

2011

9

No.553

# はまなか

- ▶安心は冷蔵庫の中から 命のバトンを備えましょう！
- ▶高齢者を地域全体で見守ろう！高齢者見守りネットワーク始まりました！
- ▷農業委員会情報 VOL.11
- ▷まなぶん 〈浜中小学校〉
- ▷霧多布高校通信 ー無限大の夏、全校応援から霧高祭へー
- ▷健康サポート 1に運動 2に食事 しっかり禁煙最後にクスリ〜健康寿命をのばしましょう〜

「火の用心！」かわいい消防士さんの半被姿。  
(7月26日 霧多布保育所幼年消防クラブ防火パレード)



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。浜中町でも実際に命のバトンが活用されて専門医へ搬送した事例もあります。

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。



を備えましょう!

受け取ったままで記入していない方はいませんか？  
早めに記入しましょう！



浜中町では、今年度も引き続き、新たに六十歳に到達する方が居る世帯に自治会連合会を通して配布します。

障がいをお持ちの方、または、昨年は貰わなかったが事情が変わり今年は欲しいという方は、役場福祉保健課健康推進係までお申込みください。

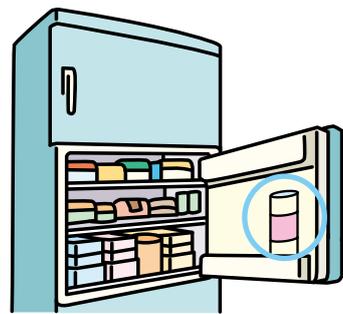
●申し込み・問い合わせ先  
役場 福祉保健課 健康推進係

六二二三〇七（直通）

どこに保管するの？

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。

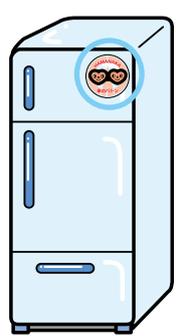
◆バトンは冷蔵庫扉の内側



◆シール製ステッカーは玄関ドア内側の右上



◆マグネット製ステッカーは冷蔵庫外側の右上



命のバトンに入れるものは？

あなたの医療情報を救急隊員へ伝えるために次の書類を入れます。

◆救急情報用紙

救急情報	
氏名	浜中 太朗
住所	北海道厚岸郡浜中町
電話番号	
かかりつけ医療機関	
かかりつけ薬剤師	
持病	
アレルギー	
その他	

◆健康保険証の写し

国民健康保険被保険者証	記号 浜中 番号 00000
氏名	浜中 太朗
住所	北海道厚岸郡浜中町
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
性別	〇〇
保険料納付日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
保険者番号	〇〇〇〇〇〇
保険者名	浜中町

◆診察券の写し

診察券	〇〇△△病院
市町村丁目	■■市■■町■■丁目
TEL	〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇
番号	000000
氏名	浜中 太朗

◆薬剤情報提供書

なぜ冷蔵庫の中に？

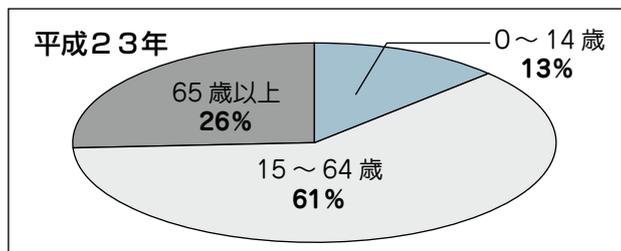
かけつけた救急隊員がすぐにバトンを探し出す必要があります。そこで、ほとんどの家庭の台所にある冷蔵庫が最適な保管場所になります。

◆どんな人が対象？

◆A 六十歳以上の方や障がいを持っている方が対象です。希望される世帯に無償で配布しています。

高齢者を地域全体で見守ろう！

# 高齢者見守りネットワーク 始まりました！



## 浜中町の高齢者の現状

平成23年3月の浜中町内に住む65歳以上の人口は1,715人で、町民の4人に1人が高齢者でした。

平成31年には町民の3人に1人が高齢者になると推計されており、見守りが必要な高齢者の増加が予想されます。

## 見守りネットワークとは

地域全体が在宅の高齢者の見守りをする事で、高齢者が家族や地域社会から孤立することを防止し、住み慣れた地域で安心した生活を確保することが目的のネットワークです。

見守りを推進するため、協力機関や協力団体等のネットワークを作り、高齢者に関わる課題に地域全体で取り組みます。六月三十日に第一回ネットワーク会議が開催されました。

## ～見守りのポイント～

### ○認知症の人と家族を支えましょう。

- ・最近物忘れがひどくなった。
- ・認知症の高齢者を介護しているが、不安や疲れがたまっている。
- ・認知症がひどくならないようにしたい。

など



### ○高齢者虐待の早期発見を！

- ・最近、怒鳴り声がよく聞こえる。
- ・あざや傷があるのに理由がはっきりしない。
- ・食事を与えない。世話をしない。

など



### ○「孤独死」を防止しましょう。

- ・最近、姿を見かけない。
- ・洗濯物が取り込まれない。
- ・暗くなっても電気がつかないか、つけっぱなし。
- ・郵便物がたまっている。

など



### ○消費者被害にご用心！

- ・見かけない人が出入りする。
- ・健康食品などが必要以上にある。
- ・最近お金に困っている。
- ・訪問や電話におびえる。

など



「何かおかしい」と感じたら、迷わずご相談ください。

浜中町地域包括支援センター（☎ 62-2307）へ

## 認知症サポーター養成講座について

・町では認知症サポーターの養成により、認知症になっても安心して暮らせる町づくりをめざしています。



・自治会や職場で養成講座の開催を希望する場合は、地域包括支援センターにご連絡ください。

## 認知症高齢者等SOSネットワークについて

・徘徊などによって家に戻れなくなってしまった高齢者等を、地域の力で発見するネットワークです。

・徘徊の恐れがある方は、地域包括支援センターに登録してください。もしもの時は捜索活動を行います。



# 農業委員会情報

VOL.11  
【編集】  
浜中町  
農業委員会  
農政部会

## 情報提供活動二期目に向けて

平成二十年十二月号から年四回、「広報はまなか」を活用し、農業委員会の情報提供活動の推進に努めてまいりました。

七月に農業委員の任期改選が行われ新体制が発足、今後これまでの掲載内容を踏まえて、農業者に開かれた農業委員会であるため、きめ細やかな情報提供に努めると共に、さらには町民の方々にも関心を深めていただく為に、編集内容をタイムリーなものに向けて検討を進めていきたいと思っております。

## 就任のごあいさつ

浜中町農業委員会 会長 鈴木 誠

この度、農業委員改選後の第一回総会において、不肖私が前期に続き会長に選任されました。身に余る光栄に存じますが、その責任の重さをあらためて痛感しているところでございます。

ご案内のように酪農を取り巻く情勢は飼料価格の高騰や担い手不足などに加え、TPP参加問題など厳しい状況にあります。本町においても年々農家戸数が減少する中で、特に担い手の確保や農地の流動化対策が喫緊の課題となっております。農地価格及び賃借料料金の適正化と合わせて関係機関のご指導を仰ぎながら積極的に対応して参りたいと考えております。

皆様のご指導ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

## 農業委員会総会の報告

第1回委員会平成23年7月25日

### 付議議件

#### 選挙第1号

・浜中町農業委員会会長の互選について

#### 選挙第2号

・農業委員会会長職務代理者の互選について

#### 議案第1号

・農業委員会内規の一部を改正する内規の制定について  
(農政部会1定員増6名に改める。)

#### 選任第1号

・農業委員会部会員の選任について

#### 議案第2号

・農地法第5条の規定による許可申請について  
(農業施設用地として永久転用1件可決)

次回は、8月・9月・10月に行われる総会の内容を12月号で報告します。

農業者年金の詳細な問い合わせは、JA浜中町・当農業委員会にお問い合わせください。

## 家庭農園のご訪問

新川に在住の甲斐沼明洋さんのお宅では、多品種群産地に劣らない家庭果樹栽培を楽しみ取材させていただきました。他にも美樹形に整えられた盆栽の鉢が並び観賞に浸ってしまいました。

※ブドウ栽培のポイント…

たくさん植える必要はありません。枝が伸びますから、ポイントは正しい剪定が重要です。(写真は昨年秋の様子です。)今年の収穫は10月上旬頃を予定。きっと成熟していますよ。



## お知らせ

農地利用状況調査を十一月実施予定  
『農地法の改正により義務化』

※優良農地の確保・保全と農地の遊休化や不適切な農地利用の防止に向けて、町内をくまなく農業委員がパトロールいたします。(パトロールの結果、農地の利用状況が著しく劣っている、または、耕作の目的に供されていない場合等、農地法により所有者等に通知・協議の対象となります。)

※農地転用後の施工状況確認・無断転用の発生の防止等を図ってまいります。

## ワンポイントアドバイス

### 農地流動化とは

農地の権利移動(使用貸借権・賃貸借権等設定、または所有権の移転)のことで、経営規模を拡大したい農家や農業生産法人に対し、効率的な生産ができるように農地の権利移動を促進することです。

※これらの権利の移転・設定を行う場合は、農業委員会の許可が必要となります。

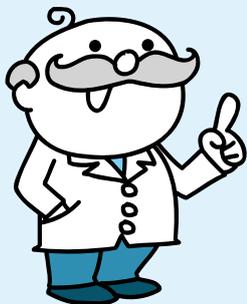
農業委員会への質問やご相談は、左記または、地域の農業委員まで

浜中町農業委員会

☎六五二二二九(直通)

次回の農業委員会情報は十二月号掲載予定です。

## No. 52 ごみ博士のごみ分別ワンポイント!



●今回のごみ分別ポイントは「産業廃棄物」じゃ!

みんなは、産業廃棄物とは、何か知っているかな?たとえば、漁業で使われる魚網や漁船、農業で牧草ロールに使われるラップや薬品のビンなどが、該当するぞ。



魚網



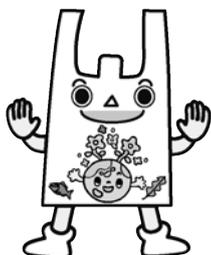
薬品のビン

これらは、事業活動に伴って発生する廃棄物で、町の最終処分場に持って来ても、引取り拒否じゃ。少量でもダメだから、産業廃棄物処理業者や購入業者に処理を依頼するなど、きちんと決められた方法で処分してくれな!近頃、最終処分場に持ち込まれたのが見られたぞ。

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!



～ 合併処理浄化槽と太陽光パネルで快適な暮らしを ～

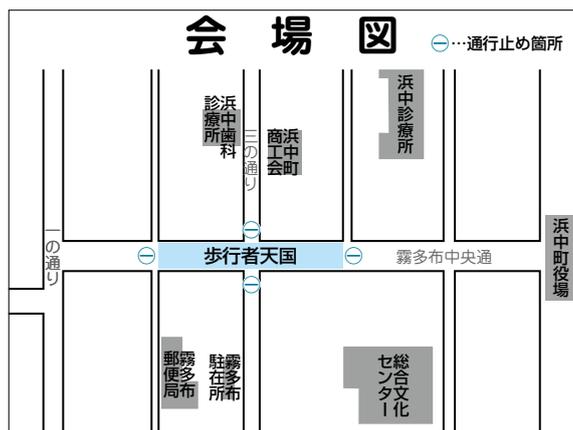
5月号でもお知らせをしましたが、町では、今年度も「合併処理浄化槽」と「住宅用太陽光発電システム」の補助を行っています。

	合併処理浄化槽	住宅用太陽光発電システム
補助金額	5人槽⇒90万円、7～10人槽まで⇒95万円	1kwあたり5万円、最大20万円まで
残り補助基数	10基	6基
問合せ先	町民課生活環境係 (62-2192)	町民課環境政策係 (62-2194)

詳細は、上記の問合せ先までご連絡下さい。なお、補助金の受付は、申請順となっております。

合併処理浄化槽を設置すると、トイレが水洗化され、とても衛生的で快適だし、台所やお風呂の排水もきれいな水になって排出されるから、環境に良いよね。太陽光パネルは、発電する時に二酸化炭素などの温室効果ガスが発生しないから、温暖化防止に繋がります。

ぜひ、補助事業を利用し、設置のご検討を!家族も地球も大喜びです。



○日時/9月11日(日) 10:00～15:00  
○会場/霧多布市街地【総合文化センター】  
ンター駐車場、霧多布中央通(火防線)及び道路敷地

☆さきりたつぷ岬まつり  
○日時/9月11日(日) 10:00～15:00  
○会場/霧多布市街地【総合文化センター】  
ンター駐車場、霧多布中央通(火防線)及び道路敷地

## 春の叙勲・褒章

上田 英朗さん  
瑞宝単光章(消防功勞)



上田英朗さん(茶内本町)は、昭和三十二年五月に浜中村消防団員を拜命されてから平成十五年三月まで四十五年間の長きにわたって消防団員を務められ、その功績が認められ瑞宝単光章を受章されました。平成十三年四月からの二年間は釧路東部消防組合浜中消防団副団長を務められ、団員の指導育成、火災予防思想の普及に務め、地域の安全に多大な尽力をされました。

甲斐沼 明洋さん  
瑞宝単光章(消防功勞)



甲斐沼明洋さん(新川)は、昭和四十七年四月に浜中消防団常備消防団員を拜命され、その後昭和四十九年四月の釧路東部消防組合発足に伴い、消防吏員として平成十七年三月まで三十三年間の長きにわたって務められた功績が認められ、危険業務従事者叙勲で瑞宝単光章を受章されました。平成二年四月からの十五年間は釧路東部消防組合消防司令を務められ、地域の消防力の向上に尽力されました。

安藤 隆夫さん  
藍綬褒章(統計調査功績)



安藤隆夫さん(茶内中円)は、国勢調査調査員として、また、農林業センサス、農業調査など三種類の統計調査四十四回にわたり従事された功績が認められ藍綬褒章を受章されました。酪農業に従事する傍ら、国勢調査調査員としては、昭和三十五年に任命されて以来、平成二十二年まで十一回にわたって従事され、統計調査を通じて浜中町の振興発展に尽力されました。

関 寅義さん  
藍綬褒章(統計調査功績)



関寅義さん(茶内耕圃)は、国勢調査調査員として、また、住宅統計調査、農林業センサス、農業調査など四種類の統計調査四十八回にわたり従事された功績が認められ藍綬褒章を受章されました。酪農業に従事する傍ら、国勢調査調査員としては、昭和四十年に任命されて以来、平成二十二年まで十回にわたって従事され、統計調査を通じて浜中町の振興発展に尽力されました。

## 幼年消防クラブの 元気な消防士さん



茶内保育所幼年消防クラブでは、七月二十一日に放水体験を、霧多布幼年消防クラブでは、同月二十六日に防火パレードを行いました。どちらの行事も、かわいい消防士たちの姿を一目見ようと、多くの町民の皆さんが見物に訪れ、幼年消防クラブの子どもたちも元気に活動しました。

パレードでは、「マッチ一本火事のもと！」と大きな声で町内に防火を呼びかけていました。子どもたちと大人が協力して火事の無い町を目指しましょう。



## 渚のエンデュランス馬術大会



「二〇二一浜中渚のエンデュランス馬術大会」が七月一七日に開催され、全道各地からの乗馬競技者が参加しました。町内では第五回目となるエンデュランス馬術大会は、馬に負担をかけることなく長距離を走る競技で、タイムや技術だけでなく、騎乗者の馬の体調に対する配慮も競われます。全国各地で競技が行われ、道内でも盛んに行われています。大会の名のとおり、榊町から暮帰別までの海岸線もコースになっており、渚で馬を駆る光景が見られました。

## 浜中町のホームページがリニューアル!

かねてより作業を進めておりました、浜中町のホームページがリニューアルしました。

浜中町の業務についての説明やお知らせ、各種様式の印刷など、今後もより皆様に利用しやすいホームページとして更新を続けてまいりますので、ぜひご活用ください。

なお、ホームページのアドレスは

<http://www.townhamanaka.jp>

となっております。



ホームページに関するお問い合わせは

まちづくり課  
地域振興係

☎62-2237

まで

浜中町ホームページのイメージです。

## 全道中体連大会出場!



はソフトテニスのダブルスで、八月一日〜四日に旭川市花咲スポーツ公園で開催された全道大会へ出場しました。  
出場前に役場へ挨拶にこられた皆さんは大会への意気込みを語り、松本副町長より「体調管理に気を付け、ベストを尽くして欲しい。」と激励されました。

町内の中学生たちが、釧路地区中体連大会などで好成績を収め、全道中体連大会への出場を果たしました。  
茶内中学校三年生の福田嵐くんと福戸貴也くんは男子砲丸投げで、同じく茶内中学校三年生の中川大雅くんは男子八〇メートル走、霧多布中学校三年生の伊達翼くんは男子二五〇メートル走で、七月二十七日〜二十九日に厚別運動公園で開催された全道大会へ出場し、散布中学校三年生の田畑七瀬さんと同校二年生の中野佳名子さんは



## 霧多布湿原 センター通信

Kiritappu Wetland Center

### 活動報告

#### 子ども自然クラブ 「夏の湿原探検!」

7月の子どもクラブは、夏の湿原探検を開催しました。探検しながら森の中を歩いて行くと、黄色いキノコや熊の爪あとを発見しました。また、木登りやジャンケンゲームなどをしてみんなで楽しく遊んだり、湧き水でカルピスを作って飲みました。



#### 米国高校生、日本文化を学ぶ

7月10日から20日までアメリカから高校生11名のホームステイの受け入れを行いました。霧多布高校では、生徒と一緒に書道や体育の授業に参加をしながら交流しました。また、浜太鼓や剣道など日本の文化を体験しました。ホストファミリーや学生と過ごした11日間は、彼らにとってもとても良い思い出になったのではないのでしょうか。ご協力頂いた皆様、ありがとうございました。



た皆様、ありがとうございました。  
8月のイベント終了

8月のイベントは木のおもちゃ展と写真展「Grasslandまやばの一家」が開催されました。たくさん木工作品が展示され、館内は子どもたちの声で賑わっていました。また写真展では、とある酪農一家の、牛ともとのびのびと暮らす生活風景の写真が展示されました

### お知らせ

#### ワンデイシェフ

今月のワンデイシェフは、「キッチンTENNEN」をシェフに招いたランチです。どんな料理かお楽しみに!  
日時: 9月11日(日) 11時30分〜14時  
料金: 800円(限定20食、予約可)

#### 子ども自然クラブ

今月の子ども自然クラブの活動は2回行います。みんなで楽しく活動しましょう。また、子どもクラブの会員を随時募集しています。

#### 「発見!湿原の生き物」

日程: 9月4日(日)  
料金: 300円 定員: 20名

#### 「無人島探検!」

日程: 9月25日(日)  
料金: 300円 定員: 20名

#### ●お問い合わせ

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

## 多重債務巡回相談（無料）を実施します

北海道財務局では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱えお悩みの方々からの相談を受け付け、相談者の抱える借金の状況等をお聞きし、必要に応じ弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎを行っております。

今般、下記の日程で巡回相談を実施しますので、事前に電話でご予約のうえ、お気軽にご相談ください。（相談費用は無料。秘密は厳守いたします。）

### 1. 別海会場

**日時** 10月26日(水) 8:30~14:00  
**会場** 野付郡別海町別海常磐町280番地  
 別海町役場 会議室

**主催** 北海道財務局、釧路財務事務所、別海町

### 2. 釧路会場

**日時** 10月27日(木) 9:00~15:30  
**会場** 釧路市幸町10丁目3番地 釧路地方合同庁舎  
 釧路財務事務所 9F会議室

**主催** 北海道財務局、釧路財務事務所

※ご相談に当たりますと、次の資料がありますと、より詳しいご相談ができますので、できる限りご用意願います。

①契約書写し ②利用代金請求書 ③取引明細書及び領収書 ④住宅ローン、オートローン、教育ローンのある方はお借入れに関する資料

※なお、当日お越しいただけない方につきましても、下記連絡先において常時相談を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

● 予約・問い合わせ先  
 北海道財務局 金融監督第三課 多重債務者相談窓口  
 ☎011-807-5144、011-807-5145

## 防衛医科大学生・防衛大学生・看護学生募集のお知らせ

種目	資格	受付期間	試験日
防衛医科大学	高卒(見込含)21歳未満の者	9月5日~9月30日	10月29日(土) 10月30日(日)
防衛大学	高卒(見込含)21歳未満の者	9月6日~9月30日	11月5日(土) 11月6日(日)
看護学生	高卒(見込含)24歳未満の者	9月6日~9月30日	10月22日(土)

**試験場所** ※防衛医大・防衛大学  
 帯広地方協力本部釧路出張所会議室(3F)  
 ※看護学生  
 道東経済センタービル

● 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

## 平成24年度町職員募集

町では、平成24年度採用の土木技士を1名募集しています。

**対象** 30歳以下（昭和56年4月2日以降生）、町内居住可能で1級土木施工管理技士の資格をお持ちの方

**申込方法** 履歴書、資格書の写、最終学校の卒業証明書及び成績証明書、健康診断書（国公立病院発行のもの）を下記係へ提出

**申込締切** 平成23年10月14日(金)（郵送可）

● 申し込み・問い合わせ先  
 役場 総務課 職員係 ☎62-2129

## 「高速道路 親子現場見学会」参加者募集！

**日時** 10月1日(土) 13:00~17:00  
 （暴風雨など荒天の場合は中止）

**見学場所** 白糠町上庶路地区

**集合場所** 釧路地方合同庁舎正面（合同庁舎駐車場利用可）

**内容** 工事現場見学、建設機械試乗会など

**対象** 釧路管内在住の小学生とその保護者

**募集人員** 親子20組、40名程度（先着順） 無料

**申込方法** 電話受付（平日9:00~17:00）

**申込期間** 9月1日(木)~9月16日(金)

**服装他** ・運動靴、動きやすい服装・天候不良の場合は雨具等・カメラ撮影は可能です

● 申し込み・問い合わせ先  
 釧路市役所 道路河川課 ☎0154-31-4599

## 「法の日」週間行事のお知らせ

釧路地方裁判所、釧路家庭裁判所、釧路地方検察庁、釧路地方法務局、釧路弁護士会及び法テラス釧路では、「法の日」週間にあたり無料法律相談を行いますので、ご利用ください。

**日時** 10月7日(金) 10:00~15:00

**場所** 釧路市治水町12番10号  
 釧路市民文化会館展示ホール

**内容** 釧路市弁護士会所属弁護士による民事一般、交通事故、家事関係等の法律相談を行います。

**受付** 予約制（定員70名）ですが、受付状況により当日午前9時30分から会場でも受け付けます。

**受付期間** 9月1日(木)~10月5日(水)(土日祝日を除く。)

● 申し込み・問い合わせ先  
 釧路地方検察庁 企画調査課 企画調査係  
 ☎0154-43-3051（直通）

## 交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>の継続を目指して

● 9月は秋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』『飲酒運転の根絶』です。

● この時期は日没も早くなり、日差しも低く、逆行により対向車、歩行者、信号機などが大変見づらくなります。ディライト「昼間のライト点灯」により、自車の存在を知らせるとともに、スピードダウンなどの安全運転に努めましょう。

**駐在所告知板**  
交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>更新中  
浜中町344日  
(8月15日現在)

### 9月11日は「警察相談の日」

—緊急の事件・事故以外の相談は「#9110」へ—  
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。

**厚岸警察署浜中グループ駐在所**

## 北海道農政事務所地域第五課・ 釧路統計・情報センターの再編について

農林水産省の組織再編の一環として、当管内における農政関係事務を担当してきた北海道農政事務所地域第五課（所在地は釧路市）及び釧路統計・情報センターが、本年9月1日に釧路地域センター（所在地は釧路市）に再編されました。

新たに設置された釧路地域センターでは、戸別所得補償制度等の農業経営の安定や農山漁村の6次産業化、食の安全・安心確保等の業務を行います。

### ● 問い合わせ先

釧路市南浜町5の9 釧路港湾合同庁舎  
北海道農政事務所 釧路地域センター  
☎0154-23-4401（管轄区域…釧路、根室管内）

## 「高齢者・障害者の人権安心電話相談」 のお知らせ

### 高齢者・障害者の人権安心電話相談

☎0570-003-110

**実施日時** 9月5日(月)～9月9日(金) 8:30～19:00  
9月10日(土)・9月11日(日) 10:00～17:00

**相談担当者** 釧路人権擁護委員連合会所属の人権擁護委員  
釧路地方法務局職員

**実施機関** 釧路人権擁護委員連合会  
釧路地方法務局

### ● 問い合わせ先

釧路市幸町10丁目3番地  
釧路地方法務局 人権擁護課  
☎0154-31-5014（人権擁護課）

## 「地域住民と創る道有林のつどい」 参加者の募集！

皆様が住んでいる地域の裏山である道有林は、豊かな水を育み、土砂の崩壊や流出を防ぎ、二酸化炭素の吸収・貯蔵、保健休養の場、そして木材生産など、さまざまな役割を通じて、私たちの暮らしに関わっています。

釧路総合振興局森林室では、森林の整備管理に関する計画の事業実績とその効果、今後の森林整備・管理の課題や対応方針について、広く道民の方の意見をお聞きする現地説明会を開催します。

**日時** 9月27日(火) 8:30～12:00（小雨決行）

**場所** 室内…茶内旭3丁目

林業・林産業従事者研修センターハウス

現地…道有林釧路管理区内の森林

**集合場所** 9:00までにセンターハウスに集合

**募集人員** 10名

**募集締切** 9月15日(木)

### ● 問い合わせ先

釧路総合振興局 森林室 森林整備課  
☎0153-52-2165

## 産地場 クツキンク

今月の食材は「乳製品」です。

### 「なすのチーズ焼き」

#### 【材料4人分】

- ☆なすび……………6個
- ☆サラダ油……………大さじ2杯
- ☆A ☆醤油……………大さじ1杯
- ☆A ☆みりん……………小さじ2杯
- ☆粉チーズ……………大さじ5杯
- ☆牛乳……………60cc
- ☆コショウ……………適宜
- ☆万能ねぎ……………適宜

#### 【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、皮に切り目を入れておく。
  - ② 万能ねぎはみじん切りにする。
  - ③ フライパンにサラダ油をひき、温まったらナスを加え、両面に焼き色をつける。
  - ④ ③にAの醤油とみりんを加え、中火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
  - ⑤ しんなりしたら粉チーズをふり、裏返して強火にし、牛乳とコショウを加えてチーズが溶けるまで焼く。
  - ⑥ 盛り付けてから②の万能ねぎを散らす。
- ※粉チーズ代用品  
スライスチーズ2枚。または手持ちのチーズをおろしがねですりおろし使用する。  
(町栄養士)

【1人分の栄養素】	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	13.2g
カルシウム	85mg
食塩相当量	0.9g

健康維持のため  
牛乳を1日コップ1杯  
(200cc)飲みましょう。



## 爽やかな汗を流そう！町民体育祭！

出場者大募集！

### 第38回 町民マラソン大会

日 時…10月1日(土) 9:30～  
 会 場…浜中町総合グラウンド  
 種 目…  
 ・小学1～4年生……………2Km  
 ・小学5～6年生……………3Km  
 ・中学生女子・一般女子……3Km  
 ・中学生男子・一般男子……6Km  
 申込締切…9月21日(水)



### ●申し込み・お問い合わせ先

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



## 大阪で研修してきました！ 少年少女国内派遣！

七月二十七日から三十日まで、浜中町少年少女国内派遣団が、大阪で研修してきました。

少年少女国内派遣は、町内の小学五年生と中学二年生を対象に、異なる文化や風土にふれ、研修や見学をすることによって、郷土「はまなか」を再発見するとともに、参加者の交流や集団生活を通じて自立心と協調性を養い、次代を担う少年リーダーの育成を図ることを目的としています。

真夏の暑い大阪でしたが、子どもたちは混雑する駅で切符を買い、満員電車で揺られながらも、大阪城や通天閣、道頓堀などを見学し、「たこ焼き」や「串カツ」を自分達で作って食べるなど、大阪独特の歴史や文化に直にふれました。また、USJ（ユニバーサル・スタジオ・ジャパン）では班に別れ、事前計画のもとリーダーを先頭に活動しました。

子どもたちは、事故や怪我はもとより、迷子になることもなく無事帰ってきました。

研修の成果や感想については、参加者の作文を次号に掲載する予定です。

## 毎月第3日曜日は道民家庭の日

「道民家庭の日」は、家族そろって食事を共にする、職場の行事を控えるなど、家族団らんの機会をもち、その絆を確かなものにする日として提唱しています。家庭は、みんなが楽しく暮らし、安心して過ごす「憩いの場」であり、「学びの場」であり「明日への生きる力を生み出す場」でもあります。

北海道青少年育成協会では、毎月第3日曜日を「道民家庭の日」と定め、明るい家庭づくり運動を推進しています。



## ★学校教育からの情報コーナー★

### 運動会・体育大会特集 <part 3> 生徒の成長が随所に！

7月には、霧多布中学校陸上競技大会と浜中中学校体育祭が開催されました。生徒にとっては、日ごろの体育活動における学習成果を発揮する場であるとともに、自分のためだけでなく、学校の一員として頑張る場でもあります。目標に向かって、一生懸命に競技に取り組むたくましい姿や、お互いに励まし合って協力する姿など、生徒一人ひとりの頑張りに成長やよさを随所に見ることができました。



学年対抗大縄跳び ～かいつばい跳ぶ3年生～ <霧多布中学校>



入場行進 ～足並みそろえて堂々と～ <浜中中学校>

### 夏休みは体験の場！地域の子どもが集まって！～子ども会・学級レク～

夏休みに入り、各地域において、子ども会のお楽しみ会や学校でのレクなど、様々な行事が行われました。

子どもは、『家庭で育ち、学校で学び、地域で伸びる』と言われるように、地域の行事を通して多くのことを学んでいきます。例えば、年上の子は、小さい子に配慮することや行動で見本を見せることを学び、年下の子は、お兄さん、お姉さんの優しさに気づき、やがて自分もあいう人になろうと思うようになります。また、支えてくれる大人の存在を知り、地域のよさを実感するようになります。

体験することにより、学ぶことがたくさんあり、家のお手伝いも含め、夏休みは子どもたちにとって、体験の機会がたくさんありました。



又いカ割り！ <暮帰別子子ども会>



流しそうめん！ <散布中学級レク>

### 不審者から子どもを守る訓練！～さすまたを使った安全講習会～

不審者などの危険から子どもたちを守るための安全講習会を、7月25日に総合文化センターで開催しました。

小学校・中学校・高校の教員や事務職員、保育所の保育士、放課後児童クラブの指導員、総合文化センターの職員など、子どもが集まる場所に勤務する職員約50人が参加し、厚岸警察署員6人による講習を受けました。

はじめに、あやしい人が入ってきたときの声のかけ方、危険を知らせる放送や合図の確認、相手を落ち着かせて子どもの安全を守る方法など、速やかにみんなで対応できる体制づくりについての指導を受けました。

そして、学校等に常備している「さすまた」の使い方の説明を受け、不審者役になった人に対し、実際に制圧する実技訓練を行いました。(写真)

また、手を捕まれたり背後から抱きつかれたときに使う護身術の指導も受けました。

町内でこのような事件の発生例はありませんが、一つの備えが他の緊急事態にも役立つことから、子どもの安全を守る意識が一層高まりました。





## 新着図書案内



### 『津波は怖い！』

港湾空港技術研究所／監修（児童書）

津波について正しい知識をもって自分の命を守らなきゃ！津波博士に詳しく教えてもらいましょう。イラストと写真で津波を知っておこう！



### 『ちびまる子ちゃんの落語まんじゅうこわい』

土門 トキオ／編（児童書）

笑って読めちゃう！食べ物が出てくる古典落語が6本！へびだって怖くないのに、まんじゅうがコワ～イ!?まるちゃんの4コマ小話もあるよ。



### 『ブルーと満月のむこう』

たから しげる／作  
高山 けんた／絵（児童書）

鳥たちのさえずりの中まじって、裕太にだけきこえるなつかしい声。友達の飼った小鳥『ブルー』が、その声で話し始める。もしかして…。



### 『植物図鑑』

有川 浩／著（一般書）

ある日、道端に落ちていた彼。「お嬢さん、よかったら俺を拾ってくれませんか?」「-あらやだ。けっこういい男。」楽しくて美味しい道草の始まり。



### 『北海道爬虫類・両生類ハンディ図鑑』

徳田 龍弘／編（一般書）

北海道に住む全19種、この1冊でまるわかり！豊富な生態写真、詳しい解説文、分布域をマップ化。関連コラム10編収録！



### 『北の健康野菜』

西村 弘行／著（一般書）

山菜の王様「行者ニンニク」、優れたものの高機能のタマネギ、アスパラガス。北海道の特色ある食材の健康機能を科学的に解明。食生活改善の一助に。



#### 《児童書》

#### 『ゴシーのともだち』

オリビア・ダンリー／作

#### 『鈴とリンのひみつレシピ』

堀 直子／作 木村 いこ／絵

#### 《一般書》

#### 『江～姫たちの戦国～』

田淵 久美子／著

#### 『北海道の全魚類図鑑』

北海道新聞社／編

#### 『日本史クイズマスター』

ワン・ステップ／編

#### 『東方神起お宝フォトBOOK』

富坂 剛／編

#### 『増補・石川啄木 その釧路時代』

鳥居 省三／著

#### 『天野助六の生涯』

菊池 正治／著

## 《ミニコーナー》

暦も9月に入り、そろそろ読書の秋がやってきますね！『オススメ本』コーナーにも秋の読書にオススメの本が並びだしました。図書室の『オススメ本』コーナーは毎日、職員二人で人気のあるものや読んでもらいたい本を選んでいきます。

今月は綺麗な秋色を感じさせる絵本、秋の味覚のレシピ本、敬老の日オススメ読書本などが並んでいます。是非、読書の参考にしてみてください。

## 「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10日（土）

9月24日（土）

紙芝居『まことくんとおかし』

絵本『おなかのすいたばったのトト』

絵本『リサとガスパールえいがにいく』

紙芝居『ワンワンワン』

絵本『ととけっこうよがあけた』

絵本『リサとガスパールにほんへいく』

## 生活習慣病予防は日常から

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持・増進をはかるためには、運動・食生活等の改善に日常の中で取り組んでみましょう。

♪9月は健康増進普及&食生活改善普及運動月間♪

1に運動 2に食事 しっかり禁煙最後にクスリ  
～健康寿命をのばしましょう～

NO 270 保健師・歯科衛生士・栄養士です

### 1に運動

日常生活の中で体を動かす機会を増やし、消費エネルギーを増やす。

《参考例》 ※体重60kgの方が63kcal（南部ゴマせんべい1枚分）消費する時間

- 急ぎ足で歩く（15分）
- 荷物運搬（8分）
- 掃除の回数を増やす 床みがき・風呂掃除（16分）
- 買い物などの外出は徒歩・自転車で（15分）



### 2に食事

摂取エネルギーを減らし、栄養バランスに気を配ろう。

• 肉は脂肪分の少ない赤身を選び、肉を控えて魚の回数を増やす

- 野菜・海藻でボリュームを増やし満足感を得る
- 揚げ物、炒め物は控え、煮込みや茹で料理
- 1日3食早食いはせずに、夕食は就寝の2～3時間前に済ませ規則正しく食べる
- 主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて、バランスの取れた食事にする
- 酸味や香辛料を使い、味つけは薄味にする
- お酒はウイスキーや焼酎など薄められるもので量をコントロール



### しっかり禁煙

たばこは毒性が高いニコチン、タール、一酸化炭素等が含まれ、内臓や血管等をはじめ全身に害を及ぼし、さらに周りの人にも影響は及びます。

☆禁煙成功のポイント

- 灰皿やライターをすてる
- 水やお茶を飲む、ガムを噛む
- ゆっくりと深呼吸をする



### 最後にクスリ

脂質異常・高血糖・高血圧の治療はありますが、クスリを使うのは、運動・食事・禁煙で治療できない場合の、最後の手段と考える。

## 9月と10月は「北海道がん制圧・がん検診受診促進月間」です

国の推計によると、日本人の2人に1人が生涯のうちに「がん」に罹るとされています。北海道でも、がんにより亡くなる方は全体の3割以上で、**死亡原因の第一位**となっています。

がんの発症には、喫煙、食事、運動などの生活習慣が大きく関わっており、生活習慣の改善が発がんのリスクを低下させるとともに、**定期的ながん検診を受けること**によって、がんを早期に発見し、治療することが可能になってきています。また、がんの早期発見により、ご本人の身体的・精神的負担だけでなく、ご家族の負担も軽減されることになります。

自分自身の安心だけでなく、ご家族や周囲の方のためにもがん検診を受けましょう！



## 20～60歳の女性は、「無料クーポン券」を活用しましょう♪

昨年度20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった女性は**子宮頸がん検診**！昨年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった女性は**乳がん検診**！が無料で受けられます。対象者には、4月に「無料クーポン券」を送付しています。クーポン券の使用期限は「平成24年1月31日」なので、早めに受診しましょう。

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



気品溢れる湯沸岬灯台

霧多布の街並みから湯沸岬へ車で向かう。見上げるような坂道を登って、湯沸の灯台まで約3キロメートルほどの快適なアスファルト道路である。広々としたコンブの干場や、秋草の咲き乱れる放牧場を眺め、遅蒔きながらいつもと違う広い空に気づく。目の邪魔になるようなものは全くない。といって空中にひとり佇む孤独感は無く広々とした爽やかな空間に恵まれている…。

やがて目前に、湯沸岬灯台の気品溢れる紅白のツートンカラーが秋空に輝いている。灯台の手前を道なりに下るとコンブ採取の、いやい船に気づく。少し離れて見ると、海岸ふちのくねくねと上り下りする道路は、湯沸岬灯台の側面をじっくり眺めつつ坂道を登り、灯台より走る曲折した道路をじっくり眺められる風景が気に入った。

(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：6,581人 (- 4)
- 男：3,195人 (+ 1)
- 女：3,386人 (- 5)
- 世帯数：2,481世帯 (- 3)



### おたんじょう

霧多布一区・柴田 煌輝 くん (良太さん)  
 霧多布三区・栗本 誠也 くん (陳昱廷さん)  
 姉 別 南・淀川 なつき ちゃん (真次さん)  
 榑 町・川村 頼人 くん (誠彦さん)  
 暮 帰 別・小川 真実 ちゃん (靖博さん)  
 水 取 場・堀内 舜羅 くん (勇生さん)  
 茶内若葉・小野 紗歌 ちゃん (和人さん)



### お く や み

霧多布一区・佐々木千春 さん (48歳)  
 茶内昭和・二瓶 良子 さん (81歳)  
 霧多布一区・工藤 美武 さん (82歳)  
 丸山散布・板垣 正江 さん (67歳)



## 俳句

皇后様のご平癒願ふ夏の果

湿原の夕空に燃ゆ芒かな

遠出するその先々に花サビタ

湾隔<sup>へだ</sup>て夏の集落夜の明かり

露店風呂琵琶瀬湾<sup>せ</sup>中湾夏盛り

福沢 睡蓮 (茶内)

小椋 昭三 (暮帰別)

酒井 梅子 (茶内)

鈴木 徹夫 (霧多布)

吉本 弘 (霧多布)

## 短歌

廃業のサロンに入れば剥がさざる暦が丸く埋ずくまりおり

家にみれば悪評高きタヌコ(犬)なれど世間に寝められよかつたね目出度し

花房の白きを風にそよがせてサビタは夏を告ぐるが如し

返す言葉のみこみし胸沈めつ、野の草花に癒される日々

松永 真澄 (茶内)

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><b>9月あそびのひろは日程</b></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…月火水木金 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)</p> <p>※22日木はお休みです。</p>				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
M勤	文 体 農 す M 勤					勤
11	12	13	14	15	16	17
M勤	文 体 農 す M 勤					勤
18	19	20	21	22	23	24
M勤	体 農 す M 勤	文 体 す 勤			農 M 勤 勤	体 す 勤
25	26	27	28	29	30	
M勤	文 体 農 す M 勤					

**● 役場からの伝言板 ●**

- ・戸籍事務の電算化が7月9日よりスタートし、戸籍証明の用紙などが変わりました。
- ・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   
 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.townhamanaka.jp>

