



## 今月の主な話題

- ▶松本町長新年のあいさつ..... 2P
- ▶保育所写真館..... 3P
- ▶忘れていませんか？税の納付..... 4P
- ▶介護保険を使った時の利用者負担割合について..... 9P
- ▶4月から健康診断は完全予約制になります（浜中診療所）..... 13P
- ▶健康サポート 冬季は高齢者の入浴事故に注意 ..... 24P





浜中保育所



姉別保育所



茶内保育所

霧多布保育所



敷布保育所

忘れていませんか？  
税の納付

# 町税を滞納すると滞納処分となります

## ● 自立した町づくりのために

町税は、町民の皆さまが安心して健康な暮らしをするために、重要な役割を持っています。福祉や保険といった社会保障、教育、道路整備など、さまざまな事業を進める上で欠かすことのできない非常に大切な財源です。

町税の滞納は、納期限内に納税されている大多数の町民との公平性を欠き、町財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたすこととなります。納税相談もなく納付される意志が見られない悪質な場合には、財産差し押さえによる滞納処分で強制的に税を徴収することもあります。滞納のある方は滞納処分を受ける前に、お早めに納税相談、早期納付をお願いします。

## ● 滞納を放置していると…

### ■ 滞納処分までの流れ

滞納（納期限までに納付がない）

↓ 納期限から20日以内

督促状発送 地方税法第329条、第371条、第457条 他

↓ 納期限までに町税などが未納の場合は、督促状を発生しなければなりません。

それでも納付されない場合は文書などで納税の催告を行います。

財産調査 地方税法第298条、国税徴収法第142条 他

↓ 滞納者、官公庁、金融機関、取引先、滞納者の財産占有する第三者などに対し、質問および検査、捜索をすることができます。本人の承諾は必要ありません。

滞納処分 地方税法第331条、第373条、第459条 他

↓ 再三の催告にも応じず、納税相談の連絡がない場合には、財産の滞納処分（財産差押）を執行します。

換価処分 国税徴収法第67条、第94条、第109条 他

↓ 預貯金等の債権については原則即時で取引し、不動産については公売（売却）により換価し、税に充当します。

### ■ 滞納処分とは

町が滞納者の財産を差し押さえることです。税を滞納している場合、町は裁判所に訴えることなく、自ら強制的に徴収することができる自力執行権が法で認められています。

### ■ 滞納処分（財産差押）の対象となる財産

- 債権－預貯金、給与、年金、生命保険、売掛金、所得税還付金など
- 不動産
- 無体財産権－出資金（信用組合、農業協同組合など）
- 動産－絵画、自動車など

### ■ 納税は国民の義務です

支払い能力があるにも関わらず遊興費・住宅ローンの返済などを優先し、納税だけできない人などが滞納処分の対象となります。

## ● 釧路・根室広域地方税滞納整理機構への引き継ぎ

釧路・根室管内の町村から引き継がれた事案について、広範囲な調査を行い、預金や給与、土地・建物などの財産を差し押さえて、公売などの処分を専門に行っている組織です。

本町でも、支払い能力があるにも関わらず再三の催告に応じない場合や、高額な滞納があるなどの一部の滞納者については、同機構への引き継ぎを行っています。

引き継がれた滞納者については、同機構により徹底した財産調査などを行い、計画的な納付がなければ肅々と滞納処分が進められていきます。この間、浜中町役場税務課での納税相談などはできなくなりますので、同機構への引き継ぎの対象とならないよう、税の納期限内納付や早めの納税相談をお願いします。

令和元年度 釧路・根室管内  
滞納処分（財産差押）件数と金額

区分	差押件数	差押金額
預貯金	42件	88千円
給与	8件	6,588千円
生命保険	8件	1,193千円
その他	2件	672千円

（令和元年11月末実績）

## ● 納税が困難な人は、一人で悩まず放置せず、早めの相談を

災害や盗難、本人や家族の病気、失業などの事情や、多重債務などにより納期ごとの納付が困難な場合には、一人で悩まず、放置せずに、まずは役場税務課へご相談ください。

◆ 問い合わせ先 役場税務課収納係 ☎62-2174（直通）

# 所得確定申告の相談日をお知らせします

令和元年（平成31年）分の「所得税および復興特別所得税」、「住民税」の申告相談を下記のとおり行います。申告は、税金を算出する上で大切な資料となります。忘れずに申告しましょう。

## 所得確定申告相談日程表

月 日	曜	受付時間	地 区 名	会 場
2.17	月	9:00～12:00	散布全域	総合文化センター
18	火		奔幌戸・貰人・恵茶人	
19	水		榊町	
20	木		暮帰別	
21	金		霧多布西	
25	火		霧多布東	
26	水		湯沸	
27	木		新川・仲の浜	
28	金		琵琶瀬	
3. 2	月		9:00～15:00	
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	9:30～16:00	茶内市街全域	役場茶内支所
9	月		茶内農連・第一・第三・東円・西円	役場浜中支所
10	火		浜中市街全域・熊牛原野	
11	水		姉別全域・厚陽	
12	木	9:00～16:00	町内全域	総合文化センター
13	金			



※相談月日・地区名・会場を確認の上、お間違えのないようお願いします。

### 固定資産税・償却資産の申告について

令和2年1月1日現在、町内で事業を営む法人・個人の方は、地方税法第383条の規定により、償却資産申告書の提出が必要になります。

提出期日は…

**令和2年1月31日までとなっています。**

償却資産の対象となるのは、家屋に認定されない構築物・漁業機器や農業用設備等の機械や生産設備・船舶・大型特殊自動車等の車両・器具備品類等になっています。

申告書については、令和元年度(平成31年度)の償却資産申告をしている方につきましては、町より郵送していますが、新規に事業者になられた個人や町内に事業所を開設された法人につきましてはお問い合わせください。

問い合わせ先

役場税務課課税係 ☎62-2173

### 法定調書の提出を忘れないで

令和元年（平成31年）分「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」の提出は

➡ **直接 釧路税務署へ**

「給与支払報告書（総括表・個人別明細書）」および「退職所得の特別徴収票」などの提出は

➡ **直接 浜中町へ**

（浜中町に令和2年1月1日現在、住民登録がある方）

※それ以外の方は、直接受給者の所在市町村へ送付してください。

令和2年1月31日(金)までに各提出先に提出してください（必着）。

### 注意

白色の事業者（漁業【昆布作業員賃金など】、農業）も確定申告前に法定調書の提出が必要になります。

未提出の場合は事業経費として計上できない場合もあります。

## 給与者の確定申告について—税務署からのお知らせ—

給与所得がある大部分の方は、年末調整により所得税および復興特別所得税が精算されるため、確定申告は不要です。ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税および復興特別所得税が還付される場合があります。

釧路税務署での令和元年(平成31年)分の所得税および復興特別所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けは、**令和2年2月17日(月)から同年3月16日(月)まで**です。還付申告については、令和2年2月14日(金)以前でも行えます(税務署の閉庁日(土・日曜・祝日等)を除く。)

### 確定申告が必要な方

次の計算において残額があり、さらに①から⑥のいずれかに該当する方は、所得税および復興特別所得税の確定申告が必要です。

#### 計算式

各種所得の合計額（譲渡所得や山林所得を含む）から、所得控除を差し引いて、「課税される所得金額」を求めます。

「課税される所得金額」に所得税の税率を乗じて、「所得税額」を求めます。

「所得税額」から、**配当控除額**と年末調整の際に控除を受けた（特定増改築等）**住宅借入金等特別控除額**を差し引きます。

- ①給与の収入金額が2,000万円を超える。
- ②給与を1か所から受けていて、かつ、その給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円を超える。
- ③給与を2か所以上から受けていて、かつ、その給与の全部が源泉徴収の対象となる場合において、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）との合計額が20万円を超える。  
※給与所得の収入金額の合計額から、所得控除の合計額（雑損控除、医療費控除、寄附金控除および基礎控除を除く）を差し引いた残りの金額が150万円以下で、さらに各種の所得金額（給与所得、退職所得を除く）の合計額が20万円以下の方は、申告は不要です。
- ④同族会社の役員やその親族の方などで、その同族会社からの給与のほかに、貸付金の利子、店舗・工場などの賃貸料、機械・器具の使用料などの支払いを受けた。
- ⑤給与について、災害減免法により所得税および復興特別所得税の源泉徴収税額の徴収猶予や還付を受けた。
- ⑥在日の外国公館に勤務する方や家事使用人の方などで、給与の支払を受ける際に所得税および復興特別所得税を源泉徴収されないこととなっている。

確定申告による所得税および復興特別所得税の納期限は令和2年3月16日(月)です。納期限までに現金に納付書を添えて金融機関（日本銀行歳入代理店）または釧路税務署の納税窓口で納付してください。納付書は釧路税務署または釧路税務署管内の金融機関に用意してあります。

なお、金融機関に納付書がない場合には、釧路税務署（☎0154-31-5100）にご連絡ください。

その他、期限内申告に係る所得税および復興特別所得税については、指定した金融機関の口座から自動的に納税額が引き落とされる振替納税が利用できます。大変便利ですので、ぜひご利用ください。

(注)1 申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはありません。

2 納付が法定納期限（令和2年3月16日(月)）に遅れた場合または残高不足等により口座振替ができなかった場合には、法定納期限の翌日から納付日までの延滞税を併せて納付する必要があります。

3 平成30年1月から振替納税の領収証書が送付されなくなりました。

## 確定申告をすれば税金が戻る方

給与所得者で確定申告の必要がない方でも、次のような場合で、源泉徴収された税金が納め過ぎになっているときには、還付を受けるための申告（還付申告）により税金が還付されます。

- ①災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除を受ける場合
- ②病気やけがなどで支払った多額の医療費について医療費控除を受ける場合
- ③家屋を住宅借入金等で新築や購入、増改築等をして、（特定増改築等）住宅借入金等特別控除を受ける場合など

※給与所得者で確定申告の必要がない方が還付申告をする場合は、その他の各種の所得（退職所得を除く）も申告が必要です。

※それぞれの控除の適用を受けるための要件や必要な添付書類等を事前にご確認ください。

※国税還付金の受け取りは、口座振込をご利用ください。

## 所得税および復興特別所得税の確定申告とは

所得税および復興特別所得税の確定申告は、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた全ての所得の金額とそれに対する所得税および復興特別所得税の額を計算し、申告期限までに確定申告書を提出して、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続きです。

※日本国内に住所がある、または現在まで引き続いて1年以上居所を有している方（居住者）のうち非永住者以外の方は、所得が生じた場所が国の内外を問わず、その全ての所得について所得税および復興特別所得税を納める義務があります。

※平成25年分から令和19年までの各年分については、復興特別所得税を所得税と併せて申告・納付することとされています。確定申告書の作成に当たっては、復興特別所得税の記入を忘れずをお願いします。

## インターネットで確定申告ができます！

**STEP 1** 「確定申告書等作成コーナー」へアクセス URL：www.keisan.nta.go.jp

**STEP 2** 申告書の作成（画面の案内に従って金額等を入力！）

**STEP 3** 申告書の提出



### e-Taxで送信！（送信方法は次の2つ）

①マイナンバーカードで送信

準備するもの ○マイナンバーカード ○ICカードリーダーライター

②IDとパスワードで送信

準備するもの ○ID（利用者識別番号） ○パスワード（暗証番号）



### 印刷して郵送で提出！

印刷し、郵送等で税務署に提出します。

コンビニ等のプリントサービス（有料）を利用して印刷することもできます。

◆税務署の確定申告会場の開設期間は**2月17日(月)から3月16日(月)まで**です。

◆相談受付時間は**9時から16時まで**です。

### ●問い合わせ先

釧路税務署（釧路市幸町10-3 釧路地方合同庁舎2階）☎0154-31-5100（自動音声による案内）

# 国民健康保険 医療費通知について

医療費通知は医療費負担の仕組みや健康に関する認識を深めていただくためにお送りするもので、対象期間に医療機関等を受診した国民健康保険加入者がいる世帯の世帯主に送付しています。

## 時 通知時期について

診療年月	発送予定年月
平成31年1月～令和元年11月	令和2年2月上旬
令和元年12月	令和2年3月上旬

※平成30年度までは偶数月に2か月分の医療費を記載したものを通知していましたが、平成31年度から時期を変更しています。

## 税 確定申告での利用について

医療費控除の添付書類として医療費通知の利用が可能となっていますが、以下の場合においては医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を申告書に添付するなどの対応が必要となります。

- ◆医療機関の請求の遅れや請求内容が審査中のものなど、一部受診記録が記載されない場合があります。その場合は、医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を添付し申告する必要があります。
- ◆12月診療分は翌年3月に発送するため、申告に間に合わない可能性があります。その場合は、医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を添付し申告する必要があります。
- ◆高額療養費等の給付を受け、実際に支払った金額と医療費通知の額が異なる場合は金額を訂正するなどし申告する必要があります。

## インターネットで申告！エルタックスのご利用を

エルタックス（eLTAX）は、北海道の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」、市町村の「法人市町村民税、個人住民税（給与支払報告書）や固定資産税（償却資産）」の申告や申請・届出に利用できます。

窓口に出かけずに、自宅やオフィス等のパソコンから簡単に行うことができますので、ぜひ「エルタックス」による電子申告をご利用ください。

エルタックスの詳しい内容は、ホームページでご覧いただけますので、ご確認ください。

■エルタックスホームページ <http://www.eltax.jp/>

### ●問い合わせ・予約先

札幌道税事務所税務管理部

☎ 011-204-5083

釧路総合振興局課税課事業税間税係

☎ 0154-43-9161



## ごみ博士からのお知らせ！

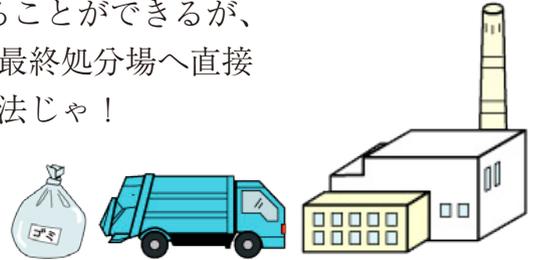


### ●今回は「ごみの整理」についてじゃ！

年末年始は大掃除等の機会に伴いごみが多く出るじゃろう。だが、収集や最終処分場が休みでごみ出しができない期間があるのじゃ！

その間、ぜひとも今一度分別を意識しながら、自宅にあるごみを整理してみしてほしいのじゃ！  
一般の家庭ごみは、収集日を上手く活用しながら整理することができるが、粗大ごみなどのように収集日が月に一度しかないものは、最終処分場へ直接持ち込むなど、計画的に大掃除を進めることもひとつの方法じゃ！

日頃からごみを少なくするよう心がければ、収集に出すためのごみ袋代、最終処分場への持ち込み手数料などの経費がおさえられるし、ごみの量が減れば、処理を行った際に出るCO2（二酸化炭素）が削減され環境が良くなるし、いいことがたくさんあるのお～！



●浜中町廃棄物最終処分場・リサイクルセンターは、12月31日(火)から1月5日(日)まで休業期間です。

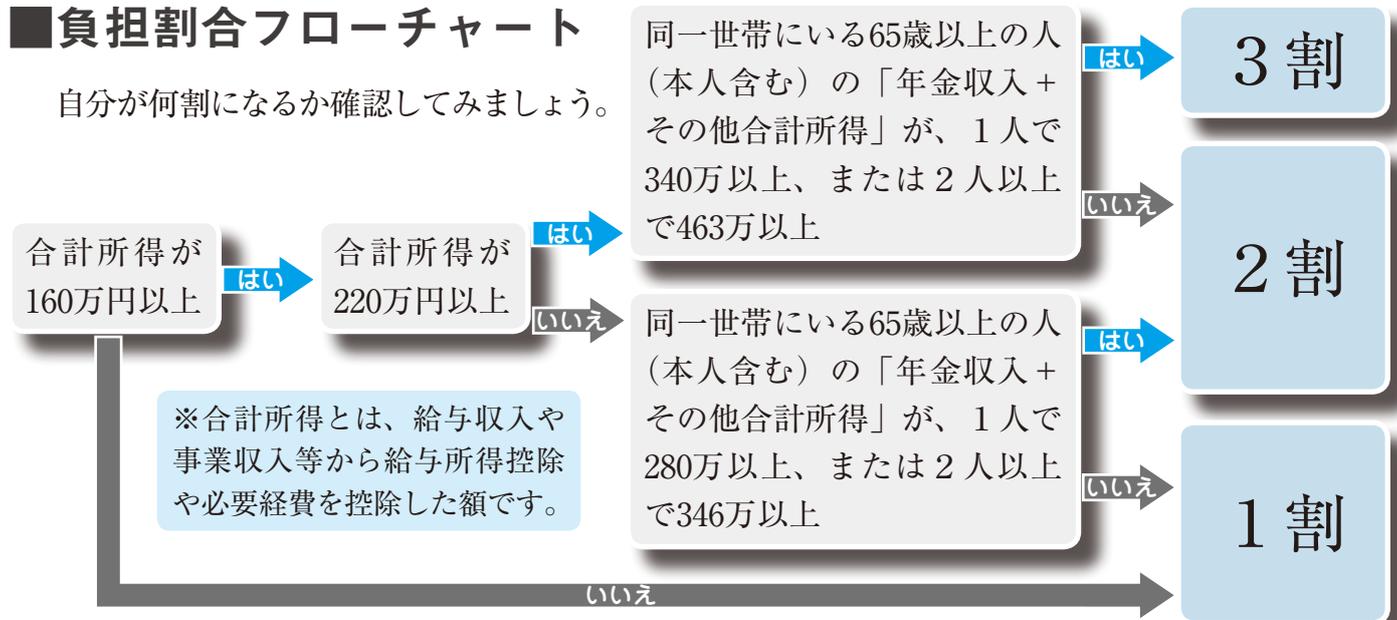
**面倒なことでも、小さなことからコツコツと！  
それがごみ分別マスターへの一番の近道じゃ！！**

## — 介護保険を使った時の利用者負担割合について —

介護保険サービスを利用した場合に支払う負担割合は、所得に応じて1割・2割・3割の区分に分かれています。今月号ではその算出方法についてお知らせします。

### ■負担割合フローチャート

自分が何割になるか確認してみましょう。



※第2号被保険者（40歳以上65歳未満）で要支援・要介護認定を受けている方は1割負担です。  
※サービスを利用したときに3割負担の方が、必ずしも1割負担の方の3倍の金額を支払うわけではありません。高額介護サービス費という仕組みがあり、上限額を超えた分は後から支給されます。

●問い合わせ先 役場福祉保健課介護保険係 ☎62-2319

# 浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



## 第7回「災害に強いまち」を目指す

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

11月29日、茶内市街のノコベリベツ川周辺で役場職員と土のうの回収作業をしてきました。以前から茶内市街の家の前には土のうが置かれているところがあるのを見かけ、何のために積んであるのか不思議に思っていました。

「茶内市街の土のう回収、各課に応援要請が出ている。若いヤツ中心に手伝ってきてくれ」と課長から職員に話が出たので、手伝わせてもらうことにしました。

茶内市街を流れるノコベリベツ川は、秋の大雨や台風などで氾濫することがあるため、被害に遭う恐れのある家屋には、秋になる前に役場職員が土のうを運びます。大雨の季節が過ぎると、今度は除雪の邪魔にならないように回収します。

砂が入った15キロを超える袋をトラックいっぱい積み込み、保管場所まで何度も往復します。日中から日が暮れるまでの約3時間、役場の若い職員たちに混ざり、泥だらけになりながら一生懸命作業をしてきました。

今回の体験を通して、地域住民の安心・安全のために、そして「災害に強いまちづくり」に向け、浜中町役場の職員もがんばっていることがわかりました。



地域おこし協力隊 小山 勇太郎



## みるこんからのお知らせ

### 新1年生になる準備 麻しん・風しん予防接種を受けましょう

麻しん・風しん予防接種の第2期は、小学校入学前の1年間に1回接種を行います。万一、この期間（令和2年3月31日まで）に接種しなかった場合は定期接種の扱いとならず、接種費用も自己負担となりますので、できるだけ早く接種を受けましょう。

- ・対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さん
- ・接種期限 令和2年3月31日
- ・持ちもの 予防接種券、予診票、母子健康手帳、健康保険証
- \* 予防接種券、予診票等を紛失された方は、下記までご連絡ください。

問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

# 地場 産品クッキング

## 「ヘルシー和風グラタン」

### 【材料：4人分】

☆干しいたけ(スライス)	30 g
☆ヨーグルト	400 g
☆味噌	大さじ2杯
☆長ねぎ	2本
☆ほうれん草	1束
☆鶏ささみ肉	160 g
☆オリーブ油	大さじ1杯
<b>A</b> パン粉	20 g
粉チーズ	20 g

### 【1人分の栄養素】

エネルギー	224 kcal
カルシウム	221 mg
食塩相当量	1.6 g

健康のために  
1日1杯の牛乳を  
飲みましょう

## 今月の食材は「ヨーグルト」です。

カルシウムが豊富に含まれています。そのため、骨疾患のほかに、高血圧や動脈硬化予防の効果期待できる食品です。

### 【作り方】

- ①味噌とヨーグルトを混ぜる。そこに干しいたけを入れてよく混ぜ、1晩置く。
- ②長ねぎを細切りにする。ほうれん草は3cm幅に切り、水にさらす。鶏肉はすじを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに鶏肉を入れ、火が通るまで焼き、耐熱皿に入れる。
- ④空いたフライパンにオリーブ油をひき、①と長ねぎ、ほうれん草を入れる。野菜がしんなりしたら、耐熱皿の鶏肉の上にかける。
- ⑤その上に**A**をまんべんなくのせて、オーブンで表面に色がつくまで焼く。取り出して、完成。

We have  
Dream!

## 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写真教室！

12月1日にキヤノンマーケティングジャパン協力のもと、写真教室を行いました。子どもたちは一人一台ずつ一眼レフカメラを持ち、冬の湿原や森、湿原センター館内の写真を撮りました。お気に入りの写真は印刷して額に入れ、湿原センターの館内に展示しました。参加した子どもたちからは「色々な写真を撮るのが面白かった」「カメラが欲しくなった」などの声が聞かれました。



### お知らせ

#### きりたっぷ子ども自然クラブ「バレンタインスイーツを作ろう」

神林陽子さん(Café vida-da)、鈴木佑里子さんの指導のもと、バレンタインにぴったりのアイ

シングクッキー付きのデコレーションカップケーキを作ります。この活動でカップケーキの作り方を覚えて、バレンタイン本番はご家庭でカップケーキを作ってみてはいかがでしょうか。

**日程：**2月9日(日)

**場所：**Café vida-da (浜中町仲の浜122)

**対象：**小学生1～6年生 **定員：**11人

**料金：**1人1,000円

**募集期間：**1月20日(月)から2月3日(月)まで

※1月25日(土)、26日(日)、29日(水)はスタッフ不在のため予約できません。ご注意ください。

#### 霧多布湿原センター冬期休館のお知らせ

霧多布湿原センターは**1月2日(木)から1月31日(金)まで冬期休館**です。

(2月1日(土)より通常開館します。)

#### ●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/>

●冬道における交通事故の防止

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ安全で安心な北海道～

冬道は天気や道路状況を事前に把握し、時間に余裕をもってスピードダウンと慎重な運転を心がけましょう。

関係機関で浜中町内の15事業所を訪問して職域における交通事故防止をお願いしました。



●110番通報の適切な利用促進

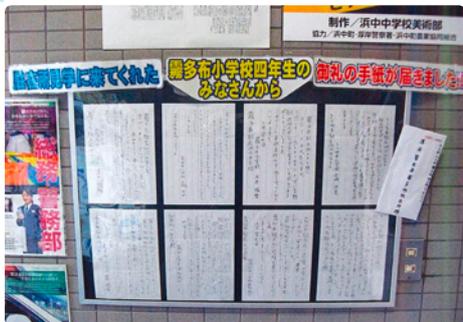
「緊急通報は「110」番、相談電話は「#9110」番です。

霧多布駐在所日記 (霧多布駐在所 高橋・海田)

霧多布保育所災害避難訓練

霧多布保育所の全園児および職員を対象に、自然災害の発生を想定した避難訓練が実施され、避難場所に指定されている霧多布温泉ゆうゆまで避難しました。地震発生直後は、机などの丈夫な物の下にもぐり頭部を守ります。

訓練に驚いて泣き出す園児もいました。



厚岸警察署ギャラリーコーナー

厚岸警察署の1階ホール内には、ギャラリーコーナーが設置されています。昨年6月に霧多布駐在所を見学に来てくれた「霧多布小学校4年生の皆さんからのお礼の手紙」や「浜中中学校美術部の生徒が描いた特殊詐欺防止ポスター」などが展示されています。

ぜひ厚岸警察署までお越しの上、ご覧ください。

謹賀新年 あけましておめでとうございます



琵琶瀬で開催されたイベント会場で、北太平洋シーサイドライン乗馬クラブの馬にまたがらせてもらいました。

気分は「保安官」です。

## 浜中診療所からのお知らせ

問い合わせ先  
町立浜中診療所  
☎62-2233

寒さが厳しくなり、日頃からの健康管理が大切です。調子が悪いと感じたら、無理をせず、早めの受診を心がけましょう。

また、当診療所にインフルエンザワクチン接種を予約された方は、1月31日(金)までに忘れずに接種してください。

### 【内科医師派遣診療のお知らせ】

北大第二内科医師による診療を行います。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。

○診療予定日 1月10日(金)～12日(日)・1月24日(金)～27日(月)・2月7日(金)～9日(日)

### 【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 1月9日(木)・1月23日(木)・2月13日(木)・2月27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、診療日が変更になる場合があります。



4月から

## 健康診断は完全予約制になります

浜中診療所では、健康診断を受診される皆さまの混雑緩和（待ち時間短縮）を目的に、令和2年4月から健康診断を完全予約制とします。

健康診断を受診される皆さまの、4月からのご予約については下記のとおりになりますのでご協力をお願いします。

予約・問い合わせ先  
町立浜中診療所  
☎62-2233

- 血液検査を含む健康診断は、火曜日から木曜日の9時から11時まで
- 血液検査を含まない健康診断は火曜日から金曜日の14時から15時まで
- 連休日の翌日は、都合により健康診断は受診できません。
- 予約の際は、名前、住所、生年月日、電話番号、健診内容等を伺います。
- 予約、お問い合わせは15時から17時まで、電話でお願いします。



## 12/2 総務大臣感謝状・社会貢献賞が伝達されました

～浜中町選挙管理委員会 田畑秀子委員長・浜中町議会 中山眞一副議長～

12月2日、役場で、選挙制度130周年における総務大臣感謝状が浜中町選挙管理委員会田畑秀子委員長に、また、北海道社会貢献賞（自治功労者）が浜中町議会中山眞一副議長に釧路総合振興局河内能宏副局長からそれぞれ伝達されました。

田畑秀子さんは、平成10年に選挙管理委員に選任され、平成22年から委員長を務められ、長年にわたり選挙の管理執行や明るい選挙の推進への貢献に尽くされました。

中山眞一さんは、平成15年の町議会議員選挙で初当選し、社会文教常任委員長などを歴任し、5期目となる今年から副議長を務められるなど、長年にわたり地方自治の振興と発展に寄与されました。

この度の受賞、誠におめでとうございます。



## 12/3 日本善行表彰おめでとうございます

～ドッグレスキューしおんの会が秋季善行表彰を受賞～

11月30日、明治神宮参集殿で行われた一般社団法人日本善行会の表彰式で、特定非営利活動法人ドッグレスキューしおんの会（福澤智子代表）が令和元年度秋季善行表彰を受賞されました。

12月3日、代表の福澤智子さんが、一般社団法人日本善行会釧路支部（小西功圃支部長）役員とともに町長室を訪れ、受賞の喜びを報告されました。

特定非営利活動法人ドッグレスキューしおんの会は、2006年に発足。捨て犬、迷い犬、野犬の子などが野生化しないように保護して譲渡する活動を行い、また、動物の思いやり教室を開講し、命の大切さを伝える活動などを行っています。この度、その活動が認められ表彰されました。

代表の福澤智子さんは「今回の受賞を活動に協力してくれた方々、支持してくれた方々が喜んでくれたのがうれしい。支えてくれた方々と、縁があって出会えた犬たち、道内外に広がっている犬たちがつないでくれた縁に感謝しながら、今後も活動を続けていきたい」と喜びを語ってくださいました。

この度の受賞、誠におめでとうございます。



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。

## 11/19 地域貢献活動ありがとうございます

～市橋建設株式会社による避難階段へのウッドチップ敷設～

11月19日、霧多布海岸高潮対策工事を施工されている市橋建設株式会社の地域貢献に対し、松本町長より感謝状が贈呈されました。これは、上皇寺横の霧多布山避難階段にウッドチップを敷いていただいたことから贈られたものです。

この避難階段は、多くの町民が徒歩により「ゆうゆ」までの避難に利用する重要なもので、この度の地域貢献活動により町の防災対策に多大な貢献をしていただきました。

また、防寒・交通安全対策として「手袋・ホイッスル」を霧多布小学校児童全員に贈呈いただきました。この度の活動に対し、心から感謝申し上げます。



## 11/20 白夜やオーロラに想いをはせる「南極クラス」

～霧多布中学校OBが母校で南極観測隊の体験を語る出前授業を実施～

11月20日、霧多布中学校OBの佐藤啓之さんが、母校の霧多布中学校で、南極観測隊の現地体験を語る出前授業「南極クラス」の講師を務めました。

佐藤さんは、霧多布小学校、霧多布中学校出身で、南極の昭和基地建設に携わっている住宅メーカーのミサワホームに入社、第59次日本南極地域観測隊越冬隊に参加されました。

この出前授業「南極クラス」は北海道学校生活協同組合が教育支援（総合学習）プログラムとして開催しており、この度、佐藤さんの母校である霧多布中学校での開催が実現しました。

授業の中で、佐藤さんは動画や写真を使い、白夜や極夜、オーロラなど南極の気候や自然環境、ペンギンやアザラシをはじめとする動物の生態系、また、極限地域である南極での日常、隊員との共同生活の様子やチームワークなどについて紹介しました。

生徒たちは、佐藤さんの話を真剣に聞いていましたが、コミカルな動きをする動物の動画に合わせる佐藤さんの軽妙なトークに次第に笑顔がこぼれ、とても楽しく非日常を学ぶことができましたようです。

また、実際に現地で使われた防寒服を着てみたり、南極で採取された約2万年前の氷に閉じ込められた空気の気泡がはじける音を聞いてみたりなど、貴重な体験に興味津々の様子でした。



## 11/16 認知症の人と共に生きる地域を実現することが大切 ～浜中町地域医療講演会を開催しました。「よくわかる認知症」～

11月16日、総合文化センターで令和元年度の浜中町地域医療講演会を実施しました。

星が浦病院認知症疾患医療センター長の高谷了先生を講師にお迎えし、「よくわかる認知症」と題した講演では、認知症の症状や原因を脳のMRI画像や実際の認知症になった方の事例を交えながら丁寧に説明していただきました。認知症になる人とならない人の違いとして、「はっきりとしたことはないが一番悪いのが『孤立』すること」とお話しされました。

講演の最後には参加者からの質問に親身になって答えてくださり、「楽しくわかりやすかった」「認知症に対して怖くなくなった」という声も上がり、高谷先生の「年を取れば認知症になるのは当たり前。認知症の人を排除しない地域、認知症の人と共に生きる地域を実現することが大切です」という一言で、今回参加された方々も安心され、充実した良い講演会となりました。



## 12/7 手作りパン、上手においしく焼けるかな？ ～浜中町障害支援をつなげる会「しらかばの会」がパン作りで交流～

12月7日、MO-TTOかせてで、「しらかばの会」がパン作りを行いました。

しらかばの会は、障がいのある子の自立的社会参加を支援することなどを目的として、平成28年に教育委員会の中にあつた浜中町立特別支援教育研究協議会から父母が中心となって活動をする会として発足し、特別支援教育や障がいについての情報交換や学習、交流、就労支援などの活動を行っています。

この日は、こつぶ倶楽部の指導のもと、5家族と先生たち、21人での交流となりました。

事前にそれぞれの家庭で菓子パンやピザパン、調理パンなど、どんなパンを作るか相談し、それに合わせてトッピングや具材をたくさん持ち寄りました。子どもたちは、パン生地を丸めたりのぼしたり成形したりと、とても楽しそうに夢中で作業していました。上手に焼けたパンばかりで、それぞれの家庭で焼き上がったパンを交換して、みんなで笑いながらおいしそうに食べていました。とても有意義な交流会となったようです。



## 11/26 「税ってなに?」「ルパンってすごいね!」

～霧多布小学校「租税教室」～

11月26日に霧多布小学校で、27日に茶内小学校で、また、29日には散布小学校でそれぞれ租税教室が行われ、公益財団法人釧路地方法人会浜中支部(松村嗣弥支部長)より、記念品が贈呈されました。



町では、小学生に税の理解を深めてもらう事を目的に町内全ての小学校で「租税教室」を行っています。税務課職員が講師となり、税金の使い道、使い道の決め方、税金の種類などについてDVDなどを使い、分かりやすく説明を行います。

受講した子どもたちは、もしも税金がなかったらどんな世界になるかをDVDで学び、クイズ形式の授業に積極的に手を挙げていました。教材として用意されたジュラルミンケース入りの1億円(レプリカ)の重みを体験し、「重た〜い!」「ルパンってさ、これ持って走るんだよね!?すごいね!」など、楽しみながらも、「税」を身近に感じていました。(写真提供:浜中町商工会)

## 11/24 上沢直之選手、公文克彦選手が応援大使に決定!

～北海道日本ハムファイターズ「北海道179市町村応援大使」～

北海道日本ハムファイターズでは、北海道移転10年を記念し、ファイターズ選手が北海道内の全市町村で地域との交流を図りながらまちづくり・まちおこしに寄与していく「北海道179市町村応援大使」を2013年からスタートさせ、毎年18の市町村で、ファイターズの選手が1年間、応援大使を務めています。

2020年は浜中町が選出され、11月24日に開催された「ファイターズファンフェスティバル2019 北海道179市町村応援大使2020セレクション」で、浜中ファイターズの菅田蘭之助くんが上沢直之選手、公文克彦選手の2選手を引き当て、浜中町の応援大使として就任していただけることになりました。

2020年1月から12月までの1年間、イベントや特産品のプロモーションなど応援大使として活動していただきます。



15 上沢 直之

49 公文 克彦



## 子宮頸がん・乳がん検診無料 クーポン券の使用期限が 迫っています！

町では、特定の年齢の方を対象に、子宮頸がん検診または乳がん検診が無料で受けられる「無料クーポン券」を送付しています。使用期限が迫っていますので、まだ受診されていない方はこの機会にぜひ受診してください。

### 検診対象者

検 診	対 象 者
子宮頸がん検診	平成10年4月2日～ 平成11年4月1日生まれ
乳がん検診	昭和53年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれ

※対象となっている方で、「無料クーポン券」がお手元にない場合は、再発行しますのでお問い合わせください。

### 使用期限

令和2年1月31日(金)

### ●問い合わせ先

役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

## 農業委員を募集します

浜中町農業委員会では、下記のとおり農業委員を募集します。詳細については下記までお問い合わせください。

**募集人数** 13人

### 推薦および応募資格

- ・浜中町に住所を有する者を基本に、町外に住所を有する者も妨げない。
- ・浜中町の職員でない者

### 推薦および募集方法

- ・町内地区からの農業者による推薦
- ・農業者の組織する団体等からの推薦
- ・一般募集

### 推薦および応募受付期間

令和2年2月3日(月)から2月28日(金)までに下記書類を役場茶内支所内・農業委員会へ提出願います。(土、日、祝日を除く)

### 推薦書および応募書

役場茶内支所内・農業委員会で配布します。

### ●問い合わせ先

浜中町農業委員会 ☎65-2154

## 春休み、お子さんに冒険させてみませんか？

公益財団法人国際青少年研修協会では、「ちびっこ探検学校ヨロン島」と、「小学生～高校生のための春休み海外研修交流事業」の参加者を募集しています。どちらも春休み期間の事業です。詳細については下記までお問い合わせください。

### 小学生～高校生のための春休み海外研修交流事業

**研修国** イギリス、オーストラリア、カナダ、サイパン、ニュージーランド、フィリピン、カンボジア、ネパール

**日 程** 3月25日(水)～4月5日(日)のうち6日～11日間

**対 象** 小学校3年生から高校3年生まで

**定 員** 10～20人 **締 切** 1月31日(金)

※日程、定員はコースにより異なります。

### 南の島で交流 ちびっこ探検学校ヨロン島

**期 間** 3月26日(木)～4月1日(水) 6泊7日

**場 所** 鹿児島県大島郡与論島

**対 象** 小学校2～6年生(2月末時)

**定 員** 日本人・在日外国人小学生 300人

**締 切** 3月5日(木)

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

## 手紙を守るためのルールがあります

手紙やはがきなどの信書は、原則として日本郵便株式会社および信書便事業者だけが取り扱うことができると定められています。(宅配便やメール便では原則として信書の送付はできません。)

詳細については、総務省情報流通行政局郵政行政部 (<http://soumu.go.jp/yusei/index.html>)、信書便制度周知チラシ ([http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000606670.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000606670.pdf)) または総務省情報流通行政局郵政行政部郵便課 (☎03-5253-5975) までご確認ください。

## ポリテクセンター釧路 4月 職業訓練受講生募集

ポリテクセンター釧路では、4月からの職業訓練受講生を募集しています。

**対象** ハローワークに求職の登録をしている方

**募集学科** 建設荷役車両運転科 20人  
ビジネスワーク科 15人

**申込受付** 1月27日(月)～2月28日(金)

**見学会** 2月14日(金)、2月21日(金)

**選考日** 3月5日(木)

**訓練期間** 4月3日(金)～9月29日(火)

**費用** 20,000円程度 (テキスト代)

### ●申し込み先

ハローワーク釧路 ☎0154-41-1201

### ●問い合わせ先

ポリテクセンター釧路 ☎0154-57-5938

## 令和元年度「北方領土の日」特別啓発期間のお知らせ

2月7日は北方領土の日です。歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島は、我が国固有の領土であり、早期返還は国民の長年にわたる悲願です。道では、1月21日から2月20日を「北方領土の日」特別啓発期間としています。当町においても署名コーナーを設置しますので、早期返還に向けて皆さまの署名のご協力をよろしくお願いいたします。

**設置期間** 2月20日(木)まで

**場所** 浜中町役場 1階ロビー

●問い合わせ先 役場総務課総務係 ☎62-2125

## 労災保険で治療できる職業病があります

職場でランマ・ピック・丸ノコなどの「振動工具」を使っていますか？手がしびれる、手が冷たいといった症状は「振動障害」という職業病かもしれません。

職業病は労災保険で治療することができます。休業しても補償があり、生活の心配はありません。離職しても大丈夫です。まずはお気軽にご相談ください。

●問い合わせ先 全日本建設交通一般労働組合(建交労) 釧路支部

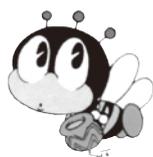
〒085-0005 釧路市松浦町1番3号 (平日9～17時) ☎0154-21-7380

建交労釧路支部は約300人の職業病組合員が療養しています。

### ◆無料相談会を開催します

釧路市で無料相談会を実施します。予約制ではありませんのでお気軽にお越しください。

- ・コアかがやき(釧路市) 1月26日(日) 10時～12時・2月2日(日) 13時～15時
- ・コア鳥取(釧路市) 2月2日(日) 10時～12時



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。

## 《浜中小学校》 ～は・ま・な・か～ を合言葉に

浜中小学校では、子どもの行動目標「は・ま・な・か」の達成を目指して取り組んでいます。

**【は…はやね、はやおき、元気にあいさつ】** 普段から、担任や養護の先生から早寝早起きの大切さを伝えています。朝登校してきた子どもたちからは元気な「おはようございます」が聞こえてきます。

**【ま…さいごまで聞く、さいごまで話す】** 学習ばかりでなく日常生活においても、しっかりと最後まで聞く、話すことで考えが深まっていきます。先生は「さいごまで聞かせる、話させる」ことに取り組んでいます。

**【な…なかよく遊ぶ、なかよく学ぶ】** 学年男女関係なく、休み時間はたっぷり汗をかいて遊んでいます。高学年には低学年への心配りが見られます。

**【か…かけがえのない命、大切に】** 道徳や学活等、全ての時間で安心安全な生活について学んでいます。また、交通安全や防犯の啓発を学校と地域が一体となって行い、人と人とのつながりも大切にしています。



この「は・ま・な・か」を合言葉に、子どもたちの心身ともに健やかな成長のため、保護者や地域の方々と連携してさまざまな活動に取り組んでいます。

### 学校データ

校長	出口 靖志
教頭	森島 伸久
教員数	5人
養護教諭	1人
栄養教諭	1人
事務職員	1人
事務生	1人
児童数	32人
学級数	4学級

(12月1日現在)

## 私たちの町の高等学校

# 霧多布高校通信

11月12日から5日間、2年生が関東方面へ見学旅行に行きました。鎌倉の大仏を間近で見たり、スカイツリーから景色を眺めたりするなど、見学旅行ならではの体験を数多くしてきました。また、横浜・みなとみらい駅では浜中町の紹介として、浜中漁業協同組合・散布漁業協同組合からいただいた昆布のレシピなどを同封した浜中町産昆布を600袋配布しました。生徒からは「北海道から来たことに驚く方が多く、PRしやすかった」という声が聞かれました。ほかにも、「横浜中華街で食べた本格的な中華料理が美味しかった」等の声もあり、それぞれが良い思い出を作ることができたようです。

11月20日は、「地域と自然」を選択している3年生が、霧多布湿原や琵琶瀬野鳥観察公園、霧多布岬でバードウォッチングを行いました。この日はハクチョウ、オオワシ、ワシカモメなどを観察したほか、岬ではラッコ、ゼニガタアザラシを見ることができました。「『浜中学』以外の授業でも地元に触れる機会があって楽しい」という生徒もいました。



## 令和2年浜中町成人式記念式典のお知らせ

日 時 令和2年1月12日(日)  
13時30分～(受付13時～)

会 場 総合文化センター

式典内容 町民憲章唱和、式辞、祝辞、  
誓いのことば、記念品贈呈、  
交通安全宣言、立食パーティー

●問い合わせ先  
教育委員会生涯学習課社会教育係 ☎62-2394



## 子どもかるた大会のご案内

毎年熱戦が繰り広げられる「子どもかるた大会」の季節がやってきました。練習を重ねた成果を十分発揮できるように頑張りましょう。

釧路管内少年少女下の句かるた選手権 浜中大会  
1月19日(日) 9時～(受付8時30分～)  
(総合文化センター・大ホール)

浜中町子どもかるた大会  
2月8日(土) 9時～(受付8時30分～)  
(総合文化センター・大ホール)



### 幼児スケート教室

町スケート連盟の指導者が、スケート靴の履き方や立ち方などの初歩から教えてくれます。

詳しい内容については、保育所を通じてお知らせしますが、直接申し込みもできますので、参加を希望する方は下記までご連絡願います。

日 時 1月18日(土) 13時～15時

会 場 総合体育館・町民スケートリンク

対 象 小学校就学前の幼児

参加料 参加料無料(定員30人)

申込期限 1月15日(水)まで

### 町民スケート大会

日 時 1月26日(日) 9時競技開始

会 場 町民スケートリンク

参加料 無 料

申込期限 1月16日(木)まで【厳守】

種 目 2種目まで可(リレーを除く)

幼 児：オープン100M(当日申込可)

小学1～3年：100M・300M・500M

小学4～6年：300M・500M・1,000M

中学生・一般：500M・1,000M

リレー競技：2,000MR  
(600/400/400/600M)

◎詳しくは開催要項等でご確認ください。

スケート大会・教室の申し込みは…教育委員会生涯学習課スポーツ係(総合体育館内) ☎62-3144

町ホームページで、その日のスケートリンクが滑走可能かどうかを確認できるようになりました。トップページにある「今日のリンク」のバナーをクリックしてご確認ください。

## ★学校教育からの情報コーナー★

# 専科教員配置による外国語活動の充実

### ～新学習指導要領全面実施に向け、円滑な移行を進行中～

令和2年度からの小学校、令和3年度からの中学校における新学習指導要領の全面実施に向けて、各校では新学習指導要領にもとづいた教育課程の編成のための体制づくりや教員の研修などに取り組んでいます。

小学校の外国語活動も改訂されたほか、本町では今年度から中学年で年35時間、高学年で年70時間の外国語活動を移行措置として行っています。

外国語活動については、小学校外国語専科教員が配置され、町内すべての小学校で中学年・高学年の授業を担当し、ALT（外国語活動指導助手）と連携して活動しています。

今後も各校において、移行措置を踏まえた確実な実践による円滑な移行を推進していきます。



外国語活動の様子（茶内小学校）

## 充実した冬休みを！ ～きまり正しく、健康で安全な毎日を～

☆冬季休業日《小・中学校12月25日から1月14日・高等学校12月25日から1月16日》

### 楽しい冬休みを過ごすために

～子どもたちを地域全体の目で見守っていただきますよう、お願いします～

#### ★命を大切にす

- 歩行者は交通のきまりを守り、正しく歩きましょう。
- 海・川・沼などの凍っているところ、危険な場所には入らないようにしましょう。

#### ★規則正しい生活をおくる

- 起床・就寝時刻など、生活リズムを整えましょう。
- 外出するときは、行き先、帰宅時刻、誰と行くのかを家の人に伝えましょう。

#### ★非行をおこさない

- お酒、タバコ、薬物とは絶対に関わってはいけません。
- 携帯電話やインターネットのトラブルに巻き込まれないようにしましょう。

詳細は、学校から配布される浜中町生徒指導連絡協議会「冬休みの心得」をご覧ください。



# 新着図書案内



児童書



## 『クマさんのいえへいかなくちゃ!』

ブライアン・リーズ/作・絵 横山 和江/訳

ある冬の日、シマリスはクマさんからお手紙をもらいました。そこには「おねがい、すぐにきて!」と書かれています。シマリスが家を出ると、雪が降り始めていました。雪はどんどん積もっていき、ついにシマリスは前へ進めなくなってしまいました…。そこへ友達のハイイロリス、カモ、アライグマが助けに来てくれて…!

動物たちの美しい友情を描いた、心温まる絵本です。

## 『狩猟日誌-元射撃選手がはじめて鹿を仕留めるまで-』 今井 雄一郎/著

クレー射撃の選手だった著者。その実績を買われて狩猟の世界に飛び込んだものの、現実是想定の出来事と、迷いの連続だらけで…。

狩猟の世界に魅入られた中年ハンターが、狩猟免許を取得した日から、初めてニホンジカを仕留めるまでの約3年間を中心とした狩猟体験や、ジビエ料理の実践例、狩猟に関する用語などを紹介している作品です。



一般書

児童書



## 『一〇五度』

佐藤 まどか/著

椅子職人だった祖父の影響で、椅子デザイナーを目指している真。彼は、編入先の学校でスラックスを着用している少女・梨々と出会い、周囲に内緒で「全国学生チェアデザインコンペ」に挑戦することに…!!

“チームを組む”ことの難しさなど、さまざまな困難に立ち向かいながらも自分の進むべき道を見出そうとする少年たちの熱い物語です。

## 『ライオンのおやつ』

小川 糸/著

若くして余命を告げられた雫。残りの日々を瀬戸内の島にあるホスピスで過ごすことに決めてから、穏やかな景色の中で自分が本当にやりたかったことについて考えていた。ホスピスでは毎週日曜日、入居者がもう一度食べたい思い出のおやつをリクエストできる「おやつ時間」があるのだが、雫はなかなか選べずにいて…。

“今”が愛おしくなる物語。あなたが人生の最後に食べたいおやつは何ですか？



一般書

### 《その他のオススメ新着本》

- |     |                  |          |
|-----|------------------|----------|
| 児童書 | 『おぞうにくらべ』        | 宮野 聡子/作  |
|     | 『新しい心のバリアフリーずかん』 | 中野 泰志/監修 |
| 一般書 | 『はじめてのエシカル』      | 末吉 里花/著  |
|     | 『アノニム』           | 原田 マハ/著  |

### 《茶内地区でも本の返却が可能になりました》

茶内農業者トレーニングセンターの玄関内に、文化センター図書室の返却BOXを設置しています。開館中でしたら、どなたでも利用可能です。

本を借りたけれど、忙しくて図書室まで返却に行けない方など、お気軽にご利用ください!

### 今月のおはなし会

11日  
(土)

25日  
(土)

場所：文化センター  
2階図書室

時間：11時～

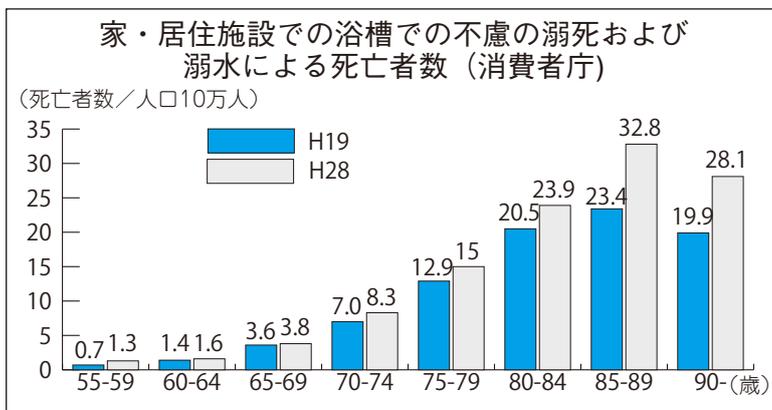
冬季は、高齢者の入浴事故が起こりやすいことが知られています。今回はその原因や予防について、お伝えします。

## 冬季は高齢者の入浴事故に注意！

No.366 保健師・歯科衛生士・栄養士です

### 脱 衣所・浴室の温度が身体に与える影響

冬場、暖房を使用していない脱衣場や浴室では、室温がとても低くなりやすく、こうした中で衣服を脱ぐと体温が奪われます。体温が奪われると血管は収縮し、血圧が急激に上がります。そして暖かい湯船に入れば血管は拡張し、血圧が急激に下がります。このような血圧の急激な変化が、脳や心臓などに負担をかけ、めまいや失神、心筋梗塞、脳梗塞などが起こる原因となります。その結果、湯船で命を落としてしまうこともあります。



グラフは家や居住施設の浴槽で溺れて亡くなる人の数を表しています。H19年と比較してH28年は全年代でその数が増加し、特に75歳以上である後期高齢者の死亡者数が増えていることがわかります。

高齢になると血圧が変動しやすいこと、体温維持の機能が弱まりやすいことから特に注意が必要です。

### 入 浴中の事故を防ぐために、工夫できることは？

#### ●入浴前に脱衣所と浴室を暖かく

脱衣所に小型ヒーターを設置する、浴室内の壁に温水シャワーをかける、高めの位置からシャワーを使って湯船にお湯を張る、など、脱衣所と浴室の室内温度を上げるようにしましょう。

#### ●湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

急に湯船につかるのは危険なため、お湯をかけ体を温めてから入るようにしましょう。入浴後に浴槽から立ち上がる時にはゆっくり立ち上がりましょう。

#### ●湯船の温度はぬるめ（41度以下）にし、長湯（10分以上）は避ける

#### ●アルコールを飲んだ後や、食事直後の入浴は控える

#### ●家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもよりも入浴時間が長い時には、入浴者に声をかけましょう。



今、上がったよ～  
ありがとう！

もう上がって  
ますか～？

## 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 水		19 日	釧路管内年少少女下の句かるた選手権 浜中大会 (総合文化センター 9:00~)
2 木		20 月	健康教室 (茶内第三母と子の家 10:00~11:30)
3 金		21 火	
4 土		22 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)
5 日		23 木	ふまねっと教室ふらっと (姉別農村環境改善センター 13:30~15:00) 整形外科診療 (浜中診療所14:00~)
6 月	役場御用始め	24 金	北大第二内科医師診療 (27日まで)
7 火		25 土	今月のおはなし会 (総合文化センター図書室 11:00~)
8 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 日	町民スケート大会 (町民スケートリンク 9:00~)
9 木	整形外科診療 (浜中診療所14:00~)	27 月	
10 金	北大第二内科医師診療 (12日まで)	28 火	
11 土	今月のおはなし会 (総合文化センター図書室 11:00~)	29 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)
12 日	浜中町成人式記念式典 (総合文化センター 13:30~)	30 木	むし歯予防教室 (老人福祉・母子健康センター 10:00~11:00)
13 月		31 金	
14 火	健康教室 (茶内コミュニティセンター 10:00~11:30)		
15 水	小・中学校第3学期始業式 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)		
16 木	健康教室 (姉別農村環境改善センター 13:30~15:00)		
17 金			
18 土	幼児スケート教室 (総合体育館 13:00~)		

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	1・2・3・4・5・6・14・20・27
	総合体育館	1・2・3・4・5・6・14・20・27
	農業者トレーニングセンター	1・2・3・4・5・6・13・20・27
	すくらむ21	1・2・3・4・5・6・13・14・20・27
	温水プール	使用終了
MO-TTOかぜて	1・2・3・4・5・6・12・13・19・20・26・27	

## ひとのうごき

11月末現在 (前月比)

- 人口：5,753人 (-11)
- 男：2,840人 (-7)
- 女：2,913人 (-4)
- 世帯数：2,476世帯 (-4)

## おたんじょう

茶内・檜山 修司ちゃん(覚さん)  
 浜中市街・扇 昂良ちゃん(元希さん)  
 浜中市街・石井 悠月ちゃん(聖二さん)

## おくやみ

霧多布・小林 ミツさん(84歳)  
 榊町・成田ハルエさん(89歳)  
 茶内・加藤 憲治さん(72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。「子どもが写っている」「遠方にいる親戚に送りたい」など、写真をご希望の方は下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 霧多布港の日の出

朝の景色は普段とは違う表情を見せてくれます。霧多布港周辺には白鳥やカモなどの声が響いていました。



# 文芸サロン

## 俳句

追い出すのは哀れになりし冬の蠅

福澤 秋桜(茶 内)

湿原やとび悠然とはつみ空

吉本 弘人(霧多布)

何処より白鳥三つ四つ北へ去る

吉本 弘人(霧多布)

初日の出見ているつもりで夢の中

藤井 彰徳(茶 内)

## 短歌

陽を踏みて来るは夫かも逝きたければいずこにも居ていずこにも居ぬ

相原 睦子(茶 内)

叱られて目が合わぬようチラ見する愛犬の所作心で笑い

福澤 秋桜(茶 内)

闘士たち皆のうわさわ上々だ日本シリーズへさあ行くもんね

翁 栗鼠(暮帰別)

年一の家族で囲む御馳走を思い浮かべる父と母の顔

翁 栗鼠(暮帰別)

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 ☎六二二二四八

