

HOP, STEP,  
**JUMP**  
in  
**標津**

萌える海と大地 さわやか交流郷

12

No.442/2003

広報しべつ



### ホタテ漁で活気づく港

ホタテ漁が11月10日から再開し、標津漁港は連日活気づいています。

午前6時に10隻の船で出港、伊茶仁沖で操業し、正午ごろ帰港。1日当たり合わせて60ト前後を水揚げ。1ト当たりの平均単価は、再開前(7月の70円台)の安値から回復し135円に(11月19日現在)。「大きさもますます。単価も回復し、ホッとしている」と漁業者は話しています。年内のホタテ漁は12月24日まで続きます。

11月6日、東京港区・日消会館での叙勲伝達式に出席した  
須田幸一さんと夫人・安さん



## 須田さん「瑞寶単光章」に輝く

ずいほうたんこうしょう

秋の叙勲で、須田幸一さん（東古多穂・74歳）が「瑞寶単光章」を受章しました。

須田さんは、酪農に従事する傍ら昭和三十五年から三十七年間余りの永きにわたり消防団員の幹部として、地域の防災や消防活動に尽力され、大きな功績を残しました。

さらに、昭和三十八年から三十九年間にわたり町統計調査員として国勢調査や農業センサスなどの統計調査に従事したほか、町国民健康保険運営協議会委員や町社会福祉協

議会議事・評議員、道共同募金会標津町分会理事など数々の要職を通して、地域の振興や福祉の向上にも貢献。このような広く社会に貢献する地道な活動が認められました。

受章にあたり須田さんは、「社会的役割を果たすために今日までやってきました。今振り返ると長い道のりでしたが、受章は自分にとって最高にうれしい限りです。これも地域や町民の皆さんの支えがあったからこそです」と喜びをかみ締めています。

## 管内農業賞受賞



高橋さん

十一月十九日、中標津町で根室管内農業賞表彰式が開かれ、高橋道治さん（西北標津・73歳）が受賞しました。

長年にわたり農業、農協の発展に尽力された方を表彰するもの。高橋さんは、町農業委員会委員として、十八年間にわたり農用地の有効利用を図る交換分合事業の推進に尽力。さらに、町統計調査員として四十二年間にわたり農業センサスなどの農業に関する調査にも従事。地域の農業振興に大きく貢献しました。



## 標高・乗上さん（税の） 根室税務署長賞

「税を知る週間」にちなんだ高校生の作文コンテストで、標津高校の乗上飛鳥さん（三年）が、根室税務署長賞を受賞。十一月十日、同署長から表彰状が手渡されました。

根室管内の高校生二百一人が応募。根室税務署長賞は、札幌国税局長賞に次ぐ二番目に値する賞。乗上さんは、「税の存在」と題して、高齢・少子化社会が急激に進行する中で、税の存在が最も深く関わってくることを訴えています。

## 教育委員に 井上辰美さん



十一月十八日、新しい教育委員に井上辰美さん（北標津・53歳）が任命されました。橋場俊一さんの後任。任期は四年間。教育委員は、教育行政の基本方針などを決定するための委員として、重要な役割を果たします。



## 「美味しいホタテだよ」 〈毎週土曜日 魚の日〉

漁業者自らの手で前浜の安全・安心な地場産品を格安で販売する「標津・魚の日」では、11月15日からホタテをメインに販売しています。

ホタテは貝付きで5キ、1,000円で、そのほかに鮮魚・水産加工品などを格安で販売。魚の日は、毎週土曜日の正午から午後1時まで、標津漁協卸売市場で開催。年内は12月20日まで。お問い合わせは、町サケ・ホタテ消費流通対策協議会事務局の標津漁協・産地加工センター（☎2-1188）まで。



## さわやかなハーモニー 届けて15年…

町内の女性コーラスグループ「グリーンフレンズ」の結成15周年記念コンサートが10月26日、あすばるで開かれました。

ステージでは、15年間の集大成として、息のあったハーモニーで「野ばら」や「ハレルヤ」など10曲を披露。会場から大きな拍手が送られ、最後には「おぼろ月夜」を観衆とともに合唱。「次は20周年を目指して、これからもみんなで練習に励みます」と代表の今野則子さんは話しています。

高齢者を対象にした転倒予防防講演会が十月十一日、あすばるで開かれ、二十八人が参加しました。

講師は健康運動指導士の斉藤義章さん札幌。「老人が寝たきりになる原因は、一割以上が転倒によるもの」などと



講演。参加者は実際に足腰を鍛える運動にも挑戦しました。

第十一回しべつミュージックフェスティバル(同実行委員会主催)が十一月三日、あすばるで開かれました。

音楽活動をしている町内のさまざまな団体が一同に会し、日ごろの練習の成果を発表し合い、交流を深めること

などが目的。今回は町内の小・中学生や高校生、女性コーラスグループら十団体約百人が出演。ステージで楽器演奏や合唱などを披露し、日ごろの練習の成果を存分に発揮。会場は大いに盛り上がりました。

## 練習の成果 ステージで披露



熱唱する標津高校の生徒によるロックバンド

## ずらりと古本 15,000冊

古本市が十一月三日、文化ホールで開かれ、約一万五千冊の本が、ずらりと会場に並びました。

同実行委員会が主催し、隔

## 町民の防犯意識 高める

十一月十五日、防犯・護身術講習会があすばるで開かれ、町内の女性を中心に二十三人が受講しました。

防犯についての意識や知識を高めてもらおうと、町内のボランティア防犯組織「レッドシャドウ」が主催。始めに中標津警察署刑事



課・生活安全課長の山口実さんから「防犯意識の向上」をテーマに、「危険が自分の回りにあることを常に心にとどめておいてほしい」などと講演。続いて護身術講習では、少林寺拳法標津支部長の稲村徳弥さん(六段)を講師に、万が一不意に襲われた場合などの対処法を、実技を交えて学びました。



年開催。文庫が一冊二十円、単行本が百円などと格安なことから、一人で何冊も購入する人でにぎわいました。

売上金は、新刊圖書の購入費として、図書館に寄付されます。



My Dream vol.20  
わ・た・し・の・夢



くぼ た 田 莉 奈 さん  
(標津小5年)

「動物が好きな私」

た。人なつこくて、とてもかわいネコだと思つたのに、なぜ捨てるのか、不思議に思いました。きっと、今は、今の飼い主と幸せに暮らしていると思いません。

私は、幸せな動物と、そうではない動物がいるので、幸せに恵まれていない動物を幸せにする仕事をしたいと思いました。

た「ニャン太」と帰る場所のある「シーター」は、同じ動物なのに、いる場所が違うだけで、捨てられた動物がとてもかわいそうに思えました。

私は、そんなかわいそうな動物達の飼い主をさがしたりする仕事をやりたい。ではなくて、動物のためにも、やらなければ動物たちが救われないんだと、考えています。

**私** は、将来、動物関係の仕事をしたと思っています。

私は、動物が好きなので、動物の役に立つたり、動物を育てたいと思っています。

二年生の時に、友達と一緒に公園で見つけたネコに「ニャン太」という名前をつけて、飼い主をさがしたことがあります。

私の家には、「シーター」という犬が一匹います。もう、かなりの年齢ですが、まだまだ元気です。シーターは、私が小さい時に、一度、脱走したことがあります。夕方になると、きちんと帰ってきてくれました。私も良かったと思つています。が、シーターも帰ってきたくて帰ってきたのじゃないのかなと思いました。帰る場所のなかった

vol.20

若さで  
アタック

「『水・キラリ』で  
まちを盛り上げたい」

YOUNG MAN/WOMAN



とおる 達 さん  
だ 田 吉 さん  
(川北・20歳)

高校卒業後、実家の電気関係の仕事に就くため、釧路市の高等技術専門学院で一年間勉強。「経験を積んでいき、自分よりもより、お客さんにも納得してもらえようかな仕事をしたいですね」

「この町の人は皆とても親切で家族のよう。とても大好きな町です。この大好きなまちのためにも、『水・キラリ』を通して盛り上げていきたいですね」と話す吉田さん。

「水・キラリ」では今年から水守衆として参加し、祭りを裏方として支えています。趣味は、ドライブで、車が大好き。また、週に二回、パドミントンで仲間と交友を深めています。

達者な  
じいちゃん  
ばあちゃん

「ふるさと標津を  
大事に過ごしたい」

Ji-chan  
Ba-chan



ふじ 藤 エイ さん  
た 谷 (北1西2・78歳)

**普**段からいつも和服を着ている谷藤さん。「若いころは横浜の学校で洋裁を習っていましたが、出産後に病気を患い、体が冷えるのを防ぐために和服にしてから、今までもずっと和服

また、パッチワークや飯寿し作りなども楽しんでます。「標津に生まれた自分にとって、ふるさと標津を大事にして、これからも過ごして行きたいですね」

を着ています」。治療のため川北温泉にもよく通い、現在でも川北温泉に通っているそうです。散歩などが楽しみ。散歩の途中に「ふるさと館」に立ち寄り「標津の歴史が写真で展示されており、いつも懐かしんで見えています」。

# シラカバ並木完成

植 2、400本  
樹



11月8日、補植作業を前に参加者にあいさつする「白樺並木を造る会」の葦澤代表。約150本の補植作業にあたる参加者(写真は標津中学校の生徒)



七年前の平成八年、標津市街と川北市街をシラカバ並木で結び、「交流の架け橋」を築こうと、以来、毎年のように続けられてきた道道川北茶志骨線沿いのシラカバの苗木の植樹。

町の景観づくりのため、平成五年に町民の代表四十五人で組織した「農あしたを創る町民会議」で、二十回もの会議を経て、平成八年にその意見や提案をまとめた「標津町景観ガイド

「白樺並木を造る会」が呼び掛けて  
町民力を合わせて  
8年目で完成



プラン」を作成。その中の取り組みの一つとして、このシラカバ並木の植樹があり、同会議のメンバーのうち、有志が集まって「白樺並木を造る会」を結成し、多くの町民に協力を呼び掛けたのが始まりです。

これまでに約八キロの道道沿いに合わせて二千四百本を植樹(うち、標津側千三百本は趣旨に賛同した鉋路土木現業所が植樹)。今年十一月八日、風や雪で枯れた苗木約百五十本を、町民ら六十人の手で補植し、このシラカバ並木が完成しました。

「白樺並木を造る会」の代表の葦澤喜代司さんは、「多くの町民のみなさんの協力により、このシラカバ並木を完成することができ感謝しています。シラカバが十年、二十年と大きく成長し、標津の町民が丸となった町づくりにつながれば」と話しています。

町民の自主的な取り組みにより完成したシラカバ並木。あと十年ほどで立派な並木として、実を結ぶことでしょう。

# みんなの 広場

このコーナーは、読者のページです。  
あなたの声をお寄せください。

## 年末年始の「し尿汲み取り」と「ごみ収集」の日程は…

**Q** 年末の「し尿汲み取り」と「ごみ収集」は、何日まで実施していますか。また、年明けは何日から始まりますか。

**A** 年末年始の「し尿汲み取り」と「ごみ収集」の日程については次のとおりとなりますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### ■「し尿汲み取り」

年内が十二月二十九日（月）まで、年明けは一月六日（火）からの実施となります。

ただし、あらかじめ決められている地区（十二月は、標津市街、住吉町、東浜町、茶志骨地区、古多糠地区。一月は、川北全域、北標津、西北標津地区）で事前に申込みをされている方が対象となっています。

### ■「ごみ収集」

年内が十二月三十日（火）まで、年明けは、一月六日（火）からの実施となります。

なお、「可燃ごみ」の収集開始日は次のとおりとなります。

▽「月曜日・木曜日」の収集地区（若草町、新川上町、川上町、

栄町、緑町、曙町、弥栄町）…一月八日（木）に収集を実施。以後は通常どおりの指定曜日ごとになります。

▽「火曜日・金曜日」の収集地区（本町、鳩ヶ丘町、双葉町、望ヶ丘町、桜木町、住吉町、東浜町）…一月六日（火）から通常どおり実施します。

▽「水曜日・土曜日」の収集地区（川北、伊茶仁、忠類、浜古多糠、古多糠、薫別、崎無異）…一月七日（水）から通常どおり実施します。

また、年明けには多量のごみが排出されることが予想されます。なるべく年内に排出されますようご協力願います。

なお、年内にごみを直接清掃センターに排出される方は、お早めに「廃棄物処理券」を住民課または川北生涯学習センターで購入のうえ、十二月三十日（火）、正午までに同センターに搬入願います。

★し尿の汲み取りおよびごみ処理に関するお問い合わせは、住民課まで。

●町や広報誌へのご意見・要望などをこのコーナーにお寄せください。なお、個人や団体の中傷となるものは、ご遠慮ください。

## 作品介绍

今月は北標津ひまわり保育園児による「いもほり」の作品を紹介します。

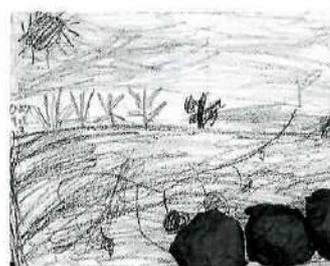
＝敬称略＝



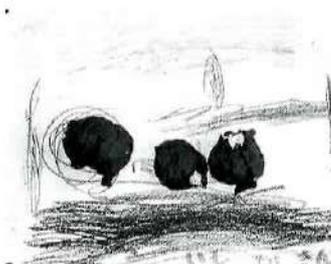
よし だ なお き 稀 (4歳)



くろ かわ なる み 海 (5歳)



た な か ひより (5歳)



まつ い きん や (2歳)



ふく ち し ほ (3歳)



ほり うち けん (3歳)



わた なべ りん 凜 (4歳)

日一日と寒さが厳しくなってきましたが、風邪など引いていませんか？広報十月号で食生活についてお話ししましたが、今月は実践内容についてお話しします。規則正しい食生活で冬の寒さものりきりしましょう！

《今月のテーマ》  
大丈夫？  
あなたの食生活

佐伯育栄 栄養士



Ikue Saeki

健康  
いち番！

自分の適正体重を知り、それを維持できるようにしましょう。そのためには毎日の体重測定をおすすめします。

◎適正体重の出し方

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例)身長160cmの人は・・・

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$$

① 適正体重を知ろう

それでは、実践内容についてお話しします。

- ① 自分の適正体重を維持しよう。
- ② 量、質ともにバランスのよい食事をしよう。
- ③ 朝食をきちんと食べよう。
- ④ 脂肪をとり過ぎないようにしよう。
- ⑤ 野菜をたっぷり食べよう。
- ⑥ 食塩は控えめにしよう。
- ⑦ カルシウムを十分とろう。

●まずは、おさらいです。「健康日本21」の目標(食生活の分野のみ)は次の通りです。

② 4つのお皿をそろえよう

主食+主菜+副菜+汁物でバランスよく



**副菜**  
ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷり野菜を主体にしたおかず。

**汁物**  
みそ汁やスープなど、塩分少なめの具だくさんがおすすめです。

**主菜**  
魚や肉などのたんぱく質を多く含むメインのおかず。

**主食**  
ご飯やパンなどの炭水化物。大切なエネルギー源ですのでもっちりとしたものがおすすめです。

食事は「おいしく」「楽しく」「ゆつくり」「みんなで」とることも大切です。

③ 夜食、寝る前の食事は控えよう

朝起きたときに空腹感を得るためにも、寝る前に食べるのはやめましょう。朝時間がない人は牛乳を一杯でも飲むようにすることが大切です。

④ ちよっとした工夫で脂肪を減らそう

コツをつかんで脂肪のとりすぎを防止しましょう。

- ▽肉は赤身を選び、脂身は避けましょう。ハムやベーコンは控えめに。
- ▽揚げ物やスナック料理は控えめに。
- ▽料理は蒸したり焼いたり、テフロン加工の調理器具を使うなどの工夫を。



⑤ 1日平均350gの野菜をとることを目標に

野菜は加熱するとかさが減って食べる量を増やせます。

野菜100gの目安と栄養素

じゃがいも1個…加熱しても壊れないビタミンCを多く含む。  
ピーマン4個…ビタミンCが豊富な緑黄色野菜。  
トマト2/3個…がんを防ぐリコピンやビタミンCが豊富。  
ほうれん草1/2束…各種ビタミンとミネラルが豊富。  
にんじん2/3本…がん作用のあるβ-カロチン(ビタミンA)が豊富。  
かぼちゃ1/8個…β-カロチンが豊富で保存が利く。  
ニラ1束…β-カロチン、ビタミンC・Eが豊富。  
タマネギ1/2個…薬効成分の硫化アリルが血栓を防ぐ。  
キャベツ2枚…消化酵素やビタミンUが含まれる。  
大根4cm…消化酵素や食物繊維を含み、整腸に優れる。

⑥ 塩分は1日10g未満を目標に

▽何にでもしょう油をかけるのをやめましょう。

▽素材の味を生かして薄味にしたり、酸味など、塩以外の味付けに。



⑦ カルシウムは1日600mgを目標に

左の表から色々組み合わせさせて食べましょう。

●カルシウムを多く含む食品			
食品名	1回食べる目安量	カルシウム含有量	
乳製品	ヨーグルト(無糖)	100g (1個)	170mg
	プロセスチーズ	30g	189mg
	牛乳	200g (1カップ)	220mg
魚類	かたくちいわし(煮干)	10g	220mg
	ししゃも(生干し)	45g	162mg
野菜類	こまつな(ゆで)	80g (1/4束)	120mg
	モロヘイヤ(生)	30g (1/2束)	78mg
大豆製品	生あじ	120g (1枚)	288mg
	木綿豆腐	150g (1/2丁)	180mg
	高野豆腐	20g (1個)	132mg
乾物類	干しひじき	15g (1/4カップ)	210mg
	切り干し大根	10g (1/2カップ)	54mg

●より快適な生活を送るよう、まずは一つでもいいので目標を持って実践してみよう。

# 特別職職員の給料・報酬を減額しました。

昨年に引き続き、特別職職員の給料・報酬について特別職報酬等審議会の答申を経て、次のとおり一般職員の給与改定率に準じて減額改定されました。

実施時期は12月1日からとなっていますが、町長、助役、教育長については、一般職員同様に4月に遡って給料・手当を削減します。また、町長、助役、教育長、町議会議員の期末手当についても、職員に準じて0.25%が削減されます。

●特別職職員の給料・報酬の改定内容

区	分	支 単	給 位	改 定 前 ①	改 定 後 ②	改 定 額 ③ (①-②)	実施時期		
町	町長	月		856,000円	846,800円	▲ 9,200円	H15年12月～		
	助役			685,000円	677,700円	▲ 7,300円			
	教育長			617,000円	610,400円	▲ 6,600円			
町議会	議長			299,000円	295,800円	▲ 3,200円			
	副議長			240,000円	237,400円	▲ 2,600円			
	常任委員長			214,000円	211,700円	▲ 2,300円			
	議会運営委員長			214,000円	211,700円	▲ 2,300円			
教育委員会	議長			年		189,000円		187,000円	▲ 2,000円
	委員					723,000円		715,300円	▲ 7,700円
選挙管理委員会	委員長					429,000円		424,400円	▲ 4,600円
	委員	329,000円	325,500円			▲ 3,500円			
農業委員会	委員長	721,000円	713,300円			▲ 7,700円			
	委員	442,000円	437,300円			▲ 4,700円			
監査委員会	議会選出委員	540,000円	534,200円			▲ 5,800円			
	識見委員	693,000円	685,600円			▲ 7,400円			

参考

- 一般職員 ・給料1.07%、扶養手当500円(1カ月)、期末手当0.25%の削減(H15.12.1)
- ・4月に遡ってすでに支給を受けた給料・手当の1.07%を削減。

## \*年末・年始の休業日程\*

### ■役場 (☎ 2-2131)

12月31日から1月5日まで閉庁  
※急用については随時受付します。

### ■標津病院 (☎ 2-2111)

12月31日から1月5日まで休院  
※急患は随時受け付けます(事前にご連絡ください)。

### ■保健福祉センター (☎ 2-1515)

12月30日から1月5日まで休館  
※在宅介護支援センター(☎2-1288)は随時電話受付します。  
(標津病院に転送されます)。

※「ひまわり温泉」は、12月30日から1月6日まで休み

### ■生涯学習センター (☎ 2-2900)

12月27日から1月5日まで休館

### ■川北生涯学習センター (☎ 5-2224)

12月27日から1月5日まで休館

### ■川北体育館 (☎ 5-2224)

12月27日から1月5日まで休館

### ■川北児童館 (☎ 5-2057)

12月27日から1月6日まで休館

### ■総合体育館 (☎ 2-3112)

12月29日から1月5日まで休館

### ■図書館 (☎ 2-2074)

12月29日から1月5日まで休館

### ■キラリ児童館 (☎ 2-2353)

12月27日から1月6日まで休館

### ■北方領土館 (☎ 2-2422)

12月29日から1月5日まで休館

### ■し尿汲取り

12月30日から1月5日まで休み

### ■ごみ収集

12月31日から1月5日まで休み

### ■町営バス

12月31日から1月5日まで休み

◇ ◇

冬期間のため、次のとおり休館・休園します。

### ■サーモン科学館 (☎ 2-1141)

12月1日～1月31日まで

### ■ポー川史跡自然公園 (☎ 2-3674)

11月24日～4月28日まで

# こんにちは 標津病院です



標津病院  
大野 高義 院長

**目**の構造はよくカメラに例えられますが、目の中で、ちょうどカメラのレンズにあたる部分を水晶体すいしょうたいといい、瞳どうろうの後方に位置しています。

この透明な水晶体に、濁りが出た状態を白内障はくないしょうといいます。

水晶体が濁ると、光がうまく通らなくなり、これが、視力の低下につながります。

白内障の原因としては、老化に伴う加齢性白内障かうれいせいが最も多く、六十歳を超える、ほとんどの人が発症し、年齢とともに徐々に進行していきます。また、糖尿病、アトピー性皮膚炎などの合併症として発症することもあります。

水晶体の濁り方で、症状には個人差が出てきますが、主な症状としては、「目がかすむ」、「明るいところ

## 「白内障について」

ろではまぶしく、見えにくくなる」、「今までの眼鏡が合わなくなる」などがあります。

視力や眼底、眼圧検査、水晶体の濁りの程度を検査する細隙灯顕微鏡検査などで、病状の進行具合や合併症などの検査を行います。

治療としては、白内障の進行を抑えるために、点眼薬や内服薬を用いますが、元のように視力を回復させることは難しいため、白内障が進行して視力が低下し、日常生活に不便を感じるようになった場合は手術を行います。

方法としては、後面の膜を残して、水晶体の大部分を取り出し、代わりに人工の眼内レンズを水晶体の元の位置に据え付けます。

最近では、手術の方法が確立されてきており、視力の低下があまり進行しないうちに手術が行われるようになってきました。

目のかすみやまぶしさなどの異常を感じるようになってきた場合は、早めに眼科受診を受けてみてはいかがでしょうか。

## 12月の健康相談日程

### ●乳幼児相談

19日(金)

[9時~10時・13時30分~14時30分/ひまわり]

※午前の部~13ヵ月児 午後の部~4・7・10ヵ月児対象

### ●2歳児相談

19日(金)

[9時~10時/ひまわり]

※その他の健診・相談は個人通知します。

★お問い合わせは、保健福祉センター「ひまわり」(☎2-1515)まで。

## 「さんま」が来た!!



## 友好都市・青森県 大畑町では…

さんま大先生が評価。地区の人たちも飛び入りで参加し、楽しいひとときを過ごしました。

最後に、お母さん方が手作りの“ペコ餅”（かまぼこ型の餅に絵柄の入ったもの）にさんまさんの似顔絵をデザインしてプレゼントしました。さんまさんは切った面に自分の顔がでてきてビックリ！さんまさんから、お礼に栗の木の苗木を贈られ早速校庭に植えました。

11月からの新番組『さんま大先生が行く!』の収録で、10月25・26日の2日間、町立関根橋小学校の学芸会にさんま大先生一行が訪れました。

学芸会では、ギャグを交えた劇を

## 町長の動静

(10月21日~11月20日)

【10月21~24日】

道市町村職員共済組合業務視察(鹿児島県)

【10月25日】

標津町高齢者演芸大会

【10月26日】

市町村合併住民等懇談会(古多糠地区・山茶志骨地区)

【10月27日】

北海道苗木価格委員会(札幌市)

【10月29日】

道町村会政策研究会(札幌市)

【10月30日】

標津漁協災害復旧要望、道栽培漁業振興公社理事会(札幌市)

【11月5日】

全国農地海岸保全協会理事会及び総会(東京都)

【11月6日】

道信用漁業基金協会理事会(札幌市)

【11月10日】

特別職報酬等審議会

【11月11日】

道さけ・ます増殖事業協会理事会(札幌市)

【11月12~14日】

道町村会本州町村並びに産業施策に関する調査(長野県)

【11月18日】

中標津空港ビル㈱取締役会(中標津町)、第5回臨時町議会、決算審査特別委員会

【11月19日】

根室地域連携会議(中標津町)

【以上主なもの】

# BOOK ROOM



「中国古典の名文集」  
守屋 洋著 プレジデント社

「昨を回らして一笑すれば百媚生じ、六宮の粉黛 顔色なし」  
(長恨歌より) とはどんなに美しい人が、「帰去りなんいざ、田園  
将に蕪れなんとす。胡ぞ歸らざる。既に自ら心を以て形役と  
為す。」(帰去来の辞より) は哀しきサラリーマンといったところ  
でしょうか。この本には中国の名文18編が収められていますが  
どれも有名なものばかり、憂き世を離れて愉しんでみませんか。

「ローマの哲人セネカの言葉」  
中野孝次著 岩波書店

皇帝ネロの教師であったセネカは、晩年(ネロに自殺を  
迫られる前)によやく閑暇を得、その思想を書き記した。  
それは、いずれも書簡の形で書かれ、テーマも具体的で読  
む者に直接訴えかける力を持っています。そんなセネカを  
「清貧の思想」の著者がやさしく読み解いています。



## 今月の特集：手作りクリスマス

12月、忙しいけれども楽しみも多いのです。今月はクリスマスケーキ  
やリース、カードの作り方などの本を特集します。手作りクリスマスを  
お楽しみください。

### 《新着図書紹介》

- ・「泳げ、唐獅子牡丹」 菊池幸見著 祥伝社
- ・「渚にて」 久世光彦著 集英社
- ・「くろふね」 佐々木譲著 角川書店
- ・「やつあたり俳句論」
- ・中村裕著 文藝春秋
- ・「絵のある人生一見る楽しみ、描く喜び」 安野光雅著 岩波書店
- ・「選別主義を超えて一個の時代への組織革命」 太田肇著 中央公論社

★図書館 ☎ 2-2074

## 12月のごみ収集日

一般廃棄物収集区域 (祭日は休みです)〈有料〉	可燃物	不燃物	資源ごみ 粗大ごみ
川北市街・伊茶仁・忠類・浜古多糠 薫別・崎無異・古多糠	水・土	10日(水) 25日(木)	3日(水) 17日(水) 30日(火)
新川上町・若草町・川上町・栄町 緑町・弥栄町・曙町	月・木	8日(月) 22日(月)	1日(月) 15日(月) 26日(金)
本町・鳩ヶ丘町・双葉町・望ヶ丘町 桜木町・住吉町・東浜町	火・金	9日(火) 24日(水)	2日(火) 16日(火) 29日(月)

★ごみは指定された日に指定された場所へきちんと出しましょう。

## スポーツ

### ☆12月のスポーツ☆

■3日～20日の毎週水・土曜日

スポーツ体験ふれあい事業

[3日/16時～鳩ヶ丘体育館]

[3日以外/10時～鳩ヶ丘体育館]

■6日(土)

完全学校週5日制開放

[10時～鳩ヶ丘体育館]

■7日(日)

第22回防犯少年剣道大会・第27回東

西対抗剣道大会

[9時～鳩ヶ丘体育館]

■14日(日)

第22回町バレーボールリーグ戦大会

決勝トーナメント

[9時～標津中学校]

管内中学校剣道新人戦大会

[9時～鳩ヶ丘体育館]

## 統計調査

### 「工業統計調査」に ご協力を

製造事業所を対象として、工業統計調査が12月31日現在で実施されます。

後日、調査員が調査票の記入のお願いに伺いますので、該当する事業所におかれましては、調査票の記入・提出についてご協力をお願いします。

★お問い合わせは、担当調査員または企画振興課まで。

## し尿

### し尿の汲み取りの 申込みは忘れずに

1月のし尿の汲み取りの実施地域は次のとおりです。汲み取りを希望される方は忘れずにお申込みください。

■汲み取り実施地域

川北全域、北標津、西北標津

■申込期限 12月25日(木)

★申込み・お問い合わせは、住民課まで。

## 防災

### 子供を火災から 守りましょう

- 幼い子供だけを残して外出することはやめましょう。
- 止むを得ない外出の時は、知人や隣近所に預かってもらいましょう。
- 子供は好奇心が強く、大人の真似をしたがります。マッチやライターなどは子供の手の届くところには置かないようにしましょう。
- 日頃から、子供に火の怖さを教えておくことも大切です。

— 標津消防署 —

## 郵便局

### 年賀状はお早めに

郵便局では、年賀状の引受けを12月15(月)から開始します。なお、年賀状を元旦にお届けするため、なるべく12月24日(水)までにお出しくださるようお願いいたします。

なお、年賀状を確実に受取人にお届けするために、郵便番号(7桁まで)、町名、方書き、番地まで正確に書き、あらかじめ町内、道外、道内の分けをして出してください。

★お問い合わせは、お近くの郵便局まで。



### 新しい医師が着任しました

この度、永瀨義朗医師の後任で、富岡竜介医師(内科)が、吉田純医師の後任で、池田悟医師(外科)がそれぞれ着任しました。



とみおか 富岡竜介医師(内科)



いけだ 池田悟医師(外科)

★お問い合わせは、標津病院(☎2-2111)まで。

### 夜間・休日収納窓口をご利用ください

町税や使用料の夜間・休日収納窓口を次のとおり開設しています。共稼ぎ世帯が増加し、日中の窓口納入が困難な方などには大変便利です。

ぜひご利用ください。

#### ■開設日程

- ・12月4日(木) 17時15分～20時
- ・12月5日(金) 17時15分～20時
- ・12月25日(木) 17時15分～20時
- ・12月26日(金) 17時15分～20時
- ・12月27日(土) 9時～17時
- ・12月28日(日) 9時～17時
- ・12月29日(月) 17時15分～20時

#### ■開設窓口

出納室(正面玄関を入り、カウンターの左側)

#### ■納入できる税等

町税(町・道民税、固定資産税、軽自動車税)、国民健康保険税、公営住宅使用料、水道使用料、下水道使用料など

★お問い合わせは、各税・使用料の担当課まで。

### 戸籍の窓口から

(10月11日～11月10日届出分)

#### ■ご結婚おめでとう

波部 英徳さん・富田 寛子さん(伊 茶 仁)  
椿 緩之さん・小森 亜希さん(双 葉 町)  
南部 雄二さん・小川 佳奈さん(弥 栄 町)  
橋場 農さん・飯野 明美さん(結 戸 町)

#### ■お誕生おめでとう

(保護者)

徳永 菜美ちゃん(共栄旭町) 幸 男・真 紀  
大西 茉莉ちゃん(茶 志 骨) 亮 祐・久 美  
佐々木 剛くん(桜 木 町) 浩 一・美 香  
更谷 誠心くん(結 戸 町) 豊 弘・菜穂美  
中田 祥輝くん(若 草 町) 哲 也・知 里

#### ■おくやみ申し上げます

吉 田 次 郎さん(本 町) 82歳  
政 野 茂さん(望ヶ丘町) 68歳  
松 崎 こゆきさん(蕪 別) 85歳  
滝 本 キ 子さん(東 川 北) 86歳  
伴 甲 子さん(曙 町) 79歳  
金 田 キ ヨさん(東 浜 町) 91歳

### 寄付・寄贈

#### ありがとうございました

#### ●町社会福祉協議会に――

- ・商工会女性部 ・滝本新一さん
- ・聖友標津支所 ・漁協住吉町女性部

#### ●はまなす苑に――

- ・ラッコクラブ

#### ●標津病院に――

- ・木村和栄さん ・山本恵子さん(別海町)
- ・島倉 勇さん(羅臼町)
- ・特定郵便局局長婦人会標津支部

#### ●図書館に――

- ・椿 芳則さん ・渡邊篤子さん

#### ●ポー川史跡自然公園に――

- ・宗形正八さん

#### ●川北生涯学習センターに――

- ・田中ミツさん(北見市)

みんなで加入し、みんなで支える“国民年金”

国民年金は、  
あなたが  
主人公です

## 保険料の納め忘れは ありませんか？

年金は、世代と世代の支え合いの制度です。あなたや家族の年金権を守るためにも、保険料は忘れずに納めましょう。

保険料は、納付期限（納付対象月の翌月の末日。ただし、その日が土・日、祝日の場合はその翌日）までに納めなければ、思わぬ事故などにより障害が残ったり生計を維持している方が亡くなった場合に、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

また、納付期限から2年を経過すると納付することができなくなり、将来受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受けられない場合もあります。

### ■納付書で納付を

保険料の納付は、社会保険庁から送付される「納付案内書」で、納付期限までに金融機関・郵便局で納め

てください。

### ■納付は便利で確実な口座振替で

口座振替は、一度手続きするだけであなたの指定口座から毎月自動的に保険料が引き落としされる（原則として、納付対象月の翌月末日）ため、納付忘れや毎月金融機関などに出向く必要がなくなります。

手続きは、納付書に添付している「口座振替納付申出書」に必要事項を記載し、届出印を押印のうえ、金融機関・郵便局の窓口で手続きができます。

なお、この申出書は、各金融機関にも備え付けています。

### — 社会保険事務所相談開設日 —

▷日時 12月9日(火)13時～17時

▷場所 中標津経済センター

※本人や配偶者の年金記号番号、加入期間などを調べてお越しください。

★相談・問い合わせは、お気軽に福祉課（国民年金担当：杉本）まで。

## 造形まつり

保育園児から高校生、また、教職員の絵画や工作、彫塑、家庭・生活作品、北方四島の交流作品も展示されます。

日時 12月10日(水)～18日(木)

午前9時～

最終日(18日)は正午まで

場所 あすばる

主催 町教育委員会

主管 町教育研究所

町造形まつり実行委員会

★お問い合わせは、町教育研究所事務局(標津中学校内・住吉☎2-2083)まで。

## 除排雪

### 除排雪作業にご協力を

今年も積雪の時期を迎えますが、除排雪作業をより効果的に行うため、次のことについてご理解とご協力をお願いします。

■路上駐車禁止。

■除雪車が作業を終了した車道及び歩道には雪を出さない。

■子供には道路周辺でのソリ遊びなどはさせない。

■屋根の雪が自然落下すると予想される場所には、雪止めなどの措置を施す。

■個人で重機などによる除雪を行う場合は、除雪した雪を車道や歩道に山積みしない。 —建設課—

## 環境衛生

### ごみの分別は正しく

町では、指定袋によるごみの分別収集を行っています。一部できちんと分別されていないものが見受けられます。

分別されず異物の混入したものは、収集できない場合があります。

特に次の点に注意してください。

■可燃ごみや不燃ごみは、資源用の袋に入れないでください。

■ライターやスプレー缶は、火災・爆発防止のため、使い切ってから不燃物として出してください。

■缶と一緒にビンなどを入れないでください。リサイクルができなくなります。

★お問い合わせは、住民課まで。

## 相談

### 特設人権相談所を開設

■日時

12月10日(水)午後1時～午後3時

■場所 役場3階会議室

■相談内容

家庭問題、金銭貸借、不動産、相続、借地借家、いじめ、体罰、名誉信用、その他心配ごと

■相談員 人権擁護委員、法務局職員

■費用 無料

— 釧路地方法務局根室支局 —

## 労働

### 働くルールの最低賃金

■北海道最低賃金 時間額 637円

※道内で事業を営む使用者及びその事業所に雇用されるすべての労働者（パートタイマー、臨時、アルバイトなどを含む）に適用されます。

※特定の産業には、産業別最低賃金が別途定められています。

— 釧路労働基準監督署 —

「驚きから共感へ」

生

まれ育った横浜を離れ、青森県十和田市での五年間の学生生活の後、この地に赴任し早六年が過ぎようとしています。内定通知の際、赴任地を根釧原野と聞かされ、「どこですか、そこ?」と聞き返した頃が懐かしく、今ではすっかり北海道人、道東人として生活しています。

幼い頃から年に数回、祖父母が住む札幌と岩見沢には遊びに通っていたのですが、道東とは全くの無縁で、知っていることと言えば釧路湿原、納沙布岬、別海牛乳程度でした。実際、赴任した当初は驚きの連続で、トイレが水洗でない、新聞が配達されない、FMラジオがNHKしか受信できない、夏が寒い上に冬がとて長く極寒であるなど、枚挙に暇がありません。

とは言え、自然溢れる中に暮らすことにより、季節には移ろいがあること、厳冬を過ごすことによる春の訪れの歓喜を知る



杉山 昌継さん Masatsugu Sugiyama  
川北桜ヶ丘町 (根室地区農業共済組合標準支所勤務)

ことができました。このような嬉しい自然があつてこそ、海の幸、山の幸といった自然の恩恵を被ることができ、また暮らしている人々の逞しき、優しきがあるのではないのでしょうか。地吹雪の中を往診に向かい吹き溜まりで立ち往生した時など、自然の厳しさと人の優しさを感じずにはいられません。

今では赴任当初のカルチャーショックからも立ち直り、家族三人でこちらの生活を楽しんでいます。ただ情報という刺激の少なさに、未だに寂しさを感じてしまうこともあります。これは仕方のないことですから、たまの里帰りにて心身のリフレッシュをし、互いの良いところを楽しんでいければと考えています。

経済が発展した日本にあつて、とかくないがしろにされがちな第一次産業ですが、これ失くして人間は正常な生活を営むことはできません。そのような重要な産業に従事することを誇りとし、その発展に微力ながら寄与することができればと思います。

次の「まちな声」は佐々木尚さん(北一西四)です。

☆標準町民憲章☆

(昭和46年11月3日制定)

- ◇健康で働き楽しい家庭をつくりましょう。
- ◇自然を愛し美しい郷土をつくりましょう。
- ◇たがいに助け合い暖かい社会をつくりましょう。
- ◇心を豊かにし文化を高めましょう。
- ◇子どもの夢を育て平和な町をつくりましょう。

編集のまど

▽ホタテ漁の水揚げの模様を表紙にしようとして標準漁港へ。漁業者の表情を見ると、平均単価が百三十円台まで回復したこと、にこやか。まずはひと安心。▽標準のホタテは豊かな海で育った天然ものなので、歯ごたえがあり、しかもグリコーゲンを多く含んでいます。養殖ものと食べ比べるとその差は歴然。▽ホタテはいろいろな料理に合います。この美味しい標準のホタテをみんなで全国に向けてPRしましょう。『だって、こんなに美味しいんだから...』(且)

▽町民有志の自主的な取組みとして平成八年から続けてきた「白樺並木の植樹」も今年で完成。今まで参加された皆さん大変ご苦労様でした。▽早いものでもう十二月。今年も終わろうとしています。みなさんにとって、今年はどうのような年でしたか?良かった人も悪かった人も、残り一ヶ月がばりましょう。(M)

1月の運転免許更新時講習会

優良運転者で、更新手続きを終了した方のみ受講できます。

■日時 1月6日(火) 13時30分～

■場所 あすばる

★お問い合わせは、住民課まで。

町内の交通事故

- ・人身事故 3件 (8)
- ・負傷者 2人 (6)
- ・死亡者 3人 (5)
- ・物損事故 9件 (170)

◇平成15年10月1日～10月31日まで  
( )は累計

人のうごき

- ・人口 6,270人 (- 2)
- ・男 3,070人 (- 3)
- ・女 3,200人 (+ 1)
- ・世帯数 2,366世帯 (- 6)

◇平成15年11月1日現在  
( )は前月比