



自然とみんなが集まる場に

いきいき

誰もが日常的に、気軽に出入りのできる交流の場として「サロンゆう」が、昨年12月2日、旧小澤商事跡地(大町)にオープンしました。サークル活動やイベントなどお客さんのいろいろな要望や意見を生かし、運営していきます。



サロンゆう

「空き店舗が増え、寂しくなった街並みを明るくしたい」と話す、代表の久島嘉子さん。久島さんの思いに、6人が賛同し、立ち上げました。毎週金曜日から月曜日の10時〜15時まで開放し、「コーヒーや紅茶などを100円で提供します。それ以外の曜日は、個人や団体に貸し出し、サークル活動やイベントなどで利用してもらっています。代表の久島さんは「自然と皆さんが

集まる場として活用してもらいたいです。会員が話し相手になるので、一人でも気軽に来てもらいたいですね。また、来てくれたお客さんがやりたいことを自由に伝える場になると良いですね」と話し、ほかの会員も「気楽に寄ってもらえるサロンになったらうれしいです」「運営していく中で、自分たちが若返っていく感じがします。また、お客さんにもそう感じてもらいたいですね」「オープン当日には、お年寄りの方などが来てくれて『近くにこういう場所ができて良かった』『安い金額で利用できて、うれしい』などの声を聞くことができて、良かったです」といった声がありました。



運動・栄養・休養

睡眠は、一日の3分の1程度を占めるとも大切なものです。睡眠と健康の関係は深く、質の良い睡眠が大切です。町民の健康意識・行動に関するアンケート調査では、よく眠れると答えた方は全体で72.2%、睡眠で疲れた方は60.1%でした。一方で、睡眠導入剤を服用している方は7.9%で、質の良い睡眠ができず、疲れが取れない方が少数いることがわかります。厚生労働省が発行した「健康づくりのための睡眠指針2014」では睡眠12箇条が示されています。その一部を紹介します。

“良い睡眠でスッキリ新年を迎えましょう”

も重要です。寝床内の温度は33℃前後だと睡眠の質の低下は見られないようです。

今月の担当 保健師 下地 初美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

20歳になったら国民年金

新成人の皆さんは、国民年金について考えたことがありますか? 「年金なんてまだ関係ない」と思っていませんか? 日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は年金制度に加入し、保険料を納めることになっています。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、思いがけない病気やけがで障がいが残ったときや、一家の働き手がなくなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともあります。「あのときに…」と後悔するまえに、国民年金に加入しましょう。

保険料納付は便利な口座振替で

なお、すでにお勤めをしている方で厚生年金(旧共済年金を含む)に加入している方は、第2号被保険者となっているので、加入手続きは不要です。Q学生ですが、保険料を納めないとうなるの? A20歳からの学生期間中に学生納付特例の申請手続きをしなかったり、保険料を納め忘れたりすると、不慮の事故などで障がいの状態となった時に障害基礎年金を受け取れなくなる場合があります。また、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、年金自体を受給できなくなってしまう場合があります。学生以外の方の場合も、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、所得に応じた免除制度がありますので、詳しくは、町民課戸籍年金係(☎47-2203)へお問い合わせください。

くんねつがフアン



平田 翔唯さん (清住 25歳)

「町に恩返しをしたい」 今月は、平田翔唯さんにお話をうかがいました。 「訓子府町で生まれ育ち、訓子府高校、北海道立農業大学校を卒業後、実家で農業の仕事をしています。安全、安心な玉ねぎをお客さんに届けられるようにがんばっています」 「趣味は小学4年生から続けている吹奏楽で、現在はオ・オン吹奏楽団に所属しています。自分が楽しみながら演奏し、お客さんにもそう感じてもらえるとうれしいですね」 「今は、訓子府座の活動に力を入れています。1月には、地元を舞台にした『妻恋橋』を公演するので、町民の皆さんに足を運んでもらいたいと思います。青年団活動を通して、お世話になっている町に恩返しできると良いですね」