

今月の顔



「まずは、このイベントに挑戦して、今後どのようにPR活動をしていくかを考えていきたいと思っています。初めてのことがばかりで、分からないことが多いですが、訓子府の応援団として実行委員や町民の方と協力し合いながら活動し、何事にも挑戦していきます」

人いきいき

訓子府の良さを各地に発信

町の特産品や観光を町内外に発信することを目的に、「くんねっぷ観光物産PR実行委員会」が4月に立ち上がりました。代表を務める谷口武彦さんは「訓子府には良いものがたくさんあることを町外の方に知ってもらえるきっかけになるとうれし」と話していました。

「今まで個々がそれぞれ特産品を販売してきましたが、訓子府として集まって活動したことがないと思い、農業や商業、工業、酪農業などが協力して町の観光地場産品をPRできたらと考え、実行委員会を立ち上げました。誰が賛同してくれるか分からない中で声をかけ、趣旨に共感してくれる方が集まりました。現在は、9人の実行委員で活動しています」

谷口 武彦さん（末広町 45歳）

「都市圏の物産展への出店やSNS（会員制交流サイト）などを活用し、商品の情報を広め、販路の拡大や将来における町の地域特産品のブランド化をめざしています。最初の活動として、9月8日から30日まで札幌市の大通公園で開催される『さつぽろオータムフェスト』に9月28日から三日間参加し、くんねっぷたれカツ丼やすずらんみそ、日の出めん、駅茶屋井のたれ、農産物などを販売し、PRをします」

『さつぽろオータムフェスト』は、道内で一番大きいイベントで他市町村も出店しています。たくさんの方が足を運んでいるので、訓子府には良いものがあると知ってもらえるきっかけになると思っています。訓子府の良さを町民の方から札幌市などの親戚や知人にPRしてもらい、また、町民の方を含め、たくさんの方に足を運んでもらえるとうれしいです」

くんねっぷファン



全道の農家の方の力に

竹村 紘さん（采町 25歳）

今日は、竹村紘さんにお話をうかがいました。

「山形県出身で、北海道大学大学院を卒業後、研修を経て、昨年の6月からホクレン訓子府実証農場に勤めています」

「水田や果樹園など農業が盛んな町で生まれ、自然と関わって育ってきたので、農業に関する仕事に就きたいと思い、この仕事を選びました。現在は、牧草やトウモロコシの品種開発に携わっています。自分が関わった品種や学んだ栽培テクニックなどが全道に広がって、農家の方の力になれるとうれしいです」

「温泉が好きで、休日には温泉巡りも兼ねて、山登りをしたり、おいしい店を探し回っています。時間ができたら、函館の有名な店に行ってみたいです」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑤



「大葉たっぷりエリンギナムル」

- 材 料（4人分）
大葉・・・・・・・・・・5枚
エリンギ・・・・・・・・・・1パック
キュウリ・・・・・・・・・・100g
☆塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
☆ごま油・・・・・・・・・・大さじ1杯程度
☆おろしニンニク・・少々
☆塩こしょう・・・・・・・・少々

- 作り方
①エリンギは縦に適当な大きさに手で割きます。キュウリはせん切りにします。
②沸騰させた湯に少し塩を入れて、割いたエリンギを2～3分程度ゆでてしっかり水気をきります。
③大葉はせん切りにします。
④ゆでたエリンギとせん切りにした大葉、キュウリに少量のおろしニンニクとごま油を混ぜ合わせます。味見をして塩気が足りなければ、さらに塩こしょうを少量足して混ぜてください。

＊エネルギー（1人分）：65kcal、塩分：0.6g

大葉には、ビタミンB1・B2・B6、ベータカロテン、ビタミンC・E・K、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛などの豊富な栄養が含まれています。大葉特有の香りが防菌・抗菌作用を持っており、この成分が生魚などの傷みややすい食材を守ってくれます。大葉の栄養素に含まれるビタミンB6には、「オキシトシン」の原料であるアミノ酸を結合させる効果があります。オキシトシンは、赤ちゃんに母乳を与えるときや愛しいものを見たときに分泌される幸せホルモンで、性別に関係なく分泌され、人間関係を円滑に保つために欠かせないホルモンです。

大葉は一枚が薄く、他の食材と組み合わせることで、食卓の簡単一品としていかがでしょうか。

わたしたちの国民年金

繰上げ請求と繰下げ請求

老齢基礎年金は原則65歳から受けられますが、希望により65歳以前に請求（繰上げ請求）することができます。支給率は請求する月ごとに異なりますので、年金事務所、または町民課までお問い合わせください。

なお、一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

繰上げ請求をすると、障がい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の制限が生じることがあります。請求の際は十分ご検討ください。

保険料納付は便利な口座振替で

繰上げ・繰下げ請求の減額・増額率

繰上げ請求 表1		繰下げ請求 表2	
60歳	70% (30%減額)	66歳	108.4% (8.4%増額)
61歳	76% (24%減額)	67歳	116.8% (16.8%増額)
62歳	82% (18%減額)	68歳	125.2% (25.2%増額)
63歳	88% (12%減額)	69歳	133.6% (33.6%増額)
64歳	94% (6%減額)	70歳	142% (42%増額)

※70歳以上の支給率は70歳と同じです。

老齢年金を受け取るために必要な資格期間が短縮されました

これまでは老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算した期間が25年以上必要でしたが、平成29年8月1日から、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。

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