



今日の料理は大成功!!と満足げな顔

しべっ

萌える海と大地・さわやか交流郷

“おいしく楽しくごはんを食べることは、老化予防の第一歩です。”

おじいちゃん、おばあちゃんを集めての「シルバーお料理教室」が7月2日・7日に標津・川北地区で行なわれ、栄養士の指導を受けながら腕を振りました。

川北地区では、男性も交りながらの教室。今日の料理は大成功とみ～んな集まっていい顔してくれました。(写真)

学校週五日制は、体験・ふれあいの日



▲今年1月行われた「耐寒キャンプ」のひとコマ

本町でも推進会議 などを設置



▶ポー川公園主催の自然観察会

— 公立学校(幼稚園・小・中・高等学校・盲・聾・養護学校)は今年九月十二日から、毎月第二土曜日が休業日になります。—

二十一世紀に生きる子ども達には新たな文化を創造するために豊かな個性や創造性を培うことが求められています。

今の子ども達の生活をみると気が足りなかつたり、引きこもりがちな子が増えている。また人間関係が希薄になつたり自然体験が不足したりして豊かな心が育っていないのではないかとされています。「学校週五日制」の導入はこのような課題を解決することを目指しています。

- 子ども達の生活にゆとりを
- 親子のふれあいを
- 自然体験・文化活動を

これが制度のねらいの中心です。

— 本町の推進体制がスタート —
「学校週五日制」の実施を控えて標津町の推進体制をどう図るのか、標津町の子どもにも有意義な休業日を過ごしてもらつたためには何を整備すればいいのか、を教育委員会では検討してきましたが、このほどそれがまとまりました。「休日の拡大等に対

▶七月三日に行われた 青少年活動推進会議



応する青少年活動充実のために」という推進計画がそれで、「学校週五日制」が導入される背景、目標達成のための取組み、推進項目と方法・研究協議機関の役割などの項から成立しています。

さて本町の推進体系の中心に据えられ、教育関係者や青少年健全育成団体関係者で構成される「青少年活動推進会議」と、「青少年活動連絡会議」がこのほど開催されました。

青少年活動推進会議は本町の「学校五日制」のあり方を決める役割を持つものですが、その最初の会議が七月三日に開かれました。十三名の委員に委嘱状が手渡されたあと、教育長から

この制度が導入される経緯について説明があり、続いて話し合いがなされました。会長には梅野克之氏が選出されました。

青少年活動連絡会議が開れたのは七月十五日。この会議は本町の学校外活動の指導や実践にあたる組織です。推進体制や組織の目的を確認したあと役員選出に入り、座長には三戸俊雄氏が指名されました。

両会議の意見交流や話し合いでは、「家庭や地域の教育力の強化が大切」「ボランティアグループの育成を」などの話題が出され「学校週五日制」に向けた課題解決の方策も示されました。

— さあ、父母の皆さんの出番です！ —

子どもが大人との生活を通して生き方を学び、生活する知恵やたくましさや身につけることができる「学校週五日制」より強い家庭教育の充実が求められる時です。第二土曜日を含めた休日には「家族のふれあい」を大切にしてお過ごしください。

明治以来の我が国の学校教育制度が百二十年目にして変わる日九月十二日。その日は間近かです。

募集しています。

期限は
8/31

標津町社会福祉基金助成事業



▲老人スポーツ大会から
(写真は記事とは関係ありません)

21世紀の日本は、国民の高齢化が進み、国民4人に1人が65才以上の老人という超高齢化社会の到来が予測されています。

国は、このときに向けて、高齢者等の保健福祉を増進すべく、平成11年度までの10年間に達成すべき目標を定めて、諸々の施策を打ち出しました。

この対策の中で、地域福祉基金の創設を掲げ、地域でも在宅福祉や健康づくり等の課題に対応するため、地方への財政支援をうたっています。

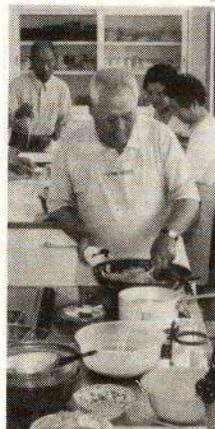
本町でも町民に占める65才以上の高齢者の割合は、今年2月現在で、約12%となっており、国とほぼ同一歩調にあります。町では、これら高齢者等の保健福祉をより進めるため、平成3年度に国からの交付金を原資に「社会福祉基金」を設けました。

この基金は、利子を活用して町内の民間のグループや団体が行なう社会福祉活動に助成金を交付して活動を助長し、地域の保健福祉の向上を目的としています。

助成事業の内容と取扱いは次表のとおりですが、これらに該当する事業を既に行なっているとき、あるいはこれから実施しようとするときは、遠慮なく助成交付申請書を提出してください。

申請書の提出期限は、8月31日(月)とします。一役場窓口は、福祉課社会福祉係(2-2131・内線122番)です。

シルバークッキング教室から料理



社会福祉基金助成事業の内容

事 項	内 容
助 成 対 象 者	●町内で社会福祉活動に取り組んでいる民間のグループや団体
助 成 対 象 事 業	●地域の高齢者等の保健福祉増進に寄与する次に掲げる事業とする。 (1)在宅福祉の普及向上のための調査・研究・実践活動 (2)健康づくり・生きがいづくりの普及向上のための実践活動 (3)ボランティア活動振興のための実践活動 (4)その他地域福祉の向上発展に資する実践活動
助 成 金 額	●原則として助成対象経費の75%以内を予算の範囲内で50万円を限度に交付する。 ●助成対象経費は、事業内容と経費見積りを審査し決定する。
助 成 事 業 の 決 定 方 法	●助成対象団体から提出された事業計画書に基づき、基金運営委員会の意見を聴いて町長が決定する。
助成対象者の責務	●事業終了後30日以内に事業実施報告書を提出する。

第三期青年開発会議スタート

座長に 石橋 昌幸さん(四〇)
副座長に 田中 利博さん(三〇)

渡部 秀人さん(三〇)

七月十七日に標津町役場で第三期青年開発会議委員への委嘱状が小田桐町長より交付され、いよいよ二年間の活動が始まります。

小田桐町長は「異業種間の交流を大切にし、青年開発会議では標津の町をよく知ってもらうこと、農・漁・商等の各機能を多く知ってもらい、広い視野を

持った考え方で町が進むべき方向へ積極的な提言をいただければ」とあいさつ。

この後、町長から同会議の座長に石橋昌幸さん、副座長に田中利博さん・渡部秀人さんを任命しました。

石橋座長は「町長から提起のあったことなど各委員と一諸に勉強していきたい」とあいさつ。



委嘱状の交付を受ける委員

その後、自己紹介などが行なわれ各委員は「どんな方法でこのメンバーが選ばれたのか」「女性がメンバーの中に入っていないのはなぜ?」「国後島に行つてみたい」「町の産業は漁業だけでない。サケだけでなく牛もいる」「互いの産業を理解しながら」事を考え

第3期 青年開発会議委員名

区分	氏名	年令	住所	職業
1	小野瀬稔之	30	標津	漁業
2	高橋和之	32	伊茶仁	漁業
3	渡部秀人	31	伊茶仁	漁業
4	梅木勝美	42	薫別	漁業
5	田中利博	34	北標津	農業
6	小笠原正幸	31	西川北	農業
7	竹村誠司	34	上古多	農業
8	井口英弥	32	茶志骨	農業
9	大桃雅幸	37	北標津	農業
10	石橋昌幸	40	標津	商業
11	山本祐一	36	川北	商業
12	奥雅彦	32	川北	商業
13	川村達夫	31	標津	社員
14	藤本靖	30	標津	社員
15	成田暁美	33	標津	職員
16	井上孝司	38	川北	職員
17	須郷一美	37	標津	職員
18	久保杉伸一	39	標津	職員
19	蠟山護	36	標津	公務員
20	熊谷純郎	36	標津	公務員

ることが大切である「標津町は景色の良いところがたくさんある。観光百景等、地域の人が誇れるところを指定したらどうか」「標津を何年か離れて帰つてくると、部落意識を感じる。広い意識で考える必要がある」などの意見が出されました。

なお、会議委員のメンバーは次のとおりです。

第8回 忠類川

溪流ヤマベ釣り大会

最重量は1.96キロ

七月五日に標津町忠類川本流(金山)で第八回の溪流ヤマベ釣り大会が行なわれました。当日は早朝五時からの受付で七十二人の太公望が集まり、前

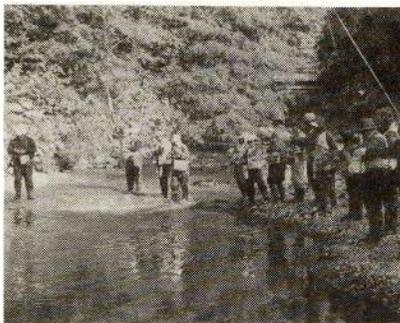
日から放流された一万尾のヤマベを、釣り上げる重量で競い合いました。

参加者は釧路市・網走市・北見市・根室市・帯広市・美幌町・斜里町・弟子屈町など道東一円からです。気になる成績は次のとおりです。

▼一般の部 一位・九六キ、矢野芳雄さん(弟子屈)、二位・一五二キ、扇舜志さん(弟子屈)、三位・一四八キ、矢野佐平さん(弟子屈)

▼女性・小中高生の部 一位・六八キ、熊谷元樹さん(標津)、二位・一五八キ、篠田拓さん(標津) 三位・〇九八キ、工藤雅弘さん(釧路)

▼大物賞 二二・八キ、北本正博さん(釧路)



サーモン科学館にサルビアの花 中標津農業高校の生徒たち

サーモン科学館前にサルビアの花が咲きました。

七月四日に中標津農業高等学校(鈴木幹雄校長・生徒二〇六人)農業クラブの生徒らが自分達で育てたサルビアの花をサーモン科学館にと百本余りを寄贈してくれました。

同校では地域の奉仕活動とし

てこのようなことを毎年二回実施しています。

この日は標津町から通学する生徒四人(写真と担当の先生二人が同校の代表として花を運んでくれました。

生徒らは「観光客が集まるサーモンパークでたくさんの人に见てもらえることを期待しています」と話してくれました。

真っ赤に咲いたサルビアの花十月頃までが見ごろで、同館を訪ずれる人たちの目を楽しませてくれます。

※サーモン科学館周辺が整備されてきました。一度足を運んで見学してみませんか。



科学館にプレゼントしたサルビアの前で標津出身の生徒たち

出合いのチャンスを 生かしてみませんか。

第7回 農業後継者と都市女性の

交流会

今回で7回目を迎えた農業後継者と都市女性の交流会。今までは、加工体験実習や酪農地帯の見学・公共施設の見学などにより、農業やわが町を理解してもらいながらの交流を進めてきました。

今回も同様に次のとおり実施します。出合いのチャンスを生かして見ませんか――。

希望者は、事前受付制ですので8月7日まで役場農林課「後継者対策係(電話2-2131・内線212、担当/我妻)までご連絡ください。

▶日時 9月26日・27日

▶場所 標津町全域

※この交流会から標津町では8組の方々が結びれています。



前回は加工体験実習から

北海道農業会議 会長表彰受賞

五百木秀夫さん(70)



多年にわたり農村花嫁花婿対策の推進に献身的に努力し、農業の振興に大きく貢献したことが認められ、このたび西川北の五百木秀夫さんは北海道農村花嫁花婿対策功労者として北海道農業会議会長表彰を授賞しました。

五百木さんは「表彰されるなど考えてもいなかった。しかし町としても窓口に専任職員を置くなど熱心な取り組みがされている。活動の中では成婚の数が増えており、成果もある。それが刺激ともなり青年未婚者の数も減っている」と語り、活動の一片をふり返ってくれました。

(掲示板)

標津町消費者協議会

身近かなことから実践しようと始めたのが古紙回収でした。

収益金の一部は社会福祉に…。初めの行動は小さくても、それが本当に大事なことであればやがて皆さんの理解が得られ、参加者も増して来ると思います。

着古した衣料品(和洋服)は家庭に眠っていませんか？

救済衣料を贈る運動もしています。古紙回収、眠っている衣料品、牛乳パック、あなたの家庭で眠っているものまだまだたくさんあるかも知れません。

今、消費者自らがムダのない生活、家庭でリサイクルするための工夫をしてみませんか。あなたのためにも、そしてみんなのために。



標津パークゴルフ愛好会 パークゴルフ 始めませんか!

太陽と遊ぶスポーツ・「パークゴルフ」が、今人気急上昇中。その秘訣は、上手でも下手でもかまわない気楽さにあります。



お互いが笑い合い、緑の芝生を踏みしめ、新鮮な空気と自然に親しみながら健康に役立つ。正に、コミュニティスポーツの決定版です。

今年、誕生した標津パークゴルフ愛好会(箭浪昇会長・会員二十五人)では、パークゴルフの素晴らしさをより多くの人に広めたいため、会員を募集中です。

入会希望者は、パークゴルフ愛好会長宅(☎二二四六六)までご連絡ください。年会費は五百円です。

花火や点火器具の 取り扱い注意

- 花火や点火器具の取り扱いには次の点に十分注意を行ってください。
- 一、広い空き地で、周囲に燃えやすいものがないところで行ってください。
 - 二、子供の花火遊びは、大人が付き添って行なってください。
 - 三、あらかじめ消火用の水バケツ等を用意して行ってください。
 - 四、正しい花火の使い方を十分認識し、子供にむずかしい花



(標津消防署)

- 火をさせないよう気をつけてください。
- 五、花火が終わったら後始末を確実に行ってください。
※子供の火遊びが、火災原因の上位を占めております。マッチやライターなど家庭内での点火器具の管理を十分にしてください。

ごみの排出量が減りましたよ。

今年4月1日からごみの処理方法が証紙方式に変わりました。そこでごみの排出状況を昨年の同月と比べてみました。次のとおりです。

●燃やせるごみ

年度	4月	5月	6月	合計
H3年度	166t	166t	154t	486t
H4年度	98t	100t	115t	313t

●燃やせないごみ

年度	4月	5月	6月	合計
H3年度	24t	26t	23t	73t
H4年度	35t	31t	32t	98t

- ごみ全体では前年度より3ヵ月間で148トン(26.5%)減量となりました。
- 燃やせるごみは前年度より3ヵ月間で173トン(35.6%)減量となりました。
- 燃やせないごみは前年度より3ヵ月間で25トン(34.2%)増となりました。
- 燃やせないごみの増が気になりますが全体的には3ヵ月間とはいえ減量となりました。
- 今後もごみの減量化にご協力願ひ、燃やせないごみなどは家庭でのリサイクルを考えるなど有効利用に務めていただければと考えます。

東京標津会

伝言板



東京と標津を結ぶ

第十四回東京標津会の総会終る

六月二十八日に東京都新宿東宝会館五階セントラルパークで第十四回の東京標津会総会が行なわれました。

総会では同会の新会員の拡大や各委員会の事業報告や決算、平成四年度の事業計画などが決議されました。

その後の懇親会では、標津町からの十七人の参加を加えて約百七十人と、例年より参加者の多い総会・懇親会となりました。盛り上がった総会・懇親会々場



会場は故郷の話しや懐かしい方々の面談で話が弾むなど盛り上がっていました。

また、会場に特設された「標津特産品即売会」では、販売時間まで待ちきれず、参加者は即売品をしっかりと手に持って待つスタイル。約十分間で完売となっていました。

あつという間の出来事、東京での一日ミニ標津町が終了しましたが、近くまた再会できることを約束しながら散会となりました。

平成四年度はこんな活動しますよ

〈組織広報委員会〉

- 新会員の掘り起こしにより組織の拡大を図ります。
- 「会員名簿」の内容追加や会員住所の変更・訂正等を行います。
- 第十五回総会の節目に向けて「新会員名簿No.2」の発刊を企画しています。
- 広報しべつによる広報活動をお願いします。

〈ゴルフ委員会〉

会員仲間のスキンシップを高

めるため、次の日程でゴルフコンペを行ないます。どうぞ積極的に参加をしてください。標津町民の方がこの近くの日程で上京の際は是非参加をお待ちしています。初心者の参加大歓迎。

- ▼平成四年八月二十六日 伊勢原カントリー倶楽部
- ▼平成四年十月十五日 大相原カントリー倶楽部
- ▼平成四年十二月十日 東名厚木カントリー倶楽部
- ▼平成五年二月十八日 伊勢原カントリー倶楽部

〈旅行委員会〉

北海道に依然人気があるため本年は紅葉の日本一ともいわれている大雪山系に的をしぼりました。十月の出発まで、よりきめこまかに計画していきます。

皆さん待望の「望郷の家」ニュース

昨年五月「望郷の家」建設のため地元標津町にその主旨を説明し、以来土地入手のため数度の接渉を重ねた結果、海に面し国後島を眺め、そして知床・野付半島を望む絶景の場所があり望郷の家建設予定地とすること

ができました。

平成四年一月十三日取引が完了、これからいよいよ望郷の家建設に向けて進行することになります。バブルの崩壊で時は不況の真只中、経済状況の悪化の中で、どの様に進行させるか苦慮しておりますが、あせらず皆さんの知恵を心より期待しております。

希望を持って望郷の家を完成しようではありませんか。

望郷の家建設委員会

委員長 徳橋 隆

連絡先・問合せは

- 〒一六〇 東京都新宿区新宿五一―一 第二スカイビル十F 株サニライオン内
- 東京標津会事務局 (電話 〇三―三三五〇―五七)
- または、標津町役場総務課 〒〇八六―一六
- 標津郡標津町字標津 (電話 〇一五三八―二二二二)





北海道

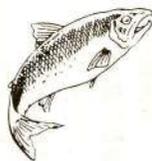
しべっ べっ 標津町標津川

さけ じょう 鮭そ上クイズ

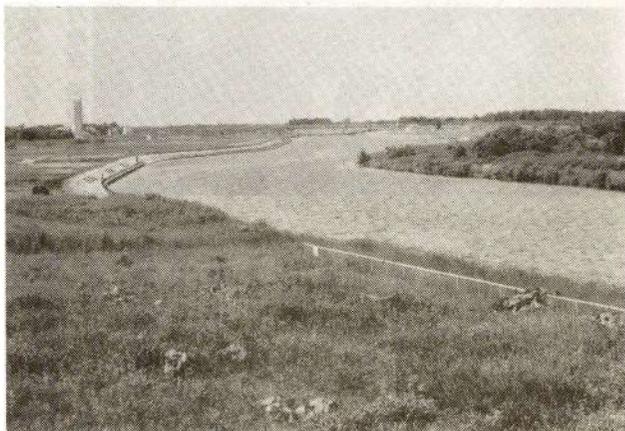
応募締切 H4.8/31 (当日消印有効)

問題

しべっ べっ 標津町標津川に
さけ 鮭がのぼって来るのは
？月？日？時？分
でしょうか。



あなたの第6感で
ピッタリと
当ててください。



標津川 左に見えるのはサーモン科学館展望塔



応募方法

官製はがきに、あなたが予想する鮭そ上月日時分と、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記してご応募ください。

送り先及びお問い合わせ先

〒086-16 北海道標津町字標津3番地5
標津町役場内
標津町観光協会事務局
'92標津川鮭そ上クイズ係宛
電話(01538)2-2131(内線246)

締切日

平成4年8月31日(当日消印有効)
ただし、8月31日以前に鮭がそ上した場合についてはそ上した日の前日で締切らせていただきます。(消印有効です)

発表

当選者の発表は、当選者ご本人にお知らせいたします。

賞品

ピッタリ賞 賞金5万円(1名様)

副賞として東京釧路間往復航空券(日本エアシステム提供)と標津町内旅館宿泊(2泊)券を贈り、標津川鮭そ上見学にペアでご招待します。

正解者多数の場合は、抽選します。
正解者がいない場合は正解に最も近い方といたします。

ラッキー賞 新巻鮭1尾(20名様)

ピッタリ賞の当選者を除く応募者全員の中から抽選いたします。

○ピッタリ賞に根室支庁管内にお住いの方が当選した場合は、副賞は除かせていただきます。
なお、道内にお住いの方が当選した場合は、札幌釧路間の往復航空券とさせていただきます。

〈主催〉
標津町観光協会

おしらせ



役場の番電話は
代表2-2131

8月31日は個人事業税 第1期分の納期限です

個人事業税は、個人が道内に事務所(事業所)を持ち、事業を行っている場合に、その所得を基礎として課税される道税です。
1、対象となる主な事業と税率
○第1種事業(物品販売業、不動産貸付業など)・・・税率5%
○第2種事業(人を雇って営む畜産業や水産業など)・・・税率4%

町税は納期内に

- 今月は、国民健康保険税(2期)の納期です。8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

○第3種事業(医業、歯科医業など)・・・税率5%(ただし、助産婦業、あんまなどの業、装蹄師業は3%)
2、申告
3月15日までに前年中の所得について申告していただきます。ただし、所得税や住民税の申告をした方は、あらためて申告する必要はありません。
3、納期
第1期分 8月31日
第2期分 11月30日
支庁などから送付される納税通知書で納めてください。なお年税額が1万円以下の場合、8月の納期に全額を納めていただきます。

8月31日は、第1期分の納期限です。忘れずに納めましょう。詳しくは、支庁税務部(課)、または道税事務所へお問い合わせください。(税務課)

結婚50周年を迎える方を調査中です

町では9月の「老人福祉週間」にちなんで、今年中に結婚式(50年)を迎える夫婦の方に記念品を贈ることを予定しております。

次に該当される方は8月31日まで申し出てください。
▼対象者 昭和17年1月から12月までの間に結婚され、夫婦そろって健在の方。
▼連絡先 役場福祉課社会福祉係(電話2-2131・内線147)



行方不明相談所開設

家を出た人や、行方不明になつていない人を捜したり、亡くなった方で身元が分からない人の調査をして家族の方々にお知らせするため、道警では8月31日まで「行方不明者相談所」を開きます。

家出した人や、行方不明者となつた人のことをご相談された方は、お気軽に相談所においで下さい。
なお、釧路方面の相談所開設日は次のとおりです。
▼日時・場所
●8月3日～4日午前9時30分から午後4時まで
釧路警察署(釧路市黒金町10丁目5、☎23-7111)
●8月6日～7日午前9時30分から午後4時まで
帯広警察署(帯広市西1条北1丁目1、☎25-12151)

★相談所においでになる方へお願い。

捜してほしい人の特徴となる手術痕・傷・ほくろ・あざ等のほか、歯・血液型・家出当時の服装・所持品等について、できるだけ詳しく調べておいて下さい。

い。また、調査の手がかりとなるような写真(顔・全身など)がありましたらお持ち下さい。警察では、関係者個人の名誉と秘密は厳重に守りますので安心してご相談下さい。

なお、相談所へ来られない方は、もよりの警察署、又は派出所、駐在所でご相談下さい。



ご協力ください!!
就業構造基本調査

統計で働く姿を見つめよう
実施期日は平成4年10月1日

就業についての総合調査です。

ふだん仕事をしている人については、仕事の種類、勤め先、就業日数、時間、収入、転職、追加就業の希望、1年前の状況前職などを調査します。

また、ふだん仕事をしていない人については、就業の希望、求職活動の状況などを調査します。調査結果は、国や地域の雇用、経済、福祉政策などに生かされます。

プライバシーは守られます。

全国の43万世帯の満15歳以上の全世帯員を対象に、マークシートに記入していただきます。

(標準町では数十世帯の方が対象となります)

記入していただいた内容をほかに漏らしたり、統計以外の目的に使用したりすることは、法律で固く禁じられています。

(ごっそ、安心してありのままを正確に記入してください。)

(標準町広報統計係)

郵便局からのお知らせ

◎郵便局の簡易保険

長寿社会の備えはできていますか。

●はあとプラン(普通養老保険)
「保障と貯蓄をかねて…」とお考えの方にぴったりの保険です。70歳まで加入できるようになりました。

払込期間	10年	15年
ご加入年齢	○歳～70歳	○歳～60歳

詳しくは、郵便局のセールスマン、または窓口でおたずねください。

平成4年度海上保安大 学校・学校学生募集

次のとおり平成4年度海上保安大
安大・海上保安学校の学生
を募集しています。

▼試験区分・採用予定数

▼受験資格
大学校学生——約50人・学校
学生——船舶運行システム課
程約85人・情報システム課程
約50人・海洋科学課程約15人

▼受付期間
昭和44年4月2日(大学校学
生は昭和47年4月2日)以降
に生まれた者で高等学校を卒
業した者、平成5年3月まで
に高等学校を卒業見込の者、
又は高等学校卒業と同等と認
められる者

▼試験月日
第1次試験平成4年11月7日
(土)、8日(日)、ただし海上保安
学校は8日(日)のみ。
第2次試験平成5年1月7日
(木)、8日(金)

▼道内試験地
札幌市・函館市・小樽市・旭
川市・釧路市

▼最終合格発表
平成5年2月1日(月)

▼問い合わせ先
羅臼海上保安署学生募集窓口
015381713999

家庭のコーナー 親が子どもに教えるおもちゃ花火の正しい扱い方

線香花火やねずみ花火——あなたも子どものころ、花火で遊んだ楽しい思い出があるはずです。
しかし、楽しく、手軽に遊べる花火も、原料は火薬です。扱い方を間違えると、火事になったり、やけどを負ったりすることがあります。このような事故は、花火で遊ぶときに親がそばに付いていないこ

と、そして、親が正しい扱い方を子どもに教えていないことが主な原因です。
ですから、事故を防ぐために、親や大人が子どもに正しい花火の扱い方を教えてあげる必要があります。次の注意点を、子どもと一緒に遊びながら教えましょう。



火事になったり、
やけどを負ったりしないために

あなたが選ぶ 「北海道まちづくり100選大賞」 投票をお願いします!

投票期日 7/1~9/20まで



○役場ロビー
設置してあります。
標津町内では三ヶ所に投票所を
設置してあります。
●投票所
道内各市町村にあります。が、
標津町内では三ヶ所に投票所を
設置してあります。
○役場ロビー

北海道・北海道新
聞社・NHK札幌放
送局が主催して「北
海道まちづくり一〇〇
選大賞」の道民投
票を受け付けしてい
ます。
道内各市町村が自
せんしたまちづくり
事例(五五五事例)の
中から、一〇〇事例
が投票によって選ば
れ最終的に「まちづ
くり一〇〇選大賞」
と「まちづくり部門
賞」が決定し、表彰
されます。

●投票期間
七月一日から九月二十日まで
です。
●記念品の贈呈
投票された方々の中から、抽
選で一〇〇名の方に記念品が贈
呈されます。
●その他
不明な点などについては、役
場企画振興課企画振興係におた

○農村環境改善センターロビー
○川北公民館ロビー
●投票方法
各投票所に、事例集と投票用
紙を備え付けてありますので、
五事例までを選び、投票箱に投
函してください。
投票は官製・私製ハガキでも
行うことができますが、郵送に
より投票を行う場合は、次の宛
先に送付してください。
○郵送先
〒〇六〇
札幌市中央区北三条西六丁目
北海道住宅部市部まちづくり
推進室内「北海道まちづくり
一〇〇選大賞」実行委員会

戸籍の窓口から

(6月16日から7月15日届出分)

お誕生おめでとう

おなまえ	住所	保護者
福田 のぶひろ 伸弘くん	双葉町	福田 正継
早川 ちあき 千愛ちゃん	曙町	早川 弘三
長尾 のどか 和佳ちゃん	緑町	長尾 武人
齊藤 みずき 瑞稀ちゃん	曙町	齊藤 義行
池田 えりな 絵莉奈ちゃん	伊茶仁	池田 勝美
開坂 みさ 美紗ちゃん	薫別	開坂 寿一

おくやみ申し上げます

氏名	住所	年齢
尾形 春夫 さん	共栄町	47歳
椎久 キエ さん	伊茶仁	62歳
藤田 ナミ さん	桜木町	91歳
畑中 秀子 さん	伊茶仁	57歳
渡辺 清 さん	桜木町	73歳



寄付ありがとうございました

- 標津ダンス愛好会は中央公民館へ図書購入費として
- 橋本喜伊さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ
- 松本宜欣さんは中央公民館図書室へ図書を寄贈されました。
- 神内ミヨさんは全快祝を廃して特別養護老人ホーム標津はまなす苑の備品購入費として
- 畑中勇さんは香典返しをやめて社会福祉協議会へ

ずねください。
☎二二二二二・内線一一一

おいしく食べて 元氣になが〜生き

— 今月の料理 —

中華押し寿司

高齢者のための
食生活指針

いろいろ食べて 成人病予防

◎主食・主菜・副菜をそろえ、
目標は一日三十食品！

健康を保持増進し、成人病を
予防するための食生活の条件と
して、最も基本的なことは、か
らだに必要な栄養を過不足なく
ほどほどにとることです。

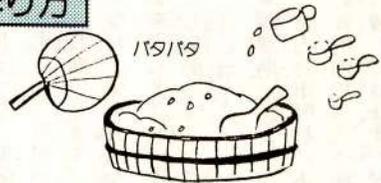
そのためには、
①主食と主菜・副菜をそろえる
こと。

②料理に使う食品を一日三十種
類を目標にすること。

で自然とバランスのとれた食事
ができます。

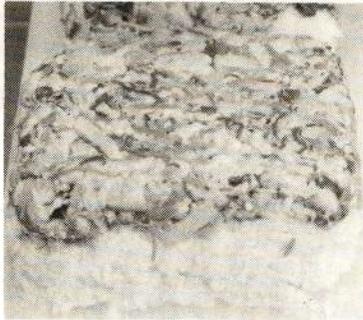
作り方

①



米は洗って普通に炊き、合せ酢を混ぜて、すしめしを作ります。

◎炊飯時に、昆布を1枚入れるとおいしく
なります。



ただし、食品の種類を多くす
るために食べすぎると、逆に肥
満の原因になります。注意しま
しょう。

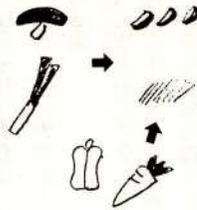
今月の料理はシルバー料理
教室で実習したものです。

材料(6人分)

- すしめし
米3カップ (酢 1/2カップ
砂糖大さじ2
塩 小さじ1)
- 具
卵 6コ
かにむき身 200グラム
干し椎茸 4枚
長ねぎ 1/2本
ピーマン 4コ
人参 小1本
ゆでたけのこ 小1本
- 調味料
ごま油 小さじ2
サラダ油 大さじ1
塩、こしょう 適量

★1人分のエネルギー 320カロリー
★調理時間 50分

②

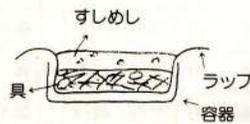


干しいたけは水で戻してせん切にします。長ねぎ、ピーマン、人参も同じくらの長さのせん切にします。



卵をボールに割りほぐし、ごま油と塩・こしょう少々で下味をつけます。

③



↓ひっくり返す



14センチ四方程度のタッパー等の容器にラップを敷いて、⑤の炒めた具の半分を平らに詰めます。その上にすしめしを平らに詰め、軽く押します。もう1つ同じように作ります。逆さにあけて、食べやすく切り分けます。

④



ゆでたけのこは、短冊に切ります。

⑤



中華鍋、又はフライパンにサラダ油を熱し、干し椎茸を炒めます。香りが出てきたところで、他の野菜も入れて、サッと炒めます。最後にかにのむき身を入れます。塩・こしょうを軽くふって、卵を流し入れ、大きく混ぜ合わせ、8分通り火を通します。

献立例

中華押し寿司には次の料理を添えるのもよいでしょう。

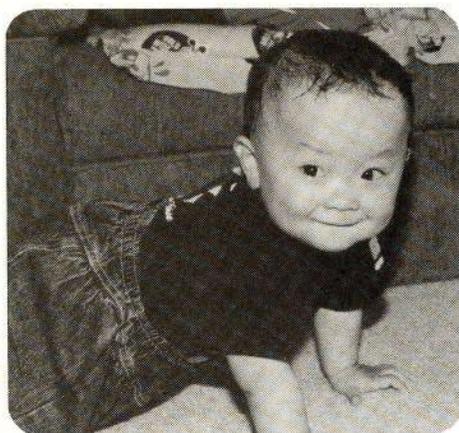
- グリーンアスパラとひじきの梅和え
- フルーツ白玉
- そうめんのお吸い物



楽しく和気あいあいと行なわれ
たシルバー料理教室から

白勢(宗一)さんちの悠人くん (H3.8.12)

曙町 76



●生まれた時の身長・体重は——。

身長/52.5cm 体重/3,720g

●最近の身長・体重は——。

身長/78cm 体重/10kg

●どんな子に育ってほしいですか。

「男の子だからね、やんちゃでもいいから健康で育ってくれば……もうひとつ注文、やんちゃな中にもやさしさのある子に育ってほしいです。」とお田さん。

悠人くんはやんちゃ坊主のようです。人懐っこい悠人くんは誰れにでも笑顔を見せてくれます。「こましゃくしてくれてるんです。とお田さんが話してくれました。体も大きいけれど将来大物になるかも知れないゾ——。

コレステロールが高くなるのには大きくわけて次の三つがあります。

①体質の遺伝
②原因となる病気があり二次的に起こる。
③食べすぎ、肥満の結果として起こる。

一般的には③が最もかかりやすいものです。さらに次の表で生活習慣をチェックして下さい。

高脂血症の予備軍をさがせ!



畠澤保健婦

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

魚より肉が好き	タラコ、スジコをよく食べる
野菜はあまり好きではない	コーヒーや紅茶に砂糖をスプーン2杯以上入れる
1回の食事にご飯を2杯以上食べる	たばこを1日に20本以上吸う
マーガリンよりバターが好き	最近、おなかが出てきた
朝食抜きでも平気	階段よりエレベーター、歩くよりバス、車を使う
菓子をしょっちゅうつまむ	疲れやすく、イライラしやすい
毎晩酒を飲む	健診の結果、高脂血症といわれた
酒のつまみは、チーズや焼とりがいい	健診結果に高血圧、高尿酸血症など、他の異常がある

あなたも動脈硬化予備軍になっていませんか。



生活習慣を自己点検しよう。
当てはまる項目に○印をつけてください。

○印が多ければ多い程、高脂血症に近いと言えます。ライフスタイルを少しずつ変えていかなければ徐々に高脂血症の危険がしのびよるのです。

早期発見のきめ手は?

高脂血症は痛くも痒くもありません。自覚症状がないために早期発見のきめ手は、定期的な血液検査しかありません。

症状がでるとすれば、耳たぶに黄色の脂肪のつぶつぶが出たり、アキレス腱が太くなったりすることもありますが、無症状のことが多いので、気がついたときには、動脈硬化がすすんで脳卒中でおかれた時だったというのではないようにしたいですね。年に一度は、血液中の脂質をチェックしておいて下さい。



まちの 声 声 声

76



井関道男さん（南川北）

「じやぎ追いつあのE」

『おいしい誰かソーセージを買って来てくれ!』と言う声に、どれどれと表へ出て見ると、なるほど会社の横の倉庫の床下に住みついたキツネの親子が、駐車場で遊んでいるではないか。近所の人や餌をやっているらしく、すっかり人間に慣れていてしきりに餌をねだっているようである。

最近車に乗っていて時々見かける事なのだが、近頃のキツネは、山の中よりも街の中で見かける方が多くなったのではないだろうか。車や公害の多い街の中の方が住み易いのだろうか。自然の中に餌となるウサギやネズミなどの小動物が少なくなってきた今、人里へ下りて来て、人間から『あーらカワイイ』などと言われながら、餌をもらっていた方が利口なのかも知れないのである。

最近の川北には、雑木林と云われる林がめっきり減ってしまったが、私の子供の頃にはそのような林が随分あったものである。当然ウサギやキツネ等の、

小動物も沢山いた訳で、冬期間雪が降ると、ウサギの足跡が至る所に残っていたものでした。当時は、野兎は植林した木の芽を食い荒す害獣と云うことで駆除することに奨励金を出していた事があり、私も冬になると針金でワナを作り、山の中のあるところに仕掛けておき、次の日の早朝、スキーを履いて見回ると云う日が何日か続いた思い出があります。

今の感覚で考えると、野蛮だと云われるかも知れないが、当時は一匹当り一〇〇円程だったと思うが、その金を自分の小使にするのは当然の事で、イタチやキツネ等を捕って生活の足しにしていた人達もいたようでした。

人間が開発と云う名目で野生動物の生活圏へ入りこんで行きその生態を壊している今、野生動物に中途半端に餌を与える事がその動物にとって本当に幸せか否かは別として、この標津町の自然をいつまでも大切にしなければならぬと思ひながら、今年も千本程の赤エゾ松の苗木を植え終ったところである。

* 次のあなたは井関さんが選んだ、南川北の桜井繁太郎さんです。

町内の交通事故

7月		
()内は累計		
人身事故	1件	(5件)
身傷者	0人	(6人)
死亡者	1人	(3人)
物損事故	18件	(110件)

死亡交通事故ゼロの日
32日 (7月20日現在)

人口のうごき

平成4年7月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,223世帯	(+2)
人口	6,889人	(△8)
男	3,364人	(0)
女	3,525人	(△8)

編集の窓

▼標津の基幹産業、酪農は一番草に入りますね。漁業はいよいよ繁忙期に入ります。いづれもケガのないよう爽りのある生産が出来ますよう祈ります。いつかは第三の基幹産業と言われるような観光に期待を込めて観光客が最も動く時期、さてサーモンパークには何万人の人が来てくれるのでしょうか。標津町にはどの位の人が足を運んでくれるのでしょうか。その辺を探ってみてくださいね。

▼九月号からサーモンパークを紹介するコーナーを設けます。サーモンパークにかかわるいろいろな情報や話題を提供したいと考えていますのでお楽しみに。

▼夏休みとりましたか/連続休暇でココロとカラダの栄養取りましょう。出かける時、交通事故には十分気をつけてくださいね。

(よしゆき)