

今月の顔

人いきいき

訓子府町産のゴボウを知ってもらいたい

佐藤 志帆さん (穂波 21歳)



昨年から規格外のゴボウを使った加工品を作り、販売している佐藤さん。加工品は、Aコープや北見市のバラボなどの量販店や喫茶たんぼぼ、夢ミールでの販売のほか、インターネット販売、ふるさと納税の返礼品などさまざまな場所で取り扱われています。佐藤さんは「手間をかけて作っているの、お客さんが喜んでくれるとうれしい」と笑顔で話してくれました。

「実家で父と母が二人で農業をされていて、手伝いをしようと思ったことがきっかけで農業をしています。これから始まる収穫作業など天候に左右され大変なこともあります。作物の成長過程が少しずつ分かってきて、楽しく仕事をしています」

「昨年、加工品に取り組もうとした

きっかけは、ゴボウを栽培して、出荷時に出る規格外のゴボウは安価なため、付加価値をつけて販売しようと思い、加工品を作ることになりました。現在は、「こぼろ茶」「乾燥ささがきこぼろ」「こぼろ」を使用した炊き込みご飯の素を作っています。中でもこぼろ茶は、加工する際の温度や味など、自分で調整しながら焙煎する作業は苦勞がありますが、父に製造工程を任せられ、自分で考えながらコツコツと作業ができるのは楽しいです。手間をかけて作った商品をお客さんが喜んでくれるとうれしいですね。消費者の方が商品の使い方をアレンジして料理をしていることを聞いたときは、やりがいを感じました。忙しいときや困ったときは、父や母がサポートしてくれるので、がんばれます。これから、新商品の開発を含め、消費拡大や訓子府町産のゴボウをたくさんの方に知ってもらえるように活動していきたいと思っています」

「趣味は、中学生のときから続けている吹奏楽です。現在はオニオン吹奏楽団に所属し、イベントなどで演奏をしたり、訓子府高校のOBとして吹奏楽部の手伝いをしています」

くんねっぷファン



一人前の歯科衛生士に

伊藤 希望さん (東町 21歳)

今月は、伊藤希望さんにお話をうかがいました。

「中学校まで訓子府町で過ごし、青森県の高校、札幌の歯科衛生士専門学校を卒業後、4月から北見市内で歯科衛生士として働いています」

「医療系の仕事に就きたいと憧れがあり、母に勧められ歯科衛生士になることに決めました。仕事を始めてから3か月になりましたが、まだまだできないことがたくさんあるので、毎日仕事を必死に覚えています。先輩方を見習って、患者さんと上手にコミュニケーションをとったり、仕事を覚え、一日でも早く一人前になりたい、担当の患者さんを持てるようになんげります」

「趣味は、野球観戦で月一回は、札幌などで野球を見たいです。いつか東京ドームで野球観戦してみたいですね」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう④



「夏野菜のスープ」

- 材料 (4人分)
トウモロコシ・・・1/2個、タマネギ・・・1/2個
ジャガイモ・・・1個、アスパラ・・・2本
ミニトマト・・・2個、ベーコン・・・2枚
ローリエ・・・1枚
☆固形コンソメ・・・1個
☆水・・・2カップ
☆塩・こしょう・・・適宜

- 作り方
①トウモロコシは包丁で横半分縦半分の4等分、タマネギはくし形切り、ジャガイモは皮をむいて4等分、アスパラは根元を落として4等分、ベーコンは2cmの幅に切ります。
②鍋にアスパラとミニトマトを除いた野菜と水、コンソメ、ローリエを加えて弱火で約15分煮たら、アスパラ、ミニトマトを加え、塩・こしょうで味を調えます。
③3分ほど煮たら火を止め、器に盛り付けます。

※エネルギー (1人分): 200 kcal、塩分: 1.8 g

トウモロコシは、米・麦に並ぶ世界三大穀物の一つです。黄色が鮮やかなビタミンカラーが食欲をそそります。食感もよく、甘みがあり、栄養面では、炭水化物(糖質)をはじめ、エネルギーの代謝に必要なビタミンB1、B2、B6やカリウム、食物繊維を多く含んでいます。

特に一つ一つの実を包んでいる皮が食物繊維の宝庫で、その含有量はさつまいもの約4倍。不溶性食物繊維で、大腸で水分を吸収し膨らむことで、腸のぜん動運動を促し、便秘の解消、腸内環境を整えてくれます。

赤、黄、緑、橙色など色鮮やかな夏野菜が穫れる季節です。その中でも黄色が鮮やかで夏を感じさせるトウモロコシは、ゆでるだけでもおいしいですが、今回はトマトやタマネギなどの夏野菜とともにスープに仕上げってみました。

わたしたちの国民年金

免除を受けた保険料を「追納」することができます！

○国民年金保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べて将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。しかし、免除の承認を受けた月から10年以内であれば、いつでも免除期間分の保険料を納付(追納)することができます。追納をすれば、将来受け取る年金額を増やすことができますので、将来のためにできる限り追納をしましょう。例えば、学生納付特例の承認を受けた方であれば「就職後、ボーナス時にだけ3か月分を追納する」など、無理のない範囲で計画的に納付することができます。

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

お早めに追納を！

○保険料の免除や猶予、学生納付特例の承認を受けた期間の次の年度から3年度目以降に保険料を追納するときには、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せられますので、お早めの追納をおすすめします。

なお、平成30年3月までに追納するときの保険料は、次の表のとおりです。

	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
19年度分	15,040円	11,280円	7,520円	3,760円
20年度分	15,160円	11,370円	7,570円	3,790円
21年度分	15,250円	11,430円	7,620円	3,810円
22年度分	15,510円	11,630円	7,750円	3,870円
23年度分	15,290円	11,460円	7,650円	3,820円
24年度分	15,140円	11,350円	7,570円	3,780円
25年度分	15,120円	11,340円	7,560円	3,780円
26年度分	15,270円	11,450円	7,630円	3,810円
27年度分	15,590円	11,690円	7,790円	3,900円
28年度分	16,260円	12,190円	8,130円	4,060円

○問合せ 北見年金事務所・町民課戸籍年金係