



いきいき

何でも話し合える場にしたい

町内在住の子どもを持つお母さん方のために、子育てサークル『OHANA』を立ち上げた、荒沢さん。『OHANA』とはハワイの言葉で『家族』という意味で、家族のように気軽に集まり、楽しいことも苦しいことも、何でも話し合える場にしたいと思い、名前を決めたと話していました。

「長男が生後3か月のとき、子育てに悩んでいて、保健師さんに相談したら、話を聞いてもらうだけで安心することができました。自分と同じようなお母さんがいたら、気軽に親子で交流できる場があったらいいだろうと思う、平成21年7月に立ち上げました」

「現在、会員が約30人、子どもを含め約90人で、月一回、託児を利用し、活



荒沢 美幸さん (栄町 29歳)

動しています。お菓子などを食べながら会話を『おしゃべり会』や会員の方に講師になってもらい、手作りの楽しさを共有したり、交流のきっかけにもなる『もの作り』、『ペビーマツサージ』などを行っています。

「立ち上げ当初には、サークルを通じて友達が増えたとか、このサークルに参加して他のお母さん達と接していく中で、気持ちが悪くなって良かったという声を聞くことができてうれしかったですね。その反面、できるだけ毎年違う活動を考えていく苦労はありますが、たくさんのお母さん達に楽しんでもらいたいと思うと、活動を考えることも楽しいです」

「二人で立ち上げたこの子育てサークルがここまで続くとは思っていませんでした。今は新しい世代のお母さん方に助けてもらいながら活動しています。初めて母親になり、不安などがある中で、『OHANA』に来て良かった、子育てって楽しいと思ってもらえるようなサークルをめざして、これからもさまざまな活動を通じ、お母さん方を応援していきたいです」



運動・栄養・休養

健康増進計画の6回目は「飲酒・喫煙」についての説明です。

(1) 訓子府町の現状

【喫煙】公共施設での分煙・禁煙は進んでいます。特定健診受診者の喫煙率は、男性約38%、女性約12%と、全国平均を上回っています。禁煙の意思があっても周囲の誘惑や禁煙による体重の増加などをきっかけに再喫煙してしまう方や日常的には吸わないが、お酒を飲んだときに吸うなどの意見が聞かれ、禁煙には周囲の協力も必要なようです。

【飲酒】特定健診受診者では、毎日飲酒する人の割合は22.4%で、前回の調査と比較すると増加しています。青年・壮年期では、仕事や会議後の付き合いでお酒を飲む機会が多くなるようです。また、血液検査の結果を気にして、飲酒量を決めて晩酌を楽しみにしているという方もいました。

(2) 町民の皆さんへの提案

○喫煙と飲酒が重なると、飲酒によって、たばこの発がん物質が活性化し、がんのリスクを高めるといわれています。

今月の担当 保健師 清水 麻美

“健康増進計画について～⑥六つの分野 (5) 飲酒・喫煙”

喫煙や飲酒の健康に及ぼす影響を知り、受動喫煙防止のため、禁煙を心がけ、お酒の飲み過ぎに注意しましょう。

(3) 次のように取り組んでみませんか

【育児期】妊娠中、授乳中は禁煙・禁酒をしましょう。また周囲の人は、妊婦や子どものそばでは喫煙しない、煙を吸わせない環境をつくりましょう。

【学童期】喫煙や飲酒が健康に及ぼす害を知り、周囲の大人は喫煙・飲酒をさせない環境をつくりましょう。

【青年・壮年・老年期】喫煙や飲酒の害や依存症について学び、禁煙への取り組みをするとともに、お酒の飲みすぎに注意しましょう。

(4) 町の取り組み

○喫煙や飲酒に関する情報について、学習機会の提供や広報、イベントなどによる周知啓発を行います。

○公共施設の禁煙化を推進します。

○関係機関と連携した禁煙対策に取り組めます。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

保険料はきちんと納めましょう

年金は、やがて迎える老後や、病気やけがで障がいが残った場合などに受給できます。しかし年金を払っている期間が一定以下だと、受給することができません。将来皆さんがきちんと年金を受け取ることができるように、保険料は毎月忘れず納めましょう。

なお、どうしても保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除される制度がありますので、ご相談ください。

納付は便利な口座振替で

年金保険料は口座振替やクレジットカードで

納めることもできます。口座振替やクレジットカード納付にすれば、納め忘れの心配がなくなり安心です。

また、口座振替の場合は、いくつかお得な納付方法があります。例えば、毎月払いのときは、

- ①「翌月末振替」 (毎月末日に前月分を納付【通常納付】)
 - ②「当月末振替」 (毎月末日に当月分を納付【早割納付】)
- の二種類の納付方法があります。同じ毎月払いでも②「当月末振替」にすると①「翌月末振替」よりも月に50円、年に600円お得になります。

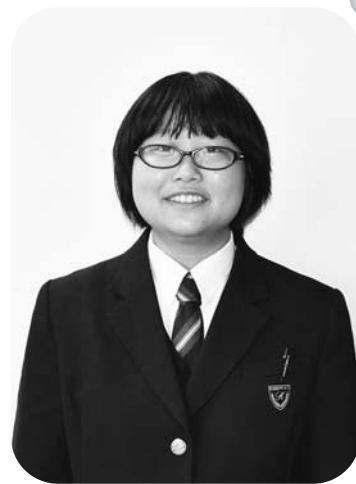
詳しくは北見年金事務所 (☎ 25-9635) または町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203) へお問い合わせください。

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

くねっぶがフアン

「小さいころから本が好きで、将来は本にかかわる仕事に就きたいと思っていたので、図書館司書の資格を取得するために短期大学の進学をめざしています」

「進学すると、地元を離れ初めての一人暮らしとなるので学校生活や自炊に不安もあります。期待の方が大きいですが、



川又 千波さん (福野 18歳)

“図書館司書になりたい”

今月は、訓子府高校3年生の川又千波さんにお話をうかがいました。

「バレーボール部に所属していて、アルバイトとの両立で毎日の練習に参加できないという悔しい思いもしましたが、部員のみならずと全力で戦ってたくさん得点できたときはとてもうれしかったですね」

「小さいころから本が好きで、将来は本にかかわる仕事に就きたいと思っていたので、図書館司書の資格を取得するために短期大学の進学をめざしています」