



はまなか7

2025/No.719



今月の主な話題

- ▶ 後期高齢者医療制度のおしらせ..... 2 P
- ▶ 浜中町高齢者バス等利用助成事業..... 4 P
- ▶ イベントSNAP 11 P
- ▶ 第39回浜中町少年の主張大会 17 P
- ▶ 高血圧を予防しよう..... 20 P

後期高齢者医療制度のお知らせ

～令和7年度の保険料のお支払いと保険証および資格確認書の一齐更新について～

7月に保険料額をお知らせします

令和7年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

＜保険料の計算方法＞

均 等 割
【1人当たりの額】
52,953円

+

所得割【本人の所得に応じた額】
(令和6年中の所得－最大43万円)
×11.79%

=

1年間の保険料
【限度額80万円】
※(100円未満切捨て)

- 1年間の保険料の上限額は、80万円になります。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- 「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。
- 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

保険料のお支払い方法

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。（申し出によって「口座振替」も可能）
ただし、次の(1)～(3)のいずれかに該当する方は「年金天引き」の対象となりません。
「納付書」または「口座振替」にてお納めください。

- (1)介護保険料が「年金天引き」されていない方
※年金額が年額18万円未満の方
- (2)介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金受給額の半分以上を超える方
- (3)新たに制度に加入された方の半年の期間

※ご注意※
国民健康保険料税の口座振替は自動継続されません。
再度、ご希望の金融機関へ申し出を行ってください。

黄緑色の「資格確認書」を交付します（色変更なし）

現在、ご使用の水色の保険証または黄緑色の資格確認書の有効期限満了後には、代わりとなる黄緑色の「資格確認書」を交付します。

新しい「資格確認書」は、令和7年8月1日から令和8年7月31日までご使用いただけます。

なお、今回交付する「資格確認書」は、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（以下、「マイナ保険証」という。）の保有状況に関わらず、令和8年7月末まで暫定的な運用として一律で全被保険者へ交付します。

医療機関等を受診する際に「資格確認書」を提示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。一方で、マイナ保険証にはさまざまなメリットがありますので、お使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和8年7月31日
交付年月日	令和7年8月1日
被保険者番号	01234567
被保険者住所	広域市連合町1丁目
被保険者氏名	広域 太郎
性別	男
生年月日	昭和7年7月7日
負担割合	1割
発効期日	平成20年4月1日
限度区分	区Ⅱ
発効期日	平成20年4月1日
長期入居区分	令和7年8月1日
特定医療区分	区分A
発効期日	平成20年4月1日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

■「資格確認書」に限度区分等を記載することができます

資格確認書の以下①～③の欄については、本人の希望に基づいて、申請により併記することが可能です。

なお、過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、①②がすでに併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書に併記しないことも可能です。

①限度区分、限度区分の発行期日

…医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。

②長期入院該当日

…直近12か月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯（区Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。

③特定疾病区分、特定疾病区分の発行期日

…特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。

限度区分	対象者	自己負担割合
現役Ⅲ	住民税の課税所得が690万以上の被保険者と同一世帯にいる被保険者	現役並み 所得者3割
現役Ⅱ	住民税の課税所得が380万以上の被保険者と同一世帯にいる被保険者	
現役Ⅰ	住民税の課税所得が145万以上の被保険者と同一世帯にいる被保険者	
一般Ⅱ	以下の(1)と(2)両方の要件に該当する方。 (1)同一世帯に住民税の課税所得28万以上145万未満の被保険者がいる。 (2)同一世帯内の被保険者全員の「年金収入＋年金以外の合計所得額」の合計金額が ・被保険者が1人の場合 → 200万円以上 ・被保険者が2人以上の場合 → 320万円以上	一定以上 所得者2割
一般Ⅰ	住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない方	1割
区Ⅱ	世帯全員が住民税非課税であり、区Ⅰに該当しない方	
区Ⅰ	世帯全員が住民税非課税であり、以下のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円 ・老齢福祉年金を受給している方	

●問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
(札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階)
役場保険課保険年金係 ☎62-2187

浜中町高齢者バス等 利用助成事業

高齢者の積極的社会参加の促進や健康維持の増進、生きがいのある生活を援助することを目的として、70歳以上の方を対象に「共通回数券（通称：敬老バス券）」を交付しています。

◆ 交付申請はお済みですか？



- 対象者 令和7年4月1日現在、浜中町に住民登録がある70歳以上の方
- 交付額 10,000円（100円券×100枚）
- 申請方法 4月に郵送された申請書兼受領書に必要事項を記入・押印のうえ、下記の交付場所へ持参ください。
- 交付場所 役場健康福祉課社会福祉係、茶内支所、浜中支所、総合文化センター
※茶内支所、浜中支所、総合文化センターでの交付は、7月31日で終了いたします。
※8月1日からは役場健康福祉課社会福祉係のみでの交付となります。
- 利用期間 交付を受けた日から令和8年3月31日まで
- 利用可能場所 町営バス・くしろバス・特急ねむろ号・JR花咲線・霧多布中央ハイヤー・霧多布温泉ゆうゆ（入浴料のみ）

●問い合わせ先 役場健康福祉課社会福祉係 ☎62-2305

介護予防事業 パステルアート講座

自分のための癒やしの時間を持ちませんか？

脳の活性化や自己肯定感を高めることにより、認知予防を図ります。



今回のテーマは
『お月見うさぎ』

日にち	時間	場所
7月24日(木)	13:30～15:30	姉別農村環境改善センター
8月18日(月)	10:00～12:00	浜中農村環境改善センター
	13:30～15:30	役場保健集会室
8月27日(水)	10:00～12:00	茶内コミュニティセンター

定員 各回12人程度（要事前予約）※参加費無料

●申し込み・問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 ☎62-2194

『ゴールデンウィークイベント 2025』

湿原センターでは、4月26日から5月6日にかけてゴールデンウィークイベントを開催しました。鹿角を使ったペン立て作りのワークショップ、春の山菜採りと窯焼きピザを楽しめる山菜観察会などのイベントを行い、多くの方にご参加いただきました。

また、5月3日～6日まで「ゴールデンウィークマルシェ」も館内外で開催し、大いに賑わいました。出店していただいた皆さまに心から感謝申し上げます。

期間中は累計 600 人以上の方にご来館いただきました。ご来館いただいた皆さま、ありがとうございました！



大坪俊裕氏 写真展「私景集～きりたっぷ～」開催

7月1日、浜中町在住の写真家である大坪俊裕氏の写真展を開催します！

今回の写真展について、大坪さんから「ここ何年かテーマを絞った写真展をさせて貰ってきましたが、今回は久々に原点に戻って、私の好きな霧多布のさまざまな風景をご覧頂ければと思います」と温かいメッセージをいただいています。

1階のミュージアムショップでは、大坪さんが撮影されたポストカードを、季節に合わせて販売しています。どれも霧多布の美しい瞬間が切り取られています。皆さまのご来館を、心よりお待ちしております！

● 期 間 7月1日(火)～7月31日(木)

● 時 間 9時～17時

※開館中はいつでもご覧になれますが、会場の都合により写真展をご覧いただけない場合がありますので、ご了承ください。

● 予約・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！

●今回のテーマは「空缶・ビン・ペットボトルの出し方」についてじゃ！

みんなは、空き缶・ビン・ペットボトルはきちんときれいにしてから収集に出してるかの？

これらの資源物を出すときは、キャップの付いているものは外し、中を軽くすすいでから透明・半透明の袋、またはカゴに入れて収集に出してくれよ。

これから夏を迎え気温も高くなるじゃろう。そのため、そのまま収集に出すと、スズメバチなどが匂いに誘われて集まってしまう、作業員や近づいた人に襲い掛かったり、自宅周辺に巣を作ってしまう危険性があるので必ず中をすすいでから収集に出すようにしてくれ！

また、空き缶・ビン・ペットボトルの中に、たばこの吸い殻の異物などの混入したものや、汚れがひどいものは、資源物として収集できないので気を付けてくれよ！



**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！

「サバの炊き込みご飯」

【材料：2人分】

- サバ缶…………… 1缶 (190g)
- しょうが…………… 10g
- Aしょうゆ……………大さじ1杯
- Aみりん……………大さじ1杯
- A酒……………大さじ1杯
- 米…………… 2合

【作り方】

- ① お米を洗う。
- ② サバ缶を汁と身に分ける。生姜は千切りにする。
- ③ ①にAとサバ缶の汁を入れ、米の合数の線の下まで水を入れる。その上にサバ缶の身と生姜を入れて炊飯する。
- ④ 炊飯したら完成。お好みでゆかりを混ぜ込んでも美味しいです。



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

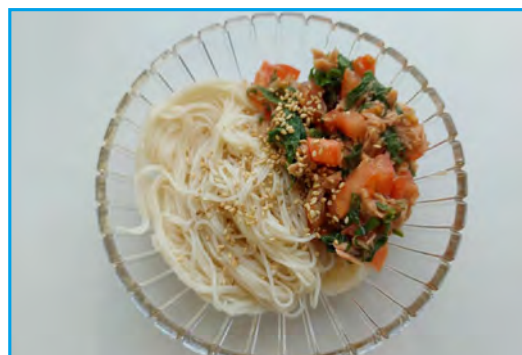
「トマトそうめん」

【材料：2人分】

- そうめん…………… 2束
- トマト…………… 2個 (200g)
- 大葉…………… 10枚
- ☆ポン酢……………大さじ2杯
- ☆ごま油……………大さじ1杯
- ツナ缶…………… 1缶
- いりごま……………小さじ1杯

【作り方】

- ① トマトを小さい角切りにする。大葉は千切りする。
- ② トマトをなじませるために、①と☆とツナ缶（オイルも一緒に）を和えておく。
- ③ そうめんを茹で、冷水で洗い、水気を切る。
- ④ 器に②と③のをせ、最後にごまをふって完成です。



野菜摂取量は
約100gです。

1人分

エネルギー 418kcal

食塩相当量1.8g

夏の全国交通安全運動の実施

長距離はひといきついで心にゆとりとやさしさを

夏の交通安全運動は7月13日(日)～22日(火)の10日間

○ 運動重点

- 1 飲酒運転の根絶
- 2 自転車利用時のヘルメット着用と自転車・バイクの交通事故防止
- 3 スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底
- 4 歩行中の子ども・高齢者の安全確保と高齢運転者の交通事故防止

交通ルールをしっかりと守り、交通安全に努めましょう。



令和7年度第2回

北海道警察官採用試験

試験日:9月21日

受付期間:7月1日～8月15日(午後5時)



- ▶ 採用予定人数 250人
- | | |
|-------|-------|
| 男性A区分 | 40人程度 |
| 女性A区分 | 20人程度 |
| 男性B区分 | 40人程度 |
| 女性B区分 | 40人程度 |

A区分…学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者

B区分…A区分以外の者

【年齢】平成5年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた者

やりがいはもちろん、私生活の充実も大切にする組織です。ご応募お待ちしております！



考えて 大切な 自分の未来

- SNSなどの「闇バイト」「裏バイト」に注意！特殊詐欺や強盗などの犯罪に加担しない！
軽はずみな行動が重大犯罪に！
- 大麻は脳に影響を与える違法な薬物です！
- 万引きは犯罪！
- お酒やたばこは20歳になってから！
- インターネットの世界は危険がいっぱい！次の3点に気をつけましょう！
 - 1 出会いを求める内容を書き込まない！
 - 2 個人情報や写真はのせない！
 - 3 ネットで知り合った人と会わない！



5/16 行政相談員が出前教室を開催

～どんなことをしているのかな？～

5月16日、浜中町行政相談員の藤枝敦子さんが霧多布小学校6年生を対象に出前教室を行いました。

当日は、釧路行政監視行政相談センターのご協力のもと、行政とは何か、困ったことがあればどこに相談すればよいのかをわかりやすく伝え、見にくい道路標識の改善事例なども紹介しました。子どもたちからは、「普段の授業で学べないことが学べて良かった」「自分たちの暮らしと行政が深く結びついていることを知れた」との感想をいただきました。

今回の出前教室は、いつでも話を聞いてくれる「行政相談員」が身近にいることを知る良い機会となりました。



5/18 放水体験で楽しい思い出を

～町のイベントで火災予防の啓発～

5月18日、総合文化センター前で浜中消防署が放水体験を実施しました。

当日のイベントでは消防車で放水体験コーナーを設置し、来場者に向けた火災予防啓発を行いました。子どもたちは消防服に着替え、本格的な放水体験を楽しみました。

また、浜中町の「きりたん」も放水体験に飛び入りで参加し、子どもたちの歓声に応え、一緒に体験する場面も見られました。



5/27 散布小中学校があさり島活動を実施

～あさりについて学習～

5月27日、散布小中学校の小学5・6年生と中学生が火散布沼の「あさり島」であさり掘りを行いました。

この活動は平成22年度から始まっており、児童生徒の皆さんが地域を知り、誇りや愛着を持ってもらうことを目的として続いている取り組みです。

児童生徒の皆さんは、あさを掘るかたわら、外敵であるタマガイの駆除、あさりの選別作業も体験し、慣れた手つきで楽しみながら、一生懸命に作業を進めました。

当日は、保護者の方が島に渡る船を用意し、選別方法の説明を行うなど、地域の特徴を活かした教育活動となりました。



5/30 第31回浜中町植樹祭

～お魚殖やす植樹運動～

5月30日、第31回浜中町植樹祭（同時開催：浜中漁協女性部「お魚殖やす植樹運動」）を湯沸で開催しました。

当日は各自治会や産業団体をはじめ、229名の町民の皆さんが参加し、カシワ400本、グイマツ200本、イヌエンジュ 200本を植樹しました。

また、霧多布小学校の6年生も参加し、笹の根に苦労しながらも協力し合い、一生懸命植えていました。

なお、今回の植樹祭には㈱丸物出口興産による木質チップほか資材、㈱濱谷建設と㈱プラテックによる苗木、鉋根農業を育てる会によるタオルの提供をいただきました。





サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日金 2種類同時発売!

公益財団法人北海道市町村振興協会

発売期間 7/11金～8/11日

抽せん日 8/21日

各1枚 300円

クーちゃん

6/8 町のお宝再発見★体験会

～小川に生息する貝を調査しました～

6月8日、NPO法人シマフクロウ・エイドが琵琶瀬川上流付近でカワシンジュガイ類の調査などを行う体験会を開催しました。

当日は、浜中町環境基本計画に追加された絶滅危惧種であるカワシンジュガイ類が川で繁殖し、世代交代を行っているかを知る方法として、貝の大きさが関わってくると説明がありました。

参加者は川で採取と観察、個体数を数えました。川底に刺さるような形で群生している貝を採取したところ、2cm～5cm未満の貝が数個確認でき、世代交代の形跡が確認されました。

この貝を通して、琵琶瀬川の自然の仕組みや生きもの同士のつながりを知る機会となりました。



6/9 母子の健康増進委員会から生理用ナプキンの寄贈

～国際ロータリー第2500地区～

6月9日、国際ロータリー第2500地区母子の健康増進委員会（小田衣代委員長）から生理用ナプキン4,896個（昼用3,600個、夜用1,296個）を寄贈いただきました。

同委員会では、近年、「生理の貧困」が社会問題となっていることに対し、学校保健活動の充実、女子生徒の支援や発育に貢献することを目的に寄贈を行っています。

町は、寄贈いただいた生理用品を町内各学校へ配布し、一部を防災備蓄として保管しています。このたびの寄贈、誠にありがとうございました。



||運動会 SNAP|||||



あさり島SNAP



税務課からのお知らせ

国民健康保険税（第1期）、固定資産税（第2期）の納期限のお知らせ

7月30日(水)は国民健康保険税(第1期)、固定資産税(第2期)の納期限です。
口座振替を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。
なお、国民健康保険税の納入通知書は、7月中旬頃に発送予定です。

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。詳しくは下記までお問い合わせください。

納期が既に経過しています！

○軽自動車税 ○町道民税（第1期） ○固定資産税（第1期）

※納期限を過ぎた税は『**滞納**』扱いとなり、延滞金が発生することがあります。
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います。



地方税お支払いサイト
eLTAX for Payment



●問い合わせ先 役場税務課収納係 ☎ 62 - 2174

浜中診療所からのお知らせ

内科派遣診療のお知らせ

問い合わせ先
浜中診療所
☎62-2233



○診療予定日 7月11日(金)～7月13日(日)

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おります。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ださい。なお、夜間や休日はかぜ症状の診察には対応しており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。

猫よけグッズの貸出しについて

居住環境における猫のふん尿被害等を受けている町民の方へ、猫よけグッズを試用のために貸し出します。

1 申込方法

生活環境係の窓口にて貸出申込を受け付けています。台数に限りがありますので、貸し出しを希望される場合は事前にご相談ください。

2 台数、期間及び回数等

原則として1台を2週間貸し出します。(延長は2週間まで、最長1か月)

貸出しは無料ですが、使用する乾電池(1台につき単3形乾電池2本)は利用者にご用意いただく必要があります。

●問い合わせ先 役場住民環境課生活環境係 ☎62-2192

釧路弁護士会おなやみごと相談のお知らせ

～その悩み、弁護士に相談してみませんか？～

釧路弁護士会による無料法律相談会が開催されます。当日は、釧路弁護士会所属の弁護士が浜中町を訪れ、皆さまの日頃の悩みやお困りごとに、無料で相談に応じます。

前日午後4時までにご予約いただく必要があります。(予約がない場合は相談会を中止することもありますので、必ず事前予約をお願いいたします。)

相談を担当する弁護士が利害関係を有するため、相談をお受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

どんなささいなことでも結構です。お気軽にご相談ください。

日 時 7月15日(火) 13時30分～16時30分

場 所 総合文化センター2階 学級講座室

その他 当日、都合が合わない方は近隣地域でのご相談も可能ですので、詳しい日時は下記までお問い合わせください。

●予約・問い合わせ先 釧路弁護士会法律相談センター ☎0154-41-3444

自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生を募集します

令和8年3・4月採用の「一般曹候補生」および「航空学生」の募集受付が、令和7年7月1日(火)から開始されます。現在「自衛官候補生」の募集が行われています。

つきましては、下記をご覧くださいのうえ、期日までにお申し込みください。

種目	受験資格	受付期間	試験日
自衛官候補生(男子・女子)	18歳以上33歳未満の者	通年	9月23日(火・祝)
			9月24日(水)
			9月25日(木)
一般曹候補生(男子・女子)		7月1日(火)～ 9月2日(火)	9月17日(水) 9月18日(木)
航空学生	航空自衛隊18歳以上24歳未満	7月1日(火)～ 8月29日(金)	9月20日(土)
	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、いずれかの1日となりますので、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

依存症（アルコール、ギャンブル等） 摂食障害に関するオンライン相談のお知らせ

釧路保健所では、月1回、北海道立精神保健福祉センター医師による依存症に関するオンライン相談を実施しています。相談は予約制で、予約受付は、相談日の7日前の午前中までとなります。詳しくは下記までお問い合わせください。

※日時は変更になることがあります

年	月 日	時 間
R7	7月24日(木)	13:30～16:30
	8月28日(木)	
	9月25日(木)	
	10月23日(木)	
	11月27日(木)	
	12月25日(木)	
R8	1月22日(木)	13:30～16:30
	2月26日(木)	
	3月12日(木)	

●問い合わせ先 釧路保健所（釧路市城山2丁目4番22号） ☎0154-65-5825

7月17日は「北海道みんなの日」



7月17日は、「北海道みんなの日」（愛称『道みんなの日』）です。

「道みんなの日」は、北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日として、平成29年に制定されました。

1869年（明治2年）7月17日に、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した日が由来となっています。

この日をきっかけに、道民の皆さまには、北海道のこれまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、北海道に愛着や誇りを持っていただき、道内外に北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。

笑顔と声援に 包まれた運動会



6月7日 浜中小学校
力を合わせて 絆を深めながら
最高の思い出を作ろう！



6月7日 茶内小学校
「力戦奮闘」～チームで心をつにして、
最後まであきらめないで頑張ろう～



6月8日 散布小中学校
全力で楽しむ～心を燃やし、成長とやる
気を見せ、協力し合う散布生～

6月は、4つの小・中学校で運動会が開催されました。子どもたちは日頃の練習の成果を発揮し、元気いっぱいにさまざまな競技に挑戦しました。その姿は、観ている私たち大人にも勇気と感動を与えてくれ、頑張る姿に惜しめない拍手と声援が送られていました。

各校では、児童会・生徒会が中心となってスローガンを掲げ、その目標に向かって子どもたち一人ひとりが真剣に取り組む姿が印象的でした。競技においては、自分の役割をしっかりと果たしながら、仲間の頑張りに声援を送るなど、チームを超えた温かな応援の輪が広がっていました。仲間と力を合わせ、心をつにして全力で挑む子どもたちの姿は、とてもたくましく、頼もしく映りました。安心・安全な運動会の開催に向けて、日々の準備や指導にご尽力いただいた教職員の皆さま、そして子どもたちの背中を押し、あたたかい応援送ってくださった保護者の皆さまありがとうございました。

なお、7月5日(土)には浜中中学校で体育祭、12日(土)には茶内中学校、19日(土)には霧多布中学校で体育大会が開催されます。子どもたちの頑張りに大きな拍手をお願いします。



6月7日 霧多布小学校
「全力疾走で全員があきらめない運動会！！」



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。

《浜中小学校》

夢を求め 人に学び 里に生きる

～地域の皆さまと協力し、子どもたちの主体性を育む～

本校は今年度、**子供たちの主体性を育む**ことに重点を置いています。また、**今年度は開校100周年を迎えます**。地域の皆さまのご協力を得ながら記念事業を進め、力を合わせて子どもたちを育てていきます。その活動の中から、2つの取組を紹介します。

(1) 縦割り班活動 「100歳おめでとう！ハッピーハリケーン」

6月7日に実施した開校100周年記念運動会で、縦割り班競技「100歳おめでとう！ハッピーハリケーン」を行いました。児童たちは、児童会が中心となって決めた「力を合わせて、絆を深めながら、最高の思い出をつくろう！」というスローガンを胸に、高学年が中心となり話し合いや練習を重ね、主体的に競技に取り組みました。



学校データ

(5月1日現在)

校長	武田 進一
教頭	小手森 良貴
教員数	10人
養護教諭	1人
栄養教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
学習支援員	1人
児童数	52人
学級数	8学級

(2) 浜中町の良さを再発見 「浜中観光大使」

5・6年生では、浜中町と厚岸町・十勝地方の農業や観光などを比較し、浜中町の良さを再発見する「浜中観光大使」という学習を行っています。5月27日には、地域の酪農家を訪れ、草寄せやエサやり、仔牛へのミルクやり体験を行いました。この体験を通じて、酪農家の仕事に対する思いや責任、やりがいへの理解を深めました。

今後は修学旅行で浜中町と十勝地方の違いについて学び、まとめたものを1月に開催予定の「夢人里発表会」で発表します。



私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

5月16日、全校生徒による校外清掃を行いました。当日は晴天の中、生徒たちは霧多布高校を出発し、1年A組は琵琶瀬木道方面、2年A組は霧多布大橋方面、3年A組はクリーンセンターから総合体育館周辺の3ルートに分かれて実施しました。

全学年で拾ったゴミの量は、可燃ゴミが70リットルゴミ袋3コ分、不燃ゴミが45リットルゴミ袋3コ分となり、生徒からは「ポイ捨てはしないでほしい」「今年もたばこの吸い殻やペットボトルが多かった」という声がありました。



第39回 浜中町少年の主張大会

5月24日(土)、総合文化センターにおいて、第39回浜中町少年の主張大会が開催されました。当日は、保護者をはじめ教員や同級生など、たくさんの方が応援に駆けつけ、発表者は大変緊張しながらも、それぞれの体験を交えた素晴らしい主張を繰り広げました。

最優秀賞 天川 寧 心さん(茶内中 3年/写真)

優秀賞 加茂 なつきさん(浜中中 2年)

優秀賞 中澤 歩 希さん(茶内中 3年)

最優秀賞の天川さんは浜中町の代表として、7月31日(木)に釧路市で開催される釧路総合振興局地区大会に出場します。



最優秀賞『二人一組になってください』茶内中学校 3年 天川 寧心

「二人一組になってください」

学校生活で、一度は聞く言葉。クラスが奇数の場合必ず1人余ってしまいます。余っている人が毎回違うのならいいですが、大体いつも同じ人が余っていると私は思います。

最近、双葉社が出版した木爾チレンさんの『二人一組になってください』という本を読みました。クラスカーストのことや本当の友情など、色々なことを考えさせられる本なのですが一つだけ気になる言葉がありました。それは、【無自覚の悪意】です。初めはよくわかりませんでしたが、読み続けていくうちに、これは誰もがしてしまう対策の難しいものだと思います。

皆さんは、無自覚の悪意という言葉を知っていますか。無自覚の悪意とは、簡単に言えば、ありがた迷惑に似たようなものです。つまり本人に悪意がないということです。自覚のある悪意の場合、少なからず意識があって行うのですが、無自覚の悪意は意識が無く、それを当たり前に行ったり、考えたりすることなので、注意しても悪いことをしたと思っていません。

「無自覚の悪意は大体わかったけど、これが二人一組になるのと、どう関係しているのだ」と思っている人がいると思います。では、少し想像してみてください。体育の時間に二人一組になります。あなたは仲のいい友達とペアになりました。周りの人も仲のいい人と組んでいきます。すると、一人余ってしまいました。あなたはどう思いますか？クラスでアンケートを取ってみると、「可哀そうだなと思う」「見ているだけ」という回答が多かったです。「仲のいい人なら次回組もうかな」と回答している人もいました。私も、可哀そうだなと思いながら、その人をただ見ているだけです。これが無自覚の悪意です。自分が余ってしまった

ときに、ただ見られているだけ。悲しい気持ちになりませんか？

「別に悲しくないけど」と思っている人、それは次回、誰か組んでくれる人がいると思っているからですね。一回余ったくらいで悲しいと思う人のほうが少ないと思います。今回は組んでくれる人がいなかったではなく、今回も組んでくれる人がいなかったと考えてください。毎回毎回誰も組んでくれません。悲しい気持ちになりませんか？

何回も余ったわけではないのですが、こんな経験をしたことがあります。習い事でいろんなチームと練習する機会がありました。そこで二人一組になるように指示されたのですが、なかなか組むことができず、余ってしまいました。その時の人数が偶数だったので組むことはできましたが「ここにまだ組めてない人いるよ」などの声をかけるわけではなく、次の準備をしている姿を見ると、少し悲しい気持ちにもなります。

では、皆さんに質問です。二人一組で生まれる「無自覚の悪意」をなくすにはどうすればいいと思いますか？答えは簡単です。毎回違う人と二人一組になればいいのです。仲のいい人と組みたい気持ちはわかります。ですが、いつも組まない人と組むことによって、その人と仲良くなれるかもしれません。そうすることによって、クラス全体がさらに明るくなると思います。

今回は、二人一組を例にあげましたが、これ以外にもまだまだたくさんあると思います。完全になくすのは難しいですが、一人一人の意識で少なくすることはできると思います。頭の片隅でいいので「無自覚の悪意」を覚えてくれると嬉しいです。これで、私の主張を終わります。

佐藤 清勝さん・石原 龍冴さんが奨励表彰！

第1回浜中町スポーツ表彰

6月5日、総合文化センターにて浜中町スポーツ協会主催のスポーツ表彰式が開催され、全道・全国大会で好成績を収められた2人が奨励表彰を受けました。

佐藤清勝さんはミズノ杯第42回北海道秋期ソフトテニス大会（種目：65歳以上）で準優勝、霧多布高校3年生の石原龍冴さんは第4回極真全日本ジュニアファイナルカップ高校生男子軽量級で準優勝と、それぞれが輝かしい活躍を見せました。

表彰式で石黒会長から、「日頃の努力や練習の成果であり、本当にすごいことだと思います。これからも浜中町のスポーツの発展にご尽力いただきたい」という激励の言葉がありました。



総合文化センター 美術展示室 特別企画展のお知らせ

特別企画展 「冬島大二郎の戦争の記憶」

今年は、終戦から80年の節目の年です。美術展示室ではこの節目の年に併せて、冬島大二郎の作品の中から、自身が経験した戦争をもとに描かれたとされる作品を展示する特別企画展を開催します。

展示期間 7月19日(土)～8月31日(日)

開館時間 9時～17時

休館日 毎週月曜日(月曜が祝祭日の場合は翌日)、
祝祭日の翌日

なお、この特別企画展実施に伴う展示替え作業のため、7月15日(火)～18日(金)の期間は美術展示室をご覧になることができませんので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



図書室だより



今月の新着図書

児童書



『ねずくんとパパのおるすばん』

とね さとえ/作・絵 (学研)

今日はママがお出かけの日。ねずくんは、初めてパパと二人きりで留守番をします。ですが、パパはねずくんの好きな服や嫌いな遊びを知らなくて、最初は失敗ばかりしてしまいます・・・。

でも、パパはパパなりのアイデアで、ねずくんと過ごす1日を楽しい1日にしてくれます。さて、そのアイデアとは一体なんでしょう？

『劔岳一線の記ー』

高橋 大輔/著 (朝日新聞出版)

岩場が険しく前人未踏と思われていた劔岳。しかし、明治40年、測量隊は劔岳の山頂で、平安時代の錫杖頭と鉄剣が残されているのを見つける。いつ、誰が置いたのか。そして登山道具のない時代にどうやって登ったのか・・・。

劔岳をめぐる最大の謎に、世界で初めてロビンソン・クルーソーの住居跡を発見した探検家である著者が迫ります！



一般書

児童書



『大人も知らない みのまわりの謎大全』

ネルノダイスキ/著 (ダイヤモンド社)

地球の「めずらしいもの」を調べに来た宇宙人のマチオとシラベ。2人は日本の「ふつうの街」に到着します。人間にとっては身近なものであるアスファルトや河原の石、橋、三角コーン、服を着た犬でさえも、宇宙人の2人に見たら初めて見る不思議なもの！これらのものには、一体どういう意味や役割があるのかな？

さあ、マチオとシラベと一緒に、身の回りにある不思議について調べてみよう！

『和菓子のアン』

坂木 司/著 (光文社)

デパ地下にある和菓子店「みつ屋」で働き始めた梅本杏子 (通称・アンちゃん)。

ちょっぴりふくよかで食べることが大好きな18歳の彼女は、プロフェッショナルだけど個性的すぎる店長や同僚に囲まれる日々の中で、歴史と遊び心に満ちた和菓子の世界にだんだんと魅了されていきます。

そんな和菓子の世界は、たくさんの「謎」に満ちていて・・・？



一般書

《今月の映画鑑賞会》

日時：7月19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：『劇場版 名探偵コナン 天国へのカウントダウン』

(上映時間 100分)

あらすじ：コナンたち少年探偵団は、西多摩市にある完成間近の日本一高い双子ビル(ツインタワー)に立ち寄る。最先端のビルには、建設に関与した人たちが集まっていた。そして、そこでコナンは信じられないものを目撃する・・・！

今月のおはなし会

7月12日(土)

26日(土)

場所：総合文化センター

2階図書室

時間：11時～

高血圧を予防しよう

No.432 保健師・管理栄養士

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管内を通るとき、血管の内側にかかる圧力のことです。圧力が上がることを高血圧といい、この状態が長く続くと、血管へのダメージが大きくなり動脈硬化などを引き起こします。

【高血圧の原因】

◆塩分の過剰摂取・過食などの食習慣

日本人の食塩摂取量は、男女の平均値で9.8g/日となっています。

国の目標量の6g/日未満と比べると、約4g/日多い状態です。

◆睡眠不足

◆肥満・過体重



【高血圧の判断基準】

	収縮期血圧（最高血圧）	拡張期血圧（最低血圧）
診察室血圧	140mmHg	90mmHg
家庭血圧	135mmHg	85mmHg

【高血圧予防のポイント】

①減塩しましょう

- ◆だしのうま味を生かすなど調味料は少なめに
- ◆酢や柑橘類の酸味、香辛料を使って味付けにアクセントを
- ◆麺類のスープは飲まないで残す
- ◆醤油やソースは「かける」より「つける」
- ◆汁物は1日1杯までにし、具たくさんにする



②カリウムを摂りましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウムの排出を促進する働きがあるため、積極的に摂取するようにしましょう。

③禁酒・禁煙しましょう

アルコールは飲み過ぎると血圧が上がるため適量にしましょう。また、喫煙は血管を収縮させ動脈硬化などの合併症の危険が高くなるので禁煙しましょう。

④適度な運動をしましょう

運動は血管を広げて血行をよくし、血圧を下げます。また肥満の予防にも効果的なので、ウォーキングなどの運動を1日1回、10分間行いましょう。現在、運動習慣のない方は、ストレッチなど軽い運動から始めてみてください。

●問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎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。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 火		17 木	姉別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)
2 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30～15:00)	18 金	
3 木	健康教室(姉別農村環境改善センター 13:00～14:30)	19 土	体育大会(霧多布中学校) 映画鑑賞会(総合文化センターリハーサル室13:30～)
4 金		20 日	
5 土	第30回体育祭(浜中学校)	21 月	
6 日		22 火	
7 月		23 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)
8 火	健康教室(茶内コミュニティセンター 10:00～11:30)	24 木	1学期終業式 パステルアート講座 (姉別農村環境改善センター 13:30～15:30)
9 水	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) 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)	25 金	
10 木	健康教室(茶内第三母と子の家10:00～11:30)	26 土	今月のおはなし会(総合文化センター図書室11:00～)
11 金		27 日	
12 土	今月のおはなし会(総合文化センター図書室11:00～) 体育大会(茶内中学校)	28 月	
13 日		29 火	
14 月	健康教室(浜中農村環境改善センター 10:00～11:30)	30 水	ママのつどい開放日(役場保健集会室 9:30～11:30) ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30～15:00)
15 火		31 木	
16 水	ママのつどい開放日(役場保健集会室 9:30～11:30) ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30～15:00)		

子育て支援センター 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	7・14・22・28
	総合体育館	7・14・22・28
	農業者トレーニングセンター	7・14・21・28
	すくらむ21	7・14・22・28
	温水プール	7・14・22・28
	MO-TTOかぜて	6・7・13・14・20・21・27・28

ひとのうごき

5月末現在(前月比)

- 人口: 5,169人 (-15)
- 男: 2,551人 (-2)
- 女: 2,618人 (-13)
- 世帯数: 2,558世帯 (-14)



おたんじょう

茶内市街一区・森下あさひちゃん(伸さん) 霧多布東四区・飯高 風ちゃん(啓太さん)



おくやみ

伸の浜・高野ヨシ子さん(88歳) 琵琶瀬親睦・瓜田 勝也さん(67歳)
茶内市街一区・嵯峨みさ子さん(91歳) 茶内市街一区・田中喜美枝さん(89歳)
奔幌戸・澤田 利行さん(74歳)

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んのみ掲載しています。

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

「散布小中学校あさり島活動」

5月27日、散布小中学校があさり島活動を実施しました。

掘ったあさりの選別などを児童生徒が協力して行いました。

はまなか投稿広場



2025/05/09 桜前線が到着しました。

投稿者 takayasu 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おります！



文芸サロン

俳句

雨止んでカツコウ高らかに響きけり
緩みきる心身射抜く氷水
冷奴ねぎとしようがにゆずポン酢

福澤 秋桜(茶 内)
陽輝 雅(霧多布)
古屋 理樹(霧多布)

短歌

何時からかピアノに向わぬ手も今は年相応のかたちとなりて
子育ての門番ガラスに許しこ何もせぬからここを通してね

相原 睦子(茶 内)
福澤 秋桜(茶 内)

