

生徒を送り出してからが一人前

平馬 裕 さん



ひらま ゆうさん / 昭和62年9月生まれ / 津別中学校に勤務 / 本岐在住

青春

くるーずあっぷ

「子ども達の成長を私自身で気づく瞬間が嬉しいですね」と話すのは平成23年の4月から津別中学校に国語の教師として勤務している平馬裕先生です。

平馬先生の出身地は札幌市で、札幌市立石山中学校、札幌平岸高校を卒業後、北海道教育大学旭川校に進学し、国語教育を専攻しました。

なぜ教師を目指したかを伺うと「もともと国語が好きで、ずっと勉強を続けたかったのもありますが、一番の要因は中学、高校時代に尊敬する先生がいたことですね」と当時を振り返ります。

現在、全学年の国語を担当し、バレー部の顧問としても10人の部員と日々練習を重ねています。最近は読書等で身近にある題材を探して、授業を行っているそうです。「勉強や部活だけに限らず、教えたことが今はわからなくても、大人になった時に気づいてほしいです」と語ります。

最後に、「これからの目標として『前任地の校長に』生徒を送り出してからが一人前」と言われたので、卒業時や部活の引退時によかったと思われる先生を目指したいです」と生徒の気持ちと向き合って努力されている平馬先生でした。

温故知新

【405】

地域のコミュニケーションを大切に

星屋 好春 さん

平成2年から22年まで、21年間にわたって民生委員を務め、高台町自治会長の任に就いてからもすでに10余年を数えるなど、長く地域の福祉のために尽力されてきた星屋好春さん。

「民生委員の役目は、困っている人の声を行政の担当者に伝え、相談に乗ってもらうことです。私自身が何かをできるわけではありません」と穏やかに話しますが、自分の時間を削って独り暮らしのお年寄りなどの家を訪ね歩き、ときには他人のプライベートにも立ち入らざるを得ないだけに、気苦労が絶えなかったようです。

幌加内町で生まれ母子里小学校を卒業後、名寄農業高校へ進んだ星屋さんが、親類の勧めで津別町へ来たのは昭和38年のことです。丸玉産業に数年勤めた後、津別営林署に就職。土木課を中心に勤め上げ、平成6年に定年退職しました。民生委員に選任されたのは、星屋さんがまだ営林署勤めの頃といえます。から、定年までの数年間は二足のわらじで奮闘されたことになりました。

現在、星屋さんが力を入れているのは、地域のお年寄りの親睦を目的に毎月7日に開催している『高台町ほのぼの教室』。毎回20人前後が集まり、みんなで簡単なゲームやカルタなどの昔ながらの遊びを楽しんでいます。自宅に引きこもりがちの人にも根気よく声をかけるなど、地道に活動を続けて平成23年で10周年を迎えたそうです。

「独り暮らしのお年寄りも多いですし、近所同士のコミュニケーションが大切だと思います。ほのぼの教室が10周年を迎えられたのは、みなさんの協力があってのこと。私自身も楽しみながら参加してきたので続けられたのだと思います」と、星屋さんはにこやかに話します。

健康 いきいき

油断しないで！ ぼうこう炎

ぼうこう炎は、大腸や直腸にいつもいる大腸菌などの腸内細菌が尿道をさかのぼってぼうこうで感染、増殖して起こる病気です。

トイレの回数が増えたら ぼうこう炎のサインかも
ぼうこう炎ではトイレに行く回数が増えます。1日に10回以上もトイレに行くようになり、おしっこをした後もまだ残っている感じ（残尿感）などの症状が始まります。ぼうこう内で細菌が増えてくるとおしっこが出終わるときにしみるような痛みを感じます。これらの症状があっても病院にいかないで我慢をしていると、おしっこに關係なく下腹部が痛むようになります。また、おしっこが白く濁ったりおしっこの最後に血尿が出るようにもなります。

治療はしっかりと最後まで
原因の大半は細菌感染で起こりますから、抗生物質の治療を始めるると不快な症状は劇的に消えて、数日で治ったと感ずります。

ここで自己判断で薬をやめてはダメ。すべて飲み終わって完治する量が処方されています。途中で治療を中断すると、再発する危険性が非常に高くなります。たかがぼうこう炎と油断しない

治療を中断したり放っておくと、慢性化したり急性腎臓炎などを引き起こします。また怖いのは、慢性ぼうこう炎から腎不全になる可能性もあるということです。

ぼうこう炎の予防
女性では生理用ナプキンなどをこまめにかえる、大便秘お尻は前から後ろに拭くなど清潔に気をつけましょう。また、おしっこを我慢していると、ぼうこう内の細菌が増えぼうこう炎を起こします。トイレは我慢せず、またおしっこがスムーズに出るように水分をたっぷりとりましょう。どんな病気でも体力が落ちてくるから体力づくりが大切です。日ごろから体力づくりが大切です。

暮らしを支える 税

給与所得者の 確定申告について

平成23年分の年末調整を終えた方でも次の場合は、確定申告をすることにより所得税の還付を受けることができます。（ただし所得税額がある方に限ります。また、他に収入がある場合は合わせて申告することになります。）還付申告をする場合には、源泉徴収票、印鑑、還付金の振込口座申告者名義の口座が必要になります。

年末調整で控除を忘れた方
各控除の証明書や領収書、扶養控除については扶養される方の所得がわかるもの。

借入金により住宅を取得された方
住民票、借入金年末残高証明書、登記事項証明書、契約書の写等
医療費控除を受ける方

医療費等の領収書、所得金額の5%が10万円のいずれか低い金額以上、医療費を支払っている場合には、その超えた金額が控除の対象になります。ただし、保険等で補てんされる金額がある場合は、支払った医療費の額から差し引かれることとなります。

寄付金控除を受ける方
領収書又は証明書 国 地方公共団体 社会福祉法人、日本赤十字社等の寄付金が2千円以上の場合、控除の対象となります。

ほしや よしはるさん / 昭和9年3月、幌加内町で生まれる / 77歳、高台在住