



今月の主な話題

- ▶ 高齢者見守りネットワーク..... 2 P
- ▶ 霧多布港湾および各漁港等の廃船と放置船の調査について..... 3 P
- ▶ 農業委員会情報..... 4 P
- ▶ 「宮川博元記念ギャラリー」ができました..... 19 P
- ▶ 学校教育からの情報コーナー GIGAスクール構想の実現へ..... 20 P
- ▶ 健康サポート 9月は健康増進普及月間です..... 22 P

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とは、地域包括支援センターを中心に地域住民や町内会、民生委員、警察署、消防署、郵便局、社会福祉協議会、介護サービス事業所などの町内の関係機関が連携して、在宅の高齢者が安心して地域で暮らすことができるように見守るシステムです。このネットワークによって、高齢者が家族や地域社会から孤立することを防止し、日常生活における問題の早期発見につながります。「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。

見守りのポイント

●認知症の人とその家族を支えましょう

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

●「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
- ・暗くなっても電気つかない、つけっぱなしになっている
- ・郵便物がたまっている



●高齢者虐待を早期に発見しましょう

- ・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
- ・世話がされていない

●消費者被害に用心しましょう

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



認知症高齢者等SOSネットワーク

認知症高齢者等SOSネットワークは、認知症の高齢者等が徘徊により行方不明になった場合に、地域の支援を得て早期に発見するためのネットワークです。

徘徊の恐れのある高齢者の名前や特徴などを町に登録していただくと、行方不明になった場合に、関係機関の協力により捜索活動を行います。



●問い合わせ先・登録窓口 役場福祉保健課地域包括支援係 ☎62-2194

霧多布港湾・漁港等の 廃船と放置船の調査について

町では、霧多布港湾や漁港、海岸、町有地に廃船や放置船が増加傾向にあることを受け、以下のとおり調査を実施します。なお、漁港については、管理者である北海道と協議して調査を行います。

○調査日程 令和3年9月中旬から令和3年10月下旬

○調査対象

霧多布港湾	貫人漁港	奔幌戸漁港
榊町漁港	琵琶瀬漁港	渡散布漁港
火散布漁港	藻散布漁港	建設海岸（浜中湾・琵琶瀬湾海岸）
漁港海岸（漁港区域海岸）	農地海岸（恵茶人海岸）	町有地

○調査方法 目視およびドローンで実施

調査後、廃船や放置船の所有者等が判明した場合は文書にて通知しますので、責任をもって処理あるいは私有地へ移動するようお願いいたします。

●問い合わせ先 役場水産課漁政係 ☎62-2307
役場水産課港湾係 ☎62-2198



ごみ博士からのお知らせ！

●今回は「海のごみ問題」じゃ！

みんなは、世界で年間約 **800万トン** ものプラスチックごみが海に流出していると推定されていることを知っておるかのう？

プラスチックごみの流出は世界的にも大きな問題になっており、このまま続いてしまうと **2050年には、海の魚の量よりプラスチックごみの量の方が多くなってしまおう**とも言われておるのじゃ。プラスチックごみは、分解されるまでにとっても長い年月を要することから、一度流出してしまおうと長期間海を漂流し、生態系や環境に悪影響を与えてしまうので、しっかりと処理しなければならないのじゃ。

プラスチックごみが海に流出してしまう背景のひとつに、ごみの不法投棄やポイ捨てがあるぞ。海岸はもとより、市街地でのごみの不法投棄やポイ捨てについても、雨や風によりごみが排水溝や川に運ばれ、海へ流れ込んでしまうのじゃ。ごみの不法投棄やポイ捨ては、法律で禁止されているので絶対にはしてはいかんぞ！

また、不法投棄やポイ捨てごみの中にはリサイクルができるものも多くあり、資源を大切にするという点からも、しっかりと分別して適切に処分してほしいのじゃ。

一人ひとりが未来の地球環境についてしっかりと考え、3R（リデュース、リユース、リサイクル）を徹底し、ごみを適切に処分することで、海のごみ問題も一歩ずつ解決に向かっていくのではないと思うぞ。みんなも協力してくれよ！



**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！！**

農地等の相続税・贈与税納税猶予制度をご存じですか？

農地等については、相続税と贈与税の特例措置が設けられており、経営の継承や農業後継者の育成などに大きな役割を果たしています。

具体的に納税が猶予される例としては…

- ①農業を営んでいた被相続人から農地等を相続し、農業を継続する場合
- ②農業を経営する人が、その有する農地の全部ならびに採草放牧地をその農業を引き継ぐ推定相続人の1人に一括して贈与した場合など

これらの制度を適正に活用し、農業経営の継続・発展などに役立てましょう。

なお、ケースによって受けられる制度が異なりますので、生前贈与等を検討されている方は、事前に専門家（税理士等）または農業委員会事務局にご相談ください。

知って得する農業者年金

○農業者年金は、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます

- ・国民年金第1号被保険者
- ・年間60日以上農業に従事する方
- ・60歳未満の方

○農業者年金には3つのメリットがあります

①女性に優しい

- ・農業者年金の加入には農地の権利名義は要りませんので、**奥様も単独**で入れます。
- ・経営主と家族経営協定を締結することで保険料の国庫補助を受けられます。

②若年層には手厚い政策支援（保険料補助）

- ・上記の加入要件に加え、所得要件や認定農業者等の要件を満たせば、国庫補助が受けられます。なお、35歳未満の方であれば、その金額は、**月額最大1万円**となります。

③税制面で大きな優遇

- ・支払った保険料は、同一生計の家族の分を含めた全額が社会保険料控除の対象となり、大きな**節税効果**を得られます。
- ・年金を受け取る時には、公的年金による所得として公的年金控除を受けることができます。

※加入手続きは、浜中町農業協同組合営農課または農業委員会事務局で行うことができます。

農地パトロールを実施します

今年の「農地パトロール」は10月中旬を予定しています。パトロールは原則、道路からの監視となりますが、一部確認が困難な農地については、立ち入りさせていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

農業委員会総会の報告

第10回総会（令和3年5月27日開催）

報告第1号・議案第1号～第7号

第11回総会（令和3年6月30日開催）

報告第1号～第2号・議案第1号～第5号

第12回総会（令和3年7月30日開催）

報告第1号・議案第1号～第6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

☎65-2196・2129

* 次回は12月号に掲載予定です

浜中町地域おこし協力隊 YU★たろうの活動日誌



第27回 移住イベントに参加しました！

地域おこし協力隊の小山勇太郎です。

今回は、浜中町農業協同組合の職員の方と連携し、8月1日に大阪府の天満橋OMMビルで移住希望者向けに行われた「おいでや！いなか暮らしフェア2021」というイベントに参加しました。

大阪の会場には農協職員の方、町内にある就農者研修牧場と霧多布湿原センター、浜中町役場では私と役場職員がオンラインにより参加しました。大阪会場の浜中町のブースには4組の方が訪れ、私は霧多布湿原センター周辺からタブレットを使い、霧多布湿原を中心に自然環境や生息する生物を紹介しました。タブレットのカメラで湿原の様子を写すと「広い」「すごい」「日本ではないみたい」などの感想をいただきました。

あいにくの天気で浜中町のきれいな景色をお届けすることはできませんでしたが、都会に比べてエゾシカやキタキツネなどの動物、エゾカンゾウやワタスゲなどの植物が身近に見ることができるなど、浜中町が自然豊かな町であることを伝えることができました。

来月10月にも大阪で開催される移住イベントに参加する予定です。今回の経験を活かして、浜中町の魅力を存分に伝えられるよう準備を進めていきます。

(地域おこし協力隊 小山勇太郎 62-2237)



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 9月3日(金)～5日(日)・17日(金)～19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 9月8日(水)・22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、診療日が変更になる場合があります。



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(木)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。

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。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もあります。

We have
a Dream!

霧多布湿原センター通信

Kiritappu Wetland Center

きりたっぷ子ども自然クラブ 「浜辺で乗馬体験！」

7月24日・25日の2日間、北太平洋シーサイドライン乗馬クラブで、乗馬を体験しました。午前中は馬場の中で馬に乗る練習を行い、午後からは馬に乗って浜辺を散策しました。馬に乗った後は、浜辺に落ちているゴミを拾いました。浜辺にはたくさんのゴミが落ちていましたが、みんなで力を合わせて、軽トラック1台分のゴミを拾いました。活動に参加した子どもたちからは、「馬に乗るのは、最初は怖かったけど、慣れてきたら楽しかった」「ゴミをたくさん拾って、浜辺をきれいにできて良かった」などの感想が聞かれました。



一般財団法人セブーンイレブン記念財団 の方々と「ボランティア作業」を実施！

7月10日、一般財団法人セブーンイレブン記念財団の方々と共に、霧多布湿原センター裏山にある「霧多布セブンの森」の草刈作業を行いました。

植樹地や電気柵周りでは、腰丈くらいまで草が伸びており、刈り取った草はレーキなどを使い取り除きました。草刈作業は怠ってしまうと、植樹した苗木が雑草の陰となって生育が遅くなり、最悪の場合枯れてしまいます。地道な作業ですが、「森づくり」をする上で土台となる大切な作業なのです。

- 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/>



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！

「オープンいなり」

【材料：4人分】

- ☆油揚げ…………… 4枚
- A だし汁…………… 300ml
- A 醤油、砂糖…………… 各小さじ2杯
- ☆ご飯…………… 400g
- B 酢…………… 大さじ2杯
- B 砂糖…………… 大さじ1杯
- B 塩…………… 小さじ1/3杯
- B 白ごま…………… 6g

- 卵…………… 1/2個
- 塩…………… 0.2g
- 飾り用 サラダ油…………… 小さじ1/2杯
- ミニトマト(輪切り)…………… 4個
- しらす…………… 大さじ2杯
- 野沢菜(みじん切り)…………… 大さじ2杯

【作り方】

- ①油揚げに熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。
- ②鍋に①とAを入れて強火にかけ、煮立ったら弱～中火で煮含める。
- ③卵と塩を混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ④ボウルにご飯とBを入れて混ぜる。
- ⑤②の汁気を切って④を詰める。飾り用の食材を好みで盛り付け完成。



* 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。



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。結核は、人から人へと空気を介してうつる病気ですが、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。

また、小児は症状が現れにくく重篤な状態になりやすいため、遅くても1歳までにBCG予防接種を受けましょう。



●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

「レモンドリンク」

【材料：4人分】

- A 牛乳……………400ml
 A 無糖ヨーグルト……………400ml
 ★レモン(しぼる)……………1個分
 ★はちみつ……………お好みで

【作り方】

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる。
 ②混ぜたらレモン果汁を少しずつ加えて、さらに混ぜる。コップに入れて、完成。
 ※はちみつを入れて甘味を出してもおいしく飲めます。

今月の食材は「牛乳」です。

牛乳は、カルシウムが豊富に含まれています。また、吸収率を高くする成分も含まれていることから、毎日摂取したい食品です。



【1人分の栄養素】	健康のために
エネルギー 131 kcal	1日1杯の
カルシウム 231 mg	牛乳を
食塩相当量 0.2 g	飲みましょう



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

がん検診では、がんを“初期”の段階で見つけられるため、早期治療につなげることが可能となります。町では、がん検診の受診率向上を目指し、下表の年齢の方へがん検診が無料で受けられる「無料クーポン券」を2月に配布していますので、対象の方はぜひご利用ください。なお、クーポン券ご利用後も2年に1回の間隔で、ご自身が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（生年月日）
乳がん	昨年度40歳になった女性(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日)
子宮頸がん	昨年度20歳になった女性(平成12年4月2日～平成13年4月1日)

- クーポン券が利用できる機関 **釧路がん検診センター**
 ○無料クーポン券の使用期限 **令和4年1月31日**

●問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

駐在所からのお知らせ 厚岸警察署 霧多布駐在所

1 秋の全国交通安全運動

～夕暮れ時 あなたを守る 反射材～

●運動期間

9月21日(火)～9月30日(木)

●運動重点

- ・子どもや高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時と夜間の事故防止、歩行者等の保護など、安全意識の向上
- ・自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転などの悪質および危険な運転の根絶

●交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(木)



「安全運転をお願いします！」

2 ヒグマの人身被害防止

9月は、熊が冬眠に備えて食糧を探して活動が活発になる季節ですので、下記の行動をお願いします。

- ★複数で行動し、音で存在を知らせる
- ★ヒグマの出没情報などに気を付ける
- ★残飯や生ごみの処理に注意する
- ★フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返す。
- ★落ち着いて行動する



3 霧多布駐在所日記（霧多布駐在所 高橋・青木）

世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、日本において国民の生活や社会・経済活動に重大な影響を及ぼす感染症の拡大を防ぐため、緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置が発出されています。また、各市町村においてはワクチンの接種が実施され、まん延防止の対応を講じています。しかし、新型コロナウイルス感染症は一向に終息の気配がなく、さらに拡大の様相を呈しています。

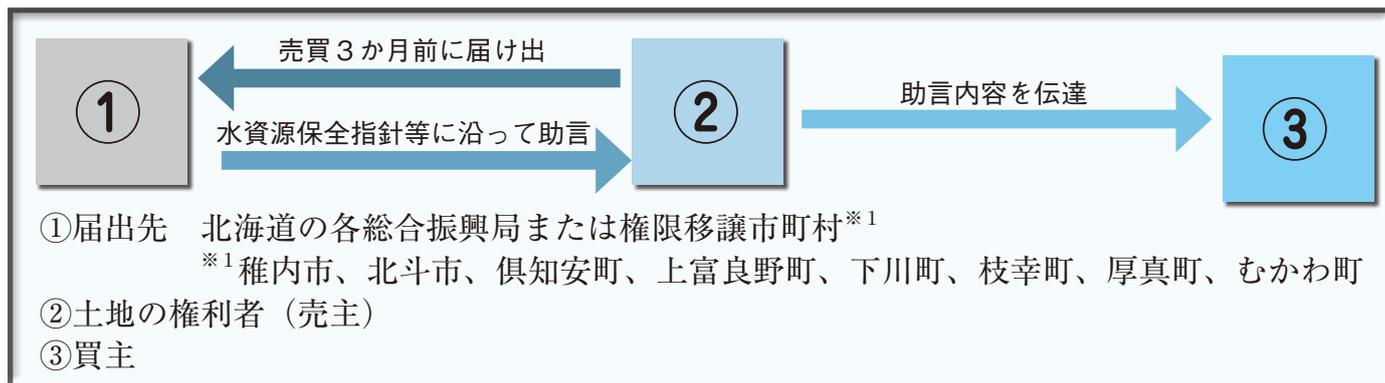
広報はまなかに掲載されている写真も昨年4月以降、皆さんの表情がマスクで覆い隠され寂しい限りです。しかし、どこかで「マスクの下は笑顔です。」というキャッチコピーを見たことがあります。確かに、マスクで顔を覆っていてもその下には皆さん一人ひとりの笑顔があるのです。ウイルスの沈静化まで共に頑張りましょう！



『北海道水資源の保全に関する条例』 に基づく事前届出について

北海道では、水資源の保全に関する施策を総合的に推進し、本道の豊かな水資源がもたらす恩恵を現在と将来の世代が享受できるよう、上記の条例を制定しました。これにより、水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合は、

土地の権利者は、契約締結の3か月前までに知事へ届出が必要です。



浜中町では、厚岸町別寒辺牛地区・浜中町茶内第三地区水資源保全地域が該当します。指定地域の詳細は、北海道のホームページ（<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/stt/mizusigen/mizusigen.htm>）でご確認ください。

●問い合わせ先 北海道総合政策部計画局土地水対策課水資源保全係 ☎011-204-5178

みどりの食料システム戦略

我が国の食料・農林水産業は、大規模自然災害・地球温暖化、生産者の減少等の生産基盤の脆弱化・地域コミュニティの衰退、新型コロナを契機とした生産・消費の変化等の課題に直面しており、地域の将来を見据えた持続可能な食料システムの構築が急務となっています。このため、農林水産省では令和3年5月、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

詳しくは
こちら

みどりの食料システム戦略

検索

<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html>



問合せ先

農林水産省北海道農政事務所企画調整室

（問合せメールフォームURL）

<https://www.contactus.maff.go.jp/j/hokkaido/form/4762.html>

農林水産省大臣官房環境バイオマス政策課

☎ 011-330-8801

☎ 03-3502-8056

農林水産省

7/16 浜中小学校3・4年生が川の観察を行いました

～ノコベリベツ川と三郎川的环境や動植物について学習～

7月16日、浜中小学校3・4年生13人が、ノコベリベツ川と三郎川の環境や動植物を観察しました。

事前に児童の皆さんは、霧多布湿原センターの職員から浜中町で見られる花や鳥について学習しました。中でも「日本全体で見られる鳥の種類は540種であるのに対し、浜中町では半分以上の293種である」との説明に、驚きを感じていました。また、浜中町で自然を守るために行われている取り組みとして、ヒグマ等の動向を知るきっかけとなるドングリの実なりの調査や特定外来生物であるオオハングソウの抜き取りが実施されていることも学びました。

川の調査では、胴長とライフジャケットを身に着け、箱眼鏡や網などを使いながら生き物を実際に捕まえて観察しました。子どもたちは、石の下や地面に潜っている生き物を協力しながら捕獲していました。

生き物を捕獲した後は、霧多布湿原センターの職員から一匹ずつ生物の説明を受けました。ノコベリベツ川では、サクラマスやヤマメが生息していることを知りました。三郎川では、コガタカワシンジュガイは大きさで年数がわかること、「生きた化石」ともよばれるスナヤツメがいることから環境が昔から大きく変化していないこと、スナヤツメは雄が雌を見つけるときに目が生えてくることなどを学びました。

学校に戻ってからは2つの川の比較を行い、それぞれの川の周辺の様子や生息している生物について復習しました。



7 / 16・21

浜中・姉別保育所の子どもたちが浜中消防署を見学

～消防車に乗ったり、火災現場を想定した煙体験をしました～

7月16日に浜中保育所の子どもたち12人が、21日には姉別保育所の子どもたち10人が、バス遠足で浜中消防署を見学しました。

子どもたちは消防車と救急車に乗り、レスキューの機材を見せてもらったり、放水体験、火災現場を想定した煙体験、潜水や火災現場で使用する消防士さんの装備を担がせてもらうなど、日常ではできない体験に目を輝かせていました。子どもたちの中には「僕ね、将来消防士さんになる！」と話す場面も見られ、とても良い体験となった様子でした。



7 / 21

浜中消防署が水難救助訓練と海中のごみ拾いを実施

～空き缶やペットボトルなどが回収されました～

7月21日、浜中消防署は毎月2回行っている水難救助訓練に合わせ、霧多布港湾内海中のごみ拾いを実施しました。この取り組みは、日頃から訓練等で海を利用していることに感謝を込め、「海の日」に合わせて実施したそうです。当日は、消防署職員10人のほか、浜中漁業協同組合職員4人と役場職員6人も参加しました。

この日、消防署職員の潜水士6人が午前10時から順次海中へ飛び込んで作業を開始し、計4回の潜水により、空き缶やペットボトルなどのごみを回収しました。潜水訓練後は、霧多布港湾内の路上のごみ拾いも行われました。



7 /
28・29

茶内・霧多布保育所幼年消防クラブが放水体験

～素早く標的の火点へ放水を行いました～

7月28日に茶内保育所で、29日には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。この放水体験は、実際に水を出して火を消す大変さや難しさを身を持って感じてもらうために実施されています。

今回は、全体を指揮する指揮者、放水を担う1番員、2番員、ポンプ車を操作する機関員の4人1組のチームに分かれ、消火活動を体験しました。クラブ員たちは素早く標的の火点へ放水を行い、保護者や見学していた子どもたちから大きな拍手が送られていました。

最後は、1人ずつ消防車の前で記念撮影を行いました。果たして、この中から未来の消防士は生まれるでしょうか？

7 /
29・30

幼児野球教室を開催しました

～霧多布保育所の子どもたちが野球を体験しました～

7月29日に茶内保育所、30日には霧多布保育所のさくら組の子どもたちを対象に幼児野球教室を開催しました。

この幼児野球教室は、野球遊びを通じて野球の楽しさや体を動かす楽しさを体験してもらい、野球への親しみと関心を持ってもらうことを目的に実施しています。この日は、霧多布高校野球部の佐々木昭典顧問と部員の片島羽矢人くん、佐々木珀李くん、野球部OBの中田貴耶さんと鹿糠剣進さんの5人がコーチで来所しました。

子どもたちは、最初にウォーミングアップとして「歩き鬼ごっこ」と「準備体操」を行い、その後、キャッチボールやストラックアウト、ティーバッティングなどを楽しみました。

最後に、コーチを務めた佐々木昭典顧問から「小・中学校でも野球を続け、ぜひ霧高へ来てください。」とのお話がありました。子どもたちは、野球教室が終わり教室へ戻った後、「走るのが楽しかった！」「投げるのが楽しかった！」「全部が楽しかった！」と、とても喜んでいました。将来、霧高野球部員になって活躍してくれるとうれしいですね。



高速道路 親子現場見学会 参加者募集

実施日時	令和3年9月25日(土) 13時～17時（暴風雨など荒天の場合は中止）
見学場所	北海道横断自動車道（阿寒IC～釧路西IC間）建設工事現場、釧路東IC管理ステーション
集合場所	釧路地方合同庁舎正面（合同庁舎の駐車場利用可）
内 容	工事現場見学、建設作業車両の見学など
交通手段	集合後、バスで移動
対 象	釧路管内在住の小学生とその保護者
定 員	親子20組、40人程度（先着順）
参加料	無料
申込期間	令和3年9月6日(月)～9月10日(金) 電話受付（9時～17時）

●申し込み・問い合わせ先

釧路市役所道路河川課

☎0154-31-4599

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

年に一度は健診を受けましょう！

協会けんぽ北海道支部では年度内に1回、加入者の方の健診費用の一部を補助しています。35歳から74歳の被保険者（ご本人）の方にはがん健診を含めた充実した健診項目の「生活習慣病予防健診」を、40歳から74歳の被扶養者（ご家族）の方には、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と、2つの健診をご用意しています。

また、生活習慣改善のために、メタボリスクの高い方に保健師による健康サポート（特定保健指導）を実施していますので、こちらもぜひご利用ください。

平日・日中の受診を心がけましょう！

休日や夜間に軽症の患者が安易に医療機関へ受診すると、一刻を争う救急患者の受け入れなどに支障が生じます。また、休日や夜間などの診療時間外に医療機関を受診すると割増料金がかかります。

緊急性の低い場合は、平日の診療時間内に受診することが日本の医療体制を守ることや医療費の節約につながります。

●問い合わせ先

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部

☎011-726-0352

北海道の広報紙「ほっかいどう」がウェブ版の掲載開始

今年度から北海道発行の広報紙「ほっかいどう」が北海道庁のホームページにウェブ版で掲載されていますので、パソコンやスマートフォンでご覧ください。また、電子書籍ポータルサイト「Hokkaido ebooks」でも見ることができます。



北海道ホームページ



電子書籍ポータルサイト
「Hokkaido ebooks」

※電子書籍ポータルサイト「Hokkaido ebooks」をスマートフォンやタブレットでご覧いただく場合は、専用アプリが必要です。

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。

2021年度後期科目等履修生・聴講生

学外の社会人等に科目を開放する制度で、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る方が対象です。

募集締切 10月1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

釧路埼灯台の 思い出を募集します

釧路海上保安部では、今年で初点灯から130周年を迎える釧路埼灯台にまつわる思い出話等のエッセーや写真（初代・2代目・3代目のいずれか）を募集します。

応募作品は、釧路埼灯台の歴史や魅力を発信する貴重な資料として、釧路海上保安部が主催する灯台記念日特別展での展示やさまざまな広報活動等に活用いたします。

応募期間は、**令和3年9月30日**までとなっています。詳細は下記までお問い合わせいただくか、釧路海上保安部ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先

釧路海上保安部交通課 ☎0154-21-5575

第31回「公証週間」 電話相談のご案内

10月1日から7日は「公証週間」です。日本公証人連合会本部では期間中、電話相談を実施します。

日時 10月1日(金)～7日(木)

9時30分～12時 / 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

令和3年度 全国労働衛生週間

10月1日から7日は、厚生労働省および中央労働災害防止協会が唱える「全国労働衛生週間」です。

今年度は、下記の全体スローガンと副スローガンのもと、労働衛生意識の高揚と自主的労働衛生管理活動の促進を図るとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組みを展開していきます。

全体スローガン

「向き合おう！ ころとからだの 健康管理」
副スローガン

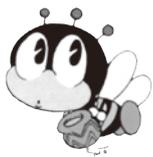
「うつらぬうつさぬルールとともに

みんなで守る健康職場」

●問い合わせ先

釧路労働基準監督署 ☎0154-45-7836

●広報はまなか8月号に掲載した「釧路埼灯台の思い出を募集します」の問い合わせ先電話番号について、「011-204-5523」と記載しておりましたが、正しくは「0154-21-5575」でした。お詫びして訂正いたします。



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。

《散布小学校》 —地域とともにある学校を目指して—

本校は今年度、5人の新入生を迎え、全校児童23人が先生方とともに毎日楽しく勉強しています。児童会活動もとても活発で、みんなが過ごしやすい学校づくりのために、児童会本部、図書放送委員会、保健体育委員会がそれぞれアイデアを出し合い、活動に取り組んでいます。

■ 保健体育委員会「わくわくサーキット」

保健体育委員会では、1学期に楽しく運動して元気な体をつくるため、毎週水曜日の朝、全校児童で「わくわくサーキット」に取り組みました。

この活動は体育館全面を使って、なわとびやプランク、バーピー、ボールキャッチ、反復横跳びを一種目40秒ずつ次々で行います。終わった後は汗いっぱいになりますが、みんないい笑顔です。保健体育委員会では、2学期にもスポーツ交流会や健康クイズなど、みんなが元気で健康に過ごせるような活動を実施していく予定です。

学校データ

校長	大和	洋一
教頭	清水	秀紀
教員数		6人
養護教諭		1人
事務職員		1人
事務生		1人
児童数		23人
学級数		5学級



私たちの町の高等学校

霧多布高校通信

7月10日・11日の2日間、霧高祭を開催しました。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により実施できなかったため、2年ぶりの開催となりました。

今年度のテーマは「今年は楽しむべ～俺らのやり方で～」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を披露しました。また、霧の中ではありましたが、花火を打ち上げることができました。2日目は有志バンド発表や実行委員企画のゲーム、エンディングセレモニーを行い、今年の総合優勝は2年A組でした。

今年度、新型コロナウイルス感染症対策のため一般公開を中止し、例年の全校焼肉、模擬店も実施できませんでした。例年の霧高祭と形を変えての開催となりましたが、3年生からは「学校祭が出来たことが一番嬉しい」という声が多く聞かれました。1・2年生からは「先輩方を見習って来年の学校祭も盛り上げたい」という声がありました。今回の霧高祭で得た団結力を今後の学校生活に活かしていきたいと考えています。



「宮川博元記念ギャラリー」ができました



浜中町総合文化センター内に美術展示室「宮川博元記念ギャラリー」が新設されました。当ギャラリーは、本町で中学生時代を過ごした宮川博元氏が、浜中町への恩返しと子どもたちに真の芸術に触れて欲しいという切なる願いから、自ら収集した故冬島大二郎氏の作品81点を本町に寄贈されたことがきっかけとなり、誕生いたしました。

宮川氏の浜中町に対する想いは強く、中学校を卒業し札幌市へ就職した後も、浜中町出身者で交流を図る「札幌霧多布会（現：ふるさと浜中会）」を設立し、初代代表世話人になるなど、今日に至るまで本町や本町出身者の方々を長年にわたり支えていただいております。

霧多布会（現：ふるさと浜中会）」を設立し、初代代表世話人になるなど、今日に至るまで本町や本町出身者の方々を長年にわたり支えていただいております。

ギャラリーの完成式典は8月21日に行われ、テープカットに参加した宮川氏から浜中町時代の思い出や、これを機に浜中町が芸術の町となってほしいという想いを伺うことができました。

ギャラリー内には現在、故冬島氏が国際芸術文化賞を受賞した作品も含めた17点が展示されております。

今後は住民の皆さんが何度も来て楽しめるよう、定期的に作品の入れ替えや企画展を実施しますので、新たな憩いのスペースとしてご利用ください。

◆開館時間：9時～17時 ※休館毎週月曜日（月曜日が祝祭日の場合は翌日）・祝祭日の翌日



浜中町 中・高校生ボランティアリーダー養成講座

教育委員会と社会福祉協議会が実施する「中・高校生ボランティアリーダー養成講座」がスタートしました。

第1回目の活動となった7月28日は6人の受講者が参加し、総合文化センターで開講式や事前学習を行い、その後に霧多布中学校の図書室で書籍整理を行いました。

受講者は、2人1組で本にバーコードを貼り、バーコードを貼った本をパソコンに登録するなど、図書室がどのように管理されているのかを知るとともに、共同作業の難しさや楽しさを学びました。

今後は、新型コロナウイルス感染症の状況を注視しながら、町内行事の運営支援をはじめ、学習支援や災害シミュレーションなどの体験活動を実施する予定です。

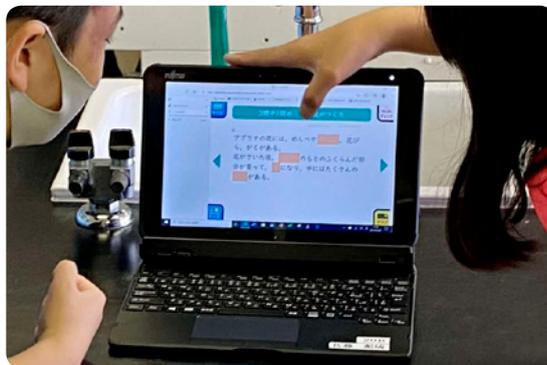


学校教育からの情報コーナー

GIGAスクール構想の実現へ ～ 1人1台端末は令和の学びの「スタンダード」～

浜中町の小・中学校には、令和3年度から1人1台端末が導入されました。特別に支援を必要とする児童生徒を含め、多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、今後、次のような学習ができるようになっていきます。

- ◎子どもたち一人ひとりの反応を踏まえた双方向型の一斉授業が可能になる
- ◎子供たち一人ひとりが情報を検索し、収集・整理できるようになる
- ◎子どもたち自身がさまざまな情報にアクセスし、主体的に情報を選択できるようになる
- ◎子どもたち一人ひとりが考えをまとめて発表できるようになる
- ◎共同編集を行い、リアルタイムで考えを共有しながら学び合えるようになる
- ◎観察や実験を行い、動画等を使ってより深く分析や考察できるようになる



いじめ根絶に向けて ～「0に」をテーマに～

町内の小・中・高等学校全てを「誰もが、安心して、楽しく生活できる学校」にするために、各学校では、いじめを根絶するための取り組みを行っています。

『「いじめの芽」もいじめである』という認識のもと、今年度もいじめの問題の実態把握のために、「いじめアンケート」を行い、その調査結果をもとに児童生徒との面談等を実施しています。

今後は、この調査結果をもとに、学校としていじめに対する具体的な対応を行い、早期解決を図ります。

< 釧路管内地域いじめ問題等対策連絡協議会 取り組みの重点 >

- 「嫌な思いをしたときに誰にも相談しない」と回答する児童生徒を0に
- いじめ問題に係る校内組織を確立し、いじめの認知漏れを0に
- 「いじめは許される」と回答する児童生徒を0に
- 専門的な相談を受けていない不登校児童生徒を0に

※ 8月24日、いじめ根絶をテーマとした「浜中町どさんこ☆子ども地区会議」をZOOM開催しました。この会議には、浜中町の小・中・高等学校の代表者が参加し、いじめのない学校づくりに向けた1学校1運動について、霧多布小学校・散布中学校・霧多布高校が発表を行うなど、いじめ問題について協議することができました。



新着図書案内



児童書



『あいうえおノマトペ』

石上 志保/文 赤池 佳江子/絵

日本語には、動物の鳴き声や物事の様子、動きなどを音で表すオノマトペ（擬音語・擬態語）がたくさんあります。

この絵本では、「す」はすいすい泳ぐ魚、「る」はるるんと楽しい気持ち、「わ」はわんわん吠える犬など、つい真似したくなるオノマトペをあいうえお順に紹介しています。ひらがなの練習にもオススメの絵本です。

『50代からの人間関係』

水島 広子/著



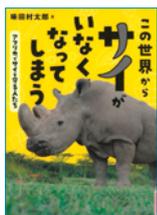
一般書

不機嫌なパートナー、ガンコな老親、話が合わない友人、離れていく子ども…。

50代からの人間関係には悩ましいテーマがたくさんあります。そのうえ、50代以降の人間関係は問題を修復しにくいものとも言われています。

本書では、家族、友人、職場の人たちなどに対するさまざまな悩みの対処法を、一つずつ紹介。50代からの人間関係を豊かにするコツを見ていきましょう。

児童書



『この世界からサイがいなくなってしまう-アフリカでサイを守る人たち-』

味田村 太郎/文

密猟が原因で、アフリカからサイがいなくなってしまうかもしれません…。サイの絶滅を防ぐため、密猟者と戦う人たちがアフリカのサバンナにいます。密猟、サイの孤児院、復活プロジェクト…。著者がアフリカで見たものとは？

「第8回子どものための感動ノンフィクション大賞」で最優秀作品に選ばれた1冊です。

『おいしくて泣くとき』

森沢 明夫/著



一般書

貧困家庭の子どもたちに無料で「こども飯」を提供する『大衆食堂かざま』。その店のオーナーの息子である中学生の心也は「こども飯」を食べにくる幼馴染の夕花のことが気になっていた。

7月のある日、心也と夕花は面倒な学級新聞の編集委員を押し付けられたことから距離が近くなる。しかし、ある事件に巻き込まれてしまい…。

《北海道立図書館の本を読みませんか?》

図書室では、今年も北海道立図書館から借りた本を展示しています。児童書・一般書ともに、図書室には置いていない本が数多く展示されています。貸し出しもしていますので、ぜひご利用ください!

《今月の映画上映会》

日時：9月18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：『チャーリーとチョコレート工場』(115分)

あらすじ：貧しいが純粋な少年チャーリーは、黄金のチケットを手に入れてチョコレート工場の見学へと招待された。工場ではチャーリーをはじめ5人の子どもたちが工場主のウィリー・ウォンカと一緒に奇妙な体験をしていく…。

今月のおはなし会

9月11日(土)

25日(土)

場所：総合文化センター

2階図書室

時間：11:00~

9月は健康増進普及月間です

No.386 保健師・歯科衛生士・栄養士です

近年、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。これは運動習慣や食生活などの日常生活のあり方と深く関係しているため、健康的な生活習慣の確立と定期的な健康診査の受診による早期発見が重要です。また、9月は食生活改善推進運動も連携して実施するため、「野菜・食塩・カルシウム」の摂取量について見直してみましよう。

統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

**運動を
1日10分**

**食事をおいしく、
バランスよく**

禁煙で健康

★運動

適度な運動は、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歩く機会を増やすなど、**1日10分**の運動から始めてみましょう。

★食事

○毎日プラス1皿の野菜

現在、日本人の野菜摂取量が不足しています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要とされておりますが、それを達成するには70g足りません。これはトマト1/2個、かぼちゃの煮物3切れに相当します。1日1皿、野菜の料理を追加してみましょう。

○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9.7gであり、未だ多いのが現状です。味付けには、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対して不足傾向にあります。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富に含まれているため、日常生活で摂取することを習慣化させましょう。

「**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摂取を心がけましょう。

★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増えるため、この機会に**禁煙**してみましょう。

●問い合わせ先 役場福祉保健課健康推進係 ☎62-2307

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	ハツラツ倶楽部わっはっは (老人福祉・母子健康センター 10:00～11:15)	16 木	ふまねっと教室ふらっと (姉別農村環境改善センター 13:00～14:00)
2 木	健康教室 (姉別農村環境改善センター 13:00～14:30)	17 金	霧多布高等学校体育祭
3 金		18 土	映画上映会 (総合文化センター2階会議室13:00～)
4 土		19 日	
5 日		20 月	
6 月	健康教室 (茶内第三母と子の家10:00～11:30)	21 火	
7 火	健康教室 (茶内コミュニティセンター 10:00～11:30)	22 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)
8 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)	23 木	厚岸霧多布昆布森国定公園指定記念浜中町民駅伝大会 (10:00～)
9 木		24 金	
10 金	産前ママのつどい (要申込)	25 土	今月のおはなし会 (総合文化センター図書室11:00～)
11 土	今月のおはなし会 (総合文化センター図書室11:00～)	26 日	茶内中学校文化祭
12 日		27 月	
13 月		28 火	
14 火		29 水	
15 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 10:00～11:15)	30 木	

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	6・13・21・24・27
	総合体育館	6・13・21・24・27
	農業者トレーニングセンター	6・13・20・23・27
	すくらむ21	6・13・21・24・27
	温水プール	6・13・21・24・27
MO-TTOかぜて	5・6・12・13・19・20・26・27	

ひとのうごき

7月末現在 (前月比)

- 人口: 5,548人 (- 5)
- 男: 2,724人 (- 2)
- 女: 2,824人 (- 3)
- 世帯数: 2,476世帯 (- 3)



おたんじょう

- 茶内駅東・遠藤 泰心ちゃん(優生さん)
- 火散布・常陸蒼太朗ちゃん(勇馬さん)
- 茶内下茶内・柴田 希帆ちゃん(恭平さん)
- 霧多布三区・飯島 六椀ちゃん(京介さん)



おくやみ

- 暮 帰 別・山田きみ子さん(77歳)
- 霧多布東四区・上田 一雄さん(86歳)
- 琵琶瀬共交・杉田 イネさん(86歳)
- 茶内市街一区・栗本 章子さん(92歳)
- 渡 散 布・折安 清勝さん(88歳)
- 新 川・木村 清子さん(63歳)
- 姉別大和・梅原 忠規さん(91歳)

おたんじょう、おくやみは、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 幼年消防クラブ放水体験

7月28日に茶内保育所で、29日に霧多布保育所で放水体験が行われました。
(関連13～15ページ)



文芸サロン

俳句

盆参り心で唱うお経かな

福澤 秋桜(茶 内)

盆過ぎてガラリと変わる服装よ

翁 栗鼠(暮帰別)

診断が終われば食事元通り

藤井 彰徳(茶 内)

短歌

この角度よりの空ばかり見てる日々を病みいる曇天横切る鴉

相原 睦子(茶 内)

わが犬が亡き愛犬に似ていると潤む瞳や七日盆

福澤 秋桜(茶 内)

中秋の名月を見て団子食い仲間と酌み交わす酒よ

翁 栗鼠(暮帰別)

連日の暑さと湿度につい負けてポチッと購入窓エアコン

海際 集住(霧多布)

夜空から星をたくさん「はいどうぞ」子どもがくれた楽しい一時

星方 知瑠(浜 中)

