

はまなか



恋する灯台 と 初日の出

今月の主な話題

- ▶年頭にあたって 2P
- ▶後期高齢者医療制度のお知らせ 4P
- ▶講演会が開催されました - 地域医療講演会・環境講演会 - 5P
- ▶浜の風景 - アカボヤ ～増養殖事業化に向けて～ 6P
- ▶トピックス - 浜中漁協青年部が大活躍！ - 8P
- ▶健康サポート - 適正飲酒を！お酒と健康 - 16P

年頭にあたって



浜中町長
松本 博

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆さまとともに、2017年の門出を迎えることができましたことに心よりお喜び申し上げます。

皆さまにおかれましては、日頃より町行政の運営とまちづくりの推進に特段のご理解とお力添えを賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国際情勢といたしましては、パリやベルギーなど、世界各地で発生したテロ事件、北朝鮮による核実験の実施や長距離ミサイルの発射など、私たちの安全な暮らしに対する脅威を感じずにはいられない出来事が相次ぎました。また、近隣国との領土問題を抱える中、北方領土に関しては北方四島での共同経済活動に関する協議により、平和条約締結に向けた重要な一歩になり得るとしており、今後の進展が期待されます。何より我が国が国際社会との協調・融和を保ち、国民の安全保障を念頭とした外交が進められることを願うところであります。

国内に目を向けますと、加速化する少子高齢化への対策と併せ、都市圏への人口一極集中の解消と地方創生を目指すべく、国は「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を基本とした人口減少対策に本格的に歩み始めました。また、緩やかな景気回復基調といわれる中、TPP（環太平洋経済連携協定）の署名に伴う関連産業への影響・懸念など、地方に住んでいる私たちにとって、先行きが不透明で不安

な状況が依然続いております。今後において、アベノミクスによる着実な成果が長年続いたデフレからいち早く脱却し、地方経済の成長と発展を促し、地方に住んでいる人たちにとって、経済効果を肌で実感できることが待ち望まれます。

さて、昨年を振り返りますと、全自治会・町内会のご協力のもと、「まちづくり懇談会」を開催させていただきました。地域における課題や町政への要望・提言を中心に、参加いただいた皆さまと膝を交えてお話しさせていただく中、私といたしましては、本町のまちづくりに対する強い思いを肌で感じたところでもあります。この強い思いを真摯に受け止め、懇談会でいただいた地域要望につきましては、その実現に向け取り組んでいくとともに、行政と町民の皆さまとの協働を大切にしながら、今後もまちづくりを進める所存であります。

本町の基幹産業である農業・漁業の生産状況などを振り返ってみますと、酪農業についてでございますが、牧草の収穫状況は、1番草は生育、収穫ともにほぼ例年並みの収量を確保しました。しかし、2番草は8月の長雨や台風などの天候不順により、品質への影響が非常に心配されました。全体的に見ますと、年間に必要な粗飼料は確保されたと考えております。また、生乳生産状況は前年を上回る推移でありましたが、8月以降はやや伸び率が低く推移したということもあり、全体では前年度を若干上回る実績となっております。冬場を含めて今後の生産回復に大きく期待するところであります。

次に、漁業についてであります。本町の太宗漁業である昆布漁は、出漁日数は浜中漁協が昨年より3日増の26日間、散布漁協は昨年より5日増の30日間の操業となり、概ね例年並みとなりました。しかしながら、最盛期の8月は長雨や台風、時化の長期化により、操業できない日が続いたことから、水揚量は、

前年実績を下回ることとなりました。また、その他の漁業につきましても8月の天候不順の影響などにより、総体的に見まして水揚量の減産が見込まれているところです。漁業におきましては今年一年、順調な出漁と豊漁を願うところであります。

昨年8月、相次ぐ道内への台風上陸により、他の自治体において河川氾濫などによる甚大な災害が発生しました。この間、本町は農業と漁業の生産活動が大きな影響を受けましたが、幸いにも人命に関わる被害はありませんでした。町といたしましては、経験したことのない予測不能な災害にも常に万全を期し、町民の皆さま一人ひとりの生命と財産を守ることを最優先とした防災対策を進めてまいります。さらに、本町の防災中核拠点となる役場新庁舎の建設を目指して本格的に、取り組んでまいります。

私は、まちづくりを進めるにあたり、「地域を支える地場産業の振興」、「災害に強いまちづくり」、「若い世代への子育て支援」という3本の柱を掲げております。本町が有する農業・漁業という二つの力強い産業基盤を活かし、特に若い世代の方々が働きながら子育てができる環境を整え、誰もが将来にわたって浜中町に住み続けてもらえるよう、「生命を支える大地と海 自然と調和するまち・はまなか」の実現を目指し、職員とともに一丸となってまちづくりに取り組んでまいります。今後とも町民の皆さまの力強いご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が浜中町にとって活気と希望に満ち溢れた一年になることを願います。さらに、町民の皆さまの益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年にあたってのごあいさつといたします。

あけましておめでとうございます。

町長	松本博賢	教育委員会	委員長	栗本英彌	選挙管理委員会	委員長	田畑秀子
副町長	松本定之	職務代理者	委員	天間館りゆう子	職務代理者	委員	熊谷正明
教育長	内村定之	委員	〃	掛水優紀	委員	委員	田中政明
浜中町議会		〃	〃	野村孝紀	〃	〃	目黒耕次
議長	波岡玄智	農業委員会	委員長	梅原順一	補充員	補充員	村元了忠
副議長	菊地哲夫	会長	職務代理者	白川英之	〃	〃	山平忠歳
〃	加藤弘二	職務代理者	委員	百々英夫	〃	〃	高橋繁美
〃	堀金澄	委員	〃	永洞忠志	〃	〃	梅原昌美
〃	鈴木誠一	〃	〃	穴吹栄	監査委員	代表監査委員	申田明春
〃	中山真二	〃	〃	白川俊明	代表監査委員	委員	川村義春
〃	秋森良雄	〃	〃	新井功仁	固定資産評価審査委員会	委員	松村嗣弥
〃	成田浅雄	〃	〃	橋場和幸	委員長	委員	加藤俊美
〃	三前光治	〃	〃	嵯峨弘巳	委員	〃	田中裕作
〃	川村義春	〃	〃	谷口正明	〃	〃	ほか職員一同
〃	田甫哲朗	〃	〃	堀金澄			

後期高齢者医療制度のお知らせ

～高額介護合算療養費および医療費通知について～

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

自己負担限度額表 【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方



申請される方は、役場町民課保険年金係へお越しく下さい。

■ 医療費通知を全受診者へ送付します

これまでは希望者にのみ、医療費通知をお送りしていましたが、平成28年9月送付分より**全受診者**に医療費通知をお送りしています。なお、発行月は3月と9月です。

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H28年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H28年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合計				28,000	2,800

※ 確定申告（医療費控除）の際の添付資料には使用できません。

※ この通知は皆さまの受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。

医療費通知の活用などについて

- 医療費の推移がひと目で分かるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など、皆さまの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

役場町民課保険年金係
☎62-2187

浜中町環境講演会 — 自然災害に備える —

11月28日に町総合文化センターにおいて釧路地方気象台より気象台長 宮尾孝氏、土砂災害気象官 茶木平哲哉氏の2名を講師としてお招きし、「気象」をテーマに環境講演会を開催しました。

宮尾気象台長からは「気候変動、温暖化と海洋」と題しまして、地球温暖化が引き起こす問題の一つである海水温の上昇が及ぼす影響についてご講演いただきました。茶木平気象官からは「防災気象情報と昨今の気象災害」と題し、平成27年9月の茶内地区でノコベリベツ川が滞水した時の気象状況などについて詳しい解説をしていただきました。

昨年の台風や大雨は、当町の産業はもちろん、道内各地に大きな被害をもたらしました。宮尾気象台長と茶木平気象官は昨年8月の台風の進路が東北や北海道に直接上陸したことの考えられる原因として、太平洋の暖水塊や高気圧の存在を挙げていました。私たちがそこから学ぶことは、昨年の台風について、たまたま起こったことではなく、同じ条件下では、これからもこのようなことが起こる可能性は充分にあることだと思います。自然災害を防ぐということは難しいことだと思いますが、備えることはできるはずです。今回の環境講演会は、今現実になにが起こっているのか、また私たちにできることは何かを考える大変良い機会になったと思います。

※講演内容について、当日の資料をご希望の方は下記までお問い合わせください。



問い合わせ先

役場企画財政課環境政策係

☎62-2194

浜中町地域医療講演会を開催しました

12月3日に「ここが知りたい！心臓病と生活習慣の関係」と題し、社会医療法人孝仁会の協力のもと釧路孝仁会記念病院より院長の原田英之氏を講師にお招きし、地域医療講演会を開催しました。

講演では、現代における心臓病の最新の治療や手術方法、心臓の正常な動きや病気になった際はどのような変化が起きるのかをスライドの写真や動画を使ってご説明いただきました。さらに「一無・二少・三多」というキーワードを用い、禁煙の重要性（一無）、食事・飲酒の量（二少：少食・少酒）、運動や休養を十分摂り、多くの人・物・事柄に接しストレスを発散すること（三多：多動・多休・多接）で生活習慣病を予防し、健康を保持することの大切さをお話されました。講演の後段では、原田院長が実際に心臓病の手術に使用される、さまざまな大きさのステント（人工血管）を参加者にご紹介くださり、医療機器を実際に手にとって見るという貴重な体験もさせていただきました。

限られた時間ではありましたが、原田院長には参加者からの多くの質問にも丁寧に答えていただきました。生活習慣病予防の重要性を改めて考えさせられる有意義な講演会となりました。



浜の風景

アカボヤ

増養殖事業化に向けて

町役場 課
中産 課
水産 課
第 30 号

●アカボヤの生態

北海道の太平洋側に生息しており、日本海側の水深50mほどの深みにも生息しています。主に根室で漁獲され、釧路やオホーツクでも漁獲されます。そのほとんどが道内で消費されています。9月～翌年1月頃まで産卵しますが、生息域の海水温が12～15℃となる10月下旬～11月中旬が産卵盛期とされています。産卵後数日でふ化し、幼生となり、2日程度で形状が丸くなり付着します。付着するものは特に決まっておらず、貝殻や軍手、空き缶、ロープなど何にでも付着します。



貝殻や軍手に付着したアカボヤ

●増養殖事業化に向けて

アカボヤは、三陸地方で生産されているマボヤと比較すると認知度は低いですが、マボヤに劣らないほど美味と言われています。

漁獲状況については、北海道では平成9年の900トを最高に、わずか3年後の平成12年には350トと減少が著しく、その後も低位水準で減少傾向が続いています。

このことから、アカボヤの資源増大に向けた早急な増養殖技術の開発が急務となり、平成20年より道立水産試験場（現地方独立行政法人北海道立総合研究機構水産研究本部 釧路水産試験場）が「アカボヤの採苗技術開発と稚ボヤの育成に関する研究」を開始し、平成23年より協力機関として浜中漁協・釧路地区水産

技術普及指導所・浜中町が事業化に向け取り組んでいます。現在は人工採苗、中間育成までは成功しておりますが、本養成の段階で斃死している状況です。そこで斃死の要因として考えられる垂下ロープへの雑物の付着を防ぐために、ロープの長さを伸ばし、飼育に適する水深を調査しています。



作業状況（沖出し作業でのしに垂下する）

採苗器（ロープに幼生を付着させる）



●人工採苗技術の開発

生産者自らが簡易な方法で安定的な種苗生産を可能と

する技術を開発することを目的に取り組んでいます。浜中町では10月中旬～11月に親ボヤを採取し、産卵の適水温である12℃前後を維持し産卵させ、ロープへの付着確認をした後に沖出しして飼育します。



水槽内のアカボヤ



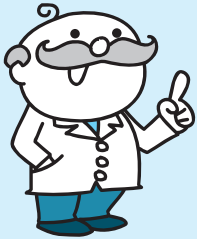
タンクの設置状況

●アカボヤの食べ方

一般的に殻を割り、身を取り出して内臓を取り除き、水洗いし、刺身や酢のものとして食べられています。その他は、ゆでたり焼いたりすることでホヤ類の独特の香りと旨みを味わうことができます。

参考文献『新北のさかなたち』（水島敏博、鳥澤雅他 北海道新聞社）

ごみ博士からのお知らせ！



●今回のごみ分別ポイントは「感染性産業廃棄物」じゃ！

最近、収集に出されたごみの中に非常に困った排出があったぞ。ごみの袋の中に、注射器が見つかったのじゃ！なんて危ない！



こんな排出は、絶対にしてはいかん！酪農家で牛のワクチン接種などに使われている注射器は、感染性産業廃棄物といって、感染症病原体が付着している恐れがあるから、収集に出すことが出来ないものじゃ。燃えないごみの日に排出しても、レッドカードを貼られるぞ！メーカーや販売店に問い合わせをして、きちんと適切な業者に排出してくれよ。

**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！！**

広報はまなか12月号記事に関するお詫びと訂正

広報はまなか12月号3ページ掲載の「年末・年始役場業務のお知らせ」に誤りがありました。正しくは右記のとおりですのでご確認ください。

誤りにより、ご迷惑をおかけしたことを深くお詫びし、訂正させていただきます。

施設等	休業期間
最終処分場	12月24日(土) 12月31日(土)～ <u>1月5日(木)</u>
ごみの収集	12月31日(土)～ <u>1月4日(水)</u>
浜中診療所	12月31日(月)～ <u>1月5日(木)</u>



浜中診療所からのお知らせ

厳しい寒さの中での冬仕事は、体に大きな負担がかかります。日頃からの体調管理に留意しながら、体調がすぐれないとお感じの方は、早めの受診を心がけるようにしてください。

また、当診療所にインフルエンザワクチン接種を予約された方は、平成29年1月31日までに忘れずに接種してください。

【北大医師派遣診療について】

1月の北大第二内科医師の診療日をお知らせします。

- 1月13日(金)～15日(日)
- 1月27日(金)～29日(日)

※上記期間中は、診療時間外や土・日曜日も対応しておりますが、急患(急病)のみの診療となりますので、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18時まで（予防接種は17時30分まで）診療を行っています。

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

税金はみんなのために ～租税教室～

11月28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。役場税務課の平川主事が講師を務め、「税金が世界からなくなったら…?」というテーマのアニメ鑑賞や、税金に関するクイズをして授業を行いました。

子どもたちは、税金が自分たちの生活にとって、必要なものであることを学ぶ貴重な機会となりました。



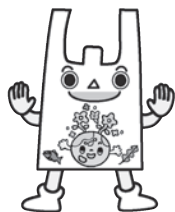
浜中漁協青年部が大活躍!

12月2日、霧多布中学校1年生の総合的な学習の時間に、浜中漁協青年部の皆さんによる「浜中町の昆布とウニについて」の授業が行われました。この授業は、学校が漁協青年部へ直接依頼して実現したものです。

授業は、青年部長の吉野将司さんから昆布漁についてのお話があり、その後、成田康平さんがウニ漁についてのお話をされました。生徒が実際に昆布漁で使用されている漁具に触れる機会があり、中には初めて漁具を見る子もいて、興味津々に話を聞いていました。



レジポくんからのお知らせ!



浜中町学校版ISO認定式が行われました

10月14日に茶内中学校、12月16日に浜中小学校で浜中町学校版環境ISOの認定式が行われました。学校版環境ISOは、環境にやさしい活動を実践している学校を町が認定する制度です。茶内中学校は2回目の、浜中小学校は5回目の認定となりました。

茶内中学校では、生徒会だけでなく、全校でISOの推進体制が整えられていたこと、浜中小学校では、児童が自分たちの取り組みについて自己評価をしっかりと行える仕組みが構築されていたことが特に評価され、今回の認定となりました。このような環境活動を学校だけでなく家庭や地域へ広げて生活してほしいと思います。



浜中小学校



茶内中学校

問い合わせ先

役場企画財政課環境政策係
☎62-2194

駐在所からのお知らせ

冬道の交通事故防止ポイント

①余裕を持った運転を

冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど、思った以上に時間が掛かります。

目的地までの天気や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。

②スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の事故が多発しています。

スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

③「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険です。

スピードダウンや早めのブレーキなど、慎重な運転を心がけましょう。

④交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

⑤悪天候に注意

吹雪や大雪などの悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生などの危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。

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、防寒具やスコップ等を準備しましょう。

厚岸警察署 浜中グループ駐在所

We have a Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

木育くらぶ — 松の蒸留体験会 —

11月27日に釧路アロマセラピースクールの川内ゆかり氏、JAA認定アロマコーディネーターの酒巻美子氏を講師としてお招きし、水蒸気蒸留によって松の香り成分を取り出す体験会を開催しました。午前は参加者の皆さんと一緒に湿原センターの裏の森に出かけ、実際に蒸留するトドマツの枝葉を集めました。午後は川内氏から身近な植物の効能や活用法のレクチャーを受けた後、酒巻氏の案内のもと、松の蒸留方法を実際に見学しました。参加者の皆さんからは、「身近な植物にこんな効能があるなんて知らなかった」

「精製した松の芳香蒸留水を持ち帰れてよかった。早速使ってみたい」などの声が聞かれました。



きりたっぷ子ども自然クラブ

11月の子どもクラブは、北太平洋シーサイ

ドライン乗馬クラブのご協力のもと、乗馬体験を行いました。この日は海が荒れていたため、浜辺を歩くことはできませんでしたが、その分、馬場の中でたくさん練習し、最終的には全員ポールの上をまたげるようになるまで上達しました。



お知らせ

冬季休館のお知らせ

霧多布湿原センターは1月2日(月)～31日(火)まで休館になります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈いします。

※2月1日(水)より通常開館となります。

●問い合わせ先

霧多布湿原センター

☎65-2779

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

働いている調理師の皆さまへ

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。

届出が必要な調理師の方

次の施設、店舗で調理業務に従事している調理師の方は届出が必要です。

- ▷ 寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
- ▷ 飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

届出期限 平成29年1月15日

届出先

(一社) 北海道全調理師会各支部釧路支部

支部長 須藤 正利

住所 釧路市鶴ヶ岱2丁目11-187 大栄マンション鶴が岱

連絡先 ☎0154-43-1050

*届出用紙は、(一社)北海道全調理師会釧路支部及び釧路総合振興局保健環境部保健行政室(釧路保健所)及び標茶地域保健支所に備えてあります。

*インターネットでの届出も可能です。

ウェブサイトアドレス [URL]

<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=AOVie6SV>

QRコード



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

〇問い合わせ先

(一社) 北海道全調理師会釧路支部

☎0154-43-1050

釧路保健所 ☎0154-22-1233

標茶地域保健支所 ☎015-485-2155

がん検診無料クーポン券の使用期限が迫っています！

特定の年齢の方へ、がん検診が無料で受けられるクーポン券を春に送付しています。

まだ受診されていない方は、下記の使用期限までに受診しましょう。

使用期限：平成29年1月31日(火)

※紛失された方はクーポン券を再発行しますので、下記までご連絡ください。

●問い合わせ先

役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

北海道電力からのお願い

今冬は、電力の安定供給に最低限必要な供給予備力3%以上を確保できる見通しですが、今冬の電力需給見通しには、これまで同様お客さまが継続している「定着した節電効果」を見込んでおります。

お客さまにおかれましては、引き続き「無理のない範囲での節電」にご協力いただきますようお願いいたします。

詳しくは、ほくでんホームページをご覧ください。

ほくでん節電

検索

2月7日は北方領土の日

我が国固有の領土である歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島の早期返還は、国民の長年にわたる悲願です。現在も精力的な外交交渉が続けられておりますが、具体的な道筋も見えないまま今日にいたっています。しかし、今後も粘り強く北方領土返還運動を進め、一日も早い四島返還を実現しましょう。

休日公証相談のお知らせ

- 日時** 1月29日(日) 10時～16時
- 場所** 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階
釧路公証人合同役場
- 相談内容** 遺言、相続、任意後見、尊厳死宣言、お金の貸し借り、賃貸借、離婚に伴う養育費・慰謝料・財産分与など
- 申込方法** 相談は無料です。希望される方は、1月27日(金)までに電話予約をお願いします。

●申し込み・問い合わせ先

釧路公証人合同役場 ☎0154-25-1365

浜中町競争入札 参加資格審査申請の受付

平成29年度と30年度に、町が発注する工事または製造の請け負い、その他の契約に係る競争入札に参加を希望される方の資格審査の申請を受け付けます。

受付期間 平成29年1月20日(金)～2月20日(月)
(土・日・祝祭日は除く。)

受付時間 9時～16時30分

●申し込み・問い合わせ先

役場総務課契約管財係 ☎62-2127(直通)



「豆腐のポタージュ風」

【材料：4人分】

- ☆玉ねぎ…………… 1個
- A絹ごし豆腐…………… 1丁
- Aお湯…………… カップ1杯
- ☆牛乳…………… カップ4杯
- Bシチューの素…………… 2カケ弱
- B食塩…………… 小さじ1/3杯
- Bこしょう…………… 少々

今月の食材は「牛乳」です。

牛乳の栄養素はカルシウムが有名ですが、カリウムも豊富で、高血圧予防に効果があります。

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。鍋に少量の水を入れて、フタをし、透明になるまで蒸し煮にする。
- ②ミキサーにAをいれ、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ③その後、鍋に①・②・牛乳を加える。
- ④温まってきたらBを加え、とろみがついたら火をとめて完成。

【1人分の栄養素】

エネルギー	104kcal
カルシウム	32mg
食塩相当量	1.9g

健康のために
1日1杯の牛乳
を飲みましょう！





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5校・中学校4校を連載でご紹介しています。

《散布中学校》 ニコニコ ワクワク そして ポカポカ



本校の特徴的な活動は、「あさり島活動」です。散布漁協から貸与いただいている区画で、数年前よりあさり島の再生活動を行っており、昨年度からは同漁協のご協力により、流通にのせるまでになりました。5月には、PTAの協力のもと、火散布沼でたくさんのあさりを採取しました。今年は、あさ

りの選別作業やタマガイ・ヒトデの駆除などにも挑戦しました。益金については、熊本地震で被災した御船中学校に義援金として寄付するとともに、町内特別養護老人ホーム「ハイツ・野いちご」に介護用いす3脚を贈りました。

もうひとつ力を入れている活動に、いじめ未然防止に向けた「Smile & Smile 運動」があります。生徒会が主体となり、「笑顔あふれる学校」を目指してスタートした活動で、5年目を迎えます。昨年度に引き続き、軽スポーツを取り入れ、学年を超えた交流会を行っています。今後も、生徒と教師が共に考え活動しながら、楽しい運動にできればと考えています。

このように本校は、「他の人の役に立つ体験や活動」を通して、社会性の基礎を養い、人や社会との関わりを見つめ直すことを基盤に、「学力向上」や「体力向上」などにも一生懸命に取り組む、和気あいあいとした、活気あふれる学校です。

学校データ

(11月1日現在)

校長	水上 俊司
教頭	櫻井 順
教員数	7人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
児童数	18人
学級数	3学級



私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

昆布配布で浜中町をPR ～評価される取り組みとして再認識～

2学年28名が見学旅行の中で浜中町のPR活動を行いました。11月9日、横浜高速鉄道「みなとみらい駅」で、浜中・散布の両漁業協同組合から提供いただいた町特産品の乾燥昆布約40キロを、行き交う人たちに配布しました。昆布は小分けにし、生徒がデザインを考えたチラシや「豊かな自然に恵まれた浜中町をぜひ訪問してください」、「乳製品と海産物を味わいに来てください」といったメッセージ、昆布を使った料理のレシピなどを同封しました。また、商工会からお借りしたハッピーを着て大漁旗を振り、家路を急ぐ人々に声を掛けると、用意した700袋はあっという間になくなりました。

後日、昆布を受け取った方々から「すぐに霧多布高校と浜中町のホームページを見させていただきました。機会があれば浜中町を訪問してみたいです」「お正月料理に使わせていただきます」などのお礼の言葉が届きました。また、「今回の霧多布高校のように自分たちの住む町の紹介をし、町の広報に一役買うような取り組みをしている学校は初めて見ました。とてもいい取り組みだと思いました。自分の心の中で留めておいても良かったのですが、このような良い取り組みをこれからも長く続けるためには実際に昆布を受け取った人からの反響があったほうが良いかと思ひまして、メールした次第です」という、この活動自体を評価いただける声もありました。ささやかな取り組みですが、着実に成果がある活動として来年度以降の励みとなりました。



平成29年浜中町成人式 記念式典のお知らせ

日 時 平成29年1月8日(日)
13時30分～(受付13時～)

会 場 総合文化センター

式典内容 町民憲章唱和、式辞、祝辞、
誓いのことば、記念品贈呈
交通安全宣言

そ の 他 立食パーティー

●問い合わせ先
教育委員会生涯学習課社会教育係
☎62-2394

= 浜中町総合文化センター = 平成29年度の使用申し込みについて

総合文化センターは、平成29年度に予定している結婚式や各種行事、サークル活動や会議などの使用申請書を受け付けします。

使用を予定されている方は、電話等にて空室状況を確認の上、「浜中町総合文化センター使用許可申請書」を提出してください。

●問い合わせ先
総合文化センター ☎62-3131

町民スケート大会

日 時 1月29日(日) 9時競技開始

会 場 町民スケートリンク

参加料 無 料

申込期限 1月18日(水)まで【厳守】



種 目 2種目まで可(リレーを除く)

幼 児 オープン100M(当日申込可)

小学1～3年:100M・300M・500M

小学4～6年:300M・500M・1,000M

中学生・一般:500M・1,000M

リレー競技:2,000MR
(600 / 400 / 400 / 600M)

◎詳しくは12月15日に自治会配布されたチラシをご確認ください。

幼児スケート教室

町スケート連盟の指導者が、スケート靴の履き方や氷上での立ち方などの初歩から教えてくれます。

詳しい内容については、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14日(土) 13時～15時

会 場 総合体育館・町民スケートリンク

対 象 小学校就学前の幼児

参加料 無 料(定員30人)

申込期限 1月11日(水)まで

スケート大会・教室の申し込みは…
教育委員会生涯学習課スポーツ係
(総合体育館内) ☎62-3144

子どもかるた大会

毎年、熱戦が繰り広げられる「子どもかるた大会」の季節が、今年もやってきました。

各地区で練習を重ねた成果を十分発揮できるように頑張りましょう。

日程は、下記のとおりです。

浜中町子どもかるた大会

日時: 2月4日(土) 9時～
(受付8時30分～)

場所: 総合文化センター・大ホール
釧路管内少年少女下の句かるた選手権大会

日時: 1月15日(日) 9時～
(受付8時30分～)

場所: 釧路市阿寒町(阿寒町公民館)

★学校教育からの情報コーナー★

体験的な学びを通して、豊かな心を育む ～地域の自然や人とのふれあいを大切にして～

自然や社会との直接的なかかわりを通して、子どもたちが地域の良さを実感し、さまざまな見方や考え方を高めていくことができるように、各学校では、地域における体験的な学習活動を積極的に取り入れています。

例えば、小学校では、霧多布湿原をはじめとする豊かな環境をフィールドにして、四季折々の自然について親しみながら学ぶ活動を行っています。

また、中学校では、地域の職場を訪問し、そこで働く人の営みについて調べたり、じかに仕事を体験したりする活動を行っています。

今後も、子どもたちが、ふるさと浜中を誇りに思うことができる教育を活性化していきます。



散布小学校3・4年生
自然体験学習 [湿原散策]

充実した冬休みを！ ～健康・安全できまり正しい毎日を～

☆ 冬季休業日 《小・中・高等学校 12月23日～1月16日まで》

楽しい冬休みを過ごすために (浜中町生徒指導連絡協議会「冬休みの心得」より抜粋)

★命を大切に

- 交通のきまりを守り、正しく歩きましょう。
- 各地域の危険な場所には近づかないようにしましょう。
(凍った水辺は氷が割れたり、軒下は落雪したりしてとても危険です。)
- 道路や道路に面した雪山、氷では遊ばないようにしましょう。
- 外出する時は、行き先・帰宅時刻・誰と行くかを家の人に伝えましょう。
- 知らない人にはついていかない、知らない車には乗らないようにしましょう。

★非行をおこさない

- お酒、タバコ、薬物とは絶対に関わってはいけません。
- 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。
(インターネット等にひそむ危険性を理解し、マナーやモラルを守って使用しましょう。)

子どもたちが、事故なく、健康・安全に過ごすことができるよう、
地域全体で見守っていただきますようお願いいたします。



新着図書案内



児童書

『**ようちえんにいきたいな**』 アンバー・スチュアート/文
レイン・マーロウ/絵 ささやま ゆうこ/訳

ピヨくんはずっと“ようちえんにいきたいなあ”と思っていました。
そして、いよいよ明日からピヨちゃんはようちえんに行くことに！けれど、夜になるとピヨちゃんはドキドキが止まらなくて…。
柔らかいイラストと心温まる優しいストーリーの絵本です。

『**自力で腸を強くする30の法則**』 辨野 義己/著

テレビ番組などのメディアで“病気が治る”と紹介されてから、一躍有名となった【腸内フローラ】。

腸内細菌の世界的権威である著者が、写真やイラストを多く使用し、自宅で簡単にできる腸内フローラが生まれ変わる最新ワザを、分かりやすく紹介・解説しています。



一般書

児童書

『**おばけのコッチ わくわくとこやさん**』 角野 栄子/作 佐々木 洋子/絵

おばけのコッチは小さな男の子。姿は見えないけれど、床屋さんの鏡のうしろにこっそり住んでいます。

ある日、コッチはこっそり床屋のちょっぴりさんのお手伝いをしたら、なんとお店は大人気に！次々とお客さんがやってきて…。

『**最悪の将軍**』 朝井 まかて/著

その男、暗愚か名君か…。赤穂浪士討ち入り、富士山噴火などの苦難を乗り越え、文治政治に情熱を傾けた将軍・徳川綱吉。

『恋歌』で第150回直木賞を受賞した著者が、犬公方とも呼ばれていた男の、知られざる劇的な生涯を描く…！



一般書

《 その他の新着図書 》

児童書

- 『どうして十二支にネコ年はないの?』 ドリス・オーゲル/文
- 『くすのきだんちはゆきのなか』 武鹿 悦子/作
- 『動物と話せる少女リリアーネ11 小さなホッキョクグマ☆ミルクキー!』
タニヤ・シュテプナー/著
- 『ひと目でわかる 方言大辞典』 篠崎 晃一/監修

一般書

- 『60代、70代のアイテム別着こなしレシピ』 佐藤 恵子/著
- 『子どもと貧困』 朝日新聞取材班/著
- 『認知症は歩くだけで良くなる』 長尾 和宏/著
- 『まぐだら屋のマリア』 原田 マハ/著
- 『光炎の人 上・下巻』 木内 昇/著

今月のおはなし会

14日
(土)28日
(土)場所：総合文化センター
2階図書室

時間：11時～

飲酒は、適量であれば健康に良いとされています。しかし、多量に飲みすぎてしまうと高血圧や脂肪肝など健康に影響が出てしまいます。「適量」を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

適正飲酒を！

お酒と健康

No.330 保健師・歯科衛生士・栄養士です

「適量」とは？

厚生労働省では、「健康日本21」という国民健康づくり運動を推進しています。その中で、「節度ある適度な飲酒」は1日に平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。



◆酒類別のアルコール約20gを含む量

ビール（アルコール度数5度）	……………	中ビン1本（500ml）
日本酒（アルコール度数15度）	……………	1合（180ml）
焼酎（アルコール度数25度）	……………	0.6合（約110ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）	……………	ダブル1杯（60ml）
ワイン（アルコール度数14度）	……………	1/4本（約180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）	……………	1.5缶（520ml）

※お酒が弱い人や女性、高齢者は上記より少なめを適量と考えましょう。

週に2日は休肝日を！

お酒は適量でも毎日飲むと肝臓に負担がかかってしまいます。週に2日程度は休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。ただし、今日は飲める日だからといって大量飲酒をしてしまえば、良い効果は得られません。普段から適量の飲酒を心掛けてください。

もし飲みすぎてしまったら…

体内の水分が失われた状態になっているので、水分を多く摂りましょう。二日酔いの原因となるアセトアルデヒドの分解に役立つ、糖分やビタミンCを含む果物を食べるのも良いでしょう。



健康に関する質問やご相談は…

健康推進係 ☎62-2307



みるこんからのお知らせ

『いきいき健康はまなか21（第二次）～健康なまちづくり行動計画～』

町では、健康づくりの新たな指針として、国や道が示す方針や本町の関連計画などを踏まえ、平成25年度に浜中町健康増進計画「いきいき健康はまなか21（第二次）～健康なまちづくり 行動計画～」を策定しました。その後の取組状況の一部をお知らせします。

	23年度	27年度	目標値	評価
特定健康診査受診率	24.5%	29.2%	60.0%	改善
がん検診受診率	約10%台	10.0～16.9%	50.0%	変化なし
メタボリックシンドローム該当者の割合	5.6%	13.6%	4.1%	悪化
メタボリックシンドローム予備軍者の割合	10.9%	17.3%	9.5%	悪化
睡眠による休養が十分にとれている者の割合	77.5%	72.2%	増加	悪化
喫煙率	男性	32.8%	12.0%以下	悪化
	女性	10.0%		

計画の基本目標は、『壮年期死亡の減少』と『健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現』です。これからも、町民の皆さん、行政・関係機関が協働して、健康づくりに取り組みましょう。

1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 日	●2016あったか初日の出 (ゆうゆ 6:00~12:00) ●霧多布温泉ゆうゆで湯ったりお正月 (ゆうゆ 6:00~16:00)	18 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)
2 月	●ゆうゆ開館 (10:00~18:00)	19 木	
3 火	●ゆうゆ開館 (10:00~18:00)	20 金	
4 水		21 土	
5 木		22 日	
6 金		23 月	●健康教室 [西円朱別] (西円朱別農民研修センター 10:00~11:30)
7 土		24 火	
8 日		25 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)
9 月		26 木	●健康教室 [茶内市街・琵琶瀬] (茶内コミュニティセンター 10:00~11:30) (琵琶瀬住民センター 10:00~11:30) ●むし歯予防教室 (老人福祉・母子健康センター 10:00~11:00)
10 火		27 金	
11 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)	28 土	●おはなし会 (文化センター図書室 11:00~)
12 木	●健康教室 [姉別南] (姉別農村環境改善センター 13:30~15:00)	29 日	
13 金		30 月	
14 土	●おはなし会 (文化センター図書室 11:00~)	31 火	
15 日			
16 月	●健康教室 [茶内第三] (茶内第三母と子の家 10:00~11:30)		
17 火	●小・中学校第3学期始業式		

あそびのひろば	月火木金	9:00~12:00 (霧多布保育所内子育て支援センター)
	月火水木金	14:30~16:30 (霧多布保育所内子育て支援センター)
	水	10:00~12:00 (茶内コミュニティセンター) ※コミセン使用時はお休み

町施設の休館日	施設名称	休館日
	総合文化センター	1~6・10・16・23・30
	総合体育館	1~6・9・10・16・23・30
	農業者トレーニングセンター	1~6・9・16・23・30
	すくらむ21	1~6・9・10・16・23・30
	MO-TTOかぜて	1~6・15・16・22・23・29・30
	勤労青少年ホーム	1~9・14・15・21・22・28・29

ひとのうごき

11月末現在 (前月比)

- 人口: 6,105人 (+ 1)
- 男: 2,992人 (+ 3)
- 女: 3,113人 (- 2)
- 世帯数: 2,493世帯 (- 2)

おたんじょう

茶内橋北・國井誠志郎 くん(聡史さん)
羨古丹・立花 柚衣ちゃん(旭さん)
茶内旭・田中絆斗稀く くん(大さん)
霧多布西・西村 心希ちゃん(悠耶さん)

おくやみ

霧多布・林 勝二さん(72歳)
琵琶瀬・石山 京子さん(82歳)
霧多布東・鈴木アイ子さん(91歳)
茶内橋北・山口トシエさん(73歳)
仲の浜・榊田とし子さん(93歳)
榊町・北本 修三さん(62歳)
姉別北・岩松富士磨さん(76歳)
火散布・佐藤忠太郎さん(96歳)



今月の表紙

「恋する灯台」とは…

一般社団法人日本ロマンチスト協会と日本財団が共同で実施する『恋する灯台プロジェクト』によって認定された灯台のことで、地域の**観光資源としての灯台の価値**を見直し、灯台を訪れる老若男女が増えることで海への関心を高めることを目的としています。（9月30日に湯沸岬灯台も認定されました。）

『恋する灯台プロジェクト』⇒ [<http://romance-toudai.uminohi.jp/>]



文芸サロン

俳句

工事場の朝やそれぞれ息白し

酒井 梅子（茶 内）

ゴンちゃんと呼べば目じりのさがる犬

福沢 秋桜（茶 内）

短歌

いくたびも挫折なしつ、生きる息か雪降る朝を出でてゆくなり

相原 睦子（茶 内）

鳥の分赤い実残し頂きて正月飾り子らと作れり

福沢 秋桜（茶 内）

あけましておめでとうございませう
謹んで新春のお慶びを申し上げます

浜中町役場

