



やまもと ゆきや さん/平成7年11月生まれ/津別町振興公社 勤務

# 青春

くろ-ずあつぷ

津別町振興公社に勤務して今年で6年目を迎える山本幸弥さん。主にいちいの園の警備を担当しています。

山本さんは津別町出身で高校まで津別の学校に通っていました。学生時代は読書が好きなた。それから図書局に所属。図書だよりを発行し、本の魅力を伝える活動をしていました。また、図書だよりの記事内容やレイアウトを競う大会では、地区大会優勝や全道大会入賞など好成績を収めていたそうです。

地元の企業で働きたいという思いがあり、23歳のときに津別町振興公社に就職。いちいの園の警備員として施設を巡回し、緊急事態に備えています。「勤務時間は午後6時から翌朝6時までと変則的な生活リズムなので最初は大変でした。現在は仕事にも慣れ、仮眠中でも足音で目が覚めるようになりました」と話す山本さん。

今後は警備に関するさまざまな資格の取得に挑戦していくそうです。

# 温故知新

【543】

## 筋電義手の貢献者は 明るく元気なお母さん

笠井 ヒロ子 さん



かさい ひろこ さん/昭和21年8月、中湧別町生まれ/78歳/達美在住

笠井ヒロ子さんは、中湧別町で三人兄妹の長女として生まれ、両親の仕事の都合で遠軽町や上川町を転々として育ちました。中学校卒業後は、遠軽町にある遠軽通運株式会社を営んでいた叔母の家に住み込み、家事などの手伝いをしていました。22歳の時に、父親の紹介で笠井建夫さん(9月号温故知新掲載)とご結婚されます。結婚後は津別町へ移住し、建夫さんの実家で農業未経験ながらも一生懸命に畑作業を手伝い、忙しくも順風満帆な生活を過ごしていました。

しかし、50歳の頃に仕事での不慮の事故により、利き手である右手を失ってしまいました。建夫さんは「事故を受けて驚きとショックでひどく落ち込んだ」と当時を振り返ります。一方で当事者のヒロ子さんは「落ち込んでいたよりも自分がしっかりして子どもを育てなければという気持ちが大きかった」と当時の心境を語ってくれました。

その後、病院の紹介で、当時北海道大学で筋電義手を研究していた横井浩史先生に出会います。筋電義手とは筋肉が発する微弱な電気信号をセンサーで感知し、自分の意志で手首や指を本当の手のように動かすことができる義手です。ヒロ子さんは、専用の筋電義手を製作してもらおうとともに、横井先生の研究に積極的に協力し、その研究成果をもとに軽量化、低コスト化、子ども用の筋電義手などが開発され、ヒロ子さんは筋電義手の可能性を広げる先駆者として貢献しました。

同じ悩みを抱えている人の助けになればと、テレビ等の多くのメディアに出演し、持ち前の明るさで前を向くことの大切さを伝えてきたヒロ子さん。現在、日常生活では義手を付けずに生活しており、建夫さんと畑仕事に汗を流しています。

## 標準体重と1日の摂取カロリー

### 標準体重

年齢によって目標とするBMI(身長と体重のバランス)は多少異なりますが、BMIが22になるときの体重が一番健康的で死亡率も低いとされています。そのため、BMI 22の体重を「標準体重」と呼びます。

#### 標準体重の求め方

[身長(m)の2乗] × 22  
【例】身長150cmの場合  
→[身長1.50(m) × 身長1.50(m) × 22 = 2.25 × 22 = 49.5kg(標準体重)]

### 摂取カロリー

1日の摂取カロリーの目安は、標準体重にエネルギー係数をかけて簡易的に求める方法があります。エネルギー係数とは普段の活動量によって変化します。

- デスクワークが多い方……25~30
- 立ち仕事が多い方……30~35
- 力仕事が多い方……35~40

#### 1日の摂取カロリーの求め方

標準体重 × エネルギー係数(25~40)  
【例】標準体重49.5kg、力仕事(40)の場合  
→49.5 × 40 = 1980kcal(1日の摂取カロリー)



### BMIとは

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類されます。



野菜を食べよう  
1日350g!

今回は「ワサビ」に関する○×クイズ!  
ワサビは砂糖を少量加えると辛さが増す。○or× 答えは10ページ下

## 税

納付のお忘れはありませんか?

10月2日(月)までに左記の納期限が到来しています。

町道民税	1期~2期
固定資産税	1期~3期
国民健康保険税	1期~4期
軽自動車税種別割	全期分
介護保険料	1期~2期
後期高齢者医療保険料	1期~4期

役場から届いている払込取扱票を確認し、納期限が過ぎているものがありましたら、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。それでもなお納付せず、そのまま放置しておくと、給与、預貯金、財産等の差押えをすることになります。納期限までに納付できないときは、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。

口座振替を利用されている方は、通常は納期限(郵便局は25日)の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、払込取扱票(役場収納担当で再発行します)で納付をお願いいたします。