



今月の主な話題

- ▶ 浜中町役場庁舎建設工事の進捗状況をお知らせします…………… 2 P
- ▶ 所得の少ない方や子育て世代向けにプレミアム付商品券を販売します… 3 P
- ▶ 町内公共交通の実証運行を実施します…………… 4 P
- ▶ 浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌…………… 9 P
- ▶ 斎場使用の際は、まず役場へご連絡を！…………… 10 P
- ▶ 健康サポート 9月は健康増進普及月間です～健康寿命をのばそう～… 24 P

浜中町役場庁舎建設工事の進捗状況をお知らせします。



水取場地区上空から見た新庁舎イメージ

関連工事の進捗状況

新庁舎建設地である湯沸高台にて昨年11月から①避難道路建設工事、②新庁舎敷地造成工事、③防災広場造成工事が始まり、今年4月から④防災貯留槽建設工事が行われています。

- ①避難道路……霧多布中央通りから湯沸地区高台へ繋がる道路。(総延長675m)
- ②新庁舎敷地……災害時に多くの方が一時避難できるよう駐車スペースを最大限に確保。
- ③防災広場……新庁舎敷地や避難道路から発生する残土を埋め立てて造成。
- ④防災貯留槽……災害時に一時避難者の生活に必要な飲用水・雑用水を貯留。

新庁舎建築主体工事については、今年5月中旬から基礎掘削を開始し、掘削後にコンクリート打設を行い、庁舎の重要な土台となる基礎が完成しました。7月下旬から基礎部の壁面、免震基礎のコンクリート打設を行いました。



建築主体工事の進捗状況

8月以降の工程

- 免震装置（免震ゴム等）取り付け
- 免震装置上部の基礎型枠・配筋・コンクリート打設

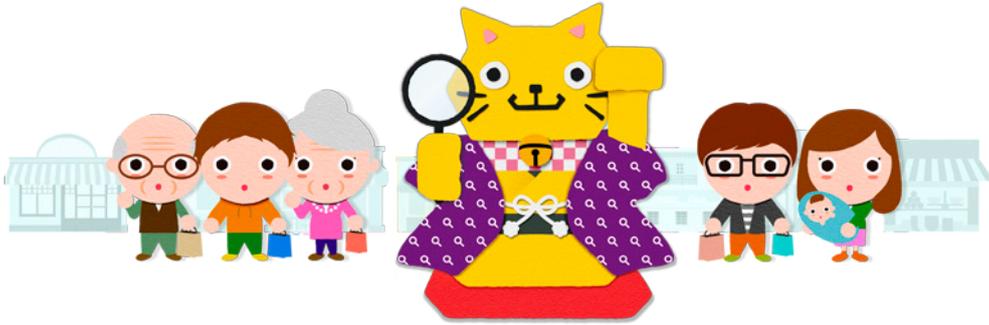


新庁舎建設工事の進捗状況（7月末現在）

●問い合わせ先 役場総務課庁舎建設準備係 ☎62-2111（代表）

所得の少ない方や
子育て世帯向けに

プレミアム付商品券を販売します



町では、10月1日に予定されている消費税および地方消費税率の引き上げに伴い、家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を支えるため、所得の少ない方や子育て世帯向けに浜中町プレミアム付商品券を販売します。

対象者

- ①平成31年1月1日時点で浜中町に住民登録があり、令和元年度の住民税が課税されていない方
※ただし、住民税が課税されている方に扶養されている方（生計を1つにする配偶者、扶養親族等）、生活保護の受給者は対象者となりません。
- ②平成28年4月2日から令和元年9月30日までの間に生まれた子どもがいる世帯の世帯主

購入単位

1セット5,000円分(500円券×10枚)を4,000円で販売（商品券使用期間は10月1日～令和2年2月16日）

【①住民税が課税されていない方】：1人当たり5セットまで（25,000円分を20,000円で販売）

【②子育て世帯の世帯主】：対象年齢の子ども1人当たり5セットまで（25,000円分を20,000円で販売）

※①・②の両方に該当する方は、それぞれの分を上限まで購入できます。

販売期間・販売場所・時間

10月1日から令和2年1月31日まで、浜中町商工会で販売します。（平日9時から15時まで）

申請から購入までの流れ

【①住民税が課税されていない方】

1. 役場福祉保健課または各支所に備付している「購入引換券交付申請書」に必要事項を記入・押印し、役場福祉保健課または各支所に提出ください。（交付申請期間8月26日～令和2年1月17日）
2. 申請書をもとに審査を行い、購入対象者を決定し、購入引換券を郵送します。
3. 購入引換券と現金をご用意いただき、浜中町商工会でプレミアム付商品券を購入ください。
4. 使用期間中に浜中町内の商品券取り扱い店舗で使用してください。

【②子育て世帯の世帯主】

1. 購入引換券を郵送します。（9月下旬から随時発送します。申請書の提出は不要です。）
2. 購入引換券と現金をご用意いただき、浜中町商工会でプレミアム付商品券を購入ください。
3. 使用期間中に浜中町内の商品券取り扱い店舗で使用してください。

※購入費引換券は再発行できませんので大切に保管してください。

※プレミアム付商品券取り扱い店舗については、別途お知らせします。

●問い合わせ先 役場福祉保健課福祉係 ☎62-2305

町内公共交通の実証運行を実施します

町では、昨年度から町内公共交通の検討を行っており、昨年のバス乗降調査や公共交通に関するアンケート調査結果、浜中町地域公共交通活性化協議会における議論を踏まえ、10月1日(火)から10月31日(木)までの間で、次の5路線の実証運行を行います。

この実証運行は、運行所要時間や利用者の状況を把握して持続可能な公共交通網の形成にあたっての問題点や課題を抽出することを目的に行うものです。

なお、本実証運行期間中は、くしろバス(株)の霧多布線(霧多布温泉ゆうゆから子野日公園間)および浜中線、町の巡回バスは運行休止となりますが、実証運行で代替運行しますので、そちらをご利用ください。

実証運行を行うバス路線について

1 運行路線

- (1) 霧多布・厚岸線・・・【運行区間】 霧多布温泉ゆうゆ～子野日公園
 - (2) 霧多布湿原線・・・【運行区間】 霧多布温泉ゆうゆ～茶内駅
 - (3) 浜中代替線・・・【運行区間】 霧多布温泉ゆうゆ～浜中駅
 - (4) 茶内線(デマンド)・・・【運行区域】 茶内地区～茶内駅
 - (5) 浜中線(デマンド)・・・【運行区域】 浜中駅～浜中地区～霧多布温泉ゆうゆ
- ※デマンドとは、乗車予約に応じて運行することをいいます。

2 利用にあたっての注意事項

- (1) 実証運行全般について
 - ▶ 月曜日から金曜日までの平日のみ運行します。(土・日・祝日の運行は行いません。)
 - ▶ 各路線の運行時刻については、今回の自治会配布で配られた「実証運行パンフレット」をご確認ください。
- (2) 茶内線(デマンド)および浜中線(デマンド)について
 - ▶ 両バス路線ともに完全予約制です。9月17日(火)から10月までのひと月分の電話予約を受け付けます。
 - ▶ 利用する日の前日(前日が休日の場合は、休日前の平日)の16時までに電話で予約してください。
 - ▶ 予約があった区間のみ運行となります。
 - ▶ 予約状況によっては、予定よりも早く到着する場合があります。
 - ▶ 乗車予約日の前日(前日が休日の場合は休日前の平日)に、当日の到着予定時刻を連絡します。
 - ▶ バスが早く到着した場合は、到着予定時刻まで乗車場所で停車しますが、予定時刻を過ぎても乗車場所にいない場合は、キャンセルとみなして出発しますのでご注意ください。

〈電話予約窓口〉

(株)浜中運輸 ☎0153-64-2116

▶茶内線（デマンド）および浜中線（デマンド）には、乗降車に制限がありますので、詳細は今回の自治会配布で配られた「実証運行パンフレット」でご確認ください。

(3) 実証運行期間中のバスの運休について

- ▶霧多布線（くしろバス）・・・【運休区間】霧多布温泉ゆうゆ～子野日公園
- ▶浜中線（くしろバス）・・・【運休区間】全線、全区間
- ▶巡回バス（浜中町）・・・【運休区間】全線、全区間

3 乗車券

- ▶エリアや距離ごとに決められた運賃がかかります。詳細は今回の自治会配布で配られた「実証運行パンフレット」をご確認ください。
- ▶乗車には、乗車券が必要です。実証運行の全バス路線は、現金での支払いはできません。

〈乗車券販売箇所〉（9月17日(火)から販売開始）

○役場総務課 ○役場茶内支所 ○役場浜中支所

- ▶役場総務課に電話で申し込みした場合、自宅までお届けすることもできます。
- ▶事前に購入できない場合は、事前に電話で申し出ることバス車内で販売します。
- ▶霧多布線（くしろバス）、浜中線（くしろバス）の定期券をお持ちの方は、その定期券で(1)霧多布・厚岸線、(3)浜中代替線に乗車することができます。

4 実証運行説明会

実証運行を行うにあたり、各地域において説明会を実施しますので、今回の自治会配布で配られた「実証運行地域説明会開催日程」をご覧ください。

●問い合わせ先 役場総務課交通安全係 ☎62-2246



「柿プリン」

【材料：4人分】

- ☆柿・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個
- ☆成分無調整牛乳・・・・・・ 200cc

注意：低脂肪牛乳は固まりにくいいため必ず成分無調整牛乳をご使用ください。

【1人分の栄養素】	健康のために
エネルギー 155kcal	1日1杯の牛乳を
カルシウム 76mg	飲みましょう
食塩相当量 0.1g	

今月の食材は「牛乳」です。

カルシウムが豊富で、吸収を妨げる成分が少ないことから、他の食品よりも効率的にカルシウムを補うことができる食品です。

【作り方】

- ①柿の皮をむき、8等分する。
- ②ミキサーに①の柿と牛乳をいれてかくはんする。
- ③深めのお皿に②を流し入れて冷蔵庫で3時間ほど冷やす。
- ④固まったら、完成。

高齢者見守りネットワーク

気づいて見守るまちづくり ～展開中～

高齢者見守りネットワークは、高齢者が安心して暮らし続けられるよう、地域のすべての人たちが、さりげなく見守り支え合うシステムです。「きざし」「気づき」「さりげない見守り」「連絡」の「き・き・さ・れ（危機され）」を合言葉に、地域全体で高齢者を見守りましょう。

近隣や知り合いの高齢者にご配慮いただき、心配な出来事等がありましたら地域包括支援係へご連絡ください。

…… 見守りのポイント例 ……

●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
- ・近所で道に迷うようになった
- ・認知症の高齢者を介護しているが、不安を抱えていたり疲れがたまっていたりする

●「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、または、つけっぱなしになっている
- ・郵便物がたまっている

●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
- ・食事が与えられていない
- ・世話をされていない

●消費者被害にご用心！



- ・見かけない人が出入りしている
- ・健康食品などが必要以上にある
- ・最近、お金の困っている
- ・訪問や電話におびえている

認知症サポーター 養成講座

町では認知症になっても安心して暮らせる町づくりの一環として認知症サポーター養成講座を実施しています。

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症の方やそのご家族を温かく見守る「応援者」です。

認知症に関する正しい知識や接し方を学びましょう。ご希望があれば、自治会や職場などへの出張にも対応しますので、お気軽に地域包括支援係までお問い合わせください。



●問い合わせ・申込窓口 役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%^{*}へ。

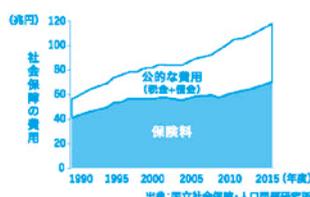
^{*}10%のうち2.2%は地方消費税です。



なぜ、税率が上がるんですか？

社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするため

日本では高齢化が進み、社会保障の費用は増え続けています。みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の引上げが必要です。



引上げ分は何に使われるのですか？

すべての世代を対象とする社会保障のために

引上げ分は、消費税・地方消費税ともに、全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。例えば①待機児童の解消、②3歳から5歳までの幼児教育・保育の無償化、③真に支援が必要な学生の高等教育(大学など)の無償化、④介護職員の処遇改善、⑤所得の低い高齢者の介護保険料の軽減、⑥所得の低い年金受給者への給付金の支給などです。



家計や景気への影響は大丈夫ですか？

家計と景気、両方の視点から対策を実施します

税率引上げに伴う家計への負担を減らすため、飲食物品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約、週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます(軽減税率制度)。

このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。



プレミアム付商品券



自動車や住宅の購入等支援



キャッシュレス決済でのポイント還元

知っていますか、地方消費税

一般に「消費税」と言うのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民の皆様の身近な行政に生かされています。

政府広報 消費税

検索



事業者の皆様 | 準備はお済みですか？

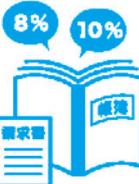
2019年10月1日から消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。仕入税額控除の方式が変わります！

標準税率 **10%** と、**・飲食物品(酒類・外食を除く)** **・新聞(定期購読契約された週2回以上発行されるもの)** に係る軽減税率 **8%** について

帳簿・請求書・レシート等の記載を複数税率に対応させる必要があります。

CHECK 全ての事業者の方に関係があります！

飲食物品等の販売がない場合でも、例えば、飲食物品等の仕入があれば、帳簿上、軽減税率対象である旨を明記する必要があります。



詳しくはこちら [軽減税率](#) 国税庁 [検索](#)



レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修が必要となることがあります。

CHECK 軽減税率対策補助金が拡充されました！

中小企業・小規模事業者等の方向けに複数税率対応レジの導入等を支援します。ぜひご利用ください。



詳しくはこちら [軽減税率対策補助金](#) [検索](#)



制度についてのお問い合わせ

●消費税軽減税率電話相談センター (フリーダイヤル) ☎ 0120-205-553
受付時間は平日午前9時から午後5時まで。
*ナビダイヤル0570-030-456(通話料がかかります)もご利用いただけます。

補助金についてのお問い合わせ

●軽減税率対策補助金事務局 (フリーダイヤル) ☎ 0120-398-111
受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

「根釧女性農業委員の会」研修会

5月15日、16日の2日間、浜中町で研修会が開催され、根釧女性農業委員17人と関係職員12人が出席し、研修と視察、意見交換を行いました。

1日目の研修では浜中町農業協同組合が実施している高齢者向けデイサロンの成り立ちや取組を学び、出席した委員からは身近な家庭の問題として多くの意見が出されました。

2日目の視察研修ではタカナシ乳業(株)北海道工場で、製造設備等を見学しました。

※「根釧女性農業委員の会」は、女性の視点を活かし、会員間の親睦・交流・情報交換を目的として、道内2番目の女性農業委員だけの組織として立ち上げられ、毎年研修会を開催しています。

農業委員会情報

Vol.43 【編集】浜中町農業委員会 農政部会



農業者年金に加入しませんか？

●農家の方なら広く加入できます

農業者年金は、①年間60日以上農業に従事、②60歳未満、③国民年金の第1号被保険者、この方ならどなたでも加入できます。

●積立方式・確定拠出型

積み立てた保険料とその運用益を合わせた額が、将来受け取る年金額となります。

●保険料の国庫補助

一定の要件を満たす農業の担い手の方には、最高1万円の国庫補助制度があります。

●保険料の額は自由に決められる

通常加入の保険料は、月額2万円から6万7千円までの間で選べ、千円単位で自由に選択ができ、加入後でもいつでも見直すことができます。

●税制面の優遇措置

支払った保険料は全額「社会保険料控除」の対象となり、節税効果が期待できます。

●終身年金で80歳までの保証付き

年金は生涯支給され、仮に80歳前に亡くなられた場合でも、80歳までに受け取れる予定であった年金が、「死亡一時金」として遺族に支給されます。

農業委員会への質問やご相談は、下記または地域の農業委員まで
浜中町農業委員会事務局

☎62-2196・2129

農業委員会総会の報告

第23回総会（令和元年5月31日開催）

付議議件

- 報告第1号 農地法第5条の規定による許可申請に伴う指令書の交付について
- 報告第2号 農業経営基盤強化促進事業(利用権設定等促進事業)による農用地利用関係調整報告について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農地法第4条の規定による許可申請について
- 議案第4号 農地法第5条の規定による許可申請について
- 議案第5号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第6号 農業経営基盤強化促進事業による農用地買入協議について
- 議案第7号 平成30年度の目標及びその達成に向けた活動の点検・評価について
- 議案第8号 平成31年度の目標及びその達成に向けた活動計画について

第24回総会（令和元年6月26日開催）

付議議件

- 報告第1号 農地法第4条の規定による許可申請に伴う指令書の交付について
- 議案第1号 土地の現況証明願について
- 議案第2号 農地法第4条の規定による許可申請について
- 議案第3号 農地法第6条の規定による農地所有適格法人の定期報告について
- 議案第4号 農地法第18条の規定による合意解約通知の成立状況の確認について
- 議案第5号 農業経営基盤強化促進事業による利用権設定等申出について
- 議案第6号 農用地利用集積計画作成要請について

（農業委員会総会は傍聴することができます。）

浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第3回 「人と人とのつながりを大切に！」

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

7月7日、霧多布湿原特設会場で開催された「浜中うまいもん市」にお邪魔しました。

開場前のイベント会場についてまず驚いたのは会場の広さです。今まで東京で見てきたイベントでは、狭い会場に人がギュウギュウに押し込まれたようなものが多く、ステージイベントも見えないくらいでした。それに比べると会場はとても広く、多くの人たちが座ってゆったりと食事ができる素晴らしい環境でした。

次に会場で感じたのは全体的な雰囲気の良いことです。準備中の出店からは活気のある声があふれ、とてもいい匂いが会場中に立ち込め、ステージには太鼓が並び、ワクワクしながら開場を待ちました。

迫力のある霧多布浜太鼓の演奏でスタートしたうまいもん市ですが、目玉はやっぱり花咲ガニの浜ゆで実演販売！お客さんは長い行列を作り、大きなカニから順に次々と売れているようでした。会場にはカニを食べている人たちの笑顔の花が咲いていました。

他にもカキやホッキ、ホタテなどの海の幸、浜中町産のチーズを使ったトマトピザやホエイ豚のソーセージなどの山の幸がたくさん並んでいて、目移りしながらも安くておいしい浜中の味覚に舌鼓を打ちました。

ステージイベントでは、花咲ガニの早食い競争（私も出場しました）やカキのつかみ取りなど、笑いあり、感動ありで大いに盛り上がり、会場全体の温かい雰囲気に浜中町の「人の温かさ」を感じました。

都会では、周りの人に干渉しない環境で育ったため、人と人とのつながりをとても大切にする浜中町の人の温かさは、私の目にはとても新鮮に映りました。

今回のイベントではおいしいものばかりたっくさ〜ん食べてしまい、おなか周りが気になるので、総合体育館（えっ？ウソ！無料！？すごい！）に通ってみます！

8月6日 地域おこし協力隊 小山 勇太郎



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ3,000万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

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。

9月24日(火) 2種類同時発売!

発売期間 9/24(火)~10/18(金)
抽せん日 10/30(日)

公益財団法人 北海道市町村振興協会

各1枚 300円

ごみ博士からのお知らせ！

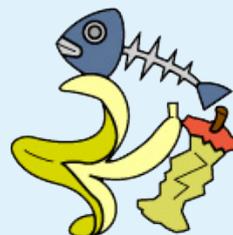


●今回のごみ分別ポイントは「生ごみの水切り」についてじゃ！

みんなは生ごみを出すときにきちんと水切りを行っているかのう？

生ごみの約80%は水分であり、水切りを徹底する事によってごみの重量を減らすことができるのじゃ。7～9月は「燃えるごみ」の回収回数が増え、生ごみを出せる機会が多くなっているじゃろ？重量が減るとごみ袋が軽くなってごみ出しが楽になるし、処理費用の削減にもなるのでみんな協力してくれよ。

生ごみを出すときは、三角コーナーや水切りネット等を使って水切りをしてから、燃えるごみの袋に入れてごみ出しをするのじゃぞ！



**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！！**

斎場使用の際は、まず役場へご連絡を！

斎場使用に係る事前確認について

身内の方などが亡くなり、浜中町斎場で火葬する場合、下記の手続きが必要となります。

- ① 役場へ**電話で連絡**（斎場・火葬の予約・確認）
- ② 役場（または支所）へ**死亡届を提出**
（埋・火葬許可証と斎場使用許可書が発行されます。）

斎場使用の希望時間が、すでに予約されている方と重なっているなどの状況も考えられますので、**斎場を使用しようとする場合は、必ず、死亡届を出される前に下記あてに電話で斎場の事前確認**をお願いします。（土・日、祝日など、役場閉庁日でもご連絡ください。）

●**連絡先** 役場町民課生活環境係 ☎62-2192

介護保険制度における **高額介護サービス費**について

介護保険制度では、1カ月の利用者負担額が一定の上限を超えた場合は、高額介護サービス費として要介護者へ支給されます。ただし、福祉用具購入費・住宅改修費・食費・居住費・日常生活費は対象外です。

区分	利用者	利用者負担上限額
①	○生活保護の受給者等	15,000円(個人)
②	○老齢福祉年金受給者	15,000円(個人)
	○前年の合計所得金額と公的年金等収入額の合計が80万円以下の方	24,600円(世帯)
③	○住民税世帯非課税	24,600円(世帯)
④	○一般(上記以外の方)	44,400円(世帯)

例1 利用者Aが区分②で負担額20,000円だった場合
 高額介護サービス費 = 20,000円 - 15,000円 = 5,000円

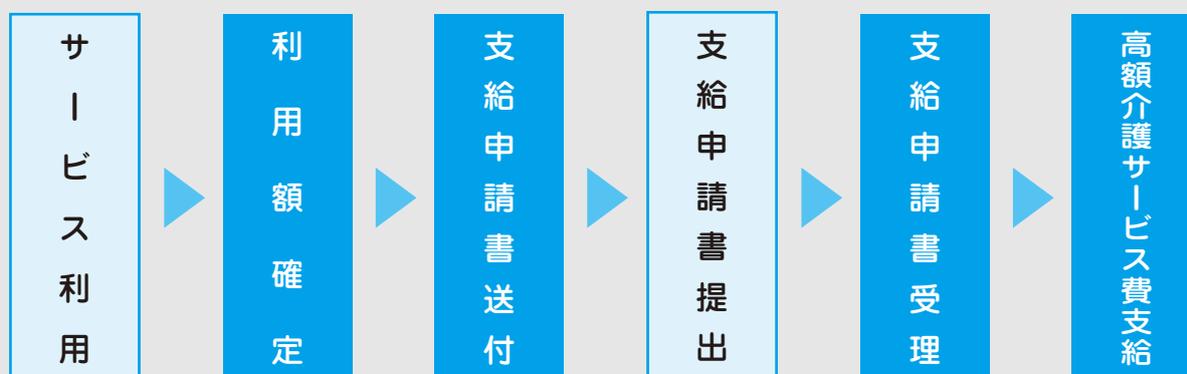
例2 利用者Bが区分②で負担額10,000円、
 さらに同世帯の利用者Cが区分③で負担額30,000円の世帯の場合
 利用者Bの高額介護サービス費 = 10,000円 - **6,150円** = 3,850円
 利用者Cの高額介護サービス費 = 30,000円 - **18,450円** = 11,550円

※算出の詳細は、下記のとおりとなります。

$$24,600円 \times 10,000円 \div (10,000円 + 30,000円) = \mathbf{6,150円}$$

$$24,600円 \times 30,000円 \div (10,000円 + 30,000円) = \mathbf{18,450円}$$

なお、支給対象の方には、町から支給申請に関する書類を送付します。その後、町で申請書を受理してから支給が始まります。



高額介護サービス費の支給が開始されるまでには、最短で3カ月を要します。

●問い合わせ先 役場福祉保健課介護保険係 ☎62-2319

浜中診療所からのお知らせ

【内科医師派遣診療について】

9・10月の北大第二内科医師の診療日をお知らせします。

- 9月15日(日)～16日(月)
- 9月20日(金)～22日(日)
- 10月11日(金)～13日(日)
- 10月25日(金)～28日(月)

※ 上記期間中は、夜間・休日の急な体調不良や子どもの発熱など症状に応じて対応しますが、来院される前に必ず電話連絡をお願いします。

なお、毎週金曜日は、各種予防接種のみを17時30分までの受付とし、外来診療の受付時間は通常時間の16時までです。

【整形外科診療のお知らせ】

医療法人東北海道病院の医師による整形外科診療を行います。腰痛、肩痛、股関節痛などにより受診を希望される方は、予約が必要となりますので上記までお申し込みください。

なお、整形外科外来の診療日は、午後からの健康診断および各種予防接種は行いませんので、あらかじめご了承ください。

- 診療予定日 9月12日(木)・10月10日(木)・11月7日(木)・21日(木)
- 診療時間 14時～

※上記の各診療日の翌日から、次の診療日の予約を受け付けます。

※医師の都合により、診療日に変更になる場合があります。

問い合わせ先
町立浜中診療所
☎62-2233

税務課からのお知らせ

問い合わせ先
役場税務課収納係
☎62-2174

固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第3期）の納期限のお知らせ

9月30日(月)は、固定資産税（第3期）、国民健康保険税（第3期）の納期限です。口座振替を申し込まれている方は、前日までに残高の確認をお願いします。

夜間納税相談窓口

役場開庁時間に納税相談ができない方のために、毎月、夜間納税相談窓口を開設します。

- 開設日 9月30日(月)
- 時間 19時まで
- 場所 役場税務課収納係



納税は口座振替で

納税には、簡単で便利な口座振替（自動払込）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。

詳しくは上記までお問い合わせください。



納期が既に経過しています！

- 軽自動車税 (全期)
- 町道民税 (第1期～第2期)
- 固定資産税 (第1期～第2期)
- 国民健康保険税 (第1期～第2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があります。

●秋の全国交通安全運動の実施

運動期間 9月21日(土)～30日(月)

～身につける 夜道のお守り 反射材～

秋季の交通事故防止チェックポイント

この時期は日没が早まり、夕暮れの時間帯から夜間にかけて高齢者を中心とした歩行者被害の交通事故の発生が増加する傾向にあります。外出するときは、明るい服装や反射材を身につけましょう。8月1日、霧多布墓地で交通事故被災者供養法要が行われ、浜中町民の交通安全を祈願しました。



霧多布駐在所日記「海田巡查長 編」 (霧多布駐在所 高橋・海田)

●其の壱

4月1日に浜中町霧多布に異動となり、早4か月が経過しました。日々高橋所長に浜中町内の隅々まで連れていっていただき、おかげさまで早期に町内を覚えることができました。浜中町での勤務の感想は、各種行事・会合、講話等が活発に行われ、また駐在所と地域の方々との距離感が近く、これまでの勤務では得られなかった貴重な体験を重ねており、私生活面でも初の沿岸部の生活ですが、美しい風景と美味しい食材、やさしい地域の皆さまに囲まれ、妻子ともどもとても充実した毎日を送っております。

今後も浜中町の皆さまの「安全と安心」のため職務に邁進してまいります。

●其の弐

過日、霧多布駐在所連絡協議会の霧多布地区役員有志一同のご厚意により、海田くんの歓迎会が開催され、また、散布地区役員の職場を訪ね、昆布切りやツブ貝の選別などといった貴重な体験をさせていただきました。これからもご指導とご協力をお願いします。



海道俊幸役員方で他役員らと記念撮影



感激する海田巡查長 (頑張ります。)



本間光夫役員方で、初の昆布切り作業を体験して奮闘する海田巡查長



戸井好美役員方で、初のツブ貝選別などの作業を体験する高橋所長

コミュニティ助成事業

熊牛連合会の備品を整備しました

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが地域におけるコミュニティ活動の促進を図るため、「全国自治宝くじ」の受託事業収入を財源とし、地域コミュニティ組織等が必要とする設備の整備等に助成を行うものです。

今年度は熊牛連合会がこの助成事業を活用し、地域活動に必要な備品を整備しました。今後ますます、熊牛連合会におけるコミュニティ活動につながることを期待されます。



みるこんからのお知らせ

9・10月は
北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です

がん検診は、がんを“初期”の段階で見つけられるため、早期発見・早期治療につなげることができます。町では、がん検診の受診率向上を目指し、特定の年齢の方々へがん検診が無料で受けられる「無料クーポン券」を配布していますので、対象の方はぜひご利用ください。また、クーポン券ご利用後も、ご自身で定期的に検診を受けることが大切です。

がん検診	対象年齢(昨年度の年齢)
乳がん	40歳の女性
子宮頸がん	20歳の女性

※対象の方には、春に無料クーポン券を郵送しています。詳しくはそちらをご覧ください。

無料クーポン券の使用期限 令和2年1月31日

この記事に関する質問やご相談は… 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

9月24日から30日は結核予防週間 ～長引くせき、微熱に注意！～

結核は、人から人へと空気を介してうつる病気です。過去の病気と思われがちですが、現在でも日本では、1日約50人が発病しています。しかし、早期に発見して治療を開始することで治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

小児では症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳までにBCGの予防接種をしておきましょう。

7/24 未来の消防士！～霧多布幼年消防クラブ放水訓練～

7月24日、霧多布保育所で幼年消防クラブの放水体験が行われました。

放水体験行事は、標的を出火場所に見立て、実際に水を出して火を消す大変さ、難しさをクラブ員たちに身を持って感じてもらうために行われています。クラブ員は、4人1組で消火活動全般を指揮する指揮者、放水を担う1番員、2番員、ポンプ車を操作する機関員に別れ、指揮者の号令のもと、素早く放水を行いました。子どもたちのかわいい防火衣姿に、保護者から歓声が起こりました。



8/6 本に興味を ～浜中町建設業協会が保育所に図書券寄贈～

8月6日、町内の保育所に浜中町建設業協会（赤石眞会長）から図書券が寄贈されました。

保育所の子どもたちに多くの本に親しんでほしいとのことから、29年度から毎年寄贈していただいています。

今年の寄贈は茶内保育所で行われ、大塚雅則副会長は「本や絵本に興味を持ってたくさん読んでください」とあいさつし、子どもたちは元気よく感謝の言葉を述べました。

このたびの寄贈に対し、心より感謝申し上げます。



トピックスの記事の多くは、浜中町ホームページの「デジカメスケッチ」にも掲載されています。写真を本誌よりたくさん掲載している場合もありますので、併せてご覧ください。

◆ 経済センサスー基礎調査を実施します ◆

総務省統計局・北海道・浜中町では「経済センサスー基礎調査」を実施します。

この調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。皆さまのご理解、ご回答をお願いします。

◆ サイパン南の島体験ホームステイにご招待！ ◆

公益財団法人・国際青少年研修協会では、サイパン交流40周年記念事業の一環として、無料ご招待の募集を行います。海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に実施します。おひとりで参加される方や、初めて海外へ行かれる方が7割以上です。事前研修会では、仲間作りからサポートしますので、安心して参加できます。

内容はホームステイ・クリスマス体験・文化交流・地域見学・野外活動など。サイパンで、12月27日(金)～令和2年1月2日(木)の7日間の日程で研修します。対象は小学3年生～高校3年生で、10月18日(金)まで受け付け、抽選で無料ご招待1人、プログラム参加費無料ご招待5人が決定します。

詳しくは下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 公益財団法人 国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721



霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

きりたっぷ子ども自然クラブ「浜辺の昆虫観察会！」

7月の子どもクラブは、浜辺に住む海浜性昆虫の観察会を行いました。吸虫管という特殊な道具を使って昆虫を捕まえ、観察後にエタノールの中にラベルと一緒に入れて、液浸標本にして持ち帰りました。参加者からは、「今までこんな昆虫がいるなんて知らなかった」との声が聞かれました。



国際教育プログラム受け入れ

7月14日～22日までの9日間、アメリカから日本語・日本文化を体験しに来た高校生11人を受け入れました。高校生は浜中町・厚岸町内の各ご家庭にホームステイしながら、ケンボッキ島ツアーや昆布のおぼろがけ体験、霧多布高校生徒との交流などを楽しみ



ました。参加した高校生からは「忘れられない体験になった」との声が聞かれました。ホストファミリーをはじめ、ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

お知らせ

ハーバリウム霧多布

浜中町に生育している全植物の標本を作製し、保存する調査活動です。一般の方のボランティア参加を募集しています。植物標本の採取・作製を通して、浜中町の自然に触れてみませんか？

日 程：9月7日(土) 9時30分～15時30分

場 所：霧多布湿原センター2階タンチョウホール

料 金：無料

持ち物：長靴・雨具・お弁当・飲み物

※長靴・雨具はレンタル可能です(各100円)。

●予約・問い合わせ先

霧多布湿原センター ☎65-2779

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

◆ 消防サイレンは防災行政無線と一体化しています ◆

消防では火災発生時に消防団員を召集する際にサイレンを鳴らしています。

平成28年6月1日から、消防サイレンは防災行政無線屋外スピーカーから鳴る方法に変更され、各地区に応じた分団管轄内の屋外スピーカーが、津波警報発表時と同じ音色で、3秒間鳴り、2秒間停止を10回繰り返します。

津波警報発表時には、サイレンが鳴った後、音声による放送が入りますので、サイレンが鳴っても慌てず周囲の状況を確認し、落ち着いて行動されますようお願いいたします。

◆ 多いのに見えない障がい ～高次脳機能障害を学ぶ～ ◆

第1回高次脳機能障害リハビリテーション講習会 in 中標津

高次脳機能障害リハビリテーション講習会中標津ブロックでは、高次脳機能障害に関心のあるすべての方を対象に第1回高次脳機能障害リハビリテーション講習会を開催します。

当日は函館稜北病院リハビリテーション科の堀口信医師による、「高次機能障害～周囲の理解とサポートが大切～」、アライアント国際大学中本テリー臨床心理学博士による、「当事者・家族のケアにむけて」、コロポックル札幌中野匡子相談役による「現状・問題など」についての講演を行います。参加料は無料で申し込みも不要ですので、関心のある方は、下記までお越しください。

日 時 9月21日(土) 13時30分～16時 **会 場** 中標津総合文化会館「しるべっと」小ホール
●**問い合わせ先** NPO法人手をつなぐ白かばの会工房ういんくる ☎0153-74-9580

◆ 第29回「公証週間」電話相談のご案内 ◆

10月1日から7日までは公証週間です。日本公証人連合会本部では、同期間中、電話相談を実施します。

【日本公証人連合会本部 公証週間の電話相談】

日 時 10月1日(火)～7日(月) 9時30分～正午 / 13時～16時30分

内 容 遺言、任意後見契約など公証事務全般

●**相談電話番号** 日本公証人連合会本部

☎03-3502-8239

◆ 全国一斉！法務局休日相談所を開催します ◆

釧路地方法務局では、司法書士会、土地家屋調査士会、公証人会および人権擁護委員連合会と連携して、登記・供託・戸籍・人権擁護事務等に関して、地域の皆さまからの相談にお応えする「全国一斉！法務局休日相談所」を開催します。お悩みのことがありましたら、この機会にぜひご相談ください。予約優先（予約締切10月4日）で相談は無料、秘密は厳守します。

【日本公証人連合会本部 公証週間の電話相談】

日 時 10月6日(日) 10時～15時 **場 所** 釧路地方合同庁舎5階共用会議室

相談内容 登記、土地の境界、近隣トラブル、いじめ、DV、セクハラ、パワハラ、成年後見制度、離婚・養子縁組、無戸籍等の身分事項、遺言や相続など

●**予約・問い合わせ先** 釧路地方法務局総務課 ☎0154-31-5000（平日9時～17時）

◆知っていますか？ 建退共の退職金制度◆

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

加入できる事業主 建設業を営む方

対象となる労働者 建設業の現場で働く人

掛金 日額310円

特徴

◎国の制度なので安全、確実、申込手続は簡単です。

◎経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

◎事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

●問い合わせ先

建退共北海道支部 ☎011-261-6186

※ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなどが記載されていますので、ぜひご覧ください。

||||| 建退共制度の特例措置のお知らせ |||||

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆さまに対し、各種手続きの特例措置を実施しています。

◆北海道受動喫煙防止条例の制定に向けた説明会を行います◆

釧路総合振興局では、北海道受動喫煙防止条例（仮称）の制定に向けた地域説明会を行います。参加を希望される方は、9月30日までに下記申込先までお申し込みください。

日時 10月9日(水) 14時30分～16時

開催場所 釧路観光国際交流センター

申込先・問い合わせ先 北海道福祉保健部地域保健課健康づくりグループ☎011-204-5767

◆釧路短期大学受講生等 募集のお知らせ◆

釧路短期大学では、下記の受講生等を募集しています。

2019年度後期科目等履修生・聴講生

本学の科目を社会人の方に開放しています。単位や資格取得が可能です。

「幼稚園教諭免許取得特例講座」受講生

保育士資格を持っていて幼稚園教諭免許を持っていない方が対象です。

募集締切 10月4日(金)まで

※受講条件等の詳細につきましては下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先

釧路短期大学 ☎0154-68-5124

◆民事トラブルについて ご相談ください！◆

釧路調停協会では、**無料調停相談会**を下記のとおり実施します。民事に関するトラブルについてお悩みの方は、相談にお越しくください。

日時 9月6日(金) 10時～20時

場所 釧路市交流プラザさいわい4階

相談内容 離婚、遺産相続、不動産、金銭貸借、交通事故など家事および民事に関するトラブルについて、裁判所の調停委員が、調停で解決する手続きの相談に無料、秘密厳守で応じます。

主催 釧路調停協会

後援 釧路地方・家庭裁判所

●問い合わせ先（期間限定）

釧路調停協会事務局 ☎070-3149-2273

◆防衛医大医学科学生・看護学科学生と防衛大学生を募集します◆

令和2年4月採用の「自衛隊各種学生」の募集受付が、令和元年9月5日(木)から開始されます。受験を希望される方は、下記をご確認の上、期日までにお申し込みください。

種目	資格	受付期間	試験日	試験場所
防衛医科大学校 医学科学生	高卒 (見込み含む) 21歳未満の者	9月5日(木) ～ 9月30日(月)	10月26日(土) 10月27日(日)	自衛隊帯広地方協力本部 釧路出張所会議室または 陸上自衛隊釧路駐屯地 ※受験人数により変更の 場合があります。
防衛医科大学校 看護学科学生			10月19日(土)	
防衛大学校 学生(一般)			11月9日(土) 11月10日(日)	

●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

◆アイヌの方々からのご相談をお受けします◆

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など、何でもご相談ください。

相談は無料で、秘密は厳守します。なお、匿名での相談も可能です。

相談専用電話 0120-771-208 アイヌの方々のための専用フリーダイヤル

受付時間 月曜日から金曜日 9時～17時 (祝日、12月29日～1月3日を除く)

●問い合わせ先 公益財団法人 人権教育啓発推進センター

◆「白バス」「白タク」は違法です！◆

北海道運輸局では、違法な「白バス」「白タク」の利用防止のため、注意喚起を行っています。

レンタカーには運転者は付いていません。

○レンタカーと運転者が一体的に提供されるサービスは、いわゆる「白バス」「白タク」と呼ばれる法律に違反する行為です。絶対に利用しないでください。

○レンタカー会社からは、車を借りること以外のサービスは受けられません。

○レンタカーを借りた場合には、車を借り受けた利用者自身が運転しなければなりません。(車を借り受けた利用者自身が、自らの意思で他の人に運転をさせることはできますが、この場合、実際に運転する人の氏名等をあらかじめレンタカー会社へ申告しておく必要があります。)

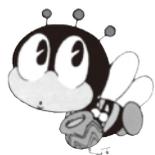
違法な「白バス」「白タク」を利用して事故にあった場合、保険の適用がないことがあります。

○違法な「白バス」「白タク」を利用して万が一事故に遭って負傷した場合、適切な損害賠償がされず、治療費などの金銭的損害額を利用者自身が全額負担しなければならない可能性もあります。

運転手付きマイクロバスの手配は、国土交通大臣の許可を受けた貸切バス事業者を利用しましょう。

○道路運送法の許可を受けた貸切バス事業者の車両には「緑ナンバー」が付いています。

○道路運送法の許可を受けた貸切バス事業者には「領収書」や「運送引受書」などの関係書類を利用者へ交付する事が義務付けられており、口約束のみで運行を行うことはありません。



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。

《茶内小学校》 -思いやりのある子・進んで学ぶ子・自ら鍛える子-

茶内小学校の「防災の日」～単なる避難訓練の日ではなく～

本校では、毎年5月19日を「防災の日」として、総合的な安全教育を行う日に行っています。これは、68年前に茶内地区の映画館で火災が発生し、小中学生ら42人が焼死した惨事を教訓に行うもので、次の目的をもって取り組んでいます。

- ①子ども自らが自らの命を守るための啓蒙の日であること
- ②学校職員の危機管理の目を養う日となること
- ③先人の被災を敬虔(けいけん)な気持ちで弔(なぐさ)う心の芽を育てる日であること

朝の会で「茶内防災の日」の意味について確認をし、2時間目の途中に、消防士の立ち会いのもと火災を想定した避難訓練を行いました。グラウンドに避難した後、救急救命士の指導で心肺蘇生法の学習をしました。3時間目、中学年の児童は、煙が充満した家庭科室での避難の仕方を体験しました。5時間目は高学年の児童が慰霊塔に出かけ、清掃し、線香と花を手向け、手を合わせました。絶対にこのようなことを起こさないために。



体験しました。5時間目は高学年の児童が慰霊塔に出かけ、清掃し、線香と花を手向け、手を合わせました。絶対にこのようなことを起こさないために。

学校データ

校長	佐野万由里
教頭	伊藤 善一
教員数	14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	113人
学級数	9学級

(5月1日現在)

私たちの町の高等学校 霧多布高校通信

霧高祭・ワールドラーニング

7月13日・14日、第65回霧高祭が行われました。今年度のテーマは「平和と令和」でした。1日目はクラス発表を行い、各クラスの個性とアイデアを生かしたステージでした。また雨天の心配がある中でしたが、生徒の祈りが通じて全校焼肉も花火も予定通り実施できました。

2日目は有志・バンド発表、模擬店が行われ、エンディングセレモニーで「総合優勝2年B組」と発表されると体育館に歓喜の音が響きました。今年度も多くの保護者・地域の方々にご来校・ご協力をいただき、盛況のうちに終了することができました。有難うございました。

7月18日・19日にはワールドラーニングが行われ、11人の留学生在霧高生と一緒に授業を受け



ました。1年生は「赤いまり」を英語に翻訳した紙芝居を披露し、留学生は初めて聞く話に真剣に聞き入っていました。この2日間は霧高生にとっても、大変貴重な経験となりました。

出場者
大募集

町民体育祭 一緒に爽やかな汗を流しませんか

第32回 町民水泳大会

日 時	9月21日(土) 13時30分～
場 所	浜中町民温水プール
種 目	平泳ぎ・背泳ぎ・クロール・リレー など(詳しい種目についてはお問 い合わせください。)
参 加 者	小学1年生～一般

第46回 町民マラソン大会

日 時	10月5日(土) 9時30分～
場 所	浜中町総合グラウンド
種 目	小学1～3年生 2km 小学4～6年生 3km 中学生女子/一般女子 3km 中学生男子/一般男子 6km



申し込み・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



少年少女国内派遣事業 ～日本の首都で次代を担うリーダー研修～

今年も、7月29日から8月1日まで、中学2年生3人と小学5年生13人で構成された派遣団が、東京などの日本の首都圏で研修を行ってきました。

この事業は、体力・健康状態が良好で、将来のリーダーとしての意欲のある小・中学生が日本の首都を訪ね、郷土との地域差や大都会の文化などを体験するとともに、集団生活を通して自立心や協調性を学ぶことを目的に毎年実施しています。

参加者は事前研修を2回行い、訪問する場所についてより深く理解が進むよう自分なりに調べ、準備万端で出発しました。

浜中町では体験する事のない連日の暑さ、大きなビルや駅などの建物、そこで大勢の人が行き来し混雑する中での活動など、多くの参加者には初めての体験でした。また公共の場所でのマナーや集団生活での気遣いなど、大変多くのことを学んだ4日間でした。



将来の浜中町のリーダーとして一回り成長し、全員元気に帰町しました。

将来の浜中町のリーダーとして一回り成長し、全員元気に帰町しました。

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持ち、その絆を確かなものにする日として提唱されています。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」、「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。

ホームページ<<<http://www.ikuseikyo.jp/>>>



学校教育からの情報コーナー

どさんこ☆浜中町子ども地区会議

～だれもが、安心して、楽しく生活できる学校をめざして～

令和元年7月26日(金)に浜中町総合文化センター2階小ホールで「どさんこ☆浜中町子ども地区会議」が実施されました。この会議は、いじめのない学校づくりに向けた1学校1運動の取組について発表・交流するとともに、いじめの問題について協議することを通して、いじめの問題に対する児童生徒の主体的な取組を支援し、「いじめはしない、させない、ゆるさない」という意識を醸成・普及することを目的に、毎年実施されています。

今年度は、児童会・生徒会の役員を中心にした町内の高校生6人、中学生7人、小学生11人、そして、教職員および関係者18人が参加しました。

前半の取組交流では、発表当番校である散布小学校、茶内小学校、浜中中学校が発表を行い、1学校1運動の取組内容の交流をしました。

後半のグループ協議では、「人間関係をより良くするコミュニケーションに関する取り組みについて」というテーマについて、「表情」「言葉遣い」「あいさつ」「話を聞く態度」を視点として、熱心に話し合いました。今年度の協議のテーマについては、各小中学校における1学校1運動の課題をもとに霧多布高等学校の生徒会が設定しました。

発表・交流、協議を通して、「いじめは絶対にゆるされないことである」という考えを学校全体で共有し、「いじめ」を根絶するために、児童会・生徒会としてできることを考えていきました。

会議全体の司会進行、グループ協議のリーダーとして、中心的な役割をつとめた霧多布高等学校の生徒の主体的な姿が大変素晴らしかったです。

会議の最後には、生徒指導連絡協議会の松村浩二会長(茶内中学校校長)から、小中高等学校の児童会・生徒会の役員が一堂に会し、真剣に話し合った成果について、高い評価をいただきました。

町内の小中高等学校全てを「だれもが、安心して、楽しく生活できる学校」にするために、参加者一人ひとりが何を意識し、実行すべきかについて考えを深め、これからの児童会・生徒会活動のヒントを得る良い機会となりました。

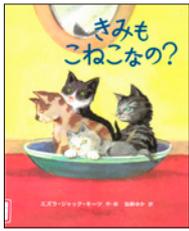




新着図書案内



児童書



『きみもこねこなの?』

エズラ・ジャック・キーツ/作・絵 当間 ゆか/訳

子ネコたちが遊んでいるところへ、1匹の子イヌがやってきました。「きみもこねこなの?」と聞かれた子イヌは「えっと…そうだよ!」と答えます。

子イヌは子ネコになりきって、ミルクを飲んだり、高いところで遊んだり、ネズミを追いかけてたりして遊びます。でもやがて子イヌのお母さんがやってきて…。

元気よく遊ぶ子ネコや子イヌが可愛い絵本です。

『かくれキリシタン-長崎・五島・平戸・天草をめぐる旅-』

後藤 真樹/著

受難の歴史を乗り越え、禁教が解かれた後も密かに脈々と信仰を伝えてきた「隠れキリシタン」。長崎・五島列島・天草など、美しくも厳かな自然の中でそれぞれ根付き、独自の祈りを守り育ててきた人々を訪ね、貴重な証言と共にその聖地や史跡をたどった1冊。各地の教会堂なども数多く紹介されています。



一般書

児童書



『世界一ときめく質問、宇宙一やさしい答え』

ジェンマ・エルウィン・ハリス/編

「宇宙に行き止まりはあるの?」「どうして右と左があるの?」「ニュースがないとき、新聞ってどうするの?」などの、ちょっと困ってしまう子どもの純粋な疑問に、言語学者や冒険家などさまざまな分野の第一人者が答えてくれます。

「人間はなんのために生きているの?」「私はどうすればプリンセスになれる?」…あなたならどう答えますか?

『時が見下ろす町』

長岡 弘樹/著

大きな時計が目印の百貨店の隣に立つ一軒の家。その家で和江は40年連れ添った夫の介護をしている。ある日、和江は気分転換に出かけることになり、孫のさつきに留守番を頼む。その日だけのつもりだったのだが、さつきは居座ってしまい…。

さまざまに変わりゆく風景の中で、唯一変わらなかった百貨店。その大きな時計は、今日も人々が織りなす事件を見つめています。



一般書

《新着リクエスト本》

● 児童書 ●

『じゅんぴはいいかい』 荒井 良二/作

『どんなかんじかなあ』 中山 千夏/文 和田 誠/絵

『名探偵コナン 11人目のストライカー』

青山 剛昌/原作 水稀 しま/著

● 一般書 ●

『料理人という生き方』 道野 正/著

『地図でみるアイヌの歴史—縄文から現代までの1万年史—』

平山 裕人/著

『好奇心のチカラ』 ブライアン・グレイザーほか/著

『虹の岬の喫茶店』 森沢 明夫/著

今月のおはなし会

14日
(土)

28日
(土)

場所：文化センター
2階図書室

時間：11時～

9月は健康増進普及月間です

～健康寿命をのばそう～

No.362 保健師・歯科衛生士・栄養士です

厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定めています。健康的な食生活の確立のために「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を統一標語とし、普及・啓発を行なっています。また、これと連携し「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしwithミルク」を目標に食生活改善普及運動も実施しています。

1 運動

適度な運動は、余分なエネルギーの消費や健康維持に効果があります。普段運動をする習慣がない方は買い物の際に歩いてみたり、階段を使用するなど、1日10分の運動から始めてみましょう。

2 食事

●毎日プラス1皿の野菜

1日に必要な野菜は350gとされていますが、実際に摂取されている量は288gで、約60g不足しています。60gはトマト1/2個またはかぼちゃ3切れ(煮物サイズ)程度で、1日で1皿野菜料理を追加すれば補える量です。

●おいしく減塩1日マイナス2g

日本人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、現在摂取されている量は9.9gであり、未だ2g多いのが現状です。かんきつ類やだしを使用し、マイナス2gを目指しましょう。

●毎日のくらしにwithミルク

20歳以上の平均カルシウム摂取量は、体が必要とする量に達していません。特に、20・30代は3人のうち1人が牛乳・乳製品を摂取していないという状況です。牛乳はたんぱく質やカルシウムがバランスよく含まれているので、1日1杯とるようにしましょう。

その他…

「1日3食食べること」「主食・主菜・副菜が揃った食事を意識すること」で、栄養バランスが整いやすくなります。忙しい日々の中でも、少しでも気にかけてみましょう！



3 しっかり禁煙

喫煙は内臓や血管など全身に害を及ぼします。本人のみならず、周囲の方の病気のリスクも上がるため、この機会に禁煙しましょう。

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。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 日		16 月	
2 月	健康教室（茶内第三母と子の家 10:00～11:30）	17 火	
3 火		18 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （茶内コミュニティセンター 13:30～15:00）
4 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （茶内コミュニティセンター 13:30～15:00）	19 木	ふまねっと教室ふらっと （姉別農村環境改善センター 13:30～14:30）
5 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:30～15:00）	20 金	北大第二内科医師診療（9月22日まで）
6 金	産前ママの集い（要申込） （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:30）	21 土	
7 土	町民駅伝大会 世界津波の日高校生サミットin北海道 若き津波防災大使スタディツアー（8日まで）	22 日	
8 日		23 月	
9 月		24 火	
10 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）	25 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:30）
11 水	ハツラツ倶楽部わっはっは （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:30）	26 木	むし歯予防教室 （老人福祉・母子健康センター 10:00～11:00）
12 木	整形外科診療（浜中診療所14:00～）	27 金	
13 金		28 土	霧多布高等学校前期終業式 今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11:00～）
14 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室 11:00～）	29 日	茶内中学校文化祭
15 日	北大第二内科医師診療（16日まで）	30 月	健康教室（姉別寿の家 10:00～11:30） 夜間納税相談窓口（～19:00）

あそびのひろば	月火木金	9:00～12:00	霧多布保育所内子育て支援センター
	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
	月火水木	10:00～12:00	茶内保育所内子育て支援センター
	月火木金	14:30～16:30	茶内保育所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	2・9・17・24・30
	総合体育館	2・9・17・24・30
	農業者トレーニングセンター	2・9・16・23・30
	すくらむ21	2・9・16・17・23・24・30
	温水プール	2・9・17・24・30
	MO-TTOかぜて	1・2・8・9・15・16・22・23・29・30

ひとのうごき

7月末現在（前月比）

- 人口：5,789人（- 28）
- 男：2,867人（- 11）
- 女：2,922人（- 17）
- 世帯数：2,475世帯（- 12）

おたんじょう

- 丸山散布・田中 ^{りつ} 律ちゃん（将生さん）
- 霧多布・浜名 ^{まな} 真風ちゃん（智也さん）
- 恵茶人・堀江 ^{きずな} 絆ちゃん（定幸さん）
- 茶内・大谷 ^{えいと} 栄仁ちゃん（公人さん）
- 茶内市街・渡辺 ^{ゆずは} 柚巴ちゃん（隆太郎さん）
- 霧多布・川村 ^{はな} 羽奈ちゃん（誠也さん）
- 霧多布・内村 ^{ななみ} 七海ちゃん（和樹さん）

おくやみ

- 茶内・二瓶 重利さん（89歳）
- 茶内・鈴木 宗武さん（85歳）
- 茶内・白川 清さん（92歳）
- 湯沸・佐々木春子さん（84歳）
- 茶内・澤邊 利美さん（85歳）
- 茶内・馬場多利吉さん（93歳）
- 茶内・佐々木まつゑさん（88歳）

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

広報紙に掲載している写真について、ご希望の方には **L版印刷した写真** または **データ** (JPEG形式) を差し上げます。写真を希望される方は、右記までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎62-2148



今月の表紙
霧多布幼年消防クラブ放水訓練

7月24日、霧多布幼年消防クラブの放水訓練が行われました。
 (関連記事15ページ)



文芸サロン

俳句

盆花に分けて下さい野の神様

福澤 秋桜(茶内)

暑い夜もおひさま香り夢の中

藤井 彰徳(茶内)

初さんま露路の奥から湧く煙り

弘人(霧多布)

夏虫や輝きつくし散り果てる

翁 栗鼠(暮帰別)

短歌

無意識になししいし仕草の数々は母より承けしものかも知れぬ

相原 睦子(茶内)

一風の心地良きかな目を細め大笑いたる顔見て涼し

福澤 秋桜(茶内)

猛暑にて急に欲しくて探せどもどこも売り切れ扇風機

海際集住(霧多布)

文芸サロンに掲載する俳句または短歌を募集します。
 作品を提供いただける方は役場広報係までご連絡ください。

役場企画財政課広報係 ☎六二二二二四八

