

2014

5

No.585

はまなか

- ▶ 後期高齢者医療制度のお知らせ 保険料率の見直しについて
- ▶ Dr.小川の眼鏡のむこう 『上手に受けよう健康診断』
- ▶ 町の鳥エトピリカ保護のお願い 海鳥と共生できる里海をめざして
- ▶ 証明書改ざん防止用紙を変更します
- ▷ 霧多布高校通信 一入学おめでとう！新たなるスタートー
- ▷ 健康サポート 5月病に注意 ころの健康大丈夫ですか？

今年の浜中町の新一年生は42人、霧多布小学校は17名が入学！
(4月7日 霧多布小学校入学式)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険料率の見直しについて

● 保険料率が変わりました

被保険者の皆様にお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。平成26・27年度の新しい保険料率等は、次のとおりです。

● 均等割 (被保険者が等しく負担)	平成24・25年度 (年間) 47,709円	→	平成26・27年度 (年間) 51,472円 (3,763円増)
● 所得割 (被保険者の所得に応じて負担)	平成24・25年度 10.61%	→	平成26・27年度 10.52% (0.09ポイント減)
● 賦課限度額 (1年間の保険料の上限額)	平成24・25年度 55万円	→	平成26・27年度 57万円 (2万円増)

● 均等割2割・5割軽減の範囲が拡大しました

軽減割合	平成25年中の所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円 + (24万5千円 × 世帯主以外の被保険者数) ※単身世帯の方は該当しません
2割軽減	33万円 + (35万円 × 世帯の被保険者数)

↓

軽減割合	平成25年中の所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円 + (24万5千円 × 世帯の被保険者数) ※単身世帯の方も該当になります
2割軽減	33万円 + (45万円 × 世帯の被保険者数)

● 保険料の計算方法 (平成26年度)

保険料額は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 51,472円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (平成25年中の所得 - 33万円) × 10.52%	=	1年間の保険料 (100円未満切捨て)
---	---	--	---	-------------------------------

●年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

平成26年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします。

● 保険料の軽減について

次の①～③に当てはまる被保険者の方は、保険料が軽減されます。

①均等割の軽減

世帯の所得に応じて、4段階の軽減があります。

平成25年中の所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	平成26年度	前年度比
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	5,147円	約400円増
33万円	8.5割軽減	7,720円	約600円増
33万円+(24万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減	25,736円	約1,900円増
33万円+(45万円×世帯の被保険者数)	2割軽減	41,177円	約3,000円増

●軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。なお、被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

②所得割の軽減

●被保険者個人の所得で判定します。

平成25年中の所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③被用者保険の被扶養者だった方の軽減

●この制度に加入したときに被用者保険（主にサラリーマンの方が加入している健康保険）の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減になります。

● 年間保険料額の例

●単身世帯の場合

年金収入	均等割	所得割	平成26年度	前年度比
80万円	9割	—	5,100円	400円増
153万円	8.5割	—	7,700円	600円増
168万円	8.5割	5割	15,600円	500円増
192.5万円	5割	5割	46,500円	12,600円減
203万円	2割	5割	67,400円	2,800円増
211万円	2割	5割	71,600円	6,800円減
213万円	2割	—	104,200円	7,100円減
214万円	—	—	115,600円	3,200円増

●夫婦2人世帯(共に被保険者)で、妻の年金収入が80万円以下の場合

夫の年金収入	区分	均等割軽減	所得割軽減	平成26年度	前年度比
80万円	夫妻	9割	—	5,100円	400円増
	—		5,100円	400円増	
153万円	夫妻	8.5割	—	7,700円	600円増
	—		7,700円	600円増	
168万円	夫妻	8.5割	5割	15,600円	500円増
	—		7,700円	600円増	
211万円	夫妻	5割	5割	56,200円	12,700円減
	—		25,700円	12,400円減	
217万円	夫妻	5割	—	93,000円	13,000円減
	—		25,700円	12,400円減	
238万円	夫妻	2割	—	130,500円	2,200円増
	—		41,100円	3,000円増	
258万円	夫妻	2割	—	151,600円	7,500円減
	—		41,100円	6,600円減	
259万円	夫妻	—	—	162,900円	2,800円増
	—		51,400円	3,700円増	

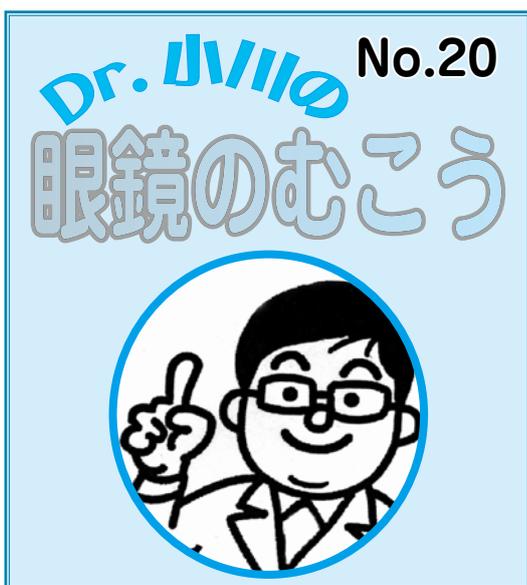
問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
☎ 011-290-5601

役場町民課保険年金係

☎ 62-2187



上手に受けよう健康診断

健康診断の一番の問題点は、人が、なかなか受けてくれないことである。

健康診断の目的は病気の発見であるから、すでに何らかの病気がある通院している人より、普段病院に行かないような人こそ受けてほしいものだ。

でも、健康ならわざわざ健康診断を受ける気にはなれないし、逆に最近ちよつと体調が思わしくないなら、今度は結果が怖くて健康診断を受けられない。この心理、私も同じだからよくわかる。

だから働き盛りの人が健康診断を

受けるには、会社が強制的に受けさせるしかない、自営業の人なら、家族が無理にでも受けさせるしかない。会社勤めでもないし、心配してくれる家族もいないなら、あとは自己判断にまかせるしかない。

健康

診断で見つかる病気は、

大抵、普通の病気で、高血圧とか糖尿病など、ちゃんと治療を受ければ怖いものではなく、逆に放っておくと、のちのちひどい結果となるものだ。

怖いのは癌で、心理的には見つかって欲しくないものだ。でも、自覚症状がなく、いたって元気であるなら早期癌の可能性が高く、治療の可能性がある。でも、不幸にして進行癌だったらと怯える人もいるだろうけど、その時点で元気でいることは少なく、健康診断ではなく病院にかかっているはずである。

さて健康診断で、コレステロールや血圧、血糖が高い、また肝機能が悪いとわかってても残念がることはない。

これらは大抵が生活習慣によるのであるから、生活を健康に変え

るきっかけとなる。即、薬ではないのである。その結果、健康に長生きできるとすれば結構なことではないか。

人間の体はよくできたもので、機能が30パーセントくらいにまで低下しないと、不都合を感じない。逆にいえば、不都合を感じた時点で、体はボロボロになっているのである。そうなるその後戻りは難しい。要するに貯金残高ゼロになる前に、こまめに残高を確認するのと同じ感じで、健康診断を受ければよいのである。そうすれば、給料日まで持ちこたえられるのと同じように、健康的な本来の寿命まで持ちこたえられるのである。

しかし、

健康診断に問題がないわけではない。

まず、やたらと厳しい判定である。正常値より1でも違うと異常とされる。さらに、この正常値は男女の違いや年齢を考慮しないから、80歳のおばあさんが、若者より骨が少くないといつて、病気にされてしまう。

某病院の健康診断では、受診者の8割以上が異常と判定されるが、世界に冠たる長寿国家の国民の8割以上が病気とは信じがたい結果である。

そんなわけで、健康診断を受けたくない気持ちもわかるが、私はそんなに厳しい判定をする気はない。もうひとつの問題は癌検診である。

これにはいろいろと意見があるが、私としては受けたほうが良いと思う。仮に早期癌が見つければ、治療が可能だからだ。

ただし、毎年癌検診を受けたから安心というものでもない。ある年は異常なし、でも翌年はすでに進行癌ということもある。

人間の体は機械と同じだ。だから長持ちさせたいければ定期検査するのは当然のことではなからうか。

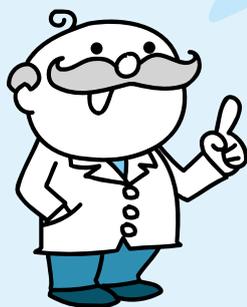
最後に

なりますが、宣伝させていただきます

きます。6月28日(土)6時半より、釧路市民文化会館で、釧路交響楽団の演奏会があり、私が指揮者としてデビューします。曲目は未完成と運命という黄金のセットです。皆さん、ぜひ聴きにいらしてください。



No. 84 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●今回のごみ分別ポイントは「粗大ごみ」じゃ!

今回は粗大ごみの出し方について説明するぞ。

粗大ごみとは、町指定ごみ袋40リットルに入らないものであり、本棚、タンス、ソファなどの大型家具類や、電気ストーブ、灯油ストーブなどの暖房器具類、他に自転車、畳などがあげられるぞ。

粗大ごみを出す場合は、収集前日までに、電話で氏名・住所・電話番号・粗大ごみの種類・出す個数を伝えてくれよ。また、申し込み後、粗大ごみ処理券が必要になるので、町内指定取扱店で購入してくれよ(1枚200円)。

そして、粗大ごみの収集日に、粗大ごみ処理券を貼り付けて、家の前に出しておくこと収集されるのじゃ。

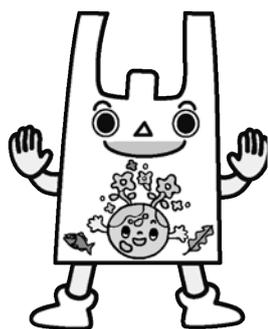


- 申し込み先 (有)霧多布清掃社 ☎62-2301
- 受付日 日曜日、祝日、年末年始を除く平日
- 受付時間 午前8時～午後4時45分まで
- 問い合わせ先 町民課生活環境係 ☎62-2192

面倒なことでも、小さなことからコツコツと!
それがごみ分別マスターへの一番の近道じゃ!!

レジポくんからのお知らせ!

～ 平成25年度浜中町環境講演会を開催しました ～



3月26日(水)、総合文化センターにて北海道地球温暖化防止推進員大西英一氏を講師にお招きし、「地球温暖化の現状と身近なコントロール」をテーマに環境講演会を開催しました。

講演では、「釧根がたどる自然史的背景」と、「地球温暖化はさけられないか」について、氷期における依存種である植物等の写真をプロジェクターで投写しながら、わかりやすく説明いただき、霧多布湿原、道東の自然環境が地球温暖化によって変化していることを知っていただけたのではないかと思います。

また、必ず枯渇するガソリンを使用している自家用車のアイドリングストップをすることが、簡単にできる地球温暖化対策であることを教えていただきました。

町民の皆様には今後とも、自然環境を維持していくためにも、環境負荷の少ない生活、行動をしていただきますようお願いいたします。



町の鳥 エトピリカ 保護のお願い

海鳥と共生できる里海をめざして

本年度も、小島および霧多布岬周辺に町の鳥のエトピリカや同じ仲間のケイマフリの海上デコイが浮かべられます。

小島におけるエトピリカは、二〇二〇年から十一年には同時に見られたのは二羽だけでしたが、去年は三羽が飛来していたのが確認されています。過去には飛来する個体数が増え、再繁殖したことがあります。また、沖合の調査では若い個体が来ていることがわかっていたり、霧多布岬でも、やはり数羽が旧繁殖地の通称ピリカ岩近くの海上にきているのが見られています。

今後もデコイなどの活用によりエトピリカを保護し、繁殖地復活を目指していきたいと考えています。

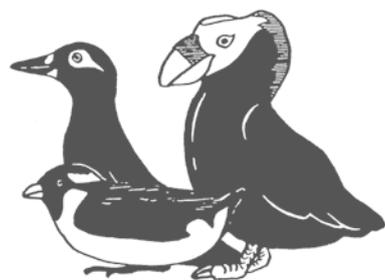
小島や霧多布岬周辺にはエトピリカの仲間であるケイマフリが計二〇羽ほど生息しています。こちらも一時は絶滅が心配されましたが、やや増加傾向にあります。同じ場所に住むケイマフリが多くなることは、エトピリカにとっても良い影響を与えると考えられますので、ケイマフリ保護のために、今年からはデコイとともに音声装置を設置し、声による新たな繁殖場所への保護を試

みます。

例年、漁業者の皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、エトピリカなどの「海鳥と共生できる里海づくり」のため、ご協力をお願いいたします。

◆小島海域でのカレイ刺し網禁止と各種刺し網自粛のお願い

小島の地図参照区域は、環境省と浜中漁業協同組合の協定によりカレイ刺し網が九月いっぱいまで禁止されています。また、他の各種刺し網も自粛をお願いいたします。特に、小島近くはエトピリカ混獲の恐れがありますので網を入れないようご協力をお願いいたします。（この期間中には浜中漁協により定期的にパトロールが行わ



れます。）

◆小島は上陸禁止になっています

小島はエトピリカ保護のため、地主である川村康造さん（霧多布）のご協力により上陸禁止となっています。保護増殖事業以外の目的での上陸はできません。

◆船自粛のお願い

エトピリカの見物や写真撮影目的の依頼による船は出さないようにお願いいたします。追い回すことにより、生息に悪影響を及ぼす恐れがあります。

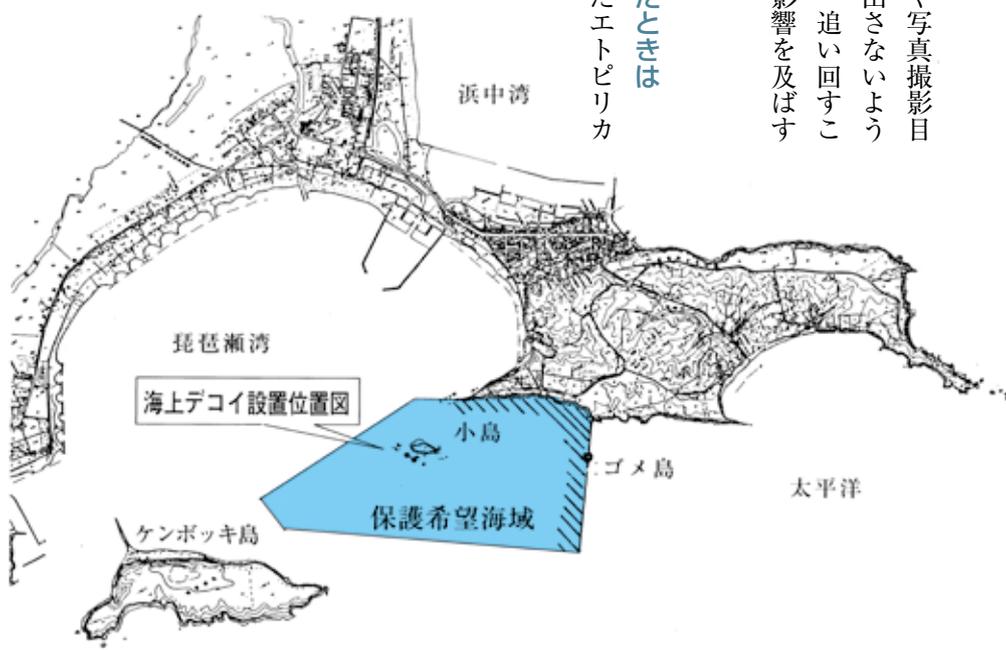
◆エトピリカを保護したときは

海上などで死亡したエトピリカ

を回収したときは左記までお知らせください。

また、本年度は遺伝子調査のため死亡個体の収集を行っていますので、どの辺の海域で発見したか、およその位置もお教えください。ご協力をお願いいたします。

●問い合わせ先
教育委員会生涯学習課社会教育係
☎62-2394



五月は町税等の「収納強調月間」です

五月は、平成二十五年年度の決算期にあたることから、町税や使用料・その他各種税外金も含めた『収納強調月間』です。

町税や、各種税外金（住宅料・保育料等）は、本町の基幹産業である農・漁業の振興や快適な生活環境の整備など、町民福祉向上の実現に向けた各種事業を推進するうえで、欠かすことのできない自主財源です。

町では、次のとおり納税者の皆様が納入しやすい環境づくりに取り組んでおりますので、お知らせいたします。

●休日・夜間納税窓口の開設

町税、各種税外金の納入及び分割での相談等を、平日夜間、仕事などの理由で納入・相談できない方のため、休日夜間納税窓口を開設いたします。開設日は次のとおりです。

●休日納税窓口

○日時 五月二十五日(日)

(午後一時から午後五時まで)

●夜間納税窓口

○日時 五月二十六日(月)

～二十八日(水)

(午後七時まで)

○場所 役場 税務課 収納係

●納入相談はお気軽にどうぞ

税や各種税外金を一度に納入することが困難な場合の分割納入、その他納入に関してお悩みの方は、是非ご相談ください。担当職員が相談に応じます。



問い合わせ先

税務課 収納係

☎ 六二一・二一七四（直通）

浜中診療所からのお知らせ

《内科医師派遣診療について》

5月の北大第二内科医師派遣の診療日をお知らせいたします。

- 5月16日(金)～5月18日(日)まで
- 5月30日(金)～6月1日(日)まで

※ただし、土・日曜日は、急患（急病）のみの診療となりますので、来院される前に必ず電話連絡をいただきますようお願いいたします。

●連絡先

浜中診療所 ☎ 62-2233

証明書改ざん防止用紙を変更します

ルパン三世の生みの親であるモンキー・パンチ氏（本名 加藤一彦氏）の故郷である本町は、加藤先生の郷土への愛着、支援、協力のもと「ルパン三世のまち はまなか」として魅力を発信してきました。

今回、その魅力をより身近に実感していただくため、証明書改ざん防止用紙にルパン三世のキャラクターを使用しました。

改ざん防止用紙は、書類の不正使用を防ぐ目的で様々な加工を施し、改ざん防止の機能を持たせた用紙となっておりますが、この度の変更ではルパン三世のキャラクターを盛り込み、2色刷りで、隠し文字や浜中町章の透かしを新たに追加し、従来用紙よりも改ざん防止強化の処理を行いました。

町内に住所のある方には、住民票や印鑑登録証明書等、浜中町に本籍がある方には、戸籍全部事項証明書

（戸籍謄本）や本籍地発行の身分証明書等がこの用紙で交付されます。

また、本町に住んでいない方でも直接窓口にお越しいただくと、広域交付の住民票（町外に住んでいる方の住民票）がこの用紙で交付されるため、町内に住んでいるかを問わず、キャラクター入りの証明書が請求できます。

また、キャラクターが入っていない用紙を希望の方は、窓口で申しただければ、無地の改ざん防止用紙で証明書を交付しますので、お気軽にお申し付けください。なお、料金は、どちらの用紙を使っても同様となっております。

本町に縁のある方々に「ルパン三世のまち はまなか」を実感していただくとともに、証明書の改ざん防止に努めます。

【新しい用紙が用いられる証明書】

- 住民票
 - 広域交付の住民票
 - 転出証明書
 - 印鑑登録証明書
 - 戸籍全部事項証明書等（戸籍謄抄本等）
 - 戸籍の附票
 - 戸籍届書受理証明書
 - 本籍地発行の身分証明書等
- 問い合わせ先
町民課町民係

☎ 62-2184



見本

霧多布湿原 センター通信

We have Dreams!
Kiritappu Wetland Center

活動報告

子ども自然クラブ活動報告

3月の活動は、冬の湿原を散策しました。夏は足下が悪くて入れない場所も、湿原が凍って雪が積もる冬は自由自在に歩けます。散策のあとは、雪を利用してアイスクリュー作りを楽しみ、冬ならではの遊びを満喫しました。



ワンデイシエフ

3月のワンデイシエフは、「ままだよ」による浜中産ホエー豚たつぷりのカレーを提供しました。館内にはカレーの良い匂いがたちこめ、召し上がったみなさんからは「お肉が柔らかくて美味しかった!」などの声が聞かれました。

お知らせ

「5月のこぼれ」やります!

ゴールデンウィークの3日間は、「なくても生きていけるけど、あると幸せになれるあんなもの、こんなこと」を集めたマーケットを開催します。話題の映画の上映や、町内外の作家さんによるものづくりワークショップ、ワンコイン鍼灸や整体、音楽イベント、フラワーアレンジメント教室、屋外テントでは浜中産の美味しいものをご用意するほか、カー体験も。最終日には子供服と絵本のフリーマーケットを開催します。2階のきりたつぷカフェでは、「ホッキのドリア」や「浜中牛のビーフカレー」など、浜中の食材を使ったメニューを日替わりでご提供いたします。ゴールデンウィークはぜひ湿原センターにお越しください!

5月の子ども自然クラブ

「みんなでアウトドアッキング」
たき火をおこして、料理を楽しみましょう。今回のメニューはお好み焼き。浜中町の季節の食材を使って作ります。

日時：5月18日(日) 9時30分～14時
● 予約・問い合わせ先

湿原センター ☎ 65-2779
<http://www.kiritappu.or.jp/center/>

四地区で敬老会が行われました



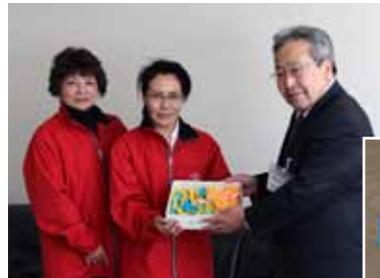
町内の海岸部では、九月の敬老の日が漁業の繁忙期と重なるため、その前に敬老会が開催されている地域があります。

四月には、琵琶瀬、貫人、散布、奔幌戸の四地区で一足早く敬老会が開催されました。

取材に伺った琵琶瀬地区では十二人の参加者の方が、会話や食事、カラオケ、ビンゴ大会などを楽しみました。

地域一丸となって地元高齢者を敬う気持ちの伝わる、楽しい敬老会でした。

手作りのお守り鈴 交通安全の願いを込めて



商工会女性部では、昭和五十三年から毎年、交通安全の願いを込めたお守り鈴を手編みでつくり、町内小学校の新一年生に贈る取り組みを続けています。

三月二十四日に、藤枝敦子部長と川村和子副部長が町長室を訪れ、平成二十六年度の新一年生四二人分のお守り鈴が松本町長に手渡されました。

今年も、真新しいランドセルにお守り鈴を付けた子どもたちが、登下校をします。車を運転するドライバーの皆様も、子どもたちへの見守りの目を強化し、安全運転を心がけましょう。

浜中町女性ふれあい交流会と食生活展が開催されました



三月二十四日、総合文化センターを会場に、浜中町女性協議会主催の「浜中町女性ふれあい交流会」が開催され、浜中町農業協同組合の代表理事組合長石橋榮紀氏による「浜中農協の取り組みと今後の展望」、そして町福祉保健課伊藤敦子課長による「簡単な福祉制度・介護制度について」の講演が行われ、日常生活に関する学習を通して、会員間の交流を深めました。

また同会場では、浜中町食生活改善協議会と町の共催による食生活展が「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）と食事」をテーマに開催され、訪れた方々に、運動と食事による運動器症候群の予防策を分かりやすく解説されていました。

津波避難道路監視カメラを設置しました

このカメラは、霧多布湿原センサー屋上に設置し、津波注意報、警報等が発表された時に、避難道路となっているMGロードの道路状況を、いつでも、だれもが確認できることを目的に設置しました。この映像は浜中町ホームページから閲覧することができ、高速無線LANにより接続され、USTRREAM（ユーストリーム）サーバーを経由した配信方法となっております。

また、カメラ映像は録画映像ではなくライブ映像（現在の生映像）で、インターネットに接続できる環境（パソコン、スマートフォン、タブレット端末等）であれば、24時間だれも見ることが出来ます。浜中町ホームページは、「MGロードライブカメラ」となっておりますので、浜中町ホームページに登録していただき、災害時の対応としてご活用ください。



浜中町ホームページ

無料法律相談所の開設

釧路地方裁判所、釧路家庭裁判所、釧路地方検察庁、釧路地方法務局、釧路弁護士会及び法テラス釧路では、「憲法」週間にあたり下記の無料法律相談を行いますので、御利用ください。

日時 5月14日(水) 10:00～15:00
場所 釧路市生涯学習センター展示ホール
 (釧路市幣舞町4番28号)

相談内容 釧路市弁護士会所属弁護士による民事一般、交通事故、家事関係等の法律相談を行います。

受付 予約制(定員50人)ですが、受付状況により当日午前9時30分から会場でも受け付けます。なお、予約者を優先しますので、お待ちいただく場合もあることをあらかじめご了承ください。

(受付期間) 4月14日(月)から5月13日(火)まで
 (8:30～17:00まで)

※土日祝日は除く。

申込先 釧路地方裁判所事務局総務課庶務係
 ☎0154-99-1222
 0154-99-1225

特設人権相談所の開設

6月1日は、人権擁護委員の日です。

人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。相談内容についての秘密は守られます。また、相談は無料。難しい手続はありません。

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっています。気軽に相談できる場所として、人権相談所が、法務局で常時開設されています。また、町内でも下記のとおり特設人権相談所を開設いたします。

日時 6月3日(火) 13:30～15:30
 (全国一斉「人権擁護委員の日」特設相談)

場所 総合文化センター

相談内容 家庭の問題、不動産や金銭貸借、損害賠償等の民事問題のほか刑事問題、行政、労働、近隣関係その他いじめや差別、嫌がらせなどの人権問題。

【浜中町人権擁護委員】

天間館りゅう子さん(霧多布)
 加藤憲治さん(茶内)
 中村裕子さん(霧多布)

釧路地方法務局人権擁護課 ☎0154-31-5014

休日公証相談のお知らせ

日時 5月25日(日) 10:00～16:00
場所 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階
 釧路公証人役場

相談内容 遺言、相続、任意後見、尊厳死宣言、お金の貸し借り、賃貸借、離婚に伴う養育費・慰謝料・財産分与など

相談料 無料

申込方法 相談を希望される方は、5月23日(金)までに、電話予約をお願いします。

●申し込み・問い合わせ先

釧路公証人役場

☎0154-25-1365

人権擁護委員の日「特設人権相談」「法務局なんでも相談所」のお知らせ

法務局では、登記・供託・戸籍・人権擁護事務などの業務に関する相談として、相続、登記手続き、土地の境界問題、遺言、青年後見制度、いじめや児童虐待、高齢者に対する介護者の虐待、女性に対する暴力といった人権に関する困りごと、心配ごとなどのご相談をお受けする人権擁護委員の日特設「法務局なんでも相談所」を、釧路地方法務局・釧路人権擁護委員協議会共催で開設いたします。相談は無料で秘密は守られ、事前予約ができます。お気軽にご利用ください。

開催日時 6月1日(日) 10:00～15:00(事前予約優先)

場所 釧路市幸町10丁目3番地【無料駐車場有】
 釧路合同庁舎 5階会議室
 (☎0154-31-5000)

担当者 釧路地方法務局職員

釧路人権擁護委員協議会所属 人権擁護委員

●問い合わせ先

釧路地方法務局総務課

☎0154-31-5000

役場組織機構の改正について (町民生活相談窓口の設置について)

4月1日より、町の組織機構が一部変更になりましたので、お知らせいたします。

○企画財政課「地域振興係」が「企画調整係」に名称変更されました。

○総務課内に「情報管理係」が新設されました。

また、4月8日より町民生活の相談窓口を茶内支所内に設置いたしましたので、是非ご利用ください。

相談員名 町民生活相談員 箱石憲博

問合せ先 浜中町役場(茶内支所) ☎0153-65-2111

交通死亡事故^{ゼロ}の継続を目指して

- 雪解けとなり、例年この時期は、スピードの出し過ぎ、無理な追い越しによる事故が増加します。
スピードダウンと安全確認を徹底して交通事故防止に努めてください。
- 連休や春の観光シーズンを迎え、長距離運転の機会が増えると思われます。
長時間の運転は、注意力が散漫になったり、疲労の蓄積で居眠り運転となる危険性があります。
余裕を持って運転計画を立て、無理せず、休憩を取りながら運転するなど、心と時間にゆとりを持った運転に心がけてください。
- 車両運転者、自転車利用者、歩行者の一人ひとりが交通ルールを守って交通死亡事故ゼロの継続を目指しましょう。

駐在所告知板
交通死亡事故^{ゼロ}更新中
浜中町1,318日
(4月15日現在)

一厚岸警察署浜中グループ駐在所の

職員がかわりましたー

○霧多布駐在所

警部補 宮向 幸樹 (厚岸警察署勤務) → 警部補 千葉 孝史 (札幌方面江別警察署から)

巡査長 菊池 弘至 (札幌方面室蘭警察署へ) → 巡査 土井 祐規 (札幌方面西警察署から)

○茶内駐在所

巡査部長 安藤 彰高 (厚岸警察署勤務) → 巡査部長 増川 雄治 (札幌方面東警察署から)

お世話になりました よろしくお願ひします

厚岸警察署浜中グループ駐在所

公共職業訓練施設からのご案内

■ポリテクセンター釧路では受講生を募集しています。

【募集訓練科】

- 建設荷役車両運転科：各種建設・荷役機械の構造、機能、取扱いの概要と関係法令について理解するとともに、運転に関する技能及び関連知識を習得します。
- ビジネスワーク科：事務の仕事についての知識を身につけ、求人企業から求められている経理・総務部門での専門知識及び技能・技術を習得します。

【平成26年度募集日程】

	7月入所	10月入所	27年1月入所
建設荷役車両運転科		定員20名	
ビジネスワーク科	定員15名	定員15名	定員15名
訓練期間	7月1日(火)～12月25日(木)	10月2日(木)～3月27日(金)	27年1月5日(月)～27年6月30日(火)
申込受付期間	5月9日(金)～6月6日(金)	8月8日(金)～9月5日(金)	11月7日(金)～12月5日(金)
訓練コース見学会	5月27日(火)	8月26日(火)	11月25日(火)
入所選考日	6月12日(木)	9月11日(木)	12月11日(木)

《受講生の人材情報も定期発行しています。従業員募集にご活用ください。》

■ポリテクセンター釧路では施設開放しています。

地域に開かれた職業能力開発のための総合センターとしての積極的運営を図る一環として地域の事業主・事業主団体が自ら行う教育訓練、研修の場及び労働者個人の能力開発の場として施設を開放しております。

【ご利用者からの声】

- ◇100名程度の大規模講習にも最適だった。
- ◇コンクリート面での屋内実習ができる施設は他になかった。
- ◇学科と実技の両方を研修できたので効率良い訓練ができた。
- ◇体育館(集合訓練ホール)も使用できる施設を探していた。

【問い合わせ先】

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構釧路職業能力開発促進センター ☎0154-57-5938

- 【作り方】**
- ① Aを合わせ、あら熱を取る。卵を割りほぐし、Aと牛乳を加えて混ぜ、醤油で調味する。
 - ② ①を耐熱ボウルにこしながら入れ、ふわっとラップをかけて電子レンジで約7～9分加熱する。
 - ③ 切り餅は4つに切って焼く。アスパラは固めにゆでてせん切りにする。
 - ④ ②を取り出し、熱いうちにお玉などで大きくかき混ぜる。③の具となめこを加えて混ぜ、塩、コショウで調味。器に盛り分け、三つ葉を散らす。

(町栄養士)

あさりのレンジ蒸しマリネ
【1人分の栄養素】
エネルギー 190kcal
カルシウム 134mg
食塩相当量 1.9g



今月の食材は「牛乳」です。
「牛乳のとろとろスープ」
【材料 4人分】

- A ☆湯 300ml
- (☆顆粒コンソメ 大きじ1/2杯
- ☆卵 3個
- ☆牛乳 400ml
- ☆醤油 小じ1杯
- ☆切り餅 2枚
- ☆グリーンアスパラ 3本
- ☆なめこ 1/2袋
- ☆塩・コショウ 各少々
- ☆三つ葉のざく切り 適宜

平成25年度 健全育成会標語作品

霧多布地区健全育成会

平成25年度健全育成標語コンクールの中から、霧多布地区の優秀作品を紹介します。

「ともだちと きょうりょくすると 金メダル」	霧多布小学校1年	井 上 蓮
「つらくても 友の一言 あんしんに」	霧多布小学校2年	清 野 愛 美
「あいさつは 元気を作る エネルギー」	霧多布小学校3年	白 川 翔 磨
「『ありがとう』 使えば広がる 合言葉」	霧多布小学校4年	川 原 芽 衣
「ありがとう 家族といると 笑顔だよ」	霧多布小学校5年	梅 田 香 緒 梨
「ネットでね 悪口かくのも いじめです」	霧多布小学校6年	藤 田 淳 奈
「振り向けば 支えてくれる 友がいる」	霧多布中学校1年	久 野 由 佳
「あいさつは 笑顔の花咲く 合言葉」	霧多布中学校2年	田 畑 伽 純
「さようなら 声かけあって また明日」	霧多布中学校3年	井 上 航 太
「無責任 その行動を 見直して」	霧多布高等学校1年	豊 島 美 沙
「友だちに ごめんというより ありがとう」	霧多布高等学校2年	西 村 悠 耶
「家族が いるから自分も いるんだよ」	霧多布高等学校3年	小 黒 智 貴
「仲間との 思い出胸に 未来へと」	霧多布高等学校3年	田 中 萌 未

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信 No. 155

入学おめでとう！ ～新たなるスタート～

4月8日(火)に、平成26年度北海道霧多布高等学校入学式が挙行され、男子18名、女子15名、計33名が第63期生として、晴れて本校の新しい一員となりました。式典では、多くの来賓や保護者の皆様、生徒会役員、教職員が温かく見守る中、新入生は真新しい制服に身を包み、期待に満ちた表情で式典に臨んでいました。また、新入生代表の小西泰成くんが、新たな高校生活を充実したものにしていくことを宣誓しました。1年生の今後の学校生活がとても期待されます。

さらに、9日(水)には対面式が行なわれ、新入生と2・3年生が顔を合わせました。新入生が生徒会の生徒、部活動の主将からの説明を熱心に聞いていた姿が印象的でした。

今年度は、全校生徒数77名での出発となります。教職員一同、一丸となって生徒が学習や学級活動、部活動などに常に向上心を持って活躍できる学校を地域の皆様とともに築き上げて行く所存です。今年度もよろしくお願いたします。



第28回浜中町少年の主張大会 中学生が鋭い感性で発表します

町内の各中学校の代表が、急速に進展する現代社会で、日頃体験したり考えていること、将来への希望や提案などを発表します。

青少年の健全育成に対する理解を深める機会となりますので、たくさんの方々のご来場をお待ちしております。

- ◆日時 5月31日(土) 9:30～
- ◆会場 総合文化センター(大ホール)



昨年の最優秀賞発表の様子
小西泰成さん(姉別南中学校)

社会体育施設使用開始のお知らせ！

冬期間使用を休止していました町民温水プール、総合グラウンド、霧多布スポーツ広場、農村運動広場が、5月1日からオープンします。皆様の健康づくりや交流の場として、たくさんの方々のご利用をお待ちしております。

◎温水プール

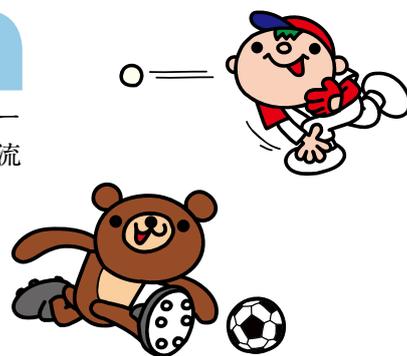
- ◆利用期間 5月1日(木)～10月19日(日)
- ◆利用時間 午前10時～午後4時30分
- ◆夜間利用期間 5月8日(木)～10月13日(月)
- ◆夜間利用時間 午後5時30分～午後8時30分

◎その他屋外体育施設

- ◆利用期間 5月1日(木)～10月31日(金)
- ◆利用時間 午前9時～午後7時まで

※天候等の状況によっては、使用開始が遅れることもあります。

※使用する団体については、事前に使用許可申請書を提出してください。



●申込み・問い合わせ先

教育委員会生涯学習課スポーツ係
総合体育館内 ☎62-3144
FAX62-3145
町民温水プール ☎62-3097

町民パークゴルフ場 5月12日(月)オープン

町民パークゴルフ場が、5月12日より下記のとおりオープンとなりましたので、お知らせいたします。

- ★使用期間 5月12日(月)～11月5日(水)(芝生の状態により変更となる場合があります。)
- ★使用時間 日の出～日没まで
- ★使用料金 1日券 → 町民100円・町民以外320円
(1日券は、「すくらむ21」内に設置している自動券売機でお求めください。)
- シーズン券 → 5,400円
(シーズン券は総合体育館でお買い求めください。)

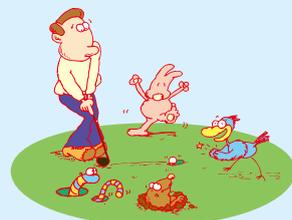
★利用上の注意 プレーの際は、ルールの書かれた看板や場内の掲示をご覧になり、マナーを守って利用してください。

★リボンの着用 リボンは必ず着用し、1日券の方はプレー終了後受付に返却してください。

★発売時間及び受付時間

- 月曜日 午前8時30分～午後5時まで
- 火曜日～日曜日 午前8時30分～日没まで

★問い合わせ先 町民パークゴルフ場 (すくらむ21内) ☎64-2350
教育委員会生涯学習課スポーツ係 (総合体育館内) ☎62-3144



★学校教育からの情報コーナー★

新入学おめでとう!! 毎日毎日を大切に

4月7日に町内の小学校・散布中学校で、翌日の8日には、霧多布・浜中・茶内中学校、霧多布高等学校で入学式が行われました。本年度は、小学校41人、中学校が63人、霧高33人の新入生が誕生しました。新入生は、昨年度に比べ、小・中学校で共に7人減、高等学校で15人増となっています。

小学校		中・高等学校	
霧多布小	17人	霧多布中	27人
散布小	3人	散布中	8人
浜中小	4人	浜中中	12人
茶内小	14人	茶内中	16人
茶内第一小	4人	霧多布高	33人



霧多布小学校入学式

ルパン三世のまち浜中町へようこそ 新採用の職員をご紹介します!



新採用の7人。右から順に

- 芹澤 綾香 (浜中中養護教諭)
- 小林 綾華 (浜小教諭)
- 佐藤 一基 (霧小教諭)
- 遠山 駿文 (浜中中教諭)
- 福澤 諭志 (霧中教諭)
- 竹ヶ原尚輝 (茶一小事務職員)
- 西澤 俊輔 (霧高教諭)

平成26年度浜中町教職員辞令交付式

4月1日に平成26年度浜中町教職員の辞令交付式が総合文化センターで行われました。

対象は33人で、その内訳は、異動が26人(小12、中12、高2)、新採用者が7人(小3、中3、高1)となります。

この5年間(平成22年25人、23年25人、24年28人、25年21人、26年33人)の中では、一番多い教職員の転入となりました。





新着図書案内



<p>『わけありリンゴのアップルパイ』 あさい ゆうこ/作 あべ まれこ/絵 (児童書) 今日はお母さんの誕生日。ぼくがカレーを作っていると、お父さんがしょんぼりしながら帰ってきた。ええっ!? プレゼント買うお金でリンゴ買ってきちゃったの? さあ、どうしよう!</p> 	<p>『清少納言と紫式部』 奥山 景布子/著 森川 泉/絵 (児童書) 「春はあけぼの…」から始まる『枕草子』を書いた清少納言。イケメンの光源氏が主人公の物語『源氏物語』の作者、紫式部。彼女たちが自分の人生を直接語ってくれる、新しい感覚の伝記です。</p> 	<p>『ジョン万次郎 海を渡ったサムライ魂』 マーギー・プロイス/著 金原 瑞人/訳 (児童書) 1800年代。アメリカ東部に暮らした初めての日本人、ジョン万次郎(中浜万次郎)。差別や言葉の壁を越え、強く生き抜いた秘訣は? アメリカで話題の物語!</p> 
<p>『ロバート馬場ちゃんの毎日毎日おいしい本』 馬場 裕之/著 (一般書) 料理の腕が話題となった、お笑い芸人・馬場ちゃんの初レシピ本。 簡単調味料レシピから、お気に入りキッチングッズなども紹介。</p> 	<p>『大江戸ドクター』 和田 はつ子/著 (一般書) 幕末の江戸、神薬と呼ばれる麻酔を駆使して、絶望の淵に立つ患者の人生を蘇らせる一人の医者がいた。医者と患者の交流を描いた感動のヒューマンストーリー。</p> 	<p>『片づけの解剖図巻』 鈴木 信弘/著 (一般書) いつも整理の行き届いた家には、あらかじめ“片づけやすい仕掛け”が施されているのです。この本を読めば、散らかっていた部屋もみるみるキレイになるかも?</p> 
<p>《児童書》 『ちいさいきみとおおきいぼく』 ナディーヌ・ブラン・コム/文 オリヴィエ・タレック/絵 磯 みゆき/訳 『はりねずみのルーチカ』 かんの ゆうこ/作 北見 葉胡/絵 『魔道師アブラハム』 マイケル・スコット/著 橋本 恵/訳</p> <p>《一般書》 『直木賞物語』 川口 則弘/著 『世界の夢の図書館』 澤井 聖一/発</p> <p>『こやぶ医院は、なんでも科』 柏葉 幸子/作 山西 ゲンイチ/絵 『王様ゲーム 再生9.24』 金沢 伸明/著 『モット! となりの席は外国人』 あらた 真琴/著</p>		

「絵本らんど・おはなしタイム」のお知らせ

総合文化センター (2階・図書室) 午前 11 時より

5月10日 (土)

5月24日 (土)

紙芝居『ごちそうなにができるかな』
絵本『ぺろ ぺろ ぺろ』
絵本『きょうのおべんとうなんだろな』

紙芝居『チョコレートカステラだいじけん』
絵本『せんろはつづく』
絵本『ハルとカミナリ』

「こども読書週間」のお知らせ

こども読書週間が始まっています! 総合文化センター図書室では、今年のテーマ『一緒に読むって楽しいね』をもとに、「かぞく」や「ともだち」の物語、読み聞かせ向きの絵本などを特別展示しています。

5月3日(土)14時からの『かんたん工作会』では、動くおもちゃ作りや、大型絵本の読み聞かせなどを企画しています。小さなお子さんでも遊べるものとなっていますので、皆様の参加をお待ちしています。

春は体調を崩しやすく、同時にこころも不調になりやすいと言われています。

天候の変化や環境の変化がストレスになり心身の働きを調整する自律神経のバランスが崩れやすくなるというのがその理由です。

適度なストレスは体にいい影響を与えることもあります。あまりにもストレスが多いと、体やこころに様々な悪影響を及ぼします。

ストレスを上手にコントロールして、こころの健康を保つことが大切です。

5月病に注意！！

こころの健康大丈夫ですか？

NO 302 保健師・歯科衛生士・栄養士です

日本では、自殺をして亡くなる方が年間3万人以上います。これは、交通事故で亡くなる方の6倍以上の数です。自殺に至る背景には、さまざまなストレスを抱えるこころの問題が大きく関係しています。こころの問題を早めにケアすることは、誰にとっても大切なことです。

ストレスのコントロール

生活環境の変化
人間関係の変化
天候や気温の変化
仕事や家事、育児などの疲れ
睡眠不足
体調不良
経済的な不安

ストレスの原因を知る

気持ちが落ち着かない
怒りっぽくなる
何をしても元気が出ない
気分が沈む
体がだるい
食欲がない
寝つきが悪い

ストレスによる反応を知る

十分に睡眠をとる
バランスの良い食事をとる
体操などで体を動かす
趣味（好きなこと）を楽しむ
音楽や香りを楽しむ
マッサージを受ける
ゆっくりと入浴する

リラックスの方法を知る

※辛いときは誰かに相談しましょう。

ストレスが強い時は、1人で抱え込んでると余計に辛くなります。家族や友人など、身近な人に話を聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。他にも職場の人に相談する、電話相談などを利用する、医療機関を受診するというのも一つの方法です。



健康に関する質問やご相談は、下記まで
役場福祉保健課健康推進係
 ☎62-2307

こころの健康相談のご案内

月に1度、釧路の「地域活動支援センター」の職員が浜中町に来所し、人にはなかなか相談しにくいような悩みの相談にのってくれます。

◆問い合わせ先(相談先)
 浜中町地域活動支援センター
 (役場福祉保健課内)

TEL 62-2177

※事前に予約してください。

みるこんからのお知らせ



浜中町健康づくり
 キャラクター
 「みるこん」

命のバトン、書き忘れていませんか？

65歳以上の方がいる家庭に配布している「命のバトン」は全国的に広がりを見せており、救急医療に効果を発揮しています。浜中町でも命のバトンによって助かった事例がありますが、救急情報用紙の未記入が非常に多い状況でもありますので、新しい情報をしっかりと記入して、適切に保管しましょう。

浜中町健康・医療相談ダイヤル24
 健康・育児・介護・医療等に関する相談ができる24時間年中無休・通話料無料の電話健康相談サービスです。悩む前にぜひご利用ください。

☎0120-89-2400

※浜中町民限定サービスです。



「ワタスゲ」

もうすぐ、春のお祭りが始まるよ

ドンドン、ヒヤラ・ラ

ピー、ヒヤララ

アヒルも居ねむりしながら

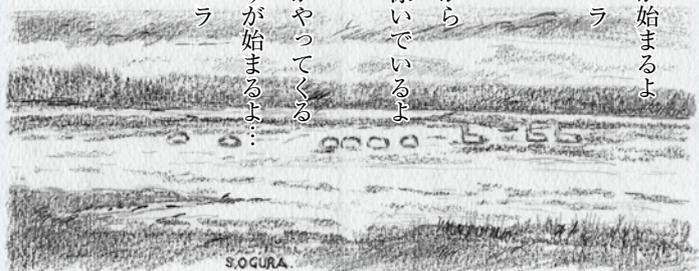
呑気に楽しそうに泳いでいるよ

どうやら、もうすぐ春がやってくる

北海道の春のお祭りが始まるよ……

ドンドン、ヒヤラ・ラ

ピー、ヒヤララ



(ペン & スケッチ 小椋 昭三)

ひとのうごき

3月末現在 (前月比)

- 人口：6,249人 (-98)
- 男：3,024人 (-47)
- 女：3,225人 (-51)
- 世帯数：2,429世帯 (-53)



おたんじょう

- 丸山散布・泉谷 しゅうと 舟音 ふねね くん (大輔さん)
- 茶内緑・若森 あやか 絢香 あやか ちゃん (隆浩さん)
- 丸山散布・梅津 わか 若奈 わか ちゃん (政幸さん)
- 茶内若葉・上平 めい 幸生 めい くん (卓也さん)
- 火散布・布川 めい 愛莉 めい ちゃん (彰さん)
- 浜中桜南・今井 めい 貴音 めい くん (務さん)



おくやみ

- 茶内緑・浜野 一二 さん (83歳)
- 茶内緑・大竹 行雄 さん (92歳)
- 丸山散布・酒井 京子 さん (59歳)
- 茶内本町・垣内 義次 さん (80歳)
- 霧多布一区・鳥居 信雄 さん (79歳)
- 霧多布一区・相田 ミキ さん (86歳)
- 琵琶瀬共交・佐藤 儀一郎 さん (90歳)
- 茶内桜ヶ丘・船越 トキ さん (90歳)



俳句

草々の芽吹く頃なり去年落葉

福沢 睡蓮 (茶内)

雪解水跳んで青年出社せり

酒井 梅子 (茶内)

湾ながむ漁家点在の明りの灯

鈴木 徹夫 (霧多布)

短歌

スナフキン旅のいづこで何してるテレビに頼まれ詩人旅する

福沢 睡蓮 (茶内)

フリージア求めし日にはうらうらと若さもどりて雪道帰る

相原 陸子 (茶内)

夜を照らす月の明かりに癒されて明日の活力湧き出でりける

二瓶 晴子 (茶内第三)

ご寄付ありがとうございます

- 浜中桜西 浜中市街親交会 車いす1台 (浜中農村環境改善センター用備品として)
- 姉別南 佐川 忠さん 100,000円 (福祉振興基金として)
- 茶内旭 厚浜木材加工協同組合 代表理事 鈴木 通夫さん 300,000円 (福祉振興基金として)
- 浜中桜南 有限会社今井建設 代表取締役 今井 勝喜さん 1,000,000円 (福祉振興基金として)

はまなか行事カレンダー (5月)

日	月	火	水	木	金	土
				○特定健診・がん検診(真人会館 6:00~6:30) ○特定健診・がん検診(厚床厚陽地区会館 9:00~9:30)	○霧多布中学校開校記念日 ○茶内中学校開校記念日	3
○浜中中学校開校記念日 4	5	○散布小中学校開校記念日 6	7	○特定健診・がん検診(奔幌戸ふれあい館 6:00~7:00) ○特定健診・がん検診(浜中農村環境改善センター 9:00~10:00)	○特定健診・がん検診(榑町会館 6:00~7:00) ○特定健診・がん検診(西円朱別農村研修センター 9:00~10:00)	○絵本ランド・おはなしタイム(総合文化センター 図書室 11:00~)
農M勤	体農すM勤	農M勤	文フ			
11	12	13	14	15	16	17
M勤	文体農すMフ					勤
18	19	20	21	22	23	24
M勤	文体農すMフ					勤
○休日納税相談窓口開設(役場税務課収納係 13:00~17:00)	○ゆうゆ(風呂の日) ○夜間納税相談窓口開設(役場税務課収納係 17:15~19:00)			○むし歯予防教室(母子健康センター 10:00~11:00) ○小学生むし歯予防教室(15:00~17:00)	○第20回浜中町植樹祭(10:00~)	○第28回浜中町少年の主張大会(総合文化センター大ホール 9:30~)
25	26	27	28	29	30	31
M勤	文体農すMフ					勤

● 役場からの伝言板 ●

・浜中町防災行政無線で放送した内容を確認したい場合は、『☎62-5333』へ電話してください。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

5月あそびのひろは日程

毎週…月火水金 9:00~12:00
 (霧多布保育所内子育て支援センター)

毎週…月火水木金 14:30~16:30
 (霧多布保育所内子育て支援センター)

毎週…水 10:00~12:00
 (茶内コミュニティセンター) ※コミセン使用時はお休み

※22日休の午後はお休みです。
 ※23日金は「おもちゃ作り」を行います。

●表下段は休業・休館のお知らせです。各記号は下記の施設と対応しております。

文…総合文化センター
 体…総合体育館
 農…農業者トレーニングセンター
 す…すくらむ21
M…MO-TTOかぜて
 霧…霧多布湿原センター
 勤…勤労青少年ホーム
フ…町民温水プール