

みんなが雪まつりを楽しんでくれてよかったです！

柏木 守 さん



かしわぎ まもる さん / 昭和56年9月生まれ
農業に従事 / 活汲 / つべつべGROWメンバー

青春

くるーずあっぷ

「雪まつりは、もう少しお客さんの入りを予定していたけど、昨年よりは満足のいくものができたと思います」と話すのは、つべつべGROWのメンバーでイベント企画部長を務める柏木守さん。雪まつりの実行委員長としても活躍した柏木さんは「まず自分たちが楽しむ。それに見に来てくれた人が一緒に楽しんでくれるような環境作りを心がけました」と話します。

球部に所属し、5年生の時の全国大会では副キャプテンとしてチームを率いて優勝を飾ったそうです。趣味は室内ロッククライミングで、週に1回ほど帯広にあるクライミング施設に通っているそうです。「自分の思い通りに登れないところがおもしろいです」と話します。

最後に柏木さんの夢を伺うと、「旅行がしたいです。前に1人旅でベトナムへ行って身振り手ぶりだけの交流が楽しかったので（笑）」と話してくれました。

温故知新

【371】

フラダンスを 楽しむ

森内 松子 さん



もりうち まつこ さん / 昭和8年1月美都で生まれる / 76歳 / 達美在住

「当時の美都小学校はクラス50人ほど。戦争中とあって上級生が習ったことを下級生に教え、援農にも借り出された」と話す森内さん。高等科の時は、津別の本校で防空壕を掘るため、スコップを担いで往復16キロの道を通った。

農業を営む幸雄さんと結婚した当時、堆肥を作るため農家には牛や馬がいたが、嫌で触れず「主人が出掛けると牛が逃げ出した。拝み倒して飼つのをやめてもらった」と、当時を振り返って笑った。収穫した野菜はリヤカーで売りに歩いた。「町の人も馴染みに

なり、何とか商売になっていた」といつ。一時期水田を作るが、減反や休耕が続き10年ほどでやめた。「いつ寝たか分からないくらいだった」と、亡きご主人と働いた頃を思い浮かべる。野菜を育てる一方で、農協婦人部に入り、毎年町の中に植えるペゴニア、マリゴールドなどの花を育て、最盛期には2千株以上植えていた。

暮らしを支える **税** 原付や軽自動車等の名義変更等の手続きはお済みですか？ 軽自動車税は、その年の4月1日現在で所有している方が納めることになっていきます。原動機付自転車や軽自動車等を譲られて所有者（使用者）が変わって手続きをしていない方やもう使用しない原動機付自転車や軽自動車等を所有している方は、そのまましておくとも課税になります。このような方は名義変更や廃車の手続きが必要になります。手続き先は、原動機付自転車・小型特殊自動車（トラクター等）は役場税務担当で、軽自動車は軽自動車協会（北見市）で、小型一輪は北見陸運事務所です。詳しくは役場税務担当まで問い合わせください。

健康いきいき

「手ばかり栄養法」を今日から始めてみませんか？

健康づくりに欠かせない「栄養バランス」でも「適量」ってどのくらい？「計らなくちゃいけないの？」となると面倒で続かないことも。今回は、その人に合った栄養を簡単に摂れる、自分の手をはかり代わりに使う方法を紹介します。

一日にこれだけは食べましょう

| 手ばかり栄養法 | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| しりしり食べる 魚、肉とも 小指の厚さ程度 | 卵豆腐 豆腐は手のひらの2倍の厚み |
| たぐりたぐり食べる 緑黄色野菜 | その他の野菜 きゅうり・キャベツ・海草・きのこ・こんにゃくなど |
| ほほほと食べる 人差し指と親指の輪の中に入る程度 | 果物類 りんごなら半分、冬みかんならMサイズ2コが目安です。 |
| そのほかに | 牛乳 200ml じゃがいも 中1個 |

脂の多い肉は指をつけて、脂の少ない肉は少し指を広げて、たん白質は体の細胞を作る大切な栄養素です。

一食の目安は、生で両手一杯。たっぷり食べて免疫力をアップさせよう！

コップ1杯です

これでおおよそ100kcal分質をつけてみましょう！

「手ばかり栄養法」を活用した嗜好品の目安

| お菓子 - どれかひとつ | | |
|----------------|------------|-------------------|
| 和菓子 (おまんじゅう等) | 洋菓子 (ケーキ等) | スナック菓子 (ポテトチップス等) |
| 人差し指と親指の輪の中に入る | 片手の手のひらにのる | 片手にのる |

| お酒 - どれかひとつ | |
|------------------------------------|---------|
| これでおおよそ100kcal「楽しく・適度な飲酒」を心がけましょう！ | ビール |
| ブランデー ウイスキー - 適量は百薬の長 度が過ぎれば毒- | 日本酒 ワイン |