



いきいき

地域農業の振興へ各種課題の解決を

平成21年度にJ Aきたみらい訓子府地区事務所内に開設された「北海道大学 訓子府サテライト」に博士研究員として着任した山内さん。「前任の高梨子文恵さんが、2年間の研究でさまざまな課題を出しており、その課題の解決策などを農家の方と相談する場を設け地域農業の振興につなげた」と話していました。

山内さんは、札幌市出身。札幌市内の高校を卒業後、平成12年に北大農学部に入学、平成18年に北大大学院農学院に進学、2年間の修士課程、3年間の博士課程を経て、今年4月から北大農学院の研究員になりました。

「訓子府のサテライトでの研究を教授から勧められ、先輩の高梨子さんの



山内 庸平さん (東幸町 30歳)

残した研究を引き継いでいこうと初めて訓子府に来ました」

「訓子府農業は、個々の農家が力強い経営をしていると感じました。逆に問題点や課題が見つけない部分もありますが、課題などを探り、解決の糸口にたどり着けることができたらいいですね。高梨子さんが、農家へのさまざまなアンケートで課題などを抽出しています。そういった課題などを各年代の農家の方と解決に向けて話し合う場を設けていきたいと考えています」

「大学などから技術的な情報の収集を行い、訓子府で周知するほか、町内の農業情報を発信し、地域農業の振興につなげることを目標にしています」

「大学時代は農業経済を専攻、現在は、農業への新規参入に関する研究を行っています。農家戸数が減少し、地域コミュニティが大切な時代で、農家人口を増やさなければコミュニティが生まれず、地域活性化にもつながりません。それを支援する組織、人が必要で、支援の背景や効果についての研究です。この研究も訓子府農業や町の振興につながるようがんばります」

一人前の農業従事者に



林 裕太さん (西富 20歳)

くねっがフアン

今月は、農業に従事している林裕太さんにお話をうかがいました。

「本別町の北海道立農業大学校を卒業後、今年の4月から家業の農業に従事しています。玉ねぎとメロンを作付けしている畑作農家です。子どものころから手伝いをしていましたが、本格的な農作業となると初めて行う作業が多く大変です。坂になつていて畑に植え付けをする場合の機械調整など分からないことが多いので、両親に教わりながら仕事を進めているところです。早く仕事を覚えて一人前になれるようがんばります」

「休みの日は、服などを買いかけることが多いです。車に乗ることが好きなので今年は、遠くの観光地までドライブに行こうと思っています」



健康管理から介護予防まで

シリーズ③

今年度の特定健診やがん検診の申し込みはお済みですか。健康診断を受けた後は生活習慣の見直しを図るチャンスです。健康づくりのために、健康診断を活用しましょう。

☆健診結果の意味を理解しましょう

健康診断の最大の目的は、病気の発見よりも病気を未然に防ぐことにあります。受けただけで安心して何もしなければ意味はありません。結果が出たら、判定を見てみましょう。まずは判定の意味を正しく理解することが健康への第一歩です。

運動・栄養・休養

■「正常」「異常所見なし」
今回の健診では問題となるような異常は認められなかったという判定です。年々異常値に近づいている数値がないかなどチェックし、日常の健康維持にさらに努めましょう。

■「要指導」
今は病気ではないが、放っておくと発症する危険があると

“健康診断結果を理解し生活習慣の見直しを”

今月の担当 保健師 大里 和美

「要精検」「要再検」
検査で異常が見られたので、詳しい検査をしましょうという判定です。検査の結果「異常なし」になることも多く、病気の場合でも早期治療による早期回復が可能です。

■「要治療」「治療継続」
病気、あるいはその疑いがあるるので早期に治療しましょう。すぐに受診し、早期回復を心がけましょう。現在治療中の人は治療を継続してください。

☆健診結果を保存しましょう
健診結果は毎年大切に保存しておきましょう。数値が正常か異常かを見るだけでなく、毎年の数値の変化を把握することができ、ある項目が年々異常値に近づいているのなら、まだ基準値の範囲だとしても、生活習慣を見直してみよう。

次号から具体的に高脂血症、糖尿病について、掲載予定です。皆さんの生活改善のヒントになるよう保健師と管理栄養士で担当します。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の納付が困難なときは

申請により保険料が免除される制度があります。ただし、本人のほか連帯して保険料の納付義務がある世帯主、配偶者の前年所得が一定基準以下である必要があります。世帯の構成人数などで免除となる所得制限額が異なります。

注) 免除の承認を受けた際、全額免除、若年者納付猶予制度以外に該当した方は、納付すべき一部の保険料を納付しないと未納期間となりますので、必ず納付してください。

申請される方は、印鑑と年金手帳を持参してください。平成22年7月～23年6月分の申請の受け付けは、7月末までです。

保険料納付は便利な口座振替で

できるだけ追納を

免除期間は、年金の受給資格を計算するときには算入されますが、年金額の計算をするときには免除の区分によって減額されます。

また、「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」に該当したときは年金額には全く反映されません。

免除期間の保険料は、10年以内であればあとから納める(追納)ことができ、追納した期間は、全額納付した場合と同じ扱いになります。

20歳から60歳までの40年間保険料を納めた方が、65歳から受給する老齢基礎年金(国民年金)は78万8,900円(平成23年度額)、月額にすると約6万5,000円です。免除期間がある方はここから減額になります。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)