

はまなか



今月の主な話題

- ▶年頭にあたって..... 2 P
- ▶所得確定申告の相談目について..... 4 P
- ▶給与所得者の確定申告について..... 5 P
- ▶年末年始役場業務のお知らせ..... 6 P
- ▶令和7年 二十歳のつどいのご案内..... 20P

新春



浜中町長
齋藤 清隆

年頭にあたって

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆さまにおかれましては、清々しい令和7年の新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、本町の将来を担う子どもたちの活躍が私たちに希望と元気を与えてくれました。2月18日、札幌市定山溪で開催された「第27回北海道子どもかるた大会」小学生の部において、姉別子どもかるた同好会のチーム「勇猛果敢」の当時浜中小学校6年生の西森智夏さん、武藤芽依さん、熊谷來海さん、4年生の熊谷篤人さんが見事優勝を成し遂げました。全道大会で釧路管内のチームが優勝したのは初の快挙でありました。9月22日には、福島県須賀川市で開催された「第18回オープントーナメント全福島空手道選手権大会」において、霧多布高等学校2年生の石原龍牙さんが高校生男子軽量組手の部で見事優勝を果たし、今年3月に横浜市で開催される「第4回全日本ジュニアファイナルカップ大会」の出場権を獲得しました。茶内中学校美術部の皆さんにおいては、北海道内の絵画展で相次いで入選を果たし、「野鳥絵画展」では、銅賞に2年生の佐々木和希さん、優秀賞に同じく2年生の板垣結月さん。「有島武郎青少年公募絵画展」では、奨励賞に3年生の山崎花里菜さん、入選に同じく3年生の谷本椋音さん。「牛やミルクのある風景絵画コンクール」では、皆さん1年生で、北海道知事賞に新沼亜侑香さん、銅賞に永田萌さん、入選に櫻庭愛唯さん、中山梨乃さんが選ばれました。

さまざまな場面で浜中町の子どもたちが活躍されたことは、本町にとって本当にうれしい出来事でありました。皆さんの今後の活躍に期待しております。

さて、本町の基幹産業であります農業・漁業において、酪農は、一昨年の令和5年度実績を上回る生乳生産となりました。一方、漁業は太宗漁業の昆布漁が相次ぐ時化等の影響により、計画量を下回る厳しい状況でありましたが、イワシ漁やサケ定置網漁、ウニ漁などは対前年比を上回ったところでもあります。

そのような中、浜中漁協では浜中沿岸で捕れるマイワシを船上で発泡に氷詰めして、生食用として出荷する製品を「氷鮮まいわし」と名付け、北海道、町も連携しながらブランド化を進めています。この製品については一昨年、地理的表示（GI）保護制

度に登録され、全国的に知名度が高い「浜中養殖うに」に続く産業資源として期待しております。町といたしましては、産業団体はもちろん、生産者とも連携・対話を重ねながら、基幹産業である農業・漁業のさらなる活性化に繋げてまいります。

私は、まちづくりの重点政策である「産業振興で持続するまちづくり」、「元気あふれる活気に満ちたまちづくり」、「自然と共生するまちづくり」、「安心・安全な生活を守るまちづくり」、「次代を担う子どもたちのためのまちづくり」を掲げ、昨年4月、「浜中町創業支援事業補助」、「浜中町小規模事業継続支援事業」、「浜中町民間賃貸住宅等建設促進事業」の3つの新たな補助事業を創設いたしました。いずれの補助事業も町内事業者の雇用の確保や経営の安定、産業振興とともに町の活性化を図るものであります。今後とも生活環境の充実、世代ニーズに合った行政サービスの提供など、幅広い政策を実行してまいります。

本年も引き続き、町民皆さまの「新しいまちづくり」に寄せる期待をしっかりと受け止め、ともに浜中町の明るい未来の創造に全力をあげて取り組んでまいります。

結びにあたり、本年が町民の皆さまにとって、充実した素晴らしい年となりますよう心からご祈念申し上げ、謹んで年頭のご挨拶といたします。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

浜中町

町長 齊藤 清隆
副町長 石塚 豊
教育長 佐藤 健二

浜中町議会

議長 落合 俊雄
副議長 成田 良雄
議員 三上 浅雄
〃 渡邊 秀治
〃 國井 葵
〃 三膳 時子
〃 川村 義春
〃 田甫 哲朗
〃 渡部 貴士
〃 谷村 敦

監査委員

代表監査委員 高橋 勇
委員 亀井 英昭

教育委員会

職務代理者 掛水 優
委員 野村 孝紀
〃 小黒 雅臣
〃 中尾 美奈

農業委員会

会長 白川 英之
職務代理者 嵯峨 弘巳
委員 妹尾 伸二
〃 押切 秀志
〃 新井功仁恵
〃 阿部 栄子
〃 篠原 弘
〃 齋藤 晃佳
〃 谷口 正明
〃 宮崎 義幸
〃 工藤 均
〃 百々 栄二

選挙管理委員会

委員長 田中 政明
職務代理者 山口 寿宏
委員 梅原 昌美
〃 澤辺 広二
補充員 小松 昭彦
〃 大竹 栄子
〃 南 あゆみ
〃 村元 了正

固定資産評価審査委員会

委員 松村 嗣弥
〃 加藤 俊美
〃 大谷 浩美

ほか職員一同

あけまして
おめでとうございませう

所得確定申告の 相談日について

令和6年分の「所得税および復興特別所得税」・「住民税」の申告相談を下記のとおり実施します。申告は、税金を算出する上で大切な資料となりますので、忘れずに行いましょう。



所得確定申告相談日程表

月日	曜日	受付時間	地区名	会場	
2.17	月	9:00～12:00	散布全域	役場本庁舎	
18	火	9:00～15:00	奔幌戸・貫人・恵茶人		
19	水		榊町		
20	木		暮帰別		
21	金		霧多布西		
25	火		霧多布東		
26	水		湯沸		
27	木		新川		
28	金		仲の浜		
3.3	月		琵琶瀬		
4	火		町内全域		
5	水				
6	木		9:30～15:00		茶内市街全域
7	金			茶内農連・第一・第三・東円・西円	
10	月	9:00～15:00	町内全域	役場本庁舎	
11	火	9:30～15:00	浜中市街全域・熊牛原野	役場浜中支所	
12	水		姉別全域・厚陽		
13	木	9:00～15:00	町内全域	役場本庁舎	
14	金				

※相談月日・地区名・会場を確認の上、お間違えのないようお越してください。

固定資産税・償却資産の申告について

令和7年1月1日現在、町内で事業を営む法人・個人の方は、地方税法第383条の規定により、償却資産申告書の提出が必要になります。

提出期日は、令和7年1月31日までとなっています。

償却資産の対象は、家屋に認定されない構築物・漁業機器や農業用設備等の機械や生産設備・船舶・大型特殊自動車等の車両・器具備品類等となっています。

申告書は、令和6年度の償却資産申告をしている方には町から郵送していますが、新規に事業者になられた個人や町内に事業所を開設された法人につきましては、下記までお問い合わせください。

法定調書の提出を忘れないで

令和6年分
給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表

➡ 直接
釧路税務署へ

給与支払報告書（総括表・個人別明細書）
退職所得の特別徴収票

➡ 直接
浜中町へ

※令和7年1月1日現在、住民登録がある方が対象です。

それ以外の方は、直接受給者の所在市町村へ送付してください。
なお、法定調書は令和7年1月31日(金)（必着）までに提出してください。

注意

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

未提出の場合は、事業経費として計上できない場合もありますので留意してください。

●問い合わせ先 役場税務課課税係 ☎62-2173

給与所得者の確定申告について

多くの給与所得者は、年末調整で所得と復興特別所得税が精算されるため、確定申告は不要です。ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税と復興特別所得税が還付される場合もあります。

創路税務署での令和6年度分確定申告の相談および申告書の受付は、令和7年2月17日(月)～同年3月17日(月)までです。還付申告については、令和7年2月14日(金)以前でも行うことができます。(土・日・祝日等の税務署閉庁日を除く)

Check! 給与所得者で確定申告が必要な方

- ①給与の収入金額が2,000万円を超える方
- ②1か所から給与の支払いを受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- ③2か所以上から給与の支払いを受けている方で、給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、年末調整されなかった給与の収入金額と給与所得や退職所得以外の所得金額との合計額が20万円を超える方

Check! 確定申告をすると税金が戻る方

- ①災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除を受けた方
- ②病気やけがなどで支払った一定の医療について医療費控除を受けた方
- ③家屋を住宅借入金等で新築や購入、増改築等を行い、(特定増改築等)住宅借入金等特別控除を受けた方
- ④ふるさと納税などの寄付を行い、寄付金控除を受けた方

※給与所得者で確定申告の必要がない方が還付申告をする場合は、その他の各種の所得(退職所得を除く)も申告が必要です。

※それぞれの控除の適用を受けるための要件や必要な添付書類等を事前にご確認ください。

※国税還付金の受け取りは、口座振込をご利用ください。

check!

国税庁ホームページから確定申告ができます (e-Tax)

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成でき、e-Tax(インターネット等を利用して、申告書を送信するシステム)を利用しての提出が可能です。データ送信の方法は、「マイナンバーカード方式」と「ID・パスワード方式」があります。なお、令和4年1月からパソコン画面に表示される二次元バーコードをマイナンバーカード対応スマートフォンで読み取ることで、ICカードリーダーなくてもデータ送信が可能となります。e-Taxは自宅から申告ができ、24時間いつでも利用可能ですので、ぜひご活用ください。

《税に関する情報は国税庁ホームページへアクセス <https://www.nta.go.jp>》



●問い合わせ先 役場税務課課税係 ☎62-2173

年末年始 役場業務の お知らせ

注意

役場関係施設等の休日は条例により、12月29日から翌年の1月3日までと土曜日・日曜日・祝日と定められています。

また各施設は条例等によって別に休日が定められています。詳細につきましては、各施設に電話でお問い合わせください。

窓口業務など

- 役場本庁、茶内支所、浜中支所は12月28日(土)～1月5日(日)までお休みとなります。
※婚姻・出生・死亡などの戸籍の届出は随時受付いたします。
- 町営バスは、12月29日(日)～1月3日(金)まで運休となります。

出張型 認知症サポーター 養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しい知識を持った「認知症サポーター」を養成し、認知症の方や家族が安心して生活できる地域作りの推進を目的としています。



日時

平日の8時30分～17時15分（夜間・土日祝日は要相談）

場所

町内全域（お近くの自治会館や職場に出張します）

対象

町民または町内にある団体や企業の方で、4人以上から

講座の内容（90分）

- ☆ 認知症サポーターとは？
- ☆ 認知症の種類や症状について
- ☆ 認知症の方との接し方
- ☆ 認知症の治療や予防 など

認知症予防に効果的な運動や脳トレを取り入れて欲しいなどのリクエストにも対応しますので、お気軽にお問い合わせください。

高齢者見守りステッカーを配布しています

認知症等で外出時に道に迷うおそれのある高齢者に反射素材のステッカーを無料で配布します。普段履いている靴や杖など、いつも持ち歩いているものなどに貼ってください。



●申し込み・問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 ☎62-2194

特定防衛施設周辺整備調整交付金事業

小型ホイールローダーを整備！

町は、「令和6年度防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金事業」を活用し、中山間活性化施設MO-TTOかぜにて小型ホイールローダーを整備しました。

これまで施設で使用していたスキットローダーは、車両本体の故障が増えており、修繕、整備に時間を要し、除雪作業等に支障をきたしていました。

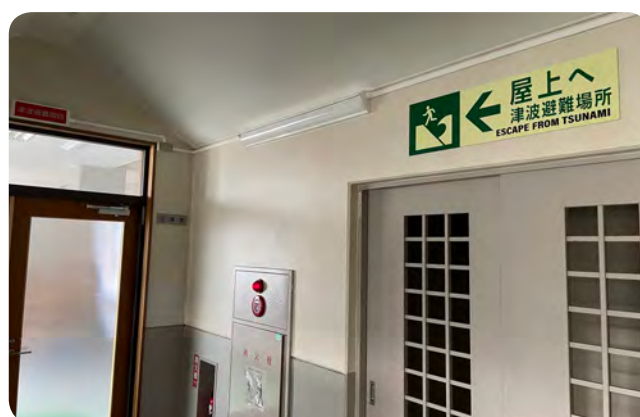
今回の整備により、除雪作業等に大きく貢献してくれるものと期待しています。



霧多布高等学校に津波避難場所案内板を設置

町は、津波一時避難場所に指定している霧多布高等学校に、避難場所となる屋上までの案内板を設置しました。

避難場所入口となる職員玄関前や1階階段前天井など6か所に設置しましたので、避難する際は案内板に沿って、屋上まで避難してください。



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7期）の納期限のお知らせ

1月30日(木)は、国民健康保険税（第7期）の納期限です。口座振替を利用されている方は、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4期）
- 固定資産税（第1期～第4期）
- 国民健康保険税（第1期～第6期）

納期限を過ぎた税は「**滞納**」扱いとなります。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。

地域おこし協力隊員!! めぐ★たんの活動日誌

町民の皆さま、明けましておめでとうございます。地域おこし協力隊の内田です。

私の地域おこし協力隊としての任期は、今年の3月までとなっていることから、昨年より退任後に向けた準備を進めていました。貴重な自然環境を有する浜中町をより多くの人に知っていただくために私ができることはガイド業ではないかと考えており、私なりに起業に向けて準備をしているところです。今回はどういった準備をしているか、少しだけ紹介させていただきます。



まず、昨年10月、国内で唯一の公的なアウトドアガイド資格を取得するため、「北海道アウトドア資格」のカヌーガイド試験に挑戦しました。資格保有の有無はガイドをする上ではあまり重要な部分ではないかもしれませんが、ガイドの経験が多いとは言えない私にとっては必要だと思いました。アウトドア活動では安全であることが最も大事ですが、同時に、自然環境の適切な保全を意識することも求められます。試験はカヌーの走行能力や転覆など緊急時の対応能力を問われるなど、私にとっては難易度の高い内容でした。合格発表までは落ち着かない日々が続きましたが、無事合格することができ、ホッとしているところです。

さらに、昨年11月には札幌市で開催された「令和6年度地域おこし協力隊起業セミナー」に参加しました。起業するために必要な経営や財務の知識、資金調達の仕組みについて参加した道内各市町村の協力隊の方々と一緒に学びました。起業後はもちろん、起業に向けた準備もすべて自分の責任で進めなければならず、かなりシビアな内容が多いですが何とか頑張りたいと思いました。ちなみに、セミナー終了後に本町の地域おこし協力隊OBの小山勇太郎さんに会うことができ、今後の自分の活動についてアドバイスと熱いエールをいただきました！

今年も自分でできることを精一杯やっていきますので、よろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊 内田愛実（うちだ めぐみ）

活動報告 自然観察会「よるのもりあるき」

湿原センターでは、11月30日に夜の動物たちの行動や鳴き声を知ってもらう自然観察会を開催しました。

館内で森に住むエゾモモンガやネズミ、トガリネズミの仲間、大きな哺乳類など、動物たちについて説明後、毛皮を触ってもらいました。さらに、霧多布湿原の森で野鳥の姿も観察し、エゾシカの鳴き声を聞いていると、なんとエゾモモンガが飛んでいるところを見ることができました！

夕方からの開催ということもあり、とても寒い中でしたが、たくさんのご参加、誠にありがとうございました！

**お知らせ 「冬の野鳥観察会」**

葉っぱが落ちて、野鳥の姿がわかりやすい季節になってきましたね。1月19日(日)に冬の野鳥観察会を実施します。湿原センターの周りにはいる小鳥たちを探しに行きませんか？運が良ければシマエナガもみられるかも？なお、3月にも開催予定です！内容に変更が生じる場合がございますので、HPやSNSをご確認ください。

日 時	1月19日(日)8時集合 10時解散
対 象	小学生以上
料 金	500円
申し込み	電話にて先着10人（3日前〆切）



●問い合わせ先 霧多布湿原センター ☎65-2779 <https://www.kiritappu.or.jp/center/>

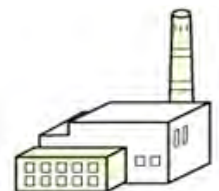
**ごみ博士からのお知らせ！****●今回は「ごみの整理」についてじゃ！**

年末年始は大掃除等の機会に伴い、ごみが多く出るじゃろう。だが、収集や最終処分場が休みでごみ出しができない期間があるのじゃ！

その間、今一度、分別を意識しながら、自宅にあるごみを整理してほしいのじゃ！

一般の家庭ごみは、収集日を上手く活用しながら整理することができるが、粗大ごみ等のように収集日が月に一度しかないものは、最終処分場へ直接持ち込むなど、計画的に大掃除を進めることもひとつの方法じゃ！

日頃からごみを少なくするよう心掛ければ、収集に出すためのごみ袋代、最終処分場への持ち込み手数料などの経費が抑えられるし、ごみの量が減れば、処理を行った際に出るCO₂（二酸化炭素）が削減され環境が良くなり、良いことがたくさんあるのお～！

**年末年始の休業期間**

- ごみ収集…12月31日(火)～1月3日(金)
- 浜中町廃棄物最終処分場・リサイクルセンター…12月28日(土)～1月5日(日)

**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！！**

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！

「鮭とさつまいものグラタン」

【材料：2人分】

- 生鮭……………2切れ
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- さつまいも……………100g
- 長ねぎ……………1/2本
- しめじ……………50g
- 無塩バター……………20g
- 小麦粉……………大さじ2杯
- 牛乳……………200ml
- みそ……………小さじ1杯
- 粉チーズ……………小さじ2杯



【作り方】

- ①鮭は1.5cm角に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ②さつまいもは1.5cm角に切り、5分水にさらし、電子レンジ（500W）で3分半加熱する。長ねぎは1cm幅の斜め切り、しめじは石づきを取りほぐす。
- ③フライパンにバターを溶かし、①を焼く。色が変わったら、長ねぎ、しめじを加えて炒める。少ししんなりしたら、さつまいもを加える。
- ④③に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのぼす。牛乳がなじんだら、みそを加える。
- ⑤グラタン皿にバター（分量外）をぬり、④を入れて、チーズをのせ、オーブントースターできつね色になるまで5～6分焼くと完成。

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。



野菜を食べよう簡単レシピ

「大根のそぼろ煮」

野菜の平均摂取量は約150gです

【材料：2人分】

- 大根……………300g
- 鶏ひき肉……………100g
- 水……………300ml
- 鶏ガラスープの素……………小さじ2杯
- 酒……………大さじ2杯
- みりん……………大さじ2杯
- 醤油……………小さじ2杯
- 水溶き片栗粉……………大さじ1杯

【作り方】

- ①大根は皮をむき、1cmの厚さに切る。さらに4等分し、電子レンジで10分加熱する。
- ②鍋にAと鶏ひき肉を入れて、鶏ひき肉が白っぽくなったら、①とBを入れて20分ほど煮る。
- ③一度火を止めて、水溶き片栗粉を入れ、再度加熱する。とろみがついたら完成。



1人分

エネルギー 191kcal

食塩相当量1.7g

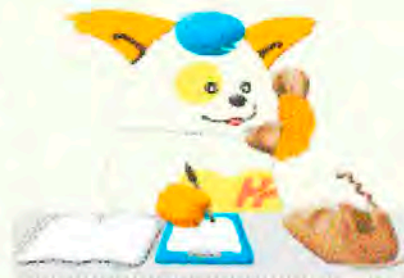
駐在所からのお知らせ

厚岸警察署 ☎52-0110 霧多布駐在所 ☎62-2151
浜中駐在所 ☎64-2151 茶内駐在所 ☎65-2151

緊急通報は110番、 相談電話は「#9110」に!

1月10日は110番の日
110番の正しい利用をお願いします

- 110番は、事件・事故などが発生した際の緊急通報用の電話です。慌てず、落ちついて質問に答えてください。
- 警察官が早く到着できるよう、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください。
- 落とし物の届出や諸手続きに関する照会などは、最寄りの警察署、交番の電話をご利用ください。
- 相談は警察相談専用電話「#9110」をご利用ください。



北海道警察

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

●スピードダウンと慎重な運転

日陰や橋の上、トンネルの出入り口は日中でも滑りやすくなっていますので、スピードダウンと道路状況に合わせた慎重な運転を心掛けましょう。

●時間に余裕を持った運転

時間に余裕がないと、先を急いで交通事故につながる可能性があります。時間に余裕を持った運転を心掛けましょう。

●「急」のつく運転操作は危険

急発進、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作は大変危険ですのでやめましょう。



●悪天候に注意

悪天候の場合は不要不急の外出は控え、やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、万が一に備えて防寒具やスコップ等を準備しましょう。



例年、屋根からの落氷雪による事故や屋根の雪下ろし、除雪機による事故が発生しています。

～事故防止のために～

- 早めの雪下ろしを
- 危険な軒下には近づかない
- 屋根の雪下ろしは複数で
- 転落防止の措置を
- 除雪機のエンジンを掛けたまま、雪詰まりの除去等の作業をしない



11 / 14 「健康なからだづくりについて」の講話を開催

～楽しく健康に！～

11月14日に茶内小学校で、浜中診療所の加藤所長が講師となり、健康なからだづくりについての講話を行いました。

この講話は、7月12日に霧多布小学校、7月18日に散布小中学校でも実施されました。加藤先生からは「生活習慣病予防対策」や「良い依存・悪い依存」についてのお話がありました。また、子どもたちに「将来の自分を想像すること」や「たくさん経験して色々なことに挑戦しよう」というメッセージが伝えられました。

講話の最後には、足つぼマットの体験など実際に体を使った体験も行われ、児童たちの楽しそうな様子がうかがえました。



11 / 15 浜中町公売会を開催

～滞納の縮小へ向けて～

11月15日、役場本庁にて浜中町公売会を開催しました。

浜中町での開催は、初めての試みで、釧路・根室広域地方税滞納整理機構、標茶町と弟子屈町が併せて出品しました。

公売とは滞納処分のために差し押さえた財産を、滞納税額等に充てるため、不特定多数の買受希望者を募って、入札によって売却することです。

浜中町が出品した公売財産34件のうち、30件が落札され、売却代金は49,795円となり滞納者の滞納町税に充当されました。

今後も滞納税額の縮小、納税に対する理解の拡大の取り組みを進めてまいります。



11/18 厚岸警察署・浜中消防署合同救助訓練を実施

～事故・災害救助に備え～

11月18日、浜中消防署で厚岸警察署と浜中消防署の合同救助訓練が実施されました。

この合同訓練は、両機関の保有する資機材や活動方法についての理解を深め、連携の強化と技術向上を図ることを目的としています。

当日は、車両救出訓練、倒壊家屋救出訓練を警察と消防が交互に実施し、それぞれの訓練内容について意見交換を行いました。訓練に使用する資機材について、質問や実際に使用する場面もありました。

今回初めて実施された合同訓練は、両機関の連携を強化し、迅速な救助活動へつなげる機会の一つとなりました。



11/18 茶内中学校が浜中町学校版環境ISOに再認定

～環境にやさしい学校づくり～

11月18日、茶内中学校で浜中町学校版環境ISOの認定式が行われました。

茶内中学校は、今回が5回目の認定となります。校内では、生徒会や生活委員会を中心に、節電や暖房費削減に向けた啓発、資源物回収としてコンタクトレンズケースの回収が実施されていました。また、職員室では裏紙の再利用や電子データを活用した紙資源の削減などに取り組まれていました。

今後も、生徒、教職員の皆さんが一体となって環境にやさしい学校づくりに取り組んでいただくとともに、本町の豊かな自然環境を守り、次の世代に引き継いでくれることを期待しています。



11/21 霧多布小学校で租税教室を開催

～税についてのお勉強～

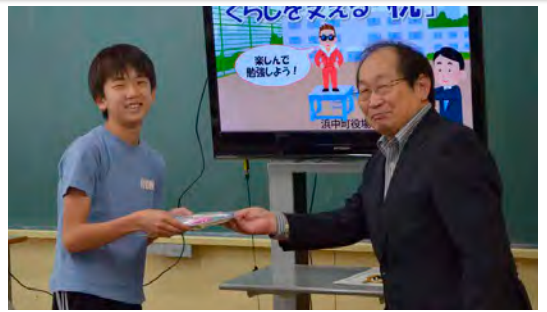
11月21日、霧多布小学校の6年生を対象に租税教室が開催されました。

租税教室は、「税という制度がなぜ大切なのか」を伝える目的で、主に小学校高学年を対象に開催しており、当日は役場税務課職員が講師を務めました。

子どもたちは、身近な学校の備品をはじめとして、生活のさまざまな場面で税金が使われていることを知り、社会における税金の役割について理解を深めていました。

授業の中盤では、1億円の重さについてクイズを出題し、実物大のレプリカを実際に持ちながら考えてもらいました。「とても重い！」と声上がり、子どもたちはお金の重みを体感すると同時に、楽しみながら税制度の大切さを学んでいました。

また、租税教室の開催にあたり、釧路地方法人会浜中支部の中原潤一副支部長から、子どもたちに文房具が手渡され、子どもたちの喜んでいる姿が印象的でした。



11/22 浜中中学校で人権教室を開催

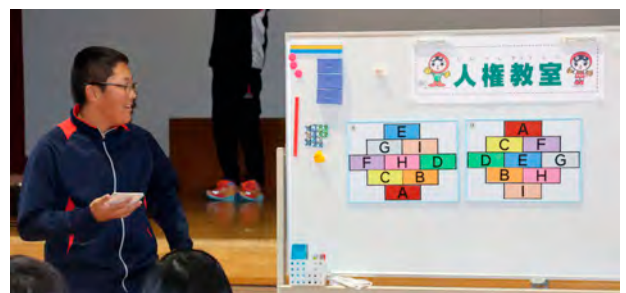
～思いやりのところを育む～

11月22日、浜中中学校で人権教室が開催されました。

人権教室は、佐々木人権擁護委員と山口人権擁護委員、天間館人権擁護委員が講師となり、この日は「友達と付き合うときに心がけたいこと」をテーマにダイヤモンドランキングを作成しました。

ダイヤモンドランキングは、「一人ひとりの意見を大切にすること」「意見を否定しないこと」「積極的に参加すること」のルールが設けられ、グループで意見を出し合って作られました。

作成されたダイヤモンドランキングはグループ毎に発表し、それぞれ異なる結果になりましたが、意見の食い違いがある中で互いに尊重し合い、他者を思いやる大切さを学ぶことができたようです。今回の人権教室で学んだことが、今後の学校生活に活かされることを期待しています。



11/24 第2回「はまなか環境意見交換会」が開催

～浜中の自然・魅力を子どもたちに～

11月24日、総合文化センターでNPO法人シマフクロウ・エイド主催による「第2回はまなか環境意見交換会」が開催されました。

基調講演は、「浜中っ子の未来」と題して佐藤文男副理事長が行い、その後、参加者は4人1グループとなり、「浜中大好きっ子を育てるために大人がサポートできることは？」をテーマに意見交換を行いました。グループ毎に用意された「えんたくん」を使いそれぞれ「外に出てみんなで遊ぶ場を提供する」「大人が子どもと一緒に自然を体験する」など書き出していました。意見発表では、「子どもと町内や自然の中を歩く」「子どもたちが浜中町の自然環境に自ら興味を持ち調べるようになる仕組みづくり」など、さまざまなアイデアが出され、浜中町の自然環境と未来を考える貴重な場となりました。



11/30 令和6年度地域医療講演会を開催

～「せぼねの病気について」学ぶことができました～

11月30日、令和6年度浜中町地域医療講演会を開催しました。

今年度は、釧路孝仁会記念病院の住吉学先生（脊椎・脊髄センター長兼脳神経外科部長）を講師にお招きし、「せぼねの病気について」と題し、ご講演をいただきました。

今回の講演では、背骨の構造や働き、病気の症状や治療法についての詳細な図、レントゲンや実際の手術写真を用いて丁寧に説明していただきました。参加者はスライドを見ながら、先生のお話を熱心に聞かれました。

講演の最後には、参加者からの質問に親身にお答えくださり、参加された方からは「わかりやすかった」「詳しく説明していただき勉強になった」という声上がり、充実した良い講演会となりました。



12/7 令和6年度散布小中学校地域大感謝祭

～学習の成果の発表と感謝を伝える～

12月7日(土)、散布小中学校で地域大感謝祭が開催されました。海洋に関わる学習を中心としたこれまでの学びの成果を発信することを通して、「児童生徒が地域を学び、地域をよりよくする方法や生き生きと発表する姿を見てもらうことで保護者や地域の皆さんに感謝の気持ちを伝える」ことを主なねらいとしています。

小学校1年生は、教室にて秋まつりをテーマとした作品の展示、2階ホールにてダンスを披露し、大勢の観客から拍手が送られました。小学校2年生は、音楽室で「町たんけんクイズ」と紙コップなどで作ったロケットを飛ばして得点を狙う「ジャンプロケットコーナー」の展示を行い、地域の方と一緒に楽しむ形で発表をしました。小学校3・4年生は、「浜中の自然と生きものについて 海と森のつながり」と題して学習内容をまとめ、発表を行い環境保全を呼びかけました。小学校5・6年生は、町に対して「道の駅をつくりたい」「きりたんのグッズや食堂を開き地元食材を使用した料理を提供したい」などのプレゼンテーションを行いました。中学生は、スノードームづくりのワークショップや、地域素材の生かしたタラフライバーガーを地元の散布漁業協同組合女性部の方々に手伝ってもらい提供しました。

当日は保護者だけでなく地域の方々も大勢来場し、それぞれの催しを堪能していました。地域と学校が繋がる機会の一つとして、大変有意義な時間となりました。



浜中診療所からのお知らせ

内科医師派遣診療のお知らせ

○診療予定日 1月17日(金)～1月19日(日)

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233



上記の期間は、北海道大学病院派遣医師の協力により夜間や休日の救急外来窓口を開設しています。急な体調不良など、症状に応じて対応しますが、来院前には必ず電話連絡をしてから看護師の指示によりお越しくください。なお、夜間や休日はかぜ症状の診察には対応していませんのでご注意ください。

緊急性のない方や軽傷の方は、平日の診療時間内に受診されるようご協力をお願いします。

歯科診療所の年末年始休診のお知らせ

休診期間	場所
12月27日(金)～1月6日(月)	浜中歯科診療所
12月27日(金)午後診療～1月5日(日)	茶内歯科診療所

●問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307

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て、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います。

町内でも下記のとおり特設人権相談所を開設します。相談は無料で相談内容の秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

日 時 2月6日(木) 13時～15時

場 所 浜中町役場 1階相談室4 (保健集会室入口すぐ)

相談内容 民事や刑事問題・行政・労働・近隣関係・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 役場総務課総務係 ☎62-2125

「北方領土の日」特別啓発期間のお知らせ

2月7日は「北方領土の日」です。歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島からなる北方四島は、我が国固有の領土であり、早期返還はすべての国民の長年にわたる願いです。道では、1月21日～2月20日を「北方領土の日」特別啓発期間としています。

本町においても署名コーナーを設置しますので、早期返還に向け、皆さまのご理解と署名のご協力をよろしくお願いします。

設置期間 1月21日(火)～2月20日(木)

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

浜中町競争入札参加資格審査申請の受付について

令和7年度と令和8年度に町が発注する工事・製造の請負・その他の契約に係る競争入札について、資格審査申請の受付を行います。

受付期間 1月20日(月)～2月20日(木)
※土日祝日を除く8時30分～17時

申請方法 オンライン申請 (浜中町内に事業所を有する方は郵送・持参も可)

町ホームページ
QRコード▶



入札後の契約について

令和7年4月1日以降に締結する契約について、電子契約システムの利用を検討しています。詳細については、今後ホームページ等でお知らせします。

●申し込み・問い合わせ先 役場総務課契約管理係 ☎62-2127

必ずチェック！最低賃金。

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイト、学生など働くすべての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 **1,010 円**

効力発生年月日 令和 **6年10月1日**

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳、乳飲料、乳製品、砂糖・でんぷん糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業」、船体ブロック製造業」）で働く方には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

●問い合わせ先 厚生労働省北海道労働局
労働基準監督署（釧路支所） ☎0154-45-7835

令和7年1月から申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません

国税庁・国税局・税務署では税務行政のデジタル化における手続の見直しの一環として、令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。

令和7年1月からは、申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本（提出用）のみを提出（送付）していただきますようお願いいたします。

申告書等の提出事実・提出年月日の確認する方法など、詳細については国税庁ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 釧路税務署 ☎0154-31-5100

ポリテクセンター釧路4月職業訓練受講生募集

ポリテクセンター釧路では、4月からの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	令和7年1月27日(月)～2月28日(金)
見学会	2月13日(木)・2月20日(木)
選考日	3月6日(木)
訓練期間	4月1日(火)～9月29日(月) 21,000円程度（テキスト代）

ハローワークに求職の登録
をしている方が対象です。

●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



学校発信情報

「まなぶん」

このコーナーは、町内の小・中学校における特色ある教育活動や取り組みを紹介するコーナーです。

また、愛称の「まなぶん」は、「学ぶ」と地図記号で学校を表す「文」を合わせたものです。町内小学校4校・中学校4校を連載でご紹介しています。

《霧多布中学校》 -生徒・教師・家庭・地域・専門家と「ともに」つくる生徒が「まんなか」の学校-



本校は今年度、統合開校50周年を迎え、11月23日に体育館で記念式典を行いました。式典では生徒が案内役や司会を担当したほか、生徒が企画した霧多布中学校にまつわるクイズや○×ゲームなどを行いました。まさしく生徒が「まんなか」の式典となりました。

式典の最後には10月に開催した文化祭で歌った「栄光の架橋」を披露し、練習を重ねた生徒たちのハーモニーが会場いっぱいに響き渡りました。今後も授業や行事など、学校生活で生徒が主体となって生き生きと活動する姿を全教職員で支えていきます。

学校データ

(11月1日現在)

校長	沼田 卓二
教頭	伊藤 俊行
教員数	9人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
管理人	1人
生徒数	38人
学級数	3学級



本校では、生徒が主役となる取り組みのひとつとして、書記局による“いじめ撲滅運動”「マエム木プロジェクト」を行っています。



前向きな言葉かけを短冊に記入し、「マエム木」に飾る取り組みです。学校生活を前向きにすることをねらいにしています。



私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

11月5日～8日の4日間、本校2年生が横浜・東京方面への見学旅行に行ってきました。浜中学PR活動では、横浜弘明寺商店街で浜中町の漁業と酪農業について街の方々にプレゼンテーションを実施し、今後の活動に活かすことのできる貴重な体験となりました。

また、鎌倉大仏や鶴岡八幡宮などの名所見学では、関東の歴史を振り返る中で、北海道とは異なる日本の歴史を感じることができました。自主研修では、事前に計画を立てることの重要性やそれを実践することの難しさ、周囲と協調していくことの大切さを学びました。



高校生活最大の学校行事ともいえる見学旅行で、たくさんの思い出を作ることができました。この経験が、生徒たちの今後の人生をより豊かなものにしてくれることを願っています。



【見学旅行日程】

- 1日目：横浜弘明寺商店街、横浜中華街
- 2日目：八景島シーパラダイス、高德院鎌倉大仏、長谷寺、鶴岡八幡宮
- 3日目：東京都内自主研修
- 4日目：防災体験学習施設・そなエリア東京、お台場

令和7年 浜中町「二十歳のつどい」のご案内

- ◆ **日 時** 1月12日(日)(受付13時～)
13時30分～
- ◆ **会 場** 総合文化センター
- ◆ **式典内容** 町民憲章唱和、式辞、祝辞、記念品贈呈、
誓いのことば、交通安全宣言



● **問い合わせ先** 町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

浜中町子どもかるた大会のお知らせ

北海道で「百人一首」といえば、下の句だけを読み上げ、独特の文字で書かれた木の札を取り合う「下の句かるた」が主流です。

熱戦が繰り広げられる「子どもかるた大会」ぜひご覧ください！

- ◆ **日 時** 2月1日(土) 9時～
- ◆ **会 場** 総合文化センター



幼児スケート教室開催

本教室は、町スケート連盟の指導者がスケート靴の履き方や立ち方などを初歩から教えてくれます。詳しい内容につきましては、保育所を通じてお知らせしますが、直接申し込みもできますので、参加を希望する方は下記までご連絡ください。

- ◆ **日 時** 1月18日(土) 13時～15時
- ◆ **会 場** 総合体育館
町民スケートリンク
- ◆ **対 象** 就学前の幼児
- ◆ **参加料** 無料（定員30人）
- ◆ **申込期限** 1月10日(金)まで



● **申し込み・問い合わせ先** 町教育委員会生涯学習課スポーツ係 ☎62-3144

町民スケート大会

令和6年度浜中町民スケート大会を開催します。児童、生徒の皆さんや一般の受け付けも行っていますので、ぜひご参加ください。

なお、申し込みは、町HPに掲載されている申込書へ必要事項を記入のうえ、総合体育館に持参またはFAXをしてください。電話での申し込みは下記まで連絡ください。

- ◆ **日 時** 1月19日(日) 9時～
- ◆ **会 場** 町民スケートリンク
- ◆ **種 目** 2種目まで可(リレーを除く)
- ◆ **参加料** 無料
- ◆ **申込期限** 1月10日(金)まで【厳守】

◎詳細は学校で配布されたお知らせや町HPでご確認ください。

学校教育からの情報コーナー

いじめの防止・早期発見・適切な対応にむけて (11月アンケートの結果)

本年度も浜中町全体のいじめに関する実態や対応状況について把握するとともに、各学校における、いじめ問題の未然防止・早期発見・適切な対応の取り組みが一層進むよう「いじめの把握のためのアンケート調査」を行っています。

「いじめは、どの子にも、どの学校でも起こりうること」「いじめが背景事情として認められる自殺事案が全国で発生していること」などから、いじめ根絶に向けて、子どもの悩みやいじめの状況についての的確に把握し、速やかに適切な対応をすることが重要となってきます。本町におけるいじめの状況の概要について、下記のとおりお知らせします。

【R6.11月実施 (%)】

No	内容	小学校	中学校	高等学校
①	4月から②ア〜クのようなことをされて、今日まで嫌な思いをしたことがありますか。	30.0	2.7	3.6
	どのようなことをされましたか			
	ア 冷やかしゃからかい、悪口を言われる	13.3	2.7	1.8
	イ 仲間はずれや無視をされる	9.6	1.8	3.6
	ウ 軽くぶつかられたり、遊ぶふりしてたたかれる	5.8	0.9	0.0
②	エ ひどくぶつかられたり、たたかれたり、蹴られたりする	6.7	0.0	0.0
	オ お金や持ち物を隠されたり、いたずらされたりする	2.9	0.0	0.0
	カ 恥ずかしいことや危険なことをされたり、させられたりする	2.9	0.9	0.0
	キ メールやSNS等で悪口を書かれたり、仲間はずれにされたりする	2.9	0.9	0.0
	ク その他	2.1	0.0	0.0
③	今も嫌な思いをしていますか。	12.9	0.9	0.0
	嫌な思いをした時、誰に相談しますか			
	ア 学校の先生	65.8	36.4	34.5
	イ スクールカウンセラー	8.8	4.5	3.6
	ウ 友人	52.1	60.0	70.9
	エ 父や母	79.6	50.0	49.1
④	オ 兄弟姉妹	27.1	26.4	32.7
	カ 電話相談	6.7	3.6	0.0
	キ メールやSNSの相談窓口	2.9	3.6	1.8
	ク だれにも相談しない	2.5	22.7	16.4
	ケ その他	5.8	0.0	1.8
⑤	4月から今日まで、友人が嫌な思いをしているのを見たり、聞いたりしたことがありますか。	36.3	11.8	0.0
⑥	「子ども相談支援センター電話相談照会カード」を知っていますか	71.7	54.5	100.0
	「いじめ」はどんな理由があっても許されないことだと思いますか			
⑦	ア そう思う	95.0	91.8	94.5
	イ そう思わない	0.4	2.7	0.0
	ウ よくわからない	6.3	5.5	5.5

この結果に基づき、各校においては児童生徒一人ひとりと教育相談を行い、いじめ根絶に向けた取り組みの充実を図るようにしています。

また、浜中町教育委員会では、12月25日に浜中町内の小・中・高校生の代表が集まり、いじめのない学校づくりに向け、各校のいじめの問題に対する取り組みの交流や協議を通して「いじめはしない、させない、ゆるさない」という意識を醸成、普及することを目的としたどさんこ☆浜中町子ども地区会議を開催しました。

なお、北海道教育委員会では、いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みを、子どもや保護者から直接相談を受けて問題の解決につなげる「北海道子どもの相談支援センター」が設置されています。子ども相談支援センター相談窓口紹介カードについては、次のとおりです。

小学校1～3年生

小学校4～6年生

中学生

高校生

そうだんしてね。

子どもや保護者から相談を受けて問題の解決につなげる「北海道子どもの相談支援センター」が設置されています。

〇子どもがけんかした。どうしたらいいかな。
〇いやなおもいをしている。ほなしをきいてほしい。

北海道教育委員会 子どもの相談支援センター

相談してね。

子どもや保護者から相談を受けて問題の解決につなげる「北海道子どもの相談支援センター」が設置されています。

〇学校に行きたくないけど、行かない。どうしたらいいかな。
〇いやなおもいをしている。話を聞いてほしい。

北海道教育委員会 子どもの相談支援センター

相談してね。

子どもや保護者から相談を受けて問題の解決につなげる「北海道子どもの相談支援センター」が設置されています。

〇学校に行きたくないけど、行かない。どうしたらいいかな。
〇嫌な感じをしている。話を聞いてほしい。

北海道教育委員会 子どもの相談支援センター

相談してね。

子どもや保護者から相談を受けて問題の解決につなげる「北海道子どもの相談支援センター」が設置されています。

〇学校に行きたくないけど、行かない。どうしたらいいかな。
〇嫌な感じをしている。話を聞いてほしい。

北海道教育委員会 子どもの相談支援センター

子どもの相談支援センター

0120-3882-56 (ひりょう)

- ・なまえをいわなくても そうだんできます。
- ・そうだんの ひみつは まもります。
- ・24じかん、いつでも かけられます。

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間)でもかけられます。

子どもの相談支援センター

0120-3882-56 (無料)

- ・名前を言わなくても相談できます。ひみつは守ります。
- ・相談を専門とする職員がお話を聞きます。
- ・24時間、いつでもかけられます。

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 (無料)でもかけられます。

子どもの相談支援センター

0120-3882-56 (無料)

- ・名前を言わなくても相談できます。秘密を守ります。
- ・教育相談を専門とする職員がお話を聞きます。
- ・24時間、いつでもかけられます。

メールでの相談は sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

※相談料は、教育相談を専門とする職員がお話を聞きます。お名前や年齢などはお聞きできません。

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 (無料)でもかけられます。

子どもの相談支援センター

0120-3882-56 (無料)

- ・名前を言わなくても相談できます。秘密を守ります。
- ・教育相談を専門とする職員がお話を聞きます。
- ・24時間、いつでもかけられます。

メールでの相談は sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

※相談料は、教育相談を専門とする職員がお話を聞きます。お名前や年齢などはお聞きできません。

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 (無料)でもかけられます。

◆いじめの定義 (いじめ防止対策推進法第2条第1項)

この法律において「いじめ」とは、児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等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等が心身の苦痛を感じているものをいう。

楽しく充実した冬休みを！

～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いたします～

<冬季休業期間：小・中・高等学校 12月24日(火)～1月15日(水)>

★命を大切にする

- 〇歩行者は、交通のきまりを守り、正しく歩きましょう。
- 〇海・川などの凍っているところ、危険な場所には入らないようにしましょう。
- 〇感染症を意識した行動の仕方を心がけましょう。

★規則正しい生活をおくる

- 〇起床・就寝時刻など、生活のリズムを整えましょう。
- 〇外出する時は、行き先・帰宅時刻・誰と行くのかを家の人に伝えましょう。

★非行をおこさない

- 〇お酒、タバコ、薬物とは絶対に関わってはいけません。
- 〇携帯電話や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。
- ※詳細は、学校から配付される浜中町生徒指導連絡協議会「冬休みの心得」をご覧ください。



図書室だより



今月の新着図書

児童書



『うちのピーマン』

川之上 英子・健/文 柴田 ケイコ/絵

もうすぐお昼！今日のお昼ご飯は野菜炒めにしましょう！

お母さんはお肉を炒めたり、ニンジンやキャベツを切ったりと準備を進めていきます。「そうだピーマンも入れましょう」と冷蔵庫からピーマンを取り出すと…、「もしかして、切ります？」とピーマンが話しかけてきました。

ピーマンが食べたいお母さんと、食べられないピーマンの戦いが始まる…！

『なんでもない一日の辞典』

山口 諤司/著

今日見た風景、聞こえた音、気になるあの子の表情、溢れ出した気持ち…。忘れてしまう前にこの日常を覚えておきたい、誰かに伝えたい。そんな一日の些細な出来事を鮮明に残してくれるのは、写真や動画ではなく「ことば」です。

本書では、一日を一時間ごとに切り取り、その時間によって浮かんでくる言葉を、日常場面を描いたイラストとともに紹介。ことばの表現の幅を広げてみませんか？



一般書

児童書

『みんなが知りたい！進化する「道具とくらし」
図解でわかるモノと生活のうつつかわり』

こどもラーニング編集室/著

現代ではスイッチを押せば部屋の電気が点き、冷蔵庫で保管していた食べ物を電子レンジで温めればすぐに食べることが出来ます。では、物が少なく電気やガスもない時代の人々はどのような暮らしをしていたのでしょうか？

人々の暮らしと道具の移り変わりを、時代の変化とともに紹介しています！

『車のある風景』

松任谷 正隆/著

JAF（日本自動車連盟）の機関誌『JAF Mate』の大人気連載が書籍化！

音楽プロデューサーで自動車愛好家でもある著者が軽妙に綴る、「車」にまつわる珠玉のエッセイ全61話が収録された1冊です。

味わいのあるイラストや貴重な写真のほか、巻末には著者が懐かしい愛車について語る「僕の自動車回顧録」も掲載されています。



一般書

《今月の映画鑑賞会》

日時：1月18日(土) 受付13時～ 上映開始13時30分～

場所：総合文化センター1階リハーサル室

上映作品：『アナと雪の女王』

(上映時間 102分)

あらすじ：王家の姉妹であるエルサとアナ。姉のエルサはあることがきっかけで自分の“禁断の力”を制御できずに、王国を雪と氷だらけの冬にしてしまう。妹のアナは、山男のクリストフや心優しい雪だるまのオラフとともに、凍り付いた王国と姉を救う旅に出るが…。

今月のおはなし会

1月11日(土)

25日(土)

場所：総合文化センター
2階図書室

時間：11時～

肥満を予防しよう

No.426 保健師・管理栄養士

皆さんはBMI（Body Mass Index の略）を知っていますか？ BMIは体重と身長之比で算出される値で、肥満や低体重の判定に用いられます。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算することができます。

BMI18.5 未満	BMI18.5 以上 25.0 未満	BMI25.0 以上
低体重	普通体重	肥満

BMI25.0 以上だと、メタボリックシンドロームのリスクが高まります。ただし、BMI25.0 未満の人でもリスクはあるため注意が必要です。

○メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に高血糖や高血圧、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中になりやすい病態です。

【判定基準】

<p>腹囲</p> <p>男性：85cm以上 女性：90cm以上 内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>①血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上</p> <p>②血圧 最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上</p> <p>③脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満</p>
---	---	--

腹囲と①～③までの項目で2個以上該当するとメタボリックシンドロームと判定されます。

【予防策】

- 食習慣を見直しましょう
「早食い」「不必要な間食・夜食」は食べ過ぎにつながり、エネルギーの過剰摂取になりがちです。また、「夕食に一番多く食べる」ことも太りやすいので、「3食ほぼ同じ量をよく噛んで食べ、腹八分目」を心がけましょう。
- 適度な運動をしましょう
食べ物から摂取したエネルギーの消費が少ないと、体内に脂肪として蓄えられてしまいます。日常生活でこまめに体を動かし、散歩やストレッチなど軽い運動を日課にしましょう。
- 適度な飲酒・禁煙
過度の飲酒は厳禁です！適度な飲酒・禁煙を心がけましょう。

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。なお、行政情報については、町HPにも掲載しています。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 水		17 金	
2 木		18 土	映画鑑賞会(総合文化センターリハーサル室13:30~)
3 金		19 日	
4 土		20 月	健康教室 (浜中農村環境改善センター 10:00~11:30)
5 日		21 火	
6 月	役場仕事始め	22 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) ママのつどい開放日(役場保健集会室9:30~11:30)
7 火		23 木	
8 水		24 金	
9 木	健康教室(茶内第三母と子の家10:00~11:30)	25 土	今月のおはなし会(総合文化センター図書室11:00~)
10 金		26 日	
11 土	今月のおはなし会(総合文化センター図書室11:00~)	27 月	健康教室(茶内第一住民センター 13:00~14:30)
12 日		28 火	
13 月		29 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30~15:00) ママのつどい開放日(役場保健集会室9:30~11:30)
14 火	健康教室(茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)	30 木	
15 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30~15:00) ママのつどい開放日(図書司書の日) (役場保健集会室9:30~11:30)	31 金	
16 木	健康教室(姉別農村環境改善センター 13:00~14:30)		

あそびのひろば	月火	9:00~12:00	霧多布子育て支援センター
	月火	14:30~16:30	霧多布子育て支援センター
	月火水木金	9:00~12:00	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	1・2・3・6・14・20・27
	総合体育館	1・2・3・6・14・20・27
	農業者トレーニングセンター	1・2・3・6・13・20・27
	すくらむ21	1・2・3・6・14・20・27
MO-TTOかぜて	1・2・3・7・8・14・15・21・22・28・29	

ひとのうごき

11月末現在(前月比)

- 人口: 5,254人 (-12)
- 男: 2,571人 (-3)
- 女: 2,683人 (-9)
- 世帯数: 2,549世帯 (±0)



おくやみ

茶内市街四区・菊地テルエさん(83歳) 茶内 駅東・岡本 麻路さん(60歳)
茶内 駅東・吉家 慶子さん(93歳)



おたんじょう

榊 町・吉野 零和ちゃん(晃輔さん) 霧多布一区・島崎 なぎちゃん(楽さん)

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

※広報はまなか12月号 一部訂正について

広報はまなか12月号の10ページ、11ページ記載の「第10次浜中町行政改革大綱実施計画」の実施期間に誤りがありましたので、次のとおり訂正させていただきます。

誤 実施期間 令和3年度 令和4年度 令和5年度
正 実施期間 令和6年度 令和7年度 令和8年度

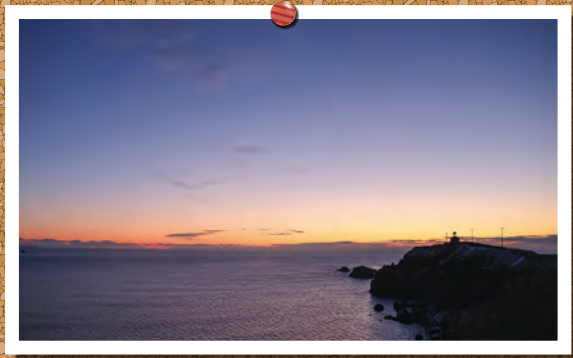
広報はまなか掲載写真提供フォーム

こちらからアクセス出来ます。▶▶▶



その他の広報に関する問い合わせは下記までご連絡ください。

役場総務課情報広報係 ☎62-2246



今月の表紙
「浜中町の風景」

霧多布岬から望む日の出とアゼチの岬からの夕日を撮影しました。冬の寒さの中に広がる荘厳な自然を感じました。

本年も「広報はまなか」をよろしく願い申し上げます。

はまなか投稿広場



羊の皮を被ったオオカミとってキャッチフレーズだ
ったと思います。今の市場価格凄い値段です。
スカイライン2000GT-R乗ってみたかった。

投稿者 トムじい さん

「すごい写真が取れた！」

「記念にこの写真を載せてほしい！」

そんな時はぜひ、右記のQRコードから
投稿してください。

皆さまの投稿をお待ちしています！



文芸サロン

俳句

初雪やみみずのミイラ線布団
皆望む希望に満ちる初明り
蟬氷踏みしめる音冬の道

福澤 秋桜(茶 内)
陽輝 雅(霧多布)
古屋 理樹(霧多布)

短歌

さめぎわの夢に現わる亡き父は寂しき後背ばかりを見せる
月明り雪明りだけ灯に雪原を行く犬らと共に

相原 睦子(茶 内)
福澤 秋桜(茶 内)

