



脇田セツ子さん  
(磯分内)



高野 トメさん  
(茶安別)



佐藤みさをさん  
(旭)

**長寿  
88歳**

おめでとうございます  
《平成26年6月該当》  
掲載に同意いただいた方  
のみ掲載しています。

## 秋の 総合住民健診の お知らせ

特定健診やがん検診を同時に受けることができる、総合住民健診を実施します。

春に健診を受診できなかった方や今まで受けたことのない方は、この機会に健康チェックしてみてください。

■日程／10月23日(休)

■受付時間／午前6～10時

■場所／ふれあい交流センター

■申込締切／9月26日(金)

■申し込み・問い合わせ／  
ふれあい交流センター  
健康推進係 (☎485-1000)

### ■健診内容

<b>特定健診</b> 血液検査・尿検査 心電図・腹囲測定 医師診察など		40～69歳の国保加入者…1,000円 70～74歳の国保加入者…無料 ※国保以外の被扶養者(家族)の方は、受診券に書いてある自己負担額です。(被保険者の方は対象になりません。)
<b>基本健診</b> 血液検査・尿検査 心電図・腹囲測定 医師診察など		20～39歳の方…1,700円 生活保護受給者、75歳以上の方…無料
<b>胃がん検診</b>		30～39歳…2,000円    40～69歳…1,500円
肺がん 検診	レントゲン	500円
	喀痰検査	1,500円
<b>大腸がん検診</b>		1,000円 (対象40歳以上)
<b>前立腺がん検診</b>		1,000円 (50歳以上の男性のみ)
肝炎ウイルス検診(過去に受診してない方)・エキノコックス検診(5年おき)～無料		
がん検診は、職場などで受ける機会が無く、対象年齢の方はどなたでも受診できます。市町村国保に加入されている方は、胃がん・大腸がん検診が無料になります。 ※がん検診を受ける生活保護受給者や70歳以上の方は無料です。		

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!



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ スイカのクールデザート

### 作 り 方

- ①水と粉ゼラチンを耐熱容器に入れてラップをかけずに、電子レンジで(500W30秒)溶かす。スイカはざく切りにしてこし器でつぶしながら絞り、レモン汁、溶かしたゼラチン液大さじ1を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で固めてから、かき混ぜてくずす。
- ②温めた牛乳に砂糖と残りのゼラチン液を加えて混ぜ、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③②に①のスイカのジュレをのせてミントの葉を飾る。

### 材 料 (2人分)

牛乳…………… 300ml	スイカ…………… 100g
砂糖…………… 大さじ2	レモン汁………… 小さじ1
粉ゼラチン………… 10g	ミントの葉………… 適量
水…………… 50ml	

### ONE POINT

白いミルクゼリーとスイカのジュレのクールデザート。暑さに疲れたカラダをおいしく癒してくれます。甘みが足りないときは砂糖を少し足して。

久著呂中央小中学校は、全校児童生徒6人（小学生3人、中学生3人）の小さな学校です。その分、学年の隔たりがない、家族的な空気に包まれた温かい雰囲気のある学校です。残念ながら、本年度で昭和10年開校以来、79年の歴史に幕を閉じることになります。が、子どもたちの成長に向けて、教職員一同精一杯頑張っています。

# 学校の取組

## 久著呂中央小中学校

### 久著呂中央小中学校・地域会合同大運動会

6月8日、全校児童生徒は一人でも何種目もの競技に参加し、さらに用具や・放送の係をこなし大活躍でした。地域の方々も、選手として参加することはもちろん、スタート係、選手召集などにも加わっていただき、運動会後の「合同焼き肉昼食会」も大いに盛り上がりました。

### 集合学習

今年度も沼幌小学校との集合学習が年4回計画されており、すでに2回行われました。普段は経験



地域との合同大運動会

できない集団スポーツや合同音楽を通して、来年度の統合も視野に入れた、効果的な学習が進んでいます。

### 校内マラソン大会

役場や駐在所、地域の方々へ安全面の協力をいただき、学校周辺の公道をコースにしてマラソン大会が行われました。自己記録の更新に向け、一人一人が自分の目標を立てて取り組みました。

### その他の取り組み

地域の会館清掃や学校農園作業、ふるさと創生事業への参



自分の記録に挑戦した校内マラソン大会

加、地域の協力による廃品回収、小学校校内キャンプ、夏のお楽しみ会、地域一体となって行う学芸発表会、スキー宿泊研修など、一年を通して子どもたちが主役の行事がいっぱいです。

11月29日には、久著呂中央小中学校の閉校式も行われ、今年度をもち、久著呂中央小中学校での教育活動は終了することになりました。が、児童生徒一人一人が、これまで培ってきた力に自信を持って、来年度の新しい学校でもしっかり羽ばたいていってほしいと思います。

そして、地域の新たな担い手となつて活躍できるように願っています。

### ◎針穴写真講座

空箱と針穴を開けたアルミ板を組み合わせてカメラを作り、中に感光紙を入れて撮影し、現像して写真に仕上げます。デジタル写真とは異なる映像を体験する講座です。

■日時／9月6日(土)、午前10時～午後3時

■定員／8人

■参加費／500円(材料費)

■集合・申し込み・問い合わせ／塘路湖エコミュージアムセンター(☎4871-3003)

※参加者は昼食、エプロン、手拭タオル、時計を用意してください。

### ◎初秋の湿原 花火イッ

釧路湿原ではまもなく花の季節が終わりを迎えます。温根内木道で華やかな秋の花を観察して、今シーズンの花を締めくくります。

■日時／9月7日(日)、午前10時～正午

■定員／15人

■参加費／無料

■集合・申し込み・問い合わせ／鶴居村温根内ビジターセンター(☎0154-6512323)

## 釧路湿原国立公園連絡協議会からのお知らせ



酒井 ヒサさん（旭）の作品

# みんなの 作品展



## 絵手紙の会

## 文芸作品



栗田 ゆりさん（桜）の作品

### 川柳（標茶川柳の会）

- あわてるな波乱はあるさ人生だ
- この夏は猛暑に勝って虫に負け

### 俳句（標茶菱の実吟社）

- 早朝のラジオは童謡夏盛り
- 軍馬山町章の彩秋に入る

### 短歌（自生林短歌会）

- 運だめし此の手を使ひこの足で  
色も友達黄色を選ぶ
- 突如逝く歌友の涙か道東に  
梅雨ある如く今日も雨降る
- 孫のため子のため好天願いつつ  
指折り数え待つてる吾も

高野 圭逸

山崎 博子

渡辺 文子

石川 陽三

伊藤美代子

若林 鶴代

佐藤 教子

## 図書館だより

☎485-2300



### ■開館時間■

火～木曜日：午前10時～午後6時  
金 曜 日：午前10時～午後9時  
土・日曜日：午前10時～午後4時  
休 館 日：月曜日・祝日

## 「ガウチョス」のマリオネット劇場

■日時／9月28日(日)、午前10時30分

■場所／図書館視聴覚室

マリオネット（糸あやつり人形）を使ったユニークな人形劇の「ガウチョス」の公演です。楽しさと懐かしさいっぱいのお話「ぶんぶく茶釜」をお楽しみください。入場無料です。



## おにぎり会・リフォーム作品展

■日程／9月26日～10月11日

着なくなった和服などをバック、作務衣などに再生させる「おにぎり会」（後藤房代代表）の作品展です。

地球にやさしいリフォーム作品をご覧ください。