



いしかわ みずき さん/平成13年4月生まれ/北見信用金庫 津別支店 勤務

# 青春

くろ-ずあつぷ

去年の4月から北見信用金庫津別支店に勤務している石川瑞葵さん。預金係を担当しています。

北見市出身の石川さんは北見商業高等学校を卒業後、北海道武蔵女子短期大学に進学。教養学科で心理学などを学びました。短大卒業後は、地元で働きたいという思いから北見信用金庫に就職。本店に2年間勤務し、自身のキャリアアップのため支店での勤務を経験したいという思いから、異動希望を提出し、

津別支店に配属されました。本店よりもお客様との距離が近いので、声をかけてもらうことが多く、仕事の励みになります」と笑顔で話してくれました。

学生時代、よさこいサークルに所属していた石川さん。新型コロナウイルス感染症の影響により、卒業前のYOSAKOIソーラン祭りが中止となったため悔しい思いをしましたが、昨年4年ぶりに再開され、当時のチームメンバーと参加し、演舞を楽しんだそうです。

# 温故知新

【546】

## 家族と共に築き上げた農業の軌跡

中山 静男 さん



なかやま しずお さん/昭和24年10月、上里生まれ/74歳/上里在住

「これまでいろいろなことをやってきたが、周りの人が支えてくれたから続けてこられた」とこれまでを振り返るのは、50年以上農業に従事し、上里地区の農業の発展に尽力されてきた中山さん。自身の仕事の他、津別町農業協同組合の役員や民生委員児童委員など、幅広い分野で活躍されてきました。

上里出身の中山さんは、農家に生まれ、中学校を卒業後は通信制の高校や短期大学で勉学に励む傍ら家業を手伝います。20歳からは、本格的に農業に専念し、家族一丸となって畑を管理していました。冬の農閑期にはアルバイトを行い、体を休めることなく働きます。その時に稼いだお金で農機具を購入したこともあったそうです。父親には「他で稼いだお金で機械を買おうと次の欲しいものがあるときにも同じようになってしまう。農業で得た収入で経営ができるようにしていくことが大事だ」と言われ、農業を続けていく上で心得を痛感したそうです。40代で父親から経営を引き継ぎ、「農作業以外にも売上などお金の管理をするようになり、大変だった。短期大学で学んだ知識を活用し、自力で対応した」と当時を述懐します。

平成24年に、上里・美都地区に協業法人「株式会社希来里ファーム」が設立され、従業員として働きます。65歳で退職し、半世紀続けてきた農業従事者としての幕は閉じますが、働きたがらも続けてきた民生委員で活躍します。令和5年度には、22年にわたり続けた民生委員で町から社会福祉功労者として表彰を受けました。退任した今でも上里地区に住んでいる人を気にかけて、積極的に声をかけています。

現在は、ハンターとして農業作物を守るための害獣駆除に力を入れています。

## 暮らしを支える 税 法定調書の提出について

各事業所での給与の支払いにかかる法定調書の提出期限は、1月31日(水)です。「給与支払報告書(総括表)および「給与支払報告書(個人別明細書)」は、受給者が1月1日現在に住んでいる市町村へ提出してください。

### 【提出する際の注意点】

- 提出する際には、
  - ・特別徴収分
  - ・特別徴収〇〇人」と記載の紙を添付)
  - ・普通徴収分
  - ・普通徴収〇〇人」と記載の紙を添付)
- (普通徴収〇〇人と記載の紙を添付)に分けて提出してください。
- また、今回提出の法定調書様式には、「個人番号または法人番号」欄の記入が必要で、詳しい記載方法につきましては、税務署から郵送されている法定調書の作成と提出の手引きをご覧ください。

### 【事業主へのお願い】

津別町では、町道民税の特別徴収を推進しています。特別徴収分として給与支払報告書を提出することで、令和6年6月から町道民税の特別徴収を開始します。ご協力をよろしくお願い致します。

## お餅を食べる時のコツ



瑛子ちゃん

年末年始の季節はたくさんお餅が食べられるから大好きだなあ。そういえばお餅には栄養って入っているのかな？



栄養士

お餅が美味しい季節になりましたね。お餅には人が生きていく上で欠かせない大切な栄養素が含まれていますよ。白米などと同じ仲間の「炭水化物」が多く含まれています。



瑛子ちゃん

身体の中でエネルギーの源となる炭水化物ね。ご飯茶碗1杯(150g)に対してお餅は何個食べると同じ量を食べたことになるの？



栄養士

角餅で例えると、2個食べた量のご飯茶碗1杯と同じ量です。また、お餅はモチモチした食感なので、ごはんよりもたくさん噛むことができ、満腹感が得られやすいですよ。



### お餅を食べる時のポイント

- ① 1食2個程度までにする
- ② 炭水化物の仲間なので「お餅だけ」で食べることも、お雑煮などにして具材と一緒に食べる
- ③ きな粉やお汁粉にする場合は野菜やおかずを先に食べる

野菜を食べよう 今回は「白菜」に関するクイズ!  
1日350g! 冬になると鍋やスープの具材として大活躍の「白菜」ですが、白菜を冷凍した場合、どのような食感になるでしょうか? 答えは18ページ下  
①シャキシャキした白菜になる ②少しクタッとした白菜になる ③歯ごたえのある白菜になる