

人いきいき

農家の方の役に立つような研究を

農業総合研究所営農支援センター訓子府実証農場の新しい場長として着任した篠原さん。「農家の方のためになる課題を見つけ解決し、農家の方の役に立ちたい」と抱負を話していました。

篠原さんは、東京都出身。東京農業大学を卒業後、初任地は訓子府。それから道内各所を異動し、4月1日付でホクレン札幌本所から訓子府実証農場長として訓子府町に戻ってきました。今回で訓子府での勤務は3回目になります。

「ホクレン訓子府実証農場は、乳牛や肉牛、飼料作物、畑作物の技術実証や新製品の開発、ICT（情報通信技術）などの先進技術を利用した省力化や生産性の向上などに取り組んでいます。」



「訓子府町は3回目の勤務になるので社会人になって、第二のふるさとのような雰囲気に住みやすいですね。休日は、家庭菜園をしています。タマネギやトマト、小麦などを育てているので、いつか訓子府町産の食材でピザを作ってみたいですね。」

「これからは、技術や商品開発のほかにも、営農上における課題を見つけ、その課題の解決策を研究し、農家の方に役立つ情報を提供していきたいと思っています。さらに、子牛の感染症を防ぐことをテーマとして、エサの開発や牛を大事に飼育するための技術などを研究し、最後まで健康に生きてもらえるようにきちんとした飼育をめざしていきたいです。」

「最近では、農産部門でGPSなどの衛星によりトラクターの正確な位置を測定して、農作業時の走行経路をガイドするシステムを利用したり、畜産部門では配合飼料の新品種の開発や飼料生産に関する試験などを行っています。ICT技術などを農家の方より先に使用し、有用性の評価などを農家の方に伝えていきたいですね。また、新品種などホクレンの商品として全道に流通させることが目標です。」

くんねっぷファン

父のような技術を

菅野 裕隆さん（常盤 28歳）

今月は、菅野裕隆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、札幌の高校、北見工業大学を卒業後、石狩で3年間働き、昨年から実家の養蜂場で働いています。」
「石狩で働いていたときに、花が咲く時期になると、花のこや天候が気になるようになり、地元を離れてみて養蜂の仕事が好きたと気づき、地元に戻ってきました。小さいころから手伝いをしていました。父のような蜂に対する判断力などを身に付けるには、まだまだ努力が必要だと感じました。イベントなどに参加すると消費者の方と直接関わることができて楽しいですね。」
「趣味は、天体観測や風景を見ること。いろいろな地域を回って、たくさん風景を見てみたいです。」



健康レシピ

野菜をおいしく食べよう③



「トマトとオクラの梅肉あえ」

●材料（2人分）

トマト・・・・・・・・1個、長イモ・・・・・・・・100g

梅干し・・・・・・・・1個、オクラ・・・・・・・・3本

☆醤油・・・・・・・・小さじ1

☆アマニ油・・・・・・・・小さじ1（オリーブオイルまたはえごま油でも可）

※アマニ油に含まれるベータ-リノレン酸は、血管をしなやかにして、血液をサラサラにする効果があります。

●作り方

①トマトは1.5cmの角切りにし、梅干しは粗くちぎっておきます。

②長イモは皮をむいて、トマトと同様に切っておきます。

③オクラは塩を少々振り、板ずりしてから茹で、1.5cmに切ります。

④食べる直前に①～③を醤油とアマニ油で和えます。（お好みでわさびを加えてもおいしいです。）

※エネルギー（1人分）：84kcal、塩分：1.2g

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養面に優れたトマト。魅力は、体内の余分な塩分排出を促すカリウムや、抗ストレス作用のビタミンC、カロテノイド（天然色素）の一種であるリコピンを豊富に含んでいる点です。特にリコピンの抗酸化力は強く、ベータカロチンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われており、がんや動脈硬化などの生活習慣病予防や老化防止の効果が期待されています。

みずみずしいトマトは、程よい甘みと酸味があるので、そのまま食べてもおいしいですが、油脂と一緒にするのが賢い食べ方です。リコピンをはじめとするカロテノイドは脂溶性ビタミンのため、油脂で調理することにより吸収率が高まります。今回のレシピのように他の食材と和えたり、炒めたり、煮込んだり、旬のトマトで元気な夏をお過ごしください。

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の納付が困難なときは

申請により保険料が免除される制度があります。ただし、本人のほか連帯して保険料の納付義務がある配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下である必要があります。なお、学生納付特例免除を申請する場合は、本人の前年所得のみが審査されます。

注）免除の承認を受けた際、全額免除、学生納付特例制度、納付猶予制度以外に該当した方は、納付すべき一部の保険料を納付しないと未納期間となりますので、必ず納付してください。※申請される方は、印鑑と年金手帳を持参してお越しください。

■失業などを理由とする「特例免除制度」

失業などをした日の前月から、失業などをした年の翌々年の6月まで申請することができます。

申請のときは、その事実が確認できる公的機関の証明書（「雇用保険受給資格者証」など）が必要となります。

■できるだけ追納を

免除期間は、年金の受給資格を計算するときには算入されますが、年金額の計算をするときには免除の区分によって減額されます。

また、「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」に該当した時は年金額には全く反映されません。

免除期間の保険料は、過去十年以内のものであれば、あとから納める（追納）ことができ、追納した期間は、全額納付した場合と同じ扱いになります。なお、追納は先に経過した月（古い月分）から納付することとなります。

将来受給する年金額を少しでも多くするために、できるだけ計画的に追納するように心がけましょう。

■問合せ 北見年金事務所（☎33-6007）

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

