



元気いっぱいの子どもたち  
(NHKうたとたいそうちびっこランドから)

# しべっ

## 萌える海と大地・さわやか交流郷

10月14日、NHKうたとたいそうちびっこランドが町農村環境改善センターで行なわれました。町内のちびっこが約300人集合。どの顔も元気いっぱい。

体操のおにいさんのかけ声に目をクリクリさせて応えるちびっこたち。会場いっぱい元気な声が響きわたっていました。

# NHK文化の場 サケ

標準サーモンパーク  
オープン記念でたく  
さんの行事が行なわ  
れました。

「おいでヨ/しべつ」  
10月12(土)▷20(日) NHK 標準語 NHK 標準語  
NHK アニメまつり 10月20日 10時30分  
NHK のびのび度 10月20日 10時30分  
NHK 文化講演会 NHK 家庭教育セミナー NHK 公開セミナー

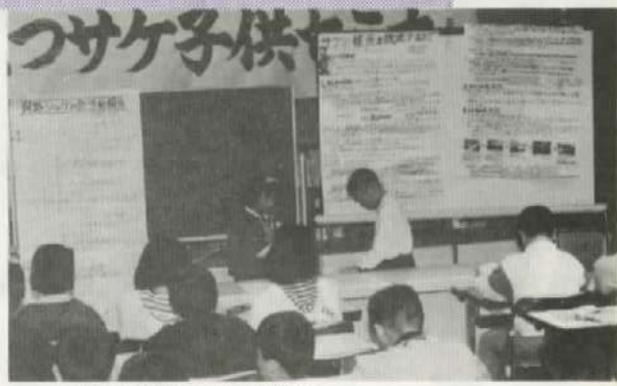
## あなたはどこにいるかな



10/11



▲ふ〜んなるほど……。



▲研究報告をする参加児童



▲手拍子の練習教わりました  
真剣タヨ!



▲たのしいね〜エ

10/14



ア〜ア、つかれちゃた。



▶「晴山さおりさんと一緒にステージでおとつちやっただい！」

十月はサーモンパークオープン記念イベントが目白押しでした。その様子をカメラで追ってみました。きつとあなたか、あなたの知人が登場しています。ご覧いただきお茶の間の話題にでも。

10/11 「しべつサケ子供セミナー」町内外のサケ学習をしている小学生十三校二十八名を集め、サケ学習を通じて交流を深めました。遠くは富山県魚津市・東京都・道内では千歳市などから参加。日程は十一日から二泊三日、子供達はそれぞれ日常の研究成果を発表、採卵実習を行ったほか町内の各施設を見学しました。

10/14 「NHKうたとたいそうちびっこランド」町内のちびっこ約三百人が集合。町農村環境改善センターで晴山さおりさんの歌と体操のおにさん山田宏史さんの子供体操で会場はちびっこたちの遊びの広場。楽しかったね。

10/15 「NHK文化講演会」さけのまちにふさわしく「サケの文化誌」と題して秋庭鉄之(札幌サケの会理事)氏

# かめら

10/17

◀楽しいお話の中で「サケのコロッケ」「サケ入りサラダ」「サケの昆布巻」の実演と試食もしました。  
(町農村環境改善センターで)



▲村上昭子先生

10/16

10/20のど自慢のお客様 約千三百人が入場しました。



(当日) 出場者は約二百人



▲講演が終わった後も熱心に子育てについて語ってくれました。



▲開口一番「ジャンケンで私に勝てますか」いろいろな遊びの実技もしてくれました。

10/15

▼「NHK文化講演会」講師の秋庭鉄之氏

▼10/19のど自慢予選会 約500人余りの人が会場へ、出場者より観衆が多いのは初めてとカー。

HK文化講演会  
「サケの文化誌」  
講師 秋庭鉄之氏



の講演に耳を傾けました。  
新たな発見に出合った人もいたのでは。

10/18 「NHK家庭教育セミナー」  
「豊かな遊び心を育てる」と題して菅原道彦(あそびの学校主宰)氏が講演。

「遊びも文化、遊びの伝承を忘れないで」と熱弁。竹トンボやケン玉の実演を交えながら子育てをふり返える。考える一時を過ごしました。

10/17 「NHKきょうの料理公開セミナー」NHK「

きょうの料理」に出演の村上昭子先生が標準産のサケを中心に料理方法を実演。「サケのコロッケ、サケ入りサラダ、サケの昆布巻き、グラタン」などを作りました。参加した約百人の主婦らは出来上がった料理を賞味。「いい味、おいしい」の連発でした。

10/20 「NHKのど自慢予選会・本番(公開録画)」予選

会で二百人の出場が二十五人(組)に。町内から七人(組)が予選突破。本番は千三百人以上の観客の前で堂々と二十五人(組)が歌を披露。合格者五人。



▲予選会…次から次と200人も歌いました。前には7人の審査員、後ろは列をなしての出場者緊張しちゃうよネ。



◀リハーサル「ローラ〜…」そんな歌をうたいました。

カメラ

プラザ



▲予選会ではサケのまちにふさわしいこんな姿もあったのですが一曲目は「二人でお酒を」本番で姿は見えませんでした……。



10/19・20

▲10/20リハーサルの一コマ。「YMCAヤングマン」でかいっぱい踊りました。



吉川アナと出場者記念の1枚

●出場者の声

やれやれ、やっと本番も終わりましたね。終了後出場者(写真)の声を聞きました。紹介します。「一生の思い出になりました。一生の不覚だったナ。いい人生が歩めそうです。残念だった。もう一度歌いたいヨ!。これで町の人気者になれる。ほんの一言づつなのですが皆んなスッキ!。出場者の皆さん本当にご苦労さまでした。



▲これでリハーサルが終了です。

テレビ放映の日時  
11月10日(日)  
(12:15~13:00)  
テレビはNHK

25人(組)の出場者。標津町からは7人(組)の歌手が歌います。



1番のりのお客様は朝8時30分からこのとおり。

# まちの 声・声・声<sup>67</sup>

戸村 静江さん（住吉町）



## 『生涯学習』

私は大正五年生れで高令者です。「生涯学習」とても好きな一行です。人生は死ぬまで勉強と云います。好奇心と健康でなければどうにもなりません。

十年前交通事故にあい九死に一生を得ました。当時は身心共に疲れ、我が身の業を知らされたちなおるのに歳月がかかりました。

自己を確認するために昭和六十二年四月曹洞宗大本山永平寺

ました。如何に知らぬことの多い事か恥しい次第です。

十月十五日には町内施設見学があり、コースは「サーモン科学館・ふれあい体験加工センター」となっています。昔は考えられぬ事です。年寄りも家の中でよくよしていらぬ時代です。老若男女をとわず交流を深め、好奇心を旺盛にし「生涯学習」をし生涯青春でいきましよう。

それにはまず「サークルやクラブ」に入会し楽しくやってみましょう。福祉の充実した良き時代に恵まれた私達です。大いに活用して悔いのない暮しをしたいと思えます。

平均年齢にはまだ間があります。お互いに健康に留意して「カタ」が来た時は素直に病院に掛かりながら、明るく生きたいと思っています。頂いた命を大切に精一杯生きたいと思えます。

次のあなたは、戸村さんが選んだ桜木町の渡辺連雄さんです。

## こうた 桜井(耕平美砂)さんちの康太くん (2.11.14)

南川北 67



- 生まれた時の身長体重は一。  
身長/52cm 体重/3,750g
- 最近の身長体重は一。  
身長/78cm 体重/11.6kg
- どんな子に育ってほしいですか一。

「健康であることが一番ですが、人に迷惑のかけない程度で自由にのびのびと成長してくればと思っています」とお母さん。

一人遊びが上手で食べ物が好き嫌いが無いそうです。「寝起きはいいし、少々のことじゃ絶対に泣かない手のかからないおとなしい子です」とおじいちゃんおばあちゃん。康太くんが可愛くて可愛くてしょうがありません。



### 町内で防犯診断 カギのかけ忘れは ありませんか!

防犯診断結果表

町会名	調査 件数	留守無錠 留で施錠	無錠割 施の合
曙 町	70	20	28.6
緑 町	62	12	19.4
弥 栄 町	70	16	22.9
桜ヶ丘町	57	18	31.6
共 栄 町	70	9	12.9
計	329	75	22.8

空き巣が横行する時期を迎えることから十月二十二日に標津町防犯協会(川畑二郎会長)は警察の協力を得て、標津・川北地区の五町内会を対象に留守宅施錠調査を実施しました。

このように二割以上の家が戸締り不完全という結果が出ました。空き巣はあなたの家を狙っています。

空き巣から財産を守るにはあなた自身です。



### 北海道社会貢献賞授賞

#### 高橋道治さん

統計調査員として長い期間各種調査にたずさわると統計調査の向上に貢献したことが認められ、高橋道治さんに知事表彰が贈られました。

また、昔の調査のことを思い出しながら「自動車の普及していないころの国勢調査で、山の中の飯場回りは大変だった。」と



受賞を喜ぶ高橋さん

れています。高橋さんは、受賞の喜びを「身に余る光栄ですが、与えられたことをやってきただけのこと。この賞に恥じないよう健康である限りは応えていきたい。」

### ウォークウォーク ツアーで森林浴

森林浴に親しんでもらおうと標津営林署や標津町・羅臼町が共催で紅葉の羅臼湖の散策を呼びかけ「ウォークウォークツアー」が十月六日実施されました。参加者は両町で五十人。知床の紅葉を楽しみながら羅臼湖までの国有林内、往復五キロのコースを散策しました。

昼食は羅臼キャンプ場で行なわれ参加者全員でジギスカンのつつき合い。その後木々の樹高や直径、切り株の年輪あてクイズなど思考をこらしたゲームで楽しみながら行楽の一日を過ごしました。



### 標津消防署に 大型水槽車納車

十月十六日、根室北部消防事務組合標津消防署に最新型の大型水槽車(小型動力ポンプ付き)が納車になりました。

十トンの貯水能力(今までは三トン)を持ち自動昇降する照明が設備され災害時の飲料水にも利用できます。

火事や災害はあつてはなりませんが、過去の農家火災や山火事の例を見ると、この大型水槽車は十分な威力を発揮するものと期待されています。お値段は二千五百万円ナリ。



### おはようマラソン(大沼幸一さん、高橋光雄さん) 十年間で千日達成

朝のラジオ体操からはじまって、それぞれの体力に合わせてランニング。そんな繰り返しを千日達成したのは、標津の大沼幸一さん(六八)と高橋光雄さん(四九)の二人です。

おはようマラソンは昭和四十五年四月から始められましたが目標を持って長く続けられるようにと参加者の出席カードを作成し記録をとるようになったのがランアンドウォーク同好会(大沼幸一会長)が誕生した昭和五十六年四月からです。

おはようマラソンは毎年四月から十月の七ヶ月間中央公民館前広場で、雨の日以外は毎日行なわれます。平均三十人くらいの人達が気持ちいい汗を流しています。

同会では期間中百日達成を目標に体操とランニングで健康増進を図っています。

十年間で千日を達成した大沼さんは「体操・ランニングを始めたのは昭和五十四年から、第一の目的は健康のため、早朝の

走ったあとのさわやかな気持は何んとも言えない。スポーツのまちにふさわしい健康な体をつくろう。気軽に一人でも多くの人の参加を待っています。」

高橋さんは「仕事と雨降り以外はほとんど参加した。始める前は病気がちだったが三年過ぎるとすっかり健康になった。継続は力かな?無理をしない程度にこれからも続けます。」と語ってくれました。



おはようマラソン1000日達成の大沼さん(左)と高橋さん

### 少林寺拳法北海道大会で活躍 若杉雄太くん、谷藤昌司くん

九月十五日に道立真駒内公園室内競技場で少林寺拳法第十二回北海道大会が行なわれ、中標津北方支部標津少林寺拳法スポーツ少年団(稲村徳弥団長・団員十五名)から出場した若杉雄太くん(標津小六)と谷藤昌司くん(標津小五)は自由組演武小学生四級の部で準優勝に当たる優秀賞を獲得しました。

### 室蘭市と根室管内の地域リーダーが交流



十月十九日に室蘭市と根室管内の地域リーダー三十四名が標津町で相互交流を行いました。室蘭市はまちづくり団体の育成・強化やまちづくりリーダーの養成、これらの連携による市民の自主的なまちづくり運動の展開などを目的に「室蘭市地域リーダー派遣交流事業」を行っており、一行二十四名はそのメンバーとして来町しました。標津町ではサーモンパークを視察。体験実習として五冷フーズを会場にイクラのしょう油漬を体験加工。鮭のさばき方から実習し、出来上がりのしょう油漬は翌日の朝食で味覚をしました。

また、根室管内の地域リーダーの実践活動などを発表したあとクナシリ島との光メッセージを体験。クナシリ島から一度だけ光が返ってきたことに参加者は感動。その夜、ひざを交えての交流会が開かれ、愛すべきふるさとをまちづくりを語り合うなど楽しい交流が行なわれました。交流会の中で「誇りと夢ある地域づくりにまい進しよう。」と共同声明文の確認署名を行うユニークな一面もありました。

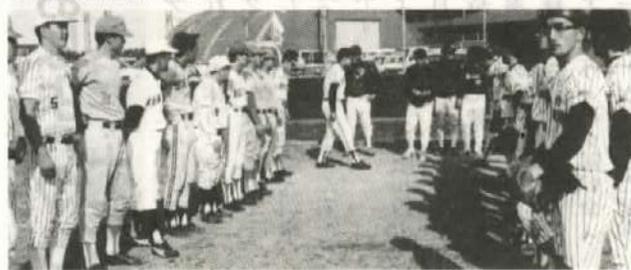
同団の結成は昭和六十一年四月、指導員は二人で週二回の練習を行っています。今回の両君の優秀賞は剣根管内でも初の快挙であり、同団には来年以降も大きな期待が寄せられています。また、同団では幼稚園児から中学生までの団員を募集しています。毎週次のとおり練習を行っていますので入団希望者は是非お立ち寄りください。

▼火曜日 鳩ヶ丘体育館 (午後5時30分~7時)  
▼金曜日 町総合体育館 (午後5時30分~7時)  
▼連絡先 稲村徳弥(自宅5-2063・勤務先5-2119)まで。



優秀賞を獲得した若杉くん(右)と谷藤くん

### 町長杯 駒山旗 争奪球場納め野球大会



決勝戦にのぞむ両チーム

年に一度標津町の軟式野球連盟の登録に関係なく、同級生や友人、町内飲食店のノミニュケーション仲間などで編成した多彩なチームが出場する町長杯・駒山旗争奪球場納め野球大会が十月六日標津高校球場と川北上田組球場で行なわれました。

参加チームは八チーム。多彩なチームに多彩なプレー、球場を締めくくるのにふさわしい声援と球音がグラウンドいっぱいに鳴り響いていました。

成績は次のとおり、例年

### 手づくり石けん流行中

十月二日に川北の佐々木昭孝さんの前庭で手づくりの石けんを作ろうと近所の主婦六人が集まりました。石けんの材料は、使い捨ての油と水、それに苛性ソーダ。

これらを混ぜ合わせて牛乳パックなどに入れて天日に一ヶ月ほどさらしてできあがり。

この石けんを使った感想を聞いてみると、「手がつるつるにな

るし、汚れもよく落ちる。ふつうの石けんよりいいかもね」と参加者たちの評判は上々。

手づくり石けんは、古い油を使ったりサイクル。また、油を台所へ流さないで環境保全にも一役かかっています。

皆さんも一度使ってみませんか。

なお、この石けんは化学変化を起こして作るものなので、材料等に注意しなければなりません。作ってみようと思う方は

一度役場広報統計係まで連絡して下さい。作り方の詳しい方を紹介します。



### 第二回サーモン杯争奪少年野球大会

グラウンドを締めくくった今年最後の野球は町内小学校の子どもたち。

十月二十日 第一回サーモン杯争奪少年野球大会が標津町鳩ヶ丘グラウンドで行なわれ、四チームが参加し、熱戦が展開されました。

野球シーズン最後となったこの大会。子どもたちに野球を通じ心身ともに、より成長してほしい(蛙のように)との願いが込められての開催です。

小さな体が一日中生き生きと動き回っていました。

結果は次のとおりです。

▼優勝/川北ファイターズ

▼準優勝/標津ジャガースジュニア

▼第三位/標津ジャガース



### 標津地区敬老会

各地で開催されていた敬老会も十月二十四日の標津地区の敬老会が今年の最後となりました。

標津地区の十町内会が毎年合同で開催しているこの敬老会には、六十六才以上のお年寄り約百三十名が出席されました。

敬老会では標津警察官駐在所の坂井主任が「お年寄りの交通安全」ということでお話をしていただきました。

また、標津自衛隊々員による曲芸コマまわしや楽器演奏なども行われ、この日集まったおじいちゃん・おばあちゃんは満足そうに帰って行きました。

いつまでもお元気で――。



▼第三位/駒山クラブ・二四ホラーズ



## サーモン科学館 入館者五万人突破



九月十五日にオープンした「サーモン科学館」は予想以上に好評で、十月十三日には入館者が五万人を突破しました。

記念すべき五万人目の入館者は、中標津町の奥田陽子さん。奥田さんには花束のほかに新巻きサケやイクラなど標津町の名産品が贈られました。

感想を聞くと、「今日は雨が降っていたのでサーモン科学館に来るのをどうしようかと思っただけですが、五万人目の入館者

になってビックリです。ずいぶん入館していますね」と驚ろいていました。

また、「施設の中の水槽もきれいで見やすく、サケの一生などもわかり勉強になりました」と喜んでいました。

科学館の館長は「たった一ヶ月余りの短期間に五万人入館したことは意義のあることだ」と話していました。

ちなみに十月二十六日現在の入館者数は六万三百十人です。

## ふれあいスポーツデー チャリティイブニング

十月十日の体育の日になんで総合体育館を中心とする各会場で開催されたふれあいスポーツデーでは、ミニバレー、ゲートボール、パークゴルフなどに子供からお年寄りまで八百五十人が参加して和気あいあいと汗を流していました。

また、沢山の品物を破格の値段で販売するオークションやビックリ市では大勢の町民が集まり日用品や電気製品などを買って帰る姿がめだちました。

このオークション・ビックリ

市による収益金、約三十一万円は標津町体育文化振興基金へ寄付されました。

一方、「愛は地球を救うチャリティTV」に協賛して町社会福祉協議会主催により開催された「チャリティイブニング」は、福祉機器の展示販売、ぬりえコンテスト展示など九つのコーナーに分かれ、福祉についての理解を求めました。

道東管内の社会福祉施設で作られた陶器や木工作品・手芸用品などを販売するコーナーでは、椎茸・鶏卵・農産物などが飛ぶように売れていました。

また、総合体育館アリーナの



どこでブロックしてるの？

ステージには、チャリティ募金コーナーが設けられ、約十四万円の募金をいただきました。

募金をしてくださりました皆様どうもありがとうございます。この募金は、24時間TVチャリティ委員会」に送らせていただきました。

## 会話の基本〈その2〉

おやすみなさい [スバコイノイ ノーチ]	Спокойной ночи.
お元気ですか? [カク バチパーエチエ]	Как поживаете?
ええ、おかげさまで。ありがとう。 [スバシーボ フショー ハラショー]	Спасибо. Все хорошо.
じゃまた。 [ヌー バカー]	Ну, пока.
また明日 [ダザー フトラ]	До завтра.
ごきげんよう。 [フセボー ハローシエボ]	Всего хорошего.
何時ですか。 [カトールウィ チャース]	Который час?

## やさしい単語

日曜日 [ヴァスクレセーニエ]	Воскресенье
月曜日 [バニエジェーリニク]	Понедельник
火曜日 [フトールニク]	Вторник
水曜日 [スレダー]	Среда
木曜日 [チェトヴェールグ]	Четверг
金曜日 [ビヤートニツア]	Пятница
土曜日 [スボータ]	Суббота

今月号では、会話の基本その2とやさしい単語を紹介し、声を出して話してみたい。

## やさしいロシア語講座 ワンポイントレッスン

# おいしく食べて 元気になるが〜生き

## —今月の料理—

### いもたんぼ

九月中旬に町内の保育園・幼稚園児を対象に、食生活と体格の調査を行いました。

その結果

①朝食を食べないこどもが多すぎる。

②朝食をこどもだけで食べる家庭が多すぎる。

③牛乳を飲まないこどもが多い。(特に太り気味のこども)

④間食の食べすぎ。

⑤太り気味、太りすぎのこどものほとんどが、早食い、丸のみ。

⑥保育園・幼稚園・小学校と年齢が進むにつれて肥満が増加している。

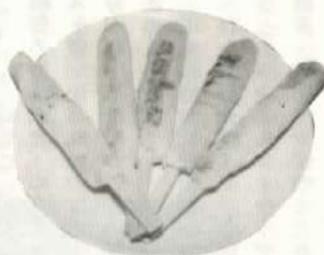
という特徴が出ました。

これらの結果はこどもの心身の両面に影響を与えています。

特に、欠食・食事の偏り・肥満

### ●材料(20本分)

- ゆでじゃがいも.....1.2kg
- バター.....80g
- 片栗粉.....100g
- 砂糖.....80g



1本 104kcal

の増加は、高血圧・高脂血症・貧血・糖尿病の大きな原因です。元気に長生きするためには、こどものうちからの、健康の土台作りが大切です。脂肪・塩分・糖ばかり多いスナック菓子、アイスクリーム、ジュースは肥満のもとです。健康のための手づくり保存おやつを紹介します。

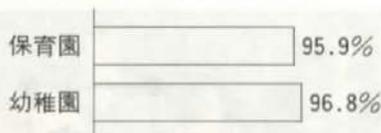
### 幼児食生活調査の結果

①朝食を食べないことがあるこども

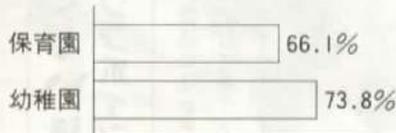


※全国平均 15%

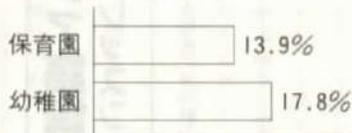
②帰宅後おやつを食べるこども



③寝る前におやつを食べるこども



④太り気味のこども



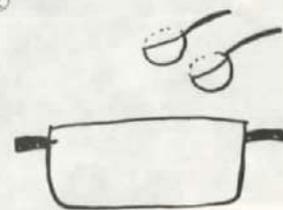
※標津小学校の太りすぎのこども  
15.9%

### ●作り方

①じゃがいもはゆでて熱い内につぶしてバターを加え混ぜます。

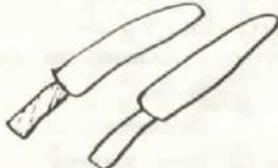


②



片栗粉と砂糖を加え良く混ぜる。

③きりたんぼの様にまとめ、割箸をさします。



→冷凍保存します。

(1)ゆでる

(2)焼く {  
・フライパン  
・トースター  
・焼き網

(3)電子レンジ

◎じゃがいもは、バターを加えて冷凍すると味が落ちません。

◎おやつ目安(1日1回午後)

3才児 (いもたんぼ 1本  
          { ココア { ミルクココア 8g  
                  牛乳 150cc

5才児 (いもたんぼ 2本  
          { 牛乳 100cc

# おしらせ



役場の番号は  
電話代表 2-2131

## 郵便局からのお知らせ

お歳暮シーズン到来！

あの人への贈りものには当町特産物の鮭をゆゆうパックで、10個以上お出しになると20%割引になります。

最寄りの郵便局をご利用ください。

## 作業停電のお知らせ

北沼道電力株式会社は、送電設備（送電線・鉄塔等）の増強工事および変電所の容量増設工事に伴う電源関係作業停電を計画しています。

▼日時 平成3年11月17日(日) 10時～13時30分

▼停電地域 標津町全域・羅臼町全域及び別海町

尾岱沼地区の全域

## 紛わしい募金にご注意を！

最近、「難病院」・「難病のため」と称し戸別募金をして歩く団体の出没が頻繁となっており、特に今年は春から阿寒町・十勝管内・江別市などで一戸平均2～3千円の被害がでています。

難病連は戸別募金はいたしませんし、資金活動を行う場合は町内会などを通じ、必ず趣意書に連絡先を明記し、お願い先にその趣意書を渡し、領収証を発行します。皆様におかれましては、このような被害がないようくれぐれもご注意下さい。

（例）北海道難病連

札幌市中央区南4条西10丁目  
電話011-5112-13233

## 狩猟解禁に伴う事故に注意しましょう

木々が色づきまりの秋となりました。これからキノコ採りに出かけようと計画している人もいるかもしれません。行楽シーズンの到来とともに狩猟解禁の時期でもあり、一方では非常に危険な場でもあります。オスジカその他の狩猟鳥獣の解禁は平成3年11月15日から平成4年1月15日まで可猟となります。狩猟を棄しむ人、山菜採取を棄しむ人も絶対事故のないように山に入る時は十分な注意をお願いします。



## 11月は「雇用保険」さわやか受給/推進月間」です

雇用保険の失業給付の目的は失業した労働者の生活の安定を図り、再就職を促進することにあります。しかし、失業給付の支給を受けている者が、就職・就労したにもかかわらず、その事実を届かず不正受給している

など本制度の趣旨に反して受給している者が後を絶たない状況にあります。失業給付は、事業主の方や被保険者の皆さんから納めていただいた保険料と貴重な税金によってまかなわれています。そこで11月を「雇用保険」さわやか受給/推進月間」と定め制度の周知を行い、正しい受給の徹底を期すとともに不正受給の摘発活動を行ないます。

●事業主の皆様へ  
▽届出・報告・証明はありのままを正確に！手続は速やかに！  
▽従業員のみなさんに雇用保険の正しい理解を！  
●雇用保険受給者のみなさんへ  
▽失業認定申告書はありのまま正確に！  
正しく申告し、正しく受給しましょう。不正受給は必ず発見されます。

皆様からのご意見・ご質問等わからないことがございましたら「相談受付窓口」へ遠慮なくお尋ねください。

○ハローワークぬむろ  
電話015322312161  
○ハローワーク中標津  
電話01537222544

—根室公共職業安定所—

## 町税は納期内に

今月は、固定資産税（3期）の納期です。11月30日までに次の所て納入願います。

1、町指定金融機関

根室信用金庫各本支店

2、町収納代理金融機関

標津町農業協同組合、標津漁業協同組合、北海道労働金庫中標津支店、北海道拓殖銀行中標津支店、北洋銀行中標津支店、釧路商工信用組合中標津支店

3、収納代理郵便官署

町内各郵便局

4、収入役・出納員・現金取扱員

## 11月11日～17日は税を知る週間です

「この社会あなたの税がいきている」をスローガンに11月11日(月)から17日(日)を「税を知る週間」とし、今年も「暮らしを支える税」をテーマに広く国民の皆さんに税の意義や役割りを正しく理解し、考えていただけるよう各種行事を幅広く行います。

詳しくは、根室税務署（電話01532-3-3261）まで。

「税を知る週間」



平成3年度建設公営住宅の入居者を募集しています



昨年建設された公営住宅です

母では、今年建設中の公営住宅（標津新川上西団地3LDK 8戸及び川北寿団地3LDK 2戸）の入居者を募集しています。  
●募集期限 平成3年11月10日  
●家賃

新川上西団地

330,000円  
31,000円

なお、敷金については家賃の2ヶ月分を入居前に納めていただきます。

●注意事項

新川上西団地については、住宅のそばに防災サイレンがあり正午1回と緊急時にはかなりの音で鳴り、乳幼児等のいる入居希望者の方は、このことを承知

の上申込み下さい。

▼入居資格

●入居申込時に町内に住所又は勤務先がある方。

●現在、同居している親族がある方。又は別居しているが今後同居する親族（内縁関係及び結婚予定者を含む）がある方。

●入居申込者及び同居世帯員の前年（平成2年）における所得金額の合計から所得税法に定める扶養親族1人につき35万円、さらに老人扶養親族1人について10万円、障害者1人について27万円、老年者1人について50万円を控除し、12ヶ月で除した額が11万5千円以下の方。

▼申込先及び問い合わせ先

役場建設課管理係（内線227）

なお、入居申込をされる方は申込書のほか給与証明書を添付して下さい。

潜在看護婦研修会が開催されます

▼対象 就職していない有資格者、就職して1年未満の看護職

の看護職

▼開催地及び日時

滝川地区／平成3年11月25日  
11月30日

札幌地区／平成4年2月3日  
2月8日

▼受講料 無料

▼申し込み及び問い合わせ先 役場保健住民課（内線132・141）

介護教室が開催されます

家庭で寝たきり老人や痴呆性老人の介護に当たっている介護者等を対象に、介護技術や介護方法習得のため3回に分けて介護教室を開催いたします。

●第1回 平成3年11月7日（木）  
●第2回 平成3年11月14日（木）  
●第3回 平成3年11月22日（木）

3回とも川北公民館で午後1時30分から3時30分まで行ないます。

申込み・お問い合わせは役場福祉課社会福祉係（内線116）

まで。

母子・父子家庭移動相談が実施されます

相談の機会に恵まれない母子

父子家庭に対し、きめ細かい相談を行うため、「母子・父子家庭移動相談」が実施されます。

▼日時 11月27日（水）10時～15時

▼場所 役場1階会議室

▼相談内容 児童の養育・生活・医療・結婚・住宅・就労・貸付金等母子・父子家庭の福祉に関する。

▼相談希望の方は当日直接会議室に来て下さい。

里親制度をご存知ですか

子供にとって両親の愛にはく

くまれることは何よりの幸せです。しかし、現実にはいろいろな事情で家庭的な環境に恵まれない子供が少なくありません。

里親とは、このような子供を家庭に引き取り、もとの家庭にもどることができるとき又は一人立ちするまで、あたたかく育てていく制度です。里親としての登録の要件は、その家庭が子供を育てることに理解や愛情があり、健全な環境であることです。

申込み・お問い合わせは役場福祉課社会福祉係（内線116）

ご希望の方は、釧路児童相談所又は役場福祉課へお申し込みください。

▼問い合わせ先

北海道釧路児童相談所  
☎0154-2317147

戦傷病者等の妻の皆様へ

次に該当する戦傷病者等の妻に特別給付金が支給されます。

(1) 昭和58年4月2日以降に戦傷病者等と婚姻した妻又は同日以降に後重症により第5

款証以上の戦傷病者等となったものの妻であつて、平成3年4月1日において戦傷病者等である夫が第5款証以上の増加恩給等を受けていた方。

(額面15万円(軽症者半額)、5年償還の国債)

(2) これまでに一定の特別給付金受給権を取得した妻であつて、昭和58年4月1日から昭和61年9月30日までの間に戦傷病者等である夫が戦争公務による傷病以外の原因により死亡した方。

(額面5万円、5年償還の国債)

詳細については、役場福祉課社会福祉係（内線116）までお問い合わせください。

申込み・お問い合わせは役場福祉課社会福祉係（内線116）

申込み・お問い合わせは役場福祉課社会福祉係（内線116）

## 平成4年度 国立小樽海員学校 生徒募集

生まれた者で中学校卒業以上  
又は卒業見込みの者。

●願書受付

平成4年1月9日(内)から2月  
5日(外)まで。

●入学試験日

平成4年2月9日(日)

●試験科目 国語・数学・英語、  
面接、身体検査

●試験場所

小樽市・札幌市の他道内各地  
なお、卒業するといろいろな  
特典がついてきます。また奨学  
金制度や生徒費もあります。

●募集人員 約30名  
●修業年限 3年  
●受験資格 昭和48年4月2日  
から昭和52年4月1日までに

## 最低賃金を守りましょう

### <北海道最低賃金>

道内のあらゆる産業の事業場で働く常用・臨時・  
パートタイマー・アルバイト等すべての労働者に適  
用される北海道最低賃金が、次のとおり改正されま  
した。

●最低賃金額 1日 4,154円  
1時間(時間給労働者) 520円

●効力発生年月日 平成3年10月1日

◆最低賃金額には、精皆勤手当・通勤手当・家族手  
当・臨時に支払われる賃金・時間外割増賃金等は  
算入されません。

◆最低賃金額以上の賃金を支払わないと最低賃金法  
違反となり、処罰されることがあります。

◆特定の産業については、別に産業別最低賃金が定  
められておりますので、ご注意下さい。

最低賃金または労働保険についての詳しいことは  
北海道労働基準局(☎011-709-2311)または、最寄りの  
労働基準監督署(支署)へお問い合わせください。

詳細については、小樽海員学  
校教務課(小樽市桜3丁目21-  
1) ☎0134-54-2122  
へお問い合わせください。

## 「110番の口」って 知っていますか?

住民生活の安全を確保するた  
め、住民と消防との意志疎通・  
相互交流を行い、消防に対する  
理解と認識を深めていただき、  
防火意識の高揚と防火体制の確  
立を図ることを目的に110番  
のダイヤルナンバーにちなみ、  
毎年11月9日を「110番の日」  
と設定されています。

①110番への正しい通報のし  
かた

「火事です」、「救急です」とい  
うように何が起きたかをはつき  
り伝えてください。そして住所  
氏名・目標を伝え、火事の場合  
はどこから火が出たかを、救急  
の場合は急病または交通事故な  
ど事故種別と負傷者の容態や人  
数を伝えてください。

②公衆電話からの通報の仕方

●緊急通報ボタンがついている  
公衆電話(カード専用電話等)は  
ボタンを押し110番をダイヤ  
ルしてください。

●緊急通報ボタンがついていな  
い公衆電話(赤・ピンク電話)は  
そのままダイヤルしても消防署  
の方は通報者の声が聞こえなく  
話がつながりません。電話機を  
管理している人にカギで切り替  
えてもらいダイヤルしてください  
い。

各家庭や職場でいざという時  
のために話し合いを持たれては  
いかがでしょうか。

## 事件の発生を知ったら すぐ110番

110番で通報すると、ただ  
ちに警察官が現場に急行すると  
ともに、事件内容によっては、  
犯人逮捕のため緊急配備が行わ  
れます。

事件の発生を知った時は、た  
めらわずすぐに110番してい  
ください。

協力をいただいた方には、迷  
惑をかけることのないように十  
分注意しております。

警察は、今後とも皆さんの意  
見を聞いて、その要望に沿った  
捜査活動に努めます。



## 自動車保険請求相談セ ンターをご存知ですか

近年、交通事故の態  
様も複雑化して、その  
解決にお困りの方も多  
いことと存じます。社  
団法人日本損害保険協  
会では、これ等の方々  
のために全国53ヶ所に



「自動車保険請求相談  
センター」を設置し、自動車損  
害賠償責任保険並びに任意自動  
車保険の請求について、一切無  
料でご相談をお受けしてありま  
す。

▼ご相談を希望される方は  
社団法人日本損害保険協会旭  
川自動車保険請求相談センタ  
ー 旭川市1条通9丁目緑橋  
通(第1生命ビル4階)  
☎0166-22-4285

## 町内の交通事故

10月  
( )内は累計

人身事故 3件(11件)  
負傷者 5人(24人)  
死亡者 0人(2人)  
物損事故 15件(199件)

死亡交通事故ゼロの日  
65日(10月15日現在)

# いかがですか あなたの健康

保健指導班の電話番号は  
代2-2131・内線132-141



佐々木保健婦

## 高血圧の予防—その4 日常生活の注意

この頃、朝晩冷込むようになり  
ました。「寒さは高血圧の大敵」と言  
われまますので気をつけたいもの  
です。

なぜ寒いと血圧が高くなるか  
は、六月号に掲載されていますの  
で、今月は寒さ対策等について  
お話しします。

一、部屋全体を暖めるポイント

冷えきつた廊下などに出る時  
は、全身の保温に注意し、素  
足で歩かないように。

二、外出の時は、



防寒を心がける。  
首すじは特に熱  
を奪われやすい  
ので、マフラー  
を忘れずに。手袋もはめま  
し  
よう。

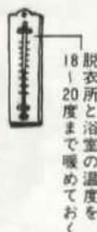
三、洗面はお湯で。食器洗いや  
雑布がけ等も注意しましょう。

(入浴時の注意)

血圧の高い人が風呂場で脳卒  
中をおこすのは、欧米に比べ日  
本において特異的な事らしいで  
す。

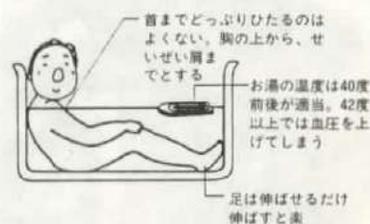
これは入浴自体が悪いのでは  
なく、かがみ姿勢でお湯につか  
る事で水圧がかかり、血圧が上  
がってしまう。また、熱いお風  
呂に入る習慣が多いためのよう  
です。

血圧の高い方は、次のように  
お風呂に入ると良いでしょう。



脱衣所と浴室の温度を  
18-20度まで暖めておく

一気にざぶんとではなく  
足の先からゆっくりと。



浴槽が狭いときは

お風呂用のいすをお湯の  
中に入れて坐るとよい



寒冷や入浴のほか、疲労やス  
トレスも血圧に影響します。

睡眠不足の時も通常より高い  
傾向にあります。徹夜マージヤ  
ン、競馬と言った勝負ごと、物  
事に熱中している時も血圧が上  
ります。

上手にストレスを解消して、  
リラックスすることが大切です。  
のんびり、ゆっくりとした気  
分になれる時間を長くもつこと  
です。

「せつ」かち。より「のんびり」  
をモットーにしましょう。

## 寄付ありがとうございます

- 林秀雄さんは交通安全対策基  
金として
- センセン同盟青年委員会は北  
方領土返還運動啓発費として
- ふれあいスポーツデー実行委  
員会は体育文化振興基金とし  
て
- 井上均さんは体育文化振興基  
金として
- 標津フオークダンスサークル  
は体育文化振興基金として
- 湯浅清吉さんは体育文化振興  
基金として
- 聖友標津支所は活動資金とし  
て社会福祉協議会へ
- 入部一郎さんは活動資金とし  
て社会福祉協議会へ

## 戸籍の窓口から

(9月16日から10月15日届出分)

### お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
有村 厚志くん	双葉町	有村 高志
菅原加奈美ちゃん	双葉町	菅原加津雄
森 美鈴ちゃん	桜木町	森 季生
田中真知子ちゃん	西北標津	田中 静
坂口愛里彩ちゃん	曙町	坂口 武彦
門脇 麻衣ちゃん	緑町	門脇 雄一
片山 悟くん	新川上町	片山 敬典
宇野 純平くん	新川上町	宇野 節男
谷内 祥太くん	曙町	谷内 逸夫

### おくやみ申し上げます

氏名	住所	年齢
谷藤 正さん	緑町	71歳

## 人口のうごき

平成3年10月1日現在  
( )内は前月比

世帯数	2,216世帯(-5)
人口	6,958人(-10)
男	3,401人(-7)
女	3,557人(-3)

- 日野澤一彦さんは公民館  
へ図書を寄贈されました。
- 菅原真一さん(中標津町)  
は公民館へ図書を寄贈さ  
れました。
- 富森政吉さんは病院に鮭  
を寄贈されました。
- 栗栖栄さんは病院に布き  
れを寄贈されました。