

祝 浜中町立茶内中学校 入学式



今月の主な話題

- ▶ 津波防災避難訓練 ▶ 5月24日（チリ地震津波の日） 2 P
- ▶ 空き家・廃屋を解体するための費用を助成します 3 P
- ▶ 「成年後見制度」をご存じですか 4 P
- ▶ 入学式SNAP 10 P
- ▶ “希望を胸いっぱいに入學式” 新学期がスタート！ 16 P

お知らせ

津波防災避難訓練

▶ 5月24日（チリ地震津波の日）

地震・津波災害で最も大切なことは、いち早く避難することです。今年も津波防災避難訓練を、昭和35年に発生したチリ地震津波の日である5月24日に実施します。年1回の訓練ですので、一人ひとりが避難行動の再確認を行う機会にしてください。



●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「しせいをひくく」「あたまをまもり」「じっとする」行動をしましょう。
- 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。
※避難場所で受付を行うと避難は完了です。
- 7時15分頃 避難指示解除（エリアメールで避難指示解除）
～避難訓練終了～



●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

空き家・廃屋を解体するための費用を助成します

町は、良好な生活環境を守り、美しい景観の向上、老朽化が著しい空き家・廃屋の解体費用の一部を助成します。解体を検討されている方は、下記までご連絡ください。

●対象となる空き家

- ① 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。
- ② 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、その空き家を当係で事前調査をして判定します。
- ③ 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

- ① 空き家の所有者、相続人など
- ② 市町村税などの滞納のない方
- ③ 暴力団員でない方



●対象となる工事

- ① 不良空き家等および付属する工作物をすべて除却し、更地とする工事であること
- ② 町内建設業者が施工すること

●補助金額

- ① 補助率 ⇒ 補助対象経費の5分の4以内（千円未満切り捨て）
- ② 補助限度額 ⇒ 100万円

●受付期限

6月30日(月)まで
※上記期限は、事前調査の申込期限です。



●申し込み・問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138





「成年後見制度」をご存じですか

成年後見制度は、認知症や知的・精神障がいなどによって、1人で決めることに不安や心配のある方が、いろいろな契約や手続きをする際にお手伝いをする制度です。1人で決めることに不安のある方を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行います。

支援内容の例

- ◎不動産や預貯金などの管理
- ◎遺産分割協議などの相続手続き
- ◎施設入所の契約締結
- ◎介護・福祉サービスの利用契約
- ◎高額な商品購入の取り消し など

※成年後見人等が取り消すことのできる行為には、日用品の購入は含まれません。

成年後見制度には、家庭裁判所が後見人を選任する「法定後見」と、あらかじめ本人が後見人を選ぶ「任意後見」の2つの制度があります。

➡「法定後見制度とは」

本人が1人で契約などを決めることが心配になった時に、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度です。本人の不安に応じて、「補助」「補佐」「後見」の3つの種類（類型）が用意されています。

➡「任意後見制度とは」

1人で決められるうちに、認知症や障がいの場合に備えて、「支援してほしいこと」と「支援をお願いする人」をあらかじめ「契約」で決めておく制度です。将来どんなところに住んで、どんな生活をしたいのか、自分の将来を自分で決める制度です。



●問い合わせ先

役場保険課地域包括支援係

成年後見センター リーガルサポート（釧路支部）

日本司法支援センター 法テラスコールセンター

☎62-2194

☎0154-41-8332

☎0570-07-8374

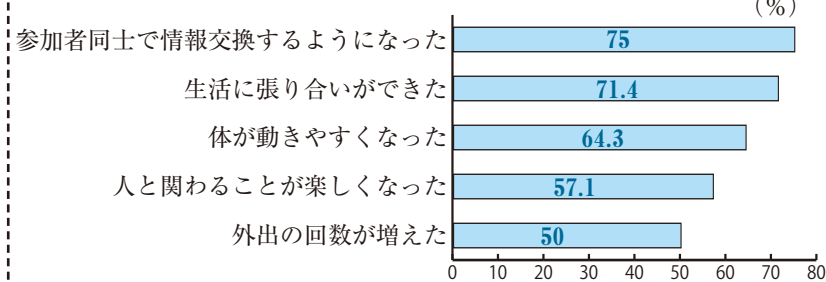
設立20周年 ハツラツ倶楽部わっはっはの効果！

「ハツラツ倶楽部わっはっは」は、町民のみなさんに親しまれ、今年で設立20周年を迎えます。この節目にあたり、参加者にこころと身体にどのような変化があったかをアンケート調査し、次のような効き目（変化）が確認できました。

わっはっは参加後、期待される効き目

- 1 参加者同士で情報交換するようになります。
- 2 生活に張り合いができます。
- 3 体が動きやすくなります。

こころと身体の変化を実感



5月の開催予定は右記のとおりですので、多くの皆さまの参加をお待ちしています。

5月の開催場所・日程

★役場1階保健集會室

7日(水)・21日(水)
13時30分～15時
※飲み物をお持ちください。

★茶内コミュニティセンター

14日(水)・28日(水)
13時30分～15時
※上靴と飲み物をお持ちください。

参加者の中には
今年90歳になる
方もいます!!



●問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 ☎62-2194

町税などの納め忘れはありませんか？

5月は町税等完納強調月間です

問い合わせ先
役場税務課収納係
☎62-2174

町税や各種料金は、本町の基幹産業である農・漁業の振興や快適な生活環境の整備、町民の福祉向上など、その実現に向けた事業を推進するうえで、欠かすことのできない自主財源です。

町は、町民の皆さまが納付しやすい環境づくりに取り組んでまいりますので、納期内納付に引き続きご協力をお願いします。

休日・夜間納税相談窓口（場所：役場税務課収納係）

役場開庁時間に納税相談ができない方のために、休日・夜間納税相談窓口を開設します。

休日納税相談窓口

- 開設日 5月25日(日)
- 時 間 13時～17時まで

夜間納税相談窓口

- 開設日 5月26日(月)～27日(火)
- 時 間 19時まで



軽自動車税種別割、固定資産税(第1期)の納期限のお知らせ

5月30日(金)は軽自動車税種別割、固定資産税(第1期)の納期限です。口座振替を利用されている方は、納期限の前日までに残高の確認をお願いします。

なお、軽自動車税種別割および固定資産税の納税通知書は、5月中旬に発送予定です。

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。

オオジシギ調査に参加してくれる方を募集します！

4月下旬になると、空から雷のような鳴き声を聞いたことはありませんか？その正体は、春になると北海道にもやってくるオオジシギという鳥で、世界で数が減っているといわれています。

湿原センターでは、オオジシギの個体数の調査とともに、今回は観察会を兼ね、スタッフがオオジシギについて説明しながら実施します。野鳥観察がはじめての方も大歓迎ですので下記までお申し込みください。皆さまの参加をお待ちしています！



- 日 時 5月10日(土) 9時～11時30分
- 参加費 無料（アンケートの回答にご協力ください）
- 定 員 7人（小学生以上・1時間半程度歩きながらの観察ができる方）

GWイベントを開催します！

湿原センターでは5月6日(火・祝)まで、鹿角を使ったペン立て作りのワークショップや、3種類のエコツアーを開催します。さらに、5月3日(土)～6日(火・祝)は、館内と屋外にてクラフトワークショップや、お食事の販売などを行います。

詳しい内容は、HPやSNSをご確認ください。皆さまのご来館をお待ちしています！



● 予約・問い合わせ先 霧多布湿原センター ☎65-2779 <https://www.kiritappu.or.jp/center/>

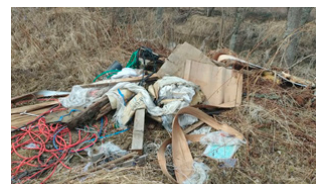
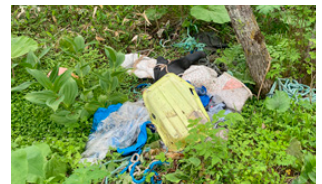
**ごみ博士からのお知らせ！****●今回のテーマは「不法投棄」についてじゃ！**

ようやく春になって暖かくなってきたが、雪解けとともに出てくるごみにはがっかりするのう。これから観光シーズンを迎えるというのに、ごみだらけではとても悲しいのじゃ。

特にペットボトルや空缶、たばこの吸い殻をよく見かけるぞ。すべて収集に出せるごみなので、歩行中や車からのごみのポイ捨ては絶対やめてほしいのう。ポイ捨てはもちろん不法投棄じゃ。

生活ごみや粗大ごみは正しい手順で収集に出し、冷蔵庫や洗濯機等の「町が処理できないごみ」は、適切な業者に処理を頼んでくれよ。

不法投棄をした場合は、法律で5年以下の懲役、もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方が科せられるのじゃ。「処理費用がもったいない」「面倒だから」という理由で安易に不法投棄はせず、きちんと処理してくれよ！



**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！！**

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！

「オープンオムレツ」

【材料：4人分】

- ブロッコリー…………… 200g
- 玉ねぎ…………… 100g
- ハム…………… 8枚
- 卵…………… 8個
- ピザ用チーズ…………… 90g
- コンソメ…………… 3g
- バター…………… 20g



【作り方】

- ① ブロッコリー・玉ねぎ・ハムをみじん切りにする。
- ② ボウルに卵とコンソメを入れてよくとく。
- ③ フライパンにバターと①を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④ しんなりしたら、弱火にして②とピザ用チーズを入れて1回大きく混ぜる。
- ⑤ 半熟になったらふたをして5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。



野菜を食べよう簡単レシピ

「人参チヂミ」

【材料：2人分】

- にんじん…………… 1本(100g)
- ☆薄力粉…………… 60g
- ☆片栗粉…………… 20g
- ☆しょうゆ…………… 小さじ1杯
- ☆和風顆粒だし…………… 小さじ1/2杯
- ごま油…………… 大さじ2杯



【作り方】

- ① にんじんを千切りする。
 - ② ボウルに☆を入れ、均一になるまで混ぜる。
 - ③ ②に①を加えてよく混ぜる。
 - ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れて全体に薄く広げる。3分焼き、裏返して2分焼く。裏面に焼き色がついたらヘラで押さえながら2分焼く。
 - ⑤ ④を食べやすい大きさに切る。器に盛り、完成。
- ※ポン酢や醤油をつけてお召し上がりください。

野菜摂取量は
約50gです。

1人分

エネルギー 267kcal

食塩相当量0.8g

山菜採りによる遭難の防止

慣れた山にも 隠れた危険が！

行者ニンニクやタラの芽などの山菜がおいしい季節ですが、慣れた山でも油断による「危険な落とし穴」があることを忘れず、次の点に注意しましょう。

- 行き先を家族に伝えましょう
行き先が分からないと遭難時の捜索開始が遅れます。
- 無理に山奥に入らないようにしましょう
体力や体調、天候や時間に合わせた行動をしましょう。
- 単独での入山はできれば避けましょう
なるべく複数で出かけ、声を掛け合いながらお互いの位置を確認しましょう。
- 目立つ服装で入山しましょう
赤色系や白色系の服装が目立ち、発見しやすくなります。
- 携帯電話やホイッスルを持ちましょう
非常時の連絡手段や、周囲に自分の存在を知らせるためです。



ヘルメット あごひもカチッと 出発だ

自転車は手軽で便利な乗り物ですが、交通ルールやマナーを守らなければ大きな事故につながります。

自転車乗車中の事故では、頭部の損傷が致命傷となったり、重度の後遺症が残る場合があります。

安全のため、信号や一時停止、歩行者優先など交通ルールを守り、ヘルメットを着用して交通事故防止に努めましょう。



電話しながら自転車 飲んで自転車はダメ！

令和6年11月1日から、下記の行為が新たに罰則の対象となりましたので絶対にやめましょう。

- ・ 運転中のながらスマホ
スマートフォンなどを持って、自転車に乗りながらの通話、画面を注視すること
- ・ 酒気帯び運転および帮助
自転車の酒気帯び運転のほか、種類の提供や同乗、自転車の提供

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

3/21

浜中中学校が学校版環境 I S O に再認定されました！

～今回で9回目の認定～

3月21日、浜中中学校へ「学校版環境 I S O」認定証が授与されました。

浜中中学校は今回が9回目の認定となり、校内には学校版環境 I S O の活動方針、具体的な行動内容が掲示され、生徒会を中心とした細やかなごみの分別、節電や暖房費削減に向けた啓発、牛乳パックなどの資源物が回収されていました。

また、生徒だけでなく職員室内での裏紙の再利用、リサイクル封筒の使用などが徹底され、生徒・教職員双方の意識の高さが見られました。

今後も、環境にやさしい学校づくりに取り組んでいただくとともに、本町の豊かな自然環境を守り、次の世代に引き継いでくれることを期待します。



3/27

商工会女性部から新1年生にお守り鈴

～交通安全の願いを込めて～

3月27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。この鈴は、今年小学校に入学する新1年生に配られます。

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んが交通安全を祈りながら、一つひとつ丁寧に手作りされています。

4月7日には、霧多布小学校にてお守り鈴の手渡しを行い、新1年生のランドセルへ一つひとつ付けました。

このたびの贈呈に対し、心から厚く感謝申し上げます。



4/9

新川自治会婦人部から雑巾の寄贈

～保育所と小学校で活用～

4月9日、新川自治会婦人部の皆さんから町内の保育所と学校に雑巾の寄贈がありました。

地域の子どもたちへのやさしい気持ちがたっぷりと詰まった雑巾は、保育所や学校の清掃で大切に使用させていただきます。

このたびの寄贈、誠にありがとうございました。



散布小・中学校卒業式SNAP



入学式SNAP

霧多布小学校



霧多布中学校



入学式SNAP

茶内小学校



茶内中学校



浜中小学校



浜中学校



散布小学校



散布中学校



浜中診療所からのお知らせ

問い合わせ先
浜中診療所
☎62-2233

内科派遣診療のお知らせ

○診療予定日 5月16日(金)～5月18日(日)



上記の期間は、北海道大学病院派遣医師の協力により夜間や休日の救急外来窓口を開設しております。急な体調不良など、症状に応じて対応しますが、来院前には必ず電話連絡をしてから看護師の指示によりお越しください。なお、夜間や休日はかぜ症状の診察には対応しておりませんのでご注意ください。

緊急性のない方や軽傷の方は、平日の診療時間内に受診されるようご協力をお願いします。

離乳食教室のお知らせ

管理栄養士による離乳食調理体験・相談を行います。希望される方は、下記までお申し込みのうえ、ご参加ください。電子申請での申し込みも可能ですのでご利用ください。



日 時 5月16日(金) 10時～11時
場 所 役場1階保健集会室
申込締切 5月9日(金)

離乳食教室

電子申請QRコード

●申し込み・問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307

特設人権擁護相談所のお知らせ

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。

町内でも特設人権相談所を下記のとおり開設します。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5日(木) 13時～15時
場 所 役場1階相談室4（保健集会室入口すぐ）
相談内容 民事問題や刑事問題、行政、労働、近隣関係、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 役場総務課総務係 ☎62-2125

令和8年度 釧路管内町村職員採用資格試験のご案内

令和8年度釧路管内町村職員採用資格試験が、7月13日(日)に釧路町公民館で行われます。受験資格、申し込みについては下記のとおりです。

受験資格 ○大卒…平成9年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方
※高卒の採用資格試験は、後日改めて周知します。

受験申込 申込書を5月7日(水)から6月12日(木)（郵送の場合は6月12日付消印有効）までに、役場総務課、または釧路総合振興局内釧路町村会に提出してください。なお、申込書は、5月7日(水)から役場総務課職員係で交付します。

◆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

6月2日(月)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7日(水)に発送しますので、必ず納期限までに納めましょう。なお、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。

納税については、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・総合振興局窓口のほか、パソコンやスマートフォンからの手続きによるクレジットカードでも可能です。また、納付書に付与されている地方統一QRコードから、スマートフォン決済アプリ等でも納税できます。



道税HPはこちら

- 納税に関するお問い合わせ 釧路総合振興局納税課 ☎0154-41-1201
- 課税に関するお問い合わせ 札幌道税事務所自動車税部 ☎0154-57-5938

「釧路・根室地区障害年金相談会」のお知らせ

札幌障害年金サポートセンターでは、インターネット環境のない方、遠方の事務所へ相談に行く機会を確保することが難しい方などへ向け、釧路・根室地区障害年金相談会を下記のとおり実施します。

日 時	5月17日(土) 11時～14時30分
場 所	コーチャンフォー釧路文化ホール（釧路市民文化会館）地下2階会議室
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 米沢 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(担当:山内)

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。

募集学科	ビジネスワーク科 定員15人
申込受付	4月28日(月)～5月30日(金)
見学会	5月15日(木)・5月22日(木)
選考日	6月6日(金)
訓練期間	7月1日(火)～12月23日(火)
費 用	22,000円程度（テキスト代）

ハローワークに求職の登録
をしている方が対象です。

- 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

6月1日は電波の日です

総務省は6月1日を電波の日、6月10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」と定め、電波利用に関するルールの周知・啓発活動を行います。

総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、適正な電波環境の維持に努めています。電波に関する困りごとやご相談は、下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ先 総務省北海道総合通信局 ☎011-737-0099 電話受付時間8時30分～17時
(土日祝日・12時～13時を除く)

私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

4月8日、本校体育館で第74回入学式を挙行了いたしました。齊藤町長をはじめ、保護者の皆さまや教職員が見守る中、15人の新入生を迎えることができました。入学式では、代表の紺野暖斗さんによる新入生宣誓が行われ、新入生それぞれが霧多布高校の一員であると自覚する場面もありました。

新入生の皆さんには、学習活動や進路活動に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温かく見守っていただくとともに、今後も本校へのご指導、ご支援をよろしくお願いします。

霧多布高校入学式SNAP



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
- 国または北海道スポーツ協会の主催大会
- 国または北海道の各競技団体の主催大会
- 国または北海道高等学校・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、多くのご利用をお待ちしています。

◎町民温水プール

期 間 5月8日(木)～10月13日(月・祝) ※夜間は10月5日(日)まで

開館時間 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

期 間 5月1日(木)～10月31日(金)

※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書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7日(水)～11月5日(水) (芝生の状態により、変更場合があります)

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)

そ の 他 ①リボンは必ず着用し、1日券をご利用の方はプレー終了後、受付にご返却ください

②発売・受付時間は火曜日～日曜日の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

“希望を胸いっぱいに入學式” 新学期がスタート！

4月7日に町内の小・中学校、4月8日に高等学校の入學式が行われ、小学校35人、中学校39人、高等学校15人の新入生が新たな学校生活をスタートしました。入學式当日はやや緊張気味だった新入生も、来賓、地域の皆さま、在校生、教職員に歓迎され、とてもよい表情を見せてくれました。引き締まった中にも、温かい雰囲気漂う入學式となり、小・中・高等学校合わせて89人の新入生が素晴らしいスタートを切ることができました。



今年度の児童生徒数は、小学校230人、中学校114人、霧多布高等学校47人で、町内の小・中・高等学校に通う総児童生徒数は391人です。

小学校	児童数（新入生）
霧多布小学校	65人（3人）
散布小学校	28人（5人）
浜中小学校	52人（11人）
茶内小学校	85人（16人）

中・高等学校	生徒数（新入生）
霧多布中学校	32人（11人）
散布中学校	13人（5人）
浜中中学校	16人（3人）
茶内中学校	53人（20人）
霧多布高等学校	47人（15人）

学校では、学校便りやHP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します。

新たな風～ 令和7年度 浜中町教職員辞令交付式～

4月2日に令和7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31人（小15・中13・高3）うち新規採用者3人（小1・中1・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



今月の新着図書

児童書



『サンドイッチにはさまれたいやつ よっといで』

岡田 よしたか/著 (佼成出版社)

おにぎりの具になりたかったコロケやトマト、焼きそばなどの食べ物たち。
ガッカリしていると、誰かが「おにぎりがダメだったら、パンはどう？」と言ったので、みんなはサンドイッチになろうと閉店後のパン屋へ忍び込むことにしました。
売れ残ってたパンにはさんでもらって、みんな嬉しそうだけど・・・あれれ？「ボクたちもはさんで！」と個性的な食べ物たちが次々とやって来て・・・

『鯨鯢の鰓にかく』

山川 徹/著 (小学館)

「鯨鯢（けいげい）の鰓（あぎと）にかく」・・・鯨鯢とは雄鯨と雌鯢、あぎとはアゴ、エラのこと。鯢に飲まれそうになったけれど、アゴに引っかかって助かった・・・。そんな絶体絶命の状況やそこに命をかける人々を表します。

過激な妨害活動、国際世論の批判・・・それでも捕鯨を続ける男たちの姿、再起をかける捕鯨業界の現在と未来を描いたノンフィクション作品です。



一般書

児童書



『あ、あぶない！よくみて、とまって、みぎひだり』

清水 奈穂/文・監修 石塚 ワカメ/絵 (岩崎書店)

主人公は小学校1年生の女の子。通学路は危険がいっぱいで、お母さんからは「右左をよく見て歩いて」って言われるけれど、何をどう見ればいいのか・・・？

通学路の「どこで」「どんなとき」に交通事故が起きやすいかをイラストで分かりやすく紹介している1冊です。交差点の歩き方、自転車に乗るときの注意事項など、交通安全について学んでみませんか？

『撮ってはいけない家』

矢樹 純/著 (講談社)

この家、何かおかしい。

映像制作会社でディレクターとして働く杉田は、プロデューサーの小隈から「家にまつわる呪い」をテーマにしたドキュメンタリー風ホラー作品のプロットを託される。

ロケのため山梨県のとある旧家を訪れた杉田とADの阿南だったが、今回のフィクションの企画と、現実の出来事とのおかしな共通点に気付いていく・・・。



一般書

《今月の映画鑑賞会》

日時：5月17日(土) 受付13時～ 上映開始13時30分～

場所：総合文化センター1階リハーサル室

上映作品：『怪盗グルーの月泥棒』(上映時間 95分)

あらすじ：史上最大級の泥棒を企むグルーと、バナナでできた仲間のミニオンたちは、“月を盗む”壮大な計画を企てるが、計画に必要な「縮ませ光線」という特別な道具をライバル泥棒のベクターに盗まれてしまう。グルーは、ベクターの家に入り込んでいる養護施設出身の三姉妹を利用して養子として引き取るが・・・。

今月のおはなし会

5月10日(土)

場所：総合文化センター

2階図書室

時間：11時～

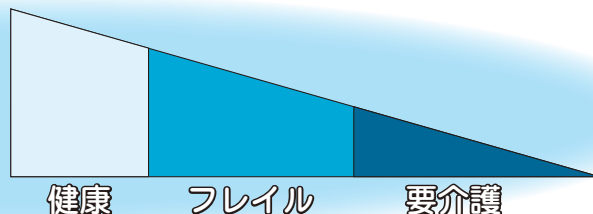
「フレイル」にご注意！

No.430 保健師・管理栄養士

年を重ねるにつれ、「あまり動かないから食事は少しでいい」「卵や肉は食べない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このような場合、知らないうちに栄養不足に陥っていることもあります。今回は、低栄養が引き起こすフレイルの予防法をご紹介します。

「フレイル」とは・・・

年齢を重ねるごとに心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。



フレイル予防に大切な栄養素

たんぱく質



筋肉・内臓・皮膚などを構成する。

多く含む食材：肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など

カルシウム



骨や歯を作る。

多く含む食材：牛乳・乳製品・納豆・小松菜など

ビタミンD



カルシウムの吸収を助ける。

多く含む食材：干しいたけ・鮭など

たんぱく質をとるための工夫

● 普段の食事に追加

トースト	+ ハム・チーズ	⇒	ハムチーズトースト
かけうどん	+ 鶏肉・野菜	⇒	煮込みうどん
ラーメン	+ 豚肉・野菜	⇒	野菜ラーメン



▶ いつものおかずに納豆・ゆで卵を足すだけでも、タンパク質を多くとれます

● 間食をチェンジ

お茶やコーヒー	⇔	牛乳・豆乳
せんべい	⇔	ヨーグルト

● おかずやお弁当は、おかずの種類が多いものを選びましょう



フレイル予防のためのもう一歩

● かみ応えのある食品を選びましょう

食べる力を維持するために根菜類など、固いものを食べましょう。定期的に歯科健診を受け、お口の状態を確認しましょう。

● 家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の皆さまと会話をしながら食べましょう。

● 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 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13：00～14：30）	18 日	
2 金		19 月	健康教室（浜中農村環境改善センター 10：00～11：30）
3 土		20 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10：00～11：30）
4 日		21 水	ママのつどい開放日（役場保健集会室 9：30～11：30） ハツラツ倶楽部わっはっは （役場保健集会室 13：30～15：00）
5 月		22 木	
6 火		23 金	
7 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （役場保健集会室 13：30～15：00）	24 土	津波防災避難訓練 防災講演会（役場3階会議室 10：00～） 第39回浜中町少年の主張大会 （総合文化センター大ホール 9：30～）
8 木	健康教室（茶内第三母と子の家 10：00～11：30）	25 日	
9 金		26 月	健康教室（茶内第一住民センター 13：00～14：30）
10 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11：00～）	27 火	
11 日		28 水	ママのつどい開放日（役場保健集会室 9：30～11：30） 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）
12 月		29 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）
13 火		30 金	
14 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 10：00～11：30）	31 土	
15 木	睡眠セミナー （茶内コミュニティセンター 13：00～14：00）		
16 金			
17 土	映画鑑賞会（総合文化センターリハーサル室 13：30～）		

子宮で支援センター 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	7・12・19・26
	総合体育館	7・12・19・26
	農業者トレーニングセンター	5・6・12・19・26
	すくらむ21	7・12・19・26
	MO-TTOかぜて	4・5・6・11・12・18・19・25・26

ひとのうごき

3月末現在（前月比）

- 人口：5,149人（-71）
- 男：2,520人（-31）
- 女：2,629人（-40）
- 世帯数：2,523世帯（-9）

おたんじょう

茶内市街一区・竹花 春輝ちゃん（直樹さん） 暮 帰 別・鈴木 福ちゃん（THANGさん）
茶内市街六区・郡山 新正ちゃん（亮太さん）



おくやみ

茶内市街一区・外館 祐子さん（94歳） 暮 帰 別・大野 美幸さん（57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。

※広報はまなか4月号 一部訂正のお知らせ

広報はまなか4月号、26ページ記載の「浜中町結婚新生活支援事業」対象経費の説明に誤りがありましたので次のとおり訂正させていただきます。

- 誤 ・住居費（令和6年4月1日から令和7年3月31日までの期間に・・・）
- ・引越費（令和6年4月1日から令和7年3月31日までの期間に・・・）
- 正 ・住居費（令和7年4月1日から令和8年3月31日までの期間に・・・）
- ・引越費（令和7年4月1日から令和8年3月31日までの期間に・・・）

広報はまなか掲載写真提供フォーム

こちらからアクセス出来ます。▶▶▶



その他の広報に関する問い合わせは下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 「令和7年度 茶内中学校入学式」

4月7日、町立茶内中学校入学式が挙行されました。



はまなか投稿広場



2025/02/24 12:00 0℃ シマエナガを見つけました！まさに、雪の妖精と言われるだけあって、とても可愛らしかったです。

投稿者 takayasu さん

「すごい写真が取れた！」

「記念にこの写真を載せてほしい！」

そんな時はぜひ、右記のQRコードから投稿してください。

皆さまの投稿をお待ちしております！



文芸サロン

俳句

春寒や仕舞いしセーター出してきぬ
時巡る新茶の苦み後を引く
こいのぼり遠き日々にも風は吹く

福澤 秋桜(茶内)
陽輝 雅(霧多布)
古屋 理樹(霧多布)

短歌

挫折またくり返すたびに薄れゆく影が歩道の真中で歪む

相原 睦子(茶内)
福澤 秋桜(茶内)

今昔人の心は変われども変わらぬ愛の生きもの犬よ

