

人いきいき

異年齢で交流ができる場に

町内外のソフトバレーボールチームが加盟し、冬期間に大会などを通じて、交流を深めている「訓子府町ソフトバレーボール協会」。現在は、永井さんが会長を務めています。「世代や性別関係なく、たくさんの方が交流できる場として残していきたい」と話しています。

「現在、協会には11チームが所属し、11月から3月までの冬の期間に行う夜間交流大会や町民体育祭などのソフトバレーボール大会で交流しています。大会の運営では、日程や運営費の調整、けがへの配慮など大変なこともあります。また、町内にソフトバレーボールをする方が減ってきていて、この先続けられるのかという心配もありますが、普段、接することがない



人と競技を通して交流することができたり、参加者の方たちと仲良くなることができ、頼りにされながら、活動できることは楽しいですね。現在は、中学生から50代まで幅広い年齢の方が一緒に競技をしていて、異年齢の交流の場として残すことができていると感じています」

「父が協会に所属していたこともあり、高校卒業後からソフトバレーボールに携わっていました。11年前に自分のチームを結成してから選手としても参加しています。9月30日に行われたスポーツセンター閉館事業のソフトバレーボール大会にも出場しました。年齢や性別、初心者、経験者関係なく、同じコートで戦える機会ができ、参加者全員で楽しむことができました。企画だったと思います。ソフトバレーボールは、男女問わず、学生からお年寄りまでさまざまな方が交流でき、また、仲良くなることで家族ぐるみでの交流につながるなど、出会いの場でもあると思います」

「ソフトバレーボールに限らず、いろいろなスポーツに挑戦して、たくさんの方がスポーツを通して交流してほしいですね」

永井 希隆さん（美郷 38歳）

くんねっぷファン

子どもにスポーツを

及川 和樹さん（東町 28歳）

今月は、及川和樹さんにお話をうかがいました。

「訓子府出身で、北見の高校を卒業後、別の大学に進学し、札幌で働いたあと、今年の6月から北見の病院で診療情報管理士として働いています」

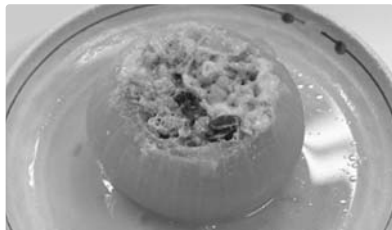
「情報関係の仕事に就きたいと思っていたのと医療関係にも興味があり、大学で診療情報管理士の職種があることを知った。今の仕事を選びました。病院では、たくさん症例を扱って、経験を積むことができるのでやりがいを感じながら働いています」

「夏は地元の野球チームに所属し、野球をしています。冬には子どもと一緒にスキーに挑戦しようと思っています。子どもには夏と冬に何かスポーツをやってもらえるとうれしいですね」



健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑦



「丸ごとタマネギの肉詰め」

●材 料（4人分）

タマネギ・・・・・・・・大2個、合挽き肉・・・120 g
シイタケ・・・・・・・・2個、卵・・・・・・・・1個
とろけるチーズ・・・1枚

☆パン粉・・・・・・・・大さじ2 ☆固形コンソメ・・・2個
☆水・・・・・・・・600 cc ☆ナツメグ・・・・・・・・適量
☆塩こしょう・・・適量

●作り方

- ①タマネギの中身を包丁、スプーンを使ってくり抜いておきます。くり抜いた中身はあとで使います。
- ②ボールにみじん切りしたシイタケ、合挽き肉、卵、パン粉、ナツメグ、塩こしょうを入れてよくこねておきます。
- ③くり抜いたタマネギに②のタネを少し詰め、チーズをちぎって詰め、またタネを詰めてを繰り返します。
- ④耐熱皿で、タネを詰めたタマネギにラップをかけ、電子レンジ500Wで5分間温めます。
- ⑤鍋に600ccの水を入れ、最初にくり抜いたタマネギをみじん切りにして、コンソメを入れて温めます。そこに電子レンジで温めたタマネギを丸ごと鍋に入れて10～15分弱火で煮込んで完成です。

※エネルギー(1人分)：236 kcal、塩分：2 g

タマネギは、血液サラサラ効果が取り上げられていますが、独特の匂いは硫化アリルという成分で、消化液の分泌を助け、新陳代謝を良くする働きがあります。また、ブルーベリーのアントシアニン、お茶のカテキンと同様に、タマネギにはケルセチンと呼ばれるポリフェノールが含まれています。強い抗酸化作用があり、アレルギーの緩和や血圧を下げる効果があると言われています。

スープにニンジンやトマト、ピーマンなどの野菜を加えることで、彩りも鮮やかになり、具たくさんのおいしいスープができます。

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。また、ご自身の保険料だけでなく、ご自身が配偶者やその家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、控除を受けるためには、年末調整や確定申告をする際に、日本年金機構から送られてくる「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」または「領収証書」を添付する必要があります。

■控除証明書が届く時期は？

- ①平成29年1月1日から9月30日の期間に国民年金保険料を納付している場合
⇒11月上旬
- ②10月1日から12月31日の期間に今年初めて国民年金保険料を納付した場合
⇒来年2月上旬

※年末調整や確定申告をするときに控除証明書が届いてない場合は、その期間の領収証書を添付してください。

■問合せ

- ・ねんきん加入者ダイヤル
(☎ 0570-003-004)
- ・北見年金事務所 (☎ 25-9635)
音声案内にしたがって、②を押しただと②を押してください。

北見年金事務所へ行く際は、前日までに必ず電話予約を！