



いぢぢぢぢ

子ども園園歌楽しんでくろぐもめる曲!

子ども園の園歌の作曲をした、訓子府中学校長の小野さん。作詞を担当した松岡義和さんとは20数年ぶりに二人で曲を作り上げました。小野さんは「園歌を通して、訓子府町を好きになってもらいたい」と話していました。「小学、中学、高校と網走市で過ごし、埼玉県の尚美学園大学に進学し音楽を専攻していました。現在は、男声合唱団の指揮やオペレッタ(軽歌劇)の音楽監督など音楽活動をしています。作曲をした経験があり、町から子ども園の園歌作曲を依頼され、引き受けた」



小野 朋之さん (旭町 50歳)

「子ども園には、小さな子どもたちが通います。園歌は、子どもたちがお父さんやお母さんの子守歌の次に耳にし、覚える歌ではないかと思ひ、日常的に気軽に口ずさめるような楽しい感じの曲にしようと思ひました」

「作曲するにあたり、町民の方に受け入れてもらえるのかという不安がありました。子どもたちが歌いやすいようなリズムにするのが大変で、作曲している間に何回も最初からやり直すなど、苦労しましたが、完成後、町長や子ども園関係者の方に曲そのものを気に入ってもらひ、安心しました」

「教員という職業は、転勤が多いので関わることでできる町で何かやってきたことを残すことが大切だと思ひています。今までのいろいろな町と関わってきましたが、町の開基120年といった節目を祝うのは初めてで、さらに園歌の作曲といった町の歴史の1ページに携わることができ、とても光栄に思ひています」

「子どもたちには、この園歌を通して、訓子府という町を好きになってもらえたらうれしいですね。子ども園入園式で初めて園児たちが歌う園歌を聞くのが楽しみです」



運動・栄養・休養

運動には、体力および筋力の維持、ダイエット、心肺機能の向上、気分転換などさまざまな効果があると言われていすが、適切な運動を行うことで「腰痛やひざ痛の予防に効果があはる」ことはご存知ですか?

昨年度、集団特定健診・がん検診受診者を対象に、健康意識・行動に関するアンケートを実施しました。このアンケートにおいて、「適切な運動が腰痛やひざ痛予防に効果があること」を、「よく知っている」「知っている」と約9割の人が答えています。また、年代が高くなるほど、「よく知っている」割合が多く、関節の痛みを感じる年代になるほど実感として運動の効果を知るといふ傾向が見られました。

■関節が動く仕組み

骨には筋肉や腱が付着し、骨と骨は関節でつながっています。関節を動かすときには、脳からの指令によって筋肉が収縮し骨を引き寄せることで曲がります。

■関節痛の予防には筋肉の柔らかさ、筋力が大切!

関節の動きには、筋肉が重要な役割を持っています。筋肉が

今月の担当 保健師 下地 初美

“運動は、腰痛・膝痛の予防に効果あり!”

しなやかに動くことで、関節のなめらかな動きや関節への衝撃を和らげることにつながります。

■関節痛の予防に役立つ運動

○ひざ痛には内転筋(太ももの内側の筋肉)を鍛えよう

○腰痛には、腹筋を鍛え背骨を支えることが大切です。また、筋肉が硬くなることで痛みが出る場合もありますので、しなやかな筋肉を保つためにストレッチも効果的です。ただし、間違つた方法で行うと腰痛が悪化する場合がありますので、注意が必要です。

■痛みがある場合は、自己判断せず受診しましょう

関節に痛みがある場合、骨や関節に障害があることも考えられます。そのような場合は、自己判断せず、専門科を受診しましょう。

町では運動教室や、様々な運動サークルがあります。自分に合った方法を探るためにも、ぜひ活用してみましょう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されました

平成28年4月分から月々の保険料が16,260円に改定されました。毎月ごとに納付書で支払う場合の支払期限は、納付対象月の翌月末日です。また、1年度分の保険料を5月2日(月)までに納付書でまとめて支払う(前納)と、195,120円の保険料が191,660円となり、3,460円の割引になります。

納付は忘れずに

国民年金の給付額の2分の1は国(税金)から支払われています。このような公的年金の利点も、保険料を納めず、免除制度も利用していない

保険料納付は便利な口座振替で

場合、将来年金が受け取れないだけでなく、税金に見合う給付も受け取れなくなります。そのようなことにならないよう、納め忘れのないように注意しましょう。

保険料を納付した人	
年金給付	1/2は保険料から支払われる 1/2は国から支払われる
保険料全額免除の承認を受けた人	
年金給付	保険料免除により受給できない 免除期間に見合う1/2の年金が国から支払われる

※保険料が未納の方は、受給できません
○問合せ 北見年金事務所(☎25-9635)
町民課戸籍年金係(☎47-2203)

くねっがフアン

「趣味は、小学生のころから続けているスノーボードをすることで、週1回網走市でインスタラクターとして小学生に教えています。休みがあれば、スノーボードをするくらい好きですね」

「2月に産業後継者国内研修で九州に行ってきました。初めて北海道以外の生産者の方と話をし、いろいろな技術を学ぶことができたので、これから生かして働きたいと思っています」



福田 克嘉さん (大谷 23歳)

早く立派な農業経営者に!