青春 くろーずあっぷ

明るい笑顔を心掛けています

田屋　雄太朗　さん

たや　ゆうたろう　さん／昭和63年２月生まれ／津別町役場に勤務／豊永

今回は、津別町役場に勤務して2年目になる田屋雄太郎さんにお話を伺いました。

現在は保健福祉課介護福祉グループに配属され、生活保護に関する業務や障害福祉を担当。

「もともと障害福祉に興味を持っていて、現在、福祉の担当になれて嬉しいです。周りに女性職員もいるので常に明るい職場になっています」(笑)と笑顔で話します。

初出勤の時のことを伺うと「最初は慣れない事ばかりで大変でしたが、仕事をしていく内に親しい先輩が出来て、仕事がしやすくなりました」と話してくれました。

田屋さんは美幌町出身で、美幌農業高校を卒業後、吉田学園公務員専門学校に進学。小学は野球、中学は弓道、高校は砲丸投げなど多くのスポーツに挑戦し、今ではミニバレーに参加。「来年からは紅葉マラソンに参加したいです」とやる気に満ちています。

これからの目標は「明るく笑顔でわかりやすい口調で話すことを心掛けています」と最後まで笑顔が絶えない田屋さんでした。

健康いきいき

体育の日に運動をはじめてみませんか？

10月11日は体育の日ですね。祝日法によると、体育の日は「スポーツ（運動）にしたしみ、健康な心身をつちかう」ことを目的として制定されたそうです。体育の日をきっかけに体を動かしてみませんか？

みなさんご存知の通り、運動は体にさまざまな効果をもたらします。

〈運動の効果〉
- 生活習慣病を予防
- 血液の循環が良くなり、心配機能が上がる
- 暑さ、寒さの環境の変化に強くなる
- 筋肉の衰えを防止し、体力を強化出来る
- 骨の老化防止になる
- 脳を活性化し、気持ちをリフレッシュさせる

さあ運動を始めましょう！

安全に運動する

秋にはいろいろなスポーツのイベントがありますが、普段体を動かしていない方が急に運動するのは危険です。

どんなときでも、始める前の準備運動と、終わった後にもストレッチなどの整理運動を行いましょう。運動を始める前ははりきって行っても終わった後は忘れがちです。準備運動は筋肉や関節を十分にほぐし、呼吸を整えることでけがを防ぎます。また、整理運動には体を落ち着かせる効果もあり、疲労の回復にも役立ちます。

軽い運動に見えるウォーキングやジョギングでも足腰に負担がかかります。ゆっくり歩くことから始めたり、整理運動をきちんと行うことが大切です。

運動を続ける

健康維持のためには、運動を継続することが大切です。

運動の予定・内容や体調などの変化を記録し、自分なりの目標をもつことが長続きのコツです。また、経験のあるスポーツを取り入れたり、サークルや大会などに参加して仲間をつくるなど楽しみながら続けられる工夫をしてみましょう。町でもさまざまな運動教室が開催されていますので、ぜひ参加してみませんか！

自分にあった方法で、無理なく、楽しく運動しましょう！

お問い合わせ　健康医療グループ　健康推進担当　☎ 76－2151　内線 332

温故知新

【390】

社交ダンスは生涯スポーツ

田中　四郎　さん　洋子　さん

たなか　しろう　さん／昭和19年３月、津別町で生まれる／66歳
たなか　ひろこ　さん／昭和19年１月、津別町で生まれる／66歳／豊永在住

昭和53年5月、社交ダンスを愛好する人達が集い「社交ダンス愛愛踏会」として発足し、昭和56年4月、総会において名称を「津別町社交ダンス同好会」と改め、以降、会長を務める田中さん。

社交ダンスは、儀式や舞台用ではなく、一般の人が男女のペアになり楽曲に合わせて自由に、男性が考えた動きを女性に伝えて、二人で一緒に踊るダンス。

「個人事業として運送業を行なっている関係で運動をすることがなく、他に趣味がなかったので、友達にダンスは体に良いと誘われたのが始まりです」と語る。

平成14年8月、運送業の営業許可を取り、㈲田中産業を設立。

「現在は、仕事で車に乗ることはなく、多少時間が取れるようになりました」と話す。

「社交ダンスは、いつでもどこでも、高い年齢層にとどまらず、幅広い年代の人が楽しんで踊れる生涯スポーツです」と語る。

平成20年10月12日、津別小学校体育館で、津別町社交ダンス同好会創立30周年記念「社交ダンスフェスティバル」が、管内、管外から5百人を超えるダンス愛好者が参加して盛大に開催される。

「現在、会員は高齢化で30名に減少。参加を希望される方の入会をお待ちしています。特に男性の方が少ないので歓迎です」と話す。

「同好会では、毎週水曜日が練習例会日で、毎月1回、北見市の「みやかわダンス教室」から講師を迎え、会員の技術の向上、親睦を図る活動を行なっています」と話された。

夫妻の趣味は共通で、年間5回程度、札幌で開催される競技ダンス（社交ダンスを競技化し順位を争うもの）に一緒に出場する腕前。

平成9年11月、財団法人日本ボールルームダンス連盟のインストラクター（指導員）の資格を夫妻で取得。四郎さんは、現在、北見地域ダンス指導員協会支部長、津別町文化協会の会長を務める。

暮らしを支える

税

納付のお忘れはありませんか？

9月30日までに、町道民税の1期、2期、固定資産税1期から3期、国民健康保険税の1期から4期、軽自動車税全期分の納期限が到来しています。役場から届いている納付書を確認していただき、納期限が過ぎて納付を忘れているものがありましたら至急納付をして下さい。

納期限を過ぎますと延滞金の計算の対象となり、納付する税額や納付日により、本税と併せて『延滞金』も納めていただくこととなります。

納期限後、納付されていない税があると『督促状』を送付しますが、それでもなお納付せず、そのまま放置しておくと、給与、預貯金、財産等の差押をすることになります。そのようなことにならないためにも納期内の納付をお願いします。

また、納期限までに納付できない方は、そのまま放置せず役場収納担当で納税相談されるようお願いします。

口座振替制度を利用されている方は通常は月末（郵便局は25日）引落になっていますので振替日前までに口座の残高の確認をお願いします。残高不足で口座振替ができない場合は納付書（役場収納担当で再発行します）で納付していただくことになります。

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