



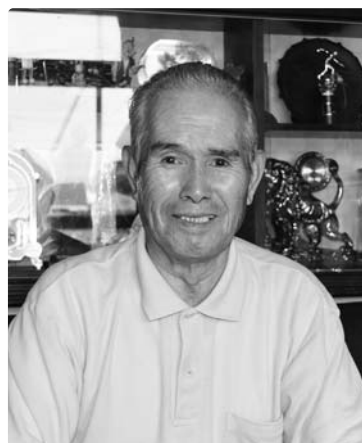
いきいき

より一層楽しい若がえり学級に

平成26年度の若がえり学級開講式が4月22日に行われ、今年度の活動が始まりました。各種活動を運営する自治会の会長に関根勇さんが選任されました。「より楽しい若がえり学級にし、自分もこれまで以上に楽しんでいきたいですね」と、学級活動に参加しています。

「若がえり学級は、60歳以上の町民の生涯学習の場です。今年度は、143人が「入学」しました。クラブ活動の日と公開講座の日の月2回の例会を楽しみます」

「私は、中学を卒業後すぐに家業の農業を継ぎ、約30年、その後、平成21年までシメジ栽培を続けてきました。ずっと働きづめでしたが、仕事を辞め



関根 勇さん (若葉町 77歳)

てから、1年ほど何もしていないでした。友人に勧められ、若がえり学級に入り、以来、5年続けて参加させていただいています。また、同時に地域の高齢者クラブにも入会しました。いろいろな場に顔を出すことで、仕事とは違った楽しさや不安もありますが、精神的、肉体的に楽しい毎日を送っています」

「学生の中には、私よりも人生の先輩がたくさんいます。そんな中で5年目の私が自治会長なんて思ってもいませんでした。副会長さんなど他の役員の方たちと協力し合って、高齢の方がより楽しく活動できる場にしていきたいと考えています」

「若がえり学級は、例会のほかに毎年旅行があります。道内、道外と交互に実施していますが、今年は道外。皆さんと行き先を決めますが、こうした「修学旅行」も楽しみの一つですね」

「若がえり学級や高齢者クラブのほかに、ゲートボール協会にもかかわっています。さまざまな活動に参加することで、心身両面の健康も維持していると思います」

ヘルシ

運動・栄養・休養

しかし、肝炎ウイルスは血液検査で簡単に調べることができません。万一、肝炎ウイルスに感染していても、早期に発見し、

“ご存じですか？ウイルス性肝炎～肝炎ウイルス検査を受けましょう～”



適切な健康管理、治療を行うことで肝炎から肝硬変や肝がんに悪化するのを予防することが可能です。

3.どこで検査を受けることができるの？

訓子府町では年に4回特定健康診査の中で「肝炎ウイルス検査」を無料で実施しています。今まで一度も受けたことがない方、または受けたかどうか分からない方はぜひ一度「肝炎ウイルス検査」を受けることをお勧めします。

日時、場所などの詳細については6月号広報16ページ「まちからのお知らせ」をご覧ください。

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

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 15,250 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人は、付加保険料は納められません。加入の手続きは、町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場 1 階 窓口 1 番) へお問い合わせください。

付加保険料納付額と受取額の例		
10 年間 (120 か月) 加入した場合 (納付額 = 400 円 × 120 か月 = 48,000 円)		
受取 1 年目	200 円 × 120 か月 = 24,000 円	48,000 円
受取 2 年目	200 円 × 120 か月 = 24,000 円	
受取 3 年目	200 円 × 120 か月 = 24,000 円	
↓3 年目からお得に		
20 年間 (240 か月) 加入した場合 (納付額 = 400 円 × 240 か月 = 96,000 円)		
受取 1 年目	200 円 × 240 か月 = 48,000 円	96,000 円
受取 2 年目	200 円 × 240 か月 = 48,000 円	
受取 3 年目	200 円 × 240 か月 = 48,000 円	
↓3 年目からお得に		

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン



小林 彩香さん (西幸町 22歳)

“外国に旅行したいですね”

今月は、4月からは訓子府高校で教諭として勤めている小林彩香さんにお話をうかがいました。

「余市町出身で、北海道教育大学旭川校を卒業後、新規採用で訓子府高校に勤務することになりました」

「訓高の生徒は、個性豊かな生徒が多く、毎日楽しく授業をすることができそうです」

「女子バレーボール部の顧問をしています。吹奏楽部に所属し、運動部に所属したことがなく、バレーボールの知識も少ないですが、戦術などの技術的な指導ができるように勉強していきたいです」

「休日は、部活動や学校の教材研究をしています。長期の休みが取れたら、外国に旅行して、体験したことを生徒に伝えたいですね」