



## 今月の主な話題

- ▶巨大地震に備えよう!! ..... 2 P
- ▶待望の浜中町ウニ種苗生産センターが完成! ..... 6 P
- ▶新装「モンキー・パンチ・コレクション」オープン! ..... 10 P
- ▶「厚岸霧多布昆布森国定公園」が誕生!! ..... 11 P
- ▶浜中診療所所長に就任しました加藤励です!! ..... 14 P
- ▶出稼ぎ労働・帰省される方へPCR検査料等費用助成のお知らせ ..... 15 P

# 防災特集 巨大地震に備えよう!!

## 地震からいのちを守る

### ●事前に備える

#### ◆建物の耐震化

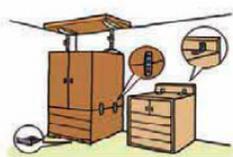
千島海溝沿いの巨大地震において、町内では震度6強以上が想定されています。これに匹敵する揺れとなった平成7年の阪神・淡路大震災では、建物の倒壊や家具の転倒などにより多くの方が亡くなりました。

昭和56年5月以前に建てられた建物は、古い耐震基準のため、耐震診断を受けましょう。なお、町では耐震改修等を促進するための助成と支援を行っています。

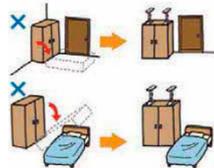


#### ◆家具固定と安全スペースの確保

巨大地震では、家具の転倒や落下、家電の飛び出しなどにより危険が増えるため、家具の固定とともに、安全スペースをしっかりと確保することが重要です。



☆大型の家具だけでなく、冷蔵庫の転倒防止、電子レンジの飛び出しも防ぎましょう。



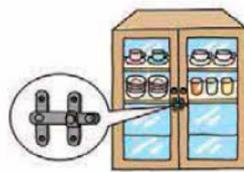
☆避難口や寝ているところに家具が倒れてこないよう、安全スペースを考えて家具を配置し、耐震固定をしましょう。



☆高いところに重たいもの、割れやすいものを置かないなど、寝る場所には何も落ちてこないようにしましょう。



☆窓や食器棚などのガラスには、飛散防止フィルムを貼りましょう。



☆棚や食器棚から物が飛び出さないよう、扉にロックを付けましょう。



☆テレビやパソコンなどの機器は、専用の器具で固定しましょう。

#### ◆家庭での備蓄

巨大地震が発生すると、しばらくの間は日用品や食料の不足も予想されます。食料や水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておくことで安心です。また、日頃から避難に備えて非常持出品の準備、寒さへの備えは特に大切です。普段の生活の中で災害への備えを常に心掛けましょう。

◎備蓄品…水（1人当たり3ℓ/日が目安）、給水タンク・袋、レトルトご飯、缶詰、加熱なしで食べられる食品、栄養補助食品、カセットコンロ、カセットボンベ、電池式石油ストーブ、簡易トイレ、携帯電話の予備バッテリー、電池式ラジオなど

◎非常持出品…懐中電灯、飲料水、非常食、携帯ラジオ・予備電池、毛布・タオル、衣類・下着類、救急セット、貴重品、ロープ、ビニール袋、ティッシュ・ウェットティッシュ、ろうそく・マッチ・ライター、軍手、カイロ、レジャーシート、アルミブランケット、レインコート、マスク、体温計、アルコール消毒液、常備薬・お薬手帳など



## ●地震発生時の行動

### ◆とにかく自分の身を守る

緊急地震速報を確認したり、揺れを感じたら、まずは自分の身を守る行動をとりましょう。

☆家やオフィスでは、机の下にもぐる

☆寝室では布団や枕で頭を守る

☆あわてて外に飛び出さない

☆火を止めるのは揺れがおさまってからあわてずに

☆「シェイクアウト」

※「シェイクアウト」は、地震発生時の安全確保のため「まず低く、頭を守り、動かない」ようにすることです。

- ① **DROP!**（ドロップ）強い揺れでの転倒を避けるため、まずは低い姿勢をとること
- ② **COVER!**（カバー）テーブルなどの下に入ったり、カバンなどで頭を守ること
- ③ **HOLD ON!**（ホールド・オン）揺れがおさまるまで動かないこと



### ◆屋外では

☆倒れやすい物がある場所から離れる

自動販売機やブロック塀、電柱などに近づかないようにしましょう。

☆海沿いでは津波に警戒する

強い揺れを感じたら、一早く高台などの安全な場所に避難しましょう。

### ◆車の中では

☆あわてずに車を停車させる

- ① 走行中に大地震が起きると、ハンドルをとられて運転が困難になる可能性が高まります。
- ② 急ブレーキをかけずに、ゆっくりと速度を落とし、車道の左側に車を寄せて停車しましょう。

## ●激しい揺れがおさまってからの行動

### ◆危険を回避する

☆火の始末をして火災防止

揺れがおさまったら落ち着いて、台所やストーブの火を素早く消し、ガスの元栓を閉めましょう。避難時には、電気のブレーカーを切りましょう。

☆安全確認、確保

同じ建物の中にいる人に「大丈夫？」と声をかけ、お互いの状況を確認しましょう。ガラスや食器など、床に割れたものがないかを確認めながら動きましょう。その際、できるだけ厚底の靴やスリッパを履きましょう。また、避難に向けて、家の出口の確保に努めましょう。



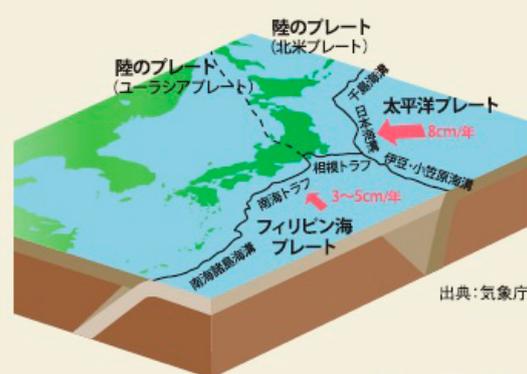
# 地震のしくみ

## ●日本は地震の多い国

日本は世界でも有数の地震多発地帯で、世界のおよそ1割にあたる地震が日本とその周辺で発生しています。

これは、地震発生の原因である地球地表を覆う岩盤（プレート）が日本近海では複数動いており、特に千島海溝と日本海溝を境として太平洋プレート（海のプレート）が北米プレート（陸のプレート）に沈み込んでいるためです。

日本付近のプレートの模式図

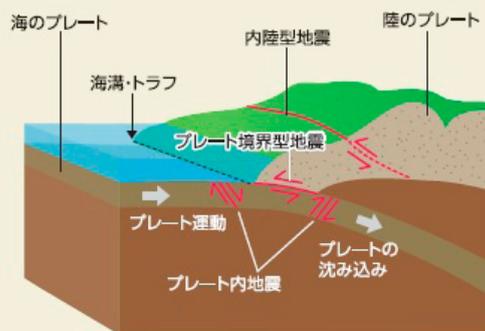


日本付近では複数のプレートが動いています。

## ●地震のタイプと種類

地震には3つのタイプがあります。海のプレートの沈み込みに伴って地下に引きずりこまれた陸のプレートが、引きずりに耐えられなくなり、跳ね上げられるようにして起こる「プレート境界の地震」、沈み込むプレートの内部に力が加わって発生する「プレート内地震」、陸のプレートの浅いところで発生する「内陸型地震」です。

地震が発生するしくみ



赤い矢印は、断層運動を示しています。

参考: 地震調査研究推進本部ホームページ

## ●マグニチュードと震度の違い

マグニチュードは地震の規模（エネルギー）を表し、震度は地点ごとの揺れの強さを表しています。震度は場所によって異なり、一般的に、震度は震源から離れるほど小さくなります。

マグニチュードは、震源から放射された地震波の総エネルギーを示す量で、マグニチュードが0.2大きくなるとエネルギーは約2倍、1大きくなるとエネルギーは約32倍、2大きくなると約1,000倍になります。

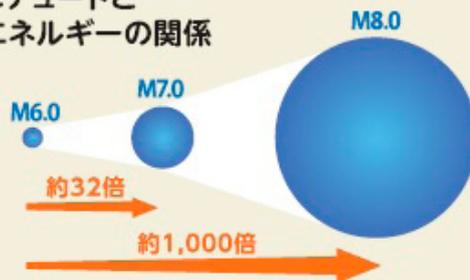
震度は地点ごとの揺れの強さ



同じ地震でも地点によって震度は異なります。

出典: 気象庁

マグニチュードと地震エネルギーの関係



地震の規模を表すマグニチュードが1大きくなるとエネルギーは約32倍になり、2大きくなると32×32=約1,000倍になります。 出典: 気象庁

## ●震度

気象庁の示す震度階級は、下記のとおり10階級に分かれています。

震度0……人は揺れを感じない。

震度1……室内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。

震度2……室内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

震度3……室内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度4……ほとんどの人が驚く。

電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。

座りの悪い置物が倒れることがある。

震度5弱……大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。

棚にある食器類や本が落ちることがある。

固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

震度5強……物につかまらなると歩くことが難しい。

棚にある食器類や本が落ちるものが多くなる。

固定していない家具が倒れることがある。

補強されていないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱……立っていることが困難になる。

固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。

壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。

ドアが開かなくなることがある。

耐震性の低い木造建物は、建物が傾いたり倒れるものもある。

震度6強……はわないと動くことができない。

固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。

耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。

大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

震度7……耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに多くなる。

耐震性の高い建物でもまれに傾くことがある。

耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。



## ●緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り早く知らせるもので、テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話などで伝えられます。

緊急地震速報が発表されてから強い揺れが来るまでは、わずか数秒から数十秒しかありませんが、揺れが来る前に伝えられることによって、私たちが身を守るための行動をとるのに役立っています。

緊急地震速報は、最大震度5弱以上の揺れが予想された場合に発表されます。特徴的なチャイム音（ブザー音）が鳴りますので、いっどこで速報を見聞きしても、すぐに自分の身を守ることができるよう、通知音等を日頃から確認しておくようにしましょう。





# 待望の 浜中町ウニ種苗生産センターが完成！

(令和3年3月18日撮影)

## 種苗センター建設への思いと期待

サケ・マスやサンマなどの不漁が続き、沿岸漁業が大変厳しい状況にある一方、恵まれた環境と長年にわたる技術力の蓄積で、栽培漁業であるウニ潜水漁業やウニ養殖漁業が、主要漁業へと成長を遂げ始めています。

しかしこれまでは、とても優れた技術を持ちながらも、種苗は町外で生産されていたものを購入していたため、浜中町産の種苗が求められていました。

この度、『浜中町ウニ種苗生産センター』が完成したことで、種苗生産から水揚げまでの全工程を町内で行えるようになり、純度100%の浜中町産ウニの生産が可能となりました。

これにより、ウニ漁業の生産安定とともに、本町における栽培漁業・養殖漁業のさらなる推進が期待されます。

## 種苗センターの建物概要

名称	浜中町ウニ種苗生産センター	
所在地	浜中町火散布（第2種散布漁港内）	
敷地面積	3,617.04㎡	
建築面積	1,036.35㎡	
建築構造	鉄骨造 平屋建	
生産能力	エゾバフンウニ5mm種苗	300万粒
施設竣工	令和3年3月1日	
供用開始	令和3年3月22日	
設計	株式会社中山設計事務所	
施工業者	…赤石建設株式会社	
建築主体	…高部・矢原・中原経常建設共同企業体	
電気設備	…三建設備工業株式会社（釧路営業所）	
機械設備	…三建設備工業株式会社（釧路営業所）	



種苗センター正面

## 種苗センター供用開始までの経過

平成 22 年 10 月	第 1 回ウニ種苗確保に向けた検討会
平成 24 年 5 月	第 2 回ウニ種苗確保に向けた検討会
平成 26 年 3 月	第 3 回ウニ種苗確保に向けた検討会
平成 26 年 10 月	広尾、えりも、浦河の種苗センター視察
平成 27 年 2 月	第 4 回ウニ種苗確保に向けた検討会
平成 28 年 4 月	第 5 回ウニ種苗確保に向けた検討会
平成 28 年 10 月	漁業協同組合より建設への要望書受理
平成 30 年 8 月	道へ事業計画の提出
平成 31 年 9 月	建設予定地地質調査着手
令和 元年 7 月	建設予定地測量・実施設計着手
令和 2 年 6 月	建設工事着手
令和 3 年 3 月	建設工事竣工、供用開始



H26.10 浦河のセンター視察



H28.10 建設への要望書提出

### ◆ 浜中町ウニ種苗生産センター完成式典 ◆

浜中町ウニ種苗生産センター建設工事の竣工を祝した完成式典が3月22日に執り行われました。完成式典は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、主催を含め最少人数で検温や消毒等の安全対策を十分に講じながら挙行されました。



種苗センター正面玄関前にてテープカット

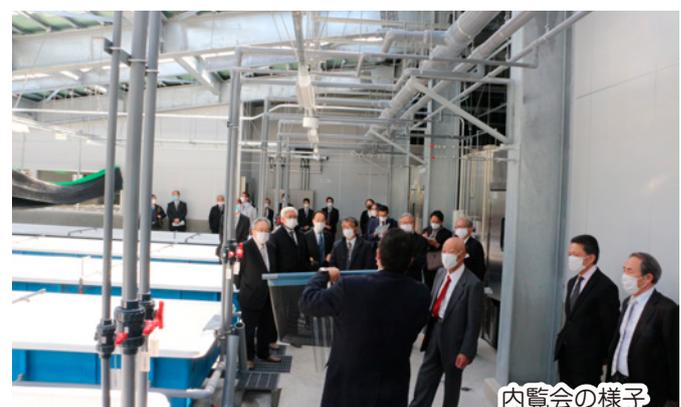


町長式辞

完成式典では、建設工事にご尽力いただいた設計会社や建設業者へ感謝状の贈呈が行われました。また、完成式典後に種苗センター内の内覧会も開催されました。

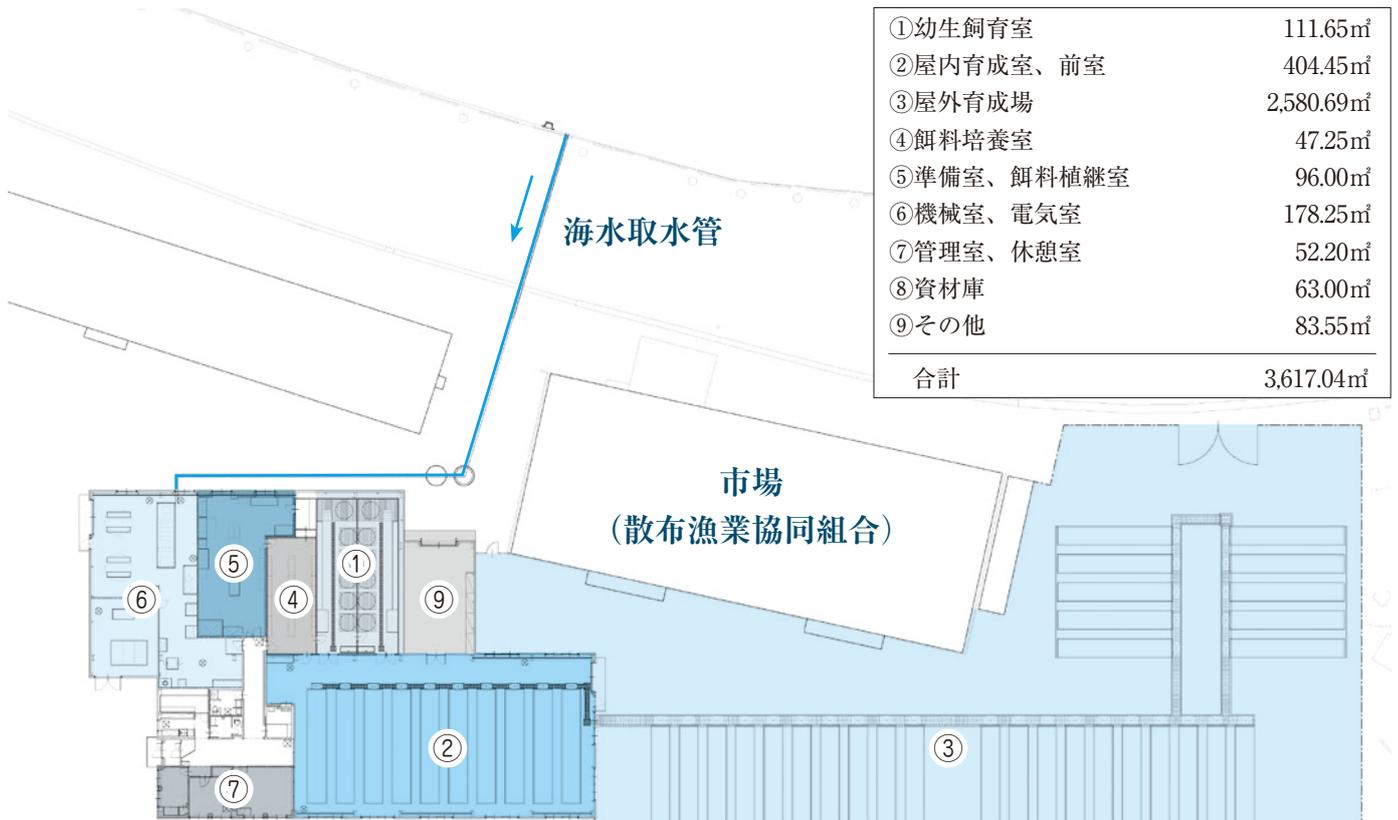


感謝状の贈呈（赤石建設株式会社様へ）



内覧会の様子

## 種苗センター概要図



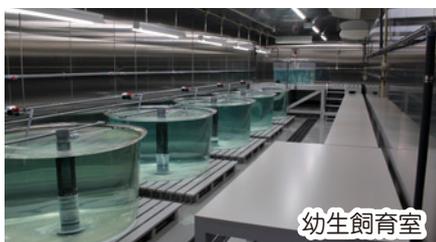
## 各部屋の紹介

### ① 幼生飼育室

- ・受精後、2～3週間飼育します。
- ・幼生の成長に合わせて、培養した餌料（キート）を給餌します。
- ・幼生飼育には精密な温度管理が必要なため、ヒーターおよび空調により微調整が行われます。

#### 《主な設備》

- ・ 幼生飼育水槽 12 槽
- ・ ヒーターサーモスタット 2 組
- ・ デジタル水温計 2 台

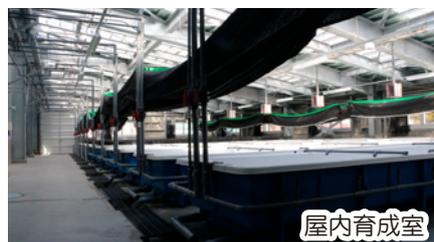


### ② 屋内育成室

- ・ 幼生が変体期を迎えた頃を見極め、波板を収容した水槽にかけ流すと沈着が始まります。
- ・ 加温機能を使用し、沈着スケジュールに合わせ、餌料となるアワビモの培養や親ウニ飼育も行います。

#### 《主な設備》

- ・ 7.5 t 水槽 10 槽
- ・ ヒーターサーモスタット 20 組
- ・ 波板ホルダー 1,096 個



### ③ 屋外育成場

- ・ 沈着した種苗を波板ごと各水槽に分散し、アオサや昆布を給餌して種苗が5 mm以上に成長するよう、育成を行います。
- ・ 屋外にある水槽のうち、2槽は、昆布の一時保存やアワビモの種を通年保存するために使用されます。

#### 《主な設備》

- ・ 7.5 t 水槽 30 槽
- ・ ネットフェンス 延長 146 m



# 生産スケジュール

種苗は、3月の採苗（受精）から始まり、約9ヶ月間の飼育を経て、11月下旬に出荷されます。種苗飼育の間に餌料の培養や出荷後に親ウニの飼育などを行います。

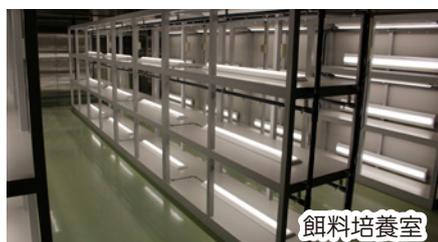
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
親ウニ飼育	■	■	■									■
餌料培養												
			■	■	■	■	■	■				
アワピモ			■	■	■	■	■	■				
キート			■	■	■	■	■	■				
受精			■									
幼生飼育				■	■	■	■					
沈着					■	■						
種苗飼育					■	■	■	■	■	■	■	■
選別・出荷											■	■

## ④ 餌料培養室

- ・希釈したキートの種を培養液に植継いで、給餌に必要な細胞数に到達するまで通気培養します。最大で5Lフラスコ100本以上を同時培養します。
- ・部屋は、空調設備によって、キートの培養に適した室温に調整されます。

### 《主な設備》

- ・培養棚 1式
- ・培養用照明設備 58台



餌料培養室

## ⑤ 準備室・餌料植継室

- ・餌料培養に使用する培養液や栄養塩の生成や滅菌作業を行います。
- ・準備室にある万能投影機では、キートの細胞数の確認や幼生の育成状況などを確認する重要な作業を行います。

### 《主な設備》

- ・万能投影機 1台
- ・生物顕微鏡 1台
- ・オートクレーブ 1台



準備室

## ⑥ 機械室および電気室

- ・3基のポンプを備え（うち2基を稼働）海水を安定供給し、1次ろ過、2次ろ過および精密ろ過によりきれいな海水を各水槽に送水します。
- ・自家発電設備を備え、災害により停電が発生しても稚ウニが生存できるように備えています。

### 《主な設備》

- ・ろ過器（1次/2次） 2/2基
- ・取水/送水ポンプ 3/2基
- ・自家発電設備 1基



機械室

●問い合わせ先：役場水産課水産振興係 ☎62-2197

# 新装

# 「モンキー・パンチ・コレクション」 オープン!

ふるさとの誇りである漫画家、故モンキー・パンチさん（加藤一彦さん）の多数の愛用品と代表作「ルパン三世」を集めた展示館「モンキー・パンチ・コレクション」が町総合文化センター内に新たに誕生しました。令和3年4月4日の開館を記念し、モンキー・パンチ&ルパン三世de地域活性化プロジェクトの栗本英彌会長のほか、アニメ版ルパン役の声優栗田貫一さんなど、多くの関係者が出席し、盛会にオープニングセレモニーが挙行されました。

施設には、愛用品などを収容している仕事部屋「アジト」を忠実に再現したスペースや「ヒストリー」コーナーが新設されました。「ルパンが盗みに来る!」そんなことを感じさせる楽しい施設となっていますので、ぜひご来場ください。

- 入場料：無料
- 開館時期：通年開館  
※毎週月曜日と「12月30日から1月6日」までは、休館となります。  
ただし、月曜日が祝祭日の場合は、翌日が休館となります。
- 開館時間：4月～6月 午前9時～午後3時まで  
7月～9月 午前9時～午後5時まで  
10月～3月 午前9時～午後3時まで



# 「厚岸霧多布昆布森国定公園」が誕生!!

令和3年3月30日、国内で58か所目、道内で6か所目の国定公園として、「厚岸霧多布昆布森国定公園」が新たに指定されました。

今回の指定の範囲は、霧多布湿原および別寒辺牛湿原一帯、厚岸湖や火散布沼などの海跡湖、昆布森から尻羽岬および愛冠岬から琵琶瀬に至る海岸線や大黒島、嶮暮帰島などの海食崖やその周辺海域等となります。



霧多布湿原



霧多布半島と霧多布湿原



霧多布岬

この度の国定公園の指定により、さらなる環境保全の普及啓発活動や観光施設の整備など、保全と活用のバランスに配慮した取り組みを進めてまいります。



## 霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

### お知らせ

#### ゴールデンウィークイベントのお知らせ

霧多布湿原センターでは、ゴールデンウィーク期間の5月上旬にミニイベントを実施します！  
各イベントの詳細には、下記のとおりです。

#### ①ミニガイド

**内容：**30分程度のミニガイドウォークツアーを実施します。コースに関しては、参加者のご希望に沿って設定します。

**日時：**5月1日(土)～5月4日(火)  
10時～15時(1時間ごとに開催)  
※雨天の場合は中止

**料金：**小学生以上1人100円(未就学児は無料)

#### ②鉛筆作り

**内容：**野外でおやつを食べながら自然の枝を使って鉛筆作りをします。

**日時：**5月5日(水) 10時～15時  
**会場：**霧多布湿原センター野外たき火場  
※雨天の場合は本館・会議室にて鉛筆作りのみ実施

**料金：**1人200円(材料費・おやつ代込み)  
おやつのみ、鉛筆作りのみ希望の方は各100円にてご提供いたします。  
※荒天や新型コロナウイルス感染症の影響でイベントが中止になる可能性がございます。

#### オリジナルほっきカレー、販売開始しました！

昨年大好評だった、浜中産の新鮮なほっきを使用したオリジナルほっきカレーを今年も数量限定で販売しています！  
(1箱：税込み650円)

お土産やご自宅用にぜひご利用ください。



#### ●予約・問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

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

# 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皆さんに知っていただき、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？

皆さまのご応募をお待ちしています♪

●問い合わせ先

役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

## 7人目は、姉別在住の齊藤チエ子さんです♪

お料理がすごく上手で、友人や近所の方に振る舞うのを楽しみにされ、冷蔵庫・冷凍庫にはいつも、作り置きした「健康おかず」がたくさん！友人にレシピを教えることもあるそうですが、「チエ子さんの手作りがやっぱり美味しい！」と言ってもらえることが、元気につながっているそうです♪

この日は、「健康おかず」を町の鼻和美貴管理栄養士に紹介したく一緒に訪問し、なんと「13種類」もの料理を振る舞ってくれました。テレビや雑誌を見て作りはじめ、自分なりにアレンジし、「チエ子さんの味」になったそうです！全部を紹介できないのは残念ですが、免疫力を高める効果がある「えのき氷」や、ニシンのふりかけ、よもぎのふりかけ、板粕の寒天、フキの佃煮など全種類を試食しました。

特に、舞茸とごぼうの味噌炒め、ジップロックで簡単に出来るはさみ漬けが、とっても美味しかったです♪

### 【鼻和管理栄養士からのコメント】

振る舞っていただいた「健康おかず」は、どの品もおいしくいただきました。特に“えのき氷”を使ったスープはうま味が多く、薄味の優しい味でした♪



えのき氷



# しょっかい 食改の×だいどころ

浜中町食生活改善協議会のおすすめレシピ紹介！

## 「鮭の炊き込みご飯」

【材料：4人分】

☆白米	2合
☆甘塩鮭	2きれ
☆卵	2個
A 砂糖	小さじ1と1/2杯
A スキムミルク	小さじ1と1/2杯
☆油	小さじ1杯
B かいわれ大根(1/3に切る)	20g
B 白ごま(いり)	小さじ1杯

## 【作り方】

- ①お米をとぎ、生の鮭を入れて炊飯する。
- ②卵にAを加えて炒り卵を作る。
- ③ご飯が炊けたら鮭の骨をとり、ご飯と馴染ませる。
- ④③を茶碗に盛り付けて、お好みで炒り卵とBを飾り付けたら完成。



\* 浜中町食生活改善協議会では… \*

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、町民の皆さまの健康維持・増進につながるよう活動をしています。



## 地場産品クッキング

今月の食材は「牛乳」です。

牛乳は、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。



## 「簡単ココアプリン」

【材料：4人分】

★牛乳A	200cc
★牛乳B	400cc
A ココアパウダー(無糖)大さじ4杯	
A 砂糖	40g
★ゼラチン	10g
★はちみつ	お好みで

## 【作り方】

- ①耐熱のボウルにAと牛乳Aを加えてダマにならないようによく混ぜる。
- ②①にゼラチンを加えてよく混ぜ、電子レンジで1分半加熱する。(ゼラチンが溶けていなかったらさらに30秒加熱する)
- ③②に牛乳Bを加えてカップに等分し冷蔵庫で1～2時間冷やす。固まったら完成。)

【1人分の栄養素】

エネルギー 164 kcal カルシウム 174 mg 食塩相当量 0.2g

健康のために1日1杯の牛乳を飲みましょう

## 浜中診療所所長に就任しました加藤励です!!

町民の皆さま、初めまして!<sup>かとうれい</sup>加藤励と申します。縁がありまして、この4月から、浜中診療所で勤務させていただくこととなりました。出身は宮城県で、自治医科大学を卒業し、15年目となりました。これまでは、北海道の離島も含めたさまざまな場所で地域医療を実践してきました。その中には、町立厚岸病院や釧路労災病院もありました。専門医ではなく、総合診療の視点で広く対応が可能で、訪問診療の経験もあります。少子高齢化が進み、地域医療は今後縮小していく一方と考えます。道東の各市町村も、いかに連携して超高齢化のピークを乗り越えていくかだと思えます。皆さまと一緒に考え、歩んでいけたらと考えています。まだまだ修行中ですが、何卒よろしく願いいたします。



## 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。

○診療予定日 5月14日(金)～16日(日)・28日(金)～30日(日)・6月11日(金)～13日(日)・25日(金)～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。

○診療予定日 5月12日(水)・26日(水)・6月9日(水)・23日(水)

○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。



4月1日から、浜中診療所で診療放射線技師として勤務することになりました矢野良彦です。出身は旭川市で、これまで放射線技師として救急指定病院で10年以上勤務してきました。

診療放射線技師の業務は、皆さまよくご存じの胸部レントゲン写真撮影のほか、他にも様々なものがあります。これまでの経験を活かし、浜中町の皆さんのため少しでもお役に立てるよう努力してまいります。何卒よろしく願いいたします!

## ◆小川所長の退任について

浜中診療所所長として、平成11年4月より勤務しておりました小川克也医師が、令和3年3月31日をもって退任されました。

長年にわたって本町の地域医療の維持・充実に日々ご尽力され、町民の皆さまの健康を守っていただきました。

小川医師のこれまでのご功績に、心から厚くお礼申し上げます。



## 出稼ぎ労働・帰省される方へ PCR検査料等費用助成のお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、町内を離れて暮らす方が安心して帰省・帰町ができるよう、新型コロナウイルスPCR検査および抗原検査を受けた際の検査費用を助成します。詳細は下記のとおりとなっておりますので、助成を希望される方は、下記までお問い合わせください。

対象者	<p>帰町・帰省前2週間以内または帰町・帰省後1週間以内に検査を受けた方の中で、</p> <p>(1)浜中町内に住所を有し、労働のため1か月以上1年未満の間町を離れて町内に戻る方（会社都合のものは除く）</p> <p>(2)浜中町内に住所を有し、学校教育法に定める町外の各種学校に在学している学生または町内に住所を有している保護者がいる学生で帰省した方</p> <p>(3)浜中町内に住所を有し、里帰り出産で町を離れて町内に戻る方または町内に住所を有している2親等内の親族がおり、里帰りのために来町する方</p>
助成金額	<p>PCR検査 10,000円以内（検査費用の範囲）</p> <p>抗原検査 8,000円以内（検査費用の範囲）</p> <p>※助成は、1人につき1回限りです。</p>
申請書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申請書（郵送による提出可）</li> <li>・検査料の領収書（原本）</li> <li>・(1)の方は就労事実の確認書類（給与明細書等）の写し</li> <li>・(2)の方は学生証の写し</li> <li>・(3)の方は母子手帳等の写し</li> </ul>
対象期間	令和3年4月1日から令和3年9月30日まで



●問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307



### みるこんからのお知らせ

### 子宮頸がんワクチンについて

予防接種法に基づく子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月から積極的な接種の勧奨を差し控えているところですが、今年度より対象者及び保護者の方に対し、情報提供として個別の案内を送付することとなりました。

子宮頸がん予防のために接種を希望される方には問診票等をお送りしますので、下記までお問い合わせください。

対象者 平成17年4月2日～平成22年4月1日生まれの女子

●問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

# 浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



## 第23回 浜中ジュニアアンサンブル取材しました。

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

今年3月に茶内の酪農家の方から「浜中ジュニアアンサンブルの活動を行うので、ぜひ観に来てほしい」との連絡があり、総合文化センターへ取材に行ってきました。

「浜中ジュニアアンサンブル」では、毎週月曜日と金曜日の週2回程度、旧茶内第一保育所でヴァイオリンや木琴、鉄琴、サクソなどの楽器の練習をしているそうです。令和2年10月にこのクラ



ブを立ち上げた代表の茶内中学校の國井聡史先生は、「町内には、子どもを対象にした音楽活動をする団体がなく、私が小学校の時から親しんできた音楽を浜中町内の子どもにも親しんでもらいたいという気持ちから、この団体を立ち上げるに至りました」と話されていました。また、立ち上げの際、楽器を集めることに大変苦労されたそうですが、地域の方々の強力なサポートもあり、今では団員以上の数の楽器を集めることができたそうです。

この日は、小・中学生6人の子どもたちが、いつも練習している楽器をもって、1階の大ホールで音源の収録を行っていました。団員の皆さんは3曲を演奏し、とても力強い音色を聴かせてもらうことができました。

新規団員も随時募集しているとのことですので、楽器を演奏してみたい方は、ぜひご参加を！

(地域おこし協力隊 小山勇太郎)



## ごみ博士からのお知らせ！



### ●今回は「粗大ごみ」についてじゃ！

粗大ごみとは、町指定ごみ袋40リットルに入らない大型家具類や電気ストーブ、灯油ストーブなどの暖房器具類のほか、自転車や布団、畳などがあげられるぞ。粗大ごみを収集に出す場合、収集日の前日までに、氏名・住所・電話番号・粗大ごみの種類と個数を下記の申込先まで伝えてくれよ。また、収集に出す際は、粗大ごみ処理券が必要になるので、町指定ごみ袋の取扱店で購入し、粗大ごみに貼り付け、収集日に家の前を出しておいてくれよ！

木材等を最終処分場に直接搬入する場合、破碎作業の事故防止のため、必ず2メートル以下の長さに切断してから搬入してくれ！

- 申込先 (有)霧多布清掃社 ☎64-3330
- 受付日 月～金曜日(年末年始、祝日を除く)
- 受付時間 8:00～16:45



**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！！**

### 1 春の地域安全運動の実施

～みんなで築こう

安全で安心な大地～

- 運動期間  
5月11日(火)～5月20日(木)
- 運動重点
  - ・子どもと女性の犯罪被害防止
  - ・特殊詐欺の被害防止
- 地域の取り組み  
地域ぐるみで子どもや高齢者に積極的に声かけをし、被害を防止しましょう。

### 3 自転車を安全に乗りましょう

- 自転車はルールを守って安全に
    - ・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
    - ・夜間はライトを点灯
    - ・信号を守り、一時停止と安全確認
- 春を迎え、子どもたちも自転車に乗り、外を活発に行動するようになります。ドライバーの皆さんも十分に注意をして運転してください。

### 5 霧多布駐在日記（霧多布駐在ブロック）

4月6日、浜中町内の各小学校では34人の新入学児童を迎え入れ、新学期が始まりました。町内の皆さま、児童が事件や事故の被害に遭わないよう温かく見守り、そして声かけをしてあげてください。



霧多布小学校



散布小中学校



浜中小学校



茶内小学校

### 2 生活経済事犯被害の未然防止

～“消費”で築く新しい日常～

○悪質商法の被害に遭わないためのポイント

- 【う】 うまい話を信用しない！
- 【そ】 そうだんする！
- 【つ】 つられて返事、契約しない！
- 【き】 きっぱり、はっきり断る！

☆『悪質業者、

う・そ・つ・き』

### 4 山菜採りの「熊」被害防止

- 4月10日、厚岸町内で山菜採り中に「熊に襲われて死亡」する事故が発生しました。独特の風味を楽しめる山菜ですが、熊にとっても貴重な食料となるため山菜を求めて活発に行動します。十分に注意をしてください。

### 3 / 19 「散布を有名にして観光客に来てほしい」 ～散布小学校5・6年生が役場でまちづくりのプレゼンを行いました～

3月19日、散布小学校の5・6年生が、役場でまちづくりのプレゼンを行いました。

散布漁業協同組合の中村雅人参事、教育委員会からは佐藤健二教育長と、渥美清孝指導室長、役場からは佐々木博幸観光係長と安住貴志企画調整係長が出席し、5・6年生7人が2チームに分かれ発表しました。

このプレゼンは、海洋教育の「散布学」の一環で、テーマは「自然を活かした施設やイベントについて」と「散布に道の駅を作ってみたら」で、次々とアイデアが披露されました。

また、このプレゼンを通じて、子どもたちは散布の良さを再発見し、良いところを情報発信したいとのことで、施設の設置場所や理由、効果などについても、とても具体的で夢のある発表でした。



「散布に道の駅ができたなら、大人になったらそこで働いてくれますか?」という質問に、子どもたちからは「働くかどうかはわからないけど関わっていきたい」「働きたい。販売とかをしてみたい」という回答があり、質問者からは「散布が大好きだという気持ちが大事だと思うので大切にしてください」と講評を受けました。

### 3 / 22 交通安全の祈りを込めて ～商工会女性部のお守り鈴が今年も新入学生に贈られました～

3月22日、浜中町商工会女性部（藤枝敦子部長）から教育委員会の舟橋管理課長へ手編みのお守り鈴が手渡されました。

この取り組みは、昭和53年から40年余り毎年続けられ、女性部員が交通安全を祈りながらひとつひとつついでいねいに手作りしていただいております。

このお守り鈴は町内の小学校に新たに入学する1年生34人に贈られます。

浜中町商工会女性部の皆さんに心からお礼申し上げます。



### 3/25 梅原順一さんに北海道社会貢献賞の知事感謝状が贈られました ～鳥獣保護の長年の功績が認められました～

梅原順一さんが北海道社会貢献賞（自然保護関係功労者）を受賞され、3月25日に北海道知事より感謝状が贈られました。この日、釧路総合振興局の井土井毅くらし子育て担当部長から役場会議室で伝達を受けました。

梅原さんは、平成20年から鳥獣保護監視員として、平成31年から猟友会厚岸支部浜中分会の会長を歴任されており、長年にわたり野生鳥獣の保護および自然環境の保全に尽力され、野生鳥獣・自然保護思想の普及啓発に貢献されています。

このたびの受賞、誠におめでとうございます。



### 3/25 ばんえい競馬「イレネー記念」で好成績！ ～館野竜一さんの持ち馬が重賞初勝利！～

3月25日、館野竜一さんが役場を訪れ、持ち馬のばんえい競馬での活躍について喜びを報告されました。

3月20日に帯広競馬場で行われたばんえい競馬の重賞競走「イレネー記念」で、館野さんが生産者で馬主のばん馬「オーシャンウイナー」が重賞初勝利を飾りました。

館野さんは競技で使われたゼッケンと、優勝した馬に贈られる肩掛けとともに、松本町長に笑顔で喜びを語られました。

オーシャンウイナーは勢いに乗っており、ゴール前も力強いと周りの評価も高いようです。今後もオーシャンウイナーから目が離せません。

このたびのご活躍、誠におめでとうございます。



### 4/9 夕暮れが一番星は反射材 ～浜中町交通安全協会から反射材をいただきました～



4月9日、浜中町交通安全協会（前田光治会長）から、保育所児童へ交通安全啓発グッズのリフレクター（夜光反射材）を寄贈いただきました。

保育所に通所している子どもたちは、さっそく園児バッグに取り付け、交通安全に気を付けながら毎日元気に登所しています。

このたびの寄贈、誠にありがとうございました。

## 5月31日(月)は自動車税 種別割の納期限です

自動車税種別割の納税通知書を5月6日(木)に発送します。

必ず納期限までに、金融機関、コンビニエンスストア等で納めましょう。また、パソコンやスマートフォンから、インターネット上の専用サイトを利用したクレジットカード納税もできます。住所が変わった方や納税通知書が届かない方はご連絡ください。

自動車税を納期限内に納税すると、応援店で特典が受けられる「自動車税種別割マイル納税キャンペーン」を実施しています。詳細は道税ホームページをご覧ください。

### ●納税の相談に関する問い合わせ先

●釧路総合振興局納税課 ☎0154-43-9179  
(釧路市浦見2丁目2番54号)

### ●自動車税の課税内容に関する問い合わせ先

●札幌道税事務所自動車税部  
・自動車税種別割の課税内容 ☎011-746-1190  
・自動車税環境性能割 ☎011-746-1195

### ●道税ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>

## 6月1日は電波の日です

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

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

### ●問い合わせ先

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

## ポリテクセンター釧路 7月 職業訓練受講生募集

ポリテクセンター釧路では、7月からの職業訓練受講生を募集しています。

**対象** ハローワークに求職の登録をしている方

**募集学科** 電気設備技術科 20人  
ビジネスワーク科 15人

**申込受付** 4月23日(金)～5月28日(金)

**見学会** 5月14日(金)、5月21日(金)

**選考日** 6月3日(木)

**訓練期間** 7月1日(木)～12月24日(金)

**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

## 海の事故にご注意ください

海浜や洋上では複数人で行動し、次のことを守りながら釣りやレジャーを楽しみましょう。

- 海中転落しないよう、仲間の行動にも注意。
- ライフジャケットは常に着用。
- 携帯電話は防水パックに入れて携帯。
- 天候が悪い場合は早めに帰る。

### ●問い合わせ先

釧路海上保安部 ☎0154-21-5575

## 障害年金無料相談会

社会保険労務士による障害年金についての無料相談会が開催されます。インターネット環境がない方、遠方の事務所等に相談に行けない方はこの機会にご活用ください。

**日時** 5月29日(土) 11時から16時まで

**場所** 釧路市民文化会館 2号会議室

**相談担当** 社会保険労務士 山内俊英

特定社会保険労務士 米澤典子

●問い合わせ先 札幌障害年金サポートセンター  
☎011-303-4864 (山内)

## 特設人権相談所開設のお知らせ

人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。法務局では気軽に相談できる場所として、常時、人権相談所を開設しております。また、町内でも下記のとおり特設人権相談所を開設いたします。相談料は無料で、秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

**日時** 6月3日(木) 13時30分～15時00分

**場所** 総合文化センター

**相談内容** 民事問題や刑事問題、行政、労働、近隣関係その他いじめや差別、嫌がらせ等の人権問題など

●**予約・問い合わせ先** 釧路地方法務局人権擁護課 ☎0154-31-5014

## 空き家・廃屋を解体するための費用を助成します。

町では、良好な生活環境を守り、美しい景観向上のため、老朽化が著しい空き家・廃屋を自主的に解体する方に費用の一部を助成します。解体を検討されている方は下記までお問い合わせください。

### 補助の対象となる空き家

- おおむね1年以上居住者がいない住宅（店舗と一体の場合、住居部分の面積が延べ面積の2分の1以上のもの）
- 浜中町が定める基準で、不良度を評点し不良住宅と判定されたもの  
※連絡いただいた後、その空き家について当係で事前調査を行い判定します。
- 所有権以外の権利などが設定されていないもの

### 補助対象者（申請者）

- 補助の対象となる空き家の所有者、相続人など
- 市町村税などの滞納がない方
- 暴力団員でない方

### 補助の対象となる工事

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

### 補助金額

- 補助率 ⇒ 補助対象経費の2分の1以内（千円未満切り捨て）
- 補助限度額 ⇒ 50万円

### 受付期限

令和3年6月30日(水)まで（事前調査の申込受付期限です。）

●**問い合わせ先**：役場防災対策室防災係 ☎62-2138

## ◆ 第26回 植樹祭 中止のお知らせ ◆

「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大防止のため、5月下旬に予定されていた植樹祭は、中止とさせていただきます。

私たちの町の高等学校

# 霧多布高校通信

4月8日、始業式が行われ、新2・3年生にとっては2週間ぶりの登校となりました。石谷校長先生は講話の中で、これからの高校生活ではそれぞれ「夢」をもってほしいこと、それを実現するための努力を続けてほしいことを話されました。当日は着任式も行われ、新たに6人の先生が着任しました。

同日午後、第70回入学式が行われました。今年も新型コロナウイルス感染症予防のため、在校生は出席できませんでしたが、新入生の保護者の皆さまが見守る中、20名の1年生を迎えました。新入生は一人ひとりがそれぞれ高校生となった自覚を胸に、霧高生の一員としてスタートを切りました。

翌日には、対面式・生徒指導オリエンテーションが行われました。対面式では、生徒会役員による寸劇を交えた「霧高自販機3箇条」の説明のほか、学校行事や部活動についても紹介がありました。また、生徒指導オリエンテーションでは、生徒指導部長の先生から「学校のきまり」をもとに「霧高生」としての意識をしっかりと持つよう指導がありました。

霧多布高校は保護者や地域の皆さまに温かく見守っていただきながら、「霧高」として様々なことに挑戦し続けたいと考えています。今後も本校へのご指導とご支援をよろしくお願いいたします。



# 学校教育からの情報コーナー

## “希望を胸いっぱいに入學式” 新学期がスタート！

4月6日に小・中学校、4月8日に高等学校の入學式が行われ、小学校34人、中学校40人、高等学校20人、合わせて94人の新入生が新たな學校生活をスタートさせました。

どの學校も新型コロナウイルス感染症対策を行った形での実施となりましたが、厳肅な中にも、温かい雰囲気が出る素晴らしい入學式となりました。

なお、4月1日現在における各學校の児童生徒数は、下記のとおりです。



浜中小學校



茶内小學校

小學校	児童数 (新入生)
霧多布小學校	73人 (6人)
散布小學校	23人 (5人)
浜中小學校	40人 (10人)
茶内小學校	100人 (13人)

中・高等学校	生徒数 (新入生)
霧多布中學校	49人 (17人)
散布中學校	16人 (6人)
浜中中學校	12人 (2人)
茶内中學校	45人 (15人)
霧多布高等学校	67人 (20人)

各學校では、學校便りやホームページなどを通じて、新年度の學校経営の方針や重点、具体的な取組を家庭や地域に示したところです。

今年度も、學校・家庭・地域の連携・協働により本町の學校教育活動を進めてまいりますので、保護者や地域の皆様のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

## 新たな風 ～ 令和3年度 浜中町教職員辞令交付式 ～

4月1日に令和3年度浜中町教職員の辞令交付式が役場本庁で行われました。新型コロナウイルス感染症対策で規模を縮小した実施となり、管理職異動者9人、新規採用者7人、計16人の教職員が、佐藤教育長から辞令を受け取りました。

町全体では、異動者21人(小10、中9、高2)、新規採用者7人(小4、中1、高2)、計28人の教職員に辞令が交付されました。

本町教育の充実のために、新しい風を吹かせていただくよう期待しています。

## 文化・スポーツに関する振興助成のお知らせ

町教育委員会では、文化やスポーツの振興を図るため、全道・全国大会等に出場する個人や団体を対象に、参加費の一部を助成する制度を設けています。なお、町外での活動や、特殊な事情で地区予選のない大会でも助成できる場合がありますので、お問い合わせください。

### 文化振興助成

#### 【対象者】

本町在住で、学校、社会教育団体、文化協会に属し、本町で活動する個人、団体

#### 【対象範囲】

- 町内外での予選を経て開催される全道規模以上の発表会など
- 文化振興のため、特に意義があると認められる活動など

#### 【問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課社会教育係  
(総合文化センター内) ☎62-2394

### スポーツ振興助成

#### 【対象者】

本町在住で、スポーツ少年団、学校、体育協会に所属し、本町で活動する個人、団体

#### 【対象範囲】

- スポーツ事業で国または北海道が主催する大会
- 日本体育協会および北海道体育協会が主催する大会
- 全国および北海道の各競技団体が主催する大会
- 全国および北海道高等学校・中学校体育連盟が主催する大会

#### 【問い合わせ先】

教育委員会生涯学習課スポーツ係  
(総合体育館内) ☎62-3144

## 社会体育施設使用開始のお知らせ

冬期間使用を休止していましたが各体育施設を下記のとおりオープンします。皆さまの健康づくりや交流の場として、たくさんの方々のご利用をお待ちしております。

### ◎町民温水プール

- ◆利用期間 5月7日(金)～10月10日(日)※夜間は10月3日まで
- ◆利用時間 10時～16時30分・17時30分～20時30分

### ◎総合グラウンド・霧多布スポーツ広場・農村運動公園

- ◆利用期間 5月1日(土)～10月31日(日)

※天候等で使用開始が遅れることもあります。

※使用前に使用許可申請書をご提出ください。

#### ●申し込み・問い合わせ先

教育委員会生涯学習課スポーツ係  
(総合体育館内) ☎62-3144  
FAX62-3145

町民パークゴルフ場 ※場内掲示に従い、マナーを守ってご利用ください。

★利用期間 5月10日(月)～11月5日(金) (芝生の状態により変更の場合あり)

★利用時間 8時30分から日没まで

★利用料金 1日券 → 町民110円・町民以外330円  
(すくらむ21内の自動券売機でお買い求めください)

シーズン券 → 5,500円 (総合体育館でお買い求めください)

★リボンの着用 リボンは必ず着用し、1日券の方はプレー終了後、受付へご返却ください。

★発売時間および受付時間

●月曜日 8時30分～17時 ●火曜日～日曜日 8時30分～日没

★問い合わせ先 町民パークゴルフ場 (すくらむ21内) ☎64-2350  
教育委員会生涯学習課スポーツ係 (総合体育館内) ☎62-3144



# 新着図書案内



児童書



## 『もしもだるまにであつたら』

山田 マチ/作 福島 モンタ/絵

「もしも、道の途中でだるまに会ったら」「もしも、シーサーがシーサーに乗っていたら」「もしも、なまはげが泣いていたら」

動かないと思っていた「もの」が、実は「いきもの」で、目の前に現れたら…。そんなときはどうしたら良いのかが書かれている絵本です。

さあ、本を開いて不思議な「もしもの世界」へ冒険に出かけよう！

## 『天災から日本史を読みなおす』

磯田 道史/著

豊臣政権を揺るがした2度の大地震や、1707年の宝永地震が招いた富士山噴火など、史料に残された「災い」の記録を紐解くと、「もう一つの日本史」が見えてきます。

富士山の火山灰はどれほど降るのか、土砂崩れを知らせる臭い、そして津波から助かるための鉄則とは。東日本大震災後に津波常襲地に移住した著者が、災害から命を守る先人の知恵を伝えます。



一般書

児童書



## 『3分で楽しい！“動物”ショートストーリー』

子狐 裕介/作

「庭からキリンの首が生えてきた！」「校舎の壁時計はライオンの顔!」猫、犬、ハムスター、ゾウ、パンダ、ケンタウロス…。身近なペットから空想上の生物まで、21種類の動物が登場する短編集。1つ1つのお話は3分程度で読める長さなので、朝読書にもピッタリの1冊です！

ちょっとヘンだけど癒される「いきもの」の世界を楽しんでみませんか？

## 『チーム・オベリベリ』

乃南 アサ/著

鈴木カネは、横浜の女学校で聖書の教えを受けていた。兄の銃太郎は神学校で一緒だった友人と北海道開拓について考えはじめ、「晩成社」を興し、新天地へと向かう準備を進める。そして明治15(1882)年、23歳になったカネは結婚し、オベリベリ(和人たちによって「帯広」とされた新天地)へ行くことを決意する。

開拓に身を投じた実在の若者たちをモデルにした、リアル・フィクション作品。



一般書

### 《その他のオススメ本》

児童書 『もっと！へんな生き物ずかん』 柴田 佳秀/監修

一般書 『身辺整理、わたしのやり方』 曾野 綾子/著

### 《5月の映画観賞会》

日 時：15日(土) 受付13：00～ 上映開始13：30～

場 所：浜中町総合文化センター

上映作品：『ナイト・ミュージアム』(109分)

あらすじ：何をやってもうまくいかないラリーは、自然史博物館の夜警の仕事をすることに。そこは夜になると展示されている全てのものが動き出す不思議な空間で…。

### 今月のおはなし

8日(土)

22日(土)

場所：文化センター  
2階図書室

時間：11時～

※8日は大型絵本の読み聞かせもします！

# 低栄養予防

No.382 保健師・歯科衛生士・栄養士です

## ◆意外と多い低栄養の高齢者

厚生労働省が発表した「令和元年度国民健康・栄養調査報告」によると65歳以上の低栄養傾向の者（BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>）は、男性12.4%、女性20.7%であり、85歳以上では、男性17.2%、女性27.9%という結果でした。これにより、歳を重ねるとともに低栄養傾向リスクが高くなることが分かります。「しっかり食事をしているから自分は大丈夫！」と思われるかもしれませんが、食事内容によっては低栄養になることもあります。

## ◆心当たりはありませんか？

体重が減ってきた

風邪をひきやす  
くなった

疲れやすくなった

※上記は低栄養の状態の症状なので、心当たりのある方は生活を見直してみましょう！

## ◆低栄養による悪循環



## ◆低栄養予防

### ☆必ず3食しっかりと！

欠食せずに朝・昼・夕の食事をとることが大切です。その際には、主食（ご飯・パン・芋類）1品+主菜（肉・魚・卵・大豆製品）1品+副菜（野菜・きのこ類・果物）2品+汁物を心掛けるようにしましょう。もし、一度にたくさん食べられない場合は、不足分を間食として補ってもいいですね。

### ☆ご飯よりもおかずを優先に

食欲がないときは、より多くの栄養をとるために、主菜や副菜のおかずから食べるようにしましょう。



# 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 土	総合グラウンド・霧多布スポーツ広場・農村運動公園使用開始	16 日	
2 日	霧多布中学校・茶内中学校開校記念日	17 月	
3 月		18 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）
4 火	浜中中学校開校記念日	19 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 13:30～14:45）
5 水		20 木	ふまねっと教室ふらっと （姉別農村環境改善センター 13:00～14:00）
6 木	散布小中学校開校記念日	21 金	
7 金	町民温水プール使用開始	22 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11:00～）
8 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11:00～）	23 日	
9 日	特定健診・がん検診 （姉別農村環境改善センター 6:00～11:00）	24 月	
10 月	町民パークゴルフ場使用開始	25 火	
11 火	浜中小学校開校記念日	26 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 10:00～11:15） 整形外科診療（浜中診療所 14:00～）
12 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 10:00～11:15） 整形外科診療（浜中診療所 14:00～）	27 木	全国学力学習状況調査（小6、中3）
13 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:00～14:30）	28 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 30日まで）
14 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 16日まで）	29 土	少年の主張大会（総合文化センター）
15 土	映画観賞会（総合文化センター 13:00～）	30 日	
		31 月	

あそびのひろば	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	6・10・17・24・31
	総合体育館	6・10・17・24・31
	農業者トレーニングセンター	3・4・5・10・17・24・31
	すくらむ21	3・6・10・17・24・31
	温水プール	10・17・24・31
MO-TTOかぜて	2・3・4・5・9・10・16・17・23・24・30・31	

## ひとのうごき

3月末現在（前月比）

- 人口：5,548人（-99）
- 男：2,712人（-52）
- 女：2,836人（-47）
- 世帯数：2,454世帯（-31）



## おたんじょう

火散布・田畑 快兜ちゃん(洗也さん)  
 新川・上野 美奈ちゃん(智也さん)  
 姉別豊栄・春日彩衣加ちゃん(強さん)  
 浜中市街・齋藤 健晟ちゃん(健介さん)



## おくやみ

琵琶瀬・小野 静枝さん(86歳)

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。

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  
茶内小学校入学式

4月6日に小・中学校、4月8日に高等学校の入学式が行われました。(関連23ページ)



文芸サロン

俳句

ようやくに咲きし花枯れ春の霜

福澤 秋桜(茶内)

風音と共に鳴りゆくホーホケキョ

翁 栗鼠(暮帰別)

山笑い集いし人への笑い声

藤井 彰徳(茶内)

短歌

楽しげな顔していよう楽しさの近づき易くなるやも知れぬ

相原 睦子(茶内)

誰からも習わなくとも皮膚病の子犬食べおり笹葉一心に

福澤 秋桜(茶内)

旅行より自由気まままでぜいたくな菓こもり楽しむG・W

海際 集住(霧多布)

その一瞬撮るためシャッター数十回奥の深さにはまる今日この頃

星方 知瑠(浜中)

