

広
報

あつま

2005.

7

NO. 635

赤組白組
フレー! フレー!!

今
月
の
内
容

第33回田舎まつり カメラリポート
平成17年第2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

カメラリポート



▲1,100人が前夜祭田舎まつりパレードに参加し賑やかに目抜き通りを踊る



▲自衛隊音楽隊のファンファーレで田舎まつりが開幕



▲今年から前夜祭は表町公園で行なわれました



▲引く方も見る方も力が入る五穀豊穡祈願俵引き



▲「こっちにモチちょうだい！」

厚真町の初夏を彩る一大イベント「第33回田舎まつり」が6月18日・19日の両日行なわれました。両日とも夏の到来を感じさせる陽気の中、多彩な催し物が繰り広げられ、町内外から訪れた約2万人の方々は“おいしい田園の町”のまつりを楽しみました。

今年から前夜祭は完成した「表町公園」を会場に行なわれ、総勢1,100人による恒例の田舎まつり音頭の行列が市街地を練り歩き、常設の野外ステージでの太鼓演奏やよさこいソーラン踊り、ものまねショーなどにつめかけた方々から大きな拍手が送られていました。

本祭の厚真ダム広場では、山本譲二さんの歌謡ショーをはじめ、郷土芸能、ニジマス釣り天国、ポニーと遊ぼうなどの催し物が繰り広げられ、訪れた人たちは、ジンギスカンなどに舌鼓を打ちながら初夏の到来を楽しんでいました。



第33回田舎まつり

みんなが主役！ 田舎を満喫！



▲本祭では山本譲二さんの歌謡ショーに多くのファンが集まり歌に酔いしれた



議 会

平成17年第2回定例会が、6月7日、1日間の会期で開催されました。

審議されたのは、平成17年度各会計予算など議案4件、承認2件、報告5件、意見書案1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。

議 案

17年度一般会計予算 55億8,855万円に

17年度厚真町一般会計予算は、歳入、歳出それぞれ、1,529万5千円が追加され、総額で55億8,854万9千円になりました。追加補正された主なものは、次のとおりです。

【追加】

- ・合併処理浄化槽設置補助金 441万円
- ・公営住宅整備設計委託料 530万円
- ・簡易水道事業特別会計繰出金 400万円

公園用地として浜厚真に 土地を取得

浜厚真野原公園用地として、町土地開発公社から約4・6haの土地を取得しました。

- ・取得の目的 公園用地
- ・取得の方法 随意契約

報 告

16年度の情報公開請求件数は6件

- 平成14年4月1日に施行した厚真町情報公開条例と厚真町個人情報保護条例の平成16年度分の運用状況が報告されました。
- ◎厚真町情報公開条例の運用状況
・公文書の公開請求件数 6件
 - ・不服申立て件数 0件
 - ◎厚真町個人情報保護条例の運用状況
・個人情報の開示請求件数 0件
 - ・個人情報の訂正等請求件数 0件
 - ・個人情報の取扱いの是正の申出件数 0件

- ・所在地 字浜厚真300番地8
- ・地目 原野
- ・面積 46、417㎡
- ・取得金額 2、428万9、935円

《審議された内容》

番号	件名
承認1	専決処分（平成16年度厚真町一般会計補正予算）
2	専決処分（平成17年度厚真町老人保健特別会計補正予算）
議案1	土地の取得
2	平成17年度厚真町一般会計補正予算
3	介護保険事業特別会計補正予算
4	簡易水道事業特別会計補正予算
報告1	予算（平成16年度厚真町一般会計）の繰越
2	厚真町土地開発公社の業務等の報告
3	厚真町情報公開条例及び厚真町個人情報保護条例の運用状況の報告
4	所管事務調査報告（各常任委員会）
意見書案1	現金出納例月検査の結果報告
5	温暖化ガス吸収源としての森林機能対策充実に関する意見書

各常任委員会から 調査事項など報告

◆総務文教常任委員会

開催日 4月18日

- 〔現地調査〕
①厚南中学校
- ②旧油田坑井（事務調査）

- ①市町村民税（法人）の税率について
- ②浜厚真野原公園サッカー場の運営管理状況について
- ③総合ケアセンターと総合福祉センターの利用状況について
- ④小中学校の安全対策について

◆産業建設常任委員会

開催日 4月19日

- 〔事務調査〕
①エゾシカ対策について
- ②田舎まつり、海浜まつり、ランタン祭りについて
- ③住宅マスタープランについて

意見書案

森林機能対策充実に関する 意見書を採択

海沼議員が提出者、木村、森田、

温暖化ガス吸収現としての森林機能対策充実に関する意見書

今年2月に発効した「京都議定書」で、わが国は温室効果ガス排出量の6%削減を約束している。

そのうち森林による吸収量上限率は3.9%であるが、現状のままの整備水準では吸収量は2.9%にとどまり、森林育成活動の確実な実施が不可欠となっている。

上限率3.9%を達成するためには、これまで森林資源が唯一の経済的価値とされてきた森林を環境資源としてとらえ、その対価を森林所有者に還元できるような経済的しくみづくりと長期にわたる投資が宿命とされる林業経営において、森林育成途上段階での森林管理の成果に対して定期的、継続的に対価を還元できるしくみをつくりあげる必要がある。

また、京都議定書以降、森林の伐採行為は、温暖化ガスの排出と規定されるに至ったが、燃焼されるか、腐朽するまでは、木材は温暖化ガス固定化の資源として効果が持続することは明らかであり、地域において建築材等に利用される場合には、二酸化炭素が再貯蔵されることを認識し、循環資源としての利用促進を図られなければならない。

循環資源である地域材を活用することは、地球温暖化防止のみならず、水源の涵養、生物多様性の保全など、良質な自然環境を育み、「緑の自給圏」の確立につながることから、国及び道においては、下記の施策について早期実現を図るよう強く要望する。

記

- 1 地域材を建築材等に利用する者(事業者、一般消費者)に対して、消費税、固定資産税・不動産取得税の減免や住宅取得控除の割増などを主な内容とする利用促進優遇対策を法制化すること。
- 2 現在、「国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律」(グリーン購入法)の対象となる木材は一部の国産間伐材に限定されているが、森林認証制度(FSC)等を活用し、持続可能な経営がなされている森林からの地域材を広く対象範囲に含め、今後の利用促進を図ること。



今村、岡部、山田、佐藤議員が賛成者となつて提出された、「温暖化ガス吸収源としての森林機能対策充実に関する意見書」が採択され、

衆・参議院議長、内閣総理大臣、環境大臣などの関係大臣、北海道知事に提出されました。
【意見書は左記のとおり】

第33回田舎まつりにあたり 多くの皆さまからのご寄付に感謝いたします

(町外)

㈱西村建築設計 パブリックコンサルタント㈱ ㈱電気工事西川組 豊和工業工事㈱ 道路工業㈱ 田中管工㈱ 道路建設㈱ シバタ技術コンサルタンツ㈱ ㈱釧路製作所 ㈱進興工業 ㈱ランドプランニング 日本体育施設㈱ ㈱尾崎測量設計事務所 ㈱創建社 ㈱引谷設計事務所 (有)南川商店 ㈱新興電機 ダイシン設計㈱ 新栄機械産業㈱ 三共舗道㈱ (有)鶴川衛生社 田井自動車工業㈱ 国策機工㈱ ㈱苫小牧電子計算センター 會澤高圧コンクリート㈱ ㈱日本工房 協和総合管理㈱ ㈱タナカコンサルタント 世紀東急工業㈱ 拓北電業㈱ 鹿島道路㈱ 大成ロテック㈱ ㈱シン技術コンサル 盛興建設㈱ 北洋コンサルタント㈱ ㈱北弘電社 協和フローリング㈱ 北海道朝日航洋㈱ ㈱宮本工業所 日本道路㈱ ㈱日水コン ㈱城口研究所 日管建設㈱ 北海電気工事㈱ トキワ地研㈱ 地崎道路㈱ 五洋建設㈱ 日拓舗道㈱ 開発工建㈱ 共和コンクリート㈱ 苫小牧営業所 ㈱山口工業所 山本浄化興業㈱ ㈱朝日工業社 ㈱伸栄コンサル 北海土建工業㈱ ㈱岡田設計 ㈱道央環境センター 丸彦渡辺建設㈱ 上山試錘工業㈱ 北海道石油共同備蓄㈱ 苫小牧ヤクルト販売㈱ ㈱渡邊建築設計 ㈱山口電気機械工務所 鹿島建設㈱ フクタカ工業㈱ 国策建設㈱ 石山ブロック工業㈱ 北信機械工業㈱ 清文堂印刷㈱ 岩倉建設㈱ 西田司法書士事務所 (有)ユニオン測量設計 (有)西水産 ㈱光合金製作所 ㈱アイネス ㈱中島土建 ㈱アトリエアク イ藤組土建㈱ ㈱信和 大成建設㈱ ㈱北部カトー設計 ㈱三晃空調 前田製管㈱ ㈱NIPPOコーポレーション (有)花よし鶴川店 (有)上神田構造設計事務所 フジクリーン工業㈱ ㈱サタケ 丸大畜産産㈱ 菱中建設㈱ (有)キムラテント ㈱東北ネオ札幌支店

(町内)

厚真建設協会 クリーンテック㈱ あつまクリニック 厚真町土地改良区 胆振東森林組合 苫小牧信用金庫厚真支店 ㈱山岡建設工業 厚真町役場部課長会 北辰工業㈱ とまこまい広域農業協同組合厚真支所 (有)新田産業 厚真町農業委員会親睦会 厚真町教育委員会 JAとまこまい広域役員厚真地区親睦会 清和建設㈱ 北電興業㈱ 苫東事業所 苫東コールセンター㈱ ㈱丸佐楠工業 ㈱佐藤組 ㈱今多建設 ㈱丸斗工業 まこと商事 ㈱矢部建設 (有)木本建設 森田産業㈱ ツツイレタリングスタジオ 鶴川漁業協同組合厚真支所 ㈱丸博野沢組 (有)沼田重機 あつまバス㈱ いぶり農業共済組合 今野医院 (有)藤江産業運輸 (有)西鶴産業 芽室自動車学校アツマ教習センター 斎藤木材 ㈱中川商店 源基工業㈱ 厚真オートサービス㈱ ㈱繁富工務店 苫東厚真事業所 ㈱金谷造園 日本ホワイトファーム㈱ 札幌事業所 食品工場 (有)斎藤水産 ㈱加勢鉄工所 (有)幅田測量設計 西菓子舗 藏重自工 ドライブイン本郷 かくれん坊 セブンイレブン厚真店 (有)岩筋砂工業所 桂歯科クリニック 北海道パワーエンジニアリング㈱ 苫東厚真支店 (有)富士工業 北海道電力㈱ 苫東厚真発電所 ㈱佐々木重機工業 (有)市原精肉店 (有)山崎組 厚真町役場職員親睦会 ハッピー調剤薬局 厚真歯科 ㈱厚信電機 大東建業 (有)新星自動車整備工場 (有)丹羽林業 (有)藤井商店 (有)三谷商店 (有)東電機商会 高田旅館 木村米穀店 中島食堂 岡部薬局 スナック芙美 潮騒 ソライ (有)黒田商店 (有)鬼頭米穀店 (有)坂本商事 江戸っ子 (有)厚真燃料 (有)講神組 (有)三國電機商会 小寺電気商会(スナック愛結) 厚真ライオンズクラブ 東信興業(有) ㈱曾我造園 (有)武山工務店 厚真町商業協同組合 厚真町議会議員会 長谷川写真館 厚真町商工会 畑嶋征二 幅田敏夫 町内33自治会 計 218団体・順不同・敬称略

中央小PTAに道P連から表彰

澤山前PTA会長へも個人の部で表彰状が贈られる

六月十八日、札幌市で北海道PTA連合会の表彰式が行われ、団体の部で中央小学校父母と教師の会（畑嶋賢蔵会長・会員百十九人）と個人の部で前会長の澤山慎一さん（表町）に表彰状が贈られました。団体表彰では、同会の会員たちが子育て奮戦記などを綴った文集「みづた」の発行や各種活動を、また、個人表彰の澤山さんは、十五年度から二年度にわたり同会会長を務めたほか、町P連・胆振東部P連会長、道P連理事を歴任されたことが評価されたものです。二人とも「会員が一丸となって活動してきた成果が受賞に結びついたと思う」と受賞の喜びを話していました。



前会長の澤山さん（左）と現会長の畑嶋さん

手塩にかけて育てた家畜を 共進会で競う

「第37回町家畜共進会」が6月16日、上野地区の家畜共進会場で行なわれました。

先に行なわれた肉豚枝肉共励会6セット12頭の審査に続き、この日は町内から乳牛9頭、黒毛和種（肉牛）40頭が出陳され、各部門で審査員が厳正に審査を行ないました。

会場では、家畜の順位を予想して投票するコンテストも行われ、参加者全員が牛たちに熱い視線を寄せていました。



体のバランスや色つやなどを厳正に審査

各部の最優秀賞 乳牛の部／山田澄恵さん（浜厚真）出陳「オーシャンプロッサムサロメ」、黒毛和種の部／高山昇さん（上厚真）出陳「まきかつ」、肉豚の部／希望農場（豊沢）

一株ずつ丁寧に植え込む



家の玄関のように 浜厚真の国道沿いに植栽

6月21日、浜厚真景観整備振興会（浜厚真自治会）やY A G E Nフットボールクラブ（石塚東洋雄代表）など約20人が浜厚真地区の国道235号線沿いに5,200株の花の苗を植えました。

室蘭開発建設部からマリーゴールドとサルビアの苗の支給を受けて昨年引き続き行なわれました。

館山浜厚真自治会長は「道路沿いは家に例えれば玄関。行きかう人たちがこのマチはきれいだなと感じてくれれば」と額に玉の汗を流しながら作業をしていました。

5月の末から6月にかけて、町内の保育園・小中学校で運動会が行なわれました。

上厚真小学校（山田雅道校長）と宮の森保育園（佐藤秋夫園長）の合同運動会が6月15日、厚南中学校で行なわれました。当初、6月12日に予定されていましたが、雨のため、2回延期になり会場を移動しての開催。

園児と児童たちは多くの保護者などが見守る中、元気いっぱい運動会を楽しんでいました。



町内の保育園・小中学校で運動会が行なわれる

あつま山の会（前田正行代表）などが主催し、6月26日、第17回町民登山会が行なわれました。

今年は、風不死岳（千歳市・1,102.5m）の山頂を目指し、参加者20人全員が登りつめました。

あいにく、山頂はくもりで眺望を楽しむことはできませんでしたが、途中、エゾイソツツジなどの高山植物の花が満開で、参加者たちは初夏の山登りを満喫していました。



一歩一歩踏みしめて風不死岳を登頂

ぬいぐるみも登場！ 園児の交通安全教室

六月七日、厚真市街地でみづば保育園（佐藤泰夫園長・園児十六人）が交通安全教室を行ないました。栗本厚真駐在所長、交通安全指導員、先生、保護者などが園児たちの交通安全の願いを込めて指導にあたりました。今年は、園児たちに楽しみながら交通ルールを知ってもらおうと保護者がカエルとイヌのぬいぐるみをかぶり登場。栗本所長が「今日のカエルさんとイヌさんのように交通ルールを守ってくださいね」と話すと園児たちは大きな声で返事をしていました。



手を上げて横断歩道を渡る園児



いにしえの人々が食べていた 古代米を田植え

あつま古代米を考える会（木村伸章会長）が六月五日、朝日地区の田んぼで古代米の田植えを行いました。今年で二回目となる古代米の田植えに、苫小牧、鶴川の近隣と町内の子どもなど約二十人が参加し、約5aの田んぼにキタムラサキの苗を植えました。収穫まで今年はずべて手作業で行なう古代米の栽培に、参加者はいにしえの人々の生活に思いをはせていました。



殺風景な工事現場に 子どもたちの絵を飾る

町内の建設会社、株今多建設（今多康夫社長）が、このほど本郷団地地区の公営住宅解体現場の塀に京町保育園児の絵約五十枚を張り、その場所を通る人たちの目を楽しませています。殺風景になりがちな工事現場を、園児たちのかわいい絵で少しでも和やかな雰囲気になればと、従業員たちの発案で京町保育園の協力を得て初めて行なわれました。

ふんわりと



間

ギャラリー

マチに生きる

人のこころ

夢はケーキ屋さんを開くこと

錦町 宮副 千栄美さん（24歳）



大阪市で生まれ育ち、お兄さんの影響で中学三年生から柔道をはじめ、兵庫県で屈指の強豪校、夙川学院に進学し、県大会でも活躍する実力者だった宮副さん。

三月末に厚真に来て、結婚披露宴の会場を申し込みに福祉センターへ行つたところ、偶然、厚真柔道少年団の指導者と出会い、早くも四月から少年団の指導にあたる。

「にぎやかなところが好きで、指導を引き受けました。子どもたちには、初めは柔道の楽しさを、次に強くなろうという気持ちになつてくれれば」と週二回の稽古を欠かさない。

「厚真は、知らない子どもでもあいさつしてくれるとてもどかな町ですね」と町を気に入ってくれたよう。

普段は、旦那さんの家業の理容

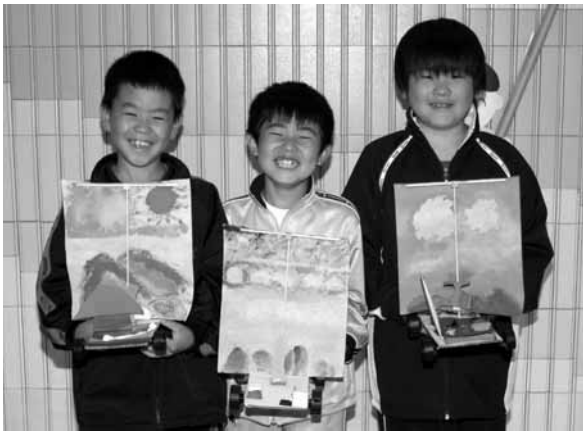
院のお手伝いや主婦業に励む。

お菓子や料理づくりが特技で「夢は、ハスカップや搾りたての牛乳などの特産品を使って、この町にケーキ屋さんを開くこと」

六月二十六日、たくさんの友人・知人に祝福され、結婚披露宴が行なわれた。

「兄弟みたいな夫婦なんですよ」と旦那さんと笑いながら顔を見合わせていた。

マチの善意



かる まいしょう みぎ
軽舞小 (右から)

4年 三浦 千茂くん (9)

「ヘリコプターを作りました。出来るまでは時間がかかったけどすごく上手に出来てうれしい！」

3年 吉井 侑くん (8)

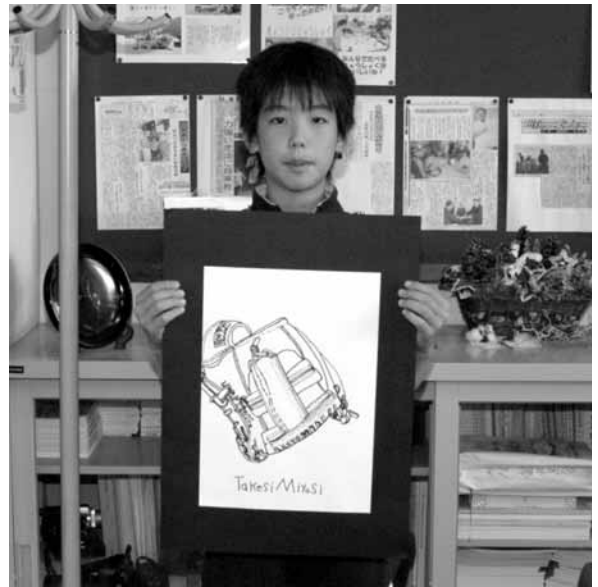
「ロケットです。発射したら下に家が出てくるんだよ」

4年 河村 章弘くん (9)

「ぼくは山を作りました。ポートや波を立体的に作ったりして楽しかったよ」



ぼくたちの作品



とみ の しょう ねん
富野小 6年

三好 岳志くん (11)

「グローブの絵を描きました。下書きをしないで直接描いたけど、思ったよりうまく描けました」

ぼくの・わたしの クラス自慢

ともだちっていいな



その49 厚真中央小学校

紹介してくれたのは...

あつ ま ちゅうおうしょうがっこう ねんせい
厚真中央小学校 6年生

(書いてくれたのは) しか の あい 鹿野 藍さん



ちゅうおうしょう 六年生は、男子十五人、女子十四人、合計で二十九人の明るいクラスです。
休み時間は、外で遊んだり、体育館で遊んだり、教室で遊んだりしています。男子も女子も仲良しです。
みんなの好きな科目は、家庭科です。なぜかという、材料を切るのも、あじつけ、もりつけも、レストランのシェフみたいに上手だからです。次回の調理実習は、朝食をテーマにした料理を作ります。今から楽しみです。
どっちかという、作るよりも、食べるほうが好きかもしれませんが、六年生の最後には、いま育てている、てんさいをさとうにして、料理を作ることも考えています。これも楽しみです。
今年で卒業だけど、これからも楽しくて仲の良いクラスがいいです。



キーマカレーのタコライス風

タコライスとは、メキシコ名物タコスの中身をご飯の上に乗せた沖縄発のファストフードのことです。

○材料（4人分）・・・・・・・・・・

・鶏ひき肉	400g
・タマネギ（中）	2コ
・ニンジン	1／2本
・トマト	2個
・セロリ	1本
・にんにく（みじん切り）	2かけ分
・しょうが（みじん切り）	大さじ3
・ガラムマサラ	小さじ1
・レタス	1／2コ
・パルメザンチーズ	適宜
・ホットペッパーソース	適宜
・ご飯	適宜

a

・カレー粉	大さじ3
・顆粒チキンスープの素	小さじ1と1／2
・ローリエ	1枚
・クミン	小さじ1
・チリパウダー	小さじ1／2～1

●サラダ油・塩・こしょう

○栄養価（1人分）・・・・・・・・・・

・エネルギー	526kcal
・食物繊維	5.8g
・カルシウム	113mg
・塩分	1.2g

*栄養価は、ご飯を茶わんに軽く1杯（120g）で計算しています。

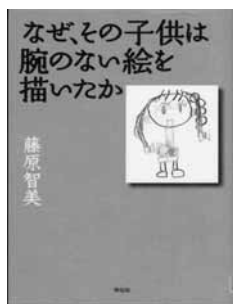
ホットペッパーソースは、メキシコ料理によく使われる辛いソースのことです。

チリペッパーは辛みの主成分カプサイシンに脂肪を燃やす作用があります。ガラムマサラは香りの高いスパイスを中心に配合しており、香りと辛みのスパイスを混合したスパイスで、普段作るカレーの仕上げに一振りするだけで風味がぐっと高まります。両方ともスーパーで市販されていますので、お試しください。辛さはお好みで調節しましょう。

○作り方

- ① タマネギ・ニンジン・トマトを粗みじんにします。セロリの葉はあとで使うので別にし、残りの部分を粗みじんに切ります。
- ② 鍋にサラダ油大さじ2を熱し、にんにく、しょうがを入れてさっと炒め、タマネギを加えてしんなりとして薄く色づいてきたら、ニンジンとセロリを加えてさらに10分間くらい炒めます。鶏ひき肉を加えてポロポロになるまでしっかりと炒めます。
- ③ トマトの半量と水カップ1と3／4、aの材料、セロリの葉を加え、混ぜながら水分がなくなるまで炒め煮にします。セロリの葉を取り除き、塩・こしょう各少々で味を整え、最後にガラムマサラを加えます。
- ④ 好みの量のご飯を器に盛り、上にレタスのザク切り、残り半量のトマトの粗みじんをのせ、③をかけます。パルメザンチーズをかけ、好みにホットペッパーソースをかけてできあがりです。（ホットペッパーソースはなくても構いません）

一般書



なぜ、その子供は腕のない絵を描いたか

藤原 智美／絵

「四角い川」を描く、「ひとつ、ふたつ」も数えられない、「目」をつぶれない、そして言葉が出ずにすぐ「キレる」…。子供たちに起こっている異変を、芥川賞作家が児童画心理学からアプローチ。
(祥伝社)

一般書



明日の記憶

荻原 浩／著

人ごとだと思っていたことが、我が身に起きてしまった。若年性アルツハイマーと告げられた佐伯。なかなか受け入れがたい現実。彼には、記憶を全てなくす前に果たさねばならない約束があった…。身につまされる長編小説。
(光文社)

一般書



旭山動物園物語

古舘謙二／文 篠塚則明／写真

北の大地旭川市に、人気No.1の旭山動物園がある！目の前をペンギンやアザラシが泳ぎ、オランウータンの鼻の穴さえも見える！この動物園の秘密とは？
(樹立社)

おすすめの
本

文芸あつま

◆短歌◆

この夏の特別暑き日の続き豆腐屋稼業に汗のしたたる
今日もまた豆腐造りの終はる頃朝焼け空を窓に眺むる
この夏の例なき日照りに雨もなく煮釜の熱に汗のしたたる

(本郷 増井 清光)

僻地校の運動会に来てみれば来賓われらの種目もならぶ
地区あげて運動会を盛り上ぐる幼も老いも選手の気分
百三年の歴史を重ねし僻地校少子化の中に閉校となりぬ

(本町 飛谷 文子)

またの名を君影草とや庭隅の葉かげに密と香る鈴蘭
先のこと余り思はず黙々と植ゑたる花苗咲くを楽しむ
霧雨に濡れてみどりの深みたる庭に真紅の芥子がきはたつ

(新町 金本 年子)

三匹のリスは庭先かけめぐるときを忘れて夫と見をりぬ
老いのわれら会話すくなくなりたれど朝くるリスに和みてをりぬ
登り坂と思ひて今日を過ぐしをり六十路となりても夢を追ひつつ

(宇隆 加賀谷 明美)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第十号』から抜粋)



家庭や外出先で、コーヒーやジュース、調味料の染みを服につけてしまった！このような経験をした方は多いと思います。そこで、簡単にできる染み抜きを紹介しましょう。

「染みはこすらずにたたく」が原則です。

染みがついたら、すぐその箇所の下に厚いタオルを当て、水で濡らした布で周りからトントンとたたき、汚れを下の方のタオルに移します。染みはお酒やお茶をこぼす、口紅がつく、泥が跳ねるなどが原因でつきます。そこで、家庭で手軽に使える染み抜き剤として、それぞれのタイプに合った液を、ふだんからそろえておくようにしたいものです。

コーヒーやジュース、しょうゆなどの染み抜きには、薄めた酢酸液やアンモニア液を使います。油の染み抜きにはベンジン。口紅や

簡単にできる染み抜き

「こすらずにたたく」が原則



香水の染み抜きは、アルコールを使います。これらの液を布に含ませ、先のと要領で汚れを下の方のタオルに移します。要は早く処理をするこ

とです。外出先で汚したときは、ハンカチなどを水で濡らして手早くたたき、家に帰ってから染み抜きをしましょう。

泥跳ねは、手早く処理をしようともんだりとこすったりすると、泥が布地に入って取りにくくなります。泥跳ねの汚れは、泥を十分に乾かしてから取りましょう。乾いた泥を歯ブラシで落とし、裏から指で泥をはじいて取ります。それでも薄く染みが残るようでしたら、お湯に洗剤を溶かしてふき取ります。

最近では、簡単に染み抜きができる薬品や洗剤などが出回っていますが、生地の種類や加工の仕方によっては、変色などのトラブルがあるかもしれません。裏地などでテストをしてから、使ってみたほうがいいでしょう。

くらしの豆事典

取材先の学校での出来事です。行事のため玄関にいた子たちに挨拶をすると、「日焼けしたの」と腕を見せてくれました。触ると温かい手。私の手を握り「〇〇を食べると治るよ」と教えてくれました。

休み時間に入り、児童たちが教室から出て来たので挨拶

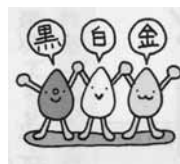
をすると、どの子からも元気な笑顔で「こんにちは」と気持ちのいい挨拶が返ってきました。その中の男の子が「若い」と言ったのです。聞き間違いかと思ひ聞き直すとやはり同じ言葉が「わたしが？」と聞くと「そう」と。何歳に見えるのか聞いてみると、実年

年齢よりはるかに若い！答えが返ってきました。子どもの言うこととはいえ、恥ずかしながらも嬉しかったですね。その出来事のおかげで、単純な私はその日一日、とても気分良く仕事が出来ました。ゆきちゃん、かずきくん、ありがとう。

(藤)

ごま

で老化を防ぐ！



こそが、他の食品にはない有効成分なのです。

★ゴマリグナンの働き

ゴマリグナンの代表的な働きは「抗酸化作用」、つまり「活性酸素を抑えて、老化を防ぐ」ことです。中国や日本では古くから、「ごまは老化を防ぐ」と伝えられています。

●老化を防ぐしくみ

酸素は人間が生きていくうえで欠かせない物です。

しかし、吸収した酸素のうち数パーセントは「活性酸素」で、この活性酸素は、体内で細胞膜などを「酸化」させます。細胞膜が「酸化」すると細胞で構成されている皮膚や内臓などの体の組織や器官がダメージをうけます。その結果、老化が進むのです。

また「動脈硬化」や「がん」を引き起こすこともわかってきています。

こうした活性酸素の働きを抑え、

体の酸化を防ぐのが「抗酸化物質」です。ごまの場合、ゴマリグナンにその働きがあることがわかりました。また、ゴマリグナンには他にも『コレステロール値を下げる』『アルコールから肝臓を守る（肝機能を高めてアルコールの分解を促進し、悪酔いや二日酔いを防ぐ）』『血圧の上昇を抑える』『肌荒れや抜け毛を防ぐ』といった効果があることがわかっています。

★ごまの食べ方

現在、日本人の平均的なごま摂取量は一日あたり約三グラムです。

しかし、ゴマリグナンの効果を期待するためには、一日大さじ二杯、つまり約二十グラムを食べるのが理想です。そのまま食べるのは難しいので、料理にうまく取り入れるようにしましょう。料理で使うときは、いつてすったごまを使うと、おいしくなり、効果的に食べることができます。いったごまは熱によって、抗酸化力が高ま

★効果的な食べ合わせ

日本人はごまを「ごまあえ」で食べることが多いようです。ごまあえは実はとても効果的な食べ方です。

ごまあえに使うことの多い、緑黄色野菜などに含まれているβ-カロテンやビタミンCなどの成分とゴマリグナンやビタミンEが合わさると抗酸化力がさらに高まるのです。その他、ごまと大豆との相性もよいことがわかっています。「ごまの豆乳ドリンク（下記レシピ参照）」もお勧めです。

ごまは、約二十グラムを毎日継続して食べることが大切です。色々なメニューに取り入れて食べるようにしましょう。

また、ゴマリグナンは油に溶けるため、ごま油にも含まれています。ごま油を利用するのもよいでしょう。

当番医変更のお知らせ

広報紙「あつま」の平成17年6月号に掲載しました記事に変更がありましたのでお知らせします。

19P 7月の日曜・祝日当番医

変更前	24日	関寺外科小児科胃腸科
	31日	ケーアンドエークリニック
変更後	24日	ケーアンドエークリニック
	31日	関寺外科小児科胃腸科

●●●●● ごまの豆乳ドリンク ●●●●●

《材料（1人分）》

・黒ごま(または白ごま)	大さじ1	・豆乳	250cc
・はちみつ	大さじ1	・塩	少々

《作り方》

- ① 鉢に入れ、皮をつぶすようにていねいにすりませます。
- ② はちみつを加え、ごまとよくなじませます。
- ③ ②に豆乳を少し加えて混ぜ、よくなじませます。
- ④ ③が液状になったら別の容器に移し、残りの豆乳を入れて混ぜます。
- ⑤ 塩少々を入れ、味を調整してできあがりです。

*夏は冷やして飲むのがお勧めです。その日のうちに飲みきるようにしましょう！

日ごろ、何気なく食べているごまですが、近年の研究によって、ごまには他の食材にはない優れた有効成分が含まれていることがわかってきました。

ごまの主成分は脂質で全体の約五十パーセントを占めています。脂質には、オレイン酸やリノール酸など体によい成分が多く含まれています。他には、たんぱく質や炭水化物が約二十パーセントずつ、バランスよく含まれています。そして、全体のうち約〇・七パーセント〜一パーセント程度含まれているのが「ゴマリグナン」と呼ばれる成分です。このゴマリグナン

★ごまのパワー！
★ごまにしか含まれない有効成分「ゴマリグナン」！

保健のこよみ 8月

1(月)

母 親 教 室

対象者 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー。
と き 13:30～16:00
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
申し込み 7月28日(木)までに町保健師へご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

3(水)

乳 児 健 診

対象者 生後3～6カ月、9～12カ月のお子さんで初回者のみ。
受 付 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
 ※3～6カ月児については、アンケートとBCG問診票も必要です。(押印の上、ご持参ください)

19(金)

献血にご協力ください

とき・ところ
 ・10:00～11:00 総合ケアセンター『ゆくり』前
 ・13:30～14:30 厚南会館前
 ・15:00～16:00 北電苫東厚真火力発電所前

22(月)～26(金)

三種混合予防接種

対象児

- ・1期初回－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です。今までに1期初回を1回以上接種しているお子さんで生後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－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。

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

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。

と ころ 今野医院 **持参するもの** 母子健康手帳、印章

22(月)～26(金)

麻疹予防接種

対象児

生後12カ月から15カ月までのお子さん。

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

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。

※25日(木)の午後はお休みさせていただきます。

と ころ あつまクリニック **持参するもの** 母子健康手帳、印章

8月の日曜・祝日当番医

日程	区 分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電 話 番 号	(診察時間) 9:00～17:00 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。 (お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。 ホームページアドレス http://www.qq.pref.hokkaido.jp 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
7日(日)	内科系	神谷病院	桜木町2-25-1	(0144)71-2351	
	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	(0144)32-5470	
14日(日)	内科系	川口小児科医院	しらかば町6-15-27	(0144)73-0500	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
21日(日)	内科系	苫都病院	若草町5-10-21	(0144)34-2135	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
28日(日)	内科系	矢嶋内科	本町1-5-12	(0144)36-0066	
	外科系	三上外科整形外科	元中野町3-8-14	(0144)33-7815	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。<http://www.toma-med.or.jp/>
 また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。
 携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

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

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。



今月の お知らせ

募集

役場臨時事務職員を 募集します

役場農業振興課では、次により臨時職員（一般事務）を募集します。

▼職種・人数

一般事務職員・1人

▼勤務条件

・時間／午前8時45分～午後5時15分

・勤務日／土曜・日曜・祝日を除く毎日

・賃金／日額5,600円程度

・勤務期間／平成17年10月1日～平成18年3月31日（延長更新する場合があります）

▼応募資格

・原則、町内在住の方で平成17年10月1日現在の満年齢が、18歳以上30歳以下の方です。

・パソコン（ワード・エクセル）を使える方。

▼応募方法

履歴書（写真を貼付）を役場総務課職員係まで提出してください。（郵送可）

▼応募期限

8月1日（月）

▼選考方法

面接により行ないます。

▼その他

・期限までに応募がない場合は、応募条件に関わらず任意選考する場合があります。

・社会保険などは、健康保険法、厚生年金保険法および雇用保険法に基づいて適用されます。

▼問い合わせ先

役場総務課職員係

（☎27-2321内線212）

試験

狩猟免許実施試験が行われます

▼試験の種別

・網、わな猟免許

・第一種（銃器）銃猟免許

・第二種（空気銃）銃猟免許

▼試験日 8月21日（日）

▼試験場所 室蘭市

▼受験資格

狩猟をしようとする満20歳以上の方。

ただし、精神病患者、麻薬、覚せい剤等の中毒者を除きます。

▼受付期間

7月22日（金）～8月5日（金）

（送付の場合は、8月8日までに到着したものに限り受け付けます）

▼受験申請書の請求先・提出先

胆振支庁環境生活課自然環境係

（☎051-8558室蘭市幸町9-11、☎0143-22-91

31）

▼問い合わせ先

役場商工経済課林務係

（☎27-2321内線373）

啓発

7月は「不正軽油防止 強化月間」です

道では、7月を「不正軽油防止強化月間」とし、不正軽油の撲滅を図るため、運送会社や販売店などに對し、呼びかけを行うなど取り組みを強化します。

トラックなど公道を走行するディーゼル車の燃料として軽油以外の油を販売したり、使用するなどの行為は、悪質な軽油引取税の脱税行為です。こうした不正軽油の販売や使用は絶対にやめましょう。なお、不正軽油に関する情報がありましたら、「不正軽油ストップ一〇番」までお寄せください。

☎「不正軽油ストップ一〇番」（フリーアクセス）
0800-8002-110

▼問い合わせ先

胆振支庁苦小牧道税事務所

（☎0144-32-5178）

注意

夏は特に水難事故に 気をつけましょう

苦小牧警察署からお知らせします。

暑い夏の季節を迎え、海や川な

ど水辺で遊ぶ機会が多くなりま

す。次のことに注意して水難事故に

遭わないようにしましょう。

・水辺で遊んでいる子どもから目を

離さない。遊んでいる子どもを見か

けたら声をかけ注意しましょう。

・海水浴場などの指定された場所

で、自分の技量や体力に応じて泳

ぎましょう。

・体調不良や飲酒しての遊泳は事

故のもとです。無理をしたり、お

酒を飲んで泳がないようにしましょう。

・釣りや磯遊びは安全な場所を選

び、荒天高波時の防波堤、流れの

速い岸辺や滑りやすい岩場などでは

はやめましょう。

・水上オートバイは、遊泳区域には

入らないこと。また、遊泳者などに

相談

職場の男女差別に 関する相談は？

厚生労働省北海道労働局雇用均等室では、次のような職場での男女の異なった扱いについて相談に応じています。

①運転手に応募しようとしたら、女性だからと断られた。

②女性は、長く勤めても管理職になれない。

③妊娠を会社に報告したら、契約

8月の運転免許証更新時講習（優良）の日程

苦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：2日（火）、3日（水）、5日（金）、9日（火）、10日（水）、16日（火）、23日（火）、24日（水）、30日（火）、31日（水）

◆午後1時30分開講：4日（木）、18日（木）

◆午後3時30分開講：11日（木）、25日（木）

※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。

※優良は5年以上継続して免許のある方で、過去5年間無事故・無違反の方。

■問い合わせ先（社）苦小牧地区交通安全協会（☎0144-33-1458）

社員への変更に応じなければ辞めてもらうと言われた。

④切迫流産で休業した直後に退職勧奨された。

⑤上司からの性的いやがらせを会社に相談したのに、何もしてくれない。など

▼受付時間

祝日を除く平日の午前8時30分から午後5時まで

▼相談電話番号

☎011-709-2715

募集

将来のあつまをテーマとした作品を募集します

役場では、まちづくり総合計画（仮称）策定事業の一環として、「将来のあつま」をテーマとした絵画・作文を将来を担う子どもたちから次により募集します。

▼作品テーマ

「将来のあつま」を題材とした絵画・作文であればどのような内容でも自由です。

▼募集対象

町内の小中学校に在籍している児童・生徒。

▼応募規程

・作品には、学校名・学年・氏名（ふりがな）を明記。（絵画の場合は裏面）

平成17年8月1日から住民異動届出の際に本人を確認する書類の提出が必要になります

最近、本人になりました者が、虚偽の転入・転出などの届出をし、本人の知らない間に住民票を移し、国民健康保険証や印鑑登録証などを取得するといった事例が全国的に発生しています。

そのため、町ではこのような虚偽の届出を防止するために、住民異動届を窓口に出す届出人の方に、身分証明書を提示していただくことになりました。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■身分証明書の提示が必要な住民異動の届出

転入届、転出届（付記転出届を除く）、転居届、世帯構成変更

■提示していただく身分証明書

官公庁発行の顔写真付の身分証明書（例）運転免許証、パスポート、住民基本台帳カードなど

※身分証明書をお持ちでない方も届出をすることができますが、本人確認ができなかった届出人に対し、口頭で質問を行い確認します。

■問い合わせ先

役場町民課戸籍住民係（☎27-2321内線233）

試験

介護支援専門員実務研修受講試験のお知らせ

平成17年度の介護支援専門員実務研修受講試験が実施されます。試験案内・申込書などを次のとおり配布いたします。

▼試験案内・受験申込書等の配布
配布期間
7月1日（金）～8月24日（水）
（土・日曜日を除く）

・配布場所
総合ケアセンター「ゆくり」内
役場保健福祉課介護保険係

▼試験の日程
10月23日（日）午前10時開始

▼会場
道内6会場（札幌、函館、旭川、網走、帯広、釧路）

▼受験申込書の受け付け

・受付期間
8月16日（火）～8月24日（水）
（土・日曜日を除く）

・受付場所

胆振支庁保健福祉部社会福祉課

▼その他

試験を受験するためには、受験要件を満たしている必要がありますので、詳細については、お問い合わせください。

▼問い合わせ先

役場保健福祉課介護保険係
（☎26-7871内線109）



特定疾患医療受給者証の更新手続きについて

今お持ちの受給者証の有効期限は本年の9月30日までです。引き続きお使いになるには、更新（継続）の手続きが必要です。

必要書類をそろえ、保健所にお持ちくださるか、郵送してください。

なお、難治性肝炎（慢性ウイルス性肝炎）と橋本病については、10月1日から特定疾患から除外され、新しい制度に変わりますので、更新（継続手続き）はしないでください。後日、個別にご案内します。

●必要書類

- ①有効期間更新申請書兼臨床調査個人票（医療機関、保健所にあります）
- ②世帯全員の住民票
- ③健康保険証の写し
- ④平成16年の所得税額を証明する書類
国保の方／世帯全員分（扶養されていることがわかる場合は不用です）
国保以外の方／本人または扶養する方の分
※所得税が0円で、住民税を支払っていない場合は、平成17年度の道町民税の課税証明書が必要です。
- ⑤世帯調書（国保の方のみ。用紙は保健所にあります）
- ⑥同意書（受給者番号が00～45で始まる方のみ）

●注意 ①は記載日から、②は発行日から3ヶ月以内のもの

●受付期間 7月1日（金）～9月30日（金）

■提出・問い合わせ先

苫小牧保健所健康推進課保健予防係
☎053-0018
苫小牧市旭町2丁目9-19
（☎0144-34-4168）

自衛官募集案内

募集種目	応募資格	受付期間
一般曹候補学生（男女共通）	昭和57年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方。	8月1日（月）～
曹候補士（男女共通）		9月8日（木）
2等陸・海・空士（女子）	昭和54年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方。	年間を通じて行っています。
2等陸・海・空士（男子）		

※応募資格、受験手続きなど、詳しいことはお問い合わせください。

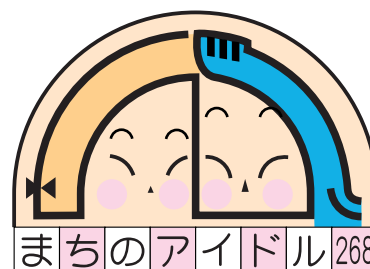
■問い合わせ先 自衛隊札幌地方連絡部苫小牧出張所（☎0144-32-3725）



ふか や そうすけ
深谷 爽介く ん
 H 15・9・6 生
 父— 義 明さん
 母— 育 美さん
 (錦 町)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「元気いっぱいです！いまはジャンプすることを覚えて『ジャンプは？』と言うとピョンピョン跳んでくれますね。クリクリの天然パーマがチャームポイントです」



ふじた りのん
藤田 李望ちゃん
 H 15・9・2 生
 父— 智 之さん
 母— 明 美さん
 (本 郷)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「いつもお兄ちゃんとケンカばかりしているけど、いないと寂しいようです。2人でいたずらをしようとしているときなんかは、楽しそうにニコニコしながら何か考えていますよ」

2005 年 7 月
 NO. 635

6 月末日現在の人口
5,230人(前月比 - 5)
 男 2,549人／女 2,681人
 世帯数 2,018

■今月の表紙

上厚真小学校と宮の森保育園の合同運動会が、6月15日に行なわれました。雨による2回の延期にもかかわらず、子どもたちは元気にグラウンドを駆け回っていました。

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

☎(0145)27-2321

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

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