

いまいま

「新たな取り組み実践 訓子府農業に元気を」

厳しい農業情勢の中、町内では農業活性化に向け、経営安定をめざしながら、新しい作物の栽培、流通拡大などの取り組みも盛んです。洞さんもその一人で、じゃがいもの新品種や近年の消費者ニーズに合わせた野菜の栽培などを試行錯誤しながら、軌道に乗せようとけんめいです。



洞 政義さん
(柏丘 49歳)

「地産地消」や減農薬栽培などに取り組んでいる洞さん。「小麦、ビート、じゃがいもなど21haの畑作経営です。クリーン農業の推進として、コープこうべが提唱するフードプランに参加しているほか、クリーン農業推進協議会員でもあります」

じゃがいもの新品種スノーマーチの栽培です。この品種は、そうか病とシストセンチュウ両方の抵抗品種で、フードプラン馬鈴薯班11戸で50a作付けしています。病害虫に強く、収量も男爵より多く見込まれ、料理でも煮くずれしにくいなどの特徴があります。まだ、十分な流通体制が整っていないことから、作付けは少ないですが、2年目の今年も生育は順調で、今後流通拡大と、最終的な目標として、地元で認知してもらい、地産地消をめざして仲間とがんばっているところです」

「平成19年でカーネーション栽培をやめたことで、その時間と労力を野菜に費やしています。市場拡大が見込めるブロッコリーとセロリを昨年からの栽培しているほか、大根など8種類のミニ野菜栽培も試験的に実施しています。カット野菜がスーパーなどで主流を占める中、消費者が求める小ぶりの野菜を作ろうと考えました。安定的に市場に出回るには、まだまだ研究する部分があります。が、仲間を増やし栽培体系を確立し、流通を確保したい」

「町内には、農業活性化のための活動をしている人がたくさんいます。自分も含め、小さな力を結集しながら、訓子府農業の元気につながればいいですね」



65歳以上が高齢者？

訓子府町の高齢化率が30%を超え、町内の人口の三人に一人は65歳以上になりました。5年後の平成26年には、高齢化率が35%近くになると推計されます。一般的に65歳以上の方を「高齢者」と言い、高齢化が進むと何かと不安に思われがちです。しかし、65歳以上でも元気で若々しい方はたくさんいます。

高齢化率は町の人口割合を見る一つの目安にすぎません。元気でいきいきと活動的な65歳以上の方が多い町、皆さんは不安に思いますか？

元気に年を重ねるために

好きな趣味を続ける、畑で野菜を作る、友達と外出をする…。好きなことを続けるためには体力や筋力を落とさずにいることが大切です。

町では平成18年から介護予防事業に取り組んでいます。閉じこもりを予防する「いきいきらいふ倶楽部」、今年度は運動機能の維持を目的とした「はっちゃき塾」を開催しました。

“いつまでも元気で毎日を過ごすために”

今月の担当 保健師 杉本 麻美子

閉じこもりを防ぐ

外出することが少なく、家で過ごすことが多いと体力や筋力が落ち、転倒や骨折、最後には寝たきりにつながる危険性が高くなります。「いきいきらいふ倶楽部」は、週に1回、交流を図りながら楽しい時間を過ごしています。

運動を続けて介護予防

足腰を丈夫に保つことが、好きなことを続けられる一つの条件です。「はっちゃき塾」では、今年5月から7月にかけて、主に運動や体操などを継続して行いました。体力・筋力維持をめざし、介護予防に取り組んだ方も多数います。

介護予防に取り組もう

元気で過ごすための工夫やコツは、人それぞれですが、町の介護予防の取り組みに参加し、健康づくりに役立ててみませんか？興味のある方は、福祉保健課高齢者支援係（☎47-5555）総合福祉センター窓口7番）に気軽に相談ください。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

老齢基礎年金の繰上請求と繰下請求

老齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求（繰上請求＝表1のとおり減額されます）したり、66歳以降に請求（繰下請求＝表2のとおり増額されます）することができます。

一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

特に繰上請求をすると、65歳までに障害の状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなど不利益を生じることがありますので、請求をされる際は十分ご検討ください。※昭和16年4月2日以降に生まれた方の場合

は、月単位で請求できますが、支給率が異なりますので、各月数での支給率はお問い合わせください。

繰上請求 表1		繰下請求 表2	
60歳	70% (30%減額)	66歳	108.4% (8.4%増額)
61歳	76% (24%減額)	67歳	116.8% (16.8%増額)
62歳	82% (18%減額)	68歳	125.2% (25.2%増額)
63歳	88% (12%減額)	69歳	133.6% (33.6%増額)
64歳	94% (6%減額)	70歳	142% (42%増額)

※昭和16年4月1日以前生まれの方は、年単位で支給率が異なります。

- 問合せ 北見社会保険事務所年金給付課（☎33-6008）
(ねんきんダイヤル 0570-05-1165)
町民課戸籍年金係（☎47-2203 役場1階 窓口1番）

保険料納付は便利な口座振替で

俳句 訓子府俳句会

稚児の引く白象光る風の中	大町 住吉 和子
狭庭いま雨も紫あやめ咲く	西富 北野ミサオ
歩こうか休もか今日の炎暑なか	穂波 義島 悠歩
ぼうたんに傘をさすとして傘探す	東幸町 吉野 良華
唐松の梢より降る蟬の声	東町 長内 フジ
水張田変わらぬ郷の景広げ	旭町 相原 陽子
大漁旗ヨサコイ祭りの火蓋切る	東幸町 小林 昭子
万緑や開拓の祖を祭る寺	栄町 堰代ヤヨイ
芍薬の夜目に浮いてる白き八重	東町 生出 恭子
束の間の晴間に蟬の大合唱	弥生 梶田 俱子
紫陽花のつばみ膨らみ来る日数	元町 山崎 芳子
花柄の長靴流行る梅雨の街	花柄 飯田 政章
芍薬の大き蕾を風ゆする	西富 吉村ツヤ子