

2015

7



No.599

はまなか

- ▶ 後期高齢者医療制度のお知らせ - 保険証(被保険者証)の一斉更新について -
- ▶ 津波防災避難訓練 - チリ地震津波の教訓を今も -
- ▶ 給付金のお知らせ - 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金 -
- ▶ 平成27年度 国家公務員刑務官採用試験
- ▷ 第29回 浜中町少年の主張大会
- ▷ 健康サポート - 浜中町の健診結果を報告します! -

おいしいじゃがいもが、たくさんできますように
(5月27日 霧多布保育所園児イモ植え作業)



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

保険証（被保険者証）の一斉更新について

●保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成27年7月31日までのため、8月以降はご使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を送付しますので、お手元に届きましたらオレンジ色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成28年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場町民課保険年金係まで申請してください。

新しい保険証の色はオレンジ色です



後期高齢者医療 被保険者証

●減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成27年7月31日までのため、8月以降はご使用できなくなります。新しい減額認定証の有効期限は保険証と同じく平成28年7月31日です。

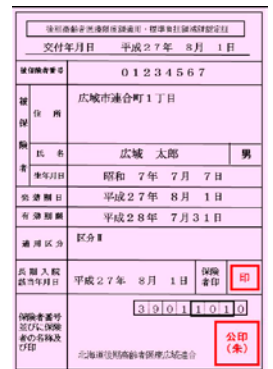
引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証を交付しますので、8月1日からはピンク色の減額認定証をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、役場町民課保険年金係へ申請してください。

減額認定証の交付対象・・・次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	●世帯全員が住民税非課税である方
	●世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
区分Ⅰ	世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方） 老齢福祉年金を受給されている方

新しい減額認定証はピンク色です



後期高齢者医療 減額認定証

●医療費通知の発行を希望される方へ

被保険者の皆様に健康や医療に対する理解を深めていただくために、医療費を半年ごとにまとめ、発行を希望される方を対象に医療費通知を送付しています。なお、次の発行は9月（平成27年1月～6月の医療費を対象）に行います。

●発行を希望される方はご連絡ください

発行を希望される方は、お手数ですが、**北海道後期高齢者医療広域連合**又は**役場町民課保険年金係**へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
 - この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- ※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりにすることはできません。

問い合わせ先

〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

北海道後期高齢者医療広域連合

☎011-290-5601

または役場町民課保険年金係 ☎62-2187

津波防災避難訓練

— ちり地震津波の教訓を今も —

今年の避難訓練は、5月24日(日)午前6時30分、釧路沖を震源とする震度6強の地震と大津波が来ることを想定して実施しました。

今回の訓練では「車避難のルール化」として、渋滞により後続車が逃げ遅れることがないように、大きく迂回して避難することを「ゆうゆ」と「MO-TTOかぜで」で初めて行いました。

また、自立した避難所運営ができるよう自治会ごと

に避難者名簿の作成を行いました。

今後も訓練を重ねて、課題を一つひとつ解決できるように行ってまいります。

○津波防災避難訓練結果

訓練参加者数		訓練参加率
	避難車台数	
831人	442台	23.3%

※海岸地域内人口 3,569人



避難者名簿作成状況(茶内コミュニティセンター)



「車避難のルール化」訓練状況(湯沸坂上)

AED(自動体外式除細動器) 設置場所のお知らせ

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓発作(心室細動)で血液を送り出すことができなくなった場合、自動的に心臓の状態を判断し、必要に応じて心臓に電気ショックを与えることで、より正常に近い状態に戻す医療機器です。

取り扱いについては、「AED」本体から音声で指示がでますが、基本的な取り扱い方法や心肺蘇生等の知識を取得するため、浜中消防署で実施している救急救命講習等を受講されると良いでしょう。

AEDは別表の施設に設置してありますので、ご活用ください。

○AEDを設置している施設

施設名	設置場所
役場本庁	ロビー
総合文化センター	事務室
老人福祉・母子健康センター	ロビー
ふれあい交流・保養センター「ゆうゆ」	事務室
総合体育館	事務室
町民温水プール	事務室
霧多布高等学校	廊下及び職員室
漁村センター	ロビー
霧多布湿原センター	ロビー
役場茶内支所	事務室
茶内コミュニティセンター	研修室
農業者トレーニングセンター	ロビー
すくらむ21	ロビー
姉別農村環境改善センター	ロビー
各町内小・中学校	職員室

給付金のお知らせ

臨時福祉給付金

消費税率の引き上げに際し、所得の低い方々への負担の影響に鑑み、暫定的・臨時的な措置として実施します。

子育て世帯臨時特例給付金

消費税率の引上げの影響等を踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な給付措置として実施します。

(※) 平成27年度は、2つの給付金のどちらの要件にも該当する方については、両方を受け取ることができます。

臨時福祉給付金

- 支給対象者** 平成27年度分の住民税が課税されていない方が対象です。
※ただし、生活保護の受給者である場合や、ご自身を扶養している方が課税されている場合などは対象となりません。
- 支給額** 1人につき **6,000円**
- 基準日** 平成27年1月1日
- 申請期間** 平成27年7月1日(水)から10月30日(金)まで

【参考】住民税が課税されない所得水準の目安（非課税限度額）

区分	非課税限度額	
	給与収入ベース	所得ベース
単身	93万円	28万円
夫婦	138万円	73万円
夫婦(子1人)	168万円	101万円
夫婦(子2人)	210万円	129万円

区分		非課税限度額	
		年金収入ベース	所得ベース
単身	65歳以上	148万円	28万円
	65歳未満	98万円	28万円
夫婦	65歳以上	193万円	73万円
	65歳未満	143万円	73万円

子育て世帯臨時特例給付金

- 支給対象者** 平成27年度6月分の児童手当を受給される方が対象です。
※ただし、特例給付(児童手当の所得制限額以上の方に、児童1人当たり月額5,000円を支給しているもの)を受給される方は対象となりません。
- 支給額** 1人につき **3,000円**
- 基準日** 平成27年5月31日
- 申請期間** 平成27年6月1日(月)から10月30日(金)まで



申請方法

- 申請先 役場福祉保健課福祉係・茶内支所・浜中支所
 - 申請書類 申請書（上記申請先の窓口でお渡しいたします。）
 - ※子育て世帯臨時特例給付金の申請書は、児童手当現況届案内にて郵送しております。
- 指定した口座が確認できる書類**
- 金融機関名・口座番号・口座名義人(カナ) がわかる通帳やキャッシュカードの写し
- ※「子育て世帯臨時特例給付金」：児童手当の受取口座を指定する場合は、これらの確認書類は不要です。

給付金の受取方法

- 申請書に記載した**指定口座に入金**されます。

ご注意

- 平成27年度は、2つの給付金のどちらの要件にも該当する方については、「臨時福祉給付金」と「子育て世帯臨時特例給付金」の**両方を受け取ることができます**。
その場合、両方の給付金についてそれぞれの申請が必要となります。
- 原則として、**申請期間外の申請は受け付けられません**のでご注意ください。
- 申請期間などは、各市区町村により異なります**。浜中町以外が申請先となる方は、事前にその市区町村に問い合わせるか、ホームページなどでご確認ください。



「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の
“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省(の職員)などがかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、お住まいの市町村や最寄りの警察署(または警察相談専用電話〔#9110〕)に御連絡ください。



問い合わせ先

- | | | |
|-----------|---------------------|---------------|
| ○申請方法に関して | 浜中町役場福祉保健課福祉係 | ☎0153(62)2305 |
| ○制度に関して | 厚生労働省 給付金に関する専用ダイヤル | ☎0570(037)192 |

浜の風景

浜中のつぶ漁業

浜中町役場課
浜中産
第24号

○つぶとは

つぶは食用巻貝のことで大きいものから小さいものまで巻貝であればすべてつぶと呼んでいます。

貝類(ホッキやアサリ等)の仲間ですが、タコやイカ等と同じ軟体動物でもあり、つぶの多くは水温の低い海域を好むことから、北海道では五〇種類以上が生息し、食用に利用されている大変身近な貝類です。

○浜中町のつぶ漁業

浜中町はつぶの産地でもあり、漁獲される主な「つぶ」は「灯台つぶ」「真つぶ(白)」「真つぶ(赤)」「砂つぶ」「毛つぶ」の五種類で、つぶかご漁業が行われています。

つぶかご漁業

はその名のおおりに、海底に生息するつぶをかごの中に仕掛けたエサで引き寄せて漁獲するものです。



○つぶの種類

▼灯台つぶ

褐色の巻貝で和名が「ヒモマキバイ」「オオカラフトバイ」などいくつかの種類がありますが、市場では灯台つぶとして流通しています。

浜中町では主に「ヒモマキバイ」が漁獲され、貝殻に数本の紐状の螺

肋(らろく)があるのが特徴で、殻高は一〇cm前後になります。

主に加工用ですが加熱することで肉質も柔らかくなることから、煮つぶやつぶ焼き、つぶ串などに利用され内臓も一緒に食べられます。

色合いは薄い茶色か肌色で貝殻の表面がゴツゴツしている殻高二〇cmを超える大型のツブです。

▼真つぶ(白)

和名は「エゾボラ」でつぶの中では最も高値で取り引きされ、主に刺身用として利用されています。

食感はやわらかいですが、アワビよりも甘みがあります。

加熱すると肉質が固くなる傾向があります。

▼真つぶ(赤)

貝殻の表面は明るい茶色で真つぶ(白)に比べ表面はなめらかです。

▼真つぶ(赤)

和名は「エゾボラモドキ」など複数の種類がありますが、利用法は「真つぶ(白)」と同じように扱われます。



殻高は一五cm前後まで成長し、真つぶ(白)に近い

味わいですが、食感はやや柔らかく、刺身や焼き物、煮つぶなどで食べられます。

▼砂つぶ

小型の巻貝で和名は「エゾバイ」ですが、近縁種には沢山の種類がありいずれも砂つぶ又は磯つぶと言われ食用とされています。

殻高は七cm程度で、非常に旨みが強く甘みがあることから、主に煮つぶ、酒蒸などで食されます。

▼毛つぶ

浜中町では、浜中湾や琵琶瀬湾、下海城などの砂地に生息しています。

▼毛つぶ

貝殻は膨らみがあつて、真つぶですが全面に毛が生えていることから、その名で呼ばれています。

和名は「アヤボラ」と言い、殻高一〇cm前後、価格は安く加工用として出荷されます。

独特な苦味と匂いがあり、加工時には手間がかかりますが、製品は風味豊かなものに仕上がります。

独特な苦味と匂いがあり、加工時には手間がかかりますが、製品は風味豊かなものに仕上がります。

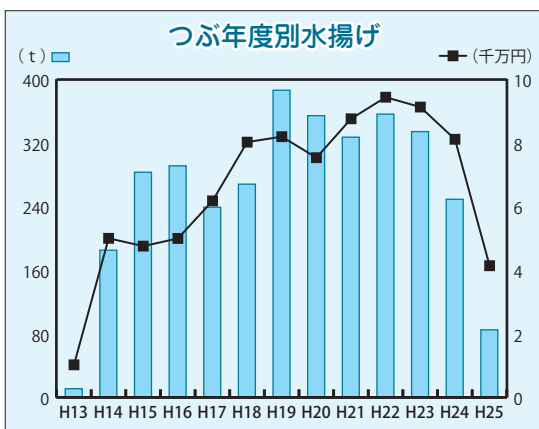


○つぶのアラ

つぶを食べるとき特に注意することは、一般に「つぶのアラに酔う」といわれる中毒をおこすことです。

つぶの種類によっては唾液腺に人の神経を麻痺させる「テトラミン」という食中毒の原因となる物質を含んでおり、食べて死亡した例はありませんが、つぶを処理する際には必ず唾液腺を取り除く必要があります。

つぶ年度別水揚げ



○資源管理

つぶは成長が遅く、漁獲サイズになるまでに相当な年数が必要なことや、種類の区別も難しく、全体の資源量が不明なことなどもあり資源管理を怠るとすぐにつぶ資源が枯渇してしまいます。

つぶかご部会では、移植放流による漁場管理や漁獲サイズ、操業規制の設定など自主的な資源管理に努めています。

No.98 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●今回は平成27年度「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦についてじゃ

5月24日にMGロード周辺、ゆうゆ〜アゼチの岬、琵琶瀬展望台周辺、散布方面を清掃場所とし、湿原クリーン作戦が実施され、26団体105名(一般参加者7名含む)の参加があったぞ。参加してくれたみんなのおかげで、町がきれいになって気分もすっきりじゃのう。

今年度は実施時期を5月に早め、300kgのごみを回収することが出来たぞ。それだけのごみがポイ捨てされていることは悲しいことじゃのう。

浜中町の美しい景観を未来に引き継いでいくためにも、町内一斉清掃や湿原クリーン作戦等への積極的な参加をよろしく頼むな。



琵琶瀬展望台周辺の清掃活動



ごみ袋の寄贈の様子

クリーン作戦参加団体一覧

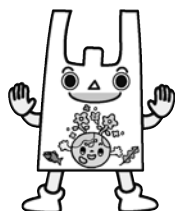
赤石建設(株)、(株)丸物出口興産、(有)石橋組、(有)中原電器商会、(株)今井建設、(有)矢原電設、農基開発(株)、(株)力マザワ、厚浜木材加工協同組合、大地みらい信用金庫浜中支店、タカナシ乳業(株)北海道工場、浜中町商工会、(有)霧多布清掃社、NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト、浜中漁業協同組合、散布漁業協同組合、浅野環境ソリューション(株)、町内各郵便局、(株)浜中運輸、霧多布中央ハイヤー(株)、浜中町観光協会、浜中町農業協同組合、丸重種市建設(有)、東邦物産(株)、明治安田生命保険相互会社釧路支社中標津営業所、霧多布高等学校、浜中町役場(順不同)

※タカナシ乳業(株)北海道工場様より、飲み物の提供がありました。ありがとうございました。

※明治安田生命保険相互会社釧路支社中標津営業所長 布川昌彦様より、ごみ袋50枚の寄贈をいただきました。ありがとうございました。

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!



2015年度 夏季における節電へのご協力をお願い

2015年度夏季の電力需給対策が下記のとおり決定されましたので、引き続き無理のない範囲での節電にご協力いただきますようお願いいたします。

節電をお願いしたい期間・時間・節電目標

7月1日(水)～9月30日(水) 平日9:00～20:00 ※お盆期間(8/13～14)を除きます。

～無理のない範囲で、できる限りの節電(数値目標は設けません)～

※需給見通しで見込んである北海道電力管内の定着節電見込み【▲7.1%(2010年度比)】を目安としてください。

※無理のない形で節電へのご協力をお願いいたします(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)。

特に高齢者・乳幼児のいるご家庭は、過度な節電による体調不良(熱中症等)にご注意ください。

平成27年度 人づくり事業が決定

平成27年度から実施しております「人づくり事業」について、本年度応募のあった右記の6事業について、5月20日に開催された人づくり推進会議において採択されましたので、お知らせいたします。



平成26年度 乗馬の基礎と馬の接し方研修

事業名及び事業主体	事業内容等
水産物の流通及び加工技術の視察 (散布漁業協同組合)	漁業系統工場での加工技術等の視察、また札幌中央卸売市場関係者との懇談により、鮮魚介類の安定的な価格維持の方法や消費者の嗜好、流通の状況について研修を行う。
浜中・沖縄県与那原町少年少女体験相互交流事業【派遣事業】 (浜中町商工会青年部)	町内の小学校5・6年生8名を与那原町へ派遣し、浜中町のことについて発表を行うほか、現地小学生との交流、ホームステイによる生活体験を行う。
浜中・沖縄県与那原町少年少女体験相互交流事業【受入事業】 (浜中町商工会青年部)	町内において、与那原町と町内の小学生らが交流し、合同学習を行うほか、ホームステイで与那原町の小学生を受け入れ、子ども同士の交流を行う。
霧多布高等学校 国内環境視察研修生徒派遣事業 (霧多布高等学校)	道外におけるラムサール条約登録湿地や、環境保全に積極的に取り組んでいるピジターセンターを訪問し、地域の環境保全活動への関心を高め、湿地についての学習理解を深める。
霧多布高等学校 国内産業視察研修生徒派遣事業 (霧多布高等学校)	首都圏を中心に、漁業視察ではウニの流通等を学び、併せてウニの主食となる昆布についての知識向上を図る。また、酪農業視察ではタカナン乳業群馬工場等の視察研修を行う。
乗馬の基礎と馬の接し方研修 (浜中乗馬愛好会)	講師から理論にかなった乗馬の基礎と馬学について習得するほか、乗馬の調教及び指導者の育成を図る。

※霧多布高等学校の海外交流派遣事業と教育委員会生涯学習課の浜中町少年少女国内派遣事業も人づくり基金を活用して実施されます。

平成27年度 国家公務員刑務官採用試験

試験区分	刑務A	刑務B	刑務A(武道)	刑務B(武道)	刑務A(社会人)	刑務B(社会人)
受験資格	S61. 4. 2 ～ H10. 4. 1 生まれの男子	S61. 4. 2 ～ H10. 4. 1 生まれの女子	S61. 4. 2 ～ H10. 4. 1 生まれの男子	S61. 4. 2 ～ H10. 4. 1 生まれの女子	S50. 4. 2 ～ S61. 4. 1 生まれの男子	S50. 4. 2 ～ S61. 4. 1 生まれの女子
受験申込用紙の交付	各刑務支所庶務窓口、若しくは郵送で請求(返信用切手140円同封)					
受付期間	インターネット	7月21日(火)9:00～7月30日(木)【受信有効】				
	郵送又は持参	7月21日(火)～7月23日(木)【7月23日までの通信日付印有効】				
1次試験	試験日	9月20日(日)				
	試験地	釧路市・札幌市・函館市 旭川市・帯広市・網走市	札幌市		釧路市・札幌市・函館市 旭川市・帯広市・網走市	
	試験科目	基礎能力試験(多枝選択式) 作文試験	基礎能力試験(多枝選択式) 作文試験・実技試験		基礎能力試験(多枝選択式) 作文試験	
	合格発表	10月14日(水)				
2次試験	試験日	10月22日(木)～10月28日(水)				
	試験地	釧路市・札幌市 函館市・旭川市 帯広市・網走市	札幌市	札幌市	釧路市・札幌市 函館市・旭川市 帯広市・網走市	札幌市
	試験科目	人物試験・身体検査 身体測定・体力測定		人物試験・身体検査・身体測定	人物試験・身体検査 身体測定・体力測定	
	合格発表	11月24日(火)				
採用予定数	15名	20名	若干名			

第21回浜中町植樹祭

各四〇〇本の苗木は、次世代へと引き継がれます。今後も継続的な植樹活動を行い、自然環境の保全や資源の保護へと繋げていかなくはなりません。

なお、この度の植樹祭開催にあたって、(株)丸物出口興産による木質チップの提供、山崎林業(株)による地拵え作業、釧路の濱谷建設(株)による苗木の提供をいただきました。各企業のご支援とご協力に対しまして、厚く感謝申し上げます。



五月二十八日、湯沸岬を会場に、町主催の「第二十一回浜中町植樹祭」と浜中漁業協同組合女性部(立花やエ子部長)主催の「お魚殖やす植樹運動」が同時開催されました。

自治会・町内会や団体、企業、学校など四八団体、三八九人の参加をいただきました。

今回植えられた、グイマツとカシワ

春の叙勲

本間 哲 夫さん
瑞宝双光章(消防功勞)



本間 哲夫さん(藻散布)は、昭和四十年十一月に浜中町消防団へ入団されてから、約五十年の長きにわたって消防団活動に尽力された功績が認められ、瑞宝双光章を受章されました。

この間、副分団長、分団長、副団長、団長を歴任されたほか、北海道消防協会評議員も務められ、火災における消火活動、消防団員の資質向上、女性消防団員の採用など、消防活動全般にご尽力されました。

この度の受章、誠におめでとうございます。

今年は幼年消防クラブに52名の園児が入会しました

「今年から私達は幼年消防クラブの仲間です。大人達にタバコの投げ捨てをしないよう、子ども達に火遊びをしないよう呼びかけ、町から火事がなくなるように頑張ります。」と宣誓をしました。

これから一年間、放水体験や防火パレード、防火カルタ等により、町民の皆様への用心をPRしていくので、応援よろしくお願ひします。



五月二十八日、霧多布保育所の園児二人、茶内保育所三一人が幼年消防クラブに入会しました。

「今日から私達は幼年消防クラブの仲間です。大人達にタバコの投げ捨てをしないよう、子ども達に火遊びをしないよう呼びかけ、町から火事がなくなるように頑張ります。」と宣誓をしました。



霧多布高校陸上部6名全道大会出場



六月十五日から十九日まで、札幌市で開催された「第六十八回北海道高等学校陸上競技選手権大会兼秩父宮賜杯第六十八回全国高等学校陸上競技対校選手権大会北海道予選会」に出場を決めた霧多布高等学校三年生の野崎 諒さん、二年生の井上 航太さん、小西 泰成さん、佐藤 圭吾さん、渡部 悟さん、一年生の村上 霞菜さん、マネージャーで二年生の澤田 穂乃香さんの方たちと顧問の石館 亮一先生が、出場を前に町長へ表敬訪問を行いました。

三年生の野崎さんは「全道でも自己ベストを目指し、全国大会出場を勝ち取りたい。」と抱負を述べられました。

町長からは「霧多布高等学校の生徒が全道大会に出場するという事は大変誇りに思いますし、全国大会に出場できるよう精一杯頑張ってきてください。」と激励されました。なお、出場種目は次のとおりです。

野崎 諒さん(男子ハンマー投・男子砲丸投・男子円盤投)、井上 航太さん(男子円盤投)、小西 泰成さん(男子五〇〇mW)、佐藤 圭吾さん(男子走幅跳)、渡部 悟さん(男子走高跳・男子三段跳)、村上 霞菜さん(男子走幅跳)

浜中消防団総合演習開催



五月二十四日、町内の消防団が一堂に会し、平成二十七年消防団総合演習が開催されました。

役場駐車場から総合演習会場の霧多布スポーツ広場まで分列行進を行った後、各分団による技能競技大会が開催されました。結果は、第一分団榊町が一位となりました。

また、団長訓示では梅原副団長が「近年、全国的に消防団員が減少傾向にある中で、各分団においてもより一層の努力をお願いするとともに、地域住民の命を預かるという自覚を持ち、日頃の訓練にあたってほしい。」とお話されました。

北海道管区行政評価局感謝状が贈呈されました



浜中町担当の行政相談委員であります紺野恵美子さん(新川)に、北海道管区行政評価局感謝状が贈呈されました。

この感謝状は、管内(釧路、根室及び十勝地方)の行政相談委員のうち、行政相談委員業務の遂行に特にご尽力した方に感謝の意を表するもので、紺野相談委員は、通常の行政相談はもとより、町内、小・中・高等学校などで「行政相談出前教室」を行い、広く行政相談について理解を深める活動に対し、功績が認められました。この度の受章、誠にありがとうございます。

「行政相談員はあなたと行政とのパイプ役です。」

行政相談とは、町民の皆様から年金、道路、河川、登記等役所の仕事について、苦情、要望、意見等をお聞きし、改善を図ることとし、口頭、電話、手紙等により相談を受け付けています。

相談は、無料で、秘密は厳守しますので何かございましたらご相談ください。

行政相談員 紺野 恵美子 ☎六二二二五九五

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

無人島へ行きました!

五月のきりたつぷ子ども自然クラブでは、漁船に乗って嶮暮島に渡り、島を探検しました。

地面や木の根元にコシジロウミツバメの巣を見つかったり、浜辺で貝殻やコンブを拾ったり。お弁当は島の頂上で食べました。風を切る漁船の乗り心地はまるでジェットコースターで、子ども達は大はしゃぎでした。



ビュッフェスタイル好評!

五月のワンデイシェフは、るるらんさん、志味津庵さん、たつぷり亭さんによる、初のビュッフェスタイルでの開催でした。

豚肉と昆布の煮物、アイナメのカルパッチョ風など地元の食材を中心としたヘルシーな料理が好評でした。お越しいただいた皆様、ありがとうございました。



写真展を開催

動物写真家の中島宏章さんの写真展「あなたの街のコウモリの森」を開催しました。

両手で木にぶら下がるコウモリや、コウモリの親子など、コウモリの意外な姿に、来館者からは、かわいい! はねが透き通っていてきれいという感想をいただきました。



お知らせ

ワンデイシェフ

七月のシェフは、こななさんです。
日時…7月12日(日) 11時30分~14時
場所…霧多布湿原センター2階

※食数限定のため、ご予約をおすすめします。
きりたつぷカフェ

七月の子ども自然クラブ

「マウンテンバイクさんぽ」
マウンテンバイクで夏の湿原や霧多布の町を走ります。

日時…7月20日(月) ※祝日
対象…小学4~6年生
定員…10名

●予約・問い合わせ先
湿原センター ☎6512779
<http://www.kiritappu.or.jp/center/>

平成28年度 自衛官・各種学生 採用試験のお知らせ

平成28年3・4月採用の「自衛官」の募集が、平成27年8月1日から受付が開始されます。また併せて「各種学生」の募集も開始いたします。

日程は下記のとおりです。

種 目	受 験 資 格	試 験 日
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満の者	27年9月25日(金) 27年9月26日(土)
自衛官候補生(女子)	18歳以上27歳未満の者	27年9月27日(日)
一般曹候補生 (男子・女子)	18歳以上27歳未満の者	27年9月18日(金)
		27年9月19日(土) ※18日に受験できない者
航空学生	高卒(見込含む)21歳未満の者	27年9月23日(水)

問合せ先 役場総務課 ☎62-2111
自衛隊帯広地方協力本部 釧路出張所 ☎0154-22-1053

マイナンバー制度導入への対応が必要です！

いよいよマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が始まります。マイナンバー(個人番号)は、社会保障・税・災害対策の3つの分野で利用されますが、民間事業者もマイナンバーを取り扱うこととなるため、対応が必要です。

□マイナンバー制度とは…

マイナンバー制度は、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的としており、平成27年10月から、マイナンバー・法人番号が通知され、平成28年1月から順次利用が開始されます。

□マイナンバー・法人番号とは…

マイナンバーは、12桁の番号で、住民票を有する国民全員に1人1つ指定され、市区町村から通知されます。利用範囲は、社会保障・税及び災害対策の分野に限定されています。

法人には13桁の1法人1つの法人番号が指定され、国税庁から登記上の所在地に通知されます。なお、法人の支店や事業所には指定されません。また、マイナンバーと異なり、法人番号は自由に利用できます。

□マイナンバー制度に関する詳細は…

マイナンバー制度全般に関する情報は内閣官房ホームページを、国税分野に関する制度の情報は、国税庁ホームページの特設サイトをご覧ください。

内閣官房ホームページ <http://www.cas.go.jp/>
国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

平成28年度 釧路管内町村職員 採用資格試験のお知らせ

平成28年度に採用される釧路管内町村職員の採用資格試験が、10月18日(日)に釧路東高等学校で行われます。

受験資格、受験申し込みについては次のとおりです。

- 受験資格**
- 大卒…昭和62年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者
 - 高卒…平成4年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者(短大・専門学校卒及び短大・専門学校卒業見込みを含む)

受験申込 申込書を7月22日(水)～8月21日(金)(郵送の場合は8月21日当日消印有効)までの間に、役場総務課、若しくは釧路総合振興局内釧路町村会に提出してください。(申込書は役場総務課職員係にあります。)

問合せ先 役場総務課職員係 ☎0153-62-2129
釧路町村会事務局 ☎0154-43-0649

知っていますか？ 道の「苦情審査委員制度」

道が行った業務や、制度の内容を審査する制度が「北海道苦情審査委員制度」です。皆様に代わって、「苦情審査委員」が中立的な立場で、道の機関に対し必要な調査等を行います。

審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題がある時には、道の機関に是正や改善を求めます。

- 審査から結果がでるまでの期間は、約2ヵ月です。
- 皆様自身の利害に係わる苦情であれば「苦情審査委員」に申し立てができます。
- 個人情報の保護に十分配慮します。
- ①苦情申立の窓口は、道庁の『道政相談センター』か、各総合振興局(振興局)の『道政相談室』へ。
- ②苦情申立書の付いたリーフレットを用意しています。
- ③北海道のホームページからでも申立書をダウンロードできます。
- ④申立方法は「苦情申立書」に苦情等を記載し、郵送・ファックス・メール等でお送りください。

問合せ先 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
北海道総合政策部知事室道政相談センター
☎ 011-204-5523 (内線 21-706)
FAX 011-241-8181
mail kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
又は各総合振興局(振興局)地域政策部道政相談室

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かりいたしました、約87万件の下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

- 終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 帰国前に樺太（真岡、大泊、豊栄、留多加など）、満州（瀋陽、吉林、撫順、鞍山など）にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券類のうち日本に返還されたもの。

【保管証券類とは…】

税関が保管している通貨・証券類とは、日本銀行券（新・旧）、旧日本軍軍票、預貯金証書、国債証書などをいいます。上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』と外地からの引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された『外地扱いの保管物件』があります。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方でもかまいません。『もしかしたら家にも…』とお気付きの方は、お気軽に最寄りの税関までお問い合わせください。

問合せ先

〒040-8561 函館市海岸町24番4号
函館港湾合同庁舎 函館税関監視部統括監視官部門
☎0138-40-4244
ホームページ <http://www.customs.go.jp/hakodate>
〒085-0022 釧路市南浜町5番9号
釧路市税関支署 統括監視官 ☎0154-22-3730

「借金・金融一般相談会」の開催について

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。「預金・融資、保険などの金融全般」のご相談も受け付けます。

日時 7月31日(金) 9:00～12:00
会場 釧路市幸町10丁目3番地 釧路地方合同庁舎
相談料等 無料（事前予約不要）
問合せ先 北海道財務局相談員直通(9:00～17:00)
☎ 011-807-5144
又は 011-807-5145

人権困りごとなんでも相談

法務省の人権擁護機関では、法務局・地方法務局及びその支局において、法務局職員や人権擁護委員が、女性や子どもの人権相談など様々な人権に関する相談について、電話及び面接による相談に応じております。

電話による相談は次のとおりです。

- みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

受付時間 平日(月～金) 8:30～17:15

※年末年始・祝日は除く

問合せ先 釧路市幸町10丁目3番地
釧路地方法務局人権擁護課 ☎0154-31-5014

休日公証相談のおしらせ

日時 7月26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、7月24日(金)までに、電話予約をお願いします。
問合せ先 釧路公証人役場 ☎0154-25-1365

ご存知ですか？筆界特定制度

「筆界特定制度」は、土地が登記された際にその土地の範囲を区画した線(筆界)について、現地における位置を特定する制度です。

「筆界」は、所有権の範囲を画する線という意味を除いて、一般的にいう「境界」と同じ意味で用いられています。

お隣の土地との境界について、その位置の認識が互いに違い困っている等、事案によっては「筆界特定制度」を利用して解決できるかもしれません。

詳しくは、最寄りの法務局までお問い合わせください。また、同制度に関するQ&Aは、法務局ホームページにも掲載しています。

問合せ先 釧路地方法務局
登記部門筆界特定室 ☎0154-31-5027

「浜中町安心住まい促進事業」について

浜中町では、平成27年4月1日から住宅の新築及び住宅リフォーム工事を行う方のうち、一定の条件を満たした方に助成金を交付しています。

助成金額

- ①住宅の新築（床面積50㎡以上）費用が500万円以上の場合、一律30万円を助成します。
- ②住宅リフォーム費用が10万円以上200万円未満の場合、その費用の10%を助成し、200万円以上の場合、一律20万円を助成します。

助成対象

- ①浜中町に住所を有している方又は住所を有する予定である方のうち、満20歳以上の方。
- ②町内住宅の所有者（同居親族含む。）で、対象住宅に居住している方又は居住する予定である方。

助成要件

- ①町内の新築及び既存住宅（併用住宅の場合は、当該住宅部分。）であること。
- ②町内の建設業者が施工すること。

申請手順

- ①申請窓口は、役場建設課建築係となります。
- ②申請手続きは、工事着手の21日前までに行ってください。

●助成金の残額

平成27年度当初予算額	4,500,000円
6月中旬現在 申請額	3,886,000円
残 額	614,000円

※予算が無くなり次第、終了と致します。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

問合せ先 役場建設課建築係 ☎62-2343（直通）

戦没者等のご遺族の皆様へ 第10回特別弔慰金が支給されます

戦後70周年にあたり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

第10回特別弔慰金については、ご遺族に一層の弔慰の意を表するため、償還額を年5万円に増額するとともに、5年ごとに国債を交付することとしています。

支給対象 戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に次の順番による先順位のご遺族おひとりに支給されます。

- 1・平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2・戦没者の子
- 3・戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹（※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります）
- 4・上記1から3以外の戦没者等の3親等内の親族（甥・姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

請求期限 平成30年4月2日まで（請求期限を過ぎると受け取ることができなくなります。ご注意ください。）

※なお、平成32年4月1日を基準日とする特別弔慰金については、平成32年4月1日から請求受付を開始する予定です。

請 求 等 役場福祉保健課福祉係 ☎62-2305

白身魚と豆腐の青じそ巻き

【1人分の栄養素】	
エネルギー	149kcal
カルシウム	247mg
食塩相当量	1.2g

健康維持のため
牛乳を1日コップ1杯
(200ml) 飲みましょう。

- 【作り方】**
- ①豆腐はよく水切りをする。野菜はサッと下茹でをする。
 - ②魚はすり鉢で粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③②に豆腐とAを混ぜる。
 - ④③を16等分にして青じそをまく。
 - ⑤フライパンにサラダ油を敷き、弱火で④をきつね色になるまで焼く。
- 応用 しそがなければ代わりにのりを使用しても良いです。

- 【材料・4人分】**
- ☆白身魚……………200g
 - ☆木綿豆腐……………1/3丁
 - ☆塩……………小さじ1/3杯
 - ☆卵白……………1/2個
 - ☆片栗粉……………小さじ1 1/2杯
 - ☆スキムミルク……………小さじ2杯
 - ☆人参(みじん切り)……………40g
 - ☆蓮根(みじん切り)……………40g
 - ☆青じそ……………16枚
 - ☆サラダ油……………大さじ1杯
 - ☆ポン酢……………大さじ2杯
 - ☆大根おろし……………160g



今月の食材は「魚と乳製品」です。
「白身魚と豆腐の青じそ巻き」



学校発信情報

「まなぶん」

このコーナーは、町内の小・中学校における特色ある教育活動や取り組みを紹介するコーナーです。

また、愛称の「まなぶん」は、「学ぶ」と地図記号で学校を表す「文」を合わせたものです。町内小学校5校・中学校4校を連載でご紹介しています。

《浜中中学校》 — どさチャンやります！…体力向上の取り組み —

学校データ

(6月1日現在)

校長	藤原美恵子
教頭	水澤 好克
教員数	7人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	32人
学級数	3学級

本校では保健委員会の活動として、『生徒が協力し合い、楽しく運動しながら体力向上を目指す。』ことを目標に、北海道教育委員会で実施している『どさん子元気アップチャレンジ』に取り組んでいます。5月から、毎週水曜の放課後に約15分間行っています。3～4週続けて1つの種目に挑戦し、毎回記録の更新を目指し、上級生が下級生に教えながら、リーダーシップを発揮しています。

保健委員会では全校生徒に親んでもらうため、取り組みに“どさチャン”という名称を考えまし

た。今では生徒や先生方に浸透し、「今日はどさチャンの日だよ！」という会話も聞かれます。取り組み種目は委員会で検討し、長縄跳び → ランニング(時間走) → ぞうきんがけリレー → ペットボトル倒しに決定しました。どさチャン1回目の長縄跳びでは、保健委員の指示で準備体操を行い、学年縦割りの2チームが一致団結し、声を出し合っ

ていました！



私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

青春の輝き

5月20日から湿原の風アリーナで行われた、高体連陸上釧根支部大会において、佐藤 圭吾君(2年)が走り幅跳び、渡部 悟君(2年)が走り高跳びで優勝しました。また、野崎 諒君(3年)がハンマー投げ・砲丸投げ・円盤投げ、井上航太君(2年)が円盤投げ、小西 泰成君(2年)が競歩、村上 霞茉君(1年)が走り幅跳びで、全道大会への出場権を得ました。さらに今回の大会では、霧高がフィールド部門で総合優勝を飾り、全道大会出場に花を添えました。

5月24日に行われた霧多布湿原クリーン作戦にボランティア同好会の生徒が参加し、MGロードの中間地点までゴミを拾いました。ペットボトルや空き缶、吸い殻などがほとんどでしたが、中には地中に埋まった雑誌などもありました。浜中町の美しい自然を維持する大変さを痛感しました。

7月18日は第61回霧高祭が開催されます。12時から16時30分まで一般公開します。出し物は、各学級が行う模擬店、書道部の作品展示、茶道部のお手前があります。また、19時30分ごろに夏を彩る花火を校庭で打ち上げますので、多くの町民の方のご来校をお待ちしております。



第29回 浜中町少年の主張大会

少年の主張大会が、5月30日に総合文化センターで開催されました。町内の中学校の代表12人が、学校生活や日常生活の中で体験したこと、日ごろ思っていること、そして将来に向けて考えていることなどを主張しました。

当日は、保護者をはじめ、先生や同級生などたくさんの人達が会場に集まり、応援の横断幕が掲げられる中、緊張しながら発表する生徒たちの声に耳を傾けていました。

審査の結果

最優秀賞 小野 愛 奈さん（霧多布中1年／写真中央）

優秀賞 村上 天 音さん（散布中 3年／同右）

金澤 直 輝さん（霧多布中3年／同左）

最優秀賞の小野さんは浜中町の代表として、7月29日に釧路市で開催される釧路総合振興局地区大会へ出場いたします。



最優秀賞 『少年法について』 霧多布中学校 一年 小野 愛 奈

今年二月、ある事件が世間に衝撃を与えました。川崎中一殺害事件。被害者は当時十三歳の少年でした。

私は普段、新聞を読んだりニュース番組を見たりということをあまりしないのですが、自分と同年代の少年が殺害されたことに衝撃を受け、この事件が取り上げられていると、記事を読んだり、ニュースに耳を傾けるようになりました。この事件が報道される時には「少年法」という言葉が頻繁に使用されていました。加害者の少年が未成年の為、この少年法に守られ、成人と同じ罪には問えないということでした。この事件をきっかけにネット上やニュース番組などで、少年法の適用年齢を引き下げるべきではないのかということが、賛成派、反対派に分かれ議論が続けられています。

私は適用年齢を引き下げたいと思います。未成年だから、子供だからといって数年経てば普通の生活を送ってしまうというところはおかしいと思うからです。私は昔、友達に誤ってケガをさせてしまったことがあります。何気なく取ってしまった行動で、友達は傷つき、私は叱られて、取り返しのつかないことをしてしまったのではないかと怖くなりました。

このように、私達は幼い頃から大人達に、「悪いことをしてはいけない」と、ことあるごとに教えられる育ってきました。十代にもなれば、人を殺してよいのか悪いのかという判別は当然できるはずですが、また事件を報道する際、被害者は顔、実名が不特定多数の人々に知れ渡ってしまいます。しかし、加害者は顔も名前も知られることはありません。なぜ加害者が守られ、被害者が守られないのでしょうか。死者に人権は無い。果たしてそうでしょうか。被害者は生きていればあったであろう

う未来を突如として奪われ、望まぬ形で命を終えていきました。その苦しみや恐怖は計り知ることができません。だからこそ、傷ついた被害者を亡くならないで守るべきだと思います。

しかし、加害者の少年も私達も純粋な心を持って生まれてきました。それなのに犯罪を起こしてしまう人と起こさない人に分かれるのは、社会が影響していると思います。人は人と関わらずには生きていけません。社会の中で良い人間関係を築けるかどうかで人生が大きく左右されます。私は、周りにいる人が温かい心を持って接してくれるかどうか、犯罪を起こすか、起こさないかということに繋がっていると思います。誰にでも犯罪を起こしてしまう可能性はあり、被害者と加害者の間だけの問題ではなく、私達がしっかりと考えていかなければならない課題だと思います。

「人の命を奪う」という行為は決して許されることではありません。自分の犯した罪から目をそむけ、過度なまでに守ることが罪を犯してしまった子供達の更生に繋がるとは私は思わないです。時間をかけ自分の犯した罪の重大さを知り、心から反省することが真の更生だと思います。

過去にも少年犯罪が起きていて、その度に少年法の適用年齢を引き下げるべきではないのかということが議論されてきました。それでも改正されてこなかったということは、それだけ難しい問題だということなのです。それでも私は、子供達を更生に導き、健全な道へ一歩踏み出させるためにも、少年法の適用年齢を引き下げた方がよいと思います。

みなさんは、少年法の適用年齢引き下げに賛成ですか、反対ですか。

学校教育からの情報コーナー

仲間と共に、力の限り頑張った！町内の運動会



6月6日(土) 浜中小学校
「90周年 笑顔の花～悔いなく全力で成功させよう～」



6月6日(土) 茶内第一小学校
「一心同体～仲間と協力してやりきろう～」



6月7日(日) 散布小中学校
小学校「輝け～最高の友を信じて」
中学校「桜花爛漫」



6月14日(日) 茶内小学校
「仲間といっしょに、勝利をつかめ！」

6月には、小・中学校で運動会が開催されました。子ども達はこれまでの練習の成果をいかに発揮し、力いっぱいのパフォーマンスを披露して集まった保護者、地域の方々を楽しませてくれました。児童会・生徒会が中心となって立てた運動会のスローガンに向かって、一人ひとりが役割を果たし、互いに力を合わせて取り組む素晴らしい運動会となりました。

今月5日(日)には霧多布小学校、11日(土)には霧多布中学校、茶内中学校、18日(土)には浜中中学校で校内陸上競技大会や体育大会が開催されます。

浜中の海の幸、給食へ！ ～浜中漁協・散布漁協より浜中産海産物贈呈～

「町内の子ども達の給食にぜひ浜中産を」と、この度、浜中・散布両漁協よりたくさんの海産物を寄贈いただきました。ありがとうございました。

今回いただいた食材を使って、さらに子ども達が浜中産の良さを実感することができるよう、美味しく調理していきます。

＝浜中漁協より＝	
さお前昆布	20kg
ほっき貝（殻つき）	100kg
秋鮭（オス）	20尾
さんま	200kg







＝散布漁協より＝	
刻み昆布	10kg
簾チカフライ	2,000枚
あさり貝（殻つき）	30kg





新着図書案内



<p>『クレヨンからのおねがい！』 ドリュー=デイウォルト/文 オリヴァー=ジェファーズ/絵 木坂 涼/訳(児童書)</p> <p>ケビンが絵を描こうとすると、クレヨンの箱の上に“ケビンへ”と書かれた手紙が…。それは、いつも使っているクレヨンからの手紙でした！クレヨンの気持ちを描いたユニークな物語。</p> 	<p>『栄養素キャラクター図鑑』 田中 明・蒲池 桂子/監修 いとう みつる/イラスト(児童書)</p> <p>タンパク質やビタミンC、カルシウム、食物繊維など、体に必要な栄養素をイラストで紹介！ どんな食材にいるか、摂りすぎたり不足してしまうと体にどう影響するのか、仲がよい栄養素同士などを分かりやすく説明しています。</p> 	<p>『ロード-キャンピングカーは北へ』 山口 理/著 佐藤 真紀子/絵(児童書)</p> <p>頼りない父親が会社をクビに!?さらに、家族に内緒でキャンピングカーを買ってきた!! 再就職先も決まっていないのに、日本最北端・宗谷岬を目指して旅をすと言い出して…。北海道指定図書に選ばれた一冊。</p> 
<p>『家事がしやすい部屋づくり』 本多 さおり/著(一般書)</p> <p>掃除・洗濯・炊事など“家事”と言ってもその仕事内容は膨大です。そんな家事がやりやすい、日常生活が快適に過ごせる、自分がラクできる収納の方法を、整理収納サービスの仕事をしている著者が、自宅の写真と一緒に教えてくれます。</p> 	<p>『ナイルパーチの女子会』 柚木 麻子/著(一般書)</p> <p>“ナイルパーチ”食用の淡水魚。だが、一つの生態系を壊してしまうほどの凶暴性をもつ要注意外来生物。 ブログで偶然出会った栄利子と翔子。お互いに良い友達になれそうだと思っていたが…。 第28回山本周五郎賞受賞作品。</p> 	<p>『「筋肉」よりも「骨」を使え！』 甲野 善紀・松村 卓/著(一般書)</p> <p>実は筋肉よりも大事な“骨”。骨の使い方を正しく理解すれば、今よりもっとラクに速く身体を動かすことが可能に！ 武術研究の第一人者・甲野善紀と、スポーツトレーニングの革命児・松村卓が、骨の使い方、身体の動かし方について白熱討論を繰り広げる！</p> 
<p>◀児童書▶ 『す〜べりだい』 鈴木 のりたけ/作 『なにができるでしょうーか?』 大森 裕子/作 『おじいちゃんが孫に語る戦争』 田原 総一郎/著 下平 けーすけ/絵</p> <p>◀一般書▶ 『家族という病』 下重 暁子/著 『パラドックス13』 東野 圭吾/著 『北欧女子オーサが見つけた日本の不思議』 オーサ イェークストロム/著 『野球ノートに書いた甲子園』 高校野球ドットコム編集部/編</p>		

◀ 図書室からのお願い ▶

図書室の本をお持ちの方で、貸出期限の過ぎている本はございませんか？
返却されていない本の中には、話題になった人気の本や、次に借りたい方が待っている本もあります。
図書室の本の貸出期間は2週間と決まっています。もし期限の過ぎている本がご家庭にございましたら、速やかに返却をお願いいたします。

「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（2F・図書室）午前11時より

7月11日（土）

7月25日（土）

紙芝居『かえるの王子様』
絵 本『わたしのワンピース』
絵 本『とんとんとん！だれかな?』

紙芝居『ごしごしごし』
絵 本『いろいろバナナ』
絵 本『おつきさま』

春の特定健診が終わりましたが、皆様結果はいかがでしたか？特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。受けて終わりにせず、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

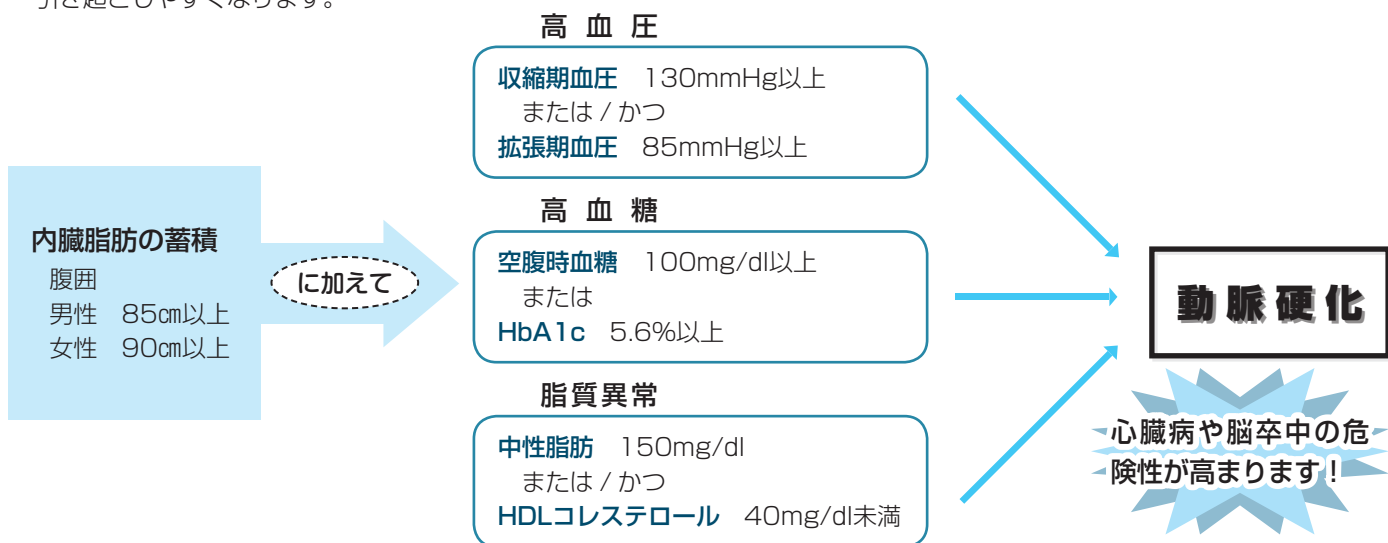
春の健診結果はいかがでしたか？

浜中町の健診結果を報告します！

NO 313 保健師・歯科衛生士・栄養士です

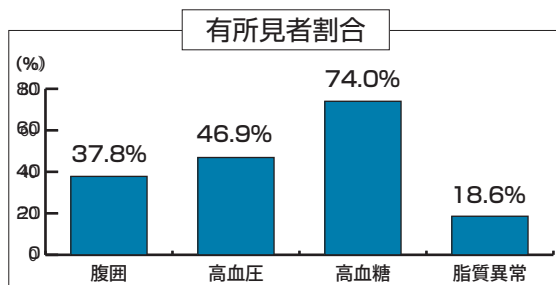
メタボリックシンドロームって？

メタボリックシンドロームとは、お腹周りの肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合わせた状態をいいます。それぞれの症状が軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。



浜中町の状況

平成27年度の春の特定健診では、受診者の約17%の方がメタボリックシンドロームもしくは、メタボ予備群に該当していました。また、項目別に基準値を超えた方の割合を見ると、空腹時血糖もしくはHbA1cの値については、約7割の方が基準値を超えるという結果となりました。



年に一回、健診を受けて健康状態をチェックしましょう

生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多いです。結果が正常な範囲でも、年々悪化してきている項目は注意が必要です。

みるこんからのお知らせ 『ハツラツ倶楽部わっはっは 夏の陣』開催中です！



ただ今、『ハツラツ倶楽部わっはっは 夏の陣』が開催中です。ふまねっと運動やストレッチ、頭の体操などに楽しく取り組んで、健康づくりをしています。たくさんのご参加お待ちしております。

- 対象 60歳以上の方
- 場所・日程 老人福祉センター (10:00～11:30) 7月1・15・29日、8月26日、9月9・30日
茶内コミュニティセンター (13:30～15:00) 7月8・22日、8月5・19日、9月2・16日
- 内容 ①頭の体操 ②ストレッチ・筋肉トレーニング ③ふまねっと ④レクリエーション・栄養や口腔機能に関するお話など
- 連絡先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

駐在所からののお知らせ

1 夏の交通安全運動が実施されます！

～ストップ・ザ・交通事故～

めざせ安全で安心な北海道

○運動の期間

7月11日(土)～7月20日(月)の10日間

○運動の重点

- (1) 子どもと高齢者の交通事故防止
- (2) 飲酒運転や居眠り運転などの観光・レジャー型の交通事故防止
- (3) 自転車・二輪車の交通事故防止

これからの時期は、夏休みを利用した観光や夏型レジャーなど、車を利用する機会が増え、それに伴い交通量が多くなり、交通事故の多発が懸念されます。

観光客などは不慣れた土地での運転で、周囲の確認がおろそかになりがちですので、自身が歩行者だからといって気は抜けません。交差点などで横断歩道を渡ったりする時には、周囲の安全をきちんと確かめ、交通事故に遭わないようにしましょう。また、6月1日の道路交通法改正に伴い、自転車運転中に信号無視や一時不停止、酒酔い運転などの危険なルール違反を繰り返す人は、自転車運転者講習を受けることになりました。

自転車も車両です。ルールを守り、安全に運転しましょう。

2 水難事故防止

～海や川 危険もいっぱい ご用心～

短い夏を満喫するために、海や川に出かける人が多くなります。

水遊びなどによる水難事故が発生しやすくなるので、次のことに気を付けて、安全に夏を楽しみましょう。

◇波の力で倒されたり、沖に流される危険があります。

水辺で遊んでいる子どもの近くにおいて、目を離さないようにしましょう。

◇釣りをする時には、救命胴衣を着用して安全な場所を選び、高波時の防波堤や流れの速い岸部、滑りやすい岩場などはやめましょう。

◇水上オートバイは、遊泳区域に入らないことと、遊泳者などに注意するなどの安全航行に努め、救命胴衣を必ず着用しましょう。

駐在所告知板

交通死亡事故^{ゼロ}更新中
浜中町1,745日
(6月15日現在)

厚岸警察署浜中グループ駐在所

ひとのうごき

5月末現在(前月比)

- 人口: 6,245人 (+ 1)
- 男: 3,049人 (± 0)
- 女: 3,196人 (+ 1)
- 世帯数: 2,484世帯 (± 0)



おたんじょう

火散布・野呂 陽愛ちゃん(祐輔さん)
霧多布西・白戸 結翔くん(一輝さん)
琵琶瀬・鶴谷 奏天くん(祐基さん)



おくやみ

浜中桜北・村上 勇さん(48歳)
浜中桜北・中川 好明さん(78歳)
厚陽・隅 弘さん(81歳)
霧多布東・渋谷ハル子さん(80歳)
暮帰別東・千葉 孝敏さん(73歳)

次々と流れすぎ行く花びらのコリンゴ咲くや川上の何処
福沢 秋桜 (茶 内)

現代の子らは下向きDSに世界は広い空を見上げよ
二瓶 晴子 (茶内第三)

血縁にあらねど亡友は姉のごと六十余年のきずな愛しき
松館スミ子 (貫 人)

散策の角地の家にうす紅の木連ほうと咲きてなごめる
相原 睦子 (茶 内)

短歌

もらわれし犬案じおり春時雨
福沢 秋桜 (茶 内)

子ひつじと遊びし記憶かぜ薫る
酒井 梅子 (茶 内)

俳句



はまなか行事カレンダー（7月）

日	月	火	水	木	金	土
			○ハツラツ倶楽部わっはっは（老人福祉センター 10:00～11:30）	○健康教室【姉別南】（姉別農村環境改善センター 13:30～15:00）		○浜中うまいもん市（霧多布湿原特設会場【浜中町琵琶瀬】 10:00～14:00）
5	6	7	8	9	10	11
M勤	文体農すフM					勤
12	13	14	15	16	17	18
M勤	文体農すフM		○ハツラツ倶楽部わっはっは（老人福祉センター 10:00～11:30）	○健康教室【茶内市街】（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）	○学校祭（霧多布高校）	○体育祭（浜中中） ○学校祭（霧多布高校） ○太陽市場（商工会館前 10:00～12:00）
19	20	21	22	23	24	25
M勤	体農すM勤	文体すフ	○ハツラツ倶楽部わっはっは（茶内コミュニティセンター 13:30～15:00）		○町内小・中学校1学期終業式	○町内小・中学校夏季休業日（8月19日まで） ○霧多布高校夏季休業日（8月18日まで） ○絵本らんど・おはなしタイム（文化センター図書室 11:00～）
26	27	28	29	30	31	
M勤	文体農すフM		○ハツラツ倶楽部わっはっは（老人福祉センター 10:00～11:30）	○むし歯予防教室（母子健康センター 10:00～11:30）		

● 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。

7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…※ 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

●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