



いきいき

消防長官表彰受章 多くの方の支えに感謝

北見地区消防組合訓子府消防団員として40年間第1線で活動を続けていた澤田さんに、このほど消防庁長官表彰の永年勤続功労章が贈られました。「長年、私を支えてくれた多くの方のおかげ」と感謝していました。「昭和48年11月、25歳のときに、会社（宮前車輛工業）から打診され、社内に団員になつていて人もいなかったので、消団に入団しました。出身地の置戸町で大火事を見たことはありますが、入団当時は、消防団員の活動のイメージはわかりませんでした」



澤田 森民さん (若葉町 65歳)

「初めのころは、会社の代表として活動するという気持ちが強かったです。もちろん今もその気持ちは変わりありませんが、当然ながら、年々、自分の町は自分の手で守るという消防団員としての責任感が強くなりましたね」 「平成7年に班長、平成18年から現在まで部長を務めています。若いころは、先輩団員の訓練や消火活動などを見て、自分の仕事というものを勉強しました。団員となつて40年、後進を育てています。各種訓練などを通じて、若い団員に、消防団員の心得や技術などを教えていきたい」 「消防功労者消防長官表彰永年勤続功労章を受章しました。40年間というのは長くもあり、短くもありました。団員としての思い出もたくさんあります。受章は、そんな40年間の結晶であると思いますが、多くの先輩や会社関係者、そして家族の支えがあり、そのみんなで受章したものと思っています」 「年々、消防団員は高齢化さらに数も減っています。団員はじめ、町の協力も得て、勧誘PRを実施しています。わが町を火災などから守るという責任感のもとに、ぜひ多くの方に入団していただきたいですね」



運動・栄養・休養

春になりこれから、ウォーキングなどの運動を始める方も多いと思います。冬場は、ブーツや長靴など足首を固定するような靴を履くことが多かったことと思います。足首が硬くなり足指が動きにくくなると、「冷え」につながり、全身の血行が悪くなります。また、足指で踏ん張ることができなくなり、バランスがとりにくくなります。そこで、血行を促し、冷えを改善したり、足指の動きをスムーズにするために効果のある、フットケア（足裏・足指のケア）をご紹介します。

“始めましょう！フットケア”

①素足もしくは5本指ソックスをはき、足指と反対側の手の指で握手します。その際、指の間の奥までがっしりと握手します。

②そのまま、足裏側、甲へとゆっくり伸ばします。力を抜いて3〜4回繰り返しましょう。

※はじめのうちは、足指と手の指で握手するのが痛い方も、無理せず、ゆっくりじっくりほぐすように心がけましょう。



今月の担当 保健師 下地 初美

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す

4月分から月々の保険料が15,250円となりました。1年度分の保険料を4月30日(木)までにまとめて支払う(前納)と、183,000円の保険料が179,750円となり、「3,250円の割引」になります。

老後だけではなく、20歳からしっかりサポート！

年金では、病気やけがによって障害が残った場合の障害年金や、一家の働き手を失ったときの遺族年金で、万一の場合もサポートします。

特別障害給付金制度をご存知ですか？

対象となる方は、①昭和61年3月以前に国民年金に任意加入していなかった被用者(厚生年金保険、共済組合などの加入者)の配偶者だった方か、②平成3年3月以前に国民年金に任意加入していなかった学生だった方が、その当時の病気やけがなどが原因で、現在、一定以上の障害の状態にある方です。

住所や氏名に変更はありませんか？

住所や氏名に変更があった場合は手続きが必要です。

詳しくは、北見年金事務所(☎25-9635)または役場町民課戸籍年金係(☎47-2203)までお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン

「1歳8か月の子どもと二人目の子どもがお腹の中にいます。保育士をめざしたときもあるくらい、根っからの子ども好きで、子育ては楽しいです」 「毎年、私の誕生日と6月の年2回は家族旅行へ出かけています。子どもが大きくなったら、新婚旅行で行った沖縄県に、家族で行きたい」



佐藤 真奈美さん (北栄 25歳)

家族で沖縄に旅行したいです