

# いきいき

## 開校60周年に着任 最善の学習環境提供



東 秀明さん  
(東幸町 57歳)

訓子府高校は、今年開校60周年を迎えます。記念の節目に校長として着任した東さん。「生徒とのコミュニケーションを図り、最善の学習環境を提供することが大切」と抱負を話していました。

勤務し、平成15年に厚岸水産高校で教頭、函館水産高校を経て、4月1日付で訓子府高校に着任しました。校長として初任地です。

「教員や生徒にも話しましたが、校長として、学校としてやることは、最善の学習環境を提供することだと思っています。それは最善の授業です。近年、開かれた学校として外に顔を向けるようになりましたが、生徒に顔を向けることがまず大事。それには、先生の資質向上を図り、生徒とのコミュニケーションを大切にしていきたい」

「また、昨年野球部、吹奏楽部が各種大会で活躍しました。140人足らずの小さな高校ですが、これほど話題を提供できる全道の同規模高校はそうはないと思います。そして生徒個々が持っている可能性を引き出すことを手助けするのも我々の仕事やればできるという見本が野球部であり、吹奏楽部ということですね」

「開校60周年という節目ですが、特に記念行事の予定はありません。自分が見てきた仕事を一つずつ達成したときに節目だったなと記憶に残ると思うと、気持ちが引き締まりますね」

「生徒の確保には、地元中学生の確保が大事で、今後訓中とタイアップして保護者も含め、体験入学的な事業に具体的に取り組むなど情報を発信していきたい」

# ヘルシーメモ

近年、二酸化炭素など温室効果ガスの濃度の増加によって地球の表面温度が上昇する「地球温暖化」が世界的な問題となっています。温暖化が将来の人類や環境へ与える悪影響として、異常気象の増加、水不足の発生などが挙げられ、さまざまな温暖化防止策が実行されています。

## 健康・栄養

野菜や魚には、一年の中で最もおいしい「旬」の時期があります。野菜の場合、きゅうりなどの夏野菜には体の熱を取る働き、にんじんなど冬が旬の根菜類には体を温める働きがあり、体温調整の効果によって冷暖房のエネルギー使用量を減らすことができます。

## “家庭の食事から見直そう～地球温暖化予防と健康づくり～”

- ①「旬の食材」を選びましょう  
(体温調整効果、冷暖房の省エネ)
- ②食材は丸ごと使い切る(野菜の摂取増加、生ごみ削減)  
例として大根やにんじんの皮はきんぴらに、キャベツの芯はギョーザの具に、大根の葉はい
- ③食べ残しを出さないように、料理は適量を作りましょう  
(食べ過ぎ防止と生ごみ削減)
- ④煮物には、落としぶたを忘れずに(調味料の浸透効果、エネルギーの省エネ)



今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

## 予防・運動

- ①日本国内に居住する60歳～65歳未満の方
  - ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
  - ③20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480か月未満の方
- 毎月の保険料額  
月額1万4,410円(平成20年度額)
- 納付方法 口座振替  
当月分を当月末に引き落とす「早割制度」などがありますので、加入時にお問い合わせください。
- 申込み 北見社会保険事務所または役場町民課戸籍年金係までお越しください。
- 問合せ 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

## わたしたちの国民年金

### 国民年金の任意加入制度を利用して年金額を増やしませんか？

◇任意加入制度とは？  
やむを得ない理由により過去に納められなかった期間がある場合や、国民年金に加入していない期間があるなど、満額の年金を受け取ることができない方が、ご本人の申し出により任意で国民年金に加入することができる制度です。納付月数により、老齢基礎年金が増額されます。

○対象となる方  
次の①から③までのすべての条件を満たす方が対象者となります。

## 川柳 訓子府川柳社

たらい廻しの命が叫ぶ医の論理  
実郷 森岡 久子  
日めくり絡む政治の罪の糸  
東幸町 中島 玲子  
愚痴よそうこれから先の夢をみて  
柏丘 田中 富子  
どの花を咲かそう春の絵手紙に  
東町 所 モト  
絵手紙の友が春だと福寿草  
協成 東 清子  
春彼岸恙なき身の寺詣り  
東町 船戸 千春  
忍び寄る音もたてずに高齢化  
大谷 今野 幸子  
足踏みミシン母の苦勞が残る音  
日出町 中野 正紀  
主婦代行家族と笑顔の夕餉膳  
高園 廣部 栄子  
老い楽し芸能祭の花舞台  
緑丘 横川 千代子  
紅さして後期高齢なお達者  
高園 兼安 光子  
自動ドアに私の決断迫られる  
栄町 浅野 みよ子