

2010

11



No.543

はまなか

- ▶平成22年度 9月末現在 予算の執行状況を報告
- ▶財政健全化判断比率及び公営企業資金不足比率の公表について
- ▶水道水質検査結果をお知らせします
- ▷ Dr.小川の眼鏡のむこう『免疫力』
- ▷ まなぶん 〈霧多布小学校〉 一施設などの見学学習ー
- ▷ 健康サポート やめたくてもやめられない?! ーたばこー

熱気に満ちた霧多布神社祭
(9月23日 役場庁舎前)



コンブを食べよう  牛乳を飲もう  “はまなか”

平成二十二年 九月末現在 予算の執行状況を報告

はじめに

毎年、この時期にお知らせしております町の「財政状況」について、今年はどれくらいのお金があつて、四月から九月までの半年間でどのくらい使われ、残り半年間の見通しと今年度における事業の状況についてお知らせいたします。

浜中町の平成二十二年度の予算（九月末現在）は、一般会計・特別会計・企業会計合わせて八十九億一千二百九十五万円となります。

一般会計の歳入では、地方交付税や国・道支出金などの依存財源が八十一・九%を占め、皆さんの納める税金や使用料などの自主財源は、十八・一%となっております。

歳出では、給与費二十・七%と公債費十六・三%で合わせて三十七・〇%を占めるほか、農林水産業費・民生費・総務費・土木費・衛生費の順となっており、主な事業は、道営草地整備改良事業負担金、北海道環境・生態系保全活動支援負担金（昆布漁場雑海藻駆除事業等）、障がい者支援事業、特別養護老人ホーム運営費補助や介護予防自立生活支援事業、ごみ減量化対策、町スポーツ振興補助など一次産業の振興と地域活性化・福祉教育・環境対策にそれぞれ重点がおかれています。

一般会計【歳入】

（単位：万円、%）

区分	予算額	収入済額	予算執行率
町税	64,412	35,526	55.2
地方譲与税	13,700	4,161	30.4
利子割交付金	230	99	43.0
配当割交付金	30	15	50.0
株式等譲渡所得割交付金	10	0	0.0
地方消費税交付金	6,000	3,687	61.5
自動車取得税交付金	2,000	1,155	57.8
国有提供施設等所在市町村助成交付金	620	0	0.0
地方特例交付金	500	1,403	280.6
地方交付税	341,912	259,360	75.9
交通安全対策特別交付金	190	79	41.6
分担金及び負担金	6,324	1,451	22.9
使用料及び手数料	21,230	9,222	43.4
国庫支出金	58,693	9,067	15.4
道支出金	35,959	2,616	7.3
財産収入	3,607	1,725	47.8
寄付金	7	35	500.0
繰入金	3,301	0	0.0
繰越金	7,992	10,285	128.7
諸収入	14,258	4,071	28.6
町債	54,666	0	0.0
合計	635,641	343,957	54.1

一般会計【歳出】

（単位：万円、%）

区分	予算額	支出済額	予算執行率
議会費	4,778	2,735	57.2
総務費	60,509	21,143	34.9
民生費	61,204	33,341	54.5
衛生費	56,554	18,381	32.5
農林水産業費	67,994	12,987	19.1
商工費	15,130	9,132	60.4
土木費	56,810	5,679	10.0
消防費	36,001	15,404	42.8
教育費	40,882	18,795	46.0
公債費	103,857	47,579	45.8
給与費	131,740	64,192	48.7
諸支出金	82	62	75.6
予備費	100	0	0.0
合計	635,641	249,430	39.2

※ 歳入・歳出予算額には、繰越明許費2億6,639万円が含まれております。

繰越明許費とは、経費の性質上、21年度内にその支出が終わらないものや、予算成立後の事由に基づいて、22年度に繰り越したものをいいます。



特別会計

(単位：万円)

区 分	予 算 額	収入済額	支出済額
国民健康保険特別会計	116,395	47,700	54,664
老人保健特別会計	177	75	98
介護保険特別会計	33,693	14,994	14,957
浜中診療所特別会計	23,145	4,644	11,443
下水道事業特別会計	76,735	5,434	26,537
後期高齢者医療特別会計	5,509	2,026	1,942
計	255,654	74,873	109,641

支出に対する収入不足額は、一般会計からの資金運用で賄っております。

企業会計

(単位：万円)

会 計 名	区 分	予 算 額	収入済額	支出済額
水道事業	収 益 的	17,081	8,646	4,837
	資 本 的	8,426	0	3,457
計		25,507	8,646	8,294

資本的収支の不足額は、減債積立金及び損益勘定留保資金で補てんされます。

地方債の現在高

(単位：万円)

	区 分	未償還元金	未償還利子	計
一 般 会 計	民 生 債	130	2	132
	土 木 債	14,407	1,171	15,578
	農 林 水 産 業 債	41,050	3,552	44,602
	教 育 債	101,067	14,362	115,429
	公 営 住 宅 債	30,552	5,114	35,666
	商 工 債	47	1	48
	保 健 衛 生 債	21,725	870	22,595
	造 林 事 業 債	24,332	6,219	30,551
	総 務 債	7,189	469	7,658
	消 防 債	2,317	192	2,509
	災 害 復 旧 債	4,479	121	4,600
	辺 地 債	6,521	194	6,715
	過 疎 債	127,312	7,438	134,750
	道 振 興 基 金	64,226	3,502	67,728
	港 湾 事 業 債	80,309	7,232	87,541
	減 税 補 て ん 債	10,442	699	11,141
	臨 時 財 政 特 例 債	3,057	176	3,233
	調 整 債	665	49	714
	臨 時 税 収 補 て ん 債	2,348	192	2,540
	臨 時 財 政 対 策 債	180,015	21,056	201,071
計	722,190	72,611	794,801	
特 別 会 計	浜中診療所特別会計	548	46	594
	下水道事業特別会計	344,445	62,942	407,387
	計	344,993	62,988	407,981
企 業 会 計	水 道 事 業 会 計	86,032	19,243	105,275
合 計		1,153,215	154,842	1,308,057

町有財産の状況

(単位：万円)

区 分	9月30日現在
財 政 調 整 基 金	41,880
減 債 基 金	14,869
開 基 記 念 事 業 基 金	2,749
育 英 事 業 基 金	3,257
土 地 開 発 基 金	3,684
診 療 所 診 療 委 託 医 師 及 び 嘱 託 医 師 処 遇 改 善 準 備 基 金	3,874
人 づ く り 基 金	4,030
福 祉 振 興 基 金	3,470
新 規 就 農 者 等 育 成 基 金	52
国 保 給 付 改 善 準 備 基 金	38
介 護 保 険 給 付 費 準 備 基 金	4,254
農 業 集 落 排 水 事 業 償 還 基 金	43
漁 業 集 落 排 水 事 業 償 還 基 金	5,554
介 護 従 事 者 処 遇 改 善 臨 時 特 例 基 金	204
出 資 金 ・ 出 捐 金 ・ 有 価 証 券	9,140
土 地	37,835,800㎡
建 物	109,765㎡
山 林 面 積	24,740,012㎡
立 木 推 定 量	281,944㎡

財政健全化判断比率及び 公営企業資金不足比率の公表について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律が平成十九年六月に公布され、平成二十一年四月から（公表については平成二十年四月から）施行されており、この法律は、地方公共団体の財政の健全化に関する比率等の公表制度を設け、この比率に応じて早期健全化計画や再生計画の作成を義務付け、当該地方公共団体の財政の健全化や公営企業の経営健全化に資することを目的としております。

また、この法律では、これらの比率を町議会に報告し、広く町民に公表するよう求められておりますので、用語の説明と合わせて公表いたします。

用語説明

実質赤字比率

一般会計及び診療所会計（以下「普通会計」という。）の実質赤字額の標準財政規模に対する比率です。

連結実質赤字比率

全会計の実質赤字額又は資金不足額の標準財政規模に対する比率です。

実質公債費比率

普通会計が負担する元利償還金及びこれに準ずるものの標準財政規模に対する比率です。

将来負担比率

普通会計が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。

資金不足比率

公営企業の資金不足額の事業規模に対する比率です。

標準財政規模

地方公共団体の標準的な状態で通常収入されるであろう経常一般財源の規模を示すもので、標準税収入額等に普通交付税（臨時財政対策債を含む。）を加算した額です。

平成21年度 浜中町財政健全化判断比率

区 分	本 町 の 比 率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	15.0	20.0
連結実質赤字比率	-	20.0	40.0
実質公債費比率	18.4	25.0	35.0
将来負担比率	122.6	350.0	

※表内の「-」は赤字でないことを表します。

役場 財政課財政係 ☎六二二二四六	平成21年度 浜中町公営企業資金不足比率		
	公 営 企 業 (特 別 会 計) の 名 称	本 町 の 資 金 不 足 比 率	経 営 健 全 化 準 基 準
	水 道 事 業 会 計	-	20.0
	下 水 道 事 業 特 別 会 計	-	20.0

※表内の「-」は資金不足でないことを表します。

浜中町福祉灯油のお知らせ

町では、毎年福祉施策の一環として老人世帯、重度心身障がい者世帯、ひとり親世帯の低所得世帯に対し、冬期間の暖房費の一部を助成しております。

対象世帯については次のとおりとなっており、十一月十二日（金）までに、役場福祉保健課福祉係または、最寄りの支所で申請してください。

助成対象

平成二十二年十月一日現在において、次の世帯のいずれかに該当して、平成二十二年年度町道民税が非課税である世帯。ただし、社会福祉施設入所世帯、生活保護世帯は除かれます。

一．対象世帯

- ① 老人世帯
年齢満七十五歳以上の単身世帯など
- ② 重度心身障がい者世帯
療育手帳A判定の方または、身障手帳一〜二級の方が同居している世帯
- ③ ひとり親世帯
死別、または離別等により妻（夫）が独立して十八歳未満の児童を扶養している世帯

二．助成額

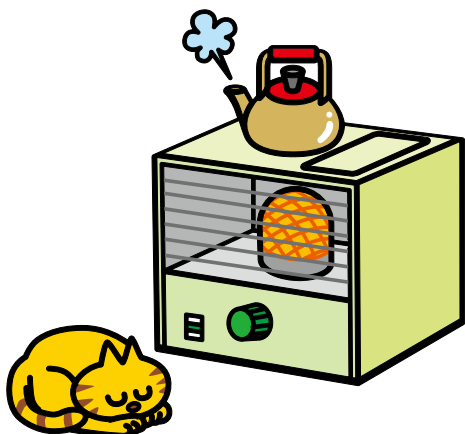
一世帯当たり、灯油一〇〇ℓを助

成する。

三．助成方法

申請により認定通知を受けた方は、灯油、石炭等を購入するときに、同封の助成券を町内業者に提出することにより現物を受領できます。

※昨年度認定された世帯には、あらかじめ申請書を送付していただき、前記に該当するにもかかわらず申請書が送付されていない方、またはご不明な点がある方は、早急に福祉保健課福祉係までご連絡ください。



● 問い合わせ先

役場 福祉保健課 福祉係

☎六二二二三〇五

水道水質検査結果をお知らせします

● 検査実施項目は水質基準に適合しています ●

町では、安全な水道水を供給するため、水道法令に定められた検査項目により、保健所や釧路市上下水道部に依頼して、定期的な原水と浄水の水質検査を実施しています。

九月の浄水（水道庁舎の蛇口から採水）の検査結果は次のとおりで、いずれの項目も水質基準に適合しております。



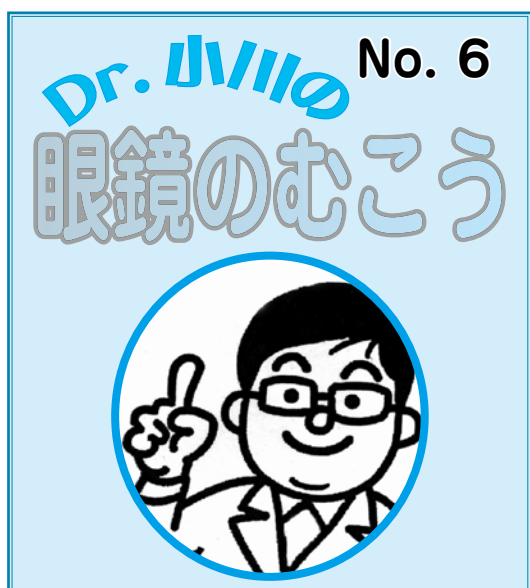
浄水水質検査結果

採水年月日	平成22年 9月13日
水温	14.0℃
検査期日	平成22年 9月13日～9月16日
検査機関名	釧路市上下水道部 水質管理課

項目	単位	基準値	測定値
1 一般細菌	個/ml	100	0
2 大腸菌	検出されないこと		検出せず
3 カドミウム及びその化合物	mg/l	0.003	0.0003未満
4 水銀及びその化合物	mg/l	0.0005	0.00005未満
5 セレン及びその化合物	mg/l	0.01	0.001未満
6 鉛及びその化合物	mg/l	0.01	0.001未満
7 ヒ素及びその化合物	mg/l	0.01	0.0005未満
8 六価クロム化合物	mg/l	0.05	0.005未満
9 シアン化物イオン及び塩化シアン	mg/l	0.01	0.001未満
10 硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素	mg/l	10	0.26
11 フッ素及びその化合物	mg/l	0.8	0.05未満
12 ホウ素及びその化合物	mg/l	1	0.1未満
13 四塩化炭素	mg/l	0.002	0.0001未満
14 1,4-ジオキサン	mg/l	0.05	0.0005未満
15 シス-1,2-ジクロロエチレン及びトランス-1,2-ジクロロエチレン	mg/l	0.04	0.0002未満
16 ジクロロメタン	mg/l	0.02	0.0001未満
17 テトラクロロエチレン	mg/l	0.01	0.0001未満
18 トリクロロエチレン	mg/l	0.03	0.0001未満
19 ベンゼン	mg/l	0.01	0.0001未満
20 塩素酸	mg/l	0.6	0.05未満
21 クロロ酢酸	mg/l	0.02	0.001未満
22 クロロホルム	mg/l	0.06	0.0151
23 ジクロロ酢酸	mg/l	0.04	0.005
24 ジブロモクロロメタン	mg/l	0.1	0.0010
25 臭素酸	mg/l	0.01	0.001未満

項目	単位	基準値	測定値
26 総トリハロメタン	mg/l	0.1	0.0203
27 トリクロロ酢酸	mg/l	0.2	0.009
28 ブロモジクロロメタン	mg/l	0.03	0.0042
29 ブロモホルム	mg/l	0.09	0.0001未満
30 ホルムアルデヒド	mg/l	0.08	0.003
31 亜鉛及びその化合物	mg/l	1	0.01未満
32 アルミニウム及びその化合物	mg/l	0.2	0.01
33 鉄及びその化合物	mg/l	0.3	0.01未満
34 銅及びその化合物	mg/l	1	0.01未満
35 ナトリウム及びその化合物	mg/l	200	11
36 マンガン及びその化合物	mg/l	0.05	0.001未満
37 塩化物イオン	mg/l	200	12.9
38 カルシウム、マグネシウム等(硬度)	mg/l	300	47
39 蒸発残留物	mg/l	500	127
40 陰イオン界面活性剤	mg/l	0.2	0.02未満
41 ジェオスミン	mg/l	0.00001	0.000001未満
42 2-メチルイソボルネオール	mg/l	0.00001	0.000001未満
43 非イオン界面活性剤	mg/l	0.02	0.005未満
44 フェノール類	mg/l	0.005	0.0005未満
45 有機物(全有機炭素の量(TOC))	mg/l	3	0.7
46 pH値		5.8～8.6	7.1
47 味	異常でないこと		異常なし
48 臭気	異常でないこと		異常なし
49 色度	度	5	0.5未満
50 濁度	度	2	0.05未満
遊離残留塩素	mg/l		0.68

判定 実施項目は水質基準に適合



免疫力

免疫

とは、外から体内に侵入してくるバイキンなどを、やっつける作用のことである。だから、よからぬ外国が我が国を攻めてきたとき、それを撃退する防御と同じである。

免疫のシステムは、軍隊と同様、複雑である。たとえば怪我をして、傷口からバイキンが入ったとしても、その場合、最初の防衛線は皮膚などの体表面である。

皮膚から出る汗や脂、また涙や鼻水、唾液には、バイキンを殺す物質が何種類も含まれている。だから、これらを決してキタナイと思つてはならないのである。

防衛の観点から言えば、これらは国境に張り巡らされた鉄条網、地雷、機雷、落とし穴などに相当する。石鹸で皮膚の脂を落としたり、鼻の穴をやたらときれいにしたりするのは、実はバイキンさん、さあいらっしやい、と呼び込んでい

るようなものなのだ。

次に、

体内にバイキンが侵入するとどうなるか。体液中には、バイキンを発見するリンパ球が泳いでいて、侵入者を見つけると、敵発見という信号物質を放出する。すると、体中から白血球という防衛軍が、バイキン侵入現場に駆け付ける。

白血球といっても、一種類ではない。バイキンに向けて、バイキンを殺す物質を投げつけるタイプ、バイキンにベタベタ張り付いて動けなくしてしまふ抗体を放出するタイプ、そして、その動けなくなったバイキンを飲み込んで、自分ごと死んでしまふタイプなどがある。

この犠牲になってくれた白血球の死骸が膿なのである。だから、キタナイと毛嫌いせず、感謝の気持ち

もっていただきたい。

そして、この白血球とバイキンとの戦いが、炎症なのである。痛いし、熱くなるし、腫れるけれども、体が一生懸命敵と戦っている現場なのである。冷やしたり、消毒したり、抗生物質を与えたりして、我が防衛軍を助けてあげよう。

そして、

体の外と内を分ける皮膚からは、怪我で

もしない限り、外部のバイキンが易々と体内に入り込むことはない。しかし、外界にポツカリ開かざるをえない口は大変である。常にバイキンが侵入するのである。

その重大防衛拠点が、扁桃腺で代表されるリンパ腺なのだ。バイキンが入ってきたとき起こる防御反応は、先ほどの怪我の場合と同じである。扁桃腺が腫れ、痛くなるのは、そこで戦いが行われているからである。

しかし、皮膚や扁桃腺を戦場とする局地戦で、我が免疫部隊が負けてしまつたらどうなるか。

防衛線を突破したバイキンは、今度は肺や腎臓といった重要な内臓を侵略し、さらには血流に乗って全身に広がる。こうなると、体全体が戦場と化すので、高熱が出て、体は著しく消耗する。まさに、国家の存亡を賭けた総力戦、すなわち命にかか

わる事態となる。医療という援軍がなかった時代、人はおできで死ぬこともあったのである。

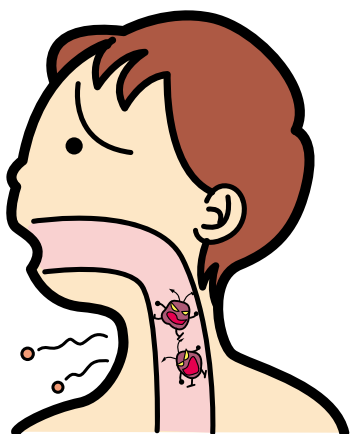
この

ように、免疫力はバイキンを水際でせき止めてこそ、効果的なのだ。免疫力を高めるのは、国が防衛力を高めるのと同じである。

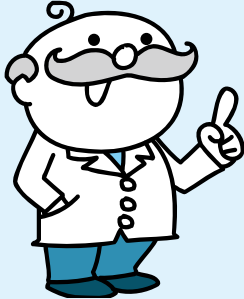
十分な栄養は軍備を備えるのと同じだ。また体に休息を与えず、ストレスを溜め込むと、兵隊は敵と戦う前に疲れきってしまう。

さらに大事なのは、適切な軍事演習だ。あまりに衛生的な環境にいると、兵隊たちは平和ボケし、武器も錆付く。だから、たまには軽い風邪や怪我も必要だ。

免疫力を高めるには、自分が免疫軍の総大将であると自覚することが必要だ。最初から、医療と言う援軍を当てにしていはいけない。



No.42 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●釧路管内「自然の番人宣言」認定団体による統一行動実施!

10月3日を統一行動日として設定した「自然の番人宣言」クリーン作戦が、各市町村で実施され、本町では道道琵琶瀬茶内停車場線（MGロード）の清掃が行われたぞー！参加してくれた**97名**の皆さんお疲れ様でした。ありがとう！

(参加団体)

〔赤石建設(株)、丸重種市建設(有)、(有)今井建設、(有)出口板金店、(有)矢原電設、農基開発(株)、大地みらい信用金庫浜中支店、浜中漁業協同組合、散布漁業協同組合、浜中町農業協同組合、浜中町商工会、(有)霧多布清掃社、浅野環境ソリューション(株)浜中(し尿)事業所、郵便局、(有)曲田石油店、(株)丸物出口興産、(株)浜中運輸、霧多布中央ハイヤー(株)、桧町小学校、茶内第一小学校、茶内中学校、浜中町〕

(ごみ回収量)

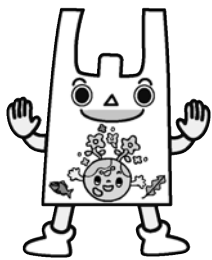
〔燃えるごみ250.0kg、空缶37.9kg、空ビン8.0kg、鉄くず2.5kg、ペットボトル16.9kg、蛍光灯0.2kg、タイヤ5本40.9kg **合計 356.4kg**〕



参加者の中には子供たちもいて、とても元気が良く、頑張ってごみを拾っていたぞ。さすが「子供は風の子」。ただ、最近、風邪が流行っているから、注意してくれな!

**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!



～ 平成22年度環境講演会が行われました! ～

9月14日(火)、北海道地球温暖化防止活動推進委員の加藤真緒さんをお招きし、「家庭の中から省エネを!!」と題した講演と、中高生を対象にエコキャンドル作り、一般参加者には新聞紙を活用したマイバック作りが行われ、参加総数は全部で**93名**となりました。

講演では、現在の状況が続くと地球の温度がどんどん上昇していく状況を映像で分かりやすく表現していただいたり、CO₂排出チェックシートにより日常生活で自らがエコな生活を送っているかを確認しました。また、古い和服をリサイクルしたスカート作りや省エネクッキングなど身近で使える技も紹介



されました。ボクも家に帰って、お父さんお母さんに教えてあげたよ。

エコキャンドル・マイバック作りでは、町で回収した廃油や新聞紙を用いることにより、資源の大切さを学びました。中でも、多くの大人の参加者が夢中で作業している姿が非常に印象的でした。ボクも負けてられません。

エコな活動を実践することが、新たな発想を生み、より美しい環境を造るきっかけになるかもしれませんね。

補助金、残りわずか! —合併浄化槽と太陽光パネルを設置しませんか?—

公衆衛生の向上と快適な生活を送るためにも、下記事業の補助金をぜひご利用下さい。

事業名	補助金額	年間補助基数	残り補助基数
合併処理浄化槽設置整備事業	5人槽 90万円	10基	6基
	7人槽以上 95万円		
住宅用太陽光発電システム設置費補助事業	1kwあたり5万円 最大20万円まで	10基	5基

※浄化槽の設置において、住宅延べ面積が130㎡以下では5人槽、130㎡を超える場合は7人槽以上となります。例外もありますが、詳しくは担当係へおたずね下さい。(問合せ先: 町民課 生活環境係 ☎62-2192)



霧多布 神社祭



第37回町民 マラソン大会



十月二日、秋を感じさせる爽やかな晴天の中、第三十七回町民マラソン大会が開催されました。

町内の小・中・高全校と一般の参加者一四七名が参加し、沿道の応援もとても賑やかな一日となりました。参加された選手の皆さんが全員無事に完走し、走り終わった後の清々しい表情がとても印象的な大会でした。

(各部門の一位の方は次のとおりです)

- **小学男子** 2分 (一年〜二年)
木口 秋馬くん (茶内小学校二年) 8分51秒
- **小学女子** 2分 (一年〜二年)
藤田 玲奈さん (霧多布小学校二年) 9分51秒
- **小学男子** 2分 (三年〜四年)
澤辺 北斗くん (茶内小学校四年) 8分16秒
- **小学女子** 2分 (三年〜四年)
北館 葵さん (霧多布小学校三年) 9分20秒
- **小学男子** 3分 (五年〜六年)
武石 大地くん (茶内小学校六年) 12分04秒
- **小学女子** 3分 (五年〜六年)
澤田穂乃香さん (霧多布小学校六年) 12分54秒
- **中学男子** 6分
藤田 景太くん (霧多布中学校二年) 24分06秒
- **中学女子** 3分
鈴木みなみさん (茶内中学校一年) 13分07秒
- **一般男子** 6分
二瓶 雅樹さん (茶内昭和) 22分21秒
- **一般女子** 3分
荒矢 舞香さん (霧多布高校一年) 15分56秒



霧多布高校見学会 町内中学生55人が参加



来春、高校進学を目指している中学三年生を対象に、九月三十日、霧多布高校において学校見学会が開かれました。

開会式の中で、小松信夫校長より、「霧高は小さな学校だが、生徒と教員が協力し大きな教育をしている。生徒の一人一人が主人公の学校です。」とあいさつがあり、続いて、在校生による学校生活の様子紹介、校舎内案内、部活動紹介が行われました。

今年、学校見学会初めての試みとして、模擬授業が行われ、パソコンを使った音楽テキストの作成を体験しました。見学を終えた中学生の一人は、「霧高は楽しそうな学校で興味をもった。」と語っていました。

「酪農王国」牛舎竣工式 浜中の酪農発展を期待



浜中町農業協同組合（石橋榮紀代表理事組合長）と町内外の取引先企業などが共同で出資して設立された、大規模農場を経営する農業生産法人「株式会社酪農王国」（代表取締役社長・石橋榮紀）の牛舎と付属施設が完成し、十月一日、同牛舎のある姉別において竣工式が挙行されました。

酪農業を取り巻く環境は非常に厳しい状況に置かれる中、経営者の高齢化、後継者不足と大きな課題を抱えています。酪農王国の設立により、これらの担い手不足の解消や、離農跡地の有効利用が期待されていると見られます。

竣工式において、石橋社長は「この会社を礎に、社員とともに浜中町の酪農発展のため努力していく。」と力強くあいさつされました。

散布漁協、ハイツ野いちごや町施設へ 簾(れん)ちかフライを寄贈



十月一日、散布漁業協同組合（浜進代表理事組合長）より、特別養護老人ホーム・ハイツ野いちご（安藤義秋理事長）へ入所者の方々の食食用として、「簾ちかフライ」（一パック五枚入り）四十五パックが寄贈されました。

「昔懐かしい味を思い出して食べて欲しい。」との浜組組合長の言葉どおり、地産地消の推進につながる地元食材の利用は、慣れ親しんだ浜中町食材を味わうことができ、入所されている方々も大変喜ばれたことと思います。

なお、同漁協からは、十三日に町内保育所へ給食用として三十五パックが寄贈され、さらに十一月には、町内小中学校給食用としても同商品を寄贈していただく予定です。（保育所での給食の光景は次号でお伝えします。）

町民集会で 交通死亡事故ゼロを誓う



九月四日に町内で痛ましい交通死亡事故が発生し、残念なことに浜中町における交通事故死ゼロは一、〇四一日でストップしてしまいました。

九月二十四日に酪農展望台駐車場を会場に、約一五〇名の町内の事業所職員や住民の方が集まり、「浜中町交通安全・交通死亡事故ゼロをめざす町民集会」が開催され、茶内保育所こぐまクラブ、浜中町老人クラブ連合会、浜中町交通安全協会が交通安全宣言をしました。

交通事故を起こさない、あわないためにも、みなさんも交通ルールを守り、交通マナーを心がけましょう。

第31回「ふるさと浜中会」開催 ふるさとの話に花が咲く



九月十八日、札幌市（ホテルポールスター札幌）で第三十一回「ふるさと浜中会」（世話人代表山田宏氏）が開催されました。今年、昨年が第三十回を記念し「ふるさと訪問」を実施したことから、二年ぶりの札幌開催となり、当日は三十九名の会員が出席したほか、地元からは長谷川町長をはじめ、波岡町議会議長、栗本商工会会長、中山観光協会会長などが出席し、久々の再開と昨年の「ふるさと訪問」の思い出話に花を咲かせながら、ふるさとの新鮮な味覚を堪能していました。

また当日は、浜中町に絵画を寄贈された、前世話人代表の宮川博元氏に長谷川町長より感謝状が贈呈され、参会の皆さんから温かい拍手が贈られました。

浜中シンポジウム ～海の生物多様性を考える～



十月二日・三日に、「浜中シンポジウム」海の生物多様性を考える」が総合文化センターで開催されました。二日は、NPO法人エトピリカ基金主催の「これまでのエトピリカ保護活動」と「霧多布の海鳥の現状」についての講演、環境省主催のエトピリカ保護増殖分科会が行われました。三日は「海の生物多様性を考える」をテーマに、午前は浜中漁協婦人部部長三浦敬子氏と琵琶瀬小学校児童による活動紹介、道林業試験場の長坂晶子氏と環境ファシリテーター新庄久志氏による講演が行われました。午後はパネルディスカッションが行われました。

あわせて、町内で環境保全に係わる団体のパネル展も開催され、二日間一二〇名の来場者がありました。

宝くじ助成がコミュニティ活動に一役 火散布自治会お祭り用品整備



この活動は、「全国自治会くじ」の受託事業収入を財源に（財）自治総合センターがコミュニティ活動の健全な発展に助成しているもので、今回、火散布自治会の祭り用品などの整備を進めるために活用されました。

今後さらに地域間交流の推進が図られ、一層のコミュニティ活動充実が期待されます。



**宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。**

宝くじは、広く社会に役立てられています。

建設業者による 地域貢献活動が行われました



国営環境保全型かんがい排水事業で整備した排水路は、調整池や土砂緩止林などを設置し、農地から土砂や草地に散布した堆肥が直接河川に流れ込むのを防止し、下流域への環境負荷を軽減するための施設です。この度、坂野建設（株）（釧路市）が八月七日に、沢田建設（株）（釧路市）が九月二十一日に、それぞれ排水路の維持機能向上のため草刈作業を実施していただきました。

また、十月十六日には、町内で舗装工事を行っていた（株）吉岡組（標茶町）と山洋・三共舗道経常建設共同企業体（標津町）に姉別農村環境改善センターの駐車場を整備していただきました。

さらに、十月下旬、世紀東急工業（株）厚床出張所（本社東京都）により、町民スケートリンク縁石シートの張替え補修をしていただきました。

各業者のみなさまの活動に対しまして感謝申し上げます。

災害時の復旧を支援 道LPガス対策協と協定



十月四日、町と、道内のガス販売事業者が組織する北海道エルピーガス災害対策協議会が、地震や津波などの災害が発生した場合の応急・復旧活動の支援に関する協定の調印式を行いました。

この協定には、地震・津波などの大規模な災害が発生した場合、被災場所における応急措置や復旧工事の支援のほか、避難場所等へのLPガスの供給、LPガス供給停止が長期となった場合の簡易コンロの手配などについて定められております。

調印を終え、長谷川町長は、「災害時のライフラインの確保は地域住民にとって最も重要、支援を心強く思う」と語っておりました。

霧多布中 島脇弘樹君 野球管内選抜チームで全国大会出場



霧多布中学校三年の島脇弘樹君は、今年の七月から、釧路管内の中学三年生から選抜される野球チーム、「釧路KBクラブ」に参加しています。

九月十八・十九日に新ひだか町で開催された「第五回KB全国中学校秋季野球大会北海道予選会」では、セカンドのレギュラー選手として活躍し、チームは見事優勝。その結果、十月九・十日に千葉県で行われた全国大会へ出場してきました。

野球の全国大会に中学生が出場するのは町内初の快挙です。「高校生になっても、全国大会の経験を活かして、野球を続けていきたい。」と語る島脇君、今後のさらなる活躍を期待しています。



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

「鳥博士になろう!」

NPO法人シマフクロウ・エイドとの共催で、身近な鳥を観察する活動を行いました。バンディングという、資格が必要な捕獲調査のお手伝いをし、7種類の小鳥を間近で観察することができました。

「無人島探検」

ケンボツキ島へは波が高く渡れなかった為、海岸でのゴミ拾いと湿原センター周辺での活動となりました。海岸では軽トラックの荷台に一杯のゴミを回収することができました。



お知らせ

浜中誕生のひみつ発見ジオツアー

専門家によるジオツアーを開催します。日本地質百選に選ばれた霧多布湿原や、浜中駅周辺の鉱山跡、別寒辺牛湿原のゴーストフォレストなどを巡る予定です。

日程：11月7日(日) 10時～16時

定員：40名

持物：昼食・長靴(レンタル有り)

参加費：無料

集合・解散：湿原センター

11月のワンデイ・イベントは…

ワンデイミュージック

○11月21日：ギター/ケーナ

時間：13時00分～13時30分

13時40分～14時10分

料金：無料

ワンデイシェフ

○11月14日：和風パスタランチ

時間：11時30分～14時

年末年始のイベントは…

12月12日にはワンデイシェフの年末恒例のイベント。12月19日にはワンデイミュージックの集大成となるコンサート。2011年元旦には初日の出イベントを開催します。お楽しみに。

●お問い合わせ

湿原センター ☎65・2779

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

全国一斉「女性の人権ホットライン」のお知らせ

- ◇夫・パートナーから暴力（ドメスティック・バイオレンス）を受けていませんか？
- ◇セクシュアル・ハラスメントで困っていませんか？
- ◇ストーカー行為に悩んでいませんか？
- ◇その他、親子関係・離婚問題などでお悩みではありませんか？
- 一人で悩まないで気軽に電話してください。

「女性の人権ホットライン」

0570-070-810（全国共通）

- 実施期間** 11月15日(月)～21日(日)まで
- 対応時間** 11月15日(月)～19日(金) 8:30～19:00
11月20日(土)～21日(日) 10:00～17:00
- 相談担当者** 釧路人権擁護委員男女共同参画社会推進委員
- 実施機関** 釧路地方法務局・釧路人権擁護委員連合会

- 問い合わせ先
釧路地方法務局 人権擁護課 ☎0154-31-5014

交通死亡事故^{ゼロ}継続を目指して

- 11月に入り、日暮れがすっかり早く、牧草の刈り入れや昆布漁も終わり、季節は冬に向かい朝晩寒くなってきました。
 - 冬の交通安全運動が12日から21日までの間実施されます。今回の交通安全運動の重点は
 - ・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
 - ・凍結路面等のスリップ事故の防止
 - ・交差点の交通事故防止
 - ・飲酒運転の根絶
- です。
- 車の運転手は、車のスピードは控えめにゆとりを持った安全運転をしましょう。
- 通学・下校や出勤および帰宅する歩行者の方は、寒さで急ぐあまり、左右の確認をせずいきなり道路に飛び出したりせずに、安全を確認してから道路を横断しましょう。
- また、この時期は鹿などの事故が多発する時期です。動物たちの飛び出しに十分注意をしてください。

駐在所告知板
交通死亡事故^{ゼロ}更新中
浜中町41日
(10月15日現在)

みんなで安全運転や事故防止に努め、町民総ぐるみで死亡事故ゼロの継続を目指しましょう。

厚岸警察署浜中グループ駐在所

必ずチェック最低賃金!使用者も労働者も北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金（地域別）が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 691円
効力発生年月日 平成22年10月15日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

休日公証相談のお知らせ

- 日時** 11月28日(日) 10:00～16:00
- 場所** 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階 釧路公証人役場
- 相談内容** 遺言、相続、任意後見、尊厳死宣言、お金の貸し借り、賃貸借、離婚に伴う養育費・慰謝料・財産分与等
- 相談料** 無料
- 申込方法** 相談日の前々日（11月26日(金)）までに、電話予約をお願いします。
- 申し込み・問い合わせ先
釧路公証人役場 ☎0154-25-1365

医療法人社団 田中医院 デイケアセンターさくら 第5回家族報告会のお知らせ

デイケアセンターさくらは厚岸町で唯一のデイケア施設です。平成18年4月に開設し毎年、地域へのリハビリテーションの啓蒙活動の一貫として利用者・ご家族および地域住民の方々を対象に報告会を開催しています。

この報告会を通し、介護予防の考え方と障がいを負った方との向き合い方、在宅介護の悩みなどが少しでも軽減し、ご家族同士のピアカウンセリング効果が生まれる事を期待します。

- 開催日時** 平成22年11月14日(日) 9:30～11:30
- 場所** 厚岸町社会福祉センター 大ホール
- 開催内容**
 - ◎特別講演 「津波が変えた私の人生」
講師 道下 俊一 先生
(医学博士、浜中町名誉町民)
 - ◎利用者・職員対談「ありがとう」
西田健次郎 氏
(リハビリを実施されている方で最高齢(100歳))

参加費 無料

- 問い合わせ先
デイサービスセンターあやめ☎53-3939

「地上デジタル放送」 無料受信相談会 開催のお知らせ

地デジ完全移行 2011年(平成23年)7月24日正午

現在のアナログ放送は2011年7月24日までに終了し地上デジタル放送に完全移行します。

それまでにアナログ放送でテレビをご視聴の方は、地上デジタル放送でご覧頂くための受信準備が必要となります。

総務省北海道東テレビ受信者支援センター（デジサポ道東）では、次の日程で無料相談会を開催します。

開催日時 11月17日(水) 9:30~15:30

会場 浜中町役場 1階ロビー

●問い合わせ先

浜中町役場 まちづくり課 地域振興係
☎62-2111

総務省 北海道東テレビ受信者支援センター
☎0154-32-1127

○地デジ全般に関わるご相談は

総務省 地デジコールセンター
☎0154-99-0101



平成22年度「新規高卒者就職促進会」 の開催について

地元での就職を希望している高校生と企業の方との就職面接会を開催いたします。

希望に燃える高校生がたくさん参加します。企業の皆様の積極的な参加をお待ちしております。

来春の採用予定が未定の企業におかれましても、この機会に新規高卒者の採用をぜひご検討ください。

日時 11月10日(水) 13:00~16:00

場所 釧路プリンスホテル 釧路市幸町7丁目1

●申し込み・問い合わせ先

釧路公共職業安定所（ハローワークくしろ）
職業相談第2部門
☎0154-41-1201（43#）

陸上自衛隊高等工科大学 学生募集のお知らせ

中学校を卒業した若い人たちが対象の「陸上自衛隊高等工科大学」は、学生手当支給を受けながら自衛官としての知識技能の教育に加えて、高等学校に入学することにより、3年終了時には高等学校の卒業資格が取得できるとともに、卒業時（修業年限4年）には3等陸曹に任命される魅力的な制度です。

種目 陸上自衛隊高等工科大学

応募資格 中学校卒業見込及び17歳未満の男子

受付 平成22年11月1日(月)~平成23年1月6日(木)

試験・場所 一次試験 平成23年1月22日(土)

釧路市 道東経済センタービル

試験内容 国語・数学・社会・理科・英語及び作文

●問い合わせ先

自衛隊帯広地方協力本部 釧路出張所
☎0154-22-1053

戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、平成22年10月25日(月)から始まりました。

●対象者は、戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方です。

●請求受付期間は、平成22年10月25日~平成24年3月31日です。

●当基金から請求書類をお送りします。まだ、お手元に届いていない方は、当基金にお電話ください。

●ご連絡・問い合わせ先

独立行政法人 平和祈念事業特別基金 事業部
特別給付金担当

☎0570-059-204（ナビダイヤル）

（I P 電話、P H S からは☎03-5860-2748）

受付期間 平日9:00~18:00

（土曜、日曜、祝日はご利用いただけません）



今月の食材は「牛乳」です。

「キャラメルミルク」

【材料 3人分】

- ☆牛乳……………500cc
- A ☆砂糖……………80g
- ☆水……………大さじ2杯
- ☆お湯……………50cc

【作り方】

①キャラメルを作る。鍋にAの砂糖と水を入れ火にかけて、沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら加熱して、濃いキツネ色になったら火からおろす。

②①にお湯を少し加えて混ぜる。（お湯がはねるので十分注意する。）残りのお湯と牛乳を入れ、よく混ぜる。

「モカミルク」

【材料 3人分】

- ☆牛乳……………500cc
- ☆インスタントコーヒー…大さじ3杯
- ☆インスタントココア…大さじ3杯
- ☆生クリーム……………100cc

【作り方】

①牛乳を沸騰直前まで温め、インスタントコーヒーとココアを加える。
②ホイップした生クリームを浮かべる。
(町栄養士)

キャラメルミルク	
【1人分の栄養素】	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	34.4g
カルシウム	103mg
食塩相当量	0.2g

モカミルク	
【1人分の栄養素】	
エネルギー	290kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	17.2g
カルシウム	218mg
食塩相当量	0.3g



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

(10月1日現在)

校長	竹内 繁礼
教頭	岡嶋 治
教員数	11人
養護教諭	1人
栄養教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
管理人	1人
児童数	134人
学級数	9学級

《霧多布小学校》

－施設などの見学学習－

霧多布小学校では毎年、1年生は『浜中町内の施設』、2年生は『厚岸町内の施設』、3年生は『浜中・茶内方面の施設』、4年生は『根室市内の施設』を見学し、知識や関心を深め、今後の学習に生かしています。また、5年生は『ネパール厚岸での宿泊研修』、6年生は『網走方面への修学旅行』があり、宿泊を伴った貴重な体験を通して社会性などを身につけます。



【教育目標】

- ◎ 健康な子ども
- ◎ 考えぬく子ども
- ◎ よく働く子ども
- ◎ 心の豊かな子ども



＜1年生＞

9月8日に『給食センター』を見学しました。センターの中に入ってから、説明してくれた横山先生のお話を興味津々に聞いていました。

＜3年生＞

9月22日に『タカナシ乳業・石橋牧場・MO-TTOかぜて』を見学しました。石橋牧場さんでは、施設を見せていただいたり、牛へのえさやりを体験したりしました。

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信 No. 113

前期が終了！ 後期は霧高のさらなる Step upを目指して！！



9月10日に総合的な学習の時間の一環として、1年生28人が北方領土学習を行いました。船上から北方領土を間近に確認し、船内では、色丹島出身で返還運動を続けられている得能宏氏の貴重な体験談をうかがうことができました。さらに、北海道立北方四島交流センター「ニ・ホ・ロ」において北方四島の歴史や今の姿などを学び、北方領土問題は北海道民のみならず、日本国民全体の問題であることを痛感してきました。

学期間休業中の9月30日には学校見学会が実施され、町内各中学校の3年生55人が参加してくれました。当日は、本校の特色ある学校生活や校舎の案内、部活動紹介に加え、新たに模擬授業(情報)を実施しました。参加した中学生の多くが関心を抱いた様子でした。

10月4日から後期が始まり、新生徒会執行部も誕生しました。霧高の発展に向けて、そのエネルギーを発揮してくれることを願っています。



「少年少女国内派遣事業」

先月号では、少年少女国内派遣事業に参加した中学生の中から感想文を一点紹介しました。今月号では、小学生の中から感想文を紹介します。

「心に残った東京研修」

浜中小学校 五年 土橋 幸奈

わたしは、東京へ行く前の日の夜は、とてもワクワクしていました。どうしてかと言うと、今までは親と一緒に旅行をしていたけれど、今回は、同年代や中学生と一緒に旅行するので、とても楽しみでした。

東京に着いて飛行機から降りた時、とても暑くてびっくりしました。浜中の気温とは全然違いました。品川駅に着き外に出たしゅん間、大きな高層ビルがいっぱいあって少しばっくりしました。浜中にはない大きな高層ビルがあって、見ているだけで首が痛くなりました。本当に東京に来たんだとその時思いました。

ホテルの部屋へ入った時、まどを見たら東京タワーがありました。こんなにビルが大きいのに、東京タワーはそれよりもっと大きいんですね。と思いました。浜中町の建物は、小さいんだなあと思いました。

フジテレビに行ってお台場合衆国で人がたくさんいました。浜中町には、こんなに人がいないからとてもびっくりしました。フジテレビの中を見学してみても、テレビ関係の職業に入ってみたいと思いました。フジテレビの帰りに乗ったゆりかもめは、ふつうに乗る電車より人が少ないのは、なんでなのかと思いました。

また、浅草や皇居は、今までわたしは思っていた東京のイメージとは違って、とても新鮮に感じ

ました。

夕ご飯で一番心に残った食事は、中華バイキングです。初めて食べた料理ばかりでした。特にフカヒレスープは、初めて食べてとてもおいしいと思いました。わたしは、お茶が大好きなので、ジャスミンティーは何回もおかわりしました。

今回、いろいろな場所に行つて、いろいろな体験をしてとても楽しかったです。

わたしの学校には、五年生の女子がわたししかいません。今回、同年代の女子と学校のことや旅行のこと、好きな歌手のことなどをたくさん話したことがなによりも一番心に残りました。これからも、今回知り合った友達とスポーツ大会や交流会を通してもっと仲良くなりたいです。



→中華バイキング



→東京ディズニーランドで

★11月は「子ども・若者育成支援強調月間～育てよう健やかに 支えようみんなで～」です★

次世代を担う青少年が、社会における自らの役割と責任を自覚し、広い視野と豊かな情操をつちかい、非行におちいることなく、心身ともに健やかに成長することは、社会全体の願いです。一人ひとりの子どもたちは各家庭の宝というだけでなく、社会全体の宝だと言えます。まず、大人自身が社会の基本的なルールを、身をもって示し、それぞれの立場で、青少年が健やかに育つために、積極的な行動をすることが望まれています。

特に、家庭は、子どもにとって人格形成の行われる最初の場です。親は、子どもの基本的な人格形成について、自らに責任があることをしっかりと自覚しましょう。

そして、基本的な生活態度や社会規範などを子どもに教えていく責任を、子どもに対してだけでなく、社会に対しても負っていることを強く認識しなければなりません。家庭でのしつけやふれあいと信頼関係の大切さなど、家庭教育のあり方を見直す良い機会にしましょう。

家庭、学校、事業者、行政機関等の相互の連携によって、社会全体で青少年が健全に育成される社会の実現に努めましょう。



★学校からのお知らせ★

西円朱別小学校で公開研究会を開催！～国語の授業改善～10/6

西円朱別小学校は、浜中町教育委員会の教育研究指定校として、昨年度は、「書く」能力の向上を図る授業研究の成果を発表しましたが、今年度も、思いを伝えあったり、心を通わせあったりするための手段として、「話す」能力の向上を目指した授業改善に取り組んでおり、その成果を発表しました。

言葉には、人の心に響いたり、勇気を出させたりすることができる素晴らしい力があります。伝える相手や場面を意識した表現力の向上とともに、相手を尊重した聞く態度も養い、他と豊かに関わる子どもの育成を目指しています。

「読み」を深めるために「話す」ことを取り入れ、自分の考えを伝えるために深く読み、話すために「書く」といった学びの要素と関連づけて表現力の育成を図る授業が公開され、参加した約60人の先生達が協議を深めました。



読みとった内容を発表する児童

浜中町教育委員会が小・中・高等学校を訪問！9/29～10/4

浜中町教育委員会（栗本英彌委員長、天間館りゅう子委員、安藤秀昭委員、掛水優委員、松本教育長の5名）が、各学校を訪問しました。

学校教育の現状を把握するため、町内の小学校、中学校、高等学校を訪問し、校長先生から今年度の学校経営についてお話をお聞きした後、実際に児童生徒の学習の様子や学校施設の視察をしました。

課題について協議をするとともに、委員の方々からも、地域住民の意見を伝えたり、先生達の努力に感謝の言葉を述べるなど、学校との連携を一層深めて教育の充実を図っていくことを確認しました。



霧多布小児童の授業を見守る委員

実りの秋!各校で文化祭・学芸会!～一人一人が学習の成果を発揮～

実りの秋にふさわしく、10月は、各学校で文化祭や学芸会が開催されています。

児童生徒が掲げたテーマに向かって、みんなが気持ちを一つにし、作品（美術、技術、家庭科、図工、ポスター、垂れ幕、壁新聞など）、合唱（学級、全校）、劇（学級、全校）などを創り上げるために、様々な工夫を凝らし、努力を重ねた一人一人の成長を見ることができます。



全てに力を出し切り、最後に全員で演じたヨサコイ（茶臼中）



幕末の新撰組の心情を演じる1年生（霧多布中）



友情の尊さをテーマにした自作の全校劇（浜中中）

【家庭学習の習慣が定着するよう、家庭での取り組みをすすめてみましょう！】







- ◎ 帰宅後の生活表をつくり、学習を開始する時刻を決め、毎日実行する習慣をつけましょう！
- ◎ 宿題はまず先に、その日の復習や苦手なところを繰り返すなど、学習内容を自分で計画しましょう！

※11月は「北海道秋の学び推進月間」です。～学校・家庭・地域における学びの取組の充実を！～



新着図書案内



<p>『こどもの時間』 西原 理恵子／作（児童書）</p> <p>「こども」をテーマにした感動的な作品集。こどもの気持ち、ママの気持ちが詰まった親子で読むことのできる西原理恵子絵本。笑いと感動がいっぱい。</p> 	<p>『小学生のためのしごと大辞典』 梅沢しごと研究所／編（児童書）</p> <p>スポーツ選手、宇宙飛行士、デザイナー、好奇心旺盛な子どもたちの目線で、世の中の色々な仕事を紹介。「しごと」と「なり方」をイラストで詳しく解説。</p> 	<p>『フレンズ・ツリー』 アン・ブラッシュアーズ／著（児童書） 大島 双恵／訳</p> <p>むかしは、ポーリーとジョーと3人で夏の夜に芝生に寝ころがり、星をながめたものだ。3人は小学校からの親友。ところが高校進学をひかえた夏休みに…。</p> 
<p>『お笑い芸人に学ぶいじり・いじられ術』 田中 イデア／著（一般書）</p> <p>コミュニケーションの成功法則は、テレビのパラエティ番組にあった。なぜお笑い芸人はコミュニケーション術に長けているのか？その答えがここに。</p> 	<p>『かんたんナチュラルおそうじ術』 日本ハウスクリーニング協会／監修（一般書）</p> <p>重曹やクエン酸などのナチュラルおそうじの基本から、プロならではの無駄なくスッキリきれいなおそうじ術まで満載。部屋別に合ったおそうじをしましょう。</p> 	<p>『背骨の「ゆがみ」直し体操』 松岡 博子／著（一般書）</p> <p>体のゆがみの原因は、普段の姿勢やライフスタイルの中に。自然治癒力を高める姿勢や呼吸法、ウォーキングなどでゆがみを直し、体調の不良を改善。</p> 
<p>◀児童書▶ 『カメの飼いがよくわかる本』 鶴野 晋吉／監修 『勇者の谷』 ジョナサン・ストラウド／作 『きらめいてハッピー・ジャズ』 竹内 もと代／作 佐竹 美保／絵 『にっぽん縦断地雷教室』 上 泰歩／作 ビースポート／編</p> <p>◀一般書▶ 『ピストルズ』 阿部 和重／著 『ブレインズメス1990』 海道 尊／著 『道徳という名の少年』 桜庭 一樹／著</p> <p>『るるぶ北海道 10-11年版』 JTBパブリッシング／編 『電子レンジでできる感動レシピ』 フルタニ マサエ／著</p>		

～読み聞かせおすすめ絵本～

『ぼく、ふゆのきらきらをみつけたよ』
ジョナサン・エメット／絵
ヴァネッサ・キャバン／訳 徳間書店

モグラはある日、ゆきのもりで、きらきらひかる『たからもの』をみつけて、おおよろこび。ところが家へもってかえるとちゅうで、きらきはしだいに小さく…。雪の森を舞台にした、やさしく、かわいい絵本。（読み聞かせの目安 3～5歳）

『ミッフィーのむしめがね』
ディック・ブルーナ／絵
村田 さち子／文 福音館書店出版

ミッフィーがむしめがねをもって外へでかけます。しかけがたっぷりのちえあそび絵本。ミッフィーといっしょにむしめがねをのぞいてみましょう。こっちからのぞいたり、あっちからのぞいたり…。親子で楽しめます。（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

11月13日（土）

11月27日（土）

紙芝居『うみにしずんだおに』
絵本『ぼくのいろなあに』
絵本『はらぺこへびくん』

紙芝居『小さい針の音』
絵本『このかたちなあに』
絵本『あしたのぼくは…』

タバコの相談が急増！

たばこが値上がりして1ヵ月経ちました。
この間、たばこの相談が数多く寄せられるようになりました。6月号広報『禁煙しませんか?』に引き続き、なぜ、たばこがやめられないのか再確認します。

やめたくてもやめられないワケ(ワナ?!)

禁煙挑戦者の3人に1人は、開始1ヵ月で脱落します。
失敗するのは、自分の意志が弱いから…そんなことは、ありません！！

やめたくてもやめられない?!

—たばこ—

NO 261 保健師・歯科衛生士・栄養士です

もしかするとニコチン依存症かもしれません。

禁煙に関心ある方もそうでない方も喫煙されている方は、ニコチン依存症の自己診断をしてみましょう。

ニコチン依存症の自己診断

設 問 内 容	はい	いいえ
問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着きがない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5 問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
問6 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことはありましたか。		
問7 たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8 たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
問10 たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

はい: 1点、いいえ: 0点 5点以上は、ニコチン依存症の可能性あります。

依存度の高い方は禁断症状(生あくび、集中できないイライラする、仕事にならない等)が強くなります。
この辛い症状は1週間程度で収まります。
ここを乗り越れば禁煙まであと一歩です。



いったん失敗しても落ち込まず、失敗の原因を考えておき、次の時期まで待ちましょう。

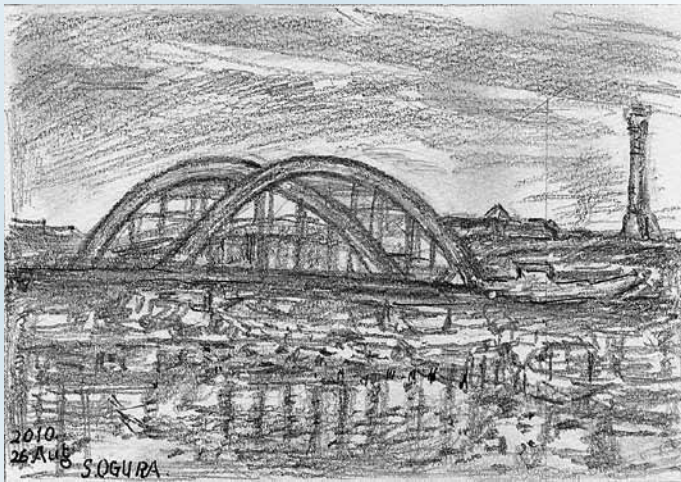
お医者さんと禁煙しましょう

禁煙に失敗して自信のなくなりかけた方、どうしても禁煙したほうがよいが禁煙する自信のない方などは、医師や禁煙補助薬の力を借りることで楽に克服することができます。禁煙外来を受診してみましょう。

浜中町近辺にある禁煙外来を紹介したリーフレットあります。
興味のある方は、福祉保健課 健康推進係 保健師までご連絡下さい。(☎62-2307)

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





爽やかな霧多布大橋

道路「霧多布岬線」の霧多布大橋寄りに「汐見橋」の道路標識が立っている。車道からすぐ下の細長い「ふな入り」は見えないが、ふなだまりの両岸にぎっしり、ざっと六・七十隻の小舟がいざ出動を待っている。

近海での昆布や貝を採取するために、いざ出帆を待っている。…付近の草むらに干場もあり秋草が咲き乱れている。

昭和三十五年五月二十三日、南米チリで発生した大津波が一昼夜を経て二十四日に浜中を襲い、霧多布大橋も被害を蒙り架け替えられた。淡いブルーグレーの下弦のアーチ型に生まれ変わった。汐見橋標識の傍らに十勝沖地震（昭和二十七年三月四日）追悼碑があり流水と共に三メートル余の津波が押し寄せ、さらに前記、南米チリ地震津波で災害を蒙った被害者追悼、及び二つの水害の復興記念碑に当時の町村金吾道知事の追悼碑文が寄せられている。「艱難は忍耐と勇気を生み、逞しき郷土の建設を育む」さらに米坂ヒデノリ氏製作の「母子像」も漸く爽やかな秋風に吹かれていた。

（ペン&スケッチ 小椋 昭三）

ひとのうごき

9月末現在（前月比）

- 人 口：6,649人 （-15）
- 男：3,230人 （-5）
- 女：3,419人 （-10）
- 世帯数：2,472世帯 （-1）



おたんじょう

- 火散布・阿部 颯生くん（浩和さん）
- 霧多布三区・山崎 紗和ちゃん（誠さん）
- 火散布・柳田 來輝くん（憲一さん）
- 茶内共栄・齋藤 嶺くん（毅さん）
- 新川・坂本 彪琉くん（佑太さん）



おくやみ

- 榊町・吉野 ウタさん（84歳）
- 霧多布四区・高橋 勝男さん（77歳）
- 茶内緑・半沢 清雄さん（90歳）
- 茶内耕圃・山口 チキさん（86歳）
- 茶内福島・向井まり子さん（84歳）
- 榊町・外山 富士さん（81歳）



俳句

雲迅し風の旅人芭蕉の忌

福沢 睡蓮（茶内）

湿原の初霜きらめく季節かな

小椋 昭三（暮帰別）

吹く風に団栗屋根打つ調べかな

酒井 梅子（茶内）

時化速い波の音きき冬隣

鈴木 徹夫（霧多布）

短歌

重き身をこもらせている厚き窓とんばも舞わぬ紅葉も舞わぬ

松永 真澄（茶内）

まごころのこもる振るまい身にしむるこの夏風鈴なり止まぬなり

二瓶 良子（茶内第三）

あだし野の石仏に似て榊町の浜辺に並ぶテトラポットは

福沢 睡蓮（茶内）

五感とは違う病みのあることを今さらには知る離れし子等よ

相原 睦子（茶内）

断崖にひがみつぐがにマユミのピンク群青の海に影を落として

松館スミ子（貫人）

ご寄付ありがとうございます

- 仲の浜 認定NPO法人霧多布湿原トラスト 理事長 三膳 時子さん 土地 [501㎡] (町水道施設用地として)
- 茶内 工藤 明子さん 200,000円 (福祉振興基金として)
- 厚岸町 三上 ツタさん・三上 勇さん 土地 [1,581㎡] (町道用地として)
- 琵琶瀬 小島 信夫さん 土地 [653.98㎡] (町道用地として)
- 霧多布 鳥居 武夫さん 土地 [10,462㎡] (公共用地として)


はまなか行事カレンダー (11月)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ○平成22年度浜中町功 労者表彰式(総合文化 センター 10:00~)	4	5	6 ○わくわくクッキング(姉 別農村環境改善セン ター 10:00~12:00) ○音であそぼう講座(総 合文化センター 10: 00~12:00)
	7 ○わくわくクッキング (榊町会館 10:00~ 12:00) ○浜中町民体育祭バスケ ットボール3on3大会 (総合体育館 10:00~)	8 ○健康教室(茶内第三) (茶内第三母と子の家 10:00~11:30) ○健康教室(散布)(散 布漁村センター 10: 00~11:30)	9 ○健康教室(茶内市街) (茶内コミュニティセン ター 10:00~11:30)	10 ○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)	11 ○げんきすくらぶ(母 子健康センター 9: 30~11:30) ○健康教室(姉別南)(姉 別農村環境改善セン ター 13:30~15:00)	12 13 ○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~)
	14 ○健康教室(西円朱別)(西 円朱別農研研修セン ター 10:00~11:30)	15 ○健康教室(姉別北)(姉 別寿の家 10:00~ 11:30) ○健康教室(円朱別)(円 朱別会館 13:30~ 15:00)	16 ○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)	17 ○地場産品を食べよう講 座(総合文化センター 10:30~13:30) ○健康教室(茶内第一) (茶内第一住民セン ター 10:00~11:30)	18 19 20 ○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~)	
	21 ○健康教室(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)	22 ○乳幼児ポリオ予防接種 (浜中診療所 14:30 ~15:00) ○第21回町民体育祭親睦 交流ミニバレー大会 (総合体育館 19:00~)	23 ○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~)	24 ○男の料理教室(農業者 トレーニングセンター 10:00~12:00) ○浜中町PTA連合会研 究大会(総合文化セン ター 8:30~12:00)	25 26 ○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~)	
	28 29 30 11月あそびのひろは日程 毎週…月火水金 9:00~12:00 (霧多布保育所内子育て支援センター) 毎週…月水木金 14:30~16:30 (霧多布保育所内子育て支援センター) 毎週…水 10:00~12:00 (茶内コミュニティセンター) ※コミセン使用時はお休み ※26日金は「クリスマス製作」を行います!					
	<p>●役場からの伝言板●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・浜中町防災行政無線で放送した内容を確認したい場合は、『☎62-5333』へ電話してください。24時間以内の放送内容を聞くことができます。 					

●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

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