

いきいき

女性グループも活動 農産加工食品を販売



農産物加工販売グループ「P・F夢ミール」

野菜直売所を開設しているファーマーズマーケット「夢ミール」の夫人たちのグループ「P・F夢ミール」が、11月に活動を開始しました。メンバーは、コロッケなどじゃがいもや玉ねぎを中心とした加工食品販売で、「訓子府に来たらおいしいコロッケが食べられる」と言われるくらいになりたい」と話していました。

夢ミールは、訓子府のおいしい農産物の直売で地産地消をめざし、町に元気をつけようと、町内の農業経営者5人が立ち上げ、今年5月から農業交流センター「くる・ネツプ」で定期的に直売所を開設しています。この経営者の夫人たちで結成した

のがP・F夢ミール。代表は、柏丘の高城美恵さん。P・Fというのは、プロセスド・フード加工食品という意味で、メンバーは7人。このうち農家の女性は6人です。「当初は、簡単に考えていましたが、農作業が忙しいほか、加工食品販売の許可申請などもあり、大変でした。9月の素人縁日で試験的にコロッケや豚汁などを販売し、メンバーはそれぞれ手応えをつかみ、保健所などの許可を受けて、11月13日に正式にスタートしました(高城さん)」。11月は2回販売を行いました。12月から来春までは、じゃがいもや玉ねぎの蓄えがあるので、毎週1回(曜日未定)くる・ネツプで開催する予定です。コロッケのほか、じゃがいもやかぼちゃをつぶし小麦粉に混ぜた生地で作ったまんじゅう、みそ大豆とら豆の煮豆も販売予定です。

高城さんは「夏場は、漬け物などの販売を検討しているほか、将来的にはトマトソースの瓶詰やジャム、蒸しパンなども考えています。加工食品の販売で訓子府の農産物のおいしさをPRし、地産地消などをめざします。それには活動に賛同していただける方の参加が必要です。ぜひ仲間入りしてほしい」と話していました。



運動・栄養・休養

「はっちゃんき塾」の取り組みについては広報10月号でもお伝えしました。運動や口腔ケアなどについて元気に毎日を過ごすためのコツを学び、日々生かすことを目的とした「はっちゃんき塾」。開校式から始まり修了式までの約三か月半、週に1回集まり、仲間とともに取り組みを続けました。

「はっちゃんき塾」を卒業した後は、それぞれ学んだことを日々実践していくこととなります。毎週集まることで、仲間同士や健康運動指導士、保健師などから叱咤激励(?)され、毎回運動の方法を再確認することで運動の継続が図られますが、卒業後はその機会がなくなってしまうます。一人で運動を続けることは、大変困難なことです。せつかくの習慣が中断してしまふことあります。

“介護予防事業「はっちゃんき塾」卒業生の集い”

卒業した後も元気に過ごし、健康づくりを継続することが一番大切です。
☆卒業生、集まれ!
卒業後の健康づくりを続けるため、月に1回「卒業生の集い」を開催しています。昨年度、今年度の卒業生が毎回15人くらい集まり、これまで学んだ体操や、レクリエーションで楽しい時間を過ごしています。毎回昼食を共にし、ワイワイガヤガヤにぎやかな集まりになっています。参加できるのは「はっちゃんき塾」の卒業生ですが、次年度も「はっちゃんき塾」は開校する予定です。広報などで案内させていただきますので、ぜひご参加ください。



○問合せ 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)

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

国民年金保険料は、退職(失業)による特例免除があります

国民年金には保険料納付が困難で本人、配偶者、世帯主の前年度の所得が一定額以下の方が申請することで、保険料が免除される制度があります。(一部納付制度もありますが、この場合は保険料の一部を納付しなければ未納期間となります)ただし、失業・倒産・事業廃止(※1)、天災などが原因で所得がなくなったことにより国民年金の保険料が納付できない方は、その事実が確認できる公的機関の証明書など(※2)の写しを

保険料納付は便利な口座振替で

添付していただくと、その方の前年度所得は審査対象外となります。

※1 免除を申請する日の属する年度またはその前年度に失業(離職)された方が対象。

※2 雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票など

申請は役場町民課戸籍年金係または、北見年金事務所で行ってください。申請時には公的機関の証明書のほかに年金手帳、印鑑をお持ちください。今年の1月1日現在、訓子府町に住所がなかった方は所得調査ができませんので、前住所地で前年の所得を証明するものをお持ちください。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎47-2203 役場1階 窓口1番)

	申請者(本人)の前年所得	配偶者の前年所得	世帯主の前年所得
一般の免除申請	審査対象	審査対象	審査対象
申請者(本人)が失業したことによる特例申請	審査対象外	審査対象	審査対象

※配偶者または世帯主が失業した場合にもそれぞれ所得審査対象外となります

俳句 訓子府俳句会

冷え込みの強き朝の目覚めかな
穂波 蓑島 悠歩

急な坂這いて登りし蜜柑狩り
元町 山崎 芳子

残り菊惜しみながらの庭終い
東町 生出 恭子

売られゆく牛の背中に秋の風
弥生 梶田 俱子

瀬戸内の夕日見事や秋の暮れ
大町 住吉 和子

苔に散りルビーのやうな一位の実
栄町 堰代ヤヨイ

雪虫や夕日に透けてただよへり
西富 北野ミサオ

着水の白鳥夜を抱き眠る
東幸町 小林 昭子

親睦の足湯に浸る天高し
西富 吉村ツヤ子

竜胆に蔓花一輪縋り付く
東幸町 吉野 良華

手の届く高さに熟れて柿たわわ
埼玉県 飯田 政章

多彩なる才気あふるる文化展
東町 長内 フジ

足早に過ぎゆくもみじ朱き踏む
旭町 相原 陽子