

今月の顔



人いきいき

楽しんでもらえるような音楽を皆さんに

Naono Kazuo (49 years old)

町内のイベントなどで音楽活動を行うオニオン吹奏楽団の団長を務めるNaonoさん。現在は、3月の定期演奏会に向けて、毎週土曜日に町公民館で練習を行っています。Naonoさんは「素晴らしい音楽をお届けできるように練習しています。多くの方に演奏を聞いてもらい、楽しんでもらえたらうれしいです」と話していました。

「オニオン吹奏楽団が結成されて16年、現在10代から70代までの幅広い年齢層の方、28人で活動しています。主に銀河公園まつりやふるさとまつり、音楽の広場など、町内のイベントに参加したり、定期演奏会を開いています」

「中学生から吹奏楽をしていて、オ

ニオン吹奏楽団の定期演奏会の手伝いをしたことがきっかけで、団員の方に声をかけてもらい、町内での活動で気軽に参加できること、何より楽しく演奏することができたので、入団しました。入団してから今年で8年目になり、前団長の強い要望で昨年からは団長を務めることになりましたが、団長になったからといって、今までと変わらず、自分の好きな吹奏楽を楽しみながら、活動していきたいと思っています」

「団員の方たちも気さくで、協力して運営をしてもらっているので助かりますね。これからは、団員みんなが楽しみながら音楽を続けて、イベントなどで聞いてくれる方にも楽しんでもらえるような演奏をしたいと思っています。また、技術向上のためにもさらに練習をがんばりたいですね」

「3月17日には町公民館で、定期演奏会が開かれます。当日に向けて一生懸命練習しているので、皆さんの方に素晴らしい音楽をお届けしますので、ぜひ会場に来て楽しんでいただきたいです」

くんねっぷファン



Okumura Kenji (18 years old)

元気良く前向きに

岡林 健さん (清住 18歳)

今月は、訓子府高校3年生の岡林健さんにお話をうかがいました。

「訓子府で生まれ育ち、訓子府小学校、中学校を卒業後、訓子府高校に進学しました。3年間バレーボール部に所属し、人数が少ない中でしたが、楽しく部活動ができて良かったと思っています」

「4月からは北見市内の会社に就職します。仕事でのやりがいを見つけ、元気良く前向きにがんばりたいです」

「休日にはバレーボールやバスケットボールなどのスポーツをしています。車の免許を取得したので、卒業したら道内をドライブすることも楽しみです。まずは函館まで行って観光してみたいですね。また、いつか一人暮らしができるように家事などのできるようにならばいいですね」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう①



「豆ミョウとツナのサラダ」

- 材料 (2人分)  
豆ミョウ・・・100g  
タマネギ・・・1/4個  
ツナ缶・・・80g (1缶)  
塩こんぶ・・・10g  
☆マヨネーズ・・・大さじ2  
☆しょうゆ・・・小さじ1/2



\*エネルギー (1人分): 141 kcal、塩分: 1.5 g

豆ミョウとは、エンドウ豆の若菜のことで、昔は中華料理の高級食材として使われていたそうです。日本では、1900年代半ばより水耕栽培され、最近では一年を通して手頃な価格で販売されています。

豆ミョウは、一見ひょろりとした姿ですが、多くの栄養素が詰まった優秀な野菜の一つです。

免疫力向上や老化防止に働くベータカロチンの量が多く、ビタミンCやK、B群、食物繊維が多く含まれています。

今回は、豆ミョウのサラダを紹介しますが、スープや炒めものでも、おいしく召し上がれる野菜の一つです。

- 作り方  
①豆ミョウは、根本を切り落として洗い、約1分程度ゆでて水気をしぼり3等分に切ります。  
②タマネギは薄切りにして水にさらし、水気を切ります。  
③ツナ缶は油を切っておきます。  
④ボウルに豆ミョウ、タマネギ、ツナ、塩こんぶを入れて、マヨネーズとしょうゆを加えてよく混ぜ合わせます。

豆ミョウのシャキシャキとした食感を好む場合は、45秒程度のゆで時間がおすすめです。

わたしたちの国民年金

こんなときには届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。届け出は加入するときのほか、扶養から外れるなど被保険者の種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなる場合もありますので、忘れずに届け出をしましょう。

保険料納付は便利な口座振替で

- 被保険者の種別
- 第1号被保険者 自営業者、農業従事者、学生、フリーター、無職など
  - 第2号被保険者 厚生年金の加入者である会社員、公務員など
  - 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者 (収入が一定額を超えない方)
- 詳しくは、町民課戸籍年金係 (☎47-2203) までお問い合わせください。

こんなとき	被保険者の種別	届出先
年金制度に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	役場町民課窓口
会社員などと結婚をして、その配偶者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先
会社などを退職し、自営業者や無職、学生などになったとき	第2号→第1号	役場町民課窓口
会社などを退職し、会社員である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
配偶者に扶養されていた方で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	役場町民課窓口
パートなどで収入が増えて、配偶者の扶養からはずれるようになったとき		