



今月の主な話題

- ▶ 防災特集 チリ地震津波から60年 地震・津波災害に備える！ 2 P
- ▶ 児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当についてのお知らせ 8 P
- ▶ ごみの不法投棄・ポイ捨ては犯罪です 10 P
- ▶ 食改のだいどころ 浜中町食生活改善協議会のおすすめレシピ紹介！ ... 13 P
- ▶ おうちDE脳トレ 長引く外出自粛 楽しくフレイル予防を！ 14 P
- ▶ 健康サポート カルシウムを摂りましょう 22 P

防災特集 チリ地震津波から60年



地震・津波災害に備える！
 (命を守るために、私たちにできること！)

写真：役場裏山から見る被害の様子（手前右側の建物が役場庁舎）

現在、道東沖の千島海溝沿いを震源とする巨大地震が発生する可能性が高いといわれています。

浜中町では、過去幾度となく地震・津波災害に見舞われ、特に昭和35年（1960年）に発生した「チリ地震津波」は大きな被害をもたらしました。

特集では、今年で60年となる「チリ地震津波」を振り返るとともに、命を守るために私たちができる地震・津波への備えを考えます。

●チリ地震津波とは

昭和35年(1960年)5月24日の早朝、南米チリ沖を震源とする巨大地震は、大津波を発生させ、遠く太平洋を渡り、23時間後には日本の太平洋沿岸に到達しました。

浜中町では、最大で3.8mの高さの津波が12回にわたって襲来しました。

当時は、津波の発生を知らせる通信網が未整備で津波を防ぐ防潮堤もなかったことから、霧多布をはじめ沿岸集落に大きな被害をもたらしました。

死者	11人	非住宅被害	266棟
住宅被害	534戸	被災人員	2,934人
被害総額	21億1千万円（現在の価値で100億円以上の被害）		



1947年 霧多布の航空写真
 (津波前、霧多布は陸続きでした。)



1967年 霧多布の航空写真
 (津波により砂州が削られ
 霧多布は島となりました。)



津波直後、島となった霧多布との
 往来には小舟が使われました。

●チリ地震津波を体験して

佐々木啓子さん(霧多布)(当時中学1年生)



その日父は、朝早くから漁の支度のため、浜にいたのですが、あわてて家に帰ってきて「なんだか海の様子がおかしいぞ、波が引いたり寄せたりしている。もしかしたら津波が来るかもしれない！お前たちも逃げる準備をしておけ！」と言って、また浜に戻って行きました。

それから間もなくして、海水が家の中に流れ込み始めたため、すぐ2階の屋根裏部屋に上がったものの、あっという間に2階にも海

水がついて畳がプカプカ浮いている、その上に家族みんな座ったまま「動くんじゃない、黙って座っているんだよ」と声を掛け合いながらも何もできず、私たちは家ごと流されました。

幸いにして、流れ着いたところは海のすぐそばで、波が引いたところで窓から外に出て、着のみ着のまま、そのうえ裸足で私たち6人兄弟と母は、6～7キロも離れているのでしょうか、内陸の集落までひたすら歩きました。

その集落では、牛乳をご馳走になり、しばらくして自衛隊のトラックに乗せられ、茶内の病院まで行きました。私はそこで、看護婦さんに靴を貰いました。また、近くに住んでいる方からも靴をもらい本当に助かりました。

その日は病院に泊まり、次の日に霧多布に戻りましたが、途中津波で橋が無くなっていて、霧多布には渡れません、霧多布は島に変わってしまいました。

しばらくして、渡し船に乗って霧多布へ渡りましたが、その時に、父は私たちが帰ってくるのを待っていたかのように、遺体となって見つかり、戸板に乗せられていました。

変わり果てた姿で、家族みんな「お父さん」といくら声をかけても返事はありません。ただ、不思議な事に鼻血だけが流れ出てきたのを今でも思い出します。

その日は、父と一緒に家族でお寺に泊まり、供養してもらいました。

私は、チリ津波を経験して常に心に留めていることがあります。1つ目は「地震がおきたら、先ず身を守る」2つ目は「津波から逃げる」3つ目は「津波が到達する前に、安全な場所へ避難する」4つ目は「自宅の避難用品の点検や非常食を用意しておく」5つ目は「避難訓練だけは、真面目に参加すること」です。

いつ襲われるかわからない災害から自分の身の安全を守る事を、皆さんで心に留めたいものと思っています。



役場裏山の高台に避難する人たち



役場前から見た旧霧多布中学校の被害の様子

●地震から身を守る

○まず、身を守る！

地震発生直後の身を守る行動に「シェイクアウト」というものがあります。これは地震発生時の安全確保のため「まず低く、頭を守り、動かない」ことです。



①DROP！（ドロップ）

強い揺れでの転倒を避けるため、まずは低い姿勢をとること。



②COVER！（カバー）

テーブルなどの下に入った時、カバンなどで頭を守ること。



③HOLD ON！（ホールド・オン）

揺れがおさまるまで動かないこと。

この安全行動を身につけましょう。

○出口を確保し、避難の準備始める！

大きな揺れがおさまったら、すばやくドアや窓などを開け避難経路を確保してください。また、津波警報等に備え、避難の準備を始めてください。



○火の始末は素早く確実に行う！

地震の揺れがおさまったら、火は素早く消し、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも切ってください。



○緊急地震速報

緊急地震速報は、大きな地震が予測される場合に、強い揺れが到達する前に地震を知らせるもので、テレビやラジオ、防災行政無線、携帯電話などで伝えられます。この緊急地震速報を見聞きしたときは、直ちに身を守る行動をとってください。



※震源に近い場合は、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

●津波から避難する

○情報を確認、勝手に判断しない！

津波は、小さな揺れの地震でも発生する場合があります。テレビやラジオ、防災行政無線などで津波に関する情勢を確認しましょう。

○津波警報等が出たら、すぐに避難する！

気象庁による浜中町の区域は、「北海道太平洋沿岸東部」になります。気象庁では、地震発生から3分を目標に津波情報を発表します。大津波警報、津波警報が発表されたら、すぐに高台や避難場所などに避難してください。

○避難場所一覧

	避難場所	所在		避難場所	所在
1	霧多布温泉ゆうゆ	湯沸	12	藻散布厚岸方面高台	藻散布
2	アゼチの岬	湯沸	13	榊町憩いの広場	榊町
3	湯沸下海岸高台	湯沸	14	榊町神社裏高台	榊町
4	霧多布岬	湯沸	15	茶内コミュニティセンター	茶内
5	琵琶瀬展望台	琵琶瀬	16	農業者トレーニングセンター	茶内
6	渡散布前田宅側坂上	渡散布	17	MO-TTOかぜて	浜中
7	渡散布戸井宅側坂上	渡散布	18	浜中農村環境改善センター	浜中
8	養老散布坂上	養老散布	19	浜中小学校	浜中
9	火散布琵琶瀬方面高台	火散布	20	浜中中学校	浜中
10	トンネル頂上(藻散布コンテナ)	藻散布	21	姉別農村環境改善センター	姉別
11	トンネル頂上(丸山散布コンテナ)	藻散布			



避難訓練の様子



東日本大震災の避難（霧多布温泉ゆうゆ）

○津波警報等の種類

	予想される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現	
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	木造家屋が全壊・流出し、人は津波による流れに巻き込まれる。 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。 警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
	10m (5m<高さ≤10m)		
	5m (3m<高さ≤5m)		
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。 沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や津波避難ビルなど安全な場所へ避難する。 警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
津波注意報	1m (20cm<高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流出し小型船舶が転覆する。 海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる。 海水浴や磯釣りは危険なので行わない。注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしない。

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されます。その後「予想される津波の高さ」「津波の到達予想時刻」等の情報が発表されます。

巨大な地震が起きた場合、正確な地震の規模をすぐに把握できないため、数値で津波の高さ予想がされるまでの間「巨大」「高い」と表現されます。(地震発生直後から正確な地震の規模がわかる場合は、初めから数値で発表されます。)**「巨大」「高い」は非常事態**です。すぐに避難を!

○津波の特徴と注意すること

津波は繰り返し来る!
津波は2波、3波と繰り返して襲ってきます。警報が解除されるまで避難を続けましょう。

津波のスピードは速い!
「注意報」や「警報」が出る前に津波が来る場合があります。

津波の高さに注意!
海岸の地形などによって予想された津波の高さを超える津波が発生する場合があります。

引き潮がなくても注意!
津波の前に必ず引き潮があるとは限りません。地震の起こり方などによって変わります。

満潮時は要注意!
満潮時は水位が高くなっているので、津波がより大きくなります。

弱い地震でも要注意!
弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。

誤報に注意!
正しい情報を聞く
テレビ・ラジオ・防災行政無線などで、正しい情報を聞きましょう。

海岸に近づかない
注意報・警報が解除されるまで海辺には近づかないでください。

●災害に備える

いつ起こるかわからない災害には、日ごろからの備えが大切です。

①非常食や持ち出すものを準備しておきましょう！

非常食は調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの（レトルト食品や缶詰など）を選びます。また、ラジオ、懐中電灯、乾電池なども忘れずに用意しておきましょう。

②家の内外を点検しましょう！

タンスや食器棚など家具の固定や、扉が開かないよう留め具の設置など安全対策に努めましょう。また、安全に避難できるように出入口や通路には物を置かないようにしましょう。

家の周りについても、倒れそうなものがないかなど点検をしましょう。

③避難場所や避難経路を確認しましょう！

津波防災マップなどにより避難場所を確認しましょう。

避難場所までの経路を確認するとともに、家族の待ち合わせ場所など、前もって決めておきましょう。

④地域への気配りが減災に大きな効果を発揮します。

日ごろから近所の方々とコミュニケーションを図ることも、災害時には大きな効果を発揮します。また、一人暮らしのお年寄りや病気の方などについて、普段から気配りしたりすることなども災害に備える上で大切なことです。



○非常持ち出し品・チェックリスト

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・予備電池	<input type="checkbox"/> 毛布・タオル	<input type="checkbox"/> 衣類・下着類
<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ティッシュ・ ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> ろうそく・マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・ほ乳瓶・ 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 携帯用ナイフ	<input type="checkbox"/> せっけん、ドライシャンプー
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> アルミブランケット	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳

児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当

についてのお知らせ

問い合わせ先
福祉保健課福祉係
☎62-2305

児童手当について

○児童手当制度とは？

児童手当は、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的として手当を支給する制度です。

○支給金額は？

- 3歳未満 月額1万5千円
- 3歳以上小学校修了前（第1子・第2子）
月額1万円
- 3歳以上小学校修了前（第3子以降）
月額1万5千円
- 中学生 月額1万円
- 所得制限額以上である者
月額5千円

○児童手当を受給できる方

中学生までの児童を養育している方が対象となります。

※児童手当における「児童」とは、15歳になった日以降最初の3月31日を迎えるまでの子どものことを示します。

○支給時期

手当は原則として、毎年度6月、10月、2月に、それぞれの前月分までが支給されます。

○所得制限限度額

夫婦と児童2人の場合（扶養が3人）、年収ベースで960万円（所得が736万円）以上の方が所得制限の対象となります。

○請求の方法

出生、転入等により児童手当の支給を受けようとする場合には、児童手当認定請求書を役場（公務員の場合は勤務先）に提出する必要があります。

なお、児童手当の支給は認定請求の翌月分からとなりますので早めに請求してください。

※請求書は町民課、役場支所窓口、福祉保健課にありますので、必要事項を記入、押印の上、提出してください。

○認定請求に必要な添付書類

●年金加入証明書…請求者が国民年金以外の厚生年金等に加入している場合（健康保険証の写しでも可）

※この他、養育する児童と別居している場合や転入の場合など、必要に応じて提出する書類があります。

○いろいろな届出

●全ての受給者

受給者の方は、毎年6月中に児童の養育などを確認するため、**現況届**を提出する必要があります。現況届を提出しないと受給資格があっても6月以降の手当を受けられなくなりますので必ず提出してください。

●他の市（区）町村に住所が変わったとき
浜中町に受給事由消滅届を、また、新しい市（区）町村には認定請求書を提出してください。（手続きが遅れないようにしてください。）

●手当の額が増えるとき

児童手当受給中に出生等により増額になる場合のみ、額改定請求書が必要となります。

●その他の届出

町内で住所が変更になった方や受給者、養育している児童の名前が変更になった場合などには各種届出が必要となります。

児童扶養手当について

○児童扶養手当制度とは？

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している母子、父子家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として、手当を支給する制度です。

○支給金額は？

手当の額は所得によって全部支給と一部支給に分かれます。

●手当月額

区分	全部支給	一部支給
児童1人	43,160円	43,150円～10,180円の範囲
児童2人	53,350円	53,330円～15,280円の範囲
児童3人 以上	3人目から児童1人増すごとに全部支給6,110円、 一部支給6,100円～3,060円の範囲で加算	

※所得により手当を受けられない場合があります。

●手当の支払い

北海道知事の認定を受けると、認定請求した月の翌月分から支給されます。支給月は下記のとおりです。

5月11日	3月～4月分
7月11日	5月～6月分
9月11日	7月～8月分
11月11日	9月～10月分
1月11日	11月～12月分
3月11日	1月～2月分

※11日が土日祝日の場合はその前日。

○もらえるのはどんな人？

次のいずれかの条件に該当する児童（18歳に達する日以降の最初の3月31日まで。障がいのある場合20歳未満。）を養育している父または母や、父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

- 1 父母が婚姻を解消した児童
- 2 父または母が死亡した児童
- 3 父または母が重度の障がい（国民年金の障害等級一級相当）にある児童
- 4 父または母の生死が明らかでない児童
- 5 父または母から一年以上遺棄されている児童
- 6 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- 7 父または母が一年以上拘禁されている児童
- 8 母の婚姻によらず生まれた児童
- 9 父母とも不明である児童

※この要件に該当する場合でも、遺族年金を受給している場合などの理由により、手当を受けられない場合があります。

特別児童扶養手当について

○特別児童扶養手当制度とは？

身体や精神に障がいを有する20歳未満の児童の福祉増進を図ることを目的として、手当を支給する制度です。

○支給金額は？

●手当月額

級	児童一人の月額
特別児童扶養手当一級	52,500円
特別児童扶養手当二級	34,970円

※所得により手当を受けられない場合があります。

●手当の支払い

北海道知事の認定を受けると、認定請求した月の翌月分から支給されます。支給月は下記のとおりです。

4月11日	12月～3月分
8月11日	4月～7月分
12月11日	8月～11月分

※11日が土日祝日の場合はその前日。

○もらえるのはどんな人？

身体や精神に障がいを有する20歳未満の児童を家庭で監護、養育している父、母または父母に代わってその児童を養育している方に支給され、障がいの程度により1級と2級に分かれます。

●特別児童扶養手当1級

- ▽身体障がいの程度が身体障害者手帳で概ね1級または2級程度の方（内科的疾患を含む）
- ▽療育手帳の判定がA程度の障がいの方（重複障がいを含む）または同程度の知的障がいのある方。

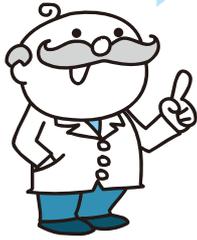
●特別児童扶養手当2級

- ▽身体障がいの程度が身体障害者手帳で概ね3級程度の方（内科的疾患を含む）
- ▽療育手帳の判定がB程度の障がいの方（重複障がいを含む）または同程度の知的障がいのある方。

※上記に該当する場合でも、対象児童が施設に入所されている場合などの理由により、手当を受けられない場合があります。



ごみ博士からのお知らせ！



●今回のごみ分別ポイントは「空缶・ビン・ペットボトルの出し方」についてじゃ！

みんなは、空缶・ビン・ペットボトルはきちんときれいにしてから収集に出してるかの？

これらの資源物を出すときは、キャップの付いているものは外し、中を軽くすすいでから透明・半透明の袋、またはカゴに入れて収集に出してくれよ。

これから夏を迎え気温も高くなるじゃろう。そのため、中をすすがずに収集に出すと、スズメバチ等が匂いに誘われて集まってしまい、作業員や近づいた人に襲い掛かったり、自宅周辺に巣を作ってしまう危険性があるので、必ず中をすすいでから収集に出すようにしてくれ！

また、空缶・ビン・ペットボトルの中にたばこの吸殻等の異物が混入したものや、汚れがひどいものは、資源物として収集できないので気を付けてくれよ！



**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！！**

ごみの不法投棄・ポイ捨ては犯罪です！

不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず、みだりに道路や空き地などに捨てる行為です。空き缶やペットボトル、弁当等の容器、たばこの吸殻のポイ捨ても不法投棄になります。

町内においても、人の目に付きにくい場所や道路沿いなどで不法投棄が発生しています。中には、冷蔵庫やテレビ、洗濯機等の家電、タイヤが捨てられている事例もあります。

町では、啓発看板の設置やパトロールを行うなど、不法投棄の防止に努めていますが、今後、悪質な事案が発生している箇所においては、監視カメラの設置なども考えています。

不法投棄は犯罪です！絶対にやめましょう！

万が一、不法投棄の現場を目撃した、あるいは不法投棄物を発見した場合には、町民課生活環境係までご連絡ください。

＜町内の不法投棄現場＞



(渡散布方面)



(榊町方面)



(火散布茶内停車場線)



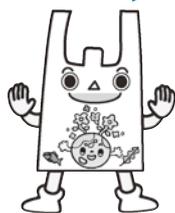
(茶内市街)

＜不法投棄による罰則＞

個人：5年以下の懲役もしくは
1000万円以下の罰金、またはその両方
法人：3億円以下の罰金

●連絡先 役場町民課生活環境係 ☎62-2192

レジポくんからのお知らせ！



ライフスタイル、見直してみませんか？

プラスチックは、非常に便利な素材です。成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、製品の軽量化や食品ロスの削減など、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。私たちは、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況を踏まえ、法律により令和2年7月1日から、全国でレジ袋が有料化されることとなります。浜中町では皆様のご協力のおかげで、平成20年4月に全国に先駆けて町内小売店のレジ袋を有料化いたしました。環境にやさしいまちを目指し、先進的な取り組みを行ってきたという誇りを持って、いま一度自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩く等、できることからプラスチックを賢く使う工夫をしてみましょう。

制度概要などの
詳細はこちら



税務課からのお知らせ

6月30日は町道民税（第1期）の納期限です！

6月30日(火)は町道民税(第1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。
なお、町道民税の納入通知書は、6月10日頃に発送予定です。

問い合わせ先
役場税務課収納係
☎62-2174

夜間納税相談窓口

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

- 開設日 6月30日(火)
- 時間 19時まで
- 場所 役場税務課収納係



納税は口座振替で

町道民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税の納税には、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っています。

詳しくは上記問い合わせ先にお尋ねください。



農地の賃貸料情報

平成31年1月から令和元年12月までに本町において締結された農地の賃貸借における賃貸料は表1のとおりとなっています。また、表2の標準賃貸料は農業委員会が独自で定めている金額ですが、農地の賃貸借契約をする場合の目安としてください。

農業委員会情報

VOL.46

【編集】浜中町農業委員会 農政部会

表1 浜中町賃貸料情報

畑（牧草畑）					
法律名	地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
農地法	町内全域	2,300円	3,100円	1,800円	23筆
農業経営基盤強化促進法	町内全域	1,400円	2,500円	500円	142筆

表2 浜中町標準賃貸料

畑（牧草畑）		
農地の区分	平均額	データ数（牧草生産量）
上畑	2,600円	牧草10a当たり4.0t
中畑	2,000円	牧草10a当たり3.7t
下畑	1,200円	牧草10a当たり3.0t

農業委員会総会の報告

第32回総会（令和2年2月28日開催）

付議議件

- 議案第1号 農地法第3条の規定による許可申請について
- 議案第2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3号 農用地利用集積計画作成要請について
- 議案第4号 贈与税納税猶予の継続に係る証明について
- 議案第5号 不動産取得税徴収猶予の継続に係る証明について
- 議案第6号 浜中町農業振興地域整備計画の変更について
- 議案第7号 令和元年度浜中町農業委員会補正予算の提出について

第33回総会（令和2年3月27日開催）

付議議件

- 議案第1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52条の規定による賃貸料情報の提供について
- 議案第4号 農地法施行規則第17条の規定による別段面積（下限面積）の設定について
- 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 浜中町農地移動適正化あっせん基準の一部改正について

第34回総会（令和2年4月20日開催）

付議議件

- 報告第1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4条許可に係る事業計画の変更について
- 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
- 議案第7号 令和元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 令和2年度の目標及びその達成に向けた活動計画について（農業委員会総会は傍聴することができます。）

「令和2年度 浜中町農業委員会事業計画」がまとまりました

浜中町農業委員会では、地域農業の振興・発展のため、農地の確保と有効活用、担い手の育成と確保に向けた活動等を展開するため、毎年度事業計画を定めています。

令和2年度の事業計画では、農業者年金の加入促進と農地等の利用の最適化の推進が図られるよう、次に掲げる4つの活動を必須活動として行います。

- 農業者年金の加入促進活動
- 担い手への農地利用の集積・集約化活動
- 遊休農地の発生防止・解消活動
- 農地バンク事業の円滑な推進活動

パークゴルフ大会の開催中止について

例年6月中旬に開催している浜中町農業者年金協議会主催のパークゴルフ大会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度の開催を中止させていただきます。

今年度参加を予定されていた方々には大変残念ですが、ご理解くださいますようお願いいたします。

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
 ☎65-2196・2129

* 次回は9月号に掲載予定です

地場 産品 クッキング

「昆布とにんじんのきんぴら」

【材料：4人分】

☆昆布(戻したもの)...	60 g
☆にんじん.....	200 g
☆ごま油.....	小さじ2杯
●酒.....	大さじ1杯
Aしょうゆ.....	大さじ1杯
●みりん.....	大さじ1杯
☆白ごま.....	小さじ2杯

【1人分の栄養素】

エネルギー	69 kcal
カルシウム	49 mg
食塩相当量	1.1 g

食塩の1日摂取目標量

男性7.5g未満
女性6.5g未満

今月の食材は「新昆布」です。

食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。特にカリウムが多く含まれているため、高血圧予防効果が期待できます。

【作り方】

- ①昆布とにんじんを千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、昆布とにんじんを炒める。
- ③にんじんに火が通ったら、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④汁気がなくなったら白ごまを全体に散りばめて、完成。

しよっかい 食改の✂だいどころ

浜中町食生活改善協議会のおすすめレシピ紹介！

「変わり松前漬け」

【材料：4人分】

☆昆布(20cm).....	2本
☆さきいか.....	40g
☆大根.....	150g
☆とびっこ.....	適量
☆にんじん.....	1/2本
☆しょうゆ.....	大さじ1/2杯
☆みりん.....	大さじ1/2杯
☆しょうが.....	1かけ

【作り方】

- ①昆布はやわらかくなるまで水につけておき、やわらかくなったら千切りにする。
- ②大根、にんじん、しょうがは千切りにする。大根は塩もみする。さきいかは手で細かくさく。
- ③すべての材料を混ぜ合わせ、しょうゆ・みりんで味をつけて、完成。

* 浜中町食生活改善協議会とは... *

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、町民の皆さまの健康維持・増進につながるよう活動をしています。



おうち DE 脳トレ 「脳トレだより」の申込受付中!

長引く外出自粛 楽しくフレイル予防を!

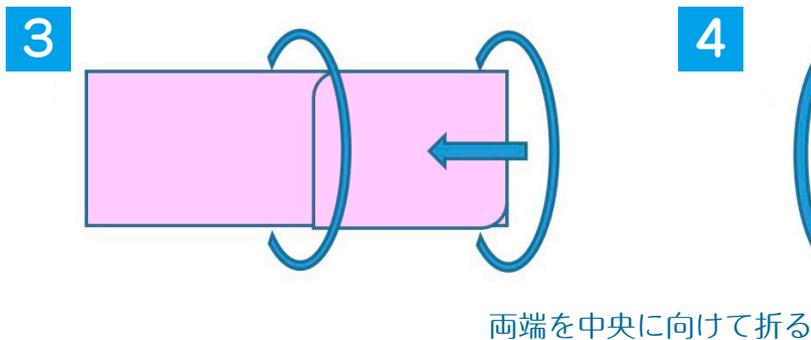
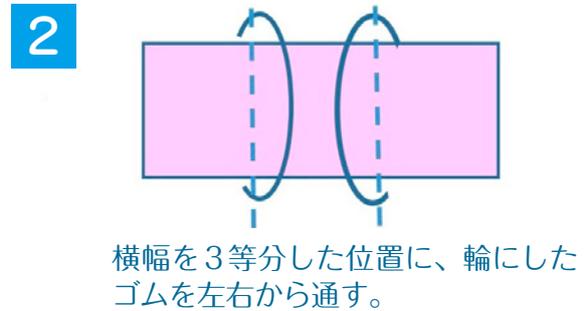
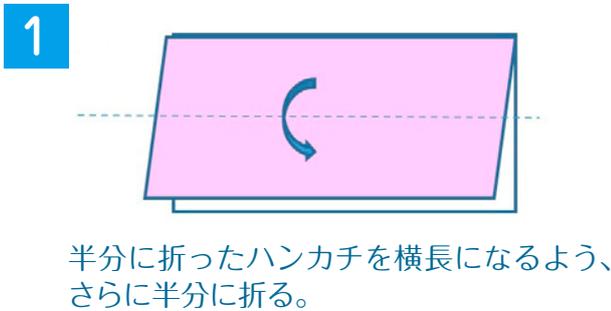
町では月に一回程度、おおむね60歳以上の方の希望者を対象に「おうち DE 脳トレ」ができるよう、プリントなどをまとめた「脳トレだより」を送付します。漢字や計算問題、間違い探し、大人の塗り絵、健康・食事に関する情報など、楽しくフレイル予防ができる内容になっています。まずは「お試し」でも結構です。お気軽にお申し込みください。



●お申し込み先 役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

ハンカチ と ヘアゴム で簡単に マスク が作れます

コロナウイルス感染症の影響により、店頭からマスクが消えて数カ月。「外出したいけどマスクがない。手作りできるほど器用でもないし…困ったな」そんな問題を解決します。ハンカチとヘアゴムで簡単にマスクが作れます。下記を参考に作ってみてはいかがでしょうか?



※ヘアゴムの代わりに、使い捨てマスクのゴムをつなげて使用することもできます。

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

【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 6月8日(月)～14日(日)・26日(金)～28日(日)・7月10日(金)～12日(日)・31日(金)～8月2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 6月11日(木)・25日(木)・7月9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。



We have
Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

活動報告

MGロードや木道のごみ拾いを行いました

4月の休館中、MGロードや木道周辺のごみ拾いを行いました。ごみは全部で軽トラック5台分にもなりました。将来的にごみを拾わなくてもきれいな湿原を保てるよう、霧多布湿原センターでは、湿原の普及啓発活動を継続していきます。



お知らせ

湿原センター散策路に案内板を設置しました！

霧多布湿原センター正面の散策路や、やちぼうず木道に季節の自然を解説した案内板を設置しました！霧多布湿原センター周辺を散策される際には、ぜひご覧ください！



霧多布湿原センターオリジナル動画、配信中！

霧多布湿原センターでは現在、スタッフによる自然解説や、室内遊びなどをレクチャーしたオリジナル動画を霧多布湿原センターフェイスブックページにて配信中です。おうちでも楽しめる内容が盛りだくさんとなっていますので、ぜひご覧ください！



霧多布湿原センター
フェイスブックページ

※新型コロナウイルス感染症の動向によっては、6月1日以降霧多布湿原センターが休館している場合があります。開館情報については、霧多布湿原センターのホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

●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/>

マイナンバーカードってなんだっけ??

そもそもマイナンバーカードとは



- マイナンバーのほかに、氏名、住所、生年月日、性別が記載されている顔写真入りのプラスチック製のカード。

(おもて面)



おもて面は顔写真付き！だからなりすましできないよ！対面での身分証明書に！



(うら面)



うら面はICチップ付き！あなたを証明する情報が入っているよ！税や年金等の情報は入っていないよ！オンラインでの身分証明書に！



オンラインでの身分証明書としてマイナンバーカードを使うためには、ICチップに「電子証明書」を搭載する必要があるよ！パスワードの設定が必要だから、カードの申請時または受け取り時に役場で設定してね！

マイナンバーカードでできること！

- 身分証明書として使える。
- スマホやパソコンで確定申告や行政手続きができる。
- ポイントを使って買い物ができる。
(2020年度実施予定)
- 健康保険証として使える。
(2021年3月実施予定)

マイナンバーは他人に見られても全く問題ありません！マイナンバーを使う手続きでは顔写真付きの身分証明書で本人確認を行うのでなりすましはできません。

セキュリティ対策も万全です！

- 紛失・盗難の場合は、24時間・365日体制で一時利用の停止が可能です。
- パスワードを設定後、一定回数間違えると機能がロックされます。
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組みになっています。

- マイナンバーカードに関する問い合わせ先**
役場町民課町民係 ☎62-2184

今年度の「花いっぱいコンクール」中止のお知らせ

浜中町自治会連合会主催により毎年実施していた「浜中町花いっぱいコンクール」ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、中止させていただきます。

来年度は「第20回」として開催する予定ですので、自治会、学校、個人など、多くのご参加よろしくお願ひします。

- 問い合わせ先** 浜中町自治会連合会（事務局：役場企画財政課企画調整係） ☎62-2237

こころの健康相談

釧路保健所では、毎月、精神科医師による心の健康相談を実施しています。相談は予約制で相談日前日の午前中までに予約受付が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。



精神科医師による相談（面接）

実施日：毎月1回、下記の日程で実施します。（事前に予約が必要です。）

▶ 6月26日(金)、7月17日(金)、8月28日(金)、9月18日(金)、10月16日(金)、11月13日(金)、12月18日(金)、令和3年1月15日(金)、2月19日(金)、3月12日(金)

時 間：14時～17時（実施日・時間は変更になることがあります。）

場 所：釧路保健所

●相談窓口・問い合わせ先 釧路保健所健康推進課健康支援係 ☎0154-65-5825



みるこんからのお知らせ

命のバトン、書き忘れていませんか？

65歳に達する方および障がいをもつ方の自宅での緊急時に、救急隊が必要な情報を医療機関に届けることで迅速な対応ができる仕組みとして、「命のバトン」を配付しています。

正しく活用するために、救急情報用紙に新しい情報を記入して、冷蔵庫の扉の内側に適切に保管しましょう。

* かかりつけ医療機関が浜中診療所の方は、救急情報用紙を持参して医師に書き込んでもらうことが可能です。また、保険証等のコピーは、役場本庁および各支所、老人福祉・母子健康センターにおいて無償で行います。

命のバトンに入れるもの

- ①救急情報用紙
- ②健康保険証の写し
- ③診察券の写し
- ④薬剤情報提供書
またはお薬手帳の写し

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

釧路保健所では エイズ検査（HIV 抗原抗体検査）・肝炎検査を行っています

H I Vは性的接触や血液を介して感染します。北海道では、平成30年の新規H I V感染者は21人、エイズ患者は8人、計29人と報告されており、月平均2.4人のH I V感染またはエイズ発症が判明しています。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、月2回、第2、4火曜日にH I V・肝炎検査を実施しています。

6月～9月、12月は夜間帯にも検査を実施しています。

検査は予約制で、匿名で受けることができます。H I Vや肝炎についての相談も受け付けていますのでご相談ください。釧路保健所のホームページにも検査について掲載していますのであわせてご覧ください。

釧路保健所
ホームページ



●問い合わせ先 釧路保健所 健康推進課 HIV相談電話(直通) ☎0154-65-8076

浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第12回 就任後一年、浜中町の『人』に魅せられています

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

浜中町の地域おこし協力隊に就任して、5年半ばで一年が経ちました。

就任したばかりでイベントにおじゃましたのを思い出します。「はまなか桜まつり」です。東京では3月下旬がお花見のシーズンですが、5月の花見は衝撃でした。**1年で2度も桜の季節を味わった年**でした。会場近くの芝生の広場を大声で走りまわる子どもたちを見て、都会ではなかなか見られない光景に胸が熱くなりました。さっきまでお互い知らない子ども同士が仲良く、楽しそうに走りまわっていました。「**浜中町は子育てに向いている土地柄なんだな**」と確信した瞬間です。



アイヌネギを採取!

イベントといえば7月の「浜中うまいもん市」のことも語らねばなりません。町内のうまいもんが集まる**おいしいイベント**です。うまいもん市での思い出は何といってもカニ！新鮮な花咲ガニを会場で大きな釜でゆで上げる。それが格安の浜値(?)で販売されるのですが、そこには長蛇の列！なるほど、行列には納得。ゆでたて**花咲ガニのおいしいこと**といたら、言葉に言い表せないほどでした。

10月の「浜中秋と真ん中祭り」では、町内の漁協、農協、商工会の青年部が協力し合い、地元産業に興味を持ってもらおうと、牧草ロール転がしや牡蠣や牛乳を使った催しなど、**主催者も参加者も楽しんでいるイベント**にほっこりしました。会場に出店されていた地元の豚肉と牛肉の合挽ハンバーガーは絶品でした。おいしいものを食べながら、**青年たちの人柄**にも触れ、**温かい気持ち**で会場を後にしたのを覚えています。

さて、こんな私もイベントを楽しんでうまいもんを食べてばかりってわけではありません。PRもいろいろ行いました。「さっぽろオータムフェスト」では地元のうまいもんをアピールし、東京や大阪で移住定住イベントに参加して、浜中町の良さを大いに広めてこれたと思っています。

ふるさと浜中会では、地元を離れた浜中町出身者や、浜中町にゆかりのある方々から「私の知らない浜中町」や、「地元から離れた視点で見る浜中町への思い」など、いろいろと話を伺いました。ここで大きく浜中町民としてなじめたような気持ちになったのを覚えています。

ほかにも昆布干しやスケートリンクの整備なども手伝わせてもらい、多くの経験の中でたくさんの人とそれぞれの「思い」に触れさせていただきました。

浜中町はおいしいものがいっぱい、その味覚も魅力ですが、**地元の人たちの人柄がとて****も温かく、皆が自分の仕事に誇りを持ち、一生懸命で生き生き**としているのも魅力のひとつです。そんな浜中町民の方々に尊敬の念を抱くとともに、私を見かけたらあたたかく声をかけてくれるやさしい皆さんにとっても感謝しています。

2年目に突入しましたが、今まで以上に浜中町の魅力を発信できるよう邁進します。

皆さん、今まで以上に応援よろしくをお願いします。

地域おこし協力隊 小山勇太郎

薬物乱用の禁止

～薬物、ダメ。ゼッタイ。～

●大麻事犯の全国検挙人員は、3年間で過去最多を更新しています。

覚せい剤や大麻などの薬物を乱用すると、身体や精神がボロボロになり、記憶障害や人格変化、幻覚や妄想により犯罪を犯し、場合によっては死に至ることもあります。

交通安全教室の実施

●新入学児童を迎え入れた町内の各小学校で、事故にあわないための安全な登校時の歩行、自転車のルールなどを学ぶ交通安全教室を実施しました。

自転車運転シミュレーターを活用、大型車両の運転席から見た死角体験、コロナウイルス感染症拡大防止対策として放送室から教室への放送授業など、各小学校で工夫を凝らした授業が実施されました。

不法就労・不法滞在防止

～忍び寄る犯罪組織の国際化

あなたの目が街を守る～

●毎年6月には、法務省による「不法就労外国人対策キャンペーン月間」および厚生労働省による「外国人労働者問題啓発月間」が実施されています。

在留カードを偽造、資格を不正取得するため偽装結婚するなど、手口が悪質・巧妙化しています。



霧多布小学校



散布小学校



茶内小学校



浜中小学校

霧多布駐在所日記

(霧多布駐在 高橋・青木・茶内駐在 佐藤)

茶内小学校での交通安全教室終了後、4年生の天川凛音さん、田村莉湮さんが茶内駐在所にお礼のお手紙を届けてくれました。

警察官として喜びを感じる瞬間です。

これからも地域の「おまわりさん」として頑張ります。

(茶内駐在 佐藤部長)

【所長からのひとこと】

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が延長され、自治体をはじめ学校や各企業等が感染の拡大防止を図るため休校や時短営業などの施策を実施しています。小学校前でいつも「おはようございます」と元気いっぱい挨拶してくれる子どもたち、健康教室や「わっはっは」に参加されていた高齢者の皆さん、お元気ですか？活動が再開できる日を待っています。



左から田村さん、天川さん

4/24 マスクの寄贈 教育・医療・福祉施設へ

～浜中町新型コロナウイルス感染対策有志の会～

4月24日、町は「浜中町新型コロナウイルス感染対策有志の会」からマスクの寄贈を受け、浜中町役場で寄贈式が行われました。

有志の会は、町内の商工会、農業協同組合、浜中漁業協同組合、散布漁業協同組合、建設業協会、運送業協同組合、ロータリークラブ、法人会、青色申告会で構成されており、浜中町の教育、医療および福祉施設を対象として19,000枚のマスクを寄贈してくださいました。

有志の会を代表して、赤石眞商工会会長は「マスクが品薄となっており、個人ではなかなか購入できない状況が続いています。有志の会で資金を集め、まず感染拡大防止への対策が必要な施設にと考えさせていただきました」と述べられ、松本町長と佐藤教育長へマスクを手渡されました。

寄贈を受けた松本町長は、「感染流行が長期化しつつあり、行政にとっても町民にとってもマスクが一番入手しにくい状況が続いています。町の感染防止対策にぜひ活用させていただきます」と感謝を表しました。

この度の寄贈に対し、心から感謝申し上げます。



4/28 「感染予防に役立てて！」

浜中町農協から消毒液とマスクを寄贈いただきました。

浜中町農業協同組合（高岡透代表理事組合長）から、新型コロナウイルス感染拡大防止に役立ててほしいと、4月22日に手指消毒用アルコール製剤72リットル（18リットルを4缶）、28日にはマスク750枚（50枚入15箱）を寄贈していただきました。

消毒液は、肺炎にかかった場合重症化する可能性がある妊婦の方への配布や、町民の方々が利用する公共施設等への設置を行い、マスクは感染拡大防止への対策をしっかりと継続していくため、大切に使用させていただきます。

入手困難となっている消毒液、マスクの寄贈に対し、心から感謝申し上げます。



知っていますか？ 道の「苦情審査委員」制度

道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。皆さん自身の利害にかかわる苦情であれば、「苦情審査委員」に申し立てができます。皆さんに代わって「苦情審査委員」が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し必要な調査等を行います。審査の結果、道の業務に不満な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

苦情申立方法については、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター
☎011-204-5523（直通）

6月は「外国人労働者 問題啓発月間」です

厚生労働省からのお知らせです。

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

- ①雇い入れる前に、就労が認められるか在留資格を確認してください。
- ②外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出てください。
- ③労働保険・社会保険等の加入をはじめ適正な雇用管理を行ってください。

●問い合わせ先

ハローワークくしろ ☎0154-41-1201
釧路労働基準監督署 ☎0154-45-7835



2020年度 税務職員を募集しています

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する税務職員を募集しています。

受験資格

高卒見込みの者および高卒後3年を経過していない者

申込受付期間

●インターネット

6月22日(月)9時～7月1日(水)（受信有効）
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

●インターネット申し込みができない場合 人事院北海道事務局（☎011-241-1248） にお問い合わせください。

第1次試験【基礎能力、適性、作文試験】

9月6日(日)

第2次試験【人物試験、身体検査】

10月14日(水)～23日(金)のうち指定する日

最終合格発表日

11月17日(火)

●問い合わせ先

札幌国税局人事第2課採用担当

☎011-231-5011（内線2315）

釧路税務署総務課

☎0154-31-5100（内線2211）

6月1日は「電波の日」です

総務省では、6月1日を電波の日と定め、10日までの「電波利用環境保護周知啓発強化期間」に電波利用に関するルールの周知・啓発活動を行います。

総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、適正な電波環境の維持に努めています。電波に関する困りごとやご相談は下記へお問い合わせください。

●問い合わせ先

総務省北海道総合通信局☎011-737-0099

電話受付時間 8時30分～17時

（土日祝日・12時～13時を除く）

私たちの町の高等学校

霧多布高校通信



4月9日、本校体育館で対面式・生徒指導オリエンテーションを行いました。対面式では、本校の学校行事、部活動について紹介し、「霧高自販機3箇条」については生徒会役員の生徒が寸劇を交えて新入生に伝えました。また、生徒指導オリエンテーションでは、生徒指導部長から「学校のきまり」をもとに、新入生も在校生も「霧高生」としての意識をしっかりと持つことができるよう指導していました。新入生には1日でも早く霧多

布高校に馴染んでもらいたいと思っています。

また、13日には家庭総合の授業で2年生が全校生徒分のマスクを作成しました。マスクが手に入りにくい状況の中、新型コロナウイルス感染症予防のために少しでも役に立ててもらいたいと思います。



ご利用ください！ 図書宅配サービス実施中！

総合文化センター図書室では、新型コロナウイルス感染症による臨時休館や外出自粛に伴い、図書の宅配サービスを行っています。読みたい本のタイトルや、「こんな本読みたい！」等、要望に沿った図書をお届けします。

●申込方法●

◆電話で申し込み◆

総合文化センター(62-3131)に電話で申し込んでください。

◆FAXで申し込み◆

申込様式をホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、総合文化センター(62-2841)にFAXを送ってください。

◆ホームページから申し込み◆

ホームページの申込フォームから申し込みが可能です。フォームに必要な事項を入力してください。

●注意事項●

- 借りられる本は10冊まで、貸出期間は4週間です。
- お届け期間は火曜日から金曜日の10時から16時までです。
- 土日祝日と月曜日は対応できませんのであらかじめご了承ください。
- 利用状況によりご希望の本をお届けできない可能性があります。
- 貸出図書の返却等は随時ご連絡ください。



ホームページバナー

●申し込み・問い合わせ先

総合文化センター ☎62-3131

出前講座 メニュー

町民の皆さんの生涯学習活動を支援するため、町職員などが地域に出向き専門的な説明や指導を行う「出前講座」を実施しています。

平日は9時から17時、夜間は18時から20時、土・日曜日、祝日でも開催できる場合がありますので、ご利用ください。

1 申込対象者

- ①町内小・中・高等学校
- ②町内の各自治会や機関・団体
- ③町民10人以上で受講を希望する団体・グループ
- ④その他教育長が認めたもの

2 申込方法

メニューの中から希望する講座を選び所定の用紙で、下記申込先までお申し込みください。

(メニューによっては受講対象や時間などに制限がありますので、まず電話でお問い合わせください。)

3 出前講座開催

- ★担当係と連絡調整が済みしたら、いよいよ出前講座となります。
- ★受講者の皆さんは時間までに会場へお集まりください。
- ★講座が円滑に進むようご協力願います。
- ※会場の手配や準備は申込者で行ってください。

★ 問い合わせ・申込先

町教育委員会
生涯学習課社会教育係
TEL 62-2394
FAX 62-2841

番号	講座名	番号	講座名
1	行政手続条例とは？	28	子育て支援って何？
2	ふるさと納税について	29	これからの道路について
3	情報公開制度について	30	これからの河川について
4	交通安全対策	31	地籍調査と字名改正事業について
5	町の財産等について	32	浜中町の下水道について
6	自然災害から身を守る	33	建物の建設について
7	町の総合計画について	34	町営住宅について
8	町の商工業について	35	浜中町の水道について
9	浜中町の見どころ～観光ガイド～	36	みんなで学ぼう「漁業の町はまなか」 (主に小・中・高校生を対象)
10	ふれあい交流・保養センター「霧多布温泉ゆうゆ」ってどんなところ？	37	津波防災ステーションの役割
11	MO-TTOかせての機能と役割	38	市場ってどんなところ？
12	町の台所事情について	39	みんなで学ぼう「浜中町の農業」 (主に小・中・高校生を対象)
13	知っておきたい税情報	40	はまなかの教育
14	戸籍・住民登録・印鑑登録について	41	生涯学習について
15	国民健康保険について	42	総合文化センターの機能と役割
16	重度心身障がい者・ひとり親家庭等・子ども医療費助成制度について	43	町議会のあらまし
17	ゴミ減量とリサイクル	44	選挙制度について
18	ゴミ処理施設見学会	45	救命入門コース(1.5時間)
19	学校ISOについて	46	普通救命講習I(3時間)
20	環境学習	47	火災予防教室
21	健康に関すること全般	48	消防署施設見学会
22	歯の健康に関すること全般	49	ボランティア入門講座
23	栄養に関すること全般	50	「ハイツ野いちご」ってどんなところ？
24	介護保険制度について	51	「老人介護支援センター」って？
25	高齢者のための福祉サービスについて	52	家族介護教室
26	心身障がい者福祉制度について	53	その他住民の学習に関すること
27	保育所入所等の手続き		

★学校教育からの情報コーナー★

コロナ禍から子どもを守る！

国からの「緊急事態宣言」、北海道からの新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休校の要請を受け、本町では4月20日から5月31日まで、町内全ての小・中・高校を臨時休業としてまいりました。

地域・保護者の皆さまにおかれましては、感染リスクを高めるような不要不急の外出をできるだけ控えることなど、長期にわたり、新型コロナウイルス感染症対策へのご協力に感謝申し上げます。特にご家庭では、登校時同様に規則正しい生活習慣を心がけることや、学校から課された課題へ取り組むことなどに協力していただきまして、ありがとうございました。

浜中町立学校では、感染拡大防止に向けて最大限の努力を尽くした上で、子どもの健やかな学びを保障するため、今後も段階的に実施可能な教育活動を行っていく取組を進めてまいりますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

～今後も続けてください～

- ・うがい、手洗い等の励行
- ・体温と健康状態の記録
- ・不要不急の外出を避けること
- ・外出の場合、マスクを着用すること
- ・「三密（密閉・密集・密接）」を避けること

なお、子どもたちの健康を守り感染拡大を防ぐことを第一に考え、行事实施による感染拡大の不安解消や授業時数の軽減を図るために、本町においては、7月までに実施予定だった体育的行事（運動会、体育祭等）については中止といたしました。

ICTを活用した学習保障



子どもたちの学習保障・学力向上のためにICTを活用した授業が効果的であることを踏まえ、浜中町教育研究所ICT特別委員会では、5月13日に浜中中学校で教員向けの研修会を行いました。

参加した先生方のスキルアップ、学校におけるICT活用の促進につながる研修会となりました。

雑巾を寄贈していただきました

4月9日、新川自治会婦人部から雑巾を寄贈していただきました。学校の清掃活動などに、大切に使用させていただきます。

ありがとうございました。



新着図書案内



児童書



『ふくはなにからできてるの? - せんいのはなし - 』

佐藤 哲也/文 網中 いずる/絵

世の中には、かわいい服やキレイな服、かっこいい服などたくさんの服がありますね。色も手触りも着心地もさまざまで、私たちの生活には欠かせません。服は布からできています。布は糸からできています。糸は「せんい」からできています。この「せんい」にはたくさんの種類があります。「せんい」とは何か、なぜたくさんの種類があるのか、この絵本で学んでみましょう！

『なんで僕に聞くんだろう。』

幡野 広志/著

「親の期待とは異なる道を歩みたい」「末期ガンになった」「お金を使うことに罪悪感がある」「人から妬まれる」「息子が不登校になった」…。なぜ彼らは、誰にも相談できない悩みを、ガンになり余命数年となった写真家に打ち明けるのか。

今を生きるすべての人の心に刺さる、いのちのメッセージ。恋の悩み、病気の悩み、人生の悩み…。どんな悩みを抱える人でも、きっと背中を押してもらえはります。



一般書

児童書



『ぼくは気の小さいサメ次郎といます』

岩佐 めぐみ/作 高島 純/絵

とても気の小さいサメ次郎は、怖い見た目のせいでいつもひとりぼっちでした。そんなある日、たまたま拾った一通の手紙がきっかけで、サメ次郎は似たような名前のカメ次郎と友達になります。この日から、サメ次郎は勇気を出して海の動物たちに手紙を書き始めます。新しい友達は出来るかな？小学校低学年から楽しめる物語です。

『アーモンド』

ソン・ウォンピョン/著 矢島 暁子/訳

扁桃腺(アーモンド)が人よりも小さく、怒りや恐怖を感じる事が出来ない16歳のユンジェ。母は彼に「喜」「怒」「哀」「楽」のなどの感情を丸暗記させ、「普通の子」に見えるよう訓練してきた。そんな母が、ある事件によって植物状態となってしまう。

ひとりぼっちになってしまったユンジェ。しかし、ある少年との出会いで人生が大きく変化していき…。2020年本屋大賞翻訳小説部門で1位を受賞した作品です。



一般書

《その他の司書オススメ新着本》

● 児童書 ●

- 『かくれんぼ絵本 ドラえもんをさがせ!』 藤子・F・不二雄/原作
- 『へんしんバス』 あきやま ただし/作・絵
- 『災害で消えた小さな命』 うさ/著
- 『ネットとSNSを安全に使いこなす方法』 ルーイ・ストウエル/著

● 一般書 ●

- 『日本人の9割がやっている残念な習慣』 小池 壮彦/著
- 『天、共に在り - アフガニスタン三十年の闘い - 』 中村 哲/著
- 『服が似合う顔が欲しい』 神崎 恵/著
- 『罪人の選択』 貴志 祐介/著
- 『十字架のカルテ』 知念 実希人/著

今月のおはなし会

【今月のおはなし会】
は当面の間、開催を見合わせます。

おいしい食事を楽しく味わうには、健康な歯と口が必要です。全身の健康を維持するためにも、しっかりとよく噛んで食事することが大切です。歯と口の健康づくりを積極的に行い、いつまでも自分の歯で何でも噛める喜びを持ち続けましょう。

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です

No.371 保健師・歯科衛生士・栄養士です

おいしく食べるために何本の歯が必要？

下の図は歯の本数と食べ物との関係を示したものです。さまざまな食べ物をおいしく食べるためには、多くの歯を残す必要があります。

18～28本

たくあん
スルメイカ
酢だこ
フランスパン
堅焼きせんべい

6～17本

かまぼこ
せんべい
きんぴらごぼう
豚肉薄切り
れんこん
おこわ

0～5本

うどん
なすの煮つけ
バナナ

もしも歯が抜けてしまったら

歯は一本でも抜けると、その隣の歯は抜けた歯の部分の方へ傾きます。また、抜けた歯と噛み合っていた歯はゆるんでしまいます。やがて、歯全体の噛み合わせが悪くなり、さまざまな不具合が起こります。

噛む力の低下

顎関節の痛み

発音が悪くなる

顔つきが変わる

いきいきとした人生を過ごすために

お口を清潔に保ちましょう

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。
毎食後や寝る前の歯みがきを徹底しましょう。
デンタルフロスも続けましょう。

お口の周りの筋肉を保ちましょう

一日三食、しっかりと噛んで食べましょう。
歯ごたえのある食材を選びましょう。
会話を増やしたり、歌を歌ったり、早口言葉も効果的です。

お口の状態に関心を持ちましょう

かかりつけ歯科医を持ちましょう。
定期健診で、歯とお口の健康チェックをしましょう。

歯と口の健康づくり

全身の健康増進

豊かな人生

健康寿命をのばしましょう！

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 月		16 火	
2 火		17 水	
3 水		18 木	
4 木		19 金	
5 金		20 土	茶内小学校開校記念日
6 土		21 日	
7 日		22 月	
8 月	北大第二内科医師診療（浜中診療所 14日まで）	23 火	
9 火		24 水	
10 水		25 木	
11 木	整形外科診療（浜中診療所 14:00～）	26 金	北大第二内科医師診療（浜中診療所 28日まで）
12 金		27 土	
13 土		28 日	
14 日		29 月	
15 月		30 火	夜間納税相談窓口（役場税務課～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	1・8・15・22・29
	総合体育館	1・8・15・22・29
	農業者トレーニングセンター	1・8・15・22・29
	すくらむ21	1・8・15・22・29
	温水プール（8日オープン）	1・8・15・22・29
	MO-TTOかぜて	1・7・8・14・15・21・22・28・29

ひとのうごき

4月末現在（前月比）

- 人口：5,684人（+ 41）
 - 男：2,813人（+ 25）
 - 女：2,871人（+ 16）
- 世帯数：2,478世帯（+ 37）



おたんじょう

姉 別・熊谷 ^{はるま} 遥真ちゃん(聡さん)
 藻 散 布・増井 ^{こはる} 心春ちゃん(慶太さん)

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。



おくやみ

湯 沸・中野 由雄さん(82歳)
 霧 多 布・諏訪 熊夫さん(73歳)
 渡 散 布・田中 智子さん(81歳)
 琵琶 瀬・白戸 ユキさん(87歳)
 茶 内・天野 登恵さん(82歳)
 姉 別・新川 一男さん(79歳)
 暮 帰 別・近藤リヨ子さん(76歳)

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 春の息吹

湿原近くの沢の中に、きれいなミスバショウが咲いていました。そのほかにもフクジュソウやツクシなど、春の息吹を感じました。



文芸サロン



俳句

はらはらと頬にこぼれし桜雨

福澤 秋桜(茶 内)

まだ有効肩たたき券の使用期限

海際 集住(霧多布)

秋ごろも着たくなるよな夏衣

藤井 彰徳(茶 内)

平凡よ帰って来いよと願う日々

翁 栗鼠(暮帰別)

短歌

散策の空に見上げる北帰行先行く鳥の任重からむ

相原 睦子(茶 内)

一年に一度会えるか遠方の姪の名を聞き尾をふる犬よ

福澤 秋桜(茶 内)

いつの日か立場変わりし父の日よ小さき手より出でし贈り物

翁 栗鼠(暮帰別)

コロナより「自粛警察」気になってどこにも行けない我慢ウイーク

海際 集住(霧多布)

