

しべつ

人口のうごき(9月1日現在)

- ・世帯数 2,219世帯(+11)
- ・人 □ 7,270人(+39)
- (男) 3,614人(+24)
- (女) 3,656人(+15)

()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



▲伝えたい 私のハート
— 小中高校生の合同演奏 —

標津町'84年ふれあい広場は、町営スケートリンクを主会場に、障害者と健全者のふれあい体験をとうして、正しく相互理解を深めようと開催されました。

関連記事は4ページにあります。

標津町民憲章

わたく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. 自然を愛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

災害に備える

地震で怖いのは“火事”“津波”だ

10月31日は 標津町防災の日

十月三十一日は標津町防災の日。いつ襲ってくるかわからない「災害」に備えて、日ごろから防災に対する心がまえが必要で、「災害」と聞いて思い浮かべるのは、地震、津波、水害、風害ですが、特にわたしたちの町では、地震が一番怖いのではないのでしょうか。地震の揺が収まった後に起こる、火災。海岸地帯では、津波。山岳地帯では、山津波。の二次災害が、過去の災害をみて最も多くの人命をうばっています。そこで「標津町防災の日」にちなんで、地震の二次災害——火災と津波——について考えてみましょう。

地震発生——素早く消火を

大揺れの最中に消火できなくても、第二・第三の機会が残されています。そのチャンスを逃さず、火を出さないための行動をとることが大切です。

▼大揺れの前の小さな上下動（初期微動）を感じた段階で、早目に火の始末をします。

▼火災は、その時の状況によって異なりますが、火元から周囲の可燃物へ、さらに壁板から天井へと燃え移るまでには三、五分かかります。大きな揺れは普通、一分程度で収まり、それから消火しても遅くはないのであきらめずに消火に当たります。

▼石油ストーブによる火災は出火後二分程度以内ならば、ほや程度で消火できることが実験で分かっていますので、あわてず確実に消しましょう。

▲火は元から断つ

グラツときたとき、初めの揺れが行動の自由を奪うほどのものではないときは、火の始末を先に行うことができます。しかしいきなり激しく揺れるときは、テーブルや机など丈夫な家具の下に身を寄せて、しばらく様子を見ます。

揺れが収まって行動できるようになったら、まず、大声で「

地震の大きさ・強さ

地震そのものの大きさを表す単位は「マグニチュード」で、通常「M」で表します。関東大地震はM7.9、昭和53年の宮城県沖地震はM7.4、57年3月の北海道・浦河沖地震ではM7.1でした。

地震が起きたときには、このMの値や地震の起きた場所（震源）と一緒に、「震度」も発表されます。

この震度とは、地震が起きたときに、ある場所で感じられた揺れの強さです。ですから震度は、東京3、名古屋1という具合に必ず地名付きで発表されます。マグニチュードと震度は全く別のものです。

Mの大きさは、地震計の揺れ幅に基づいて決められます。例えば、M1の地震とは、地震の起きた場所の真上の地表（震央）から100キロ離れた地点にある標準地震計の針を、10ミクロン(1/100ミリ)揺らせる地震のことです。M2ならゼロを2つ付けて100ミクロン(1/10ミリ)、M3では1,000ミクロン、つまり地震計の針は1ミリ揺れることとなります。

関東大地震は約M8ですから、ゼロを8つ付けて100,000,000ミクロン、つまり100,000ミリ=1万センチ=百メートルです。ですから、関東大地震のときは震源地とされる相模湾の北西部から約百キロ離れた埼玉県浦和、山梨県甲府にある地震計の針は、百メートル揺れたこととなります。

しかし実際には、こんな大きな地震計はありませんし、震央からちようど100キロ離れたところにあるとは限りませんから、普通は震央からの距離と針の揺れとの関係から、マグニチュードの値を計算しています。

「火を消せ！」と叫ぶこと。自分自身を冷静にするきつかけになるばかりか、隣近所への呼びかけにもなります。

使用中のガスこんろなどガス器具は元栓を閉め、電気器具類はコードを抜きます。また、石油ストーブは近年自動消火装置が取り付けられています。これも正しく作動するか、日頃の点検が必要です。

▲頼りになる隣近所

大きな地震が発生すれば、公共施設も被害を受け、一一九番をダイヤルしても消防車が到着できないことも考えられます。

そのためにも、最悪の場合を想定した自己防衛策を立てておく必要があります。ふだんから隣近所と話し合っておき、いざというときは一致協力して消火に努めることが大事です。

地震のあとには

津波がやってくる

「地震だー火を消せ」と同時に海岸の近くに住んでいる人には「地震だー津波がやってくる」の心がまえが必要となつてきます。特に地震の起きた場所が、海底の場合はいつそうこの注意が必要です。

▼津波の被害を防ぐ心得
 ▼震度四程度以上の地震を感じたら、まず津波の用心を。急いで海岸から離れて、高台の安全な場所まで避難しましょう。

ご承知ですか

もしものときの避難場所

地震のあと、津波警報が出された場合、海岸地区に住んでいる人は、すみやかに避難しましょう。標津町では、もしものときの避難場所を各地域毎に、次のとおり避難場所を指定しています。家族で話し合い一番近い避難場所までの避難経路を確認

しておきましょう。

- 標津市街地区——ベキシリ山 望ヶ丘公園
- 茶志骨海岸地区——タブ山
- 伊茶仁地区——伊茶仁ふ化場
- 忠類地区——忠類墓地
- 浜古多糠地区——浜古多糠神社
- 薫別地区——薫別左岸高台

に避難してください。

▼小さな津波も、海岸の地形によって突然大きな津波に変わることがあります。警報でなく注意報だからといっても、海岸での作業や釣は危険です。

▼また、最初の波よりも二番目、三番目の波のほうが大きいことが多いので、津波警報が解除になるまで気をゆるめてはいけません。

▼津波の情報は、デマに惑わされず、気象庁発表の正しいものを聞いてください。警報はラジオ、テレビ、町の広報車、有線放送、サイレンで伝達されます。

● 崎無異地区——崎無異神社
 災害にあつたら、自分のいる場所から一番近い避難場所へ一刻も早く避難しましょう。



● 災害に備えて—家族会議を

災害から身を守るためには、わたしたち一人ひとりが防災に対する知識と心構えを持つことが大切です。災害がいつ起きても落ち着いて行動できるように、ふだんから次のような点について家族で話し合いましょう。

▼火の始末をする人、お年寄りや子供を連れて逃げる人、非常用の持ち物を持つ人などの役割分担を決める。▼地区で指定されている避難場所、経路を確認しておく。▼家族がバラバラになつたときの連絡方法を決める。

● 非常用品の確認 ●

非常時に備えて、次のような非常用品をリュックサックに詰めておきましょう。

- ▼懐中電燈、ロウソク、マッチライター、固型燃料
- ▼トランジスターラジオ、電池
- ▼飲料水
- ▼食糧品(乾パン、缶詰、食塩)缶切り、▼下着類、手ぬぐい、ビニールふろしき、寝袋
- ▼救急医薬品(傷薬、包帯)
- ▼赤ちゃんのいる家庭では、ミルク、おしめなど。

このほかに必要なものはないか、それぞれの家庭で話し合ってください。

● 津線標そう残って乗 ●

国鉄津線標の概要

- 昭和十二年十月全線開通
- 全長一六、九キロ
- 根室地域唯一の鉄道
- 鉄道の利点
- 安全、正確な交通機関
- 大量輸送が可能な交通機関
- エネルギー対策上有効な交通機関

技術革新、社会生活の変化から、交通体系に於ける鉄道の役割りは、低下していると言われますが、広大な根室地域では社会資本の形成も遅れていることから、まだまだ鉄道に活躍してもらわなければなりません。

乗しやすいダイヤ改正への要請と合せ、町民全体からの乗車運動の盛り上がりが必要です。地球上の限られた資源を有効に活用し、将来に禍根を残さないためにも、大事な鉄道を守り続けていきたいと思います。(総務課企画係)



私たちの愛する町、標津町。この町には、さまざまな人たちが、かけがえない人生を送っています。しかし、私たちの生きるこの町には、障害を持つ人たちも住んでいます。街づくりも健康な人本位に造られているからいがあります。障害者と健全者が同じ立場で話し合い、体験し合って誰れもが住みよい街づくりを目指そうと、標津町、'84ふれあい広場が九月八日と九日の二日間総合体育館と町営スケートリンクを会場に開かれました。

体験の広場、会場内の特設ステージでは、標津小、中、高校生のコンサート、根室市すずらん学園生、標津双葉保育所園児の演芸発表や体験発表が行われました。また、会場内では農協、漁協母子会、身障標津分会、老人クラブの人たちが、じゃがいも塩煮、おでん、いもだんごなどの売店が立ちならび人気を呼んでいました。町総合体育館では、障害福祉展が二日間にわたって開催され、福祉機器、障害者生活用品の展示、福祉相談、障害者の作品展示が行われ、会場を訪れた人に深い感銘をあたえていました。

伝えたい 私のハート



誰れもが
住みよい街を
二日間にわたって
多彩な催し
'84 標津町 ふれあい広場



賑わったあきあじ祭り

第20回

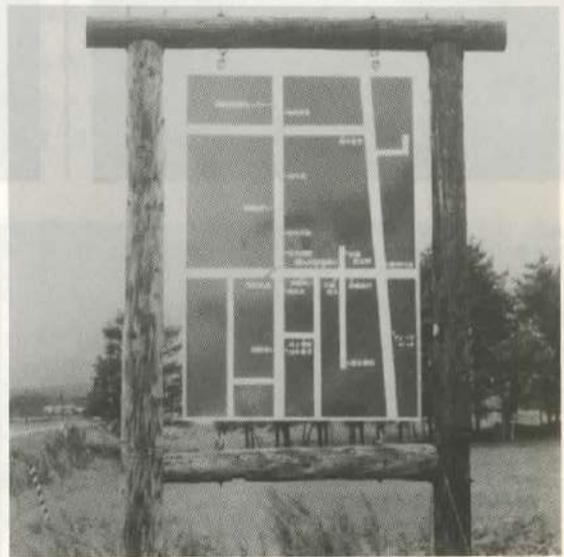
標津の味覚「鮭」を味わう、しべつ秋あじ祭りが、九月九日町営スケートリンクを会場に開催され、たくさんの人出でにぎわいました。

しべつ秋あじ祭りは今年二〇回を数え、例年より一カ月前く道内でもトップを切ったの祭りとなつて、他町からもおおいの人が訪ずれ、朝に上がったイキのいい海鮭を買い求めていました。祭りの会場では、あきあじのつかみどり、サーモン・ダービーの催しや鮭串焼、鮭そばあきあじ鍋に人気が集まり、味

覚の秋の一日をぞんぶんに楽しんでいました。



北標津地区で案内板を設置



北標津地区町内会連合会（会長大桃健作氏）では、このほど北標津地区の案内図を、地区内の三カ所に設置しました。

これは、北標津地区を訪ずれる町内外の人に、地区内の住所と道路を案内しようと設置したものです。

案内図の材料以外は、すべて地区の青年たちの手づくりで、支柱には、電柱を利用、案内図は青色のカラートタンに白ペンキで、道路と住宅、名前が記入されており、見やすい案内図となっています。

鮭一本釣り



一日三千人が訪ずれ海岸は竿の林

今年も八月二十日過ぎから、標津沿岸で鮭の一本釣りをする人で連日にぎわいました。

標津警部派出所の話では、野付半島から崎無異までの標津海岸には一日延べ三千人の釣り人が、訪ずれるという事です。一人で五、十本の竿を持って来ていますから、約二万本の竿が標津海岸に立つことになりました。

まさに「竿の林」といえます。

また、釣り人の中にはテント持参での長期滞在組も年々多くなつて来ていますが、今年の釣果は少なかつたようです。

釣りシーズン中の空き缶等の不法投棄も多く沿岸の人には迷惑そのものです。せめて釣り人のマナーとして、ゴミは持ち帰してもらいたいものです。



サケの宿

旅行者に 大好評でした

町商工会青年部が、標津駅前に設置していた、無料簡易宿泊テント「サケの宿」が九月十五日で閉鎖しました。

北海道内の旅を楽しむ若者らに気軽に利用してもらおうと、六月末に設置した「サケの宿」は延八十日間開設されました。開設当初はまだ旅行者に知られていないこともあって、利用者ゼロの日もありました。旅行シーズンに入った七月からは、利

用者も日増に多くなって、開設期間中の利用者は、延五四二人で一日平均七人の若者たちが利用しました。

「サケの宿」には宿泊者名簿と旅の思い出をつづる「落書帳」を備え付けていましたが、この落書帳には、「サケの宿」へお礼や人のふれあい、標津町のよさなどが書きつづられており、利用した人たちの旅の思い出づくりに大いに役立ったようです。

東川北 東茶志骨 町内会館完成

東川北町内会（会長井上直也氏）東茶志骨町内会（会長高橋辰男氏）の両町内会館が完成しました。

東川北、東茶志骨の両会館は建築後相当の年数が経過し、いたみもひどかったことから、今年新築されたものです。新築された東川北会館は、木造平家建延面積八三、四平方メートル。東茶志骨会館も同じく木造平家建延面積七二、三平方メートル。両会館には和室、会議室、調理室が設けられています。今後は地区の集会や研修会、講習会といった地域活動の拠点として有効に利用されます。



商工会青年部では、来年も開設を計画しており、更に利用者が増えて標津町のイメージアップにつながりそうです。

無害です 水道の 白濁現象

水道をご利用の皆さんから「水道水が白く濁っている。」と苦情問い合わせがあります。この原因についてお知らせします。

空気の原因は、配水管の切替工事破損カ所の復旧工事の際に混入するものです。また、気温、水温が低下してくるとこの白濁現象が発生しやすくなります。これは、水温が低くなるほど、水中に多量の空気が溶解され、温度が高くなる室内配管の中で、空気が膨張し気泡となるためです。以上のように水道水の白濁現象は、空気の混入が原因で起るものですから安心してお使いください。



▲東川北町内会館
▶東茶志骨町内会館

根室管内町議会議員研修会が、10月12日午後1時30分から、羅臼町公民館で開催されます。この研修会のなかで、講師に、三菱経済研究所所長井上薫氏を迎えて「日本経済の動向と北海道のかかわりについて」と題した講演があります。

この講演をより多くの人に、聴いてもらうということで、一般の方の聴講も歓迎します。聴講をご希望の方はぜひお気軽においでください。

いつまでもお幸せに

結婚五十年を祝う

今年結婚五十年を迎えたご夫婦をお祝いしようと、さる八月三十日標津町内ホテル川畑に四組のご夫婦を招いて、「結婚を祝う会」を行いました。

ご夫妻の六組のご夫妻で、昭和九年にご結婚された方々です。



今年めでたく結婚を迎えたご夫婦は、標津川上町、松山四郎さん、キヨノさんご夫妻、標津弥栄町、高橋勲さん、ハツさんご夫妻、標津鳩ヶ丘町、沢向多三郎さん、カメヨさんご夫妻、川北桜ヶ丘町、渡辺義雄さん、キチヨさんご夫妻、標津栄町、寺島一男さん、栄子さんご夫妻、北川北、畑耕一さん、サキさん

横路知事 標津町を視察

横路北海道知事が九月一日標津町を訪ずれさけます伊茶仁ふ化場標津川さけます捕獲場を視察しました。また昼食をともしながら女性サークル川北小町のメンバー五人と懇談しました。



各町内会で 敬老の催し

品舞に見るに 6人 記念品
お年寄りに 迎えた6人 記念品
入院のお年寄りに 迎えた6人 記念品
米寿を迎えた6人 記念品
米寿を迎えた6人 記念品

敬老の日の九月十五日を中心に、標津町内の各町内会ごとに

当日は、寺島さん、畑さんご夫妻が都合で残念ながら出席できませんでした。出席した四組のご夫妻は、半世紀の生活を振り返っての苦勞話や思い出話に楽しい一刻をすごしました。

温泉招待、敬老会、記念品の贈呈など趣向をこらして実施されました。近年お年寄り人口の増加に伴って、全町規模の敬老会の催しの開催がむずかしくなってきたこともあって、町では各町内会に敬老会などの経費の一部助成し、各地域での実施をお願いしています。

また、標津病院に入院している六十五歳以上のお年寄りの方々には敬老の日の十五日に、標津町から見舞品を贈りました。見舞品は小野町長から「早くお元気になってください。」と一人ひとりに手渡されました。

今年米寿（八十八歳）を迎えた、標津鳩ヶ丘町・川畑嘉三郎さん、同桜木町・下地ふちよさん、同双葉町・板垣徳治さん、茶志骨・長崎ハルエさん、川北寿町・杉岡すえのさん、南川北・渡辺知勝さんら六人の方々には北海道知事からの祝状と記念品が贈呈されました。

生活見直し運動

のし袋を

ご利用ください

標津町町内会連合会（会長森常雄氏）では、運動の一環としてこのほど慶事用と弔事用の二種類の「のし袋」を作成しました。

この「のし袋」は、裏面に「みんなで考え、みんなで実践しましょう。お祝い、お見舞などは三千円以内にしませう。（普通一般のおつきあいの場合です）（慶事用）」と印刷してあります。この二種類の「のし袋」は、町役場窓口、標津、川北両公民館で一枚八円で取り扱っていますのでご利用ください。

また、ご希望により各町内会での取り扱いも考えていきたいという事です。



カチツと三秒!!
シートベルトで
安全運転

あしらせ

公営住宅 入居者募集

町では、今年度建設の公営住宅入居者を募集しています。

- 募集戸数 八戸
- 団地名 新川上町団地
- 構造 簡易耐火平家建
- 種別 二種3LDK
- 面積 六三・七〇㎡
- 家賃月額 二万八千円程度
- 入居時期 十一月下旬予定
- 入居資格

・入居申込時に、標津町内に住所または勤務先のある人。
 ・現在同居している親族がある人、または別居しているが、今後同居する親族（内縁関係および結婚予定者も含む）がある人。
 ・入居申込者および同居世帯員の前年一年間の所得金額から所得税法に定める扶養親族一人について二十九万円、さらに老人扶養親族一人について六万円、障害者一人について二十三万円を控除し、十二で除した額が八万七千円以下の

の人。

- 申込方法
- ・入居申込書に給与証明書を添えて、十月二十日までに町財政課に申し込んでください。
- 詳しくは、町財政課管財係までお問い合わせください。

望ヶ丘団地 宅地分譲中

緑豊かな落ちついた住宅環境の町営望ヶ丘団地の宅地を分譲中です。

望ヶ丘団地は、区画数四十六で、すでに二十六区画を分譲し住宅が建設されています。

落ちついた住宅環境は、住む人にとり満足いただけると思います。近く住宅建設を計画の方は、ぜひ一度団地をご覧ください。

申し込みは、町財政課管財係（☎二一〇二二二）まで。代金納入についてはご相談も応じます。



必ず受けて 狂犬病予防注射

秋の狂犬病予防注射を十月十六日から十九日までの日程で行います。

この予防注射は、生後三ヶ月以上の畜犬は必ず受けなければなりません。この予防注射を受けることにより、犬から人に感染するおそろしい「狂犬病」を予防することができます。

なお、予防注射と同時に畜犬登録の受け付けも合せて行ないますから、登録を済ましていない畜犬は、忘れずに登録してください。

- 予防注射料金
一頭につき 千七百円
- 畜犬登録料
一頭につき 二千百円

空き缶ゼロ クリーン標津町

十月七日(日)は、「空き缶ゼロの日」です。この日を中心に標津町でも一斉回収を行います。

空き地や道路わきには、あいかわらず投げ捨てられた空き缶や空き瓶が目につきます。私たちの身近かな所から、空き缶をなくし、美しい町をつくりましょう。

狂犬病予防注射日程表

月日	実施場所	時間
10月16日(火)	新川上町 種 費 宅 前	9:20~9:45
	弥栄町 岡 部 宅 前	10:00~10:40
	栄 町 消 防 署 前	10:50~11:20
	標 津 中 央 公 民 館	13:00~14:00
	桜木町 望ヶ丘公園	14:10~14:30
10月18日(木)	双葉町 出 口 敏 前	14:40~15:00
	崎無異 加 瀬 宅 前	9:30~9:50
	薫 別 集 落 セ ン タ ー 前	10:10~11:00
	浜古多 糠 坂 口 宅 前	11:10~11:20
	古多 糠 部 落 会 館 前	13:10~13:30
10月19日(金)	忠 類 生 活 館 前	13:50~14:40
	伊 茶 仁 会 館 前	14:50~15:20
	東 浜 町 林 宅 前	9:15~9:40
	住 吉 町 生 活 館 前	10:00~10:30
	東 茶 志 骨 山 本 宅 前	10:50~11:05
	茶 志 骨 生 活 改 善 セ ン タ ー 前	11:15~11:30
	北 標 津 林 業 セ ン タ ー 前	13:00~13:15
	川 北 公 民 館 前	14:00~14:30
川 北 消 防 署 前	14:35~15:10	
川 北 ク ー ラ ー ス テ ー シ ョ ン 前	15:20~15:30	

国鉄だより (No.25)

フルムーン夫グリーンパス

国鉄全線グリーン車(乗り放題)
 7日間—おふたりで= 80,000円
 12日間—おふたりで=120,000円
 今年から特急B寝台も利用できます。

●お申し込みは●
 根室標津駅2-2023・川北駅5-2038

二等陸・海・空士 自衛官募集

—応募資格—
 採用予定月の一日現在、十八歳以上二十五歳未満の男子
 —志願手続—
 志願書の請求、受け付けは中標津募集事務所(中標津町東三条北一丁目、☎二一〇二二〇)で常時受け付けています。

網走職業訓練校 入校者募集中

道立網走高等職業訓練校では
昭和六〇年度入校者を募集して
います。

- 訓練科目 —
- ・ 建築科・車輛整備科・溶接科
- ・ 板金科

— 募集期間 —

- 高卒以上 五九年九月一日か
ら五九年十一月三〇日まで
- 中卒者 五九年十一月一日か
ら六〇年一月三一日まで
- 転職者 五九年一〇月一日か
ら六〇年三月三一日まで

入校についてのお問い合わせは
道立網走高校職業訓練校〒055
網走市大曲一丁目六番二号
☎(053)44-6287 また
は、お近くの公共職業安定所
へお問い合わせください。

青色申告で 正しい記帳を

商売などをしてる人の所得
税は、納税者が自ら自分の所得
や税額を正しく計算して申告し
納税することになっています。
そこで、毎日の取引を正しく帳
簿に記帳し、その帳簿に基づい
て正確な所得や税額を計算して

申告する人は、所得の計算上い
ろいろ有利な取り扱いが受けら
れることになっています。これ
を「青色申告制度」といいます。
毎日の取引を正しく帳簿に記
帳しておけば、自分の所得を正
しく計算できるほか、経営内容
も正確に把握でき、事業の発展
を図ることもできます。

青色申告は、現金出納帳や経
費帳、売掛帳、買掛帳、固定資
産台帳の五冊からなる簡易帳簿
で記帳すればよいことになっ
ています。
正確な記帳に基づく青色申告
で正しい申告をしましょう。

釧路財務事務所 に改称されます

大蔵省北海道財務局「釧路財
務部」は、機構改革により十月
一日から「釧路財務事務所」と
して発足することになりました。

また、今回の改革により、こ
れまでの事務について見直し
が行われ、北海道財務局へ事務が
移るものもありますが、国有財
産の管理処分事務、金融機関の
監督事務、地方公共団体に対す
る融資事務等は、引き続き「釧
路財務事務所」において行われ
ますので、お知らせいたします。

こんにちは 国民年金係です

10月は国民年金制度 普及推進月間です。

10月は国民年金制度普及推進運動月間で
全道一斉に推進運動を展開します。町では
みなさんが気軽に相談ができるように、年
金相談コーナーを設けています。日ごろ疑
問に思っていること、わからないことがあ
りましたらこの機会にぜひご相談ください。
また、電話相談もお受けします。

私たちの町の年金さん



伊茶仁地区漁協婦人部の皆さんは48年に北
海道国民年金協会会長表彰、50年知事表彰、
57年社会保険庁長官表彰を受け、国民年金
優良組織として活躍しています。先日婦人
会の皆さんを訪れ、日頃の活動の様子など
について伺いました。

問（婦人会は何時頃から活動されたのですか）

昭和33年頃から始めました。年金の取扱
いは43年から始めました。加入者は現在90
名程です。

問（保険料の徴収はどのようにしていますか）

現在は、6組に別れ当番の方が戸別に集
金し、輪番で役場の出納係に納めています。

問（いろいろご苦労があったと思いますが
最初の頃は、全戸を1人で集金して歩い
たり、納め方もまちまちで何回も行かな
ければならなかったり、大変でした。

問（思い出に残っていることはありませんか）

昭和47年頃加工場が出来て、奥さん方が
働きに行ったときは、厚生年金への切替の
手続などもやり、取得喪失手続、還付請求
等のトラブルもありました。しかし、町内
で主人が病気で亡くなったときは、保険料
をきちんと納めていたので母子年金を受給
することが出来て大変喜ばれ、やっていた
良かったと思いました。

問（これからの抱負についてお聞かせくだ
さい）

年金というのは、若い人が保険料を納め
て、お年寄りを社会全体でめんどろを見る
ということですから、若い人にもっと関心
を持ってほしいと思います。そういう意味
で若い人の加入についても積極的に進めて
いきたいと思います。

電話局だより <No.37>

秋は旅行シーズン…

旅先の雨はいやなものですね。
お出かけ前に177番をダイヤルしてみませんか。
市外局番+177で全国の天気予報がきけます。

(有料)

根室標津電報電話局



米飯の重要性を見直す

望ましい日本型食生活をめざして

①

アメリカで見直される

日本型食生活

ここ数年、肥満による糖尿病や心臓病など、成人病の増加に悩むアメリカで、米を中心とする日本人の食生活に大きな関心が集まっています。

栄養的に望ましい食生活の条件として第一に挙げられるのは、タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素をバランスよく取ることです。

いま、なぜ

日本型食生活か

ところが、アメリカの栄養バランスをみますと、動物性脂肪や砂糖の取りすぎがめだちます。こうした食事内容が、肥満そして成人病の増加を招いていると米上院栄養所要量特別委員会は一九七七年、「アメリカの食生活目標」を発表、国をあげて成人病の予防に乗り出したのです。

「理想的な栄養バランス」

ところで、わたしたち日本人の食生活はどうかといえますと

次のような栄養の面からみて、ほぼ理想的な水準にあるといえます。

- 一人一日当たりの熱量は約二五〇〇キロカロリーで、日本人の体位や生活に合った栄養所要量であること。
- タンパク質、脂肪、炭水化物

の三大栄養素の摂取割合は、それぞれ一三%、二六%、六一%と適切なバランスを保っていること。

●タンパク質の中の植物性と動物性の比率は五二%と四八%でほぼバランスがとれていること。さらに、動物性タンパク質のうち畜産物と水産物の比率も、ほぼ半々になっていること。

このような栄養水準とバランスは、米、野菜、魚、大豆を中心とした伝統的な食事パターンに、小麦や畜産物、油、脂肪、果物などが豊富に加わってでき上がったものです。現在の日本人の平均的な食生活は、いわば「日本型食生活」ともいうべき独自のパターンを形づくっています。

しかし最近、特に若い人たちの間には、動物性脂肪の多い欧米型の食事を好む傾向があり、全体的にみても、畜産物や油脂類の摂取が増えています。このままの状態が続くと、将来、わが国も「アメリカの悩み」を背負うことにもなりかねません。こうしたことから、いま一度見直したいのが、米を中心とする日本型の食生活です。

良さを見直そう

ご飯が良質の植物性タンパク質の供給源となり、脂肪の取り過ぎに歯止めをかけてくれます。アメリカで日本人の食生活が注目されるのは、この米を主食とする習慣にあるのです。



女性の意欲と能力が発揮できる職場づくりを

10月21日～31日
婦人労働旬間

＊働く人の三人に一人は女性＊

働く女性は年々増加し、昭和五十八年には千四百八十六万人を数え、働く人の三人に一人は女性という時代のなり、わが国の経済社会に大きな役割を果たしています。また、既婚女性の割合が高まり、女性労働者の三分の二を占める女性の生涯における職業生活の意義はますます大きくなっています。

しかし実際には、女性がその意欲と能力を十分に発揮しそれに応じた待遇を受ける条件が必ずしも整っているとは言えません。

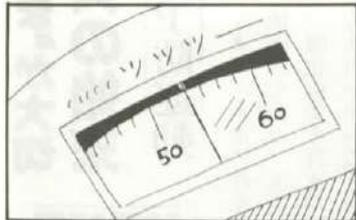
今年も「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保を促進する」を目標に三十二回目の「婦人労働旬間」(十月二十一日～三十一日)が実施されます。また、来年は「国連婦人の十年」の最終年となっており政府を中心として婦人差別撤廃条約批准のための条件整備が進められています。

＊働く婦人の福祉の増進と地位の向上を目指して＊
このようなギャップを埋めるため、労働省では毎年十月



さわやか 君

西村 宗



だれもが平等に人間として尊重され、生きる喜びに満ちあふれることは、時代を超え、思想を超えた人類社会共有の理想です。この理想を追求するところから、さまざまな福祉の活動や運動がおこなわれるものです。経済、文化の発展とともに、社会の動きは複雑多岐となり、同時に福祉もますます多様化してきました。とくに、他に例をみないほどの急激な高齢化とともに長寿国に仲間入りしたため、たんに行政の施策だけでは解決できない福祉課題をかかえています。これを乗り切るには、わたしたち一人ひとりが現状を理解し

さまざまな課題を解決するため、知恵と力を出し合うことが必要となります。さらに、これら福祉課題の解決には、人間本来のもつ相互扶助、いわゆる「たすけあいの精神」を、わたしたちの中に今まで以上に高めていくことが重要なポイントとなります。

あなたの、あつたか愛を赤い羽根共同募金にぜひお寄せください。



みんなのもの、あつたか愛、あつたか愛、あつたか愛

赤い羽根共同募金運動は、このたすけあい精神を基盤として、わたしみんなで奉仕や寄付金などのかたちで、社会福祉運動に参加する運動です。この運動に寄せられた大切な寄付金は、寝たきりのお年寄りの入浴サービス事業や一人暮らしのお年寄りの生きがいのための老人クラブなどの活動に使われています。その他、障害者のための小規模授産施設の整備や運営のため、また、子供たちの健全な成長を願うための各種事業などに幅広く配分されます。



10月1日から 健康保険制度が変わります

健康保険制度が変わります。主な改正点は次のとおりです。

☞ 病院などの窓口で支払う一部負担の額

	いままで	改正後
① サラリーマン (給与取得者)	外来=初診に800円 入院=1日に付き500円	診療のたびにかけた額の1割
② ①の家族	外来=かかった額の3割 入院=かかった額の2割	変わらず
③ 自営業など国民健康保険に加入している人	かかった額の3割	変わらず
④ 退職サラリーマン	かかった額の3割	かかった額の2割
⑤ ④の家族	かかった額の3割	外来=かかった額の3割 入院=かかった額の2割

☞ 患者が1か月に支払う最高限度額

	いままで	改正後
一般	51,000円	変わらず
低所得者 (市町村民税の非課税者、生活保護を受けている人)	サラリーマン...15,000円 自営業.....39,000円	30,000円

この一部負担の最高限度額については、新たに次のことが定められました。

- ① 世帯で3万円以上(低所得者は2万1千円以上)かかった人が複数いるときは、合算して適用されます(例えば1か月の医療費が母3万円、子5万円のとき、合計金額8万円と最高限度額との差額は戻ってきます)。
- ② 1世帯で最高限度額を超える支払いが、1年に4回以上あったときは、4回目からの最高限度額は3万円になります(低所得者は2万1千円)。
- ③ 血友病など、長期で高額の治療費の療養者の最高限度額は1万円です。

お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
岡本 翔吾	北標津	宏幸
長谷川喜子	双葉町	勝
滝本 佳	緑町	清
鈴木 惟之	新川上町	誠
館 秀貴	桜木町	照夫
吉田 修	緑町	忠治
北 裕一	弥栄町	慎一郎

おくやみ申し上げます

おなまえ	住所	年令
千田 静子	鳩ヶ丘町	72
仲屋 トヨ	寿町	83
田中 みよ	忠類	85
馴山 猛	伊茶仁	69
川岸与四郎	弥栄町	71

8月16日から9月15日までの届出分です。(敬称は略させていただきます)

昭和五十九年上半期(一月~六月)の火災による死者の実態をみると、幼児、老人、身体不自由者の身体的弱者の逃げ遅れによる犠牲者は、放火自殺者を除いた火災による死者の四四%に達しています。



火災は、あなたのちよつとした油断、不注意からおこります。あなたの注意で、火災のない明るい街をつくりましょう。

「あとで、より、いま」が大切。火の始末を統一標語に十月十五日から十月三十一日まで十七日間全道一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。これからは暖房器具の使用に伴い、火災の発生しやすい時期となります。

秋の全道火災予防運動

「あとで、より、いま」が大切 火の始末

10月15日 ~ 10月31日

また、本道の住宅の多くは寒地構造であり、火災発生時には一酸化炭素中毒または窒息による死者が多いことから、出入口廊下等は常に整理、整頓をし安全に避難できるように心がけておきましょう。

- ▼標津 千田昌記さんは香典返しを廃して社会福祉協議会へ
- ▼標津 聖友標津では活動資金として社会福祉協議会へ
- ▼忠類 花田友広さんは全快祝を廃して社会福祉協議会へ
- ▼忠類 田中重茂さんは香典返しを廃して社会福祉協議会へ
- ▼東浜町 岡村チヨさんは全快祝を廃して社会福祉協議会へ
- ▼標津町 消費者協議会ではふれあい広場りサイクルの店の益金を社会福祉協議会へ
- ▼標津 提案局ではタオルを社会福祉協議会へ
- ▼川北 青葉房江さんは車イスを標津病院へ

寄付ありがとうございます
NPOです

ラジオ 標津町だより
NHK釧路第1放送
1,341(KHZ)
●放送日●
10月4日・25日
15:56~16:00

街に笑顔をあいさつを

気軽に交すあいさつは人と人の潤滑油

~広げよう あいさつ運動~

十月朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備で何かとそがしくなる月です。ことしは、好天が幸いして秋野菜も例年に比べて安いようです。反面冬の必需品である灯油はまたまた値上りで、ことしも寒い冬になりそうです。

標津町の長年の懸案要望でありました標津川のさけ・ます増殖施設については、実現に向けて大きく前進しました。来月号ではこの計画について特集します。



編集後記

郵便局

第28回国際文通週間 (10月6日~12日)

10月6日から国際文通週間が始まります。

国際文通週間は、世界各国の人々が交通によって、言葉、思想、習慣等の違いを乗り越え、お互いの知識を交換し、理解を深め、文化を交流していくことによって世界平和に貢献しようという趣旨で、昭和32年に設けられたものです。郵政省では、この週間にちなむ郵便切手を昭和33年から毎年発行しておりますが、本年も10月6日(木)から発売します。