

吹雪のため集団下校する子供達



萌える海と大地・さわやか交流郷

暖冬異変と思いきや、ドカッと帳じ りを合せるような大雪が降りました。

2月22日、標津小学校の児童が吹雪のため集団下校。先生の指導を受けながら集団から離れないようしつかりと前を歩く人の背中に手をかけて下校していました。

1991 (平成3年) 月号 No. 289

足を運ぶだけでワラビ・やちぶ き・セリ等の幸に出会う。夏は 受けているが、春にはちょっと 身にしみて感じるようになった。 たらす恵みのありがたさや大切 四季折々、さまざまな恵みを この年齢になって初めて

は少なく、

都会では自然を求め

感じながら成長できる子供たち

常日頃、これらの自然を肌で

うに思う。この雄大な自然がも のままに自然が残されているよ そしてわが街標津は、 化・リゾート化が進む中、 で自然が平気で破壊され、 子供の頃 都市

故郷に帰って二年。 日本全国

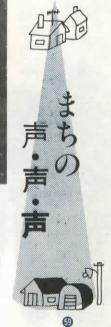
このように考えながら山の木々 と思うと、本当にすばらしい。 うな美しい牧草地。そして秋。 に目をやると、一本たりと無駄 の営みの力を大いに借りている づいてくる。これもやはり自然 上が始まる。にわかに街は活気 自然できれいな河川には鮭のそ 緑のじゅうたんを敷きつめたよ な木はないのではないか。



「自 然」

梅木勝美きん

(漁業)



ものです。 めに自然という財産を残したい が原点にもどり、 れた当地では、実感がありませ みつつありますが、 ばんたいせつなこと ん。この状態を保つように大人 地球環境破壊や汚染が進 子供たちのた 自然に恵ま

さはしらない。この地ではやは 触れ合うために出かけたもので か疑問でした。 触れ合いは心に残るものかどう かけるため、このような形での つては子供たちを連れて自然に かけなければならない。私もか 気候の良い時期を選んで出 逆に自然の厳し



権随(漢奏)さんちの愛美ちゃん (2.3.10)

フワークとして生きていきたい

「夢ある地域づくり」をライ

次のあなたは梅木さんの選 んだ、薫別の工藤恵子さん



川北共栄町

生まれた時の身長体重は 身長/48cm 体重/2,200 g 今の身長体重は

り冬の厳しさはひしひしと感じ

ているようだ。でもこれがいち

身長/69cm 体重/8,600g

名前の由来は

「愛娘 (まなむすめ) ということで、 愛美とつけました。」

どんな子になってほしいですか 良く男の子とまちがえられるので、 女の子らしいやさしい子になってほし Wicda

写真を撮っていると、だんだん涙くん てきた愛美ちゃん。でも帰る時には、い つもの笑顔に戻っていました。

過ごそうと今年で六回目。 に、冬まつり、を開催しました。 北標津小中学校グランドを会場 家族や友達と冬の楽しい一時を 北標津地区では二月十一日に 同地区の冬のイベントとして 一百人の参加者がありまし

地域の子ども達や実行委員など スケートリンクを完成させまし により、雪像八基とゲーム用の の日のために着々と準備を進め 会員三十四名)を組織して、こ 実行委員会(榧木哲郎委員長·

まで製作し、参加者の目を楽し ませていました。 トロなどが登場――フセイン像 ルトラマンやアンパンマン、ト が、子ども達に人気のある、ウ あり例年より作品が少なめです 雪像は雪の少なかったことも

上がりを見せました。 の楽しいゲームを行うなど盛り たゲームや人間ばん馬など各種 会場では梱包の乾草を利用し また、同地区若妻会による昼

> ました。 設置。参加者はあったかい。う そうに楽しい一日を過ごしてい どん。や焼肉などを頬張り満足 食バザーや焼肉コーナーなどを

が少なかったので例年より規模 ムなどで盛り上がりを見せまし が縮少ぎみです。しかし、ゲー 榧木実行委員長は「今年は雪

> てくれました。 々の参加をいただき長く続けて してきました。地域の多くの方 いきたいと考えている。と語っ た。この冬まつりも地域に定着

りまで中止に追い込まれてしま いました。 この大雪で標津地区の冬まつ

う皮肉な自然。

大雪が二回もやってくるとい このイベントが終り例年にな



「ジュージュー」焼肉を頰張る参加者たち

標津スプリント五百人参加

トリンク場で第十五回標津スプ 二月十一日に標津町営スケー コンディション最悪となった

した。

リント選手権大会が行なわれま

り、この日も最悪のコンディシ 浜中・斜里・根室管内の選手が ョンとなり、スケーターを泣か イムを競い合いました。 暖冬の続いた今シーズンであ 場。五百人のスケーターでタ 標津町外からは阿寒・標茶・

> 件でのスプリントの経験もない 事終了しました。選手には少し が、父兄の方々の協力もあり無 正和くん(標津)▼中学女子/六 介します。▼中学男子/二位・ れぬ大会となった様子です。 可愛そうでしたが一」と忘れら 町内の入賞者(六位まで)を紹 大会事務局では「こんな悪条



ヨーイ「ドーン

位・松下順子さん(標津)▼小

う感じです。

六位・山崎健志くん (標津 戸田喜子さん(標津)▼小六男子 合さん (標津)▼小五女子/一位 津)▼小四女子/二位·大菅小百 男子/五位・村井康彰くん(標

あい間をぬって進められたとい 兄の方々の協力でリンク清掃の せていました。

競技は、応援に駆け付けた父

地域の話題をお知らせ下さい

地域の話題をお知らせ下さい

町・道民税の申告は お済みですか!

となっています。 お済みになりましたか。 三月十五日金が最終の申告日 町・道民税や所得税の申告は 役場税務課では期間中、町・

は税務課窓口までおいでくださ 告を移動会場や役場税務課窓口 で受付しています。 日で終了いたしますので以降 各地区を回る移動会場は三月 民税の申告と所得税の確定申

月~金

 \pm

9時30分~12時 9時30分~16時30分

日程の半分を過ぎ約三百件の申 です。本年二月二十五日現在、 します。 者の出足が少し遅れぎみの感が 昨年並みと見ていますので申告 告者数であり、申告見込総数は の受け付けた数は約七百五十件 昨年税務課でこれら所得申告

とがあれば担当職員に聞くこと めることのないよう、疑問なこ 場窓口までと呼びかけています。 の済んでいない方は、早めに役 毎年申告者で込み合うので申告 正しい申告で、過大な税を納 税務課では、最終二、三日が

> も大切です。 所得の申告を済ませましょう。 忘れることなく三月十五日まで 役場での申告は次のとおりで わが家の一年間の総決算です。

根室管内少年弁論大会

内少年弁論大会。

えました。 待などを熱っぽく訴

領土への思いやら期 年弁士が登壇、北方 かれ、管内十人の少

川晃子さん(標津中 標津町からは、 古

んのでよろしくお願いします。 (日曜日は受付をしていませ

> 開かれている根室管 根室市公民館で開 「北方 恵さん(川中一年)参加 二年) と内田恵さん (川北中 間では、「領土は返してほしいが ました。 領土に対する思いを発表してき 年)の二名が参加し日頃の北方 古川さんは標津中学校の生徒

ちなみ毎年(九回日) 領土の日」この日に

一月七日は 内田

古川晃子さん(標中二年)

1

とが大切である。 島の豊かな自然を理解し合うこ まま残してほしい」という声 開発などせずに今の自然をその 強い。ソ連と日本がお互いに四 かい

人々とさらに深く交流を進める そのためには、今後もソ連の

> 歩み寄らなくてはならないと思 というものも十分理解しながら 叫ぶだけではなく、ソ連の立場 らない。また、「領土を返せ」と 波及し国民全体が身近な問題と して考えるようにしなければな なって運動し、それが全国民に を実現するには、道民が先頭に べきだと思う。と訴えました。 ゴルバチョフ・ソ連大統領の また内田さんは北方領土返還 と訴えました。

いたようです。 上に熱い返還の思いに包まれて 四月訪日を控え、今場は例年以

町指定金融機関をご利用ください

東茶志骨地区の移動会場で

釧路商工信用組合中標津支店 津支店・北洋銀行中標津支店 標津支店·北海道拓殖銀行中標 業協同組合・北海道労働金庫中 標津漁業協同組合·標津町農

料・年金など納める際は積極的 は次のとおりです。税金・水道 にご利用ください。 町収納代理機関 また、収納金の代理金融機関 根室信用金庫各本支店 指定金融機関



標津町内各郵便局

昨年四月から根室信用金庫

から

4

ーモン 発行

モンパーク推進室 VOL.17

産量・生産額があるのか見てみ 魚のうちサケがどのくらいの生 今回は、標津の前浜で獲れる 増えたりして、更に標津にお金 新巻き・トバなどの製品になっ を落としています。 たり、標津の運送会社の仕事が

サケは標津の貴重な資源

量は全体の六十八%。生産額は ケは、標津の加工場でイクラ・ 約七十億円の水揚げのあるサ 表にあるように、サケの生産 ケで成り立っているかが分かり えると、いかに標津の漁業がサ 事世帯が百三十一戸あるのを考 戸あるうち、サケ定置漁業従 また、標津の漁家世帯が二百

七十七%を占めています。

なります。 百円とすると、百将三十円とな ことが分かります。 は非常に安いタンパク源である オスサケ一匹 消費者の立場で考えてもサケ 豚肉の半値で買えることに (約三*)が九

資源となっています。 サケは、標津にとって貴重な

HK3-97368

標津の漁業生産				
	4.	平成2年取扱高		
iii	名	数量	漁獲金額	
1.生鮮魚介为	i i	トン	千円	
ちほか	はすいかけい他	18,945 16,636 211 1,220 21 550 181 126	7,270,631 6,985,464 91,058 60,064 5,989 21,511 90,869 15,676	
(2)水産動物 た う え そ	つこにび他	122 9 4 3 106	4,272 4,582	
10. 10	てがい	5,330 5,192 50 88		
合	計	24,397	8,989,065	

(標津漁協資料)

年9月15日オー

弾力性の

そうとしても破れないくらい と人差指ではさんで押しつぶ ます。その強さは、人が親指 ある丈夫な膜でおおわれてい ですくすくと育ちます。 やんは、頑丈なカプセルの中 です。こうして、サケの赤ち サケの受精卵は、

ケの場合、助けて はできません。サ ば、外へ出ること な膜を破らなけれ する時、この丈夫 ところが、誕生

ている鳥の場合はどうやって くれる親はいませ 同じ様に丈夫な殻に包まれ

内側から穀を破って出てきま 特別の道具をつかって自分で 先端にできた卵歯と呼ばれる 鳥たちの場合は、 誕生するのかご存じですか。 くちばしの

> 周辺から分泌されます。誕生 赤ちゃんの口の中および頭の す。ふ化酵素は、誕生する時 登場するのが「ふ化酵素」で 法を使うのでしょう。ここで にだけできる酵素で、サケの いサケの赤ちゃんはどんな方 では、くちばしも卵歯もな

ちゃんは、卵の中 がらふ化酵素で膜 する頃になると赤 していきます。そ 膜を少しづつ薄く を内側から溶かし をくるくる回りな の様子を外から見

です。 ていると卵の色が鮮やかなオ うな卵は、色で区別できるの ます。一時間以内に生まれそ レンジ色に変わるのが分かり

てサケの誕生となります。 ると頭や尻尾で膜を突き破っ こうして、膜が十分薄くな



文化発進の基地

つあい加 1

寄生虫病について 「アニサキス症」

11 0

症」と関わってきました。それ は少なからずこの「アニサキス ではこのアニサキスがどのよう 3 べてる習慣のある日本人 ません。昔から魚類を食 じみのない言葉かもしれ ても一般的にはあまりな 「アニサキス」とい

なります。この幼虫をオキアミ 食べる訳です。 さば等が食べ、それらを人間が れらをまた、鮭・タラ・イカ・ と供に海水中に排出され幼虫と る線虫ですが、その虫卵が糞便 類・エビ・カニなどが食べ、そ オットセイ)の胃に寄生してい 鯨類、イルカ類、 アザラシ、

サキス症とに区別されています。 た場所により、胃または腸アニ 虫が胃や腸のひだ内部に侵入し これらの症状は、胃けいれん 人体に入ったアニサキス幼 通常は便と供に排泄されま 時に運悪く一~二匹の幼 虫垂炎などの症状と

> 腹痛(上腹部が多い)、吐き気、 似ています。具体的には激し 嘔吐等の症状が出ると言われて います。

す。 によって直接虫をつまみ除去す 前は外科的な手術によるものが 形成するといったやっかいなも を充血させ、 膜表面にささり込み、その部位 化管に侵入したアニサキスは粘 るといった治療がなされていま のです。治療にあたっては、以 流でしたが、現在では内視鏡 臨床的な見地から見ると、 異物性の肉芽種を 消

な寄生虫なのか、お話しします。

アニサキスは、

海産の哺乳類

スケトウダラ・サバ・ニシン 寄生している漁種としては、

ある程度の塩で加工しても、 ています。このように酢・正油 タラコ・イズシ等が上位を占め 的に多く、 見てください。 体は死なないので注意が必要で レイ等が、加工品ではシメサバ キス症の類度として刺身が圧倒 また、調理法別によるアニサ オヒョウ・イカ・カ

が見られます。しかし最近では 月は全く症例がないという傾向 と三~四月が最も多く、八~九 三分の一を占め、季節別にみる みると、やはり北海道が全体の ることも予防につながります。 ぐ死ぬことからよくかんで食べ ですが、虫体は傷を受けるとす 間以上冷凍することや、 マイナス二十度以下で二十四時 全国的な患者発生状況を調べて 加熱する。また冗談のような話 くなどする時は中心部まで十分 主な予防法としては、 煮る焼 魚肉を 会がありましたら一度注意して サキスが張りついています。 トウダラの内蔵(特に肝臓) イカ・鮭鱒等が多く、特にスケ は直径4~5 。の渦巻状のアニ り、患者発生の地域性も季節性 です。 もなくなってきているのが現 発達から新鮮な魚が全国に出

虫 り神経質にならず、「こんな虫 はやはりおいしいんです。あ まだ恐ろしい食品がまんえん 世の中には食品添加物等のまだ く嚙んで食べるよう心掛けてく ん (私も含めて)! おいしい ています。生魚の愛好家の皆さ キス症は恐ろしいものですが 一匹や二匹」という気持ちでよ このように生食によるアニ

マスコミの影響もあり国民総グ のふれあい加工体験センタ てきました。 を開設以来一年間紹介し 食文化発進の基地として

テーマに紹介しょうと考え 今後も思考をこらし、食を 是非お聞かせください。 ています。ご要望等あれ ただきました。このシリー の町民の皆様のご利用をい スは今回で終了しますが、 センターはこの一年多数



右がアニサキス幼虫です

ルメ時代をむかえ、また流通

おしちせ



制度の改正につい4月からの労働時 て間

固定資産評価

の基準年度であり

ていますのでご確認ください。

地・家屋の評価替が行なわれ

期日

4月1日~4月20日ま

①法定労働時間は、 などを内容とする労働時間制度 法定労働時間が短縮されること 改正が行なわれますが、その な内容は次のとおりです。 成三年 四月から、 週44時間 週 間

やめまし らしょう

っているため、個人的な希望で 手に渡すのを目的としています。 を早く病院に搬送して、 標津病院)に搬送することにな 傷病者を最寄りの救急病院 の病院に搬送することは出 救急車は緊急を要する傷病者 医師の

な病院指定は

場所 標津町役場稅務課

ませんのでご了承ください。

推進強調月間です3月は道税の納税

納税につ

ての御相談

は

料末納整理月間」です 3月は「国民年金保険

までお尋ねください。 根室支庁地方部税務課徵収

内線524・527 01532-3-6

1 3 1

に取り組みます。 ませんか。 進強調月間として、 道では、三月を道税の納税 道 税の納税をお忘れの方は 滞納の整理 推

ています。 を行うための貴重な財源となっ 道 税は、 道がいろいろな事業

れている道税について御理解の 皆さんの暮らしの 納税に御協力をお願 中に生 いし かさ

平成元年	•2年救急流	5動比較表	
平 成	元年	平成	2 年
出動件数	搬送人員	出動件数	搬送人員
27件	34人	29件	49人
55件	55人	34件	33人
30作	31人	27件	30人
112件	120人	90件	112人
	平 成 出動件数 27件 55件 30件	平成元年 出動件数 搬送人員 27件 34人 55件 55人 30件 31人	出動件数 搬送人員 出動件数 27件 34人 29件 55件 55人 34件 30件 31人 27件

☆前年(平成元年)と比較すると、総件数及び急病が減 少しているものの、交通事故件数が増加の傾向にあ ります。

一人一人が注意して、交通事故を減らしましょう。



郵便局からのお知らせ

②規模五人未満の商業・サー

F

となります。

一日までの間は週46時間)

措置があり、

平成五年三月二

業については、二年間の猶予

定の規模・業種に属する事

ス業の法定労働時間について

転居届は郵便局にも

は、

週8時間

1日8時間

1

日9時間

三月 学・人事異動で住所を変更す から四月にかけて就職

る人が多くなります。 転居届をお出しください。転 転居されるときは、 郵 便局に

③規模三〇〇人以下の事業場に

となります。 現行週54時間

監督所におたずねください

送します。

住所あての郵便物を新住所へ転

居届を出すと、

向こう一年間旧

げ

しくは、 られます。

最寄りの労働基準

与日数が6日~8日に引き上 おける年次有給休暇の最低付

固定資産課税台帳 縦 覧

役場の窓口にも備えてあります。

転居届の用紙は郵便局の他

詳しくは、お近くの郵便局か

更します。なお、平成三年度は とについて次のとおり日程を変 先月号でお知らせしたこのこ

セールスマンにおたずねくださ

電気記念E



引っ越したらよく確めて (財)北海道電気保安協会

ばすぐ納めましょう。

りか、 けられないことがあります。 礎年金などを受けられないばか 納め忘れていますと、 うかお調べください。 ましたか。 故のとき障害基礎年金や遺族基 もし納め忘れの保険料 国民年金の保険料はもう納 将来老齢基礎年金さえ受 納め忘れがないかど 保険料を 万一の事 があ 12

四月から来年三月までの保険

月額九千円になります。

民年金加入

方が加入する年金制度です。 方などは、 をしなければなりません。 のある二十歳から五十歳までの 加入することになりました。 の学生のみなさんも国民年金に 一十歳になったら加入の手続き また、 農業・商業など自営業の方は が、その大半は未加入となっ 加入することになっておりま 平成三年四月から二十歳以上 国民年金は、日本国内に住所 大学生や専修学校生の 現在本人の希望によ

外の手数料についてはこれまで

金も受けられません。 基礎年金は受けられません。ま 障害者となった場合には、障害 ています。 にはならず、満額の老齢基礎年 この未加入の方が、 二十歳以降に未加入がある 保険料の納付期間が四十年 在学中に

年金の加入手続きをしましょう。 学生も全員国民年金に加入する 平成三年四月から二十歳以上の ことになりました。 一十歳になったらもれなく国民 このようなことを防ぐために 老後、不慮の事故に備えて、

> 加入手続は、 役場年金係まで。

法務局からのお知らせ

ら六〇〇円(加算額は二〇〇円 要する手数料の額五○○円か 改定されます。 本・登記事項証明書等の交付 几 月一日から、 登記簿の謄本

抄

どおりです。 張所までお問い合せください。 詳しくは、 釧路法務局標津出

1=

なお、

登記簿の閲覧等上記以

改定登記手数料一覧表 請 内

鉱害賠償登録簿の謄本・抄本 1通の枚数が10枚を超えるものについて、その超える枚数5枚までごとに加算する額

部事務組合●標津町外二町

協議会事務局・大規模草地 務局●議会事務局●社会福祉 総務課のみ)・農業委員会事

尿処理組合・清掃センター

下水道センター

600円 200A

申 手数料額 登記簿の謄本・抄本、登記事項証明書 1通 600円 1通の枚数が10枚を超えるものについて、その超える枚数5枚までごとに加算する額 200円

は4月1日まで消費税の申告と納税

よう。 です。 申告と納税の期限は、 告と納税はお済みでしょうか。 平 成二年分の消費税の確定申 必ず期限内に済ませまし 四月一日

訂正

してお詫び

ださい。 税 お忘れにならないようご注意く た える事業者、 個人事業者となりますので、 事業者選択届出書」を提出し の課税売上高が三千万円を超 申 告の必要な方は、六十三 または 「消費税課

> かず 0 6

入っておりましたが、これ 中に「標津・川北公民館」 せ」記事で休みとなる機関 場

関係機関・土曜閉庁のお知

先月号でお知らせした「役

ます。

すので訂正してお詫びいたし

は従来どおり業務を行

いま

APMI:

関係機関「土曜閉庁」のお知らせ

毎月第2・ 第 曜

ます。

土曜日も従来どおり業務を行い

なお、

次の機関は第二・

第四

下さい。 閉庁の場合でも日直者が行いま 係 (内線10番) す。詳しくは、 のご理解とご協力をお願 死亡届出等)については、土曜 へお問 い合わ

含む)・ポー 窓口業務 (住民票・出 川史跡自然公園 4

境改善センター(社会教育課

北公民館・体育館・農村環

各幼稚園●各保育園●標津

町立標津病院・標津消防署

実施にあたりましては、 役場総務課総務 いしま

一・第四土曜日が休みとなる「

の関係機関と同じく毎月の第

役場は四

月

H から、

[E

及

になる機関は次のとおりです。

役場·教育委員会事務局

曜閉庁」を実施します。

休み

道 知 北 海 事 議会

は4月

午前七時から 午後六時まで

投票所 ご案内はがき 0

委員会にお問い合せ下さい。 は、三月上旬に発送いたします。 所のご案内はがき(選挙入場券)」 の点がありましたら選挙管理 もし、届かなかったり、ご不 投票所をお知らせする「投票

下かい。

一・内線一二〇) へお問い合せ

さらにまだまだ十分使用可能

ましょう。

所定のゴミステーションに出 をし、決められた曜日に各地

分別がされないものも多く、 み』の中身を見ると"ごみ"の



後五時まで) 不明な点がありま 標津町役場内・電話二―二二三 したら標津町選挙管理委員会 会へおいで下さい。 鑑を持参のうえ、選挙管理委員 道 知 選挙の種類 (時間は午前八時三十分から午 議 事 3月18日~4月6日 期間 不在者投票のできる 3月22日~4月6日

率を高めるために「燃えるご

分別収集とはごみ処理の効

ごみの減量は、わたしたち

み」と「燃えないごみ」に分け

て収集する方法です。

のためご協力をお願いします。 す。清潔で住みよいまちづくり 人一人の意識の問題でもありま

分別したごみは次の点に注

一般家庭から出される "ご

をするお店の過剰包装もその 必要です。皆さんが毎日買物 まないことから始めることも 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、家庭にごみを持ち込 近年のごみ問題は住民のご ED

投票時間

・不在者投票をされる方は、

票をムダにすることのないようぜひ投票し

/犬の放し飼いは /やめましょう。/ 野犬掃とう実施中

/平成3年1月10日 平成3年3月31日

挙の投票日です

0

四月七日は北海道知事選挙・北海道議会議

員選

あなたの一票が明日の社会を築きます。

大切な

畜犬及び野犬による たは家畜への危害を未然に 住民の安全保持のた 犬の苦情も出 となりま す。 十分な管理 をお願いし

ごみの減量にご協力を!

で持ち帰ることもごみ減量の ひとつ。『ごみになるな』と思 なものが多いのも現状です。 たら出来る限り少ない包装 缶は缶に穴をあけて。③ガラス・ 残量がないように) ②スプレー ケン、と表示をする。 針・刃物などは紙に包んで、キ き缶など容器は洗って(容器の ▼燃えないごみー①空ビン・空 ③紙オムツは汚物を取り除く。 ②台所のごみは水分をよく切る に入れて口をしっかりしばる。 ▼燃えるごみ一①破れにくい袋 などです。

対策です。

とができます。

四月七日) 投票所へ行けない方

事前に不在者投票をするこ

・やむを得ない用事(仕事・旅

・出産など)で選挙の当日(

不在者投票

寄付ありがとう ございます

- ▶平井弘治さんは体育文化振興基 金へ
- ▶標津町軟式野球連盟は体育文化 振興基金へ
- ▶少林寺拳法スポーツ少年団父母 の会は体育文化振興基金へ
- ▶島影金治さんは香典返しをやめ て社会福祉協議会へ

戸籍の窓口から

お誕生おめでとう

おなまえ	任: 所	保護者
傳法 国光くん	昭 田」	你法 学
神内 駿也くん	-11	神内好告
池田 歩くん	"	池田孫典
山崎 歓光くん	塩ケ石田	山岭等
椎久 礼斗くん	伊茶仁	椎久弘隆
佐藤 光くん	集水 川 丁	佐藤正門
组をみ 須田穂菜美ちゃん	東古多糠	須田良紀

おくやみ申し上げます

N	名	ft: p	沂	sp.	佛台
植渡	ナヨさん	山多枝	UE .	84	版
三般	ふじさん	旅 5	31	82	祓
) - (ヤヱさん	"		89	陇
島影	ツタさん	北標:	Įt.	88	诚

(1月16日から2月15日届出分)

人口のうごき

平成3年2月1日現在)内は前月比

2,229世帯 7,014 (+5)人 3, 443 人 (+3)男 3,571 人 女 (+2)

町内の交通事故

2月)内は累計

口件 (口件) 事 故 負 者 口人 (口人) 死 者 口人 (口人) 物 故 40件 損 (61件) 死亡交通事故ゼロの日 55日 (2月15日現在)

皿に一皿 お宅にもたっぷりあります。 飯ずし・筋 塩加減はいかがでしょうか。 が、塩分をたっぷり含んでいる 標津は鮭 どれも大変おいしいものです 朝食にあきあじ 杯で成人の 飯 子・とば等がどこの 0 ずし小 HI 特に冬期間は H IIIL 切 の塩 分

当だし割正油の 作り方

- ①昆布とかつおで濃 いだし汁を作りま す。
- ②正油さしに7分目 まで正油を入れて からだし汁を入れ

慣

12 る

学調味料を

イントです。

わな 味

つが大きなポ

さて、

標津を代表するもう一

塩は 塩減らしの工夫が必要です。 一減らして一日おきにする 塩辛 筋子·飯 塩のも いものを減らす ーしてしま ずしは量 0 を少

といえば減塩ですが、

皆さんの

血

圧も高くなりがちです。 が続きますね。

ıfıı.

月になりましたが、まだ寒

寒い季節は

薄めに切る。 うのです。 グラムを軽くオー あきあじは甘

かがですか

あなたの健康

四條栄養士

今人気の歯舞正油の塩分は?

- 歯舞正油………12.5%
- ●ふつう正油………12.7%
- 動だし割正油······10.2%

%の低い方が塩分の 少ない正油です。

には しょう症によるもの、 ています。 寝 カルシウムが必要です たきり老人の六割 骨粗しょう症の子 といわ は 骨

12 粗



ウムは、 せっかくからだに入ったカル てしまうのです。 ところが、 分が大きらい。 尿といっ カル しょに流れ出 塩分が多い ルシウム

シウムがたっぷりです。 ウムは骨や歯を作る大事な栄養 食品の牛乳。 牛乳にはカ カル 毎

たきり 日の食事の中で、少しずつ減 塩 すめましょう。 は 防 高血圧だけでなく 止にも役立ちます。

カルシウムの多い食品ベスト5

牛乳・乳製品

煮干し

凍り豆腐

ごま 4位

緑の濃い野菜 5位