



## 歯みがきを頑張って、金メダルもらったよ!

平成24年生まれでむし歯ゼロの健康な歯を持つ3～4歳児を「歯っぴー☆KIDS」に認定する表彰式が、1月21日、保健福祉センターひまわりで開かれ、対象児28人のうち17人の子どもたちが出席しました。

日頃から、むし歯にしないための努力を重ねてきた親子の健闘をたたえ、子どもたち一人ひとりに歯っぴー証明書とメダル、記念品を授与。緊張気味に壇上に上がる子や、満面の笑みで口元からピカピカなご自慢の歯がのぞく子など、その表情はさまざま。

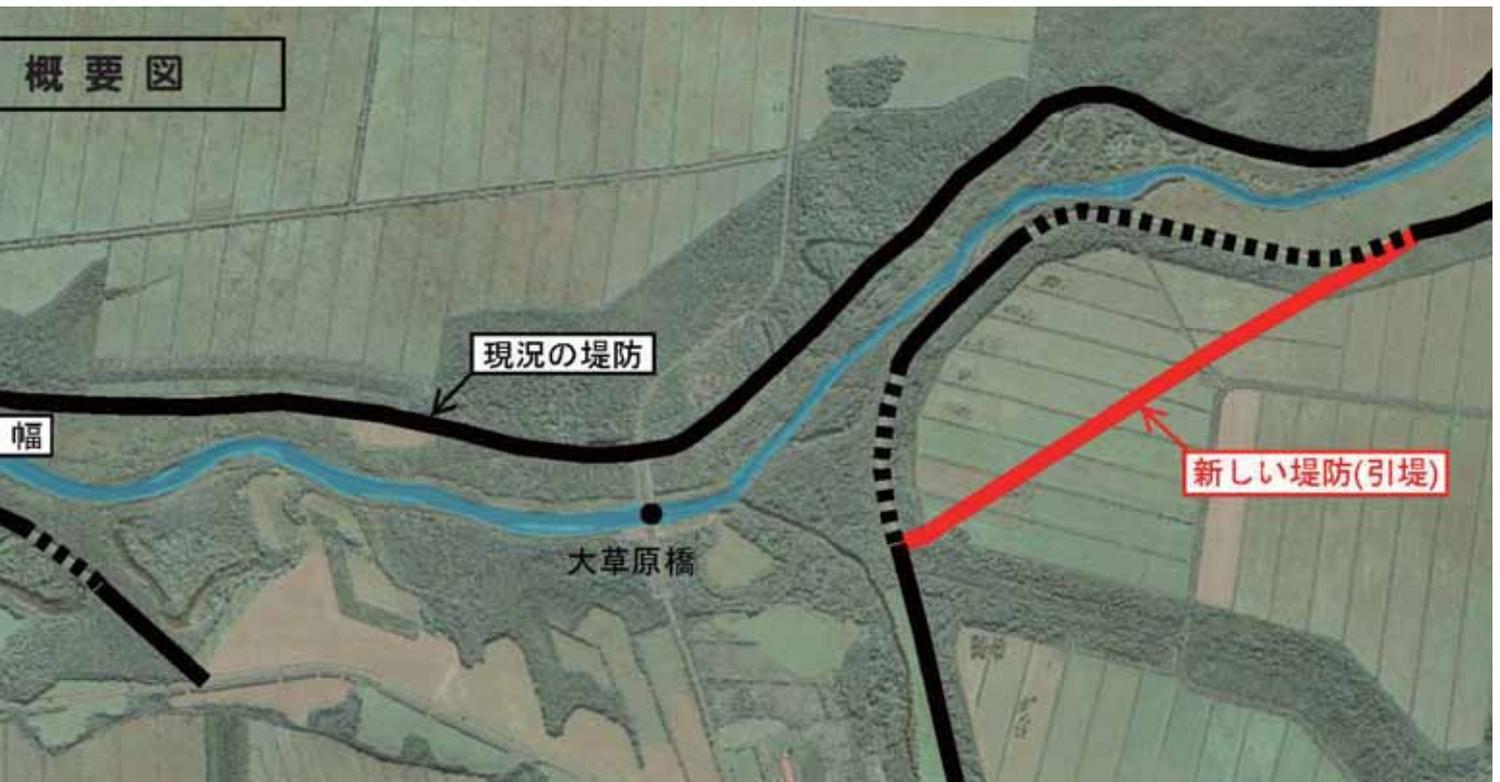
引き続き行われた主催者あいさつの中で、畑中保健福祉センター次長がむし歯の罹患率と疾病との因果関係を紹介すると、保護者からは驚きの声上がり、寿命をも左右する口腔ケアの大切さを改めて実感していました。

また、むし歯のない子の表彰は、5歳児・12歳児でも行っています。

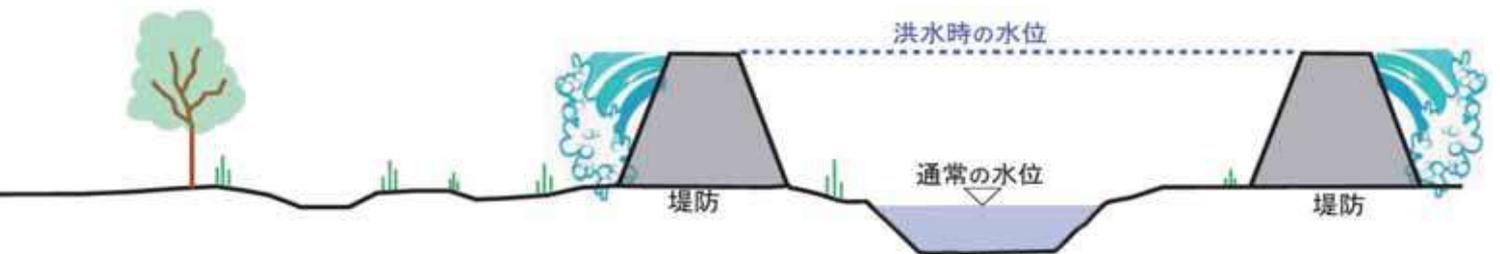
# ～洪水時の安全性が大きく向上します～

てオホーツク海に注ぐ全長78kmの2級河川です。

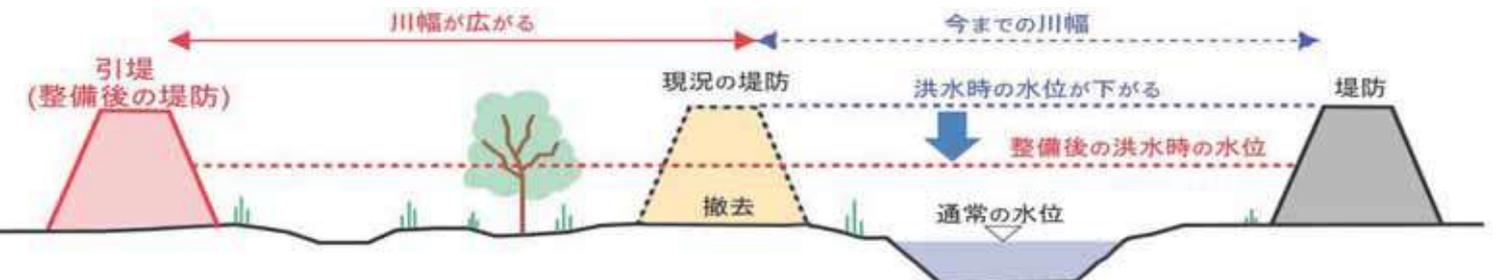
科学館やサーモンパーク、桜つつみ公園などとともに、観光や教育、憩いの場など幅広い分野において発生した洪水流量910 $\text{m}^3$ （毎秒）を安全に流下させることができない箇所があるため、平成20年度円を要した工事が待望の完成を迎えることになりました。



最大規模の洪水（910 $\text{m}^3$ /秒）が発生した場合、川の水が堤防を越える危険がありました

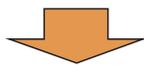
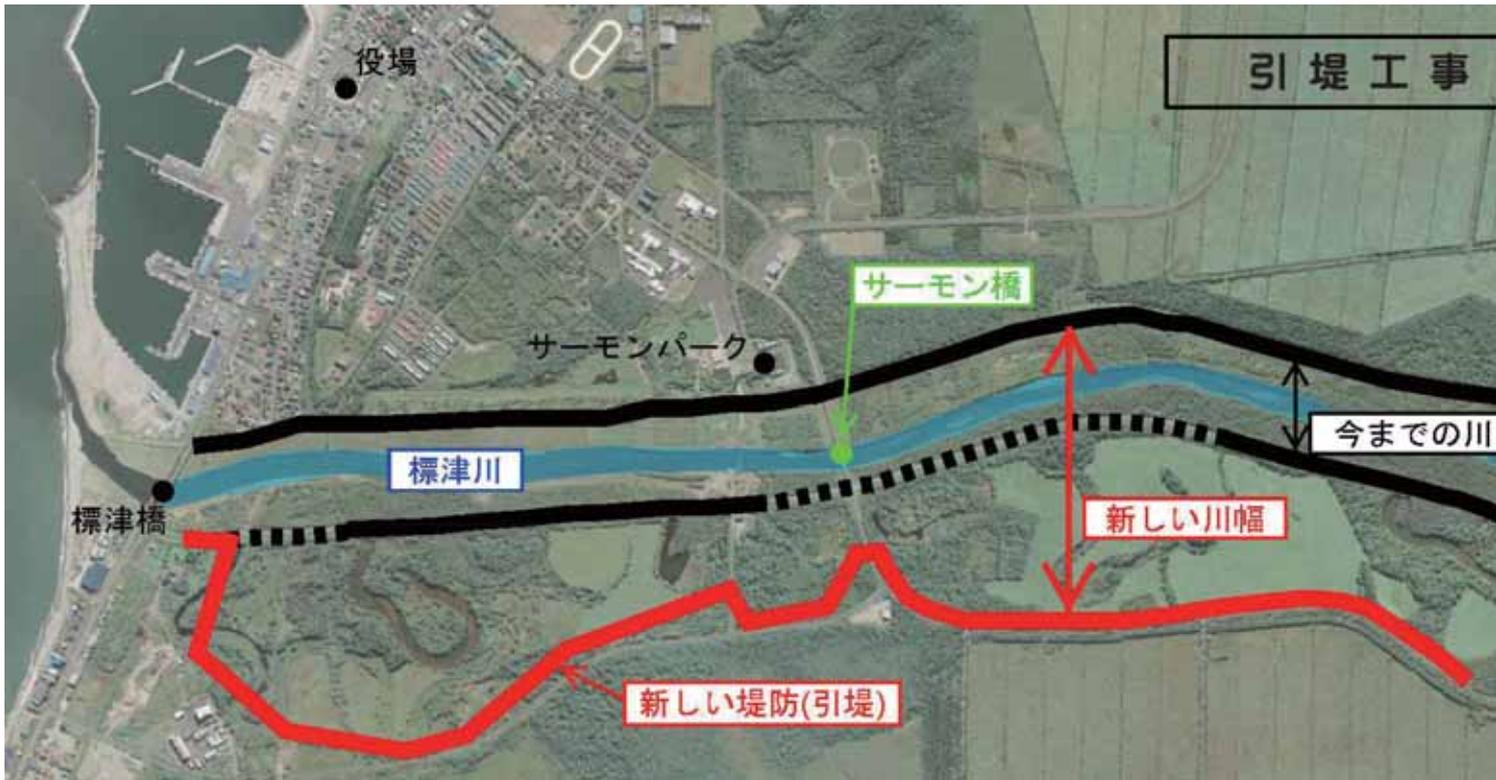


が広がり、洪水になっても水が堤防を越える危険が低くなりました



# 標津川の『引堤工事』が完成します!

標津川は、その源を中標津町の標津岳に発し、俣落川、武佐川などの支流を合わせ、標津町において本町にとって標津川は、主力産業の漁業を支える重要な河川であるとともに、河川沿いのサーモンで最も重要な河川です。一方で、治水安全上は**目標流量【戦後最大規模の洪水である昭和22年9月】**から国と道による川幅を広げるための『引堤工事』が実施され、今月末に8年の歳月と事業費約37億により、標津川沿いに形成されている標津市街地の、洪水に対する安全性が大きく向上します。



## 引堤工事概要図の説明

- 川幅を広げるために新設した堤防(引堤)
- 現況の堤防
- 撤去した堤防箇所(洪水時にここから水が引堤方向に流入します)

### 【サーモン橋延伸箇所のように】



◆問合先◆  
建設水道課 ☎82-2131



標津橋の下流部は工事をしなくて大丈夫なの?

標津橋より下流部は、上流部よりも川床の勾配が急で水の流れが速く流量が多く流れることから、工事をしなくても問題ありません。



洪水のとき、河口部に土砂が溜まっても大丈夫なの?

過去の例からも、洪水時には河口部に溜まっていた土砂は押し流されるため問題ありません。

工事前 戦後



工事後 川幅



# 冬を楽しもう

〜ようこそ川北へ〜

Photo Digest

キラリ標津2016冬を楽しもう〜ようこそ川北へ〜(川北冬まつり実行委員会主催)が、2月13日、株式会社上田組野球場で開かれ、多くの家族連れなどが来場してにぎわいました。

会場には、川北小・中学校の児童生徒が制作した雪像が設置されたほか、メインステージ壁面には川北中学校2年生が考えたイメージキャラクター「牛島さん」を陸上自衛隊標津分屯地の隊員の皆さんが忠実に再現。

午前10時に、そり山が開放され、子どもたちがスノーモービル・建設機械試乗体験、宝探し、雪上ドッチビーなどを楽しんでいました。

屋台村にはおいしいラーメンやピザ、うどん、ビーフシチューなどの温

かいメニューを提供する店が立ち並び、来場者が行列をつくる光景が見られました。

ステージでは川北小学校児童による川北太鼓に続き、よさこいソーラン祭り、Kudochew & ゆかいな仲間たちライブ、おやし太鼓、仮装そりすべり大会、1000人ビンゴ、ラッキー抽選会など、多彩な催しと豪華な景品が会場を盛り上げ、来場者らは、冬ならではのイベントを元気に楽しみました。

また、運営ボランティアに、演舞で会場を沸かせた、札幌の大学生によるよさこいサークル「祭人」や、花火レンジャーを披露した北海道教育大学釧路校の学生有志も参加し、活躍しました。





浮かぶかな？手作りホバークラフト

## 楽しみながら知的好奇心を大きく育む 標津サイエンスフェアが開催

平成27年度標津サイエンスフェア（町教育委員会主催）が、1月23日、生涯学習センターあすばるを会場に開かれました。

本イベントは、北海道教育大学釧路校との連携事業で長年実施されており、当日は同校の学生が準備した、野菜からの紙作りや万華鏡作り、燻製、回転、錯覚、モンキーハンティング（落ちてくる猿の人形をゴム矢で打ち落とす）、手作りホバークラフトなど、さまざまなブースが並びました。

参加した約30人の小中学生は、体験を通して、楽しみながら科学への関心を深めました。

## 町と標津町商工会が災害協定を締結

1月25日、役場で「災害時の避難所と移動販売車の提供等に関する協定」の調印式が行われました。

この協定は、近年、寒候期に発生している暴風雪や大雪など自然災害への不安が高まる中、帰宅困難者に対する避難所の確保と通行規制時の食料不足を補うため取り交わされたもので、調印式には、篠田静男商工会会長と山崎敦移動販売車幹事会幹事長が出席。

これにより災害時には、大型車両も駐車可能な町商工会を避難所として開設できるほか、通行止めによる食料不足が予想される地域へカウモン号を緊急出動できるなど、被害をさらに未然に防ぐことができます。



町民の生命・安全を守るために

## 返還への思いを一つに 北方領土返還要求管内住民大会が開催

2016「北方領土の日」根室管内住民大会が、2月7日、根室市総合文化会館で開かれました。

本大会は北方領土隣接地域振興対策根室管内市町連絡協議会の主催で、管内住民が一堂に会して北方領土返還に向けての強い決意を表明し、それを全国に発信することを目的に毎年開催されており、本町からの出席者45人を含む約千人が参集。

第1部の住民大会式典では、来賓からの激励の言葉や元島民・後継者による決意表明の後、四島の早期返還に向けたシュプレヒコールが行なわれ、本町からは千島連盟標津支部の山崎英樹さんが壇上で返還への思いを力強く叫びました。

第2部では管内中学生による弁論大会が行われ、標津中学校から生徒2人が出場。弁士として登壇した仲澤大佳くん（中2）は「ロシア人と交流を深め、互いに信頼し合えるようになれば返還が近づく。北方領土問題を多くの人に関心を持ってもらう取り組みが必要」と訴えました。また、上田礼芽さん（中2）は「私たちにできるのは北方領土問題に関心を持ち続けること。若い世代が領土問題に向き合い、後に伝え続けることが返還への道」と堂々と発表し、上田さんが見事2位である北海道知事賞を受賞しました。



1市4町住民によるシュプレヒコール



「もう一度目の前の島を」

仲澤 大佳くん



「伝え続ける」

上田 礼芽さん

# 人口減少時代に挑戦する政策パッケージ2015

12月末  
進捗状況

町では、昨年度に引き続き、町民の皆さまのライフステージを応援する「人口減少時代に挑戦する政策パッケージ2015」を実践しています。

ここでは、数値でお示しできる事業について、12月末現在の進捗状況をお知らせします。

## 人口減少時代に挑戦する政策パッケージ2015(28事業)

### 1. 結婚・子宝・子育ての政策

- ①結婚活動の応援強化
- ②出産祝い金の給付
- ③乳幼児紙おむつ購入助成
- ④標津こども園の平29開設
- ⑤保育園の無料化または負担軽減
- ⑥幼稚園の完全無料化
- ⑦小・中学生の学習教材費の助成
- ⑧子ども医療費助成

### 2. 定住・生活・地域の政策

- ⑨住宅取得助成
- ⑩住宅リフォーム助成
- ⑪川北市街での移住・定住政策実践
- ⑫ごみの祝日収集実施
- ⑬ふるさとのみらいを担うリーダーづくり
- ⑭情報発信の強化
- ⑮標津高校存置対策の強化

### 3. 福祉・健康・防災の政策

- ⑯介護福祉関係施設の平28供用開始
- ⑰高齢者等の除雪支援充実
- ⑱若者の健診・保健指導の推進
- ⑲医療技術者等の確保
- ⑳避難道路・防雪柵の整備
- ㉑新・地域防災計画の実践

### 4. 産業・起業・環境の政策

- ㉒新しい農業経営者づくり
- ㉓農業協業法人の支援
- ㉔水産資源対策の強化
- ㉕標津ブランドづくり
- ㉖標津川の環境保全等
- ㉗起業支援補助の拡充
- ㉘再生可能エネルギーの活用等

ライフサイクル	事業番号	事業名	12月末までの進捗状況
1. 結婚・子宝・子育て	①	結婚活動の応援強化	各種出会いパーティーなどの開催、10組成立
	②	出産祝い金	32件、5,900,000円のお祝い金を支給
	③	乳幼児紙おむつ助成	32件、3,720,000円を助成
	⑤	保育園の無料化または負担軽減	園児112人の使用料、給食や用具費などの無料化、負担軽減を実施(12,211,370円)
	⑥	幼稚園の完全無料化	園児53人の使用料、給食費や教材費などの無料化を実施(5,805,313円)
	⑦	小・中学生教材費助成	対象生徒461人に3,461,802円分の教材を支給
	⑧	子ども医療費助成	対象者894人に対し受給者証を交付 ①現金給付(4~12月診療分)100件、613,288円 ②現物給付(4~10月診療分)4,716件、8,538,549円 ※現物給付の11月分以降は今後請求となります
2. 定住・生活・地域	⑨	住宅取得支援	新築補助~7件、14,500,000円を助成決定 中古住宅取得補助~2件、900,000円を助成決定
	⑩	住宅リフォーム支援	60件、14,730,000円を助成決定
	⑮	標津高校存置対策	入学時の教材・制服代~68人、3,400,000円を助成 通学費~対象者89人、8,964,561円を助成 患盟寮利用料~延べ113人、627,020円を助成
3. 福祉・健康・防災	⑲	医療技術者等の確保	薬剤師志望者1件の修学資金貸付支援決定
4. 産業・起業・環境	㉒	新しい農業経営者づくり	H27.12月から新規に1組2人を就農研修員に認定
	㉓	農業協業法人の支援	完成した茶志骨地区TMRセンターに助成金を交付
	㉔	水産資源対策の強化	標津沿岸サケ稚魚・ホタテ餌料環境調査実施中

問合せ先 企画政策課 ☎82-2131(内線110、114)

4  
月  
か  
ら

## 役場の開庁時間が一部変わります

**住民生活課窓口業務**  
**朝8時00分～8時30分を予約制に変更**

**住民生活課窓口業務、税務課、出納室**  
**引き続き 夕方5時15分～6時00分まで延長**

### 施設別の開庁時間

施設名	開庁時間（平日）
役場庁舎（下記担当以外） 住民生活課（住民票交付などの窓口業務） 税務課・出納室	午前8:30～午後5:15 午前8:30～午後6:00
保健福祉センターひまわり	午前8:30～午後5:15
標津病院（窓口） ※火曜・木曜日は夜間診療	午前8:30～午後5:00 午後5:00～午後7:00
生涯学習センターあすばる 川北生涯学習センター 総合体育館	午前8:45～午後5:30 （開館時間は9:00～22:00）
常設保育園（標津・川北）、川北幼稚園 ※土曜希望保育、（川北幼稚園）	午前7:30～午後6:00 午前7:30～午後5:45
標津幼稚園	午前8:15～午後5:00
キラリ児童館 川北児童館 ※土曜、学校休校日（標津・川北）	午前9:30～午後6:00 午後1:00～午後6:00 午前8:30～午後6:00
図書館（休館月曜日）	午前10:00～午後6:00
親子交流館おひさま	午前10:00～午後4:00
学校給食センター	午前8:00～午後4:45
ふれあい加工体験センター	午前8:30～午後5:15
消防署	午前8:30～午後5:15
浄化センター	午前8:30～午後5:15

町では、平成18年度から開庁時間の延長（午前8時～午後6時）を実施していますが、朝の利用実績が少ないことから、朝8時から8時30分までの住民生活課（住民票交付などの窓口）の受け付けを、4月から予約制に変更します。

町では、平成18年度から開庁時間の延長（午前8時～午後6時）を実施していますが、朝の利用実績が少ないことから、朝8時から8時30分までの住民生活課（住民票交付などの窓口）の受け付けを、4月から予約制に変更します。

★土・日・祝日の閉庁日  
土曜・日曜日、祝日の閉庁日は、日直者（職員）が住民票と印鑑証明書の発行

町では、平成18年度から開庁時間の延長（午前8時～午後6時）を実施していますが、朝の利用実績が少ないことから、朝8時から8時30分までの住民生活課（住民票交付などの窓口）の受け付けを、4月から予約制に変更します。

### 開庁時間前に「住民票」「印鑑証明書」「個人番号カード（マイナンバーカード）」の受け取りを希望される方へ

4月からは、前日までに電話などで予約いただくことで、希望日の朝8時～夕6時までの間に受け取ることができる「予約窓口交付方式」を行いますので、ぜひご利用ください。

問合せ 住民生活課 ☎82-2131（内線127）

※個人番号カード受け取りのご案内は、ハガキで順次発送しています。

# 標津町国民健康保険からのお知らせ

## ■修学中または施設などに入所中の特例により国保に加入している方へ

国民健康保険（以下「国保」）は、原則として住所のある市区町村において加入することとされていますが、修学または施設などへの入所のため町外に転出した場合は、届出により引き続き標津町の国保に加入することができます。



また、卒業などによって学生でなくなった場合や、施設を退所されて住所が標津町になくなった場合は、国保喪失の届出が必要となります。

なお、国保喪失の届出がないまま標津町の国保の被保険者証を使用して医療機関を受診された場合は、遡って医療費を返納いただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。何か不明な点がありましたら、下記問合先へご連絡ください。

### 修学中である届出に必要なもの

- ①在学証明証または学生証の写し ②国民健康保険被保険者証 ③印鑑

### 入所中である届出に必要なもの

- ①入所中であることが証明できる書類 ②国民健康保険被保険者証 ③印鑑

### 国保喪失による届出に必要なもの

- ①加入先の被保険者証

※平成28年1月のマイナンバー（個人番号）利用開始に伴い、世帯主と対象の方のマイナンバー記入が必要となっていますので、ご理解とご協力をお願いします。

## ■国保税の納付が困難な方はご相談ください

震災、病気やけが、失業や収入減少による生活困窮、その他特別な事情があつて納期限までに納付ができない場合は、申請により国保税の全部または一部が免除される場合がありますので、お早めにご相談ください。

## 国保税を滞納したままにすると…



- ・有効期限が短い「短期保険者証」を交付します。
- ・国民健康保険からの給付（療養費、高額療養費、葬祭費など）を差し止めし、差し止められた給付金から滞納している保険税を納めていただくことがあります。
- ・釧路・根室広域地方税滞納整理機構へ徴収事務が引き継がれることとなります。（町は平成20年度から同機構へ加入しており、悪質な滞納に対して積極的に滞納整理を依頼しています）

問合先 住民生活課 医療給付担当 ☎82-2131 (内線130、134、136)

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ■ 運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆さまの代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

- 【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員などを除く）
- 【応募人数】 5人
- 【任 期】 平成28年7月から2年間（協議会の開催は年3回を予定しています）
- 【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合および市区町村窓口にある応募要領を参照してください。
- 【応募締切】 平成28年4月28日（木）
- 【選 考】 選考委員会を設置し、提出された小論文などにより総合的に委員を選考します。
- 【報酬など】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

## ■ 「高額介護合算療養費支給申請書」受付中です

1月下旬から、対象者の方へ申請勧奨（お知らせ）を行っています。まだ申請がお済みでない対象者の方は、早めの手続きをお願いします。

### 【高額介護合算療養費】って？

世帯内の後期高齢者医療制度加入者の方全員の「お医者さんにかかったときの自己負担額」と「介護保険のサービスを利用したときの利用者負担額」の1年分（平成26年8月1日～平成27年7月31日）を合計した金額が「介護合算算定基準額」（下表）を超えた場合に支給される療養費です。

### 【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分	自己負担額の合計の基準額	
3 割	現役並み所得者	67万円	
1 割	一 般	56万円	
	住民税非課税世帯	区 分 II	31万円
		区 分 I	19万円

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円未満の場合は支給されません。
- 所得区分は、毎年7月31日現在の窓口負担割合が適用されます。

問合せ先 住民生活課 医療給付担当 ☎82-2131(内線130、134、136)

# 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、標津の港でよく釣れるチカと高級寿司ネタの「アオヤギ（青柳）」として知られるバカガイです。

## 水揚げ時期や量は？

本町のバカガイは3～5月、チカは11～4月に漁獲されますが、例年2～3月初旬までは流水の影響で休漁する場合があります。

### ○バカガイとチカの年別水揚量

魚種名	水揚げ時期	水揚げ量(キロ)				
		平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
バカガイ	3～5月	27,153	23,241	29,038	17,653	10,700
チカ	11～4月	5,077	9,294	12,270	4,262	3,829

## 生態や漁場は？

### ◎バカガイ

北海道～九州、朝鮮半島、中国、ロシア沿海地方などの沿岸帯に分布し、主に満潮時と干潮時の海岸線の間から水深10m以浅にかけて生息しています。本町ではホッキ貝の漁場と混在する、岸から1.5マイル(2,778m)～4マイル(7,408m)の漁場を桁曳き網(けたびきあみ)で漁獲されています。

### ◎チカ

北海道の全域に分布し、太平洋側では本州北部から北海道、千島列島、カムチャッカ半島沿岸、日本海側では朝鮮半島東岸からロシア沿海地方、サハリン沿岸に分布します。本町では、標津から野付半島にかけて小定置網や底建て網で漁獲されています。

## 知っているようで知らないあれこれ豆知識！

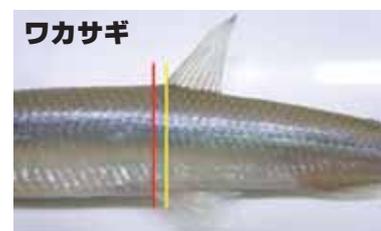
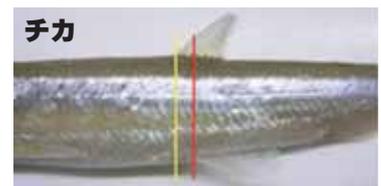
### いろいろな呼び方は？

標準和名	地方名	アイヌ語名
バカガイ	・エゾバカガイ ・エソバカ ・アオヤギ ・アブラガイ ・ミナトガイ ・アカガイ	・パケナイナイ ・ルオセイ
チカ	・ヒメアジ ・ツカ ・オタポッコ	・トキカル ・トツピカラ ・チカ ・スミアッチェブ

## チカとワカサギの違いは？

	生態および区別ポイント
チカ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一生沿岸帯で生息(淡水に入ることはない)</li> <li>・腹ビレ起部が背ビレ起部よりやや後ろにある。</li> </ul>
ワカサギ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一生淡水で生活するものと、海で生活し産卵のため、川や湖に遡上するものがある。</li> <li>・腹ビレ起部は背ビレ起部よりやや前にある。</li> </ul>

※右写真の黄色線は背ビレ起部、赤色線は腹ビレ起部を示しています。



# バカガイのむき方

## 準備するもの

活バカガイ



貝むきペラ



薄い塩水を入れておく  
ボウル



★掲載したむき方は、あくまで一例です

## 図-1 むき方のポイント!

貝柱(小柱)は、●印の位置にあり、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れます。



## 持ち方・貝の向き

ここからヘラを入れます



貝の口を手前に持つ

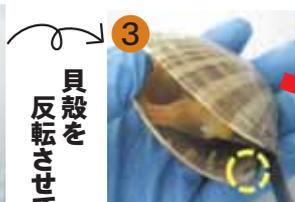
## むき方 から 刺身に チャレンジ!



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。



次は上殻に沿って、矢印の方向にヘラを入れ、図1の貝柱②を切り離す。



貝殻を反転させて…

図1の③貝柱を外します!



さらに図1の貝柱④を外しましょう!

蝶つがいはココ!



最後に身と結着している蝶つがいの部分をヘラでこそぎ、貝殻から外します。



むき身の状態です  
薄い塩水で洗う



むき身を左右に引っ張り、身とヒモ・小柱を取り分ける。



ヒモに付いている、小柱を取り外します。(可食部です)



同じくヒモに付いている水管部分の先端を切り落とします。(砂が入っているため)



むき身の端に付着している茶色い部分(内臓)を、ヘラでこそいで除去します。



身の中にヘラを入れ、図の点線に沿うように、片側だけ切り離します。



むき身を薄い塩水の中で振洗い、中に入っている砂などの汚れを除去します。



同じく、ヒモ、小柱も塩水で洗い、汚れなどを除去してください。上画像が可食部位です。



身、ヒモ、小柱を盛り付けて完成です。むき身は細く切ると食べやすいです。

材料 (3~4人分)

## 小柱とヒモのかき揚げを作ってみよう。



・小柱……  
・ヒモ……

貝で6個分です。

・長ネギ  
・人参  
・ゴボウ  
・椎茸など

野菜の分量はお好みでどうぞ!

・小麦粉……100g  
・冷水……150cc



野菜は、長さ5cmくらいの太い千切り。(ゴボウは水にさらして)ヒモは2分割。



切った野菜に小麦粉を混ぜ合わせ、打ち粉をします。



冷水と小麦粉をざっくり混ぜ合わせ衣を作り、②を入れます。



③を一度お玉に入れて貝をまとめ、約180度の油の中へ入れます。



時々お玉で油を上からかけ、途中で上下ひっくり返します。



約3分ほど揚げれば完成です。(厚さ、大きさにより、揚げ時間は異なります)

# チカをさばいて食べよう。 チカの三枚おろしから酢ダマにチャレンジ!

## 準備するもの

新鮮なものを  
ご用意ください!

・チカ(中～大サイズ)

- ・酢(穀物酢または米酢)…魚が浸かる量
- ・粗塩……魚の重量の1%
- ・骨抜き(毛抜きで代用できます)
- ・薄い塩水…適量(ボウルに入れて)
- ・他、包丁、まな板、ザル、バットなど用途に応じて。



1 魚の頭を右(腹側手前)にして、まな板に置き、頭を切り落とします。



2 腹に少し切れ目を入れ、中の内臓と銀色の薄皮を一緒に除去します。



3 上半身と中骨の間から包丁を入れ、包丁をやや下に向けてながら、上半身だけ切り取ります。



4 これで三枚おろし! 次に中骨と下半身の間に包丁を入れ、気持ち上に包丁を向け、身と中骨を切り離します。



5 骨抜きで、ハラソ骨を抜き取ります。背ビレや尾ビレも包丁で切り取ります。



6 塩を振って15分 ザルに身を並べ、重量の1%ほどの粗塩を振り、15分程度置きます。



7 薄い塩水で軽く洗って水切りし、ペーパーなどで余分な水分を拭き取ります。



8 酢はひたひたの量で酢に4分間漬けます。(強めの酢の味がお好みであれば10分以上漬ける)



9 ザルに上げ、液切りをした後、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。



10 ラップをして冷蔵庫で半日(1日保管)… 今度は24時間以上冷蔵



11 尾の方から皮を引きます。包丁の背を使うと皮が引きやすいです。



12 薄く切って盛り付ければ完成です。ワサビと醤油で召し上がってください。

うまさ  
と安全の  
コツ!

なぜ、1日(半日～)冷蔵し、さらに冷凍するの? /

酢でしめた直後よりも、半日以上置いたほうが身に酢が馴染んでおいしくなります。また、チカなどの生鮮魚にはアニサキスなどの寄生虫がいる場合があり、安全のために一度冷凍することをおすすめします。(–20℃、24時間以上で死滅)

酢の  
漬け込み  
の目安

生の食感を残す漬け込み時間は4分程度です。お好みで調整ください。魚の鮮度や室温によっても変化が生じます。室温が高ければ酢の入りが早く、低いとその逆になります。酢は冷やしたものを使用してください。

応用編

チカと明太子の真砂和え

材料: 酢ダマチカ、明太子



1 明太子1、ダマチカ2 程度の割合で和えましょ



2 明太子のピリ辛と酢の酸味がお飯にも良く合います。(お好みで可)

# チカを開きにして珍味を作ろう。

## 準備するもの

・チカ(小～中サイズ) ・薄い塩水(2%程度)



2%塩水は水500mlに対し、塩小さじ2杯が目安です!



1 魚の頭を右(背中側を手前)にしてまな板に置き、頭を切り落とします。



2 腹の皮1枚残すように頭の切り口から包丁を入れ、中骨の上を沿うように尾の付け根まで切ります。



3 内臓や腹側に付いている薄皮も、包丁でこそぎ、きれいにしていきます。



4 薄い塩水に1時間漬けます。



5 3日～7日程度風乾 水を切り、干しておきます。(干し加減はお好みで)



6 カラカラであればそのままむしって。生干しならグリルやバーナーで炙って食べるとおいしいです。

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)

# 婚活プロジェクトに参加登録しませんか？

## ● 婚プロ協議会があなたの婚活をお手伝いします

近年では、ライフスタイルや価値観の多様化などによって「晩婚化」が進み、「生涯未婚率」も年々高まる傾向にあります。結婚に対してしっかり意識を持ち、積極的に婚活しなければ、なかなか出会い・結婚に至らない時代になりました。

婚プロ協議会では、概ね25歳～45歳までの婚活希望者を対象に、集団交流会や個人交流会（お見合い会）、出会いイベントの企画・開催などを行い、皆さまの「出会い・婚活・結婚」を応援しています。これらの取り組みにより、現在までに数組のカップルが誕生しています。



## ● はじめよう婚活 まずは相談・参加登録を！

出会い・婚活を希望される方は、お気軽にご相談ください。登録カードは婚プロ協議会事務局に連絡いただければ郵送するほか、婚プロ協議会ホームページの応募フォームからも簡単に登録できます。



登録いただいた方には、ご希望に応じて婚活パーティーの情報提供やお相手のご紹介、お見合い会・出会いイベントなどを開催しています。秘密は厳守しますので、安心してご相談、ご登録ください。

## ● 個人交流会に参加してみませんか

婚プロ協議会では、現在、男性（町内）、女性（町内外）の参加登録者を募集しており、参加登録いただいた方を中心に、個人交流（メールや電話でのお話し交流やお食事会、お見合いコーディネートなどのセッティングなど）に取り組んでいます。

あなたも気軽に参加登録して、個人交流会に参加してみませんか。

## ● 「婚プロ協議会」公式ホームページ

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

右のQRコードからもアクセスできます→



※家族、友人、同僚、近隣在住者など身近な方に、出会い・婚活を希望される独身の方がおりましたら、ぜひ情報提供や参加登録へのお勧めをお願いします。

～ 婚活・結婚に関するご相談など、お気軽にご連絡ください～

問合先 標津町結婚活動支援プロジェクト協議会 ☎82-2131(内線235)

# 家庭でできます!ごみの減量作戦 No.1

ひとくちに“ごみの減量”と言ってもさまざまなものがあります。今回は、各家庭で簡単に実践できる取り組みについてご紹介します。

## ★生ごみはできるだけ水を切ってから指定のごみ袋へ

↳ 水気が多いとごみ焼却炉の温度が上がらず、燃やすために燃料を大量に使うことになってしまいます。

“生ごみ”の水気は  
できるだけ切ろう!

## ★空き缶、空きびん、ペットボトルはすすいでから指定のごみ袋へ

↳ 汚れていると、せっかく分別した資源ごみのリサイクルができず、埋め立てるごみになってしまいます。  
※ペットボトルのフタはプラごみ(オレンジ色の袋)です。



## ★分別を徹底し燃やすごみと埋め立てるごみを増やさない

↳ 埋め立てスペースは限られています。

### 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.42 ●

昨年の冬は暴風雪が多発し、主要道路の通行止めが頻発しました。1月末～2月初めにかけての暴風雪では、国道335号線が3日間ほど通行止めとなった影響で、特に忠類、薫別、古多糠にお住まいの方は食料の買い出しができません、不安を抱いた方も多かったと思います。

このため、町では1月25日に移動販売車幹事会の山崎幹事長も同席のもと、標津町商工会と通行止めが長期化した際の、移動販売車カウモン号の臨時運行などに関する防災協定を締結しました。通行止めが3日間を超えてもなお続きそうな場合に、天候の状況に応じてカウモン号を臨時運行していただくことを予定しています。

ただし、悪天候が続くなど、状況によっては臨時運行ができないこともあります。暴風雪などの前には、今までどおり各自で十分な量の食料の備蓄を心がけてください。



移動販売車カウモン号が災害時も活躍!

問合せ先 住民生活課 防災担当 ☎82-2131(内線126)

# 地域おこし協力隊が行く!

こんにちは、標津町地域おこし協力隊員の神田あかりです。

都市部から日本各地の田舎に移り住み、その地域のまちづくりのお手伝いをする「地域おこし協力隊」。本町の隊員は、現在、私1人で、主に生涯学習センターあすばるで体験講座の企画をしています。

そのほかに、「標津町 みつけた!」というフェイスブックを立ち上げ、週に2回ほど、標津で見つけた景色や行事、おいしいもの、楽しい人などを紹介しています。地域や近隣の皆さまにたくさん読んでいただいており、いつもありがとうございます。最近、「むかし標津に住んでいました」という読者の方が増えてきました。町内に実家などがある方なら、たまに話を聞くこともあるかもしれませんが、仕事の関係などで、いつとき住んでいた方などは、転出するとなかなか情報が手に入らないのですね。町を離れて最近連絡を取っていない友人などがあれば、たまには手紙を出してみ

ると喜ばれるのかもしれませんが。今後も、町を離れている方々が見て、標津を思い出し、身近に感じられるように情報発信をしていきたいと思っています。町民の方にも、まちの魅力を再発見してもらえたらなと思いますので、よかったらのぞいてみてくださいね。

## 「標津町 みつけた!」



<https://www.facebook.com/catchitShibetsu>

下のQRコードからもアクセスできます→



## 問合せ



地域おこし協力隊  
神田(生涯学習センターあすばる内)  
☎082-29000

VOL.41

# 「日本で最も美しい村」連合ニュース

11月号の福島県三島町に続き、兵庫県香美町小代をこ紹介します。

## 香美町小代

香美町小代は、兵庫県北部の但馬地方にあります。南から北に流れる矢田川の源流域で、非常に自然豊かな地です。2005年3月までは小代区は美方町(みかたちょう)でしたが、香住町(かすみちょう)・村岡町(むらおかちょう)と合併して香美町となりました。この合併の際、「小さい田んぼ」を意味する「小代」という地名を復活させました。

香美町小代区は兵庫県下で唯一「日本で最も美しい村」連合に加盟認定されています。認定された項目で未来に残したい地域資源の一つとして、「和牛のふるさと」小代をあげています。全国の黒毛和牛の99.9%が小代の牛「田尻号」



黒毛和牛の祖「田尻号」

の血統を受け継いでおり、神戸ビーフ・松阪牛・近江牛などのルーツは田尻号が基です。田尻号は全国の和牛の改良に貢献しています。

さらに「みかた残酷マラソン全国大会」があります。小代区民の多くがボランティアとして関わり、標高差の激しいコースは「残酷」と言われながら、みんなの声援や気持ちひとつになり、笑顔になれ、また満足される大会です。



うへ山の棚田

山陰海岸ジオパークエリアでもある小代。日本棚田百選のひとつ「うへ山の棚田」。兵庫県指定天然記念物の「古滝」。豊かな自然の四季折々の素晴らしい景観を楽しんでいただけます。

# 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

## 日本ハムファイターズ 標津町後援会発足!

2月8日に設立総会が生涯学習センターあすばるで行われ、正式に日本ハムファイターズ標津町後援会が発足しました。

総会では、標津町体育協会会長の今野千昭氏を後援会会長として、今後活動していくことが決定されました。

以下が、本後援会の役員構成になります。(敬称略)

顧問	金澤 瑛(町長)
会長	今野 千昭
副会長	大垣 勇
理事	小笠原正一
〃	齊藤 俊己
〃	西山 勝己
〃	三上 中

事務局長 畠山 秀昭  
 監査 林 良彦  
 〃 大西 勝博  
 橋場 農

本後援会は、以下の日本ハムファイターズの理念に賛同するとともに、みるスポーツ、支えるスポーツの一端として生活の中にスポーツがあることをめざします。



### 【日本ハムの企業理念】

### ◆スポーツコミュニティ

- ・スポーツと生活の一体化
- ・地域社会の一員としての共生
- ・人が元気↓地域が元気、地域創生へ

### 【日ハムの経営理念】

### ◆チャレンジウィズ

### ドリーム

- ・既成概念にとらわれない夢を持った挑戦(長期的、継続的視点で)

### 【日ハムの活動方針】

### ◆ファンサービス

### ファースト

- ・全ての活動にファンサービスを優先
- ※選手だけでなくフロント陣も

### 【日ハムのめざす姿】

- ・頑張る、諦めないことを伝える
- ・応援者による自主的なボランティア活動
- ※会場ごみ拾いなど

### 後援会の活動内容 入会メリット

- ・バスツアーの実施
- ・チケットの優先販売
- ・日ハム野球教室の開催
- ・スマイルキャラバン事業の展開
- ・会員の親睦など

これから、会員が拡大していくことで、例えば選手との交流や講演会など、さまざまな活動を展開できるよつになります。

### 後援会会員 随時募集中!

現在の会員は、30人程度です。

さまざまな活動を行っていくためには、多くの方の入会が必要です。皆さまの加入をお待ちしています。

### 加入方法および年会費

既にファンクラブ会員の方

総合体育館にある申込書に会員番号と電話番号を記入の上、年会費1000円を添えて同館へ提出してください。

### 新規の方

総合体育館にある申込書に必要事項を記入の上、年会費4300円を添えて同館へ提出してください。

※来年(平成29年)以降は自動引き落としになります。

## 町固定資産税課税誤りの報告とお詫び

このたび、固定資産税の土地に対する課税で、一部事務処理に誤りがあり、調査の結果、対象件数は787件（追加徴収763件、計1,917,300円、還付24件、計31,100円）であることが判明しました。

慎重かつ正確を期すべき課税事務において誤りが起きたことに対し、ご迷惑をおかけしました納税者の皆さま並びに町民の皆さまに心から深くお詫び申し上げます。

この事件に関し、平成28年2月12日付で前担当課長、現担当課長および係長を5/100の減給1ヵ月、担当職員を嚴重注意処分とし、行政執行の責任者である私町長並びに副町長につきましても、10/100の減給1ヵ月の処分といたしました。

今後、このようなことが二度と起こらないように事務処理体制に万全を期し、職員一丸となって信頼の回復に努めてまいります。

改めて、深くお詫びを申し上げ、町民の皆さまへのご報告とさせていただきます。

平成28年3月1日

標津町長 金澤 瑛

## 平成27年国勢調査速報

昨年10月1日現在で実施した国勢調査の速報をお知らせします。調査に当たっては、皆さまのご協力をいただきありがとうございました。

前回の平成22年国勢調査と比較した人口減少の要因は、次のようなことが考えられます。人口について住民基本台帳で比較すると、5年前と比べて391人減少しており、出生と死亡でみる「自然増減」が少子高齢化により平成17年以降、死亡者数が出生者数を上回っているほか、転入・転出でみる「社会増減」では転入者より転出者が多く、毎年1割近く減少しています。

	平成27年 【A】	平成22年 【B】	比較 【C】※A-B	増減率 ※C/B×100
人口	5,243人	5,646人	△403人	△7.14%
世帯数	2,169世帯	2,235世帯	△66世帯	△2.95%

※この速報値は、今後、総務省が公表する最終結果と異なる場合がありますので、ご了承ください。

### 経済センサスー活動調査へのご協力をお願いします

総務省と経済産業省は、本年6月1日現在で「平成28年経済センサスー活動調査」を、全国のすべての事業所および企業を対象に実施します。

本調査は、我が国の経済活動状況を全国的および地域別に明らかにするとともに、各種統計調査の母集団情報を得ることを目的に行われる、重要かつ大規模な統計調査です。皆さまの調査へのご理解とご協力をお願いします。

問合せ先 総務課広報統計担当（内線208、221）



### スポーツ

#### ☆3月のスポーツ☆

- 7日(月)、14日(月)**  
スポーツ体験教室  
〔16時～ 総合体育館〕
- 13日(日)**  
第33回室内ソフトテニス大会  
〔9時～ 総合体育館〕  
第7回環境サービス杯ソフトバレーボール大会  
〔9時30分～ 川北体育館〕
- 15日(火)**  
体組成計からだチェックデー  
〔10時～、18時～ 総合体育館〕
- 〈以上、主な大会、教室など〉

### 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。

詳しい内容やお申し込みは総務課まで。  
(事前の申し込みが必要です)

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”

## 後納制度(国民年金保険料の納付期限の延長)をご利用ください

### ◆国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます。

後納制度は、過去5年間に納め忘れた保険料を納付することにより、将来の年金額を増やすことができるものです。

また、年金を受給できなかった方は後納制度を利用することで年金が受けられる場合があります。過去5年以内に納め忘れの保険料がある方は、ぜひ後納制度をご利用ください。

なお、後納制度が利用できる期限は平成30年9月30日までとなっています。お早めにお申し込みください。

### ◆後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意を。

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成23年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限(今月31日)までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成28年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へご連絡ください。

※平成23年3月以前の後納保険料は、5年を超えるため平成28年4月以降は納付できません。

○国民年金保険料専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570-011-050

### 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)



### 4月の年金出張相談所開設日

日時: 5日(火) 13時~17時 場所: 中標津町役場  
6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

(1月21日~2月20日)

- 【1月22日】中標津町  
北海道議会議員中司てつお  
「2016年新春交礼会」
- 【1月26日】中標津町  
根室町村会町長会議
- 【1月27日】東京都  
石油資源開発株式会社訪問
- 【2月2日~3日】札幌市  
北海道市町村職員福祉協合理事会ほか
- 【2月7日】根室市  
2016「北方領土の日」根室管内住民大会
- 【2月9日】東京都  
町村会行財政セミナー
- 【2月12日】  
第2回標津町議会臨時会
- 【2月18日】釧路市  
釧路・根室広域地方税滞納整理機構構成町村長会議  
根釧酪農ビジョン推進会議  
標津川水深対策に係る要請活動  
〈以上、主なもの〉

### 乳幼児健康相談日程

3月24日(木) 会場: ひまわり

12~13カ月 2歳	9時~10時
4カ月 6~7カ月 9~10カ月	13時30分 ~14時30分

問合せ先 保健福祉センターひまわり  
☎82-1515



### 3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 空き缶、ペット・ドレー、 発砲、容器包装(フラ)、 びん、新聞、雑誌	資源ごみB 空き缶、ペット・ドレー、 発砲、容器包装(フラ)、 容器包装(紙)、紙ハック 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	10日(木) 31日(木) 4月14日(木)	14日(月) 28日(月) 4月11日(月)	7日(月) 24日(木) 4月4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	11日(金) 25日(金) 4月1日(金)	1日(火) 15日(火) 29日(火)	8日(火) 22日(火) 4月5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	12日(土) 26日(土) 4月2日(土)	2日(水) 16日(水) 30日(水)	9日(水) 23日(水) 4月6日(水)

※4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。

### 4月の実施地域

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** 川北全域、北標津  
西北標津

**申込期限** 3月25日(金)

**申込先** 渡邊清掃(株)

☎0120-79-3106  
0153-82-2220

先月号掲載の「実施地域」に誤りがありました。この場をお借りして深くお詫びいたします。

## ガソリンなどの買いだめに注意しましょう

ガソリンや軽油などに引火して火災が発生すると、大火災になる危険性があります。特にガソリンは静電気や火花などの小さな火源で引火する危険性があり、十分に注意して適切に取り扱しましょう。

### ●ガソリン・軽油などを入れる際は危険物の品名に適合した容器を使用しましょう

特に灯油用ポリ容器などにガソリンを入れた場合、容器の変形や蒸発が起こる可能性があります。非常に危険ですので絶対に行わないでください。



### ●ガソリンスタンドでガソリン・軽油などを自分で容器に給油しない

セルフスタンドで燃料を容器に入れる際には、スタンド従業員に必ず申し出てください。

### ●ガソリン・軽油を容器に保管する場合は数量などに制限があります

ガソリンなどを保管する際は、保管場所や取り扱いに十分気をつけてください。直射日光や容器キャップのゆるみなどが原因で、火災・爆発事故を起こす危険性があります。また、容器で保管できる数量には制限がありますので、数量以上の保管は絶対に行わないでください。

油種	容器・保管数量の上限
ガソリン	金属製容器にて40ℓ未満
灯油・軽油	専用容器にて200ℓ未満

※上記以上の数量を保管する場合は、消防署へ届け出が必要です。

問合せ先 標津消防署予防係 ☎82-2319

## 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)

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

## 新築マンション(南4条西2丁目) 入居者募集のお知らせ

	Aタイプ…2室	Bタイプ…4室
間取 (1LDK)	居間 9.2帖 洋室 6帖+物入 	居間 12帖 洋室 8帖+物入 
家賃月額	50,000円	55,000円

※見学・入居は3月中旬から可能となります  
～入居希望者はお気軽にご連絡下さい～

連絡先 藤本建設株式会社 ☎0153-82-2217

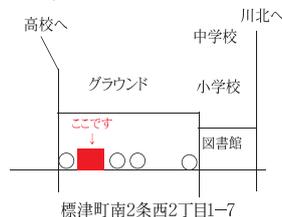
## 書道教室 生徒募集

授業日時 毎週土曜日 午前9時～12時  
月謝 月3,000円  
教本 北海書人「書現」

雨城書道教室  
半田峰子

問い合わせ 090-3770-1318

無料体験学習随時受付中!!



## 活帆立・活北寄 御注文承ります。

標津漁業協同組合 直売所

お問い合わせ TEL 0153-82-2035

## 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!!

町では、高齢者や障がい者の方々などを対象に、次のとおり新規利用者の申請を受け付けています。各券の利用期間は平成28年4月1日～平成29年3月31日までです。

### 1. 高齢者無料バス乗車券 (24枚)

**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

### 2. 高齢者等通院ハイヤー助成券 (初乗り1区間分12枚)

**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)

※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)

**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

## 町内会・団体等の人事短信

(2月10日までの報告分)※敬称略

北標津連合町内会長

新大桃 幸男 旧村上 栄

茶志骨町内会長

新小岩 治 旧大石 正一

東古多糠町内会長

新井上 祐太 旧山岸 伸広

西北標津町内会長

新山下 良雄 旧村上 栄

## 「海のもしもは118番」

海上保安庁は海の事件・事故の緊急通報用電話番号として、局番無しの118番を運用しています。海で事件・事故を見かけたら、局番無しの「118」へ通報をお願いします。

**問合せ先** 第一管区海上保安本部  
羅臼海上保安署  
☎0153-87-3999

## 戸籍の窓口から

(1月11日～2月10日届出分)

### お誕生おめでとう!

村山 斗碧くん (弥栄町) 章太・有貴  
森 心愛ちゃん (鳩ヶ丘町) 頼隆・瑠佳  
長田 花帆ちゃん (鳩ヶ丘町) 雅裕・美香

### おくやみ申しあげます

角田川君雄さん (共栄旭町) 81歳  
齊藤 かねさん (新川上町) 94歳  
新川 妙子さん (薫別) 71歳  
大石 正照さん (東茶志骨) 88歳  
中川 豊さん (望ヶ丘町) 85歳  
及川勇三郎さん (望ヶ丘町) 92歳  
弓場 久子さん (南川北) 69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

(1月11日～2月10日受納分)

### ●ひかりこ基金として町に——

○有和光さま

### ●標津病院に——

○小林 仁美さん ○浅野 哲夫さん

○しべつ・フリマの会さま

### ●社会福祉協議会に——

○井南 進さん ○齊藤 忠行さん

○角田川キワさん ○大石 友枝さん

○滝沢 利夫さん ○中川 君子さん

○新川 福二さん

### ●はまなす苑に——

○平井 孝則さん ○岩倉 信子さん

○林 裕子さん ○鈴木 時子さん

○理容こばやしさま

○標津町共同募金委員会さま

※ご本人・団体の了承を得て掲載しています。

## 3月の精神保健福祉遠隔相談日程

中標津保健所では、毎月この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** 3月23日(水) 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。

## 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

○岡本 善弘さん (奈良県天理市)

※ご本人の了承を得て掲載しています。

その他2人の方から寄付をいただいています。

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。

## ～寄贈ありがとうございました～

1月29日、北海道行政書士会根室支部(岩田憲明支部長)から、まちづくりに活用していただきたいと、インタビューボードを寄贈いただきました。今後、まちのPRに使わせていただきます。本当にありがとうございました。



## ～寄付ありがとうございました～

2月5日、株上田組(上田光夫代表取締役)から「キラリ標津2016冬を楽しもう～ようこそ川北へ～」に対し、町を通じて150万円が寄付されました。本当にありがとうございました。



## 3月は自殺対策強化月間です

国では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺に至る心理は、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程とみることができます。

また、自殺を図った人の直前の心の状態をみると、大多数はさまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、うつ病、アルコール依存症などの精神疾患を発症しており、これらの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになってきました。

そのため、心理的な悩みを引き起こすさまざまな要因に対する対処や、精神疾患に対する適切な治療が必要になります。

あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聞いて、相談窓口を紹介してください。

### 相談窓口

▷保健福祉センター健康推進担当	☎82-1515
月～金 8時30分～17時15分（土日祝日除く）	
▷中標津保健所 健康推進課	☎0153-72-2168
月～金 8時45分～17時30分（土日祝日除く）	
▷北海道精神保健福祉センター	☎0570-064-556
月～金 9時～21時 土日祝日 10時～16時	
▷北海道いのちの電話（24時間）	☎011-231-4343
▷自殺予防いのちの電話	☎0120-738-556
毎月10日 午前8時～翌日午前8時	

—保健福祉センター健康推進担当—

## 保健・福祉

### 「障害者差別解消法」が始まります！

本年4月から「障害者差別解消法」が施行されます。

同法により、行政機関や民間事業者（会社、お店など）が障がいを持つ人に対して、不当な差別的扱いを行うことは禁止されます。

また、行政機関は、合理的配慮（障がいを持つ人が生活を行う上で妨げとなる障壁を、必要な環境整備を行うなどして取り除くなどの配慮）を行う義務があり、民間事業者は行うよう努めなければなりません。

障がいのある人への差別を無くし、障がいのある人も無い人も共に生きる社会を作ることをめざしています。

### 問合先

保健福祉センターひまわり  
☎82-1515（内線543）

### 職員紹介

新規採用者  
（2月1日付）



～よろしく  
お願いします～

せしも  
瀬下 ゆか  
（標津病院）

☆☆☆ 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!!

## オススメするには「ワケ」があります！！

✓ シミ・汚れ・ニオイ・雑菌が気になる

✓ 重くて持ち運びが大変で、しかも時間がかかる

安心して下さい！全て解決できます！

ぜひ、活用して頂きたい

シュータン機械洗浄があります！！

期間限定キャンペーン中

まずはお電話を

御和光☎82-2985（担当宮谷）



「OPT ～選ぶ～」



つちや えりこ  
**土谷 枝里子**さん  
(桜木町)

**沢** 山の出会い、沢山の選択を繰り返して、3年半前に標津町にたどり着きました。私は釧路から帯広方面に1時間位の所にある音別町で生まれまして。その後、転勤で帯広に移住。7年間帯広で過ごし、4年前の丁

度今頃標津が大好きな友人の「標津に来たらいいじゃん」の一言で標津に来ました。後から聞くと冗談だったそう：笑  
そんなこんなで標津に住んで、沢山の人の出会いで私にもわずかながら『標津愛』が生まれてきました。標津は田舎だし、遊ぶところもないし…。遊ぶところがなければ作ればいい。そんな想いで出来たのが『OPT』(オプト)OPTは標津と音楽が好きなの集まりです。メンバーは標津生まれ標津育ちチーム3名、標津にたどり着きましたチーム2名。年齢も職業もバラバラですが、標津が好き・音楽が好き・標津で楽しい事がしたい!! そういった集まりなのです。

た音楽イベントを開催しました。音楽イベントと言っても、好きな音楽を聴きながら、しゃべったり、踊ったり、飲んだり。地元の人9割、町外から来てくれた人もいました。結局OPTが何をしたいかと言うと、標津で何か楽しい事がしたいと言う人が集い、やっていこうじゃないか。今まで見つけれなかっただけで同じ想いの人は沢山いるんじゃないかと。  
年齢も職業も関係なく標津を楽しみませんか?少しでもおもしろそうだなーと思ったら3月5日(土)スナックチェリーさんへ来てみて下さい。新しい何かが見つかるかもしれません。

次の「まちの声」は野口 幸太郎さん(緑町)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。

人のうごき

◇平成28年2月1日現在 (前月比)

・人口	5,361人(- 21)
男	2,635人(- 12)
女	2,726人(- 9)
・世帯数	2,304世帯(- 5)

◆人口前月比の内訳

増	減	比較
転入 0人	転出 20人	- 20人
出生 4人	死亡 8人	- 4人
その他 3人	その他 0人	+ 3人
計 7人	計 28人	- 21人

町内の交通事故

◇平成28年1月1日～平成28年1月31日 (本年の累計)

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

4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 4月5日(火) 13時30分～  
場所 あすばる  
問合先 住民生活課



▷皆さまの協力を得て実施した「平成27年国勢調査」。ようやく速報をご報告でき安堵していますが、少子高齢化などによる人口減少は顕著で、結果は厚労省所属研究機関が以前公表した推計値に類似。全道の結果をみても、人口対策が喫緊の最重要課題であると痛感しました。▷近頃、自分の中で“プチ捨てブーム”が再燃。断捨離には及ばずとも、ずっとある要らない物を捨てることで、なぜか気持ちもスッキリするから不思議。次は何を捨てようか。(S)