

# いきいき

## 地域一体で児童を守り 交通安全活動で表彰状

居武士小学校後援会が、このほど  
網走支庁地区交通安全推進協議会会  
長表彰を受賞されました。後援会を  
代表して表彰状を受け取った福田英  
治会長にお話をうかがいました。福  
田会長は「長年、地域が一体となっ  
て交通安全に取り組んできた成果だ  
と思います。多くの先輩方のおかげ  
です」と話していました。



居武士小学校後援会  
(福田英治会長)

居小後援会は、一般のPTA組織  
を拡大したもので、学校、父母、日  
出、大谷地区と実郷地区の一部が会  
員で、会員数は1月末現在で201  
戸となっています。  
「学校、父母、地域が一体となって、  
交通安全や防犯をはじめ、学校行事

などに協力している組織です。私自  
身も子どもころ、地域の方がさま  
ざまな活動をしているのを見て育っ  
てきました。そして私たちに引き継  
がれ、子へと引き継ぎます」(福田会  
長)。  
今回の表彰は、昭和59年から23年  
間にわたり、各種交通安全運動期間  
中、通学路で街頭指導を実施してい  
ることや、交通安全啓発看板の設置  
など交通安全に向けた積極的な活動  
を推進していることが評価されまし  
た。  
福田会長は「児童も交通安全には  
非常に注意を払っており、過去に居  
小児童の交通事故はないと記憶して  
います」と話し、表彰については  
「歴代の会長はじめ、地域の方など  
熱心に活動いただいた諸先輩の活動  
の成果が実ったことだと思っています」  
と喜んでいました。  
居小後援会は、居小90年誌にある  
沿革によると、昭和10年に創立、そ  
の後PTAに名称変更したものの、  
再度後援会に変更し現在に至ってい  
ます。  
「後援会は、居小の歴史とともに歩  
んできました。今回の表彰を機会に、  
交通安全ばかりではなく、児童が健  
やかに育っていくための活動をさら  
に積極的にを行い、継続していきます」  
(福田会長)。

# ヘルシーメモ

◆人の体にとって  
「骨盤は土台、背骨は柱」  
骨格は体を支える大切な役割  
を持っており、家に例えると「骨  
盤は土台、背骨は柱」と言われ  
ています。しかし、人の体は家  
とは違い、傾く場合にまっすぐ  
傾くことはありません。  
骨格の周囲は、それぞれ筋肉  
に支えられて位置を保っていま  
す。倒れないように、姿勢を適  
当に変えて全身のバランスを保  
とうとします。

## 健康・栄養

- ◆日常動作をチェックしてみま  
しょう
- ①座っているときに同じ側の足  
を組むことが多い
- ②立っているときに片側の足に  
重心をかけていることが多い
- ③片側の手で荷物を持つことが

## “良い姿勢とは”

- ◆良い姿勢を保つポイント  
壁に背中を付けて立ち、頭(後  
頭部)・肩甲骨・お尻・かかとが  
きちんと壁に付いている状態が  
「良い姿勢」となります。その  
ときに肩が上らないように気  
をつけましょう。  
また、ストレッチや体操など  
も効果的ですので日常生活に取  
り入れ、普段から姿勢を意識す  
ることで、体のゆがみを防ぎま  
しょう。  
福祉保健課健康増進係(☎47  
-5555 総合福祉センター1  
窓口7番)ではストレッチ、体  
操の具体的な方法について紹介  
していますので、ぜひご相談く  
ださい。
- ◆人々の体にとつて  
「骨盤は土台、背骨は柱」  
骨格は体を支える大切な役割  
を持っており、家に例えると「骨  
盤は土台、背骨は柱」と言われ  
ています。しかし、人の体は家  
とは違い、傾く場合にまっすぐ  
傾くことはありません。  
骨格の周囲は、それぞれ筋肉  
に支えられて位置を保っていま  
す。倒れないように、姿勢を適  
当に変えて全身のバランスを保  
とうとします。

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

## 予防・運動

## わたしたちの国民年金

### 婚姻で姓が変わった方は要注意です

平成8年12月以前に旧姓で年金に加入して  
いた方は、以前の記録が統合されていないことが  
あります。  
いわゆる持ち主不明だった「5,000万件」の記  
録のうち、婚姻などで氏名を変更されている方  
の記録が、500万件を超えると見込まれていま  
す。  
これらの年金記録は、皆さん一人ひとりに旧  
姓の申し出をいただくことで、記録に結び付け  
ることができます。記録の確認は、北見社会保  
険事務所で行い、皆さんに結果をお知らせしま  
す。

また、平成9年1月以降に初めて年金に加入  
された方は、基礎年金番号制度の導入により、  
年金記録が一元的に管理されていますので、ご  
安心ください。



■町民課戸籍年金係  
(☎47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

## 川柳 訓子府川柳社

苦勞の汗知る人こそ正義感  
柏丘 田中 富子  
笑いの渦へ嘘と本音をてんこ盛る  
実郷 森岡 久子  
後つぎのあてはななくとも磨く鍬  
栄町 浅野みよ子  
古里に集える母の駅がある  
東町 所 モト  
捨てたバラ拾えぬ明日を模索する  
東幸町 中島 玲子  
笑つても泣いても余生と言う路線  
東町 船戸 千春  
安賣りで得たように無駄を買い  
協成 東 清子  
床暖の温もり午後の至福どき  
高園 兼安 光子  
字あまりも字足らずもあり共白髪  
大谷 今野きくえ  
切りすてた夢もう一度ふりかえる  
緑丘 横川千代子  
振り上げた拳なだめて息をつく  
緑丘 飯島さだえ  
振り返える暇もないまま老進む  
高園 廣部 栄子  
家族みな節くれの手で田が捻る  
日出町 中野 正紀