



いきいき

地域の安全を守り 頼られる警察官に

4月1日付で北見警察署訓子府駐在所長として着任した三島竜造さん。初めての道東勤務で「早く、地理と町民の方の顔、名前を覚え、皆さんに頼られる警察官になりたいですね」と抱負を話していました。

「室蘭市出身です。実は、元教員です。平成10年に旭川教育大学を卒業後、上川管内と室蘭市の小、中学校で教壇に立っていました。自分の夢、目標の一つとして教員を選択し、大学に進んだのですが、在学中から警察官にも憧れを抱いていました。家族の反対などがあり、相当悩みましたが、警察官採用試験の受験資格ぎりぎりの29歳に受験し、採用となりました」



三島 竜造さん (栄町 40歳)

課が振り出します。平成18年に道警本部の自動車警ら隊に異動となり、常時パトロールカーに乗るといふ自分の希望が叶いました。その後巡査部長に昇任し、室蘭警察署の駅前交番勤務、前任が芦別警察署野花南(のかなん)駐在所、警部補に昇任し、訓子府に来ました。着任してすぐに交通事故処理などの対応に追われました」

「道東は、私用で北見市を通過した程度で、勤務は初めてです。訓子府の印象をいろいろな方に聞いていたのですが、その通り、街並みがきれいですね。メロンもおいしいと聞いていたので、これから楽しみです。町内の温泉にもさっそく行きました」

「町内の地理をはじめ、町民の皆さんの顔と名前などを、けんめいに覚えている最中で、町の行事などに積極的に参加したいと思っています。妻と子ども二人とともに居住しており、家族そろって訓子府にお世話になります。困ったときに頼られる警察官として、地域住民の安全を守っていきます。何かあれば、気軽に相談していただきますね」

ヘルシ

運動・栄養・休養

緑黄色野菜に含まれている抗酸化物質にはコレステロール値を下げて、体内での酸化を防ぐ効果があります。高血圧の予防にはカリウムを1日350mg摂取することを目標に掲げています。(日本人の食事摂取基準)

②血圧を下げる効果あり 野菜に含まれるカリウムには高血圧の要因となるナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる効果があります。高血圧の予防にはカリウムを1日350mg摂取することを目標に掲げています。(日本人の食事摂取基準)

③コレステロール値を下げる効果あり 緑黄色野菜に含まれている抗酸化物質にはコレステロール値を下げて、体内での酸化を防ぐ効果があります。高血圧の予防にはカリウムを1日350mg摂取することを目標に掲げています。(日本人の食事摂取基準)

“もっと野菜を食べよう①”～野菜を食べてメタボ予防～

効果がありません。「日本人の食事摂取基準」では、1日350g以上の野菜を摂取することを目標に掲げています。

①野菜摂取量を増やす工夫 野菜はメタボ予防に効果的

②血糖値を下げる効果あり 野菜に含まれる水溶性食物繊維には糖の吸収を緩やかにして、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2010年版)では、糖尿病の予防には食物繊維を1日約20g摂取することを目標に掲げています。

②血圧を下げる効果あり 野菜に含まれるカリウムには高血圧の要因となるナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる効果があります。高血圧の予防にはカリウムを1日350mg摂取することを目標に掲げています。(日本人の食事摂取基準)

③コレステロール値を下げる効果あり 緑黄色野菜に含まれている抗酸化物質にはコレステロール値を下げて、体内での酸化を防ぐ効果があります。高血圧の予防にはカリウムを1日350mg摂取することを目標に掲げています。(日本人の食事摂取基準)

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

平成27年9月まで「後納制度」を利用できます

後納制度とは、過去10年以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をすることにより、保険料を納めることができる期間が、過去2年から10年に延長されるもので、平成27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 詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011-050)または北見年金事務所(☎25-9635)にお問い合わせください。

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

くねっぶがフアン



関谷 あすかさん (弥生 18歳)

「信頼される介護職員になりたい」

今月は、特別養護老人ホーム「くねっぶ静寿園」に勤めている関谷さんにお話をうかがいました。

「訓子府高校を卒業して、今年の4月から働いています。祖母が入所しているグループホームの介護職員の方が、明るく、楽しそうに仕事をする姿を見て、介護の仕事に就きたいと思いました」

「今は、仕事に慣れることで精いっぱいですが、先輩方に仕事を教わりながら、いろいろなことを学び、経験して、入所者に信頼される介護職員になりたいです」

「休日は友達とドライブや買い物に行くことが多いですね。長い休みが取れたら、沖縄やハワイに旅行してみたいです」

「将来は一人暮らしもしてみたいと思っています」