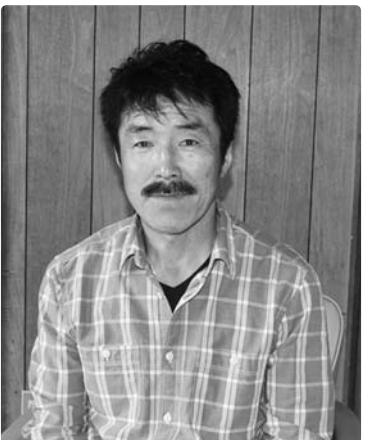


# 今月の顔



地域で育ち、つないできた居小100年



古沢 栄一さん  
(日出 56歳)

居武士小学校は大正5年に居武士教授場として教育が始まってから、平成28年2月に「開校100周年」を迎えました。開校100周年を記念し、記念事業協賛会が設立され、その会長を務める古沢さん。「100年に一度の記念すべき年に悔いの残さないような事業をしたい」と話していました。

「協賛会を設立する前は、歴代後援会長で設立した発起人会から始まりました。居小の児童や保護者に記念事業アンケートを行い、たくさんの意見を出してもらいましたが、子どもから高齢者までいろいろな方に、足を運んでもらえるような事業を考えました」

『100周年記念大運動会』や『記念誌の発行』、『記念碑建立』などさまざま

ざまな事業がありますが、できるだけ地域住民一人一人の思いを事業に取り入れたく、直接顔を合わせて話を聞きに行きました。要望にできるだけ近づけられるように、また子どものためにも100周年という一生の思い出を作つてあげたいと思っています」

「役員だけで事業を行うにも限りがありますが、たくさんの地域の方の協力があり、とても助かりました。地域の方とのつながりを感じましたね」

「6月4日に『100周年記念大運動会』、11月26日に『記念式典』がありますが、多くの皆さんに参加してもらいたく、昼食の時間を設けました。子どもたちが少ない人数の中でがんばっていることを見てもらえるとうれしいですね。また、卒業生が学校に足を運ぶ良いきっかけになればと思っています」

「地域にある学校には親と子、先生と児童だけではなく地域の方とのつながりがあり、みんなが子どものためにがんばってきたと思います。居小の良いところはたくさんあります。ぜひ学校に来て見てもらいたいですね」

## 運動・栄養・休養



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、栄養や食事と関係が深い疾病と言われていますが、実際1日に野菜をどのくらい食べたらよいかご存知ですか？

○厚生労働省が推奨する野菜の摂取量は、1日350g

厚生労働省では、国民の健康づくり計画である「健康日本21」において1日における野菜の摂取量の目標を350gと設定しています。

○野菜を食べることの効果

エネルギーの少ない野菜を摂取することで、低カロリーで満足する量の食事をとることがであります。また、野菜を整えたり免疫力を高めることができます。

○日本人の摂取量は不足傾向

その他にも、野菜に含まれるカリウムの働きで血圧を下げる力、食物繊維による便秘の解消、ビタミン類も豊富なので体の調子を整えたり免疫力を高めることができます。

平成26年国民健康・栄養調査では、成人の1日にとる野菜量の平均は292.3gで、350gには少し足りません。特に役立ちます。

## “野菜の適量をご存知ですか？”

今月の担当 保健師 下地 初美

20～30代の世代では100g程度足りない状況です。

訓子府町でも、1日350gの摂取量よりも少ないと答えた方が全体の65・9%を占めています。さらに、若い世代でこの傾向が多く見られています。

○野菜摂取量を増やすには

一度にたくさん野菜を食べ盛りつけた、おひたしやサラダ山盛りの量で100gになります。また、生で食べるよりも火を通した方が野菜料理を増やすように意識しましょう。

まずは、野菜料理をいつもより一皿増やしません。手のひらに乗る大きさの小鉢やお皿に盛りつけた、おひたしやサラダは約70gになります。また、大人の手を使うと、生野菜では両手に山盛りの量で100g、火を通した野菜だと片手に盛りつけた、おひたしやサラダは約70gになります。また、生野菜料理を増やすように意識しましょう。

一度にたくさんの野菜を食べるのはとても大変です。3食の中で野菜料理を増やすように意識しましょう。

## 分譲・支援・予防

### わたしたちの国民年金

#### 保険料後納制度

後納制度とは、過去5年内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方が申し込みすることにより、保険料を納めることができる期間が、過去2年から5年に延長されるので、平成30年9月までの期間限定の制度です。

ただし、老齢基礎年金を受給している方は利用できません。

申し込みはお早めに！

①申し込み後に納付が可能な期間の審査があり、結果のお知らせが届きます。

②後納制度の保険料には、当時の保険料に加算額が上乗せされます。

③後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めます。

#### 保険料の免除期間はどうなるの？

◆利用できる場合 一部免除された期間のうち、未納となっている期間

※この場合の後納する保険料は、全額未納とみなされるため、一部ではなく1か月分の保険料が必要となります。

◆利用できない場合 全部免除や一部免除（一部納付済）、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間

※この期間の保険料を納める場合は、追納制度をご利用ください。

■問合せ 北見年金事務所（☎ 25-9635）

国民年金保険料専用ダイヤル（☎ 0570-011-050）

町民課戸籍年金係（☎ 47-2203）

**納め忘れはありませんか？国民年金保険料**

## くんねっぷ ファシ

今月は、4月から訓子府高校で養護教諭として勤めている矢倉綾さんにお話をうかがいました。

「平取町出身で、札幌市の看護学校を卒業後、帯広市の病院で2年間、看護師として働いていましたが、高校のときからの夢だった、養護教諭になりたくて、北海道教育大学函館校に進学。1年間、稚内市で看護教諭として勤め、この4月から矢倉綾さんとして勤務することになりました」

「憧れていた養護教諭になつて、保健室の先生と呼ばれるのがうれしいですね。学校の中のお母さんみたいに頼られる先生になりたいです」

「車を運転することが好きなので、風景写真を撮りながら、北海道各地を回りたいですね」



矢倉 綾さん  
(西幸町 26歳)

“憧れの養護教諭に”