



いきいき

食育をとおし、クリーン農業推進へ

玉ネギやバレイショなどの特別栽培を推進している訓子府町クリーン農業推進協議会の会長、平田さん。今年も訓子府小学校の依頼を受け、11月16日に調理授業「訓子府を食べよう」を実施しました。「子どもたちに農家の仕事や地場産野菜のおいしさを今後も伝えていきたい」と話していました。



平田 康弘さん (清住 48歳)

「クリーン農業推進協議会は、化学合成農薬および化学肥料のチッ素成分を通常栽培の5割以上削減する生産活動を続けている玉葱振興会減農薬研究会、玉葱振興会有機栽培の会、馬鈴薯耕作組合減農薬部会、くねっぷフードプランの会、米太郎倶楽部、くねっぷ昔がえりの会、IYG

ループ7団体とJ.A.行政などで構成しています。環境を考慮した農業生産体系作りや生産者の技術向上でクリーン農業をめざしています」 「訓小での授業は、コメ作りの授業の依頼を受け平成18年から行い、今年が7年目です。コメや野菜の栽培について生産者が説明したあと、地場産の野菜などを使い子どもたちに調理してもらっています」 「この毎年の活動は、地産地消や食育をめざしたものになっています。クリーン農業自体は、もともと北海道の施策として生産などの取り組みが中心でしたが、本町では、早くからクリーン農業に取り組んでいたほか、食育などにも取り組んでおり、訓小の授業は、活動推進にもつながっています」 「推進協のメンバーは、試行錯誤しながら農作物を育て、そうして収穫した農産物を今後も地産地消や食育に役立てていく方針です。私自身も玉ネギの特別栽培をしており、近年推進している生産者の安全を守ることも含めたクリーン農業の確立に向けて努力しています」

ヘルシー

健康管理から介護予防まで

シリーズ⑳

12月に入ると、多くの行事がある一方で、食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などで生活習慣や食習慣の乱れが心配されます。少しの工夫で健康的に年末年始を過ごすための注意点について考えてみましょう。

1. クリスマスは、「揚げ物・生クリーム」などの脂肪分の取り過ぎに注意！

ピザやフライドポテト、フライドチキンなどの揚げ物や、ケーキやアイスクリームなどの摂取が増え、その結果、脂肪分の摂取が増えます。

2. お正月は、「おせち料理」などに含まれる塩分や糖分の取り過ぎに注意！

①おせち料理は日もちさせるために濃い味付けとなるため、その結果、塩分や糖分の摂取が増えます。

②砂糖の入った「あんこもち・きなこもち」よりも、野菜が多く取ることが出来る「雑煮」

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

“食べ過ぎを防ごう、年末年始！”

3. 年末年始共通の「食べ過ぎ予防」のための注意点

- ① 買い物は必要な分だけ購入しましょう。
② 家に食べ物を置かないことで、「だから食べ」を防ぐことができます。
③ 料理は作り過ぎず、大量に作ったときは、冷凍保存しましょう。
④ 盛り付けのときは、控えめな心がけ、小皿に取り分けてから食べましょう。
⑤ 果物は食べ過ぎを防ぐために箱買いではなく、袋買いがおすすめです。
⑥ 年末年始は「肉・魚・卵」などの「たんぱく質」の摂取が増えるため、野菜不足になりがちですが、鍋料理は野菜やきのこ、こんにやくや海藻類などが豊富に取れるため栄養バランスも良く、夕食は「鍋料理中心」がお勧めです。
⑦ 食べたあとは、ラジオ体操やストレッチなどの運動をして、食べ過ぎた分のカロリーを積極的に消費するように心がけましょう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料は、退職(失業)による特例免除があります

国民年金には保険料納付が困難で、本人、配偶者、世帯主の前年度の所得が一定額以下の方が申請することで、保険料が免除される制度があります。(一部納付制度もありますが、この場合は保険料の一部を納付しなければ未納期間となります) ただし、失業・倒産・事業廃止(※1)、天災などが原因で所得がなくなったことにより国民年金の保険料が納付できない方は、その事実が確認できる公的機関の証明書など(※2)の写しを添

保険料納付は便利な口座振替で

付していただくと、その方の前年度所得は審査対象外となります。

- ※1 免除を申請する日の属する年度またはその前年度に失業(離職)された方が対象です。
※2 雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票など。

申請は役場町民課戸籍年金係または、北見年金事務所で行ってください。申請時には公的機関の証明書のほかに年金手帳、印鑑をお持ちください。今年の1月1日現在、訓子府町に住所がなかった方は所得調査ができませんので、前住所地で前年の所得を証明するものをお持ちください。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階窓口1番)

Table with 4 columns: 申請者本人の前年所得, 配偶者の前年所得, 世帯主の前年所得, 審査対象. Rows include '一般の免除申請審査対象' and '申請者本人の特例免除申請審査対象外'.

※配偶者または世帯主が失業した場合にも、それぞれ所得審査対象外となります。

くねっぷがフアン



南 貴博さん (末広町 24歳)

子どもに教わり、毎日が新鮮

今月は、北海道教育大学釧路校を卒業後、昨年4月から訓子府小学校で勤務している南 貴博さんにお話をうかがいました。 「昨年は算数と体育の授業のサポートをしていましたが、今年は4年生の担任を任されています」 「子どもとかかわる仕事に初めて就いてまだ、日が浅く、逆に子どもたちに教わることも多いですが、毎日が新鮮ですすべての出来事が楽しいと感じられます」 「これからも子どもたちに楽しく分かりやすい授業をすることを目標にがんばりたいと思います」 「休日はギターを弾いて、歌を熱唱して過ごしています。長い休暇が取れたら、京都に行って、おいしいものを食べたり、お寺巡りをしたいと思います」