



いきいき

農業振興めざし活動、旭日双光章を受章

平成27年春の叙勲受章者が4月29日に発表され、本町では元町議会議長の...



大坪 勝廣さん (高園 82歳)

大坪さんは、3代目農家として高園で農業を営んでいた昭和58年に町議会議員に立候補し当選。以来、連続6期24年間務め、この間、各種常任委員会委員長のほか、平成7年に副議長、平成11年には議長も務めました。

「議員活動中には、さまざまなハード事業にもかかわらずきました。くねつが静寿園やケアハウスの建設、役場庁舎の建設位置などの議論、街並み整備事業など思い出に残っています。また、平成の大合併の際にも合併協議にかかわってきました」

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀



運動・栄養・休養

「第2期訓子府町健康増進計画(平成27〜30年度)」では、①栄養・食生活②運動・身体活動③健康管理④休養・こころの健康⑤飲酒および喫煙⑥歯の健康の六つの分野について具体的な健康づくりの提案を行っています。これから6回に分けて、各分野の現状と皆さんへの提案について説明します。

“健康増進計画について②～六つの分野(1) 栄養・食生活”

- ① 現在の状況
② 乳幼児期では年齢が低いほど、「よくかまない」という子どもが多く見られます。
③ 次のような取り組みを
④ 1日に野菜を使った料理を1〜2品増やし、野菜摂取量を増やすように心がけましょう。
⑤ 間食は1日の適量(果物を含めて200キロカロリー以内)に抑えるように心がけましょう。
⑥ 栄養・食生活の分野では、毎食ごとに野菜を取り入れるように心がけて、間食は時間や量を考慮して食べるようにし、健康的な食生活を送れると良いですね。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

お得です！付加保険料

国民年金の定額保険料は、月額15,590円です。定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納付されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

付加年金額は(200円×付加保険料納付月数)で算出されます。

例えば、10年間付加保険料を納めるともらえる付加年金の額は年額24,000円(200円×120月)となります。この場合、将来年金を2年間もらおうと48,000円となり、支払った保険料と同額となるため、3年目以降はお得になります。

付加保険料を納付する場合は、必ず定額保険料

の納付が必要です。

なお、国民年金基金に加入している方は、付加保険料は納められません。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎47-2203)

Table with 2 columns: 加入期間 (10年間/20年間) and 受取年目 (1年目/2年目/3年目). It shows the amount of insurance premium paid and the amount received.

保険料納付は便利な口座振替で

くねつがフアン



奥平 和也さん (西幸町 27歳)

英語の力をつけてあげたい

「ウトロ小中学校に勤務する前はカナダに1年間留学して語学学校に通っていました。日本を離れて、あらためて日本の良さなどを感じることができたので、生徒にもいつか外国に行ってほしいと思っています。外国で通用する英語の力を付けてあげたいですね」