

人と接し、人のためになる仕事を

迫田 春香 さん



さこた はるかさん / 19歳 / 津別町役場勤務 / 大昭在住

# 青春

くるーずあっぷ

4月から津別町役場に勤務している迫田春香さんは、生まれも育ちも津別町。実家は大昭で農業を営んでいます。

今春まで通っていた津別高校では、バドミントン部のマネージャーを務め、部員を側面からサポート。「2年生のときに東北道大会に進出して、一緒に遠征できたことが一番の思い出です」。同時にボランティアサークル『ひまわり』のメンバーとして、ふるさとまつりに出店したり、ケアハウスを訪問するなど、積極的に奉仕活動に参加してきました。

卒業後の進路として役場を志望した理由は、「ボランティア活動の中で役場職員の仕事を知り、自分も人と接して、人の役に立てる仕事に就きたいと思ったから」だそうです。

現在、保健福祉課で戸籍・年金を担当。「覚えることが多く大変ですが、優しい先輩ばかりなので楽しく働いています。窓口業務では笑顔が心がけ、正しく説明できるように努めたいと思います」と、抱負を話してくれました。

現在、保健福祉課で戸籍・年金を担当。「覚えることが多く大変ですが、優しい先輩ばかりなので楽しく働いています。窓口業務では笑顔が心がけ、正しく説明できるように努めたいと思います」と、抱負を話してくれました。

# 温故知新

【427】

## 週2回のデイサービスは楽しみ

吉川 愛子 さん

「週2回お世話になっているデイサービスが楽しみです」と話す吉川愛子さんは、今年4月に娘さん夫妻とともに羅臼町から転居し、新しく津別町民になりました。当初は、住み慣れた町を離れたことで、寂しさも多少あったようですが、デイサービスを通じて新しい友だちも増え、おしゃべりやゲーム、体操などをして過ごすひとときを楽しんでおられます。

中標津町武佐の農家に生まれた吉川さんは、尋常小学校を卒業すると家業を手伝いはじめま



よしかわ なるこさん / 大正14年2月、中標津町生まれ / 88歳 / 活潑在住

# 健康いきいき

## インフルエンザを予防しよう！

だんだんと肌寒くなり、風邪を引きやすい季節となりました。11月からは、インフルエンザの予防接種費用の助成も始まりますが、インフルエンザに「かからない」「つぎさない」ためにも、自分でできる予防策を心がけていきましよう。

### インフルエンザに なぜかかるの？

インフルエンザにかかる経路としては、咳やくしゃみの際に口から発生される水滴が飛ぶことにより感染しやすくなります。これを飛沫感染と呼びます。そのため、口の中から発生される水滴が飛ぶことを防ぐことができれば、インフルエンザにかかる機会も減ると考えられます。

### インフルエンザを 予防するためにできること

【1】咳のエチケット  
咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクを付けましょう。また、マスクがないときには、ハンカチなどで口をおおい、他の人に向けて振り掛けないよ

うにしましょう。

②手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。

③鼻をかんだティッシュは、ふた付き「ゴミ箱」に捨てましょう。

### 【2】手洗い

手洗いは、手や指についたインフルエンザウイルスを取り除くために、とても大切なことです。こまめに石鹸を使って丁寧に洗いましょう。ハンカチやタオルは各自で持ち、共用は避けず。また、建物の入り口などに設置してあるアルコールによる消毒薬も利用していきましよう。

### 【3】うがい

のどの粘膜についたウイルスを吐き出します。

### 【4】十分な休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるためには、十分な休養をとり、バランスの良い食事をしていくことを心がけていきましよう。  
インフルエンザにかからないためには、予防接種の他にもこのように、自分でできる予防策も心がけていきましよう。

# 暮らしを支える 税

## 生命保険料 控除証明書について

生命保険に加入していると、保険会社から毎年一回、「生命保険料控除証明書」が送られてきます。

これは、その年のうちに保険会社に支払っている生命保険の掛け金の総額（見込）が記載されており、所得税の精算に必要なものです。

会社で給与をもらっている方は、年末調整をする際に勤め先に提出してください。確定申告をされる方は、申告に使用しますので保管をお願いします。

生命保険料控除は、平成24年分の所得税から制度が変更になっています。

従来は、「一般の生命保険料」「個人年金保険料」の2区分でしたが、新制度では「旧生命保険料」「旧個人年金保険料」「新生命保険料」「新個人年金保険料」「介護医療保険料」（町に納めて頂いている介護保険料ではありません）の5区分となっております。

生命保険料控除については、個人ごとに異なりますが、控除額がいままでより多くなるケースもありますので、証明書の内容をよく確認の上お取り扱ってください。

11月は固定資産税第4期・国民健康保険税第6期の納付月です。  
納付期限は12月2日（月）です。  
口座振替をご利用の方は、引落口座の残高のご確認をお願いいたします。