



いきいき

若者の力で、訓子府を元気に

訓子府の冬の一大イベント、さむさむまつりが2月5日に町公民館前特設会場で開かれます。今回の実行委員長は、商工会青年部長の仁木さんが務めます。「たくさんの方に来場していただき、楽しんでもらいたいです」と話していました。

「38回続いてきた、町の大きなイベントである『さむさむまつり』は、青年4団体が協力しないと、運営することができません。今回、実行委員長としての大役を務め、実行委員一丸となって成功させたいです。寒い中でも、たくさんの方に楽しんでもらえようという思いで思っています」



仁木 義人さん (旭町 36歳)

楽しむことができる祭りとなっています。おいしいものを食べながら、さむさむまつりを堪能してもらいたいですね」

「今年は、さむさむまつりの前日、2月4日に『くんねつぷさむさむナイト』を開催します。昨年末まで、運営していた町内の有志の方から引き継ぎ、商工会青年部が中心となって運営します。焼き肉を中心に、フライドポテトや揚げたこ焼き、飲み物などの露店のほか、抽選会や子どもたちを対象とした、お菓子の景品が当たるゲームを行う予定です。さむさむまつり同様、子どもから大人まで、たくさんの方に足を運んでいただき、楽しんでもらいたいと思います。商工会青年部として初めての運営となるので、来場者数や天候など、不安なことはいくつかありますが、商工業を盛り上げる良い機会になると思いますので、がんばります」

「町内の若者は減っていますが、イベント以外でも町を盛り上げる方法がないかを考え、各青年団体が協力して活動していきたいですね」

今月の担当 保健師 下地 初美



生活習慣病の予防や健康の維持に野菜の摂取が大切であることは、ご存知の方も多いと思います。

11月に行われた健康講演会でも講師の鎌田實氏が、健康づくりに関して「減塩」「野菜の摂取」「オメガ3必須脂肪酸の摂取」「免疫力を高めること」が大切であるとの話があり、健康づくりと食事は深い関係があることが分かります。

冬期間は、野菜の自家栽培が難しく価格も高騰するため、どうしても野菜不足になりがちです。年間を通して、野菜をたくさん食べられる工夫をご紹介します。

○根菜類を活用しましょう  
ダイコン、ゴボウ、ニンジンなどの根菜類は、葉物野菜に比べ、冬場の価格に大幅な変動がないため、利用しやすい食材です。また、根菜類は食物繊維も多く、体を温める作用もあるため、冬に適した食材です。

○きのこ類を活用しましょう  
きのこ類も、年間を通して価格が安定しています。低カロリーで食物繊維も豊富です。また、

“冬場の野菜不足を補うために”

噛みごたえもあり、満腹感を得られます。

○乾物を活用しましょう  
切り干し大根、ひじき、海藻類など乾物を上手に利用しましょう。干した野菜は、干すことによってうま味が増し、栄養素が凝縮され、栄養価がアップします。また、キュウリやピーマンなどの夏野菜も干し野菜にすることが可能です。今年の夏は、自家栽培の野菜を使った干し野菜作りにチャレンジしてみてもおすすめです。

他にも、豆類には、すぐに食べられる缶詰などもあるので、手間なく料理に取り入れることができます。また、冷凍野菜を利用すると彩りも良くなります。

○健康長寿食レシビを配布しています  
「食のグループ」の皆さんと野菜をたっぷり使い、減塩も期待できる「健康長寿食レシビ」を作成しました。総合福祉センター、公民館、図書館で配布していますので、毎日の食事作りにぜひ役立ててください。

「食のグループ」の皆さんと野菜をたっぷり使い、減塩も期待できる「健康長寿食レシビ」を作成しました。総合福祉センター、公民館、図書館で配布していますので、毎日の食事作りにぜひ役立ててください。

介護・支援・予防

くんねつぷ フアン



寺町 采華さん (西富 20歳)

“自分の好きなことを仕事に”

今月は、1月8日に行われた町の成人式に出席した寺町采華さんにお話をうかがいました。

「訓子府小学校、中学校を卒業後、北見の高校へ進学し、現在は札幌市にある専門学校で、空港での接客業務を行うグラウンドスタッフになるための勉強をしています」

「親と旅行をする中で、飛行機や空港の雰囲気が好きになり、自分の好きなことを仕事にしたいと思ったので、グラウンドスタッフになることを決めました。昨年の6月から女満別空港で研修をしています。お客さんが笑顔で会話をしてくれるとうれしいですね。語学を勉強して英語を話せるようになることが目標です」

「成人になったので、親に感謝し、少しでも恩返しができるように仕事をがんばりたいと思っています」

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の「2年前納」申し込みは2月末まで!

国民年金保険料の納付方法には、まとめて先払いすることで割引になる前納制度があります。前納制度のうち、割引額が一番大きいのは「2年前納」です。

2年前納制度はこれまでの口座振替に加え、新たに現金・クレジットカードでも納付することができるようになりました。

2年前納の申し込みは、2月末までです。申し込みの手続き先は、次の表のとおりとなっていますので、確認のうえ、手続きをください。

保険料納付は便利な口座振替で

手続き先 納付方法	役場 町民課	北見年金 事務所	金融機関
口座振替	○	○	○
クレジットカード	○	○	×
現金	×	○	×

2年前納は口座振替が1番お得です

口座振替での2年前納保険料は37万7,310円で、毎月納付する場合と比べると1万5,690円の割引となります。

現金・クレジットカードで2年前納する場合の割引額は1万5,000円程度となる見込みで、口座振替より少ない割引額になります。

※割引額はすべて平成29年1月現在の目安の金額です。

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