



みやうら じゅん さん/昭和61年3月生まれ/北見相生郵便局 勤務

# 青春

くろずあつが

宮浦さんは、津別町達美出身で高校まで津別の学校に通って来ました。学生時代は、バスケットボール部に所属し汗を流していたそうです。高校卒業後は、北見市の栗原学園に通い、卒業後、郵便局員として津別郵便局に配属されます。津別郵便局には10年間勤務し、その後近隣市町村の郵便局で経験を積み、今年の4月から、北見相生郵便局に配属され、ふる里に戻ってきました。

現在、北見相生郵便局は局長と2人体制で営業しており、窓口から営業まで幅広い業務を担当しています。本岐に居住し、北見相生郵便局に通勤していますが、シフトの関係で津別郵便局や北見市内の郵便局にも出勤することがあるそうです。「仕事や転勤は大変ですが、地域の皆さまから頼られたり、感謝されるのがこの仕事のやりがいです」と笑顔で語ってくれました。休日には、音楽を聞いたり、ドライブなどを楽しんでいるそうです。

# 温故知新

【544】

## 弁当の折り箱で半世紀 伝統技術で味を守る

山田 耕司 さん



やまだ こうじ さん/昭和26年5月、津別町生まれ/72歳/緑町在住

「三共に入社してから辞めるまで経木と共に歩んできた50年間、本当にあつという間だった」と笑顔でこれまでの振り返る山田耕司さん。有限会社三共は、「シウマイ弁当」で有名な崎陽軒に弁当の折り箱となる経木を60年以上供給し続けている会社で、山田さんは20歳から働き始めて、これまで4人の社長のもとで縁の下の力持ちとして長く現場を支えてきました。

ある祖父が経営していた有限会社三共に勤めます。最初は現場の仕事覚えるため、道具の使い方や丸太の扱い方など、一から先輩方に教えてもらっていたと話す山田さん。「入社当時、周りは一回り、二回りも年上の方たちが多く、怒鳴られながら仕事をやってきた。そこで鍛えられたこともあり、いつの間にか工場長を任されるようになった」と、当時を懐かしみます。

これまで工場長、常務、専務、会長と責任ある立場を任せながら働いてきた半世紀の間には、120名以上の従業員と出会い、共に100年以上続くものづくりの技術を守り続けてきました。

仕事場で多くの人脈を広げてきた山田さんですが、プライベートでも人との出会いを大切にしています。今まで「陶遊会」、「自然の会」、「釣りの会」などたくさんの方々に所属し、数え切れないほどの趣味に没頭。自宅の庭には、長年大切に育ててきた美しい盆栽がまたあり、幻想的な世界を作り出しています。「これまでの72年間、良い仲間がいて楽しくやってこれた」と笑みを浮かべます。

これからも健康な身体を維持して、魚釣りを楽しんでいきたいそうです。

## 薬による治療を受けている人も バランスの良い食事と運動は必要??



### 栄養士からの解説

だんだんと年を重ねると血糖値が高くなり、血液はドロドロになりやすくなります。その状態の悪化を防ぐ手段として、薬に頼る方法ももちろん良いのですが、服薬している人の中でも、食事や運動に気を遣っている人と、そうでない方を比べると大きな差があります。糖尿病によって引き起こされる合併症の「心血管疾患」「腎臓病」「網膜症」「神経障害」などを防ぐため、薬による治療を受けている方も生活改善を実行することが重要です。

参考：ライフエッセンシャル8 米国内臓学会 (AHA)

23:00 健康ファミリー



やっほ～元気？最近健診受けたって聞いたけど結果どうだった？



おお、英子。久しぶりだな。父さん、ちょうどこの前医者から糖尿病の薬を開始しようって言われたんだ。あんなに食事や運動も頑張ったのになんだか残念だよ。ま、薬に頼って頑張るのはやめるかな！



そうだったのね。やっぱり代々高血糖ファミリーだから糖尿病になりやすいのかもね。でも薬の治療をしていたらそれでいいわけではないらしいわ。隣の栄養士が詳しく解説しているから聞いてみて。



英子の人脈にはいつも驚かされるな。



野菜を食べよう 1日350g!

次のうち、目や皮膚、粘膜を健康に保つ働きを持つ栄養素が一番多いのはどれ??

- ①人参 ②大根 ③キャベツ

答えは12ページの下にあります。

## 税 生命保険料控除証明書

生命保険に加入していると、保険会社から毎年一回、「生命保険料控除証明書」が送られてきます。

これは、その年のうちに保険会社に支払っている生命保険の掛け金の総額(見込)が記載されており、所得税の計算に必要となるものです。

会社で給与をもらっている方は、年末調整をする際に勤め先に提出してください。確定申告をされる方は、申告に使用しますので保管をお願いします。

生命保険料控除は、「旧生命保険料」「旧個人年金保険料」「新生命保険料」「新個人年金保険料」「介護医療保険料」(※町に納めていただいている介護保険料ではありません)の5区分となっております。証明書の内容をよくご確認の上、お取り扱ってください。

11月は「固定資産税」第4期、「国民健康保険税」「後期高齢者医療保険料」第6期の納付月です。

納付期限は11月30日(木)です。口座振替をご利用の方は、引落口座の残高のご確認をお願いします。

問い合わせ先 税務収納係 10番窓口 ☎77-8376