

# はまなか 5

2024/No.705



## 今月の主な話題

- ▶ 5月24日は津波防災避難訓練の日 ..... 2 P
- ▶ 補聴器購入費の一部助成について ..... 3 P
- ▶ 空き家・廃屋の解体費用助成について ..... 4 P
- ▶ Topics 商工会女性部から新入学生にお守り鈴 ..... 10 P
- ▶ 文化・スポーツに関する振興助成のお知らせ ..... 15 P

# 津波防災避難訓練 ▶ 5月24日(チリ地震津波の日)

津波警報で最も大切なことは、一早く避難することです。今年の全町での津波防災避難訓練は、昭和35年に発生したチリ地震津波の日の5月24日に行います。年1回の津波防災避難訓練ですので、この機会に一人ひとりが避難行動の再確認を行いましょ。



## ● 訓練当日のスケジュール

- 6時30分頃 地震発生（防災行政無線により緊急地震速報の周知放送）  
安全確保行動（シェイクアウト）  
※巨大地震を想定して、その場で「しせいをひくく」「あたまをまもり」「じっとする」行動をしましょう。
- 6時31分頃 大津波警報発表・避難指示発令（防災行政無線とエリアメールで周知）  
※指定する避難場所へ徒歩または車で避難してください。  
※避難場所で受付を行うと、避難は完了となります。
- 7時15分頃 避難指示解除（エリアメール）  
※これにより、避難訓練は終了となります。



● 問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

# 難聴児及び難聴者補聴器購入費助成事業

## 補聴器購入費の一部助成が始まります

町では新たに、身体障害者手帳が不交付で耳が聞こえづらい方を対象に補聴器購入費の一部助成を行います。

### 対象者

次の要件に該当する方

- (1) 浜中町に住民登録されていること。
- (2) 医師の診断により両耳の聴力レベルが30デシベル以上の方、または補聴器の装用によりコミュニケーション能力の維持・向上について一定の効果が期待できると医師が判断した方。  
※医師の検査・診断が必要となります。
- (3) 聴力の低下が、聴覚障がいの身体障害者手帳の交付の対象とならない程度である方
- (4) 対象者（18歳未満の児童を除く）の属する世帯に、市町村民税所得割が46万円以上の者がいないこと。

### 助成額

助成の額は次の表のとおりです

所得区分	一般世帯	町民税非課税世帯	生活保護世帯
児童（18歳未満）	基準額の9割	全額（無料）	全額（無料）
成人・高齢者（18歳以上）	基準額の5割	基準額の7割	基準額の9割

### （留意点）

- ※基準額は、「高度難聴用耳かけ型補聴器」を基準としています。
- ※この制度を利用せずに購入した補聴器の費用・修理費は対象となりません。
- ※修理の場合は、部品の種類ごとに基準額が決まっています。
- ※聴力レベルが聴覚障がいの身体障害者手帳の交付対象となる方は、障害者総合支援法に基づく補装具の支給対象となるため、本制度の対象外です。

### 申請方法

次の書類を下記まで提出してください。

- ・申請書
- ・医師意見書（医療機関（主に耳鼻科）へ作成を依頼してください）  
※申請書・医師意見書の様式は町ホームページから入手できます。
- ・補聴器の見積書（補聴器の販売店に作成を依頼してください）



ホームページは  
こちら

# 空き家・廃屋を解体する費用を助成します

町では、良好な生活環境を守るとともに美しい景観の向上のため、老朽化が著しい空き家・廃屋を自主的に解体する方にその費用の一部を助成します。解体を検討されている方は、下記までお問い合わせください。

## ●対象となる空き家の条件

- ① おおむね1年以上にわたって居住者のいない住宅  
(店舗と一体の場合、住居部分の面積が延べ面積の2分の1以上のもの)
- ② 住宅地区改良法で定める基準で不良度を評点し、不良住宅と判定されたもの  
(※連絡いただいた後、空き家について防災対策室で事前調査を行い判定します)
- ③ 所有権以外の権利などが設定されていないもの

## ●申請できる方の条件

- ① 空き家の所有者・相続人など
- ② 市町村税等、滞納がない方
- ③ 暴力団員でない方



## ●対象となる工事の条件

- ① 不良空家等および付属する工作物をすべて除却し、更地とする工事であること
- ② 町内建設業者が施工すること

## ●補助金額

- ① 補助率 ⇒ 補助対象経費の5分の4以内 (千円未満切り捨て)
- ② 補助限度額 ⇒ 100万円

## ●受付期限(事前調査)

6月28日(金)まで



●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138



## 「医療と介護の連携と骨粗しょう症について」



町では、医療と介護の両方を必要とする高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることが出来るよう、医療・介護・福祉が連携して高齢者の生活を支えていくネットワークづくりに取り組んでいます。

3月14日(木)、医療・介護・福祉などの関係機関の職員を対象としたオンライン研修会を開催し、34人が参加されました。今回の研修会では、医療法人東北海道病院看護部長吉岡留美子氏に「医療と介護の連携」と「骨粗しょう症」について講義を行っていただきました。講義では、入院相談の窓口や病院が必要としている情報などの連携のノウハウを、一方、骨粗しょう症に関しては治療に加え、体操や骨を強くする食事など、一人ひとりが取り組める骨折予防の大切さを学びました。今後、町の介護予防事業においても、骨折予防体操を取り入れていきたいと考えています。

●問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 ☎62-2194

## ごみ収集車両を更新しました (防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金事業を活用)

町は、「防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金事業」を活用し、ごみ収集車両を更新しました。

これまで使用していたごみ収集車両は、平成24年度に購入し、車体の損傷も著しく円滑な収集作業に支障をきたしていました。

今回の整備により、安全性の確保とともに収集作業に利便性がもたらされ、町内の環境衛生の向上に大きく貢献するものと期待しています。



●問い合わせ先 役場住民環境課生活環境係 ☎62-2192



## エコロじいからのお知らせ！

### ●今回のテーマは「太陽光発電」についてじゃ！

みんなは太陽光発電というものを知っているかのう？

太陽光発電とは、光エネルギーから直接電気を作る太陽電池を利用した発電方式で、ソーラーパネルに太陽が発する光エネルギーが当たることで発電されるのじゃ。太陽光を用いるため、温室効果ガスも排出されず、永続的に発電できるぞ。ただし、設置する場所によっては景観を損なう可能性もあるため、導入には注意が必要じゃ。



町では、太陽光発電や小型風力発電などを新たに導入する際に補助金を交付しているぞ。今年度は4月～12月末まで申請を受け付けているので、詳しい要件や申請方法などについては、町ホームページや広報はまなか4月号を確認するのじゃ！不明な点があれば、下記まで連絡してくれよ！

●問い合わせ先 役場住民環境課環境政策係 ☎62-2204

## 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。

先日、浜中町地域活動支援センターから依頼があり、センター主催の「地活春まつり」のお手伝いをさせていただきました。内容としては、フリーマーケットやスーパーボールすくいなどをはじめ、手作り商品の販売やビンゴ大会などが行われました。



このイベントは初開催するということでしたので、私もスタッフとして参加したことから、緊張しながら準備を進めていました。当日は親子を中心として各地域からたくさんの方々が来場し、終始大盛況でした。

今回のイベントを通じて、中高生ボランティアリーダー養成講座の参加者や地域の皆さんとも交流し、とても充実した1日を送ることができました。本当にありがとうございました。

今後も、このようなイベントがあれば、微力ではありますがお手伝いさせていただきたいと考えていますので、ぜひお声掛けください。

地域おこし協力隊 内田愛実（うちだ めぐみ）

# 税務課からのお知らせ

## 軽自動車税種別割、固定資産税（第1期）の納期限のお知らせ

5月30日は軽自動車税種別割、固定資産税（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、軽自動車税種別割および固定資産税の納税通知書は、5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。



●問い合わせ先 役場税務課収納係 ☎62-2174

We have  
a  
Dream!

## 霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

### 活動報告 冬のウニツアー

2月から3月にかけて、浜中町の冬の味覚を楽しむ「冬のウニツアー」を開催しました。

まずは㈱霧多布水産の加工場へ行き、浜中町産のウニがどのように出荷されるのかまでの工程を存分に見学させていただきました。その後、実際に殻を割るところから、ウニの「身」をひとつずつ丁寧に取り出し、お皿に盛りつけるところまで参加者の皆さまに体験していただき、オリジナルのウニ井を作りました。

すべての日程において、たくさんの皆さまに参加いただき本当にありがとうございました！



### タンチョウイラスト展 開催

下記のとおり「第29回タンチョウイラスト巡回展」を開催します。

タンチョウの姿を水辺でよく見かけるこの時期に、子どもたちのイラストを通して、魅力を再発見してみたいはいかがでしょうか。

- 展示期間 5/18(土)～6/2(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

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

# 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！

## 「梅とツナのにんじんマリネ」

推進員考案のレシピです。きゅうりやしそを入れると彩りが良くなり、より良いとのことですよ！

### 【材料：にんじん1本分】

- にんじん…………… 1本
- 新玉ねぎ…………… 1/8個
- 梅…………… 2~3個
- シーチキン…………… 1個
- 砂糖…………… 小さじ1杯
- 醤油…………… 小さじ1杯



### 【作り方】

- ① にんじんと新玉ねぎを千切りにする。梅の種を取り、たたく。
- ② シーチキンは汁気を切って耐熱容器に入れる。砂糖、醤油を加え、ラップをして1分加熱する。
- ③ ボウルに①と②を入れて和える。お好みでお酢を加えてもいいです。

\*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

### 「大根餃子」

野菜摂取量は約115g

### 【材料：2人分】

- 大根…………… 200g
- 塩…………… 小さじ1/3
- 小麦粉…………… 大さじ1杯
- 豚ひき肉…………… 100g
- ニラ（みじん切り）…………… 30g
- オイスターソース…………… 1/2杯
- 片栗粉…………… 大さじ1杯



### 【作り方】

- ① 大根の皮をむいて薄切りにする。塩もみをして20分ほどおく。
- ② 半分にたためるくらいやわらかくなったら、キッチンペーパーで水気を拭き、片面に小麦粉をうすく振りかける。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。②の上のにのせ半分に折って包む。
- ④ フライパンにごま油をひいて中火で加熱し、③を焼く。
- ⑤ 焼き目がついたらひっくり返してふたをし、弱火で5分焼いたら完成。

1人分

エネルギー 211kcal

食塩相当量0.9g



# 山菜採りによる遭難の防止

## 慣れた山にも 隠れた危険が!

行者ニンニクやタラの芽などの山菜がおいしい季節ですが、慣れた山でも油断による「危険な落とし穴」があることを忘れず、次の点に注意しましょう。

- **行き先を家族に伝えましょう**  
行き先が分からないと遭難時の捜索開始が遅れます。
- **無理に山奥に入らないようにしましょう**  
体力や体調、天候や時間に合わせた行動をしましょう。
- **単独での入山はできれば避けましょう**  
なるべく複数で出かけ、声を掛け合いながらお互いの位置を確認しましょう。
- **目立つ服装で入山しましょう**  
赤色系や白色系の服装が目立ち、発見しやすくなります。
- **携帯電話やホイッスルを持ちましょう**  
非常時の連絡手段や、周囲に自分の存在を知らせるためです。

# 自転車も 歩行者優先 安全走行

## 自転車の安全利用の促進



自転車とヘルメットは  
「ワンセット」



自転に乗るときは  
ヘルメットをかぶろう!

北海道警察

自転車に乗る時は信号や停止居場所での一時停止、歩行者優先などの交通ルールをしっかりと守り、交通事故防止に努めましょう。

ヘルメットを着用していない自転車乗車中の事故では、頭部の損傷が致命傷となったり、重度の後遺症が残る場合があります。

安全のため、交通ルールを守り、ヘルメットを着用しましょう。

# 車両の施錠を確実に!!

最近、厚岸町内、浜中町内において無施錠の車両を物色し、金目のものがあれば盗んでいく車上狙いが複数発生しています。



自宅敷地に駐車中の車両が被害に遭っているほか、夜間に車両を道路脇に停め、徒歩で敷地に入る不審者の情報も入っています。

車両に貴重品を置きっぱなしにしない、自宅敷地内であっても施錠するなどの対策をしてください。



また、不審者を見つけたら迷わず110番通報をお願いいたします。

# みんなで防ごう特殊詐欺!



みなさんからご家族に教えてあげてください

「カバンをなくした」は詐欺です

「ATMで還付金」は詐欺です

「名義を貸して」は詐欺です

「サイト利用料が未納」は詐欺かも

詐欺電話が来たら # 9110 !!

### 3/25 かるた全道大会の優勝をたたえ町奨励賞

～10年ぶりの快挙～

3月25日、第27回北海道子どもかるた大会小学生の部（2月18日開催）で釧路管内勢として初の優勝を果たしたチーム「勇猛果敢」（西森智夏さん、武藤芽依さん、熊谷來海さん、熊谷篤人さん）へ町から奨励賞が贈られました。

同賞は、町の教育や文化活動の振興に貢献し顕著な功績が認められた個人や団体をたたえるもので、文化・スポーツ活動分野での青少年の受賞は10年ぶりとなります。

表彰式には、浜中町地域子ども会育成連絡協議会の掛水勝会長も出席され、日頃の努力と町内の青少年へ夢と希望を与える素晴らしい成果に対し、協議会から記念品が贈られました。



### 3/27 商工会女性部から新1年生にお守り鈴

～交通安全の願いを込めて～

3月27日、商工会女性部（藤枝敦子部長）から佐藤教育長に手編みのお守り鈴が手渡されました。この取り組みは昭和53年から毎年続けられており、女性部の皆さまが交通安全を祈りながら、一つひとつ丁寧に手作りされています。4月9日には、霧多布小学校にてお守り鈴の手渡しが行われ、新1年生のランドセルへ女性部の皆さまの手により、一つひとつ付けられました。

このたびの贈呈に対し、心から厚く感謝申し上げます。



### 4/9 水取場自治会婦人部と新川自治会婦人部から雑巾の寄贈

～保育所と小学校で活用～

水取場自治会婦人部、新川自治会婦人部の皆さんから町内の保育所と小学校に雑巾を寄贈いただきました。

地域の子どもたちへのやさしい気持ちがたっぷり詰まった雑巾は、保育所や学校の清掃で大切に使用させていただきます。

このたびの寄贈、誠にありがとうございました。



# 入学式SNAP



## 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

### 5月の北大第二内科派遣医師の診療日をお知らせします

○診療予定日 5月17日(金)～5月19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。

### かぜの症状がある方の診察について

浜中診療所では、診療日の午前11時から発熱者等の診療を行っています。院内感染防止のため、来院される前に必ず電話連絡をお願いします。

## 離乳食教室のお知らせ

管理栄養士による離乳食の調理体験と相談を行います。希望される方は下記までお申し込みの上、ご参加ください。電子申請でお申し込みをされる場合は下記QRコードをご活用ください。

**日 時** 5月17日(金) 10時～11時  
**場 所** 役場本庁舎（1階保健集会室）  
**申込締切** 5月9日(木)



離乳食教室電子申請QRコード

●申し込み・問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307

## 5月31日(金)は自動車税種別割の納期限です

自動車税種別割の納税通知書を5月7日(火)に発送しますので、必ず納期限までに納めましょう。なお、住所が変わった方や納税通知書が届かない方は下記までご連絡ください。

納税については、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・総合振興局窓口のほか、パソコンやスマートフォンからの手続きによるクレジットカードでも可能です。また、納付書に付与されている地方統一QRコードから、スマートフォン決裁アプリ等でも納税できます。

●道税ホームページ <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim>



道税HPはこちら

### ●納税に関する問い合わせ

釧路総合振興局納税課（釧路市浦見2丁目2番地54号）☎0154-43-9179

### ●課税に関する問い合わせ

札幌同税事務所自動車税部（札幌市北区北22条西2丁目）

自動車税種別割について ☎011-746-1190

自動車税環境性能割について ☎011-746-1195

## 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）のお知らせ

HPVワクチンは令和4年度から積極的な接種勧奨が再開され、令和5年4月からは9価ワクチンが公費で接種できるようになりました。9価ワクチンは浜中診療所で接種することができます。

町では標準的な接種期間となる中学1年生の女子を対象に予診票を送付しております。高校1年生相当までの女性またはキャッチアップ接種対象の女性※で、予診票の再発行を希望される方は右のQRコードからお申し込みいただくか、下記までお問い合わせください。



※キャッチアップ接種は、平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女性が対象で、令和7年3月末まで公費で接種することができます。計3回の接種のため、接種開始から完了まで最短でも6か月ほどかかりますので、接種をご希望の方はなるべく早く接種を開始してください。

## 成人男性の風しん抗体検査、予防接種のお知らせ

昭和37年4月2日生まれ～昭和54年4月1日生まれの男性は、風しんの定期予防接種を受ける機会がなく、風しんの抗体保有率が他の世代に比べて低いといわれています。風しんは、非常に感染力が強い感染症です。妊娠初期の妊婦さんが感染してしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に影響を及ぼすことがあります。ご自身と、これから生まれてくる世代のお子さんを守るために、風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

町は、令和4年4月に対象の方へ3年間有効の無料クーポン券を送付しています。クーポン券の有効期限は令和7年3月末までです。クーポン券の再発行を希望される方は、下記までお問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ先 役場健康福祉課健康推進係 ☎62-2307

## ポリテクセンター鉏路7月職業訓練受講生募集

ポリテクセンター鉏路では、7月からの職業訓練受講生を募集しています。

募集学科	ビジネスワーク科 定員15人
申込受付	4月30日(火)～5月31日(金)
見学会	5月16日(木)・5月23日(木)
選考日	6月6日(木)
訓練期間	7月1日(月)～12月20日(金)
費用	2万円程度(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 ハローワーク鉏路 ☎0154-41-1201  
●問い合わせ先 ポリテクセンター鉏路 ☎0154-57-5938

私たちの町の高等学校

# 霧多布高校通信

4月8日、本校体育館で第73回入学式を挙行了しました。齊藤町長をはじめ、保護者の皆さまや教職員が見守る中、13人の新入生を迎えることができました。入学式では代表の梅津花歩さんが充実した高校生活への期待を胸に新入生宣誓を行いました。

新入生の皆さまには、学習活動や進路活動に夢と希望を持って取り組むとともに、高校生ならではの挑戦を数多くしてほしいと期待しています。保護者や地域の皆さまには温かく見守っていただくとともに、今後も本校へのご指導、ご支援をよろしく申し上げます。

## 入学式SNAP



## 文化・スポーツに関する振興助成のお知らせ

町教育委員会では文化やスポーツの振興を図るため、全道・全国大会等に出場する個人や団体を対象に参加費の一部を助成しています。町外での活動や特殊な事情で地区予選のない大会でも助成できる場合がありますので、下記までお問い合わせください。

### 文化振興助成

#### 【対象者】

本町在住で、学校、社会教育団体、文化協会に属し、本町で活動する個人、団体。

#### 【対象範囲】

- 町内外での予選を経て開催される全道規模以上の発表会など
- 文化振興のため、特に意義があると認められる活動など

#### 【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  
※6月末までは総合体育館内

### スポーツ振興助成

#### 【対象者】

本町在住で、スポーツ少年団、学校、スポーツ協会に所属し、本町で活動する個人、団体。

#### 【対象範囲】

- スポーツ事業で国または北海道が主催する大会
- 日本および北海道スポーツ協会の主催大会
- 全国および北海道の各競技団体の主催大会
- 全国および北海道高等学校・中学校体育連盟の主催大会

#### 【問い合わせ先】

町教育委員会生涯学習課スポーツ係  
（総合体育館内） ☎62-3144

## 社会体育施設使用開始のお知らせ

冬期間、使用を休止していた体育施設を下記のとおりオープンします。皆さまの健康づくりや交流の場として、多くの皆さまのご利用をお待ちしております。

### ◎町民温水プール

- ◆ **利用期間** 5月8日(水)～10月13日(日) ※夜間は10月6日(日)まで
- ◆ **利用時間** 10時～16時30分・17時30分～20時30分

### ◎総合グラウンド・霧多布スポーツ広場・農村運動広場

- ◆ **利用期間** 5月1日(水)～10月31日(木)
- ※天候等で使用開始が遅れることがあります
- ※使用前に使用許可申請書を提出してください

### ◎町民パークゴルフ場 ※場内掲示に従い、マナーを守ってご利用ください

- ◆ **利用期間** 5月7日(火)～11月5日(火)（芝生の状態により変更の場合があります）
- ◆ **利用時間** 8時30分から日没まで
- ◆ **利用料金** 1日券→町民110円・町民以外330円（すくらむ21内の自動券売機でお買い求めください）  
シーズン券→5,500円（町総合体育館でお買い求めください）
- ◆ **リボンの着用** リボンは必ず着用し、1日券の方はプレー終了後、受付にご返却ください。
- ◆ **発売・受付時間** 火曜日～日曜日は8時30分～日没まで（※月曜日は17時まで）

#### 【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（総合体育館内） ☎62-3144  
※町民パークゴルフ場については、すくらむ21（☎64-2350）でも可



## “希望を胸いっぱいに入學式” 新学期がスタート！

4月8日に霧多布高等学校、4月9日に町内の小・中学校で入学式が行われ、小学校37人、中学校34人、高等学校13人の新入生が新たな学校生活をスタートしました。入学式当日はやや緊張気味だった新入生も、来賓、地域の皆さま、在校生、教職員に歓迎され、とてもよい表情を見せてくれました。引き締まった中にも温かい雰囲気が漂う入学式となり、小・中・高等学校合わせて84人の新入生が素晴らしいスタートを切ることができました。



なお、4月1日現在の各学校の児童生徒数は下記のとおりです。今年度の児童生徒数は小学校242人、中学校113人、霧多布高等学校55人で、町内の小・中・高等学校に通う総児童生徒数は410人となっています。

小学校	児童数（新入生）
霧多布小学校	75人（16人）
散布小学校	28人（5人）
浜中小学校	46人（7人）
茶内小学校	93人（9人）

中・高等学校	生徒数（新入生）
霧多布中学校	38人（10人）
散布中学校	9人（1人）
浜中中学校	18人（8人）
茶内中学校	48人（15人）
霧多布高等学校	55人（13人）

各学校では学校便りやHP等を通じて、新年度の学校経営の方針や重点、いじめ防止基本方針をはじめ、具体的な取り組みを家庭や地域に示したところです。

今年度も学校・家庭・地域の連携・協働により、本町の学校教育活動を進めてまいりますので、保護者や地域の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

## 新たな風～ 令和6年度 浜中町教職員辞令交付式 ～

4月3日に令和6年度浜中町教職員辞令交付式が役場本庁舎にて行われました。

町全体では、異動者38人（うち新規採用者8人）に辞令が交付されました。

本町教育の充実に向け、教職員の皆さまに新しい風を吹かせていただくことを期待しています。







# 図書室だより



## 今月の新着図書

児童書



### 『いち・いの・さんかんび』

くすのき しげのり/さく こばようこ/え

今日は参観日。ぼくは見に来てくれたお母さんと妹に良いところを見せたくて、みんなにつられて答えが分からない問題に手を上げちゃった！先生は他の子を当ててるだろうと思っていたのに、まさかぼくが最初に当てられるなんて…。

みんなの前で恥ずかしい思いをしちゃったな…。参観日なんてなかったらいいのに…。自信をなくしていたぼくに、ふたたび「まさか」な出来事がやって来て…!?

### 『アルカイダから古文書を守った図書館員』

ジョシュア・ハマー/著 梶山 あゆみ/訳

世界遺産都市である西アフリカ・マリ共和国中部のトンブクトゥ。ここの図書館には古のイスラムの彩色写本や、古文書などが多数保管されていた。しかし、2012年から始まるアルカイダの攻撃により、それらの貴重な文書が危機にさらされる…。

敵の目を欺きながら古文書の救出作戦を計画し、比較的安全なマリ南部に30万点もの歴史遺産を避難させた、ある図書館員の活躍を描いたノンフィクション作品。



一般書

児童書



### 『思考実験ドリル』

北村 良子/著

思考実験とは、頭の中で実験を行う「想像による実験」で、自分の考えや意見を持てるようになり論理的思考力が身につくとされています。

この本では、正解のない42個の問題を「常識を考える」「命を考える」「正しさを考える」「社会を考える」などのテーマに分けて紹介しています。あなたは、これらの問題にどのような答えを出しますか？

### 『峠しぐれ』

葉室 麟/著

岡野藩領内で隣国との境にある峠の茶店。小柄で寡黙な亭主・半平と、旅人から「峠の弁天様」と親しまれる女房・志乃が十年ほど前から慎ましく営んできた。

しかし、ある年の夏、半平と志乃を討つために隣国の結城藩から屈強な侍が訪ねてくる。二人の過去にいったい何があったのか、話は十五年前の夏に遡る…。

つらい過去と哀しみを背負いながらも、真摯に生きる夫婦の物語。



一般書

### 《2024年・第66回こどもの読書週間が始まります!》

4月23日～5月12日までは『こどもの読書週間』です！今年のテーマは、「ひらいてワクワク めくってドキドキ」です。

図書室では、小さいお子さんから楽しめる絵本や図鑑、物語の本などを数多く展示していますので、ぜひご利用ください！

なお、『図書の宅配サービス』もぜひご活用ください！

#### 【図書の宅配サービス申込方法】

- ①町ホームページ申込フォームから申し込み
- ②町総合体育館（☎62-3144）に電話
- ③町ホームページから申込様式をダウンロードし町総合体育館にFAX（62-3145）



町HPはコチラ

おはなし会と  
映画鑑賞会は、  
しばらくの間  
お休みとさせて  
いただきます。

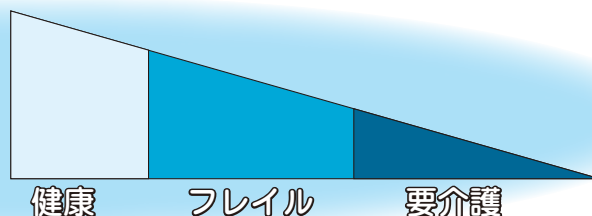
# 「フレイル」にご注意！

No.418 保健師・管理栄養士

年を重ねるにつれ、「あまり動かないから食事は少しでいい」「卵や肉は食べない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このような場合、知らないうちに栄養不足に陥っていることもあります。今回は、低栄養が引き起こすフレイルの予防法をご紹介します。

## 「フレイル」とは・・・

年齢を重ねるごとに心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。



## フレイル予防に大切な栄養素

### たんぱく質



筋肉・内臓・皮膚などを構成する。

多く含む食材：肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など

### カルシウム



骨や歯を作る。

多く含む食材：牛乳・乳製品・納豆・小松菜など

### ビタミンD



カルシウムの吸収を助ける。

多く含む食材：干しいたけ・鮭など

## たんぱく質を摂るための工夫

### ●普段の食事に追加

トースト	+ハム・チーズ	⇒	ハムチーズトースト
かけうどん	+鶏肉・野菜	⇒	煮込みうどん
ラーメン	+豚肉・野菜	⇒	野菜ラーメン

▶いつものおかずにも納豆・ゆで卵を足すだけでも、タンパク質を多く摂れます

### ●間食をチェンジ

お茶やコーヒー	⇔	牛乳・豆乳
せんべい	⇔	ヨーグルト

▶おかずやお弁当は、おかずの種類が多いものを選びましょう

## フレイル予防のためのもう一步

### ●かみ応えのある食品を選びましょう

食べる力を維持するために根菜類など、固いものを食べましょう。定期的に歯科健診を受け、お口の状態を確認しましょう。

### ●家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の皆さまと会話をしながら食べましょう。

●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 水		17 金	
2 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:00～14:30）	18 土	
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		22 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （役場保健集會室13:30～15:00）
7 火		23 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 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （役場保健集會室13:30～15:00）	24 金	津波防災避難訓練 防災講演会（役場3階會議室13:00）
9 木		25 土	
10 金		26 日	
11 土		27 月	
12 日		28 火	
13 月	健康教室（茶内第三母と子の家10:00～11:30）	29 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）
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 （茶内コミュニティセンター 13:30～15:00）	31 金	お琴とピアノとリズム体操 （役場保健集會室10:30～11:30）
16 木			

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	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	休館中
	総合体育館	7・13・20・27
	農業者トレーニングセンター	3・6・13・20・27
	すくらむ21	7・13・20・27
	MO-TTOかぜて	5・6・7・12・13・19・20・26・27
温水プール	13・20・27	

## ひとのうごき

3月末現在（前月比）

- 人口：5,246人（-74）
- 男：2,577人（-26）
- 女：2,669人（-48）
- 世帯数：2,476世帯（-21）

## おたんじょう

水取場・豊嶋 藍ちゃん(圭さん) 貫人・松館 柚佳ちゃん(孝一さん)

## おくやみ

茶内市街五区・岡田 孝さん(48歳) 渡散布・戸井早智子さん(84歳)  
茶内市街一区・奥谷 マサさん(93歳) 丸山散布・本間 一美さん(92歳)  
新川・渡部 満さん(84歳) 新川・北館 マサさん(98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 あさりの選別作業

3月26日、浜中町内で水揚げされたあさりが出荷に備え、大きさごとに選別されていました。

市場では作業台へあさりを移し、手作業で選別を行っていて、とても活気にあふれた様子でした。

## はまなか投稿広場



3ヶ月のコーギー、男の子です！  
足に顔を挟めたらうさぎになりました。  
投稿者 たっぷ 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  
投稿してください。右記のQRコードか  
ら確認してください。  
皆さまの投稿をお待ちしております!



## 俳句 文芸サロン

陽を浴びてにこにこ咲くや福寿草

福澤 秋桜(茶 内)

慈悲はなし緑舞い上げ青嵐

陽輝 雅(霧多布)

窓を開け五月の雨は遠ざかる

古屋 理樹(霧多布)

## 短歌

春来れば冬の厳しき忘れゆく八十年かく生き継ぎて来ぬ

相原 睦子(茶 内)

美しき日本の四季やいずこにぞ桜咲く候真夏日の声

福澤 秋桜(茶 内)

