

人いきいき

訓子府らしい演奏をたくさんの方に

遠軽町を拠点に活動するフルートとギターによるユニット「ホラネロ」とを町に呼び、12月に「ホラネロライブ」が行われます。ライブの開催に当たり「ホラネロライブ訓子府実行委員会（濱野和弘実行委員長）」が立ち上げられました。「訓子府らしさを取り入れた演奏を聴いてもらいたい」と話していました。

ホラネロは、民謡や子守唄など日本古来の音楽を独自にアレンジして演奏したり、地産品を生かした曲作りなどを行っています。

「ホラネロは、農作物や食材を楽器にして演奏していて、イベントで演奏



ホラネロライブ訓子府実行委員会

を聴いたときに、農業が基幹産業の訓子府でもライブをしてみたいと思います。声をかけ、ライブの開催が実現しました。実行委員には、協力してくれる方に声をかけ、農業や音楽に携わっている方が集まってくれました。今年の10月から活動を始め、現在は12月のライブに向け、準備を進めています」（濱野実行委員長）

委員の方からは「委員自身が『ライブを楽しもう』と決め、できる人ができることをするようにみんなで協力して活動しています」「幅広い年齢層の方や各地域から集まっていて、普段関わることがない人と活動ができて楽しいです。この機会があつて良かった」といった声が聞かれました。

「12月9日には、町公民館で『ホラネロライブ』を開催します。ライブでは、訓子府らしさを取り入れた演出をしてくれるので、ホラネロが創り上げたライブがどのようなものか楽しみにしています。子どもからお年寄りまでたくさんの方に演奏を聴いてもらいたいですね。会場を訪れた方に『演奏を聴いて良かったです』と思ってもらえるとうれしいです。また、委員で制作したヒンメリ（わらで作った装飾品）を装飾するので、演奏だけでなく空間全体を楽しんでもらいたいです」（濱野実行委員長）

くんねっぷファン



仕事と家庭の両立を

東海林 優唯さん（東幸町 26歳）

今月は、東海林優唯さんにお話をうかがいました。

「訓子府町で生まれ育ち、北見の高校、札幌の大学を卒業後、北見の認定こども園で働いて4年目になります」

「子どもが好きで、中学生のときから保育士になりたいと思っていました。仕事をしていてみると、子どもたちの成長を見ることができてうれしいですね。大変なこともありますが、毎日、楽しく働いています。これからは、仕事と家庭の両立をがんばりたいです」

「趣味は、旅行と野球観戦です。札幌に野球を見に行ったり、最近では、東京に旅行に行きました。デイズニーが好きなので、時間ができたら、海外のデイズニーランドに行ってみたいですね」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑧



「大人のごぼうサラダ」

●材料（2人分）

- ゴボウ・・・・・・・・150 g、ニンジン・・・・30 g
- 白ゴマ・・・・・・・・大さじ 1
- ☆すし酢・・・・大さじ 1/2
- ☆砂糖・・・・・・・・小さじ 1
- ☆しょうゆ・・・・小さじ 1
- ☆マヨネーズ・・30 g
- ☆ワサビ・・・・少々（お好み）

●作り方

- ①ゴボウ、ニンジンは細切りにします。ゴボウは水にさらし、あくを取ります。
- ②ゴボウとニンジンをさっとゆでます。
- ③ゆでたゴボウとニンジンをザルに上げて水気を切ります。
- ④③をボールに移し、熱いうちにすし酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、粗熱が取れるまで置きます。
- ⑤粗熱がとれたら、白ゴマ・マヨネーズ・ワサビをあえて、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

水エネルギー（1人分）：175 kcal、塩分：0.5 g

ゴボウは、野菜の中でも食物繊維を多く含んでいます。血糖値の上昇を緩やかにするなどの働きがある水溶性食物繊維と腸の動きを促進する不溶性食物繊維があり、ゴボウは両方の食物繊維を含んでいます。食べ過ぎると腸が刺激されてしまい、腹痛などの原因になりますので食べ過ぎには注意してください。

ゴボウはあくが強く、空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらし、酢を少量加えると変色を防ぐことができます。しかし、長くさらすと風味や栄養を逃すので注意してください。

辛さはお好みでワサビの量を調節してください。このサラダは、ゴボウやニンジンのシャキシャキした歯ごたえが楽しめます。お好みで、キュウリやインゲン、コーンなどを入れても彩りが鮮やかになります。

6月までの期間に限り利用することができます。特例免除制度を利用される方は「雇用保険受給資格者証」などの公的機関の証明書の写しと年金手帳、印鑑をお持ちのうえ、役場町民課戸籍年金係または北見年金事務所で申請してください。

なお、申請年度の前年所得の審査があるため、審査対象となる方で所得のある方は確定申告などをする必要があります。

■問合せ

- ・北見年金事務所（☎ 25-9635）
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）

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

わたしたちの国民年金

国民年金保険料は、退職（失業）による特例免除制度があります

厚生年金などに加入していた方が失業（退職）されると、国民年金の加入手続きを行い、保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方は、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

一般の免除制度は、申請者本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下である必要がありますが、特例免除制度では、審査の対象となる退職（失業）された方の所得をゼロとして審査を行います。この制度は、失業など（離職日の翌日）の翌々年の