



ひな人形と記念撮影・思わずニッコリの園児たち（茶志骨みどり保育園にて）

# しべつ

## 萌える海と大地・さわやか交流郷

月あかりをつましょほんほりに……  
3月3日はひな祭り。町内の各保育園では2月に入り、色鮮やかなひな人形を飾っていました。＝写真＝

主役はなんといっても女の子。この写真でもおわりのとおり。それに比べて男の子たちは、なんとなく照れくさそう。5月5日が待ちどおしい男の子たちの表情でした。

# つみ

# 造成中!



桜づつみモデル事業は、潤いのある水辺びくりをすすめます。

一部を現わしました。  
今春には芽をふき、花を開き  
私たちの目を楽しませてくれる  
ことでしょう。

## 1000本桜が 目標

さて、この「桜づつみ」は、  
桜総数1000本、修景植栽木  
約12000本、防風植栽木約  
4600本の他、園路(散策路)  
一三九メートル、休憩施設な  
どを備えた一大公園として平成  
六年度中完成を目指し造成がす  
すめられています。

これが完成しますと、四季折  
々の背景と相まって、春の開花  
による一三〇メートルにもお  
よぶ花の長大トンネルを満喫さ  
せ、夏は緑と清流に、秋は紅葉  
でいっぱいのリバーサイドが誕  
生します。また、この河川緑地  
としての空間が持つ水と緑のオ  
ープンスペースは、標準市街地  
の一边を囲む防災空間の確保、  
自然的環境の保全、健康増進の  
ためのレクリエーション広場等  
その意義は非常に大きなもの  
があります。

平成四年度、「桜植栽」に着手  
をし、現在約二〇〇本の桜の他  
修景植栽として、トド松・エゾ  
マツ・イタヤカエデ・ハマナス  
ツツジ・モンタナマツなど、多  
くの樹々が植えられ、その姿の



寄贈された「桜」には、名札を  
付けさせていただきます。

「桜」を寄贈  
願います

「桜づつみ事業」にあたり、町  
では皆さんからの桜の寄贈をお  
願いしています。

「桜づつみ」は、一時的に造成  
するだけでなく、永年にわたり  
維持できるように、成木に併せ  
二次木となる幼木、さらに後に  
続く苗木なども育てるよう計画  
をしているところです。

このことから、成木だけでな  
く幼木についても寄贈をお願い  
しています。

# 標津川右岸に

## ＝1000本桜を目指し＝

# 桜づ

寄贈いただいた桜を  
枯らさぬように

有機質肥料を入れ、樹木の健全な育成を図ります。  
③ 深植えをせず、周りに水鉢をつくります。

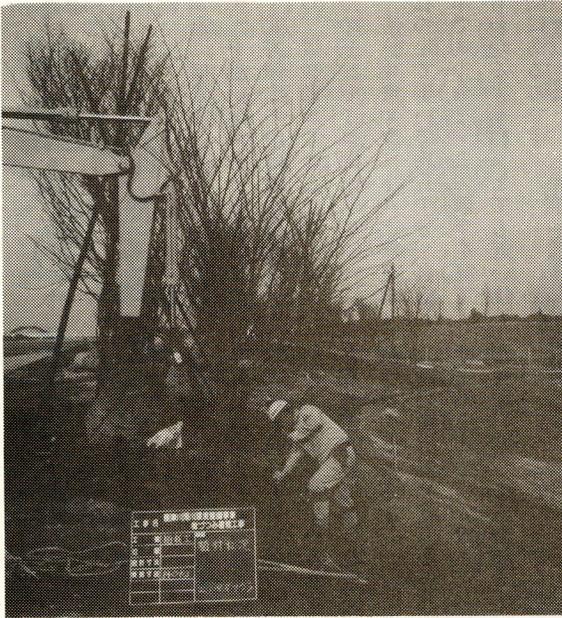
あなたの家の庭に込み合っている「桜」、あなたの山にねむっている「桜」がありましたらご一報願います。ご寄贈いただいた「桜」を枯らしたりしないよう、次のような移植をします。

① 寄贈いただいた「桜」は、専門業者が出向き、根廻しをします。(根鉢は、根元径の五倍、深さも五倍以上とします)

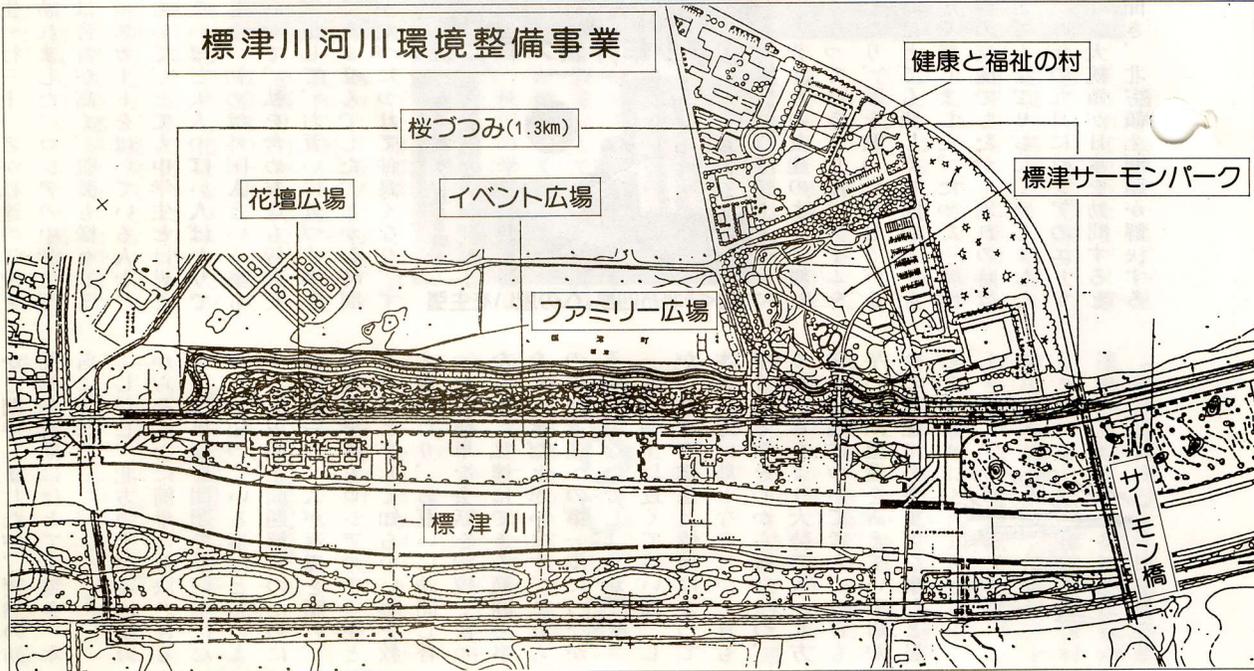
② 移植の際、植え穴には堆肥、

桜のご寄贈いただける方は、役場・建設課(☎二二二二三番)へご一報願います。

なお、今秋には「桜づつみ」において、植樹祭を計画しています。おつてご案内をいたしますので、地域で、職場で、ご家族での参加をお待ちしております。



桜づつみ造成工事(平成4年度～6年度)



# 根室で少年弁論大会

— 北方領土の日 —

## 熊谷良乃さん(北)・家政紀子さん(標)が参加

二月七日に根室市公民館で「北方領土の日少年弁論大会」が開催され、標津町から川北中学校二年の熊谷良乃さんと標津中学校三年の家政紀子さんが参加しました。

この弁論大会は毎年二月七日の「北方領土の日」にちなみ、今回で十一回目。根室管内の中学生十人の弁士が登壇、北方領土への熱い思いや今後の返還運動のあり方などを強く訴えました。

標津町から参加した熊谷さんは北海道知事賞を、家政さんは大会長賞をそれぞれ受賞。二人の弁論内容は一人づつ二回にわたって紹介します。

### 海の彼方に

### 見える四島

川北中学校三年 熊谷 良乃

みなさんは、海の彼方に見える四島、という言葉を知っていますか。何が頭に浮かんできますか。た

ぶん、ほとんどの人が「北方領土」を思い浮かべると思います。

北方領土の中の歯舞群島の一つ、貝殻島まではここからたったの三・七キロメートル。

三・七キロメートルといえば私の足で歩いて約五十分、自転車ですら十分と、この数字を見てもわかるように、とても近い場所にあるのです。

こんなに近い場所にあるながら、私達やロシアの人達が、お互いに行き来ができないという事は、とても残念で仕方ありません。どんなに近い場所にあっても訪れる事さえできない今は私達にとって最も遠い島と言えぬのではないのでしょうか。

私は今年の八月、北方領土返還のための交流事業派遣者の一人として東京に行き、一日でも早く北方領土が返還されるよう総理大臣を始め関係大臣の方々に訴えてきました。



熊谷さん

その時、栃木県宇都宮市で行われた「第六回北方領土返還要求運動・青少年交流会」にも出席し、栃木県を始め各県の人達と交流を深めながら北方領土の話などをしてきました。各県の人達の中には身近でないせいかならぬ北方領土についてほとんど何も知らないという人が何人もいた事にとっても驚き、同時に大変残念な気持ちになりました。こんなに近い距離にありながら、しかも戦前までは日本の領土であり、私達の祖先であるおじいさんやおばあさんの故郷だったのに。

この事から島に最も近い私達が、もっとも北方領土について深く勉強し、全国の人達に理解を深めてもらわなければならない。その事が島に一番近い私達にとって最も大切だという事をこの時痛切に感じました。昨年の夏休みにロシアの中学



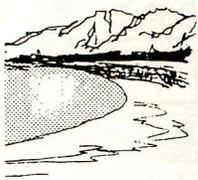
力強く「北方四島」への思いを主張

生一行三十一名が私達の学校を訪れました。ロシアの中学生達は皆背が高く、服装も様々でミニスカートをはいている人などもあり、とても中学生とは思えないほど大人っぽい人ばかりでした。初めは外国人という事もあって、私を含め友達も皆大変緊張して、お互いに近づくと話せませんでした。しかし時間がたつにつれて仲良くなり、ず

かと期待しましたが、突然の訪問無期延期にはとても驚き、本当に残念でした。

しかし、北方領土問題は始めからそんなに簡単に解決されるような単純な問題でない事はだれもが知っている事だと思えます。北方領土問題解決のためには国民一人一人が返還を願い、私達中学生もロシアの中学生と文通などをして知らない事を教え合ったり、お互いに訪問し合ったり簡単な会話を学校で習ったりと、私達にできる範囲の事をすべきだと思います。これらの事が返還への第一歩につながるのではないのでしょうか。

北方領土は近くて遠い島、しかし私達の総意と情熱によって本場に近い島となる日が一日も早く来る事を心から祈りつつ、これからもより大勢の人が北方領土問題について考え、一日も早い早期返還を訴えていく事が今の私達に一番重要な事だと思えます。



北海道産業  
貢献賞受賞



賞状を手に佐々木さん(左)・五百木さん

五百木秀夫さん  
佐々木昭孝さん

永年にわたる地域農業の振興に対して多大な貢献が認められるこの度、五百木秀夫さん(西川北・71才)と佐々木昭孝さん(桜ヶ丘町・65才)が北海道産業貢献賞を受賞されました。  
五百木さんは昭和五十年以来農業委員会会長、道農業会議常任会議委員として、佐々木さんは昭和二十六年以来農業協同組合及び農業共済組合の獣医師、参事としてそれぞれの分野で地域農業の振興に貢献されてきました。  
受賞おめでとうございます。

町に百万円寄付

中標津町 小針土建(株)

この度、中標津町の小針土建株式会社(小針弘社長)は「標津川河川環境整備事業桜づつみの桜植栽費」として、標津町に百万円を寄付されました。

同社は民間サイドからもこの事業を支援して行きたいとのことから寄付を思い立ったそうです。ありがとうございました。



▶寄付金を小田桐町長へ手渡す  
小針社長(左)

町に見舞金～釧路沖地震～

——(株)東芝北海道支社——

株式会社東芝北海道支社(本間正俊支社長)は去る1月15日に発生した釧路沖地震に対する見舞金として、町に30万円を贈られました。



見舞金を手渡す宮原営業部長(右)

第17回 標津スプリント選手権大会

▶力走するスケーター



二月十一日に標津町営スケートリンク場で第十七回標津スプリント大会(標津スケート協会主催)が行われ、根釧管内から小学生から中学生までの四百七十人余りの選手が参加し、スピードを競い合いました。

この日は快晴の絶好コンディション。競技は五百メートルと千メートルの合計タイムで競われ、約七百人の歓衆が見守る中、日頃の練習の成果を発揮しました。  
成績は次のとおりです。  
(二位のみ紹介し、標津

町の選手については三位まで紹介しします)。(敬称略)  
《男子》▼小学三年・一位大石卓哉(標津)▼小学四年・一位滝ヶ平訓史(中標津)▼小学五年・一位中澤賢吾(別海)▼小学六年・一位和田英久(霧多布)▼中学・一位山桑学(別海)

《女子》▼小学三年・一位大野弥生(標津)、三位大菅淳子(標津)▼小学四年・一位北見慶子(根室)▼小学五年・上原光生(中標津)▼小学六年・一位大菅小百合(標津)▼中学・一位竹田直美(別海)

ザ・キツパーズ  
春待ちコンサート

とき 三月二十一日(日)

十八時三十分開場

十九時開演

ところ 町農村環境改善センター

入場料 大人千円

高校生以下五百円

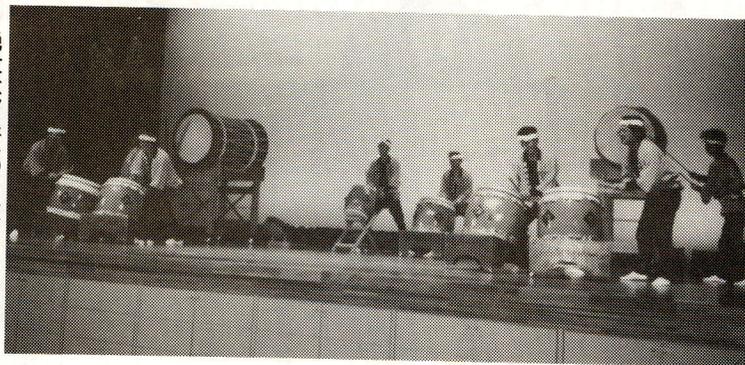
曲目 「ダイアナ」「恋の片道切符」「砂に書いたラブレター」

※前売券は公民館にあります。

# しべつとどわら太鼓に助成金

— 釧根郷土芸能振興基金 —

▶ 勇壮な「とどわら太鼓」の演奏



釧根郷土芸能振興基金の第一回活動助成金の贈呈式が釧路市で行われ、保存伝承活動助成金として本町の「しべつとどわら太鼓保存会（渋谷辰男会長）」に助成金三十万円が贈られました。同基金は釧根地方の郷土芸能の普及振興のため昨年四月に財

団法人として発足、今回が初の贈呈式となりました。

しべつとどわら太鼓保存会の渋谷会長は「これを契機に郷土芸能を伝承するために若い後継者を育てて行きたい」と今後

に意欲を燃やしていました。

## カナダのマレーさん来町

— 太平洋サケ財団理事 —



にこやかに握手を交わす  
マレーさん(右)と小田桐町長

マレーさんは昨年九月に本町の同科学館とカナダ・キャピラノふ化場が結んだ姉妹館提携なども含め、日本とカナダの多くの都市の友好関係を取り持つ大の親日派。マレーさんは小田桐町長に「まずは子供達を中心に双方での交流を深め、のちにいろいろな分野での交流を、今後

も友好関係を深めて行きましよう」と語っていました。

サケを題材にした環境教育に取り組むカナダ「太平洋サケ財団」の理事で、「サーモンダービー・イン・標津」の第一回目からの顧問でもあるジム・マレーさんが二月九・十日の二日間初めて標津町を訪れ、サーモン科学館を見学、小田桐町長を表敬訪問しました。

## 早くも死亡交通事故発生!!

— 事故件数もハイペース —

今年早くも標津町で死亡交通事故が去る二月四日、崎無異の国道三三五号線で発生!  
大型トラックに積載していた鋼板(重さ一枚約一トン)が数枚転落し、対向のワゴン車に衝突しての死亡事故…。大型トラックがカーブでの十分な減速を怠ったのが原因と見られています。

昨年(去年)の交通事故による死亡者は五名と最悪。今年もハイペースで事故が多発しています。警察では、この時期天候による路面に合った運転、シートベルト着用とスピードダウンの励行を呼び掛けています。悲惨な交通事故はもうたくさん!  
交通事故は一人一人がちょっと注意すれば防げるものです。人言ではない交通事故。一瞬のスキがあなただを狙っています…。

## 図書室に咲くまごころの花

町中央公民館の図書室にひとときわ映える生け花が…。華道家元池坊根室支部小野瀬社中

人)のボランティア活動の一環として、同図書室がオープン(平成三年十月)以来毎週ごとにきれいな生け花が飾られています。春には桜・梅、夏はあじさい秋はコスモスなど、四季おりおりの花々で



デンファレ(花)と  
同青年部の菅原さん

図書室を訪れる町民の目を楽しませていきます。

# サーモンニュース

発行／サーモン科学館

Vol. 7

## “シロザケ”の稚魚一万三千尾

### 三月の科学館情報

#### 見聞

現在、サーモン科学館の魚道水槽ではシロザケの稚魚を一万三千尾ほど展示しています。この稚魚たちは一グラム以上に育ててから随時標津川へ放流していきます。五月五日に科学館では稚魚の放流式を行う予定です。そのときは皆さんも稚魚の放流を実際に体験できます。

また、先月ご紹介したキャピラノふ化場展も五月五日まで行っています。ここでは、カナダのポスター、姉妹館提携の調印式の模様などを展示しています。

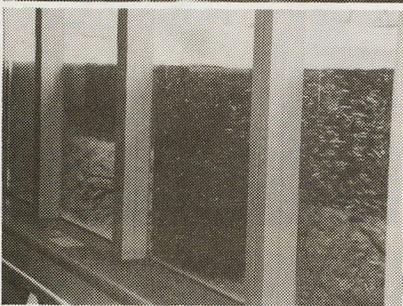
### 休館日のお知らせ

当館では、四月まで水曜日を休館日とさせていただきます。来館の際はお気を付け下さい。

(開館時間／9:30～17:00)



▲大水槽で元気に泳ぐシロザケの稚魚



### 科学館の魚たち④

#### ギンザケ—その2—

近年、ギンザケの海面養殖は宮城県を中心に二万七千トン程度生産され(平成三年度推定)、生産額は百億円を越える一大産業へと発展しています。今月はこのギンザケの海面養殖について紹介します。

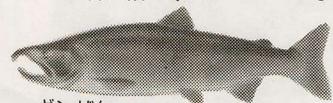
日本のギンザケ養殖は、昭和五十年代前後から始められました。ギンザケの卵はアメリカカオレゴン、ワシントン州などから輸入しています。ふ化したギンザケは一年間、民間の養殖業者が淡水で飼育した後、海面の養殖業者に渡されます。海面で七、八ヶ月飼育され、サイズは一、五～三キログラムになったものが出荷されます。この一連

の養殖システムのなかで、エサ販売会社が卵の輸入、稚魚飼育の斡旋エサの販売など行っているところにこのギンザケ養殖

の特色があります。

養殖ギンザケは主に大手スーパーなどで切身塩蔵品として消費され、その品質の向上に伴い生産量は増えてきました。ところが昨年、サケ価格の暴落の影響を受け倒産するギンザケの養殖業者が多くなりました。

現在、世界で生産される養殖サケは、ギンザケ、タイセイヨウサケなど三十五万トンを超えその半数は日本で消費されています。そのため、養殖サケは幾分過当競争気味になっています。したがって、日本のギンザケ養殖の今後の課題は品質の向上にあるようです。



ギンザケ  
*Oncorhynchus kisutch*  
COHO SALMON, SILVER SALMON

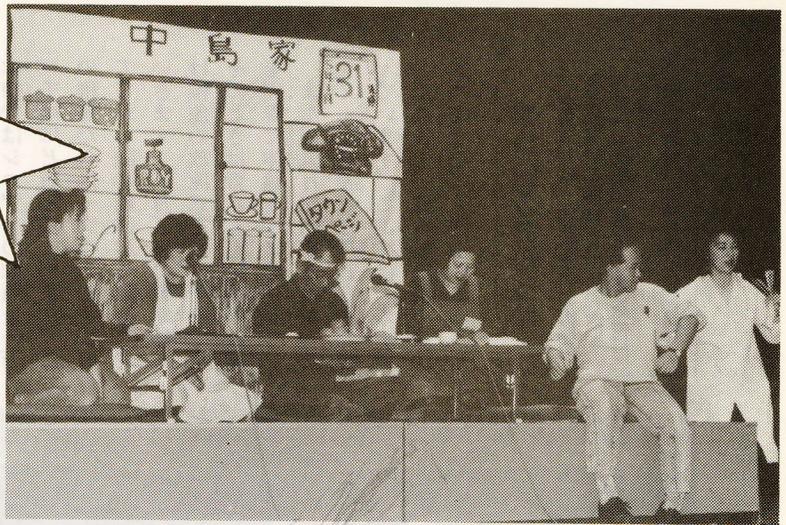
### サーモンニュースからお願い

サーモンニュースでは、皆さんから取り上げて欲しい記事・情報を募集しています。内容は、科学館・魚に関することなら何でも構いません。皆さんの質問・ご意見もお待ちしております。

☎2-11141  
担当/小宮山・市村まで

# 健康家族

# まつり



「みんな笑顔で健康家族」をテーマに一月三十一日、町農村環境改善センターを会場に第五回しべつ健康まつりが開催されました。

日曜日とあつて会場には子供から大人まで約二百五十人が訪れ、普段つい忘れがちな健康の大切さを再認識し、楽しさの中に健康づくりの知識を深めました。主な内容は、カメラスケッチで紹介します。



▲好評だった推進員と町職員による肥満予防劇「はすむ腹、沈む心」

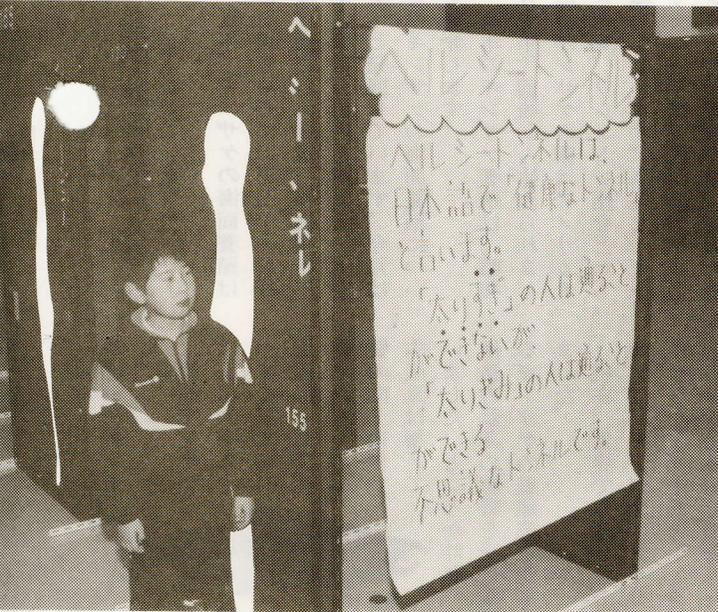
▲コンピュータによる健康相談と性格診断?



▲「なわとび」してミニどら焼を (町栄養士会)



▶健康と薬の相談をする町民



▲太りすぎの人は通れない「トンネル」(あなたは…?)



▲大豆をハシでおわんからおわんへ 豆は「成人予防食」、手を使うのは脳の老化予防に—

みんな笑顔で

# 健康

▶ヘルシーな手作りコンニャク(農協婦人部)



▲ヨガの実演会も…

## 幼児絵画コンクール各賞決定

「ほくの家族、わたしの家族」をテーマに健康まつりに出品いただいた絵画コンクールの結果は次のとおりです。たくさん

出品ありがとうございました。

- ▶金賞/遠藤みのりちゃん(標津)
- ▶銀賞/笹木 弘美ちゃん(川北)
- ▶銅賞/古谷 麻衣ちゃん(標津)



昨年四月から「高脂血症シリーズ」で一年間おつきあいました。ですが、「高脂血症」という病気がどのようなものか、おわかりになりましたでしょうか？



佐々木保健婦

## いかがですか あなたの健康

保健指導班の電話番号は  
代2-2131・内線129・131・138

高脂血症そのものは、痛くもかゆくもないので、重大な病気としてとらえづらいたのですが、放置することで心臓病・脳卒中などの大きな病気を引き起こす原因となります。

高脂血症になっていくかどうかは、血液検査をしなければわからないので、年一回は必ず健診などで検査をして下さい。

町では、昨年から健診を受けた人で高脂血症だった方を対象に「高脂血症予防教室」を実施しています。その中で血液検査の結果が改善された人は六十六%にもなりました。皆さんの健康が保たれるよう保健婦・栄養士は協力いたしますので、高脂血症教室の案内が届きましたら迷わずに積極的に出席して下さい。

さて、このシリーズも今月で終りという事で、クイズで終了させていただきます。全問正解の方には抽選で豪華(?)景品を八名の方に差し上げますので、たくさんのご応募をお待ちしています。

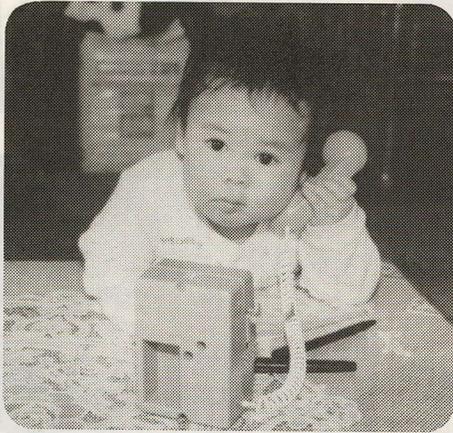
### クイズ

次のうち正しいのはどれですか？

- ① コレストロールは少ないほどよい。
  - ② 高脂血症の人は、心臓病になる可能性が高い。
  - ③ 高脂血症は顔や手を見ただけでわかる。
  - ④ 善玉コレステロール(HDL)は少ないほどよい。
  - ⑤ 卵は毎日三個まで食べてよい。
  - ⑥ 太っている人は高脂血症になりやすい。
  - ⑦ 高脂血症にタバコはよくない。
  - ⑧ 1〜2時間の運動を週に一回行うとよい。
  - ⑨ 食物繊維の多い食品を毎日たつぷりと摂るとよいが、コンニャクには食物繊維が多く含まれている。
  - ⑩ 高脂血症は遺伝と関係がある。
- (応募方法)  
▼住所・氏名・答えをハガキに書きお送り下さい。  
(答えは、正しいと思う質問の番号をすべて書いて下さい。)  
▼宛先 標津町字標津三一五 役場 保健指導班  
▼応募期間 三月三十一日まで  
▼当選者には景品の発送をもってお知らせします。  
※答えは四月号に掲載します。

なるみ  
管野(孝代)さんちの成美ちゃん (H4.3.25)

茶志骨 83



- 生まれた時の身長・体重は——。  
身長/48.6cm 体重/2,860g
- 最近の身長・体重は——。  
身長/72.6cm 体重/9.3kg
- どんな子に育ってほしいですか。  
「思いやりのある子に育ってほしい」とお母さん。

成美ちゃんは電話が大好き。いつも受話器を握っては、もしもしのマネごとをしています。この日もさつそく…どこにかけているのかな？

食べ物ではイチゴが好物。ひとくち食べると「ニッコリ」ご機嫌・お利口さんに変身。

帰り掛けにようやくなれてくれて、はしゃぎだした成美ちゃんでした。

病院  
コーナー



異常発見!?

「あなたの体は大丈夫ですか?」。「最近どうも体調がよくない!」

このような人に耳寄りの高性能医療機器が導入されました。標準病院では昨年十一月から町民の皆さんの健康保持のため、二台の医療機器を導入し、毎日活用しております。その機器の一つは「電子内視鏡」というものです。

これは、胃・大腸・気管支などのガン・ポリープ・潰瘍などを発見する最新式の機器です。

もう一つは「エコーカメラ」というものです。

これは、心臓・胃・肝臓・胆のう・腎臓・膀胱などを超音波で検査する機器です。

この二台の機器は、ともに自分の体内の状況をテレビ画面に写し出すことができ、医師の説明を受けながら受診できるようセットされています。

ぜひ一度検査を受けてみてはいかがですか。「標準病院にこんな機器があるのか?」という話しも聞きました。釧路・札幌方面の総合病院にある機器と同じものです。



▶電子内視鏡



▲エコーカメラ

病院からのお願い

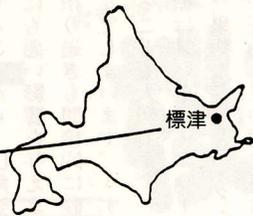
① 四月一日からカルテの切替を行いますので、必ず診察を受けるようにして下さい。

② 電話による「薬」の注文及び「診察依頼」は受付致しませんのでご了承下さい。このことは最近特に問題になっている「薬漬け」による副作用が多発しているからです。医師の適切な診察を受けてから薬をもらって下さい。

また、電話による診察依頼は待合室にいる外来患者から苦情を受けていますので、ご理解下さい。

# 東京標津会

## 伝言板



東京と標津を結ぶ

### 思い出(づ)⑦

会員皆様の寄稿をお待ちしています。

思い出しべつ七回目の今月号は川北で生まれ育った「石塚勉」さんを紹介します。石塚さんは現在、千葉県に居住しています。

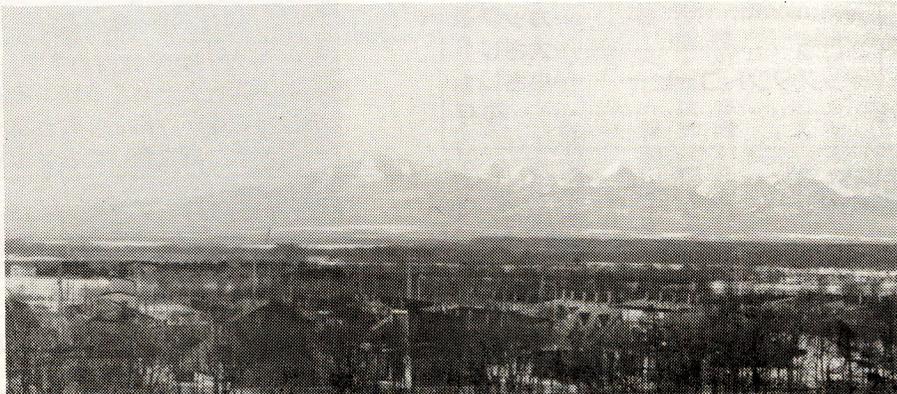


石塚 勉さん

思い出の私のふるさと

故郷川北を想う時、彷彿として浮かぶのは武佐岳の山容であり、山女釣りに興じたウラップの流れであり、延々と続くからまつの防風林のたたずまいです。私は生後間もなく故郷を離れ再び戻って小学三年生の二学期から高等科二年を卒業するまで川北小学校に在学しました。当時は複式授業がごく普通に行われており、高等科一、二年生も

### ◀町内から望む武佐岳



通学距離が一里、一里半の学友がいたり、又遠足のコースに忠類までの往復が選ばれ、三年生・四年生もこれに参加したりしたのでから当時の子どもたちは健脚の持主でした。

昭和十八年、受験に失敗し一浪を母校の代用教員で過ごしましたが、ろうそくの灯を頼りに夢中になってオルガンの練習をしたことや、神社のそばの古色蒼然たる建物を教室にして過ごした月日が懐かしく甦ります。

秋田の学生時代、徴兵検査受検のため帰省していた熊部隊の下士官に誘われて遊びに行き、夕食をご馳走になって一夜を語り明かしたことも今は追憶の一駒です。徴兵検査は甲種合格となりましたが理科系の学生であったので入営延期となり、現役兵となった多くの級友の健闘を祈ったのは学徒動員先のイトムカ水銀鉱山でした。

「標津郡標津村大字標津村字標津原野基線東拾九番地」は私の出生地であり、「標津郡標津村字川北本通四番地」は昭和二十七年まで私の本籍地でした。これらの番地はどの辺りなのか。それは折に触れ心をよぎる疑問符でしたが、つい最近、標津町役場に照会の結果それが判明したので、いつの日か機会を得て自分史のルーツを訪ねようと思ふ昨今です。

### 会員募集中

東京標津会の会員は現在約三百七十名です。同会ではまだ入会されていない方々の参加を呼びかけております。

お知り合いの方がおりましたら是非声をかけてください。

東京標津会事務局

〒一六〇

東京都新宿区新宿五一十

一

株サニールイン内

☎〇三―三三三―五〇一〇五

七一

あいく食べて  
元気になるが〜生き

— 今月の料理 —

甘さ控えめ  
さつまいものケーキ

成人病予防のための

食生活指針

甘い物は  
ほどほどに!!

砂糖(甘い物)の摂り過ぎと成人病には深い関係があります。特に糖尿病・高脂血症・肥満は代表的なものです。又、砂糖の摂り過ぎはビタミンBを無効にすることから、口角炎や肌あれにも悪い影響を与えます。塩の摂り過ぎも間接的に砂糖を増やしてしまいます。うす味に慣れることも大切です。砂糖は甘い菓子・ジュース類の他、果物・栄養ドリンク・加工食品や正油などの調味料にも含

材料(18cm型1個分)

- ① 薄力粉.....30グラム  
 コーンスターチ.....30グラム  
 ベーキングパウダー.....小さじ1/2  
 たまご.....3個  
 さとう.....大さじ2 + 大さじ2  
 牛乳.....大さじ1  
 さつまいも(皮をむいて).....80グラム  
 生クリーム.....カップ1/4  
 スイートチョコレート.....30グラム
- ② 水.....カップ1/4  
 さとう.....大さじ1  
 インスタントコーヒー.....小さじ1  
 洋酒.....少々

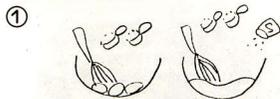
まれているので、知らず知らずの内に摂ってしまうことがよくあります。甘い物は意識的に減らすよう心がけましょう。



準備

- ①オーブンを170℃に温めます。
- ②材料の①を合わせて2回ふるっておきます。
- ③卵は冷蔵庫から出しておきます。
- ④ケーキ型に紙を敷いておきます。

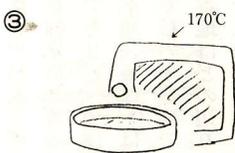
作り方



① 卵を卵白と卵黄に分け、卵白は塩を1つまみ加えて固く泡立て、砂糖大さじ2を2回に分けて加えます。卵黄も砂糖大さじ2を2回に分けて加え、トロリとするまで泡立えます。



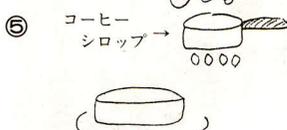
② 卵黄の方に卵白のきをさっくり混ぜ、泡を消さないように残りも混ぜます。材料①の粉も3回位に分けて混ぜ最後に牛乳を混ぜます。



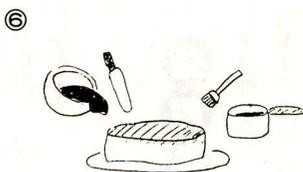
③ 型に流し入れ、170℃のオーブンで30分位焼きます。自然に冷まして型から抜きます。



④ さつまいもを柔らかくゆで、熱いうちにつぶして裏ごします。生クリームを煮立たせ、チョコレートを加え、火からおろしてよく混ぜ、さつまいもに混ぜながら加えます。



⑤ 材料の②を一煮立ちさせ、冷まして洋酒を加えます。



⑥ ケーキの表面にコーヒーシロップを塗って、その上にさつまいもクリームを塗ります。残ったさつまいもクリームで飾りつけします。

1/6切れで 170カロリー  
★ぶつうのケーキは200~300カロリー

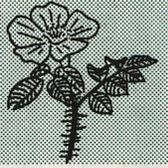
ジュースの中の糖分量

ポカリ (250ml) 12g	カルピス (125ml) 26.6g	アヲカ (19g)
Hi-C (225ml) 24g	フーゼ (180ml) 18.6g	ココア (250ml) 25g
はしみん (350ml) 39.6g	ヤクルト80 (13.8g)	

大人の1日の砂糖は  
20グラムが目安です。

缶コーヒーを1日に5本飲むと...  
25g/1本 × 5本 = 125gの砂糖  
(スティックシュガー25本分)

# おしらせ



役場の番号は  
電話代表 2-2131

4月から国民年金保険料が変わります

国民年金保険料が平成5年4月から定額10,500円(付加10,900円)になります。国民年金制度を健全に運営していくための改定ですので、ご理解をお願いします。

なお、保険料の納付には1年分または一定期間分をまとめて納めると保険料が引きさされる大変有利な「前納制度」があります。

また、郵便局・銀行からの口座振替で納付することもできますので、納め忘れの解消にもぜひご利用下さい。詳しくは、役場福祉課国民年金係(内線12

## 自衛官2等陸・海・空士募集

4月までお問い合わせください。

### 応募資格

日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の方。

### 志願手続

自衛隊地方連絡部、役場総務課にある志願書類に記入のうえ提出して下さい。

### 試験日

志願者が集まりしだいその都度直接本人へ連絡します。

なお、詳しくは自衛隊帯広地方連絡部中標津募集事務所(015371210120)または役場総務課(内線206)までお問い合わせください。

## 郵便局からのお知らせ

### 簡易保険「新特約発売」

郵便局では、病気やケガに備える「健康分野」の保障に対するみなさまの多様なニーズにお応えできるよう平成5年4月1日より新しい特約を発売します。主な保険の種類は次のとおりです。

- 災害特約：ケガによる死亡・身体障害
- 介護特約：要介護状態、ケガによる死亡・身体障害
- 傷害入院特約：ケガによる入院・手術・通院・療養
- 疾病傷害入院特約：病気・ケガによる入院・手術・通院・療養

### 申告事務で大忙しの税務課職員



## 地震が発生した時の注意

去る1月15日に発生した釧路沖地震を教訓に次のことに注意しましょう。

- ①まず、わが身の安全を図る。(頭部の保護を、上部からの落下物に注意)
- ②素早く火の始末をする。(火を消せ!)とみんなで声をかけ合いストーブ、ガスコンロの火を消す)
- ③非常口を確保する。(窓、玄関を開ける)
- ④火が出たら、まず消火を。(隣の近所に声をかけ、初期消火を)
- ⑤慌てて外に飛び出さないように。(落ち着いて行動を)

- ◎ かけ崩れ、津波に注意する。(消防役場の広報やテレビ・ラジオのニュースに注意)
- ◎ 避難は徒歩で、持ち物は最小限に。(自転車などは使用しない)
- ◎ 地震発生後の火の使用。(業者による配線の点検を行ってから使用する)
- ◎ 津波の避難場所

- 標津地区/ヘキシリ山・望ヶ丘公園
  - 浜茶志停地区/タフ山
  - 忠類地区/忠類墓地
  - 伊茶仁地区/伊茶仁ふ化場
  - 浜古多糠地区/浜古多糠神社高台
  - 薫別地区/薫別左岸高台
  - 崎無異地区/崎無異神社裏
- 標津消防署 —

## 戸籍の窓口から

(1月16日から2月15日届出分)

### お誕生日おめでとう。

おなまえ	住所	保護者
若杉 敬太くん	茶志骨	若杉 昌人
和泉 聖波ちゃん	本 町	和泉 光彦
本間 えりなちゃん	曙 町	本間 広貴

### おくやみ申し上げます。

氏 名	住所	年 齢
大菅 イチさん	伊 茶 仁	93歳
福本 定男さん	西 川 北	79歳
金澤作次郎さん	桜 木 町	90歳
鈴木 綱さん	若 草 町	73歳
横 じゅんさん	桜 木 町	81歳
齊藤 みつさん	新 川 上 町	82歳
若槻ミドリさん	住 吉 町	80歳

# まちの 声 声 声

83



高橋

勇さん (共栄町)

川北郵便局勤務

## 『私の人生ノ酒あり、友あり』

「酒は百薬の長」・「酒は天の美禄」・「酒は憂いの玉帚」・「酒なくして何の己が桜かな」人間社会は大昔から酒と深い縁で結ばれているという。

我が人生も多くの友人が酒との縁で結ばれている。職業柄転勤で三町・六ヶ所目の職場となるが、それぞれの地で良き友人に恵まれた。

職場での人間関係もコミュニケーションを図るための潤滑油

として「ノミニケーション」は大きな役割を果たしている。

早いもので川北に赴任し三年半、地域での数多くの仲間も酒での出会いから始まる。赴任時

この地での知人は先輩のA氏・K氏のみ。A・K氏の紹介で、ある会社社長のK氏を知る。K氏の交友関係は広く、その輪に加わり「友達輪」が拡大され

この街の三つの飲む会に所属しているが、年間を通じ最多回数

はP&Fの会でユニークである。度々の電話連絡に気がひけ、それぞれの奥さんへの伝言に都合上使用する略号で「○時より○でP&F会議とお伝え下さい」となる。考案者は社長のK氏であったが……。

最近では飲み会と見抜かれP&Fの会も効果なし。この会、顧問に我々の要望を心良く聞いてくれる料理人のM氏。会員は前述のK氏・先輩K氏・N会社のO氏・準会員にK校長(多忙のため)、その場によりA氏・S氏・M氏などが加わる事が多い。この会二人出会うと役員会となりその場で集合時間が決定し「P&Fの会ですが」で百パーセントの参加率を誇っている。その理由も「所在不明の場合は破門」というこの会、唯一のおきてがあるのです。

飲む程に山の温泉への話はずみ、この温泉を守ってくれるM氏宅に訪問しては政治経済からわい談まで続き、次の行動予定が出来る。

今日も一通の案内状、S会である。この会はパークゴルフの仲間で、別海・厚床と転戦し反省会に主力を注ぐ酒豪ぞろいの

会である。

我が人生、正に酒と友・人々の心をつなぐ「国酒縁社会」の歴史と伝統を守り広く交友をと思ふ。

\*次の「まちの声」は、高橋さんが選んだ川北共栄町の太田宏さんです。

### 町内の交通事故

2月  
( )内は累計  
人身事故 3件(4件)  
負傷者 2人(2人)  
死亡者 1人(1人)  
物損事故 28件(36件)

死亡交通事故ゼロの日  
16日(2月20日現在)

### 人口のうごき

平成5年2月1日現在  
( )内は前月比  
世帯数 2,218世帯(-5)  
人口 6,893人(-10)  
男 3,358人(-3)  
女 3,535人(-7)

### 寄付ありがとうございました

●聖友標津支所は活動資金として町社会福祉協議会へ  
●サークル・マザーグースは活動資金として町社会福祉協議会へ

### 編集の窓

久しぶりに標津にも流水がやってきました。

本格的な流水は昭和六十二年以来、なんと六年ぶりのこと。一月十二日に接岸慌ててカメラのシャッターを。残念なことに曇り空のためフナシリ島が見えない。翌日に期待……。十二日の朝、カサカに島が見え、二度目のシャッター。その日他の取材で海を離れると晴天になり、もしかしたらと急いでもどると……。二度目の正直であった。フナシリ島がはつきりと見えるのではない。思わず感激しながらシャッターを押し続けた。満足して帰庁。翌日の二月十四日の朝、海を見ると「あれ?」流水がない。いわずが三日間の流水との出会いと別れ……であった。

●阿部進さん・有村朋子さん・菊地勝紀さん・小林仁美さん・坂口節子さんは中央公民館図書室へ図書を寄贈