

2015

10



No.602

# はまなか

- ▶10月からマイナンバーの「通知カード」が、簡易書留で届きます
- ▶平成26年度 霧多布湿原学術研究支援制度調査報告
- ▷浜の風景 第25号 -栽培漁業の成果 浜中湾でのマツカワ放流-
- ▶第54回 きりたっぷ岬まつり
- ▶平成28年 成人式のお知らせ
- ▷健康サポート -自分でできるメンタルヘルスケア-

人KENまもる君も駆けつけてくれました！  
(9月10日 人権教室 [茶内小3年生])



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

10月から

# マイナンバーの「通知カード」が、簡易書留で届きます



通知カードは、住民票を有する全ての方にマイナンバーを通知するもので、10月から住民票に記載された世帯ごとに、簡易書留により郵送されます。

マイナンバーは、平成28年1月から、社会保障・税・災害対策における各種手続において、本人確認とともに、個人番号の記載・確認を求められることとなり、また個人番号カードの交付を受ける際にも返却が必要となりますので、受け取られた通知カードは大切に保管してください。

通知カードは簡易書留で届きます。以下の3つが入っているか確かめましょう。

- マイナンバーの「通知カード」
- 「個人番号カード」の申請書と返信用封筒
- マイナンバーについての説明書類



大切な書類です。  
まちがって捨てないでね！

## 通知カード（表）

通知カード

個人番号 1234 5678 9012  
氏名 番号 花子

住所 ○○県 ■■市△△町◇丁目○番地▽▽号

平成 5年 3月31日生 性別 女 ○○市長  
発行 平成27年10月8日 1234567890

## 通知カード（裏）

この通知カードは、本人確認書として使用するものではありません。  
 ● 通知された世帯の世帯主が個人番号カードを申請する場合は、通知カードを提出する必要があります。また世帯主が個人番号カードを申請しない場合は、返却は不要となります。  
 ● このカードを他人に貸与または譲渡することはできません。  
 ● このカードを紛失された方は、下記電話番号までご連絡ください。お電話による返却申請は、手数料がかかります。 ☎ 050-0000-0000

マイナンバー

通知カードは紙のカードで、あなたの個人番号の他、住所、氏名、生年月日、性別等が記載されており、透かし等の偽造防止技術も施されています。

ただし、顔写真は記載されておらず、通知カードを使用して番号確認と本人確認を同時に行うためには、別に運転免許証や旅券等の本人確認書類が必要となります。



左の部分が個人番号カードの申請書だよ！

そのため、番号確認と本人確認を1枚で行いたい方は「個人番号カード」が便利です。

個人番号カードには、個人番号・住所・氏名・生年月日・性別の他、顔写真が記載されることとなり、番号確認と本人確認が1枚で行うことが可能です。

個人番号カードの交付は申請が必要なため、同封の説明書類をご確認のうえ申請願います。なお、交付手数料は当面の間「無料」となります。

通知カードが届いたら、個人番号カードを申請しよう！



【マイナンバー・法人番号の詳細はこちら】

公式サイト

マイナンバー

検索

公式Twitter

問合せ先

コールセンター（全国共通ナビダイヤル）  
 マイナンバー  
**☎0570-20-0178**（通話料がかかります）  
 平日 9時30分～17時30分（土日祝日・年末年始を除く）  
 ※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、  
 050-3816-9405におかけください。

内閣官房社会保障改革担当室（番号制度）

@MyNumber\_PR



マイナンバー ツイッター

検索

# 平成二十六年年度 霧多布湿原学術研究支援制度調査報告

平成二十六年年度の研究支援の調査報告四件についてお知らせいたします。

## 『霧多布湿原におけるエゾシカの利用状況及び個体数把握』

●酪農学園大学大学院  
野生動物保護管理学研究室

佐藤 瑞 奈

霧多布周辺はエゾシカが多数生息していることが確認されており、湿原内外含め植生被害が懸念されている。本研究では霧多布湿原のエゾシカの利用状況及び生息数を把握することを目的とする。

### 〔調査地点〕

霧多布湿原周辺及び琵琶瀬展望台周辺

### 〔調査結果〕

ライトセンサス調査及び定点調査の結果、十一月～十二月は特に牧草地に個体数が集中しており、MGロード周辺や市街地にも多数確認できた。一月以降は琵琶瀬付近の斜面にエゾシカが集中している事が確認でき、樹皮剥ぎ等の採食行為も確認した。また、定点調査時に湿原内の林縁にエゾシカを多数確認したため湿原内でも同様に樹皮剥ぎ等の植生被害が発生していると考えられる。今年度は例年にならぬほどの積雪量でエゾシカの行動も不規則なものになったと推測されるため、今後と同様な生息状況調査を継続し、モニタリングしていく必要があると考ええる。

## 『浜中町における森—湿原—漁業のつながり調査』

●特定非営利活動法人  
霧多布湿原ナショナルトラスト

河内 直子

「魚付き林」という言葉が一般的になっているように、森と海の関係は広く知られつつある。しかし、湿原が海にもたらす影響と、それにとまなう漁業への効果は、ほとんど明らかにされていない。本事業では、沿岸部の湿原と漁業の関係に焦点をしぼり、湿原からの流入河川の水質調査及び沿岸の海水の調査を行った。また、沿岸の各漁業区で採れたホッキの食べ比べ（官能検査）を行い、湿原河川の影響が異なる予想される各漁業区でホッキの味が異なるかを調べた。

### 〔調査地点〕

琵琶瀬川及び琵琶瀬湾、浜中湾の沿岸域

### 〔調査結果〕

調査より、琵琶瀬川には湿原由来の炭素や鉄が多く含まれることがわかった。海産物のエサとなる植物プランクトンの量の指標となるクロロフィル量を、浜中湾及び琵琶瀬湾で調べたところ、どの海域でも豊富な植物プランクトンが存在し、生産性が高いことが明らかになった。また河川由来の物質の量を示す有色溶存態有機物の量を調べたところ、琵琶瀬湾及び浜中湾ともに、陸域からの物質流入の影響を強く受けていることが分かった。しかし、琵琶瀬湾と浜中湾でクロロフィル量及び有色溶存態有機物の量とも有意な差はなかった。ホッキの官能検査では、産地ごとにホッキの味の印象が異なることが示唆された。今後は、沿岸生態系の調査を進め、生態系の複雑なつながりをより深く理解することが必要であろう。

## 『浜中町における希少水棲生物（イトウとカワシンジュガイ類）の生息実態調査』

●オホーツク魚類研究会

野本 和宏

浜中町内を流れる風運川系ノコベリベツ川、三郎川と姉別川等の支流について、イトウの産卵床分布を調査し、詳細な繁殖実態を把握し、本種の保全に寄与することを目的とする。

また、淡水棲二枚貝の一種であるカワシンジュガイ類は、幼生時期にヤマメやアママスなどサケ科魚類のエラに寄生し成長することから、宿主であるサケ科魚類の生息数の減少とカワシンジュガイの生息とのかわりを把握するための調査を行う。

### 〔調査地点〕

琵琶瀬川、ノコベリベツ川、三郎川、姉別川、別当賀川

### 〔調査結果〕

調査におけるイトウの産卵床では、三郎川流域で六床、ノコベリベツ川流域四床のみで確認した。二〇〇八年風蓮川全流域での産卵床は約一三〇床が確認されているが、今回の調査における三郎川、ノコベリベツ川の産卵床の数から二～五尾程度メスが産卵したと予想され非常に危機的な状況である。要因としては、農地開発、森林管理、道路建設などによる粒径二ミリメートル未満の砂やシルト、泥片が川底に堆積し、魚類やベントス、付着生物などの生息に悪影響を及ぼしていると考えられる。

また、カワシンジュガイは、ノコベリベツ川、三郎川、姉別川、別当賀川において生息が確認された。琵琶瀬川流域では、コガタカワシンジュガイとアママスを確認した。しかし、本調査で前開殻筋痕の形状や貝殻の外形の違いについて地域個体群ごとの違いも見られ、今後の調査の継続が求められる。

## 『ケンボツキ島の植生におよぼす五年連続したササ刈取りの影響』

●酪農学園大学農食環境学群

我妻 尚広

二〇〇九年から二〇一三年まで五年間連続してササ刈取りを行い、二〇〇九年、二〇一〇年と二〇一四年に出現草種、被度や草高を調査しました。また、ササ刈取りによって増加したケンボツキ島に自生する景観植物の葉緑体ゲノムの遺伝変異の有無を調べました。その結果から、連続したササ刈取りが景観植物の復元や保全にどのような効果があるかを考えました。

### 〔調査地点〕

ケンボツキ島台地上部

### 〔調査結果〕

今回の調査でササ刈取りによって次の三点が分かりました。①出現草種数が増加した。②ササの被度が増加した。③ササの草高は低くなり、それ以外の植物は草高が高くなった。一方、ヒオウギアヤメにはDNAの一部に遺伝変異が見られ、三種類のタイプが確認されました。また、ナガホノシロワレモコウには遺伝変異は見られませんでした。これらのことから、連続したササ刈取りがヒオウギアヤメやスズランなどの景観植物の復元に効果のあることがわかりましたが、あまり刈取りすぎると逆効果であることもわかりました。ササを上手にコントロールすることで、以前の植生が復元できるのではないかと考えています。また、浜中町の植生は非常に変化に富み、遺伝的多様性も高いため、貴重なものであることが再確認できました。ササ刈取りなどの人為的作用は少なからず他の動植物や環境に影響をおよぼすため、貴重な植生を保全するためには、それらの実施に当たっては細心の注意を払う必要があると思われました。

# 浜の風景

## ○栽培漁業とは

栽培漁業とは、漁業の対象となる水産物の稚魚や稚貝を種苗生産施設などで人為的に生産し、その後海中などに放流して、漁業対象の資源の減少をおさえたり積極的に増やしたりしながら行う漁業です。

浜中町では、サケ稚魚の放流や外海での稚ウニの放流、マツカワ稚魚の放流などの取り組みが行われています。



## ○マツカワとは

尻びれや尾びれに黒色帯があるカレイ類で、目のある方の皮膚が松の皮に似ていることから「マツカワ」の名前となっています。

また、地方名の「タタタカ」はアイヌ語でカレイ類の成魚やヒラメを意味し、北海道の太平洋沿岸に多く分布します。体長は雌で八〇cm、雄で五〇cmぐらいになります。

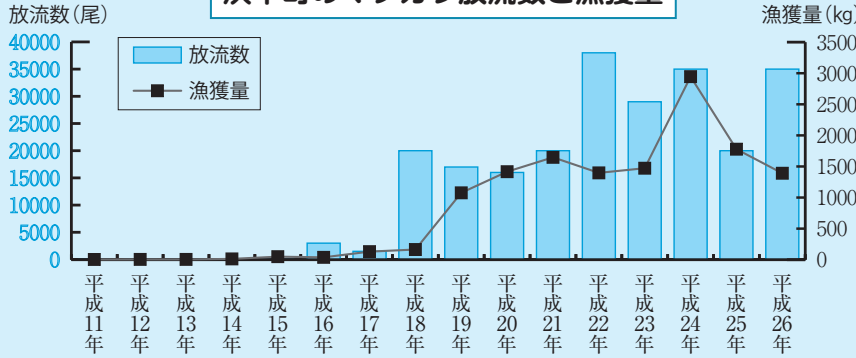
天然資源は極めて少なく「幻の魚」とも呼ばれていましたが、人工放流による資源回復が図られて近年では漁獲量も大幅に向上しています。

## 栽培漁業の成果 浜中湾でのマツカワ放流

浜中町役場 水産課  
第25号

味は同じ高級魚のヒラメと比較して、菌ごたえは約二倍、うまみ成分の総量も多く、カレイ類でも特に身がしまつて味が良く刺身、煮付、フライなどで食されています。

### 浜中町のマツカワ放流数と漁獲量



## ○浜中町での放流事業

マツカワは成長が早いいため栽培漁業に適していて、浜中町では平成十六年から浜中湾や霧多布港においてこれまでに二十七万尾あまりの稚魚が放流されています。

平成二十六年からは、伊達市にある「北海道栽培漁業伊達センター」から体長が八cmに成長した稚魚三万五千尾を放流しています。



## ○マツカワの漁獲

町内のマツカワ漁業は、カレイ刺し網や定置網漁業などで水揚げされますが、放流事業以前の水揚げは皆無だったものが、放流効果により徐々に漁獲量を伸ばしました。

現在では、年間一トン以上の水揚げがありますが、漁獲物のほぼすべてが人工放流魚であり、放流魚からの自然産卵、すなわち「再生産」が行われることがこれからのマツカワ漁業の課題となっています。



## ○マツカワの研究調査

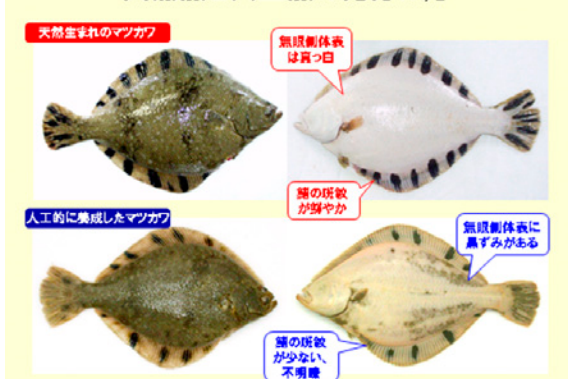
マツカワはこれまでの研究により、回遊性の魚類で放流魚は北海道沿岸で成長し、成熟魚になると南下移動を始め、東北常磐沖で産卵し産卵後はふたたび北海道沿岸に回帰することがわかりました。

しかしこれまで、「再生産」の証拠である天然稚魚の発生は確認されていませんでしたが、近年、釧路水産試験場が実施している浜中湾での曳網を用いたマツカワ追跡調査において、天然海域で初めて自然発生したマツカワ稚魚を捕獲しました。

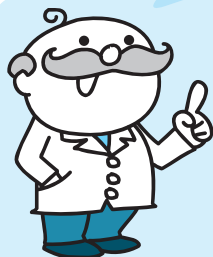
この調査の結果、放流したマツカワが天然海域で成長して産卵し、自然繁殖に成功したことを証明する貴重な証拠となっています。

今後も再生産の促進を目指してマツカワの研究が進められます。

## 天然魚と人工魚の見分け方



## No.101 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」についてじゃ！

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、ほかには自転車・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・出す個数を下記まで伝えてくれよ。また、申し込み後、粗大ごみ処理券が必要になるので、町内指定袋取扱店で購入してくれよ（1枚200円）。

（町内指定袋取扱店は、「浜中町ごみ分別ガイドブック」の11ページに記載しています。）

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

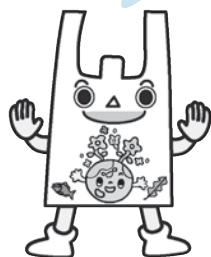


- 申込み先 (有)霧多布清掃社 ☎62-2301
- 受付日 日曜日、祝日、年末年始を除く平日
- 受付時間 午前8時～午後4時45分まで

**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！



### 浜中町再生可能エネルギー等導入対策事業費補助金について

浜中町では、再生可能エネルギー等の設備を設置する方に補助金を交付しています。

#### 1. 補助対象者

①町内に住所を有し、又は住所を有する見込みの方②自ら居住する町内の住宅又は店舗等との併用住宅にシステムを設置する方※居住の用に延べ床面積の2分の1以上を供するものに限る。③建売住宅供給者等から自ら居住する町内のシステム付住宅を購入する方④上記の方で町税等（同居の親族を含む。）を完納している方④補助対象者（同居の親族を含む。）は、過去に浜中町住宅用太陽光発電システム設置費補助金の交付を受けていない方

#### 2. 補助対象事業及び補助金の額（限度額） ※未使用のものであること。

対象設備	対象設備の要件	補助金の算定	限度額
太陽光発電システム	住宅の屋根等に設置した太陽光発電システムのうち10kW未満のもの	1kW当たり2万円 (上限5kW)	10万円
小型風力発電施設	風力でブレードを回転させ、その回転運動を発電機に伝えて発電する発電機の定格出力が100ワット以上の施設	経費の10分の1	10万円
地中熱利用施設	地中熱を利用する設備を設置する施設	経費の10分の1	10万円

- 3. 補助の方法 「浜中町ピリカ金券」による補助といたします。
- 4. 補助事業条件 町内建設業者等が補助対象事業を行うことが補助対象となります。
- 5. 受付終了月日 平成27年12月30日(水)又は、予算に達した時点まで。  
※この広報以前に予算に達した場合も申込受付を終了いたします。

#### ●補助金の残額

・平成27年度当初予算額	500,000円
・9月中旬現在 申請額	197,000円
・予算残額	303,000円

※ 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。

問い合わせ先 企画財政課環境政策係 ☎62-2194

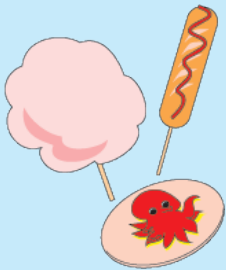
## 第54回

# きりたつぷ岬まつり

9月6日に「第54回きりたつぷ岬まつり」が開催されました。

今年は天候にも恵まれ、会場となった総合文化センター特設会場への来場者は3,000人となりました。秋あじ・サンマ・ウニのつかみ取りなどのイベントは大盛況で、ステージではJF共済イメージキャラクターの瀬口 侑希さんのミニライブが行われました。また、ピエロの「ぐっち」によるユニークなパフォーマンスも会場を沸かせていました。

また、地元の特産品販売コーナーやウニの殻むき体験、「ネイルストももこ」のネイルアート&耳つぼジュエリーなどの店舗ブースも大変好評でした。



We have  
Dream!

## 霧多布湿原 センター通信

Kiritappu Wetland Center

### 活動報告

#### きりたつぷ子ども自然クラブ 楽しい川遊び！

八月は湿原センターの近くの川で「川のお宝さがし★」。タモ網や箱メガネを使って、生き物を観察しました。見つけたのはエゾトミヨ、ウキゴリなど。

川でたくさん遊んだ後は、皆でフルーツポンチを作って食べました。



#### 放課後児童クラブ受け入れ 素敵な作品、出来たかな？

町内の児童クラブの子ども達が遠足に来ました。外はあいにくの雨だったので、ビデオ鑑賞後、松ぼっくりや小枝を使ってフォトフレーム作りをしました。おやつは皆でチョコフォンデュを作りました。



### お知らせ

#### 企画展「未来へ残す私たちの記録」

ハーバリウム・霧多布」  
ハーバリウムとは植物標本庫のこと。湿原センターでは地域の人たち

とともに、浜中町の植物を集めて標本にする「ハーバリウム・霧多布」という活動をしています。この活動で作られた標本を展示し、これは遠い未来を見据えた取り組みであることをご紹介していきます。

日時…10月1日(木)～10月30日(金)

会場…湿原センター2階会議室

◇同時開催

「ハーバリウム・霧多布」

専門家による解説を受けながら、標本作りに参加しませんか？

日時…10月3日(土) 9時30分～15時

「展示解説ツアー」

実際に使われている標本作りの道具や標本庫をお見せします。

日時…10月17日(土)～18日(日)

10時～10時30分／13時～13時30分



#### 十月の子ども自然クラブ

「秋の湿原バーベキュー！」

子どもクラブの親子交流会。食べて遊んで交流を深めましょう。

日時…10月11日(日)10時30分～15時

対象…1～6年生(親子でどうぞ！)

費用…一人千円

●予約・問い合わせ先

湿原センター ☎65-2779

<http://www.kiritappu.or.jp/center/>

## 米寿(八十八歳) おめでとうございます

小笠原 貞子さん (霧多布)	小笠原 ヒデさん (霧多布)
朝川 昭子さん (霧多布)	堀内 好江さん (霧多布)
山崎 ヤヨ子さん (霧多布)	北村 富美子さん (水取場)
山崎 アイさん (暮帰別)	寺本 廣治さん (新川)
川村 ラクエさん (仲の浜)	石山 カヨ子さん (琵琶瀬親睦)
小島 利子さん (琵琶瀬親睦)	根竹 タマ子さん (琵琶瀬親睦)
阿部 吉彌さん (火散布)	永坂 サダさん (藻散布)
澤向 幸吉さん (茶内緑)	大谷 止信さん (茶内緑)
大友 一治さん (茶内緑)	小松 カツエさん (茶内緑)

鈴久名 タケノさん (茶内緑)	曲田 ユリさん (茶内緑)
大原 米男さん (茶内橋北)	大原 ヨシエさん (茶内橋北)
岩谷 ウメノさん (茶内橋北)	早坂 末美さん (茶内東区)
栗岡 富代さん (茶内東区)	佐々木 キサさん (茶内福島)
白川 清さん (茶内桜ヶ丘)	福田 三男さん (茶内耕圃)
福田 儀一さん (茶内拓北)	澤山 ミサさん (浜中市街)
宇都宮 満俊さん (熊牛東福)	永洞 トキさん (熊牛親睦)
井上 トミさん (熊牛親睦)	藤田 昭二さん (姉緑栄)
川村 好子さん (奔幌戸)	

## 浜中の教育を語る会 ご寄附ありがとうございました

ども達のため、少しでも恩返しができると思っております。この度の寄付に対しまして心より感謝を申し上げます。



九月十六日、浜中の教育を語る会の番匠 孝治会長、森 義雄副会長、石澤 昭博事務局長が役場を訪れ、浜中町内の学校教育に役立ててほしいと、昨年に引き続き、十万円を寄付してくださいました。

浜中の教育を語る会は、浜中町の教育に携わった元校長・教頭(会員五十二名)で構成されており、結成から十七年を迎えます。番匠会長は、「在任中お世話になった浜中町の学校や子ども達のため、少しでも恩返しができると思っております。」と語っていました。

## 茶内小学校で 人権教室を開催しました



九月十日、茶内小学校の三年生と五年生を対象に人権教室が開催されました。講師として、釧路人権擁護委員協議会から岡 穰委員と畠山 典子委員にお越しいただきました。

「いじめについて」をテーマにビデオを視聴し、その後、児童が様々な感想を述べていました。三年生の教室には、授業の終わりに人権イメージキャラクターの「人KENまる君」も登場し、みんなで記念撮影をしました。

## 霧多布中学校生徒が 職業体験を行いました



写真撮影：北館 葵さん

八月三十一日(月)と九月一日(火)の二日間で霧多布中学校の二年生が、町内の企業などへ職業体験を行いました。役場、企画財政課広報係で体験した北館 葵さんは、浜中町のホームページのデジタルスケッチや広報はまなかの記事(今月七ページ掲載分)、それに係る職業体験先へ取材などを行いました。

「職業体験は、企業の仕事などを体験させてもらう他に礼儀や挨拶なども学べる良い経験だと感じました。」と語っていました。

また、生徒の皆さんは、職業体験では初めての事ばかりでしたが職場の人達に教えられる一生懸命、積極的に体験を行いました。

## 休日公証相談のお知らせ

- 日時** 10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、10月23日(金)までに、電話予約をお願いします。  
**問合せ先** 釧路公証人合同役場 ☎0154-25-1365

## 浜中診療所からのお知らせ

### 【整形外科診療について】

市立釧路総合病院の医師による、整形外科の診療日をお知らせいたします。

○11月10日(火) 10:00~

※腰痛、肩痛、股関節痛で受診を希望される方は、予約が必要となります。また、医師の都合により受診日に変更となる場合がありますので、ご了承ください。

**問合せ先** 浜中診療所 ☎62-2233

## 「秋のすずらん無料法律相談会」のお知らせ

釧路弁護士会による無料法律相談会が実施されます。当日は、釧路弁護士会所属の弁護士が浜中町を訪れ、難しい手続きもなく、法律相談を受けられます。

借金問題、離婚や子どものこと(親権・養育費)、遺言や相続、労働問題、交通事故、賃貸借などで困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

ご相談内容についての秘密は厳守されますので、ご安心ください。

- 日時** 11月5日(木) 13:00~16:00  
**場所** 総合文化センター  
**相談料** 無料(電話予約をお願いします。)  
**問合せ先** 役場総務課総務係 ☎62-2125



## 駐在所からのお知らせ

### 安全・安心なまちづくりの日及び全国地域安全運動 ~ みんなで築こう、安全で安心な大地 ~

#### ○平成27年全国地域安全運動

期間 10月11日~20日

運動の重点

**【全国共通】** 子どもと女性の犯罪被害防止  
 特殊詐欺の被害防止

**【北海道】** タイヤ盗難の被害防止

**【厚岸警察】** 高齢者対象犯罪の被害防止

#### ○厚岸警察署管内では、特殊詐欺の前兆電話等の相談が依然として寄せられています。

特殊詐欺被害は、誰でも被害に遭う可能性のある身近な犯罪です。

不審な電話やハガキなど、少しでも変だと思ったら、ひとりで悩まず、親族や警察などに相談しましょう。

#### ○子供を犯罪被害から守るため、「いかのおすし」の防犯標語を使った繰り返しの防犯指導や、登下校時の見守り活動を行いましょう。

#### 防犯標語「いかのおすし」

「いか」…ついて「いか」ない

「の」…くるまに「の」らない

「お」…「お」おきなこえをだす

「す」…「す」ぐににげる

「し」…だれかに「し」らせる

#### ○全国地域安全運動期間中は、全道各地で様々な取組が行われますので、皆様の積極的な参加をお願いします。

#### 駐在所告知板

交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>更新中  
 浜中町1,837日  
 (9月15日現在)

厚岸警察署  
 浜中グループ駐在所

## 平成27年度(第66回)全国労働衛生週間

準備期間: 9月1日~9月30日まで

本週間: 10月1日~10月7日まで

☆スローガン☆

「職場発!心と体の健康チェック

はじまる 広がる 健康職場」

事業場における労働衛生意識高揚と自主的な労働衛生管理活動の促進を図るため「平成27年度(第66回)全国労働衛生週間」が実施されます。

**問合せ先** 釧路労働基準監督署 ☎0154-42-9711



## 第9回脳外傷リハビリテーション講習会

**日時** 10月31日(土) 12:30受付 13:30~17:00  
**場所** アクアペール  
**相談料** 無料(電話予約をお願いします。)  
**問合せ先** 社会福祉法人地域生活支援センター  
 ハート釧路 ☎0154-32-7400  
 F A X 0154-32-7421  
 mail: heart-kushiro@cotton.ocn.ne.jp

## 10月は「不正軽油防止強化月間」です

不正軽油とは、軽油引取税を脱税するために、軽油に灯油や重油を混和するなどした燃料油をいいます。

不正軽油の話聞いた、給油するところを目撃した時は「不正軽油ストップ110番」へお電話ください。

不正軽油ストップ110番 ☎0800-8002-110  
**問合せ先** 釧路総合振興局地域政策部  
 課税課事業税問税係 ☎0154-43-9165

## 人権困りごとなんでも相談

○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

月曜日から金曜日(年末年始・祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで(面接による相談もお受けしております)

釧路地方法務局・釧路人権擁護委員連合会

## 先天性風しん症候群予防のため 抗体検査料を北海道が助成します

北海道では、妊娠を希望する出産経験のない女性を対象に風しん抗体検査料を助成しています。

**対象者** 浜中町に在住の方で…

- ①妊娠を希望する出産経験のない女性
  - ②妊娠を希望する出産経験がなく、かつ抗体のできない女性の配偶者(事実上婚姻関係のあるものも含む)並びに同居者
  - ③妊婦(抗体価の低い)の配偶者並びに同居者
- ※ただし、「過去に風しん抗体検査を受けたことがある」「過去に2回の風しんの予防接種を受けた」「検査により風しんと判断されたことがある」方は除きます。

**実施内容** 本人が検査費用を一旦協力医療機関に支払いを済ませ、その領収書を元に北海道が風しん抗体検査料を助成します。

**実施期間** 平成27年8月3日~平成28年3月10日

**助成金額** 検査方法によって変わります。

●EIA法 6,690円 ●HI法 5,250円

※どちらかの検査方法により、1回分のみを限度として助成します。

**申請方法** 北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書と領収書、並びに住所地を証明する書類の写し(健康保険証・運転免許証・はがき等の写し。なお、同居者の場合はご自分の住所地と対象女性の住所地を証明する書類の写しの提出が必要です。)を持って、北海道釧路保健所に提出してください。(郵送可)

**提出期限** 平成28年3月15日 必着

**協力医療機関** 北海道のホームページ又は北海道釧路保健所にお問い合わせください。

**問合せ先** 釧路市花園町8番6号  
 北海道釧路保健所(健康推進課)

☎0154-22-1233

### ほっけのラビコットソースがけ

【1人分の栄養素】

エネルギー	84kcal
たんぱく質	9g
脂質	4.2g
カルシウム	13.3mg
食塩相当量	0.7g

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ほっけにAの塩、コシヨウを振りかけ魚焼きで焼く。
  - ②きゅうり、トマト、玉ねぎはみじん切りにして、パセリのみじん切りとBの調味料を合わせて、よく混ぜラビコットソースを作る。
  - ③①の焼けたほっけに、②のソースをかけて完成。
- ※魚は季節のものや好みの魚を使用してください。
- ※ラビコットソースは肉にもおすすすめ。
- 豚肉を湯がき、ペーパータオルで水分を拭き取り、皿に盛り付け上からソースをかける。

- 【材料・4人分】**
- A ☆ほっけの切り身…4切れ  
 ☆塩…少々  
 ☆コシヨウ…少々
- B ☆きゅうり…1本  
 ☆トマト…半個  
 ☆玉ねぎ…1/8個  
 ☆パセリみじん切り…少々  
 ☆酢…大さじ1杯  
 ☆サラダ油…小さじ2杯  
 ☆塩…小さじ1/3杯  
 ☆コシヨウ…少々



今月の食材は「ほっけ」です。  
**「ほっけのラビコットソースがけ」**



## 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。

## 《散布中学校》

いい顔 いい声 いい動き

### 学校データ

(9月1日現在)

校長	須藤加津宏
教頭	新井 真人
教員数	8人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	24人
学級数	3学級

本校の特徴的な活動は、「あさり島活動」です。散布漁協から貸与いただいている区画で、数年前よりあさりの再生活動を行ってきました。

本年度は、「散布のあさはどこで食べられているのか？」をテーマに、散布漁協の方に「あさりと流通」についての講話をしていただきました。5月には、火散布沼で約700kgのあさりを収穫し、散布漁協のご協力により流通させることができました。この収益金については、東日本大震災で被災した学校に義援金として寄付することとし、また、今後も交流を深めていく予定です。

もう一つ力を入れている活動に、いじめ未然防止に向けた「Smile & Smile運動」があります。生徒会が主体となり、「笑顔あふれる学校」を目指してスタートした4年目を迎えた活動です。本年度は新たに軽スポーツを取り入れ、学年を超えた交流会を行っています。今後は「人との関わりを考える集会」なども企画し、生徒と教師が共に考え、活動する楽しい運動に発展させていこうと考えています。

このように「他の人の役に立つ体験や活動」を通して、社会性の基礎を養い、人との関わりを見つめ直すことを基盤に、「学力向上」や「体力向上」などにも一生涯命に取り組む「いい顔 いい声 いい動き」が見られる活気あふれる学校です。



## 私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

# 進路実現を目指して

本校では、各学年がキャリア教育の充実を図る授業を実施しています。

第1学年は8月28日に浜中町役場、(株)北連物産、赤石建設(株)で工場や施設見学をし、そこで働く霧高卒業生から労働の意義を理解し意識を高めるためのお話を聞きました。自分の生活に身近でありながら、実はよく知らない仕事の内容や町内企業の様子を知る機会となりました。

第2学年は10月の中旬から3日間、町内の各企業でインターンシップを実施し、実際の職場体験を通して働くことの大切さや楽しさを実感し、勤労観・職業観を磨くこととなっています。町内の各事業所や企業の皆さんにはお忙しい所生徒がお世話になりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

第3学年は、8月25日に進路実現に向けて「進路マナー講習」を実施しました。この講習はマナー指導の専門家を招き、ビジネスの場での言葉使いや働く上での心構えについて講義や模擬面接を行いました。いよいよ始まる9月中旬の就職試験解禁に向け、3年間学んだ成果を出せるよう日々練習に励んでいます。

夏休み中は、国内産業・国内環境派遣で東京都立芝商業高校や京都の龍谷大学の学生と交流し、浜中町の産業紹介や自然保全をプレゼン形式で行ってきました。また、海外交流派遣では、オーストラリアのアデレードでホームステイをしながら、西洋の文化を感じるのことができる有意義な語学研修ができました。派遣事業については、12月中旬に報告会を町総合文化センターで開催する予定ですので、ぜひご来場ください。



浜中町少年少女国内派遣事業は、七月二十九日から三泊四日の日程で東京都を中心に行われ、小学生十二名、中学生四名が参加し、今年で十六回目となりました。

東京での研修について

浜中学校 二年 佐々木 凜

私は、三泊四日の浜中町少年少女国内派遣事業に参加し、多くの事を学ぶことができたと思います。四日間で、たくさん場所をめぐることができました。一日目はフジテレビの見学、二日目はバスで都内観光と浅草寺をめぐりました。そして、三日目にはデイズニールランドで班行動をし、楽しく活動することができました。

また、目的である浜中町との違いについて考えたり、考え方の視野を広げることができたと思います。浜中町との違いについて実感したのは、大きく三つあります。一つ目は、東京スカイツリーでの活動です。東京には何度か行った事がありますが、下からながめることしかありませんでした。世界一高い電波塔から見た景色は、他のたくさんの大きな建物も小さく見えました。三六〇度見渡すことができる展望台では、東京都の建物の多さがわかり、自然が多い豊かな浜中町とは全く違いました。エレベーターでは、利用する人たちが楽しめるよう春夏秋冬のイメージでデザインされていて綺麗でした。

二つ目は、気温についてです。浜中町は北海道の中でも寒い地域なので、気温の高い東京とは約十度の差がありました。説明会の時に注意するように伝えられたので、気をつけながら行動することができました。班行動以外でも、全員で声をかけながら研修をすることができたと思います。しかし、顔色が悪かったりフラフラしたりなど、少しの変化に早く気づけるようになったのです。

最後に、観光客についてです。浜中町にも観光客が来ます。通学時に何回か声をかけられる事もあります。しかし、首都、東京での観光客にはたくさんの外国の方々がいきました。電車やスカイツリー、デイズニールランドなど色々な場所で、英語や中国語などの聞きなれない言葉が飛びかかっていました。日本の中心では、海外との関わりが多いのだなと思いました。

もう一つ印象に残ったことがあります。それは、フジ

テレビ見学です。家でフジテレビをよく観るので、普段テレビで観ることのできない所も見学でき、とても印象に残っています。フジテレビ見学では、主にスタジオや機材、廊下などテレビで観たことあるものもありました。実際に見たり触ったり、詳しい構成など教えていただき感動しました。スタジオで撮影するときには多くの照明で温度も高かったため、テレビに出演する方々はとても大変で、テレビを観ているだけではわからない苦労があるのだなと思いました。見学することによって、スタッフさんや裏方の皆さんの頑張っている姿がみられたので、今まで以上に応援していきたいです。

そして、他の学校の生徒と仲良くなることができました。普段は、人見知りや初対面の人とは話せませんでした。が、相手から話しかけてくれたりしたので、協力して活動することができました。電車やバスなどで中学生同士で考えて、一般の方に迷惑をかけないように行動できたと思います。

また、小学生とも楽しく話すことができました。中学生になつてから小学生と話す機会がありません。何を話せば良いかわかりませんでした。でも、たくさん話しかけてくれてうれしかったです。私の中では羽田空港まで行くバスの中が一番の思い出です。この研修のおかげでたくさん仲間でできて良かったです。

班のリーダーとしての活動の反省点は、もう少し指導できれば良かったかなというところです。私の班の皆はそれぞれ周りをみて行動できて、判断力もすぐれているのでリーダーとして助けてもらった部分がたくさんありました。デイズニールランドの時は班のメンバーを気にかけて行動したり、涼しい所に移動したりとてきぱき行動できたと思います。電車などでも班行動を守って行動できたらなお良かったなと思います。

東京の研修をおして、リーダーとしての行動を学ぶことができました。来年には、中学三年生という最高学年となるのでこの経験を生かして行動していきたいです。

## ☆平成28年 成人式のお知らせ☆

浜中町教育委員会では、平成28年成人式開催にあたり、現在、対象となる方々の名簿を作成しています。「町内に住所を有し、平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方」は、自動的に名簿登録させていただきます。また、進学や就職などで町外に転出された方（転居届を出し、現在の住所が浜中町以外の方）で、浜中町での式典に参加を希望される場合は、事務局までご連絡ください。

なお、成人式の日程については成人式実行委員会決定（10月下旬）後、お知らせするとともに、名簿掲載しました方々には、11月中旬に案内状を発送いたします。

## ☆平成27年度 浜中町青少年芸術劇場☆

浜中町青少年芸術劇場は、芸術鑑賞の機会を地域の生徒に提供し、芸術文化に興味を持った心豊かで健やかな青少年の育成を目指すとともに、地域の芸術文化の普及振興を目的に毎年開催しています。

今年も、音楽鑑賞（即興演奏等）です。一般の方も鑑賞できますので、気軽にご来場ください。

日時 11月6日(金) 10:00～11:30  
場所 浜中町総合文化センター 大ホール

### 問い合わせ先

生涯学習課社会教育係（事務局）

☎0153-62-2394（又は☎62-3131）

## ★学校教育からの情報コーナー★

### 子どもたちが生き生きと学ぶ 学校教育の充実に向けて！

本町では、「ふるさと浜中に生き 豊かな町を拓き 創造する人づくり」を基本理念に、「生きる力」の要素である「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」をバランスよく育成し、未来を担う子どもたちが、自己実現に向かって生き生きと学ぶ学校教育の充実を推進しています。

町内の各学校では、研究主題を設定して、授業を基盤とした教育活動の充実を目指す実践が展開されています。この2学期には、全ての学校が研究授業を実施し、授業の工夫・改善についての検証に取り組めます。

教育委員会では、年度ごとに学校教育研究校を指定し、研究計画や実践研究の支援を行っています。今年度は、町内の4つの小・中学校で公開研究会が開催されます。ここでは、この4校の研究内容について紹介します。



#### 茶内第一小学校（11月12日 公開研究会）

「主体的に学び、自分の考えを深める子どもの育成」を研究主題とし、「読む力」を高める国語科の授業改善を図っています。国語で指導すべき内容や学びの系統を明らかにし、言語活動を工夫して、児童の主体的な学びを支えています。また、日常の読書環境・言語環境の整備や、複式学級・少人数の特色を生かした指導の工夫に取り組んでいます。

#### 茶内中学校（11月20日 公開研究会）

「豊かな人間性で主体的に行動できる力を育む道徳教育の充実」を研究主題とし、道徳の時間の指導の工夫と指導計画の改善を図っています。道徳の時間において、生徒が人としてよりよく生きる上で大切なことを共感的に受け止め、自分の思いを表現し、考えを深めることができるよう、生徒の心を揺さぶる教材や、心に響く授業展開の工夫に取り組んでいます。

#### 散布小中学校（11月26日 公開研究会）

「子ども達に確かな学力を保障する授業の充実」を研究主題とし、言語活動を取り入れた学習指導と、授業と関連づけた家庭学習の実践に取り組んでいます。小学校では、算数を通して、児童が見通しをもち、筋道を立てて考えたり表現したりする活動を工夫しています。中学校では、各教科で、生徒の困り感を考慮した言語活動など学習環境づくりを工夫しています。

#### 浜中中学校（12月4日 公開研究会）

「一人ひとりに確かな学力を育む授業の創造」を研究主題とし、生徒が主体的に活動する「魅力ある授業づくり」を探究しています。魅力ある授業にするために、「生徒の興味を引き、解決の見通しをもてる学習課題の設定」「生徒が主体的に課題解決する学習活動の設定」「生徒が学習したことを理解し、達成感を味わうための工夫」といった実践に取り組んでいます。

## 新着図書案内

<p>『あずきとき』 京極 夏彦/作 町田 尚子/絵(児童書)</p> <p>大人気「怪談えほん」シリーズ。 夏休み、田舎のおじいちゃん家に遊びに来たボク。楽しく遊んでいたが、川から変な音が聞こえてきて…。 妖怪が一回も出てこないのに、読み終わったら背筋がゾクゾクします…。</p> 	<p>『食べて始まる食卓のホネ探検 -ゲッチョ先生のホネコレクション-』 盛口 満/文・絵(児童書)</p> <p>身の回りの生活で一番身近なホネは、お魚のホネだと思います。でも、同じお魚でもホネはみんな違って…。 この本では、そんな身近なホネから、えっ!と驚くホネまで色々な種類の骨を紹介!! ホネだらけの一冊になっています。</p> 	<p>『きつね音楽教室のゆうれい』 小手鞠 るい/作 土田 義晴/絵(児童書)</p> <p>きつね音楽教室では、今日もスマレ先生のピアノに合わせて、森の仲間たちが楽器の練習をしています。 ですが、夜になると誰かが教室でピアノを弾いて…。 一体だれがピアノを弾いているのでしょうか…。</p> 
<p>『服を買うなら、捨てなさい』 地曳 いく子/著(一般書)</p> <p>ムダな服を増やす様々な罠や、いらぬ服とスッキリお別れする方法、買っていい服、ダメな服などを紹介。 スタイリストの著者が、少ない服で「あの人素敵!!」と思わせる極意を伝授します! 何を捨て、何を買いえばいいのかがよく分かる一冊です。</p> 	<p>『あの家に暮らす四人の女』 三浦 しをん/著(一般書)</p> <p>古びた洋館に住む4人の女たち。彼女の日常は、謎の老人が活躍したり、ストーカー男が無断で家に上がりこんだりと、とても豊かでかしましい…。 『舟を編む』が映画化し、大ヒットとなった三浦しをんが織り成す、現代版の『細雪』。ここに登場!!</p> 	<p>『目を温めれば視力はよくなる!』 中川 和宏/著(一般書)</p> <p>目が温まる3種類の体操をしていれば、近視・老眼は回復する…? 他にも、ドライアイや疲れ目、頭痛、肩・首のコリを解消させる“目の体操”をカラーイラストで分かりやすく紹介! 眼病の対処法も紹介されています。</p> 
<p>《児童書》 『いちにちむかしばなし』 ふうくべ あきひろ/作 かわしま ななえ/絵 『恐竜研究室 全3巻』 ヒサ クニヒコ/文・画 『それぞれの名前』 春間 美幸/作</p> <p>《一般書》 『伝え方が9割』 佐々木 圭一/著 『マンガでわかる! 収納+整理術』 宙花 こより/著 『鬼談』 京極 夏彦/著 『子どもを勉強好きにする20の方法』 西村 創/著</p>		

### 《読書の秋 到来!!》

夏も終わり、秋がやってきました。秋といえば…「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」そして「読書の秋」です。

図書室では、10月～11月下旬までスポーツ、食べ物、芸術・アート、読書といった各分野ごとのオススメ本を紹介!!

読書を通して出会う秋も、ステキではないでしょうか…。

みなさまのお越しをお待ちしています!



### 「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

10月10日（土）

10月24日（土）

紙芝居『まことくんとおかし』  
絵本『いろいろじゃがいも』  
絵本『へんしん マラソン』

紙芝居『おおきく おおきく おおきくなあれ』  
絵本『まるまるまるのほん』  
絵本『ぴよちゃんとはりねずみ』

## メンタルヘルスとは…

文字通り、「こころの健康」という意味です。家庭でも社会でも常に多くのストレス要因にさらされている現代人にとって、メンタルヘルスを良好に保つことは容易ではありません。日頃から、自分のこころの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。

## ストレスが続くと…

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、例えば次のような変化が現れます。

### 心理面

- イライラする
- 怒りっぽい
- 不安感
- 無気力
- 疲労感
- 集中力の低下 など



### 身体面

- 食欲の低下
- 頭痛・めまい
- 動悸
- 肩こり
- 下痢・便秘
- 寝つきが悪い など



### 行動面

- 深酒 ○過食 ○ケアレスミス ○遅刻・欠勤
- 笑わない ○対人交流を避ける など



## 生活にリズムを～こころの健康を保つ基盤です

不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、それは体の不調の元となります。しっかりと睡眠をとること、バランスの良い食事を心がけること、適度な運動を続けることが、メンタルヘルスの維持には欠かせません。

- 毎日決まった時間に起きるようにしましょう。
- バランス良く、楽しく食事できる環境を作りましょう。
- ストレッチなど簡単なものから始め、適度な運動を続けましょう。



※体調の異変は、「ストレスが溜まっているよ」という、**疲れたところからの警告。おかしいと感じたら、早めに専門家の判断を仰ぎましょう。**

## 自分でできる

## メンタルヘルスケア

NO 316 保健師・歯科衛生士・栄養士です

## ストレスを自分でコントロールしよう

### 自分のクセを知りましょう

人それぞれ、物事の捉え方にはクセがあります。同じ失敗でも、ひどく落ち込んでしまう人もいれば、また頑張ればいいやと思える人もいます。それは、一種のクセのようなもの。まず自分のクセに気付いて、考え方を少し改めるだけで、結果はずいぶん変わってきます。

### こんなクセありませんか？

- 「こうすべきだ」と決めつけたがる  
勝手にハードルを作り、自分を追い込んでしまう。
- 物事に極端に白黒をつけたがる  
少々の失敗で、もうダメだと思ってしまう。
- 強すぎる責任感  
なんでも自分だけのせい、自分の非のように感じてしまう。
- 深読みのしすぎ  
他人の言葉や態度に、裏や魂胆があると思ってしまう。



◎ 上記はごく一例です。自分の考え方のクセを客観的に見つめてみましょう。

### ストレスを和らげるのに有効な3つの「R」

#### 「Rest (休養・休息)」

のんびり過ごす、良質な睡眠をとる、働き通しにならない。

#### 「Relaxation (リラクゼーション)」

緊張を解く、好きな音楽を聴くなどして脳を解きほぐす。

#### 「Recreation (癒し・娯楽)」

日常をしばし忘れて気分転換をする、感性を刺激するような体験をする。



## みるこんからのお知らせ



## 「いきいき健康はまなか21(第二次)」～健康なまちづくり行動計画～

浜中町では、健康づくりの新たな指針として、国や道が示す方針や本町の関連計画などを踏まえ、浜中町健康増進計画「いきいき健康はまなか21(第二次)～健康なまちづくり行動計画～」を、平成25年度に策定しました。その後の取り組みの状況の一部についてお知らせします。

計画の基本目標は『壮年期死亡の減少』と『健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現』です。これからも、住民の皆様・行政・関係機関が協働して、健康づくりに取り組みましょう。

	23年度	26年度	目標値	評価	
特定健康診査受診率	24.4%	24.3%	60.0%	悪化	
がん検診受診率	約10%台	10.4～16.5%	50.0%	変化なし	
成人の肥満者の割合	男性	43.7%	40.0%	24.7%	改善
	女性	37.2%	36.1%	23.5%	改善
高血圧の人の割合	男性	30.6%	46.4%	27.0%以下	悪化
	女性	27.4%	40.1%	24.0%以下	悪化
喫煙率	男性	32.8%	37.3%	12.0%以下	悪化
	女性	10.0%	10.9%	減少	悪化

## 浜中消防署からのお知らせ

# 二十六年ぶりの快挙!

～ 第一分団榊町が技能競技大会で三位入賞 ～

平成二十七年九月十二日、釧路市消防訓練場において、第六〇回(公財)北海道消防協会釧路地方支部消防団員技能競技大会が実施されました。浜中町からは小型ポンプの部に第三分団(茶内地区)が、自動車ポンプの部に第一分団榊町が出場しました。

八月上旬からは訓練を始め、第一分団榊町が浜中消防団としては二十六年ぶりとなる三位入賞を果たしました。第一分団榊町の選手は以下のとおりです。

### 指揮者

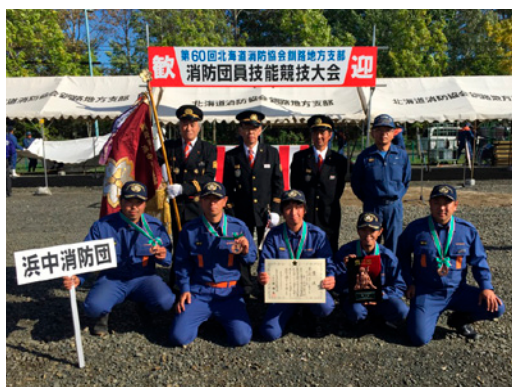
班長 佐々木 卓也

### 機関員

団員 石村 浩

### 操作員

団員 吉野 将司  
 団員 成田 康平  
 団員 山崎 賢治



## ひとのうごき

8月末現在(前月比)

- 人口: 6,245人 (± 0)
- 男: 3,048人 (+ 3)
- 女: 3,197人 (- 3)
- 世帯数: 2,493世帯 (+ 8)



### おたんじょう

西田朱別・木下 亜蓮くん(剛史さん)  
 茶内旭・堀田 歩実ちゃん(敦史さん)  
 茶内西・谷本 栂粟ちゃん(健一さん)



### おくやみ

浜中桜北・出口 廣樹さん (67歳)  
 榊町・中田 正二さん (71歳)  
 霧多布・菅原 秀一さん (61歳)  
 茶内緑・小山内 良さん (83歳)  
 暮帰別・小島タキ子さん (76歳)  
 霧多布・山根 時子さん (78歳)

## 俳句

来しよとて一声二声懸菓かな

酒井 梅子 (茶内)

アイデアの地区それぞれの秋まつり

鈴木 徹夫 (霧多布)

雷雨止み星にとどけり虫の声

福沢 秋桜 (茶内)

## 短歌

疎まれて逝きし人なり忘却の形に雲は白く流れる

相原 睦子 (茶内)

彼岸入りひと雨ごとの秋の色流れは早し歳また増える

松館スミ子 (貫人)

知らぬまに逞しくなり駆けてゆく右左見て手を上げて

二瓶 晴子 (茶内第三)

川破れ茶色き鬼の生まれたる何を言わんや自然の神は

福沢 秋桜 (茶内)

## ご寄付ありがとうございます

- 藻散布 本間 哲夫さん 100,000円 (福祉振興基金として)
- 新川 福澤 榮さん 200,000円 (スポーツ振興として)
- 釧路市 浜中の教育を語る会 (会長: 番匠 孝治さん) 100,000円 (教育寄附金として)

# はまなか行事カレンダー（10月）

日	月	火	水	木	金	土
				○健康教室【姉別南】(姉別農村環境改善センター 13:30~15:00) 1	2	○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00) 3
4	○健康教室【茶内第三】(茶内第三母と子の家 10:00~11:30) 5	6	7	8	9	○絵本らんど・おはなしタイム(文化センター図書室 11:00~) 10
○文化祭(茶内中) 11	○文化祭(茶内小) ○学校祭(浜中中) 12	13	14	15	16	○学芸会(茶内第一小) ○学校祭(霧多布中) ○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00) 17
○学芸会(茶内小) ○学校祭(浜中中) 18	○健康教室【西円朱別】(西円朱別農民研修センター 10:00~11:30) 19	○健康教室【茶内】(茶内コミュニティセンター 10:00~11:30) 20	○健康教室【茶内】(茶内コミュニティセンター 10:00~11:30) 21	○むし歯予防教室(母子健康センター 10:00~11:00) 22	23	○文化祭(散布小中) ○絵本らんど・おはなしタイム(文化センター図書室 11:00~) 24
○文化祭(散布小中) ○学芸会(霧多布小) ○学芸会(浜中小) 25	○風呂の日(ゆうゆ) ○健康教室【姉別北】(姉別寿の家 10:00~11:30) 26	27	28	○乳がん健診[マンモグラフィのみ](老人福祉センター 9:30~11:30) ○乳がん健診[マンモグラフィのみ](茶内コミュニティセンター 13:30~15:00) 29	30	○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00) 31
<p><b>● 役場からの伝言板 ●</b></p> <p>・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。</p>		<p><b>10月あそびのひろは日程</b></p> <p>毎週…(月)水金 9:00~12:00 (霧多布保育所内子育て支援センター)</p> <p>毎週…(月)水木金 14:30~16:30 (霧多布保育所内子育て支援センター)</p> <p>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</p>				

●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