



今月の主な話題

- ▶ 第16回はまなか桜まつり 2 P
- ▶ 牧草ロールにお絵かき 4 P
- ▶ 霧多布小 海辺の観察会 5 P
- ▶ 児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当についてのお知らせ 6 P
- ▶ 看護師等と福祉職の修学資金貸付制度について 8 P
- ▶ 出前講座メニュー 23 P

第16回 はまなか **桜** まつり

5月14日、4年ぶりに浜中桜公園で桜まつり実行委員会（八戸浩二実行委員長）主催による「第16回はまなか桜まつり」が開催され、町内外から約300人が訪れました。

この日は、八戸実行委員長の「子どもからお年寄りまで家族みんなでたくさん楽しんでください」との開会の言葉から始まり、「アイスクリーム」、「たこ焼き（浜中丸）」、「鹿肉サイコロステーキ」、「ホエー豚の焼き肉」、「ラーメン」などの食べ物コーナーのほか、「潮干狩りゲーム」や浜中町公式観光ゆるキャラ「きりたんととの撮影会・じゃんけんぽん」などのイベントが催され、会場は大いに盛り上がりました。おまつりの最後には、抽選会やラッキー賞付きの「桜餅まき」も行われ、子どもから大人まで夢中で参加していました。





桜の花は、おまつり前
に見頃のピークを迎えて
いましたが、次は、200
株ほどのツツジの花が咲
くそうです。(7月～8月)
ぜひ、浜中桜公園を訪
れてみてください♪

牧草ロールにお絵かき

5月10日、コープはまなか店舗前の浜中町農業協同組合駐車場で、保育所の子どもたちが牧草ロールにお絵かきをしました。このお絵かきは、子どもたちに楽しい思い出を作ってもらうことを目的に浜中町農協青年部が企画しました。

子どもたちは、白い牧草ロールに好きな絵や文字を自由に描き、「楽しかった!」・「まだ描きたい!」と話していました。また、この日は、少し寒さも感じられましたが、子どもたちから「ソフトクリームも食べたい!」との要望に、それぞれ好きな味のソフトクリームを提供いただき、寒さにも負けない元気いっぱいな姿を見せてくれました。



霧多布小 海辺の観察会 潮干狩り体験 地引網漁体験

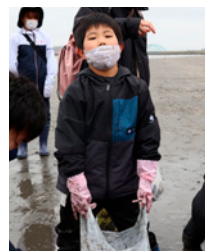


5月10日、霧多布小学校が、浜中漁協やP T Aの協力のもと、暮帰別海岸で海辺の観察会を行い、子どもたちは、地引網漁と潮干狩りを体験しました。

地引網漁では、みんなで一斉に網を引き上げ、カレイやカジカなどをはじめとする、多くの魚種に子どもたちは目を輝かせていました。「この魚はなあに？」などと問いかけ、大人が困る場面もありましたが、浜中漁協職員や漁協青年部員が、生態や食べ方なども詳しく教えていました。

潮干狩りでは、大人から掘り方やホッキがいる場所を教えて貰い、次々に大粒のホッキを掘り当て、親子だけではなく、地域ぐるみ、学校ぐるみで楽しんでいる様子にホッコリしました。

観察会の後は、海辺のごみ拾いを行い、約1時間で530kgのごみを回収しました。子どもたちと地域の皆さまの協力もあり、きれいな海岸となりました。



児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当についてのお知らせ

児童手当について

◆児童手当制度とは？

児童手当は、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的として手当を支給する制度です。

◆支給金額は？

- 3歳未満 月額1万5千円
- 3歳以上小学校修了前（第1子・第2子）
月額1万円
- 3歳以上小学校修了前（第3子以降）
月額1万5千円
- 中学生 月額1万円
- 所得制限額以上である者
月額5千円

◆児童手当を受給できる方

中学生までの児童を養育している方が対象となります。

*児童手当における「児童」とは、15歳になった日以降の最初の3月31日を迎えるまでの子どものことを示します。

◆支給時期

原則として手当の支給月は、6月、10月、2月に、各4か月分が支給されます。

◆所得制限

夫婦と児童2人の場合（扶養が3人）、年収ベースで960万円（所得が736万円）以上の方が所得制限の対象となります。

◆請求の方法

出生、転入等により児童手当の支給を受けようとする場合には、児童手当認定請求書を役場（公務員の場合は勤務先）に提出する必要があります。

なお、児童手当の支給は認定請求の翌月分からとなりますので、早めに請求してください。※請求書は役場本庁および各支所にありますので、必要事項を記入、押印の上提出してください。

◆認定請求に必要な添付書類

- 年金加入証明書…請求者が国民年金以外の厚生年金等に加入している場合（健康保険

証の写しでも可）

※この他、養育する児童と別居している場合や転入の場合など、必要に応じて提出する書類があります。

◆いろいろな届出

- 他^の市（区）町村に住所が変わったとき
浜中町に受給事由消滅届を転入先の市（区）町村に認定請求書を提出してください。（手続きが遅れないようにしてください）

- 手当の額が増えるとき

児童手当受給中、出生等により増額になる場合、額改定請求書の提出が必要です。

- その他の届出

町内で住所が変更になった方、受給者や養育している児童の名前が変更になった場合などには、各種届が必要となります。

- 現況届の提出が原則不要になります。

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一など）を満たしているかどうかを確認するものです。これまで、全ての人に現況届の提出をお願いしていましたが、令和4年6月以降は以下の人を除き、現況届の提出は不要です。

- ・ 配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している人
- ・ 浜中町に住民票がない児童を養育している人
- ・ 離婚協議中で配偶者および児童と別居している人
- ・ 未成年後見人、里親等の受給者
- ・ その他、浜中町から提出の案内があった人

※該当する人へ6月に現況届を送付しますので、期日までに提出してください。期日までに提出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなります。

- 所得上限額が設けられます。

所得額が上限額以上の場合、手当が支給されなくなります。詳しくは6月以降に町ホームページ等にてご案内しますのでそちらをご覧ください。

児童扶養手当について

○児童扶養手当制度とは？

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として手当を支給する制度です。

○支給金額は？

手当の額は、所得制限によって全部支給と一部支給に分かれます。

●手当月額

区分	全部支給	一部支給
児童1人	44,140円	44,130円～10,410円の範囲
児童2人	54,560円	54,540円～15,620円の範囲
児童3人 以上	3人目から児童1人増すごとに全部支給6,250円、一部支給3,130円～6,240円の範囲で加算	

※令和5年4月から手当月額が変更になっています。

※所得により手当を受けられない場合があります。

●手当の支払い

奇数月に年6回、各2か月分が支給されます。

○支給対象者

次のいずれかの条件に該当する児童（18歳に達する日以降の最初の3月31日まで。障がいのある場合20歳未満）を養育している父、母または父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

- 1 父母が婚姻を解消した児童
- 2 父または母が死亡した児童
- 3 父または母が重度の障がい（国民年金の障害等級1級相当）にある児童
- 4 父または母の生死が明らかでない児童
- 5 父または母から1年以上遺棄されている児童
- 6 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- 7 父または母が1年以上拘禁されている児童
- 8 母の婚姻によらず生まれた児童
- 9 父母とも不明である児童

※この要件に該当する場合でも、遺族年金を受給しているなどの理由により、手当を受けられない場合があります。

●問い合わせ先 役場健康福祉課児童福祉係
☎62-2207

特別児童扶養手当について

○特別児童扶養手当制度とは？

特別児童扶養手当は、身体や精神に障がいを有する20歳未満の児童の福祉増進を図ることを目的として手当を支給する制度です。

●手当月額

級	児童一人の月額
特別児童扶養手当1級	53,700円
特別児童扶養手当2級	35,760円

※所得により手当を受けられない場合があります。

●手当の支払い

4月、8月、12月にそれぞれの前月分までが支給されます。

○支給対象者

身体や精神に障がいを有する20歳未満の児童を家庭で監護、養育している父、母または父母に代わってその児童を養育している方に支給され、障がいの程度により1級と2級に分かれます。

●特別児童扶養手当1級

- ▽身体障がいの程度が身体障害者手帳でおおむね1級または2級程度の方（内科的疾患を含む）
- ▽療育手帳の判定がA程度の障がいの方（重複障がいを含む）または同程度の知的障がいのある方

●特別児童扶養手当2級

- ▽身体障がいの程度が身体障害者手帳でおおむね3級程度の方（内科的疾患を含む）
- ▽療育手帳の判定がB程度の障がいの方（重複障がいを含む）または同程度の知的障がいのある方

※上記に該当する場合でも、対象児童が施設に入所されているなどの理由により、手当を受けられない場合があります。

●問い合わせ先 役場健康福祉課社会福祉係
☎62-2305

看護師等と福祉職の修学資金貸付制度について

■浜中町看護師等修学資金貸付制度

医療体制の強化を図ることを目的とし、看護師、保健師、歯科衛生士、診療放射線技師、准看護師（以下看護師等）として町内の医療機関または行政機関等に勤務しようとする方を対象に、修学に必要な資金の一部を貸付します。

貸付対象	職種	貸付金額	償還の免除	申請期間
看護師等の養成機関に入学を許可され、または在学している方で、将来看護師等として、町内の医療機関等に3年以上勤務しようとする方	①～④ ^{*1}	月額 80,000円	看護師等の免許を取得し、1年以内に町看護師等として町内医療機関または行政機関等に3年以上勤務した場合	看護師等の養成機関に入学が決定した日から正規の修学期間中（休学、留年による期間は除く）
	⑤ ^{*1}	月額 40,000円		
看護師等の養成機関を卒業見込みの方で、かつ該当修学資金の貸付を受けなかった方のうち、町内の医療機関または行政機関等に3年以上勤務しようとする方	①～④ ^{*1}	年額 960,000円	町看護師等として町内医療機関または行政機関等に3年以上勤務した場合	町内医療機関または行政機関等の業務に従事することが内定した旨の通知があった日から従事後3か月までの間
	⑤ ^{*1}	年額 480,000円		
当該修学資金貸付制度以外の制度により、修学資金の貸付を受けた看護師等のうち、町内の医療機関または行政機関等に3年以上勤務しようとする方	①～⑤ ^{*1}	上限 ^{*2} 3,840,000円	町看護師等として町内医療機関または行政機関等に3年以上勤務した場合	

^{*1} 職種 ①看護師 ②保健師 ③診療放射線技師 ④歯科衛生士 ⑤准看護師

^{*2} 詳細は役場健康福祉課健康推進係（☎62-2307）までお問い合わせください。

■浜中町福祉職修学資金貸付制度

住民福祉の維持・向上を目的とし、社会福祉士、介護福祉士、保育士（以下福祉職）として町内の福祉施設または行政機関等に勤務しようとする方を対象に、修学に必要な資金の一部を貸付します。

貸付対象	職種	貸付金額	償還の免除	申請期間
福祉職の養成機関に入学を許可され、または在学している方で、将来福祉職として、町内の福祉施設等に3年以上勤務しようとする方	社会福祉士 介護福祉士 保育士	月額 80,000円	福祉職の免許を取得し、1年以内に福祉職として町内福祉施設または行政機関等に3年以上勤務した場合	福祉職の養成機関に入学が決定した日から正規の修学期間中（休学、留年による期間は除く）
福祉職の養成機関を卒業見込みの方で、かつ当該修学資金の貸付を受けなかった方のうち、町内の福祉施設または行政機関等に3年以上勤務しようとする方		年額 960,000円		
当該修学資金貸付制度以外の制度により、修学資金の貸付を受けた福祉職のうち、町内の福祉施設または行政機関等に3年以上勤務しようとする方		上限 ^{*1} 3,840,000円	福祉職として町内の福祉施設または行政機関等に3年以上勤務した場合	町内の福祉施設または行政機関等の業務に従事することが内定した旨の通知があった日から従事後3か月までの間

^{*1} 詳細は役場健康福祉課社会福祉係（☎62-2305）までお問い合わせください。

各修学資金貸付条例および規則は、町ホームページに掲載していますので、そちらもご覧ください。

令和5年度

「乳児ママのつどい」「ママのつどい開放日」のお知らせ

町では、令和5年度「乳児ママのつどい」と「ママのつどい開放日」を開催します。

ママのつどい開放日については、令和4年度は1歳未満のお子さんとママを対象としていましたが、令和5年度からは、0～2歳未満のお子さんとママを対象とし、お子さんの年齢を広げました。新たなおもちゃも加わり、多くのママとお子さんが交流を深められるよう設定していますので、ぜひお気軽にご利用ください。

なお、実施場所は、いずれも**役場1階保健集会室**です。

申し込み・問い合わせ先

役場健康福祉課健康推進係

☎62-2307



【乳児ママのつどい】

6月	8月	10月	12月	2月
14日	9日	18日	6日	14日

- ★受付時間 9時30分～9時45分
- ★身体計測 9時45分～10時
- ★今日の流れ・自己紹介 10時～10時10分
- ★ベビーヨガ・ママのストレッチなど 10時10分～10時30分
- ★ママ同士のフリートーク 10時30分～11時
- ★アンケート記入、身体計測結果説明、希望時相談 ～11時10分終了
- ★持ち物 バスタオル・母子健康手帳

※お部屋は11時30分まで利用可能です。

※実施日の1週間前までにお申し込みください。上のお子さんをお連れになる場合は、申し込み時にお知らせください。なお、新型コロナウイルスの影響等により中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※交流を目的としているため、参加希望人数が1人の場合は、中止となります。この場合は、改めてご連絡します。

【乳児ママのつどい開放日】

- 対象 下記日程のうち、開催日時時点で2～12か月児未満のお子さんとママ
(上のお子さんの同伴も可)



6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
21日	5日	2日	6日	25日	1日	13日	17日	7日	6日
28日	12日	23日	13日		8日		24日	21日	13日
	26日		20日		22日		31日	28日	
			27日		29日				

★開放時間

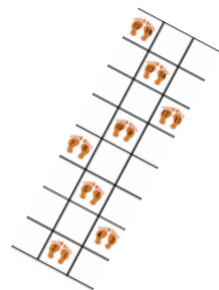
9時30分～11時30分（○がついている日は、10時30分～11時の間、図書司書による本の読み聞かせと図書の貸し出しを行います）

★利用について

開放時間内でご自由にご利用ください。受付で体温を計測し、健康調査票と受付簿にご記入をお願いします。



ハツラツ倶楽部わっはっは 夏の陣が始まりました



今年度からプログラム内容を見直し、新たなわっはっはとして、スタートをしました！通常どおりの「ふまねっと運動」のほかに、第一興商の健康リズム体操も取り入れた「元気なうちから取り組める介護予防プログラム」を実施しています。

また、対象者を60歳以上としていましたが、年齢に関係なくどなたでも参加できるようになりましたので、まずは、お近くの会場へ足を運んでみませんか？

日程・会場・内容は下記のとおりです。内容が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 (茶内会場は、上靴が必要になります)

日にち	霧多布会場 (役場保健集会室) 時間：13時30分～15時	日にち	茶内会場 (茶内コミュニティセンター) 時間：13時30分～15時
6月7日	体操・ふまねっと運動	6月14日	体操・ふまねっと運動
6月21日	第一興商の健康リズム体操	6月28日	第一興商の健康リズム体操
7月5日	体操・ペタンク (球で競うゲーム)	7月12日	体操・ペタンク (球で競うゲーム)
7月19日	第一興商の健康リズム体操	7月26日	第一興商の健康リズム体操
8月2日	体操・ふまねっと運動	8月9日	体操・ふまねっと運動
8月30日	第一興商の健康リズム体操	8月23日	第一興商の健康リズム体操
9月13日	体操・ふまねっと運動	9月6日	体操・ふまねっと運動
9月27日	第一興商の健康リズム体操	9月20日	第一興商の健康リズム体操

※このほか、出張図書室も開設し、図書の貸出し・読み聞かせも行っています。

◆ふまねっと運動とは？

- ・あみを踏まないようによく見て、ゆっくりと歩くことで、バランス力・下肢筋力の向上が期待できる運動です！
- ・馴染みのある歌に合わせて、リズムよく歩くのも楽しいですよ♪



◆第一興商の健康リズム体操とは？

- ・インストラクターによる音楽に合わせた体操を行います！スクリーンの映像を見ながら、自分のペースで取り組みます。座ってじっくりと取り組んでもよし、立って元気いっぱいに取り組んでもよしです♪

●問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 ☎62-2194

農地を相続した場合について

相続などにより農地の権利を取得した場合は、農業委員会へ届け出る必要があります。

この届出は義務であり、農地を取得したことを知った日からおよそ10か月以内に届出をしなければなりません。また、法務局への相続登記の申請については、令和6年4月1日から義務化されます。

農地を相続したときは・・・



農業委員会に届け出をお願いします

手続きは簡単です。町農業委員会の窓口までお越しください。

※届出書の様式は、町ホームページにも掲載しています。

農地の売買・貸借に関する制度について

個人や法人の方が、農地を売買または貸借する場合には、農業委員会等の許可を受ける方法（農地法）と市町村が定める「農用地利用集積計画」により権利を設定・移転する方法（農業経営基盤強化促進法）があります。

どちらも農業委員会総会において、審議・審査することになりますが、総会前に申請書等の提出が必要になりますので、実際に農地の売買・貸借を検討されている方は事前に農業委員会事務局または地域の農業委員までご相談ください。

【農地法と農業経営基盤強化促進法の違い】

- ・農地法に基づき、農業委員会等の許可を受け農地の賃貸借を行う場合は、契約期限が到来しても両者による解約の合意がない限り、原則賃貸借は解約されません。（農地法の法定更新）
- ・農業経営基盤強化促進法に基づき、市町村が定める農用地利用集積計画により設定された賃貸借については、農地法の法定更新の規定を適用しないこととしていますので、賃貸借の期間が満了すれば貸し手は賃貸していた農地を自動的に返還してもらえます。なお、農地の貸し手と借り手が引き続き賃貸借を希望する場合は市町村が再度、農用地利用集積計画を作成・公告することにより再設定することができます。

農地転用について

これからの時期は農地の転用に係る相談が多く寄せられる時期です。

農家住宅や、農業用施設の建設等を検討されている方は、事前に農業委員会に相談・確認するようお願いします。

違反転用があった場合には、3年以下の懲役または300万円（法人の場合1億円以下）の罰金となりますのでご注意ください。

農業委員会総会の報告

第30回総会（令和5年2月27日開催）

- ・報告第1号～第2号
- ・議案第1号～第6号

第31回総会（令和5年3月29日開催）

- ・報告第1号
- ・議案第1号～第9号

第32回総会（令和5年4月26日開催）

- ・報告第1号～第4号
- ・議案第1号～第8号

※詳細は町ホームページに掲載しています。（右のQRからご覧ください）



農業委員会への質問やご相談は、下記または地域の農業委員まで

浜中町農業委員会事務局

☎65-2196・2129

*次回は9月号に掲載予定です

ごみ博士からのお知らせ！



●今回は「春の一斉清掃」についてじゃ！

4月下旬から各地域で春の一斉清掃が始まったのじゃが、今年は、約6tのごみが回収されたぞ。当日は悪天候の中、清掃を行ってくれた自治会や日程をずらして清掃を行ってくれた自治会など、一斉清掃に協力してくれたみんなに感謝するぞ。町もきれいになって、気分もすっきりじゃのう。

しかし、春の一斉清掃で回収されたごみの中に、不法投棄されたごみが見受けられたのは、とても残念じゃ。不法投棄は法律で禁じられている犯罪行為なのじゃ。みんなは絶対にやめるのじゃぞ！もしも、不法投棄の現場を目撃した場合や不法投棄を発見した場合は、役場住民環境課生活環境係（62-2192）まで連絡をしてくれよ！



**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！！**

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。この期間中は急な体調不良など、症状に応じて対応しますので、来院される前に必ず下記まで電話連絡をお願いします。

○診療予定日 6月6日(火)～11日(日)・24日(土)～25日(日)

【整形外科診療休診のお知らせ】

整形外科外来につきましては、東北北海道病院派遣医師の日程調整が困難な状況となっており、当面の間、診療は休診とさせていただきます。

町民の皆さまにはご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

※医師の都合により、診療日が変更になる場合があります。

【内科診療休診日のお知らせ】

浜中診療所所長による往診対応のため、4月および5月は毎週火曜日の午後を休診としておりましたが、往診日を毎週水曜日といたします。

往診日の変更に伴い、内科診療の休診日は毎週水曜日の午後となりますので、ご協力をよろしくをお願いします。

税務課からのお知らせ

6月30日は町道民税（第1期）の納期限です！

6月30日(金)は町道民税(第1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、町道民税の納入通知書は、6月中旬頃に発送予定です。

問い合わせ先
役場税務課収納係
☎62-2174

夜間納税相談窓口

役場開庁時間に納税相談ができない人のために、夜間納税相談窓口を開設します。

- 開設日 6月30日(金)
- 時間 19時まで
- 場所 役場税務課収納係



納税は口座振替で

町道民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税の納税には、簡単で便利な口座振替(自動払込)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。

防衛省特定防衛施設周辺整備交付金事業 防衛省再編関連訓練移転等交付金事業

◆ 学校給食センターの新しい学校給食配送車を整備

町学校給食センターでは「特定防衛施設周辺整備調整交付金事業」を活用し、新しい学校給食配送車両を整備しました。

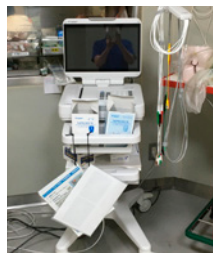
以前まで使用していた学校給食配送車は、平成10年度に購入した車両であり、20年以上経過していたことから車両の劣化等により、安全な配送作業に支障をきたしていました。



◆ 浜中診療所で新しい医療機器を購入

浜中診療所では、令和4年度「防衛省再編関連訓練移転等交付金」を活用して新しい医療機器を購入しました。

主な内容は、解析付心電計2台、超音波骨密度測定器1台、セントラルモニタ1台、ナースコールシステム1式、電動診察台1台です。



今回の整備により、町学校給食センターでは安定的な給食配送作業を行うことに、診療所では地域住民の医療環境向上に大きく貢献するものと期待しています。

「手づくりピザを作ろう！」

令和5年度、最初の子ども自然クラブは、霧多布湿原センター野外にあるピザ窯でピザ作りをしました。

材料を混ぜ合わせた生地をこねて薄く伸ばし、好きな具材をトッピングしたら、ピザが焼き上がるのを待ちます。ピザの手作りは初めての子がほとんどでしたが、作り方の手順をしっかりと理解しながら、それぞれがオリジナルのピザを完成させることができました。

子ども自然クラブに初めて参加する子にも、上の学年の子が声を掛けたり、荷物を交代で持ったりしながら、全員で協力して楽しくできました。お昼には雨も上がり、青空の下、みんなでピザを食べた後は、「おいしかった!」「家でも作りたい!」などの感想を聞くことができました。たくさんのご参加、ありがとうございました!



展示のお知らせ～タンチョウイラスト展～

町内外の小中学生が描いたタンチョウのイラストを展示します。子どもたちの作品を通じて、タンチョウの魅力を再発見してみたいはいかがでしょうか? 展示詳細については下記の通りです。

○展示期間：6月3日(土)～6月18日(日)

○場 所：霧多布湿原センター 2F タンチョウホール

○開館時間：9時～17時

詳しくはホームページ・SNSをご覧ください。皆さまのご来館を、心よりお待ちしております!

●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/>

地域おこし協力隊員!! めぐ★たんの活動日誌

こんにちは。地域おこし協力隊の内田です。

皆さまは、GWはどのように過ごされたでしょうか。コロナ対策の外出規制も緩和され、思い切って遠出された方もいたと思います。私は湿原センターで行われたイベントにあわせ、5日間のガイドをさせていただきました。実は、自然や生物のことをお伝えするのが私自身のかねてからの夢で、当日は近隣市町村や町内の方々にお集まりいただき、ガイドを通して、とても楽しく過ごすことが出来た貴重なGWとなりました。

この活動が成り立つのは、素晴らしい自然環境が残っていることはもちろんですが、それを残すため、これまで多くの方々による活動と実績があること、興味を持ってくれる方々や活動と一緒にしてくれる方々がいたこと、その他にもさまざまな縁が重なっているからだと思います。この浜中の自然のバトンを別の方にも繋いでいけるよう、今後も活動していきたいです。

地域おこし協力隊 内田愛実(うちだ めぐみ)



しょうかい
食改の だいどころ

推進員さんのオリジナルレシピです。
お孫さんが来たときに振舞うと好評だそうです♪



「ワンタンスープ」

【材料：8人分】

●鶏ひき肉…………… 400g	●餃子の皮…………… 20枚
A 塩、こしょう…………… 少々	●コンソメ（キューブ）…………… 4個
卵…………… 2個	●水…………… 1,200ml
B 長ネギ（みじん切り）…………… 1/4本	●三つ葉…………… 少々
生姜しぼり汁…………… 少々	

【作り方】

- ① 鶏ひき肉にAを入れ、粘りが出るまで混ぜる。粘りが出たらBも加えて混ぜる。
- ② ①を餃子の皮で包む。
- ③ 水にコンソメを入れて煮立ったら②を入れる。②が浮いてきたら、三つ葉を入れる。

ポイント

②を入れた後は浮いてくるまでかき混ぜないようにしましょう。余った肉だねはスープに入れても良いです。

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

「厚揚げと野菜のオーブン焼き」

【材料：4人分】

★厚揚げ……………300g	■マヨネーズ…………… 大さじ1/2杯
A ぶなしめじ（ほぐす）…………… 1/4袋	B 味噌…………… 大さじ1/2杯
ピーマン（千切り）…………… 1/2個	
にんじん（千切り）…………… 1/4本	
玉ねぎ…………… 1/4個	

野菜摂取量
は約30g

【作り方】

- ① 厚揚げは1cm幅に切る。
- ② アルミホイルに厚揚げを並べてその上にAとBをのせる。
- ③ オーブントースターで5分焼いて完成。



1人分

エネルギー 131kcal

食塩相当量0.3g

ストップ交通事故

二輪車の交通事故防止！

～発生状況～

北海道では令和4年に二輪車の交通事故により21人の方が命を落とし、167人の方がケガをしています。



～交通違反防止～

スピードの出し過ぎや無理な追越しは交通事故の原因になります。



～安全運転の励行を～

バイクは快適な乗り物ですが、スピードが出やすく、交通事故が起きた場合には大きなケガに直結します。ライダーの皆さんはそのことをよく理解して安全運転に努めましょう！



北海道警察

もし、ヒグマと鉢合わせしたら！

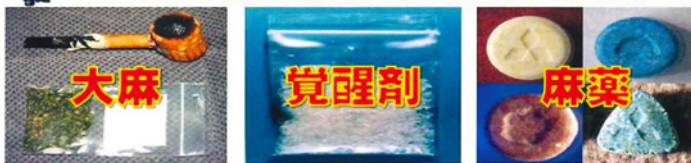
一歩山へ足を踏み入ると、そこはもう野生動物の活動する領域です。

長年慣れ親しんだように感じている土地であっても、目に見えぬ数多くの危険が潜んでいます。特にヒグマと鉢合わせした場合、逃げようとして背中を見せるのは禁物です。

目を離さないようにして間合いをとりましょう。



「薬物、ダメ。絶対。」



依存性や習慣性があり、中枢神経系の興奮若しくは抑制又は幻覚的作用を有する物として覚醒剤、大麻、麻薬のほか、向精神薬や指定薬物などがあり、これらの取扱いが法令により禁止又は制限されています。

HP 北海道警察



HP 北海道警察

不法就労・不法滞在防止のためのご協力を！

皆さんの周りにいませんか？

- ① 不法に入国したり、在留期限が切れても出国しないで不法滞在している外国人
- ② 不法滞在しながら不法に就労して収入を得ている外国人



ささいな事でも「おかしいな」と思ったら、警察に通報してください。



北海道警察

4 / 全国春の火災予防運動

20

～保育所の子どもたちが郵便局前で火災予防運動～

4月20日、霧多布保育所の子どもたち22人が、春の火災予防運動の一環として、浜中消防署特製「火の用心こいのぼり」を郵便局前に設置しました。子どもたちは、「火の用心」と書かれた赤いこいのぼりが空を舞う姿に、笑顔を見せていました。消防士さんからは「こいのぼりに書いてある文字が読めるかな?」という問いかけや「もし、おうちの人タバコのポイ捨てやごみ焼きをしてたら注意してね!もちろん火遊びもしてはいけません」などの説明があり、最後に火の用心を取り組んでいくことを確認しました。



4 / 霧多布湿原ナショナルトラストが農林水産大臣賞を受賞

28

～「霧多布湿原を未来の子どもたちへ」をスローガンに活動～

4月28日、第31回地球環境大賞授賞式で農林水産大臣賞を受賞した認定NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト（小川浩子理事長）が役場を訪れ、町長へ受賞の報告を行いました。

地球環境大賞は、地球温暖化の防止、循環型社会の実現に寄与する新技術・新製品の開発、環境保全活動・事業の促進、21世紀の社会システムの探求、地球環境に対する保全意識の一段の向上を目的とし、平成4年に「産業の発展と地球環境との共生」を目指して創設されました。

霧多布湿原ナショナルトラストは「霧多布湿原を未来の子どもたちへ」をスローガンに霧多布湿原の美しい原風景と豊かな自然の恵みを後世への残し、持続可能な地域社会構築を目指して湿原の保全と普及活動に取り組んでいます。さらに、SDGsやESDの理念に基づく環境教育やエコツアーなどの普及活動、それらの基盤情報となる植物標本の収集や湿原の復元実験などの科学調査を展開しています。

今回は、これらの功績がたたえられての受賞となりました。誠にありがとうございます。



5 / 浜中町交通安全協会から保育所の子どもたちに夜行反射材の寄贈

11

～交通安全啓発～

5月11日、浜中町交通安全協会（前田光治会長）から町内の保育所の子どもたちに交通安全啓発グッズの夜光反射材（リフレクター）が寄贈されました。

保育所に通所している子どもたちは、さっそくカバンに取り付けて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。



乳幼児相談のお知らせ

保健師・管理栄養士による乳幼児の身体計測や個別相談を行います。希望される方は、下記まで事前にお申し込みの上、ご来場ください。

- ▶日 時：6月15日(木) 10時～11時
- ▶場 所：役場1階保健集会室
- ▶持 ち 物：母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込締切：6月8日(木)



●申し込み・問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307

eL-QRを利用して5月から軽自動車税・固定資産税を納付することができます

地方税お支払いサイト（右記QRコード）およびeL-QRに対応したスマートフォン決済アプリを利用して軽自動車税・固定資産税の納付ができるようになりました。



地方税お支払い
サイト

◆注意事項

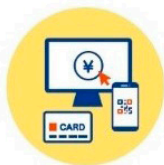
- 1 領収書は発行されませんので、領収書が必要な場合は、役場出納室、町内金融機関（ゆうちょ銀行については全国どこでも）、コンビニ等で納付してください。
- 2 地方税お支払いサイトで納付された場合、納税証明書の発行に必要な納付確認におおむね1週間を要するため、納付後すぐに納税証明書が発行できない場合があります。お急ぎで納税証明書が必要な場合は、役場出納室で納付願います。
- 3 地方税お支払いサイト利用時、スマートフォン決済アプリのインストールや決済時のインターネット通信料は利用者の負担となります。

地方税お支払サイトならこんなに便利！



まとめてお支払い

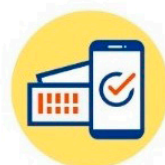
複数の納付書をまとめて1回でお支払いいただけます。



選べるお支払い方法

さまざまなお支払い方法からお選びいただけます。

※ログインが必要な場合があります



お支払い状況の確認

お手元の納付書がお支払い済みかどうかを確認いただけます。

※本サイト以外でのお支払いも確認できます

◆利用可能クレジットカード

・VISA ・Mastercard ・JCB ・American Express ・Diners Club

※クレジットカード決済利用時の「F-REGI公金支払い」サイトのシステム利用料は利用者負担になります。

◆利用可能スマートフォン決済アプリ

・地方税お支払いサイト内の「スマートフォン決済アプリ一覧」からご確認ください。

●問い合わせ先 役場税務課収納係 ☎62-2174

釧路精神保健協会講演会のお知らせ

令和5年度釧路精神保健講演会を開催します。テーマは「子どもたちの心の危機を支えるために～発達課題の理解と対応～」で、内容は思春期世代のひきこもり、不登校、精神不調、自傷等の心の危機についてです。講師には、札幌市子ども心身医療センターの上田敏彦先生をお呼びします。

実施日：7月1日(土)

時間：14時30分～16時30分（受付 14時）

場所：釧路市生涯学習センターまなぼと幣舞多目的ホール

申込先 URL：<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=NdnDhkpq>



左記QRコード又はURL
からお申し込みください

●**問い合わせ先** 釧路保健所健康推進課健康支援係 ☎0154-65-5825

心の健康相談のお知らせ

釧路保健所では毎月、精神科医師による心の健康相談を実施しています。相談は予約制で、相談日前日の午前中までに受付が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

精神科医師による相談（面接）

実施日：毎月1回、下記の日程で実施します。（事前に予約が必要です）

▶ 6月14日(水)、7月26日(水)、8月25日(金)、9月13日(水)

10月18日(水)、11月16日(木)、12月15日(金)

令和6年1月19日(金)、2月16日(金)、3月8日(金)

時間：14時～17時（実施日・時間は、変更になることがあります）

場所：釧路保健所（釧路市城山2丁目4-22）



●**問い合わせ先** 釧路保健所健康推進課健康支援係 ☎0154-65-5825

船舶運航技術を学ぶ！シーマン・シップを学ぶ！

国立宮古海上技術短期大学校は、国土交通省所管の内航船舶職員を養成する学校です。優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。高校卒業後2年間で、一般商船の「航海士」と「機関士」の2つの資格が取得できます。卒業生には、海技資格における特典が付与され、海運界はもちろんのことその関連産業を中心に幅広く活躍しています。

2023年度新入生募集活動として、**6月3日(土)・6月24日(土)・7月15日(土)・9月9日(土)**に体験型、**8月27日(日)・10月21日(土)・11月18日(土)・令和5年2月10日(土)**にWeb型の学校説明会が開催されます。

出願資格は、学校推薦型選抜・総合型選抜・自己推薦型選抜・一般選抜と多種多様な選抜方法がありますので、詳細は下記にお問い合わせください。

●**資料請求および問い合わせ先**

〒027-0024 岩手県宮古市磯鶏2-5-10

国立宮古海上技術短期大学校 教務課 ☎0193-62-5316

HIV・肝炎検査のお知らせ

釧路保健所では、エイズ検査（HIV抗原抗体検査）・肝炎・梅毒検査を実施しています。HIVや梅毒は、性的接触や血液を介して感染します。感染が心配な出来事があれば、1度検査を受けてみましょう。

検査日程は、原則、月2回、第2、4火曜日に実施しています。6月～9月、12月は夜間帯検査を実施しています。各種検査は完全予約制で、HIV・肝炎検査は匿名で受けることができます。ご相談も随時受け付けています。ぜひご相談ください。

釧路保健所のホームページでは、HIV・肝炎・梅毒検査について掲載していますので、あわせてご覧ください。

実施場所：釧路保健所

（釧路市城山2丁目4-22）

●問い合わせ先

☎0154-65-8076（HIV相談電話直通）

●釧路保健所ホームページ

<https://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/kensuiweb/shienweb/hiv.html>



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、6月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の周知・啓発活動を行います。

総務省北海道総合通信局では、電波の使い方や監視し、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）

知ってますか？ 道の「苦情審査委員」制度

北海道苦情審査委員制度は、北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。皆さん自身の利害にかかわる苦情であれば、「苦情審査委員」に申し立てができます。皆さんに代わって「苦情審査委員」が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し必要な調査等を行います。審査の結果、道の業務に不満な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

苦情申立方法については、下記までお問い合わせください。

※電話や匿名での申し立ては受け付けておりません。

●問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター

TEL 011-204-5523（直通）

FAX 011-241-8181

メール kujou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

各総合振興局（振興局）総務課

北海道の苦情審査に関するホームページ

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou-mousitate.html>

全国安全週間の実施

7月1日～7日は、厚生労働省が中央労働災害防止協会と共同で主唱する令和5年度全国安全週間です。全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という崇高な基本理念のもと、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に実施され、今年で96回目を迎えます。

令和5年度安全週間は、以下のスローガンのもと取り組みます。

**高める意識と安全行動
築こうみんなのゼロ災職場**

私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

4月13日～14日の2日間、ネイパル厚岸にて1年生の宿泊研修を行いました。キンボールやフロアカーリング等のレクリエーション、焼き板クラフトの創作活動を通して、高校生活を共に送る仲間との絆を深めることができました。また、クラス全員で学級目標を立てる場面では、これからの学校生活に向けた意気込みが感じられました。宿泊研修での集団行動を通して生徒一人ひとりが、さまざまな感じ方や振り返りをする事ができ、高校生活の良いスタートとなりました。それぞれが立てた目標を今後の学校生活で達成できるよう、みんなで協力しあって頑張っていきます。



プールで体力作り始めませんか！

水中での運動は、「浮力」「水圧」「抵抗」のおかげで、体力に自信がない人や関節痛などで悩む人も効率的に体を鍛えることができ、高血圧や肥満の改善、腰痛や肩こりの解消が期待できます。

泳げなくても大丈夫！「水中ウォーキング」でも十分効果があります。フィットネスクラブなどでは高額な料金がかかるプールですが、浜中町の温水プールは無料！今年はプールで体力作りを始めませんか？



水中運動（プール）の3つの効果！

①浮力

体力がない人、肥満のある人、腰痛や膝痛などのトラブルを抱えた人でも、楽に体を動かすことができる！

②水圧

心臓の機能が助けられ、血液の循環が良くなり、運動中の心臓への負担が軽くなる。

③抵抗

運動中の負荷となり、全身の筋肉をバランスよく、また効率的に鍛えることができる。

子どもの主体的な学びを引き出し、 『確かな学力』を育む授業を目指して

5月8日、浜中町教育研究所5月全体集会在開催され、令和5年度の研究・実践活動がスタートしました。

全体集会では、葛西所長（霧多布小学校校長）からは、地域や将来を担う子ども一人一人が主体性をもって学ぶ姿や協働して学ぶ姿を引き出すべく浜中町教育研究所の運営方針や、「浜中町教育の基本理念『ふるさと浜中に生き 豊かなまちを拓き創造する人づくり』の実現に資する実践と研究に努める」をはじめとした7つの重点目標についてのご説明がありました。特に令和5年度は、これまでの教科教育の研究を継続しつつ、現在山積している教育課題に対応すべく機構改革に向けた取組が始まります。また、佐藤教育長からは、教育公務員としての在るべき姿について、具体的な例を上げながらお話をいただき、子どもたちの笑顔があふれ、夢や目標を抱きながら楽しく学ぶことの実現に向けたエールが送られました。

研 究 活 動

★令和5年度の主な取組内容★

- 研究主題に基づき、日常的な教育実践に応える実践研究活動
- 教職員の資質向上を図る理論と実践に関わる研究推進

広 報 調 査 活 動

- 今日的な学校教育の課題や浜中町教育にかかわる調査研究推進
- 教育実践集録の発行（研究紀要「浜中教育」）

特別委員会による活動

- へき地複式教育特別委員会～浜中町へき複教育研究会、交流学习の開催
- 進路指導特別委員会～進路指導に関する取組交流と研修会の開催など
- ICT教育特別委員会～ICTを活用した講話や実技演習、授業研究など
- 郷土資料編集特別委員会～郷土資料の活用や手引き書の見直しなど
- 進路指導特別委員会～適切な進路指導及び進路業務の情報交流など

子どもたちに大きな声援を！～ 運動会・体育大会～

浜中町では、毎年、全ての学年で「体力テスト」を行っています。学校では、その結果分析に基づいて、目標や計画を立て、年間を通じて体力向上に取り組んでいます。

また、6・7月は、小・中学校で運動会や体育大会、陸上大会が開催されます。運動会や体育大会、陸上大会は、子どもたちの頑張りや日頃の体力づくりの成果をご家族や地域の皆さんの前で存分に発揮する場です。ぜひ、子どもたちが頑張っている姿をご参観いただき、温かい声援をお願いします。

	開催予定日	学校
6月	3日(土)	浜中小学校
	4日(日)	散布小中学校
	10日(土)	霧多布小学校
茶内小学校		
7月	8日(土)	茶内中学校
		浜中中学校
	15日(土)	霧多布中学校

出前講座 メニュー

「出前講座」は、町民の皆さんの生涯学習活動を支援するため、町職員等が直接出向いて講座を実施したり、町等が運営している施設の見学を行ったりする取り組みです。

ぜひ、地域団体や社会教育関係団体の研修、学校の授業等でご活用ください!!

1 申し込み対象者

- ①町内小・中・高等学校
- ②町内の各自治会や機関・団体
- ③町民 10人以上で受講を希望する団体・グループ
- ④その他教育長が認めたもの

2 申し込み方法

メニューの中から希望する講座を選び、下記まで問い合わせください。
(実施希望日の2週間前までに、お電話ください)

3 出前講座の開催

- ★講師と連絡調整がつかましたら、いよいよ出前講座の開催となります。
- ★受講者の皆さんは時間までに会場へお集まりください。なお、講座の円滑の進行にご協力願います。

★ 問い合わせ・申し込み先

町教育委員会
生涯学習課社会教育係
TEL 62-2394
FAX 62-2841

番号	講座名	番号	講座名
1	役場ってどんなところ？	25	ゴミの発生と人間生活
2	町の未来設計	26	再生可能エネルギーってなに？
3	町のお財布事情	27	学校版環境！SOってなに？
4	町の財産	28	カラダの健康講座
5	はまなかの漁業	29	食と健康講座
6	はまなかの農業	30	認知症サポーター養成講座
7	はまなかの商工業	31	生涯学習ってなんだろう？
8	はまなかの観光	32	地域みんなで未来を育てよう！ 学校・地域・家庭の連携と協働
9	はまなかの上下水道	33	図書室の使い方・楽しみ方講座
10	はまなかの子育て	34	郷土資料室・美術展示室の使い方・ 楽しみ方講座
11	はまなかの教育	35	まちの歴史を調べよう！
12	知っ得！ふるさと納税のはなし	36	火災予防教室
13	知っ得！町営住宅のはなし	37	救命入門コース（1.5時間）
14	知っ得！福祉サービス	38	普通救命講習Ⅰ（3時間）
15	知っ得！社会保障制度	39	浜中町役場庁舎施設見学会
16	意外と知らない！税金のはなし	40	ゴミ処理施設見学会
17	意外と知らない！戸籍のしくみ	41	ウ二種苗生産センター施設見学会
18	意外と知らない！建築物のはなし	42	ふれあい交流・保養センター 「霧多布温泉 ゆうゆ」施設見学会
19	意外と知らない！道路のはなし	43	浜中町中山間活性化施設 「MO-TTOかぜて」施設見学会
20	意外と知らない！地方議会のこと	44	浄水場施設見学会
21	意外と知らない！選挙制度のこと	45	総合文化センター施設見学会
22	情報公開制度とは？	46	消防署施設見学会
23	自然と共に生きる	47	即興！やれるべ講座 (1～46に該当しない講座)
24	まちを守る！ 津波防災ステーションの役割		



広げよう！ 文化・スポーツのチカラ

動画はコチラ



町ホームページ

町内では、町民の皆さまにより多くの文化・スポーツ活動が行なわれています。
生活に豊かさをもたらし、多くの学びが得られる文化・スポーツ活動の魅力と、町内で活躍されている各団体等の活動内容を紹介します！

『霧多布剣道スポーツ少年団』

浜中町での剣道競技は、昭和38年に浜中町剣道連盟が設立されて以降、最も歴史の古いスポーツ活動の一つとして今日まで継承されています。

かつては、町内の各地域に剣道スポーツ少年団が存在し、互いに切磋琢磨するなか、町外で開催される大会においても優秀な成績を収めるなど充実が図られてきました。

しかし、近年の少子化や個人活動の多様化などから全国的に剣道人口が減少し、当町においても霧多布地区の1団体に統合され、現在は幼児2人、小学生3人、指導者5人で活動を行っています。

剣道は、「礼に始まり礼に終わる」という格言があるように礼儀作法の指導など、より良い人間形成を目指しており、教育においても重要な役割を果たしています。

練習は、毎週火・水・金曜日の18時30分から、町総合体育館2階の柔剣道場で行っていますので、興味のある方、見学を希望する方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。



●問い合わせ先 町総合文化センター ☎62-3131



図書室だより



今月の新着図書

児童書



『すいぞくかんのおいしいさん』

大塚 美加/ぶん 齋藤 模/え

体重わずか2グラムのタツノオトシゴから、1トンを超えるジンベエザメまで、様々な生き物の健康管理や治療のために奮闘する、水族館の獣医さんの物語です。

深い水槽の底でぐったりするエイや、診察したくても捕まえられない速さで逃げるイルカなども登場します。一体、どうやって診察し、治療するのでしょうか。

『家庭科3だった私が365日、手作り服で暮らしています。』

津田 蘭子/著

シロウトによる、シロウトのための、ありえない洋服の作り方…!?

小中高の家庭科の授業以外は、洋裁経験ゼロ。家庭科の成績は主に3。にも関わらず、今は自分で作った服だけで生活している著者が伝える、100%自分サイズの洋服の作り方。半袖シャツからコートまで、自分好みの服を手作りしてみませんか？布のバリエーションとコーディネート例も数多く紹介していますよ！



一般書

児童書



『保護ねこ活動 ねこかつ！—ずっとのおうちが救えるいのち—』

高橋 うらら/著

保護ねこ活動で、大切な命を救う！埼玉県で「保護ねこカフェ ねこかつ」を運営している梅田達也さんの活動を、実際に保護されたねこの視点から描いたノンフィクション作品。悪徳ブリーダー問題、譲渡会や譲渡先のねこの様子など、保護ねこ問題をわかりやすく知ることができる1冊です。人とペットをめぐる問題に向き合いながら、ねこと人との幸せのあり方について考えてみませんか？

『はるか、ブレーメン』

重松 清/著

小川遥香、16歳。3歳で母親に捨てられた彼女は、育ての親である祖母も亡くし、正真正銘のひとりぼっちになってしまった。そんな中、幼馴染でお調子者のナンユウと一緒に、走馬灯を描く旅をアテンドする「ブレーメン・ツアーズ」の手伝いをするようになった遥香は、人の記憶の奥深さを知っていく。そして、顔も覚えていない母親から「会いたい」と連絡が来て…。



一般書

《今月の映画鑑賞会》

日時：6月17日(土) 受付13時～ 上映開始13時30分～

場所：町総合文化センター 2階会議室

上映作品：『それいけ！アンパンマン

とばせ！希望のハンカチ』(45分)

あらすじ：雲の上に住んでいる小さなゾウの男の子・パオは、鼻からハンカチを出して空の掃除をする特訓をしているが、なかなか上手くいかなくて、自信と希望を失ってしまう。そんな中、ばいきんまんのロボットが街中で大暴れして…。

今月のおはなし会

6月10日(土)

24日(土)

場所：町総合文化センター

2階図書室

時間：11時～

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

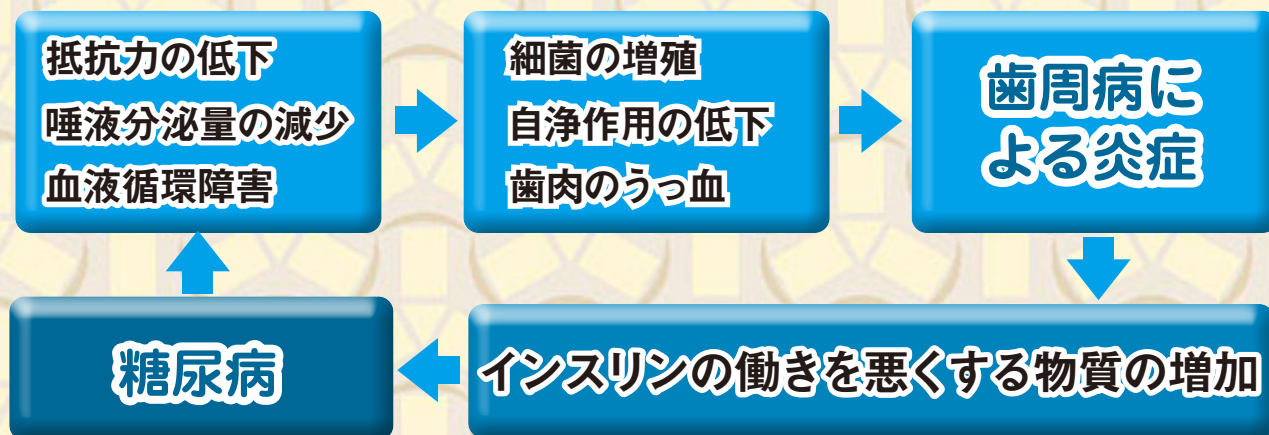
～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

No.407 保健師・管理栄養士

歯周病は年を重ねるごとに患者数が増える傾向にあり、単に歯を失うというだけでなく、全身の健康にも深く関わります。歯周病が引き起こす疾患の例としては、糖尿病、細菌性心内膜炎、骨そしょう症、早産、誤嚥性肺炎などがありますが、その中でも糖尿病は特に深い関連が指摘されています。

糖尿病と歯周病の悪循環

糖尿病で血糖のコントロールがうまくいっていない患者さんは、細菌に対する抵抗力が低下し血液の循環が悪いために歯周病が悪化しやすくなります。反対に歯周病が悪化すると、血糖値を下げる作用のあるインスリンの働きを悪くする物質が体内に増えて、糖尿病の血糖コントロールがうまくいかなくなります。



歯周病は糖尿病合併症の1つ

糖尿病の合併症には、糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症・糖尿病性神経障害があります。それらと並んで歯周病も合併症として位置付けられており、糖尿病の患者さんの歯周病罹患率は、血糖値が正常である人の約2.6倍とのデータもあります。

歯は、食べものを食べるためになくてはならない健康の土台です。

血糖値が高い場合は、1度歯科医院を受診してみましょう。

町では下記の対象者へ歯周疾患検診を無料で受けられる受診券を配布しています。

- 対象者 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日、昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日、昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
生まれの方
- 申し込み先 浜中歯科診療所 (62-2854) 茶内歯科診療所 (65-2166)
※受診の際は医療機関に電話予約してください。

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 木	健康教室 (姉別農村環境改善センター 13:00~14:30)	19 月	浜中ペタンク教室 (浜中農村環境改善センター 10:00~11:00)
2 金			
3 土	浜中小学校 運動会		
4 日	散布小中学校 地域大運動会	20 火	茶内小学校 開校記念日
5 月		21 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室 13:30~15:00) ママのつどい解放日 (浜中町役場保健集会室 9:30~11:30)
6 火			
7 水	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室 13:30~15:00)	22 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)
8 木	健康教室 (茶内第三母と子の家 10:00~11:30)		
9 金		23 金	
10 土	霧多布小学校・茶内小学校 運動会 今月のおはなし会 (総合文化センター図書室 11:00~)		
11 日		24 土	今月のおはなし会 (総合文化センター図書室 11:00~)
12 月		25 日	
13 火	健康教室 (茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)	26 月	
14 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) 乳児ママのつどい・産後ママのつどい (要申し込み) (浜中町役場保健集会室 9:30~)	27 火	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) ママのつどい解放日 (浜中町役場保健集会室 9:30~11:30)
	15 木		
16 金		28 水	
17 土	映画鑑賞会 (総合文化センター 2階会議室 13:00~)	29 木	
18 日		30 金	
		31 土	

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	5・12・19・26
	総合体育館	5・12・19・26
	農業者トレーニングセンター	5・12・19・26
	すくらむ21	5・12・19・26
	温水プール	5・12・19・26
MO-TTOかぜて	4・5・11・12・18・19・25・26	

ひとのうごき

4月末現在 (前月比)

- 人口: 5,373人 (+39)
- 男: 2,641人 (+25)
- 女: 2,732人 (+14)
- 世帯数: 2,505世帯 (+44)

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。

おたんじょう

丸山 散布・川村 煌斗ちゃん (隼斗さん) 浜中市街・遠藤 望愛ちゃん (龍磨さん)

おくやみ

暮 帰 別・田中 勝實さん (94歳)	渡 散 布・江良 久美さん (74歳)
霧多布一区・白野 勝興さん (81歳)	茶内市街一区・野呂 利美さん (88歳)
茶内市街一区・蛸子 幸子さん (99歳)	茶内北二区・高岡 晃子さん (63歳)
渡 散 布・江良 守さん (80歳)	霧多布一区・早坂 美江さん (88歳)
霧多布四区・亀井 博さん (86歳)	茶内秩父内・伊藤 次枝さん (98歳)
茶内市街三区・齋藤 孝嗣さん (64歳)	

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、右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
第16回はまなか桜まつり

5月14日、浜中桜公園で4年ぶりに「はまなか桜まつり」が開催され、会場は大いに賑わいました。(関連2～3ページ)



文芸サロン

俳句

手を合わせ見送る人や桜雨

福澤 秋桜(茶 内)

北の地で海の向こうの梅雨思ふ

陽輝 雅(霧多布)

花ひらく優しき風が背中押す

古屋 理樹(霧多布)

短歌

あらがえぬ天災よりも人間のつくる難民怒りふつつ

相原 睦子(茶 内)

車窓より彼方に見ゆるあの桜会いに行きたし 風の間に間に

福澤 秋桜(茶 内)

「制限なし」3年振りにうれしいがマスク外せず伸びきらぬ羽根

海際 集住(霧多布)

やっと来たみんなで焼肉アウトドア外の楽しい日々が続く

星方 知瑠(浜 中)

