



いきいき

町民に親しまれる劇団にしたい

町内の若者たちを中心に劇団「訓子府座」(但野重佐子座長)が旗揚げされました。12月には初めての公演が行われる予定で、団員一丸となって稽古に励んでいます。但野代表は「町民の方たちに喜んでいただける劇団にすることが目標」と話していました。

訓子府座は、今年8月28日に旗揚げし、20代から30代の若手農家や会社員・公務員の21人で構成されています。「私が訓青協に在籍中、常呂川に架かる叶橋の言い伝えを題材とした劇『妻恋橋』を創作し、今年1月に公民館で公演させていただいた経験から、



劇団「訓子府座」

町民劇団の立ち上げを考えました。稽古は毎週火・木曜日の2回公民館で行っています」(但野さん)

12月23日の初公演は、米国の社会福祉事業家ヘレンケラーの物語「奇跡の人」。視力、聴力、言葉を失う三重苦を持つ若い少女に、新米教師が言葉を教えていく内容で、「三重苦のヘレンケラーを表情や動きで表現する姿が見どころです。大人から子どもまで、多くの方に楽しんでいただける演劇にしたいですね」(団員・高村真悟さん)。

「私と演劇の出会いには、短大時代に同級生と行った卒業記念の演劇公演です。卒業後は、他市町の市民劇団に参加していました。ほかの団員は、経験者、未経験者さまざまです。立ち上げたばかりの劇団なので、手探りで運営や稽古をしています」(但野さん)

21人の団員は「今は、全員で初公演をやりきることが目標。ぜひ見に来てください。また、近い将来は、ミュージカルや訓子府を題材とした創作劇に挑戦したい。劇団に興味がある方は、ぜひ稽古を見に来てください」と話していました。

「仕事で早く一人前になりたい」



東海林 学さん (日出町 23歳)

今月は、京セラ(株)北海道北見工場に勤務する東海林さんにお話をうかがいました。

「訓子府中学校を卒業後、釧路工業高等専門学校に進学し、地元で就職がたくて地元に戻り、昨年4月から京セラに勤めています」

「携帯電話などの生産にかかわる仕事をしています。会社内外で多くの方とかわることが多く、とても楽しく仕事をしています。まだ2年目なので、早く一人前になりたいとがんばっています」

「趣味は、魚釣りとスノーボード。今年の秋もサケ釣りに行きました。旅行も好きで、北海道内一周旅行をしたいですね」

「大きな目標としては、30歳までに結婚して、マイホームを建てることです」

くねっぶがフアン

ヘルシ



運動・栄養・休養

厚生労働省の研究班が、中期1,000人を対象とした歩行と健康の効果の研究において、現状より歩数を3,000歩(2km、約30分)増やすことで、今後10年間にかかる医療費を約1,596万円減らすことが可能であると発表しています。

また、その中で1歩当たりの値段を算出したところ、「0.0014円」という結果が出ています。

日本の医療費は、年間38兆円を超え年々増加しています。この研究では、毎日の「歩行」を増やすことにより、一人当たりの医療費や日本全体の医療費削減の効果にもつながるとしています。

「歩く」ことで得られる心身に及ぼす良い影響では、気分転換から生活習慣病の治療や予防、さらにうつ病・認知症予防にも効果があるとされています。

しかし、北海道の1日当たりの平均歩数は、男性6,958歩、女性5,825歩と全国平均よりも低く、この10年間で1,000歩も減少しています。「歩行」が大切なことは分かる

“1歩の値段 0.0014円!?”

が、面倒くさい・苦手という方も多いと思いますが、10分程度体を動かすことで約1,000歩歩いたことと同じ効果があると言われています。例えば、いつもより遠くに車を止めての買い物や掃除などで歩数を増やしてみたいかがでしょうか。

寒い日のウォーキングでは、心臓やひざなどにも負担がかかりますので注意が必要です。防寒対策や準備運動をしっかりとって、体を少し温めてからウォーキングを始めましょう。また、水分補給も忘れずに行ってください。

寒くなる季節は、さらに運動不足になりがちです。

総合福祉センターうららの健康増進室では、ウォーキングマシンなどの運動器具も充実しています。これからの季節にぜひご利用ください。

皆さんの1歩1歩で「健康」な毎日を過ごしましょう。

今月の担当 保健師 清水 麻美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料は、退職(失業)による特例免除があります

厚生年金などに加入していた方が失業(退職)されると、国民年金の加入手続きを行い、月額15,250円(平成26年度)の保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方は、申請によって保険料の納付を免除される特例免除制度があります。

一般の免除制度は、申請者本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下である必要がありますが、

保険料納付は便利な口座振替で

特例免除制度では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。この制度は、失業など(離職日の翌日)の翌々年の6月までの期間に限り、利用することができます。

特例免除制度を利用される方は、「雇用保険受給資格者証」や「雇用保険被保険者離職票」などの公的機関の証明書の写しと年金手帳、印鑑をお持ちのうえ、役場町民課戸籍年金係または北見年金事務所で申請してください。

なお、申請年度の前年所得の審査があるため、審査対象となる方のうち、所得のある方は確定申告などをする必要があります。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

	申請者本人の前年所得	配偶者の前年所得	世帯主の前年所得
一般の免除	申請審査対象	審査対象	審査対象
申請者本人の特例免除	申請審査対象外	審査対象	審査対象

※配偶者または世帯主が失業した場合にも、それぞれ所得審査対象外となります。