

HOP, STEP,  
JUMP  
in  
標津

萌える海と大地 さわやか交流郷

2

No.468/2006

広報しべつ



「むし歯ゼロ」の子、大集合！」

平成14年生まれの3歳または4歳児を対象に、むし歯がゼロのお子さんを「歯っぴー☆KIDS」として認定する表彰式が1月25日、町保健福祉センター・ひまわりで行われました。

表彰されたのは、38人。全体の60.3%が「むし歯ゼロ」という結果に。この子供たちの写真と、むし歯予防の秘けつなどのコメントを、主な施設で展示します。日程はP.15のとおりです。ぜひご覧ください。

主な記事

◆大管選手トリノオリンピック出場

◆町の各サービスの現状…

(1)「下水道使用料」

# 大菅選手 トリノオリンピックピツク出場



「オリンピック出場おめでとう」と金澤町長から祝福される大菅選手(12月31日、役場町長室)

## 冬季はソルトレークに続き2度目

スピードスケートで活躍している本町出身の大菅小百合選手(25歳)が、二月十日から開幕するトリノオリンピック(イタリア)のスピードスケート女子五百円で、見事日本代表に選ばれました。

大菅選手の冬季オリンピック出場は、前回(平成十四年)のソルトレークシティー(アメリカ)に続き二度目。平成十六年に自転車女子五百円タイムトライアルで出場した夏季オリンピック(アテネ)を合わせる

と三度目のオリンピック出場になります。大菅選手の今シーズンの成績は、ワールドカップ(W杯)第一戦ソルトレークシティー

## スピードスケート 女子500Mで代表に

大会で37秒54の日本新記録で三位に入るなど、W杯総合でも上位につける活躍。十二月二十七、二十八日に長野市で開かれたオリンピック代表選考会を兼ねた全日本スプリント選手権で、初日三位、二日目優勝。堂々の日本代表としてのオリンピック出場を決めました。

十二月三十一日、本町に帰省した大菅選手は役場を訪れ、金澤町長にオリンピック出場への報告を行い、金澤町長は「オリンピック出場は当然という重圧の中にあつて、出場決定は、町を挙げて心から祝福します。トリノの大舞台では、自分を大いに表現してほしい」とエールを送りました。

## 大菅選手にインタビュー



「本番では記録よりもっと順位を意識したい」と抱負を語る大菅選手(12月31日、役場応接室)

「オリンピック出場を決めた今の心境は。オリンピックに出ることは通過点だと思っていました。代表になって今はホッとしています。トリノのためにここまで頑張ってきたので、本番までの調整は。」

一月二日  
からオリ  
ピック代  
選手での全  
日本の長野  
(エムウエーブ)での合宿に参加。一月中旬から世界スプリント(オランダ)に出場し、その後、帰国してオリンピックに向け、体のコンディショニングを整えて調子上げていき

「本番ではどんな滑りを。前回、ソルトレークシテイーではスタートで失敗したので、今回はミスなく、リラックとした滑りをしたい。自分の持ち味は最初の百メートルのダッシュ。ここに集中して本番に望んでいきたい。メダルを獲得

意識したい。  
故郷に帰って来ての感想は。  
やっぱり安心して、気持ち

「期待に応えられるよう納得できるレースを！」

「町民の皆さんに一言。皆さんの期待に応えられるように頑張りたい。そのためにも納得できるレースをしたい。テレビの前で応援をよろしくお願いします。」

「町を挙げて大菅選手を応援しています。本番では納得できる滑りを期待しています。ありがとうございます。」

### 大菅選手の主な大会記録

- ▷2002年/ソルトレークオリンピック・37秒82・38秒60(総合12位)
  - ▷2003年/W杯長野大会・38秒43(優勝)、W杯ソルトレーク大会 37秒87(3位)=W杯年間総合3位
  - ▷2004年/W杯長野大会・38秒13(優勝)、W杯ヘンバーン大会・38秒45(3位)=W杯年間総合5位
  - ▷2005年/W杯ソルトレーク大会・37秒54(3位、日本記録・現在日本記録保持者)、W杯トリノ大会・38秒79(4位)
- ※以上、500Mのみ掲載

四年前のソルトレークシテイーオリンピック同様に「町民大応援会」を開催します。

★お問い合わせは、総合体育館(☎82-3112)まで。

【と き】  
2月14日(火)  
午後11時〜

【と ろ】  
町生涯学習センター

【と こ】  
あすぱる

地元からトリノの大菅選手に熱い声援をみんなで送りましょう。夜遅い時間の開催になりますが、多くの皆さんの参加をお待ちしています。なお、レースは深夜十二時ころの開始予定です。

大型(200インチ)スクリーンを前にみんなで応援…

「町民大応援会」開催



(写真は4年前の「町民大応援会」から)

# ガンバレ！大菅選手

# お知らせします、 公共料金<sup>な</sup>どの算定方法や費用 各サービスの現状… 〈1〉

## 今月は「下水道使用料」

### ◆現在の下水道使用料金体系…

種 別	基本料金(1カ月につき)		超 過 料 金 (1m <sup>3</sup> 当り)
	基本水量	基本料金	
一般用の汚水	8m <sup>3</sup> まで	1,200円	120円
公衆浴場用の汚水	100m <sup>3</sup> まで	10,000円	13円

※上表により算定した額に105/100(消費税)を乗じて得た額が1ヶ月の使用料金となります。(ただし、10円未満の端数は切り捨て)

### 根室管内の市町との料金比較…

一般家庭で1カ月に20m<sup>3</sup>使用した場合の比較です(消費税含む) →

標 津 町	中 標 津 町	別 海 町	根 室 市
2,770円	3,633円	3,208円	4,116円

〈参 考〉

### 水道料金の比較…

一般家庭で1カ月に20m<sup>3</sup>使用した場合の比較です(消費税含む)

標 津 町	中 標 津 町	別 海 町	羅 臼 町	根 室 市
2,690円	3,963円	3,533円	5,590円	3,916円

昨年九月に町民組織で発足した標津町行財政改革検討委員会(村上英之委員長・委員十五人)。十二月六日、人件費や財源確保などの四分類二十五項目について、第一次の提言書を町に提出しました。その中で、「公共料金などの

算定方法や費用、管内市町との比較など、各サービスの現状を町民に十分周知する必要がある」との提言があり、そこで今月から五回ほどにわたリシリーズでお知らせします。今月は「下水道使用料」についてです。

#### 〈料金の計算式〉

- 基本料金 8m<sup>3</sup>まで  
……1,200円(A)
- 超過料金 9m<sup>3</sup>~20m<sup>3</sup>  
…12m<sup>3</sup>×120円=  
1,440円(B)  
(A+B)×105/100  
≒2,770円

### 根室管内1市4町の中で一番安い下水道と水道使用料金

- 下水道使用料は昭和61年の制定以来一度も改定していません。

## 下水道料金で賄う経費は…

下水道事業経営の原則的な考えは独立採算制です。つまり、下水道経営に必要な一切の費用を下水道使用料などで賄うことが求められています。しかし、この場合下水道使用料金が極端に高くなり現実的ではないため、各自治体の判断により下水道使

用料で賄うべき経費の範囲が決められています。多くの自治体は、「維持管理費の全額」あるいは、「維持管理費の全額+資本費の一部」を下水道使用料で賄っています。

### ★最低限度の考えとしては、維持管理費の全額を賄うべきものと考えています。

これは、汚水を処理するために要した費用は、汚水を排出した人が負担するという原因者負担の考え方によるものです。

## 【本町の状況……平成16年度】

〔支出〕	維持管理費 6,287万円	資本費 2億6,343万円
	下水道使用料収入 5,465万円	一般会計繰入金 2億7,165万円

### 用・語・解・説

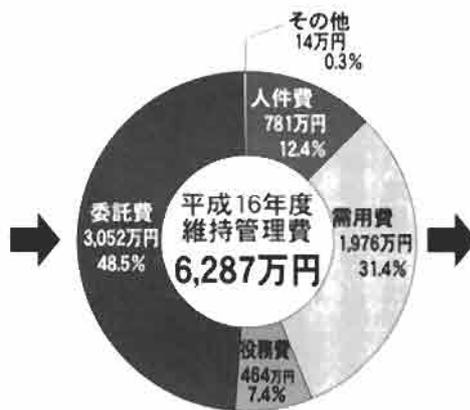
- 維持管理費…下水道処理場の運転管理経費や下水道管の点検・清掃費など、汚水を処理するために必要な経費
- 資本費…下水道処理場の建設や下水道管の埋設工事を行う際に借り入れた資金（起債）の償還費

★本町の場合、下水道使用料で維持管理費を賄えていない状況となっており、不足分を一般会計からの繰入金で補っています。

## 維持管理費の状況…

〔平成16年度決算〕

1年間にかかる維持管理費は…  
**6,287万円**  
(H16年度)



（主な内訳）

単位：万円

項目	内容	金額 (万円)
委託費	処理場運転管理委託	2,253
	法定水質検査委託	227
	機械・電気設備点検整備委託	323
	下水道管点検・清掃委託	93
役務費	汚泥搬送費（川北～標津）	269
	産業廃棄物処理費	56
	保険料・通信運搬費	65
需用費	光熱水費（電気・水道・ガス）	671
	医薬品費等（塩素剤等）	153
	消耗品（機械・電気設備交換部品・管理用品・汚泥処理剤など）	501
	修繕費	611

③機械・電気設備の点検整備費の節減  
日常の保守・点検・整備を徹底して行うことで、機器のオーバーホール（分解点検）等、外注整備の実施サイクルを延伸し、経費を節減しています。

②下水汚泥の有効利用による節減  
下水道処理場で汚水を処理した後に残った汚泥は、牧草地で肥料として有効利用されています。

①処理場運転管理委託費の節減  
多くの自治体は大手の維持管理会社に発注していますが、本町は地元業者に発注し、技術的な指示や監理・指導を町職員が行なうことで適正な運転管理を行なうとともに、委託費の低減を図っています。

維持管理費の節減を図っています

★記事に関するお問い合わせは、上下水道課まで。



全道大会に出場する吹奏楽部



全道新人戦で活躍した女子剣道部



スピードスケート日本代表として韓国に派遣が決まった池田くん

## 活躍する 標中の部活動

**剣道**：全道新人戦(団体) 初の3位  
**吹奏**：釧路大会金賞  
**スケート**：全道大会2位 韓国へ派遣

標準中学校の生徒が部活動で活躍しています。

女子剣道部は一月七日から三日間、千歳市で開かれた第六回北海道中学校新人戦剣道大会に出場。決勝トーナメント二回戦で優勝候補の大曲中(北広島)と対戦。大将戦までもつれる大接戦の末、見事勝ち抜き、準決勝で黒松内中に、わずかな本数差で惜しくも敗れましたが、同大会での同校女子剣道部としては初の三位入賞を果たしました。また、同大会での礼儀や

試合態度の良さを表彰する「礼節賞」も受賞(二校のみ)。顧問の蝦名武官教諭は、「優勝を逃したが、次のステップにつながる戦いぶり。『礼節賞』の受賞は意義がある」と話しています。

吹奏楽部は一月十五日、第三十七回北海道アンサンブルコンクール釧路大会に、クラリネット四重奏で出場。昭和六十三年以来の金賞に輝き、全道大会への出場権を手に入れました。顧問の志道仁教諭は、「練習した分だけ自信につなが

った」と話し、部員は「全道でも金賞を狙いたい」と全道大会へ意欲を燃やしています。

スピードスケートでは、池田怜史くん(三年)が第四回日韓青少年冬季スポーツ交流事業の日本代表の派遣選手に選ばれ、一月十九日、韓国に向け出発しました。池田くんは、十二月十日に釧路市で開かれた第三回世界ジュニア記念全道小学生大会の五百位で優勝。一月五日から八日まで札幌市で開かれた全道中体連大会の千位で二位に入るなどその実力が評価されました。

韓国に出发するにあたり池田くんは、「日本代表として、しっかりとしたい」と抱負を話し、顧問の高崎智教諭は「本人の努力の成果。本校から日本代表選手に選ばれことはとてもうれしい」と目を細めています。

## 新庁舎完成 根釧東部森林管理署



一月十七日、根釧東部森林管理署の新庁舎の落成式が行われました。旧庁舎は築後四十五年を経過し、老朽化が進んでいたことから新築の運びに。木造平屋建て、床面積は旧庁舎と比べひと回り小さい四百三十二平方メートル。道東の代表樹種であるカラマツやアカエゾマツ、トドマツ

材を豊富に使用しているのが特徴で、「木の良さ」を多くの人に認識してもらえ建物にしています。

落成式で星光憲署長は、「庁舎の落成を契機に、関係機関とさらに連携を深め、地域に愛される国有林の管理をしていきたい」とあいさつ。関係者約四十人が出席して、落成を祝いました。

## 農水省の食育コンクールで 「4Hクラブ」特別賞

農林水産省の提唱を受け(社)農山漁村文化協会などが主催した「地域に根ざした食育コンクール2005」で、町内の酪農後継者

で組織している標津町4Hクラブ(渡部英徳会長)の酪農体験活動「酪農場から発信!子供たちへの食育教育」の取り組みが、一月十五日、特別賞を受賞しました。



このコンクールは、食べ物に関する情報を正しく理解し、自分で判断できる能力を養う「食育」を地域の特色を生かして実践する団

体を表彰。同クラブは、町内の小学生に、町の基幹産業である酪農をもっと知ってもらおうと、牛乳の生産からアイスクリーム作りなどを通しての酪農学習の取り組みを発表。全国から二百二十八件の応募の中から、見事入選を果たしました。

## 鮭飯寿司大賞に横畠さん



「第10回新春鮭飯寿司大試食会」(同実行委員会主催)が1月11日、町学習センター・あすばるで開かれました。

まちの伝統郷土料理や保存食の普及、サケの消費拡大を目的として開催され今年で10回目。

対象42品を審査した結果、大賞に横畠昌子さん(北3西3)が初受賞。横畠さんは「名人のレシピと助言をもとに漬け初めて3年目。温度管理に気がつくいました」と話していました。



## 8代目「標太」に古川さん 「津々」に島田さん

成人式が一月七日、あすばるで開かれ、四十一年の新成人が出席しました。式典に続いて、町民祭り水・キラリの先導役となる標太と津々役を発表。古川卓さん

(馴山水産勤務)、島田里美さん(島田商店勤務)が選ばれ、二人は「伝統ある祭りの成功に一生涯懸命頑張ります」と力強く決意を述べました。二人は早速、新春鮭飯寿司大試食会で、特別審査員としての初仕事をを行い、今後、各イベントに参加し祭りのPRを行います。

## 全道小学生バレーボール大会で 「川北スマイル」3位



一月十三日から三日間、江別市で開かれた第二十二回全道小学生バレーボール選抜優勝大会で、川北小学校のバレーボール(女子)少年団「標津川北スマイル」が三位に入賞しました。

各地区の予選を勝ち抜いてきた強豪十六チームが参加。標津川北スマイルは、準決勝で優勝した釧路のチームに接戦の末、惜しくも敗れました。悔いの残らない試合ができました」と主将の合田智絵さん(六年)は話しています。

が、はつらつとした戦い振りが光りました。「優勝は逃しましたが、

が、はつらつとした戦い振りが光りました。「優勝は逃しましたが、



金田 照男 さん  
(南5西3)

TERUO KANETA

# ア

「ドオー！」。「メーン！」  
方六時、元気な子供たちの掛け声が響きわたる。剣道の練習に打ち込む子供たちに指導しているのは、標津剣道スポーツ少年団団長(団員現在三十九人の金田さん(47歳))。

vol. 44



金田さんは、昭和六十年から団長に。以来、これまでに団長として二十二年間にもわたり子供たちに熱心に指導にあたっています。「子供たちには、礼に始まり礼に終わる剣道の基本を重視して指導して

います。その上で稽古で汗を流し、健全に育つてくれればと思っています。昨年十一月に愛知県で行われた昇段審査で、見事七段を取得。七段の昇段審査には、全国から九百四十八人が受験

## 「子供たちの活躍が何よりもうれしい」

し、合格したのはわずか六十五人。合格率六・八%という難関を三度目の挑戦で突破。七段取得は、本町出身者では初めての快挙に。このことは、指導者としての大きな誇りになっているに違いありません。「子供たちの指導を通じて、自分も基本を忠実に繰り返し間違った指導はできないと、稽古をしていることが七段取得につながったと思います。また、少年団の父母の皆さんとのつながりで、地域の人々との交流が自分にとってプラスになって、今は剣道の指導者になって良かったとつくづく思っているんです」

「剣道は『気・剣・体』の一致が大事。充実した気勢で、鋭い打ち、手だけではなく、思いっきり体全体で表現しなければ一本にはなりません。奥が深いスポーツなんです」

毎年、全道大会などで活躍する少年団の子供たち。「子供たちの活躍が何よりもうれしい」と言います。

「これからも青少年の健全育成のためにも子供たちに剣道を教えていきたい。そして、多くの皆さんに剣道の素晴らしさを知ってほしい」

### うまユッケ

<790円>

あけみ食堂

南3東1 ☎ 82-2366

営業時間 午後7時～午前2時  
定休日 月曜日

▽小林さんのイチ押しコメント:

**普** 通ユッケは、牛肉を

使いますが、このお店では馬肉を使用。ゴマ油と特性の甘辛タレでまろやかな味に。馬肉本来の旨さをも出し出しています。馬肉が苦手な人でも一度お試しください。ほかに、レバニラ炒めや



今月の「逸品」推薦者  
**小林 さおりさん**  
(北1西3)

▽お店からひと言:  
焼きそば、各種ラーメンもお勧めです。  
肉ではなく、違った肉を使ったユッケはできないものかと試行錯誤を繰り返し、最終的に馬肉に。初めて食べた人からも「これはいける！」と好評です。

焼肉では生ラムの塩焼きがお勧め。また、二月一日からビールのお通しに、コマイのルイベを一日二十食限定三百円で提供します。

My Dream vol.45

わ・た・し・の・夢



かわしま みなみ さん  
河島 陽美 さん  
(川北小6年)

「めざせ! まんが家」

絵を少し書いてみました。最初は細かくてやめようと思っただけ、完成した時はうれしくてその日から絵を書くのがおもしろくなりました。何の絵を書くか悩んだとき、私はまんがの絵を書きます。たまに弟が「下手くそ」などと言ってくるけど、それがアドバイスになったりします。そして絵を友達に見せると「上手いね」と言ってくれます。

私の将来の夢はまんが家です。理由は、たくさんストーリーを書いて日本中の人を感動させたり笑ってもらったりさせたいからです。まんが家になろうと思ったきっかけは、ある人のまんがを見た時です。目も背景もていねいに書かれていて、他の人のとすぐ見分けがついて自分らしい絵でした。私はその

しました。今のあこがれているまんが家は「カードキャプターさくら」や「ツバサ」などを書いている「クランプ」さんです。私は一日でも早くまんが家になりたいので、たくさん練習をしてデビューをはたしたいです。

▽次号は、標準小学校の児童の「夢」を紹介します。

たくさん絵を書いてにがたな角度を練習して、にがただったのが人にほめられると、こんなにうれしくなったりするんだなあと思ったりします。でも人物は得意だけれど背景・物はどうしてもにがたでした。そこで最近背景や物をがんばってみました。背景はまんがを見て、物は机など乗っかっている身近な物を書きました。その結果、前より良くなったような気が

「日記で過去を振り返るのも楽しい」

おお た かず よし さん  
太田 和義 さん  
(川北・75歳)



達者な  
じいちゃん  
ばあちゃん

Ji-chan  
Ba-chan

「一日の出来事を日記に付けるようになり、もう四十年以上になりますよ。過去の、ちょっとした出来事を振り返るのも楽しみですよ」子供の成長日記を書き始め

て以来、毎日欠かさず書き留めている太田さん。標準ふるさと体験塾で、ポランティアでガイド員を務め、地元子どもたちにイモ堀りやヤマベ釣り体験などの指導をしています。趣味は、海釣りや野菜づくり。昨年は、知人数人と苦小牧まで出向き、現地を借りてマス釣りを楽しむ本格派。また、自宅裏の畑で野菜を栽培しており、昨年はピニールハウスで栽培したトマトとナスが豊作だったとか。「夏は、早朝から畑仕事をするのが日課。体を動かすことが、一番の健康の秘訣ですよ」

若さで  
アタック

YOUNG MAN/WOMAN

「気配りができるサービスに努めたい」

やま さき こと え さん  
山崎 琴恵 さん  
(北4西3・23歳)



「バスで来られるお年寄りには、発車時間をうかがっています」フロンティア薬局に勤務して一年余り。主に窓口で、薬

「これからも、笑顔でお客さんに接して、次回来られた時にすぐに対応できるように気配りができるサービスに努めたいです」

の精算業務を担当。「お薬の値段を間違わないよう注意して入力しています」趣味は、最近始めたリピングフラワーづくり。月に二、三回教室に通い、講師の見本をもとに生花を生け、これまでクリスマスやお正月の花を作成しています。「花には表裏があり、生け方によっては全く違った表情を見せるので、配置や色彩の組み合わせが難しいですね」

# 私の故郷「標津」<sup>9</sup>



東京標津会会員の  
方々が故郷「標津」へ  
の想いを届けます。



▼今月は：  
高橋利夫さん

【MEMO】

東京標津会副会長、日産サ  
ニ―城北販売勤務、69歳。東  
京都練馬区在住。

## 何

か故郷についてと  
いう事でしたので、  
半世紀前の昔のこ  
とを思い出して、ちよつと書  
いてみました。

私は昭和十一年十一月標津  
で生まれ小中学生時代を標津  
で過ごし、高校は釧路工業で  
した。

その頃(小学生当時)  
の標津はまだ電気も水  
道もなく、「らんぶ」の  
生活でした。  
らんぶのほやを新聞  
紙丸めて掃除をしたり  
(この作業をほや磨きと  
言います)飲み水は裏の  
音川さんの井戸まで天  
秤棒を担いで汲みに行  
ったこと、風呂を沸か  
すには何往復もしなく  
てはならず肩が痛くな  
り大変でした。

また、燃料は薪で薪割をさ  
せられ、手に豆ができました。  
家では高い天窓があり囲炉  
裏で竹串に刺して鮭を焼いて  
食べたこともありました。

## 冬

は裏の「べきしり  
山」でスキーをや  
ったり標津劇場の  
裏の沼でスケートをやったり

## 「昔にタイムスリップ」

浜辺で流水の上に乗って遊ん  
だりしたこと、正月は百人一  
首のかるたとり大会が盛んで  
した。

交通手段は馬橋でした。  
夏は八月でも焚き火をしな  
がら泳いだりしたこと、砂浜  
が広がり、前浜は遠浅が続き  
きれいな浜でした。

## こ

の頃はまた戦  
時中だったの  
で食糧事情が  
悪く、ジャガイモの中  
に少しの米が混ざった  
おかゆをよく食べさせ  
られました。

缶詰工場の高い煙突  
めがけて「B29」の  
爆撃があり、私の家も  
機銃掃射を受けまし  
た。

昭和二十年が終戦で  
その後電気も水道も施  
されました。

交通手段も馬車、馬ソリか  
ら三輪自動車普及し、くろ  
がね、みづしま、マツダ、ダ  
イハツなど三輪車全盛の時代  
を迎えました。

以上、タイムスリップさせ  
た昔話を書いてみました。

## 国民年金 コ-ナ-

### 1号被保険者の 独自給付について お知らせします

●付加年金

定額保険料に月額四百円  
の付加保険料を納めた人が、  
老齢基礎年金に上乘せして  
支給されます。

●寡婦年金  
第一号被保険者として保  
険料を納めた期間(免除期  
間含む)が二十五年以上あ  
る夫が亡くなったとき、妻  
に六十歳より六十五歳まで支  
給されます。婚姻期間が十  
年以上あること。年金額Ⅱ  
夫が受けるはずだった年金  
額の四分の三が支給されま  
す。

●死亡一時金  
第一号被保険者として三  
年以上保険料を納めた人が  
何の年金も受けずに死亡し  
たとき、その遺族に一時金  
として十二万円より三十二万

円支給されます。

●外国人の脱退一時金

六ヶ月以上保険料を納め  
た外国人が帰国した場合も  
らえます。

▼納めた保険料は全額、確  
定申告の社会保険料控除の  
対象となります。

▼第一号被保険者が、ゆと  
りをもって老後を暮らせる  
ように老齢基礎年金に上乘  
せする年金として「国民年  
金基金」があります。

社会保険事務所相談開設日

■日 時

二月十四日(火)  
午後一時〜五時  
二月十五日(水)  
午前九時〜十一時三十分

■場 所

▼中標津経済センター

※ご本人や配偶者の年金番  
号、加入期間などを確認の  
うえお越しください。



加瀬 久子 保健師



Hisako Kase

《今月のテーマ》  
 早めに気づいて  
 しつかり治療すれば、  
 うつ病は治る

雪が多く、寒さが厳しい時期ですが、体調はいかがですか？「病気は気から」とよく言われるように、こころの健康と体の健康は密接に結びついています。  
 そこで今月はここ数年増えている「うつ病」についてお知らせしたいと思います。

だれもがかかる可能性がある「うつ病」は、脳の病気で

喜怒哀楽を感じたり、物事を考えたり、行動を起こしたりするのは脳の働きです。

うつ病とは、このような脳の働きに故障が生じ、憂うつになったり、頭の回転が悪くなったり、やる気がでなくなる病気で

だれでも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり憂うつな気持ちになります。多くの場合は時間がたてば元に戻りますが、落ち込む、やる気がでない、憂うつな気持ちなどの状態が長く続き日常生活に支障をきたしてくる場合には「うつ病」が考えられます。

転居、退職、離別などの大きな出来事やストレスがきっかけとなる場合もあり、きっかけがはっきりしない場合もあります。

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。

**うつ病は早期発見 早期治療が大事！**

うつ病は生涯に約十五人に

一人が経験していると言われています。そして、うつ病にかかっている人の四分の三は、病状で悩んでいるものの病気が重くなると気づけずじまっています。

うつ病は最悪の場合には自殺の恐れも出てきます。「うつ病かもしれない？」と思ったら、早めに専門医（精神科）に相談してみましょう。多くのうつ病は適切な治療によって、数ヶ月で治るといわれていますので、安心して治療を受けてください。

精神科がある病院は、釧路

管内や根室市内の病院のほか、近くであれば町立中標津病院（昨年から毎日診療）、町立別海病院週一回）にもあり、受診することが可能です。受診する際には事前に病院に確認して下さい。また主治医がいる方は、主治医に一度相談してみてください。

高齢者は、さまざまな身体・精神・環境の変化のために、うつ症状を持ちやすくなります。「思うように体が動かなくなった」「同年代の友人の訃報が多くなった」「退職や子供の独立で人付き合いが減った」などのために元気がなくなるのは当然といえます。

す。

しかし、本人も周りも「当然」と思ってしまったら、うつ病と気づかないことが多いのです。高齢者のうつ症状では「疲れやすい」「あちこち痛い」「もう自分は大丈夫だ」などと悲観的になりやすく、身体症状を訴えやすいです。

また「不安がって家事ができなくなった」「日常のことを覚えていないことが多い」「不安症状だったり、周囲への関心が乏しくなったために覚えていないことが多いです。

～みなさんご存知ですか？うつ病のこと～  
 ①クイズに挑戦！（正しいのはどっち？）

- Q1. ストレスが続くと…  
 a だれでもうつ病になりうる  
 b 弱い人だけがうつ病になる
- Q2. 一生のうち、うつ病になる頻度はわが国では…  
 a 約15人に1人と考えられる  
 b 約150人に1人と考えられる
- Q3. うつ病の時には…  
 a 抑うつ気分、意欲低下などの精神症状のみができる  
 b これらのほかに、不眠や頭痛感、倦怠感などの症状を伴うことが多い
- Q4. うつ病や抑うつ状態になったら…  
 a 病気に打ち勝つために、より一層頑張らなくてはいけない  
 b ゆっくり休み、専門医（精神科医）と相談した方がよい
- Q5. うつ病を治療せずに放っておくと…  
 a 重症化することもある  
 b ほとんど自然に治る
- Q6. うつ病は誰でもかかるもので…  
 a 早期に気づいて治療すると良くなる  
 b 治療には反応しにくい
- Q7. うつ病の人の多くは…  
 a 病気であると気づけなかったりして、医療機関を受診していない  
 b 医療機関で適切な治療を受けている

②うつ病を疑うサイン ～周囲が気づく変化～

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

③うつ病を疑うサイン ～自分が気づく変化～

1. 憂うつな気分、ぼんやりした気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすい、元気がない（だるい）
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

## 住宅

### アパートなどを退去する際のトラブル

民間賃貸住宅(アパート・借家)の借主の方が退去される際、本来は借主に返還されるべき敷金が、借主の負担ではない分まで「現状回復費用」として精算されたり、高額な修繕費が請求されるといったトラブルが発生しています。

「原状回復」とは、完全に入居時の状態に戻すということではありません。国土交通省によるガイドラインによると、故意や不注意によるものでなく、居室を契約に定められた方法に従い、通常の使用方法で使用してもそうなった場合、仮に入居時よりも状態が悪くなったとしても、借主はその修繕費用を負担しなくてもよいとされています。

★お問い合わせは、道建築指導課(☎011-204-5575)または道のホームページ (<http://www.pref.hokkaido.jp>)まで。

## 環境衛生

### し尿の汲み取りの申込みは忘れずに

3月のし尿の汲み取り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

標津市街、東浜町、住吉町、茶志骨郡部、古多糠市街・郡部

#### ■申込期限 2月27日(月)

★申込み・お問い合わせは、住民課(担当:小野瀬、吉田)まで。

## スキー場

### 2月の営業日が変わります

町営金山スキー場の2月中の営業日が変わります。2月4日(土)から26日(日)までの毎週土・日曜日(日)のみの営業となりますので、お間違いないようお願いいたします。なお、営業時間は、これまで同様午前9時から午後4時までです。

★お問い合わせは、商工観光課(担当:水口)まで。

～ご協力ありがとうございました～

先月募集しておりました、学校授業で使用するスキーの提供にご協力いただきありがとうございました。短時間にも関わらず、多くの皆さんに提供いただいたスキーは、このほど学校へ引き渡しました。

## 講習会

### あなたの特技を生かしてみませんか

町の酪農業、漁業などの生産現場の見学や、自然を生かした体験活動を案内(ガイド)する「ガイド養成講習会」を開催します。

■開催日 2月14日(火)～16日(木)

■会場 あすばる

#### ■受講要件

どなたでも受講できます。知識がある、ガイドをやってみようという方はぜひ問い合わせを。

★お問い合わせは、商工観光課(担当:水口)まで。

## 2月の健康相談日程

### ●乳幼児相談

24日(金)

[9時～10時・13時30分～14時30分/ひまわり]

※午前は13ヵ月児 午後は4・7・10ヵ月児対象

### ●2歳児相談

24日(金)

[9時～10時/ひまわり]

※その他の健診・相談は個人に通知します。

★お問い合わせは、保健福祉センター「ひまわり」(☎82-1515)まで。

## 町長の動静

(12月21日～1月20日)

【12月21日】

大菅小百合選手標津町後援会総会

【12月22日】

標津漁協臨時総会

【12月26日】

根室北部廃棄物処理広域連合議会(別海町)

【12月27日】

金山スキー場安全祈願祭

【12月28日】

根室支庁との行政懇話会

【12月29日】

標津消防団歳末警戒慰問

【12月30日】

御用納め

【1月1日】

標津郵便局元旦出発式、標津神社元旦祭

【1月6日】

御用始め、標津消防団出初式

【1月7日】

標津町成人式

【1月10日】

年始挨拶廻り(根室・釧路)

【1月11日】

新春飯寿司大試食会

【1月13日】

第1回標津町議会臨時会

【1月17日】

根釧東部森林管理署新庁舎落成式

【1月18日】

水産加工振興協会との懇談会

【1月20日】

中司てつお新年交礼会(中標津町)  
(以上主なもの)

## 標津病院 医師紹介

1月16日から富岡医師の後任として、吉富宗重医師(内科)が着任しました。



★お問い合わせは、標津病院(☎82-2111)まで。 吉富医師(内科)

## 郵便局

### お年玉付き郵便はがきの番号は確認しましたか？

お年玉付き郵便はがきの当選者の賞品の引換えが始まっています。

引換期間は7月18日までですので、ご確認のうえお早めに引換えください。

#### ■当選番号

▷1等…6けた 706592、284148

▷2等…下5けた 82201、74490

▷3等…下4けた 6226、5657

▷4等…下2けた 07、51

★お問い合わせは、お近くの郵便局まで。

## 警察

### 110番の接続先が変わります

これまで、ご自宅などの加入電話から110番通報した場合、中標津警察署に接続されていましたが、3月2日から北海道警察釧路方面本部通信司令室に接続されます。このことにより、以後110番通報される場合は町名、条丁目、番地、目標となる建物などを必ず伝えてください。

なお、携帯電話からの通報はこれまで同様に、すべて釧路方面本部通信司令室に接続されます。

★お問い合わせは、中標津警察署(☎0153-72-0110)まで。

## スポーツ

### ☆2月のスポーツ☆

#### ■毎週月・木曜日

ソフトテニス教室  
〔19時～総合体育館〕

#### ■5日(日)

第28回町民バレーボール大会  
〔9時～総合体育館〕

#### スキー検定会

〔10時～金山スキー場〕

#### ■6日(月)・13日(月)

スポーツ体験教室  
〔16時～総合体育館〕

#### ■11日(土)

第29回標津スプリント選手権大会  
〔9時～町営リンク〕

コンサドーレサッカー教室  
〔9時～総合体育館〕

#### ■12日(日)

第1回根室支部長杯卓球大会  
〔9時～総合体育館〕

第28回町民スキー大会  
〔9時30分～金山スキー場〕

#### ■14日(火)

大菅小百合選手オリンピック大応援会  
〔23時～あすばる〕

#### ■17日(金)

第5回ナイタースケート記録会  
〔17時～町営リンク〕

#### ■19日(日)

第13回会長杯ソフトバレーボールまつり  
〔9時30分～総合体育館〕

#### ■26日(日)

第5回管内スポーツフェスタ冬季スキー大会  
〔9時30分～金山スキー場〕

室内サッカー大会  
〔9時～総合体育館〕

## 募集

### 平成18年度 保育園・幼稚園の入園児募集

#### ■募集する保育園・幼稚園

▷保育園…双葉(標津)、つくし(川北)、みどり(茶志骨)、こぼと(古多糠)

▷幼稚園…標津、川北

#### ■対象

▷双葉保育園…平成12年4月2日～平成17年4月1日生まれ(1～5歳児)

▷つくし保育園…平成13年4月2日～平成17年4月1日生まれ(1～4歳児)

▷その他の保育園…平成12年4月2日～平成16年4月1日生まれ(2～5歳児)

▷標津幼稚園…平成12年4月2日～平成14年4月1日生まれ(4～5歳児)

▷川北幼稚園…平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ(5歳児)

#### ■申込期間 2月1日～15日

★申込み・お問い合わせは、各保育園・幼稚園まで。

## 2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〉	可燃ごみ	不燃ごみ 粗大ごみ	資源ごみ 空きびん・ベッド ホトル・トレー 新聞・雑誌	資源ごみ 容器包装(紙) 容器包装(プラ) 紙パック・段ボール
川北市街・伊茶仁・忠類・浜古多糠 薫別・崎無異・古多糠	水・土	4日(土) 18日(土)	1日(水) 15日(水)	8日(水) 22日(水)
新川上町・若草町・川上町・栄町 緑町・弥栄町・曙町	月・木	2日(木) 16日(木)	13日(月) 27日(月)	6日(月) 20日(月)
本町・鳩ヶ丘町・双葉町・望ヶ丘 町・桜木町・住吉町・東浜町	火・金	3日(金) 17日(金)	14日(火) 28日(火)	7日(火) 21日(火)

★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。



## 保健

### 「むし歯のない子」の増加を願って ～歯っぴー☆KIDS展示会～

町では、歯っぴー☆KIDS(表紙)の写真とむし歯予防の秘訣などのコメントを、次のとおり展示します。

#### ■展示日程

- ▶双葉保育園 1月31日～2月7日
- ▶役 場 2月8日～14日
- ▶図 書 館 2月15日～22日

- ▶ひまわり 2月23日～3月1日
- ▶つくし保育園 3月2日～8日
- ▶川北生涯学習センター 3月9日～15日
- ▶標津病院 3月16日～22日
- ▶あすばる 3月23日～31日
- ★お問い合わせは、ひまわり(☎82-1515)まで。

## イベント 情報

### キラリ標津 冬を楽しもう 2006 in Kawakita

- と き **2月18日**(土) 午後1時～午後10時
- と ころ (株)上田組野球場
- 内 容 千人ビンゴ、仮装そりすべり大会、子供宝さがし、ラッキー抽選会、祝知床世界遺産登録記念大花火大会、屋台村ほか
- 主 催 同実行委員会(事務局:高橋(標津町農協内)☎85-2121)

●協賛券・花火協賛券(各ラッキー抽選券付き)取り扱っています。

価格(1口) 協賛券 500円・花火協賛券 2,000円

取扱先 JA標津サンショップ(☎85-2126)・合田商店(☎85-2244)  
(有)山本商店(☎85-2001)・役場商工観光課(☎82-2131)

## サーモン科学館

### 2月の見どころ

### 科学館が2月1日からオープンします



サーモン科学館が、2月1日から冬期開館します。

この季節だけの「氷の妖精」クリオネコーナーを2階に臨時設置するほか、「海のギャング」オオカミウオの遊泳水槽や、誕

生したてのサケ稚魚15,000匹の「愛らしい輝き」を公開いたします。

また、サーモンクイズラリーも実施しますので、挑戦してみたいかがでしょうか。

好評の館内案内ガイドを利用しながら、冬のサーモン科学館をお楽しみください。お待ちしております。

なお、2月1日を除き、4月までの毎週水曜日は休館日となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

★お問い合わせは、同科学館(☎82-1141)まで。

## 防災

### 消防署からのお願い

消防署では冬期間、火災に備えて消火栓や防火水槽の除雪を行っています。これらの近くに駐車や除雪した雪を積み上げないようお願いいたします。

また、防火水槽などの付近を重機などで除雪する場合は、目印として紅白のポールや鉄杭を立てていますので、破損などには十分ご注意ください。

—標津消防署—

### 落水雪による危険防止の お願い

毎年、冬になると屋根に積もった雪や氷、つららが落ちて、歩行者がけがをしたり、死亡する事故がしばしば起こります。冬期間の通行を円滑にし事故をなくすため、次のことに注意しましょう。

▶道路に屋根の雪が落ちる建物には、雪、氷、つららが落ちて事故が起こらないよう、丈夫な雪の滑り止めなどを付けるようにしてください。

▶屋根の雪、氷、つらは、気温が急に上昇し、特にマイナス3度位からプラス3度位になったときが一番落ちやすい状態になっています。早めに雪を屋根からおろすようにし、おろすときには歩行者や遊んでいる子供に注意してください。

▶屋根からたくさん雪が落ちたときは、直ちに事故がないかを確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないよう処理してください。

▶屋根から落ちた雪や、家屋敷地内の雪を道路に出すと、歩行者や車の運行に支障となりますので、出さないようにしてください。

—道開発局・標津町—

# まちの声...

234

## 私

「**絆**」  
 が生まれ育ったこの町に帰ってきて丸二年が経ちました。高校生の時から標津を出て約七年間を釧路・札幌で過ごし、一昨年前の一月末に「アイサービスセンター標津はまなす苑」への就職のため標津へ戻ってきましたが、七年間も自由気ままに生活してきたのですから、標津へ帰ってきたことに全く抵抗がなかった訳ではありません。



**分銅 歩さん Bundo Ayumi**  
 北4西4〈標津はまなす苑勤務〉

「**絆**」  
 実を言うと、以前の私はこの小さな町があまり好きではありませんでした。遊びに行く場所もなく、周りを見れば知り合いだらけのこの町に住んでいることにつまらなさを感じ、町外での生活を選んだのです。

も居心地の良い場所だと思えるようになったのです。そのきっかけは同級生との絆を強く感じたことです。年に一・二度しか顔を合わせることもなく、会った時のとても自然な雰囲気や、何か起きた時に昔からの仲間だからこそできる何気ない気配りや行動、その温かさ。この小さな町で小さな頃から共に育った仲間だからこそその強い絆だと思えます。そのことに気付けたこと、また気付くことができるようになった自分の成長をとて嬉しく思っています。同級生以外にも、先輩とのつながりや、今も変わらず見守ってくれている担任の先生方との絆、小さな町ならではの人の温かさが標津に戻ってきたことで理解できるようになりました。

▶次の「まちの声」は、阿部一臣さん(北1西3)です。

今は、好きだと思える仕事に就き、やりがいを持って毎日を楽しんでいます。多少の不便さは感じますが、後悔はありません。これから『ふるさと標津』での生活を大いに楽しんでいきたいと思っています。

### ☆標津町民憲章☆

- (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

▽トリノオリンピックに出場決定した本町出身の大菅選手。記事に掲載したとおり、インタビューでは内に秘めた意志が伝わってきました。「納得のいく滑りをしたい」という大菅選手。この滑りができれば結果は必ずついてくるはず。▽二月十四日の深夜に「あすばる」で大応援会を開催。遅い時間ですが、多くの皆さんの参加で、大菅選手を応援しましょう。▽「ガンバレ！大菅選手」。私たち町民の夢をのせて。

▽今年で第十回目を迎えた「新春鮭飯寿司大試合」を取材、あいにくの悪天候にも関わらず、多くの方がおいしい飯寿司を求め来場。私も試食させてもらいましたが、どの飯寿司もおいしい、入っている具もそれぞれ色とりどり、温度管理や重しのかけ方など、どの品も手間は相当かかっている。甲乙付けがたいと思ってしまう私です。

### 3月の運転免許更新講習会

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 3月7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	0件	(15)
・負傷者	0人	(21)
・死亡者	0人	(1)
・物損事故	21件	(155)

◇平成17年12月1日～12月31日まで  
 ( )は累計

### 人のうごき

・人口	6,122人	(- 1)
・男	2,981人	(± 0)
・女	3,141人	(- 1)
・世帯数	2,360世帯	(+ 7)

◇平成18年1月1日現在  
 ( )は前月比