



町長杯争奪国際雪合戦で優勝したホワイトペアーズの面々

広報

しべつ

萌える海と大地・さわやか交流郷

2月18日午前10時から'90ナイトイン川北冬のつどいイベントの一環で「'90標津町長杯争奪国際雪合戦大会」が行なわれ、標津地区から出場のホワイトペアーズチームが優勝しました。

監督の千葉元さんは、「まさかの優勝です。一日とても楽しかった。来年も是非参加する。温泉で体をあたためます。楽しい遊びの一時であったことを満足げに話してくれました。

ふたつどい



「厳冬の一夜を子供と共に楽しくすごそう」を合言葉に、二月十七・十八日に川北上田組球場を会場に「ナイトイン川北冬」のつどいが開催され、約五千人が集まりました。

会場は、「ふるさと回帰遊」をテーマとした文字が中央の高さ十メートルもある雪で作られたメインステージの壁に大きく表示されていました。その頂上には大きな聖火台が設置され、

聖火ランナーを努めた上田修平（川北小六）くんの入場により点火、赤々と燃える聖火は厳寒の一夜に一層明るく温かな雰囲気を与えてくれました。

その周辺には、子どもたちにも人気のあるアンパンマンやドラエモンから、昔なつかしいうらしま太郎や誰れでも作ったことの

ある雪だるまなどなど十三基の雪像と道東一を誇る雪中巨大迷路、アートギャラリーもありました。

ギャラリーには、小梨和氏（川北中学校長）の書と細見浩氏（前川北小学校教頭・現中標津西竹小中学校長）の版画による二人展が行なわれ、その素晴らしい作品に会場を訪ずれる人達は目を見入っていました。

また、何んといっても子どもたちに大人気だったのは、メインステージから七十メートルにおよぶ氷上すべり台の設置でした。ステージ横の聖火台までの階段が子どもたちの行列でビッシリつまり、担当の実行委員の人達は大声を張りながら対応しすべり出させていました。



メイン会場で開会式



道東一を誇る雪中巨大迷路



聖火台の前で記念のV

頑張った実行委員

今回で三回目を迎えたナイトイン川北冬をつどい、実行委員会を組織し、過去二回の経験で得た自信と教訓をもとに、地域の活性化と合せた企画・運営を図るべく、更に充実発展させることを誓い合い、再び「厳冬の一

夜を子供と共に楽しくすごそう」を合言葉とし、自分達の生れ育った、そして住んでいるふるさとの再認識とふるさとへの夢をテーマとして準備を進めた。十数回の打合せ後、企画もまとまり一月二十日頃からいよいよ会場準備に入った。実行委員は約百人、準備時間は夜の七時から十時頃までが主体、準備期間中の作業延べ人員約五百人、寒さしのぎに腹の中に入れたアルコール??とにかくあれもこれもと一生懸命頑張った。

本番が終えて「雪不足と天候の心配がいつも頭を離れなかった。雪合戦の成功のため力を入れた。若者の積極的な参加が目立ってうれしい。小さな町でも工夫と苦労を重ねることで大きなことができる自信を持ちました。あきのこない冬まつりにするため今後も新しいものを取り入れたい」―実行委員談―と語ってくれた。



町職員による移動申告事務

お済みになりましたか 所得申告は…

確定申告はお済みになりましたか。三月十五日が最終申告日です。役場税務課では期間中、町・道民税の申告と所得税の確定申告を移動会場により受付しております。この移動会場他管内では実施されておらず、標津町の特徴的な申告受付方法で今回は三月三日の

伊茶仁会場で終了します。昨年税務課で所得申告を受け付けた件数は約六五十件、本年二月二十八日現在、日程の半分を過ぎ三三七件と順調な受付事務となっていますが、税務課では、最終二・三日が毎年込み合うので申告の済んでいない方は早めに役場窓口へと呼びかけています。正しい申告で過大な税を納めることのないよう、疑問なことがあれば担当職員に質問しましょう。

今井忠一さん(68)



今井忠一さん

造林事業を天性の職業として、町有林等地域の造林推進に大きく貢献するとともに、永年森林保全業普及指導事業功労者感謝状を授与しました。

今井さんは昭和三十五年に薫別地区で造林業を営み、以来二十九年間造林一筋、「人を使うことで、事故のないよ

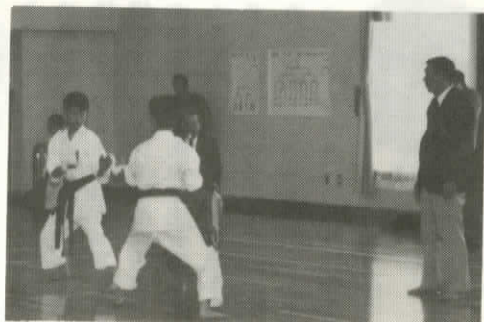
うに」といつも気を配っています。一日一日の仕事が終ると「安心します」。また「関係者皆さんのおかげでこの賞はいただくことができました。健康でいる限りこの仕事は続けていきます」と仕事に対する気構えと受賞の喜びを話してくれました。



北海道林業普及指導事業功労者感謝状受賞

第2回標津町空手道選手権

幼児から一般まで選手六十名参加。一月二十八日に川北公民館ホールで第二回標津町空手道選手権大会が六十名の選手参加により行われました。大会は、形・組手の部合せて十四種目からなり、それぞれの選手は、気合のこもった試合をしていました。また、この大会は小樽市で開かれる全国大会予選会の出場権を決める大会でもあり、各



気合も十分

種目第三位までの選手が出場権を獲得しました。試合結果は次のとおりです。

優勝選手のみ

- 〈形の部〉▼小学中級の部(四・六年) 笹木 理(川北小四)
- ▼小学中級の部(一・三年) 大菅小百合(標津小三) ▼小学初級の部 西村 啓士(標津小一)
- ▼幼児の部 桜井 賢太(川北幼)
- ▼小学上級の部 早川 勇気(標津小五) ▼中・高・一般女子の部 上平 忍(一般) ▼中・高一般男子の部 宮崎 毅(中標津高一)
- 〈組手の部〉▼小学中級の部(四・六年) 片岡 英市朗(川北小四) ▼小学中級の部(二・三年) 大菅小百合(標津小三) ▼小学生初級の部 早川 誠(標津小一) ▼小学生上級の部 早川 勇気(標津小五) ▼中学生の部 五十嵐 賢一郎(標津中二) ▼中・高・一般女子の部 藤本 幸子(標津中三) ▼中・高・一般男子の部 岡田 悟(中標津高二)



上古多糠小学校児童と 地域のお年寄りと交流会

楽しかったもちつき大会

上古多糠小学校（鍛冶三郎校長・児童数十八名）は、二月七日地域のお年寄り十八名を学校に招いて、もちつき大会をするなどして交流会を行いました。

この交流会は、地域のお年寄りとお年寄りとお年寄りがふれあい、娯楽を通じて親交を深めるというもので、午前九時から開会式の後、さっそく児童がお年寄りから入植当時のことや昔の学校の様子、戦争に行ったことなどの話を聞かされ、熱心に聞き入っていました。

その後、もちつき大会、まずはおじいちゃん・おばあちゃんが子ども達に手本をとウスに入ったもち米をキネで一生懸命こね回します。

子ども達が交替でもちつきをすると大きな歓声がわいていました。楽しいね。皆んな孫のようなもの、長生きしてよかったよ」と一人のおばあちゃん。

皆んなのついたおもいで昼食をとり、午後からはゲートボールで楽しい一時を過ごしていました。



交替でモチをつく子どもたち

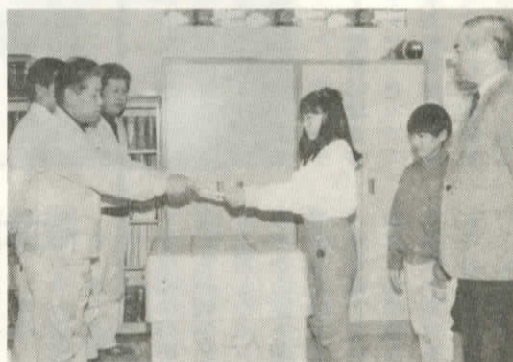
プロスキーヤー三浦雄一郎氏来町 |ス|キ|実|技|講|習|会|

二月二十日金山スキー場で、プロスキーヤーの三浦雄一郎氏による、スキー実技講習会が行なわれ、約百三十名の小・中学生や一般のスキー愛好者らが参加しました。



講習会では三浦氏より「けがのないよう楽しくスキー遊びをしましょう」とあいさつを受け、百三十名の参加者は初・中・上級に分かれ、基本的な滑りから高度な技術まで指導を受けていました。

講習会が終了すると頂上から滑走する三浦氏の豪快な滑りに参加者は目を見張っていました。



ひな人形の贈呈です

ひな飾り一式を寄贈 太平洋レミコン労働組合標津支所

太平洋レミコン労働組合標津支部（蛭名武士支部長）は、二月六日に役場教育委員会を訪れ、ひな人形飾り一式を寄贈しました。このプレゼントは今年で六回目。同支部は、労働組合の福祉事業の一環として取組み、実施しているものです。

今年は忠類小学校（新山圭一郎校長・児童九名）へ贈られました。新山校長は、「学校で大切に使っていきます」と、お礼の言葉を述べました。



実技指導をする三浦氏

標津町青年開発会議

漁業について勉強会



標津町第二期青年開発会議（吉田孝一座長）は、二月十日標津漁業協同組合を訪れ、佐賀陽一専務から標津の漁業の現状と課題・進むべき方向などについて話を聞き勉強会を行いました。同会議は、町が昨年七月まちづくり提言をしてもらおうと町内異業種から二十人の青年を集めて設置しました。

佐賀専務は「標津の漁業は、資源管理型漁業を推進している。昨年はサケが史上最高の水揚げとなった。今後もより安定した漁業を続けるには、さけ・ます・ホタテなどの資源の増大・労働

力不足に対応する省力化・漁業の近代化など、これら生産・経営基盤の強化が求められる。また、資源の適正な配分も重要。流通関係では輸入対策・地元の加工処理能力を高めることや、加工施設・保管施設の整備充実が必要、消費者ニーズに合った新製品の開発も大事」と話してくれました。

その他、組合の組織や財務などの話を聞き、訪れたメンバーは「魚の新種改良はできないかベニザケの育成は、標津の漁獲された魚の流通経路は、また加工処理体制は、クナシリ島が返還になった場合の漁業は」などの質問が出ていました。

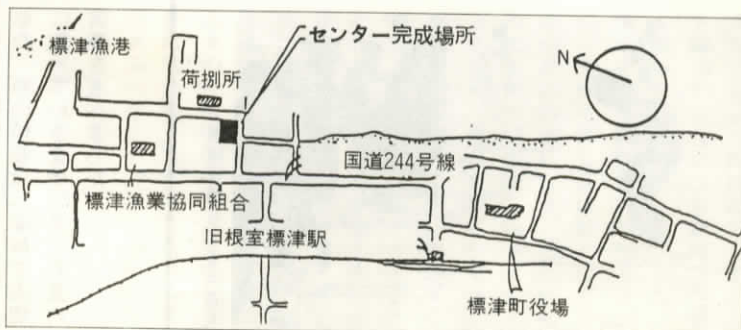
同会議は毎月十日を会合の日としています。

標津町ふれあい加工体験センター完成!!

内部を紹介

平成元年十月に着工を始めておりました標津町ふれあい加工体験センターが二月十五日建物が完成し、備品についても二月二十八日設置を完了いたしました。これにより三月十二日(日)午前九時より午後四時の日程で町民の皆様内部をご案内申し上げますので多数のご来場をお待ちしております。

住所 標津郡標津町字標津 二二六番地
電話 二二二七四〇
標津町役場
(水産課 加工開発係)



根室管内少年弁論大会

山崎 達くん
佐藤千鶴子さん 参加

二月七日に根室市公民館で北方領土の日根室管内少年弁論大会が行われ、標津町から山崎達君(標津中二)と佐藤千鶴子さん

を頼ってこの地に住むことになったのです。

三十年頃千島歯舞諸島居住者連盟が発足し、祖父は、標津地区の支部長に任命されました。別海・羅臼を含めての地区でした。最初の頃名簿を作るため別海町・標津町・羅臼町と一戸づ

返り、来て良かったと思ったそうです。祖父の故郷択捉島は、どうなっているのでしょうか。無人島なのか、私にはわかりません。

最近、日ソの友好は深まっております。テレビで色々でございました。北方領土返還も先が明るくなったようです。やはり、北方領土のよく見える根室

私は戦後の第二世代の生まれで、先の戦争については、授業で学習したり、たまにお年寄りの方から話を聞くぐらいで、実感としてはまるでありません。

私が通っている古多様の中学校は、海岸線から奥に三km入った小高い所にあり、一年中、特に冬は天気良ければ遠くの海の上にうっすらと白い雪をかぶ

島に自由に行けない分、引き揚げてきた人達の島に対する「思い入れ」は相当なものがあると思います。

そこは懐かしい故郷であり、先祖のお墓もあるからです。

小さいころ遊んだ山や川。

物質文明が発達し、なんでもお金さえあれば手に入る社会に住んでいけばこそ、不自由な中

(古多糠中二)の二名が参加し、日頃の北方領土に対する思いを発表してきました。

発表者は根室管内十名でした。また、山崎君は根室管内少年弁論大会長賞を、佐藤さんは根室管内小中学校長会々長賞をそれぞれ受賞しました。

二人の弁論内容を紹介します。



山崎 達くん
(標津中2年)

本日この席へ出られたのは、祖父が択捉島の引き揚げ者だったこと、昭和二十八年八月十五日大東亜戦争に、日本は敗戦し、日本固有の四島と樺太をソ連に占領され、択捉島と樺太の人を残し他の国後・色丹・歯舞諸島の三島の人々はすぐに、引揚げ命令が出され追われる様にして一番近い根室地域にたどり着きました。祖父達、択捉島の人々はその後、樺太につれていかれ昭和二十二年九月二十九日何一つ持つ事が許されず着のみ、着のまま引揚船で函館港に入港しました。それから、標津の知人

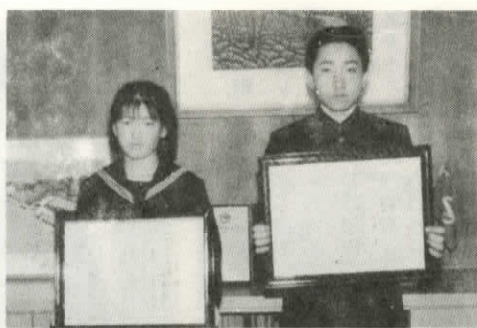
つ聞き歩いて、ようやく出来あがりしました。十五年間におよぶ返還運動を続けたのです。その後、四十五年、病気で倒れてしまいました。祖父は四十九年一月二十日に家族の看護のかいもなくこの世を去ったのです。亡くなった祖父の、心の中はどんなだったのでしょうか。僕は中学生になって祖父の気持ちがわかり祖父の意志をついで北方領土返還に参加したいと思いました。

昨年祖父の導きのように北方少年として標津中学校より選ばれて他の人たちと東京へ向いました。翌日各大臣にお目にかかり領土返還を一言づつお願いしました。翌日群馬県の中学生や長野県の中学生、千葉の中学生などと交流会がありました。あちらの中学生は北方領土のことはあまりわかりません。それで僕は島の話もしました。

昨年、国後・色丹・多摩・志発島にも初めて墓参が許され標津町からも二人許可されました。お花や供物をそなた線香を上げて先祖に手を合わせた時、感激のあまり泣いたそうです。根室への船の中で何度も島をふり

地域の若い世代が先頭に立って僕達中学生もいっしょに参加出来れば、北方領土返還運動が続くと思います。

それにはまず、僕達中学生が関心をもつことです。僕はそ



れぞれクラスに所属しています。だからクラスの中で関心を広げていくのです。

先祖が残した領土を、三代目の僕達が取りもどすまで、がんばろうではありませんか。



佐藤千鶴子さん
(古多糠中2年)

った国後が、あざやかに見えません。

国後のほかの島々はよくは見えないけれど、やっぱりきれいなんでしょう。

海の上にきれいに浮かぶ国後を見るたびに、「昔はあの島にもたくさん日本人が住んでいた。標津や根室と自由に行き来していたのだらうな。」「一回行ってみたいな。」と思っています。昔、あの島々に暮らしていた人達は今はどこで何をしているのでしょうか。

時々、私はそんなことが気になります。

実際、私の周囲には島から引き揚げて来た人はいなく、島についての話はほとんど聞くことがなかったから、島から引き揚げてきた人達がそれ以後、どのような思いで、どのような生活をしていたのかを知る機会がなかったからです。

引き揚げてきてから半世紀を過ぎようかという今、引き揚げてきた人の年令も高くなっているでしょう。

たしかに今、北方領土は日本の支配権が及んでいませんが、

にも、自然や資源に恵まれた当事が思い出されるのではないのでしょうか。

だから私は昔、北方領土に住んでいた島に自由に行き来できるように、日本とソビエトの政府は配慮してあげてもよいのではないかと思います。

今、私はだれでも遠いアメリカやヨーロッパへ自由に旅行できるのに、自分達の目の前にある島々には暮まいりさえ自由に行けないのです。

手を差し延べればすぐにも届きそうなその島々に、自分の意識では行くことができないなんて、悲しいことではないでしょうか。私の故郷が北方領土なら、いや北方領土でなくても、行くことが許されないとしたら、あつたとしても、私は自分の命をはつてでも行ってみたいと思います。

それがこの世に生をうけた人間としての正直な感情ではないでしょうか。



めぐみ
大桃(博史)さんちの愛ちゃん(元.3.3生)

川北 47



とても声が大きい愛ちゃん。あまりいたずらはしなくても、声が大きいだけ目立つそうです。最近はお母さんが愛ちゃんの前からちよつと離れると大きな声で泣いてしまいます。

愛ちゃんはバナナが大好きです。バナナを食べているときは、両手をたたいて喜ぶそうです。泣いているときも、食べ物をあげると静かになるそうです。

ひな祭りは誕生日とかさなっているので、おじいちゃん、おばあちゃんを呼んで、盛大にお祝をするそうです。

「健康で、明るく、素直な子になってね」とお母さんは愛ちゃんにほほ笑みかけました。

この町に移り住んで十三年、自然がいつぱいのこの町で冬の間私はクロスカントリースキーを楽しんでいます。(別名「歩くスキー」)長い間一般には馴染みの薄いスポーツであったと思いますが、距離競技、耐久レース、昔からある汗水たらして息せき切って苦闘する、そんなイメージで見られていたからかも知れません。近年は大会も盛んになつてきましたが、速さで順位を争う大会は少なく、むしろ楽し



「ストレスはクロスカントリー
スキーと共に去りぬ」

坂本雅道さん

(後藤書店勤務)

みながら完走を目指すレースがほとんどです。私も気の合った仲間と出場して楽しんでいます。が、湧別原野一〇〇kmクロスカントリー大会もその一つです。昨年より今年と少しでも良いタイムを出したいと思うのは人の常、そのためにレースに出る前に体力づくりをしておかねばなりません。それが健康につながり、又普段使わない筋肉を使うので少しは疲れますが、仕事のそれとは異質な快い疲れです。



まちの
声・声・声



47

肉體疲労より精神疲労、それらを解消するためにも新鮮な空気を胸いっぱい吸い込みながら、雪原を歩く。景色を楽しみながら、やがて汗と共に雑念は消え頭がからっぽになる、これが私のストレス解消法の一つです。今年も又、湧別原野での大会に参加の予定でいます。参加する都度、走るといふよりヨタヨタと歩くような滑りの私にも、オホーツクの流水を渡る。本当に冷たい寒風の吹く中で暖かい声援を送ってくれた湧別四ヶ町村の人々の心に町おこしの原点を見いだしたような、そんななにかに又ふれたくて今年も汗を流してこようと思っています。

ここ数年、当町に於ても色々なイベントが催されるようになってきましたが、私が湧別で受けたと同じ思いを関係者のみならず、町民こそって直接的・間接的であれ積極的に参加して、遠来の人々を暖かく迎えることができたならと考える今日この頃です。

次のあなたは、坂本さんが選んだ標津の福沢英雄さんです。

標津町指定金融機関に 『根室信用金庫』を指定



役場出納室

町は、財政規模の拡大にとともに、年々増大する出納事務をより効率的・迅速的に進め、何よりも町民の皆様が便利に利用できるように、平成二年四月二日から指定金融機関による出納事務の取扱いを始めます。

議会の承認を得て

指定金融機関の制度は、従来役場の出納室で行っている、税金・保育料・水道料・年金などの受け入れや、役場から支払う公金の会計事務を法律に基づき町が指定した金融機関に取扱わせる制度です。

町は、指定金融機関として、議会の承認を得て根室信用金庫を指定いたしました。

四月二日から出納窓口 に根室信用金庫を指定

四月からは、役場出納室窓口
に指定金融機関である根室信用
金庫標津支店の役場派出所が設
けられ、収納事務や支払事務を
行うこととなります。

税金など収納金の取扱いにつ
いては、根室信用金庫各店、さ
らに収納代理金融機関として、
別表のとおり、標津漁業協同組
合・標津町農業協同組合・拓殖
銀行・北洋銀行・労働金庫・釧
路商工信用組合の各中標津支店
また、収納代理郵便官署として
町内各郵便局を指定いたしまし
た。

これら金融機関の窓口は、町

収納事務を行う機関 (別表)

指定の区分	名 称
1. 指定金融機関	根 室 信 用 金 庫
2. 収納代理金融機関	標 津 漁 業 協 同 組 合 標 津 町 農 業 協 同 組 合 北 海 道 拓 殖 銀 行 中 標 津 支 店 北 洋 銀 行 中 標 津 支 店 北 海 道 労 働 金 庫 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	標 津 郵 便 局 川 北 郵 便 局 薫 別 郵 便 局 古 多 糠 郵 便 局

口座振替で非常に 便利になります

が発行した納税通知書や納入通
知書によって税金・水道料・年
金などを納入することができ
ようになります。

役場からの支払については、
請求者の方々の申出により
指定金融機関を通して、信用金
庫・銀行・漁業協同組合・農業
協同組合等の本人名義の口座に
「口座振替払」を行うほか、役

場派出所での現金払いや小切手
払い、あるいは送金小切手や郵
便振替による隔地払いによる支
払いを行うこととなります。

「口座振替払」にしますと、
これまでのように役場出納窓口
へ集金に來られなくても済み、
また、領収書に収入印紙を貼付
する必要がありませんし、非常
に便利になりますので、皆様
のご理解ご協力をお願いいたしま
す。

サーモンユース

VOL.5

発行/サーモンパーク推進室

国際サケ会議

標津サーモンパークをPR

第五回国際サケ会議が、東京にサケを呼ぶ会などの主催で二月十七・十八日に東京都世田谷区で開催されました。

外国五カ国（アメリカ、カナダ、イギリス、ソビエト、オーストリア）の招待者と日本の関係者が多数参加した今回は、「カ

ンバックサーモン運動と学校教育」「環境運動と行政の役割」のふたつのセクションで各国代表の意見表明があり、その後、討論が行われました。

また、「環境教育を進めるためにはどうしたらいいか」というテーマのシンポジウムでは、環境運動の難しさを認識しながらもいろいろな提言が出されました。

また、多摩川二子橋の下流で行われた第十回目のサケ放流式には、東京にサケを呼ぶ会を始めとして都内百余校にのぼる学校で、ふ化・飼育した稚魚を放流し、カンバックサーモン運動を盛り上げました。

この席上で、本町が計画建設中の標津サーモンパークの設置目的、施設の概要などを説明しましたが、外国の代表者を始め国内の関係者が非常に関心を示しておりしました。

国際サケ会議は、一九八二年

十一月、札幌サケの会代表が、カナダ・イギリスの関係者らに呼びかけ、第一回会議が札幌市で開催されました。

カナダ・イギリス・アメリカなどで、サケをシンボルに環境運動を展開している団体の代表五人と、札幌サケの会など国内のカンバックサーモン運動を実施している代表者約三十人が参加して、それぞれの活動内容を発表し、お互いに国際的な観点で環境運動を見直していくことを目的に開かれたものです。

同時に、国により違う文化や

伝統をお互いに理解し合い、国際友好の輪を拡げようとの目的を持つようになっていきます。

今回の会議のなかで「国際子ども環境ミートンク」では、それぞれの国の代表が「川をきれいにするためにどうしたらいいか」のテーマで意見を発表しました。

子供の発表のなかで、環境を守るためには「一人一人が、考えは地球規模で、行動は身近なところから実践する」としめくくったのが非常に印象に残っております。

サケ科の魚の特徴は大きく三つあります。

一つは形です。他の魚にはない脂びれを背びれの後に持っています。脂びれは筋のようにみえる条がなく容易に他のひれと区別できます。

二つ目は産卵の場所です。サケは産卵行動を淡水で行います。白サケの例では河川で放流された稚魚は三年から五年海で生活しますが、必ず河川に戻り、湧

鮭の豆百科



サケの特徴
④ 三つ目は皆さんご存知の通り、冷水系の魚であることです。従って北太平洋および北大西洋の固有の魚といつてよいでしょう。しかし、南半球での放流も試験的に行なわれていきます。

水を求め上流へ上流へと上し産卵の準備をします。戻る河川は稚魚の時代を過ぎた河川であり、これはとても不思議なサケの能力です。

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



第5回国際サケ会議

郵便局からのお知らせ

郵便局では「明るい暮らしの設計・簡易保健・郵便年金新加入運動」を展開しております。あなたの生活設計に郵便局の簡易保健・郵便年金を！

○お子さまの学資金に

学資保険

○お子さまの独立、結婚の準備に
成人保険

○明るい老後のために

特別終身保険

その他ニーズに合わせた数多くの商品を用意しております。くわしくは郵便局のセールスマン、窓口で。

屋根から落ちる雪や氷による 危険防止などのお願ひ

毎年冬になりますと屋根に積もった雪・氷などが落ちて、歩行者がけがをしたり、死亡したりすることが、しばしばおこります。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の事故をなくすために、次のことに注意してください。

- 道路に屋根の雪が落ちるような建物は、丈夫な雪のすべり止めをつけるようにしてください。
- たとえすべり止めがあっても、必ず点検して、悪いところがあれば、早めに修繕するようにしてください。
- 屋根の雪・氷などは早めにおろすようにし、おろすときは歩行者や遊んでいる子供達に注意してください。
- 屋根から落ちた雪・氷や敷地内の雪を道路に出しますと、歩行者や車の運行に支障となりますので、出さないようにしてください。

北海道開発局
北海道
北海道警察

3月は「国民年金保険料 未納整理月間」です

国民年金の保険料はもう納めましたか。納め忘れがないかどうかお調べください。保険料を納め忘れてしまうと、万一の事故のとき障害基礎年金や遺族基礎年金などを受けられないばかりか、将来、老齢基礎年金さえ受けられないことがあります。もし納め忘れの保険料があればすぐ納めましょう。

平成元年4月から平成2年3月までの保険料は、月額 8,000円です。

固定資産課税台帳の縦覧

平成2年度分の固定資産課税台帳の縦覧を下記の日程で行ないます。

自分の財産の確認をしてみましよう。

記

日時 3月1日～3月20日まで。
日曜日を除く毎日午前8時
45分から午後5時まで。
(但し、土曜日は正午まで)
場所 標津町役場 税務課

精神保健相談の実施について

中標津保健所では精神保健相談を下記のとおり実施いたします。

記

実施月日 3月15日(木)
実施場所 中標津保健所

「白い粉」の撲滅にご協力を!!

覚醒剤や麻薬など「白い粉」の汚染が拡大し、乱用者も主婦や学生にまで及んでおります。

「白い粉」に関して目にしたり、耳にされた情報を最寄りの税関へ通報してください。

たとえさ細なことでも結構です。

密輸110番

☎01532-3-2001

根室税関支署

おしらせ

3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、3月を道税の納税推進強調月間として、滞納の整理に取り組みます。

道税は、道がいろいろな事業を行なうための貴重な財源となっております。みなさんの暮らしのなかに生かされている道税についてご理解のうえ、納税にご協力ください。

納税についてのご相談は、根室支庁税務課徴収係までおたずねください。

☎01532-3-6131

(内線524番・527番)

消費税の申告と納税は 正しくお早めに

平成元年分の消費税の確定申告が始まっています。昭和62年中の課税売上高が3千万円を超える事業者の方は、4月2日までに「消費税の確定申告書」を作成して所轄の税務署に提出し、その消費税額を納付していただくこととなっています。

いかがですか あなたの健康

健康的な食生活を

実施するために

皆さんこんにちは、皆さんは現在私達が毎日とっている食生活がどのような傾向にあるかご存知ですか。私達の食生活の現状は低栄養問題こそほぼ解消されましたが、反対に豊食のため食へすぎによる肥満、動脈硬化嗜好本位の食事による栄養の偏り貧血などの問題をかかえています。そのため正しい食生活を実践するための項目を目標にあげてみました。

(一)好きな物を食べすぎない
栄養の知識を持ち食品の摂取

食にならない
インスタント食品やレトルト食品、半調理品などの便利な食品やお総菜など、利用することによりビタミンB1欠乏症、添加物、食塩のとりすぎになりやす

(二)欠食をしない
一日三食きちんと食事をとらない欠食者が増えていきます。欠食は貧血、スタミナ不足の原因となり、老化促進に結びつきます。(図-1)

(三)簡単食・パツカリ食・総決算

食にならない

インスタント食品やレトルト

食品、半調理品などの便利な食

品やお総菜など、利用すること

によりビタミンB1欠乏症、添加

物、食塩のとりすぎになりやす

図-1 朝、昼、夕食別にみた欠食者の割合

		3日間の欠食状況(%)	
		男	女
朝	1回欠食	4.9	3.7
	2回欠食	2.2	1.6
	3回欠食	4.1	2.6
		11.2	7.9
昼	1回欠食	2.2	2.5
	2回欠食	0.7	0.7
	3回欠食	0.5	0.5
		3.4	3.7
夕	1回欠食	1.7	1.1
	2回欠食	0.4	0.3
	3回欠食	0.2	0.1
		2.3	1.5



岡野栄美子

(四)外食にプラス二品を

現在の外食の実態は、簡単にすませる傾向が強いため、食事が偏りがち、外食の際はもう一

二品プラスするよう心がけましょう。

(五)牛乳・乳製品をもっととる

日本人の栄養素で依然足りないものがカルシウムです。カルシウム不足は精神的にイライラし、心臓・血圧・胃腸などに影響を及ぼします。(図-2)

以上の五点については皆さんいかがですか？さらに、献立を立てる方へのアドバイスとしては……

①一日時間を決め食事のことを考える時間を作りましょう。

②新聞・雑誌の切り抜きを集めたり、カードを作ったりしましょう。

③家族の年齢と労働に応じた量を満たすようにしましょう。

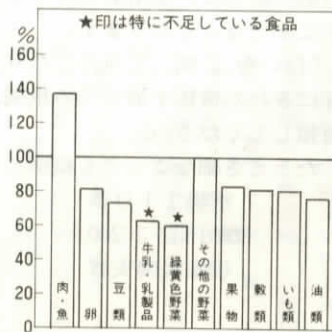
④季節の食品を使いましょう。

⑤料理のレパートリーを増やすよう心がけましょう。

⑥最低一日分の献立を立てましょう。

など、毎日の食事では皆さんが行っていることと思いますがもう一度食生活の見直しを行い家族全員が健康な生活を送るための再チェックをすることをすすめます。

図-2



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

戸籍の窓口から

お誕生おめでとう

おなまえ	住 所	保 護 者
島崎 あいちゃん	新川上町	政隆さん
湯浅 あきひろくん	桜木町	清 さん
宮本 あきひろくん	弥栄町	博 さん
片山 りょうたくくん	曙 町	敬典さん
森野加理奈ちゃん	緑 町	恵仁さん

おくやみ申し上げます

おなまえ	住 所	年 令
加藤 健治さん	弥栄町	81才
濱田 國次さん	住吉町	69才

(1月16日～2月15日届出分)



人口のうごき

平成2年2月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,244世帯(+3)
人 口	7,092人(-4)
男	3,488人(-8)
女	3,604人(+4)

町内の交通事故

1月

()内は累計

人 身 事 故	1件(14件)
負 傷 者	3名(22名)
死 亡 者	0名(2名)
物 損 事 故	28件(250名)

死亡交通事故ゼロの日

116日

(2月15日現在)