

# いまいま

## “楽しく英語指導を 皆さんヨロシク！”



ホイラー・グラハムさん  
(末広町 28歳)

7月25日付で町の新しいAET(英語指導助手)となったアイルランド出身のホイラー・グラハムさん。「訓子府の子どもたちに英語を分かりやすく、楽しく教えていきます」と抱負を話すとともに日本とアイルランドの文化交流にも貢献したいと意欲的でした。

グラハムさんは、アイルランド・ウィックロー州のブレイという、訓子府町より若干人口の多い町の出身です。ユニバーシティ・カレッジ・ダブリン(国立大学)で、歴史と政治学を専攻し、2002年8月に卒業、アイルランドでスキューバダイビングのインストラクターをしています。

ましたが、英語を教えることが好きで、英語指導の仕事を探していました。

「日本に来たのは2度目ですが、北海道は初めて。訓子府は、生まれた町と同じような規模で、親しみがあります。アイルランドの夏は気温が20度前後で、冬は雪が降らず、10度前後の気温です。訓子府の夏の暑さには驚きました。冬の雪と寒さは、期待と不安があります」

AETは、主に中学校で英語指導を行います。「英語は親しみやすいことを理解してもらいたい。分かりやすく、楽しく教えます」

「訓子府での一人暮らしは楽しいですよ。料理することが好きで、先日も牛肉と野菜の炒め物を作りました。日本食も大好き、特に寿司が好物です。アイルランドでは、いもが主食です。訓子府には、いもやおいしい野菜がたくさんあると聞いていますので楽しみです」

「趣味は、スキューバダイビング、マラソン、サッカー。東京マラソンに出たいと思っています。訓子府の秋のロードレースにも参加するかもしれません」

「英語指導だけでなく、文化交流も積極的にやりたいですね。訓子府町の皆さん、これからよろしくお願ひします」



## 運動・栄養・休養

毎日の生活の中で皆さんは、間食する習慣がありますか。町では、平成20年に町民の皆さんが主体になって取り組む健康づくりと、それを支援するための環境整備を推進することを目的として、生活習慣病予防に視点を置いた「訓子府町健康増進計画」を策定しました。

計画策定に当たり、町内の各団体へのグループインタビューの実施や、特定健診時のアンケートの実施などを通して、町民の皆さんの健康実態についてお聞きしたところ、「間食し過ぎている」という結果が出ました。原因として次のような点が挙げられました。

【間食し過ぎる原因】

- ① 甘いものを食べることが多い
  - ② 自宅に買い置きが多い
  - ③ 我慢して食べなくても体重減少などの目に見える効果が出るまでに時間がかかる
  - ④ 食べないと体がもたない、落ち着かない
- 【上手に間食するための工夫】
- ① 自分に必要な一日の食事量の目安を把握する

## “間食上手になりました！”

② 上手に間食する方法に関する情報を活用する

③ 休憩のときに食べる菓子パンをおにぎりに代えたり、缶コーヒーや缶ジュースを水やお茶に代え、糖質のとり過ぎに注意する

④ 一日の中で、三食に重点を置くように心がける

⑤ 菓子やジュース類の買い置きを控えるように心がける

⑥ おやつを選ぶときには、カロリー表示を参考にする

⑦ 間食を控えるためのやる気を起こすように、目標を達成したときのほらびを決める

【間食上手のすすめ】

できれば三食バランスの良い食事で一日のエネルギーを摂取することが望ましいのですが、仕事の都合や習慣などから間食する場合、健康的に間食する工夫が必要です。

「健康増進計画」では、「間食上手」＝「健康的に間食する工夫」という意味として提案しています。

上手に間食し、毎日を健康に過ごしたいですね。

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

## 介護・支援・予防

## わたしたちの国民年金

### ねんきん定期便とは？

年金記録を定期的に確認できるよう、国民年金・厚生年金の現役加入者の皆さんに送られます。

年金記録にもれや誤りがある可能性のある方にはオレンジ色の封筒で、それ以外の方には水色の封筒で送られますが、どちらの封筒を受け取った場合でも必ず内容をご確認ください。

ねんきん特別便に回答していない方は、同封されている回答書を必ず提出してください。また、ねんきん特別便に「訂正なし」と回答された方のうち、ご本人のものである可能性の高い加入記録がある方については、「お知らせ」が同

封されていますので、再確認をお願いします。

### 分からないことや疑問点がある場合

「ねんきん定期便」について、分からないことや疑問点がある場合は、ねんきん定期便専用ダイヤル 0570-058-555 に電話で相談することができます。一般固定電話の場合、市内通話料金のみで利用できます。

- 問合せ
- 北見社会保険事務所年金給付課 (☎ 33-6008) (ねんきんダイヤル 0570-05-1165)
  - 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

## 川柳 訓子府川柳社

紫陽花は手品のよう色を変え  
東町 所 モト

副木なく淋しく生きる人生か  
柏丘 田中 富子

口笛を吹くポケはまだ膨らまず  
東幸町 中島 玲子

野育ちのあざみに恐いものはない  
大谷 今野きくえ

練り直す策は遮断機抜けてから  
東町 船戸 千春

手作りの壺に生涯の夢埋める  
協成 東 清子

茶柱に願いを込めてそつと飲む  
緑丘 横川千代子

久し振り紺碧の空に投げキッス  
高園 兼安 光子

金ねだりやんわり釘刺す母の愛  
実郷 森岡 久子

お似合いよ恥かし嬉し赤い服  
緑丘 飯島さだえ

暦剥ぐ願いはひとつ今日の無事  
日出町 中野 正紀

成熟の小麦に無情の雨しとど  
高園 廣部 栄子