

はまなか



2018/No.631



今月の主な話題

- ▶平成28年度の決算を公表します 2 P
- ▶町職員等の給与や職員数のあらまし 5 P
- ▶茶内支所合同庁舎の耐震診断結果について 8 P
- ▶後継者就業交付金制度のお知らせ 9 P
- ▶トピックス 町民スケート大会 17P
- ▶健康サポート 3月1日～8日は女性の健康週間です 24P

平成28年度の決算を公表します

町のお金がこのように使われました

平成28年度の一般会計・特別会計・企業会計決算が、昨年9月定例町議会で認定されました。皆さんに納めていただいた大切な税金がどのように使われ、町の財政状況がどのようになっていくかお知らせします。

★ 一般会計 ★

第5期浜中町新しいまちづくり総合計画の後期2年目となる平成28年度は、本町を支える農・漁業の振興に力を注ぐとともに、少子高齢化の進展による少子化対策、高齢者福祉対策、災害に対して安全・安心なまちづくりや、まちづくりのテーマである「生命支える大地と海 自然と調和するまち・はまなか～未来につなごう豊かな環境～」の実現に向けた政策を展開しました。

決算の総額は歳入で67億6,340万3千円、歳出では66億3,787万3千円、実質収支は、翌年度へ繰り越す財源3,347万8千円を差し引き9,205万2千円となりました。項目ごとの決算の内容は下表で示すとおりですが、歳出では給与費・公債費・総務費の順で支出割合が高く、新たな償還が開始されたことなどに伴い、公債費が前年度を上回りました。

★ 性質別決算の状況 ★

歳出の内訳を性質別に見ますと、最も割合が高いのは補助費の20.5%、次いで人件費19.7%、公債費13.5%、物件費13.2%の順となっております。なお、主な事業内容は4ページに記載をしております。

また、実質公債費比率は10.1%で、前年度と比較して0.1%悪化し、依然として厳しい財政状況ですので、今後も事業を厳選しながら住み良いまちづくりに力を注いでまいります。

■ 歳入 ■

地方交付税	35億3,060万5千円	52.2 %
町税	7億4,851万4千円	11.1 %
町債	7億 87万8千円	10.3 %
道支出金	4億 498万0千円	6.0 %
国庫支出金	3億5,529万6千円	5.2 %
使用料及び手数料	2億2,780万1千円	3.4 %
諸収入	1億7,100万4千円	2.5 %
地方譲与税	1億1,804万7千円	1.8 %
地方消費税交付金	1億1,135万6千円	1.7 %
その他	3億9,492万2千円	5.8 %
歳入合計	67億6,340万3千円	100.0 %

■ 歳出 ■

給与費	12億3,449万1千円	18.6 %
公債費	8億9,875万5千円	13.5 %
総務費	8億6,332万7千円	13.0 %
民生費	7億6,852万5千円	11.6 %
農林水産業費	7億4,769万2千円	11.3 %
教育費	5億5,330万8千円	8.3 %
衛生費	5億 815万0千円	7.7 %
土木費	4億6,126万0千円	7.0 %
消防費	3億7,211万3千円	5.6 %
商工費	1億5,993万6千円	2.4 %
議会費	5,668万8千円	0.8 %
災害復旧費	1,362万8千円	0.2 %
歳出合計	66億3,787万3千円	100.0 %

■ 性質別決算の状況 ■

補助費	13億6,323万9千円	20.5 %
人件費	13億 862万5千円	19.7 %
公債費	8億9,875万4千円	13.5 %
物件費	8億7,293万0千円	13.2 %
普通建設事業費	8億4,993万7千円	12.8 %
繰出金	6億4,007万8千円	9.6 %
扶助費	3億6,133万9千円	5.4 %
維持補修費	2億1,618万7千円	3.3 %
積立金	6,294万6千円	1.0 %
投資・出資・貸付金	4,989万0千円	0.8 %
災害復旧事業費	1,403万8千円	0.2 %
合計	66億3,787万3千円	100.0 %

特別会計 特別会計とは、特定の収入を財源として特定の事業を行う会計で、本町では5会計あります。(単位：千円)

区 分	歳 入	歳 出	差 引
国民健康保険特別会計	1,401,746	1,329,455	72,291
後期高齢者医療特別会計	66,744	65,532	1,212
介護保険特別会計	429,309	422,019	7,290
浜中診療所特別会計	250,518	245,671	4,847
下水道事業特別会計	413,613	411,229	2,384
合 計	2,561,930	2,473,906	88,024

企業会計 企業会計とは、民間企業と同様な経理を行う会計です。(単位：千円)

区 分	収 入	支 出	差 引	
水道事業	収 益 的	206,989	187,255	19,734
	資 本 的	3,613	58,075	△ 54,462

※資本的収入額が資本的支出額に不足する額54,462千円は過年度分損益勘定留保資金などで補てんしました。

町の借入金の状況（地方債・企業債の現在高） (単位：千円)

借 入 先	27年度末 現在高	28年度		28年度末 現在高
		借入額	償還額	
政 府 資 金	8,536,105	648,478	867,408	8,317,175
財政融資資金	8,369,752	648,478	845,413	8,172,817
旧郵政公社資金	166,353	0	21,995	144,358
地方公共団体金融機構	1,374,053	0	80,963	1,293,090
金 融 機 関	336,393	80,500	67,095	349,798
共 済 組 合 等	18,600	0	1,550	17,050
北 海 道	521,555	8,100	72,287	457,368
計	10,786,706	737,078	1,089,303	10,434,481

基金の状況（全会計） (単位：千円)

基 金 名	27年度末 現在高	28年度		28年度末 現在高
		積 立	取崩し	
財 政 調 整 基 金	1,260,771	50,319		1,311,090
減 債 基 金	280,685	71		280,756
開基記念事業基金	11,262	3		11,265
人 づ く り 基 金	45,347	4	6,280	39,071
福 祉 振 興 基 金	40,086	133	1,884	38,335
医師処遇改善準備基金	46,328	1,512		47,840
新規就農者等育成基金	3,685	201		3,886
育 英 事 業 基 金	32,375	600	1,860	31,115
水 産 振 興 基 金	48,038	8,011		56,049
特定防衛施設周辺整備調整交付金事業基金	52,714	2,095	54,000	809
国保給付改善準備基金	387	1		388
介護保険給付費準備基金	4,131	1		4,132
土 地 開 発 基 金	36,844			36,844
計	1,862,653	62,951	64,024	1,861,580

町が学校等の公共施設を建設したり、水道や下水道・道路・港湾整備を行うために国や銀行等から借りている平成28年度末の借入金現在高は104億3千448万1千円になっております。この借入金の利子を含めた返済額が毎年度の歳出に占める割合が高く、財政硬直化の要因となっております。

町の貯金でもある基金は、財政調整基金に前年度決算剰余金の1/2および財源剰余分を積み立てたことや特定防衛施設周辺整備調整交付金事業基金などを取り崩したことにより、平成27年度末より全体で107万円ほどの減額となりました。

平成28年度に行った主な建設事業

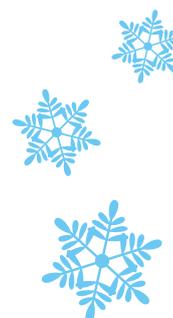
(単位：千円)

産 業 関 係	
浜中姉別地区道営農道整備事業負担金	15,840
新規就農者誘致事業補助	42,744
公有林整備事業	24,871
未来につなぐ森づくり推進事業補助	5,339
昆布小型選別機導入事業補助	7,300
水産多面的機能発揮対策支援事業負担金	12,765
新川船揚場整備工事測量設計委託料	4,299
丸山散布物揚場整備事業	39,341
漁港工事地元負担金 (琵琶瀬漁港・散布漁港)	3,730
国直轄港湾整備事業管理者負担金	13,771
福 祉 ・ 生 活 環 境 整 備	
漁村センター改修工事	121,338
浜中診療所手動式除細動器購入	4,320
清掃車両購入	19,516
町道改修工事 (暮帰別道路局部改良工事ほか)	49,832
橋梁長寿命化事業 (秩父内橋)	31,634
町道維持委託事業 (町道除雪・町道維持)	134,451
町営住宅屋根葺替工事	3,996

教 育 環 境 整 備	
遊具改修工事 (各小学校)	13,770
散布小学校教員住宅改修工事	10,152
天井等落下防止対策工事 (各小・中・高校)	47,560
総合文化センター改修工事	21,546
総合体育館改修工事	12,258
学校給食センター改築工事	63,140
災 害 対 策	
防災行政無線デジタル化工事	70,956
防災行政無線家庭用受信機購入	599
災害備蓄品購入	1,365
霧多布港湾海岸防潮堤嵩上改良 実施設計委託料	17,604

● 問い合わせ先

役場企画財政課 財政係 ☎62-2146



公表します

町職員等の給与や職員数のあらまし

町職員等の給与は、町議会の審議を経て、給料や諸手当の額などが条例で定められており、行政の透明性を図るため広く町民の皆さまに理解しやすい形で、公表することが法律で定められています。

このたび、平成29年度の町職員等の給与や職員数の状況などをお知らせします。

職員の任免および職員数

平成29年度に採用した職員は7人で、平成28年度に退職した職員は8人となっています。

区分	採用者数	退職者数
事務職	7人	6人
技術職	0人	2人

(注) 退職は、自己都合、定年、早期、懲戒、死亡などの種類があります。

職員数の状況

職員数の推移は表2のとおりで、過去6年間の増減数を部門別に比較しています。

年度	部門別					総合計
	一般行政	教育	普通会計	公営企業等会計		
平成24年	127	35	162	20	182	
平成25年	127	35	162	19	181	
平成26年	129	36	165	17	182	
平成27年	127	33	160	17	177	
平成28年	127	33	160	17	177	
平成29年	125	34	159	18	177	
過去6年間の増減数(率)	△2 (△1.6%)	△1 (△2.9%)	△3 (△1.9%)	△2 (△10%)	△5 (△2.7%)	

(注) 部門別職員数は、各年における定員管理調査において報告した人数です。

職員数の状況は表3のとおりで、平成28年と平成29年を部門ごとで比較しています。

部門	区分	職員数		対前年増減数
		平成28年	平成29年	
一般行政部門	議 会	2	2	-
	総 務	33	34	1
	税 務	9	9	-
	農 水	15	15	-
	商 工	4	4	-
	土 木	6	6	-
	民 生	30	28	△2
	衛 生	28	27	△1
	小 計	127	125	△2
	特別行政部門	教 育	33	34
公営企業等	水 道	6	7	1
	下 水 道	2	2	-
	国 保	3	3	-
	介 護 保 険	4	4	-
	そ の 他	2	2	-
	小 計	17	18	1
合 計		177	177	-

(注) 職員数は一般職に属する職員数で臨時非常勤職員は除いています。(職員数には、霧多布高等学校の教員も含まれています。)

職員給与の状況

表4は人件費の状況で、人件費には毎月の給与のほか、退職手当、共済費の使用者負担分や特別職に支給される給料・報酬などを含みます。

区分	人口	歳出総額 A	人件費 B	人件費率 B/A
28年度	5,996人	6,637,873	1,234,491	18.60%

注1 「一般会計」とは、特別会計と企業会計を除いた会計です。

2 人口は平成29年3月31日現在です。

毎月の給料と期末・勤勉手当などの諸手当を合わせた職員給与費の状況は表5のとおりです。

区分	職員数 A	給与費			1人当たり 給与費 B/A
		給料	諸手当	計 B	
29年度	152人	577,905	304,559	882,464	5,806

注1 諸手当には退職手当を含みません。

2 給与費は当初予算額です。

一般行政職員全体の平均給料月額、諸手当を含めた平均給与月額、平均年齢は表6のとおりです。

区分	平均給料 月額	平均給与 月額	平均年齢
一般行政職	308,606	329,748	40歳6月

表7は採用時の初任給、表8は級別の標準的な職務と職員数です。

区分	浜中町	国
一般行政職	大学卒	178,200円
	高校卒	146,100円

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務	主事	主任	主任 主査 係長	主査 係長	係長	課長	
職員数	35人	7人	8人	60人	9人	17人	136人
構成比	25.7%	5.2%	5.9%	44.1%	6.6%	12.5%	100%

職員手当等の状況

給料以外の諸手当には次のものがあり、それぞれ支給される職員の範囲、手当の額などは表9のとおりです。

また、退職手当支給月数の状況は表10のとおりです。

手当の名称	支給金額等		
期末手当 勤勉手当	支給月	期末手当	勤勉手当
	6月期	1.225月分	0.85月分
	12月期	1.375月分	0.85月分
	計	2.6月分	1.7月分
	職務上の段階、級による加算割合5～15%		
扶養手当	配偶者	10,000円	
	扶養親族	1人につき 6,500円	
	扶養親族たる子	1人につき 8,000円 (15歳から22歳までの子は5,000円を加算)	
住居手当	自己所有	3,000円	
	借家・借間	最高27,000円まで (12,000円を超える家賃が対象)	
通勤手当	自家用車使用	最高	31,600円
	交通機関利用	通勤に伴う運賃相当額 (いずれも通勤距離が2km以上の者)	
その他	管理職手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当、寒冷地手当など		

区分	浜中町		国	
	自己都合	定年	自己都合	定年
勤続20年	20.445月分	25.55625月分	20.445月分	25.55625月分
勤続25年	29.145月分	34.5825月分	29.145月分	34.5825月分
勤続30年	36.105月分	42.4125月分	36.105月分	42.4125月分
最高限度額	49.59月分	49.59月分	49.59月分	49.59月分

特別職の報酬等の状況

町長をはじめ常勤の特別職の給料および町議会議員の報酬は表11のとおりです。

区分	給料月額等	期末手当		
給料	町長	753,000円	6月期	2.075月分
	副町長	648,000円	12月期	2.225月分
	教育長	598,000円	計	4.3月分
			加算割合	15%
報酬	議長	295,000円	6月期	2.075月分
	副議長	236,000円		
	委員長	210,000円		
	議員	186,000円		
			12月期	2.225月分
			計	4.3月分

勤務時間およびその他の勤務条件の状況

職員の勤務時間は表12、休暇の種類は表13のとおりです。

区 分	内 容
1日の勤務時間	午前8時30分から午後5時15分まで
1週間の勤務時間	38時間45分
週休日(休みの日)	日曜日および土曜日（施設によっては異なります。）

区 分	内 容
年次有給休暇	1年度に20日。なお20日以内の残日数を翌年度に繰り越せる
病 気 休 暇	負傷または疾病の療養に必要と認める期間
特 別 休 暇	忌引休暇、結婚の休暇、ボランティア休暇、産前産後の休暇など
介 護 休 暇	配偶者、父母、子などの介護を行う場合に必要と認められる期間

職員の分限および懲戒処分の状況

区分	内 容	平成28年度の状況
分限	分限処分とは、勤務成績がよくない場合や心身の故障のため、職務の遂行に支障がある場合、長期の休養を要する場合など、公務能率を維持するために問題が生じた際、任命権者の権限で降任、免職、休職、降給させることができるものです。	休 職 1名
懲戒	懲戒処分とは、法令違反、職務上の義務違反、全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合、免職、停職、減給、戒告等となるものです。	訓 告 7名 嚴重注意 5名

職員のサービスの状況

地方公務員法により、職員は全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、職務の遂行にあたっては全力を挙げてこれに専念しなければならないとされているほか、職務に専念する義務、信用失墜行為の禁止、秘密の保持などが規定されています。なお、平成28年度において、服務義務違反で処罰された件数は1件です。



職員研修の状況

職員の研修は、人格と教養を高め、町民全体の奉仕者にふさわしい識見と実践力を育成して、町行政の民生的で能率的な運営に貢献するよう研修計画に基づいて実施しています。

北海道市町村職員研修センターが実施する指導能力研修、管理能力研修、法制執務研修をはじめ町村会や町独自で実施する研修などに積極的に参加しております。

職員の福利厚生等の状況

区 分	実施主体	内 容
職員の福利厚生	市町村職員共済組合	健康保険、厚生年金などの給付、保健事業などを実施
	市町村職員福祉協会	医療給付、貸付事業、保養事業などを実施
公務災害	地方公務員災害補償基金	公務上の負傷に対して補償が受けられる

公平委員会への不服申立等の状況

地方公務員は、職員の給与、勤務時間、その他の勤務条件に関する措置の要求や職員に対する不利益な処分についての不服申立を地方公務員法第7条により公正・中立な第三者機関である公平委員会に行うことができることになっています。その状況については表16のとおりです。

区 分	内 容
勤務条件に関する措置の要求の状況	平成28年度該当無
不利益処分に関する不服申立の状況	平成28年度該当無
苦情処理の状況	平成28年度該当無

○問い合わせ先

役場総務課職員係

☎ 62 - 2129

茶内支所合同庁舎の耐震診断結果について

茶内支所合同庁舎は、昭和53年に茶内支所庁舎、消防庁舎（浜中消防署茶内分遣所等）、住民センターの機能を有した施設として、昭和56年に改正前の旧耐震基準で設計、建設されています。

町では、建物の安全性を確認するための耐震診断を実施しましたので、その結果をお知らせします。

建物の概要

- 施設名 浜中町役場茶内支所合同庁舎
- 建築年 昭和53年
- 構造 鉄筋コンクリート造、地上2階
- 床面積 864.9㎡



耐震診断結果

公共施設は用途により大地震後の安全・機能の確保が図られる基準として、「Is値」の目標値と「CT・SD値」の目安が定められています。耐震診断の結果、1階のX方向（東西）およびY方向（南北）で、目標とするIs値の0.75を下回り、判定がNGとなりました。

階数	X方向（東西）		Y方向（南北）		目標Is値	CT・SD値の目安	判定
	Is値	CT・SD値	Is値	CT・SD値			
1階	0.675	0.723	0.520	0.697	0.75	0.375	NG
2階	0.781	1.046	0.864	0.947	0.75	0.375	OK

※対象施設の用途により、建物耐震安全性の分類による重要度係数を「1.25」とし、目標Is値 $0.6 \times 1.25 = 0.75$ 、CT・SD値の目安 $0.3 \times 1.25 = 0.375$ に設定

耐震診断基準

Is値（構造耐震指標）とは建築物の地震に対する耐震性を示す指標で、数値が大きいほど耐震性が高くなります。一般的にはIs値が0.6の建物は、昭和56年の新耐震基準に基づき、震度6強以上の規模の大地震に対する耐震性能を有するとされています。

また、CT・SD値は建物の形状などを考慮した耐震性能を表す数値で、値が高いほど耐震性能が高いことを表しています。Is値が高い場合でもこの値が0.3未満の場合は、倒壊の危険性があるとされています。

施設の安全性確保への取り組み

茶内支所合同庁舎は、地域の住民の方々への各種サービスの提供と農業行政を担う拠点としての役割を有しています。庁舎には、浜中消防署茶内分遣所と浜中消防団第3分団もあり地域の防災活動の拠点ともなっています。

今後、来庁者および職員等の安全性の確保、行政機能の維持を図るため、当該耐震診断結果を踏まえ、合同庁舎の耐震化を図ってまいります。

●問い合わせ先 役場茶内支所 ☎65-2111

漁業・農業・商工業

後継者就業交付金制度のお知らせ

町内で漁業・農業・商工業を営む方の後継者が、新たに学校を卒業して就業した場合や町内外からUターン等により後継者として就業した場合、交付金を受けることができます。

後継者就業交付金

■ 新規卒業者（主に経営者の子や孫）

交付金額	年額600,000円（月額5万円計算で年度末に就業実績に応じて一括支給）
交付期間	就業から最大36ヶ月
交付対象者	①中学校以上の学校を卒業した経営者の後継者（二親等以内の直系卑属）であって、各産業に従事すると認められる者 ②就業開始日までに浜中町に住所を有している者 ③経営を一にする親族に町税等の滞納が無いこと ④漁協・農協・商工会等が推薦する者

■ Uターン者等（主に経営者の子弟）

交付金額	年額600,000円（月額5万円計算で年度末に就業実績に応じて一括支給）
交付期間	就業から最大36ヶ月
交付対象者	①町内外で職業に就いていた経営者の子弟（二親等以内の直系卑属およびその配偶者）がその職を辞め、各産業に従事すると認められる者 ②就業開始日までに浜中町に住所を有している者 ③経営を一にする親族に町税等の滞納が無いこと ④漁協・農協・商工会等が推薦する者

交付申請

交付金の申請を希望される方は、以下の書類の提出が必要となります。

■ 提出書類（漁業後継者、農業後継者、商工業後継者共通）

- ①承認申請書 ②就業概要書 ③履歴書 ④住民票 ⑤その他必要と認める書類

■ 提出時期

随時受け付けます。詳細は下記までお問い合わせください。

■ 提出・問い合わせ先

漁業後継者	役場水産課漁政係	☎62-2243（直通）
農業後継者	役場農林課農政係	☎65-2186（直通）
商工業後継者	役場商工観光課商工労働係	☎62-2147（直通）

農地の権利移動について (29年実績)

農地は、農業生産の基盤として重要な役割を担っており、現在および将来における国民のための限られた資源です。そのため、農地の効率的利用、優良農地の確保、新たなニーズへの対応という考え方により、一般の土地に比べて売買や賃貸借、利用方法などに一定の制限が課され、農地の売買や賃貸借、農地を農地以外のものにしようとする場合には、市町村の農業委員会や都道府県知事などの許可を要します。浜中町農業委員会では、そのような申請等があった場合は、書類審査と現地調査に基づいて総会で審議し、許可決定を行っています。

なお、昨年1年間（平成29年1月～12月）に農業委員会総会において権利移動を行った件数は、右記のとおりとなっております。

農業委員会情報

VOL.37

[編集] 浜中町農業委員会 農政部会

●農地法第3条		
売買	2件	17ha
贈与	1件	8ha
賃貸借	17件	242ha
使用貸借	6件	452ha
●農地法第4条		
転用	5件	2ha
●農業経営基盤強化促進法		
買入	5件	271ha
売渡	9件	145ha
賃貸借	23件	279ha

農業委員会総会の報告

第5回総会（平成29年11月30日開催）

付議議件

- 報告第1号 利用状況調査（農地パトロール）の結果について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農用地利用集積計画作成要請について

第6回総会（平成29年12月22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 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第4号 浜中町農業委員会「農地等の利用の最適化に関する指針」の策定について
- 議案第5号 平成30年度浜中町農業委員会事業計画書の策定について
- 議案第6号 平成30年度浜中町農業委員会予算の提出について

第7回総会（平成30年1月31日開催）

付議議件

- 報告第1号 農地法第3条の3第1項の規定による届出について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農用地利用集積計画作成要請について

（農業委員会総会は傍聴することができます。）

「根釧女性農業委員の会」総会

根室・釧路管内では、昨年7月の農業委員改選から女性農業委員の数が17名となり、浜中町においても現在3名の女性の委員が活躍されております。

「根釧女性農業委員の会」は、平成27年の女性農業委員研修会をきっかけに、道内2番目の女性農業委員組織として立ち上げられました。浜中町は設立当初から参加し、会員間の親睦・交流、情報交換や学習といった活動を通じ、日頃の農業委員活動の糧となるよう研さんを積んでおります。

昨年12月12日、標茶町において総会が開催され、30年度の活動や学習会などについて協議が行われました。

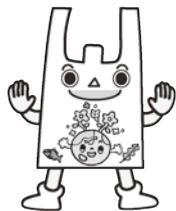


農業委員会への質問やご相談は、下記または地域の農業委員まで

浜中町農業委員会事務局 ☎62-2196・2129

*次回は6月号に掲載予定です

レジポくんからのお知らせ！

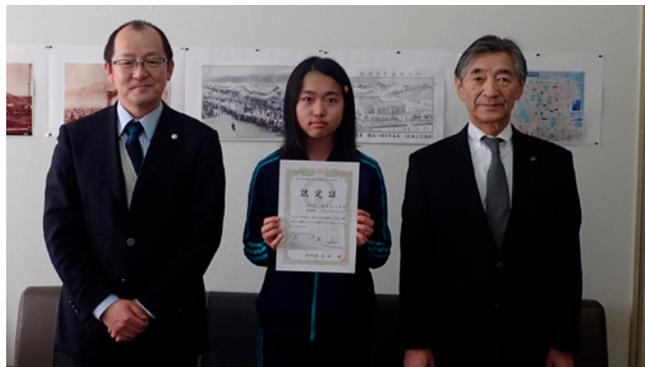


霧小、学校版環境ISO再認定！

2月20日、霧多布小学校で浜中町学校版環境ISO認定式が執り行われました。本校は平成21年に初めて認定され、今回で4回目の認定になります。

学校を訪れると、児童が下校前に自主的にトイレの消灯を確認するのを見かけました。普段から徹底して節電に取り組んでおり、節電意識の高さがよく分かりました。

また、節水や裏紙の使用、プルタブやペットボトルの回収にも積極的に取り組むなど、資源をととも大切にしており、児童と教職員が一体となって環境にやさしい活動を行っていました。



問い合わせ先

役場企画財政課環境政策係

☎62-2194

駐在所からのお知らせ

厚岸警察署 浜中グループ駐在所

新学期における少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化 ～さしのべる 手のぬくもりを どの子にも～

お子さまへ

インターネットの世界は 危険がいっぱい！

コミュニティサイト、ゲームサイト等を利用し、性的な犯罪被害に遭う人が後を絶ちません。インターネットで知り合った人には「会わない」「信用しない」「写真、動画は送らない」ように注意しましょう。

万引きは犯罪！

万引きをする、見張りや命令をする、盗んだ物を買ったり、貰ったりすることも全て犯罪になりますので、絶対やめましょう。

保護者さまへ

子どものインターネット利用に制限を！

子どもとインターネットの安全な利用方法や危険性を話し合うとともに、家庭でルールを作り、子どもがインターネットで被害に遭わないよう家族全体で守りましょう。

子どもをインターネット犯罪被害から守るため、子どもが使用する携帯電話等には有害サイトとアクセスを制限できるフィルタリングを設定しましょう。

非行防止は家庭から、子どものこんな兆候は注意！

家庭は最も身近な社会です。社会のルール、マナーを守らせ、善悪のけじめをつけさせましょう。

行き先を言わずに外出する、帰宅時間が不規則になる、夜遊びや外泊が多くなる、親に隠れて長時間電話をする、知らない人からメールが届くなど、普段の子どもと違う様子、兆候に注意しましょう。

少年相談110番

少年非行、いじめなどで悩んだり、困っていることがあれば、**フリーダイヤル 0120-677-110** (8時45分～17時30分) までお気軽に相談してください。

浜中診療所からのお知らせ

【内科医師派遣診療について】

3・4月の北大第二内科医師の診療日をお知らせいたします。

○3月2日(金)～4日(日) ○4月13日(金)～15日(日)

○3月16日(金)～22日(木) ○4月20日(金)～23日(月)

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。

なお、毎週金曜日は18時まで（各種予防接種は17時30分まで）診療を行っています。

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

【整形外科診療のお知らせ】

医療法人東北海道病院の医師による整形外科診療を行います。腰痛、肩痛、股関節痛などにより受診を希望される方は、予約が必要となりますので上記までお申し込みください。

なお、整形外科外来の診療日は、午後からの健康診断および各種予防接種は行いませんので、あらかじめご了承ください。

○診療予定日 3月8日(木) ○診療時間 14時～

※上記の各診療日の翌日より、次の診療日の予約を受け付けます。

※医師の都合により、診療日が変更になる場合があります。

地場産品 クッキング

【ごぼうのミルクパスタ】

【材料：4人分】

- ☆乾燥パスタ…………… 320g
- ☆鮭…………… 4切れ
- ☆しめじ…………… 1袋
- ☆ごぼう…………… ½本
- ☆にんにく…………… 1かけ
- ☆オリーブオイル…………… 大さじ2杯
- ☆牛乳…………… 2カップ
- ☆生クリーム…………… ½カップ
- ☆固形コンソメ…………… 2個
- ☆塩こしょう…………… 少々

【1人分の栄養素】

エネルギー 728kcal
カルシウム 281mg
食塩相当量 1.5g

食塩の1日摂取目標量

男性8.0g
女性7.0g

今月の食材は「牛乳」です。

牛乳はカルシウムが豊富な食材です。骨粗しょう症を防ぐのに、重要な役割を担ってくれます。

【作り方】

- ①鮭は食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにし、水にさらす。にんにくはみじん切り、しめじは食べやすい大きさにさく。
- ②フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて火にかける。にんにくの香りがしたら、鮭とごぼうとしめじを入れて炒める。
- ③鮭の表面が白っぽくなってきたらAを加え3分程度煮る。
- ④パスタの麺をゆで、③と絡め、塩こしょうで味を整える。お皿に盛って、完成。



ごみ博士からのお知らせ！



●今回は「最終処分場へのごみの直接搬入」についてじゃ！

みんなは、最終処分場でごみを直接受け入れしていることは知っているかの？
最終処分場への搬入にかかる料金は、家庭から出る一般ごみは10kgにつき50円、事業所から出る一般ごみは10kgにつき80円になるぞ。資源物は無料で引き取っておるのじゃが、搬入する際は空缶・ペットボトル等中は軽くすすぎ、段ボール・新聞・雑誌等はひもで十字に縛って出してくれよ。分別がなされていないごみ等については、引き取りを拒否する場合もあるから、ガイドブック等で確認して分別してから搬入するようにしてくれよ！



引っ越しや年度替わりでごみの出やすい3月末、平日に搬入ができないという方のために3月25日(日)、9時から15時まで処分場でごみの受け入れをする予定じゃ。この機会にぜひ利用してくれたまえ！

浜中町最終処分場

所在地：浜中町茶内東5線46番地
受入日：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
開場時間：8時30分～17時15分

**面倒なことも、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！！**



みるこんからのお知らせ

大切な命を守るために

3月は厚生労働省が定める自殺対策強化月間です。全国の自殺者数は平成23年まで3万人を超えていましたが、平成24年から減少傾向にあり、平成28年は21,897人となっています。

自殺の原因は「健康問題」が最も多く、その他いくつかの要因が重なり、尊い命が失われています。

ひとりで悩まず相談を

悩んでいる人にこころの相談先を紹介しましょう。悩みを聞いてあげている人も相談できます。ひとりで抱え込まないで、一緒に考えていきましょう。

あなたの周囲にこのような方はいませんか？

- ・口数が減り、元気がない
- ・大量のお酒を飲むようになる
- ・身なりや健康に気を遣わなくなる
- ・孤立している
- ・自殺をほのめかす
- ・長い間会っていない親戚や友人に連絡する

よりそいホットライン（24時間対応）

フリーダイヤル 0120-279-338

●問い合わせ先

役場福祉保健課健康推進係
☎62-2307

1

23

Hamanaka Photo News

小原菜奈香さん、全国大会出場おめでとう！



霧多布中学校3年の小原菜奈香さんが第38回全国中学校スケート大会へ出場するにあたり、1月23日、町長室を訪れ、報告と大会参加への意気込みを語りました。

小原さんは、「中学校最後のレースになるので、集中して積極的なレースをしたい」と抱負を述べ、町長は「自信をもって頑張ってきてください」と激励しました。

1

23

Hamanaka Photo News

浜中町地域見守り活動に関する協定が締結されました



1月23日、町と大地みらい信用金庫浜中支店との間で、地域見守り活動に関する協定が締結されました。

この協定により、大地みらい信用金庫浜中支店の職員等が、通常業務の中で住民の何らかの異変に気付いた場合、町に連絡することで住民が住み慣れた地域で安心して生活でき、地域福祉の向上が図られます。このたびの協定の締結に関し、大地みらい信用金庫浜中支店様へ深く感謝を申し上げます。

2

6

Hamanaka Photo News

全道かるた大会に出場します！

1月14日に行われた「第14回釧路管内少年少女下の句かるた選手権大会兼北海道子どもかるた大会釧路管内予選」で準優勝を果たし、「第21回北海道子どもかるた大会」への出場を決めた本町の小・中学生の2チームが、2月6日、町長への出場報告に訪れました。

霧多布中学校3年中田貴耶くんは「今まで全国大会出場を目指してやってきました。管内の代表として勝ちにこだわって頑張ります」と決意を述べ、町長は「みんなが応援しているので、町民の代表として良い成績を取めるよう頑張ってください」と激励しました。

らいじんぐう
雷神宮 (小学5・6年生の部)

- 小松 華純さん (小5)
- 松島 莉子さん (小6)
- 坂本 宗太くん (小5)
- 赤石 凌佑くん (小5)

さんふうじん
三風神 (中学生の部)

- 中田 貴耶くん (中3)
- 船山 臣くん (中1)
- 坂本 哲太くん (中2)
- 小松 拓斗くん (中1)
- 赤石 恭梧くん (中1)

2
1

Hamanaka Photo News

包括的連携に関する協定が締結されました

2月1日、浜中町と日本郵便株式会社浜中町内の郵便局および釧路中央郵便局との間で、包括的連携に関する協定が締結されました。

これらの郵便局とは昨年2月より地域における協力に関する協定を締結しており、今回は「安心・安全な暮らしの実現に関すること」「地域経済活性化に関すること」「未来を担う子どもの育成に関すること」「その他、地域の活性化・住民サービス向上に関すること」について内容を拡充して新たな協定を締結しました。

この協定により、これまで以上に地域の子どもたちや高齢者が安心・安全に暮らし続けていける地域づくりが図られます。このたびの協定の締結に関し、深く感謝を申し上げます。



霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

巡回展 「カモにも事情がありまして・・・
～餌から恋の三角関係まで～」

2月3日～25日まで、釧路市立博物館主催のカモに関する企画展を開催しました。カモの食性や繁殖に関する基礎知識から、釧路管内で見られるカモ類の事情まで、細かいところまで掘り下げられた大変興味深い展示でした。3月～4月はカモたちが繁殖のために大移動をする時期です。河川や漁港など身近な場所で見られるカモを観察しに行ってみてはいかがでしょうか。



お知らせ

きりたっぷ子ども自然クラブ活動発表会

「きりたっぷ子ども自然クラブ」の今年度1年間の活動を、子どもたちが自らの手で発表します。子どもクラブの活動について気になっている方、小学生のお子さまをお持ちの

方など、どなたでも参加できますので、ご家族やお友達をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

場 所：霧多布湿原センター 2階会議室

日 時：3月18日(日) 11時～13時

※12時から13時はどなたでも参加できる懇親会を実施いたします。

料 金：無料

企画展 「あなたの知らないスゲの世界」

「スゲ」は目立たない地味な植物ですが、スゲ傘など古くから私たちの生活に深くかかわってきました。他にも意外なところで利用されているスゲを、かわいいスゲのキャラクターたちがご紹介しています。

場 所：霧多布湿原センター 2階タンチョウホール

期 間：2月11日(日)～3月21日(水)

●予約・問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

URL <http://www.kiritappu.mond.jp/center/>

2 / 8 沖縄と気温差20度以上!? ようこそ冬の浜中へ!

～浜中町・沖縄県与那原町少年少女体験相互交流事業～

今年も、浜中町商工会青年部による「浜中町・沖縄県与那原町少年少女体験相互交流事業」が実施されました。今回、沖縄県与那原町の小学生16名が2月8日に本町を訪れ、2泊3日の行程で、民泊体験や小学校合同学習などを行いました。

この事業は、与那原町の商工会青年部と姉妹提携を結んでいることから子どもたちの相互訪問交流を続けています。食、歴史、文化など、互いに異なる環境の中で見聞を広めるとともに、自分たちの生まれ育った故郷についても再認識し、地域活性化の将来を担うリーダーづくりを目的としており、与那原町の小学生の受け入れは今年で6回目となります。

与那原町の子どもたちは、8日に牧場視察と役場への表敬訪問、9日に茶内小学校との交流学习とアイスやソーセージ作りなど、多くの体験を行いました。

8日に行われた役場の表敬訪問では、町長が「この交流が20年以上も続いていることはすごいことで、これは浜中町と与那原町の双方の財産です」とあいさつし、与那原町の子どもたちからは町長へたくさんの質問が投げかけられました。特に、浜中町内には人口の3倍の数の牛がいると聞き、とても驚いていた様子でした。

与那原町の子どもたちを受け入れた民泊先では、北海道と沖縄双方の暮らしや食べ物、方言など、色んな文化の違いにどちらも貴重な経験となったようです。与那原町の子どもたちは、大きな海産物に驚いたり、民泊先の子供たちと一緒に雪遊びでべちゃべちゃになるなど、慣れないながらも浜中町の暮らしを楽しく体験できたようです。10日の朝、見送りに来た民泊先の家族や子どもたちは、名残を惜しみながらのお別れとなりました。

浜中町・与那原町のそれぞれの子供たち、民泊先のご家族をはじめ、この事業に関わった多くの方々にとって、大変貴重で有意義な経験となりました。



1

Hamanaka Photo News

28

青空の下、5種目で大会新記録！～浜中町民スケート大会～

1月28日、町民スケートリンクで「平成29年度 浜中町民スケート大会」が開催されました。

天候、リンクともに好条件で、参加した69名の選手たちはそれぞれ日頃の練習の成果を發揮し、右記の5種目で大会新記録が飛び出しました。

所属	学年	氏名	種目	タイム
茶内小	2年	中山煌 ^{こうや} 埜	小学2年男子100M	16秒63
	1年	宮崎凜 ^{りりな} 奈	小学1年女子300M	44秒06
小学1年女子500M			1分14秒18	
霧多布中	1年	小林美 ^{みう} 憂	中学1年女子500M	47秒70
霧多布高校	教諭	澤邊憲 ^{かづき} 紀	一般男子500M	41秒15



浜中桜4号通改良舗装工事が完成しました

～平成29年度 防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金事業～

このたび、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、浜中市街の町道浜中桜4号通を整備しました。

本道路は、今年4月より運用を開始する新しい学校給食センターにおいて利用が図られるとともに、今後、周辺町有地の有効活用も検討していることから整備を実施したところであり、地域の快適な生活環境に寄与することが期待されます。



平成30年度 国家公務員採用試験のお知らせ

採用試験の情報は、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」よりご確認ください。

(<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>)

各試験の申し込みは、インターネット

(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)

により行ってください。

種 目	受付期間
総合職 (院卒者・大卒程度)	3月30日(金)～4月9日(月)
一般職 (大卒程度)	4月6日(金)～4月18日(水)
一般職 (高卒者・社会人)	6月18日(月)～6月27日(水)

●問い合わせ先 人事院北海道事務局第二課試験係 ☎011-241-1248

予備自衛官補・一般幹部候補生を募集します

平成31年4月採用の「一般幹部候補生」の募集受付が平成30年3月1日(木)から開始されます。

種 目	資 格	受付期間	試験日	試験場所
予備自衛官補 (一般)	18歳以上34歳未満	平成30年1月9日(火) ～ 平成30年4月6日(金)	平成30年4月14日(土) ～18日(水)の間の 指定された1日	釧路駐屯地 (予定)
予備自衛官補 (技能)	18歳以上で 保有する技能に応じ 53～55歳未満			別示
一般幹部候補生 (陸・海・空)	22歳以上26歳未満の 者で大学卒業程度の 学力を有する方	平成30年3月1日(木) ～ 平成30年5月1日(火)	【一次】平成30年 5月12日(土)・13日(日) ※13日は飛行要員のみ	道東経済 センタービル (予定)

*一般幹部候補生につきましては、飛行要員もありますのでお問い合わせください。

また「予備自衛官補(一般・技能)」の募集が現在受付実施中となっております。下記をご覧の上、期日までにお申し込みください。

●問い合わせ先 役場総務課総務係 ☎62-2125
自衛隊帯広地方協力本部釧路出張所 ☎0154-22-1053

◆ 平成29年度定期監査の結果概要について ◆

地方自治法第199条の規定により実施した平成29年度(上半期:4～9月分)の財務に関する事務の執行と経営に係る事業の管理について、定期監査結果の概要を公表します。

監査を実施した会計 一般会計、国民健康保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、介護保険特別会計、浜中診療所特別会計、下水道事業特別会計

監査実施期間 平成29年11月9日～30日の間で9日間

監査方法 関係法令等や予算に基づき、各種事務や事業が適切に執行されているかを主眼とし、経済性や効率性、有効性の観点にも留意の上、関係書類の検査および関係職員からの聞き取りによって実施しています。

監査結果 財務に関する事務の執行および経営に係る事業の管理については、おおむね適正に執行されているものと認めました。

●浜中町監査委員

自動車税の住所変更をお忘れなく！

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課金される税金です。引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- 住所が変わったとき（変更登録）
- 自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）
- 自動車を売買したとき（移転登録）

平成30年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは・・・

札幌道税事務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

●問い合わせ先

札幌道税事務所自動車税部 ☎011-746-1197

●道税ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.htm>

平成30年度 第1回北海道警察官採用試験のお知らせ

区分	採用予定人数	申込書等配布開始	受付期間	1次試験	2次試験	最終合格発表	採用予定日
男性A	125名程度	3月1日(木)	3月1日(木) ～4月23日(月)	5月20日(日)	6月下旬 ～7月上旬	8月3日(金) 予定	平成31年 4月1日以降
男性B	40名程度						
女性A	35名程度						
女性B	10名程度						

※A 4年生大学を卒業した方および平成30年度大学卒業見込みの方で、昭和61年4月2日から平成13年4月1までに生まれた方

※B A以外の方で、昭和61年4月2日から平成13年4月1までに生まれた方

●問い合わせ先

厚岸警察署 ☎0153-52-0110

保育士資格・幼稚園教諭免許取得特例講座等 受講生募集のご案内

釧路短期大学では、釧路専門学校との合同企画による、下記講座の受講生を募集いたします。

また、平成30年度前期科目等履修生・聴講生も併せて募集いたしますので、興味のある方は受講条件・詳細について、各問い合わせ先にご確認ください。

講座・科目等	募集締切	問い合わせ先
通信制「保育士資格取得特例講座」 (幼稚園教諭免許取得者)	4月30日(月)	釧路専門学校 0154-51-3195
通学制「幼稚園教諭免許取得特例講座」 (保育士資格取得者)	(前期) 4月10日(火) (後期) 10月10日(水)	釧路短期大学 0154-68-5124
釧路短期大学平成30年度前期科目等履修生・聴講生	4月10日(火)	

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」を合わせたものです。町内小学校5校・中学校4校を連載でご紹介しています。

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

思い出と決意を胸に



ルパツフェスでの霧カフェ

平成30年3月1日、第64回卒業証書授与式が挙行されました。本年度、霧高を巣立つ3年生は28名です。卒業生一人ひとりが3年間の学びを通し、社会人の基礎となる資質を養い、立派に成長することができました。4月からはそれぞれの夢や目標に向け、新しい環境で活躍することとなります。これまで、「浜中学」をはじめとするさまざまな学習活動に加え、日常生活のあらゆる場面で地域の皆さまからのご支援をいた

だきましたことに、この場を借りて厚くお礼申し上げます。「原稿を作成しながら掲載写真を選んでいると、地域と連携した教育活動の記録が多数あることに改めて驚くと同時に、他の高校ではこれほどの経験はできないだろうと感じています」(教頭談) 残された在校生、そして4月に入学する新入生は、これまで卒業生が築き上げた伝統に新しい歴史の1ページを作るべく努力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。



各種研修視察出発前の表敬訪問



湿原でのアマモ生育状況調査

浜中町総合文化センター 平成30年度の使用申し込み受付中！

総合文化センターでは、平成30年度の文化センター使用申し込みを受け付けております。各種行事や会議、サークル活動や結婚式などにご利用ください。使用を予定されている方は、事前に使用場所の予約状況を確認の上、使用許可申請書の提出をお願いします。

●申し込み・問い合わせ先

教育委員会総合文化センター係

☎62-3131



中・高校生ボランティアリーダー養成講座が修了!

5月から活動してきた「中・高校生ボランティアリーダー養成講座」が、2月をもって本年度の活動を修了しました。

本年度は自然ボランティアとして町内の観光名所でのゴミ拾い、うまいもん市・岬まつりのイベントスタッフ、読み聞かせなどを行う保育所での育児ボランティア、備蓄倉庫の見学やテントの張り方について学び、炊事をしながら1泊のキャンプをする災害時ボランティアなど、活動を通して、仲間と助け合うことや人の役に立つ喜びを知る1年となりました。

さまざまなボランティアを体験したことにより、将来、町や地域の行事に積極的に参加する、さらには適切なサポートができる人材として大いに活躍してくれることと期待しています。



社会体育施設 定期利用の募集

次年度のスポーツ活動の場として、下記の社会体育施設について定期利用を受け付けします。皆さんの健康づくりや交流の場として、多くの方々のご利用をお待ちしております。

屋内体育施設（前期）

- ◇募集施設 総合体育館
農業者トレーニングセンター
すくらむ21
- ◇利用期間 4月1日～9月30日
- ◇休館日 月曜日

屋外体育施設

- ◇募集施設 総合グラウンド
霧多布スポーツ広場
農村運動公園
- ◇利用期間 5月1日～10月31日

◆屋内体育施設（前期）・屋外体育施設の申込期限は、どちらも3月9日(金)です。

●申し込み・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 FAX 62-3145

学校教育からの情報コーナー

子どもたちの力を伸ばしていくために

昨年12月、町内の小学校1年生から中学校2年生を対象に、「標準学力調査」を実施しました。調査結果から、基礎的・基本的な学習内容の繰り返し指導、家庭学習の習慣化などの取り組みにより、確かな成果が見られた一方、いくつかの課題も浮き彫りになりました。

特に、子どもたちが学んだ知識を活用して考えたり、表現したりする力を日常の授業を通して培っていくことが重要課題になっています。

学校では、調査結果の分析に基づき、学力向上に向けた取り組みの検証・改善を図り、今後も子ども一人ひとりの状況に応じて、確かな学力を育む取り組みを推進していきます。

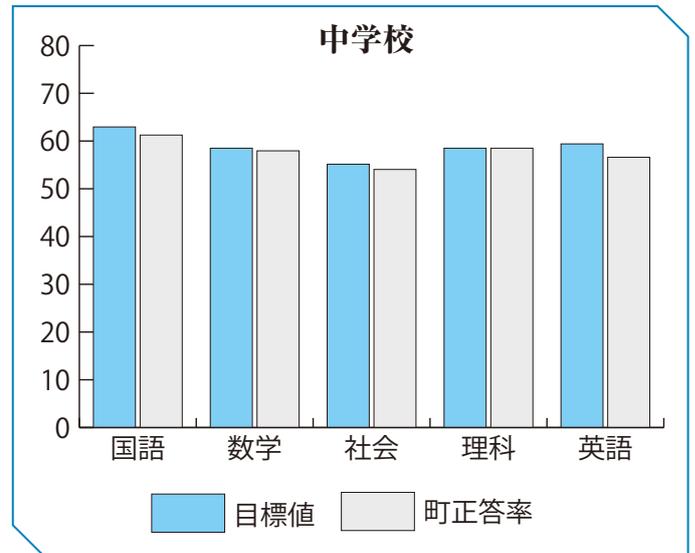
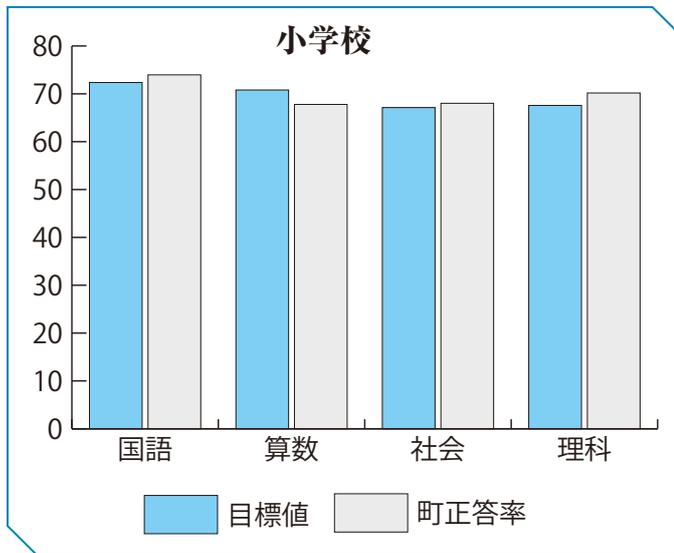
*標準学力調査の実施教科

○小学校 1・2年…国語、算数 3～6年…国語、算数、社会、理科

○中学校 1・2年…国語、数学、社会、理科、英語

*グラフの数値（全学年の平均）

- ・目標値～調査において目標として設定された正答を期待する割合
- ・町正答率～調査における浜中町の平均正答率



子どもの「生きる力」を育むために…ご家庭で取り組んでみませんか？

◎望ましい学習習慣や生活習慣を定着させるために

- ・起床時刻や就寝時刻、家庭学習の時間、テレビやゲームの時間を見直しましょう。
- ・家庭でも読書をしましょう。
- ・家族が共に過ごし、子どもの心に残る場や機会をつくりましょう。

◎学校と連携して子どもの学びをサポートするために

- ・子どもが頑張っていることを先生に伝えたり、困っていることを相談したりしてみましょう。
- ・宿題や読書活動など、学校の取り組みについて先生方と話し合ってみましょう。



新着図書案内



児童書



『あめのひ』

サム・アッシャー / 作・絵 吉上 恭太 / 訳

朝、目が覚めると雨が降っていた。ほくは外に遊びに行きたくてたまらない！でもおじいちゃんは「雨がやむまで待ちなさい」って言うんだ。でも外はまだまだ雨が降っていて…やっとなんだ!! さあ、レインコートを着て、傘を持って、外へ遊びに行こう!! 雨を楽しむ気持ちを丁寧に描いた、心がわくわくする絵本です。

『スッキリ捨てる 持ち物ダイエット』

岡田 敏子 / 監修

今までどうしても片づけられなかった人に向けて、“捨てる”というシンプルで簡単な方法を、トレーニング形式で説明しています。

自宅はもちろん、職場のデスクやお財布・化粧ポーチの中など、さまざまな場所に対して“捨てる”習慣・コツなどを紹介しています。

イラストも豊富にあるので、とても見やすく、分かりやすい1冊です。



一般書

児童書



『どうぶつびょういん』

トビイ ルツ / 作・絵

ここはちょっと変わった動物病院。動物園のとなりにあるのですが、シマウマやブタといった動物がお医者さんなのです。

この病院には、動物のお医者さんたちに悪いところを治してもらいたいと思っている子どもたちがやって来ます。

ほら、今日も悩みを抱えた子どもたちがやってきましたよ。

『主夫のTomorrow』

朱川 湊人 / 著

会社の倒産をきっかけに結婚し、一流インテリアデザイナーの妻を支える【主夫】として家事と育児をこなす齊藤知朗（Tomorrow）。

家族の幸せと夢を追いか求め、日々奮闘するTomorrowの前に立ちはだかるのは、主夫に対する社会の壁。それでもTomorrowは一喜一憂しながら全力で立ち向かう…。

“家族の在り方”とは何なのか。考えるきっかけを与えてくれる作品です。



一般書

《その他の司書オススメ本》

児童書

『どででん かぼちゃ』 いわさ ゆうこ / 作

『これから戦場に向かいます』 山本 美香 / 写真・文

『おかのうえのカステラ屋さん』 堀 直子 / 作 神山 ますみ / 絵

『ほんとうに怖くなれる幽霊の学校』

トビー・イボットソン / 著 三辺 律子 / 訳

一般書

『百姓貴族 5巻』 荒川 弘 / 著

『ヨーロッパの看板-お気に入りの街角-』 上野 美千代 / 写真・文

『盤上の向日葵』 柚月 裕子 / 著

『利休の闇』 加藤 廣 / 著

今月のおはなし会

10日
(土)

24日
(土)

場所：文化センター
2階図書室

時間：11時～

「生涯を通じて健康で明るく」

3月1日～8日は 女性の健康週間です

No.344 保健師・歯科衛生士・栄養士です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日から8日は厚生労働省により、女性の健康週間と定められています。この機会に、自分の健康について考えてみましょう。

今回は、「便秘」についてです。

便秘って?? 便秘とは、簡単にいえば「排便回数が減ること」ですが、回数よりもむしろ排便困難な状態が特徴です。2～3日に1回しか排便がなくても、便の排出がスムーズな場合は便秘とはいえません。一般に便秘と呼ばれるのは、あくまでも排便困難な状況が伴う場合です。



なぜ女性は便秘になりやすいの？



黄体ホルモンの影響

女性ホルモンの一つである「黄体ホルモン」は大腸の蠕動運動※1を抑制する働きがあります。また、腸内の水分吸収を高める働きがある為、腸内中の便からも水分が吸収されてスムーズな排便を阻害してしまいます。

筋力の弱さ・低下

一般に男性と比べて女性は筋力が弱いため、蠕動運動のサポートがしにくくなります。また、腹筋の弱さは排便時のいきみ不足にもつながります。幼児や男性でも高齢者に便秘が多いのはこのためです。

ダイエットと水分不足

食事制限をすることにより便の量が減り、食物繊維や水分摂取量も減る為、便が硬くなってしまい出にくくなります。

※1 蠕動(ぜんどう)運動…胃や大腸などの消化管が食べ物を送るために、伸びたり縮んだり収縮する動きのこと



便秘の解消・予防には…



生活リズムを整えましょう 1日3回の食生活を基本に、規則正しい生活習慣が大切です。食物繊維を積極的に摂るようにしたり、十分な睡眠をとりましょう。

適度に身体を動かしましょう 全身の血行が良くなり腸の動きが活発化し、腹筋力も高まってきて排便しやすくなります。また、運動は気分転換にもなるため、精神的ストレスを発散する上でも有効です。



便秘は、腸の炎症や腫瘍、女性は子宮筋腫などがあると便の通り道が狭くなり起こる可能性もある為、症状が重い場合は医師に相談しましょう。

3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。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 木	霧多布高等学校卒業証書授与式 10:00～ 健康教室（姉別農村環境改善センター 13:30～15:00）	15 木	むし歯予防教室 （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:00） 中学校、小中併置校卒業証書授与式 10:00～
2 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 4日まで） 沐浴教室（要申込） （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:30）	16 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 22日まで）
3 土		17 土	
4 日		18 日	
5 月	健康教室（茶内第三母と子の家 10:00～11:30）	19 月	小学校卒業証書授与式（霧小、浜小、茶小）10:00～
6 火		20 火	
7 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）	21 水	
8 木	整形外科診療（浜中診療所 14:00～）	22 木	健康教室（琵琶瀬住民センター 10:00～11:30）
9 金		23 金	小学校卒業証書授与式（茶一小）10:00～ 小・中・高等学校修了式
10 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11:00～）	24 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11:00～）
11 日		25 日	
12 月		26 月	風呂の日（霧多布温泉ゆうゆ）
13 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）	27 火	
14 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:30）	28 水	
		29 木	
		30 金	
		31 土	

あそびのひろば	月火木金	9:00～12:00	霧多布保育所内子育て支援センター ※3月26日(月)～4月4日(水)休業
	月火水木金	14:30～16:30	
	水	10:00～12:00	茶内コミュニティセンター ※3月7日(水)およびコミセン使用時はお休み

町内施設の休館日	施設名称	休館日
	総合文化センター	5・12・19・22・26
	総合体育館	5・12・19・22・26
	農業者トレーニングセンター	5・12・19・21・26
	すくらむ21	5・12・19・22・26
MO-TTOかぜて	4・5・11・12・18・19・21・25・26	

ひとのうごき

1月末現在（前月比）

- 人口：5,992人（－5）
男：2,954人（－1）
女：3,038人（－4）
- 世帯数：2,486世帯（－4）



おたれじょう

茶 内・今野 ぜん 繕ちゃん(祐太さん)
茶 内・澤口 ゆうと 侑永ちゃん(真樹さん)



おくやみ

霧多布・太田 進さん(76歳)
暮 帰 別・中下 泰子さん(83歳)
茶 内・藤田 鈴子さん(84歳)
茶 内・佐々木 時さん(87歳)
茶 内・上田 弘實さん(80歳)
浜中市街・白川りつ子さん(73歳)
姉 別・菊地マキヨさん(94歳)

広報紙に掲載している写真について、ご希望の方には **L版印刷した写真** または **データ** (JPEG形式) を差し上げます。

「子どもが写っている」「遠方にいる親戚に送りたい」など写真をご希望の方は下記までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎62-2148



今月の表紙
平成29年度 浜中町民スケート大会

1月28日、町民スケートリンクで「平成29年度 浜中町民スケート大会」が開催されました。
詳細については、17ページをご覧ください。



文芸サロン

俳句

吹雪く夜は外の生きもの案じおり

福澤 秋桜(茶 内)

風花のひとつふたつの間の無風

天井知代子(暮帰別)

短歌

劇的にあるべし北の真冬日のあしたの樹氷ひと夜の吹雪

相原 睦子(茶 内)

足痛め立てない山羊のリハビリに通う道々春待ちらどおし

福澤 秋桜(茶 内)

思うこと言葉にすれば伝わると思えるまでは黙るよ、じゃあね。

天井知代子(暮帰別)

文芸サロンに掲載する俳句または短歌を募集します。

作品を提供いただける方は役場広報係までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎六二一一二一四八

