

広報

SHIMAMAKI

しままき



5

新一年生の授業参観日

入学して間もない4月13日、授業参観日が行われました。

横を向いたり、話をしたりと落ち着かない様子。早く学校に馴染んでネ。

写真は代永先生と木元洋介くん

2002 No.437

<http://www.vlll.shimamaki.hokkaido.jp>

入園・入学

おめでとう

保育所に13人

みんなと仲良く楽しく遊ぼう



4月2日 入所式の様子

新1年生は18人

期待に胸ふくらませて入学した新1年生は男子14人、女子4人の18人。

一日も早く学校に慣れて、元気にグラウンドを走り回る姿や、手を上げて大きな声で答える姿を見せてほしいと思います。

4月8日 入学式の様子



それぞれの入学式

中学生は19人

中学生としての自覚を持ち、新しい教科や部活動などに励み充実した時間を過ごしてほしいものです。

4月9日 入学式の様子



『賢い消費者』になろう

私たちの周りには国内外のさまざまな商品やサービスが登場し、それらを購入したり代金を支払ったりする取引形態も多様化しています。私たち消費者の選択肢の幅が大きく広がったわけですが、その一方で、今までになかった商品やサービスの安全性、新たな手口の悪徳商法、契約・取引のトラブルなどの新たな消費者問題が発生しています。五月は消費者月間です。あなたも一人の消費者として消費者生活の安全や安心について考えてみましょう。

消費者の積極的行動が 求められている時代

消費者問題といっても、その中身はさまざまです。商品やサービスの品質や安全性に関すること、表示に関すること、悪質商法や契約・取引に関すること。これらは私たち消費者の命や健康、財産など生活の安全、安心にかかわる重要な問題です。

このようなことから消費者を守るために、行政ではさまざまな法律や各種制度を設けています。しかし、法律や制度があるだけでは、消費者は受身で守られるわけではありません。

消費者自身が安全・安心なものを選んで判断し、選ぶ能

力を身につけることが大切です。また、その行動に対して責任を持つことが求められています。

選ぶ判断材料は「情報」ですが、消費者は事業者に比べて知識や情報量が少なく、消費者問題が生じた際には不利な立場に立たされがちです。

消費者問題を未然に防ぐには、商品などを選ぶときに、事業者が提示した情報で納得できたか、できなければ判断材料となるだけの情報を求めましょう。

自分の安全と安心を守る、という積極的な姿勢が消費者にも必要とされています。



食品表示110番

小樽センターTEL 0 1 3 4 - 2 1 - 2 5 5 0



食品表示は判断材料の一つ 疑問なことは問い合わせを

毎日の生活で最も身近で健康への影響が大きい食品は、消費者の関心が特に高い分野でしょう。

私たちの周りには、国内外のさまざまな国で生産された生鮮食品や加工食品があふれています。

原材料の生産方法や加工方法も多種多様で、遺伝子組換え食品や有機食品といった新たな食品も登場しています。

店頭に並んだ個々の食品が、どこで、どのようなものを使ってどのようにして作られたのか、私たちには見えにくくなっています。そうした情報を知る手がかりが「食品表示」です。

消費者が食品を選ぶために必要な情報を提供するため、

事業者が食品表示が義務づけられており、JAS法や食品衛生法などの法律によって、その表示基準などが定められています。

食品の品質や内容を知るためには、まず、この食品表示をよく読むことです。そして表示内容や食品について、少しでも疑問や不安を感じた時は、店の人や製造者に問い合わせることが大切です。

安心して商品を選ぶために必要な情報を消費者自身が事業者へ積極的に求めていきましょう。

そうした消費者の行動が食品の適正化、安全管理など事業者のあり方を変えていくことにもつながります。

役場の仕事紹介

12

住民の皆さんに役場をもっと知ってもらうため、
係の仕事と職員を紹介しています。

水産業振興のために 水産係は取組んでいます



主な仕事内容

- 水産基盤整備について
(漁港・船揚場の施設整備や維持管理、漁場整備、水産振興関係施設の災害復旧、水産加工業の振興や漁業公害対策)
- 海岸保全について
(高潮対策事業、漂流物)
- 漁業協同組合等水産団体について
(漁業協同組合との連携、漁港合併に伴う支援)
- 水産資源の保護・増養殖について
(さけ・ます増殖事業、栽培漁業や水産増殖事業、保護水面や密漁防止)
- その他水産業の振興について
(道や村の補助事業、後継者育成対策、海難防止や水難救護、プレジャーボート利用許可)

など



係 長 平井 茂夫 (右)
(豊浦町出身 平成7年4月採用)
主 事 及川 光輝 (左)
(共和町出身、平成4年4月採用)

係から一言

村民のみなさんには、日頃より村の水産業の振興にご協力をいただき誠にありがとうございます。これからも漁業に関わる人みんなが生き生きできる漁村づくりを目指していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

新しい駐在です よろしく



千歳市出身
古村 朋弘
39歳

▽本目駐在所 (巡査長)



苦小牧市出身
加藤 豊
52歳

▽島牧駐在所長 (警部補)

けっばる 仲間たち



詩吟同好会

自己の詩吟

向上を目ざして

ニセコ羊蹄支部島牧道場の皆さん

詩吟というと、難しくて取っ付きにくいと感じられるかも知れませんが、自分の声の出る範囲で、漢詩を上げ下げ、伸ばすなどして節をつけて詠うもので、誰にでもできるそうです。

腹に力を入れ、体を動かさずに大きな声で吟ずることで「若返りやストレッチ解消はもちろんのこと、健康にとてもよい」と中田会長が話してくれました。

全員で一曲披露してもらったところ、話している声とは違い、声の伸びといい、響きといい、とても驚かされました。

「村の芸能発表会でやってみようかと軽い気持ちで始めたのがきっかけだったが、今年で14年目に入り吟ずれば吟ずるほど奥深いものがある」とは全員の話。

現在では、師範1人、準師範1人、奥伝4人（6段と7段の間）の腕前。

文化祭を初め、芸能発表会、支部大会、全道大会へ出場と活躍しています。

年中休まず練習していることが自慢で、各自の詩吟向上の一因となっているそうで、練習日は毎週火曜日午後6時30分～8時30分まで生活改善センターで行われています。興味のある人は気軽にのぞいてみてはいかがでしょうか。

後志広域広報シリーズ②

人とまちのいい関係！

“みんなに元気のおすそわけ”

老人クラブ連合会長 大原 正雄さん（留寿都村）

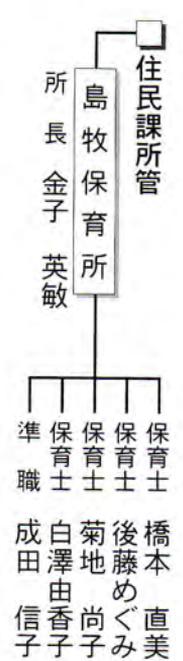
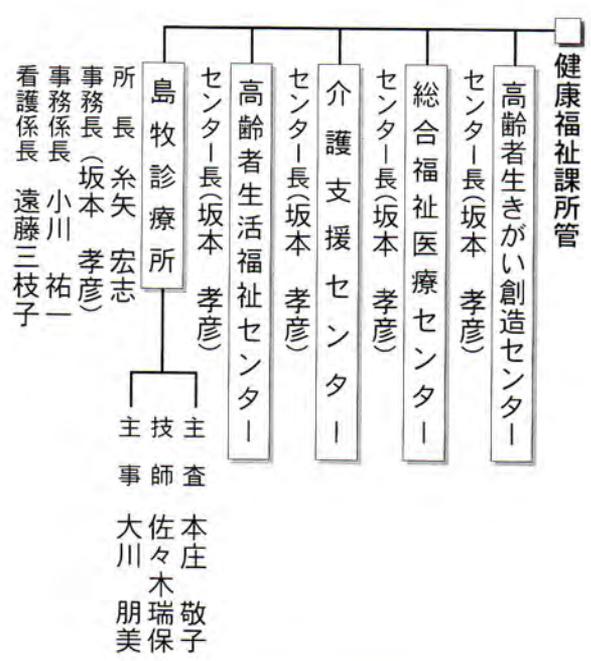
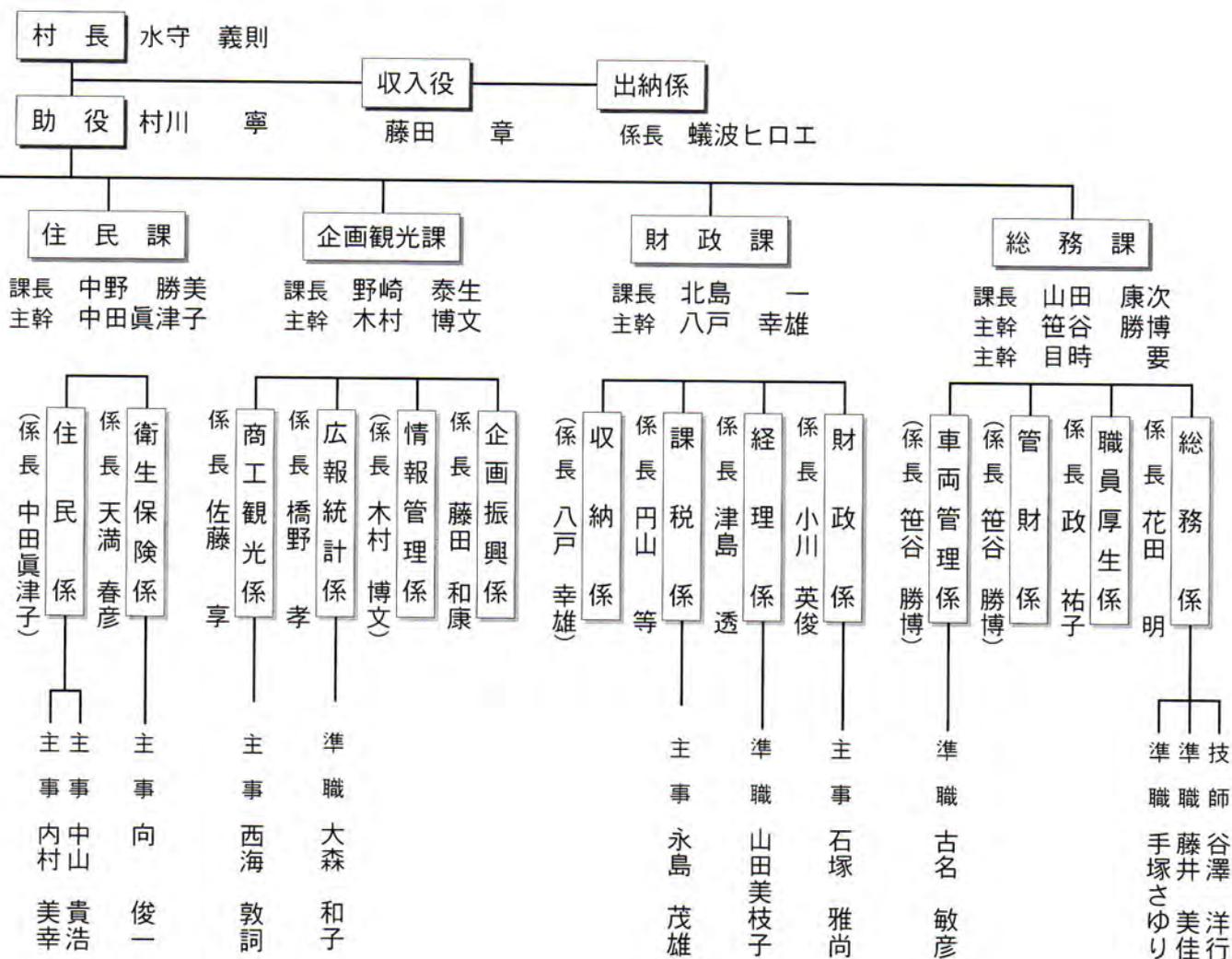
大原正雄さんは、留寿都村にある5つの老人クラブを統率する老人クラブ連合会長で活躍しており、今年で80歳を迎えます。

会員のみなさんとボランティア活動や花いっぱい運動の花壇作り等、率先しての活動に余念がありません。

私たちは得意先に車を運転し、牛乳卸をする大原さんを見るにつけ、現役バリバリの大原さんから、元気のパワーのお裾分けをいただいています。



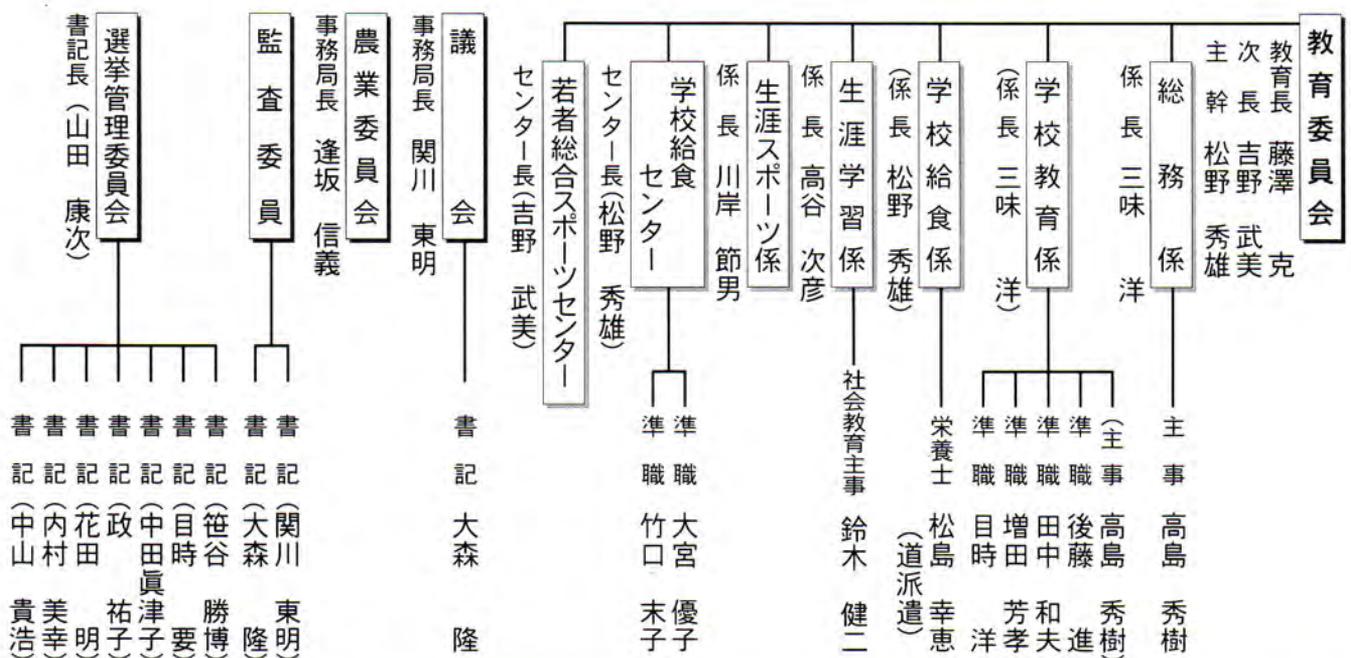
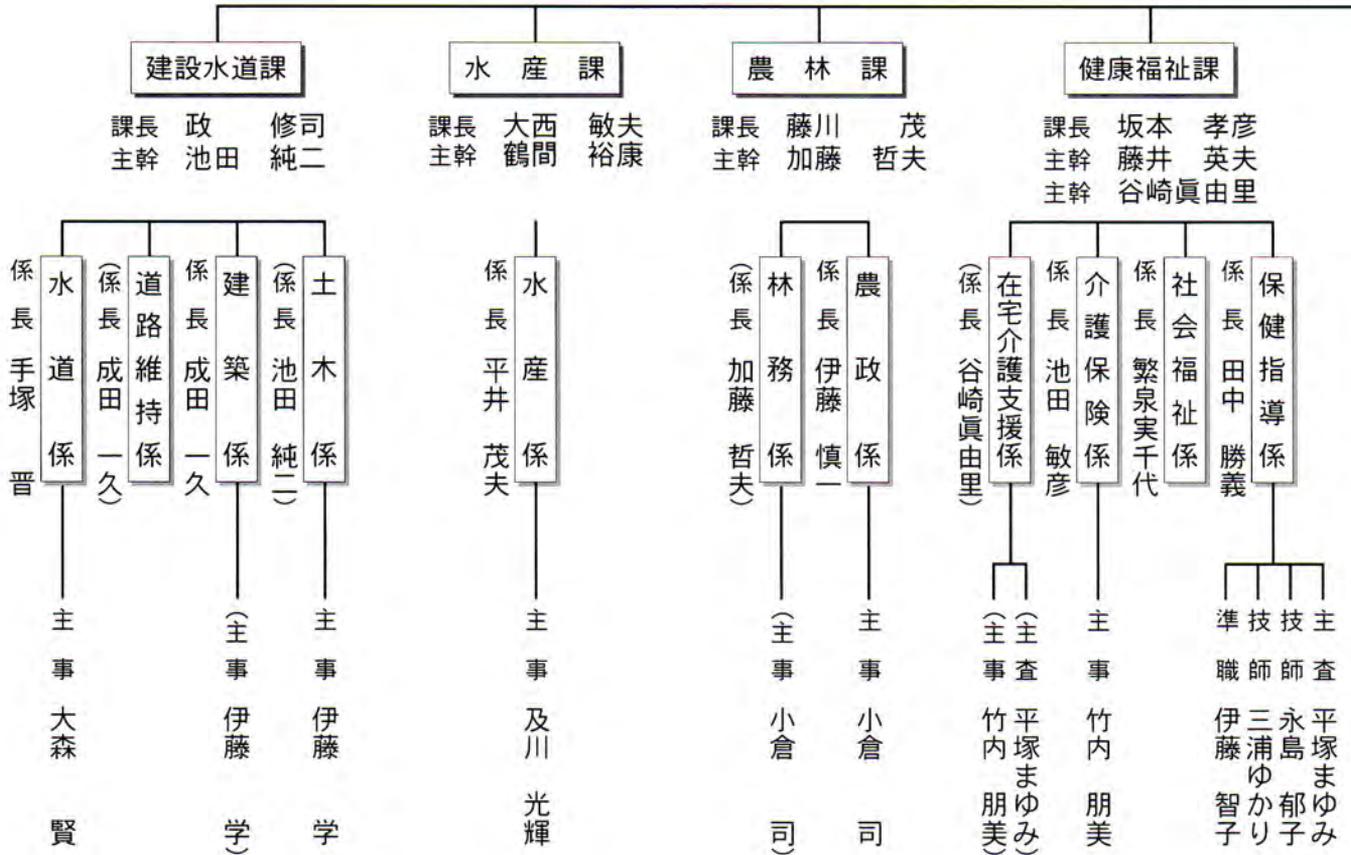
政 機 構 図



島 牧 村 行

4月1日付で村職員の人事異動がありましたので、
機構図と併せて村職員を紹介します。

注… () は兼務



なぜスティックシュガー3本分なの？

日本歯科医師会では、子供の歯の健康を考えた上で、1日にとってもよい砂糖の量を40グラムとしています。

ここから食事の調味料などで使用する分を差し引くと、半分の20グラムがおやつとしてとってよい砂糖の量、つまり、8グラムのスティックシュガーで、だいたい3本分ということになります。

最近よくみかける3グラムや5グラムのスティックシュガーでもよいのですが、本数が多くなって覚えにくいので、小さな子供でも分かりやすいようにあえて8グラムで表現しています。

子供たちは、おやつが大好きです。でも、食べ過ぎると虫歯が気になりますね。
スティックシュガー3本分は「おやつの楽しみ」と「いい歯にしたい」の両方を考えての砂糖の量です。

おやつの砂糖の量は
スティックシュガー

3本分

まで

クイズ スティックシュガー何本分かな？

①



メロンパン 130g

②



ケーキ 120g

③



まんじゅう 90g

④



アイスクリーム 120ml

⑤



ジュース類 350ml

⑥



スポーツ飲料 340ml

このスティックシュガー何本分のクイズは、お菓子や飲料水の正確な砂糖の量を表すものではありませんが、およその砂糖の量を知っておくと、とり過ぎていないかがわかりやすいと思います。

(※③⑥ ※⑤⑨ ※④⑦ ※③⑩ ※②③ ※①④ : 量)

(島牧村総合福祉相談窓口)

ゆにば通信

「精神障害者ホームヘルパー」 を知っていますか？



精神保健福祉法という法律の中で、厚生労働省は平成14年4月から精神障害者の方のホームヘルパー事業を身近な市町村で実施するよう決めました。

今まで、身体障害者や知的障害者の方のホームヘルプ事業は、日本中のあちこちで展開されてきたのですが、精神障害者の方のサービスとしては初めての試みです。

内容は、入浴を手伝ったりする「身体介護」、掃除や洗濯を手伝う「家事介護」、日頃の生活の相談に応じる「相談介護」の三つが基本です。

精神に障害をもつと、今までできていた日常生活ができなくなることがあり、皆さん不便を感じて暮らしていましたが、今後の生活に期待がもてるサービスになります。

また、精神障害者ヘルパーの資格は、ホームヘルパー1～3級の資格者が更に北海道又は市町村が実施する講習会を9時間受講しなければなりません。詳しいことを知りたい方は(TEL 75-6001)まで連絡ください。

「ゆにば」とは

ユニバーサルデザインという言葉からとった
「誰にでも使いやすい」という意味で名付けました。

変形性膝関節症とは？

膝の軟骨がすり減ったり変形することにより、膝関節に異常をきたして痛みや変形を引き起こす状態を言います。

長年にわたって膝を使ってきた高齢者には一般的な病気で、特に太った女性に多いと言われます。



症状は？

動作を開始するときの痛みが特徴です。椅子から立ち上がる時、歩き始めや階段を上がる時に痛みを感じる事が多く、安静時に痛む事はまれです。

十数年の経過で関節の変形が進み、痛みがひどくなって手術を受ける方もいます。



第11回

変形性膝関節症

たちねまり(立ち座り)や歩き出すときは膝が痛くなる事はありませんか。

身近な病気のはなし

島牧診療所

糸矢 宏志

気をつけることは？

減量が最も大切な治療の一つです。正座などの膝関節を極度に曲げる姿勢や階段を上がったりすることはできるだけ避けましょう。

膝を冷やすのも良くありません。平地を歩くのに制限はなく、膝の曲げ伸ばし運動も適度にすべきです。

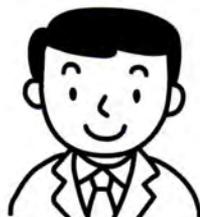


1 2
3 4

治療方法は？

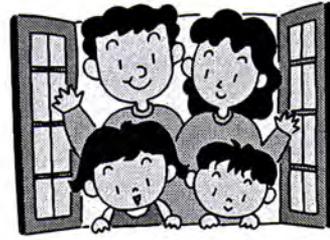
痛み止めの飲み薬や張り薬、大腿四頭筋訓練が有効です。膝関節への注射は症状のひどいときだけにすべきです。それでもだめなら高位脛骨骨切り術などの手術も有効です。

人工関節は高齢であまり歩かなくなった方には良いでしょう。



暮らしの知識

第1回



衣 食 住

衣

サングラスの機能を知らう

五月は一年中で最も紫外線が強い時期。帽子や日傘とともに紫外線を避ける強い味方のサングラスの出番です。

サングラスというと、かつては黒やグレー、黄色のレンズが主流でしたが、ファッショニ性の役割が大きくなるにしたがって、ブルーやピンクなど多彩なものが出回るようになりまし。

レンズに色が入ってれば外からの光量を抑えられますが、紫外線(UV)カットの機能が十分でないとい目痛めることがあります。レンズが暗いだけに瞳孔が大きく開き、紫外線が多量に目に入るためです。

サングラスは、紫外線透過

率を表示して売ることが義務づけられているので、購入するときには十分な紫外線カット機能をもっているものを選ぶようにしましょう。

また、レンズの色は、それぞれに違った機能を持っています。

黄色のレンズは青色をカットして、物の輪郭がはつきり見えるようになります。オレンジや赤系も輪郭を鮮明にする上、まぶしさを抑える効果が大いいため、雪面でのスポーツをするときに適しています。

おしゃれとして色を楽しむだけでなく、色のもつ機能の違いにも目を向け、用途に合ったサングラスを選びましょう。



食

春野菜を上手に冷蔵保存する

みずみずしい春野菜が豊富に出回る季節です。上手に保存して新鮮なうちに食べ切るようにしましょう。

野菜は収穫された後も呼吸して生命の維持活動を続けています。買ってきた野菜の新鮮さを保つには、この活動なるべく低く抑えることがポイントです。そのためには、



まず、低温で貯蔵することが大切です。

一般に野菜は温度を十度下げると呼吸量が半分から四分の一に低下すると言われてい。外気温が高くなるこれからは、買い物から帰ったら、なるべく早く冷蔵庫の野菜室に入れるようにしましょう。

もう一つのポイントは、冷蔵庫に入れるときにポリ袋か野菜専用の保存袋に仕分けし

て収めることです。

ポリ袋は酸素、二酸化炭素とも適当に通すため、中の野菜は低レベルの呼吸活動を維持できます。ガスを通しにくいナイロンやビニールの袋は、野菜は呼吸ができず窒息してしまので不向きです。

冷蔵庫はできるだけ野菜が畑に生えていた状態にします。例えば白菜やアスパラガスなら立てて入れます。野菜が消耗するエネルギーが少なくてすみ、鮮度が保つことができます。ただし、新鮮さは一週間が限度です。

住

羽毛ふとんの干し洗いのポイント

羽毛ふとんは干さない方がいいと思っている人もいます。干した方が長く清潔に使えます。

ただし、生地が傷まないようにふとんカバーなどをかけたまま干し、時間は表裏の計一時間で十分。月に二〜三回干すと湿気が抜けて長持ちします。

取り込むときは洋服ブラシなどでサツとほこりを払いましょう。なお、布団たたきは羽毛を傷めるので使わないでください。

春夏に収納する時は、よく乾燥させ、布団の間に防虫剤を挟んで通気性の良い袋などに入れ、湿気の少ないところに置きましょう。また、圧縮袋は羽毛が生地を突き破って出てくる心配があるので、なるべく使用しないようにしましょう。

小さな汚れなら中性洗剤で部分洗いすることもできますが、中まで濡らす場合は、よくほごしながら乾かさないと羽毛が固まってしまいます。きちんと洗いたい時は信用のおけるクリーニング店や販売店に相談しましょう。生地が綿なら水洗いでき、絹やアセテートなどが混紡している時はドライクリーニングになります。

クリーニングをすれば、つぶれた羽毛もふつくと元に戻りますが、洗すぎるとフワフワ感がなくなります。カバーをまめに洗濯すると頻繁に洗濯する必要はないでしょう。



<羽毛ふとん>
綿 = 水洗い可
絹・混紡 = ドライクリーニング



村からのお知らせ

島牧村役場 (75) 6211

総合福祉医療センター (75) 6001 [健康福祉課へのお問合せはこちらへおかけください]

今月は「納税強調月間」

5月は、平成13年度の村税最後の整理月間です。納税成績によって国などからの助成金が減額されることがあります。

特に国民健康保険税については大きな影響を受けていますので、未納となっている方は今月中に必ず完納しましょう。

また、平成14年度の固定資産税と軽自動車税が発付されています。固定資産税の第1期分と軽自動車税の納期は5月31日までとなっています。

なお、道税の自動車税の納期も5月31日までとなっていますので合わせて、納期内納税をお願いします。
(財政課収納係)

事故のない山菜「竹の子」採りを

月越峠では、毎年竹の子採りに伴う遭難事故が発生し、昭和60年以降賀老地区と合わせて6人の方が亡くなっています。事故のない山菜採りを楽しむために、次のことを守って下さい。

- 天候（特に霧に注意する）
- 行動を家族に知らせておく
- 複数で行動する
- 笛、ラジオなどを持って行く
- 常に自分の位置を確認する
- 目立つ服装をする（赤や黄）
- 水や食料を持っていく

万が一迷った時はむやみに歩き回らず体力を温存し、空から発見されやすい、開けた場所で救助を待ちましょう。

(農林課林務係)

6月1～10日電波利用保護旬間

電波の利用は、携帯電話の普及に代表されるように生活や様々な社会経済活動にとって不可欠なものとなって急速に増大しています。

しかしながら、車両に搭載された不法CB、不法アマチュア、不法パーソナルと呼ばれる多くの不法無線局が消防・救急無線、防災無線等の重要無線通信に混信を与えたり、テレビやラジオに受信障害を与える等の社会的問題を起こしています。

電波利用環境保護の大切さを訴えるため、周知・啓発活動を展開しています。

(企画観光課企画振興係)

6月は「人権擁護委員普及月間」

人権は、人間が幸福な人生を送る上で最も大切な権利です。自分だけでなく、すべての人の人権が尊重されなければなりません。

相談は無料で、秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。



本目 和田 定和
(電話 76-7440)

人権擁護相談員

元町 村上 誠一
(電話 74-5027)



年金の窓口

年金を受けているみなさんへ

現況届を忘れずに提出しましょう

現況届は、年金を受けている方が引き続き年金を受ける権利があることを確認するための大切な届け出です。

提出を忘れると、年金の支払いが一時的に止まりますのでご注意ください。

〈 手続き 〉

・誕生月の初めに現況届（はがき）が送られてきますので、誕生月の末日までに社会保険業務センターへ郵送してください。（市町村長の証明は不要です）

・20歳前の傷病による障害基礎年金を受けている方および旧障害福祉年金から切り替えられた障害基礎年金を受けている方は、7月初めに現況届（はがき）が送られてきます。

7月31日までに市町村の国民年金担当窓口へ提出してください。

◇診断書が必要な方には用紙を送付しますので、病院等で医師等の証明を受けてから提出してください。

特設行政相談所の開設

毎日の暮らしの中で、国の役所や公団等が行っている仕事について、困っていること、納得できないこと、こうしてほしいなど、住民の皆さんからの苦情や意見、要望等をお聞きします。

相談は無料で秘密は守られます。
(総務課総務係)

日時 5月24日(金) 9時～16時

場所 栄磯 いこいの家

主催 函館行政評価分室



行政相談員
右近 達雄



4月1日～4月30日

- 2日/保育所入所式
- 8日/島牧小学校入学式
- 9日/島牧中学校入学式
- 13日/島牧村農業協同組合総会
- 15日/交通安全パレード・街頭啓発
- 16日/第二栄浜漁港工事地元説明会
/例月出納検査
- 17日/議員協議会
- 20日/ボランティア団体はまなす会総会
- 22日/林野火災予防消防パレード
/食生活改善推進協議会総会
- 25日/月越地区遭難防止対策協議会
/消防寿都分会理事会



わが家のお殿様

うすきこくや 臼杵翔也くん

永豊/臼杵 誠・美香さんのお子さん
(平成11年4月13日生)



いつも元気いっぱい、歌ったり踊ったりするのが大好き。

外で遊ぶのも勿論、大好き

ですが、今一番のお気に入り、自転車に乗ってのお散歩。補助車には不満そうですが、得意気に乗り回しています。

ケガだらけの毎日ですが、これからも元気に明るくのびのびと成長してほしいと思います。(美香さん)



人のうごき

(4月1日～4月30日住民係窓口受付分)

- たんじょう.....
 - 14. 4. 18 うえだ ひろと(上田 大心)
(上田雅憲・紅己のお子さん)・・・永豊町
 - 14. 4. 19 すずき しおん(鈴木 紫苑)
(鈴木邦彦・早苗のお子さん)・・・原歌町
- おくやみ.....
 - 14. 4. 8 藤本 藤松 (72歳)・・・原歌町
 - 14. 4. 24 齊藤 誠 (66歳)・・・泊
- 人口.....
 - 2,246人 (前月比△4人)
 - 男：1,091人 (前月比+3人)
 - 女：1,155人 (前月比△7人)
- 世帯数.....
 - 975戸 (前月比+11戸)

編集後記

思いもよらぬ異動で、まさか広報紙を作る側になるとは。原稿のメ切が決まっていて、遅れると15日の配布で地区連絡員に迷惑がかかるという。広報誌に統計、オフトークのほかにもあって当分の間、時間不足の日が続くそう...

俳句

すぐ傍に居て寒黙なり蛭ヶ
 豪州の胸天とつき春落葉
 旬の材揃えて研修春日和
 病む人の温き手に触れ花の冷え
 花冷の鉄濡らして供え花
 花黙し盛る酒宴の果てしなく
 退任の送る雪解の港町

白石	佐々木草心	山口四風子	渡辺チエ	白石真子	高島三千	大道紫芳
一男						

交通安全はみんなの願い

死亡交通事故

平成14年
4月30日現在

0の日

199日

達成

運転免許更新時

講習のお知らせ

5月17日(金) 6月21日(金)

優良講習 13:00～13:30

一般講習 14:00～15:00

会場 寿都町文化センター
(総務課総務係)

広報 しままき

平成14年5月号
No. 437

●発行/島牧村 ●編集/企画観光課広報統計係 (TEL75-6211 内線33)
〒048-0621 北海道島牧郡島牧村字泊83番地 ●印刷/株式会社総北海