



みんな一生懸命がんばったネ…。

萌える海と大地・さわやか交流郷

「あっぱれ若武者」「夢みるアリス」「おもちゃのチャチャチャ」…と次から次へと遊戯に歌。お父さん・お母さんの熱い視線が身守るなか11月8日に双葉保育園の“おたのしみ会”が行われました—写真—。

たくさんの人を前に緊張しながらも園児はのびのびと演技。

会場からは、思わず「かわいい～」と言う歓声が。

しべつ

功績をたたえて

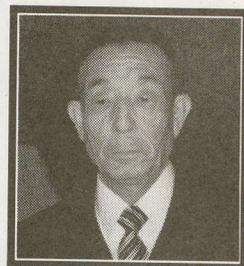


茶志骨 小岩 晃さん(74才)



標津 中村 義一さん(75才)

産業功労賞(四人)



志類 故花田 富翁さん

社会功労賞(一人)



川北 矢吹 弘照さん(70才)

教育文化功労賞(二人)



標津 今井 忠一さん(70才)



標津 森岡 保さん(70才)



伊茶仁 森本 智恵さん(64才)



伊茶仁 伊茶仁老人クラブ様
(会長 猪狩 春吉)

善行賞(二団体)



川北 西北標津営農推進組名様
(組長 塚田 良一)

産業奨励賞(二団体)



標津 遠藤 稔さん(54才)

十三個人 二団体が 喜びの受賞

平成四年度標津町表彰式が十一月二十四日午前十一時から標津町農村環境改善センターで行われました。

この表彰は、標津町の産業・社会福祉・教育・文化など、各分野で功績のあった個人や団体に対し、標津町表彰条例などに基づき表彰状・感謝状を贈り、その功績をたたえるものです。

本年度は、写真の十三個人・二団体に表彰状・記念品が、三十年間納期内完納者九人と公益のため多大の寄付をされた二人に感謝状が贈られました。

表彰式では、この一年間広く

平成4年度 標津町表彰式

優良勤労者(五人)



標津 松坂 孝義さん(58才)
(標津アポロ石油 株式会社勤務)



忠類 山崎 久子さん(58才)
(株式会社 笹谷商店勤務)



忠類 八柳 千代さん(61才)
(株式会社 笹谷商店勤務)



標津 森井 英男さん(57才)
(標津林産工業協同組合勤務)



標津 登 幸雄さん(58才)
(阿寒バス株式会社勤務)

町の内外・各分野で活躍され、国や道などから表彰された方々もあわせて紹介されました。写真以外のそれぞれの被表彰者は次のとおりです。

町税納期限内完納表彰

- ▼三十年間納期限内完納者表彰
猪股勝男さん(標津)・太田堯基さん(茶志骨)・小笠原勉さん(川北)・亀田正二さん(忠類)・佐々木信一さん(標津)・田中稔さん(川北)・早川永二郎さん(川北)・吉田清さん(川北)・若杉良一さん(茶志骨)

公益多額寄付者表彰

- 笹谷ミチヨさん(忠類)・任田益次郎さん(川北)

各種表彰・感謝状・賞

- 〈叙勲の部〉
 - ▼勲五等瑞宝章 故新山圭一郎さん(忠類)
 - ▼勲六等単光旭日章 林勇さん(川北・73)
 - ▼勲七等青色桐葉章 藤巻昭一さん(古多糠・65)
- 〈表彰の部〉
 - ▼自治大臣表彰 大沼善雄さん(古多糠・72)
 - ▼北海道産業貢献賞(北海道知事表彰) 故谷藤正さん(標津・吉田昇さん(古多糠・67)・

標津漁業協同組合様 北海道知事表彰(永年勤続)

- ▼北海道知事表彰(永年勤続)
藤巻昭一さん(古多糠・65)・須田幸一さん(古多糠・63)・音川忠男さん(標津・57)・久保田秀男さん(古多糠・57)・金田一勇吉さん(標津・55)・小林俊内さん(古多糠・52)
- ▼日本消防協会会長表彰(精績章) 水口栄作さん(標津・59)
- ▼日本消防協会会長表彰(勤続章) 音川忠男さん(標津・57)・金田一勇吉さん(標津・55)

〈感謝状の部〉

- ▼北海道公民館協会会長感謝状 陶山保さん(忠類・65)
- ▼北海道知事感謝状 高橋辰男さん(東茶志骨・66)

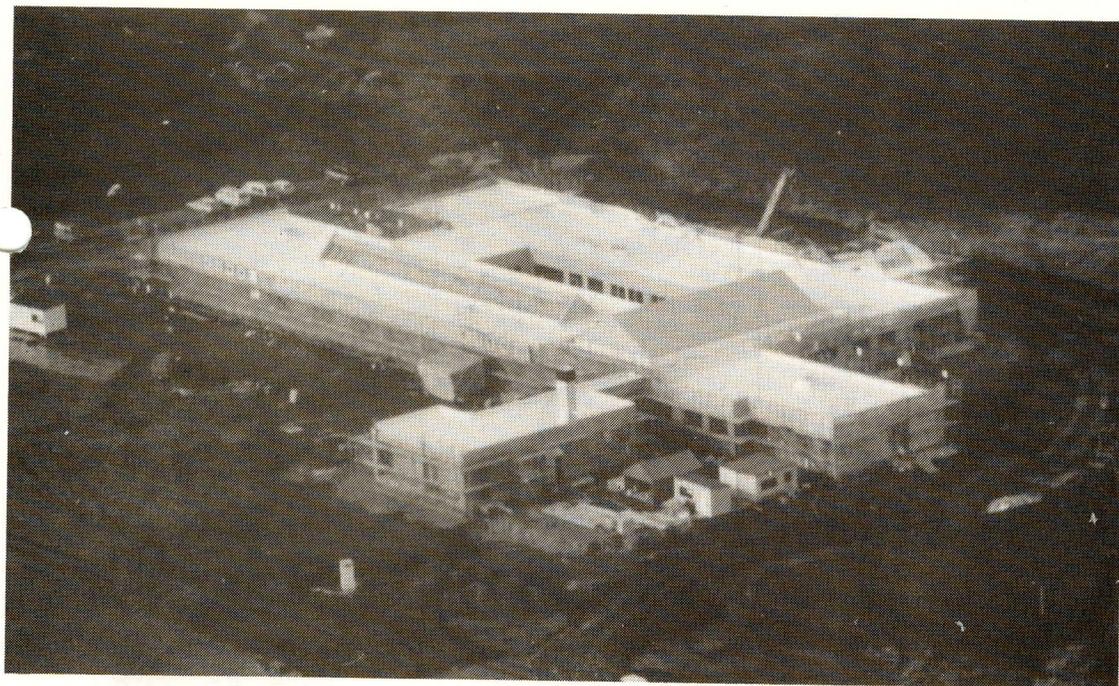
〈賞の部〉

- ▼北海道美術協会展(道展)佳作賞 長谷川雅章さん(標津・38)
- ▼全国森林レクリエーション地域美化活動コンクール優秀賞 北標津グリーンクラブ様

以上のほかにも各種表彰を受けた方が数多くおりますが、代表的な方々をご紹介しますので、ご了承ください。

平成5年4月オープン 特別養護老人ホーム

標津はまなす苑



ほぼ外観を現わした「標津はまなす苑」

利用の ご案内

前回は特別養護老人ホームの入所利用についてご案内しましたが、今月号では特別養護老人ホームに併設されています、デイ・サービスセンターについてご案内をします。

デイ・サービス センターとは…

在宅のお年寄りで、病気がちの方やいろいろな原因で身体に障害のある方に通所してもらい日常生活動作の訓練、レクリエーション、入浴・食事等のサービスを提供する施設です。

車イスでの 通所は…

通所には、車イスで乗降することが出来るリフト付バスでの送迎サービスを利用することができます。

また、デイ・サービスセンターでは、居宅でねたきり状態の方を介護されている方々、あるいは介護技術を習いたい方々を

対象に定期的に「介護教室」を開催します。

デイ・サービスセンターではこのほか利用する方々の生活指導や健康チェック、給食サービスを実施し、広くお年寄りの方々の健康増進のためのさまざまなサービスを提供する施設です。

利用負担金は…

給食とレクリエーションに必要な実費を負担していただきます。

利用の具体的なことからにつきましては、利用開始前に再度詳しくお知らせいたしますので、積極的なご利用をお待ちしております。

*次回は「ショートステイ事業」についてご案内します。

標津はまなす苑の
お問い合わせは

町役場内
社会福祉法人
標津福祉会事務局
☎2-2131 (内線135)

～お気軽にどうぞ～

サーモンニュース

発行 / サーモン科学館

Vol.4

入館者二十万人突破

—サーモン科学館—



20万人目となった保志久美子さん(左)

サーモン科学館では去る十一月八日に昨年のオープンから通算二十万人目の入館者を迎えました。

二十万人目になった人は十勝管内広尾町にお住まいの主婦、保志久美子さんで、サーモン科

学館オリジナル商品、新巻サケを記念品として贈りました。

保志さんは、一家四人で家族旅行中に科学館を訪れ、突然のことです。少々驚いていたようですが、「感激で胸がいっぱいです」と話していました。

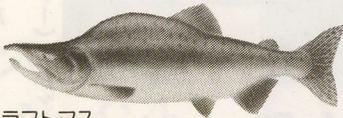


今月も質問が来ていけませんので、このコーナーはしばらく休ませていただきます。質問が来ましたら、また再開させていただきます。質問の応募方法は九月から十一月の広報を参照して下さい。

今月号より「科学館の魚たち」をシリーズで紹介します。

科学館の魚たち①

カラフトマス—その1—



カラフトマス
Oncorhynchus gorbuscha
PINK SALMON, HAMP-BACK SALMON

カラフトマスは北日本からアメリカのカリフォルニアまで北太平洋地域に広く分布しています。体長は、最大で約七十センチメートルほどになり

ます。

地方名のセツパリマスのとおり雄は成熟すると背が盛り上がり、英語名は *Pink salmon*、

Humpback salmon ですが、*Humpback salmon* は猫背のサケと言う意味です。

また、この魚はサケ属の中で最も資源量の多い魚ですが、油分が多く、塩蔵にせずらかった事もあり商品価値は最も低い位置にランクされています。しかし、よくスーパーに並んでいるサケの缶詰のほとんどは、このカラフトマス

が使用されています。今度スーパーでサケ缶を見つけたら、ラベルをじっくり見て下さい。きっとカラフトマスが使われていると思います。

次回はこの魚の生態について説明します。



サケの自然産卵シーンに見入っている入館者—サーモン科学館・魚道水槽—

休館のお知らせ

当館では、12月から1月まで館内整備等のため、休館となります。

開館は、来年の2月1日からとなりますので、来館の際はお気を付け下さい。

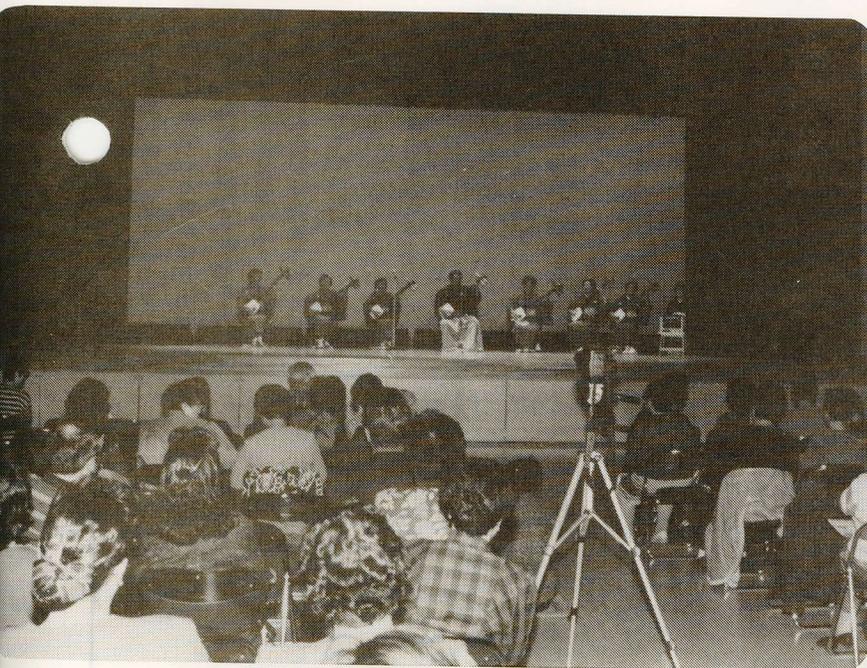
文化祭カメラスケッチ



◀ 町内外から百二十人余りが参加した
「ダンスパーティー」
(11月2日、町農村環境改善センター)

町内の各地で文化祭

11月の文化祭時期を迎え、本町の各地でさまざまな文化祭行事が行われました。
芸能発表、ダンスパーティー、弁論大会、書道・手芸・写真展などなど…。
大勢の人でにぎわった文化祭。あなたも見に行けましたか…？



民謡三味線「津軽じょんがら節」…。

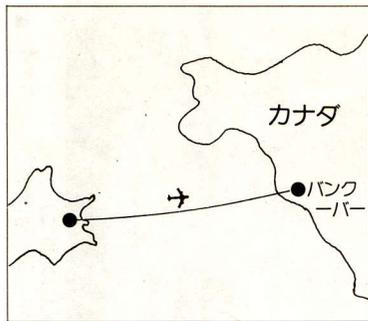
◀ 芸能発表では、約250人の観客が会場を埋めつくし、拍手の嵐が。
(11月3日、町農村環境改善センター)



「カラオケの部」では
自慢ののどを披露

町内の産業青年 海外研修に参加

—「まちづくり研修交流事業」—



「平成四年度標津町まちづくり研修交流事業」として今年九月十三日から二十二日までの十日間、町内の産業青年の四人がカナダへ飛び立ち、海外での研修や交流を深めてきました。

この度の研修は、十月号で紹介したとおり、今年九月十五日本町のサーモン科学館とカナダ国のキャピラノふ化場との姉妹館提携の調印式に合わせて行われたものです。

今回、参加したのは大西英之さん(茶志骨・農業・20才)、水本勘一さん(川北・農協職員・47才)、藤本靖さん(標津・大津自動車勤務・30才)、吉田栄一さん(川北・農業・19才)の四人。

参加者は、言葉の壁はあるものの外国の人々と知りあい交流の輪を広げ、外国から見たわがまち、標津をそれぞれが思い通りに感じとり、これからの標津町のまちづくりのために貴重な体験をされたことと思います。

以下参加者を代表して、藤本さんから今回の海外研修の報告がありましたので、紹介します。

海外研修報告

—藤本 靖さん—

九月十四日、訪問団一行は成田国際空港十七時四十五分発のジャンボ機でカナダ国バンクーバーへ飛び立った。

八時間もの長いフライトを終え、無事バンクーバー国際空港へ到着。空港へ到着すると入国手続場まで、太平洋サケ財団の理事のジム・マーレー氏が我々一行を出迎えてくれた。(標津のサーモンダービーの顧問でもある)。

到着ロビーへ出ると、そこには昨年サーモン科学館のオープンに来町した、ジョン・デービス、ディービット・グリッグスの両氏、さらにサケ増殖委員会のキャメロン・ウェスト氏、さらに今回の全行程の通訳をしてくれる金沢氏らが出迎えてくれた。到着ロビーで訪問団一行の紹介、及びグリッグス氏の歓迎の挨拶の後、大型バスに乗り込みバンクーバー市郊外の缶詰工場へ視察に向かった。

バンクーバー市街は、道路幅も広く、あたりの景色・気候も北海道とそう大差はないので違

和感は全くと言って良いほど無い。標津よりかなり北に位置しているが、暖流が流れているために逆に標津よりも暖かいほどだ。通訳氏曰く「北海道の人はカナダに来て感激する人はいない」というのを肌で実感することが出来る。缶詰工場内の



ジム・マーレーさん(左)とトム・マーレーさん(右)と記念撮影する藤本さん

ホテルに迎えに来てくれたグリッグス氏、キャメロン氏の案内で市内のスタンレー公園の中にある水族館を訪れた。この後、少し早い昼食となった。レストランにはカナダ側のメンバーが集まることになっており、サケ財団のジム・マーレー氏、ジョン・デービス氏、キャピラノふ化場の設計主任などと、テーブルを囲む楽しいランチタイムであった。その後、調印式会場のキャピラノふ化場へ向かう。このふ化場は、標津のサーモン科学館のモデルになった所で、一年間の見学者数はサーモン科学館の数倍である。この施設の中の一面に調印式のテーブルが用意されていた。その場所は、一般見学者も調印式の様子が一部始終見ることが出来る様に、配慮されている。

また、地元テレビ局も取材にきており、関心の高さを伺うことができた。

調印式も無事終了し、キャピラノふ化場の設計者の案内で館内の見学を行った。一通り見学を行った後で、事務所の一室でサケ財団のジョン氏の主催による簡単な立食パーティーに招待

され、関係者一同で歓談し、調印式を終え、我々一同はホテルへ戻った。またこの日は、サケ増殖委員会(以下「セップ」という)の主催によるディナーレセプションが開かれた。

カナダ側の出席者は、セップの主だったメンバーとサケ財団の役員クラスが出席し、四ヶ所のテーブルに、それぞれが分散し、今後の交流の身などについて盛んに意見交換やサーモン科学館のPRビデオなどを見ながらの楽しい食事であった。バンクーバーの日は昇るのは朝七時。日が沈むのは、晚七時半頃である。カナダに着いて三日目は、バンクーバー市に滞在する最後の日となる。この日の午前中は、博物館やバンクーバーの下町にある市場等を見学し午後からは各自、自由行動となった。この日あたりは時差などにもなれ、調印式も終わったので、各自の緊張も解け、みんなリラックスしているようだ。自由時間は、各自家族などへのおみやげ探しなどに追われているようだった。この日の夕食は、今までの歓迎のお礼も込め、我々が昨日のメンバーを日本食レ

ストランに招待しての夕食会となった。

四日目は、バンクーバー市からキャンベルリバーへの移動となる。まだ暗いうちに起床、午前七時前に朝食のサンドイッチを持ってバスへ乗り込み、空港へ向かい、キャンベルリバー行きの双発プロペラ機に乗り込む。操縦室と客室がつながっており昔、中標津と丘珠を飛んでいたツインオッター機と良く似ていた。乗客が全員乗り込み、その後には操縦士が乗り込んできた。しかし、まだ離陸しようとはしない。そうしているうちに飛行機の横にタンクローリーが横付けされた。なんと、これから燃料の給油が始まろうとしている。日本では余程のことがない限り考えることが出来ないだろう。ようやく給油も終わり、離陸したのは予定時刻十分ほど過ぎた頃だった。キャンベルリバーまでの飛行時間は四十分だ。

今回の訪問は、天候には最高に恵まれている。今日も青空で穏やかな日だ。あまり揺れることがなく快適な飛行で、キャンベルリバーへ到着した。このキャンベルリバーは、石狩町と姉

妹友好都市の調印をしている。

この町は、サケ漁の基地でもあるが、サーモンフィッシングのリゾートとして、世界的に有名な町でもある。(標津のサーモンダービーもこの町で行われたサーモンダービーをモデルとしている。)到着すると飛行場にはセ



バンクーバーの缶詰工場にて

ップのサンダーコック氏、ブライアント氏が出迎えてくれた。両氏は、バンクーバー島に滞在する期間中、我々の面倒を見てくれることになっている。早速バスに乗り込み、キャンベルリバーの支流にあるクインサム・この時期盛んに湖上していた

のはカラフトマスが主であった。緯度的には北緯五十度であり、本来であれば白サケの湖上が見られるはずだったが、担当官の説明によると今年の湖上は例年よりも大幅に遅れているとのことだった。魚にストレスを与えないために、捕獲槽のなかで二酸化炭素を吸わせてから親魚の選別などを行うなど、いろいろな違いがあるのを見せられた。その後、キャンベルリバーより二十幾程南にあるブリテイツシュ・コロンビア州の州立大学の実験農場を訪れた。ここでは、フリーストールによる乳牛飼育の仕組みや、大規模な糞尿処理システムなどを見学したあと、今日の宿泊するホテルへチェックインとなった。

たようだった。翌日、サーモンダービーを実際に体験した後、バンクーバー島を南下し、ナナイモ市に一日後、ビクトリア・コロンビア州の州都ビクトリアに宿泊し、バンクーバーを経て、今回の全日程を終えた。

感想

今回の研修を通して一番実感したことは、とにかくカナダ側の対応と、海外を出て標津を思い起こすと言うこの二点だろう。今後、標津とカナダの交流が続いていく限り様々な面で彼らの期待を裏切ってはならないだろうし、交流自体が中座してはだめだろう。子供達が交流に参加していくことにより、交流が永く継続していくことはまちがいない。

また、生活様式が全てのことからモーターボートによるサーモンフィッシングに挑戦した。結局、あまり釣りのしない大西君が三、程の銀鮭を釣り上げた。また、ある人は先ほどのふ化場へ、至近距離での遭遇を楽しみ(?)各自楽しい自由時間となっ

新鮮なホタテ即売

「町民の皆さんに新鮮な地産のホタテを」と、標津漁協漁船漁業者部会(上田忠夫部会長)は十一月二十日、卸売市場で町民にホタテの即売を行いました。

即売開始と同時にホタテを買い求める町民でいっぱいになり、用意していた十トンのホタテも一時間ほどで完売。急きよ追加するほどの人気でした。

ホタテ漁は好調な水揚げが続いているが、価格は昨年約半値と低迷。この日の即売価格は五・でほぼ浜値の七百五十円と格安。

上田部会長は「町民に喜んでもらえてうれしい。これからも生産者として努力します」と、話していました。この日は、どこの家庭でもホタテ料理だったので……



水揚げされたばかりのホタテを買い求める町民

真険な表情で土器の型づくり



仕上げの土器焼き



縄文土器づくり教室

— ポー川史跡自然公園 —

「土器づくりを通して縄文人の生活について学びませんか」と、十一月一日と十五日、町ポ一川史跡自然公園で縄文土器づくり教室が行われました。

小学生高学年から一般の二十二人が参加。標津町から発掘された縄文土器をモデルに野焼粘土で型どりし、二週間おいて土器を焼き完成。参加した中学生は「縄の模様入れと焼き加減が難しかった。すぐにひびが入ってしまう」と、土器づくりの難

しさを実感。それでもほとんどの人が無事完成し、自宅に持ち帰りました。

今から約一万年前も昔の縄文人の生活に触れた二日間でした。

休園のお知らせ

ポー川史跡自然公園は、十一月二十四日から冬期間のため閉園となりましたのでお知らせします。平成五年四月二十九日より開園します。

川北で空手大会

「エイッ!」「ヤァー!」と、気合いも鋭く11月22日、川北体育館で第9回社団法人日本空手協会標津支部川北大大会が開催されました。=写真=

幼児から一般までの約70人が参加。それぞれのクラスに分かれ、型と組手の部で競技が行われました。

参加した選手の幼児・小学生は緊張しながらも館内に響きわたる元気な声を張りあげ熱戦。日頃の練習の成果を十分発揮しました。



町に百万円寄付

川北 任田益次郎さん

この度、川北の任田益次郎さん(87)は、現在建設中である川北地域交流センターの備品購入費として標津町に百万円を寄付されました。ありがとうございました。



任田さん(右)から小田桐町長へ

勲七等 青色桐葉章



藤巻 昭一さん(65)

昭和二十二年から六十年までの三十八年間、古多糠郵便局に勤務。郵政業務の従事のかたわら、交通安全指導員、消防分団長などを長年務めた藤巻昭一さん(古多糠在住)が、この度地域活動を通じた郵政事業の発展に貢献した功績で勲七等青色桐葉章を受章しました。

藤巻さんは「感激ひとしおです。これも地域の方々のあたにかいお力添えがあったからこそ。これからも微力ながら地域のために尽くしたい」と受賞の弁。叙勲受賞おめでとございます。

ジャズ・ ジョイント コンサート

「SWING NIGHT」



合同演奏では観客を魅了した

「根室のビックバンドを迎え、高度な演奏技術を見て大変勉強になった。今後もジャズバンド仲間との交流を深めていきたい」と今後に意欲をもちやっています。

町内の音楽愛好者で結成しているジャズバンド「カムイ・チェップ・ジャズ・オーケストラ」(矢吹真人代表)とジャズの街・根室のビックバンド「イースト・ポイント・ジャズ・オーケストラ」のジョイントコンサート・「SWING NIGHT」が十一月二十一日町農村環境改善センターで行われました。

ジャズ愛好者や音楽好きな約五十人の観客が会場を埋めつくし、第一部・二部では、それぞれのバンドの演奏、第三部に合同演奏を行った。

演奏が始まると観客はステージにくぎづけ。力強いダイナミックな見事な演奏で観客を楽しませてくれました。

カムイ・チェップ・ジャズ・オーケストラの矢吹代表は、「根室のビックバンドを迎え、高度な演奏技術を見て大変勉強になった。今後もジャズバンド仲間との交流を深めていきたい」と今後に意欲をもちやっています。



見事な手さばき 「カット・アート選手権」

鉦根地区の若手美容師が創造性と技能を競う「カット・アート選手権」が中標津美容協会的主管で、十一月十七日・町農村環境改善センターで開かれました。

大会には、二十一人が出場。この内標津町からも二人が出場し練習用の人形を使い緊張のなか四十分以内の時間制限でそれぞれのカットに挑みました。中標津協会としては管内で初めての大会であり、会場に訪れた美容関係者は、かたずをのんで見事な手さばきに見いつていました。

おしらせ



役場の番号は
電話代表 2-2131

人権相談所の開設

12月4日～10日まで

「人権週間」です

皆さんが毎日の生活を営んでいく上で、これは人権問題ではないだろうかと感じたり、法律上どのようなかわからないため困ったりすることがあると思います。

法務局や人権擁護委員は、「夫婦親子・相続・金銭貸借・不動産・借地借家・いじめ・体罰・名誉信用・差別・公害」等の問題、その他心配ごとなどの相談に応じています。

なお、次のとおり「特設人権相談所」を開設しますので、お

気軽に相談して下さい。

▼日時 平成4年12月10日(木)

午前10時～午後3時

▼場所 標津町役場1階会議室
※相談は無料で、秘密は固く守られます。

特別生活資金の案内

冬の生活資金に5万円お貸しします。

▼貸付の条件

●申込みは、12月1日から2月28日まで。

●無利子で5万円までお貸しします。(保証人が1人必要です)

●返済は、貸付月の翌月から10ヶ月間です。

▼利用できる方

●お年寄りの世帯 ●心身障害者 ●母子世帯 ●難病患者のいる世帯

詳しくは、町役場内・社会福祉協議会(☎2-2131・内線137)まで。

除雪作業に対するご協力をお願い

今年もいよいよ積雪の時期を迎えました。町では、スタッドレスタイヤの普及に対応するため「より細やかな除雪」の実

施を計画しています。

つきましては、皆様のご理解をいただき次のことについて遵守され、除排雪作業にご協力願います。

●路上駐車禁止

●除雪車が作業を終った路上には雪を出さない。

●子供の道路周辺でのソリ遊びなどはさせない。

●屋根の雪が歩道上に自然落下する恐れが予想される場所には雪止めなどの措置をする。

●個々で重機などによる除雪を行った場合には、歩道や車道に山積みにならないようにする。

(町建設課)

「最低賃金を守りましょう」北海道最低賃金

道内のあらゆる産業の事業場で働く常用、臨時、パートタイマー、アルバイト等の全ての労働者に適用される北海道地域包括最低賃金が次のとおり改正されました。

最低賃金額 1日 4,331円
1時間(時間給労働者) 542円
効力発生日 平成4年10月1日

〔町の年末・年始業務〕

- ★役場
〈12月30日御用納め、1月6日御用始め〉
12月31日から1月5日まで休みとなります。
休み中の急用については受け付けます。
- ★町立病院
年末は12月29日(火)まで。
12月30日から1月5日まで休診となります。
休日の急患は受け付けます。
- ★標津町総合体育館
12月28日から1月5日まで休みます。
- ★標津町中央公民館
12月31日から1月5日まで休みます。
- ★川北公民館
12月31日から1月5日まで休みます。
- ★し尿くみ取り
12月30日から1月5日まで休みます。
- ★ゴミ収集
12月31日から1月5日まで休みます。

「歳末たすけあい運動」にご協力を

～みんなで明るくお正月～

歳末たすけあい運動が12月1日から全国一斉に始まります。

町内の恵まれない方々に多少の歳末見舞金を贈り、町民それぞれで楽しいお正月を迎えたいと思います。この趣旨をおくみとりいただき、皆様の暖かいご協

力をお願いいたします。

また、特に「大口篤志募金」の名目で町内の各事業主の方々に共同募金会役員が直接お伺いし、お願いを申し上げますのでその節はよろしくお願いたします。

見舞金については、町民生委員児童委員協議会、町社会福祉協議会で十分検討され各対象者へ贈られます。

(北海道共同募金会標津町分会)

年賀状は お早めに

—郵便局からのお知らせ—

年賀状の引受けは、12月15日から始めます。郵便局では大量の年賀状をお正月にお届けするために計画的・能率的に作業を進めることとしています。しかしながら、この数年年賀状を差し出されるのが遅くなっているのが実態です。私達郵便局職員は1通でも多くの年賀状を元日に配達できるように一丸となつて作業を進めて行きます。

皆様も年賀状は12月24日までにお出しいただきますようご協力よろしくお願いたします。
～ポーンスは郵便局へ～

火の用心

年末は各地で悲惨な火災事故が発生し、特に老人や幼い子供の犠牲が目立って増えています。ちよつとした気のゆるみが、大惨事につながります。今一度ご家庭でのストーブ、ガスコンロなどの火気の取り扱いには、十分注意して下さい。なお、消防署、各消防団では各地区で歳末警戒を実施します。

戸籍・登記手数料の改正

戸籍・登記手数料が次のとおり平成5年1月1日より改正されますのでお知らせします。

—戸籍手数料一覧表—

〈役場関係分〉

申請内容	手数料額
①戸籍の謄抄本	1通 400円
②除籍の謄抄本	1通 700円
③戸籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 300円
④除籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 400円
⑤届出・申請の受理又は届書その他の書類の記載事項の証明書	1通 300円
⑥上質紙を用いた受理証明書(婚姻・離婚・養子縁組・養子離縁又は認知の届出)	1通 1,300円
⑦届書その他の書類の閲覧	書類1件 300円

—町・戸籍係—

—登記手数料一覧表—

〈法務局関係分〉

申請内容	手数料額
①登記簿の謄本・抄本、登記事項証明書	1通 800円
②商号・未成年者・後見人・支配人登記簿の謄本・抄本	1通 400円
③登記簿又はその附属書類の閲覧	1登記簿紙(事件) 400円
④登記事項要約書	1登記記録 400円
⑤地図又は建物所在図の全部又は一部の写し	1筆(個) 400円
⑥地図又は建物所在図の閲覧	1枚 400円
⑦登記事項に変更がないこと、ある事項の登記がないことの証明	1件 400円
⑧印鑑の証明書	1件 400円
⑨鉱害賠償登録簿の謄本・抄本	1通 800円
⑩鉱害賠償登録簿又はその附属書類の閲覧	1登録用紙(事件) 400円

—法務省—

戸籍の窓口から

(10月16日から11月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
畑 <small>よしこ</small> 良彦くん	北川北	畑 安夫
高橋 <small>りな</small> 季奈ちゃん	本 町	高橋 幸英
滝田 <small>かづよ</small> 和代ちゃん	東茶志骨	滝田 監廣

おくやみ申し上げます

氏 名	住所	年 齢
角谷 ミアさん	鳩ヶ丘町	67歳
高橋 信子さん	共栄町	68歳
菅原 涼雄さん	桜木町	57歳
中澤 葉子さん	共栄町	65歳

お詫び致します

お誕生日おめでとう欄に掲載もれがありました。大変遅れましたが、今月号で次のとおり掲載し、深くお詫び申し上げます。

(8月誕生)

おなまえ	住所	保護者
ひなたあずみ <small>日向明日美</small> ちゃん	緑 町	日向 敏明



歳末防犯

(盗難の防止対策は) 万全ですか!

警察では年末に多発する犯罪や事故等を未然に防止するため特別警戒を実施しております。町民の皆様も次のことに気をつけて犯罪防止

に協力下さい。
●金融機関からの多額の現金の引き出しは、できるだけ2人以上で行う。
●人込みではスリに注意を。
●長期間留守にする時は戸締りを確認し、お隣に声かけて。
●凶悪事件の多くは盗難車が使用されます。車から離れる時は「キー抜き」「ドアロック」を。

おいしく食べて 元気になが~生き

— 今月の料理 — ほうれん草入り パンケーキ

成人病予防のための

食生活指針

緑黄色野菜でがん予防

緑黄色野菜を毎食きちんと食べている人は、胃がんやその他のがんにかかりにくいと言われています。

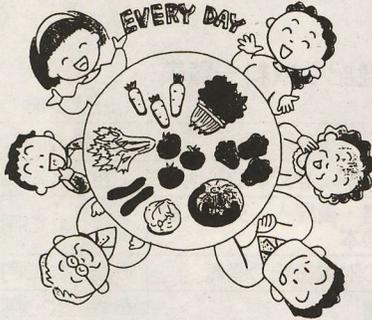
新鮮な野菜に多く含まれているビタミンC、緑黄色野菜に特に多いビタミンAは発がん抑制作用があることがわかっています。つまり、野菜は特に緑黄色野菜を十分に摂取することは、がんの予防に役立つのです。

ただし、果物類はビタミンもありますが、糖分も多く含まれています。摂り過ぎないように注意しましょう。

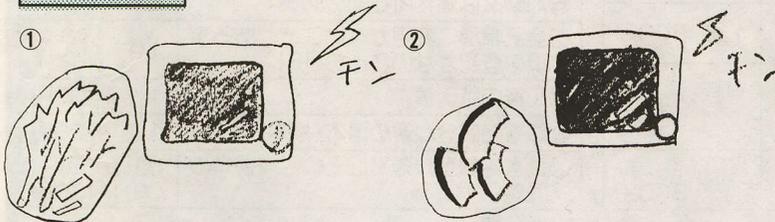
材料(4人分)

ほうれん草……………1パ
うす切ハム……………2枚
かぼちゃ…………… $\frac{1}{4}$ 切
小麦粉……………2カップ
牛乳……………2カップ
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
バター……………少々

◆1人分 360カロリー
塩分 1.8グラム



作り方

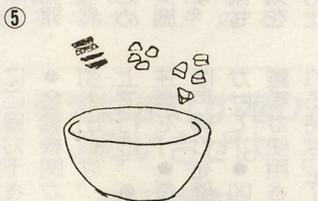


① ほうれん草は洗ってラップに包み、レンジで加熱します。(又はゆでます。) 1cm長さに切ります。

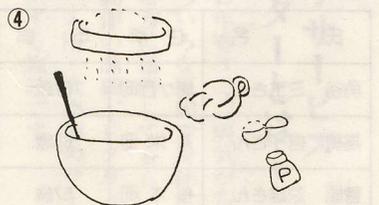
② かぼちゃは1cm厚さにうす切りし、レンジで加熱します。(又はゆでます。) 1cmの角切りにします。



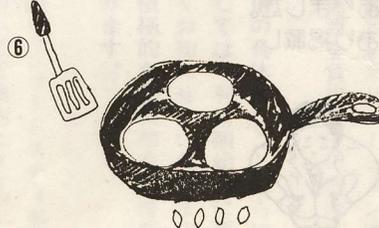
③ うす切りハムは1cm角に切ります。



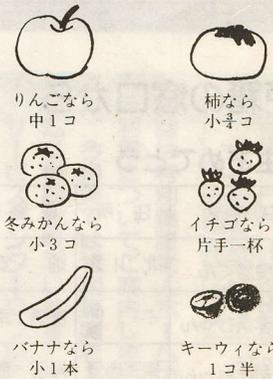
⑤ 切った野菜、ハムを加えて混ぜます。



④ 小麦粉はふるってボールに入れ牛乳と塩、こしょうを加えてだまのないように混ぜます。



果物の1日の目安量 (1日に80カロリーまで)



◎果物は、ビタミンと共に糖分もたっぷり含まれています。果物の糖分は体内では砂糖と同じ働きをして、肥満・糖尿病・高脂血症等の原因となります。ビタミンの補給は野菜から、を心がけましょう。

フライパンにバター少量をとかし、直径7~8cmくらいに丸く落として、両面をこんがり焼きます。

みか 金田一(優明美)さんちの美佳ちゃん (H3.12.26)

桜木町 80



- 生まれた時の身長・体重は——。
身長/48.7cm 体重/3,480g
- 最近の身長・体重は——。
身長/70.3cm 体重/8.7kg
- どんな子に育ってほしいですか。
「思いやりがあって、みんなに愛される子に育ってほしい」とお母さん。

美佳ちゃんは保育園に通っているお兄ちゃんのと、とても仲がいいんです。いつも2人で遊んで笑ったり泣いたり…の毎日。

美佳ちゃんの特技は、なんと「歯磨き」。毎日きちんとゴシゴシしてま〜す。誰ですか磨いてない子はー。美佳ちゃんを見習ったら…。いつまでもきれいな歯で元気に育ってネ。

運動で増える
「善玉コレステロール」
血管壁にたまった「悪玉」を
肝臓に運び、体外に排泄する善
玉コレステロールを適度な運動
で増やしましょう。
どんな内容の運動がいいか
運動といえば「場所や時間が
なくてできない」と思っている
人はいませんか。あまり難しく
考えると長続きしませんから

運動療法



畠澤保健婦

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

〈表1〉 脈拍で知る年代別の運動強度

年齢層	40%	50%	60%	70%	80%	運動強度
20代	120	130	145	155	170	
30代	115	125	140	150	160	
40代	110	120	130	140	150	
50代	105	115	125	135	145	
60代	100	110	120	130	140	

〈表2〉 健康づくりのための運動所要量

1 回	10分以上				
1 日	20分以上				
1 週間	2 回以上				
1週間の合計運動時間					
20代	30代	40代	50代	60代	
180分	170分	160分	150分	140分	

きるとこころから始めるのがコツです。
いい運動とは、体の筋肉をリズミカルに動かし血液の流れを良くする運動。いいかえれば酸素を体にいっばい取りこむ運動となります。取り組みやすい運動は歩行、サイクリング、なわとび、ジョギング、などです。自分の体力に合わせて選びます。
運動の強さと時間は
どのくらいにすればいいか
表1に示すように50%の運動強度をお勧めします。ある運動をしてみ、1分間脈拍を測定します。40才台なら120回に脈が上っていた時の運動が50%運動

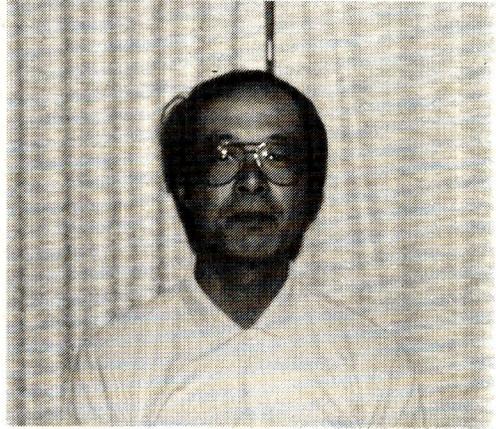
強度となります。
おおまかな目安としては、1フー、ハーハーする一歩手前の運動がちょうど良い運動の強度です。
表2に示したのは運動時間で
長続きしなければ効果がないので、家族みんなで始めるとか仲間をつくって始めてみるとか楽しみながら実践しましょう。
既に、高脂血症のみならず合併症を併発している方は、医師や保健婦に相談して、運動処方を受けてから始めて下さい。



まちの

声 声 声

80



遠藤 雅博さん (本町)
 〓 木材運送業 〓

『人として...』

先日の日曜日、子供に「お父さん、今日も仕事に行くの?」と言われ、ふと気がつく。「そっくだよなあ。全然相手をしてないなあ!」と思い、その日仕事をしながら色々な事を考えました。

「私の家は母子家庭なんです」と言われる始末。(現在も継続中)

その後、小学四年の娘とゆつくり話す機会があり、幼いながらも大人と同じ様な悩みがあるようでした。

格好の良い話しと思われるかもしれませんが、嫌な事をされたからって、同じ事を相手にしては、その人と同じ人間な

んだよ!」、人の痛みの分かる人間になりなさい。

「自分の事を分かって欲しければ相手の事も理解しなければね!」と、私は言いました。

気恥しいかもしれませんが、素直な気持になる事、相手の気持になって考えられる事、私は人間関係の中で、とても大切な事だと思っています。

町内でも色々な団体がイベントなどを行ってようですが、一人一人の気持が同じ方向へと向かって行く事が成功へとつながるのではないのでしょうか。

だからこそ、終わったあとの打ち上げも大いに盛り上がるのでは……。

今では幻となってしまいました。仲間数人で作った「あの標津川温泉(誰か名付けたかは定かではない)」の時の事は、一生忘れる事のできない思い出となりました。

いつの頃からか利用者が増え誰かともなく浴槽を洗ってくれるようになり、何とも言えないあたたかい気持ちにさせてくれました。

今の時代は考えられない事件が数多く報道されてますが、何

かを忘れてるような気がしてなりません。

思いやりの気持を持って生きて行く事で、もっとステキな人間関係をつくって行けるのではと考えながら、今日も家族九人で……。

*次の「まちの声」は、遠藤さんを選んだ本町の澤口悟さんです。

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
- 齊藤稔さんは香典返しをやめて町社会福祉協議会へ
- 高橋幸正さんは香典返しをやめて町社会福祉協議会へ
- 中澤健さんは香典返しをやめて町社会福祉協議会へ
- 古多糠老人クラブは町立標津病院へ雑巾を寄贈されました。
- 尾形聡さん(尾岱沼)は町立標津病院へタオルを寄贈されました。
- 龍雲寺さんは特別養護老人ホームへスリッパを寄贈されました。
- 菊地勝知さんは中央公民館へ

書室へ図書を寄贈されました。

町内の交通事故

11月
 ()内は累計

人身事故 4件(11件)
 負傷者 4人(14人)
 死亡者 2人(5人)
 物損事故 13件(177件)
 死亡交通事故ゼロの日
22日(11月15日現在)

人口のうごき

平成4年11月1日現在
 ()内は前月比

世帯数 2,220世帯(0)
 人口 6,892人(-7)
 男 3,354人(+2)
 女 3,538人(-9)

編集の窓

▼今年も早いもので残すところ一ヶ月足らず。今年には皆さん長い年でしたか?わが町の暴幹産業の漁業は、秋鮭の不振、帆立の低迷。農業は輸入自由化の波で依然と厳しい状況。正にこれだけを見ると暗い一年であった。

▼明るいニュースと言えばサイモン科学館が大人気。オーブン以来二十万人を突破。テレビ放映などでも引つ張りのサケ? (夕コ)。▼来年は二十一世紀に向けたプロジェクト事業が着々と進む。活気と潤いのある「まち」として。皆さん少し早いですが良いお年をー。(ひろし)