今月の顔

人いきいき

〝町と大学の連携を深め地域農業を地道に研究〟

町は、道内3大学と農業分野での連携協定を結びましたが、連携活動の相互窓口となるのが、北海道大学博士研究員の高梨子さん。JAきたみらい訓子府地区事務所に約2年間常駐します。「大学と訓子府農業とのパイプ役として研究活動をしていきます」と抱負を話していました。

高梨子（たかなし）　文恵（ふみえ）さん
（東幸町　30歳）

町は、北大、酪農学園大、帯広畜産大で構成する「地域拠点型農学エクステンションセンター」と5月に2年間の連携協定を締結しました。

センターは、農業分野の教育研究、人材育成をめざしており、道内8か所に地域拠点となるサテライトを設置。網走管内では訓子府のみの開設で、6月9日にJAきたみらい訓子府地区事務所内に設けられました。

「私の役割として、一つには訓子府町と北大を連携するパイプ役として、学生の受け入れや町の農業関係者に北大の授業を提供することです。北大と訓子府相互の窓口ですね。もう一つは、訓子府農業の課題などを発掘し、地域ニーズに合った研究をしていくことです」

こうした役割を担い、高梨子さんは「各方面からの期待が大きい分、不安も大きいです。でも自分が研究者として前進していくこと。また、成果はすぐに出るものではありませんが、限られた期間の中で、これからの訓子府農業のために何かを残すことができたらと考えています」と意欲を見せていました。

「地道に研究を重ねるとともに、農家の方と同じ視点に立って、一緒に考えていきたい。何人か農業者の方とお会いしましたが、利益だけではなく、訓子府農業・農産物の将来のあるべき姿など、先を見据えているのを強く感じました」

千葉県出身、東京農業大卒業後2年間民間企業に勤務。平成15年に鹿児島大大学院に進み、博士（農学）を取得、今年4月から北大博士研究員。ベトナム人の夫との間に2歳になる男の子がいます。

川柳　訓子府川柳社

年輪を笑って過去を振り返る　柏丘　田中　富子

千物を畳んで今日の無事思う　東町所　モト

風の群過疎地の窪みで生き伸びる　東幸町　中島　玲子

恵み雨貫ってビート生き返える　高園　廣部　栄子

一行詩笑うことなしと書いておく　協成東　清子

一呼吸おいて会話を円くする　大谷　今野きくえ

風だけが自由に出入の廃止駅　実郷　森岡　久子

鈍行で老いをのどかにフルムーン　日出町　中野　正紀

ふり仮名で支えて温い夫婦道　高園　兼安　光子

見栄もなく春陽に浮かれ土と生き　東町　船戸　千春

草むしり老いの背なに花びらが　緑丘　横川千代子

詩のみち探して奥をなをのぞく　緑丘　飯島さだえ

ヘルシーライフ

運動・栄養・休養

“適量飲酒で百薬の長”

今月の担当　保健師　清水　麻美

訓子府町も夏を迎え、焼き肉・ビールがおいしい季節になりました。ビールなどのアルコールを飲む機会も多くなると思いますが、飲みすぎには注意してください。

■適度な飲酒が体に良い理由■

「酒は百薬の長」ともいわれ、心臓疾患を予防する効果のあるHDLコレステロール（善玉コレステロール）の値を上げ、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）の値を下げる働きがあるとされています。この他にもストレスに反応する冠状動脈発作を減少させる働きもあるとされています。

しかし、飲みすぎは皆さんご存じのとおりよくありません。「お酒はほどほどに」という言葉もよく聞かれますが、一口に「適量」といっても、その量は人によってさまざまです。

アルコールの許容量は性別や年齢、体質、そのときの健康状態などさまざまな要素が関係してきます。

■飲むときは食べながら■

何も食べないでお酒を飲むと胃から小腸へアルコールが素早く移行し、小腸からの吸収が早く、肝臓を経由して脳へ到達することで、すぐに酔ってしまうほか、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうこともあります。

食べながら飲むと胃の出口が閉じ、胃から小腸へアルコールがゆっくり移行するので、アルコールは肝臓にゆっくり吸収されます。それに、食べ物に包まれて小腸に運ばれたアルコールは、小腸に達するまでに時間がかかるため、さらにゆっくり吸収されます。

そうすると、血中アルコール濃度の上昇も抑えられるので、ほろ酔い期が長く続き、気分爽快で体にもいいのです。

■味わいながらゆっくりと■

適度なお酒は心身をくつろがせ、またコミュニケーションを円滑にしてくれます。

楽しくお酒と付き合っていくためには、「適度な酒量」を、「自分のペース」で、「味わいながら」飲むことが大切です。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の納付が困難なときは

申請することで保険料免除の制度があります。ただし、本人のほか連帯して保険料の納付義務がある世帯主、配偶者の前年所得が一定基準以下である必要があります。世帯の構成人数などで免除となる所得制限額が異なります。

注）免除の承認を受けた際、全額免除、若年者納付猶予制度以外に該当した方は、納付すべき一部の保険料を納付しないと未納期間となりますので、必ず納付してください。平成20年7月～21年6月分の申請は、7月末までに、印鑑と年金手帳を持参して申請してください。

保険料納付は便利な口座振替で

できるだけ追納を

免除期間は、年金の受給資格を計算するときには算入されますが、年金額を計算するときには免除の区分によって減額されます。また、「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」に該当したときは年金額には全く反映されません。

免除期間の保険料は、10年以内であれば追納でき、追納した期間は、全額納付した場合と同じ扱いになります。追納は先に経過した月（古い月分）から納付することとなります。

20歳から60歳まで40年間保険料を納めた方が、65歳から受給する老齢基礎年金（国民年金）は年額79万2,100円（平成21年度額）、月額にすると約6万6,000円です。免除期間がある方はここから減額になります。

詳しくは、町民課戸籍年金係（☎47-2203　役場1階 窓口1番）へお問い合わせください。