今月の顔

人 いきいき

食育活動・地産地消推進へチーズ製造

大塚　良子さん
（実郷　54歳）

町が実施している地域活性化チャレンジ事業の補助金採択事業に決定した「モーモークラブ　農酪ッ娘（のらっこ）」の代表・大塚さん。生乳生産の盛んな訓子府で、手作りチーズを研究し「チーズを通して、食育をはじめ地産地消をめざしたい」と話していました。

地域活性化チャレンジ事業の補助金採択事業は、町民税の概ね1％を活用し、町内の団体や法人などが町を元気にする新しい事業や取り組みを支援することを目的とした事業です。

「農酪ッ娘は、今年3月に酪農家夫人6人で発足しました。酪農振興会の方から『町外で地元の生乳を使ったチーズやアイスクリーム作りが盛ん。訓子府でも』と言われ、昨年11月に農業交流センターくる・ネップでチーズを試作したのがきっかけです。試作は、農業改良普及センターの指導で行い、初めてにしては、おいしいチーズができました。ただ、チーズはさまざまな菌に影響されることから、設備の整った場所での製造が大切で、現在は営農センターの施設を借りて月2回程度試作品製造を行っています」

「メンバーが資金を出し合って買った鍋と機械メーカーから借りているチーズ製造機で試作しています。今回事業が採択されたことで、この機械を購入しようと考えています。チーズは温度調整などが難しいですが、この機械があれば、製造もしやすくなります。試作チーズは、モッツァレラとストリングチーズの2種類が中心です」

「今後、後継者のお嫁さんらも交えて、チーズ作りを通して交流を深めたり、他町グループとの情報交換や農産品を販売している町内グループと連携したい。チーズや生キャラメル、アイスクリームなどを提供し、地域の方に味わってもらい、食育活動や地産地消につなげることができれば最高」

くんねっぷファン

〝吹奏楽で全国大会へ〟

湊谷　ちひろさん
（西幸町　20歳）

今月は、訓子府石灰工業㈱に勤めている湊谷ちひろさんにお話をうかがいました。

「生まれてから、ずっと訓子府で育ち、学校は、高校まで訓子府の学校を卒業しました。卒業後、現在の会社に就職して2年が経ち、今年成人を迎えました。少しだけお酒も飲めるようになりました」

「仕事では、就職したころは覚えることも多く大変でしたが、職場の先輩方からのサポートもあり、今は順調に仕事をすることができています」

「北見吹奏楽団に所属して、トランペットを演奏しています。昨年は全国大会へ出場し、銀賞を受賞しました。今年も全国大会に出場して、昨年より上位をめざせるよう、練習をがんばっています」

運動・栄養・休養

ヘルシー&介護

健康管理から介護予防まで
～シリーズ⑯～

“「新しい国民病、腎臓病」とは”

今月の担当　保健師　清水　麻美

腎臓は〝沈黙の臓器〟と呼ばれるほど自覚症状が出にくい臓器です。機能が低下していることに気づいたときには透析療法を始めなくては…、ということもあります。

腎臓病の原因はさまざまあり、最近では糖尿病や高血圧などの生活習慣病の合併症として発症することも多くなっています。そのため、透析患者は増加傾向にあり、全国で約30万人（400人に1人）が透析療法を受けており、「新しい国民病」と呼ばれるほどになっています。

透析に至る病気は、さまざまありますが、病名に限らず、腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を「慢性腎臓病」と呼ばれます。慢性腎臓病の人は、成人の8人に1人がいるだろうと推測されており、多くの人たちが気付きません。

さらに慢性腎臓病の人は透析予備軍であると同時に、心筋梗（こう）塞（そく）、脳卒中などの病気の発症率が高いことも分かってきています。

慢性腎臓病を調べるには

腎臓の機能を簡単に調べる方法は、「尿タンパク検査」と血液検査での「血清クレアチニン検査」を調べることで分かります。

腎臓の仕事は、体に必要ない毒素や老廃物をろ過することであり、正常な腎臓では体にとって必要なタンパク質などが漏れ出ることはほとんどありません。尿検査では、たんぱく質の漏れがないかを確認する検査です。

また、「血清クレアチニン検査」では、筋肉中のたんぱく質が代謝されたときに発生する老廃物であり、腎臓で排出されず、体内に残るタンパク質を調べる検査です。

慢性腎臓病には、自覚症状がないまま進行し、だるさ・めまい・むくみなどの自覚症状が出るころには、腎機能が低下し、重症化が進んでいます。そのため、慢性腎臓病予防や早期発見には、定期的に健診を受け、生活習慣などを見直すことが大切になってきます。

年に1度は、健診を受け、ご自身の腎臓を守りましょう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

老齢基礎年金の繰上請求と繰下請求

老齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求（繰上請求＝**表1**のとおり減額されます）したり、66歳以降に請求（繰下請求＝**表2**のとおり増額されます）することができます。

一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。特に繰上請求をすると、65歳までに障害の状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなど不利益が生じることがありますので、請求をされる際は十分ご検討ください。

※昭和16年4月2日以降に生まれた方の場合は、月単位で請求できますが、その場合、支給率が異なりますので、各月数での支給率はお問い合わせください。

昭和16年4月1日以前に生まれた方は年単位で支給率が異なります。

繰上請求　表1	
60歳	70％（30％減額）
61歳	76％（24％減額）
62歳	82％（18％減額）
63歳	88％（12％減額）
64歳	94％（　6％減額）

繰下請求　表2	
66歳	108.4％（　8.4％増額）
67歳	116.8％（16.8％増額）
68歳	125.2％（25.2％増額）
69歳	133.6％（33.6％増額）
70歳	142　％（　42％増額）

○ **問合せ**
北見年金事務所お客様相談室
（☎ 33-6008）
（ねんきんダイヤル 0570-05-1165）
町民課戸籍年金係
（☎ 47-2203　役場1階 窓口1番）

保険料納付は便利な口座振替で