

今月の顔

人いきいき



ランとも  
RUN伴訓子府運営委員会

認知症の方が安心して生活できるまちづくりをめざして  
昨年、認知症を理解するイベント「RUN伴たすきリレー」を行った「RUN伴訓子府運営委員会（泉琢磨会長）」立ち上げから2年目を迎えており「今年もたくさんの方に参加、応援をしてもらいたい」と委員の方たちと話していました。  
RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをめざし、認知症の方もそうでない方も、みんなですきをつないで日本を縦断するプロジェクトです。認知症の方やその家族、支援者がたすきをつないでゴールをめざすイベントを行っているNPO法人「認知症フレンドシップクラブ」の活動に賛同し、昨年、運営委員会が立ち上げられました。  
委員の方からは「最初は、走者や伴走者、応援者が集まってくれるのかという不安がありました。が、泉会長の熱意に負けず、活動に参加しました。昨年のイベントが成功し、参加して良かったです」「委員のみんなで協力しながら活動をしています。この活動をする中で、認知症に対して理解してくれる方が増えてきた気がして、活動していて良かったと思いました」といった声が聞かれました。  
「認知症の義母が北見の病院に通っていて、そこで北見の実行委員会の方に声をかけてもらったのがきっかけで、RUN伴のことを知りました。北見から帯広までたすきをつなげるというところで、通り道である訓子府でもやりたいと思い、運営委員会を立ち上げました。このイベントを通じ、認知症の方が安心して生活できるまちづくりをめざし、また、認知症の方にどんな外に出てもらえる環境をつくりたい、認知症対策につながるという思いで活動しています。今月号広報に折り込みしているチラシのとおり、7月8日に『第2回RUN伴訓子府たすきリレー』を行います。たくさんの方の参加、応援をお待ちしています」（泉会長）

くんねっぷファン



自分にはかできない保育を  
永井 みのりさん（豊坂 20歳）

今月は、わくわく園で臨時保育教諭として働いている永井みのり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、旭川の大学を卒業後、今年の4月からわくわく園で働いています」  
「子どもと接することが好きで、中学生のときに幼稚園を見学する機会があり、先生の教える姿を見て、自分に合う仕事だと思い、保育教諭になることを決めました。先生方に優しく教えてもらいながら、毎日楽しく働いています。これからは、自分なり子どもへの接し方を勉強し、自分のできない保育を見つけていきたいです」  
「最近買ったカメラで日常を撮ることが趣味なので、たくさん写真を撮って撮影の技術を磨き、仕事に生かしたいと思っています」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう②



「アスパラガスと豚肉のオイスターソース炒め」

- 材 料（4人分）  
豚もも薄切り肉・・・100 g  
アスパラガス・・・8本（200 g）  
タマネギ・・・中 1/2 個（100 g）  
☆サラダ油・・・大さじ 1  
☆オイスターソース・・・大さじ 2  
☆塩こしょう・・・少々

- 作り方  
①豚もも薄切り肉は1 cm幅に切る。  
②アスパラガスは根元を切り、3 cmの長さに切る。  
③タマネギは薄切りにする。  
④フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚もも薄切り肉を炒める。火が通ったら取り出しておく。  
⑤アスパラガスとタマネギを炒め、火が通ったら④の豚肉を入れて炒め合わせる。塩こしょうとオイスターソースで調味して、出来上がり。

水エネルギー（1人分）：84 kcal、塩分：0.6 g

アスパラガスに含まれている主な栄養素としては、アスパラギン酸やビタミンB1、ビタミンB2が挙げられ、基礎代謝の促進や疲労回復効果があります。その他、赤血球の造成を助ける働きや、貧血予防に効果があり、胎児の成長、発達に欠かせない栄養素でもある葉酸も多く含まれているため、妊娠を考えている女性や妊婦には、特に積極的に摂ることをお勧めします。

皆さん、1日に平均して、何品の野菜料理を食べていますか。厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量は350 g以上ですが、この量を摂取するには目安として、1食70 gの野菜料理を1日5品摂ることをお勧めします。あと1品足りないときはぜひ、旬の野菜を取り入れて、簡単に調理してみませんか。

わたしたちの国民年金

お得です！付加保険料

国民年金の定額保険料は、月額16,490円です。定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納付されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

付加年金額は（200円×付加保険料納付月数）で算出されます。

例えば、10年間（120月）付加保険料を納めるともらえる付加年金額は年額24,000円（200円×120月）となります。この場合、将来年金を2年間もらうと48,000円となり、支払った保険料と同額となるため、3年目以降はお得になります。

付加保険料を納付する場合は、必ず定額保険料

の納付が必要です。  
なお、国民年金基金（上乘せ年金）に加入している方は、付加保険料は納められません。  
加入の手続きは、町民課戸籍年金係（☎47-2203）へお問い合わせください。

付加保険料納付額と受取額の例	
10年間（120か月）加入した場合 （納付額＝400円×120か月＝48,000円）	
受取1年目 200円×120か月＝24,000円	48,000円 ↓3年目から お徳に
受取2年目 200円×120か月＝24,000円	
受取3年目 200円×120か月＝24,000円	
20年間（240か月）加入した場合 （納付額＝400円×240か月＝96,000円）	
受取1年目 200円×240か月＝48,000円	96,000円 ↓3年目から お徳に
受取2年目 200円×240か月＝48,000円	
受取3年目 200円×240か月＝48,000円	
保険料納付は便利な口座振替で	