

2013

8

No.576

# はまなか

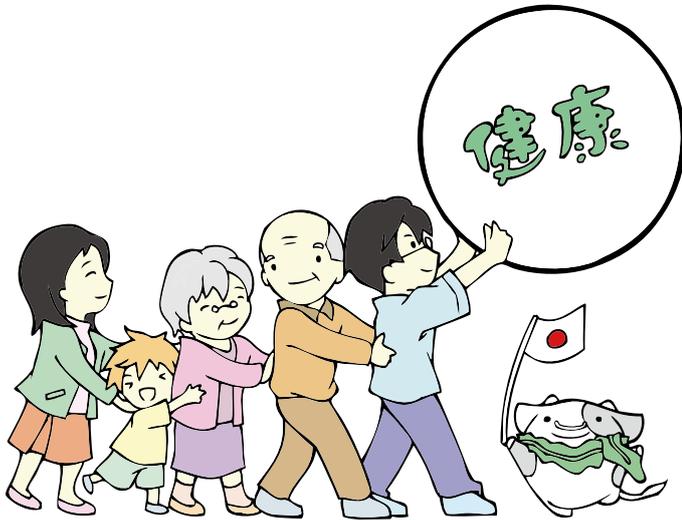
- ▶いきいき健康はまなか21の評価が終了しました
- ▶国民健康保険からのお知らせ 国民健康保険税の税率を改正します
- ▶個人事業者の消費税及び地方消費税の中間申告と納付
- ▷Dr.小川の眼鏡のむこう『往診にでかけてます』
- ▷まなぶん 〈散布小中学校〉
- ▷健康サポート 知ってますか? 浜中町健康・医療相談ダイヤル24

浜中の味覚を満喫!  
(浜中うまいもん市2013 7月6・7日)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

# いきいき健康はまなか21 の評価が終了しました



## 「いきいき健康はまなか21」とは

平成12年に国が発表した「健康日本21」に基づき、町民一人ひとりが健康を増進させ、いきいきと暮らすことができる社会の実現をめざし、町民が主体となる健康づくり運動を推進するために作成した計画です。この目標を達成するため、8つの分野それぞれに取り組んできました。

平成24年度が評価の年となるので、平成23年度の実績値を基に、下記の通り評価しましたので公表します。

《計画の期間：平成16年度～24年度まで》

## 8つの分野それぞれの評価

### 運動・身体活動

#### 【課題項目の評価】

- 運動習慣のある人の割合  
男性 13.3%⇒31.3% 女性 10.7%⇒22.6% (改善)

#### 【現状と課題】

- 運動習慣のある人の割合は増えているが、20～30%と少ない。
- 浜中町は、漁業や農業、建設業に従事している人が多いため、日々の活動量は多い。しかし、夏場に繁忙期を迎えるため、冬場の活動量低下が課題である。
- アンケート調査では、5歳児の11.9%が「運動を好まない」、小学5年生の35.4%が「あまり運動しない」と回答しており、運動習慣のある子どもが少ない。



### 食生活・がん

#### 【課題項目の評価】

- 3食毎日食べる人の割合  
男性 58.0%⇒86.0% 女性 59.0%⇒92.9% (改善)
- 成人の肥満者の割合  
男性 29.7%⇒43.7% 女性 28.5%⇒37.2% (悪化)

#### 【現状と課題】

- 3食毎日食べる人が増えている反面、肥満者が増えていることから、過剰にエネルギーを摂取している人が多いと思われる。
- 幼児や学童の偏食・間食が多い。
- 子宮がん検診・乳がん検診の検診受診率は全国より低く、また女性の子宮がんの死亡率が全国より高い。



### 休養・こころの健康

#### 【課題項目の評価】

- 睡眠で休養が十分とれている人の割合  
62.4%⇒77.5% (改善)

#### 【現状と課題】

- 十分な睡眠はストレス解消へつながることから、ストレスを解消できている人の割合は増えていると思われる。
- 働き盛りの人や高齢者から、こころの病気についての相談が増えている。こころの病気についての相談は、周囲に相談できず、家族もどのように対応したら良いかわからない場合が多い。



### お酒

#### 【課題項目の評価】

- 多量飲酒する人の割合  
男性 15.4%⇒3.8%  
女性 0.6%⇒0.3% (改善)
- 妊婦の飲酒経験率  
10.3%⇒5.8% (改善)
- 未成年者の飲酒経験率  
男子 85.7%⇒66.7% 女子 100%⇒36.8% (改善)

#### 【現状と課題】

- 多量飲酒する人の割合は減少しているが、習慣的に飲酒している人は多く、肥満や血液検査値に異常がみられる。
- 飲酒が唯一のストレス解消法となっている人が少なくない。
- 妊婦・未成年者の飲酒経験率は減少しているが、目標である0%には達していない。



## 歯の健康

### 【課題項目の評価】

- 1日2回以上歯をみがく人の割合  
54.8%⇒59.6% (改善)
- 間食の時間・回数を決めている幼児の割合  
26.6%⇒61.2% (改善)

### 【現状と課題】

- 歯をみがく人の割合は増えているが、目標である65%以上には達していない。
- 食事などの生活習慣の変化に伴い、今後も歯周疾患が増えると思われる。
- 高齢になるにつれて、歯を喪失する人が増える。
- 子どもの間食習慣では、年齢が高くなるにつれて、むし歯になりやすい間食習慣(時間や回数を決めていない等)の家庭が多い。



## タバコ

### 【課題項目の評価】

- 成人の喫煙率  
男性 61.2%⇒32.8% 女性 25.1%⇒10.0% (改善)
- 妊婦の喫煙率  
28.1%⇒11.5% (改善)

### 【現状と課題】

- 男女ともに喫煙率は減少しているが、男性の肺がん死亡率が全国・全道より高い。
- 妊婦の喫煙率は減少しているが、目標である0%には達していない。
- 保健師の家庭訪問時の確認で、産婦の喫煙がしばしばみられる。
- 妊婦や産婦がいる家庭で、同居家族の喫煙(受動喫煙)がみられる。



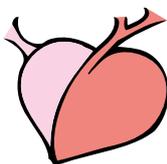
## 循環器病

### 【課題項目の評価】

- 高血圧境界域の人の割合  
男性 33.1%⇒30.6% 女性 34.6%⇒27.4% (※悪化)
- 血圧値の有所見者割合  
男性 38.9%⇒47.7% 女性 33.9%⇒47.0% (悪化)

### 【現状と課題】

- ※悪化…境界域の人が減少し、有所見者が増えていることから、境界域だった人が高血圧へ移行した可能性が高い。
- 女性の脳血管疾患、男女の心疾患の死亡率が全国より高い。脳血管疾患や心疾患は、高血圧に起因することが多い。
- 動脈硬化の原因となるLDLコレステロールが高い人が多い。(H23のLDLコレステロール有所見者…65.4%)



## 糖尿病

### 【課題項目の評価】

- 適正体重の人の割合  
男性 65.2%⇒56.2% 女性 60.2%⇒55.0% (悪化)
- 成人の肥満者の割合(再掲)  
男性 29.7%⇒43.7% 女性 28.5%⇒37.2% (悪化)

### 【現状と課題】

- 適正体重の人の割合が減少し、肥満者が増えていることから、今後糖尿病の人が増える可能性が高い。
- 特定健診受診者のうち、血糖値の有所見者が多い。(H23のHbA1c有所見者…68.5%)
- 糖尿病が原因で死亡する人の割合が全国より高い。
- 血糖値異常を早期に発見できる特定健診の受診率が全国より低い。



## 今後の取り組み

### 【タバコ・歯の健康】

- 健診場面や健康教室等を通して、喫煙の害を伝えるとともに、禁煙希望者へ適切な支援を行います。
- 母子手帳交付時や保健師の家庭訪問時に、禁煙指導を行うとともに、受動喫煙の害についても伝え、同居家族の禁煙や分煙を勧めていきます。
- むし歯や歯周疾患を予防するため、歯みがきの習慣化と合わせて、デンタルフロス(歯間を清掃する用具)等の使用を勧めていきます。

### 【食生活・がん・運動】

- 乳幼児期・学童期から正しい食習慣・運動習慣を身につけられるよう、今後も食育事業や健診等を通して、正しい知識を伝えていきます。
- 生活習慣病やがんの予防・早期発見のため、無料クーポン券の配布等、健診(検診)受診率をあげる取り組みを行います。
- 家庭でできる簡単な運動や、食事量と活動量のバランスなどについて周知し、冬場の活動量を維持するためのサポートを行います。

### 【糖尿病・循環器病】

- 肥満者の増加に伴い、糖尿病や高血圧の増加が予想されるため、肥満の予防・改善へ向けた取り組みを継続して行います。
- 男性の成人肥満や糖尿病有所見者が多いため、男性を対象とした健康教室等を行います。
- 脳血管疾患や心疾患の死亡率を減少させるため、脂質異常症の予防に対する取り組みも継続して行っています。

### 【お酒・こころの健康】

- 飲酒の害や適量について、健康教室や母子手帳交付時を通して、周知していきます。
- 飲酒が唯一のストレス解消法となっている人には、飲酒以外のストレス解消法の紹介をしていきます。
- こころの病気について相談を受けた際は、話を受容共感し、必要時には適切な医療機関へつなげていきます。
- 講演等を通し、ゲートキーパーの養成を勧めていきます。

## 国民健康保険からのお知らせ

# 国民健康保険税の税率を改正しました

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療が受けられるように、加入者の皆さんが国民健康保険税を負担し合い、お互いに助け合う制度で、国保税ほか国・道などの補助金を財源に運営しています。近年、高齢化社会の進展や医療の進歩に伴い、加入者の医療費は増加傾向にあります。経済状況に好況の兆しが見られない中、税の増収が見込めず、厳しい財政運営となることが予測されます。

このような状況を踏まえて、国民健康保険事業を健全かつ安定的に運営するため、平成25年度においても相互扶助の原則に従い世帯の所得などの負担能力に応じて、その年の医療費の見込みと前年の所得などを基に税率を改正しました。

### ◎税率の改正

年 度	区 分	所得割	資産割	均等割	世帯別 平等割	特定世帯(※)	特定継続 世帯 (※)
平成25年度	医療費分	7.50%	5%	27,000円	35,000円	17,500円	26,250円
	後期高齢者分	3.00%	2%	10,000円	9,000円	4,500円	6,750円
	介護分	1.70%	2%	10,000円	8,400円		
平成24年度	医療費分	7.10%	10%	27,000円	34,000円	17,000円	—
	後期高齢者分	2.95%	2%	10,000円	8,500円	4,250円	—
	介護分	1.70%	2%	10,000円	8,000円		
増 減	医療費分	0.40%	△5%	—	1,000円	500円	新規
	後期高齢者分	0.05%	—	—	500円	250円	新規
	介護分	—	—	—	400円		

(※) 特定世帯は、国民健康保険世帯の被保険者が後期高齢者医療へ移行することにより、国民健康保険の単身世帯となった場合、平等割が5年間 $\frac{1}{2}$ 軽減されます。特定継続世帯は、その後3年間平等割が $\frac{1}{4}$ 軽減となります。

### 国民健康保険税課税比較

区 分	平成25年度	平成24年度	比 較
基礎課税額 (医療分)	202,642円	189,993円	12,649円
後期高齢者支 援金等課税額	66,886円	62,714円	4,172円
介護納付金 課 税 額	48,456円	45,910円	2,546円
※世帯平均 保険税	303,117円	284,775円	18,342円

(※課税対象世帯数が違う為、一世帯平均と区分の合計と不一致)

### 平成25年度国民健康保険税の課税状況

今年度において一世帯平均課税額は、基礎課税額(医療分)で、202,642円(1,307世帯)の前年比12,649円の増額で、後期高齢者支援金分で、66,886円(1,307世帯)の前年比4,172円の増額となり、介護納付金分では、48,456円(906世帯)の2,546円の増額となります。

平成25年度国保税は、今回の税率改正により、国保加入世帯1,307世帯の一世帯平均の課税額は、303,117円と前年度対比で18,342円の増額となります。

## ◎国保会計の財政状況

平成24年度の決算状況は、国保税の現年度分収納率が停滞する経済状況ながら、前年度を上回る収納率を確保した事や、交付金等が見込みより増額された事などの要因により98,995千円の黒字決算を見込んでおります。

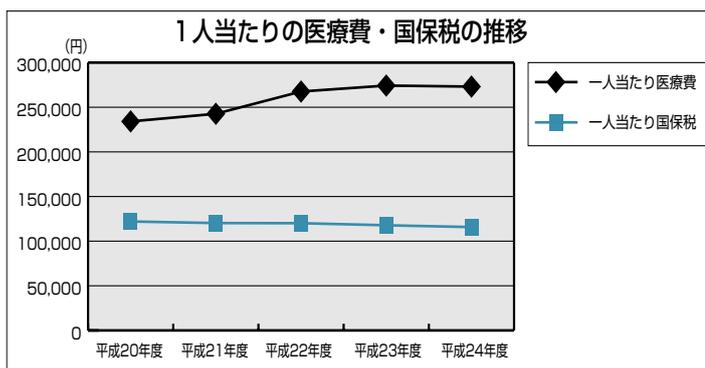
決算の主なものとして、歳入で国保税が382,475千円（前年対比4.4%減）と歳入総額の約29%、医療費などに対する補助金である国庫支出金と道支出金は合わせて、452,742千円（前年対比2.4%減）と約35%を占めております。

一方、歳出では、医療費、高額療養費、出産一時金等の支払に充てる保険給付費で、731,817千円（前年対比3.8%減）、後期高齢者の医療に対する現役世代の支援金の後期高齢者支援金で、160,577千円（前年対比7.1%増）と、保険給付費との合計で歳出総額の約74%を占めております。

なお、決算の剰余金98,995千円は、平成25年度へ繰越しされ、国保税の減税財源及び医療費等の支払いに充てております。今後とも被保険者各自が健康管理に留意され、国保税の完納により、国保会計の健全な運営にご理解とご協力をお願いいたします。

歳入			歳出		
款	区分	金額	款	区分	金額
1	国保税	382,475	1	総務費	7,748
2	国庫支出金	357,786	2	保険給付費	731,817
3	療養給付費交付金	11,335	3	後期高齢者支援金	160,577
4	前期高齢者交付金	94,718	4	前期高齢者納付金	162
5	道支出金	94,956	5	介護納付金	81,957
6	共同事業交付金	175,808	6	共同事業拠出金	191,978
8	繰入金	49,278	7	保健事業費	5,175
9	繰越金	135,661		その他支出	25,912
	その他収入	2,304			
	歳入合計	1,304,321		歳出合計	1,205,326
			収支差引額 98,995		

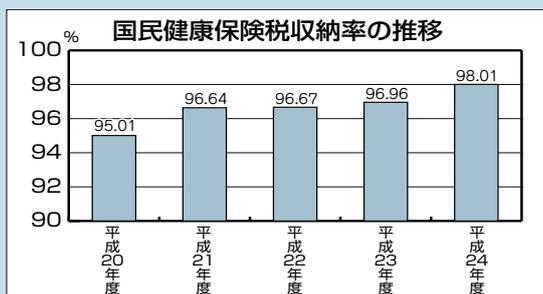
## 医療費と国民健康保険税



加入者1人当たりの医療費は、平成20年度234,103円でしたが平成24年度では、273,113円と39,010円増加(16.7%増)し、今後も増加傾向が続くと考えられます。一方で、1人当たりの国保税は、平成20年度122,025円でしたが平成24年度では、115,763円と6,262円減少(5.1%減)しております。

浜中町の国民健康保険では、前年度の繰越金により被保険者の税負担の軽減を図っております。国保会計の財政状況が厳しくなると医療費の増加分を国保税に転嫁し加入者の皆さんにご負担いただくこととなります。

## 国保税収納率過去最高現年分98%達成



平成24年度現年分の収納率は、経済状況に好況の兆しが見られない中で、国保税の収納確保のため、各種納税督促、資格証明書及び短期証の発行などの様々な収納対策を実施した結果、5年連続で前年度を上回り過去最高の収納率98.01%を達成しました。

このことは、国保加入者の一人ひとりの納税意識が一段と高まったもので、国保会計の安定運営により、安心した保険給付を受けられることに繋がります。

# 個人事業者の消費税及び地方消費税の中間申告と納付

## 消費税及び地方消費税の中間申告と納付が必要な個人事業者とは？

個人事業者の方で、平成24年分の確定消費税額（地方消費税額は含みません。）が48万円を超える方は、消費税及び地方消費税の中間申告と納付が必要です。

この「平成24年分の確定消費税額」とは、平成24年分の確定申告により確定した消費税の年税額をいい、期限後申告又は修正申告等が行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額をいいます。

## 中間申告の方法と納付 ～次の2つの方法があり、いずれかの方法によることができます。～

### 1 前年実績による中間申告

平成24年分の確定消費税額に応じて、次により算出した中間納付税額を記載した「消費税及び地方消費税の中間申告書」及び「納付書」を所轄の税務署から送付しますので、必要事項を記入の上、税務署に中間申告書を提出するとともに、納付書により消費税及び地方消費税を納付してください。

平成24年分の確定消費税額(注)	中間申告・納付の回数	中間納付税額	申告・納付期限
48万円超 400万円以下	年1回	平成24年分の確定消費税額の12分の6の消費税額とその25%の地方消費税額	平成25年9月2日(月) 振替納税利用の場合の振替日 平成25年9月27日(金)
400万円超 4,800万円以下	年3回	平成24年分の確定消費税額の12分の3の消費税額とその25%の地方消費税額	詳細は、国税庁ホームページ ( <a href="http://www.nta.go.jp">www.nta.go.jp</a> )でご確認ください。
4,800万円超	年11回	平成24年分の確定消費税額の12分の1の消費税額とその25%の地方消費税額	

(注)「確定消費税額」とは、中間申告対象期間の末日までに確定した消費税の年税額（申告書⑨欄の差引税額）をいいます。

### 2 仮決算に基づく中間申告

事業状況が平成24年と著しく異なる場合などは、上記1の方法に代えて、各中間申告対象期間を一課税期間とみなして仮決算を行い、これに基づいて計算した消費税額及び地方消費税額により中間申告・納付ができます。

なお、この計算によりマイナスとなった場合でも還付を受けることはできません（マイナスとなった場合は、中間申告税額は「0」になります。）。また、仮決算による中間申告書は、提出期限を過ぎて提出することはできませんので、ご注意ください。

中間申告の期限までに、中間申告書を提出されなかった場合でも、上記「1 前年実績による中間申告」の消費税額及び地方消費税額が納付すべき税額として確定しますので、納付期限までに必ず納付してください。

消費税及び地方消費税の中間申告は、「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」をご利用できます。詳しくは、e-Taxホームページ（[www.e-tax.nta.go.jp](http://www.e-tax.nta.go.jp)）をご覧ください。

消費税及び地方消費税（個人事業者）の納税には、便利な振替納税をご利用ください。振替納税を利用するために必要な振替依頼書は、国税庁ホームページから入手できます。

# LUPIN Ⅲ 3rd FESTIVAL

## in 浜中町

ルパン三世コンテンツと  
浜中町グルメが大集合!

〈ルパン三世フェスティバルin浜中町〉

2013  
**8.10 SAT** : **11 SUN**

時間 / 10:00~17:00

会場 / 浜中町総合文化センター 他  
北海道厚岸郡浜中町霧多布西3条1丁目47

【主催】モンキー・パンチ&ルパン三世de地域活性化プロジェクト  
【協力】株式会社ピー・ワークス、株式会社エム・エンタテインメント、日本テレビ放送網株式会社、日本テレビ音楽株式会社

### SPECIAL GUEST

**モンキー・パンチ**  
1937年、北海道浜中町に生まれる。1967年「ルパン三世」の連載を開始、1971年にテレビアニメ化。近年は毎年8月に帰郷。小学生向けの「まんが教室」などを行い「夢を持つことの大切さ」を伝えている。

**栗田 貴一**  
1983年「日本ものまね大賞」(CX)にてデビュー。ものまね四天王としてもものまねブームの中心的存在となる。以後、TV、舞台などで活躍。1995年より、人気アニメ「ルパン三世」の声を担当。

### モンキー・パンチ&栗田貴一 プレミアム握手会

10日(土) 14:00~14:30

モンキー・パンチ先生と、アニメでルパン三世の声を担当している栗田貴一さんが登場!抽選で100名様を対象にプレミアム握手会を開催します。

■受付/当日10:00~12:00  
■抽選結果/13:00にイベント本部にて発表。

### モンキー・パンチ&栗田貴一 スペシャルトーク

11日(日) 11:00~12:00

モンキー・パンチ先生と栗田貴一さんのスペシャルトーク・ショーです。ナビゲーターは日本テレビの中谷敏夫プロデューサー。ゲストスピーカーに、トムス・エンタテインメントの小島哲プロデューサーが参加しての豪華メンバーが実現!  
知られざるルパン三世の謎が明らかに!?

### クイズ!with モンキー・パンチ

11日(日) 14:00~14:30

モンキー・パンチ先生への質問をクイズ形式で展開するミニトークステージ。

### モンキー・パンチ・ コレクション



漫画家モンキー・パンチを知る手掛かりがここにある。レアな所蔵品を追加展示!等身大フィギュアの撮影コーナーで、記念撮影OK!

### ルパン三世イラスト展

### ルパン三世 「Zippo®」コレクション

### 特別展示 モンキー・パンチの宝物

世界的にも評価の高いモンキー・パンチ先生の受賞トロフィーをフェス限定で展示!

### ルパン三世 ラッピングトレイン写真展



### ルパン三世シアター



### ルパン三世スポットめぐり

浜中町内のルパン三世スポットで撮った画像を本部スタッフに見せてください。両日とも先着300名様に「輝くお宝」をプレゼント!  
※写真「金の証へ帰風 ポリ鉄」



### コスプレ来場プレゼント

ルパン三世のキャラクター・コスチュームでご来場の方(先着50名様)に、浜中町オリジナルグッズをプレゼント!

### はまなかご当地グルメフェア

浜中町ならではの美味しいご当地グルメが大集合!ステージイベントを観ながらゆっくり楽しめます。



### オリジナルグッズSHOP

浜中町でしか手に入らないオリジナルグッズなど、ルパン三世ファン必見のアイテムを展示販売します。

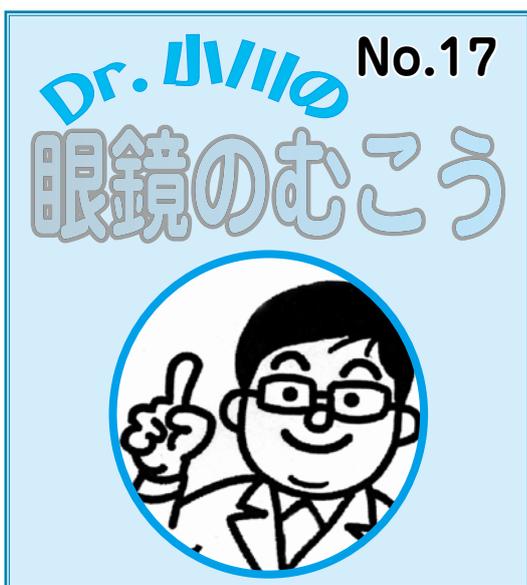
※イベント内容は変更になる場合がございます。

浜中町 ルパン三世 検索 <http://www.hamanaka-lupin.com/>

お問い合わせ/モンキー・パンチ&ルパン三世de地域活性化プロジェクト(浜中町商工会 TEL 0153-62-2144)

©モンキー・パンチ/TMS・NTV





## 往診にでかけてます

**昭和** 四十五年くらいまでのテレビドラマでは、家で病人が出ると、大抵は医者や往診にやってくる。病院を受診することはあまりない。

このようなことは、現代ではなかなか難しい。その理由はふたつあって、ひとつは病院にやってくる患者が今と比べて圧倒的に少なく、往診に出やすかったのと、内科医の仕事は、聴診器を胸に当て、血圧を測って脈を数え、ちよつとでも栄養をとブドウ糖の注射を一本打つことくらいであったからだ。

**今私**が やっている往診は、診療所まで

来るのが難しい人の、定期受診の代わりのようなものである。月に一度でも顔を見ておくと、何か変化が起きた時も対処しやすいからである。

しかし、往診先での治療は行わない。もし、ここに訪問看護が入っていれば、点滴など頼むことはあるが、大抵はこの診療所に入院か、釧路の病院への紹介となってしまう。そもそも、病院に行けないほどの重病なら、救急車を呼んで、できるだけ早く病院に行くべきである。

**私の** 往診先は、ごく限られていて、霧多布の中と、橋の先少しくらいまでなら、午前の

外来が終わる十一時半から往診にできる。浜中や散布など遠いところは、北大からの派遣医が来る時だけ、外来を任せて往診にできる。浜中町は広すぎて、全域をカバーすることなどできない。以前は、浜中市街と藻散布に往診に行っていたが、それだけで午前が終わってしまう。姉別の往診を頼まれたことがあったが、さすがに遠すぎ断らざるをえなかった。

**往診先** でのエピソードもいろいろあるのだが、誰のことか特定されう

で書くわけにはいかない。ただ、随分昔のことであるが、往診先のおばあちゃんがお酒を出してくれたら、金一封を差し出したことがあった。これはさすがにお断りしたが、毎回私が大好きなチョコレートをくれるばあちゃんからは、ありがたく頂戴していた。

じいちゃん、ばあちゃん、揃っての往診ということもある。たいていは、往診が依頼されるのは片方だけなのだが、ついでにもう一方も診てしまう。行かたに思うのだが、夫婦そろって高齢まで御健在というのは、おめでたいことである。

きつと、往診専門の医者がいれば、最期の日まで家で過ごせるように、日夜往診を繰り返すことも可能なだろうが、ここでは無理である。

今まで往診してきた人たちは、その多くが、最後には病状が悪化して入院となり、そのまま家に帰ることができなくなってしまう。残念なことだ。しかし、ごく少数ではあるが、最期まで我が家で暮せた人もいた。

**往診** とはちよつと違うが、毎週木曜日、外来が終わった四時から、野いちごに出かけてい

る。以前も、月に数度出かけては、重症の入所者だけを診て、入院なり投薬なり治療を決めていたが、今は、毎回五、六名ほど診察している。

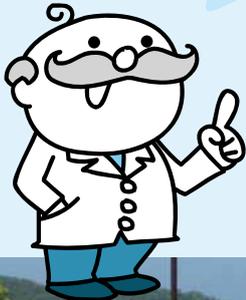
これは大変意味のあることで、入所者の普段の様子を知ることができると、病状が悪くなる前に、入院させてしまうこともできる。診療所と野いちごの連携は、かなり円滑になったと思っている。

**最後に、** どのような場合、往診に

するのか書きたい。残念ながら、時間や距離の関係で、往診を望まれても受けることはできない。今までの往診は、この診療所に入院して、退院後の様子を見るためのものか、または保健師や訪問看護の要請を受けてであった。それ以外は、なかなか難しい。



## No. 75 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●今回は平成25年度浜中町民「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦についてじゃ!

6月30日にMGロード周辺、ゆうゆう～アゼチの岬を清掃場所とし、平成25年度湿原クリーン作戦が実施され、25団体112名の参加があったぞ。参加された皆様、お疲れ様でした。町がきれいになって、気分もすっきりじゃのう。集められたごみの量は少なかったが、町内のゴミのポイ捨てがなくならないことは、悲しいことじゃ。町の美しい景観を未来に引き継いでいくためにも、町内一斉清掃や湿原クリーン作戦等の清掃活動によって町をきれいにしよう!そして、家庭でもごみと資源物をきちんと分別していくことを心がけよう!



MGロード周辺清掃活動



琵琶瀬六番沢橋周辺清掃活動



アゼチの岬周辺清掃活動

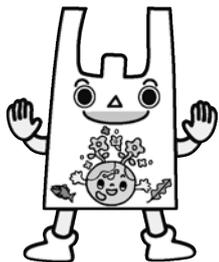
### クリーン作戦参加団体一覧

霧多布中学校、霧多布高等学校、赤石建設(株)、(株)丸物出口興産、(有)石橋組、丸重種市建設(有)、(有)今井建設、(有)出口板金店、厚浜木材加工協同組合、農基開発(有)、大地みらい信用金庫浜中支店、高梨乳業(株)北海道工場、浜中漁業協同組合、認定NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト、浜中町商工会、(有)霧多布清掃社、町内各郵便局、(株)カマザワ、(有)曲田石油店、東邦物産(株)、(株)浜中運輸、霧多布中央ハイヤー(株)、浜中町観光協会、浜中町社会福祉協議会、浜中町役場(順不同)

※高梨乳業(株)北海道工場様より、飲み物の提供がありました。ありがとうございました。

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!



### みんなで節電しよう!

経済産業省より節電の要請を受け、町は節電に向けた「集中対策」を策定し、7月から9月までの平日8時30分～17時15分までの間7%以上を目標に節電に取り組めます。各公共施設では、照明の減灯やトイレの保温便座、ジェットタオルの使用などを中止しておりますので、施設利用の際はご迷惑をかけると思いますが節電にご協力をお願いいたします。

また、町民の皆さんにおかれましては、無理のない範囲で、できる限りの節電をお願いいたします。節電の方法については、下記のメニューを参考にしてください。



節電メニュー		削減率
照	明 ●不要な照明をできるだけ消す。	7%
テ	レ ●省エネモードに設定するとともに、画面の照度を下げ、必要な時以外では消す。※標準→省エネモード、使用時間を%	2%
冷	蔵 ●設定を[強]から[中]に変え、食品を詰め込みすぎない。	2%
温	水 ●温水のオフ機能、温水のタイマー節電機能を利用する。	1%
ジ	ャ ●早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて冷蔵庫等で保存。	3%
待	機 ●本体の主電源を切る。使用しない機器はコンセントからプラグを抜く。	3%



まめにぬいてネ!!

## 不誠実滞納者に対する行政サービス制限のお知らせ

町では、町税等を滞納し、かつ納付について著しく誠意を欠く人（不誠実滞納者）には、行政サービスを制限しております。納付能力がありながら、納付の意思を全く示さない人や納付の約束を理由なく破る人、納付相談に応じない人が対象となります。

不誠実滞納者は、行政サービスの制限のみならず、町広報などで氏名の公表をすることもあり得るので、今一度納付状況について確認するようお願いいたします。

### 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 税務課 収納係

☎ 六二二二二七四

## 釧路火薬類保安協会より 体育用品が寄贈されました



釧路管内の採石業に携わる企業などで組織されている、釧路火薬類保安協会（河野俊一会長）では、昨年より、採石業の周知活動の一環として、釧路管内の学校を対象に備品の寄贈を行っています。

今年も、浜中小学校（湊谷美樹治校長）へ寄贈の申し出があり、七月九日、町内で同協会に加盟している（株）丸物出口興産の出口将平代表取締役より走り高跳び用クロスバーなどの体育用品が寄贈されました。

学校を代表して、六年生の荒谷翔くんが「体育の時間などで大切に活かさせていただきます。」とあいさつしました。

## 霧多布湿原 センター通信

Kiritapu Wetland Center

### 活動報告

#### 子どもクラブ活動報告

#### 「ホップステップ乗馬！」

6月の子どもクラブは、6月15日と16日の2日間、町内の乗馬クラブで乗馬体験を行いました。初日はまず馬房の掃除から始まり、馬場で馬をまっすぐ歩かせる方法や曲がらせる方法を練習しました。翌日はまず馬場で乗り方を復習したあと、午後から皆で列になって放牧場まで遠乗りに行きました。初めて馬に乗る子どももいましたが、2日間で乗馬クラブの方がびっくりするほど上達して、遠乗りを楽しみました。



### お知らせ

#### 木のおもちゃ展2013

毎年恒例の木のおもちゃ展を今年も開催します。町内外の作家さんのおもちゃを展示するほか、木の笛を作るワークショップも企画しています。夏休み、お子さんといっしょに木のおもちゃで遊びませんか。

日程：8月1日～31日

#### 廃校キャンプ開催します

8月の子どもクラブは、夏休みのお楽しみ、廃校キャンプです。今年度は西円朱別小学校の建物を利用して、2泊3日のキャンプを行います。酪農地帯ならではの楽しいキャンプを企画中です。

日程：8月5日～7日

#### 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、おしぼり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みたい方にもおすすめです。8月の開催は3日（土）。浜中町ガイド養成講座との共同開催です。

#### ● 予約・お問い合わせ

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

## 全国からたくさんの方が来場、「浜中うまいもん市2013」



「浜中うまいもん市二〇一三」が七月六・七日の二日間で開催されました。今年では会場から望める霧多布湿原の、えぞかんぞうを始めとする花々もみごとに咲き誇り、晴天にも恵まれ、二日間で四、五〇〇人が会場に訪れました。

恒例となった「花咲がにのゆであげ実演販売」は今年も大人気で、多くの来場者が浜中の味覚を楽しみました。

## 地元企業の地域貢献活動に感謝状を贈呈しました



五月二十五日、赤石建設(代表取締役赤石真氏)の職員の皆様により地域貢献活動の一環として榊町海岸の清掃、浜中保育所の整備、浜中桜公園の整備、町道の清掃作業をしていただきました。

中でも榊町海岸の清掃では、流木などの燃えるごみ約七トン、ドラム缶や漁網などの燃えないごみ約一トンが回収され、町の環境保全に大きく寄与されました。

この度の活動に対し、六月二十四日、松本町長より感謝状が贈呈されました。

## 火防線の花壇美化活動が行われました



七月八日、霧多布中央通り環境美化有志の会(栗本英彌会長)の皆さんが中心となって霧多布中央通り(火防線)の花壇美化作業が行われました。

当日の作業は好天に恵まれ、花壇の除草が行われた後、マリィゴールドとサルビア合計六〇〇株が一つひとつ丁寧に植栽されました。

作業された皆さんは、爽やかな汗を流し、色鮮やかに彩られた霧多布中央通りを眺めていました。

なお、毎年植栽している花苗の購入については、多年にわたり霧多布中央通り有志の会の皆様の寄附により整備されていることに、心より感謝申し上げます。

## 白川大樹くん、陸上競技で全道大会に出場



七月十四・十五日、函館市で開催された「第三二回北海道小学生陸上競技大会兼日清食品カップ第二九回全国小学生陸上競技交流大会北海道予選会」に出場を決めた町内の小学生二人が、出場を前に町長へ表敬訪問しました。

霧多布小学校六年生の白川大翔くんは小学六年男子走り幅跳びで釧路地方予選会を一位となり全道大会出場を決め、散布小学校三年生の南うららさんも小学校三年女子一〇〇メートルで釧路地方予選会一位となり全道大会出場を決めました。

二人の全道大会出場に対し、松本町長は、「町の代表としてがんばって来てください、開催地は浜中町より暑いので体調管理に気を付けて欲しい。」と激励されました。

## 平成25年度釧路地域 SOSネットワーク連絡会議のお知らせ

釧路地域SOSネットワークでは、創設20周年記念事業として、「平成25年度釧路地域SOSネットワーク連絡会議」を開催いたします。

**日時** 9月7日(土) 13:00~16:30  
**場所** 釧路市民文化会館 小ホール  
**内容** 20周年記念講演

「認知症でもお互いに安心して暮らせる町をつくるために-これからの支援のあり方と各地の実例紹介」

認知症介護研究・研修東京センター

主任研究主幹 永田久美子先生

認知症を考える「絵本コンサート」

「音楽とトーク・子どもたちの朗読で綴るファンタジーの世界」

朗読 たんぽぽの会

ガールスカウト北海道連盟第9団

音楽 テアトル

**対象者** どなたでも参加できます。  
(参加費無料、申込不要)

**定員** 300名程度

**主催** 釧路地域SOSネットワーク事務局

●問い合わせ先

北海道釧路保健所 健康推進課 ☎0154-22-1233

## 第3回「くしろ食財の日」 絵画コンクール作品募集!

子どもたちに、地域の地場産品や地域の産業について深く知ってもらう、理解してもらうため、小学生を対象に、絵画の作品を募集します。

**対象** 釧路管内の小学校に通学する児童

**募集期間** 8月27日(火)まで

**応募方法** 学校単位で提出

**応募作品** ○絵画コンクール

・小学生が思い描く「釧路管内の食材(食べもの)」を描いてください。

・四つ切り(40cm×55cm・縦横自由)、彩色の方法は自由、画材はクレヨン、パステル、水彩等いずれでも可

**作品展示** 「食財の日普及促進キャンペーン」期間中に、くしろ食財の日参加店舗の一部で応募全作品を展示いたします。(9月・10月を予定)

●応募・問い合わせ先

〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地  
地産地消くしろネットワーク事務局(市産業推進室)  
☎0154-31-4550

## お盆に係る休診のお知らせ

浜中町内の茶内診療所、浜中・茶内両歯科診療所においては下記日程の間、休診いたします。

◇茶内診療所 8月12日(月)~8月15日(木)

◇浜中歯科診療所 8月15日(木)~8月16日(金)

◇茶内歯科診療所 8月13日(火)~8月15日(木)

※浜中診療所は通常通り診療いたします。

## 平成25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ろしくお願いいたします。

## 交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>継続を目指して

- 8月は、行楽やお盆の帰省などで長距離運転の機会が増えます。速度の出し過ぎや、無理な追い越しはやめ、休憩しながら運転するなど、ゆとりを持った運転を心がけて下さい。
- 道内では依然として交通事故が発生しています。ちょっとした油断や違反行為は、重大な交通事故に発展します。交通ルールをしっかり守り、交通事故防止に努めて下さい。
- 「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1,044日  
(7月15日現在)



厚岸警察署浜中グループ駐在所

## 平成26年度釧路管内 町村職員採用資格試験のお知らせ

平成26年度に採用される釧路管内町村職員の採用資格試験が、10月20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60年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者  
○高卒…平成2年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた者

**受験申込** 申込書を8月23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3日(火) 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



## 北海道警察官募集!

平成25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 70名 B区分 130名  
女性…A区分 10名 B区分 35名  
**受付期間** 郵送・持参 8月7日(水)~8月28日(水)  
電子申請 8月7日(水)~8月23日(金)  
**1次試験** 9月22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26年3月卒業見込者を含む)※高度専門士の称号を取得又は平成26年3月末日までに取得見込みの者を含む。	昭和56年4月2日から平成8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、パンフレット、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  
☎52-0110 (内線211)

## 整形外科診療のお知らせ

市立釧路総合病院から整形外科の先生が、浜中診療所にお越しになります。腰痛、肩痛、膝関節痛等で困りで受診を希望される方は、予約が必要となりますので下記までお申し込みください。(予定人数になりしだい締め切ります。)また、先生の都合により、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。

**日 程** 9月10日(火) 10:00~(次回は11月上旬を予定)

- 問い合わせ先  
町立浜中診療所 ☎62-2233



今月の食材は「さんま」です。

「さんまのホイル焼き」

【材料 4人分】

- ☆さんま……………4本
- ☆塩麹(市販品)……………大さじ2杯
- ☆えのきだけ……………2袋
- ☆長ネギ……………4cm

【作り方】

- ①さんまは頭と内臓を取って半分になりよく洗って水気を拭く。袋に塩麹とさんまを入れ全体にまぶす。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で半日~一晩漬ける。
- ②えのきだけの石づきを切り落として食べやすい長さに切る。長ネギは小口切りにする。
- ③アルミホイルを4枚広げてえのきだけを敷き、その上にさんまをおいて包む。
- ④魚焼き器で12分~15分焼く。(オーブントースターは15分~20分焼く)
- ⑤皿に盛り、長ネギを散らす。

●応用

※さんま以外の魚でもおためしください。  
※豚肉、鶏肉などおすすすめ。肉質が柔らかくなり、しっとりした食味になります。肉の厚みにより焼き時間を5分~10分程度増やし、中まで火が通ったことを確認しましょう。

(町栄養士)

さんまのホイル焼き 【1人分の栄養素】	
エネルギー	268kcal
カルシウム	26mg
食塩相当量	1.6g



## 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	齊藤 忍
教頭	④新井 真人 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	41人
生徒数	21人
学級数	④ 6学級 ⑤ 5学級

## 《散布小中学校》

6月7日に大津波を想定した避難訓練を実施しました。平成24年に発表された津波浸水予測図で本校がある散布地区は、大津波が発生した場合最大で32m浸水します。地震はいつ起こるかわかりません。子どもたちが自ら危険を予測し、判断して危険を回避できる危機対応能力を高めることを目指し、今年は予告なしの(突然の)避難訓練を実施しました。この避難訓練では、事前に各学級で「もしも」の場合の安全確保や避難の仕方などについてしっかりと指導をして実施しました。当日は、子どもたちには何も知らせず、休み時間の終わり3分程前に「訓練：大地震です。大きく揺れています。机の下などで安全を確保して下さい。」と放送をかけ、その数分後には「大津波警報が出されました。」と避難を呼びかけました。大津波の避難場所は、茶内分岐

子どもたちは、次々に茶内分岐までの坂道を互いに声をかけ合いながら、かけ足で登って避難しました。

いつ起こるかわからないからこそ訓練を重ねています。



## 私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

No. 146

## 一人一人が最高の夏を

6月7日に、夏季球技大会が行われ、男子はソフトボール、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」があふれていました。各クラスが白熱した試合を展開し、大切な思い出の一つとなる素晴らしい球技大会となりました。

6月12日～14日の3日間、浜中町内の官公庁、各事業所、各企業など16ヶ所のご協力のもとインターンシップを行いました。3日間一生懸命仕事を行うことで自らの進路について考える糧となったと思います。



また、6月26日には全国高校野球大会北海道予選に阿寒高校と霧多布高校の連合チームで出場し、全校合同応援を行いました。生徒会を中心に生徒が一丸となって応援をしました。試合は、白糖高校と対戦し、残念ながら9対2で敗れましたが、一生懸命に白球を追うその姿に声援が止むことはありませんでした。

## 浜中町社会教育委員会を 委嘱しました

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  
次の方々に委嘱しました（任期は二年）。  
また、第一回社会教育委員会が六月四  
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	百々英夫さん
・副委員長	今裕子さん
・委員	保川昌範さん 藤原聡さん 梅原博明さん 中原潤一さん 柴田美都夫さん 田畑秀子さん 大野裕幸さん 岩松明美さん

社会教育委員は、町民からの学習ニーズ  
や地域課題に関する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26回 町民水泳大会

日時…8月31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28回 町民駅伝大会

日時…9月14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 男女混成も可)



#### ●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  
※駅伝大会当日の走路確保について、ご協力をよろしくお願ひします

## 「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にとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

北海道教育委員会と浜中町教育委員会では、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★

### 夏本番 スポーツで いい汗！いい顔！いい絆！

夏の輝く太陽の下で、7月7日には、霧多布小学校の大運動会、13日には、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した。当日は、学校や保護者の大きな支えの中で、子ども達は持てるエネルギーを最大限に発揮し、自分のチームを声の続く限り応援するなど、仲間同士の良い絆を育みました。

また、6月から7月にかけて中体連の各競技で熱戦が繰り広げられ、本町の選手たちは、これまでの練習成果を大いに発揮し、各会場で活躍しました。その競技の中で、ソフトテニスの個人女子で、散布中学校3年生の尾形明香里さん・戸井玲那さんペアが見事に優勝、霧多布中学校陸上部で3年生の佐藤圭吾くんが男子走り幅跳び第2位、2年生の石森理子さんが女子100mで第4位となり、全道大会の切符を勝ち取りました。

また、散布小学校6年生の梅津佑斗くんが4月に開催された釧根地区春季柔道大会で優勝、八月に行われる全国少年柔道大会北海道予選に釧路選抜の一員として団体戦の大將として出場することが決まり、霧多布中学校野球部で3年生の島脇史行くんは、東日本中学生KB（準硬式）野球大会に出場する釧路選抜チームに選ばれました。



後列左より、島脇史行くん、石森理子さん、佐藤圭吾くん  
前列左より、梅津佑斗くん、尾形明香里さん、戸井玲那さん



霧多布小学校  
「友情・絆・全力で霧小魂を見せつけよう！」



霧多布中学校  
「ONE FOR ALL! - ALL FOR ONE!!」



茶内中学校  
「我武者羅に突っ走れ～限界のその先まで～」



浜中中学校  
「誠心誠意～自分を信じて明日へ突っ走れ～」

### ☆夏季休業日 <小・中・高等学校…7/26～8/19>

- 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。



## 新着図書案内



<p>『美術館にもぐりこめ!』 さがら あつこ/文 さげさか のりこ/絵 (児童書)</p> <p>ふしぎ美術館のお宝をねらってしのびこんだ、ちょっとドジなどろぼう三人組といっしょに、美術館のウラがわをのぞこう!</p> 	<p>『捨て犬・未来 命のメッセージ』 今西 乃子/著 浜田 一男/写真 (児童書)</p> <p>東日本大震災から約1年がたった2012年2月。「捨て犬・未来」は避難所となった中学校での「命の授業」に招かれました。未来は、子どもたちにどんなメッセージを伝えたのでしょうか。</p> 	<p>『トキメキ♥図書館PART 4 十八年目の卒業式』 服部千春/作 ほおのきソラ/絵 (児童書)</p> <p>お昼休みに図書館の本を整理していた主人公たちは、ある古い本の貸出票に先生の名前が書かれているのを発見し…。シリーズ最新作!</p> 
<p>『医者に殺されない47の心得』 近藤 誠/著 (一般書)</p> <p>「医者に行く前に、必ず読んでください。」40年医者として活躍してきた著者が、医療や薬に頼らなくても元気に長生きできる方法を解説します。</p> 	<p>『王様ゲーム 起源』 金沢 伸明/著 (一般書)</p> <p>最初の悲劇が始まる32年前。山奥の閉鎖された村・夜鳴村の住人を死のゲームが襲い…。すべてはここから始まった!! 大人気シリーズ最新作!</p> 	<p>『ヨーグルト&amp;牛乳のお菓子』 信田 康代/著 (一般書)</p> <p>さわやかな風味の冷たいデザートから、しっかりサクサクな焼き菓子、定番のケーキなど、いつものお菓子が手軽においしく作れちゃいます。</p> 
<p>《児童書》 『いろいろだんご』 山岡 ひかる/作</p> <p>『ぴょちゃんとはりねずみ』 いりやま さとし/さく・え</p> <p>《一般書》 『さらさらさん』 大野 更紗/著</p> <p>『リボン』 小川 糸/著</p>	<p>『あめあめふれふれねずみくん』 なかえ よしを/作 上野 紀子/絵</p> <p>『メリダとおそろしの森』 アイリーン・トリンプル/作 しぶや まさこ/訳</p> <p>『人生はワンチャンス』 水野 敬也・長沼 直樹/著</p> <p>『ロスト・ケア』 葉真中 顕/著</p>	

### 【新着リクエスト本】

みなさんのリクエストにお応えして、購入しました!

『日本一親切な老前整理』	坂岡 洋子/著
『ランチのアッコちゃん』	柚木 麻子/著
『親子で楽しむベビーサイン』	吉中 みちる・まさくに/著
『大富豪のオキテ』	クロイワ・ショウ 丸尾 孝俊/著
『若杉友子の「一汁一菜」食養生』	若杉 友子/著
『1枚のお礼状で利益を3倍にする方法』	朝日 心月/著

### 【夏休み真っ只中!】

夏休みの宿題・自由研究・読書感想文…。全部図書室で解決しちゃいましょう!  
工作・自由研究の本や読書感想文にピッタリな本を用意しています。ぜひ利用してください。

## 「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10日 (土)

8月24日 (土)

紙芝居 『ちょうちんおばけ』  
絵本 『セミくんいよいよこんやです』  
絵本 『ようこそうみへ』

紙芝居 『まことくんとおかし』  
絵本 『さんりんしゃにのって』  
絵本 『うみのおふるやさん』

浜中町では今年4月より、町民のみなさんの健康や介護、育児への不安を軽減するため24時間年中無休で看護師や医師などに健康や医療に関する相談ができるフリーダイヤルを開設いたしました。

今回はこの浜中町健康・医療相談ダイヤル24についてお知らせします。

知っていますか？

## 浜中町健康・医療相談ダイヤル24

NO 293 保健師・歯科衛生士・栄養士です

### たとえば、こんな時…

夜中に赤ちゃんが熱を出したとき



けがの応急手当てを教えてください！



飲んでいる薬に不安なとき



家族の介護のことで相談したい



夜間・休日で受診できる病院はどこだろう？



### 電話でご相談ください

24時間電話健康相談サービス 受付時間／24時間・年中無休のフリーダイヤルがあります。

**☎0120-89-2400**

\*浜中町民限定サービスです。\*携帯電話からもご利用できます。

\*国外の相談および国外からの相談等はお受けできません。



お気軽にご相談ください！

### このような相談サービスが受けられます

#### 健康相談

気になる身体の症状についての相談  
頭痛・視覚の問題・咽喉痛・歯痛・嘔声(かすれ声)・咳そう・痰・口渇・めまい・耳鳴り・舌痛・味覚嗅覚異常・いびき・歯並び・吐き気・肩こり・胸痛・動悸・不正出血・月経異常・更年期症状・腹痛・腰痛・便秘・血便・下痢・頻尿・排尿痛・手足のしびれ・発疹・発熱・倦怠感・かゆみ・感覚異常・爪の異常などの症状について

○何科を受診すべきか○どんな病気が考えられるか○どんな注意を家庭ですべきか○病院案内○受診したらどんな検査をするか○応急処置など

#### 育児相談

母子保健・育児に関する相談

○家族計画、避妊について○不妊症及び専門医○マタニティーブルー○産院情報、出産方法○授乳について○妊娠中の食事・生活・運動○妊娠中の病気○誤飲、転倒などの応急処置○おねしょ、歯並び、指しゃぶり、爪かみ、チック○授乳、離乳食、おやつ○トイレトレーニング○発達、成長○予防接種○ベビースイミング○常備薬○赤ちゃんの育て方(お風呂の入れ方、抱き方、衣類、おへその手当て等)○知っておきたい子どもがよくかかる病気など

#### 医療機関情報

健康保持・増進に関する相談

○健康保持、病気の予防のためどのような食事をとるべきか○どのような運動をするべきか○治療費、保険証について○医師からの説明の受け方○高額医療、医療費控除○人間ドック、心臓ドック、禁煙ドック、骨ドック、脳ドック、認知症ドック、レディースドック○生活環境、食品衛生について○最新のPET(陽電子放出断層撮影)を用いたガン検診ができる施設○予防接種など

医師・保健師・看護師・心理カウンセラー等の専門スタッフが24時間、フリーダイヤルでご相談にお応えします！

※委託先：ティーベック株式会社

#### 介護相談

家庭看護・介護に関する相談

○運動指導○食事指導／水分補給や食事の選び方○寝衣の調整○保温／冷温湿布、冷あん法について○環境／湿度・換気・室温・クーラーなど○入浴・清拭○どのような時再診すべきか○寝たきり老人の介護／床ずれ防止・排泄・食事・体位交換・寝衣交換○介護保険についてなど

#### 医療相談

治療に関する相談

○病気の詳しい説明、治療、検査について○最新の治療○家庭でできる看護○専門医○飲んでいる薬の副作用について



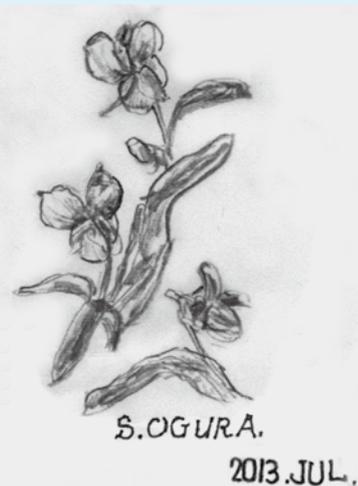
#### ●問い合わせ先

役場 福祉保健課 健康推進係

☎62-2307 (直通)

○ホームページ

<http://www.townhamanaka.jp>



「エゾノタチツボスミレ」

山路来て何やらゆかしすみれ草 芭蕉

中学生時代に学校の授業で俳句を習い、幾つか作ったことを臚げに想い出す…。

植物学上、スミレは葉の細長い種類だが葉の丸いオタチツボ、エゾノタチツボスミレ、ニオイスミレなどを加えて、なかなか賑やかだ。林の中に咲くのがスミレサイシン。高山へ行くと、キバナノコマノツメが多い。エゾスミレという種類はあるが、これは北海道にはない。別名をエイザンスミレと呼ばれ、比叡山に自生するスミレだがエイザンがなまり、エゾになったと解釈されている…。欧州原産のスミレの仲間で、パンジーとニオイスミレは庭園で幾たびか改良を重ねてきたが、パンジーは日本の文久年間（一八六〇年）に入ってきて、ニオイスミレより花に変化が多く、花期が長く栽培が圧倒的にパンジーより多いといわれている。

参考、続北方植物園（朝日新聞社編）

（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：6,378人（+ 2）
- 男：3,085人（ 0）
- 女：3,293人（+ 2）
- 世帯数：2,482世帯（+ 1）



おたんじょう

- 新 川・藤原 寿晴くん（崇さん）
- 茶 内・栄・谷口 杷奈ちゃん（敬太さん）
- 茶 内若葉・山崎 詠蓮ちゃん（和也さん）



お く や み

- 暮 婦 別・近藤 勵さん（68歳）
- 茶 内 緑・下山 富保さん（90歳）
- 茶 内若葉・谷口 正さん（79歳）
- 新 川・菅野 アエさん（92歳）
- 茶 内 緑・川村 佐市郎さん（86歳）
- 茶 内北二区・上野 忠良さん（78歳）
- 茶 内橋北西・渡邊 好子さん（83歳）



俳句

亡き親友も好きだった花野菊かな

福沢 睡蓮（茶 内）

湿原の沼にせわしき蛙の子

小椋 昭三（暮 婦 別）

馬の尾を借りたき想い草引けり

酒井 梅子（茶 内）

轟音を残し出漁昆布の船

鈴木 徹夫（霧 多 布）

短歌

酢葉・露ご飯混ぜ一夜漬食しき時代の母の味かな

福沢 睡蓮（茶 内）

身の裡のくもりを洗うさみどりの往きも復りも続く野の道

相原 睦子（茶 内）

道端の花に癒され今日ひと日生きてる証しの日記一行

松館スミ子（貫 人）

亡き祖母の微かな記憶残りして幼な子語る優しく母に

二瓶 晴子（茶 内 第 三）

ご寄付ありがとうございます

茶内旭 厚浜木材加工協同組合 代表理事 鈴木 通夫さん ベンチ 2台（役場茶内支所用ベンチとして）

# はまなか行事カレンダー (8月)

日	月	火	水	木	金	土
				○げんきすくらぶ(母子健康センター 10:00~11:30) ○水泳教室〔小学校1・2・3年生(町民温水プール 13:30~15:30)〕	○乳児相談(母子健康センター 10:00~11:00)	○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00)
	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母と子の家 10:00~11:30)		○ハツラツ倶楽部わっはっは(老人福祉センター 10:00~11:30)	○健康教室(茶内)(茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)	2	3
4	5	6	7	8	9	○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(総合文化センター前 10:00~) ○ルパン三世フェスティバル2013(総合文化センター 10:00~)
M勤	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母と子の家 10:00~11:30)					勤
○太陽市場(総合文化センター前 10:00~) ○ルパン三世フェスティバル2013(総合文化センター 10:00~)	11	12	13	14	15	16
M勤	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母と子の家 10:00~11:30)	○健康教室(茶内)(茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)	○ハツラツ倶楽部わっはっは(老人福祉センター 10:00~11:30)	○健康教室(茶内)(茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)	○野球教室(総合グラウンド(雨天時すくらむ 21) 9:00~12:00)	○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00)
18	19	20	21	22	23	24
M勤	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母と子の家 10:00~11:30)	○霧多布高校始業日 ○小・中学校2学期始業式		○健康教室(茶内第一)(茶内第一住民センター 10:00~11:30)		○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)
25	26	27	28	29	30	31
M勤	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母と子の家 10:00~11:30)	○健康教室(茶内第一)(茶内第一住民センター 10:00~11:30)	○ハツラツ倶楽部わっはっは(老人福祉センター 10:00~11:30)	○むし歯予防教室(母子健康センター 10:00~11:00) ○小学生むし歯予防教室(母子健康センター 15:00~17:00)		○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00) ○浜中町民体育祭第26回浜中町民水泳大会(町民温水プール 13:30~)

**● 役場からの伝言板 ●**

・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。

**8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日休(10:00~10:45)は「七夕制作」を行います! 5日月はお休み、12日月~16日金は夏休みで、19日月から始まります。

●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。

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

発行 浜中町役場  
編集 企画財政課広報係

〒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/>

