人 いきいき

今月の顔

“総監から感謝状 父兄会活動に弾み”

市村　正一さん
（若富町　77歳）

長年にわたり、自衛官募集業務に尽力された社団法人全国自衛隊父兄会訓子府支部の市村正一支部長に、陸上自衛隊北部方面総監からの感謝状が贈られました。市村さんは、「支部の役割を町民の方に理解していただいたおかげ」と喜び、支部創立50周年となる平成25年に向けて準備を始めたいと話していました。

自衛隊父兄会は、自衛官の募集業務など自衛隊に対する各種協力を行う組織で、訓子府支部は昭和38年に創立されました。現在、会員は30人。市村さんは、三男が入隊した昭和59年に支部に入会し、平成15年から支部長、また、父兄会東北海道支部連合会の理事も務めています。

北部方面隊創隊記念日（創隊55周年）の10月20日に札幌市で、道東地域の自衛官募集業務に尽力し、北部方面隊の充実・発展に貢献したとして、北部方面総監から感謝状が手渡されました。「感謝状をいただけるなんて思っていなかったので、感激です。会員をはじめ町民の方のご理解とご協力で支部を運営してこられたと思います」と町全体が受けた感謝状だと強調していました。

「支部では、高校などを回り自衛官募集の活動をしているほか、年2回の研修などを行っています。また、災害が起きたときなど自衛隊が派遣されますが、父兄会としても第一線の自衛隊員の応援に駆け付けます」

「近年、会員数が減少していますが、感謝状を受けたことが、今後の支部活動に弾みがつくことを願っています。支部は、今年創立44年です。50年まで6年。この節目に向けて今から準備を進めていかなければなりません。会員を増やし、より充実した支部にして後進にバトンを渡せたらいいと考えています」

「過去3年間、町内からの自衛隊入隊者は6人。毎年のように入隊しています。さらに組織を固めながら募集業務などの活動を活発にしていきます」

俳句　訓子府俳句会

夕映えの大雪山の紅葉かな
栄　町　堰代ヤヨイ

惜別の宴に和む秋夜かな
大　町　住吉　和子

惜別や母校の楡の黄葉散る
元　町　山崎　芳子

通学路綿虫掬ふ小さな手
東幸町　小林　昭子

木の葉散る離町詣での御社に
埼玉県　飯田　政章

紅葉や狭間の滝を満喫す
西　富　吉村ツヤ子

朝の陽に映ゆる川原の紅葉かな
穂　波　蓑島　悠歩

小春日の車窓に笑顔残し去る
西　富　北野ミサオ

葉を落とし捩れて揺るる藤の蔓
東　町　長内　フジ

菊搬入手伝ふ妻の甲斐甲斐し
旭　町　相原　陽子

ヘルシーメモ

健康・栄養

“「はかる」ことから始めよう”～記録のすすめ～

町民健診から約半年がたちました。健診結果が届いたときは、体重や血液検査の結果から、運動を始めたり、食事を見直したりと、生活習慣の改善に取り組まれる方も多いと思います。しかし、運動や食事の管理を継続することは、なかなか難しいものです。

今回は、少しでも長続きするコツをご紹介します。

達成可能な目標を立てよう

まずは、達成可能な目標を立ててみましょう。

1か月に5kg減量といった大きな目標だと、達成前に挫折してしまうことが少なくありません。そこで、1日50～100g減量することや、1日1万歩歩くようにするといった小さな目標を立ててみましょう。

毎日はかる、記録してみる

毎日の自分の体重や歩数、食事の内容などを記録してみましょう。体重はできれば、朝（排せつ後）晩（夕食後）量るのが理想です。それを、グラフなどに記入することで、体重の変化や運動の様子から自分の生活習慣について振り返ることができます。

ポイントは、体重のグラフはできるだけ細かく設定することです。少しの減量でも、目で確認できるので、実感につながり、運動などを続けるのが楽しくなるという効果があります。

また、運動や食事の内容も記録することで、もし増えた場合にも、自然と自分の生活習慣を具体的に振り返ることができるので、原因を考えることや、どうすれば良いのか考えることができます。

これから年末年始、何かと飲食の機会が増える時季ですが、生活習慣の改善に向けて、毎日「はかること」「記録すること」から始めてみませんか。

今月の担当　保健師　下地初美

予防・運動

わたしたちの国民年金

国民年金保険料は、
退職（失業）による特例免除があります

国民年金には、保険料納付が困難な方で本人、配偶者、世帯主の前年度の所得が一定額以下の方が申請することで、保険料が免除される制度があります。（一部納付制度もありますが、保険料の一部を納付しなければ未納期間となります）

ただし、**失業・倒産・事業廃止**（※1）、天災などにより所得が無くなったことで、保険料が納付出来ない方は、その事実が確認できる公的機関の**証明書など**（※2）の写しを添付していただくと、その方の前年度所得は審査対象外となります。

※1免除を申請する日の属する年度または、その前年度に失業（離職）された方が対象

※2「雇用保険受給資格者証」「雇用保険被保険者離職票」など

申請は、役場町民課戸籍年金係または、北見社会保険事務所で行ってください。

申請の際には公的機関の証明書のほかに年金手帳、印鑑をご持参ください。今年の1月1日現在、訓子府町に住所のなかった方については所得調査ができませんので、前住所地で前年所得を証明するものを取り寄せて、ご持参ください。

○**問合せ**　町民課戸籍年金係
（☎47-2203　役場1階 窓口1番）

	申請者（本人）の前年度所得	配偶者の前年度所得	世帯主の前年度所得
一般の免除申請	審査対象	審査対象	審査対象
申請者（本人）が失業したことによる特例申請	審査対象外	審査対象	審査対象

※配偶者または世帯主が失業した場合にもそれぞれ所得審査対象外となります

保険料納付は便利な口座振替で