

夢だった保育士になれて毎日が楽しいです

中山 祐里 さん



なかやま ゆり さん / 昭和62年6月生まれ / 津別青葉幼稚園に勤務 / 緑町

# 青春

くろ-ずあつぷ

「自分が育った幼稚園で先生として働いているのが不思議な気分です」と話すのは今年の4月から青葉幼稚園に勤務する中山先生。

幼稚園教諭を目指したのは、お母さんが保育士だったことがきっかけで、「小さい頃からお母さんの姿を見てきて憧れました。高校の職場実習で保育園を訪れたことでより幼稚園教諭に強い思いを抱きました」と話します。

津別中学校 北見商業高校を卒業後、北海道文教大学の幼児保育学科を専攻。子どもの発達段階や

子どもと一緒に作れるおもちゃの作成などを学びました。その後、札幌の保育園で1年職員として経験を積んだ後、青葉幼稚園へ職場を変えました。

最近楽しかったことは札幌の友達と文通することで、「手紙が届いた時はうれしくて、すぐ返事を書いてしましますね」と笑いながら話しました。

最後に夢を伺うと、「夢だった幼稚園教諭になれたので今はこの仕事を楽みたいです」と話してくれました。

# 知漫

【375】

## 写真は故郷を伝える

野宮 貞市 さん

津別町字美都の「農家に生まれ、幼い頃は農業の手伝いをしました」と語ってくれたアマチュアカメラマンの野宮さん。  
昭和34年、北海道立津別高等学校を卒業後は、丸玉産業(株)に就職し42年間勤務し、平成13年、60歳で定年退職し現在に至る。  
写真を撮り始めたのは、25歳の頃で高校の恩師が、津別カメラクラブを結成して、撮影会、例会に参加するようになったのが切っ掛けです」と話してくれました。  
「モノクロ(白黒)写真が主で、自分で現像、焼き付けを行い、出来



のみや さだいち さん / 昭和15年5月、津別で生まれる / 69歳 / 豊永在住

# 健康いきいき

## タバコをやめるといじょうにいいことがある

「やめるというイライラしてしまつ」と禁煙をあきらめていませんか？

タバコをやめれないのは意志が弱いわけではありません。「ニコチン依存症」という脳の病気だからです。タバコに含まれるニコチンには強力な依存性があるためです。

吸いたくなるメカニズム

タバコを吸うと数秒でニコチンが脳に達し、「快樂物質」のスイッチが入ります。「快樂」を伝えるドーパミンが分泌され、脳はタバコの煙をおいしいと誤って認識します。ニコチンの作用が切れると脳は「もつと欲しい」と信号を送りタバコを吸いたくさせます。

禁煙を始めると、今まで摂取していたニコチンが体から抜けてきます。このとき、体はニコチンを渴望し、イライラするなど不快な禁断症状が現れますが、禁煙補助薬(ニコチンパッチなど)を使うことで和らぎ禁煙できます。また、禁煙外来などで専門家の支援を受けることも有効です。

禁煙の辛さのピークは個人差はありますが、大体3〜4日です。これを乗り越えると成功の第1歩。体内のニコチンの大部分がなくなります。

禁煙すると日ごとに病気から遠ざかる

| 禁煙を始めて   | 体の変化   |
|----------|--|
| 20分後     | 血圧、脈拍が正常に近づく                                       |
| 8時間後     | 血液中的一酸化炭素が下がり、血中酸素濃度が上がる。運動能力が改善する                 |
| 24時間後    | 心臓発作の可能性が下がる                                       |
| 48時間後    | 匂いと味の感覚が復活しはじめる                                    |
| 48〜72時間後 | ニコチンが体から完全に抜ける                                     |
| 72時間後    | 呼吸が楽になる。肺活量が復活しはじめる                                |
| 2〜3週間後   | 体の循環機能が改善する。歩行が楽になる。肺活量が30%回復。                     |
| 1〜9ヶ月後   | 咳や静脈うっ血、全身倦怠感が改善する                                 |
| 5年後      | 肺がんになる確立が半分減る                                      |
| 10年後     | 病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。がん(口腔、咽頭、食道、膀胱がん等)になる確立が減る |

2〜3ヶ月でほぼ成功、1年続け禁煙は完璧です。では、禁煙すると体にどんな変化

があるのでしょか？

その他にも、朝の目覚めがさわやかに。顔色がよくなる。風邪をひきにくくなる。スタミナが戻ってくる。肌の調子が良くなる。お金がたまる(1日2箱吸っている人だと、1年間で約22万円が節約できます)と良いことづくめです。

禁煙をお考えの方、町の保健師に是非ご相談ください。

お問い合わせ 健康医療グループ 健康推進担当 ☎ 76 - 2151

暮らしを支える

# 税

## 町税の納付は口座振替制度のご利用を

町の税金は、北見信金津別支店(役場派出所、本店及び各支店)、網走信金津別支店、津別農協、北洋銀行美幌支店、北海道内全ての郵便局で納付することができます。

『日中は仕事等で金融機関に行くことができない』『納付を忘れてしまつ』等の方は、口座振替制度のご利用をお勧めします。この制度を利用すれば金融機関の預金口座から振替によって納税することができます。金融機関に行く手数が少なく、また、納付を忘れてしまつこともなく大変便利です。

手続きは、口座振替をする口座の印鑑、預金通帳と納税通知書を持参して町内の各金融機関で手続きをして下さい。振替口座の変更がなければ毎年手続きをする必要はありません。

なお、口座振替の手続きをされた日によつては、直後の納期限に間に合わない場合がありますので手続きの際には金融機関にご確認をお願いします。

7月は固定資産税、国民健康保険税第2期の納付月で納付期限は7月31日(金)です。

口座振替のご利用の方は引き落とし口座の残高のご確認をお願いします。

お問い合わせ ☎76 - 2151 税務担当(内線 219) 収納担当(内線 218)