



ルパン三世フェスティバル in 浜中町

今月の主な話題

- ▶ ルパン三世フェスティバル in 浜中町 P2
- ▶ 臨時福祉給付金・障害遺族年金受給者向け給付金 P4
- ▶ 税務課からのお知らせ P7
- ▶ 農業委員会情報 Vol.31 P8
- ▶ 盛り上がる霧高の夏 ~保護者・地域に支えられ~ P14
- ▶ 健康サポート ~健康寿命を延ばそう~ P18



ルパン三世 フェスティバル in 浜中町

8月6、7日の2日間、浜中町総合文化センターを会場に「ルパン三世フェスティバル in 浜中町」が開催されました。

声優の栗田貫一さん（ルパン三世）と浪川大輔さん（石川五ェ門）、さらに今年は沢城みゆきさん（峰不二子）を迎え、友永総監督と高橋作画監督などと一緒にトーク&アフレコライブが行われました。

作者のモンキーパンチ先生が、アトリエからITを駆使してトークライブの会場に現れると、全国各地から集まった多くのルパンファンから大歓声が上がっていました。





屋外会場では浜中町グルメの販売、子ども縁日、牛乳早飲み大会などが行われました。家族連れの方も多く、イベント中は大変な賑わいとなりました。ラストイベントのじゃんけん大会では、モンキーパンチ先生描き下ろしの原画をはじめとする、豪華景品も用意され、大盛況のフィナーレとなりました。



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給付されます。

障害・遺族年金受給者向け給付金

賃金引き上げの恩恵が及びにくい所得の少ない年金受給者の方を支援するために給付されます。

(※)平成28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、2つの給付金を両方とも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28年1月1日時点で浜中町内に住所を有する方
平成28年度分の住民税が課税されていない方

※ただし、ご自身を扶養している親族が課税されている場合や生活保護の受給者である場合は対象となりません。なお、前回（4～7月給付）の高齢者向け給付金（3万円）を受給された方で、28年度分の住民税が課税されていない方は対象となります。

支給額 1人につき **3,000円**

申請期間 平成28年9月15日(木)から12月22日(木)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

障害・遺族年金受給者向け給付金

支給対象者 平成28年1月1日時点で浜中町内に住所を有する方
平成28年度「臨時福祉給付金」の支給対象者で、平成28年5月分の障害基礎年金・遺族基礎年金等を受給されている方

※ただし、ご自身を扶養している親族が課税されている場合や生活保護の受給者である場合は対象となりません。また、前回（4～7月給付）の高齢者向け給付金（3万円）を受給された方は対象となりません。

支給額 1人につき **30,000円**

申請期間 平成28年9月15日(木)から12月22日(木)まで



申請方法

申請先 役場福祉保健課福祉係・浜中支所・茶内支所

申請書類 申請書及び指定した口座が確認できる書類

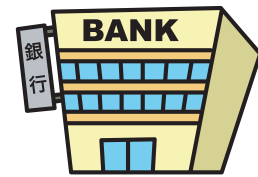
※申請書は、各申請先の窓口で9月12日(月)よりお渡しいたします。なお、「障害・遺族年金受給者向け給付金」の対象者には郵送でお送りします。

※指定した口座が確認できる書類は、金融機関名、口座番号、口座名義人がわかる通帳やキャッシュカードの写しが必要です。

なお、昨年度給付を受けたときと同じ口座や「高齢者向け給付金」と同じ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

支給決定後に、申請書に記載した指定口座に振り込まれます。



留意事項

- ◎両方の給付金について、どちらの要件にも該当する方は、それぞれ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。
- ◎申請期間等は、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、事前に該当の市区町村へ問い合わせるか、ホームページなどでご確認ください。



「臨時福祉給付金」(簡素な給付措置)や「障害・遺族年金受給者向け給付金」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)などを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])にご連絡ください。



問い合わせ先

申請方法に関するお問い合わせ

役場福祉保健課福祉係

☎0153-62-2305

制度に関するお問い合わせ

厚生労働省 給付金専用ダイヤル

☎0570-037-192

駐在所からのお知らせ

高齢者 ならうよルールの 好例者

秋の全国交通安全運動が実施されます！

◎運動期間 9月21日(水)～9月30日(金)

◎運動のポイント

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ③後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です！

飲酒運転を「しない、させない、許さない」を合言葉に、道民が一丸となり飲酒運転根絶に取り組みましょう。

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です！

一人ひとりが交通ルールを守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故死ゼロを目指しましょう。

厚岸警察署 浜中グループ駐在所



浜中診療所からのお知らせ

【内科医師派遣診療について】

9月の北大第二内科医師の診療日をお知らせいたします。

○9月16日(金)～19日(月)

○9月30日(金)～10月2日(日)

※上記期間中は、診療時間外や土・日・祝日も対応しておりますが、

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お願いいたします。

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

【診療時間の延長について】

毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)は、次のとおり診療時間を延長しております。

○受付時間 午後1時30分から午後5時30分まで

○診療時間 午後2時から午後6時まで(各種予防接種は、午後5時30分まで)

※定期受診や健康診断等の受付は、通常時間の午後4時までとなりますので、あらかじめご了承願います。なお、ご不明な点がございましたら、お気軽に上記までお問い合わせください。

浜中診療所では、町民の健康づくりに向け、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の早期発見・治療のための各種検査を取り扱っております。

胃がんや胃潰瘍などの原因となるのはピロリ菌感染です。感染すると20倍から30倍も胃がんになる確率が高いとされています。胃痛、胃もたれ等の自覚症状のある方は、胃カメラと併せてピロリ菌感染検査を受けることをおすすめします。

なお、検査は事前に予約が必要となりますので、上記までお問い合わせください。

税務課からのお知らせ

問い合わせ先
役場税務課収納係
☎62-2174

固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第3期）の納期限のお知らせ

9月30日(金)は固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第3期）の納期限です。口座振替を申し込まれている方は、前日までに残高の確認をお願いします。

夜間納税相談窓口

役場開庁時間に納税相談ができない方のために、毎月夜間納税相談窓口を開設いたします。

- 開設日 9月30日(金)
- 時間 午後7時まで
- 場所 役場税務課収納係



納税は口座振替で

納税には、簡単で便利な口座振替（自動払込）をご利用ください。手続きは町内の各金融機関で行うことができます。

詳しくは上記までお問い合わせください。



納期が既に経過しています！

- 軽自動車税
- 町道民税 (第1期～第2期)
- 固定資産税 (第1期～第2期)
- 国民健康保険税 (第1期～第2期)

納期限を過ぎた税は『**滞納**』扱いとなります。
未納者に対して納付の催告(督促)書を送付し、職場調査や預貯金調査等を行う場合があります。

国民健康保険税を滞納すると…

保険税を滞納すると「高額療養費の限度額適用認定」を受けられない場合があります。さらに未納期間に応じて以下のような措置がとられることとなりますので、ご注意ください。

1 督促状の送付や電話での納税勧告などを行います。

2 「短期被保険者証」が発行される場合があります。有効期限の短い保険証が発行され、頻繁に窓口での更新手続きが必要になります。また、更新には必ず納税相談が必要になります。

3 納税や納税相談のない状態が続くと…保険証の代わりとなる「資格証明書」が発行され、医療機関を受診した際の費用がいったん全額自己負担となります。

4 高額療養費などの「国保の給付」が差し止められ、保険給付額の全部または一部から滞納分が差し引かれます。

5 そのほかにも財産差し押さえ等の処分を受ける場合があります。

注 以上の措置がとられても、保険税納付の義務がなくなるわけではありません。納期内納付が困難な場合は、分割納付が認められる場合もありますので、お早めにご相談ください。

農地パトロールを実施いたします

農地パトロールは、①地域の農地利用の確認、②遊休農地の実態把握と発生防止、③違反転用発生防止、早期確認を目的として毎年1回、農繁期が過ぎた10月以降に実施されています。農業委員により町内全域の農地をくまなく巡回し、調査しております。

パトロールで確認する事項は、①遊休農地及び遊休化のおそれのある農地の把握、②農地法許可案件の履行状況の確認、③農業経営基盤強化促進法による利用権設定等農地の履行状況の確認、④農地の無断転用の発生防止と早期発見・是正、⑤相続税又は贈与税の納税猶予制度の適用を受けている農地の利用状況の確認、⑥仮登記農地の利用状況の確認、⑦営農型発電設備（太陽光パネル等）の設置に係る農地についての適切な営農状況の確認、⑧農業者年金制度に係る特定処分農地の利用状況の確認です。

この農地パトロールは農地法第30条に定められた農業委員会の義務的業務となっております。パトロールの結果、農地の利用状況が著しく劣っている、または耕作の目的に供されていない場合は、農地法の規定により所有者等に通知し、意向確認を行ってまいります。国民の重要な生活の糧である農作物を生産する場所である農地を守り、次の担い手へつないでいくための調査ですので、関係者の皆さまにはご理解とご協力をお願いいたします。

農業委員会情報

VOL.31

【編集】浜中町農業委員会 農政部会

農業委員会総会の報告

第24回総会（平成28年5月30日開催）

付議議件

- 報告第1号 農地法第18条の規定による合意解約について
- 報告第2号 農業経営基盤強化促進事業（利用権設定等促進事業）による農用地利用関係調整報告について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第4号 農業経営基盤強化促進事業による農用地買入協議について

第25回総会（平成28年6月29日開催）

付議議件

- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農地法第6条の規定による農業生産法人の定期報告について
- 議案第4号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第5号 農地利用集積円滑化事業規程一部改正の承認について

第26回総会（平成28年7月25日開催）

付議議件

- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農地法第6条の規定による農業生産法人の定期報告について
- 議案第4号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第5号 農地中間管理事業による農用地利用配分計画(案)の作成及び意見について

第27回総会（平成28年8月10日開催）

付議議件

- 議案第1号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第2号 農地法第5条の規定による許可申請について

（農業委員会総会は公開しております。）

農業者年金について

農業者年金制度は、農業者の老後生活の安定を第一の目的として、昭和45年に創設されました。しかし担い手の減少と高齢化による厳しい財政状況の下で制度が新たに見直され、平成13年に新制度が再構築されました。

新しい年金制度は、加入者が積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式を採用し、少子高齢時代に即応し、長期的に安定した制度となっております。

その特徴は、①60歳未満で年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できる、②保険料の額は自由に決められ、いつでも見直しができる（月額2万円～6万7千円）、③終身年金で80歳前に亡くなられた場合でも80歳までの保証が付いている、④社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の税制面で優遇措置がある、⑤一定の要件を満たす者には保険料の国庫補助があるなど、政策年金として手厚い支援があり、メリットの多い制度です。

浜中町農業委員会では、毎年10月頃より農業者年金の制度普及と加入推進を目的とした戸別訪問活動を行っております。今年度も同様の活動を行いますので、この機会に農業者年金への加入をご検討されてはいかがでしょうか。

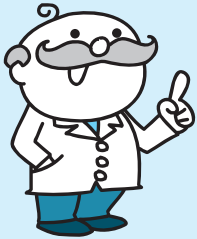
農業委員会へのご質問やご相談は、下記または地域の農業委員まで

浜中町農業委員会事務局

☎62-2196・2129

* 次回は12月号に掲載予定です

ごみ博士からのお知らせ！



●今回は「最終処分場へのごみの直接搬入」についてじゃ！

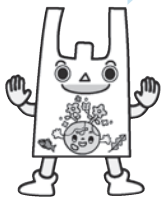
最終処分場でごみを直接受け入れしていることは知っていると思うんじゃが、改めて搬入の仕方を確認するぞ。

最終処分場への搬入にかかる料金は、家庭から出る一般ごみは10kgにつき50円、事業所から出る一般ごみは10kgにつき80円かかるぞ。資源物は無料で引き取っているのじゃが、搬入する際は空缶・ペットボトル等は中を軽くすすぎ、段ボール・新聞・雑誌等はひもで十字にしばって出してくれよ。

また、最近ごみを分別しないで最終処分場に搬入する人が増えてきているぞ。ごみを搬入する前に、ガイドブック等で内容を確認してから搬入するようにしてくれよ！

**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！



特定外来生物「オオハンゴンソウ」の駆除について

特定外来生物に指定されているオオハンゴンソウは浜中町内でも群生が確認されており、環境政策係では、毎年8～9月にかけて除草剤による駆除を行っています。町内でオオハンゴンソウを見かけた場合は、下記問い合わせ先まで情報の提供をお願いします。



○特定外来生物とは…

外来生物(海外起源の外来種)であって、生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼすもの、又は及ぼすおそれがあるものの中から指定されます。特定外来生物に指定されると飼育・栽培などが原則禁止となります。

(環境省ホームページより一部抜粋)

○オオハンゴンソウの特徴…

花弁の色：黄色 葉の形：裂状(ギザギザ) 高さ：0.5～3m

問い合わせ先
役場企画財政課
環境政策係
☎62-2194

小さな消防士、幼年消防クラブの活動報告

7月14日には茶内保育所幼年消防クラブの放水体験が、また27日には霧多布保育所幼年消防クラブの防火パレードが行われました。

茶内保育所の放水体験では、子どもたち4～5人でグループを作り、点呼から放水までの一連の動作訓練を行いました。まるで消防



団の演習風景を見ているかのような機敏な動きに、周りの大人は感動している様子でした。

霧多布保育所の防火パレードでは、法被^{はっぴ}を身にまとった子どもたちが、おみこしを担いで霧多布市街を練り歩いた後、消防車両に乗って大きな声で「火の用心」を呼びかけました。霧多布には、拡声器を通した子どもたちの元気な声が響き渡り、消防意識が高まる一日となりました。

We have a Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

うまいもん市 フットパス

7月9、10日の2日間にわたって開催された浜中うまいもん市で、琵琶瀬展望台からうまいもん市会場まで歩くフットパスイベントを開催しました。琵琶瀬展望台から見下ろす景色や海岸線の花を楽しんだ参加者からは

「最初は不安だったけど歩いてよかった」「こんなに良い景色はなかなか見られない」などの声が聞かれました。



森林ボランティア作業

7月16日に、ヨコハマタイヤジャパン北海道カンパニーの皆さんと湿原センター裏山の整備作業を行いました。

この日は、釧路総合振興局の岩田聡氏を講師としてお招きし、間伐する樹木の判別法から実際に



樹木を切り倒す方法までをひと通り教わったあと、3時間ほどかけて林内の散策路を整備しました。森林整備に協力していただいたヨコハマタイヤジャパンの皆さん、森林整備作業に関してさまざまな助言をいただいた講師の岩田さん、ありがとうございました！

お知らせ

マツ精油の蒸留会を行います

酪農学園大学の先生をお招きし、マツの枝葉から精油を抽出する体験を行います。蒸留を待つ間、アロマセラピストや大学の先生からマツの芳香成分の機能や活用法についてのお話をさせていただく予定です。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください！

日時：9月11日(日) 9時～

場所：霧多布湿原センター

参加費無料

●問い合わせ先

霧多布湿原センター

☎65-2779

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

高速道路親子現場見学会 参加者募集のお知らせ

- 日 時** 10月1日(土) 13時～17時
(暴風雨など荒天の場合は中止)
- 見学場所** 北海道横断自動車道(阿寒IC～釧路西IC間)、釧路外環状道路(釧路東IC～釧路別保IC間)建設工事現場
- 集合場所** 釧路地方合同庁舎正面
(合同庁舎の駐車場利用可)
- 内 容** 工事現場見学、建設機械試乗会など
- 交通手段** 集合後、バスでの移動となります
- 対 象** 釧路管内在住の小学生とその保護者
定員 親子20組40名程度(先着順)
- 参加料** 無料
- 申込方法** 電話受付 (平日9時～17時)
定員になり次第、申し込みを完了
させていただきます。
- 申込期間** 9月1日(木)～9月9日(金)
- 申し込み・問い合わせ先
釧路市役所道路河川課 ☎0154-31-4599

9月24～30日は 結核予防週間です！

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では1日54人が結核を発病しています。結核は、人から人へとうつる病気ですが、早期に発見して治療すれば、完治も早く、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

小児は症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳までにBCG予防接種を受けましょう。

- 問い合わせ先
福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

「地域住民と創る道有林の つどい」の参加者募集

皆さまがお住まいの地域にある道有林は、豊かな水を育み、土砂の崩壊や流出を防ぎ、二酸化炭素の吸収と酸素の供給、そして木材資源を供給するなど、さまざまな役割を通じて私たちの暮らしにかかわっています。

釧路総合振興局森林室では、道有林の今後5か年の事業や森林整備について、広く地域の方々のご意見をお伺いする現地検討会を開催します。

- 日 時** 9月27日(火) 9時～12時30分
- 場 所**
室内…林業・林産業従事者研修センターハウス
(浜中町茶内旭3)
現地…道有林釧路管理区内の森林
- 集合場所** 林業・林産業従事者研修センターハウス
(9時30分までに集合してください)
- 締 切** 9月15日(木)まで (5名募集)
- 申し込み・問い合わせ先
釧路総合振興局森林室
森林整備課 ☎0153-52-2167

休日公証相談のお知らせ

- 日 時** 9月22日(木)祝日 10時～16時
- 募 集** 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階
釧路公証人合同役場
- 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
- 申込方法** 相談は無料です。希望される方は、9月21日(水)までに電話予約をお願いします。
- 申し込み・問い合わせ先
釧路公証人合同役場 ☎0154-25-1365

全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化月間

「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」
☎0570-003-110

(ナビダイヤル「みんなの人権110番」)

- 実施期間** 9月5日(月)～11日(日)
- 時間帯** 5～9日 8時30分～19時
10～11日 10時～17時
- 相談担当** 釧路人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員及び釧路地方法務局職員
- 主催** 法務省人権擁護局及び全国人権擁護委員連合会
- 実施機関** 釧路地方法務局及び釧路人権擁護委員連合会

●問い合わせ先

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
Fax0154-31-4110

第26回「公証週間」電話相談のご案内

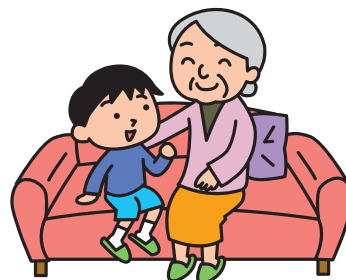
10月1日から7日までは公証週間です。
公証制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部において、同期間中、電話相談を実施します。

【日本公証人連合会本部 公証週間の電話相談】

- 日時** 10月1日(土)～7日(金)
9時30分～正午 / 13時～16時30分
- 内容** 遺言、任意後見契約など公証事務全般

●相談電話番号

日本公証人連合会本部 ☎03-3502-8239



「北海道女性の活躍支援センター」出張相談会の実施

北海道では、女性の結婚・子育て、介護などライフステージや就業、起業などさまざまな相談に対応する「北海道女性の活躍支援センター」を開設しています。

この度、釧路総合振興局において次のとおり出張相談会を開催しますのでお知らせします。

- 日時** 10月13日(木) 13時50分～15時30分
- 場所** 釧路市浦見2丁目2番54号 釧路総合振興局1階交通事故相談所
- 相談員** 伊藤 順子 氏【(株)ワタラクシア代表/行政書士】

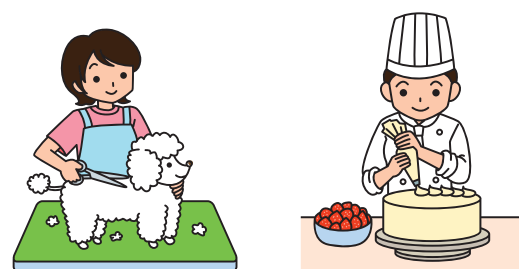
【相談例】

- 自分の趣味・特技を生かして起業してみたい。
- 育児がひと段落ついたので仕事したいけれど、しばらく仕事をしていなかったのが自信が無い。
- 市民活動に参加してみたいけど、どうしたらいいか分からない。

詳しくは、ホームページをご覧ください。[<http://www.l-north.jp/katsuyaku>]

●予約・問い合わせ先

北海道女性の活躍支援センター
☎011-204-5711
メール：kitanojyousei@sirius.ocn.ne.jp
問い合わせ時間：月火木金 10時～16時
水土 10時～13時



「全国一斉！法務局休日相談所」「法務局なるほど講座」のお知らせ

釧路地方法務局では、司法書士会、土地家屋調査士会、公証人会及び人権擁護委員連合会と連携して、登記・供託・戸籍・人権擁護事務等に関して、地域の皆さまからの相談にお応えする「全国一斉！法務局休日相談所」を開催します。また、公証人を講師に招いて「法務局なるほど講座」も併せて開催します。何かお悩みのことがありましたら、この機会にご相談ください。

	全国一斉！ 法務局休日相談所	法務局なるほど講座
日 時 [10月2日(日)]	10時～15時	10時～11時30分
場 所 [釧路地方合同庁舎]	5階 共用会議室	2階 法務局会議室
内 容	住宅ローンの完済、不動産の相続・贈与の登記、境界トラブル、戸籍、いじめなど	タイトル 「遺言について」 講 師 公証人
その他	相談料は無料で、秘密は厳守されます。 (事前予約優先)	予約制

●事前予約・問い合わせ先 釧路地方法務局 ☎0154-31-5000



「クリーミー麻婆豆腐」

【材料：4人分】

☆ひき肉	100g
☆絹ごし豆腐	1/2丁
☆ミニトマト	8個
☆長ねぎ	2本
★牛乳	カップ1/2杯
☆片栗粉	小さじ2/3杯
A にんにく	1/2かけ
A しょうが	小さじ1杯
A 豆板醤	小さじ1/2杯
A ごま油	小さじ1杯
B 酒	大さじ2杯
B 醤油	小さじ1杯

今月の食材は「牛乳」です。

牛乳を飲んで摂取できる栄養素はカルシウムが有名ですが、カリウムも豊富で、高血圧予防に効果があります。

【作り方】

- ①豆腐は食べやすい大きさ、長ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。ミニトマトのへたをとる。
- ②牛乳に片栗粉を加え溶く。
- ③フライパンにAを加え、弱火で炒める。香りがたったらひき肉とBを加え、色が変わるまで炒める。
- ④水を加え、あくを取りながら3分煮る。
- ⑤④に②→①の順に加え、弱火で5分煮て、完成。

【1人分の栄養素】

エネルギー	147kcal
カルシウム	72mg
食塩相当量	0.4g

健康のために
1日1杯分の牛乳
を飲みましょう！



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。

《浜中小学校》 地域に見守られ、成長する浜小の子！

今年度も浜中小学校では、《①「浜中駐在所と協力した安全指導・防犯指導」②「地域と連携した街頭指導・交通安全教室」③「厚岸警察署と地域の協力による交通安全見守り隊」》の3つを基本とし、日常の指導と共に地域・学校一丸となって児童の命を守る取り組みを進めています。

上記①では、警察官による信号機を使った横断の实地指導や自転車の乗り方について、体験を通して丁寧に指導していただきました。また、不審者が校内に入ってきた場合の教職員の対応や動きについての指導も実践を交えて取り組むことができました。②では、地域の協力を得て大型車の視界について児童一人ひとりが体感することができました。このことは、運転手さんの立場について学ぶ良い機会となりました。③は、10月に行います。

今後も、『子どもたちは地域・家庭・学校で育ち、地域参加の学校づくりは子どもたちの教育の場を大きく広げる』を目標に取り組んでいきます。

学校データ

(9月1日現在)	
校長	岡嶋 治
教頭	大山 俊彦
教員数	4人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	37人
学級数	4学級



私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

盛り上がる霧高の夏

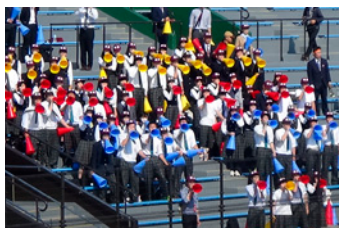
～保護者・地域に支えられ～

夏の高校野球選手権大会釧根支部予選大会に霧多布高校野球部が4年ぶりに単独チームで出場しました。1回戦は6月29日に釧路商業高校と対戦し、この日は全校応援を実施しました。一進一退の試合展開に全校生徒が声を枯らして選手に声援を送りました。6対8で惜敗しましたが、最後まであきらめない選手と一体となって、大変盛り上がりました。当日、浜中町から応援に駆けつけてくださった地域の皆さま、ご声援ありがとうございました。

7月16、17日には「第62回霧高祭」が開催されました。初日はオープニングセレモニーに始まり、文化委員会企画、全校焼肉等が行われ、2日目はクラス発表、模擬店、エンディングセレモニーが行われました。準備期間から生徒はそれぞれの企画に全力で取り組み、霧高全体で盛り上がった2日間となりました。

恒例の全校焼肉では、準備から片付けまで多くのPTAの皆さまに全面的にご協力をいただきました。また、翌日の一般公開では昨年度をはるかに上回る来場者に生徒も大忙しで、うれしい悲鳴を上げていました。

さまざまな場面で生徒の頑張りを応援し、協力してくださる保護者や地域の支えをいただきながら、今後も霧多布高校は教育活動を推進しています。



町民体育祭 一緒に爽やかな汗を流しませんか

第43回 町民マラソン大会

日 時	10月8日(土) 9時30分～		
会 場	浜中町総合グラウンド		
種 目	小学1～4年	2 km	
	小学5～6年	3 km	
	中学生女子・一般女子	3 km	
	中学生男子・一般男子	6 km	
申込締切	9月28日(水)		



申し込み・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

少年少女国内派遣事業

～日本の首都で時代を担うリーダー研修～

七月二十七日から七月三十日まで、浜中町少年少女国内派遣団が日本の首都・東京を中心に、今年も研修を行ってきました。

体力・健康状態が良好で、将来のリーダーとして活動に意欲のある小・中学生が日本の首都を訪ね、郷土との地域差や大都会の文化などを体験するとともに、参加者との集団生活を通して自立心や協調性を学ぶことを目的に毎年実施しています。

浜中町では経験する事のない連日の暑さの中、大勢の人で混雑する駅で切符を買ったり、電車に乗ったりするのも、多くの子には初めての体験でした。またホテルをはじめ、公共の場所でのマナーやグループ行動、集団生活での気遣いなど、大変多くのことを学んだ四日間でした。今後も研修で感じたことや学んだことを生かし、将来の浜中町のリーダーとして活躍する人材になってくれることと期待しています。



毎月第3日曜日は 道民家庭の日

北海道青少年育成協会では、毎月第3日曜日を「道民家庭の日」と定め、明るい家庭づくり運動を推進しています。

家庭は、みんなが楽しく暮らし、安心して過ごす「憩いの場」であり、「学びの場」、「明日への生きる力を生み出す場」でもあります。家族そろって食事を共にする、職場の行事を控えるなど、家族団らんの機会を持ち、その絆を確かなものにする日としましょう。

ホームページ <<http://www.ikuseikyo.jp/>>



★学校教育からの情報コーナー★

学習内容の確かな定着を目指して ～夏休みサポート学習～

各小・中学校では、学期末に学習成果を検証する「チャレンジテスト」等を実施し、子どもたちの学力向上に向けて、きめ細かい点検と評価を行っています。

そして、この夏休みの時間を利用して、全ての小・中学校で補充学習（サポート学習）が実施されました。

参加した子どもたちは、先生方のサポートを受けながら、主に1学期の復習に取り組み、自分なりのペースで問題を考えたり、繰り返し練習したりして、学びの深まりを実感したようです。



子どもたちのため、先生方も頑張っています！ ～各種研修会開催～

夏季休業中に町内で開催された研修会に多くの教職員が参加しました。

7月25日の「浜中町教育支援委員会研修会」では、北海道教育大学釧路校の二宮信一教授による講演が行われ、障がいのある、あるいは多様な支援を必要とする子どもたち一人ひとりの教育ニーズに応じたきめ細かい教育支援のあり方について学びました。また、8月15日に開催された「浜中町指導力向上研修会」では、子どもたちの道徳性を育むための指導の充実に向けて、道徳の時間の工夫・改善についての講義・演習に参加しました。



きまり正しく、安全に気を付けて ～スマートフォンを使う場合は～

この夏は、位置情報を活用したスマートフォンゲームが大きな話題となり、学校でもその使い方について安全や規律の指導をしています。地域や家庭におかれましても、次の点などに留意の上、子どもたちを見守っていただきますようお願いします。

- 歩きながらや自転車を運転しながらスマートフォン等の操作をしないこと
- 無断で他人の敷地内や建物に入ったり、危険な場所に立ち入ったりしないこと
- ネット上の見知らぬ人に対して、個人情報や安易に会ったりしないこと
- 家庭におけるスマートフォン利用のルールに基づき、料金が多額にならないように注意し、長時間利用しないこと



新着図書案内



児童書



『はなび』 秋山 とも子/作・絵

花火を作る工場で働いている人たちの楽しみは、お祭りで自分たちが作った打ち上げ花火を上げる事。

今日は花火祭りの日。たくさんの人たちが、花火を楽しみにしています。

打ち上げ花火の作り方から、お祭りで花火が上がるまでを、丁寧な絵で描いている絵本です。

『おうちで楽しむにほんのもてなし』 広田 千悦子/著

日々を支える、気持ちの良いおもてなしを“家族”“庭”“来客”“食事”“手紙”など9種類に分けて紹介。

各ジャンルごとに、親しみあふれるアイデアを柔らかいイラストで紹介しています。

その他にも、間違いやすい敬語など日常に役立つ情報も載っています。



一般書

児童書



『写真で読み解く 語源大事典』 沖森 卓也/監修

みんなが日常で使っている言葉には、語源（言葉のもとになった言葉、出来事など）があります。

日常会話でよく使われる言葉の語源を写真で分かりやすく紹介！

言葉が生まれた背景を詳しく知ることが出来る「言葉のはじまりのお話」も載っています。

『潮鳴り』 葉室 麟/著

俊英と謳われた豊後・羽根藩の伊吹權蔵は、役目をしくじりお役御免、今は“檻樓蔵（ぼろぞう）”と呼ばれ無頼暮らしをしている…。ある日、家督を譲った弟が、藩の裏切りにより切腹したと知らされる。弟の無念を晴らすため、城に上がる決意を固めた權蔵だったが…。

直木賞受賞・映画化もされた人気作品『蝸ノ記』の続編が登場！



一般書

《 北海道立図書館の本を読もう！ 》

図書室では、北海道立図書館の本の展示をしています。
図書室の本と同じく、1人5冊・2週間の貸し出しが出来ます。

展示期間は 9月16日(金) までです。

児童書・一般書ともに、図書室には置いていない本ばかりですので、この機会にぜひ読んでみてはいかがでしょうか？

今月のおはなし会

10日
(土)24日
(土)場所：文化センター
2階図書室

時間：午前11時～

9月は食生活普及運動・健康増進普及月間です

健康寿命を延ばそう

No.326 保健師・歯科衛生士・栄養士です

バランスの良い食生活は、健康的な生活を送る基本です。

皆さんも、食生活を見直してみましょ

厚生労働省では、毎年9月を「食生活普及運動・健康増進普及月間」と定め、普及啓発を行っております。日本の平均寿命は男女ともに延伸しておりますが、それに伴い健康寿命との差が課題となっております。

健康づくりの基本は、食事・運動・禁煙です。この機会に、日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょ

1 食事（食事をおいしく、バランスよく）

①毎日「プラス1皿」の野菜

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜の摂取量は350gとされています。しかし、日本人の野菜摂取量は280gであり、70g不足しているという現状です。

70gは1日1皿野菜料理を増やすことで補える量です。毎日「プラス1皿」を実践してみましょ。 ※野菜には、減塩効果やコレステロール低減効果があります。

②おいしく減塩1日マイナス2g

1日の食塩摂取目標量は、男性で8.0g、女性で7.0gとされています。しかしながら、北海道では、男性11.1g、女性9.4gと目標量を大きく上回っています。

「主食同士を組み合わせる（ラーメンとご飯）」、「麺類の汁物を飲む」、「満腹になるまで食事をする」。以上の3点は、食塩を多く摂る原因となります。

その他に…

◎1日3食規則正しく食べましょ。欠食すると体がエネルギーを溜め込もうとするため、太りやすく、肥満の原因となります。

◎野菜・海藻・きのこ類から食べましょ。これらには食物繊維が豊富に含まれているため、血糖の上昇を穏やかにしてくれたり、満腹感を覚えやすくしてくれます。

2 運動

運動を行うことで余分なエネルギーの消費や健康維持に繋がります。買い物の際に歩いたり、階段を使用するなど、歩く機会を増やましょ。

3 禁煙

喫煙は、内臓や血管など全身に害を及ぼします。本人のみならず、周りの方の病気のリスクも上がるとされています。この機会に禁煙に挑戦ましょ。

健康に長生きし、健康寿命を延ばましょ

みるこんからのお知らせ 9月は北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です



がん検診は、がんを“初期”の段階で見つけられるため、早期発見・早期治療につなげることが出来ます。町では、がん検診の受診率向上を目指し、特定の年齢の方々へがん検診が無料で受けられる「無料クーポン券」を配布しています。対象の方は、ぜひご活用ください。

がん検診	対象年齢（昨年度の年齢）
乳がん	40歳の女性
子宮がん	20歳の女性

※過去に配布された乳がん・子宮がん検診無料クーポン券を未使用で、平成22～26年度に町の実施する乳がん・子宮がん検診も受診していない方にも、無料クーポン券を配布しております。対象の方には、春に無料クーポン券を郵送していますので、詳しくはそちらをご覧ください。 **無料クーポン券の使用期限 平成29年1月31日**

問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

9月の行事カレンダー

●浜中町防災無線の放送内容を確認したい方は『☎62-5333』へお電話ください。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 木		16 金	
2 金		17 土	
3 土		18 日	
4 日		19 月	
5 月	健康教室 [茶内第三] (茶内第三母と子の家 10:00~11:30)	20 火	
6 火	健康教室 [姉別南] (姉別農村環境改善センター 13:30~15:00)	21 水	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)
7 水	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)	22 木	
8 木		23 金	全道へき地複式教育研究大会釧路プレ大会 (散布小中)
9 金		24 土	児童・青少年芸術鑑賞会 (文化センター) 絵本らんど・おはなタイム (文化センター2階 図書室 11:00~)
10 土	町民駅伝大会 絵本らんど・おはなタイム (文化センター2階 図書室 11:00~)	25 日	
11 日		26 月	健康教室 [姉別北] (姉別寿の家 10:00~11:30)
12 月	健康教室 [西円朱別] (西円朱別農研研修センター 10:00~11:30)	27 火	
13 火		28 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (老人福祉・母子健康センター 10:00~11:30)
14 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (老人福祉・母子健康センター 10:00~11:30)	29 木	むし歯予防教室 (老人福祉・母子健康センター 10:00~11:00)
15 木	健康教室 [茶内] (茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)	30 金	

あそびのひろば	月火木金	9:00~12:00 (霧多布保育所内子育て支援センター)
	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)
	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

町内施設の休館日	施設名称	休館日
	総合文化センター	5・12・20・23・26
	総合体育館	5・12・20・23・26
	農業者トレーニングセンター	5・12・19・20・23・26
	すくらむ21	5・12・20・23・26
	MO-TTOかぜて	4・5・11・12・18・19・22・25・26
	勤労青少年ホーム	3・4・10・11・17・18・19・22・24・25
	温水プール	5・12・19・20・23・26

ひとのうごき

7月末現在 (前月比)

- 人口: 6,123人 (- 2)
- 男: 3,007人 (+ 5)
- 女: 3,116人 (- 7)
- 世帯数: 2,495世帯 (+ 3)



おたんじょう

- 茶内 栄・原田 ^{だいすけ}大輔くん (達也さん)
- 茶内 旭・中尾 ^{ゆうま}優馬くん (基さん)
- 新川 東・石館 ^{いろは}七羽ちゃん (亮一さん)
- 姉 別・熊谷 ^{すずか}涼楓ちゃん (聡さん)
- 茶内 西・鈴木 ^{こうた}康太くん (晴彦さん)



おくやみ

- 霧多布東・小野 ツ子さん (99歳)
- 茶内 旭・浅野 望さん (25歳)
- 茶内 緑・田中シヅエさん (94歳)
- 浜中 東・荒川 功則さん (49歳)
- 仙鳳趾・高木 輝成さん (84歳)
- 丸山散布・小倉ムツ子さん (72歳)
- 霧多布東・鈴木 章子さん (84歳)
- 茶内若葉・扇 和子さん (81歳)
- 奔幌戸・内山 幸次さん (82歳)

ご寄付ありがとうございます

- 霧多布 はくちょう会 会長 関上 伸一さん 30,000円 (地域振興として)
- 茶内 箕島 美代子さん 20,000円 (福祉振興として)



今月の表紙
 ルパン三世フェスティバル in 浜中

8月6、7日の2日間、総合文化センターで「ルパン三世フェスティバル in 浜中町」が開催されました。

詳細については2～3ページをご覧ください。



文芸サロン

俳句

牧草刈りさつさとロールだ雨つばめ

酒井 梅子 (茶 内)

亡き犬に会いたき宵の螢かな

福沢 秋桜 (茶 内)

短歌

空を突く新緑の森隆々と小鳥の声を梢に聴きて

相原 睦子 (茶 内)

線香の香る仏壇集まりし孫やひ孫ら笑いて遊ぶ

二瓶 晴子 (茶内第三)

茄子の牛胡瓜の馬で往來のご先祖さまがおわしますお盆

福沢 秋桜 (茶 内)

