



今月の主な話題

- ▶ 津波防災避難訓練・防災講演会を実施 2 P
- ▶ もっと便利に！マイナンバーカード 3 P
- ▶ 後期高齢者医療制度のお知らせ 4 P
- ▶ 高齢者見守りステッカーを配布します 6 P
- ▶ 3歳児健診でスポットビジョンスクリーナーによる視覚検査を開始！ ... 16 P
- ▶ 第36回 浜中町少年の主張大会 22 P

津波防災避難訓練・防災講演会を実施

5月24日、町では全町民を対象として、津波防災避難訓練を実施しました。

この訓練は、例年、昭和35年チリ地震津波が発生した日に実施していますが、新型コロナウイルス感染症の影響から3年振りの開催となりました。

訓練では、午前6時30分頃に釧路沖を震源とした震度6強の地震が発生した想定で、【訓練】緊急地震速報を放送し、町民は安全確保行動（シェイクアウト）を行いました。その後、午前6時32分に大津波警報が発表された想定で、町民は各避難場所へ避難を開始しました。

避難訓練のほかに、町職員による「水門等の閉鎖訓練」・「避難場所との情報伝達訓練」・「災害対策本部運営訓練」・「保育所避難支援訓練」、役場本庁では庁舎内避難場所の見学、霧多布高等学校では地震解錠ボックスの説明を実施しました。

今回の訓練は、全体で**755人**の方々に参加いただき、参加率は**25.3%**でした。



	避難場所	参加人数	内徒歩避難	車両避難人数	車両台数
1	役場庁舎	59人	32人	27人	18台
2	ゆうゆ	57人	29人	28人	18台
3	茶内コミセン	28人	—	28人	17台
4	MO-TTOかせて	25人	—	25人	18台
5	浜中改善センター	33人	—	33人	23台
6	姉別改善センター	38人	—	38人	27台
7	霧多布高校	61人	61人	—	—
8	アゼチの岬	11人	—	11人	9台
9	湯沸下海岸高台	13人	4人	9人	6台
10	琵琶瀬展望台	61人	—	61人	34台
11	渡散布前田宅側	15人	6人	9人	5台
12	渡散布戸井宅側	29人	8人	21人	13台
13	火散布コンテナ	26人	4人	22人	19台
14	養老散布坂上	7人	2人	5人	1台
15	丸山散布コンテナ	44人	—	44人	28台
16	藻散布コンテナ	47人	—	47人	30台
	小計	554人	146人	408人	266台
17	関係機関参加者	201人	—	—	—
	合計	755人	—	—	—

※避難対象人数2,981人

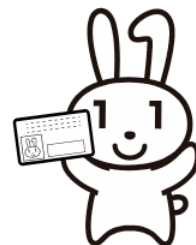
また、午後からは、民間の立場でさまざまな防災関連の活動に携わり、各市町村に対する防災アドバイザーなどの活動を行っている「ひがし北海道市民防災サポートの辻川実代表」を講師にお招きして防災講演会を開催し、40人の方にご来場いただきました。

今後も、防災意識の更なる向上を目指し、継続的に避難訓練等を実施しますので、皆さまの参加をお願いします。

●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

もっと便利に！

マイナンバーカード



マイナンバーカードは、プラスチック製のICチップ付カードで券面に住所、生年月日、性別、マイナンバー（個人番号）と顔写真等が表示されています。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、健康保険証（事前に登録が必要）や自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、さまざまなサービスにも利用できます。



マイナンバーカードの 申請はお早めに

現在、マイナポイント第2弾を実施中です。令和4年9月末までにマイナンバーカードの申請をされた方が対象です。マイナポイントの申し込み・付与期限は、令和5年2月末です。申請終了日が近づくと、申請が混み合います。マイナンバーカードは、申請から交付まで約1ヶ月かかりますので、申請はお早めに行いましょう。

■マイナポイントってなに？

マイナポイントは、マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービス【QRコード決済、電子マネー（WAON、ペコマ、ナナコなど）やクレジットカードなど】でチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントがもらえる仕組みです。

マイナンバーカードを新規に申請した方に最大5,000円相当のポイントが、既にマイナンバーカードをお持ちで、第1弾のマイナポイントが5,000円相当ポイントに達していない方も引き続きチャージやお買い物に対して上限額まで付与されます。なお、健康保険証の利用登録、公金受取口座の登録でそれぞれ7,500円相当のポイントを6月30日から受け取ることができます。

●問い合わせ先 役場住民環境課戸籍住民係 62-2184

無戸籍でお困りの方はご相談ください

■無戸籍とは？

無戸籍とは、何らかの理由により出生届が提出されないことで、子どもやご自身が戸籍に記載されていない状態をいいます。

主な理由としては、婚姻期間中または離婚後30日以内に子どもを出産した際に、出生届を提出すると、前夫の戸籍に記載されるのをためらうことがあげられます。

無戸籍の方は、戸籍に記載がないため、身元を証明することができず、社会生活上さまざまな不利益を受けることがあります。さらに、戸籍を元に作られる住民票がないため、各種行政サービスを受けることができない場合があります。

これら無戸籍でお困りの方は、役場住民環境課戸籍住民係（62-2184）や釧路地方法務局戸籍課（0154-31-5015）にご相談ください。

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、ご使用の黄緑色の保険証の有効期限が令和4年7月31日までのため、8月以降は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黄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、令和4年9月30日です。
※今回は窓口負担割合の見直しに伴い、9月に再度新しい保険証を交付します。(窓口負担割合が変更とならない方も含みます)
- 紛失したときや汚れたときは再交付しますので、役場保険課保険年金係までお申し出ください。

9月までの新しい保険証は「黄色、です」

10月からの新しい保険証は「橙色、です」

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 9月 30日
交付年月日	〇〇年 7月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 0 1 1 0 0 0 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

■ 限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証も新しくなります

現在ご使用の橙色の認定証の有効期限が、令和4年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き該当する方は、7月中に新しい認定証を交付しますので、8月1日からは水色の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、役場保険課保険年金係へ申請してください。
※有効期間は1年間です。

- 限度額適用・標準負担額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区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員の住民税が非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	○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 ※給与所得がある場合、その金額から10万円を控除
	○老齢福祉年金を受給されている方

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	令和 4年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	令和 4年 8月 1日 保険者印 印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 0 1 1 0 0 0 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

●限度額適用認定証の交付対象…

次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 8月 1日
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
被 住 所	広城市連合町1丁目
保 氏 名	広城 太郎 男
者 生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	令和 4年 8月 1日
適用区分	現役Ⅱ
保険者番号並びに保険者の名称及び印	319011110100 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

新しい限度額適用・標準負担額減額認定証
および限度額認定証は「水色、です」

令和4年度の保険料の計算方法

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割」と前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 51,892円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (令和3年中の所得－最大43万円) × 10.98%	=	1年間の保険料 【限度額66万円】 (100円未満切捨て)
---	---	---	---	--

■新型コロナウイルス感染症の影響によって、下記の要件に該当する方は保険料が減免される可能性があります。

- ①新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の被保険者
- ②新型コロナウイルス感染症の影響から、主たる生計維持者の収入の減少が見込まれる世帯の被保険者

※減免の関係につきましては、役場保険課保険年金係にお問い合わせください。

●問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601(札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階)
役場保険課保険年金係 ☎62-2187

高齢者見守りステッカーを配布します

～ひとり歩き（徘徊）高齢者を地域で見守りましょう～

町では、外出先から自力で自宅に戻ることが難しい高齢者の方に重大な事故を未然に防ぐために、個人を特定する番号をつけた靴ステッカーを6月1日から無料で配布しています。

蛍光色の反射ステッカー
粘着力が強く、剥がれにくい



夜はライトに反射します



- 対象 町内在住で、認知症などで外出時に道に迷うおそれがある高齢者
- 申請方法 写真2枚（顔がよくわかるものと、全身が確認できるものを各1枚）を用意して、役場保険課地域包括支援係で交付申請書に記入します。
※あらかじめ、対象者の特徴や緊急連絡先などを町に登録していただきます。
- 利用方法 1人につき、番号入りのステッカーを20枚配布します。普段履いている靴や杖など、いつも持ち歩いているものに貼ってください。

●お申し込み・問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 62-2194

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

国民健康保険税（第1期）、固定資産税（第2期）の納期限のお知らせ

8月1日は国民健康保険税（第1期）、固定資産税（第2期）の納期限です。口座振替を利用されている方は、前日までに残高の確認をお願いします。

なお、国民健康保険税の納入通知書は、7月15日頃に発送予定です。

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） ○固定資産税（第1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もあります。





ごみ博士からのお知らせ！

●今回は令和4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22日に六番沢～琵琶瀬展望台、ゆうゆ～アゼチの岬を清掃場所とした「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦を実施し、32団体約168人(一般参加者4人を含む)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、180kgのゴミを回収することが出来たのじゃが、それだけのゴミがポイ捨てされているのはとても悲しいことじゃ。浜中町の美しい景観を未来に引き継いでいくためにも、絶対にポイ捨てをしてはいかんぞ！



湿原クリーン作戦参加団体一覧

タカナシ乳業(株)北海道工場、明治安田生命根室営業所、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)西森建設、大地みらい信用金庫浜中支店浜中町商工会、(有)霧多布清掃社、丸重種市建設(有)、認定NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト、(株)浜中運輸、浜中漁業協同組合、散布漁業協同組合、浜中町農業協同組合、浅野アタカ(株)、霧多布郵便局、茶内郵便局、浜中郵便局、姉別郵便局、琵琶瀬郵便局、霧多布中央ハイヤー(株)、厚浜木材加工協同組合、浜中ロータリークラブ、中高生ボランティアリーダー、散布中学校、茶内中学校、浜中町役場(順不同)

★今年度の「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦の実施にあたり、タカナシ乳業(株)北海道工場様からお飲み物の提供、明治安田生命保険相互会社釧路支社根室営業所様からごみ袋の寄贈をいただきました。誠に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！！**

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ので、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 7月15日(金)～7月17日(日)、7月29日(金)～7月31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 7月13日(水)・27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、診療日に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

浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



「浜中町地域おこし協力隊ページの開設！」

浜中町地域おこし協力隊（移住・定住推進員）の小山です。

このたび、隊員の内田さん（自然環境プロデューサー）と一緒にFacebookページの公式アカウントを開設しました。

このページでは、道外出身の隊員である私たちの目を見た「地域の魅力」や「日常的な活動」を中心に町内外へ発信することで、浜中町の認知度向上と理解促進を図ることができればと思っています。

ぜひ、「いいね!」を押して公式Facebookページをフォローしていただくとともに、皆さまからの情報提供をよろしくお願いいたします!

(地域おこし協力隊 小山勇太郎 62-2237)



(facebook QRコード)

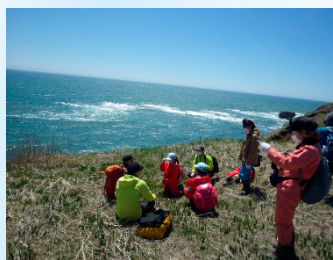
We have
a
Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

霧多布ボランティアツアー 「ケンボッキ島クリーン作戦！」

5月8日(日)、琵琶瀬湾に浮かぶ無人島「ケンボッキ島」に行き、ボランティアツアーを実施しました。



ケンボッキ島では頂上まで行く道中、海岸のゴミ拾いを行い、拾い終わった後はガイドの瓜田さんより、ケンボッキ島の歴史や野鳥、植物などを解説いただきました。

今回、ツアーに参加されたほとんどの方がケンボッキ島初上陸だったため、ケンボッキ島から見える景色にとっても感動していました。

トラストオリジナルエコバッグ新登場!!

トラストオリジナルエコバッグの販売を開始いたしました! B4サイズがスッと入る大きめのバッグなので、お買い物にも資料の持ち運びにも最適なサイズです。



いろいろな場面でのご利用に、ぜひいかがでしょうか。

1枚: 2,500円(税込)

●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/>



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！

「ココアマフィン」

【材料：10人分】

- 薄力粉…………… 90g
- ピュアココア……………大さじ1杯
- ベーキングパウダー…小さじ1杯
- 無塩バター（常温）…………… 60g
- 砂糖…………… 40g

- ☆卵（溶く）…………… 1個
- 牛乳……………大さじ3杯
- ヨーグルト……………大さじ2杯

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて混ぜる。
- ② 別のボウルにBを入れてバターがふんわりするまで混ぜる。
- ③ ②にダマにならないように少しずつ卵を加えて混ぜる。
- ④ ③にCを加えて混ぜ、①をふるって切るように混ぜる。
- ⑤ ④を型に入れ、オーブンで170℃・20分加熱して完成。



*** 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

「ホロホロチキンカレー」

【材料：6人分】

今月の食材は「ヨーグルト」です。

ヨーグルトはカルシウムを豊富に含んでいます。そのため、骨疾患のほかに、血圧上昇の抑制や動脈硬化予防の効果が期待できる食品です。

【作り方】

- ① 鶏肉を20分ヨーグルトに漬ける。
- ② 鍋に油をひいてAを炒める。
- ③ 油が全体に回ったら規定量の水を入れる。沸騰したら、①をヨーグルトと一緒に入れる。
- ④ 食材に火が通ったら、カレールウを入れ、とろみがつくまで加熱して完成。ご飯にかけてお召し上がりください。

- ★鶏もも肉（一口大）……………200g
- ★プレーンヨーグルト…………… 大さじ5杯
- 玉ねぎ（くし形）…………… 1個
- A じゃが芋（乱切り）…………… 大1個
- L 人参（乱切り）…………… 1本
- ★調理油…………… 大さじ1杯
- ★カレールウ……………120g



【1人分の栄養素】		健康のために 1日1杯の 牛乳を 飲みましょう！
エネルギー	215kcal	
カルシウム	62mg	
食塩相当量	2.2g	

※肉をヨーグルトに漬けるとやわらかくなります。豚肉や牛肉でも効果があります。

コロナ禍における救急活動

《救急出動件数》

浜中消防署の救急出動件数は、令和元年から令和3年までの過去3年間で756件となっており、1日の出動件数が多い日には、4件前後となっています。新型コロナウイルス感染症の人や疑いの人を搬送した件数は、令和4年4月末日現在で6件あります。なお、消防署へ119番通報して、救急車が現場到着するまで平均11分かかります。

《服装を紹介》

救急隊員は感染を防ぐため、全ての救急事案に対して万全の体制で出動しています。



夏はとても暑いですが！
特殊なマスクも苦しいです！

救急要請 通報から帰署まで!!

通常の救急出動の流れを紹介します。

① 【119番通報】

火災か救急要請を聴取
■生年月日・年齢
■意識状態など
■既往歴・現病歴を聴取します。

② 【救急隊員準備】

救急要請が確認出来た時点で救急隊員は感染防止衣に着替え、出動します。出動後、詳しい情報を救急隊員に伝達しています。

③ 【出動】



⑤ 【病院連絡】

傷病者の観察結果に基づき搬送先病院を選定。病院に受入要請をします。



④ 【現場到着・傷病者観察】

現場や救急車内で傷病者を観察
血圧測定・血中酸素飽和濃度測定・心電図測定・体温測定など。



⑧ 【帰署後】

次の出動に備え、感染防止衣や使用した救急資器材の清拭消毒を毎回行っています。消毒に不備が無いよう、消毒管理者が手順に沿って指示を出しながら実施します。

⑥ 【現場出発】

搬送中も傷病者の観察を続けます。

⑦ 【病院到着】

医師に引き継ぎます。

★情報聴取への協力のお願い

現在はコロナ禍でありますので、救急車要請時には体温や呼吸器の症状があるか、家族や周囲の方が新型コロナウイルス感染症にかかったかをお聞きしています。情報聴取に時間はかかりますが、既に救急車は出動していますのでご理解ください。



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

北海道警察官募集中！

「やりがいも魅力もでっかいどう」

第2回試験 受付中
8月19日まで

北海道警察
 北海道警察本部採用センター
 ☎0120-860-314

北海道警察
 HOKKAIDO PREFECTURAL POLICE

北海道警察官募集中

採用予定人数
 男性A区分 35名程度 女性A区分 15名程度
 男性B区分 115名程度 女性B区分 35名程度

受験資格
 A区分 学校教育法における大学（短期大学を除く）等を卒業した者（令和5年3月31日までに卒業見込みの者を含む）
 ※高度専門士の称号を令和5年3月31日までに取得見込みの者を含む
 B区分 A区分以外の者（学校教育法における高等学校在学中の者を除く）

年齢 令和5年4月1日現在で18歳以上33歳未満の者

©三才マ

夏の交通安全運動の実施 確認の甘さが苦い 事故を呼ぶ

7月13日(水)～7月22日(金)までの10日間実施

夏の交通安全運動

<活動重点>

- 1 飲酒運転の防止
- 2 バイク・自転車の交通事故防止
- 3 スピードダウンと全席シートベルト着用
- 4 子供と高齢者の交通事故防止

北海道警察



「もしもだけども、甘く見ず、醒めなれず」ではおられない

争われたら、命も失くさない

酒運転はしない! させない! 罰さない!

車検の有効期限大丈夫?

車検が切れていた場合、自賠責保険も切れている事が多く、事故を起こした際の保障が受けられず、任意保険での保障も受けられない場合があります。

免許停止、罰金などの重い罰則も課されます。

- 自分の車検の有効期限を確認し、期限が切れる前に車検を受けましょう。
- 車検の期限が切れていた場合は、車を動かさず、自動車工場やディーラー等に相談し、車検を受けるか廃車の手続きをしましょう。



みんなで防ごう特殊詐欺!

命懸けの車検が被害者になってしまったら

家族の 絆 で被害防止

みなさんからご家族に教えてあげてください

「カバ/をなくした」は詐欺です 「47Nで還付金」は詐欺です
 「名義を買して」は詐欺です 「サイト利用料が未納」は詐欺かも

詐欺電話が来たら #9110 !!

5 / 20 霧多布中学校 1年生がモモンガの巣箱づくり

～霧多布中学校で初めての取り組み～

5月20日、霧多布中学校（沼田卓二校長）の1年生がモモンガの巣箱作りを行いました。

霧多布湿原センターの職員の方が講師となり、生徒の皆さんは、巣箱の設計図を見ながら、板に図面を書くところから作業を開始し、その後は、電動の糸のこ・のこぎり・やすりを使って形を整え、巣箱を組み立てました。最後には、思い思いの絵や文字を書き入れて、4つの巣箱が完成しました。

午後からは、霧多布湿原センター付近の森に設置に行きました。果たして、モモンガは巣箱に入るでしょうか！？今後が楽しみです。

なお、この巣箱づくりは、霧多布中学校では初めての取り組みとのことでした。



5 / 22 令和4年度浜中消防団総合演習を実施

～分列行進と一斉放水訓練～

5月22日、釧路東部消防組合浜中消防団は、霧多布スポーツ広場で総合演習を行いました。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言やまん延防止重点措置の発令により、令和元年以来3年振りの実施となりました。

総合演習には、渡部健団長をはじめ107人が参加し、分列行進と火災を想定した一斉放水訓練を実施しました。

渡部団長は「火災予防のために実施している防火査察や広報活動の他に、地震・津波から命を守るための活動など、犠牲者を1人でも減らす取り組みが求められています。住民からの大きな期待に応えられるよう、団員一丸となって訓練に励み、努力精進してまいります。」と訓示しました。

また、石井英二第2分団長へ消防庁長官表彰の永年勤続功労賞が伝達されました。



5 / 26 散布中学校 1・2 年生が霧多布湿原と森を散策

～春の湿原を満喫～

5月26日、散布中学校（大和洋一校長）1・2年生が学校の総合的な学習の時間の一環で、霧多布湿原やその周辺の森の花と野鳥の観察を行いました。

インストラクターは霧多布湿原センターの職員の方が務め、生徒の皆さんは、湿原センター前で動物の足跡クイズを行った後、出発しました。今回の散策では、開始早々にベニマシコやセンダイムシクイといった野鳥を観察したほか、湿原のミネラルが川を伝って海に行くことで、昆布の栄養となることを学びました。さらに、絶滅危惧種である川真珠貝を観察したり、やちぼうずに座ったり、トドマツのマツヤニを採取し燃やしてみるなど、さまざまな体験ができました。生徒の皆さんからは、「知らないことを教えてもらって、良い知識になった。」「霧多布湿原の動物の足跡やきれいで貴重な花を見ることができて楽しかった。」などの感想があり、春の湿原を満喫する学習となりました。



5 / 26 霧多布・茶内保育所幼年消防クラブ入会式

～28人の子どもたちがクラブ会員に～

5月26日、霧多布保育所と茶内保育所で幼年消防クラブ入会式が行われました。

幼年消防クラブは、子どものうちに消防研修を行うことで、火に対する正しい認識を持ってもらい、火災の減少を図るとともに、人命を尊重し、財産の保全を図る大人になってくれることを目的としています。

今年の入会は霧多布保育所が11人、茶内保育所が17人で、子どもたちは火の用心などと書かれた半てんを身にまとい、入会式に参加しました。誓いのことばでは、「ぼくたち、わたしたちは、今日から幼年消防クラブの仲間です。子どもたちに火遊びをしないように、大人たちにたばこの投げ捨てをしないように呼びかけ、町から火事なくなるように頑張ります。」と力強い宣誓がありました。宣誓後は、1人ずつ記念撮影を行い、消防署からお菓子のプレゼントを受け取りました。



5 / 霧多布保育所で大津波警報を想定した避難訓練実施

27

～お互いに声を掛け合いながら、坂道を登り切る～

5月27日、霧多布保育所で大津波警報を想定した避難訓練を実施しました。今回の訓練では、午前10時に震度6の地震が発生し、その2分後に避難指示が発令されました。

保育所の子どもたちは、年長のさくら組を先頭に駆け足で避難するとともに、0歳児や1歳児、2歳児等の子どもたちは、カートに乗ったり、先生におんぶされながら逃げました。子どもたちは、「頑張れ!」、「大丈夫?」とお互いに声を掛け合いながら、坂道を登り切りました。

最後に園長先生からは、「今日は、一生懸命走って逃げました。実際に避難する場合は、車も来ますので、注意して逃げましょう。」とのお話があり、訓練を終えました。



5 / レバンガ北海道が町総合体育館でバスケット指導

28

～橋本竜馬選手・松下裕汰選手・玉木祥護選手が来町～

5月28日、町総合体育館でレバンガ北海道のオフィシャルパートナーである町内酪農家の鈴久名牧場・アンフィニ・A-RANCH主催のバスケットボールクリニックが開催されました。参加者は、釧路・根室管内の小・中学生と高校生で、約60人となりました。レバンガ北海道からは、橋本竜馬選手・松下裕汰選手・玉木祥護選手の3人が来町しました。

今回のバスケットボールクリニックでは、ドリブルやディフェンス、シュート練習などを行い、姿勢の取り方や上手くなるためのコツを教わった後、3人の選手と一緒に試合を行いました。参加した子どもたちは、プロ選手の華麗なドリブルやパワーあふれるダンクシュートを見て、目が輝かせていました。試合後には、3人の選手の方から「今日は楽しく過ごさせていただきました。これからもバスケットボールを頑張ってください!」とのお話と主催の方から「来年も同様の企画をやっていきます。牛乳をたくさん飲んで頑張ってください!」とのお話がありました。



5 / 31 介護予防に向けたリズム体操や脳トレを実施

～音楽に合わせて楽しくストレッチ～

5月31日、町総合文化センターで第一興商の金児沙希さんをお迎えし、音楽に合わせて楽しく体を動かす「リズム体操」や頭と体を使った「脳トレ」を行い、35の方が参加されました。

この日は、指の体操や座ったままでもできる全身のストレッチ、表情筋を鍛えるためのウイंक、曲に合わせて手を叩いたりなど、さまざまなトレーニングが行われ、参加者の皆さんは、とても楽しそうに取り組まれていました。

町では、この取り組みを今年の12月にも実施する予定です。



6 / 2 鈴木誠さんが旭日双光章を受章

～浜中町議会議員として6期24年～

鈴木誠さんは、平成7年から平成31年まで、6期24年の長きにわたり、浜中町議会議員として地方自治の育成・発展に貢献されました功績が認められ、旭日双光章を受章し、6月2日に役場で伝達式が行われました。

鈴木さんは、町議会議員の他にも農業委員会委員、同委員会会長を歴任し、豊富な経験と卓越した識見をもって、浜中町の産業経済の振興発展に長年力を注いでこられました。

このたびの受章、誠におめでとうございます。





サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3,000万円
(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月5日(火) 2種類同時発売! 発売期間 7/5(火)～8/5(金)
抽せん日 8/17(水)

公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

令和4年度から3歳児健診で スポットビジョンスクリーナーによる視覚検査を開始！

町では、令和4年度から子どもにも簡単に視覚検査ができるスクリーニング検査機器『スポットビジョンスクリーナー』を導入し、3歳児健診で実施しています。

『スポットビジョンスクリーナー』は、弱視の危険因子となる近視・遠視・乱視などの屈折異常や屈折の左右差・斜視などを瞬時に検査できます。

子どもの視力は3歳ころまでに急速に発達します。この時期に屈折異常や斜視などの問題があると、視力が正常に発達せず弱視となってしまうことがあるため、早期発見が重要です。

ぜひお子さんのためにも、適切な時期に健診を受けましょう。



●問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307



浜中町「花いっぱいコンクール」応募お待ちしております！

花いっぱい運動は、広く浜中町に定着し、町民の生活にゆとりをもたらし、安らぎのあるコミュニティづくりや町の美観向上に大きな役割を果たしております。2年連続新型コロナウイルス感染拡大により中止としていましたが、本年度は、コンクールを開催し、美しい環境づくり運動の一層の進展を図ろうとするものです。たくさんの応募をお待ちしております。

《第20回 浜中町花いっぱいコンクール実施要領》

◆応募対象

町内の各家庭、学校、職場、公共施設などに造成された花壇やフェンス花壇、フラワーポット、プランターなどを用いたフラワーガーデンとします。

◆応募方法

応募希望者（団体等）は、下記問い合わせ先までご応募ください。※新型コロナウイルス感染拡大の影響等により中止の場合はご連絡します。

◆締め切り日 7月15日(金)

●問い合わせ先 浜中町自治会連合会（事務局・役場企画財政課企画調整係） ☎62-2237

◆審査

7月下旬～8月上旬に、フラワーマスターが直接訪問し、審査を行います。

◆審査基準

地域性、花壇デザイン、配色、環境との調和、管理状況について審査します。

◆結果発表

入選されたフラワーガーデンは、広報紙での発表を行うとともに表彰させていただきます。



令和5年度 釧路管内町村職員採用資格試験のご案内

令和5年度に採用される釧路管内町村職員の採用資格試験が9月18日(日)に釧路町公民館で行われます。受験資格、申し込み等については次のとおりです。

受験資格 ○高卒…平成11年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者
※大卒採用資格試験の申込期間は終了しております。

受験申込 申込書を7月1日(金)から8月5日(金) (郵送の場合は8月5日付消印有効)までの間に、役場総務課も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、7月1日から役場総務課職員係でも交付します)

◆**申し込み・問い合わせ先** 役場総務課職員係 ☎62-2129
釧路町村会事務局 ☎0154-43-0649

自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生を募集します

現在、「自衛官候補生」の募集を受付中ですが、令和5年3・4月採用の「一般曹候補生」および「航空学生」の募集受付が、令和4年7月1日(金)から開始されます。下記をご覧ください。

種目	受験資格	受付期間	試験日
自衛官候補生 (男子・女子)	18歳以上33歳未満の者	通年	9月21日(水)
			9月22日(木)
			9月23日(金)
一般曹候補生 (男子・女子)		7月1日(金)～ 9月5日(月)	9月15日(木)
			9月16日(金)
航空学生	航空自衛隊18歳以上21歳未満	7月1日(金)～ 9月8日(木)	9月19日(月)
	海上自衛隊18歳以上23歳未満		

※試験日が複数日ある種目は、いずれかの1日となりますので、都合の良い日に受験できます。

◆**問い合わせ先** 役場総務課総務係 ☎62-2125
自衛隊帯広地方協力本部 釧路出張所 ☎0154-22-1053

船舶運航技術を学ぶ！シーマン・シップを学ぶ！

国立宮古海上技術短期大学校は、国土交通省所管の内航船舶職員を養成する学校です。優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。高校卒業後2年間で、一般商船の「航海士」と「機関士」の2つの資格が取得できます。卒業生には、海技資格における特典が付与され、海運界はもちろんのことその関連産業を中心に幅広く活躍しています。

2023年度新入生募集活動として、7月16日(土)・9月17日(土)に体験型、令和5年2月11日(土)にWeb型の学校説明会が開催されます。

出願資格は、学校推薦型選抜(10月1日)、総合型選抜(10月22日)、自己推薦型選抜(12月3日)、一般選抜(1月21日)と多種多様な選抜方法がありますので、詳細は下記までお問い合わせください。

●**資料請求および問い合わせ先**
〒027-0024 岩手県宮古市磯鶏2-5-10
国立宮古海上技術短期大学校 教務課 ☎0193-62-5316

マリンレジャー・ 釣り愛好家の皆さんへ

7月16日～8月31日は、マリンレジャー愛好者および漁業者の船舶事故・人身事故防止の徹底を図る「夏季安全推進期間」「海の事故ゼロキャンペーン」を実施します。

海で安全に釣りなどを楽しむにあたって、次のことを必ず守ってください。

- ▷ライフジャケットを常に着用してください。
- ▷携帯電話を防水パックに入れて携行し、緊急時はすばやく118番へ通報してください。
- ▷できるだけ複数で行動してください。
- ▷事故を未然に防ぐため、船舶の発航前には、救助支援者の確保と発航前点検を実施し、航行中には常時見張りを徹底してください。

●問い合わせ先

釧路海上保安部 ☎0154-21-5575

海上保安学校学生 採用試験のお知らせ

○海上保安学校学生採用試験

受験資格 令和4年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者および令和5年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者 等

受付期間 7月19日(火)～7月28日(木)
(インターネット申し込み)

第1次試験 9月25日(日)／試験地：釧路市など

第2次試験 10月18日(火)～10月27日(木)の指定する日／試験地：小樽市など

第3次試験 12月3日(土)～12月13日(火)の指定する日(航空課程のみ)／試験地：東京都

●問い合わせ先 釧路海上保安部管理課
☎0154-22-0118

ポリテクセンター釧路 10月 職業訓練受講生募集

ポリテクセンター釧路では、10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 建設荷役車両運転科 20人
ビジネスワーク科 15人

申込受付 7月25日(月)～9月2日(金)

見学会 8月18日(木)、8月25日(木)

選考日 9月8日(木)

訓練期間 10月3日(月)～3月30日(木)

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

預けて安心！ 「自筆証書遺言補完制度」 をご活用ください！

遺言書は相続手続きをスムーズに行うための有効な手段であり、終活の一環として関心を集めています。

法務局には、ご自身で作成した遺言書を保管できる制度があります。

この制度を利用すると、遺言書の紛失や改ざんを防止することができます(手数料は1件3,900円)。

本制度の詳しい内容は、法務省ホームページ(http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)をご覧ください。以下の窓口までお問い合わせください。



●問い合わせ先 釧路地方法務局供託課
☎0154-31-5016



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組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4校・中学校4校を連載でご紹介しています。

《散布小学校》 —地域とともにある学校を目指して—

4月に2人の新生を迎え、全校児童24人が毎日笑顔いっぱい過ごしています。運動会に向けての学習などにも意欲的で、楽しみながら日々さまざまなことに取り組んでいます。

小学校では毎年、地域の高齢者・長楽会の皆さんと一緒に花壇に花を植えています。ここ数年、コロナ禍により直接交流することはできませんが、花壇の写真やお手紙を送るなど間接的な交流を継続しています。地域の方との交流は、社交性を身に付けたり、学校では学べない体験をしたりすることができ、子どもたちにとって、多くの学びの機会となっています。

また、花を植える前の花壇は保護者の皆さんがきれいに整備してくれます。雑草を抜いたり、土を柔らかくしたりするなど、「子どもたちの学習のために！」と汗を流してくれています。

地域や保護者の方々に支えられ、子どもたちは充実した学校生活を送ることができています。今後も学校・家庭・地域が一体となり、教育活動を進めていきます。

学校データ

(6月1日現在)

校長	大和 洋一
教頭	井上 哲平
教員数	4人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
児童数	24人
学級数	3学級



私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

5月20日、全校生徒で校外清掃を行いました。晴天の中、1年A組は霧多布湿原センター駐車場からMGロードを通って帰校、1年B組は本校から木道散歩道で折り返して帰校、2年A組は本校から霧多布大橋・霧多布港周辺を経由して帰校、3年A組は本校からクリーンセンター・町総合体育館周辺を経由して帰校、3年B組は本校から新川・暮帰別町内を経由して帰校の5ルートで実施しました。生徒からは「ゴミ拾いを通して地域に貢献できて良かった。」「今年度もたばこの吸い殻やペットボトルのポイ捨てが多かった。」という声がありました。特に今回はMGロード、霧多布港周辺のゴミが多く、全学年で拾ったゴミの量は70Lのゴミ袋で6袋もありました。今回の校外清掃を通して、ポイ捨ての現状や地域の環境を考える良い機会になりました。



学校教育からの情報コーナー

大奮闘！力の限りを尽くした 運動会

6月には、4つの小・中学校で運動会が開催されました。今年度も新型コロナウイルス感染症予防対策を行っての実施となりましたが競技内容につきましては、保護者との共同競技が実施されることもあり、少しずつこれまでの運動会の雰囲気が戻りつつありました。会場の保護者の皆さまから大きな拍手を浴びて、子どもたちは、力一杯頑張ることができました。

どの学校も、児童会・生徒会が中心になって立てたスローガンに向かって、一人ひとりの子どもたちが役割を果たし、応援をしながら絆を深め、心を一つにして取り組む姿が輝く運動会になりました。安心安全な運動会を開催するための準備やご指導をいただいた教職員の皆さま、子どもたちを励まし、たくさん応援をしてくださった保護者の皆さま、ありがとうございました。

なお、7月9日(土)には、霧多布中学校、浜中中学校、茶内中学校で校内陸上大会や体育大会が開催されます。子どもたちの頑張りに大きな拍手をお願いします。



6月6日 散布小中学校(散布保育所合同)
はじけるスマイルで輝いちゃって^_^
～みんなのパワーで成功させよう～



6月5日 浜中小学校(浜中・姉別保育所合同)
だ～だれもが
し～しゅやく
き～きもちを一つに
れ～れんしゅうの成果を！



6月11日 霧多布小学校
全力で仲間と協力し、
楽しく笑顔あふれる運動会にしよう！



6月11日 茶内小学校
真剣勝負
～最後まで一生懸命やろう～

運動会 SNAP



第36回 浜中町少年の主張大会

5月28日(土)に町総合文化センターにて、第36回浜中町少年の主張大会が開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、会場は発表者のほか最小限の関係者にとどめ、発表する様子は、インターネットを利用したライブ配信を行いました。

最優秀賞 武藤 楓 真さん(浜中中 3年/写真)
 優秀賞 井関 唯 愛さん(茶内中 2年)
 優秀賞 加茂 美紗季さん(浜中中 2年)

最優秀賞の武藤さんは浜中町の代表として、7月29日(金)にビデオ審査形式で行われる釧路総合振興局地区大会に出場します。



最優秀賞『跳ぶ』浜中中学校 3年 武藤 楓 真

「はあ、またかあ。」

これは、僕が保健体育の評定を見た時に毎回言っている言葉です。僕は保健体育の評定が、いつも他の教科より一つ、悪い時には二つ下でした。その理由は実技、僕は運動神経が悪いのです。卓球部に所属していますが、大会で試合に勝ったことはほとんどありません。体育祭のリレーでも、足の遅い僕はチームの足を引っ張っていました。

そんな自分を嫌いになり始めていた時です。来年度の少年の主張の参考にしようと、全国大会報告書を読んでいました。そのとき、僕は一つの共通点に気が付いたのです。

それは、自分を認めていることです。障がいを持っている方やその家族の方。話を知ったり経験をしたりして、考え方が大きく変わった人などたくさんの方がいました。その全員が、自分や自分の考え方を認めていたのです。そして未来へ向かって進んでいます。

そのことに僕は驚き、気付かされました。自分を嫌いになるのは、自分を認めて先へ向かうことをできていないことが原因でした。

それから僕は、自分は何が苦手で、それを克服するためには何をすればいいのかを、考えるようになりました。僕が考えた、認めるということは短所を認めることです。苦手を克服するために、自分の短所を直視するので、少し辛いこともあります。しかし辛い時には、認めることによって自信が生まれると信じ頑張ろうと、考えられるようになりました。

そのように変わり始めた僕は、一つのチャンスを見つけました。保健体育、跳び箱のテストです。僕はそれを、自分を変える一歩目にしました。

それから僕は練習を重ねていきました。お手本の動画を見て真似をしたり、自分の写真や動画を撮影し、確認したりする練習。友人や先生からアドバイスをもらい、繰り返し練習して苦手な部分を一つ一つ改善していきました。時には練習を何度してもうまくならず、辛い時もあ

りました。その時には、これを乗り越えて自信を持つんだ、と自分を鼓舞して頑張りました。このようにコツコツと練習を重ねていき、とうとうテストの日になりました。

その日の保健体育までの授業は緊張と不安で、全く頭に入ってきませんでした。そうしているうちに、保健体育のテストが始まりました。

同級生たちが順番に披露していき、とうとう僕の番になりました。僕の頭の中は、緊張と不安でいっぱいです。友達、先生、全員が僕を見ています。そのことに一瞬ひるみましたが、ここまで来たらやるしかないと自分に言い聞かせます。思い切って跳び箱に向かって走り出しました。その時は一瞬でした。僕は足を引っかけて、転びかけてしまいました。その時僕は「ああ、結局才能のない人はどれだけ努力をしても無駄なんだ」と諦めかけていました。しかし、先生が僕のほうへ寄ってきて、もう一度チャンスを与えました。僕は、一生懸命してきた今までの練習を思い出し、もう一度頑張ってみようと思いました。跳び箱から何メートルか離れたところに立ち、跳び箱を見据えます。そして一回目の反省をします。助走が長すぎたのではないか、手をつく位置が近かったのではないか。一回目に失敗した恐怖など忘れ反省をし、そして走り出しました。ロイター板に足を踏み込み、跳びます。気が付くとマットの上、みんなから拍手が沸き上がりました。僕は喜びと達成感から、やったー！と叫びました。

僕は、この経験から大切なことを1つ学びました。それは認めることは自信へとつながる、ということです。自身の短所を見つけ、努力して克服する。それがどれだけ大切なことか、学ぶことができました。

僕はこれからの人生で、壁にぶつかり自分が嫌になってしまうこともあるかもしれませんが。しかしそのようなときは、短所を克服するチャンスだと前向きに考えその短所を認めてあげたいです。そして保健体育のテストのように自分を成長させていきます。



はまなか歴史探訪

ちゃんいおおはらげきじょうかさい

茶内大原劇場火災

動画はコチラ↓



ホームページQRコード

70年前の昭和26年5月19日、茶内で発生した劇場火災により、多くの子どもたちを含む42人の尊い生命が奪われるという大惨事が起こりました。跡地には、犠牲者の冥福を祈り、二度とこのような悲劇が繰り返されないように願いが込められた慰霊塔が建立されています。茶内小学校では、毎年5月19日を「防災の日」とし、慰霊塔を訪れるなど、惨事を教訓とする安全教育が取り組まれています。

■「命の大切さ」を学ぶ



■犠牲者の名前が刻まれた慰霊塔



令和4年5月18日に茶内小学校の5年生が慰霊塔を訪れ、過去の惨事と生命の尊さを学びました。慰霊塔に黙祷を捧げ花を手向けるなど、犠牲となった多くの子どもたちの冥福を祈りました。

■惨事を風化させない



■全国に悲劇が伝えられた



令和3年5月に「茶内大原劇場火災殉難者七十回忌供養」が執り行われ、多くのご遺族や町民が慰霊に駆けつけました。老朽化した慰霊塔の改修も行われており、惨事を二度と繰り返さないという決意が込められています。

■後世に伝え、未来に活かす



畠山 正さん(当時5才)
劇場火災を体験した畠山さんは、決して忘れてはいけない出来事として、現在でも地域の子どもたちに当時の記憶を語り継いでいます。



上田 英朗さん (故人)
生前、浜中消防団副団長として活躍された上田さんは、父親が保存していた当時の貴重な資料を冊子として作成しました。その冊子は、後世へ伝えられています。



井上 剣芯くん(茶内小5年)
当時の話をご親族から伝えられているという井上くん。出掛ける前には火元に注意して、火災が起きたときのことを考えながら行動したいと語ってくれました。

プールでフィットネスしてみませんか？

皆さん、プールでの水中運動の効果をご存じですか？

わたし、泳げない・・・大丈夫です！身体への負担が少なく、初心者にもおすすめの水中ウォーキングは水の抵抗や水圧で筋力アップにつながります。筋肉量が増えると基礎代謝も上がります。さらに、体温より低い水温での運動は、通常よりもエネルギーを消費するため、脂肪が燃焼しやすくなります。心肺機能の強化、血行改善、リラックス効果など、水中運動の効果は良いことづくめです。都会のフィットネスクラブなどでは高額な料金がかかるプールですが、浜中町民温水プールは**無料**です！



水中運動（プール）の4つの効果！

水中では「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」の4つの力が働き、さまざまな運動効果を上げることができます。

①浮力

腰痛や膝痛などのトラブルを抱えた人でも安全に運動ができる！

②抵抗

陸上よりも多くのエネルギーが消費されるので効率的に筋力アップ&カロリー消費！（陸上の約2.5倍！）

③水圧

呼吸筋が鍛えられ心肺機能の向上や血液循環が良くなり腕のむくみや肩こり頭痛を解消！

④水温

リラックス効果大！！
ストレッチ効果大！！
エネルギー消費大！！

泳法別消費カロリー（20分程度計算）

●クロール	174kcal	●平泳ぎ	111kcal
●背泳ぎ	101kcal	●バタフライ	290kcal
●水中ウォーキング（速め）	143kcal		
参考：陸上ウォーキング（時速4.5～5.1km）	=73kcal		
陸上ランニング（時速6.4km）	=126kcal		

水に入る前にストレッチで筋肉をほぐしておく効果はさらに倍以上に！

町民温水プール

開館時間：昼間 10時～16時30分 / 夜間 17時30分～20時30分

休館日：毎週月曜日および祝祭日の翌日

※当館では遊泳時間55分ごとに、5分間の休泳時間をとっています。

7月17日は「北海道みんなの日」



1869年（明治2年）北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

「道みんなの日」は、北海道のこれまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、これからの北海道を考える日として、平成29年に制定されました。

この日をきっかけに、道民の皆さまが、北海道に愛着や誇りを持っていただき、道内外に北海道の魅力や価値を発信する機会としていただければ幸いです。



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～

十和田 美波（とわだ みなみ）ちゃん



たくさんの本と触れ合わせたいというご両親の思いから、幼児期から図書室を利用されている美波ちゃん（9歳）。「本の中には別世界がある。」・「本を読むと新たな発見があり、平凡な毎日が素敵になる。」と、読書の楽しさをたくさん語ってくれました。

主に絵本や児童書、コミックエッセイを借りていかれる美波ちゃんですが、最近は経済など社会に関する本に興味があるそうです。

当図書室へは、「もっとたくさんの人に来てほしい！」という声のほか、「みんなが楽しめるイベントを企画してみたら？」など、今後の参考となる貴重なご意見をいただきました。

今月の新着図書

児童書



『森と川、山と海 ヒグマの旅』

二神 慎之介/写真・文

森から川、海から山へ、たくさんの自然の恵みを追いながら、食べものを探す旅を続けるヒグマの姿を少しだけのぞいてみませんか？日本最大の陸上動物・ヒグマの暮らしを、たくさんの写真で紹介している作品です。人間との関わり方、詳しい生態、体の特徴などについても、わかりやすく説明されていますよ。

野生動物が生きていける自然の豊かさ、多様性の大切さを一緒に考えましょう。

一般書



『あなたの骨は大丈夫ですか？ - すぐできる骨粗鬆症予防 - 』

佐藤 勝彦/著

骨は、長生きになくてはならない大切な臓器です。

本書では、健康寿命を脅かす骨粗しょう症について、その原因や食事の摂り方のポイント、ご家庭でも簡単にできる「骨丈夫運動」「丈夫な足を鍛える体操&ストレッチ」などの運動方法、筋肉に良い食事など、骨を丈夫にする様々な方法をイラストとともに優しく紹介しています。

《今月の映画鑑賞会》

日時：7月16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：『ダンボ』（63分）

あらすじ：サーカスで生まれたゾウのダンボは、大きすぎる耳のせいでみんなの笑ひ者。仲間外れにされてしまいます。落ち込むダンボでしたが、ネズミのティモシーに勇気づけられ、ある大技を身につけることに成功します。

今月のおはなし会

7月9日(土)

23日(土)

場所：町総合文化センター

2階図書室

時間：11:00～

食中毒に注意しましょう！

No.396 保健師・管理栄養士

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付いた食べ物を食べることで、腹痛や下痢、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。温度や湿度が高くなる7月～8月に多く発生しています。食中毒の原因となる細菌等は目には見えませんが、至るところに存在している可能性があるため注意が必要です。



【食中毒予防の三原則】『つけない・増やさない・やっつける』



① つけない

日常生活を送る中で、私たちの手には、さまざまな細菌等が付着します。それらを食材や調理器具につけないために、衛生的な手洗いを確認しましょう。

① 石鹸を手取る



② 手のひらを洗う



③ 手の甲、指を洗う



④ 指先を洗う



⑤ 親指と親指の付け根を洗う



⑥ 手首を洗う



⑦ 流水でよく洗い流す



⑧ 清潔なタオルで拭く



《手洗いのタイミング》

「調理を始める前」・「生肉や魚を扱った後」・「トイレの後」・「咳やくしゃみをして鼻をかんだ後」・「食事の前」はしっかり手を洗いましょう。

★
手洗いは2度洗い
が除菌に効果的!!
★

② 増やさない

細菌は約20℃で活発に活動を始めますので、食品についての細菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。

③ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。とくに、肉料理は中心部まで熱することが大事です。(75℃ 1分以上加熱が目安です)

●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 金		17 日	
2 土		18 月	
3 日		19 火	
4 月	健康教室（茶内第三母と子の家10:00～11:30）	20 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）
5 火	町研一斉研究日	21 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）
6 水	乳児ママのつどい開放日（図書司書の日） （役場保健集会室 9:30～11:30）	22 金	1 学期終業式
	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）	23 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～）
7 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:00～14:30）	24 日	
8 金		25 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）
9 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～）	26 火	夏季救命救急講習会
10 日		27 水	乳児ママのつどい開放日（役場保健集会室 9:30～11:30） どさんこ☆浜中町子ども地区会議 （役場3階13:30～15:00）
11 月			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）
12 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）	28 木	
13 水	乳児ママのつどい開放日（役場保健集会室 9:30～11:30）	29 金	
	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）	30 土	
14 木		31 日	
15 金			
16 土	映画鑑賞会（総合文化センター2階会議室13:00～）		

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	4・11・19・25
	総合体育館	4・11・19・25
	農業者トレーニングセンター	4・11・18・25
	すくらむ21	4・11・19・25
MO-TTOかぜて	3・4・10・11・17・18・24・25・31	

ひとのうごき

5月末現在（前月比）

- 人口：5,475人（+19）
- 男：2,711人（-3）
- 女：2,764人（+22）
- 世帯数：2,484世帯（+24）

おたんじょう

暮 帰 別・竹花 咲舞ちゃん(直樹さん) 茶内市街五区・三上 恋充ちゃん(葉菜さん)
 渡 散 布・五日市幸橙ちゃん(紀幸さん)

おくやみ

茶内市街六区・平澤 榮一さん(87歳) 浜中市街・船山 正義さん(71歳)
 茶内駅東・田中遼汰朗さん(21歳) 奔 幌 戸・嶋守サツ子さん(85歳)
 茶内北二区・佐瀬 清さん(83歳) 茶内市街六区・山田 正美さん(79歳)

おたんじょう、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

霧多布保育所避難訓練

5月27日、霧多布保育所で大津波警報を想定した避難訓練を実施しました。(関連14ページ)



文芸サロン

俳句

子狐や道辺にぽつんと絹の雨

福澤 秋桜(茶 内)

今年なし砂利の上での重労働

翁 栗鼠(暮帰別)

海開き体重へらせず御開きに

藤井 彰徳(茶 内)

短歌

心とは不思議な泉よろこびもかなしみも未だあふれてやまず

相原 睦子(茶 内)

ルピナスの色とりどりに咲きにけり医者も患者も居ぬ病院に

福澤 秋桜(茶 内)

世界一我を悩ます貴方だが癒し効果は宇宙一

翁 栗鼠(暮帰別)

5年前先取りしすぎて笑われた今では人気のミニ扇風機

海際 集住(霧多布)

帰り道星を見ること多いけど一等星は日々子の寝顔

星方 知瑠(浜 中)

