

いまいま

産地形成をめざし にんにく本格栽培

J Aきたみらいの野菜振興会に「にんにく部会」が今年設立され、その副会長に宮本さんが就きました。「自家用栽培の経験はありますが、本格的な栽培は初めてです。2年目の栽培が始まりましたが、この地方の産地形成に向けて、管理技術をより向上させていきたい」と話していました。



宮本 憲司さん
(日出 57歳)

きたみらいでは、新規作物の産地形成に向けて、にんにく栽培に取り組んでいます。町内でも一昨年に3戸の農家で栽培し、昨年は11戸で植え付けました。「産地形成をめざすには、栽培農家戸数や面積を増やすことが必要で、

今年2月に、にんにく部会が設立されました。部会長には北見市の方が就き、私が副会長になりました」
「昨年10月に11戸の畑67aに植え、今年7月に収穫しました。栽培に当たっては、種を提供してもらった、にんにく産地の青森県から講師を招き指導を受けましたが、土づくりや収穫時期の見極めなど、管理技術の難しさを知りました。それに今年は暑かったですから、その天候がどのように左右するかなどまだまだ勉強が必要です」
「契約栽培なので、収穫したにんにくは、一部を種用に残したほか契約業者に出荷しました。大きさがふぞろいだったり、形があまりきれいでなかったりしましたが、模索を続けた1年目ですから、今後には生かしていきます」
「10月に平成23年産の植え付けをしました。きたみらい管内では23戸で1・4ha、町内では14戸で121aと増えました。もっと面積が増えると、機械化も可能ですが、まだしばらくは手作業ですね」
「本格栽培を始めて2年目です。冬を越す作物ですから、雪解け前後の管理や土づくりなど、さまざまな技術を向上させ、近い将来、訓子府がにんにくの産地として形成できるように努力したいと思っています」



運動・栄養・休養

毎日の食事の中で皆さんは、野菜をどのくらい食べていますか。厚生労働省では「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の中で、「野菜摂取量の目標は1日当たり一人平均350g以上」と推奨しています。平成20年度国民健康栄養調査では「成人の平均295・3g」という結果が出ており、目標よりも54・7g少ない現状です。年次推移を見ると横ばいの状況にあり、摂取量は増えていません。
野菜には「生活習慣病」の予防に役立つ「ビタミン・ミネラル・食物繊維」などの栄養素が豊富に含まれており、しかも低エネルギーのため、体重増加が気になる方も満足感のある食事を楽しむことができます。
野菜は緑黄色野菜と淡色野菜を1対2の割合（125g対225g）で1日350g以上摂取することが理想です。
サラダやおひたし、煮物などを1食に1品以上加えたり、肉や油料理のときには意識して野菜を摂取するように心がけてみ

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

“野菜をおいしく食べましょう”

- 野菜をおいしく、たくさん食べるための工夫
 - ① 献立を工夫して、たくさん野菜を加えましょう
それぞれの料理に野菜を加えることで、エネルギーの摂取も抑えることができます。
 - ② 調理法を工夫しましょう
加熱してかさを減らすことで、摂取する量が増えます。
 - ③ 外食でも、野菜が多いメニューを選択しましょう
単品料理よりも、定食の方が野菜を多く摂取できます。
 - ④ 旬の新鮮な野菜を選びましょう
旬の野菜は、素材そのもののおいしさや風味を味わうことができます。
 - ⑤ 味付けを工夫しましょう
だしの風味や香辛料、調味料を活用することで、おいしく食べることができます。
- ◆ これからの季節は、体を温める根菜（大根やにんじん、ごぼうなど）が特にお勧めです。おいしく野菜を摂取して、今年の冬を健康に過ごしたいですね。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに納付した全額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。
控除を受けるためには、確定申告する際に、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要となります。
平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」のはがきが11月上旬に日本年金機構から送付される予定です。

10月1日から12月31日までの間に納付した方は、領収書を添えて申告してください。なお、口座振替の方ははがきに記載されています。



また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した方は、翌年2月上旬に送付される予定です。
社会保険料（国民年金保険料）控除証明書についてのお問い合わせは、はがきに表示されている専用ダイヤル☎0570-070-117をご利用ください。
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。

保険料納付は便利な口座振替で

川柳 訓子府川柳社

- 大根の太り嬉しい秋日和 東町 船戸 千春
- 当然のことを言うのに要る勇氣 大谷 今野きくえ
- 温故知新肩寄せ合って知恵絞り 実郷 森岡 久子
- 呆け防止雑草むしる指の先 東町 所 モト
- 泣き事は決して言わない傘の骨 東幸町 中島 玲子
- 敬老日孫から愛の便りくる 東町 堤 裕紀子
- 遠い日の話題尽きないクラス会 緑丘 横川千代子
- 薄れゆく昭和の思い出 高園 兼安 光子
- 雲走る避雷針を突き切つて 協成 東 清子
- 雪虫に冬の支度をせかされる 緑丘 飯島さだえ
- 見栄捨てた素顔の微笑美しい 日出町 中野 正紀
- ななかまど色付きそろそろ冬支度 高園 廣部 栄子