



## 今月の主な話題

- ▶ 5月からのマイナンバーカードの申請方法について ..... 2 P
- ▶ 新しい地域おこし協力隊が着任！ ..... 6 P
- ▶ 空き家・廃屋を解体するための費用を助成！ ..... 8 P
- ▶ 希望を胸いっぱいに入學式 新学期がスタート！ ..... 12 P
- ▶ はまなか歴史探訪 浜中町簡易軌道 ..... 14 P
- ▶ カルシウムを摂りましょう！ ..... 16 P



# 5月からのマイナンバーカードの申請方法について

マイナンバーカードの申請については、申請を本人が行い、後日マイナンバーカードの交付通知が届いてから本人が役場本庁や茶内・浜中支所で受け取る「交付時来庁方式」に加えて、5月から「申請時来庁方式」による交付を開始しました。

## ◆ 申請時来庁方式とは？

マイナンバーカード申請時に、本人が来庁し、後日マイナンバーカードを「本人限定受け取り郵便」にて交付を受ける方式です。

### ★申請に必要なもの

- マイナンバーカード交付申請書（交付申請書を紛失された方は、役場本庁の住民環境課戸籍住民係、茶内・浜中支所の戸籍住民係に申し出てください。本人確認を行った上で交付申請書をお渡しします）
- 顔写真（6か月以内に撮影したもので、縦4.5cm×横3.5cm、無背景、無帽のもの）
- 本人確認書類（下記の表を参照）
- 通知カードまたはマイナンバー通知書（通知カードは回収します。令和2年5月25日以前にお生まれの方で紛失されている場合は、紛失届を提出していただきます）
- 住民基本台帳カード（交付されている方のみ）

### ★本人確認書類（下記のAかBのどちらかで確認します）

A (右記の書類から1点)	・運転免許証 ・パスポート ・身体障害者手帳 ・在留カード等官公庁発行の顔写真付証明書 など
B (右記の書類から2点)	「氏名、生年月日」または「氏名、住所」が記載された書類 ・健康保険証 ・介護保険証 ・医療受給者証 ・年金手帳 ・年金証書 ・学生証 など

※窓口にて本人確認後、ご自分のスマートフォンから申請される方も申請時来庁方式で対応します。（この場合、顔写真はご自分のスマートフォンにて撮影していただくので必要ありません）

## ◆ マイナンバーカードに関する注意事項

- カードの申請者から受け取りまでは、約1か月程度かかります。
- マイナンバーカードが手元に届くまでの間、マイナンバーと本人確認をするものが無く、困る方は、従来の「交付時来庁方式」をおすすめします。

●問い合わせ先 役場住民環境課戸籍住民係 ☎62-2184



## ごみ博士からのお知らせ！

### ●今回のテーマは「生ごみの水切り」についてじゃ！

みんなは生ごみを出すときに、きちんと水切りをしているかのう？生ごみの約80%は水分であり、水切りを徹底することによって、ごみの重量を減らすことができるのじゃ！さらに、悪臭や腐敗の防止にもつながり、一石二鳥じゃ。

生ごみは、三角コーナーや水切りネット等を使ってしっかりと水を切り、燃えるごみの袋に入れて出してくれよ！



**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！！**

## 「ゴールデンウィークイベント」のお知らせ

湿原センターでは4月29日(金)～5月5日(木)にかけて、ゴールデンウィークイベントを実施します。各イベントの詳細は、下記のとおりとなっています。

### ①ミニガイド

**内容：**1時間程度のガイドウォークツアーを実施します。

**日時：**4月29日(金)～5月4日(水) 10:00～15:00 (1時間ごとに開催)

**料金：**小学生以上1人500円 (未就学児は無料)

※5月1日(日)については、ミニガイドを実施しません。なお、雨天の場合は中止となります。

### ②木のマグネット作り

**日時：**5月5日(木) 10:00～15:00

**会場：**湿原センター野外たき火場

**料金：**1人200円 (材料費・おやつ代込み)

※雨天の場合は、2F会議室でマグネット作りのみ実施します。おやつのみやマグネット作りのみ希望の方は、料金が100円となります。なお、期間中は湿原センター2Fカフェで特別メニューも販売しますので、ぜひお楽しみに！

## ほっきカレー、販売開始しました！

浜中産の新鮮なほっきを使用したオリジナルほっきカレーの販売が今年も始まりました。

お土産やご自宅用に、ぜひご賞味ください！ (税込1個700円)



●予約・問い合わせ先  
霧多布湿原センター

☎65-2779

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

## 浜中診療所からのお知らせ



### 【内科医師派遣診療のお知らせ】

北大第二内科医師による診療を行います。この期間中は急な体調不良など、症状に応じて対応しますが、来院される前に必ず下記まで電話連絡をお願いします。

○診療予定日 5月20日(金)～22日(日)

### 【整形外科診療のお知らせ】

医療法人東北海道病院の医師による整形外科診療を行います。腰痛、肩痛、股関節痛などにより受診を希望される方は予約が必要となりますので、下記までお申し込みください。

○診療予定日 5月11日(水)・25日(水)

○診療時間 14時～

※上記の各診療日の翌日から、次の診療日の予約を受付します。

※医師の都合により、診療日が変更になる場合があります。

問い合わせ先  
町立浜中診療所  
☎62-2233



# しょっかい 食改の×だいどころ



浜中町食生活改善協議会のおすすめレシピ紹介！

## 「春キャベツトースト」

### 【材料：4人分】

- ☆食パン……………4枚
- ☆マヨネーズ……………大さじ2杯
- ☆春キャベツ(千切り)……1/4個
- ☆スライスチーズ……………4枚
- ☆ケチャップ……………大さじ2杯

### 【作り方】

- ①食パンにマヨネーズを塗る。
- ②その上に春キャベツ→チーズ→ケチャップをのせる。
- ③オーブンでチーズに焼き色がつくまで焼いて、完成。



\*浜中町食生活改善協議会では…\*

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、町民の皆さまの健康維持・増進につながるよう活動をしています。



## 地場 産品 クッキング

## 「干しえびうどん」

今月の食材は「チーズ」です。

チーズは食物繊維とビタミンC以外の全ての栄養素が入っている食品です。特にカルシウムの含有量が多く、吸収率も高いため、とても優れた食品といえます。

### 【材料：4人分】

- ★うどん……………4玉
- 粉チーズ……………大さじ4杯
- 干しえび……………大さじ4杯
- しそ(千切り)……………10枚
- めんつゆ(ストレート)……………大さじ2杯
- ★卵……………4個

### 【作り方】

- ①うどんを湯がき、水気を切って器に盛る。
- ②上記にAを入れ、最後に卵を盛り付けて完成。



【1人分の栄養素】	
エネルギー	393 kcal
カルシウム	340 mg
食塩相当量	1.6 g

健康のために  
1日1杯の牛乳を  
飲みましょう！



## 駐在所からのお知らせ

厚岸警察署 ☎52-0110 霧多布駐在所 ☎62-2151  
 浜中駐在所 ☎64-2151 茶内駐在所 ☎65-2151

### 春の地域安全運動の実施

### みんなで築こう安全で安心な大地

運動期間 令和4年5月11日(水)～5月20日(金)までの10日間

#### 北海道警察情報発信ツール



ほくとくん  
防犯メール



Twitter



Yahoo!  
防災速報

#### 防犯ボランティア・ながら見守り



#### 子ども・女性の犯罪被害防止



#### 特殊詐欺の被害防止



## 自転車の安全利用の促進

### 自転車安全利用五則

- 自転車は車道が原則、歩道は例外（高齢者や児童は歩道を通行できます）
- 車道は左側を通行
- 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 安全ルールを守る
  - ・ 飲酒運転、2人乗り、並進の禁止
  - ・ 夜間はライトを点灯
  - ・ 交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- 子どもはヘルメット着用  
 ※北海道自転車条例では子どもはもちろん大人もヘルメット着用が義務付けられています。



## 生活経済事犯被害の未然防止対策の推進

### 悪徳商法の被害に遭わないために

**悪質業者は う・そ・つ・き**  
**う**まい話を信用しない！  
**そ**うだんする！  
**つ**られて返事をしない！すぐに契約しない！  
**き**っぱり！はっきり！断る！

HP 北海道警察

## 新しい地域おこし協力隊が着任！

4月1日付けで、浜中町に2人目となる新たな協力隊が着任しました。お名前は、神奈川県出身の内田 愛実（うちだめぐみ）さんです。内田さんはこれまで、鹿児島県において自然保護に関する仕事をされてきました。今後、霧多布湿原センターを拠点とし、湿原保全に係る業務や自然体験学習プログラムの開発など、自然環境プロデューサーとして活動するとともに、浜中町の魅力を広く発信していただきます。



## YU★たろうの活動日誌



### 第34回 NHK 北海道スタジアム最終回に出演

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

3月26日、NHKで放送された「北海道スタジアム冬の陣」に浜中町の代表として参加させていただきました。総合司会に小樽出身の加藤浩次さん、プレゼンターは平成ノブシコブシ徳井健太さんが勤め、スタジオゲストには浜島直子さん、Little Glee Monsterのアサヒさんを迎え、とても面白いトークで番組を盛り上げてくれました。

番組内では「あなたが決める！ライバル市町村ナンバーワン」、「難問だらけ！？179市町村クイズ」、「究極のおつまみを探せ！ほろよいタイム」などのたくさんの企画があり、北海道の魅力を存分に紹介することができ、北海道と浜中町のPRにつながったと感じています。

この番組は今回が最終回となりますが、このような番組に出演するときは、皆さんにぜひ観てもらえるよう、事前にPRしていきたいと思えます。

(地域おこし協力隊 小山 勇太郎 62-2237)

3 / 10・18

## 水取場自治会婦人部と新川自治会婦人部から雑巾の寄贈

～保育所と学校で活用～

3月10日に水取場自治会婦人部の皆さんから、3月18日に新川自治会婦人部の皆さんから町内の保育所と小学校に雑巾を寄贈いただきました。

地域の子どもたちへのやさしい気持ちがたっぷり詰まった雑巾は、保育所や学校の清掃で大切に使わせていただいております。

このたびの寄贈、誠にありがとうございました。





### 3 / 24 浜中町商工会女性部から新入生にお守り鈴の贈呈

～昭和53年から毎年実施～

3月24日、浜中町商工会女性部（藤枝敦子部長）から佐藤教育長に手編みのお守り鈴が手渡されました。

この取り組みは昭和53年から毎年続けられていて、商工会女性部の皆さんが交通安全を祈りながら、一つ一つ丁寧に手作りされています。なお、このお守り鈴は、町内の小学校に入学する1年生45人に贈られます。

このたびの贈呈、誠にありがとうございました。



### 3 / 28 北海道釧路総合振興局から赤潮被害に伴うふるさと納税目録の贈呈

～赤潮対策に活用～

3月28日、北海道釧路総合振興局の漆崎卓哉部長が来庁され、町に北海道沿岸赤潮被害に伴うふるさと納税目録が贈呈されました。

北海道では、令和3年11月12日から赤潮被害へのふるさと納税代理受付を行い、浜中町には、1,934,820円の贈呈をいただきました。なお、寄付者の方からは、「故郷の海が守られますように。微力ですがこれからも応援しています。」「負けないでください！」等のメッセージも寄せられました。

このたびの贈呈、誠にありがとうございました。



### 4 / 7 浜中町交通安全協会から保育所の子どもたちに夜行反射材の寄贈

～交通安全啓発～

4月7日、浜中町交通安全協会（前田光治会長）から町内の保育所の子どもたちに交通安全啓発グッズの夜光反射材（リフレクター）を寄贈いただきました。

保育所に通所している子どもたちは、さっそくカバンに取り付けて交通安全に気を付けながら、毎日元気に登所しています。

このたびの寄贈、誠にありがとうございました。



# 空き家・廃屋を解体するための費用を助成！

町では、良好な生活環境を守るとともに、美しい景観維持のため、老朽化が著しい空き家・廃屋を自主的に解体する方にその費用の一部を助成しています。解体を検討されている方は下記までお問い合わせください。

## 補助の対象となる空き家

- ◆ おおむね1年以上居住者がいない住宅（店舗と一体の場合、住居部分の面積が延べ面積の2分の1以上のもの）
- ◆ 町が定める基準で不良度を評点し、不良住宅と判定されたもの  
※連絡いただいた後、その空き家について当係で事前調査を行い判定します。
- ◆ 所有権以外の権利などが設定されていないもの

## 補助対象者（申請者）

- ◆ 補助の対象となる空き家の所有者、相続人など
- ◆ 市町村税などの滞納がない方
- ◆ 暴力団員でない方

## 補助の対象となる工事

- ◆ 不良空き家等および付属する工作物をすべて除去し、更地とする工事であること
- ◆ 町内建設業者が施工すること

## 補助金額

- ◆ 補助率 ⇒ 補助対象経費の2分の1以内（千円未満切り捨て）
- ◆ 補助限度額 ⇒ 50万円

## 受付期限

令和4年6月30日(木)まで（事前調査の申込受付期限です）

● **問い合わせ先** 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

## 特設人権相談所開設のお知らせ

人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じており、法務局では気軽に相談できる場所として常時、人権相談所を開設しています。町内でも下記のとおり特設人権相談所を開設します。相談料は無料で秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

**日時** 6月2日(木) 13時～15時

**場所** 町総合文化センター

**相談内容** 民事問題や刑事問題、行政、労働、近隣関係その他いじめや差別、嫌がらせ等の人権問題など

● **予約・問い合わせ先** 釧路地方法務局人権擁護課 ☎0154-31-5014

## 北海道職員採用試験「普及職員（農業）」の募集

北海道庁では、試験研究機関や農業関係団体などと連携し、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を農業者に普及指導する普及職員を募集しています。

◆ 普及職員（農業）A区分（大学卒業または卒業見込みの方）

**申込受付** 第1回 5月6日(金)～5月16日(月) 採用予定数 52人  
第2回 8月15日(月)～8月24日(水) 採用予定数 13人

◆ 普及職員（農業）C区分（民間企業などの職務経験者）

**申込受付** 8月1日(月)～8月12日(金) 採用予定数 16人

● **問い合わせ先** 農政部生産振興局技術普及課普及推進係 TEL011-204-5379



道ホームページ



## 5月31日(火)は自動車税 種別割の納期限です

自動車税種別割の**納税通知書を5月6日(金)に発送します**。住所が変わった方や納税通知書が届かない方は下記までご連絡ください。金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、総合振興局窓口での納税の他、パソコンやスマートフォンから手続きするクレジットカードでの納税も可能です。必ず納期限までに納めましょう。

自動車税種別割を納期限内に納税すると応援店で特典が受けられる「自動車税種別割スマイル納税キャンペーン」を実施しています。詳細は下記の道税ホームページをご覧ください。

### ●納税に関するお問い合わせ

●釧路総合振興局納税課 ☎0154-43-9179

### ●課税に関するお問い合わせ

●札幌道税事務所自動車税部

・自動車税種別割 ☎011-746-1190

・自動車税環境性能割 ☎011-746-1195

### ●道税ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>



## 障害年金無料相談会

社会保険労務士による障害年金についての無料相談会が開催されます。インターネット環境がない方、遠方の事務所等に行けない方は、この機会にぜひご利用ください。

**日 時** 5月21日(土) 11時～16時まで

**場 所** 釧路市民文化会館 2号会議室

**相談担当** 社会保険労務士 山内俊英

特定社会保険労務士 米澤典子

### ●問い合わせ先

札幌障害年金サポートセンター

☎011-303-4864 (山内)

## 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、賃貸借などでお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。また、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** 5月18日(水) 13時～16時

**場 所** 町総合文化センター

**その他** 相談料は無料です。相談は予約制となっていますが、当日の相談も可能です。

(混雑時は予約者を優先)

### ●予約・問い合わせ先

役場総務課総務係 ☎62-2125

## ポリテクセンター釧路 7月 職業訓練受講生募集

ポリテクセンター釧路では、7月からの職業訓練受講生を募集しています。

**対 象** ハローワークに求職の登録をしている方

**募集学科** ビジネスワーク科 15人

**申込受付** 4月25日(月)～5月27日(金)

**見学会** 5月12日(木)、5月19日(木)

**選考日** 6月2日(木)

**訓練期間** 7月4日(月)～12月26日(月)

**費 用** 20,000円程度(テキスト代)

### ●申し込み先

ハローワーク釧路 ☎0154-41-1201

### ●問い合わせ先

ポリテクセンター釧路 ☎0154-57-5938

## 文化・スポーツに関する振興助成のお知らせ

町教育委員会では、文化やスポーツの振興を図るため、全道・全国大会等に出場する個人や団体を対象に、参加費の一部を助成しています。町外での活動や特殊な事情で地区予選のない大会でも助成できる場合がありますので、下記までお問い合わせください。

### 文化振興助成

#### 【対象者】

本町在住で、学校、社会教育団体、文化協会に属し、本町で活動する個人、団体

#### 【対象範囲】

- 町内外での予選を経て開催される全道規模以上の発表会など
- 文化振興のため、特に意義があると認められる活動など

#### 【問い合わせ先】

町教育委員会生涯学習課社会教育係  
(総合文化センター内) ☎62-2394

### スポーツ振興助成

#### 【対象者】

本町在住で、スポーツ少年団、学校、スポーツ協会に所属し、本町で活動する個人、団体

#### 【対象範囲】

- スポーツ事業で国または北海道が主催する大会
- 日本および北海道スポーツ協会の主催大会
- 全国および北海道の各競技団体の主催大会
- 全国および北海道高等学校・中学校体育連盟の主催大会

#### 【問い合わせ先】

町教育委員会生涯学習課スポーツ係  
(総合体育館内) ☎62-3144

## 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た体育施設を下記のとおりオープンします。皆さまの健康づくりや交流の場として、たくさんのご利用をお待ちしています。

### ◎町民温水プール

- ◆ **利用期間** 5月7日(土)～10月9日(日) ※夜間は10月2日(日)まで
- ◆ **利用時間** 10時～16時30分・17時30分～20時30分

### ◎総合グラウンド・霧多布スポーツ広場・農村運動広場

- ◆ **利用期間** 5月1日(日)～10月31日(月)
- ※天候等で使用開始が遅れることがあります
- ※使用前に使用許可申請者を下記申し込み先へ提出してください。

### ◎町民パークゴルフ場 ※場内掲示に従い、マナーを守ってご利用ください。

- ◆ **利用期間** 5月9日(月)～11月5日(土) (芝生の状態により変更の場合あり)
- ◆ **利用時間** 8時30分から日没まで
- ◆ **利用料金** 1日券→町民110円・町民以外330円(すくらむ21内の自動券売機でお買い求めください)  
シーズン券→5,500円(町総合体育館でお買い求めください)
- ◆ **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、受付にご返却ください。
- ◆ **発売・受付時間** 火曜日～日曜日は8時30分～日没まで(※月曜日は17時まで)

#### 【申し込み・問い合わせ先】

町教育委員会生涯学習課スポーツ係(総合体育館内) ☎62-3144  
※町民パークゴルフ場については、スクラム21(☎64-2350)でも可



## 私たちの町の高等学校

## 霧多布高校通信



4月8日、第71回北海道霧多布高等学校入学式が行われました。新型コロナウイルス感染症予防のため、ご来賓および在校生の参加はかないませんでした。保護者の皆さまや本校教職員が見守りながら、新入生25人を迎えました。式では、新入生代表の稲本奈々さんによる宣誓が行われ、霧多布高校の一員としての生活が始まりました。

新入生の皆さんは、それぞれが学習や進路に対して、夢と希望を持って取り組むとともに、高校生ならではの挑戦を数多くしてほしいと期待しています。

保護者や地域の皆さまには、生徒たちの挑戦を温かく見守っていただき、今後も本校へのご指導、ご支援をいただければ幸いです。

## 令和5年から「成人式」が変わります！

令和4年4月1日に改正民法が施行され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。町ではこの度の法改正に伴い、成人式を下記のように変更します。

◆名称 「成人式」から「20歳のつどい」に変更します。

◆対象者 これまでと変更はありません。

※次回の対象者は、平成14年4月2日から、平成15年4月1日の間に出生された方です。

◆開催時期 1月上旬を予定しています。

◆その他 ①町内に住所を有する方には、11月下旬に案内状をお送りします。  
②町外に住所を有する方で、20歳のつどいへ参加をご希望の方は、10月下旬から申し込みを受け付けします。詳細は後日、町ホームページに掲載しますので必ずご確認ください。



問い合わせ先 町教育委員会生涯学習課社会教育係 (☎62-2394・62-3131)

## “希望を胸いっぱいに入學式” 新学期がスタート!

4月7日に小・中学校、4月8日に高等学校の入學式が行われ、小学校42人、中学校33人、高等学校25人、合わせて100人の新入生と新たな学校生活が始まりました。

新型コロナウイルス感染症予防のため、縮小形式での実施となりましたが、厳粛な中にも、温かい雰囲気が漂う素晴らしい入學式となりました。

なお、4月1日現在の各学校の児童生徒数は下記のとおりです。



小学校	児童数 (新入生)
霧多布小学校	71人 (16人)
散布小学校	24人 (2人)
浜中小学校	47人 (12人)
茶内小学校	98人 (15人)

中・高等学校	生徒数 (新入生)
霧多布中学校	50人 (17人)
散布中学校	9人 (1人)
浜中中学校	10人 (4人)
茶内中学校	43人 (14人)
霧多布高等学校	71人 (25人)

各学校では、学校だよりやホームページなどを通じて、新年度の学校経営の方針や重点、具体的な取り組みを家庭や地域に示したところです。

今年度も学校・家庭・地域の連携・協働により本町の学校教育活動を進めてまいりますので、保護者や地域の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

## 新たな風～ 令和4年度 浜中町教職員辞令交付式 ～

4月1日に令和4年度浜中町教職員辞令交付式が役場本庁で行われ、管理職異動者6人、採用者等10人、計16人の教職員が、佐藤教育長から辞令を受け取りました。

町全体では、異動者24人(小13、中8、高3)、新採用者9人(小3、中4、高2)、計33人の教職員に辞令が交付されました。

本町教育の充実のために、新しい風を吹かせていただくよう期待しています。





# 入学式SNAP



4月は、各学校  
で入学式が行われ  
ました！







# はまなか歴史探訪

はまなかちょうかんいきどう

## 浜中町簡易軌道

動画はコチラ↓



ホームページQRコード

### 開拓のはじまり、軌道の誕生

大正12年に発生した関東大震災により、茶内原野に羅災者114戸が入植し、開拓が進められました。夏季の気温が低く作物が育ちにくい地域のため、産業の中心は次第に酪農業となっていました。

物資の運搬効率を改善するため、昭和2年に馬を活用した植民軌道（馬鉄鉄道）が設置され、軌道の歴史が始まりました。



### 酪農業の発展、軌道の廃止

昭和30年に動力化改良が始まり、貨車や自走客車の導入などによる近代化が図られました。

昭和38年に名称が「浜中町営軌道」となり、町の酪農業が大きく飛躍していきました。

昭和45年、国が簡易軌道事業の補助打ち切りを決定し、続々と軌道は廃止されていきましたが、町民の強い要望もあって、2年間運行を継続し、北海道で最後まで運行した軌道として、その役割を終えました。

なお、平成30年本町の軌道は、「北海道の簡易軌道」として、北海道遺産に選定されています。



■茶内に展示している機関車と台車  
（令和4年度中に補修および移設を予定）  
（秩父内には、停留所跡地も現存）

### 酪農業の発展を支えた「簡易軌道」 廃止から50年を迎えた今、 その歴史を振り返る

今から50年前の昭和47年5月1日、軌道運行終業式が開催され、「浜中町簡易軌道」の長い歴史に幕が下ろされました。

簡易軌道は、大正末期の浜中町の開拓時から何度かその形を変えつつ、牛乳や木材などの輸送、さらには地域住民の重要な交通手段として、茶内・円朱別・西円朱別で活躍しました。



■昭和47年に軌道の最終運転が行われました。

#### ●問い合わせ先

町教育委員会生涯学習課社会教育係  
（総合文化センター内） ☎62-2394





# 図書室だより



わたしと、読書 ～図書室を利用されている方にお話を伺いました～

岩田 歩（いわた あゆみ）さん・季依（きい）ちゃん



結婚を機に、厚岸町から浜中町へ転入された歩さん。本が好きなご両親の影響で、自身も幼少期より本に親しんできたそうです。長女の季依ちゃん(1歳8か月)が誕生してからは、絵本を借りたり、図書室での読み聞かせに参加したりなど、定期的に図書室を利用されています。

最近の季依ちゃんは、自分でページをめくれるタイプの絵本を好んでいて、絵本の内容を真似することも多く、日々成長を感じるとのことです。

図書室へは、「絵本の読み聞かせをしてくれることを知らない方も多いのでは？」というご意見をいただきました。

## 今月の新着図書

児童書



### 『しらべるちがいのずかん』

おかべ たかし/文 やまで たかし/写真

世の中には「あんみつ」と「みつまめ」、「たぬき」と「レッサーパンダ」など、似ているものがたくさんあります。しかし、それらにはしっかりと違いがあるのです。この本では、観察・実験などをして様々なものが「どう違うのか」「何が違うのか」を説明。

その他にも、日本とアメリカの「雪だるま」の違い、今と昔の「信号機」の違い、生たまごとゆでたまごの見分け方なども紹介しています。

一般書



### 『六つの村を越えて髭をなびかせる者』

西條 奈加/著

江戸中期、幕府では蝦夷地開発が計画されていた。出羽国の貧しい農家に生まれた最上徳内は、師の本田利明の計らいで蝦夷地見分隊に随行する。蝦夷地の雄大で厳しい自然に触れ、アイヌの少年や長老たちと交流するうち、徳内の中に北方とアイヌへの愛情が育まれていく。やがて徳内は、アイヌを虐げ、搾取する松前藩に怒りを覚えていき…。アイヌ文化を後世に伝えた最上徳内の半生を描いた物語。

## 《今月の映画鑑賞会》

日時：5月21日(土) 受付13:00～ 上映開始13:30～

場所：町総合文化センター2階会議室

上映作品：『I Love スヌーピー』(88分)

あらすじ：何をやってももうまくいかない少年チャーリー・ブラウンは、転校してきた女の子に一目ぼれ。しかし、話しかける勇気が出ません。チャーリーは親友のスヌーピーに協力してもらって、自分を変えようとしています。

## 今月のおはなし会

5月14日(土)

28日(土)

場所：町総合文化センター  
2階図書室

時間：11:00～

# カルシウムを摂りましょう！

No.394 保健師・管理栄養士です



## カルシウム不足について

日本人のカルシウム摂取量は、国が推奨する量に比べて少なく、特に20・30代でそれが顕著となっています。からだの健康を保つために、男性は700～800mg、女性は600～650mgのカルシウムを摂るようにしましょう。

### カルシウムの働き

- ①骨格や歯の形成
- ②筋肉の収縮や弛緩の調整
- ③興奮や緊張の緩和

カルシウムが不足すると骨粗しょう症や高血圧、動脈硬化の原因になります。



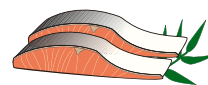
## カルシウムを多く含む食品



食品	目安	カルシウム含有量	食品	目安	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	220mg	桜海老(乾)	10g	200mg
プレーンヨーグルト	100g	120mg	木綿豆腐	1/3丁	86mg
チーズ	20g	126mg	ひじき(乾)	1鉢(10g)	100mg



## カルシウムと他の栄養素の相性



○	<h3>ビタミンD</h3> <p>カルシウムが骨に沈着するのを促してくれる栄養素です。きのこ類やサケに豊富に含まれています。食べ物以外に日光に当たることで皮膚でビタミンDを作ることができます。</p>
○	<h3>マグネシウム</h3> <p>骨や歯の形成に必要な栄養素です。魚介類や海藻類に多く含まれており、主菜を魚にするとより多く取ることができます。</p>
×	<h3>リン</h3> <p>インスタント食品などに多く含まれている栄養素です。カルシウムを体外に出す働きがあるため、吸収が妨げられます。</p>

※カルシウムに関するレシピは、4ページの地場産品クッキングをご覧ください。

●問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307



## 今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。なお、行政情報については、町HPにも掲載しています。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 日		17 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）
2 月	霧多布中学校・茶内中学校 開校記念日	18 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 10:00～11:15）
3 火		19 木	姉別ふまねっと教室ふらっと （姉別農村環境改善センター 13:00～14:00）
4 水	浜中中学校 開校記念日	20 金	
5 木		21 土	映画鑑賞会（総合文化センター2階会議室13:00～）
6 金	散布小中学校 開校記念日	22 日	
7 土		23 月	
8 日		24 火	
9 月	健康教室（茶内第三母と子の家10:00～11:30）	25 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 13:30～14:45）
10 火		26 木	
11 水	浜中小学校 開校記念日	27 金	
12 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:00～14:30）	28 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～） 少年の主張大会（総合文化センター） 乳がん・子宮頸がん検診 （役場保健集會室 8:30～11:30）
13 金		29 日	
14 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～）	30 月	
15 日		31 火	介護予防リズム体操講座 （総合文化センター 10:20～11:20）
16 月	浜中ペタンク教室 （浜中農村環境改善センター 10:00～11:00）		

あそびのひろば	月火	9:00～12:00	霧多布子育て支援センター
	月火	14:30～16:30	霧多布子育て支援センター
	月火水木金	10:00～12:00	茶内子育て支援センター
	月火水木金	13:30～16:30	茶内子育て支援センター

町内施設の休館日	施設名称	休館日
	総合文化センター	2・6・9・16・23・30
	総合体育館	2・6・9・16・23・30
	農業者トレーニングセンター	2・3・4・5・9・16・23・30
	すくらむ21	2・6・9・16・23・30
MO-TTOかぜて	1・2・8・9・15・16・22・23・29・30	

## ひとのうごき

3月末現在（前月比）

- 人口：5,444人（-37）  
男：2,701人（-8）  
女：2,743人（-29）
- 世帯数：2,436世帯（-2）



### おくやみ

茶内市街一区・澤向 幸吉さん(95歳)  
姉別緑栄・松岡 慶太さん(48歳)  
暮 帰 別・上田 朗さん(67歳)

おくやみは、役場に届け出され、承諾いただいた皆さんのみ掲載しています。

広報紙に掲載している写真について、ご希望の方にはL版印刷した写真またはデータ(JPEG形式)を差し上げます。写真を希望される方は、右記までご連絡ください。

役場総務課情報広報係 ☎62-2246



### 今月の表紙

#### ほっき漁

3月24日からほっき漁が始まりました。  
ほっきは、お刺身・ほっきご飯・カレー・  
バター焼き・フライなど、さまざまな料理  
で美味しくいただけます。



# 文芸サロン

## 俳句

そこここに命の歌や草萌ゆる

福澤 秋桜(茶 内)

空眺めその奥深く何望む

翁 栗鼠(暮帰別)

鯉のぼり見上げば眩しく光さす

藤井 彰徳(茶 内)

## 短歌

自負などはすでに捨てたる胸の内ひとに晒して肩軽くなる

相原 睦子(茶 内)

ここに昨日ありし残雪去り行けり少し寂しく春を喜び

福澤 秋桜(茶 内)

バタバタの年度代わりの喧騒も子どもの笑顔とハグで癒さる

海際 集住(霧多布)

ボクの後ついて来いよと笑顔を見せドアが閉って泣け叫ぶ

星方 知瑠(浜 中)

