

2012

9

No.565



# はまなか

- ▶北海道太平洋沿岸の新たな津波浸水予測が公表されました
- ▶高齢者見守りネットワーク展開中
- ▷農業委員会情報 VOL.15
- ▷まなぶん 〈散布小中学校〉
- ▷霧多布高校通信 第55回霧高祭
- ▷健康サポート 「ちょっと」だけ「やれること」だけ毎日実践！～健康寿命をのばしましょう～

浜辺で馬を駆る勇姿！

(7月22日 2012浜中渚のエンデュランス馬術大会)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

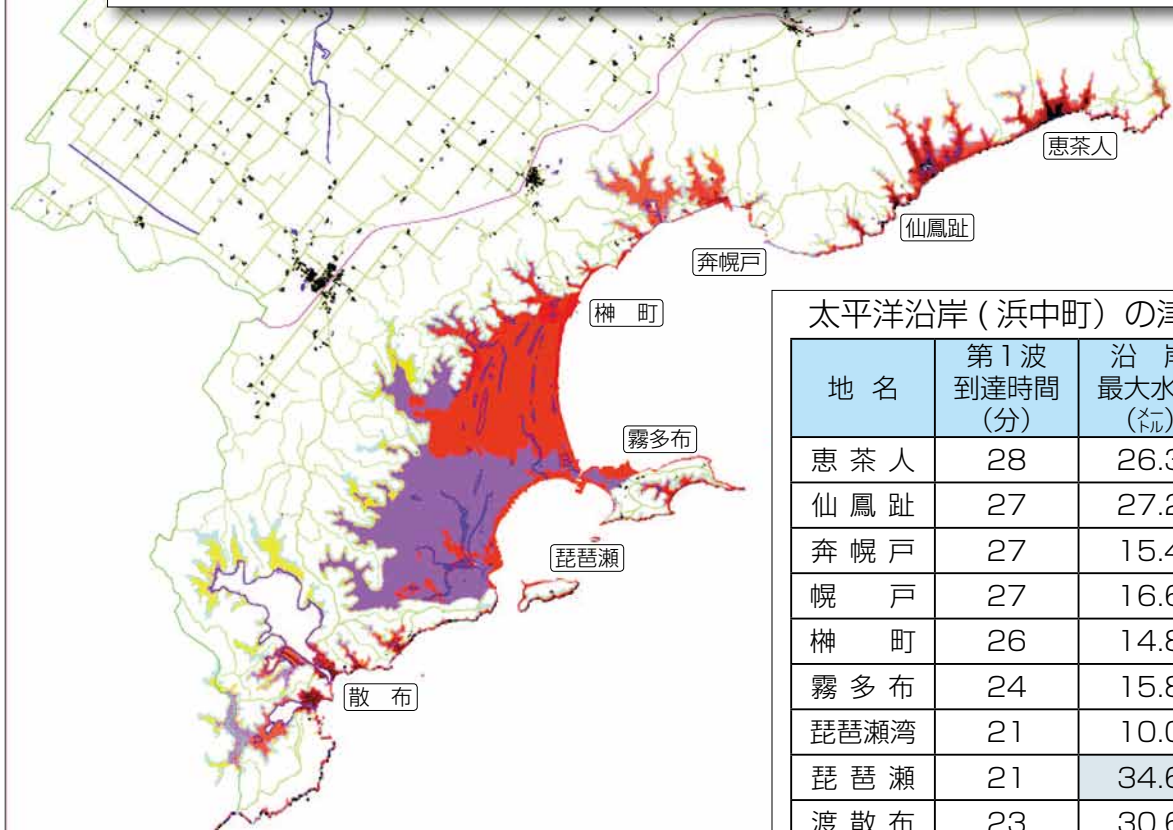
## 北海道太平洋沿岸の

# 新たな津波浸水予測が公表されました

道防災会議が、道内の太平洋沿岸地域で過去の津波により運ばれた堆積物の地層調査をし、そこから予測される、北海道太平洋沖を震源とした巨大地震が発生した際の津波浸水予測図が、平成24年6月28日、北海道により公表されました。

浜中町の津波浸水予測図と主な地点の沿岸最大水位等は下記のとおりとなっています。

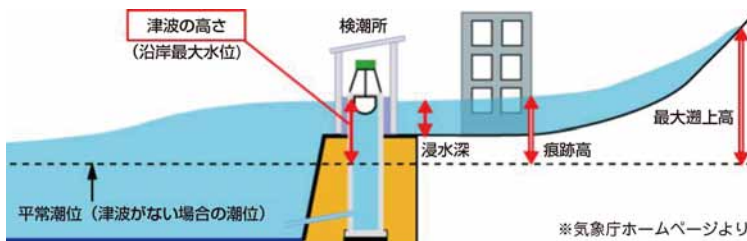
(海岸線の濃く色付けされている地域が津波浸水域です。)



太平洋沿岸（浜中町）の津波高の想定

地名	第1波到達時間(分)	沿岸最大水位(㍎)	最大遡上高(㍎)
恵茶人	28	26.3	37.7
仙鳳趾	27	27.2	34.6
奔幌戸	27	15.4	19.5
幌戸	27	16.6	19.8
榊町	26	14.8	19.9
霧多布	24	15.8	13.9
琵琶瀬湾	21	10.0	33.4
琵琶瀬	21	34.6	43.8
渡散布	23	30.6	32.2
火散布	23	27.0	29.9
藻散布	24	27.2	32.0

津波の高さと浸水深、痕跡高、遡上高の関係



※気象庁ホームページより

上記の「新たな津波浸水予測」では、沿岸の住宅地等のほぼ全てが6m～10m以上の津波が押し寄せるとの予測となっています。

大きな地震や小さくても揺れの時間が長い地震を感じたときは、大津波が押し寄せる恐れがありますので一刻も早く高い場所へ避難してください。

(湯沸山、琵琶瀬展望台方面、茶内、浜中、姉別方面などの、海拔30～40m以上の場所へ避難してください。)

7月18日から町内沿岸自治会・町内会へ津波浸水予測の説明とあわせ、今後の津波防災対策の推進のため地域からのご意見等の聞き取り、アンケートのお願いを行ってきました。(アンケートの結果等については、まとも次第、あらためてお知らせいたします。)

説明会に出席できなかったなどで、上記の「新たな津波浸水予測図等」についてご不明な点や、津波避難対策についてのご意見やご提言等がありましたら下記担当までご連絡願います。

担当：防災対策室（防災係） ☎ 62-2138・62-2241 FAX 62-2229

# 高齢者見守りネットワーク 展 開 中

高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できるように、浜中町地域包括支援センター（役場福祉保健課健康推進係内）では高齢者を見守り支え合う地域のネットワークづくりに取り組んでいます。

高齢者見守りネットワークは、さりげなく高齢者を見守るシステムです。近隣や知り合いの高齢者に配慮していただき、心配な出来事がありましたら包括支援センターにご連絡ください。

「きざし」「気づき」「さりげない見守り」「連絡」の「き・き・さ・れ（危機され）」を合言葉に、地域全体で高齢者を見守りましょう。

## ～見守りのポイント～

### ○認知症の人と家族を支えましょう。

- 最近物忘れがひどくなった。
- 認知症の高齢者を介護しているが、不安や疲れがたまっている。
- 認知症がひどくならないようにしたい。

など



### ○高齢者虐待の早期発見を！

- 最近、怒鳴り声がよく聞こえる。
- あざや傷があるのに理由がはっきりしない。
- 食事を与えない。世話をしない。

など



### ○「孤独死」を防止しましょう。

- 最近、姿を見かけない。
- 洗濯物が取り込まれない。
- 暗くなっても電気がつかないか、つけっぱなし。
- 郵便物がたまっている。

など



### ○消費者被害にご用心！

- 見かけない人が出入りする。
- 健康食品などが必要以上にある。
- 最近お金に困っている。
- 訪問や電話におびえる。

など



**何か変だな？と気づいたら  
浜中町地域包括支援センター（☎ 62-2307）へ**

## 「認知症の人と暮らすまちづくり研修会」 が開催されます

### ◇講演「認知症になっても安心して暮らすには」

講師：クリニック養生邑精神科医  
坂本 恵子 氏

### ◇認知症サポーター養成講座

講師：北海道認知症介護指導者  
佐々木 幸子 氏

### ◇介護体験発表

と き 11月10日(土)  
13:00～16:00

ところ 総合文化センター小ホール  
※詳細は後日配布されるチラシをご覧ください



## 認知症高齢者等SOSネットワーク

- 認知症の行動・心理症状の一つとして徘徊があります。
- SOSネットワークは徘徊のおそれのある認知症の高齢者等が徘徊により行方不明になった場合に、地域の支援を得て早期に発見するためのネットワークです。
- 徘徊のおそれのある高齢者等の名前、特徴などを町に登録していただき、行方不明になった場合に関係機関の協力により捜索活動を行います。

**登録を希望される方・ご家族は地域包括支援センターにご連絡ください。**

# 農業委員会情報

VOL.15  
【編集】  
浜中町  
農業委員会  
農政部会

## 新たな酪農形態「法人経営の酪農場を訪問」

農業生産法人『株式会社 北の大地』

姉別地区で現在乳牛三〇〇頭を飼養し、農地一八〇ヘクタールを耕作する『株式会社 北の大地』の代表取締役 武藤利雄さんにお話を聞きました。

先代より経営を引き継いでから夫婦が中心となり経営してきましたが、長男夫婦に加え、三男夫婦も経営に参画することとなったことをきっかけに、平成二十年四月に乳牛を購入し空き牛舎を使って『分場』を開始するなどして徐々に規模を拡大してきました。

翌年に畜舎の老朽化と大型経営への希望もあったことから施設更新を検討しましたが、『株式会社 北の大地』を立ち上げ



て、法人経営へと切り替え、フリーストール一六八頭用牛舎・ミルクングパーラー施設を新築しました。投資後は頭数、生産量ともに順調に進み二二年目で当初の収容計画頭数に達し、平成二十三年秋には更に一〇六頭分の増築をしました。三年後の平成二十七年には二二〇頭、生産量一六〇〇トン、将来は二〇〇〇トンを見込んでいます。

家族経営時と比べ頭数、牛乳生産量、耕作面積は概ね二倍以上となりましたが、年間雇用者一家族を雇い入れて四家族八名により、ゆとりある労働体系を実現しています。

### 農業委員会総会議の報告

#### 第11回委員会総会(平成24年5月29日開催)

##### 付議議件

- 議案第1号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第2号 農業経営基盤強化促進事業(利用権設定等促進事業)による農用地利用関係調整報告について
- 議案第3号 農用地利用集積計画作成要請について

#### 第12回委員会総会(平成24年6月28日開催)

##### 付議議件

- 報告第1号 農地法第18条の規定による合意解約について
- 議案第1号 農地法第3条の規定による許可申請について

#### 第13回委員会総会(平成24年7月31日開催)

##### 付議議件

- 報告第1号 農地法第18条の規定による合意解約について
- 議案第1号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第2号 農用地利用集積計画作成要請について

### お知らせ

○農地利用状況調査(農地パトロール)を十一月に実施いたします!

優良農地の確保・保全と農地の遊休化や不適切な農地利用の防止に向けて、町内をくまなく農業委員がパトロールします。

農地パトロールは、農地法の改正により義務化され、実施期間は概ね八月から十一月までの間とされていますが、浜中町農業委員会としましては地域の実情に応じ、例年十一月に実施しております。

パトロールの結果、農地の利用状況が著しく劣っている、または耕作の目的に供されていない場合等は、農地法の規定により所有者等に通知し、改善に向けた協議等を行っていきます。

### 農業委員研修会を実施

七月三十一日の総会終了後、町農林課長(農業委員会事務局局長併任)を講師に、「農業委員研修会」を実施しました。

昨年七月実施の農業委員選挙により、現在の体制が発足してから一年が経過したこともあり、委員自らが研修会を開きました。

研修会では、浜中酪農の現状や本年度の政策、農業予算などについて説明を受けました。参加した委員からは、各種支援制度や農業問題などについて、様々な意見が出され、改めて研鑽を深める良い機会となりました。

### 知ってほしい

#### 農地の賃貸借契約の解除について

農地又は採草放牧地の賃貸借の当事者は、都道府県知事の許可を受けなければ、解除、解約申入れ、更新拒絶などの通知をすることができません。ただし、左記の場合は農業委員会への届出のみで解約をすることができますので、事前に農業委員会へご相談ください。

#### ○合意による解約

(双方の合意による解約)  
農地等を引き渡すこととなる期限前六ヶ月以内に成立した合意で、その旨が書面において明らかの場合。(三十日以内に届出が必要です。)

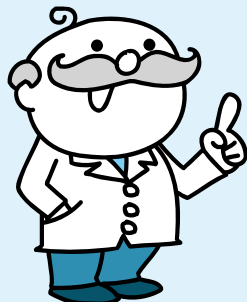
農業委員会への質問やご相談は、左記または地域の農業委員まで

浜中町農業委員会

☎六五・二二九(直通)

次回の農業委員会情報は、十二月号掲載予定です。

## No. 64 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



### ●今回の分別ポイントは「蛍光灯」じゃ!

今では、テレビなどで電気予報が毎日放送されているのじゃが、みんなは家でしっかりと節電しているかな。

電気をこまめに消したり、中には、LEDの製品に替えた人もいるかもしれないのう。もし、取り替えた場合には、分別をしっかりと出来ているかな。

まずは、蛍光管や蛍光球は、「有害ごみ」じゃ。ただし、見た目が似たものに白熱球があるのじゃが、それは「燃えないごみ」になるから、買った時に確認を忘れずにな。そして、LED電球は、何に分別されるか分かるかな?

正解は、「燃えないごみ」じゃ!これは、「有害ごみ」には、水銀など処理困難物が含まれているのに対し、それらの成分が中に入っていないからじゃ。

ただし、「有害ごみ」というと悪いイメージもあるかもしれないが、浜中町では、きちんとリサイクル業者に引き渡し、再資源化など適正な処理をしているから、資源物の一つとなっているぞ。

節電しながら、しっかりと分別をしよう。たくさん出来た人には、周りからスポットライトが当たって注目されるはずじゃ。ワシの頭ほど光らないかもしれないがな(笑)

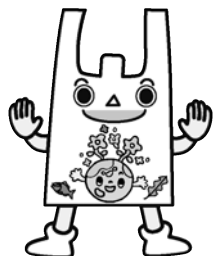
節電しながら、しっかりと分別をしよう。たくさん出来た人には、周りからスポットライトが当たって注目されるはずじゃ。ワシの頭ほど光らないかもしれないがな(笑)



## 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!



～「野焼き」と「不法投棄」は絶対にダメ!!～

先月、ボクの家では、家族みんなでバーベキューをしました。暖かい日に外で食べる食事は、とても美味しいよね。

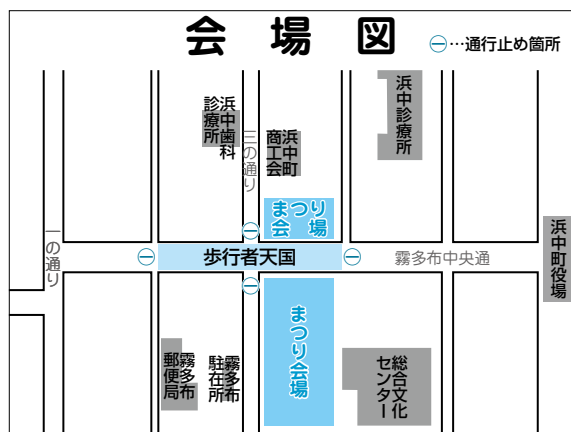
でも、次の日、外を歩いていると、昨日とは違い何か変な匂いがしました。明らかに焼肉など食べ物ではなく、嫌な匂いです。

博士に話してみると、すぐに外へ出て、パトロールに向かいました。どうやら漁具などのプラスチック製品が燃えていたそうです。『野焼き』

は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で懲役5年か1,000万円以下の罰金、又は、その両方が課せられます。さらに、住宅などの火災につながる恐れもあります。

また、道路脇などで『不法投棄』や『ポイ捨て』が見られることがあります。これについても『野焼き』と同様に罰則があり、法人では、最高3億円の罰金となっています。

どちらも絶対にしてはいけないことです。先月の広報でも書きましたが、見つけた場合は、役場町民課生活環境係・環境政策係(☎62-2192、2194)か警察までご連絡下さい。



○日時/9月9日(日) 10:00~15:00  
○会場/霧多布市街地【総合文化センター】  
○会場/霧多布市街地【総合文化センター】  
○会場/霧多布市街地【総合文化センター】

☆さきりたつぷ岬まつり  
☆さきりたつぷ岬まつり  
☆さきりたつぷ岬まつり

「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」  
「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」  
「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」

「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」  
「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」  
「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」

「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」  
「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」  
「第五十一回さきりたつぷ岬まつり」

## 平成24年度「まちづくり懇談会」日程

開催日・時間	地区名	会場	開催日・時間	地区名	会場
10月5日 19:00～	茶内自治会	茶内コミュニティセンター	11月7日 13:00～	茶内農村連合会	茶内コミュニティセンター
10月10日 18:30～	仲の浜自治会	仲の浜福祉館	11月8日 19:00～	姉別地区連合会	姉別農村環境改善センター
10月11日 18:30～	新川自治会	新川会館	11月9日 18:00～	火散布自治会	漁村センター
10月12日 18:30～	水取場町内会	水取場地区会館	11月15日 10:00～	西円朱別連合会	西円朱別農民研修センター
10月15日 13:30～	渡散布自治会	渡散布住民センター	11月15日 19:00～	浜中市街親交会	浜中農村環境改善センター
10月15日 18:30～	貫人自治会	貫人会館	11月16日 10:00～	厚陽自治会	厚陽地区会館
10月16日 18:00～	藻散布自治会	藻散布会館	11月16日 18:30～	暮帰別町内会	暮帰別福祉館
10月20日 18:00～	琵琶瀬自治会	琵琶瀬住民センター	11月19日 13:00～	浜中東南連合会	浜中東南集会所
10月22日 18:00～	一新会	一新会会館	11月20日 13:30～	円朱別連合会	円朱別会館
10月23日 18:00～	霧多布中央会	霧多布中央地区コミュニティセンター	11月22日 12:30～	茶内第三連合会	茶内第三母と子の家
10月24日 18:00～	共和町内会	共和会館	11月24日 18:00～	丸山散布自治会	丸山散布地区コミュニティセンター
10月27日 18:30～	奔幌戸自治会	奔幌戸ふれあい館	11月26日 18:00～	湯沸自治会	湯沸母と子の家
11月5日 13:00～	茶内第一連合会	茶内第一住民センター	11月27日 10:00～	熊牛連合会	熊牛地区コミュニティセンター
11月6日 18:30～	樹徳会	勤労青少年ホーム	11月29日 18:00～	榊町自治会	榊町会館

## …まちづくり懇談会

### 開催日程が決まりました！

「まちづくり懇談会」の開催日程が決まりました。「まちづくり懇談会」は地域の課題や活性化の方策など、地域の皆様より提言をいただき、町民と行政が一体となって知恵を出し合い、まちづくりをすすめることを目的に開催しております。今年度は地域要望、意見交換のほか、前年度の要望や意見に対しての対応状況、それぞれの地域が抱えている直面する課題などについて、地域の実情をお聞かせいただきたいと思いますので、多くの皆様の参加をお願いいたします。

## 霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

### 活動報告

#### 子ども自然クラブ活動報告

#### 「廃校キャンプ2012」

8月5日～7日に貫人小学校で2泊3日の廃校キャンプを行い、小学生18名、中高生12名が参加しました。

1日目は、全員で学校を探検し、グループに分かれて、ペットボトルボールや凧作りなどをして遊びました。2日目は、貫人海岸で遊び、石を拾い集めてストーンランタンを作りました。夜は、花火やスイカ割りをして盛り上がりました。3日目は、朝食に牛乳パックでホットドッグを作った後、グラウンドでドッジボールなどをしました。たくさん遊んだ後は、校内を掃除して帰る準備をし、キャンプの思い出を話して記念撮影をしました。夏休みの楽しい思い出になったと思います。ご協力頂いたボランティアの皆様、ありがとうございました。



### お知らせ（今月のイベント）

#### 「霧多布チャリティーウォーク」

9月16日、17日にチャリティーウォークを開催します。参加費の内2000円を湿原保全基金、3000円をふくしまキッズ実行委員会へ寄付します。

#### 16日 琵琶瀬展望台コース10km

時間：13時～15時

#### 17日 鷲の巣の森コース往復7km

時間：9時30分～12時

料金：大人 1,500円

子ども 700円

集合解散：霧多布湿原センター

※参加申込：各開催日の2週間前まで。

#### 「辻井達一と歩く霧多布湿原」

国際湿地保全連合の会長、辻井達一と湿原を歩くツアーを開催します。古くから霧多布湿原に深く関わる辻井氏が、湿原の魅力を語ります。

日程：9月23日(日)

時間：9時30分～12時30分

料金：4,000円

#### 「ワンデイシェフ」

今月のワンデイシェフは、新シェフ「ママの手」のランチを提供いたします。どんなランチかはお楽しみに。

日時：9月9日(日) 11時30分～14時

料金：800円（限定20食、予約可）

#### ●お問い合わせ

湿原センター ☎65・2779

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

## オートバイ愛好家による 交通安全の呼びかけ



根室市のライダーグループの代表を務める繁田勇一さんは、これまで毎年一回、道東地区で「ガス・ミーティング」と呼ばれるオートバイの愛好家の方を対象としたキャンペーンイベントを開催してきました。

今年度は、姉別地区を中心としたオートバイの愛好家の方々と結成された「姉別50の会」(代表木口俊博さん)と協力して、昨年度閉校した姉別小学校敷地の有効活用、さらには、敷地に面した国道四十四号線を走る車やイベント来場者への安全運転の呼びかけを目的とした「ガス・ミーティング」を開催しました。オートバイという同じ趣味を持つ方同士の交流と、その趣味には不可欠な交通安全の啓蒙を合わせたこのイベント、今後も可能な限り続けたいと繁田さんは語っていました。

## 「火の用心！」 幼年消防クラブの取り組み



で放水をしました。  
防火パレードでは、子どもたちがお揃いの半被を着て「マッチ一本火事のもと！」と町内に防火の呼びかけをしました。

茶内保育所幼年消防クラブが、七月二十六日に放水体験を、霧多布保育所幼年消防クラブが同月三十日に防火パレードを行いました。  
放水体験では、小さな防火服に身を包んだ子どもたちが、指揮者やポンプ担当、放水担当とそれぞれの役割をこなし、設置された的を倒すま



## サマーフェスタ '12 夏まつり



八月十三日、商工会青年部主催による「サマーフェスタ'12夏まつり」が総合文化センターを会場に開催されました。

浜中消防署による放水体験ができたり、盆踊り・仮装大会・スイカやカップラーメンの早食い競争などのイベントが盛りだくさんで、多くの来場者が夏の夜を楽しみました。

## 台湾より大学生が 酪農技術を学びに来ました



台湾の東海大学より、企業実習期間を利用した酪農技術取得を目的として、張曉鈞さん(写真右から二人目)と陳茹婕さん(写真右から三人目)が、七月二十九日から八月二十七日の間、茶内の二瓶雅樹さんの農場に酪農技術を学びに来ました。

張曉鈞さんは「大学では本や映像で動物の知識について学んで来たが、浜中では実際に牛の分娩に立ち会うなど実践的な経験ができた。」と、陳茹婕さんは「浜中に来て、より品質の高い牛乳を作るためにはどのような飼育が必要なのかを学ぶ事ができた。」と語ってくれました。

今後、浜中町と台湾の交流が進み、相互の酪農技術の向上に繋がる絆が強まることを期待しています。

## 釧路家庭裁判所 市民講座 「子どもの福祉の実現に向けて」

日 時	9月21日(金) 13:30~15:00
会 場	釧路家庭裁判所 2階集会室
料 金	無 料
内 容	ビデオ視聴、職員による講義、質疑応答
定 員	30人程度 (先着順)
申込期間	9月14日(金)まで ※定員になり次第締め切り
申込方法	釧路家庭裁判所事務局総務課庶務係まで電話による申し込み。

- 申し込み・問い合わせ先  
釧路家庭裁判所事務局 総務課 庶務係  
☎0154-99-1225 (直通) ☎0154-99-1222 (直通)

## 就業構造基本調査が実施されます！

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、国民のふだんの就業・不就業の状態を詳細に把握するため5年毎に実施され、雇用政策を始め経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的としております。

浜中町では浜中桜北の地域が対象となり、9月上旬から調査員が調査世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査票へのご記入をお願いします。



- 問い合わせ先  
役場 まちづくり課 地域振興係 ☎62-2237

## 交通事故からあなたの未来を守る 自賠責保険・自賠責共済

交通事故による死者数は年々減少傾向にあるものの、平成23年の事故発生件数は約69万件、死傷者数は約85万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

自賠責保険・共済は、すべての自動車の保有者に、自動車1台ごとに加入が義務づけられており、基本的にすべての加害者の賠償責任を担保するとともに、すべての被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の保護を目的としています。

一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割・重要性や、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

## 「全国一斉！法務局休日相談所」 及び公証人等による講演会のお知らせ

法務局では、登記・供託・戸籍・人権擁護事務などの業務に関する相談として、相続、登記手続、土地の境界問題、遺言、成年後見、いじめや児童虐待、高齢者に対する介護者の虐待、女性に対する暴力といった人権に関する困りごと、心配ごとなどのご相談をお受けする「全国一斉！法務局休日相談所（釧路地方法務局）」及び公証人等による「講演会」を開設いたします。

相談は、公証人・司法書士・土地家屋調査士・人権擁護委員・法務局職員、講演は公証人と法務局職員が担当します。相談・講演は**無料**で**秘密は守られます**ので、お気軽にご利用ください。

場 所	釧路市幣舞町4番28号 釧路市生涯学習センター「まなぼっと幣舞」
日 時	9月23日(日) 10:00~15:00
担 当 者	公証人・司法書士・土地家屋調査士・人権擁護委員・法務局職員
講演時間	「遺言」(公証人) 10:00~ 「成年後見制度」(法務局職員) 13:00~

- 問い合わせ先  
釧路地方法務局 総務課 ☎0154-31-5000

## 9月11日は「警察相談の日」

警察では、身の回りにおける出来事で生活の安全等に関する幅広い相談に応じています。

警察相談専用電話「#9110番」へ電話をかけると、警察本部又は各方面本部警察相談センターへ直接つながります。

- ◎救急の事件、事故は「110番」してください。
- 他の専門機関（相談内容により、警察よりも他の専門機関に相談した方がよい場合もあります。）

女性の家庭生活、離婚、男女問題	北海道立女性相談援助センター ☎011-666-9955
心の健康に関する本人及び家族からの相談	北海道立精神保健福祉センター ☎011-864-7000
児童虐待、児童の不登校、非行、心身障がい等	釧路総合振興局 保健環境部 児童相談室(釧路児童相談所) ☎0154-23-7147
子ども専用フリーダイヤル(含む家庭教育相談)	北海道教育委員会 ☎0120-3882-56
商品、サービスに関する契約のトラブル等	北海道立消費生活センター ☎050-7505-0999

## 第51回 きりたんぽまつり

会 場	9月9日(日) 10:00から 浜中町役場前霧多布市街地特設会場 (雨天の場合…浜中町総合文化センター)
イベント	秋あじ・サンマ・ウニつかみどり、大抽選会 特価 サンマの発砲売り ほか



## 交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>継続を目指して

● 夏休みも終わりましたが、まだまだレジャーや行事が続くと思われま

す。速度の出し過ぎや無理な追い越しは重大事故に発展するおそれがありますので絶対にやめて下さい。

● 9月21日～9月30日までの間、秋の交通安全運動が実施されます。

期間中の推進重点は、

- ・居眠り運転による交通事故防止
  - ・全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
  - ・飲酒運転の根絶
- となっています。

● 「スピードダウンと後部座席を含めたシートベルト着用」で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<sup>ゼロ</sup>更新中  
浜中町710日  
(8月15日現在)

## 計画停電により信号機が消えた時の留意事項

今夏、電力需給がひっ迫して計画停電が実施された場合、停電地域では信号機の灯火が消えることとなります。

信号機の灯火が消えた場合、全ての交差点において警察官が交通整理を行うわけではなく、交通整理が行われない交差点があることも予想されますが交通事故防止のため次の点に留意して下さい。

- 警察官が配置されている交差点では
  - ・警察官の手信号や指示に従って通行して下さい。
- 警察官の配置がない交差点では
  - ・交差点の手前で一時停止又は徐行を行い、周囲の歩行者や車両を確認したうえでお互い譲り合いながら速度を落として通行して下さい。
  - ・歩行者は、安全確認を十分にを行い横断して下さい。

## 厚岸警察署浜中グループ駐在所

## 「高齢者・障害者の人権あんしん電話相談」のお知らせ

### 「高齢者・障害者の人権あんしん電話相談」

ゼロゼロみんなのひやくとぼん  
☎0570-003-110

**実施日時** 9月10日(月)～9月14日(金) 8:30～19:00  
9月15日(土)・9月16日(日) 10:00～17:00

**面接相談** 面接による相談については、通常どおり(月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで)

**相談担当者** 釧路人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員及び釧路地方法務局職員

**主催** 法務省及び全国人権擁護委員連合会

**実施機関** 釧路人権擁護委員連合会及び釧路地方法務局

### ●問い合わせ先

釧路市幸町10丁目3番地

釧路地方法務局 人権擁護課 (担当…佐々木、清水)

☎0154-31-5014 (直通)

## 防衛医科大学学生・防衛大学生・看護学生募集のお知らせ

種 目	資 格	受付期間	試験日
防衛医科大学	高卒(見込含)21歳未満の者	9月3日～10月1日	10月27日(土) 10月28日(日)
防衛大学	高卒(見込含)21歳未満の者	9月3日～10月1日(前期)	11月10日(土) 11月11日(日)
看護学生	高卒(見込含)24歳未満の者	9月3日～10月1日	10月20日(土)

**試験場所** ※防衛医大・防衛大学  
帯広地方協力本部釧路出張所会議室(3F)  
※看護学生  
道東経済センタービル

### ●問い合わせ先

自衛隊帯広地方協力本部 釧路出張所

☎0154-22-1053

## 産地場クツキンク

今月の食材は「乳製品」です。  
※五合一升炊き電気炊飯器使用  
「サワーチーズケーキ」

### 【材料 6人分】

- ☆クリームチーズ……………200g
- ☆プレーンヨーグルト……………500g
- ☆砂糖……………70g
- A ☆卵……………2個
- ☆小麦粉……………大さじ3杯

### 【作り方】

①底にボールをセットしたざるに、ペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。ラップをかけ、冷蔵庫で12時間置いて水気をきる。(約200g程度になる)

②クリームチーズは室温でやわらかくしておく。①も20分ほど室温に置く。

③ボールにヨーグルトとクリームチーズとAを合わせ、泡立器でよく混ぜる。

④内釜に③を流し入れ、ふたをする。炊飯スイッチを押す。(※炊飯時間約45分)

⑤竹串を刺してみても、生地がついてこなければ、しばらく保温にして、再度確かめる。あら熱がとれたら内釜から取り出す。(熱いうちはくずれやすい) 冷蔵庫で冷やす。

※取り出すコツ  
内釜に皿を伏せ、内釜をひっくり返して移す。

(町栄養士)

【1人分の栄養素】	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	16.1g
カルシウム	137mg
食塩相当量	0.4g



## 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7校・中学校5校を連載でご紹介しています。

### 学校データ

(8月1日現在)

校長	齊藤 忍
教頭	④水澤 好克
	⑤濱田 有子
教員数	④ 6人
	⑤ 11人
養護教員	1人
事務職員	1人
事務生	1人
児童数	42人
生徒数	16人
学級数	④ 6学級
	⑤ 5学級

## 《散布小中学校》

本校では、小中それぞれの委員会の他に、小3から中3までの全員が縦割りで、5つの小中合同委員会に所属しています。合同委員会では、年間6回の活動を通し、お互いに協力し合う態度の育成を目指しています。各合同委員会の主な活動は、次の通りです。



児童・生徒会…合同朝会・あいさつ祭りの運営、プルタブ・エコキャップ回収運動。

報…運動会・文化祭フォトアルバムの作成、特別時間割期間中の校内放送。

図書・学習…休み時間の読み聞かせ交流、家庭学習ノートの提出状況確認。

保健…ハンカチ運動、清掃指導、給食の一口ルール推進。

体育…みんなで遊ぼう集会運営、ごみの分別指導。



以上の『散布ならではの活動』に、小中学生は【笑顔いちばん】で取り組んでいます！

## 私たちの町の高等学校 霧多布高校通信 No. 135

## 第55回霧高祭

7月18日に1、2年生合同でインターンシップ報告会が行われました。2年生はインターンシップで体験したこと、発見したことやインターンシップにおける心構えとアドバイスを1年生に伝えました。1年生も2年生からの説明に真剣に耳を傾けており、充実した報告会となりました。

また、かねてより準備に取り組んでいた霧高祭も7月21、22日に行われ、前夜祭、クラスや有志によるダンスや展示、本祭の一般公開などで大いに盛り上がりました。テーマとして掲げた「Memories of Summer」の言葉のとおり、生徒たちの記憶に残る最高の霧高祭となりました。

夏休みで生徒たちは普段より開放的な気分となるかもしれませんが、そうした気持ちを自ら律しつつ、充実した夏を過ごして欲しいです。



## すがすがしい秋空の下で 町民体育祭！！

出場者大募集！

### 第39回 町民マラソン大会

日 時…10月6日(土) 9:30～  
 会 場…浜中町総合グラウンド  
 種 目…・小学1～4年生 2Km  
           ・小学5～6年生 3Km  
           ・中学生女子・一般女子 3Km  
           ・中学生男子・一般男子 6Km  
 申込締切…9月25日(火)



### ●申し込み・お問い合わせ先

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



東京で研修してきました！  
 少年少女国内派遣！

八月一日から四日まで、浜中町少年少女国内派遣団が、東京で研修してきました。  
 少年少女国内派遣は、町内の小学五年生と中学二年生を対象に、異なる文化や風土にふれ、研修や見学をすることによって、郷土「はまなか」を再発見するとともに、参加者の交流や集団生活を通じて自立心と協調性を養い、次代を担う少年リーダーの育成を図ることを目的としています。  
 天気予報で猛暑日と報じられ、三十五度を超える暑さでしたが、子ども達は通勤ラッシュで混雑する駅で切符を買い、満員電車で揺られながらも、皇居、六本木ヒルズ、東京スカイツリーや浅草などを見学し、東京の歴史や下町、現代の高層建築物を間近に見てきました。また、東京デイスニーランドでは四班に別れ、事前計画のもとリーダーを先頭に活動しました。  
 研修は、事故や怪我はもとより、迷子になることもなく無事帰ってきました。研修の成果や感想については、参加者の作文を次号に掲載する予定です。

## 毎月第3日曜日は道民家庭の日

「道民家庭の日」は、家族そろって食事を共にする、職場の行事を控えるなど、家族団らんの機会をもち、その絆を確かなものにする日として提唱しています。家庭は、みんなが楽しく暮らし、安心して過ごす「憩いの場」であり、「学びの場」であり「明日への生きる力を生み出す場」でもあります。北海道青少年育成協会では、毎月第3日曜日を「道民家庭の日」と定め、明るい家庭づくり運動を推進しています。

○ホームページ <http://www.ikuseikyo.jp/>



## ★学校教育からの情報コーナー★

### すべては子どもたち一人ひとりのために～学力向上をめざして～

現在、北海道では、「平成26年の全国調査までに学力を全国平均以上に」を目標に、子ども一人ひとりに確かな学力をめざし、学力向上キャンペーンをしています。とくに重点的に取り組む必要のある学習内容を「オール北海道で目指す目標」として明らかにし、全ての小中学校において集中的に、段階的に取り組んでいます。

本町においても、その目標の実現に向けて、学校・家庭・地域が連携して取組を進めていますが、子ども一人ひとりが分かる喜び、できる楽しさが実感できる日々の授業が基盤であることは言うまでもありません。浜中町の学校は、若い先生が多く、経験は少ないながらも子どもの教育への情熱は強く、地域の先生として頑張っています。7月から8月にかけての夏季休業中、先生達は子どもたちのために補充学習や少年団・部活動の指導、そして積極的に研修会に参加し授業力向上を図りました。



8月9日 算数・数学塾 17人参加

本町で開催された研修会



8月16日 国語パワーUP研修会！ 25人参加

### いじめをなくしかけがえのない子どもたちの生命を守るために

緊急メッセージ

「いじめをなくし

かけがえのない子どもたちの生命を守るために」

私たちは、北海道の子どもたちが、お互いを尊重し、ともに支え合いながら、社会の一員として成長していくことを望んでいます。そのためには、全ての子どもたちが、安心して学ぶことができる環境を整えることが不可欠であると考えています。いじめをなくし、かけがえのない子どもたちの生命を守るため、児童生徒の皆さん、教職員など教育関係者の皆さん、家族の方々、地域の方々にメッセージを送ります。

〈児童生徒の皆さんへ〉

- いじめは人間として絶対に許されないことであり、生命にかかわる問題でもあります。このことをしっかりと理解してください。
- 皆さんも友達も、一人一人が大切な存在であることを忘れないでください。
- いじめられているときは、一人で悩まずに、友だちや先生、家族の方々に、勇気を出して相談してください。
- いじめを見たり聞いたりしたときは、いじめを受けている人の苦しみを考え、いじめを止めるため、先生や周囲の大人にすぐに伝えてください。
- いじめの問題で誰にも相談できずに困っているときは、北海道教育委員会の「いじめ相談電話」に連絡してください。

フリーダイヤル 0120・3882・56 (24時間対応)

〈教職員など教育関係者の皆さん、家族の方々、地域の方々へ〉

- 子どもたち一人一人が、かけがえのない存在であることや、いじめは人間としての尊厳を傷付ける卑劣な行為であることを、しっかりと伝えてください。
- いじめがおきた場合には、いじめられている子どもに寄り添い、「絶対に守る」という強い意志を示してください。
- 子どもたちと触れ合う機会を大切に、子どもが発するサインを敏感に受け止め、いざこざやけんかと思われようなことでも、背景にはいじめが隠れている場合があることを常に念頭に置いて、速やかに対応してください。
- 学校外でいじめを見かけた場合には、地域ぐるみで子どもたちを見守るという観点から直ちにいじめをやめさせ、学校や家庭に連絡してください。

北海道教育委員会では、学校や市町村教育委員会、家族や地域の方々としっかりと連携し、いじめの未然防止、早期発見・早期解消に全力で取り組んでまいります。

平成二十四年八月

北海道教育委員会

委員長 若狭洋  
委員 三戸義昭  
委員 中野正隆  
委員 鷹野和洋  
委員 高橋佳子  
委員長 高橋佳子



## 新着図書案内



### 『虹色ほたる 永遠の夏休み』

川口 雅幸／著 (児童書)

ホタルは知っている。短くても一生懸命光れば、幸せになれるって。今年5月に映画公開された、感動のタイムスリップファンタジー。



### 『なつのおとずれ』

かがくい ひろし／作 (児童書)

もうすぐ梅雨明けですって。すいかさん、せみさん、せんぶうきさん、ソフトクリームさんにひまわりさん、出番ですよー！



### 『高校生からわかる原子力』

池上 彰／著 (児童書)

放射能の発見から原子力の開発、世界の国々のさまざまな動きまで、知っておきたい「原子力」を池上彰がわかりやすく、徹底解説します。



### 『かすていら』

さだ まさし／著 (一般書)

明るくて、ちょっと迷惑で、それでも皆から愛された破天荒な父の記憶に捧ぐ。さだまさし初となる自伝的実名小説。



### 『サービス三流なんて言わせない！ 新・北海道流おもてなし』

佐藤 あけみ／著 (一般書)

道産子マナー講師である著者が国内外のさまざまな接客現場で磨いたおもてなし術を、詳しい実例&改善ポイントで解説します。



### 『偏食解消で大人気 さくらしんまち保育園の給食レシピ』

さくらしんまち保育園／著 (一般書)

すべての子どもに、笑顔の「ごちそうさま」を。偏食、ムラ食い…幼少期におこる困ったごはんの悩みに役立ちます。



### 《児童書》 『高校時代にしておく50のこと』

中谷 彰宏／著

### 『図解 東京スカイツリーのしくみ』

NHK出版／編

### 《一般書》 『親子で着たい簡単おそろい服』

Sa-Rah、帽子千秋／制作

### 『妻力貯金』

横山 光昭／著

### 『こんやは なんのぎょうれつ?』

オームラ トモコ／作

### 『クローズアップ大図鑑』

イゴール・ジヴァノヴィッツ／著

### 『ピブリア古書堂の事件手帖 1～3』

三上 延／著

拜啓

### 『そのかめはめ波は違法です！ワクワドキドキしながら法律武装』

間川 清 他／著

## 【司書のオススメ新着本】

### 2012年直木賞・辻村深月 新着本

世界観に引き込まれるオススメ3冊

『ぼくのマジャースプーン』

『凍りのくじら』

『サクラ咲く』

(「進研ゼミ中学講座」連載作品)

### 読んでおきたい! 名作物語 1

『ヒックとドラゴン』 1～9巻

クレシッタ・コーウェル／著

相良倫子・陶浪亜希／訳

2010年にアニメ化された、ドラゴン語を話せる少年パイキング・ヒックの痛快冒険シリーズ。

### 読んでおきたい! 名作物語 2

『ユリシーズ・ムーア』 1～6巻

ピエールドメニコ・バッカラリオ／著

金原瑞人／訳

24ヶ国翻訳、200万部突破! 世界的ミリオンセラーファンタジー。海外作品だけど読みやすいと大評判のシリーズです。

## 「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

9月8日 (土)

9月22日 (土)

紙芝居 『ふしぎなくるま』

絵本 『ももんちゃん のっしのっし』

絵本 『ちくわのわーさん』

紙芝居 『ごしごしごし』

絵本 『ももんちゃん あーん』

絵本 『すてきな三にんぐみ』

## エネルギーのとりすぎを防ぐ

食事の量をコントロールすることが、健康長寿のカギ。

食べる楽しみを大切にしながら、無理せず続けられる方法を実践してみましょう。

### ヒント1

#### 1日3食規則正しく

欠食をすると、体がエネルギーをため込もうとして、太りやすくなります。できれば夕食は控えめに腹七〜八分目が目安。

### ヒント3

#### 野菜や海藻から食べる

食事を始める際、野菜や海藻から食べると満腹感を覚えやすいです。また、これらは低エネルギーでビタミンミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には栄養吸収を穏やかにする効果があります。



### ヒント5

#### 栄養成分表示の確認を

「栄養成分表示」をチェックするクセをつけると、エネルギー量などをおさえられるようになります。腹八分目で食べるとすると、身長や体重によりますが、だいたい1日1,600Kcalぐらいが必要量です。その食品が1日のエネルギー量のどのくらいをしめているかを「栄養成分表示」を見て考えてみましょう。

♪9月は健康増進普及&食生活改善普及運動月間♪

「ちょっと」だけ「やれること」だけ毎日実践!

～健康寿命をのばしましょう～

NO 282 保健師・歯科衛生士・栄養士です

### ヒント2

#### ひと口30回かんで、早食いを抑える

ひと口30回かむと、消化によいだけでなく、食欲が抑えられて食べすぎを防げます。早食いは、満腹中枢に刺激が行く前に、どんどん量を食べてしまいます。

### ヒント4

#### 菓子パン、清涼飲料水に注意する

これらは高エネルギーのものが多く、軽い間食のつもりがエネルギーのとりすぎの原因になります。間食は「栄養成分表示」をチェックし、1日1回150Kcal以内を目安にしましょう。



### 健康長寿のための食事と運動

元気で長生きするためには、過不足のない栄養と適度な運動が必要です。

★主食と毎日10の食品群を食べる

- ◎肉 ◎大豆・大豆製品 ◎魚介 ◎卵
- ◎緑黄淡色野菜 ◎牛乳 ◎いも類 ◎海藻
- ◎油脂類 ◎果物

★毎日10分間の運動を2〜3回

## 「北海道がん制圧・がん検診受診促進月間」です!

～検診は、声かけあって、みんなで予防!～

9月・10月は、北海道がん制圧・がん検診受診促進月間です。現在日本では、年間30万人以上の人ががんで亡くなっています。

がんを“初期”の段階で見つけられる「がん検診」は、早期治療につなげることができ、とても有効です。皆さんぜひ、がん検診を受けましょう!

### 「無料クーポン券」を活用しましょう!

昨年度20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった女性は子宮頸がん検診。昨年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方は大腸がん検診、同年齢の女性は乳がん検診が無料で受けられます。

対象者には、「無料クーポン券」を送付しています。使用期限が「平成25年1月31日」なので、早めに受診しましょう。

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



シロツメクサ  
ホワイトクローバー

クローバーに《詰め草》の名が：

シロツメクサの原産地は、ヨーロッパ各地よりアジアにかけての地域だが、現在は亜熱帯より亜寒帯まで世界各国、広範囲に栽培され、または野生化もしている。

そもそも、我が国へ渡来したのは、江戸時代で、オランダから長崎へ輸入されていたが、主にガラス製品の梱包の充てん材として、オランダゲンゲクローバーの乾草が使われていた。その後、クローバーに《詰め草》の名がついた。クローバーの葉は①希望、②信仰、③愛情の三つの言葉と共に、幸福、幸運の、四ツ葉のクローバーには、今も関心が集められている。

六月、雑草刈りを終えた原っぱに、白詰草が優雅な顔を見せ、短い夏のコバルトブルーの空にぴったりの親しみを力強く感じさせてくれる。

※牧草や芝草に利用されるマメ科の多年草。

資料 大百科事典(平凡社)

(ペン&スケッチ 小椋 昭三)

## ひとのうごき

7月末現在(前月比)

- 人口：6,469人 (+22)
- 男：3,123人 (+3)
- 女：3,346人 (+19)
- 世帯数：2,477世帯 (+21)

※住民基本台帳法の一部改正により、今月から、外国人の方も住民登録人口に含めてお知らせいたします。



### おたんじょう

霧多布四区・嶋田あいくちゃん(倫生さん)  
暮 帰 別・橋本 寛太くん(拓さん)



### お く や み

丸山 散布・福澤 眞砂子 さん (58歳)  
霧多布三区・鳥居 昭雄 さん (67歳)  
奔 幌 戸・中山 クニ さん (79歳)  
暮 帰 別・十和田 セツ さん (78歳)  
茶内 若葉・澤田 峯晴 さん (78歳)



### 俳句

落・わらび時節を告げて還りゆきぬ

福沢 睡蓮 (茶内)

うつとりと湿原潤おす盆の月

小椋 昭三 (暮帰別)

鬼蜘蛛の糸紡ぐ指見蕩れけり

酒井 梅子 (茶内)

汗流すこともなく過ぎこの夏は

鈴木 徹夫 (霧多布)

### 短歌

タヌコは詩人犬ながら心優しアンソ君(犬)を何故いじめるの：

福沢 睡蓮 (茶内)

夏は白くサビタ咲く野や行き戻る過剰な相念果つることなく

相原 陸子 (茶内)

有るか無きかの生命線を握りしめ八十歳の秋に辿り着きたり

松館 スミ子 (貫人)

夏の夜の皆で見上げる大花火気分はたまやニッポンたまや

二瓶 晴子 (茶内第三)

### ご寄付ありがとうございます

奔幌戸 長谷川 律子さん 600,000円(福祉振興基金、教育振興基金として(各300,000円))

