



「こんにちは」「元気かい?」。毎月第1木曜日、西地域集会所の中から元気な声が聞こえてきます。ここは「若富町はつらつクラブ」。地域のつながりを深めようと、町内会独自の活動として今年の5月から始めました。「さあ、健康チェックしますよ」と民生委員さんの威勢のいい声が聞こえてきました。「今日の血圧は問題なし!」と太鼓判を押されたAさんはにっこり笑顔です。あいさつや近況報告など、あちらこちらで元気な話し声が聞こえてきます。そのうち、いすに座って簡単な体操が始まりました。みんなの前で体操の音頭を取るのにはボランティアのBさんです。

介護予防の視点から

若富町は、高齢化率が40%（訓子府町全体の高齢化率29.3%）と高い地域の一つです。平成19年7月から平成20年3月まで、町の地域介護予防活動支援事業のモデル地区として、運動や栄養、口腔ケアなど元気に過ごすための体づくりを目的に、月1回の活動を続けてきました。若富町の65歳以上の方の4人

“介護予防と地域のつながりを深めよう～若富町の取り組み～”



地域での介護予防の取り組みが少しずつ始まっています。この取り組みが徐々に広がっていくといいですね。

「友人ができたのがうれしい」「会場が近所なので参加しやすい」。参加した皆さんの声です。身近な地域で、気軽に集まることのできる場ができたことは、地域のつながりを深めるきっかけになります。また、人と会ったり、話したりすることは、元気にはつらつと毎日を過ごすための重要な介護予防のポイントの一つです。

に1人が参加し、事業終了を惜しむ声が聞かれる中、5月から町内会の事業として再開しました。町内会役員や民生委員、ふれあい推進員や健康推進員など、多くの方が準備や企画にかかわっています。はつらつと過ごすために

今月の担当 保健師 杉本 麻美子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

「免除期間の追納は？」 Q & A

Q…現在、会社員として厚生年金に加入しています。大学生時代と就職するまでの間、国民年金に加入はしていましたが、保険料は免除されていました。将来、保険料が免除されていた期間は年金が減額されると聞いたのですが、今からでも納入することはできないのでしょうか？

A…10年以内であれば保険料を古い期間から順に納付（追納）することができます。

保険料が免除された期間は、免除承認内容により、将来年金額への反映割合が変わってきます。また、猶予（学生納付特例制度、若年者納付猶予制度）された期間は、将来受け

保険料納付は便利な口座振替で

る年金の受給資格期間には算入されますが年金額には反映されません。

つまり、全額納付した場合と比べて将来受給する年金額が少なくなるわけです。将来受け取る年金額を増やすために追納することをお勧めします。

○問合せ 町民課戸籍年金係  
(☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

	平成20年度中に追納する場合の金額（1か月分）			
	全額免除	¼納付 (¾免除)	½納付 (半額免除)	¾納付 (¼免除)
10年度分	16,590円	—	—	—
11年度分	15,950円	—	—	—
12年度分	15,320円	—	—	—
13年度分	14,740円	—	—	—
14年度分	14,180円	—	7,090円	—
15年度分	13,970円	—	6,980円	—
16年度分	13,770円	—	6,880円	—
17年度分	13,810円	—	6,910円	—
18年度分	13,860円	10,390円	6,930円	3,460円
19年度分	14,100円	10,570円	7,050円	3,520円

いまいま



訓子府消防団ハヤブサ隊

“目標達成できずとも消防団活動の支えに”

北海道消防操法訓練大会が7月17日、江別市で開かれました。訓子府消防団のハヤブサ隊が小型ポンプ操法の部に出場しました。優勝を逃し、目標の全国出場はかないませんでした。が、今後の消防団活動に良い経験になったと話していました。ハヤブサ隊は、班長に尾野勝仁さん（41歳、穂波）、伊藤拓さん（24歳、大谷）、畠山大輔さん（24歳、大谷）、芳賀孝幸さん（32歳、大町）、鍋嶋周滋さん（23歳、大谷）の5人。

同大会は、消防技術の向上と消防活動の充実強化を図る目的で毎年開催。小型ポンプの操作から放水までの動きやスピードなど、規律、敏しう性、安全性などが評価されます。2年に一度の全国大会につながる今年の全道大会には、14チームが出場、訓子府消防団からは平成4年以来、16年ぶりの出場です。ハヤブサ隊は、昨年4月の北海道消防協会網走支部理事会で、訓子府消防団からの出場が推薦決定したことで、チームが結成されました。班長の尾野さんは「昨年6月にメンバーで全道大会を視察しました。それまで自分たちが行ってきた訓練技術をはるかに上回る内容で、驚きと不安の連続でした」と振り返っていました。今年1月からチームとしての練習を本格化。まず体力づくりを中心に、4月から週3回、6月から週6回、7月に入ってから毎日練習を重ねてきました。

「全国に向けて、整列の仕方や声の出し方など一つひとつチェックしてきました。消防職員の指導でレベルアップしましたし、チームワークも最高だと思っています。全国への道が断たれ、目標は達成できませんでしたが、今後の消防団活動に生かしていきます」（尾野班長）

俳句 訓子府俳句会

ワツカ原生花園・常呂遺跡

吟行

馬令薯の花吹きぬける潮の風  
徳波 養島 悠歩  
万緑や縄文村の住居跡  
東幸町 小林 昭子  
馭者の云ふ数限りなき野草名  
東町 長内 フジ  
そぞろ歩に馬車の音ゆく大夏野  
西 富 北野ミサオ  
古代恋ふ遺跡の森に海霧深し  
栄町 堰代ヤヨイ  
昼顔をいろどる野辺の道祖神  
埼玉県 飯田 政章  
サロマ湖の濃淡涼し夫婦鷺  
旭町 相原 陽子  
老鶯や遺跡の森の梢より  
元町 山崎 芳子  
幌馬車で花ガイド聞くワツカかな  
大町 住吉 和子  
もぎたての苺一粒孫の手に  
弥生 梶田 俱子  
はまなすやサミットドリーム幕を  
閉じ  
西 富 吉村ツヤ子