

人いきいき

全国大会出場 大勢の方に感謝

南 雅之さん（北栄 27歳）

全国青年農業者会議に22年ぶりに出場した訓子府町4Hクラブが、優秀賞である「農林水産省経営局長賞」を受賞しました。プロジェクト発表者の南さんは「大勢の方のおかげで全国大会に出場することができました。とても感謝しています」と話していました。「1月18日、19日に札幌市で行われた北海道青年農業者会議で最優秀賞を受賞し、全国大会への出場が決まりました。プロジェクト発表の地域活動部門で『Welcome しばれ』と土壌凍結と歩み続ける」と題した土壌凍結の効果についての研究を発表しました。審査員の方からは『現在は地域のみで普及しているが、生産性が優れているのでたくさんの方に広まる」と良い」という期待の声があり、とて



もうれしかったですね。全国大会という大きな舞台で緊張しましたが、新鮮な気持ちで発表することができ、また、レベルの高い研究ばかりで、とても参考になりました。「2年前に土壌凍結について研究していたことがきっかけで、畑の雪踏みなどで土壌凍結を促進することで生産性が向上するなど、良いことしかない技術だと分かっていたので、この技術を広めよう」とプロジェクトを進めました。土壌凍結の深さを測るための凍結深度計を自作しましたが、その深度計を販売する場所がなかったり、農作業の合間に作製するなど苦労はありましたが、人のため、地域のためになつていくと感ずることができ、意欲が湧きました。プロジェクトは完結したので、凍結深度計を各地域に広めるため、深度計の作り方を青年たちに教えるなど、いろいろな地域に技術を伝えていきたいですね。「毎年、いろいろなプロジェクトに取り組んでいるので、これからも継続していきたいです。自分たちの活動には影響力があることを認識できたので、の方に応援してもらい、とても感謝しています」

くんねっぷファン

町の良さを子どもたちに

森谷 玲美さん（若富町 20歳）



今月は、森谷玲美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札幌の短期大学に進学しました。今年の4月からわくわく園で臨時保育教諭として働いています」「高校生のときに5歳児と遊ぶ機会があり、子どもと触れ合うおもしろさを感じ、将来は子どもに関わる仕事に携わりたいと思ったことがきっかけで現在の仕事を運びました。町の人の温かさや自然豊かで伸び伸びと体を動かせる環境がある町の良さなどを保育を通して、子どもたちに伝えていきたいと思っています」「趣味はドラムを演奏することで、大学生のときにはスタジオに行つて演奏していました。これからの時間があれば、ドラムを続けていきたいですね」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑫



「ホウレン草とポテトのチーズオムレツ」

- 材料（4人分）
- ・ホウレン草・・・2株
- ・ジャガイモ・・・中2個
- ・卵・・・・・・・・4個
- ・ベーコン・・・・90g
- ・ピザ用チーズ・・・30g
- ☆塩・こしょう・・・少々

●作り方

- ①ジャガイモは、皮をむき、5mmの厚さに千切りにして水にさらします。ホウレン草はゆでたあと、3cmの長さに切り水気を切ります。ベーコンは1cmの細切りにします。
- ②ボウルに卵を溶き、塩・こしょう、ホウレン草、ピザ用チーズを入れ、混ぜます。
- ③熱したフライパンでベーコンを炒めます。ベーコンから油が出てきたら、ジャガイモを入れ、少し焼き色がつくまで炒めます。
- ④③に②を流し入れ、厚みが均一になるように、成形しながら焼きます。卵が固まりはじめ、全体がまとまってきたら、ひっくり返し、両面をこんがり焼いたら完成です。

＊エネルギー（1人分）：205kcal、塩分：1.1g

ホウレン草は非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。ホウレン草100g（2～3株）には、一日に必要なベータカロテン（抗酸化作用やがん予防に効果）とビタミンK（骨粗しょう症予防に効果）が含まれています。鉄分（貧血予防に効果）は、一日の必要量の3分の1を取ることができます。

また、ホウレン草の根元にあるピンク色の部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや骨の形成に必要なマンガンが豊富に含まれていますので、切り落とさずに、土をよく洗い落して、根本ぎりぎりまで食べましょう。

ベーコンから出た油を使うことで、エネルギーを抑えています。

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されました

平成30年4月分から月々の保険料が16,340円に改定されました。毎月納付書で支払う場合の納付期限は、納付対象月の翌末日です。

また、1年度分の保険料を5月1日(火)までに納付書でまとめて支払う（前納）と、196,080円の保険料が192,600円となり、3,480円の割引になります。

※2年度分の保険料も納付書でまとめて支払う（2年前納）ことができます。詳しくは問い合わせ先まで。

年金事務所へ行く際は必ず電話予約を！

年金事務所は、大変混み合っています。予約をすることで待ち時間がなくなるほか、予約時に相

保険料納付は便利な口座振替で

談内容を伝えることにより事前に年金の記録を確認したうえで応じてもらえるため、相談時間も短縮されます。

予約希望日の1か月前から利用できますので、基礎年金番号が分かるものを用意のうえ、北見年金事務所へ電話で申し込みをしてください。

- 予約相談の実施時間
- ・月曜日（月曜日が祝日の場合は週の初めの平日）8時30分～18時
- ・火～金曜日 8時30分～14時
- ・第2土曜日 9時30分～15時
- ※年金事務所の開所時間ではなく、予約相談を開始することができる時間を記載しています
- 問合せ
- ・北見年金事務所（☎33-6007）  
音声案内にしたがって、①を押したあと②を押してください
- ・町民課戸籍年金係（☎47-2203）