



こしいし もとまさん / 平成2年5月生まれ / 津別消防署勤務 / 東二条在住

青春

くるーずあっぷ

この春、津別消防署に採用された奥石基真さんが、消防学校における5か月間の研修を終え、消防署員としての第一歩を踏み出しました。

消防学校では放水、救出などをはじめ消防業務全般に関する訓練を受けたそうですが、「寮生活だったので、人間関係での気遣いや仲間の大切さなども学ぶことができました」と、健康的に日焼けした顔で話します。美幌町出身の奥石さんは、旭川

龍谷高等学校から江別市の北翔大学に進学し、生涯スポーツ学を専攻。卒業後の進路に消防署を志望したのは、「小学生の時に消防ちびっ子大会に参加して、消防士の人たちが頼もしく見えました。自分も人を助ける仕事に就きたいと思ったのがきっかけです。」

今後の仕事への取り組みについては、「日々の努力を積み重ねて住民の方や仲間を守れる職員になることが目標です」と、力強く語ってくれました。

温故知新

【426】

古希からの
マラソン大会復帰

篠原 勲 さん



しのはら いさおさん / 昭和12年5月、津別町生まれ / 76歳 / 共和在住

「70歳を前に40数年ぶりに走りはじめ、毎年3〜4回ほど市民マラソン大会に参加しています」といふ篠原勲さん。仕事にひと区切り付けたのを機に、若いころ熱中した長距離走に再びチャレンジし、第2の青春を大いに楽しんでおられるようです。開拓農家の3代目として共和に生まれた篠原さんは、津別高校を卒業して家業に入ります。入植当時は稲作が中心だったのですが、そのころは冷害凶作などに対する共済制度がなく、収入が途絶える年もあったと

か。そのため、先代のときに冷害の影響を受けにくい畑作に転換。以来、豆類、馬鈴薯、甜菜、小麦などの基幹作物を栽培し、長く津別農業の発展に尽くしてこられました。特に馬鈴薯は出来不出来があるので、農協に出荷する前の選別作業が大変でした。そのぶん良い物が出来たときの喜びは大きかったです」と、畑作の苦楽を振り返ります。70歳のときに作物を小麦に絞り、緑肥作物であるひまわりとの隔年栽培に切り替えた篠原さん。時間的な余裕が生まれたこともあって、高校時代に陸上部で活躍し、卒業後は津別陸協に所属して打ち込んだマラソンへの思いが、長いブランクを経て甦ります。週2回ほど自宅近くを走ってトレーニングし、道内外の市民マラソン大会に積極的に参加。「なかなか思つような成績は挙げられませんが、大会で知り合った方との再会があったり、参加するだけでも楽しいです」と笑います。もちろん今年のつべつ紅葉マラソンにも参加予定。全日本マスターズ陸上競技連合会や北海道陸上競技協会の会員でもある篠原さん。生涯現役ランナーとして、元気に走り続けます。

健康いきいき

子どもの肥満に注意！

北海道の小学5年生の肥満傾向児の出現率は、男子17・1%、女子13・6%で、全国平均を上回っています（平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より）。幼児期の肥満は思春期まで連続しやすく、思春期の肥満は成人の肥満に直結すると言われていいます。肥満は生活習慣病のほかに、不登校やうつ病など心理面にも影響が及ぶことがあります。また、子どもの場合は厳格に制限して成長障害をきたしてもなりません。緩やかに着実に予防していくことが重要です。お子様の肥満を予防するためには？

- ① 食べたい刺激を減らす…周りに食べ物を置かない、外食を減らす、食べる分だけ盛る。
- ② ゆっくり食し満足感を得る…食器を小ぶりのものにする、よく噛むように気をつける。
- ③ 食べた衝動を抑える…カロリー表示を子と一緒に見る。
- ④ 空腹になり過ぎない…朝食を用意する、繊維の多い食品や適量

の脂肪を含む食事を留意する。良く動く！① 動くきっかけを増やす…目に付くところに運動靴を用意する。階段を使う。万歩計を使う。② 動かない時間を減らす…リモコンを使わない、休日は戸外に出る。③ 日常生活を利用する…犬の散歩やお手伝いをすすめる。④ 効果を実感する…家族や友人と一緒に実践する。記録する。確認する！

「グラフ化体重日記」が体重の推移が分かり有効です。一日2回決めた時間に体重を測り折れ線グラフを作っていきます。子どもでは目標を「現状維持」にしましょう。体重は変動しやすいので大体一定のラインを推移していれば大丈夫です。長く続ける！良い習慣を継続するには「応援団」がいると心強いです。その役割は「親」「先生」と誰でも担うことができます。「応援団」はできたことや継続できたことを大いに誉め、できなくても応援し続けましょう。最終的な目標は「元氣な大人になる」ことですから短期的にうまくいかなくても失敗と捉えず、そこから改善点を学びとり、ゆっくりと修正していくことが大切です。

暮らしを支える

税

納付のお忘れは
ありませんか？

10月1日までに、町道民税の1期、2期、固定資産税1期から3期、国民健康保険税の1期から4期、軽自動車税全期分の納期限が到来しています。役場から届いている納付書を確認していただき、納期限が過ぎて納付を忘れていたものがありませんか？ 至急納付をお願いします。納期限を過ぎますと延滞金の計算の対象となり、納付する税額や納付日より、本税のほかに「延滞金」も納めていただくこととなります。納期限後、納付されていない税がある。督促状を送付しますが、それでもなお納付せず、そのまま放置しておく、給与、預貯金、財産等の差押をするようになります。そのようなことにならないためにも納期限内の納付をお願いします。また、納期限までに納付できない方は、そのまま放置せず役場収納担当で納税相談されるようお願いいたします。口座振替制度を利用されている方は、通常は月末（郵便局は25日）引落しになっていますので、振替日前までに口座の残高の確認をお願いします。残高不足で口座振替ができない場合は、納付書（役場収納担当で再発行）で納付していただくこととなります。