

広報

海・山・川・大平原がおりなす 感動の大地・標津町 しべつ

しべつ 2
2016 (平成28年) Vol.588



伝統の味！鮭飯寿司試食会が20周年

郷土の伝統料理の普及と伝承を目的に、毎年開かれている恒例行事「新春鮭飯寿司大試食会（同実行委員会主催）」が、1月11日、生涯学習センターあすばるで開催されました。

同試食会は今年で20回の節目を迎え、昨年11月20日に行われた「鮭飯寿司講座」のようすや歴代大賞受賞者からの飯寿司づくりのポイント、第8回大賞受賞者の料理研究家・星澤幸子さんからの祝いコメントなどを記念に上映。

会場には、標津産のサケを使い、各家庭で趣向を凝らして漬け込まれた自慢の飯寿司46出品が並び、来賓と出品者による一次審査、一般抽選審査員も加わった二次審査が行われた結果、川畑喜美子さん（鳩ヶ丘町）が見事今年の大賞に輝きました。川畑さんは「びっくりしたけど、受賞できて良かった」と喜びを語りました。

地域を守る決意新たに

平成28年標津消防団出初式

新春恒例の「標津消防団出初式」が、1月6日、生涯学習センターあすばる駐車場で行われました。

出初式には、本団と町内全4分団から団員56人が参加。観閲式では関係者らが見守る中、女性消防団員を先頭に各分団が

分列行進を行い、今年1年間の無火災を願うとともに団員の士気を高めました。



その後、同センター多

目的ホールに場所を移して、永年にわたり地域消防活動に貢献された団員の表彰が行われ、金澤町長、森重消防長（根室北部消防事務組合）が祝辞を述べました。

千葉団長は、「本町の火災発生件数は昨年4件と少なかったが、冬と秋に低気圧や台風による大規模な自然災害が発生し、暴風雪による交通障害や暴風雨による漁具などへの被害が発生した。今年も大規模な自然災害が多発する可能性があり、われわれ消防団は使命達成のため一致団結し、市民の負託に答えなければならず、団員の皆さまには、今後とも一層の努力をお願いする」と訓示しました。

表彰受賞者の紹介

(敬称略)

北海道消防表彰(伝達)

▼永年勤労章(30年勤続表彰)

▼松山 広幸(第1分団班長)

▼勤労章(10年勤続表彰)

▼与羽 大輔(第1分団班長)

▼滝本 勇(第3分団班長)

▼長谷川 学(第1分団班長)

▼星山 光幸(第3分団班長)

▼山本 英司(第3分団班長)

▼土井 貴義(第3分団班長)

▼桐島 友一(第3分団班長)

▼長谷川圭吾(第3分団班長)

道消防協会定例表彰(伝達)

特別功績章

▼富森 博(本団副団長)

▼遠藤 叙一(第3分団班長)

功績章

▼高橋 幸英(第1分団副分団長)

▼30年勤続表彰

▼山口 靖浩(第1分団班長)

▼20年勤続表彰

▼笹木 恭弘(第3分団部長)

▼久保 義広(第3分団班長)

▼10年勤続表彰

▼与羽 大輔(第1分団班長)

▼滝本 勇(第3分団班長)

▼長谷川 学(第1分団班長)

▼山本 英司(第3分団班長)

▼土井 貴義(第3分団班長)

▼長谷川圭吾(第3分団班長)

▼鈴木 章靖(第4分団班長)

根室北部消防事務組合長表彰

功績章

▼熊谷 田鶴(本団部長)

▼鈴木 好子(本団班長)

功績章

▼遠藤 幸一(第3分団班長)

▼田中 德行(第3分団班長)

▼40年勤続表彰

▼富森 博(本団副団長)

▼遠藤 叙一(第3分団班長)

▼井上 敏雄(第3分団班長)

▼30年勤続表彰

▼山口 靖浩(第1分団班長)

特別功績章

▼富森 博(本団副団長)

▼遠藤 叙一(第3分団班長)

標津消防団長表彰

皆勤賞

▼小場 宏(第4分団班長)

▼竹村 誠司(第4分団班長)

▼鈴木 好子(本団班長)

▼滝本 勇(第3分団班長)

▼大越真由美(本団班長)

▼田中 德行(第3分団班長)

精勤賞

▼齊藤 誠(第1分団班長)

▼梅木 雅則(第2分団班長)

▼遠藤 叙一(第3分団班長)

▼中野 健一(第2分団副分団長)

▼吉田 孝一(第4分団副分団長)

▼熊谷 田鶴(本団部長)

▼西山 一樹(第1分団班長)

▼合田 泰之(第3分団班長)

▼佐藤 和博(第4分団班長)

▼桜井 耕平(第3分団班長)

▼吉田 栄一(第3分団班長)

▼遠藤 幸一(第3分団班長)

▼中條 啓一(第4分団班長)

▼長谷川 学(第1分団班長)

▼松崎 太輝(第2分団班長)

▼開坂 祐太(第2分団班長)

▼土井 貴義(第3分団班長)

▼吉田 達(第3分団班長)

▼35年勤続表彰

▼高橋 幸英(第1分団副分団長)

▼25年勤続表彰

▼齊藤 幸雄(第3分団班長)

▼5年勤続表彰

▼川畑陽一郎(第1分団班長)

▼小野 哲也(第3分団班長)

▼田中 德行(第3分団班長)

祝！平成28年標津町成人式

1月7日に生涯学習センターあすばるで行われた「平成28年標津町成人式（町教育委員会主催）」には、新成人65人（男性33人、女性32人）のうち46人が出席しました。

しべつとどわら太鼓保存会によるオープニング演奏で始まった式典では、井上教育委員長や金澤町長、田中町議会議長が新成人を激励。その後、新成人を代表して、谷内拓充さんと佐藤美濤さんが誓いの言葉を述べました。

今年18回目を迎える標津町民祭り水・キラリの先導役を務める第18代標太・津々には、湯浅将司さんと新津なつみさんが選出。標太・津々は、毎年、成人者から選ばれ、水・キラリ実施運営委員会が決定するもので、吉田実施運営委員長が両名を発表し、金澤町長が任命書を手渡しました。

歴代の標太・津々が袖を通したはんてんを引き継いだ2人は、「誇りある伝統文化となる祭りの成功に向け、一生懸命頑張りますので、皆様のご支援とご協力をお願いします」と決意を述べました。





競技を終え、全員がスマイル

標津中卓球部女子が 北海道中学選抜卓球大会で健闘

昨年11月の根室管内新人戦卓球大会女子団体で優勝し、8年ぶりの全道大会への切符を勝ち取った標津中学校卓球部女子8人(2年生7人、1年生1人)が、12月26日~27日、札幌市で行われた「第31回道新杯北海道中学選抜卓球大会」に出場しました。

試合は6人制の4シングルス・1ダブルスで行われ、同校は予選リーグで恵庭市立恵明中学校と苫小牧市立明野中学校の両校と対戦。2戦とも敗れ予選で敗退したものの、どちらも接戦で僅差の勝負だったこともあり、彼女たちの手応えは十分。

来年度の中体連に向け、男子部員を含め、さらに熱のこもった練習で汗を流しています。

北海道中学校スケート大会に7人が出場 4人が全国大会へ!

「第46回北海道中学校スケート・アイスホッケー大会スピードスケート競技(中体連)」が、1月8日から3日間、苫小牧市で行われ、中学生7人(標津中4人、川北中3人)が出場しました。

同大会では、各選手2種目にエントリー。予選を勝ち抜き、決勝で好タイムを残した坂口海都くん(標津中3年)、塩沢皐月さん(川北中3年)、唐崎陽野さん(標津中2年)、坂口なぎささん(標津中1年)の4人が、1月30日~2月2日、長野県で開催される全国大会に見事駒を進めました。

全国大会での上位入賞をめざし、厳しい寒さの中、生徒たちは日々の練習に励んでいます。



標津中から出場した選手4人



晴天に恵まれ、風も弱く絶好のスケート日和

選手たちが氷上で躍動 町内で2年ぶりのスケート大会が開催

標津スケート協会主催(池田政美会長)の「第12回道東小・中学生距離別スケート選手権大会」が、1月10日、町営スケートリンクで開かれ、近隣5市町の7団体から小学生70人が参加しました。

昨年同様、リンクコンディションの不良で開催が危ぶまれたものの、関係者や保護者らによる必死の整備作業で、大会前夜に無事リンクが完成。開会式では、出場選手を代表して標津スケート少年団の山本蒼紫くん(標津小6年)が力強く健闘を誓いました。

リンクサイドからたくさんのギャラリーが見守る中、27種目中5種目で大会記録を更新するなど、子どもたちは日頃の練習成果を存分に発揮しました。

おじいちゃん、おばあちゃんと また一緒に入りたいな“ひまわり温泉”

ひまわり温泉のPRなどを目的に、1月15日、保健福祉センターひまわりで初めての試みとなる「ひまわり温泉まつり(町社会福祉協議会との共催)」が開かれ、約90人が来場しました。

老人クラブ加入者や65歳以上が利用対象の普段と異なり、この日はお孫さんとの入浴が可能のため、小さな子ども連れでの利用者が続々と受付。来場者には“ひまわり色”のタオルがプレゼントされたほか、豚汁や綿あめも振る舞われ、湯上りに食事をしながら談笑。

目玉のビンゴ大会には、標津双葉保育園ゆり組の園児10人も加わり、終始和やかな雰囲気の中、高齢者と子どもの異世代交流を図りました。



子どもたちのしぐさに笑顔があふれた会場

標津町医療技術職員等養成修学資金貸付制度について

町では、医療技術職員の充足を図ることを目的に、将来、看護師や薬剤師、診療放射線技師、その他の医療技術者など（国家資格を有する者）となって町職員として勤務しようとする方に対し修学に必要な資金の貸し付けを行うこととして、次のとおり貸付者を募集します。

貸付対象者	看護師または薬剤師、診療放射線技師など国家試験受験資格の得られる学校などから入学許可を得た方で、5年以上町職員として勤務することを誓約した方
貸付限度額	月額12万円以内
利子	無利子
貸付枠	平成28年度は2人枠 【内訳】看護師2人 ※毎年度設定するため、その年によって異なります
保証人および連帯保証人	保証人：保護者など 連帯保証人：2人（前年所得金額が350万円以上の方）
貸付決定の取消	退学、辞退、就学困難、成績不良、貸付目的を達成する見込みがないと認められるとき
貸付決定の停止	休学したとき
返還債務免除	5年（または貸付期間）以上町職員として勤務した場合に免除
貸付金の返還	次の場合は、事由発生の翌月末日までに貸付金を返還しなければなりません <ul style="list-style-type: none"> ・ 貸付決定を取り消された場合 ・ 町に就職しなかった場合 ・ 誓約期間前に退職した場合 ・ 貸付条件に違反した場合
現況報告	貸付決定者は毎年3月末日までに学業成績表・健康診断書を提出
申込方法	申込書およびその他必要書類を提出
申込締切	平成28年2月29日(月)

Q 申し込みれば必ず貸付金を利用できますか？

A いいえ。運営審議会の審査によって貸付可否が決定されるため、必ず利用できるわけではありません。

Q 貸し付けは何月から始まりますか？

A 第1回目の修学資金貸付時期は4月です。その後、7月・10月・1月にそれぞれ3カ月分を支給します。

申込書配布・提出先
問 合 先 保健福祉センター 管理・保健予防担当 ☎82-1515

標津の水産物を知ろう！

本町では四季折々においしい魚介類が水揚げされます。地元の水産物への理解を深め、その魅力を発見するため各種水産情報を発信します。

今月号は、生でも加熱してもそれぞれのおいしさが楽しめるホッキ貝です。

水揚げ時期や量は？

本町のホッキ貝は、1～3月までが漁期で水揚げされます。以前は3～5月が漁獲時期でしたが、消費地の市場状況から判断し、現在の漁期に変更されました。また、この漁期中には、約170トン(5年平均)が水揚げされています。

○ホッキ貝の年別水揚量

(トン)

平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
171	120	194	162	193

生態や水揚げする場所は？

太平洋側は千葉県、日本海側は富山県から北海道全域の沿岸帯、朝鮮半島、中国、ロシア沿海地方などの、満潮時と干潮時の海岸線の間から水深20mの浅海に分布します。成貝は砂泥底に15～30cm潜って生息しており、本町で水揚げされる平均サイズは、殻長12～14cm、重量450～500g前後で、6月ごろに産卵期を迎えます。

※その年の漁場は、調査結果により場所の変更があります。

○標津産ホッキ貝の漁場(オレンジ線)



知っているようで知らないホッキ貝のあれこれ豆知識！

名前の由来は？

一般的には「ホッキ貝」と呼ばれていますが、標準和名は「ウバガイ」です。漢字では、老女・老婆を意味する「姥」を用いて「姥貝」と書きます。寿命は30年以上といわれ、本町でも同年以上経過した貝も漁獲されており、その長生きする生命力から命名されたようです。

ちなみにホッキ貝は、アイヌ語で「ポクセイ」を語源とし、「北に寄(ってい)る貝」を意味する「北寄貝」という漢字は当て字になります。

貝殻の色に黒色や茶色があるのは？

浜では、黒色の殻のホッキ貝は「黒ボッキ」、茶色の殻は「茶ボッキ」と呼ばれ、同じ種類ですが、生息している海の底質環境によって違いが生じます。黒ボッキは細粒砂(泥系)、茶ボッキは細砂(砂系)に生息しているためです。また、可食部の色にも違いがあり、茶ボッキより黒ボッキの方が紫の色合いが強くなり、加熱すると濃い赤色に変化します。



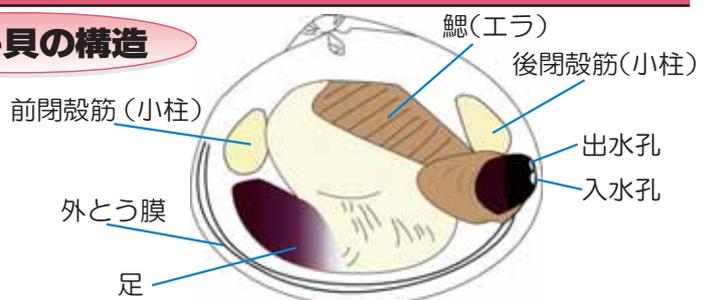
ホッキ貝の舌って何？

生では紫色、加熱すると赤色に変化する「ホッキの舌」や「ベロ」と呼ばれる部位があります。こは生物学的にはホッキ貝の「足」であり、海中ではこの足を使って移動しています。

食べ方は？

そのまま生鮮か、さっとゆでた刺身で、それぞれのおいしさが楽しめます。生鮮ではみずみずしい食感があり、ゆでると紫色の部分(舌)が赤色に変化し、さらに甘味と歯応えが強くなります。また、焼物・揚物・煮物や炊き込みご飯の具材にも最適です。

ホッキ貝の構造





ホッキをむいて、食べてみよう。

図1 むき方のポイント!

貝柱(小柱)は、●印の位置にあって上下の貝殻をくっ付けています。この貝柱を外すと殻が外せます。



準備するもの

活ホッキ貝



新鮮なものを
ご用意ください!

ホッキむきペラ



無ければ
洋ナイフでも可

薄い塩水を入れておく
ボウル



軍手



貝を持つ方の手
に着用ください

持ち方・貝の向き

水管を右にする



貝の口を
手前に持つ



真横の状態

この隙間から、むきペラを入れます!



矢印のように下殻に沿って、ヘラを入れ、図1の貝柱①を切り離す。

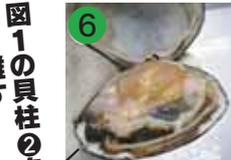


右から左へ貝の下殻の縁を沿うようにヘラを入れていきます。

貝を時計回りに
反転させて...



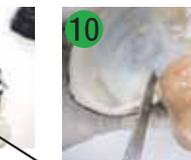
図1の貝柱②を切り離す



これで貝が開きます!



図1 貝柱④を外す



貝殻の蝶つがいと結着している身の部分を切り離します。



ヒモのつなぎ目にヘラを入れ、切り離します。



ヒモのふちに付いている、黒い部分を手で取り除きます。



水管は砂がたまりやすいため、先端部分を手でちぎり取ります。



薄い塩水の中で振るい、汚れを取り除きます。



身からヒモ、小柱を取り分けます



身の中にヘラの先端を入れ、円を描くように、内臓(ウ口)を切り離します。



指で軽く身を押し、出たウ口を、ヘラでかき出すように除去します。



身の中にヘラを入れ、点線に沿うように片側だけ切り開きます。



塩水で洗う!

身を開き、中に付いている茶色い部分を除去



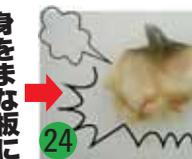
ヒモに付いた小柱を手で取り分けます。



身 ヒモ 小柱



身をまな板に叩きつけます!



これで身がギュッと締まります!



細長く食べやすい大きさに切ります。



ヒモと小柱も、盛り付けて完成です。

簡単な口の開け方

※貝の口が少し開いてむきペラが入れやすくなり、上記②からの作業がしやすくなります。

電子レンジで30~40秒加熱します(500Wで)

2~3mmほど口が開きます!(味は落ちません)



耐熱食器(皿)の上にホッキを載せます。



冷凍保存の方法



鍋に薄い塩水を沸騰させてから、身を入れます。

10秒ほどゆでる!(身がピンク色になるまで)



ゆですぎに注意!(固くなりません)



粗熱が取れたら、ラップをして冷凍庫へ!

ご意見・ご要望など、各種お問い合わせは...

農林水産課 地場産品振興対策室 ☎82-2131(内線218)

ごみ袋はしっかり閉じて出すようにしましょう

ごみステーションにごみ出しをする際は、ごみ袋の持ち手をしっかりと縛ってから出すようにしましょう。

ごみ袋の口をしっかりと閉じていないと、隙間からカラスやキツネなどがごみを引っ張り出したり、風で周囲にごみが飛散したりする恐れがありますので、ご協力をお願いします。

持ち手をしっかり縛ると、ごみで汚れる心配がなくなります。



しっかり
閉じましょう



ごみの出し方や分別方法など、各種お問い合わせは・・・

住民生活課 環境衛生担当 ☎82-2131 (内線131)

ホームページにも「ごみの分別一覧表」を掲載しています

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

● 災害時の備えは万全ですか? Vol.41 ●

道路の通行止めや開通の情報は、下記の各道路管理者から町へ連絡が入った後、深夜早朝を除いて速やかに防災行政無線でお知らせしています。

道路通行止めの判断はあくまで各道路管理者が行っており、町では通行止めや開通の見通しなど、詳細な情報は持っていません。そのため、詳しい道路情報は下記“道路情報確認番号”へお問い合わせください。

また、国土交通省北海道開発局ホームページ「北海道地区 道路情報」に国道・道道の通行止め情報が掲載されていますので、パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm>

※右のQRコードからもアクセスできます→



《 道路情報確認番号 》

国道：釧路開発建設部
中標津道路事務所
☎0153-72-3221

具体的には・・・

- ・北海道エネルギー(株)標津給油所前交差点から中標津町までの区間
- ・標津市街から尾岱沼までの区間
- ・伊茶仁三叉路から根北峠方面
- ・伊茶仁三叉路から羅臼方面

道道：釧路建設管理部
中標津出張所
☎0153-72-3213

具体的には・・・

- ・標津市街から消防署横、サーモン橋、C団地を経由して川北までの区間
- ・川北から武佐・中標津空港方面
- ・川北から斜里街道・トド山清掃センター方面
- ・川北西7号道路
- ・住吉町から東浜町を通り野付方面
- ・斜里街道から古多糠方面を通り乳薫橋方面

問合せ先 住民生活課 防災担当 ☎82-2131(内線126)

町民・オン・ステージ



しも 下 あんな 杏奈ちゃん
(尚大)



かたば みしょうい 方波見匠瑛くん
(信暮)



まつした 松下 さくら 桜ちゃん
(真紗美)



さが ごうた 佐賀 豪太くん
(恵太)

キ・ラ・リ Vol.65 ちびっこひろば 1歳6カ月児健診

12月15日、保健福祉センターひまわりで撮影。
() は保護者(敬称略)。

このコーナーは、2カ月に1回「ひまわり」で実施している1歳6カ月児健診を受診したお子さんを保護者の了承を得て紹介しています。



さんにあこがれたからです。前につき指をして病院にいった時に優しくシツプをはってくれたことを今でも覚えています。看護師になるのは自分が思っている以上に、むずかしいかもしれませんが、また、実さい大人になり、働き始めると、たくさん大変なことがあるかもしれ

優しくしていこうとも考えています。これから私は、どんなことがあっても、ねばり強く夢に向かって、がんばっていききたいです。

◆ ※4月号は川北中学校生徒の夢を紹介します。

My Dream わたしの夢 Vol.130



「私の夢」
くほひなこ 久保日南子さん
(川北小学校5年)

私の夢は、看護師になることです。理由は二つあります。一つ目の理由は人を助ける仕事をしたいためです。病気でこまっている人を笑顔にさせる仕事はカッコイイと思うからです。二つ目の理由は、ケガをして病院にいった時、とても優しくしてくれた、看護師

れません。それでも笑顔で優しい看護師になりたいと私は心から思っています。

四年生の春ごろ、私は看護師になりたい!と思い始めました。この夢は初めて自分が強く思っている夢です。この夢を達成するために、勉強をしっかりと、だれにでも

野菜のおはなしpart2

野菜は 大切



健康 いちばん

標津町保健福祉センター
栄養指導担当

☎ 82 - 1515



昨年12月号に、野菜の栄養価や摂取量など「野菜のおはなし」を掲載しました。今回は、生活習慣病予防・改善に効果のある野菜の栄養にポイント当てたおはなしです。

野菜に含まれる 主な成分

ビタミンA

野菜に含まれているβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、傷んだ細胞の修復、血管や臓器の修復など、大切な働きをします。

また、悪玉コレステロールの酸化を防ぐ働きがあるため、動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳卒中を防ぐ効果が期待されています。その他、がん予防や体の免疫力を高めて風邪を予防し、肌に潤いを与えてくれます。

また、細胞が増える時や骨・歯の発育にも深く関わるため、成長期に大切な栄養素の一つです。

葉酸

葉酸は、ビタミンAと同様に、細胞をつくる時に欠かせないビタミンの一つです。

特に、妊娠前から妊娠期、成長期には十分に摂取する必要があります。

ビタミンC

ビタミンCは、体内の酸化を防ぐ役割があり、動脈硬化を予防します。

また、ストレスや疲れの回復のほかに、ビタミンA同様、がんや風邪予防にも効果があります。

喫煙でビタミンCが失われる

タバコを1本吸うと、約25mgのビタミンCが消失するといわれているので、タバコを吸う人は吸わない人よりも多くのビタミンCを摂取する必要があります。

ビタミンE

ビタミンEは、血管にコレステロールが沈着するのを防ぎ、血液の循環を良くし、血管や肌などの細胞の老化を防ぐ効果があります。

カリウム

カリウムは、余分なナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧や動脈硬化を予防・改善します。

ただし、腎機能が低下しているなど、カリウム摂取量に制限のある方は注意が必要です。

食物繊維

食物繊維は、余分な糖や脂質を吸着し便として排泄

するため、血糖やコレステロール、中性脂肪を正常に保つことにつながります。また、食物繊維が血糖の上昇を遅らせることでインスリン分泌を抑えられ、膵臓や血管へのダメージを減らします。動脈硬化を予防するとともに体に脂肪をつきにくくして、肥満やメタ

ボ予防・改善にも効果的です。

野菜摂取の目安量
これら体に必要な栄養素を基準量摂るには、「大人で1日350gの野菜」が必要で、そのためには野菜を毎日摂取することが大切です。今日の食卓から野菜料理を1品増やしてみませんか。

順位	細胞増加・入替時のコピー機		細胞の核をつくる		酸化を防ぐ			ナトリウムの排泄促進		便の成分 糖・脂の吸収阻止	
	ビタミンA μg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	カリウム mg	食物繊維 g					
1	にんじん 680	ブロッコリー 210	赤ピーマン 170	かぼちゃ 4.9	ほうれん草 690	ブロッコリー 4.4					
2	ほうれん草 350	ほうれん草 210	ブロッコリー 120	赤ピーマン 4.3	小松菜 500	かぼちゃ 3.5					
3	かぼちゃ 330	小松菜 110	ピーマン 76	ブロッコリー 2.4	かぼちゃ 450	ほうれん草 2.8					
4	小松菜 260	キャベツ 78	かぼちゃ 43	ほうれん草 2.1	ブロッコリー 360	にんじん 2.7					
5	赤ピーマン 88	赤ピーマン 68	キャベツ 41	小松菜 0.9	ミニトマト 290	ピーマン 2.3					
6	ミニトマト 80	白菜 61	小松菜 39	トマト 0.9	にんじん 270	なす 2.2					
7	ブロッコリー 67	かぶ 49	ほうれん草 35	ミニトマト 0.9	かぶ 250	小松菜 1.9					
8	トマト 45	かぼちゃ 42	ミニトマト 32	ピーマン 0.8	大根 230	キャベツ 1.8					
9	ピーマン 33	ミニトマト 35	白菜 19	にんじん 0.5	なす 220	たまねぎ 1.6					
10	きゅうり 28	大根 33	かぶ 18	きゅうり 0.3	白菜 220	赤ピーマン 1.6					

一般的な野菜100g中のビタミン・ミネラルなどの含有量の順位

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”

国民年金保険料の 納め忘れはありませんか？

平成27年度分の国民年金保険料の納め忘れがないか、今一度ご確認ください。

年金保険料は20歳から60歳になるまでの40年間納めることになっており、老齢基礎年金は保険料納付期間(保険料免除期間を含む)が25年(300月)以上で受給権利が発生します。

受け取る年金額は保険料を納めた期間で計算され、25年(300月)に満たないときは年金を受け取ることができません。また、未納のままにしておくと、万が一のとき障害年金が受け取れないことがありますので、経済的理由で保険料を納付できないときは、免除制度をご利用ください。(一定の所得制限があります)

【60歳以上の任意加入について】

- 60歳到達までに、25年の受給資格期間を満たしておらず老齢基礎年金を受け取れない方は、任意加入により受給資格を得ることができる場合があります。
- 40年(480月)の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受け取れない場合は、任意加入により満額もしくは満額に近づけることができます。
※任意加入には年齢制限があります。
※保険料を40年(480月)満額納めた場合の老齢基礎年金受給額【平成27年度】年間 780,100円

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る「年金出張相談所」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)



3月の年金出張相談所開設日

日 時：8日(火) 13時～17時 場 所：中標津町役場
9日(水) 9時～14時

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

(12月21日～1月20日)

- 【12月21日】釧路市
海岸侵食対策要望活動
- 【12月22日】
標津漁業協同組合臨時総会
- 【12月25日】根室市
根室町村会町長会議ほか
- 【1月1日】
標津神社歳旦祭
- 【1月4日】
標津地区町内会連合会新年交礼会
- 【1月6日】
標津漁業協同組合地方卸売市場初せり
標津消防団出初式
- 【1月7日】
標津町成人式
- 【1月11日】
新春「鮭飯寿司」大試食会
- 【1月15日】
連合北海道標津地区連合会新春旗開き
- 【1月16日】釧路市
公明党釧路総支部新年交礼会
- 【1月17日】中標津町
衆議院議員伊東よしたか新年交礼会
- 【1月18日】
第1回標津町議会臨時会
〈以上、主なもの〉

乳幼児健康相談日程

2月18日(木) 会場：ひまわり

12～13カ月 2歳	9時～10時
6～7カ月 9～10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



2月のごみ収集日

一般廃棄物収集区域 〈有料〉	可燃ごみ	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)、紙パック ポ 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	18日(木) 25日(木) 3月10日(木)	1日(月) 15日(月) 29日(月)	8日(月) 22日(月) 3月7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	12日(金) 26日(金) 3月11日(金)	2日(火) 16日(火) 3月1日(火)	9日(火) 23日(火) 3月8日(火)
川北全域・北標津・西北標津・忠類 古多糠全域・浜古多糠・薫別・崎無異	水・土	13日(土) 27日(土) 3月12日(土)	3日(水) 17日(水) 3月2日(水)	10日(水) 24日(水) 3月9日(水)

※3月初回の収集日も掲載しています。
※粗大ごみの収集は収集の前日までに事前の申し込みが必要です。
★粗大ごみの申込先は、渡邊清掃(株) ☎0120-79-3106まで。

3月の汲み取り の実施地域

汲取月は各地区3ヵ月ごとに年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み取っておくなど、余裕を持ってお申し込みください。

実施地域 伊茶仁、浜古多糠
崎無異、忠類、薫別

申込期限 2月25日(木)

申込先 渡邊清掃(株)

☎0120-79-3106
0153-82-2220

高齢者無料バス乗車券、高齢者等通院ハイヤー助成券の新規利用申請を受け付けています!!

1. 高齢者無料バス乗車券

阿寒バスが運行している町内路線バスの乗車が無料となるバス乗車券新規利用者の交付申請を受け付けています。

すでに乗車券の交付を受けている方へは、3月下旬までに郵送します。

対象者 町内に居住する満70歳以上の方（70歳未満の方は誕生日以降に申請ください）

申請に必要なもの

印鑑、顔写真（縦3cm×横2.5cm）

受付期間 随時行っています

交付枚数 24枚

利用期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日

2. 高齢者等通院ハイヤー助成券

高齢者や障がい者などの方が、町内医療機関（歯科医院・調剤薬局含む）に通院するための交通費（ハイヤー代）の助成券（ハイヤーチケット）の交付申請を受け付けています。

昨年助成券の交付を受けている方へは、同意書に基づき平成27年の住民税課税状況を調査のうえ、3月下旬までに郵送します。

助成内容 ハイヤー初乗り1区間550円の助成券12枚を交付
対象者 非課税世帯の世帯員で運転免許証を持っていない方のうち、次の要件を満たす方

▷高齢者世帯（独居、老夫婦、全員が高齢）の世帯員で70歳以上の方

▷身体障がい者手帳1・2級を所持している方

▷生活保護受給世帯の60歳以上の方

申請に必要なもの

印鑑、顔写真（縦3cm×横2.5cm）

※なお、身体障がい者の方は「身体障がい者手帳」をご持参ください

受付期限 平成28年3月4日(金)

利用期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日

その他 助成券は、町内医療機関（歯科医院・調剤薬局含む）への通院以外は使用できません

3. 問合せ・申込手続先

保健福祉センターひまわり高齢者福祉担当 ☎82-1515

戸籍の窓口から

（12月11日～1月10日届出）

ご結婚おめでとう!

馬渡 亮太さん・三宅 玲那さん(弥栄町)

おくやみ申しあげます

岩松恵美子さん	(若草町)	74歳
斉藤 昭さん	(寿町)	81歳
菊池 正治さん	(寿町)	84歳
玉置 操さん	(共栄旭町)	91歳
三船 スミさん	(薫別)	93歳
市川ミツツエさん	(曙町)	90歳
井南フミ子さん	(寿町)	95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

（12月11日～1月10日受納）

- 体育文化振興基金として町に――**
 - 湯浅 和江さん ○杉本 久江さん
 - しべつ・フリマの会さま
 - 標津病院に――**
 - しべつ・フリマの会さま
 - 特定非営利活動法人キラリ工房さま
 - 社会福祉協議会に――**
 - 小林 譲治さん ○滝田 監宜さん
 - 岩松 昇さん ○斉藤 福美さん
 - 菊池 澄さん ○市川 清一さん
 - 村上 慶子さん ○ロマ美容室さま
 - 標津さけ定置漁業部会役員一同さま
 - はまなす苑に――**
 - 大屋 知行さん ○滝田 監宜さん
 - 小林 譲治さん ○中條 啓一さん
 - 市川 清一さん ○藤巻 貞子さん
 - 朝倉 勝美さん ○林 裕子さん
 - 松井 典子さん
 - 中島美恵子さん(中標津町)
 - 双葉町内会女性部さま
- ※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

標津幼稚園の園児服・通園帽の寄付を募集しています

現在標津幼稚園で使用している通園帽と旧園児服が製造中止となったため、貸し出し用の園児服・通園帽が不足しています。卒園したお子さんのいる家庭などで、新園児服も含め譲っていただける場合は、下記問合せ先へぜひご連絡ください。ご協力のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

問合せ先 標津幼稚園 ☎82-2717



職員紹介

新規採用者（1月1日付）
～よろしくお願ひします～

あきやま まさこ
秋山 政子
(標津病院)



～寄付ありがとうございました～

12月25日、標津漁業協同組合（西山良一代表理事組合長）から水産業の振興に活用していただきたいと、町に寄付がありました。寄付金は、水産振興基金として大切に使用させていただきます。



国際交流

青年国際交流事業に参加しませんか？

内閣府では、平成28年度に実施する青年国際交流事業（国際青年育成交流、日本・中国青年親善交流、日本・韓国青年親善交流、「東南アジア青年の船」事業、次世代グローバルリーダー事業「シップ・フォー・ワールド・ユース・リーダーズ」、地域課題対応人材育成事業「地域コアリーダープログラム」）の参加青年を募集しています。

募集期間

平成28年2月15日(月)
～3月15日(火)

問合せ先

内閣府青年国際交流担当室
☎03-6257-1434
<http://www.cao.go.jp/koryu/>
北海道総合政策部知事室国際課
☎011-204-5114

資金

奨学資金を貸し付けします

町教育委員会では、奨学生の学校生活のために必要な資金を援助しています。

対象者

- ▷高校、短大、大学、各種専門学校などに進学する方
- ▷在学中の方で、学資の支弁が困難な方

申込期間

3月1日(火)～4月8日(金)

貸与額

高	校	月額	8,000円
大学、短大、看護師学校、各種専門学校		月額	20,000円
保健師、助産師学校		月額	25,000円

※年4回に分けて貸し付けします。

償還方法

卒業後、1年間据え置き、貸与期間の2倍の期間以内で償還することになります。

問合せ先

教育委員会管理課
☎82-3110 (内線414)

スポーツ

☆ 2月のスポーツ ☆

1日(月)、15日(月)
スポーツ体験教室
〔16時～ 総合体育館〕

1日(月)、8日(月)
ミニテニス教室
〔10時～ 総合体育館〕

7日(日)
管内小学生バレーボール大会
〔9時～ 総合体育館〕

7日(日)、14日(日)
町民スキー教室
〔10時～ 金山スキー場〕

11日(木)
管内中学生学年別卓球大会
〔9時～ 総合体育館〕

16日(火)
管内スポーツクラブ実践交流会
〔14時～ あすぱる〕

17日(水)
体組成計からだチェックデー
〔10時～、18時～ 総合体育館〕

21日(日)
第23回親睦ソフトバレーボール大会
〔9時30分～ 総合体育館〕
スキー場まつり
〔10時～ 金山スキー場〕

23日(火)
高齢者レクリエーションの集い
〔10時～ あすぱる〕

28日(日)
フットサルイン標津
〔9時～ 総合体育館〕

〈以上、主な大会、教室など〉

町内会・団体等の人事短信

(1月10日までの報告分)

茶志骨パイロット町内会長
新合田 昌靖 旧河崎 健
古多糠町内会長
新清水 信吾 旧古澤 道郎
西古多糠町内会長
新竹内 秀昭 旧吉田 孝一
東川北町内会長
新滝本貴美雄 旧佐藤 明彦

西川北町内会長 ※敬称略
新福本 功一 旧五百木靖浩
南川北町内会長
新数間 勉 旧井関 豊
北標津町内会長
新大桃 幸男 旧島影 正行
北川北町内会長
新林 誠一 旧矢部 勝

ふるさと応援寄付金をいただきありがとうございました

牧 孝司さん(千葉県松戸市)
小坂 祥造さん(大阪府熊取町)
小田桐秀人さん(神奈川県川崎市)
田中 慎哉さん(福岡県志免町)
西澤 章二さん(東京都大田区)
菅 則忠さん(滝川市)
須田 誠一さん(札幌市)
大場 隆さん(埼玉県ふじみ野市)
結城 繁さん(茨城県取手市)
Studio ai 霜月星良事務所
坂井 愛華さん(兵庫県宝塚市)

中村 大さん(東京都練馬区)
山本 直子さん(千葉県市川市)
藤井 貞子さん(大阪府茨木市)
小倉 良則さん(和歌山県和歌山市)
小倉 美子さん(和歌山県和歌山市)
楠井 俊子さん(京都府城陽市)
松岡 威文さん(札幌市)

その他29人の方から寄付をいただいています。

※ご本人の了承を得て掲載しています。

寄付金はその目的を達成するために有効に活用させていただき、今後広報紙や町ホームページで寄付金の活用内容などをお知らせします。

税務

所得税の確定申告と住民税の申告が始まります

所得税の確定申告および平成28年度住民税(町・道民税)の申告受付が2月16日(火)～3月15日(火)まで行われます。

各地区の申告日程など詳しくは、今月号の折込チラシでご確認ください。

問合せ先

税務課
☎82-2131(内線119)
根室税務署
☎0153-23-3261

【今月の納期】

- 2月29日(月)
第9期国民健康保険税、第8期後期高齢者医療保険料
第5期介護保険料

石油燃焼機器は上手に使いお手入れしましょう

石油燃焼機器は、定期的に安全チェックを行いましょう。まずは自分で点検し、少しでもおかしいと思った場合は、購入店舗または専門業者にご相談ください。

安全チェック項目

- ①洗濯物を上に干していませんか？
- ②本体から変な臭いはしていませんか？
- ③給排気筒・排気筒がごみや雪などで詰まっていますか？
- ④給排気筒・排気筒が外れていませんか？
- ⑤ゴム製送油管にひび割れや、油漏れはありませんか？



問合せ先
標津消防署予防係 ☎82-2319

保健・福祉

妊婦健康診査の助成について

町では、全14回分の妊婦健康診査の料金を助成しています(※一部自己負担あり)。母子健康手帳交付時に併せて「妊婦健康診査受診票」を発行しており、妊婦健康診査を受診する際に、病院に受診票を提出することで、料金が公費負担となります。

受診票の発行には、**個人番号(マイナンバー)および本人確認が必要となります。**また、ママパパスクール(両親教室)のご案内や、妊婦さんの健康相談を実施していますので、医療機関を受診し妊娠が確定された方は、お早めに保健福祉センターへお越しください。

問合せ先
保健福祉センターひまわり ☎82-1515 (内線512)

歯っぴー☆KIDS大集合!

町では「歯っぴー☆KIDS(平成24年生まれのむし歯のない子)」の写真と、保護者による「むし歯にしない秘訣のコメント」を下記のとおり巡回展示しています。ぜひご覧ください。

展示場所および日程

場所	期間
双葉保育園	1/27(木)~2/3(木)
おひさま	2/4(木)~2/10(木)
役場	2/12(金)~2/17(木)
ひまわり	2/18(木)~2/24(木)
川北生涯学習センター	2/25(木)~3/4(金)
つくし保育園	3/5(土)~3/11(金)
病院	3/14(月)~3/22(木)
あすばる	3/23(木)~3/31(木)

問合せ先
保健福祉センターひまわり ☎82-1515 (内線504)

キラリ標津2016冬を楽しもう~ようこそ川北へ~が開催!

日時 2月13日(土) 10時~ (19時30分~花火開始)
会場 (株)上田組野球場
内容 屋台村、大花火大会、ラッキー抽選会、1,000人ビンゴ、仮装そりすべり大会、Kudochew&ゆかいな仲間たちライブ、スノーモービル・建設機械試乗体験、大すべり台、各種雪中ゲームなど

協賛券
▷ラッキー抽選券付協賛券 1口 500円
▷花火協賛券 1口2,000円

問合せ先
川北冬まつり実行委員会事務局 (JA標津購買部内) ☎85-2126

2月の精神保健福祉遠隔相談日程

中標津保健所では、毎月こころの問題でお悩みの方を対象とした、精神科医師によるテレビ電話での遠隔相談を開設しています。相談は完全予約制となります。

相談日時 2月24日(木) 13時30分~16時30分
相談場所 中標津保健所診察室
予約先 中標津保健所健康推進課 ☎0153-72-2168
※保健師による相談は随時受け付けています。

活帆立・活北寄
御注文承ります。

標 標津漁業協同組合 直売所
お問い合わせ TEL 0153-82-2035

証明写真
マイナンバー・免許証・履歴書
キャンペーン価格600円(税別)

※カメラマンが不在の場合がありますのでご連絡いただければ予約対応可能です。

Kuni OFFICE
クニ オフィス(高桑商店キラマート跡)
TEL(0153)82-1538
営業時間 AM9:00~17:30

「サーモン科学館」が開館しました！

12月から冬期休館していましたサーモン科学館は、1月30日(土)から開館しました。シロザケの卵や赤ちゃん(仔魚)を展示しているほか、「魚道水槽」では泳ぎ始めた稚魚約1万匹が群れ泳ぐ姿をご覧ください。

さらに、特別展「サーモンパークの植物たち」を開催。町内在住の松下和江さんによるイラストや漫画で、身近な植物たちを紹介します。

また、Facebookでも情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

開館時間 9時30分～17時
休館日 毎週水曜(祝日の場合は翌日)
問合せ先 標津サーモン科学館 ☎82-1141



根室沿岸海岸保全基本計画変更案の縦覧について

道では、根室沿岸海岸保全基本計画を変更するにあたり、町民の皆さまのご意見をお聴きします。この計画変更は、海岸法施行令の改正により本基本計画に定める事項に、海岸保全施設の「維持または修繕の方法」を追加するものです。

つきましては、変更案を次のとおり縦覧しますので、ご意見のある方は平成28年3月11日(金)までに役場建設水道課へ書面で提出してください。

縦覧期間 2月1日(月)～3月1日(火)
縦覧場所 役場建設水道課、釧路総合振興局釧路建設管理部用地管理室維持管理課
 根室振興局産業振興部水産課および農村振興課
問合せ先 釧路総合振興局釧路建設管理部用地管理室維持管理課
 ☎0154-23-0563

☆☆☆ 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!!

ポリテクセンター釧路 4月受講生募集

対象 ハローワークに求職の登録をしている方
募集人数 建設荷役車両運転科 20人
 ビジネスワーク科 15人
申込期間 2月5日(金)～3月4日(金)
見学会 2月15日(月)、2月26日(金)
選考日 3月10日(木)
訓練期間 平成28年4月4日(月)
 ～9月30日(金)
費用 15,000円程度(テキスト代)
申込先 ハローワーク釧路
 ☎0154-41-1201
問合せ先 ポリテクセンター釧路
 ☎0154-57-5938



2月7日は『北方領土の日』

北方領土問題に対する国民の関心と理解をさらに深め、全国的に北方領土返還運動を推進するために制定された日で、江戸幕府とロシアの間で最初に国境の取り決めが行われた日でもあります。

北方領土に関する標語・キャッチコピー
 平成27年度最優秀賞
重ねる対話 つなげる熱意で 四島(しま)返還

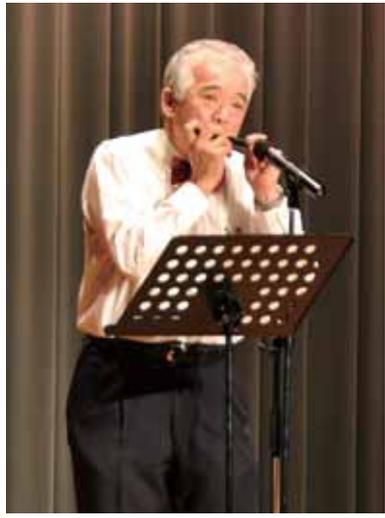
看護職員を募集しています

標津病院では、看護職員「看護師・准看護師」(常勤・臨時どちらでも勤務可能)を募集しています。

看護業務の従事を希望される方は、履歴書および看護師・准看護師免許証の写しを標津病院事務室へ提出ください。

なお、面接は随時行います。募集要件など詳しくは、下記へお問い合わせください。

問合せ先 標津病院 ☎82-2111



標津大好き「ハーモニカおじさん」

かしば けんじ
柏葉 賢次さん
(曙 町)
中標津保健所

私は、平成16年4月から標津小学校公務補として、8年間お世話になりました。生まれは網走郡津別町です。年齢は65歳、標津に住んで13年目に入ります。

今は、中標津保健所でポイラーの仕事をやっています。標小時代の事は今尚懐かしく思います。根っからの子ども好きで、自分の方から子どもの中に入っで行きました。他人の子どもも自分の子どものように可愛いです。一緒にうさぎの世話をしたり、日曜日などは家に呼んで将棋を指したり、小さな友達がいっぱい出来ました。思い出は尽きません。

また、親御さんには、今でも会うと声を掛けていただき大変うれしく思います。更に校長先生、教頭先生をはじめ、延べ何十人の先生方にお世話になりました。事を今でも感謝しております。

それから、大人の友達もいっぱい出来ました。銭湯や夜の街で何人おりました。人情味あふれる町標津が大好きになりました。

モニカは、町の文化祭で5年連続出させていだきました。また昨年12月には老人介護施設で演奏させていだき、少しなりとも喜んでもらえたかなと思っております。ハーモニカは出かける時も持って行って吹いております。

もうひとつの趣味、川柳は、時々新聞に投稿しており、運よく何回か入選しました。そのひとつは連続テレビ小説「マッサン」に寄せて詠みました「愛と夢マッサンエリーありがとう」これが最初の入選作です。皆さんも川柳はいかがですか。最後に、思い出いっ

ぱいの標小に一句詠みまして終わりと致します。「標小を思へば巡る走馬灯」今後も「ハーモニカおじさん」をよろしく願います。

編集のまど

▷成人式にて、友人との再会を喜びながら、スマートフォンなどで互いに撮影しあう新成人の姿に、若いエネルギーを感じました。現在、町の将来を見据え、少子化・定住対策をまとめた「人口減少時代に挑戦する政策パッケージ」が実施されています。若者たちが帰ってきたい、住み続けたいと思える魅力あるまちづくりの重要性をあらためて実感しました。▷2月7日の北方領土の日をはじめ、2月は北方領土返還運動全国強調月間です。この機会に、北方領土問題について考えを深められてはいかがでしょうか？ (T)

人のうごき

◇平成28年1月1日現在 (前月比)

・人口	5,382人(-13)
男	2,647人(-3)
女	2,735人(-10)
・世帯数	2,309世帯(-5)

◆人口前月比の内訳

増	減	比較
転入 7人	転出 13人	- 6人
出生 0人	死亡 8人	- 8人
その他 1人	その他 0人	+ 1人
計 8人	計 21人	- 13人

町内の交通事故

◇平成27年12月1日～平成27年12月31日 (今年度の累計)

・人身事故	0件	(4)
・負傷者	0件	(3)
・死亡者	0件	(1)
・物損事故	15件	(165)

★**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。

3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 3月1日(火) 13時30分～

場所 川北生涯学習センター

問合先 住民生活課