



おおかわ かのん さん/平成16年6月生まれ/北見信用金庫 津別支店 勤務

# 青春

くろずあつが

昨年の春に高校を卒業し、4月から北見信用金庫津別支店に勤務している新人職員の大川華音さん。預金係として主に窓口業務を担当しています。町内出身で、津別高校へ進学し、部活動ではバドミントン部のマネージャーとして選手を支えました。卒業後の進路として、町内で働いている兄の姿に憧れ、地元で働きたいという思いから、同支店を志望しました。「初めは、事務処理作業に不

慣れでミスをしてしまい、先輩に迷惑をかけてしまうことがありましたが、最近はお客様に感謝されることが増え、励みになります」と話してくれました。趣味は、好きなアイドルグループを見て癒されることでJ01(ジェイオーワン)のメンバーである、木全翔也さんを応援しています。今年貯金をして、ライブに行きたいと笑顔で話してくれました。

# 温故知新

【547】

## 民生委員として地域に貢献

杉山 敏行 さん



すぎやま としゆき さん/昭和23年7月、留辺蘂生まれ/75歳/豊永在住

「この年になって人生を思い返すと、あつという間だったと思う。民生委員をこれまで続けることができたのは、周りの方たちの支えが大きかった」と、これまでを振り返るのは、豊永第2地区の民生委員として19年間尽力されてきた杉山さん。平成16年12月に委嘱を受けて以来、委員活動を通じ地域福祉の向上に多大な貢献をされたことから、今年度、社会福祉功労者として、町から表彰されました。留辺蘂生まれの杉山さんは、営林署に勤める父親の転勤により、2歳の頃に津別町へ転入します。北見市の商業系の専門学

校を卒業後、札幌市で事務の会社に勤めます。その後、転勤などにより道内各地で経験を積み、地元に戻りたいという思いから25歳の時に、津別町農業協同組合に転職します。「麦乾倉庫の管理を任されていた。収穫の時期はとても忙しく、朝から晩まで働いていたのが、印象に残っている」と当時の苦勞を語ります。

退職後は、豊永第2自治会長を務めながら、民生委員としても地域に貢献します。「当時は130もの戸数を見守り、一人で解決できないことがあれば、周囲の力を借りて、さまざまな問題を解決してきた。一番の思い出は他市町村に視察に行つて、仲間たちと津別について語り合ったことだ」と話します。民生委員は一昨年に退任しましたが、長年勤めていた名残から、未だに相談が来ており、相談以外にも、「カーテンを付けてほしい」「洗濯機の調子が悪いから見に来てほしい」「スマホの操作を教えてほしい」など、できることは手伝っているそうです。

バイクや釣り、写真など若い頃から多趣味だった杉山さん。今年には溪流釣りを楽しみたいと話してくれました。

## コレステロールの値だけでなく、中性脂肪の値も心筋梗塞や脳卒中に影響するの？



私の健康診断結果を見て！今回、中性脂肪は高かったけれど、コレステロールは低かったのよね。これって結構良い状態？

瑛子ちゃん

●中性脂肪を下げるコツのご紹介 (肥満の方は減量がまず必要です)  
・バターや脂質の多い動物性のお肉等の摂り過ぎに気を付ける  
・お菓子やジュースの摂り過ぎに気を付ける  
・アルコールの飲み過ぎに気を付ける  
・適正な体重を維持する  
参考：動脈硬化性疾患予防ガイドライン、日本医療・健康情報研究所

良いとは言えないですね。よく脂質の管理で見るとコレステロールが注目されますね。しかし中性脂肪も動脈硬化と関連があるんですよ。また、コレステロールが高い場合は生活習慣の改善だけではすぐに結果が出ませんが、中性脂肪は食事から受ける影響が大きく、生活習慣を整えることで大幅に数値が改善します。



栄養士

※食事が高い糖分や脂質を含むと、中性脂肪が増え、肝臓の代謝異常が起こりやすくなります。これが悪玉コレステロールの生成を促進し、動脈硬化を引き起こす可能性があります。したがって、2022年には日本で脂質異常症の診断基準が改訂されました。

野菜を食べよう 今回は健康な体を作る時に重要な「緑黄色野菜」についてのクイズ！  
1日350g! 次のうち、緑黄色野菜の仲間ではないものはどれ？ 答えは10ページ下  
①にんじん ②かぼちゃ ③なすび

## 税 所得税確定申告は お早めに

暮らしを支える 税 令和5年分の所得の確定申告の受付は、2月16日(金)から3月15日(金)までです。また、所得税の還付申告については、2月16日前でも税務担当で申告を受け付けています。  
受付場所 役場1階税務担当 10番窓口  
受付時間 午前9時～正午 午後1時～5時  
※受付時間に仕事などの都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受付も対応します(午後8時まで)。  
【申告に必要なもの】  
税務署からお知らせはがきを送付されている方は、「お知らせはがき」、「源泉徴収票(給与、公的年金)」、「国民年金控除証明書」、「生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書」をご持参ください。また、医療費控除をされる方は、医療費控除の明細書に個人ごとの各病院・各薬局のそれぞれの合計額を計算して記入してください。なお、所得税の還付金が出る方は、申告者名義の銀行口座を控えてください。  
また、国税庁のホームページでも、確定申告書の作成ができます。今ではマイナンバーカードを利用し、ご自身でパソコンやスマートフォンから電子による申告書の提出が可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。  
<http://www.nta.go.jp>

問い合わせ先 税務収納係 10番窓口 ☎ 77 - 8376