

はまなか



2018/No.629

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
- ▶浜の風景 ～未来のために今すべきこと～ 5P
- ▶税に関するお知らせ 6P
- ▶就学援助に関するお知らせ 10P
- ▶健康サポート 意外と知らないお酒のこと 17P

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、2018年の門出を迎えることができましたことに心よりお慶び申し上げます。

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。

去年は、依然として世界各地においてテロ事件が多発しました。また、北朝鮮による大陸間弾道ミサイルのたび重なる発射により、私たちの生活が脅かされた年でもありました。何より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。

国内においては、加速化する少子高齢化対策と併せ、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を本格的に進めています。また、景気は緩やかな回復基調といわれる中、EPA（日欧経済連携協定）交渉妥結、さらには昨年1月、アメリカが離脱表明したTPP（環太平洋経済連携協定）交渉による関連産業への影響が懸念されるなど、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続いております。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、去年の町政を振り返りますと、各地域よりいただきました多くの要望・提言については、実現に向け継続して取り組んでまいりました。また、防災機能を備えた役場新庁舎建設については、基本設計策定を終え、現在、実施設計作業を進めているところであります。今後においても町民の皆さまとの協働により本町の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、酪農業においては、牧草の収穫状況は、1番草では天候にも恵まれ生育、収穫ともにほぼ例年並みの収量を確保しました。2番草では9月の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が、全体的に見ますと年間に必要な粗飼料は十分確保されたと考えております。また、生乳生産状況は春先の粗飼料不足も影響し前年実績を下回る形で推移していたものの、8月以降に徐々に回復したことから、全体の生産量は前年を幾分下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。

一方、漁業においては、サンマ漁は依然として魚群が薄い上に漁場が遠く、代わって操業したイワシも含め前年をさらに下回る水揚額となりました。また、鮭定置網漁も記録的な不漁となり、去年は大変厳しい年となりました。

このような状況ではありましたが、本町の太宗漁業である昆布漁は、概ね例年並みの出漁日数となり、生産量は前年度実績を約3割上回るが見込まれます。ウニ養殖は自然災害もなく順調な生産が行われましたし、カキ養殖も新たな育てる漁業として取り組みが進められ、今後の事業発展に大きな期待が寄

せられております。今年一年が豊漁の年であることを心から願うところであります。

昨年9月、台風18号による暴風・波浪の影響により、本町におきましては、倉庫や畜舎が倒壊するなどの甚大な被害が発生しました。近年、日本各地で発生している爆弾低気圧など、これまで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。その中で私は、何よりも町民の皆さまには「自分の命は自分で守る」という意識を持ち続けていただきたいと思っております。その上で、行政と地域が綿密な連携を図りながら状況に応じた災害対策を講じることが、本町のさらなる地域防災力の向上に繋がると考えております。

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」といった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2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うとともに、町民の皆さまのますます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	教育委員会		選挙管理委員会
副町長	松本賢	教育長職務代理者	栗本英彌	委員長
教育長	内村定之	委員	天間館りゆう子	職務代理者
浜中町議会		〃	掛水優	委員
議長	波岡玄智	〃	野村孝紀	〃
副議長	菊地哲夫	農業委員会		補充員
〃	加藤弘二	会長	梅原順一	〃
〃	堀金澄恵	職務代理者	白川英之	〃
〃	鈴木誠一	委員	橋場和幸	〃
〃	中山眞一	〃	嵯峨弘巳	〃
〃	秋森新二	〃	谷口正明	固定資産評価審査委員会
〃	成田良雄	〃	白川俊明	委員長
〃	三上浅雄	〃	百々栄二	委員
〃	前田光治	〃	村越敏春	〃
〃	川村義春	〃	阿部栄子	
〃	田甫哲朗	〃	穴吹栄	
監査委員		〃	篠原弘	
代表監査委員	串田明	〃	堀金澄恵	
委員	川村義春	〃	新井功仁	
				ほか職員一同

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

高額介護合算療養費は、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およ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	住民税非課税世帯	一般	56万円
		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までお申し出ください。

医療費通知を全受診者へ送付します

北海道後期高齢者医療広域連合では被保険者の皆さまの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆さまへ送付します。

なお、発送月は、9月と3月の年2回となっています。

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
H29年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H29年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合計				28,000	2,800

※ 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。

医療費通知の活用について

○医療費の推移が一目で分かるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。

○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

浜の風景

未来のために今すべきこと
水産多面的機能発揮対策

町役場 課
第 35 号

●浜中町の保全活動

近年、気象や海洋環境の変化によって、水産資源の低下や環境の悪化が問題視されています。このため、本町は豊かな自然や資源保護に向け、多様な保全活動に取り組んでいます。特に、太宗漁業である昆布漁においては、流水の雑海藻駆除機能が低下していることから、漁業者が雑海藻除を行っています。また、アサリ礁は手入れによって環境悪化を防げることができるため、業者を主体に干潟の保全に取り組んでいます。



棹前昆布の乾燥風景

●保全事業について

水産多面的機能発揮対策事業（旧・環境生態系保全活動支援事業）は、漁業者の高齢化、漁村人口の減少等により水産業および漁村が関わる問題が深刻化することで、多面的機能の発揮に支障が出ることから、水産庁が平成21年に開始しました。

この保全事業の費用（左別表）は、毎年交付金によって支援されています。

H28年度 総事業費		国費	道費	町費	計 (千円)
藻場 保全	霧多布東	15,680	2,595	4,125	22,400
	霧多布西	12,880	1,800	3,720	18,400
	散布	14,000	2,220	3,780	20,000
干潟 保全	浜中	1,120	240	240	1,600
	散布	4,144	876	900	5,920
海難 救助	浜中	400	0	0	400

●藻場保全活動

藻場とは、海岸域海底にある海藻類の群生地帯を指します。藻場は、昆布等の水産資源としてのだけでなく、光合成や生物多様性としての役割も担っています。そのため、雑海藻駆除（岩盤清掃）や栄養塩の供給等を行うことで豊かな藻場の実現を目指しています。本町は毎年150ヘクタール以上の広大な面積を岩盤清掃しています。



SK工法による
雑海藻駆除風景

●干潟保全活動

干潟に生息するアサリやバカガイなどの二枚貝は、海水中の懸濁物を濾す浄化装置としての役割を担っています。そのため、干潟の保全活動は、周

辺海域の活性化などの効果をもたらしています。

アサリは、6年前の津波被害によって資源量（特に稚貝）が激減してしまいました。しかし、その後の保全活動によって、年々回復傾向にあります。



干潟の耕耘風景

●今後のあり方

現在、水産多面的機能発揮対策事業は、「水産資源確保のため」という位置づけになりつつありますが、事業名どおり多面的な場面において行われる必要があります。水産学習や食育といった次世代への伝承や、活動報告会などによる地域全体への意識付けによって、「浜中町の海」を未来へ受け継ぐ必要があります。

忘れていませんか？
税の納付

町税を滞納すると滞納処分となります

● 自立した町づくりのために

町税は、町民の皆さまが安心して健康な暮らしをするために重要な役割を持っています。社会保障、教育、道路整備など、さまざまな事業を進める上で、欠かすことのできない非常に大切な財源です。

町税を滞納する事は、納期限内に納税している大多数の町民との公平性を欠くこととなるほか、町財政を圧迫する原因ともなり住民サービスに支障をきたすこととなります。納税相談もなく納付される意志が見られない悪質な滞納者には、財産差し押さえによる滞納処分で強制的に税を徴収することとなります。滞納のある方は、滞納処分を受ける前にお早めに納税相談、早期納付をお願いします。

● 滞納を放置していると…

■ 滞納処分までの流れ

滞納（納期限までに納付がない）

↓ 納期限から20日以内

督促状発送 地方税法第329条、第371条、第457条 他

納期限までに町税等が未納の場合は、督促状を発しなければなりません。

それでも納付されない場合は文書等で納税の催告を行います。

↓ **財産調査** 地方税法第298条、国税徴収法第142条 他

滞納者、官公庁、金融機関、取引先など、滞納者の財産占有する第三者に対し、質問および検査、捜索をすることができます。本人の承諾は必要ありません。

↓ **滞納処分** 地方税法第331条、第373条、第459条 他

再三の催告にも応じず、納税相談の連絡がない場合には、財産の滞納処分（財産差押）を執行します。

↓ **換価処分** 国税徴収法第67条、第94条、第109条 他

預貯金等の債権については原則即時で取引し、不動産については公売（売却）により換価し、税に充当します。

■ 滞納処分とは

町が滞納者の財産を差し押さえることです。税を滞納している場合、町は裁判所に訴えることなく、自ら強制的に徴収することができる自力執行権が法で認められています。

■ 滞納処分（財産差押）の対象となる財産

- 債権－預貯金、給与、年金、生命保険、売掛金、所得税還付金など
- 不動産
- 無体財産権－出資金（信用組合、農業協同組合など）
- 動産－絵画、自動車など

■ 納税は国民の義務です

支払い能力があるにも関わらず遊興費・住宅ローンの返済などを優先し、納税いただけない人などが滞納処分の対象となります。

● 釧路・根室広域地方税滞納整理機構への引き継ぎ

釧路・根室管内の町村から引き継がれた事案について、広範囲な調査を行い、預金や給与、土地・建物などの財産を差し押さえて、公売などの処分を専門に行っている組織です。

本町でも、資力がありながら再三の催告に応じない場合や高額滞納があるなどの一部の滞納者については、同機構への引き継ぎを行っています。

引き継がれた滞納者については、同機構が徹底した財産調査などを行い、計画的な納付がなければ粛々と滞納処分が進められていきます。この間、役場税務課での納税相談などはできなくなりますので、同機構への引き継ぎの対象とならないよう、早めの納税相談や税の納期限内納付をお願いします。

平成29年度 釧路・根室管内
滞納処分（財産差押）件数と金額

区分	差押件数	差押金額
預貯金	58件	5,303千円
給与	11件	5,554千円
生命保険	31件	959千円
その他	10件	950千円

（平成29年11月末実績）

● 納税が困難な人は、一人で悩まず放置せず、早めの相談を

災害、盗難、本人や家族の病気、失業などの事情、多重債務などにより納期ごとの納付が困難な場合には、一人で悩まず放置せずに、まずは下記までへご相談ください。

◆ 相談・問い合わせ先 役場税務課収納係 ☎62-2174（直通）

所得確定申告の相談日をお知らせします

平成29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行います。申告は、税金を算出する上で大切な資料となりますので、忘れずに申告しましょう。

所得申告相談日程表

月 日	曜	受付時間	地 区 名	会 場	
2.16	金	9:30～12:00	散布全域	総合文化センター	
19	月	9:30～16:00	奔幌戸・貫人・恵茶人		
20	火		新川・暮帰別		
21	水		仲の浜・湯沸		
22	木		霧多布西1条～西4条		
23	金		霧多布東1条～東4条		
26	月		琵琶瀬		
27	火		榊町		
28	水		町内全域		
3. 1	木		9:30～16:00		茶内市街全域
2	金			茶内農連・茶内第一	
5	月	茶内第三・東円・西円		役場浜中支所	
6	火	浜中市街全域・熊牛原野			
7	水	姉別全域・厚陽			
8	木	町内全域		総合文化センター	
9	金				
12	月				
13	火				
14	水				



※相談日時・地区名・会場をお間違えのないよう確認の上、お越しく下さい。

固定資産税・償却資産の申告について

平成30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…

平成30年2月1日までとなっております。

償却資産の対象となるのは、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・器具備品類等になっております。

申告書については、平成29年度の償却資産申告をしている方につきましては、町より郵送していますが、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。

問い合わせ先

役場税務課課税係 62-2173

法定調書の提出を忘れないで

平成29年分「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」の提出は

➡ **直接 釧路税務署へ**

「給与支払報告書（総括表・個人別明細書）」および「退職所得の特別徴収票」などの提出は

➡ **直接 浜中町へ**

(浜中町に平成30年1月1日現在、住民登録がある方)

※上記以外の方は、直接受給者の所在市町村へ送付してください。

平成30年2月1日(木)までに各提出先に提出してください(必着)。

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があります。

給与者の確定申告について

給与所得がある大部分の方は、年末調整により所得税および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および復興特別所得税が還付される場合があります。

平成29年分の所得税および復興特別所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けは、**平成30年2月16日(金)から同年3月15日(木)まで**です。還付申告については、平成30年2月15日(木)以前でも行えます（税務署の閉庁日（土・日曜・祝日等）は、相談および申告書の受け付けを行っていません。）。

確定申告が必要な方

次の計算において残額があり、さらに①から⑥のいずれかに該当する方は、所得税および復興特別所得税の確定申告が必要です。

計算式

各種所得の合計額（譲渡所得や山林所得を含む）から、所得控除を差し引いて、「課税される所得金額」を求めます。

「課税される所得金額」に所得税の税率を乗じて、「所得税額」を求めます。

「所得税額」から、**配当控除額**と年末調整の際に控除を受けた（特定増改築等）**住宅借入金等特別控除額**を差し引きます。

- ① 給与の収入金額が2,000万円を超える。
- ② 給与を1か所から受けていて、かつ、その給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円を超える。
- ③ 給与を2か所以上から受けていて、かつ、その給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）との合計額が20万円を超える。
※ 給与所得の収入金額の合計額から、所得控除の合計額（雑損控除、医療費控除、寄附金控除および基礎控除を除く）を差し引いた残りの金額が150万円以下で、さらに各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円以下の方は、申告は不要です。
- ④ 同族会社の役員やその親族の方などで、その同族会社からの給与のほかに、貸付金の利子、店舗・工場などの賃貸料、機械・器具の使用料などの支払いを受けた。
- ⑤ 給与について、災害減免法により所得税および復興特別所得税の源泉徴収税額の徴収猶予や還付を受けた。
- ⑥ 在日の外国公館に勤務する方や家事使用人の方などで、給与の支払を受ける際に所得税および復興特別所得税を源泉徴収されないこととなっている。

確定申告による所得税および復興特別所得税の納期限は平成30年3月15日(木)です。納期限までに現金に納付書を添えて金融機関（日本銀行歳入代理店）または住所地等の所轄税務署の納税窓口で納付してください。納付書は、税務署または所轄税務署管内の金融機関に用意してあります。

なお、金融機関に納付書がない場合には、所轄税務署にご連絡ください。

その他、期限内申告に係る所得税および復興特別所得税については、指定した金融機関の口座から自動的に納税額が引き落とされる振替納税が利用できます。大変便利です。ぜひご利用ください。

(注) 1 申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはありません。

2 納付が法定納期限（平成30年3月15日(木)）に遅れた場合、または残高不足等により口座振替ができなかった場合は、法定納期限の翌日から納付日までの延滞税を併せて納付する必要があります。

3 平成30年1月から振替納税の領収証書が送付されなくなります。

確定申告をすれば税金が戻る方

給与所得者で確定申告の必要がない方でも、次のような場合で、源泉徴収された税金が納め過ぎになっているときには、還付を受けるための申告（還付申告）により税金が還付されます。

- 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、雑損控除を受ける場合
- ②病気やけがなどで支払った多額の医療費について、医療費控除を受ける場合
- ③家屋を住宅借入金等で新築、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る場合など

※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。

所得税および復興特別所得税の確定申告とは

所得税および復興特別所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた全ての所得の金額とそれに対する所得税および復興特別所得税の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続きです。

※日本国内に住所がある、または現在まで引き続いて1年以上居所を有している方（居住者）のうち、非永住者以外の方は、所得が生じた場所が国の内外を問わず、その全ての所得について所得税および復興特別所得税を納める義務があります。

※平成25年分から平成49年までの各年分については、復興特別所得税を所得税と併せて申告・納付することとされています。確定申告書の作成に当たっては、復興特別所得税の記入を忘れずをお願いします。

社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入について

社会保障・税・災害対策分野において、行政手続の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号（マイナンバー）制度が導入されました。

平成28年分以降の所得税等の確定申告書には…

マイナンバー（12桁）の記載

申告書にはマイナンバー（個人番号）を記載する欄を設けており、申告者ご本人や控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者などのマイナンバーの記載が**必要**です。



本人確認書類の提示または写しの添付

マイナンバーを記載した申告書を提出する際には、申告者ご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が**必要**です。
※控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者などの本人確認書類は**不要**です。

が必要になります。

本人確認書類の例

- ①マイナンバーカード
- ②通知カード+運転免許証、公的医療保険の被保険者証 など

マイナンバーカードを利用して、ご自宅等のパソコンからe-Taxで送信する場合は、本人確認書類を**別途送付する必要はありません!**

詳しくは、国税庁ホームページ「社会保障・税番号制度<マイナンバー>」
[<http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm>] をご覧ください。



「就学援助」に関するお知らせ

町教育委員会では、小・中学校児童生徒の保護者の皆さまの経済的な負担を軽減するため、学用品費用や給食費など、その一部を助成する「就学援助」を行っております。

平成30年度（4月以降）の就学援助に関する内容の確認等は、下記までお問い合わせください。

就学援助を受けることができる方（支給要件）

- 現在、生活保護を受けている方（修学旅行費のみ援助対象）
- 生活保護により援助を受けていたが、停止または廃止により経済的にお困りの方
- 町民税の非課税や減免を受けた方
- 事業税や固定資産税の減免を受けた方
- 国民年金や国民健康保険の掛金の減免を受けている方
- 児童扶養手当を受給している方
- 生活福祉資金の貸付を受けている方
- その他、前年の収入額が少ないことにより経済的に困っている方

申請方法

お子さんの通う小・中学校に申し出てくださいと「就学援助費受給申請書」（以下「申請書」）が交付されますので記入の上、学校に提出してください。

認定のしくみ

提出された申請書により、教育委員会で世帯の所得など、上記要件に該当しているか判定し、就学支援認定結果をお知らせいたします。

上記・右記の **就学援助** に関するお問い合わせ先

〒088-1553 浜中町霧多布西3条1丁目47番地
教育委員会 管理課学校教育係 ☎62-2383

平成30年4月に小学校・中学校に入学予定の保護者さまへ 就学援助（新入学学用品費）の入学前支給のお知らせ

平成30年4月に本町に住所を有する小・中学校に入学予定のお子さんの保護者で、1月中に申請され、就学援助の要件に該当された方に、新入学学用品費が入学前に支給されます。

新入学学用品費の入学前支給を受けられることができる方

- 平成30年1月に本町に居住している方で、お子さんが小・中学校入学後も引き続き本町に居住予定の方（平成30年3月末日以前に町外に転出する方を除く）
 - 就学援助に関するお知らせの「支給要件」に該当する方
- 【注】生活保護（教育扶助）を受給している方は、生活保護より新入学学用品費が支給されるため対象となりません。

支給額（一人あたり）

- 小学校入学予定のお子さん…**40,600円**（定額）
- 中学校入学予定のお子さん…**47,400円**（定額）

申請方法

- 申請場所
12月中に保育所または小学校より交付された申請書を記入し、次のいずれかへ提出ください。
 - ・教育委員会 管理課学校教育係（郵送可 平成30年1月31日消印有効）
（〒088-1553 浜中町霧多布西3条1丁目47番地 ☎62-2383）
 - ・お子さんが現在通われている保育所または小学校
 - 受付期間…平成30年1月11日(木)～31日(水)
 - 申請に必要なもの
 - ・就学援助費入学前支給申請書（入学前支給）
 - ・印鑑（朱肉使用のものに限る）
 - ・振込先口座の通帳の写し
（児童手当等と同じ振込先を希望される方は必要ありません）
- ※今回、新入学学用品費（入学前支給）申請をされない場合でも、4月以降に平成30年度の就学援助を申請し、4月からの認定となった場合は、入学後（6月下旬）に新入学学用品費が支給されます。

ごみ博士からのお知らせ！



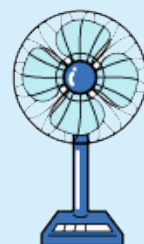
●今回のテーマは「小型家電製品」じゃ！

みんなは小型家電製品というどのようなものを想像するかのう。

小型家電製品は、携帯電話やデジタルカメラ・ドライヤー・扇風機・電源アダプタ・電子タバコなど身のまわりにたくさんあるぞ。また、電源コードのついているものや電池で

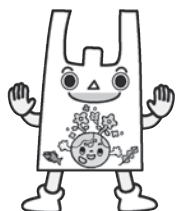
動くものも小型家電製品に該当するぞ。

小型家電製品を排出する際は、指定袋に入る大きさのものは燃えないごみとして、指定袋に入らないものは粗大ごみとして出してくれよ。また、バッテリーや電池が使われているものは、それらを取り出す必要があるぞ。ちなみに、取り外したバッテリーや電池は有害ごみとして別に排出してくれよ。バッテリー内蔵型の充電器は、取り外すことができないので、そのまま燃えないごみとして出してくれよ。



**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！！**

レジポくんからのお知らせ！



浜中町環境講演会 -ヒグマに注意!!-

11月28日、総合文化センターにおいて、酪農学園大学より佐藤喜和教授をお招きし、「人とヒグマの関係の現状と課題～野生生物の適切な管理とは～」と題して浜中町環境講演会を開催しました。

講演では、ヒグマの生態についてわかりやすくご説明いただくとともに、ヒグマの適切な管理とは、農地に近づくと捕獲や射撃をされるなど、ここに近づいてはいけないということをヒグマに学習させ、農作物を荒らしたり人を襲うなどの問題行動を起こさせないようにしていくことが大切と話されていました。

また、佐藤教授は「山に入るときは、なるべく複数人で話しながら歩くことが大事ですが、それでも絶対に安全とはいえません。何より、ヒグマがいる山に極力入らないようにすることが重要です」と話されておりました。

今後において、山菜採りをはじめ山に入られる方は、ヒグマに十分ご注意くださいますようお願いいたします。



問い合わせ先 役場企画財政課環境政策係

☎62-2194

浜中診療所からのお知らせ

寒くなり体調を崩しやすくなるこの季節、日頃からの体調管理に留意し、調子がおかしいと感じたら早めの受診を心がけましょう。

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30年1月31日(水)までに忘れずに接種してください。

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

【内科医師派遣診療について】

1・2月の北大第二内科医師の診療日をお知らせします。

○1月19日(金)～21日(日) ○2月2日(金)～4日(日) ○2月16日(金)～18日(日)

上記期間中は、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18時まで（各種予防接種は17時30分まで）診療を行っています。

【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 1月11日(木)、2月15日(木)、3月8日(木) ○診療時間 14時～

※上記の各診療日の翌日より、次の診療日の予約を受け付けます。

※医師の都合により、診療日に変更になる場合があります。



「マシュマロヨーグルト」

【材料：4人分】

- ☆クリームチーズ…… 100 g
 - ☆いちごジャム(A) … 50 g
 - ☆プレーンヨーグルト … 400 ml
 - ☆マシュマロ…………… 12個
 - ☆いちごジャム(B) … 50 g
 - ☆ミント…………… 少々
- ※お好みで果物をのせても良いです

【1個分の栄養素】

エネルギー	208 kcal
カルシウム	141 mg
食塩相当量	0.3 g

健康のために
1日1杯の牛乳を
飲みましょう！

今月の食材は「ヨーグルト」です。

ヨーグルトはカルシウムが豊富です。骨疾患の他に、高血圧や動脈硬化も予防します。

【作り方】

- ①クリームチーズといちごジャム(A)をボウルに入れて混ぜる。
- ②①にプレーンヨーグルトを少しずつ加え、均一になるように混ぜる
- ③②にマシュマロを入れ、混ぜたら冷蔵庫で一晩ねかせる。
- ④翌日、③を容器に盛り付け、上にいちごジャム(B)とミントをのせたら完成。



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、取り組みを進めてきました。今回は、その後の取組状況の一部をお知らせします。

	23年度	28年度	目標値	評価
特定健康診査受診率	24.5%	27.2%	60.0%	改善
がん検診受診率	約10%台	10.1~22.7%	50.0%	改善
メタボリックシンドローム該当者の割合	5.6%	12.3%	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%	16.5%	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%	71.9%	増加	悪化
喫煙率	男性	32.8%	12.0%以下	改善
	女性	10.0%	減少	悪化

計画の基本目標は、『壮年期死亡の減少』と『健康寿命の延伸および生活の質の向上の実現』です。これからも、住民の皆さん、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。

問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

We have a Dream!

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

11月12日は、霧多布ママキッチンの方々と一緒にちゃんちゃん焼きやいも団子汁など、浜の料理を作りました。参加した子どもたちからは「みんなで作るのが楽しかった」「家でも作ってみたい」などの声が聞かれました。

11月19日は、北太平洋シーサイドライン乗馬クラブで乗馬を体験しました。馬場での騎乗練習後、障害物競走や玉入れなどのゲームに挑戦しました。乗馬を終えた子どもたちからは、「障害物競走が楽しかった」「普段とは違う乗馬で楽しかった」などの感想が聞かれました。



お知らせ

きりたっぷ子ども自然クラブ

1月の子どもクラブでは、凍った琵琶瀬川でチカ釣りをを行います。

日時：1月21日(日) 9時30分～15時30分
(予備日は、2月4日(日)です。)

対象：小学1～6年生
(親子でのご参加も可能です)

料金：小学生以上1人500円

場所：霧多布湿原センター

※1月は霧多布湿原センターは休館中です。お申し込みは霧多布湿原ナショナルトラスト(62-4600)にお願いします(土日はお休みです)。

冬季休館のお知らせ

霧多布湿原センターは1月2日(火)から1月31日(水)まで休館し、2月1日(水)より通常開館となります。

●予約・問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

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

長年のご功績に感謝を… 町立茶内診療所が休診となりました

11月30日、町立茶内診療所が診療に関わる全ての業務を終了し、休診することとなりました。

麻生国雄医師におかれましては、昭和55年より37年間、日常の診療業務をはじめ、町の健診事業や予防接種業務などにも従事いただき、本町の医療に多大なご貢献をされました。

休診にあたり、松本町長と面談された麻生医師は、「37年間、大きな事故等もなく無事に診療を終えることができました」と述べられました。また、松本町長から麻生医師に対し、「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来ていただきました。本当にありがとうございます」と感謝の意が伝えられました。



麻生医師のこれまでのご功績に、心より厚くお礼申し上げます。これまで町立茶内診療所をご利用いただいていた皆さまには大変ご不便をおかけすることとなりますが、休診についてご理解をいただきますようお願いいたします。

○11月24日、麻生医師よりこれまで町立茶内診療所で長年親しまれてきた佐々木栄松画伯の絵画を町へ寄贈していただきました。誠にありがとうございました。



駐在所からのお知らせ

警察通報は110番、 相談は「#9110」に！

110番は、緊急の事件・事故などを、いち早く警察へ通報するための緊急電話です。

緊急の対応を必要としない遺失物・拾得物の届け出、諸手続きに関する照会などは、最寄りの警察署、または駐在所まで、相談や警察業務に関する意見・要望は、短縮ダイヤル「#9110」の警察相談専用電話をご利用ください。

警察通報	110番
警察相談	#9110番
釧路方面本部	0154-23-9110
厚岸警察署	0153-52-0110
霧多布駐在所	0153-62-2151
茶内駐在所	0153-65-2151
浜中駐在所	0153-64-2151

ストップ・ザ 交通事故！ めざせ 安全で安心な北海道

「急」のつく運転操作は危険です！

冬道では、スリップによる正面衝突などの事故が発生しやすくなります。スピードダウンと路面状況に合わせ、慎重な運転を心がけましょう。

悪天候に注意してください！

吹雪や大雪など、悪天候の時は吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が高まりますので、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ておきましょう。

交通死亡事故ゼロ更新中
浜中町 760 日（11月30日現在）

厚岸警察署 浜中グループ駐在所

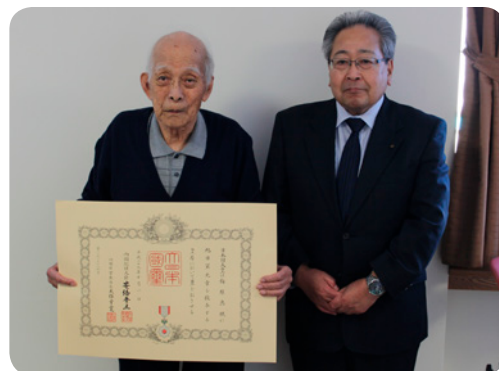
11 Hamanaka Photo News

20 旭日単光章を受章 ～高齢者叙勲（自治功労）～ 梅原忠規さん～

梅原忠規さんは、昭和58年から平成7年まで3期12年の長きにわたり、町議会議員として地方自治の育成・発展に貢献されたご功績が認められ、旭日単光章を受章されました。

梅原さんは、町議会議員の他に町農業協同組合理事、町社会福祉協議会理事、町老人クラブ連合会理事などを歴任され、豊富な経験と卓越した識見をもって、浜中町の産業、地域福祉の振興に長年力を注いでこられました。

このたびの受章、誠におめでとうございます。



11 Hamanaka Photo News

24 日本赤十字社「銀色有功章」を受章 ～浜中町農業協同組合～

浜中町農業協同組合が日本赤十字社より「銀色有功章」を受章され、11月24日、同組合長室において松本町長より伝達されました。

この表彰は、日本赤十字社に対し、長年にわたる奉仕活動に従事された方や多額の寄付を行った方に対して贈られるもので、浜中町農業協同組合は献血推進団体として、長年にわたり献血事業に貢献された功績が認められたものです。

このたびの受章、誠におめでとうございます。



12 Hamanaka Photo News

12 日本農林漁業振興会会長賞を受賞 ～第56回農林水産祭～

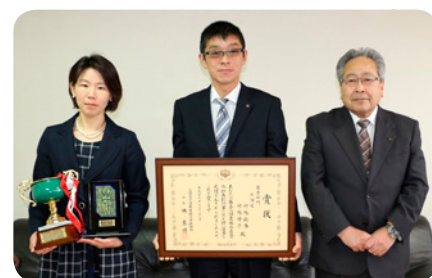
村越敏春さん、晴子さん夫妻は、昭和34年に入植した、父梯輔さんから平成15年に経営を受け継ぎ、平成17年には搾乳ロボットを導入した経営が、先駆的な取り組みとして注目されました。また、栄養豊富な自給飼料生産にも取り組み、新しい技術を積極的に取り入れるなど、省力化と労働生産性に優れた酪農経営が認められ、昨年、「第3回全国自給飼料生産コンクール」で農林水産大臣賞を受賞されました。

このたびの受賞は、過去1年間において農林水産大臣賞を受賞した全国487点から選出されたもので、11月23日に明治神宮会館（東京都）で行われた「平成29年度第56回農林水産祭」において、畜産部門として日本農林漁業振興会会長賞を受賞され、12月12日、町長室を訪れ受賞の喜びを報告されました。

このたびの受賞、誠におめでとうございます。



明治神宮で行われた式典で受賞しました



11 Hamanaka Photo News

24 株式会社早水組に感謝状が贈呈されました

11月24日、株式会社早水組の地域貢献活動に対し、松本町長より感謝状が贈呈されました。

これは、年に2回、町内の環境整備を目的に酪農展望台周辺の草刈りを行っていただいていることから贈られたもので、周辺環境の美化や保全に寄与され、観光客や利用者に大変喜ばれております。

このたびの活動に対しまして、心より厚く感謝申し上げます。



11 Hamanaka Photo News

27 租税教室が行われました ～霧多布小学校～

町では、小学生に税の理解を深めてもらう事を目的に町内全ての小学校で「租税教室」を行っています。この教室では、役場税務課職員が講師となり、税金の使い道、使い道の決め方、税金の種類などについて分かりやすく説明を行います。

11月27日に霧多布小学校で6年生を対象に行われた租税教室では、もしも税金がなかったらどんな世界になるかをDVDで学び、クイズ形式の授業に積極的に手を挙げていました。1億円の重さはどのくらい？のクイズでは、ジュラルミンケースに入った1億円のレプリカの重みを体感し、口々に「重た～い」と驚いていました。この租税教室を受講した小学生たちは、楽しみながら少し「税」を身近に感じた様子でした。



12 Hamanaka Photo News

1 霧多布湿原ナショナルトラストが日本善行表彰を受賞

12月1日、総合文化センターにおいてNPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト（三膳時子理事長）が社団法人日本善行会より2017年度秋季日本善行表彰を受賞しました。

NPO法人霧多布湿原ナショナルトラストは、1986年に霧多布湿原ファンクラブとして発足して以来、霧多布湿原の保全活動を中心に、湿原を身近に楽しめる木道の設置や自然保護活動、子どもたちの環境教育活動を積極的に進めてこられました。

このたびの受賞、誠におめでとうございます。



30 民謡和楽器バンドEzo'nのコンサートを開催しました

このたび、(公財)北海道文化財団の「文化の宅配便事業」として、民謡和楽器バンドEzo'n (エゾン) によるコンサートが開催されました。

11月30日には霧多布高等学校を訪問し、公演の中で生徒がステージに上がり、ダンボール三味線や和太鼓を体験したほか、出演者との掛け合いなど、とても楽しいステージになりました。

12月1日のコンサートでは、浜中民謡同好会の2名との共演もあり、日本各地に伝わる民謡をアレンジした生演奏に、古き良き民謡とは違った魅力を感じる一日となりました。



ポリテクセンター釧路 公共職業訓練受講生募集

対 象

ハローワークに求職の登録をしている方

募集学科

建設荷役車両運転科 20名
ビジネスワーク科 15名

申込受付 2月2日(金)～3月2日(金)

見学会 2月16日(金)、2月23日(金)

選考日 3月8日(木)

訓練期間 平成30年4月4日(水)～9月28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

特設人権相談所 開設のお知らせ

人権擁護相談委員は、いつでも地域住民からの相談に応じており、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1日(木) 13時30分から15時30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、いじめや差別、嫌がらせなどの人権問題など

●予約・問い合わせ先

釧路地方法務局人権擁護課
☎0154-31-5014

平成30年は「明治150年」に当たります

平成30年(2018年)は、明治元年(1868年)から起算して満150年にあたります。政府は、内閣官房副長官を議長とする「明治150年」関連施策各府省連絡会議を設け、「明治以降の歩みを次世代に遺す施策」「明治の精神に学び、さらに飛躍する国へ向けた施策」「明治150年に向けた機運を高めていく施策」の3つを柱とし、「明治150年」関連施策を推進しているところです。国だけでなく、地方公共団体や民間も含め、日本各地で「明治150年」に関連する多様な取り組みが推進されるよう、ロゴマークの使用促進や広報などを通じて、「明治150年」に向けた機運の醸成を図っています。



詳しくは下記のホームページをご覧ください。

●「明治150年」ポータルサイト

<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/meiji150/portal/>

NHK釧路放送局 開局80周年記念企画展

「映像でよみがえる簡易軌道と道東開拓のあゆみ」の開催について

北海道にはかつて、道東・道北地域を中心に、道路状況が劣悪な地域における開拓を進めるために作られた簡易軌道と呼ばれる鉄道がありました。

NHK釧路放送局では、平成30年2月に迎える開局80周年を記念し、釧路市立博物館と共同でかつて道東に存在した簡易軌道から地域の開拓・酪農の歴史をたどり、道東地域のあゆみを振り返る企画展を開催します。今回は、NHKが保存していた簡易軌道の映像を展示するだけでなく、簡易軌道で実際に使われた切符や集乳缶を展示し、簡易軌道の存在をより実感できる内容とします。また、道東地域に関連するNHKの番組を上映することで道東地域のあゆみについても触れられる内容となっています。

会 期 1月20日(土)～2月18日(日) ※月曜休館

会 場 釧路市立博物館 講堂 (釧路市春湖台1-7) **料 金** 無料

●問い合わせ NHK釧路放送局 ☎0154-41-9192 (平日10時～18時)

釧路市立博物館 ☎0154-41-5809 (月・祝日を除く9時30分～17時)

道東自動車道移動パネル展 開催のお知らせ

道東自動車道の建設状況や整備効果等について、地域住民の皆さまに知っていただくため、移動パネル展を開催しますので、ぜひ会場にてご覧ください。

実施期間 1月13日(土)～1月25日(木)

会 場 総合文化センター ロビー

開放時間 9時～22時

休 館 日 月曜日・祝祭日の翌日

●問い合わせ先

北海道横断自動車道釧路地区早期建設促進期成会
事務局 釧路市都市整備部道路河川課

☎0154-31-4599

小型船舶操縦免許証 更新・失効再交付講習

2月5日(月)14時より、厚岸町社会福祉センターで小型船舶操縦免許証、更新・失効再交付講習が行われます。受講を希望される方は下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先

一般財団法人日本海洋レジャー安全・振興協会

北海道事務所 ☎0134-32-5123

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》 —仲間と共に！地域と共に！—

本校では、いじめ未然防止に向けた「Smile&Smile運動」に取り組んでいます。この活動は、生徒会本部が主体となり、「笑顔あふれる学校」を目指してスタートし、今回で7年目を迎えました。10月には、「〇〇さん！お絵かきですよ」と題して、各学年の代表や先生がホワイトボードに絵を描きそれを当てるというクイズを行い、生徒と先生方が一緒に楽しいひとときを過ごすことができました。このように学年を問わず和気あいあいと、仲良く学校生活を送っています。

また、本校の特徴的な活動の一つに「あさり島活動」があります。散布漁協から貸与いただいている区画で、あさりの再生活動（総合的な学習の時間）を行っています。昨年も5月に、火散布沼でPTAの皆さまのご協力のもと、

たくさんのあさりを採取しました。学習内容としては、あさりの採取・選別作業、タマガイ・ヒトデ等の駆除、

耕耘などです。実際に行われている資源管理・採取・流通販売までの過程を体験できるということもあり、生徒たちはこの活動をとっても楽しみにしています。地域や保護者の皆さまのご協力のもと、このような貴重な活動ができることに大変感謝しています。



学校データ

校長	水上 俊司
教頭	宇野 正幸
教員数	7人
養護教員	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	19名
学級数	3学級

(12月1日現在)

私たちの町の高等学校
霧多布高校通信

本年もよろしく
お願い申し上げます

平成29年は地域の皆さまからのご理解・ご協力により、順調に教育活動を終えることができ感謝申し上げます。振り返りますと陸上競技部の3年連続インターハイ出場や高校生プレゼンテーションコンテストでの入賞、さらにはルパン三世フェスティバルへの参加など生徒の活躍が光った1年でした。また、5年目を迎えた学校設定科目「浜中学」も円熟期を迎え、確かな手ごたえを感じ取っています。本年もこれまで以上に霧高が活躍できるよう、地域の皆さまからのご支援とご協力をお願いいたします。

さて、11月に2学年見学旅行が実施され、本年度も横浜高速鉄道みなとみらい駅のご協力により、浜中・散布の両漁業協同組合様から無償提供していただいた昆布の配布を行い、地域のPR活動をしてきました。生徒はおよそ30分間で約700袋の浜中町産昆布を配布し、町産品の魅力を発信してきました。後日お礼の手紙なども届いており、今回の成果を改めて実感しました。



平成30年浜中町成人式 記念式典のお知らせ！

日 時 平成30年1月7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、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 = 30年度の使用申し込みを受け付けます

総合文化センターは、平成30年度に予定している各種行事、サークル活動、会議などの使用申請を受け付けいたします。

使用を予定されている方は、電話などで空室状況を確認の上、下記まで「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28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(木)まで【厳守】

参加者募集！



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願います。

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」の季節がやってきました。

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。

また、今年は管内大会も浜中町で行われます。

浜中町子どもかるた大会

日時：2月10日(土) 9時～
(受付8時30分～)

場所：総合文化センター・大ホール

鉦路管内少年少女下の句かるた選手権大会

日時：1月21日(日) 9時～
(受付8時30分～)

場所：総合文化センター・大ホール

★学校教育からの情報コーナー★

豊かな心を育む「道徳の時間」

～生き方について、「考え、議論する」授業を目指して～

「道徳の時間」が学校教育に位置付けられて、60年になりました。そして、平成30年度からは小学校、31年度からは中学校において、「特別の教科 道徳」として新たなスタートを切ることとなります。

各学校では、道徳の教科化を見据え、子どもたち一人ひとりが、人としての大切な価値を自分のこととして理解し、さまざまな視点から生き方を考えることができるよう、互いに考え、議論を深める授業の実践を重ねているところです。

今年度は、茶内中学校が管内の道徳教育推進校としてモデル実践に取り組み、11月24日には、管内の教職員を集めて授業研究会を開催しております。町では今後も、道徳の授業を要とし、子どもたちが主体的に「考え、議論する」授業への改善や指導計画の整備など、道徳教育の充実を図ってまいります。



充実した冬休みを！ ～きまり正しく、健康で安全な毎日を～

☆ 冬季休業日 《小・中・高等学校 ～ 12月23日から1月15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。
- 海・川・沼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。
- 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。
- ※家庭・地域での目配りをよろしくお願いします！
- 危険な場所や遊びに目を配り、危険な行動を見かけたら即刻止めさせ、正しい判断で行動させる。
- 携帯電話やスマートフォン、インターネットの利用については、フィルタリングやルールづくりをしっかりと行う。



新着図書案内



児童書



『ひだりみぎ』

新井 洋行/作

本の上に左手をのせて、右手をのせて…さあ、始まるよ！
左手でイチゴをつまんで…パクパクパッくん!!右手でたいこを…とんとこドーン!!!
親子で楽しく遊びながら、自然と左・右を覚えることが出来る絵本です。その他にも、色や形を覚えることも出来ますよ!

『忙しい人のための家事をラクにする収納』

梶ヶ谷 陽子/著

整理収納アドバイザーの資格を持つ著者が、子どもがいても、働いていても、ズボラでもできる収納方法を写真とともに紹介。家事の手間を減らすコツ、情報管理の方法なども紹介されています。巻末には著者が【台所仕事】【片づけ】【掃除・洗濯】のシーンごとで実際に使用している愛用グッズを紹介しているページもあります!



一般書

児童書



『外来生物ずかん』

五箇 公一/監修 ネイチャー&サイエンス/編著

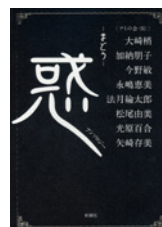
ニュースで話題となったヒアリヤ、ペットとして飼われているカメやインコなど、日本にはたくさんの外来生物が生息しています。とても身近に存在していて、ときに危険な存在となる【外来生物】。この本では、代表的な外来生物90種と、それに関わる生きもの、合計120種以上の生きものをたくさんの写真で紹介!!

『アンソロジー 惑-まどう-』

アミの会 (仮) /著

大崎梢や松尾由美、永嶋恵美など女性作家集団からなるアミの会 (仮)。今回は今野敏、法月綸太郎ら男性作家をゲストに迎え、“惑”をテーマとした短編小説8作品を収録。淡い恋心、性別、宇宙人、人生をやり直すか…。さまざまな「迷う心」が登場します。

図書室の蔵書にある『アンソロジー 迷-まよう-』と一緒に読むのもオススメです。



一般書

《その他の司書オススメ本》

児童書

『ぜったいにおしちゃダメ?』 ビル・コッター/作

『十二支のはじまり』 いもと ようこ/文・絵

『ぞくぞく村のにじ色ドラゴン』 末吉 暁子/作 垂石 眞子/絵

『車夫』 いたう みく/著

一般書

『地名の謎を解く-隠された「日本の古層」-』 伊東 ひとみ/著

『大人に刺さる園児の名言』 東邦出版編集部/編

『アイヌプリの原野へ-響きあう神々の謡』 伊藤 健次/写真・文

『僕が殺した人と僕を殺した人』 東山 彰良/著

今月のおはなし会

13日
(土)

27日
(土)

場所：文化センター
2階図書室

時間：11時～

意外と知らないお酒のこと

No.342 保健師・歯科衛生士・栄養士です

この時期、家族・親戚・友人・職場の人たちなどでお酒を飲む機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

今回は、意外と知られていないお酒のママ知識をお伝えします。

●寝酒は睡眠の質を下げる●

アルコールを飲むとよく眠れるという理由で就寝前にアルコールを摂る方はいませんか？

実は、アルコールは寝つきを良くしますが、睡眠の後半部分を障害するといわれており、夜中に目が覚めてその後なかなか眠れないという状態（中途覚醒）が起こりやすくなります。

ぐっすり眠りたい方は、就寝前のアルコールは摂らないほうが望ましいといえます。

●日本人の約半数がお酒に弱い遺伝子●

少量の飲酒後に、顔が赤くなったり・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応が起こることを「フラッシング反応」といい、この体質の人を「フラッシャー」といいます。

フラッシャーの多くは、遺伝的にアルコールなどを分解する酵素の働きが弱い方です（フラッシャーかどうかはパッチテストで知ることができます）。フラッシャーでも長年飲んでいると、耐性によって不快にならず飲酒できるようになりますが、近年このタイプの方と発癌リスクの関係が明らかになっています。

●お酒は高カロリー●

アルコール自体、高カロリーの食品といえます。また、食欲増進の作用もあるので、ついつい食べ飲みし過ぎて肥満の原因になることがあります。

最近では、「糖質ゼロ」「カロリーオフ」のお酒も増えていますが、法に基づく栄養表示基準で100mlあたりで糖質0.5g未満だと「糖質ゼロ」、カロリーが20kcal以下であれば「カロリーオフ」と表示ができますので、量は少ないにしても糖質が含まれていたり、カロリーのある場合があります。

●飲みすぎないために●

一般的に1日の適量は、ビールは中ビン1本、日本酒は1合、焼酎は0.6合、ウイスキーはダブル1杯、ワインは4分の1本、缶チューハイは1缶と半分です。

自分の適量を知り、その日の体調に気をつけましょう。

適度な飲酒は、コミュニケーションツールとして人間関係を円滑にしたり、ストレスや疲労の解消などにつながるがありますが皆さんも飲み過ぎには気をつけて、上手にお酒と付き合ってください。

乳幼児相談のお知らせ

日時：2月8日(木) 10時～11時 ※2月1日(木)までに事前申し込みが必要です。

場所：老人福祉・母子健康センター 集会室

内容：身体計測や個別相談（保健師・管理栄養士）

●申し込み・問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎ 62 - 2307

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 月	役場閉庁（8日まで。4日の午前中窓口業務のみ開庁） 2018あったか初日の出 （霧多布温泉センター 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）※15:00まで受付	16 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30） 小・中学校第3学期始業式
2 火	ゆうゆ開館（10:00～18:00）※17:00まで受付	17 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）
3 水	ゆうゆ開館（10:00～18:00）※17:00まで受付	18 木	
4 木	役場窓口業務のみ 8:30～12:00） ゆうゆ休館日	19 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 21日まで）
5 金		20 土	
6 土		21 日	
7 日	浜中町成人式記念式典（総合文化センター 13:30～）	22 月	
8 月		23 火	
9 火		24 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）
10 水		25 木	健康教室（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）
11 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:30～15:00） 整形外科診療（浜中診療所 14:00～）	26 金	風呂の日（霧多布温泉ゆうゆ）
12 金		27 土	
13 土	道東自動車道移動パネル展（総合文化センター 25日まで）	28 日	
14 日		29 月	
15 月	健康教室（茶内第三母と子の家 10:00～11:30）	30 火	
		31 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）

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・4・5・6・9・15・22・29
	総合体育館	1・2・3・4・5・6・8・9・15・22・29
	農業者トレーニングセンター	1・2・3・4・5・6・8・15・22・29
	すくらむ21	1・2・3・4・5・6・8・9・15・22・29
MO-TTOかぜて	1・2・3・4・5・6・7・8・14・15・21・22・28・29	

ひとのうごき

11月末現在（前月比）

- 人口：6,018人（+22）
男：2,961人（+9）
女：3,057人（+13）
- 世帯数：2,506世帯（+14）



おたれじょう

暮 帰 別・森山 ^{ふうき}楓己ちゃん(秀明さん)
茶 内・関 ^{ゆうか}優花ちゃん(泰平さん)



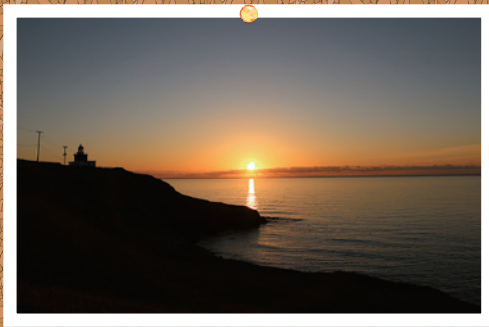
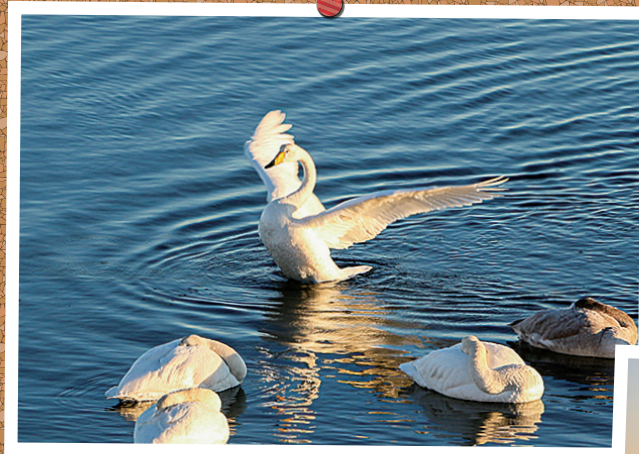
おくやみ

霧 多 布・鈴木 セツさん(96歳)
浜中市街・芳賀 周一さん(72歳)
奔 幌 戸・長谷川律子さん(94歳)
暮 帰 別・島 毅さん(75歳)
茶 内・西本 利男さん(90歳)
茶 内・柏木 チルさん(100歳)
茶 内・松橋オキミさん(99歳)
仲 の 浜・渡邊 三夫さん(88歳)
茶 内・佐川チセ子さん(77歳)
茶 内・田村 淑子さん(92歳)
茶 内・掛水 實與さん(98歳)

ご寄付ありがとうございます

霧多布 関上 伸一さん 200,000円（教育費寄付金として）

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 冬の朝

冬、早朝の浜中町では、多くの絶景が見られます。海からの日の出はもちろんのこと、湖や海では白鳥も多く見られます。見慣れた風景も輝いて見えます。



文芸サロン

俳句

上げし手を下げて見送る冬の蠅

福沢 秋桜(茶 内)

初明かり去年こその影剥く閑しずかさよ

天井知代子(暮帰別)

短歌

風の笛雪を呼びまた風を呼び街すっぱりと凍てつきてゆく

相原 睦子(茶 内)

保護犬に名前明かさずプレゼントあしながおやじと名乗る人から

福沢 秋桜(茶 内)

缶詰の賞味期限の日をまたぐ様にそこはかかない元日

天井知代子(暮帰別)

文芸サロンに掲載する俳句または短歌を募集します。作品を提供いただける方は役場広報係までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎六二一一二一四八

