



ながき よしき さん/平成13年3月生まれ/津別町役場 勤務

青春

くろ-ずあつぷ

昨年の4月から、津別町役場に勤務している長岐佳樹さん。住民企画課企画係に所属しており、広報や統計の業務を担当しています。津別町出身の長岐さんは、中学までを町内で過ごし、北見柏陽高校を経て、北海学園大学経営学部経営学科を卒業しました。

路を考えたときに、生まれ育った町に貢献したいと考えたからだそうです。「この1年間、広報業務を通して、津別町の知らなかった魅力を知ることができました。来年度からは、それをより多くのの人に、広めていきたいです」と今後の目標を語ってくれました。趣味はサウナとドライブと旅行で、津別町にサウナ施設が欲しいと熱く話してくれました。

温故知新

【549】

認知症予防はパソコンでの日記

本濱 勢市 さん



もとはま せいいち さん/昭和6年11月、旭町出身/92歳/達美ケアハウス在住

旭町の酪農家に生まれた本濱さんは、7人兄妹の末っ子として育ち、国民学校を卒業後、北見市の配電会社に勤めます。勤務地は津別町で、2年ほど働いた15歳の時、「違う土地で暮らしてみたい」という思いから、遠軽や札幌、東京などさまざまな場所へ働き出します。変電会社に勤めていた知識を活かして、銀行や病院などの建設に係る配線工事の仕事に従事しました。25歳の時、層雲峡の温泉旅館でポイラー技士として住み込みで働き始めます。旅館ではポイラーの仕事以外にも映写機での映画上映を担当しており、この

ことがきっかけで映画鑑賞が趣味になったそうです。

27歳のとき、縁談があり、二又出身の千鶴子さんと結婚。結婚して数年、単身赴任で働くのは大変であるため、故郷に戻り、港木材株式会社に入社。40歳の時、仕事上の不慮の事故で利き手である右手の首から下を失くしてしまいます。その後、会社の倒産を期に現役を退きました。

奥様との間には二人の娘がいて、家族旅行で箱根温泉旅行や海外旅行などに行ったことが思い出で、次女の旦那とは釣りがお互いに好きで意気投合し、よく海釣りに行ったそうです。

本濱さんは現在、ケアハウスに入居しています。日課はパソコンでの「できごと日記」を付けることだそうです。毎日天気や気温、その日の出来事を書き留めています。さらに家計簿をパソコンで管理し、スマートフォンを使って、毎日娘さんとLINEを楽しんでいます。「パソコンやスマートフォンを使うことで認知症予防になっていると感じます。新しいことを学ぶ楽しさや、コミュニケーションを取る心が心と頭を活性化させるんです」と笑顔で話してくれました。

★栄養部グループラインを覗いてみたら・・・。



野菜を食べよう
1日350g!

春の野菜にはふきのとうやゼンマイなどの山菜が美味しいですよ。春の皿には○○を盛り、○○には何があるでしょうか！
①辛味
②うま味
③苦味



栄養士からの解説 【毎食+野菜一皿分】

体の調子を整えるために1日に必要な野菜の量は350gということをご存じでしょうか？この量は小皿に入ったほうれん草で表すと5皿分の量になります。この目標量に対して、日本全国の平均量は280.5gですが、津別町は平均134gと、全国平均の約半分の量でした。350gはなかなか難しいところですが、現在の食事に小鉢1皿分をプラスすることで津別町の平均量は200gに達成します。いつもの食事に【+1皿】(コンビニの野菜でもOK)をみんなで心がけてみましょう！

23:00 7 80%

<★栄養部

● 栄ちゃん: こんにちは！最近春を感じてきたから旬の野菜を食べるように心がけているんだ。

● 養コーチ: 良い心がけですね。ちなみに津別の人は野菜の摂取量が少ないことを知っていますか？

● 栄ちゃん: なんとなくそんな予感がしていたけれど、どのくらい少ないの？

● 養コーチ: 実は全国や北海道の平均野菜摂取量に比べ、津別町の野菜摂取量はその約半分ということが令和5年度町民アンケートの結果から分かりました。

税 確定申告

書いたをえる 間違っていたら

確定申告の内容で誤りがあった場合、それを訂正することができます。

【税額を多く申告してしまった時】
『更正の請求』をして、正しい税額への訂正を求めることができます。この手続きは、所得税確定申告提出期限から5年以内です。

【税額を少なく申告してしまった時】
『修正申告』をして正しい税額に修正することになります。修正申告によって新たに納める税額には、過少申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。また税務署の調査を受けたあとで修正申告をした場合、税務署から税額の更正を受けた場合には、自主的に修正申告をした場合に比べ高い加算税率を適用されることがあります。

【確定申告を忘れていたとき】
確定申告を忘れていたときは直ちに申告をして下さい。確定申告期限後の申告には、無申告加算税及び延滞税が賦課される場合があります。

【確定申告の必要がなくなった場合】
年金収入(400万円以下)のみの方は、確定申告の義務はありませんが、住民税申告をした方がいい場合があります。また無収入の方でも住民税申告をしない場合、国民健康保険税等が高くなるケースもあります。申告が必要かわからない場合は、お気軽に税務収納係までご相談ください。

答えは12ページの下にあります。