



いきいき

毛糸の靴下編み贈る 喜ぶ顔見るのが楽しみ

10年前に書いた「自分史」がきっかけで、知人との交流が始まったことから、毛糸の靴下を編むことも始め、多くの知人などにプレゼントしている岩本さん。「受け取ってくれた人の喜ぶ顔を見るのが楽しみ。まだまだ編み続けますよ」と元気がいっぱいです。



岩本 コトさん (清住 90歳)

「毛糸の靴下を編み始めたのは10年前からですね。そのきっかけは自分史。子どものころから実話物が好きでよく読んでおり、私も自分の歴史をいつか書きたいと思っていました。そして平成13年に書き上げ、発刊しました。その本を知人に差し上げ、さらに別な知人が読んだところ、私が大変お世話になった小学校時代の恩師の夫人でした。本にはその先生のことを書いてお

り、そのことにとっても感激されたようです」
「恩師夫人と手紙の交流などを続けていきましたが、たまたま本と一緒に送った靴下3足も非常に気に入ってくれたんです。それから、いろいろお世話になっていく人や親類などに編んで贈るようになりました」

「これまで250足ぐらい編みましたね。最近では老人クラブの例会にも毛糸などを持っていき、そこで編んで会員の皆さんにもお渡ししています」
「子どものころに洋裁や和裁などの習い事をし、靴下を編むことは苦にはなりません。最近では、天気の良いときは庭や家の周りの掃除など、天気の悪いときは家で編み物をしています。手を動かすことは大事で、それが健康の秘訣ですかね」

「靴下のほか、ストールも編んでいます。首と足を温めると病気になるなと昔から言われています。それでもなんにも贈ります。その喜ぶ顔を見るのが私の楽しみで、まだまだ、編み続けて、もっと多くの人にプレゼントしていきますよ」

ヘルシ

運動・栄養・休養

子宮頸がんは原因や進行過程が解明されており、子宮頸部の細胞が異常な形態を示すようになり、がん化すると言われています。初期にはほとんど自覚症状がないため年に1回、子宮頸がん検診を受けることが大切

健康管理から介護予防まで

シリーズ⑭

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があり、近年、20歳代〜30歳代の若い女性の間で子宮頸がんが増えています。子宮頸がんは、子宮の入り口近くに発症します。子宮体がんは子宮の奥、赤ちゃんが育つところに発症、50歳代〜60歳代の女性に多く発症します。

1. 原因は？
子宮頸がんは皮膚や粘膜に存在するHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因で発症し、多くは性交渉で感染します。年間約8,500人が発病し、約2,500人の方が亡くなっています。子宮体がんは女性ホルモンが関与しています。

2. 定期健診で早期発見

子宮頸がんはその原因や進行過程が解明されており、子宮頸部の細胞が異常な形態を示すようになり、がん化すると言われています。初期にはほとんど自覚症状がないため年に1回、子宮頸がん検診を受けることが大切

“予防できる子宮がん～子宮がん検診を受けましょう”

	子宮頸がん	子宮体がん
発症率の高い年齢	20歳～30歳代	50歳～60歳代
原因	ウイルス感染(HPV)	女性ホルモンの影響
できる場所	子宮の入り口	子宮の奥
危険因子	・多産 ・性交渉	・未産 ・肥満
発生比率	子宮がん全体の7割	子宮がん全体の3割

です。合わせて10代では子宮頸がんワクチンを接種することで高い予防効果があります。
※訓子府町では中学1年生の女子を対象にワクチン接種費用を助成しています。
子宮体がんの前兆は、不正性器出血（月経以外の出血）がありますが、初期は自覚症状がない場合も多いので定期的な検診で早期発見につなげましょう。
3. (こ)で受診できますか？
町では年1回の集団検診（11月）と6月〜3月までの期間に産婦人科で受診することができます。個別検診があります。福祉保健課健康増進係（☎47-5555）にお問い合わせください。（6ページ参照）

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

お得です！付加保険料

国民年金の定額保険料は、月額1万4,980円です。定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納付すると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

付加年金額は（200円×付加保険料納付月数）で算出されます。例えば、10年間付加保険料を納めるともらえる付加年金の額は年額2万4,000円（200円×120月）となります。この場合、将来年金を2年間もらうと4万8,000円となり、支払った保険料と同額となるため、3年目以降はお得になります。

付加保険料を納付する場合は、必ず定額保険料の納付が必要です。

なお、国民年金基金に加入している方は、付加保険料は納められません。加入の手続きは、町民課戸籍年金係（☎47-2203 役場1階 窓口1番）へお問い合わせください。

付加保険料納付額と受取額の例		
10年間（120か月）加入した場合 （納付額＝400円×120か月＝48,000円）		48,000円
受取1年目	200円×120か月＝24,000円	
受取2年目	200円×120か月＝24,000円	
受取3年目	200円×120か月＝24,000円	↓3年目からお得に
20年間（240か月）加入した場合 （納付額＝400円×240か月＝96,000円）		96,000円
受取1年目	200円×240か月＝48,000円	
受取2年目	200円×240か月＝48,000円	
受取3年目	200円×240か月＝48,000円	↓3年目からお得に

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン

「休日には、面白い物が好きなので、よく北見市に出かけています。海外に行ったことがないので、いつか海外旅行をして、面白い物を見たいですね。そのときは、エステや食事もしたいです」
「趣味は物作りで、お菓子や料理、手芸、ビーズ、消しゴムハンコを作ります。肩こりがひどくなるくらい集中しています」



岩城 由理佳さん (末広町 28歳)

“海外旅行に行ってみたいです”

今月は昨年の10月から訓子府小学校で、養護教諭として勤めている岩城由理佳さんにお話をうかがいました。