

仕事を増やして、独り立ちしたい

栗田 玲央 さん



くりた れお さん/平成16年4月生まれ/津別町役場 勤務

青春

くろずあつが

今年の春に高校を卒業し、4月から津別町役場に勤務している新人職員の栗田玲央さん。建設課水道係に配属され、水道料金に関する事務や水道栓の開閉作業などを担当しています。網走市出身の栗田さんは、中学からバドミントン部に所属し、高校では、地区大会の団体戦で優勝した経験もあるそうです。高校卒業後の進路として、お兄さんが北海道職員であることからその姿に憧れ、公務員を目指します。津別町には、オホー

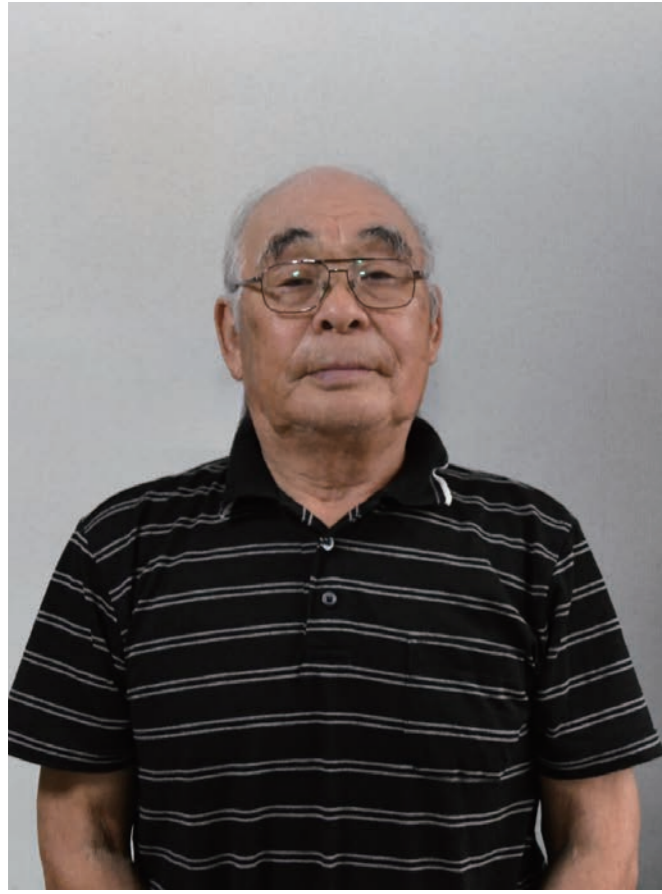
ツク管内で働きたいという思いから志望しました。「工事による計画断水で、水を配布したときに、町民の方と接して感謝されたことが嬉しかった」とやりがい話を話します。新型コロナウイルス感染症の影響により、高校では修学旅行に行くことができなかったそうです。貯金をして京都府や奈良県にある歴史的建造物や、景色の良い観光名所を訪れてみたいそうです。

温故知新

【545】

穏やかな人生 80歳の旅路を振り返る

稲垣 昇 さん

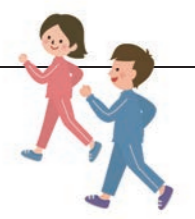


いながき のぼる さん/昭和17年4月、美幌町生まれ/81歳/豊永在住

「辛いこともあったが、思い返せば穏やかな人生で、あっという間に80歳を迎えた」と語る稲垣昇さん。これまでの出来事を振り返ります。美幌町で生まれた稲垣さん。3歳からは津別町の達美で育ち、中学校卒業後は住み込みで、知り合いや叔父の農家の手伝いをして暮らしていました。18歳のときに、知人の紹介もあり、丸太木材株式会社に入社します。主にボイラーの管理を担当。「当時のボイラーは、今のように機械で管理するものではなく、ボイラー技士が常駐し、他にも必要な資格が多く、時間

があれば参考書を開いて、勉強をして多くの資格を取った」と、仕事での苦労話や、「社員旅行がとてども豪華で、貸し切りバスでの阿寒旅行や、チャーター機でハワイ旅行に行ったことは今でも覚えている」と、約400人を超える参加者での旅の話など、苦楽を懐古します。同社には14年間勤め、その後は資格を活かして、さまざまな施設でボイラー技士として重宝され70歳まで働きました。その後、津別町シルバー人材活用センターで、資源物の分別業務に7年間携わっていました。立ち作業で膝を痛め入院を期に仕事から退きます。退職後は、奥様と二人で畑を借り、10代の頃、農家に住み込みで手伝いをしてきた経験を活かして家庭菜園を始めます。奥様との出会いは、会社員時代に同じ担当部署になったことで、今年で結婚して56年を迎えたそうです。

現在は畑の規模を縮小し、家の前の小さな畑で家庭菜園を続けています。休憩中に、お菓子作りが趣味の奥様が作るカステラやパウンドケーキなどを食べるのが楽しみになっています。



約20分のウォーキングで 高血圧や高血糖を改善！



皆さんこんにちは。とうとう寒い季節が来てしまいましたが、お家から出て運動などはしていますか？

実は、座りっぱなしの時間が1日12時間以上に及ぶ人は、8時間の人と比べて、心臓病や脳卒中による死亡リスクが38%上昇することが近年の研究で示されました。

その一方で、座りっぱなしの時間が長い人でも、1日に22分以上のウォーキングなど、運動を毎日行うことで、死亡リスクは大きく上昇しないということも分かっています。

薬による治療を受けている人もそれだけでは血圧が十分に下がらないことが多くあります。ウォーキングなどの運動を習慣として行うことで、さらなる血圧低下が期待できます。

参考：国立循環器病研究センターHP、日本医療・健康情報研究所、日本高血圧学会

食事でも高血圧予防

高血圧予防に欠かせないのが減塩ですが、日本人の摂取量をご存じでしょうか。

成人男性 平均:10.9g/日→目標:7.5g/日
成人女性 平均:9.3g/日→目標:6.5g/日

●参考
食パン1枚:0.6g、しじみ汁:1.6g
ハンバーグ:2.2g、ハム2枚:0.8g

※「食塩を控えるからこそ美味しい」という新しい考え方で、日本一美味しい病院食として注目を集めている「かるしおレシピ」が国立循環器病研究センターのHPに掲載されています。



野菜を食べよう 今回は冬の野菜クイズ！
1日350g！ 冬野菜は夏や春に比べてどのような味の特徴があるでしょうか？
①酸っぱい味がする ②苦い味がする ③辛い味がする ④甘い味がする 答えは 10ページ下

宝くじ 公式サイト
宝くじがネットで購入できる！
宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます 宝くじ公式サイト

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)