



運動会が終り後片付けをする子どもたち

萌える海と大地・さわやか交流郷

6月、町内各校で運動会が行なわれました。天候が不順の中で晴天に恵まれたこの日(6月21日)、標津小学校のグラウンドを訪れると、たくさんの父兄の声援を受けながら一生懸命に走ったり、踊ったりする元気な子どもたちがいました。アツという間に楽しい運動会も終了。やれやれ後片付が残っています。(写真)すっかり疲れた様子でした。ご苦労さま、勉強もがんばってね——。

しべつ

標津サーモン科学館

オープン以来 10万人突破



10万人目となった中村国男さん(左)

昨年九月十五日にオープンした標津サーモンパーク内にある標津サーモン科学館の入館者が六月十三日に十万人を突破しました。今年は二月から開館し、順調な伸びをみせていましたが予想を上回る早さで職員らを喜ばせています。

幸運の十万人目は、社員旅行で仲間四十人とともに二泊三日の道東ツアーで訪れた、山梨県中巨摩郡竜王町の建設会社社員中村国男さん(三〇)です。

突然同館の職員に呼び止めら

れ、クラッカーや花吹雪にビックリしていた様子でしたが、事情が分かってニココリ。

原田館長から花束や四キロ余りあるトキシラズ、記念のテレホンカードなどを受け取り、「北海道は二度目で道東は初めて、ついでますね。いい思い出ができました」と中村さんは大喜びでした。

また、前後に入館した同社員二人にも同様のトキシラズが贈られました。同館の入館状況は昨年十月十三日に五万人を突破

し、平成三年度(平成三年九月十五日から平成四年三月三十一日・十二月と一月は休館)では七万六千七六七人を記録していました。

四月から六月二十七日現在で二万九千六百十二人が入館しており十万人突破後も順調に入館者数は伸びております。

同館では平成四年度の入館者数を十八万人と見込んでおり、現在整備されている自然産卵池などのできる「せせらぎ」部分が完成することによりサーモンパークがますます充実し同館への入り込みに拍車をかけるなど魅力ある公園として皆さんから愛され続ける施設としなければなりません。

チューリップが満開

昨年サーモンパークのオープン記念事業として「しべつ子供サケセミナー」が行なわれ、富山県魚津市から「鴨川にもサケを呼ぶ会」の子どもたち3人が参加。

同セミナーの参加記念にと富山県の特産品であるチューリップの球根を科学館前広場に植えたのが、赤・黄・白と咲きほこっています。



●開館期間 2月1日～11月30日
5月～10月は無休
(2・3・4・11月は毎週水曜日休館。
ただし、水曜日が祝日の場合は翌日休館)

●開館時間 9:30～17:00

●入館料

	個人	団体(20人以上)	年間券
■一般	600円	480円	2,000円
■高校生	400円	320円	1,000円
■小中学生	200円	160円	500円

サーモン科学館
利用案内

公共施設に
花植え
北標津の
子どもたち



役場前の花壇に花植えをする子どもたち

6月18日に北標津小中学校(飛澤邦雄校長)の生徒12人が町役場前と総合体育館前の花壇にマリーゴールドや金魚草の苗約400本を植えました。

植えた苗は同校の児童・生徒が春先の4月から温室で種をまいて育ててきたものです。

同校では農業教育の一環としてこれらを実践しながら緑に対する理解と認識を高めることや身近な公共施設の環境づくりを通して奉仕の心を育てることをねらいとして毎年実施しています。

植えられた苗は7月から9月まで咲き続け、各施設へ訪ずれる人の目を楽しませてくれます。

勲六等
単光旭日章



林 勇さん
(73)

この度、川北に在住する林勇さん(根室北部消防事務組合標津消防団元団長)は、38年間の永い期間にわたり消防団員あるいはその長として地域防災に貢献した功績が多岐であり、他の模範であるということから勲六等単光旭日章を受章しました。

林さんは「当たり前のことしかやっけてはいいが関係者の皆様にはご迷惑をかけた。叙勲をいただくなど恐縮するが、今後少しでもこの恩返しのできればと思っている」と語ってくれました。叙勲受章おめでとうございます。

第2陣 ビザ無し交流団
48人が来町

北方領土からのビザ無し交流団、6月20日から3泊4日の日程で48人が根室市花咲港に上陸しました。

標津町には6月22日に来町し、サーモンパークをはじめ、総合体育館・温水プール・漁協市場・水産物中核流通加工施設や港内を見学しました。

特に中核施設では近代化された造りや衛生管理面、冷凍能力の面に関心を寄せていました。

また、四島の加工場勤務の方が多かったためかホタテむきの早術に興味を示し「まるで手じなを見ているよう」などのことばが飛んでいました。



知床旅情やロシア民謡のカチューシャを歌い肩を組み合うなどして交流を深めました。



時がたつにつれリラックスした交流がー

施設見学が終り標津町には24人のロシア人が宿泊。その夜、友好交流会が行なわれ、標津町側は千島連盟、産業団体の代表者、各種団体の青年婦人部長、小中学校長、議会議員など約30人が参加しました。

各テーブルでは記念撮影やプレゼント交換などがにぎやかに行なわれる一方、手元に配った簡単なロシア語会話集を見ながらの会話が思うように発音できずロシア人を講師にしている人も目立っていました。

ロシアの団長オフチニコフさんは「今度はあなたが島に遊びに来てください」と語ってくれました。

薫別川にサケ稚魚放流



4カ月以上も育てたサケ稚魚と
いよいよお別れの時です。

**薫別小中学校
の子どもたち**
そつと大切に大切に放流してくださいー

六月十七日に薫別小中学校（飯倉定賢校長 小十四人・中八人）の児童生徒が薫別川にサケの稚魚三千尾を放流しました。

放流式には同校の子どもたち全員と先生・父兄・関係者ら約四十人が参加しました。



▲自分たちの育てた稚魚をそつと大切に放します。

放流した稚魚は、今年一月下旬から同校の子どもたちが毎日エサをやりながら大切に育てたものです。

式では飯倉校長先生が「みんなが毎日一生懸命育てた稚魚、大切に放流してください」とあいさつ。続いて来賓のあいさつをいただき、その後同校低学年による「稚魚に贈る言葉」が発表されました。その一部を紹介すると、「稚魚さんメスと結婚してください」「稚魚さん共食いをしないでください。仲良くしてください」「故郷に帰って来てください。秋になったらボク

クの家の船につかまらないようにしてね」とかしらにならぬように気をつけて一人一人が自分で考えた稚魚に贈る言葉よく思いが伝わってきました。

例年より川の水温が低いことや天候に恵まれないこともあって放流の時期が遅れましたが、子ども達の育てた体長五〜六センチとパワーをつけた稚魚たちが、皆んなの手から、そつと放されると元気に泳いで薫別川を旅立ちました。

薫別川を最後に今年標津町から放流されたサケの稚魚は八千四百六万二千尾です。



喜びの出場メンバーたち

北海道ホープス卓球大会 標津卓球スポ少見事優勝

五月二十四日に道卓球連盟の主催による北海道ホープス卓球大会（団体戦のみ）が札幌市中央体育館で行なわれ、標津卓球スポーツ少年団（平井弘二団長 団員二十六人）から二チーム（標津A・B）が出場し、優勝と第三位という輝やかな成績を残してきました。

試合は二チームとも最後まで苦戦の繰り返して、特に決勝戦は小学生では全道一強いといわれる丸山クラブ阿部選手に対戦したのは標津の阿部靖弘選手（キャップテン）。過去三回の対戦では三敗とどうしても勝てなかったダブル阿部戦でしたが、熱戦の決果勝利をつかみました。

同少年団昨年この大会では第五位とふるいませんでしたが優勝は三年ぶり二回目の快挙となりました。

同少年団は毎週四回、二時間の練習を四人の熱心な指導者のもとで続けてきましたが、選手とともにその成果が現われたものと思います。また、この二チームは八月六日から行なわれる全国大会への出場権を獲得し練習に励んでいます。

標津チームの選手は次のとおりです。

▼優勝Aチーム／阿部靖弘くん（標津小六年）、村井康彰くん（同五）、遠藤隆博くん（同五）、武市優くん（同四）▼第三位Bチーム／大石恭介くん（標津小五年）西山宗告くん（同五）、多田康人くん（同五）、長谷英彦くん（同四）

川北山菜加工場 「ふき」の原料加工にフル稼働



川北地区にある標津町森林組

合川北山菜工場では、山菜（主

にふき）の最盛期を迎えパート

の女性十七人がフル稼働で作業

に追われていました。

同加工場は昭和五十二年から

地域にある資源を活用しようと

創業され、今年で十六年目です。

今年六月十日から作業が始

められ、扱う山菜はふきが主流

で第一次の原料加工だけです。

期間中はふき百トン、うど三

トン程度が生産目標です。

ふきの作業工程は一度に八十

キロのふきを釜で五分くらいゆ

で、それを冷やしておき、その

後表面の皮むきをする。十二時

間ほど流水に付け、あくだしを

して八キロくらいのたばに重ね

塩蔵して出荷。

原料の仕入は地域の人達が多

いのですが、最近では町外からの

山菜採りの愛好家なども増えて

いるとのこと。

ふきの質は平年並みで一キロ

当たり三十五円で買取りしてい

ます。

同加工場の作業時間は朝八時

から夕方五時まで、パートで働

く女性は地域の人達ばかりで、

手慣れた手付きでふきをさばい

ていました。

加工場は七月末まで作業が続

けられます。



〈上〉 ゆで上げた80kgのふきを冷水につけるところです。

〈下〉 手慣れた手付きで表面の皮むき作業が進められています。

捨てたのは 誰れですか？ 廃棄物の不法投棄



本年四月からごみ処理の取り
扱い方法が変わって三ヶ月が過
ぎました。

近年のごみ問題は住民のごみ
の出し方を含めていかにごみを
減らすかがテーマであることは
広報しなくても述べてきました
し、実際にごみ処理取扱い方法
が変わって住民の皆様には毎日の
生活の中で実践いただいている
ことと思います。

そんな中でチョイト考えさせ
られる出来事がありました。

南川北地区の町道と草地取付
道路に、四トントラック三台分
にもなろうかという量の農業用
のビニールロールや肥料袋など
の廃棄物が投げ捨てられています。

誰れが捨てたの？と首をかし
げたくなるほどの行為。

あなたはご存知ですか？

中標津警察署による
現地調査



行事内

'92標津 料飲店まつり

飲み放題！
何んでも



8/2(日) 午後4時～9時

会場●町農村環境改善センター
主催●標津料飲店組合

年に一度の感謝祭

何んでも飲み放題の特製ジョッキ一付だよ！
参加しませんか。

前売/2,500円 当日/3,000円

ラジオ放送

NHKラジオ第一放送
午後3時55分～4時
7/16(木) 市町村だより
標津町が放送されます。



サーモンロード街路灯

受賞した照明施設は「標津町サーモンロード街路灯」でサケのまちをイメージさせるためにサケを形どった一

標津町サーモンロード街路灯が 照明学会から照明普及受賞

社団法人照明学会北海道支部
(田頭博昭支部長)が道内のホテ

ルや観光施設などで優秀な照明施設として企画設計・技術の善

及発達に貢献した者に表彰している「照明普及賞」を標津町が受賞しました。

暮らしに役立つ 統計情報番組

7/29(水) 11:25～11:30

札幌テレビ(STV)

情報をあなたのものに

提供/総務庁統計局

写真)街路灯が認められました。道内では三十九の施設が受賞し、うち八つの施設が全国表彰を受けました。



夏の夕方、暑さを吹き払うように夕立が通り過ぎ、そのあとに大きな虹がかかったときのさわやかさは最高です。子どものころ虹の下をくぐろうと、一生懸命に走った思い出をもつ人もいるかもしれません。

虹

虹は、太陽光線が空気中の水滴に当たって、色が分かれる現象です。七色の順序は、内側から紫、藍、青、緑、黄、だいたい、赤となっています。また副虹といって、虹の外側にも虹が見られることもあります。その場合、色の順序は反対です。虹は太陽の当たる方向に見えますから、雨の上があったときなど、太陽を背にした方向を見ましょう。

虹については、古来さまざまな言い伝えがあります。ギリシャ神話では、虹は水の女神が黄金の翼を広げて、天地の間を行き来するときの橋といわれています。



また日本には、「晩の虹は鎌を研げ、朝の虹は隣へ行くな」ということわざがあります。晩の虹は翌日晴れる前兆だから、畑仕事の準備をせよ、朝の虹は天気が悪くなるから、外出はしないほうがよいということです。「晩の虹は江戸へ行け、朝の虹は隣へ行くな」というのも、同じ意味でしょう。昔から虹は、天気予報にも使われていたのです。ところで、美しい空、美しい地球を次の世代に伝えるためには、みんなで力を合わせなければなりません。七月は、「オゾン層保護対策推進月間」です。オゾン層破壊物質の使用削減に、もっと関心をもちたいものです。

行事
案内

しづま 港まつり



とき 7/³⁰31(金)・8/³¹1(土)

まつりの時期がすぐそこに来ています…。
今年は何年ぶりに標津の夏の夜空に輝く花火が
打ち上げられます。素敵な夜を過ごせますヨ。
ご期待ください。パレードや各種行事も行なわれます。

望郷ライン



北方領土返還祈願

CYCLING

コース 標津町～別海町
～根室市(全長約171.3km)

日程 8月14日・15日・16日

●8/14 北方領土返還要求大会前夜祭
(標津町総合体育館)

●8/15 8:00～ 標津町総合体育館前出発

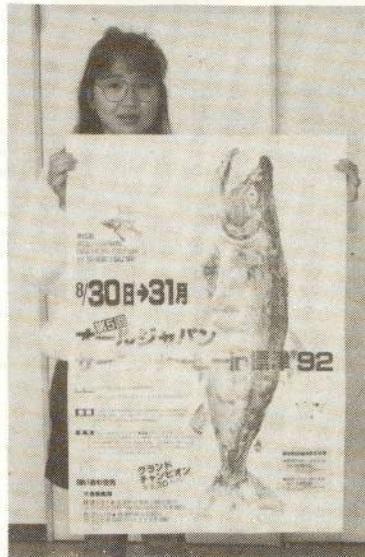
いい汗流してみませんか。
沿道でのご声援もお願いします。

オールジャパン 第5回サーモンダービー in標津'92

グランドチャンピオンには
賞金30万円

8/³⁰30(日)
▼
31(月)

釣り好きの
あなた!!
一度はサー
モンフィッ
シングに挑
戦するべき
です。



問い合わせ先 8/2まで▶ 標津町役場商工観光課内
☎(01538)2-2131(内線246)・FAX2-3011
(大会事務局)
8/3以降▶ 標津町商工会内
☎(01538)2-1247(代)・FAX2-3381

7月26日(日)は 投票日

参議院議員通常選挙

七月二十六日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です。

前回の同選挙と同様に参議院選挙区選出議員選挙と参議院比例代表選出議員選挙が同時に行なわれます。

大切な一票をムダにすることのないようぜひ投票しましょう。

▼投票日時 七月二十六日(日)・投票時間は午前七時から午後六時までです。

▼投票所 第一から第十投票所。

投票会場は後日送付される入場券(ハガキ)に書かれています。町内各投票所では、最初に薄黄色の投票用紙で参議院選挙区選出議員選挙(候補者一人の氏名を書く)の投票を行ない、次に白色の投票用紙で参議院比例



代表選出議員選挙

(名簿届出政党等の名称および略称を書く)の投票が行なわれますのでお間違えのないようにご注意ください。

**大切な時だから
こそ この一票**

様

選挙人名簿番号	No. - 番
第16回参議院議員通常選挙入場券 (選挙区選出議員選挙・比例代表選出議員選挙)	
第1投票所	標津町農村環境改善センター
投票日時	平成4年7月26日(日) 午前7時から 午後6時まで
選挙人は、投票の当日この入場券を受付係に示し、選挙人名簿対照係を経てから投票用紙を受け取って下さい。	

あなたの投票所です。
お出かけ前にもう一度確認を。

**不在者投票
制度もあります**

●やむを得ない用事(仕事・旅行・出産など)で選挙の当日(七月二十六日)投票所へ行けない方は、事前(七月二十五日まで)不在者投票をすることが出来ます。

不在者投票される方は

印鑑を持って選挙管理委員会へお出下さい。

●不在者投票のできる期間は

七月八日から七月二十五日まで(各日午前八時三十分から午後五時まで)

不明な点がありましたら選挙管理委員会(二二二二二二)へお問い合わせの上、大切な一票をムダにしないで下さい。

標津町選挙管理委員会

おしらせ



役場の電話番号は
代表 2-2131

所得税第1期分の 納期は7月31日まで

所得税の予定納税第1期分の納税をお忘れなく。納期は7月1日から31日までです。

納税する額は、6月中旬頃に税務署から郵送される「予定納税額の通知書」に記載された金額です。

振替納税を利用している方は納期限(7月31日)に指定の金融機関の口座から自動的に引き落とされますので、預金残高の確認をしておいてください。

その他の方は、納期限までに最寄りの金融機関などで納めてください。

納期限までに納税されない場合は、完納する日までの間、未納となつている本税の額に対して年14・6%(9月30日までは年7・3%)の割合で延滞税がかかります。

詳しくは、根室税務署・税務相談室へ

「内科医」着任

この度、標津病院に内科専門の医師が着任し、3人体制で診察を行ないます。

▼医師 宮崎俊哉氏(39才)

▼診察開始日 7月2日(木)から

なお、従来から診察している医師は次のとおりです。

●内科 古畑義明氏

●外科 岩永 大氏

(標津町国民健康保険標津病院)

夏の交通安全 運動実施中

期間 7月1日～7月10日

標津町では、今年すでに2件の交通事故死亡事故が発生しております。

また、管内においては昨年を上回るペースで事故が多発している状況です。

これからの季節は、観光・レジャー等車を利用する機会が多くなり、交通量も一段と増加するなどこの時期特有の事故が懸念されます。

現在、夏の交通安全運動が展開されており、町民1人1人がドライバーとしての社会的

責任を自覚し「ゆとり」の心を持って安全運転に努めてください。

(標津警察署・町交通安全協会)

更新時講習会

更新時講習会が次の日程で行なわれます。

▼日時 8月4日・13時30分

▼会場 町農村環境改善センター

役場交通住民係



郵便局からのお知らせ

かんば資金写真コンクール

の作品募集中!

▼郵便局では、簡易資金の融資でつくられた施設等を題材とする写真のコンクールを実施しています。

▼募集期間は平成4年6月1日から8月31日までです。

▼作品は最寄りの郵便局で受け付けています。

▼北海道審査会では郵政局長賞をはじめたくさんの賞を用意し

ています。(優秀作品は郵政省での中央審査会へ)

▼中央審査会では郵政大臣賞、及び簡保資金振興センター理事長賞を決定します。

詳しくは、最寄りの郵便局まで。

野犬掃とうの実施

次により野犬掃とうを実施しています。

▼実施期間

自 平成4年7月1日
至 平成4年9月30日

▼実施区域 標津町全域

▼実施方法 捕獲及び撲殺・銃

器

※野犬掃とうは告示をして1年間を通じて実施しています。

◎犬を飼われている方に

犬を飼われる方が年々増えておりますが、最近犬に関する苦情も多く寄せられています。

特に市街地区で、夕方から朝まで放し飼いをしている犬を数多く見受けられます。これらの犬により、鳴き声に悩まされたり、寝夜にわたり吠えるため睡眠時間の防害など苦情が絶えません。犬を飼われている方は絶対に放し飼いをしないようお願いいたします。

町税は納期限内に

今月は、町・道民税(1期)の納期です。7月31日までに次の所で納入願います。

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

納期は7月31日!



平成4年度潜在看護婦研修会の開催

潜在看護婦研修会が、次のとおり実施されます。

▼受講資格
○現在就業していない看護職の有資格者

○潜在看護職で現在就職して1年未満の看護職(保健婦・助産婦・看護婦・准看護婦)

▼受講料：無料

▼受講申込み
札幌市白石区本通16丁目北6番1号 北海道看護研修会館

▼提出書類：履歴書1通

▼開催地区・期日

(1)釧路地区 平成4年7月6日(月)～7月10日(金)釧路市旭町8番1号 総合福祉センター

(2)旭川地区 平成4年10月26日(月)～10月31日(土)旭川市5条通4丁目 ときわ市民ホール

(3)札幌地区 平成4年10月5日(月)～10月9日(金)札幌市白石区本通16丁目北6番1号 北海道看護研修会館

(4)札幌地区 平成4年11月5日(木)～11月6日(金)・平成4年12月1日(火)～12月4日(金)札幌市中央区大通東2丁目 プレジ

〒1ト札幌ビル3F 大通看護研修会館



肝ガン集団検診実施されます

肝ガン集団検診が、次のとおり実施されますのでお知らせいたします。

▼日時 9月12日(土)

8時30分～13時30分

▼場所 別海町保健センター

▼費用 5,500円

▼検診内容

腹部超音波検査・血液検査・専門医による医療・療養相談

▼受診対象

○肝硬変・慢性肝炎の既往がある方。

○肝臓の家族の方。

○肝炎ウイルスを持っている方。

○肝臓病の心配な方。

▼主催 北海道肝炎友の会

北海道難病連

〈申込み〉

標津町役場保健住民課

22-2131

内線132、112
X切り/8月17日(土)

見本教科書 展示会の開催

小学校・中学校で現在使用している教科書は、3年に1度改訂になりますが、中学校においては平成5年度がその改訂期となりますので、皆様のご意見を採択に反映させて頂くため、次のとおり開催しております。

1、展示会場 標津町農村環境改善センター

2、開催期間 平成4年7月1日から平成4年7月11日まで

(日曜日は除き土曜日は正午まで)

標津町教育委員会

法人事業所に働く人はすべて健康保険と厚生年金の加入が義務づけられています

従来、健康保険及び厚生年金保険の適用については、5人以上の特定の事業所などで働く人に限られていましたが、昭和61年4月から適用範囲の拡大が段階的におこなわれて、昭和63年4月からは、法人の事業所で働く人はすべて健康保険及び厚生

年金保険に加入することが義務づけられています。
健康保険と厚生年金保険に加入することは、従業員ひとりひとりが安心して働ける職場をつくることにもなります。また、事業所としても優れた人材の確保ができ、社会的信用が備わります。あなたの発展にもつながります。あなたの職場も加入しましょう。

●加入の相談は、釧路社会保険事務所(0154-220011)へ

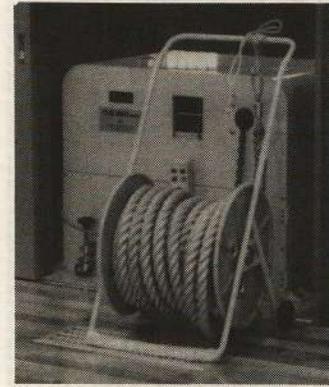
綱引き練習機が お目見え

この綱引き練習機(写真)は、(財)自治総合センターが宝くじの普及広報事業として行っている「コミュニケーション助成事業」の助成を受けて購入したものです。設置場所は七月にオープンする川北体育館です。

外観は1メートル四方の四角い鉄箱で、そこから伸びた鎖に綱を結んで選手達と引き合えるようになっています。

最大千6百キロのパワーがあり、通常のけん引力は1人70キロほどで、計算では20人と対等に引き合う力があります。自由にご利用ください。

川北体育館に設置された綱引き練習機



「サマージャンボ宝くじ」発売されます

7月中旬からサマージャンボ宝くじの予約申込みが開始されます。この宝くじの収益金は市町村の災害対策と明るく住みよい街づくり等に使われます。申込み方法等くわしいことは7月20日(月)の新聞(朝刊)紙上に発表されます。

—財団法人 北海道市町村振興協会—

自衛隊員募集案内 (高校卒業(見込み)生)

募集種別	募集日程			待遇・その他
	受付	試験	入(校)隊	
男子 防衛大学校学生	10月1日) 10月26日	第1次 11月14日・15日 第2次 12月16～19日	5年 4月上旬	修学年限4年 卒業後1年で 3等陸・海・空尉
女子 看護学生	10月1日) 10月31日	第1次 11月12日 第2次 12月3～6日	5年 3月下旬	修学年限3年 看護婦免許取得 後2等陸曹

「道政」に関する 世論調査の実施

北海道では、広く道民の皆様から「意見を伺い、これからの道政を進めるうえで」の参考とするため、「道政に関する世論調査」を行います。

8月中旬に、無作為に選ばせて

いただいた道内1800人の方
のお宅に調査員が伺いますので
ご協力をお願いいたします。

●お問い合わせは

北海道総務部知事室広聴課

☎(011)231-4111

内線21-317

根室支庁地方部総務課

☎(0153)3-6131

内線227

「協力をお願いします」

「高齢化対策企 画調査」の実施

道では、高齢化社会に対
応した総合的な対策の推進

に必要な基礎資料を得るため、
道内に居住するお年寄りの方を
対象に「高齢化対策企画調査」
高齢者の生活に関する実態と意
向調査」を行います。

7月下旬から、無作為に選ば
せていただいた65歳以上の高齢
者のお宅に、受託会社の調査員
が伺いますので「協力をお願い
します。」

〈お問い合わせ先〉

北海道生活福祉部高齢化対策室

主査・就労、まちづくり
主査・生涯学習
☎(011)231-4111
内線24612

掲 示 板 標津町消費者協議会

「飽食の時代」と言われる昨今、お腹
の出っぱりが気になる方も多いのでは。
我々の住んでいる地球も同じです。さ
まざまな産業廃棄物や、毎日出される
家庭のゴミで地球環境は悪化の一途を
たどっています。私達の子や子孫のため
に1人1人が現状を認識し、どんな
小さなことからでも実践することが大
切です。

私達の健康、地球の健康のため、毎
日の食事工夫してみたいかがてしよ
うか。

消費者協議会からの提案でした。

戸籍の窓口から

(5月18日から6月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住 所	保 護 者
川口 えみ 絵美ちゃん	緑 町	川口 真
室井 しゅん 峻くん	寿 町	室井 寛
鳥越 そういち 聡一くん	〃	鳥越 和人
柴田 よしたか 辰貴くん	曙 町	柴田 辰男

三枝 あやか 綾華ちゃん	南川北	三枝 広一
畠山 けんご 健吾くん	桜ヶ丘町	畠山 隆
高原 むいか 唯香ちゃん	東古多糠	高原 秀樹
福田 のぶひろ 伸弘くん	双葉町	福田 正継

おくやみ申し上げます

氏 名	住 所	年 齢
田中 正さん	北 標 津	43歳
八柳 きみさん	忠 類	85歳
寺崎 鶴雄さん	共 栄 町	66歳
勝木 勝善さん	新川上町	84歳
福澤 清吉さん	双 葉 町	80歳
若月 一義さん	緑 町	66歳
田中ハツ工さん	緑 町	74歳
大桃 健翔さん	北 標 津	1歳

寄付ありがとうございました

- 聖友標津支所は活動資金として社会福祉協議会へ
- 寺崎キセさんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 八柳君夫さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 福沢はつゑさんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 尾形友和さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

おいしく食べて 元気になが~生き

— 今月の料理 —

「いちご大福」

高齢者のための
食生活指針

おいしく楽しく
食事をとろう!

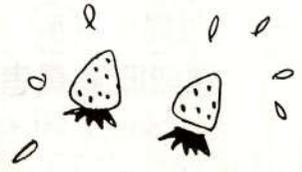
おいしく、楽しく
食事をとろう!

おいしそうな料理や心地良い食卓の雰囲気などは、食事を豊かで楽しいものとし、食欲を刺激して、栄養の吸収を高める上でも大切です。

高齢者は感覚機能が低下していることが多く、しかも食欲がなくなりやすいので、おいしく楽しく食べる工夫が必要です。

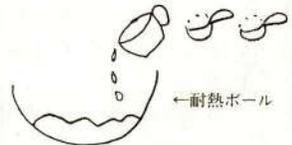
家族や気の合った仲間と楽しくおしゃべりしながらの食事は食生活を豊かにします。

作り方 ①

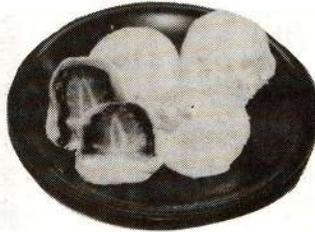


いちごは洗ってヘタを取り水気をふきます。

②



耐熱ボールに白玉粉を入れ水を少しずつ加えながら、指先でよく混ぜます。砂糖も加えます。10分間置きます。



また、食べる場所が変わればいつもの仲間との食事でも新鮮になります。楽しく食事ができるように、食生活に変化を与える工夫をしましょう。

おいしく楽しい食事を生きがいのひとつにすることも、食生活の改善で、健康になるための大事な方法です。

◎豊かな心が育む
健やかな高齢期

を合言葉においしく楽しく食べましょう。

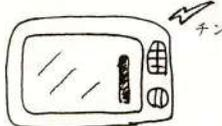
材料(8個分)

- 白玉粉..... 100グラム
- 水..... 150cc
- 砂糖..... 30グラム
- こしあん..... 200グラム
- いちご(中)..... 8粒
- 片栗粉..... たっぶり

1個当り 100カロリー
調理時間/30分



③



500W 2分間

ボールにラップをかけて、電子レンジで2分間加熱します。熱いうちに力を入れて混ぜます。

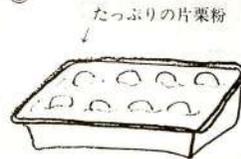
④



500W 2分間

再びラップをかけて、2分間電子レンジで加熱します。もう一度力を入れて混ぜるとお餅のようになってきます。

⑤



たっぶり片栗粉を入れたバットに、生地を8等分して冷まします。

⑥



こしあんを8等分して丸めておきます。

⑦



いちごのへたの方を残してこしあんて包みます。上の方を少し厚めにするとうまくいきます。

⑧



手に片栗粉をたっぶりつけて生地をきれいに丸めます。少し平らにして、あんて包んだいちごをのせます。少しずつ生地を伸ばしながら包みこみます。

⑨

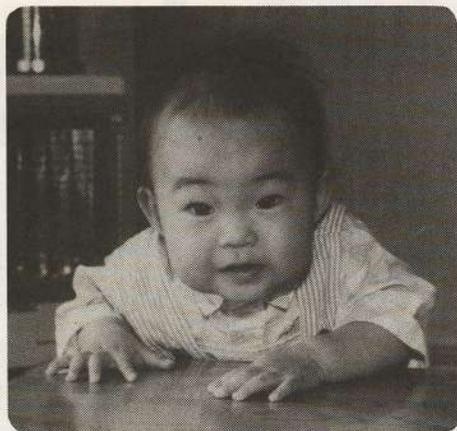


最後にきっちり閉じます。皮がプルンプルンして普通の大福とはまた違うでき上がりです。

◆ いちご大福はあんが少い分カロリーが低くなり、ビタミンCもとれます。電子レンジがない場合は、小鍋で中火にかけながら、おもちゃ状になるまで練って下さい。

しおり 菊池(敏夫)さんちの史葉ちゃん (H3.7.15)

川北寿町 75



- 生まれた時の身長・体重は——。
身長/50.5cm 体重/3,380g
- 最近の身長・体重は——。
身長/72.3cm 体重/8,150g
- どんな子に育ってほしいですか。
「素直で元気な子に育ってほしいです」とお田さん。

スタスタ、スタスタとあっちへ行ったり、こっちへ来たりとはいまる「しおり」ちゃん。ジーとしていません。行動派の「しおり」ちゃんなのです。おまけに人見知りもしません。

おめめをなくして笑ってくれたり、ジーと見つめてくれたり、表情豊かなありったけの「いい顔」を見せてくれました。元気に育ってくださいネ。

心臓病・脳卒中の 人が増える!?



佐々木保健婦

春の成人病検診が六月に行われましたが、皆さん受けられましたか？

検診では血圧・心臓病・腎臓病・貧血・糖尿病・高脂血症など様々な病気がわかります。

町の検診結果をまとめていてここ数年気になるのが「高脂血症」です。

昨年、検診を受けて指導が必要と言われた人のうち、およそ

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132-112

士の人が高脂血症でした。次に多いのが肥満・血圧の順番です。(図1)

高脂血症がどんなものかは、四月号でおわかりになったと思いますが、動脈硬化の前ぶれとも言えます。

高脂血症の人が多いということは、

●肉を多食する人が多い。

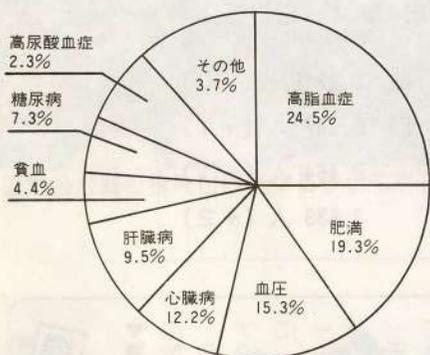
●ヘビースモーカーが多い。

●アルコールを飲みすぎる人が多い。

●ストレスの多い生活を送る人が多い。

●太っている人が多い。などが考えられますが、皆さん

〈図1〉3年度成人病検診結果
指導が必要になった人の病気別割合



高脂血症教室の日程

対象	春の検診を受けた人	秋の検診を受けた人
1回目	8月6日	12月3日
2回目	8月26日	12月8日
3回目	11月26日	平成5年度春

はどう思いますか？
検診結果より、太っている人が多いのは確です。太り始めたら要注意です。

自覚症状がない事や長年の生活習慣を容易に変えられない事から、気がついたら重大な病気にかかっていたという事にもなりかねません。

検診で「高脂血症」と言われた方は「高脂血症教室」を是非お受け下さい。そして重大な病気に至らないようにしましょう。そのまま生活改善もせず放置しておく、標津町には心臓病脳卒中・腎臓病の人が多くと言われるかもしれません。



笹木利弘さん（川北共栄町）

「二つの故郷（ふるさと）」

昭和四十年、春浅きある日私の旅立が始まりました。中学校を卒業と同時に内地の高校へのスタートです。北海道から外に出た事のない私です。不安と寂しきで一杯の出発でした。

一年、二年と生活をするうちに町に馴れ、人に馴れてだんだんと回りが見えるようになり、級友が出来、友達もでき、若い時ってすぐになれるんですネ。夏休みや冬休みなど北海道に帰って来ると母は客をもてなすように一生懸命してくれるんです。料理を作ってくれ、客布団

に寝させてもらって、それでも察にある汗臭い自分の布団が懐かしくなるんです。

生まれ故郷に帰ってきているのに気持はもう内地なんです。今なら飛行機でひとつ飛びなうですけれど、あの頃は帰省ラッシュにぶつかり、長い時間汽車に揺られ、連絡船に乗って四十数時間かけて帰って来たはずなのに、すぐにまた自分の布団が待っているかのように帰りたくなる。不思議ですネ。

学校を卒業して就職、調理師の道に入りました。

いつかは自分の店を持つことを夢見て、いい仲間・同僚・上司に恵まれて日々を過ごしました。

時には山もあり谷もありましたが、今思えばそれが皆自分の肥やしとなって今の私があると思っております。

今でも私が内地へ行った時などその頃の職場の同僚などが「いつ帰ってきたんだ」「帰るまでに家に寄れや一杯やるぞ」「うれしい言葉です。同級生からは「クラス会でもやるか」などと近くにいる連中にすぐ電話！十数年間お世話になった所、そこも私くしの一つの故郷なのです。

昭和五十五年川北に帰り現在の場所に「たつみ」をオープン。皆様のあたたかい励ましではや十二年の月日が流れました。

生まれ故郷はいいですネ。北海道から外へ出してくれた父・母に感謝。そして北海道にいつしよについて来てくれた妻にも今後も皆様よろしくお願ひします。

次のあなたは笹木さんが選んだ南川北の井関道男さんです。

町内の交通事故

6月
()内は累計

人身事故	2件 (4件)
負傷者	3人 (6人)
死亡者	1件 (2件)
物損事故	13件 (92件)

死亡交通事故ゼロの日
2日 (6月20日現在)

人口のうごき

平成4年6月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,221世帯 (0)
人口	6,897人 (+1)
男	3,364人 (-1)
女	3,533人 (+2)

編集の窓

▼薫別小中学校のサケ稚魚の放流式を取材しました。低学年の子どもたちがサケの稚魚としばしのお別れに「稚魚に贈ることは」を一生懸命読みあげていたのが印象的でした。(写真)三〜四年後は君たちの育てた稚魚が大人になって友達をたくさん連れてきて標津の浜は豊漁だ。



▼ようやく暖かくなってきました。標津の短かい夏、各種イベントが行なわれます。家に閉じこもつてばかりいる人：何んでもいいから一度参加してみませんか。結構楽しいですよ。(よしゆき)