



いきいき

4Hクラブの活動、評価高く 今後に弾み

4Hクラブの平成25年度会長を務めた大坪辰矢さん。長年、農作業の効率化などにかかる先輩たちの活動を継続。25年度も前年に続き北海道青年農業者会議でも発表しました。大坪さんは「全道はレベルが高い。でも今後の継続活動に弾みがつく発表になった」と話していました。

「4Hクラブは、農業青年の組織で、現在、会員は32人います。農業技術などの勉強会や野菜即売などの活動を続けています」

「活動の内容などについて農業者大会でプロジェクト発表を行っていますが、昨年12月に訓子府町で開かれたオホーツク総合振興局管内青年農業者大会プロジェクト発表地域活動部



大坪 辰矢さん (高園 25歳)

門で最優秀賞を獲得し、1月28日と29日に札幌市で開かれた北海道青年農業者会議でも発表しました」

「今年度の発表内容は、テーマが『ラクラク農作業』。農作業の知識や技術などに関して、会員がアイデアを出し合い、さまざまなアイデアを共有し、情報発信していこうというものです。平成22年度から続け平成24年度に完成させた『農業事典』の延長上の発表です。具体的には、破損した玉ねぎポットの補修や穴の開いたハウスの修繕にかかるアイデア、玉ねぎ葉を捨てるための専用の大コンテナを活用するなど『これは便利だ』という内容のものです」

「管内大会そして北海道会議でも、アイデアを普及するためのインターネット活用や農業改良普及センターとの連携などが課題として挙げられました。私たちは、今後そうした普及活動を実践し、全道的な大会などでも高い評価を得たいと考えています。それが、訓子府農業の発展にもつながり、4Hクラブのさまざまな活動にも弾みがつくと考えています」

ヘルシー

運動・栄養・休養

①定期的に体重を測る
体重を測ることで、「食べ過ぎた日は、就寝前の体重が昨日より



その結果、8回の講座終了後、最大で体重が4・5kg減少、腹

囲が4・5cm減少した方がいました。減量に成功した方々は自宅でもちよっとした工夫をして

いることが多く、そのポイントをご紹介します。

無理なく生活習慣を改善するコツ

①定期的に体重を測る

体重を測ることで、「食べ過ぎた日は、就寝前の体重が昨日より

重かった、あるいは「起床後に体重が減っていないときは、寝る前にお酒を飲んだから」など、その都度、原因や傾向をつかむことができ、翌日からの食事や運動のコントロールがしやすくなります。

“生活習慣改革のススメ”

②1日に食べた物を書き出してみる
3食の食事以外にも間食、飲み物などで、無意識にカロリーを取り過ぎていることもありま

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

4月から保険料の免除申請の
できる期間が拡大されます！

「所得が少ない」「失業した」などのときは、国民年金保険料の免除を申請することができます。4月からはより有利な免除制度に変わります。申請の日より2年1か月前までさかのぼることができるようになります！

■失業などの特例免除の対象期間も拡大されます！
失業などを理由とした免除（特例免除）の対象期間は、失業などの前月から翌々年の6月までになります。

◎所得の審査はこれまでどおり！
申請期間に対応する前年所得の審査が行われるため、必要に応じて所得課税状況がわかる書面の提出を求めることがあります。

納め忘れはありませんか？国民保険料

くねっがフアン



伊藤 汐里さん (若葉町 18歳)

子どもにかかわる仕事に就きたい

今月は、訓子府高校3年生の伊藤汐里さんにお話をうかがいました。「4月から保育士の資格や幼稚園教諭の免許が取得できる札幌市の専門学校に進学する予定です。とても雰囲気の良い学校です。初めての一人暮らし。学校生活や自炊など、生活のリズムも変わります。不安も少しありますが、期待の方が大きいですね」