



いきいき

楽しく茶道文化を広げていきたい

茶道を楽しむと、町内の方8人で活動している「茶道裏千家同好会」(中條睦代表)。月2回の例会を開催し、茶道の作法や心得などを教わりながら、会員同士で交流を深めています。

茶道裏千家同好会は、町公民館講座の茶道教室に参加したメンバーで平成24年に結成しました。活動は毎月第1・第3水曜日に公民館で例会を開催しています。日本古来の文化である茶道は堅いイメージがありますが、同好会では気軽に参加できることを基本として、会員全員楽しく稽古をしています。

代表の中條さんは「茶道を通じて仲



茶道裏千家同好会

間が増えることがうれしいです。何より、お茶と和菓子がおいしいのがいいですね」と話し、ほかの会員も「稽古を重ねるうちに、だんだんと上達していくことが楽しいです」「前に茶道を習っていましたが、また茶道を楽しむ機会ができて、ずっと続けていきたいです」といった声がかれました。

「今年、9月に歴史館で開催された『秋の子ども祭り』で、町民の方から提供していただいた着物を、18人の子どもたちに着てもらい、お点前やお客さんとして茶道に触れてもらう茶会を開催しました。この後は、11月3日に公民館で『秋の文化祭・茶会』を開催します。大きな赤い傘の下、風流な雰囲気の中で会員が抹茶をたてて参加者にお出しします。茶道のお稽古をしてきた子どもたちも、着物姿で参加してお茶を運んでもらいます。いす席ですので、たくさんの町民の方々に気軽に参加してもらいたいと思っています(中條代表)



運動・栄養・休養

健康増進計画についての7回目は「歯の健康」についての説明です。

(1) 訓子府町の現状
【乳幼児期・学齢期】乳幼児や学齢期の虫歯のあるお子さんは、3歳児で20・9%、小学生で57・2%と全国平均と同レベルです。歯磨きや虫歯予防への関心は高くなっているようですが、虫歯のある子どもでは、虫歯の本数が多い傾向にあります。

【青年期・壮年期・老年期】定期的に歯科検診を受けている人、毎食後に歯を磨く人、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っている人の割合は2割程度となっています。

“健康増進計画について～⑦六つの分野(6) 歯の健康”

- いつまでも自分の歯でおいしく食べましょう。
○いつまでも自分の歯で食べることは、身体の健康を保つためにも必要です。虫歯や歯周病は、歯の喪失の原因となり、身体の健康への影響や食を楽しむ生活に影響します。
また、歯周病は、糖尿病や心臓病などの生活習慣病に影響

今月の担当 保健師 関口 好子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。
また、ご自身の保険料だけでなく、ご自身が配偶者やその家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。
控除を受けるためには、年末調整や確定申告をする際に、日本年金機構から送られてくる「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または「領収証書」を添付する必要があります。

- 控除証明書が届く時期は？
①平成27年1月1日から9月30日の期間に国民年金保険料を納付している場合 ⇒ 11月上旬
②10月1日から12月31日の期間に今年初めて国民年金保険料を納付した場合 ⇒ 来年2月上旬
※年末調整や確定申告をするときに控除証明書が届いてない場合は、その期間の領収証書を添付してください。
詳しくは、はがきに表示されている専用ダイヤル(☎0570-058-555)または北見年金事務所(☎25-9635)にお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

くねっぶがフアン

今月は、訓子府中学校教諭の高橋絢子さんにお話をうかがいました。
「栗山町出身で、北海道教育大学岩見沢校を卒業後、昨年の6月から訓子府中学校に勤めています」
「訓子府町は、人と人とのつながりが多く、町民の方が温かく接してくれるので、とても居心地がいい町ですね」
「訓中では音楽と家庭科を教えています。生徒たちも明るく、楽しく授業をすることができ、先生としていろいろと教わることも多いです。2年目になり、生徒の成長していく姿を見るとうれしくなりますね」
「趣味は打楽器を演奏することです。全道各地で打楽器アンサンブル活動を行っています。時間ができたら、メキシコやスペインへ打楽器の演奏会を見に行きたいですね」



高橋 絢子さん (末広町 24歳)

生徒の成長する姿がうれしい