



いきいき

会員の知識向上へ 農業事典を作成

平成24年度に訓子府町4Hクラブの会長を務めた畠山さん。先輩役員が着手した「農業事典」を他のメンバーとともにこのほど完成させました。この農業事典が、1月に札幌市で開かれた全道青年農業者会議の地域活動部門で優秀賞を獲得。「農業者の知識の向上につなげたい」と話し、今後後輩に事典の補完を託していました。

「4Hクラブは、現在会員が34人おり、農業技術などの勉強会をはじめ、野菜の即売会、地産地消への取り組みなど活発な活動を続けています。平成22年度の役員が中心となって、農業事典の作成に取り組み始めました」

「新規就農した会員たちが、分からない機械や農薬、肥料などの農業用語



畠山 大輔さん (大谷 29歳)

をなくし、日々進歩する農業技術の知識を深めることが農業事典作成の目的です。1年目は、各種農業用語をはじめ農業機械、工具など写真を交えて編集し、2年目は機械の整備関係、そして3年目に新たに作物、農薬、施肥部門に分けて総合的な用語事典として完成させました。会員にはパソコンデータで配布し農業事典を共有していますが、A5判110ページの印刷物としてもわずかですが発行しました」

「昨年12月にオホーツク管内の青年農業者会議で農業事典を発表し最優秀賞を獲得、全道大会へ推薦されました。全道大会でも優秀賞をいただき、4Hの活動が評価されました」

「私は、短大を卒業後、訓子府に戻り就農しました。その際、分からない農業用語がたくさんありました。この取り組みは、他のメンバーの共通の悩みを解決するものでした。今回の農業事典完成で終わりではなく、農業技術などの進歩とともに、新たな用語なども加わると思いますので、その補完は後輩のメンバーに託します」

ヘルシ

運動・栄養・休養

テレビでも認知症のCMが流れる今日、訓子府町でも認知症を抱えている方、介護している方がいます。上手に介護している方がいる一方で、介護する側もされる側もストレスを感じ、悪循環を引き起こしている場合もあります。その大きな違いはどこにあるのでしょうか。

認知症を理解しよう

一つは認知症に対する知識不足です。認知症に対する正しい知識を持っていない方がほとんどですが、正しい知識で適した対応をとらないと症状が悪化する場合もあり「がんばっているのにどうしてうまくいかないの」と感じている介護者もいるようです。

認知症を受け入れる

介護している方の話を聞き、分かたつたこともあります。それは、介護者が認知症を受け入れるということ。認知症が進み、身の回りのことができなくなっていく家族の姿を見て「どうしてできないの？」ではなく「そういう病気なんだ」と思うことが大切です。そうは言っても実際、認知症を受け入れるのは、容易なことではない

“認知症を理解し、受け入れましょう”

今月の担当 保健師 藤谷 未来

と思います。長年、人生の先輩として活躍していた存在。ましてや自分の家族が認知症になるのは病気と分かっているにもかかわらずです。

認知症でも大事な家族

町では「介護者家族を支えよう会」を開催しています。介護を終えた方の話を聞くと、「認知症という病気を抱えた人」としてではなく「認知症という病気を含めてその人」として家族をとらえ、向き合っている姿がありました。そこまでたどり着くには大変な苦労や葛藤があり、体験した人でないと分からないこともあると思います。しかし、そのような場に参加することで貴重な話が聞けたり、話を聞いてもらい、助言や介護のコツを得ることが出来ます。

介護家族を支えよう会

「介護家族の集い」が「介護家族を支えよう会」に生まれ変わり、毎月第1水曜日の午後1時から開催しています。介護に悩んでいる方や認知症について知りたい方はご連絡ください。

○福祉保健課高齢者支援係 (☎ 47-5555)

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

こんなときは国民年金の手続きが必要です

ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、下記の表のように、種別変更などの手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合は、病気やけがで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金・遺

族年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きしてください。

加入の種別

- 第1号被保険者 自営業者や学生など
- 第2号被保険者 厚生年金・共済組合の加入者
- 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）
- 問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

こんなとき	被保険者の種別	手続き先
学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	市町村の窓口
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の勤務先
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険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
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	市町村の窓口
第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者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
第2号被保険者（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収入が一定額を超えたときなど、配偶者の扶養からはずれるようになったとき	第3号→第1号	市町村の窓口

くねっがフアン

今月は訓子府高校2年生の中島汐音さんにお話をうかがいました。「吹奏楽部に所属し、トロンボーンを演奏しています。8月に開催されるコンクールに向けて土、日曜も休まず、ほぼ毎日練習しています。人に感動や思いを伝えられるような演奏ができるようになりたいです」

「休日は英検3級取得を目標に英語の勉強をしたり、体力づくりのために体を動かすゲームをしています」

「保育園児のころ、病院に入院して看護師の方の、人を看病する温かさに触れ、看護師に憧れるようになりました。高校卒業後は看護大学に進学し、看護師になることが目標です。そのために国語と数学、英語の勉強に励んでいます。週一冊は看護関係の本を読んでいます」



中島 汐音さん (協成 17歳)

“将来は看護師になりたい”