



熱戦展開中

広報

しべつ

萌える海と大地・さわやか交流郷

1月25日午前10時から北標津寿の家で第13回標津町老人カルタ大会が開かれました。

参加数10チーム55名で腕を競い合い木札が飛び交う熱戦が展開されました。

真剣なまなざしや大きな笑声、いろいろな顔がありました。寿の家は一日中熱気につつまれていました。

優勝は「古多糠の嵐」チームです。

北海道産業貢献賞に輝く



後藤一郎さん

商工鉦業功労者 後藤一郎さん

永年にわたり地域商工業の振興に尽したことにより、標津町商工会長後藤一郎さんが北海道知事から北海道産業貢献賞（商工鉦業功労者）を受賞されました。

後藤会長は「この賞は標津町商工会員皆さんの団結の力でいただいたもの、今後も標津町の活性化のため微力を尽くします」と語ってくれました。

平成元年度優良従業員表彰

受賞者七十二名

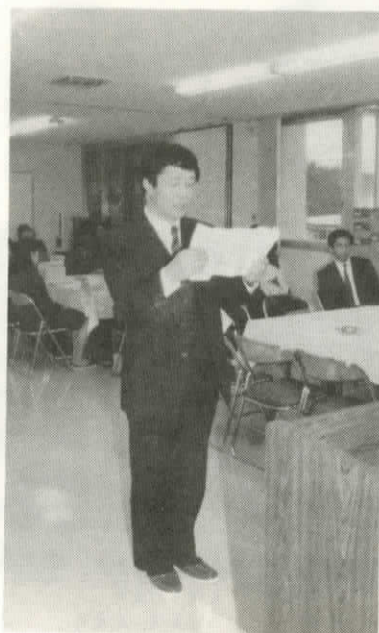
一月十三日午後三時から標津町商工会館で、平成元年度の栄誉を讃える会が開かれました。

この会は、標津町商工会の従業員表彰規定により永年勤続者に対して表彰するもので、五年から二十五年の勤続従業員七十二人が表彰されました。

式には受賞者三十人が出席し、後藤標津町商工会長から「厳しい経済環境の中経営者と一体となって長く同一事業所に勤務し企業の発展に貢献されている姿に敬意を表する。今後も精進を」と挨拶のあと、表彰状と記念品が渡されました。

受賞者を代表して勤続十年の岡田重徳さん（大津自動車興業）が「今回の受表彰を契機に心を一新し精一杯の努力を傾注します」とお礼のことを述べました。

受賞者は次のとおりです。



お礼の言葉を述べる
岡田重徳さん

▼優良従業員表彰

●一般従業員（五年級）

加藤良子さん・三宮則雄さん・齋藤幸雄さん・藤本品子さん・大林さゆりさん・大家英世さん・永井尚美さん・飯島亮一さん・平野貞子さん・佐々木松雄さん・齋藤富士子さん・白勢恵さん・佐賀敬二さん

●一般従業員（十年級）

藤谷セツさん・水口里子さん・横尾トシ子さん・植田晃己さん・住田泰雪さん・佐藤圭

吾さん・辻明彦さん・岡田重徳さん・白井進さん・赤塚敬子さん・伊藤正美さん・渋谷明美さん

●一般従業員（十五年級）

我妻幸子さん・古瀬祐示郎さん・成田昭さん・忠鉢建夫さん・角谷秀樹さん・中村勝行さん・上村勝美さん・新村隆さん・小野トキ子さん・龍田良子さん・武山タミ子さん・西沢豊さん

●一般従業員（二十年級）

小川裕さん・加藤幸二さん・

齋藤修さん・井ノ上栄子さん・大藤忠勝さん・土屋裕勇さん・前田敏博さん・蛭名武七さん

●一般従業員（二十五年級）

久保重晴さん・武田一政さん・山口義弘さん・日比野利春さん・中野晃さん・山崎栄司さん

●季節従業員（十年級）

桶田利雄さん・木村秀雄さん・菅原正徳さん・阿部トヨ子さん・井関愛子さん・小田嶋ケイ子さん・中島丈さん・渡辺喜六さん・中塚政浩さん

●季節従業員（十五年級）

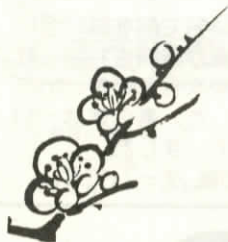
林忠信さん・八木・美さん・齋藤みえ子さん・齋藤美代子さん・田村静枝さん

●季節従業員（二十年級）

福田哲也さん・新村善作さん・小田嶋武さん・沢本正一さん・高橋和雄さん

●季節従業員（二十五年級）

千葉隆久さん・新村喜作さん

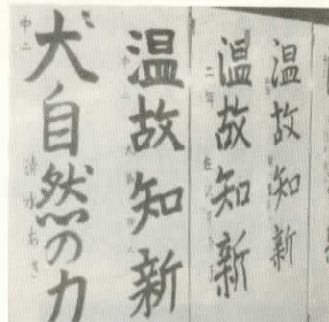


新春書き初め大会

町内小中学生の力作208点を展示

		金 賞	銀 賞	銅 賞
小 学 校	1 年	標 津 須郷 陽介くん	薫 別 三船奈穂子さん 川 北 桜井 沙織さん	川 北 上田明日美さん 薫 別 佐沢真由美さん
	2 年	川 北 上田 夏子さん	薫 別 三船由美子さん 川 北 笹木真由美さん	薫 別 下柵棚 聖くん 川 北 吉田 聖二くん
	3 年	標 津 野口 富弘くん	標 津 梶田 圭輔くん 忠 類 田中 亮介くん	標 津 大島 亜美さん 川 北 桜井 亜紀さん
	4 年	標 津 田村 智子さん	標 津 梶田 明子さん 北標津 田中 裕くん	川 北 上田 英典くん 標 津 小笠原 卓くん
	5 年	薫 別 下柵棚 誠くん	川 北 熊谷 良乃さん 古多謙 吉田 晴香さん	標 津 平田 直之くん 川 北 林 朱美さん
	6 年	北標津 田中 陽一くん	薫 別 中野 瞳さん 北標津 田中 耕平くん	標 津 佐々木ゆかりさん 北標津 井上美也子さん
中 学 校	1 年	川 北 森井夕美子さん	標 津 田村 正人くん 標 津 今野有希子さん 北標津 伊藤亜紀子さん	古多謙 大迫 美紀さん 北標津 行田 洋子さん
	2 年	古多謙 清水 あきさん	北標津 田中美佐緒さん 北標津 行田 智子さん	北標津 大桃 優子さん 薫 別 佐沢可奈子さん
	3 年	北標津 行田 貴代さん	標 津 渡辺 拓也くん	標 津 大形 美奈さん

教育委員会主催の平成二年新春書き初め大会が一月十日から川北・標津・住吉との三会場で行われました。
会場には、町内小中学生の、のびのびとかかれた作品二百八点が展示されました。
入賞者は次のとおりです。



町内小中学生の力作です

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金 募金総額 4,706,101円

昨年、標津町社会福祉協議会が実施した赤い羽根共同募金（10月1日～10月31日）と歳末たすけあい運動募金（12月1日～12月10日）の総額は4,706,101円となりました。

寄せられた金員は、町内要保護家庭や長期入院者への見舞金などに充てるほか、北海道共同募金会に送金しました。

町民多数の皆様の温かいご協力ありがとうございました。

全道中学スケート大会 1,500第3位

一月七日に釧路市柳町リンクで行なわれた北海道中学校スケート競技大会兼全道中学校体育大会で、標津中学校三年生の山崎葉留嘉さんは、女子千回、一分三十六秒三三、千五百回、二分三十一秒三一の堂々のタイムでそれぞれ三位入賞を果たしました。



賞状を手に山崎さん

山崎葉留嘉さん

二月一日から帯広で行なわれる全国大会で上位入賞に向け、猛練習しています。

交通事故件数 (平成元年1月～12月)

	人身事故	負傷者	死者	物損事故
標 津 町	13 (-5)	19 (-4)	2 (-1)	240 -
中 標 津 町	69 (+4)	91 (+5)	6 (+1)	662 -
羅 白 町	29 (+1)	42 (+6)	1 (+0)	355 -
別 海 町	50 (+27)	231 (+46)	5 (+3)	523 -
計	161 (+27)	383 (+53)	14 (+3)	1,780 -

※()は前年比

平成元年の管内の交通事故状況

標津町は減少

左の表を見ておわかりのとおり、標津町だけが唯一事故が減っておりま

す。これは町民一人一人の交通安全に対する意識のあらわれではないかと思

います。平成二年も、悲惨な交通事故を町民みんなの力でなくしましょう。

交通安全は

家庭から

(警察・交通住民係より)

町勢要覧ビデオ版

「標津の四季」

頒布のお知らせ

- 一、規格 VHS、β (二十五分)
- 二、内容 標津町の歴史 自然・産業・暮らしを紹介
- 三、価格 五千円(二本)
- 四、申し込み 二月二十八日まで役場

昨年、標津町が製作しましたビデオ「標津の四季」を頒布します。ご希望の方は次のとおりお申し込みください。今年、標津町成人式で放映したところ、大変好評でした。

商工観光課へ。
※品物は注文となりますので、三月中旬頃にお渡します。なお、ビデオの貸し出しも行っております。貸し出し希望の方は役場商工観光課まで。



誓いの言葉を述べる成人代表者

華やかな晴着の新成人

標津町成人式

一月七日に標津町農村環境改善センターで平成二年標津町成人式が行われました。

華やかな晴れ着を着た約百三十人の成人者が成人を祝いました。成人式では標津営林署長の坂元邦夫氏の「二十一世紀に向けて小さな一歩を」と題した講演がありました。

成人代表として、松下一志成人祭実行委員長と、守田泰子副実行委員長が、「成人を契機に社会の成員として頑張りたい」と力強くあいさつをしました。

標津町が放映されます (NHK教育テレビ)

- 再放送 七日午前十時 四十五分
 - 二月六日午後二時十五分 次のおりです。
 - 九月午前十一時 四十五分
- 内容は小学校五年生向けに製作、リポートにっぽんという番組(十五分もの)です。放映日時は次のとおりです。



ホタテ漁のロケ



まちの 声・声・声



45



「町づくり 懇談会に思う」

鈴木邦夫さん
(標津町役場)

毎年十一月に行われる「まちづくり懇談会」。

「道路をなおしてほしい」「除雪をこうしてほしい」など、町が国の機関に対して行う陳情とよく似ています。

年に一度しか行われない懇談会ゆえ、陳情の形になりやすいのも分かるのですが、多くの内容は事前に町内会がまとめ、町内会長らが行政の担当者に知らせるだけで済むと思っています。内容により、行政ができるものもあります。優先順位もありますし、先送りのものもあります。

事務的に済ますことができることは事務的に終わらせ、懇談会では、福祉や健康・産業など町全体・町民全体に関わることの建設的な意見交換の場になればと思うのです。

行政がさまざまな事業を展開するうえで、住民の意見なくしては考えられません。机上プランだけでは決断していいものがないはずがありません。

議会活動もそう思っています。町議会議員は地域代表との色合いがまだまだ強いように思います。議員が地域の利益代表になっては町全体のまちづくりがおろ

そかになってきます。

「サーモンパーク」「健康と福祉の村づくり」など、町が抱える大型プロジェクトは、町・議会・住民が一体となって積極的に取り組んでいかなければ、建物は建てたが心の通わないものになりかねません。

まちづくりの基本は、住民一人一人が「住んで良かった」と言える町の実現です。

確かに、利益の違いや様々な考えによる摩擦もあろうかと思いますが、「より良くしよう」との考えに立つことが必要だと感じています。

次のあなたは、鈴木さんが選んだ標津町の坂本雅道さんです。

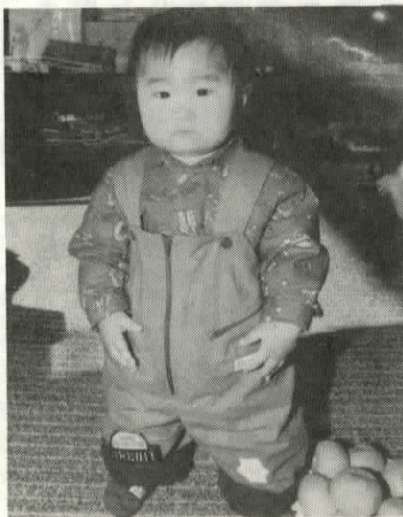
薫別集落センター寄附
ありがとうございます

薫別集落センター整備寄附金として、次の方から寄附をいただきました。ありがとうございます。

新川福二さん、渡辺喜美雄さん、今井忠一さん、岡部弘さん、三船勲さん、三船量吉さん、工藤信夫さん、若杉将志さん

じゅり 小玉(茂樹)さんちの樹里ちゃん (元.2.20生)

西古多練 46



とても力が強い樹里ちゃん。お兄ちゃんの厚いマンガ本や、ファミコンを持ち上げるそうです。

樹里ちゃんにはお兄ちゃんが3人います。力が強いのは男3人の中で育ったからかな？お母さんも「この子には女子プロレスラーのように強くたくましく育ててほしい」と冗談まじりに話してくれました。

樹里ちゃんは元旦に5～6歩ほど歩いたそうです。でも、くつしたをはくと歩けないとか。とても元気が良く、おしゃべりが上手で、怒られると「ば～か」と言葉が返ってきます。樹里ちゃんは帰りぎわに、「ばいばい」と言って、にこにこ手を振りながら見送ってくれました。

今月号は、町立標津病院事務局にお邪魔しました。



山口事務長

不在となった医師の補充はどのような方法で捜し、確保するのですか――

医師の確保はこの町でも大変な苦労があるようです。

当町は、恒久的な医師の確保のため、かねてから大学病院と密接な関係を築くことを念願しておりましたが、昨年十一月、九州の久留米大学医局との話し合いの中でその道が開かれました。

現在は、三ヶ月サイクル（交替）で医師の派遣をいただくことになっています。

これにより、今後ますます充実した医療サービスを提供することが出来ることと思います。

――標津病院の入院・外来の患者数はどのくらいですか――

昭和六十二・六十三年度の実績で見ますと、入院患者数（延人員）は、昭和六十二年度二万六千七百七十六人（月二千二百

三十一人・一日七十三人）、昭和六十三年度二万二十八人（月千六百六十九人・一日五十四人）です。外来患者数は、昭和六十二年度三万七千九百九人（月三千百五十九人・一日一〇三人）、昭和六十三年度三万二千九百一十一人（月二千七百四十二人・一日九十人）です。特に入院患者では、六十五歳を超える方が七〇八割程度おります。

――標津病院今後の医療体制の展望をお聞かせください――

一自治体で総合的な病院を持つことは不可能なので、広域的な視野に立ち検討しなければ対応できないものと考えます。

その意味で中標津は、地域のセンター病院の指定を受けてもおり、総合病院を誘致する考え方もあります。したがって標津病院は、サブ病院、あるいはホームドクター的な位置づけで地域住民の初期治療を行っていく方向を考えています。

現在の病院は健康と福祉の村構想の中で平成四年に移転新築の計画があります。

――新しい医療機械設備の導入の計画はありますか――

初期治療に必要な機械設備は

ほぼ導入していますが、平成四年にCTスキャンを導入する計画があります。

また、昨年十一月に低周波医療機を導入し、たくさんの方に利用されております。

――医療費の未納はありますか――

版かわりモニターのくらし 行政聞きかじり。

町立標津病院事務局

の乳幼児の医療費無料制度は標津と中標津の病院に限られています。別海では全国どこでも通用すると聞いております。標津町でもそのようにならないでしょうか」という間に、調査して対応しますと回答でしたが、その後調査の結果は――

乳幼児の医療費無料制度は、〇才から六才までの乳幼児の入院と〇才の乳幼児の通院は標津町においても道の助成を受け全国どこでも無料です。

標津と中標津に限られている乳幼児の無料制度は町独自の助成による一才から四才までの乳幼児の通院に限ります。

現在、この部分の地域指定を存続するかどうか三月をメドに検討しています。

――（保健医療係）――

くらしのモニターによる取材は九回連載し、今月号で終了しました。

取材されたモニターの方々も日頃生活に密着した部署はもとより、不関係の少ないと思われる部署についても、中に入って取材してみると、どんな仕

事も町民に深く関わっていることを理解でき、大変勉強になったと、異口同音に語っておりました。

役場の仕事の内容を少しでも知ることにより、行政をより身近なものとして考え、意見や要望などを出し合い、町づくりに反映させようとの企画でした。

屋外広告物の許可申請について

屋外広告物を設置する場合、屋外広告物法及び北海道屋外広告物条例に基づき、支庁長の許可を得なければなりません。まだ許可申請をされていない方は、各支庁建設指導課に許可申請の手続きを取るようお願いいたします。（高さが4mを超える広告物は、建築確認申請も必要となります。）※屋外広告物許可申請についてのお問い合わせは根室支庁建設指導課建築係

電話〇一五三一一三六
一三一（内線二六二）

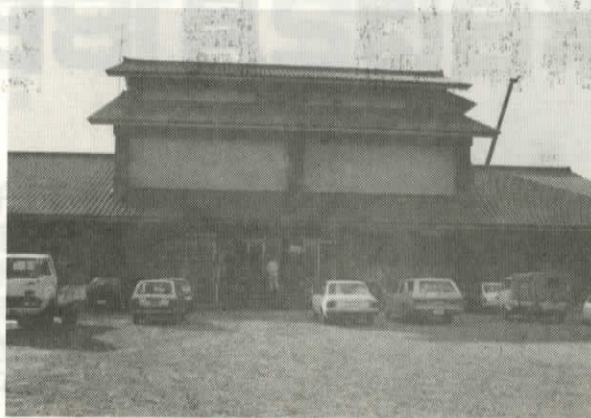
サーモンニュース

発行/サーモンパーク推進室

VOL.4

標津サーモンパーク

平成3年10月仮オープン
平成4年5月一般公開



新潟県村上市のイヨボヤ会館

鮭のふるさと標津町の イメージアップ

標津町は日本一の鮭の生産量を誇っています。

昨年(十二月二十一日現在)の秋鮭生産量は約一万五千ト(十二月二十一日現在)を

記録しました。

世界のサケ・マスの生産量が六十万ト、日本が十九万トです。から、標津町がいかに獲れている

鮭のまち村上市

話は変わりますが、新潟県村上市は鮭の町として知られています。テレビなどで鮭料理の数々が紹介されていますのでご存知の方も多いことと思います。

村上の鮭の歴史は古く、世界に先駆けた天然増殖法「種川(たねがわ)の制」を三面川(みおもてがわ)で開発したのは、十七世紀の旧藩時代のことです。「種川の制」とは、鮭が天然産卵するための人口河川を作り増殖を行った制度です。

以来、村上市と鮭の付き合いは長く、地元では「イヨボヤ」(魚のなかの魚)と呼んでいます。

鮭料理については百二十種以上あるといわれ、本州では、村上といえは鮭、鮭といえは村上とまで知られるようになりまし

た。

ある人が、村上には鮭文化があるが標津町にはないといっているのを思い出します。

しゃくな話ですが、認めざるを得ないのが実態です。

鮭のふるさと 標津町の展開

しかしながら昨今は標津町の鮭のイメージアップにつながる事柄が増えているのも事実。

イクラ、トバなど従来の水産加工品や「あきあじまつり」のほかに「薫別川鮭そくイヅ」「サケの宿」「サーモンダービー」「野っ太郎漬け」「鮭のオリジナル魚箱」や漁協婦人部、町栄養士会の鮭料理開発など、にわか

に拡がりつつあるようです。また、沖でとった鮭の鮮度を保つために船に氷を積み込んだり、加工場で鮭を扱う際に作業台を設けたりするなど商品としての鮭を大切に工夫をしています。

少しずつではありますが、こ



鮭文化を食べる会の案内状(村上市観光協会主催)

のような積み重ねが「鮭のふるさと標津町」の名を全国に広めることができます。

標津サーモンパークを推進していくことは、鮭のまち標津町を売り込む最大のチャンスです。サーモン科学館に加え、サーモンパーク内の食堂・売店・休憩施設などの展開も緊急を要することです。

更に、敷地内に町民が山採りしてきた木を植えるなど、皆さんに喜んでもらえる施設づくりを考えています。

「村上市に追いつき追い越せ」を合い言葉に、皆様の積極的なご支援をお願いいたします。

第39回衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査 投票日は2月18日です

投票所一覧

投票所	区	域
標津町農村環境改善センター	標津市街全域	
茶志骨生活改善センター	茶志骨・東茶志骨・茶志骨パイロット	
茶志骨生活館	住吉町・東浜町	
忠類生活館	忠類	
薫別集落センター	浜古多糠・薫別・崎無異	
上古多糠小学校	上古多糠・西古多糠の一部	
古多糠生活改善センター	上記以外の古多糠全域	
標津町林業センター	北標津・西北標津	
川北公民館	川北全域	
伊茶仁町内会館	伊茶仁	

投票時間

午前七時から
午後六時まで

投票所の ご案内はがき

投票所をお知らせする「投票所のご案内はがき（選挙入場券）」は、すでに発送を終えています

二月十八日は第三十九回衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。
あなたの一票が明日の社会を築きます。大切な一票をムタにすることのないようぜひ投票しましょう。

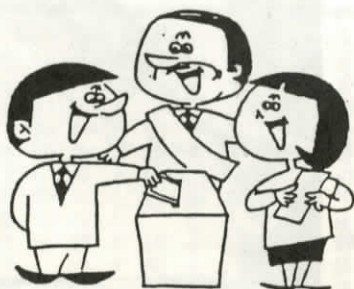
不在者投票

●やむを得ない用事（仕事・旅行・出産など）で選挙の当日（二月十八日）投票所へ行けない方は、事前に不在者投票をすることが出来ます。
●不在者投票される方は、印鑑を持参のうえ、選挙管理委員会へおいでください。

選挙の種類	不在者投票のできる期間
衆議院議員選挙	2月3日～2月17日
最高裁判官国民審査	2月10日～2月17日

（時間は午前八時三十分から午後五時まで）不明な点がありましたら、標津町選挙管理委員会（標津町役場内）電話

ので、みなさんのお手元に届いていることと思います。
もし、届かなかったり、ご不明の点がありましたら選挙管理委員会にお問い合わせください。
なお、選挙人名簿に登録されている場合は、はがきがなくても投票することができます。
選挙人名簿に登録されている投票所の事務従事者にお申し出ください。



よい人へ、よい票入れて、よい政治

一票がつくる
明るく正しい社会

二二二二二・内線二二〇へ
お問い合わせください。

内部障害者に対する旅客 鉄道会社及び航空会社等 の運賃割引制度について

今まで、運賃割引制度の対象とならなかった内部障害者でも、今年2月1日より運賃割引制度の対象となります。

割引運賃で乗車される場合には身体障害者手帳の旅客鉄道(株)旅客運賃減額欄等の書き換えを受けてください。書き換えは身体障害者手帳と印鑑を持参して役場福祉課社会福祉係で手続きしてください。

戦没者等の遺族に対する 特別弔慰金(第5回)の支 給について

昭和40年に創設された制度で、戦没者等の遺族に対し、国としてあらためて弔慰の意を表するために支給されるものです。

支給の対象者は、昭和60年4月1日から平成元年3月31日までに公務扶助料、遺族年金等を受給していた遺族(戦没者等の妻、父母等)が失権した場合に残された遺族に特別弔慰金として額面18万円6年償還、無利子の国債が支給されます。なお、第4回特別弔慰金の支給を受けた遺族は対象となりません。

請求の期限は、平成4年6月27日です。

詳細については、役場福祉課社会福祉係まで。

町内の交通事故

12月

()内は累計

人身事故 0件 (13件)
負傷者 0件 (19名)
死亡者 0名 (2名)
物損事故 16件 (222件)

死亡交通事故ゼロの日

85日

(1月15日現在)

野犬掃とう実施中

●期 間 平成2年1月10日～
平成2年3月31日まで

●区 域 標津町全域

※野犬掃とうの意義

畜犬及び野犬による人、又は家畜への危害を未然に防止し、住民の安全を保持するために実施しております。

野犬掃とう告示期間中はたとえ持主の犬でも、放しているものは野犬として掃とうされます。

※畜犬飼育者の義務

●生後90日を超える畜犬は、毎年登録と狂犬病の予防注射を受けなければなりません。

●畜犬は、おり飼い又は2匹以内のくさりでけい留しなければなりません。ただし、公路を通行する人に接触しないこと。

●飼育者は1日1回1時間以上畜犬を運動させてください。

●飼育場所は常に清潔にするよう心がけてください。

第一種電気工事士資格講 習の申し込みはお早めに

この度、電気工事士法が改正され、平成2年9月1日からは、最大電力500kW未満の自家用電気工作物の電気工事は、第一種電気工事士の資格がなければできなくなります。

このため、現在次の方々を対象に第一種電気工事士の資格取得講習を実施しておりますが、申し込み期限が平成2年5月31日までとなっておりますので、お早めに申し込みください。

1. 従来の電気工事士免状を取得後3年以上の実務経験のある方
2. 電気工事士免状は取得していないが、10年以上の実務経験のある方

詳しくは、道庁商工労働観光部資源エネルギー課 (Tel011-231-4111・内線26-517)、各支庁商工労働課へお問い合わせください。

おしらせ

統計調査にご協力を

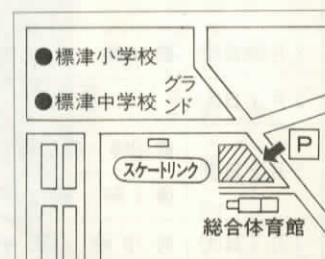
農林水産省では、平成2年2月1日現在で「世界農林業センサス」を実施します。調査員がお伺いして、農林業の経営状況などをお尋ねしますので、ご協力をお願いします。

町営スケートリンク周辺 の駐車について — 駐車は総合体育館前に —

スケートシーズン真っ盛りで、毎日大勢の町民の皆様が町営スケートリンクを利用し健康・体力づくりに励んでいます。

その中で、リンク周辺に車を駐車される方が多く、人や車などの通行の障害になったり、危険が生じるなど、付近の住民の迷惑となっている状態です。交通安全の面からも町営リンクを使用される際は総合体育館駐車場をご利用ください。

— 標津町総合体育館 —



町道民税の申告について

平成2年度町民税・道民税の申告受付を下記の日程で行います。

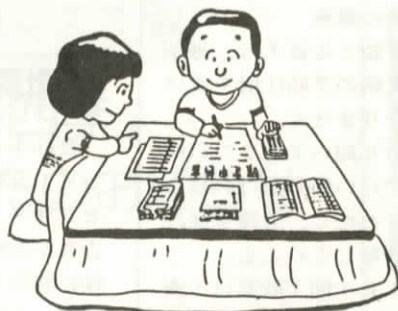
なお、年末調整関係の書類・償却資産申告書・成牛及び育成牛の調べ（農家の方のみ）の提出期限が過ぎております。この書類の提出がないと、所得の控除額が認められないなどから、高い税金を納入しなければならないことがあります。未提出の方は至急提出してください。

※標津市街及び下記地区期間内に申告できない方は、3月5日～3月15日まで（日曜日は除く）役場で受付けをします。

●月～金 9:30～16:30

●土 9:30～正午

（税務課税務係）



固定資産課税台帳の縦覧について

平成2年度に課税される固定資産税の基礎となる「固定資産課税台帳」の縦覧を次の日程で行います。あなたの財産を確認してみましょう。

●とき 平成2年3月1日から平成2年3月20日まで

●ところ 標津町役場税務課

所得税の確定申告は正しくお早めに

所得税の確定申告は、2月16日から始まります。申告期間は3月15日までですが、期限間近になりますと税務署が大変混雑しますので、確定申告はできるだけ早めにお済ませください。

●町・道民税申告日程●

月 日	時 間	場 所	対 象 地 区
2月16日(金)	前10時～後3時	古 多 糠 生 活 館	東古多糠・西古多糠・南古多糠・北古多糠
2月17日(土)	前10時～正午	//	古多糠市街・新古多糠・上古多糠
2月19日(月)	前10時～後3時	川 北 公 民 館	東川北・北標津
2月20日(火)	//	//	西川北・南川北
2月21日(水)	//	//	北川北・西北標津
2月22日(木)	前10時～正午	東 茶 志 骨 町 内 会 館	東茶志骨
	後1時～後3時	住 吉 ・ 東 浜 生 活 館	住吉町・東浜町
2月23日(金)	前10時～後3時	茶志骨パイロット開拓婦人ホーム	茶志骨パイロット
2月24日(土)	前10時～正午	茶 志 骨 生 活 改 善 セ ン タ ー	茶志骨
2月26日(月)	前10時～後4時	標 津 町 商 工 会	標津市街（所得税申告相談も行います。）
		漁 業 協 同 組 合	漁業者の申告相談
2月27日(火)	//	役 場 1 階 会 議 室	標津市街
		漁 業 協 同 組 合	漁業者の申告相談
2月28日(水)	前10時～後3時	川 北 公 民 館	川北旭町・寿町
3月1日(木)	//	//	川北桜ヶ丘町・共栄町
3月2日(金)	前10時～前11時半	崎 無 異 ・ 浜 古 多 糠 会 館	薫別・崎無異・浜古多糠
	後1時～後3時	忠 類 生 活 館	忠類
3月3日(土)	前10時～正午	伊 茶 仁 会 館	伊茶仁

歩くスキーコースを設定 いたしました。健康づく りにご利用ください。

歩くスキーコースを設定いたしました。町営テニスコートよりスタートする一周3.5kmコースと、ポー川史跡公園キャンプ場入口よりスタートする7kmコースと、10kmの3コースが出来ました。毎日の健康づくりに積極的にご利用ください。

歩くスキー用具のない方は、総合体育館、川北公民館で貸し出ししておりますので、お気軽にご利用ください。

くわしくは、総合体育館へ

☎2-3112

郵便局からのお知らせ

●郵便貯金上限は700万円に!

郵便貯金の一人当り預け入れ限度額が、1月4日から現行の500万円から、700万円に引き上げられました。

●郵便貯金の金利0.43%上げ

1月22日から実施!

定額・定期貯金の金利は原則0.43%引き上げ、満期3年以上の定額が5.0%(税抜き前)、通常貯金は年2.16%(現行1.92%)、小口MM C(市場金利連動型貯金商品名ポスト)は満期2年だと年5.15%(現行4.72%)に改定されました。

公職選挙法の 改正について

平成2年2月1日から公職選挙法が改正され、政治家の寄付は罰則をもって禁止されました。

- 1.政治家(候補者、候補者となろうとするもの及び現に公職にあるもの)は、寄付をすると処罰されます。
- 2.有権者が、威迫してあるいは政治家を陥れる目的で寄付を求めると処罰されます。
- 3.政治家は、年賀状等のあいさつ状を出すことが禁じられます。
- 4.政治家や後援会が、有料のあいさつ広告を出す処罰されます。
- 5.後援会が、花輪・香典・祝儀などを出す処罰されます。

この改正は、平成2年2月1日から実施されます。

上記によって処分されますと、公民権停止の対象となります。

〔国保Q & A〕⑤

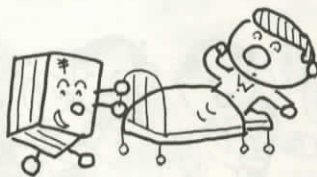
医療費が高額になると、払い戻しが受けられる制度があるそうですが、おしえてください。

被保険者が同一月内に同一の医療機関で治療を受け、一部負担金が57,000円(住民税非課税世帯の場合31,800円)を超えたとき、その超えた額が国保から支給されます。これを高額療養費といいます。

●こんな場合にも支給されます

- ①同じ世帯で、同じ月に30,000円(住民税非課税世帯21,000円)以上支払った人が複数いた場合、合算して57,000円(住民税非課税世帯31,800円)を超えた額が支給されます。
- ②同じ世帯で、その月より前の12ヶ月の間に、高額療養費の支給が4回以上あれば、その4回目からは、33,000円(住民税非課税世帯22,200円)を超えた額が支給されます。
- ③このほかに、高額な治療を継続して行う必要がある疾病として、厚生大臣が指定した「血友病」と「人工透析を必要とする慢性腎不全」について

は、1ヶ月に10,000円を超えた額が該当となります。



●注意!!

- 同じ病院でも入院と通院は別々で合算されません。同じ病院でも歯科は別計算となります。
- 総合病院の各診療科は、それぞれ別の病院として扱います。ただし、入院している場合は歯科以外の他の科を同一診療科として扱います。



人口のうごき

平成2年1月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,241世帯(-1)
人口	7,096人(+6)
男	3,496人(+6)
女	3,600人(0)

いかがですか あなたの健康

二月一日～七日は

「成人病予防週間」です

『成人病』という言葉をよく聞かれると思います。現在、がん・心臓病・脳卒中の三大成人病で亡くなる人は総死亡の約60%、10人に6人はこの三大成人病で亡くなっています。

これらの病気は、若い頃からの生活習慣が徐々に積み重なってひき起こすことが多いものです。

たとえば、「肥満」はいろいろな成人病の「温床」と言われています。肥満の原因は、体質もありま

すが、おもなものは食べすぎと運動不足です。必要なエネルギー以上をとりすぎて太ると、いっそう運動嫌いになり、さらに肥満に拍車がかかります。

食べすぎを防ぐ、とひと口にいつても、それがなかなかやっかいです。食事を制限するというだけの狭い意味に解釈すると決して減量は成功しません。

日常の二十四時間全体の過ごし方を見直すことが減量だというふうに考えましょう。それが生活を変えるきっかけとなるで

しょう。今回は「肥満」をとりあげてみましたが、私達の生活の中には、それほど大げさに構えなくても健康づくりのチャンスはいっぱいあります。日常の健康づくりと定期的な健康診断でのびよる成人病をシャットアウトしましょう。



殿村保健婦

減量を成功させる生活処方8カ条



① 1回の食事を20～30分以上かけ、ゆっくり、よくかんで（ひと口20回以上）食べる習慣を。

② 1息おいておかわりをする。待つことによって食事のペースがゆっくりになり、必要な食事の量ははつきりする。

③ 夜食は肥満の原因になるので、夕食は8時までにはすませ夕食後の間食はしない。

④ テレビを見ながら、新聞を読みながらという「ながら食い」をやめる。食事に対する集中力が欠け、食べすぎの原因に。



⑤ 食事の量は朝・昼・夕、できるだけ均等を心がけ、1食のドカ食いをやめる。

⑥ 塩分、甘い物をとりすぎない。塩分はほとんどの相性がよく、つい食べすぎに。甘い物も肥満の原因に。

⑦ 毎日、歩行を中心にした運動を。最低でも、分速100m程度の速歩を20～25分は行なうようにしたい。

⑧ 減量は1か月に1～2%、ゆっくり減らしていく。急激な減量はおどるのも早い。

寄付ありがとうございます

- ▶ 聖友標津支所は活動資金として社会福祉協議会へ
- ▶ 和信洋行㈱は活動資金として社会福祉協議会へ

戸籍の窓口から

お誕生おめでとう

お名前	住所	保護者
亀田 亮太くん	新川上町	孝さん
辻 たくや卓也くん	共栄町	明彦さん
村上 詩菜ちゃん	緑町	修さん

(12月16日～1月15日届出分)

