

HOP, STEP,  
**JUMP**  
in  
**標津**

萌える海と大地 さわやか交流郷

10

No.440/2003

広報しべつ



「最盛期を迎えた秋サケ漁」

秋サケ漁が8月27日から始まり、標津漁港は連日にぎわいを見せています。

9月24日現在で、漁獲量は4,607トﾝ（前年同期比で117%）。1\*。当たりの平均単価は前年同期比で2割ほど安値となっています。11月いっぱいまで漁は続きます。

（写真は9月20日、午前5時ごろ撮影）

## 管内スポーツ 交歓大会

## 39年ぶりの優勝



第四十三回根室管内スポーツ交歓大会（管内各市町など主催）が九月七日、本町で開催、三十九年ぶりに本町が見事総合優勝しました。大会には総勢約七百人が、本町からは百四十人が参加。総合体育館など十一会場で、野球やバスケットボールなど十一種目で競い合いました。本町は卓球、バレーボール

（男子）、ゲートボール、パークゴルフの四種目で優勝。結果、総合得点四十一点で優勝。準優勝は中標津町（二十七点、三位は根室市（三十三点）。本町選手団の竹野武美団長は、「選手が本町によく頑張ってくれて、うれしい限りです。来年（根室市で開催）もぜひ優勝目指したい」と喜びをかみしめています。

## 京都の小学生166人 修学旅行で滞在

京都の聖母学院小学校五年生の児童百六十六人が修学旅行で、九月九日から四泊五日



の日程で本町に滞在しました。

サケの水揚げや水産加工場、酪農場を見学したほか、イクラ加工（写真上）やイモ掘り体験（同下）、忠類川でのサ

ーモンフィッシングに挑戦。標津小学校の児童との交流も行いました。

町エコツーリズム交流推進協議会が誘致。同校は昨年引き続き二回目の滞在。町ガイド協議会のメンバーが説明員として活躍。児童たちは、「食べ物や水が美味しい」「人の温かさを感じた」「帰りたくない」などと、すっかり本町が気に入ったようでした。

今後、十月上旬までに長野工業高校（長野）や武蔵野中学校（東京）や日野高校（滋賀）の生徒合わせて約九十人が、本町に修学旅行で滞在する予定です。

## 北海道社会貢献賞

民生・児童委員の金田さん



八月二十九日、金田紀子さん（住吉町）が長年にわたり社会福祉の増進に貢献したこと

が認められ、北海道社会貢献賞を受賞しました。金田さんは、昭和五十四年

から現在までの二十四年余りにわたり民生・児童委員を、昭和六十年からは、町社会福祉協議会の評議員、理事として、地域福祉の向上に尽力。金田さんは、「振り返ると、もう二十四年も経ったんだなあ」と。今回の受賞は、地域の人々と家族の協力があつたからこそ。自分の体が健康なうちは、これからも町の福祉のためにお役に立ちたい」と話しています。



## やってきた！「チヨコランタンの仲間達」

子供たちに人気のNHK教育テレビ番組「おかあさんといつしょ」の「くちヨコランタン小劇場」が九月二十一日、あすばるで行われ、親子

NHK釧路放送局と町、町教委の主催。小劇場は二回に分けて行われ、ステージでは

おねえさんのうたと体操のほか、人気者のスプー、アナム、ジャコビ、ズズも登場。子供たちを釘づけにしました。最後にスプーらと子供たちの写真撮影会も行われ、会場を訪れた親子は、楽しいひとときを過ごしました。



## 北海道善行賞 「さわやか友の会」

長年にわたる地道なボランティア活動が認められ、「さわやか友の会」(会員23人)が北海道善行賞を受賞。8月29日、北見市で開かれた北海道福祉大会で表彰されました。

同会は平成5年に主婦のメンバーで結成。以来、特別養護老人ホーム・標津はまなす苑を毎週1回訪問し、お年寄りへの声かけや清掃奉仕などを10年余りにわたり継続して行っています。

会長の坂本和子さんは、「自分たちは何も特別なことをしているわけではないので、会員一同、今回の受賞を驚いています。これからも自分たちの手で、できることをやっていきたいです」と話しています。



## 五年ぶりの北方領土返還祈願サイクリング

「第十五回北方領土返還祈願望郷ラインサイクリング」

年齢層で、百七十二人が参加しました。

が九月十四、十五日の両日にわたり行われました。

一日目は羅臼町をスタートし、本町を通過(写真は兼別)

北方領土隣接地域振興対策根室管内市町連絡協議会が主催。今回は五年ぶりの開催となり、参加者の最高齢は八十歳、最年少は十歳と幅広い年

根室市別当賀までの百二十七キロ。二日目はゴールの根室市役所までの七十三キロ。合わせて二百キロのコースを疾走しました。

## 町に木彫作品寄贈



上古多糠の「芸術文化拠点住宅」で木彫作品の制作を続けている宮島義清さん(写真左・茨城県在住・43歳)は八月二十二日、町に作品を寄贈しました。

寄贈作品名は「抉えぐり出された形」。昨年から手がけていたテーマの力作。「ここ(上古多糠)は環境が良く、集中して作品の制作に当たれます。標津町にいろいろとお世話になっているので、少しでもお礼したいと思っていました」と宮島さん。作品は、あすばるのロビーに飾っています。

宮島さんは、東京芸術大学卒業後、美術の講師のかたわら木彫作品の制作活動を続けており、七年前から毎年夏の間、本町に滞在しています。



坂本 和子さん (南1西5)

KAZUKO SAKAMOTO

## 「自分たちの手で できることをできる時に」



んには。お元気で  
したか」。特別養  
護老人ホーム・標津  
はまなす苑に入所しているお年  
寄りにやさしく声をかける「さ  
わやか友の会」会長の坂本さん。  
同会は主婦によるボランティア  
組織として平成五年に結成。  
会員は現在二十三人。主な活動  
は、はまなす苑を毎週一回訪問  
し、お年寄りへの声かけや各部  
屋の洗面所の清掃奉仕など。会  
員がローテーションを組み継  
続して行っており、今年で十一  
年目。「平成五年に、はまなす  
苑が開設した時、『私たち主婦

で何かできることをやりたい』  
と始めたのがきっかけなんで  
す」  
「最初のころは、お年寄りは  
自分たちを受け入れてくれませ

んでした。今では『お元気でし  
たか?』と声をかけると手を差  
し出し、私たちを待っていたの  
が分かるんです。ここまでくる  
までは長い道のりでした」と、  
この十年間を振り返ります。

「お年寄りと話をするときやさ  
しくなれます。やさしく接する  
とやさしく返してくれるのです。  
そういう気持ちを自分の家族に  
もしなければと教えられ、いろ  
いろと学ぶ点もあるんですよ」  
このほかの活動として、年一  
回、古タオルやタオルケット、  
シーツ、ティッシュ、粉せつけ  
んなどを同苑に寄贈。さらに同  
苑での盆踊りや一カ月に一度の  
「喫茶の日」でのウエイトレス  
としてのお手伝いも行っています。  
これらの長年にわたる地道な  
活動が認められ、昨年は標津町  
善行賞を。今年八月には北海道  
善行賞(ボランティア活動実践  
部門)を受賞。「これらの受賞は、  
励みになります。これからも手  
を広げ過ぎず、『自分たちの手  
で、できることをできる時に』  
を合言葉に取り組んでいきたい  
ですね」。地道な活動を続ける  
「さわやか友の会」会長の坂本  
さん。来週もお年寄りたちが、  
坂本さんらの訪問を心待ちにし  
ています。

## 楽しんでいきます。わたしたちの サークル vol. 6



### 「琴友会」(大正琴)

平 成二年に結成。会員は現  
在六人。代表は田村ハル  
エさん。

が中国に渡り、大舞台で演奏  
も行っています。

毎月第一、第三、金曜日の午  
後一時から三時まで、川北生涯  
学習センターで、専任師範の腕  
前の工藤王さん(南一西四)を先  
生に練習に励んでいます。

代表の田村さんは、「大正  
琴には奥深さがあり、何とも  
言えない音色がいいんです  
よ。みんなで仲良く調子を合  
わせながら楽しく演奏してい  
ます。演奏会に出るたびに、  
いろいろな方々との交流の輪  
が広がっています。指を使う  
のでボケ防止にもなります」  
と話しています。

演奏曲は演歌、歌謡曲、民謡  
と釧根地区での演奏会に出場  
し、日ごろの練習の成果を披露  
しています。また、一昨年には  
国際文化交流事業で(文化事業  
団主催)、同会員の中から二人

●入会の申し込み・問い合わせは、  
田村さん(☎5-2  
234)まで。

「けえきやさんになりたいです。おかあさんがけえきをつくるのがじょうずで、ときどきつ

「けえきやさん」

My Dream

ぼ・く・の・夢



ともだちにたべてもらって、「おいしいね。」といってほしいです。

てつだいができません。だから、けえきをつくったことはいけど、おいしいので、けえきやさんになりたいです。

竹内 颯太さん (古多糠小1年)  
うびにもつくってくれます。とてもおいしくて、ほつぺがおちそうなくらいおいしいです。  
ぼくが、がっこうへいつているあいだに三じのおやつをつくっているの、お

「えれくとーんのせんせい」  
わたしは、えれくとーんのせんせいになりたいです。どうしてかという、えれくとーん

My Dream

わ・た・し・の・夢



んせんせいになりたいです。ぜつたいえれくとーんのせんせいになりたいです。

「えれくとーんのせんせい」

はじめてあしなつくきよくがあつてそれでそのきよくをやることになつて、せんせいにいつかいえれくとーんのきょうしつでかかせたら「じょうずだね。」といつてくれたからもちとすきになりました。これからはつびようかいがあつて、きれいなふくがきれてうれいですが、でも、じょうずにひけるかしんばい。いつばいれんしゅうしていろんなきよくがひけるようになつてみんなにきかせたいです。ぜつたいえれくとーんのせんせいになりたいです。

vol.18

「まちの活性化のため役に立ちたい」

若さで  
アタック

YOUNG MAN/WOMAN



わたる ぶん 銅 渉さん  
(北4西3・19歳)

「ホタテまつりやあきあじまつり、魚の日などで標津のサケやホタテなどを多くの人にPRし、基幹産業の活性化のために役に立てるよう頑張りたいです」

就職して、環境が今までと大きく変化しましたが、逆に毎日が充実しています」と、今年四月から標津漁協に勤務している分銅さん。  
今はサケ漁の最盛期で、週に三回は朝五時三十分までに出勤。「その分休日はあまり外出はせずに、テレビを見たりゲームなどでゆつくりしています」と話します。  
また、小学校から高校まで剣道部に所属。中学では三年間連続全道大会に出場した経験も。

達者な  
じいちゃん  
ばあちゃん

Ji-chan  
Ba-chan

「いろいろな人との会話を楽しみたい」



さくら だ とく きち 櫻 田 得 吉 さん  
(南7東1・86歳)

カラオケが大好きで、月に一回はスナックに行つています。若い人などいろいろな人の話も聞けるので楽しいですよ」と話す櫻田さん。  
健康には気を使つており、十

「今後いろいろな人との会話を楽しんでいきたい。ただ、若い人の話と自分の若いころと比較しても始まらない。これからは若い人が先のことを考えて行動していつてほしいですね」

八年ほど前から「風邪もひかないし、体が疲れない」と、ニンクと卵の黄身を粉末にした自作のもの、血がきれいになる効用もあるのか、病院でも「健康ですね」と医者にはめられるそうです。

# 根室管内四町任意合併検討協議会

## 第2回会議開かれる 10月中に住民 説明用資料を 作成

町の現況比較②仮に合併した場合の課題整理③合併した場合の将来像④行財政シミュレーションなど。A4版二十四ページ、二万五千部作成し、四町の住民に全戸配布します。合併問題を考えるための四町で統一した情報提供により、住民の合併問題に対する関心と議論が高まることを期待し、市町村合併の是非について、判断の一つとなるものとして作成します。

既にお知らせのとおり根室管内四町任意合併検討協議会の第一回の会合が六月二十七日、標準津生涯学習センター・あすばるで開かれ、①今年十月末までに合併に関する各種基礎資料（住民への説明資料）を作成する②今年十二月までに各町の合併への基本的な態度を決定し、協議会として一定の結論を出す③との決定事項を確認したところです。

九月三日、場所を同じくして第二回の同協議会を開催。住民説明用資料の内容について次のとおりとすることが決められました。

この資料の主な内容は、①四



9月3日、あすばるで開かれた第2回「根室管内4町任意合併検討協議会」

### 今後の 本町の取り組み

#### 本町独自の資料を 全戸配布

市町村合併問題に関しては、まちづくり講演会をはじめ、住民説明会や団体長会議などでの懇談、広報紙などでも随時情報提供に努めてきました。

六月二十七日には、「管内四町任意合併検討協議会」が設置。これは合併ありきとするのではなく、合併に関する諸問題について調査・研究、検討協議などを行い、今年十二月までに各町が合併への基本的な態度を決定し、協議会として一定の結論を出すこととしています。

このことから、住民の皆さんに市町村合併問題に関する情報を提供し、合併問題に対する考え方やご意見などをお寄せいただくこととしています。

このたび、メリット・デメリ

ット論などとあわせて、町の長期財政推計などについてまとめた冊子「特集・市町村合併問題を考える」を全戸配布します。これを検討材料の一つとして、私たちの町の将来について住民一人ひとりがしっかりと考えてみましょう。

#### 市町村合併問題に関する 住民懇談会開催

前述のとおり、合併問題に対する考え方やご意見を住民の皆さんからお寄せいただくことから、町では「市町村合併問題に関する住民懇談会」を九月三十日から開催しています。

各団体や町内会などを対象に合わせて約十回の開催を予定。皆さんには、その都度事前にお知らせしますので、多くの皆さんが参加し、ご意見などをお寄せください。

なお、参加にあたっては、冊子「特集・市町村合併問題を考える」を持参願います。

●市町村合併に関するお問い合わせは、企画振興課（担当／滝本、黒澤、小出）まで。

健康  
いち番!

栄養士 柴 育 伯 佐



Ikue Saeki

《今月のテーマ》

大丈夫?  
あなたの食生活

十月は「食生活改善普及月間」  
ですが知っていますか?

これは「国民一人ひとりの食生活改善への自覚を高め、主体的な取り組みを促すこと」を目的としています。

また、平成十五年五月から施行された「健康増進法」を根拠とした21世紀の健康づくり運動「健康日本21」の取り組みとして次の目標を掲げています。

(食生活の分野のみ)

- ① 自分の適正体重を維持しよう。
- ② 量、質ともにバランスのよい食事をしよう。
- ③ 朝食をきちんと食べよう。
- ④ 脂肪をとり過ぎないようにしよう。
- ⑤ 野菜をたっぷり食べよう。
- ⑥ 食塩は控えめにしよう。
- ⑦ カルシウムを十分とろう。

食生活と健康は深くつながっています。不規則な食事や栄養バランスの偏り、エネルギーのとりすぎは生活習慣病の大きな原因となります。普段の食生活を見直して、生活習慣病の予防に努めるようにしましょう。

このような食生活に  
心あたりは……?

- 脂っこい料理が好き。
- 塩辛いものをよく食べる。
- 野菜をあまり食べない。
- 甘いものが好き。

□ 食べるのが早い。  
□ 食事はお腹いっぱいまで食べる。

□ 朝食を抜くことが多い。  
□ 外食が多い。  
★三つ以上当てはまった方は要注意です。

こうした食生活を続けていると、糖尿病、高血圧、心臓病などの生活習慣病を招きやすくなるので注意しましょう。

朝食をきちんと  
食べていますか?

最近では毎日、朝食を食べない若い人が増えています。「平成十一年度国民栄養調査」によると、二十代男性の四人に一人、女性の七人に一人は朝食を抜いています。朝食を食べないと、一日にとらなければならない栄養素を十分にとることができません。また、間食、まとめ食いなどにより肥満の原因にもなります。一日三食きちんと食べるよう心がけましょう。

日本人の脂肪摂取量が  
急増中!

近年、私たちの食卓に和食が登場する比率が減り、代わって肉料理を中心とする高脂肪食が増えてきました。それに伴い、

栄養のバランスを  
とるための工夫



食物繊維  
を積極的にとる

肉料理より  
魚料理  
を多くする

炒め物は  
植物油で

減塩  
を心がける

甘いもの  
はほどほどに

煮る、蒸す、焼くで食品の  
余分な脂をとる

外食は一品料理より**定食**を

日本人の脂肪摂取量は急激な伸びを示しています。食べることで摂取する全エネルギーの中で、脂肪エネルギーの占める割合は、ここ三十年程で三倍近くにも増えています。また、摂取するエネルギーは多いのに、それを燃やすのに必要なビタミンやミネラル、食物繊維は不足しています。肉や魚だけでなく、野菜もたっぷり食べましょう。

減らしたい塩分  
増やしたいカルシウム

脂肪分と並び、とり過ぎが問題となっている食塩。心臓病や脳卒中などを引き起こす要因となる食塩をいかに減らすかが、健康な食生活のポイントになります。また、食塩とは逆に日本

人が唯一不足している栄養素がカルシウムです。カルシウムが不足すると、骨粗鬆症を招き、将来、転倒↓骨折↓寝たきりということにもなりかねません。今より意識してカルシウムを補給しましょう。

食事の内容に  
関心を持ちましょう

生活習慣病を予防し、健康に過ごすためには規則正しくゆつたりとした食生活や、必要な栄養素をまんべんなくとることがポイントになります。

普段の自分や家族の食生活を見直してみよう。

※十二月号では、実践内容についてお知らせします。

# みんなの 広場

このコーナーは、読者のページです。  
あなたの声をお寄せください。

## 何とかしてほしい ごみ焼却による煙：

**Q** 家庭や事業所でドラム缶や簡易焼却炉を使って、ごみの焼却が見受けられますが、その近所では焼却による煙や悪臭などで大変迷惑しています。何とかならないでしょうか。

**A** ごみの焼却による苦情は何件か寄せられています。野外でのごみ（廃棄物）の焼却は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、一部の例外を除き厳しい基準に従った焼却のみが許されます。その基準を満たす焼却設備とは、次のとおりです。

① 焼却ガスの温度が800℃以上で廃棄物を焼却できるもの。  
② 外気と遮断された状態で、定

量ずつ廃棄物を燃焼室に投入することができるもの。  
③ 燃焼室中の燃焼ガスの温度を測定するための装置が設けられていること。

④ 燃焼ガスの温度を保つために必要な「助燃装置」が設けられていること。

※①～④は、平成十四年十二月

一日から適用され、基準が厳しくなりました。罰則は三年以下の懲役、三百万円以下の罰金、またはこの併科。

以上のことから、この基準を満たす焼却設備は、一般的には大掛かりな装置となるため、家庭や小規模事業所への設置には向きません。また、このような一定規模以上の施設（①～④の基準を満たす施設設置に際しては、事前に届出や許可が必要となります）。

苦情がありましたとおり、ごみの焼却は、煙、すす、悪臭により周囲の人に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類や塩化水素などの有害物質発生の原因になります。家庭や事業所のごみをドラム缶や簡易焼却炉で燃やすことは罰則の対象になります。

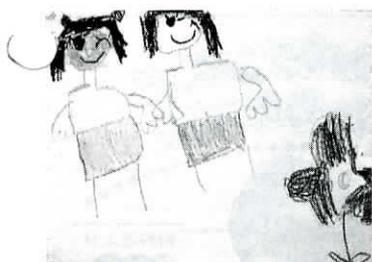
今後、町では指導を徹底していきますので、ご理解願います。  
●ごみ処理に関するお問い合わせは、住民課まで。

町や広報誌へのご意見・要望などをこのコーナーにお寄せください。ただし、個人や団体の中傷となるものはご遠慮ください。

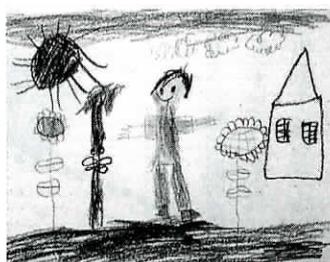
## 作品介绍

今月は茶志骨みどり保育園児の作品を紹介します。

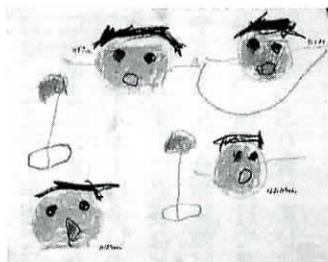
＝敬称略＝



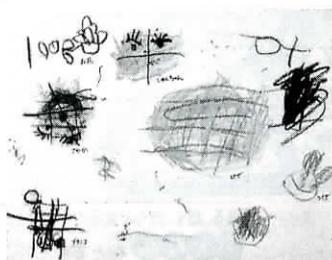
「なおちゃんとみほちゃん」  
さか い み ほ  
酒 井 美 穂 (5歳)



「ぼくとせみ」  
こ い わ かず き  
小 岩 和 輝 (5歳)



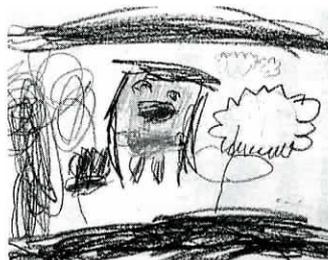
「縄跳びをしているところ」  
い と う た く み  
伊 藤 拓 己 (5歳)



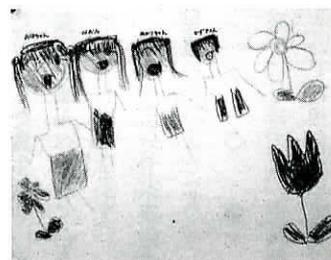
「ブランコにのっているところ」  
お お た さ や か  
太 田 沙 弥 華 (4歳)



「お花畑であそんでいるところ」  
お お に し き み か  
大 西 貴 美 香 (4歳)



「チューリップを見ているところ」  
さ ら た に あ か り  
更 谷 朱 里 (4歳)



「やまであそんでいるところ」  
か ん の な お み  
菅 野 真 美 (5歳)

今月のおすすめ

新刊

# BOOK ROOM



「『閑』のある生き方」

中野孝次著 新潮社

何か忙しい社会にあって、閑の必要性を訴える著者。セネカ・吉田兼好・エピクロス・老子などを引用しながら生活の簡素化そして自分を取り戻すことの大切さを訴えている。なぜ忙しいのか、生活に本当に必要なものは何かを真剣に考えてみる時ではなかろうか。

「身近な雑草のゆかいな生き方」

稲垣栄洋著 草思社

踏まれ強いオオバコ、発芽時期をずらすナズナ、次々と分枝を出して花をつけるハコベ、クローン遺伝子によっても種子をつくる外来タンポポなど逆境を生き抜く雑草の知恵と工夫がわかりやすく紹介されています。



## 今月の特集：読書

図書館には58000冊の本がありますが、「何を読んでいいかわからない」などという方もいらっしゃるでしょう。

そこで、本を紹介した「本」や読書について書かれた本を展示します。秋の夜長、読書を愉しみましょう。

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 《新着図書紹介》   | ・「無酸素登頂8000m 14座への挑戦」 |
| ・「デッドエンドの思い出」よしもと ばなな著 文藝春秋                      | 長尾三郎著 講談社             |
| ・「必読北海道 Hokkaido Bookmark 1996-2002」中館寛隆編 北海道新聞社 | ・「縦糸横糸」河合隼雄著 新潮社      |
| ・「国境お構いなし」上野千鶴子著 朝日新聞社                           | ・「更年期、一人で悩まないで」       |
|  | メノポーズを考える会編 古川書房      |
|  | ・「お葬式の日本史」新谷尚紀著 青春出版社 |

★図書館 ☎ 2-2074

## 10月のごみ収集日

一般廃棄物収集区域 (祭日は休みです)〈有料〉	可燃物	不燃物	資源ごみ 粗大ごみ
川北市街・伊茶仁・忠類・浜古多糠 薫別・崎無異・古多糠	水・土	1日(水) 16日(木) 29日(水)	8日(水) 22日(水)
新川上町・若草町・川上町・栄町 緑町・弥栄町・曙町	月・木	14日(火) 27日(月)	6日(月) 20日(月)
本町・鳩ヶ丘町・双葉町・望ヶ丘町 桜木町・住吉町・東浜町	火・金	15日(水) 28日(火)	7日(火) 21日(火)

★ごみは指定された日に指定された場所へきちんと出しましょう。

## スポーツ

### ☆10月のスポーツ☆

- 1日～29日の毎週水・土曜日(4日(土)を除く)  
スポーツ体験ふれあい事業  
〔毎週水曜日/16時～総合体育館〕  
〔毎週土曜日/10時～総合体育館〕
- 2日～30日の毎週木曜日  
遊びの玉手箱  
〔19時～総合体育館〕
- 4日(土)  
町ソフトテニス大会  
〔9時～高校テニスコート〕
- 5日(日)  
ふれあいスポーツデー  
〔9時～総合体育館ほか〕
- 12日(日)  
第19回団長杯オホーツク卓球トーナメント  
〔9時～総合体育館〕  
第7回少林寺拳法標津支部大会  
〔9時～鳩ヶ丘体育館〕  
町長杯球場納め野球大会  
〔8時～町営球場ほか〕
- 14日(火)  
地域のスポーツの未来を考える会  
〔19時30分～川北生涯学習センター〕
- 18日(土)、19日(日)  
士別市とのスポーツ交流  
〔18日/14時～総合体育館〕  
〔19日/9時～総合体育館〕
- 25日(土)  
完全学校週5日制開放  
〔9時～総合体育館〕
- 26日(日)  
管内親睦ソフトバレーボール大会  
〔9時～総合体育館〕

## し尿

### し尿の汲み取りの 申込みは忘れずに

11月のし尿の汲み取りの実施地域は次のとおりです。汲み取りを希望される方は忘れずにお申し込みください。

- 汲み取り実施地域  
伊茶仁、忠類、浜古多糠、薫別、崎無異
- 申込期限 10月24日(金)
- ★申込み・お問い合わせは、住民課まで。

## こんにちは 標津病院です

胸痛の原因となる病気のなかで、今回は「気胸」についてご説明いたします。

肺は、胸(胸郭)の内側で左右に分かれ、呼吸のために伸び縮みする、いわば小さな風船の集まりですが、その肺の外側を被っている膜を「胸膜」と呼びます。何らかの原因でその胸膜が破れると、胸の内側に空気がもれたし、ちょうど自転車のタイヤのチューブがパンクしたときのように、内側の肺が縮んでしまいます。これを「気胸」といいます。

気胸の中で最も多いのは、胸膜の真下にできた空気の袋(嚢胞)が、破裂して発症する原因不明の「自然気胸」で、痩せ型の若い男性に発症することが多いのが特徴です。さらに、喫煙が原因で発症する「肺気腫」も気胸の原因となります。



標津病院  
大野高義 院長

### 「胸痛がおこる病気(3) 気胸について」

また、女性が気胸を発症した場合は、何らかの基礎疾患が隠れている可能性があるため、注意が必要です。

症状は、気胸を起こした方の胸が急に痛みだし、程度が軽ければ咳や軽い息切れを伴う程度ですが、空気が多量にもれ出た場合は、呼吸困難、血圧低下など重症化することもあります。

気胸は、胸部レントゲン撮影や肺のCT検査で、すぐに診断が可能です。

治療は、空気のものが軽度の場合は、安静にしておくだけで自然に治ることが多いのですが、中等度以上の場合は、細い管を胸に挿入して、もれた空気を排出する治療を行います。

しかしながら、気胸の半数程度は再発する可能性があるため、最近では、「胸腔鏡」と呼ばれる、内視鏡を使って、肺の破れたところを手術し治療することが主流となつてきています。

若い男性が急に胸が痛くなり、症状が続くときには、気胸の可能性も考えて、早めに検査を受けてください。

### 10月の健康相談日程

#### ●乳幼児相談

17日(金)

[9時~10時・13時30分~14時30分/ひまわり]

※午前の部~13ヵ月児 午後の部~4・7・10ヵ月児対象

#### ●2歳児相談

17日(金)

[9時~10時/ひまわり]

※その他の健診・相談は個人通知します。

★お問い合わせは、保健福祉センター「ひまわり」(☎2-1515)まで。

### 「日曜窓口」行っています



町を取り巻く経済、財政環境の中で、町民の声が行政に届きやすい体制整備を図りながら、住民サービスの一環として、大畑町では「日曜窓口」を開設し、日曜日の証明事務を7月から試行的に行っています。

### 友好都市・青森県 大畑町では…

す。

訪れる町民は多い日で4人と少数ではありますが、アンケートをとってみると、「平日、仕事をぬけられないので助かります」など、日曜窓口の継続を願う内容の回答が多く見られました。



※このコーナーでは、友好都市のお互い話題を毎月の広報紙で紹介しています。

### 町長の動静

(8月21日~9月20日)

【8月23日】  
高橋はるみ北海道知事来根に伴う懇談会(根室市)

【8月28日】

北方地域戦没者追悼式

【8月30日】

細田沖繩及び北方問題担当大臣来根に伴う懇談会(根室市)

【9月1日】

古賀自民党前幹事長、北村農林水産副大臣との懇談会(札幌市)

【9月3日】

根室管内四町任意合併協議会

【9月4日】

国保団体連合会理事会(札幌市)

【9月5日】

札幌標津会総会・懇親会(札幌市)

【9月7日】

管内スポーツフェスタ夏季大会、自衛隊標津分屯地創立46周年記念式典

【9月9日】

議会市町村合併特別委員会

【9月10日】

道議会北方領土特別委員会との懇談会(根室市)

【9月11日】

日高管内台風10号災害見舞(平取町、門別町、新冠町)

【9月15日】

標津地区敬老会

【9月18~19日】

標津町議会第3回定例会

(以上主なもの)

## 戸籍の窓口から

(8月11日～9月10日届出分)

### ■お誕生おめでとう

(保護者)

村山 夏萌ちゃん(桜ヶ丘町) 徹・久 恵  
菅原 未有ちゃん(若草町) 和 三・晴 美  
竹本 涼哉くん(寿 町) 幸 司・まりえ  
石橋虎太郎くん(共栄旭町) 雄 亀・ミ イ  
潮 千愛里ちゃん(寿 町) 大 輔・真 琴  
鎌本 風伽ちゃん(本 町) 光 司・かおり  
小野 稜河くん(新川上町) 博 昭・めぐみ

### ■おくやみ申し上げます

武 田 ふみ江さん(栄 町) 90歳  
澤 向 カメヨさん(鳩ヶ丘町) 89歳  
木 谷 ミ ツさん(弥 栄 町) 87歳

## 寄付・寄贈 ありがとうございました

#### ●図書購入費として町に――

・田中憲司さん

#### ●町社会福祉協議会に――

・弥生会 ・聖友標津支所

#### ●はまなす苑に――

・沢向幸雄さん ・大藤忠勝さん  
・草野 眞さん ・三戸俊雄さん  
・北庄 昇さん

#### ●標津病院に――

・島貫才治さん・岩岡ヒロ子さん  
・内田ユリ子さん・澤向幸雄さん

#### ●総合体育館に――

・クラブ千水

#### ●図書館に――

・山口利昭さん ・田中憲司さん

### 相談

## 公正証書作成の休日 相談を実施します

遺言や大切な各種契約について、公正証書作成の休日相談を受け付けます。

■日 時 10月4日(土)、5日(日)  
午前9時～午後5時

### ■場 所

釧路公証人役場 公証人 山崎久照氏  
(釧路市末広町7-2 金森ビル1階)

★お問い合わせは、同役場(☎0154-25-1365)まで。

### 道路

## 10月1日～7日は 「全国道路標識週間」

「全国道路標識週間」は、道路標識の果たす役割を道路利用者に理解していただき、関心を高めてもらうことを目的とした週間です。

身近な道路標識の設置状況や表示内容についてお気づきの点がありましたらお知らせください。

★連絡・お問い合わせは、釧路開発建設部(☎0154-24-7000)または釧路土木現業所(☎0154-23-6111)まで。

### 統計調査

## 住宅・土地統計調査に ご協力ください

今年10月1日を調査期日として、住宅・土地統計調査が行われます。

本町では119世帯が対象となります。対象となった世帯には、知事が任命した調査員が調査票をもってお宅にお伺いしますので、ご協力をお願いします。

★お問い合わせは、企画振興課まで。

### 郵便局

## 根室産さんま発売中！ ～ふるさと小包～

今年もさんまが旬の時期になりました。郵便局では現在、毎年ご好評をいただいているさんまふるさと小包を販売しています。値段は2,600円からです。産地直送でチルドゆうパックで発送しますので、鮮度も抜群です。ご自宅で召し上がるのはもちろん、ご贈答用としてもいかがでしょうか。その他にも北海しまえびや殻つきかき、干物なども販売していますので、ぜひご利用ください。

★お問い合わせはお近くの郵便局まで。

### 町サケ・ホタテ消費流通対策協議会

## 毎週土曜日は「魚の日」です！



漁業者自らの手で前浜の安全・安心な地場産品を格安で販売する「魚の日」が、今年も9月から本格的に始まり、多くの人でにぎわっています。

町サケ・ホタテ消費流通対策協議会の主催で、今年で10年目。12月下旬(9月27日を除く)までの毎週土曜日の正午から午後1時まで、標津漁協卸売市場で行われます。9、10月はサケをメインに、鮮魚、水産加工品などを販売。11月中旬ごろからは、ホタテも販売されます。会場内には、地方発送コーナーも設置しています。

■お問い合わせは、事務局の標津漁協・産地加工センター(☎2-1188)まで。

## 保健

### 「インフルエンザ予防接種」実施します

■日 時 10月15日～31日

■場 所 標津病院

■対 象 満4歳以上の方

■料 金

・満4歳～小学生(2回接種) 4,500円

・中学生以上(1回接種) 3,500円

★申込み・お問い合わせは、標津病院  
(☎2-2111)まで。

## 福祉

### 里親になってみませんか

里親制度は、家庭に恵まれない子供を家族の一員として家庭に迎え入れ、あたたかい愛情をもって育てていく、児童福祉法に基づいた制度です。

児童相談所では、里親登録を随時受け付けていますので、里親になってみたい方、関心のある方、話を聞いてみたい方はお気軽にお問い合わせください。

★お問い合わせは、北海道釧路児童相談所 (☎0154-23-7147) まで。

## 労働

### 10月は労働保険適用促進月間です

労働保険は、農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業所について加入が義務づけられています。

未手続事業所を解消することは、制度の健全運営、費用の公平な負担、労働者の福祉の向上などの観点から極めて重要となっています。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに加入手続きをお願いします。

★手続き・お問い合わせは、釧路労働基準監督署(☎0154-42-9711)またはハローワーク中標津分室(☎01537-2-2544)まで。

### 全国労働衛生週間が実施されます

事業所における労働衛生意識の高揚と自主的な労働衛生活動の促進を図るため、「全国労働衛生週間」が実施されます。

■期間 10月1日～7日

—釧路労働基準監督署—

## 防災

### 秋の火災予防運動

暖房機器(具)の使用などにより火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、町民一人ひとりの防火意識を高め、火災の発生を防止するため、次のとおり「秋の火災予防運動」を実施します。

■期 間 10月15日～10月31日

～家庭での防火の心得～

- ・暖房機器(具)は点検整備を十分に行ってから使用しましょう。
- ・就寝前には、必ず火の元の確認をしましょう。
- ・家庭には消火器を備えておきましょう。

—標津消防署—

### 「北海道川の防災情報」をご利用ください

道では、インターネットや携帯電話を利用して、河川の水位や雨量の観測情報を配信しています。

■アドレス

・インターネット

<http://www.river.go.jp/hokkaido>

・携帯電話

<http://i.river.go.jp/hokkaido>

※この情報は、無人観測局の情報です。

—釧路土木現業所—

## 英語指導助手 (AET) 紹介



「ハイ！  
「ルーク」です。

ヨ・ロ・シ・ク・ネ

私を見かけたら「ハロー」と気軽に声をかけてくださいね。

ひと言…  
▽町民の皆さんに

英語指導助手(AET)として、英国(スコットランド)からデリー・ルークさん22歳がこのほど着任しました。期間は八月から一年間の予定。町内の小中学校の児童・生徒に英語の授

▽抱負は…  
日本語を勉強して、いろ

ろなことに挑戦したいです。英国では雪が降らないので、ウインタースポーツを今から楽しみにしています。

山や海もあり、自然に恵まれていて、気に入りました。標津の皆さんは親切ですね。

●ルークさんに聞く…  
業を行います。  
▽町の印象は…

## グリーンフレンズ

### 15周年記念コンサート

日 時 10月26日(日)

開場：午後1時～

開演：午後1時30分～

場 所 生涯学習センター「あすばる」

曲 目 カントリーロード

北の国から ほか

入場料 300円

(チケットを購入ください)

※チケットは、生涯学習センター「あすばる」、川北生涯学習センターで取り扱っています。

国民年金は、  
あなたが  
主人公です

みんなで加入し、みんなで支える“国民年金”

質問にお答えします

老齢基礎年金はいくらもらえますか？

**Q** 私は今年58歳(昭和20年12月生まれ)。自営業のため、今まで国民年金保険料を支払っていますが、国民年金は何歳からもらえるのでしょうか。また、もらえる年金額はいくらになるでしょうか。

**A** あなたは、昭和20年12月生まれですので、加入可能年数は40年(480月)となります。

老齢基礎年金は、保険料を納付した期間と保険料を免除された期間(受給資格期間)が25年(300月)以上で、65歳に到達した時点で受給権が発生し、請求するとその翌月から支給されます。

あなたの場合、20歳から今まで国民年金の未納・免除期間がなく、今後60歳まで納付した場合、65歳から満額の79万7,000円が老齢基礎年金の年金額となります。

また、希望された場合、繰り上げ、繰り下げ受給をすることができます。

★相談・問い合わせは、お気軽に福祉課(国民年金担当：杉本)まで。

ただし、一度繰り上げ、繰り下げ請求をすると、生涯減額・増額の支給率は変わりません。

例えば、60歳0カ月から繰り上げされる場合の年金額は、減額率が0.3(60月×0.005)となり、23万9,100円減額され、55万7,900円となります。また、69歳0カ月で繰り下げされる場合の年金額は、増額率が0.336(48月×0.007)となり、26万7,792円増額され、106万4,792円(端数処理により、106万4,800円)となります。

なお、昭和16年4月1日以前に生まれた方と昭和16年4月2日以後に生まれた方とでは減額率・増額率が異なります。

～社会保険事務所相談開設日～

▷日時 10月21日(火)13時～17時

▷場所 中標津経済センター

※本人や配偶者の年金記号番号、加入期間などを調べてお越しくさ

い。

戸籍

戸籍届出の際に  
本人確認を行います

近年、全国的に第三者による虚偽の戸籍届出事件が発生しています。このことから町では、10月1日から、戸籍届出を持参したすべての方に、身分証明書を提示していただくこととしました。

また、届出時に来られなかった届出人の方には、届出があったことを郵便でお知らせします。

■対象となる届出

婚姻届、協議離婚届、養子縁組届、養子離縁届(裁判所の許可を必要とするものは除く)

■身分証明書の種類

運転免許証、パスポート、住基カードなど、写真付きの官公署発行の証明書  
※身分証明書がなくても届出は可能であり受理されます。

★お問い合わせは、住民課まで。

住民基本台帳カードの  
交付手数料を改正

現在、希望される方に住民基本台帳カードを交付しています。本町の交付手数料は、1枚1,500円としていましたが、作成料が安価に確定したことと国の特別付税措置に伴い、10月1日より、1枚500円に改正しました。

★お問い合わせは、住民課まで。

表彰

表彰や賞を受けられた  
方はお知らせください

町では、毎年11月に表彰式を開催し、各種表彰を受けられた方々をしおりで紹介しています。町経由での表彰以外で、全国・全道レベルの表彰や賞を受けられた方はお知らせください。

■表彰等を受けられた時期

平成14年10月～平成15年9月

■期限 10月17日(金)

★連絡・お問い合わせは、総務課まで。

募集

「遊び方教室」  
参加者募集

育児の大切さと楽しさ、子供への関わり方について遊びを通して学び、幼児を持つ家庭への支援を行う地域子育て支援事業の一つとして、今年度4回目の「遊び方教室」の参加者を募集しています。

■日時 10月29日から2カ月間  
(毎週水曜日)

■対象 1歳から5歳までの子供と親

■定員 10組程度

■申込み 10月24日(金)

★申込みは、地域子育て支援センター(双葉保育園内・☎2-2404)まで。

道立釧路高等技術専門学院  
平成16年度学生を募集

■募集科目

- ・電気工学科(定員20名)
- ・建築技術科(定員20名)
- ・自動車整備科(定員20名)

■対象

高卒者以上(新規、過年度)、離転職者(性別は問いません)

■就学期間 2年間

■募集期間 11月1日(土)～11月20日(木)

★受け付け・お問い合わせは、道立釧路高等技術専門学院(☎0154-57-8011)まで。

# 私

達が標津町へ引越して来てペンションを開業し、この八月で三年が経ち四年目に入りました。

最近では町内や道内の方だけではなく、本州からのお客様もぼちぼちと増え始め、おかげさまで商売としてもなんとかやって行けそうな感じになってきました。

さて、そんな当館には開業以来毎年お盆過ぎに一週間ほど遊びに来てくれる大阪の友人がい

「これはまずいなー」

ます。

その友人が今年も遊びに来てくれていた時の事です。

いつものように観光から帰ってきた時に、キタキツネやタンチョウ、エゾシカを見た事などを報告してくれたり、「ここは水が美味しくてええな」と云う何気ない言葉を聞いた時に、「これはまずいなー」と思いました。

私も憧れの北海道へ引越してきた時は見るものすべてが新



安田 敏章さん Toshiaki Yasuda  
北川北 (ペンション勤務)

く、エゾシカ等の動物達、今まで見た事も聞いた事も無かった植物や日々違う表情を見せてくれる雄大な自然を見ているだけで一喜一憂していたような…。

また、大阪にいた頃は、真冬でも水道からはなまぬるくカルキ臭い水しか出なかつたのに、ここでは贅沢にも真夏でも凍えるような冷たい水が出るのです。

お客様商売ですので、お客様と同じ外の目線で物事を見ようと心掛けていたのですが、たった数年でそのような環境に慣れてしまっている事に対して「まずいなー」と思うのです。

自分が慣れてしまっていては、お客様と共生出来なくなり、それではお客様に満足してお帰り頂く事も出来なくなります。その様な事になれば、この商売をやっている意味さえも無くなってしまいますので、外の目線の大切さを改めて考えさせられました。

皆様も、時には外の目線で標津町を見られてはいかがでしょうか？住み慣れた町にも新しい発見が有るかも知れません。

▽次の「まちの声」は、井上牧子さん(北標津)です。

## ☆標津町民憲章☆

(昭和46年11月3日制定)

- ◇健康で働き楽しい家庭をつくりましょう。
- ◇自然を愛し美しい郷土をつくりましょう。
- ◇たがいに助け合い暖かい社会をつくりましょう。
- ◇心を豊かにし文化を高めましょう。
- ◇子どもの夢を育て平和な町をつくりましょう。

## 編集のまど

▽北海道善行賞を受賞した「さわやか友の会」十年余りにわたり、毎週一回、はまなす苑に慰問し、清掃奉仕などを行っており、現在までに四百回以上の訪問回数を数えます。▽「キラリひと」でも同会会長の坂本さんに取材。「訪問して帰る時、晴れ晴れた気持ちになるのが不思議」「ボランティアは押し付けではないので、自分たちの手で、できる時にできることを」と坂本さん。「自分も何かできることをやらなければ」と、教えさせられた取材になりました。(H)▽NHK教育テレビの「くちチョコランタン小劇場」に運営として参加しました。やはりうたのおねーさんはさすがに歌がうまい(当たり前)▽スプーやジャコビなどの躍りに合わせて、子供たちも一緒に飛んだり跳ねたりして踊るそのとでもうれしそうに微笑ましく感じました。子供たちは、楽しい思い出になったのではないのでしょうか。(A)

## 11月の運転免許更新時講習会

優良運転者で、更新手続きを終了した方のみ受講できます。

■日時 11月4日(火) 13時30分～

■場所 あすばる

★お問い合わせは、住民課まで。

## 町内の交通事故

- ・人身事故 0件 (4)
- ・負傷者 0人 (3)
- ・死亡者 0人 (2)
- ・物損事故 16件 (131)

◇平成15年8月1日～8月31日まで ( )は累計

## 人のういき

- ・人口 6,269人 (+10)
- ・男 3,068人 (+3)
- ・女 3,201人 (+7)
- ・世帯数 2,372世帯 (+6)

◇平成15年9月1日現在 ( )は前月比