



いきいき

寒さ吹き飛ばすイベントにぜひ参加を

訓子府の冬の一大イベント、第35回さむさむまつりが2月2日に公民館前特設会場で開かれます。今回の実行委員長は、訓子府町青年団体連絡協議会代表の齊藤さんが務めます。「多くの方に冬の一日を楽しんでほしいです」と来場を呼びかけていました。冬の「さむさむまつり」と夏の「ふるさとまつり」は、訓子府の大きなイベントです。二つのまつりは、訓青協、商工会青年部、農協青年部、役場親睦会青年部の4団体で構成する実行委員会が主催しています。



齊藤 義博さん (高園 26歳)

「今年、実行委員長の大役を務めますが、各団体のメンバーの協力で成功させたいですね。みんな私より先輩ばかりですので、運営など内容を知り尽くしていただきます。」
「プログラムの例年とはほぼ同じですが、昨年実施した子ども対象の氷上カーリングの代わりに、さむさむウォークラリーを実施します。これは、会場内に5か所のポイントを設け、それぞれで訓子府に関するクイズを出題し、その正解数で景品がもらえるゲームです。多くの子どもたちに参加してほしいですね。」
「訓青協の代表も務めています。昨年11月に東京で開かれた第62回全国青年大会演劇の部で最優秀賞と創作戯曲賞を受賞しました。叶橋の前身である妻恋橋の伝説を演劇にしたものです。舞台上演じたメンバーをはじめ、スタッフの努力と、応援していただいた町民の皆さんに感謝します。先の受賞記念公演でも大きな拍手をいただき感激しました。」
「畑作農家の家業に従事しながら青年団活動に参加しています。今後とも訓子府のまつり、そして訓青協を多くの方に温かく見守っていただきたいと思っています。」



運動・栄養・休養

夏場は、家庭菜園で収穫した野菜を食卓に載せるなど、野菜を十分に摂取されている方も多いと思いますが、冬場は、葉物野菜を中心に品不足や価格高騰などで、不足がちになるのではないのでしょうか。
野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれているため、生活習慣病予防のためにも厚生労働省では成人の場合、1日平均350g以上の野菜を摂取するように推奨しています。冬でも野菜不足にならない工夫をし、1年を通して野菜を十分に摂ることができるよう、一緒に考えてみましょう。
① 1日350gの野菜摂取の工夫
① 朝食をしっかり取る
朝食をとらないと1日の野菜摂取量も減ります。朝食をとる習慣をつけ、野菜料理も加えるように心がけることが大切です。
② 副菜は1食で2品を心がける
作り置きできる「ひじきの煮物・きんぴらごぼう」などの常備菜も取り入れて、1食で2品用意するように心がけると、野菜摂取量が増えます。
③ 汁物に野菜をたくさん入れる

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

“冬の野菜不足を補う工夫”

汁物に野菜をたくさん入れると「具たくさん」のうえ、減塩効果も期待できます。
④ 野菜は加熱する
加熱することでかさが減り、生で食べるよりも量を多く摂ることが出来ます。
⑤ 冷凍野菜を常備する
保存がきくので、買い物に行けなかったときや、もう1品料理を増やしたいときに重宝です。
⑥ 時間がないときは、野菜ジュースを
糖分が少なめの、トマトジュースなどの野菜ジュースを選ぶことをおすすめします。
⑦ 冬には鍋料理がおすす
手早く調理できるうえにたくさん野菜が摂取でき、身体も温まります。
少しの工夫で毎日の食事の中で、いつもより多く野菜を摂取することが出来ます。野菜をたくさん食べて生活習慣病を予防し、健康な毎を送りましょう。
また、1年に1回は健康診断を受け、健康を確認する機会を設けるように心がけたいですね。
○ 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

国民年金保険料の「2年前納」が始まります！

平成26年4月から国民年金保険料の納付方法に、より割引額が大きい「口座振替による2年前納」が新しく加わります。申し込みは町民課窓口または北見年金事務所、金融機関などで手続きをしてください。

- 保険料は毎月納付と比べて、2年間で1万4,360円の割引となります。1年前納の場合、1年間で3,780円(2年間で7,560円)となり、大変経済的です。※いずれも平成25年度保険料額を基にした目安の金額です。
- 2年前納保険料の全額が納付した年(平成26年4月末に平成26~27年度分を2年前納し

保険料納付は便利な口座振替で

た場合は平成26年中)の社会保険料控除の対象となります。

- 納め忘れを防ぐことができます。
- ※ 2年前納は口座振替でのみ利用が可能です。
- また、平成26~27年度分の2年前納申し込みは本年2月末までです。

日本年金機構からお知らせが届きます

次の方については、日本年金機構より1月下旬に2年前納の利用促進のお知らせが届きます。

- ① 納付書により納付している方で、平成25年8月分までの保険料に未納のない方(平成25年11月11日現在)
- ② 口座振替により納付している方で、1年前納または6か月前納を利用している方

- 問合せ 北見年金事務所 (☎25-9635) 町民課戸籍年金係 (☎47-2203 役場1階 窓口1番)

くねっがフアン

今月は、1月12日に行われた町の成人式に出席した鏡さんにお話をうかがいました。
「訓子府小学校、中学校を卒業後、北見の高校へ進学し、現在は、恵庭市にある大学で幼稚園教諭になるために勉強しています。」
「幼稚園のときに、常に明るく元気で子どものことが好きな先生に出会い、そして憧れ、将来は、幼稚園の先生になりたいと思いました。」
「子どものことを一番に考え、いつも明るく子どもたちに頼ってもらえるような先生になりたいです。」
「休日は友達と札幌市に買い物やカラオケに行ったり、大学に行つてピアノを弾いています。」
同級生に一言。「成人おめでとうございます。久々に会うことができます。今後ともよろしくね。」



鏡 葉月さん (東町 20歳)

“将来は幼稚園教諭になりたい”