



いきいき

家族や同僚など多くの方のおかげで受章

平成25年春の褒章で黄綬褒章を受章した訓子府石灰工業(株)生産部の三塚建太郎探鉱課長。「母親の一言で今日まで働き続けることができました。家族や多くの同僚などのおかげで受章できました」と話していました。



三塚 建太郎さん (東町 56歳)

「生まれは札幌なんですけど、生後6か月で訓子府にきたので訓子府出身と言っていいですね。北見工業高校を卒業後、北見の企業に勤め、昭和51年に訓子府石灰に入社しました。当時は日の出工場機械のオペレーターを中心に仕事をしていました。平成10年に生産部探鉱課探鉱係長となり、大谷の鉱山事務所に勤務しています」

「子どものころから自衛官や警察官の職に就きたいと夢を持っていました。そんな夢が捨てきれない状況の中で働いていましたが、母親が、『肥料を農家が使い、作物を育て、その作物を私たちが食べる。人の一生に大切な食のための肥料を作っている。そんな仕事に誇りを持つべきだ』と言われ、現在の仕事に打ち込むことができ、37年間勤めています」

ヘルシー

運動・栄養・休養

平成22年度の国民栄養調査で、北海道は野菜摂取量が少ないことが分かりました。野菜生産の多い北海



が増える大腸がん 大腸がんは、欧米に多いと言われていましたが、近年、日本人に多く、胃がんに次ぐ多さとなっています。

がんは、日本人の約半数がかかると言われる、誰でもかかる可能性のある病気です。日本人の死因の第1位となっており、死亡者数も年々増え続けています。



今月の担当 保健師 清水 麻美

“受けましょう！がん検診 早期発見が大切”

- 診日程
6月26日・27日・28日
7月30日・31日
8月1日
8月8日・9日
12月28日・29日
11月29日
■子宮がん・乳がん検診

道ですが、1日の野菜摂取量が男女とも低く、男性が全国の中で43位、女性が37位という結果が分かりました。また、肥満の割合も高く、脂肪の摂取量は全国平均よりも高い順位にあり、大腸がんになりやすい食生活の特徴が見えてきました。

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15,040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されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

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。

Table with 2 columns: 付加保険料納付額と受取額の例, and 10年間/20年間加入した場合の受取額.

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン

「小学校2年生から高校生まで野球をしていました。現在も町内の野球チームに所属し、練習や試合に参加しています。冬にはスノーボードを上達したいと思っています」



但野 政由さん (穂波 24歳)

“充実した毎日を送っています”