



いきいき

山菜の流通拡大し 雇用促進へ

季節労働者の雇用促進などをめざした訓子府町地域雇用促進協議会の会長を務める橋本さん。山菜の栽培事業が、町の地域活性化チャレンジ事業補助金採択事業に決定しました。橋本さんがもとも個人的に栽培していた「ウド」など山菜の生産および流通拡大を図ろうと新しいビニールハウスを設置する考えです。

地域活性化チャレンジ事業の補助金採択事業は、町民税の概ね1%を活用し、町内の団体や法人などが町を元気にする新しい事業や取り組みに支援することを目的とした事業です。

「協議会は、平成20年に組織されました。会員は現在14人で、季節労働者の雇用促進などをめざしたさまざま



橋本 満さん
(西幸町 73歳)

な活動を行っています」

「今回町のチャレンジ事業に申請したのは、山菜・野菜の栽培および販売促進事業です。私は、もとも山菜採りが好きで、自宅ハウスでもさまざま山菜を栽培しています。個人的にも市場に卸していますが、まだまだ商品価値が低く、本格的な栽培技術などを身に付けるため、山形県など先進地の視察も行いながら試験栽培を続けています」

「協議会の仲間と本格的な栽培をし、流通拡大を図ろうと、規模拡大をめざしています。現在、会員の畑を借りタラの芽、ウド、山わさび、ギョウジャニンニクを約30アールほど栽培しています。自宅近くに無人の販売所を併設したビニールハウスを新たに建てる計画です」

「これまで3年間、試験栽培を続け、今年は、本格栽培と商品開発、そして来年は試作品の品質向上を図り、販路を確立したい。山に自然に生えている野菜だけど、栽培は難しい。会員の仕事確保のためにも、いろいろな展開を考えていきたい」

ヘルシー



健康管理から介護予防まで

シリーズ⑱

昨年度初めて働き盛りの男性を対象とした生活習慣病を予防するための教室「肉体改造講座」(計8回)を開催しました。

特定健診で検査値に異常がみられた方や体重を減らしたい、筋力アップを図りたいなど参加のきっかけは皆さんさまざまですが、20歳代〜60歳代の男性約20人が集まり、健康運動指導士の指導のもと、筋力トレーニングや有酸素運動などを実施するとともに、太らない食生活の工夫などの学習を行いました。

参加者の皆さんの様子

教室で普段の生活を振り返る

ことで、日ごろの運動不足、食べ過ぎ、飲み過ぎなど体に無理がかかっていることに気づき、食



“働き盛りの男性の皆さんへ～肉体改造講座のお知らせ”

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

事、運動の両面から気をつけることで「今まで何をしても体重が減らなかったが、食生活を見直し、できるだけ定期的に運動を行うことで体重を減らすことができました」。「家でもできる筋力トレーニングを習うことで、教室だけでなく家でも行い、おなか周りのサイズが減少した」「仕事で忙しく運動する暇がないと思っていたが、10分でも空いた時間を利用してストレッチや筋力トレーニングを行うことで体が軽くなった」などの声が聞かれました。

働き盛りの忙しい男性でも、少しの空き時間を利用して運動することで、体力増進や筋力アップが期待できます。

今年度も参加者を募集します

今年度は11月7日〜12月26日、毎週水曜日、19時〜20時30分に総合福祉センターうららで行います。働き盛りの男性の皆さん！この冬、内臓脂肪を筋肉に変えるチャンスです。まずは初回だけでもぜひ参加してみませんか？

申込み・問合せ 福祉保健課 健康増進係 (☎47-55555)

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

10月から国民年金保険料の「後納制度」が始まります

9月号に引き続き後納制度についてお知らせします。後納制度は、過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方が申し込みをすることにより、保険料を納めることができる期間が、今月から3年間に限り過去2年から10年に延長されるものです。ただし、老齢基礎年金を受給している方は利用できません。

申込みをする際の注意事項

- ①申し込み後に納付が可能な期間の審査があり、結果のお知らせが届きます。
- ②後納制度の保険料には、当時の保険料に

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

加算額が上乗せされます。

③後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めます。

保険料の免除期間はどうなるの？

■利用できる場合

一部免除された期間のうち、未納となっている期間

※この場合の後納する保険料は、全額未納とみなされるため、一部ではなく1か月分の保険料が必要となります。

■利用できない場合

全部免除や一部免除(一部納付済)、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間

■後納制度の保険料額など、詳細については、北見年金事務所(☎25-9635)にお問い合わせください。

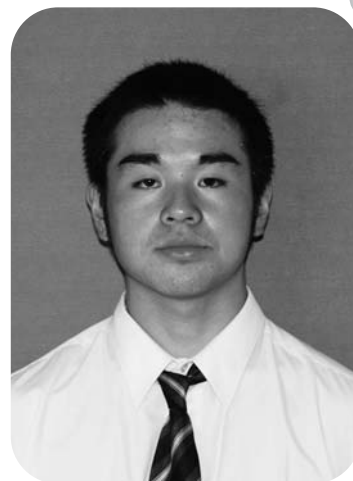
くねっぶがフアン

今月は、訓子府高校3年生の山本茂之さんにお話をうかがいました。「野球部に所属していましたが、2年間は、同級生の部員が少なく、部員以外の人の協力で試合に出場してきました。でも最後の試合では、新入部員がたくさん入部したので、野球部員のみで出場できました。これが、高校生活での一番の思い出ですね」

「もう、野球部は引退となりましたが、後輩たちにも野球をがんばってもらいたいと思い、今後も野球部を応援していきます」

「休みの日は、家事の手伝いをしたり、DVDや音楽鑑賞をして過ごしています」

「高校卒業後は、介護士を目標に専門学校に入学し、勉強をがんばります」



山本 茂之さん
(西富 17歳)

“将来は介護士になりたい”