

生きるまち

浜中町

HAMANAKA TOWN

はまなか

はまなか 5

2023/No.693

「きりたん」

浜中町

HAMANAKA TOWN

自然とともに
生きるまち

浜中町

自然とともに
生きるまち

はま

自然とともに
生きるまち

はま

自
生

ま

か

中町

自然
生き

ともに
るまち

今月の主な話題

- ▶ 水道料金の見直しについて 2 P
- ▶ 防災特集 5月24日は津波避難訓練の日 3 P
- ▶ 産前産後ケアがすべて無料になりました 8 P
- ▶ 文化・スポーツに関する振興助成のお知らせ 10 P
- ▶ “希望を胸いっぱいに入學式” 新学期がスタート 12 P
- ▶ 高血圧に気をつけよう 14 P

水道料金の見直しについて

浜中町水道事業と農業用水道事業では、浜中町の将来の水道を見据え、健全で持続可能な水道を推進するため令和4年8月に「浜中町水道事業経営審議会」を発足させ、審議を重ねてまいりました。令和5年2月に当審議会から町長に対し、「浜中町水道事業の経営健全化」の諮問について答申がなされたことから、その答申内容に基づき水道料金の改定素案を作成しました。

◆ 主な水道料金の改正案

● 水道事業

基本料金(1月につき)				現行	改定案
用途別	水量(m ³)	現行(円)	改定案(円)	1 m ³ あたりの超過料金(円)	
家事用	8	2,200	2,354	220	235
一般用	10	2,860	3,060	264	282
特殊業務用	20	5,720	6,120	264	282
農業用	50	1,980	2,217	99	110
浴場用	100	17,600	18,832	176	188

● 農業用水道事業

基本料金(1月につき)				現行	改定案
用途別	水量(m ³)	現行(円)	改定案(円)	1 m ³ あたりの超過料金(円)	
家事用	8	1,980	2,354	110	235
一般用	10	2,200	3,060	110	282
農業用	50	1,980	2,217	99	110

● メーター使用料

口径	13mm以下	20mm以下	25mm以下	40mm以下	50mm以下	75mm以下	100mm以下	150mm以下
現行(円)	176	264	308	770	1,804	2,266	3,168	6,798
改定(円)	374	407	429	781	1,408	2,266	2,794	11,693

◆ 説明会のお知らせについて

水道料金の改定素案の内容について、後日説明会を開催します。説明会の日程は、後ほど自治会配布チラシで周知しますので、ぜひご出席いただきますようお願いいたします。

なお、料金の改定は、令和6年4月1日（令和6年5月請求分から適用）を予定しています。

● 問い合わせ先 役場上下水道課水道総務係・水道係 ☎62-2284

防災特集 5月24日は津波避難訓練の日

津波警報で最も大切なことは、避難することです。今年的全町津波避難訓練は、昭和35年に発生したチリ地震津波の日の5月24日に行います。毎年1回全町津波避難訓練ですので、この機会に避難行動の確認を行きましょう。



●訓練のスケジュール

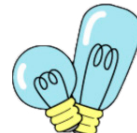
- 6時30分頃** 地震発生（防災行政無線により緊急地震速報の周知放送）
安全確保行動（シェイクアウト）
※巨大地震を想定して、その場で「まず低く」・「頭を守り」・「動かない」の行動を行きましょう。
- 6時31分頃** 大津波警報発表・避難指示発令（防災行政無線とエリアメールで周知）
※指定する避難場所へ徒歩または車で避難してください。
※避難場所での受付で避難は完了です。
- 7時15分頃** 避難指示解除（防災無線とエリアメールで周知）
※避難訓練は終了となります。

●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

ごみ博士からのお知らせ！



●今回は「蛍光灯」と「電球」についてじゃ！



みんなは「蛍光灯」と「電球」の正しい分別方法を知っておるかのう？
一般家庭で使われる電球には、「直管蛍光灯」・「電球型蛍光灯」・「白熱電球」・「LED電球」のようにいくつか種類があるんじゃが、「直管蛍光灯」と「電球型蛍光灯」は「有害ごみ」なんじゃ。この理由は、適切に処理しなければならない「水銀」が使われているからじゃ。町では、これらの蛍光灯や水銀を含む体温計、電池類などは、「有害ごみ」として専門業者に処理してもらっているの、みんなもしっかりと分別して出してほしいのじゃ。

ただし、白熱電球とLED電球は水銀が使われていないので、「燃えないごみ」として出してくれよ。

**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！！**

【あそぼう！たべよう！あったかチョコフォンデュ】

3月の子どもクラブは、交流を深めるため湿原センター野外たき火場でチョコフォンデュをしました。

はじめは、アイスブレイクもかねて屋内でゲーム遊びをしました。「居眠りおじさん」という目隠しした“おじさん”に見つかからないようお宝を奪うゲームでは、高学年が低学年をサポートする様子も見られ、協力し合いながら遊ぶことができました。その後外に出て、火おこし班と食材班に分かれてチョコフォンデュの準備をする際も、スタッフに「何かやることありますか？」と確認したり、低学年に積極的に教えながら行動する子がたくさんいて、「頼りになるな」・「成長したな」としみじみ思ったスタッフでした。



GW イベント「浜中の春祭り」実施します！

今年も霧多布湿原センターでゴールデンウィークイベントを開催します！各日の実施内容については下記の通りです。

【5月3日～5月5日 9時～17時】

①パラコードのブレスレット作り (500円) ②熊鈴作り (800円)

【5月6日～5月7日 9時～17時】

③自然素材でフォトフレーム作り (500円) ④窯焼きピザ作り (1,000円)

そのほかショップやカフェでも限定商品を販売しますので、詳しくはホームページやSNSをご覧ください。皆さまのご来館を心よりお待ちしております！

●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 5月19日(金)～21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9日(火)・23日(火)

○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

【休診日変更のお知らせ】

往診対応のため、毎週水曜日の午後を休診とさせていただいていましたが、往診日を毎週火曜日に変更します。往診日の変更に伴い、毎週火曜日の午後が休診、毎週水曜日の午後が通常どおりの診療となります。

※整形外科外来（予約制）につきましても、火曜日午後に変更となります。



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！

「アスパラとキャベツのバター醤油炒め」

【材料：4人分】

☆グリーンアスパラ……………6本
 ☆キャベツ……………140g
 ☆ほたて……………16粒

☆バター……………20g
 ☆しょうゆ……………大さじ1 / 2杯

【作り方】

- ① アスパラは皮をむき、斜め切りに、キャベツは一口大の大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、ほたてと①を炒める。しょうゆを加え、炒め合わせる



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。



野菜を食べよう簡単レシピ

「ほっきのパエリア」

【材料：4人分】

★米……………2合
 「しめじ（ほぐす）……………1 / 2袋
 A たまねぎ（みじん切り）……………1 / 2個
 「にんにく（みじん切り）……………ひとかけ
 B 湯……………カップ1と1 / 2杯
 「コンソメスープの素……………1個

★オリーブオイル……………大さじ2杯
 「ほっき……………4個
 「赤パプリカ（角切り）……………1 / 2個
 C 黄パプリカ（角切り）……………1 / 2個
 「アスパラガス（斜め薄切り）……………2本

【作り方】

- ① 米はといでザルにあげる。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、Aを炒める。
- ③ ②に①を加えて炒め、透明感が出たらBを加えて軽く混ぜ、蓋をして中火で20分加熱する。
- ④ ほっきを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ その後、Cを加えて、7分蒸して完成。

野菜摂取量は約60g



1人分

エネルギー 378kcal

食塩相当量0.8g

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

春の全国交通安全運動の実施

なれた街 いつもの道でも みぎひだり

春の交通安全運動が5月11日(木)～20日(土)の10日間実施されます。

交通事故防止のポイント

- 子どもをはじめとする歩行者の安全確保
道路への飛び出しによる事故が多いので保護者などが危険を伝えましょう。
- 横断歩行者事故等の防止と安全運転の向上
横断歩道は歩行者が優先となります。歩行者や他の車両に対する「思いやり・譲り合い」の気持ちを持ちましょう。
- 自転車のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底



自転車に 乗るなら必ず ヘルメット

4月1日から自転車に乗る場合、大人も子どもも、ヘルメット着用が努力義務となりました。

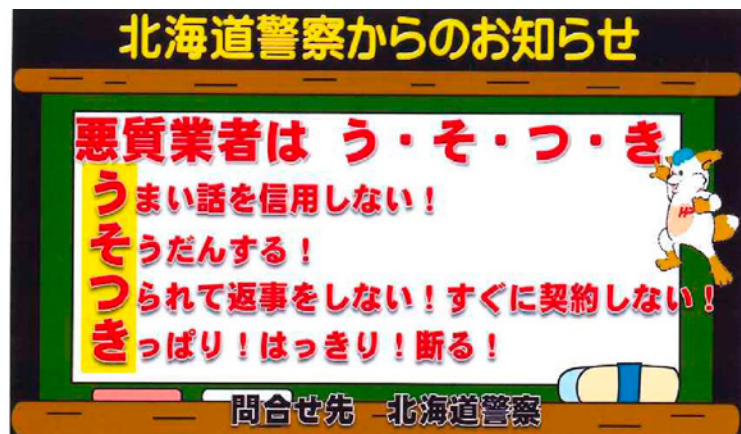
昨年のデータでは自転車乗車中の事故で亡くなった方の約6割が後頭部の負傷が致命傷おなり、命を落としています。

自転車に乗る際は安全のため、交通ルールを守り、ヘルメットを着用しましょう。

自転車の安全利用の促進



悪質商法の被害に遭わないために



みんなで防ごう特殊詐欺!



みなさんからご家族に教えてあげてください

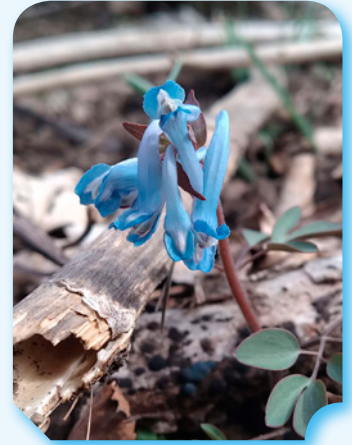
- 「カバンをなくした」は詐欺です
- 「ATMで還付金」は詐欺です
- 「名義を貸して」は詐欺です
- 「サイト利用料が未納」は詐欺かも

詐欺電話が来たら #9110 !!

地域おこし協力隊員!! めく☆たんの活動日誌

こんにちは、地域おこし協力隊の内田です。

4月から霧多布湿原センターの近くにあるやちぼうず木道のガイドを始めました。やちぼうず木道は距離でいうと15分ほどで1周できます。木道からじっくり周りを見渡すと、色とりどりの植物や野鳥・哺乳類の生態、そしてそれらが織りなす景色の移り変わりが楽しめる素晴らしい場所です。さっと歩くだけではわからない木道の魅力を、訪れた人に少しでも伝える事が出来ればと考えています。霧多布湿原はフクジュソウをはじめ、エンゴサクやキバナノアマナなど、たくさんの植物が顔を出しました。それがカエルの鳴き声が聴こえる時期と重なっていて個人的にとっても面白かったです。ぜひ、皆さんもやちぼうず木道に遊びに来てください。季節の移り変わりは一瞬、その時見た物が楽しみ時です。



地域おこし協力隊 内田愛実 (うちだめぐみ)

3 / 24 明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を締結

～健康増進、地域活性化に期待～

3月24日、町は明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を締結しました。

この協定は、生命保険会社が持つネットワークを活用し、町との緊密な連携と協働のもと、町民の健康増進や町民サービスの向上を図ることを目的としており、町民の健康づくりや高齢者・児童の見守りなどの福祉の充実、住民サービスの向上が期待されます。

町としては非常に心強く、このたびの協定締結に関しまして、心から厚く感謝申し上げます。



3 / 28 商工会女性部から新入学生にお守り鈴の贈呈

～昭和53年から毎年実施～

3月28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おり、商工会女性部の皆さま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。

藤枝敦子部長は「女性部員みんなで交通安全の願いを込め、心を込めて作りました」と話されていました。

お守り鈴は、町内の小学校に入学する1年生39人に贈られます。

このたびの贈呈に対し、心から厚く感謝申し上げます。



産前産後ケアがすべて無料になりました

町では、妊産婦の皆さま（浜中町に住所のある妊婦・産後1年未満の産婦と生後1年未満の乳児）を対象に、産前産後ケア事業をしています。

日中、助産院に数時間滞在して助産師のケアを受ける「デイケア型」や助産院に宿泊してケアを受ける「宿泊型」、産後にご自宅で助産師のケアを受ける「訪問型」があります。

令和5年度からは、産前産後ケア事業がすべて無料で利用できるようになりました。特に、出産後の心身の回復や育児などに不安をお持ちの方は、ぜひご利用ください。

詳しくは、対象の方には個別にお知らせしていますので、案内文またはホームページをご確認ください。

●問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 62-2307

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り、美しい景観向上のため、老朽化が著しい空き家・廃屋を自主的に解体する方に費用の一部を助成します。解体を検討されている方は、下記担当係までご連絡ください。

補助の対象となる空き家

- ◆ おおむね1年以上にわたって居住者のいない住宅（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）
- ◆ 住宅地区改良法で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

申請できる方の条件

- ◆ 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

●問い合わせ先

役場防災対策室防災係 ☎62-2138

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5分の4以内（千円未満切り捨て）
- ◆ 補助限度額 ⇒ 100万円
（※解体工事費の高騰により、今年度から補助金額を引き上げました）

受付期限

令和5年6月30日(金)まで（事前調査の申込受付期限です）

ほくでんからのお知らせ

春から初夏にかけては、カラスの巣作りが盛んになり、市街地では電柱にも巣が作られることがあります。

巣の材料には、ハンガーや針金などの金属が使われることもあり、この金属が電線に触れると停電の原因になる場合があります。

このため、電柱にカラスの巣を見つけたときは、下記までご連絡ください。

●問い合わせ先 北海道電力ネットワーク株式会社根室ネットワークセンター ☎0120-06-0695

5月31日(水)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8日(月)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。納税は、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。

また、今年度から納付書に付与されている地方統一QRコードにより、スマートフォン決済アプリ等でも納税できます。

必ず納期限までに納めましょう。

●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活用ください。

日 時 5月27日(土)

11時～14時30分まで

場 所 釧路市民文化会館
地下2号会議室

相 談 料 無料

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を実施します。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17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

マリンレジャー 釣り愛好家の皆さんへ

7月16日～7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「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

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、たくさんの方々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9日(火)～10月8日(日) ※夜間は10月1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(月)～10月31日(火)
- ※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8日(月)～11月5日(日) (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、すくらむ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10日、本校体育館で第72回入学式を行いました。新型コロナウイルス感染症予防のため、ご来賓を限定させていただき、保護者の方や本校教職員の見守る中で新入生19人を迎えました。式中には新入生代表の日向零弥さんによる新入生宣誓が行われ、新入生それぞれが本校の一員を自覚する場面がありました。

新入生の皆さんには、学習も進路も夢と希望を持って取り組み、高校生ならではの挑戦を数多くしてほしいと思います。保護者の方々、地域の方々には温かく見守っていただきながら、今後も本校へのご指導、ご支援をいただければ幸いです。



小・中学校入学式SNAP





“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10日に高等学校の入學式が行われ、小学校39人、中学校42人、高等学校19人、合わせて100人の新入生が新たな学校生活をスタートさせました。

新型コロナウイルス感染症予防のため、若干縮小した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表の通りです。



小学校	児童数 (新入生)
霧多布小学校	71人 (11人)
散布小学校	23人 (6人)
浜中小学校	47人 (5人)
茶内小学校	99人 (17人)

中・高等学校	生徒数 (新入生)
霧多布中学校	45人 (11人)
散布中学校	14人 (7人)
浜中学校	12人 (6人)
茶内中学校	46人 (18人)
霧多布高等学校	62人 (19人)

学校では、学校便りやHP等を通じて、新年度の学校経営の方針や重点、いじめ防止基本方針をはじめ具体的な取組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参りますので、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ひします。

新たな風～ 令和5年度 浜中町教職員辞令交付式 ～

4月3日に令和5年度浜中町教職員の辞令交付式が浜中町役場で行われました。

町全体では、異動者38人(小17、中18、高3)、うち新採用者8人(小5、中2、高1)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。





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～



島崎 茉莉子（しまざき まりこ）さん・夕（ゆう）くん

千葉県出身の茉莉子さんは、仕事の関係で2016年から浜中町に住んでいます。長男の夕くん（6ヶ月）が誕生してからは、日々のお散歩がてら定期的に図書室を利用されています。

もともと本が好きだったという茉莉子さん。図書室では主に、夕くんの月齢に合った絵本や面白そうと思った本を借りるそうで、この日もたくさんの絵本を借りていかれました。また、図書室内の新作図書コーナーも毎回欠かさずチェックするとのことでした。

当図書室については「(出張図書室などで)乳幼児から高齢者まで、幅広く活動をしている印象がある。町民の方も利用しやすい図書室だと思っているのではないか」という、とても励みになるお言葉をいただきました。

今月の新着図書

児童書



『こどもバイアス辞典』

犬飼 佳吾/監修

“バイアス”とは、簡単にいえば「思い込み」「決めつけ」「先入観」のことです。この本では、「～はするべき」「どうでもいい」「自分にはできない」などといった、誰もが持っていると考えられている、たくさんのバイアスを紹介しています。

なぜ人は、物事に対して先入観を抱いたり、思い込みや決めつけをしてしまうのでしょうか。ぜひこの本で、その謎について知り、考えてみましょう。

一般書



『女神のサラダ』

瀧羽 麻子/著

土の匂い、太陽の光、作物がつなぐ人との絆…。いいじゃない、農業。東京の会社に勤めていた沙帆は、過酷な労働環境に疲れ、心身ともに限界を迎えていた。どこか違う場所でやり直したい…。意を決した沙帆は、群馬県にある農場に転職することにしたが…。

全国各地を舞台に、農業に関わる女性の想いと悩みを描いた8つの短編集です。

《今月の映画鑑賞会》

日時：5月20日(土) 受付13時～ 上映開始13時30分～

場所：町総合文化センター2階会議室

上映作品：『カーズ』(116分)

あらすじ：若き天才レーサー、マックイーンは「レースでトップになることだけが人生のすべて」と信じて疑わない勝手な性格。ある日、マックイーンは田舎町に迷い込んでしまう。そこで出会った個性的な住民との交流により、次第にマックイーンの心に変化が現れ始め…。

今月のおはなし会

5月13日(土)

27日(土)

場所：町総合文化センター

2階図書室

時間：11時～

高血圧に気をつけよう

No.406 保健師・管理栄養士です

私たちの心臓は、全身に十分な酸素を送るために、血管に圧力をかけて血液を送っています。この送り出された血液が血管の内壁を押す圧力を「血圧」といいます。

正常値は収縮期血圧が120mmHg未満、拡張期血圧が80mmHg未満で、これ以上高い状態が続くと動脈硬化が進み、さらに血圧が上がるといふ悪循環が生じやすくなります。

こんな人は高血圧に注意！

- 濃い味付けのものを好む
- 肥満気味
- 麺類の汁はほとんど飲み干す
- 運動はあまりしない
- 野菜をあまり食べない
- タバコを吸う

日常生活で気をつけたいこと

食事に気をつける

●塩分を控える

塩分の1日目標摂取量は6.0g未満ですが、日本人の平均摂取量は男性10.9g女性9.3gと目標よりも多くなっています。塩分は水を引きつけやすく、多く摂ると体内の血液量が増加し、血圧が上昇しやすくなるため過剰に摂取しないことが大切です。

【塩分を控えるコツ】

- ✓ 醤油やソースを減らし、酢やこしょう、ごまでアクセントをつける。
- ✓ だしをきかせる。 ✓ 薄味に少しずつなれる。

●カリウム、食物繊維を摂る

カリウムや食物繊維にはナトリウムを体の外に出す働きがあります。

	多く含む食べ物
カリウム	野菜、果物類、芋類
食物繊維	野菜、きのこ類、海藻類

肥満に注意

肥満は高血圧の原因になります。体格指数を示すBMIが25.0以上の場合減量を心がけましょう。BMIの求め方:体重(kg) / 身長(m) / 身長(m)

●その他

ウォーキングなどの軽度の運動や禁煙も高血圧予防に効果があります。

●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

日にち	行 事	日にち	行 事
1 月		18 木	健康教室（茶内第三母と子の家10：00～11：30）
2 火	霧多布中学校・茶内中学校 開校記念日	19 金	
3 水		20 土	映画鑑賞会（総合文化センター2階会議室13：00～）
4 木	浜中中学校 開校記念日	21 日	
5 金		22 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）
6 土	紙芝居・大型絵本の読み聞かせ （浜中町総合文化センター図書室11：00～） 散布小中学校 開校記念日	23 火	
7 日		24 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （役場保健集会室 13：30～15：00） 津波防災避難訓練 防災講演会（浜中町役場3階会議室13：30～）
8 月		25 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）
9 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10：00～11：30）	26 金	
10 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （役場保健集会室 13：30～15：00）	27 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 9：30～）
11 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13：00～14：30） 浜中小学校 開校記念日	28 日	
12 金		29 月	
13 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11：00～）	30 火	
14 日		31 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）
15 月			
16 火			
17 水	すずらん無料相談会 （13：00～16：00浜中町総合文化センター） 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）		

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	9：00～12：00	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	1・8・15・22・29
	総合体育館	1・8・15・22・29
	農業者トレーニングセンター	1・3・4・5・8・15・22・29
	すくらむ21	1・8・15・22・29
	温水プール	15・22・29
MO-TTOかぜて	1・3・4・5・7・8・14・15・21・22・28・29	

ひとのうごき

3月末現在（前月比）

- 人口：5,334人（-74）
男：2,616人（-53）
女：2,718人（-21）
- 世帯数：2,461世帯（-37）



おたんじょう

茶内市街四区・野仲 珀亜ちゃん(晃さん)

おたんじょう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。

- 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。

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
ゆるキャラ「きりたん」お披露目
 4月17日、浜中町公式観光ゆるキャラ「きりたん」が命名者とともにお披露目となりました。今後、各種イベント等できりたんが活躍することをご注目ください。



その道は山あり谷あり先見えず行き着く頂上どんな景色かな

星方 知瑠 (浜中)

子どもらの立身出世と健やかな成長願う宙を舞う鯉

海際 集住 (霧多布)

強き風されど陽射しの温かき草地に座り春ぞ嬉しき

福澤 秋桜 (茶内)

春愁をおき去りにして飛翔せり水面をけりし脚の確かさ

相原 睦子 (茶内)

短歌

澄晴や陽炎に揺れる遠山かな

古屋 理樹 (霧多布)

風青し舞う葉は茶色どこへゆく

陽輝 雅 (霧多布)

待ちわびし春と語らう川辺かな

福澤 秋桜 (茶内)

俳句



文芸サロン

