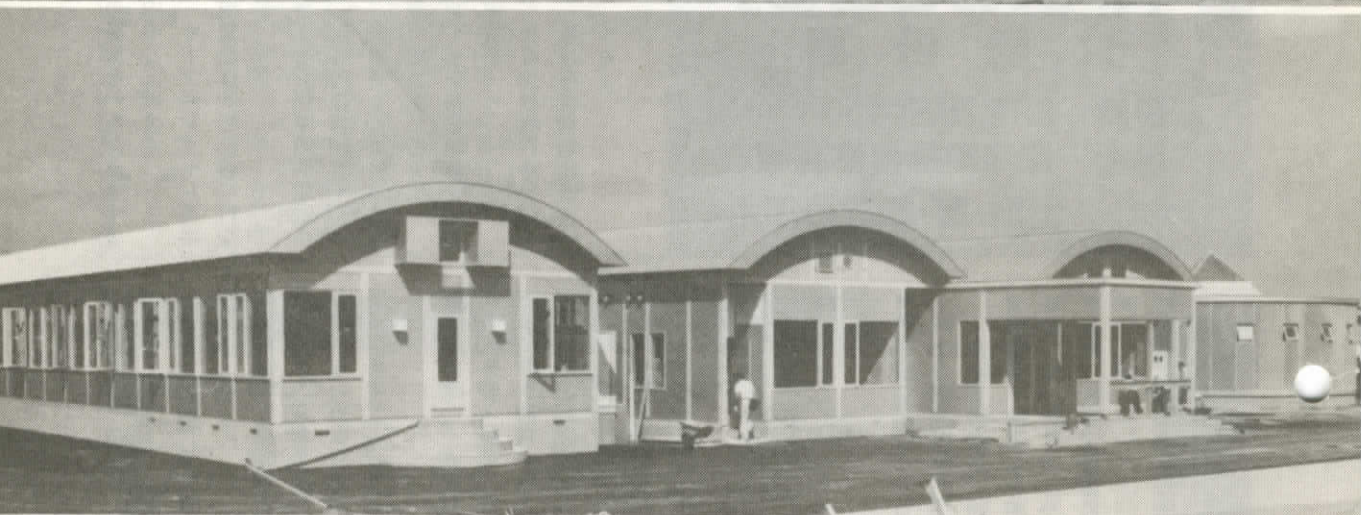




サーモン科学館(写真上)とサーモンハウス(下)9月15日オープン

萌える海と大地・さわやか交流郷

9月15日、いよいよ標津サーモンパークがオープンします。

町民待望の施設であり、標津町活性化の拠点として町内外からの利用が図られることと思います。

町民皆様にはオープン記念入館券をお届けすることになっています。

この施設の多数の利用とご感想をお聞かせください。

しべつ

記念オープンイベント

いよいよオープン

いよいよ町民皆様待望の標準サームンパークが九月十五日にオープンとなります。

平成元年度から着工されたメイン施設であるサームン科学館の建設工事が急ピッチで進められこの度完成の運びとなりました。

内部の海水大水槽や魚道観察水槽などには魚が収容され、各展示室の展示準備もほぼ終了し町民皆様の入館を待つ状況となっています。

今回、オープンするのはサームン科学館・前庭・駐車場・公衆トイレ・サームンハウス(売店・レストラン)です。

町民の皆様には標準サームンパークのオープンを記念して事前に「町民入館券」(無料一回分)を各戸全世帯員にお届けいたします。

今後、平成四年までこの公園の整備が続きますが多数の皆様のご利用をいただくとともに、町民皆様に楽しんでいただくためオープンに伴う各種記念イベントを企画いたしました。

以下その内容を紹介いたします

で多数の参加をいただきますようご案内申し上げます。

また、オープニングセレモニー及び祝賀会は次のとおり行なわれます。

▼標準サームン科学館開館式

日時 9月15日(日)10時

会場 標準サームン科学館前

※終了後一般公開となります。

▼標準サームン科学館竣工式および祝賀会

日時 9月15日(日)11時30分

会場 標準サームン科学館環境改善センター

ンター

「NHKのど自慢」公開録画

日時 3.10.20日 開場12:00 開演13:00

場所 標準町総合体育館

(ゲスト) 山川 豊・松原のぶえ

出場者募集

あなたも出場してみませんか

●出場資格 中学校を卒業(16歳以上)し、音楽を生計の手段に

していない方ならどなたでも出場できます。(先着300人(組))

●申込方法 ハガキに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・

そして歌う曲目・歌手名を書いて、10月3日(木)当日消印有効

までに左記あてに申し込みください。民謡のかたは、尺八の長さもお書きください。

(申込先)

〒085 釧路市幣舞町3-8

NHK釧路放送局「のど自慢係」

☎(0154) 41-9192

▼予選会(予定) 10月19日(土)13

時から標準町農村環境改善センターで実施し、25名(組)の出場者を決定します。

▼入場 無料(入場整理券必要)

▼入場(観覧)申込方法 必ず往

復ハガキで応募してください。往信ハガキに、住所・氏名・

電話番号のほか「入場整理券希望」と書いて、10月3日(木)当日消印有効」までにNHK釧路放送局までお送りください。(住所は申込方法に同じです)「入場整理券」を送ります。

なお、返信ハガキには、宛名のみを記入し裏には何も書かないでください。

※申込多数の場合は、抽選となります。(入場整理券は返信ハガキ裏面に印刷しますので、必ず往復ハガキで申し込んでください。)

▼放送 11月10日(日)総合テレビラジオ第一、衛星第2放送で全国放送されます。

NHK関連イベント

標準サームンパーク・オープン記念フェスティバル「おいでヨノしべつ91」と題してNHK関連イベントが次のとおり展開されます。

10月12日(土)

「NHK衛星アニメまつり」

▼会場 農村環境改善センター

9月15日オープン

会場 町農村環境改善センター



【テーマ】

“人、自然にやさしいまちづくり”

“人、サケ、自然との

共存をめざして、

●16日/9:00~17:00 講演

●17日/9:00~12:00 サーマン科学館等の施設視察

会場

サーモン科学館

子ども サケセミナー

全国のサケ学習をしている子供達を標津町に招き、標津町内の子供達とサケ学習を通じて交流を深めようというもので小学生が対象で行われます。



9/22(日) しべつ
あきあじまつり

今年は会場がサーモンパークになります。いいサケいっぱい!!

標津サーモンパークオープンに伴う各種イベントの問い合わせは次の場所へ

◆標津サーモン科学館……………TEL2-1141番
サーモンパークを紹介する特集号が発行になります。

10月14日(月)

「NHKうたたいそう・ちびっくらんど」

▼会場 農村環境改善センター
(晴山さおり・山田宏史)

10月15日(火)

文化講演会「サケの文化誌」

講師 秋庭鉄之氏

▼会場 農村環境改善センター

10月16日(水)

NHK家庭教育セミナー「こどもと遊び」

講師 菅原道彦氏

▼会場 農村環境改善センター

10月17日(木)

「きょうの料理」公開セミナー

▼会場 農村環境改善センター

10月19日(土)

「NHKのど自慢」予選会

▼会場 農村環境改善センター

※10月12日(土)から19日(土)までの間、農村環境センターロビーで「NHK番組パネル展」「ハイビジョン公開」を行っています。

ケツチ

標津の短い夏が去りました。

この夏のイベントをカメラスケッチしました。あなたが登場していますか？

イベントを盛り上げようと各行事の運営に当たった関係者の皆さん本当にご苦労さまでした。

気合いが入った女みこし



負けるものか〜と



第20回しべつ港まつり

8月13・14日としべつ港まつりが行なわれました。例年より参加者が少ない中で行なわれましたが「女たるみこし」のワッツショイの掛け声と新入りねぶたが1基加わり初日のパレードを盛り上げてくれました。



北方領土返還 町民綱ひき大会

8月14日第1回北方領土返還町民綱ひき大会が行なわれました。

開会式では前段北方領土返還要求の決意表明が山崎英司千島連盟標津支部青年部長から行なわれました。その後、約120名の参加者により小学生から一般の部の4部門で綱ひき、むかで、なわとびの三種の合計得点を競う熱戦が展開されました。北方領土返還署名活動も実施された。



大きな声でー



イチニ、イチニ……むかで競争デス

夏のイベント

カメラス



まい度/
標津地区

盆おどり

8月13日から20日の間、各地区でにぎやかに盆おどりが行なわれました。

何んといっても人気は仮装盆おどりでした。北標津地区は神社祭と合せての一大イベントこの日ばかりは地域の住民より人の数が増えます。楽しいひと時を過ごした参加者はいい顔ばかり。



子どもこしが登上の北標津地区

ヤングフェスティバル

8月14日に標津漁協市場内でしべつヤングフェスティバルが行われました。

約600人の参加者が会場を訪れました。例年より今回は規模を縮少。

しかし400gのボリュームある牛肉・ます鍋・いか焼など参加者は満足げに舌鼓を打っていました。



口の中がいっぱいだノ

'91しべつデーリィフェスティバル

8月17日に川北小学校グラウンドで91しべつデーリィフェスティバルが開かれました。約千人の参加者が訪れ地場産の牛肉大食会をメインに丸太切り、豚レースなど各種イベントが行なわれました。盛り上がり最高!



おもしろい……開催! 標津町ふれあい スポーツデー



昨年のオークシヨンビックリ市

ふれあいづくり

はまなす国体記念・北海道スポーツ100選制定事業である「標津町ふれあいスポーツデー」が今年も10月10日に開催されます。町民皆スポーツを推進し、町民の地域間・世代間を越えてのふれあいづくりを図るために、楽しさを満喫して皆様のご来館をお待ちしています。

とき／平成3年10月10日(木)

(体育の日)

ところ／標津町総合体育館外
対象／町民ならどなたでも参加できます。(町内在職者も可)

主催 標津町教育委員会
主管 標津町体育指導委員
後援 標津町
標津町体育協会
標津町町内会連絡協議会

予定されている内容

次の八つの行事を行います。スポーツは手軽で簡単・楽しさいっぱいの催し、是非参加ください。

ミニバレーボール大会

- ①小学生の部 チーム編
- ②中学・高校生の部 成は自由
- ③一般の部 出場している6人は、男女混合又は女性のみとします。
- 6人1チーム
- ネットの高さ1m55cm(ただし、中・高校生の部は1m80cm)
- 申込みは10月3日まで体育館へ。

第四回教育長杯争奪 ゲートボール大会

場所は標津小学校グラウンドで行ないます。申込みは10月3日(木)まで体育館へ。

パークゴルフの集い

老若男女を問わず誰でも気軽に楽しめます。スケートリンク周辺の即席コースですが、ゴルフ感覚で楽しみませんか？道具は貸し出します。

ヨガで健康を

昨年に続いて、北見市よりヘルスアップ・ヨガ・カンパニーのインストラクターが来町し、町民への指導や模範演技があります。

年令に関係なく誰でもマイペースでできる「ヨガ」で、あなたも心身のリフレッシュを図ってみませんか？

昨年のミニバレーから



味覚市

○天ぷらそば
○カレーライス
一品300円！
皆様のご利用をお待ちしています。

オークシヨンビックリ市

今年も盛り沢山の品物を破格の値段で販売します。
※町民皆様の品物等の提供を待ちしております。
益金は町体育文化振興基金に積み立てさせていただきます。

お楽しみ抽選会

来館された方の中から抽選で30名の方に豪華(?)賞品を贈呈します。ラッキー賞を射止めるのはあなた！

もちまき

ふれあいスポーツデー及びチャリティプラザ事業のフィナーレとして紅白入りのもち500個をまきます。

※参加内容の問い合わせは、町総合体育館まで。

TEL 2-3112番

同時に…… 10月10日が チャリティプラザ'91

～愛は地球を救うチャリティTV協賛～

チャリティプラザ開設

愛は地球を救うチャリティTVに協賛し「チャリティプラザ'91」を開設します。

多数の皆さんの参加をお願いします。

とき／平成3年10月10日

ところ／標津町総合体育館及び

その周辺（ふれあいス

ポーツデイと同一会場

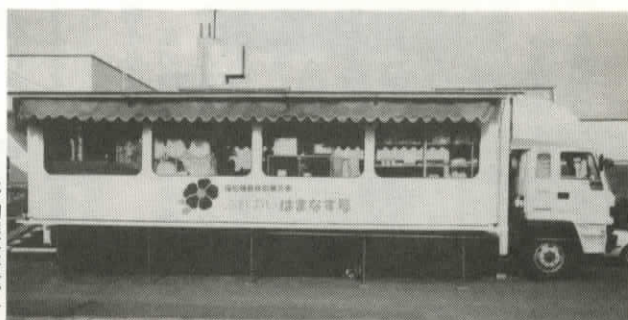
で実施します）

チャリティ募金コーナー

愛は地球を救うチャリティTVに協賛してチャリティ募金をつのります。昭和59年スタートした24時間ソフトから通算して昨年まで寄せられた善意の募金は4,261,572円にのぼっております。このすべてを「24時間TVチャリティ委員会」へ送り、世界の恵れない方々のために有効につかわれております。今年も皆様の善意を宜しくお願いいたします。尚、募金ラベルを配付しましたので、ご利用いただければ幸いです。

福祉機器移動展示車

福祉機器移動展示車「ふれあ



移動展示車です

いはまなす号」が来町します。

時間／午前10時～午後2時

場所／総合体育館前駐車場

「主な展示内容」療養ベッド及び用品、トイレ用品、入浴関係用品、下着類等、歩行用品、補聴品類、介護補助具、日常生活動作用具（ADL）、そのほか専門相談員によります介護相談も併せて実施します。また会場には昭和62年にチャリティ委員会から受配された移動入浴車の展示もいたします。

福祉施設作品販売コーナー

道東管内の社会福祉施設で作られている作品を格安にて販売します。陶器・木工品・装飾品手芸材料等の販売を予定しております。

ボランティア パネル展



道東管内各市町村のボランティア活動の状況を資料・写真等のパネルによってご紹介します。

ぬりえコンテスト

町内の保育園児・幼稚園児・小学校低学年を対象にぬりえコンテストを実施します。

ぬりえの用紙については事前各保育園・幼稚園・小学校ごとに配付しますので宜しくお願ひします。〈賞〉については、保育園児の部・幼稚園児の部・小学生の部ごとに、ふれあい賞各1点、入選各3点を設けます。尚、応募いただいた全作品を会場に一堂に展示します。

共同募金 コーナー



当日、赤い羽根共同募金の募金箱を設置し、募金をつのるとともに、パンフレット・資料等により、共同募金運動への理解と協力をアピールします。

喫茶・休憩コーナー

*メニュー（代金はチャリティ形式です）

○コーヒー 1杯10円以上

○フライドポテト 1カップ50円以上

○あめのつかみどり1回50円以上



チビッコ
天国

○輪なげ 3投20円

○ヨーヨー釣り 1回20円

○ぬいぐるみと遊ぶ。

チャリティ



チャリティプラザ'91の問い合わせは—町役場内標津町福祉協議会まで。
TEL2-2131(116)

まの 声・声・声⁶⁵

住めば都

森 秀雄さん（薫別）



昨年の七月から薫別に住んで一年が過ぎました。
今までは職場が変わっても引越しが少し大変だなあと思う位の問題しかなかったのですが、今回の場合は中学生の息子が転校をいやがり納得させるのに時間がかかりました。
子供が大きくなってから住む所を変える大変さを実感しました。
最初はいやがっていた息子もいざ住んでしまえば登校した二

日目には早くも友達を家に連れてきて遊んでいました。
親の方はどうかという息子より、地域に馴染むのに時間がかかりました。
最近では親の方もいろいろな友達ができ、特に隣りの定置漁をやっている若大将とは何かと理由をつけては酒を飲む仲です。
酒を飲みながら薫別に伝わる昔話から秋鮭に関する話などいろいろなことを聞き、調子が出てきたからどこか場所を変えて

飲みたいと思っても薫別には飲み屋がありません。

金はかからないが少しさみしい感じもします。

若大将の話では定置漁もいろいろな問題があり傍目と思うよりは何かと大変だとのことである。

何んの仕事でも多かれ少なかれ問題はあるものだがそれに負けずお互いに頑張っていきたいものだと思います。

薫別の鮭漁もこれから本番である。

今年の鮭は来てくれるかなあなんせこの地域は秋鮭が全てです。ここに住む全ての人々に影響を与えます。

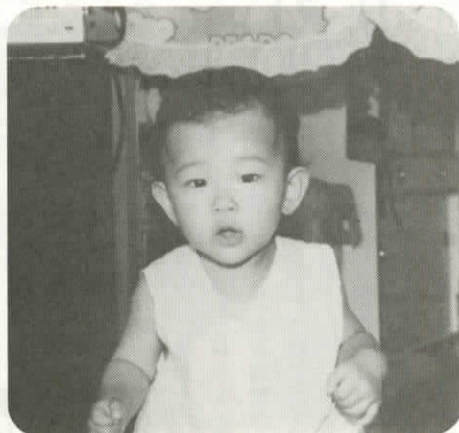
私の職場でも秋鮭漁に照準を合せた目標を組んでいますので漁のあるなしは他人ごとではありません。

大いに漁をし儲けて郵便局にも貯金をしてもらい、切り上げの時には又、若大将と美味しい酒を飲みたいものです。その時は、もちろん若大将の奢りです。

（次のあなたは森さんが選んだ薫別の三船修さんです。）

さとみ 長谷川(重美)さんちの聡美ちゃん (2.9.11)

標津新川上町 ⁶⁵



- 生まれた時の身長体重は一。
身長/47.5cm 体重/2,880g
- 最近の身長体重は一。
身長/74cm 体重/8,600g
- どんな子に育ってほしいですかー。
「元気で明るい子に育ってくれば」とお母さん。

聡美ちゃんお家ではサッチャンと呼ばれています。表情豊かで人なつこいサッチャン何んでも興味深げにさわろうとします。

サッチャンの特技は家の中の小さなゴミ拾いと一人でおぼえた高い所から上手に足から降りるこの小技。おじいちゃん・おばあちゃんが大好きで初孫のサッチャンは家中の宝です。

国外研修 生十一人 アラスカ州から帰国

ひかりこ基金による「まちづくり研修交流事業」としてアメリカアラスカ州へ国外研修として派遣された町内中学生十一人が八月四日、九日間の研修を終え無事帰町しました。

メンバー十一人にとっては全てが初めての経験であり、国外の空気にふれ、ホームステイや現地青少年の親善交流、滞在地の視察などを通して視野を広めてきました。

研修での成果を一朝一夕のごとくまちづくりに求めることは仲々困難なことです、長い人

生の中で、自分に生かされることと知り得た知識や経験は、情報として幅広く伝えていくことが派遣された者の使命であるとも言えます。

メンバーは現在研修の記録を作成中ですが、完成後、座談会方式により派遣メンバーと町長などを交えて研修の成果などを紹介したいと考えています。

派遣された十一人の今後の活躍を期待します。

派遣メンバー紹介写真前列右より▼牛尾絵里子さん(標津中三)▼網本由里さん(標津中三)

▼運転手▼家政紀子さん(標津中二)▼渡辺真由子さん(川北中三)

後列右側より▼森雄介くん(薫別中二)▼小玉大輔くん(古多糠中三)▼西山和治くん(標津中一)▼喜来美幸さん(標津中三)▼栗栖由起子さん(北標津中三)

▼佐々木ゆかりさん(標津中二)▼内田恵さん(川北中二)

7/29デナリ国立公園ワイルドライブツアーでカリブー・リス・クマなど野生動物に出合ったメンバー



漁港の環境美化で表彰 標津漁協婦人部

表彰を受けた三上恵子部長
(写真中央)



過日、札幌市において標津漁協婦人部(三上恵子部長・会員151名)が漁港愛護運動の趣旨を理解し、公共施設である漁港の環境美化に十数年来努めたことが認められ、北海道漁港協会表彰を受賞しました。

看護婦目指す

標津高校 一日看護婦体験

昼食の介助をする
標津高校生



8月7日看護婦を目指す標津高校の学生3人が町立標津病院で一日看護婦として仕事の一部分を体験しました。

患者の体をふく仕事や昼食の介助・施設内の見学など看護婦としての基本的なことを学びました。体験した一人は「はた目で見ているより看護婦って大変な仕事と感じた。やりがいのある仕事。ますます意欲が湧きました」と話してくれました。

清掃奉仕で クレイスキリ

標津の(有)和光

社会奉仕事業の一環として七月二十五日午後から、標津町の野付半島にボンニタイの公園にある北辺防衛会津藩土顕彰碑の清掃奉仕を行ったのは町内にある有限会社「和光」(白井和光社長)の職員七名。

手慣れた手付きで潮風や雨で汚れた石碑を洗い落とし、きれいにスッキリにさせました。

清掃奉仕をする和光職員



全国空手道大会

がんばった 日本空手協
会 標津支部々員



小田桐町長に成績報告をする部員

ラスになると思う。今後もがんばってください。」と激励。大会では全国の強豪を相手に善戦し、上位入賞者が出るなど日頃の練習の成果を発揮しました。

特に高校女子組手の部では藤本幸子さん(標津高二)が堂々第三位となり、平成四年六月にオーストラリア・シドニーで行なわれる第三回アジア太平洋ジュニア空手道選手権大会の出場権を獲得するという見事な成績を上げました。主な成績は次のとおりです。

- ▼団体戦高校型の部/二回戦で負けベスト十六。
- ▼個人戦
- ▼高校女子組手の部/第三位
- 藤本幸子さん(標津高二)
- ▼高校男子型の部/四回戦で負けベスト十六
- 宮崎毅くん(中標津高校三年)

八月十日に山口県スポーツ文化センターで第三十四回小中高全国空手道選手権大会が行なわれ標津町から日本空手協会標津支部(早川弘三支部長・部員七十二人)の部員七人が出場しました。

その成績結果を過日小田桐町長に報告。早川支部長の成績報告のあと小田桐町長は「標津の小さな町でもやれば出きるという自信を持ったと思う。大きな経験であり、人生の上で必ずプ

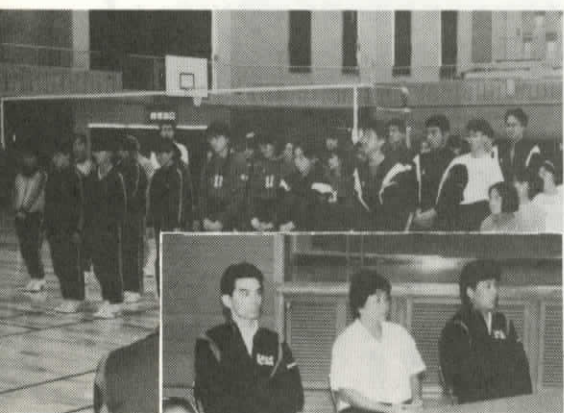
スポニチバレーボール教室

8月3日第88回スポニチバレーボール教室が町総合体育館で開かれました。

小・中・高校生一般の男女約70人が教室に参加しました。

講師陣には元全日本選手の嶋岡健治氏・花輪晴彦氏と国際バレーボール連盟公認コーチの佐伯梅子氏の3人による指導が行なわれました。

教室は主にレシーブ練習とバレーボールの基礎体力づくりに主力を注ぎ参加者は熱心に指導を受け体中汗びっしょりになりながら動き回っていました。



開会式と3人のコーチ陣
左から花輪氏、佐伯氏、嶋岡氏



拍手に送られてサイクリストたちが出発

北方領土返還祈願望郷サイクリング

第七回を数え恒例となった北方領土返還祈願望郷ラインサイクリング。

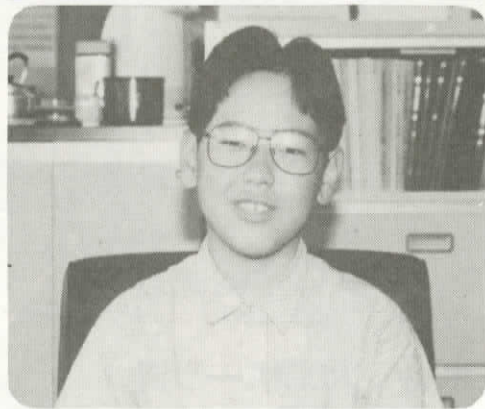
八月二日から三日間の日程で約三十七人のサイクリストが標津・根室間のコース百七十一・三キロを走行しました。

初日の八月二日は標津町農業環境改善センターを会場に雨の中前夜祭が行なわれ北方領土返還によせる輪をひろげサイクリストの交流が行なわれました。

三日、前日の雨を吹き飛ばし絶好のサイクリング日和。

町総合体育館前からたくさんの町民に見送られ、色とりどりのユニフォームに身をつつんだサイクリストが見送りの声援にこたえ「いつてきまうす」と手を振りながら一台一台一列に連なり出発しました。

標津町からは、職場の仲間や親子連れで六人が参加しました。北方領土の返還を願いつつ走行した三十七人サイクリストの思いが早期に実現することを願う北方領土返還運動の輪をますます広めなければなりません。



北方少年交流 に参加

はやと
新川 勇人くん(標津中2年)

八月七日から十二日の六日間
北方領土の早期返還を訴えるた
めに、総理大臣などへの表敬訪
問や、同世代の少年との交流を
行う北方少年交流が東京で行な
われ、根室管内から中学生八人
が参加しました。

標津町からは、おじいさんが
国後島の泊村に居住していた引
揚者の三世である新川勇人君が
参加し、海部総理大臣・坂本官
房長官に北方領土の早期返還を
呼びかけてきました。

新川君は坂本官房長官に「根
室に北方領土の視察に是非おい
て下さい」と伝え、海部首相

は「テレビで見る顔と全く同じ
以前にゴルバチョフ氏との会談
した話など聞かせていただいた」
「官邸はとても広かった。すご
く緊張したがいい経験をしまし
た」と感想を話してくれました。

その後、同世代の少年たちと
の交流が行なわれたが新川君は
「自己紹介や北方領土について
の意見交換ができ、地域のこと
なった学生と交流ができて大変
よかった」。

「東京見物も出しましたが、
この交流会に参加させていただ
いたことに感謝をします」と語
ってくれました。

ゴミ収集車が 新しくなりました



このたび、厚生年金・国民年
金積立金還元融資購入車として
標津町がゴミ収集車を購入しま
した。

会話の基本

※ノの印は力点ですので少し強く発音してください。

おはよう。	[ドーブラエ ウートラ]	Доброе утро.
こんにちは。	[ズドラーストヴィチェ]	Здравствуйте.
こんばんは。	[ドープレイ ヴェーチェル]	Добрый вечер.
さようなら。	[ダ・スヴィダーニヤ]	До свидания.
どうぞ。	[パジャールスタ]	Пожалуйста.
ありがとう。	[スパスィーバ]	Спасибо.
これは何ですか。	[シトー エータ]	Что это?
この人はだれですか。	[クトー エータ]	Кто это?

聞き慣れた単語

πάπα	[パーパ]	父ちゃん	такси	[タクシー]	タクシー
μάμα	[マーマ]	母ちゃん	суп	[スウープ]	スープ
βόλκα	[ウォートカ]	ウォッカ			
чай	[チャーイ]	茶			
κόφε	[コーフェ]	コーヒー			
τηλεφόν	[チェレフオン]	電話			
τηλεβίзор	[チェレヴィーザル]	テレビ			

やさしいロシア語講座
ワフポイントレッスン

今月号から覚えやすい単語
や聞き慣れた単語と発音を紹
介していきます。実際に声を
出して話してみてください。

おいしく食べて 元氣になが〜生き

—今月の料理— 減塩漬けもの (2種類)

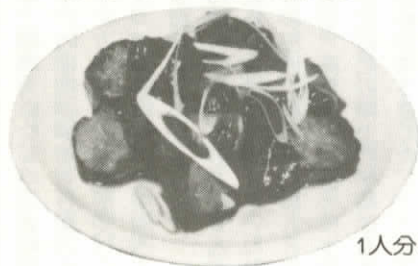
「からだに良くないので、辛いものを控えている。」と言うお話を良く耳にします。

減塩というと、すぐ「漬けもの」ということになりませんが、長い間なじんできた漬けものを減らすのは大変なようです。何故なら、標準には漬けものの自慢のお母さんが大変多いからです。そこで今月は、ちよつと塩加減した新しい漬けものを二種類紹介します。

果物の中には血圧を下げる働きが、そして良質のサラダ油にはコレステロールを下げる働きがあります。

減塩漬けものは、「おかず」にもなります。野菜もたっぷり摂れます。血管を丈夫にして、老化予防を図りましょう。

揚げなすの香味漬け



1人分の塩分
0.8g

材料 (4人分)

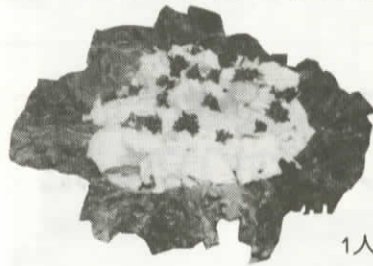
- なす…中ぐらいの6本
 - 調味料
 - 生姜……………1かけ
 - にんにく……………1かけ
 - 赤とうがらし 1〜2本
 - 長ネギの白い部分少々
- | | |
|------|------|
| だし汁 | 大さじ5 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| みりん | 小さじ2 |

作り方

- ① なすは乱切りにし、180℃くらいのサラダ油で素揚げして油をきる。
(※このサラダ油は紅ばな油、コーン油等が効果的です。)
- ② 生姜、にんにくは、みじん切り赤とうがらしは種を除いて輪切りにし、調味料と合わせる。
- ③ ②の漬け汁に①のなすを漬け軽くおもしろして(300〜400g)1時間ぐらい漬ける。

※素揚げしたなすと、生姜、にんにくの香りがよくあって、コクのある漬物です。副菜にもなります。

キャベツのフルーツ漬け



1人分の塩分
1.0g

材料 (4人分)

- キャベツ……………400g
 - レタス、パセリ…少々
 - オレンジ……………1コ
 - なし又はリンゴ…1コ
- | | |
|-----|--------|
| 調味料 | 酢 大さじ2 |
| | 塩 小さじ1 |

作り方

- ① キャベツ、オレンジは一口大にちぎる。
なしはすりおろして水気を絞る。
- ② ①のキャベツ、オレンジ、なしに調味料を混ぜ1kgぐらいのおもりで半日漬ける。
- ③ 器にレタスをしいて、②の水気を絞って盛りつけ、ちぎったパセリをかざる。

※甘ずっぱいサラダ感覚の漬物です。
オレンジとなしのクエン酸が食欲を増進させてくれます。

漬けものからとる塩分は 1日2gまでが目安です

浅漬(50g)……………0.9g 梅干し(20g)……………3.3g
きゅうりぬか漬(40g)……………1.1g たくあん(30g)……………2.1g

健康な口を
モ

- 減塩のポイント
- ① みそ汁は実だくさんにする。
- ② 野菜を充分に食べる。
- ③ 果物は適量食べる。
- ④ めん類の汁は残す。
- ⑤ カルシウムの多い食品を食べる。
- ⑥ ほんだし、味の素よりも昆布かつおだしにする。
- ⑦ だし割正油を使う。

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、固定資産税(2期)の納期です。9月30日までに次の所で納入願います。

- 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

郵便局からのお知らせ

住民票等の請求・交付の郵送サービスを行っています。

役場に遠い所にお住まいの方、老人・母子家庭の方、車をお持ちでない方、共稼ぎで日中家を留守にする方等のために、郵便局の窓口に住民票等の交付申請用紙をおいてあります。請求してから1日〜2日後に郵便で配達されますので、自宅にいなから受け取ることが出来ます。

▼取り扱う範囲

住民票・戸籍謄本・戸籍抄本
国民年金受給権者現況届

▼取り扱う郵便局

標津町内各郵便局・簡易郵便局。なお、手数料は定額小為替を併せて頂きます。

くわしくは、郵便局の窓口にお尋ね下さい。

標津町の皆様に郵便局がお手伝いさせて頂きますので、お気軽にお申し付け下さい。

公衆浴場をお年寄りの方に無料開放いたします

北海道では、敬老の日に合わせて、公衆浴場をお年寄りの方

の憩いの場として、次のとおり無料開放いたします。

▼実施期間

敬老の日を含む3日間
(9月13・14・15日)

▼利用対象者

65歳以上の方

▼利用施設

公衆浴場 くすのき(桜木町)

▼利用方法

(1)対象者が番台に申し出ることににより利用できます。

(2)介添を要するお年寄りの方は、介添者についても無料となります。

(3)期間内の利用は何回でも利用することが出来ます。

なお、お問い合わせは、役場保健住民課(電話2-2131 内線114)まで。

平成4年版「道民手帳」が発行されます

道民に親しまれて30有余年の歴史を誇る道民手帳が発行されます。

日常便覧はもとより郷土北海道の姿や最新の市町村統計などの情報が豊富で便利、廉価な手帳です。

▼規格 縦長17×8 cm

タイアリー、資料編、アドレスと三位一体の3冊式

▼主な掲載内容

日常便覧、市町村の催し、各種統計(土地面積、人口、世帯、事業所、農・工・商業、財政等の世界・全国・都道府県・市町村別)、名簿一覧(議員、道関係機関、中央官公庁・道内出先機関、宿泊施設)など。

▼価格 450円(消費税込み)

▼発行 北海道統計協会

申込先 北海道統計協会根室支部(根室支庁振興課統計係) 電話01532-316131・内線245

生命保険と税



生命保険に加入し、保険料を支払った場合は支払い保険料に応じて、一定額が所得税を計算する際のその基礎となる所得金額から控除されます。また、保険金を受け取った場合は、契約内容などにより、相続税若しくは贈与税又は所得税の課税関係が生じます。

消防署からのお知らせ

毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。

目的としては、救急医療及び救急業務に対する市民の理解と認識を深めるためのものです。

●救急車の正しい利用について
救急車は緊急を要する傷病者を早く搬送して医師の手に渡すことを目的としています。

救急車が救急出動する場合には、サイレンを吹鳴し赤色灯を点灯して走行することになっています。

救急車を呼ぶ場合には、これらのことに留意して正しく利用しましょう。

● 釧路川治水70年記念事業
● 北海道開発局開局40周年
記念事業
「記念講演会とシンポジウム」が開催されます。

釧路川治水70年記念及び北海道開発局開局40周年記念事業として「水その豊かな育み」をメインテーマとして記念講演とシンポジウムが開催されます。皆さんのご参加をお願いします。

▼開催日時及び場所

○平成3年10月4日(金)

午後1時30分～午後5時

○釧路キャッスルホテル

▼主催者

釧路川治水70年記念事業実行委員会、北海道開発局開局40周年記念事業釧路開発建設部実行委員会、はまなす財団

▼講演者、コーディネーター及びパネリスト

○特別講演

中野良子・女優

○基調講演

布施 正一 郷土史研究家
○パネルディスカッション

・コーディネーター

山口 甲一 北海道大学教授

・パネリスト

川端直志・ウォーターフロ

ント企画立案実践者

中野良子・女優

沼田紗音・カヌー実践的指導者

森下郁子・川の水微生物研究者

宮田昌利・釧路の都市環境

ビジョン推進者

※なお、入場には整理券が必要です。整理券の申し込みは釧路市幣舞町4-11

北海道開発局釧路開発建設部地域振興対策室

(電話0154-411-0111・内線374)まで。

1・内線374)まで。

海上保安大学校・学校では学生を募集しています

▼海上保安大学校は、将来、海上保安庁の幹部となる職員として採用した学生に対し、必要な教育を行う機関です。

●教育期間 4年6ヶ月

●募集人員 約50名

▼海上保安学校は、海上保安庁の職員として採用した学生に対し、必要な教育を行う機関です。

1、海洋科学課程(旧水路課程)

●教育期間 1年

●募集人員 約15名

2、情報システム課程

(旧通信・灯台課程)

●教育期間 2年

●募集人員 約50名

3、船舶運航システム課程(旧航海等課程)

●教育期間 1年

●募集人員 約85名

▼受験資格

昭和43年4月2日(海上保安大学校学生は、昭和46年4月2日)以降に生まれた者で高等学校を卒業した者、平成4年3月高等学校を卒業見込みの者、又は高等学校卒業と同等と認められる者。

▼受付期間

平成3年9月5日(内)～9月18日(外)

▼試験月日

第1次試験 平成3年11月9日(土)・10日(日)、ただし海上保安学校は10日(日)のみ。

第2次試験 平成4年1月7日(火)・8日(水)。

▼道内試験地

釧路・札幌・小樽・函館・旭川

▼最終合格発表

平成4年2月3日(月)

▼お問い合わせ先

〒086-118

目梨郡羅臼町船見町132

羅臼海上保安署 学生募集窓

□

(☎01538-7-3999)

道政に関する「世論調査」が実施されます

北海道では、広く道民の皆様からのご意見を伺い、これからの道政を進めるうえでの参考とするため、「道政に関する世論調査」を行ないます。

9月中旬から、無作為に選ばせていただいた道内1800人の方のお宅に、北海道が委託している調査員が伺いますので、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせは、根室支庁地方部総務課(電話01532-316131・内線222)まで。

「高齢化対策調査」にご協力をお願いします

道では、高齢化社会に対応した総合的な対策の推進に必要な基礎資料を得るため、道内に居住するお年寄りの方を対象に、高齢化対策企画調査(高齢者の生活に関する実態と意向調査)を行います。

10月上旬から、無作為に選ば

せていただいた65歳以上の高齢者のお宅に、受託業者の調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

なお、お問い合わせは北海道生活福祉部高齢化対策室(電話011-231-4111・内線24-613)まで。

終戦当時の引き揚げ者の方々へ通貨・証券などを返しています

税関では、お預りしている次の通貨・証券をお返ししています。

●終戦後、外地から引き揚げてこられた方が、上陸港の税関海運局に預けられた通貨・証券など。

●外地の集結地において総領事館などに預けられた証券などのうち、日本に送り返されたもの。

返還の申し出は、ご本人ばかりでなく、ご家族の方でも結構です。お心当たりの方は、上陸地を所轄する税関または根室税関支署(電話01532-312001)まで、お問い合わせ下さい。

民事介入暴力相談所 が無料開設されます

民事紛争に暴力団等が介入し
困つておられる方、是非お越し
下さるか、お電話でご相談下さ
い。秘密は厳守いたします。

▼日時 9月13日(金) 午前10時
30分～午後5時

▼場所 丸三鶴屋本館 7階特
設会場

直通電話0154-2
314590

▼相談のお問い合わせは

●道警釧路方面本部捜査課

電話0154-242151

●釧路弁護士会民事介入暴力被
害者救済センター

電話0154-410214

密漁はやめましょう

サケ・マス等は、漁業者が育
てた大切な資源です。みだりに
獲れば密漁として罰せられます
あなたもルールを守って楽し
い魚釣りを。

違反者は、法令により最高3
年以下の懲役、又は200万円以下
の罰金を受けることがあります
—警察・標津町防犯協会—

障害者雇用月間 9月1日～9月30日

毎年9月を障害者雇用促進月
間です。月間中職業安定所では
求職者に対する職業相談、事業
主の皆様には求職情報の提供、
特別求人開拓の実施など障害者
の雇用促進に努めております。
仕事を探している多くの障害者

の働く場所が得られ、社会活動
に参加でき、生きがいを感じる
ことができませんよう、皆様のご
理解とご協力をお願いいたしま
す。なお、障害者の雇用にあた
っては各種援護制度があります
詳しくは、ハローワーク根室
公共職業安定所(電話0153
2131216)へお問い合わせ
下さい。

さけ・ますそ上河川における水産動物の 捕獲は禁止中です

期間/8月1日～11月31日

産卵のためにそ上するさけ・ますを保護するため、次のとおりす
べての水産動物の捕獲を禁止いたします。

くわしくは、役場水産課水産係 電話2-2131・内線213へ。

河川名	禁 止 区 域	禁 止 期 間	捕獲禁止
標 津 川	標津川河口から標津川上流 標津郡標津町字標津1328-1番 地先社団法人北海道さけ・ま す増殖事業協会標津捕獲採卵 場の捕獲施設(上留め)に至る 間の標津川本支流の区域	8月1日から 11月31日まで	すべての 水産動物
当 幌 川	当幌川河口から当幌川上流 野付郡別海町尾岱沼1番地の 4地先社団法人北海道さけ・ ます増殖事業協会当幌捕獲採 卵場の捕獲施設に至る間の当 幌川本流の区域	同 上	

戸籍の窓口から

(7月16日から8月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住 所	保 護 者
足田 夏子ちゃん	栄 町	足田 哲也
菊池 史菜ちゃん	寿 町	菊池 敏夫
小川 諒くん	曙 町	小川 竜巳
川村 龍乃丞くん	曙 町	川村 晃一
大桃 睦ちゃん	寿 町	大桃 博史
原田 梨沙ちゃん	忠 類	原田 尚史
滝田 幸代ちゃん	東条志魯	滝田 監廣
新保 海貴くん	曙 町	新保 英之

おくやみ申し上げます

氏 名	住 所	年 齢
西 秀太郎さん	共 栄 町	83歳
山下 正明さん	西北標津	71歳
田代留次郎さん	桜 木 町	60歳
中村健太郎さん	新川上町	11歳
新保 唯一さん	新川上町	79歳

秋の交通安全運動 9月21日～30日

〈運動重点目標〉

1. 若者による無謀運転の追放
2. シートベルト、ヘルメットの正しい着用

難病の無料検診が 行われます

病名不明等難病と思われる
受診希望者

▼申し込み先

役場保健住民課保健予防係

▼申し込み期限 9月13日(金)

詳しいことは、役場保健住民
課保健予防係へ(電話2121

31・内線112)

根室支庁管内住民で原因、

▼場 所 標茶町立病院

▼対 象 者 網走・十勝・釧路・



安全運転を
心がけてね!

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

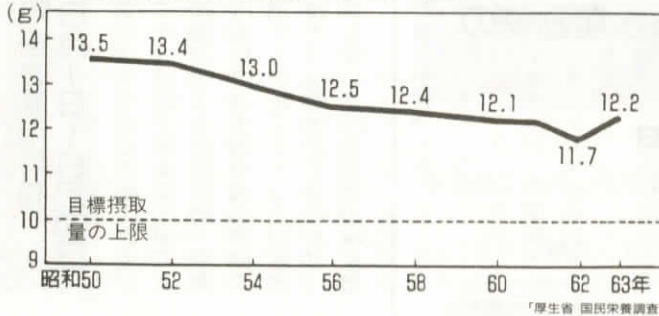


坂口保健婦

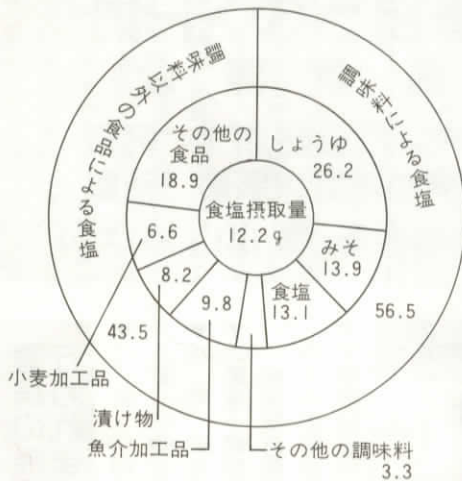
高血圧の予防—その2 食生活の注意

▼食塩は1日10g以下を目標に
食生活は私達の活動の源であり、健康づくりの基本です。この食生活の状況を全国的に調べた結果、食塩の摂取量は、年々減少傾向にあります。依然として「日本人の栄養所要量」で示されている1日10g以下という目標を上回っています。(図1)▼食塩の50%を調味料からとっている/
さて、1日平均12・2g摂取

(図1) 食塩摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)



(図2) 食塩摂取量の構成割合 (%)



(1988年国民栄養調査)

しているこの塩分を私達は何からとっているのでしょうか？ 私達は1日に摂取する食塩量の50%以上(6.1g以上)を調味料から、また約7%(0.9g)を漬け物からとっています。この2つを控えるだけでも、相当の減塩効果があります。(図2) そのために、①調味料は必ず計って使う習慣をつける。②漬け物ではできるだけ塩分の少ない一夜漬けにし薄味に変えていきましょう。

- ▼調味料の工夫で無理なく減塩
- ①正油やソースはかけるよりつける。
- ②正油のかわりに、マヨネーズドレッシングを上手に取り入れる。
- ③だし割り正油(だし対正油1:2の割合で合せたもの)をうまく活用。
- ④みそ汁、すまし汁など汁物は1日1杯にする。
- ⑤煮物はだし汁で煮て、仕上げに表面だけ味付する。
- ⑥塩ザケ・干物はなるべく生魚の魚を使う。
- ⑦焼き魚の塩は焼く直前に使う。
- ⑧ちくわ・かまぼこなどの練り製品を使う時には、正油をつけない。
- ⑨香り(シソの葉・ネギなど)や酸味(レモン・ユズなど)、香辛料(わさび・こしょう)で薄味を補う。
- ⑩めん類は汁を残す習慣を。長年習慣化した食生活の人それぞれの違いは大きなもので、とくに、塩味は味覚の中でも最も基本的な味で、おいしさを決定するものです。したがって、急激に塩分を減らすと食事がまずいと感じて長続きしませんので、無理なくそして長続きできるように取り組んでいきましょう。

人口のうごき

平成3年8月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,219世帯(△4)
人口	6,958人(△24)
男	3,407人(△14)
女	3,551人(△10)

町内の交通事故

7月

()内は累計

人身事故	2件(5件)
負傷者	2人(6人)
死亡者	2人(2人)
物損事故	18件(161件)

死亡交通事故ゼロの日
4日(8月15日現在)

- 今野千昭さんは標津町健康と福祉の村建設基金・標津町体育文化振興基金及び奨学資金貸付基金として
- 聖友標津支所は活動資金として社会福祉協議会へ
- 山下トシさんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 田代福太郎さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

寄付ありがとうございます
ごぞいます