



いきいき

菊づくりは生きがい 楽しさを後進に伝え

訓子府菊花会の代表を務め、秋の文化祭に菊花を出品するなど、訓子府町の文化活動の普及発展に貢献している太田さん。平成23年度町の顕彰条例による善行表彰を受けます。また、今年度の北見菊まつり菊花コンクールで最高賞の大菊12鉢組の部で優勝(前内閣総理大臣賞)を獲得、菊づくりに励みになると話していました。



太田 正夫さん (清住 87歳)

「菊づくりは、1年間休みなし、結構大変なだけけれど、楽しいですよ。前年の秋に土づくりを始めます。12月に新芽が出て、越冬させたあと、4月末にさし芽をし、5月に鉢上げします。その後も消毒やビニールハウスの温度管理などを進め、毎年10月の北見菊まつりや訓子府町の文化祭に合わせるように開花を調整します」

ヘルシ

運動・栄養・休養

健康管理から介護予防まで シリーズ⑦ 血液中にコレステロールや中性脂肪などが異常に増えた状態を、高脂血症と言います。男性は30代、女性は更年期を迎える50代からコレステロール値の上昇が見られます。また、近年は生活習慣の変化に伴い低年齢の子どもにも発症しています。

“家族みんなで高脂血症予防”

総コレステロール値が高い人は、食品から摂取するコレステロールを1日300mg以下に抑えるよう心がけましょう。③菓子などの摂取を控える 菓子や果物には体内でのコレステロールの合成を促進させる働きがあり、アルコールには中性脂肪を増加させる働きがあるため、取り過ぎないように注意しましょう。

Table with 3 columns: Food Name, Amount, Cholesterol Content. Includes items like fish, meat, and eggs.

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

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

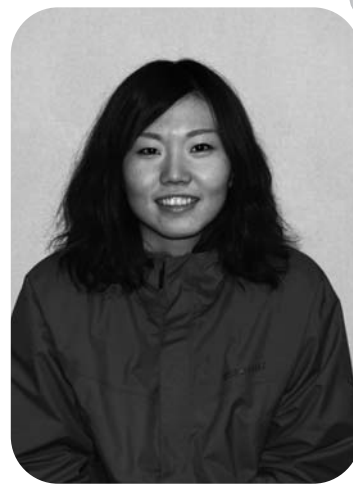
国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。控除を受けるためには、確定申告する際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要となります。

10月1日から12月31日までの間に納付した方は、領収書を添えて申告してください。なお口座振替の方は、はがきに記載されています。また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した方は、翌年2月上旬に送付される予定です。

保険料納付は便利な口座振替で

くねっぶがフアン

今月は、訓子府中学校で事務補助員として働いている山本摩理さんにお話をうかがいました。「9月から働いています。電話の応対や事務が中心の仕事です。電話の対応や事務が中心の仕事は、いつも緊張しますが、少し慣れてきました。分からないことが多いので、早く仕事を覚えていきたいです」



山本 摩理さん (北栄 22歳)

早く仕事を覚えることを目標に