



皆さんが楽しめるイベントに

いきいき

「訓子府のおいしい野菜とかわいい手作り雑貨を皆さんに知ってもらいたい」と話す水留さん。町内で子育てをしているお母さんたちを集めて「野菜&雑貨フェス」を主催する。11月には、イベントを開催するの、ぜひ足を運んでください」と話していました。



水留 亜希さん (福野 41歳)

「この実行委員会のほかに、子育てサークルの活動をしていて、サークル

に入っているお母さんにも実行委員として参加してもらっています。今回は、普段関わりのある方との活動ですが、これからはたくさんの方と一緒に活動していけたらいいですね」
11月26日には、町公民館で『野菜&雑貨フェス』を開催します。アークセサリーや小物、編み物をする予定ですが、約15店が出店する予定です。いろいろな年代の方が活動しているサークルが、アークセサリーや小物などの雑貨のほか、訓子府のおいしい食べ物を出品します。また、ロビーにはゆったり休める空間を用意していますので、町民の方と交流し、皆さんが楽しめるイベントになるように実行委員会が企画しました。小さな空間に訓子府の良いものがたくさん詰まったイベントになっていきますので、子どもから大人までたくさんの方に足を運んでもらえるとうれしいですね」
「今回のイベントを成功させて、毎年この時期にあるイベントにすることが目標です。また、おいしい野菜の作り方などの情報交換や布雑貨のスキルアップにつながればいいですね」



運動・栄養・休養

長寿ナンバーワン・長野県 長野県の平均寿命は、平成22年に日本一になり、それ以降もトップクラスの平均寿命を維持しています。しかし、以前は平均寿命が短く、脳卒中による死亡率も高く推移していました。なぜ、平均寿命が伸び、長寿ナンバーワンの県と呼ばれるようになったか。その秘訣は、ライフスタイルの改善にあります。

■秘訣その1「減塩」
もともと比較的塩分の強い食事を好む傾向にあった長野県民ですが、最も多いときは1日平均15・1gの塩分を摂取していました。国が示している目標量は男性8g未満、女性7g未満です。そこで、減塩運動が始まり、県民の食塩摂取量も大幅に減少しました。

■秘訣その2「野菜の摂取」
塩分を抑えても満足感が得られる食事の工夫は、野菜をたっぷり食べることにあります。特に味噌汁は、野菜をたくさん入れて具沢山にするので、塩分が少なくても旨みが増し、物足りなさを感じません。野菜をたくさん取るた

今月の担当 保健師 下地 初美

「長寿の県『長野県』に学ぶ健康・食の秘訣」

めに、ジュースや干し野菜も活用し、長野県は1日当たりの野菜摂取量が日本で最も多い県になりました。

11月5日に開催する健康講演会では、食事のほかにさまざまな健康の秘訣を持つ長野県の取り組みについて実践者から直接、話を聞くことができます。また、「食べてみよう！鎌田式健康ごはん」と題して200食限定で試食を提供します。

現在、当日の試食の提供に向けて、町内在住の有志の皆さんが、食の学習や試食メニューの選定など4回の学習会を開いています。ぜひ、講演会と試食をセットで長野県の長寿の秘訣を学んでみませんか？

健康講演会「がんばらない」
けど「あきらめない」を命を支えるということ

11月5日(土)10時～11時30分
町公民館講堂

講師 鎌田 實氏(医師・作家)
○申込み・問合せ
福祉保健課健康増進係
(☎47-5555)

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。また、ご自身の保険料だけでなく、ご自身が配偶者やその家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。なお、控除を受けるためには、年末調整や確定申告をする際に、日本年金機構から送られてくる「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または「領収証書」を添付する必要があります。

■控除証明書が届く時期は？

- ①平成28年1月1日から9月30日の期間に国民年金保険料を納付している場合 ⇒ 11月上旬
- ②10月1日から12月31日の期間に今年初めて国民年金保険料を納付した場合 ⇒ 来年2月上旬

※年末調整や確定申告をするときに控除証明書が届いていない場合は、その期間の領収証書を添付してください。

詳しくは、以下にお問い合わせください。
・専用ダイヤル(☎0570-058-555)
・北見年金事務所(☎25-9635)

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン



松下 和也さん (元町 25歳)

北海道を巡ってみたい

今月は、松下和也さんにお話をうかがいました。
「福井県出身で、23歳のときに酪農実習生として訓子府町に来ました。食育が好きで、食品に興味があったので、酪農実習生に応募しました。1年間、町内で実習したあと実習先の方の紹介で、現在は酪農ヘルパーの仕事をしています」
「仕事をしていて大変なことも多いですが、酪農家の方に『毎日、休みなく働いていたから、酪農ヘルパーがいてくれて良かった』と言ってもらえたときはうれしかったですね。これからは自信を持って仕事ができるようになりたいです」
「時間ができたら、北海道の各地を巡っておいしいスイーツを食べたいですね」