

広
報

あつま

2004.

4

NO. 620

春の風物詩
羽を休めるハクチヨウ

今
月
の
内
容

平成 16 年第 1 回定例議会
ニュース・パッケージ
ふるさと人間ギャラリー
みんなの広場

はなしの・いずみ
健康情報
今月のお知らせ



3月8日～19日

平成16年第1回定例会が、3月8日から19日までの12日間の会期で開催されました。

審議されたのは、平成16年度各会計予算など議案22件、同意5件、承認1件、報告3件で、いずれも原案どおり可決、承認されました。

その主な内容についてお知らせします。

なお、町長の施政方針および教育長の教育行政執行方針、平成16年度各会計予算の概要は、後日発行する広報あつま別冊「厚真のまちづくり」平成16年度執行方針と予算」で紹介します。

議案

15年度一般会計予算に 4億8646万円を追加

十五年度厚真町一般会計予算は、歳入、歳出それぞれ、四億九千七十六万円が追加され、総額で九十億八千八百四十八万円になりました。

追加補正された主な事業と予算額は、次のとおりです。

◎学校施設（厚南中学校）災害復旧費

五億八千八百四十五万円

◎社会教育施設（厚南会館）災害復旧費

二千万円

◎富野地区道営ほ場整備事業

三千二百二十万三千円

◎共和第二地区道営ほ場整備事業

二千三百十万円

◎豊丘地区道営中山間地域総合整

備事業

一千八百二十五万五千円

◎高丘地区道営中山間地域総合整備事業

一千八百五十五万五千円

◎農作物種子確保事業補助金

六百二十七万二千元

◎地方バス路線維持費補助金

一千四百三十六万五千元

16年度各会計予算総額は 89億7300万円

平成十六年度厚真町各会計予算が決まりました。

一般会計は前年度に比べて十二億二千六百万円（十六・四％）減少して六十二億二千八百万円となりました。

特別会計（国民健康保険事業、老人保健、介護保険事業、簡易水道事業、公共下水道事業）の総額は、二十七億四千五百万円で、前年度に比べて一億一千九百九十万円（四・二％）減少しました。

《審議された内容》

番号	件名
同意1	厚真町情報公開・個人情報保護審査会委員の任命
2	〃
3	〃
4	〃
5	〃
承認1	専決処分（平成15年度厚真町一般会計補正予算）
議案1	平成16年度厚真町一般会計予算
2	〃 国民健康保険事業特別会計予算
3	〃 老人保健特別会計予算
4	〃 介護保険事業特別会計予算
5	〃 簡易水道事業特別会計予算
6	〃 公共下水道事業特別会計予算
7	厚真町総合ケアセンター設置条例の制定
8	〃 子育て支援センター設置条例の制定
9	〃 多目的集会所施設条例の廃止
10	〃 保育所条例の一部改正
11	〃 へき地保育所条例の一部改正
12	町道路線の認定
13	平成15年度厚真町一般会計補正予算
14	〃 国民健康保険事業特別会計補正予算
15	〃 老人保健特別会計補正予算
16	〃 介護保険事業特別会計補正予算
17	〃 簡易水道事業特別会計補正予算
18	〃 公共下水道事業特別会計補正予算
19	財産の処分
20	表町公営住宅（2号棟）建築工事請負契約の締結
21	〃 〃 機械設備工事請負契約の締結
22	平成15年度厚真町一般会計補正予算
報告1	委員会事務調査報告（厚幌ダム関連事業調査特別委員会）
2	所管事務調査報告（各常任委員会）
3	現金出納例月検査の結果報告

議



京町保育園に併設された子育て支援センター内

主な事業内容と予算額など、予算の概要については、後日発行する広報あつま別冊「厚真のまちづくり」平成十六年度執行方針と予算」をご覧ください。

二つの保健福祉公共施設の設置条例を制定

◆総合ケアセンター設置条例

町民の疾病・介護予防の推進と地域の保健活動の充実を図る施設として建設された、総合ケアセンター「ゆくり」の利用などに関する条例が制定されました。

◆子育て支援センター設置条例

子育てなどに関する相談や指導と育児支援を行うことを目的として京町保育園に併設された、子育て支援センターに関する条例です。

宮の森保育園（上厚真）が 通年で開園

十五年度まで四月から十二月までの開設期間だった宮の森保育園を、十六年度からは、一年間を通して開園できる関係条例が改正されました。

多目的集会所施設（農業研修センター）条例の廃止

農業の担い手育成のための研修施設として、昭和五十四年に建設された多目的集会所施設（農業研修センター）は、一定の成果を収め、当初の目的を達成したこと、建物の耐用年数が過ぎていることにより条例が廃止されました。

同意

情報公開・個人情報保護審査会委員に五氏を任命

平成十六年三月三十一日で任期満了となる五人の方々が厚真町情報公開・個人情報保護審査会委員として、引き続き任命されました。

- ・草間 保雄さん（本郷 77歳）
- ・秋永 徹さん（富里 48歳）
- ・壬生 賢哉さん（白老町 58歳）
- ・河口富士雄さん（錦町 64歳）
- ・桐木 延子さん（共和 47歳）

報告

常任委員会と特別委員会 から調査事項などを報告

各常任委員会と特別委員会の委員長から閉会中に行われた事務調査について、それぞれの活動、調査事項が報告されました。

◆総務文教常任委員会

◎開催日 1月20日・29日

〔現地調査〕

①総合ケアセンター

②野原公園サッカー場

〔事務調査〕

①総合ケアセンターの運営について

②町内のブロードバンド化について

③野原公園サッカー場について

④厚南中学校の改築について

⑤学校給食の食材について

◆産業建設常任委員会

◎開催日 12月29日

〔現地調査〕

①たんとうまいステーション

〔事務調査〕

①たんとうまいステーションの色彩選別機の

性能について

②たんとうまいステーションの災害復旧について

③米政策改革大綱に伴う厚真町独自の農業機械に対する助成制度について

④農用地保有合理化法人について

⑤畜産環境整備について

◆厚幌ダム関連事業調査特別委員会

◎開催日 2月6日

〔事務調査〕

（一）厚幌ダム建設事業及び国営農業用水再編対策事業について

①事業の進捗状況

②平成16年度の事業概要



3月11日に初めて福祉センターを会場に行われた「議会一般質問」

下水道が一部地域で供用開始

完成した終末処理施設「厚真浄化センター」で通水式

公共下水道事業が三月二十六日、一部市街地域で供用開始になり、同日、公共下水道の終末処理施設「厚真浄化センター」で通水式が行われました。

式には町と町議会、地権者、建設業者などの関係者ら四十人が出席。藤原町長のあいさつなどに続いて町長、河村町議会議長、武智弘明北海道公園下水道課長、川上忠義日本下水道事業団北海道総合事務所長がテープカットを行いました。厚真の将来を担う子どもたちを代表して、厚真中央小学校児童会長の坪内謙介さんと副会長金山舞美さんが汚水ポンプのスイッチを入れ、稼動させました。

市街地を中心に、四百九十軒を計画処理面積として平成十年度に着手したこの事業。平成二十年度の完了を予定しています。



汚水ポンプのスイッチを入れ、稼動させる小学生

コンサドーレのコーチから基本動作を楽しく学習

胆振東部のサッカー少年団を対象にした、コンサドーレ札幌サッカー教室が3月20日、スポーツセンターで行われました。北海道サッカー協会と北海道サッカークラブが全道市町村地域交流事業で開催しているもので、本町をはじめ近隣市町の小学1年生から4年生の約60人が参加。子どもたちは、コンサドーレU-12の関浩二コーチら2人からドリブルなどの基本動作を楽しみながら学んでいました。



少年選手にサッカーを指導する関コーチ

優勝カップを手に喜びの選手



厚真カップ室内少年サッカーでF Cキッカーズ6年初優勝

第11回厚真カップ室内少年サッカー大会が3月13日と14日、スタードームとスポーツセンターで行われました。

大会には、厚真をはじめ札幌、岩見沢、苫小牧、静内、白老など道内各地から92チーム約750人の小学生選手が出場、父母らの熱い声援を受けながら元気いっぱいのプレーを展開しました。

厚真F Cキッカーズは、日ごろの練習の成果を発揮し、6年生の部で大会初優勝を果たすなど、各学年の部で大活躍をしました。

黒沢さんの講演会で 「やればできる」を学ぶ



ユーモアを交えて講演する黒沢年雄さん

俳優の黒沢年雄さんを招いた、町民大学厚真タウンアカデミー（谷内信雄学長）と町教育委員会共催の講演会が三月三日、総合福祉センターで開かれました。テーマは「人生プラス志向で：感動と夢と生きがい求めて!!」。黒沢さんは、人生を振り返りながら「座右の銘は『やればできる』。いろいろな経験を積むと自分が強くなる。のびのび生きること」と話していました。町内外からの約二百五十人の来場者は、黒沢さんのユーモアを交えた話に聞き入っていました。



高齢者大学に学び これからも健康で社会参加

平成十五年度の町高齢者大学卒業式と修了式が三月二十三日、総合福祉センターで行われました。十五年度は八十九人が講話やレクリエーションなどで学習してきました。

式では、学長の藤原町長が五人の卒業生と皆勤者二十一人に卒業証書と皆勤賞を授与し、あいさつで学長は「生涯学習の町づくりでリードしているのは皆さんがたです。これからも健康に留意して社会参加を」と述べました。



地域の関係者らが集い 在宅高齢者の福祉など研修

平成十五年度町在宅高齢者保健福祉ネットワーク推進会議が三月十三日、総合福祉センターで行われ、自治会や婦人会、老人クラブ、民生委員、社会福祉団体関係者など百十人が参加しました。

立教大学の森本佳樹コミュニティ福祉学部教授の講演後、町社会福祉協議会・加藤事務局長が実践報告、「ITを活用した見守りシステムの取り組み」のデモンストレーションが行われました。

ふんわりと



間

ギャラリー

マチに生きる



人のこころ

3月1日～3月31日届出分

「皆さんとの出会いが楽しみです」

新町 小田 将之 さん（36歳）



四月一日付けで厚真町教育委員会に派遣された、北海道教育委員会社会教育主事の小田さん。

出身は青森県青森市。函館の大学を卒業後、小学校教員を経て現在の道職員となった。穂別の小学校に勤務していたこともあり、厚真は知らない町ではないという。

前任地の千歳で、昨年九月に『支笏湖自然体験クラブ』の設立に携わったほどのアウトドア派。

「職業柄、野外活動に関わる機会が多く、今では趣味となっています。基本的に体を動かすのが好きなんです」と語る小田さん。厚真での活動も期待できそう。

「子どもと接するのが好きなので、早く厚真の子どもたちと、仲良くなりたいですね。もちろん子どもだけでなく、地域の皆さんとも関わっていきたいです。これからのいろいろな事業が始まりますの

マチの善意

で、多くの皆さんと出会えるのを楽しみにしています」

学びやから春の便り

町長から子どもたちへ

たくさんの友だちとよく遊び、生き物を大切にする気持ちを持って、明るく楽しく元気で過ごしてください。



新設された京町保育園の開園式を兼ねて52人の元気いっぱいの子どもたちが入園しました。

4/1 京町保育園入園式

4/7 厚南中学校入学式

20人の1年生は、2・3年生とともに約1年間の仮設校舎での学校生活。協力し合って頑張ってください。



校長先生から1年生へ

確かな学力をつけ、健康づくりにも励み、自分を大切にするように他人も大事にする心づくりを。

校長先生から新1年生へ

自分のことは自分ででき、元気よくあいさつをできるようになりましょう。登下校時をはじめ交通事故には気をつけましょう。



32人が新1年生として入学しました。

32人の中で女の子が10人。男の子が多い学年です。

4/8 厚真中央小学校入学式

4/8 厚真高校入学式

真新しい制服に身を包んだ、35人の新入生のうち、厚真中学校と厚南中学校からあわせて24人が入学しました。



校長先生から新入生へ

自ら学び、何事にも挑戦し、思いやりや美しいものに感動できる心を磨き、心豊かでたくましい人に。

希望と緊張の入園式・入学式

みんなの広場

みんなの 声

みなさんの声をお寄せください

- ・こんな記事を読んでこう思った。
- ・こんな疑問を持っている。役場のみなさん教えてなどどんなことでも結構です。

紙面は無記名ですが、住所や氏名、性別、年齢は伺います。

●総務課広報聴係 電話 7-2321 FAX 7-2328

係に寄せられた声

早めの除雪をお願いします

大雪の日の午後、中学生が下校の時間になっても歩道の除雪がされていないため、車道を歩いていました。(本郷方面へ)

もう少し早く除雪してあげてほしいです。お願いします。

(55歳/女性)

お答えします

町の除雪対策は出動基準として降雪量が約十センチメートル以上で出動することになっています。町道の除雪延長は歩道を含めて約二百六十キロメートルあり、町道除雪車二台、業者委託二十台(歩道除雪車含む)の計二十二台で行っています。

また、除雪に関する委託業務要領も定めており、その中に地吹雪・強風などで視界不良の場合には事故防止のため、除雪作業を中止し待機することになっています。

ご意見をいただきましたのは、おそらく二月二十三日の吹雪の日ではないかと思いますが、除雪車も普通の車と同様の視界しかあり

ませんので、吹雪が少しおさまるまで待機していました。事故防止及び人命尊重のためですので、ご理解願います。

除雪作業に対しては、今後とも努力していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

(役場土木課維持係)

健康情報のコーナーを見て、健康でいられるためには、日々の心がけが大切なんだと思いました。

(19歳/女性)



町づくり通信——課長から

■総務課

四月一日より役場庁舎の配置が変わりました。圧迫感のあった庁舎ロビーも広くしましたのでお気軽にお越しください。

詳しくは、先に配布しています役場機構表の裏面をごらんください。

■商工経済課

林野火災が発生しやすい季節になりました。田畑の枯れ草を焼いていて山林に燃え広がることがあります。枯れ草などを焼く場合は、気象条件に十分注意して、午後五時以降に行ってください。特に「乾燥注意報・強風注意報」が発令中は絶対に火入れを行わないでください。

本町では昨年、残念ながら1件の林野火災が発生しました。みなさんのご協力をお願いします。

■議会事務局

議会広報もリニューアルしてやや一年。先日のナイター議会のアンケートで全く見ないという回答がありがっかり。若干スマートさには欠けるものの、そこは議員自らが編集したものと割り引いて、ぜひご一読を。

■町民課

春になってつらい冬道での運転から開放され、気持ちも緩みがちになります。つねに安全運転を心がけ、交通事故の未然防止に努めましょう。

■農業振興課

今年の一月以来、鳥インフルエンザが関西以南で4例確認されています。本病の発生を防止するためには、鳥(鶏など)の飼養規模の大小に関わらず、鳥小屋の消毒や飼養管理など自己防衛が大事です。詳しくは農業振興課にお問い合わせください。

■生涯学習課

平成元年度からの北海道新聞の記事を、図書室で簡単に検索できるようにしています。また、青少年センターで飼育しているサクラマスの稚魚が、3cmほどに成長し、水槽の中を元気に泳ぎ回っています。

■体育振興課

待ちにまったパークゴルフ場がオープンします。新町が四月十五日、上厚真と本郷は五月一日を予定しています。すがすがしい汗をかいて、ゲームを楽しんでください。

「広報あつま」を読んでクイズに応募すると、正解者の中から抽選で5人のかたに、今月は『こぶしの湯入浴券』をプレゼントします。

どんどん応募してくださいね！

問題

- ① 4月に総合ケアセンターがオープンしましたが、その愛称はズバリ何でしょう？
- ② この3月で、103年の歴史に幕を閉じた町内の小学校は何小学校でしたか？

【ヒント】 3月号の広報を見てね。

応募方法

ハガキまたはファクシミリで、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、広報や町のことにについての意見・感想等を書いてください。

▶しめ切り(当日消印有効) 5月7日(金)

あて先

〒059-1692 厚真町京町120

厚真町役場 広報クイズ係 (FAX 7-2328)

【3月号のクイズの答え】

- ①女性が114人多い ②カレードリア

【3月号のクイズ正解者】

3月号のクイズ応募者は12人で、正解者は11人でした。抽選の結果当選されたかたには、後日賞品を発送します。

Quiz・クイズ

奉仕しています 厚真ライオンズクラブ

☆3月の活動☆

*チャリティ・ダンスパーティー主催(3月26日実施)

町内のダンスサークルの協力を得て、チャリティ・ダンスパーティーを主催しました。近隣の市町村から大勢の方が参加し、楽しい催しとなりました。パーティーの収益金は厚真町社会福祉協議会へ寄付します。

♣お知らせ♣

青少年健全育成を目的として、例年こいのほりを揚げています。今年も4月20日から5月5日まで、上厚真地区に揚げる予定です。つきましてはご家庭で不要になったこいのほりを寄贈していただきたく思います。お近くのライオンズクラブメンバー、もしくは事務局までご連絡ください。

(事務局 ☎ 7-2155)



生バンド演奏にあわせて踊るダンスパーティー参加者



予備登校の様子

厚高インフォメーション



59

入学式

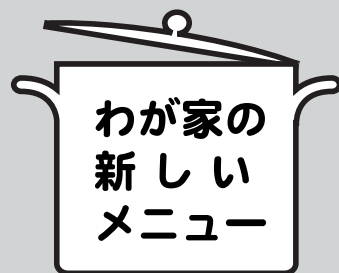
やわらかな日差しが心地よい春となりました。今年もまた、ここ厚真高校に新たな出会いが生まりました。

四月八日、本校体育館において入学式が挙行され、男子十六人、女子十九人、合計三十五人が厚真高校への入学を許可されました。厚真中学校、厚南中学校、早来中学校、鶴川中学校、苫小牧沼ノ端中学校の五つの中学校から集まった三十五人は、これからこの校舎で、仲間たちや先生方とかけがえのないたくさんの時間を過ごすこととなります。

校長先生からの式辞の中に、「本校での三年間の高校生活の中で、『確かな学力』をしつかり身に付け、これからの社会を担う、心豊かでたくましく生きる人間となるよう、強くお願いいたします」とありました。

高校生活は、やる気次第でどんな形にもなります。大きな目標を持ち、それに向かって努力し、三年間で大きくそしてたくましく成長することを期待します。

まだ着慣れていないピカピカの制服に身を包み、緊張した面持ちで話を聞いていた新一年生。その心のキャンバスにどんな夢を描いていくのでしょうか。



あさりと若竹の サッと煮

だしの代わりに、あさりの蒸し汁を煮物の煮汁として活用した一品です。
あさりのうまみだけで、たけのこもわかめも充分おいしく煮あがります。

あさは鉄分が豊富でカルシウム・ビタミンE・ビタミンB₁₂も含まれています。
たけのこは野菜の中でもより多くの食物繊維・カリウムを含んでいます。

○材料（4人分）	・あさり（殻付き）	250 g
	・ゆでたけのこ	200 g
	・生ワカメ	60 g
	・木の芽	適宜
	・塩	適宜
	・酒	100cc

・薄口しょうゆ	大さじ 1
・みりん	小さじ 4
○栄養価（1人分）	
・エネルギー	94kcal
・食物繊維	2.9 g
・カルシウム	79mg
・塩分	1.8 g



殻付きあさり100 gをむき身にすると、40 gしかありません。半分以上が殻になります。

他の貝でも約半分は殻だと考え、購入するときの参考にしてください。

○作り方

- ① あさを海水ぐらいの濃さの塩水にしばらくつけて砂を抜き、水でこすり洗いをし、表面の汚れを取ります。
- ② ゆでたけのこを縦半分に分けてから、根元を横に3 mmの厚さに切り、穂先を縦に3 mmの厚さに切ります。
- ③ あさりの水気を切って鍋に入れ、酒を加えて火にかけます。煮立ったらふたをして火を通し、あさりの口が開いたら取り出します。蒸し汁はとっておきます。
- ④ ③の蒸し汁に水300ccを加えて煮立て、薄口しょうゆ・みりんなどで味を整え、たけのこを加え4分ほど煮ます。
- ⑤ 生わかめは熱湯にサッとくぐらせて色出しをし、水気を切って食べやすい長さに切ります。
- ⑥ ④にあさを戻し、わかめを加えてサッと煮ます。器に盛り、木の芽をあしらってできあがりです。

児童向け



夏の庭—The Friends—

湯本 香樹実／作

3人の少年が「もうじき死んじやないか」と噂されている、ひとり暮らしのおじいさんを見張りはじめた。

やがて、おじいさんと仲良くなった少年たちは、その夏たくさんのおじいさんのことを知った。おじいさんが少年たちに教えたことは、心の中にしまっていた花の名前や花火の色、そしてさまざまな記録。

3人の少年と老人のかけがえのない夏の思い出を描いた感動作。
(徳間書店)

一般向け



ジャージの二人

ながしま ゆう／著

昔はそれなりに名の売れたカメラマンだった父と、作家になりたくて職場を辞めてしまったプーターローの息子が、携帯も届かない群馬の標高1100メートルの山荘で、共にジャージ姿で過ごす父子の一週間を描いた作品。

不況、リストラ、失業、倒産など息のつかないこの世の中。そこから離れて時間に縛られない父と息子がおりなす、ちょっとほっとして、胸にジンとくる本。

(集英社)

一般向け



より道わき道散歩道

かわい ひでお／著

日本人の生き方を考える上で、どうしても欧米のことが気になるが、他文化と比較し、日本文化を異なる視点から見ることは、大いに参考になることである。

もう少し気楽に、リラックスして自分の人生を楽しもう。

『毎日新聞』に連載したコラムのほかに、生きる知恵に満ちた65編のエッセイを収録。

(創元社)

おすすめの
本

文芸あつま

◆川柳◆

学童期お下がり着て通過する
げんこつも小言も言わぬ今の親
手心で相手傷ずつけ友なくす

(幌里 村井 喬)

◆短歌◆

機窓より目を点にして待ちてをり雲の中より登る朝日を
ベトナムの道を走るは単車の多く幼子抱きし妻をも乗する
花飾りしたる車の走り行く結婚式とぞ花嫁乗せて

(本郷 木村 洋子)

トマト苗の花芽育てると朝夕のハウスに夫はストーブをたく
三日後に旅の疲れのどつときて厨に夫の諸手借りをり
我煎茶夫は玄米茶を入れてそれぞれ味はう朝のゆとり

(本町 飛谷 松子)

ニュース見て黄砂降るとか報道に若き日思ふ従軍の日の
春雨に混りて黄砂の降りたるや豆腐工場の屋根に残れる
自動車に残れる黄砂を指先に集めて思ふ中国の匂ひ

(本郷 増井 清光)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第八号』から抜粋)



日本料理のおいしさの一つは、コンブを使ったダシにあります。しかし、間違ったダシのとり方をすると、うま味が出ません。

コンブの味は、表面についている白い粉が決め手。カビのように見えますが、「マンニット」という成分で、コンブの大切なうま味です。マンニットをカビと見間違つて洗い流したり、こすり落としたりすると、うま味を逃がしてしまいます。

コンブのダシをとるときは、コンブを洗わないこと。砂などの汚れは、乾いたふきんで軽くふき取ります。

コンブのうま味は、切り口から出てきます。コンブの繊維に直角に切れ目を数カ所入れ、しばらく水に浸してから火にかけます。グラグラと沸騰する前に、コンブを取り出す

コンブのダシのとり方

沸騰する前に取り出す

こと。煮たつたお湯にいつまでも入れておくと、コンブ独特の臭み、味を悪くさせるぬめりが溶け出してくる。

ダシをとるため



に、コンブはよく使います。ですから、コンブを買ってきたら前もって手ごろな大きさに切っておくと、使い勝手がよく便利です。切ったコンブは、コーヒーなどの空き瓶に保存しておくといでしよう。

さて、ダシをとるときに気をつけたいのが、コンブの量です。目安としては、喫茶店などで見かけるマッチ箱の大きさが、おわん一杯分に相当します。そのつど、人数に合わせて取り出して使つてはいかがでしようか。

ダシをとつた後のコンブは、ごみとして捨てるようにしてください。ポリ袋に入れて、冷凍庫で保存しておきます。ある程度たまつたら細く切つて、佃煮にするとおいしいです。

＜らしの豆事典＞

最近聴いた講演の中で、「生れてよかった家庭」、「入学してよかった学校」、「働いてよかった職場」、「住んでよかったマチ」というフレーズが妙に心に残っています。

じた学校までの距離は「こんなに近かったかな」と不思議な気持ちになりました。かたや娘は、橋から厚真川を眺めたり、道端の草木のつぼみを観察したりその歩みは大人とは随分違うものです。突き進むことが必要な場合もあると思いますが、ときに

は、少し余裕をもって違った目線から物事を見ていたらと異動して感じたことです。(なんちゃって！)不安だらけの船出ですが、講演で聴いたことを気にとめて、町民の皆さんの暮らしや活動を紹介していきたいと思っています。(木)

健康を支える足の手入れ

足は体を支える土台です。土台が傷むと建物全体に悪影響が現れるように、体も土台である足の状態に影響されます。

長い間体を支えてきた足も、年齢を重ねると少しずつ痛みが進んでいきます。

日ごろから足をよく観察し手入れを怠らず、異常の早期発見と治療に努めることが大切です。

足を観察しましょう

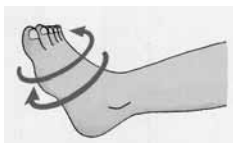
明るい場所、指の間や足の裏のかかと、靴や鼻緒と接するところなど念入りにチェックしましょう。異常がみつかったら早めに治療を受けましょう。

【足の皮膚のチェックポイント】

- 皮膚の一部分だけ赤かったり、赤黒くなっていないか。
- 水泡・傷・潰瘍はないか。
- 水虫はないか。
- かさついていないか。
- 痛みやむくみはないか。

足のいたわり体操

① 足首を右と左にゆっくりと数回ずつまわす。



② かかとを手のひらでぐるぐるマッサージして血液の循環をよくする。



③ 足の裏の真ん中あたりを指で押す。



④ 足の指とつめのまわりをマッサージする。



⑤ 足を両手で包み込むようにしながら、足首からひざに向けてマッサージする。



- かかたとにひび割れはないか。
- あんかなどがあたるくるぶしやかかとが赤くなっていないか。

【足を洗いましょう】

◆ 足首がつかるくらい深い深さのお湯に5分間ほど足を浸します。

◆ 両手で石けんをよく泡立てて足を洗います。指の間、土踏まず、かかとはいねいに。

◆ 先の細い綿棒ややわらかい歯ブラシまたはつめブラシで泡立てた石けんをつけ、つめと皮膚の間やつめのまわりを軽くこすり角質を取り除きます。

◆ 足に新しいお湯をかけて石けんを洗い流します。

◆ タオルで水分をふき取ります。特に指の間ははいねいに。

足をいたわりましょう

足は心臓から遠く、低い位置にあるため、血液やリンパ液が流れづらくなります。そのため下肢がむくんだり、感覚がなくなったり、だるくなったり、転倒しやすくなったりします。

また、足が疲れると足の裏やふくらはぎにけいれんが起ることもあります。むくみや疲れを解消するために足をマッサージしたり、少し高くて休むなどしていたわってあげましょう。

5月の日曜・祝日当番医

月 日	区 分	病 院 名	住 所 (苫小牧市)	電 話 番 号	(診察時間) 9:00~17:00 (ご注意) 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
5月2日 (日)	内科系	とまこまい北星クリニック	沼ノ端168	(0144) 57-8000	
	外科系	神島整形外科	光洋町2-6-11	(0144) 72-1321	
5月3日 (月・祝)	内科系	青葉病院	青葉町2-9-19	(0144) 75-8000	
	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	(0144) 33-3855	
5月4日 (火・祝)	内科系	方安庵青雲町クリニック	青雲町2-12-16	(0144) 61-5555	
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	(0144) 75-5111	
5月5日 (水・祝)	内科系	三好内科胃腸科クリニック	豊川町3-6-1	(0144) 75-7711	
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	(0144) 37-3711	
5月9日 (日)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	(0144) 72-1201	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144) 36-1221	
5月16日 (日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	(0144) 33-1050	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144) 72-7000	
5月23日 (日)	内科系	光洋クリニック	光洋町1-16-16	(0144) 71-2700	
	外科系	ハート整形麻酔科クリニック	三光町2-5-3	(0144) 38-7000	
5月30日 (日)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	(0144) 37-8686	
	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	(0144) 72-3151	

苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜 日	受 付 時 間	(住所)
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	苫小牧市旭町2-5-4
土曜日	14:00～翌朝7:00	(電話番号)
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	0144-35-0001
年末年始 (12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

※ 休日は当番医のほかにも、急病センターも診察を受け付けています。



保健の こよみ

5月

10(月)

歯科検診・フッ素塗布

対象児 ・1歳6カ月から小学校就学前までで、保育園に入園していないお子さん。
・保育園で受診・塗布できなかったお子さん。

ところ 総合ケアセンター『ゆくり』

受付 9:00～9:30

持参するもの 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

申し込み 希望されるかたは、事前に町保健師にご連絡ください。

その他 当日は歯を磨いて来てください。

12(水)

3歳児健診

対象児 平成13年1月10日から、平成13年5月12日までの間に生まれたお子さん。

とき 13:00～13:30 **ところ** 総合ケアセンター『ゆくり』

持参するもの 母子健康手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

17(月)

母親教室

対象者 町内にお住まいの妊婦さん。

とき 10:00～13:00 **ところ** 総合ケアセンター『ゆくり』

持参するもの 母子健康手帳、筆記用具、エプロン

申し込み 5月13日(木)までに、町保健師にご連絡ください。

その他 動きやすい服装でお越しください。

20(木)

児童相談所巡回相談

対象者 お子さんの発達や子育てについての悩み・相談がある方ならどなたでも相談できます。秘密は厳守します。

とき 時間は、人数が確定次第決定します。

ところ 総合ケアセンター『ゆくり』

申し込み 5月17日(月)までに、保健福祉課福祉係(総合ケアセンター『ゆくり』内)にご連絡ください。

スタッフ 室蘭児童相談所児童福祉司ほか

26(水)

乳児健診

対象児 生後3～12カ月のお子さんで、初回者のみ。

とき 3～6カ月児 13:30～13:50

9～12カ月児 13:00～13:20

ところ 総合ケアセンター『ゆくり』

持参するもの 母子健康手帳、バスタオル、アンケート

24(月)～28(金)

三種混合予防接種

対象児

- ・1期初回一初めて三種混合予防接種を受ける場合には、生後3カ月から12カ月が標準的な接種年齢となります。今までに1期初回を1回以上接種しているお子さんと、生後12カ月を超えている場合は48カ月までにできるだけ終了させてください。
- ・1期追加一1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

※27日(木)の午後はお休みさせていただきます。

持参するもの 母子健康手帳、印章

24(月)～28(金)

風疹予防接種

対象児 生後12カ月から36カ月までのお子さんが標準接種年齢になります。

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

ところ 今野医院

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

持参するもの 母子健康手帳、印章

子育て支援センター情報

4月から、京町保育園内に子育て支援センターをオープンしました。お子さんはもちろん、子育て真っ最中のお母さん方の交流の場として、気軽に遊びに来てください。お待ちしております。スケジュールは次のとおりです。

〈子育てルーム開放〉水曜以外の平日

10:00～11:30、13:00～16:00

〈遊びの広場〉毎週水曜日で、年齢や季節に合わせたおもちゃ作りや手遊びなどを計画しています。2日前までに申し込みが必要です。

・ピヨピヨ広場(3才未満児) 10:00～11:30

・なかよし広場(3才以上児) 13:00～16:00

〈電話相談〉 平日 9:30～17:00

〈来所相談〉 平日 10:00～16:00

この他にもいろいろ計画していますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは京町保育園 電話 7-3945です。

今月の お知らせ

募集

「あつま遊楽農園」の 利用者を募集しています

町では、都市と農村の交流を目的とし、土とふれあいながら、収穫した作物の味を楽しむ農園利用者を募集しています。

▼場所 宇隆地区
▼区画 1区画60㎡
(総区画数41)

▼利用料金 1区画5千円
▼利用期間 契約の日から平成16年10月末日まで。

▼申し込み期限 4月23日(金)まで(定員になり次第、締め切りとなります)

▼申し込み方法 電話で住所、氏名、電話番号をお知らせください。

▼申し込み・問い合わせ先 役場農業振興課農政係
(☎7-2321 内線352)

募集

訪問介護事業所ホーム ヘルパーを募集します

町福祉協議会では、身体介護サービスなど行うホームヘルパーを募集します。

募集職種

ホームヘルパー(パート)

業務内容

在宅の介護を必要とする方への身体介護や家事援助サービス。週2日〜3日程度の勤務。

▼人数 1人

▼賃金 時給1,000円

応募資格

2級ホームヘルパー以上の資格と普通自動車免許を持っている方。

応募方法

履歴書(写真を貼付)と資格証の写しを提出してください。

▼応募期限 4月30日(金)

▼応募・問い合わせ先 町社会福祉協議会

(☎6-7501 内線112)

協力

回収します！

古い電話帳

NTT東日本では資源保護のため古い電話帳を回収し、新しい電話帳へリサイクルをしています。

新しい電話帳(5月中旬からお届け予定)をお届けした際に、古い電話帳を配達員にお渡しください。また、不在などで渡せなかった場合は、タウンページセンタまでお電話ください。

連絡先

タウンページセンタ
(☎0120-1506309)

募集

在日外国人の短期受け 入れ家庭を募集します

町国際交流協会では、在日外国人留学生の短期受け入れ事業を実施しています。

次により、苫小牧駒澤大学に在学中の留学生の受け入れ家庭を募集します。

受け入れ期間

8月20日(金)〜23日(月)

3泊4日

留学生の国籍

主に、中国の方

留学生の性別

受け入れ家庭の希望を参考に決定させていただきます。(希望どおりにならない場合もありますのでご了承ください)

受け入れ募集数

3〜4世帯の家庭

受け入れ家庭へのお願い

家族の一員として生活を共にし、気軽に話し合い、普段の生活のままで楽しく交流してください。

留意事項

留学生は、日常会話程度の日本語を話すことができます。既に、日本で生活している人たちのなかで、特別な食事やベッドなどは必要ありません。

▼受け入れ家庭募集期限 5月14日(金)

PMF 苫小牧公演

今年で15回目を迎えるパシフィック・ミュージック・フェスティバルが次により開催されます。一流プレーヤーが奏でる弦楽四重奏をお楽しみください。

♪日時 7月13日(火)
開場18:30/開演19:00

♪会場 苫小牧市民会館

♪出演者 PMFウィーン(ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団首席奏者4人)

♪曲目 ハイドン/弦楽四重奏曲ハ長調「鳥」作品33-3、ハ長調「皇帝」作品76-3、ウェーベルン/弦楽四重奏のための5つの楽章作品5ほか

♪チケット 指定席3,000円、自由席2,000円、学生1,000円
※当日券はそれぞれ500円増し

♪販売場所 ローソンチケット(Lコード12446)、チケットぴあ(Pコード166-689)、苫小牧市内の各プレイガイド

♪発売開始 4月24日(土)

♪問い合わせ先 苫小牧市教育委員会文化芸術係
(☎0144-32-6111 内線2855)

募集

パークゴルフ協会の 会員を募集しています

町パークゴルフ協会では、会員の募集をしています。

皆さんもパークゴルフで健康・体力づくりをしてみませんか。

●年会費 一人2,000円

●申し込み期限 4月30日(金)

●申し込み・問い合わせ先 町パークゴルフ協会事務局
(新町・中末吉さん ☎7-2147)

5月の運転免許証更新時講習(優良)の日程

苫小牧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。

◆午前10時開講: 7日(金)、11日(火)、12日(水)、14日(金)、18日(火)、19日(水)、21日(金)、25日(火)、26日(水)、28日(金)

◆午後1時30分開講: 6日(木)、20日(木)

◆午後3時30分開講: 13日(木)、27日(木)

※このほかの講習日程(一般、違反、初回)については、お問い合わせください。

※優良は5年以上継続して免許を有する方で、過去5年間無事故・無違反の方。

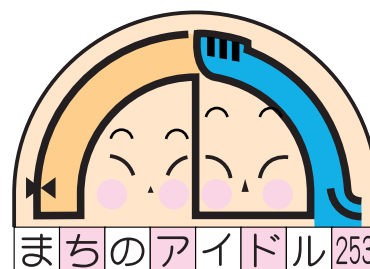
■問い合わせ先 (社)苫小牧地区交通安全協会 (☎0144-33-1458)



あおやま かいり
青山 海梨 ちゃん
 H 14・11・21 生
 父—孝 志さん
 母—美 香さん
 (本 郷)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「お兄ちゃんと、たまにはケンカもするけど仲良く遊んでいますね。ちょうど言葉を覚え始めてきたので、お話しをするのがとても楽しいようです。歌にあわせて踊るのも得意なんです」



おいかわ かよ
及川 花代 ちゃん
 H 14・10・15 生
 母—和 美さん
 (本 郷)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「とにかく活発で、人見知りもせず何でもよく食べ、とてもいい子ですよ！トマトといちごが好きな。家にいる猫にちょっかいをだして遊ぼうとしますが、猫に嫌がられているようです…」

2004 年 4 月
 NO. 620

3 月末日現在の人口
5,245人(前月比 - 17)
 男 2,560人／女 2,685人
 世帯数 1,983

■今月の表紙

苫小牧市ウトナイ湖をねぐらとしているハクチョウ。日中、厚真の田や湖沼などに飛来し、羽を休める。4月上旬にシベリアへ北上する国の天然記念物。(撮影：鯉沼地区の長沼)

発行／北海道厚真町

企画・編集／総務民生部総務課広報広聴係

〒059-1692 北海道勇払郡厚真町京町120番地

☎(01452)7-2321

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

メールアドレス atsuma@town.atsuma.hokkaido.jp