

2011

8



No.552

はまなか

- ▶平成23年度 国民健康保険税の課税算定内容の変更等について
- ▶浜中町農業委員会委員13名が決まる！
- ▷Dr.小川の眼鏡のむこう『認知症』
- ▷まなぶん 〈茶内中学校〉 -地域の自然環境を大切にする取り組み-
- ▷霧多布高校通信 -熱戦!夏季球技大会「団結力」と「ひたむきさ」を霧高祭へ!-
- ▷健康サポート 夏太り注意報発令中!

花咲がにのゆで揚げ実演販売が大盛況!
(7月9・10日 浜中うまいもん市)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

平成二十三年 国民健康保険税の

課税算定内容の変更等について

平成二十三年年度の国民健康保険税の納入通知書が、国民健康保険へ加

入されている世帯に対し既に送付されておりますが、昨年度に続き国民健康保険税の課税限度額が改正されましたので、国保税率等の改正の内容と、世帯当り課税額の比較対照及び、平成二十二年度の国保会計の決算状況を併せてお知らせいたします。

国保税一世帯当り

一万六千七百十七円減額

今年度の国保税の課税算定内容の変更点として、課税限度額を基礎課税額（医療分）五十万円を五十一万円に、後期高齢者支援金等課税額十三万円を十四万円に、介護納付金課税額十万円を十二万円に改正し、限度額合計は、前年度より四万円引上げ七十七万円となりました。

国民健康保険税限度額の状況

平成22年度(改正前)		平成23年度(改正後)	
算定項目	限度額	算定項目	限度額
基礎課税額(医療分)	50万円	基礎課税額(医療分)	51万円
後期高齢者支援金等課税額	13万円	後期高齢者支援金等課税額	14万円
介護納付金課税額	10万円	介護納付金課税額	12万円
限度額合計	73万円	限度額合計	77万円

なお、今年度において一世帯平均課税額は、基礎課税額（医療分）は前年比で一萬七千二百四円減額の

また、毎年医療費の見込額や所得状況に応じて見直しを図っている国保税率等についても改正を行い、基礎課税額（医療分）の所得割を〇・一〇％、資産割で五％、被保険者均等割及び世帯別平等割をそれぞれ千円引下げ、後期高齢者支援金等課税額では、所得割を〇・〇五％、被保険者均等割及び世帯別平等割をそれぞれ五百円引上げ、介護納付金課税額では、所得割を〇・一〇％、被保険者均等割を千円、世帯別平等割を七百円それぞれ引上げる改正を行いました。

平成23年度国民健康保険税率等の状況

区分	基礎課税分(医療分)	後期高齢者支援金等課税額	介護納付金課税額
所得割	6.50%	2.65%	1.60%
資産割	15.00%	2.00%	2.00%
被保険者均等割	27,000円	9,500円	10,000円
世帯別平等割	特定世帯以外	8,500円	7,500円
	特定世帯(注)	4,250円	—

(注)特定世帯…国民健康保険に加入していた方が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その世帯で国民健康保険に加入の方が1人だけになる世帯のこと。特定世帯では加入していた方が後期高齢者医療制度に移行してから5年間、世帯別平等割が半額になります。

十九万四千三百三円となり、六年間連続で減額改正、後期高齢者支援金分では前年比六百五十五円の減額で六万三千七十三円、介護納付金分では千七百四十二円増額の四万六千九百三十七円となり、全体では昨年度との対比で一萬六千七百十七円の減額となっております。



平成22年度国民健康保険特別会計決算状況

(単位：千円)

歳入		歳出	
科目	金額	科目	金額
保険税	418,482	総務費	12,678
交付金等	724,039	保険給付費	758,232
繰入金	44,248	拠出金等	386,421
その他	110,039	その他	8,935
合計	1,296,808	合計	1,166,266
		収支差引額	130,542

平成二十二年度の決算状況は、長引く景気の低迷により非常に厳しい経済状況の中、前年度を上回る国保税の収納率を確保したことや交付金等が増額されるなどの要因により、一億三千五百四十二万二千円の黒字決算となりました。

この剰余金については平成二十三年度へ繰越し、国保税の減税財源及び医療費等の支払いに充てることとしております。

役場 町民課 保険年金係
☎ 六二二二八七(直通)

浜中町農業委員会委員十三名が決まる!



任する「選任による委員」についても次の四名に決定し、浜中町長職務代理者 松本副町長より選任証書が手渡されました。今後の農業行政への活躍が期待されます。

※任期は、平成二十三年七月二十日から平成二十六年七月十九日までの三年間

▽当選された方々は

次のとおりです(届出順)

- ・片 島 道 夫氏 (茶内北二区)
- ・白 川 英 之氏 (茶内桜ヶ丘)
- ・小 田 原 憲 一氏 (貫人)
- ・梅 原 順 一氏 (姉別大和)
- ・穴 吹 栄 氏 (茶内共栄)
- ・百 々 英 夫氏 (熊牛東光)
- ・永 洞 忠 志氏 (熊牛親睦)
- ・熊 谷 唯 志氏 (姉別緑栄)
- ・小 椋 守 氏 (茶内萩の里)

▽町長が選任した方

議会推薦

- ・鈴 木 誠 氏 (茶内共和)
- 議会推薦
- ・押 切 裕 子氏 (姉別北部)
- 農業協同組合推薦
- ・白 川 俊 明氏 (茶内橋北東)
- 農業共済組合推薦
- ・伊 藤 宜 男氏 (茶内株父内)

なお、七月二十五日の農業委員会総会において、

- 会 長 鈴 木 誠 氏

会長職務代理者 梅 原 順 一 氏 が選任されました。

書が手渡されました。
また、議会・農業協同組合・農業共済組合等から推薦され、町長が選



活動報告

キャンドルナイトコンサート

毎年恒例のキャンドルナイトコンサートを今年も開催しました。3年ぶりに亀工房さんを霧多布に招き、アコースティックギターとハンマードルシマの演奏をして頂きました。優しい音色を聞きながらゆったりとした時間を過ごして頂けたのではないのでしょうか。



子ども自然クラブ

「発見！エトピリカ」

6月の子どもクラブは、NPO法人エトピリカ基金と共催で行いました。エトピリカなど海鳥の話聞き、その後霧多布岬で海鳥の観察をしました。午後からは絵本作家の本田哲也さんによる絵本「エトピリカの海」の読み聞かせや、色画用紙でパタパタエトピリカを作りました。また、一人一人思いを込めてメッセージ付きのエトピリカの絵を描きました。



お知らせ

今月のイベント

「木のおもちゃで遊ぼう2017」
たくさんのおもちゃが展示されます。ぜひお子様と一緒に。

日程：8月1日(月)～28日(日)

作家：工房「美遊木」中田美雪

工房「木の夢」杉澤好紀

工房「喜代志」三膳喜代志

写真展「Grassland まねねの一家」

別海町にて酪農ヘルパーのかたわら酪農家を撮影している、佐藤弘康さんの写真展です。

日程：8月6日(土)～28日(日)

「ワンデイシェフ」

今月のワンデイシェフは、羅臼在住の天野さんを新しくシェフに招いたランチです。どんな料理がお楽しみに！

日時：8月14日(日)11時30分～14時

料金：800円 (限定20食、予約可)

「夏の廃校キャンプ」

今月の子ども自然クラブは、貫人小学校で2泊3日の廃校キャンプを行います。夏休みの楽しい思い出しましょう。

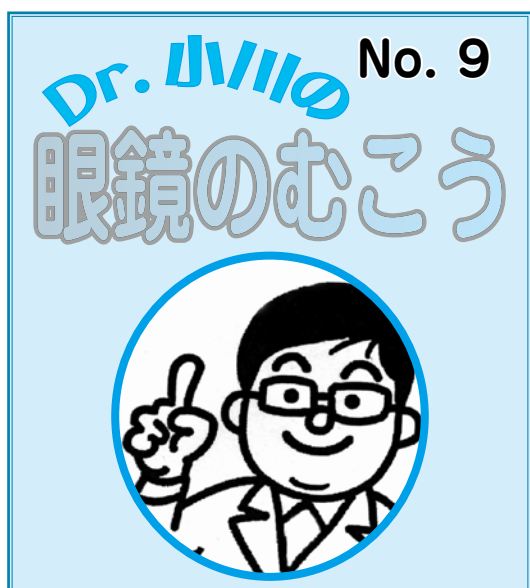
日程：8月8日(月)～10日(水)

料金：3000円

定員：20名(3～6年生)

●お問い合わせ

湿原センター ☎65・2779
<http://www.kiritappu.or.jp/center/>



認知症

認知症という病名は変である。もともとと老年性痴呆と呼ばれていたのだが、差別的に聞こえるので認知症としたらしい。

しかし、認知症という病名は、たとえば多動症がやたら動き回る状態を示すのであるから、とにかく何でも認知してしまうという仏さまのよきな状態を表すべきである。

老年性痴呆に置き換わるべき病名は、認知障害がふさわしいと思うが、やはりこれもきつい響きがあるから、本来に戻って、ボケまたはモウロクとしたほうが、優しさがあってよろしいかと思う。

以下、認知症という語は使わず、ボケとする。

さて、誰だってボケたく

はない。しゃきつとしたまま、人生を全うしたい。でも、どうしたらボケずに済むか。

以前にも書いたが、脳みそは刺激を受けないと、だんだん弱って、とうとうボケてしまう。そ

うならないために、毎日、いろいろなものに触れ、あれこれ考え、喜怒哀楽の感情を絶やさないようにする。

でも、長生きしていたら、そう毎日、脳みそに刺激は与えられない。だんだん毎日が同じに思えてくる。いい加減、生きているのにも飽きてくる。こうなると、ボケに片足を突っ込んだようなものだ。

ボケない

人々の代表

術家が挙げられる。九十歳を越えて現役の音楽家、画家、陶芸家は珍しいものではない。彼らの仕事は一生涯続き、また常に新しいものを生み出さねばならない。

また、漁師もボケにくいと言われている。その気になれば、一生、仕事を続けられるし、自然が相手なだ

けに、常に変化のある生活が送れるからだろう。

逆にボケやすい例は、いろいろ支障があるので挙げられないが、身も心も会社で捧げきった人が、退職した後など、なんとなく危ない。

病氣

のためにはボケてしまっただ。そのような病気に罹らないことを祈り、罹ってしまったら病氣の治療に専念するしかない。

でも、病氣ではなく、環境のせいでボケてしまうのは、なんとか防ぎたいものだ。

一生を通じての仕事や趣味、いつでも語り合える仲間や家族があれば、そう簡単にボケるものではない。

畑仕事だつていいし、真剣にテレビドラマを見るのだっていい。やたら人に説教する頑固じいさんでもいいし、おせっかいばあさんでもいい。

つまり、自分と自分以外とのつながりを保つことが大切だ。相手は人でもいいし自然でもいい。また、今の自分以外の自分、すなわち、学びに学んで今以上の自分を作り上げることでもいいし、ひたすら昔を思い出し、若き日の心を取り戻すのもいい。要するに、関心の枠を狭め、今ある自分だけの中に引きこもってしまわないことだ。

またボケは、ボケた本人だけに責任があるわけではない。

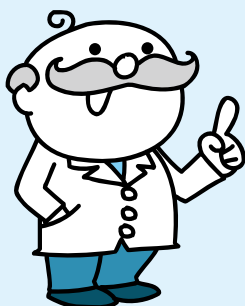
自分の親がボケるのは誰だって嫌なことだろう。自分の知人がボケていくのを見ているのも、誰だって辛いだろう。だから、ボケそうな相手に、刺激を与え続けなくてはならない。

話し相手になる。相談を持ちかける。少々のおせっかいは焼く。軽い迷惑や心配をかける。お願い事をする。

とにかく、孤立させてはいけません。誰からも頼られず、相手にもされず、ついには関心すら持たれなくなったら、この世から消えたのと同じことだ。そんな不幸から逃れるためには、誰だってボケるしかないではないか。



No. 51 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●今回のごみ分別ポイントは「燃えないごみ」じゃ!

先月号では、小さく分解されたテレビが、燃えないごみに含まれていたことを説明したのじゃが、今回、新たに誤った分別が見つかったぞ。



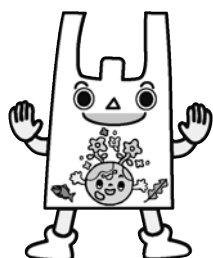
袋を開けてびっくり。燃えないごみの袋にビンや油のボトルが入っていたのじゃ。割れたビンは、燃えないごみになるのじゃが、そうでなければ資源物。引取りは無料だぞ! ちなみに、油の入っていたボトルは燃えるごみだから、黄色の袋じゃ。もし、収集の時に、青色の袋に入っていたなら、集める人の顔色が青くなってしまふぞ。そして、レッドカードを張ることになってしまうのう。

もう一度、分別ガイドブックやポスターで確認してみよう。

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!



～ 不法投棄と野焼きについて ～

ボクは、家や学校で、ごみの分別をしっかり行います。でも、この間、自転車に乗って町を走っていると、空缶やペットボトルが道路脇に落ちていることに気付いたよ。博士に、この話を話してみると、「それはいかん。ごみのポイ捨ても、不法投棄のひとつじゃ!」とっていました。そして、最近見つけた不法投棄について説明してくれました。



不法投棄をした場合、5年以下の懲役か1,000万円以下の罰金、または、その両方が課せられ、法人では最高3億円の罰金となります。(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)

さらに、博士は、釧路管内で起こった「野焼き」についても話してくれました。「野焼き」は、家庭のごみをドラム缶や簡易焼却炉で燃やすことで、不法投棄と同様な処罰になります。また、北海道からも注意の呼びかけがあったそうです。

ボクも「自然の番人宣言」をした一員として、これらの行為は絶対に許せません。もっと責任ある行動を心がけてほしいです。もし、見かけた場合は、役場町民課生活環境係・環境政策係(62-2192、2194)か警察まで連絡して下さい。

※「自然の番人宣言」とは

平成18年4月から始まった釧路管内における「ポイ捨て」及び「不法投棄」などを無くすための取組。浜中町では、57団体の企業・学校が賛同し、宣言している。

浜中うまいもん市



七月九日(出)・十日(日)、延べ三、五〇〇人の来場者が「浜中うまいもん市」の会場で、牛乳・花咲がに・かきなどの浜中の味覚を満喫しました。

晴天に恵まれた二日間、霧多布湿原を見渡しながら、雄大な浜太鼓の音色や、地引き網体験、牡蠣のつかみ取りなど多くの方が楽しめました。

今年、初の試みとなった花咲がにのゆで揚げ実演販売は、活きた花咲がにを大きな鍋で湯がくところから見物客でにぎわい、販売を始めると即完売の大盛況でした。



西円朱別小学校 人権と思いやりを学ぶ

石川さんは「一人ひとりがやさしい心を持ってば、毎日が充実して楽しくなる。」と子ども達に呼びかけていました。授業の後、人権擁護のマスコット「人権まもるくん」と笑顔で記念撮影しました。



六月二十三日、西円朱別小学校で人権教室が開催されました。東北海道子ども人権委員長の石川征支郎さんを指導者として招き、五・六年生七名は「人権ってなんだろう」、一年生から四年生九名は「思いやりとやさしさ」について学習しました。



地域貢献活動 ありがとうございます



六月七日から九日の間、標津町の(株)上田組(代表取締役 上田光夫氏)の地域貢献活動として、旧茶内第三小学校スケートリンク周辺の環境整備作業が行われ、六月二十八日、松本副町長より感謝状が贈呈されました。

同社は、町内酪農地区において、国営環境保全型かんがい排水事業(鈎路開発建設部発注)工事をしており、地域の方々に自社の技術や重機を活用した貢献活動をしたことの申し出により実現しました。

環境整備をした後は、隣接するパークゴルフ場の増設などが予定されております。この度の活動に對しまして心より感謝申し上げます。



相模房雄さん
厚生労働大臣特別表彰（定時表彰）
を受賞

民生委員児童委員に係る厚生労働大臣特別表彰（定時表彰）を相模房雄さん（奔幌戸）が受賞されました。相模房雄さんは、昭和五十五年十二月一日から平成二十二年十一月三十日までの三十年間にわたって民生委員・児童委員として地域の福祉の増進に努められました。この度、その功績が認められ、厚生労働大臣より表彰され、六月十日に松本副町長より表彰状が伝達されました。

霧校生、北米の高校生と異文化交流



NPO法人ワールドユースジャパンの国際交流プログラムにより、北米の高校生十二名（引率者一名含む）が来町し、七月十一日から十三日と十六日の四日間、霧高校生と交流しました。霧高校生と北米の高校生は、ともに書道などの日本文化に触れたり、お互いの文化について討論するなど、様々な交流を行いました。上手に会話が出来なくても、身振り手振りを使い、笑顔でふれ合う姿がとても印象的でした。

交通死亡事故^{ゼロ}継続を目指して

- 例年8月は、道内において高速走行による正面衝突、単独事故等の多発時期になります。また、家族そろっての行楽、お盆の帰省等楽しい夏休み中のドライブ等が、ちょっとした油断で悲惨な夏休みが変わってしまいます。
- 郊外の直線道路では、速度の出し過ぎや無理な追い越しは止めましょう。対向車の動きをよく見て、中央線を越えてくる車にはクラクション、パッシングを使用して注意を呼びかけ防衛運転に努めましょう。
- 長距離運転をする機会が増える運転手の方は、疲れたら安全な場所に停車し、休憩をこまめにとりましょう。
- 運転者、同乗者は「スピードダウンと後部座席を含めたシートベルト着用」により、浜中町の交通死亡事故ゼロの継続を目指しましょう。

駐在所告知板
交通死亡事故^{ゼロ}更新中
浜中町314日
(7月15日現在)

厚岸警察署浜中グループ駐在所

不誠実な滞納者に対する行政サービス制限のお知らせ

町では平成十八年度から、町税等を滞納し、かつ納付について著しく誠意を欠く方を対象に生活部門や福祉部門を中心に五十五項目の行政サービスを制限しております。納付能力（収入）が有りながら、支払う意志を示さない方や約束を破る方などが対象となります。

不誠実な方は行政サービス制限だけでなく、町広報などで氏名公表をせざるを得ない状況になりますので、今一度納入状況についてご確認をお願いいたします。

- 制限される行政サービス項目
- ★生活部門～十項目
町営住宅の入居や墓地の使用など
 - ★教育・文化部門～五項目
奨学金の給付や町表彰など
 - ★産業部門～八項目
産業振興奨励補助や漁業近代化資金利子補給など
 - ★福祉部門～二十七項目
乳幼児・重度心身障がい者・ひとり親家庭等医療費助成や福祉灯油購入助成など
 - ★その他～五項目
定数外職員の雇用や業務の委託又は物品等の購入など

● 問い合わせ先

役場 税財政課 収納係
☎ 六二二二一七四

整形外科診療のお知らせ

腰痛、肩痛、膝関節痛等でお困りの方、市立釧路総合病院から整形外科の先生がお越しになります。

9月6日(火)10時より

受診を希望される方は、予約が必要となりますので浜中診療所（☎62-2233）までに申し込みください。（随時受付いたしますが予定人員になりしだい締め切ります。）

また、先生の都合で診療日が変更になる場合がありますのでご了承ください。

今回は、11月上旬を予定しております。

平成23年度 入校前適正相談の実施について

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者（応募希望者）の入校前適正相談を実施します。

実施期間 平成24年3月15日まで

詳しくは、当校又は最寄りの公共職業安定所までお問い合わせください。

●問い合わせ先

〒073-0115 砂川市焼山60番地
国立北海道障害者職業能力開発校
☎0125-52-2774 FAX0125-52-9177

土地の境界について、困っていませんか？

自分の土地とお隣の土地の境界がはっきりしなくて困っている。お隣がいう境界の位置に納得できない等、土地の境界に関しては、認識の違いから、たびたび問題が起きます。こういった場合に「筆界特定制度」を利用されると解決できるかも知れません。

「筆界特定制度」は、法務局で扱っている土地の境界（筆界）の現地における位置を特定する制度です。

この「筆界特定制度」は、「お隣同士で裁判をしなくてもよい」、「当事者による資料収集の負担が軽減される。」などの利点があります。

申請人となられるのは、土地の所有権の登記名義人（登記上の所有者）等となります。

費用は、申請の手数料と、必要がある場合に行う測量の費用となります。

なお、くわしくは下記までご相談ください。

●問い合わせ先

〒085-8522
釧路市幸町10丁目3番地 釧路地方合同庁舎1階
釧路地方法務局 登記部門 筆界特定室
☎0154-31-5027

北海道警察官募集！

平成23年度警察官採用試験を下記のとおり行います。

採用予定人員 男性…A区分 95名 B区分 170名

女性…A区分 10名 B区分 25名

受付期間 郵送・持参 8月3日(水)～8月24日(水)

電子申請 8月3日(水)～8月19日(金)

1次試験 9月18日(日)

受験資格

試験区分	学 歴	年 齢
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（平成24年3月卒業見込者を含む）	昭和54年4月2日から平成6年4月1日に生まれた者
B区分	A区分以外の者	

◇採用試験の説明を詳しく聞いてみたい。

◇受験申込書が欲しい。

等の希望がありましたら、厚岸警察署若しくはお近くの交番・駐在所までお気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先

北海道釧路方面厚岸警察署 警務係 [担当：渡辺]
☎52-0110（内線211）

平成23年度「北方領土返還要求運動強調月間」のお知らせ

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。現在も精力的な返還運動を展開していますが、具体的な道筋も見えないまま今日にいたっています。

道では昭和41年より、毎年8月を「北方領土返還要求運動強調月間」としています。

当町においても役場ロビーに署名コーナーを設置しますので、早期返還に向けて皆様の署名のご協力をよりしく願います。

戦没者遺族相談員制度について

国では戦没者遺族に関する相談、指導、助言のため戦没者遺族相談員制度を設けており、道内には62名の相談員が業務を委託されています。

業務内容 ①戦没者遺族に係る各種年金、給付金等の受給に関する相談。

②戦没者遺族の生活上の問題に関する相談。

③戦没者遺族が利用することが可能な社会福祉施設の相談。

●厚岸町・浜中町を担当する相談員は次の方です。

厚岸町門静2丁目 稲井 正義さん ☎52-3429

平成24年度釧路総合振興局管内 町村職員採用資格試験のお知らせ

平成24年度に採用される釧路総合振興局管内町村職員の採用資格試験が、10月16日(日)に行われます。

受験資格、受験申し込みについては次のとおりです。

受験資格 ○大卒…昭和58年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた者

○高卒…昭和63年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者

受験申込 申込書を8月19日(金) (郵送の場合は当日消印有効) までに、役場総務課、若しくは釧路総合振興局釧路町村会に提出してください。(申込書は役場総務課にあります。)

●問い合わせ先
役場 総務課 職員係
☎62-2129



特設人権相談所の開設

人権に関する相談を下記のとおり専門の相談員が無料でお受けいたします。

日 時 9月1日(木) 13:30~15:30

(計画活動月間)

場 所 総合文化センター

相談内容 強要、妨害、暴力、虐待、いやがらせ、不当な取り扱いを受けるなどの人権問題、いじめ、差別、体罰問題、家庭の問題、金銭貸借など

[浜中町人権擁護委員]

天間館りゅう子さん (霧多布)

加藤 憲 治さん (茶 内)

中 村 裕 子さん (霧多布)

釧路地方法務局 人権擁護課 ☎0154-31-5014

犬・猫の殺処分「ゼロ」をめざして 熊本市動物愛護センター所長 松崎正吉氏講演会

日 時 8月20日(土) 13:00~15:00

会 場 茶内コミュニティセンター

※入場無料

講 師 熊本市動物愛護センター所長 松崎 正吉氏

平成13年、熊本市動物愛護センター勤務となり、犬・猫の殺処分ゼロの社会をめざし取り組み始める。獣医師やボランティア、ペット業者らと官民協働で取り組み、どんどん殺処分を減らし平成21年度の処分数は1匹。

集英社Web文芸「レンザブロー」に同センターの物語が掲載されるなど、今全国から注目されている。

●問い合わせ先

NPO法人 ドッグレスキュー しおんの会

福澤 智子

☎090-9516-4746 FAX0153-65-2604

平成23年度甲種防火管理者講習会及び 再講習のお知らせ

講習名 平成23年度甲種防火管理者講習会・再講習

開催日 (1)講習会 9月28日(水)~29日(木)

(2)再講習 9月30日(金)

開催場所 釧路町河畔7-52-1

遠矢コミュニティセンター

受講料 (1)講習会 6,000円

(2)再講習 5,000円

受付期間 9月5日(月)~9月16日(金)

募集人数 各講習とも100人

申込所配布場所 釧路東部消防組合浜中消防署・茶内分遣所
日本防火協会ホームページ

(<http://www.n-bouka.or.jp>)

●問い合わせ先

社団法人北海道消防設備協会 ☎011-205-5951

財団法人日本防火協会 ☎03-3591-7121

釧路東部消防組合浜中消防署 ☎62-2150

産地場
クツキンク

今月の食材は「さんま」です。

「さんまと大根の甘酢漬け」

【材料4人分】

A ☆さんま……………1匹

☆酢……………適宜

☆にんじん……………1/2本

☆きゅうり……………1/2本

B ☆大根……………8cm

☆塩……………適量

C ☆酢……………大さじ3杯

☆砂糖……………大さじ1杯半

☆塩……………小さじ1/2杯

☆大葉……………8枚

【作り方】

①さんまは三枚におろし、約10分程度Aの酢でしめて皮を取り、斜めそぎ切りにし(8切れにする)、水けを取る。

②にんじん、きゅうりは細いせん切りにする。

③大根は1cm幅の輪切りにし、横に3/4程度まで切り込みを入れ、Bの塩をふつておく。しんなりしたら、水洗いをして、水けをふきとる。

④Cの調味料を合わせてひと煮立ちさせます。

⑤③の大根に、大葉

①のさんま、②の野菜

をはさまみ、④の甘酢に

約15分程度漬けておく。

※生もの使用の料理です、出来上がってか

ら2時間以内に食べきりましょう。

(町栄養士)

【1人分の栄養素】	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	4.7g
脂 質	5.6g
カルシウム	37mg
食塩相当量	1.2g



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」をあわせたものです。町内小学校10校・中学校5校を連載でご紹介しています。

学校データ

(7月1日現在)

校長	山崎 雅弘
教頭	伊澤 一郎
教員	8人
養護教員	1人
事務職員	1人
事務生	1人
生徒数	36人
学級数	3学級

《茶内中学校》

—地域の自然環境を大切にする取り組み—

本校では、昨年の5月28日に「自然の番人宣言」を行いました。この取り組みは生徒会事務局が中心となり、5月初めの「生徒総会」で全校生徒の承認を得て、当日は松本副町長をお迎えし、「宣言式」及び「認定書交付式」を行いました。

この「自然の番人宣言」は、“ゴミのポイ捨ての撲滅”と“きれいな町づくり”に積極的に参加することを趣旨としており、数年前から申請の準備を進めている「学校版環境ISO」への取り組みの一環として、自然の番人としての宣言をするに至りました。

この宣言を機会に、昨年9月には「ポイ捨てNO! やさしいココロも 捨てないで」というPRメッセージを茶内駅前の看板を利用し掲示しました。また、昨年の9月と今年4月には、浜中町が主催する「霧多布湿原クリーン作戦」に生徒たちが主体的に参加し、MGロード付近のゴミ拾いを行いました。

この「自然の番人宣言」を通じて、生徒・教職員が一丸となり、自分たちが住む自然豊かで素晴らしい浜中町の自然環境を、今後もより一層大切にしていける取り組みの充実に結びつけていきたいと考えています。



私たちの町の高等学校 霧多布高校通信 No. 122

熱戦! 夏季球技大会

「団結力」と「ひたむきさ」を霧高祭へ!

徐々に気温も高くなり、降り注ぐ陽射しが夏を感じさせます。7月16日から17日に開催される霧高祭を筆頭とした様々な学校行事に向けての準備で、学び舎はいつも以上に活気づいています。

6月10日には「地震と津波に対する避難訓練」が行われました。東日本大震災で地震や津波の脅威をまざまざと見せつけられたこともあり、生徒たちもいつも以上に増して真剣に取り組み、消防署の方の「被災地での支援活動報告」にも熱心に耳を傾けていました。



また夏季球技大会が7月1日に行われ、穏やかで澄み渡った青空の下、男子はサッカー、女子はミニバレーの2種目に汗を流しました。各競技の中では、クラス一丸となって取り組もうとする「団結力」、そして競技を通じて1つの目的に向かって走り続ける「ひたむきさ」が溢れていました。「ひとりとはみんなのために、みんなはひとりのために」という言葉がありますが、まさにそれを体現するような、素晴らしい球技大会となりました。

今後も暑い日々が続くと思いますが、生徒たちには自分の体調をしっかり管理しながら、それぞれの夏を充実させることを期待します。



浜中町社会教育委員が 委嘱されました

浜中町社会教育委員の任期が五月三十一日
で満了となったことから、六月一日より
次の方々に委嘱されました（任期は二年）。
また、第一回社会教育委員会議が六月
二十二日に開催され、委員長・副委員長が
互選により決定しました。

- ・委員長 関上伸一さん
- ・副委員長 小笠原智恵子さん
- ・委員

磯部和子さん
大川英雄さん
梅原博明さん
中原潤一さん
柴田美都夫さん
今裕子さん
百々英夫さん
田畑秀子さん

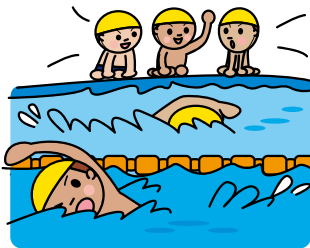
社会教育委員は、町民からの学習ニーズ
や地域課題、意見などを教育行政に届けた
り、教育行政が行う様々な政策等への提言、
社会教育計画の立案、それぞれの立場から
の専門的な意見を出すなど、町民と行政と
のパイプ役となって、よりよい地域社会を
目指す活動を行っています。

爽やかな汗を！町民体育祭！！

出場者大募集！

第24回 町民水泳大会

日時…8月27日(土) 13:30～
場所…浜中町民温水プール
種目…平泳ぎ・背泳ぎ・クロール・リレーなど
詳しい種目はお問い合わせください。
参加…小学1年生～一般（高校生含）



第26回 町民駅伝大会

日時…9月10日(土) 9:30～
区間…浜中支所前(S)～役場本庁前(G)
7区間 6関門 21.0km
参加…小学生男子の部・小学生女子の部
中学生男子の部・中学生女子の部
一般男子の部・一般女子の部（高校生含）
（1チーム7名+補欠2名 男女混成可）
※大会当日の走路確保についても、ご協力をお願いします

●お問い合わせ

教育委員会 生涯学習課 スポーツ係（総合体育館内）
☎62-3144 FAX62-3145

「早寝早起き朝ごはん」運動！～夏休み中も取り組もう！～

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

しかしながら最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という成長期の子どものために必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

北海道教育委員会では、子どもたちがハツラツとした毎日を送ることができるよう、「朝食をとらずに登校する子をゼロに」を目標に掲げ、学校・家庭・地域と連携した「早寝早起き朝ごはん」運動を展開し、子どもたちの生活リズムの向上に取り組んでいます。



はつらつとした毎日を送るために朝ごはんを食べましょう。

やさしい心を育てるために早寝早起きで睡眠を十分とりましょう。

おおいに体を動かし体力をつけるために外遊びやスポーツをしましょう。

きらきら輝く子どもたちの笑顔のために道民ぐるみで支え、見守りましょう。

学校教育からの情報コーナー

子どもたちが躍動！地域と一体となった運動会 <part 2>

今年の運動会は、どの学校も天気に恵まれて開催でき、子どもたちは、全力で走り、工夫して協力するなど、日ごろの運動や学習の成果を思う存分に発揮し、たくましい姿を見せてくれました。保護者や地域の方々から、たくさんの声援をいただき、一緒に競技に参加し楽しむ場面もあり、地域と一体となった素晴らしい運動会でした。(6月～7月)



みんな全力疾走！「100m走」<姉別南小中学校>



体力勝負！記録に挑戦！「大なわ跳び」<茶内中学校>



地元 浜中 をテーマに！「学年種目」<茶内小学校>



練習の成果を発揮して！「背中渡り」<霧多布小学校>

思考力・判断力・表現力の育成を目指して！～各校で研究会～

各学校では、必要感をもった学習や実感を伴う理解を促し、繰り返し学習による基礎・基本の定着や、習ったことを使って考え、判断し、表現する活用力を育成するなど、よりよい授業を目指した研修を行っています。

茶内第一小学校では、思考力を高める算数の授業について6月24日に、琵琶瀬小学校では、表現力を伸ばす国語の授業について6月29日に、取組の成果を発表する研究会が開催されました。



自分の考えを説明した3年生(茶内第一小)



相手意識をもって説明する6年生(琵琶瀬小)

☆夏季休業日 <小・中学校…7/23～8/17 高校…7/22～8/16>

- ・家庭生活や学習など、様々な面において自主性を育成する場にしましょう！
- ・補充学習、探求活動、体力づくり、読書などに積極的に取り組む時にしましょう！
- ・家族の一員としての自覚や、地域の一員としての参加意欲を深める機会にしましょう！
- ・事故や非行の防止について考え、危険を回避する能力を育てる機会にしましょう！







☆子どもの教育相談窓口 <浜中町教育委員会指導室 来所又は電話62-2489>

～学習、学校生活、友人関係などについて、児童生徒や保護者からの相談を受けています～



新着図書案内



<p>『トリックアート図鑑だまし絵』 北岡 明佳／監修 (児童書)</p> <p>かくし絵、2つのものに見える絵、傾く絵、大きさや色の錯覚など、子どもから大人まで夢中になれる、楽しいトリックアートがずら〜り70点!</p> 	<p>『チャンプ』 マーシャ・ソートン・ジョーンズ／作 (児童書)</p> <p>交通事故で大ケガをした元チャンピオン犬の「チャンプ」を引き取ったスポーツ苦手のライリー。一緒に犬の障害物競走の練習を始めるが…。</p> 	<p>『超訳百人一首うた恋い。2』 杉田 圭／著 (児童書)</p> <p>百人一首歌人たちの恋、人生が超訳コミックに。31文字の和歌のタイムマシンで、雅な世界へ！人気の超訳百人一首に2巻が出たよ!</p> 
<p>『スピーチの天才100人』 サイモン・マイヤー ジュレミー・コウルディ／著 (一般書)</p> <p>力あるスピーチは聞き手の思考に火をつける！ビル・ゲイツ、小泉純一郎、アドルフ・ヒトラーなど、達人に学ぶ人を動かす話し方。</p> 	<p>『やっぱり、北大の先生に聞いてみよう』 中島 岳志／編 (一般書)</p> <p>どうすればシャッター街が元気になりますか？本当に地方はやっていけますか？4人の先生による目からウロコの地方分権講座。</p> 	<p>『子どものココロとアタマを育む 毎日7分、絵本レッスン』 山本 直美／著 (一般書)</p> <p>子どもが伸びる！絵本好きになる5つのステップとは。伸びるチカラを蓄える！絵本の読ませ方とは。厳選絵本101冊紹介。</p> 
<p>《児童書》 『星と宇宙のふしぎ109』 村山 貞男／監修</p> <p>『しんかんくんのぼんやさん』 のぶみ／作</p> <p>《一般書》 『二人静』 盛田 隆二／著</p> <p>『偉大なる、しゅららぼん』 万城目 学／著</p>	<p>『なんでも魔法商会⑩にっこりおいしい大作戦』 あんびる やすこ／著</p> <p>『くまのしんぶんきしゃ』 こんの ひとみ／作 いもと ようこ／絵</p> <p>『骨格セラピーで下半身からきれいにやせる!』 芝崎 義夫／著</p> <p>『心を整える。』 長谷部 誠／著</p>	

～読み聞かせおすすめ絵本～

『ふねくんのたび』

いしかわ こうじ／作絵 ポプラ社

これは、ちいさなふねくんの、おおきな旅のおはなしです。ふねくんは、男の子からたのまれた手紙を遠くの町の女の子にとどける旅にでます。『どうぶついろいろかくれんぼ』の作者が美しい海を舞台に描く、のんびりしたお話。

(読み聞かせの目安 2歳から)

『もったいないばあさん』

真珠 まりこ／作絵 講談社

きょうも、あのばあさんがやってきたー「もったいないことしてないかい？」おさらの食べ残し…「あぁもったいない！私がペロペロ食べるよ。」電気をつけたら…「あぁもったいない！暗くなったらねるだけさ！」

(読み聞かせの目安 3～6歳)

「絵本らんど・おはなしタイム」のお知らせ

総合文化センター（2階・図書室）午前11時より

8月13日（土）

8月27日（土）

紙芝居『かとおんぼ物語』

絵本『ねずみくんのチョコッキ』

絵本『キャンプでいただきます』

紙芝居『小さい針の音』

絵本『また、ねずみくんのチョコッキ』

絵本『パーティでいただきます』

肥満＝脳卒中予備軍

私たちは生きるために必要なエネルギーを食事から摂ります。しかし、過剰な食事（いわゆる食べ過ぎ）を続けると、血液がドロドロになり、高血圧や脳梗塞などの生活習慣病を引き起こす脳卒中予備軍になります。肥満解消は、生活習慣病予防にもなります。

夏太りにご用心！！

「夏は痩せている」「夏は体重が落ちる」という言葉をよく耳にします。確かに漁業や農業の方は、繁忙期のため仕事（エネルギー消費）量がとても大きくなることから健康的な体重減少が期待できます。

一方で暑い夏…という油断が夏太りに拍車を掛けます。

夏太り注意報発令中！

NO 269 保健師・歯科衛生士・栄養士です

二人に一人が肥満！！（平成21年度健診結果）



平成21年度特定健診受診者のおよそ半数が肥満（BMI25以上）でした。

夏の落とし穴（ダイエットの注意点）

- ◆**実は少ない基礎代謝量**……………夏は気温が高く体温と温度差が少ないので、基礎代謝量が低いです。基礎代謝量が低いと消費エネルギーが少なく、太りやすくなります。
- ◆**水分の摂り過ぎ**……………涼しい室内で、過剰に水分を取ると「むくみ」ます。糖分の多いジュースやアイス、麺類もむくみを悪化させます。
- ◆**汗をかくから痩せるは、勘違い**……………夏に自然にかく汗は体温調節のためです。運動してかく汗のようにエネルギーは消費しないため痩せません。
- ◆**イベントが多い**……………夜が遅いと朝食を抜いたり、生活リズムが乱れがち。生活リズムの乱れは脂肪が蓄積されやすく太りやすい体質になります。
- ◆**冷えた食べ物は油分も甘みも感じにくい**……………冷えていると油分も甘みも感じにくくなります。冷やし中華は意外と油分、カロリーが高いです。夏のデザートのアイス、プリンなども食べ過ぎには要注意です。

夏場に増える！脳梗塞

脳梗塞は、夏から増え始めます。汗をかくことで体の水分が不足し血管が詰まることが原因です。
脳卒中予備軍の方は特に気をつけましょう。

脳卒中予備軍チェックリスト

※該当する項目が1つでも有りましたら注意が必要です。特に脳卒中は女性よりも男性の方がなりやすいと言われていています。男性は特に要注意！

- 肥満
- 高齢で動脈硬化が進んでいる
- 高血圧、高血糖、高コレステロール
- 不整脈
- 多量の飲酒習慣
- 喫煙



水分補給が予防の鍵

水分を補給することにより血液の流れがよくなります。

水分補給 2つのポイント

- ① **のどが渇く前に**…高齢者はのどの渇きを感じにくいので、「渇いた」と感じたときは水分不足状態。
- ② **【寝る前】、【トイレに起きたとき】、【朝起きたとき】**に…明け方になるとホルモンの影響で血液中の水分が減り血管収縮が起こるため脳梗塞がおきやすくなります。

健康に関する質問やご相談は、下記まで
役場 福祉保健課 健康推進係
☎62-2307



三番沢へ通じる新緑の林道

浜中町の北太平洋海岸線の道路を隔てて広大な霧多布湿原を一望する…、湿原の端の丘に「霧多布湿原センター」のモダンな建物が目を引く。湿原の中へ流れる二番川に「寿磯橋」がかかっている。

浜中市街の「新川」と湿原の丘を結ぶ通稱、「MGロード」はわずか二・五キロメートルほどだが、湿原の中を走る快適な道路で茶内の国道へ出るのが一番早いので人気が高い。

湿原センターの真下の湿原の林道を辿ると、四番沢入口を経て約四軒程で三番沢（現在は廃村）に至る。平成七年、浜中町教育史（四訂版）が編纂され、詳しく記述されているが、当時、三番沢の三番沢小学校は、琵琶瀬分教場として明治三十五年一月一日に開校している。

三番沢の主産業は林業で当時、学校の建築材は神社の古材でまかなったという逸話が残されている。【資料、浜中町教育史、浜中町教育委員会編纂】

（ペン&スケッチ 小椋 昭三）

ひとのうごき

6月末現在（前月比）

- 人口：6,585人（+ 2）
- 男：3,194人（- 2）
- 女：3,391人（+ 4）
- 世帯数：2,484世帯（+ 1）



おたんじょう

茶内若葉・山崎 颯斗 ちゃん（和也さん）



お く や み

- 丸山散布・布川 藤吉 さん（78歳）
- 姉 別南・加茂 昭男 さん（67歳）
- 茶内 緑・鬘野 ツヨノ さん（89歳）
- 霧多布町区・藤原 敏夫 さん（62歳）



俳句

夫呼び子を呼ぶ鳥や夏の山

福沢 睡蓮（茶内）

湿原の水辺たおやか秋日和

小椋 昭三（暮帰別）

赤い口ならんで鴉賑やかし

酒井 梅子（茶内）

壮観な先を争う昆布の船

鈴木 徹夫（霧多布）

短歌

もう少し生きていてもいいですか相手の背なの荷がみゆるから

松永 真澄（茶内）

国民を子孫の如く労はれる天皇皇后さまも御身お大事に

福沢 睡蓮（茶内）

はまなすの咲きいる砂丘の遙か沖眼つむれば白き帆船過ぎゆく

相原 睦子（茶内）

競い咲くはまなすの花ながめつつ高貴なる香りの降りくるを吸う

松館スミ子（貫人）

ご寄付ありがとうございます

琵琶瀬 琵琶瀬自治会青年部 部長 北本 直輝さん 104,092円（一般寄附 浜中町津波災害義援金として）
 釧路市 中西 達さん 土地 [396.9 m²]
 千葉県 中西 美子さん（公共用地として）

はまなか行事カレンダー (8月)


日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>8月あそびのひろは日程</p> <p>毎週…月火木金 9:00~12:00 (霧多布保育所内子育て支援センター)</p> <p>毎週…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)</p> <p>毎週…水 10:00~12:00 (茶内コミュニティセンター)</p> <p>※コミセン使用時はお休み ※15日月、16日火、31日水はお休みです。</p> </div>		
<p>● 役場からの伝言板 ●</p> <ul style="list-style-type: none"> 戸籍事務の電算化が7月9日よりスタートし、戸籍証明の用紙などが変わりました。 町内各地において熊の目撃例等が数件寄せられています。熊や熊の居た形跡を発見した場合は、役場や最寄りの駐在所に連絡してください。 浜中町防災行政無線で放送した内容を確認したい場合は、『☎62-5333』へ電話してください。24時間以内の放送内容を聞くことができます。 						

●表下段は休業・休館のお知らせです。各記号は下記の施設と対応しております。

文…総合文化センター 体…総合体育館 農…農業者トレーニングセンター す…すくらむ21
M…MO-TTOかぜて 霧…霧多布湿原センター 勤…勤労青少年ホーム プ…町民温水プール

発行 浜中町役場
編集 まちづくり課広報係

〒088-1592
北海道厚岸郡浜中町霧多布東4条1丁目35番地1
☎(0153)62-2111 代表 FAX(0153)62-2229
町ホームページ <http://www.townhamanaka.jp/>


間伐で未来につなぐ北の森
 広報はまなかは、環境保護のため道産間伐材と古紙を配合した用紙を使用しています