



いきいき

同じ世代で楽しく交流ができる場に

町内農家のお嫁さんで構成される「JAきたみらいフレッシュジュミズ訓子府支部(山川ゆみ子支部長)」が、2月1日で14年目を迎えました。この団体が構成される前は、農協婦人部として世代関係なく活動していましたが、若い世代のお嫁さんが集まる場として立ち上げられました。訓子府支部のほかに、北見、置戸、上常呂、端野、相内、留辺蘂、温根湯の8地区に団体があります。



JAきたみらいフレッシュジュミズ訓子府支部

学校に入学する新1年生と子ども園の園児のために交通安全を祈願したマスコットを手作りしています(山川支部長)。会員の方は「たくさんの数のマスコットを作るのは大変ですが、会員が集まっていろいろな話をしながら、子どもたちのために作業を行い、とても楽しい時間です」と話していました。

ほかの会員からは「フレッシュジュミズには、同じ世代で仕事をしながら子育てをしている方がたくさんいるので、いろいろな活動をしていると、支部内でももちろん、北見や置戸など他の地区の方と交流ができ、友達が増えますね。こういう団場で活動していないと、なかなか同世代の方と交流する場がないので、とても助かっています」。

「仕事や子育ての息抜きになり、どのような活動も楽しみながら取り組むことができます。フレッシュジュミズで活動できるのは、家族の協力のおかげだと思っているので、感謝していますね」などといった声がありました。

今後は「会員が増えてくれると良いですね」「会員と一泊研修してみたいです」など期待の声や意気込みを聞くことができました。



春は、進学、就職、転職、引越などが多い、気温の変動も大きいなど、さまざまな変化に対応するためにストレスも増えがちです。

「訓子府町民の健康意識・行動に関するアンケート調査」では、ストレスを感じる人は全体の約70%ですが、その中でも30〜50歳代では約80%と増加する傾向がみられます。

ストレスとは何らかの刺激によって起こる「心や体の状態」のことです。ストレスには、良いものと悪いもの、大きさなどさまざまですが、私たちはそのバランスを取りながら生活しています。

また、ストレスにうまく対処できず、心身に負担がかかり始めること、さまざまな不調が出てくることがあります。ときには、治療が必要な場合もあります。

○ストレスの対処法  
生活を送る上で、ストレスは避けられないものです。前述のアンケートでも自分なりのストレス解消法があると答えた人は全体の46.3%でしたが、ストレスとうまく付き合うために

“ストレスとうまく付き合う”

今月の担当 保健師 下地 初美

も、さまざまな対処法を知っておくと良いでしょう。

①ストレスを別のことで解消する

スポーツなどで体を動かして気分転換をしたり、リラックスできる音楽を聞いて気分を落ち着かせたり、ストレスと別のことで気持ちを切り替える方法が有効です。

②ストレスの捉え方を変える  
ストレスを把握すると、過度な期待を感じたり、物事のマイナス部分に注目していることがあります。そのときは、見方を変えてみると良いでしょう。良い部分に目を向けることで捉え方が変わります。また、認め励ます、ねぎらう言葉を自分にかけることでも、自信を取り戻すことができます。

③ストレスそのものへの対応を変える  
自分の心に素直になり、自己主張してみる、社会的な支援を受ける(相談相手を持つ)、他の人に助けを求めるなど、これまでの対応と違う対応を探してみましよう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

忘れていませんか？  
こんなときには届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。届け出は加入するときのほか、扶養から外れるなど被保険者の種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなる場合もあります。

で、忘れずに届け出をしましょう。

被保険者の種別

- 第1号被保険者 自営業者、農業従事者、学生、フリーター、無職など
- 第2号被保険者 厚生年金の加入者である会社員、公務員など
- 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)

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。

こんなとき	被保険者の種別	届出先
年金制度に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	役場町民課窓口
会社員などと結婚して、その配偶者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先
会社などを退職し、自営業者や無職、学生などになったとき	第2号→第1号	役場町民課窓口
会社などを退職し、会社員である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
配偶者に扶養されていた方で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	役場町民課窓口
パートなどで収入が増えて、配偶者の扶養からはずれるようになったとき		

くねっぶフアン



高橋 翔さん (西幸町 17歳)

「自分のことは自分でしっかりと」

今月は、訓子府高校3年生の高橋翔さんにお話をうかがいました。

「訓子府小学校、中学校を卒業後、訓子府高校に進学しました」

「部活はバスケット部に所属していましたが、高校からバスケットを始めたので、何もわからなくて苦労しました。公式戦で1勝することを目標に練習し、3年生の高体連で目標を達成することができてうれしかったです」

「4月からは北見市内の会社に入社して職します。やさしそうな先輩方に教えてもらいながら、常に明るく前向きに仕事に取り組みたいですね。兄が北見市に住んでいるので、兄と二人暮らしをする予定です。今までは親に頼ってばかりだったので、これからは身の回りのことを自分でしっかりとりたいと思います。料理などにも挑戦してみたいですね」