



いきいき

料理など優れた技を伝えていきたい

「訓子府町の優れた技術を持つ人の技を広めたい」と話す北川さん。今年の5月に有志を募り「美味しい！スゴ技研究会」を立ち上げました。優れた技をもつ達人を講師に招き、たくさんの方に参加してもらおうと、活動を活性化させていきたいと話していました。

「今年の1月ごろから準備を始め、5月から会員募集やイベント活動に取り組み始めました。現在会員は、私を含め3人ですが、誰でも気軽に参加できる研究会にしていきたいですね」



北川 克良さん (日出町 57歳)

「『おばあちゃんの知恵袋サークル』を講師に、5月は20人程度の参加者が集まり、旬の野菜を使った料理を作りました。たんぼぼやわらび、イラクサ、よもぎなど訓子府町内にある野菜を、講師に教わりながら天ぷらやあえ物、草もちなどに料理し、参加者と一緒に楽しく会食しました。イラクサは食べる機会がなかったので、新鮮でしたね。また、7月には17人程度の参加者と、夏野菜のごまあえや揚げ浸しを料理したり、新しくジャガイモを使ったフランス料理『ビシソワーズ』作りにも挑戦し、参加者に好評でした」

「今後は、9月と11月に活動を予定しています。9月は講師に町内のグループ『ひまわりクラブ』を招いて、旬の食材を使った『巻きずし』をメニューにする予定です。この研究会に参加してもらい、料理を作る楽しさを知ってもらえたらうれしいですね」

「今後も、町民の皆さんに楽しんで参加してもらええる企画を考えていきたいと思しますので、気軽に参加してほしいですね」

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀



運動・栄養・休養

健康増進計画の5回目は「休養・こころの健康」についての説明です。  
(1) 訓子府町の現状  
【育児期】新生児訪問時に実施している子育てアンケートでは、全体の約6割が育児に悩みがあると答えています。全員が周囲の協力を得て悩みを解決したと答えています。  
【成人期】アンケートの結果では、よく眠れている人が全体の約7割でしたが、30〜50代では約4割が睡眠不足と答えています。  
ストレスを感じる人の割合は全体の約1割で、要因は仕事や人間関係、生活リズムの乱れなどとなっています。  
心の健康を保つには、休養・ストレス管理・睡眠(生活リズム)・心の病気への対応が大切です。  
(2) 町民の皆さんへの提案  
しっかりと休養をとって、生き生きと心も元気に保ちましょう。  
(3) 次のように取り組んでみませんか  
【育児期】育児を主に担う母親の負担が増えるため、家族全

“健康増進計画について～⑤六つの分野 (4) 休養・こころの健康”

体で育児をしましょう。  
【学童期】思春期を迎える多感な時期です。親子の会話を大切にしながら、子どもが悩みを話しやすい環境をつくりましょう。  
【青年期】就職や進学などで、生活環境の変化が多い時期です。生活リズムを整え、十分な睡眠・休養を取りながら自分に合ったストレス解消法をみつけましょう。  
【壮年期】年齢的にも社会的な役割の増加や親の介護などで、多忙になる方が多い時期です。常に自分の心身の健康状態を把握できるように、心がけましょう。  
【老年期】健康寿命を延ばせるように趣味や生きがいを持ち、地域の行事などに積極的に参加しましょう。  
(4) 町の取り組み  
○ 休養や睡眠、ストレス対処法などに関する学習の機会、悩みの相談窓口などに関する情報提供を行います。  
○ 心の健康について、広報誌などで知識の普及啓発を行います。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

高齢基礎年金の繰上請求と繰下請求

高齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求(繰上請求=表1のとおり減額されます)したり、66歳以降に請求(繰下請求=表2のとおり増額されます)することができます。

なお、一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

特に繰上請求をすると、65歳までに障がいの状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなどの不利益が生じることがありますので、請求をされる際には十分ご検討ください。

繰上・繰下請求の減額率・増額率

繰上請求 表1		繰下請求 表2	
60歳	70% (30%減額)	66歳	108.4% (8.4%増額)
61歳	76% (24%減額)	67歳	116.8% (16.8%増額)
62歳	82% (18%減額)	68歳	125.2% (25.2%増額)
63歳	88% (12%減額)	69歳	133.6% (33.6%増額)
64歳	94% (6%減額)	70歳	142% (42%増額)

※70歳以上の支給率は70歳と同じです。

■問合せ

- 北見年金事務所 (☎ 25-9635)
- 役場町民課戸籍年金係 (☎ 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



倉本 莉沙さん (若富町 23歳)

名前を呼ばれることがうれしい

今月は、4月からくねっが保育園の臨時保育士として勤務している倉本さんにお話をうかがいました。

「生まれてから中学校まで訓子府町で過ごしました。北見の高校を卒業後、札幌の大学に進学し、現在くねっが保育園で働いています」

「保育園のときの優しい先生に憧れ、将来は、子どもに携わることができる仕事に就きたいと思い、保育士に決めました」

「日々、子どもの成長を感じることでできて楽しいですね。自分の名前を子どもに呼んでもらえることがうれしいです。子どもに学びながら、優しく明るい先生になりたいですね」

「高校からやってきたソフトボールをまたやりたいですね」