

2010

9

No.541

はまなか

- ▶ 安心は冷蔵庫の中から 命のバトンを活用しよう！
- ▶ 平成22年10月1日 国勢調査を実施します
- ▷ もったいない運動のススメ 第2回 家庭での食品ロスを減らすために
- ▷ 農業委員会情報 VOL.7
- ▷ まなぶん〈姉別南小中学校〉一学ぶ子・優しい子・元気な子
- ▷ 健康サポート 朝食を食べて元気にスタート

命のバトンに安心を保管
(今月号2ページで紹介しています)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

安心は冷蔵庫の中から

命のバトン

を活用しよう！



命のバトンとは？

高齢者や、障がい者などの安全・安心を確保するため、かかりつけ医療機関・薬剤情報提供書・持病などの「医療情報」や「診察券」「健康保険証」の写しなどを専用の容器に入れて冷蔵庫に保管することで万一の救急時に備えるものです。

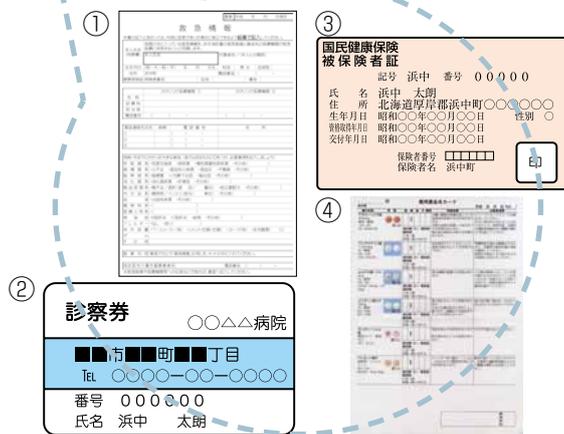
救急隊員は、命のバトンの中の医療情報を医療機関へ伝えることにより適切で迅速な処置が行え、緊急連絡先の把握により家族等のいち早い協力も得られます。

命のバトンに保管する情報は、いつも最新のものにしておきましょう。
なぜ冷蔵庫の中に？

かけつけた救急隊員がすぐにバトンを探し出す必要があります。そこで、ほとんどの家庭の台所にある冷蔵庫が最適な保管場所になります。

なお、救急隊員がすぐに探し出せるように次の定められた場所に備えましょう。(下図参照)

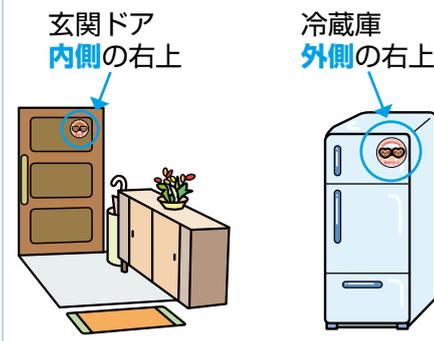
- ① バトンは冷蔵庫扉の内側の右上
- ② シール製ステッカーは玄関ドア内側の右上
- ③ マグネット製ステッカーは冷蔵庫



バトンに入れるもの

- ① 救急情報用紙
(緊急連絡先、かかりつけ医などを記入しておく)
- ② 健康保険証の写し
- ③ 診察券の写し
- ④ 薬剤情報提供書

ステッカーの添付場所



バトンの保管場所



どんな人が対象？

六十歳以上の方や障がい者が居り、希望する世帯に無償で配布します。
どうすればもらえるの？

六十歳以上の対象者が居る世帯は、自治会連合会を通して配布しています。

障がいをお持ちの方は、役場福祉保健課健康推進係までお申込みください。

● 申込み・問合せ先

役場 福祉保健課 健康推進係

六二一三〇七(直通)

平成二十二年十月一日

国勢調査を実施します



- 国勢調査は、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 平成二十二年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となつて実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。
- 調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 九月下旬から、調査員が世帯を訪問して調査票を配布します。
- 記入いただいた調査票は、封筒に入れて封をして調査員に渡しただけで、市区町村に郵送で提出していただきます。

- 統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員をはじめとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。
- 統計法では、調査対象者に対し、調査票に記入して提出する義務（報告義務）を定めています。
- 国勢調査では、電子メールでおたずねしたり、金品を請求することはありません。不審に思った際には、回答しないで速やかに下記問い合わせ先にお知らせください。



国勢調査

総務省・北海道・浜中町

国勢調査については、平成22年国勢調査広報サイト「国勢調査e-ガイド」をご覧ください。

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

問い合わせ先：役場まちづくり課 地域振興係 ☎62-2237・FAX62-2229

もったいない 運動の ススメ

第2回

家庭での食品ロスを減らすために

◎家庭の食品ロスをなくす工夫

食品ロスは、家庭からも多く発生しています。家庭での食品ロスで最も多いのは野菜、次いで、調理加工品、果実類、魚介類です。食品が捨てられる理由としては、「食品の鮮度の低下、腐敗、カビの発生」、「食品の消費期限・賞味期限が過ぎたため」、「色やにおいで食品の安全性に不安を感じたため」、「食品が中途半端に余ったため」などがあります。これらの事由は発生してしまうと、食品として摂取すると食中毒の危険性もありますので、食品ロスの軽減に向けた取り組みとしては、余りを出さない心がけがキーワードとなります。

1 買い物の前に在庫を確認する

普段より安く売られている食品を店頭で見かけると、思わず買いすぎたり、在庫が在るのを忘れて同じ食品を買ってしまうという経験は無いでしょうか？ 買い物の前には、必ず食料の在庫を確認し、必要なものだけを買う心がけが、使い切れずに腐らせてしまう食品ロスの発生を防ぎます。

また、冷蔵庫にある食品をまめに



確認すること
で、野菜や生ものなどの傷みや
すい食材も無駄
なく消費しやす
くなります。

2 保存方法を工夫する

冷蔵庫の使い方次第で食べ物は長持ちします。例えば、ブロック肉や魚の切り身はマイナス三度くらいでわずかに凍らせる「パーシャル室」、スライス肉や豆腐などは〇度に保たれた「チルド室」、野菜や果物は「野菜室」での保存が適しています。

また、多めに



作ってしまった料理や、一度で使い切れない肉や野菜は、一回使う分ごとに小分けにして冷凍保存に。冷凍室での保存は1〜2か月を目安にし、使い切るようにしましょう。

3 消費期限と賞味期限を確認する

食品を買うときはもちろん、買って保存しているときも、「賞味期限」や「消費期限」をまめに確認するようにしましょう。

「賞味期限」は品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されており、品質が保たれ、おいしく食べる

ことのできる期限のことなので、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

一方、「消費期限」はお惣菜や生菓子など五日くらいで品質が劣化しやすい食品に表示されているので、この期限を過ぎてから食べるのは避けたほうがよいです。冷蔵庫の中の食品の消費期限はまめに確認し、期限内に食べきるようにしましょう。



※参考資料—政府広報オンライン
「食品ロスを減らす」

先月号から二回にわたって「食品ロス」を題材にお知らせしました。浜中町内の多くの方が関わっている食品の生産・加工、人間が生きていくうえで欠かせない食事、この二点を考えると、私たちは自然の恵みで生業をし、それで得た収入から自ら食べるものを購入しています。

生産と消費の二つの面を理解出来る浜中町のみなさんが、家庭や学校、職場など生活の様々な場面で食品ロスの軽減について考えていくことが、もったいない運動の広がりにつながることでしょう。

次号では、「浜中町のもったいない運動」をお知らせします。

先月号掲載の「もったいない運動のススメ」第一回では、日本国内における食品ロスの現状と、小売店や飲食店における食品ロスの軽減に向けた取り組みをご紹介しました。

第二回となる今回は、私たちの家庭でできる食品ロスの軽減に向けた取り組み方をご紹介します。

もったいない運動は、徐々にですが全国に広がってきております。浜中町においても、町民の皆様に関心をもっていたとき、取り組みの輪を広げていきたいと思っております。

ふるさと自慢 うた自慢

NHKラジオ

公開録音

NHK釧路放送局と浜中町、浜中町教育委員会の主催によりNHKラジオ番組「ふるさと自慢うた自慢」の公開録音が行われます。

第1部は「ふるさと自慢うた自慢」として、地元出演者によるふるさと自慢うた自慢。第2部の「ふるさと自慢コンサート」では、ゲスト歌手2名によるコンサートを行います。

観覧にあたっては、入場は無料ですが、入場整理券が必要となりますので、下記の方法によりご応募ください。

☆日 時 平成22年10月22日(金)

開場…午後5時 開演…午後5時40分 終演 午後8時 (予定)

☆会場 浜中町総合文化センター (浜中町霧多布西3条1丁目47番地)

☆ゲスト

吉 幾三

石原 詢子



☆放送予定 12月 4日(土) 「ふるさと自慢うた自慢」

12月11日(土) 「ふるさと自慢コンサート」

午後9時5分～9時55分 <NHKラジオ第1・全国放送>

※放送予定は変更になる可能性があります。

☆申込方法 往復はがきに必要事項を記入の上お申込ください。

(応募多数の場合は抽選となります。当選は1人1通とさせていただきます。入場整理券1枚で2名まで入場可能。1歳以上のお子様から整理券が必要。インターネットオークション等での転売を目的としたお申し込みは固くお断りいたします。)

- 記入事項 往信用の裏面に、郵便番号・住所・名前・電話番号
返信用の表面に、郵便番号・住所・名前
- 申込宛先 〒085-8660 (住所不要)
NHK釧路放送局「ふるさと自慢うた自慢」係
- 申込締切 10月1日(金) 必着

=お問い合わせ=

NHK釧路放送局 ☎0154-41-9192 (平日 午前10時～午後6時)

浜中町総合文化センター ☎62-2394・62-3131 (平日 午前9時～午後5時)

ご応募の際にいただいた情報は、番組やイベントのご案内、抽選結果のご連絡のほか、受信料のお願いに使用させていただきます。

農地法改正の具体的な内容について、前回（農地法改正の主なる5項目内：①として、農地の貸借規制が緩和などをお知らせしています。）よりお知らせしておりますが、今回は遊休農地について説明いたします。

耕作しないでいると… 遊休農地に対する指導が強化されました！

- 遊休農地対策が強化され、すべての遊休農地が指導対象に。
- 農業委員会が年1回農地の利用状況の調査を実施します。（法で義務化）
- 遊休農地の所有者等に対しては、農業委員会が指導・勧告などを行います。



そこで遊休農地とは・・・

過去1年以上の間（実質的には2年以上）不作（耕作していないこと）付けの状態となってる農地ことをいいます。

所有者が判明しない遊休農地の利用を図る措置

○遊休農地の所有者を、過失がなく通知することができない場合 → 農業委員会 は、その農地が遊休農地である旨を公告

○公告された遊休農地を利用する権利の設定を希望する農地保有合理化法人などは、公告から6か月以内に都道府県知事に対し、裁定を申請

○都道府県知事は、その遊休農地を申請者が利用することが農業上の利用の増進のために必要かつ適当であると認めるときは、都道府県農業会議の意見を聴いて、遊休農地を利用する権利を設定すべき旨を裁定

○都道府県知事が裁定したときは、その旨を申請者に通知し、これを公告 → ・公告があったとき、申請者は遊休農地を利用する権利を取得・申請者は権利の始期までに遊休農地の所有者のために補償金を供託

所有者が不明の場合

公告

法改正による遊休農地対策は…

遊休農地対策は、これまで農業経営基盤強化促進法で要活用農地に対して行われることとしていましたが、農地法の改正で、今後は農地法の仕組とし、すべての遊休農地を対象として次の措置をとることになりました。

遊休農地を有効活用する対策の仕組み

農業委員会が、管内(町内)の農地が適正に利用されているか調査します。

農業委員会が所有者等に対して、農地をきちんと利用するよう指導します。

指導対象農地

- ① 1年以上にわたって耕作されておらず、今後も耕作されないと見込まれる農地
- ② 周辺の農地と比べて低利用となってる農地

指導に従わないとき

農業委員会が遊休農地であることを通知します。

所有者等が農地をきちんと利用することを具体的に示した計画書を提出します。

計画書が不適切な場合等

農業委員会が所有者に対して、誰かに貸すなど必要な措置をとるよう勧告します。

勧告に従わない場合

指導対象農地のうち①については、農業委員会が遊休農地を利用したい者に利用できるように協議を行わせ、協議が不成立の場合等には、最終的には都道府県知事が、裁定により、その者が特定利用権により利用できるようにします。

利用集積

市町村

特定農業法人

農地保有
合理化法人

農地利用集積
円滑化団体

担い手農家等

○裁定に定められた権利の始期から、利用の開始が可能

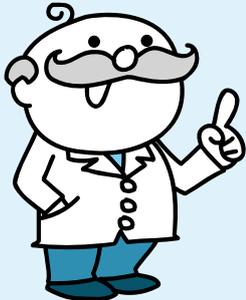
- ・申請者が遊休農地の占有を始めたときは、登記がなくても、第三者に対抗可能
- ・農地保有合理化法人などは、その農地を貸付可能

農業委員会への質問やご相談は、左記または、地域の農業委員まで

浜中町農業委員会

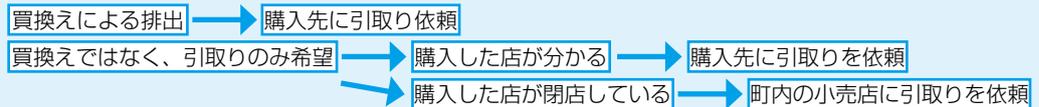
☎六五・二二九（直通）

No.40 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●今回のごみ分別ワンポイントは「**廃家電**」じゃ!

最近では、3Dテレビが売り出されるなど、テレビもますます高性能ハイテクになっているのう。ワシもついて行くのがやっとじゃ。みんなはどうか?ただし、テレビや洗濯機などの家電を買い換える時や不用になった場合の正しい排出方法だけは覚えてほしいぞ!

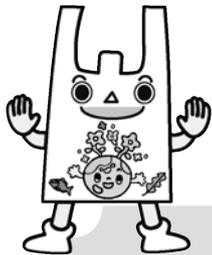


買換えや購入先が分かる場合は、しっかりとその店に持って行ってな!

そうそう。間違った排出といえば、最近、燃えないごみの袋の中に、空缶が入っていたそうじゃ。これらは資源物だから、透明か半透明の袋、またはカゴに入れて出してくれ!きちんと分別してくれたら、ワシも缶無料(感無量)じゃ!

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!



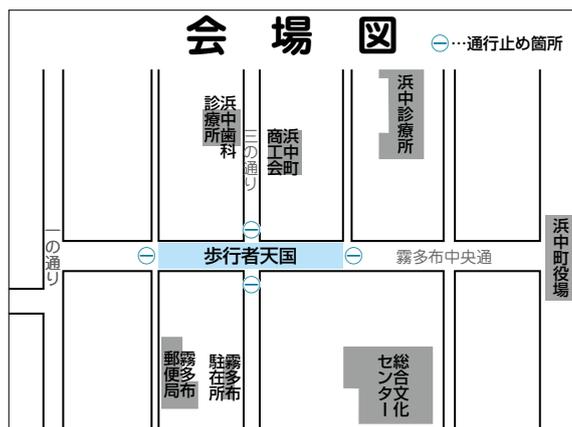
～ マイバックは‘きれい’!? ～

多くの方がマイバックを持って買い物をしていると思いますが、マイバックはきちんと洗っていますか?8月は、食中毒警報も非常に多く、暑い日がたくさんありましたね。そんな時には、病原菌も増殖しやすい状況です。だから、もしもマイバックに買った商品の汁や汚れが付いていたなら…。大変なことが起きてしまいますね。洗濯をして、綺麗に使いましょう!安心して使えれば、エ～コとです。

自然の番人に追加!

7月に浜中小学校が新たに「自然の番人」に認定されました。

今後、浜中町の番人として活躍してくれることを期待します!!



○日時/9月12日(日) 10:00~15:00
 ○会場/霧多布市街地【総合文化センター】
 駐車場、霧多布中央通(火防線)及び道路敷地

☆きりたつぷ岬まつり
 〇日時/9月12日(日) 10:00~15:00
 ○会場/霧多布市街地【総合文化センター】
 駐車場、霧多布中央通(火防線)及び道路敷地

「第四十九回きりたつぷ岬まつり」秋の味覚フェスタ」が次の日程及び会場で開催することとなりました。については、別紙図面により霧多布市街地「霧多布中央通」を道路交通規制「通行止」区域といたしますので、町民みなさまのご協力をお願いします。

きりたつぷ岬まつりにもなう
 交通規制のご案内について

浜中うまいもん市

七月十七日(土)・十八日(日) 延べ三、〇〇〇人の来場者が「浜中うまいもん市」の会場で、牛乳・さけ・かき・などの浜中の味覚を満喫しました。湿原には、ノハナシヨウブが満開に咲き、晴天に恵まれた二日間、豪華景品の当たるビンゴゲームや、雄壮な浜太鼓の音色を多くの方が楽しみました。



We have a Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

子どもクラブ活動報告

「廃校キャンプ」

旧貴人小学校をお借りして、2泊3日のキャンプを開催しました。バーベキュー、肝試し、スイカ割りなどキャンプ恒例の行事や、化石採りといった浜中町ならではの活動を行いました。別々の学校から集まった子ども達は、食事や掃除などの共同生活を経て、最終日には全員が仲間良くなっていきました。来年も廃校をお借りしたキャンプを開催予定です。



お知らせ

9月のワンデイシエフは…

日程…9月12日(日)
料理…イタリア風寿司飯ランチ

時間…11時30分～14時
キノコを観察して食べよう!
湿原センター周辺でキノコの観察会を行い、キノコ汁を食べます。何種類のキノコが見つかるでしょうか。

日程…9月12日(日)
対象…小学生以上
場所…霧多布湿原センター周辺
9月の子どもクラブは…
鳥博士になろう!
日程…9月23日(木)
無人島探検!
日程…9月26日(日)

秋元亮太写真展「ピリカモシリ」
2010年版のキャノンカレンダーを担当した秋元氏の写真展です。
日程…9月3日～10月31日
会場…湿原センター2F会議室
みんなでつくるカレンダー2011
写真募集

浜中町の魅力の詰まったカレンダーの作成を目標に、写真を募集しています。写真のテーマは「自然」と「働く人」の2部門です。完成したカレンダーは11月に販売予定です。
主催…はまなか故郷えん協議会
共催…霧多布湿原センター
締切り…9月30日(消印有効)
●お問い合わせ

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

まちの小さな消防士 幼年消防クラブが「火の用心！」



霧多布幼年消防クラブ



茶内幼年消防クラブ



七月二十二日、茶内保育所幼年消防クラブでは、放水体験をしました。

小さな防火衣を着用し、役割を分担された四人一組で標的目掛けて放水をし、見事標的を倒すと、見守る父母から大きな拍手がわきあがりました。体験を通して、消防士さんや消防団の皆さんの大変さが伝わった事でしょう。

また、二十八日には霧多布保育所幼年消防クラブ員がみこしやまといを担いで霧多布市街をパレードし、火災予防を呼び掛けました。お揃いの半被に身を包み、大きな声で「火の用心、マッチ一本火事の声が霧多布に響き渡りました。火事の無い町を目指して、子どもも大人も一緒に火災予防を心がけましょう。」

夏の交通安全運動 旗の波啓発で安全運転を呼びかける



夏の交通安全運動期間（七月十六日から二十五日）の初日となった十六日、国道四十四号線沿いの酪農展望台駐車場において、国道を通行される方を対象とした旗の波啓発が行われました。

通行された方々を交通安全を呼びかける旗で出迎え、啓発用のポケットティッシュと牛乳を配布しました。

浜中町は七月二十四日に交通事故死亡事故ゼロ記録一、〇〇〇日を達成し、今後も一日でも長い記録の更新を目指しています。

みなさんも日頃の安全運転を心がけましょう。

楽しい夏のひととき 第14回ハイツ・野いちご夏祭り



入所者の方や入所者のご家族、また、近所の方々が楽しみに待っていた「ハイツ・野いちご夏祭り」が七月二十四日に開催されました。

入所者の方からお子様まで楽しめる「輪投げ」や「魚釣りゲーム」等お楽しみコーナーが施設内に設けられ多くの人でにぎわい、駐車場に設けられたステージでは、職員や茶内児童クラブの皆さんによる歌や踊りがお祭りに華やかさを添えていました。

また、うまいもん市同様、中・高生ボランティアが運営をお手伝いし、会場に來られた方々と交流を深めていました。

平成22年度甲種防火管理者講習及び 甲種防火管理者再講習のお知らせ

- 講習名** 甲種防火管理者講習・甲種防火管理者再講習
- 開催日** (1)甲種防火管理者講習
9月29日(水)～9月30日(木)
(2)甲種防火管理者再講習
10月1日(金)
- 開催場所** 釧路町河畔7-52-1
遠矢コミュニティーセンター
- 受講料** (1)甲種防火管理者講習 6,000円
(2)甲種防火管理者再講習 5,000円
- 受付期間** 9月6日(月)～9月17日(金)
- 募集人数** 各講習とも150人
- 申込書記事場所** 釧路東部消防組合浜中消防署・茶内分遣所
日本防火協会ホームページ
(<http://www.n-bouka.or.jp>)

●問い合わせ先

釧路東部消防組合浜中消防署 ☎62-2150

交通死亡事故^{ゼロ}継続を目指して

- 9月は夏の交通安全運動が実施(21日から30日までの間)されます。
安全運動期間中の重点は
○高齢者の交通事故防止
○夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
○すべての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
を重点に飲酒運転の根絶です。
- 夕方は西日での太陽がまぶしく危険な時期になります。なれている道路も油断せず安全運転で、また、歩行者は車道を横断する際は停止中の車両の前後からの飛び出しなど絶対に無理な横断をしないこと。

駐在所告知板
交通死亡事故^{ゼロ}更新中
浜中町1022日
(8月15日現在)



浜中町では、7月24日に町内の「交通死亡事故ゼロ」1,000日を達成しました。8月11日、町長室において釧路地区交通安全推進協議会矢野忠治会長より、表彰状と盾が贈られました。

厚岸警察署浜中グループ駐在所

多重債務問題の解決に向けて貸金業法が改正 ～本年6月から完全施行～

改正貸金業法は、平成18年12月に成立し段階的に施行、平成22年6月18日から完全施行されました。

この改正のポイントは次のとおりです。

- ①新しく総量規制が実施され、貸金業者からの借入残高が年収の3分の1を超える場合、新規の借入れをすることができなくなります。
- ②出資法の上限金利(年利29.2%)を引き下げ、利息制限法の水準(借入金額に応じて15%～20%)を上限金利とすることで、利用者の金利負担を軽減します。

貸金業法Q&A

Q 「貸金業法の改正はなぜ行われたのですか？」

A 近年、返済しきれないほどの借金を抱えてしまう「多重債務者」の増加が深刻な社会問題となっていました。この「多重債務問題」を解決するために従来の法律を抜本的に改正し、新しい貸金業法が作られました。

Q 「総量規制とは何ですか？」

A 借り過ぎ、貸し過ぎを防ぐために設けられた新しい規制です。具体的には、貸金業者からの借入残高が年収の3分の1を超える場合は、新たな借入はできなくなる。という内容です。

Q 「法律が変わり、上限金利が下がるといいますが、どのように変わりますか？」

A 上限金利は…
①上限を超えた金利が無効となる利息制限法(上限金利は貸付額に応じて15～20%)
②刑事罰の対象となる上限金利を定めた出資法(上限金利(改正前29.2%))の
2つの法律で規制されています。

今までは、貸金業者の場合、出資法の上限金利と利息制限法の上限金利の間の金利帯でも、ある一定の要件を満たすと有効となっていました。これが、いわゆる「グレーゾーン金利」です。

今回、利用者の負担軽減という考え方から、出資法の上限金利が20%に引き下げられ「グレーゾーン金利」が撤廃されました。

これにより、上限金利は利息制限法で定められた水準(貸付額に応じて15～20%)になります。

☆消費生活や多重債務に関する悩みごと相談☆

町では、これらの相談窓口を次の場所において開設しております。お気軽にご相談ください。

○まちづくり課 商工労働観光係
(月)～(金) 8:30～17:15 ☎62-2239(直通)

○茶内支所内 消費生活相談窓口
(月)火(木)金 8:30～17:15 ☎65-2194(直通)

石綿による疾病に気付いていない方を探しています 石綿による疾病の補償・救済について

石綿を吸い込んだことにより発症する「中皮腫」や「肺がん」などの疾病は、石綿を吸い込んでから発症するまでに非常に長い期間がかかることから、労働者の方が仕事により石綿を吸い込み病気になることも、病気の原因が仕事にあったことを医師も本人も気づきにくかったという状況がありました。

仕事の原因で石綿による疾病にかかり死亡した労働者のご遺族は、労災保険法に基づく遺族補償給付が支給されますが、労働者が死亡した日の翌日から5年を経過すると、遺族補償給付は時効により請求することができなくなります。

この結果、労働者の遺族の方の中には、労災保険給付を請求する権利を時効により失っている方もいます。

このようなことから、平成18年3月27日に「石綿による健康被害の救済に関する法律」が施行され、平成13年3月26日以前に石綿による疾病を発症し、死亡した労働者の遺族で、労災保険法の遺族補償給付を受ける権利が時効により消滅した方に対しては特別遺族給付金が支給されています。

この特別遺族給付金の請求期限は平成24年3月27日までとなっておりますので、お心当たりのある方は、早急に最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署までお問い合わせください。

●お問い合わせ先

特別遺族給付金や労災保険制度については、最寄りの都道府県労働局又は労働基準監督署へ、また、仕事の原因ではない方への救済給付については、独立行政法人環境再生保全機構（☎0120-389-931）までお問い合わせください。

北海道労働局労働基準部労災補償課労災年金観察官
☎011-709-2311

○ホームページ

厚生労働省「石綿情報」

<http://www.mhlw.go.jp/index.html>

悩むより かけて安心 #9110 9月11日は「警察相談の日」

警察では、身の回りにおける出来事で生活の安全等に関する幅広い相談を随時お受けしています。

警察相談専用電話「#9110番」へ電話をかけると、警察本部又は各方面本部警察相談センターへ直接つながります。

◎厚岸警察署にも「相談窓口」を設けております。

厚岸警察署相談窓口 ☎52-0110

◎救急の事件、事故は「110番」してください。

○他の専門機関（相談内容により、警察よりも他の専門機関に相談した方がよい場合もあります。）

女性の家庭生活、離婚、男女問題	北海道立女性相談援助センター ☎011-666-9955
心の健康に関する本人及び家族からの相談	北海道立精神保健福祉センター ☎011-864-7000
児童虐待、児童の教育困難、非行、心身障がい	釧路総合振興局 保健環境部 児童相談室（釧路児童相談所）☎0154-23-7147
子ども専用フリーダイヤル（含む家庭教育相談）	北海道教育委員会 ☎0120-3882-56
商品、サービスに関する契約のトラブル等	北海道立消費生活センター ☎050-7505-0999

浜中診療所からお願い

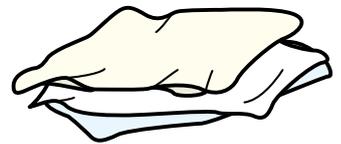
町民の皆様には、日頃より診療所で使用する古ざれをご寄贈いただきまして、厚くお礼申し上げます。

診療所では、入院患者さんのご家族から古ざれをいただき使用しておりますが、患者さんのご家族からの持ち込みだけでは足りません。

町民の皆様におかれまして、ご家庭で使用されなくなりました古ざれがございましたら、ご寄贈くださいますようお願いいたします。

●お問い合わせ先

浜中診療所 ☎62-2233



今月の食材は「チーズ」です。

「チーズと大根の梅肉和え」

【材料 4人分】

☆スライスチーズ……………2枚

☆大根……………4cm

A ☆きゅうり……………1本

☆塩……………2つまみ

☆梅干……………1個

☆みりん……………小さじ1杯

☆かつお節……………適宜

☆大葉……………3枚

【作り方】

① チーズは大根の大きさに合わせて切る。

大根は2〜3mm厚さのいちよう切り、きゅうりは同じ厚さの輪切りにする。

② ボウルに大根ときゅうりを入れてAの塩をふり、5分程おいて水気を拭き取る。

③ 梅干は種を取ってたたき、みりん、かつお節を加えて、②とチーズを和える。

器に盛り、せん切り

にした大葉を散らす。

※お好みの野菜を使用

してください。

※チーズの量は好みで

加減してください。

（町栄養士）

【1人分の栄養素】

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.5g
カルシウム	81mg
食塩相当量	0.9g





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10校・中学校5校を連載でご紹介しています。

学校データ

(8月1日現在)

校長	矢口 文康
教頭	瀬川 裕司
教員数④	4人
⑤	3人
養護教員	1人
事務職員	1人
事務生	1人
児童数	17人
生徒数	4人
学級数④	4学級
⑤	2学級

姉南運動の推進

- あかるい笑顔で私がします。
- ねばり強くがんばります。
- どんな時でも、挨拶・返事。
- しんせつされてありがとう。

《姉別南小中学校》

学ぶ子・優しい子・元気な子

本校では、「学ぶ子」・「優しい子」・「元気な子」を目指し、知・徳・体のバランスのとれた教育活動に取り組んでいます。

まず、子ども達が自ら学び自ら考え主体的に判断するなど、「確かな学力」を身に付けるための指導や支援を行っています。また、小規模校ならではの良さを生かし、各教科で言語活動の充実を図ったり、授業の工夫や指導方法の研修を深め、家庭学習への取り組み等を積極的に発信するなど、教職員一丸となって学力向上に取り組んでいます。

また、子どもの人格を最大限に尊重した指導に努め、自分が好きという自己存在感、自分には良いところがあるという自己肯定感、自分は人の役に立っているという自己有用感を育てています。また、子どもの心に響く道徳教育・姉南運動の推進や、キャンプ・自然体験・職場体験等の体験活動や挨拶運動の積極的な推進などに努めています。

さらに、体育の授業の充実をはじめ、姉別南地区合同運動会、マラソン大会、スケート大会、縄跳び検定の取り組みなどを通して体力づくりを推進しています。また、健康・教育相談活動や相談結果の公表と交流などを推進しています。



小学校 校外キャンプ



中学校 職場体験学習



第1回 縄跳び検定

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

No. 111

第56回 霧高祭

「MAXIMUM Summer

～夏に盛り上がらないなんてどうかしてるぜ～

110人の生徒の気持ちが一つになり大成功！！

「MAXIMUM Summer～夏に盛り上がらないなんてどうかしてるぜ～」をテーマに、7月18日、19日の2日間で霧高祭が行われました。1日目の開会式では、生徒会が多くの時間をかけて作成したオープニング映像が上映され、会場の雰囲気の大いに盛り上げてくれました。文化委員によるクイズ大会などの企画や、PTAのご協力をいただいた前夜祭での全校焼肉に花火、火文字などが行われました。

2日目は、クラスや部活動の展示、模擬店、バザー、有志によるバンド演奏等が行われ、校内は保護者や地域の方々など、多くの参観者で賑わいました。また、生徒たちが連日汗を流して一生懸命練習したクラスステージは非常に完成度が高く、学祭のムードも一気に最高潮に達しました。

今年の霧高祭は、例年にも増して110人全員が主体的に取り組むことで、クラスや全校生徒の団結がさらに強くなったように感じました。



第24回 浜中町少年の主張大会

優秀賞 『人との出会いと別れ』 茶内中学校二年 掛水 ちひろ

人はこの地球に約六十億人います。この日本には約一億二千万人います。北海道の中だけでも約五百六十万人います。私たちはこの数字の中の一人にすぎないのです。つまり、「人に出会うこと」これだけで奇跡だと思いませんか。

今、私達のまわりにもたくさんの方がいて、その数だけ出会いがあります。出会いがあれば、もちろん別れもあります。私はまだ生まれて十三年しかたちませんが、その中でもいろいろな人と出会い、別れを体験しています。

まず、生まれてはじめて出会う人は、やはり「両親」です。この地球に生まれて、人として生きていくことに、一番賛同してくれて、一番力をかしてくれて、一番支えてくれる人ではないでしょうか。これも立派な出会いの一つですね。

つぎは「友だち」との出会いについて考えました。先ほどの両親との出会いと一番違うところは、出会う相手が「他人」であるということです。ですが、私は、このさき生きていく上で、友だちの存在は絶対不可欠だと思います。共に学び、共に歩み、時にはバカなことをやって共に笑い…。友だちの存在は人生を十倍、百倍いやそれ以上に充実したものにしてくれます。

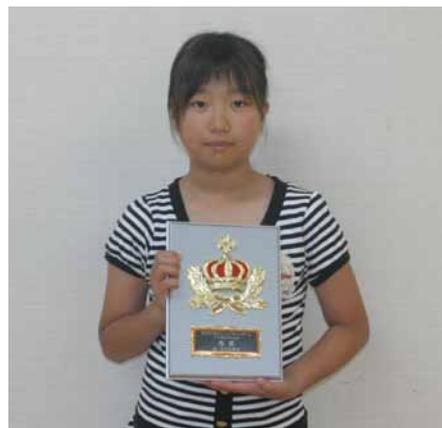
出会いというものは人とのつながりのはじまり。何を学ぶのかは人それぞれ。しかし、はじまりがあれば、おわりもあります。それが別れ。別れというものには非常に辛く、悲しいものです。私がこれを一番実感したのは、「先生」との別れです。離任式というものが毎年あり、その時期になると、『また、だれかと別れることになるのか』と思い、とてもさみしくなります。小学校の時の私の担任の先生が今年の三月に釧路に異動しました。先生は、とても優しく、親しみやすく、私が中学一年生になってからも、いろいろな話をしてくれました。私は先生のこと



な経験をみなさん一度はしたことがあるのではないのでしょうか。

私は今回、出会いと別れについて実際にあった事もふくめ、考えた結果、地球に生まれて人として生きていく以上、出会いと別れはつきもので、その出会いにこめられた運命を感じ取り、別れまでの限られた時間の中で相手を知り、また、新しい自分を知り、次の出会い、別れ…。と循環していくものだと私は思います。この結論をもとに私の主張は一人一人の出会いを大切にしていきたいと思います。人間、一人では生きていけません。互いに支え合い、助け合える仲間を見つかるにもまずは出会いから。この大きな世界での小さな出会いを大事にしてほしいです。意味のない出会いなんてないのです。今は出会った意味が分からなくても、地球が回転するとともに、別れが近づくとともに、分かってくることでしょう。私自身も、これから先のどんな出会いも大切に、そしてその意味もしっかりとかみしめ、出会ったことに感謝して生きていきたいと思っています。この地球のすべての人に、素晴らしい出会いがありますように…。

をすごく尊敬していただきました。そんな先生が離任すると聞いて、私はとても落ちこみました。簡単には会えなくなるし、なかなか話すこともできなくなると思いました。それとともに、もうちょっと何か恩返しができるのかという後悔もありました。このよう



霧多布小学校八年生 金澤 侑季さん
第二十九回毎日こどもピアノコンクール
釧路地区予選で金賞を受賞！

毎日新聞社が主催する、「第二十九回毎日こどもピアノコンクール釧路地区予選」が七月二十五日に開催され、本町の小学六年生金澤侑季さんが金賞を受賞しました。四歳の頃からピアノを始めた金澤さんは、小学校二年生から同大会に出場しています。今年は昨年に引き続きの金賞受賞となり、八月五日から札幌市で開催された本選会への出場切符を手に入れ、全力を尽くして演奏してきました。

「中学生になっても練習を重ね、本選会に出続けられるようがんばりたい。」と金澤さんのピアノに対する意欲はつきません。今後の活躍を期待します。

★学校教育からの情報コーナー★

先輩の先生から学ぶ!～初任者研修・学校視察～7/8 茶内小学校

新規採用になった先生には、数々の初任者研修が義務づけられおり、この日は学校視察研修を茶内小学校において実施しました。

茶内小学校の各教室では、一人一人が考えたことを、書いたり発表したりする活動や、子ども同士で考えを交流し合い深めていく活動が行われており、子ども達の学習意欲を高め、思考を深める発問や、必要感をもたせ主体的な学習を促す工夫など、たくさんのことを先輩の先生の授業から学ぶことができました。

また、小関校長先生から、授業づくりの基本や社会人としての自覚など、駆け出しの先生方に期待を込めた講話がありました。



考えを交流し思考を深める6年生

日頃の体育の成果、たくましさを発揮!～体育祭～7/17 浜中中学校

浜中中学校では、1学期の最後に『体育祭』が行われました。全校生徒23人(1年生9人、2年生6人、3年生8人)が、赤組と白組に分かれ、整然と入場行進を行ったあと、陸上競技種目、団体種目、球技大会といった種目が行われました。

生徒たちは、100m走、走り高跳び、走り幅跳び、ボール投げといった陸上競技に全力で挑戦し、自己記録を出していました。

日頃の体育活動で身に付けたたくましさを発揮し合う場になっており、目標に向かってみんなで励まし高め合おうとする生徒同士や生徒と先生の一体感が表れている素晴らしい体育祭でした。



走り高跳びの記録に挑戦する生徒

よりよい授業を子どもたちのために!～先生の勉強会『教師塾』～8/10

浜中町の学校は、若い先生が多く、経験は少ないながらも子どもの教育への情熱は強く、地域の先生として頑張っています。

しかし、よりよい授業を行うためには、教科指導力を向上させる努力が必要です。個人や各学校において、授業研究が行われていますが、この日は、浜中町として教員指導力向上研修『教師塾』を2月に引き続き総合文化センターで開催しました。

子どもたちが、受け身ではなく主体的に学び、基礎基本を繰り返し習得し、様々な方法で問題を解決する力を身に付けられるよう、授業における課題の提示方法、発問の仕方、学習の展開、板書の仕方、家庭学習の指導、子どもとの関わり方など、講師の釧路教育局西川忠克指導主事から様々な指導を受けました。

参加した町内の小学校、中学校、そして霧多布高校の先生方は、実際にどのように指導するのがよいのかを場面ごとに考え、積極的に意見を交流し合い、2学期からの授業をよりよいものにするために、熱心に研修に取り組んでいました。



指導力向上研修に取り組む先生方

☆浜中町教育委員会では、全ての子どもたちが充実した学校生活を送ることができるよう、生活習慣の基盤である「早寝、早起き、朝ごはん」の実践を奨励しています。

☆浜中町の全ての子どもが、毎日朝ごはんをしっかりと食べて、余裕をもって、元気に登校することができるよう、全てのご家庭のご協力をよろしくお願いします。



新着図書案内



<p>『おいしそうなバレエ』 ジェイムズ・マーシャル／文 モーリス・センダック／絵（児童書） ブタの町に迷い込んだはらぺこオオカミは、バレエの劇場に入り込み、おいしそうなブタを食べようと考えます。ところが、バレエを見ている間に…。</p> 	<p>『妖界ナビ・ルナ①解かれた封印』 池田 美代子／作 琴月 綾／画（児童書） 小学4年生の竜童ルナは半分人間、半分妖怪。ある事件をきっかけに、自分の超能力と人間界での任務に目覚める。猫のスネリ、ふくろうのもっけと旅に出ます。</p> 	<p>『1年366日のひみつ』 竹内 誠／監修 大橋 よしひこ／まんが（児童書） 1年は365日？ 366日？ 毎年どんな行事・祝日・記念日があるのか。また、今日はどんな日か。自分の誕生日はどんな日かな。毎日のひみつを楽しく紹介。</p> 
<p>『ガレット&クレープ』 三宅 郁美／著（一般書） フライパンひとつですぐできる！材料は「粉1カップ、卵1個」と覚えやすく、とても簡単。憧れのガレットとクレープが作れる、とっておきのレシピを紹介。</p> 	<p>『続かない女のための続ける技術』 剣持 まよ／著 石田 淳／監修（一般書） 続かない！には理由があった。行動科学でひもとく三日坊主のメカニズム。いつでも、誰にでも簡単に三日坊主から抜けられる「続ける技術」を公開。</p> 	<p>『太陽の Pasta、豆のスープ』 宮下 奈都／著（一般書） 突然、婚約破棄を言い渡され目の前が真っ暗になった明日羽は、叔母にやりたいたい事、欲しい物リスト作りを勧められる。ひとりの大人の女の子の本当の成長の物語。</p> 
<p> <<児童書>> 『トーマス大図鑑』 ポプラ社／編 『ロンド国物語4 消えた魔法使い』 エミリー・ロッダ／作 <<一般書>> 『つぶつぶ雑穀スープ』 大谷 ゆみこ／著 『千代と与一郎の関が原』 佐藤 雅美／著 『呪術師ペレネル』 マイケル・スコット／作 『なによりもたいせつなこと』 あさの あつこ／著 『赤ちゃん子どものアトピー&アレルギー』 永倉 俊和／監修 『龍馬伝Ⅱ』 福田 靖／著 『トッキーさんのボタン』 かとう まふみ／作 『1Q84 BOOK3』 村上 春樹／著 </p>		

～読み聞かせおすすめ絵本～

『はらぺこあおむし』

エリック・カール／作 もり ひさし／訳 偕成社出版
はっぱの上に小さなたまご。ぼん！と生まれたちっぽけはらぺこあおむし。食べるものを探しました。月曜日りんごを1つ。火曜日にはナシ2つ。水曜日、木曜日…土曜日には？ 食いしんぼうのあおむし、最後には…。

（読み聞かせの目安 1歳から）

『ふゆじたくのおみせ』

ふくざわ ゆみこ／作 福音館書店出版
リスさん夫婦の『ふゆじたくのおみせ』が開店しました。通貨はどんぐりです。クマさんは仲良しのヤマネくんにどんぐり50個でチョコッキを。ヤマネくんはクマさんにどんぐり500個でセーターを。とてもキレイな秋色の絵本です。

（読み聞かせの目安 1歳から）

「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

9月11日（土）

9月25日（土）

紙芝居『おおきなかぶ』
絵本『にんじん』
絵本『ママだいすき』

紙芝居『あかずきん』
絵本『くつしたくん』
絵本『おおきなぞうさん』

朝ご飯は大切なエネルギー源です!

1日3回の食事の中で朝ご飯が重要視されているのはなぜでしょうか?

朝ご飯を食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとっても大切なことです。朝食抜きは脳にエネルギーが昼食まで補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ご飯をしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

♪食生活改善普及運動
健康増進普及月間です♪

朝食を食べて元気にスタート

NO 259 保健師・歯科衛生士・栄養士です

家族みんなで毎朝食べよう

朝ご飯の効果

体温が上昇!
体が元気に活動



脳にエネルギー補給
集中力が高まる

腸を刺激!
便意をもよおす

朝ご飯「基本のき」

ご飯やパンなどのエネルギー源と魚、卵、大豆製品などのたんぱく質の多い食品とビタミンやミネラル、食物繊維の豊富な野菜と組み合わせて食べましょう。

忙しい朝・こんなメニューはいかがでしょう?

ご飯



納豆



具たくさん
味噌汁



トースト



フルーツの
ヨーグルト和え



具たくさん
スープ



今まで朝ご飯を食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決った時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食を控える



おかずの工夫

肉じゃが、野菜の煮物、酢の物などを前日に作り置きしておくことで短時間で食事の準備ができるので便利です。

健康に関する質問やご相談は、下記まで
役場 福祉保健課 健康推進係
☎62-2307



円朱別、酪農地の小径（緑陰）

JR浜中駅前より車を発進し、国道四十四号を横断し直進。間もなく円朱別の広大な酪農地に到着する。車の正面には雄大な知床連山を仰ぐ。道路は名高いミルクロード。ダイナミックな風景を満喫する。

この台地は入植者が心を一つに「根釧原野」を開墾し、樹木の根を丹念にすっきり掘り起こし、牧草畑がつくられた苦労話の色々ある。当時、開拓者の家の窓からポツリ、ポツリ電灯が点って、きびしくも優しい夜景が映し出された。

畑に牧草が実り牧草畑の乾燥用オーチャードグラス・チモシーなど牧草刈機を馬に曳かせ刈ったが、今はトラクターでスクモアによるのが一般的である。

刈った牧草は、絶対に雨にあててはいけませんので、晴天を見定め刈り倒し、即日若しくは翌日に畑に広げ、乾燥させ圧縮し梱包する仕組みだが、近年、梱包用ビニールの色彩は基石のように黒か白と目立つのも時世の変遷か。

（ペン&スケッチ 小椋 昭三）

ひとのうごき

7月末現在（前月比）

- 人 口：6,662人 （+ 2）
- 男：3,236人 （+ 4）
- 女：3,426人 （- 2）
- 世帯数：2,476世帯 （0）



おたんじょう

- | | |
|---------|-------------|
| 茶内若葉・小原 | ちゃん (拓也さん) |
| 茶内西区・佐藤 | ちゃん (博章さん) |
| 茶内栄・梶原 | 斗真くん (隆行さん) |
| 茶内昭和・高岡 | 航希くん (雄さん) |
| 茶内旭・西島 | 湖音ちゃん (宏さん) |



おくやみ

- | | |
|----------|-------------|
| 暮婦別・高嶋 | 文子さん (62歳) |
| 茶内緑・酒井 | サトさん (102歳) |
| 茶内西区・菊地 | ヨシさん (82歳) |
| 奔幌戸・川村 | 静子さん (66歳) |
| 霧多布一區・田中 | 茂さん (79歳) |
| 丸山散布・布川 | 圭司さん (42歳) |
| 茶内緑・兼成 | 懋さん (76歳) |
| 茶内共生・齋藤 | 光夫さん (87歳) |
| 茶内旭・中嶋 | 巴さん (73歳) |



俳句

白い野菊咲き七月は好きなきな月

湿原の秋さままぎまに命燃ゆ

蜀黍の葉擦れの音や夜の秋

両湾を抱え込むよに雲の峰

地を覆ふコーヒーの色昆布干す

福沢 睡蓮 (茶内)

小椋 昭三 (暮婦別)

酒井 梅子 (茶内)

鈴木 徹夫 (霧多布)

吉本 弘 (霧多布)

短歌

生くる意味さがしつづくる永久の旅雨に打たるるわれは野の花

日におもふせめて命の終りまで歩めよ歩め祈りをこめて

名を隠しドッグフードを届けくれし「あしながおじさん」有難う合掌

節太くなり来し指にソナチネを弾く息のメロディ夏を呼び込む

孫が打つ白球眼裏に追いつながら勝利の知らせ病室に待つ

松永 真澄 (茶内)

二瓶 良子 (茶内第三)

福沢 睡蓮 (茶内)

相原 睦子 (茶内)

松館スミ子 (貫人)

はまなか行事カレンダー (9月)

日	月	火	水	木	金	土
<p>9月あそびのひろば日程</p> <p>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)</p> <p>毎週…月・火・水・木 14:30~16:30 (霧多布保育所内子育て支援センター)</p> <p>毎週…水 10:00~12:00 (茶内コミュニティセンター) ※コメン使用時はお休み</p> <p>※6日月は「消防署見学」(10:00~11:00)、9日月は午前中休み、30日月は午後から休み</p>		<p>○ハツラツ倶楽部わっはっは(総合文化センター 10:00~11:30、茶内コミュニティセンター 13:30~15:00)</p> <p>○浜中町へき地複式小学校陸上交流会(総合グラウンド 9:30~11:30)</p>	<p>○健康教室(姉別南)(姉別農村環境改善センター 13:30~15:00)</p> <p>○児童芸術鑑賞(総合文化センター 10:00~12:00)</p>	<p>○太陽市場(商工会館前 10:00~12:00)</p>		
5	6	7	8	9	10	11
M 勤	文 体 農 す M 勤					勤
○きりたつぷ岬まつり(霧多布市街地特設会場 10:00~15:00)	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母子の家 10:00~11:30)	○健康教室(茶内市街)(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(総合文化センター 10:00~11:30、茶内コミュニティセンター 13:30~15:00)	○げんきすくらぶ(母子健康センター 9:30~11:30)		○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~)
12	13	14	15	16	17	18
M 勤	文 体 農 す M 勤					勤
	○健康教室(茶内第三)(茶内第三母子の家 10:00~11:30)	○健康教室(姉別北)(姉別寿の家 10:00~11:30)	○ハツラツ倶楽部わっはっは(総合文化センター 10:00~11:30、茶内コミュニティセンター 13:30~15:00)	○むし歯予防教室(茶内コミュニティセンター 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(太陽市場きいたふ 10:00~12:00)
19	20	21	22	23	24	25
M 勤	文 体 農 す M 勤	文 体 す 勤		農 M 勤 勤	文 体 す 勤	勤
	○健康教室(西円朱別)(西円朱別農民研修センター 10:00~11:30)	○健康教室(丸朱別)(丸朱別会館 13:30~15:00)		○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~)
26	27	28	29	30		
M 勤	文 体 農 す M 勤					

●役場からの伝言板●

・今までのテレビ放送(アナログ放送)は2011年7月24日までに終了し、デジタル放送に移行します。『地上デジタルチューナー』、もしくは『地上デジタルチューナー内蔵録画機器』を接続していただくが、『地上デジタル放送対応テレビ』への買い換えが必要になります。

平成22年度国勢調査実施!・調査日10月1日

●表下段は休業・休館のお知らせです。各記号は下記の施設と対応しております。

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

発行 浜中町役場
編集 まちづくり課広報係

〒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.town-hamanaka.jp/>



間伐で未来につなぐ北の森
広報はまなかは、環境保護のため道産間伐材と古紙を配合した用紙を使用しています