



標津栄養士会による鮭の料理教室

萌える海と大地・さわやか交流郷

11月15日、標津町農業改善センターで標津栄養士会(水口里美会長)による鮭の料理教室が行われました。

同会は地場産品を利用しようと今回で2回目の教室、主婦13名の参加があり、鮭づし・白子のすりみ汁・サーモンクッキー・サーモンボールを試作しました。サーモンクッキーはなかなかのかわりもの、標津名菓にしませんか。

広報

しべつ

平成元年

12月号 No.274

功績をたたえて

標津町功労者

自治功労賞



古多 大沼 善雄さん(69歳)

(1名)

産業功労賞



志 類 太田由太郎さん(78歳)

(4名)



標津 下地 錠八さん(73歳)



茶志骨 大西 勝頼さん(72歳)



茶志骨 田辺 誠司さん(71歳)

優良酪農家



茶志骨 相馬 勇さん(43歳)

優良勤労者



川北 新村 善吉さん(58歳)

平成元年度標津町表彰式が十一月二十二日午前十一時から標津町農村環境改善センターで行われました。

この表彰式は、標津町の経済社会・教育・文化など、その分野で目ざましい活動功績のあった団体や個人を、標津町表彰条例などに基づき表彰状・感謝状を贈り、その功績をたたえるものです。

今年度は、七個人に表彰状・記念品、三十年間町税納期内完納者十三人に感謝状・記念品を小田桐町長から手渡されました。また、表彰式では広く町内外、各分野で活躍され、表彰された方々が紹介されました。それぞれの被表彰者は次のとおりです。

町税納期内完納者表彰

▼三十年間納期内完納者表彰

相馬松造さん(茶志骨パイロット)・高橋辰男さん(東茶志骨)・笠井優さん・大童正さん(川北寿町)・吉田新さん・任田益次郎さん(川北旭町)・柗木好夫さん(川北共栄町)・井上直也さん(東川北)・井関傳吉さん・柗木左門さん(南川北)

平成元年度 標津町表彰式

・岡本隆利さん（北標津）・岩倉保夫さん・行田晋さん（西北標津）

各種表彰・感謝状・賞

〈褒賞の部〉

▼紺綬褒賞

標津漁業協同組合様

〈表彰の部〉

▼北海道知事表彰

川北 山本 司さん

▼北海道社会貢献賞

（道知事表彰）

伊茶仁 剛山 ヒサさん

古多糠 鳥井 晴雄さん

標津漁業協同組合納税貯蓄組合様

▼労働大臣表彰

標津 永井 勅さん

▼法務大臣表彰

川北 矢吹 弘照さん

▼厚生大臣表彰

住吉町婦人会様

▼全国保健体育優良校表彰

標津町立古多糠小学校様

〈感謝状の部〉

▼北海道共同募金会会長感謝状

北標津 栗栖 孝行さん

〈賞の部〉

▼北海道郵政局長賞

忠類小学校子供貯金会様

▼北海道吹奏楽団体コンクール

（金賞）

川北中学校吹奏楽部様

以上のほかに各種表彰を受けた方が数多くありますが、代表的な方を紹介させていただきます。

町の年末年始業務

●役場

（12月30日御用納め、1月6日御用始め）

12月31日から1月5日まで休みとなります。休み中の急用については受け付けます。

●町立病院

12月30日から1月5日まで休診となります。休日の急患は受け付けます。

●標津町総合体育館

12月29日から1月6日まで休みます。

●標津町中央公民館

12月31日から1月5日まで休みます。

●川北公民館

12月31日から1月5日まで休みます。出納は12月29日まで開いています。

●し尿くみ取り

12月31日から1月5日まで休みます。

●ゴミ収集

12月31日から1月5日まで休みます。

～泥棒にご用心を！～

最近、町内で泥棒がひん繁に横行しています。

特に空き巣事件が主で、物置から「さけ」「筋子」などの盗難があいついでいる状況です。このようなことから戸閉まりを十分にすることと、不審な人車を見つけたら警察にすぐに通報して下さい。



町民みんなが
常に監視の目を!!

—警察署・交通防災係—

（訂正してお詫び）
十一月号九ページの空手道選手権の結果を掲載した文中「中学生団体型の部では中標津支部」とあるのは「中標津支部標津分会」の誤りでした。訂正してお詫びします。また川北の宮崎毅君（中標津高一年）が同選手権中学生団体型の部優勝・同組手の部で準優勝をしました。

祖父母を招き交流会 北標津小中学校



つくり方を説明するおばあちゃん

北標津小・中学校（福田博光校長・五十三人）は、十一月六日児童・生徒の祖父母十六名を学校に招いて交流会を行いました。この交流会は、昔の遊びを祖父母が孫たちと楽しくふれあひながら継承させようという目的から今年で三回目の実施となりました。

この日は、お昼に体育館で給食のうどんを児童・生徒・祖父母で仲良く食べたあと、日頃交通安全でお世話になっている祖父母に対し、児童・生徒会長（早川エミ子・中三）が祖父母代表の早川永一郎さんへ——孫から祖父へ——感謝状を贈りました。

た。

その後、男子はぞうりづくりに挑戦、こまめに説明してくれるおじいちゃん・おばあちゃんの話真剣に聞きながらも仲々思いどおりにはいかない様子でした。

また、女子は、お手玉づくりを教わり、四年生までの男女はメンコやおはじき、けん玉遊びなどで楽しみました。

「くらしの講座」開催

標津町 消費者協議会

標津町消費者協議会（田村君江会長）が十月二十九日に標津町中央公民館で、文化祭行事の一環として「くらしの講座」を開催し、主婦ら三十名が参加しました。

講座では、北海道消費生活コンサルタントの島山京子先生が「洗剤の知識」をテーマに合成洗剤の恐ろしさや環境汚染についてビデオを交えながら講演を行い、出席した主婦らは熱心に聞きっていました。同協議会は自分たち手づくりの石けんを「手づくり石けんの作り方」と一諸に出席者に配付しました。



講演する島山先生

鳥井光博さん 自前の野菜寄贈

古多糠の鳥井光博さんが自分の畑でとれた野菜を母子家庭に寄贈しました。

第3回根室管内町内会婦人部研修会

一八〇名参加

十一月十三日午前十時から標津町農村環境改善センターで第三回根室管内町内会婦人部研修大会が一八〇名の参加で行われました。

根室管内町内会連絡協議会が主催するこの大会は「婦人部組織の充実と活動の活発化を」テーマに、北海道新生活運動協会専任講師黒田喜一氏の基調提言—



分散会で熱心に説明を聞く参加者

「眼を向けてほしいところへ団体の運営や活動」が提言され、その後研修テーマや基調提言の内容を基に三つの分散会にわかれ討議がなされ、全体集会では「活動が不特定多数の集まりに問題あり」などのような会議でも出席率がわるい。方策として役員的一年交替、会議は常にさそい合せて出席をする。リーダーの人間性・地域・地域婦人の横のつながり行事には顔を出す」など、それぞれ町内会活動の問題点、その方策などの報告がありました。



第2回標津中吹奏楽部定期演奏会



小・中・高一体となった演奏会

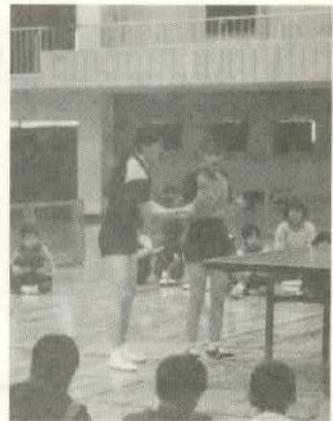
小・中・高 連携の中で

「音楽の輪を広げよう」と十一月十日午後六時から標津町農村環境改善センター大ホールで第二回標津中学校吹奏楽部定期演奏会が行われました。

この演奏会は、プログラムを三部で構成、一・二部は同吹奏楽部

(畠山奈緒美部長・部員二十四名)が演奏、第三部は、標津小学校標津高校の吹奏楽部が友情応援し、ステージが狭まる中で、小中・高の吹奏楽部が一体となつて素晴らしい演奏を披露しました。最終曲が終るとアンコールの拍手や歓声で、会場は一段と熱気づき、部員たちは、アンコールにこたえるなど、小・中・高の見事な連携をみせていました。

李 宏宇選手を招いて 卓球実技講習会



実技指導する李選手

中国から北海道栄養短大二年に留学している、今年度全日本学生卓球選手権大会女子シングルスチャンピオンの李 宏宇選手を招いて卓球実技講習会が、十一月十一日から二日間、標津町総合体育館で開かれました。この講習会は、町教育委員会が本年度「スポーツの町」宣言記念事業として開いたもので、両日は、町内の卓球愛好者や管内小・中・高生など約百六十人が参加しました。参加者は李選手のアドバイスを受けながら基本的な技術を練習しました。小・中学生は李選手からサーブを出してもらい、レシーブに挑戦しましたがタマの速さにビックリ、ほとんどがカラ振りでした。

標津町健全育成の集い



メッセージを読みあげる

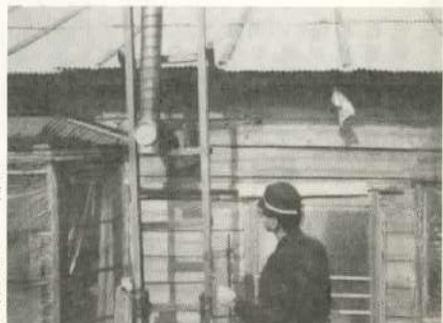
この集いは、同キャラバン隊の来町にあたり、標津町の青少年の健全育成についてにも考えるため行なわれたもので、北海道青少年育成協会佐々木運動推進部長を講師に「今、家庭教育が問われていること」と題して講演がありました。

青少年健全育成道キャラバン隊来町

十一月八日に青少年健全育成北海道キャラバン隊が来町し、総務庁長官のメッセージを小田桐町長に手交した後、町内を巡回し街頭啓発を行いました。

同日午後六時三十分から標津町農村環境改善センターで標津町健全育成の集いが同実行委員会の主催で八十名の参加者により開催されました。

独居老人世帯を訪ずれ、煙突やストーブ、ガスなど住宅の内外を確認し、火気の点検を行いました。



点検する消防職員

住まい安心

独居老人世帯

一人暮らしのお年寄りが、安心して生活できるようにと、十月二十六日から二日間、標津消防署と町役場職員が、町内七十カ所の

今月号は、教育委員会にお邪魔しました。お話を伺って、教育委員会とは、誕生から生涯を終えるまでの住民の教育、スポーツ、公民館活動などに広くかわる仕事であると改めて認識しました。



戸村次長心得

「スポーツの町」を宣言しましたが、その基準はあるのですか。宣言後、町民のスポーツ参加の意識は？」

基準はなく、それぞれの町が状況を判断して決めます。

本町の場合、町制施行三十周年の節目と、その年（昭和六十三年度）に、五千六十八名（幼小・中・高校生は除く）の住民を対象に、スポーツの実態調査を実施したところ、七十三パーセントの人が何らかのスポーツに参加している状況にあり、スポーツを通じて、明るく健康な日常生活を築くことを目的に宣言しました。

宣言してもすぐに参加者の増大や意識の高揚を図ることはむ

ずかしいことですが、たくさんの方々にスポーツを楽しんでもらうため、本年度は二ヶ所のモデル地区を作り、地区の推進委員と行政が話し合っって参加者の拡大や意識の高揚に努めています。

スポーツの町宣言による、予算やサークル活動などの助成についてお聞かせください

体育文化振興基金が昭和四十七年に設置され、町民皆様のご協力により、基金一億円を目標に現在高七千三百万円積立されています。

目標達成の時点で、基金の利息を運用して、より効果的な利用を行っていきます。今後町民皆様のご理解とご協力をお願いします。

助成金関係は、昭和六十三年からは運営委員会（委員十名）を設置し、この委員会で助成金を決定しています。助成の方法は一定の基準により算出された経費に対し、全道大会レベルに出場する小中学生には全額助成、社会教育関係団体・個人はを助成しています。各種団体にも一部助成しています。

——昨年子供議会が開かれましたが、今年開催の予定は？、開催するのであれば、小学生と中学生を分けた方が子供たちが理解しやすいのでは——

くらしのセンターから版 行政聞きかじり ① 教育委員会

子供議会は町制施行三十周年記念事業の一環で開催した行事であり、現在のところ子供議会だと思えます。

より一層の郷土愛を育むために、子どもから高齢者に「ふるさと学習」の機会を提供していきたいと思えます。

小・中学校でパソコンを勉強させる予定はありますか——

全国・全道的に、パソコンを導入する学校が出てきています。本町では、指導者が不足していることや、機材購入費など现阶段では困難な面がありますが、これらを解消しながら近い将来中学生程度から導入を図りたいと考えています。

——標準で生の演劇・映画など「本物」に触れる機会が少ないように思います。特に、子供たちには迫力ある、感動のできる「本物」を見聞できる機会を増やしてほしい——

年間一・二回程度演劇や音楽などの鑑賞を実施しています。本物の良さを知ることが、将来子供たちにとって財産でもあり、まだまだその機会に触れることは不十分ですが、今後更にその回数を増やすよう努めます。

——生涯学習という言葉がよく聞かれます。標準町では、どのようにすすめていますか——

昭和六十三年、町長を本部長に「標準町生涯学習推進本部」を設置し推進に取り組んでいます。

基本的な考え方は「いつでも、どこでも、だれでも」が生涯にわたって学習を続けていく中で、個人の幸せはもちろん、個人の力が地域社会で生かされ、豊かな住みよい標準町を創造していくことにあります。そのために町内の各機関・団体と手をたずさえて学習ができ、その成果を地域社会に還元できる環境づくりに努力しています。

事業は、生涯学習について理解を深めていただくため、学習相談窓口の設置、啓発チラシの発行・講演会・標準高校とタイアップした高等学校開放講座などです。

「モーターから一言」
JRの標準鉄橋で子供達が遊んでいるのを時折見かけられます。遊んでいる姿を見た時は危険ですから遊ばないように注意してあげてください。
過日厚岸町役場を見学する機会がありました。庁舎内に多数の絵画が架かり感動しました。私達の役場にも、心なごませる絵画や彫刻の展示を考えてみてはいかがでしょうか。

「ふるさと」を知ることが第一歩



まちの
声・声・声



44



「哺乳びんカリエス」

今井 学さん

(ふたば歯科医院)

哺乳びんが原因で虫歯になることを知っていますか？

哺乳びんカリエスとは、すなわち哺乳びんで液体を飲むことにより、長時間口腔内、特に上顎部に液体が滞留し、不潔になる事により起こる低年齢児の虫歯です。

一般に、哺乳びんで乳汁を用させる時間は、約200ml・15分、20分が基準とされていますが、この時間については、口腔をはじめとする肉体の発育、さらに精神的発育にも大きな影響を及ぼします。

例えば、哺乳びんを長時間口

に含ませたまま眠らせたり、少しずつ飲みながら遊ぶのが習癖になっている子供、あるいは二歳を過ぎてても哺乳びんを離さない子供は、乳児時代の延長で、精神的発育の面からも、あまり感心したことはありません。また、乳児の口腔内環境を考

になります。こうした酸性飲料を間違った哺乳びん使用下で飲用させた場合、当然虫歯になることを予測しなければなりません。

また、母乳においても長期間飲用する子供や、夜間母親の乳首をくわえて眠る、などの悪習慣を持つ子供の口腔内環境は、哺乳びんの場合とほとんど変わりなく、母乳中に乳糖が含まれている事を考えると、哺乳びんカリエスの原因と同じ条件を具備していることとなります。

いかなる食物も、口の中を不潔にすることに変わりなく、また長く口腔内にたまっている状態を作れば、それだけ虫歯になりやすい環境が続いていることとなります。

食物自体の良否の検討もさることながら、量とか与え方、それにその後の口腔清掃に対する配慮が長い目を持って、子供の発育・健康に大切なのではないのでしょうか。

次のあなたは、今井さんが選んだ標津の後藤勝英さんです。

あい
水口(正悦)さんちの愛ちゃん (63.12.11生)

標津 44



とても元気の良い愛ちゃん。家の中をつたえ歩きしていました。「元気は良すぎるくらい。いつもはイタズラばかりしているんですよ」と、お母さんは言っていました。

愛ちゃんは、わくぐりや、じょうずじょうずが得意で、何度も見せてくれました。また、とてもあいそが良く、ずっと笑顔がたえませんでした。でも写真をとるときだけは、ちょっと泣いてしまいました。

サーモンニュース

発行/サーモンパーク推進室

VOL.2

今年の秋サケ漁

史上最高の漁獲量

今年の秋サケ定置網漁も終わりに近付き、どのくらいの漁獲があり漁獲高があったのか漁業者ならずとも知りたいところで

す。

漁獲量は十一月十五日現在で一万四千四百トと史上最高を記録しました。

しかしながら、漁獲高については輸入サケのタブつきなどから価格が低迷し、それほど伸びなかったようです。

一方、川の捕獲数ですが十一月十六日現在で昨年の二倍近くとなっています。

九月には標津サケマス捕獲蕃養施設の管理橋からは折り重なるように群れたサケを見ること出来ました。

過年、薫別川をそ上するサケを報道各社が争うように取材し全国に報道されました。標津は薫別の町にあるかと誤解されるほどでした。

しかし、現在は写真に見るように圧倒的に標津川にそ上するサケが多いので、サケのそ上をお客さんに紹介する際は、ぜひ標津川を宣伝していただきたいと思えます。

サーモンパークに観光客を呼ぶ最大の要素は、なんとといってもサケのそ上風景です。



標津川にそ上した秋サケ

標津川に見るサケ、サーモン科学館内から人工魚道に見るサケが人を感動せしめるものと思えます。

表I 秋サケ定置網漁生産量・生産高

年	元.11.15現在	
	漁獲量	漁獲高
平成元年	14,400ト	59億2,927万円
昭和63年	10,032ト	65億5,254万円

表II 町内河川別サケ捕獲数

河川	元.11.16現在	
	平成元年	昭和63年
標津川	370,015	177,222
伊茶仁川	29,327	22,860
忠類川	7,927	2,096
薫別川	28,514	18,095
古多糠川	477	650
崎無異川	1,595	3,326
元崎無異川	9,164	6,729
計	447,019	230,978

鮭の豆百科

サケ・マスは北半球固有の魚種であり、北太平洋および北大西洋に分布しています。南半球ではアメリカからニュージーランドへマスのスケの移殖を試みて定着した例があり、日本もチリにふ化場を建設し、シロサケを定着させる技術指導を行っています。サケ・マスの生産量は世界で六十万ト、内訳は北太平洋で五十七万ト、北太平洋では

サケ・マスの分布②

三万トとなっています。国別の生産量は、北太平洋でアメリカおよびソビエト合わせて三十万ト、カナダ八万ト、日本十九万ト、太平洋では各国合わせて三万トとなっています。一方、消費の動向は日本三十万ト、ヨーロッパ二十二万ト、アメリカ五万ト、畜詰として流通している分が十五万トとなっています。二万トの差は養殖による生産量です。



鮭白子の かまぼこ

●指導
東浜町漁協婦人部



私の一言

かまぼこの「かため」の好きな人は白子を最初②に炊く時、時間を短く(三〜四分程度)するとよい。逆に「やわめ」が好きな人は七〜八分くらいで炊いてください。

かまぼこが出来あがれば応用編でお吸い物や、長ねぎのみじん切りをいれて酢味そあえ。また、わかめや長ねぎを入れて三杯酢などいろいろと応用ができます。試作してみてください。



東浜町漁協婦人部の皆さん

〔材 料〕 5人前

- 白子……………中4本(鮭2本分)
- 塩……………大きじ1杯と1/3

〔作り方〕

- ① 白子をきれいに洗い、水分を取る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら白子を入れ、5〜6分炊く。
- ③ 5〜6分たった白子をざるに上げ、水分を取る。
- ④ 水分が切れたらすりばちでよくすりつぶす。
- ⑤ きれいにすれた所に塩を少しづつ入

れて固まったら鍋に湯を沸かし、小さく分けて約5分位湯煮すると出来上がりです。

※塩けが多いときは水にさらすとよい。

人口のうごき

平成元年11月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,252世帯	(+8)
人 口	7,111人	(+8)
男	3,501人	(0)
女	3,610人	(+8)

町内の交通事故

10月
()内は累計

人身事故	1件 (11件)
負傷者	3名 (15名)
死亡者	1名 (2名)
物損事故	20件 (190件)
死亡交通事故ゼロの日21日	
(11月15日現在)	

標津町交通安全基金に
二五〇、〇〇〇円寄附
このたびお歳暮を廃して標
津町交通安全基金へ
●標津アポロ石油㈱ 十万円
●太平洋石油販売㈱ 十万円
●標津給油所 十万円
●標津燃料商会 五万円
特に、交通遺児のために利
用していただきたいと右の三社か
ら寄附がありました。

冬道の安全運転を ～ただ今冬の交通安全 運動期間中です～

冬道の道路は夏道と違い、雪や寒さによって、路面などの道路環境をまったく変えてしまいます。

冬期間の安全運転を確保するためにはこの冬道の特殊性を十分理解して運転することが大切です。

《冬道の特殊性》

1. 路面が非常に滑りやすくなる
2. 路面に「わだち」ができる
3. 交通状況が見えにくくなる
4. 積雪で道路が狭くなる

※尚、特に歳末はあわただしく運転手も、歩行者も何かと急いでいるので十分に注意して事故を防ぎ、良い年を向えましょう。

(交通住民係・警察署)

エキノコックス症媒介 動物(キツネ)の買い上げ について

11月15日から明年1月15日まで獣類の狩猟が解禁となりましたが当地域はエキノコックス汚染地域に指定されており、管内の汚染状況を知るために媒介動物であります、キツネの疫学調査を実施しております。

このため、町では期間中捕獲されたキツネの検体を買上げておりますので、ご協力をお願いいたします。

記

○買い上げ期間 平成元年11月15日～平成2年1月15日まで

○買い上げ金額 一頭 3,000円
(買い上げ頭数 20頭)

○引取場所 標津町役場
保健住民課窓口

※窓口では、一頭毎に捕獲者の住所・氏名・捕獲日時・場所・推定年齢・性別などお知らせ願います。

12月4日～10日までは 「人権週間」です

皆さんが毎日の生活を営んでいく上で、これは人権問題ではないだろうかと感じたり、法律上どのようになるかわからないため、困ったりすることがあると思います。

法務局や人権擁護委員は、「夫婦親子・相続・金銭貸借・不動産・借地借家・いじめ・体罰・名誉・信用・差別・公害」等の問題、その他心配ごとなどの相談に応じています。

よって、次のとおり「特設人権相談所」を開設しますので、お気軽に相談してください。

○日時 平成元年12月5日
(10:00～15:00)

○場所 標津町役場 1階会議室

○相談担当者 ・人権擁護委員
・法務局職員

相談は無料で、秘密は固く守られます。

12月1日～31日まで「町税 等滞納整理特別強調月間」 です

お手元の町税・国民健康保険税・税外納入金(公営住宅使用料・ゴミ処理手数料など)の納入通知書をいま一度調べてください。

まだ納めていない方は、期間中に役場出納室又は川北公民館窓口で納めてください。

期間中は、町職員が滞納者に対し、日中・夜間の電話催告、戸別訪問による徴収など、積極的な滞納整理を行なうこととしております。

なお、特別な事情があって、一度に納められないときは、分割納入の方法もありますので、ご相談ください。



おしらせ

町税は納期内に

今月は、町民税(3期)と国民健康保険税(4期)の納期です。

12月26日までに役場出納室・川北公民館・各地区納税組合長に納入願います。

12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。12月は「国民年金保険料未納整理月間」です。お手元の納付案内書により、納め忘れがないかお調べ下さい。保険料を納め忘れていましたと、万が一の事故の時障害年金や遺族年金などを受けられないばかりか、将来高齢基礎年金さえ受けられないこともあります。もし納め忘れの保険料があればすぐ役場出納室、又は川北公民館に納めましょう。

寝たきりの方へ福祉ベット 貸し出します

町では、寝たきりの方へ福祉ベットの貸し出しをしています。希望の方は、役場福祉課までご連絡下さい。

(☎2-2131・内線139)

●貸し出し可能ベット
現在3台(元.11.21現在)

北方領土が還ってきたら何したい？ 君の夢いっぱいアイデアを募集します！！

北方領土四島（歯舞・色丹・国後・択捉）返還後の島及び周辺海域の開発プランで夢いっぱいのアイデアを「絵画」又は「作文」にしてください。

《応募要領》

- 絵画及び作文の2部門とし、それぞれに小学生の部、中学生の部を設けます。
- 絵画での出品は、画用紙の大きさはA3判とし、裏面に簡単な説明文をつけてください。
- 作文の出品は、四百字詰原稿用紙を使用し、3枚以内とします。
- 絵画・作文ともに応募点数に制

限はありませんが、それぞれに住所・氏名・年齢・電話番号・学校名・学年を必ず記入してください。

○応募期限は平成元年12月30日までとします。(当日消印有効)

賞

特選／1名 賞状・記念品・副賞として根室招待。

入選／2名 賞状・記念品。

※応募者全員に記念品を贈呈いたします。

▶応募先（問い合わせ先）

〒087 根室市常磐町2-27

根室市役所内 北隣協事務局

研修ごあんない 中小企業大学校旭川校

次のテーマについて募集を開始します。是非ご参加ください。

募集開始日12月1日の予定です。

開講月 2月

対象 経営者・管理者・後継者

《テーマ》

○中小企業における品質管理の進め方

定員 20人

実施期間 2.2.5～2.2.9
(5日間)

受講料 37,000円

○物流関連業の経営戦略

定員 30人

実施期間 2.2.6～2.2.8
(3日間)

受講料 23,000円

○新しい取引先を獲得するための市場戦略

定員 20人

実施期間 2.2.19～2.2.23
(5日間)

受講料 32,000円

○本道中小企業の経営戦略

定員 30人

実施期間 2.2.26～2.2.28
(3日間)

受講料 23,000円

※締切日は12月28日までです。

《受講ガイド》

○募集案内・申込書は商工会役場商工観光課の窓口においてあります。

(くわしくは役場商工観光課まで。)

〔国保Q & A〕③

国保の加入や、やめる届け出がおくれるとどうなるの？

加入の届け出がおくれると

国保に加入しなければならぬのに届け出がおくれると、国民健康保険税をさかのぼって払わなければならなくなったり、保険証がないために、その間の医療費の全額を自己負担することになります。



やめる届け出がおくれると

国保の資格がなくなったのに届け出がおくれると、国民健康保険証が手もとにあるため、うっかりそれを使って診療を受ける人がいます。このようなときは、国保で負担した医療費（かかった費用の7割分、または8割分）を、あとで返してもらうことになります。



いかがですか あなたの健康

—寒冷地の「強敵」脳卒中—

冬本番を迎え、寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

▼寒さが血圧の上昇を招く▲

脳卒中は、血圧の高い人がかかりやすい病気であることはよく知られています。血圧は季節によって変化します。春から夏にかけて下がり、秋から冬にかけて上がってくるのです(図1参照)。

暖かいと、体の血管は広がって太くなり、寒いと縮んで細くなります。血管が細くなると血液が流れにくくなるので、

血液を——体全体にいきわたらせるためには大きな力が必要になってきます。このようにして寒くなると血圧は上がってくるのです。

寒さによる血圧の上がり方をもう少し詳しくみると、若い人よりもお年寄りの方が、そして血圧が正常の人よりも普段——から血圧の高いの方が大きいのです。

▼脳卒中は寒い地方に

起こりやすい▲
血圧が高いと脳卒中にかかりやすい。寒くなると血圧が高く



坂口保健婦

なる。このようなことが影響して脳卒中は冬の寒い時に多く発生します。また、暖かい地方よりも寒い地方に多くみられます。しかし、日本では最も寒いはずの北海道では脳卒中は少ないのです。それは暖房の方法や家の中を暖かく保つための工夫がされていて、冬を暖かく過ごすことができるからだと考えられています。お年寄りのいる家庭で、血圧の高い人がいる家庭では暖かく暮す工夫が必要ですよ。

▼生活習慣を改めるポイント▲

ポイント▲

- ① 血圧を定期的に測る
高血圧の場合には、長期に渡り血圧を調整する必要があります。また、正常という人も普段の血圧を知っておきましょう。
- ② 精神的ストレスをためない
ストレスが加わると、血管を収縮する神経が優位に働き、血圧を上げます。
- ③ 肥満を防ぐ
太ると心臓の負担が大きくなり、高血圧の原因となります。
- ④ 睡眠不足や過労、過激な運動は避ける
よく眠れば疲労の回復も早い。過労は体調を悪くします。適度な運動は大いに勧めますが、過激な運動は心身に負担をかけます。
- ⑤ 禁煙と節酒
タバコのニコチンは血管を収縮させ血圧を上げるので禁煙が理想。大酒は高血圧・動脈硬化のもとになります。
- ⑥ 寒さに要注意
寒さや冷えは血圧を急上昇させます。トイレ・脱衣場などは暖め、居間との温度差を少なくしましょう。また外出時には暖かく身を包む工夫をしましょう。
- ⑦ 便秘をよくする
便秘をするとトイレでいきむすると血圧が上がるのです。
- ⑧ 風呂はぬるめに
42℃以上の熱い湯には体が活発に活動している時に優位に働いている神経を緊張させ、血圧を上げます。つまり熱い湯は精神的にも肉体的にも活動的な状態をつくりません。

寄付ありがとうございます

▶MOA釧路交通安全推進チャリティーキャンペーン実行委員会は交通安全対策基金へ

▶尾崎千鶴子さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

▶犬童正己さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

▶菊地恵一さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

▶森井豊さんは全快祝をやめて社会福祉協議会へ

▶聖友標津支所は活動資金として社会福祉協議会へ

●上村勇さんは子供服を社会福祉協議会へ寄贈されました。

戸籍の窓口から

お誕生おめでとう

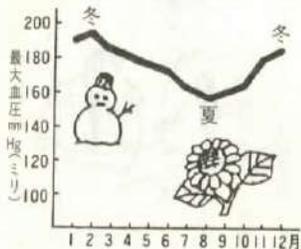
おなまえ	住所	保護者
中野 明穂ちゃん	桜木町	寿さん
響 大地くん	西北標津	三知男さん
住吉 奈々ちゃん	寿町	幹城さん
大山ちあきちゃん	茶志骨パイロット	登さん

おくやみ申し上げます

おなまえ	住所	年齢
長崎ハルエさん	茶志骨パイロット	93才
尾崎 俊治さん	栄町	49才
齋藤 代吉さん	上古多糠	58才
犬童 光さん	寿町	83才
徳橋 英さん	桜木町	71才
菊地 ヨノさん	共栄町	89才

(10月16日から11月16日までの届出分)

図1 血圧は季節によって変化する(ある人の1年間の経過)



(筑波大学・小町義男教授による)