

'94

ふるさと

No.284号

5月号



4/20 今年のサケ稚魚放流は170万尾

……………小学校1・2年生、放流へお手伝い

清潔で住みよいまちづくり



—資源を大切に—

資源ごみ（新聞・雑誌・空ビン）は集団回収の機会を利用しましょう。

まとまった資源ごみは、役場保健衛生課へご連絡下さい。回収業者をご紹介します。

◇ごみの不法投棄は処罰される◇

最近街のいたるところでごみの不法投棄が目につきます。（例えば、出来潤の解体材捨て場付近、砂防林付近、大岩・宮浜の護岸周辺など、いたるところに見うけられます）

町では、区域内における一般廃棄物の処理について一定の計画を定めております。万一区域内において多少にかかわらずごみを不法に捨てた場合は、法律により厳しい罰則があります。

〔廃棄物の処理及び清掃に関する法律第27条により罰則6箇月以下の懲役又は50万円以下の罰金〕

特にごみの不法投棄は国の行政指導により厳しく対処することとしております。

◇ごみは適正に処理しましょう◇

ごみの散乱は、人に不快感を与えたり、公衆衛生上の問題が生じます。つまり、ごみは適正に処理しなければ、害虫や伝染病の発生源となり、わたしたちの生活環境に悪影響を及ぼすことになります。

ごみは、ちょっとした注意と努力で街はきれいになります。

◇ごみとリサイクル◇

あなたの捨てようとしているごみの中身をここでもう一度見直してみませんか。よく調べてみると、まだ十分使える物や、回収すれば資源化できるものが少なくありません。つまり、ちょっとした注意と努力でごみはもっと大幅に減すことができるものです。

清潔で住みよい街づくりのためにも、限られた資源を有効に活用するという意味でも、わたしたち一人ひとりがごみに対しての意識をもつことです。

家庭内から出る一般廃棄物（ごみ等）は各町内会で設置しているゴミステーションを利用しましょう。

収 集 日……燃えるごみ◇毎週 火・金曜日 燃えないごみ◇第2・第4の水曜日

♡清潔で住みよいまちづくりにご協力感謝いたします♡

★各町内会の皆さん………空き缶拾い奉仕活動

★商工会婦人部の皆さん………三味線滝周辺の清掃奉仕活動

【シートベルト着用の推進】

時速約7km程度で衝突したときの衝撃が、 人間の力で支えることのできる限界です

昨年、自動車乗車中に交通事故に遭って亡くなった人のうち、約8割の人がシートベルトを着用していませんでした。シートベルトを着けてさえいれば、亡くなった人の数はもっともっと少なかったに違いありません。実際、シートベルトが明暗を分け

たケースも数多くあります。まさに、シートベルトは自動車を利用する人にとって、命綱です。

ここでは、自動車が衝突したときに受ける衝撃と、シートベルトの効果について検証してみましょう。

車が壁に衝突した場合、ふつうの大人が両腕で支えられる衝撃は約50キログラム、両足で約100キログラムです。つまり、自分の体重の約2～3倍程度までといわれています。これをスピードでいうと、時速約7キロメートル(小走り程度)で衝突したときの衝撃に当たります。

それでは、走行中の自動車が壁に衝突したときに受ける衝撃は、いったいどれくらいなのでしょう。例えば、時速60キロメートルで走っている自動車を想定してみましょう。このときの衝撃は、ビルの4階、およそ14メートルの高さから落ちたときに匹敵します。さらに、時速80キロでは25メートル、100キロでは40メートルの高さから落ちたときと同じ衝撃を受けることになるのです。つまり、ふだん自動車を運転しているときのスピードで衝突したときの衝撃は、人間の力では支えることができないのです。

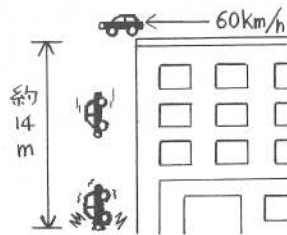
シートベルトの二つの効果

衝突したときにシートベルトを着用していないと、衝撃で体をフロントガラスやハンドルに打ちつけたり、あるいはガラスを打ち破って車外に放り出されたりすることがしばしばあります。このような事態から自分の身を守るためには、シートベルトの着用が最も効果的です。

シートベルトの効果は、大き

く分けて次の二つです。一つは「被害軽減効果」。例えば、同じ車に乗っていても、シートベルトを着用している人は軽傷で、していない人は亡くなったというケースがよくあります。

そしてもう一つは、「事故防止効果」。安全な運転をするためには、正しい姿勢での運転を



心がけることが大切です。シートベルトを着用すると、正しい運転姿勢を保つことができ、事故の危険に直面したときの対応や判断が正確に行えるということがあります。これが、事故の防止につながるのです。

同乗者の命を守るのは ドライバーの最大の義務

自動車の運転は、いくら自分が気をつけていても、いつ事故に巻き込まれるかもしれないという危険性を常にもっています。ですから、「すぐそこまでだから」とか「面倒だから」といわず、シートベルトを着けるほんの数秒の動作を忘れないでください。この動作が、あなたやあなたの家族、友人の運命を左右するのです。命を落としてから後悔はできません。

チャイルドシートを 利用しましょう

現在、車に装着されているシートベルトは、そのほとんどが大人の身長や体重を基準にしてつくられています。つまり、生まれたばかりの乳児や幼児を対象にはしていません。では、このような小さな子どもたちを交通事故の被害から守るためにはどうすればよいのでしょうか。

それには、大人にシートベルトがあるように、子どもの体に合ったチャイルドシートを使ってください。衝突の衝撃で子どもの体が放り出されるのを防ぎます。チャイルドシートを使わないと、子どもはだっこしている人とダッシュボードの間に挟まれたり、座席の間を通り抜けてフロントガラスに顔や体をぶつけたりして亡くなったり、けがをしたりしてしまいます。

多くの国では、チャイルドシート着用の義務化が行われています。アメリカの主要都市では、83%にも及ぶ着用率があるという調査結果もあります(1991年)。子どもの命を守るのは大人の責任ということを忘れないでください。

新しくこられた 先生方をご紹介します ●一人一人のよさを生かす教育を



谷 口 正 章

鹿部小学校長 谷 口 正 章

憧れの本町に四月一日着任
しました森町育ちの校長でござ
います。

今回の異動で長万部町から
南茅部町まで六町の学校へ勤
めさせていただくことになり
ました。これも何かの縁で、
私自身も不思議にさえ思っ
ております。きつと、内浦湾の
すばらしい自然とそこに生活
する住民の気風が好きなので
しよう。

さて、本年度も児童数四三
二名で、六日の始業式、七日
の入学式とスタートを切りま
した。
二十一世紀を担う子ども達
を中心にすえ、一人一人のよ
さを認め、伸ばす教育に全力

を傾け、楽しく明るい学校づ
くりを励みます。

しかし、教育は教えたこと
がすぐ身につくものでもあり
ませんし、学校だけにまかせ
ていても不十分です。子ども
達との毎日の小さな積み上げ
と学校、父母、地域が一体と
なった取り組みで初めてその
成果が見られるものです。

また、社会の変化も予想を
はるかに超える速さで変革し
ております。その変化にも対
応して生きぬくたくましさを
培い、学習や生き方の基礎、
基本を一人一人につけるため
職員と共に努力する所存です。
どうぞ、地域・父母の皆様
のご理解とお力添えをお願い
申しあげます。

◎前 任 地

八雲町立春日小学校

◎鹿部町の印象

活気のある町、将来への
展望ある町

◎趣 味

日曜大工

					私の素顔です よろしく!
浦 田 慎 一	秋 重 雅 彦	岡 頭 慎 一	平 野 和 弥	舛 野 信 夫	氏 名
中 学 校	中 学 校	中 学 校	中 学 校	中 学 校	勤 務 地
1 年 A 組 1年国語・2年数学	1・2・3年特学 音 楽 ・ 技 家	1年B組、3年女子体育 1年・3年技術家庭	社会1年・2年	教 頭	担 当
どんな時にも笑顔 でふれあっていけ ばと思っております。	いつも明るく、前 向きに取り組める よう、率先して行 きたいと思ひます。	○人を大切にし感 謝の心を持つこ と。 ○「だるま」のよ うに転んでも転 んでもまた起き る、強さと粘り を身につけても らいたい。	たくましく21世紀 に活躍できるよう、 楽しく充実した中 学校生活をおくろ う。	明るく、心身共に 健康で、その場に 応じた行動のとれ る、そんな生徒に 育ってほしいと願 っています。それ のためにも、生徒 とのふれ合いを大 切にしていきたい	子どもとのふれあい
ドライブ、音楽鑑賞	音 楽 鑑 賞	スキー、温泉、碁	読 書	魚釣り、映画鑑賞 カラオケ	趣 味
特になし	特になし	特になし	特になし	商業簿記・皿まわし	特 技
昔、子供のころに 隣町にすんでいた のでなつかしく感 じました。	海、山、そして温 泉。この恵まれた 自然環境の中で生 活できることをうれ しく思ひます。	いろいろな施設が 整備されて楽しめ る町だ。	広々とした海と駒 ヶ岳、横津の山容 の雄大な自然に圧 倒されました。	うっすらと雪をい ただいた秀峰駒ヶ 岳を背景に、噴火 湾をのぞむ素晴ら しい環境と、漁港 に集結する漁船の 多さ、浜の活気に 驚いています。素 晴らしい!	鹿部の第一印象
根室市立 啓雲中学校	戸井町立 日新中学校	七飯町立 七飯中学校	長万部町立 長万部中学校	福島町立 福島中学校	前 任 校

カメラ・アイ

4/6

鹿部中学校入学式



4/7

鹿部小学校入学式



4/8

しかべ幼稚園入園式



健康へのページ

歩く健康づくり

1日1万歩を目標に



なぜ、歩くことが健康によいのか

健康のため、運動不足を解消するために、一番手軽な運動法は「歩く」こと、ウォーキングです。歩くことはいつでも、どこでも、誰でもが簡単にできる運動なのです。

歩く動作は、どちらかの足がいつも地面についているため、足にかかる負担が少なく、しかも肥満解消や成人病予防などにも効果があります。

厚生省から発表された「万歩計調査」の結果では、1日の平均歩数は30代の7,523歩から年齢が上がるにつれ少なくなり、70代では3,702歩歩いていました。また、歩数が増えるにつれて血圧は低下し、動脈硬化を防ぐ働きのある善玉コレステロールが多くなることがわかっています。

歩く健康効果

1. ストレス解消

ストレスが長い間続くと、自律神経が乱れがちに。歩いて足の裏に刺激を与えると、自律神経が安定します。また、戸外の風景を見ながら歩くと、よい気分転換になります。

2. 老化を防ぐ

脳は足と深く関わりあっています。歩くことで、脳の細胞を刺激し、脳の老化を防ぎます。

3. 肥満を防ぐ

速足で歩けば、運動によるエネルギー消費量が増し、また、新陳代謝が活発になって肥満の予防になります。

4. 高血圧を防ぐ

歩くと、より多くの酸素と栄養素が必要となってくるため、それらを運ぶ血液がスムーズに流れるよう血管が広がります。血行がよくなって、その結果、高血圧が抑えられ心臓病や脳卒中を防ぎます。

5. 動脈硬化を防ぐ

速足で歩くと、“善玉コレステロール”が増え、動脈壁についた“悪玉コレステロール”をそぎとってくれます。

6. 腰痛・膝関節痛を防ぐ

ジョギングだと足に体重の1.5～3倍近くもの負担がかかってしまいます。ウォーキングの負担はその1/3程度。ウォーキングでも十分に筋肉は鍛えられ、柔軟性も増します。

いつどれくらい歩くのか

歩くのは手軽な運動です。ヒマな時に歩く、通勤を利用して歩く、買い物に出かける時に歩く……好きなとき、できるときに歩いてみましょう。初めは1日20分程度からスタートし、慣れてきたら30分、40分と時間をのばしていきましょう。額に汗がにじむ程度が目安です。

6月の保健事業			16日 (木)	住民健康診査及びエキノコックス症健康診断 受付9:30～11:30 大岩生活改善センター 受付13:00～15:30 鹿部会館
7日 (火)	健康教室 受付10:00～10:30	老人いこいの家 鹿部公園	17日 (金)	住民健康診査及びエキノコックス症健康診断 受付9:30～15:30 中央公民館
8日 (水)	健康相談 受付14:00～16:00	大岩生活改善センター	22日 (水)	健康相談 受付14:00～16:00 老人いこいの家
9日 (木)	三種混合ワクチン予防接種 受付13:30～14:00	中央公民館	24日 (金)	赤ちゃん健診 受付13:00～13:20 鹿部会館
15日 (水)	住民健康診査及びエキノコックス症健康診断 受付9:30～11:30 出来潤会館 受付13:00～15:30 本別会館		28日 (火)	フツソ、サホライド塗布 受付10:30～15:00 中央公民館



四月七日に行われた小学校入学式で、鹿部ライオンズクラブ（会長 道場 登氏）が入学を記念して新入学児童64人に入学記念アルバムを贈りました。

入学式の中で道場会長から入学児童の代表に「小学校での楽しい思い出を沢山つくりアルバムに貼ってください。」と手渡されると全員で「ありがとうございます。」と大きな声でお礼をいっていました。

鹿部ライオンズクラブ

今年も入学を祝って

アルバムを贈る

春グマに注意!

長い冬ごもりから目覚めたヒグマは、空腹のうえ、子グマを連れてくる場合もあり、エサを求めて活発に行動しているため、大変危険です。

ヒグマによる危険防止のため、次のことに心がけましょう。

- ▼ 二人以上で入林し、単独行動は避け、笛や鈴などで音を出して、ヒグマに人の存在を知らせること。
- ▼ 日の出前、日没後、降雨の時は、ヒグマが活発に行動するので入林は避けること。
- ▼ 残飯や生ゴミ等は、ヒグマのエサとなるので捨てないこと。

免許証の有効期間等が 変わります

森警察署より

- 優良運転者の免許証有効期間が最長五年間に延長されます。
- 平成6年5月10日から、道路交通法が次のように改正施行されます。
- 優良運転者の免許証有効期間が最長五年間に延長されます。

戸籍の窓

世帯と人口

平成6年4月30日現在
()は前月比です。

世帯数	1,504世帯 (+14)
男	2,439人 (+5)
女	2,467人 (+5)
計	4,906人 (+10)



おたんじょう
おめでとう

氏名	松本 修	氏名	おたんじょう おめでとう
父	松本 修	父	松本 修
母	木村 直	母	木村 直
住所	別本 別	住所	別本 別
氏名	表谷 莉奈	氏名	おくやみ もうしあげます
父	表谷 莉奈	父	表谷 莉奈
母	木村 直	母	木村 直
住所	別本 別	住所	別本 別

児 童 手 当

児童手当は、児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

支給対象は3才未満（3年6月1日以後出生）の児童を養育している人（所得制限限度額内）に支給されますので、前年度（5年6月～6年5月）所得オーバー等により受給していない人は5月中旬に認定手続きするようお知らせします。

◆所得制限限度額表

扶養者数	児 童 手 当	特 例 給 付 (国民年金以外の公的年金に 加入している場合)
0人	1,476,000円	3,630,000円
1	1,776,000	3,930,000
2	2,076,000	4,230,000
3	2,376,000	4,530,000
4	2,676,000	4,830,000
5	2,976,000	5,130,000
6	3,276,000	5,430,000
7	3,576,000	5,730,000