



「将来を担う子どもたちに食べ物の大切さや農作物を育てる楽しさを伝え、農業の大切さや苦労、自然と触れ合う喜びを感じてもらえたら」と語るのは、JAきたみらい青年部西地区支部長の坂下祐太さんです。青年部西地区支部では現在、50人の部員が、肥料・農薬の講習会や農作業事故防止の学習、スポーツ交流、食育などの活動を通して、農業の振興や地域づくりに貢献しています。

西地区の中でも、留辺蘂地区では、地域の子どもたちへの食育活動を通じて農業の素晴らしさを伝えるため、平成21年に「小麦ができるまで」のDVDを作成。普段何気なく食べているうどんがどのように作られるのか、小麦の播種作業から収穫・乾燥工程まで動画で勉強し、実際にうどんを作り農業・食への興味を持ってもらう活動を行いました。その後、毎年「ポテトチップスができるまで」「牛乳ができるまで」「玉ねぎができるまで」のDVDを作成し、地域農業と食への、興味と理解を深める活動

活動を通して、 農業の大変さや魅力を知ってみたい

を続けています。また、毎年、地元で収穫した野菜などを学校給食に提供し、子どもたちに食と農の大切さを伝えていきます。

青年部活動を「最初は参加するのが嫌だったのですが、先輩に誘われて行くようになり、今では参加してよかった」と話す坂下さん。「部長を受ける前はそんなに大変じゃないと思っていましたが、実際はきつい時もありました。そんな時、周りの役員や部員・先輩の支えや助言があり、仲間の大切さを強く感じました。後輩にも、自分と同じように『活動に参加してよかった』と思ってもらえるような環境づくりを目指しています」と思いを語ります。

「仕事が忙しかったり会合が苦手だったりで出席しづらい部員もいますが、畑作・稲作・畜産などさまざまな生産者がいる青年部では、いろいろな話が聞けて、情報交換ができます。誰か困っている人がいたら助け、自分が困っていたら助けてもらえたら関係を、時間をかけてでも築いていきたい」と、今後の抱負を話していました。



JAきたみらい青年部
西地区支部長

坂下 祐太さん

留辺蘂自治区

紹介します！きたみの活動団体 第90回 NPO法人常呂川自然学校

NPO法人常呂川自然学校は、環境調査や環境教育に関するプログラムを企画・実施している教育支援団体です。主に地域の野生生物の生息調査や、森林ウォーク、ラフティングボートでの川下り等の自然体験活動を行っています。

活動を通じ、地域における身近な自然環境の素晴らしさと、そこに隠れている課題を多くの人に伝えるため、「環境の見える化」にも力を入れ、子どもたちを対象にした環境教育の場では、自らで気付き、行動する力を身に付けられる学習プログラムづくりを目指しています。

理事長の羽根石さんは「世界的な環境問題は身近な所にも迫っています。今後も子どもたちには環境問題に対する意識を高めてもらいたい」と話していました。

この記事についてのお問い合わせは下記までご連絡ください。

☎市民活動課 ☎25-1105



小町川の生息調査の様子



休日当番医

休日で市内の病医院が休診している際の急病の患者さんに対応するために、北見市では内科系と外科系の当番医が診療しています。内科系は市と北見医師会が契約して、「在宅当番医制」として内科と小児科会員が輪番で診療しています。現在は24医療機関（病院6、診療所18）が休日の一次医療を行っており、1医療機関あたり年に3回～4回診療にあたっています。基幹病院の北見赤十字病院は一次医療には参加せず、二次医療機関として当番の医療機関が対応できない患者を紹介で引き受けています。

年始の当番医院の受診者数が200名以上のこともあります。日常診療では診療科以外の患者さんが受診することはありませんが、休日当番では様々な患者さんが来院します。一般的には、重症なら二次病院に紹介し、軽症なら対症療法をして翌日に専門の医療機関に受診してもらいます。最近は介護施設から搬送されてくるストレッチャー・車椅子の方も増え、診察、治療、二次病院への紹介等で苦労しています。

市民の健康を守るために頑張っていますが、どんなに忙しくとも、たとえ専門外であろうともミスの言い訳にはなりませんので、肉体的、精神的に負担がかかっています。参加している24医療機関の医師の年齢は60歳以上12名、50～59歳8名、44～49歳4名、と60歳以上が5割を占めています。高齢のために輪番をはずれる医療機関が年々増えてきますので、現在のシステムでの内科系の「在宅当番医制」は数年以内に維持が困難な状況になっています。

北見医師会



歯ぐきからの出血

歯ぐきに炎症があると、歯磨きをした時に出血することがあります。出血が見られた場合は、歯科医師・歯科衛生士に相談するようにしましょう。

歯ぐき周辺の歯垢をできるだけ取り除くようにしていくと、少しずつ健康な歯ぐきに近づきます。

高齢者の中には、血液をサラサラにするお薬（ワルファリンなど）を飲んでいる方もいます。出血すると、血が止まりにくくなるので注意が必要です。

口腔ケアは必ずグローブをして行いますが、出血の際は感染の危険が高まりますので、特

に注意をして対処してください。

出血した時には、ガーゼやティッシュを当て、指でしばらく押さえていると、ほとんどの場合血は止まります（直接圧迫止血法）。歯ぐきから出血しやすい場合は、歯ぐきにあまり触らないようにして、やわらかい毛の歯ブラシでやさしく磨きます。

歯ぐきに痛みがあったり、出血する場合には、まず、歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

歯ぐきからの出血は、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目などに汚れがたまり、歯ぐきに炎症を起こすことが原因です。歯垢は生きている細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因となります。これらの菌は、歯ぐきの炎症をひき起こすため、歯ブラシや歯間ブラシなどが触れるだけで出血してしまいます。

適切な日常の口腔ケアと歯科医師・歯科衛生士による専門的な口腔ケアにより、細菌が減り、歯ぐきが健康になると、次第に出血がおさまってきます。

北見歯科医師団