

あつまる つながる まとまる 大いなる田園の町 あつま



# 広報 あつま



# 広報あつま

2020年1月号  
令和2年1月号

もくじ  
CONTENTS

- 2 ひとのうごき
- 3 2019年のあつま
- 4-5 年頭のごあいさつ
- 6-7 民生委員・児童委員
- 8 災害復旧工事  
厚真町復旧・復興計画第2期の意見募集
- 9 住まいの再建相談会／工事のお知らせ
- 10 お知らせ
- 11 麻野一哉氏講演会  
オリンピック聖火リレーサポートランナー募集  
百人一首参加募集
- 12 まちの話題
- 13 第20回ランタン祭り  
スターフェスタ2020inあつま  
こぶしの湯あつま／臨時職員募集
- 14 地域おこし企業人／生活支援員だより  
災害ボランティアセンターだより
- 15 厚高インフォメーション／将来の夢
- 16-17 保健の掲示板／子育て支援センター
- 18 健康情報
- 19 防災のページ
- 20 気象台ノート
- 21 情報ひろば

## 今月の表紙 COVER



12月12日、本郷地区にある「ともいきの里」で利用者と職員、ボランティアによって恒例の「餅つき」が行われました。会場から上がった「ヨイショ！」の掛け声とともに、熱いもち米をつき手と合いの手が見事な手さばきで餅に仕上げ。参加者は「昔はよくやったね」と往時の年越しを懐かしんでいました。

## ひとのうごき

令和元年12月10日現在 ( )内は前月比

人口 4,509人 (-10)  
男 2,252人 女 2,257人

世帯数 2,122世帯 (-1)

12月1日～12月10日届出分

※窓口などで、広報紙への掲載について確認できた方を掲載しています

「広報あつま」はホームページでもご覧いただけます

<http://www.town.atsuma.lg.jp/office/>

広報あつまの電子書籍はこちらから。  
[www.hokkaido-ebooks.jp](http://www.hokkaido-ebooks.jp)

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった電子書籍。ホールサイト「ホッカイドウ イブックス」  
ホッカイドウ イブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



明日の厚真への“愛”ことば



ATSUMA LOVERS

あなたにとって2019年は  
どんな年でしたか？

# 2019年の あつま

- 1月 13日 第71回厚真町成人式
- 20日 第12回あつま国際雪上3本引き大会
- 21日 応急福祉仮設住宅入居開始
- 27日 復興イベント  
「絆〜手と手を繋いで頑張ろう厚真〜」
- 2日 スターフェスタ2019inあつま
- 21日 第19回ランタン祭り
- 24日 21時22分地震発生  
(震度6弱 マグニチュード5.8)
- あつま新鮮組創立30周年記念  
巨大あつまくんモザイクアートチャレンジ
- 1日 厚真町復旧・復興計画策定方針策定
- 7日 北海道胆振東部地震により発生した  
倒木等の有効利用に関する協定締結
- 11日 共同仮設店舗「京町キユーブ」設置
- 22日 地区ごとの北海道胆振東部地震に係る  
住民懇談会(〜4月5日)
- 1日 地域おこし協力隊の4人に委嘱状交付
- 12日 厚真放課後子どもセンター開設式
- 12日 上厚真駐在所移転、開所式
- 21日 町議会議員選挙
- 23日 被災した鹿侵入防止柵の再設置  
(〜5月5日)
- 1日 平成から令和へと元号が変わる
- 1日 こぶしの湯あつま露天風呂営業再開
- 20日 株式会社セコマとまちづくり協定  
および災害協定を締結



農家やボランティアなど延べ460人が協力し鹿侵入防止柵を再設置



厚真中央小学校敷地内に厚真放課後子どもセンターが開設



約70人が縦4m、横6mの巨大なモザイクアートを制作

- 6月 1日 東京2020オリンピック聖火リレー  
北海道ルートの中に選出
- 15日 第47回あつま田舎まつり
- 20日 地域おこし企業人に辞令交付
- 27日 日新製菓株式会社と厚真産ハスカップ  
ブランド化に係る連携協定締結
- 29日 厚真産ハスカップフェア2019  
(〜7月21日)
- 7月 27日 第1回厚真町森林再生・林業復興検討会議
- 26日 厚真町教育フォーラム
- 19日 厚真町復興計画策定に係る  
町民アンケート実施(〜8月9日)
- 8日 吉野地区に献花台を設置  
(〜18日、9月6〜8日)
- 18日 第19回集まりんピック
- 25日 日高幌内沢深層崩壊見学ツアー
- 2日 地域おこし協力隊1人に委嘱状交付
- 6日 北海道胆振東部地震発生から1年  
役場前に献花台を設置
- 7日 令和元年北海道胆振東部地震  
厚真町追悼式
- 19日 上厚真小学校開校120周年記念集会  
「上小感謝の集い」
- 26日 厚真中学校30周年記念式典
- 2日 NPO法人コメリ災害対策センターと  
物資供給協定締結
- 6日 あつまルシェ2019
- 8日 旭川大学、旭川短期大学と  
包括連携協定締結
- 27日 平成30年北海道胆振東部地震を振り返り、  
今後の減災・復興を考えるシンポジウム
- 1日 厚真町復旧・復興計画第1期策定
- 3日 厚真町文化祭(〜4日)
- 3日 厚真町表彰式
- 1日 歳末助け合いチャリティー演芸大会
- 12日 歳末助け合いチャリティー即売会  
売り上げ寄付



町文化祭、町表彰式が2年ぶりに開催



追悼式にはご遺族をはじめ関係者約600人が参列



正午のサイレンに合わせ、犠牲者を悼み町民らが黙とう



本郷かしわ公園球場を会場に開催した第47回あつま田舎まつり

「ONE-TEAM」となって  
地域力を生かし  
輝かしいあつまを目指す



厚真町長  
宮坂 尚市朗

2020年の幕開けを迎えるにあたり、町民の皆さまに謹んでごあいさつを申し上げます。

旧年中は、皆さまから町政諸般にわたり特段のご理解ご協力を賜り、改めて心より感謝申し上げます。

胆振東部3町に未曾有の被害をもたらした北海道胆振東部地震からすでに1年4カ月が経過しました。この間、全国・全道の行政機関などから多大なご協力と全国各地から物心両面にわたり温かなご支援を賜りました。また、昨年9月7日に令和元年北海道胆振東部地震厚真町追悼式を開

催し、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りし、併せて厚真町復興に向けて決意を新たにいたしました。

甚大な損害を被りながら、これまで懸命に日常生活やなごりの復旧に努めてこられた町民の皆さまには、改めて心からの敬意と感謝を申し上げます。さまざまな苦難を乗り越え、昨年の春には、農地に種や苗が植えられ、やがて緑色から黄金色へと変わる景色に、町民の皆さまも心癒され、励まされたことと思えます。

町内では、災害復旧に向けた国の直轄砂防緊急工事、勇

払東部国営かんがい排水事業復旧工事、北海道の治山・砂防工事、農地堆積土砂の撤去、厚真町の災害廃棄物処理、統合浄水場その他公共土木工事が急ピッチで進んでいます。

一方で、まだ多くの方が仮設住宅や被災住宅でご不便な生活を余儀なくされており、不安な日々を過ごしていることも被災地としての現実です。一刻も早く、恒久的住宅対策や公共的施設の復旧と必要な宅地の耐震化を進め、心のケアにも取り組んでいかなければなりません。昨年の11月に策定した厚真町復旧・復興計画第1期は被災者本位の土地利用計画や災害復旧関連事業の取り組みが中心となりました。本年は、当該計画をもとに災害公営住宅や公営住宅などの建設と社会福祉施設の移築促進に全力を挙げて取り組んでまいります。同時に、PTSD対策も優先課題として必要な対策を講じてまいります。この計画は全体の基本方針として「住まい・暮らしの再生」、「なりわい（仕事）の再生」、「災害に強いまちづくり」を掲げており、今

後は住民参加の下、地域再生計画を中心とした第2期、復興フェーズの重点事項を中心とした第3期計画策定作業を通じて本町の復旧、復興の歩みを加速してまいります。

昨年、全国各地で台風第15号、台風第19号により、多くの犠牲者を出し、多くの家屋が浸水するなど甚大な被害が発生しました。改めて被災された方に心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。私たちは、自然の猛威にあらがうすべを待ちませんが、防災、減災という視点や復元力を高める対策に引き続き粘り強く取り組んでいかねばなりません。そのキーワードは地域力であり、住民主体であるコミュニケーションの充実、安全安心という観点からも大変重要であると考えています。昨年、日本国内で各種のスポーツ世界大会が開催され、ラグビー日本代表チームの目覚ましい活躍は、私たちに勇気と希望を与えてくれました。本年は、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、北海道においてもマラソン、競歩の競技が札幌市で開催されます。また、6月には

厚真町を含む胆振東部3町で聖火リレーが実施されることになっていきます。令和という新しい時代に、新しいドラマが生まれ、新しい歴史がつけられていきます。

北海道胆振東部地震という悲しいできごとを体験した厚真町ですが、たくさんの方の応援と町民が「ONE-TEAM」となって乗り越え、復興のページをつづていくことが、先人から令和を生きる私たちに託されたバトンなのだと思います。先達者が築き上げてきた郷土あつまを再び輝かせ、町民が心からの笑顔を再び取り戻す日まで、遠く険しい道のりではありますが、フロンティアスピリッツを心に一歩一歩着実に歩みを進めてまいります。重ねて町民の皆さまのご理解とご力添えを賜りますようお願いいたします。

結びに、町民の皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

皆さんとスクラムを組み  
ふるさとの復興へ前進



厚真町議会議員  
渡部 孝樹

町民の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆さまには、ご家族お揃いで新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

厚真町に未曾有の被害をもたらした北海道胆振東部地震から2度目の新春を迎えますが、犠牲となられました方々とそのご遺族に対し、ここに改めてお悔やみを申し上げます。

上げ哀悼の意を表します。

昨年は、震災後初めての作付けということで、農業者にとっては不安でいっぱいであったことと思われ、天候にも恵まれ、総じて良好な出来秋を迎えることができたことに、まず議員一同安堵と喜びを感じたところであります。

昨年を顧みますと、一年の世相を象徴する「今年の漢字」

「全」が選定されました。

皇太子徳仁さまが新天皇にご即位され、平成から令和へと元号が変わった特別な年となったとともに、本町におきましても、復興元年を合言葉に官民あげてふるさと厚真の輝きを取り戻す初年となる記憶に留めておくべき年であったかと存じます。

さて、被災された町民の方々が元の生活を1日でも早く取り戻すため、昨年の11月に厚真町復旧・復興計画第1期が策定され、住まいの再建の支援策、復旧事業の概要などが示されました。今後、同計画は第2期、第3期の策定に引き継がれ、将来の厚真を描く道しるべが示されていきます。議会といたしましては、ふるさと厚真の復興に向け、町民の気持ちに寄り添い、耳を傾け、意向を尊重し、過去、現在、未来にわたる町民の方々が夢と希望を持ち、安心して暮らせるまちづくりのため、力を傾注してま

いります。

今年の夏には、昭和39年（1964年）の東京オリンピック以来、56年ぶりの夏季大会となる東京2020オリンピック・パラリンピックが開催され、マラソンと競歩競技におきましては札幌市を会場に行われます。それに先立ち、6月には北海道聖火リレーが行われ、被災地であった胆振東部3町にも聖火の灯が巡ってくることになっていきます。先の震災で、道内、国内、そして海外からもたくさんのお見舞いの言葉や義援金などの支援をいただきました。そのご厚情に報い感謝の意味を込めて、復旧・復興に向けて元気に頑張っている厚真町の姿をテレビなどのメディアを通じてぜひ発信してもらおうことができると願っています。

厚真町議会は、昨年の改選から議員定数（11人）に1人不足を生じておりますが、新たな体制でスタートしまし

た。議員一丸となってふるさとの復旧・復興に取り組んでいく所存であります。昨年、国民の心を熱く揺さぶった、ワールドカップラグビー日本代表の心・技・体が一体となった果敢なプレーのように、町民、地域、行政、議会などがしっかりとスクラムを組み、「ワン・あつま」でキラリと輝くふるさとの復興に向けて一歩一歩着実な歩みを進めていきたい気持ちでいっぱいであり、今を生きて私たちがふるさとの復興を通じて、美しく住み良い厚真の郷を次世代に引き継ぐことこそが私たちに課せられた使命であると常々感じているところであります。

どうか本年も相変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。同時に、年頭から町内各所に鳴り響く槌音が、町民の皆さまの健康で幸多き祝音となることをご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

公職選挙法の規定により、議員から町民の皆さまへの年賀状は失礼させていただきます。

上厚真

西町・表町団地・南町



日野 ひとみ(上厚真)  
28-2219



佐藤 忠美(表町)  
27-2028



上田 俊行(朝日)  
27-3452

桜丘・朝日

厚和・浜厚真・清住

新町



曾根 正勝(厚和)  
28-2625



加藤 恵子(新町)  
27-3422



岩崎 恵美(宇隆)  
27-2743

東和・宇隆

豊丘・軽舞

ルーラル・フォーラム



山路 美幸(豊丘)  
28-3452



渡辺 正仁(豊沢)  
27-3588



兵頭 敏枝(本郷)  
27-2232

本郷・ともいきの里

鹿沼・鯉沼

美里・豊川



長谷川 和司(鹿沼)  
42-4416



阿部 清一(豊川)  
27-3643



玉木 秀幸(本郷)  
27-2470

本郷団地

主任児童委員

上野・豊沢・富野



野澤 政博(新町)  
27-2132



五十嵐 桂子(富野)  
28-2460



鳥谷 澄子(幌里)  
090-1642-4389

幌里・幌里開拓

主任児童委員

共栄・共和・共和団地



秋永 晴美(富里)  
29-5235



山岸 巖(共栄)  
28-2651



中川 信二(錦町)  
27-3959

東町・北町・南町

## 新しい 児童委員・民生委員 の皆さん

担当地区

氏名(住所)
電話番号

幌内

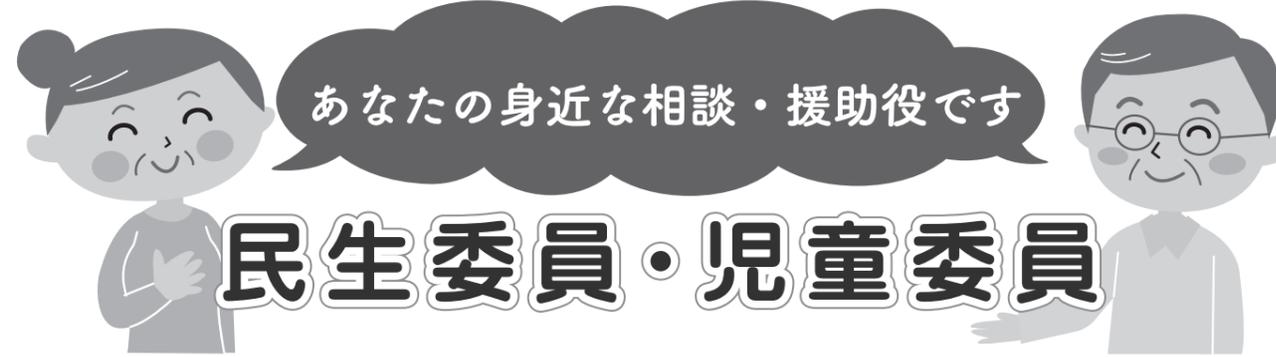


佐藤 勝重(幌内)  
090-1520-2053

富里・高丘・吉野



荒谷 志津夫(高丘)  
27-3123



任期満了により、全国一斉に民生委員・児童委員と主任児童委員の改選が行われ、12月1日付けで、本町の新しい委員20人が厚生労働大臣と北海道知事から委嘱を受けました。これから令和4年11月までの3年間を担当する委員の皆さんを紹介します。困りごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ① 民生委員・児童委員、主任児童委員とは何ですか？
- 民生委員は、民生委員法に基づき福祉分野の無給の奉仕者で、住民の立場に立って相談・援助を行います。町や北海道などに対する「協力機関」と位置付けられており、厚生労働大臣が委嘱します。
- 児童委員は、児童福祉法に基づいて妊産婦や児童を対象に情報提供などをする無給の奉仕者で、この法律で民生委員が兼ねるよう規定されています。
- 民生委員・児童委員は町内で担当区域を決めて活動することになっており、皆さんの身近な相談者といえます。
- 主任児童委員は、民生委員・児童委員のうち厚生労働大臣から指名された方で、区域を担当せず、児童福祉機関と民生委員・児童委員との連絡・調整をしたり、民生委員・児童委員を援助したりします。
- ② 具体的には何をするのでしょ  
うか？
- 民生委員・児童委員の活動内容は民生委員法に規定されている次の6点です。
- ① 住民の生活状態を把握する。
  - ② 相談・助言・その他の援助を行う。
  - ③ 福祉サービスを適切に利用するために必要な情報提供その他の援助を行う。
- ④ 社会福祉事業を経営する人(本町は町社会福祉協議会)と密接に連携し、その事業や活動を支援する。
- ⑤ 福祉事務所その他の関係行政機関の業務に協力する。
- ⑥ 住民の福祉増進を図るための活動を行う。
- ⑦ 民生・児童委員の組織はどのようになっていますか？
- 民生委員・児童委員は、民生委員法により民生委員児童委員協議会を組織することになっています(本町は民生委員協議会を組織しています)。
- 毎月1回定例会議を開き、地域の福祉問題の分析や担当している世帯への援助方法などを行います。
- ⑧ 連合体を任意でできることが可能で、現在、都道府県民児協が、さらにその連合体として全国民生委員児童委員連合会が存在しています。
- ⑨ 民生・児童委員の身分はどのようなになっていますか？
- 民生・児童委員の身分は、仕事の内容から地方公務員とされ、現在は、北海道の特別職に属する地方公務員となっています。
- 職務の遂行にあたっては、個人の人格を尊重し、秘密を守り、いかなる差別も優先的な取り扱いもできません。

退任された11人に厚真町などから感謝状

11月30日をもって退任された方々に厚生労働省、町などから感謝状が伝達・贈呈されました。



退任された方々

- 大橋 正治さん(軽舞)
- 小納谷 睦子さん(幌内)
- 當田 和子さん(本郷)
- 山口 純子さん(鹿沼)
- 楠木 哲郎さん(富里)
- 幅田 利子さん(本郷)
- 小山内 敬子さん(豊沢)
- 高木 信成さん(上厚真)
- 得地 英子さん(東和)
- 山田 喜代治さん(幌里)
- 澤口 伸二さん(共和)



## 第4回 住まいの再建相談会

住まいの再建に係る相談を個別に各ブースで受け付けます。  
初めての方はもちろん、前回来られた方もぜひお気軽にお越しください。

1月24日(金)  
14時～20時

※最終受付：19時30分

会場：総合福祉センター

- 参加費無料
- 予約不要 [ 予約可 (1世帯1時間) ]  
予約の方は相談が優先されます

個別相談

- ・厚真町
- ・住宅金融支援機構
- ・(一社)北海道ビルターズ協会

さまざまな支援制度・融資について専門機関がご相談に応じます

融資制度について 資金計画について 町の住宅再建支援制度について  
宅地の確保について 住宅建設の計画について

問い合わせ：総務課 災害復興グループ ☎27-2481

## 道路通行止めのお知らせ

復旧工事により、次のとおり通行止めとなります。  
ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

### 厚真大橋

◇車両通行止め(歩行者は通行可)  
1月8日(水)～2月12日(水)

### 厚真新橋

◇車両片側交互通行(歩行者は通行可)  
1月8日(水)～3月20日(金)  
※12月28日(土)～1月7日(火)を除く

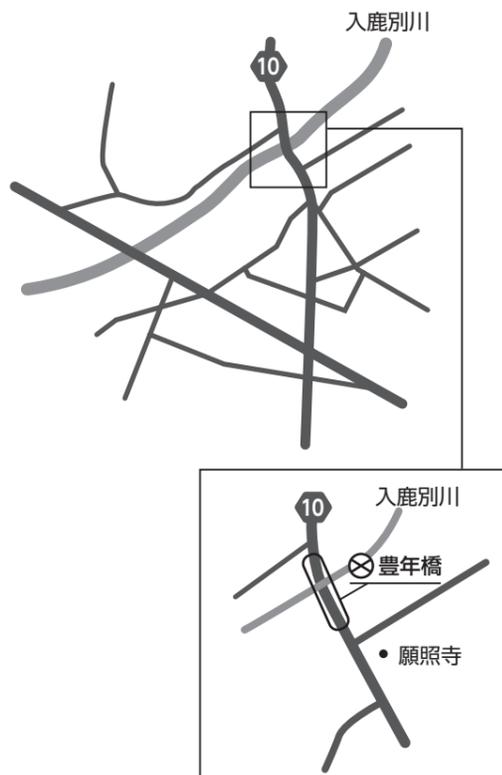
### 新町公園通り線

◇車両通行止め(歩行者は仮歩道で通行可)  
2月22日(土)まで



### 豊年橋

◇車両通行止め(歩行者は通行可)  
1月8日(水)～3月16日(月)



問い合わせ 厚真大橋・厚真新橋・豊年橋▷室蘭建設管理部 苫小牧出張所 (☎0144-32-3171)  
新町公園通り線▷北海道開発局室蘭開発建設部胆振東部農業開発事務所 (☎0144-22-4704)

## 災害復旧工事

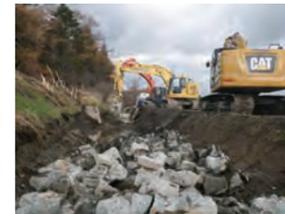


早期復旧を目指して！

現在、北海道開発局・北海道・町などが災害復旧工事を行っています。工事の実施にあたって各発注機関と受注業者による安全連絡協議会を設置し、連携して交通安全や住環境の保全に努めています。大量の土砂を運ぶため多くのダンプカーが走行するなど、皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

胆振東部地震災害復旧工事厚真町安全連絡協議会  
問い合わせ ☎080-2867-6611  
建設課 土木グループ ☎27-2451

- 道道の復旧  
町内の道道では地震により、路面に段差やひび割れが生じるなどの被害が数多く発生しました。現在本格的な復旧工事を進め、随時完成してきていますが、まだ多くの箇所で行って、おのり早期完成を目指して進めています。
- 斜面の復旧  
吉野地区の斜面崩壊対策を6月から行い、12月に一部の工区が完成となりました。引き続き他の工区も工事を進め吉野地区全体の早期完成を目指します。
- 本郷地区の河川工事  
本郷地区を流れるチケツペ川では護岸ブロックが倒壊やひび割れなどの被害がありました。このため、被災した既設のブロックを取り除いた後、新たにブロックを積み直して護岸を復旧する工事を進めています。完成は3月を予定しています。
- 幌里地区の町道工事  
幌里地区の町道幌里本線は斜面の崩壊により道路が横に押し出されるなど大きな被害となりました。崩土を取り除き道路を再構築する工事を急ピッチで進めており、完成は3月を予定しています。



## 募集します パブリックコメント

厚真町復旧・復興計画第2期の意見募集

「厚真町復旧・復興計画」は平成30年北海道胆振東部地震の被害に対して、生活基盤の早期復旧に向けた取り組みを示すとともに、住民一人ひとりが思い描く復興後の厚真町について、復興ビジョンや実現までの事業計画、行程などを取りまとめたマスタープランとして策定します。計画策定にあたり、皆さんのご意見をお寄せください。

○意見を募集する計画  
厚真町復旧・復興計画第2期

○資料の閲覧場所  
意見提出窓口(役場本庁舎、総合ケアセンターゆくり、厚南会館、青少年センター)、町ホームページ

○意見を提出できる方  
・町内に住所を有する方  
・町内に事務所または事業所等を有する個人の方および法人、その他団体  
・町内の事務所または事業所に勤務する方  
・町内の学校に在学する方  
・このパブリックコメント手続きに係る案件に利害関係を有する方

○提出方法  
意見提出用紙に必要事項を記入し持参、郵送、ファックス、電子メールのいずれかに提出してください。

○提出窓口・問い合わせ  
総務課 災害復興グループ  
電話：27-2481 ファックス：27-2328  
電子メール：hukkou@town.atsuma.lg.jp  
持参・郵送 〒059-1692 京町120番地

○募集期間  
1月24日(金)～2月25日(火)(必着)

あさのかずや  
ゲームクリエイター **麻野一哉氏講演会**

企業経営者や市民団体の代表などを講師に招き、「始める動機」「続けるモチベーション」「チーム作り」「お金」などについて話していただく講演会を4回にわたり開催します。

第3回目の今回は、これまで多くのファンから支持を受ける人気ゲームタイトル「ドラゴンクエスト」シリーズなど多くのゲーム制作に携わってきた麻野一哉さんを迎え、「好きなことを仕事にしていこう」というお話いただきます。

ゲーム業界というあまりなじみのない仕事や、好きなことを仕事にしてきた経験を聞き、「好きなことを何かやってみる」ことへのヒントを見つけませんか。



【講師プロフィール】

1963年生まれ、兵庫県尼崎市出身。甲南大学卒業後、テレビゲーム「ドラゴンクエスト」に感銘を受け、チュンソフトに入社。以後ドラゴンクエストシリーズをはじめとするヒット作の開発を手掛ける。2002年からはフリーのゲームクリエイターとして活動

と き

1月24日(金)  
18時30分～20時(開場18時)

と ころ

総合ケアセンターゆくり2階  
介護学習室

参加費無料  
申し込み不要

 A8 inc.

問い合わせ  
株式会社エーゼロ厚真  
☎070-1226-0980

本講演会は厚真町から委託を受け株式会社エーゼロ厚真が企画運営しています。

東京2020オリンピック聖火リレー サポートランナー募集

今年6月に本町で開催される「東京2020オリンピック聖火リレー北海道リレー」に地域から幅広い年齢層の方に参加していただくために、サポートランナーを募集します。



【サポートランナーとは】

地域から聖火リレーを盛り上げる走者として、聖火ランナーのすぐ後ろを数人で走行し、聖火ランナーをサポートします。  
※サポートランナーが聖火トーチを持つことはできません

【厚真町聖火リレー開催概要】

日時：6月15日(月)11時30分～13時頃を予定(走行自体は3分程度)

場所：スポーツセンター敷地内

・各聖火ランナーは200m前後の区間を走ります。サポートランナーは、最終聖火ランナーの走行区間の中間付近で合流し、聖火ランナーとともに約100m走行してゴールとなります。

・走行は、自分のペースでゆっくり走る程度の速度です。

・町支給のユニフォームを着用して走行します。個人で用意したものを着用して走行することはできません。

○募集対象

令和2年4月1日時点で、高校生以上の厚真町民(町内の小・中・厚真高校生には学校から別途通知)

○募集人数 10人

○選考方法 抽選(抽選日は応募者に別途通知)

○募集期間 12月25日(水)～1月31日(金)

○応募方法

応募用紙を下記の設置場所または町ホームページから入手し、必要事項を記入して郵送または持参してください。

【設置場所】役場、教育委員会、青少年センター図書室、厚南会館

○提出先・問い合わせ

教育委員会 生涯学習課 社会教育グループ  
(青少年センター内) ☎27-2495

百人一首(下の句かるた)と一緒にやりませんか?

自然子ども会では、1年を通して「下の句かるた」を行っています。2月に開催される胆子連の大会にも出場予定です。「見てみたい」「参加したい」という小学生を募集していますので、ぜひ一度見学に来てください。

また、ボランティアで百人一首を子どもたちと一緒に行える方、百人一首を読んでくれる方、一緒に活動していただける方も募集しています。

会 費：1,000円/年(ボランティアの方は無料)  
練習日：月曜・金曜日 18時～20時30分  
(変更の場合あり)

連絡先 自然子ども会事務局 三上 保子  
自宅：27-3551 携帯電話：090-7516-0562

下の句かるたとは…北海道独自の文化で、上の句を読んで下の句を取る一般的な百人一首に対して、下の句を読んで下の句を取ります。



入札参加資格審査

総務課 財政グループ ☎27-2481

令和2年度に町が発注する建設工事等の入札に参加される方は、申請書を提出してください。

令和2年度に町が発注する建設工事等の入札に参加される方は、入札参加資格審査申請書を提出してください。

なお、建設業以外の物品等販売指名を希望する町内業者の方は、入札参加資格審査申請書の提出を特に必要としません。



●提出書類

入札参加資格審査申請書および工事または物件の販売等の実績や誓約書など指定の添付書類

●有効期限

令和2年度の1年間

●受付期間

2月1日(土)～2月29日(土)

※消印有効

※受付窓口は土曜・日曜、祝日を除く

●受付時間

9時～12時、13時～17時

確定申告

苫小牧税務署 ☎0144-32-3165

令和元年分の所得税および復興特別所得税の申告は2月17日(月)～3月16日(月)までです。

確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成し、e-Tax(電子申告)をご利用ください。また、給与所得や年金収入・副業などの雑所得のみの方は、スマートフォンから「スマホ専用画面」をご利用いただけます。

e-Taxの利用手続がより便利になりました

個人納税者の方のe-Tax利用をより便利にするため、以下の2つの方式が利用できるようになりました。

①マイナンバーカード方式

マイナンバーカードおよびICカードリーダーライタなどを用いてe-Taxによる申告書等のデータ送信が可能です。

②ID・パスワード方式

申告相談会場などで発行された「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、スマートフォンなどからe-Taxによる申告書などのデータ送信が可能です。

消費税の課税事業者の方は区分経理が必要です

消費税率の対象品目の取引がある課税事業者の方は、日々の経理において、売上や仕入れ(経費)を税率の異なるごとに区分して記帳する「区分経理」を行う必要があります。

また、課税事業者の方が、仕入税額控除の適用を受けるためには、区分経理をした帳簿および区分記載請求書などの保存が必要です。

申告相談会場

申告相談会場を開設します。会場および駐車場は大変混雑しますので、公共交通機関をご利用の上、なるべくお早めにお越しください。

●会場

苫小牧市労働福祉センター  
苫小牧市末広町1丁目15番7号

●開設期間

2月17日(月)～3月16日(月)  
(土曜・日曜・祝日を除く)

●相談受付時間

9時～16時

・申告のご相談は、会場を開設する2月17日(月)以降にお越しください。

・会場にお越しの際には、「前年の申告書控え」、確定申告に必要な書類および印鑑をご持参ください。

・作成済みの確定申告書は、郵送などにより税務署に提出してください。

・申告に関するご質問は、お電話でお問い合わせください。

## 2月1日(土)は冬の2大イベント!

会場:こぶしの湯あつま周辺 時間:16時45分~

### 夢と希望の灯り2020光のページェント 第20回ランタン祭り

ランタン祭り実行委員会では、町民の皆さんや団体などのご支援をいただき「夢と希望の灯り2020光のページェント第20回ランタン祭り」を開催します。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。



- ランタン造形展示
- ランタン焼き
- ラーメン早食い競争
- 子ども滑り台
- じゃんけん大会 など

実行委員会からのお願い

皆さんのご家庭・事業所で、ランタンの作成に協力をお願いします。

問い合わせ

第20回ランタン祭り実行委員会 ☎27-2486  
(産業経済課 経済グループ内)

- ・詳細につきましては、1月下旬の新聞折り込みチラシをご覧ください。
- ・天候などにより、日時が変更になる場合があります。ご了承ください。

### スターフェスタ2020 in あつま 第21回冬の花火大会・「子」の干支文字焼き

町商工会青年部では、「スターフェスタ2020 in あつま」を開催します。皆さんのご来場を心からお待ちしています。



- 花火大会(約2,000発)
- 干支文字焼き
- お菓子つかみ取り
- 厄払い豆まき・餅まき
- 樽酒、ココアの提供 など

問い合わせ

厚真町商工会 ☎27-2456

## こぶしの湯あつま イベントカレンダー 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	10
⑤ 3倍	②	③	④	① 3倍		
9	10	11	12	13	14	15
⑤	②	③	④ 3倍	①	2倍	
16	17	18	19	20	21	22
⑤ 3倍	②	③	④	①		3倍
23	24	25	26	27	28	29
⑤ 3倍	②	③ 2倍	④ 風呂	①		

- ◎2月1日~3月31日▶シェフのお勧め季節限定メニュー
- ◎2月1日▶ランタン祭り、スターフェスタ 16時45分開始!

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

- ⑤毎週日曜▶ちびっこデー  
小学生はサービス券2枚
- ②毎週月曜▶シルバーデー  
65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- ③毎週火曜▶メンズデー  
男性はサービス券2枚
- ④毎週水曜▶高齢者無料入浴券の日  
町交付の無料入浴券ご利用の方はヘルシーセットが550円
- ①毎週木曜▶レディースデー  
女性はサービス券2枚
- ⑥最終金曜▶町民の日  
誕生日の町民の方はレストラン利用で入浴無料
- ⑦最終日曜▶ファミリーデー  
お子様連れの方は入浴と食事がセットで1,300円
- ・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
- ・5のつく日は無料券利用であつまるカードポイント5倍  
町交付の無料入浴券ご利用の方が対象
- ・毎月26日は風呂の日  
あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚
- ⑧毎週月曜・火曜▶ビールが半額
- ⑨毎週木曜・最終日曜▶ソフトクリーム半額

### 放課後児童クラブ支援員

- ①放課後児童クラブ支援員
- ②代替支援員

詳しくはホームページを  
ご確認ください。▶▶



問い合わせ:教育委員会 生涯学習課 社会教育グループ  
(青少年センター内) ☎27-2495

### こども園臨時職員

- ①保育士 ②看護師
- ③保育補助員 ④代替調理員

詳しくはホームページを  
ご確認ください。▶▶



問い合わせ:町民福祉課 子育て支援グループ  
(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872

### 多彩な演目に拍手喝采 歳末助け合いチャリティー演芸大会



町の歳末の風物詩である町婦人団体協議会(藤本昭子会長)による「第42回歳末助け合いチャリティー演芸大会」が12月1日、総合福祉センターで行われました。このイベントは昨年、地震により中止となりましたが、共同募金会が呼びかける「歳末たすけあい運動(12月1日~31日)」に合わせて毎年開催されているもので、イベントの益金は厚真町共同募金委員会に寄付されています。今年はこの日に向けて練習を重ねてきた個人・団体の21組が渾身の演目を発表しました。仮装した町社会福祉協議会の職員による余興や役場新人職員によるけん玉ショーなども披露され、観覧した町民からは各発表に惜しみない拍手が贈られていました。

### 事故や犯罪に注意して明るい年越しを 交通安全・防犯町民集会

12月4日、町と町交通安全推進委員会、町交通安全協会、町防犯協会による「令和元年度交通安全・防犯町民集会」が総合福祉センターで行われ、自治会や事業所、関係団体などから約50人が参加しました。集会では、苫小牧警察署員から高齢者の事故防止や巧妙化している振り込め詐欺などの特殊詐欺についての講話があり、「運転の不安や少しでもおかしいと思うことがあったときは自分ひとりで抱え込まず、家族や駐在所の警察官など、身近な人と話し合うことが大切です」と歳末に向けた交通事故防止や犯罪被害防止について注意を呼びかけました。



### 厚真町コミュニティ運動推進協議会が チャリティー即売会の売り上げを寄付

12月12日、厚真町コミュニティ運動推進協議会(山下昌秀会長)が、12月1日に開催した歳末助け合いチャリティー不用品即売会の売り上げ35,470円を厚真町共同募金委員会(種部健一会長)に寄付しました。即売会は昨年、地震のため中止となりましたが、例年12月1日に総合福祉センターで開催される恒例行事となっています。今年も町民から多くの衣類や小物などが寄せられるとともに、当日は多くの来場者で賑わいました。

山下会長は「震災後でどれだけ集まるか心配でしたが、多くのご協力とご参加に感謝しています。この売り上げを地域のために役立ててほしいです」と話していました。

上:チャリティー即売会で衣類を吟味する来場者  
下:種部会長(右)に目録を渡す山下会長(左)



# 短歌

穏やかに新年明けて寿ぎを今年も言える有り難きこと  
 初釜の静寂の中に杓の音身を引き締めて濃茶を点つる  
 毎年の元旦ごとに娘より電話が鳴りて親子の声聞く

新町 徳地 美登  
 本郷 矢部 慧子  
 本郷 湯浅 悦子

あつま文芸友の会発行「文芸あつま第二十三号」から抜粋



Vol.241

## 厚高インフォメーション Atsuma High school Information



学校の取り組みをご覧ください。  
 厚真高校ホームページ  
<http://www.atsuma.hokkaido-c.ed.jp/>

例年、厚高では、2年生の見学旅行と時機を合わせてさまざまな取り組みを行っています。今回はその紹介をします。

■インターンシップ(1年生)  
 ▼11月18日(月)  
 1年生が今年度3回目の職業体験として、厚真町農業担い手育成センターにて農業体験に臨

3年生を対象に租税教室を催しました。講師は、室蘭税務署より税務広報官を招いての実施でした。内容は、「国民の納税義務と税制の役割と意義。卒業後の社会生活に備える」でした。

■ドライバーズセミナー(3年生)  
 ▼11月21日  
 苫小牧ドライビングスクール

「自動車運転免許取得に向け、自動車運転の特性や危険性を理解することです。「弱視体験」「シートベルト体験・衝突体験」「右折時交差点事故検証」など盛りだくさんの内容でしたが、「運転者となる責任と義務、命の大切さ」を学ぶ貴重な機会となりました。

■年金セミナー(3年生)  
 ▼11月22日  
 日本年金機構苫小牧年金事務所

今回は、小豆の脱穀と金時豆の選別作業に従事しました。脱穀作業では、昭和の前半に行われていた唐竿や木製唐箕を用いた作業と、現代の電動の脱穀機を用いた作業を体験し、生徒たちはその違いを実感していました。また、金時豆の選別作業では、「選別するのって大変」「目が痛くなるし、肩も凝って大変」と、作物を育て、収穫するまでの時間と労力を実感することができました。

■租税教室(3年生)  
 ▼11月20日  
 3年生を対象に租税教室を催

日本年金機構苫小牧年金事務所から講師を招いて実施しました。老後の社会に関わる「年金制度」について、その仕組みや意義を理解する機会となりました。

■交通安全街頭啓発活動(1・2年生)  
 ▼11月22日  
 苫小牧警察署厚真駐在所と厚真町交通安全推進委員会の協力により実施しました。生徒が考えた交通安全標語やメッセージを添えたポケットティッシュを運転者に配布し、安全運転と交通事故撲滅を訴えました。

## 厚真町 地域おこし 企業人



株式会社クーバル  
 いしだ さおり  
**石田 小織さん (51歳)**

着任 平成31年6月(1年目)

出身地 兵庫県

ひとこと 代表取締役会長の井上(写真左)をはじめ会社全体で取り組んでいきます!

### file.28

地域おこし企業人になった経緯を教えてください  
 今年の夏に地域おこし企業人として着任させて頂きました株式会社クーバルの石田です。社内で地域おこし企業人のお話しを聞いた際、私は1995年1月の阪神淡路大震災を経験していたこと、また北海道好きが高じて、バイクで数カ月旅をした経験もあったため、何か私も復興支援のお力になりたいと思いいち、手をあげました。

これからのどんな事業に挑戦する予定ですか  
 地域に眠っている価値を再発見して事業化したいと思っています。当初は、馬糞堆肥を利用したマッシュルーム生産を検討しましたが、厚真町では思いのほか馬糞が集まりにくく、断念しました。

現在進めているのは、霊芝栽培です。まだどのような形で事業化するかわかりませんが、厚真町から人の生き方と地球の環境に貢献する事業を作りたいです。

※霊芝：マンネンタケともいい、古くから漢方薬などに利用されるキノコ

## 生活支援相談員 だより

社会福祉協議会 生活支援相談室  
 電話:29-7407

「長いようであっという間の1年だったなあ」  
 仮設住宅にお住まいの方の多くが、2度目の年越しを迎えています。昨年は避難所から仮設住宅に入居して間もない時期で、家族とともに新年を過ごせる安堵感が大きかったと聞きます。今年はどうのような心持ちでお過ごしでしょうか。

さて、高齢の方は冬場になると行動範囲が狭くなり活動量が落ちてしまいます。まして仮設住宅の限られた空間での生活は、いわゆる「不活発」な状態を引き起こしやすく、そのことが心身機能の低下を招く原因になると言われています。

こうしたことを踏まえて、昨年1月から仮設住宅内の談話室を活用して定期的に集いの場を設けてい

ますが、女性に比べて男性の参加は多くありません。仮設住宅に移ったことで元々の地域のつながりや趣味活動が制限されている場合もあり、外出のきっかけや気軽に集うことのできる場、心に張りをもたらず役割や趣味活動などの機会が必要と言われています。それは仮設住宅退去後の生活でも大切な課題です。

生活支援相談員は仮設住宅の入居期間中はもちろんのこと、退去後のことも見据えながらご支援していきたいと考えています。



## 災害ボランティアセンター だより

町災害ボランティアセンター  
 電話:29-7407 専用電話:080-1888-3140

北海道胆振東部地震から2回目の冬を迎えました。厚真町災害ボランティアセンターは発災から1年を経過した今も活動を継続し、ボランティアの活動者数は延べ5,400人を超えました。多くのボランティアの皆さんのご協力をいただき感謝申し上げます。

これまでご相談が多かった、損壊した家屋の公費解体に伴う家財の片付け・処分など、時間がかかる作業や、多くのボランティアが必要となるご依頼は落ち着いてきています。

災害ボランティアセンターは多くの町外からのボランティアさんに支えられてきましたが、今後は大

きな家具の移動や粗大ゴミの処分、家電の取り付けなど、日常生活のお手伝いの手の確保が大切な課題となってくると見込まれており、地域で支えていく仕組みづくりへの橋渡しにも取り組んでいかなければなりません。

災害を機に「自分にも出来ることがあれば」と声を上げてくださる町民の方が増えています。そのような方々の力を復興や新たな地域づくりに生かしていけるよう取り組んでいきたいと考えていますので、引き続き温かいご協力をよろしくお願いいたします。

## 発表します!!

### 将来の夢&目標

上厚真小学校6年



おりさか 折坂  
 ゆうみ 結望さん



みはら ののか  
 三原 埜々花さん



あらい なるみ  
 荒井 愛海さん

保健所の相談・検査をご利用ください 問い合わせ 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168

相談・検査の名称	内容	日程	受付・予約
医療相談	保健・医療・福祉などの相談	毎週 月～金※祝日除く	随時受付
女性の健康相談	妊娠、出産、子育てなど女性の心身の相談	2月19日 月	予約：苫小牧保健所 ☎0144-34-4168
こころの健康相談	こころの病気・思春期の不適應などの相談	2月20日 火	
肝炎ウィルス検査	感染が疑われる方は無料(要事前確認)	2月4日 月	
骨髄バンク登録	登録の基準があります	2月4日 月、18日 月	
HTLV-1抗体検査	検査日の10日前までに予約してください	2月18日 月	
HIV検査(エイズ相談)	無料、匿名検査(要事前確認)	2月4日 月、5日 火、18日 月	予約：エイズ専用電話 ☎0144-35-7474

2月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時～17時

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話(0144)
2日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	72-5141
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
9日(日)	内科系	にしん内科クリニック	日新町2-6-43	71-1500
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
11日(火祝)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	34-4565
	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1-16-16	71-2700
16日(日)	内科系	たかぎ内科・循環器内科	北栄町1-22-33	53-7700
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
23日(日)	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町7-9-18	67-3111
	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-43	53-7100
24日(月祝)	内科系	たかせ内科クリニック	川沿町4-8-25	73-6233
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	31-2000

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日・年末年始は急病センターも診察を受け付けています。  
診療科目 内科・小児科  
住所 苫小牧市旭町2-9-2  
電話 0144-32-0099  
平日 19時～翌朝7時  
診療時間 土曜日 14時～翌朝7時  
休日 9時～翌朝7時

北海道救急医療・広域災害情報システム

近くの医療機関などが検索できます  
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
☎0120-20-8699  
☎011-221-8699(携帯・PHSから)

子育て支援センター  
2月のよてい

問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)  
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 ナチュラルソープづくり

日時：2月4日(火) 10時～  
場所：厚真子育て支援センター  
服装：汚れてもいい服装  
持ち物：手を拭くもの(ハンカチ・ハンドタオル)  
参加費：500円 定員：10人(先着)  
※申し込みは1月28日(火)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 やさいを使ったおやつづくり

日時：2月28日(金) 10時～  
場所：総合ケアセンターゆくり 調理実習室  
メニュー：野菜を使ったおやつ  
持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲みもの、子ども用スプーン・フォーク  
定員：10人(先着)  
※申し込みは2月18日(火)までに各子育て支援センターへ

子育て講座 ボールエクササイズ

運動不足で硬くなった体をボールを使ってほぐしましょう。  
日時：2月18日(火) 10時～10時40分  
場所：厚南子育て支援センター  
内容：ボールを使った親子でできるやさしい運動  
服装：動きやすい服装  
持ち物：汗拭きタオル、ドリンク、ヨガマット(ある方のみ)  
※申し込みは2月10日(月)までに厚南子育て支援センターへ

Hello えいご・えいごであそぼう

10時～10時30分  
各センターで毎月2回程度、ALTの先生と遊びを通して英語に触れる事ができます。興味のある方は各センターにお問い合わせください。

- ・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡) …月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
- ・サークル活動(※予約制) …月曜～金曜日 13時～15時

健診・相談

乳児健診	
対象	①令和元年8月14日～11月12日生まれのお子さん(生後3～6カ月)と保護者 ②平成31年2月14日～令和元年5月12日生まれのお子さん(生後9～12カ月)と保護者 ※対象者には個別に案内します
と き	2月12日(水)
と ころ	総合ケアセンターゆくり
持 ち 物	母子健康手帳、バスタオル、アンケート、歯ブラシ(②のみ)

問い合わせ

町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871  
総合ケアセンターゆくり内)

予防接種

2月から予防接種の時間や接種方法が変わります!

※あつまクリニックへの予約が必要です

接種できる日	毎週 水曜日 14時～15時 ※小学生以上は要相談
予約・受付・接種場所	あつまクリニック ☎27-2422 京町15(予約受付時間：9時～12時、14時～17時)
持ち物	印鑑、母子健康手帳(19歳まで)、QRコード(19歳まで) ※1月中に19歳までの全ての方にQRコードを配布します(個別にお知らせを発送)

ワクチン	対象者	標準的な接種期間と回数
B型肝炎	生後2カ月～1歳未満	(初回)27日以上空けて2回 (追加)1回目終了後から20週以上空けて1回
ヒブ	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)初回後7～13カ月空けて1回
小児肺炎球菌	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)生後12～15カ月未満(初回後60日以上空けて1回)
四種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	生後3～90カ月未満	(初回)生後3～12カ月未満に20～56日空けて3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回
BCG	生後5カ月～1歳未満	生後5～8カ月未満に1回
MR混合 (麻しん・風しん)	①生後12～24カ月まで ②平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)	①、②ともに1回
水痘(水ぼうそう)	生後12～36カ月未満 ※すでに罹患済みの場合は対象外	(初回)生後12～15カ月未満に1回 (追加)初回後6～12カ月空けて1回
おたふくかぜ(任意)	1～3歳未満 ※任意ですが町独自の助成により無料 ※すでに罹患済みの場合は対象外	1歳以上で1～2回
日本脳炎	3～9歳 ※特例で20歳未満まで接種ができます。詳しくは町保健師にお問い合わせください	(1期初回)3歳：6～28日空けて2回 (1期追加)4歳：1期初回終了後約1年空けて1回 (2期)9歳：1回
小児マヒ(ポリオ)	生後3～90カ月未満 ※生ポリオワクチン(2回)および四種混合ワクチンをすでに受けている場合は不要	(初回)生後3～12カ月未満に3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回

※日にちが決まっている予防接種

接種内容	対象	接種日
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	小学校6年生 ※対象者には個別にご案内します	2月3日(月)～4日(火)



## 防災のページ 「北の災害食」レシピのご紹介

昨年の北海道胆振東部地震において、経験された方もいると思いますが、電気・ガス・水道などライフラインが途絶えた状態での避難生活では、災害非常食、カップ麺やおにぎりなどだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など体だけではなく、心にも影響が大きいものです。ある程度日数が経った後は、手に入れやすい食材で作る、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要とされています。

今回は、北海道主催の「北の防災食（北海道らしい災害食）レシピコンテスト」、アレルギー対応食部門（特定原材料7品目、卵、乳、小麦、ラッカセイ、エビ、ソバ、カニを除いたレシピ）入賞作品の中から、北海道知事賞受賞作品をご紹介します。

### 『棒タラと貯蔵野菜のカレー風みそ汁』

考案者：池田浩輝さん、永山陽子さん、渡部明賢さん（江別市）



#### 【材料（4人分）】

棒タラ……………1/10尾（40g）  
ジャガイモ……………1/2個（80g）  
ニンジン……………1/3本（60g）  
玉ネギ……………1/2個（60g）  
アレルギー対応みそ…大さじ2（36g）  
カレー粉……………小さじ1/4（0.5g）  
飲料水……………800ml

#### 【栄養価（1人分）】

エネルギー：76kcal  
タンパク質：9g  
脂質：0.7g  
炭水化物：8.3g  
食物繊維：1.4g  
食塩相当量：1.5g  
水分：208.7g（2割蒸発する計算）

#### 【災害食へのまなざし】

北海道産食材の中でも比較的長期に保存可能で、かつ家庭や給食施設でよく使われる食品を防災食に使用することを考えました。その結果、たんぱく質の供給源として棒タラ、野菜はジャガイモ、玉ネギ、ニンジンを採用しました。これらの野菜は、家庭および給食施設で常備されており、棒タラを準備しておくことで、いつでも作ることができます。

調理については、家庭では1つの鍋で作ることが可能であり、給食施設などでは一度で大量に作ることができます。加えて、特定原材料7品目を除外し、アレルギーにも対応しました。

レシピはインターネットでもご覧いただけます。



北海道防災情報  
「北の防災食」

クックパッド

- ①棒タラの皮を剥ぎ、食べやすい大きさに切る。
- ②ジャガイモは食べやすい大きさに切り人参はいちょう切りにする。玉ネギは皮をむき幅約5mm程度のくし切りにする。
- ③鍋に飲料水を入れ、棒タラを30分程度浸しておく。その後、ジャガイモとニンジンを加えて加熱する。
- ④ジャガイモとニンジンが軟らかくなったら、玉ネギを加えて煮込む。
- ⑤みそを入れて溶かし、最後にカレー粉を好みの量加えてできあがり。

### 今月の担当



保健師  
いがらし 夢世  
い が ら し ゆ め せ  
五十嵐 夢世

## 健康情報

### ノロウイルスの対策

感染症の流行が気になるこの季節。今月は、ノロウイルス対策についてお伝えします。

#### 感染するとどんな症状になるのか？

感染すると胃腸炎を起し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が起こります。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

#### ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスは、感染力が強く、家族など身近な人に次々と感染が広がる場合があります。対策をとるためには、感染経路を知っておくことが大切です。

#### ①食品からの感染

カキなどの二枚貝は、ノロウイルスに汚染されていることがあり、それをそのまま、あるいは十分に加熱せず食べることで感染の原因になります。

#### ②人からの感染

ノロウイルスに感染した人の吐しゃ物を処理したあとで、手洗いが不十分なまま食事することで感染し

ます。また、嘔吐物などの処理が十分でない場合に、残ったウイルスが乾燥したちりに含まれて空気中に浮遊し、それを吸い込むことで感染することもあります。感染者が使用したトイレの便座やドアノブなどにウイルスが付着し、そこから感染が広がることもあります。

#### 予防するためには？

##### ①手洗い

ノロウイルスによる感染の多くは、人の手にウイルスが付くことから始まっています。こまめに、せっけんを使用し手を洗うことが何より大切です。

##### 【手を洗うタイミング】

- ◇帰宅後
- ◇トイレの後
- ◇調理する前
- ◇肉・魚・野菜などの食材を扱った後
- ◇吐しゃ物を処理した後
- ◇タオルの共用を避ける
- ◇洗面所や台所などの共用タオルから感染することがあります。
- ◇吐しゃ物からの感染を防ぐ

ウイルスを確実に死滅させるためには、次亜鉛酸ナトリウムでの消毒と加熱処理（85℃以上で90秒間以上）の2つの方法が有効です。

#### もし感染したら…

##### ・症状を重症化させない

激しい下痢や嘔吐などの症状は、脱水に気をつけながら3日間ほど療養することです。自然治癒する場合が多いと言われています。水分は電解質を含む経口補水液やスポーツドリンクで補給しましょう。

抵抗力の弱い乳幼児や高齢者の場合は、特に脱水に対する注意が必要です。水分がうまく取れなかったり、ぐったりしている場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

嘔吐物による窒息や誤嚥性肺炎の発症などに注意しましょう。

##### ・感染を広げない

症状が治まった後も1〜2週間程度は便の中にウイルスが排出され続けます。感染者が出てから2週間程度は、家庭内での感染対策を続けましょう。

#### 次亜鉛酸ナトリウムを使った嘔吐物の処理方法



- 〔準備〕
- ①窓を開けて換気しながら行う。
  - ②マスク、手袋、エプロンを着用する。
  - ③濃度0.1%の次亜鉛酸ナトリウム消毒液を用意する。（水1ℓに対して塩素系漂白剤20ml混ぜる）

#### 〔ふき取り〕

- ①嘔吐物を紙タオル（ティッシュ・新聞紙等）全体で覆い、その上から消毒液をかける。新しい紙タオルで嘔吐物を外側から内側に集めて、ゴミ袋に入れる。
- ②嘔吐物を取り除いた後に紙タオルを被せ、その上から消毒液をかけて10分間放置する。
- ③消毒液に浸した紙タオルで周囲を広めに拭く。
- ④水拭きをする。

#### 〔後始末〕

- ①使用した紙タオル・マスク・手袋・エプロンなどをゴミ袋に入れて密閉し、廃棄する。
- ②薄めた消毒液は時間が経つと効果がなくなるため、その都度作り使いきること。
- ③処理した人は、せっけんを使用し、念入りに手洗い・うがいをする。



室蘭地方気象台ホームページ  
https://www.jma-net.go.jp/muroran/index.html

問い合わせ 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249

暴風雪への備え

「暴風雪」とは、雪を伴って強い風が吹くことを指し、発達した低気圧が北海道付近を通過する時や冬型の気圧配置で季節風が強まる時などに発生することが多くなります。

暴風雪による災害では、猛吹雪による視界不良や吹き溜まりでの車の立ち往生、車内での一酸化炭素中毒、低体温症、飛散物などによるけが、停電などのおそれがあります。

北海道では、暴風雪による災害が繰り返し起きており、時には人命を奪うほどの災害となることがあります。2013年(平成25年)3月の暴風雪では、網走・根室地方で猛吹雪となり、9人の犠牲者が出るほどの大きな災害となりました。

胆振・日高地方では、平均風速がおおむね18または20m/sを超えて雪を伴う場合(市町により基準は異なります)、「暴風雪警報」を発表して警戒を呼びかけます。最新の気象情報や雪の状況を、テレビ・ラジオやインターネットなどにより確認し、暴風雪が予想されているときは、外出は控えましょう。

家の中で安全に過ごすために

- ・気象情報に注意して暴風雪が予想されるときは外出を避けましょう。
- ・停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、防寒具、ポータブルストーブや灯油、非常食、飲料水などを準備しておきましょう。
- ・FF式暖房機などを使用している場合は、吸排気口付近が雪でふさがれないように注意しましょう。

やむを得ず車で外出する時は

- ・天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意しましょう。
- ・十分に燃料があることを確認しましょう。



「使用者も、労働者も、必ず確認。最低賃金。」

北海道の最低賃金 時間額 861円

北海道内の事業場で働くすべての労働者およびその使用者に適用されます。なお、特定最低賃金が12月に改定されました。適用される方は必ずご確認ください。

北海道労働局 (☎011-709-2311)

北海道電力からのお願い

- この冬も引き続き「無理のない範囲での節電」にご協力をお願いいたします。
- 詳しくは、ほくでんホームページをご覧ください



2月の運転免許証更新時講習の日程

苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新時講習(優良)の日程をお知らせします。このほかの講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。

10時30分～11時	3日(月)、6日(木)、7日(金)、10日(月) 13日(木)、14日(金)、17日(月)、18日(火) 21日(金)、25日(火)、28日(金)
13時30分～14時	4日(火)、20日(木)
15時30分～16時	12日(水)、27日(木)

問い合わせ  
(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

自衛官等募集 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所 ☎0144-32-3725

- 自衛官候補生(第6回試験)
- 応募資格 18歳以上33歳未満の者(32歳の方は要連絡)
- 受付期間 1月20日(月)まで(締切日必着)
- 試験日程 1月24日(金)25日(土)のいずれか1日
- 試験科目 筆記試験(国語・数学・社会・作文・適正検査) 口述試験、身体検査
- 高等工化学校生徒(一般)
- 応募資格 15歳以上17歳未満の者
- 受付期間 1月6日(月)まで(締切日必着)
- 試験日程 1月18日(土)
- 試験科目 筆記試験(国語・数学・社会・理科・英語・作文)
- ※第2次試験あり

情報ひろば

INFORMATION

☎:電話

✉:Eメール

🏠:ホームページ

FAX:ファックス

パソコン講習

2月は初級者向け2コース(初めてのパソコン、ワード2019で作る文書初級)、上級者向け2コース(アクセス2019を使って情報管理、jw-cad(基本操作、平面図作成)の計4コースを実施予定です。

講習の日程・受講料など

詳しくは苫小牧地域職業訓練センターまでお問い合わせください。

問い合わせ

苫小牧地域職業訓練センター ☎0144-551-6622、  
http://www.tomakomai.ac.jp/

生活、仕事、家計、家族の悩み相談

生活費が足りなくて困っている、就職したいけれど決まらな、借金の返済で生活が圧迫されている、子どもが引きこもっているなど現在の生活にお困りの方のご相談を広く受け付けます。

開設日時

2月18日(月) 13時～14時

開催場所

総合福祉センター 2階青年室

問い合わせ

生活就労サポートセンター いぶり ☎0120-109-0783

厚真町のちを支える計画 意見募集

ストレス過多の現代社会において、誰もが自殺に追い込まれることのない地域の実現のための計画(厚真町のちを支える計画)を策定するにあたり、パブリックコメントを実施し、幅広く市民の皆さんからの意見を募集します。

意見募集の対象

厚真町のちを支える計画(素案)

閲覧方法

町ホームページ、町民福祉課健康推進グループで配布

閲覧開始日

1月20日(月)

募集期間

1月20日(月)～2月18日(火)(必着)

意見を提出できる方

町内に在住の方

募集方法

町ホームページまたは町民福祉課健康推進グループで配布する意見提出用紙により提出

注意事項

氏名(名称)および住所(所在地)は必ず明記してください。

ご意見の内容は氏名・住所等の個人情報を除き公表する場合があります。また、ご意見に対する個別の回答・返却はしません。

問い合わせ

町民福祉課健康推進グループ ☎26-7871

厚真町子ども・子育て支援事業計画 意見募集

「厚真町子ども・子育て支援事業計画」が令和元年度に目標年次を迎えることから、第2期計画を策定するにあたり、パブリックコメントを実施し、幅広く市民の皆さんからのご意見を募集します。

意見募集の対象

厚真町子ども・子育て支援事業計画(素案)

閲覧方法

町ホームページ、町民福祉課子育て支援グループで配布

閲覧開始日

1月20日(月)

募集期間

1月20日(月)～2月21日(金)(必着)

意見を提出できる方

町内に住所を有する方、町内に事務所または事業所を有する個人の方および法人その他の団体、町内の事務所または事業所に勤務する方、町内の学校に在学する方、このパブリックコメント手続きに係る案件に利害関係を有する方

募集方法

町ホームページまたは町民福祉課子育て支援グループで配布する意見提出用紙により提出

注意事項

氏名(名称)および住所(所在地)は必ず明記してください。

ご意見の内容は氏名・住所等の個人情報を除き公表する場合があります。また、ご意見に対する個別の回答・返却はしません。

問い合わせ

町民福祉課子育て支援グループ ☎26-7872

マチの善意

町国保料 今月の納期

科目	納期
国民健康保険料 第4期	1月31日(金)

お支払には、便利な口座振替をご利用ください。

問い合わせ 総務課 税務グループ ☎27-2481

## 問い合わせ窓口

[ゆ]…総合ケアセンターゆくり内 [福]…総合福祉センター [プ]…役場庁舎別館前プレハブ  
[青]…青少年センター内 [か]…旧かしわ保育園内

問い合わせ内容	担当部署	電話番号
被災された方の相談窓口 復興計画	総務課災害復興グループ	27-2481
義援金	総務課財政グループ	
り災証明・被災証明	総務課税務グループ[プ]	
防災対策	総務課研修防災グループ	27-2322
社会福祉・生活再建	町民福祉課福祉グループ[ゆ]	26-7872
子育て	町民福祉課子育て支援グループ[ゆ]	
高齢者福祉	地域包括支援センター[か] (厚真町社会福祉協議会内)	29-7407
災害廃棄物	町民福祉課災害廃棄物グループ[福]	26-7871
戸籍、住民登録、墓地 国民健康保険、ごみ	町民福祉課町民生活グループ[ゆ]	
健康相談	町民福祉課健康推進グループ[ゆ]	
広報広聴、地域公共交通	まちづくり推進課企画調整グループ	27-3179
あつま災害エフエム 町有地分譲地管理	まちづくり推進課総合戦略グループ	
農林業	産業経済課農業グループ、林業グループ	27-2419
商工業、観光、水産	産業経済課経済グループ	27-2486
道路、河川	建設課土木グループ	27-2451
住宅	建設課建築住宅グループ	27-2325
上下水道	建設課上下水道グループ	27-2326
学校	教育委員会生涯学習課学校教育グループ[青]	27-2494
社会教育、図書室	教育委員会生涯学習課社会教育グループ[青]	27-2495
消防	胆振東部消防組合厚真支署	26-7119
ボランティア	厚真町災害ボランティアセンター[か]	080-1888-3140

町の情報を発信中

町ホームページ <http://www.town.atsuma.lg.jp/>

 **facebook** <フェイスブック>  
お知らせやイベント情報を  
発信しています！



<https://www.facebook.com/atsumatownhokkaido>

**LINE**  
無料コミュニケーションアプリ[LINE]で  
災害時の緊急情報、支援情報、町政情報  
などを配信しています。

※LINEアプリから友だち追加してください

 **Instagram** <インスタグラム>  
厚真町の今やあなたの想いを  
投稿してください！



<https://www.instagram.com/atsumalovers/>

・IDで追加 ..... @atsuma

・QRコードで追加



あつま災害エフエム  
周波数 **81.4** MHz

放送時間  
(各15分程度)  
8時  
12時  
18時