



いきいき

北方領土の日 昨年の訪問で感慨深く迎え

2月7日は「北方領土の日」。この日をいつもの年より感慨深く迎えた訓子府小学校教諭の種田雄一さん。昨年夏にビザなし交流訪問で国後(クナシリ)島を訪れたことで「自分なりに北方四島の歴史などを後世に引き継ぐような活動をしていく思いを強くしました」と話していました。

種田さんは、旭川市出身。大学卒業後、教諭となり平成22年4月から訓小の教諭を務めています。

「祖母が択捉(エトロフ)島の出身で、生後間もなくから15歳まで住んでいました。北方領土の話以前から聞いており、島には興味があり、訓小の前任地、斜里町ウトロ小にいたころ、羅臼町から間近に見える島を訪れたという



種田 雄一さん (西幸町 33歳)

思いが一段とわいてきました」 「祖母と一緒に択捉島を訪れたことがある母親から、毎年二世、三世などを対象にした北方四島交流北海道推進委員会の訪問募集があることを聞き、昨年応募し、訪問が決まりました。択捉島ではなく国後島でしたが、昨年8月29日から9月1日まで滞在しました」 「根室市から船で国後島に向かい、約3時間半で古釜布(フルカマップ)港に着きました。道路は舗装されておらず、インフラ整備は遅れている感じでしたが、博物館や図書館などの施設の中には近代的な建物も多数ありました。現地のロシア人も交流を深めました。博物館の学芸員は、北方四島の歴史などをロシア、日本両面から詳細に調査や情報収集し、正しい歴史を継承しているとの印象を受けました」 「今後は、択捉島にも行きたいし、島の歴史や、終戦後、島に戻りたくても戻れない元島民の話などを聞き、教員という立場もあり、いろいろな形で近くて遠い島の歴史などを多くの人に広めていきたいですね」



運動・栄養・休養

3月になると、朝晩の冷え込みも緩やかになり、日差しも暖かくなってきました。しかし、春は天気や気温の変化が激しいため、その変化に体がついていけず、自律神経の働きが悪くなり、ホルモン代謝の乱れなど、体のあちこちのバランスが崩れやすくなります。また、季節柄大きな環境の変化もあるため、新たなストレスもかかりやすい時期です。

そのため、春先はなんとなく体がだるいといった症状がみられることはないでしょうか。

春先の体調不良を解消するには、気温の変化をコントロールすることは難しいですが、日々の心がけて自律神経の働きを整えることができます。

- ①睡眠をしっかり取る
睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとります。就寝前のテレビやパソコンの使用を避け、明かりを消すなど「質の良い睡眠」を心がけましょう。
②生活リズムを整える
私たちの体には、体温・ホルモン分泌・睡眠などのリズムを

今月の担当 保健師 下地 初美

“季節の変わり目は、体も変わり目”

整える「体内時計」があります。生活リズムの乱れは、体内時計の乱れにもつながります。

体内時計は、光を浴びてリセットすることができますので、朝カーテンを開けて太陽の光を浴びたり、電気をつけて部屋を明るくしてみましよう。

③適度な運動を行う
ストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。雪かきや雪道の歩行で凝り固まった体をストレッチでほぐしてみましよう。

④リラックスタイムを作る
ぬるめの風呂にゆっくりつかる、静かな音楽を聞くなど、神経をリラックスさせて、心身の休息をとってみましよう。

⑤食事バランスに気を付ける
ビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。さまざまな種類の食品をとるように心がけましよう。
自律神経を整えて、これから迎える春を心地よく過ごしましよう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

忘れていませんか?

こんなときには届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。届け出は加入するときのほか、扶養から外れるなど被保険者の種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、年金額が少なくなったり、受け取れなくなる場合もあり、必ず届け出をしましょう。

被保険者の種別

- 第1号被保険者 自営業者、農業従事者、学生、フリーター、無職など
■第2号被保険者 厚生年金や共済組合の加入者
■第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)
○問合せ 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

Table with 3 columns: こんなとき, 被保険者の種別, 届出先. It details when to report changes in insurance status and where to go.

くねっがフアン



石神 圭祐さん (日出 17歳)

野球で北北海道大会出場が目標

今月は、訓子府高校2年生の石神圭祐さんにお話をうかがいました。「居武士小学校、訓子府中学校を卒業し、訓子府高校に入学しました」 「部活は野球部に所属し、ポジションはキャッチャーでキャプテンをしています。今年の夏の大会が最後となるので、北北海道大会への出場を目標に部員一丸となって練習をがんばっています」 「訓高に入学して良かったと思うことは、部活のキャプテンやイベントのリーダーを経験し、自分の性格が積極的になったことです」 「趣味は、野球や体を動かすことです。家ではインターネットやゲームをすることも多いです」 「4月からは3年生になります。残り少ない高校生活を勉強・スポーツに励みたいと思います」