今月の顔

人いきいき

〝絵本の楽しさを子どもたちに伝えたい〟

「絵本パフォーマー」として子どもたちを楽しませている森下さん。酪農に従事しながら「絵本の楽しさ、面白さを子どもたちに伝えたい」と、さまざまなイベントに参加し、独特の読み聞かせをしています。

森下　智崇さん
（緑丘　28歳）

森下さんは、芦別市出身。教員志望で、平成14年に大学を卒業後、岩見沢市や赤平市などで中学校の臨時教諭、幼稚園補助教諭などをしていました。

「幼稚園の子どもに絵本を読み聞かせているとき、お母さんたちが『先生の読み方面白いね』と言われ、本当に面白いのかどうか、試してみようと、平成17年に札幌市内で〝路上読み聞かせ〟を始めました。それも対象の中心は、荒れた子どもたちと言われる、夜に街中をはいかいする10代の青少年です。ぜひ接して絵本を読み聞かせたいと思いました。初めは5、6人の青少年でしたが、多いときには40代の人も含め100人を超える人が絵本に夢中になっていました」

「岩見沢の学童保育所時代に、北広島の児童センターに勤務していた妻（恵子さん）と知り合いました。妻が実家の酪農を手伝うと言うので、今年4月に訓子府に移住し、5月に結婚しました。式は11月です」

「以前の職場で私のことをもりやさんと呼ぶ子がいたので、それを使って『もりやの語り屋』の芸名で活動しています。9月の図書館・歴史館まつりにも参加しました」

「自分で作曲、演奏した曲に合わせ絵本の主人公や登場人物などになりきり、また、ラップ音楽に合わせて読んだりします。絵本は、たんたんと読むものだと批判を受けることもありますが、私が伝えたいのは、絵本の楽しさ、面白さです。いろいろな読み方をすることで新たな楽しさ、面白さの発見もあります。絵本を見ている子どものさまざまな表情がたまらなくいいですね。今後もこの活動を続けていきます」

川柳　訓子府川柳社

ほんわりと友なればこそ温い釘　東町　船戸　千春
振り返る我が人生の裏表　柏丘　田中　富子
身の程を知らせに秋が迫りくる　東町所　モト
難聴の口寄せ耳寄せ手振りそえ　実郷森岡　久子
背信の横文字責める野の案山子　東幸町　中島　玲子
門を出て他人になってゆく掟　協成東　清子
幸福は愛の心で生まれ来る　旭町堤　裕紀子
並に生き平和を守る茶がうまい　大谷　今野きくえ
五線紙の音符も躍る秋祭り　日出町　中野　正紀
色褪せた一途な父の古日記　緑丘　横川千代子
秋深む赤いほおずき風に揺れ　高園　廣部　栄子
粉と水意見を入れて手打ちそば　緑丘　飯島さだえ
平和な日湯豆腐浮いたり沈んだり　高園　兼安　光子

ヘルシーライフ

運動・栄養・休養

“ノルディックウオーキングを始めよう”

今月の担当　保健師　下地　初美

手軽に始められる運動として「ウオーキング」が定着していますが、近ごろウオーキングの効果を生かして、無理のないスポーツとして「ノルディックウオーキング」が注目されています。

ノルディックウオーキングとは

ポール（ストック）を使って歩くスポーツのことで、もともとはノルディックスキー選手の夏場のトレーニングとして考え出されました。北網地域健康づくり行動指針「健康づくりみちしるべ21」でも推進されており、町内でもポールを持ってウオーキングする人の姿を見かけるようになりました。

ノルディックウオーキングの効果

ポールを使って歩くので、自然と上半身も動かすことができ、全身の血液循環も良くなります。

また、上半身の筋肉も使うことで、首から肩にかけての凝りも軽減されます。

さらに、上半身を使い全身運動となるため、心拍数を脂肪燃焼できるまでに引き上げるので、通常のウオーキングの1・4倍のカロリー（1時間で400キロカロリー）を消費し、エクササイズ効果があります。

ポールを使うことで、両足・左右のポールの4か所に負担が分散されるため、足首・ひざ・腰などの関節の負担が軽減されます。

ノルディックウオーキングに必要なもの

ポールは、スキーのストックや登山用のものでも代用できますが、ポールの強度やストラップ、ラバーキャップ（ポールの先につくキャップ）などが独自に開発されている専用のポールのほうが、より効果的に実践できます。

これからスポーツを始めようと思っている方は、ぜひ、ノルディックウオーキングも検討してみてはいかがですか？

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

年末調整や確定申告には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付などが必要です。

このため、社会保険庁から毎年11月上旬に1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（はがき）が送付されます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、後から納付した保険料分の領収書を添えて合算して申告してください。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

詳しくは、町民課戸籍年金係（☎47-2203　役場1階 窓口1番）へお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で