

人いきいき

青年団体で協力して祭りを盛り上げたい

柴田 悠さん(弥生 26歳)



訓子府の冬の一大イベント、第39回さむさむまつりが2月4日に町公民館前特設会場で開かれます。今回の実行委員長は、訓子府町青年団体連絡協議会代表の柴田さんが務めます。「子どもから大人までたくさんの方に楽しんでもらえるイベントにしたい」と祭りの開催を楽しみにしていました。

冬の「さむさむまつり」と夏の「ふるさとまつり」は、訓子府の大きなイベントです。二つの祭りは、訓青協、商工会青年部、農協青年部、役場親睦会青年部の4団体が構成する実行委員会が主催しています。

「今回、実行委員長の大役を務めますが、青年4団体が協力して、祭りを盛り上げたいと思っています。町内の

若者が楽しく活動している姿を町民の方に見てもらえたらうれしいですね。そのためにまずは、自分たちも祭りを楽しみながら運営したいです」

「プログラムは例年と同じく、綱引き大会やキャラクターショーなどのほか、青年団体で作る雪像、滑り台など子どもから大人までたくさんの方が楽しめるような内容になっています。当日の天候も気になりますが、たくさんの方に足を運んでもらいたいんです。また、今年も前夜祭として『くんねっぷさむさむナイト』を開催する予定です。二日間にわたり、冬のイベントを楽しんでもらいたいですね」

「訓青協の代表を務めますが、他の団体など普段関わることのない人と関わる機会が増え、青年活動に対する貴重な意見などを聞くことができ、今まで見えなかった部分が見えてくるなどたくさん刺激を受けているほか、周りに助けられているという実感が湧いてきました。今まで周りの方に助けられていた分、青年活動を活発に行い、感謝の気持ちを返していきたいですね。青年活動を通して、町を盛り上げられるようにこれからもがんばります」

くんねっぷファン



ゴルフをしてみたい

伊藤 駿さん(若雷町 25歳)

今回は、伊藤駿さんにお話をうかがいました。

「中学校まで訓子府町で過ごし、北見の高校を卒業後、北見で測量士として働いて8年目になります」

「知り合いに声をかけられたことがきっかけで現在の会社に就職しました。冬の外作業は寒くてつらいこともありましたが、独立して会社を立ち上げることが夢で、たくさん資格を取れるように毎日、仕事をがんばっています」

「趣味は、ドライブをするなどで、遠出をしてグルメ巡りをしています。休日には、温泉に行つてゆっくり過ごすこともあり、時間ができたなら、京都に行つて、京料理を食べてみたいと思っています。また、友達に教えてもらいながら、一緒にゴルフをしてみたいです」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑨



「里芋とエビのガーリックソテー」

- 材料 (2人分)
里芋・・・250g、エビ・・・6～8尾
枝豆(ゆで)・・・40g、ニンニク・・・1片
☆塩(里芋の下準備用)・・・適量、☆塩・こしょう・・・適量
☆パセリ・・・適量、☆オリーブオイル・・・大さじ1
- 作り方
①里芋は皮をむいて、1cmの厚さに輪切りにし、多めの塩を振ってもんでおきます。水でぬめりを洗い流し、キッチンペーパーで水気をふき取ります。
②エビは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り除きます。
③枝豆はさやから出し、ニンニクは薄切り、パセリはみじん切りにします。
④フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけます。
⑤ニンニクがきつね色になったらいったん小皿に取り出します。次に里芋を入れて両面にこんがり焼き色がつくまで焼きます。
⑥里芋の中まで火が通ったらエビと枝豆を加えて炒めます。エビの色が変わったら、塩・こしょう・パセリをかけます。
⑦器に盛り、取り出しておいたニンニクを散らせばできあがりです。

*エネルギー(1人分): 239kcal、塩分: 1.1g

里芋には、カリウムが多く含まれています。このカリウムは、むくみの改善や高血圧の予防に効果があります。

里芋のぬめり成分はムチンという食物繊維で、便秘の解消のみならず、胃の粘膜を保護したり、肝臓や腎臓の働きを助ける、強化する働きがあるとされています。また、脳細胞の働きを活性化すると近年注目されており、認知症予防への効果も期待されています。

里芋を焼くときはあまり動かさず、焦げ目がつくくらいまで、焼き付けるように焼いてください。

わたしたちの国民年金

20歳になったら国民年金

新成人の皆さんは、国民年金について考えたことがありますか？

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は年金制度に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、病気やけがで障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届け出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともあります。「あのときに…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

なお、すでにお勤めをしている方で厚生年金(旧共済年金を含む)に加入している方は、第

2号被保険者となっているので、加入手続きは不要です。

Q 現在学生ですが、保険料を納めないとうなるの？

A 20歳からの学生期間中に学生納付特例の申請手続きをしなかったり、保険料を納め忘れたりすると、不慮の事故などで障がいの状態となったときに障害基礎年金を受け取れなくなる場合があります。

また、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、年金自体を受給できなくなってしまう場合があります。

学生以外の方の場合も、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、所得に応じた免除制度があります。

■問合せ
・北見年金事務所 (☎ 25-9635)
・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

北見年金事務所へ行く際は、前日までに必ず電話予約を!