



いきいき

貴重な経験 来年の全国大会出場へ意欲

中体連の北海道中学校相撲大会で3位となり、8月17日と18日に岐阜県で開かれた第43回全国中学校相撲選手権大会に出場した訓子府中学校2年の後藤雄大さん。全国大会では、予選で敗れましたが、来年に向けて飛躍が期待されています。

「小学校4年に相撲を始めました。そのころの身長150cm、体重80kg（現在身長170cm、体重104kg）は、同級生たちより大きく、相撲に適していると思います」

「今年の2月に訓中に転校してきました。それまでは、津別町におり、相撲も津別の相撲協会に入って、稽古を積んでいました。訓子府に来てから週末は津別まで通って稽古を続けて



後藤 雄大さん (東幸町 13歳)

います」

「小学校6年のときに全道規模の大会で学年別優勝をした経験があるほか、昨年、中学1年のときにも中体連の全道大会に出場しました。中体連は小学校と違って学年別ではなく、上級生と対戦するので、力がより入ります」

「今年の全道大会でも、相撲が強い3年生と当たりましたが、予選は2勝1敗で決勝トーナメントに進むことができませんでした。体型を生かした『押し出し』が得意技。それで準決勝まで進むことができたのですが、相手は今年全道1位になった人で、足の運びがやや遅くなり、敗れてしまいました。でも全国出場権をかけた決定戦で勝ち、全国切符を手にし、ほっとしています」

「全国大会は、経験のない大きな大会だけに緊張しました。雰囲気がかつたので、来年の全国大会に向けてがんばります」

「相撲の稽古を続ける傍ら、部活動は吹奏楽部で、アルトサクソスを担当しています。音楽は相撲の際、精神を落ち着かせるのに最適で、どちらも長く続けていきたいです」

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

ヘルシー

運動・栄養・休養

「食欲の秋」「実りの秋」到来。さまざまな食材が旬を迎え、旬の食材はおいしく栄養価も豊富。そのため、健康効果が期待できます。しかし、食べ過ぎることのないよう、上手に秋の味覚を楽しむ方法を、考えてみましょう。

【秋の味覚を味わう際の注意点】

■さつまいも ビタミンC・食物繊維が豊富に含まれています。1日に、皮つきで70gが適量です。

■きのこ EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれており、血栓を防止し、血液の流れを良くする効果があります。しかし、脂質が多く含まれているため、1日に1/2尾（約70g）が適量です。

■りんご カリウムやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。便秘予防や食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果もあり、1日1回は摂取しましょう。

■りんご カリウムやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。便秘予防や食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果もあり、1日1回は摂取しましょう。

“食欲の秋、上手に乗り切りましょう”

- 1. よくかんで、味わう
2. カロリーの少ない料理から食べる
3. 朝食は、しっかりと食べる
め、1日に1/2個（皮や芯を含んで、約100g）が適量です。
【食べ過ぎを防ぐコツ】
1. よくかんで、味わう
一口20回以上かむことで、少量でも満腹感を得ることができます。
2. カロリーの少ない料理から食べる
最初に汁物や野菜料理を摂取することで、食べ過ぎを防ぐことができます。揚げ物や炒め物は、後から摂取しましょう。
3. 朝食は、しっかりと食べる
朝食を抜くと、残り2食の食事量が増えることで、消費できなかったカロリーが体脂肪として蓄積されます。毎日3食、食べるように心がけましょう。
秋の味覚をおいしく味わい、「生活習慣病」を予防し、健康な毎日を過ごしたいですね。年に1回「特定健診」を受けて、皆さんの健康維持のために、お役立てください。
○今後の特定健診
12月8日(日)9日(月)
平成26年1月28日(火)29日(水)
○問合せ 福祉保健課健康増進係 (☎47-55555)

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

老齢基礎年金の繰上請求と繰下請求

老齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求（繰上請求＝表1のとおり減額されます）したり、66歳以降に請求（繰下請求＝表2のとおり増額されます）することができます。

繰上・繰下請求は、請求する月ごとに支給率が異なりますので、各月数での支給率はお問い合わせください。なお、一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

特に繰上請求をすると、65歳までに障害の状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなど不利益が生じることがあります

ので、請求をされる際は十分ご検討ください。

Table with 2 columns: 繰上請求 表1 and 繰下請求 表2. Rows show age and percentage (e.g., 60歳 70% (30%減額), 66歳 108.4% (8.4%増額)).

※70歳以上の支給率は70歳と同じです。

- 問合せ
○北見年金事務所お客様相談室 (☎33-6008)
(ねんきんダイヤル☎0570-05-1165)
○役場町民課戸籍年金係 (☎47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン

「介護の職業に就いたのは、中学2年生のときに、祖母が腰を痛めたことで、自分も何か役に立つことができなかつたことがきっかけです。利用者は人生の先輩でもあるので、接しているだけで、毎日勉強になります」
「まだ社会人としての実感はありませんが、周りの状況を判断して行動できる、視野の広い人になりたいと思っています。たくさん勉強して、介護の仕事をもっと続けていきたいです」



澤目 伶美さん (栄町 18歳)

“介護の仕事が続けたいです”