



手作りの人形劇に(上)真剣なまなざしで……

萌える海と大地・さわやか交流郷

人形劇「三匹の子ぶた」が始まると真剣な目つきになった子どもたち。(写真)
さくらんぼの会が親と子の楽しい時間を過ごしてもらおうと「さくらんぼまつり」をはじめて5回目。
子どもたちが一番楽しみにしているのは人形劇、同会のメンバーによる手作り人形は子どもたちを楽しませてくれました。

しべつ



▲建設工事が進む「標津はまなす苑」

特別養護老人ホーム 標津はまなす苑

利用のご案内

平成5年
4月
オープン

10月号では、特別養護老人ホーム標津はまなす苑の施設設備についてご案内しましたが、今回は施設の利用についてご案内します。

▼特別養護老人ホームは、入所の施設であることは前回ご案内しましたが、入所利用できる人はどのような人でしょうか。六十五歳以上の高齢者の方がいろいろな原因でねたきりの状態や、日常生活の中でも入浴や食事など家族の介護を受けなければ生活できない状態になった場合で、家庭の事情などにより家族から必要な介護を受けることができない、あるいは在宅福祉サービスの利用をすることによっても居宅での日常生活ができない場合に特別養護老人ホームを利用することができます。

▼利用の申請は—
町福祉課に申請書がありますので必要事項を記入し、入所者本人の健康診断書を付けて申請して下さい。

申請を受けますと北海道が必要事項を調査して、入所を決定することになります。(平成5年度からは、入所決定権が北海道から町村に事務移譲されます。)

▼入所の費用負担は—
入所費用は、入所者本人の負担能力に応じて負担していただきます。本人の負担額が措置費支弁額に満たない場合は、その差額の範囲内で扶養義務者の負担能力によって負担していただきます。(負担額は、所得税額によって異なります。)

▼入死時に必要なものは—
入死する場合は、次のものを用意していただきます。

- ① 戸籍謄本
- ② 転出証明書(町外から入死の方のみ。町内に在住の方は、ホームへの転居届)
- ③ 健康保険証、老人医療受給者証
- ④ 年金、恩給等の証書や手帳、身障者手帳、預金通帳と印鑑
- ⑤ バスタオル(五枚位、大判のもの)
- ⑥ 洗面道具、その他の日用品
- ⑦ 衣類(下着と普段着)
- ⑧ スリッパと靴
- ⑨ オムツ(使用中の方、若干)

▼お世話の概要

- 健康管理
医師が定期回診を行い疾病の早期発見に努めます。
- お食事
し好と栄養を考慮して献立をし、豊かで楽しい食生活になるようにします。
- 日常生活
食事・入浴・洗濯など日常生活に必要な介助は寮母が親切におこないます。
- 寝具・日用品
寝具は死が準備し、ちり紙石けんなどの日用品は支給します。
- ▼ 娯楽について
テレビ・新聞・雑誌を用意し、誕生会など楽しい行事を実施し生活に変化をつけます。苑は入所している方の家庭ですから、家族的な生活を確保していきます。

* 今回は、ティ・サービセンタ—についてお知らせします。

お問い合わせは、町役場内社会福祉法人標津福祉会事務局
☎21131(内線135)まで。



第6回 ツール・ド北海道

マチからマチへと自転車によるレースが展開された第6回ツール・ド北海道。10月12日から6日間の日程で行なわれました。

標津町には10月13日、住吉町・太平洋石油前、10月14日西北標津・瑠辺斯付近(国道244号)を通過しました。

力走する選手たちへ沿道からの声援が上っていました。

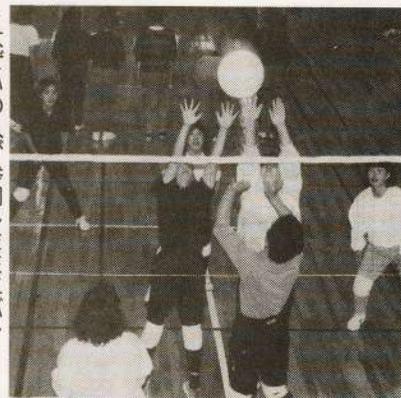
▲太平洋石油前から中標津方面へ向うサイクリストたち



▲あらい息をフーフーとかきながらのぼり坂を走行勝負の決め手はどこか…たくさんの選手たちが標津町に現われ一瞬の間に消えていった。

ふれあいスポーツデー開催

10月10日の体育の日に総合体育館でふれあいスポーツデーが開催されました。ミニバレーボール大会では職場・町内会などから400人余りが参加して和気あいあいと汗を流していました。



▶大ぜいの人が参加したミニバレー会場は熱気にあふれていました。



▲婦人の参加が多かったミニバレー、チームの作戦会議か、たまた井戸端会議か？

「勲五等瑞宝章」

故 新山圭一郎さん(55)



伝達を受けた妻の美智子さん

へき地複式教育の振興のために情熱を傾けていた忠類小学校校長の新山圭一郎さんが本年七月十七日に逝去

されました。故人のへき地教育の振興に尽くされた数々の功績が認められ七月十七日付で従六位勲五等瑞宝章を受け、十月三日に矢吹標津町教育委員長から妻の美智子さんに伝達されました。

全道空手大会で優勝2人

(社)日本空手協会標津支部



▲賞状を手に喜ぶ部員たち

九月二十七日に道立中島体育センターで第三十回全道空手道選抜選手権大会が行なわれ、(社)日本空手協会標津支部(荒谷文明会長)の選手が各種目で優勝者二人を出すなど好成績をあげました。

同支部の上位入賞者は次のとおりです。(敬称略)

▼一般・大学・高校生女子組手の部優勝(札幌市教育長賞)―藤本幸子(標津高校三年)▼小学生五・六年男子型の部優勝(北海道テレ

ビ賞)―古川倫也(標津小学校六年)▼中学生男子組手の部三位―大菅学(標津中学校一年)▼小学生五・六年女子型の部三位―大菅小百合(標津小学校六年)▼小学生三・四年女子型の部三位―大菅淳子(標津小学校三年)

◎優勝者一人の声

〈藤本さん〉 今までの指導者のおかげです。これからもがんばります。

〈古川くん〉 練習はつらかったが優勝できとてもうれいいます。

町内で防犯診断

意外と多いカギのかけ忘れ

空き巣が横行する時期を迎えることから、十月十七日標津町防犯協会(川畑二郎会長)は、警察の協力を得て標津市街と川北市街を対象に留守宅施錠調査を行いました。

調査件数二百戸中、六十八戸が留守、このうちなんと九十三パーセントにあたる六十三戸が無施錠でした。

空き巣は、あなたの家を狙つ

◀町内を巡回する防犯協会役員と警察官



ています。外出する時は、住宅のみならず倉庫・物置も必ずカギをかける習慣を身につけましょう。

また、自動車から降りる時は必ずキーを抜き、ドアロックをしましょう。

空き巣から財産を守るのは、あなた自身です。

ジャズ・コンサートのご案内

「SWING NIGHT」開催

カムイチップ・ジャズオーケストラ(矢吹真人代表)では、ジャズのまち根室市のバンド仲間であるイースト・ポイント・ジャズオーケストラとのジョイントコンサート「SWING NIGHT」を次のとおり行います。

あなたもゆつくりとジャズを聴いて、素敵な夜のひとときをどうぞ...

●日時／十一月二十一日(出)

午後六時三十分開演

(六時開場)

●場所／町農村環境改善センター

●入場料／一、五〇〇円

(当日二、〇〇〇円)

●内容／〈第一部〉カムイ・チップ・ジャズオーケストラ演奏

〈第二部〉イースト・ポイント・ジャズオーケストラ演奏

〈第三部〉合同演奏

※前売券は標津中央公民館と川北公民館で扱っています。



▲今年2月に根室で行なわれた「根室ウィンタージャズフェスティバル」より

サーモンニュース

発行 / サーモン科学館

Vol.3

サーモン科学館十一月のみどころ

九月から十月までたくさんのサケたちが遡上(そじょう)していた魚道水槽ですが、十一月からはシロサケの産卵行動を見せるコーナーに切り替えます。

シロサケは、川底からわき水のある所を産卵場所を選びます。そのため、水槽の底にはわき水に替わる水を出すためにエンヒパイプをいれ、その上に砂利を敷き積めます。

水槽には雌を二匹、雄を三〜四匹いれます。すると、雌同志は産卵場所を雄同志は雌をめぐって争います。

ペアが出来ると雌は尾鰭を使い、卵をいれるための産室を作ります。その間、雄は近づいて来る他の雄を追い払ったり、体を震わせて雌を力づけたりします。こうして産卵となるわけですが、産卵の瞬間は昨年の場合一日に一〜三回程度でなかなか見ることが出来ません。しかし産卵までの過程はきつと皆さん

の目を楽しませてくれるでしょう。

なお、十一月からは水曜日が休館日に、十二月から一月までは休館となりますので来館の際はお気を付け下さい。



サーモン科学館の大水槽を見る入館者



今月は質問がきていませんので、館内でお客さんからよく質問されることを取り上げてみました。

Q 展望室の高さは何メートルあるの？

A 展望室の高さは三十六mで展望室は三十mです。

Q 水槽の水は汚くならないの？

A 水槽の水は溜めたままにしておくと、魚の排出物や餌の残りなどで汚れてしまい魚は死んでしまいます。そこで、水をろ過しています。ろ過とは水をこして不純物を取り除くことです。科学館ではろ過をするために砂を使っています。水を砂に通すと砂の表面

に有機物などを分解してくれるバクテリアが発生するので水は長期間きれいなまま保たれるわけです。

このコーナーでは、皆さんから質問・ご意見を募集しています。内容は問いません。質問・ご意見はハガキもしくは直接科学館受付までお願いします。電話での受付は致しませんのでご了承ください。

住所・086-116

標津町標津サーモン科学館

「Q&A」係まで

なお、このコーナーに掲載された質問には粗品をプレゼントしますので住所・氏名・年齢を

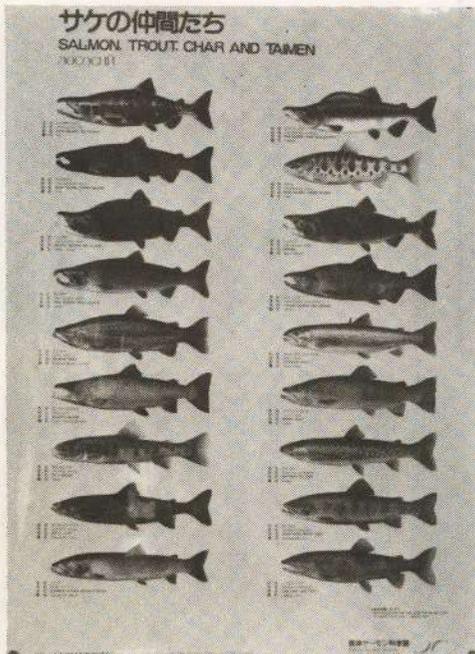
お忘れなく。

●サーモン科学館オリジナルポスターが来ました。

当館のオリジナルポスターが出来ました。すでに新聞等で紹介されているので、ご存じの方も多いと思います。このポスターには科学館で展示されている十八種類のサケ科の魚たちが描かれています。

また、それぞれの魚の和名・英名・学名・ロシア名を表示しています。

一枚七〇〇円でサーモン科学館の受付で販売しています。(送料別で地方発送もしています。)



オリジナルポスター

おしらせ



役場の番号は
代表電話2-2131

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(水)～17日(火)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ないます。

●主な行事

▽日時 11月7日(土)～10日(火)
開店時間中

▽場所 ショッピングセンター
東武

▽内容 税のなんでも相談(無料・小学生の書道展・税のゆくえ写真展・租税資料パネル展・税金クイズ・ビデオ)

*詳しくは、根室税務署(電話015321313261)

年末調整及び決算説明会が開催されます

本年度も、申告事務の円滑化を図るために、次の通り説明会を開催いたします。

1、個人(青色・白色)事業者に対する年末調整・決算説明会

●営業業

▽日時 12月1日(火)

10時～12時

▽場所 標津町役場基幹集落センター

ンター

●漁業
▽日時 12月1日(火)

14時～16時

▽場所 標津漁業協同組合会議室

2、会社・官公庁に対する年末調整説明会
▽日時 11月25日(水)

10時～12時

▽場所 標津町商工会 会議室

*詳しくは、根室税務署(電話015321313261)

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

年末調整の仕組み

サラリーマンの給与については所得税は、毎月の給料やボーナスから源泉徴収されることになっていますが、この源泉徴収された所得税の一年間の合計額とその年の給与総額に対する正規の年税額とは一致しないのが通常です。

このため、その年最後の給料やボーナスが支払われるときに過不足額の精算が必要となります。

この精算手続きを「年末調整」と呼んでいます。

●年末調整を受ける際の注意点

1、扶養控除等の申告



年末調整は、勤務先に「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」を提出している人について行うことになっていますから、

扶養親族などがいない人でもこの申告書を提出する必要があります。

2、配偶者特別控除の申告

所得者が配偶者特別控除の対象となる配偶者を有する場合には「給与所得者の配偶者特別控除申告書」を勤務先に提出する必要があります。

3、保険料控除等の申告

本人が直接支払った生命保険料、損害保険料などは、給与所得から控除します。控除を受けるためには、給与所得者の保険料控除申告書」を勤務先に提出する必要があります。

4、住宅取得等特別控除の申告

この控除を受ける最初の年分については、確定申告によりますが、その後の年分については年末調整の際に控除を受けることができます。

税務相談所 開設のお知らせ

税務相談室釧路分室では、次の通り相談官を派遣し、税務相談を行っております。

税金に関して、わからない事がありましたら是非ご利用下さい。

▽開設日 奇数月の25日(25日)

が土・日・祝日の場合、後の平日)

▽時間 10時～16時

▽場所 中標津町商工会



道税臨時窓口廃止のお知らせ

根室支庁中標津合同庁舎で毎月開設してました道税の臨時窓口は、10月30日をもって廃止いたしました。

詳しくは、次にお問い合わせください。

〒087根室市常盤町3丁目28番地
根室支庁地方部税務課

☎0153321316131

公営住宅 入居者募集

町では今年建設している公営住宅（標津・若草団地4戸、川北・寿団地2戸）の入居者を募集しています。

次の入居条件に該当し、入居を希望される方は、**11月7日**出までに役場建設課・住宅管理係までお申し込み下さい。

〈入居資格〉

①入居申込時に標津町内に居住している方、または町内に勤務先がある方。

②現在、同居している親族がある方。ただし、将来同居する予定の親族（内縁関係、結婚予定者を含む）がある方。

③収入が公営住宅法施行令で定める基準に該当する方。

④現在、住宅に困窮していることが明らかなる方。

⑤町税等の滞納がない方。

団地名	床面積	家賃
若草団地	71.48㎡	38,000円
寿団地	64.80㎡	33,000円

*入居可能日は11月下旬

◎申込方法

役場建設課に備え付けの入居申込書に給与証明書添えて、建設課住宅管理係へ提出して下さい。

なお、詳しいことは役場建設課までお尋ね下さい。

電話212131

内線224

警察からのお知らせ

全国的に殺人事件や幼児誘拐事件、車両を使用した金融機関被害の強盗事件が発生しています。

中標津警察署管内でも空き巣・自動車盗などの事件が発生している状況です。

①犯罪について知っていること

は積極的に通報を！

②聞き込み捜査にご協力を！

③被害に遭ったときは必ず届出を！

④「事件かな？」と思ったら、10番通報を！

⑤指名手配犯人の検挙にご協力を！

（中標津警察署）



郵便局からのお知らせ

10月から簡保制度改正

平成4年10月から新たに「職域保険」を新設するほか、生存保険付養老保険に「ニュータイプ」のものを加えるなど、簡易保険の一層の充実・向上が図られました。

●職域保険の新設

青壮年層・職域の充実を図るため、自動更新制度を導入した保険期間1年の職域向けの定期保険として新設しました。

●生存保険金付養老保険の改善

「愛称」ニュータイププラン

生存保険金付養老保険の魅力高めるために、生存保険金の支払後も死亡保険金額の減額をしないタイプ（保険期間15年及び20年）を新設しました。

●生存保険金付定期保険の改善 「愛称」マイプラン

生存保険金付定期保険の魅力高めるために、死亡保障を改善するとともに、生存保険金の支払時期を変更しました。

●最低保険金額の引上げ

保障機能の充実を図るため、特別終身保険、普通養老保険等について最低保険金額を引き上げました。

平成5年度訓練生募集

北海道障害者職業訓練校では次のとおり訓練生を募集しています。

▼募集科目：情報ビジネス科・建築製図科・電子機器科・プリントメディア科・貴金属工芸科・皮革工芸科・家具工芸科・被服縫製科

▼応募資格

職業的自立の意志が強い人。障害の症状が固定しており、技術習得や集団生活が可能なる人。情報ビジネス科及び

建築製図科は高等学校を卒業した人、またはこれと同等以上の学力を有すると認められる人で入学時18才以上の人。

▼願書受付期間：高卒以上→平成4年11月1日から11月31日まで。中卒及び離職者→平成4年12月1日から平成5年1月31日まで。

▼入校中の特典：授業料、教材費は無料。雇用保険の受給資格者には、修了日まで雇用保険が延長給付されます。

詳しくは、次にお問い合わせください。

砂川市焼山60番地

北海道障害者職業訓練校

☎012515212774

平成5年度生徒募集

北海道障害者職業訓練校

☎012515212774

国立小樽海員学校

▼募集人員 約30名

▼修業年限 3年

▼受験資格 中学卒業以上（平成5年3月卒業見込を含む）

▼願書受付 平成5年1月9日から2月3日まで

▼入学試験日 平成5年2月7日

▼試験科目 国語・数学・英語

面接・身体検査

▼特典 高卒同等資格付与、4級海技士国家試験のうち筆記試験免除。卒業後6ヶ月の乗船実習科へ進めます。(帆船等で遠洋航海へ行きます。無料)

運輸省海技大学校(2年間)へ筆記試験免除で入学できます。

▼奨学金等 月額2万3千円・生徒寮完備(食費等2万8千円)。

詳しくは、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。

「119番の日」って知っていますか?



「119番の日」とは、消防と住民との結びつきを象徴するダイヤルナンバーにちなみ、毎年11月9日を「119番の日」としています。

これは、住民生活の安全を確保するため、消防に対する住民の理解と認識を深め防火意識の高揚と防火体制の確立を図ることを目的としています。

1、「119番」への正しい通報のしかた

(1)何が起きたのかをはっきり伝えてください。

「火事です!」救急です!

①火災の場合

住所・氏名・目標となるものどこから火が出たかをはっきり伝えて下さい。

②救急の場合

住所・氏名・目標となるものなど、はっきりと伝えて下さい。

2、公衆電話からの通報の仕方

(1)緊急通報ボタンがついていないもの(赤・ピンク電話)

そのままダイヤル(119番)しても、消防署では通報者の声が聞こえなく話がつながらりません。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下さい。

★皆さん、家庭や職場でいざという時のために話し合いを持ってはいかがでしょうか。(標津消防署)

11月は雇用保険推進月間です

雇用保険制度の趣旨は、失業者の生活の安定と求職活動の援助にあります。

11月は、雇用保険制度を正しく理解していただく月間です。

―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!

●従業員の皆さんに雇用保険の正しい理解を!

―雇用保険受給者の皆さんへ―

●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!

皆様からの意見・ご質問などわからないことがございましたら、次の「相談窓口」へ遠慮なくお尋ねください。

ハローワークねむろ(根室公共職業安定所) ☎01532-

3-2161、またはハローワ

ーク中標津(中標津分室) ☎01537-212544まで。



寄付ありがとうございました

●センセン同盟は北方領土返還運動啓発費として

●標準フオークダンスサークルは標準町体育文化振興基金として

●ふれあいスポーツター実行委

員会は標準町体育文化振興基金として

●聖友標準支所は活動資金として町社会福祉協議会へ

●湯浅清吉さんは標準町体育文化振興基金として

●谷藤工一さんは町立標準病院へ医療機器購入費として

●田村慶司さんは香典返しをやめて町社会福祉協議会へ

●梁覚寺仏教婦人会は福祉活動にとタオルを寄贈されました。

●阿部トミさんは中央公民館図書室へ図書を寄贈されました。

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
神内 ゆうか 悠花ちゃん	桜木町	神内 義輝
谷内 みづき 美月ちゃん	伊茶仁	谷内 基悦
河島 あやめ 礼芽ちゃん	東川北	河島 長竹
細畑 ゆうや 佑弥くん	伊茶仁	細畑 一義
高橋 あい 彩衣ちゃん	忠 類	高橋 功
星 さとし 聡くん	茶志翁/バ イロット	星 敏夫
長沼 しぶき 飛吹くん	曙 町	長沼新一郎
竹村 かすみ 佳恭くん	新川上町	竹村 譲治

おくやみ申し上げます

氏名	住所	年齢
田村 エイさん	寿 町	82歳
本村 文雄さん	住吉町	49歳

おいしく食べて 元氣になが~生き

— 今月の料理 —
「さんまと大根の
炊き合せ」

成人病予防のための

食生活指針

脂肪を減らして 心臓病予防

脂肪は不足の状態が長く続けば脳卒中や高血圧を起こしやすく、反対に摂り過ぎていると心臓病や大腸がん等の原因になります。

脂肪には大きく分けて二種類あります。一つは魚を除く動物性の脂肪。もう一つは植物性の油と魚の脂肪グループです。植物油グループは、血管に詰った悪玉コレステロールを洗い流し善玉コレステロールを増やします。逆に動物性脂肪は、悪玉コレステロールを増やして動脈硬



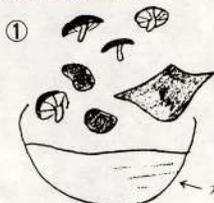
化を促進してしまいます。従って脂肪は量だけでなく、質についても充分考えることが大切です。
◎ 動物性脂肪・植物油・魚油をバランスよく!

材料(4人分)

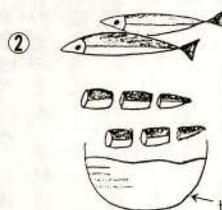
- さんま.....4匹
- 大根.....400グラム
- ブロッコリ.....1房
- 干し椎茸.....6枚
- だし昆布.....10cm角
- 赤唐辛子(小口切り).....小さじ1
- 長ねぎ(みじん切り).....大さじ2
- 生姜(みじん切り).....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 正油.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/2
- いりごま(白)

さんまには悪玉コレステロールを追い出すEPA・DHAという脂肪酸がたっぷりあります。たっぷりの野菜といっしょに食べると、より効果的です。

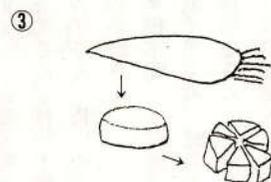
作り方



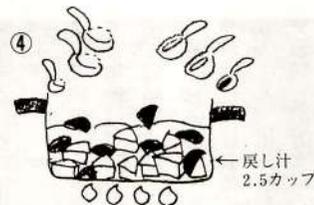
① 干椎茸とだし昆布は水4カップで軟らかくします。(つけ汁は使うので捨てない)



② さんまは頭と尾を取り、ハラワタを取り出し、筒切りにします。



③ 大根は4cm厚さの輪切りにし、更に6等分します。



④ 鍋に①の昆布を敷き、一口大に切った干椎茸と大根を入れ、つけ汁を2.5カップ加えて煮ます。一煮立ちさせたら調味料を加えて、大根が軟らかくなるまで煮込みます。⑤正油小さじ1を残しておく。



⑤ ブロッコリは小房に分け、ラップに包みレンジにかけます。④の煮汁を少し取り、ブロッコリに味をつけます。



⑥ フッ素加工のフライパンをよく熱し、油なしでさんまの両面をこんがり焼きます。ここに④の煮汁と、残しておいた正油・ねぎ・赤唐辛子・生姜を加え、強火で3~5分煮詰めます。仕上げにごまを振り、盛り合わせます。

1人分250カロリー、塩分1.3g

成人される皆さん

おめでとうございます。

来年1月7日に成人式を行います。

教育委員会では、平成五年成人式を来年一月七日(休)に、農村環境改善センターで行う予定です。

平成五年成人対象者は、昭和四十七年四月二日から昭和四十八年四月一日までに生まれた方です。

対象者は次の方々ですが、もし誤り(氏名の誤記・脱落等)がありましたらお知らせ願います。

なお、ふだん他市町村にお住みで、当町の成人式に参加を希望される方もご遠慮なくお申出ください。

十一月三十日(月)までに、教育委員会社会教育課(電話二一二八五五)宛お願いいたします。

成人を迎えられるみなさん

▼若草町 柴田政輝くん、平賀尚文くん、坂本ルミ子さん、吉原由紀子さん

▼新川上町 猪狩圭一くん、椎田純一くん、仙石昭彦くん、中田哲也くん、山下美輝さん、梅木靖子さん、外崎真美さん、新田千絵さん

▼川上町 佐々木一史くん、福田龍くん、本間耕一くん、梅野智生さん、工藤真紀さん、小林さおりさん、柴田真由美さん



本年一月の成人式から

▼曙町 浅野剛巨くん、飯島彰くん、佐藤金吾くん、花房修くん、稗貫光生くん、三浦恵くん、石井ひとみさん、小林直美さん、白井康代さん

▼栄町 佐々木康人くん、佐藤直樹くん、山崎忠治くん、尾崎美紀子さん、今野昌代さん

▼緑町 大山伸吾くん、松下圭司くん、木下由希さん、高桑暁子さん、渡辺尚美さん
▼弥栄町 岩原康之くん、音川

栄治くん、栗原肇くん、杉内淳二くん、羽生尚弘くん、松井敦くん、荒屋恵美さん、佐藤奈緒子さん、山崎美幸さん

▼本町 佐賀泰志くん、宇佐美陽子さん、菅原千草さん

▼鳩ヶ丘町 青山一知くん、小野歩くん、千葉香理さん、中野康子さん

▼双葉町 朝倉圭一くん、音川敦志くん、川上剛くん、白井貴史くん、大藤美紀さん、熊野奈央美さん、神内千鶴さん、高田香子さん、皆川めぐみさん、渡辺糸路さん

▼桜木町 小野瀬淳一くん、菊池千里くん、蛭名志保さん、小林鈴恵さん、戸村恵美さん、増田美代子さん、守田寿子さん

▼住吉町 戸田幸広くん
▼東浜町 金田美紀子さん
▼茶志骨 竹野邦寿くん、渡辺純子さん

▼東茶志骨 山本憲次朗くん
▼茶志骨パイロット 河崎健くん、河崎靖くん、合田昌靖くん、佐藤まゆみさん、相馬洋子さん

▼伊茶仁 佐賀俊一くん、村山満夫くん、川田康代さん
▼忠類 新山淳くん
▼薫別 岡部基浩くん、林佑子

さん、間野はるみさん
▼崎無異 中野由佳さん
▼古多糠 佐藤雅直くん、斉藤美香さん、境さゆりさん

▼上古多糠 曾良麻理子さん
▼川北共栄町 加藤茂樹くん、小松田三行くん、石田恭子さん、伊藤美和さん、小田原志保さん、東海林まゆみさん、高井恵美さん、西晴美さん

▼川北寿町 木庭慎也くん、角田川孝幸くん、能戸勝弘くん、小田嶋美穂さん、棧友美さん、木村美香さん、能代操さん、原嶋美由紀さん、渡辺香織さん

▼川北旭町 星山光幸くん、吉田大輔くん、池田由香里さん、斉藤律子さん、志道真希さん
▼川北桜ヶ丘町 石井一貴くん、宮谷武範くん、中村美智子さん、野口ルミさん

▼南川北 井関浩二くん
▼北標津 黒川新悟くん
▼西北標津 吉田栄一くん



ありさ
工藤 (雅浩)さんちの有紗ちゃん (H3.11.30)

薫別 79



- 生まれた時の身長・体重は——。
身長/48.0cm 体重/3,195g
- 最近の身長・体重は——。
身長/69.3cm 体重/9.2kg
- どんな子に育ってほしいですか。
「元気で明るい普通の子に育ってほしい」とお母さん。

寝起きの有紗ちゃんでしたが、カメラを向けると「ニッコリ」。今までほとんど風邪をひいたことがない、という健康で愛きょうたつぷりの女の子。動物が大好きで、近所の犬に近付いては犬の毛をむしり喜んでいるとか…。くれぐれも犬には気をつけて元気に育ってネ。

高脂血症の食事③

(合併症があるとき)

高脂血症と他の病気を併わせて持っている人は少なくありません。

今月は、種々の合併症の食事療法を紹介します。

●肥満・脂肪肝があるとき

エネルギーを制限し、減量します。(体重1kg当り20カロリー)

糖分の多い食品を減らして、



四條栄養士

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129・131・138

〈成人1日1人分の目安量〉

筋肉・骨・血液となる	魚…1切分	からだの調子を整る	キャベツ…大葉2枚
	肉…1切分		キュウリ…1本
	卵…1コ		ダイコン…長さ5cm
	豆腐…1/2丁		季節の果物…リンゴ1コ程度
骨や歯をつくる	牛乳…1本 (スキムミルクなら20-22g)	エネルギー源となる	ご飯…4~5杯 (食パンなら…1枚) うどんなら…1/2玉
	シラス干し、 コウナゴ、 アミノなど		
からだの調子を整る	ニンジン…小1/2本		砂糖…大さじ1~2杯
	青葉…片手1杯 (50g程度)		植物油…大さじ1~2杯

たんばく質源と野菜を増やします。

●高血圧

第一に減塩です。(1日7g以下)野菜・海藻を十分に摂ってカリウムを補給します。植物油と魚油を積極的に摂って脳出血を予防します。

●糖尿病

総エネルギーを制限し、コレステロールの多い食品を控えめす。又、糖分の多い食品・甘いものを控え、野菜・海藻・きのこの食物繊維を多く摂ります。

●腎臓病・痛風

食塩を制限します。

腎不全があるときは、たんばく質を制限して、不足分を植物油・魚油・糖質で補います。痛風の場合は、減塩と合わせて野菜を充分摂ります。又、水やお茶など甘くない水分を充分に摂りましょう。

以上がおおまかな合併症の食事療法のポイントです。合併症がある場合は、栄養指導を受けて調理の工夫等、食生活の改善を図りましょう！



本村 定さん (桜木町)

「輪」

私は高校卒業後、札幌・旭川
弟子屈と移り住み、昭和五十九
年父が体調を崩したのを機に、
標津町に帰り桜木町で測量業を
しています。

当時は、ホワイトカラーとか
言う言葉が流行し、若い測量士
が減少しつつありました。

どの会社も若い技術者は必要
としていましたが、中堅クラス
の技術者は居ましたので、標津

近郊には私が働ける職場はあり
ませんでした。

前の会社の関係で何か得意
先を持っていた私は、思い切っ
て自分で仕事を始める事にし、
色々な人に会いました。

遊んでばかりいた私には、会
社を設立する方法も機材の購買
力もありませんでしたので、誰
かに力を借りる必要があったの
です。そして、前任の仕事のつ

てから力を借りる事が出来、仕
事を始める事になりました。

それから父の知人や、自分
の友人など、色々な人達に力を
借りたり、助言をいただきなが
ら今日まで何とか仕事を続けて
来る事が出来ました。

生活して行く上で人のつなが
りの大切さを身を持って感じて
来ました。

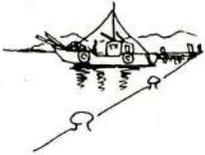
今までお世話になった人々の
事を忘れぬよう、また助言やお
叱りの言葉をいただけるよう頑
張りたいと思います。

人が生きて行くうえで最も大
切な財産は、人と人とのつなが
り、家庭の輪だと……。

では最後に測量士として一言。
土地の境界線は自分の財産の権
利を主張する大切な印です。大
切に保存しトラブルの無いよう
にしましょう。

……

*次のあなたは、本村さんが選
んだ本町の遠藤雅博さんです。



人口のうごき

平成4年10月1日現在
()内は前月比

世帯数	2,220世帯(9)
人口	6,899人(10)
男	3,352人(1)
女	3,547人(9)

町内の交通事故

10月
()内は累計

人身事故	0件(7件)
負傷者	0人(10人)
死亡者	0人(3人)
物損事故	18件(166件)

死亡交通事故ゼロの日
104日 (10月20日現在)

編集の窓

▼お酒の入る日が続いてい
ます。広報を担当して三年
三カ月が過ぎ、サツパリ変
らぬ紙面にシツカリ反省し
ています。(反省はサルで
もできる?) その反省は後
任者にシツカリ引き継いで
自分が良かったことだけ一
ひとつ、たくさんの人に知
り合えた。ふたつ、写真が
好きになった(見る・撮る)。
みつ、人をほめることが
多くなった。

まだまだあるが紙面の都
合上…そんなこととお酒の
入る日が続いています。

取材へのご協力ありがと
うございました。後任担当
者をヨロシフ。(よしゆき)

▼広報を担当することにな
りました。前任者同様一生
懸命がんばりますので、皆
さんよろしく。(ひろし)

