



今月の主な話題

- ▶津波に備えよう!! 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..... 6 P
- ▶新型コロナウイルスワクチン接種開始!! 8 P
- ▶マイナンバーカードの申し込みはお済みですか? 9 P
- ▶まなびのひろば 出前講座メニュー..... 18P
- ▶健康サポート 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です 20P

防災特集 津波に備えよう!!

津波からいのちを守る

●過去に町内で起きた津波



◆昭和27年十勝沖地震津波

(死者3人、被災戸数306戸、被災人員1,856人、被害総額2億6300万円)

強い揺れの後、高さ約3.5mの津波に襲われました。漂着していた流水が津波とともに沿岸地域に流れ込み、家屋が破壊されるなど、甚大な被害が発生しました。



◆昭和35年チリ地震津波

(死者11人 被災戸数534戸、被災人員2,934人、被害総額21億1100万円)

日本から地球のほぼ反対側に位置する南米チリ沖から23時間かけて津波が到達しました。津波は最大約4.3mの高さで、12回にわたり襲来しました。当時は発生を知らせる通信網が未整備で防潮堤もなかったことから、霧多布をはじめ沿岸地域に大きな被害をもたらしました。



◆平成15年十勝沖地震津波

(軽傷3人、被害総額6億5700万円)

厚岸町尾幌で震度6弱を記録。霧多布港で最大1.3mの高さの津波を観測しました。一部地震による建物被害が発生しましたが、防潮堤により、沿岸地域ではほぼ津波による被害がありませんでした。



◆平成23年東北地方太平洋沖地震津波 (東日本大震災)

(死傷者なし、被害総額18億5100万円)

初めて大津波警報が発表され、霧多布港で昭和35年以降最大の2.6mの高さの津波を観測しました。防潮堤のある沿岸地域では大きな被害がありませんでしたが、港や養殖施設などで非常に大きな被害を受けました。

●津波警報・注意報と予想される津波の高さ

◆津波警報等の種類

種類	予想される津波の高さ		
	発表基準	数値での発表	巨大地震の場合の表現
大津波警報	10m<高さ	10m超	巨大
	5 m<高さ≤10m	10m	
	3 m<高さ≤5 m	5 m	
津波警報	1 m<高さ≤3 m	3 m	高い
津波注意報	20cm<高さ≤1 m	1 m	(表記しない)

「津波の高さ」とは



※津波が陸上で崖などを駆け上がった場合は、津波の高さが何倍にも達することがあります。

気象庁では、地震発生から3分を目途に津波警報（大津波・津波）または津波注意報を発表します。

また、巨大地震で正確な地震規模が分からない場合は、「巨大」「高い」の表現により**非常事態**が発表されます。

◆身を守るためのポイント

津波は繰り返し来る！

津波は第2波・第3波と繰り返し襲ってきます。警報等が解除されるまでは避難を続けましょう。

津波のスピードは速い！

津波は、予想以上に早く来る場合があります。

津波の高さに注意！

津波は、第1波以降に高くなる場合があります。

引き潮がなくても注意！

地震の起こり方や地形によっては、引き潮がない場合もあります。

満潮時は要注意！

水位が高くなっていることから、津波がより高くなる可能性が強まります。

弱い地震でも要注意！

弱い地震でも揺れが長く続いた時は、津波が発生する可能性があります。

誤報に注意！ 正しい情報を聞く

テレビやラジオ、防災無線などで、正しい情報を収集しましょう。

海岸や河川に絶対近づかない！

警報等が解除されるまで、絶対に近づかないでください。

◆事前に備える

- ☆日頃から住んでいる場所や職場などの近くにある避難場所を確認しておきましょう。
- ☆家族や職場、学校などで避難する際のルールや決まり事を確認しておきましょう。
- ☆お年寄りの方などの避難方法について確認しておきましょう。
- ☆寒さの厳しい冬季を想定した準備をしておきましょう。
- ☆津波避難関係のマークとその意味を覚えておきましょう。



津波避難場所



津波注意

◆町内の津波避難場所一覧

	避難場所	地区名		避難場所	地区名
1	浜中町役場	湯 沸	12	トンネル頂上(丸山散布コンテナ)	藻 散 布
2	霧多布温泉ゆうゆ	湯 沸	13	藻散布厚岸方面高台	藻 散 布
3	アゼチの岬	湯 沸	14	榊町憩いの広場	榊 町
4	湯沸下海岸高台	湯 沸	15	榊町神社裏高台	榊 町
5	霧多布岬	湯 沸	16	茶内コミュニティセンター	茶 内
6	琵琶瀬展望台	琵琶瀬	17	農業者トレーニングセンター	茶 内
7	渡散布前田宅側坂上	渡 散 布	18	MO-TTOかぜて	浜 中
8	渡散布戸井宅側坂上	渡 散 布	19	浜中農村環境改善センター	浜 中
9	養老散布坂上	養老散布	20	浜中小学校	浜 中
10	火散布琵琶瀬方面高台	火 散 布	21	浜中中学校	浜 中
11	トンネル頂上(藻散布コンテナ)	藻 散 布	22	姉別農村環境改善センター	姉 別

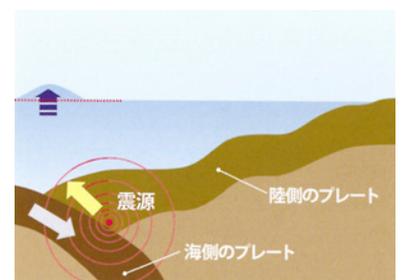
☆津波警報や注意報が発表された場合は、すぐに上記の場所まで避難しましょう。

☆避難場所では、テレビやラジオ、防災行政無線の情報を確認し、落ち着いて行動しましょう。



◆津波発生から沿岸部に到達するまでの仕組み

ほとんどの津波は海底を震源とする地震によって起こります。海側のプレートと陸側のプレートの衝突する場所でプレート境界の地震が発生した時のはね上がりによって海面が大きく上昇（または下降）します。これが津波の第1波となり、大きなうねりとなって四方に広がっていきます。



◆津波の速さ

津波の伝わる速さは海が深いほど速く、沖合ではジェット機に匹敵するほどです。陸地に近づき、水深が浅くなると速度は遅くなりますが、波は高くなります。水深10m程度の浅瀬でも、オリンピックの短距離選手並の速さで陸上に押し寄せるので、普通の人々が走って逃げきれぬものではありません。地震が発生し、自分の身に危険を感じたらすぐに避難しましょう。



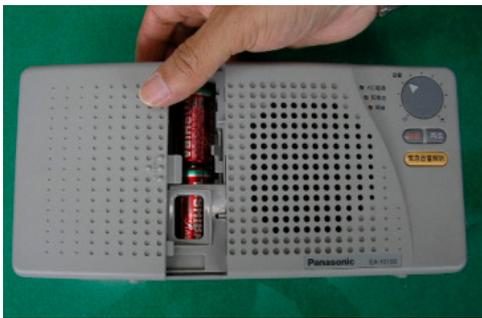
年に1回は防災行政無線戸別受信機の確認を!!

皆様のご家庭などに設置されている防災行政無線戸別受信機は、停電時にも放送が受信できるように乾電池が入っています。このため、年に1回は必ず乾電池の残量確認をお願いします。(なお、乾電池については個人負担となっています)

また、住宅に防災行政無線戸別受信機がない、住宅を取り壊す、住宅を転居する、放送が流れない・聞き取りづらいといった場合は、下記までご連絡ください。

○電池交換方法

電池の交換方法は、旧型機は左側へ、新型機は下側へふたをスライドさせると開きます。



旧型機 乾電池（単2形）4本



新型機 乾電池（単1、単2、単3形）
いずれか2本

※旧型機、新型機ともに乾電池が消耗していると「乾電池」ランプが赤く点滅します。

●問い合わせ・連絡先 役場防災対策室防災係 ☎62-2138

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(水)は町道民税(第1期)の納期限です！口座振替を利用されている方は、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方のために、夜間納税相談窓口を開設いたします。

- 開設日 6月30日(水)
- 時間 19時まで
- 場所 役場1階 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。

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歳になった日以降の最初の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

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。

※請求書は役場本庁および各支所にありますので、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、転入先の市（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、出生等により増額になる場合のみ、額改定請求書の提出が必要です。

●その他の届出

町内で住所が変更になった方、受給者や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？

児童扶養手当は、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、所得制限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

奇数月に年 6 回、各 2 か月分が支給されます。

○支給対象者

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、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 1 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 1 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 1 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？

特別児童扶養手当は、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 1 級	52,500 円
特別児童扶養手当 2 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

4 月、8 月、12 月にそれぞれの前月分までが支給されます。

○支給対象者

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などの理由により、手当を受けられない場合があります。

新型コロナウイルスワクチン接種開始!!

5月17日、浜中町で初の新型コロナウイルスワクチンの集団接種を総合文化センターで実施しました。町では今後、順次対象年齢を引き下げて接種を進めていく予定です。

また、接種については、1回目を受けてから3週間後に2回目を受けていただくこととなります。

接種に関する詳細は、自治会配布チラシやホームページ（新型コロナウイルス感染症関連情報）でご確認いただきますようお願いいたします。



●申し込み・問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

乳幼児相談のお知らせ

乳幼児の身体計測や保健師・管理栄養士による個別相談を行います。希望される方は、下記まで事前にお申し込みのうえ、ご来場ください。

- ▶日 時：6月17日(木) 10時～12時（11時まで受付）
- ▶場 所：役場1階保健集会室
- ▶持 ち 物：母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込締切：6月10日(木)



●申し込み・問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

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上記まで電話連絡をお願いします。

○診療予定日 6月11日(金)～13日(日)・25日(金)～27日(日)・7月9日(金)～11日(日)・30日(金)～8月1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。

○診療予定日 6月9日(水)・23日(水)・7月14日(水)・28日(水)

○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付いたします。

※医師の都合により、診療日に変更になる場合があります。



マイナンバーカードの申請はお済みですか？

マイナンバーカードとは、ICチップ付きで券面に氏名、住所、生年月日、マイナンバー（個人番号）と本人の顔写真等が表示されるプラスチック製のカードです。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、さまざまなサービスに利用できます。

マイナンバーカードの申請方法は下記のとおりです。



◆ QRコード付きの申請書をお持ちの場合

スマートフォンでのオンライン申請、または郵送による申請をすることができます。改姓や転居等で通知カードの記載事項に変更がある場合でも可能です。

◆ QRコード付きの申請書を持っていない場合

役場本庁か各支所に来庁していただくと、QRコード付きの申請書をお渡しします。これにより、オンラインまたは郵送による申請を行うことができます。

◆ 申請の手順

申請書に表示されているQRコードをスマートフォンで読み取ると、オンライン申請のページに移動するので案内通りに進めていきます。

スマートフォンをお持ちでない方は、お手元にある申請書に必要事項を記入して、顔写真貼付欄に6か月以内に撮影した写真を貼り、申請書が送られてきたときに同封されていた封筒もしくは役場本庁・各支所でお渡ししている封筒をお使いください。

(封筒の様式はマイナンバーカード総合サイトからもダウンロード可能)

マイナンバーカードは、申請から交付まで約1か月かかります。

●問い合わせ先 役場町民課町民係 ☎62-2184



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 はまなか漁業体験！（アサリ編）

4月の子どもクラブは、浜中漁業協同組合のご協力のもと、霧多布の浜辺でアサリの移植のお手伝いをしました。雪が降り、風も冷たい悪条件でしたが、子どもたちは一生懸命にアサリを掘り、より大きく育つよう別の場所に移植しました。参加した子どもたちからは、「寒かったけど、アサリがたくさん掘れてよかった」「アサリを掘るのが楽しくて、寒いのはあまり気にならなかった」などの声が聞かれました。活動にご協力いただいた浜中漁業協同組合の皆さま、本当にありがとうございました！



お知らせ

きりたっぷ子ども自然クラブ 「MY釣り竿で釣り体験！」

6月の子どもクラブは、自然の素材を使って釣り竿を作ります。作った釣り竿で湿原の中で釣りに挑戦しますよ！

日程：6月20日(日) 9時30分～14時30分
※荒天延期。(予備日は26日) 延期の場合は、前日にご連絡します。

場所：霧多布湿原センター

定員：小学生20名
※中学生以上はボランティアとして参加可能です。

料金：1名500円(ボランティアは無料)

募集開始日：6月2日(水)

●予約・問い合わせ先
霧多布湿原センター ☎65-2779
<http://www.kiritappu.or.jp/center/>

浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第24回 NHKの番組にリモート出演!!

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

4月17日にNHKで放送された「北海道スタジアム春の陣」に出演しました。「北海道スタジアム」とは北海道の全市町村をリモートでつなぎ、まだ知られていない地域の魅力を発信する番組です。

総合司会に小樽市出身の加藤浩次さん、プレゼンターには別海町出身の平成ノブシコブシの徳井健太さんが務め、スタジオゲストには高橋克実さん、井森美幸さん、吉川友さんを迎え、とてもおもしろいトークで番組を盛り上げてくれました。



番組内では「わが町の新キャッチコピーの発表」など、たくさんのコーナーがあり、その中でも179市町村すべてをリモートでつないで行ったギネス記録に挑戦（小豆を顔の前まで持ち上げて30秒間維持する）はとても見ごたえのあるものになったと思います。

今回の放送でアピールするタイミングは正直あまりありませんでしたが、番組に参加することで少しでも北海道と浜中町のPRにつながったかなと感じています。

この番組は今回だけではなく、今後、夏、秋、冬と続く予定です。また先日、北海道スタジアム関連の番組取材を受け、6月中旬頃に放送予定です。皆さんにぜひ観てもらえるとうれしく思います。

もし、番組に参加して一緒に盛り上げてもらえる人がいれば、小山までご連絡ください。

(地域おこし協力隊 小山勇太郎 62-2237)



ごみ博士からのお知らせ!

●今回は「春の一斉清掃」と「不法投棄」についてじゃ!

4月下旬から各地域で春の一斉清掃が始まったのじゃが、今年は約8tのごみが回収されたぞ。町もきれいになって、気分もすっきりじゃのう。

また、資源物リサイクル活動奨励交付金に係る資源物の搬入は、作業をしやすいうっかりと分けて運んで来てくれて、非常に助かったぞ!しかし、今年の一斉清掃のごみを見ると、やはり不法投棄されたテレビやタイヤなどもあり、こうした不法投棄がなくなることは非常に残念じゃ。

不法投棄への対応については、今後も発生場所へ啓発看板を設置するとともに、投棄者を特定できる場合や悪質なものは、警察等と連携し投棄者への指導を実施していくぞ!

不法投棄の現場を目撃した、もしくは発見した場合、役場町民課生活環境係(62-2192)まで、必ず連絡をしてくれよ!



○広報はまなが5月号に掲載したごみ博士からのお知らせの内容の訂正について粗大ごみ収集の申込期限について、「収集日の前日まで」と記載していましたが、正しくは「**収集日の前週金曜日まで**」でした。お詫びして訂正いたします。

**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!!**

農地を相続した場合について

相続等により農地の権利を取得した場合は、農業委員会へ届け出る必要があります。この届出は義務であり、農地を取得したことを知った日からおよそ10ヶ月以内に届出をしなければなりません。手続きは簡単ですので農業委員会事務局までお越しく下さい。(届出書の様式は、町ホームページにも掲載していますので、ご活用ください)

農地の売買・貸借に関する制度について

個人や法人の方が、農地を売買または貸借する場合には、農業委員会等の許可を受ける方法(農地法)と市町村が定める「農用地利用集積計画」により権利を設定・移転する方法(農業経営基盤強化促進法)があります。どちらも農業委員会総会において、審議・審査することになりますが、総会前に申請書等の提出が必要になりますので、実際に農地の売買・貸借を検討されている方は事前に農業委員会事務局または地域の農業委員までご相談ください。

【農地法と農業経営基盤強化促進法の違い】

- ☆農地法に基づき、農業委員会等の許可を受け農地の賃貸借を行う場合は、契約期限が到来しても両者による解約の合意がない限り、原則賃貸借は解約されません。(農地法の法定更新)
- ☆農業経営基盤強化促進法に基づき、市町村が定める農用地利用集積計画により設定された賃貸借については、農地法の法定更新の規定を適用しないこととしておりますので、賃貸借の期間が満了すれば貸し手は賃貸していた農地を自動的に返還してもらえます。なお、農地の貸し手と借り手が引き続き賃貸借を希望する場合は市町村が再度、農用地利用集積計画を作成・公告することにより再設定することができます。

パークゴルフ大会の開催中止について

例年6月中旬に開催しております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くことといたしました。今年度参加を予定されていた方々には大変残念な結果となりましたが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

農業委員会総会の報告

第7回総会(令和3年2月26日開催)

報告第1号~第2号・議案第1号~第8号

第8回総会(令和3年3月30日開催)

報告第1号・議案第1号~第5号

第9回総会(令和3年4月28日開催)

報告第1号~第2号・議案第1号~第7号

(農業委員会総会は傍聴することができます)

※詳細は町ホームページに掲載しています。(右のQRからご覧ください)



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

*次回は9月号に掲載予定です

しょっかい

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！

「鮭のミルクスープ」

【材料：4人分】

- ☆鮭(骨をとり2cmの角切り)……………100g
- ┌ 玉ねぎ(1cmの角切り)…………… 1/2個
- └ A 人参(1cmの角切り)…………… 1/2本
- ┌ ジャガ芋(1cmの角切り)…………… 2個
- ☆調理油……………適量
- ☆小麦粉……………大さじ1杯
- ☆水……………カップ1杯
- ☆コンソメ……………小さじ1杯
- ☆牛乳……………カップ1杯
- ☆生クリーム……………大さじ2杯
- ☆塩こしょう……………各少々

【作り方】

- ①鍋で調理油を熱してAを中火で炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ②水を入れて煮立ったらコンソメを加え、弱火にする。柔らかくなったら鮭を入れて煮る。
- ③牛乳を入れて温まったら生クリームと塩こしょうを加える。



浜中町食生活改善協議会では…

「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。



地場産品クッキング

今月の食材は「昆布」です。

昆布は、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。

「昆布の煮物」

【材料：4人分】

- ★刻み昆布(生)…………… 150g
- ★調理油…………… 小さじ1杯
- ┌ あさりの水煮(汁気を切る)…………… 固形量130g
- └ 人参(千切り)…………… 1/2本
- A 砂糖、酒、みりん…………… 大さじ1/2杯ずつ
- └ 醤油…………… 大さじ1杯弱
- └ だし汁…………… カップ2杯

【作り方】

- ①鍋に調理油と刻み昆布を入れ、軽く炒める。
- ②①にAを加えて、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

※これを研いだお米と一緒に炊飯すると昆布ご飯を作ることができます。



【1人分の栄養素】

エネルギー 80kcal カルシウム 146mg 食塩相当量 2.2g

食塩の1日摂取目標量

男性7.5g未満・女性6.5g未満

1 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4年連続で過去最多を更新しています。
- 覚醒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起こし、場合によっては死に至ることもあります。

3 山菜採りの「熊」被害防止

- 4月10日、厚岸町内で山菜採り中に「熊に襲われて死亡」する事故が発生しました。

独特の風味を楽しめる山菜ですが、熊にとっても貴重な食料となるため、山菜を求めて活発に行動します。

山菜採りをする際には、熊鈴やラジオ、CDプレーヤー等で常に音を出すなど、十分に注意をしながら行動してください。

2 不法就労・不法滞在防止

～忍び寄る犯罪組織の国際化

あなたの目が町を守る～

- 毎年6月は、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。皆さんも十分注意するようにお願いします。



コープはまなが前での熊被害防止啓発

4 霧多布駐在日記（霧多布駐在 高橋・青木 茶内駐在 佐藤 浜中駐在 吉見）

霧多布駐在ブロック勤務員は、町民の皆さんが交通事故に遭わないように日々、交通事故抑止活動に取り組んでいます。



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）

▶ 6月30日(水)、7月16日(金)、8月18日(水)、9月15日(水)、10月13日(水)、11月19日(金)、12月17日(金)、令和4年1月19日(水)、2月18日(金)、3月11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（釧路市城山2丁目4-22）

●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

命のボタン、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よう「命のボタン」を配付しています。

命のボタンを正しく活用するため、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において無償で行います。

命のボタンに入れるもの

- 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

●問い合わせ先 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

HIVは性的接触や血液を介して感染します。北海道では、令和2年の新規HIV感染者は17人、エイズ患者は5人、計22人と報告されており、月平均1.8人のHIV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HIV・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。HIVや肝炎についてのご相談も受け付けておりますのでご利用ください。なお、釧路保健所のホームページにも検査について掲載しておりますので併せてご覧ください。

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

4/20 全道春の火災予防運動

～霧多布郵便局でデジタルサイネージ～

4月20日から30日までの全道春の火災予防運動の実施期間中、霧多布郵便局で火災予防運動に向けたデジタル機器が設置されました。(デジタルサイネージ)この取り組みは、地域の方々の利用が多く、目に留まりやすい郵便局で設置を行いたいと浜中消防署から霧多布郵便局へ協力依頼があり、実現しました。

モニターでは、町内で実際にあった火災が映し出され、注意喚起を促しているほか、住宅用火災警報器の設置なども呼びかけていました。

また、郵便集配車にマグネットシートを貼って啓発する取り組みは、町内5局の郵便局(霧多布、茶内、浜中、姉別、琵琶瀬)で行われています。

浜中町では、4月に入ってから数件の火災が発生しました。皆さん、火災に十分注意しましょう。



5/12 郵政創業150周年を記念し、記念切手を寄贈いただきました

～令和3年4月20日で郵政事業が創業150年～



5月12日、日本郵便北海道支社の佐藤太一釧路東郵便局長、佐藤晴久釧路中央郵便局長、前川英樹イオンモール釧路昭和内郵便局長、菊地史了霧多布郵便局長の4名が来庁され、郵政創業150周年記念切手を寄贈いただきました。

この記念切手は、令和3年4月20日で郵政事業が創業150年を迎えることから作成されたもので、創業当時である明治期の郵便局窓口の様子や郵便局内外での作業風景を描いた絵図となっております。

この度の寄贈に対し、心より感謝申し上げます。

5/13 散布小中学校のあさり島活動

～572kgのあさりを採取しました～

5月13日、散布小中学校の小学5・6年生8人と中学生16人、計24人が火散布沼の「あさり島」であさり掘りを行いました。

児童生徒は、あさりの生態系と外敵について事前学習で理解を深めており、この日はあさり掘りのかたわら、外敵であるタマガイなどの駆除、あさりの選別作業も体験しました。

この日、採取したあさりの総量は572kgとなり、たくさんのおあさを散布漁協へ出荷しました。

「あさり島活動」は平成22年度から始まっており、地元の重要な資源であるあさりの生態や、干潟の環境、蝕害生物、地域の基幹産業である漁業を学ぶ場として続いている取り組みです。

今年の活動のテーマは「発信」。今後もたくさんの人へ散布の魅力伝えていくことが期待されます。



私たちの町の高等学校

霧多布高校通信



4月15日～16日の2日間、1年生はこれからの3年間の高校生活を共に送る仲間と絆を深めることを目的として、北海道立体験活動支援施設「ネイパル厚岸」で宿泊研修を行いました。

中でも1日目の午後に実施した「フロアカーリング」では、チームで協力しながら、優勝賞品獲得を目指す総当たり戦の形式で大いに盛り上がり、どの生徒も緊張が解け、楽しく活動できました。

また、「焼き板クラフト」の制作も行いました。それぞれが工夫を凝らしたデザインを一から考え、枝や木の実などの材料やペイントで加工をして完成させました。班ごとに和気あいあいと制作し、形にも思い出にも残る時間となりました。

2日間の生徒の表情はとても明るく生き生きとしており、高校生活の良いスタートを切ることができました。それぞれが立てた目標を今後の学校生活で達成できるよう、みんなで協力しあって頑張っていきます。



浜中町農業協同組合さんから寄付をいただきました



浜中町農業協同組合（高岡 透代表理事組合長）から、町内の子どもたちのために活用していただけるようにと、この度町に寄付をいただきました。

町は、茶内小学校の図書、保育所行事用の炭火コンロと着ぐるみをそれぞれ購入し、学校や保育所の子どもたちが活用しています。この度の寄付に対し、心から感謝申し上げます。

★学校教育からの情報コーナー★

子どもの主体的な学びを引き出し、 『確かな学力』を育む授業を目指して

～令和3年度「浜中町教育研究所」の活動がスタート！～

5月10日、浜中町教育研究所5月全体集会在開催され、令和3年度の研究・実践活動がスタートしました。

全体集会では、佐藤所長（霧多布中学校校長）が、「『ふるさと浜中に生き 豊かなまちを拓き創造する人づくり』の実現に資する実践と研究に努めるとともに、令和4年度学教研浜中大会の開催に向けた長期的な展望を持つ」といった運営方針を述べました。また、佐藤教育長からは、「教育研究所の活動を通して、各学校の教育活動がさらに実り多いものとなり、子どもたちの笑顔があふれ、子どもたちが夢や目標を抱きながら楽しく学ぶことができますよう祈念します」とエールが送られました。

令和3年度の主な取組内容

☆研究活動

- 研究主題に基づき、日常的な教育実践に応える実践研究活動
- 教職員の資質向上を図る理論と実践に関わる研究推進

☆広報調査活動

- 今日的な学校教育の課題や浜中町教育に関わる調査研究推進
- 教育実践集録の発行（研究紀要「浜中教育」）

☆特別委員会による活動

- へき地複式教育特別委員会～へき地複式教育研究大会、交流学习の開催など
- 進路指導特別委員会～進路指導に関する取組交流と研修会の開催など
- ICT特別委員会～一人一台端末を活用した授業研究など
- 郷土資料編集特別委員会～郷土資料の活用や補助資料の作成など



子どもたちに大きな拍手を！～運動会・体育大会～

町では毎年、全ての小・中学校の学年で「体力テスト」を実施しています。学校ではその結果分析に基づいて、目標や計画を立て、年間を通じて体力向上に取り組んでいます。

6月～7月は、小・中学校で運動会や体育大会、陸上大会が開催されます。運動会や体育大会、陸上大会は、子どもたちの頑張りや日頃の体力づくりの成果をご家族や地域の皆さんの前で存分に発揮する場です。ぜひ、子どもたちが頑張っている姿をご参観いただき、感染予防に配慮していただきながら温かい拍手をお願いします。

開催予定日		学 校
6月	5日(土)	浜中小学校
	6日(日)	散布小中学校
	12日(土)	霧多布小学校
	12日(土)	茶内小学校
7月	3日(土)	茶内中学校
	10日(土)	霧多布中学校
	10日(土)	浜中中学校

※新型コロナウイルス感染拡大等の影響に伴い、日程が変更となる場合があります。

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、ご活用ください。

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、下記まで問い合わせください。(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)

その後、所定の用紙を提出してください。

3 出前講座の開催

★担当と連絡調整が完了したら、いよいよ出前講座の開催となります。

★受講者の皆さんは時間までに会場へお集まりください。なお、講座の円滑の進行にご協力願います。

※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・申し込み先

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	保育所入所等の手続き
2	ふるさと納税について	29	子育て支援って何？
3	情報公開制度について	30	これからの道路について
4	交通安全対策	31	これからの河川について
5	町の財産等について	32	地籍調査と字名改正事業について
6	自然災害から身を守る	33	浜中町の下水道について
7	町の総合計画について	34	建物の建設について
8	風力発電について	35	町営住宅について
9	町の商工業について	36	浜中町の水道について
10	浜中町の見どころ～観光ガイド～	37	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)
11	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？	38	津波防災ステーションの役割
12	MO-TTO かせての機能と役割	39	市場ってどんなところ？
13	町の台所事情について	40	みんなで学ぼう「浜中町の農業」 (主に小・中・高校生を対象)
14	知っておきたい税情報	41	はまなかの教育
15	戸籍・住民登録・印鑑登録について	42	生涯学習について
16	国民健康保険について	43	総合文化センターの機能と役割
17	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	44	町議会のあらまし
18	ゴミ減量とリサイクル	45	選挙制度について
19	ゴミ処理施設見学会	46	救命入門コース (1.5時間)
20	学校ISOについて	47	普通救命講習 I (3時間)
21	環境学習	48	火災予防教室
22	健康に関すること全般	49	消防署施設見学会
23	歯の健康に関すること全般	50	ボランティア入門講座
24	栄養に関すること全般	51	「ハイツ野いちご」って どんなところ？
25	介護保険制度について	52	「老人介護支援センター」って？
26	高齢者のための福祉サービスについて	53	家族介護教室
27	心身障がい者福祉制度について	54	その他住民の学習に関すること



新着図書案内



児童書



『ねこのようしょくやさん』

KORIRI/作・絵

ここは、町で人気のねこの洋食屋さん。今日もハルオシェフと、助手のみかんちゃんが、人気メニュー・ハンバーグの仕込みを始めます。こねこね、ふみふみ…。隠し味にまたたびパウダーを少し入れて…。こねこね、ふみふみ…。

お店の前にはたくさんのお客さんが開店を待っています。さあ、ランチタイムのスタートです!!猫の絵が可愛くて、クセになる絵本です。

『鳴き声が聴ける 世界の美しい鳥図鑑』

上田 恵介/監修

動物園でもめったに見ることが出来ない、世界の空を彩る150羽の美しい鳥たちを「青」「赤」「黄色」などの色ごとに分けて紹介しています。

各ページに載っているQRコードを、スマートフォンやタブレットで読み取れば、その鳥の鳴き声を聞くことができます。視覚と聴覚で楽しめる、今までありそうで無かった新感覚の図鑑です。



一般書

児童書



『ぼくに色をくれた真っ黒な絵描き・シャ・キ・ペシュ理容店のジョアン・』

北川 佳奈/作 しまざき ジョゼ/絵

おとなの期待と、自分の好きなこと。どっちがいい未来なんだろう…。

家族を失い、一人になってしまった12歳のジョアンは、父親が働いていた理容店に引き取られることに。周りから「お父さんのような理容師になってくれ」と言われるたび、ジョアンは「そうしなくてはいけない」と思っていた。ある男と、ある絵に出会うまでは…。

『ドキュメント』

湊 かなえ/著

中学時代に陸上で夢を追い求めていた圭祐は、交通事故に遭ってしまい、高校では放送部に入部する。3年生引退後、圭祐は全国大会を目指して同級生たちと陸上部の活動を撮影したドキュメント作品を作り始める。すると、撮影中に思わぬ人物の予期せぬ姿が映りこんでしまう。これは誰かが仕組んだ罠だと思い、圭祐は事件解決のために奔走するが…。



一般書

《その他のオススメ本》

児童書 『すこしずるいパズル』 たつなみ/著

一般書 『コーヒーで読み解くSDGs』 Jose・川島良彰ほか/著

《6月の映画上映会》

日時：19日(土) 受付13:00～ 上映開始13:30～

場所：総合文化センター2階会議室

上映作品：『あらしのよるに』(107分)

あらすじ：嵐の夜、仲間とはぐれたメイは、山小屋で雨風をしのいでいた。そこへ1匹の動物がやってくる…。真っ暗の中、2匹は仲良くなり、次の日にまた会う約束をする。お互いがヤギとオオカミだということに気付かぬまま…。

今月のおはなし

12日(土)

26日(土)

場所：総合文化センター

2階図書室

時間：午前11:00～

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です

No.383 保健師・歯科衛生士・栄養士です

口は食事するだけでなく、会話や笑顔といったコミュニケーションに関わる大切な器官です。自分はもちろん、家族やパートナーの健康のためにも、お口の健康づくりに取り組んでみませんか。

「歯と口の健康週間」は、「歯の病気や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう」という目的で設定されています。むし歯に気が付いていながらつい放置している方や、知らないうちに歯周病の症状が進行している方も多く、お口の中のトラブルは、肩こりや頭痛を引き起こすこともあります。

むし歯や歯周病は、早期に治療すれば治癒することがほとんどです。早めに治療を開始して、お口の健康を維持しましょう。

こんな症状があれば歯医者さんへ行きましょう

歯をみがくと
血が出る

口臭が気になる

歯がグラグラする

歯ぐきが
腫れている

しっかり
と噛めない

「歯医者さんに行った方がいいと思っても、どんなタイミングで行けばいいかわからない…」という方は多いかもしれません。具体的には、左記の症状が受診の目安となります。

むし歯を予防するために

糖分の摂取回数を減らす

歯垢を取り除く
(歯ブラシやデンタルフロスなどを使用)

口の中をきれいにする
食品(清掃性食品)を知る

歯を溶かしやすい
食品(停滞性食品)を知る

清掃性食品 キャベツ、肉類、昆布、長ネギ、セロリ、イカなど繊維質が豊富な食べ物。よく噛んで食べるとだ液の分泌を促し、歯の表面や歯ぐきの粘膜など、口の中がきれいになります。

停滞性食品 キャラメル、甘いスナック菓子、ジュースなど砂糖が多く、歯につきやすい食べ物。間食は時間と回数を決めることが大切です。

歯周病を予防するために

歯周病は、歯を支える周りの組織が壊され、やがて歯が抜ける病気です。歯周病予防の基本は正しい歯みがきです。また、生活習慣の改善も歯周病予防に効果的です。

歯みがき

1日1回はすべての歯垢を取るつもりで時間をかけてブラッシングしましょう。

食習慣

ビタミン、カルシウム、たんぱく質、炭水化物など、栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。

禁煙

タバコを吸っている人は吸わない人に比べて2～7倍歯周病になるリスクが高く、さらに症状を悪化させるといわれています。

ストレス・睡眠

ストレスや睡眠不足によって抵抗力が低下すると、細菌に感染しやすくなり、歯周病へのリスクが高まります。

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』へダイヤルしてください。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

日にち	行 事	日にち	行 事
1 火	健康教室（茶内コミュニティセンター 10:00～11:30）	16 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 13:30～14:45）
2 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 13:30～14:45）	17 木	乳幼児相談（役場保健集会室10:00～12:00） ふまねっと教室ふらっと （姉別農村環境改善センター 13:00～14:00）
3 木	健康教室（姉別農村環境改善センター 13:00～14:30）	18 金	
4 金		19 土	映画上映会（総合文化センター 13:00～）
5 土		20 日	茶内小学校開校記念日
6 日		21 月	
7 月		22 火	
8 火		23 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 10:00～11:15）
9 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 10:15～11:30）	24 木	
10 木		25 金	
11 金	産前ママ・乳児ママのつどい（要申込） （役場保健集会室10:00～11:30）	26 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～）
12 土	今月のおはなし会（総合文化センター図書室11:00～）	27 日	
13 日		28 月	
14 月		29 火	
15 火		30 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 13:30～14:45）

あそびのひろば	木金	9:00～12:00	霧多布子育て支援センター
	木金	14:30～16:30	霧多布子育て支援センター
	月火水木金	10:00～12:00	茶内子育て支援センター
	月火水木金	13:30～16:30	茶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	7・14・21・28
	総合体育館	7・14・21・28
	農業者トレーニングセンター	7・14・21・28
	すくらむ21	7・14・21・28
	温水プール	7・14・21・28
MO-TTOかぜて	6・7・13・14・20・21・27・28	

ひとのうごき

4月末現在（前月比）

- 人口：5,572人（+24）
男：2,734人（+22）
女：2,838人（+2）
- 世帯数：2,488世帯（+34）



おたんじょう

- 姉別緑栄・川村 咲月ちゃん(盛幸さん)
- 新 川・木下 陸玖ちゃん(直哉さん)
- 茶内福島・二瓶 萌ちゃん(稔弘さん)
- 火 散 布・佐藤 蘭来ちゃん(竜神さん)



おくやみ

- 暮 帰 別・前谷 光さん(74歳)
- 浜中市街・平瀬 亨さん(57歳)
- 仲 の 浜・箱石 久男さん(95歳)
- 姉別八千代・瀧波 一男さん(85歳)
- 水 取 場・箱石 好昭さん(86歳)
- 茶内東区・新井 好男さん(95歳)
- 茶内市街・落合 ヨシさん(90歳)

おたんじょう、おくやみは、浜中町役場に届け出され、承諾いただいた方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、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
散布小中学校のあさり島活動

5月13日に火散布沼であさり掘りが行われました。(関連15ページ)



文芸サロン

俳句

流れ行く柳絮りゅうじよの行方見送りぬ

福澤 秋桜(茶 内)

紫陽花よ雨浴び終えて咲きはこり

翁 栗鼠(暮帰別)

花粉症寝るのもつらいハックシヨン

藤井 彰徳(茶 内)

短歌

攪拌するスプーンの手元見つめつついろいろありし人生なるや

相原 睦子(茶 内)

空の色集めて咲くや野辺の花春の妖精エゾエンゴサク

福澤 秋桜(茶 内)

窓見ると我的心と同様にこれでもかともやまぬ梅雨空よ

翁 栗鼠(暮帰別)

雲行きが見えぬ毎日変えるため走って見つけた一番星

星方 知瑠(浜 中)

