



くんねつぶメロンブランドの継続を目標に

全道的にその名が知られる「くんねつぶメロン」。その普及に貢献している「訓子府町メロン振興会」が発足して初めての女性会長に就いた山田さん。「10年、20年先まで町民の皆さんにメロンを食べてもらえる会でありたい」と話していました。

「現在、会員は66戸のメロン農家がメロンの品種『ルビアレッド』を中心に栽培しています。ふるさとまつりでの販売促進や今年から町の事業であるふるさと納税の返礼品としてメロンの取り扱いをしています。今年は天候に恵まれていた5月までは順調でしたが、6月からは低温が続く、例年より出荷が遅れていると感じています。地元や北見などのお客さんがメロ



山田恵美子さん (福野 50歳)

ンを待つている状況なので、お客さんの要望に応えられるだけの量を確保したいと思っています」
「メロンの栽培は天候に左右され、雨の多い日は、ハウスの中に水が入らないようにハウスの周りを整備したり、先輩方にいろいろアドバイスをもらい、天候に負けないような努力をしています。会員みんなが一生懸命作ったメロンを『おいしい』と食べてもらえたらうれしいですね。汗水流して作ってきた苦労が吹き飛ばす瞬間です。また来年もおいしいメロンを作ろうという気持ちになります」
「メロンの栽培戸数が減少してきている現状で、振興会として戸数減少を食い止めるために、次にメロンを作ってくれる若い世代の確保や現役を退いたメロン栽培の経験者の方の協力をいただきながら、10年、20年先まで町民の皆さんにメロンを食べてもらいたいですね」
「くんねつぶメロンブランドの継続を目標に、これからもメロン栽培に取り組んでいきたいです」

運動・栄養・休養



夏本番。気温も上がり、冷たい物が恋しくなる季節になりました。今回は、季節を問わずいつい食べたくなる「間食」の適量をご紹介します。

●間食とは
朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源を含む食べ物や飲み物のことで栄養補給のほか、気分転換などの役割があります。

●間食の適量を知っていますか？
一般的に、成人の間食の適量は200キロカロリーとされており、間食の摂り過ぎが体重増加の一因とも言われています。また、子どもの場合は3食で食べきれないエネルギー補給の意味合いも強く、間食は4回目の食事(市販の菓子類)の適量は100キロカロリーといわれています。

●適量に抑えていますか？
町民を対象としたグループインタビューでは間食が多いと感じている方も多く、時間を決めずに食べることで一日の間食量を把握しにくい傾向もあるよう

今月の担当 保健師 下地 初美

“間食の適量をご存知ですか？”

●適量を守るには
・食べる時間を決める。
・量を事前に決める。食べた量を把握する。
・カロリーを確認する。
・カロリーを適量を守ることができ
ます。
●間食におすすめの食べ物
間食という点、ついつい甘いお菓子やジュースなどに偏りがちですが、果物や野菜を意識して取り入れましょう。
特に子どもの場合は、おにぎりやサンドウィッチなどの軽食を間食にするとう不足しがちな栄養素をとることができ、食事のバランスが良くなります。
これからの季節は、旬の果物なども手に入りやすくなります。間食を上手にとって、一日の食事バランスを良好に保ちましょう。



介護・支援・予防

くんねつぶメロン



森谷 優太さん (開盛 26歳)

完全無農薬のメロンを作りたい

今月は、森谷優太さんにお話をうかがいました。
「高校卒業まで訓子府町で過ごし、札幌の大学を卒業後、実家で農業の仕事をして2年目になります」
「メロンを育てていて、手作業ばかりで腰など痛くなることもありましたが、お客さんなどに食べてもらい『おいしい』と言ってもらえるのがうれしいですね。これからはもっと多くの人に安心して食べてもらえるような完全無農薬のメロンを作ることを目標にがんばります」
「休日には、読書をしたり、プールに行ったり水泳をしています。走ることも自転車が好きなので、苦手な水泳をもっと練習して、トラリアスロンに挑戦してみたいですね」
「長期の休みがとれたら、スベインのイビサ島に行ってみたいです」

わたしたちの国民年金

免除を受けた保険料を「追納」することができます！

○国民年金保険料の免除や猶予の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときと比べて将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。しかし、免除の承認を受けた月から10年以内であれば、いつでも免除期間分の保険料を納付(追納)することができます。

例えば、学生納付特例の承認を受けた方であれば「就職後、ボーナス時にだけ3か月分を追納する」など、無理のない範囲で計画的に納付することができます。

お早めに追納を！

○保険料の免除や猶予を受けた年度の次の年度

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

から3年度目以降に保険料を追納するときには、承認を受けたときの保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めな追納をおすすめします。

なお、平成29年3月までに追納するときの保険料は、次の表のとおりです。

	全額免除	¾免除	半額免除	¼免除
18年度分	15,000円	11,240円	7,500円	3,740円
19年度分	15,030円	11,270円	7,520円	3,750円
20年度分	15,140円	11,360円	7,570円	3,780円
21年度分	15,230円	11,420円	7,620円	3,800円
22年度分	15,490円	11,610円	7,750円	3,870円
23年度分	15,280円	11,450円	7,640円	3,810円
24年度分	15,130円	11,340円	7,560円	3,780円
25年度分	15,100円	11,330円	7,550円	3,780円
26年度分	15,250円	11,440円	7,620円	3,810円
27年度分	15,590円	11,690円	7,790円	3,900円

詳しくは北見年金事務所(☎25-9635)または町民課戸籍年金係(☎47-2203)へ