

浜中町立茶内保育所開所記念式典



今月の主な話題

- ▶新築の茶内保育所が開所しました…………… 2 P
- ▶子育て支援センターからのお知らせ…………… 3 P
- ▶令和元年度人づくり基金事業について…………… 6 P
- ▶浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌…………… 10 P
- ▶インターネット回線に関するアンケートを実施しています！…………… 13 P
- ▶健康サポート 肝臓に脂肪がたまる脂肪肝…………… 24 P

茶内保育所が生まれかわりました



6月1日から供用開始となった新築の茶内保育所では、6月16日に開所記念式典を挙行了しました。この施設は、旧茶内保育所の老朽化のため建て替えたもので、新しい施設にすることにより、子育て支援センターの設置、一時預かり保育も可能となりました。(詳細は右ページ)



記念式典では、感謝状、記念品の贈呈の後、子どもたちがくす玉を割り、感謝の歌を披露してくれました。新しい施設環境を喜ぶ子どもたちの笑顔が印象的でした。

新しい茶内保育所施設の特徴は、地場産の木材がふんだんに使用され、木のぬくもりを感じられること、採光窓が大きく南向きで各部屋が明るく、また、冷暖房や給湯設備に地中熱ヒートポンプを使うことで、快適な温度で過ごすことができる環境に配慮した施設となっています。そのほかにも、建物中央に事務室と調理室を配置することで、子どもたちに目が届きやすい造りになっているほか、「食」への興味を促せるよう設計されています。

子どもたちは「新しい保育所は明るくて広くて気持ちいい」「新しい建物の木のにおいがする」「遊具で遊ぶのが楽しい」など、喜びの声を聞かせてくれました。

※地中熱ヒートポンプの導入費用には、環境省の「二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金（再生エネルギー電気・熱自立的普及促進事業）」を活用しています。地中熱ヒートポンプは、夏は外気温より低く、冬は外気温より高い地中熱を集めて冷暖房の熱源とするため、効率が良く環境にやさしい仕組みとなっています。

子育て支援センターからのお知らせ

子育て支援センターは、子育て家庭の子育てに関する悩みや不安を解消するための育児相談や、情報交換ができる場として、霧多布保育所と茶内保育所に設置しています。霧多布子育て支援センターでは、遊びを通してお子さんの発達を見守り、支援する「あそびのひろば」を開催しています。

7月からは茶内保育所内にある茶内子育て支援センターでも新たに「あそびのひろば」を開催しますのでお気軽にお立ち寄りください。

曜日	霧多布子育て支援センター		茶内子育て支援センター	
	午前 9時～12時	午後 14時30分～16時30分	午前 9時～12時	午後 14時30分～16時30分
月	ばぶちゃん 生後3～12か月	年齢制限なし	ばぶちゃん 生後3～12か月	年齢制限なし
火	1歳以上		1歳以上	
水	お休み			年齢制限なし
木	年齢制限なし		お休み	
金				

※都合により日時の変更やお休みになることがあります。

●問い合わせ先 霧多布子育て支援センター ☎62-3236・62-2606
茶内子育て支援センター ☎65-2156

一時預かり保育を実施しています

霧多布保育所では、一時的に家庭での保育が困難になった場合に、1歳から就学前のお子さんをお預かりする「一時預かり保育事業」を行っています。また、8月からは茶内保育所でも実施しますので、ご利用ください。

○実施場所

- ・霧多布保育所
- ・茶内保育所（8月1日から実施）

○利用できる条件

- ・保護者が、一時的に保育が困難な場合
- ・保護者が、けがや病気、出産や介護等やむを得ない緊急の場合
- ・保護者の育児に伴う身体的・精神的負担を軽減するため、一時保育を必要とする場合

○利用料（1回）

・200円～1,200円（お子さんの年齢、利用時間、保護者の課税状況により算出されます。）

※一時預かり保育事業を利用する場合は、事前に申し込みが必要です。詳細については下記までお問い合わせください。

（申込用紙は霧多布保育所と茶内保育所に用意しています。）

●申し込み先・問い合わせ先 町立保育所保育業務係 ☎62-2629

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 令和元年度からの制度見直しについて ～

均等割の軽減割合

対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の所得金額の合計)	均等割の軽減割合			
	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
所得が33万円以下の世帯	8.5割	8.5割	7.75割	7割
被保険者全員の所得が0円の世帯	9割	8割	7割	

均等割5割・2割軽減の範囲

平成30年度	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
	33万円 + (27万5千円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
	33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減
令和元年度から	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
	33万円 + (28万円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
	33万円 + (51万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減

被用者保険の被扶養者だった方の均等割軽減措置

平成30年度	区分	所得割	均等割
	被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	5割軽減
令和元年度から	区分	所得割	均等割
	被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	制度加入から2年を経過する月までの期間のみ 5割軽減

※ 所得の状況により、均等割の軽減割合が8.5割、または8割に該当することがあります。

令和元年度の保険料の計算方法

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

均等割 【1人当たりの額】 50,205円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (平成30年中の所得 - 33万円) × 10.59%	=	1年間の保険料 【限度額62万円】 (100円未満切捨て)
---	---	--	---	--

● 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)
役場町民課保険年金係 ☎62-2187

～ 保険証(被保険者証)の一齐更新などについて ～

■保険証が新しくなります

現在の保険証は、有効期限が令和元年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新しい橙色の保険証をご使用ください。

なお、新しい保険証の有効期限は、令和2年7月31日までです。

万一紛失された場合や汚損の際は再交付しますので、役場町民課保険年金係へ必ず申請してください。

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7月31日
交付年月日	〇〇年7月1日
被保険者番号	01234567
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
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	390110000 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認定証も新しくなります

現在の限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額認定証は、有効期限が令和元年7月31日までのため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付対象となる方には7月中に新しい認定証を送付しますので、8月1日以降は黄緑色の認定証をご使用ください。

また、新たに認定証が必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、役場町民課保険年金係へ申請してください。

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	○世帯全員の住民税が非課税である方 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
区分Ⅰ	○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) ○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	01234567
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	〇〇年8月1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院続当年月日	〇〇年8月1日 保険者印
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	390110000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

限度額認定証の交付対象…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	01234567
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	〇〇年8月1日
適用区分	現役Ⅱ
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	390110000 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「黄緑色、です

■医療費通知を全受診者へ送付します

広域連合では被保険者の皆さまの医療費総額などをお知らせする「医療費通知」を、9月と3月の年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆さまへ送付しています。

◆医療費通知の活用について

- 医療費の推移がひと目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や日常の健康管理に活用できます。
- 健康診査等、皆さまの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に誤りがないか、必ず確認しましょう。

令和元年度 人づくり基金事業について

地域活性化や将来を担う人材の育成を図ることを目指し、平成2年度から人づくり基金を活用し、多くの町内団体等が事業を実施してきました。

今年度につきましては、5月20日に開催した浜中町人づくり推進会議において、人づくり推進委員のご協議のもと、下記の6事業が実施されますのでお知らせします。

事業名および事業主体	事業内容等
浜中・沖縄県与那原町 少年少女体験相互交流事業 【派遣事業】 (浜中町商工会青年部)	町内の小学校5・6年生8人を沖縄県与那原町へ派遣し、本町の特産品や産業に関する紹介やPR、現地小学生との交流、ホームステイによる生活体験などを通じ、浜中町とは全く違う環境、歴史、文化に触れながら見聞・視野を広げ、地域活性化を担う将来の人材を育成する。
浜中・沖縄県与那原町 少年少女体験相互交流事業 【受入事業】 (浜中町商工会青年部)	沖縄県与那原町の小学生が来町し、小学校での合同学習、町内でのさまざまな体験学習、ホームステイによる受け入れを通じ、相互の親睦交流を深めるとともに、浜中・沖縄それぞれの環境、歴史、文化の違いを体感しながら見聞・視野を広げることで、将来を担う人材としての資質を育む。
霧多布高等学校 国内環境視察研修 生徒派遣事業 (霧多布高等学校)	鹿児島県屋久島を訪問し、エコツーリズムガイドの研修を行い、浜中町におけるエコツーリズムのあり方、環境資源の観光資源化、自然環境と町の付加価値の向上方法などを考察し、環境保全等に対する理解を深め、将来の地域活動リーダーの育成を図る。
霧多布高等学校 国内産業視察研修 生徒派遣事業 (霧多布高等学校)	広島県において、商業施設や地元の人たちの取組を視察し、地域に貢献する「まちづくり」の方法を学習する。また、香川県では、地域再生開発を行っている丸亀商店街で研修を行い、過疎化を防ぐ再生プランを学習し、将来の浜中町を担う人材の育成を図る。
霧多布高等学校 海外交流派遣事業 (霧多布高等学校)	オーストラリアにおいて、現地学校プログラムやホームステイなどの体験・交流により、言語や文化的背景などの違いに触れ、国際的な見聞・視野に立つ人材を育成する。また、浜中町で学習してきたことを外国語ツールとして発信・交流し、課題解決や問題提起ができる人材を育成する。
浜中町少年少女 国内派遣事業 (浜中町少年少女 国内派遣委員会)	浜中町の児童生徒を国内に派遣し、異なる文化や風土に触れながら研修や見学により見聞を深め、ふるさと「はまなか」を再発見し郷土愛を育むとともに、参加者相互の親睦交流を深めながら、集団活動を通じて自立心と協調性を養い、次代を担うリーダーの育成を図る。

浜中診療所からのお知らせ

【内科医師派遣診療について】

7・8月の北大第二内科医師の診療日をお知らせいたします。

- 7月12日(金)～14日(日)
- 7月26日(金)～28日(月)
- 8月30日(金)～9月1日(日)

※上記期間中は、夜間・休日の急な体調不良や子どもの発熱など症状に応じて対応しますが、来院される前に必ず電話連絡をお願いします。

なお、毎週金曜日は、各種予防接種のみ17時30分までの受付とし、外来診療の受付時間は通常時間の16時までです。

【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上記までお申し込みください。

なお、整形外科外来の診療日は、午後からの健康診断および各種予防接種は行いませんので、あらかじめご了承ください。

- 診療予定日 7月11日(木)・8月8日(木)・9月12日(木)
- 診療時間 14時～

※上記の各診療日の翌日より、次の診療日の予約を受け付けます。

※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

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

7月30日(火)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。口座振替を申し込まれている方は、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12日(金)頃に発送予定です。

夜間納税相談窓口

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

- 開設日 7月31日(水)
- 時間 19時まで
- 場所 役場税務課収納係



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。



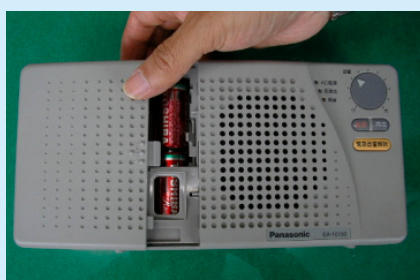
防災行政無線戸別受信機の取り扱いについて

皆様のご家庭や事業所などに設置されている防災行政無線戸別受信機は、緊急時や停電時等に放送が受信できるように乾電池が入っています。この乾電池を入れたままにしておくと、液漏れが発生し停電時などに放送が受信できなくなります。このため、年に1回は、戸別受信機を確認しておくことが大切です。なお、電池代金については、個人負担をお願いします。

そのほか、住宅に戸別受信機がない、住宅を取り壊す、住宅を転居する、防災行政無線が聞こえないなどの場合は、下記担当係までご連絡願います。

防災行政無線戸別受信機の電池交換方法

電池の交換方法は、旧型機は左側へ、新型機は下側へふたをスライドさせると開きます。



旧型機 乾電池（単2形）4本



新型機 乾電池（単1、単2、単3形）2本

※同一種類の乾電池2本が使用できます。

※新型機、旧型機ともに乾電池が消耗していると「乾電池」ランプが赤く点滅します。

●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

地場産品 クッキング

「キウイヨーグルトドリンク」

【材料：4人分】

- ☆キウイフルーツ…… 4個
- A プレーンヨーグルト 200g
- 牛乳…………… 210ml

【1人分の栄養素】

エネルギー 119kcal
カルシウム 151mg
食塩相当量 0.1g

健康のために
1日1杯の牛乳を
飲みましょう

今月の食材は「ヨーグルト」です。

ヨーグルトはカルシウムが豊富な食品です。そのため、骨疾患のほかに、高血圧や動脈硬化予防の効果が期待できる食品です。

【作り方】

- ①キウイフルーツの皮をむき、ミキサーにかけやすいように8等分にする。
- ②ミキサーに①とAを入れ、よく混ぜる。
- ③キウイフルーツの固まりがなくなったら、コップに盛りつけて、完成。

※お好みで氷を入れてください。



ごみ博士からのお知らせ！



●今回は令和元年度「自然の番人宣言」 湿原クリーン作戦についてじゃ！

5月26日、六番沢周辺、ゆうゆ～アゼチの岬、琵琶瀬展望台周辺、散布方面を清掃場所とした、「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦を実施し、32団体約190人（一般参加者8人含む）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、310kgのゴミを回収することが出来たぞ。それだけのゴミがポイ捨てされているのは悲しいことじゃのう。浜中町の美しい景観を未来に引き継いでいくためにも、町内一斉清掃や湿原クリーン作戦等への積極的な参加をよろしく頼むな。



湿原クリーン作戦参加団体等一覧

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)カマザワ、(有)出口板金店、大地みらい信用金庫浜中支店
タカナシ乳業(株)北海道工場、浜中町商工会、(有)霧多布清掃社、
認定NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト、浜中漁業協同組合、浅野アタカ(株)
町内各郵便局、(株)浜中運輸、霧多布中央ハイヤー(株)、丸重種市建設(有)、東邦物産(株)
厚浜木材加工協同組合、中高生ボランティアリーダー、散布小・中学校、霧多布高等学校
エコツアーズナビ、浜中町役場(順不同)

※この湿原クリーン作戦の実施に際し、タカナシ乳業(株)北海道工場から飲み物を、明治安田生命保険相互会社釧路支社中標津営業所からゴミ袋をいただきました。誠にありがとうございました。

～不法投棄は犯罪です！～

今回実施した湿原クリーン作戦で、ブラウン管テレビ1台、六番沢に廃タイヤ1本が不法投棄されていました。不法投棄をした場合は、法律で5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金が科せられます。不法投棄は犯罪です！絶対にやめましょう！



浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第1回 「浜中町の空」

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

協力隊の活動を始めて3週間が経ち、北海道の、そして霧多布の生活にもだいぶ慣れてきました。この3週間で、桜まつりや霧多布小学校の海辺の観察会、防災避難訓練、湿原クリーン作戦、植樹祭などのイベントや行事に参加し、いろんなことを教えてもらい、自分自身の生活そのものも変わってきており、東京との生活や文化の違いに毎日驚きの連続です。

例えば、日常に広がる青空です。東京は建物が高いので、見える空の範囲が狭いのですが、こちらでは高い建物が少なく、雨の少ない気候もあってか、とてもきれいな空が見えます。また、晴れた次の日には霧がかかった幻想的な景色も見ることができました。

この浜中町には、山と海の両方があり、自分の住んでいる霧多布では、かもめの鳴き声が目覚ましになること、きれいな日の出、日の入りが見られることなど、たくさんのいいところを見つけることができました。(ほかにもいいところがいっぱいあると思います。こっそり教えてください。)

これまでの3週間では多くのイベントや行事に参加して、いろんな方のお話を聞かせていただきましたが、今後の活動に向けてイベント以外でも町民の皆さんの意見を聞き、浜中町のいいところを発信できれば、浜中町への移住・定住を計画されている方の何らかの手掛かりになるのではないかと考えています。皆様のご協力をお願いします。

活動の報告については、随時ホームページに掲載しています。ご覧いただいてご意見をお寄せいただけると励みになります。気軽に声をかけてください。

2019. 6. 5

地域おこし協力隊 小山勇太郎

浜中町配食サービスのご案内

～カロリーや栄養バランスを考慮したメニューでお届けします～

- 対象 浜中町在住の高齢者の方
※介護認定を受けていなくても利用できます。
- 料金 1食 **500円** (前払いチケット制)
- 配達日 月～金 (祝祭日、年末年始を除く)
週1回からご利用いただけます。
- 配達時間 夕食 **14時～16時**の間

- ※事前に契約が必要になります。
- ※安否確認も兼ねていますので、配達時間に自宅にいていただくことが条件になります。
- ※お弁当は、桝町の地域活動支援センターで作り、社会福祉協議会が配達します。

●問い合わせ・申し込み先 役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

●北海道警察官を募集しています

○採用予定人員（200人程度）

大学卒 男性 30人程度
 女性 10人程度
高校卒 男性 115人程度
 女性 45人程度

○受付期間 7月1日(月)～8月20日(火)

○第一次試験日 9月16日(月)祝

○第二次試験日 10月中旬から11月上旬



かわいらしい女性警察官の登場です。

●夏の交通安全運動が始まります

～全員のベルトのカチャリがゴーサイン～

○運動期間 7月11日(木)～7月20日(土)
「7月13日は飲酒運転根絶の日」

○運動重点

飲酒運転の根絶

子どもと高齢者の交通事故防止

スピードダウンと居眠り運転の防止



安全運転をお願いします。

霧多布駐在所日記（霧多布駐在所ブロック）

散布小中学校と浜中小学校で運動会が行われ、子どもと保護者、地域の大人も参加して子どもたちの成長を見守りました。競技種目には「大漁旗リレー」のような地域性のある競技もあり大人も子どもも元気に楽しく走り回っていました。



大漁旗リレー競技



親子の絆リレー競技

介護保険料の一部改定について

介護保険制度では、3年ごとに保険料の見直しが行われ、平成30年度から令和2年度（第7期）までの保険料についてはすでに決定されていましたが、令和元年10月からの消費税率引上げに伴い、低所得者である第1段階から第3段階までの方を対象に以下のように保険料を軽減することが決まりましたのでお知らせします。なお、令和2年度についても軽減を行う予定です。

■保険料基準額 第5段階 56,400円

段 階	対 象 者		基準額に対する割合		保険料（円）	
			平成30年度	令和元年度	平成30年度	令和元年度
第1段階	家族全員 非課税	生活保護の被保護者	0.45	0.375	25,300	21,100
		老齢福祉年金受給者で市町村民税非課税				
		前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方				
第2段階	家族全員 非課税	前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超え、120万円以下の方	0.75	0.625	42,300	35,200
第3段階	家族全員 非課税	前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円を超える方	0.75	0.725	42,300	40,800

※ご自身の年額の詳細につきまして、普通徴収（納付書または口座振替）の方は7月に、特別徴収（年金からの天引き）の方は8月に通知書を送付しますので、ご確認ください。

●問い合わせ先 役場福祉保健課介護保険係 ☎62-2319



みるこんからのお知らせ

熱中症に注意しましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまうことにより起こる症状です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■ 熱中症を予防するための5つのポイント ■

- 気温・湿度のチェックをしましょう。
- こまめな水分補給を心がけましょう。
- 暑い中での無理な運動を避けましょう。
- 服装は、通気性の良い素材を選び、熱を逃がす工夫をしましょう。
また、帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。
- 疲労や体調不良が熱中症の発生リスクを高めます。日頃から体調管理に努めましょう。

インターネット回線に関するアンケートを実施しています！

町では町内全域での光回線整備を検討するため、インターネット回線に関するアンケートを実施しています。本アンケートは光回線整備に関する計画の基礎資料とするべく実施するもので、高いアンケート回収率が必要となります。ご協力をお願いします。

- **配布方法**：6月末の自治会配布にてアンケート用紙を配布
- **回答期限**：7月31日(水)
- **回答方法**：自治会配布担当者への提出
役場本庁、茶内支所、浜中支所への提出

● **問い合わせ先** 役場企画財政課企画調整係 ☎62-2237



霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

きりたっぷ子ども自然クラブ 「無人島へ行こう！」

5月の子どもクラブは、琵琶瀬湾に浮かぶケンボッキ島を探検しました。昆布漁船に乗ってケンボッキ島に到着した後は、約3kmのコースを歩いて島の反対側を目指しました。お昼ごはんは海が一望できる絶景ポイントで食べました。昼食後はネイチャーゲームなどをして盛り上がりました。



お知らせ

きりたっぷ子ども自然クラブ「海辺の昆虫観察会！」

海辺に住む海浜性昆虫を探して、捕まえます。捕まえた昆虫は種類を調べて標本にします。夏休みの自由研究に、参加してみたい

かがでしょうか。親子参加も可能です。

- 日時**：7月28日(日) 9時30分～14時30分
- 場所**：霧多布湿原ナショナルトラスト事務所
(浜中町琵琶瀬60 旧琵琶瀬小学校)
- 料金**：1人500円(大人は、標本を作る方のみ参加費がかかります。)

定員：10人

写真展パネル展「シマエナガさんの12か月」

道外のエナガとは見かけが違う、北海道のシマエナガ。へんてこカワイイ小鳥の四季を、道東在住の3人の自然写真家がお届けします。

- 期間**：7月27日(土)まで
- 場所**：霧多布湿原センター
- 主催**：自然写真家 山本光一氏
- 料金**：無料

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

5 Hamanaka Photo News

24 津波防災避難訓練・防災講演会を実施しました。

5月24日、令和元年度津波防災避難訓練を実施しました。

昨年に引き続き、自立した避難所運営ができるよう、各避難所等で避難者名簿の作成を行いました。今年は訓練対象地区全体で593人の方に参加いただき、訓練参加率は18.5%でした。

また、同日午後からは、北海道南西沖地震での避難体験者であり、北海道防災教育アドバイザーの三浦浩氏を講師にお招きして、令和元年度防災講演会を開催し、76人の方に来場いただきました。



今後も、防災意識のさら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。



5 Hamanaka Photo News

18 地域貢献活動に感謝！ ～赤石建設株式会社と関係企業の皆さん～

5月18日、赤石建設株式会社と関係企業の皆さんが町内の地域貢献活動を実施されました。

この活動は、赤石建設株式会社の安全大会に併せて毎年行われており、今年は、仲の浜地区の海岸清掃、浜中駅前道路清掃、浜中桜公園と浜中保育所前通路等の整備を実施していただきました。

本町における海岸の保全と環境衛生の推進に多大な貢献をいただいておりますことに、心より厚く感謝申し上げます。



トピックスの記事の多くは、浜中町ホームページの「デジカメスケッチ」にも掲載されています。写真を本誌よりたくさん掲載している場合もありますので、併せてご覧ください。

i プレミアム商品券を販売します！

浜中町商工会では、今年度も浜中町プレミアム商品券を販売します。
令和元年7月9日(火)から、下記のとおりプレミアム商品券の販売を行います。

●7月9日(火) 10時から17時まで

【霧多布地区】 浜中町商工会館	【茶内地区】 茶内コミュニティセンター
【浜中地区】 浜中農村環境改善センター	【散布地区】 散布漁村センター
【姉別地区】 姉別農村環境改善センター	

●7月10日(火)～12日(金) 10時から各店舗の閉店時間まで(商工会は10時から17時まで)

7月13日(土) 10時から13時まで

【霧多布地区】 浜中町商工会館	【茶内地区】 (有)中原電器商会 本店
【浜中地区】 佐々木商店	【散布地区】 鈴木商店
【姉別地区】 (有)丸子小西商店	

●7月16日(火)～8月30日(金) 10時から17時まで

浜中町商工会館 ※土曜・日曜・祝祭日の販売はありません。



©モンキー・パンチ
©モンキー・パンチ/TMS・NTV

(留意事項)

- ・購入時には、6月中旬に自治会経由で配布された購入券が必要です。
- ・販売価格は、1セット10,000円で12,000円分の商品券が購入できます。
- ・1世帯4セットまでご購入いただけます。
- ・完売次第、終了となりますのでお早目のご購入をお願いします。
- ・使用期間は7月9日(火)から12月31日(火)まで、約6か月間です。

●問い合わせ先 浜中町商工会 ☎62-2144

i インターネットに依存していませんか？ ～依存症講演会のお知らせ～

釧路保健所と釧路精神保健協会の共催で、「令和元年度釧路保健所依存症講演会」を開催します。
近年、インターネットは生活に無くてはならない便利で身近なものになりました。しかし、そのインターネットに夢中になるあまり、日常生活や健康に影響が出てしまう、いわゆる「ネット依存」が若者たちに広がっています。

講演では、ネット依存の社会的背景や依存について正しい理解を深め、周囲の対応や私たちが予防のためにできることについて、久里浜医療センター院長の樋口先生からお話しいたします。

日 時 7月28日(日) 15時～17時

場 所 釧路孝仁会記念病院 6階会議室（釧路市愛国191番212）

内 容 講演 「若者のネット依存の現状 ～症状と対応について～」

講師 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 院長 樋口 進 先生

対象者 一般の方、管内保健・医療・福祉・教育関係者等 120人程度

申込方法 予約制ですので、7月11日(木)までに電話でお申し込みください。

なお、申し込み状況により、参加人数を制限する場合があります。

●申し込み・問い合わせ先 釧路保健所 健康推進課健康支援係 ☎0154-65-5825

i 令和2年度釧路管内町村職員採用資格試験のご案内

令和2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22日(日)に釧路東高等学校で行われます。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

- 大卒…平成3年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者
- 高卒…平成8年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者
(短大・専門学校卒および短大・専門学校卒業見込みを含む)

受験申込

申込書を7月1日(月)から8月2日(金)(郵送の場合は8月2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いたします。)

●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

i 全国安全週間の実施について

7月1日から7日は、厚生労働省が中央労働災害防止協会と共同で主唱する令和元年度全国安全週間です。全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という崇高な基本理念のもと、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、今年で92回目を迎えます。

令和元年度安全週間は、以下のスローガンのもと取り組みます。

**新たな時代にPDCAみんなで築こう
ゼロ災職場**

i 浜中町職員の募集について

町は、令和2年度採用の職員(専門職)を次のとおり募集します。

職種と人数

- ①保育士 2人
町内に居住可能な方で、平成2年4月2日以降に生まれた方(資格取得予定可)
- ②保健師 1人
町内に居住可能な方で、昭和55年4月2日以降に生まれた方(資格取得予定可)
- ③浜中診療所看護師または准看護師 1人
通勤可能な方で、昭和40年4月2日以降に生まれた方

応募方法

履歴書(自筆・写真貼付)、資格書の写し、最終学校の卒業証明書および成績証明書を役場総務課職員係へ提出願います。

応募書類提出期限

令和元年8月30日(金)必着(郵送可)

応募および問い合わせ先

〒088-1592
浜中町霧多布東4条1丁目35番地1
役場総務課職員係 ☎62-2129(直通)

選考方法

筆記試験(作文)、面接および書類選考による。(後日、選考日時および会場を通知いたします。)



i 低所得者・子育て世帯の方に お知らせです

消費税・地方消費税の10%への引上げが低所得者・子育て世帯の方の消費に与える影響を緩和することを目的として、2019年9月にプレミアム付商品券の販売を行います。

◎購入対象者

(①と②の両方対象の方は両方の条件で購入可)

①2019年度の住民税が非課税の方
(課税されている方に扶養されている方、生活保護の受給者などは対象外となります。)

②3歳未満のお子さまがいる世帯の世帯主の方
(2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さま)

※①は本年1月1日時点で、②は本年6月1日時点等で、住民票がある市区町村からプレミアム付商品券の購入引換券(以下「購入引換券」という。)が交付されます。

◎購入限度額

- ・上記①の該当者
1人につき 2万5千円(販売額2万円)
- ・上記②の該当者
対象児童1人につき 2万5千円
(販売額2万円)

◎使用可能期間

2019年10月～2020年2月まで

◎購入にあたって

- ・上記①の該当者：役場福祉保健課福祉係まで購入引換券の交付申請が必要です。
- ・上記②の該当者：購入引換券を購入対象者に直接送付します。(申請不要)

◎引換券の申請受付および発送

2019年8月下旬から実施します。

※申請受付日や購入場所など、詳しい内容は順次広報等でお知らせします。

●問い合わせ先

役場福祉保健課福祉係 ☎62-2305

i 法テラス 無料法律相談会のお知らせ

借金の問題、家庭の問題、職場の問題など、生活上のさまざまな悩みごとについて、弁護士・司法書士による無料の法律相談をご利用いただけます。

日程 8月8日(木) 13時～15時30分

会場 釧路市役所防災庁舎 5階

受付 事前電話予約制(先着20人)

予約期間 7月16日(火)～7月31日(水)

●予約・問い合わせ先(法律相談)

法テラス釧路(10～16時) ☎0503383-5567

●予約・問い合わせ先(生活・仕事相談)

くらしごと(9時～19時) ☎0154-65-1250

i マリンレジャー・ 釣り愛好家の皆さんへ

7月1日から8月31日は、釣り人等のマリンレジャー愛好家に対する海中転落防止の重点期間として、海上保安庁が定める「夏季安全推進期間」です。

海で安全に釣りなどを楽しまれるため、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。
- ▷夜間は照明器具を携行し、海に転落しないよう足元には十分に注意してください。
- ▷事故発見の遅延、重大事故を防ぐため、単独行動せず、複数で行動してください。

●問い合わせ先

釧路海上保安部

☎0154-21-5575



i 自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生の募集についてのお知らせ

種 目	受験資格	受付期間	試 験 日
自衛官候補生（男子）	18歳以上33歳未満	通年	9月26日(木) 9月27日(金)
自衛官候補生（女子）			9月28日(土)
一般曹候補生（男子・女子）			9月20日(金)～ 9月22日(日)
航空学生	航空自衛隊18歳以上21歳未満 海上自衛隊18歳以上23歳未満	7月1日(月)～ 9月6日(金)	9月16日(月)

※試験日が複数日ある種目は、いずれか1日ですので、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

i 第15回酪農試験場公開デー

酪農試験場（旧根釧農業試験場）では、日常の仕事を広く地域の皆さまに紹介するとともに、地域の基幹産業である酪農への理解と親しみを深めていただくことを目的に「酪農試験場公開デー」を開催します。

日 時 8月7日(水) 9時30分～13時

場 所 酪農試験場（旧根釧農業試験場）
（標津郡中標津町旭ヶ丘7番地）

内 容 一般の方々を対象に、小・中学生やお子さま連れの方にも楽しく参加いただけるよう、場内施設や搾乳の見学、搾乳体験、子牛への哺乳体験、乳製品などの展示販売を行います。また、今年も「さけます・内水面水産試験場道東センター」に参画していただき、魚とのふれあい体験を行います。

皆さまのご来場をお待ちしています。

※見学や体験については時間帯や人数制限がありますので、当日お配りするプログラムをご覧ください。

●問い合わせ先

酪農試験場総務課 ☎0153-72-2004

i ご存知ですか？ 中退共の退職金制度

中退共の退職金制度なら

- ① 国の掛金助成を受けられます。
- ② 掛金は全額非課税。
- ③ 社外積立だから、管理がカンタン！

パートさんのための特別掛金月額もご用意

中退共は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

詳しくは「中退共」のホームページをご覧ください。

●問い合わせ先

（独）勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234



芸術鑑賞会のお知らせ

この鑑賞会は、児童生徒に芸術鑑賞の機会を提供し、芸術文化に関心を持った心豊かで健全な育成を図るとともに、地域の芸術文化活動の普及振興を目的として毎年開催しています。

一般の方も無料で鑑賞できますので、お気軽にお越しください。

浜中町児童芸術鑑賞会

日 時 7月11日(木) 10時～11時20分
 会 場 総合文化センター 大ホール
 公演内容 民族歌舞集
 公演団体 民族歌舞団こぶし座
 対 象 小学生および一般町民
 主 催 北海道教育委員会・浜中町教育委員会



浜中町青少年芸術劇場

日 時 8月26日(月) 10時～11時40分
 会 場 総合文化センター 大ホール
 公演内容 演劇「ゆずり葉の季節 (はる)」
 公演団体 劇団たんぽぽ
 対 象 中学生・高校生および一般町民
 主 催 浜中町教育委員会



浜中町 中・高校生ボランティアリーダー養成講座



今年も、教育委員会が行っているボランティア活動のリーダーを養成する講座が始まりました。

第1回(5月25日)は自然ボランティアとして湿原クリーン作戦に参加し、琵琶瀬展望台からふもとまでの約2kmを、地域の皆さんと一緒に清掃しました。続く第2回(6月2日)では医療ボランティアとして、要救護者発見から処置までの手順を実際に訓練する、本格的な救命講習を受けました。

今後は、うまいもん市や岬まつり等、町内のイベントへもスタッフとして参加し、町民や観光客の皆さんとふれあひながら運営をお手伝いする予定です。また、町外で開催されるボランティア研修会への参加や、保育ボランティアとして保育所での体験なども予定しています。





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5校・中学校4校を連載でご紹介しています。

《霧多布小学校》

開校135年目を迎える霧多布小学校では、学校教育目標である“健康な子ども・考えぬく子ども・よく働く子ども・心の豊かな子ども”をめざし、毎日の教育活動を推進しています。

■1年生を迎える会（写真）

かわいい12人の1年生の入学を祝い、全校で集会を行いました。各学年から、歌や器楽・クイズや劇などの出し物を披露し、楽しいひと時を過ごしました。1年生も、今ではすっかり学校生活に慣れ、霧小の一員としてがんばっています。



学校データ

校長	池田 倫知
教頭	上中 義人
教員数	11人
養護教諭	1人
事務職員	1人
支援員	1人
事務生	1人
管理人	1人
児童数	90人
学級数	9学級

（4月1日現在）

■クリーン作戦

自分たちの住む街を自分たちできれいにしようと、クリーン作戦を行いました。土曜授業の中で実施をし、保護者にもお手伝いをいただきながら作業を行いました。たくさんのゴミを拾いながら、ふるさとを大切にしていこうという想いも高まったことでしょう。活動を終えた後のすがすがしい笑顔が印象的でした。

■海辺の観察会

浜中漁協やPTAの方々にご協力をいただき、暮帰別の海岸で行いました。内容は、ホッキ採りと地引網体験です。特に今年の地引網には、とても多くの海の幸が入っていました。魚やカニの種類を見て触って学んだあとは、みんなで好きなものを持ち帰りました。地元のおいしい海産物が、各家庭の食卓に並んだことでしょう。

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

高野連・高体連での戦いぶり

～次の挑戦を見据えて～

5月中旬～下旬にかけ、高野連春季大会・高体連支部大会が行われました。高野連春季大会では1回戦（対厚岸翔洋）に勝利し、2回戦（対武修館）で敗退となったものの、夏季大会に向けて収穫のある大会となりました。高体連支部大会には硬式テニス部、バドミントン部、男子バスケットボール部、陸上競技部の4つの部活動が出場し、それぞれの部活動が掲げていた目標を達成することができました。陸上競技部は走幅跳・走高跳の2種目で、2人の生徒が6月に帯広で行われる全道大会に出場します。



3年生の多くはこの支部大会で引退し、現在は1・2年生の新体制となっています。先輩の精神を受け継いで頑張ってくれていますので、引き続き温かいご声援を下されば幸いです。

第33回 浜中町少年の主張大会

第33回浜中町少年の主張大会が、5月25日に総合文化センターで開催されました。当日は、保護者をはじめ、先生や同級生などたくさんの人たちが見守る中で、発表者はそれぞれの体験を交えたすばらしい主張を繰り広げました。

最優秀賞 黒木 歩夢さん（茶内中3年／写真）

優秀賞 鈴木 彩芭さん（茶内中2年）

山村 秀也さん（浜中中3年）

最優秀賞の黒木さんは浜中町の代表として、7月29日(月)に釧路市で開催される釧路総合振興局地区大会へ出場します。



最優秀賞 『違いを尊重できたら』

茶内中学校 三年 黒木 歩夢

二〇一九年3月15日。ニュージールランドのモスクで男が銃を乱射、約50名もの命が奪われるという悲しい事件が起きました。この事件の背景には、「反移民」や「白人至上主義」などの人種差別的な思想があったとされています。

今世界には約75億人の人がいます。その国々にはそれぞれの文化や生活習慣、法律などがあります。そして、人々には人種や言葉、外見、性格などたくさん違いがあり、一人として同じ人はいません。これを聞くとみなさんは当たり前だ。と思うのではないのでしょうか。でもそれは理解していると言えますか。私は理解し合えていないから人種差別や悲しい事件が起きてしまうのだと思います。そもそも、人種差別は外国の事で日本人には関係がないと思いませんか。ですが、私はそうは思いません。

私の町では酪農や漁業が盛んで私の両親も酪農家です。近隣の農家さんではフィリピン人やベトナム人の雇用が増えていて聴きました。私は、なぜ日本人ではなく外国人を雇うのか、疑問に思い母に聞きました。すると、「人手不足も大きいけど日本人より安い賃金でも真面目に働いてくれるからだと思うよ。」という答えが返ってきました。私はこれを聞いてとても驚きました。なぜ一生けん命働いてくれるのに、日本人より給料が安いのか。これは人種差別にならないのでしょうか。もちろん雇う側からすれば安い給料でもしっかりと働いてくれる。そんな嬉しいことはないでしょう。しかし、外国人でも能力に見合った賃金を払うべきだと私は思います。

もっと身近にも違いを受け入れられない事によって起きている問題があります。

一つ目は、いじりやいじめの問題です。私は去年道徳の授業で人と人とは見たり聞いたりしても分からない違いがある事を学びました。それは感

じ方やとらえ方の違いです。例えば、友達から性格や外見の事を指摘され傷つきいじめられたと感じた。でもそのとき、言った本人には悪意がなく友人同士のいじりのつもりだった。感じ方やとらえ方の違いによってこのようなすれ違いが起きてしまうことがあります。

二つ目は、校則問題です。日本の中学校や高校のほとんどの学校には校則が存在します。髪型や服装、くつ下の色やヘアゴムの色の指定など他にもたくさん校則があります。大阪のある高校では、生まれつき髪が茶色の生徒に黒く染めるように強要したそうです。この生徒は黒く染めましたがその後もたくさん注意されたため過呼吸となり学校に行けなくなりました。それでも学校側は黒色にするのがルールだと言っています。しかし、これが原因で学業に支障が出てしまうのなら、私は茶髪禁止という校則そのものに問題があると思います。日本人は髪の色が多いですが茶色の人もいます。それは当然のことですが人の個性なのです。だからもつと子どもの個性を尊重し理解し合えるように学校や社会といった大人側も努めていくべきだと思います。

そして、人種差別、いじめ、校則問題。この三つは全く違うものに見えますがそれらが起る理由には共通点があります。それはお互いに考え方や外見の違いを理解できていない事です。もちろん、全てを理解するのは不可能です。でも違いがあることは理解できるはずです。だから、自分の考えが必ず正しいとは思わず相手の考え方や個性も受け入れることができれば、人種差別やいじめといった問題は減っていくと思います。

人々がお互いに違いを尊重できる世界になることを私は願っています。

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、3つの小・中学校で運動会が開催されました。会場の保護者、地域の方々から大きな声援と拍手を浴びて、子どもたちは、力一杯頑張りました。

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、力を合わせて取り組む姿が輝く運動会になりました。たくさんの方の応援をありがとうございました。



6月2日 散布小中学校
煌 ～散布半端ないって！～



6月8日 浜中小学校
団結 ～仲間と協力し、最後までやりぬく～



6月9日 茶内小学校
一致団結 ～全員で力を合わせて最後まで全力でやりとげよう～

なお、7月6日(土)には霧多布小学校、茶内中学校、13日(土)には霧多布中学校、浜中中学校で運動会や体育大会が開催されます。みなさんのご声援をお願いします。

「オリパラ教育」講演会 6月3日

霧多布中学校と茶内中学校で「オリンピック・パラリンピック教育」に関する講演会が開かれました。生徒たちは講師の乳井勇二氏（日体大特別研究員）からオリンピック・パラリンピック大会の理念やスポーツの価値などについて、体験を通して学びました。





新着図書案内



児童書



『しろちゃんと はりちゃん』

たしろ ちさと/作・絵

しろちゃんとはりちゃんは、森の家で一緒に暮らしています。とっても仲良しの二人は、好きな遊びも、好きな絵本も一緒です。

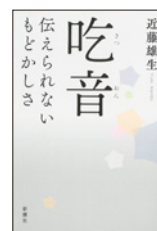
そんなある日、夜ご飯を何にするかで二人は大ゲンカ！ はりちゃんは家を出て行ってしまいます。外は雪がふってきました。心配になったしろちゃんは、はりちゃんを探しに出かけますが…。友達大切さを教えてくれる絵本です。

『吃音 -伝えられないもどかしさ-』

近藤 雄生/著

頭の中に伝えたい言葉ははっきりとあるのに、相手に伝える前に詰まってしまう吃音に悩んでいる人は、全国に100万人いると言われています。

コミュニケーションが上手にできないことで、時には自ら命を絶ってしまう人も…。自らも吃音に悩んだ著者が、80人以上の方に丹念に話を聞いて当事者の現実に向ったノンフィクション作品です。



一般書

児童書



『スタジオジブリの食べものがいっぱい』 徳間書店児童書編集部/編

スタジオジブリの映画に登場する食べ物を紹介している一冊！

「天空の城ラピュタ」でパズーとシータが分け合うパンと目玉焼き…。「崖の上のポニョ」のハチミツ入りミルク…。「千と千尋の神隠し」でハクが千尋のために作ってくれたおにぎり…。“食べ物”という視点から、名作アニメを楽しんでみてはいかがでしょうか。見ているだけでお腹が空いてきちゃうかも！

『翼竜館の宝石商人』

高野 史緒/著

1662年晩夏のアムステルダム。宝石商のホーヘフェーンがペストでこの世を去った…。しかし、遺体が埋葬された翌日、とある部屋で亡くなったホーヘフェーンに瓜二つの男が意識不明の状態で見つかる。

画家レンブラントの息子・ティトゥスと、記憶喪失の男・ナンドはこの謎の解明に乗り出すが…。17世紀ネーデルラントの濃い闇の中から浮かび上がる真実とは…？



一般書

《北海道立図書館の本を読もう!!》

図書室では、今年も北海道立図書館から借りた本を展示しています。図書室の本と同じく、1人5冊・2週間の貸し出しができます。

○展示期間は11月30日(土)までです。

児童書・一般書ともに、図書室には置いていない本が数多く展示されています。

この機会にぜひ読んでみてはいかがでしょうか？

今月のおはなし会

13日
(土)

27日
(土)

場所：文化センター
2階図書室

時間：11時～

肝臓に脂肪がたまる 脂肪肝

No.360 保健師・歯科衛生士・栄養士です

ビールの美味しい季節になりました。

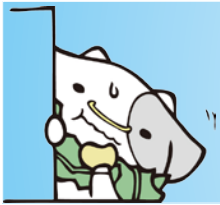
お酒の飲みすぎや食べすぎは脂肪肝の原因になります。生活習慣を見直しましょう。

◆脂肪肝とは？

脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまった状態をいいます。脂肪肝は軽くみられがちですが、最近では脂肪肝から肝臓に炎症がおきて、脂肪肝炎を発症すると肝硬変や肝がんに進む危険性があることもわかってきました。

◆脂肪肝の原因は？

アルコールのとり過ぎや、食べ過ぎによる肥満、運動不足などが原因です。お酒の飲み過ぎが肝臓に悪いことは一般的に知られていますが、脂肪肝の原因の多くは食べ過ぎです。脂肪肝には痛みなどの自覚症状はありません。原因となる生活習慣を見直し、日頃から規則正しい生活を心掛けましょう。



始めよう！生活改善！



◆良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取を心掛けましょう。

- 赤身肉や青魚、大豆製品など良質なたんぱく質をとりましょう。
- 野菜や海藻、きのこ類を積極的にとりましょう。
- アサリやシジミには肝臓の解毒作用を活発化させる成分が含まれています。

◆アルコールのとり過ぎに注意しましょう。

- アルコールの1日の目安量は、日本酒1合（180ml）、ビール中びん1本（500ml）、焼酎0.6合（120ml）、缶チューハイ1.5缶（520ml）が目安です。
- 週に2日は休肝日を作りましょう。

◆定期的に運動をしましょう。

- ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪の燃焼に最適です。
- 1日20分以上、週3日以上行くと効果的です。

新人保健師さんを 紹介します

福祉保健課健康推進係
齋藤順子さん
(静岡県出身)



4月から福祉保健課健康推進係の保健師となりました齋藤順子です。

浜中町の皆さまの健康づくりに貢献できるように一生懸命がんばります。よろしくお願いたします。

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。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 月		17 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 10:00～11:30)
2 火		18 木	
3 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 10:00～11:30)	19 金	
4 木	健康教室 (姉別農村環境改善センター 13:30～15:00)	20 土	
5 金		21 日	
6 土	霧多布小学校運動会 茶内中学校体育大会	22 月	
7 日		23 火	
8 月	健康教室 (茶内第三母と子の家 10:00～11:30)	24 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) 町内小・中学校1学期終業式 (8/20まで夏季休業)
9 火	健康教室 (茶内コミュニティセンター 10:00～11:30)	25 木	むし歯予防教室 (老人福祉・母子健康センター 10:00～11:00) 霧多布高等学校夏季休業日 (8/18まで)
10 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)	26 金	北大第二内科医師診療 (28日まで)
11 木	整形外科診療 (浜中診療所14:00～)	27 土	今月のおはなし会(総合文化センター図書室 11:00～)
12 金	北大第二内科医師診療 (14日まで)	28 日	
13 土	今月のおはなし会(総合文化センター図書室 11:00～) 霧多布中学校陸上競技大会 浜中中学校体育祭 霧多布高等学校学校祭 (14日まで)	29 月	健康教室 (姉別寿の家 10:00～11:30)
14 日		30 火	
15 月		31 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 10:00～11:30) 夜間納税相談窓口 (～19:00)
16 火			

あそびのひろば	月火木金	9:00～12:00	霧多布保育所内子育て支援センター
	月火水木金	14:30～16:30	霧多布保育所内子育て支援センター
	月火水木	10:00～12:00	茶内保育所内子育て支援センター
	月火木金	14:30～16:30	茶内保育所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・16・22・29
	総合体育館	1・8・16・22・29
	農業者トレーニングセンター	1・8・15・22・29
	すくらむ21	1・8・15・16・22・29
	温水プール	改修工事のため休館 (9月上旬開館予定)
MO-TTOかぜて	1・7・8・14・15・21・22・28・29	

ひとのうごき

5月末現在 (前月比)

- 人口: 5,834人 (+ 21)
- 男: 2,883人 (+ 1)
- 女: 2,951人 (+ 20)
- 世帯数: 2,493世帯 (+ 19)



おたんじょう

西円朱別・鈴久名咲空ちゃん(翼さん)
茶内市街・原田 徹ちゃん(達也さん)
熊 牛・戸羽 怜南ちゃん(祐亮さん)

おたんじょう、おくやみは、浜中町役場に届け出され、承諾いただいた皆さんのみ掲載しています。

ご寄付ありがとうございます

霧多布 やぶ東 稲本奈津代さん 100,000円 (教育費寄付金 (図書購入費) として)

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。「子どもが写っている」「遠方にいる親戚に送りたい」など、写真をご希望の方は右記までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎62-2148



今月の表紙

茶内保育所開所記念式典

6月16日、新しい茶内保育所で開所記念式典を挙行了しました。
(関連記事2ページ)



文芸サロン

俳句

たんぽぽの綿毛ころころ遊ぶ風

福澤 秋桜(茶 内)

磯香りただよう香気なびく髪

翁 栗鼠(暮帰別)

クールビズまだまだ上着が離せない

海際 集住(霧多布)

短歌

人に告げるほどのことなし一片の慕情とともに夕陽を送る

相原 睦子(茶 内)

逃げもせずキョトンと見たる子狐よ隠れなさいな気をつけるんだよ

福澤 秋桜(茶 内)

夏来たり一瞬の命に華咲かす虫の生き様ここにありけり

翁 栗鼠(暮帰別)

文芸サロンに掲載する俳句または短歌を募集します。
作品を提供いただける方は役場広報係までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎六二二二二四八

