

いまいま

「高洋丸」を形にし 開拓の歴史を後世に

おんだ工芸の恩田利信さんは、訓子府町を開拓した北光社移民団が高知県から北海道をめざした船「高洋丸」の模型を制作中です。これまでも三重塔などの模型を制作してきましたが、「町の歴史の一つとして形に残れば」と制作に励んでいます。5



恩田 利信さん
(末広町 64歳)

月のオホーツク「木」のフェスティバル(北見市)に出品する予定です。町史などによると、高洋丸は、明治30年4月に北光社移民団112戸350人乗せて高知県浦戸港を出港、日本海側を航海し網走港をめざしました。全長62m、幅8・8m、

深さ5・5m。

恩田さんは、開拓から110年が経過し、歴史の一つを後世に残していこうと、高洋丸の模型制作を思い立ちました。また、「北光社移民団の一人が、家族の遠戚に当たるほか、木のフェスティバルに展示し、多くの人の目に触れることで、高洋丸にまつわる新たな情報を得ることもできる」とも考え、平成8年に町教委が入手した高洋丸の図面を基に、自分の持つ持っている技術を仕事の合間につぎ込んでいます。

「図面を見ても分からない部分があるほか、船底の丸みなどバランスが難しく、制作に苦労することもありますが、でもそれを克服し、作業が進むと楽しいです」

「50分の1の模型です。全長が1・23m、高さは帆を入れて53cmです。カラマツの廃材やシナ、ラワン材などを使い、木肌の色などを生かしています。2月から作っていますが、進捗状況は40%ぐらいかな」

恩田さんは、10年ほど前に三重塔を木のフェスティバルに出品したほか、今年公民館で初めて開かれたジュニア・アート・フェスティバルに海賊船を特別出品。「子どもたちにとって一生懸命作ることができた。今回の高洋丸でも訓子府をアピールできれば」と話していました。

ヘルシーメモ

季節を表す語句はいくつもありませんが、春になるとよく聞かれる言葉に「春眠暁を覚えず」という漢詩の一節があります。これは、「春の夜は眠り心地がいいので、朝が来たことにも気が付かず、つい寝過ぎしてしまう」という意味ですが、現代社会は「不眠時代」とも言われ、さまざまなストレスなどにより「眠れない」人が増え、また夜型の生活から「眠らない」人も増えてきている現状です。

■人は脳のために眠る
人の体で睡眠不足に弱いのは、大脳です。少しぐらいの睡眠不足では、筋肉が衰えることはありませんが、大脳は細胞の一部が壊れたり、適正な指令が出せなくなるなどの影響がすぐ出始めます。脳が十分休まっていなると、心だけでなく体も「十分休めた」という満足感が得られません。

■質の良い睡眠を手に入れるには
睡眠と覚せいはいは、体の中にある生体リズムによってコントロールされています。生体リズムの異常は、睡眠と

“質の良い睡眠で健康な毎日を”

今月の担当 保健師 下地 初美



覚せいのリズムに影響を与え、不眠の原因になるなど、睡眠の質を左右すると言われています。

■生体リズムを整えるポイント

- 朝は決まった時間に太陽の光を浴びるようにする。
- 太陽の光を浴びることで、本来の人間のリズム(25時間)を地球のリズム(24時間)に合わせる事が出来ます。
- 昼間、なるべく外に出る機会を作る。

毎日できるだけ他人と触れ合う。社会のリズムに合わせる事で、24時間の周期を感じやすくなります。

○規則正しい時間に食事をとる。特に朝食をとり、早く血糖値を上げること、一日のリズムが作りやすくなります。

寝る前の飲食やストレスなど、熟睡を妨げる要素を取り除き、質の良い睡眠で新しい生活をスタートしたいですね。

予防・運動

わたしたちの国民年金

北見社会保険事務所の電話番号が変わりました

年金相談時には、年金手帳、年金証書、健康保険証などの本人確認ができるものを持参してください。

◆「相談予約」をご利用ください
年金相談や年金の請求手続きの予約が可能です。予約していただくと、待つことなく年金相談を受けられますので、ぜひご利用ください。
町民課戸籍年金係 ☎47-2203 役場1階窓口1番

担当課	主な業務内容	電話番号
ねんきんダイヤル	■年金電話相談 請求手続き・届け出(通話料金は、一般の固定電話の場合、市内の通話料金でご利用できます)	0570-05-1165 (IP電話・PHS)03-6700-1165
国民年金第一課 国民年金第二課	■国民年金 加入手続き・納入相談・ねんきん特別便	0157-25-9635
相談予約	■相談予約 年金相談(来訪予約)	0157-33-6007
年金給付課	■障害年金 請求手続き	0157-33-6008
業務課	■健康保険・厚生年金保険 加入手続き・届け出	0157-25-9632
	■船員保険	0157-25-9636
	■健康保険 給付手続き	0157-25-9633
徴収課	■健康保険任意継続被保険者 加入手続き・保険料納付	0157-33-6006
	■健康保険・厚生年金保険 保険料納付	0157-33-6006
総務課	■庶務	0157-33-6005

※現行の代表電話番号は、一定期間経過後に廃止予定です。
※ファクシミリ番号(0157-25-8489)に変更はありません

保険料納付は便利な口座振替で

俳句 訓子府俳句会

耳かんの子牛眩しい日向ぼこ 東幸町 小林 昭子
冬陽なか赤子のあんよわらかに 旭町 相原 陽子
福寿草寄り添い乍春を待つ 弥生 梶田 俱子
講演をうなずき学ぶ老いの春 元町 山崎 芳子
土手の径春の鼓動が頬を打つ 穂波 蓑島 悠歩
淡雪やポニーの背なふんはりと 西富 吉村ツヤ子
猛吹雪車理もり道埋む 東町 長内 フジ
参道をゆけば階ゆきあかり 東町 生出 恭子
氷塊の一隅占めて海猫憩ふ 西富 北野ミサオ
雪掻きのあと甘酒に酔ひ心地 大町 住吉 和子
園児らの力作恐竜凍て光る 栄町 堰代ヤヨイ
酒蔵の深井に写る春ともし 埼玉県 飯田 政章