

人いきいき

関係団体と連携し、地域密着型の仕事を

地方独立行政法人北海道立総合研究機構農業研究本部北見農業試験場の新しい場長として着任した清水さん。「生産者のためだけではなく、加工する人や物流に携わる人たちのためにも良いものを作って関係団体の役に立ちたい」と抱負を話していました。

清水さんは、東京都出身。帯広畜産大学を卒業後、初任地は北見農業試験場。今年22年ぶりに中央農業試験場（空知管内長沼町）から4月1日付で北見農業試験場場長として訓子府町に戻ってきました。

「中央農試では、小麦やビート、タマネギなどの病害虫の防除に関する研究をしていました。病害虫は、気象の変化など環境が影響していますが、



「町の企業や生産者の方たちと連携しながら、また、お互いに手の届かないところを補い合いながら、地元密着型の仕事をしていきたいですね。違った視点でニーズがあり、マッチングできれば良い方向につながると思います。小回りを利かせられた研究ができれば良いですね」

「22年ぶりに訓子府町に戻ってきましたが、初任地であったり、本籍を持っている地でもあるので、特別な思い入れがあります。街並みも以前とは変わっていました。懐かしく感じました。ガーデニングが趣味なので、雪が解けたら始めたいですね」

清水 基滋さん（弥生 56歳）



仕事も趣味も楽しみたい

伊藤 和樹さん（実郷 22歳）

今日は、伊藤和樹さんにお話をうかがいました。

「高校卒業まで訓子府町で過ごし、札幌の専門学校を卒業後、実家で農業の仕事をして3年目になります」

「実家が農家ということもありましたが、体を動かすことが好きで、自分に合った仕事をしたいと思い、この仕事に就きました。3年目ですが、まだまだ慣れないことばかりなので、これからたくさん勉強して、一つ一つの作業を親に頼らないでできるように、早く一人前になりたいです」

くんねっぷファン

「趣味は、釣りをすることで、毎年、海や川に行っている魚を釣っています。時間ができたなら、観光も兼ねてたくさん釣りに出かけたかったですね。これから仕事も忙しくなりますが、仕事も趣味も楽しんで過ごしたいです」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう①



「切り干し大根のはりはり漬け」

- 材料（4人分）  
切り干し大根・・・12g  
ニンジン・・・1/4本（50g）  
キュウリ・・・1本（100g）  
紫タマネギ・・・1/6個（30g）  
塩昆布・・・大さじ1（3g）  
☆酢・・・大さじ1  
☆砂糖・・・大さじ1  
☆醤油・・・大さじ1/2
- 作り方  
①水で戻した切り干し大根はさつと茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。  
②ニンジン・キュウリは、せん切りにする。  
③紫タマネギは、薄切りにする。  
④①～③と塩昆布・酢・砂糖・醤油をあえてできあがり。

※エネルギー（1人分）：28kcal、塩分：0.4g

切り干し大根など野菜は天日干しにすることで旨味が増し、栄養素が凝縮されることで栄養価が高まります。また、かさが減るため少量でも満腹感が得られます。

切り干し大根に含まれる主な栄養素としては、大腸がんや動脈硬化の予防に効果のある食物繊維、歯や骨を丈夫にするカルシウム、高血圧予防や利尿作用に効果のあるカリウムなどが挙げられます。

煮物で食べる機会の多い切り干し大根をあえ物に取り入れることで、野菜と一緒にシャキシャキ感を味わうことができます。酢の代わりに、シソ飲料の「紫式部」を使っても、おいしくいただけます。今回は、役場福祉保健課・公民館・図書館で配布しています野菜たっぷり長寿食レシピから掲載していますので、ご希望の方に差し上げます。

わたしたちの国民年金

保険料後納制度

後納制度とは、過去5年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方が申し込みをすることにより、保険料を納めることができる期間が、過去2年から5年に延長されるもので、平成30年9月までの期間限定の制度です。

ただし、老齢基礎年金を受給している方は利用できません。

- 申し込みはお早めに！  
①申し込み後に納付が可能な期間の審査があり、結果のお知らせが届きます。  
②後納制度の保険料には、当時の保険料に加算額が上乘せされます。  
③後納が可能な期間のうち、最も古い分から納め

- ます。  
■保険料の免除期間は？  
○利用できる場合 一部免除された期間のうち、未納となっている期間  
※この場合の後納する保険料は、全額未納とみなされるため、一部ではなく1か月分の保険料が必要となります。  
○利用できない場合 全部免除や一部免除（一部納付済）、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間  
この期間の保険料を納める場合は、追納制度をご利用ください
- 問合せ  
・ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）  
・北見年金事務所（☎33-6007）  
音声案内にしたがって、①を押したあと②を押してください

納め忘れはありませんか？国民年金保険料