



いきいき

自分の活動が防災意識高揚の一助になれば

特定非営利活動法人日本防災士機構が認定する「防災士」の西野さん。自身が修得した技術や知識を生かし、町内外の自治会やボランティア団体での防災・減災の講師などを務め、地域住民の防災意識高揚の活動を活発に続けています。

「防災士に認定されたのは、平成21年です。講習会と試験を受けるのですが、救急法指導員の資格を持っていたので、講習会は免除され、試験だけ受けて合格しました。防災士とは、一口に言って、過去の災害を学び、起こりうる災害を想像し、その対策を想像できる者ということですよ」

「防災士になったきっかけは、学生時代からスキーパトロール隊として



西野 直樹さん (東幸町 49歳)

活動していたことが大きいですね。スキーヤーにとつてけがは『万が一』ですが、多くの人が集まると一つのスキー場で数十件にもなる事故は十分あり得ること。また、佐呂間町の竜巻などさまざまな災害現場にも行き、そこで公的機関が入る前の地域の活動を見て、共助の大切さを知り、救急法指導員のテキストで防災士を知りました」

「平成23年3月11日の東日本大震災は、私の防災意識をさらに強めました。この日北見で救急法指導の最中で、受講者の避難誘導をするなど、まさに実地訓練でした。以降、他のスタッフと毎年防災セミナーを開催するなど、自分の防災意識そして自助、共助、公助について一層考えるようになりました」

「いろいろな講習会の講師を務めていますが、今年、町の防災訓練で日出地域の方との会議に同席、そしてアドバイス、参加もさせていただきました。地域の皆さんの積極的な取り組みに驚き、非常に防災の意識が高いと感じました。こうした動きが全町的に広がるといいですね。防災は、『自分の身は自分で守る』が基本ですから」



運動・栄養・休養

野菜特集の第3弾として、冬になると品不足や価格高騰などで野菜の摂取不足になる方や、活動量の低下などで体重が増加する方のために、野菜をたくさん食べて体重増加を防ぐ工夫について、ご紹介します。

**冬の野菜不足解消&体重増加予防の食事ポイント**

①野菜料理を最初に食べる  
エネルギーの少ない野菜やきのこ、海藻類が含まれた料理を先に食べることで、食べ過ぎを防ぎ、体重増加を防ぐ効果があるほか、野菜摂取量を増やすことができます。特に豚汁やけんちん汁など、具たくさんの汁物は、野菜が豊富に含まれているため栄養バランスが良く、加熱によって「かさ」が減っているため、生野菜よりも多くの野菜を摂取することができます。その他、汁と一緒に食べることで、溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素を摂取することができます。

②根菜類を積極的に食べる  
大根やにんじん、ごぼうやれんこんなどの根菜類は、かみごたえがあるため、よくかむことで食べ過ぎや早食いを防ぐ効果

“もっと野菜を食べよう”③～野菜を食べて、冬太りにさよなら～

があります。また、食材は大きめに切ることでかむ回数が増え、満足感にもつながります。

③乾燥野菜を常備する  
切り干し大根や干しいたけ、かんぴょうなどの乾燥野菜は長期保存が効くため、常備しておくことで低カロリーの野菜料理を手軽に調理することができます。

④冷凍野菜を常備する  
スーパーやコンビニなどで販売されているほうれんそうやブロッコリーなどの冷凍野菜は、乾燥野菜と同様に長期保存が効くため、常備しておくことをおすすめします。

⑤外食や市販物は、野菜が含まれているものを選ぶ  
外食の際には定食を選んだり、めん類なら、野菜ラーメン、パンならミックスサンドイッチ、飲み物なら野菜ジュースなど、できるだけ野菜が含まれているものを選ぶとよいでしょう。

野菜不足の解消と食べ過ぎ予防、そして体重増加予防と、健康面でたくさんの効果があります。今年の冬は野菜をたくさん食べて冬太りを防ぎ、健康に毎日を過ごしましょう。

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

保険料の「後納制度」を利用できるのは平成27年9月までです

後納制度とは、過去に国民年金保険料を納めていない期間のある方が申し込みをすることにより、過去10年までさかのぼって保険料を納めることができる制度です。ただし、この制度は平成27年9月で終了します。納付を希望される方は早めにお申し込みください。

なお、高齢基礎年金を受給している方は利用できません。

申し込みをする際の留意事項

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乘せされます。

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  
○問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635)

保険料納付は便利な口座振替で

くねっぶがフアン



清水 元介さん (日出町 17歳)

“すし職人になりたい”

今月は、訓子府高校3年生の清水元介さんにお話をうかがいました。

「千葉県で生まれ、4歳のときに訓子府町に引っ越してきました。居小、訓中を経て、訓子府高校へ入学しました」

「高校では野球部に所属し、夏の高校野球後は後輩に道をゆずり、今は審判など部のサポートをしています。高校生活で思い出に残っていることは、今年の学校祭で、生徒会が企画した『逃走中』の催しに参加したことです」

「高校卒業後は、料理や接客をすることができると、すし職人になりたいと思っています」

「車の免許を取得したら、北海道内でまだ行っていない場所に旅行をしたいですね」