

the most beautiful  
villages  
in japan

広報  
しづま 7  
2011 (平成23年) Vol.533

海・山・川・大平原がおりなす 感動の大地・標津町



### それ! 引っ張れー!!

薫別小中学校(外山浩司校長:児童生徒数7人)では、6月5日、学校・三地区・保育園合同の大運動会を開催しました。

大運動会は、「全力疾走～みんなの力をひとつにして～」をテーマに、児童生徒による鼓笛パレードの入場行進で開会。

徒競走・ムカデ競争・園児の遊戯・綱引き・よさこいソーランのほか、バトンの代わりに大漁旗をなびかせながら走ってリレーする「地域大漁旗リレー」など地域性のある種目も行われ、幼児から父母・祖父母・学校OB・教員など地域の方々が幅広く参加しました。

紅白に分かれての競技でしたが、児童生徒や地域の方々は、今年最後となる大運動会を、力も心もひとつにして楽しんでいました。

# スポーツチャレンジデー 4年連続金メダル!!

4,124人参加 参加率71.7% 3年連続道内1位!!

道内参加団体 10団体中  
カテゴリー2 (5,000~9,999人)の部の集計結果

メダル	団体名	人口	参加者	参加率
金メダル	標津町	5,752人	4,124人	71.7%
銀メダル	新得町	6,675人	3,735人	56.0%
銀メダル	本別町	8,383人	3,475人	41.5%

早朝から午後9時までの間に15分以上運動を行った町民の参加率を競う「スポーツチャレンジデー」が、5月25日、全国一斉に行われ、出場4回目となる当町は、参加率71.7%で4年連続となる金メダルを獲得しました。  
今年、東日本大震災のため、参加団体との対戦形式はとられませんでしたが、当日は、快晴でスポーツ日和となり、町内いたるところで多くの町民の方が運動に汗を流す姿が見られました。  
チャレンジデーに参加いただいた町民の皆さま、また、側面から支えてくださった関係の皆さま、ご協力ありがとうございました。



ラージボール卓球 (川北体育館)



さわやか体操会 (川北学習センター)



さわやか体操会 (図書館前)



エアロビの集い (川北体育館)



エアロビの集い (総合体育館)



パークゴルフの集い (川北)



ソフトバレーボールの集い (総合体育館)



出前スポーツ教室 (薫別小中体育館)



出前スポーツ教室 (上古多糠体育館)

# 標津出身のアスリート 大菅小百合選手が現役を引退

町に夢や元気をありがとう

スピードスケートで冬2回、自転車でも夏1回のオリンピックに出場した当町出身のアスリート、大菅小百合さんが、6月1日に現役引退を発表しました。

その後実業団へ入社し、平成14年のソルトレイクシティオリンピックで五輪出場を果たしています。(以後の競技成績は下の表のとおり)  
また、トレーニングの一環



で行っていた自転車競技でも頭角を現し、平成15年の全日本選手権自転車競技大会で優勝し、翌年に

大菅さんは、標津中学校3年(平成8年2月)の、全国中学校スケート大会500mで初の全国優勝を果たし、高校はスピードスケートの強豪、帯広市白樺学園高等学校へ進学。高校在学中も全日本ジュニア選手権大会では3年間総合優勝、2年・3年で出場した全国高等学校スケート大会でも2年連続優勝と輝かしい成績を残しました。

## 後援会が慰労会を開催

大菅小百合選手標津町後援会では、大菅選手の現役引退に伴い、6月15日、町生涯学習センターあすばるで慰労会を開催しました。

会場には、大菅さんを応援してきた町民など約90人が集まり、大菅さんのこれまでの

## 大菅小百合選手の主な競技成績

### 【スケート】

平成14年	第19回冬季オリンピックソルトレイクシティ大会	500m	総合12位
	ワールドカップ長野大会	500m	優勝(国内最高)
平成15年	ワールドカップソルトレイクシティ大会	500m	3位
	世界スプリント選手権大会	500m	優勝(日本人女子初の種目別優勝)
平成16年	ワールドカップ長野大会	500m	
	ワールドカップヘレンベーン大会	500m	3位
	全日本距離別スピードスケート選手権大会	500m	総合2位
平成17年	ワールドカップソルトレイクシティ大会	500m	3位
	第20回冬季オリンピックトリノ大会	500m	総合8位
	第13回全日本距離別スピードスケート選手権大会	500m	総合1位
平成19年	ワールドカップカルガリー大会	500m	3位
	世界距離別スピードスケート大会(ソルトレイクシティ)	500m	総合3位(日本新)
	第14回全日本距離別スピードスケート選手権大会	500m	総合2位
平成20年	第15回全日本距離別スピードスケート選手権大会	500m	総合4位
平成21年	第16回全日本距離別スピードスケート選手権大会	500m	総合4位
平成22年	第17回全日本距離別スピードスケート選手権大会	500m	総合5位

### 【自転車】

平成14年	アジア自転車競技大会(韓国)	500m	2位
平成15年	全日本選手権自転車競技大会(埼玉)	500m	優勝
平成16年	第28回オリンピックアテネ大会(自転車競技)	500m	10位(日本新)

並々ならぬ努力に対して、たくさんの方のねぎらいの言葉と温かいエールが寄せられました。大菅さんは、「これまで応援してくださった皆様のおかげでここまで頑張ることができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからは、自分らしい生き方を探していきたい。標津の少年団の後輩たちにも色々なことを伝えていければと思います」と謝辞を述べました。



6月15日、慰労会で謝辞を述べる大菅さん



記念植樹を行う参加者

## 住宅完成を記念して植樹会

町では、美郷団地（町営定住促進団地）への住宅完成記念と団地内居住者の交流を図ることを目的として、5月29日、記念植樹会を行いました。

今回、記念植樹の対象となった方は、昨年5月から今年春までに住宅を建てた方と着工した方で、植樹会には団地居住者や移住推進委員、標津建設保証協会など約30人が参加。

参加者は、記念の樹として町から贈られたナナカマドと桜の苗木を丁寧に植えていました。

植樹会終了後には会場を移して交流会が行われ、参加者は和やかな雰囲気の中で楽しいひと時を過ごしました。

同団地には今年度末で17棟の住宅が建ち並ぶ予定です。

## 固定資産評価審査委員会委員を選任

平成17年9月から5年8カ月、標津町固定資産評価審査委員会委員を務めた田村幾子さんの任期満了に伴う退任の後、本年6月から3年間の任期で、新たに西山美紀子さん（北6西2）が選任されました。

辞令交付式は6月1日、役場町長室で行われ、金澤町長から辞令書が交付されました。

固定資産評価審査委員会は、地方税法の規定により市町村に設置され、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服審査の申立てがあった場合に、その不服を審査決定する機関で、当町は3人の委員で構成されています。



新委員の西山さん



最高位を獲得した未經産牛

## 自慢の乳牛・種馬を競う

2011標津町ホルスタインスプリングショウ（町・JA標津主催）が6月2日、椴山家畜消流センターで開かれ、町内の酪農家が、手塩にかけて育てた選りすぐりの未經産牛31頭と経産牛8頭が出品され、体格や性質など乳牛としてのスタイルが競われました。

審査員を務めた小林英聡氏（社団法人ジェネティクス北海道道東事業所長）の慎重な審査の結果、各部門の優秀な牛に与えられる最高位には、未經産牛・経産牛の部ともに千葉祥一さん（川北）が、また、準最高位には、未經産牛の部に木村幸裕さん（川北）、経産牛の部では郷野由継さん（茶志骨）の出陳牛がそれぞれ選ばれました。

また、同日、同会場で第27回標津町種馬共進会（標津町馬産振興同志会主催）が開催され、町内の酪農家などが愛情を持って育てた<sup>ばん</sup>種系馬（農用馬）など16頭が出品され、馬の持つ資質や魅力などが競われました。

審査員は釧路農業協同組合連合会の斉藤晃一氏が務め、第1部（種系馬1才雄・雌）5頭、第2部（種系馬2～4才雌）4頭、第3部（種系馬5才以上雌）3頭の全12頭の中から審査の結果、最高位賞に山本信達さん（茶志骨）が出陳した名号「金勝」が、準最高位賞には若杉敬太さん（茶志骨）が出陳した名号「青竜」がそれぞれ選ばれました。



最高位賞を獲得した「金勝」



苗木をやさしく植える参加者

## 町民みんなで森づくり

平成23年度標津町植樹祭が、6月3日、標津川・武佐川合流点付近の町有地(旧大規模草地C団地隣接地)で開かれました。

植樹活動を体験することにより、緑に対する理解を深め、森林の果たす役割や重要性・必要性を地域社会に広げてもらうことを目的として毎年開催されているもので、根釧東部森林管理署・森林組合・中山間地域標津集落・農協・漁協・町を構成団体とする実行委員会の主催。

好天に恵まれた当日は、標津・川北中学校生徒や町内会、漁業者、農業者、各団体など約350人がヤチダモ・イタヤカエデ・エンジュなど6種類2500本を植樹し心地よい汗を流しました。

## 高校少林寺拳法で全国大会出場へ!!

第30回北海道高等学校少林寺拳法大会が6月5日、岩見沢市で行われ、標津高等学校1年の長谷川楓さん(北海道少林寺拳法連盟標津支部(稻村徳弥支部長)所属:二段)が、女子単独演武の部で、21組出場中、見事3位入賞を果たし、7月29日に香川県で開催される第38回全国高校少林寺拳法大会への出場権を得ました。

日々、全国大会での入賞を目指して厳しい練習に励んでいる長谷川さんは、中学生大会でも2度の全国大会出場経験をもち、通算3回目の全国大会出場となります。

全国の大舞台でも、持てる力を存分に発揮して活躍されることを期待します。



全国大会出場を決めた長谷川さん



認定証を手にする上田専務取締役(右)

## 「ねむろ自然の番人宣言」 宣言認定事業所第10号誕生!

株式会社上田組(上田光夫代表取締役)が5月20日、「自然の番人」となることを宣言し、「ねむろ自然の番人宣言」推進委員会(管内1市4町で構成)の認定を受け、6月6日、役場町長室で金澤町長から当町認定事業所第10号の認定証が交付されました。

「ねむろ自然の番人宣言」は、根室管内の豊かな自然環境を、廃棄物の不法投棄やゴミのポイ捨てから守り後世に引き継ぐことを目的として、平成20年2月1日に管内1市4町が調印しています。

宣言事業所は、自らが主体となって環境保全意識の啓発や清掃活動の推進など、自然の番人宣言の趣旨に沿った活動に取り組みます。

## 健康づくりシンポを開催!

町教育委員会では、自分の健康を自分で守っていく力を高めるために6月11日、町生涯学習センターあすばるで健康づくりシンポジウムを開催しました。

第1部の実技では、ヨガの呼吸法に笑いを取り入れた「笑いヨガ」、腕をブラブラさせるなどの動作で体をリラックスさせ、新陳代謝を高める「ゆる体操」、息を大きく吐くことで脳や神経を刺激する「スポーツ吹き矢」の3つの健康法を紹介。参加者は普段体験することの少ない健康法に興味を持ちながら、講師の指導を受けていました。

第2部では、北星学園大学の武田秀勝教授が「ストレスと健康」をテーマに講演し、「お腹が出ていることを気にするのもストレスになる」などと、身近な話題で始まった講演を参加者は興味深げに聞き入っていました。



「あ〜っはっは!」と大声で笑いながらの「笑いヨガ」



オープンガーデン参加者へ届けられたプランターカバー

## キラリ工房が 流木でプランターカバーを作成

町では、6月10日から5カ月間開催している標津町オープンガーデンに参加された方へ、記念品として木製プランターカバーを贈ることとして、この制作をキラリ工房へ依頼しました。

同工房では初の試みでしたが、通所者が森や海の生き物などそれぞれにテーマを決めて作業が始まり、通所者全員で手分けをして2カ月半をかけて力作が完成。

完成した流木アート作品のようなプランターカバーは、6月上旬に通所者自らの手でオープンガーデン参加者の自宅へ届けられ、受け取った方々からは、「すばらしい出来栄え」、「大切にに使わせてもらう」など感激の声が聞かれました。

## 民生委員・児童委員の功績をたたえて

町民生委員・児童委員を永年務め、昨年11月で退任された梅木芳子さん（薫別）に、厚生労働大臣から表彰状が贈られ、6月15日、梅木さんの自宅において金澤町長から伝達されました。

梅木さんは、昭和61年12月から24年間もの永きにわたり同委員を務め、在任中、一人暮らしの高齢者の相談・援助活動や青少年の健全育成、援護の必要な世帯の更生などに尽力され、社会福祉の推進に貢献された功績に対して表彰されたものです。

退任された梅木さん、長い間本当にお疲れ様でした。



退任された梅木さん



## YOSAKOIソーラン祭り 標津「遊舞乱」が初の奨励賞を受賞!!

札幌市で6月8日から5日間開催された「第20回YOSAKOIソーラン祭り」に、当町から標津「遊舞乱」（波切幸代代表：会員19人）が出演し、最終日6月12日の大会各賞の発表で、奨励賞を受賞しました。

今年の祭りには、284チーム・約28,000人が参加（主催者公表）しており、遊舞乱は11日と12日の2日間、札幌市内の5会場で演舞を披露。

奨励賞には25チームが選出され、遊舞乱は受賞チームとして、ファイナルステージが行われた「大通公園西8丁目会場」で大勢の観客を前に笑顔で最終演舞を披露し、暖かい拍手を受けました。

遊舞乱では、13回目の出演で初の受賞に、「私たちを応援し、支えてくれた町民の皆さん、現地でスタッフとして毎年お手伝いいただいている札幌標津会の皆さんと共にいただいた賞です。これからも踊りを通して標津町のPRをしていきたい」と話していました。



船上で魚が活着しているうちに血液を抜く「脱血」や延髄などの急所を断ち切る「即殺」を魚種に応じて行い、魚の品質や鮮度を向上させる活メ技法を標津では「船上一本メ」と名付けました。



豊富な前浜資源を安全に美味しく食卓に届けるシステムは「地域ハサップ」ですが、さらに美味しくさせる手法として「活メ（締め）」に着目し、町、漁協、生産者、買受人などの各団体を構成とした「標津活メ魚普及促進協議会」を発足し、水産試験場・工業試験場と連携し「活メ」の効果や活メ機械の開発等の試験調査を行い、標津ブランドにつながるための取り組みを行っています。

この取り組みについて、町ふれあい加工体験センターからお知らせします。



### 『船上一本メトキシラス』の初競り！

標津漁業協同組合地方卸売市場で、5月11日、「活メ」(活締め)されたトキシラス14本が今年初めて競りにかけられ、一尾4.2キロのトキシラスは、キロ当たり2,100円の浜値がつかしました。

漁業者の方々は、魚の品質を良くするため「船上一本メ」(活メ) 処理を行い、付加価値向上のために頑張っており取り組んでいます。

### 『船上一本メ』の魅力って？

#### 旨さの極意 その1 脱血効果

右の写真は「トキシラス」です。通常(右下)と船上一本メ(右上)と見比べても血液の量が違います。このように血液を抜くことで次の効果が顕著にあらわれます。(下の写真はイシガレイ)

- ①肉質の色合いがよくなります。
- ②肉質に張りがでます。
- ③酸化が抑制されます。
- ④血液量が少ないため、魚を裁いてもまな板などに血液の付着が極めて少ない。



#### 旨さの極意 その2 即殺効果

冷却とあわせて死後硬直の遅延により、鮮度が保持されます。

- ①肉質の鬱血<sup>うっけつ</sup>が防止されます。
- ②肉質に張りがでます。
- ③歯ごたえ感が維持します。
- ④品質が長く保持できる。

このように「船上一本メ」は、魚の品質向上に効果が認められ、食感に影響する肉質の張りや色合いなど更に美味しさを極めた魚に変化させます。標津活メ魚普及促進協議会では、この「船上一本メ」の販路拡大に向けた取り組みを行っています。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ■新しい保険証に変わります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの保険証を破棄し、新しいものをご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成25年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場住民生活課までお申し出ください。
- 今回から、うら面に臓器提供に関する意思表示欄があります。

保険証の色は変わりません（黄色です）

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成25年 7月31日	
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
交付年月日	平成23年 7月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	39011010 公印(集)

## ◆医療機関での窓口負担（一部負担金）の割合

医療機関での窓口負担の割合は、前年の所得により1割（一般）と3割（現役並み所得者）に分かれます。

『一般』の方  
窓口負担 1割

『現役並み所得者』の方  
窓口負担 3割

### ●「現役並み所得者」について

「現役並み所得者」とは、所得の基準で①を超える場合をいいます。

①所得の基準	住民税課税所得	145万円
--------	---------	-------

☆ただし、収入の額が②のいずれかの金額未満の場合は、役場住民生活課へ申請し認定を受けると、原則申請の翌月1日から1割負担になります。

②収入の基準	被保険者が1人の世帯【当該被保険者の収入額】	383万円
	被保険者が1人で、同一世帯に70～74歳の方がいる世帯【当該被保険者及び同一世帯に属する70歳～74歳の方の合計収入額】	520万円
	被保険者が複数いる世帯【同一世帯の被保険者の合計収入額】	520万円

## ■減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

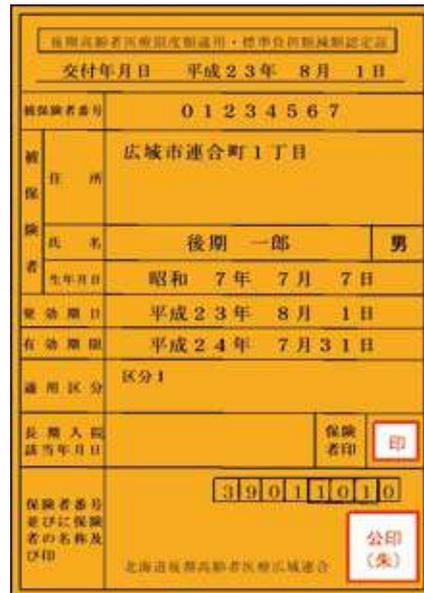
現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中旬に新しい減額認定証を送付しますので8月1日からはそちらをご使用ください。

※有効期間が保険証と異なりますのでご注意ください。

減額認定証の交付対象となるのは、次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方です

区分Ⅱ	●世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	●世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	●高齢福祉年金を受給されている方



減額認定証の色も変わりません(オレンジ色です)

### ◆医療機関でのお支払いについて

#### ●高額療養費

1ヵ月の医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を支給します。

区 分	1ヵ月の自己負担限度額	
	①外来 《個人単位》	②外来+入院 《世帯単位》
現役並み所得者	44,400円	80,100円+1% (44,400円)
一 般	12,000円	44,400円
減額認定証 交付対象者	区分Ⅱ	24,600円
	区分Ⅰ	15,000円

- ・1%とは、一定の限度額を超えた医療費(医療費総額-267,000円)の1%を表します。
- ・( )内の金額は、過去12ヵ月に3回以上、高額療養費の支給を受け、4回目以降の支給に該当した場合の自己負担限度額です。

#### ●入院したときの食事代など

入院したときは、医療費の自己負担額のほかに、食事代などの一部(標準負担額)をお支払いいただきます。

区 分	食事療養標準負担額 (療養病床以外に入院された方)		生活療養標準負担額 (療養病床に入院された方)	
	食 事 代		食 事 代	居 住 費
現役並み所得者・一般	1食につき 260円		1食につき 460円※	1日につき 320円
交付対象者 減額認定証 区分Ⅱ	90日までの入院		1食につき 210円	
	過去12ヵ月で90日を超える入院		1食につき 160円	
区分Ⅰ	年金受給額が80万円以下の方		1食につき 130円	
	高齢福祉年金を受給している方		1食につき 100円	0円

※一部医療機関では、420円です。

問合せ先：住民生活課 医療給付担当 ☎82-2131

# スポーツは心のビタミン

## 健康 いちばん



標津町総合体育館

☎82-3112

7月は体力づくり  
推進強調月間!

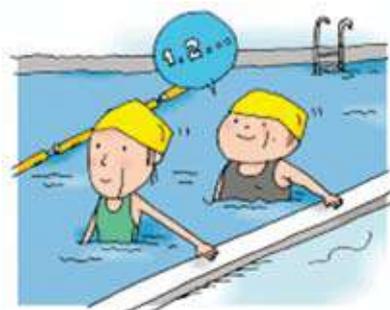
標津町では、7月を体力づくり推進強調月間として位置づけられており以下のような取り組みが行われます。

○総合体育館休館日の廃止  
7月中の月曜日は、休館日が廃止され、9時～22時の間、どなたにも総体アリーナが一般開放されています。  
この機会に利用されてみては?

○ファミリースポーツデー  
7月3日(日)に標記事業を開催。  
野付半島ウォーキング・

ニユースポーツ体験が開催されるほか、体力年齢・脳年齢や血流機能をはじめ、充実した測定コーナーも設置され、自分の体の内側を知ることができます。

○町営川北パーク場夜間解放  
雨天以外の毎晩9時半までナイター使用できます。  
※一般は使用料200円のほかに、別途ナイター料100円が必要です。



### H23 町営プール開館状況 (■が昨年よりの変更点)

	火曜～土曜	日曜・祝祭日	休館日
6・9月	15:00～17:00 18:00～20:00	10:00～12:00 13:00～17:00	月曜日
7・8月	13:00～17:00 18:00～21:00	10:00～12:00 13:00～17:00	休館日なし

開設期間 6/5～9/25

町民の皆様の意見を反映して、本年度より次のようにプールの開館時間を変更!ぜひ活用ください。

プール開館時間の変更

水中運動で健康に!

水中運動は効果的な脂肪燃焼法と言われています。泳げない方でも水中ウォーキングなら安心♪メタボ対策に!

### シルバー水中運動

日時: 7/19(火)・8/9(火)  
9/1(木)

10:30～11:30

対象: 60才以上の町民

持物: 水着、水泳帽、タオル

※参加前日までに総体に連絡を

水中運動にはこんな効果が!

浮力が働き  
関節に優しい

水圧が肩こり  
腰痛に効く!

有酸素運動で  
脂肪燃焼

リラックス&  
リフレッシュ

### オホーツクマラソン参加者募集!

今年は9月18日(日)開催!

8月25日(木)必着で総合体育館まで必ず参加料を添えて申してください。(当日申込み不可)総体HPより申込用紙がダウンロードできます。

<http://www.shibetsutown.jp/sports/>

その他お問い合わせは総合体育館まで!

楽しい運動を行うと免疫力が高まる? 最近の研究で、継続的な運動を行うと免疫力が高まり、病気になるかかりにくくなることわかりました。特に、「楽しむ」「つれづれ」と感じながら運動している時にその効果が強く現れます。嫌々運動しても、免疫力はあまり高まりません。また激しすぎる運動や、2時間以上の運動後には、逆に免疫力が一時的に弱まるので注意が必要です。あなたも楽しく適度な運動を継続的に行って、心も体も元気になってみませんか?

5月号の長野県南木曾町に続き、今月号は京都府伊根町を紹介します。

伊根町は、京都府の北部・丹後半島の北端に位置し、北から東は日本海、若狭湾に面し、人口2,554人・972世帯(平成23年5月末現在)の小さな町です。基幹産業は1次産業で、特に古来から日本三大ブリ漁場の一つとして数えられるなど、漁業のまちとして栄え、平成5年の春にはNHK朝の連続ドラマ「ええにょぼ」の舞台として伊根浦舟屋群が紹介されました。



伊根の舟屋

伊根浦舟屋群は、二階が居室、一階は船のガレージ



伊根湾に面した舟屋群

として使われている「舟屋」が約230軒、将棋の駒を並べたように波の穏やかな伊根湾を取り囲むようにして軒を連ねています。

平成17年7月に全国で漁村として初めて国の「重要伝統的建造物群保存地区」の選定を受け、また保存条例の制定も行つたなど歴史的風致である伊根浦舟屋群を守り育てて行くこととする活動が進められています。



船屋台 (巡航の様子)

五穀豊穡への願いが託されます。例祭では、御稚児舞、祭礼船での宮入、夜宮が奉納され、大祭では船屋台が巡航されます。

この伊根祭は亀島区祭礼、平田区祭礼、日出区祭礼の3つがあり、この中で最も優美で勇壮なものが亀島区祭礼です。

伊根町は、海とともに生きる「海人」の発想が生み出した文化ともいえる「舟屋群」及び「祭礼行事」を地域資源として、平成20年度に「日本で最も美しい村連合」に加盟していますが、今後は山里を含む町全域で連合加盟できるよう頑張っています。

## 町民・オン・ステージ

今月の「キラリ・ちびっこひろば」はお休みです。

### 私

の将来の夢は、子ども達はもちろん、保護者にも頼られ、見本とされるような立派な保育士になることです。私は高校生活の中で、将来のために意識していることがあります。それは、人と接する時の言葉遣いや感謝の気持ちをお忘れないうこと、笑顔でいること、挨拶をすることです。

しるこの大切さを学びました。この経験も将来に生かしたいと思います。

高校卒業後は、保育士養成の専門学校に進学したいと考えています。専門学校では、意欲的に学習や実習に取り組み、子どもの目線で物事を考え、自分の意見をしっかりともち、親や子どもたちに「良い先生だな」

### My Dream わたしの夢 Vol.98



#### 「未来の保育士」

すぎもと まゆか  
杉本 真香 さん  
(標津高等学校 3年)

どれも将来のためというよりも一人の社会人として必要なことなので、「意識をする」ではなく「無意識」でできるように努めています。

また、私は部活動を通して、礼儀やマナーを学び、肉体的にも精神的にも鍛えられました。そして何事も諦めずに最後まで必死にプ

と思われようとするばらしい先生を目指します。人のために働くことを幸せだと感じて、常に感謝する気持ちを忘れない人間になれるよう頑張ります。

◆  
次号は古多糠小学校児童の「夢」を紹介いたします。

# INFORMATION

## 水の事故・熱中症を防ぎましょう!!

夏になり、気温が高くなる日が多くなりました。これから水遊びやスポーツをする機会も多くなると思いますので、いざという時のために注意する点を確認しましょう。

### ★水の事故を防ぐポイント

- ①どんなに浅い場所でも小さな子どもからは目を離さず、必ず大人が付き添いましょう。
- ②プールなどの監視員がいる所でも、小さな子どもだけでは遊ばせないようにしましょう。
- ③風邪や飲酒などで体調が良くない時は、水遊びは控えましょう。
- ④天候の変化に注意し、無理をしないように遊ばしましょう。

### ★熱中症を防ぐポイント

- ①帽子や日傘などで直射日光をなるべく避け、こまめに水分補給しましょう。
- ②暑い場所では長時間の作業や運動を避け、休憩を取りながら行いましょう。
- ③屋内や車内でも熱中症になることがあります。高温にならないよう換気を心がけましょう。
- ④暑い日は、作業や運動をしていなくても水分補給を心がけましょう。

### ★熱中症に対する応急手当

- ①風通しの良い場所や、冷房が効いている場所に移動しましょう。
- ②服を脱いだりゆるめたりして、体を楽な格好にしましょう。
- ③冷やしタオルやアイスパックを、首、脇の下、太ももの付け根などに当てて体を冷やしましょう。
- ④塩分を摂るために、スポーツドリンクや薄い食塩水を飲みましょう。
- ⑤少しでも体調不良を感じたら、無理をしないようにしましょう。
- ⑥高熱が出たり意識がもうろうとする時は、早めに病院で受診しましょう。

～ 標 津 消 防 署 ～

元気に  
ひらけ!  
2つの  
サマー宝くじ!

**サマー  
ジャンボ  
3億円**

**2000万  
サマー  
400万**

2011年  
生利村開封立くじ  
7/11同時発売

事業主の方へ  
**退職金のこと  
ちょっと考えてみませんか?**

「中退共」の退職金制度なら、

- ① 国の掛金助成を受けられます。
- ② 掛金は全額非課税。
- ③ 社外積立だから、管理がカンタン!

パートさんのための特例掛金月額もご用意

(中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。)

詳しくはホームページへ

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
〒105-8077 東京都港区芝公園1-7-6  
TEL 03-3436-0151 (代表) FAX 03-3436-0400

### 住所の正確な届出に ご協力をお願いします

町民の皆さんの住所は、行政サービスのほか全ての生活の基本となるものであり、正確に届け出る必要があります。住居の場所や世帯主に異動があった場合には、すみやかに届出をお願いします。

#### 世帯変更届

▶ 新たに世帯を設けた方、他の世帯に属することとなった方及び世帯主を変更した方は、変更が生じてから14日以内に届出をしてください。

問合せ先 住民生活課戸籍担当

役場の  
開庁時間を  
**枠幅拡大**しています!

町では町民サービスの向上をより一層図るため、前年度と同様に役場や各施設で開庁時間の拡大や、休日(土曜日・日曜日・祝日)における一部業務を右のとおり行っています。

平日時間  
8時～18時

お気軽にご利用ください!!

#### 休日取扱業務

8時30分～17時15分  
▶ 住民票・印鑑証明の発行  
▶ 婚姻届・死亡届などの受領

地方発送  
承ります

〈7月のお買得品〉

330円の品  
**鮭節つけめん** 1食入り **300円**

営業時間 朝10:00～夕方5:00まで(休まず営業します)  
サーモンパーク サーモンハウス内 **しべついちば**  
標津町北1条西6丁目1番2号 TEL/FAX 0153-82-3132



# INFORMATION

## 国民年金は、あなたが主人公です

あなたのための  
“国民年金”

国民年金免除制度をご利用ください!

経済的、失業などで保険料を納めるのが困難な方は、本人、配偶者、世帯主の前年所得額に一定の基準がありますが、保険料の全額または一部の納付が免除されますので、未納のままにせず免除制度をご利用ください。

なお、免除期間は7月から翌年の6月までです。

### ○免除区分・納付額など

免除区分	納付額(月額)	年金受給への反映割合
全額免除	なし	国庫負担 1/2
3/4免除(1/4納付)	3,760円	国庫負担 5/8
半額免除(半額納付)	7,510円	国庫負担 6/8
1/4免除(3/4納付)	11,270円	国庫負担 7/8
若年猶予(30歳未満)	なし	なし

### ○免除申請の対象となる所得(収入)のめやす

扶養人数	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
4人世帯 (夫婦・子2人)	162万円 (257万円)	230万円 (354万円)	282万円 (420万円)	335万円 (486万円)
2人世帯 (夫婦のみ)	92万円 (157万円)	142万円 (229万円)	195万円 (304万円)	247万円 (376万円)
単身世帯	57万円 (122万円)	93万円 (158万円)	141万円 (227万円)	189万円 (296万円)

※免除が認められても、全額免除以外の方は保険料の納付をしないと未納となります。

## 年金相談は完全予約制です!

毎月、中標津町役場で開設されます「社会保険事務相談所」を利用される方は、相談日の10日前までに予約が必要となります。

予約申込先 釧路年金事務所 お客様相談室(☎0154-61-6000)

## 8月の社会保険事務相談所開設日

日時: 9日(火) 12時~17時  
10日(水) 9時~15時

場所: 中標津町役場

ご本人や配偶者の年金記号番号、加入期間などを調べてお出かけください。



相談・お問い合わせはお気軽に住民生活課国民年金担当まで

## 町長の動静

(5月21日~6月20日)

- 【5月25日】札幌市  
北海道漁港漁場協会総会ほか
- 【5月26日】札幌市  
北海道町村会総会ほか
- 【5月29日】  
美郷団地住宅完成記念植樹会
- 【5月31日】根室市  
根室地方総合開発期成会総会ほか
- 【6月1日】中標津町  
中標津空港利用促進期成会総会ほか
- 【6月3日】  
標津町植樹祭
- 【6月6日】中標津町  
根室北部衛生組合議会定例会ほか
- 【6月8日】  
標津町農業協同組合総会
- 【6月10日】  
茶志骨パイロット入植記念祭  
標津町水産加工振興協会総会
- 【6月14日~15日】  
標津町議会定例会
- 【6月15日】  
大菅小百合選手後援会総会及び慰労会
- 【6月17日】  
標津町自衛隊協力会総会
- 【6月19日】  
ロシア人ファミリー一行歓迎会  
標津イチャルパ  
(以上、主なもの)

## 乳幼児健康相談日程

7月29日(金) 会場: ひまわり

13カ月・2歳	9時~10時
4・7・10カ月	13時30分 ~14時30分

問合せ 保健福祉センター  
ひまわり(☎82-1515)



## 7月のごみ収集日

一般廃棄物収集区域 (有料)	可燃ごみ (祭日は休み)	不燃ごみ 粗大ごみ	資源ごみA 空缶、ペット・トレー 発砲、容器包装(プラ) びん、新聞、雑誌	資源ごみB 空缶、ペット・トレー 発砲、容器包装(プラ) 容器包装(紙) 紙バック・段ボール
若草町・新川上町・川上町・栄町 緑町・曙町・弥栄町・伊茶仁	月・木	7日(木) 28日(木) 8月4日(木)	11日(月) 25日(月)	4日(月) 21日(木) 8月1日(月)
本町・鳩ヶ丘町・双葉町・望ヶ丘町 桜木町・住吉町・東浜町・茶志骨	火・金	8日(金) 22日(金) 8月5日(金)	12日(火) 26日(火)	5日(火) 19日(火) 8月2日(火)
川北全域・北標津・西北標津・忠類 浜古多糠・古多糠全域・薫別・崎無異	水・土	9日(土) 23日(土) 8月6日(土)	13日(水) 27日(水)	6日(水) 20日(水) 8月3日(水)

※8月上旬の収集日も掲載しています。

※粗大ごみの収集は収集日の前日までに事前の申込みが必要です。

★粗大ごみ収集の申込みは、渡邊清掃(株) ☎0120-79-3106まで。

## 8月の汲み取り 実施地域

汲取月は各地区3ヵ月毎に年4回設定しています。

便槽が満杯にならなくても汲取月には必ず汲取っておくなど、余裕を持ってお申し込みください。

実施地域 伊茶仁、忠類、崎無異、浜古多糠、薫別

申込期限 7月25日(月)

申込先 渡邊清掃(株)

(☎0120-79-3106)

# INFORMATION

## 交通

### 夏の交通安全運動が始まります!

期間 7月15日(金)～24日(日)

#### 重点

- ▷子どもと高齢者の交通事故防止
  - ▷二輪車・自転車乗用中の交通事故防止
  - ▷居眠り運転による交通事故防止
  - ▷全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
  - ▷交差点の交通事故防止
- 住民生活課・中標津警察署—

## 税

### 地方税の申告は便利なeLTAXで!

法人道民税・事業税・地方自治体特別税の申告は、ぜひeLTAX(エルタックス=地方税の電子申告)をご利用ください。

インターネットを通じて、自宅やオフィスから手続きを行うことができるほか、たくさんのメリットがあります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

#### ◆eLTAXホームページ

<http://www.eltax.jp/>

問合せ先 根室振興局税務課課税係  
(☎0153-24-5479)

## スポーツ

### ♪7月のスポーツ♪

- 3日(日) 町民スポーツデー (10時～ 総合体育館)
  - 4日(月)～15日(金) 初心者水泳教室 (19時～ プール)
  - 4日(月)～25日(月) ノーマライゼーションデー 「みんなでからだを動かそう ～ゆっくり、ゆったりと～」 (9時～ 総合体育館)
  - 6日(水)～27日(水) ラジオ体操放送 (10時～ 全家庭)
  - 7日(木)～21日(木) ノルディックウォーキング教室 (18時～ 総合体育館)
  - 12日(火) 第2回教育長杯ナイターパークゴルフ大会 (19時～ 川北パークゴルフ場)
  - 14日(木) 体組成計からだチェックデー (10時～、18時～ 総合体育館)
  - 24日(日) Vリーガーとバレーボール教室 (9時～ 総合体育館)
  - 31日(日) 第19回会長杯ソフトバレーボール大会 (9時30分～ 総合体育館)
- <以上、主な大会、教室など>

## 標津町農業委員会委員選挙が実施されます

町農業委員会委員の任期満了に伴い、3年に1度の農業委員会委員選挙が実施されます。(投票できる方は、平成23年3月31日現在の農業委員会委員選挙人名簿に登録された農業者となっています)

◆告示日 7月5日(火)

#### ◆期日前投票

期間：7月6日(水)～9日(土) 午前8時30分～午後8時

場所：役場1階会議室

※投票日当日に用事や旅行などで投票できない方は、お気軽にご利用ください。

◆投票日 7月10日(日) 午前7時～午後6時

※投票の際には入場券(ハガキ)を持参し、入場券に記載された投票所で投票を行ってください。

★お問い合わせは、町選挙管理委員会(総務課内：山口、小川、鹿野)まで

## 町長がいつでもどこでも伺います!

「まちづくり出前講座」をご利用ください!

町民の方が5人以上集まる機会であれば、町長が出向き、町政についての説明や質問にお答えする「まちづくり出前講座」を開設しています。詳しい内容、申し込みは総務課まで。

(事前の申し込みが必要です)

## 戸籍の窓口から

(5月11日～6月10日届出分)

### ご結婚おめでとう!

稗貫 裕也さん・谷川 光子さん(新川上町)

### お誕生おめでとう!

齋藤 一馬くん (弥栄町) 誠・彩子  
飯島 琉心くん (若草町) 要・幸恵  
山田 茉穂ちゃん (栄町) 弘次・智子  
山田 知穂ちゃん (栄町) 弘次・智子  
鈴木 斗悟くん (川上町) 信幸・幸子

### おくやみ申しあげます

飯村 和子さん (共栄旭町) 82歳  
竹野 武美さん (茶志骨) 75歳  
笹木 道雄さん (東川北) 89歳  
菅原 和三さん (若草町) 43歳  
藤本 一雄さん (望ヶ丘町) 38歳  
畑 サキさん (北川北) 94歳

※ご家族の了承を得て掲載しています。

## 寄付・寄贈ありがとうございました

### ●緑の基金として町に――

○社北海道環境保全協会釧路支部

### ●川北生涯学習センターに――

○森田トシエさん

### ●ポー川史跡自然公園に――

○標津小学校(教育勅語)

### ●標津病院に――

○得能 純一さん ○谷地田慶子さん

○標津漁協女性部

### ●社会福祉協議会に――

○坂本 榮さん ○高橋 徹さん

○飯村 壽三さん ○菅原 晴美さん

○藤本 謙二さん ○笹木 花子さん

○竹野 邦寿さん

○池田 将慎さん(釧路市)

### ●はまなす苑に――

○河崎 光さん ○飯村 壽三さん

○猪狩トシエさん ○笹木 恭弘さん

○村上 富子さん ○岩倉 信子さん

○秋山 政則さん

○木村 一子さん(別海町)

○標津漁協女性部 ○理容こばやし

○忠類老人クラブ

※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

## 町内会・団体等の人事短信

(6月10日までの報告分) ※敬称略

標津町農業協同組合代表理事組合長

新今井 和善 前佐々木喜一郎

# INFORMATION

## 募集

### 自衛官を募集します

#### 募集種目・対象者

- ▷ 航空学生  
高卒（見込含む）以上  
21歳未満
- ▷ 一般曹候補生・自衛官候補生  
18歳以上27歳未満

#### 募集期間

8月1日(月)～9月9日(金)  
〔自衛官候補生（男子）は年間を通じて募集〕

#### 申込・問合せ先

自衛隊帯広地方協力本部中標津地域事務所  
(☎0153-72-0120)

## 「はかり」の定期検査のお知らせ

商店・工場・学校・病院などで、取り引きや証明上の計量に使用している「はかり」、「分銅」、「おもり」は、計量法に基づき2年に1回、知事が行う「定期検査」を受検し、合格したものでなければ使用できません。（ただし、代検査計量士の検査を受検した計量器は定期検査を免除されます）

平成23年は、標津町は定期検査の年となっていますので、該当する計量器をご使用の場合は必ず受検してください。

#### ◆検査日程

日	時	会 場
8月18日(木)	14時～16時30分	保健福祉センター「ひまわり」
8月19日(金)	9時30分～11時	川北生涯学習センター

◆問合せ先 商工観光課 (☎82-2131 担当: 谷内)

## 忠類川サーモンフィッシング 参加者募集!!

今年もいよいよ忠類川サーモンフィッシングの参加申し込み受付が7月1日(金)より始まります。

豪快なサケ釣りを体験し、ふるさと標津の魅力を再認識して、友人や知人に自慢されてはいかがでしょうか。

参加するには事前申し込みが必要ですので、忘れずにお申し込みください。

#### 申込期間

7月1日(金)～9月20日(火)

#### 実施期間

8月10日(水)～10月20日(木)

#### 申込・問合せ先

忠類川事務局（標津漁協内）  
(☎82-2341)

## 強化月間

### 7月は「不正軽油 防止強化月間」です!

不正軽油とは、軽油引取税の脱税を目的に、軽油に灯油などを混ぜた「混和軽油」や軽油以外の石油製品を混ぜ合わせて作る「製造軽油」などをいいます。

次のような状況を見かけたら、ぜひ情報をお寄せください。

- ★怪しい業者が燃料の売り込みをしている
- ★灯油や重油をトラックなどの燃料に使っているようだ
- ★不審な施設(場所)にタンクローリーが出入りしている

問合せ先 根室振興局税務課  
(☎0153-24-5482)

## 人権相談

### 女性のためのなんでも相談所 を開設します

根室人権擁護委員協議会及び釧路地方法務局根室支局が、相談者を女性に限定した「女性のためのなんでも相談所」を開設します。

相談は、全て女性の人権擁護委員がお受けします。

相談内容についての秘密は堅く守られ、相談は無料で難しい手続きもありませんので、日頃の悩みごとなどお気軽にご相談ください。

なお、平日も各市町村の人権擁護委員及び釧路地方法務局根室支局の担当者が相談をお受けしています。

日 時 7月24日(日) 13時～16時  
場 所 中標津町総合文化会館  
第2研修室A

問合せ先 釧路地方法務局根室支局  
(☎0153-23-4874)

☆☆☆ 郷土(標津町)の活性化を 町民の力で ☆☆☆  
まちが変わります。 変えましょう!!



地元で買おう 地元を使おう  
地元で食べよう  
「地産地消」の心で!!

生き生き標高郷土の標・地域で育てる  
標津高校  
標高の存続は町民みんなの願い!!

御中元に標津漁協の名産をご利用ください

## 帆立製品・鮭製品・たらこ・珍味類

TEL 0153-82-2035 FAX 0153-82-2388 <http://www.sake.or.jp>

※「魚の日」も開催致しております (標) 標津漁業協同組合 直売所



しんかわ ようこ  
**新川 洋子**さん  
(黨別) 主婦

「お誘いを受けて」

**私** も高齢化の仲間入り、何か趣味を...  
と思つてから二・三年が過ぎたある日、標津高齢者文芸誌「樹木」に、投稿のお誘いを受けました。

アドバイスをいただき、「短歌」を詠んでみよう、と思ひ、早速五・七・五・七・七の、三十一文字に気持ちを入れて、書いてみました。さてさて

漢字は忘れ、送り仮名は抜け、久し振りに持つ鉛筆の芯と、消しゴムの減ること...でもこの鉛筆も消しゴムも、三十年代前に、二人の子供達の使

率直な気持ちを、文にまとめるのがコツ。との

も消しゴムも、三十年代前に、二人の子供達の使

国語辞典は、赤い表紙が気に入って、特別に買い求めました。

二度目の投稿も終わりました。アドバイスを受けた事が、生かされていると良いのですが...

短歌を読み乍ら、五十五年も前の学校生活を思い出しました。色々な作業も全て手作業の時代、通学は徒歩、自分の足で

郭公の鳴き声が一段と高く飛び交い、自家菜園の作業も多忙。孫の力ボチャと、トウキビ畑を用意しなくちゃ...

用を足す時代でした。各教科の他に、冬期間の暖房用の薪割り作業、学校林の下草刈り、児童生徒(複式校)活動費捻出の芋拾い、運動場の草取り、又、遠足で西別岳登山や、近隣学校へ運動会参加、等々、誰一人とし

元気に頑張ります。  
次の「まちの声」は杉山織江さん(崎無異)です。

★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。

8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** 8月2日(火)13時30分～
- 場所** あすばる
- 問合先** 住民生活課

人のうごき

◇平成23年6月1日 現在(前月比)

- ・人口 5,746人(+6)
- 男 2,801人(+6)
- 女 2,945人(0)
- ・世帯数 2,362世帯(+5)

◆人口前月比の内訳

増	減	比較
転入 18人	転出 11人	+7人
出生 5人	死亡 7人	-2人
計 23人	計 18人	+5人

町内の交通事故

◇平成23年5月1日～5月31日

(本年の累計)

- ・人身事故 0件 (2)
- ・負傷者 0件 (2)
- ・死亡者 0件 (0)
- ・物損事故 14件 (60)

編集のまど

- ◇ 子どもから大人まで、地域の皆さんが参加して行われた薫別小中学校の大運動会。  
競技の進行も地域の方と学校が協力して行うなど家族のような温かい雰囲気で行われていました。  
今年が最後の運動会となり、寂しい気もしますが、児童生徒は今の学校生活を楽しむように、みんな元気に全力疾走していました。
- ◇ 6月10日から、町内の13軒のお宅が参加してオープンガーデンが開かれています。  
今月号の編集に間に合えば、紹介することを予定していましたが、寒さの影響で開花が遅れているようです。  
この広報紙が皆さんのお手元に届くころには、見ごろを迎えていると思います。(O)

