

広報しゃり！ Shari

2016

6
No.874
月号



特集

知床自然センター ここが変わりました

写真：改修工事を終え、知床自然センターが4月20日にリニューアルオープンしました。写真はセンターのメインパネル前で記念撮影する子どもたち。（関連記事2～3頁をご覧ください。）

新しいプログラムが始まりました

新たな大型映像プログラム

映像ホールは、アーチ型スクリーンの平面化、音響設備の更新をしました。

また、今までのオリジナルプログラム「四季・知床」のほかに、新しい映像プログラムが加わりました。タイトルは「小さな世界はワンダーランド」。神秘的な原生林に暮らすシマリスの成長物語で、幅 20m × 高さ 12m 巨大スクリーンでリスの目線から見た迫力ある映像を味わえます。



(c) Rob Drewett/BBC 2014



知床財団によるレクチャー

新設されたレクチャールームで、知床財団のスタッフが毎日レクチャーを行います。

レクチャーのプログラムは 2 種類。1 つは、「日刊知床ヒグマ情報」で、知床のヒグマ最新情報をお伝えします。もう 1 つは、「知床財団スタッフトーク」で、現場にいる知床財団スタッフならではの人と自然、歴史にまつわる内容です。また、新しい大型映像でのシマリスのスタッフトークも聴くことができます。

今後は…

施設の改修は第一段階を終了しましたが、センターの外壁塗装や入館する利用者の誘導路の改善に必要な駐車場など外構の整備、新たな大型映像プログラムの作成などについて、段階的に整備を図っていきます。

知床自然センター オープニングフェス

5 月 7 日と 8 日の 2 日間、知床自然センターのリニューアルを記念して、オープニングフェスが開催されました。当日は、のべ 220 名が来場し、国際的なアウトドアフィルム映画祭（カナダのバンフ・マウンテン・フィルム・フェスティバル）で上映されたダイナミックな自然映像を、巨大スクリーンで楽しみました。

また、7 日にはシーカヤックガイド・登山家・知床エクスペディション代表の新谷暁生さんによるトークイベントが行われました。活動拠点としているニセコを例に、自然を楽しむためのルール作りの大切さといった貴重なお話に、参加したみなさんは熱心に耳を傾けていました。



知床自然センター ここが変わりました

～新コンセプト～
「フィールドを知り、楽しむための国際ビジターセンター」

開設から 28 年経過した知床自然センター。昨年 10 月からの改修工事を終え、4 月 20 日にリニューアルオープンしました。新しいコンセプトを掲げ、知床国立公園の玄関口としての「拠点機能」や、長くかつ何回でも訪れたくなるような「滞留機能」を充実させた“新”自然センターをご紹介します。

▼問合せ 役場環境課自然環境係 ☎ 0152-23-3131 内線 100

正面玄関



メインパネル



総合案内カウンター



窓には、知床のアクティビティをイメージしたイラストが利用者を出迎えます。また、複数あった入口を自動ドアに統一しました。

センターに入ると、正面に知床半島がデザインされた幅 7m × 高さ 2.7m の大きなパネルが出迎えます。このパネルは知床の様々な情報を発信しています。

正面から向かって右側に移設された総合案内カウンター。今までよりさらに、最新かつ充実したフィールド情報を利用者へ発信します。

レクチャールーム



レクチャーを受け、フィールドを知り、知床の散策を楽しんでもらうための新たなスペースです。

フードコート



売店とレストランが集約され、内装を一新。また、フードメニューもセンター限定のメニューができるなど充実しました。

国際化対応



センターの案内表示を多言語化しました。また、ピクトグラム（絵記号）を使用し、外国の方にも一目でわかるようになりました。このほかには、センター内に無料 Wi-Fi スポットを設置しました。

「人権」について考えてみませんか？

～人権啓発活動地方委託事業のお知らせ～

▼問合せ 役場住民生活課住民活動係 ☎ 0152-23-3131 内線 121

「人権」と聞くと、難しく感じるかもしれません。しかし、人権啓発活動の中心は、幼児から中学生までの子どもたちです。生命を育てることやいじめ問題なども人権問題になります。

町では、「人権啓発活動地方委託事業※」として、下記の取り組みを行う予定です。これらの取り組みを通じて、子どもたちが成長した時に人権について改めて考えるきっかけとなること、子どもたちが取り組む啓発活動を見て、町民のみなさんが人権問題を身近に感じてもらうことを目的としています。

※人権啓発活動地方委託事業

国（法務省）からの委託により、地方の人権啓発活動を全国的に一定水準確保することを目的として実施されます。事業は町が主体となり、人権擁護委員、法務局と連携を取りながら実施します。

事業名	予定時期	内 容
人権の花運動	6・7月	町内の保育園・幼稚園・小中学校で、児童の方々に花植えを体験してもらい、生命を育てる大切さを学びます。
人権標語コンテスト	7・8月	町内の小中学生を対象に、人権に関する標語の募集を行います。優秀作品については啓発物品や看板に掲載する予定です。
人権啓発物品の贈呈	9月	人権に関する相談窓口等を掲載した文房具等を学校へ配布します。児童に使ってもらい、人権について考える機会を設けます。
人権関連図書の設置	7月以降	図書館で人権に関する図書を購入し、展示コーナーの設置や関連絵本の読み聞かせを行います。町民のみなさんに人権について触れてもらう機会を設けます。

▼問合せ 役場企画総務課総務係 ☎ 0152-23-3131 内線 239

町長の資産を公開します

「斜里町長の資産等の公開に関する条例」に基づき、平成 27 年 12 月 31 日現在の馬場町長の資産を公開します。

7 月 1 日より役場で閲覧できます。

▼閲覧場所 役場企画総務課総務係（2 階 8 番）

▼閲覧時間 土曜・日曜・祝日を除く 8 時 45 分～ 17 時 30 分

平成 27 年度情報公開制度・個人情報保護制度 運用状況

「斜里町情報公開条例」および「斜里町個人情報保護条例」に基づき、運用状況を掲載します。

■情報公開制度

町が持っている行政情報を町民などの請求に応じて公開する制度

▼公開請求件数 2 件

※うち 1 件は、対象情報不存在

▼うち公開した件数 1 件

■個人情報保護制度

町が持っている個人情報の開示や訂正を求める権利を明らかにし、自分の個人情報が正しく取り扱われているか自ら確認できる制度

▼開示請求件数 0 件



消防署庁舎のトレーニング機器を利用できます

6月13日(月)から

▼問合せ 斜里消防署総務課庶務係 ☎ 0152-23-2435

消防署庁舎 1 階にあるトレーニングスペースについて、町民のみなさんにも利用していただけるようになりました。この機会を利用して、日ごろの運動不足を解消してみませんか？



利用できる曜日と時間は？

月・水・金曜日は、13 時～ 16 時および 18 時～ 19 時 30 分、日曜日は 10 時～ 12 時です。

※年末年始は除きます。また、災害及び緊急出動時は利用できない場合もあります。

利用するためには？

利用するためには、**登録申請が必要**です。なお、登録期間は、6 月～ 9 月（上期）・10 月～ 3 月（下期）の 2 回に分かれています。※対象は斜里町在住の方で、高校生以下は除きます。

▼利用の手順

- ①消防署に置いている申請用紙に記載し、注意事項に同意・署名をして、消防署へ直接提出してください。
- ②登録証を発行します。発行された方が利用できます。
- ③6 月 10 日(金) 19 時から、消防署 1 階研修室にて説明会を実施しますので、登録完了された方は出席してください。
- ④6 月 13 日(月)から、利用開始です。

上期の受付は 6 月 6 日(月) 9 時から 6 月 8 日(水) 17 時 30 分までです。
先着 20 名までなので、お早めに申請を！

※下期については、9 月から申請開始予定です。

機器の種類は？



- ①ルームランナー
- ②ダンベル・バーベル
- ③ワイドベンチ（ベンチプレス）
- ④マルチベンチ（多機能ウェイトトレーニングベンチ）
- ⑤リンカンベルトバイク（トレーニングバイク）
- ⑥クロストレーナー（下半身を中心に鍛えるマシン）
- ⑦プリチャーカールベンチ（上腕二頭筋）
- ⑧フラットベンチ（ダンベルトレーニング用）

	No.	テ ー マ	内 容	町 担 当 課
福 祉 と 健 康	10	健康づくりレッスン①	生活習慣病予防とがん予防	保健福祉課
	11	健康づくりレッスン②	歯と身体の健康	〃
	12	健康づくりレッスン③	健康な食生活	〃
	13	健康づくりレッスン④	心の健康、ストレスと上手につきあうために	〃
	14	健康づくりレッスン⑤	子どもの健康	〃
	15	介護保険と高齢者への生活支援	介護保険制度のしくみと町の高齢者生活支援事業	〃
	16	地域づくりと介護予防	町の高齢者を取り巻く状況と介護予防で推進する地域づくり	〃
	17	こころとからだの介護予防	いつでも始められる介護予防活動	〃
	18	高齢者を支える地域づくり	地域包括ケアシステムの構築に向けて	〃
	19	認知症を知ろう	認知症の正しい理解と接し方	〃
	20	心かよう福祉社会をめざして	福祉施設の概要と各種福祉サービス	〃
	21	楽しく子育て	まちの子育て支援策	こども支援課
く ら し	22	後期高齢者医療制度入門	後期高齢者医療制度のしくみ	住民生活課
	23	国保が守るみんなの健康	国民健康保険のしくみ	〃
	24	みんなの病院	国保病院の概要	病院事務部
	25	災害に備えて	自然災害に備えた日ごろからの対策と災害時の対処方法	企画総務課
	26	活用しよう!防災マップ	防災マップのみかた、活用方法	〃
	27	地図で見る身近な危険（図上訓練）	斜里町市街地の地図を使った防災訓練（約 3 時間の講座）	〃
	28	身近な税金の話	いろいろな税金のしくみ	税務課
	29	ためになる年金の話	国民年金のしくみ	住民生活課
	30	悪質商法に注意!	悪質商法への対策～トラブルに巻き込まれないために～	〃
	31	交通安全教室	交通事故の危険性と防衛手段	〃
	32	環境を考える	地球温暖化対策やポイ捨て禁止条例などの取り組み	環境課
	33	ゴミのゆくえとリサイクル	町のゴミ事情と資源物のリサイクル	〃
産 業	34	おいしい水と快適な下水道	上水道の現状と課題、下水道事業の概要	水道課
	35	救急と火災予防	A E D の取扱い方法や住宅火災警報器のこと	消防署
	36	斜里町の農業	農業の現状・課題・振興策	農務課
	37	斜里町の水産業	水産業の現状・課題・振興策と漁港整備	水産林務課
	38	斜里町の林業	林業の現状・課題・振興策	〃
生 涯 学 習	39	斜里町の商工・観光	商工観光業の現状・課題・振興策	商工観光課
	40	知床しゃりブランドを全国へ!	ブランド認証制度と地場産業活性化チャレンジ事業概要など	〃
	41	教育行政と学校教育	教育委員会のしくみ、予算と事業、学校教育	生涯学習課
	42	学び・体験の場 公民館	講座・サークルづくりからの公民館活動	ゆめホール
	43	図書館へようこそ	絵本の紹介・読み聞かせのコツ・ブックカバー講習会など	図書館
	44	博物館で学ぼう知床の動植物	知床に生息する動植物などのお話	博物館
	45	スポーツで健康な毎日を!①	毎日できるいきいき健康体操（約 1 時間の講座）	ゆめホール（B&G）
	46	スポーツで健康な毎日を!②	レクリエーション・スポーツ講座（約 1 時間の講座）	ゆめホール（B&G）
	47	スポーツで健康な毎日を!③	体幹筋力アップ運動（約 1 時間の講座）	ゆめホール（B&G）
	48	スポーツで健康な毎日を!④	ラダー（はしご）下肢筋力運動（約 1 時間の講座）	ゆめホール（B&G）

今までのメニュー「高齢期の健康相談・健康教室」の内容を拡充しました

NEW

対象
町内のおおむね 5 人以上のグループ（自治会・サークル・仲間など）

時間
平日の 9 時から 21 時までの間で、2 時間以内です。

テーマ
出前講座メニューは、48 テーマあります。（表を参考にしてください）これ以外のテーマを希望される場合は、お問合せください。

注文方法
開催希望日の 2 週間前までに希望テーマ、希望日時（第 3 希望まで）、会場、代表者の氏名などを記載した申請書を提出してください。
電話や FAX、メールのほか、直接企画総務課窓口でもお受けします。
※申請書の様式は、ご希望があれば企画係から送付しますが、斜里町ホームページからでもダウンロードすることができますので、ご活用ください。
☞斜里町ホームページ
<http://www.town.shari.hokkaido.jp/>
▶ [申請書ダウンロード] ▶ [出前講座申込書]
▼申込み・問合せ 役場企画総務課企画係
☎ 0152-23-3131 内線 241 ☎ 0152-23-4150
e メール sh.kikaku@town.shari.hokkaido.jp

出前講座

デリバリーツアー

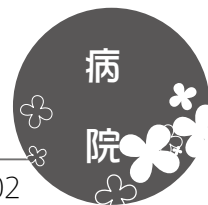
町民のみなさんの「知りたい!」にお応えするため、町職員が役場の仕事や制度・施策などを説明する「出前講座（デリバリー・トーク）」。平成 12 年の開始から昨年度までの総実施回数は 300 回を数え、参加人数は延べ 7 千 653 人となっています。出前講座を利用して、日ごろ気になっていたこと、疑問に思っていたことを聞いてみませんか？

気軽に申し込みを！

	No.	テ ー マ	内 容	町 担 当 課
ま ち づ く り	1	みどりと人間の調和を求めて	斜里町総合計画の内容と推進状況	企画総務課
	2	情報公開ってなあに？	情報公開制度と個人情報保護条例のしくみ	〃
	3	斜里町の行政改革	行政改革の取り組み状況	〃
	4	みんなでつくるまちづくりのルール	自治基本条例の概要・策定過程の取り組み	〃
	5	まちの家計簿	まちの財政状況、主な歳入と歳出	財政課
	6	「世界遺産・知床」	世界遺産の概要（知床の特異性）	環境課
	7	100平方メートル運動の森づくり	100平方メートル運動の森・トラストの取り組みについて	〃
	8	斜里町の都市計画	これからの都市計画と都市計画マスタープラン	建設課
	9	議会を傍聴してみませんか？	町議会のしくみと役割	議会事務局

国保病院からのお知らせ

6月の診療についてお知らせします



■外来診療表

▼問合せ 国保病院 ☎ 0152-23-2102

			月	火	水	木	金
内 科	外 来	午前(1診)	合 地	合 地	田 中	合 地	合 地
		午前(2診)	細 川	伊 藤	細 川	伊 藤	田 中
		午 後	田 中	細 川	細 川 8日、22日:宮西	田 中 9日、23日:宮西	伊 藤
	検 査	午 前	伊 藤	—	伊 藤	—	3日、17日:助川 10日、24日:伊藤
		午 後	伊 藤	—	伊 藤	—	3日、17日:助川 10日、24日:伊藤
	訪問診療		—	—	合 地	—	—
外 科	外 来	午 前	13日:松本 ※6日、20日、 27日:休診	7日:松本 ※14日、21日、 28日:休診	新 田	2日、16日、 30日:覺田 9日、23日:小島	10日:松本 ※3日、17日、 24日:休診
		午 後	休 診	新 田	休 診	休 診	休 診
	検 査	午 前	—	—	新 田	—	—
		午 後	—	—	—	—	—
小児科	午 前		旭川医大	旭川医大	休 診	旭川医大	旭川医大
	午 後		旭川医大	予防接種	休 診	旭川医大 (慢性疾患診療)	旭川医大
産婦人科	午 前		—	—	22日:千石	9日:加藤 23日:千石	10日:加藤
	午 後		—	—	22日:千石	9日:加藤 23日:千石	10日:加藤
皮膚科			6日:沖永	—	—	—	—
循環器科			20日:鈴木	—	—	—	—

■受付時間

	午 前	午 後
内 科	8:30～11:00	13:30(火曜日は14:00)～16:00
外 科	8:30～11:00 ※9日(休)、23日(休)は10:00から診療開始です。	13:00～16:00
小児科	8:30～11:00	13:00～16:00(火・金曜日は15:00) ※木曜日に乳児健診のある日は15:00以降の 診療となります。
産婦人科	8:30～11:00	13:00～16:00(10日(休)、23日(休)は15:00)
皮膚科	8:30～11:00	13:30～16:00
循環器科 ※予約診療のみ	8:30～11:00	13:30～15:00

※毎週木曜日午前の整形外科外来は大変混み合っております。関節注射のみの患者様につきましては、外科の新田医師、松本医師の診療でも対応しますので、そちらをご利用ください。

※24日(金)の午前(1診)につきましては、合地院長出張不在のため、休診といたします。



遊びに行こう！

斜里児童館が変わりました

▼問合せ 斜里児童館 ☎ 23-5245・役場こども支援課児童育成係 ☎ 23-3131 内線 146

児童館ってこんなところ

斜里の児童館は、昨年、開設から50年を迎えました。この間場所は移動していますが、これまで町の子どもたちの遊び場、子ども会などの地域組織の拠点として親しまれ、今年の3月までは斜里仲よしクラブの活動の場としても使われてきました。児童館は「健全な遊びを通して、子どもの生活の安定と能力の発達を育む児童厚生施設」です。また、地域ボランティアなどが子どもたちの健やかな成長と子育て家庭を応援する「町の子育てスポット」の役割も担います。

だれが使えるの？

乳幼児、小学生、中学生、高校生が利用できます。(乳幼児は保護者同伴でお願いします)
※児童生徒は、下校後家に帰って、カバンを置いてから利用してください。

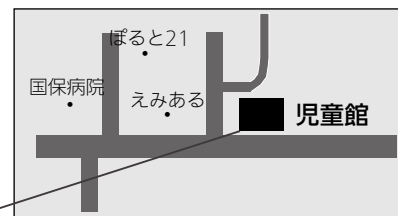
開館時間は？

月曜日～土曜日 10時から17時30分まで (日曜日、祝祭日、年末年始は休館日です)
※開館時間内であれば、好きな時に遊びに来てください。申込みは必要ありません。

児童館での約束

- ◆児童館で会う人にはあいさつをしましょう。
- ◆上靴を持てきましょう。
- ◆ゲームやお金など大切なものは職員に預けましょう。

【児童館地図】



【児童館平面図】



「チャイルドアドバイザー」を募集します！

児童館では、次世代を担う子どもたちの豊かな人間性と創造性を育む指導者として、「チャイルドアドバイザー」を募集します。趣味や特技などを通じて、子どもたちに自分たちの経験や想いを伝えてみませんか？

ジャンルは問いませんが、児童館で活動可能な範囲で無報酬でお願いします。登録いただける方は、児童館にある登録申請書を記載の上、児童館にお申込みください。

■チャイルドアドバイザーとは

▼指導例

伝承あそび・手品・工作や実験・将棋・手芸・畑づくり・声楽・紙芝居等 子どもに指導し、一緒に楽しめるものなら何でも、回数一回からOKです。

▼資格

特別な資格は必要ありません。子どもたちのことを考え、指導してくれる方なら誰でもなれます。

▼その他

児童館以外の町の子ども達向けの講座などをお願いする場合があります。

マジック講座の様子



正しい知識であったか薪ストーブ

▼問合せ 斜里消防署 ☎ 0152-23-2435 ウトロ分署 ☎ 0152-24-2110

近年、一般住宅で薪ストーブを楽しむ家庭が増え始めています。その背景には、環境への低負荷・優れた暖房能力が評価され、薪ストーブの存在が認識されるようになったことにあります。

正しい知識で薪ストーブを楽しみましょう！

■低温炭化に注意！

低温炭化を防ぐには、ストーブ本体・煙突から可燃物との距離を注意しましょう。設置後、4～5年過ぎてからの事故が多く起きています。

■煙突火災に注意！

煙突内のすすは量だけでなく、その質も重要です。いくら少ない量でも、水分を多く含んだ「タール・クレオソート」というベタベタとした質の悪いすすが付着していれば、煙突内で引火し、煙突火災をもたらす原因になります。毎年1回は煙突掃除をして、煙突内のすすの発生を抑えましょう。

住宅用火災警報器調査のご協力ありがとうございました

4月26日（ウトロ地区は21日）、全自治会を対象に住宅用火災警報器調査を実施しました。今回の調査は、新築住宅に対する住宅用火災警報器の設置が義務化されてから、平成28年6月で10年を迎え、今後電池切れ等が増えるものと想定されるため調査したものです。

今回の調査では、設置率65.38%、作動確認実施率34%でした。
ご協力ありがとうございました。

お誕生学級のご案内

▼申込み・問合せ ぼると21 保健福祉課保健推進係 ☎ 0152-22-2500

1歳（0ヶ月～1歳1ヶ月）になるお子さんと保護者を対象に、育児学級「お誕生学級」を開催します。1歳からの子育てについて専門家から学ぶよい機会です。民生委員の協力による託児もありますので、ぜひお申込みください。

▼対象

平成27年6月、7月生まれの子とその保護者

▼日時 7月20日（水）10時30分～12時

▼場所 ぼると21 検診室（2階）
▼内容 計測、虫歯予防、幼児食について、幼児食の試食
▼持ち物 母子手帳、筆記用具、お食事エプロン、おしぼり、お子さんに必要なもの
▼参加費 400円 ▼定員 先着10組
▼申込み ぼると21に6月30日（木）までご連絡ください。

婦人科疾患の最新情報をお伝えします

▼問合せ ぼると21 保健福祉課保健推進係 ☎ 0152-22-2500

女性は、思春期や妊娠・出産期さらに更年期や高齢期など、一生において特有の症状や病気が身近に起こりがちです。今ある不快な症状の状態や対処方法を知り、充実した毎を送るためのヒントをお伝えします。また、子宮頸がんワクチンについても最新情報をお知らせしますので、過去のワクチン接種に不安や疑問を抱かれている方もご参加ください。 ※事前の申込みは不要です。

▼日時 6月9日（木）18時30分～19時30分（受付18時15分～）
▼場所 ぼると21 研修室（2階）
▼講師 旭川医科大学 産婦人科医師 かとうやすひと 加藤育民先生
▼内容 ・子宮頸がんについて
・子宮頸がん予防ワクチンについて
・婦人科疾患について

住宅

道営住宅（かえで西団地）の入居者を募集します

▼申込み・問合せ 役場財政課契約財産係 ☎ 0152-23-3131 内線209

▼所在地 斜里町青葉町29番地4

▼募集戸数 3LDK…1戸（木造2階建）

▼応募条件

- ①家族で入居する方。（単身者の申込みは不可）
- ②住宅にお困りの方。（持ち家のある方は原則として申込み不可）
- ③所得が月額15万8千円以下の方。（小学生までの子がいる世帯、18歳未満の子が3人以上いる世帯、結婚して2年以内で夫婦の年齢が計70歳以下の世帯、お年寄りや身体の不自由な方は月額21万4千円以下）
- ④暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でない方。

また、北海道警察本部への照会に同意できる方。

▼受付期間 6月1日（水）～15日（水）

※郵送の場合は必着

▼抽選日時 6月21日（水）18時30分から

▼抽選場所 役場2階 大会議室

▼入居日 入居手続きをし、北海道からの入居許可決定次第

▼入居の条件等

- ①家賃…家族構成、所得等により計算されます。
- ②敷金…家賃の2ヶ月分を前納していただきます。
- ③駐車場使用料…月額3,050円です。
- ④ペット等を飼うことはできません。

あおばの家の入居者を募集します

▼申込み・問合せ ぼると21 保健福祉課福祉係 ☎ 0152-22-2500

▼所在地 斜里町青葉町38番地

▼募集戸数 単身世帯用居室 2戸

▼間取り等 部屋面積 30.00㎡（居間8畳）
※各部屋に流し台、電気コンロ、FFストーブ、洗面台、トイレなどがついています。

▼入居対象者 ①②の両方の条件に該当する方。

①斜里町に住所があり、原則として60歳以上で、
家族の援助を受けることが困難な方。

②自炊ができる程度の状態にあるが、高齢のために独立して生活するには不安がある方。
※ペットを飼うことはできません。

▼利用者負担料金

月額0～50,000円（収入に応じて決定）
※このほか、光熱水費等が月額10,000円かかります。

▼受付期限 6月20日（月）

健康

6月は食育月間です

▼問合せ ぼると21 保健福祉課保健推進係 ☎ 0152-22-2500

お腹いっぱい好きなものを簡単に食べられている現代はまさに「飽食」の時代とも呼ばれています。そんな中、「肥満児」が問題になってきております。平成27年に行った子どもの体格調査によると、5歳～14歳すべての年代で、斜里町の肥満児童の割合は全国平均より高値となりました。食事には満足度も大切ですが、適量を楽しめるように工夫しましょう！（管理栄養士 森谷慧）

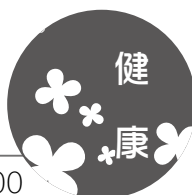
肉・魚・卵・大豆製品は手のひら1つ片手分を1日に4回です。



野菜類は生野菜の場合で手のひら両手分を1日3回です。

適量は手のひらで確認できます。ぜひチャレンジしてみてください！

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です



▼問合せ ぽると 21 保健福祉課保健推進係 ☎ 0152-22-2500

「健康も 楽しい食事も いい歯から」 (平成28年度 歯と口の健康週間標語)

唾液を増やしておいしい食事を！

唾液が増えることで、食事をよりおいしく味わうことができます。唾液はただの水ではなく、「潤す・消化を助ける・粘膜を守る・飲み込みを助ける・抗菌作用で体を守る・虫歯や口臭を防ぐ・味覚を感じさせる」などたくさんの役割を持っており、私たちの生活に欠かせないものです。毎日の生活の中で、たくさん唾液を出す方法をご紹介します。積極的に分泌をさせて潤いある生活を送っていきましょう。

①水分補給をする

カフェインの入っていないものを適量とるように心がけましょう。

② 1 口 30 回噛む

かむことで唾液の量が増え、唾液と混ざること食事そのものもおいしく感じられるようになります。

③舌を動かす

アカンペーをするように舌を前に出し、左右に3往復くらいさせます。その後、唇をゆっくりと3周程度舐めてください。毎日続けると効果的です。(歯科衛生士 金澤美希)



6月フッ素塗布のお知らせ

▼問合せ ぽると 21 保健福祉課保健推進係 ☎ 0152-22-2500

はえて間もない乳歯と永久歯は、歯質が未熟なため虫歯にかかりやすい傾向にあります。しかし、フッ素の取り込みがよいため、フッ素を塗るにはもっとも効果的な時期でもあります。一度のフッ素塗布では効果は期待できません。半年おきに定期的に塗布しましょう。

	ぽると 21		ウトロ漁村センター	
日時	6月27日(月)		6月30日(木)	
対象	乳幼児	小学生	乳幼児	小学生
受付時間	12:30～13:00	13:30～16:00	12:30～13:00	13:30～16:30
診察開始時間	13:00～	診察なし	13:00～	診察なし

▼持ち物

歯ブラシ・フッ素塗布手帳
(フッ素塗布手帳を受付
に出して待つ場合は、
会場内でお待ちください)



▼あわせて行うむし歯予防

- ①甘いものに偏らない食生活を送りましょう。
- ②食後の歯磨き、プラークコントロールが大切。
- ③フッ素塗布に加え、フッ素入りの歯磨き粉も使用しましょう。
(市販の歯磨き粉の9割がフッ素入り)
- ④間食は時間を決めてとりましょう。
- ⑤糸ようじ(フロス)も併用するといいでしょ。



一般賃貸住宅入居状況

※現在募集はしていません ▼問合せ ウトロ支所 ☎ 0152-24-2200

1階…0戸 2階…0戸 3階…0戸 4階…0戸 5階…0戸

・住所 ウトロ中島 10 番地 6 ・1～3 階 月額 4 万円 ・4～5 階 月額 3 万円



平成28年度自衛官採用試験

▼問合せ 自衛隊帯広地方協力本部網走地域事務所 ☎ 0152-44-5743
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

募集種目	受付期間	資格	試験期日	試験会場
自衛官候補生	6月30日(木)まで	18歳以上 27歳未満の方	7月2日(土)	自衛隊美幌駐屯地

※試験の詳細については、お問合せください。

※自衛隊募集ホームページ <http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>

お気軽にご利用ください 各種相談会



	オホーツク相談センターふくろう出張相談会 ▼問合せ オホーツク相談センターふくろう ☎ 0157-25-3110	年金相談会 (主催：北見年金事務所) ▼問合せ 役場住民生活課医療年金係 ☎ 0152-23-3131 内線 140
日時・場所	6月8日(火)、7月13日(火) 10:30～11:30 ぽると 21 交流室	6月21日(火) 10:30～16:00 ゆめホール知床 会議室 2
相談の内容	生活でのお悩みやお困りごと	年金制度に関すること
予約先	オホーツク相談センターふくろう ☎ 0157-25-3110	北見年金事務所 お客様相談室 ☎ 0157-33-6007



今から始める介護予防①

寝たきり原因第一位の脳卒中

▼問合せ ぽると 21 保健福祉課総合相談係 ☎ 0152-22-2500

「介護予防」と聞くと、「私にはまだ関係ない」と思われる方が多いと思います。しかし、「関係ない」と思える若いうちからの健康づくりが、介護予防への一番の近道です。平成 28 年度は、介護が必要な状態になる原因として多い病気の予防について年 6 回お知らせします。

■脳卒中は寝たきり原因第一位

今から約 50 年前、脳卒中は死亡原因の第一位でした。現在は「がん」「心臓病」「肺炎」に次ぐ第四位となっていますが、医療機関で治療を受けている脳卒中患者の数は、50 年前と比べ 4～5 倍に増えています。この病気は歩行障害などの運動麻痺や言語障害などの後遺症を残すことが多く、寝たきり原因の第一位となっています。

■脳卒中はなぜ起こる？

脳卒中は、ほとんどが何らかの病気を持っている人に起こります。高血圧のほか、高コレステロール血症、糖尿病、不整脈などの病気や、喫煙、多量の飲酒などの良くない生活習慣では脳卒中になりやすいことがわかっています。

■自分の体を知ることから始めましょう

みなさんは自分の血圧値が正常なのか把握していますか？血糖値が高くないか確認していますか？健康づくりのスタートは、自分の体の状態

を知ることです。

体の状態は月日を重ねるとともに変化するものです。1 年に 1 回検診を受けて確認してみましょう。住民検診も是非ご活用ください。

～脳卒中予防の 10 か条～

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太り過ぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

番外 お薬は 勝手にやめずに 相談を！

(日本脳卒中協会)



参加してみませんか？ 今後の行事予定

- 6月**
- 1日 人権擁護委員の日・特設なんでも相談所（13:00～ゆめホール）
 - 4日 町民植樹祭（8:30 役場前出発）
 - 9日 映画「愛を積むひと」上映会（18:30～ゆめホール）
 - 12日 斜里小学校 運動会
 - 15日 ウトロ漁組大漁祈願祭（10:00～ウトロ漁港）
 - 19日 朝日小学校 運動会

義援金のご協力 ありがとうございました

町では、4月19日より『熊本地震』被災者への義援金のご協力をお願いしてきました。その結果、皆さまのご協力により、**1,100,000円**（5月送金分）が集まりました。お預かりした義援金は、5月30日までに日本赤十字社を通じて送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。

なお、日本赤十字社では6月30日まで義援金の受付をしております。引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。

身近なできごと、話題・スポーツ情報などお寄せください。
▼問合せ 役場企画総務課企画係 ☎ 0152-23-3131（内線 241）

知床の短い春の始まり 知床横断道路開通式



日本で一番開通期間が短い国道である「知床横断道路（国道334号線）」が4月26日に開通しました。開通を待ちわびた車が列をつくり、10時の開通とともに、知床峠に向けて出発。今年は雪の量も少なく、暖かい日が続いたことから、昨年よりも6日ほど早い開通となりました。

東京農業大学と斜網地区4町による

包括連携協定を締結

5月12日、東京農業大学生物産業学部と斜網地区4町（斜里町・清里町・小清水町・大空町）の間で「包括連携協定」が締結され、斜里町消防署庁舎にて調印式が行われました。この協定は、オホーツクの活性化に向けて、人材育成・地域産業振興などさまざまな分野で協力して取り組むことを目的としています。



念願の漁港 ついに完成

ウトロ漁港 供用開始記念式典

平成10年より工事が開始されたウトロ漁港ペレケ地区が、平成28年4月から供用開始され、5月14日に人工地盤特設会場にて記念式典が行われました。漁協や開発局など関係者によるテープカット後、セレモニーとして、漁船二隻が港に着岸し、時サケが水揚げされました。



地元の食材を堪能

知床S-1 自慢まつり

5月15日、道の駅うとろ・シリエトクにて、「知床S-1 自慢まつり」（実行委員会主催）が開催されました。地場産食材を使用した料理が屋台で登場し、ステージ上では知床ウトロ学校の海鳴り太鼓、アマチュアバンドなどが演奏し、開場を盛り上げました。天候にも恵まれ、穏やかな春の陽気の中、4,300名が来場しました。



お詫びと訂正のお知らせ

本紙前月（5月号）に折り込みました「防災マップ」の39頁および「避難所・一時避難所一覧表」に、下記の通り誤りがありましたので、訂正いたします。深くお詫びするとともに、ご訂正の上ご使用いただきますよう、お願い申し上げます。

ゆめホール知床 電話番号
（誤）【23-2222】
（正）【22-2222】

平成28年度 経済センサス - 活動調査を実施します

この統計調査は、産業分野の収入金額や費用などの経理項目を把握し、事業所・企業の経済活動の状況を明らかにすることが目的です。調査結果は、社会経済の発展を支える基礎資料として、広く利用されます。

調査基準日は6月1日です。
調査票への回答をお願いいたします。
（ぜひ、24時間いつでも回答できるインターネット回答をご利用ください）



総務省・経済産業省・北海道・斜里町

誕生おめでとう				結婚おめでとう				おくやみ申し上げます			
宮内	齋藤	高山	林	谷津	東谷	奥泉	水谷	多田	塩谷	佐藤	植木
智幸	ウメ	敏	民夫	廣明	昭	ヒサ子	悠	幸広	亜希子	雄哉	祐成
63歳	102歳	52歳	83歳	83歳	79歳	98歳	港西	本町	新本	文光	新光
4/17	4/4	4/10	4/7	4/6	4/4	4/1	4/1	4/5	4/5	4/12	4/27

石澤	小島	長谷	今野	中島	本間
ゆみ	和雄	都	美枝子	ミサ子	利雄
94歳	75歳	85歳	86歳	76歳	93歳
4/30	4/28	4/22	4/20	4/18	4/18

人の動き

〈平成28年4月末現在〉

■人口／11,900人（-35人）
男：5,872人（-12人）
女：6,028人（-23人）

■世帯／5,620世帯（+8世帯）

100平方メートルの森の運動

〈4月の参加状況〉

●寄付金額 141,779円
●参加者 16人（件）

森と生きものの復元事業にご協力ください

みんなのしゃべり場

知床斜里ランニングクラブ(SSRC)のみなさん



知床斜里ランニングクラブ(SSRC)は、今年4月に設立した陸上クラブです。出来たてほやほやですが、現在27名が所属する大所帯です。練習は、5月～10月は毎週火・木曜日に斜里中グラウンドで、11月～4月は毎週水曜日にB&G海洋センター体育館で行っています。(どちらの期間も夜7時～9時)

斜里は全国大会に出場する選手を輩出するほど、陸上が盛んな町です。しかし、今年の4月に小学校の陸上クラブがなくなってしまうということがわかり、子どもたちが陸上を続ける場をつくるため、このクラブを設立しました。メンバーの森野孝弘くん(小6)は、「次の日の筋肉痛が辛いときもあるけれど、自

分の記録が伸びると嬉しくなり、また走りたくなる」と陸上の魅力を語ってくれました。森野くんの言うように、走っている子どもたちは生き生きして、きらきらと輝いています。

全道大会、全国大会で活躍できる選手を育成することも大切ですが、このクラブは目の先の結果ではなく、楽しく走ってもらうことが最大の目標です。

3人の指導者のもと一生懸命頑張っていますので、みなさんも一緒に走りませんか？

▼会員登録を行っています。元気に走れる体であれば、年齢問わず、初心者から大歓迎。指導者も募集中です。

問合せ

080・5461・9265

(川内)

090・8904・6522

(新田)

保 健

ぼ…ぼると 21 漁…漁村センター

2日(木)	1歳半健診 ぼ 26年10月生 13:00～13:30 26年11月生 13:30～14:00
7日(火)	2歳半・2歳児健康相談 ぼ 25年12月・26年1月生 9:30～10:30
16日(木)	9カ月・4カ月健診 ぼ 27年9月生 13:00～13:30 28年2月生 13:30～14:00
22日(水) 23日(木) 24日(金)	①6:00②6:30 ③7:00④7:30 ⑤8:00⑥8:30 ⑦9:00⑧9:30 ⑨10:00 夏季住民検診 ぼ
27日(月)	フッ素塗布(乳幼児) ぼ 12:30～13:00 フッ素塗布(小学生) ぼ 13:30～16:00
30日(木)	フッ素塗布(乳幼児) 漁 12:30～13:00 フッ素塗布(小学生) 漁 13:30～16:30

子育て

午前10時～11時30分

国保病院検診

※予約制

今月の納期

納期限 6月30日(木)

口座振替日 6月27日

施設の休館日

▼親子あそびの広場/支援センター

…10日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)

▼ウトロあそびの広場…1日(火)、22日(火)/漁村センター

▼支援センター移動開放日…2日(木)/はまなす保育園

▼土曜開放日……………4日(土)/支援センター

▼ヘリカルCT肺がん検診

……………2日、9日、16日、23日、30日/毎週木曜日

▼町道民税……………1期分、一括分

※毎月最終月曜日は納税相談…20時まで/役場

▼水道料・下水道納期限と口座振替日…6月27日(月)

▼下水道受益者負担金・分担金納期限…6月30日(木)

▼ゆめホール知床……………毎週月曜日

▼海洋センター体育館…全日開館

▼図書館…毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は開館)

▼博物館…毎週月曜日(月曜日が祝日・振替休日は開館)