

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

2022年 1月号
令和4年

もくじ
CONTENTS

- 2 ひとのうごき
- 3 令和3年のあつま
- 4-5 年頭のごあいさつ
- 6-9 厚真町庁舎周辺等整備基本構想・基本計画
厚真にぎわい会議
- 10 まちの話題
- 11 むし歯のない子どもの表彰式
- 12 確定申告/厚真町地域おこし協力隊
- 13 厚高インフォメーション/短歌
将来の夢&目標
- 14 气象台ノート/防災無線のデジタル化に伴う
戸別受信機の更新工事について
- 15 防災のページ
- 16-17 保健の掲示板
- 18 健康情報
- 19 野菜アッププロジェクト/まちのアイドル
子育て支援センター
- 20 こども園園児募集
- 21 情報ひろば
- 22 ATSUMA LOVERS

※広報担当が取材した記事は、写真撮影時のみマスクを外しています。

今月の表紙 COVER



ルーラルマナビィハウスで12月14日、野外保育活動グループ「森のようちえんワッカ」の親子がしめ飾りを作りました。グループの活動で育てた米の稲わらを使用し、明るい年になるよう祈りを込めました。

ひとのうごき

令和3年12月10日現在 ()内は前月比

人口 4,395人 (+8)
男 2,203人 女 2,192人

世帯数 2,117世帯 (+1)

12月1日～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。

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 LINE <ライン>

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

・IDで追加 @atsuma

・QRコードで追加



「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-books.jp

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウ イーブックス」

Hokkaido e-books

ホッカイドウ イーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



令和3年の あつま

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 5月 | 4月 | 3月 | 2月 | 1月 |
| 28日 国が北海道も含め緊急事態宣言の期間延長(6月1日～20日) | 25日 東和地区の畑嶋賢蔵さん方で11年ぶりに皇室への献穀米を田植え
20日 町内で65歳以上の新型コロナワクチンの集団接種開始
15日 東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレー記念植樹
(公財)吉野山保勝会寄贈のシロヤマザクラを吉野地区に植樹 | 19日 令和3年町議会第1回定例会(～17日)
8日 令和3年町議会第2回定例会(～9日)
21日 あつま国際雪上3本引き大会エキシビジョンマッチ
31日 第4次厚真町総合計画改訂版を策定
8日 厚真消防団が桜丘地区で放水訓練
10日 町とウオレットジャパン(株)が災害時の協定を締結 | 12日 町土地改良区が厚真ダム付近の高台で取水式
19日 (社)日本ムービングハウス協会と包括連携協定・災害時の協定締結
6日 スターフェスタinあつま第22回冬の花火大会
19日 (社)日本ムービングハウス協会と包括連携協定・災害時の協定締結
19日 厚真町立総合高等学校と包括連携協定締結 | 10日 第73回厚真町成人式
6日 厚真町立舎周辺等整備基本構想・基本計画の策定にあたり町民アンケート実施 |
| 9月 | 8月 | 7月 | 6月 | |
| 27日 厚真町戦没者追悼式
4日 吉野地区に献花台設置(～6日)
5日 北海道胆振東部地震厚真町追悼式・慰霊碑除幕式
6日 正午のサイレンに合わせ黙とう | 25日 国が北海道を緊急事態宣言の対象地域に追加(27日～9月12日)
14日 東京2020パラリンピック厚真町採火式
29日 町内で12～64歳の新型コロナワクチン集団接種開始
14日 吉野地区に献花台設置(～16日) | 20日 厚真町戦没者追悼式
3日 厚真町森林再生・林業復興に係るシンポジウム開催
20日 令和3年花いっぱいコンクール
20日 国が北海道への緊急事態宣言を解除 | 4日 厚真町立舎周辺等整備基本構想・基本計画の策定にあたり町民アンケート実施
8日 令和3年町議会第2回定例会(～9日)
14日 東京2020オリンピック厚真町聖火リレー中止
20日 国が北海道への緊急事態宣言を解除 | |
| 11月 | 10月 | | | |
| 1日 令和3年度厚真町表彰式
3日 厚真町文化祭(～4日、展示のみ)
15日 第2回厚真にぎわい会議 | 10日 厚真町聖火リレー
8日 町が金澤智明さんに町観光大使を委嘱
30日 国が全国の緊急事態宣言を解除 | | | |
| 12月 | | | | |
| 15日 令和3年町議会第4回定例会(～16日) | | | | |



吉野地区にシロヤマザクラ植樹



新型コロナワクチン集団接種



献上米の田植え



厚真町聖火リレー



東京2020パラリンピック採火式



慰霊碑除幕式



創造への道 町民一丸で
厚真町長 宮坂尚市朗

2022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、あらためて心より感謝申し上げます。

本町に未曾有の災害をもたらした平成30年北海道胆振東部地震から既に3年4カ月が過ぎようとしています。発災からこれまでの間、全国・全道の関係機関から深いご理解と多大なご尽力を賜り、全国から寄せられた温かいご支援に心から感謝申し上げます。

昨年は、追悼式に合わせて慰霊碑の除幕式を滞りなく挙行でき、犠牲となられた37人の方々のしるし、ご

冥福をお祈り申し上げます。新型コロナウイルス感染症に関するまん延防止等重点措置が発令されている中で、追悼式でありましたが、復旧・復興とその先にある新たな創生への道を、町民一丸となってまい進することを誓い申し上げます。

現在、町内において、国、北海道、厚真町が施行する社会基盤の復旧は順調に進んでいます。一方で、宅地耐震化事業の推進と3000haを超える森林再生が課題となっており、関係者の皆さまには大変ご心配をおかけしています。また、甚大な被害があった北部山間地のコミュニティ再生やいまだ癒えることのない心の傷を抱えながら、不安な日々を過ごされている皆さまへのアプローチなど、感染症拡大防止のためやむ無く中断を余儀なくされてきました。地域再生と心のケアを地域や個々の事情に寄り添いながら、必要な取り組みを再び加速させていかなければなりません。専門性の高い分野もありますが、身近なコミュニティの支えや活動が、今後はさらに重要になってまいります。町民の皆さまのご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。



新たな力強き芽吹きのに
厚真町議会議員 渡部 孝樹

町民の皆さま、明けましておめでとうございます。

皆さまには輝かしい新春を健やかに迎えることと心からお喜び申し上げます。

また、旧年中は日ごろから町議会に對しまして、温かいご支援、ご指導を賜り心から厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年中は、引き続き新型コロナウイルス感染症が全世界に拡大し、日本国内においても感染者数が日々変動し、緊急事態宣言が発令されるなど経済活動や社会生活で大き

る復旧・復興計画では、「このつながりを未来へ」を主要テーマにしています。第一に住まい・暮らしの再建や心のケアの継続、地域コミュニティの再生・活性化の取り組み、第二に産業基盤の復旧と特に被害の大きかった森林および林業の再生、震災をきっかけとした絆と関係人口の拡大を図り新たな事業の創出への挑戦、第三に震災の教訓を踏まえ、避難所や避難道路を見直し、地域防災・減災体制の強化、第四として震災で学んだ多くの教訓と復旧・復興の記憶や経験を町内外で共有し、防災意識社会の実現を目指しています。

同様にまち・ひと・しごと創生総合戦略では、自分が誇りをもって働ける仕事の創出や、暮らしの課題解決に向けてたくさんの方々のチャレンジがあふれるまちでありたいと願い、「ローカルで挑む」をテーマとして、挑戦者と伴走しながらさまざまなイノベーションを取り込む環境を用意してまいります。さらに、強靱化計画も包含しており、大規模自然災害から町民の生命・財産と本町の社会経済システムを守り、持続的成長を促進してまいります。

この総合計画改訂版が目指すところは、関係人口も含めた人々のつながりの大切さ、日ごろからの備えの大切さ、震災の経験や地域の記憶を後世に伝える大切さなどです。被災したまちだからこそ気づかされた地域社会や歴史という時間軸におけるさまざまな絆を生かし、この町でもっと幸せに暮らすために必要な環境を整え、豊かな自然に抱かれたこの町を選び、移住・定住する方々の価値観を大切にすまわす。

最新の話題では、庁舎建設と公共施設群の再編成、高度情報通信基盤整備やエネルギー地産地消事業を契機としたゼロカーボン北海道構想への貢献が挙げられます。SDGsの理念を尊重し、Society 5.0時代の社会構造転換にちゅうちよなく挑む、人材や未来への投資を怠らぬ挑戦者として復旧・復興を成し遂げてまいりたいと願っています。

一昨年前に発生した新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの暮らしは大きな制約を強いられています。皆さまには、引き続きの感染予防に努めて頂きますようご理解とご協力をお願いします。

二重災禍という「厳しい冬」を乗り越え、町民に笑顔が広がり、町が再び輝きを取り戻せるよう、地域と行政が一体となった創造的復興の一步に全力を傾注してまいります。

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。年頭のごあいさつとします。

現在、このコロナ禍においても、すべての被災者が復興を実感できるように二元代表制の一翼を担う議会が、将来にわたり、その機能を十分に発揮していくためにも、議会としての自主性を高めつつ、引き続き、自らの判断により機能行使できる議会の構築に努める所存でございます。

本年も、町民の皆さま方からのご意見を丁寧に向い、町議会が一丸となって参りますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、今年の干支は「壬寅」。『陽氣を孕み、春の胎動を助く』といわれ、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれることを表しているとされております。震災・疫病に負けず、これからの新たな力強き芽吹きが、町民皆さまにあらんことをお祈り申し上げます。新春のごあいさつとさせていただきます。

な影響が出ました。このような国内では新しい生活様式が示され、ワクチン接種など新型コロナウイルス感染症への対策も講じられ、収束の兆しが見え隠れしていたさなか、新たな変異株が確認され、感染の拡大など不安定な状態に変わりはなく、予断を許さない状況が続いており、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束を願うと共に、一人一人の感染症対策が収束への近道だと思っております。

また、皆さまが家族ぐるみで交流を深めているイベントなども中止や縮小を余儀なくされるなど、悔しい思い、寂しい思いが多かった1年だったと感じております。

あらためて、新型コロナウイルスに感染された方々やそのご家族、不安のなかにおられる方々に対して、心からお見舞いを申し上げます。また、このような局面において、長期にわたって献身的に対処頂いている町内医療従事者の方々におかれましては、この感染症の多岐にわたる課題へのご尽力に対して、町議会を代表し、心から敬意と感謝の気持ちを表します。

昨年は、岸田内閣が発足し、新型コロナウイルス感染症への対応、経済政策、外交・安全保障を列挙して

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。

厚真町庁舎周辺等整備 基本構想・基本計画策定事業

過去に策定した「厚真町庁舎及び周辺施設整備基本構想」「厚真町庁舎及び周辺施設整備基本計画」は、本町に甚大な被害をもたらした平成30年北海道胆振東部地震や、新型コロナウイルス感染症の拡大により本町がおかれている状況が大きく変化したことから、計画等の見直しが必要になりました。そのため、新たに北海道胆振東部地震を教訓として防災力を向上し、町民の皆さんに親しまれ、集まれる場所となるような役場庁舎および周辺施設の整備に向け、基本構想・基本計画を策定します。

総務課 総務人事グループ ☎ 27-2322

みんなが集まり、繋がる施設や役場庁舎周辺を考えるワークショップ



基本構想・基本計画の策定に向け、全4回にわたり町民参加型の「厚真にぎわい会議」を開催し、皆さんの意見を計画に反映したいと考えています。

対象者 厚真町に関わりがある人
・住んでいる
・働いている
・学んでいる など

開催方法 ウェブ会議システムZoomを使用したオンラインミーティング
(一部、対面方式で実施)

第1回厚真にぎわい会議(10月14日)

テーマ：「厚真町のワクワクする暮らしを考えよう！」
厚真でワクワクする暮らしや生活について、意見やアイデアを募りました。

「カフェや大きな図書館がほしい」
「演奏、映画鑑賞ができるホールや作品の展示スペースがあるといい」
「町全体を有機的に連携させていくことが大切」
などの意見が出ました

第2回厚真にぎわい会議(11月15日)

テーマ：「テーマ別で庁舎周辺エリアにほしいものについて考えよう！」

1回目のにぎわい会議で出された意見やアイデアをもとに、以下の12項目の「〇〇な場所」に整理し、「庁舎周辺にほしいもの」について考えました。

- 12項目の「〇〇な場所」
- ①リラックスできる場所
 - ②食が楽しめる場所
 - ③生活に便利な場所
 - ④学習と仕事ができる場所
 - ⑤文化が育まれる場所
 - ⑥厚真町を知り歴史に触れられる場所
 - ⑦健康になれる場所
 - ⑧つながりが生まれる場所
 - ⑨楽しく遊べる場所
 - ⑩活動や挑戦をサポートしてくれる場所
 - ⑪子どもや子育て世帯が過ごせる場所
 - ⑫災害があっても安心安全な場所

「いろいろな活用(学習会、太鼓、小さなお店など)ができる広めのフリースペース」
「疲れたときに寄れる場所」
「厚真版TED(*)のような発表できる場」
などの意見が出ました
(*)TED：アイデアや生き方、社会提案などをプレゼンテーションする場として開催されている世界的に有名な会議

第3回厚真にぎわい会議(12月21日)

第4回厚真にぎわい会議(1月11日開催予定)

第1回・第2回の記録は次のページでご紹介

検討エリアと対象施設

No.	施設名	所在地	竣工年
1	役場庁舎	京町120	昭和28年
2	総合福祉センター	京町165-1	昭和49年
3	総合ケアセンターゆくり	京町165-1	平成16年
4	青少年センター	京町165-1	昭和54年
5	創作館	京町165-1	昭和52年
6	児童会館	京町158-1	昭和40年
7	旧母子健康センター	京町164-1	昭和48年
8	胆振東部消防組合消防署厚真支署	錦町125	昭和46年
9	消防職員住宅	錦町125	昭和47年



基本理念と基本方針

庁舎周辺等整備において「みんなでつくる住みたい厚真」がどんな場所であるかを考え、厚真町が大切にしていきたい理念(案)を5つにまとめました。



基本理念(案)

厚真の明るい未来のひろば「〇〇〇〇」の整備を町民と一緒に目指します。

※「〇〇〇〇」にはキャッチフレーズが入る予定です。

基本方針(案)

- 基本方針1: まちの安心・安全を支える「ひろば」
- 基本方針2: それぞれの人の居場所となる快適な「ひろば」
- 基本方針3: 笑顔があつまり、つながる「ひろば」
- 基本方針4: シビックプライドを醸成する「ひろば」
- 基本方針5: 運営に参画し、まちの産業や挑戦を創発する「ひろば」

むし歯のない子どもの表彰式



むし歯のない子どもの表彰式が11月19日、総合福祉センターで開かれ、平成29年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた40人のうち、32人が健康な歯に認定されました。表彰式は密を防ぐために2回に分けて行われ、27人が出席しました。子どもたちは、住民課の宮本参事から賞状と記念品を受け取りました。



厚真中学校で防災授業

厚真中学校で11月19日、全校生対象の防災学習が開かれ、生徒たちは学校独自の「防災10か条」を具体化するためにアイデアを出し合いました。

同校は、これまで、「連絡方法の確認」や「情報の収集」など「防災10か条」を考案。この日は全校生が縦割りの10班に分かれ、防災10か条の具体的な内容について話し合いました。講師に招かれた町教育委員会の宮下桂参事と町防災アドバイザーで東北大学助教の定池祐季さんが、生徒たちにアドバイスしました。

意見発表では、「給食のトレイに防災マップを貼り付ける」や「防災検定の創設」、「避難所を巡るスタンプラリーの開催」など斬新なアイデアが寄せられました。



グループワークで意見を交わす生徒たち



施設を見学する地域住民たち

厚北地域防災コミュニティセンター 建築現場見学会

富里地区に建設している「厚北地域防災コミュニティセンターならやま」の地域住民向けの施設見学会が、11月20日に行われました。

施設は、高丘・富里・吉野3地区の集会場と防災拠点施設を兼ねています。木造平屋建て約324㎡で、災害時には避難場所として活用できるよう防災備蓄倉庫や非常用発電設備を配置しています。

被災3町のオンライン座談会開催



座談会で事例発表する村上さん

胆振総合振興局主催のオンライン座談会「胆振東部地震から3年、被災地の現在とこれから」が11月24日開かれ、被災3町の住民組織の代表ら3人が事例発表しました。

座談会は、被災地からの情報発信を通じて震災の記憶を後世に伝え、復興の加速を図るのが目的です。厚真町からは住民活動団体「つむぎ」代表の村上朋子さんが事例を発表し、3町長や道内外の住民も参加しました。

村上さんは「被災者支援を通して」と題し、町社会福祉協議会の職員として災害ボランティアセンターの運営などに関わり、退職後も住民の立場から任意団体を立ち上げて人との交流を通じたコミュニティづくりに取り組む様子などを紹介。村上さんは「住民が主体的に活動できる場所づくりと情報共有を心がけながら共に取り組むことで、人のつながりは大きく広がりました。人を介した一つ一つの活動の先に、厚真町の復興は見えてきます」と結び、3町長を含め共感を集めました。

短歌

草津にて湯呑み茶碗を買い求め毎朝お茶を楽しみ飲む
色々の人に助けを受けながら感謝をしつつ日々を過ごし
子等の目は生き生きとし姿を追う優しく見守る保育士のあり

あつま文芸友の会発行「文芸あつま第二十五号」から抜粋

本郷 本郷 湯浅悦子 木村百合子

■セーフティコールあつま (11月12日)
2年生が、町民と一緒に「冬の交通安全」の啓発活動を行いました。道路沿いに並び、大きな旗を掲げたり、手旗を振りながらドライバーに安全運転をアピールしました。寒い中、町民の皆さまお疲れさまでした。特に、これからの冬の時期

株式会社リクルートの岩崎千恵さんを講師に招き、2年生対象の進路ガイダンスを開きました。
演題は「未来に向けて今できること」。1年生で実施した適性診断や面談を通して、これからの進路選択をどのように考えるのかを知り、生徒自身に自ら考え行動してもらうことで、来年



進路ガイダンス



Vol.265

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/

■見学旅行保護者説明会 (11月16日)
は路面状況が悪くなります。歩行や車の運転には十分に気をつけましょう。
名鉄観光サービス株式会社の高橋裕多さんを招いて放課後、2年生の保護者を対象にした見学旅行の説明会を開きました。新型コロナウイルス感染症の影響で、10月に予定していた見学旅行は、12月7日(火)～9日(木)となりました。見学先は、伊勢神宮や名古屋城などです。準備や留意点等について説明がありました。

■進路ガイダンス (11月16日)
度に進路決定につなげたいと考えています。
■後期中間考査 (11月24～26日)
本校は前期(4～9月)と後期(10～3月)の2学期制です。考査前の教室では、生徒たちが暗くなるまで残って主体的・対話的に学び合う姿が見られました。考査では、日ごろの学びの成果を発揮できたでしょうか。生きることは学ぶこと、学ぶことは生きることです。学ぶ姿勢が大事です。年度末の卒業・進級に向けて、さらに学び続けます。

確定申告

令和3年分の所得税等の申告は2月16日(水)～3月15日(火)までです。

問い合わせ 苫小牧税務署 ☎0144-32-3165

オンラインを活用して感染防止!

国税庁ホームページでは、パソコンやスマートフォンなどから、所得税や消費税、贈与税の申告書を作成し、e-tax(電子申告)または印刷して郵送で提出することができます。

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、ぜひご自宅での申告書の作成と提出をお願いします。



詳しくはこちら

確定申告会場の開設期間等

確定申告会場を開設します。確定申告会場の混雑を回避するため、会場への入場には「入場整理券」(会場当日配布もしくは国税庁LINE公式アカウントで事前発行)が必要です。

- 申告相談会場 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 令和4年2月1日(火)～3月15日(火) (土・日曜日・祝日等を除く)
- 相談受付時間 9時～16時



国税庁LINE公式アカウント

- ・申告のご相談は、会場を開設する2月1日(火)以降にお越しください。
- ・入場時にLINEで事前発行した際に表示される「受付完了」画面もしくは当日配布した「入場整理券」を確認しますので、必ず持参してください。
- ・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を持参してください。
- ・作成済みの確定申告書は、郵送等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、電話でお問い合わせください。
- ・指定された時間に遅れた場合は、入場できないことがあります。会場の混雑状況によっては、指定された時間内でも入場をお待ちいただくことがあります。
- ・ご来場の際には、マスクの着用や手指の消毒などにご協力をお願いします。

発表します!! 将来の夢&目標

上厚真小学校6年



三上 あむさん



矢部 太朗くん



さかき ひなた 榎 陽葵くん

厚真町地域おこし協力隊
教育魅力化支援員
加藤 千昇さん(29歳)

着任 令和3年8月(1年目)
出身地 埼玉県さいたま市



「厚真町ではどのような取り組みをしていますか?」
厚真高校を盛り上げる「公営塾」を作るために活動しています。高校選択の際に「積極的に選ぶ理由」になる場所を作りたいと思っています。
「公営塾」の具体的なイメージは?
そこはまだ検討中ということになりますが、僕自身がいろいろ寄り道してきたこともあり、塾として勉強を教えること以上に、町の人に出会い、町を楽しむ機会を作ってはどうかと考えています。厚真町で生活する人と、高校生がつながる場所ですね。ただ、こちらからすべてを提供するのではなく、高校生たちと一緒に作りあげたい。彼らの話を聞くことから始めたいです。高校や地域とも連携して進めます。
「どのような寄り道ですか?」
高校生のときには勉強をせずに音楽にのめり込み、自分で曲を作り、作詞したイメージを膨らませて小説も書きました。大学時代に1年休学してインドネシアに留学したときに、自分は日本のことを何も知らないと感じました。現地の人は、一人一人が自分のルーツを明確に意識していますし、それ

をよく話します。日本のさまざまなお話を聞かれたのですが、しっかり答えられませんでした。
「その経験は今回の取り組みに影響がありますか?」
僕自身は、学校の外に出る機会を持ったことで人と出会い、視野や価値観が広がりました。公営塾が、生徒一人一人の選択肢を広げ、自分自身が「どんな人間になっていきたいか」をしつかり知り、夢や目標と向き合える場になればいいと思っています。
「町の印象はどうですか?」
まだ期間が短いですが、お会いした人たちは皆さん現状に甘んじないで未来をよりよくしたいとか、次の世代に何を残すかをしっかりと見据えている印象です。また、私としては、自然が大好きなので最高です。今は紅葉が綺麗だし、自然が日常の中にあることがうれしいです。既に寒さはちよっとつらいですけど...。
「3年後はどうなっていますか?」
3年後と言わず来年でもいいのですが、厚真町に関する本を書きたいです。きつと、このプロジェクトで得る経験も生かしたいと思います。

町では、災害情報や町からのお知らせが放送される「防災行政無線」を無償貸与しています。

「もしものとき」は明日かもしれない

問い合わせ 総務課 防災グループ ☎27-2481



防災のページ 「北の災害食」レシピの紹介

災害などで、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は、災害非常食、カップラーメンやおにぎりなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲減退など身体だけではなく、心にも影響を与えます。

「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用して作る、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」の一般部門優秀賞受賞作品の中から、審査員特別賞を受賞したレシピを紹介し

ほっこり、にっこり！ポテトのミルク煮 考案者：佐藤貴子さん（網走市）



材料
(4人分)

- ジャガイモ・・・中4個(480g)
- ぶなしめじ・・・1パック(48g)
- タマネギ・・・1/2個(80g)
- やきとり缶(塩)・・・小2(120g)
- LL(ロングライフ)牛乳・・・600g
- スキムミルク・・・大さじ2(12g)
- 塩・・・小さじ1/2(2.5g)
- 乾燥パセリ・・・少々

- ①ジャガイモは洗って一口大に切る。
- ②しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③タマネギは5mmの幅のくし形に切る。
- ④鍋に①～③の材料を入れ、牛乳、スキムミルク、塩を加え、火にかけて沸騰したら弱火で煮る。
- ⑤ジャガイモに火が通ったら、いったん火を止め、やきとりを缶汁ごと入れる。再びさっと火を通し、やきとりが温まったら火を止める。
- ⑥器に盛り、乾燥パセリをふってできあがり。

栄養価(1人分) エネルギー 66kcal / 水分 68.9g / たんぱく質 3.5g / 脂質 2.1g
炭水化物 8.7g / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.3g

料理のコツ・ポイント

○焦がさないように、煮立ち始めたら弱火で煮る。

レシピはホームページからもご覧いただけます。



北海道防災情報

冬の気象災害に備えて

問い合わせ 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249 気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma>

冬の北海道は、日本海側では雪の降る日が多く、山岳の風下側となるオホーツク海側や太平洋側では晴れる日が多くなりますが、北海道付近を通過する低気圧の位置によっては太平洋側でも暴風雪や大雪となり、大きな被害が発生することがあります。

また、近年は北海道だけではなく、平成30年1月の首都圏や同年2月の北陸地方での大雪および令和2年12月の関東地方や北陸地方、東北地方の山地を中心とした大雪等で、社会活動に影響が生じています。

気象庁では、国道や道道などの通行規制や除雪体制の判断のほか、皆さんが目的地までの道を通れば安全なのかという判断を支援するために、令和元年11月から気象庁ホームページにおいて「現在の雪」を公表し、積雪の深さと降雪量の24時間前から現在までの状況について面的な分布情報の提供を行っています。このたび、令和3年11月からこれらの情報に加えて、積雪の深さと降雪量について1時間ごとに約5km格子で6時間先までの予報を「今後の雪」という名前でお知らせしています。24時間前の状況から6時間先の予報まで、積雪の深さと降雪量の分布を一体的に確認できますので活用ください。

大雪や暴風雪の中での外出はとても危険です。吹きだまりにより自動車が走行不能となったり、地吹雪などで視界が遮られ運転が非常に危険になることがあります。暴風雪や大雪が予想される場合は、なるべく外出は控えましょう。

また、室内で安全に過ごすために懐中電灯、携帯ラジオ、カセットコンロ、非常食なども事前に準備しておくことも良いですね。

なお、やむを得ず外出される際は、テレビ、ラジオやスマートフォンなどで最新の気象情報に注目し、適切に判断することを心掛けましょう。

大雪・暴風雪に関する最新の気象情報



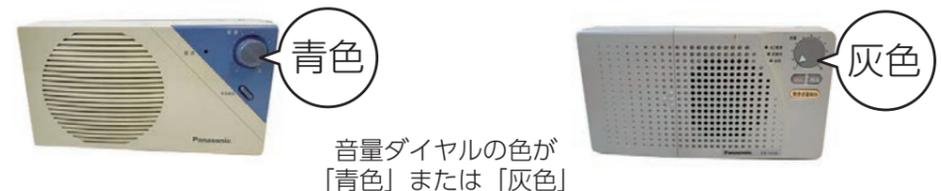
気象台ノート



防災無線のデジタル化に伴う戸別受信機の更新工事について

厚真町では今年度、防災行政無線のデジタル化のため、戸別受信機更新工事を実施しています。

下記の旧型個別受信機は、令和4年4月以降使用できなくなります。



音量ダイヤルの色が「青色」または「灰色」

旧型戸別受信機をお使いの方は下記までご連絡ください。

総務課 防災グループ ☎27-2481



新型コロナワクチン

苫小牧市の住所地外接種を希望する方へ
(1・2回目の初回接種)

苫小牧市で接種を希望する場合は、住所地外接種の手続きは不要ですが、苫小牧市コールセンター(☎0144-82-9660)に電話し、接種券番号の登録が必要となります。登録後、特設会場での集団接種が可能となります。接種日時等詳しい内容は、苫小牧市のホームページをご覧ください。

追加接種について(3回目接種)

国が定める接種体制に基づき、2回目接種完了から8カ月以上経過した方から順次、接種券の送付を予定しています。

接種日時など詳しい内容は、接種券同封の案内用紙をご覧ください。

こころの相談



本人やご家族のこころの健康について臨床心理士が相談に応じます。

Table with consultation details: とき (1月21日(金)、2月18日(金) 10時~15時), ところ (総合ケアセンターゆくり), 申し込み (相談日の1週間前までに住民課 健康推進グループにお申し込みください)

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

Table with columns: 相談・検査の名称, 内容, 日程, 受付・予約. Includes COVID-19, medical, and HIV services.

2月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時~17時

Table with columns: 日程, 区分, 病院名, 住所(苫小牧市), 電話(0144). Lists on-call doctors for various clinics.

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日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

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)

※医療機関が変更になる場合があります。病院や新聞などで事前に確認してください。

健診・検診・相談・教室など

乳児健診

Table with columns: 対象 (0歳児, 1歳児), とき (2月9日), ところ (総合ケアセンターゆくり), 持ち物 (母子健康手帳, アンケート, 歯ブラシ)

予防接種

Table with columns: 接種できる日 (未就学児, 小学生~19歳), 予約 (あつまクリニック), 持ち物 (母子健康手帳, 予診票). Includes QR code for vaccination site.

◎予約時は、予防接種専用サイトで接種対象であるかどうかを確認してください。専用サイトと母子手帳の接種履歴に相違がある場合などは、住民課健康推進グループ(保健師)までご連絡ください。

Table with columns: ワクチン, 対象者, 標準的な接種期間と回数. Lists various vaccines like B型肝炎, ロタウィルス, ヒブ, etc.

※現在、日本脳炎ワクチンの供給量が減少しており、ワクチンの納入状況によっては、予約をお断りする場合がございますので、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、予防接種専用サイトお知らせ欄をご覧ください。

おちやのこ菜 さいさい 野菜アップ★プロジェクト

目指そう野菜1日350gレシピ
ほうれん草のドライカレー



材 料 (2人分)	米	1合	ショウガ	1片
	豚ひき肉	100g	カットトマト缶	160g
	ほうれん草	1/2束	トマトケチャップ	小さじ4
	タマネギ	1/2個	カレールー	1片

1人分479kcal

- ①ショウガ、タマネギをみじん切りにする。ほうれん草は1～2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ②フライパンを中火に熱し、豚ひき肉、ショウガ、タマネギを炒める。
- ③火が通ったらカットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④最後にほうれん草を加え、さっと煮る。

野菜が1人分185g取れます。
野菜が苦手な方にもおすすめです。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

まちの アイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。

(メール)kikaku@town.atsuma.lg.jp



かいぬま きつぺいくん(3)



かしまり ゆうとくん(3)



かとう そらくん(3)

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(こども園つみにきに併設)
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 あそびのミニ講座 ～あそびの幅を広げよう～

日 時: 2月15日(火) 10時～11時
場 所: 厚南子育て支援センター
内 容: 手遊びや歌遊び、体を動かす遊び
子育てミニ講座「伝え方のポイント」
定 員: 5組
申し込み: 2月8日(火)までに厚南子育て支援センターへ

子育て講座 応急手当

身近に起こりやすいお子さんのトラブルについて正しい対処法を教わります。
日 時: 2月17日(木) 10時～11時
場 所: 厚真子育て支援センター
対 象: 子育て中のお母さんおよび地域の方
内 容: 誤飲や転倒など、お子さんのもしもの事故の対処について
申し込み: 2月10日(木)までに厚真子育て支援センターへ

子育て講座 おはなしのびっこ メディアミニ講座

日 時: 2月24日(木) 10時30分～11時15分
場 所: 厚南子育て支援センター
内 容: 絵本の読み聞かせとメディアに関する講座や相談
申し込み: 不要

Hello えいご・えいごであそぼう 10時～10時30分
ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。
開催日は情報誌をご覧ください。各センターに問い合わせてください。

- ・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

健康情報

今月の担当



保健師
藤村 直美

テレビ・ゲーム・インターネットの 子どもへの影響

新型コロナウイルス感染症の拡大以降、私たちの生活様式は大きく変わりました。自宅で過ごす時間が増えたことで、ゲームやインターネットを利用する機会が増加し、家庭用ゲーム機も一時品薄になりました。

ICT (Information and Communication Technology)、情報通信技術の意)は、社会生活全般の利便性を高め、教育や医療などでも有効活用されています。反面、ICT端末の普及に伴い、子どもたちは、いつでもどこでも、ゲームやインターネットの利用が可能となり、子ども社会にも大きな影響を与えています。子どもの頃は、心も体も大きく成長します。テレビやゲーム、インターネット等の電子メディアが子どもに与える影響について考えましょう。

言葉と社会性の発達への影響
子どもは、大人や子ども同士の会話や遊びを共有することで、「自分の気持ち」を伝

えるための言葉や、「他の人の気持ち」を感じる力を育みます。長時間の電子メディアの利用は、子どもの現実体験の時間を大きく削ります。電子メディアを利用する場合は、大人も子どもと一緒に会話をしながら見ることが、良好な言語発達には大切です。

視力への影響
視力は、生まれた直後は0.02くらいですが、6歳には1.0まで発達します。目は近くを見るとき、視線を内側に集めてピントを合わせます(内斜位)。視力が発達するこの時期に長時間電子メディアを利用することは、ピントの調整機能や両目で立体的に見る機能(立体視)の発達が阻害されます。特に、スマートフォンは、小さい画面を近距離で凝視し、視線の動きも少ないため目が疲れやすくなります。大きい画面で離れて見るようにするなど、環境を整えることも大切です。

睡眠への影響
電子機器から発光するブルーライトは、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制し、体内時計の乱れを引き起こします。そのため寝つきが悪くなり、睡眠不足で朝起きられず、朝食が食べられないという悪循環を起します。夜間の長時間の電子メディアの閲覧、特に、就寝2時間前からは、電子機器の使用は避けましょう。

脳への影響
電子メディアの「動く画像」やスマートフォンやタブレット端末の「触ると動く」刺激は、脳内で快感や意欲に関わる神経伝達物質(ドーパミン)を放出します。脳への刺激の繰り返しによって反応は慢性化し、より強い刺激でなければ反応が鈍くなって依存につながります。また、長時間の電子メディアの利用は、脳の前頭前野の活動量を低下し、考える、記憶する、判断する、

感情をコントロールする力の低下を招きます。文部科学省が2021年に実施した全国学力・学習状況調査の結果によると、平日にテレビゲームを1時間以上遊ぶ割合は、小学生で76%、中学生で80%でした。小・中学生とも平日1日当たり、テレビゲームをする時間が短い児童生徒の方が、学力テストの正答率が高くなること分かっています。

電子メディアと子どもに関する国の動きとして、日本小児科医学会が出している提示の「一つに「保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。」があります。電子機器は、一度使いはじめると、後からルールを決めることが難しくなります。「使う時間帯を決める」「使う場所を決める」「使う内容を決める」というルールを家族で一緒に考えて、電子メディアを上手に利用していきましょう。

パブリックコメント
意見募集

厚真町地域公共交通計画

厚真町では、持続可能な地域公共交通の確保・充実に向け、「厚真町地域公共交通計画」を策定します。計画の策定にあたり、皆様のご意見をお寄せください。

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などを有する個人、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

募集期間

令和4年1月19日(水)～2月18日(金)(31日間)

資料の閲覧場所

- ・まちづくり推進課、上厚真支所(書面の縦覧)
- ・町ホームページ

意見の提出方法

意見記入用紙(氏名および住所、法人その他の団体は名称、代表者の氏名および主たる事務所の所在地を記入)を郵送、持参、ファックス、電子メールにて提出

意見の提出先・問い合わせ

- ・持参・郵送
〒059-1692 京町120番地
まちづくり推進課 企画調整グループ
※開庁時間…8時30分～17時30分(土曜・日曜日、祝日を除く)
- ・☎27-3179 ファックス:27-2328
- ・電子メール:kikaku@town.atsuma.lg.jp

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。その他の講習日程(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(木)、4日(金)、7日(月) 9日(水)、14日(月)、17日(木) 18日(金)、21日(月)、22日(火) 24日(木)、28日(月)
13時30分～14時	2日(水)、10日(木) 16日(水)、25日(金)

(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

女性消防団員募集
厚真町では、女性消防団員を募集しています。地域防災にあなたのチカラを貸してくださいませんか。

■主な活動内容

- ・火災予防期間中の広報活動
- ・一人暮らしの高齢者宅に防火指導訪問
- ・保育園児を対象にした防火教室
- ・出初式への参加
- ・各種訓練や研修への参加など

※火災出動での消火活動は行いません

■入団すると

- ・年4回の報酬が支給されます
- ・出勤や訓練に参加すると手当が支給されます(年間、訓練や演習で8回、会議や査察で4回、広報活動等で4回)
- ・公務災害補償や退職金が支給されます
- ・制服等が貸与されます
- ※消防団員の身分は特別職の地方公務員となります

■応募資格

- ・厚真町在住の18歳以上の方
- ・普通免許をお持ちの方
- ・募集人数4人(※定員になり次第締切)

■問い合わせ
胆振東部消防組合消防署厚真支署
(☎26-71119)

■手紙を守るためのルールがあります

手紙やはがきなどの信書は、原則として、日本郵便株式会社および信書事業者だけが取り扱うことができると定められています。宅配便やメール便では、原則として信書の送付はできません。

■問い合わせ
総務省情報流通行政局郵政行政部
郵便課(☎03-5253-5975)

町税 今月の納期

科目	納期
国民健康保険料 第4期	1月31日(月)
後期高齢者保険料 第4期	

お支払いには、便利な口座振替をご利用ください。

問い合わせ 住民課 税務グループ ☎26-7871
住民課 町民生活グループ ☎26-7871

情報ひろば

INFORMATION

☎:電話

✉:Eメール

🏠:ホームページ

FAX:ファックス

こども園つみき

宮の森こども園

令和4年度の園児を募集します

こども園を利用するには、支給認定の申請が必要です。認定区分によって内容や利用できる時間が異なります。

教育	保育	
1号認定	2号認定	3号認定
<ul style="list-style-type: none"> ・満3歳以上 ・教育を希望する場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・満3歳以上 ・「保育の必要な事由」に該当し保育を希望する場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・生後6カ月以上満3歳未満 ・「保育の必要な事由」に該当し保育を希望する場合
教育標準時間認定 教育時間:8時45分～13時	「保育の必要な事由」に要する時間が1日あたり8時間以上 保育標準時間認定 保育時間:8時～18時	
	「保育の必要な事由」に要する時間が1日あたり4時間以上8時間まで 保育短時間認定 保育時間:8時30分～16時30分	

保育の必要な事由と保育の必要量について

右記の「保育の必要な事由」に保護者全員が該当すると認められる場合に、保育(2号・3号認定)を受けることができます。また、事由により保育の必要量(利用できる時間)が判定されます。

保育の必要な事由	標準時間認定	短時間認定
①月に48時間以上の就労	○	○
②妊娠中・出産後間もない	○	
③疾病・負傷・障がい等を有している	○	
④同居の親族(長期間入院等を含む)の介護・監護	○	○
⑤震災・風水害・火災その他の災害の復旧	○	
⑥継続的な求職活動・起業の準備		○
⑦就学・職業訓練等	○	○
⑧児童虐待・DV	○	
⑨育児休業中で、すでに保育を利用している子がいて継続利用が必要な場合(下の子が2歳になる月の末日まで)		○

募集期間

1月14日(金)まで

※支給認定証の交付および入園決定通知は令和4年2月中旬までに送付予定です。
※園児の面談および入園説明会などは入園決定後に各こども園で行います。
※令和3年度から継続して利用する場合の提出書類は各こども園から配布します。

提出書類

- 【新規入園園児】**
- ①支給認定申請書兼こども園利用申込書
 - ②就労証明書など(2号・3号認定の場合)
 - ③アレルギーに関する調査票
- ・各書類はこども園で配布しています。また、町ホームページからダウンロードできます。
・上記以外にも書類の提出が必要になる場合があります。
- 【継続利用園児】**
- ①現況届
 - ②就労証明書など(2号・3号認定の場合)

申し込み問い合わせ

住民課 子育て支援グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872
(上厚真支所と各こども園でも申し込み書類を受け付けています)

こぶしの湯あつま

イベントカレンダー 2月 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
- ⑥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
- ⑦毎週火曜▷メンズデー:男性はサービス券2枚
- ⑧毎週水曜▷高齢者無料入浴の日:町交付の無料入浴券ご利用でヘルシーセットが750円→550円
- ⑨毎週木曜▷レディースデー:女性はサービス券2枚
- ⑩最終金曜▷町民の日:誕生月の町民はレストラン利用で入浴無料
- ・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
- ・5のつく日は町交付の無料券利用であつまるカードポイント5倍
- ・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

※イベントは予告なく、変更となる場合がございます。

厚真市街地の一角にたたずむ厚真町まちなか交流館しゃべーる。昼食時は、軽食目当ての社員が訪れ、室内の一角にあるバス待合所では、高齢者が乗車時間までくつろいでいます。居心地のいい場所の提供を心掛ける深澤館長に話を聞きました。



厚真町まちなか交流館しゃべーる 館長

Vol.21 ふかざわ としひろ 深澤 稔宏さん(47歳)

居心地のいい場所を提供

食や物販もありますから収益を上げなければなりません。それに、皆さんに親しまれる場所の提供を意識しています」と深澤さんは語りました。

昼食時には、厨房に立ちます。漁師の実家から取り寄せた昆布でだしを取り、町内の野菜を使ってカレーやそば、うどん、パスタなどを調理します。自ら育てた野菜を使うこともあります。「食品口スを出さないように、天気予報を見ながら数日単位で食材を調達するのが大変かな」と笑顔の裏に苦労が見えました。

室内には、複数の時計があり、すぐに時間が分かるよう工夫しています。特にデマンドバス「めぐるくん」利用者への配慮で、あらかじめ聞いたバスの到着時間まで、室内でくつろいで待つためです。「間もなく到着しますよ」の声掛けが日課になりました。「触れ合いを大切にしながら、心安らぐ場所を提供したいと思っています」

浦河町出身で、7年前に妻の実家がある厚真町に引っ越しました。高校を卒業後に調理師の世界に進み、千歳市内のホテルでは副料理長も務め、和・洋・中どんな料理もこなします。「通勤せずに、厚真町で調理師の資格を生かせないだろうか」と転職を考えていた平成27年、オープンする交流館の職員募集を知って応募。豆腐製造の職業指導員として採用され、翌年から館長になりました。「来客と

接することがほとんどない厨房という裏方から、館長という表舞台の仕事に就いたことで、社交性が芽生えました。親しみやすい施設を意識して、これまでの利用者への声かけも「いらっしゃいませ」から「こんにちは」に変えました。バスの待合所を利用していた高齢者の「買い物も食事もしないから、『いらっしゃいませ』って言われてもね…」という声がかきつけかけました。「飲

あなたにとっての
愛すべき厚真を投稿してください



フェイスブック
@atsumatownhokkaido



インスタグラム
atsumalovers

ハッシュタグ#atsumaloversをつけてフェイスブックまたはインスタグラムに投稿してください。

ATSUMA LOVERS