

たくさん思い出を残してあげたいです！

窪田 麻美 さん



くぼた あさみ さん / 昭和57年8月生まれ / 旭川出身 / 津別小学校に勤務 / 豊永

# 青春

今年の4月から津別小学校に勤務している窪田さんは動物園で有名な旭川出身です。現在、特別支援学級の1年生を担当し、夢だった教員生活を送っています。先日の運動会も、整列もできなかった1年生が本番でお遊戯などを間違わずにできたことがうれしかったです。笑顔で話す窪田先生、先生を屈指したきっかけは小学校時代の楽しいたくさんさんの思い出の思い出を残してあげたいという思いからです。次は学芸会です。

趣味は中学校から続けているバレーボールで今は少年団の指導で汗を流しています。また野球も大好きな窪田さんは北海道日本ハムと駒大苫小牧高校の大ファン。特に「熱闘甲子園」での選手チェックは欠かせません。今一番の楽しみは「8月に母と東京デイズ21ランドへ行くことです。私より母の方がワクワクしているんですよ(笑)窪田先生の目標は、「一人一人の自信になるものを見つけ、大きく伸ばしてあげられる先生になりたいです」と話してくれました。

# 漫知新

【351】

## 弓道の射法八節の魅力

半澤 登 さん

半澤さんは、福島県出身で昭和27年、福島農畜高等学校を卒業し福島県畜産畜産農業協同組合を経て、昭和32年、23歳のとき家畜人工受精師の資格もあって津別町農業協同組合に勤務し、昭和63年11月退職まで31年間、当時町農業における基幹産業の育成から畜産振興が図られ、搾乳頭数の増加に伴い人工受精師の業務も多忙を極めた。趣味の弓道は昭和46年に職場の先輩であった高岡氏に修武館に誘われたとき、弓を引く動作を八節に分けた「射法八節」と「真」「善」「美」の魅力にひかれ、元し



はんざわ のぼる さん / 昭和8年福島県で出生 / 奥さんの喜代子さんと2人暮らし / 趣味の弓道に励む / 73歳 / 緑町在住

ようゆ屋の店主の伊藤さん(故人)・神主の阿部さん(故人)から指導もあって「めきめき」と上達し練武5段の有段者となっている。高校生の指導も熱心で平成元年から地元、北海道立津別高等学校の高校弓道部の指導にあたり、「弓」の的に当てるのが目的とせず、心身鍛錬の中で、不動心を養い礼儀作法を極める「を道として高校生に対し心身鍛錬」「真」「善」「美」の心を指導目標として「弓道の心の鍛錬と技術向上に努めた結果、平成18年の国体2次予選(地元)の生徒1人、上里、佐野奈津子さん」と旭川の高校生2名による団体戦)まで進出し試合終了後の講評の中で「地元高校生の礼儀作法について評価されたことが指導者として大変光栄で嬉しい指導について来てくれた生徒たちに感謝したい」と笑顔で答えてくれた。妻の喜代子さんは、当時、津別町農業共済組合の獣医として勤務していた沼田獣医(故人、元酪農大学教授)の紹介で結婚。1男1女に恵まれ、半澤登さんの影響もあって長男も高校・大学と弓道を続けたそうだ。現在、半澤さん自身も北見弓道連盟の事務局を引き受け70歳の学習いとしてパソコンの操作を独学で覚え、長男、長女、孫とのメールのやり取りが一番の楽しみとなっている。

# 健康いきいき

## 糖尿病を健康診断で早期発見！ 〜糖尿病を未然に予防しよう〜

検診結果はいかがでしたか？  
生活習慣病検診、動脈硬化検診、農協巡回ドックなど、皆さんは受けたら良かったか？今月は、糖尿病についてお話ししたいと思います。

### 糖尿病とは？

糖尿病の指標には、血糖値が挙げられます。(血糖値は、採血をした時の血中の糖の状態を反映しています)空腹時血糖は、70〜100mg/dlが正常値です。正常であれば、食後1〜2時間でピーク(130mg/dl位)となり、すい臓から分泌されるインスリンの作用によって、正常値に戻ります。インスリンの分泌が少なくなると、またインスリンの作用が弱まった時に血液中の糖が正常な値まで下がらなくなり、血糖値が高くなるという状態が糖尿病なのです。

### HbA1cとは？

ただ、血糖値が正常範囲だからといって、糖尿病ではないとは言いきれません。糖尿病の判断として、血糖値と同時に大切な項目が

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)と呼ばれるものがあります。HbA1cとは、過去1〜2か月前の平均血糖値を表しています。5%以上は要注意です。5%以上は糖尿病を疑います。結果報告会を通して感じること

### 結果報告会を通して感じたこと

先日、検診の結果を住民の皆さんにお伝えする結果報告会がありました。その中で、血糖値やHbA1c値、遺伝歴、生活習慣など見ていくと、糖尿病の心配のある方にも出会いました。血糖値が正常範囲であっても、HbA1cが高ければ、今までの生活習慣を見直す必要があると思います。おやつ、チョコレート、菓子パン、砂糖入り缶コーヒー、思い当たるものはありますか？毎日の積み重ねが糖尿病を引き起こしてしまつたのです。

検診は、自分の身体の状態を知る良い機会です。結果をみて、食生活や運動習慣を見つめなおし、健康に過ごせるようにしていきたい。分らないことがあれば、お気軽に保健師や栄養士に相談してください。

### 暮らしを支える

# 税

## 国保税の限度額が改正されました

国民健康保険税は医療給付分と介護納付金分に分かれていて、それぞれ所得金額に応じた所得割、固定資産税額に応じた資産割、国保に加入している世帯に対する平等割、加入者に対する均等割の合計額で課税されます。ただし、合計額が一定の金額を超えたとその金額を超えて課税できないことになっています。これを限度額といい、医療給付分については今年度から53万円が56万円に改正されました。介護納付金分については9万円が改正がありまので今年度については国保税の最高額は65万円になります。

6月中までに平成19年度分の納税通知書(町道民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・介護保険料)の発送を全て終えています。昨年まで納税通知書が送付されていたのに、まだ手元に届いていない方や不明な点などありましたら税務係までお問合せください。

なお、国民健康保険税については昨年度より6月から12月まで毎月の7期で納付していただくことになりましたので納付忘れがないようご注意ください。