

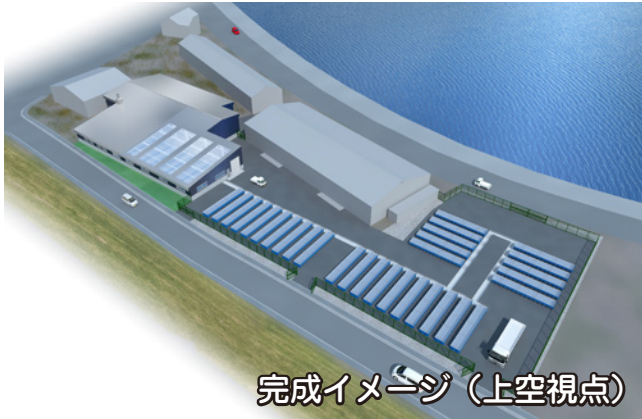


今月の主な話題

- ▶ 浜中町ウ二種苗生産センター建設工事が開始されました…………… 2 P
- ▶ こどもの熱中症にご注意ください！…………… 3 P
- ▶ 国民健康保険に加入されている皆さまへ…………… 4 P
- ▶ 水害・土砂災害に注意を！…………… 6 P
- ▶ 家畜を売買する事業者は免許が必要です！…………… 14 P
- ▶ 健康サポート 秋の健康診査が始まります…………… 28 P

浜中町ウニ種苗生産センター建設工事が開始されました

浜中町ウニ種苗生産センター建設工事が、6月15日に着工しました。本センターは、平成22年に設立した「ウニ種苗確保に向けた検討会」で協議が重ねられ、平成28年に散布・浜中漁協が町に要望を行い本格始動したもので、11年を経て待望の建設となりました。

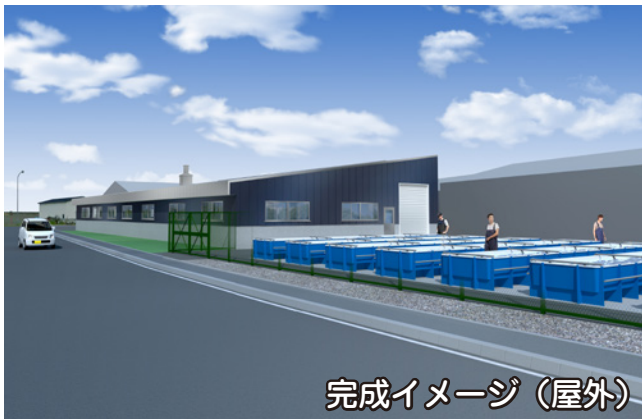


完成イメージ（上空視点）

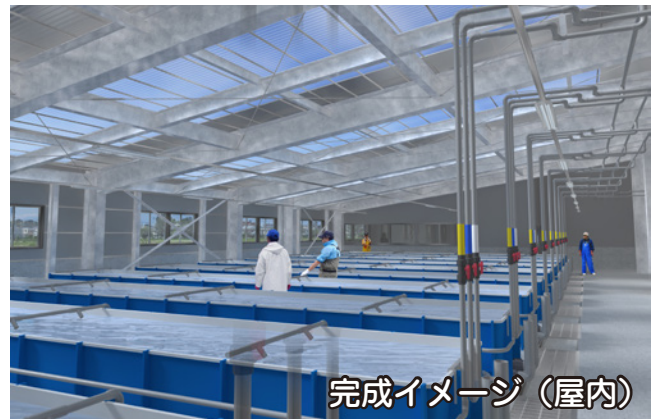


工事現場上空（令和2年6月29日撮影）

本センターは、総敷地面積約3,600㎡（うち鉄骨平屋建1,036㎡）にFRP製7.5t水槽40基（屋内10基、屋外30基）を有し、5mm種苗を年間300万粒生産予定です。これにより、道内各地から購入していた種苗のうち、約三分の一が自前生産可能となり、ふ化から加工までのすべての工程を浜中町内で行うことができ、より一層のブランド力強化が見込まれます。



完成イメージ（屋外）



完成イメージ（屋内）

浜中町ウニ種苗生産センター建設工事安全祈願祭が行われました。



とこしずめ
地鎮の儀（穿初の儀）を行う松本町長

6月24日に、本センター建設工事における安全祈願祭が執り行われました。

赤石建設株式会社主催のもと、町、設計者、施工者および関係者（新型コロナウイルス感染拡大防止のため最少人数）約30人が参集し、とこしずめ たまぐしほうてん 地鎮の儀や玉串奉奠などの神事が行われ、令和3年3月予定の完成までの間、工事が無事完了することが祈願されました。

●問い合わせ先

役場水産課水産振興係

☎62-2197

こどもの熱中症にご注意ください！

～たいせつな命を守るために～

夏は熱中症が最も多くなる季節です。子どもには成人よりも熱中症にかかりやすい特徴があるので、注意が必要です。

子どもは・・・

- 体温調節機能が未発達なので大人より暑さに弱い
- 身長が低いので、照り返しの影響を受けやすい
- 体調の変化を言葉にできないので自分では予防できない



熱中症を疑う症状と対応

重症度1
(軽症)

症状 → めまい、立ちくらみ、筋肉痛、どろどろ汗をかく、手足のしびれなど
対応 → 直ちに**応急処置**をする。症状が改善しない場合は医療機関を受診する

応急処置の
ポイント

- ① 涼しい場所に移動し仰向けに寝かせる
- ② 服を緩め身体を冷やす(保冷材や濡れタオル)
- ③ 冷たい水や塩分を補給する

重症度2
(中等症)

症状 → 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、つかれ
対応 → 応急処置をしてすぐに医療機関へ

重症度3
(重症)

症状 → 反応がおかしい、全身の痙攣、まったく歩けない、立てない、
皮膚が真っ赤で高温、汗を全くかかない
対応 → 至急、119番通報で救急隊の要請を

熱中症を予防するには

- ◆ 急に暑くなる日、湿度の高い日は要注意です。気温30度以上の日は外遊びを避けましょう。
- ◆ 外出時には冷たい水分を持ち歩きましょう。のどが渇く前に、少しずつ水分を補給してください。
- ◆ 薄い色の服、通気性の良い服、涼しい服を選ぶようにしましょう。
- ◆ 日差しの強い日には、帽子をかぶりましょう。
- ◆ 子どもの顔が赤い、ひどく汗をかいている等、状態には常に気を配ってください。
- ◆ 車内など、暑い環境に子どもを置き去りにしてはいけません。

子どもは自力で移動ができないため「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と放置するのはとても危険です。絶対にやってはいけません。

外出するときは「子どもが眠い時間帯を避ける」「十分に対応できるよう複数の大人と行く」など、工夫をするようにしましょう。

国民健康保険に加入されている皆さまへ

国民健康保険は、平成30年度から北海道が財政運営や効率的な事業の確保等の中心的な役割を担っています。一方、市町村は地域住民と身近な関係の中、資格管理、保険給付、保険料率の決定、賦課・徴収、保健事業等、それぞれの地域におけるきめ細かな事業を担っています。

◎税率の改正（令和2年度）

国民健康保険税については、保険給付に必要な費用を北海道が負担し、その財源として市町村が北海道へ納付金を納める方式となっています。この納付金の額は年度途中で変更されることはありませんが、保険給付費については、想定を上回った場合でも北海道がすべて負担する仕組みとなっています。

北海道は、各市町村の医療費や所得等を基準に、市町村毎に納付金の額を決定し、市町村は納付金の額に応じた国民健康保険税を課税します。浜中町においては前年所得をもとに、前年度からの繰越金の一部を減税財源に充てるなど、下表のとおり税率を改正しました。また、法改正に伴い、賦課限度額、軽減判定も改正しています。

区 分	医療給付費分			後期高齢者支援金分			介護納付金分		
	令和元年度	令和2年度	比 較	令和元年度	令和2年度	比 較	令和元年度	令和2年度	比 較
所得割	5.87%	6.02%	0.15	2.01%	2.37%	0.36	1.53%	1.70%	0.17
被保険者均等割	31,000円	30,300円	△700円	9,300円	9,500円	200円	9,300円	9,800円	500円
世帯別平等割	20,700円	18,600円	△2,100円	6,200円	7,000円	800円	4,600円	5,200円	600円

◎賦課限度額の改正

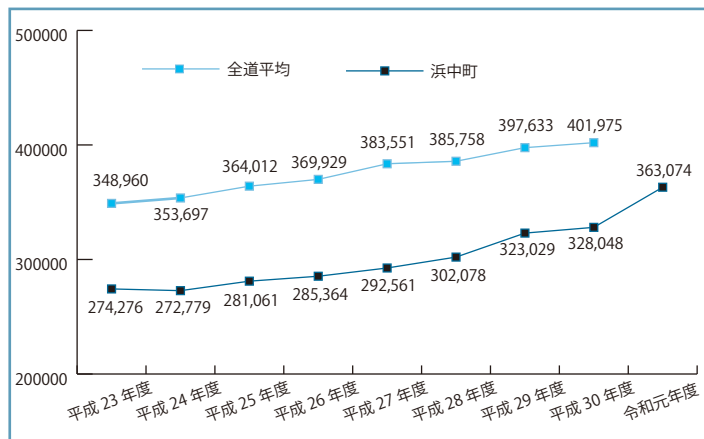
区 分	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
改正前	610,000円	190,000円	160,000円
改正後	630,000円	190,000円	170,000円

◎軽減判定の改正

被保険者均等割および世帯別平等割の5割・2割軽減の範囲が拡大されます。

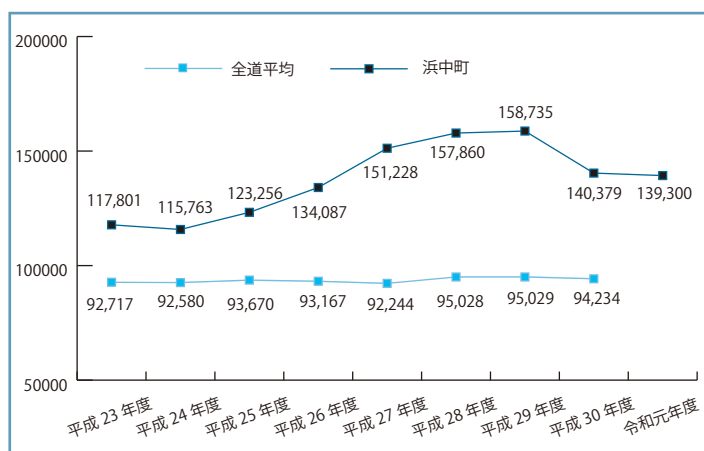
5割軽減	改正前	前年の所得が「33万円 + 28万円 × 国保加入者」以下の場合
	改正後	前年の所得が「33万円 + 28万5千円 × 国保加入者」以下の場合
2割軽減	改正前	前年の所得が「33万円 + 51万円 × 国保加入者」以下の場合
	改正後	前年の所得が「33万円 + 52万円 × 国保加入者」以下の場合

1人当たり医療費の推移



本町における加入者1人当たりの医療費は、平成23年度は274,276円でしたが、令和元年度は363,074円と88,798円増加（約32.4%増）し、今後も高い水準が続くと考えられます。医療費の増加は国保税の増額にも繋がり、加入者の皆さまにご負担いただくこととなります。このことから、本町も健診や各種保健事業等を通じて生活習慣病の予防や疾病の早期発見に取り組み、医療費の抑制に努めてまいります。

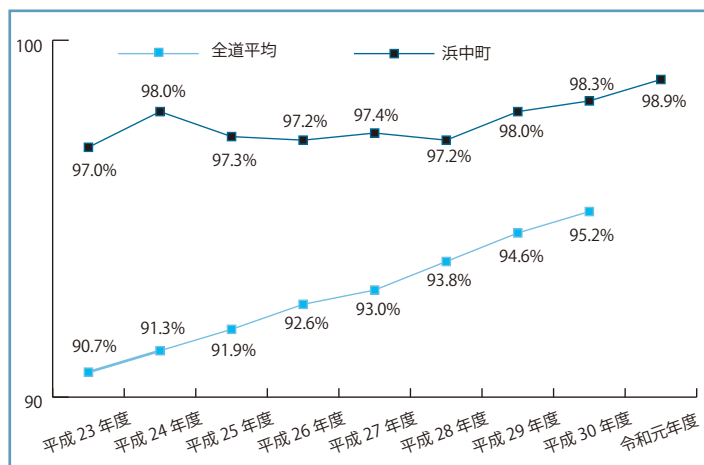
1人当たり国保税の推移



令和元年度は、都道府県化に伴って国からの財政支援の拡充もあったことから、1人当たりの税額が前年比で0.8%減少しました。

なお、必要な保険給付費を全道で賄う仕組みとなったことから、将来的には道内どの市町村に住んでも同じ保険税率となるよう北海道と市町村で協議検討が進められています。

国保税収納率の推移



令和元年度現年度分の国保税の収納率は、加入者の皆さまのご理解とご協力により98.9%とここ10年で最高の収納率となりました。

このことは、国保加入者一人ひとりの納税意識が一段と高まった結果であり、国保会計の安定した運営が図られ、安心した保険給付が受けられることに繋がります。

今後も国保制度の相互扶助の原則を踏まえ、税負担の公平性を考慮しながら国保税の各種納税督促、資格証明書および短期証の発行など、さまざまな対策を実施してまいります。

※それぞれのグラフの全道平均の令和元年度分は、結果が公表されていないことから表記していません。

◎新型コロナウイルス感染症の影響による国保税の減免制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯等に対して、国保税の減免制度を設けており、次の要件のいずれかに当てはまる場合は、国保税が減免される場合があります。詳しくは7月に送付しました国保税納税通知書に同封していますのでご覧ください。

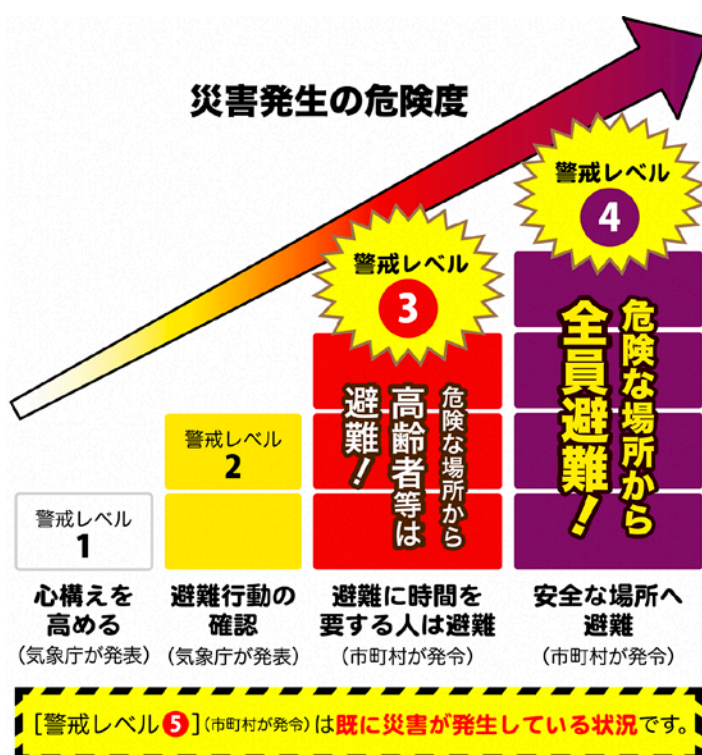
- ①主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合
- ②主たる生計維持者の給与、事業収入等の減少が見込まれる場合（3割以上の減少等）

水害・土砂災害に注意を！

ここ数年、全国各地で台風や集中豪雨による土砂災害や住宅の浸水被害が相次いで発生しています。災害はいつ起こるかわかりません、他人事とせず、日ごろから災害への備えをしておきましょう。

●警戒レベルと取るべき行動

令和元年度から、市町村から発令される避難勧告等や気象庁から発表される防災気象情報に「警戒レベル」が表示されるようになりました。お住まいの地域に「警戒レベル3」または「警戒レベル4」相当の情報が発表された場合は、避難勧告等が発令されていなくても、自主的に避難行動をとりましょう。



※河川の氾濫や土砂災害などの災害は一気に起こるため、避難が遅れると命に関わります。天候が悪化してからの移動は危険ですので、特に高齢者や子どもがいる家庭は、早い段階から自主的に避難することも検討しましょう。

※浸水した道路を歩くのは非常に危険です。避難場所までの移動が難しいと感じた場合は、家の中のできるだけ安全な場所(崖から離れた2階の部屋など)で待機したり、近隣のできるだけ頑丈な建物に避難することも検討しましょう。

●避難所での感染症対策について

避難所では多くの人が入り出し、感染症の感染リスクが高まります。町の備蓄には限りがありますので、マスク、体温計、ウェットティッシュなどの感染症対策用品も、非常持ち出し品の中に加えましょう。

●停電時の避難について

地震や暴風雨などの災害発生時には、地震による電柱の傾倒や強風の影響により電線が切断され、停電が発生する場合があります。

夜間停電時の避難の際には、懐中電灯などの照明が必要となりますので、暗い中でもすぐに持ち出せるよう、蓄光シールを貼るなどの工夫をし、玄関などわかりやすい場所に置いておきましょう。

●非常持ち出し品チェックリスト

<input type="checkbox"/> 貴重品 (財布・通帳・印鑑など)	<input type="checkbox"/> 飲料水 (1日ひとり3Lが目安)	<input type="checkbox"/> 非常食
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー (芯を抜く)
<input type="checkbox"/> 衣類・下着類	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> せっけん	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 使い捨て食器	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> レインコート
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 運動靴	<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> 携帯用ナイフ	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> カイロ
<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> ほ乳瓶	<input type="checkbox"/> 紙おむつ

これらのほかにも、季節に合わせて防寒着や手袋、マフラーなどが必要なことも考えられます。また、ご家庭によっては持病の薬や介護用品、コンタクトレンズや眼鏡、公衆電話用の小銭など、それぞれの状況に合わせてご用意ください。

乳幼児相談のお知らせ

乳幼児の身体計測や、保健師・管理栄養士による個別相談を行います。希望される方は、下記申込先まで事前に申し込みの上、ご来場ください。

- ▶日 時：8月20日(木) 10時～12時(11時まで受付)
- ▶場 所：老人福祉・母子健康センター 集会室
- ▶持 ち 物：母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込締切：8月13日(木)



●申し込み・問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

～介護保険料の減免についてのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方で、以下の要件に当てはまる方は、介護保険料の減免の対象となります。

【減免対象となる方】

- 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。
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入の令和2年中のいずれかの年間収入が30%以上減少する見込みで、主たる生計維持者の30%以上減少することが見込まれる収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である。
- ③新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が事業を廃止または失業した。

【対象となる保険料】

令和元年度および令和2年度の保険料

(令和元年度については、令和2年2月1日以降に納期限が設定されているもの。)

※詳細については、7月に送付した介護保険料通知書にお知らせを同封していますので、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



8月10日は健康ハートの日

みるこんからのお知らせ

1985年、日本心臓財団と厚生省（現厚生労働省）が「ハート」という語呂合わせから8月10日を「健康ハートの日」として制定しました。

心臓病の危険因子には、高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病、喫煙などがあります。日常生活を見直して、これらの危険因子を軽減させましょう。

健康ハート10か条

日本心臓財団では、「健康ハート10か条」を提唱して、心臓病や生活習慣病を防ぐ生活習慣を呼びかけています。

- 1 血圧とコレステロールを正常に（太りすぎ、糖尿病には注意して）
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩
- 4 食品は、栄養バランスを考えて（1日30食品を目標に）
- 5 食事の量は運動量とのバランスで。甘いものには要注意
- 6 つとめて歩き、適度な運動
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに
- 9 タバコは吸わない、頑固に禁煙
- 10 定期検診忘れずに（毎年1度は健康診断）

浜中診療所からのお知らせ

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

【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。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、各種予防接種のみを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。

○診療予定日 8月1日(土)～2日(日)・21日(金)～23日(日)・9月4日(金)～6日(日)・21日(月)～27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 8月6日(木)・9月10日(木)

○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け付けます。

※医師の都合により、診療日が変更になる場合があります。



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

町道民税（第2期）、国民健康保険税（第2期）の納期限のお知らせ

8月31日(月)は、町道民税（第2期）、国民健康保険税（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。

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、夜間納税相談窓口を開設します。

- 開設日 8月31日(月)
- 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。



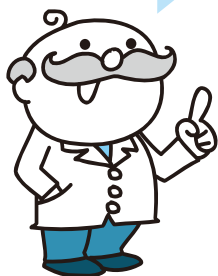
納期が既に経過しています！

- 軽自動車税
- 町道民税 (第1期)
- 固定資産税 (第1期～第2期)
- 国民健康保険税 (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があります。

ごみ博士からのお知らせ！



●今回のごみ分別ポイントは「プラスチック容器」じゃ！

商店等で物を買くと、ほとんどの物がプラスチック製の容器や袋に入っていたりするのじゃが、みんなはごみを出す際にきちんと分別できているかのう？

ところで、プラスチック製のハンガーやバケツは何ごみになるか分かるかな？

答えは燃えるごみじゃ！同じプラスチック製なのに、なぜ燃えるごみになるのか疑問を持つ人もいるじゃろう。これは、容器包装リサイクル法で対象となる

ものが決められていて、プラスチック製の容器包装の主な対象はカップ容器・袋・容器のふたやキャップ等があげられるのじゃ！

これらのごみは、全て食品や飲料等の『容器』としてプラスチック製の袋等で『包装』されている商品のことで、プラスチックのリサイクルマークやペットボトルのリサイクルマークが表示されているのでチェックしてみてください！

ハンガーやバケツ等のプラスチック製の商品は、プラスチック容器に該当しないので燃えるごみとして収集に出すのじゃぞ！

みんなもリサイクルマークを意識してプラスチック容器以外の資源物リサイクルにも協力してくれよ！！



●廃棄物最終処分場の 一般開放を行います

日時 8月30日(日)
9時から15時まで

◆最終処分場にごみを搬入される方は、ごみ分別ガイドブックをご覧の上、分別をしっかりと行ってからお越しください。

◆資源物リサイクル活動奨励交付金に係る各町内会・自治会からの資源物は、同日9時から12時まで受け入れます。

夏休み・お盆休みの前に再度確認ください

これから、夏休みやお盆休みの時期がやってきます。旅行や、帰省などで町内外への出入りが活発になるほか、北海道への旅行客なども多く訪れる中、新型コロナウイルス感染症への感染リスクも普段より高まります。ここで再度、下記を守り、感染リスクを抑えましょう。

感染防止の3つの基本：●身体的距離の確保 ●マスクの着用 ●手洗い

- ◆人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ◆会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ◆外出時や屋内でも会話をするとき、人と人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。（夏場は熱中症に注意）
 - ◆家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人ごみの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
 - ◆手洗いは30秒程度かけて水と石鹸でていねいに洗う。（手指消毒液の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

（厚生労働省ホームページ：「新しい生活様式」の実践例より抜粋）

北海道日本ハムファイターズ179市町村応援大使2020

今月は、8月の試合日程とファイターズのマスコット「フレップ」から出題されるクイズをお届けします！クイズ全問正解の方から抽選で18名様に『選手の直筆サインボール』をプレゼント！フレップクイズに応募してサインボールをゲットしよう！



～フレップクイズ～ 未来予想！

- ① 8月31日終了時点で、ファイターズの成績は何勝何敗になっているでしょうか？
- ② 8月31日終了時点で、ファイターズのホームラン数は合計何本になっているでしょうか？

■ 応募方法：下記URLまたは右記QRコードよりご応募ください。

URL： https://form.fighters.co.jp/hokkaido179_quiz2020/input



■ 応募締切日：2020年8月25日(火)

■ 注意事項：※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼントの選手は選べません。

※郵送での応募は受け付けておりません。



©H.N.F.

■ 試合日程：下記URLまたは右記QRコードよりご確認ください。

URL： <https://fighters.co.jp/game/schedule/202008/index.html>

We have
Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

「私の好きな霧多布 原画展」を開催しました

7月1日～24日まで、霧多布を舞台にした水彩画・短歌・書の作品展を開催しました。新型コロナウイルス感染症で「日常」が失われた今だからこそ、五味氏が描いた浜中町の日常の絵画を通して、多くの方々に日々の暮らしの大切さを感じてもらえるように絵画を選出し、多くの方々にご好評をいただきました。絵画展を見学した方からは「優しい絵でとても温かい気持ちになりました」「特にコンブ漁の働く人々の生き生きとした姿が印象に残っています」などのご感想をいただきました。



●問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

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

お知らせ

オリジナル花マップを配布します！

霧多布湿原センターでは、浜中町内で楽しめる冊子タイプの花マップを作成し、8月に町内全戸に配布します。霧多布湿原のお花といえば、6月～7月のワタスゲやエゾカンゾウの群落をイメージする方が多いかもしれませんが、秋もたくさんのお花を見ることができます。

今年の秋は、花マップを片手に浜中町内を散策してみてもはいかがでしょうか。

写真展「しまえながのきもち」のお知らせ

白くてモフモフで大人気の野鳥シマエナガ。シマエナガの生態を、かわいらしい写真とともにご紹介します。

期間：7月27日(月)～8月28日(金)

場所：霧多布湿原センター 2階会議室

主催：山本光一氏

ハツラツ倶楽部 「わっはっは」夏の陣に向けて

7月15日から、ハツラツ倶楽部「わっはっは」夏の陣がスタートしました。その活動に向けて、いよいよサポーターたちも動き出しました！

新型コロナウイルス感染症が終息していない中で事業を進めるのは不安もありましたが、きちんと感染対策をしながら取り組んでいくこととし、7月1日に感染対策の「練習会」を行いました。練習は「マスク着用・手指消毒・換気」を守り、密にならないよう気をつけながら実施しました。最初はいつもと少し違う実施方法に戸惑いを感じましたが、わっはっは開催に向けて、サポーターとしての気持ちの準備もできました。また、指導方法の確認はもちろん、順番に参加者役になって練習したことで「参加者の気持ちに寄り添う」という意識を高める良い機会となりました。

参加者からは「いつから始めるの？」「やらないと寂しいね」などの再開を待ち望む声が聞かれ、これはとてもサポーターの励みになっています♪

当面の間、わっはっはの開催当日は、ご自宅で検温の上、マスクを着用してお越しください。



●問い合わせ先

役場福祉保健課包括支援係 ☎62-2194

地域をつなぐ「元気の輪」

地域包括支援係では、地域で元気に暮らす60歳以上の方を対象に、『元気のために続けていること』をインタビューさせていただいています。ご自身の続けていることを地域の方たちに知っていただき、地域全体に『元気の輪』を広げていきましょう！体操・脳トレ・手芸・写真など、どんなことでも構いませんので、『元気のために続けていること』をこちらで紹介してみませんか？

ご応募お待ちしております♪

●応募先

役場福祉保健課包括支援係 ☎62-2194

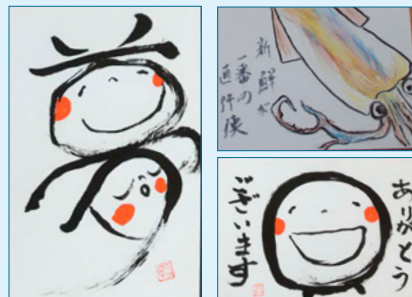
2人目は、姉別在住「岩松紀子さん」です♪

紀子さんは、筆で絵手紙を描いています。小さな頃から、絵を描いたり物を作ったりすることが好きだったようで、今でも楽しみのひとつになっていることを話されていました。今は、ちょっとした時間に絵手紙を描きためて、その季節に合ったものを選んで友人へ送っているそうです。最近は笑い文字も始め、玄関には配達員もほっこりとするような感謝の笑い文字が飾ってありました♪

この他の趣味では、40年程前に町内の方に教わったのをきっかけにパンやチーズ作りも楽しまれているようで、今も敷地内にあるチーズ工房で作っているそうです！

「指先使っているとボケないって言うから一生懸命使おうかな」と笑って話される紀子さん。哺乳の仕事や友人との時間も「楽しみ・生きがい」になっているのですね♪

素敵な絵手紙、また楽しみにしています！



地場産品クッキング

「いかの生姜焼き」

【材料：4人分】

☆いか	大きめ2杯
☆長ねぎ	1本
☆調理油	小さじ2杯
「しょうゆ	大さじ1杯
「みりん	大さじ1杯
A「酒	大さじ1杯
「しょうが(チューブ)	小さじ2杯
☆ごま油	小さじ1杯

今月の食材は「いか」です。

高たんぱく質低脂質な食品です。タウリンが豊富に含まれているため、コレステロール上昇を抑制する効果があり、生活習慣病予防におすすめです。

【作り方】

- ①いかは内臓と骨を取り、0.5cm幅に切る。長ねぎは同様の幅で斜め切りにする。
- ②Aを合わせる。
- ③フライパンに調理油と長ねぎを入れて加熱する。
- ④しんなりしてきたらいかを加える。
- ⑤いかの色が変わったら②を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ごま油を回しかけて、全体になじんだら完成。

【1人分の栄養素】

エネルギー 203kcal カルシウム 27mg 食塩相当量 1.4g

食塩の1日摂取目標量

男性7.5g未満・女性6.5g未満

しよっかい 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！

「ひじきのミルク煮」【材料：4人分】

☆ひじき(乾燥)	15g	「牛乳	250ml
☆にんじん	1/4本	A「砂糖	小さじ2杯
☆ごぼう	20g	「しょうゆ	小さじ1杯
☆しめじ	1/5袋	「かつお節	3g
☆なると	40g	☆すりごま	大さじ1杯
☆さやいんげん	2本		

【作り方】

- ①ひじきを水で戻し、水気を切る。人参は3cm長の千切り、ごぼうはさがきにし、水にさらす。しめじは小房に分ける。なるとは斜めに切る。
- ②さやいんげんは湯がき、筋があれば取る。1.5cm長に切る。
- ③鍋にAをいれ、中火にかける。
- ④ふつふつしてきたら、さやいんげん以外の食材を全て入れ、弱火で煮る。(牛乳の分離を防ぐために沸騰しないように注意する)
- ⑤汁気が少なくなってきたらすりごまを加える。
- ⑥完全に水気がなくなるように強火にし、水気を飛ばす。
- ⑦器に盛り、さやいんげんを飾り付けたら、完成。

* 浜中町食生活改善協議会とは… *

「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。



浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第14回 移住希望の若者に、町内を案内しました

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

今年の1月に大阪で開催された「いなスタ」で対応した20代の男性2人が、大阪から農業体験で来町していると聞き、浜中町農協の職員と一緒に町内を案内してきました。

当初5月に来町する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で日程を遅らせ、この7月上旬になったそうです。町内の案内も、検温やマスク着用などの対策を取りながら万全な形で行いました。

7月3日から6日間、新規就農者研修牧場で行われた浜中町農協の農業体験では、慣れない搾乳や仔牛の保育作業などを苦労しながらも楽しんだそうです。町内案内で行った琵琶瀬展望台では、浜中町随一の景色に心躍らせていました。彼らは今回の浜中町での農業体験をとても楽しみにしていたようで、私が1年間で知った浜中町の話にも真剣に耳を傾け、終始目をキラキラさせていました。

今回、1月のイベント参加からつながった縁で、移住希望者に浜中町に来てもらい、移住を前向きに考えている若者が、浜中町への移住をどう思っているか、どう考えているかなどのお話をするのができ、とても勉強になりました。自然や酪農へのあこがれの気持ちが、とてもまぶしく感じました。これからのパンフレットづくりや移住・定住推進に生かしていきたいと思います。

地域おこし協力隊 小山勇太郎（2年目の移住・定住推進員）

家畜を売買する事業者は免許が必要です！

家畜商講習会のお知らせ

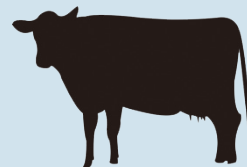
家畜の取引（売買等）を事業として行うためには家畜商の免許が必要です。

免許を取得するには、北海道が開催する家畜商講習会を受講し、免許の申請をする必要があります。つきましては、今年度の家畜商講習会が下記の日程で開催されますのでお知らせします。

◆日程および場所（第1回、第2回のどちらかの受講が必要です。）

第1回 令和2年12月24日(木)、25日(金)
北海道庁別館地下1階 大会議室（札幌市中央区）

第2回 令和3年1月25日(月)、26日(火)
北海道第2水産ビル8階 8BC会議室（札幌市中央区）



◆受講願書受付期間（申込方法については、下記までお問い合わせください。）

令和2年8月17日(月)～11月16日(月)

●問い合わせ先 役場農林課農政係 ☎65-2186

活用されています！

特定防衛施設周辺整備調整交付金

特定防衛施設周辺整備調整交付金とは、防衛施設周辺の生活環境の整備等に関する法律に基づき、防衛施設周辺住民の生活環境や福祉等の向上のため国から市町村に交付される交付金で、本町は矢臼別演習場を抱えていることから毎年交付されています。令和元年度は1億7,535万円が交付され、粗大ごみ破砕機や学習用コンピュータ機器を購入したほか、浜中診療所および町立保育所の維持運営費に充当するため基金を積み立てるなど、住民福祉や教育、生活環境などの向上に役立てられています。

令和元年度特定防衛施設周辺整備調整交付金事業の実績

(単位：千円)

事業名	事業費	左の内交付金	事業内容等
粗大ごみ破砕機購入	60,115	59,350	既存の粗大ごみ破砕機は、刃の摩耗やエンジンの損傷が著しく、破砕作業に支障をきたしていたため、安定した破砕作業が行えるよう新しく粗大ごみ破砕機1台を購入しています。
学習用コンピュータ機器購入 (浜中・茶内中学校)	24,840	23,000	教育用コンピュータ機器を更新し、処理速度を向上させ、安定した質の高いIT教育環境の整備を目指しています。
基金事業積立金 (保育所維持運営分)	57,000	57,000	町立保育所維持運営に充てるため基金として積み立てるもので、令和元年度は基金残高の内57,000千円を取り崩し、保育所の維持運営経費に充当しています。
基金事業積立金 (診療所維持運営分)	36,000	36,000	浜中診療所維持運営に充てるため基金として積み立てるもので、令和元年度は基金残高の内36,000千円を取り崩し、診療所の維持運営経費に充当しています。



粗大ごみ破砕機



学習用コンピュータ

北海道警察官募集中

- 採用予定人員 420人程度
 - 大学卒 男性 160人程度
 - 女性 50人程度
 - 高校卒 男性 155人程度
 - 女性 55人程度
- 受付期間 7月1日(水)～8月21日(金)
- 第一次試験日 9月21日(月)
- 第二次試験日 10月下旬から11月中旬



浜中町出身の警察官が急増中！

浜中小学校社会科授業（浜中駐在 吉見、霧多布駐在 高橋・青木）

浜中小学校3、4年生を対象に、警察官の仕事についての授業を行いました。浜中駐在所の吉見部長による質疑応答に続いて、鑑識活動の体験、装備資機材の説明等を実施しました。元気で素直なこの子たちの中から我々の後継者が誕生することを願っています。



霧多布駐在所日記

（霧多布駐在 高橋・青木・茶内駐在 佐藤）

茶内自治会で実施した花壇整備・遊具のペンキ塗り作業に参加させていただき、作業終了後には昼食会で皆さまと親睦を深め、大いに盛り上がり、有意義な時間を過ごしました。またお声をかけてください。



労をねぎらい乾杯！

霧多布駐在所の入り口付近に花壇を設置しました。プランターの両側面に文字を入れ、組み替えると4通りの文ができます。「可変式多目的啓発プランター」と名付けました。ぜひ見に来てください。



7/14 保育所の給食を親子で試食。ご家庭での参考に。

～茶内子育て支援センター・親子で給食体験～

7月14日、茶内子育て支援センターで未就園児童の親子を対象に「親子で給食体験」が行われました。

給食の試食会は初めての試みで、保育所の給食の味付けや献立のバランス、量などを確認してもらいながら、利用者同士での交流を図ることと、子どもたちがお友達と一緒に食べる経験をすることで保育所入所後も楽しく給食をとれることにつなげていくのを目的としています。

この日のメニューは茶内保育所で提供されるものと同じ、チキンカレーとフルーツヨーグルトで、子ども向けの味付け、大きさ、かたさで作られているものでした。

参加していたお母さんからは「甘みがあってとてもおいしい。普段はあまりカレーを食べないうちの子もペロリと食べちゃいました」「大人でも楽しめる味。とてもおいしい。家でも作ってみたい」などと、皆それぞれ楽しんでいるようでした。

管理栄養士は「甘みを出すのにリンゴとスイートコーン缶、さっぱりさせるのにトマトホール缶を使い、ヨーグルトでまろやかさを出しています。給食を試食してもらうことでご家庭での料理の参考にできればうれしい」と話していました。

今回の給食試食会は、申し込み多数だったため、密を避けるように参加者数を制限し、3日に分けての実施となりました。今後も開催を予定しているそうですので、興味のある方は茶内子育て支援センターまでご連絡ください。



6/23 浜中小学校で「人権の花」運動が行われました

6月23日、浜中小学校で「人権の花」運動が行われました。

この運動は、子どもたちが「人権の花」を育てることで命の大切さや相手を思いやる気持ちを身につけてもらうことを目的に、釧路人権擁護委員協議会の主催により実施されたものです。

浜中小学校では、密を避けるための対策として、1年生6人、2年生4人の計10人が贈呈式に出席し、花植え作業を行いました。子どもたちは、先生や人権擁護委員に植え方を教わりながらマリーゴールドやフロックス、ペチュニアなどを一生懸命植えていました。

今回寄贈された300株の花苗は全校児童で仲良くお世話するそうです。



6/23 瑞宝双光章を受章（消防功労・危険業務従事者叙勲）

～紺野英司さん～

紺野英司さんは、昭和50年から釧路東部消防組合に奉職され、平成26年度に浜中消防署長に就任、平成27年度に退職するまで41年間の長きにわたり町民の生命、身体および財産を火災等の災害から防御するとともに、著しく危険性の高い業務に精励、消防力の強化と充実に尽力され、消防の発展と社会公共の福祉の増進に貢献されました。

紺野さんは、災害現場で類まれなるリーダーシップを発揮するとともに、減少傾向にあった消防団員に歯止めをかけ、消防団の充実強化を図るなど、消防団体制の確保に尽力されました。

平成8年には女性消防団員を誕生させ、消防団全体の充実を図るなど、厚い熱意を注いでこられました。

このたびの受章、誠にありがとうございます。



6/23 本をたくさん読んでね ～浜中町建設業協会が保育所に図書券寄贈～

6月23日、町内の保育所に浜中町建設業協会（赤石眞会長）から図書カードが寄贈されました。

保育所の子どもたちに多くの本に親しんでほしいとのことから、29年度から毎年寄贈していただいています。

今年の寄贈は霧多布保育所で行われ、大塚雅則副会長は「本をたくさん読んでください」とあいさつし、子どもたちは「大切に読みます」と元気よく感謝の言葉を述べました。

このたびの寄贈に対し、心より感謝申し上げます。



6/30 初めてのクッキング「クッキングの日」

～茶内子育て支援センター・親子でホットケーキ作り～

6月30日、茶内子育て支援センターで「クッキングの日」が行われ、0～4歳児の未就園児童の親子5組12人がホットケーキ作りを楽しみました。

この日は、役場福祉保健課の管理栄養士が講師を務め、メニューはホットケーキミックスにすりごまを混ぜた、香ばしくて風味の良い「ごまホットケーキ」を用意しました。

この「クッキングの日」は初めての試みで、子育て支援センターの指導員は「年齢の違う子どもたちの交流や、保護者同士の情報交換、役場保健師などとの連携の場として、気軽に子育ての相談ができる機会を作りたい」と話していました。

参加した子どもたちは、お母さんから教わりながら、ホットプレートの上に思い思いの形を描いていました。出来立てのホットケーキをほおぼる参加者はみんな笑顔で、子どももお母さんも楽しい時間を過ごしたようでした。

茶内子育て支援センターでは、今後も2カ月に1度のペースで「クッキングの日」を開催するほか、「子育て講座」も計画しており、未就園児の保護者に、保健師、救急救命士、歯科衛生士などの専門家の話を聞く機会を作ることで、子育て中に起こりうるトラブル時にあわてずに対処できる仕組みづくりを考えているそうです。



7/2 火に対する正しい知識と消防意識を！

～霧多布・茶内幼年消防クラブ入会式～

7月2日、霧多布保育所と茶内保育所で、それぞれ幼年消防クラブの入会式が行われました。

今年のクラブ員は霧多布7人、茶内15人で、子どもたちは皆、半纏はんてんに身を包み、精悍な顔つきで入会式に参加していました。

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もってもらい、火災の減少を図るとともに、将来人命を尊重し、財産の保全を図る大人になってくれるよう働きかけることを目的としています。

これからクラブ員たちは、防火パレードや防火かるたなど、火災予防を目的とした活動、学習を行う予定です。



6/29 「税」の必要性を楽しく学ぶ ～浜中小学校「租税教室」～

6月29日に浜中小学校で租税教室が行われました。

町では、小学生に税の理解を深めてもらう事を目的に町内全ての小学校で「租税教室」を行っています。税務課職員が講師となり、税金の使い道、使い道の決め方、税金の種類などについてDVDなどを使い、分かりやすく説明を行います。



受講した子どもたちは、もしも税金がなかったらどんな世界になるかをDVDで学び、クイズ形式の授業に積極的に手を挙げていました。教材として用意されたジュラルミンケース入りの1億円（レプリカ）の重みを体験し、楽しみながらも、「税」を身近に感じているようでした。

7/3 株式会社浜中運輸から寄贈いただきました ～ルパン三世ラッピングトレーラーの模型も～

7月3日、株式会社浜中運輸の赤石美枝子代表取締役社長と神林剛専務取締役が役場庁舎を訪れ、新庁舎の備品整備に活用してほしいということで200万円の寄付と、あわせてルパン三世のラッピングトレーラーとトラックの模型2台を寄贈いただきました。

株式会社浜中運輸は昨年、設立45周年を迎え、それを節目に「新庁舎落成を控え、建設への協力として記念に残るものを贈りたい」とのことで、このたびの寄贈をお申し出いただきました。



トレーラーとトラックの模型は、それぞれ新庁舎の玄関と町長室に飾られる予定で赤石代表取締役社長は「多くの来庁者に見てほしい。これが浜中町のPRになれば」と笑顔で語られていました。

（現在は役場玄関ロビーのショーケース内に展示していますので、ぜひご覧ください。）

このたびの寄贈、誠にありがとうございました。

7/8 旭日単光章を受章（地方自治功労・高齢者叙勲）

～山崎雷司さん～

山崎雷司さんは、昭和58年から平成15年度まで、5期20年間の長きにわたり浜中町議会議員として地方自治の育成・発展に貢献された功績が認められ、このたび旭日単光章を受章されました。

山崎さんは、町議会議員のほかにも町商工会理事、町観光協会副会長、町社会福祉協議会副会長、町老人クラブ連合会副会長などを歴任し、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、商工業の安定経営、観光、地域老人福祉の振興に長年力を注いでこられました。

このたびの受章、誠にありがとうございます。



知っていますか？建退共の退職金制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象となる労働者 建設業の現場で働く人

掛金 日額310円

特徴 ◎国の制度なので安全、確実、申込手続は簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

※ホームページ「建退共」に制度説明用動画、Q&Aなどが記載されていますので、ぜひご覧ください。

●問い合わせ先 建退共北海道支部 ☎011-261-6186

令和2年度「北方領土返還要求運動強調月間」のお知らせ

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島の早期返還は、国民の長年にわたる悲願です。現在も精力的な返還運動を展開しています。

道では昭和41年から毎年8月を「北方領土返還要求運動強調月間」としています。

本町においても下記の日程で署名コーナーを設置しますので、早期返還に向けて皆さまの署名のご協力をよろしくお願いします。

設置期間 8月3日(月)～8月31日(月)

場所 浜中町役場1階ロビー

●問い合わせ先 役場総務課総務係 ☎62-2125

ダニ媒介感染症にご注意ください！

今年、すでに道内では、ウィルスを保有するマダニに咬まれることによる感染症（回帰熱、ライム病など）が数件発生しています。外出自粛期間が明け、夏の盛りとともに外出の機会も増えるかと思われます。山歩きや屋外レジャーなどに出かける際は、次のことにご注意ください。

症状 主な症状は発熱、筋肉痛、消化器症状などで、重症化すると死亡することもあります。

予防 屋外での活動時は、マダニに咬まれないよう肌の露出を少なくし、活動後は入浴するなどしてマダニに咬まれていないか確認してください。



マダニに咬まれたら

無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりする恐れがありますので、医療機関で処置してもらってください。

また、マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けてください。

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

協会けんぽでは、加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びが抑えられることから「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。

かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医薬品の処方について相談してみませんか？

禁煙・分煙の取組について

北海道は、全国的にみて喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙啓発活動を通じて加入者の皆さまの健康を守るさまざまな取組を行っています。ぜひ、ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部
☎011-726-0352 (代表)

自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生の募集について

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25日(金) 9月26日(土)
自衛官候補生(女子)			9月27日(日)
一般曹候補生(男子・女子)		7月1日(水)～ 9月10日(木)	9月18日(金)～ 9月20日(日)
航空学生	9月22日(火)		
	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		

※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

防衛医大医学科学生・看護学科学科学生と防衛大学生を募集します

令和3年4月採用の「自衛隊各種学生」の募集受付が、7月1日から開始されています。受験を希望される方は、下記をご確認の上、期日までにお申し込みください。

種目	資格	受付期間	試験日	試験場所
防衛医科大学校 医学科学生	高卒 (見込み含む) 21歳未満の者	7月1日(水)～ 10月7日(水)	10月24日(土) 10月25日(日)	自衛隊帯広地方協力本部 釧路出張所または 陸上自衛隊釧路駐屯地
防衛医科大学校 看護学科学科学生		7月1日(水)～ 10月1日(木)	10月17日(土)	
防衛大学校 学生(一般)		7月1日(水)～ 10月22日(木)	11月7日(土) 11月8日(日)	※受験人数により変更の 場合があります。

●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

令和3年度4月採用 消防職員を募集します

釧路東部消防組合では、令和3年4月1日採用の消防職員一般職2人程度（救急救命士も可）、救急救命士資格取得者（または取得見込み）1人を募集します。

受験資格 平成8年4月2日以降に生まれた方（身体条件などもあります）

試験日 令和2年9月20日(日)

試験場所 釧路東部消防組合消防本部
(厚岸町宮園町2丁目414番地2)

受付締切 8月17日(月)

申込書は組合ホームページからダウンロードするか、組合内各消防署に準備があります。

なお、組合ホームページでは試験の実施要項も見る事ができます。

詳細は、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先

釧路東部消防組合総務課総務係 ☎52-5111

ポリテクセンター釧路 公共職業訓練受講生募集

ポリテクセンター釧路では、ハローワークに求職の登録をしている方を対象に10月職業訓練受講生を募集しています。

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27日(月)～8月31日(月)

見学会 8月17日(月)、8月24日(月)

選考日 9月3日(木)

訓練期間 10月1日(木)～令和3年3月29日(月)

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

航海士・機関士を 目指してみませんか？

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。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。

2021年度新入生募集活動として、**10月10日(土)**にオープンキャンパスを実施します。

AO入試(8月22日)、自己推薦入試(9月19日)、指定校推薦入試(10月24日)、一般入試(1月23日)など、多種多様な選抜方法がありますので、下記に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

「子どもの人権110番」 強化週間のお知らせ

法務局・地方法務局および都道府県人権擁護委員連合会では、8月28日(金)から9月3日(木)を「子どもの人権110番」強化週間と定め、8時30分から19時まで、受付時間を延長し電話相談を受け付けます。(土日とも10時から17時まで受け付けます。)

いじめや体罰、不登校、虐待など、子どもの抱える問題について、秘密厳守で人権擁護委員および法務局職員がお受けします。

フリーダイヤル **0120-007-110**

※子どもだけでなく、大人も利用可能です。

●問い合わせ先・申請場所

釧路地方法務局人権擁護課

☎0154-31-5014



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。

《散布中学校》 —地域とともにある学校を目指して—

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1学期の目玉でもある学校行事「地域大運動会」が中止となってしまいました。運動会を楽しみにしていた子どもたちも、今はさまざまな制約の中で毎日を過ごしています。そんな中、何とか元気をさせてあげたい! 地域・保護者の皆さまに子どもたちが活躍する姿を見てもらいたい! との思いから、今年度は「公開体育」を開催することになりました。



6月11日の3時間目は小学校、4時間目は中学校が

体育の時間で練習した徒競走・よっちょれ・よさこい等を披露しました。短い時間でしたが、大勢の保護者の方が来校してくださり、子どもたちの姿に大きな声援を送ってもらうことができました。

学校は今、新しい生活様式のもと少しずつ日常を取り戻しています。しかし、まだ油断はできません。子どもたちの安全を第一に、そして、今という時間を大切に過ごしていけるよう、これからも全教職員でサポートしていきます。



学校データ

校長	中村 研自
教頭	角田 牧子
教員数	9人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	13人
学級数	5学級

(6月1日現在)

私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

6月中旬、町民の方より扇風機を寄贈していただきました。本校では現在、パソコンなどの機械の熱がこもりやすく換気がしづらい情報処理教室に2台、風通しを良くするために保健室に1台、合計3台を設置しています。これから夏を迎える際の生徒の熱中症対策や、換気が必要な新型コロナウイルス感染症対策に向けて、大切に活用させていただきます。

ありがとうございました。



体力づくりやダイエットにも最適！

町民温水プール利用のススメ！

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、泳げないし」・・・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」でも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。また、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、水中運動の効果はいいことづくめです。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！プールで身体を動かして、フィットネスしてみませんか？

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。

「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！

「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!）

「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！

「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4.5～5.1 k m）= 73kcal

陸上ランニング（時速6.4 k m）= 126kcal

水に入る前に
ストレッチで筋肉をほぐして
おくと効果がさらに
倍以上に！



浜中町民温水プール

★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

※遊泳時間は55分とし、5分間の休泳時間をとっています。

★学校教育からの情報コーナー★

学校の教育活動の改善のために！～教職員の研修風景～

《7月10日(金)実施》

子どもたち一人ひとりが健やかに学ぶ教育活動の実現とさらなる充実のために、町内の小・中・高等学校の教員が集まり「浜中町立小中高等学校教務主任、ミドルリーダー等研修会」が行われました。

研修では、「新型コロナウイルス感染症対策」「浜中町のふるさと教育」をテーマに各学校の取組の成果や課題を交流・協議しました。

「新型コロナウイルス感染症対策」をテーマにした協議では、児童生徒の感染予防と学習保障のための工夫について、「浜中町のふるさと教育」をテーマにした協議では、小中高等学校12年間を見通した取組の充実について話し合われました。

今後も、教職員の専門性を高めるための研修事業を計画的に実施していきます。

夏休みを楽しく！～きまりを守り、充実した毎日を～

★夏季休業期間《小・中・高等学校 8月8日～8月17日》

※新型コロナウイルス感染症の影響により、休業期間を変更しました。

～子どもたちを地域全体の目で見守っていただきますようお願いします～

★命を大切にしましょう

- 自転車に乗るときは、交通のきまりを守り、正しく乗りましょう。
- 立ち入り禁止区域や線路などの危険な場所には入らないようにしましょう。
- 花火は、場所・周囲の状況を考えて他に迷惑がかからないように楽しみましょう。



★非行をおこさないようにしましょう

- インターネットのトラブルに巻き込まれないようにしましょう。
- お酒、タバコ、薬物とは絶対に関わってはいけません。
- 万引きは絶対にしてはいけません。

学校閉庁日<8月12日(水)～14日(金)>

「浜中町立小中高等学校における働き方改革『アクション・プラン』」の推進に伴い、今年度も昨年度と同様、夏季休業中に学校閉庁日を設定します。閉庁日期間中、学校への緊急連絡は、浜中町教育委員会（☎62-2488）をお願いします。



新着図書案内



児童書



『いっしょにいてね』 ポリーヌ・ドゥラブロワ＝アラール/作 山口 羊子/訳

サラの1日は、ベッドの中でママとじゃれ合うことから始まります。それから朝ごはんを食べ、着替えをして、幼稚園に行き、ママとはしばらく別々に過ごします。サラが幼稚園に行っている頃、ママも仕事を頑張っていて…。日常の些細な出来事を、左ページはお母さんの、右ページは子どもの目線で描いた心温まる絵本です。

『脱プラスチックへの挑戦 - 持続可能な地球と世界ビジネスの潮流 - 』

堅達 京子+NHK BS1スペシャル取材班/著

マイクロプラスチックをはじめとするプラスチックごみが、世界的に問題となっています。ストローやレジ袋の禁止など、使い捨てプラスチックの使用をやめようとする動きが加速している今、私たちは何ができるのでしょうか。

NHK BS1スペシャルで話題となった番組が書籍になりました。番組では映像化されなかった貴重な証言や、驚きの事実を私たちに伝えるドキュメント作品です。



一般書

児童書



『くまくらべ』

ケイティ・ヴィガーズ/作

ヒグマやパンダ、ホッキョクグマなどの有名なクマはもちろん、『ジャングルブック』に登場するナマケグマや『くまのパディントン』のモデルとなったメガネグマなど、世界中に生息しているクマが大集合!!

「泳ぎくらべ」や「食事くらべ」、「足の速さくらべ」など、いろいろな項目でクマの生態を比較してみましょう! ユーモアたっぷりのイラストにも注目です!

『怖い患者』

久坂部 羊/著

区役所に勤める愛子は、あることがきっかけで「発作」を起こすようになる。病院で受けた診断内容に納得できず、いくつもの病院を受診するが…。(作中タイトル「天罰あげる」)

介護施設を併設する高齢者向けクリニックには、毎日たくさんの老人が集まってくる。さまざまな症状を抱える老人たちの間では揉め事が絶えず…。(作中タイトル「老人の園」)

現役の医師が描く、患者の怖さと最悪のどんでん返しが炸裂する短編集。



一般書

《北海道立図書館の本を読もう!》

児童書

『もりのかばんやさん』 ふくざわ ゆみこ/作

『ねえ、だっこして』 竹下文子/文 田中 清代/絵

『竜之介先生、走る! - 熊本地震で人とペットを救った動物病院 - 』
片野 ゆか/作

『戦争にいったうま』 いいい ゆみ/作

一般書

『空気を読みすぎる子どもたち』 古荘 純一/監修

『さらに、やめてみた。』 わたなべ ぽん/著

『逆ソクラテス』 伊坂 幸太郎/著

『縄紋』 真梨 幸子/著

今月のおはなし会

【今月のおはなし会】
は当面の間、開催を見合わせます。

秋の健康診査が始まります

1年に1回健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう。

No.373 保健師・歯科衛生士・栄養士です

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、例年と実施会場および受付方法が異なります。

ご希望の日程・会場を選び、お早目にお申し込みください。

日程表

健(検)診日	受付時間	健診会場	対象地区
10月14日(水)	6:00 ~ 9:00 ①6:00 ②6:30 ③7:00 ④7:30 ⑤8:00 ⑥8:30	漁村センター	散布
10月15日(木)			
10月19日(月)		総合文化センター	霧多布 湯沸 琵琶瀬
10月20日(火)	6:00 ~ 10:00 ①6:00 ②6:30 ③7:00 ④7:30 ⑤8:00 ⑥8:30 ⑦9:00 ⑧9:30	茶内コミュニティセンター	茶内第三 西円朱別
10月21日(水)			茶内
10月23日(金)	6:00 ~ 9:00 ①6:00 ②6:30 ③7:00 ④7:30 ⑤8:00 ⑥8:30	総合文化センター	榊町 暮帰別
11月2日(月)	6:00 ~ 10:00 ①6:00 ②6:30 ③7:00 ④7:30 ⑤8:00 ⑥8:30 ⑦9:00 ⑧9:30	姉別農村環境改善センター	姉別
11月3日(火)			厚陽 箕人
11月7日(土)		茶内コミュニティセンター	茶内 茶内第一 円朱別
11月16日(月)		浜中農村環境改善センター	浜中 奔幌戸
11月22日(日)	6:00 ~ 9:00 ①6:00 ②6:30 ③7:00 ④7:30 ⑤8:00 ⑥8:30	総合文化センター	仲の浜 新川

申込締切日

9月7日(月)

○詳細につきましては、7月中旬の自治会配布チラシをご確認ください。

◆感染症予防のため、健診会場を一部変更したことにより、住民の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆日程表の青文字で表示されている地区にお住まいの方は、送迎車を利用できます。

◆釧路がん検診センター（☎0154-37-3370：釧路市愛国東2丁目3番1号）では、通年で健診およびがん検診が受診できます。（要予約）

●申し込み・問い合わせ先

役場福祉保健課健康推進係 ☎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。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 土	北大第二内科医師診療（浜中診療所 2日まで）	16 日	
2 日		17 月	
3 月		18 火	小・中学校2学期始業式・霧多布高校始業日
4 火		19 水	
5 水		20 木	乳幼児相談（要申込） （老人福祉・母子健康センター 10:00～12:00）
6 木	整形外科診療（浜中診療所 14:00～）	21 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 23日まで）
7 金	小・中学校1学期終業式・霧多布高校終業日 乳児ママのつどい（要申込） （老人福祉・母子健康センター 10:30～12:00）	22 土	
		23 日	
8 土	小・中・高等学校夏季休業日（17日まで）	24 月	
9 日		25 火	
10 月		26 水	
11 火		27 木	
12 水	学校閉庁日（14日まで）	28 金	
13 木		29 土	
14 金		30 日	廃棄物最終処分場一般開放（9:00～15:00）
15 土		31 月	夜間納税相談（役場税務課～19:00）

あそびのひろば	時 間	場 所
木金	9:00～12:00	霧多布子育て支援センター
木金	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	3・11・17・24・31
	総合体育館	3・11・17・24・31
	農業者トレーニングセンター	3・10・17・24・31
	すくらむ21	3・11・17・24・31
	温水プール	3・11・17・24・31
MO-TTOかぜて	2・3・9・10・16・17・23・24・30・31	

ひとのうごき

6月末現在（前月比）

- 人口：5,682人（- 3）
男：2,802人（- 9）
女：2,880人（+ 6）
- 世帯数：2,487世帯（+ 6）



おたんじょう

- 茶 内・鮭延 真那ちゃん(英彦さん)
- 茶 内・三上 りらちゃん(莉沙さん)

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。



おくやみ

- 琵琶 瀬・野呂奈美子さん(70歳)
- 琵琶 瀬・石山 巖さん(84歳)
- 霧多布・堀部 幹弥さん(64歳)
- 仲の浜・田中 勝さん(94歳)
- 茶 内・一井 喜美さん(80歳)
- 霧多布・渡部 陽子さん(80歳)
- 姉 別・松井 忠義さん(86歳)
- 水取場・田口 和子さん(85歳)

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、下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 昆布漁（渡散布）

7月に入り、昆布漁が始まりました。早朝からの家族総出の作業で、浜が大いに活気づく季節です。



文芸サロン



俳句

命かけ子連れ狐や犬払い

福澤 秋桜（茶 内）

サンダルと半袖短パン海の風

海際 集住（霧多布）

団扇にてあおぐはいつも炭ばかり

藤井 彰徳（茶 内）

水滴がたれるグラスで晩酌を

翁 栗鼠（暮帰別）

短歌

アイロンに糊の匂いのすがすがしワイシャツの襟夏まつさかり

相原 睦子（茶 内）

おしろいに紅さし化粧マタタビの葉陰に宿るゆかしき花や

福澤 秋桜（茶 内）

ジリジリと照らされるなか足早に干場が昆布にうもれていく

翁 栗鼠（暮帰別）

初盆に誰も居ぬはず玄関の風鈴の音に「おかえりなさい」

海際 集住（霧多布）

