



いきいき

俳句は人生そのもの 地道な活動今後も

俳句を詠み始めて約60年。訓子府俳句会の7代目会長の山崎さんは「昨年、俳句会が町教育委員会の文化・スポーツ奨励賞を受賞し、会としても自分自身の活動にも弾みが付きました」と、今後も地道な活動を展開していくと話していました。

「訓子府俳句会は、昭和20年代に一度発足し、2〜3年で終わりましたが、昭和31年の秋の文化祭出展をきっかけに復活しました。現在は、会員が町外の一人を含めて11人。毎月第2水曜日に公民館に集まり、句会を開いています」

「私自身は、20代後半から俳句を始めました。俳句会初代会長の船戸さんの勧めがあり、俳句を詠み始めて、も



山崎 芳子さん
(元町 86歳)

う60年になりますね。札幌市や静岡県俳句会の会長に師事したこともあります」

「活動は例会のほかに毎年、句集『索道』を発行しています。今年も第27号を発刊しました。会員11人が一人20句を投稿しています。この句集は、3代目会長の蓑島勇さんが平成元年から発行を開始したもので、俳句会の平成の歩みと同じくしています」

「平成9年から19年までは、静岡県に俳句修行の旅を続けていました。小さな所帯ですが、いろいろ活動が続けきたんですよ」

「私自身にとって俳句は人生そのものです。60年間でどのくらい句を詠んだか分かりませんが、詠み返すと昔を思い出します。この句がどうして生まれたのか、どのような時代だったのかと振り返り、自分の人生の糧にもなります」

「会員が個人の投句でさまざまな賞をいただいたことはありますが、昨年、俳句会として文化・スポーツ奨励賞を受賞しました。地道な活動を今後も続けていきます」

ヘルシー



運動・栄養・休養

- 雪解けも進み、春らしい季節になってきました。寒さの厳しい時期は、路面が滑りやすく転倒の危険もあるため「外に出る機会が減ってしまった」という方もいるのではないのでしょうか。そんな方には、まずウオーキングをおすすめします。
- ウォーキングの効果
 - 心肺機能が上がる
 - 心拍数が増大し、体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。
 - 骨が強くなる
 - 骨に刺激を与えることになり、その結果骨を強化するという効果があります。
 - 筋力の低下を防ぐ
 - 筋肉に刺激を与え、足腰の筋力が付きます。
 - 血行が良くなる
 - 血管が刺激されて血行が良くなります。また、身体中の血液の流れが良くなって、毛細

“春です。ウォーキングを始めてみませんか？”

国が策定した健康日本21（第2次）では、これまでよりも一日の歩数を1,500歩増やすことを目標にしています。これは、約15分活動時間を増やすことと同程度とされています。

これからの季節、なるべく徒歩を心がけることで、活動時間を増やすことができます。手軽な有酸素運動の一つとして、さわやかな季節を楽しみながら、ウォーキングを始めてみませんか？



血管が発達します。その他にも、持久力を高める、脳の活性化、ストレス解消などさまざまな効果があります。

今月の担当 保健師 下地 初美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されました

平成27年4月分から月々の保険料が15,590円となりました。1年度分の保険料を4月30日(木)までに納付書でまとめて支払う(前納)と、187,080円の保険料が183,760円となり3,320円の割引になります。

老後だけではなく、
20歳からしっかりサポート！

年金制度では、病気やけがによって障害が残った場合の「障害年金」や、一家の働き手を失ったときの「遺族年金」で、万一の場合もサポートします。

特別障害給付金制度をご存知ですか？

特別障害給付金制度は、国民年金に任意加入していなかったことにより障害基礎年金を請求できない方のための制度です。任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在、一定以上の障害の状態にある方が請求できます。

【対象となる方】

- ①昭和61年3月以前に国民年金の任意加入対象であった厚生年金保険、共済組合などの加入者の配偶者
- ②平成3年3月以前に国民年金の任意加入対象であった学生
- 問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635)
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

くねっがフアン

今月は、作田真弥さんにお話をうかがいました。

「北見市で生まれ、昨年10月に結婚しました。訓子府町には11月から住んでいます。静かで住みやすい町ですね」

「4月には第一子が生まれる予定です。子どもが生まれたら、夫の妹やいとこの子どもたちと一緒に散歩をしたり、お母さんに料理を教わって、家事を手伝いたいです」

「趣味は、映画のDVDを鑑賞すること、洋画も邦画も両方見ることが好きです」

「まだ新婚旅行に行っていないので、子どもが生まれて落ち着いたら、ハワイ旅行に行きたいです」

「農作業が落ち着く時期に、家族全員で知床へ温泉旅行に行きたいですね」



作田 真弥さん
(清住 26歳)

“落ち着いたら海外に新婚旅行へ”