

いまいま

“全国の大舞台でも 美しい音色を披露”

訓子府町青年団体連絡協議会（略称・訓青協、上原寛隆代表・会員34人）が、11月9日に東京都の日本青年館で開かれる「2008全国青年



訓子府町青年団体連絡協議会
（上原寛隆代表・会員34人）

かれた第36回北海道青年祭の舞台パフォーマンスの部で、会員14人がハンドベル演奏を披露、見事に最優秀賞を獲得するとともに、全国切符を手に入れました。
「全員そろうことが少なく、限られた時間の中での練習でしたが、みんなの力で最優秀賞を獲得できました」（上原代表）

全国大会に向けた練習も続けます。会員は仕事の合間を縫って練習に参加していますが、なかなか全員そろいません。上原代表は「チームワークがいいので、全国でも完成度の高い演奏、美しい音色を披露します。出るからには最優秀賞を狙いたい」と意欲を見せていました。

訓青協の作品は、平成17年度にペットボトルのふたを使った「メロンちゃんのれん」が全国大会で努力賞を獲得、翌年はふるさと銀河線のちぎり絵も全国に出品されました。先の全道大会では、ハンドベル演奏のほか、展示部門で機関誌の「郷土」が優秀賞を受賞しました。

さまざまな文化活動を繰り広げ、これまでも訓子府の知名度を上げています。上原代表は「今後もさまざまな青年活動を行い、それがまちづくりにつながっていくといいですね。これからは、特に後輩会員の活躍に期待します」と話していました。



運動・栄養・休養

いつ、どこで起きるか予測できない自然災害が発生したときに対応できるよう、日ごろから食品や生活用品を備えておくことが非常に重要です。家庭で備えておきたい食品や調理器具などを確認してみましょう。

一人分の備蓄食品例（1日分）
飲料水3ℓ（500mlのペットボトルが持ち運びしやすい）
野菜ジュース200ml（1缶）
乾パン100g（1缶）
レトルトご飯1袋または缶入り味付けご飯1缶・肉もしくは魚の缶詰
225g（1缶）
野菜の缶詰225g（1缶）
板チョコ1枚（1枚）など

備えておきたい調理器具
卓上カセットコンロ・カセットボンベ・マッチまたはライター
1・たき付け用の新聞紙や牛乳パック・キッチンばさみ・ラップ
・アルミホイル・使い捨ての食器・紙コップ・割りばし・スプーン・ナイフ・缶切りなど

（参考資料）「災害時・緊急時の簡単栄養確保の手引き」編集・発行・北海道日高福祉事務所
非常時の対応は、日常生活から日ごろから災害時に備えて準備

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

“非常食は日常食～備えておこう防災食”



備をしておくことも重要ですが、災害時に電気炊飯器やガスコンロがなくても、さまざまな物を活用してご飯を炊くことや、冷蔵庫がなくても食品を保存することはできます。

非常時でも道具があり、キャンプなど野外での調理に取り組んだ経験があれば、大いに役立つことでしょう。非常時をたくましく生き抜く力は、毎日の生活や食事内容とつながっていると考えられ、日常生活をどのように送っているかが、非常時に問われるのではないのでしょうか。

食文化研究家の魚柄仁之介氏が「非常食とは、非常時を切り離して存在するものではなく、日常食と連動してこそ意味がある」と提唱しています。「非常食は特別なものではなく、日常食である」という視点で非常食を準備することが大切です。

日ごろから災害時に対応できるように心がけて食事作りをしたり、生活したいものです。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

年末調整や確定申告には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

このため、社会保険庁から毎年11月上旬に1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（はがき）が送付されます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、後から納付した保険料分の領収書を添えて合算して申告してください。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

○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

川柳 訓子府川柳社

幾山河笑つて越える明日がある
柏丘 田中 富子
遺伝子が母の自慢の蕎麦を打つ
実郷 森岡 久子
風鈴もチンチロリンと残暑です
東幸町 中島 玲子
難しいことには触れぬ酒の席
大谷 今野きくえ
懐かしい里の夜空で月拝む
東町 所 モト
菊満開仏花にしよう露踏んで
高園 廣部 栄子
追憶を拾って捨ててまた拾う
東町 船戸 千春
雨風に打たれて負けぬ農の意地
緑丘 横川千代子
名月に心あずけて和む宵
高園 兼安 光子
補聴器を素通りしてゆく難解語
協成 東 清子
特売に過疎忘れさす人が寄り
日出町 中野 正紀
ほどほどに切れずもつれず絆糸
緑丘 飯島さだえ