真剣なまなざし―試合を待つ選手たち（空手道大会より）

# しべつ

## 萌える海と大地・さわやか交流郷

エイ！と気合の入った声が館内に響きわたります。

４月26日、町総合体育館で道東道北地区空手道選手権大会が行なわれたくさんの選手や応援団でにぎわいました。

試合の順番を待つ（写真）チビッ子選手の表情は真剣そのもの。何かに一生懸命打ち込むことって、とても素敵です。

キビキビとした動きや真剣なまなざし生きた目を見てこの日は何か心がスッキリしました。

1992（平成4年）5月号 No.303

# ごみ処理うまく できていますか

ごみ処理の取り扱い方法が変わって一ヵ月が過ぎました。あなたの家庭では、ごみ処理がうまくできていますか。

近年のごみ問題は住民のごみの出し方を含めていかにごみを減らすかがテーマです。

まずできることから始めましょう。ごみになると分かっているものを家庭に持ち込まないこと。お店などの過剰包装もそのひとつ。

ごみは毎日でます。出すのもあなた、減らすのもあなた。わたしたち一人一人がごみの減量に努めましょう。

また、ごみは必ず燃えるごみ、燃えないごみに分け、決められた曜日に各地区所定のゴミステーションに出しましょう。ご協力をお願いします。

## 分別収集

分別収集とはごみ処理の効率を高めるために「燃えるごみ」と「燃えないごみ」に分けて集める方法です。次にご注意のうえ、特に燃えるごみは決められた曜日の朝にゴミステーションに出してください。

| 区分 | 分類 | ごみの内容 |
|---|---|---|
| 燃やせるごみ | 台所のごみ | 料理くず・残飯・果物・野菜の皮・お茶がら・卵のからなど |
| | 紙くず | ちり紙・紙類（新聞紙・雑誌・ダンボール・洋服箱など） |
| | 布類 | 衣類・ボロ切れ・シーツなど |
| | 木くず | わりばし・竹くず・枯れ木・立木伐採・板切れなど |
| | その他 | たばこの吸いがらなど |
| 燃やせないごみ | プラスチック合成樹脂類 | トレーなど発泡スチロール製品・シャンプー・洗剤の容器・おもちゃなど |
| | ゴム類 | 運動ぐつ・サンダルなど |
| | 皮製品 | くつ・かばんなど |
| | 陶磁器類 | 茶わん・皿・花びん・植木鉢など |
| | 鉄類 | やかん・なべ・空缶（清涼飲料水・缶詰・ミルクなど） |
| | 空びん | 酒・牛乳・ウイスキー・ビール・清涼飲料水・正油など |
| 燃やせないごみ | その他 | 牛乳パック・紙コップ・紙おむつ・ナイロン・蛍光灯・電球・ガラス類・灰タンがら（完全に火気のないもの）・ポット式石油ストーブ（電池と石油を抜き取ったもの）・マットレス・布団・座蒲団など |
| 粗大ごみ | | ベットマット・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・タンス・下駄箱・50cc以下のバイク（燃料を抜き取ったもの）つくえ・ソファなど<br>※灯油タンク・ガスボンベなどは危険物なので運べません。 |

## ごみ収入証紙・ごみ袋取扱い販売店

| 地区名 | 販売所 | 地区名 | 販売所 | 地区名 | 販売所 |
|---|---|---|---|---|---|
| 川上町 | 駅前高橋商店 | 栄町 | 小泉時計店 | 薫別 | 下栃棚商店 |
| 緑町 | 谷藤商店 | 住吉町 | 山崎商店 | 崎無異 | 加瀬藤夫方 |
| 緑町 | 高桑商店 | 伊茶仁 | 斉藤商店 | 古多糠 | 境商店 |
| 双葉町 | 近藤清治方 | 忠類 | 笹谷商店 | 川北 | 水口薬店 |
| 双葉町 | まるよし商店 | 浜古多糠 | 山形商店 | 栄町 | てつのや商店 |
| | | | | 本町 | マルタカ高橋商店 |

ごみ処理の取り扱い方法でご不明な点がありましたら役場保健住民課環境衛生係までお問い合わせください。

▼電話2-2131（内線114）

# 第十三回道東・道北地区小・中・高空手道選手権大会

## 標津選手十三人が全道大会へ

四月二十六日、町総合体育館で第十三回道東・道北地区小・中・高空手道選手権大会が行なわれ二六一人の選手が技を競い合いました。

会場は選手とたくさんの応援団や父兄がかけつけ熱気にあふれていました。

この大会標津では初めての開催で、標津地区においても空手道がだんだんと広められているものであり、この日の運営にも多くの標津選手の父兄が役員として活躍していました。

熱戦が繰り広げられた試合の結果は次のとおりです。

標津選手のみ第四位まで紹介します。

▼優勝――高校生団体組手の部 標津チーム

エイ！決まったか

女子選手の活躍もみられました

▼準優勝――▽小学四～六年個人型佐賀ニナサラさん▽小学三～四年男子個人組手の部管野晶彦くん▽小学五～六年女子個人型の部大菅小百合さん▽同組手の部笹木真由美さん

▼第三位――▽小学三～四年女子個人型の部大菅淳子さん▽同組手の部大菅淳子さん▽小学五・六年女子個人組手の部大菅小百合さん▽高校生男子個人型の部五十嵐賢一郎くん▽高校生女子個人組手の部藤本幸子さん▽高校生団体型の部標津チーム

▼第四位――▽小学一～二年女子個人組手の部高橋沙苗さん▽小学五～六年女子個人組手の部山崎牧子さん▽中学女子個人組手の部素利淳子さん▽高校生男子個人組手の部小田原亨くん▽小学生高学年団体組手の部標津Aチーム

以上の選手は全道大会への参加キップも獲得しました。おめでとうございます。

# クリーン標津

## スッキリきれいになりました

標津地区町内会連合会（疋田敏一会長）美化衛生部では〝みんなの街をみんなできれいに〟と呼びかけ、春の一斉清掃と空き缶ゼロの日運動を四月二十六日に標津・川北地区で繰り広げました。

雪どけからのぞかせた冬期間のごみを午前八時から約一・二時間にわたり四五〇人余りの住民で拾い集めました。

集めたごみは四トントラック約三十台、あき缶やタイヤ・木片などごみの山でした。しかし終了後はきれいスッキリとなりました。

参加した住民は「毎年、毎年よくこんなにごみが出るもんだね。誰れが捨てるんだこのごみ」とごみ量の多さとポイ捨てに激怒していました。

クリーン標津を作るため一人一人が自分のごみは自分で処理しましょう。

一斉清掃に参加の皆さんご苦労さまでした。

――毎月第二日曜日は「清掃の日」です。――

標津地区の清掃作業から

# まちの話題

地域の話題をお知らせ下さい。

## 北方地域元居住者援護等推進相談員に 久野 謙次さん(61)

4月1日から北方地域元居住者援護等推進相談員が設置され、久野謙次さんがその任に当たられることになりました。

相談員の仕事は次のような内容です。

- 元居住者の援護対策等の相談指導
- 北方領土返還要求運動の推進
- 関係機関団体との業務連絡
- その他元居住者の援護活動

同相談員の事務室は町農村環境改善センターに置かれ、相談日は月・火・水・木で午前8時45分から午後5時15分までです。

町内に住む北方地域元居住者の方々どうぞ気軽にご相談などご利用ください。

「鈴」が伊藤部長から岡部教育長へ

## 町商工会婦人部 幼稚園児・新入学児に「愛の鈴」贈る

このたび、標津町商工会婦人部（伊藤洋子部長）は町内の幼稚園児・新入学児にぬくもりのある「愛の鈴」を贈りました。

同婦人部は昭和五十四年より毎年町内の幼稚園児や新入学児に対し、交通安全の祈願をこめてこの鈴を贈り続けています。

鈴の回りを黄色の毛糸で〝鐘〟の形で編みあげた心のこもった手作りの品です。

鈴を受け取った岡部教育長は「交通事故のないよう主旨を伝え子どもたちに配布します」とお礼を述べました。

## 標津サーモンパークPR名刺

### 町民皆んなで PRしませんか。

町では標津サーモンパークがオープンし、この素晴しい施設を広くいろいろな方々に知っていただくための方法としてPR用名刺を作製しました。

現在、町の職員が先がけて利用しています。

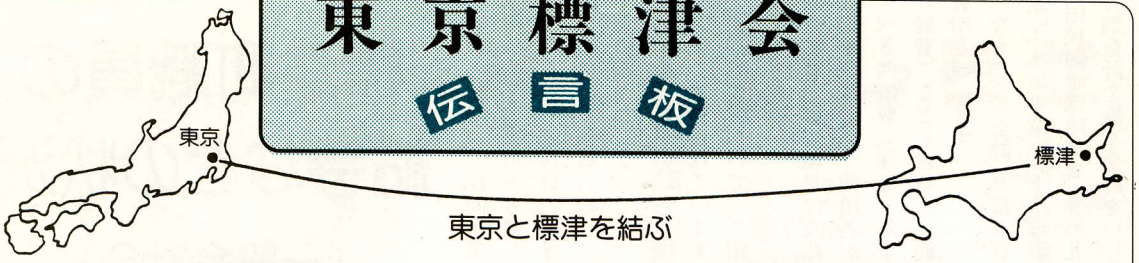
名刺の台紙代金は六百円（百枚入り）程度ですが、町の負担で利用される町民の皆様には無料で提供いたします。（印刷代金は自前です。）

ご希望の方は、次にご連絡ください。お待ちしています。

▼申し込み先
標津町役場総務課
（TEL二一二三一）まで

▼参考／印刷代 百枚千円

# 東京標津会 伝言板




東京と標津を結ぶ

## 思い出しべつ ④

会員皆様の寄稿をお待ちしています。

思い出しべつ四回目の今月号は長く標津町で教員生活を送り標津中学校々長を最後に退職された「加藤　実」さんを紹介します。

加藤さんは現在埼玉県入間市に在住しています。

### 加藤　実さん

## 思い出の私のふるさと

十月六日、日本テレビの道東旬の便りで故郷の鮭定置網、神内加工場、標津サーモンパークが放映され、季節感や地域の活性化を図る計画の実現を短時間ではあったが、大変懐しく心を傾けることが出来ました。

私も離町して、はや満五年余になり、今更才月の流れの早さに驚いています。この度、東京標津会より「想い出の私の故郷」と云うテーマで一筆とのことですので、在町中の想い出を認めることにします。

昭和三十七年四月、北方領土を眺めながら古多糠へ。

雪が溶け落ちた小川から「タモ網」で掬上げた山女の「テンプラ」で迎えてくれた。その年十勝岳の爆発による降灰が知床連山にあって、山の幸が不作となり山親父の人里訪問の熊騒動誰もが経験出来ない経験をしました。

古多糠から望む北方領土クナシリ島

薫別では、地域の子ども達の科学的思考力の伸長を図るための「ミニ水族館」を作り、前浜でとれる魚貝類の観察学習であった「ホタテ」の外套膜（ガイトウ）（ミミ）にある単眼「アサリ」と「ヒトデ」の同居による被害の確認、水槽中で「ホッカイシマエビ」の脱皮等、そして道教委教育長が水族館学習を視察して喜ばれたこと、昭和四十七年十二月十四日父親の仮通夜の祭壇の前で川北中学校行きの内示を受けた……。

（次回につづく）

## 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―十―一
㈱サニーライン内
☎〇三―三三五〇―〇五七一

東京標津会々員のみなさま、このページを読んでいただけていますか、標津町での想い出――何んでも結構です。

お便よりお寄せください。一応字数は400字詰原稿用紙で2枚程度です。送付先は左の事務局までお願いします。

# 標津町職員の給与などの状況（一般会計分）

給料 5月分 標津町

職員の給与は、民間企業の従業員の給与の実情を考慮して定めている国家公務員の給与や他の地方自治体職員の給与に準じてきめることとなっており、具体的には「職員の給与に関する条例」で決められています。

その概要について、ご紹介いたします。

人件費とは、職員に支給される給与のほかに、使用者が負担すべき共済費（保健・年金などの経費）などを含む広い範囲の費用をいいます。

なお「一般会計」とは、「病院事業」・「水道事業」・「下水道事業」・「国民健康保険事業」等の九つの特別会計を除く会計をいいます。

## ⊙人件費の状況（一般職員分）

| 区分 | 住民基本台帳人口（年度末） | 歳出額 A | 実質収支 | 人件費 B | 人件費率（B／A） |
|---|---|---|---|---|---|
| | 人 | 千円 | 千円 | 千円 | % |
| 平成3年度決算見込 | 6,861 | 7,123,229 | 24,609 | 963,422 | 13.5 |

## ⊙職員給与費の状況（当初予算計上分）

| 区分 | 職員数 A | 人件費 給与費 給料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 | 計 | 共済費 | 人件費合計 B | 1人当の人件費 B／A |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 人 | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 |
| 平成4年度 | 138 | 438,847 | 95,099 | 216,547 | 750,493 | 153,553 | 904,046 | 6,551 |

（注）　職員手当には退職手当を含んでおりません。

## ⊙職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成4年4月1日現在）

| 経験年数区分 | | 10年～15年 (円) | 20年～25年 (円) | 30年～35年 (円) |
|---|---|---|---|---|
| 一般行政職（一般事務・保母等） | 大学卒 | 255,400 | 340,400 | 457,800 |
| | 高校卒 | 224,800 | 315,200 | 387,900 |

（注）　経験年数は、職員として採用され引き続き勤務している年数です。

## ⊙特別職の報酬等の状況（平成4年4月1日現在）

| 区分 | | 給料等月額 (円) | 期末手当の支給割合 |
|---|---|---|---|
| 給料 | 町長 | 770,000 | 年5.45月分 |
| | 助役 | 616,000 | |
| | 収入役 | 554,000 | |
| | 教育長 | 554,000 | |
| 報酬 | 議長 | 243,000 | 年5.45月分 |
| | 副議長 | 194,000 | |
| | 常任委員長 | 177,000 | |
| | 議員 | 163,000 | |

※中標津町、別海町、羅臼町の特別職の報酬は、標津町と同額です。

## ⊙職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況（平成4年4月1日現在）

| 区分 | 一般行政職（一般事務・保母等） |
|---|---|
| 平均給料月額 (円) | 269,300 |
| 平均給与月額 (円) | 310,800 |
| 平均年令 (才) | 37.8 |

（注）　給与欄は、給料に扶養手当を加えた額です。

# おしらせ

役場の
電話番号は
代表2-2131

## 町税は納期内に

今月は、軽自動車税(全期)と固定資産税(1期)の納期です。

5月31日が日曜日ですので6月1日までに次の所に納入願います。

**1、町指定金融機関**
根室信用金庫各本支店

**2、町収納代理金融機関**
標津町農業協同組合、標津漁業協同組合、北海道労働金庫中標津支店、北海道拓殖銀行中標津支店、北洋銀行中標津支店、釧路商工信用組合中標津支店

**3、収納代理郵便官署**
町内各郵便局

**4、収入役・出納員・現金取扱員**

## 自動車税の納期限は六月一日です

今年も自動車税を納めていただく時期となりました。納期内納税にご協力ください。

**●納めていただく方**
4月1日現在で、陸運支局に登録されている自動車の所有者です。

なお、ローンで購入された場合など、売主が所有権を留保している場合は、買主である使用者です。

**●納めていただく時期**
納期は5月15日㈮から6月1日㈪までです。納税通知書は5月12日ころに送付しますので忘れずに納期内に納めましょう。

**●納税通知書**
納税通知書に添付されている納税証明書は、車検を受けるときに必要ですので、車検証と一緒に大切に保管しましょう。

詳しくは根室支庁地方部税務課へお問い合わせください。
☎(01532)3-6131
内線537

## 労働保険料の申告納付期限は5月15日です

平成3年度の労働保険料確定申告と平成4年度の概算申告・納付は5月15日までです。

次の方法で早めに手続きされるようお願いいたします。

**●申告書の提出方法**
「労働保険概算・確定保険料申告書」は保険料とともに銀行・郵便局又は、釧路労働基準監督署のいずれかへ申告納付して下さい。

**●労働保険事務組合への委託**
労働保険の事務を労働保険事務組合に委託しますと、保険料の分割納付と、事業主や家族従事者の労災保険の特別加入が認められるほか、各種手続きの指導、事務代行も受けられますので、労働保険事務組合への事務委託をお勧めいたします。

申告に関するご相談は、釧路労働基準監督署労災課適用徴収係(☎0154-42-9711)へおたずねください。

## 5月12日は「民生委員児童委員の日」です

**ひとりで悩まず、まず相談を！**

「民生委員・児童委員」は地域の皆さんの身近な相談相手です。

現在標津町には19名の民生委員・児童委員が各地区を担当し「家族の問題」「お年寄りの介護」「生活費の問題」「健康問題」「福祉制度の利用法」などの悩み、相談に皆さんと共に考え、解決の糸口を見つける手助けをしています。

◆標津民生児童委員協議会事務局　役場福祉課内
☎2-2131

## 民事・家事調停受付相談

5月1日から7日までは憲法週間です。その行事の一環として、次のとおり民事・家事調停受付相談を実施しますので、ご利用ください。

**▼日時**　平成4年5月12日
午前10時～午後3時

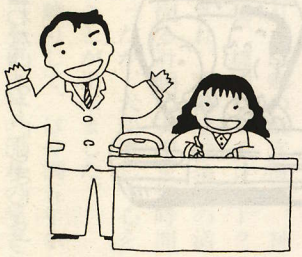
**▼場所**　川北公民館

**▼主催**　釧路家庭裁判所標津出張所・標津簡易裁判所
標津調停協会

**▼相談員**　調停委員
裁判所書記官

**▼相談事項**　金銭・土地建物・
夫婦・親子相談等

## サラリーマンと税



サラリーマンの給料やボーナスには所得税がかかります。

この所得税は、給料やボーナスなどの支払いを受けるときに源泉徴収されることになっています。

●詳しくは、最寄りの税務署・税務相談室へ

## 「法務局」毎週土曜日は休みです。

法務局は、5月1日から毎週土曜日は休みとなります。

ご利用される方は、月曜日から金曜日にお願いします。

## 春の行楽期における犯罪や事故の防止

長い冬から解放され、楽しい季節がやってきました。これからは、スポーツ、レジャー、そしてドライブなど、屋外での活動が活発となります。

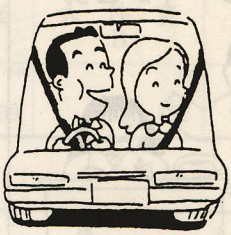
しかし、この時期には自転車、オートバイ、自動車や空き巣狙い等の盗難被害が多く発生します。次のことに注意しましょう。

**▼自転車は必ず施錠をする。**
**▼自動車のエンジンキーのつけ放しは絶対にしない。**
**▼家を出る時はカギを必ずかける。**
**▼施錠のできる設備を必ずつける。**

**～安全は、スピードダウンとゆとりから～**

春の訪れとともに、本格的な行楽シーズンを迎え、多くの人々が車を利用して行楽などへ出かける機会が多くなります。

例年、この時期以降は、スピードの出し過ぎや無理な日程の疲れによる交通事故が多発することから、ドライバーや歩行者の方は交通ルールとマナーを守り、交通事故を起こさないようまた遭わないようにしましょう。



## 暴力団追放五ない運動

**1、暴力団には一切金を出さない。**
**2、暴力団を利用しない。**
**3、暴力団を恐れない。**
**4、暴力団に施設を利用させない。**
**5、暴力団に泣き寝入りしない。**

北海道暴力追放センターは、暴力のない安全で、平和な環境づくりと運動推進のため、道や市町村をはじめ、多くの企業や団体などのご協力により平成4年4月1日に設立された財団法人です。

## 家庭など汚水ますの汲取りのお知らせ

渡辺清掃社では、今年度の家庭・事業所などの汚水ます（マンホール）の汲取りを次の要領で実施しますので、ご利用ください。

**●汲取り期間**
5月～10月末日（冬期間は凍結のために汲取りできません。）

**●汲取り区分**
家庭用雑排水（台所または風呂などの汚水・汚泥）浄化槽汚泥。

**●汲取り単価**
1ℓ当たり8円21銭（単価には管底汚泥の清掃と消費税も含みます。）

**●申し込み方法**
渡辺清掃社（2－2220）または役場保健住民課まで。

## 畜犬登録及び狂犬病予防注射のお知らせ

平成4年度の畜犬登録及び狂犬病予防注射を次のとおり実施いたしますので、飼育されている畜犬は必ず登録と予防注射を受けましょう。

狂犬病を防止するために、畜犬を飼育される方は予防注射の接種を受けることが法律で義務づけられておりますので、この機会に必ず受けられますようお知らせいたします。

記

●畜犬登録と予防注射は、生後91日（3ヶ月）を超える畜犬はすべて対象となります。

●料金は1頭当たり4640円（消費税込み）です。

〈内訳〉
・畜犬登録代　2100円
・狂犬病予防注射　2540円

※ご都合により、この日程に受けることが出来ない場合には役場保健住民課環境衛生係（内線114）にご相談ください。この場合には注射料金が若干加算されることがあります。

**平成4年度　畜犬登録及び狂犬病予防注射日程表**

| 月日 | 実施場所 | | 実施時間 |
|---|---|---|---|
| 5月11日(月) | 新川上町 | 児童公園前 | 9：20～9：45 |
| | 曙町 | 児童公園前 | 10：00～10：40 |
| | 弥栄町 | 児童公園前 | 10：50～11：15 |
| | 栄町 | 消防署前 | 13：00～13：20 |
| | 緑町 | 公民館前 | 13：30～14：00 |
| | 桜木町 | 望ケ丘公園前 | 14：10～14：40 |
| | 双葉町 | 児童公園前 | 14：50～15：20 |
| 5月12日(火) | 崎無異 | 加瀬藤雄様宅前 | 9：30～9：50 |
| | 薫別 | 消防会館前 | 10：10～10：30 |
| | 浜古多糠 | 坂口孫一様宅前 | 10：50～11：00 |
| | 上古多糠 | 小学校入口 | 11：15～11：25 |
| | 古多糠 | 生活改善センター前 | 13：10～13：20 |
| | 北標津 | 林業センター | 13：30～13：40 |
| | 忠類 | 生活館前 | 13：50～14：20 |
| | 伊茶仁 | 町内会館前 | 14：30～15：00 |
| 5月13日(水) | 東浜町 | 林秀雄様宅前 | 9：15～9：30 |
| | 住吉町 | 生活館前 | 9：40～10：00 |
| | 東茶志骨 | 山本義博様宅前 | 10：10～10：20 |
| | 茶志骨パイロット | 町内会館前 | 10：30～10：40 |
| | 茶志骨 | 生活改善センター | 10：50～11：00 |
| | 川北桜ケ丘町 | 川北公民館前 | 13：00～13：30 |
| | 川北寿町 | 川北消防署前 | 13：40～14：00 |
| | 川北寿町 | 木庭様宅前 | 14：10～14：30 |
| | 川北共栄町 | 上田組事務所前 | 14：40～15：00 |

## 郵便局からのお知らせ

**公共料金の払込みは、便利な自動払込みで！**

毎月払込みの水道料・電気料金・電話料・ＮＨＫ(受信料)、または税金・ガス等の払込みは安心便利・有利な通常貯金口座からお支払いすることにより、ついウッカリ、またはあなたの貴重な時間を有効に……手続は簡単、詳しいことは郵便局の窓口か、外務員にお尋ねください。

## 標津町長杯争奪ゴルフ大会

**ゴルフでいい汗流してみませんか。**

**〈夏期大会〉**

▶日時/平成4年6月14日(日) 正午スタート

▶会場/デュオゴルフクラブ 摩周湖コース

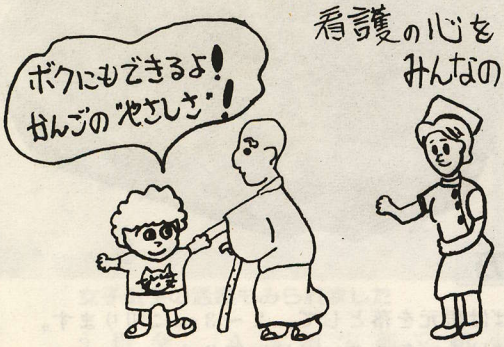
※大会事務局は標津篠田興業
(電話2-2179)

## 標津病院「産婦人科」休診いたします

標津病院北川院長が4月30日をもって退職しましたので、産婦人科の診察はご不便をおかけしますが5月1日より休診しております。

(標津町国民健康保険標津病院)

## 5月12日は看護の日




**看護週間 5月10日～16日**

日本看護協会北海道支部 根室地区支部

## ごみ証紙販売所取扱店変更と追加のお知らせ

ごみ証紙販売所取扱店の変更は――**川上町金田寝具店から駅前高橋商店**になりました。

取扱店の追加は**本町マルタカ高橋商店**です。まちがいのないようお求めください。

## 戸籍の窓口から

(3月16日から4月15日届出分)

### お誕生おめでとう

| おなまえ | 住所 | 保護者 |
|---|---|---|
| 吉田 早希(さき)ちゃん | 栄町 | 吉田 祐治 |
| 佐藤 雄仁(ゆうと)くん | 新川上町 | 佐藤 詩朗 |
| 工藤 美咲(みさき)ちゃん | 〃 | 工藤 功示 |
| 遠藤 智佳(ともか)ちゃん | 本町 | 遠藤 雅博 |
| 菅野 成美(なるみ)ちゃん | 茶志骨 | 菅野 孝 |
| 日野翔太朗(しょうたろう)くん | 曙町 | 日野幸夫 |

### おくやみ申し上げます

| 氏名 | 住所 | 年齢 |
|---|---|---|
| 石川 賢太郎 さん | 川上町 | 85歳 |

## 寄付ありがとうございました

●上田光夫さんは標津町体育文化振興基金として

●オホーツク歌練会中標津支部は社会福祉基金へ

●菊池勝祀さんは進学内祝をやめて中央公民館図書購入費として

●池田隆嘉さんは活動資金として社会福祉協議会へ

●大沼ヒサヨさんは香典返しをやめ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

●下本良廣さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

●高橋哲二さんは中央公民館図書室へ図書を寄贈されました。

●平井登美子さんは標津小学校へ一輪車を10台寄贈されました。

●箭浪時子さんは中央公民館図書室へ図書を寄贈されました。

●相沢トシさんは中央公民館へ手話のカセットテープを寄贈されました。

# おいしく食べて元気になが〜生き

## ―今月の料理―「みつばとチーズのかき揚げ」

## 高齢者のための食生活指針

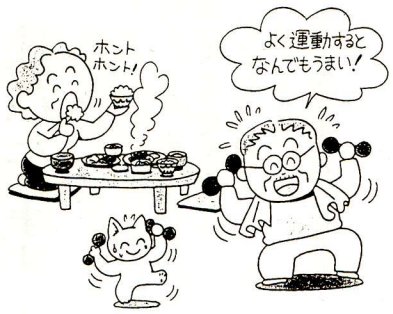
### よくからだを動かそう！

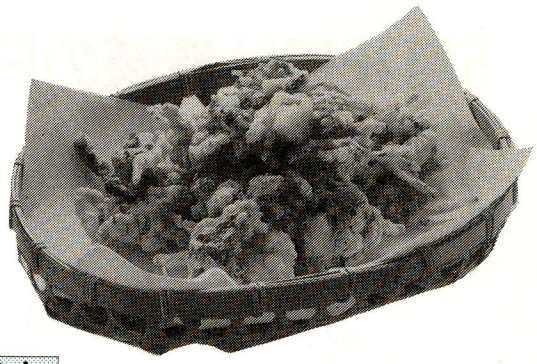
自分のからだの状態に合わせて、積極的にからだを動かすこと、運動やスポーツに親しむことは、心身のそう快感を得るのに役立つとともに、食欲を高めます。

そのため豊かな食生活を維持することができ、栄養のバランスもよくなります。

一方、からだを動かすことによって、肥満を防ぐことができます。また、筋肉が弱まるのを防ぎ、骨を丈夫にするのにも役立ちます。

⊙からだを動かして、おなかをすかせると、ごはんがおいしく食べられます。



## 材　料(4人分)

- みつば……1ワ
- チーズ……50ｇ
- 鶏ささみ……3本
  - 塩……1つまみ
  - 酒……大さじ$\frac{1}{2}$
- 焼きのり……2枚
- 衣
  - 小麦粉……100ｇ
  - 卵1コ＋冷水……140cc
  - ベーキングパウダー…小さじ$\frac{1}{2}$
- 揚げ油

1人分のエネルギー/279カロリー

⊙ベーキングパウダーを入れると衣がカラッと仕上がります。カロリーの高くなりがちな揚げものですが、衣をカラッとさせて、油切れをよくし吸油量を減らします。

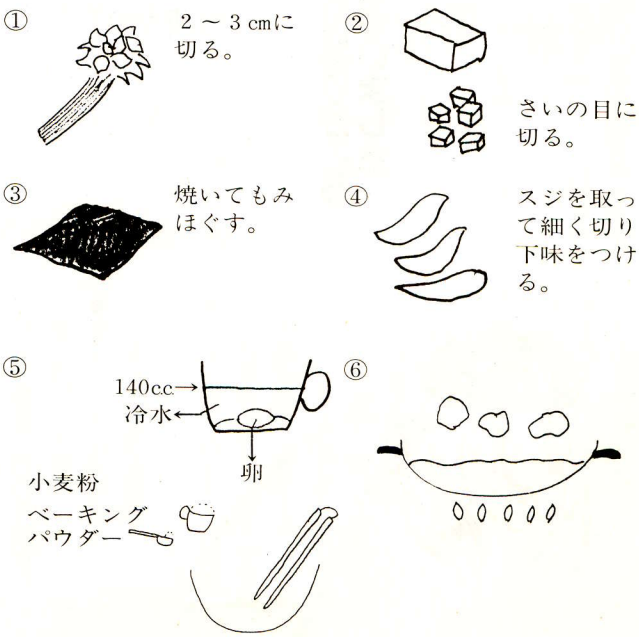
≪献立の例≫

- 春野菜の混ぜずし
- みつばとチーズのかき揚げ
- キャベツの梅和え
- とろろ昆布のすまし汁
- いちご

合計 602カロリー

## 作り方

①みつばは根元を落として、２～３cmに切ります。
②チーズは１cm角のさいの目に切ります。
③のりはさっと焼いてもみます。
④ささみはスジ取りをして、細く切り、塩と酒で下味をつけておきます。
⑤卵１コと冷水を合わせて、140ccの卵液を作り、小麦粉、ベーキングパウダーとさっくり混ぜ合わせ、衣を作ります。
⑥①～④の材料を全部、衣に混ぜ、一口大にまとめ、中温の油でカラッと揚げます。



# 西須(博幸 幸恵)さんちの翔吾(しょうご)ちゃん（H3.5.8）

伊茶仁 73

●生まれた時の身長・体重は――。
身長/52.5cm　体重/3,480g
●最近の身長・体重は――。
身長/73.8cm　体重/10kg
●どんな子に育ってほしいですか。
「元気で誰れにでも好かれる人になってほしいです」とお母さん。

すごく人なつっこい翔吾チャン。昼寝はしないんだそうです。この日、取材に行ったのは午後1時過ぎ。元気な顔で迎えてくれました。ダッコ、ダッコとせまってくるから可愛いんです。お母さんの話だと誰れにでもダッコしてくれと要求するそうです。知らないおじさん・おばさんには気をつけてね翔吾チャン。

# いかがですか あなたの健康

保健指導班の電話番号は
㊡2-2131・内線132-141

坂口保健婦

## コレステロールってなあに？

コレステロールとは、血液の中にある脂肪のうち、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸などと並んで代表的なものです。

コレステロールは血管をもろくする動脈硬化の原因になるために、とかく悪者扱いをされますが、実は私たちの体にとって大切な働きをしています。①体をつくる無数の細胞の膜をつくる。②副腎や性腺などのホルモンの材料になる。③肝臓では胆汁酸に作り変えられて、脂肪の消化吸収を助けているからです。

### コレステロールの悪玉・善玉ってなあに？

コレステロール自体には、良いも悪いもないのですが、脂質の〝運び屋〟次第で、悪玉にも善玉にもなるのです。

悪玉コレステロール（LDL）は、体の末梢組織などにコレステロールを運び入れます。一方善玉コレステロール（HDL）は体の各組織にたまりすぎた余分なコレステロールを取り除いて肝臓に運び込む働きをします。

もし、LDL値が高く、たくさんのコレステロールを運んで動脈壁にコレステロールがたまってしまうと動脈硬化が進みます。HDLが多く動脈壁のコレステロールをとり払ってくれれば動脈硬化は起こりません。

よく、コレステロール値が高いと心配する方がいますが、その場合のコレステロール値は、血液中のすべてのコレステロールを合せたものです。

つまり動脈硬化を促進させる悪玉コレステロールと、逆の善玉コレステロールも含めた値ですから、総コレステロールが高いからと言って、一概に〝動脈硬化を引き起こしやすい〟状態とはいえません。

問題は、HDLの量が多いか少いかということです。

### コレステロールの正常値

動脈硬化の予防を確実にするための理想的な値としては、総コレステロール180mg／dℓ以下、HDL50mg／dℓ以上にすることが望ましい。（表1を参考にしてください。）

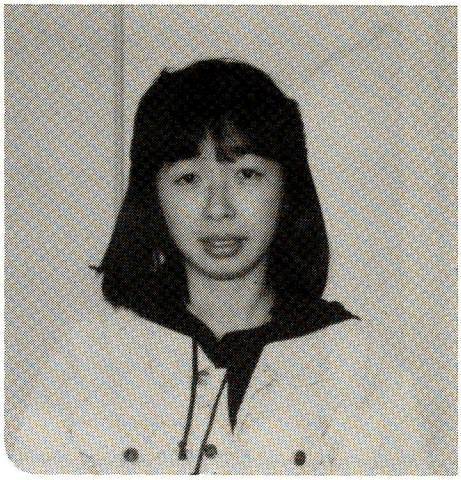
表1　コレステロールの正常値

| | |
|---|---|
| 総コレステロール | 130～220mg/dℓ |
| HDL-コレステロール | |
| 男性 | 40～70mg/dℓ |
| 女性 | 45～80mg/dℓ |
| LDL-コレステロール | 90～130mg/dℓ |

＊1mg/dℓ＝0.1リットル中に0.001グラム含まれることを示す。
（日本動脈硬化学会）

# まちの声声声

73



## 田中富恵さん（西北標津）

## 『我家の小さな戦士達』

その昔、やれバレーだ、やれスキーだ、やれ剣道だと、まるでTVドラマのように青春してギャルの熱い視線を浴びようと努力していた主人と一緒になって、今年でもう八年目。月日の経つのは本当に早いものですね。牛飼いの家に生まれながらここに来るまで、牛に近づいたり、触ったりした事などなかった私。今では、牛の方が怖がって私に近づきたがりません。牛だけじゃなく、おとうちゃんまで。

ある日の事なんですけど、私が牛舎にいると、娘二人が入って来たのです。すると、上の娘が牛舎の梯の方を見て、何を想い出したのか急に、「前にお母さん二階から落ちたもんネ。」って話し始めたんです。まあその時乾草が私の落ちた場所にあったのでカスリ傷程度で済んだのですけど。それはいいんですけど突然下の娘が泣き出したんです。私はてっきり、落ちたと言う話を聞いてビックリして泣き出したのかと思ったのです。白白しく、「どうしたの？」って聞くと何んと、「麻美も落ちたの見たかった。」って、それだけで三〇分以上泣いているんですよ。「もう一度やってみてと……。」さすがに私も心の中で泣きました。そして堅く決めました。老後この子の世話にだけはなるまいと。家に帰れば帰ったで、数多くのプレッシャーの中でやっとやっと（力を入れますけど。）三人目で生まれた我家の長男は、小さな背中を丸めて、お坐りして何をしているのかと覗き込むと、なんとリカちゃん人形相手に、ブラシ片手に人形の頭を梳かしている始末。本当に情けない。

まあ、という事で、これと言って何かをしているわけじゃありませんが、じいちゃん・ばあちゃんを強い味方に、この小さな戦士達相手に振りまわされ、怒ったり笑ったり、毎日戦っています。

次のあなたは、田中さんが選んだ川北寿町の木庭正義さんです。

### 町内の交通事故

4月
（ ）内は累計

| | | |
|---|---|---|
| 人身事故 | 0件 | （2件） |
| 負傷者 | 0人 | （3人） |
| 死亡者 | 0件 | （1件） |
| 物損事故 | 15件 | （65件） |

死亡交通事故ゼロの日
**33日**（4月15日現在）

### 人口のうごき

平成4年4月1日現在
（ ）内は前月比

| | | |
|---|---|---|
| 世帯数 | 2,193世帯 | （−30） |
| 人口 | 6,861人 | （−90） |
| 男 | 3,339人 | （−44） |
| 女 | 3,522人 | （−46） |

### 編集の窓

▼五月一日から屋内水泳プールがオープンしました。今年は一カ月利用期間が長くそのうえ無料です。私の経験から水泳は健康そのものパンツ一枚で（キャップも必要だね）温水に入るだけで心身ともにスッキリしちゃうんだから——泳げないからナー、ハズカシーからナーなんて言わないで何も考えずプールに入っちゃおう。健康で素敵な体ができちゃうよ。

▼ピッカピカの一年生、今年入園した幼稚園児や保育園児、元気で登校（園）してますか。早くなじんで友達たくさんできるといいですね。お父さん・お母さん心配でしょうネ、気持ちがよくわかります。

▼広報担当が一人になっちゃいました。厳しい世の中ではありますが、力強く生きます。

▼引き続き広報しべつに対するご意見やご要望をお寄せください。

（よしゆき）

編集発行／標津町役場企画財政課広報統計係　標津町字標津3-5　☎2-2131　印刷／標津印刷株式会社