

# いまいま

## 「オホーツク農業振興へ 技術開発など積極的に」

今年4月1日付で地方独立行政法人北海道立総合研究機構農業研究本部北見農業試験場の場長に就任した品田さん。独立行政法人化と同時に場長としてのスタートとなり、「これまで以上にオホーツク管内の農業振興のための技術開発などを進めたい」と抱負を話していました。



品田 裕二さん (弥生 55歳)

「11年ぶり3度目の北見農試勤務です。道職員としての皮切りが昭和52年の北見農試普通作物科で、その後、十勝農試、中央農試などを経て、平成11年4月から1年間、北見農試作物科長を務めました。そして今年中央農試企画情報室長から北見農試場長に就任しました」

「道立の機関から独立行政法人となったことで、行政の規則に縛られずに研究・開発を進めることができ、大きなメリットが生まれます。その法人組織のスタートと同時に場長ですから、責任は重大です。これまで同様にオホーツク管内の農業振興のため、農業技術を提供し、生産拡大につながる技術研究や開発をしていくという使命は、変わりません。法人化のメリットを最大限に生かしていきたいですね」

「普及センターや農協と連携し、生産現場に赴き、農家の要望に積極的に取り組むことを職員にも話しました。すぐに目に見えるような成果が出るかどうかは分かりませんが、効率良く運営していきます」

「北見農試では、小麦の品種改良で全道に適応する品種を開発するなどしていますが、栽培技術を普及させること、また、新技術だけではなく、これまでの技術を定着させることも大切です。それに地産地消や加工して販路を拡大する高付加価値化など地域の課題にも取り組んでいきたいと考えています」

「11年ぶりの訓子府。北見農試周辺は変わっていませんが、街並みは変わりました。思い出のある場所などがなくなり、寂しさも少し感じますが、きれいで明るくなりましたね」



## 運動・栄養・休養

「水がないと、人間は3日しか生きられない」と言われるくらい、水は大切です。最近では、ダイエットなどを目的に「とにかく水をたくさん飲むのが良い」という話をよく耳にしますが、水分は取りすぎても不足してもよくありません。

私たちの体の約60%は水分でできています。体そのものを構成しているだけではなく、栄養分の運搬や老廃物の排せつ、体温調節など、大切な働きをしています。

体内の水分量は常に一定に保つ必要がありますが、水分をためておくことはできないため、尿や汗、排せつなどで失った水分は、こまめに補給する必要があります。

バランスの良い食事をしていれば、平均で1日1.3〜1.5ℓ程度の水を飲むことが必要になります。

水分を十分にとることは、脱水症状だけではなく、次のようなさまざまな体の不調を防ぐことにつながります。

《動脈硬化の予防》血液がどろどろになるのを防ぎ、血流を良く

## “水分を上手にとりましょう”

「膀胱炎の予防」尿量を増やすことで膀胱内や尿道についた細菌を洗い流す作用に役立ちます。

《疲労の予防》体内の老廃物の排出が活発になることや新陳代謝が進んで疲労回復に効果があります。

《便秘の予防》便を柔らかくして排せつをしやすくします。

《肌の老化の予防》肌の潤いを保つのに役立ちます。

体内の水分が不足して血液が濃くなると、のどの渇きを感じる脳の中枢が刺激されます。のどが渇いたと感じたときが水分補給のタイミングですが、特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなるので、水分を取るよう意識しましょう。また、水分は一気飲みせず、少量ずつ、こまめに飲みましょう。

暑く感じる季節になつてきました。外出中はときどき涼しいところで水分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう。

今月の担当 保健師 清水 麻美

## 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が免除される制度があります。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21年7月〜22年6月分の申請の受け付けは7月末までです。

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、年金額の計算を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年以内であればあとから納める(追納)ことができ、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。

20歳から60歳までの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79万2,100円(平成22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。

○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

齢重ね祝の膳も二・三回  
東町 所 モト  
何にも勝る野良を着て平和  
実郷 森岡 久子  
身の隅で何かが焦る春なのに  
東町 船戸 千春  
節くれた十指が健康掴んでる  
大谷 今野きくえ  
ブログにも書き足し鬼の影法師  
東幸町 中島 玲子  
車間距離ほどよくとって行く余生  
日出町 中野 正紀  
風にだけ伝えておこう負の記憶  
協成 東 清子  
太陽を仰いで大地深呼吸  
高園 兼安 光子  
母の日に子達の愛のありがたし  
旭町 堤 裕紀子  
電線に雀の学校物語り  
緑丘 横川千代子  
吹く風の優しい笑みに癒される  
緑丘 飯島さだえ  
孫訪ね曾孫の様子見て帰る  
高園 廣部 栄子