



「これで大丈夫」(平成4年成人式会場から)

しべつ

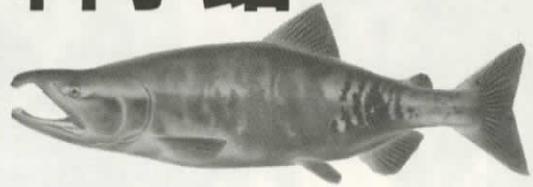
萌える海と大地・さわやか交流郷

標津生まれ・標津育ちの同級生、数年前からそれぞれの道を歩むべく別れ別れとなった若者が20才(はち)の祝で集まった。

1月7日田農村環境改善センターで成人式(写真)。ファインダーはつつい華麗な女性人をのぞき込んでいるが……。

どの顔も生き生きとした標津が生んだ素晴らしい若者たち。成人を機にそれぞれがそれぞれの考えているなことを考えたと思うが、郷土を愛す心だけは忘れてほしくない。

標津サーモン科学館 2月1日開館



お待ちしております

二ヶ月間の休憩を終え二月一日から標津サーモン科学館が開館します。

昨年は期待と不安の交錯する中でサーモンパークがオープンしましたが、二ヶ月半の短期間に同館の入館者は七万人を突破するという予想以上の入り込みになりました。

新聞・雑誌・テレビ・ラジオなどのマスコミによる情報の伝達からも町内外にその人気の高さを示したところで、

人足がにぶい厳寒二月からの開館に入館者がどのくらいあるのか興味の持たれるところで、科学館内部の各水槽コーナーは生き生きとした魚があなただけをお待ちしております。

こんなところが 変わりますよ

大水槽コーナーには一昨年全
国から集めた稚魚、現在では体
重二十センチ前後に成長した、
シロザケ・銀ザケ・カラフトマ
ス・紅ザケ・サクラマスなどサ
ケ科の魚約五百尾が放されてい
ます。

このほかにも標津前浜のこま
い・チカ・ニシンなど小型の魚
を入れることが検討されていま
す。大水槽には少し魚が小さく
寂しい感もしますが、大型の魚
を入れるとせつかく育った五百
尾余りのサケが食べられてしま
うのです。(サケの来遊時はもち
ろん大型の魚が入ります)

この大水槽で育っているサケ
が数年後にはいつでもサーモン
科学館大水槽で群泳する姿を見
られます。サケのいない時期に
サケが見れることになるのです
から大変なことですよ。

開館中はこんな大きな魚はいま
せんが……大水槽のガラスふき、
職員はこんなこともしてました。



魚たちの健康診断です。
△△はついていないかな。

少しの寂しさはご理解くださ
い……数年後(二〜三年)がまた
また楽しみですね。

魚道水槽コーナーにはサケの
稚魚約一万尾が放されます。小
さな豆つぶが列をなして泳ぐ様
は感動をも与えてくれます。

二月から五月までの間いつま
でも稚魚の展示ができるよう同
館では時期を三回に分けてサケ
の採卵授精作業を行っています。
六月からはサクラマスを放す
予定です。

中水槽には四十センチ前後の
キングサーモンが四十尾余り放
されています。食欲旺盛でどん
どん成長しています。

また、昨年購入した約十キロ
級のシロザケがホルマリンづけ
で展示されています。胴の太さ

にはビックリ、迫力ありますよ。
以上が新鮮な姿で開館したサ
ーモン科学館の紹介です。

なお、昨年町民の皆様から寄
せられましたご意見やご感想を
生かしながら出来るものから改
善を図っております。

本年はそれらに答えるべくサ
ーモンパークの説明会等を企画
しているところです。是非参加
をいただき、さらにご意見やご
感想をお聞かせください。

ご来館をお待ちしています。

サーモン科学館 利用案内

●開館期間	2月1日～11月30日 5月～10月は無休 (2・3・4・11月は毎週水曜日休館。 ただし水曜日が祝日の場合は翌日休館)		
●開館時間	9:30～17:00		
●入館料	個人	団体(20人以上)	年間券
■一般	600円	480円	2,000円
■高校生	400円	320円	1,000円
■小中学生	200円	160円	500円

健康まつり

みんな笑顔で
健康家族

テーマ

楽しい健康劇が
上演されました。

「みんな笑顔で健康家族」をテーマに一月十七日、町農村環境改善センターを会場に第四回しべつ健康まつりが行なわれました。

健康に対する関心はマスコミ等を通じて高まっていますが、情報だけが先走り、なかなか行動に結びつきにくいのが現状のようです。

町ではより身近なこの健康まつりを通じてひとりでも多くの人々が健康に関心をもち日々の生活を心身ともに健やかに送ることができるようにと企画し、約二百人の参加者が訪されました。会場は標津町栄養士会や農協・漁協婦人部らが地元産品の牛乳や鮭を利用した料理を試食させるコーナー、あなたの体力年齢は？体力チャレンジコーナー、無料の歯の検診コーナー、標津町消費者協議会が廃油石けんの作り方実演などによる消費者コーナー、健康度や性格をコンピュータがチェックするコンピュータ診断など盛りだくさんの内容で行なわれました。

また、今回初めて登場した健康劇「おしっこからの健康づくり」が披露されました。健康づく

くり推進員と町職員の合作です。楽しく、わかりやすく、ためになる劇。会場からはしばしば大きな笑いが上っていました。

会場に訪れた古多棟の菅沼富子さんは「健康まつり楽しかった。劇はおもしろくてために



健康劇を見て大笑、大笑をして健康です。

なりましたよ、わが家も健康でいるため食事には気をくばっています。野菜をたくさん使った料理に心がけているんです。来年もこのまつり期待しています」と話してくれました。

幼児絵画コンクール
各賞決定

健康まつりに出品いただいた「ぼくの、わたしのすきなもの」をテーマにした絵画コンクール。会場を訪れた方々に審査投票をしていただきました。

審査結果は次のとおりです。たくさんのお作品出品ありがとうございました。

- ▼金賞 片岡良太くん(西蔵・標津)
- ▼銀賞 大野文寛くん(六歳・川北)
- ▼銅賞 向谷地一介くん(四歳・標津)

アンケート実施
試食コーナーが人気

会場を訪れた方々に健康まつりに対してのアンケート調査を実施しました。

その内容を一部紹介します。(約二百人の参加者が集まりましたがアンケート用紙の回収は二十六人でした。アンケートは質問に対し回答選択方式で行なっていました。)

●健康まつりに参加した感想は「の問には「よかった」「まあまあ」が大半。参加者には楽しんでいただいたのでは。

●どのコーナーがよかったの問には試食コーナーが最も人気がありました。続いて絵画展示・健康相談・コンピュータ性格診断・消費者コーナーでした。さすがに食べる方は人気がありました。無料でおいしい健康食であるといったら「食べない人はいませんね。参加者は満足していました。」

●健康まつりの時期はの問には、この時期(二月中旬)でよいというのが大半でした。八・九・十月という声もありましたよ。

●次回の健康まつりに希望することを書いてくださいには、安全な食品コーナーをたくさん作ってほしい(無添加などの)。大変有意義なことなので毎年行ってほしい、実施日は土曜・日曜にしてほしい、もっとおもしろいことを希望する、などの意見をいただきました。

健康まつりを担当した町保健住民課では、これらの貴重な意見を次回に生かし町民の健康増進のため楽しく学べる場を作りたいと話していました。

まの 声・声・声

70



佐藤 和博さん (上古多様)

「私の趣味」

十一月に入り、仕事が一段落つく頃から私の毎年の楽しみであるコマイ釣り通いが続く。

朝起きると、妻の開口一番「

「今夜も釣りに行くの?」である。出がけに「行ってらっしゃい、気を付けて。」の後に「期待してるからね。」の一言。どうも本当に期待している訳でもなく、イヤミで言っている様子も伺える。一日の仕事を終らせ夕食をかき込む。竿とエサを車に積み、

釣り場へと向う。私が釣り場へ着く頃には、すでに多くの釣り人達が楽しんでいる。

「今夜はエサは何ですか?、

釣れますか」などの情報交換をしながら糸を垂す。時の経つのも忘れる程熱中してしまう。大漁の時もあれば数匹の時もあり、どうも私は後者の方が多い様に思われるが、食卓が賑わうと家族が嬉こんでくれるのが救いである。

ここ数年休日ともなれば、この釣り場も竿が乱立していて入る隙間もない程になり、釣り人口の多さに改めて驚かされる。それに伴ない、釣り人のマナーの悪さも目立つ。

最低のマナーとして、ゴミは自分で持ち帰り、お互い気持ち良く釣りを楽しみたいと思う。今年の冬は妻とチカやワカサギ釣りにも行ってみようと思っている。まさに下手の横好きであることは言うまでもないが、たとえ魚が釣れても釣れなくても、ジツと竿先を見ていることが私の一番好きな時間である。

次のあなたは、佐藤さんが選んだ川北の桜井美砂さんです。

梅木(雅則)さんちの **かつま** 克麻くん (H3.2.26)

薫別 70



- 生まれた時の身長体重は——。
身長/48.5cm 体重/3,230g
- 最近の身長体重は——。
身長/70.5cm 体重/8,200g
- どんな子に育ってほしいですか。
「男の子だから人にやさしくて、力持ちだったらそれでいい」とパパが話してくれました。カッチ(克麻くん)は好き嫌いがなく何んでも食べるので健康に育っているそうです。
夜立きはしないし夜はコロンと横になったら朝まで直行一親にやさしい子ですね。
帰り掛け、私と一語に外へ行くとギャ〜ギャ〜泣き出しました。元気が良くてかわいかった。

標津町
商工会

永年勤続者を表彰

平成三年度標津町商工会の従業員表彰規定による永年勤続者表彰が一月十一日に標津町商工会館で行なわれ、表彰状と記念品が渡されました。

被表彰者や来賓、関係者ら六十人余りが集まり、受章者を代表して中村与志春さんが「企業の持つ重大な使命を認識し地域の

発展の一助にと誠実と親身の心を持って勤めてきた。受彰を契機に心を一新し、努力を傾注していくことを誓う」と謝辞を述べました。

受彰者は各勤続年数により次の方々です。

▼一般従業員(二十五等級)

- 小森堯さん・棚橋功さん・佐藤隆二さん・松坂孝義さん・小林昭雄さん・登幸雄さん・柏谷時男さん
- ▼一般従業員(二十年級)
- 稗貫広亜さん・井南進さん・森井豊さん・中村清一さん・小野定夫さん・保木茂さん・関川孝さん・中村与志春さん・工藤務さん・佐藤勝哉さん
- ▼一般従業員(十五年級)
- 井関和利さん・高木健一さん・増田順子さん・吉田英子さん・渡辺久美さん・菅原健治さん
- ▼一般従業員(十年級)
- 尾山竹雄さん・西崎哲男さん・林靖紀さん・高橋勝弘さん・相蘇嘉弘さん・佐々木孝さん・中野久美子さん・山口実さん・山口定子さん・佐藤慎さん
- ▼一般従業員(五年級)
- 井関和利さん・高木健一さん・増田順子さん・吉田英子さん・渡辺久美さん・菅原健治さん・榎木孝男さん・若森豊一さん・渡辺春夫さん
- ▼季節従業員(二十年級)
- 小田嶋亨悦さん・渡辺和夫さん
- ▼季節従業員(十五年級)
- 薄井久男さん
- ▼季節従業員(十年級)
- 小森邦雄さん・森本甲子郎さん・島影政次さん・宮本博さん



受賞者代表の中村さんが謝辞を述べました。

- ▼一般従業員(十五年級)
- 小森堯さん・棚橋功さん・佐藤隆二さん・松坂孝義さん・小林昭雄さん・登幸雄さん・柏谷時男さん
- ▼一般従業員(二十年級)
- 稗貫広亜さん・井南進さん・森井豊さん・中村清一さん・小野定夫さん・保木茂さん・関川孝さん・中村与志春さん・工藤務さん・佐藤勝哉さん



力作ぞろいの
新春
書き初め大会



力強く堂々と書きあげました。

平成四年の町内小中学生新春書き初め大会(町教育委員会主催)が一月八日川北公民館を皮切りに十日まで住吉生活館・町農村環境改善センターを会場に百七十七人の参加者で行なわれました。この日に書かれた力作ぞろいの作品が一月二十日から町内を巡回し二月二十八日まで展示されます。

- 各学年の金賞入賞者のみ紹介します。
- ▼小学校一年生の部
- 島影大輔くん(北標津)
- ▼小学校二年生の部
- 田中優里さん(北標津)
- ▼小学校三年生の部
- 村上雄亮くん(北標津)
- ▼小学校四年生の部
- 下柘棚 聖くん(薫別)
- ▼小学校五年生の部
- 桜井亜紀さん(川北)
- ▼小学校六年生の部
- 田村智子さん(標津)
- ▼中学校一年生の部
- 今野早希子さん(標津)
- ▼中学校二年生の部
- 田中陽一くん(北標津)
- ▼中学校三年生の部
- 森井夕美子さん(標津)

森林商品は いかがか。

標津営林署



「森林商品、見本の一部です。」

「自然のぬくもり森林商品は
いかがですか」と標津営林署（
宮城勇朗署長）は森林商品を販
売することになりました。

同署では、経営改善に向けて
職員一人ひとりの創意工夫を凝
らした一署一品運動を積極的に
推進しており、この森林商品を
最終的には標津の特産品にと道
内でも初めての取り組みに職員
らは意欲的です。

森林商品の工作は一年前から
試行錯誤の中で行なわれ、少し
のメドがついたことから本年一
月から本格的な事業として取り
組むことになりました。

「どんなものが商品に」
それではどんなものが森林商

きなものまで

○胸用ネームブレイト
○バック用ネームブレイト
その他にもご要望に応じ製作
します。

気になる価格の方ですが現在
カタログ・価格表を製作中との
こと。市販よりは安くそん色の
ない製品をお届けできるとい
うことです。

製品に使用する木は、イチイ、
カラマツ、トドマツなどが主体
です。特にイチイ（二位）はスポ
ーツや学業など、縁起をかつぐ
木で、その製品は好まれていま
す。

宮城署長は「地域に役立てた
いことと自からの経営改善のた

品としてお届け
できるのかとい
うと主な商品を
列記します。

- 表札（筆字・
浮き彫り・角
型・輪切）
- 花台・ブラン
ター
- 木製ベンチ（
簡易なもの）
- 看板（輪切り
のものから大

めに」と森林商品に取り組んだ
意義を語ってくれました。
地域の特産品となることを期
待します。

手づくりですからこの世に一
つしかありません。あなたもオ
リジナリティに富んだ逸品を持
つてみませんか。

森林商品は標津営林署内に見
本を展示しています。いつでも
気軽にお立ち寄りください。
また、森林のことでお問合せ
やこんなことをしてほしいとい
う要望などがあれば直接営林署
または電話（二一三二〇二）でこ
連絡くださいとのことでした。

新春スプリント

標津スケート協会主催の第十
六回新春スプリント大会が一月
四日標津町営スケートリンク場
で行なわれました。

リンクコンディションも良好な
中で七十人の小中学生が参加、
二十二順のプログラムでシング
ルトトラックレース、五百M、千
Mの総合得点を競い合いました。
各選手は応援にかけつけた両親
や友だちなどの声援をうけ日
頃の練習の成果を発揮。前日関

標津高 剣道部 全道出場

昨年十一月十七日に釧路市北
陽高校を会場に高体連新人戦釧
根地区大会が行なわれ、標津高
校剣道部（赤津博久監督・部員
十四人）男女両チームがともに
見事全道大会への出場権を獲得
しました。

同校剣道部の全道アベック出
場は初の快挙であり、学校ぐる
みで喜んでいきます。

全道大会は一月二十六日に美
唄市で行なわれ、出場前の心意
気を吉田綾子剣道部主将（標津
高二年）に聞いてみました。「全

道大会出
場権の獲
得は朝練
や日頃の
練習の成
果だと思
う。全道
では各選
手に胸を
かき切る
気、全道でガンバルゾー
持で思いっきりぶつかって行こ
うと思う。頑張ります」と意欲
をみせてくれました。



係者らのリンク整備で氷の鏡と
なった一周三百三十三Mを懸命
に滑走していました。

- スプリントの結果は次のとお
りです。（一位のみ紹介）〈得点〉
- ▼小一男 須郷俊介（標津） 二七・三三
 - ▼小二男 佐賀勇太（"） 二六・六〇
 - ▼小三女 大野弥生（"） 四八・七〇
 - ▼小三男 菅野晶彦（川北） 四四・八五
 - ▼小四男 村井康彰（標津） 三六・二〇
 - ▼小四女 岩岡 恵（"） 四四・五五
 - ▼小五男 山崎章弘（"） 三〇・三三
 - ▼小六男 大菅 学（"） 二四・四五
 - ▼小五女 戸田喜子（"） 二四・九〇



サアーいくぞ、スタートの瞬間



イベント案内

ふるさと回帰 '92ナイトイン川北 冬のつどい

「ふるさと回帰」'92ナイトイン川北冬のつどいが二月十五日に開催されます。実行委員会では多数の皆様の参加をお待ちしております。主な内容は次のとおりです。楽しいことばかりが待っているよ。

日時

2月15日(土)
午後10時から深夜まで

会場

川北・上田組球場周辺

雪像作りヤッテマス、応援にキテ～



▼標津町長杯争奪国際雪合戦大会▼大雪像の設置(その他に中雪像が約十三基並ぶ)▼ジャンボ回転スベリ台設置▼冬の夜空に輝く「ふるさと花火」▼川北が生んだ三巨匠「三人展」書(小梨滴翠氏)版画(細見浩氏)切り絵(小泉優氏)▼誰れでも参加のできる豪華商品の当たるゲームあり▼ワインアンド喫茶コーナー設置。その他にたくさん模擬店並ぶよ。▼お楽しみ抽選券五百円・ふるさと花火協賛券三千円(是非買いて求めてください。ご協力を！)

一昨年のつどいから

二月七日は北方領土の日

北方領土とは、歯舞群島・色丹島・国後島・択捉島のことです。これらは、歴史的にみても国際的な諸取り決めからみても日本固有の領土です。

しかし、わが国がボツダム宣言を受諾して連合国に降伏した直後に、ソ連により占拠されたから、日本人が住めない状態が続いています。

二月七日は「北方領土の日」です。この日を機会に、近くて遠い日本である北方領土について考えてみてはいかがでしょうか。

Q 北方領土は、日本固有の領土といいますが、国際条約に基づいたものですか。

A そうです。一八五五年二月七日、伊豆・下田で日露通好条約が結ばれました。

これによって、初めて日本とロシアの国境が定められたのです。このなかで、択捉島以南は日本の領土、それより北の得撫島以北のクリル諸島(千島列島)はロシアの領土と確認されたのです。その後、一八七五年の樺太・

千島交換条約で、日本は樺太を放棄し、その代わりにロシアから千島列島を譲り受けました。しかし、譲り受けたのは得撫島以北の十八の島々です。つまり、ロシアは北方四島を、日本の領土と認めていたのです。

さらに、日本が一九五一年に調印した、サンフランシスコ平和条約をみてみましょう。この条約のなかで日本は、千島列島と北緯五十度以南の南樺太の権利、権原(ある行為を正当化する法律上の原因)、さらに請求権を放棄しました。

しかし、連合国が日本に対し放棄を求めた地域は、日本が暴力や貪欲により、奪取したり占領したりした領土拡張地域です。つまり、日本の固有の領土は対象としていません。したがって、北方四島は、日露通好条約と樺太・千島交換条約で明らかになように、日本固有の領土ですので、放棄した千島列島には含まれません。

1855年
日露通好条約



東京標津会

伝言板



東京と標津を結ぶ

思い出(べ)①

会員皆様の寄稿をお待ちしています。

ふるさと標津を離れて東京周
辺で生活している東京標津会の
会員の皆様から標津時代の懐か
しい思い出や近況などを寄稿い
ただき「ふるさと標津」を綴っ
てもらおうになりました。

標津に居住する当時の知り合
いの方々には懐かしいページに
していただければと思います。
第一回目は北標津に居住して
おりました「近藤伊三郎」さん
を紹介します。



近藤伊三郎さん

北標津を想う

裸一貫に等しい引揚げ、精神
的にも弱りきった女子供、兎に
角、生命だけでも助かったこと
が幸せだと思つた。

将来のことを考えて、歌志内
市立神威中学校に就職決定。た
しかに食うこと、暖かい生活に
恵まれたが、谷間の町で年から
年中とっていいほど太陽の姿

を見受けることがない状態の日
々であった。

このままでは一家全滅の悲運
に追い込まれると思つたが、や
つとの就職決定に、看護のため
二ヶ月近く赴任を延期したわけ
で、悩みぬいたあの当時のつら
さは思い出してもゾツツとする
目立って弱る女子供、せつない
毎日であった。

その後一年半遂にお願いかな
って根室への転勤に賛成してい
ただき、弟の手助けにより北標
津校へ決定。昭和二十五年九月
五日のその通知に家中の女子供
は勿論、私も大喜びして久し振
りの笑いが忘れられない。

私もやつと重荷を降ろした気
持が強く、その晩はグッスリ眠
つたことも忘れられない。

期待通り緑におおわれ、林が
あり久々振りにおいしい空気を
腹いっぱい吸う毎日。幸せな生
活ができました。

部落の方々とは接触が多いた
めに、良く話し合ができて教育
上の進展に役立ったと思う。

集会というと学校住宅の十畳
部屋が使用されるといふありさ
まで、本当に親しくザツクバ
ランに話し合がいき何よりでし

現在の北標津小中学校の
校舎です。



た。
幸せにも私達の事情を良く知
って頂いて、お世話になりました。
先づ当時の小野町長・柳沢
教育長には必ず出張の際に立寄
つて頂き激励
の言葉を頂い
たことは忘れ
られない。天
に在る故柳沢
氏には「本当
にありがとう
という。
通学区域が
割合に広い
ので少しの天
候の変化に敏
感でなければ
ならなかった。
武佐岳おろ
しの風で六号
の道路が大風
になった時は子ども達を先生達
が交替で送る。
畑は学校にあり、健康のため
にも早起きして野菜作りをした
面白かったのでキャベツを立
派に作りあげ、約二百個近所へ
あげて喜ばれたこと、教員不足
のために根室の同期生の娘さん
に口をかけ、または根室高等学

校を出たお嬢さんを無理やり来
てもらって泣き出されて解任し
たこと、その後宮城県白石中
出身の谷津さんが希望している
とのこととお願ひし赴任してい
ただきやつと補充したこと、ま
た、神社合併が上・下でできな
いので頼まれ、真剣さに向たれ
て中に入り学校前に移されたこ
と。

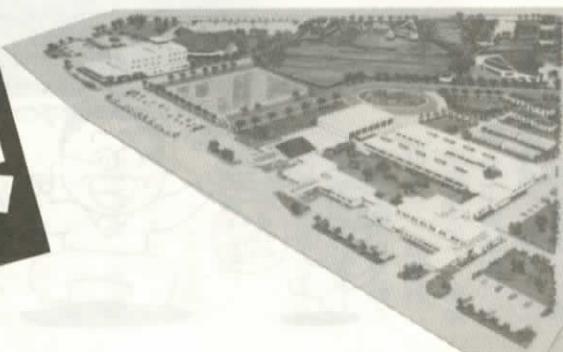
児童生徒は純朴で良く働いて
くれた、勉強の方も割合熱心な
子が多く本当に楽しかった。
学校林の手入れなど、桜の木
を植えた様な気がしたが、今は
どうなっているのか。集会には
必ず呼ばれ、正中というものを
飲まされ、参ったことがしばし
ば、今はのんびいの私。
現在は学校も整備され私の赴
任の時とは雲泥の差、今の子供
は幸せです。部落の方々も農業
形態がガラット変つて近代的に
なり時代に即応している姿を見
てその変化に驚いています。
現在の標津の有様は東京標津
会で町長や漁協・農協の方々に
接し、また「しべつ」の広報を
送つて頂き懐かしさでいっぱい。
どうぞ益々のご繁栄を祈り駄筆
を終ります。

標津町健康と福祉の村

村内第1号施設

「特別養護老人ホーム」の名称つけて!

募



健康と福祉の村施設完成予想図

集

標津町健康と福祉の村に、今年「特別養護老人ホーム」が、村内第1号施設として建設されます。

この特別養護老人ホームの、施設名称を町民の皆さんから広く募集をしますので、どしどしお寄せ下さい。

名称採用の方には、薄謝を贈らせていただきます。

〆切りは、二月二十日とします。(当日消印有効)、応募数はお一人三件以内でお願いします。

▼応募先は…

〒000616 標津町字標津三二五
 標津町役場内
 社会福祉法人標津福祉会
 設立準備委員会宛

締切日
 2月20日まで

1人3件以内でね

〈日常会話〉 〈Обиходная Речь〉

- 今日は良いお天気です。 Се бо́дニア ハローシャヤ バゴ́ダ
 Сегодня хорошая погода.
- 今日は少し寒い(あつい)ですね。 Се бо́дニア Ние́м но́га хо́родна
 (Жа́рлук) Сегодня́ немно́го холо́дно (жа́рко).
- 今日は(月曜日)です。 Се бо́дニア (Па́ниче́ури́ник)
 Сегодня́ (понеде́льник).
- 今何時ですか? Ско́лько се́йчас вре́мени?
 Ско́лько се́йчас вре́мени?
- 今[9]時[20]分です。 Се́йчас [де́вят] часо́в [два́дцать] мину́т.
 Се́йчас [де́вят] часо́в [два́дцать] мину́т.
- もしもし(電話などで) Аро́ー аро́ー
 А́лло, а́лло.
- これは何ですか? Шу́то-э́э? Э́э-та
 Шу́то-э́э? Э́э-та
- はい。わかります。 Да, по́нятно.
 Да, по́нятно.
- いいえ。わかりません。 Не́э, не́э по́нятно.
 Не́э, не́э по́нятно.
- そのとおりです。 Пра́вильно.
 Пра́вильно.
- よろしい。 Ха́рашо́ー
 Ха́рашо́ー.
- え?(聞き返すとき) Хо́рошо́.
 Хо́рошо́.
 Шу́то-э́э? Шу́то-э́э?
 Что́?

やさしいロシア語講座 ワンポイントレッスン

毎月ワンポイントのレッスンをしてみましたロシア語講座
 いよいよ日常会話に入っていきます。基本を再確認する場合は、昨年七月号から掲載しておりますので一読ください。(必要な方は町広報統計係まで申し出ください。)

おいしく食べて 元気になが~生き

—今月の料理—
福袋の含め煮

〈高齢者のための食生活指針〉

調理の工夫で多様な食生活を!

正しい栄養バランスを維持するためには、色々な食品を積極的にとり入れることが必要です。和食でも洋食でも、食品の種類が豊富であれば、栄養不足の心配はあまりありません。

高齢者は、消化・吸収に多少時間はかかりますが、特に食べられないものはありません。それぞれの身体の状況に合わせて食べやすく、おいしい料理をつくる工夫をしましょう。

- ① 入れ歯をピッタリ合わせる。
- ② 食欲増進のため、軽い運動をする。
- ③ 便秘予防のため、水分を充分とる。



“おいしく、いろいろ楽しく食べて”が健康献立のポイントです。

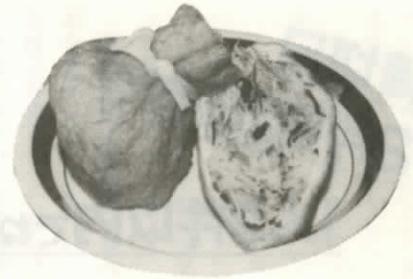
高齢者向献立例

(一人六〇〇カロリー)

- ごはん
- 鮭ルイベの山かけ
- 福袋の含め煮
- ほうれん草のごまあえ

●材料(4人分)

- 油あげ 4枚 ●絹さや 1つかみ分
- こまい 6匹 ●しょうが ½片
- 干し椎茸 6枚 { 干し椎茸の戻し汁 2カップ
- 人参 ½本 ● { 酒・正油 } 各大さじ1
- しらたき 1玉 { 砂糖・みりん }



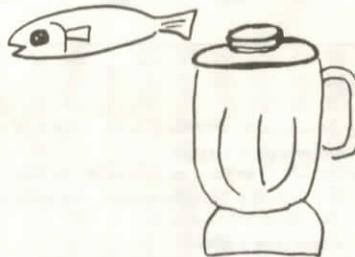
●作り方

①



油あげは熱湯をかけ、油抜きして、2つに切り、袋に開きます。

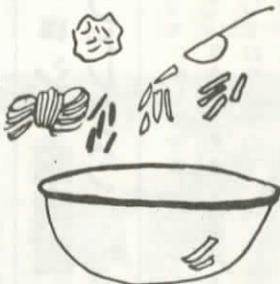
②



こまいは3枚におろして皮を取り、塩小さじ1杯、しょうがのすりおろしを加えて、ミキサー

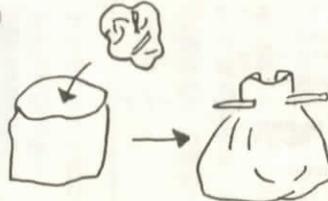
フードカッター、すり鉢等ですり身にします。(でき上りは500~600g)

④



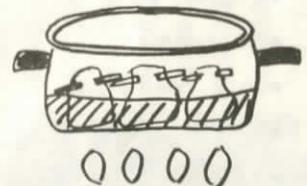
ボウルに、こまいのすり身、③の野菜、正油小さじ1を入れ、よく混ぜて8等分します。

⑤



①の油あげに④の具を詰め、つまようじで縫い止めます。

⑥



干し椎茸の戻し汁と調味料を合わせて煮立て、きんちゃくを入れて中火で20~25分煮含めます。

おしらせ



役場の番号は
電話番号は 2-2131
代表

平成4年度標津双葉保育園・川北つくし保育園入園児募集

▼幼児の年齢範囲
昭和62年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた幼児

▼受付期間
2月1日から2月15日まで

▼受付場所

標津地区—双葉保育園
川北地区—つくし保育園

▼必要書類

①申込書(保育園入園申請書)
1名につき1枚必要です。申込書は各保育園にあります。

②平成3年分の源泉徴収票等(家族全員)

確定申告される方は申込書提出時にお申し出ください。

③雇用先からの稼働証明書(母親がパートの場合)

▼入園決定

●個々に面接し決定します。

(面接日は連絡します。)

●入園決定通知書は3月中旬までに送付します。

不明な点がありましたら双葉保育園にお問い合わせください。

電話2-2404

危険物取扱者、消防設備士の免状をお持ちの方へ

平成元年4月1日から消防法令の改正により、免状は交付を受けてから10年ごとに新しくするための書換申請の手続きが必要となりました。

すでに10年を過ぎている方の書換申請の期限は平成4年3月31日までとなっています。

手続きをされていない方は早めにご手続きをされますようお願いいたします。

免状交付手数料は次のとおりです。

- 交付 2,800円
- 再交付 1,800円
- 書換え 700円

●写真書換え 1,600円
なお、申請書用紙は標津消防署に用意してあります。

—標津消防署—

郵便局からのお知らせ

学資金準備は1日でも早めに、かわいいお子さまが大きなランドセルを背負った、ほほえましい姿。

学資金(4年大学)は、ついに1千万円、おめでとう。その瞬間(入学金など)2百49万円そして(仕送り月額)15万円の負担といわれております。

お子さまの将来の進学資金にみなさまから大変ご好評をいただいております郵便局の「学資保険」のご利用をお勧めいたします。

お問い合わせは、最寄りの郵便局または外務員へ。

お役に立ちます
「国の教育ローン」
—利率年6.9%—

▼ご利用できる方

高校・短大・大学・専修学校等に入学・在学される方の保護者及び本人

▼使いみち及び融資限度額

生徒1人につき

●入学時に必要な費用(入学費、受験費用等) 150万円

●在学中に必要な費用(授業料、住居費、交通費等) 50万円

▼返済期間(据置期間は在学期間以内)……最長4年

●大学・高専等 6年以内

●高校・短大・各種学校等 5年以内

なお、ご相談は国民金融公庫 釧路支店(電話0154-2218131)まで。

建物の建築に際してのお願い

建物を建築(新築・増築・改築・移転)する場合、次の点に留意されますようお願いいたします。

▼町内どここの地域に建築する場合でも建築工事届(図面は不

要)が必要となります。

▼敷地に境界杭等がない場合、トラル防止(民法上、建物の外壁は境界から50cm以上離す必要がある等)の意味から専門業者に依頼して境界を明確にしてください。(町では境界杭の設置はしておりません。)

▼標津市街に建築する場合は、着工前に建築工事届の他に建築確認申請が必要となります。

▼三階建以上、又は高さが10mを越える建物を計画されている方は、建物によってテレビ電波の受信障害の発生がないかを調査する義務がありますので、事前に専門業者に依頼して、その結果を調査報告書として確認申請書に添付してまいります。

▼町では、着工時に立会調査を実施し道路の拡幅計画や地盤高について指導あるいはご協力をお願いする場合がありますので、事前に工事着手の無いようお願いします。

なお、不明な点は役場建設課 建築係(内線225)まで。

固定資産税台帳の縦覧について

平成4年度に課税される固定資産税の基礎となる「固定資産課税台帳」の縦覧を次の日程で行ないます。あなたの財産を確認してみましよう。

縦覧期間

平成4年3月20日～3月27日

縦覧場所

標津町役場税務課

所得税の確定申告は正しくお早めに

所得税は、自分の所得の状況を最もよく知っている納税者が自ら税法に従って自分の所得と税額を正しく計算して申告し、納税するという申告納税制度を採用しています。

平成3年分の所得税の申告の受け付けが、今年も2月17日(月)から始まります。申告期限は3月16日(月)ですが、期限間近になると、税務署や役場の受付窓口が大変混雑しますので、申告は早めに済ませましよう。

なお、申告の期間中、税務署や役場では申告の相談に心掛けています。

町・道民税の申告について

平成4年度町民税・道民税の申告を下記の日程で行います。

なお、年末調整関係の書類・償却資産申告書・育成牛の調べ(農家の方のみ)の提出期限が過ぎております。この書類の提出がないと、所得の控除額が認められないなどから、高い税金を納入しなければならぬことがあります。未提出の方は至急提出してください。

※標津市街及び下記地区期間内に申告できない方は、3月2日～3月16日まで(日曜日及び土曜閉庁日は除く)役場で受け付けをします。

- 月～金 9時30分～16時30分
- 土 9時30分～12時



〈町・道民税申告日程〉

月 日	時 間	場 所	対 象 地 区
2月18日(火)	前10時～前11時半	東 茶 志 骨 町 内 会 館	東茶志骨
	後 1 時～後 3 時	住 吉 ・ 東 浜 生 活 館	住吉町・東浜町
2月19日(水)	前10時～後 3 時	川 北 公 民 館	川北寿町
2月20日(木)	〃	〃	川北旭町・桜ヶ丘町
2月21日(金)	〃	〃	川北共栄町・川北(東西南北)・北標津地区(農業所得を除く)
2月24日(月)	前 10 時～正 午	標 津 町 農 業 協 同 組 合	〈農業所得申告〉 古多糠地区
	後 1 時～後 4 時	〃	〈 〃 〉 川北地区
2月25日(火)	前 10 時～正 午	〃	〈 〃 〉 北標津・伊茶仁・忠類地区
	後 1 時～後 4 時	〃	〈 〃 〉 茶志骨地区
2月26日(水)	前10時～前11時半	薫 別 集 落 セ ン タ ー	薫別・崎無異
	後 1 時～後 3 時	古 多 糠 生 活 館	古多糠市街・浜古多糠
2月27日(木)	前10時～前11時半	伊 茶 仁 会 館	伊茶仁
	後 1 時～後 3 時	忠 類 生 活 館	忠類
2月28日(金)	前10時～後 4 時	標 津 町 役 場 2 階 会 議 室	営農業者の申告 (所得税申告相談も行います。)
	〃	標 津 漁 業 協 同 組 合	漁業者の申告相談

きれいな除雪で快適なくらし — 除・排雪にご協力を —

町では、快適で安全なくらしを守るため、除雪に万全を期していますが、今年の冬も除雪がスムーズに行えるよう町民の皆さんのご協力をお願いします。

特に、大雪や吹雪のあとの除雪については、幹線道路を優先するなど、緊急時にそなえての体制をとっているため、一部除雪の遅くなる地区がでてきますが、ご了承をお願いいたします。

路上駐車は除雪の敵・事故の味方

路上駐車（歩道の上も同じ）がありますと、前後に雪が残り除雪作業に支障が生ずるばかりではなく、吹雪の時や夜間では交通事故にもつながります。路上駐車は、絶対しないようにしましょう。

作業中の除雪車は非常に危険・要注意

除雪車の作業中は、常に安全確認をしながら行なっていますが、大きな機械だけに変危険です。特にお子さんのいるご家庭では、十分にご注意ください。

道路の不正使用は除雪の妨げになります

商店街などで売り出しの旗などの基礎石を歩道にそのまま放置している例がみられます。これは除雪機械を損傷することがありますので、不正放置をしないよう出した時は、夜にはしまうように

してください。また、個々に重機等で除雪をされたときに歩道や車道に山積みしているのが見受けられます。通行の妨げとなりますので絶対しないでください。

スキー・ソリ遊びは死につながる事故の元

路側の堆雪の陰で、子どもがスキーやソリ遊びをし、急に路上に飛び出すことがあります。これは、除雪車だけでなく他の自動車等との事故にもつながりますので道路周辺でのスキー・ソリ遊びをさせないようにお願いします。

公営住宅の通路も車の止め方ひとつ

駐車スペースを設けていない公住で、玄関前に駐車するときは、通路を確保できるよう公住にできるだけ近づけて止めるよう心がけてください。また、ベランダ側への駐車は、通路にはみ出さないように止めてください。1台でも支障となる車があるときは、その通路の除雪ができないため他人への迷惑にもなります。

万への用心・火の用心

消火栓・貯水槽の付近には、万が一の火災に備え絶対に雪を捨てないようにしましょう。

— 役場建設課管理係 —



冬型交通事故の大半はスリップが原因となっています。冬道は、滑りやすい、止まらない、路面状況が変わりやすいなどの危険性があります。スリップ事故を起こさないためには、スリップを発生させないような運転をすることが大事です。

急ブレーキ、急ハンドル、急加速・減速を避け、凹凸や輪

スリップ事故を防ぎましょう

屋根の雪やつららなどは、1日の気温がしだいに高くなる午前11時から午後2時ごろまでの間が一番落ちやすくなります。

屋根からの落水雪に注意しましょう



すので、歩行者や特に小さなお子さんの保護者の方は、次のことに注意しましょう。

- (1) 屋根から雪やつららなどが落ちやすくなっている家の軒下の通行は、できるだけ控えるようにしましょう。
- (2) 屋根の雪が道路に落ちるような建物には、落雪などによって事故が起きないように、丈夫な滑り止めなどを付けるようにしてください。
- (3) 小さいお子さんを屋外で遊ばせる場合は、軒下では絶対に遊ばせないよう、くれぐれも注意してください。

だち、アイスバーンなどの路面状況に合わせた運転を心がけましょう。

スタッドレスタイヤが冬道用タイヤの主流になりつつありますが、スタッドレスタイヤは、一般的に、アイスバーンでは制動距離が長いことなどが言われており、これらを十分理解した上で運転することが大切です。

いずれにしても、路面状況に合わせた運転を心がけ、心にゆとりのある安全運転をしましょう。

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132-141



おつぎ 属 保健婦

高血圧症の治療

何度か血圧測定をし、高血圧の値が持続された人は、血圧を下げるために今までの日常生活・食生活の見直しをし、必要人は薬をのむこととなります。食事と日常生活については、八月号〜十一月号を参考にしていただくこととしますので、今回は高血圧症の治療薬にまともをしてお話しします。

血圧を下げる薬(降圧剤)にはいろいろな種類があります。



たとえば、尿に血液中のナトリウムを出しやすくする薬、これは飲み始めるとおしっこが増える降圧剤です。また、直接血管にはたらいで血管を広げる薬、血液の中の血圧を上げる物質の濃さを下げる薬、精神安定剤などがあります。精神安定剤を飲むと眠気がさす人もいます。その他、降圧剤を飲むことによって、急激に血圧が下げられ、目まいなどを起こして気分が悪くなる人もいます。いずれにしても、薬を飲みはじめた時には、主治医に薬を飲んだ時の自覚症状をきちんと報告し、自分に合った薬の量や回数、薬のタイプを調整してもらって下さい。

お医者さんは、患者さんの療養生活を念頭に置きながら、なるべく少量の薬で間に合わせるように薬を出しますので、指示どおり規則正しく飲むようにしましょう。



ましよう。指示を守らないで、自分勝手にやめたり、量を変えたりすると、逆に心臓に負担をかけて血圧をあげてしまうことがあるからです。何のために血圧を下げるのかを考えてみてください。脳卒中や心臓病から自分を守るためですね。血圧を下げるのが最終目標ではありません。

脳卒中や心臓病によって生命を失うことを避け快適に長寿をまっとうすることです。

高血圧症については昨年四月よりお話ししていますが、何かご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

戸籍の窓口から

(12月16日から1月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
みか 金田一美佳ちゃん	双葉町	金田一 優

2月 省エネルギー月間



冬の温度は20℃以下に
(財)北海道電気保安協会

古多様老人クラブは病院にタオルを寄贈されました。

寄付ありがとうございます
どうぞいませ

- 笹谷ミチヨさんは忠類小学校備品購入費として
- 守田米造さんは活動資金として社会福祉協議会へ
- 聖友標津支所は活動資金として社会福祉協議会へ

お年寄りと家族の 悩みごと、心配ごとは

札幌 011-251-2525

(プッシュホン電話# 8080)

北海道高齢者総合相談センター

社会福祉 北海道社会福祉協議会 札幌市中央区北二条西7丁目(中7-7) 設立社会福祉協議会センター2階

人口のうごき

平成4年1月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,221世帯(+4)
人口	6,962人(-6)
男	3,392人(-7)
女	3,570人()

町内の交通事故

1月
()内は累計

人身事故	0件(0件)
負傷者	0人(0人)
死亡者	0人(0人)
物損事故	13件(13件)

死亡交通事故ゼロの日
157日 (1月15日現在)