

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!

～ホワイトソースも電子レンジで作れちゃう～



## 今月のレシピ | ミルク衣の明太子コロッケ

### 作り方

- ①明太子は皮を取ってほぐす。冷凍枝豆は解凍してさやから出す。
- ②耐熱容器にAのバター、小麦粉を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しづつ加えながら混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで2分加熱。取り出してなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジで6分加熱したら、取り出してフォークでつぶす。
- ④⑤に①、②、ピザ用チーズ、こしょうを入れて混ぜ、8等分して丸める。
- ⑤牛乳を少しづつ加えながら小麦粉を溶く。④につけ、パン粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油を1cm高さまで入れて170℃に熱し、⑤を入れてときどきころがしながらカリッとなるまで揚げる。

### ミルク衣でカロリーダウン!

卵よりカロリーの低い牛乳を使ってフライの衣に。小麦粉を牛乳で溶くので手間が1つ減り、また適量を用意できるので、卵液がムダに残ることもありません。



「ミルク ホームページより」

### 材料(2人分)

からし明太子	… 1腹 (60~80g)
冷凍枝豆	… 15コ
じゃがいも	… 2コ (300g)
<A>	
バター	… 10g
小麦粉	… 大さじ1
牛乳	… 100ml
ピザ用チーズ	… 30g
黒こしょう (粗びき)	… 少々
<牛乳溶き小麦粉>	
小麦粉	… 大さじ3
牛乳	… 大さじ2・1/2
パン粉	… 適量
揚げ油	

## マイナンバーカードの申請はお済みですか?

### 郵便局でも申請できます

磯内郵便局、虹別郵便局、塘路郵便局で、マイナンバーカード申請支援事務を行っています。

無料で写真撮影や印刷を行い、申請がうまくいくようにお手伝いをしています。

まだ、お持ちでない方は、郵便局に行かれた際にお声掛けください。

○取扱日／月曜日から金曜日の9:00~17:00

※祝日および年末年始（12/29から翌年1/3）を除きます。



### 商品券を贈呈します

本町では、令和4年7月22日以降に初めてマイナンバーカードを取得する方に対し、カード交付時に町内で使える商品券1,000円分を贈呈しています。令和7年3月末までにマイナンバーカードを取得された方が対象となりますので、お早めに申請ください。



問い合わせ／役場総務課デジタル推進係（2階⑬番窓口内218）

## 女性活動の合いことは

- 一、手と心をつなぎ、明るく豊かな町をつくりましょう。
- 一、互いに人格を認めあい、奉仕の心を養いましょう。
- 一、からだをきたえ、人生に希望と誇りをもちましょう。
- 一、お年寄りを敬い、子供を愛し、円満な家庭をつくりましょう。
- 一、力を合わせて、薫り高い郷土の文化をつくりましょう。

標茶町女性団体連絡協議会機関紙



第205号 令和6年10月1日

標茶町女性団体連絡協議会

発行責任者 会長 江口サチ子 標女連広報委員会

## 令和6年度「女性のつどい」を終え

総務広報委員長 若木 ミドリ

7月13日コンベンションホールういすで女性のつどいを開催しました。

チームくしろ防災女子代表、防災士金子ゆかり氏を招き、「災害に備えて今する事」をテーマに講演をしました。町民53人の参加がありました。近年、地球温暖化により、気候の変化でさまざまな被害が日本全国で起きています。災害は忘れた頃にやつて来ると言いますが、6月5日突然停電になり、2時間30分電気がつかず少々パニックになりました。金子氏は、いざという時の備蓄の大切さをおっしゃっていました。特にトイレと水が大事だそうです。また、被災した後の生活で、災害時に女性であるがゆえに遭遇する苦悩、夫、元夫、交際相手による暴力、わいせつ行為、性的な嫌がらせなど、さまざまな被害があるそうです。このような時は、団結し助け合いながら、被害を未然に防ぐことができればと思います。

今後もし私たちが災害に直面した時など、今回のお話は大変参考になりました。私をはじめ、「自分は大丈夫だ」と思っている皆さん、ぜひ自分の身に置きかえて考えてみてください。

お忙しい中「女性のつどい」に参加して頂いた町民の皆さん、協力していただき教育委員会の皆さんに感謝を申し上げます。

## 「子どもの夢を育てるまつり」に参加して

総務広報副委員長 山崎 千博

令和6年度より総務広報副委員長を務めることになりました。標茶町に住み始め25年目で初めて「子どもの夢を育てるまつり」のお手伝い側として参加させていただきました。このお祭に、こんなにもたくさんの皆さんのが集まることに正直驚くとともに、たくさんの子どもたちの笑顔を見ることができ、胸が熱くなりました。普段挨拶はするけれども、とか、初めてお会いします、といった方々と交流を持つことのできる機会となりました。

また、色々なイベントに参加していきたいと思いました。



## 会の動き

※状況によっては変更になる場合があります

■10月6日 男女平等参画標茶集会

# みんなの作品展



## 投稿お待ちしています

掲載希望の方は、イラスト・詩・絵画・写真ほか何でも結構ですので、作品に住所・氏名を記入の上、次のところまでお寄せください。

〒088-2312 川上4丁目2番地  
役場企画財政課地域振興係  
「みんなの作品展コーナー」

## 絵手紙の会



山崎 博子さん（開 運）の作品

## 文艺作品

### 川柳（標茶川柳の会）

### 俳句（標茶萎の実吟社）

- 真夜中にコムラ返りに悲鳴上げ
- 老いたれば向う三軒両隣

- 秋深し川の瀬音や山の彩
- たんぽぽの賑わい消えて過疎の道

- 夕浴びし町舎通りの紅葉かな

### 短歌（自生林短歌会）

- 出来ればと自分の生活我なりに
- 自活工夫し楽しみ生きむ
- 引き出しに夫の形見か鍵一つ
- 戸締りせよと云うが如くに
- 水撒きの飛沫の先にキラキラと
- 小さな虹に涼しさ貰ふ

吉田 満代	坂面ライダー	安藤 正男	石川 陽三	佐藤 智恵
原 馨子	佐藤 教子	原 馨子	福山 笑	葉佐 教子

### 川柳（個人）

- サンフラワー鳥が運んだ種が咲き
- 今年又「ウイズ」の横の夏椿
- 白き残花よ吾れ待つらむか

吉田 満代	坂面ライダー
-------	--------



増尾 貴文さん（開 運）の作品

## 写真投稿作品



賀東 嘉廣さんの作品  
「晩霞」

## 元気に活動しています！ シルバーカラオケクラブ

私達シルバーカラオケクラブは、平均年齢85才、会員8人で活動しております。暑さ・寒さにも負けず、楽しく歌うことが健康に良いと考え、100才を目指して元気で頑張っております。興味のある方はどうぞ見学にきて下さい。



**■活動日時**／毎月3回 第2・3・4金曜日  
11:30～15:30

**■場所**／中央公民館分館

**■問い合わせ**／牛坂 ノブ子（☎485-3901）

# まちづくりへのご貢献ありがとうございます

川上  
河尾 井  
田中 崎上  
榮時 野嶋 恵子  
二子 哲幸 晴子

令和6年度標茶町  
総合表彰式が11月3  
日（文化の日）に標茶  
町コンベンションホー  
ルういでの挙行されま  
す。なお、今年度表彰  
される方は次のとおり  
です。（敬称略）

## 常盤 在住功労

50年以上本町に在住  
し、郷土を愛し勤労に  
励み、本町の発展に寄  
与されました。

桜

人筒 柴 佐 大 白  
見渕 田 藤 谷 井  
和洋 道 教 由 正  
男子 男 子 美 子

富士 松 廣 齊 梶

田 瀬 藤 川  
紀美 子 和 康 ひとも  
子 行 彦

旭 村 田 佐 伊

山 鎖 藤 清 節  
孝 真理 行 美 子

開運 松 黒 倉

下 曾根 崎 内  
哲 了 也 司 鼓 信

藤 川 良 子

上多和

吉佐 厚生 阿 崇  
川藤 一正 俊 之

高 高 鈴 佐 今 後 栗 長 伊 阿  
橋 橋 木 藤 田 部 藤 部  
祐 マサ 笑 章 政 英 紀 祐 敏 正  
子 子 子 子 敏 之 子 子 行 博

平和 高 高 佐 浦 浦  
橋 征 和 佐 藤 嶋 川  
和 子 夫 博 治 進

久著呂  
熊谷 厚子

茅沼 宮 戸 辰 子

磯 分 内

渡 沼 幌  
瀧 谷 啓 一

相 田 阿 部  
木 内 敏 けい 子  
瀧 谷 洋 子 彦

大 穴 佐 藤  
澤 靜 綾 澄  
豊 子 子 子

阿歴内  
長遠石  
尾藤川  
妙好  
子幸隆

阿歴内  
類 村 藤 佐々木  
瀧 上 嶋 木  
好 澄 久 美 子  
男 子 子

茶安別

渡 増 平 林 榛 野 中 佐 小 菊 麻  
邊 川 栗 村 鉢 端 地 別 野 孝  
善 克 良 清 充 芳 則 松 則 真里 子  
朗 己 文 子 則 文 喜 美 子 喜 行

渡 部 順 子

顕彰  
老人クラブ役員とし  
て、10年以上貢献され  
ました。  
上多和 菅野 勇

福祉基金条例施行規則

川上 田 中 進  
商工会役員として20  
年以上在職されました。

交通安全指導員とし  
て20年以上在職されま  
した。

川上 船 木 英 行  
磯分内 関 貴 幸

勤続表彰

消防団員として20年  
以上在職されました。

川上 河 合 義 彦  
磯分内 岡 村 齊  
阿歴内 関 貴 幸



# 標茶町

標茶の魅力配信

地域おこし  
協力隊

# 活動日誌



**うまが大好き！**  
**伊藤 里恵**  
愛知県出身

2017年からスタートした民間事業者と標茶町による連携事業【道東ホースタウンプロジェクト】の業務に携わっています

私の大好きな馬【トムカント（アイヌ語で輝く空という意味）】を紹介させていただきます♪【道東ホースタウンプロジェクト】を推進するために標茶町にやってきた町の馬、それがトムカントです。昨年度、町のイベント（産業まつり）で乗馬体験、役場新規採用職員研修の講師、SL冬の湿原号のおもてなしなど様々な場面で活躍しました。今後も町内のイベントやお祭りで活躍できる場を作りたいです。町民ふれあい農園で育てている野菜の収穫も始まり、トムカントへ間引いたニンジンをおすそ分けしました。嬉しそう！



**バイクが大好き！**  
**栗野 匠広**  
神奈川県出身

行事バス運転を通して地域に貢献される方々を支える業務を担っています。また、バスや公用車の点検業務も行っています。

行事バスの運転手として日々標茶町内から町外まで行き、少しづつ道も覚えてきました。一番機会が多いのは保育園児の送迎です。たとえば公園や軍馬山、町外では中標津夢の森公園などにも行きました。7・8月はプールへの送迎が多かったです。乗り降りするときにみんな元気に挨拶してくれます。遊び終わって帰りの時に楽しかった！と報告してくれる子もいてこちらも楽しくなります。各地町内会や公民館主催の行事では町外に向かうことが多く、道を間違えた時に教えていただくことも多々ありました。これからも安全運転を心がけます。



**牛乳が大好き！**  
**渡辺 彩花**  
千葉県出身

標茶町バスターミナル観光案内所の運営やくしろサイクリングツーリズム推進協議会の業務に携わっています！

標茶町の夏はお祭りと花火が色々な場所で開催されて楽しい夏でした！そして標茶町の花、コスモスきれいに咲きました！キレイだねと声掛けて頂き嬉しかったです。来年も植えますので見に来てください！さて、私は夏に中標津のライダースミティングで標茶町バイクの日の宣伝をさせてもらい、標茶町のバイクパレードにもたくさんの方が参加して頂けて地域の連携の大切さを感じました。今月は観光協会の事業としてくしろサイクリングツーリズム推進協議会で試走会に参加します。長距離サイクリング頑張ってきます！



## 産業まつりで 老若男女が大賑わい

### 標茶町産業まつり

標茶町産業まつりがJAしべちゃ前駐車場特設会場にて開催されました。会場では餅まき＆お菓子まき、大食いコンテスト、大抽選会、ハンバーガーボーイズなどによるライブショーなどが行われました。開始早々に駐車場が足りなくなり、急遽駐車場を追加するほど多くの方々が来場されました。



## 冷風機を寄贈していただきました



8/7 ささき電設（瀬山敏彦代表取締役）から創立40周年を記念した社会貢献事業として、各認定こども園、保育園に気化式冷風機を7台寄贈してくださいました。

## スイカを寄贈していただきました



8/8 エフシーエス（藤原久紀代表取締役）が、みどり、さくら認定こども園にスイカを各1玉寄贈してくださいました。

## 補修をしてくださいました



8/12 社会貢献事業の一環として藤原組（藤原利洋代表取締役）の皆さん方が図書館玄関横のインターロッキングの補修をしてくださいました。

## スイカを寄贈していただきました



8/19 文具のまつもの松本紀幸さんが、庭で育てたスイカ10玉をさくら認定こども園に寄贈してくださいました。

## 西別岳登山イベント



8/25 観光協会主催による西別岳登山イベントを実施しました。西別岳には貴重な高山植物が生息しています。しかし、近年外来種のセイヨウタンポポによって浸食が進み、高山植物の生息

地まで被害の影響がおよんでいます。当日は、町内外、小学生から高校生、70代まで25人の皆さんと一緒にセイヨウタンポポを駆除しながら登ることができました。

## 交通安全を願って



8/27 ひまわり保育園では「ひまわりの絆プロジェクト」に参加し、種まきを行った園児や地域住民、弟子屈警察署五十嵐署長、佐藤町長が元気に咲き誇っているひまわりを観賞し、交通事故防止の取り組みを行

いました。園児を代表して大山維都ちゃん、菊地杏ちゃんが交通安全宣言をしました。交通安全の願いを込めて、保育園の前を通るドライバーの皆さんに小旗を振りました。

## 地方創生の推進に関する協定



8/29 標茶町と東洋株式会社は地方創生の推進に関する包括連携協定を締結しました。東洋株式会社が運営する地域限定コミュニティサイトTON×TON（とんとん）において、地域情報をさらに発信するサ

イト「推しまち」内に標茶町の専用ページを作成することで、タウンプロモーションや観光及び地域振興、町民サービスの向上など推進し、地域活性化を目指していきます。

## 漫画を寄贈していただきました



8/30 以前標茶町に住まわれていた土幌町の石井三都夫さんが、自らの著書と漫画家として活躍されている息子さんが描かれた漫画計5冊を図書館に寄贈してくださいました。

# 1歳になったよ 虫歯0でいい笑顔

(ピンク)

3歳児健診で虫歯がなかったよ(青)

〈令和6年8月29日撮影〉

〈令和6年8月29日撮影〉



森田 晴斗くん  
森田 昌樹さん (磯分内)



安藤 蓮くん  
安藤 利昭さん (常盤)



近藤 怜くん  
近藤 直さん (常盤)



三浦 詩くん  
三浦 実菜さん (虹別)



寺岡 琉くん  
寺岡 峻さん (平和)



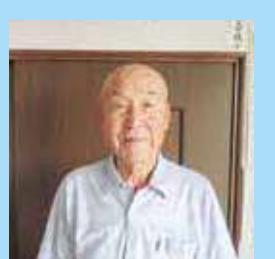
薄田 紗希ちゃん  
薄田裕次郎さん (磯分内)

おめでとうございます

## 長寿 88歳

〈令和6年8月撮影〉

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



記田 一雄さん  
(磯分内)

## 広報しべちゃリニューアル!

広報しべちゃ 10月号は発行から 800 号となりました。800 号を記念し町民の皆さんのが手に取りたくなるような広報を目指し、デザインの一部更新を行いました。

それに伴い、表紙や特集などでページを有効活用するため、綴穴を廃止しました。

ご意見などありましたら下記まで問い合わせください。ご理解のほどよろしくお願いします。

問 企画財政課地域振興係 2階⑯番窓口内224



# Domingo



町のニュースやイベント情報をチェックするなら、  
無料のDomingo(ドミンゴ)がとっても便利です。

運営元:クリプトン・フューチャー・メディア株式会社 問い合わせ:役場総務課デジタル推進係(2階 ⑯番窓口 内線218) © CFM