

2013

7



No.575

はまなか

- ▶津波防災避難訓練 ー避難者受入対応も実施ー
- ▶後期高齢者医療制度のお知らせ 保険証（被保険者証）の一斉更新について
- ▷浜の風景 ー春から初夏の味覚トキシラズー
- ▷まなぶん 〈霧多布中学校〉 ー旅行的行事を通じて、大きく成長！ー
- ▷健康サポート 春の健診が終わりました 健診結果を見直してみましよう

あふれる地域の温もり
(姉別南小中学校運動会 6月8日)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険証（被保険者証）の一斉更新について

●保険証が新しくなります

有効期限が1年間になり、毎年更新することになりました。

現在ご使用の保険証の有効期限が平成25年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの黄色の保険証を破棄し、ピンク色のものをご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成26年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場町民課保険年金係までお申し出ください。

新しい保険証の色はピンク色です



●減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成25年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。有効期限は保険証と同じく1年間です。

引き続き交付対象に該当する方は、7月中に保険証とともに減額認定証を交付しますので、8月1日からは、お持ちのオレンジ色の減額認定証を破棄し、水色のものをご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、役場町民課保険年金係へ申請してください。

減額認定証の交付対象となるのは、次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方です

区分Ⅱ	●世帯全員が住民税非課税である方
	●世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
区分Ⅰ	世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方）
	老齢福祉年金を受給されている方

新しい減額認定証の色は水色です



●医療費通知の発行を希望される方へ

被保険者の皆様に健康や医療に対する理解を深めていただくため、発行をご希望される方を対象に医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。

なお、次回の発行は、9月（平成25年1月～6月の医療費を対象）に行います。

新たに発行をご希望される方は、お手数ですが、**北海道後期高齢者医療広域連合**または**役場町民課保険年金係**へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きが可能です）。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、ご連絡は必要ありません。
- この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- ※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
☎ 011-290-5601

役場 町民課 保険年金係

☎ 62-2187

浜の風景

春から初夏の味覚 トキシシラス

中町役場 課
浜中町 産 水

第 16 号

○トキシシラスとは

サケ漁業は、秋に産卵のために生まれた川に戻るところを沿岸の定置網で漁獲する「サケ定置網漁業」と、春から夏の回遊時期に流し網により沖合いで漁獲する「サケマス流し網漁業」に大別されます。一般的に秋に獲れるサケ（シロサケ）が春から夏に獲れることから、時を知らないサケとして「トキシシラス（時不知）」「トキ」「トキザケ」などと言われ、そのほとんどがロシア極東の河川で産卵すると言われています。



○トキシシラスの特色

四年魚が主流の秋サケは卵や白子に栄養分を蓄え産卵に備えますが、トキシシラスは生殖年齢に達していない三年魚が中心で体に栄養分が行き渡り、脂肪分がたっぷり蓄えられています。春から初夏の味覚として切り身焼きなどはふくらましてやわらかくとても美味しくいただけます。

○トキシシラスの栄養

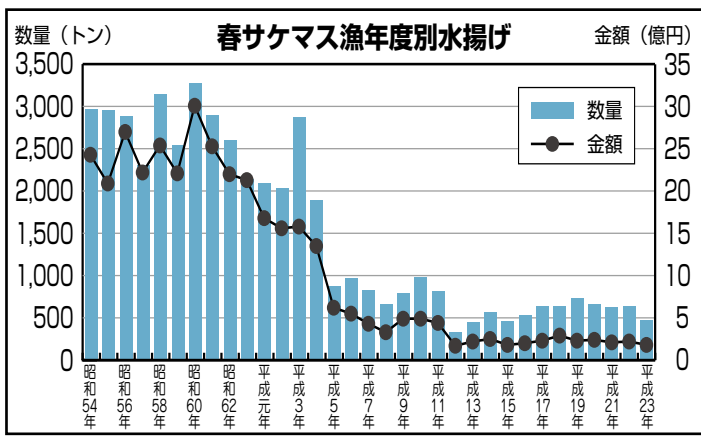
トキシシラスには、ミネラルやビタミンが多く含まれていて、特に牛や豚などの家畜にはない EPA や DHA、ビタミン D など健康増進効果があるとされる成分が含まれています。EPA や DHA は魚の脂に含まれ、脳血栓、動脈硬化、心臓病などの予防に効果があり、頭を良くする働きもあります。

○浜中町内のサケマス流し網漁業

北太平洋のサケマス漁業は、以前は母船式漁業や中型船（六〇〜七〇トンが主体）、小型船（二〇トン未満）による漁業が行われてきましたが、サケが遡上する河川の国に漁獲量と資源管理の決定権がある「母川国主義」が適用され、平成四年からは公海に

おけるサケマス沖捕りが禁止されました。現在は日本の二〇〇海里内と合弁事業によるロシア二〇〇海里内の限られた海域での操業となり、出漁漁船数、水揚量も大幅に減少しました。

浜中町内では、小型船による近海を漁場とする「太平洋小型サケマス流し網漁業」が盛んに行われていたが、漁獲量の低迷、燃料費の高騰、輸入物の増加や消費低迷による魚価安、入漁料アップなど漁業環境が厳しく、平成に入り急激に水揚げが落ち込みました。最盛期には二〇億円以上あった水揚げが、一〇分の一程度となっています。



○表層流し網漁法

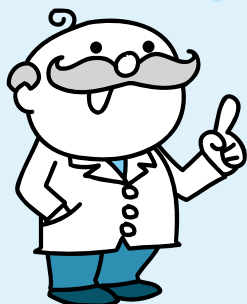
トキシシラスは主に流し網で、日没前から翌早朝まで表層に網を漂わせ、夜間表層を回遊する魚を絡めて漁獲するものです。トキシシラスが日中深いところを遊泳し、夜間、日が沈んだ頃に表層近くに浮上してくる習性を活かして捕らえる漁法で、出漁すると数日間は帰ってこられない漁業漁法です。



○北海道春鮭鱒普及協議会の取り組み

平成二十四年に浜中漁協、散布漁協を含む道東九漁協と道漁連は、トキシシラスの価値向上、消流拡大を目的に「北海道春鮭鱒普及協議会」を設立しました。輸入サケマスから市場を取り戻すため、ポスター広告など消費普及活動、量販店による販売促進事業を積極的に展開し、輸入サケマスに負けない味覚を売り出しています。

No. 74 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「ダンボールの出し方」じゃ!

みんなは、ダンボールを資源物として出す場合、どのように出しておるかな?ダンボールは折りたたんで、ひもで十字にしばって出すと、あとの回収作業をする人が大変楽になるのう。

それとダンボールをしばるひもについても注意が必要じゃのう。

ビニールひもや紙ひもであれば問題ないのじゃが、縄ひもでしばった場合、リサイクル業者が回



収して再資源化する際に、縄ひもは専用の薬品では溶けないため、取り除く作業が必要になり、それだけ時間がかかる事になるのじゃ。

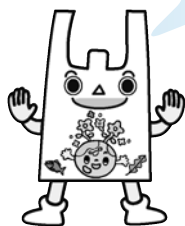
みんなもダンボールを出す際は、正しい方法で出してもらえると、リサイクル業者も助かるし、リサイクル回収もスムーズに進む事になるので是非心がけてほしいのう。

【パソコン用品の処理について】

パソコン用品のマウスとキーボードの処理について、浜中町のごみ分別ガイドブックでは燃えるゴミと記載されていますが、最終処分場で引き取りできますので、燃えないゴミとして出して下さい。

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!



循環型社会をめざして ~生ごみの堆肥化~

浜中町内で出された生ごみは、燃えるごみとして根室市の焼却場に運搬され、焼却処理が行われています。その生ごみを地域で有効活用し、循環型社会を形成するため、事業活動から発生する生ごみを堆肥化する試験事業を行っております。生ごみ堆肥化に協力していただいている事業者の方々より収集した生ごみを、町内の酪農家の集まりである地質改良研究集団「土魂穰会」の堆肥施設に搬入し、堆肥化しています。

この堆肥化事業により、生ごみの焼却量及び焼却処理費用が下記のとおり削減されたこととなります。

生ごみの約8割は水分です。十分に水切りをするだけでも生ごみの減量化につながりますので、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

また、家庭で生ごみを堆肥化するため、自治会連合会環境衛生推進部会で簡易コンポスター(生ごみ処理機)等をおっせんしておりますので、そちらもご利用ください。

生ごみ堆肥化量		焼却処理費用削減額
平成23年度	37,610kg	777,000円
平成24年度	50,690kg	1,050,000円

簡易コンポスター(生ごみ処理機)等を、生ごみの減量化対策として、おっせんしておりますので申し込みください。

○申込期限 7月12日

○申込先 役場 町民課 生活環境係
☎62-2192

品名	斡旋価格
コンポスター(生ごみ処理機)	3,000円
ネオ豊穰元(発酵促進剤)	1,500円
パラコンポ(害虫駆除・防臭剤)	500円

浜中町パークゴルフ協会 浜中町長杯が開催されました



五月十九日、『浜中町パークゴルフ協会浜中町長杯』が浜中町民パークゴルフ場の今シーズンのオープン記念として行われました。この日は、協会員のほか一般町民の方々も参加され、総勢四五名のプレーヤーが三六ホールをストロークプレーで楽しみました。

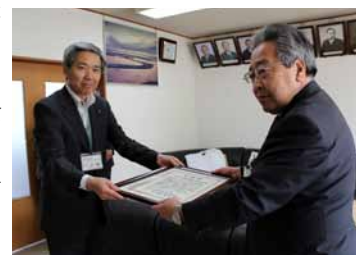
また、今年度は浜中町パークゴルフ協会が設立二〇周年を迎え、その記念事業として、浜中町パークゴルフ協会よりパークゴルフクラブ立てが町に寄贈されることとなり、開会式に出席された町長に贈呈されました。

交通死亡事故^{ゼロ}継続を目指して

- 浜中町の交通死亡事故「0」日数が1,000日を達成しました。
寒風の中での街頭監視、夏場の旗の波活動、年末のパトライト運動など、町民の方々による交通安全の輪を広げる活動の成果、そして皆さんが交通安全に努めた結果です。
これからも交通死亡事故「0」の更新を目指しましょう。

駐在所告知板

交通死亡事故^{ゼロ}更新中
浜中町1,014日
(6月15日現在)



- 7月10日～7月19日までの間、夏の交通安全運動が実施されます。
期間中は、観光や夏型レジャー等に伴う事故防止をはじめ以下の活動を推進します。
 - ・子どもと高齢者の交通事故防止
 - ・二輪車、自転車乗車中の交通事故防止
 - ・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
 - ・交差点の交通事故防止

厚岸警察署浜中グループ駐在所

●平成24年度事業報告

事業名	事業内容等	事業主体
霧多布高等学校国内環境視察研修生徒派遣事業 補助額：175,000円	実施日程：7月30日～8月3日 研修先：石川県、滋賀県外 対象人数：2人	霧多布高等学校
霧多布高等学校国内産業視察研修生徒派遣事業 補助額：294,000円	実施日程：10月29日～11月1日 研修先：大阪府・兵庫県外 対象人数：4人	霧多布高等学校
浜中・沖縄少年少女体験交流事業 補助額：1,000,000円	実施日程：8月2日～8月6日 交流先：沖縄県 対象人数：11人	浜中町商工会青年部
命の大切さを子供たちに伝える研修派遣事業 補助額：49,500円	実施日程：7月21日～7月22日 研修先：札幌市 対象人数：3人	NPO法人 ドッグレスキュー しおんの会
JA北海道女性部海外視察研修事業 補助額：274,000円	実施日程：11月24日～12月2日 研修先：ドイツ 対象人数：1人	JA浜中町女性部
乗馬の基礎と馬の接し方研修 補助額：170,000円	実施日程：11月2日～11月4日 研修会場：MO-TTOかせて 対象人数：32人	浜中乗馬愛好会

●平成25年度事業計画

事業名	事業主体	補助金額
霧多布高等学校国内環境視察研修生徒派遣事業	霧多布高等学校	175,000円
霧多布高等学校国内産業視察研修生徒派遣事業	霧多布高等学校	294,000円
浜中・沖縄県与那原町少年少女体験相互交流事業	浜中町商工会青年部	1,140,000円
乗馬の基礎と馬の接し方の研修	浜中乗馬愛好会	170,000円



平成24年度の浜中・沖縄少年少女体験交流事業の様相

人づくり事業報告会(平成二十四年度実施団体から)

人づくり基金を活用し、平成二年度から実施しております「人づくり事業」は、平成二十四年度に六事業が実施され、五月二十日に総合文化センターで、実施団体による報告会が開催されました。

なお、この基金を活用し、霧多布高等学校の海外派遣事業と、教育委員会が実施している少年少女国内派遣事業も継続で実施されております。また、報告会のあと、平成二十五年度人づくり推進会議が開催され、四事業が採択されております。

「思いやり・命の大切さ」 人権教室で学ぶ



茶内中学校の一年生を対象に、五月二十八日、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講師に迎え、人権啓発ビデオの「見上げた青い空」を鑑賞、社会問題となっている「いじめ」や「自殺行為などで奪われる命の大切さ」について学びました。

ビデオ鑑賞の後で、石川委員長は「やさしい心・思いやりの心があれば、いじめは無くなる。いじめの輪をつくらないで、平和の和をつくりましょう」と生徒達に呼びかけていました。

最後に、生徒を代表して柴田創平くんが、「人権について理解することができた。人との付き合い方をもっと上手にしたい。」と感想を述べました。

火事の無い町を目指して 幼年消防クラブ入会式



ました。

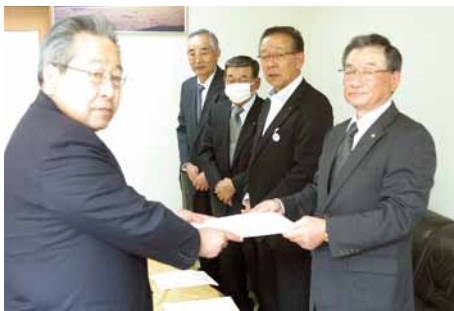
これから一年間、火災予防パレードや防火演技などで活躍しますので、町民のみなさんも応援してください。

五月二十八日、霧多布保育所の児童一六人、茶内保育所の児童二四人が幼年消防クラブに入会しました。

児童の代表が、金澤消防署長より辞令を受け取り、「町から火事が無くなるようにがんばります！」と幼年消防クラブ全員が大きな声で宣言をしました。



農業の振興を目指して 町に建議書が提出されました



六月三日、浜中町農業委員会鈴木誠会長ほか3名の委員が町長室を訪れ、「浜中町農業・農村活性化に関する建議書」を手渡されました。

同委員会では、昨今の厳しい農業情勢の中、将来の担い手が意欲を持ち、安心して取り組める営農活動の強化と、さらなる農業振興の実現を目指し、昨年八月に「浜中町農業・農村活性化検討特別委員会」を設置し、これまで六回にわたって審議を重ね、生産現場の生の声も聞きながら活動を行ってきました。

この度の建議書は、その活動内容を総括した形のものとなっており、全文を町のホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

次の世代へ森を繋ごう 第19回浜中町植樹祭



的な植樹活動を行い、自然環境の保全や資源の保護へと繋げていかなくてもなりません。

なお、この度の植樹祭開催にあたって、(株)丸物出口興産による木質チップの提供、山崎林業(株)による地拵え作業が行われました。各企業の活動に対しまして感謝申し上げます。

五月三十一日、湯沸岬を会場に、町主催の「第十九回浜中町植樹祭」と浜中漁業協同組合女性部(三浦敬子部長)主催による「お魚殖やす植樹運動」が同時開催されました。

自治会・町内会や団体、企業、学校など四二団体、約三五〇人と多くの方の参加をいただきました。

今回植えられた、グイマツとカシワ各四〇〇本の苗木は、次世代へと引き継がれます。今後も継続

役場内の配置及び 電話番号変更のお知らせ

本年4月1日付けで役場の組織機構が改正されたことに伴い、各課の配置や電話番号に変更がございました(広報はまなか5月号掲載)が、この度、「保育業務係」の配置が、老人福祉・母子健康センター内から、霧多布保育所内に移動となりましたので、お知らせいたします。

なお、当係のダイヤルイン番号も次のとおり変更となっております。

【町立保育所 保育業務係 ☎62-2629】

休日公証相談のお知らせ

日時 7月27日(土) 10:00~16:00
場所 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階 釧路公証人役場
相談内容 遺言、相続、任意後見、尊厳死宣言、お金の貸し借り、賃貸借、離婚に伴う養育費など
相談料 無料
申込方法 相談を希望される方は、7月26日(金)までに、電話予約をお願いします。

● 申し込み・問い合わせ先
 釧路公証人役場

☎0154-25-1365

町制50周年記念 北海道警察音楽隊コンサート

「浜中町町制50周年を祝して 青少年の健全育成と交通事故のない明るい町を願って」をテーマに、北海道警察音楽隊がコンサートを行います!

さまざまなジャンルの演奏とともに、カラーガード隊によるフラッグ演技や音楽隊員による隊形変換などのパフォーマンスが楽しめますので、多くの町民の皆様のご来場をお待ちしております。

日時 7月22日(月) 14:00~(1時間程度予定)

場所 浜中町総合文化センター 駐車場

(悪天候の場合は、総合文化センター大ホール)

主催 浜中町



子どもクラブ活動報告
「牧草地で遊ぼう!」
 5月17日の子どもクラブは、酪農家さんの農場で牧場体験をしました。まずは芦田さんの牧場で羊の毛刈りを体験。モコモコの羊がみるみる痩せていく様子に子どもたちも興味津々でした。次は二瓶さんの牧場で牛の乳搾りを体験し、しぼりたての牛乳があたたかいことに感動。昼食にみんなでジンギスカンパーティーをしたあと、トラクターの後ろの荷台に乗り込み、広い牧草地へ。思う存分走り回って遊んで、みんな大満足の1日となりました。
 7月の子どもクラブは、湿原散策です。

We have a Dream!
**霧多布湿原
センター通信**
 Kiritappu Wetland Center

活動報告

お知らせ
 料理の腕試し、してみませんか?
 2階きりたんぽカフェでは、ワンデイシェフで腕をふるってください。得意な方、腕試ししてみませんか? 町内外、プロアマ問いません。お気軽にどうぞ。

植物標本を作ってみませんか?
 浜中町の植物標本を作る「ハーバリウム霧多布」では、ボランティアを募集しています。開催日は毎月第一土曜日。野外で植物を採集して、押し葉標本にする作業です。初めての方でも大丈夫。植物の名前を覚えてたい方にもおすすめです。7月6日は「スゲ」スペシャル。専門家の方をお招きして、湿原に生えるスゲの標本を作ります。ご参加をお待ちしています。



● 予約・問い合わせ先

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

夏休み特別企画 親子で体験！裁判所

小学5・6年生及びその保護者を対象に、夏休みを利用して、親子で裁判所の法廷見学をしていただいたり、裁判の手続きについて理解を深めていただきたく、下記のとおり特別企画を実施します。

- 日 時** 8月2日(金) 9:30~11:50
場 所 釧路市柏木町4-7 釧路地方裁判所
内 容 DVD視聴、模擬裁判、法廷見学、クイズ大会、裁判官に対する質問など
募集人員 小学5・6年生とその保護者合計40人(先着順)
申込方法 電話やFAXで申し込みできます。

- ①グループ申し込み(保護者は最低1人同伴してください)。
 ②個人申し込み(親子で申し込んでください。)

●申し込み・問い合わせ先

釧路地方裁判所事務局 総務課 庶務係
 ☎0154-99-1225・0154-99-1222
 FAX0154-41-6532

自衛官募集のお知らせ

平成26年3・4月採用の自衛官、あわせて各種学生を下記のとおり8月1日より募集いたします。

種 目	受 験 資 格	試 験 日
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満の者	9月24日(火) 9月25日(水)
自衛官候補生(女子)	18歳以上27歳未満の者	9月23日(月)
一般曹候補生(男子・女子)	18歳以上27歳未満の者	9月16日(月)
		9月17日(火) (16日に受験できない者)
航空学生	高卒(見込含)21歳未満の者	9月21日(土)

●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

自治会連合会会長に 安藤義幸さんが就任しました

5月24日総合文化センターで開催された平成25年度浜中町自治会連合会総会において、これまで同連合会の副会長を務められておりました安藤義幸さん(貫人自治会会長)が、新会長に就任されました。



安藤会長は、各単位自治会の連携を深めるとともに、相互が協力し合いながら、町民の皆様のための連合会活動を実践していきたいと話されていました。

土地の境界についての 相談を受けています。

法務局では、土地所有者の皆さんから土地の境界についての相談を受けています。お隣の土地との境界が分からなくて困っている、測量した境界の位置に納得してもらえない等、土地の境界については、認識の違いから、たびたび問題が起こります。法務局ではこういった場合の対応アドバイスをしていますので気軽にご相談ください。また、相談内容によっては法務局で行っている「筆界特定制度」を利用して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、「裁判より手続きが簡単」、「資料収集の負担が軽減される。」などの利点があります。なお、詳しくは下記までご相談ください。(筆界特定制度に関するQ&Aは、法務局ホームページに掲載しています。)

●相談窓口・問い合わせ先

釧路地方法務局 登記部門 筆界特定室
 ☎0154-31-5027

○法務局ホームページ

<http://houmukyoku.moj.go.jp/homu/static/>



今月の食材は「乳製品」です。

「生キャラメル」 【材料 15個分】

- ☆牛乳……………150g
- ☆バター……………60g
- ☆砂糖……………150g

【作り方】

- ①牛乳、バター、砂糖を厚めの鍋に入れ、煮立せる。絶えず混ぜながら、水分が無くなり、トロリとするまで続ける。
- ②鍋の側面から茶色く色づいてきたら、木べらでそぎ落とし、全体がキャラメル色になるまで混ぜる。
- ③茶色くなり、もったりとしてきたら、オーブンシートを敷いた天板やバットに流し、室温になるまで放置する。触れるくらいの温度になってきたら、包丁で切り目を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④冷蔵庫から出し、カチカチに固まっていたらしばらく常温に置き、包丁が入る硬さになったら、切り目に沿って切り分ける。
- ⑤切り分けたキャラメルは、オーブンシートを四角く切って、キャンディー包みにする。

(町栄養士)

生キャラメル
【1個分の栄養素】

エネルギー	75kcal
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.08g

**健康維持のため
牛乳を1日コップ
1杯(200ml)飲
みましょう。**



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6校・中学校5校を連載でご紹介しています。

学校データ

(6月1日現在)

校長	中村 光伸
教頭	室野 伸安
教員数	10人
養護教員	1人
事務職員	1人
学習支援員	1人
事務生	1人
管理人	1人
生徒数	88人
学級数	6学級

《霧多布中学校》

昭和22年の開校から67年目、現在地に建設されてから38年目となりました。本校の良さは、明るく快活な生徒が多く、学習・部活動・学校行事に精一杯取り組むこと。元気に挨拶のできる場所です。

1学期の最大の行事は、7月に行われる校内陸上競技大会と、3年生は修学旅行、2年生は宿泊研修、1年生は遠足です。

修学旅行は、3泊4日の行程で、家から離れ、実行委員会を中心に生徒自身が立てた計画で行動しました。

吹きガラスやラフティング、劇団四季の観劇など、日頃経験できないことを体験することができました。

2年生は、1泊2日の宿泊研修に出かけました。今年は、少し時期が早く気温が低かったのですが、西別岳登山を体験しました。

どちらも、自分たちで任された部分に責任をもちながら行動することを目的に行ってきました。その経験が自信となり、今後の学校生活に役立つことと思います。

— 旅行的行事を通じて、大きく成長！ —



3年生修学旅行・吹きガラス体験



2年生宿泊研修・西別岳登山

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

No. 145

文武両道

— 進路を見据えながら —

5、6月は体育系部活動の大会シーズンであり、3年生にとっては泣いても笑っても最後の大会となります。連日、生徒と顧問が丸となって力の入った練習を行い、先日行われた高体連釧路支部大会では、バドミントン部、陸上競技部、硬式テニス同好会の各部が熱戦を繰り広げ、ベストをつくし奮闘しました。

また、6月4日から6日の3日間、前期中間考査が行われました。存分に力を発揮できた生徒も、悔しさが残る結果になった生徒も、今回の結果をしっかりと見つめ、進路を見据えながら、文武両道で励んでいってほしいです。

1年生は6月30日に校外進路学習を行い、北海道教育大学釧路校と王子コンテナに行きました。大学では模擬講義や施設見学、企業では講話や施設見学、職業インタビューをしました。この校外進路学習で大学と企業の雰囲気や見識を広げて進路実現に活かしてほしいです。



第27回 浜中町少年の主張大会

少年の主張大会が、5月25日に総合文化センターで開催され、町内中学校の代表15人が参加し、学校生活や日常生活の中で体験したこと、日ごろ思っていること、そして将来に向けて考えていることなどを主張しました。

当日は、先生や同級生、保護者など130人を超える多くの人々が来場し、同級生が作った応援の横断幕が掲げられるなか、やや緊張気味に発表する生徒たちの声に耳を傾けていました。

審査の結果

最優秀賞 小西 泰成さん（姉別南中3年／写真中央）

優秀賞 岡本 かなでさん（茶内中 1年／同右）

高野 里穂さん（霧多布中2年／同左）

また、最優秀賞の小西さんは7月30日(火)に釧路市で開かれる釧路総合振興局地区大会に浜中町の代表として出場いたします。



最優秀賞 『孤独をチャンスに』

姉別南中学校 三年小西 泰成

現在、日本では少子高齢化が進んでいます。よって、住んでいる小・中学校の数が圧倒的に少ない地域が増加しているのです。そういった地域の学校には、同級生がいない、といった人がいます。僕も、同級生がいないため、「一人学級」という環境で日々を過しています。

皆さんは、「一人学級」についてどう思われるでしょうか。きっと、一人だから寂しそう、同い年の仲間がいないから楽しくないのでは、といったことが思い浮かぶのではないのでしょうか。しかし、「一人学級」にも良さがあります。それは、自分自身を深く見つめ、良い方向へ変えられることです。僕は、実際に「一人学級」で自分自身を変えることができました。

もともと僕には、小学一年生から四年生まで、同級生がいました。相談に乗ってくれたり、僕が悩んだときには、アドバイスをしてくれたりしました。しかし、その優しさに頼りすぎてしまったために、自分が大変だと思っていることを避けるようになりました。

けれども、同級生は転校し、僕は一人になってしまいました。これまでのように、頼れる存在がいないため、何もかもを全て一人で行わなければなりません。一人だけなので、日直は毎日。係りや当番ではなく、学級の仕事は全て自分で行うのです。そして、先生と一対一の授業…。「一人学級」の厳しさを知っていききました。何もかもが一人きりで、戸惑う僕は、ようやく気付いたのです。同級生の優しさへの甘えに。

思わず、一人ではどうにもできない自分が情けなくなりまし。しかし、一方で、甘えて逃げていた弱い自分を知り、強くならなければ、という思いが湧き上

がりました。こうして、弱い自分を深く見つめ、どうすれば強くなれるかを追求する日々が始まりました。弱さを見せてしまった、と思った日は、ノートに書き留め、繰り返し返さないためにはどうするべきかも記録しました。悩みながら、僕は一人で強くなるために弱自分と格闘し続けました。そして、一年以上が経ったある日、僕はまた気付きました。あの頃の自分よりも強くなったことに。こうして、自分を見つめ、自分と戦ったことで、自分を強く変えることができました。

皆さん、「一人学級」について、少しでもプラスのイメージを持って頂けたでしょうか。「一人学級」とは、話す相手がないので、大変で寂しい学級なのは事実です。しかし、見方を変えると、自分を変えるきっかけになるのです。

僕は、今ある貴重な「一人学級」の時間の中で、もっと強くなっていきたいと思えます。理由は、自分のこれからのためです。これから、高校生活や、社会に出るとなったとき、激しい環境の変化に、僕は戸惑うでしょう。「一人学級」になったときよりも戸惑うと思えます。そんな大きな戸惑いにも負けずに生きていくように、強くなっていきたいです。

最初にも言いましたが、今、日本には「一人学級」で日々を過ごす人々がいるのです。そういった人々は、時に孤独に悩むこともあるでしょう。けれど、懸命に一人で生活しています。僕は、最後にもう一つ「一人学級」への思いを伝えたいと思います。

孤独をチャンスに。一人での日々を、自分を変えるチャンスにすることで、希望が生まれます。

学校教育からの情報コーナー

寒さ暑さに負けず 運動会テーマに向けて取り組んだ運動会！

6月には、多くの小・中学校で運動会が開催されました。天候に恵まれずに、寒い中での運動会もありましたが、子どもたちはこれまでの練習成果を発揮し、力一杯のパフォーマンスを見せてくれました。

また、各学校では運動会テーマを決めて、児童会や生徒会を中心に、一人ひとりが役割を果たしながら、そのテーマに向けて取り組む素晴らしい運動会でした。

今月の7日(日)には霧多布小学校、13日(土)には、霧多布中学校、浜中中学校、茶内中学校で、体育大会が開催されます。



6月2日 散布小中学校
「汗と絆で勝利をつかもう」(小学校)
「光輝燦然」(中学校)

種目名「大漁旗リレー」



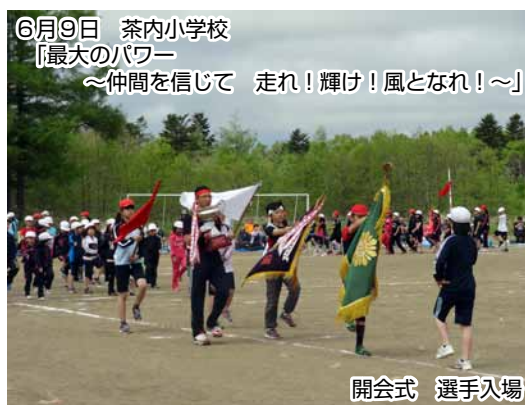
6月2日 浜中小学校
「天翔～優勝目指し頂点まで駆け上がれ～」

開会式 選手宣誓



6月8日 茶内第一小学校
「勝利を目指してがんばろう」

種目名「組体操」



6月9日 茶内小学校
「最大のパワー
～仲間を信じて 走れ！輝け！風となれ！～」

開会式 選手入場



姉別南小中学校 校舎写真



6月8日 姉別南小中学校
「疾走～25人の想いをっないで駆け抜ける！！～」

種目名「徒競走」

7月は「青少年の非行・被害防止道民総ぐるみ運動強調月間」です！

6月7日に総合文化センターで、浜中町青少年健全育成町民会議総会が開かれ、「青少年の育成は大人の責任である」ことを自覚し、大人自らが姿勢を正し、規範意識やモラルの向上に努めると共に、青少年が心豊かにたくましく成長するよう努力することが必要と各団体の代表などが確認しあいました。

強調月間では、みなさんの地域、家庭、身近なところから「青少年への愛のひと声運動」を実践しましょう。

「青少年の愛のひと声運動」
どの子どもみんな地域の子 あなたもかけよう愛のひと声

- にっこりほほえんで、声をかけよう
「おはよう」「こんにちは」
- 悪いことをしていたら、本気になって
「やめなさい」「だめですよ」
- 良いことをしていたら、心をこめて
「えらいね」「ありがとう」

みんなでかけよう愛のひと声
 大人が育てる地域の子 愛の言葉で育てよう！



新着図書案内



<p>『こんぶのぶーさん』 岡田 よしたか／作 (児童書)</p> <p>「ちくわのわーさん」・「うどんのうーさん」に続くシリーズ第3弾登場!こぶまきになったこんぶのぶーさんは、漫才師になることを決意。張り切って相方を探しますが…。</p> 	<p>『ホッキョクグマの赤ちゃんを育てる!』 高橋 うらら／著 (児童書)</p> <p>ホッキョクグマはとてもデリケートな生き物。環境のささいな変化などで、赤ちゃんが育たなかったりします。そのなかで、5頭の赤ちゃんを育てた丸山動物園の取り組みが紹介されています。</p> 	<p>『色のない怪談 怖い本』 緑川 聖司／作 竹岡 美穂／絵 (児童書)</p> <p>クラスメイトの提案で、ある作家にインタビューをすることになったぼく。それから毎日ながおかしくなっていくって…シリーズ完結作品。</p> 
<p>『大泉エッセイ 僕が綴った16年』 大泉 洋／著 (一般書)</p> <p>北海道だけでなく、全国的にも有名になった大泉洋。彼の原点でもある『水曜どうでしょう』がレギュラー放送された1997年から2013年まで、16年間の彼の思いがここに詰まっています。</p> 	<p>『ガソリン生活』 伊坂 幸太郎／著 (一般書)</p> <p>車同士は、排気ガスの届く距離なら会話ができる!?語り手のデミオの持ち主・望月家はひょんなことから様々な謎に巻き込まれて…。</p> 	<p>『丸の内タニタ食堂』 タニタ／著 (一般書)</p> <p>映画化にもなり、今話題のタニタ食堂シリーズ第3弾!今回は、要望の多かったお弁当レシピや、スイーツレシピなど、全て新メニューで合計105レシピを掲載しています。</p> 
<p>《児童書》 『ももんちゃん し〜』 とよた かずひこ／作</p> <p>『続・世界のなめこ図鑑』 Beeworks・SUCCESS／監修</p> <p>《一般書》 『釧路のマチのコト語り』 小松 正明／著</p> <p>『夢幻花』 東野 圭吾／著</p>	<p>『ダース・ベーダーとプリンセス・レイア』 ジェフリー・ブラウン／作 とみなが あきこ／訳</p> <p>『シュガー・ラッシュ』 アイリーン・トリンプル／作 倉田 真木／訳</p> <p>『猫なんかよんでもこない その2』 杉作／著</p> <p>『赤ちゃん和妈妈のベビーサイン』 吉中 みちる／著</p>	

【オススメ新着本】

続編・シリーズもの揃えました!

『迷宮ヶ丘』シリーズ	1～5巻	日本児童文学者協会／編 (児童書)
『フィフティ・シェイズ』シリーズ	全6巻	ELジェイムズ／著 (一般書)
『楊令伝』シリーズ	全15巻	北方謙三／著 (一般書)

「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

7月13日 (土)

7月27日 (土)

紙芝居 『ひこうせんでそらのさんぽ』
絵本 『いろいろたまご』
絵本 『ぼくのきいろいおうち』

紙芝居 『よいしょよいしょ』
絵本 『カッパのいちにち』
絵本 『ぐりとぐらとくるりくら』

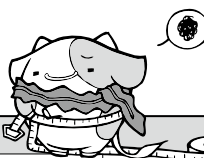
4月・5月に各地区で集団健診が行われました。
健診の結果、約3割の方が「精密検査が必要」「メタボ・メタボ予備軍」のいずれかに該当しました。

メタボリックシンドロームではなくても、血圧や血糖値が高いといった状態は、動脈硬化から脳梗塞などに至るリスクを高めることがわかっています。まずは、健診数値があらわす自分自身の状態を理解して、健診結果を生活習慣改善のきっかけとしましょう！

春の健診が終わりました

健診結果を見直してみましょう

NO 292 保健師・歯科衛生士・栄養士です



■主な検査項目と健診判定値一覧

	検査項目	基準値	検査の目的・考え方	疑われる病気
肥満	腹囲 (cm)	25未満	肥満の度合いを調べる。	BMIが25以上でなおかつ腹囲が基準値以上の場合は内臓脂肪の蓄積あり。
	BMI	男性85未満 女性90未満	内臓脂肪の量を反映する。	
血圧	最高血圧 (mmHg)	129以下	血管の老化・動脈硬化を調べる。	高血圧が続くと、動脈硬化から、心筋梗塞や脳血栓になりやすい。
	最低血圧 (mmHg)	84以下		
脂質	中性脂肪 (mg/dl)	149以下	動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪の増加は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を進行させる。	異常値の場合は、虚血性心疾患や脳血管疾患の発症の可能性も。
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上		
	LDLコレステロール (mg/dl)	119以下		
血糖	空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	細胞内に取り込まれず排出されたり、血液中に余ったブドウ糖の量から糖の代謝異常を調べる。	数値が高いほど糖尿病の疑いが高い。
	HbA1c (%)	5.6未満		
	尿糖	- (陰性)		
肝機能	AST (GOT) (IU/dl)	30以下	臓器や組織の障害を調べる。	数値が高いほど肝炎・肝硬変・脂肪肝などの疑いが高い。ASTは心筋梗塞などでも上昇する。
	ALT (GPT) (IU/dl)	30以下	肝臓の障害に顕著に反応。	
	γ-GTP (IU/dl)	50以下	飲酒による肝臓の障害を調べる。	
腎機能	尿たんぱく	- (陰性)	臓器や組織に障害がある場合発生。	陽性の場合、腎臓の障害の疑い。過労などで陽性になる場合も。

「異常なし」判定でも…

現時点での健康状態に問題がないということで、今後の保証ではありません。数年に渡る検査数値を確認し、自分自身の数値がどのように変動しているかをよく把握することが、病気の発見や生活習慣病の改善につながります。

日常生活に取り入れてみましょう！メタボを防ぐ、解消する **生活習慣10カ条**

- ①「ながら」運動を行う
歯みがきしながらスクワットやテレビを見ながら脚上げなど「ながら」運動をしましょう。
- ②車よりも自転車、自転車よりも徒歩にしましょう
- ③なるべく積極的に階段を使う
階段の昇り降りちょっとした筋力トレーニングとなり、心肺機能の向上にも繋がります。
- ④家事を積極的に行う
拭き掃除や洗濯物干しなど、こまめに動くことの積み重ねがエネルギー消費に繋がります。
- ⑤座っているときも姿勢を正す
お腹と背中を意識して、背もたれにもたれないようにしましょう。
- ⑥よく噛んでゆっくり食べる。目標は1口30回
- ⑦カロリーの低いものから食べる
まずは、汁物や野菜などカロリーの低いものでお腹を落ち着かせてからゆっくり食べましょう。
- ⑧メニューに迷った時は、カロリーの低い方を選ぶ
- ⑨夕食後3時間は何も食べずに起きてみましょう
食後の果物など、夜食が習慣にならないようにしましょう。
- ⑩1品料理よりも定食メニューを
同じカロリーでも定食の方がバランスも良くなり、満足感を得ることができます。



健診結果で聞いてみたいこと、気になっていることがある方は下記までご相談ください。

※特定健診、特定保健指導第2期計画については、町ホームページをご参照ください。

役場 福祉保健課 健康推進係 (担当…保健師) ☎ 62-2307



「リシリヒナゲシ」

リシリヒナゲシ

利尻島に群生する野の花の貴婦人とも呼ばれている『リシリヒナゲシ』は花の愛好家の手に運ばれて育まれ、崑ばしいことに浜中町の片隅に初夏を見事に謳歌している。

シースルの淡いクリーム色、四枚の花びらが陽光に輝き、エレガンスな姿態を誇っている。一昔前、散布大橋の袂の工場でお邪魔にならぬよう、ひっそり咲いていた数株に見蕩れた。

花は水捌けのよい砂礫地を好み、涼風を子守歌に育ってきた。

茎も葉も、毛だらけで根元の葉は細分化され鋸を付けたように強そうだ。

可愛らしく、レブンポッピーと呼ぶ人もいる。難点は開花して風に花びらを散らし易いことである。

まれに白色もある…。
ケシ科、多年草。

(ペン&スケッチ 小椋 昭三)

ひとのうごき

5月末現在 (前月比)

- 人口：6,376人 (-10)
- 男：3,085人 (-7)
- 女：3,291人 (-3)
- 世帯数：2,481世帯 (-1)



おたんじょう

- 樽 町・波岡 茂俊くん (女承さん)
- 茶 内 旭・中尾 春希くん (基さん)



お く や み

- 茶内昭和・寺澤 清行さん (88歳)
- 茶内旭・野澤富美子さん (66歳)
- 熊牛親睦・引山 武司さん (62歳)
- 暮 婦 別・西村 ツヤさん (70歳)
- 茶内旭・大場 紀子さん (71歳)
- 茶内旭・佐瀬 敏雄さん (81歳)
- 浜中桜南・類瀬 博義さん (61歳)
- 霧多和四区・小川 昭二さん (86歳)
- 恵 茶 人・安藤キヨミさん (82歳)
- 霧多布一区・尾谷 輝和さん (72歳)



俳句

山辛子いづこより来て庭に咲く

福沢 睡蓮 (茶内)

玉ゆらの楽にも似たりリシリヒナゲシ

小椋 昭三 (暮婦別)

小鳥さん黒百合庭にありがとう

酒井 梅子 (茶内)

スポーツを自負した吾も老の夏

鈴木 徹夫 (霧多布)

短歌

アカの遺骨はすぐ其所に置いてあるのにまた私を泣かすタヌコよ

福沢 睡蓮 (茶内)

自由とふ不自由胸にもて余す午後の窓辺に風は吹き満つ

相原 睦子 (茶内)

母の日に娘より「リュック」の贈られる 両手を振りて旅に出でゆく

松館スミ子 (貫人)

開拓の鋏を下ろして今日に絶える事なく続いて行きし

二瓶 晴子 (茶内第三)

はまなか行事カレンダー (7月)

日	月	火	水	木	金	土	
	○健康教室〔茶内第三〕 (茶内第三母と子の家 10:00~11:30) 1	2	3	○健康教室〔姉別南〕(姉 別農村環境改善セン ター 10:00~11:30) ○げんきすくらむ(母 子健康センター 9:30 ~11:30)	4	○水泳教室〔小学校高 学年〕(町民温水プー ル 19:10~20:30)	○浜中うまいもん市(霧 多布湿原特設会場 10:00~14:00) ○男の料理教室(農業者 トレーニングセンター 10:00~12:00)
	文体農すMフ					勤	
○浜中うまいもん市(霧 多布湿原特設会場 10:00~14:00) ○運動会(霧多布小)	○健康教室(西円朱別) (西円朱別農研研修セ ンター 10:00~11:30)	○健康教室(姉別北)(姉 別寿の家 10:00~11: 30)	○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)	○健康教室(茶内)(茶 内コミュニティセン ター 10:00~11:30) ○水泳教室〔小学校高 学年〕(町民温水プー ル 19:10~20:30)	12	○絵本らんど・おはなし タイム(総合文化セン ター図書室 11:00~) ○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00) ○陸上競技大会(霧多布中) ○体育祭(浜中) ○体育大会(茶内中)	
7	8	9	10	11	12	13	
M勤	文体農すMフ					勤	
14	15	16	17	18	19	20	
M勤	体農すM勤	文体すフ				勤	
○学校祭(霧多布高校) ○第23回参議院議員 通常選挙	○健康教室〔円朱別〕(円 朱別会館 10:00~11: 30) ○町政50周年記念北 海道警察音楽隊コン サート(総合文化セン ター駐車場 14:00~)		○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)	○健康教室(琵琶瀬)(琵 琶瀬住民センター 10:00~11:30) ○水泳教室〔小学校高 学年〕(町民温水プー ル 19:10~20:30)	○町内小・中・高校夏季 休業日(8月19日まで)	○絵本らんど・おはなし タイム(総合文化セン ター図書室 11:00~) ○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00)	
21	22	23	24	25	26	27	
M勤	文体農すMフ					勤	
28	29	30	31				
M勤	文体農すMフ						

● 役場からの伝言板 ●

- ・カレンダー内に掲載しきれなかった行事
 予定を下記のとおりお知らせいたします。
- ・25日の予定追記分
 ○水泳教室〔小学校高学年〕(町民温水プール 19:10~20:30)

7月あそびのひろは日程

毎週…月火水金 9:00~12:00
 (霧多布保育所内子育て支援センター)

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)

毎週…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

※1日目は霧多布保育所運動会の振り替えでお休みです。8日月もお休みです。

●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 **フ**…町民温水プール