



## 今月の主な話題

- ▶ 後期高齢者医療制度のお知らせ ..... 2 P
- ▶ 津波防災避難訓練・防災講演会 ..... 4 P
- ▶ 大奮闘！力の限りを尽くした運動会 ..... 15 P
- ▶ イベントSNAP ..... 16 P
- ▶ 第38回浜中町少年の主張大会 ..... 19 P

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～ 保険証(被保険者証)の一斉更新について～

### ■ 保険証が新しくなります

現在ご使用の黄色の保険証は、有効期限が令和6年7月31日をもって満了となり、8月以降は使用できなくなります。

7月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら水色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、令和7年7月31日です。
- 保険証が廃止される令和6年12月1日までは、紛失したときや汚れたときは再発行します。
- 保険証送付時に個人番号の下4ケタをお知らせいたしますので、ご確認ください。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和7年 7月31日
交付年月日	令和6年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	広域 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 公印(朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

新しい保険証は「水色」です。

### ■ 限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証も新しくなります

現在ご使用の黄色の認定証は、有効期限が令和6年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付要件に該当する方は、7月中旬に新しい認定証を交付しますので、8月1日からは橙色の認定証をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件をご確認の上、役場保険課保険年金係へ申請してください。

※有効期間は1年間です。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	令和7年 7月31日
交付年月日	令和6年 8月 1日
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	広域 太郎
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	〇〇年 8月 1日 保険者印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 公印(朱) 北海道後期高齢者医療広域連合
<small>マイナ保険証(※)を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用・標準負担額減額認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。 ※ 電子資格磁紙に利用される個人番号カードをいいます。</small>	

- 限度額適用・標準負担額減額認定証の交付対象  
…次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	○世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員の住民税が非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	○世帯全員の所得が0円の方 ※公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方 ※給与所得がある場合、その金額から10万円を控除
	○老齢福祉年金を受給されている方

## ●限度額適用認定証の交付対象

…次の3区分のうち、現役並みⅠ、または現役並みⅡに該当する方

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者とその方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者とその方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者の方

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	令和7年 7月31日
交付年月日	令和6年 8月 1日
被保険者番号	01234567
被住所	広域市連合町1丁目
被氏名	広域 太郎
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発効期日	〇〇年 8月 1日
適用区分	現役Ⅱ
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 公印(朱) 北海道後期高齢者医療広域連合
<small>マイナ保険証(※)を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。 ※ 電子発給機能に利用される個人番号カードをいいます。</small>	

新しい限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額認定証は「**橙色**」です。

## ■令和6年度の保険料の計算方法

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割」と前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計で計算します。

<b>均等割</b> 【1人当たりの額】 <b>52,953円</b>	+	<b>所得割</b> 【本人の所得に応じた額】 (令和5年中の所得－最大43万円) × <b>11.79% (※10.92%)</b>	=	<b>1年間の保険料</b> 【限度額80万円(※73万円)】 (100円未満切捨て)
---	---	---	---	---

※激減緩和措置により一部の方は所得割10.92%で算定し、限度額は73万円となります。

- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- 「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給料所得控除額など)を引いたものです。
- 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

## ～マイナ保険証の利用について～

マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても高額療養費用制度における限度額を超える支払いが免除されます。詳しくは下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合 (札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階) 役場保険課保険年金係
- ☎011-290-5601
- ☎62-2187

# 津波防災避難訓練・防災講演会

昭和35年チリ地震津波と同日の5月24日、今年度の津波防災避難訓練を実施しました。

今回の訓練は、午前6時30分頃に釧路沖を震源とした震度6強の地震が発生した想定で、緊急地震速報を放送し、はじめに安全確保行動（シェイクアウト）を行いました。その後、午前6時32分に大津波警報が発表された想定で、各避難場所へ避難しました。



避難訓練とともに、水門・陸閘の閉鎖訓練、避難場所との情報伝達訓練、災害対策本部運営訓練実施しました。

今回の訓練に参加された方は全体で529人で、参加率は18.6%となりました。

	避難場所	参加人数	内徒歩避難	車両避難人数	車両台数
1	役場庁舎	63人	28人	35人	26台
2	ゆうゆ	44人	14人	30人	22台
3	茶内コミセン	23人	-	23人	18台
4	MO-TTOかぜて	12人	-	12人	9台
5	浜中改善センター	25人	-	25人	20台
6	姉別改善センター	28人	-	28人	20台
7	霧多布高校	72人	72人	-	-
8	アゼチの岬	1人	-	1人	1台
9	湯沸下海岸高台	15人	3人	12人	8台
10	琵琶瀬展望台	55人	-	55人	37台
11	渡散布前田宅側	22人	3人	19人	11台
12	渡散布戸井宅側	28人	9人	19人	11台
13	火散布コンテナ	22人	2人	20人	16台
14	養老散布坂上	8人	2人	6人	4台
15	丸山散布コンテナ	41人	-	41人	26台
16	藻散布コンテナ	64人	2人	62人	32台
17	救命艇	6人	-	6人	3台
	小計	529人	135人	394人	264台
18	関係機関参加者	156人	-	-	-
	合計	685人	-	-	-

※避難対象人数2,839人

同日午後からは役場本庁舎にて防災講演会を開催しました。今回は、防災アドバイザー北海道の辻川実代表をお招きし、「あなたと家族・地域を守る災害対策」と題して講話をいただき、54の方が来場されました。

今後も、防災意識の更なる向上を目指し、継続的に避難訓練等を実施しますので、町民の皆さまの多数の参加をお願いいたします。

●問い合わせ先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138



## ごみ博士からのお知らせ！

### ●今回は令和6年度「自然の番人宣言」 湿原クリーン作戦についてじゃ！

5月26日、六番沢～琵琶瀬展望台、ゆうゆ～アゼチの岬を清掃場所とした「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦を実施し、31団体約200人の参加があったぞ。参加してくれたみんなのおかげで、町がきれいになって気分もすっきりじゃのう。今年度は約50kgのゴミが回収されたのじゃが、それだけのゴミがポイ捨てされているのはとても悲しいことじゃ。浜中町の美しい景観を未来に引き継ぐためにも、町内一斉清掃などの活動へ積極的に参加してくれよ！



#### 湿原クリーン作戦参加団体一覧

タカナシ乳業(株)北海道工場・明治安田生命根室営業所・赤石建設(株)・(株)丸物出口興産・(有)出口板金店・(有)石橋組・(株)今井建設・(有)矢原電設・農基開発(株)・(株)カマザワ・(有)曲田石油店・丸重種市建設(有)・西森建設(有)・大地みらい信用金庫浜中支店・浜中町商工会・(有)霧多布清掃社・認定NPO法人霧多布湿原ナショナルトラスト・(株)浜中運輸・浜中漁業協同組合・浜中町農業協同組合・浅野アタカ(株)・厚浜木材加工共同組合・霧多布郵便局・茶内郵便局・浜中郵便局・姉別郵便局・琵琶瀬郵便局・霧多布中央ハイヤー(株)・中高生ボランティアリーダー・散布小学校・浜中町役場(順不同)

★今年度の「自然の番人宣言」湿原クリーン作戦の実施にあたり、タカナシ乳業(株)北海道工場さまからお飲み物の提供、明治安田生命保険相互会社釧路支社根室営業所さまからごみ袋の寄贈をいただきました。誠に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！！**

## 特定防衛施設周辺整備調整交付金事業

### ◆ 学校給食センターに新しい学校給食配送車を整備

町学校給食センターでは「特定防衛施設周辺整備調整交付金事業」を活用し、学校給食配送車を更新しました。

これまで使用していた配送車は、平成11年度に購入したもので、20年以上経過していたことから、車両の劣化が著しく、いち早い更新が望まれていました。

新しい配送車の活用により、安定した給食配送を行うことができ、本町の教育環境の向上に大きく貢献してくれると期待しています。



●問い合わせ先 教育委員会浜中町学校給食センター総務係 ☎64-2917

健康は毎日の食事から

## 筋力UP!骨力UP!クッキング教室

～たんぱく質で筋力をUP!カルシウムで骨力をUP!

体内から元気な身体をつくりましょう～

地域包括支援系では、高齢者が調理体験を通して、栄養についての関心を高めたり、若い世代との交流を通して、日常生活に楽しみを持ち、生きがいづくりを促進するためクッキング教室を開催します。

当日は、中高生ボランティアリーダーも駆けつけてくれますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

### 【メニュー4品】

♪チキン南蛮

♪小松菜としらすのまぜご飯

♪パプリカの肉巻き

♪切り干し大根の和え物

- 日 時 7月26日(金) 11時～13時
- 会場 役場1階保健集会室
- 対象 おおむね60歳以上の高齢者 15人程度 (参加無料)
- 申込期限 7月18日(木)



電話・QRコードでお申し込みください

※当日は中高生ボランティアリーダーも参加します!



●申し込み・問い合わせ先 役場保険課地域包括支援係 ☎62-2194

## 地域おこし協力隊員!! めぐ★たんの活動日誌

こんにちは!地域おこし協力隊の内田です。

6月1日(土)から、霧多布湿原を流れる琵琶瀬川にてカヌーが利用できるようになりました。4月頃から川の氷は解け始めるものの、タンチョウ保護のため、5月末まで利用が制限されていました。カヌーから眺める景色は、目線の高さに草が生い茂っており、そこに住まうシカやタンチョウなどの野鳥を観察することで雄大な自然を身近に感じることができます。



先日、カヌーで湿原を探索しているとアカアシシギという野鳥を発見しました。アカアシシギはその名のとおり、その赤い足が特徴で、霧多布湿原は数少ない繁殖地となっています。雄大な自然に囲まれながらカヌーで過ごす時間は、とても貴重で特別なものでした。

この自然と地域がいつまでも寄り添った未来を迎えられるように活動していくことが自然環境プロデューサーである私の務めでもあります。普段、私は観光客などにガイドとして、湿原の魅力を発信していますが、町民のみなさんもぜひ浜中町の自然に触れ合ってみませんか。

湿原センターでお待ちしています。

地域おこし協力隊 内田愛実(うちだ めぐみ)

## 活動報告 きりたっぴ子ども自然クラブ ケンボッキ島探検!

今年度初の子ども自然クラブは、嶮暮帰島へ探検に行きました。船に乗って島へ渡った後、クイズをしながら島の生き物や植物について楽しく学びました。その後、島の頂上まで登り、お昼ご飯をみんなで食べ、心に残ったものをスケッチして探検は終わりました。

当日は、快晴だったこともあり、初めて無人島に行く子どもたちも雄大な自然を感じながら、楽しく参加できました。今回もたくさんのご参加、本当にありがとうございました! 子どもクラブでは、いつでも小学生の会員を募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。



## お知らせ 大坪俊裕氏 写真展「霧多布岬」開催

7月1日(月)から、浜中町在住の写真家である、大坪俊裕氏の写真展を湿原センターにて開催します。近年は、ラッコの繁殖地として注目される霧多布岬、その風景は、すばらしい表情を見せてくれます。岬のさまざまな風景を写真でお楽しみください。

なお、1階ミュージアムショップでは、大坪氏が撮影したポストカードを季節に合わせて販売しています。皆さまのご来館をお待ちしています。

- 開催期間 7月1日(月)～7月31日(水)
- 開館時間 9時～17時
- ▶開館時間中はいつでもご覧になれます。会場の都合により写真展をご覧いただけない場合がございますので、その際はご了承ください。

●申し込み・問い合わせ先  
霧多布湿原センター ☎65-2779  
<https://www.kiritappu.or.jp/center/>

# 税務課からのお知らせ

## 国民健康保険税(第1期)、固定資産税(第2期)の納期限のお知らせ

7月30日(火)は国民健康保険税(第1期)、固定資産税(第2期)の納期限です。口座振替を利用されている方は、前日までに残高の確認をお願いします。また、eL-QRを利用したスマートフォン決済アプリ等による納付が可能です。

なお、国民健康保険税の納税通知書は、7月中旬頃に発送予定です。

### 納税は口座振替で

納税には、簡単で便利な口座振替をご利用ください。手続きは町内の各金融機関で行うことができます。詳しくは下記までお問い合わせください。



地方税お支払いサイト

### 納期が既に経過しています!

- 軽自動車税 ○町道民税(第1期) ○固定資産税(第1期)

※納期限を過ぎた税は『滞納』扱いとなります。未納者に対して納付の催告(督促)書を送付し、職場調査や預貯金調査等を行う場合もあります。



●問い合わせ先 役場税務課収納係 ☎62-2174

# しょっかい 食改のどだいどころ

## ●地域の集まりなどで軽食を提供します！

フレイル予防には、栄養バランスが考えられた食事がとても大切です。浜中町食生活改善協議会では、各地域で開催されている健康教室で軽食の提供を行っています。また、健康教室に限らず、地域の皆さまが集まる場所に推進員が出向き、軽食の提供や栄養に関するお話をすることもできますので、希望される方は下記まで問い合わせください。



提供する軽食のメニュー

- ・三種のミニおにぎり（左）
- ・梅とツナのにんじんマリネ（右）
- ・他1品

※軽食を食べていただいている間にメニューのポイントと栄養のお話をします。

\*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。



●申し込み・問い合わせ先 浜中町食生活改善協議会事務局 ☎62-2307

## 野菜を食べよう簡単レシピ 「トマトの大葉和え」

野菜摂取量は  
約100g

【材料：2人分】

- トマト…………… 1個（200g）
- 大葉…………… 4枚
- ┌ ポン酢…………… 大さじ1/2杯
- A ごま油…………… 小さじ1/2杯
- └ 白いりごま…………… 小さじ1/2杯



【作り方】

- ① トマトは8等分のくし切りにする。大葉は軸をとり、粗みじん切りにする。
- ② ボウルにAと①をよく和えて完成。

1人分

エネルギー 35kcal

食塩相当量0.4g

## 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

### 令和6年度第2回北海道警察官採用試験

知らなかった  
 やりがいが  
 ここにあった



警察官なんて  
 職業考えたことも  
 なかった

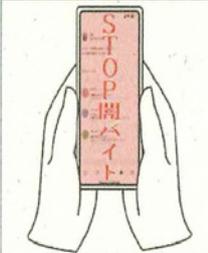
令和6年度第2回北海道警察官採用試験の第一次試験が9月22日(日)に行われます。詳細については厚岸警察署までお問い合わせください。

### 7月は「青少年の非行・被害防止 道民総ぐるみ運動強調月間」です！

夏休みの非行に要注意！

大麻の乱用が急増中！

ネット犯罪にご用心！



- SNSなどの「闇バイト」「裏バイト」に注意！  
 特殊犯罪や強盗などの犯罪に**加担**しない！軽はずみな行動が重大な犯罪に！
- 大麻は脳に影響を与える**違法な薬物**です！
- 万引きは**犯罪**！
- お酒やたばこは**20歳**になってから！
- インターネットの世界には**危険がいっぱい**！

### 水難を防ぐために

北海道警察からのお知らせです。  
 これからの季節、海や川に出掛ける機会が多くなり海水浴や川遊び、水上オートバイによる水難の発生が予想されます。  
 水難の発生を未然に防止するために、次のことに注意しましょう。

北海道警察【[https://twitter.com/HP\\_tiiki](https://twitter.com/HP_tiiki)】

- 指定された区域内で泳ぐ
- 子どもから目を離さない
- 体調不良時や飲酒後は泳がない
- 釣りをする時は必ず救命胴衣を着用
- 水上オートバイで遊泳区域内に入らない



5 / 17 **第30回浜中町植樹祭・お魚殖やす植樹運動**

～豊かな海を育む植樹～

5月17日、第30回浜中町植樹祭（同時開催：浜中漁協女性部「お魚殖やす植樹運動」）を湯沸で開催しました。

自治会や産業団体をはじめ、232人が参加し、今年のカシワ400本、グイマツ200本、イヌエンジュ200本を植樹しました。

霧多布小学校の6年生と散布小学校の5・6年生も参加し、笹の根に苦勞しながらも協力し合って、一生懸命植樹しました。

なお、今回の植樹祭では、(株)丸物出口興産さまから木質チップ、(株)濱谷建設さまと(株)プラテックさまから苗木、釧根農業を育てる会さまからタオルを提供いただきました。誠にありがとうございました。



5 / 19 **令和6年度浜中消防団総合演習を開催**

～訓練の成果を発揮～

5月19日、令和6年度浜中消防団総合演習が霧多布スポーツ広場で実施されました。団長をはじめ107人の団員が霧多布市街で分列行進を行った後、霧多布スポーツ広場で各分団による技能競技大会が開催され、第4分団（散布地区）が見事に優勝しました。

技能競技大会は4人1組で行われ、消火までの時間と機材操作の正確さを競う、非常に迫力ある競技です。各分団とも実戦さながらの勇猛果敢な技能を披露し、訓練された機敏な動きに会場は大いに盛り上がりました。



## 5 / 22 散布小中学校の児童生徒が「あさり島」で体験学習

～あさりについて学習～

5月22日、散布小中学校の小学5・6年生と中学生が火散布沼の「あさり島」であさり掘りを行いました。

「あさり島活動」は平成22年度から始まっており、児童生徒の皆さんが地域のことを知り、誇りや愛着を持ち、地域の魅力を発信することを目的として続けている取り組みです。

児童生徒の皆さんは、あさりを掘るかたわら、外敵であるタマガイなどの駆除、あさりの選別作業も体験し、慣れた手つきで、楽しみながら一生懸命に作業を進めました。

当日は、保護者の方が、島に渡る船を用意したり、選別方法の説明をするなど、まさに地域の特色を活かした教育活動がそこにありました。



## 5 / 23 保育所の子どもたちが牧草ロールにお絵かき！

～たくさんおえかきできました！～

5月23日、茶内市街のコープはまなか店舗前の駐車場で、保育所の子どもたちが牧草ロールにお絵かきをしました。このお絵かきイベントは、子どもたちに楽しい思い出を作ってもらうことを目的に浜中町農協青年部が企画したのもです。

この日の天気は曇りで、風が少し強かったものの、子どもたちは白い牧草ロールに、好きな絵や文字を自由に描き、「楽しかった！」「上手にかけた！」と楽しげに話す様子が印象的でした。

さらに、浜中町のゆるキャラ「きりたん」がお絵かきの途中から参加し、子どもたちと触れ合う中で、きりたんと一緒に楽しくお絵かきをしたり、最後にはみんなで記念撮影をするなど、特別な時間を過ごしました。



5 / 24・30 茶内・霧多布保育所で幼年消防倶楽部の入会式を開催

～火の用心をよびかけます！～

5月24日に茶内保育所、5月30日に霧多布保育所で幼年消防クラブ入会式が行われました。幼年消防クラブは、子どものうちに消防研修を行うことで、火に対する正しい認識を持ってもらうとともに、火災を予防する意識の向上を図り、人命を尊重し、自他の財産を守る大人になってくれることを目的としています。

今年は、茶内保育所が16人、霧多布保育所が6人で子どもたちは火の用心などと書かれた半てんを身にまとい、入会式に参加しました。誓いのことばでは、「ぼくたち、わたしたちは、今日から幼年消防クラブの仲間です。子どもたちに火遊びをしないように、大人たちにたばこの投げ捨てをしないように呼びかけ、町から火事なくなるように頑張ります」と力強い宣誓をしました。その頼もしい姿は、私たち大人に、火の元に気をつけることの大切さをあらためて気付かせてくれました。



5 / 28 浜中中学校の生徒が植樹活動に参加

～環境保全の大切さ～

5月28日、浜中中学校の生徒とNPO法人シマフクロウ・エイド（菅野正巳代表理事）が、火散布沼の近くの道有林でミズナラやカツラなどの苗木を植えました。

この活動は、豊かな海を守るために、上流の森林を再生して生物多様性を高めることを目指し、北海道と町、両漁協、シマフクロウ・エイドが結んだ協定に基づき、令和3年から始まり、浜中中学校の生徒が参加するのは、今回で2回目とのことです。

植樹を行った場所は、1960年代、採石のために多くの大木が切られ、火散布沼周辺の生態系に影響を及ぼしたと云われています。菅野代表は「この周辺の森は、針葉樹の数が多い。生物の多様性を保つためには、広葉樹とのバランスが必要。また、次代を担う子どもたちに参加してもらうことで、豊かな漁業資源が森林と密接に結びついていることを知ってもらい、自然環境を守ることの大切さを学んでほしい」と話していました。

当日は北海道科学大学の岡村俊邦名誉教授も参加し、植えた苗木が森を豊かにすることを参加者に説明することで、生徒たちは地域環境を守る大切さを学びました。



## 浜中診療所からのお知らせ

問い合わせ先  
町立浜中診療所  
☎62-2233

北海道大学病院派遣医師の診療日をお知らせします

○診療予定日 7月19日(金)～7月21日(日)

上記期間中は、夜間や休日においても北海道大学病院医師の協力により救急外来を行っております。急な体調不良など、症状に応じて対応いたしますが、来院される前には必ず電話連絡をしてから看護師の指示によりお越しく下さい。なお、夜間や休日は、かぜ症状の診察には対応しておりませんのでご注意願います。



### かぜの症状がある方の診察について

浜中診療所では、新型コロナウイルス感染症の院内感染防止のため、かぜ症状がある方には下記のとおり発熱外来を開設しています。

受診を希望される方には、事前に体温確認や体調について問診していますので、来院される前に、必ず電話連絡をしてから看護師の指示によりお越しく下さい。

新型コロナウイルス感染症で重篤な状態となられる方は少なくなっておりますが、相変わらず強い感染力を保っていることから上記のような方策を執らせて頂いておりますことをご理解ください。

皆さまにはご面倒をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

対象者	かぜ症状がある方（発熱・せき・痰・胸や喉の痛み・鼻水など）
診療日	月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
受付時間	午前8時30分から午前11時（完全予約制）
診察時間	午前11時から午前11時30分

## 令和7年度 釧路管内町村職員採用資格試験のご案内

令和7年度に採用される釧路管内町村職員の採用資格試験が9月22日(日)に釧路町公民館で行われます。受験資格、申し込みについては次のとおりです。

### 受験資格

○高校卒…平成13年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた者  
※短大・専門学校卒および卒業見込みを含む。

### 受験申込

役場総務課職員係および釧路町村会事務局に申込用紙がありますので、7月17日(水)から8月23日(金)（郵送の場合は8月23日付消印有効）までの間に、所定事項を記入し郵送か持参の上、提出してください。なお、申込書は7月17日(水)から交付します。

◆申し込み・問い合わせ先 役場総務課職員係 ☎62-2129  
釧路町村会事務局 ☎0154-43-0649



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月8日(日)2種類同時発売! 発売期間 7/8(日)～8/8(日)  
抽せん日 8/23(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

各1枚 300円

## 自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生を募集します

令和7年3・4月採用の「一般曹候補生」と「航空学生」の募集受付が、令和6年7月1日(月)から開始されます。また、「自衛官候補生」の募集が現在受付中となっています。下記をご覧ください。期日までにお申込みください。

種目	受験資格	受付期間	試験日
自衛官候補生(男子・女子)	18歳以上33歳未満の者	通年	9月23日(月・祝)
			9月24日(火)
一般曹候補生(男子・女子)		7月1日(土)～ 9月3日(火)	9月25日(水)
			9月20日(金)
航空学生	航空自衛隊18歳以上24歳未満	7月1日(土)～ 9月5日(木)	9月21日(土)
	海上自衛隊18歳以上23歳未満		
			9月16日(月・祝)

※試験日が複数日ある種目は、いずれかの1日となりますので、都合の良い日に受験できます。

●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

## “第74回社会を明るくする運動” 開会セレモニー開催

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

毎年7月の強調月間に合わせ、本町でも次のとおり「開会セレモニー」を開催いたします。

当日は、更生保護に関するビデオ上映、浜中ジュニアアンサンブルによる演奏が行われます。

皆さま、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

**日時** 7月10日(水) 19時～

**場所** 町総合文化センター 大ホール



●問い合わせ先 社会を明るくする運動浜中町推進委員会  
(事務局 役場健康福祉課社会福祉係 ☎62-2305)

## 7月16日～8月31日は「夏季安全推進活動期間」

7月16日～8月31日は「夏季安全推進活動期間」です。安全を第一に、次の3点を守ってマリレジャーや釣りを楽しんでください。

- ライフジャケット【きたきつね】
  - 【き】きちんと着用
  - 【た】多数で行動
  - 【き】気象の確認
  - 【つ】常に連絡体制の確保
  - 【ね】熱中しても足下注意
- プレジャーボートなどで海に行く際の【自船の安全確保3か条】
  - ① 海に出る前には「発航前検査」の実施
  - ② 航行中は「常時適切な見張りの徹底」
  - ③ 万が一に備えて「救助支援者の確保」

- 安全に海を満喫するための【ウォーターセーフティガイド】
 

まずは、自身の健康状態が活動に適しているかを確認しましょう！また、海に行く前には、事前に天気予報などで気象海象を確認しましょう！

マリレジャーに合わせた事故防止  
ポイントを説明しています。

「ウォーターセーフティガイド」で検索！

●問い合わせ先 釧路海上保安部 ☎0154-21-5575

# ☆☆☆学校教育からの情報コーナー☆☆☆

## 大奮闘！力の限りを尽くした運動会

6月は、4つの小・中学校で運動会が開催されました。

参加した子どもたちは元気いっぱいさまざまな競技に挑戦しました。保護者や地域の皆さまも多く駆けつけ、頑張る姿に惜しみない拍手と声援が送られていました。

どの学校も、児童会・生徒会が中心になって立てたスローガンに向かって、一人ひとりの子どもたちが役割を果たし、自分のチームだけでなく、お互いの応援もしながら絆を深め、心を一つにして取り組む姿が輝く運動会になりました。安心・安全に運動会を開催するため、準備とご指導をいただいた教職員の皆さま、子どもたちを励まし、たくさんの応援をしてくださった保護者の皆さま、ありがとうございました。

なお、7月6日(土)には浜中中学校で体育祭、13日(土)には霧多布中学校と茶内中学校で体育大会が開催されます。子どもたちの頑張りに大きな拍手をお願いします。



6月1日 浜中小学校  
仲間と協力しあきらめずに  
全力をつくそう



6月2日 散布小中学校  
散布ダイナマイト  
なまらがんばる散布生！



6月8日 霧多布小学校  
輝く笑顔でがんばる運動会！



6月8日 茶内小学校  
百折不撓  
～経験を積んで、立派な姿を見せよう～

# 運動会 SNAP



浜中小学校



散布小中学校



霧多布小学校



茶内小学校

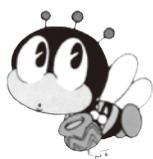


# あさり島SNAP



# 保育所 SNAP





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組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4校・中学校4校を連載でご紹介しています。

## 《茶内中学校》

### — 夢や希望の実現を目指し、向上心を持って学び続ける とともに、心豊かで主体的に行動できる生徒の育成 —

本校では、『確かな学力の定着と向上（知）』『豊かな人間性を育む教育の推進（徳）』『健康安全でたくましい心身の育成（体）』『変化に対応し、未来を生きる力（たくましさ）を身につけるための取組』の4点を今年度の重点方針として、教育活動を進めています。



5月22日(水)には1年生が霧多布湿原で自然体験学習を行いました。日常的な教科の学習だけでなく、このような体験的な活動を通して「失敗を恐れず積極的にチャレンジする勇気をもって、何事にも取り組んでいく」ための目標を設定し、それぞれの夢や目標達成に向けた活動に取り組んでいます。

生徒たちは中学校を卒業すると3年後には、18歳の成人となります。学校・地域・家庭で協力し、生徒たちの自立を促していきたいと考えていますので、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

### 学校データ

(5月1日現在)

校長	宇野 正幸
教頭	立花 幸宏
教員数	11人
養護教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
管理人	1人
生徒数	48人
学級数	6学級

## 私たちの町の高等学校

# 霧多布高校通信

5月17日(金)の5・6時間目に、全校生徒で校外清掃を行いました。晴天の中、生徒たちは本校を出発し、1年A組は琵琶瀬木道方面、2年A組は霧多布大橋から霧多布港周辺、3年A組はクリーンセンターから総合体育館周辺、3年B組は新川神社から暮帰別町内方面の4つに分かれて清掃を実施しました。

全学年で拾ったゴミの量は70Lゴミ袋で6袋分になり、生徒からは「ゴミのポイ捨てはしないでほしい」「今年もたばこの吸い殻、ペットボトルのゴミが多かった」という声がありました。

今回の校外清掃は、生徒たちが地域の環境について深く考える良い機会となりました。



## 第38回 浜中町少年の主張大会

5月25日(土)、町総合体育館にて、第38回浜中町少年の主張大会が開催されました。当日は、保護者をはじめ、先生や同級生などたくさんの方が応援に駆けつけ、発表者は大変緊張しながらも、それぞれの体験を交えたすばらしい主張を繰り広げました。

**最優秀賞 出口 莉 恋さん (浜中中 3年 / 写真)**

**優秀賞 倉内 美 瑠さん (浜中中 3年)**

**優秀賞 三田 千 聖さん (浜中中 3年)**

最優秀賞の出口さんは浜中町の代表として、7月31日(水)に釧路市で開催される釧路総合振興局地区大会に出場します。



### 最優秀賞『自分を評価する』 浜中中学校 3年 出口 莉恋

「私には無理。絶対に無理」

これが私の口癖。自分が自分につける評価はいつもC。ABCのC、低評価です。得意なことがなければ、スポーツも下手。ちょっと頑張ってみようかな、と思って始めたことでもほんの少しづつまずくだけで「私には無理。絶対に無理」と、逃げ出してしまう。周りの友達はちゃんと頑張っているのに私にはできないことばかり。私はクラスの足手まといになっているのではないか。いつの間にか私は人の目が怖くなり、警戒するようになりました。「自分には良いところが全然ない」とつい感情的に母親に弱音を吐いてしまうこともありました。「そんなことないよ」と励ましてくれる、一番信頼している母の言葉さえも疑う自分がいたのです。

そんな自分を少しでも変えたくて悶々としていた私は中二の春に一大決心。学級委員長の役を買って出ることになりました。なぜ、こんな思い切ったことができたのか、今でもそれを上手く表す言葉が思い浮かびません。ただ、勢いの強い、何か弾け飛んだ、そんな感じです。

学級委員長としての一番の大仕事は学校祭の取り組み、「学級展示」です。取り組むのはクラス全員ですが、その企画・材料の注文・取り組みの推進を全て自分で仕切らなければなりません。

私は「責任をもって最後までやり遂げよう」と前向きな気持ちで取り組み初日を迎えました。まず、学級展示のテーマを何にするのか、私の進行でクラスの話し合いは進みました。なんとかみんなのアイデアを一つにまとめ、「お祭りの屋台」をつくることに決まりました。私は話しを上手く進めることができたことがとても嬉しく、ほんの少しだけ、自信ができました。

しかし、勢いのあった取り組みも、途中から空回りすることが多くなり、「こうしたらいいんじゃないかな?」という私の意見がみんなに受け入れられなくなってきました。

「私には無理。絶対に無理」

しばらく忘れていたはずの言葉がつい口から出てしまいそうになりました。そのうち、自分一人だけがクラスで浮いている感覚に陥ってしまったのです。

「私には無理。絶対に無理」

「なぜ学級委員長に立候補したの?」

そんな自問自答が繰り返されます。自分を変えたい、という気持ちがほんの少しだけ上回りました。「完成までやってやる!」憤りにも似た感情が心の底からこみ上げてきたのです。実際、動き出すと、私の思い過ぎしただけで、クラスのみんなは、昔も今も、変わらず仲間であり続けてくれたのです。学校祭当日、「二年生の学級展示、すごい!本物のお祭りの屋台みたい!」と多くの参観者に褒められ、私は頑張ってたかった、いや、「二年生みんな頑張ってたかった」という達成感を味わうことができたのです。そして、この出来事をきっかけに、私の中に小さい、けれども明るく光る自信が芽生えました。

何かをきっかけに自分が変わっていく感覚を私が体験することができ、それが今も、ものごとを前向きに考える行動力の源になっています。中二の春の一大決心。何か弾け飛んだようなあの勢い。あの気持ちは今でもよく分かりません。ただ、恐れずにひるまずに挑戦することで、なりたい自分に近づけることは多分本当です。今も、なりたい自分に向かって走り続けることが出来ている自分の評価はAです。ABCのA、高評価です。

## 芸術鑑賞会のお知らせ

芸術鑑賞会は、児童生徒に芸術鑑賞の機会を提供し、芸術文化に関心を持った心豊かで健全な子どもの育成を図るとともに、地域の芸術文化活動の普及振興を目的として毎年開催しております。

一般の方も無料で鑑賞できますので、お気軽にご来場ください。

### 浜中町青少年芸術劇場

公演内容 音楽鑑賞「歌・楽器によるアンサンブル」  
NPO法人 奏楽（そら）

日時 7月22日(月) 9時30分～11時  
会場 町総合文化センター 大ホール



●問い合わせ先 浜中町総合文化センター ☎62-3131

## 7月17日は「北海道みんなの日」



7月17日は、「北海道みんなの日」（愛称『道みんなの日』）です。

「道みんなの日」は、北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日として、平成29年に制定されました。

1869年（明治2年）7月17日に、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した日が由来となっています。

この日をきっかけに、道民の皆さまには、北海道のこれまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、北海道に愛着や誇りを持っていただき、道内外に北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。



# 図書室だより



## 今月の新着図書

児童書



### 『モモンガのはいたつやさん』

ふくざわ ゆみこ/著

モモンガさんは、森で配達のお仕事をしていて、毎日森のみんなに真心を込めて荷物や手紙を運んでいます。

ある日、モモンガさんは、ウサギのおばあさんが焼いたケーキを森のみんなに届けるお仕事を頼まれました。順調にケーキを届けていきますが、1個余ってしまって…。森のみんな全員に届けたはずなのに、一体どうしてかな…？

### 『板上に咲く』

原田 マハ/著

「ワあ、ゴッホになるッ！」1924年、画家への憧れを胸に裸一貫で青森から上京した棟方志功。しかし、絵を教えてくれる師も、画材を買うお金も無い。その上、弱視のせいで遠近感をうまく表現できず、美術展覧会では落選し続ける日々。そんな彼がたどり着いたのが木版画だった…。

ゴッホに恋い焦がれた青森の青年は、いかにして「世界のムナカタ」となったのか。



一般書

## 【図書室ではこんな活動もしています！～出張図書室～】

図書室では、図書室以外の場所での本の貸し出しや、絵本の読み聞かせを行う「出張図書室」を通じて、乳幼児から高齢者まで幅広い年代の人に本と触れ合う機会を提供しています。



7月に予定している出張図書室 ★印は読み聞かせがあります

3日…★乳児ママのつどい ★わっはっは（霧多布地区）

10日…★わっはっは（茶内地区） 24日…わっはっは（茶内地区）

17日…★わっはっは（霧多布地区） 26日…★茶内子育て支援センター

18日…★姉別ふまねっと教室

## 《今月の映画鑑賞会》

日時：7月20日(土) 受付13時～ 上映開始13時30分～

場所：町総合文化センター 2階会議室

上映作品：『それいけ！アンパンマン いのちの星のドーリイ』

（上映時間：51分）

あらすじ：アンパンマンに助けてもらった人形のドーリイは、いのちの星から命をもらって自由に動けるように！その喜びから、自分勝手な行動ばかりしてしまいます。ある日、バイキンマンの新型ロボットが大暴れして…。

## 今月のおはなし会

7月13日(土)

27日(土)

場所：町総合文化センター  
2階図書室

時間：11時～

# 健康に配慮した“飲酒”を

No.420 保健師・管理栄養士

段々と暖かくなり、お祭りやバーベキューなどのイベントで、飲酒する機会が増えて  
いる方もいるのではないのでしょうか？

今年2月、厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表され  
ました。その中で、「我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）」  
が示されましたので、その内容をお知らせします。

疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
	研究結果（参考）	研究結果（参考）
脳卒中（出血性）	150 g／週（20 g／日）	少しでも
脳卒中（脳梗塞）	300 g／週（40 g／日）	75 g／週（11 g／日）
虚血性心疾患・心筋梗塞	現在研究中	現在研究中
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	150 g／週（20 g／日）
肺がん（喫煙者）	300 g／週（40 g／日）	データなし
肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
大腸がん	150 g／週（20 g／日）	150 g／週（20 g／日）
食道がん	少しでも	データなし
肝がん	450 g／週（60 g／日）	150 g／週（20 g／日）
前立腺がん（進行がん）	150 g／週（20 g／日）	データなし
乳がん	データなし	100 g／週（14 g／日）

これまでもアルコールの適正量が示されていましたが、上記の表によると、少量でも  
疾病発症に影響することが記載されています。また、一日単位の飲酒量だけでなく、一  
週間単位の飲酒量にも注意が必要です。

飲酒による影響は個人差があり、年齢・性別・体質によってそれぞれ異なります。健  
康を守るため、お酒と上手に付き合っていきましょう。

## 健康に配慮した飲酒の仕方

- 1 自らの飲酒量を知る
- 2 あらかじめ飲酒量を決めておく
- 3 飲酒前・飲酒中に食事をとる
- 4 飲酒の合間に水を飲む
- 5 休肝日をもうける



# 今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。なお、行政情報については、町HPにも掲載しています。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 月		16 火	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30~15:00)
2 火		17 水	
3 水	町研一斉研究日 ママのつどい開放日(図書司書の日) (役場保健集会室9:30~11:30)	18 木	姉別ふまねっと教室ふらっと (姉別農村環境改善センター13:00~14:00)
	ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30~15:00)	19 金	ママのつどい開放日・乳幼児相談(要申し込み) (役場保健集会室9:30~11:30)
4 木	健康教室(姉別農村環境改善センター13:00~14:30)	20 土	映画鑑賞会(町総合文化センター13:00~)
5 金		21 日	
6 土	浜中中学校 体育祭	22 月	健康教室(浜中農村環境改善センター10:00~11:30) 浜中町青少年芸術劇場(町総合文化センター9:30~11:00)
7 日		23 火	
8 月		24 水	ママのつどい開放日(役場保健集会室9:30~11:30) ハツラツ倶楽部わっはっは (茶内コミュニティセンター13:30~15:00)
9 火	健康教室(茶内コミュニティセンター10:00~11:30)	25 木	
10 水	ママのつどい開放日(役場保健集会室9:30~11:30) ハツラツ倶楽部わっはっは (茶内コミュニティセンター13:30~15:00)	26 金	夏季救命救急講習会 筋力UP!骨力UP!クッキング教室 (役場保健集会室11:00~13:00)
	健康教室(茶内第三母と子の家10:00~11:30)	27 土	おはなし会(町総合文化センター11:00~)
12 金		28 日	
13 土	霧多布・茶内中学校 体育大会 おはなし会(町総合文化センター11:00~)	29 月	
		30 火	
14 日		31 水	ママのつどい開放日(役場保健集会室9:30~11:30) ハツラツ倶楽部わっはっは (役場保健集会室13:30~15:00)
15 月			

子育て支援センター あそびのひろば	月火	9:00~12:00	霧多布子育て支援センター
	月火	14:30~16:30	霧多布子育て支援センター
	月火水木金	9:00~12:00	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	1・8・16・22・29
	総合体育館	1・8・16・22・29
	農業者トレーニングセンター	1・8・15・22・29
	すくらむ21	1・8・16・22・29
	MO-TTOかぜて	1・7・8・14・15・16・21・22・28・29
温水プール	1・8・16・22・29	

## ひとのうごき

5月末現在(前月比)

- 人口: 5,302人 (+3)
- 男: 2,598人 (-3)
- 女: 2,704人 (+6)
- 世帯数: 2,545世帯 (+12)

## おたんじょう

霧多布三区・川村 <sup>やすひさ</sup> 康久ちゃん(誠也さん) 茶内市街二区・杉田 <sup>おうしろう</sup> 鳳詩郎ちゃん(涼太さん)

## おくやみ

茶内市街一区・北館 健一さん(43歳) 霧多布一区・石森 由美さん(59歳)  
茶内市街一区・高山 省吾さん(89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。

※令和6年6月発行、広報はまなか6月号「おたんじょう」欄の掲載内容につきまして、誤りがありました。

関係する方々に対しまして、お詫びを申し上げますとともに、下記のとおり訂正いたします。

誤 成田 <sup>るり</sup> 琉生ちゃん 正 成田 <sup>るい</sup> 琉生ちゃん

「広報はまなか掲載写真提供フォーム」

こちらからアクセスできます ▶▶▶



その他の広報に関するお問い合わせは下記までご連絡ください

役場総務課情報広報係 ☎62-2246



今月の表紙

令和6年度霧多布小学校大運動会

6月8日、霧多布小学校で「霧多布小学校大運動会」が開催されました。

親子で参加する競技もあり、たくさんの声援が送られました。(関連15ページ)

はまなか投稿広場



ソアラ描いてみました。  
 ハイソサエティでカッコいい車でした。  
 投稿者 トムじいさん

「すごい写真が取れた!」「記念にこの写真を載せてほしい!」そんな時はぜひ投稿してください。右記のQRコードから確認してください。  
 皆さまの投稿をお待ちしております!



俳句  
 文芸サロン

川面染め柳絮の白き花筏

北の国とるには早し花氷

木下闇そつと佇む家出猫

父の汗麦藁帽子いも畑原風景は東風がもちくる

白粉に頬紅さしてまたたびの葉陰に宿る芳しき花や

福澤 秋桜(茶内)

陽輝 雅(霧多布)

古屋 理樹(霧多布)

相原 睦子(茶内)

福澤 秋桜(茶内)

