

子供たちには元気で力いっぱい遊んでほしいです

水上 佳朗 さん



みずかみ よしろう さん / 昭和61年5月生まれ
活汲児童クラブに勤務 / 西4条

青春

くるーずあっぷ

2年前から放課後児童指導員として町内で勤務し、今は活汲児童クラブで子供たちの健康と安全を見守る水上先生にお話を伺いました。
高校卒業まで津別で過ごし、スポーツ関係の職を目指し江別市の北翔大学短期大学部人間総合学科スポーツ科学系を専攻。卒業までに保健体育の中学教諭免許や健康運動実務指導者などの資格を取得しました。放課後児童指導員は短大卒業後すぐに、町内に放課後児童クラブが誕生したことも子供が好きだったことがきっかけで現在に至っています。

趣味はサッカーやボーリング、ダンスと多彩。サッカーは小学生の頃から始め、今は北見市の3部リーグに在籍し、司令塔としてチームを牽引しています。「一昨年、昨年とチームが参加しているリーグのアシスト王になったことは嬉しいです」と話します。ボーリングとダンスは友人に誘われたことがきっかけで3年ほど前から本格的に始め、今では週に何度も通つほど熱中しています。「これからやってみたいことは、旅行に出かけてゆっくりくつろぎたいです」と語ってくれました。

温故知新

【382】

短歌は生活の一部

加賀谷 須賀子 さん



かがや すがこ さん / 昭和6年11月網走で生まれる / 78歳 / 緑町在住

父親は、「僧侶（仏門に入って修行している人）」をしている関係で、書齋には、本が豊富に沢山ありました」と当時を振り返りかえり、「戸籍上の名前が『須賀子』ですが、幼い頃は、体が弱く病気がちだったので、親が、愛称（本名以外の名前）で『のり子』に改め、以後、のり子と呼ばれるようになった」と語られた。

短歌は、和歌の一形式で、5・7・5・7・7の5句体からなる歌。今日、和歌といえはこの短歌をさす。
「短歌を始めたきっかけは、昭和50年、本岐で造材業を営んでいた河内佳信さんが、津別短歌水柱会を発足させ、新聞で会員募集の呼びかけがあり、入会したのが始まりです」と語る。
平成10年2月、津別短歌水柱会長の河内さんが逝去。
「会の存続の話が持ち上がり、女性の会員が多いため、会の名称を『津別短歌つばら会』に改め、活動を続けています」と語る。
「例会は隔月ごとに、北見在住の長野たつえ先生の指導を、受けて開催しています」と語る。
「吟行（短歌、俳句を作るために、郊外、名所を歩くこと）会は、年2回、自然に触れ、即興で短歌を作り、皆さんで勉強しています」と語る。
短歌は、「自由な発想で、字数が多い分、表現が楽です。若い人の感受性（直感的にその印象を感じ取り、心に感動を呼びますこと）は、私たちともまた違うので、希望としては、若い人たちとも交えて一緒に勉強をしたいと思います」と話された。
短歌は、加賀谷さんの生活の一部で、創作活動は今後も続く。

健康いきいき

睡眠は免疫活性化にも働く!?

睡眠は体の疲れを取り除き、脳や神経を休息させて疲労を回復してくれます。その他にも睡眠開始直後の深い睡眠では、成長ホルモンが盛んに分泌されまふ。成長期の子どもにはもちろん、傷ついた細胞の修復や新しい細胞を作り出すなど、新陳代謝を促す役割もあるため、成人にとっても重要です。また、睡眠中は免疫を活性化させるものが、白血球やリンパ球から分泌されます。
睡眠は何時間がベスト？
睡眠の長さが一つの目安とされることが多いのですが、理想的な睡眠時間は人によって様々なのです。このため、睡眠は時間の長短より、「起床時に充足感があるか」「昼間の眠気が多くないか」など、よく眠れているのかを見るのが大切です。
快適な眠りのために
早起きが早寝を導く
起床時に朝日を目にする、体内時計がリセットされます。すると14～16時間後に体温が低下し、さらに1～2時間すると、自然な眠気が現れます。つまり、光を浴びたタイミングで入眠時間が決定するのです。
夕食は就寝3時間前までに
朝食は、体温の上昇、脳や体の目覚めの為にも大切です。夕食は就寝3時間前までに済ませましょう。食事の直後は副交感神経が刺激されて眠くなる反面、胃が活発に活動し、それに伴い脳も働き続けるため、質の高い睡眠が得られませぬ。
昼寝は20分間、入浴はぬるめの湯船
昼食後に眠い場合は、午後3時前の20分程度にとどめましょう。入浴は、38～40度の湯に20分ほど入浴することでスムーズに寝る態勢に入ることができまふ。
カフェインやお酒は
カフェインの作用は4～5時間持続するため、夕方以降は麦茶やハーブティがよいでしょう。お酒は、睡眠中に途中で目が覚めやすく睡眠が浅くなるため、熟眠感が低下し逆効果になります。

暮らしを支える

税

所得税確定申告はお早めに

平成21年分所得税の確定申告の受付は2月16日（火）から3月15日（月）までです。期限近くになりますと、混雑し長時間お待ちいただくこととなりますので、申告書はお早めに提出してください。
また、所得税の還付申告については、2月16日前でも所得税担当で申告書を受け付けています。2月16日以降の申告受付は次のとおりです。
受付場所 役場税務担当 カウンター
受付時間 午前9時～11時まで
午後1時～5時まで
なお、右の受付時間に仕事等の都合で来られない状況の方は、事前にご連絡いただければ、夜間の申告も予定しております。（期間は申告期間中で、午後8時までです）
【申告に必要なもの】
税務署から確定申告書が送付されている方は、その申告書用紙、源泉徴収票（給与・公的年金）、印鑑、国民年金控除証明書、国保税・介護保険料の領収書、生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書、医療費控除をされる方は領収書を個人ごとに分け、病院等ごとの合計額を計算してきてください。なお、所得税の還付金が出る方は申告書と定義の銀行口座を控えてください。
また、国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも申告書の作成ができます。
アドレスhttp://www.nta.go.jp