



むらまつ しおん さん/平成16年6月生まれ/
ロマンス製菓株式会社 勤務

青春

くろ-ずあつぷ

高校を卒業し、昨年の4月からロマンス製菓株式会社に勤務している村松志音さん。飴やグミなどの製造業務を担当しています。

町内出身の村松さんは、中学から高校までバスケットボール部に所属し、高校最後の試合で3ポイントシュートを決めたことが一番の思い出となっているそうです。

高校生の時、町内インターンシップで同社に参加した際に、飴やグミの製造を間近で見学し

て、製造業務に興味を持ち、志望しました。

「食品を扱うので衛生面にも気を使うし、大量の材料を運んだりするので肉体的にも大変ですが、飴やグミを作ることに慣れていたので、やりがいを感じています」と笑顔で話してくれました。

趣味は音楽を聴いたり、旅行に行くことで、「いきものがかり」の大ファンだそうです。今後は、お金を貯めてライブと旅行に行きたいそうです。

温故知新

【548】

たくさんの人との 出会いが財産

佐野 多希子 さん



さの たきこ さん/昭和28年4月、大阪府出身/
70歳/上里在住

「農業の知識があまりない中で、多くの人に支えられて活動することができました」とこれまでを振り返る佐野多希子さん。JAつべつ女性部の部長やおホーツクJA女性部協議会の会長など、町内外さまざまな場所で活躍されてきました。

大阪府出身の佐野さんは、短期大学を卒業後、地元の金融機関で働きます。29歳のとき、結婚を機に津別の農家に嫁ぎました。「農業の経験が全くない中、最初はとても大変でした。悩みを相談できずに一人で抱えていたこともありましたが」と当時を振り返ります。道外から移住し、

知り合いが誰一人いない津別で友達を増やすことができたのは、同じ上里に住む中山ツギ子さんがきっかけでした。「農協の若妻会(現・フレッシュ・ミズ)に誘ってくれたおかげで、同じ年代の友達がたくさんできました。農業で大変だと思っていたことを皆も経験していて、アドバイスをもらったことで救われました」と話します。

現在もJAつべつ女性部の部長として活動していますが、平成19年からの10年間は部長として部を引っ張って来ました。また、平成27年からはおホーツクJA女性部協議会の会長として広く活動されました。2か月に1回、札幌市で開催される会議では、全道各地の女性部の代表が集い、多くの人とのつながりができたそうです。

JAつべつ女性部で活動する中、農業委員としても活躍し、5期15年にわたり農業の振興発展に貢献してきました。昨年、産業開発功労者として町から表彰を受けました。また、令和4年からは民生委員として地域福祉の増進に努めています。読書や旅行が趣味で、これからは自分自身の時間を大切にしたい、数十年振りにスキーを楽しみたいと笑顔で話してくれました。

【血圧が高い人】や【血糖値が高い人】は認知症になりやすいって本当？



最近、子どもが独り立ちして、料理もだいぶ手抜きになってきちゃったのよね。まあ、自分のためだけの食事だしいいかな。

そうですね。令和5年の津別町・町民アンケートでも男女共に中年期は食事内容に気を使う人が少なくなる年代です。しかし、中年期にバランスの良い食事をしているかどうか、高血圧や糖尿病などの発症リスクと関係してきます。また、生活習慣病になると認知症のリスクがグンと上がってしまいます。

高血圧や糖尿病の方はそうでない方に比べて、アルツハイマー病や脳血管性認知症になりやすいことが報告されています。さらに、若い頃から食生活に気を付けていることで、年齢を重ねてから認知機能の低下を抑制できます。高血圧や糖尿病などは重篤な状態でない限り、痛くも痒くもないため、体の状態を確認することが難しいです。例えば、目に見える体の変化として、「歯磨きをしない」、「お風呂に入らない」状態が続くと汚れていくことが想像できますよね。食生活も同じように考えてみてください。偏った食事は血管の中をドロドロにし、傷つけ、動脈硬化になります。日々の食生活が血液を作り、血管を元気に、綺麗な状態にすることにつながります。毎日の食事にプラスで一皿分の野菜を食べることを心がけてみましょう！

野菜を食べよう 野菜の育つスピードに関するクイズです！
1日350g! 次のうち、種まきから収穫まで一番早く育つ野菜はどれでしょう？
①トマト ②キャベツ ③人参 ④ほうれん草 答えは14ページ下

税

所得税および消費税(個人事業者)の確定申告期限が近づいています

所得税の申告と納税の期限が3月15日(金)、消費税(個人事業者)の申告と納税の期限が4月1日(月)までとなっています。特に、所得税の確定申告は期限近くになると窓口が混雑しますので、お早めに提出してください。ご自身で確定申告される場合、国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーで申告書の作成ができます。パソコンやスマートフォン等から申告書の電子提出が可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。なお、振替納税を利用している場合、所得税は4月23日(火)、消費税は4月30日(火)に登録口座から引き落としになります。新規で振替納税を利用したい方は、役場税務収納係11番窓口で、口座振替依頼書をご用意していますのでお申し出ください。

国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp>
問い合わせ先
税務収納係11番窓口
77-8376

