



たくさん子どもたちが一生懸命引張った!!(茶志骨スポーツまつりから。)

しべつ

萌える海と大地・さわやか交流郷

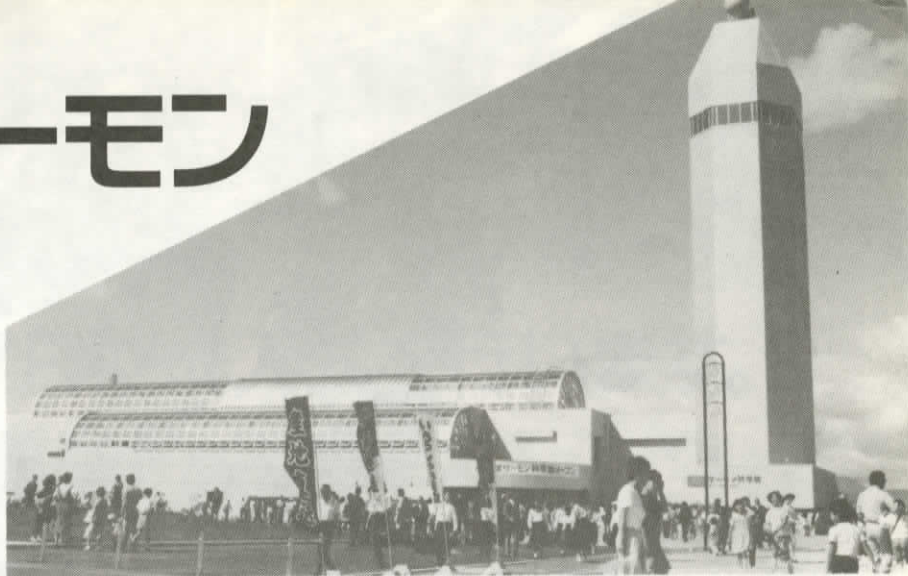
9月8日、晴天に恵まれたこの日茶志骨コミュニティセンター前グラウンドで「第2回茶志骨スポーツまつり」が行なわれました。

保育園児からおじいちゃん・おばあちゃんまで地区住民が勢ぞろい。

子どもたち全員が参加した綱引。合図のピストルが鳴ると突然後向きで引張る子ども(写真手前)。終日笑いと声援につつまれていました。

標津サーモン 科学館

9月
オープン
15日



たくさんの人が来ましたサーモン科学館

町の活性化の 拠点として

サーモンパークが始動

約五千人の入館者

町民待望の施設であった標津サーモンパークが九月十五日オープンとなりました。

メイン施設であるサーモン科学館の入館者数は四千八百五十七人。九月二十五日現在約二万四千人と順調な入り込みを見せています。

オープンの日は晴天にも恵まれサーモン科学館前広場で開館式が町内外から三百人の招待者関係者が集まり盛大に行なわれました。

セレモニーでは、毎年鮭稚魚の放流を行っている町内の薫別中学校・忠類小学校・標津高校の各校児童生徒ら八人による鮭の授精を行う「誕生の儀」で鮭の命を宿らせました。

また、小田桐町長や荒谷議長招待者数人によるテープカットが行なわれた後、幼稚園児・標津小学校低学年児童らで色とりどりの風船千個を澄みきった青空に放し約一時間余りにわたるオープンセレモニーが終了しました。

その後一般公開となりサーモン科学館には一度見ようと町内

外から集まった人たちでパニック状態。同館内の職員はうれしい悲鳴を上げていました。



竣工式・祝賀会も 盛大に行なわれた

開館式典が終了後会場を町農業環境改善センターに移動してサーモン科学館の竣工式並びに祝賀会が行なわれました。

竣工式は町から建設工事の経

過報告が行なわれた後、昭和六十年から工事を進めてきた町内外の業者十六事業所に町からの感謝状が贈られました。

出席をいただいた衆議院議員や道議会議員等の各氏からお祝いの言葉をいただきながら祝賀会に入りました。

祝賀会は真心をこめた料理で持て成そうと、漁協婦人部や商工会婦人部、地域の方々の絶大なご協力を得ながらサケにこだわると鮭のマリネ、焼き漬け、スモークサーモン、水頭なます、チヤンチャン焼き、イクラどんぶり、きも焼き、秋あじ鍋など十六品目が用意されました。(バイキング方式)

出された料理は売れいき最高。見る見るうちに皿から消えていきました。

会を盛り上げようと力強い標津トドラ太鼓の演奏も披露されました。

祝賀会にはカナダからカナダ漁業省サケ増殖委員会委員長デイビッド・グリックス氏が出席。同氏からカナダサケ増殖委員会(SEP)のシンボルマークを贈った額縁とサケのクリスタ



大水槽—110トンの海水が入っています。その中で100匹以上のシロザケと標津沿岸の魚が展示。



16品の料理が並んだ祝賀会

人・サケ・自然との共存をめざして

大きな目的

人・サケ・自然との共存をめざしたまちづくりのスタートともいえるサーモンパークのはじまりです。

二つの目的を持ったサーモンパーク。漁業と酪農を基幹産業とする標津町に観光という新しい産業を加え、その拠点として観光客を誘致すること。

もう一つはサケ文化の伝承や教育の場の提供、イベントやレクリエーションの場として、町の文化形成のシンボルとなるような社会教育施設としての機能を有することです。

これらの目的から様々な分野への展開をめざし地域の活性化に結びつけることが必要です。町民の皆様には長くサーモンパークとお付き合いをいただく中でご意見やご提言をお寄せください。

(入館者の声)

サーモン科学館のオープンから数日間多勢の入館者に対し感想など生の声を聞いてみました。一部を紹介します。

◆天気も良かったし、展望台からの景色がとても素晴らしかった。魚道をのぼっているサケ迫力ありましたネ。

サケのそ上している様子が真横から見れてとても幸せでした。ここまで来たかきがありました。

◆鮭が産卵をすると言うので昨日昼から夕方までいましたがその姿を見ることができなかった。長い時間いたので係員の人達の話などを聞くうちに何んとしても見たくて今日も入館した。

一生に一度サケの産卵なんて見れるかどうかかわらないしこの機会に是非その姿を見てみたい。鮭さんどうか見せてください、頼みますと言う心境です。

へ右の人、実は鮭の産卵を見れませんでした。残念、その夜産卵しました。

◆鮭が自然にそ上する姿を見て感動しました。展望台が少しせまいと思いました。

◆大水槽に泳ぐサケを見ていると何んとも言えない素晴らしい感じを覚える。

魚道を通って来るサケを真横から見えるのはこれもすごいと思っただけど川の水がずいぶんきたなかったのが残念だな。いつもはきれいな？

◆どうせチョットした水族館のようなもんダベという感じで入館したんだけどなんと一言でいえば立派なものだね。ただ展望台のエレベーター少し込むと待ち時間が長いな。全体的に説明板のようなものが少ないと思った。たとえば魚道は川と通じていることは、人に聞いてあとでわかったんだけどそれじゃますます素晴らしいなと思ったよ。

◆とても勉強になりますね。魚を見ていてとても楽しいです。子どもたちにも最高。建物の周辺も早く整備されるといいですね。標津町に寄るところができたな。

(京都市・大学生)

(札幌市・主婦)



(別海町・主婦)

第4回

オールジャパン サーモンダービーin標津'91



船頭が大きなランディングネットですakeをすくい上げます。
となりの釣り人もアタリが来たようだ、皆んなの顔はほころんでいる。

根室海峡の標津沖で、八月三十日・三十一日の二日間で行なわれた第四回オールジャパンサーモンダービーin標津'91。
この大会過去三回悪天候

に追い込まれ必ずしも満足
のいく釣果にも恵まれず関係者を苦悩させたが、今回はそれを一気に吹き飛ばすかのような素晴らしい大会となった。

釣果は両日で 二百一十一尾

初日は晴天に恵まれた。波も穏やかで釣り日和。早朝四時三十分、一斉に標津港を出港した十隻の船。

そう時間のたためうちに各船から何やらざわめきたちました。鮭の群れが入り込んで来たよう目で目の前で飛びはねているサケの姿がいくつも見え出し始めました。

標津港に設置する本部では船頭からの無線が入り出します。船の上からも大きな声が飛びかっています。「来た来た、アアバラした。がんばれよ!」初日の釣果は参加者六十九名で百二十四尾、リミットの五尾をキープした釣り人六人という結果でした。

二日目、台風接近のあおりを受けながら風雨の中で挙行した。九十名の参加者がほぼ日程どおり正午まで釣り続けた。何んとしてもこの時期悪天候から逃れることができないのか。

しかし、この日は悪条件の中で特にルアー釣りの参加者の健闘が目立った。釣果は八十七尾

リミットの五尾をキープした釣り人四人とこの条件下では満足
のいくもの。

結果として両日百五十九名の参加で釣果二百一十一尾という過去最高の成績で大会を締めくくった。今回は参加者はもちろんのこと大会役員、関係者一同大いに盛り上がりを見せた。大会審判長である鍛冶英介氏(北海道スポーツフィッシング協会会長)は「満足のいく大会だった。一年間楽しみにしていた大会。終るときさみしい感がある。標津の若い人の熱意と行動力に感謝したい。来年もまた参加を」と講評した。ブランドチャンピオンは、中標津町 保科清さん(五九) 重量五・五四、体長八十二。賞金三十万円。セカンドチャンピオンは草薙直弘さん(札幌市) 重量五・四八、体長八一・五。 「鮭釣りに命をかけているがまさか自分がトップとは思っても
けななかった」と保科さん。



チャンピオンの保科さん



▲あきあじを買い求めて行列が出た

▶ドナルドソンのつかみどり子どもたちは大はしやぎ



いづつあきあじまつり

雨の中約六千人の出人

九月二十二日、標津サーモンパーク広場を会場に第二十七回のしべつあきあじまつりが行なわれました。

快晴が続いた九月ですが、この日はあいにくの雨となりました。人出の心配をしながらの開催でしたがサーモン科学館のオープンも手伝って雨の中、約六千人の人出でにぎわいました。

会場は海のものの生・塩蔵合せで二千尾余りのあきあじを準備してあきあじの即売会。その横では商工会関係者・婦人部・漁協婦人部らによるあきあじづくしの料理で味覚模擬店が立ち並びました。

あきあじ即売会は生鮭を若干残して上々の売れ行き。この雨の中では大成功。あきあじ発送のために臨時開設した標津郵便局の職員らも大忙がでした。同じく味覚模擬店も大忙がし雨の中で物を買って求めて並ぶ人達がかわいそうでもありました。特設したイベント広場では、

サーモンレースや子どもを対象にしたドナルドソンのつかみどり、あきあじのつかみどりが行なわれました。

この時はかりは雨が上つてくれることを願っていました。自然には逆らえませんが、四十名余りが参加した子ども達のドナルドソンのつかみどりは体長二十センチ前後で千匹が放されている特設水槽に入り込み体じゅうビシヨ濡れになって大はしやぎ、数十匹のドナルドソンを袋いっばいに詰め込み持ち帰る子どもたちの姿も見られました。来年は晴天でありますようにと祈りたい。標津町の人口の数ほど集まるイベントであったかなーと思ひ浮かべて見ました。サーモン科学館の完成があったのは言うまでもないが、

これだけ集客できる施設を利用しない方法はない。サケの町しべつである。次回のあきあじまつりも町民皆さんの参加で成功させよう。

みんなであそぼう 10/10 楽しさ満喫!

十月十日が楽しいよ。「ふれあいスポーツデー」と「チャリティ・プラザ91」愛は地球を救うTV協賛が同じ場所で同時に開催されます。

盛りだくさんの遊びとたくさんのコナーがあなたを待っています。

当日は町のマイクロバス等が運行になります。くわしくは町総合体育館(2-3-11E)か町役場社会福祉協議会(2-2-131・内線116)まで。

標津サーモンパークオープン記念のNHK関連イベントが十月はめじろおし。

各イベントには入場整理券が必要。『のど自慢』は九月号に掲載。標津・川北公民館、総合体育館でお求めください。

行事案内

「NHKのど自慢」公開録画

日時 10月20日(日) 開演 12:00 開演 13:00

場所 標津町総合体育館

(ゲスト) 山川 豊・松原のぶえ

北海道スポーツ100選制定事業 ふれあいスポーツデー チャリティプラザ'91 愛は地球を救うTV協賛

時間は 8:30分から

場所/総合体育館と、その周辺

まの 声・声・声 66



三船 修さん (薫別)

螢を捜して

私が子供の頃、この薫別で数は少ないが毎年夏になると螢を見る事ができました。おそらく標津町内ではどこでも見る事ができたのでは——と私なりに推測しています。

真夏の真暗な闇の中を飛び回る螢の幻想的な光を最後に目にしたのは今からもう十年以上前の昭和五十三年の七月末でした。場所は薫別小中学校前の河原で一諸にいた当時小学校一年生の長男に「これが螢だよ」と手の平の上で弱い光を放す姿が今でも忘れることができない思い出となっています。

その中で共通していたことは、螢が生息する自然環境が年々悪くなっているということでした。それは薫別も同じことが言えると思います。

現在、薫別川下流域はこのような小川がほとんどなく、本流の川筋に残る小川でさえ増水時に本流との見分けがつかなくなっています。螢どころかヤマベやオショロコマさえ見る事ができなくなっているのが現状です。

豊かな森があつて林があり、そこから流れ出る小さな清流こそが螢の生き延びられる最低の環境条件なのです。

八月に町公民館主催の螢の観察会がある事を知り参加を楽しみにしていたのですが急用で不

参加。残念でなりませんでした。

後日ボー川の坂脇先生に来年以降の参考にとお話を聞かせていただきました。その中で螢の幼虫の餌となる「カワニナ」については特に引かれるものを感じた。カワニナは淡水性の巻貝の仲間、螢の幼虫がこれを食べる。薫別に螢がよく知られていいます。薫別に螢がいたという事はこのカワニナもいたという事になるのだろうか。薫別に生れ育ち薫別の自然のことなら知らないことはない(う)と自負していた私ですが、川で巻貝など見たことがありません。来年からは螢の成虫は夜に、昼は川の中でカワニナを捜すことになりそうです。とは言え螢は日本で十七種類、世界で二千種類もいると言います。ですからカワニナがいなくても生き続ける螢がいてもいいのではないかと勝手な推測もしています。

町内で螢を見かけた人、螢に興味のある方は一報ください。螢を通じて足元の小さな自然を大切にしていきたいませんか。

.....

(次のあなたは三船さんが選んだ住吉町の戸村静江さんです。)

あつし 菊池(雄三)さんちの篤くん (2.10.1)

伊茶仁 66



- 生まれた時の身長体重は一。
身長/47.7cm 体重/3,565g
- 最近の身長体重は一。
身長/78cm 体重/11kg
(ずいぶん大きくなりましたね。)
- どんな子に育ってほしいですかー。
「明るく元気で、人に迷惑のかけない子に育ってほしい」とお母さん。
笑顔で迎えてくれた篤くんご機嫌最高でした。いい顔の連発と手をたたく特意の「パチパチ」も見せてくれました。今は積木くずしが絶好調だそうです。手が大きかったなー大きくなったら力持ちになりそうな感じがしました。

「筆に清新の風を感じて」をテーマに九月四日から三日間にわたり、北海道高等学校文化連盟第三十三回高文連釧根支部書道展・研究大会が標津町農村環境改善センターで行なわれました。

書道展 研究 高校生腕を振る

れます。

二日目は参加者全員による席書会で研修。自然とのふれあいの中から制作意欲がわくようにとボー川史跡自然公園の視察など実施。

最終日は標津町でも書家として地域住民への書道の普及を図った元川北小学校校長 小和 和先生の講演があり、筆を持つ基本から心がまえ、厳しさ、書を学ぶ中から豊かな心を持つことで生活を送ってほしい——など参加した高校生は真剣に聞き入っていました。



勲章の伝達を受ける山下良雄さん(右)

故 山下正明さん

「勲六等 瑞宝章」



標津町議会議員として活躍された山下正明さんが本年七月二十五日に逝去されました。故人が標津町議会議員等として町勢の伸展・住民福祉の向上に献身し、標津町の開発産業の振興に残した功績が大きいことを理由に七月二十五日付けで勲六等瑞宝章が発令され、九月二日根室支庁長より長男の良雄さんに伝達されました。



講演を真剣に聞く高校生たち

オホーツクマラソン大会

サーモンパークオーブ ン記念三百五十人参加

十九回を数えるオホーツクマラソン大会。今年は標津サーモンパーク記念として大会を一層盛りあげました。

あいにくの雨まじりの天気の中で十種目に選手三百五十人が町総合体育館横の出发点から元気に飛び出しました。

今年の出場最高齢者は六十八才で健康マラソンの部に出場した標津の大沼幸一さん。また、家族ぐるみでの参加が目立つなど、走ることの楽しさも感じさせてくれました。

一方では悪いコンディションの中大会新記録が六人(小学男子の部二人、小学女子の部四人)の選手から誕生するなど、レベルアップの大会にもなりました。終了後は、選手全員に体の中から温めるしべつ名産「アキアジ鍋」がサービスされました。



雨の中いよいよ出発

閉会式では標津サーモンパーク記念として行なわれた、あきあじやトバ・鮭フレックなど地元特産品の抽選会でバックリ当选した選手は思わぬ収入にニニやり顔でした。

新鮮な鮭全世帯に配布

標津漁協



銀毛のオス・メスを配布する町内会役員

九月十七日、標津漁協（西山吉二組合長）はサケの豊漁に感謝して、町内全世帯に新鮮なサ

ケをプレゼントしました。

豊漁の恩恵を町民にも還元するこの試みは今年で三回目。

早朝より町内会の役員らが出勤し、町内各地の拠点に運び銀毛のオス・メスを各一匹ずつ配布しました。

秋サケが暴落し関係者は頭を悩めていますが、受け取った町民は「値が安くても味はおちないよーありがたいことだ」と喜びの顔を見せていました。

手話で研修交流

銅根手話サークル

根室・釧路管内の手話サークルが一堂に会し九月二十二日、町農村環境改善センターで研修交流会が開かれました。

一人ひとりの手話技術の向上とろうあ者の問題について考える集いであり、耳の不自由な人や健常者合せて七十人余りが出席しました。

と手話サークル」と題した講演が行なわれました。午後からは手話実技、三つのテーブルに分散し手話の読み取り練習、身振り手振りを見逃がしてはとみな真剣な表情。時には、そのジェスチャーにドット大笑い。研修・交流ともに深めていました。

手話実技で研修



小田桐町長 入院患者見舞う

標津病院

「標津町長です。早く元気になってくださいね。」

9月9日敬老の日に先だち、小田桐町長が標津病院の65歳以上の入院患者30名の各部屋にお見舞しました。



車両によるパレード

標津町 密漁防止パレード

防犯協会

「密漁やめよう」と密漁防止車両パレードを実施！

9月4日標津町防犯協会（川畑二郎会長）は秋さけシーズンを迎えたことから防犯関係者で車両に大きな文字で「密漁やめよう」と表示し、10数台で国道沿いをパレード。

密漁防止の啓発を行いました。

標津郵便局

10/7が新庁舎で業務



新庁舎の建設が進められていた標津郵便局がこのたび完成となりました。

10月7日(月)より近代的な庁舎で業務が開始されます。

展望台やコンピュータールーム(8月号で紹介)の設置が新庁舎の特徴でもあります。



町技(剣道)制定二十周年記念事業

昭和四十六年に標津町の町技として「剣道」を制定しました。以来二十年の節目を迎えたことを契機に、町技の一層の充実と飛躍を願って次のとおり記念事業を行います。

▼日時 十月十三日(日)午前九時
▼場所 標津町鳩ヶ丘体育館
▼内容 講演会・錬成会・模範演技。午後からは第十

五回東西対抗剣道大会も行なわれます。

使用料など料金改正のお知らせ

平成三年十月一日から消費税の一部が改正され、お産費用、埋葬料、火葬料、身障者用物品、入学・入園料、住宅の貸付などが非課税となります。

この法の施行に伴い、町の使用料金等も一部改正されます。

●十月一日から料金改正となるもの

▼町営住宅使用料―今までの消費税上乗せ分はいただきません。

▼町立幼稚園入園料―三千九十四円が三千円に。

▼病院における使用料及び手数料―妊娠検査料・分娩介補料・入院料・出産後の回復検査料。詳細については、病院へおたずね下さい。

▼火葬場使用料―今までの消費税上乗せ分はいただきません。

くわしくは、役場総務課または各料金の担当係にお問い合わせください。

やさしい単語

※ノの印は力点ですので少し強く発音してください。

икра	【イクラ―】	魚卵	дерево	【ジェーリエヴァ】	木
лимон	【リモン―】	レモン	снег	【スニェーク】	雪
банан	【バナーン】	バナナ	гора	【ガラ―】	山
томат	【タマート】	トマト	река	【リエカー】	川
хлеб	【フリエーブ】	パン	море	【モーリエ】	海
шапка	【シャープカ】	帽子	судно	【スードウナ】	船
дом	【ドーム】	家	небо	【ニェーバ】	空
дорога	【ダローガ】	道路	гостиница	【ガスターニツァ】	ホテル

数詞(かぞえ方)

いくつありますか。—сколько нужно? 【スコリーカ・ヌウージナ】

1 один	【アチーン】	7 семь	【セーミ】
2 два	【ドヴァー】	8 восемь	【ヴォーセミ】
3 три	【トリー】	9 девять	【チェーヴァチ】
4 четыре	【チェトウィリエ】	10 десять	【チェーシャチ】
5 пять	【ビャーチ】	(季節) 春	весна ヴェスナー
6 шесть	【シェースチ】	夏	лето リェータ
		秋	осень オーセニ
		冬	зима ズイマー

今月号はやさしい単語と数詞(かぞえ方)、季節を紹介し、ます。声を出して話してみてください。

やさしいロシア語講座 フンボイントレックス

平成三年秋場所 (敬称略)

東



土井ツジ
(M32. 3. 15)

耳が遠いのが少し不便とか、しかし92歳、とても元気です。フジさんは「毎日杖をつきながら散歩と虫メガネ使って新聞や雑誌読んでます」と話してくれました。家族の人は「長生きなのは小さい頃から標津に住んで空気・水・環境が本人にピッタリなのでは」と。帰り際外へ出て何度も頭を下げ丁寧に見送ってくれました。

今場所の声

外で作業をしている人がいたので亀田勇さん宅をお知えてくださいと尋ねたら「ワシです」と応えられ、とても元気な姿にビックリしました。

長生きの秘訣はというと「毎朝コップ1杯の牛乳とあまり無理をしないで適当に過ごすこと」家族の人は「何をしようとかまわらない。新聞読むし記憶力抜群だよ」と言っていました。

西



亀田 勇
(M35. 3. 5)

東			
横綱	長谷川 重 吉	48	新川上町
大関	角田川 ミヨキ	43	共栄町
関脇	土 井 ツ ジ	42	桜木町
小結	大 菅 イ チ	42	伊奈仁
前頭	遠 藤 カ ツ	41	上古多糠
2	藤 田 ナ ミ	40	桜木町
3	徳 永 トキエ	40	桜ヶ丘町
4	金 沢 作次郎	88	桜木町
5	坂 垣 イ ソ	88	双葉町
6	坂 口 すゑの	88	浜古多糠
7	若 杉 寅 吉	87	茶志骨
8	森 本 ヨシミ	87	共栄町
9	石 川 権 野	87	緑 町
10	星 キミエ	87	新古多糠
11	山 口 判 吉	86	本 町
12	岡 部 清 志	86	新川上町
13	任 田 益次郎	86	旭 町
14	及 川 ハ ル	86	緑 町
15	高 橋 マサル	86	寿 町

標津町長寿番付表

平成三年
九月十五日

西			
横綱	藤 沢 ユ キ	47	北川北
大関	玉 置 オヤス	43	共栄町
関脇	山助川 ミ ツ	42	栄 町
小結	長谷川 トクミ	42	桜木町
前頭	山 崎 ユ キ	41	住吉町
2	畑 栄次郎	40	弥栄町
3	亀 田 勇	89	忠 類
4	小 野 喜四郎	88	忠 類
5	安 藤 タ ネ	88	桜木町
6	渡 辺 みのり	88	桜木町
7	東海林 とめ	87	伊奈仁
8	川 畑 子 力	87	川上町
9	畑 耕 一	87	北川北
10	青 判右エ門	87	忠 類
11	高 嶋 増太郎	86	弥栄町
12	矢 部 むめの	86	北川北
13	谷 内 ツ ネ	86	伊奈仁
14	中川原 ハ ル	86	東川北
15	上 部 正 キ	86	弥栄町

●番付は生年月日の早い順です。(高齢者ベスト38)

献立のヒント

- 鮭とジャガイモのグラタン
- ほうれん草のおひたし
- 麦入りごはん

今月の料理は旬の素材、鮭とじゃがいもを使ったグラタンです。ソースに、マヨネーズとみそを使っていますので、大変簡単に作れます。ジャガイモ、きのこには食物繊維が含まれています。是非お試しください。

おいしく食べて 元気になるが〜生き

—今月の料理—

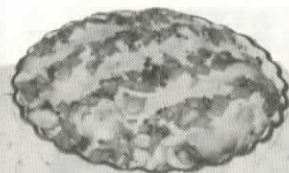
鮭とジャガイモの グラタン

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて薄切りにし水にさらします。



- ② ジャガイモの水気を切ってバターで炒め、サッと蒸し煮します。



1人分のエネルギー……384kcal
塩分……1.4g

- ③ にんにくのみじん切りをサラダ油で炒めて、玉ねぎを加えキツネ色になるまで炒めます。



ジャガイモの上にあけます。キノコは適当な大きさに切って玉ねぎの上におきます。

- ④ 生鮭に軽く塩・コショウしてサラダ油で表面にサッと焼き色をつけ、酒大さじ2をふり入れます。



玉ねぎの上に鮭を並べます。

- ⑤ ソースの材料を合わせて、鮭の上にかけます。

トマトの種を取り除き1cm角切りにし、ソースの上から散らします。



180℃のオーブンで約20〜25分焼きます。

- ⑥ パセリのみじん切りを散らしてでき上り。

材料(4人分)

- 生鮭……4切れ
- ジャガイモ……3コ
- バター……大さじ1/2
- 玉ねぎ……1/2コ
- にんにく……1かけ
- トマト……1コ
- キノコ……片手一杯

- ソース { マヨネーズ 1/2カップ
スキムミルク 大さじ1
ぬるま湯 1/2カップ
みそ……大さじ2 1/2
洋がらし……大さじ1 1/2
又は牛乳 1/2カップ

- 塩、コショウ、サラダ油各少々

■食物繊維のお話し

食物繊維は戦前の日本人の食生活では、不足する心配のないものでした。ところが、最近の食生活の欧米化に伴い、私達の食事の中の食物繊維は、急激に減ってきています。

では、食物繊維が不足するとどうなるのでしょうか。動脈硬化症、心臓病、糖尿病、胆石、虫垂炎、結腸ガン、大腸ガン等の病気が起こりやすくなります。特に食物繊維不足では、コレステロールが増加し、血管の老化を早めます。血管を丈夫にしておくことは、ボケ予防、老化予防の重要なポイントです。

食物繊維は単独で摂るよりも食事の中で他の食べ物と合わせて摂った方が効果が上がります。食物繊維入りドリンクをおやつ代りに飲んでもあまり効果はありません。

毎日の食事の中で、食物繊維がたっぷり摂って老化の元になる成人病を予防しましょう。

健康な口をモ

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、町・道民税（2期）、国民健康保険税（3期）の納期です。10月31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

10月は道税の納税推進強調月間です

道税の納税をお忘れの方はいませんか。

道では10月・12月・3月の3カ月間を「納税推進強調月間」として道税の納税推進に取り組みます。

10月は、特に自動車税の納税推進に力を入れ、滞納額の整理を行います。自動車税は、毎年4月1日現在で自動車をお持ちの方に5月31日を納期限として課税される道税です。まだ納めていない方は、速やかに納めましょう。

道税の滞納は、北海道がいろいろな仕事を行うための貴重な財源を確保するうえで、大きな障害となっています。みなさんの暮らしの中で生力されている道

税についてご理解いただき、納税にご協力ください。

納税についてのご相談は、根

室支庁税務課へお尋ねください。

根室市常盤町3丁目28番地

☎01532-316131

郵便局からのお知らせ

10月より「トータルプラン

ふうふ」新発売

豊かで活力ある長寿社会の実現に向け、生涯生活設計を一層支援し、生涯保障保険の多様化を図るため連生タイプの保険である夫婦年金保険付夫婦保険を10月より発売します。保険料は夫婦別々に加入するより3割程度安く、大変お得な年金保険です。公的年金の不足分を補い、保障も付いていますので、老後の生活設計に「ツタ」の保険です。

北方型住宅を建設しませんか

道では、快適で安全性や耐久性に優れた景観に配慮された「北方型住宅」の建設普及を進めています。皆さんがこの「北方型住宅」を理解され、適正に建設していただけるよう釧路市において次の日程で住宅セミナーやパネル展、住宅相談を開催します。ぜひ皆さんで来場ください。詳しくは根室支庁建設指導課（☎01532-316131・内線262）にお問い合わせください。

▼講演会

日時 平成3年10月22日（火）

午後1時～午後4時

▼パネル展・住宅相談

日程 平成3年10月22日（火）

10月24日（水）

住宅相談の時間は—

・22日 午前10時～午後1時

・23日 午前10時～午後5時

・24日 午前10時～午後3時まで

となっております。

会場は、講演会・パネル展・住宅相談ともに、釧路フィッシャー

マン・スワームMOOです。

青年海外協力隊募集

青年海外協力隊は、国際協力事業団の実施する国の事業で、開発途上国のためにあなたの情熱を燃やしてみませんか。

協力隊事務局では平成3年秋の募集として、農林水産から教育、スポーツなど約150職種にわたる要請約1000名を募集します。20才以上39才までの日本国籍をもつ心身ともに健康な方ならだれでも応募できます。派遣期間は2年間。現地生活費、航空運賃等必要経費は事務局が負担します。

▼募集期間

平成3年10月15日（火）から11月30日（土）まで（募集説明会が各地で開催されます）

なお、詳しくは国際協力事業団北海道支部（☎011-75616333）または根室支庁総務課広報渉外係（☎01532-316131）までお問い合わせ下さい。



お年寄りや障害者の税



お年寄りや心身に障害のある方に対しては、財政支出の面で社会保障を充実する一方、税金の面でもいろいろな特典が設けられています。

*詳しくは、最寄りの税務署・税務相談室へ。

あき果ねらいにご用心

涼しい秋風とともに、行楽のシーズンがやってきました。

家族連れでドライブやハイキングを楽しむなど、外出する機会が多くなりますが、この時期は、留守宅を狙うあき果や力ギのつっ放しによる車の盗難が多くなります。外出するときや車を駐車・保管する時は、次のことに気をつけましょう。

- 外出する時は、もう一度戸締りを確かめましょう。(買物などのちよつとの時間でも油断は禁物です。)
- 車からは、必ず力ギをぬき、ドアロックの励行をしましょう。
- ― 警察・防犯協会―

犯罪捜査にご協力を

●犯罪について知っていることは、積極的に通報を。

- 聞き込み調査、指名手配犯人の検挙にご協力を。
- 被害に遭ったときは必ず届出を。

●「事件力な」と思つたら「110番」通報を。



日暮れ時の事故を防ごう

この時期は、日1日と日没が早まり、夕暮れの時間帯を中心に歩行者や自転車事故が懸念されます。また、農・水産物の輸送、工事の追い込みなどによる大型車の事故も予想されます。

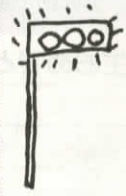
- ドライバー、歩行者、自転車利用者は交通ルールを守り、交通事故を起こさないよう、事故に遭わないようにしましょう。
- シートベルトは必ず着用しましょう。
- カーブや曲がり角の手前では十分スピードを落としましょう。

- 歩行者は、「今なら大丈夫」「車が止まってくれるだろう」の予測横断は危険です。絶対やめましょう。

信号機の新設のお知らせ

サームン科学館オープンに伴い、(通称)サームン道路の交通量の増加による交通事故防止のために、9月13日より、標津病院手前の交差点に信号機が新たに設置されましたので、町民の皆様にお知らせいたします。くれ大型バスが往來します。くれ

くれも運転者も歩行者も注意を!



全国道路標識週間 10月1日～10月7日

道路標識は、人や車が安全で快適に通行できるようにしたり地理に不安なドライバーに目的地までの経路や距離などを提供する大切な道しるべです。

開発局では、道路標識が正しく情報をお伝えできるように点検整備に努力しています。

道路標識についてお気づきの事がありましたらお知らせください。

釧路開発建設部道路2課
釧路市幣舞町4番11号
0154-41-0111

全道秋の火災予防運動

▼期間 平成3年10月15日～10月31日

▼統一標語
「毎日が火の元警報 発令中」

これから暖房機具の使用などにより火災の発生しやすい時季を迎えます。自らが進んで防火

の点検と備えを実行して火災のない明るい街をつくりましょう。

「ポイント」

- 暖房機具を使用する前には、点検整備をしておきましょう。
- 家のまわりに燃えやすい物は置かないようにしましょう。
- 天フラ揚げなどの調理中に、その場を離れるときは、熱源を停止するように心がけましょう。

●マッチやライターなどは、子供の手のとどくところには置かないようにしましょう。

●たばこは、必ず灰皿のあるところで吸うようにしましょう。

●幼児・老人・身体の不自由な人だけをのこして外出しないようにしましょう。

― 標津消防署 ―

▼電話番号
011-261-5439

夜間電話相談を実施しています

学校関係者、保護者、児童生徒の悩みや、問題を解消するため、夜間における電話相談を実施しています。お気軽にご利用下さい。

▼実施期間

平成3年8月26日から平成4年3月31日まで(月曜日・水曜日及び金曜日(休日及び休暇を除く)に限る)

▼実施時間

午後5時30分～午後9時

▼夜間電話相談にあたる相談員
学校経営、生徒指導の分野で専門的な知識と経験を有する者。

野犬掃とうを実施します

1. 実施期間 平成3年10月1日～12月31日
2. 実施区域 標津町全域
3. 実施方法 捕獲及び殺殺

町では年中野犬掃とうの告示をして実施しております。たとえ飼い犬でも放し飼いをしていると野犬とみなし処分します。

なお、飼っていた犬がいなくなった場合は役場保健住民課環境衛生係(内線136)まで連絡してください。



引揚者の皆様へ

平和祈念事業特別基金においては、この度先の大戦に際し本邦以外の地域から引き揚げた方々に対して、書状（内閣総理大臣名）を贈呈することになりました。

書状の贈呈は、請求に基づいておこなうこととしておりますので、請求される方は請求書に記入のうえ必要な書類を添えて「平和祈念事業特別基金」あて直接送付してください。

請求書類は、同基金の他、役場福祉課にも置いてあります。

▼請求することができる方

1、特別交付金支給法に基づき特別交付金の支給を受けた引揚者。

2、特別交付金を家族の分も含めて一括して受給された方へ以下「代表受給者」といいます。が死亡されている場合にあっては、その代表受給者に特別交付金の受給権を譲渡された方（その譲渡された方が2人以上あるときは、その代表者となります）。

3、代表受給者に特別交付金の受給権を譲渡された方で、離

婚又は離婚、その他特段の事情にあるものと認められる方。

▼請求期限

平成8年3月31日まで

▼請求書類の送付先及び問い合わせ先

〒112

東京都文京区大塚5-13-13

平和祈念事業特別基金

（総理府所管）

業務第2課引揚係

☎03-3945-4703

03-3945-4707

赤い羽根募金にご協力を
運動期間 10月1日～12月31日

昨年は全道で13億5千万円にのぼるご寄付をお寄せいただきました。この尊い皆さまの真心は、全道の民間社会福祉事業の貴重な財源として配分させていただきますました。心からお礼申し上げます。今年も10月1日から12月31日までの3ヶ月間「国民たすけあい運動」として共同募金運動が全国一斉に展開されます。今年も皆さまの一層のご協力をお願いいたします。



行政・人権・調停及び
民生合同相談所が開
設されます。

めまぐるしく変化する社会情

勢の中、人はそれぞれいろいろな問題を抱えながら生活しています。その問題を解決するお手伝いとして次のとおり行政・人権・調停及び民生児童委員による合同相談所を開設します。

▼日時 平成3年10月14日（月）

午前10時から正午まで

▼場所 標津町農村環境改善センター

▼相談事項

○苦情を申し出たが、その措置に納得できない。

○多数の機関が関係していて、どこに申し出てよいかわからない。

○苦情を直接申し出にくい。

その他、心配ごとなどの相談に応じますので、お気軽にご相談下さい。

なお、相談は無料です。また

秘密は固く守られます。

▼民事・家事調停
受付相談が行われます

第32回法の日週間行事の一環として、下記のとおり民事・家事調停受付相談を実施しますので、お気軽にご利用ください。

▼日時 平成3年10月15日（火）

午前10時～午後3時

▼場所 標津町川北公民館

▼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

お役に立ちます
国の教育ローンを
年利率7.7%

▼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

○入学時に必要な経費 150万円

○在学時に必要な経費 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

▼保証 教育資金融資保証基金

または保証人

なお、ご相談は国民金融公庫釧路支店（電話0154-1221-8131）へ。

戸籍の窓口から (8月16日から9月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
眞保 じんき 海貴くん	曙 町	眞保 英之
佐々木 あや 綾ちゃん	弥 栄 町	佐々木利幸
杉岡 たけし 将至くん	双 葉 町	杉岡 直文
猪股 りょう 諒くん	緑 町	猪股 浩
白勢 ゆうと 悠人くん	曙 町	白勢 宗一
大石 ちあき 千晶ちゃん	曙 町	大石 和也
加藤 わかな 稚菜ちゃん	寿 町	加藤 義治
金子 たけあき 貴秋くん	共 栄 町	金子 章人
荒谷 なつき 菜月ちゃん	川 上 町	荒谷 文明
星 かずき 和樹くん	曙 町	星 宏之
錦織 なみ 奈美ちゃん	上古多様	錦織真佐志
佐々木雄基くん	桜 木 町	佐々木秋雄

おくやみ申し上げます

氏 名	住所	年 齢
田中 貞義さん	緑 町	81歳
西 安弘さん	北 標 津	83歳
遠藤鉄五郎さん	弥 栄 町	67歳

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



おうき 扇保健婦

高血圧の予防—その3 食生活の注意

肥満をさけるのも高血圧予防の一つの道です。

肥満の人は、全身に血液を送るのに圧力がかかり、心臓に負担がかかって高血圧症になるのです。とくに、最低血圧が高くなってきました。それは、皮下脂肪がふえて血管を圧迫すること、血管の壁が硬くなって血管の内側の血液の通り道が狭くなり、そのため血管内の抵抗が増して圧が上がるからです。

標準体重の算出法 (ブローカ変法)

(身長-100) × 0.9 ただし、身長150cm以下の人は0.9を掛けない。

(例：身長170cmの人の場合)

(170 - 100) × 0.9 = 63kg.....標準体重
6.3kg.....10%の値
56.7~69.3kg.....正常の体重
75.6kg以上.....肥満



肥満を防ぐには、食べ過ぎをしないこと、運動不足をさけることです。
食べ過ぎをしない—つまり、食事の量を減らすことは、食べないことではありません。
食事の質を考え、カロリーの低いものを選ぶことです。肥満の人は、血液中の脂肪(コレステロールや中性脂肪など)が多くなっていることがありますので、動脈硬化を防ぐため食事に注意して下さい。

—コレステロールを抑えるポイント—

- ① コレステロールの多い食品を摂りすぎない
肉の脂身、安売りのひき肉など要注意。
- ② カルシウムを充分に摂る
カルシウムを充分に摂ると悪玉コレステロールを抑えることができます。牛乳・大豆・豆腐や海藻類、小魚等を食事毎に摂るように工夫しましょう。
- ③ 食物繊維を充分に摂る
食物繊維を摂るとコレステロールの脂肪の成分は、便と共に体外に排泄されます。山菜や海藻、大豆製品、きのこなどを積極的に摂るようにしましょう。
- ④ 一日に大さじ一杯程度はサラダ油を摂りましょう。
良質のサラダ油は悪玉コレステロールを抑えます。サフラワール油、ひまわり油、コーン油、べにばな油などに悪玉コレステロールを抑える成分がたっぷり含まれています。
- ⑤ 魚の脂肪は悪玉コレステロールを抑えます。
特に青背の魚の脂肪が効果的です。魚料理のレパートリーを増やしましょう。

★食物繊維は、いろいろな食品からとりましょう。

食物繊維には多くの種類があり、それぞれ作用が異なるばかりか、含まれる食品も異なります。そこで、いろいろな食品からとることが大切です。

穀類	全粒粉、全粒粉パン、胚芽米、とうもろこし、押麦、ライ麦、あわ、きび、えん麦。
豆類	大豆、えんどう豆、いんげん豆、ひよこ豆、納豆、おから。
野菜類	ごぼう、にんじん、たけのこ、芽キャベツ、かんぴょう。その他ほとんどすべての野菜。
きのこ類	しいたけ、えのきだけ、なめこ、しめじなど。
海藻類	こんぶ、ひじき、わかめなど。

寄付ありがとうございます ごさいます

- 念法真教団は体育文化振興基金として
- 境輝美さんは体育文化振興基金として
- MOA釧路支部は交通安全対策基金として
- 矢吹弘照さんは健康と福祉の村建設基金として
- 聖友標津支所は活動資金として社会福祉協議会へ
- 西廣志さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 境・藤田家は結婚祝のお返しをやめて社会福祉協議会へ

人口のうごき

平成3年9月1日現在
()内は前月比
世帯数 2,221世帯(+2)
人口 6,968人(+10)
男 3,408人(+1)
女 3,560人(+9)

町内の交通事故

8月
()内は累計
人身事故 2件(7件)
負傷者 3人(9人)
死亡者 0人(2人)
物損事故 23件(184件)
死亡交通事故ゼロの日
35日(9月15日現在)

- 折手彪さんは公民館へ図書を寄贈されました。
- 久野謙次さんは公民館へ図書を寄贈されました。

成人される皆さん おめでとうございます。

来年1月7日に成人式を行います。

教育委員会では、平成四年成人式を来年一月七日(火)に、農村環境改善センターで行う予定です。

平成四年成人対象者は、昭和四十六年四月二日から昭和四十七年四月一日までに生まれた方です。

対象者は次の方々ですが、もし誤り(氏名の誤記・脱落等)がありましたならお知らせ願います。

なお、ふだん他市町村にお住いで、当町の成人式に参加を希望される方もご遠慮なくお申出下さい。

十一月三十日(土)までに、教育委員会社会教育課(電話二二二八五五)宛お願いいたします。

成人を迎えられる みなさん

▼新川上町 亀田志穂さん、佐々木祐子さん、島崎優子さん、田中信子さん、久保田哲哉くん、平賀正剛くん、山崎英樹くん

▼川上町 齋藤暁雄くん

▼曙町 上田奈知江さん、川村百合子さん、栗田明子さん、菅原真由美さん、畑中亜弓さん

ん、平野みゆきさん、松崎かおりさん、越膳宏くん、大石英勝くん、逢坂正弘くん、根岸純一くん

▼栄町 生田ともみさん、得能三奈さん、後藤全宏くん



本年1月の成人式

▼緑町 及川君枝さん、佐野泉巳さん、新居正幸くん、早川浩二くん

▼弥栄町 前田みゆきさん、水谷めぐみさん、佐藤克利くん、高田篤志くん、山口栄吾くん

▼本町 太田好泰くん、村上勇人くん、山崎克久くん

▼鳩ヶ丘町 里見由美子さん、千田美穂子さん、石崎智之くん、遠藤直人くん、長谷川晃弘くん

▼双葉町 植木美香さん、大久保ミワさん、田中貴江さん、土島あゆみさん、藤本一美さん、佐藤利之くん、皆川秀喜くん、本村裕一くん

▼桜木町 高橋志保さん、中飯かおりさん、木村文くん、小林秀樹くん、三上勝弘くん、村野芳範くん

▼住吉町 金田しのぶさん、齊弥生さん、皆川智子さん

▼東浜町 澤居勝くん

▼伊茶仁 池田康彦くん

▼蕨別 小守鉄男くん、新川忍くん、三船司くん

▼崎無異 加瀬恵美子さん

竹野光寿くん

▼茶志骨バイロット 上田育枝さん、佐藤安代さん、伊藤有一くん、更谷圭一くん

▼川北桜ヶ丘町 大圃有貴さん、齊藤郁子さん、更谷知美さん、澤向陽一くん

▼川北旭町 小田嶋浩二くん、水口幸直くん

▼川北寿町 猪股康子さん、片岡朋子さん、福田美奈子さん、矢部真樹さん、伊藤貴宏くん、加藤幸廣くん、櫻井政弘くん、名木野公彰くん、松本和也くん

▼川北共栄町 福江節子さん、宮川友里さん、本山美佳さん、横尾美香さん、太田尚くん、小松田勇人くん、細井博樹くん

▼東川北 千葉真琴さん

▼西川北 小田原宏美さん

▼南川北 松隈貴弘くん

