

いまいま

“地域住民の安心と安全確保をめざし”



西森 純二さん (栄町 58歳)

「地域住民の安心・安全を確保することが私の役目です」。4月1日付で、北見方面北見警察署訓子府駐在所長として着任した西森さんは、開口一番こう話し、訓子府の地理などを早く覚えようと、町内を歩き回る毎日です。

校を経て、翌45年に根室警察署の交通番勤務が振り出されます。その後、道警北見方面本部交通機動隊、札幌中央署、中標津署などのあと、美幌署の福住駐在所から訓子府駐在所に。「駐在所勤務は、美幌署、遠軽署時代を含め5か所目です。勤務地の多

くは、網走管内で、訓子府にも来たことがありません。実際に住んでみて静かで街並みがきれい。とても良い町ですね」

「子どものころから、人のために役に立とうと、警察官か消防士になりたいという夢を持っていました。それが実現し、40年が経過。警察官になったときに自分なりに誓ったことと同じですが、着任の抱負として、事件・事故を未然防止することに心がけ、町民の皆さんの安心・安全確保のため、がんばります。とにかく地理や町民の皆さんの顔を覚えておくことが大事ですね」

「交通関係の仕事が多かったことから、一つひとつの事故を覚えていきます。町民の皆さんには、シートベルトをするなど交通事故には十分注意をしてほしいですね」

「以前、訓子府の温水プールや温泉に来たことがあります。今度は近いですから、頻繁に通おうかなと思っています。じっとしているのは、性に合わないもので、時間があるときは、夫婦でよく散歩に出かけます」
「訓子府はメロンが特産品と聞いています。メロンが大好きで店頭に並ぶ時期を待ちわびています」
最近あまり稽古はしていないという剣道は3段。一男一女は独立しており、訓子府では夫と二人暮らし。



運動・栄養・休養

新年度が始まり、新しい環境で生活を始めた方も多いと思います。新生活を健康で過ごすためには、毎日の食生活が一番の基本です。その中でも特に一日の基本となる「朝食」は、毎日しっかりとることが必要です。しかし、「毎朝起きるのがやっとなんで無理」という方もいるのではないのでしょうか。

国民健康・栄養調査の結果

朝の欠食状況は男女共に年々増加傾向にあり、厚生労働省が実施した「平成19年 国民健康・栄養調査」の結果によると、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2・5割という結果でした。この理由として、「残業・深夜勤務」など、夜型の生活を送る人の割合が増加し、その結果、朝食をとらない人の割合も増加していると考えられます。

朝、欠食する人は、夕食も不規則で内容にも偏りがあるといった傾向が見られます。そのほか、一日全体を通して食生活リズムの乱れが指摘されており、朝の欠食が生活習慣病の引

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

“朝ごはん食べて、毎日イキイキ！”

- ①正しい生活リズムをつくる
朝食をとる習慣を身につけることで、正しい生活リズムをつくり、生活習慣の改善につながります。
 - ②体温を上昇させる
朝食をとることで睡眠中に下がった体温を上昇させて、元気に活動することができます。
 - ③脳と体へエネルギーを供給する
朝食をとることで脳と体を目覚めさせ、エネルギーを供給することができます。
 - ④排便習慣をつける
朝食をとらないために便秘が起きず、便秘気味という人が増加傾向にあります。朝食をとって腸を刺激し、排便習慣を身につけましょう。
- 「早起きは三文の徳」ということわざにもありますように、毎日早起きして朝食をとり、一日を元気に過ごしたいですね。



介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

日本年金機構の愛称&シンボルマークを募集します

国民年金、厚生年金などの公的年金制度は、平成22年1月から日本年金機構が運営します。日本年金機構、公的年金制度への理解と信頼を深めていただくため、日本年金機構の愛称とシンボルマークを決めることになりました。

■募集内容

- 愛称 親しみやすく、呼びやすく、公的年金制度の業務運営を担う機構がイメージでき、分かりやすいもの
- シンボルマーク 親しみやすく、公的年金制度の業務運営を担う機構を象徴するもの。簡単明瞭なカラー表現で、一色でも表現できるもの

■募集期間 5月29日(金)まで

■選考方法 日本年金機構設立委員会委員と外部有識者などで構成する選考委員会で決定

■応募・問合せ 日本年金機構設立準備事務局 (〒100-8945 東京都千代田区霞が関1-2-2 ☎03-5253-1111 内線3616) E-mail:nenkinaisho@mhlw.go.jp

◆日本年金機構とは◆
日本年金機構法に基づき、公的年金制度の業務運営を担うために設置される非公務員型の公法人です。これまで公的年金制度の業務運営を担ってきた社会保険庁は廃止され、社会保険事務所も年金事務所に再編されます。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

川柳 訓子府川柳社

老境に飾る絵を描く旅に出る
柏丘 田中 富子

作り笑い曖昧な答への若芽吹く
東幸町 中島 玲子

鉢花に囲まれながらひとり膳
東町 所 モト

一歩だけ譲ったつもりが風に負け
協成 東 清子

親の手を離れた雲は風に乗る
実郷 森岡 久子

平和なら釘は曲ったままでいい
大谷 今野きくえ

老深むダンスの足が動かない
高園 廣部 栄子

はちきれる笑顔旅立つ孫の朝
東町 船戸 千春

窓越しにのぞいていそう十三夜
高園 兼安 光子

老の座も趣味をいかして丸く生き
緑丘 横川千代子

熱爛に愚痴を溶かして今日閉じる
日出町 中野 正紀

老いの血も野球相撲にもえ上がり
緑丘 飯島さだえ