

2011

1

No.545

# はまなか

- ▶ 22人の方を地域の相談役に委嘱
- ▶ 平成22年分所得申告相談始まる 23年度町・道民税の申告も
- ▶ 浜中町地域医療講演会「みんなで守ろう地域の医療」を開催しました
- ▷ 浜の風景 - 浜中のタコ漁業 -
- ▷ まなぶん 〈浜中小学校〉 〈茶内中学校〉
- ▷ 健康サポート 本人はもちろん、周りも知ろう 更年期の心と体

少し杵が重いけど…力強く餅つき！  
(12月3日 茶内第一小学校・保育所親子餅つき大会)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

# 年頭にあたって



長谷川 徳 幸 長 中町 浜

新年明けましておめでとございます。町民の皆様にはご家族お揃いでつつがなく新春を迎えられましたことに心からお喜び申し上げます。

昨年は国内外共に激動の一年でありました。特に世界的な高温と干ばつ、豪雨による洪水が多発して農作物への影響も大きく、穀物の輸出を制限する国も出ており、日本においても記録的な猛暑とゲリラ豪雨による水害が多発しました。ここ数年異常気象が続いておりませんが、これらの原因が地球温暖化にあるとすれば、自然にとっても私たち人間にとってもこの影響は決してプラスではありません。

こうした厳しい自然状況と向き合って、国民の食料を生産している農漁業者や、地域を震撼させるようなことが進められようとしております。政府のTPP（環太平洋経済連携協定）への参加検討であります。例外なき関税の撤廃を目指すもので、農林水産業の経営はもとより農山漁村の地域経済・社会の崩壊を招くおそれの強いTPPへの参加検討は、日本の一次産業の現状や食料安全保障を無視した慎重さを欠いた対応であり、到底国民の理解は得られるものではないと考えているところであります。

こうした中で、昨年の本町の農漁業の生産状況ですが、牧草の収穫量は十分確保されましたし、牛乳の生産も前年を若干下回るものの計画数量は確保しているところであります。また、酪農戸数の減少による担い

手対策と牛乳の生産減に歯止めをかけるとして、浜中町農協と異業種企業への参加による農業生産法人(酪酪農王国)が本格的な生乳生産を始められたことは大変喜ばしいことであります。

漁業においては依然として消費の低迷が続く中で鮭鱒や秋鮭、そしてサンマの不漁は漁業者にとっては大変厳しく、地域経済に大きく影響したところですが、昆布漁については価格面で厳しい状況になったものの、生産量も品質も良好でありました。

また、本町の増養殖事業の代表でもあるウニの完全養殖は散布、浜中ともに順調な生産となっており、今後にも大きな期待が持たれていることは心強い限りであります。

さて、国の公共事業抑制策のなかで本町の懸案事業でありますが、本年度においては、国営環境保全型かんがい排水事業については完了年となり、霧多布港湾の東防波堤は本格的な改修工事が始まります。散布漁港本港の拡張工事は四年目を迎えますが、引き続き外郭施設の整備工事が進められます。

防災対策としての海岸防潮堤の改修工事も榊町海岸などは本年度でほぼ完了となります。

公共下水道事業の最終地区である浜中市街の一部が本年度末で供用開始となりますし、二十四年度で全域完了を目指しております。

財政難で先送りしていた町営住宅の建設事業は昨年度から茶内団地の整備を進めており、本年度において一棟五戸平屋建住宅を建設します。

また、映画「ハナミズキ」のロケ地となった霧多布岬灯台(湯沸灯台)の岬展望台周辺の危険防止対策として、老朽化した木柵の整備事業が昨年度から進められており、今年度で完成を予定しております。

さて、昨年度からスタートした第五期の浜中町新しいまちづくり総合計画は、多くの町民の参加とご協力のもとでまとめられた計画であります。まちづくりのテーマは『生命を支える大地と海 自然と調和するまち:はまなか』であります。命を育むのは食料であり、その生産の源は大地と海であります。豊かな自然環境の保全と快適な生

活環境を整備して、町民が互いに助け合いながら地域の活性化を図って行くこうとする思いが込められております。依然として厳しい経済環境の中でまちづくりは年々厳しさを増しておりますが、今住んで居る地域を大切にして、愛着と誇りが持てるまちづくりを目指して町民の皆様と役場が知恵を出し合って未来を拓く協働のまちづくりに全力を尽くしてまいります。

今年も、町民皆様の家業のご繁栄と天候に恵まれて農漁業の生産が高まる良い年になることを願うとともに、皆様のご多幸を心からご祈念申し上げます。新年にあたってのご挨拶といたします。

## あけましておめでとう

### おめでとう

町長	長谷川 徳 幸	農業委員会	会長	鈴木 誠
副町長	松本 博	職員代理者	梅原 順一	
教育長	松本 賢	職員	小椋 守	
浜中町議会		職員	押切 裕子	
議長	波岡 玄智	職員	穴吹 英之	
副議長	鈴木 誠	職員	白川 忠志	
議員	福澤 栄	職員	永田 道夫	
	落合 俊雄	職員	片島 憲一	
	竹内 健児	職員	小田原 政實	
	松浦 明夫	職員	山田 唯志	
	菊地 哲一	職員	熊谷 治	
	中山 真一	選挙管理委員会	委員長	田畑 秀子
	成田 良文	職員代理者	熊谷 正	
	鈴木 敏二	職員	熊谷 悦子	
	加藤 弘二	職員	熊谷 明	
	野崎 勇	職員	田中 政	
監査委員		職員	村元 了	
代表監査委員	天木 保洋	職員	山平 忠	
委員	福沢 栄	職員	高橋 繁	
教育委員会		職員	目黒 耕次	
委員長	栗本 英彌	職員	田畑 睦夫	
職員代理者	天間館りゆう子	職員	田中 裕作	
職務代理者	安藤 秀昭	固定資産評価審査委員会	委員長	田中 裕作
委員	掛水 優	職員	田中 裕作	

活環境を整備して、町民が互いに助け合いながら地域の活性化を図って行くこうとする思いが込められております。

依然として厳しい経済環境の中でまちづくりは年々厳しさを増しておりますが、今住んで居る地域を大切にして、愛着と誇りが持てるまちづくりを目指して町民の皆様と役場が知恵を出し合って未来を拓く協働のまちづくりに全力を尽くしてまいります。

今年も、町民皆様の家業のご繁栄と天候に恵まれて農漁業の生産が高まる良い年になることを願うとともに、皆様のご多幸を心からご祈念申し上げます。新年にあたってのご挨拶といたします。

# 地域の相談役に委嘱

平成二十二年十一月二十九日、浜中町民生委員児童委員委嘱状伝達式並びに感謝状伝達式が執り行われ、民生委員・児童委員として厚生労働大臣と北海道知事から委嘱状が伝達されました。

民生委員・児童委員（以下、民生委員）は、皆さんの心配ごとや悩みごとの最も身近な相談相手です。町には、二十二人の民生委員があり、生活困窮者や児童・障がい者・高齢者・母子・父子家庭などで悩みを持っている方への相談、援助、福祉サービスの情報提供などを行っています。

この度委嘱された民生委員をご紹介します。なお、今回の一斉改選で、町民のよき相談相手として福祉向上のために長年にわたってご活躍いただきました相模房雄さん、伊藤道雄さん、紺野恵美子さんが退任されました。長い間、本当にご苦労さまでした。

## 信頼される身近な相談役として

民生委員は、その地域に長く居住し、その地域をよく知っているだけでなく、社会奉仕の精神に富み、社会経験が豊かで、住民の皆さんが気軽に相談に行くことができるような方が選ばれています。

また、子どもの問題を専門に行う主任児童委員も二人おります。

あなたの悩みに対し、的確なアドバイスをしてくれるはずです。勿論、あなたのプライバシーを尊重し、秘密を守ってくれますので、安心して相談してください。

### 民生委員・児童委員とは…

民生委員・児童委員（以下、民生委員）は、社会奉仕の精神を持って、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めることや、民生委員には報酬を支給しないと、法に定められております。報酬を得ないで隣人愛と人道主義に立って、福祉のよりよい活動を進める。これが民生委員です。



暮帰別・新川・仲の浜地区担当  
小黒 昇一さん



霧多布四区・水取場地区担当  
鈴木 亨さん



霧多布二区・三区地区担当  
西原 基治さん



霧多布一区・湯沸地区担当  
藤枝 敦子さん



浜中市街・熊牛地区担当  
中川 和子さん



萁人・恵茶人・仙鳳趾地区担当  
安藤 義幸さん



奔幌戸地区担当  
立花 ヤエ子さん



榊町地区担当  
山崎 貞夫さん



散布地区担当  
村田 準逸さん



琵琶瀬地区担当  
瓜田 勝也さん



茶内第一地区担当  
柏木 清さん



茶内橋北・旭地区担当  
宮崎 やす子さん



茶内緑・本町・栄・若葉地区担当  
天木 トミエさん



厚陽地区担当  
中村 好秋さん



姉別地区担当  
熊谷 盛男さん



姉別市街・姉別地区担当  
松井 香代子さん



浜中町全域担当  
【主任児童委員】  
澤辺 保子さん



浜中町全域担当  
【主任児童委員】  
村元 了恵さん



円朱別・熊牛北部地区担当  
我妻 等さん



西円朱別地区担当  
寺内 千恵子さん



茶内農村地区担当  
児玉 勝巳さん



茶内第三地区担当  
目黒 耕次さん

平成22年分  
**所得申告  
 相談始まる**  
 23年度  
 町・道民税の申告も

平成二十二年中に所得のある方で、平成二十三年一月一日現在、本町に住所を有している方はもれなく申告が必要になります。

平成22年分申告相談は下記日程で行います

■ 次のような方は申告を要しません

- 一、生活扶助を受給されている方
- 二、給与所得者で年末調整をされている方

■ 申告に必要なもの

- 一、二十二年中の収入と経費が明らかになるもの（収入内訳書・領収書・源泉徴収票）
- 二、家族の状況が明らかにできるもの
- 三、二十二年中に支払った生命保険料・個人年金証明書等、国民年金保険料等を支払った旨を証する書類、地震保険料証明書、長期損害保険料証明書（平成十八年十二月三十一日までの契約締結分）

法定調書の提出を忘れないで

平成二十二年分の「給与所得の源泉徴収票等の法定調書」及び「合計表」の提出は

直接 釧路税務署へ

「給与支払報告書」、「同総括表」及び「退職所得の特別徴収票」などの提出は

直接 浜中町へ

（浜中町に二十三年一月一日現在、住所がある方）

※それ以外の方は、直接受給者の所在市区町村へ送付してください。  
 平成二十三年一月三十一日(月)までに各提出先に提出してください（必着）

注意

白色の事業者（漁業【昆布作業員賃金など】、農業）も確定申告前に法定調書の提出が必要になります。

未提出の場合は事業経費として計上できない場合があります。

所得申告相談日程表

月日	曜	受付時間	地区名	会場
2.16	水	9:30~15:00	奔幌戸・賞人・恵茶人	総合文化センター
17	木	9:30~15:00	新川・暮帰別	
18	金	9:30~15:00	霧多布西1条~西4条	
21	月	9:30~15:00	霧多布東1条~東4条	
22	火	9:30~15:00	仲の浜・湯沸	
23	水	9:30~15:00	琵琶瀬	
24	木	9:30~15:00	榊町	
25	金	9:30~12:00	散布全域	
28	月	9:30~17:00	町内全域	役場税財政課
3. 1	火	9:30~15:00	茶内市街全域	役場茶内支所
2	水	9:30~15:00	茶内農連・茶内第一	
3	木	9:30~15:00	茶内第三・東円・西円	総合文化センター
4	金	9:30~17:00	町内全域	
7	月	9:30~15:00	浜中市街全域・熊牛原野	役場浜中支所
8	火	9:30~15:00	姉別全域・厚陽	総合文化センター
9	水	9:30~17:00	町内全域	
10	木			
11	金	9:30~17:00	町内全域	役場税財政課
14	月			
15	火			



※相談月日・地区名・会場を確認のうえ、お間違えのないようお願いします。



住宅ローンなどを利用してマイホームを新築や購入、増改築等をしたときには、次の一定要件にあてはまれば住宅借入金等特別控除を受けることができます。

**■控除を受けることができる要件**

- ① 住宅取得後六カ月以内に入居し引き続き住んでいること。
- ② 家屋の床面積（登記面積）が五〇㎡以上であること。
- ③ 住宅ローンなどを利用し、その返済期間が十年以上で、月賦のように分割返済していること。
- ④ 中古住宅の場合は、取得の日以前二十年内に建築されたもので、建築後使用されたことがあること。
- ⑤ 増改築の場合は増改築などの工事費用が百万円を超え一定の証明がされたものであること。

※住宅ローンなどには、家屋の新築や購入とともにするその敷地などの購入に係るローンなど一定のものが含まれます。

なお、敷地などの購入に係る住宅ローン等の年末残高があっても、家屋の新築や購入に係る住宅ローン等の年末残高がない場合には、対象になりません。

**■必要な添付書類**

その年分の所得税の確定申告書に次の書類を添付して税務署に申告することになっています。

ただし、給与所得者は一年目に確定申告すると、二年目以降は勤務先に一定の書類を提出することによって年末調整で控除が受けられます。

- ① 源泉徴収票（受給者交付用）
- ② 住民票の写し
- ③ 登記事項証明書や請負契約書など家屋等の取得年月日・床面積・取得価格を明らかにする書類、またはその写し
- ④ 住宅取得資金などに係る借入金の年末残高等証明書
- ⑤ 増改築の場合は、さらに建築確認通知書の写し、検査済証の写し、または建築士から交付を受けた増改築等工事証明書

# 住民税の住宅ローン控除について

**■住民税の住宅ローン控除の概要について**

平成十一年から平成十八年までに入居、または平成二十一年から平成二十五年までに入居した方で、所得税の住宅ローン控除の適用を受けた方については、所得税から控除しきれなかった額を翌年度分の住民税から控除（九万七千五百円が上限）することができます。昨年の地方税法改正により、確定申告書の添付書類や給与支払報告書（源泉徴収票）の適要欄に住宅借入金等特別控除可能額と居住開始年月日などが明記され

ることで、町が必要な情報を把握できる仕組みへ変更されたので住民税の住宅借入金等特別税額控除申告書の提出は不要となっています。

**■住民税の住宅ローン控除の対象とならない主な場合**

- 平成十九年及び平成二十年に入居の場合。
- 所得税から住宅ローン控除を全額控除できる場合。
- 住宅ローン控除を適用しなくても所得税がかからない場合。
- 所得の減少や他の控除により翌年度の住民税がかからない場合など。

**事業者の償却資産の申告について**

平成二十三年一月一日現在、事業のための償却資産を町内に所有している法人や個人の方は、償却資産申告書の提出もお願いします。提出期日は平成二十三年一月三十一日までとなっています。

申告書については、平成二十二年度の償却資産を申告している方につきましては、町より郵送していますが、平成二十二年中に新規事業者になられた方や、町内に事業所を開設された法人につきましては、お手数ですが、役場税財政課課税係へお問い合わせください。

この記事に関する

お問い合わせ先

**役場 税財政課 課税係**

☎六二二二七三（直通）

※所得税確定申告のほか、町民税、固定資産税、軽自動車税など町税につきましても、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

# 浜中町地域医療講演会 「みんなで守ろう地域の医療」を開催しました

この度の講演会は、道立紋別病院の医師不足により崩壊に瀕している紋別の医療環境を少しでも改善しようと、市民有志により発足した「紋別の地域医療を育て守る会」の活動を通して、地域医療に対する共通理解と連携を深めることを期待して開催しました。以下、内容について報告します。

## 「市民の力で地域医療を育て守ろう」 「紋別の地域医療を育て守る会」 の活動の紹介



紋別の地域医療を育て守る会  
事務局長 寺下 理氏

当会は市民のグループです。現在会員は六十名。医療関係者、会社員、主婦など多岐にわたっています。

当会発足の背景は、道立紋別病院が医師不足により崩壊していく中で、「地域の医療はどうあるべきか？みんなはどう考えているのか？それじゃあ話し合ってみよう。」というのがスタートです。話し合いや勉強をしていく中で、市民で医療再生に向けて

出来る事があると感じました。そのためには、医療、保健、福祉に関心を持ち、もっと知らなければならぬ。また、多くの市民に私たちと同じく関心を持ってもらいたいというのが当会を立ち上げた背景です。

現在の主な活動は四つあります。一つ目は、講師例会、地域懇談会の開催です。市長や道立紋別病院長から考えを聞く懇談会の開催や、市外の医師や急病センター看護師による講演会を開催しています。

地域医療フォーラムを開催した際には、医師から地域医療に対する取り組みを評価され、当時市立急病センターの医師を確保できていなかったが、出張診療する形で支援していただくきっかけとなりました。

二つ目は、かわら版の発行です。当会の活動を通して、市民に地域医療に対する関心を持ってもらうのが目的です。コンビニ受診の抑制の呼びかけ、命のバトンの普及推進を伝えています。

三つ目は命のバトンの普及推進です。紋別市では六十五歳以上の独居世帯に無料配付しており、配付は各

町内会の地域ネットワーク推進員に頼んでいるが、配付する人によって取り組みに温度差があります。当会がボランティアで普及を手伝っているが、まだまだ浸透していないのが課題です。

「緊急時に本人や家族が薬の名前、用量を必ず言えますか？」救急で搬送された病院では、迅速な処置や医療ミスが起きないように、病歴や症状を判断するのが非常に重要です。服薬している薬によっては投薬してはいけない薬があります。今の時代

は、医師は自分が出来る事の最大限の事はできず、自分がやっても絶対ミスが起きない事しかできない。このような時代の中、命のバトンの情報は自らの命を守る強力な武器なのです。

四つ目は、コンビニ受診の抑制です。コンビニ受診とは不要不急の休日夜間の受診です。例えば、「昼は仕事があるから。」「飲んでいる薬が切れたから。」など。休日夜間の救急患者の約九割が軽い処置で帰宅しているコンビニ受診なのです。休日

夜間に緊急の患者を見るのは、どの

医師も嫌がらないはず。しかし、コンビニ受診が多いと、医師の平均残業時間は月に百時間から二百時間にもなり、その地域の医師を辞めるまで永遠に続きます。このような疲労や眠気の中で、医療ミスが起ると、今の時代、患者は訴えます。訴訟されると、医師として働けなくなるので診ないようになります。これが、普通の医師がとる防衛反応です。

コンビニ受診は医療資源を枯渇させます。適正受診の心掛けをみんなに伝えるのも一つの住民活動なのです。医療崩壊は伝染します。浜中町で例えらると、浜中の医療が崩壊した場合、厚岸の医療機関へ患者は集中し

ます。患者が集中し疲弊した厚岸の医療機関の医師は、大都市の労働環境の良い病院へ逃げます。次に患者は釧路の医療機関へ集中し、釧路の医療機関の医師も逃げていきます。次は帯広？北見？札幌？そんな医療崩壊の伝染が起こってはいけない。だから、コンビニ受診の抑制は医療崩壊を伝染させないためのワクチンなのです。

地域医療の主役は住民です。住民の意識が地域医療を守ることも崩壊させることもできます。

私達の労働環境や働き方が変わったように、医師の労働環境や医療を

取り巻く環境も変わりました。今の時代の医師が来やすく、行きたいと思う地域作りが非常に大切であり、そこには住民の意識改革や活動が絶対に必要です。

### 『誰が地域医療を守るのか?』

住民ができること、

住民にしかできないこととは:



紋別の地域医療を育て守る会

発起人 横内 寿治氏

道立紋別病院では医師が減少し夜間休日の受入れを停止した。夜間休日の救急は一般病院での輪番制となったが、市内の医師の平均年齢は六十五歳を超えており夜間勤務は体力的に厳しい状況だった。そして、一次救急は紋別市が担う事となったが医師の当ては無かった。

そんな中で、地域医療を守る地方議員連盟設立総会を知り、総会に参加した。夕張の村上先生の講演を聞き、この人に相談しようと思ひ夕張に相談に行ったが「あなたの地域は医師が来られるような活動や努力をしているのか?努力もしないでこへ来て医師を派遣してくれなんて話にならない。」と怒られた。

地方議員連盟の集まりがもう一度

あった時に、夕張の永森先生から声をかけてもらった。「今、夕張には本州から研修したい医師が沢山来ている。断った医師も沢山いる。けれど、まだ紋別を紹介するまでにはなっていない。」と言われた。この言葉の裏に何があるのか考えた。紋別には医師を受け入れる体制、姿勢がないのだと思ひ、医療の現状をみんなに話し理解者を増やそうと地域医療勉強会を作り住民活動を始めた。

地方議員連盟のフォーラムが小樽であり、そこへ紋別市長を連れて行った。わざわざ市長が来てくれたことに医師も感激し、その頃から少しずつ動き始めた。その後も、市長と一緒に夕張へ足を運び、「急病を診るのではなく、急病を無くすため。」に休日夜間急病センターを立ち上げる事になった。

昔は、三百六十五日ずっと診てきた医師が多い。自分に置き換えて考えると凄いいことだと思ふ。しかし、時代は変わり、昔は酒飲んで診ても何も言われなかったが、今の医師は酒も飲めない。それを三百六十五日ずっとは酷だ。だから医師はあちこちで去っていった。人間として考えたらどうなのか?そんな生活をできるのか?自分は出来ないが他人にそれを求めるのか?穂別では年間

一〇〇〇件の時間外を診た医師が一度退職し、住民が署名活動をして夜間は診ない条件で戻ってきてもらったが、また同じく夜間を診てほしいという状況に戻ってしまった。医師も苦悩してやっている。みんなが超人的なことをできる訳がない。

昔は、大病院から地方へ医師を派遣し医療が保たれてきた。今はそれを期待できない。だから、ここへ来てもらう事を考えるしかない。趣味をきっかけにしたり、町のいいところを紹介し、遊びに来てもらう感じから始めるのが大事である。それが将来に繋がればいいのだから。

医師を守るにはどうすればいいのか。今後はもっと医師とコミュニケーションをとることだ。病院ではあくまで医師と患者の立場なので、病院を離れた場所でも個人的な話をしないと心は通じない。通じることが医師を守っていくことに繋がりが、そんな町には医師が来る。逆に、医師の悪口をネットで書いている町には医師は来ない。全国の医師が見て医師の間で噂になるからだ。

浜中町は浜中町に合う取り組みを考えて欲しい。それは行政任せにはできない、医師は行政を信用していかない、なぜならば首長が変われば方向が変わるからである。変わらない

のが住民であり、支えられるのが住民である。

今大事なことは、病院の問題よりも保健や福祉をどう進めていくかである。これから高齢者が増えていくと、みんなが病院には入れない時代になる。都会の大病院で手術して帰ってきてても地元に戻ってくる場所が無い。自分で自分の体を守るために予防をきちんとやれば医療の負担は減り、医師の負担も減る。

住民組織を作らなくても、このことを広めることが住民の活動となる。こういう活動は地域を越えて広げていくと、大きな力となりお互いを高めます。困っているのは浜中だけではないので全国と繋がって住民活動を頑張りましょう。



# 浜の風景

## 浜中のタコ漁業

浜中町役場  
水産課

第 6 号

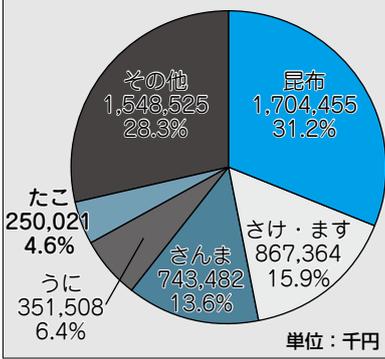
### ◎浜中のタコ漁業

浜中で漁獲されるタコは、ミズダコとヤナギダコの二種類で、ミズダコはオオダコやマダコ、ヤナギダコはコダコとも呼ばれています。

浜中のタコ漁業は昆布、サケマス、サンマ、ウニに次ぐ主要な漁業で、ヤナギダコで知られる白糠を上回る漁獲高があり、町内では平成二十一年度で約二億五千万円の漁獲高となっています。

タコ漁業は、十月から三月頃まで空釣り縄で漁獲されています。空釣り縄は昔からの伝統的な漁法で針を仕掛けた縄を海底に張り、移動するタコを引っ掛けて獲るものでエサは要りません。縄を投入してから十五〜二十日ほどの間隔で引き上げます。

平成21年度浜中町における漁獲額  
(漁協業務報告)



### ◎タコの種類

ミズダコは全長3m以上、体重三〇kg以上にもなる世界最大のタコで、日本からアメリカまでの北太平洋の沿岸沿いに分布し、北海道では浅瀬から水深二〇〇m前後まで季節的な移動をして生息しています。寿命は三〜五年とされ貝類、甲殻類、魚類、イカ類やナマコ、ホヤなどを食べています。



釣り針：ステンレス製角型蛸針



ザルにさやめられた仕掛け



ヤナギダコは両眼の間にある淡黄色の筋状の様子が特徴です



足を広げると人間の大人よりも大きなミズダコ

ヤナギダコは、両眼の間に淡黄色の筋状の様相がありミズダコと簡単に識別できます。本州北部からサハリンや千島列島南部に分布し、北海道では水深三〇m〜六〇〇mに生育し深淺移動をしています。体長は最大一・五m、体重は七kg程度とされていますが、年齢や成長、寿命などはよく判っていません。甲殻類、貝類、魚類を食べています。

### ◎増殖と管理

タコの資源は長期的には比較的安定して推移していますが、これは漁獲に重量規制や休漁期間の設定、資源増殖を図るための産卵礁の設置などの効果とされています。

特に産卵礁の設置は、以前から古タイヤや土管産卵礁の投入が行われ、最近ではコンクリート製の産卵礁の投入が行われています。また、資源の保護を目的に漁具数など操業条件の制限や小型のタコを自主的に再放流しています。

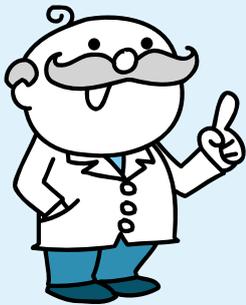


水揚げされたタコ



タコ産卵礁オクトム…産卵場として最適なセラミック土管を内蔵したものの

## No.44 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



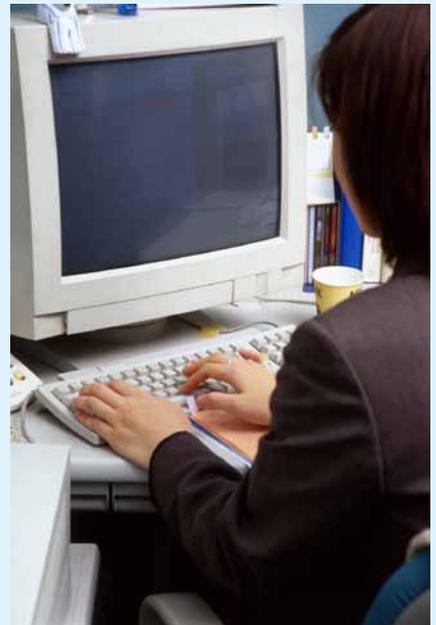
●今月のごみ分別ワンポイントは「パソコン」じゃ!

年末や年明けに、パソコンを入れ替えた人はいないかな? ワシは、小型の新しいノートパソコンを買ったぞ。そして、古いパソコンはいらなくなったのじゃが、みんなは、その処分方法をきちんと知っているかな。

パソコンには、多くのレアメタル(金やリチウムなどの希少金属)が含まれているので、パソコンリサイクル法で各メーカーでリサイクルすることが、義務化されているのじゃ。だから、不要になった場合は、必ずメーカーに回収の受付をしてくれな。

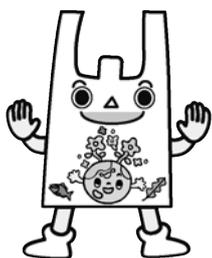
また、ワシも機械には強い方で、実は古いパソコンは自作で作ったのじゃが、そのようなパソコンやメーカーが分からないパソコンにもリサイクルする義務があるぞ。それらのパソコンは、[3R推進協会\(☎03-5282-7658 ホームページ…http://www.pc3r.jp/\)](http://www.pc3r.jp/)で回収を行っているので、決してごみに出さないでくれな。燃えないごみの袋に入れてもレッドカードじゃ。

ボタンをクリックして、きちんと排出先を探そう!



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!



～ 違法なごみ回収業者が現れた? ～

最近、テレビを見ていたら、使用済みの冷蔵庫を無許可で集め、料金を徴収していた業者が逮捕されるニュースを見ました。さらに、ひどいことに、その業者は、集めた冷蔵庫などを不法な場所に投棄していたそうです。こんな事をする人がいるなんて、ボクには信じられません。身勝手過ぎます!

町にゴミを捨てることは、自分の家の周りに捨てることと同じで、多くの人に迷惑かけ、不快な気持ちにさせます。もしもそのような人を見かけたら、役場町民課生活環境係・環境政策係(62-2192、2194)か警察まで連絡してね! みんなで不法投棄をさせない町を作りましょう! ちなみに、浜中町では、57団体の企業・学校が『自然の番人宣言』をしています。

## 燃えるごみ袋20L・40Lの材質が変わります!

現在まで販売していた「燃えるごみ袋」は、穴が空きやすく裂けやすい材質でしたので、今月の販売から強度の強い材質に変更します。大きさや形は変わりません。なお、「燃えないごみ袋」は在庫があることから、無くなるまで変更しませんので、ご了承下さい。

## 地域貢献活動 ありがとうございます



十一月二十七日、白糠町の山根土建(株)（代表取締役社長山根浩氏）と釧路市の日本道路(株)北海道支店道東営業所（営業所所長渡辺茂氏）の地域貢献活動として、姉別保育所の補修作業が行われました。

両社は、貴人姉別原野線道路の拡幅工事を行っており、地域の方々に車両の通行に協力していただいているお返しとして、姉別保育所の柱や梁、ウッドデッキなど木製部分を保護着色剤で塗装していただきました。

この度の活動に対しまして心より感謝申し上げます。

## 故 高野 功 氏へ旭日単光章が贈られる



故 高野功さん（琵琶瀬）に、長年にわたる地方自治の振興発展に貢献された功績を讃え、叙勲旭日単光章が贈られ、十一月二十九日、長谷川町長からご夫人へ伝達されました。

同氏は、昭和五十八年五月の初当選から、三期十二年間の長きにわたって浜中町議会議員として在職され、平成三年からは産業建設常任委員会副委員長も務められ、豊富な経験と卓越した識見を活かし、当町の基幹産業である農漁業の基盤整備や、町民の福祉の向上など幅広い分野にご尽力されてまいりました。

## 災害発生時の応急復旧を支援 町建設業協会と協定



十一月二十四日、町と浜中町建設業協会（会長赤石勉氏）による「災害等の発生時における公共施設及び社会基盤の災害応急復旧活動の支援に関する協定」の調印式が行われました。

この協定は、災害時に公共施設や地域社会基盤の被害調査・災害応急対策などを円滑に進め、災害の拡大防止と被災施設の早期復旧を目的とされ、町の要請により、最大で同協会に加盟する十五社から約一二〇名の人員と、バックホウやホイールショベルなどの重機を派遣し、復旧に向けて協力態勢が得られます。

長谷川町長は、「地震の多発地帯であり、過去には津波被害も受けた浜中町で、災害時にライフラインの速やかな復旧は重要。今回協定が締結し、とても心強い。」と語られました。

## 第6回首都圏ふるさとほまなか会 が開催されました!



東京都及びその近郊に居住される浜中町出身者で組織された「首都圏ふるさとほまなか会」の第六回総会が、十一月二十七日東京都市ヶ谷のアルカディア会館で開催されました。今年には役員改選の年であり、発足時から副会長を務められた佐々木栄さんが退任され、後任に中田誠也さんが選任されたほか会長以下全員が再任され、ほまなか会総会が終了しました。

その後会場で開催された懇親会では、同郷の話題に花が咲き、抽選会で盛り上がるなど、和やかなうちに終了し、来年の再会を誓いあっていました。

## 霧多布高校生徒が町長へ派遣視察研修の報告



霧多布高校では、今年、三年生の中から、国内環境視察として群馬県の尾瀬沼・千葉県の谷津干潟へ佐藤健太君・渡邊雄介君・木村亮君・福土夏津弥君の四人、海外交流派遣としてオーストラリアへ白戸大貴君、国内産業視察として兵庫県神戸市などへ山崎大希君を派遣し、全ての研修が無事終了したこと報告するため、十二月六日町長室へ訪れました。

町長より、「普段の生活ではできない貴重な体験を、高校全体の財産のなるよう、周りの友人にも報告してほしい。」と、生徒達へのお願いがあり、「視察先で取り組んでいたゴミの持ち帰り運動を町内でも広めたい。」という意見など、生徒たちは、視察先の様子や体験談を町長に伝えました。

## 地場産品を美味しくたべよう講座



十一月十八日、総合文化センターにおいて、「地場産品を美味しく食べよう講座」が開催され、講師に鉦路市在住の料理研究家君ヶ袋政子さんを迎え、アサリ貝や牛乳を使用した「和風アサリのスープ」、昆布を使用した沖繩料理「クレープイリーチ（昆布の炒め煮）」など五品の作り方を約十名の参加者に教えていただきました。

浜中町で獲れる魚介類や牛乳を中心に、北海道産のジャガイモなどの野菜や大豆製品など馴染み深い素材が使用できる料理を参加された皆さんが実際に調理し学びました。

## 霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

### 活動報告

#### ワンデイシェフ活動報告

毎年恒例のクリスマスのワンデイシェフ・イベント。コース料理を企画し、予定していた50食も完売しました。

クラリネット・フルート・オーボエによる演奏もあり、贅沢な雰囲気の中、お食事を楽しんで頂けたのではないのでしょうか。お越し頂いた皆様、ありがとうございました。



#### 子ども自然クラブ活動報告

##### ・モモンガ調査隊

湿原センター裏の森には、モモンガ用の巣箱をかけていて、今回の活動では、壊れている巣箱の補修と、新しい巣箱作りを行いました。巣箱

に寝ているモモンガの観察も行って、子供達は普段見慣れない動物を見られてとても嬉しそうでした。



#### お知らせ

##### カレンダー好評発売中です

はまなか故郷えん協議会では、来年度のカレンダーを作成しました。浜中の自然や働く人をテーマにしたフォトコンテストの入賞作品が使用されています。湿原センターにて一部一、〇〇〇円で販売中です。

##### 来年も元旦は「あったか初日の出」

6度目を迎える元旦のイベントです。暖かい湿原センターから初日の出を眺めませんか。

日時：2011年1月1日(土)

開館：6時（日の出6時50分頃）

（朝は豚汁を無料配布いたします）

餅つき：9時からを予定しています。

場所：霧多布湿原センター

##### 冬季休館のお知らせ

1月4日～2月10日

※御迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

##### ●お問い合わせ

湿原センター ☎65・2779

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

## 1月10日は「110番の日」です。 110番の正しいかけ方

- ①何があったか？  
どろぼうか交通事故なのか、どういう事案なのかを話してください。
- ②いつ、どこで、そこに行く目標は？  
今から何分前、「〇〇町の〇〇商店の前…」場所がわからないときは周りにある建物、目標となるものを話してください。
- ③事件の内容は？  
けが人の有無や事件事故の様子などを見たまま話してください。
- ④犯人は？  
人数、人相、服装、逃げた方向、走ってか車でか、車のナンバーなどを話してください。
- ⑤あなたの住所、氏名、電話番号は？  
110番は釧路方面本部通信司令室に直接つながり、即時厚岸警察署や付近をパトロール中の警察車両に事件事故の内容が入るシステムとなっています。  
正しい110番が犯人逮捕につながりますので、ご協力をお願いします。

厚岸警察署

## 休日公証相談のお知らせ

- 日時** 1月23日(日) 10:00~16:00
- 場所** 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階 釧路公証人役場
- 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・財産分与等
- 相談料** 無料
- 申込方法** 相談日の前々日(1月21日(金))までに、電話予約をお願いします。
- 申し込み・問い合わせ先  
釧路公証人役場 ☎0154-25-1365

## NHKラジオ「ふるさと自慢うた自慢」 放送予定の変更について

10月22日、当町で公開録音されましたNHKのラジオ番組「ふるさと自慢うた自慢」、「ふるさと自慢コンサート」の放送予定日が下記のとおり変更となりました。

**放送予定 1月 8日(土)「ふるさと自慢うた自慢」  
1月15日(土)「ふるさと自慢コンサート」**

※21:05~21:55 (NHKラジオ第一・全国放送)  
※放送予定は変更になる可能性があります。

## 風適法施行令が改正されます

ラブホテルに関する法律上の規制が追加されます。風適法施行令が改正され、現在新たに規制対象となるラブホテル形式のホテル・旅館を営んでいる方が、同様の形式で営業を継続しようとする場合は、平成23年1月1日から平成23年1月31日までに公安委員会(所轄の警察署)への届出が必要となります。詳細についてはお問い合わせください。

- 問い合わせ先  
北海道警察本部 保安課 ラブホテル対策プロジェクト  
☎011-251-0110 (内線3157、3158)

## 就業している調理師の皆様へ 一届出忘れていませんか？

- ◎次のところで調理の業務に従事している調理師は届出が必要です。
- ・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
  - ・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業
- ◎この就業届出は、調理師法の規定により2年ごとに行うこととなっており、今年がその年にあたりますので、平成22年12月31日現在の状況を平成23年1月15日までに届けてください。
- ◎届出用紙は、北海道全調理師会釧路支部又は最寄りの保健所・支所にあります。
- 《事務取扱所》  
〒085-0032 釧路市新栄町13-13  
中国料理 志仙方  
社団法人北海道全調理師会 釧路支部  
☎0154-24-4005
- 問い合わせ先  
釧路保健所 健康推進課 ☎0154-22-1233

## 国立北海道障害者職業能力開発校 入校生追加募集

国立北海道障害者職業能力開発校は、求職中の障がい者を対象に、就労に必要な知識や技能を習得し自立を目指す職業訓練施設です。平成23年度の入校生を各訓練科目の定員に達するまで募集しています。応募方法など詳しくは、本校または最寄りの公共職業安定所に問い合わせください。

- 問い合わせ先  
〒073-0115 砂川市焼山60番地  
国立北海道障害者職業能力開発校  
☎0125-52-2774

## 浜中町競争入札 参加資格審査申請の受付

平成23年度と24年度に、町が発注する工事・設計などについての競争入札に参加を希望される方の資格審査の申請を受け付けます。

**受付期間** 平成23年1月20日～2月21日まで  
(土曜日・日曜日・祝祭日は除きます。)

**受付時間** 9:00～16:30

●申請書類提出・問い合わせ先  
役場 総務課 契約管財係 ☎62-2127 (直通)

## 交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>継続を目指して

- 新年あけましておめでとうございます。  
新しい年の始まりです。今年も一人ひとりが交通事故に関心を持ち、交通安全に努め、悲惨な交通事故に遭わない、起こさないように努めましょう。
- 交通事故による犠牲者を出さないために、交通ルールを守り、正しいマナーを実践することが大切です。
  - スピードダウンを励行し、すべての座席でシートベルトを客用する。
  - うっかり、ぼんやり、居眠り等での運転は絶対にしない。
  - 天候や、路面に応じた安全運転をする。を必ず実践して下さい。
- みんなで町民の尊い命を守るため「スピードのダウン」、「シートベルトの着装」をして譲り合いの精神とゆとりのある運転をして町民総ぐるみで死亡事故「0」の継続を目指しましょう。

### 駐在所告知板

交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>0日  
浜中町102日  
(12月15日現在)

厚岸警察署浜中グループ駐在所

## NHK学園 平成23年度 生徒募集!

NHK学園では、通信制の高等学校「4月生普通科」および専攻科社会福祉コース「コミュニティ・ボランティア専攻」の生徒を募集しています。まずは、無料の案内書をご請求ください。

**募集内容** 高等学校 4月生普通科 (3年制)  
高等学校 専攻科社会福祉コース コミュニティ・ボランティア専攻

**出願期間** 4月生普通科  
平成23年2月1日～4月20日 (必着)  
コミュニティ・ボランティア専攻  
平成23年2月1日～3月22日 (必着)

●問い合わせ先  
NHK学園 ☎042-572-3151 (代表)  
案内書請求フリーダイヤル ☎0120-06-8881

## 正しい操作で、安全除雪!

毎年、雪のシーズンになると、除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- ①雪詰まりを除去するときや機械を点検するときは、必ずエンジンを止めてください。
- ②雪詰まりを除去するときは、必ず雪かき棒を使ってください。
- ③機械を操作するときは、足もとや後方の障害物に十分注意してください。
- ④除雪作業をするときは、周囲に人を近づけないでください。

●問い合わせ先  
社団法人日本農業機械工業会/除雪機安全協議会 ☎03-3433-0415  
○ホームページ  
<http://www.jfmma.or.jp/>

## 産地 地場 産品 クツキンク

今月の食材は「牛乳」です。

「地場産品を食べよう講座」より

### 「みそプリン」

#### 【材料 プリン型5個分】

- ☆牛乳……………350cc
- ☆卵……………3個
- ☆グラニュー糖……………大さじ5杯
- ☆生クリーム……………50cc
- ☆みそ……………大さじ1杯

#### 【作り方】

- ①ボールに卵を割り入れ、よくほぐし、グラニュー糖を入れて混ぜる。
- ②別なボールにみそを入れ、牛乳を混ぜながら少しずつ溶く。さらに生クリームを加えて混ぜ合わせ、その後①に加えて、ザルなどで一度こす。
- ③器に入れて、蒸気の上が入っている状態の蒸し器に入れる。強火2分、その後火を弱くし10分蒸す。

(竹串をさして濁った汁が出なければ蒸し上がり)

※グラニュー糖の使用量は好みで加減してください。

(レシピ提供  
料理研究家 君ヶ袋政子様)

【1人分の栄養素】	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	10.4g
カルシウム	101mg
食塩相当量	0.4g



## 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」をあわせたものです。町内小学校10校・中学校5校を連載でご紹介しています。

### 学校データ

(12月1日現在)

校長	吉田 和夫
教頭	今井 直史
教員	5人
養護教員	1人
事務職員	1人
事務生	1人
児童数	36人
学級数	5学級

## 《浜中小学校》★

平成22年度の浜中小学校は、5人の新1年生と統合によって貫人地区の6人の児童を迎えた36人（5学級編成で男子17人、女子19人）でスタートしました。新しい仲間が増えたことによって、どの学級も今までと違う雰囲気が感じられ、よい刺激となっています。職員には異動がなく、学級増によって学級担任1人が増員になった形です。

本校は『夢を求め、人に学び、里に生きる』をめざす子ども像として、「一人ひとりが確実に知識・技能を身に付け、心豊かでよりよく生きようとする子どもの育成」を学校の課題としています。そして、本年度も浜中町の研究指定（平成22・23年度）を受け、研究テーマを『自ら主体的に学び、仲間とともにより良い生き方を切り拓く子どもの育成』として、新たな課題に取り組み始めたところです。また、去る9月14日には、『平成22年度 釧路へき地複式教育連盟研究大会』の授業会場校として、姉別小学校、榊町小学校とともに授業公開をしました。研究大会当日には、3校合計で町内外より100人以上の参加者を迎えて、実りある研究大会とすることができましたと感じています。次年度は授業公開を実施しないかもしれませんが、研究の成果を研究集録としてまとめるとともに、全道レベルの大会において研究発表等を行って、広くご批正をいただこうと考えています。



また、姉別小学校が閉校となり24年度より本校に統合されることが決まっていますので、スムーズな統合を目指して児童同士の交流はもちろん、保護者・地域の方々との交流プログラムを練っているところです。

### 学校データ

(12月1日現在)

校長	山崎 雅弘
教頭	伊澤 一郎
教員	8人
養護教員	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	39人
学級数	3学級

## 《茶内中学校》

本校では、学校経営方針の重点目標の一つに「小中高連携の強化」があり、茶内地区の三つの小学校と地元の霧多布高校を含め、積極的な情報交流を行い、主に授業交流を中心とした連携活動を行っています。

この連携事業では『地域子どもたちを4校が責任を持って教育する』という考えに立ち、本校では、特に小学校児童

の現状を把握し、安心感のある中学校への接続を実現するため、義務教育9年間を見通した学習の継続性・系統性を押さえた効果的な学習指導の展開を意識し取り組んでいます。

今年度は、小学校・高等学校での授業参観の他、西円朱別小学校で音楽（学芸会に向けた全校音楽の指導）と美術（作品展に向けた絵画指導）の出前授業を5回実施することができました。本校の先生方は、小中連携の重要性を十分理解した中で、時間の調整を図りながら真摯に取り組んでいます。

茶内地区の子どもたちの健やかな成長を願い、今後も積極的な連携・協力体制が図れるよう努力していこうと思います。

### —小中高連携の強化を目指して—



## 私たちの町の高等学校 霧多布高校通信 No. 115

## 2学年 見学旅行へ!! 日本の伝統文化を学び、 自主研修・着付け・昆布配りを経験!!

本校の2学年が、11月9日～13日の日程で見学旅行に行ってきました。初日は大阪の海遊館や天保山マーケットプレイスに行き、2日目は奈良と京都で東大寺や薬師寺、清水寺などの寺社を見学し、普段なかなか見ることのできない日本の歴史や伝統文化を目の当たりにしました。また、清水坂では初の試みである着付けを行い、着物姿で清水寺まで移動して記念撮影をするなど、生徒達は普段とは違う雰囲気を楽しんでいました。3日目は今年で16回目となる京都駅での昆布配りを行いました。浜中・散布両漁協から提供いただいた昆布を、生徒達が大切に袋に詰め、浜中町をPRするために全員で配りました。通勤ラッシュの慌ただしい中、勇気を出して初対面の人に話しかけて昆布を渡したことは、生涯忘れることのない良い思い出となったことでしょう。その後は班毎に関西自主研修を行い、自力で千葉県舞浜のホテルに到着しました。4日目は終日東京ディズニーランドを満喫し、夜は豪華なパレードを堪能しました。5日目は東京自主研修を行った後、羽田空港に集合し、帰路につきました。

4泊5日という短期間で多くの経験をし、仲間と共に精神的に成長できた2学年は、来年からは霧高を引っ張っていく立場となります。そして、自らの進路実現に向けてしっかりと目標を定め、早期から準備や対策を行い、就職氷河期に負けない強い精神力を持った人間に成長することを期待しています。



### 町民スケート大会

- ◆日 時 1月30日(日)  
開会式 8:30  
競技開始 9:00
- ◆会場 町民スケートリンク
- ◆対象 幼児から一般
- ◆参加料 無料
- ◆申込期間 1月21日(金)まで

### 参加者募集!

- ◆種目～2種目まで可(リレー、3000Mを除く)  
幼児：オープン100M(当日申し込み可)  
小学1年～3年：100M・300M・500M  
小学4年～6年：300M・500M・1000M・3000M  
中学生・一般：500M・1000M・3000M  
リレー競技：2000MR(600/400/400/600M)  
◎詳しくは開催要項等でご確認ください。

### 幼児スケート教室

小学校就学前の幼児を対象とした「幼児スケート教室」を開催いたします。町スケート連盟の指導者が、スケート靴の履き方や立ち方などの初歩から教えてくれます。

詳しい内容については、保育所を通じてお知らせいたしますが、直接申し込みもできますので参加を希望する方は下記まで連絡してください。

- ◆日 時 1月22日(土) 13:00～
- ◆会場 総合体育館・町民スケートリンク
- ◆参加料 無料
- ◆申込期間 1月7日(金)～1月15日(月)まで



※町民スケート大会・幼児スケート教室の申し込みは…  
教育委員会 生涯学習課 スポーツ係  
(総合体育館内) ☎62-3144

## ★学校教育からの情報コーナー★

### 安心して楽しめる外国語活動を！～霧多布小学校公開研究会～11/26

いよいよ来年度から、小学校5・6年生で「外国語活動」が必修になり、英語教育の入り口が、中学校から小学校に移ります。

霧多布小学校では、平成19年度から「英語を学ぶよさ」を実感できる授業づくりの研究と実践に取り組んできました。

中学校の前倒しではなく、話すことや聞くことを中心に、様々な相手とコミュニケーションを図るよさを体験することが小学校の目標ですので、子どもたちが、自然と話したくなり、安心してコミュニケーションを図ろうとし、楽しく活動する授業が公開されました。

小学校の他に、中学校と高校の先生や保護者も参観し、小中連携やこれからの外国語教育への関心の高さを示していました。



自分の生活を伝え合う（6年生）



リズムに合わせ英語の歌を（2年生）



パーティーの買い物（3年生）



英語でのクイズ大会（5年生）

☆ 冬季休業日 <小・中学校…12 / 25～1 / 18 高校…12 / 23～1 / 12>

- ・児童生徒が、学習・読書・運動の目標を持ち、よりよく生活をしようとする創造性の育成を！
- ・毎日「早寝、早起き、朝ごはん」を実践する、健康で規則正しい生活習慣を家庭から！
- ・積極的な子どもへの声かけにより、危険を回避する能力を育て、事故や非行の防止を地域から！

～テレビやゲームの1日の時間、携帯電話の使い方など、親子で約束を決めて守りましょう～

～学校・家庭・地域が一体となり、子どもを大切に育てるまちづくりに、ご協力をよろしく願います～

☆ 子どもの教育相談窓口 <浜中町教育委員会指導室 来所又は☎62-2249（直通）>

～学習、学校生活、友人関係などについて、児童生徒や保護者からの相談を随時受けています～

## 子どもかるた大会のお知らせ

毎年、熱戦が繰り広げられる「子どもかるた大会」の季節が、今年もやってきました。現在決まっている日程は下記のとおりです。

各地区で十分に練習を重ね、技術を磨いてほしいと思います。

また、保護者の皆さんの温かいご声援をお願いします。



### ◆地区館子どもかるた大会

- 本館地区（総合文化センター）  
1月12日(水)
- 茶内地区（西円朱別小学校体育館）  
1月15日(土)
- 姉別地区（姉別農村環境改善センター）  
1月23日(日)

### ◆浜中町子どもかるた大会（総合文化センター）

- 2月12日(土) 8:30～
- ◆釧路管内少年少女下の句かるた選手権大会  
3月13日(日) 白糠町
- ◆釧根地区少年少女下の句かるた選手権大会  
3月20日(日) 鶴居村



## 新着図書案内



<p>『うみキリン』 あきやま ただし／作（児童書）</p> <p>うみキリンってしってるかい？うみキリンは海に住んでいるから、うみキリン。海に住んでるなんてちょっと変だけど、海の仲間みんな知ってる。</p> 	<p>『しずくちゃん きせつのずかん』 ぎぼ りつこ／作（児童書）</p> <p>日本の四季を楽しく学べる図鑑。季節ごとの行事、動物、植物、遊びについても学べるよ。人気キャラクター「しずくちゃん」とかわいい仲間たちもいっぱい。</p> 	<p>『ミロとチャチャのふわっふわっ』 野中 柊／作 寺田 順三／絵（児童書）</p> <p>子ネコのみろとチャチャは大の仲良し。たからものを探しに自転車に乗って野原へ出かけました。二ひきが見つけたものは…。やんちゃな子ネコの冒険。</p> 
<p>『コロヨシ!!』 三崎 亜記／作（一般書）</p> <p>200X年、掃除は日本固有のスポーツとして続きつつも何らかの統制下におかれる謎多きスポーツ。一人の男子高校生が掃除に真に向勝負！奇想青春小説。</p> 	<p>『夢を見るために 毎朝僕は目覚めるのです。』 村上 春樹／著（一般書）</p> <p>『アンダーグラウンド』から『1Q84』まで13年間のインタビュー18本を収録。なぜ書くのか、創作の秘密、日本社会への視線などについて語りつくす。</p> 	<p>『浜内さん家のけんこう和食』 浜内 千波／著（一般書）</p> <p>かんたん！栄養満点！おいしい！でもカロリーオフ！嬉しい母の味、約70品を掲載。健康あつての幸せ、賢く作れて幸せ。浜内流の和食のコツが満載。</p> 
<p>《児童書》 『アニメ版ガラスのうさぎ』 高木 敏子／原作 『ラブ偏差値 年上のアイツ』 斉藤 栄美／作 米良／絵</p> <p>《一般書》 『うちの3姉妹13』 松本 ぷりっつ／著 『武士道シックスティーン』 誉田 哲也／著</p> <p>『マルガリータと森のまもの』 江藤 ノリコ／作 『発音でわかる 英語の音じてん』 松澤 喜好／著 『アリアドネの弾丸』 海堂 尊／著 『美肌生活』 佐伯 チズ／著 『できる子供は知っている本当の算数力』 小田 敏弘／著</p>		

### ～読み聞かせおすすめ絵本～

『まめうしのまんまるいふゆ』  
あきやま ただし／作・絵 PHP研究所

ぼく、まめうし。まめつぶくらいの小さい子牛。とっても寒い冬がやってきた。ともだちのくまくん、リスちゃんはなんだか忙しそう…。「とうみん」の準備？逢えなくなるのは寂しいけれど…まんまる雪がふってきて…

(読み聞かせの目安 4～5歳)

『ランドセルがやってきた』  
中川 ひろたか／文 村上 康成／絵 徳間書店

ある日、家に帰ってみると、うみひこくんに大きなプレゼントが届いていました。送り主はだれかな？中身はいったいなんだろう…。新入学生に贈る1冊。お母さんと読んだ後は、ひとりでも頑張って読んでみよう。

(読み聞かせの目安 5～6歳)

### 「絵本らんど・おはなしタイム」のお知らせ

総合文化センター（2階・図書室）午前11時より

1月8日（土）

1月22日（土）

紙芝居『ひこうせんでそののさんぽ』  
絵本『おうちのともだち』  
絵本『もこもこもこ』

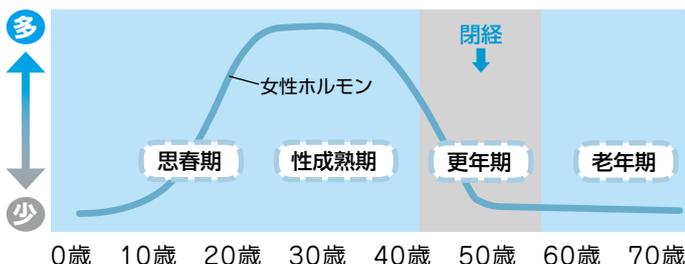
紙芝居『ここほれガッチャ』  
絵本『なのなの』  
絵本『もくもくやかん』

## 更年期とは？

閉経前後の数年から10年くらいの時期  
閉経の平均年齢は50歳頃

## 更年期症状はなぜ出てくるのか？

卵巣機能の低下で女性ホルモン分泌が減少し、脳（自律神経）が混乱するため、体の調子がくるう。  
※男性も、50歳前後で症状が出ることもある。



本人はもちろん、周りも知ろう

## 更年期の心と体

NO 263 保健師・歯科衛生士・栄養士です

更年期とは、すべての女性が迎える人生の節目。更年期に入ると、月経異常のみならず、体の至るところへ不快症状（更年期症状）が現れます。本人のセルフチェックも大切ですが、家族や周囲の方々の理解と支えがとても大切になってきます。

## さまざまな更年期症状

- ほてり、発汗、動悸、冷えなど
- しびれ、腰痛、肩こり、関節痛など
- 頭痛、めまい、耳鳴り、不安、不眠、うつ傾向、イライラなど
- 吐き気、おう吐、食欲不振、腹痛、便秘、下痢など
- 頻尿、残尿感、排尿時痛、不正出血、外陰部のかゆみ、性欲減退、おりものの増加など
- 全身倦怠感（身体のだるさ）、肌荒れ、ドライマウスなど



## 更年期度セルフチェック表

症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩かたこり、頭痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
<b>合計点</b>					

## 更年期をどう乗りこえる？

- ① **バランスのとれた食事**  
(特にカルシウムは多め)
- ② **適度な運動**  
(ウォーキング・体操・水泳など)
- ③ **休養**  
(温泉に行く・しっかり眠る・ヨガ・アロマオイルなど)
- ④ **趣味など好きなことをする**
- ⑤ **症状が重くなったら、無理せず病院へ行く**  
(主な治療は、ホルモン補充療法・漢方薬・精神安定剤や抗うつ剤などの薬物療法)

☆更年期は必ず過ぎます。周囲に助けをもらいながら、乗りこえましょう。

## 合計点による自己採点の評価法

0～25点	26～50点	51～65点
問題なし	食事、運動に気をつけ、無理をしないように	更年期・閉経外来で生活指導カウセリング、薬物療法を受けたほうがよい
	66～80点	81～100点
	長期（半年以上）の治療が必要	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、更年期・閉経外来で長期の治療が必要

(出典) 小山嵩夫、日本医師会雑誌 第109巻・第2号：259-264,1993

町では、月に1度「こころの健康相談」を行っています。  
詳しくは、浜中町地域活動支援センター（☎62-2177）までご連絡ください。

健康に関する質問やご相談は、下記まで  
**役場 福祉保健課 健康推進係**  
☎62-2307



霧多布 (湯沸) 岬の御来光を仰ぐ…

コンクリート造り、白地に赤の四角塔形、優雅な湯沸岬灯台は昭和二十六年（一九五一年）六月十五日に初点灯。約六十年にわたって航行の安全を見守っている。

平均水面上から照射灯レンズの中心まで四〇メートル、地面より高さは二メートル、灯台から達する光達は一海里（約三四・二キロメートル）と資料に記されている。（註、「北海道の灯台」、取材編集者、田中幸重氏 灯台の元祖は一八〇〇年代、九州方面で難破船救助の際に焚火をして船を導いたのがそもそもといわれ、明治維新後に近代化したといわれる。岬より三キロメートルの海上にある岩礁を照射燈で照らし、海霧や降雪が発生した場合は霧笛を鳴らし航行安全を告げた。

灯台は現在、釧路海上保安部（釧路市南浜町）所管で、照射は自動化され、航海計器の普及により霧笛は廃止となった。例年、秋に「岬まつり」が灯台近くの広場で催されてきた。灯台近くのバンガローでは、一度聞いたら忘れられない「霧笛」に人気があった。（ペン&スケッチ 小椋 昭三）

## ひとのうごき

11月末現在（前月比）

- 人口：6,654人（- 1）
- 男：3,233人（- 1）
- 女：3,421人（ 0）
- 世帯数：2,471世帯（- 1）



### おたんじょう

- 茶内昭和・目黒 颯也くん（敏和さん）
- 茶内下茶内・佐々木和希ちゃん（誠さん）
- 暮 帰 別・坂本 桜桃ちゃん（康博さん）
- 姉別八千代・小松 美晴ちゃん（明さん）
- 霧多布一區・赤沼 咲幸ちゃん（正彦さん）
- 霧多布一區・アリエイ・サカキ ちゃん（シヅカさん）



### お く や み

- 琵琶瀬 小島 信夫 さん（85歳）
- 茶内 旭・面村 斗陽 さん（6歳）
- 浜中 桜南・石田 チエ さん（92歳）
- 霧多布一區・金子 タツエ さん（82歳）
- 霧多布四區・紺野 順 さん（88歳）
- 茶内 緑・鈴木 久幸 郷 さん（71歳）
- 渡 散 布・前田 貞義 さん（64歳）
- 茶内 福島・更家 基 さん（87歳）



## 俳句

- 霜を着て寝るらん山の鳥けもの
  - 湿原に隈なき恵み初日かな
  - 雪の山浮きたる如や雲流る
  - 火災から守る消防出初式
  - 燈台や鷺舞ふ岬初日の出
- |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 吉本 弘  | 鈴木 徹夫 | 酒井 梅子 | 小椋 昭三 | 福沢 睡蓮 |
| (霧多布) | (霧多布) | (茶内)  | (暮帰別) | (茶内)  |

## 短歌

- 身の果てるまでを詠はむ夕映えと樹木の朝の美しかれば
  - 地球とふ星に命を頂きし平和であれよいくさのなき世
  - 二匹の犬居候してゐたりしがそのうち家の犬になり候
  - 素枯れたる庭にタンポポ黄の色に少なき花よ雪虫が舞う
  - 監獄の厳しき苦勞に捕われの青き衣の人形に問うてみたきも
- |       |        |       |       |        |
|-------|--------|-------|-------|--------|
| 松永 真澄 | 二瓶 良子  | 福沢 睡蓮 | 相原 睦子 | 松館 スミ子 |
| (茶内)  | (茶内第三) | (茶内)  | (茶内)  | (貫人)   |

### ご寄付ありがとうございます

- 琵琶瀬 白戸 一寿さん 20,000円（福祉振興基金として）
- 琵琶瀬 高野 幸子さん 200,000円（福祉振興基金として）

# はまなか行事カレンダー（1月）

日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">● 役場からの伝言板 ●</p> <p><b>工業統計調査ご協力をお願い</b>                      平成22年12月31日を期日として工業統計調査が行われております。                      この調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的としております。統計調査員が12月に調査票を配布、1月に回収に伺いますので、各事業所の皆様にはご協力をお願いいたします。</p>						<p>○役場開庁</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">1</p>
<p>○役場開庁</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">2</p>	<p>○役場開庁</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">3</p>	<p>○役場開庁</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">4</p>	<p>○役場開庁</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">5</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">6</p>	<p>○浜中消防団出初式（霧多布市街・浜中消防庁舎 9:45～）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">7</p>	<p>○絵本らんど・おはなしタイム（総合文化センター図書室 11:00～）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">8</p>
<p>○浜中町成人式記念式典（総合文化センター 13:30～）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">9</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">10</p>	<p>○健康教室（茶内市街）（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">11</p>	<p>○地区館子どもかるた大会（本館地区）（総合文化センター）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">12</p>	<p>○健康教室（茶内第一）（茶内第一住民センター 10:00～11:30）</p> <p>○健康教室（姉別南）（姉別農村環境改善センター 13:30～15:00）</p> <p>○霧多布高校始業日</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">13</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">14</p>	<p>○地区館子どもかるた大会（茶内地区）（西円朱別小学校体育館）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">15</p>
<p style="font-size: 2em; text-align: center;">16</p>	<p>○健康教室（茶内第三）（茶内第三母子の家 10:00～11:30）</p> <p>○健康教室（散布）（浜中町漁村センター 10:00～11:30）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">17</p>	<p>○健康教室（姉別北）（姉別寿の家 10:00～11:30）</p> <p>○健康教室（西円朱別）（西円朱別会館 13:30～15:00）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">18</p>	<p>○3学期始業式（町内小・中学校）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">19</p>	<p>○げんきっずくらぶ（母子健康センター 9:30～11:30）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">20</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">21</p>	<p>○絵本らんど・おはなしタイム（総合文化センター図書室 11:00～）</p> <p>○幼児スケート教室（総合体育館・町民スケートリンク 13:00～15:00）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">22</p>
<p>○地区館子どもかるた大会（姉別地区）（姉別農村環境改善センター）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">23</p>	<p>○健康教室（西円朱別）（西円朱別農民研修センター 10:00～11:30）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">24</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">25</p>	<p>○ハツラツ倶楽部わっはっは（総合文化センター 10:00～11:30、茶内コミュニティセンター 13:30～15:00）</p> <p>○風呂の日（ゆうゆ）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">26</p>	<p>○むし歯予防教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:00）</p> <p>○小学生むし歯予防教室（母子健康センター 15:00～17:00）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">27</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">28</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">29</p>
<p>○町民スケート大会（町民スケートリンク 8:30～）</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">30</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">31</p>			<p><b>1月あそびのひろは日程</b></p> <p>毎週…月・火・水・金 9:00～12:00                      （霧多布保育所内子育て支援センター）</p> <p>毎週…月・火・水・金 14:30～16:30                      （霧多布保育所内子育て支援センター）</p> <p>毎週…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</p> <p>※13日休は「おもちゃつき」を行います！12月31日金～1月7日金は年末・年始お休みです。</p>		

●表下段は休業・休館のお知らせです。各記号は下記の施設と対応しております。

文…総合文化センター 体…総合体育館 農…農業者トレーニングセンター す…すくらむ 21  
M…MO-TTOかぜて 霧…霧多布湿原センター 勤…勤労青少年ホーム

発行 浜中町役場  
 編集 まちづくり課広報係

〒088-1592  
 北海道厚岸郡浜中町霧多布東4条1丁目35番地1  
 ☎(0153)62-2111 代表 FAX(0153)62-2229  
 町ホームページ <http://www.town-hamanaka.jp/>


 間伐で未来につなぐ北の森  
 広報はまなかは、環境保護のため  
 道産間伐材と古紙を配合した用紙  
 を使用しています