

今年から津別にお世話になります！

宮田 望 さん



みやた のぞむ さん / 昭和61年12月生まれ
津別町役場に勤務 / 豊永

青春

くるーずあっぷ

今年の4月から津別町役場の職員となり税務収納グループで働く宮田望さんにお話を伺いました。

現在の仕事は確定申告の入力や住民税の処理などを担当。

宮田さんは北見市出身で南中学校、北見北斗高校へ進学。高校では陸上部へ所属し、5kmや3km障害など長距離を専門に走っていたそうです。大学は国立鹿児島大学へ進学し、理学部の物理科学科で理論物理学などを学んでいたそうです。また、中学時代から続けているギターを弾きたくて軽音楽

部へ所属。『くるり』や『U.A.』、『オアシス』などのカバーバンドをしていたそうです。

趣味はランニングと音楽。「走ることは好きなので、今後も挑戦し、楽しみたいです。休日にはドライブしながら『ウィーザー』というアーティストの音楽を聴いたり、家でギターを弾いて楽しんでます」と話します。

宮田さんの目標を伺うと、「早く仕事を覚えて、もっと津別を知ってみたいです。」と話してくれました。

温故知新

【373】

飴の製造を 一生の仕事に

松田 光夫 さん



まつだ みつお さん / 昭和8年4月、北見で生まれる / 76歳 / 緑町在住

津別町に本社があるロマンズ製菓(株)は、新鮮な材料で作られたバター飴、ホワイトチョコレート、ベッコウアメ、甘酒ソフトキャンデー、生キャラメルなどのお菓子の製造で全国的にも有名で、海外にも進出し愛されている。戦後の混乱期、昭和22年、松田さんが中学2年生のときに、父親が縁があつて美幌町から津別町の柏町に移り松田製菓工場を開業されたのが会社の前身、始まりである。当時は、「家内労働で飴の製造を親父に任せました。でん粉は統制品で、思うように手に入ら

ない時代で、中学校から帰る後はでん粉にモヤシを入れ質加工して飴を作りました。子供のころは、「忙しくて、学校の宿題も出来なかったよ。始めた頃は、盆と秋祭り、正月の、年間15日位しか休みがなかったが、面白いうちに売れて、一生これに取り組もうと決心しました」と昔を振り返る。その後、「資金、経営的に大変な時もありましたが、兄弟3人が加わり、皆で力を合わせ協力し、会社も大きくなりました」と話された。昭和57年、達美に新工場が完成し、社長に就任。工場の生産設備の仕組み、操作に関しては大変詳しく、溶接はプロ級で、暖房製作やラインの改良・改造の自動化などに携わり、生産性の向上を図られた。平成10年、65歳で退職し第一線を退き現在に至る。「頑固で徹底した潔性」と語る松田さんの趣味は多彩である。パソコンは、部品を購入し組み立てる。家庭菜園は、種から苗をつくることだわがある。冬はスキーで、80歳の時に町内の人から誘われて、白銀の世界に魅了される。また、海の船釣りは「仲間と一緒に、楽しめたらいいので、釣れなくてもいいですよ」と話すが、名人級の腕前である。何事にも研究熱心で、挑戦する日々がこれからも続く。

健康 いきいき

水中運動で介護予防

足腰の健康を維持するために、何か心がけていることはありますか？

歩くこと、家事や仕事、スポーツなど、体力維持のためには色々な方法があります。しかし、年齢を重ねていくと、思うように身体を動かせなくなったり、痛みを伴う場合には歩くことさえ辛く感じます。

そこで今回は、誰でも無理なくできる「水中運動(プールを使った運動)」についてご紹介いたします。

水中運動の効果

水温、水には大量の熱を吸収し、蓄え、放出する性質があります。32 前後の水中にいると、体の表面では冷却と熱の移動が頻繁に行われることになり、そのため、身体の新陳代謝が高まり、血管や心臓などの循環器系に良い効果をもたらします。水中運動後の血圧が低くなるのがその影響です。

浮力、水の中では浮力が加わり、身体が軽く感じます。肉体的な緊張だけでなく、精神的にもリラックスさせる効果があり

ます。

水圧、水の圧力は、血液やリンパなどのうつ血状態に対して効果的です。血行促進は、むくみの解消にもつながります。

抵抗、水の中で身体を動かすと、必ず水の抵抗を受けます。これは筋力トレーニングに効果的です。

プールを活用しましょう

水中運動は、浮力や抵抗などの効果で、身体に負担をかけずに筋力やバランス能力を付けることができるので、特に高齢者には最適です。日ごろの運動に加え、時には町のプールを利用して、体力増進、転倒しにくい身体づくりをしませんか。

町では、足腰の痛みなどで困りの65歳以上の方を対象に『転倒予防教室(プールを利用した運動)』を6月から開催します。詳しくは、今月号の折込チラシをご覧ください。



お問い合わせ先 地域包括支援センター ☎ 76-2158

暮らしを支える

税

町税の納付は口座振替制度のご利用を

町の税金は、北見信金津別支店(役場派出所、本店及び各支店)、網走信金津別支店、津別農協、北洋銀行美幌支店、北海道内全てのゆうちょ銀行(郵便局)で納付することができます。『日中は仕事等で金融機関に行くことができない』『納付を忘れてしまつた』等の場合は、口座振替制度のご利用をお勧めします。この制度を利用すれば金融機関の預金口座から振替によって納税することができますので、金融機関に行く手数が少なく、納付を忘れてしまつこともなく大変便利です。

手続きは、口座振替をする口座の印鑑、預金通帳と納税通知書を持参して町の税金を納めることのできる各金融機関で手続きをして下さい。振替口座の変更がなければ毎年手続きをする必要はありません。なお、口座振替の手続きされた日によつては、直後の納期限に間に合わない場合がありますので手続きの際には金融機関にご確認をお願いします。

5月には固定資産税第1期、軽自動車税の納付月です。納期限は6月1日(月)です

お問い合わせ ☎ 76-2151 税務担当(内線 220・221) 収納担当(内線 218)