

いまいま

20年ぶりに「訓子府音頭」まつり前夜祭で踊り披露

7月7日と8日にふるさとまつりが開かれますが、前夜祭では20年ぶりに「訓子府音頭」が町中心街で披露されることになりました。その踊りを指導しているのが鹿野節子さん。「訓子府の踊りです。経験のある方も、ない方も大勢参加してほしいですね」と話しています。



鹿野 節子さん (東幸町 73歳)

昭和26年11月1日に訓子府村に町制が施行され訓子府町となりました。これを記念して誕生したのが、町の景観や産業の特色などを歌った「訓子府音頭」。町開基90年の昭和61年に訓子府音頭をレコードに再録し全戸配布しました。

「私が訓子府音頭にかかわり始めたのは昭和54年ごろだったと思います。北見の民舞の先生から振り付けを習いました。以来、仲間と踊ったり、指導したりしてきました」
ふるさとまつりでは、昭和55年の第1回から62年の第8回まで「千人踊り」の愛称で訓子府音頭が披露されました。「今年のまつりではよさこい踊りがなく、寂しいなと思っていました。私の民舞教室の生徒さんたちが中心になって訓子府音頭ができたらいいな」と話で盛り上がり、決まりました」と復活の経過を話していました。
その教室である、「幸節会」と「慶節会」が、6月に入ってから例会で毎週水曜日練習してきました。「初めての人もいますが、多くは昔踊った経験のある人ですね。たくさんの方に参加してもらったほうが楽しいですから、ぜひ参加してほしいですね」と呼びかけています。
「訓子府音頭は毎年、くんねつぶ静寿園の七夕納涼祭で披露しています。私にとって懐かしいし、思い出があります。若い人に受け入れられるかどうか分かりませんが、訓子府の踊り、歌を今後に受け継いでいくためにも、今回ふるさとまつりで実施することは意義あることだと思いますね」

川柳 訓子府川柳社

たまに来て僻地いい水いい空気
あの色に添ってみたいが我が心
孤独など癒やしてくれる庭の花
現役を保つ意欲が若くいる
大谷 今野きくえ
蹟けば裏道ばかりのつむじ風
軸足が少し揺れたかしまい風呂
雑草に汗と頑張る泥軍手
採血の血の色濃い日も淡い日も
リラ冷えの花一輪が暖かい
雨の音今朝はゆっくり寝るとする
外出に鏡と対面まだ女
ただ一途亀はうしろ振り向かず
苦労だがそれしか知らぬ農が好き
温暖化雨はほどよく降るかしら

高園 平田 貞子
緑丘 飯島さだえ
日出町 中野 正紀
緑丘 横川千代子
高園 廣部 栄子
高園 兼安 光子
高園 森岡 久子
東幸町 中島 玲子
東幸町 船戸 千春
東幸町 船戸 千春
東幸町 船戸 千春

ヘルシーメモ

6月11日から15日の5日間、町民健康診断を実施しました。健康診断の結果が届きましたら検査値と併せて次の内容について確認しましょう。(町民健康診断結果については7月下旬に送付します)

1. 基準値は目安、総合判定で判断を
健康診断を受けると「異常なし」「要指導」「要医療」といった総合判定が出ます。これは、結果の数値が基準値から外れているということだけでなく、検査や問診で得られた情報に基づいて、医師が総合的に判断しています。

特に生活習慣病は、病気の初期にはほとんど自覚症状がありません。自分では全く気が付かないうちに病気が始まっていることが多いので注意が必要です。異常が指摘された場合は、その改善に向けて生活習慣のアドバイスを受け、できることから生活習慣を変えていきましよう。精密検査の指示があれば、できるだけ早く精密検査を受けましよう。

2. 結果が「正常」であっても油断しないで
健康診断の結果が正常であっても

“町民健診の結果を活用しましょう”



も、経年的に検査結果を比較することで、自分の身体がどういう状態にあるのかを確認することが大切です。数値がだんだん異常範囲に近づいているような場合は、早めに生活習慣を改善することで健康維持、向上につながります。
健康診断は正常か異常かを見るだけでなく、自分の健康状態を客観的に知るためにも有効です。
健康診断の結果をよく見て今後の自身の健康増進に役立てましょう。
※毎週月曜日(9時~12時・13時30分~15時30分)総合福祉センターで健康相談を実施しています。食事や運動のこと、検査結果についてなど、普段の生活で気になることがあればぜひ、利用してください。

今月の担当 保健師 小野 亜紀子

予防・運動

当しない場合には、当該被保険者については免除されません。免除はそれぞれに所得制限があります。世帯の構成人数などにより所得制限額が異なりますので、詳細は町民課戸籍年金係(☎47-2203)へお問い合わせください。

申請される方は、印鑑を持参してください。
注)平成18年7月~19年6月分の申請については、7月末までになりますので注意してください。

保険料納付は便利な口座振替で

保険料(月額)		高齢基礎年金を受けるとき	
全額免除	納付なし	年金額に3分の1が反映	
4分の3免除	3,530円	年金額に2分の1が反映	
半額免除	7,050円	年金額に3分の2が反映	
4分の1免除	1万580円	年金額に6分の5が反映	

納め忘れに注意 承認を受けても、全額免除以外の方は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると、未納扱いになります。

健康・栄養