



努力する方法を伝えたい

8月28日に札幌市で開催された「第30回記念北海道マラソン2016」に訓子府町代表として出場した、訓子府高校教諭の加藤さん。「訓子府町のゼッケンを見て、『訓子府ががんばれ』と励ましをもらったので、完走することができました」と話してくれました。「北海道マラソンには今年で二回目の出場になります。教師として子どもたちがんばる、努力する方法を伝えたいと思ったときに、まずは自分が大きなことにチャレンジしようと考えました。普段人と接する仕事をしているので、町の自然を見たり、感じることもできるチャンスがマラソンだと思い、走ることが好きだったので、北海道マラソンに出場することを決めました」



加藤 陽喜さん
(西幸町 30歳)

「今年、役場職員の方に声をかけてもらい、町のためになればという思いで、町代表になりました。走っていてつらくなっても満面の笑みで走りきる、歩かないという目標を掲げて挑みました。訓子府町のゼッケンを背負って走っていたので『訓子府ががんばれ』など沿道の方から励ましの声をもらえてうれしかったですね。35kmを過ぎたころから急につらくなりましたが、歩くことなく笑顔を保ちながら走り、4時間39分という一回目より5分もタイムを縮めることができました」

「大会の1か月前に、足を捻挫してしまい、今年の出場をあきらめることも考えました。そんなとき『神様は乗り越えられない試練を与えない』と生徒が自分自身に言っていたことを思い出し、つらい状況の中で生徒のいたむきさを感じて、その姿勢を学ばせてもらい、走れなくても筋トレなど、マラソンに向けての準備をすることができました。今でもその言葉が印象に残っていますね」

「来年は、訓子府をPRしたTシャツを作り、若い人たちが出たいと思います。また、4時間を切れるまで挑戦し続けます」

今月の担当 保健師 関口 好子

ヘルシー



町では、開基120年記念事業として、健康まつり・健康週間を実施します。健康講演会を皮切りに11月5日から11月10日まで健康週間として各種健診(検診)や食事・運動など、健康に関するイベントを開催します。

開基120年を記念して健康づくり運動の第一人者であり、医師・作家として活躍されている鎌田實氏を招いて、健康で長生きするための秘訣について講演していただきます。

■主な内容

- ①健康講演会(11月5日(出) 鎌田實氏(長野県諏訪中央病院名誉院長)
- 健康食の試食
- ②健康週間事業(11月7日(月)から10日(木))
 - 内臓脂肪腹部CT検診
 - 子宮・乳がん検診・骨検診
 - ジョイビート(映像をみながらのエクササイズ)
 - ノルディック健康ウォーク
 - 介護予防&認知症予防ふまねっく体験
 - 腰痛予防出前講座
 - うらら健康器具で健康増進

“くんねっぷ健康まつり・健康週間”

- ③健康長寿の料理教室
 - ③健康チェック
 - 簡易血液検査(糖尿病・血中脂質)
 - 体組成計(体脂肪)、血管年齢測定など
- 健康週間では、メタボ検診として、内臓脂肪を測定する腹部CT検査や骨粗鬆症の早期発見のための骨検診、子宮がん検診では、子宮頸がん発症の危険因子となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の検査、血糖値やコレステロール値を測定できる簡易血液検査など、生活習慣病の早期発見、健康づくり・健康管理を始めるきっかけに活用できる内容となっております。ぜひ、この機会にご参加ください。詳細については、今月号の折り込みチラシをご覧ください。



介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

保険料はきちんと納めましょう

年金は、やがて迎える老後や、病気やけがで障がいが残った場合などに受給できます。しかし年金を払っている期間が一定以下だと、受給することができません。将来皆さんがきちんと年金を受け取ることができるように、保険料は毎月忘れず納めましょう。

なお、どうしても保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除される制度がありますので、ご相談ください。

納付は便利な口座振替で

年金保険料は口座振替やクレジットカードで

納めることもできます。口座振替やクレジットカード納付にすれば、納め忘れの心配がなくなり安心です。

また、口座振替の場合は、いくつかお得な納付方法があります。例えば、毎月払いのときは、

- ①「翌月末振替」
(毎月末日に前月分を納付【通常納付】)
 - ②「当月末振替」
(毎月末日に当月分を納付【早割納付】)
- の二種類の納付方法があります。同じ毎月払いでも②「当月末振替」にすると①「翌月末振替」よりも月に50円、年に600円お得になります。

詳しくは北見年金事務所(☎25-9635)または町民課戸籍年金係(☎47-2203)へお問い合わせください。

納め忘れはありませんか?国民年金保険料

くんねっぷフアン



田中 佑奈さん
(末広町 17歳)

新しい出会いが楽しみ

「高校を卒業したら、たくさんの新しい出会いがあると思います。人見知りですが、友達をたくさん作れるようにがんばりたいですね」

「最近、親からもらったフィルムカメラで写真を撮っています。人を撮っているとかが楽しいです。一度は、東京や札幌などの高いビルがある都会の街並みを撮ってみたいです」

「弓道部は弓道部に所属していましたが、練習は大変でしたが、一緒に練習していた仲間が全道大会に行けたときはうれしかったですね。弓道場の桜の前で花見をしたことも思い出に残っています」

「今年、訓子府高校3年生の田中佑奈さんにお話をうかがいました。『訓子府小学校、中学校を卒業し、訓子府高校に入学しました』

「部活は弓道部に所属していましたが、練習は大変でしたが、一緒に練習していた仲間が全道大会に行けたときはうれしかったですね。弓道場の桜の前で花見をしたことも思い出に残っています」