



今月の主な話題

- ▶ 役場組織機構の見直しについて..... 2 P
- ▶ 町のお金がこのように使われました！..... 5 P
- ▶ 町職員等の給与や職員数のあらまし..... 8 P
- ▶ 後期高齢者医療制度のお知らせ..... 11 P
- ▶ 防災特集 十勝沖地震津波から70年 12 P
- ▶ 子どもたちの学力向上のために..... 29 P

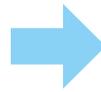
役場組織機構の見直しについて

町は、4月1日から役場組織機構の一部を下記のとおり見直いたします。この組織機構の見直しは、行政サービスの充実を図るとともに、業務の効率化・一括化・平準化を目的として、事務分掌の再編などを行い、それに沿った職員の配置を行うものです。

現組織機構

新しい組織機構

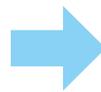
| | |
|---------|-------|
| 総務課 | 総務係 |
| | 職員係 |
| | 契約管財係 |
| | 情報管理係 |
| 交通安全係 | |
| 選挙管理委員会 | 書記 |



| | |
|---------|-------|
| 総務課 | 総務係 |
| | 職員係 |
| | 契約管理係 |
| | 情報広報係 |
| 選挙管理委員会 | 書記 |

総務課は、契約管財係の契約業務と交通安全係の交通安全・車両管理・防犯業務を担当する**契約管理係**を新設します。また、情報管理係と企画財政課広報係を統合し、新たに**情報広報係**を新設します。

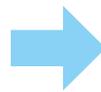
| | |
|-------|-------|
| 企画財政課 | 企画調整係 |
| | 財政係 |
| | 広報係 |



| | |
|-------|-------|
| 企画財政課 | 企画調整係 |
| | 財政係 |
| | 管財係 |

企画財政課は、総務課契約管財係の管財・町有地業務を担当する**管財係**を新設します。

| | |
|------|-------|
| 町民課 | 町民係 |
| | 生活環境係 |
| | 保険年金係 |
| 浜中支所 | 町民係 |
| 茶内支所 | 町民係 |



| | |
|-------|-------|
| 住民環境課 | 戸籍住民係 |
| | 生活環境係 |
| | 環境政策係 |
| 浜中支所 | 戸籍住民係 |
| 茶内支所 | 戸籍住民係 |

町民課は名称を**住民環境課**とし、町民課・浜中支所・茶内支所の町民係の名称を**戸籍住民係**とします。また、企画財政課企画調整係の環境政策業務を担当する**環境政策係**を新設します。

| | |
|-------|---------------|
| 福祉保健課 | 福 祉 係 |
| | 健 康 推 進 係 |
| | 地 域 包 括 支 援 係 |
| | 介 護 保 険 係 |
| | 浜中歯科診療所 |
| | 茶内歯科診療所 |



| | |
|-----|---------------|
| 保険課 | 保 険 年 金 係 |
| | 地 域 包 括 支 援 係 |
| | 介 護 保 険 係 |

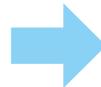
| | |
|-------|-----------|
| 健康福祉課 | 社 会 福 祉 係 |
| | 児 童 福 祉 係 |
| | 健 康 推 進 係 |
| | 浜中歯科診療所 |
| | 茶内歯科診療所 |

福祉保健課は2つの新設する課に分け、それぞれ**保険課**、**健康福祉課**とします。

保健課は、町民課から移管した**保険年金係**、**地域包括支援係**、**介護保険係**の3係とします。

健康福祉課は、福祉係を**社会福祉係**と**児童福祉係**の2つに分け、**健康推進係**と**浜中・茶内歯科診療所**を所管とします。

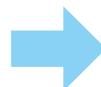
| | |
|-------|--------------------|
| 商工観光課 | 商 工 労 働 係 |
| | 観 光 係 |
| | ふれあい・交流 保養センター係 |
| | 中山間活性化施設係 |



| | |
|-------|--------------------|
| 商工観光課 | 商 工 労 働 係 |
| | 観 光 係 |
| | ふるさと納税推進係 |
| | ふれあい・交流 保養センター係 |
| | 中山間活性化施設係 |

商工観光課は、総務課総務係のふるさと納税業務を担当する**ふるさと納税推進係**を新設します。

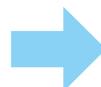
| | |
|-----|---------|
| 建設課 | 土 木 係 |
| | 建 築 係 |
| | 下 水 道 係 |



| | |
|-----|-----------|
| 建設課 | 土 木 係 |
| | 建 築 係 |
| | 住 宅 管 理 係 |

建設課は、総務課契約管財係の公住・集会施設の業務を担当する**住宅管理係**を新設します。

| | |
|-----|-----------|
| 水道課 | 水 道 総 務 係 |
| | 水 道 施 設 係 |
| | 水 道 係 |



| | |
|-------|-----------|
| 上下水道課 | 水 道 総 務 係 |
| | 水 道 施 設 係 |
| | 水 道 係 |
| | 下 水 道 係 |

水道課は名称を**上下水道課**とし、建設課下水道係の下水道業務を担当する**下水道係**を建設課から移管します。

|||| 役場本庁の配置等の変更について ||||

※課名や配置に変更があった部署は、**水色**の部分です。
(なお、3Fフロアは変更ありません)

1F

【配置部署】

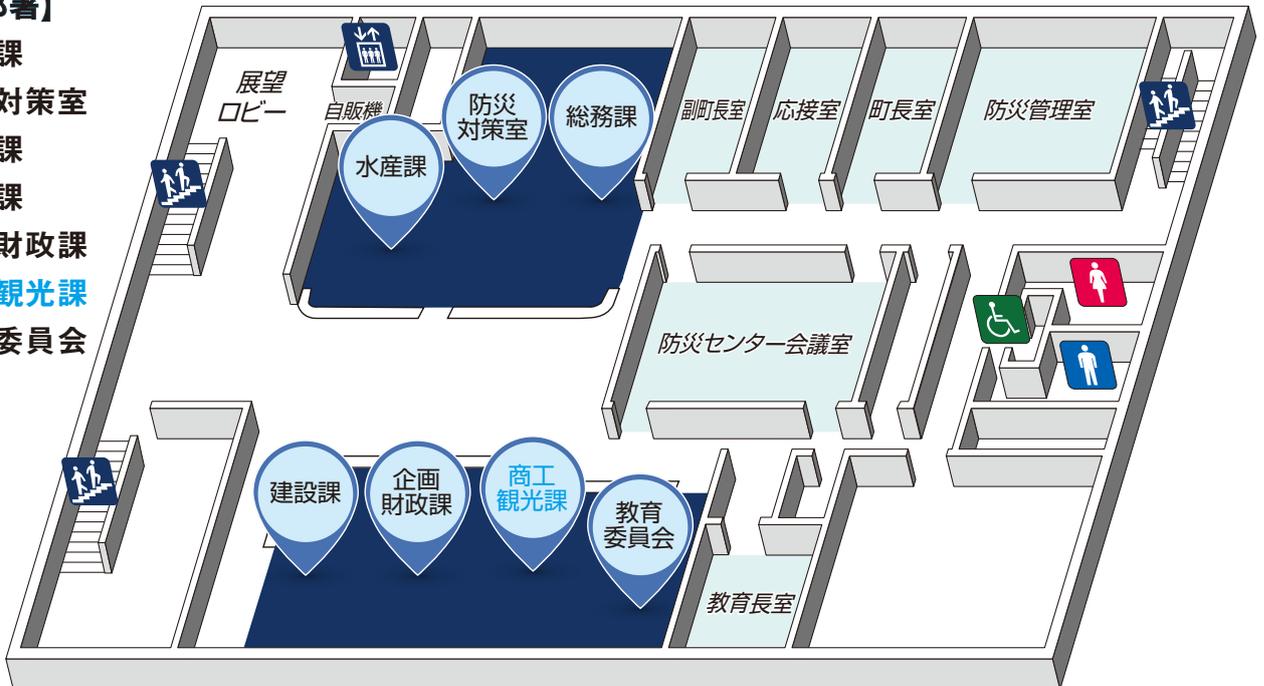
- 住民環境課
- 税務課
- 上下水道課
- 保険課
- 健康福祉課
- 出納室



2F

【配置部署】

- 水産課
- 防災対策室
- 総務課
- 建設課
- 企画財政課
- 商工観光課
- 教育委員会



●問い合わせ先 役場総務課総務係 ☎62-2125

令和2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！

令和2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るかをお知らせします。

★ 一般会計 ★

令和2年度の町政運営については、まちづくりの指針となる「第6期浜中町まちづくり総合計画」がスタートし、「地域を支える地場産業の振興」、「災害に強いまちづくり」、「若い世代への子育て支援の充実」の3つの大きな柱を基本に、各種事業を展開しました。

令和2年度は、防災機能を備えた新庁舎やウニ種苗生産センターの建設、霧多布団地の改善工事をはじめとした大型の建設事業に加え、新型コロナウイルス感染症関連事業により、過去最大規模の決算額となりました。

★ 性質別決算の状況 ★

歳出内訳を性質別に見ると、割合で最も高いのが普通建設事業費の40.6%、次いで補助費の16.2%、人件費の12.0%、物件費の8.8%の順となっています。

性質別決算においても大型の建設事業の影響により、普通建設事業費が前年度と比較して10億9千万円ほど増額となっているほか、補助費が定額給付金の給付の影響により8億8千万円ほど増額となっています。

■ 歳入 ■

| | | |
|--------|--------------|--------|
| 地方交付税 | 33億2,164万6千円 | 26.9% |
| 町債 | 30億8,105万2千円 | 24.9% |
| 国庫支出金 | 15億9,822万6千円 | 12.9% |
| 町税 | 8億3,723万4千円 | 6.8% |
| 道支出金 | 7億5,145万1千円 | 6.1% |
| 使用料手数料 | 1億8,341万3千円 | 1.5% |
| 地方譲与税 | 1億2,086万9千円 | 1.0% |
| 諸収入 | 8,283万1千円 | 0.7% |
| 財産収入 | 3,443万5千円 | 0.3% |
| その他 | 23億3,845万3千円 | 18.9% |
| 歳入合計 | 123億4,961万円 | 100.0% |

■ 歳出 ■

| | | |
|--------|---------------|--------|
| 総務費 | 37億2,955万9千円 | 30.6% |
| 農林水産業費 | 16億4,003万4千円 | 13.5% |
| 消防費 | 16億3,773万1千円 | 13.4% |
| 給与費 | 12億2,094万7千円 | 10.0% |
| 公債費 | 8億7,103万円 | 7.1% |
| 土木費 | 8億3,055万4千円 | 6.8% |
| 民生費 | 7億6,601万6千円 | 6.3% |
| 衛生費 | 5億8,245万8千円 | 4.8% |
| 教育費 | 5億6,440万2千円 | 4.6% |
| 商工費 | 2億8,871万2千円 | 2.4% |
| 議会費 | 5,272万2千円 | 0.4% |
| 災害復旧費 | 986万7千円 | 0.1% |
| 歳出合計 | 121億9,403万2千円 | 100.0% |

■ 性質別決算の状況 ■

| | | |
|-----------|---------------|--------|
| 普通建設事業費 | 49億4,376万1千円 | 40.6% |
| 補助費 | 19億7,787万1千円 | 16.2% |
| 人件費 | 14億6,682万5千円 | 12.0% |
| 物件費 | 10億6,547万9千円 | 8.8% |
| 公債費 | 8億7,102万8千円 | 7.1% |
| 積立金 | 6億5,479万3千円 | 5.4% |
| 繰出金 | 5億9,824万6千円 | 4.9% |
| 扶助費 | 3億3,139万4千円 | 2.7% |
| 維持補修費 | 2億2,348万1千円 | 1.8% |
| 投資・出資・貸付金 | 5,128万7千円 | 0.4% |
| 災害復旧費 | 986万7千円 | 0.1% |
| 合計 | 121億9,403万2千円 | 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 | 1,157,095 | 1,151,195 | 5,900 |
| 後期高齢者医療特別会計 | 75,865 | 75,683 | 182 |
| 介護保険特別会計 | 468,033 | 443,369 | 24,664 |
| 浜中診療所特別会計 | 286,382 | 280,232 | 6,150 |
| 下水道事業特別会計 | 402,150 | 397,372 | 4,778 |
| 合 計 | 2,389,525 | 2,347,851 | 41,674 |

企業会計 企業会計とは、民間企業と同じような経理方式をとる会計です。(単位：千円)

| 区 分 | 収 入 | 支 出 | 差 引 | |
|------|-------|---------|---------|----------|
| 水道事業 | 収 益 的 | 195,891 | 182,208 | 13,683 |
| | 資 本 的 | 134,536 | 184,100 | △ 49,564 |

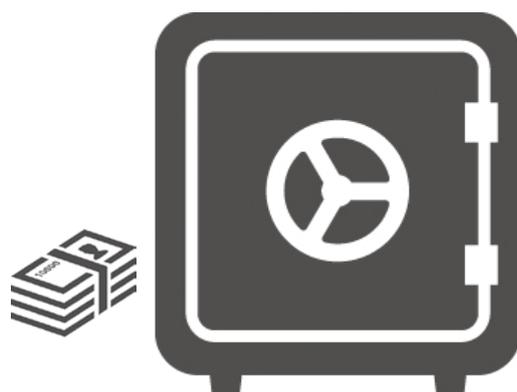
※資本的収入額が資本的支出額に不足する額49,564千円は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんしました。

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 | 元年度末 現在高 | 2年度 | | 2年度末 現在高 |
|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | | 借入額 | 償還額 | |
| 政 府 資 金 | 9,324,519 | 677,673 | 851,438 | 9,150,754 |
| 財 政 融 資 資 金 | 9,249,581 | 677,673 | 830,100 | 9,097,154 |
| 旧郵政公社資金 | 74,938 | | 21,338 | 53,600 |
| 地方公共団体金融機構 | 3,004,984 | 2,563,279 | 118,327 | 5,449,936 |
| 金 融 機 関 | 304,148 | 8,000 | 47,199 | 264,949 |
| 共 済 組 合 等 | 122,400 | | 1,550 | 120,850 |
| 北 海 道 | 36,298 | | 24,269 | 12,029 |
| 計 | 12,792,349 | 3,248,952 | 1,042,783 | 14,998,518 |

基金の状況（全会計） (単位：千円)

| 会計 | 基 金 名 | 元年度末 現在高 | 2年度 | | 2年度末 現在高 |
|----|------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | 積 立 | 取崩し | |
| 一般 | 財 政 調 整 基 金 | 348,874 | 49,731 | | 398,605 |
| | 減 債 基 金 | 326,970 | 44 | | 327,014 |
| | 開基記念事業基金 | 11,271 | 2 | | 11,273 |
| | 人づくり基金 | 20,780 | 4 | | 20,784 |
| | 福祉振興基金 | 36,562 | 604 | | 37,166 |
| | 医師処遇改善準備基金 | 8,267 | 1,501 | | 9,768 |
| | 新規就農者等育成基金 | 4,490 | 202 | 1,000 | 3,692 |
| | 育英事業基金 | 24,667 | 700 | 2,112 | 23,255 |
| | 水産振興基金 | 59,499 | 8,006 | | 67,505 |
| | 特定防衛施設周辺整備調整交付金事業基金 | 812 | 92,384 | 92,383 | 813 |
| | 公共施設整備基金 | 1,080,704 | 162,986 | 749,949 | 493,741 |
| | ふるさと納税基金 | 384,600 | 325,102 | 287,396 | 422,306 |
| | 森林環境譲与税基金 | 1,103 | 389 | | 1,492 |
| | 中小企業特別融資（新型コロナウイルス感染症対策特別融資）利子補給基金 | 0 | 13,138 | | 13,138 |
| 計 | 2,308,599 | 654,793 | 1,132,840 | 1,830,552 | |
| 国保 | 国保財政調整基金 | 97,058 | 8,961 | | 106,019 |
| 介護 | 介護保険給付金費準備基金 | 21,135 | 6,001 | | 27,136 |
| | 合 計 | 2,426,792 | 669,755 | 1,132,840 | 1,963,707 |



令和2年度は新庁舎やウニ種苗生産センター、公営住宅などの建設事業に対し、32億5千万円ほどの借入を行ったところであり、令和2年度末現在高は昨年度より22億円増のおよそ150億円となりました。

町の貯金でもある基金は、前年度末より11億3千万円ほど減となりましたが、これは庁舎建設に伴い公共施設整備基金を取り崩して財源としたため、年度間の財源不足に対応する財政調整基金は取り崩しを行わず、5千万円ほどを積み立てています。



令和2年度に行った主な建設等事業

(単位：千円)

| 福祉・生活環境整備 | |
|-----------------------------|---------|
| へき地保育所遊具更新工事 | 2,530 |
| 斎場改修工事 | 7,700 |
| 歯科診療所改修工事 | 1,892 |
| 浜中診療所改修工事 | 10,780 |
| 浜中診療所医療機器購入 | 16,383 |
| 清掃車両購入 | 24,970 |
| 町道・橋梁改修工事 | 136,606 |
| 公営住宅新築工事実施設計業務委託料(茶内団地) | 23,320 |
| 公営住宅解体工事(茶内A団地・浜中A団地) | 54,131 |
| 公営住宅長寿命化型改善工事(霧多布団地(S57-2)) | 237,600 |

| 産業関係 | |
|-------------------------|---------|
| 浜中姉別地区道営農道整備事業負担金 | 27,559 |
| 道営草地整備事業負担金 | 12,933 |
| 公有林整備事業 | 27,790 |
| 林道開設工事 | 29,016 |
| ウニ種苗センター建設工事(監理業務・備品含む) | 773,202 |
| 水産多面的機能発揮対策支援事業負担金 | 12,360 |
| 新川船揚場整備工事 | 49,115 |
| 国直轄港湾整備事業管理者負担金 | 12,933 |

| 教育環境 | |
|-----------------------|--------|
| 霧多布小学校暖房設備改修工事 | 44,000 |
| 浜中小学校トイレ改修工事 | 30,690 |
| 学校通信ネットワーク整備工事(小・中学校) | 45,349 |

| 災害対策 | |
|-----------------------|-----------|
| 新庁舎等建設工事(監理業務・備品含む) | 1,711,492 |
| 避難施設等建設工事(監理業務含む) | 1,296,908 |
| 津波防災ステーション移転工事 | 25,300 |
| 防災行政無線改修工事 | 12,972 |
| 霧多布港海岸防潮堤改良工事(監理業務含む) | 143,972 |

令和3年度定期監査報告

地方自治法第199条の規定により実施した令和3年度(上半期:4月～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、監査結果の概要を公表します。

※「令和3年度定期監査報告書」は、町ホームページにて公表しています。

1 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

2 監査実施期間

令和3年11月2日から令和3年11月26日まで(6日間)

3 監査の方法

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うえ、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。

4 監査の結果

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。

公表します

町職員等の給与や職員数のあらまし

町職員の給与は、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。

今月号では、令和3年度の町職員の給与や職員数の状況をお知らせします。

職員の任免および職員数

令和3年度に採用した職員は12人で、令和2年度に退職した職員は12人となっています。

表1 採用者および退職者の状況

| 区分 | 採用者数 | 退職者数 |
|-----|------|------|
| 事務職 | 7人 | 7人 |
| 技術職 | 5人 | 5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。

表2 職員数の推移（各年4月1日現在、単位：人・%）

| 年度 | 部門別 | | | | |
|--------------|---------------|----|---------------|---------|---------------|
| | 一般行政 | 教育 | 普通会計 | 公営企業等会計 | 総合計 |
| 平成28年 | 127 | 33 | 160 | 17 | 177 |
| 平成29年 | 125 | 34 | 159 | 18 | 177 |
| 平成30年 | 124 | 34 | 158 | 19 | 177 |
| 令和元年 | 124 | 34 | 158 | 17 | 175 |
| 令和2年 | 126 | 32 | 158 | 18 | 176 |
| 令和3年 | 126 | 33 | 159 | 17 | 176 |
| 過去6年間の増減数(率) | △1 (△0.8%) | 0 | △1 (△0.6%) | 0 | △1 (△0.6%) |

(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、令和2年と令和3年を部門毎で比較しています。

表3 部門別職員数の状況（各年4月1日現在、単位：人）

| 部門 | 区分 | 職員数 | | 対前年増減数 |
|--------|---------|------|------|--------|
| | | 令和2年 | 令和3年 | |
| 一般行政部門 | 議 会 | 2 | 2 | - |
| | 総 務 | 34 | 33 | △1 |
| | 税 務 | 8 | 9 | 1 |
| | 農 水 | 15 | 16 | 1 |
| | 商 工 | 4 | 4 | - |
| | 土 木 | 6 | 6 | - |
| | 民 生 | 30 | 27 | △3 |
| | 衛 生 | 27 | 29 | 2 |
| | 小 計 | 126 | 126 | 0 |
| | 特別行政部門 | 教 育 | 32 | 33 |
| 公営企業等 | 水 道 | 7 | 7 | - |
| | 下 水 道 | 2 | 2 | - |
| | 国 保 | 3 | 3 | - |
| | 介 護 保 険 | 4 | 4 | - |
| | そ の 他 | 2 | 1 | △1 |
| | 小 計 | 18 | 17 | △1 |
| 合 計 | | 176 | 176 | 0 |

(注) 職員数は一般職に属する人数で再任用・会計年度任用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んでいます)

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 |
|-----|--------|------------|-----------|-------------|
| 2年度 | 5,548人 | 12,194,032 | 1,220,947 | 10.01% |

(注)1 「一般会計」は、特別会計と企業会計を除いた会計です。

2 人口は、令和3年3月31日現在の数値です。

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 | |
| 3年度 | 150人 | 548,484 | 302,114 | 850,598 | 5,671 |

(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 | 295,118 | 316,279 | 39歳2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 | 182,200円 | 182,200円 |
| | 高校卒 | 150,600円 | 150,600円 |

表8 職員の級別職員数（令和3年4月1日現在、一般行政職）

| 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 | 41人 | 7人 | 14人 | 51人 | 3人 | 18人 | 134人 |
| 構成比 | 30.6% | 5.2% | 10.5% | 38.1% | 2.2% | 13.4% | 100% |

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 | 1.275月分 | 0.95月分 |
| | 12月期 | 1.275月分 | 0.95月分 |
| | 計 | 2.55月分 | 1.9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 | 6,500円 | |
| | 扶養親族 扶養親族たる子 (15歳から22歳までの子は5,000円を加算) | 1人につき | 6,500円 10,000円 |
| 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 | | |

表10 退職手当支給月数の状況（令和3年4月1日現在）

| 区分 | 浜中町 | | 国 | |
|-------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| | 自己都合 | 定年 | 自己都合 | 定年 |
| 勤続20年 | 19.6695月分 | 24.586875月分 | 19.6695月分 | 24.586875月分 |
| 勤続25年 | 28.0395月分 | 33.27075月分 | 28.0395月分 | 33.27075月分 |
| 勤続30年 | 34.7355月分 | 40.80375月分 | 34.7355月分 | 40.80375月分 |
| 最高限度額 | 47.709月分 | 47.709月分 | 47.709月分 | 47.709月分 |

町長をはじめ常勤の特別職の給料、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 | | |
|----------|----------|------|---------|----------|
| 町長 給料 | 753,000円 | 6月期 | 2.225月分 | |
| | 副町長 | 12月期 | 2.225月分 | |
| | | 計 | 4.45月分 | |
| 教育長 | 598,000円 | 加算割合 | 15% | |
| 議長 報酬 | 295,000円 | 6月期 | 2.225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 | 4.45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 | 土曜日および日曜日（勤務場所によって異なります） |

| 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 | 令和2年度の状況 |
|----|---|-----------------------------|
| 分限 | 分限処分とは、勤務成績がよ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、退職、降給させることができるものです。 | 休 職 1人 |
| 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。 | 戒 告 1人 訓 告 9人 嚴重注意 8人 |

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、令和2年度において、服務義務違反で処分された事案はありません。



職員研修の状況

職員研修は、人格と教養を高め、町民全体の奉仕者としてふさわしい識見と実践力を育成し、町行政の民主的かつ能率的な運営に貢献するよう、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います。

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 | 令和2年度該当無 |
| 不利益処分に関する不服申立の状況 | 令和2年度該当無 |
| 苦情処理の状況 | 令和2年度該当無 |

●問い合わせ先

役場総務課職員係

☎ 62 - 2129

後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費について

高額介護合算療養費は、医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担額を軽減する制度です。

これは、同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険制度の自己負担額の合計が限度額を超えたとき、その超えた額がそれぞれの制度から支給されるもので、市区町村窓口への申請手続きが必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合、対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合、支給されません。

◆自己負担限度額表

| 負担割合 | 区 分 | | 自己負担額の合計の基準額 |
|------|----------|---------|---------------------|
| 3割 | 現役並み所得者 | | 【課税所得690万円以上】 212万円 |
| | | | 【課税所得380万円以上】 141万円 |
| | | | 【課税所得145万円以上】 67万円 |
| 1割 | 一 般 | | 56万円 |
| | 住民税非課税世帯 | 区分Ⅱ(※1) | 31万円 |
| | | 区分Ⅰ(※2) | 19万円 |

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方



該当する方には、北海道後期高齢者医療広域連合から交付申請書等が郵送されていますので、必要事項を記入の上、役場町民課保険年金係まで提出ください。

- 問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
役場町民課保険年金係 ☎62-2187

防災行政無線戸別受信機の電池交換について

皆様のご家庭などに設置されている防災行政無線戸別受信機は、家庭用電源で作動していますが、停電時には内蔵された乾電池で作動します。暴風雪などの災害による停電に備え、電池残量の確認をお願いします。乾電池が消耗していると「乾電池」ランプが赤く点滅しますので、電池交換するようお願いします。(なお、乾電池については個人負担となっています)

★電池交換方法

電池の交換方法は、旧型機は左側へ、新型機は下側へふたをスライドさせると開きます。



旧型機 乾電池(単2形) 4本



新型機 乾電池(単1、単2、単3形) いずれか2本

- 問い合わせ・連絡先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

防災特集 十勝沖地震津波から70年

●いま一度、災害への備えを

昭和27年3月4日午前10時22分頃、十勝沖を震源とするマグニチュード8.2の巨大地震が発生し、十勝地方で震度6を記録したほか、北海道太平洋東部に大津波が襲来し、各地に大きな被害をもたらしました。

霧多布の震度は4程度と推定され、地震による被害は軽微でしたが、午前10時55分頃に第1波の津波が琵琶瀬湾に到達し、その後、数回にわたる高さ3m以上の津波が、琵琶瀬湾沿いの新川・水取場・霧多布地区を中心に大きな被害をもたらしました。特に、琵琶瀬湾には地震発生約1週間前に流水が接岸・漂着していたことから、津波により押し寄せられた流水が家屋に衝突し、被害を増大させました。

◎十勝沖地震津波の被害

| 死者 | 被災戸数 | 被災人員 | 被害額 |
|----|------|--------|-----------|
| 3人 | 306戸 | 1,856人 | 2億6,300万円 |

●十勝沖地震津波の被災状況



半鐘の鳴り響く中、津波襲来の危険を予知した町民は、続々と役場裏手の湯沸山に避難し始めました。
(S27.3.4 11時30分頃)



雪道となっている湯沸坂をリヤカーを引き、手回り品を担いで避難しました。
(S27.3.4 12時頃)



厳寒零下の中、屋外避難を強いられました。
(S27.3.4 12時頃)



津波襲来により氷海と化した霧多布市街。湯沸山に避難した町民は、見守るしかありませんでした。右端の大きな建物は霧多布中学校。
(S27.3.4 12時40分頃)



琵琶瀬湾から水取場集落に向かって白く浮かんだ流水や漁船が、津波によって流されて建物の被害を増大させました。
(S27.3.4 12時40分頃)



夕刻を迎え、寒さに震えながら毛布に包まる町民。夜間も屋外避難となりました。(S27.3.4 15時頃)



琵琶瀬湾側からの津波は、家屋などを破壊しながら浜中湾側に抜けました。写真は浜中湾側の霧多布市街。(S27.3.4 15時頃)



役場前の道路に打ち上げられた漁船や流水が、家屋に衝突して被害を大きくしました。左奥は消防の火の見やぐら。(S27.3.5)



航空機から撮影した津波に洗われた新川地区の様子。右が琵琶瀬湾、左が浜中湾、奥が霧多布市街。(撮影月日不詳)

●当時の様子を記録した「十勝沖震災誌」(昭和28年北海道発行)の記述(一部抜粋)

消防本部の半鐘が乱打される。「津波が来るぞ!」の声は、たちまちのうちに市街地全体を包んでいった。若いころ津波を体験した古老の警告が最も早かった。しかし、人々は半信半疑である。小さいながら午前10時55分ころには第1波が来た。尊い体験から割り出された予言は不幸にも的中した。次には大きいのが来る。人々は恐怖に目を引きつらして逃げた。役場裏手の湯沸山へ、残雪の丘は刻々と駆け上がる人々で埋まった。標ぼうたる太平洋の沖合に異様な白波が湧いた。みるみる視野一杯に両翼を広げたその波は陸地に迫ってくる。湾口に横たわる嶮暮帰島で割れた波の壁は速度を増して浜辺に迫る。岸辺の水がすざましい響きをたてて裂けた。と思う間もなく波は陸上へ渦巻き上がる。ああ眼下に手にとるごとく見えるわが家、冬の休漁期で砂浜に上げられていた漁船は波間に翻弄されて流れ出した。氷塊が軽々と浮かんでくる。家屋に突き当たる。たちまちその家は解体して海水にのまれてゆく。山上の所々に号泣が起こってきた。「わしの家が……」「おらの家も流された」昆布採りや小魚とりの貧しい漁民たちは、明るい太陽の下に練り広げられる恐ろしい光景に凝然として身をすくませ、悪夢にうなされたように叫びあうのであった。(一部現代仮名遣いに変更)

●千島海溝沿い超巨大地震について

国の地震調査委員会は、マグニチュード8.8程度以上の超巨大地震の発生確率を今後30年間で7%から40%としており、数十年間隔で発生するマグニチュード8前後の地震の発生確率は、根室沖地震で80%程度、十勝沖地震で10%程度と予測しています。

巨大地震や津波は、これまでの地層調査や歴史から見ても、一定の周期で必ず発生しています。70年前の十勝沖地震津波では、津波を察知した町民が自ら半鐘を鳴らし、避難しながら「津波が来る!」の叫び声によって、多くの町民が高台に避難することで命が救われました。

当時は高台に避難場所となる建物はなく、寒さに備えるための荷物をもって避難した様子がかえります。

この十勝沖地震は、教訓として「大きな地震があったら大きな津波が来る」・「すぐに避難する」・「防寒対策をしっかりとる」ことの大切さを今に伝えています。

●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

「あったか初日の出 2022」

湿原センターの2022年は「あったか初日の出」で幕を開けました。

今年は規模を縮小して開催したため、毎年恒例の餅つき・餅まきがなかったものの、初日の出を見ようと約60の方が湿原センターを訪れました。



湿原センター2F カフェに新メニュー登場!

はまなか海マルシェさんのご協力のもと、カニ・ホッキなど、浜中の海産物をふんだんに使った「はまなか海鮮ピラフ」が湿原センター2Fカフェに新たに登場! 海鮮ピラフには、おぼろ昆布のスープも付いています。ぜひご賞味ください!



税込600円

展示が更新されています!

昨年末に、湿原センター内展示ホールに木のおもちゃを追加しました。床にはジョイントマットを敷き、靴をぬいでゆっくりとくつろぐことができる空間にしました。

陽の光を浴びてぬくぬくしながら、展示ホールから霧多布湿原を眺めてみませんか?



開館時間変更のお知らせ

湿原センターは3月31日(木)までの期間、開館時間を9時30分~16時に変更しております。ご来館される皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

● 予約・問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

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

防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金事業が活用されました

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、新しいじん芥収集車両を整備しました。

以前使用していたじん芥収集車両は、平成21年度に購入したもので、車体の損傷も著しく円滑なじん芥収集作業に支障を来たしていました。

今回の整備により、収集中に「作業中」と後方に表示されるなど安全性が向上するとともに、収集作業に利便性がもたらされ、町内の環境衛生の向上に大きく貢献するものと期待しています。



● 問い合わせ・連絡先 役場町民課生活環境係 ☎62-2192

浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第32回 住みやすい町づくり大作戦

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

1月18日に霧多布小学校5年生の「総合的な学習の時間」にゲストティーチャーとして参加しました。「総合的な学習の時間」は地域への興味・関心を持って探求する活動を通して、課題解決に必要な知識と技能を身に付けることを目的として行われる授業です。その中で児童の皆さんが、「住みやすい町づくり大作戦」というテーマで地域活性化について学んでいる中、担任の先生の依頼で町外から移住してきた地域おこし協力隊（移住・定住推進員）の私に声がかかりました。

授業の中では地域おこし協力隊の自己紹介と活動内容の説明の良かった点や課題点などを話し、児童の皆さんは真剣に私の話に耳を傾けてくれました。

質問タイムでは、「浜中町はどんなイメージですか?」や「自然は好きですか?」などの質問がありました。私の浜中町のイメージは、「霧多布湿原を中心に広大な自然が広がっている町で、出身の東京都では自然が身近になかったので好きです。」といったお話をさせていただきました。

今回、霧多布小学校の授業で、私の経験や浜中町のことを話すことによって、児童の皆さんが地元の良さを知ることによって、浜中町をより好きになってくれればと強く願っています。
(地域おこし協力隊 小山勇太郎 62-2237)



ごみ博士からのお知らせ!

●今回のテーマは「ごみの出し方」と「休日の廃棄物最終処分場解放」じゃ!

新型コロナウイルス感染症対策として、家庭ごみを収集に出す際は下記の事項を守ってほしいのじゃ。

- ①ペットボトル・空き缶・空きビンについては、かごに入れて排出せず透明または半透明の袋に入れて排出する。
- ②ごみ袋は、しっかりと縛る。
- ③ごみが袋から溢れないようにする。
- ④新型コロナウイルス感染症に感染された方のごみを排出する場合、ごみ袋を二重にするなど感染拡大防止対策を行う。

※感染性廃棄物については、小さい袋などに入れしっかりと縛り、町の指定ごみ袋の中に入れて排出するか、町の指定ごみ袋の上から、もう一枚透明な袋を重ねて排出してください。

円滑なごみ収集を継続するため、①～④の事項をみんなでしっかり守っていきこう!

最後に、廃棄物最終処分場からお知らせじゃ。3月27日(日)午前9時から午後3時まで、最終処分場を一般開放するぞ。一般開放では、有料で家庭ごみの受け入れを行うので、この機会をぜひ利用してくれよ!

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!!



しょっかい

食改の×だいどころ



浜中町食生活改善協議会のおすすめレシピ紹介！

【材料：4人分】

「かぼちゃもち」

- ☆かぼちゃ…………… 300 g
- ☆片栗粉…………… 大さじ6杯
- ☆調理油…………… 大さじ2杯
- 【A】醤油…………… 小さじ4杯
- 【B】砂糖…………… 小さじ4杯



【作り方】

- ①かぼちゃの皮をむき、ゆがいてつぶす。
- ②温かいうちに片栗粉を加え、均等になるように混ぜ合わせる。
- ③好みの大きさに形成する。
- ④フライパンに調理油をひいて③を焼き、中心部まで火が通ったら取り出す。
- ⑤同じフライパンでAを沸騰するまで加熱し、④にかけて完成。

* 浜中町食生活改善協議会では… *

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、町民の皆さまの健康維持・増進につながるよう活動をしています。



地場産品 グッツキング

「春雨プルコギ」

【材料：6人分】

- ★牛肉バラ肉（一口大）…………… 300 g
- 【F】醤油、白いりごま、
- 【A】酒、砂糖、ごま油…………… 各大さじ2杯ずつ
- 【L】にんにく（みじん切り）…………… 1かけ
- ★調理油…………… 小さじ1杯
- 【B】玉ねぎ（薄切り）…………… 小1個
- 【L】にんじん（細切り）…………… 1/2本
- ★春雨（お湯で戻す）…………… 60 g
- 【C】ニラ（3cm長）…………… 1袋
- 【L】黄色パプリカ（薄切り）…………… 1/2個

今月の食材は「牛肉」です。

牛肉は鉄分が豊富な食品です。鉄分は貧血の予防に効果的な栄養素のため、気になる方は1日70～100gを目安に摂取しましょう。

【作り方】

- ①牛肉をAのたれに15分漬ける。
- ②フライパンに調理油をひき、Bを炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら①と春雨を加え、炒める。
- ④牛肉の色が変わってきたら、Cを加え、牛肉に完全に火が通ったら完成。



【1人分の栄養素】

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 338 kcal |
| カルシウム | 42 mg |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

食塩の1日摂取目標量

男性7.5g未満
女性6.5g未満

農地の権利移動について（令和3年実績）

農地は、農業生産基盤として重要な役割を担っており、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観点から、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ています。農地の売買や賃貸借、農地を農地以外のものに使用するといった場合は、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。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（令和3年1月～12月）に権利移動があった件数は、右記のとおりとなっています。

●農地法

| | | |
|------|-----|-------|
| 売買 | 10件 | 210ha |
| 賃貸借 | 10件 | 247ha |
| 使用貸借 | 16件 | 988ha |
| 4条転用 | 4件 | 2.7ha |
| 5条転用 | 1件 | 1.5ha |

●農業経営基盤強化促進法

| | | |
|-----|-----|-------|
| 売買 | 12件 | 250ha |
| 賃貸借 | 23件 | 329ha |

農地の賃貸料情報について

令和3年1月から12月まで、本町において締結された農地の賃貸借における賃貸料は、下記の表1のとおりとなっています。

表2の標準賃貸料は、町農業委員会が独自で定めている金額で、農地の賃貸借契約をする場合の目安としてください。

表1 賃貸料情報

畑（牧草畑）（単位：10aあたり）

| 法律名 | 地域名 | 平均額 | 最高額 | 最低額 | データ数 |
|-------------|------|--------|--------|--------|------|
| 農地法 | 町内全域 | 2,500円 | 3,000円 | 1,900円 | 69筆 |
| 農業経営基盤強化促進法 | 町内全域 | 1,200円 | 2,400円 | 800円 | 132筆 |

表2 標準賃貸料

畑（牧草畑）（単位：10aあたり）

| 農地の区分 | 平均額 | データ数 (牧草生産量) |
|-------|--------|-----------------|
| 上畑 | 2,600円 | 牧草10a当たり4.0t |
| 中畑 | 2,000円 | 牧草10a当たり3.7t |
| 下畑 | 1,200円 | 牧草10a当たり3.0t |

「令和4年度浜中町農業委員会事業計画」がまとまりました

町農業委員会では、農業の振興・発展のため、農地の確保と有効活用、担い手の育成と確保に向けて毎年度事業計画を定めています。

昨今の農業を取り巻く情勢は、担い手の高齢化、後継者不足による農家戸数の減少、遊休農地の発生への懸念など、深刻な課題に直面しています。

町農業委員会は活動の中で、これらの課題を地域の実情と照らし合わせ、わずかでも解消されるよう、以下の3点を重点項目として活動してまいります。

- 1 担い手への農地利用の集積・集約化を図る活動
- 2 遊休農地の発生を防止する活動
- 3 新規就農を促進する活動

浜中町農業委員会総会の報告

第16回総会（令和3年11月30日開催）

報告第1号～第2号・議案第1号～第4号

第17回総会（令和3年12月24日開催）

議案第1号～第4号

（農業委員会総会は傍聴することができます）

※詳細は町ホームページに掲載しています。（右のQRからご覧ください）



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

☎65-2196・2129

* 次回は6月号に掲載予定です

駐在所からのお知らせ

厚岸警察署 ☎52-0110 霧多布駐在所 ☎62-2151
 浜中駐在所 ☎64-2151 茶内駐在所 ☎65-2151

落氷雪事故に気を付けて



- 除雪機の雪詰まりを取り除く時は、エンジンを切る
- つららなどの危険がないか確認する
- できるだけ複数人で作業し、安全を確保する

令和4年3月15日から施行

所持禁止 クロスボウ

許可制

無償で処分します！
 廃棄する場合には最寄りの警察署に持ち込んで下さい。無償で処分します。

どんなクロスボウが所持対象になるの？

警察庁指定のクロスボウは、所持が認められており、所持は合法です。しかし、所持が認められていないクロスボウは、所持が違法となります。

警察庁指定のクロスボウは、所持が認められており、所持は合法です。

警察庁指定のクロスボウは、所持が認められており、所持は合法です。

警察庁指定のクロスボウは、所持が認められており、所持は合法です。

警視庁・都道府県警察

北海道警察官募集中 ～やりがいも魅力もでっかいどう～

- 採用予定人員 200人程度
 - 受付期間 3月1日(火)～4月1日(金)
 - 第一次試験日 5月8日(日)
 - 第二次試験日 6月上旬～6月下旬
- ※詳細は厚岸警察署にお問い合わせください。



2月1日～3月18日
サイバーセキュリティ月間

フィッシング詐欺 サポート詐欺 ランサムウェア

詐欺中絶 北海道警察 公上検閲

★少年の非行・犯罪被害防止★
 「さしのべる 手のぬくもりを どの子にも」

1 /

北海道小学生バレーボール選抜優勝大会男子の部第3位

8~10

～浜中ジュニアバレーボールクラブが道東地区代表して参加～

令和4年1月8日～10日、浜中ジュニアバレーボールクラブは、江別市の野幌総合体育館で開催された第38回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会に道東地区代表として参加し、道央・道北・道南ブロックを勝ち抜いた強豪チームと北海道知事杯および北海道バレーボール協会会長杯を競い合いました。結果は3戦3敗でしたが、練習の成果を存分に発揮することができました。なお、キャプテンの井上晴選手は、優秀選手に選出されました。



1 /

防災かるたで茶内保育所幼年消防クラブが学習

18

～小学生になっても町の人に火災予防を呼びかけて～

1月18日、茶内保育所幼年消防クラブの子どもたちが火災予防について学ぶため、防火かるたを行いました。

子どもたちは4つのグループに分かれ、女性消防団員が読み上げる句を集中して聞きながら、真剣に取り組みました。かるたではお手つきをしてしまうこともありましたが、最後まで楽しく行うことができました。その後、かるたに書かれた内容について学びました。消防士さんから、「かるたの『は』どんな意味がわかりますか？」との質問に、子どもたちは、「花火をするとき！」としっかりと答え、花火をするときには、大人と一緒にバケツに水を準備することを教わりました。

最後に消防士さんから、「幼年消防クラブの活動は今日で最後になりますが、小学生になっても町の人に火災予防を呼びかけてください。」と話があり、子どもたちは元気よく「はい！」と答えていました。なお、消防士さんから自宅で火災予防を学べるよう、紙に印刷された防災かるたがプレゼントされました。



1/21 牛乳消費拡大に向けた牛乳・乳製品の贈呈

～町内6団体の総意で実施～

1月21日、浜中町商工会・浜中町建設業協会・浜中輸送事業協同組合・釧根地区トラック協会厚岸支部・浜中漁業協同組合・散布漁業協同組合の6団体が、牛乳・乳製品の消費拡大を目的とし、町にタカナシ乳業の牛乳・乳製品を贈呈いただきました。この取り組みは、一昨年から新型コロナウイルスの影響が長期化し、外食や業務用の牛乳の需要が大幅に減少していることを受け、町内各団体の総意で実施されたものです。

贈呈式では、浜中輸送事業協同組合の赤石美枝子理事長から「浜中町で生産された牛乳を使い、それをオール浜中で支え、地域社会の発展に尽くしたい。」と述べられ、散布漁業協同組合の秋森新二代表理事組合長から町長に牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品が手渡されました。

町ではいただいた牛乳・乳製品を町内の各保育所と小・中・高等学校、ハイツ野いちご等の福祉関連施設へ配布しました。このたびの贈呈、誠にありがとうございました。



1/22 霧多布高等学校3年生が考案のきりたっぷりんが商品化

～全道のコープさっぽろで販売～

霧多布高等学校（石谷正校長）3年生が家庭科のフードデザインと商業科の地域ビジネスの授業で牛乳プリン「きりたっぷりん」を考案し、全道のコープさっぽろで1月22日から2月22日にかけて、さらにコープはまなかで2月16日に販売されました。

「きりたっぷりん」は、令和3年10月に生活協同組合コープさっぽろで開催された「第9回高校生チャレンジグルメコンテスト」でコープさっぽろ賞に選ばれ、商品化が決定しました。原材料にタカナシ北海道4.0牛乳が使われ、プリンの上には、昆布しょうゆを使った甘じょっぱい「みたらし」がトッピングされています。

販売初日は、生徒の皆さんがコープさっぽろ貝塚店の店頭に立って販売を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止のため中止となってしまいました。非常に残念でしたが、今後とも地元の食材を使ったさまざまなアイデアが、浜中町を大きくPRしてくれることを期待します。



1 / 24 浜中中学校が浜中町学校版環境 I S O に再認定

～生徒会を中心に細やかなごみの分別等の取り組み～

1月24日、浜中中学校（蝦名武宣校長）で「浜中町学校版環境 I S O」の認定式が行われました。浜中中学校は、今回が8回目の認定となります。校内には、学校版環境 I S O の活動方針、具体的運営内容が掲示され、生徒会を中心に細やかなごみの分別の取り組み、節電や暖房費削減に向けた啓発、牛乳パックなどの資源物回収が実施されていました。

教職員の皆さんについては、職員室内での裏紙の再利用、リサイクル封筒の使用などが行われており、生徒教職員双方の活動が認められました。

今後も生徒と教職員の皆さんが一体となって環境にやさしい学校づくりに取り組んでいただくとともに、本町の豊かな自然環境を守り、次の世代に引き継いでくれることを期待します。



1 / 28 散布小学校3・4年生が歩くスキーで琵琶瀬川周辺を散策

～キツネやネズミの足跡、トンビなどを観察～

1月28日、散布小学校（大和洋一校長）3・4年生が琵琶瀬川の周辺で歩くスキーを行い、動物の足跡や双眼鏡を使って野鳥の観察を行いました。

児童の皆さんは、歩くスキーが全員初めてのため、インストラクターである湿原センターの方から歩くスキーのレクチャーを受けてから散策に出発しました。今回の散策では、キツネの足跡を見たり、別の足跡の間に線があることからネズミなどの足跡であることを教わりました。鳥については、くちばしの色や形から見分け方を学び、その日はトンビなどを見ることができました。そのほか、みんなでタイムレースを行い、冬の自然を楽しみました。児童の皆さんからは、「とても楽しかった。ずっとここにいたい!」、「シマエナガが見たかったけど、散布にもいるなら、明日探しに行こうかな。」などの感想があり、冬の湿原を満喫する学習となりました。

湿原の散策後は周辺のごみ拾いを行い、湿原の保全方法などを学びました。



1/28 浜中小学校で夢人里発表会開催

ゆめひとさと

～総合的な学習の時間などで学んだまとめを発表～

1月28日、浜中小学校（大宮秀夫校長）で夢人里発表会が行われました。この発表会は、子どもの良さをのばし、やる気を育てるため、「夢」を求め「人」に学び「里」に生きる姿を目指す「夢・人・里」プランを推進する取り組みで、総合的な学習の時間などで学んだまとめを発表しました。

1・2年生は、「これは、だれのあしあと?」、「だれのツノ?」など、自分たちで調べた動物についてクイズ形式で発表したほか、マツボックリけん玉やどんぐりめいろを披露し、作ったけん玉を実際を使って紙コップにマツボックリが入った瞬間は、保護者の方から大きな拍手が送られました。

3・4年生は、ノコベリベツ川と三郎川の生き物について、生き物・環境・ボランティアの3つのグループに分かれて、スナヤツメやフクドジョウ、アキタブキなどの生態、三郎川から飲み水になるまでの浄化方法、ミズナラの調査などについて発表しました。児童の皆さんからは、実際に調べたり体験したことによって、より自然を守っていかうという気持ちになったとの感想がありました。

5・6年生は、今年度の修学旅行先が帯広市であったことから、「浜中町と帯広・十勝を比較して、それぞれの地域のよさを知る」をテーマに自然・産業・観光の3つの観点から発表を行いました。浜中町では、海沿いで気温が低くヒオウギアヤメやエゾカンゾウの植物が多いこと、地形は霧多布湿原を有する平野となっていること、肉牛より乳牛が多いこと、牛乳を使ってアイスクリームやソフトクリームの特産物があること、観光地のモンキー・パンチ・コレクションや自然を学習できる湿原センターがあることなど、たくさんのことを発表しました。来場していた保護者の方から「1番大変だったことや力を入れたことは?」との質問に5・6年生の児童の皆さんは、「植物を調べること。」、「肉牛のデータを集めること。」と答え、最後に「修学旅行先で学び、今回浜中町と比較して分かったことを生活につなげていきたい。」と話していました。



2 / 2

浜中小学校と散布小学校がオンラインを活用し交流学习

～相手への伝え方や発言する力を伸ばしてくれることに期待～

2月2日、浜中小学校と散布小学校の5・6年生がオンラインを活用し、交流学习を行いました。この学習は、複式学級を持つ町内の学校同士が互いに交流することで、児童の皆さんがより視野を広げることを目的とし、毎年実施しているそうです。オンラインについては、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年度から取り入れているとのことでした。

この日は、浜中小学校の5・6年生から先週行われた夢人里発表会で発表した浜中町と帯広・十勝を比較した内容を紹介したあとに、散布小学校の5・6年生から散布学で学んだ海洋へのごみの影響や避難道路の整備、植樹について発表し、情報を交換しました。散布小学校の児童の皆さんからは、「シマフクロウが道東で140羽しかないことを知った。」、「乳牛は帯広よりも浜中の方が多いことが分かった。」など、浜中小学校の児童の皆さんからは、「散布と浜中町のそれぞれのために考えているのがすごいと思った。」などの意見があり、とても有意義な学習となった様子でした。

今後も交流学习を続けることで、多くの情報交換により、相手への伝え方や発言する力を伸ばしてくれることを期待します。(今回のオンラインの交流学习は、2月1日～2月4日の期間、それぞれの学年で実施されました)



2 / 3

町が交通事故死ゼロ1,000日達成

～今後も交通事故の抑止に向けた取り組みを推進～

2月3日、町は平成31年4月29日から交通事故死ゼロ1,000日を達成し、釧路総合振興局の井戸井毅くらし子育て担当部長から表彰状を伝達いただきました。

町では、今後も「悲惨な交通事故を起こさない、遭わない」を合言葉に、交通事故の抑止に向けた取り組みを進めていきます。町民の皆さまにおかれましては、引き続き交通安全運動へのご協力をよろしくお願ひします。

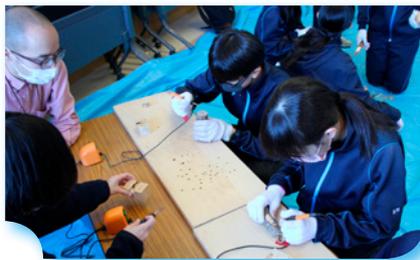


2 / 4 霧多布中学校 1年生がバードコール作り

～バードコール使って、オジロワシを観察～

2月4日、霧多布中学校（佐藤岳彦校長）1年生が霧多布湿原センターでバードコール作りを行いました。

バードコール作りは、最初に2種類あるクルミとオンコの木から好きな方を選び、木を切る作業から始まりました。木を切り終わると、ハンドドリルで穴を開け、金具を取り付けました。金具を回すと小鳥のような鳴き声が出ましたが、中には「イルカの声みたい!」との感想もありました。その後は、小刀やヤスリ、バーニングペンを使って、それぞれ思い思いのバードコールにアレンジし、センター周辺で野鳥の観察を行いました。途中、バードコールで小刻みに音を奏でると空からオジロワシが近づいて来て、頭の上を旋回していました。どうやら鳥のヒナが鳴く声と間違えたようです。このほか、この日の観察ではツグミを見ることができたほか、トドマツの葉がたくさん落ちていることから、モモンガが多く生息していることなども学びました。



● 広報はまなか2月号に掲載しましたトピックス「ヨーグルト、おいしく食べてね」につきまして、「浜中市街振興会」と記載していましたが、正しくは「浜中市街親交会」でした。お詫びして訂正いたします。

浜中診療所からのお知らせ



【内科医師派遣診療のお知らせ】

北大第二内科医師による診療を行います。この期間中は急な体調不良など、症状に応じて対応しますが、来院される前に必ず下記まで電話連絡をお願いします。

○診療予定日 3月11日(金)～13日(日)・25日(金)～27日(日)

【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、下記までお申し込みください。

○診療予定日 3月9日(水)・23日(水)

○診療時間 14時～

※上記の各診療日の翌日から、次の診療日の予約を受付します。

※医師の都合により、診療日が変更になる場合があります。

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

令和3年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々への支援として、住民税非課税世帯等に対して1世帯当たり10万円を現金支給します。

対象世帯主の方には、役場福祉保健課福祉係から郵送で確認書を送付しています。確認書に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒(送料無料で郵送してください。

- 支給対象世帯：町内にお住い(令和3年12月10日時点)で令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
- 給付金の額：対象世帯に10万円(1回のみ)
- 給付方法：世帯主名義の口座へ振込み
- 申請期間：5月9日(月)まで

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での申請にご協力ください。

●問い合わせ先

役場福祉保健課福祉係 ☎62-3331 (土日祝除く8時30分～17時15分)

内閣府臨時特別給付金コールセンター(制度に関するお問い合わせ) ☎0120-526-145
(土日祝含む9時00分～20時00分)

水道料金および下水道使用料の納入通知書の統一について

町はこれまで、水道料金と下水道使用料を別々の納付書で請求していましたが、令和4年4月請求分から上下水道料金の納付書を統一します。

納付書の統一は、窓口の一元化による町民の皆さまの利便性を高めるために行うものですので、町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、現在、町内各金融機関において、水道料金と下水道使用料を口座振替で利用されている方につきまして、令和4年4月から**上下水道料金として一括で口座振替処理**しますので、あらかじめご了承ください。(水道料金と下水道使用料の口座引落日が同じになります)

口座振替での水道料金、下水道使用料の内訳につきましては、メーター検針票等でご確認願います。



●問い合わせ先 役場水道課水道総務係 ☎62-2284

海上保安学校学生 採用試験のお知らせ

- 受験資格** 令和4年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者および令和4年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者など
- 受付期間** 3月18日(金)～3月25日(金)
(インターネット申し込み)
- 第1次試験** 5月15日(日)／試験地：釧路市など

海上保安官 採用試験のお知らせ

- 受験資格** 令和4年4月2日以降生まれの者で、大学（短期大学を除く）を卒業した者および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの者など
- 受付期間** 3月18日(金)～4月4日(月)
(インターネット申し込み)
- 第1次試験** 6月5日(日)／試験地：札幌市など
- 問い合わせ先
釧路海上保安部管理課 ☎0154-22-0118

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。令和4年度の自動車税種別割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。

■下記の場合は、釧路運輸支局で変更登録をしてください。

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

■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、上記QRコードの道税ホームページから自動車税種別割の住所変更手続きを行ってください。

●問い合わせ先

札幌道税事務所自動車税部
☎011-746-1190
(自動音声でご案内します)



知ってますか？ 道の「苦情審査委員」制度

「北海道苦情審査委員」は、北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば、「苦情審査委員」に申し立てができます。皆さんに代わって「苦情審査委員」が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し必要な調査等を行います。審査の結果、道の業務に不満な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報の保護にも十分配慮します。

苦情申立方法については、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター
☎011-204-5523 (直通)

釧路地方気象台の 電話対応時間について

4月1日から下記のとおり運用が変更されます。

■平日 8時30分～17時15分 ☎0154-31-5110
なお、気象情報自動応答電話（天気予報、注意報・警報、観測データ）☎0154-31-0109 は、24時間利用できます。



浜中町の
防災情報



釧路・根室
地方の観測
データ一覧

飲食店における感染防止対策の認証制度

第三者認証制度コールセンター
☎ 0570-783-816
(平日 9時～18時)

ホームページQRコード



広げよう！文化・スポーツのチカラ

『町総合文化センター』は、町内で行われている文化活動や学習活動、集いの場として多くの町民の皆さまに活用されています。今年度は4月に『モンキー・パンチ・コレクション』、8月に美術展示室『宮川博元記念ギャラリー』が新設され、さらに多種多様な文化施設となりました。日々のさまざまな学習活動などに、ぜひ町総合文化センターをご利用ください！

『町総合文化センター』ってどんなところ？

文化・芸術・読書・集いの場など、子どもから高齢者まで幅広く活用できる文化施設です！



モンキー・パンチ・コレクション

漫画『ルパン三世』の原作者『モンキー・パンチ』氏の愛用品や仕事部屋の再現など、ここでしか見られない貴重な品々を展示しています。



図書室

絵本や一般書、実用書など蔵書約3万冊の貸し出しを行っています。本町の歴史や文化に関する図書もあり、学習や調べ物にもご利用できます。



郷土資料室

石器時代から続く本町の歴史を展示。漁業や酪農業の発展や当時の人々の暮らしなど、本町の文化の流れを学べます。



美術展示室 宮川博元記念ギャラリー

中学生時代を本町で過ごした宮川博元氏が、本町への強い思いから寄贈いただいた故『冬島大二郎』氏の絵画作品が展示されています。



木のおもちゃコーナー

車やキッチン、魚釣りなど、全て手作りの木のおもちゃコーナーです。木に触れながら、お子さまと楽しい時間をお過ごしください。

公民館って知ってる？

昭和38年に建設された町公民館は、昭和62年に町総合文化センターが完成するまで、町の文化活動の拠点として広く利用されていました。

『公民館』から『町総合文化センター』へ町の文化の歴史を振り返ろう！



↑ 浜中町公民館跡地に町立浜中診療所を建設

YouTube QRコード



町教育委員会チャンネルスマートフォンで読み取り

●問い合わせ先 町教育委員会総合文化センター係 ☎62-3131

私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

1月21日本校体育館にて、1・2年生が救命講習を受講しました。2時間の講義の中で、どのような時に救命が必要なのか、その際にどのようにAEDの操作や胸骨圧迫を行うのかなど、救命方法を学びました。実習の最後では、各クラスのホームルーム委員長と生徒会長で、実際に救命が必要な現場を想定したシミュレーションを行いました。実習に参加した生徒からは、「いざというときに学んだことを生かせるようにしたい。」「昨年学んだことをもう一度確認することが出来てよかった。」などの感想があり、応急手当の重要性を認識した様子が見られました。ご指導いただきました鉏路東部消防組合浜中消防署の皆さま、ありがとうございました。



令和4年度 社会教育施設等の定期利用の募集

次年度の文化・スポーツ活動の場として、下記の社会教育施設等について定期利用を受け付けします。交流や健康づくりの場として、多くの方々のご利用をお待ちしています。

◇総合文化センター

利用期間：4月1日(金)～3月31日(金)
 休館日：月曜日・祝日の翌日（月曜日が祝日の場合はその翌日）
 年末年始（12月30日(金)～1月6日(金)）

●申し込み・問い合わせ先 町教育委員会総合文化センター係
 (☎62-3131 / FAX62-2841)



◇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(金)～9月30日(金)
 休館日：月曜日・祝日の翌日
 （月曜日が祝日の場合はその翌日）
 ※農業者トレーニングセンターのみ月曜日・祝日休館

●申し込み・問い合わせ先 町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)

◇屋外体育施設（前期）

募集施設：総合グラウンド
 霧多布スポーツ広場
 農村運動広場
 利用期間：5月1日(日)～10月31日(月)



子どもたちの学力向上のために

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、浜中町学力調査を実施しました。

今回の調査結果から、各学校における授業改善や放課後学習、家庭学習の習慣化などの取り組みによる基礎的な学力の定着などの成果が見られた部分もありますが、今後に向けた課題も明確になりました。特に、学年や教科の違いによる学力差への対応や「思考力・判断力・表現力」などの活用力を育んでいくことが重要課題になっています。

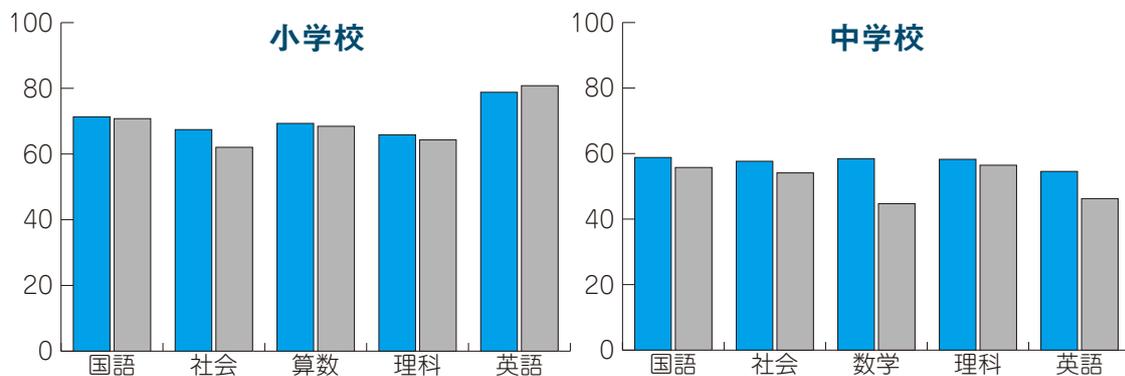
学校では、調査結果の分析に基づいて、学力向上に向けた取り組みの検証・改善を図ります。特に令和4年度は、算数・数学科においてデジタル教科書を活用し、子ども一人ひとりに確かな学力を育む取り組みを推進してまいります。

* 標準学力調査の実施教科

- 小学校 1・2年…国語、算数 3・4年…国語、社会、算数、理科
5・6年…国語、社会、算数、理科、英語
- 中学校 1・2年…国語、社会、数学、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



お子さんの健やかな成長のため、ご家庭の協力をお願いします。

◎望ましい学習習慣や生活習慣の確立に向けて

- ◆栄養のバランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ◆毎日決まった時間に机に向かうようにしましょう。
- ◆テレビやゲーム、スマートフォンなどメディアにふれる時間を見直しましょう。

◎学校と連携したサポート体制の構築に向けて

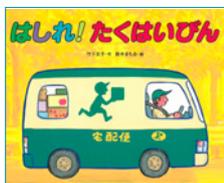
- ◆お子さんの成長に関する保護者の思いや願いを学校にしっかりと伝えましょう。
- ◆家庭でのお子さんの頑張りを伝え、困っていることは学校に相談してみましょう。



新着図書案内



児童書



『はしれ! たくはいびん』

竹下文子/作 鈴木まもる/絵

おじいちゃんの畑にリンゴがたくさんできました。おばあちゃんが「孫たちに送らしよう」と言って、箱に詰めたリンゴを宅配便の人に預けました。宅配便の車に乗って、リンゴの旅が始まります。リンゴが入った箱は、他の荷物と一緒になったり、大きなトラックに乗り換えたりして、遠くの町までやってきました。果たして、リンゴは無事に届くかな？

『サステナ片付けできるかな?』

コジマ マユコ/著

『サステナ片付け』…片付いてキレイな状態を、ずっと維持すること。この『サステナ』とは『サステナブル』を省略した言葉で、持続可能などという意味があります。

世の中にはさまざまな片付け方法がありますが、自分に合った方法でなければすぐにリバウンドしてしまいますよね。この作品では、片付け下手な著者が「自分に合った片付け方法」を見つけていきます。きっとあなたの生活にも役立つ情報が載っていますよ！



一般書

児童書



『レッツキャンプ』

いとう みく/作 酒井以/絵

お母さんと同じ美容室で働く大介と2人でキャンプに行くことになった晴斗。それはつまり、新しいお父さんと行く、初めてキャンプということ…。

テント設営、釣り、料理…。何をやってもうまいかず、頼りない大介の姿に不安を感じていた晴斗は、キャンプ場で1組の親子と出会う。ところが、その親子も“ある事情”を抱えていて…。

『ミカエルの鼓動』

柚月 裕子/著

「ミカエルは人を救う天使じゃない。偽物だ。」手術支援ロボット「ミカエル」を推進する心臓外科医・西條と、ドイツ帰りの天才医師・真木。大学病院で働く2人は、難病を抱える少年の治療をめぐる対立する。

そんな中、とある情報を手に入れたジャーナリストが、大学病院の闇を暴こうとしていた…。第166回直木賞候補作にノミネートされた作品です。



一般書

《その他のオススメ本》

■児童書 『有毒! 注意! 危険植物大図鑑』 保谷 彰彦/写真・文

■一般書 『100万回死んだねこー覚え間違いタイトル集ー』

福井県立図書館/著

《今月の映画鑑賞会》

日時：3月19日(土) 受付13:00～ 上映開始13:30～

場所：町総合文化センター2階会議室

上映作品：『ナルニア国物語 第1章 ライオンと魔女』(143分)

あらすじ：第二次世界大戦下のイギリス。ペペンシー家の4兄妹は疎開先の屋敷で大きな“衣装だんす”を見つける。扉を開けると、そこは神秘の国「ナルニア」へと繋がっていた。偉大な王・アスランによって創られたこの国は、冷酷な白い魔女に支配され、100年間冬に閉ざされていた…。

今月のおはなし会

3月12日(土)

26日(土)

場所：町総合文化センター

2階図書室

時間：11:00～

「春のあんしんネット・新学期一斉行動」

— お子さまが安心安全にスマートフォンを利用するために —

満18歳未満のお子さまにスマートフォン等、インターネット接続機器の利用をさせる場合、保護者の方は次の点に十分注意してください。

●適切にインターネットを利用する

SNSを利用して子供たちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込む深刻な事件が発生しています。インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身に付け、正しく利用することが重要です。

●家庭のルールを作る

長時間利用によるネットの依存症が増加しています。適切な生活習慣が身につけられるよう、お子さまと一緒に話し合いそれぞれのご家庭でルールを作りましょう。「利用時間は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めることがポイントです。



●フィルタリングなどを設定する

「フィルタリング」は知識が十分でないお子さまが不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。子供たちが事件・事故に巻き込まれないようにスマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定してください。



実際に起きたトラブル事例をもとに、予防法と対策法を「インターネットトラブル事例集(2021年度版)」として取りまとめましたのでご活用ください。

(https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html)



●問い合わせ先 総務省北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課 ☎011-709-2311 (内線4704)

高齢者に多い足のむくみについて

「夕方になると足がパンパンにむくんでつらい」と感じていませんか？

■高齢者の足がむくみやすいのはなぜ？

その原因は、加齢による心肺機能の低下により血液循環が悪くなってしまうこと、長時間同じ姿勢で座ったままや立ったままであること、十分な歩行ができていないことが考えられます。足の筋肉というのは血液を循環させるポンプの役割を持っているため、筋肉量が減り、新陳代謝が低下すると、ポンプがうまく機能しなくなり、老廃物やリンパ液、血液が溜まってしまいます。

心臓が悪い場合も血液の流れが悪くなりやすく、足以外にも全身にむくみが生じる場合があります。他にも腎臓や肝臓の病気の症状として起こることがあります。

足のむくみの予防や解消に効果的な対処法 ～血液循環を改善しましょう～

①足のマッサージで血行改善

②適度な運動

- ★ずっと座りっぱなしにならないよう、適度な運動をしましょう。
- ★つま先立ちになって、かかとを上げ下げするのも足のむくみに効果的。

③足を上にあげる

- ★椅子に座っているときは膝の前にもう一つ椅子を置き、その上に足を乗せて足の位置を高くしましょう。

④温かい湯船につかる

- ★循環が良くなるだけでなく、お湯と水圧により余分な水分や老廃物が流れやすい状態になるため効果的です。

※足のむくみがなかなか改善しない、悪化する場合は早めに医師に相談しましょう。



●問い合わせ先 役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

「3月1日～8日は女性の健康週間です」

女性の健康づくり

No.392 保健師・歯科衛生士・栄養士です

●更年期女性の健康課題は？

更年期とは、閉経前後の10年間のことをいい、女性ホルモンの減少により心身にさまざまな症状が生じます。

更年期以後は、女性ホルモンの不足により、骨粗しょう症、高脂血症、脳梗塞・心筋梗塞など血管の病気のリスクが増えます。

【更年期に表れる症状】

ほてり、のぼせ、発汗、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰・背中・関節の痛み、冷え、疲れやすさ、残尿感、頻尿、気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

今回は、幅広い女性の健康課題の中から、更年期・老年期の女性の健康課題についてお伝えします。

●老年期女性の健康課題は？

日本人女性の平均寿命は87.74歳で世界一です。年齢を重ねると骨粗しょう症・骨折・関節など運動器の疾患(ロコモティブシンドローム)、認知症、フレイル(体力の低下で不健康を引き起こしやすい状態)になりやすいと言われています。

要介護の原因は、認知症と運動疾患が多くを占めています。

健康寿命(心身ともに健康的に生活できる期間)を伸ばすためにできることは？

- ①週3回程度の適度な運動習慣をつけましょう。日常生活の中でこまめに体を動かしてみましょう。
- ②バランスよく、たくさんの種類の食品を摂りましょう。



合言葉は「**さあにぎやかにいただく** (さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいずせいひん、くだもの)」です。

- ③高齢になると特にタンパク質が不足しがちですので、意識して摂るようにしましょう。
- ④太りすぎ、痩せすぎの両方に注意しましょう。体重計に乗ってみたり、健診を受けてみるなど自分の体の変化に目を向けてみましょう。
- ⑤地域やコミュニティなど、社会や人とのつながりを持ちましょう。

●問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

今月の行事カレンダー

| 日にち | 行 事 | 日にち | 行 事 |
|------|--|------|--|
| 1 火 | 霧多布高等学校卒業証書授与式 健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30） | 15 火 | 中学校、小中併置校卒業証書授与式 |
| | | 16 水 | |
| 2 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 13:30～14:45） | 17 木 | |
| | | 18 金 | 小学校卒業証書授与式 |
| 3 木 | 健康教室（姉別農村環境改善センター 13:00～14:30） | 19 土 | 映画鑑賞会（総合文化センター2階会議室13:00～） |
| 4 金 | 産前ママのつどい(要申込) （役場保健集会室10:00～11:30） | 20 日 | |
| | | 21 月 | |
| 5 土 | | 22 火 | |
| 6 日 | | 23 水 | |
| 7 月 | 健康教室（茶内第三母と子の家10:00～11:30） | 24 木 | 小・中・高等学校修了式 |
| 8 火 | | 25 金 | |
| 9 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 10:00～11:15） | 26 土 | 今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～） |
| | | 27 日 | |
| 10 木 | | 28 月 | 浜中ペタンク教室 （浜中農村環境改善センター 10:00～11:00） |
| 11 金 | | | |
| 12 土 | 今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～） | 29 火 | |
| 13 日 | | 30 水 | |
| 14 月 | | 31 木 | |

| あそびのひろば | 木金 | 9:00～12:00 | 霧多布子育て支援センター |
|---------|-------|-------------|--------------|
| | 木金 | 14:30～16:30 | 霧多布子育て支援センター |
| | 月火水木金 | 10:00～12:00 | 茶内子育て支援センター |
| | 月火水木金 | 13:30～16:30 | 茶内子育て支援センター |

| 町内施設の休館日 | 施設名称 | 休館日 |
|-----------|-----------------------|------------|
| | 総合文化センター | 7・14・22・28 |
| | 総合体育館 | 7・14・22・28 |
| | 農業者トレーニングセンター | 7・14・21・28 |
| | すくらむ21 | 7・14・22・28 |
| MO-TTOかぜて | 6・7・13・14・20・21・27・28 | |

ひとのうごき

1月末現在（前月比）

- 人口：5,492人（- 7）
男：2,710人（± 0）
女：2,782人（- 7）
- 世帯数：2,442世帯（- 7）



おたんじょう

丸山散布・田中 楽人ちゃん(蔵人さん)
渡 散 布・柏崎 愛那ちゃん(信弘さん)
霧多布一区・内村 海翔ちゃん(和樹さん)



おくやみ

茶内共栄・寺澤ふみ子さん(87歳)
暮 帰 別・堀部 直美さん(56歳)
茶内市街一区・飯高喜美代さん(91歳)
茶内市街一区・菅野 修子さん(73歳)

おたんじょう、おくやみは、役場に届け出され、承諾いただいた皆さんのみ掲載しています。

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。写真を希望される方は、右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
冬の野鳥

冬季は、オオワシやオジロワシ
など、たくさんの野鳥が見られる
季節です。



文芸サロン

俳句

節分や犬のごはんに豆まぜて

福澤 秋桜(茶 内)

テレビ前家族集わすオリンピック

翁 栗鼠(暮帰別)

まん防で家で運動肥満防止

藤井 彰徳(茶 内)

短歌

慕わしと想われることなくなりて妻たる部分風化しはじむ

相原 睦子(茶 内)

つやつやと輝く米の美しき水土光人の結晶

福澤 秋桜(茶 内)

寒空が変わりはじめる三月に季節と供に新たな決意

翁 栗鼠(暮帰別)

雪解けて旅立つ白鳥どこまでも高く高くV字飛行

海際 集住(霧多布)

ヒョウジョウで初めて滑れた喜びを遠くのカメラに笑顔で報告

星方 知瑠(浜 中)

