



## 今月の主な話題

- ▶ 浜中町役場庁舎建設工事の進捗状況をお知らせします…………… 2 P
- ▶ 令和2年国勢調査を実施します…………… 3 P
- ▶ 新たな町内公共交通の運行が始まります…………… 4 P
- ▶ マイナンバーカードの申請はカンタンです！…………… 6 P
- ▶ トピックス 保育所の枠を超え、子どもと保護者の交流の場に …… 17 P
- ▶ 健康サポート 9月は健康増進普及月間です …… 26 P

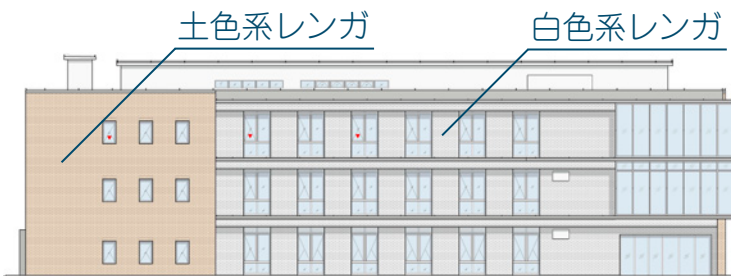
# 浜中町役場庁舎建設工事の進捗状況をお知らせします



## 新庁舎のコンクリート打設が完了しました。

新庁舎建設工事は、地下から屋上階までの全てのコンクリート打設を無事に完了しました。現在、庁舎外部では、外壁のレンガ積みが行われています。レンガは、周辺の自然環境と調和させるため、立ち込める霧をイメージした白色系とやわらかい印象の土色系を使用しています。

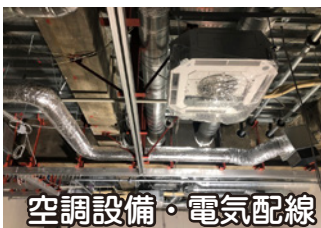
霧多布市街地から見た新庁舎イメージ



## 庁舎内部では、内装工事が行われています。

### ▶空調設備・電気配線

天井に空調設備の設置および配管を行い、併せて照明器具等の電気配線を行います。



### ▶ガラス取り付け

サッシの外枠を取り付けた後、サッシ内にガラスを組み込みます。



### ▶壁下地

軽量鉄骨で壁の下地を組み、その間に配線の管を通し、コンセントやスイッチを取り付けるためのボックスを入れ固定します。

### ▶壁ボード貼り

壁の下地に石膏ボードを貼り付けます。耐火性・断熱性・遮音性など部屋の用途に応じて使い分けます。

建築主体工事をはじめ、各設備工事ともに完成に向けて日々作業が進められています。

●問い合わせ先

役場総務課庁舎建設準備係

☎62-2111（代表）

# 令和2年国勢調査を実施します



## 国勢調査 2020



- 国勢調査は、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。
- 9月から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。
- 回答は、できる限りインターネットでお願いします（郵送も可能です）。
- 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り皆さまと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

### インターネット回答期間

9/14<sup>①</sup> → 10/7<sup>②</sup>

### 調査票（紙）での回答期間

10/1<sup>③</sup> → 10/7<sup>④</sup>

- ◇調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられており、調査票の記入内容は厳重に守られます。
- ◇国勢調査は、統計法によって、回答する義務が定められています。

国勢調査については、「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



総務省・北海道・浜中町

この記事のお問い合わせは 役場企画財政課企画調整係 ☎62-2237

ご利用ください

# 新たな町内公共交通の運行が始まります

浜中町では、一昨年から町内公共交通の検討を行っており、バス乗降調査や公共交通に関するアンケート調査結果、実証運行結果、町民の皆さまとの意見交換、浜中町地域公共交通活性化協議会での議論を踏まえ、5月12日に浜中町地域公共交通網形成計画を策定しました。

この計画を踏まえ、町民の皆さまの生活の足を支える公共交通として、10月1日(木)から、次の5路線の町営バスを運行します。

なお、町営バス運行開始と同時に、くしろバス(株)の霧多布線(霧多布温泉ゆうゆから子野日公園間)および浜中線、浜中町の巡回バスは廃止となりますのでご注意ください。

## 運行する町営バス路線について

### 運行路線

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| ▶ 霧多布厚岸線    | 【運行区間】 霧多布温泉ゆうゆ～子野日公園    |
| ▶ 霧多布散布線    | 【運行区間】 霧多布温泉ゆうゆ～藻散布      |
| ▶ 霧多布湿原線    | 【運行区間】 霧多布温泉ゆうゆ～茶内駅      |
| ▶ 茶内線(デマンド) | 【運行区域】 茶内地区～茶内駅          |
| ▶ 浜中線(デマンド) | 【運行区域】 浜中駅～浜中地区～霧多布温泉ゆうゆ |
- ※デマンドとは、乗車予約に応じて運行すること。

### 利用にあたっての注意事項

#### ●運行全般について

- ▶ 一部路線を除いて月曜日から金曜日までの平日のみ運行します。
- ▶ 土・日・祝日は、霧多布湿原線のみ運行しますが、ご利用には事前予約が必要です。
- ▶ 各路線の運行時刻については、今月の広報紙と一緒に自治会配布で配られた「浜中町公共交通マップ/時刻表・運賃表」をご確認ください。

#### ●茶内線(デマンド)および浜中線(デマンド)について

- ▶ 両バス路線ともに完全予約制です。9月18日(金)から電話予約を受け付けます。
- ▶ 利用する日の前日(前日が休日の場合は、休日前の平日)の16時までに電話で予約してください。
- ▶ 予約があった区間のみ運行となります。
- ▶ 予約状況によっては、予定よりも早く到着する場合があります。
- ▶ 乗車予約日の前日(前日が休日の場合は休日前の平日)に、当日の到着予定時刻をご連絡します。
- ▶ バスが早く到着した場合は、到着予定時刻まで乗車場所で停車しますが、予定時刻を過ぎても乗車場所にいない場合は、キャンセルとみなして出発しますのでご注意ください。

〈電話予約窓口〉

(株)浜中運輸

☎0153-64-2116

- ▶ 茶内線(デマンド)および浜中線(デマンド)には、乗降場所に制限がありますので、詳細は今月の広報紙と一緒に自治会配布で配られた「浜中町公共交通マップ/時刻表・運賃表」でご確認ください。

## ●霧多布湿原線の土日祝日の運行について

- ▶土・日・祝日のみ完全予約制です。9月18日(金)から電話予約を受け付けます。
- ▶利用する日の前日(前日が休日の場合は、休日前の平日)の16時までに電話で予約してください。
- ▶予約があった区間のみの運行となります。
- ▶予約状況によっては、予定よりも早く到着する場合があります。
- ▶乗車予約日の前日(前日が休日の場合は休日前の平日)に、当日の到着予定時刻をご連絡します。
- ▶バスが早く到着した場合は、到着予定時刻まで乗車場所で停車しますが、予定時刻を過ぎても乗車場所にいない場合は、キャンセルとみなして出発しますのでご注意ください。

### 〈電話予約窓口〉

霧多布中央ハイヤー(株) ☎0153-62-3141

## ●町営バス運行開始日以降のバスの廃止について

- ▶霧多布線(くしろバス) 【区間廃止】霧多布温泉ゆうゆ～子野日公園
- ▶浜中線(くしろバス) 【廃止】全線、全区間
- ▶巡回バス(浜中町) 【廃止】全線、全区間

## 運賃

- ▶エリアや距離ごとに決められた運賃がかかります。詳細は今月の広報紙と一緒に自治会配布で配られた「浜中町公共交通マップ/時刻表・運賃表」をご確認ください。
- ▶現金でお支払いください。なお、車内に両替機などはありませんので、お釣りのないようにご協力お願いします。
- ▶全路線で使用できる定期乗車券を役場総務課交通安全係で販売します。

### 〈定期乗車券販売箇所(9月18日(金)から販売開始)〉

役場総務課交通安全係 3カ月定期乗車券 2,100円

## 町営バス運行についての説明会

町営バスを運行するにあたり、各地域において説明会を実施しますので、今月の広報紙と一緒に自治会配布で配られた「町営バス運行地域説明会開催日程」をご覧の上、いずれかの会場へお越しください。

この記事に関するお問い合わせは

役場総務課交通安全係 ☎62-2246

# マイナンバーカードの申請はカンタンです！

マイナンバーカードは、ICチップ付きで券面に氏名、住所、生年月日、マイナンバー（個人番号）と本人の顔写真等が表示されるプラスチック製のカードです。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、さまざまなサービスに利用できます。

まだお持ちでない方の申請方法は下記のとおりです。

## ◆ ①の申請書をお持ちの場合

スマートフォンでのオンライン申請、または郵送による申請をすることができます。（改姓や転居等で通知カードの記載事項に変更がある場合でも可能です。）

## ◆ ①の申請書を紛失した場合

役場本庁か各支所に来庁していただくと、QRコード付きの下記申請書をお渡しします。これにより、オンラインか郵送による申請をすることができます。

マイナンバーカード総合サイトからダウンロードした手書き用の申請書には、QRコードが表示されていないため、郵送による申請のみとなります。

## ◆ ①か②の申請書を用意すると、あとはカンタンに申請できます。

①と②の申請書に表示されている青丸枠のQRコードをスマートフォンで読み取ると、オンライン申請のページに移動するので指示通りに進めていきます。

スマートフォンをお持ちでない方は、②の申請書に必要な事項を記入して、顔写真貼付欄に6か月以内に撮影した写真を貼って下記へ郵送してください。

〒219-8732 日本郵便株式会社  
川崎東郵便局 郵便私書箱第2号  
地方公共団体情報システム機構  
個人番号カード交付申請書受付センター宛

郵送で申請する場合、役場本庁と各支所で上記宛での封筒をお渡しできます。（封筒の様式はマイナンバーカード総合サイトからもダウンロード可能です。）

マイナンバーカードは、申請から交付まで約1か月かかります。

詳細については下記までお問い合わせください。

●お問い合わせ 役場町民課町民係 ☎62-2184

# 高齢者見守りネットワーク

## 気づいて見守るまちづくり ～ 展開中 ～

高齢者見守りネットワークは、高齢者が安心して暮らし続けられるよう、地域のすべての人たちが、さりげなく見守り支え合うシステムです。「きざし」「気づき」「さりげない見守り」「連絡」の「き・き・さ・れ（危機され）」を合言葉に、地域全体で高齢者を見守りましょう。

近隣や知り合いの高齢者にご配慮いただき、心配な出来事等がありましたら地域包括支援係へご連絡ください。

### 見守りのポイント例

#### ●認知症の人と家族を支えましょう



- ・最近、物忘れがひどくなった
- ・近所で道に迷うようになった
- ・認知症の高齢者を介護しているが、不安を抱えていたり疲れがたまっていたりする

#### ●「孤独死」を防止しましょう



- ・最近、姿を見かけない
- ・洗濯物が取り込まれない
- ・暗くなっても電気がつかない、または、つけっぱなしになっている
- ・郵便物がたまっている

#### ●高齢者虐待の早期発見を！



- ・最近、怒鳴り声がよく聞こえる
- ・あざや傷があるのに理由がはっきりしない
- ・食事が与えられていない
- ・世話をされていない

#### ●消費者被害にご用心！



- ・見かけない人が出入りしている
- ・健康食品などが必要以上にある
- ・最近、お金に困っている
- ・訪問や電話におびえている

### 認知症高齢者等 SOSネットワーク

認知症状の行動・心理症状の一つとして、徘徊があります。徘徊により家に戻れなくなってしまった高齢者などを地域の方で早期発見するためのネットワークです。

徘徊の恐れのある高齢者等の名前や特徴などを町に登録していただくと、行方不明になった場合には関係機関の協力により捜索活動を行います。

登録を希望される方・ご家族は地域包括支援係にご連絡ください。

●問い合わせ・登録窓口 役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

# 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

## 固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第3期）の納期限のお知らせ

9月30日(水)は、固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第3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。

### 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（全期）
- 町道民税（第1期～第2期）
- 固定資産税（第1期～第2期）
- 国民健康保険税（第1期～第2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。

## ごみ博士からのお知らせ！



### ●ごみの「不法投棄」は犯罪じゃ！

町では、パトロールや啓発看板の設置により不法投棄の防止に努めておるのじゃが、山林や河川用地等の人目につかない場所への不法投棄が多く、わしゃホントにがっかりじゃ。

不法投棄は観光地の景観を損ねるほか、土壌汚染や水質汚染など環境への悪影響に繋がるため、皆の生活環境にも大きく関わってくるのじゃよ！

町内で不法投棄されたごみについて、個人を特定できる場合や悪質性の高いものは、警察等と連携し投棄者へ指導を行った事案もあるぞ！

「他の人にバレない場所に捨てれば大丈夫！」  
「費用もかかるし、処理するのが面倒！」といった理由でみだりにごみを投棄してしまうと、法律で5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金、またはその両方が科せられる場合もあるのじゃぞ！不法投棄は絶対にしてはいかんのじゃ！

また、空缶やペットボトル、たばこの吸い殻等のポイ捨ても不法投棄になるので、きちんと処理するよう注意してくれよ！



(浜中方面)



(道道808号線沿い)

不法投棄の現場を目撃した場合や、  
不法投棄されたごみを発見した場合は下記まで連絡を！

役場町民課生活環境係 ☎62-2192



# 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 9月4日(金)～6日(日)・21日(月)～27日(日)・10月9日(金)～10日(土)・23日(金)～25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 9月10日(木)・10月8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。



## 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

役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

### 3人目は、茶内在住「佐藤和子さん」です♪

和子さんは、新聞やチラシのイラストを切り抜いて冊子にしています！始めたのは5年程前で、最初はネコやイヌだけでしたが、気づくと自分にとって「おもしろい、不思議、可愛い、なるほど」と思うようなイラストや記事を切り抜いて集めるようになったそうです。細かい部分まで線のとおり綺麗に切り抜いていることにビックリしました！「台紙に配置するときも見人が喜ぶ姿を想像しながら、あれこれ考えて貼り付ける。その時間がまた楽しいんです」と話されていました♪子どもから大人まで、誰にでも喜ばれる楽しい1冊だなあと感じました。

この他にも、素敵な折り鶴を作っていました。キャラメルの包み紙で作った小さな鶴や、チラシやカレンダーで作った大きな鶴もありましたよ♪

“ハツラツ倶楽部わっはっは”でも元気に会いましょうね。



# 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、『野球』に関するクロスワードパズルを出題！正解者の中から抽選で18人に「選手の直筆サインボール」をプレゼントします！

■応募方法：空白を埋めてABCDの枠を順番につなげると、ファイターズに関する言葉が！  
下記URLかQRコードで解答ページを開きABCDの言葉を記載してご応募ください。

URL：https://form.fighters.co.jp/hokkaido179\_quiz2020/input



©H.N.F.

■応募締切日：2020年9月23日(水)

■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。

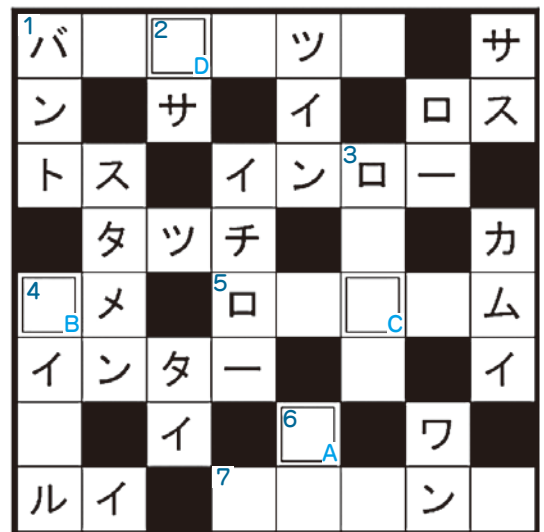
※郵送での応募は受け付けていません。

## <たてのカギ>

- 2 素人（しろうと）が集まって、楽しみとする野球のこと。○○野球。
- 3 新千歳空港内にある、ファイターズ直営のレストランの名称。これ、宣伝も兼ねています。
- 4 MVPや首位打者、ベストナインなどの賞を獲得した選手のこと。○○○○ホルダー。
- 6 ホームランを打ってベンチに戻ってきたらこれをしますね。○○タッチ。

## <よこのカギ>

- 1 野球場で、本塁の後方に張ってある、打球などを止めるための網のこと。
- 4 打球を遠くに飛ばすために、すぐに体が開かないようにすること。○○が大事だね。
- 5 同じ球技でも、サッカーにあっても、野球にはないね、この用語。アディショナルタイムの別称。
- 7 有原投手の○○○○○ショットは、フォークボールだね。



## 9月24日から30日は結核予防週間 ～長引くせき、微熱に注意！～

結核は、人から人へと空気感染する病気です。過去の病気と思われがちですが、現在でも日本では、1日約50人が発病しています。しかし、早期に発見して治療を開始することで治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

小児では症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くても1歳までにBCGの予防接種をしておきましょう。



この記事に関する質問やご相談は… 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307



## 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 「エゾシカの生命をみんなでつなごう！」

7月26日に、今年度初めてとなるきりたっぷ子ども自然クラブの活動を行いました。今回の活動は、アウトドアアシスト岩松の岩松明美氏、横山みゆき氏のご協力のもと、有害駆除したエゾシカの皮を使ったサコッシュ（ミニポーチ）を作りました。参加した子どもたちからは、「シカの皮が硬かったけどうまくできた」「ポケットをつけてたくさん物が入るようにこだわった」などの感想が聞かれました。



### お知らせ

#### 「湿原選書」始めます！

霧多布湿原センターでは9月1日から蔵書の中からスタッフのオススメ選書セットを紹介する「湿原選書」をスタートします！選書内容は霧多布湿

原センターのホームページをご確認ください。選書セットの貸し出しも行いますので、ご希望の方は霧多布湿原センターまでお電話ください。

#### きりたっぷ子ども自然クラブ「無人島へ行こう！」

琵琶瀬湾に浮かぶ無人島、ケンボッキ島を散策します。島内の散策はもちろん、島に渡るまでの漁船クルージングも魅力です。ぜひご参加ください。

**日時：**9月27日(日) 9時～12時30分

※荒天中止。中止の場合は、前日に連絡します。

**集合場所：**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)

**対象：**小学生(中学生もボランティアで参加可)

**料金：**1人2,000円(ボランティアは無料)

**募集開始日：**9月13日(日) 9時～

#### ●問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

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

## 「北海道立北の森づくり専門学院」令和3年4月生募集

「北海道立北の森づくり専門学院(略称：北森カレッジ)」は、本年4月に旭川市に開校した、林業・木材産業の幅広い知識と確かな技術を2年間で身に付けることができる専門学校です。

本校では、北海道の森林づくりへの意欲にあふれた令和3年4月入学の学生を募集しています。

また、9月26日(土)、10月17日(土)に本校キャンパス(旭川市西神楽1線10号)で「学院説明会」を開催しますので、興味がある方は下記QRコードより詳細をご確認の上、お申し込みください。

出願資格	道内の林業・木材産業関係企業等への就職を希望し、高等学校卒業または同等以上の学力を有し、入学時に40歳以下の方
出願期間	【推薦入試】令和2年10月1日(木)～15日(木) 【一般入試】令和2年10月12日(月)～29日(木)
試験日程等	【推薦入試】令和2年10月26日(月) 試験会場：旭川・札幌・帯広・東京 試験方法：面接 【一般入試】令和2年11月16日(月) 試験会場：旭川・札幌・帯広・東京・福岡 試験方法：小論文・面接

北海道  
ホームページ



Facebook



Twitter



#### ●問い合わせ先

北海道立北の森づくり専門学院 ☎0166-75-6162

## 新体制がスタートしました

この度の農業委員の改選により、7月20日から新たな体制がスタートしました。同日には新体制での初めての総会が開催され、会長に白川英之委員、会長職務代理者には嵯峨弘巳委員が新たに選ばれました。

また、農業委員会の内部組織である農政部会長には新井功仁恵委員、農地部会長には谷口正明委員がそれぞれ選出されています。

今後も、農業委員会の必須業務である農地の適正な管理の指導・調整、農業者の代表として地域農業の維持・発展に積極的に取り組んでいきたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いします。

# 農業委員会情報

Vol.47 【編集】浜中町農業委員会 農政部会



## 農業委員会総会の報告

### 第35回総会（令和2年5月28日開催）

付議議件

- 報告第1号 農地法第4条許可に係る事業計画変更承認申請に対する回答書の交付について
- 報告第2号 農業経営基盤強化促進事業（利用権設定等促進事業）による農用地利用関係調整報告について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第4条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農地法第18条の規定による合意解約通知の成立状況の確認について
- 議案第4号 農業経営基盤強化促進事業による利用権設定等申出について
- 議案第5号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第6号 浜中町農業振興地域整備計画の変更について

### 第36回総会（令和2年6月25日開催）

付議議件

- 報告第1号 農業経営基盤強化促進事業（利用権設定等促進事業）による農用地利用関係調整報告について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農地法第4条の規定による許可申請について
- 議案第4号 農地法第6条の規定による農地所有適格法人の定期報告について
- 議案第5号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第6号 農業経営基盤強化促進事業による農用地買入協議について
- 議案第7号 浜中町農業振興地域整備計画の変更について

### 第1回総会（令和2年7月20日開催）

付議議件

- 選挙第1号 浜中町農業委員会会長の互選について
- 選挙第2号 浜中町農業委員会会長職務代理者の互選について
- 選任第1号 浜中町農業委員会部会委員の選任について

（農業委員会総会は傍聴することができます。）

## 農地転用許可制度について

### ●農地転用は農地法の許可が必要

農地を農地以外のものとして利用（住宅や農業用施設の建設等）する際は、農業委員会を経由して北海道知事の許可を受けなければなりません。

許可を受ける際は、転用の妥当性や確実性が問われます。これを確認するため、申請をあげる際には、資金計画を証明する書類（残高証明、資金貸付決定書等）、図面（転用して施設を建設する場合）、見積書等を提出していただいています。

### ●許可までの期間

農地転用は、農業委員会、北海道農業会議、釧路総合振興局において転用の妥当性や確実性について審査されることから、許可が出るまでに3ヶ月程度かかります。

### ●違反転用に対する処分

転用許可を受けずに転用した場合や事業計画通りに転用していない場合は違反転用となり、工事中止命令、原状回復命令、罰則（3年以下の懲役または300万円以下の罰金）の適用があります。違反しないためにも事前に農業委員会に相談、確認等するようにお願いします。

農業委員会への質問やご相談は、下記または地域の農業委員まで

浜中町農業委員会事務局

☎62-2196・2129

\* 次回の農業委員会情報は12月号に掲載予定です。

# 地場 産品クッキング

## 「栗ポターージュ」

### 【材料：4人分】

☆むき甘栗	100 g
☆たまねぎ	½個
☆バター	24 g
A水	2カップ
「コンソメ	1個
B牛乳	1カップ
L生クリーム	½カップ

## 今月の食材は「牛乳」です。

カルシウムが豊富に含まれています。また、吸収率を高くする成分も含まれていることから、毎日摂取したい食品です。

### 【作り方】

- ①栗とたまねぎをみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れて熱し、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ③②に栗とAを加えて15分ほど煮る。
- ④③をミキサーでかくはんしてから、こす。  
(ミキサーの耐熱温度に注意！)
- ⑤鍋に④を戻し、Bを入れて沸騰直前まで加熱する。器に盛って完成。

### 【1人分の栄養素】

エネルギー 228 kcal カルシウム 76mg 食塩相当量 1.1 g

健康のために1日1杯の牛乳を飲みましょう

# 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！

## 「豚肉の野菜巻き りんごソース添え」【材料：4人分】

☆豚もも肉(薄切り)...	8枚	☆りんご	½個
☆キャベツ	4枚	「レモン汁	小さじ1杯
☆にんじん	½本	A砂糖	小さじ1杯
☆プロセスチーズ	60g	「おろししょうが	小さじ1杯
☆こしょう	少々	L水	大さじ3杯
☆小麦粉(薄力粉)	大さじ2杯	☆しょうゆ	大さじ½杯
☆サラダ油	大さじ1杯	☆酒	大さじ1杯

### 【作り方】

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、歯ごたえが残る程度に煮る。プロセスチーズは縦に切る。
- ②小鍋にすりおろしたりんごとAを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、透き通るまで5分ほど煮る。
- ③豚肉を斜めに広げ、①を8等分し、それぞれ一緒に巻く。巻いたら、こしょうをふり、小麦粉を全体に薄くつける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き色をつける。酒をふって蓋をし、中火弱で2分ほど火を通し、しょうゆをからめる。
- ⑤器に盛りつけ、②をかけて、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15回 お母さんたちの熱い思いをうかがいました

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

8月2日、浜中町総合文化センターで、移住や定住経験された町内の子育て世代のお母さんを対象に座談会を開催しました。聞くとところによると、LINEグループの「子育て掲示板」があるとかで、今回はそちらで募集をかけてもらい、8人の方に集まっていただいております。

座談会は終始なごやかな雰囲気の中行われ、浜中町の印象、いいところや改善すべき点、移住したときの気持ちなど、多くのことを話していただきました。

子育て世代の若いお母さんが集まったことから、話の中心はやはり「子育て」のことが中心で、それが強く印象に残りました。

「移住してから、友人もいなくて不安だったが、近所の方は優しくて、ドアノブにキュウリが入った袋がぶら下がってたりと、とても距離感が近い」「困ったときにも近所の方が子どもを預かってくれたりする」「子どもが騒いでも騒音とかに関して苦情を言われたことがない」「子どもと一緒にいく公共施設が無料で使える」「保育所にもすんなり入れた」などと良いところがたくさんある反面、「就学前までコミュニティに入れず、寂しい思いをした。移住者に紹介してもらえるコミュニティなどがあ



れば助かる」「小児科・産婦人科がないので病気はできない」などの課題も多く話されていきました。

そのほかにも、浜中町では就学前の子どもを育てるにはいいけど、習い事や部活、スポーツをするには選択肢が少なく、例えば小さい学校だと野球チームも作れず、他町との合同チームだったりするそうで、町外までの送り

迎えがネックになること、また、公共交通機関が充実していないのでどうしても車生活になるため、自動車と免許が必要でそのハードルも高いなどの声も聞かれました。

今回行った座談会で皆さん方の思いを少しでも知ることができたと思っています。また、たくさんの人の思いを聞くことで浜中町の「今」を発信することに役立てていければと思います。

(東京の彼女とのオンラインデートにはまっている) 地域おこし協力隊 小山勇太郎

# 浜中町の空間放射線量測定結果を公表します

町は、東日本大震災に伴う原子力発電所の事故によって発生した放射性物質からの汚染状況を継続的に把握するため、町内の空間放射線量率の調査を実施しています。

今年度の測定結果について以下のとおり公表します。

測定概要	測定場所	浜中町内24か所		
	測定機器	シンチレーション式サーベイメータ TCS-171B 日立アロカメディカル(株)製		
	測定方法	敷地の地上1mの高さを、30秒ごと5回の繰り返し測定による平均値		

## ◎測定結果（測定日7月27日）

測定場所	結果	測定場所	結果
役場本庁舎	0.030 $\mu$ Sv/h	榊町会館	0.028 $\mu$ Sv/h
浜中支所	0.018 $\mu$ Sv/h	奔幌戸ふれあい館	0.026 $\mu$ Sv/h
茶内支所	0.028 $\mu$ Sv/h	賞人会館	0.028 $\mu$ Sv/h
湯沸母と子の家	0.026 $\mu$ Sv/h	厚陽地区会館	0.022 $\mu$ Sv/h
新川会館	0.022 $\mu$ Sv/h	姉別農村環境改善センター	0.032 $\mu$ Sv/h
仲の浜福祉館	0.024 $\mu$ Sv/h	旧姉別小学校	0.028 $\mu$ Sv/h
琵琶瀬住民センター	0.036 $\mu$ Sv/h	熊牛地区コミュニティセンター	0.028 $\mu$ Sv/h
渡散布住民センター	0.020 $\mu$ Sv/h	円朱別会館	0.034 $\mu$ Sv/h
藻散布会館	0.018 $\mu$ Sv/h	西円朱別農民研修センター	0.022 $\mu$ Sv/h
丸山散布地区コミュニティセンター	0.026 $\mu$ Sv/h	茶内第三寿の家	0.030 $\mu$ Sv/h
漁村センター	0.028 $\mu$ Sv/h	茶内第一住民センター	0.028 $\mu$ Sv/h
暮帰別福祉館	0.026 $\mu$ Sv/h	浜中東南集会所	0.022 $\mu$ Sv/h

国際放射線防護委員会（ICRP）の勧告では、平常時1 mSv/y以下であることとしています。

町内24箇所の放射線量の平均値は0.026  $\mu$ Sv/hで、年間換算すると、0.138mSv/yとなっており、ICRPが示す基準値を大きく下回っていることから、**健康に影響を与える状況にない**といえます。



### みるこんからのお知らせ

## 9・10月は 北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です

がん検診は、がんを“初期”の段階で見つけられるため、早期発見・早期治療につなげることができます。町では、がん検診の受診率向上を目指し、特定の年齢の方々へがん検診が無料で受けられる「無料クーポン券」を配布していますので、対象の方はぜひご活用ください。また、クーポン券ご利用後も、ご自身で定期的に検診を受けることが大切です。

がん検診	対象年齢(昨年度の年齢)
乳がん	40歳の女性
子宮頸がん	20歳の女性

※対象の方には、春に無料クーポン券を郵送しています。詳しくはそちらをご覧ください。

**無料クーポン券の使用期限 令和3年1月31日**

この記事に関する質問やご相談は… 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

### 秋の全国交通安全運動

●運動期間 9月21日(月)～30日(水)

#### ●運動重点

- ▶子どもと高齢者の安全な通行の確保
- ▶高齢運転者の交通事故防止
- ▶夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ▶すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ▶飲酒運転の根絶

●交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(水)



「安全運転をお願いします！」

### 散布小学校社会科授業（霧多布駐在所 高橋・青木、茶内駐在所 佐藤）

散布小学校3、4年生の児童が霧多布駐在所を訪れ、警察官の仕事についての授業を行いました。パトカーに乗車してマイクでの広報や鑑識活動の体験、装備資機材の説明、制服の種類や取調室の仕組み、警察官が仕事に身をつけている装備等の説明を受け、子どもたちはメモを取りながら真剣に、そして楽しそうに学習をしていました。

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。

（後日、児童からお礼のお手紙をいただきました。ありがとうございます。）



「シートベルトをしましょう」



「制服っていろんな種類があるんだ！」



「粉を付けると指紋が出てきたよ！」



最後に記念撮影「敬礼！」

### 霧多布駐在所日記

（霧多布駐在所 高橋・青木）

役場福祉保健課包括支援係主催の「ハツラツ倶楽部わっはっは夏の陣」に参加させていただきました。

参加されていた高齢者の皆さんは、パワーにあふれ、相変わらずお元気でした。





## 7/18 保育所の枠を超え、子どもと保護者の交流の場に ～幼児体操教室「えぞりすクラブ」～

7月18日、総合体育館2階の柔剣道場から、子どもたちの楽しそうな笑い声が響いていました。お話を伺うと、保育所の年少から年長さんの子どもたちを対象に幼児体操教室を行っているそうです。

幼児体操教室「えぞりすクラブ」では、毎月2回程度、講師を招いてなわとびやボール遊び、ミニゲームなどを実施しているそうです。平成30年4月にこの教室を立ち上げた前代表の原田真理子さんは「以前は別海町のサークルに参加していましたが、そのサークルがなくなると聞いて浜中町で生涯学習の『いきいき暮らし塾』の制度を活用して設立に至りました」と語られました。立ち上げの際、保育所の保護者全員に一人ひとり参加を呼び掛けるなど、参加者集めに大変苦労されたそうです。原田さんは「最初は子どもたちのために立ち上げた教室ですが、今では親同士の交流にもつながっています」と微笑まれました。

この日は、年少～年長の15人の子どもたちが縄跳びやボールを使った運動を楽しんでいて、講師の進めるプログラムに皆、一様に笑顔ではしゃいでいたのが印象的でした。(新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、共用器具を使わないプログラムだそうです。)

参加児童のお母さんは「お友達と会えるのがうれしいようで、子どもが毎回楽しみにしています」「コロナの影響で4カ月休みでした。子どもが別の保育所に通うお友達との再会を待ち望んでいました」などと話していました。この日、体験参加されていたお父さんのお母さんは「子どもがあんなに楽しそうにしている。子どもの意向を聞いて、次回もぜひ参加したい」と話されていました。

えぞりすクラブ代表の堀内菜里佳さんは「保育所に通っていない子どもも参加できます。お子さんと保護者、両方の交流の場として楽しんでくれるとうれしいです」と笑顔で話されていました。「新規会員も募集中です」とのことですので、興味のある方は(090-4131-4971 和田さん)までご連絡ください。



## 8/5 交通安全協会から寄付をいただきました

～浜中町交通安全協会霧多布支部～

8月5日、浜中町交通安全協会霧多布支部の、小黒次泰支部長、島脇康夫支部長、藤枝敏明支部長が役場を訪れ、100万円をご寄付いただきました。

浜中町交通安全協会霧多布支部は、一般のコロナ禍の影響や、庁舎建設等で何かと大変なこの時期に、少しでも浜中町の役に立ててほしいとのことで、支部運営費から長年積み立ててきたお金を、用途を定めずに町へ寄付していただきました。

寄付を受け取った松本町長は「寄付金の使い道は指定されませんが、交通安全のために大事に使わせていただきます。ありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。

このたびの寄付に対し、心からお礼申し上げます。



## 7/30 浜中町農協青年部から寄贈いただきました

～牛乳の消費につながってほしい。牛乳券を配布～

7月30日、浜中町農業協同組合青年部（梅原剛徳部長・49人）から浜中町内すべての保育所、小学校、中学校、高校の園児、児童、生徒に牛乳券が寄贈されました。

この日は、梅原部長を含む3人の青年部員が霧多布保育所を訪れ、さくら組の園児6人が代表して牛乳券を受け取りました。

農協青年部は、コロナ禍における牛乳の消費拡大の取組として町内の園児、児童、生徒173人に200円の牛乳券を2枚ずつ無料配布されました。

梅原部長は「牛乳をたくさん飲んでください」と子どもたちに語り掛け、子どもたちは「ぼく、牛乳好きだよ」「わたしも牛乳飲める～」「毎日飲んでるよ」などと青年部員に話しかけていて、うれしそうな青年部員の表情が印象的でした。

このたびの寄贈、ありがとうございました。



## 道税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道税の納税や申告等が困難な場合は、申請により納税の猶予や申告期限等の延長が認められる場合があります。

詳しくは「道税 コロナ」で検索してホームページをご覧ください。下記まで電話でお問い合わせください。

### ●問い合わせ先

釧路総合振興局納税課 ☎0154-43-9171

## 法テラス無料法律相談会

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。(生活仕事相談は予約不要)

**日 程** 9月15日(火) 13時～15時30分

**会 場** 根室福社会館(根室市有磯町2-6)

**受 付** 事前電話予約制(先着5人)

**予約期間** 8月24日(月)～9月4日(金)

### ●予約・問い合わせ先

法テラス釧路(9～17時) ☎0503383-5567

## アイヌの方々からのご相談をお受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

相談は無料で、秘密は厳守。匿名での相談も可能です。

**相談専用電話** 0120-771-208 アイヌの方々のための専用フリーダイヤル

**受付時間** 月曜日から金曜日 9時～17時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

●問い合わせ先 公益財団法人 人権教育啓発推進センター

## 第30回「公証週間」 電話相談のご案内

10月1日から7日までは公証週間です。日本公証人連合会本部では、同期間中、電話相談を実施します。

**【日本公証人連合会本部 公証週間の電話相談】**

**日 時** 10月1日(火)～7日(月)

9時30分～正午 / 13時～16時30分

**内 容** 遺言、任意後見契約など公証事務全般

### ●相談電話番号

日本公証人連合会本部 ☎03-3502-8239

## 釧路短期大学 受講生等募集のお知らせ

釧路短期大学では、下記の受講生等を募集しています。

### 2020年度後期科目等履修生・聴講生

本学の科目を社会人の方に開放しています。単位や資格取得が可能です。

### 「幼稚園教諭免許取得特例講座」受講生

保育士資格を持っていて幼稚園教諭免許を持っていない方が対象です。

**募集締切** 10月9日(金)まで

※受講条件等の詳細につきましては下記までお問い合わせください。

### ●問い合わせ先

釧路短期大学 ☎0154-68-5124



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。

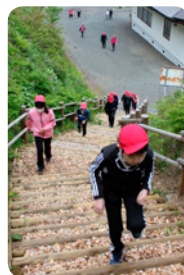
## 《霧多布小学校》

この1学期は、コロナ禍の影響を受け、約1カ月の臨時休校、また、6月の学校再開後も感染予防のため制限のある中での学習活動と、異例づくめの1学期でした。制限がある中ではありますが、今は元気に学校生活を送る子どもたちの姿が戻ってきています。これまでの学校生活の様子をいくつか紹介します。

■「**ゆうゆうランニング**」 6月9日、ゆうゆうランニングが行われました。ゆうゆうランニングとは、津波が来た時の避難先である霧多布温泉「ゆうゆう」まで、急な坂道を早く駆け上がる、訓練も兼ねた体力づくりです。長い休校期間で児童の体力の低下を心配していましたが、全員が「ゆうゆう」まで往復することができました。

■「**地域先生の活躍**」 1年生「ジャガイモ植え」の授業では、地域先生の石田広さんが、よく育つように種イモの処理や植え方などをお手伝いくださいました。実りの秋が楽しみです。また、華道・茶道クラブでは、今年も地域先生の小笠原舞子さんにご指導いただき、素敵な生け花が玄関に飾られました。さまざまな地域の方に支えていただいています。

■「**心のアンテナを働かせる**」子どもたちをめざして 今年度本校では「心のアンテナを働かせる」子どもたちを育てることをめざしています。「心のアンテナを働かせる」とは、「自分自身や身の周りの人、もの、ことがらの意味やかかわり方について、自分の頭で考え、問題に気づき、よりよく行動しようとする心や態度をもつ」子どもの姿です。休校期間に“自分で計画したスケジュールに沿って学習や生活に取り組んだ”子どもたちの姿は、まさに「心のアンテナを働かせた」姿と考えています。これからの学校生活のさまざまな場面で「心のアンテナを働かせる」子どもの姿がみられるよう教育活動に取り組んでいきます。



### 学校データ

校長	池田 倫知
教頭	諏訪 国博
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	89人
学級数	9学級

(4月1日現在)

## 私たちの町の高等学校

# 霧多布高校通信

7月21日、本校で進路行事の一環として「地元企業による講話会」を行いました。コロナウイルスの影響で例年実施している2学年のインターンシップおよびインターンシップ報告会が延期となり、この時期に一度、1・2学年の生徒に社会人になる意味を考える機会を持ってもらうために企画しました。当日は、浜中町役場、浜中町総合体育館、釧路東部消防組合浜中消防署、霧多布湿原センター、タカナシ乳業株式会社北海道工場、特別養護老人ホーム ハイッ・野いちご（敬称略）の6事業所を講師に迎え、仕事内容を中心として生徒向けに講義をしていただきました。生徒からは「自分が社会人になることをイメージすることができて、とても良い機会になった」等の声を聞くことができ、職業選択のための視野を広げることができた様子でした。



お忙しい中、講話会をお引き受けくださいました事業所の方々、ありがとうございました。

# 浜中町民体育祭を開催します！

→ 各種競技大会日程のお知らせ

『浜中町民体育祭』は、「町民のスポーツへの参加意欲を高め、その生活習慣化を促進し、積極的な健康づくりを推進するとともにスポーツを通して町民の連帯性を培い、明るくたくましい精神の涵養を図ること」を目的として毎年開催されています。今年度の各競技の大会開催日が決まりましたのでお知らせします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

## 野球大会

**日時** 9月13日(日) 9時～  
**場所** 総合グラウンド  
 ⑩野球連盟 65-2779  
 (霧多布湿原センター 工藤)  
**申込締切** 9月5日(土)

## バレーボール大会

**日時** 10月1日(木) 20時～  
**場所** 農業者トレーニングセンター  
 ⑩バレーボール協会 65-2457  
 (事務局 菅田)  
**申込締切** 9月24日(木)

## 第47回浜中町民マラソン大会

**日時** 10月3日(土) 9時30分～  
**場所** 総合グラウンド  
 ⑩陸上協会 62-2241  
 (役場防災対策室 石塚)  
**申込締切** 9月23日(水)

## パークゴルフ大会

**日時** 10月4日(日) 9時30分～  
**場所** 町民パークゴルフ場  
 ⑩パークゴルフ協会 62-2600  
 (事務局 盛合)  
**申込締切** 9月28日(月)

## 第34回町民ソフトボール大会

**日時** 10月11日(日) 9時～  
**場所** 総合グラウンド  
 ⑩ソフトボール協会 62-2265  
 (役場議会事務局 白川)  
**申込締切** 10月8日(木)

## ソフトテニス大会

**日時** 10月28日(水) 19時～  
**場所** 総合体育館  
 ⑩ソフトテニス協会 62-2187  
 (役場町民課 橋本)  
**申込締切** 10月21日(水)

## ゲートボール大会

**日時** 10月30日(金) 9時～  
**場所** すくらむ21  
 ⑩ゲートボール協会 67-2028  
 (事務局 岡口)  
**申込締切** 10月23日(金)

## 3on3バスケットボール大会

**日時** 11月15日(日) 9時～  
**場所** 総合体育館  
 ⑩バスケットボール協会 62-2125  
 (役場総務課 村田)  
**申込締切** 11月9日(月)

## 第32回親睦交流ミニバレー大会

**日時** 11月20日(金) 19時～  
**場所** 農業者トレーニングセンター  
 ⑩ミニバレー協会 65-2034  
 (釧路東森林組合 大竹)  
**申込締切** 11月10日(火)

## インドアパークゴルフ大会

**日時** 11月28・29日(土・日) 13時～  
**場所** すくらむ21  
 ⑩インドアパークゴルフ協会 62-2600  
 (事務局 盛合)  
**申込締切** 11月23日(月)

■新型コロナウイルス感染症防止対策により延期または中止となる場合があります。

詳細は各種競技団体にお問い合わせください。

- ◆参加資格 浜中町に居住している方
- ◆競技方法 各主管または共催団体が定める競技方法
- ◆表彰 各競技種目の第1位から第3位までに表彰状授与

主催 浜中町町民体育祭実行委員会  
 共催 浜中町教育委員会  
 主管 浜中町スポーツ協会加盟各競技団体

## ★学校教育からの情報コーナー★

### 学校における働き方改革の推進 ～留守番電話の導入～

教職員の長時間勤務が社会的な問題として大きな関心を集める中、児童生徒にとって価値ある教育活動の充実のために、教職員が授業づくりや児童生徒との触れ合いなど、本来の職務にやりがいをもって従事できる環境を整備することは重要な課題となっています。

そこで、本町の「学校における働き方改革」の取組の一環として、町立小・中・高等学校に留守番応答機能付きの電話機を導入することとしました。

各学校での準備が整い次第、導入を始めていますので、導入日や留守番による電話応答時間については、学校からのお便りをご覧ください。



保護者・地域の皆さまには、本件の趣旨について、ご理解とご協力をお願いします。

各学校の留守番電話応答時間に、緊急に学校への連絡が必要な場合は、  
浜中町教育委員会(62-2488)までお電話ください。

### いじめ根絶に向けて ～アンケート調査の実施～

町内の小中高等学校全てを「誰もが、安心して、楽しく生活できる学校」にするために、各学校では、いじめを根絶するための取組を行っています。

「『いじめの芽』もいじめである」という認識のもと、今年度もいじめの問題の実態把握のために、今年度第1回目の「いじめアンケート」を行いました。

今後は、この調査結果をもとに、いじめに対する具体的な対応を行い、早期解決を図ります。

#### <いじめ根絶に向けた取組の重点>

- 「誰にも相談しない」と回答する児童生徒をゼロに
- いじめの認知漏れをしている学校をゼロに
- 「いじめは許される」と回答する児童生徒をゼロに

#### <いじめの定義(いじめ防止対策推進法第2条第1項)>

「いじめ」とは、児童生徒に対して、当該児童生徒が在籍する学校に在籍している等当該児童生徒と一定の人的関係にある他の児童生徒が行う心理的または物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものを含む。)であって、当該行為の対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの

※いじめのない学校づくりのために、例年実施していましたが「どさんこ☆浜中町子ども地区会議」は、新型コロナウイルス感染症対策のために時期を変更し、12月以降にリモートによる実施を検討しています。



# 新着図書案内



児童書



## 『きつねうどん たぬきうどん』

古内 ヨシ/作

きつねうどんが大好きなきつねくんと、たぬきうどんが大好きなたぬきくんは、いい匂いに誘われてうどん屋さんへやって来ました。二人はあることでケンカをしますが、うどん屋さんのおじいさんと一緒にうどんを作ることになり…。

相手の好きなものを否定しない大切さを教えてくれる絵本です。読んだらうどんが食べたくなっちゃうかも!?

## 『靴のお手入れ新常識』

安富 好雄/監修 NHK出版/編

革靴を中心に、水濡れ・カビ・色あせ・キズなどが出来てしまったときの手入れ方法を、分かりやすいカラー写真で紹介している1冊です。

ブーツなど長時間履かない靴の保管方法や、革靴以外の起毛素材・布製の靴、中敷きの手入れ方法、自分の足の正しいサイズの測り方、靴を選ぶときのポイントなども紹介されています。



一般書

児童書



## 『鉱物・宝石のひみつ』

松原 聰/監修

大地のはたらきによりつくられた鉱物は、不思議な形をしていたり、キレイな色をしていたりとさまざまな性質を持っています。

この本では、暮らしに役立つ鉱物や、宝石になる鉱物など紹介しています。また、鉱物はどうやって生まれるのか、身近な場所で鉱物を探す方法や保管方法なども紹介されていますよ!

## 『食っちゃ寝て書いて』

小野寺 史宜/著

作家の横尾は、ここ数年鳴かず飛ばずの状態が続き、出版社から声がかからなくなるのでは…と不安を感じていた。書くことを最優先にし、ずっと一人で生きていた横尾は、自分の今後の生き方について考え始める。一方、横尾の新しい担当となった井草は、今までヒット作品を出したことがなく焦っていた…。

売れない作家と若手編集者の物語。『ひと』の作者が描く、大人の青春小説です。



一般書

### 《新着リクエスト本》

#### 児童書

『ビバリー としょかんへいく』

アレクサンダー・スタッドラー/作 まえざわ あきえ/訳

『部長会議はじまります』 吉野 万理子/作

#### 一般書

『お遍路ズッコケー人旅 - うっかりスペイン、七年半の記録 - 』

波 環/著

『児童虐待から考える - 社会は家族に何を強いてきたか - 』

杉山 春/著

『農家女性の戦後史』 姉齒 暁/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。

# 9月は、健康増進普及月間です

No.374 保健師・歯科衛生士・栄養士です

厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定めています。健康的な食生活の確立のために「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を統一標語とし、普及・啓発を行なっています。さらに、これと連携し「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに食生活改善普及運動も実施しています。



## 運動

適度な運動は、健康維持に効果があります。普段運動をする習慣がない方は階段を使用するなど、1日10分の運動から始めてみましょう。

## 食事 テーマ「食事をおいしく、バランスよく」

### ●毎日プラス1皿の野菜

日本人は1日280gの野菜を摂取しています。しかし、生活習慣病予防のためには1日に350g必要と言われており、70g不足している状態です。これはトマト1/2個や野菜炒め半皿で補える量のため、1日1皿追加してみましょう。

### ●おいしく減塩1日マイナス2g

日本人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、現在1日に摂取されている量は10.1gであり、いまだ多いのが現状です。かんきつ類やだしを使用し、マイナス2gを目指しましょう。



### ●毎日のくらしにwithミルク

20歳以上の平均カルシウム摂取量は、体が必要とする量に対して不足傾向にあります。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富に含まれているため日々の生活で摂取することを習慣化しましょう。

## その他…

65歳以上の2割の方が低栄養傾向であることや、痩せ傾向の方が10～20代の女性だけではなく、40～50代にも一定数いることが分かっています。「主食・主菜・副菜が揃った食事を意識すること」で、栄養バランスが整いやすくなるため、忙しい日々の中でも気にかけていただければと思います。

## しっかり禁煙

喫煙は内臓や血管など全身に害を及ぼします。本人のみならず、周囲の方の病気のリスクも上がるため、この機会に禁煙しましょう。





## 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 火		16 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)
2 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)	17 木	ふまねっと教室ふらっと (姉別農村環境改善センター 13:30 ~ 14:30)
3 木		18 金	
4 金	産前ママの集い(要申込) (老人福祉・母子健康センター 10:00 ~ 11:30) 北大第二内科医師診療(浜中診療所 6日まで)	19 土	
5 土		20 日	
6 日		21 月	北大第二内科医師診療(浜中診療所 27日まで)
7 月		22 火	
8 火		23 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)
9 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)	24 木	
10 木	整形外科診療(浜中診療所 14:00 ~)	25 金	
11 金		26 土	
12 土		27 日	
13 日		28 月	
14 月		29 火	霧多布高等学校前期終業式
15 火		30 水	

あそびのひろば	日 時	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	7・14・23・28
	総合体育館	7・14・23・28
	農業者トレーニングセンター	7・14・21・22・28
	すくらむ21	7・14・23・28
	温水プール	7・14・23・28
MO-TTOかぜて	6・7・13・14・20・21・22・27・28	

## ひとのうごき

7月末現在(前月比)

- 人口: 5,672人 (- 10)  
男: 2,791人 (- 11)  
女: 2,881人 (+ 1)
- 世帯数: 2,480世帯 (- 7)



## おたんじょう

霧多布・榎本 <sup>ひより</sup>日和ちゃん(圭佑さん)

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

霧多布・中山 實さん(89歳)  
暮 帰 別・相田 ヨシさん(96歳)  
西円朱別・鈴木名敏男さん(65歳)  
西円朱別・垣内キヨ子さん(86歳)  
湯 沸・上田スエ子さん(92歳)  
茶 内・石塚 ハヨさん(80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。「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

## 不二子トレーラーお目見え

7月30日、株式会社浜中運輸の新しいラッピングトレーラーがお披露目されました。この不二子トレーラーもルパントレーラーとともに全国を走り回り浜中町のPRの一翼を担ってくれることになりそうです。



# 文芸サロン

## 俳句

遠ざかる終戦の日や霧深し

福澤 秋桜(茶 内)

意味不明Go Toは良くて?帰省ダメ??

海際 集住(霧多布)

暑き日に涼に浸れる噴水や

藤井 彰徳(茶 内)

寝苦しい夏が過ぎ行き肥える秋

翁 栗鼠(暮帰別)

## 短歌

誰かいるような気がしてふりかえりふわりふわりと盆堂かな

福澤 秋桜(茶 内)

何べんも外へ様子見する父よなにがそんなに珍しかろう

翁 栗鼠(暮帰別)

「暑い」って言ったら一回百円ね」びっくりするほど貯金が増える

海際 集住(霧多布)

