

しべつ

人口のうごき(1月1日現在)

・世帯数 2,211世帯(-1)

・人 □ 7,324人(-5)

(男) 3,635人(-4) -4

(女) 3,689人(-1) -1

()内は前月比

編集発行/標津町民生部町民生活課広報住民係/標津町字標津3-5 ☎2-2131 印刷/標津印刷株式会社



●にぎわう金山スキー場

1月4日にオープンした金山スキー場は土・日を中心にたくさんの人が訪れています。近くてすべりやすいこともあつて家族づれて訪れる人も多いようです。

今のところ、若干雪が少ないようですがこれから本格的なシーズン。金山スキー場は色とりどりのスキーウェアでうまることでしょう。

標津町民憲章

わたしたちは朝夕国後島をのぞみ悠久の流れをたたえる標津川の恵みに育つた標津の町民です。

1. 健康で働き楽しい家庭をつくりましょう
1. 自然を受し美しい郷土をつくりましょう
1. たがいに助け合い暖かい社会をつくりましょう
1. 心を豊かにし文化を高めましょう
1. 子どもの夢を育て平和な町をつくりましょう

つくる健康 なくそう成人病!



全国で、毎年約二千人の人が亡くなっています。その原因は老衰、交通事故、自殺などいろいろですが、最も多いのが病死しかも成人病です。

昭和五十七年を例にとると、死因で一番多いのががん(23.9%)、次いで脳卒中(20.7%)、心臓病(17.7%)と、三位までが成人病です。これらに、他の成人病・高血圧症(1.9%)と糖尿病(1.2%)を加えると、亡くなった人の七割近く(65.4%)は成人病が原因、ということになります。

成人病は、暴飲暴食など日常生活の無理が蓄積されて起こることの多い病気です。しかし同時に、ふだんの健康状態に注意していれば、前もって防げる病気ともいえます。

死亡原因の約七割を占める

一月一日から七日は「成人病予防週間」。

成人病は四十代以降の人に多くみられる病気です。がん・脳卒中・心臓病などが代表的なものです。亡くなる人の多い病気ですが、ふだんの健康状態に注意していれば防げる病気でもあります。

成人病が総死亡に占める割合(%)



脳卒中、心臓病を予防しよう

成人病のうち脳卒中と心臓病だけで、死亡原因全体の約四割を占めています。

この脳卒中、心臓病の「土台」には「高血圧」や動脈に弾力がなくなる「動脈硬化」があり、これらを予防することが脳卒中・心臓病の予防につながります。

〈動脈硬化〉

動脈硬化とは、血液に含まれるコレステロールなどの脂質が血管の内側にこびりつき、血管の壁が厚くなって、動脈が狭くなったり弾力がなくなることです。

その結果、血液が流れにくくなったり血圧が高くなります。血圧の高い人の多くに動脈硬化が見られ、動脈硬化があると総

じて血圧が高くなります。

〈高血圧〉

血圧は、気温、運動量、精神状態で変りやすく、一回の測定で高血圧かどうかは分かりません。しかし、何度測っても高いようなら、注意が必要です。最大血圧が160以上、最少血圧が95以上が高血圧とされる血圧の値です。高血圧には、腎臓などに病気があって、その病気のために血圧が上がる場合(二次性高血圧)と、そのような原因のない場合とがあります。

二次性高血圧は、原因となる病気を取り除けば治りますが、原因がなくて血圧の高い場合は日常生活の改善や治療による根気のある管理が必要です。

成人病予防週間

食事、運動、休養で

成人病を防ぐ

寒いと多い循環器系の成人病

今の季節のように寒くなると脳卒中、心臓など「血液の通り道」循環器系の病気で死亡する人が多くなります。

その理由として、寒さにさらされると血圧が高くなる、ということが挙げられます。

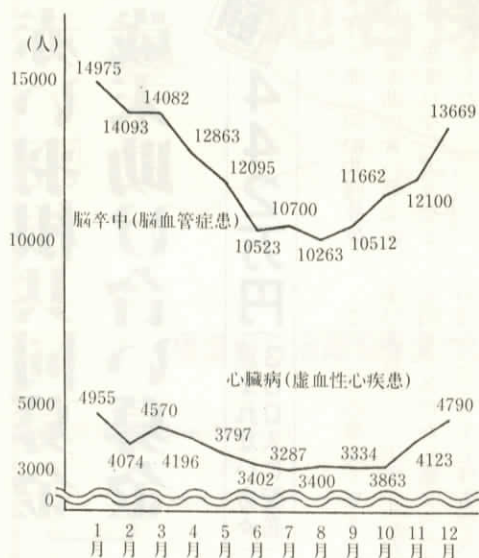
冬は、家庭での暖房をよくしたり、外へ出るときは、暖かい服装をして寒さを防ぎましょう。

脳卒中や心臓病などの循環器系の成人病を防ぐには、日常生活に注意することが必要です。それには、規則正しい生活を

送ったり、精神の安定を心がけたり、酒やタバコを控えないければなりません。

また、食生活には特に気を付け、肉、魚、野菜などをバランスよく食べ、肥満を防止することです。調味料では、高血圧と関係がある食塩の使用を控え、一日十グラム以下を守りましょう。

脳卒中と心臓病の月別死亡者数



＜資料＞厚生省統計情報部「昭和57年人口動態統計」



心臓病とは… (虚血性心疾患)

心臓に血液が十分に行き届かなくなり、心臓の筋肉が酸素不足になって起こります。

一時的に血が流れなくなるのが「狭心症」、完全に流れなくなって心臓の筋肉が活動しなくなるのが「心筋梗塞」といわれます。

いずれも、激しい胸の痛みを伴いますが、心筋梗塞では痛みが長く続き、死亡することがあります。

脳卒中とは…

脳卒中は「脳いっ血」「中風」とも呼ばれ、脳の血管が破れて出血したりあるいはつまって血液が脳に行き届かなくなる病気で

す。この病気にかかると、脳の働きが衰え、急に意識がなくなったり、手足が動かなくなったりし、ひどいときには死亡することがあります。一度、脳に障害を受けると回復は難しく、手足のマヒなどの後遺症が残る場合もあります。

人間も手入れ次第で長持ちする

成人病は老化とともに始まる病気で、がん、脳卒中、心臓病といった形をとって現れます。しかし、バランスのとれた食事をして、適度な運動と休養をとる、暴飲暴食をつつしむといった、ごく普通の健康法をやっているれば、防げる病気です。また、このようにふだんから自分の健康状態を考えた生活をしていけば、少しの変化にも気

がつき、重症になる前に治療を受けることもできます。病気になる前から健康のありがたきを知るよりも、健康な体も放っておけば「ガタ」がくることをかみしめておきましょう。物は手入れ次第で長持ちします。人間の体もまったく同じです。一つしかない自分の体、手入れを怠りなく――。



集まった募金は
恵まれない家庭、
ひとり暮らしのお年
寄り、長い間病院
に入院している方

このようにたくさ
んのご寄付をいた
だき、厚くお礼申
し上げます」と話
していました。

昨年十月の赤い羽根共同募金
と十二月の歳末助け合い募金が
十二月末、恵まれない方々など
に配布されました。

昨年十月の赤い羽根共同募金
と十二月の歳末助け合い募金が
十二月末、恵まれない方々など
に配布されました。

この二つの募金で集まったお
金は四百四十二万四千六百五十
七円で、各戸から集まった募金
のほかに二百七十七件の大口の
募金がありました。

総額

442万円 (恵まれない方々
300人に配布)

赤い羽根共同募金 歳末助け合い募金

福祉施設に入所している方など
約三百人の方々に手渡されまし
た。

共同募金会標津分会、社会福
祉協議会には「ほんとうにあり
がとうございました。これから
もいっしょうけんめい生きてゆ
きます」と数多くのお礼の手紙
が届いています。

また、集まった募金のうち百
八十五万円は北海道共同募金会
に送られ、社会福祉施設の建設
資金や児童遊園地の整備資金な
ど広く活用されることになって
います。

昭和58年度

根室管内住い郷土づくり大会

▶2月15日に
標津町で開催◀

うるおいと活力のある住みよ
い郷土づくりを積極的にすすめ
よう——をスローガンに、昭和
五十八年度根室管内住い郷土
づくり大会が、二月十五日午

線路は私たちの生命線

みんなで乗って
みんなで守ろう
標津線

いま、私たちの生命線ともいえる、
国鉄標津線が廃止されようとしていま
す。標津線は昭和12年10月30日の開通
以来、地域の重要な足としていまも多
くの人に利用されています。

この大切な線路をみんなの力で守り
ましょう。

「町章バッチ」

はいかが？

町では、町民のみなさんにも
広く愛用してもらおうと、この
ほど町章バッチを作りました。
ご希望の方には、町役場窓口
川北公民館で一個四〇〇円で販
売中です。

販売中のバッチ



大会には、地域住民であれば
誰れでも参加し意見の交換がで
きます。参加をご希望の方は、
二月十三日までに各地区の町内
会長か、町広報住民係まで申し
込んでください。参加料は無料
です。

町民税 道民税

申告受付日程

昭和五十九年度町民税・道民税の申告受けつけの日程で行います。

この申告の対象となる方は、昭和五十九年一月一日現在で標

津町に住んでいた方です。ただし、未成年者、障害者、老年者で、大正八年一月一日以前に生れた人、およびか婦で年間給与総

収入百三十三万四千円以下の方は申告の対象となりませんが、成人に達している方、配偶者（妻）の方で、年間給与総収入が七十九万円を超えると申告の対象になります。

なお、町の国民健康保険に加入している方は、前記にかかわらず申告が必要です。

また、申告の際には次のものがが必要です。忘れずに持参してください。

印鑑、国民健康保険証、昭和五十八年中に支払った保険掛金の領収書、国民年金、国民健康保険税の過年度未納分を納めた

ら、同スキー場で開催されます。

3月4日に 金山スキー場 まつり

冷たい雪、寒い毎日、冬は憂うつな季節。でも、つきあい方によっては楽しい季節でもあります。寒い寒いと家にとじこもらずに、体力づくり健康づくり

にもっと、冬を楽しもう——と「町営金山スキー場まつり」が来る三月四日曜日午前十時から

当日は、スキーのできる人もできない人も家族みんなで楽しめるように、スノーモービル試乗会、タイヤ・ソリ滑り競走、歩くスキー競走などが盛りだくさんの催しが計画されています。冬の一日、家族みんなでぜひ参加してください。

また、金山スキー場では二月二十六日町民スキー大会、三月十一日根室管内スキー大会が開催されます。みなさんの多数の参加とご声援をお願いします。

◆町・道民税申告日程表◆

月 日	時 間	場 所	対 象 地 区
2月16日(木)	前10時～後4時	役場(基幹集落センター)	標津市街(所得税の納税相談も行います)
17日(金)	"	"	" (")
18日(土)	前10時～前11時	崎 無 異・浜古多糠会館	崎無異・浜古多糠
20日(月)	前10時～前11時	薫 別 集 落 セ ン タ ー	薫 別
	後1時～後3時	忠 類 生 活 館	忠 類
21日(火)	前10時～後3時	古 多 糠 生 活 館	東古多糠・西古多糠・北古多糠
22日(水)	"	"	古多糠市街・新古多糠・南古多糠・上古多糠
23日(木)	"	川 北 公 民 館	東川北・西川北
24日(金)	"	"	北標津
25日(土)	前10時～正 午	"	南川北
27日(月)	前10時～後3時	茶志骨生活改善センター	茶志骨
28日(火)	"	川 北 公 民 館	西北標津・北川北
29日(水)	前10時～後4時	漁 業 協 同 組 合	漁業者の納税相談
	前10時～後3時	川 北 公 民 館	桜ヶ丘町・共栄町
3月1日(木)	"	"	旭 町・寿 町
2日(金)	"	茶志骨パイロット開拓婦人ホーム	茶志骨パイロット
3日(土)	前10時～正 午	伊 茶 仁 会 館	伊茶仁
5日(月)	前10時～正 午	東 茶 志 骨 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

領収書、診療費の領収書。農業の方は前記のほかに、賃金支払い領収書、肉用牛売却証明書、五十九年営業計画書、車輛の車検証が取得価格を確認で

きるものが必要です。申告をしない方は、諸控除が認められず高い税金を納めることとなります。申告が必要な方は、必ず申告しましょう。

街に笑顔を あいさつを

広げよう あいさつ運動

サラ金利用は慎重に

- 返すあてのない借入はやめよう
- 本当に必要なお金かもう一度考えよう

健康保険証や給料明細書などを提示するだけですぐにお金を貸してくれるという、手続の簡単さから気軽にサラ金を利用する人も多いようですが、返済計画の甘さから苦しんでいる人も多いようです。

急にお金が必要になって、止む得ずサラ金から借りなければならぬ場合には、次のことを良く心得て慎重に借入れるようにしてください。

- ① 返すあてのない借入れはサラ金悲劇の第一歩です。自分の収入で返せるかをまず考えましょう。返済に行き詰って他のサラ金業者を利用し深みにはまることにもなりかねません。
- ② 本当に必要なお金かどうかもう一度考えましょう。遊び

やぜいたくをするための借金は止めましょう。

- ③ 家族に相談してから借りましょう。特に夫婦では十分に話し合いましょう。

- ④ 業者は慎重に選びましょう。「庶民金融業協会」の会員であることもひとつの目安となります。

- ⑤ 借入れ金額は最小限に抑えましょう。

- ⑥ 契約の前に貸付条件を十分確認しましょう。負担増につながる調査料、交通費、保証料などがないか確認しましょう。

- ⑦ 契約書、領収書は必ず保管しましょう。

- ⑧ 返済期日は必ず守りましょう。返済が遅れると利息がかさんでますます返済できなくなります。

- 以上のことに十分注意しましょう。なお、高金利や暴力的な取り立てなど法律違反行為をしていると思われる業者についての相談は役場商工観光課商工係か根室支庁商工労働課にご相談ください。

下水道

あれこれ ④

下水道の建設費用と

受益者負担金について

下水道（第一期計画）の建設には、次の図で示すとおり膨大な費用を要します。

総事業のうち、国からの補助金は約四〇パーセント（一四億四千万）で、残り六〇パーセント（約二一億四千万）は町費の負担となります。この町費については、既に借入れを起している町債や、皆様方が納めている税金、更には下水道を利用される方にご負担願う受益者負担金が充当されます。

昭和六十一年の処理開始を目指し、工事も順調に進んでおります。早期完成のため、住民の皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

●受益者負担金とは

利用者が不特定多数である一般の公共施設にあつては、その建設費用は、公費で賄わ

れるのが通常であります。しかし、その施設の設置に限られた一部の人のみに利益を与えることになる場合、この建設費を全て税金で賄うとすると、利益を受けない人達にも費用を負担させることになるため、公平な負担の原則を欠くこととなります。

「受益者負担金」とは、このように特定の施設の建設により一部の特定の人達のみが利益を受ける場合に、受益の範囲で建設費用の一部を負担していただく制度です。なお、一般的に利用者が不特定多数で、建設費を全額公費負担とする公共施設については、公民館等があり、後者である一部の特定な施設については、特定の地域の住民のみが利益を受ける下水道があります。

●下水道の建設により受ける利益とは

公共下水道が整備されることにより、汚水・雨水の排除が良好になり、環境衛生が向上する等、土地の便益性が増進するため、土地の財産価値が上昇致します。

●受益者負担金を納めていただく方は

原則として、下水道建設区域内に土地を所有している方です。しかし、土地の所有者でなくとも永い間、その土地を借りているような場合、所有者と借地人の話し合いにより借地人が負担することもあります。

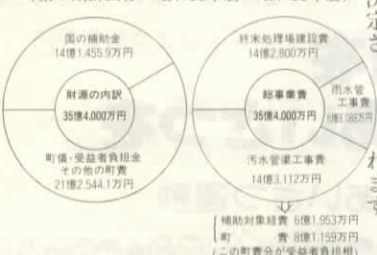
●負担金の額は

受益者負担金の算定基準は次のとおりです。

(受益者負担金) 8,159万円
(受益者負担金) 8,159万円
= 1,071円/戸
15,720戸

単純計算では、右記のようになりますが、最終的には、他市町村の状況を参考にして公聴会、議会の審議等を通じて決定されます。

下水道建設の財源内訳及び費用の内訳
(第一期計画分 昭和50年度～昭和59年度)



剣道新春 寒げい古

1月1日午前6時30分



▲さあ、今年もがんばるぞ

◀
エイノヤアノ



成人式

1月7日中央公民館

▼みんなで記念写真…パチッ！



▶これで大人の仲間入り…さっそくスナックへ…



冬の生活資金 お貸しします

社会福祉協議会では、次の方々に生活資金を貸付ます。

貸付の条件は次のとおりです。でどうぞお気軽にご相談ください。

●貸付の条件

・無利子で五万円までお貸しします。

・保障人が一人必要です。

・返済は貸付月の翌月から十ヶ月間です。

・申し込みの期限は二月二十八日までです。

・本人と保障人の印かんを持参してください。

●利用できる方へ

①お年寄りの世帯

・老齢福祉年金を受給している七十歳以上（障害のある方は六十五歳）の方で次の世帯。

・単身の方

・六十歳以上の方と同居している老人世帯

・十八歳未満の方と同居している老人世帯

②心身障害者の世帯

障害福祉年金か特別児童扶養手当を受給している次の世帯

- ・夫婦のどちらかが障害者の世帯
- ・二十歳未満の子どもが重度の障害児である世帯

③母子世帯

母子福祉年金、準母子福祉年金、児童扶養手当のいずれかを受給している母子世帯

④難病患者のいる世帯

特定疾患患者として、医療受給者証または患者認定書を受けている次の世帯

・夫婦どちらかが患者の世帯

・二十歳未満の児童が患者の世帯

ただし、所得が障害福祉年金の支給停止限度額より低い世帯 ※生活保護世帯、福祉施設入所者は貸付の対象にはなりません。

水道凍結にご注意!!

●もし凍ったら…

〈標準地区〉 出口設備 (2-2479)

〈川北地区〉 更谷商店 (5-2036)

奥 商店 (5-2021)

国民年金の 保険料は 納めましたか

一月は、十・十一・十二月分の保険料の納期です。

あなたはもうお納めになりましたか。

保険料を納め忘れてしまうと万一の事故のとき、障害年金や母子年金などを受けられないばかりでなく、将来老齢年金が受けられないこともあって、老後生活の支えが失われます。

いま一度、お確かめください。もし未納ならば、月末までに必ず納めましょう。

なお、四月からの保険料を滞納している方も、役場出納係で納めて下さい。

(国民年金係)

税金は 期限内に 納税を

確定申告による所得税の納期限は、申告期限と同じ三月十五日です。

納税は期限内に済ませましょう。

納期限までに完納されなかった場合は、本税のほかに延滞税を納付することになります。

なお、三月十五日までに全額を納付できない方は、その納付すべき税額の二分の一以上を三月十五日までに納めますと、残りの税額は五月三十一日まで延納が認められることになっています。

延納の期間の日数に応じて年七・三パーセントの割合で計算された利子税がかかることとなります。

〔納税準備預金の利用を〕

納税のための預金として「納税準備預金」があります。

これは、普通預金に比べて利率も高く、利子には所得税がかからないという特典がありますので、納税資金の準備にご利用ください。

〔振替納税制度の利用を〕

所得税の便利な納税方法として振替納税制度のご利用をお勧めします。

この制度は、銀行などの預金口座から振替によって納税ができるというもので、手数料がかからず、大変便利です。手続きも

預金している金融機関が税務署に「預金口座振替依頼書」を提出するだけで済みますので、簡単に利用していただけます。

電話局だより <No.30>

市外通話もキャッシュレス時代……

フレッジット通話はいかがですか。

お得な手数料が好評です!!

●お問い合わせ、お申し込みは●

根室標津電報電話局2-2300番へ

国鉄だより <No.17>

熟年夫婦の記念旅行にフルムーン夫婦グリーンバス好評発売中。

国鉄全線1枚で2人分75,000円(7日間)と90,000円(10日間)の2種類発売致します。年齢がおふたり合せて88歳以上の方の特典です。

●お申込み、お問い合わせは●

根室標津駅2-2023・川北駅5-2038へ

雪道に

そなえて

●出発前に道路情報を確かめよう

冬の天気はかわりやすく、降雪により通行止めになることもしばしばあります。出発前には道路情報の確認を。また、出発後も道路情報板やラジオなどで道路、気象状況の確認をしましょう。

●車の点検は入念に

必ず持ちましょう。また、スリップ事故防止のためタイヤチェーンは早めにつけましょう。スパイクタイヤだけでは万全ではありません。(ダブルタイヤにはダブルチェーンをつけましょう。)

●動けなくなったらではもう

雪道では、いったん止まると走り出せないことが多いものです。しかも、道路上で止まると通行を妨げ、交通事故につながります。早めにチェーンを。●車の放置はみんなの迷惑ただでさえ寒い雪道。車の放置は除雪作業を妨げ、通行止になってしまいます。絶対にやめましょう。

雪道でのエンジントラブル、ガス欠は致命的です。必ず不凍液、バッテリー、燃料などの点検をしましょう。

おそい

雪道には、以上のことを必ず守り、交通事故、通行障害を未然に防止しましょう。

地名探究

No.4

(標津町)

(オホーツク海)

伊茶仁

三本木

—標津から海岸沿を北へ(その1)—

●三本木(Sha-hork-i)

今はこの字をあてているので沖からの目印にでもしていた場所を表わす和名のように感じられるが、役場の古い公文書には「三寶木」とあり、知床日誌には「サンホッキ、魚懸棚と云義、東西クナシリに対して眺望よろし」と記されている。本当はサン・ホルキで出崎のため川水が後戻りするところという意味である。現在は河口の切りかえで、標津川は後戻りすることなく海に流れている。

●伊茶仁(ichan-un-i)

イチャン・ウニのなまったものでサケマス産卵場のある所の意。伊茶仁川から部落の名となった。部落の北はずれをイチャニケシと呼んだ。ケシは村はずれという意味。大正末までは、標津郡と目梨郡の郡境でもあったところである。

国民年金コーナー

老後に備えて

今から加入を

二十歳から六十歳未満の方が対象となり、強制加入者と任意加入者の二種類があります。強制加入者(必ず加入しなくてはならない人)

自営業者、開業医、農林漁業従事者などの厚生年金等の公的年金に加入していない人および各種学校、夜間部の学生など。任意加入者(本人の自由意志で加入できる人)

夫または妻が厚生年金等の公的年金(国民年金はのぞく)に加入している方および恩給や厚生年金等の遺族年金、障害年金の受給者または老齢年金(退職年金)の受給権がある方、壮間部の大学生などです。

国が責任をもって運営しています。

国民年金は、国が責任をもつてその事業を運営しています。また、年金には三分の一の国

庫補助がつくことになっています。いいかえると、私たちが納める保険料よりも、はるかに多い金額が、年金として返ってくるわけです。

また、最近若年層の方で年金を納めるより貯金の方が得であるという人がいますが、年金額は物価スライドしますので、今から二十三年前の昭和三十六年に無拠出の福祉年金を受給した方は月額千円年間一万二千円でしたが、現在では二十五倍の年間三十万一千二百円になっています。このように国民年金には物価スライド制がありますので将来も安定した年金が受けられます。

では、ここで標津町で五十七年四月から五十八年三月までに納められた保険料額と、給付額を対比してみますと、保険料納付額、一億三千八百六十三万八千円、年金受給額、二億三千五百八十九万七千円となっています。このように、標津町だけで国の収支を比較しても、約、一億の国庫負担をしています。

また、年金は自分のためのものです。若いうちに積立をし安心してくらす老後の支えです。



わたしたちが使う国民医療費は毎年一兆円ずつ増え続け五十七年度は、一人当たり約十二万円、国民全体では十三兆八千八百億円にのぼると見込まれています。このままの状態が続くと今後、必要な医療を確保するために、一人ひとりの保険料や、税金の負担を大きくして、医療費の増加分を補う必要がでてくるかもしれません。

そうならないようにするためには、医療費の無駄をなくし、増え続けている医療費を適正な規模にまで抑える必要があります。もちろん、医療の「質」を落とさずにです。

この「国民医療費の適正化」という目的を達成するため、厚生省に「国民医療費適正化総合対策推進本部」が置かれ、対策

が講じられています。しかし、それを実際に、しかも効果的にやるのは、医療の受け手であるわたしたち自身であるといえます。

それでは「膨れ上がった医療費を適正な規模にする」ため、わたしたちにどんなことができるのでしょうか。

基本は病気にかけられないことへ医療や健康の問題は、次の三

医療費の適正化と健康づくり

病気の予防から“健康増進”へ

つの段階に分けて考えることができます。

①病気にかけられないための予防や積極的な健康増進

②病気にかけなかったときの治療

③治療が終わったあとの注意

いままでは、このうち②の治療に重点が置かれていました。病気になるたとき、安心して必要な治療が受けられることはと

ても重要なことです。しかし、「予防にまざる治療はない」という言葉にもあるとおり、最も基本的なことは病気にかけられないことです。

そのためには「予防」からさらに進めて「健康の増進」を図ることが大切です。わたしたち一人ひとりが自分の健康は自分で守るという自覚を持ち、バランスのとれた食事・規則正しい生活を心がけるなど、病気にかけられない生活習慣を確立することです。

一方、健康診断や保健指導などを積極的に受けて、病気の早期発見に努めることも大切なことです。

こうした、わたしたち一人ひとりの健康増進に対する心がけが、医療費の適正化につながっていくのです。



こたつに、みんなで足を突っ込み合う、家族だんらの機会の多い季節。新しいカルタやトランプなどが持ち出されれば、楽しさも格別です。

ゲームなどをする順番は、ぐるりと左回りに移っていくのが不文律となっています。よく「懐(ふところ)回り」といって右回りを避けるのだと説明されていますが、和服ならともかく、洋服の場合、女性にとって左回りが懐回りになってしまいますね。ほかのものではどうなのでしょう？

陸上競技は、やはり左回り。競馬場には右も左もあるけれど、人間が走る時はオリンピックでも町内の保育所、小学校の運動会でもすべて左回りです。

心臓が左にあるので、それを危険からかばって走ると左回りになるとか、心臓の負担も

そのほうが軽いからだと言く人もいます。また、「右利き」の人が多いので、足のけり、腕の振りの強さから左回りが都合よいのだと推論する人もいます。

そんなことを思案していると、あつという間に時間が過ぎてしまいますが、時計は世界各国左回り。この理由ははっきりしています。その昔、日時計を使っていたころ、北半球では棒の影は右回りに動いたからです。太陽が真南にくる時刻(正午=ただし、現在使われている標準時刻とは多少違います)を文字盤の12の位置にすると、北半球では、棒の影は朝、9近くからスタート、10、11……と進んで、3近くで日が暮れます。もちろん南半球では逆。もし文明が南半球中心に発達していたら、時計も左回りになっていたことでしょう。

暮らしの科学

右回りと左回り

時計はなぜ右回り？

さわやか君

西村 大



生活の知恵

ごはんの味も腕しだい

—おいしいごはんの炊き方—

おいしいごはんを食べたい、と思うのは、だれしものことですが、有名な銘柄の米だからごはんがおいしいかというと、必ずしもそうとはいえません。味かげんや火かげんを間違えると、せっかくの料理も台無しになるように、ごはんもとき方、炊き方によっては、おいしくもまずくもなってしまう。

ごはんを炊くのも料理のうちもう一度「おいしいごはん作り」のコツをおさらいしてみませんか。

「のんびり」と「お湯」は

絶対に禁物

冬の寒い朝、米をとぐのにアワ立て器を使ってゆっくり洗ったり、お湯を使ったりしていませんか。

米をとぐとき、のんびり時間をかけることと、お湯を使うことは絶対に禁物です。のんびりといったり、お湯を使つていったりすると、米は「ぬか臭い」といって、汁を多く吸ってしまい、ごはんの味を落としてしまうからです。

米をとぐときは、最初は水をたっぷり使ってください。手で大きく二〜三回かきまぜて、大ざっぱに粉を落とし、とき汁を完全に切つてしまいます。次にまず軽くかきまぜ、手で押し出すようにリズムカルにとき、とき上げた水ですすぎます。すぎきは、水が濁らなくなるまで三回ほど水を替えます。

古米と新米で違う

「水かげん」

水かげんは、米の質や好みによって調節してください。だいたい目安は、普通米が米の量の二割増し、新米が一割増し、そして古米が三割増しというところです。もちろん、かためのごはんが好きの方は水の量を減らし、やわらかめが好きな方は水の量を増やします。

再スイッチで

ごはんを「焼く」!

おいしいごはんを炊くコツの総仕上げは「ごはんを焼く」とです。

ふつうは、炊飯器のスイッチが切れた後、数分間蒸らして、「ハイ、できあがり」となります。しかし、おいしいごはんに

みんなのコーナー

初夢



先月号で初夢を募集しましたが、その中からいくつかをご紹介します。

まずは、楽しい夢から……

● 青く広い大空の中を飛行機に乗って旅行する夢を見ました。

● 結婚式の夢、きれいなウェディングドレスを着てとなりには

すてきな彼が……そしていよいよ儀式……とその瞬間目がさめ

するためには、ここでもう一度スイッチを入れてごはんを「焼いて」みてください。

再スイッチは、三分ぐらいで自動的に切れますが、そのまま十〜十五分ぐらい蒸らしておくと、ふっくらしたおいしいごはんがでかかります。

ました。(結婚を夢見る乙女)

というように自分の願望が夢になるケースが多かったようです。まさ夢になれば最高なんですけどね。

次に、二度と見たくない夢。

● 街を歩いていると突然知らない男がピストルを持って追いかけてくるんです。走っても走ってもだめ……とうとう川のふちに追い込まれてしまいました。

もうだめだ、助けを求めようと声を出そうとしても出ない……汗びっしょりでした。(金山のクマ)

● ほんとうにこんな夢はいやです。もっとたくさん紹介したいんですけど紙面がありません。

● 初夢をお寄せくださったみなさん、ありがとうございます。

※どんなことでもけっこうです。みなさんの声をお寄せください。

お誕生おめでとう

おなまえ	住 所	保護者
布施 芳恵	桜木町	教 紀 郎
竹口 幸希	弥 栄 町	好 幸 一
池田 知未	新川上町	宏
小場 宏美	北古多糠	仲 吉 幸
久保 杉太	弥 栄 町	一 夫 雄
東口 緑	新川上町	徳 俊
山崎 幸治	旭 町	正 雅
小原 佑奈	上古多糠	
坂本 麻美	桜木町	

おくやみ申し上げます

おなまえ	住 所	年 令
千葉 道春	東川北町	41
菅田 茂雄	緑 旭 町	63
奥 勲		65

12月16日から1月15日までの届出分です。
(敬称は略させていただきます。)

NHK学園の通信教育で

あなたも学習を

NHK学園では、通信教育の生徒、受講生を募集しています。

●高等学校へ普通科コースへ

NHKの放送を利用して、働しながら高校卒業の資格をとりたい方に。

入学資格——中学校卒業、卒業見込みまたは同等以上の学力のある方。

受付期間——三月一日から四月十四日まで

●高等学校へ教養コースへ

高等学校レベルの知識と教養を身につけたい方に。

受講資格——十五才以上の方

らどなたでも。

受付期間——三月一日から四月三十日まで

●社会通信講座

この講座の利点はリポートの添削が中心で、だれでも自宅にいながら都合のよい時間に自分のペースで学べます。

講座は、書道・硬筆・母と子の硬筆・俳句・短歌・古典・文章・絵画・囲碁・簿記・英語・数学・国語の十三講座三十九コースがあります。

受講資格——どなたでも

受付期間——二月一日から

四月二十日まで

詳しい案内書をご希望の方はNHK釧路放送局(〒085釧路市幣舞町三番八号)または、NHK学園CT係(〒186東京都国立市富士見台二二六〇)までハガキに、普通科コース・教養コース・社会通信講座名と住所、氏名、電話番号を記入のうえご請求ください。案内書は無料です。

郵便局

北の味覚を郵便小包で

二月一日からぐりとスピードアップ

タラコ、いずし、コマイの生干し……など冬の北海道ならではの味覚はこたえられません。

ふるさとから離れて都市に住んでいる友人、知人へ、そして本州で生活しているお子様へ、そんな「北の味覚」を郵便小包で送り届けたいものです。

郵便局では、皆様からお預りした心のこもった郵便小包を、二月一日からは、さらにスピードアップ、サービスアップしてお届けしております。

寄付あがりの

お知らせ

大口の寄付二件

●株上田組 二〇〇万円

●根室信用金庫 一〇〇万円

●株式会社上田組(本社川北、代表取締役・上田光夫氏)は、会社創業三〇周年を記念して、文化スポーツ施設建設基金、商工会館建設資金として二百万円を寄付しました。

●根室信用金庫(理事長・伊藤秋夫氏)は、商工会館建設資金として百万円を寄付しました。

●標津・聖友標津から活動資金として社会福祉協議会へ

▼桜木町・梅田一成さんは、全快祝を廃して社会福祉協議会へ

▼古多糠・桜井俊明さんは、活動資金として社会福祉協議会へ

▼川北・蔭山伊三郎さんは、香典返しを廃して社会福祉協議会へ

▼桜木町・横尾ナツさんは、香典返しを廃して社会福祉協議会へ

二月は、別名「にげる月」ともいわれ、一番日数の少ない月です。五日は立春で、暦のうえではもう春です。しかし、季節としては冬の真盛り。

立春の前日、四日は節分で、子供のころ「鬼は外、福は内」と、勢いこんで豆をまいたことが、懐かしく思い出されます。

節分の豆まきは、農村行事として古くから行われていたようです。災難を追い払い、しあわせを願う心はいつの時代も変わらないはずで、こういう古い風習はいつまでも残していきたいものです。

(〇)

—NHK標津町だより—

〈放送日〉 1月26日・2月8日

●NHK総合テレビ

午前8時14分～8時15分

●NHKラジオ釧路第1放送

午後3時56分～4時00分



編集後記

二月は、別名「にげる月」ともいわれ、一番日数の少ない月です。五日は立春で、暦のうえではもう春です。しかし、季節としては冬の真盛り。

立春の前日、四日は節分で、子供のころ「鬼は外、福は内」と、勢いこんで豆をまいたことが、懐かしく思い出されます。節分の豆まきは、農村行事として古くから行われていたようです。災難を追い払い、しあわせを願う心はいつの時代も変わらないはずで、こういう古い風習はいつまでも残していきたいものです。