

いまいま

チームワークで優勝 練習充実させ全国へ

9月に留萌市などで開かれた第30回東日本軟式野球大会1部北北海道大会で、訓子府町の朝野球チーム「商工クラブ」(及川孝芳監督、20人)が優勝しました。来年5月に福井県で開催される全国大会に出場します。及川監督は「チームワークが良く、守



野球チーム「商工クラブ」

りの野球ができたことで念願の全国出場を勝ち取ることができました」と喜んでいました。商工クラブは、20歳から40歳代の町内の社会人で構成するチーム。町内はもちろん、北見地方の各種朝野球大会で毎年活躍しています。及川

監督によると「私がチームに入ってから30年になります。それより以前からありましたから、長い歴史のあるチームです」と話していました。北北海道大会は、9月14日から17日まで開かれ、1部には14チームが出場しました。商工クラブは1回戦不戦勝、2回戦で旭川市の強豪今井金商と対戦し1対0で勝って勢いを付け準決勝、決勝いずれもコールドゲームで勝ち優勝しました。今年7月に北見市で開かれた高松宮賜杯の全道大会でベスト4に入ったのですが、ここで今井金商と当たり負けしたんですよ。この雪辱を今回果たしました」と(及川監督)チームカラーは、投手を中心にした守りのチーム。「今回の大会3試合すべて完封勝ち。大会通して失策も少なく商工クラブらしい野球ができました」と(及川監督)と、思いどおりの野球で優勝、全国出場を勝ち取りました。全国大会は、来年5月に福井県で開かれ、20チーム以上が出場予定です。及川監督は「道外と違って訓子府の5月は、野球シーズンが始まったばかりで不安もありますが、これから冬期間の練習密度を濃くしていくほか、これまで以上にコミュニケーションを図り、全国に向けて」と気を引き締めていました。

ヘルシーメモ

健康・栄養

「さあ、明日からウォーキングでもしようか」と健康づくりのために運動を始めても、多くの方はいろいろな理由で運動をやめてしまうことが多いようです。運動を効果的に行うためには、長期間継続することが大切です。では、どうしたら長く続けることができるのでしょうか。

1. 自分に合う運動を選ぶ
年齢・体力・運動経験などが異なるので自分の体力などを考えて決める必要があります。健康維持を目的とするので息切れしない程度の余裕をもって行う軽い運動で十分です。
2. 楽しく運動をする
一緒に運動する仲間がいれば楽しさも増します。くじけそうになったら時、お互いに励ましあつて運動の効果を喜び合うことができます。

今年の6月に実施した町民健康診査でのアンケートの結果、「運動不足」と答えた方の約半数は「一緒に運動する仲間がいらない」という結果でした。場所や時間の都合で、一人で運動する場合は家族や友人に「運動している」と宣言し、応援して

“運動を継続するコツ”

らいましよう。

3. 運動の目標をたてる
「肥満傾向を改善する」「体力をつける」「気分転換を図る」など、運動することによって得られる効果をイメージしながら具体的に自分に適した運動内容、運動量を考えます。目標は到達しやすいものの方が達成感を得られやすく、新たな運動の動機付けとなります。
4. 健康教室、各種サークルを利用する
「自分に合った運動が分からない」「運動をしたいが一人では続ける自信がない」という場合は、運動を始めるためのきっかけづくりとして、町で実施している健康教室、各種サークルを上手に活用するのも一つの方法です。

町では10月末から1月まで生活習慣病予備軍の方を対象に運動教室を実施しています。また、運動サークルもありますので気軽にご相談ください。(福祉保健課 健康増進係 ☎47-5555)



今月の担当 保健師 小野 亜紀子

予防・運動

わたしたちの国民年金

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が送付されます

平成17年3月31日に「所得税法等の一部を改正する法律」が公布されたことにより、国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の添付が義務付けられています。

平成19年中に国民年金保険料を納付された方には、控除証明書が11月または翌年2月に送付されます。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

◇ 11月に送付される方
平成19年1月1日から平成19年10月1日までの間に国民年金の保険料を納付された方

◇ 翌年2月に送付される方
平成19年10月2日から平成19年12月31日までの間に、今年初めて国民年金の保険料を納付された方

■控除証明書についての問い合わせ先

控除証明書専用ダイヤル 0570-00-9911(平日9:00~17:00)のご利用期間は、11月1日~3月14日までとなっています。

詳しくは、町民課戸籍年金係 ☎47-2203 役場 窓口1番)へお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

川柳 訓子府川柳社

人情を拾ったこの道過疎の町
栄町 浅野みよ子
忍と苦に負けそう笑い袋買う
実郷 森岡 久子
一人漕ぐ川の流れのままでゆく
柏丘 田中 富子
隣から流れる秋刀魚い匂い
東町 所 モト
見失う自分を支え外は雨
東幸町 中島 玲子
冗談もときには胸刺すどげになる
日出町 中野 正紀
寝る前に明日のレール敷いておき
大谷 今野きくえ
酷暑以後せなかの鱗反ってくる
東町 船戸 千春
止つてる時計の部屋にも秋気配
協成 東 清子
風にゆれどこえゆくのか連蜻蛉
高園 廣部 栄子
枯れ花に嫁のやさしい思やり
緑丘 横川千代子
秋色に背負いきれない北の味
高園 兼安 光子
世を唄い世に唄われて唄えし
緑丘 飯島さだえ