

いきいき

“エコ活動の壁新聞 全国フェスに出品”



宮内みずほさん (日出町 10歳)

居武士小学校4年生の宮内みずほさんが、家族ぐるみで環境保全の活動をした内容をまとめた壁新聞が、財団法人日本環境協会の「こどもエコクラブ全国フェスティバル」(3月28日・東京)に、北海道代表として出品されることになりました。みずほさんは、同協会が推進している「こどもエコクラブ事業」を昨

年春に知り、「オホーツクエコクラブ」を結成、ごみ拾いや買い物袋を減らすなどのエコ活動を実施しています。クラブの会員は、両親の盛一さんと美佐子さん、それに弟の盛弥くん、みずほさんが代表、両親はサポーター役となっています。

「いろいろな環境活動の中で、野菜ばかりでなくお米や豚肉、ハチミツ、コンソメも訓子府で作られていることにびっくりしました。訓子府100%のカレーライスを作ることができ、私たちの活動や訓子府をPRしようとして、全国のこどもエコクラブ会員を対象に募集していた壁新聞を作り応募しました」

「北海道では7団体が応募しましたが、私たちの壁新聞が北海道代表に選ばれました。がんばって作った壁新聞が選ばれて、とてもうれしいです。これからも、いろいろな活動をしてそれを壁新聞にしたいです」

壁新聞は、タイトルが「くんねっふカレー食材たんけんたい新聞」で、カレーライスを大きく見せる工夫をしたほか、食材探しや稲作農家、養豚家の訪問風景や苦労話などを掲載。縦109cm、横79cmの模造紙いっぱいに写真やイラストを配しています。みずほさんは「カレーライスは、とてもおいしかったです」と話し、サポーター役の美佐さんは「木炭や飯ごうを使ってごはんを炊き、保温シートも使い、ガスや電気消費量さらに調理時間を節約したエコクッキングでカレーライスを作りました。壁新聞の内容は、食育や訓子府のPRにもつながると思います」と環境保全以外の効果も強調していました。



運動・栄養・休養

1. 血圧とは
血圧は、一般的に上腕動脈の内圧値を測定しています。主として心臓から送り出される血液の量と全身の抹消血管の抵抗値で決まり、それらの大小で変動します。血管の壁は本来弾力性がありますが、血圧が高い状態が続くと血管が張りつめた状態になり、次第に厚く硬くなって動脈硬化が進み、さまざまな合併症の要因になります。

2. 注意が必要な早朝高血圧
夜間低くなっている血圧は、朝目覚めるころに急速に高まります。日中の活動開始に備え、血液を体に巡らせて元気を出させる生理的な反応ですが、血圧が高めの人にとって朝は「早朝高血圧」に注意が必要な時間帯です。朝は脳梗塞や心筋梗塞などの心血管系の合併症が他の時間帯より約3倍も多いことが分かっています。

3. 早朝高血圧の早期発見
早朝高血圧は、家庭で血圧が測ることができるようになってから明らかになってきました。起床直後に非常に高い血圧になるのが特徴で、朝だけ高くなるタイプ

“自分の血圧はどのくらい？～早朝高血圧にご注意～”

プの人もあります。朝の血圧の上がり方は、普通の人で20くらいですが、もともと血圧が高めの人では最高血圧(上の値)が160/200を超える人もいます。高血圧の人は普段から高くなることに慣れていて、早朝高血圧の場合でも自覚症状がないことが多いのです。早朝高血圧の早期発見のためには家庭での血圧測定が重要です。

4. 家庭での血圧の測り方
最近では家庭でも簡単に血圧を測定できるように便利な家庭血圧計が販売されています。最も正確に測定できるのは上腕で測定するタイプです。

○測るタイミング
①朝起きてから1時間以内
②排尿を済ませた後
③朝食を食べる前
④薬を飲む前

右記の状態での値が135以上、下の値が85以上の値が続くときは、保健師または、医療機関に相談してください。

なお、福祉保健課では毎週月曜日「健康相談」を実施していますので、気軽にご利用ください。

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

こんなときは国民年金の手続きが必要です

加入の種別

- 第1号被保険者 自営業や学生など
- 第2号被保険者 厚生年金や共済組合の加入者
- 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)

ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、下記の表のように、種別変更などの手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合は、病気やけがで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金・遺族年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きしてください。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

| こんなとき | 被保険者の種別 | 手続き先 |
|--|---------|---------|
| 学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき | 未加入→第1号 | 市町村の窓口 |
| 第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき | 未加入→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき | 第1号→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき | 第2号→第1号 | 市町村の窓口 |
| 第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき | 第2号→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた方で、その配偶者が退職したとき | 第3号→第1号 | 市町村の窓口 |
| パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養からはずれるようになったとき | | |

保険料納付は便利な口座振替で

川柳 訓子府川柳社

支え合う夫に勝る杖はない
四季の詩後期高齢老介護
身辺整理子らに迷惑かけられぬ
特別な土ではないが種を蒔く
平凡な余生流れに逆らわず
北風に負けずに赤い靴をはく
ありがどう鼻唄もてる仕舞風呂
鈍行で出逢った人はみな遠い
古里の過疎まだまだ夢がある
送られて主待つ部屋に造り花
拳より母の諫めは痛かった
久し振り友と並んでバスの旅

高園 廣部 栄子
日出町 中野 正紀
緑丘 飯島さだえ
協成 東 清子
高園 兼安 光子
東町 船戸 千春
大谷 今野きくえ
東幸町 中島 玲子
東町 所 モト
柏丘 田中 富子
実郷 森岡 久子