



いきいき

かつ井イメージのキャラクターで訓子府PR

訓子府町を本拠として全国的な活動を展開しているイラストレーターの角 路子さん。毎年、個展や企画展を開催していますが、今年も9月に北見市で企画展を開催します。「くねっぷかつ井」をPRする「ゆるキャラ」も作り、町商工会とも連携し、訓子府の知名度を高めています。

「訓中を卒業後、北見の高校に進学。子どものころから絵を描くことが好きで、高校では美術部に所属し、東京の美術短大に進みましたが中退し、友人が勤める出版社の仕事などをしていました」

「イラストレーターとして踏み出したときの最初の仕事は、平成9年に通信教育のスタッフ向けの年賀状のイ



角 路子さん (若葉町 41歳)

ラストでした。それから知人や仕事の発注者などの人脈が広がり、徐々に仕事も増えていきました」

「東京にいた頃は、このまま十分仕事をしていたらと思っていました。そのころからデジタル化が進み、初めは書きにこだわっていましたが、見栄えがコンピュータグラフィックのほうがいいものがあり、デジタルによるイラスト作成も手掛かりました。苦戦しましたが、逆に、データのやりとりが簡単など、逆に、東京にいらなくてもできると考え、平成15年に故郷の訓子府に戻ってきました」

「ペンネームは、モモヲトメ。好きな漫画の言葉と作者名を合わせた名前です。現在は、さまざまな仕事を受け持っているほか、今年9月にはオホーツク管内のイラストをはじめとするハンドメイド作品を募って企画展を北見市で開催します。また、B級グルメブームで、くねっぷかつ井をイメージしたキャラクター『たれかつ井たん』を作り、商工会と連携し、ゆるキャラ、かつ井、訓子府をPRしているところですよ」



運動・栄養・休養

- ①旬の野菜を選ぶ
旬の野菜は栄養価が高く、最も美味しく食べられます。
 - ②新鮮なうちに食べる
鮮度の良い野菜は野菜のおいしさが引き立つため、薄味でもおいしく食べられます。
 - ③野菜の種類や特徴に合わせて上手に保存する
鮮度を落とさないように、新聞紙などに包んで乾燥を防ぎ、畑と同じ状態で冷暗所に置くことが保存の基本です。
 - ④汁物や鍋は特におすすめ
汁物や鍋は、野菜のかさが減り、たくさん食べられるうえ、野菜の栄養やうま味も一緒に食べることができます。1日1回は、野菜たっぷりの味噌汁やスープをとりましょう。
- 調理方法別野菜料理のポイント
1 ゆでる
①葉物類 (ほうれんそう・小松菜など)
塩ひとつまみを加えた、たっ

“もっと野菜を食べよう②”～野菜をおいしく食べる工夫～

- ①葉物類
ぷりのお湯で、手早くゆで、すぐに冷水にとって水にさらし、ざるにあげて冷めます。
 - ②根菜類 (じゃがいも・にんじんなど)
水からゆでるのが基本です。ごぼうやれんこんは、酢を少々加えるとアクが抜けます。
 - 2 炒める
①葉物類
弱火で長く炒めると水分が出てくるため、火の通りにくいものから順に、強火で手早く炒めましょう。
 - ②根菜類
炒める前の下ゆでや火の通りにくいものは細切りにし、手早く炒めることで、シャキッとした歯ざわりを残します。
- 1日350g以上の野菜を毎日摂取することが理想ですが、難しい場合は1週間単位で調整できるように心がけたり、市販品も上手に活用できると良いでしょう。
- 少しの工夫で、野菜料理はぐんとおいしくなります。たくさん食べてメタボ予防を心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

介護・支援・予防

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、若年者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。

～4月からの変更点～

○申請日の2年1か月前の月分までさかのぼって免除申請ができるようになりました

納め忘れはありますか？国民保険料

○失業などの特例免除の対象期間が、失業など(離職日の翌日)の翌々年の6月までに拡大されました

※特例免除を受けるときは、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」「雇用保険被保険者離職票」など)が必要となります。

例) 平成26年7月分以降の免除申請には離職日が平成24年12月31日以降のものを使用できます。

所得の審査はこれまでどおり

申請期間に対応する前年所得の審査が行われるため、必要に応じて所得課税状況がわかる書面の提出を求めることがあります。

申請される方は、印鑑と年金手帳を持参してお越しくください。

○問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635) 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

くねっぷフアン



北山 大将さん (若富町 25歳)

“軟式野球の各種大会で全道優勝を”

今月は、訓子府石灰工業(株)に勤めている北山大将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、旭川実業高校を卒業後、千歳市の企業に勤めていました。平成24年に訓子府町に戻り、今年の4月から訓子府石灰に勤めています。仕事は、製品出荷の作業を担当しています。以前から顔なじみの方もおり、とても良い雰囲気です。」

「小学校から野球を続け、現在は、商工クラブでピッチャーをやっています。軟式野球で社会人野球の最高峰である『天皇杯』や『国体』で全道優勝をしたいですね」

「休日は、趣味の野球や子どもと遊ぶことが多いです。長い休みが取れたら、子どもと一緒に東京ディズニーランドへ遊びに行きたいです」