

広報

あつま

いのち満ちる 農(みのり)の里あつま 大いなる田園の町

2008

No. 673

9

今年の夏も
暑い日はプールが一番でした



仕事の発注は高齢者事業団へ

まちを支える 熟練の技と心意気。

親切丁寧、安全第一をモットーに

「自主・自立、共働・共助」は、厚真町高齢者事業団の基本理念。

厚真町高齢者事業団は、平成7年から準備を進め、平成8年1月に高齢者の方々が長年培った経験や技術を生かした仕事を通じて、生きがいづくりや社会参加の促進を図り、活力ある地域づくりに寄与することを目的に設立されました。

高齢者がいきいきしている町は元気な町。額に汗して縁の下から厚真町を支える

カッコいい シルバーの簪さんは、まさにいきいきしています

このページでは「厚真町高齢者事業団」の活動などを紹介します。



▲農家から依頼される農作業も事業団の仕事のひとつ。熟練の技が光る

会員を募集しています

さまざまな分野があなたの力を必要としています



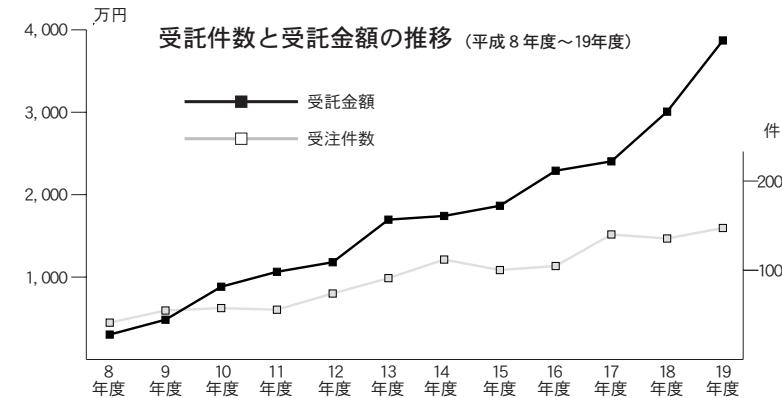
この町で仲間とともに「生きがい」のある毎日を

- 入会の条件
 - ・おおむね50歳代後半以上の方
 - ・健康で働く意欲のある方
 - ・厚真町にお住まいの方

- 問い合わせ・申し込み先
高齢者事業団事務所 ☎27-3371

随时入会を受け付けしています

どんな仕事でも親切丁寧、安
全第一をモットーとする同事業
団の仕事が評判を呼び、受託件
数・金額も右肩上がり。
平成十九年度は、受託件数百
五十五件で、そのうち民間から
の依頼が九十五件、約六割を超
えるようになります。町内の
家庭や企業等にも着実に浸透
し、また、受託金額は、約三千
八百六十八万円にまで達してい
ます。実に発足した平成八年度
と比べて、受託件数は約四倍、
受託金額にいたっては、約十七
倍まで伸びています。
平成二十年度当初の会員は、
男性三十八人、女性二十四人計
五十八人。今日も厚眞のどこか
で事業団の皆さんのがんばり姿がき
つとあることでしょう。



「いつも過言ではありません。一方、急速な少子高齢化の進展や若年労働者の町外への流出などにより、労働力人口の減少、また、労働力の年齢構成も高齢化が進んできているということが、地方の小規模自治体の現状であり、本町も例外ではありません。」

このような現状の中で、高齢世代に引き続き活躍してもらうこととは、地域社会の活力を維持するためにも以前にも増して必要になつてきます。

高齢者事業団の役割は、働く意欲のある高齢者に応え、長年にわたり培つた経験の中で習得した技術や技能、知識を生かして元気に働き、それが社会に貢献することを通して、高齢者の方々に、生きがいのある人生を

右肩上がりに成長する
厚真町高齢者事業団

「定年などを迎えて第一線を退いても、まだまだ元気で働ける人はたくさんいます。事業団は、そういう人たちの働く意欲や社会に貢献したいという思いを生かそう、そしてそれを高齢者の生きがいづくりにつなげよう」という考え方から設立されたんです」と当時広報あつまの取材に高齢者事業団理事長の草間保雄さんはそう話しています。

平成八年一月に設立された当初、会員は男性十四人、女性十二人計二十六人でスタートしました。平成八年度では仕事の依頼先は町が九割、残りは民間からで、受託件数は三十八件、受託金額は約二百三十三万円ほどで

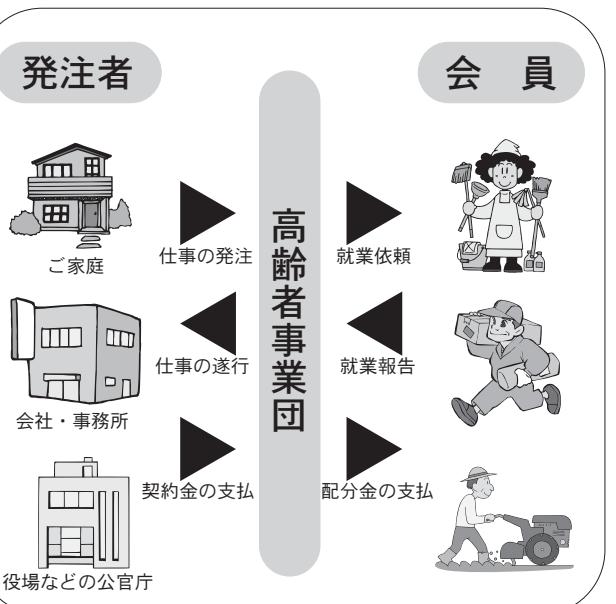
いをいふのいが
よが。

高齢世代の活躍は 地域社会の活力を維持

國語

平成八年一月に設立した高齢者事業団。四月下旬になり外の土が乾き始めたころ、初めて庭の木の移植作業を受託。この仕事に四人が就労し、のべ四日間の仕事を無事終えました。作業終了後、発注した方から、感謝と高い評価の言葉をもらい、業にあたった会員は喜びいっぱいの表情で「よかつた。よかつた」といいながら事務所に戻ってきたということです。現在、受託する仕事は多種多様。広報あつまをはじめとする役場等からの広報物の自治会へ

の配達、公共施設の管理や清掃、いも掘り観光農園への運営、庭木剪定作業等、いずれの仕事も目立つ仕事を必要とする、私たちの生活雪。いすれの仕事も目立つ仕事ではあります。経験と根の主な作業とその作業に要する時間単価を示すものです。作業の内容については、一例などで業団へご相談ください。業団は児童会館(京下の表は、同事業団が受託する主な作業とその作業に要する時間単価を示すものです。作業の内容については、一例などで業団へご相談ください。業団は児童会館(京2713371)内に事務所があります。電話番号: 050-5555-1234



高齢者事業団が受託する主な作業と単価

作業区分		作業内容	1時間	1日(8時間)
事務	一般	書類作成 (清書)、帳簿整理、事務補助、集計、その他一般事務	720円	5,760円
		賞状筆耕 (A4~B4) ハガキ、封書の宛て書き	3,000円/枚 (毛筆) 45円/枚 (毛筆)	
管理・サービス	管理・監視	倉庫、駐車場、公園、公有地、臨時催事守衛、その他管理・監視	730円	5,840円
	サービス・外交	留守番、家事手伝い、洗濯、その他サービス		
		集金、配達、その他外交		
技能・作業	一般作業	大工、塗装、建具、その他建築技能 土木作業、除雪、煙突掃除、包丁研ぎ (機械使用は別途)	1,000円	8,000円
		廃品回収、選別、投棄	900円	7,200円
		山林・草刈り、植林、その他	1,000円	8,000円
		植木・芝生・盆栽等の手入れ、フレコン詰め、草刈り	850円	6,800円
		畦畔・用水路、排水路等困難な場所の草刈り	900円	7,200円
		清掃、作業手伝いまたは手元 その他屋内外の一般作業 その他作業	730円	5,840円
	農作業	農作業 (水稻一播種、田植え、その他) 農作業 (畑一播種、草刈り、その他) ビニールハウス作り、ビニール掛け 草の除草、畑作物除草等補助作業、その他	850円	6,800円
	軽作業	袋詰め、箱つくり、袋詰め、封筒入れ、その他軽作業	720円	5,760円

※上記の金額の5%が高齢者事業団の手数料となります。

※交通費は事業団事務所から就業現地までの往復キロ数に、キロ当たり37円を乗じて算出させていただきます。

※車両や機械などを使用する場合は、別途使用負担金または機械損料などがかかることがあります。

※くわしくは、高齢者事業団へお問い合わせください。

会員の声

木村洋子さん
本郷在住・76歳
平成12年4月入会



子どもたちの成長を見守っていきたい

若い時から体を動かしたり、働くことが性に合つていて、なにより子どもたちと会えることが楽しみなんですね。仕事は、主に富里にあるへき地保育所のみつば保育園の清掃で、4月から12月まで日曜日を除く毎日通っているんですよ。冬期間の通勤で車の運転を心配する人もいるけど、私は運転が大好きで、札幌や旭川だって自分でいけるくらいだから心配ご無用ですよ。

保育園の子どもたちとは、孫というより曾孫みたいなのだけれど、私を「そうじのおばあちゃん」じゃなく「そうじのおばさん」と呼ぶんですよ。このかわいい子どもたちが保育園で気持ちよく過ごし、元気でおがってくれるようにと、一所懸命きれいにしているんです！

ある時、中学生くらいの女の子が「そうじのおばあちゃん」って声をかけてくれたことがあって、はじめは大きくなって誰だかわからなかったけど、よく見るとみつば保育園の卒園児だったんですよ。親しく声をかけてくれてうれしかったですね。自分は年が経つのがそんなに早いと感じていないのに、子どもたちが成長している姿を見ると年月は確実に進んでいるんだなあと感じましたね。

たまに外で仕事するのはそろそろ潮時かなあと思うこともあるけれど、お陰さまで病気知らずなので、体が動く限りこの仕事を続けて、子どもたちの成長を見守っていきたいですね。

山口光義さん
豊沢在住・77歳
平成13年4月入会



元気で働くことがなにより幸せ

平成11年9月にルーラルに引越してきて、事業団に入会したのは平成13年の4月です。回覧板の募集ちらしを見たのがきっかけですが、ボケ防止と奉仕活動の気持ちもあったのかな。

最初にした仕事は草刈り。ここに来る前は埼玉県で自動車修理の仕事をしていたので、刈り払い機を見るのは初めてだし、草刈り自体も初体験でしたね。先輩が刈ったのと比べて自分が刈ったところは下手くそで自分がイヤになりましたよ。自動車関係の仕事の経験で、剪定した枝や施設などから出るごみを収集・運搬するのは得手かもしれませんね。

趣味が何にもないから、事業団で働くことが趣味みたいなもので、生きがいですかね。仕事をしている時はつらいこともありますが、終わった時は自己満足かもしれないけど達成感や人の役に立てたかなあという満足感がありますよ。

今のシーズンはイモ掘り観光の仕事が多いですね。100人ほどの団体が大型バスや何十台もの車で来るので、農園に誘導する時には事故がないよう細心の注意を払います。無事に終わって送り出す時に「楽しかった。来年もまた来るからね」とお客様がいらっしゃった時は疲れが吹っ飛びますね。やはりお客様からお礼をいわれたり感謝されるとうれしいし、なにより元気で働くことが幸せなんですよ。

今では草刈りも土が見えるくらい短くきれいに刈ることができるようになったかな。

まちを支える 熟練の技と心意気。



農家のイモ掘り作業。厚真特産品出荷の一翼を担っています。



総合福祉センターの管理。以前は町職員が配置されていました。

アジア三カ国から五人の留学生が来町

五家庭にホームステイし軽舞小学校で児童と交流

町国際父流協会（館山睿会長）が、苦小牧駒澤大学で勉学する韓国、中国、台湾からの留学生五人を八月二十一～二十五日の日程で招き、町内五家庭での民泊や軽舞小学校などで留学生と町民との交流を図る事業を行いました。

二十二日、こぶしの湯あつまでホストファミリーとの対面式が行われ、館山会長が留学生に「一人ひとりの互いの理解がワンアジア、ワールドに結びつくと思う。この滞在の中で自分の国を紹介しながら、日本を理解してほしい」と歓迎のあいさつ。二十五日、軽舞小学校を訪れた留学生たちは、全児童による歓迎の一輪車が披露され感激。ゲームや質問コーナーで打ち解けた留学生と児童たちは、給食と一緒に食べながらお互いの国を理解しようとしていました。



来町した5人の留学生（上）と軽舞小学校での児童との交流

環境や施設で選択 球技、武道など本町で夏合宿

夏休みを利用した高校のテニス、バレーボール、バスケットボール、剣道などの部活動の合宿が、スタードームやこぶしの湯などの施設を利用して行われました。

8月8日から4日間の日程で合宿を行った札幌南高校剣道部1,2年生16人は、中央小学校体育館が練習場所。顧問の立野統子教諭は「厚真での夏合宿は我が部の伝統行事。恵まれた環境と施設が整っているので、稽古に集中できます」と話し、剣道部員たちの気合の入ったかけ声が館内に響いていました。



厚真産の味覚や催し多彩 2008こぶしの湯夏まつり

こぶしの湯あつまで8月30、31日の両日、夏まつりが行われ、来館した方々が厚真の味覚やさまざま催しを楽しみました。屋外に設けられた特設テントでは、厚真産の桜姫（鶏肉）や放牧豚の炭火焼、ゆでとうきびなどが格安で販売され、ゲーム機などが当たるくじ引きの特典つき。30日は日帰り入浴がオールナイトで営業、31日は苦小牧市のアイドルグループ「タッチ」のミニライブ、苦小牧マジック同好会や長門由輝くん（厚南中3年）のマジックショーなどが行われ来館者から拍手が送られていました。

8月のまちの話題

炎天下、心は熱くプレーは冷静に！6団体PG大会



議会、農業委員会、土地改良区、商工会、JAとまこまい広域、苦小牧広域森林組合の町内6団体による親善パーゴルフ大会が8月6日、新町運動広場PG場で行われました。

開会式で世話団体の寺坂文秀商工会会長が「日ごろの練習の成果を発揮し、プレーを楽しんで」とあいさつ。来賓に招かれた宮坂町長が「心は熱く、プレーは冷静に」と激励。

照りつける夏の日差しの下、参加した約60人はさわやかな汗を流し、和気あいあいとプレーを楽しんでいました。



お盆前旗の波で交通安全を呼びかけ



町交通安全協会（池川義厚会長）による旗の波大作戦が8月8日、胆振東部消防組合前で行われました。

お盆を控え、行き交うドライバーになお一層の交通安全に努めてもらおうと、町内の団体、事業所、自治会などから102人が参加。

苦小牧警察署有川交通係長が「この街頭啓発活動が実を結ぶことを願う」と激励し、参加者は、額に汗を浮かべのぼり旗や看板を掲げ、交通安全を呼びかけていました。

浜厚真海岸で 真木さん世界最長ボードに挑戦



世界最長のサーフボードを操る真木さん

道内有数のサーフポイントとして人気の浜厚真海岸で八月十日、俳優でプロサーファーの真木蔵人さんが世界最長のサーフボードの波乗りに挑戦し、見事に操りその記録がギネスブックに申請されることになりました。全国にスポーツ用品販売を展開する企業が、北海道のサーフィンを全国に発信することを目指して企画され、サーフィン大会のエキシビションとして行われました。従来の記録を八十九センチ上回る長さ九・一九㍍のボードを、真木さんは波のコンディションを見ながら果敢に挑み、ギネス申請の基準となる波乗り十秒以上を三度成功させ、ギャラリーから拍手が送られていました。

手作りせんべいの味は めつちやウマイ



町文化協会（山文雄会長）が主催する「第六回子どもまつりおもしろ広場」が八月七日、総合福祉センター前で行われました。

夏休み期間中に子どもたちに喜んでもらおうと会員などが準備し今年で六回目を迎えた同広場。子どもたちは、フォーケダンス教室、ジャンボシャボン玉や手作りせんべいづくりを楽しんでいました。

高齢者大学が研修旅行 熟達した品定め



高齢者大学の研修旅行が八月七～八日の日程で留萌方面を研修先に行われました。年一回行われる研修旅行は、大学の授業の中で学生たちが楽しみにしているメニューの一つで三十一人が参加。旧商家丸一本間家、国稀酒造、海のふるさと館などの研修場所で学習を深めたり、入念にお土産を品定めするなど学生たちは有意義で楽しい時間を過ごしていました。



中央小体育館で練習をする札南剣道部

まちの話題 plus



第8回 集まりんピック

—第43回町民体育祭—

澄みわたる青空の下
選手たちは、駆けたり、跳んだり、引
張ったり、たまには転んだり：引
集まりんピックは、厚真の夏の風物詩



歴史と伝統がある種目「チャレンジ・ザ・ギネス」(長縄跳び)。
今年度の優勝は豊丘自治会で記録は54回



こんな格好をする種目もあります



「何色が好き？」では児童にお菓子が当たりました

（第43回町民体育祭）が8月17日、本郷かしわ公園野球場で行われました。毎年8月の第3日曜日に開催されるこの大会。今年はお盆明け直後にもかかわらず10自治会などから約500人の町民の皆さん方が会場に詰めかけました。夏の日差しに包まれた会場には、町民の歓声と声援がこだましていました。



大会新記録は次のとおり。▶小学6年男子100m自由形 宮坂誠也（上厚真小）1分33秒00、▶小学2年男子25ドルビート板 高田智弘（同）43秒12



集まりんピックの取りを飾る小学生から40歳以上までの自治会対抗「混合年代別リレー」。児童生徒以外の選手は、次の日か2日後に筋肉痛になったかも？



戦没者の冥福と恒久の平和を祈る

平成20年度厚真町戦没者追悼式が8月29日、総合福祉センターで行われ、遺族や関係者約70人が参列し厳かに執り行われました。

宮坂町長が「あの悲しい歴史を二度と繰り返すことのないよう、恒久平和への誓いを新たにし、ふるさと厚真の限りない発展のため、町民の皆さんと一層努力することを誓う」と式辞を述べ、北海道、町議会、北海道連合遺族会から追悼の辞が戦没した方々に送られました。戦後63年。参列者一人ひとりが祭壇に白菊を献花し、国や家族を守るため散華した方々の冥福と恒久の平和に祈りをささげていました。



地域ニーズに応じた交通確保のために

町では、地域のニーズに応じた住民の生活に必要な交通の確保やその利用者の利便性を図り、地域の実情に合った輸送サービスの実現に必要となる事項を協議するため、道路運送法の規定に基づき「厚真町地域公共交通会議」を設置し、第1回目の会議が8月6日に総合福祉センターで行われました。同会議の委員は、副町長、室蘭運輸支局首席運輸企画専門官、北海道胆振支庁地域政策課長、民間事業者の代表や町民の代表など9人で構成。会議の冒頭、宮坂町長から委嘱状が手渡され、その後市町村運営有償運送の更新登録などについて話し合いが行われました。



宇隆老人会の皆さんが町内視察

宇隆老人会（高橋茂自治会長・岩渕広美会長）の会員20人が8月19日、郷土の再発見を目的にマイクロバスを借り上げ町内の施設や埋蔵文化財発掘現場などを視察しました。

幌内地区で進めている埋蔵文化財発掘現場に到着した一行は、シャチ（砦）跡がある高台に移動し、学芸員から交通の要所として栄えていた往時の郷土について説明を受けていました。沼田ヨシエさんは「私も石油備蓄が造られるときに発掘作業をしたんだよ。大変な作業だけど頑張ってくださいね」と作業員に声をかけていました。



練習の成果いかんなく 町水泳記録会

第28回町小中学校水泳記録会（町教委主催）が8月31日、中央小学校水泳プールで行われ約60人の児童生徒が出席し、この夏の練習の成果を発揮する姿に、保護者などから声援と拍手が送られていました。

大会には厚真ライオンズクラブ（藤原正幸会長）が後援し、入賞した選手にメダルが授与されたほか、参加選手たちに学用品が藤原会長から贈られていました。

大会新記録は次のとおり。▶小学6年男子100m自由形 宮坂誠也（上厚真小）1分33秒00、▶小学2年男子25ドルビート板 高田智弘（同）43秒12

出会い

人

僕にとつて厚真は終の住処なんです

豊丘角田雅且さん（40歳）



「都会とはまったく違う北海道の空気のすがしさやおいしさに惚れ込んだんです」と角田さん。東京都文京区で生まれ、そこで根からの都会育ち。また、その土地で、約二十年間日本料理の調理師として腕を奮っていた。そんな角田さんに転機が訪れたのは、平成10年から豊丘地区で新規就農者として農業に打ち込んでいるお兄さんの長久さんのところへ遊びに来たときだ。

「兄が栽培した獲れたてのホウ

レン草とニンジンを口にしたとき、そのときまで味わったことがない、みずみずしさと甘さがあつたんです。ここには、おいしいものがたくさんあり、空気もウマイ」ということが、北海道に来ること

で、お墓も移して向こうにはないですからね。厚真には死ぬまで住むつもりなんですか？」とキツ



豊丘で農業を営む
お兄さんの長久さん

ふるさと

因鑑

になつたきつかけといつてもいいかもしませんね。

6年前に兄のもとにやつてきた角田さんは、隣町の牧場で働くかたわら、現在勤めているスーパー厚

真藤井店でアルバイト募集の告知を見て働き始めた。その後、眞面

目な働きぶりと腕を見込まれ、惣菜や鮮魚などを任されるようにな

る。

「お客様には、できるだけ作りたてのもの、また希望にそつたものを提供できるよう心がけています」と笑顔を見せ楽しそうに仕事の話をする。

「仕事が休みのときはパチンコで気分転換しますが、負ける方が多いですね。本当は、北海道の自然を満喫できるアウトドアスポーツをやってみたいのですが

…」と遊びを話す顔も楽しそう。

「今ではすっかり田舎人ですよ。都会のスピードにはついていけないですね。都会の空気は吸いたくないし、行きたくもない。両親も

こつちに移り住んでくれている

んですね。お墓も移して向こうにはないですからね。厚真には死ぬまで住むつもりなんですか？」とキツ

ぱりと話し笑顔を見せる角田さん

私の大切な家族

ペット

ジャム ♂ 6歳（犬・シェットランドシープドッグ）

本郷矢部雅則さん家族



ソファーに座りご主人とくつろぐジャム

「矢部ジャムくん」とご主人が呼ぶと「ワン！」と返事をするジャム。「ほかの家族の名前を呼んでも返事をしないんですよ。私たちが話す言葉がわかるみたいですね」と奥さんの澄さん。

ジャムが矢部家にやってきたのは生後40日のとき。それ以来、矢部家の息子として家族みんなに可愛がられてきた。「たぶんジャムは自分を犬だと思っていないんじゃないかな。たまにジャムがしゃべることができたらいいなと思うんです」とジャムの頭をなでる澄さん。「ジャムはお母さんっ子。お母さんが2階にいると駆け上っていくんだけど、自分では階段を降りられないんですよ」とご主人。「大きなジャムを抱っこして2階から降りてくるのは大変なんです」と澄さん。ジャムを挟み笑う矢部さん夫妻だ。

ペット、本を紹介してください。お気軽に総務課総務人事グループ広報担当まで（☎27-2321内線217）

本

私の出会った素敵なお本

「花さき山」

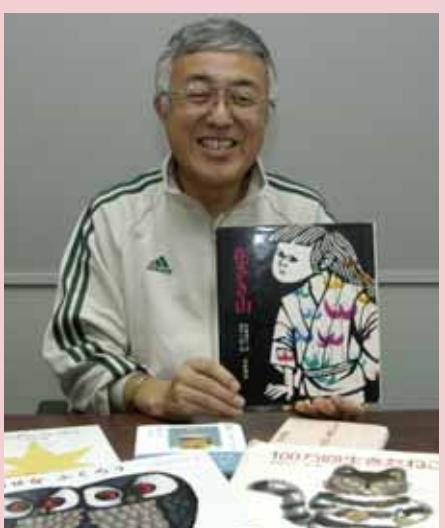
斎藤隆介／作、滝平二郎／絵

軽舞丸子明人さん

軽舞小学校の教頭先生であり、2年生の担任を受け持つ丸子さんは、教頭先生になる前は中学校の国語の教師だったという。

「絵本は、小さな子どものものというイメージがあったのですが、教師になって間もないころ、本屋さんで絵本を手にとってみて何か感じるものがあったんですよ。花さき山は、その時何冊か購入したものの1冊で、今も大切にしている絵本だ。

「花さき山は、やさしいことをすると山に美しい花が咲くという話。子どもたちの心がそうであってほしいと願い、卒業生にこの本をプレゼントしたこともあります。軽舞小学校に今年赴任して校庭を見守るようにある森が“花さき山”だと聞いて何かの縁だと思いましたね」と花さき山に目を向ける丸子さん。「絵本には力があります。絵本は子どもたちだけのものでなく、年齢や世代を超えたものだと思いますよ」とやさしい語り口でそう話した。



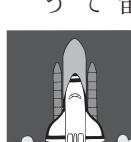
一九九二年九月十二日、宇宙飛行士の毛利衛さんが、スペースシャトル「エンデバー号」で宇宙へ旅立ちました。この年は国連が定めた国際宇宙年でもあり、世界中が協力して宇宙のことを考えた年でもありました。この国際宇宙年をきつかけに、日本でも宇宙をもつと身近に感じてもらおうと、宇宙開発事業団（当時）などが、一般から「宇宙の日」を公募しました。その結果、毛利宇宙飛行士の飛び立った日が選ばれ、以後、九月十二日は「宇宙の日」として定着してきました。

文部科学省や宇宙航空研究開発機構（JAXA）、財団法人日本宇宙フォーラム（JSF）などの関連団体では、毎年、「宇宙の日」に青少年向けの宇宙イベント「宇宙の日ふれあいフェスティバル」や「作文・絵画コンテスト」を開催したり、関連施設を一般公開したりしています。また、イベントなどを通して、より多くの方に宇宙や宇宙

開発を理解してもらおうと、「宇宙の日」と「世界宇宙週間」とを含む一ヶ月間を「宇宙の日」ふれあい月間」とし、宇宙について学ぶ「宇宙教室」などを全国で開催しています。

「世界宇宙週間」とは国際連盟が定めたもので、毎年十月四日から十月十日までの一週間を国際レベルで祝します。十月四日は、一九五七年に人類初の人工衛星「スプートニク1号」が宇宙に飛び出し宇宙探査の道を拓いた日であり、いわゆる「宇宙条約」が効した日でもあります。

近年、国際宇宙ステーションでの日本人宇宙飛行士の活躍などにより、宇宙への関心はますます高まっています。「宇宙の日」ふれあい月間」のイベントなどを通じて、より身近になってきた宇宙や宇宙開発を実感してみてはいかがでしょう。





かみくましまよう ねん
上厚真小 1年
わたなべ さら
渡邊 咲羅さん (7)
「ゲゲゲの鬼太郎が大好きなの！紙ネンドで目玉お
やじがお風呂に入っているところを作ったんだよ」



かみあつましょう
上厚真小 1年 ねん
かせや さくら
加瀬谷 咲良さん (6)
「いらっしゃいませ。ケーキセットです！イチゴとケ
リームがじょうずに作れたよ。おいしそうでしょ」

わたくしたちの作品

ともだちっていいな

その84 富野小学校 とみのしょうがっこう



紹介してくれたのは…

ねんせい
富野小学校5・6年生のみなさん
しもかわらみき
(書いてくれたのは) 下川原美樹さん (5年)



私たち、富野小の五年生は笑顔でやさしい六人です。もし、けんかをしても、すぐに仲なおりできるクラスです。

一学期の運動会では、みんなが協力して、最後まであきらめずに、思い出に残るいい運動会になりました。みんなは、やるときにはいつしょうけん命がんばる仲間たちです。

今、私たちは、ブール学習をがんばっています。クロールや平泳ぎで、もっと上手に、はやく長く泳げるよう、みんな授業や放課後もたくさん練習しています。

また、十月には文化祭があります。けきや器楽、ゆうぎなどをやります。覚えることがいっぱいあります、みんなで力を合わせてがんばりたいです。これからも、「笑顔で明るい元気な学級」という目標にむかってなにごともがんばっていきたいです。

「国民年金保険料は、まとめて前納すると割引があり、お得です！」

平成21年3月分までの国民年金保険料をまとめて納付すると、保険料額が割引されてお得なうえ、納め忘れの心配もなく安心です。



◆納付する月による納付額と割引額

納付月	平成20年			平成21年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
通常保険料	86,460円	72,050円	57,640円	43,230円	28,820円	14,410円
前納（口座振替）	85,480円	—	—	—	—	—
前納（納付書）	85,760円	71,580円	57,360円	43,090円	28,770円	14,410円
割引額	980円	700円	470円	280円	140円	50円

※口座振替による前納は、1年分（4月分～翌年3月分）、半年分（4月分～9月分、10月分から翌年3月分）および1カ月分（当月末振替）のみとなります。当月末振替は月々50円割引となります。

◆平成20年度中に追納する場合の追納額表（1カ月分）

免除(猶予)期間	免除等 追納額	半額免除 追納額	3 / 4 納付 追納額	1 / 4 納付 追納額
平成10年度分	16,590円			
平成11年度分	15,950円			
平成12年度分	15,320円			
平成13年度分	14,740円			
平成14年度分	14,180円	7,090円		
平成15年度分	13,970円	6,980円		
平成16年度分	13,770円	6,880円		
平成17年度分	13,810円	6,910円		
平成18年度分	13,860円	6,930円	3,460円	10,390円
平成19年度分	14,100円	7,050円	3,520円	10,570円

的 理由または失業などで保険料の納付が困難な場合に保険料が免除、または猶予される制度があります。

保険料が免除された期間は、免除承認内容により、将来年金額への反映割合が変わつてきますし、猶予（学生納付特例制度、若年者納付猶予制度）された期間は、将来受ける年金の受給資格期間には算入されますが年金額には反映されません。

つまり、全額納付した場合と比べて将来受給する年金額が少なくなるわけです。そこで、これらの期間については、10年以内であれば保険料を古い期間から順に納付することができる追納制度があります。

Q 現在、会社員として厚生年金に加入していますが、大学生時代と就職するまでの間、国民年金に加入していましたが、保険料は免除されていました。

将来、保険料が免除されていた期間は年金が減額されると聞いたのですが、今からでも納入することは出来ないでしょうか？

収入があるうちに保険料を納入して老後に備えたいのですが。

年金に関する街角の声

夜間・休日にもお電話をすることもあるので、
ご理解ご協力をお願いします。

- ◆実施地区については、現在国民年金保険料収納業務の民間委託（市場化）されていない地区が対象になります。なお、平成20年10月以降に民間委託が拡大実施されるため、当該地域については、拡大実施後は対象から除かれます。

- ◆委託を受けた民間事業者は、国家公務員と同様の守秘義務が課せられており、必要な情報以外は閲覧できないことになっています。民間事業者に提供する個人情報は、納付督促を行ううえで必要となる国民年金保険料の未納者情報に限定しており、さらに民間事業者に対しては「個人情報の保護に関する法律」や社会保険庁独自の取扱規定、本事業に係る委託契約等で、目的外使用や閲覧、漏洩、複写等を禁じるなど厳格な安全管理措置を講じています。

お電話でのご案内
社会保険事務局が委託を行つた事業者から、保険料の納め忘れがある方にお電話で納付のご案内をしています。

なお、平成20年度においては「株式会社 トライアイ」がお電話による納付のご案内を行つています。

国民年金保険料納付のご案内をしています！—— テレマーケティング

国民年金保険料に納め忘れがあると、老後に受け取る年金が減額されたり、受けられなくなる場合があります。また、障害基礎年金や遺族基礎年金についても受けられなくなる場合があります。

被保険者の皆さまの年金権を確保するため、社会保険事務所では、納付期限を過ぎても保険料の納付が確認できない場合に「お電話」により納付のご案内を行っています。

国民年金

国民年金は、20歳以上の国民みんなが加入する大切な制度です。一人でも多くの方に国民年金について理解していただけるよう、年4回に分けて、しくみなどを紹介しています。

国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、「領収書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が義務付けられています。

平成20年中に国民年金保険料を納付された方には、控除証明書が11月または翌年2月に送付されます。

年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要になりますので、大切に保管してください。

に送付される方
年1月1日から平成20年9月30日まで
に国民年金の保険料を納付された方

翌年2月に送付される方
平成20年10月1日から平成20年12月31までの間に今年初めて国民年金の保険料を納付された方

※11月に送付された場合は、翌年2月には送付されません。



- ◆「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、今年分として申告ができます。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。
- ◆世帯主または配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付された場合、納付した方がその保険料を申告することができます。

★保健福祉課は総合センター『ゆくり』内に、子育て支援センターは京町保育園横にあります。

ほけんの掲示板

10月



乳幼児健康相談

とき・ところ 2日(木)
10:00～11:30 子育て支援センター
対象 H19.7.3～H20.8.2生まれのお子さんと保護者。
持ち物 母子手帳、バスタオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 20日(月)～24日(金)※23日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。
受付時間は 9:00～11:30, 14:00～16:30です。
対象 ①生後12カ月～24カ月までの赤ちゃん
②平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたる赤ちゃん)
③中学1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方)
④高校3年生にあたる方(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方)
※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
③④の方…母子手帳、予診票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください。

歯科検診・フッ素塗布

とき(受付時間)・ところ
7日(火) 9:00～9:30 厚南会館
9日(木) 9:00～10:30 総合センターゆくり
対象 保育園に入園していない1歳6ヶ月から小学校就学前までの赤ちゃんと、都合により保育園で受けられなかった赤ちゃん。
申し込み 対象者には期日が近づきましたらご案内しますので、10月3日(金)までに保健福祉課健康推進グループ保健師へご連絡ください。

持ち物 母子手帳、歯の健康ノート、歯ブラシ、タオル

小児マヒ(ポリオ)予防生ワクチン投与

とき 27日(月)～31日(金)
※午前中のみですのでご注意ください
ところ あつまクリニック
受け付け 投与希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。
受付時間は 9:00～11:30です。
対象 生後3カ月～18カ月までの赤ちゃん。
この期間が標準的な投与年齢となり、期間内に2回投与することが必要です。18カ月を過ぎても、生後90カ月までは投与できます。
上記以外は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

10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	備考
5日 (日)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町4-20-31	(0144)74-5577	
	外科系	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2-27-12	(0144)53-5000	
12日 (日)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	(0144)71-2225	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
13日 (祝・月)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	(0144)55-8811	
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	(0144)31-2000	
19日 (日)	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2-5-3	(0144)35-2125	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
26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	苫小牧消化器科外科	北栄町3-5-1	(0144)51-6655	

(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.qa.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

いつたん減量に成功しても、再び体重が増える「リバウンド」が起こるケースは少なくありません。やせたらダイエットは終わりではなく、健康的な生活習慣を継続していくことが大切です。あせらずゆっくり取り組みましょう。

いつたんやせても再び体重が増える「リバウンド」が多い

ダイエットに成功しても、その状態を維持できるとは限りません。ダイエットによって獲得した健康な状態を保つにはリバウンドを防がなくてはいけません。

なぜリバウンドが起こるのか?

食事の量を減らすだけのダイエットでは、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。筋肉が減ると基礎代謝が低下します。消費エネルギーが減るため、食事で摂取したエネルギーが使い切れず余ってしまいます。

ポイント

①つらい思いをしない

無理な食事制限や激しい運動は精神的にもつらく、挫折しやすい

②筋肉を落とさない

筋肉が落ちると、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、適度な運動が大切

③食べすぎを認識する

手の届くところにお菓子などがあると、意識せずに間食してしまうことが多い

BM計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{【身長 (m)】}^2}$$

BMIが25以上ある人は、まずは体重の5%程度を落とすことを目標とします。『肥満気味』の人は体重3kg・おへその高さの腹囲3cmを減を目安にします。

そうすることによって血糖値や血中脂質値、血圧なども改善され

ことが分かっています。

リバウンドの原因となるこうし

ます。

ダイエットでやせると以前より

食欲が旺盛になつてつい食べ過ぎ

てしまったり、食事量は増えてい

ないのに太つたりすることがあり

ます。

リバウンドの現象には、脂肪細胞から分泌さ

ります。

た現象には、脂肪細胞から分泌さ

ります。

れる「レプチン」という物質が関

係しています。

脂肪が多い人では、レプチンが

十分に分泌されています。すると

脳は『栄養は十分にある』と判断し、

基礎代謝を高めて消費エネルギー

量を増やしたり、満腹感を覚える

ように働きかけます。

ところが減量して脂肪が減ると、

レプチンの分泌量も少なくなりま

す。すると、脳は『栄養が不足し

ている』と判断し、食欲を増進さ

せたり、基礎代謝を下げたりして、

エネルギーを体に蓄えるように働

いてしまうのです。ゆっくり減量

することで脂肪を徐々に減らして

いけば、レプチンの分泌量の減少

が緩やかになるので、体がその変

化についていきやすくなります。

食べすぎを防ぐ一方で、運動を

行つて筋肉量を保ち、基礎代謝が

低下しないようにすれば減量後も

リバウンドしにくくなります。1

回10分間程度の軽いウォーキング

や、日常生活でこまめに体を動か

すだけでも効果は期待できます。

食べすぎを防ぐ一方で、運動を

行つて筋肉量を保ち、基礎代謝が

低下しないようにすれば減量後も

木造住宅の無料耐震診断を実施します

診断

市幸町9番11号、☎0143-124-9594

胆振支庁では、道民皆さんの地

震に対する不安解消と住宅の耐震化を推進するため、戸建て住宅の方はお申し込みください。

無料耐震診断を実施しています。

この診断を次のとおり、厚真町で実施いたしますので、希望する

方はお申し込みください。

厚真町交流促進センター（こぶしの湯あつま）

指定管理者を募集します

町では、厚真町交流促進センターの管理運営業務について、平成21年度より指定管理者制度を導入するため、広く団体を公募し、施設の効率的な管理運営と創意工夫のある提案を募集します。

募集受付開始	平成20年9月12日(金)	現地説明会	平成20年9月19日(金)
申請書提出期限	平成20年10月14日(火)		
申請資格・応募要件等	下記の「指定管理者募集要項の概要」をご覧ください		
問い合わせ先	厚真町交流促進センター（こぶしの湯あつま） 厚真町字本郷229番地の1 TEL 0145-26-7126 FAX 0145-26-7130		

指定管理者募集要項の概要

区分	内 容 等
①申請資格 および応募要件	①団体であること(法人格の有無は問わない)。 ②複数の団体(グループ)での共同応募も可能とします。 ③道内に事業所を有する団体であること。 ④旅館業法および公衆浴場法、並びに食品衛生法(飲食業)の許可を得て管理できること。
②提出書類	①指定管理者指定申請書 ②申請資格申立書 ③施設管理運営に関する事業計画書 ④施設管理運営に関する収支計画書 ⑤申請資格を証する書類 ⑥当該団体の経営状況を説明する書類
③管理業務の範囲	①施設の維持および管理運営業務 ②施設の利用促進業務 ③施設の利用許可業務 ④施設の利用料金の徴収業務
④指定期間	平成21年度から23年度の3年間(予定)
⑤利用料金	①利用者が支払う利用料金は、指定管理者の収入とします。 ②利用料金は、指定管理者が町の承認を得て定めることができるものとします。
⑥管理業務に要する 経費	指定管理者は、管理運営業務に必要な経費を、利用料金、飲食料、その他諸収入等により賄うものとします。ただし、不足が生じる場合は、町が指定管理料を支払うものとします。
⑦指定管理者の選定 および決定	①選定基準 ・利用者の平等な利用とサービスの向上が図られること。 ・施設の効用を最大限に発揮するものであること。 ・施設の適切な維持及び管理、並びに管理経費の縮減が図られること。 ・施設の管理を安定して行なう人員、資産その他の経営規模及び能力を有しており、または確保できる見込みがあること。 ②選定方法は、厚真町指定管理者候補者選定委員会が審査を行ない、選定基準の審査項目において、評価点数が最も高い団体を候補者とします。 ③指定管理候補者は、指定期間、指定管理料の債務負担行為、条例改正等を議会提案し、議決により指定管理者として決定します。

■ 対象者	住宅面積が500m ² 以下で2階建て以下の戸建て木造住宅の所有者または居住者
■ 注意事項	事前に申し込みが必要(電話可)で、受付時に平面図、断面図、仕上表等、現在の住宅状況を示す関係図面全ての持参が必要です。また、聞き取り調査や併せて住宅相談も実施します。
■ その他	持参した関係図面を一旦お預かりし、受付後2週間を目途に耐震診断の判定を実施し、診断結果の通知と図面の返却を郵送で行います。
■ 問い合わせ・申し込み先	胆振支厅室蘭土木现業所企画総務部建設指導課建築住宅係(室蘭市幸町9番11号、☎0143-124-9594)

■ 問い合わせ先	胆振地方技能訓練協会(胆振支庁商工労働観光課内、☎0143-124-9588)
■ 制度	あなたの未来を守る 自賠責保険・共済
■ 自賠責保険・共済の有効期	制度の役割・重要性や保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。
■ その他	一人ひとりが、より一層自賠責保険・共済のしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

■ 問い合わせ先	北海道運輸局室蘭運輸支局
■ 制度	あなたが、ホームページhttp://www.w-jiba.jpでご覧になります。
■ その他	なお、自賠責制度の詳しい内容は、ホームページhttp://www.w-jiba.jpでご覧になります。
■ 問い合わせ先	北海道運輸局室蘭運輸支局

■ 問い合わせ先	胆振海区漁業調整委員会
■ 制度	あなたが、ホームページhttp://www.w-jiba.jpでご覧になります。
■ その他	この海域では資源保護のため、沿岸では、このマツカワの稚魚の放流を行っています。
■ 問い合わせ先	北海道漁業調整委員会指示により、
■ 制度	全長35cm未満のマツカワは、漁業者も釣り人も海中に還元しなければならないので、皆さんもこの内



全長35cm未満
マツカワ海中還元



寺内たけし & ブルージーンズ
コンサート

■ 日 時	10月12日回 開場:午後1時 開演:午後2時
■ 場 所	総合福祉センター
■ 入場料	3,500円(前売券) 当日は1,000円増し
	※中高生徒は無料ですが、小学生以下は原則入場できません。
■ 前売券販売所	まこと商事(表町)、スパー厚真 藤井店(表町)、折坂商店(上厚真)
■ 問い合わせ先	まこと商事 ☎27-3655
■ 主催	寺内たけし & ブルージーンズを聴こう実行委員会

ほしの ようへい
星野 陽平くん
H 18・4・19生
父—浩樹さん
母—久美子さん
(本郷)

●—わが家のアイドルはこんな子です。●

「誰にでも愛想よくあいさつをする陽気な子です。最近は聞いたことをすぐ覚えるので、変なことはいえないですね。お姉ちゃんたちがやってるバレーボールに興味津々なんですよ！」



やまとざき こうすけ
山崎 煌丞くん
H 18・4・29生
父—基憲さん
母—三枝さん
(鹿沼)

●—わが家のアイドルはこんな子です。●

「外遊びが大好きな活発な子です。たまに2人のお姉ちゃんにママゴト遊びを付き合わされますが…。野菜が好物で、キュウリは一本まるごとバリバリ食べる我が家の元気印です！」

■今月の表紙

8月に入りようやく夏らしい天気が続くようになりました。宮の森保育園（佐藤秋夫園長）では、天気のいい日に園児たちが楽しみにしているプール遊びを行い、園児たちは保育園横にあるプールに入って気持ちよさそうな笑顔を見せっていました。

■今月の内容

- | | |
|---------------|---------------|
| 熟練の技 町高齢者事業団 | みんなの広場 |
| 厚真町副町長就退任にあたり | まなびや |
| 後期高齢者医療制度 | 国民年金 |
| まちの話題 | 健康情報・ほけんの掲示板 |
| 第8回集まリンピック | 情報ひろば |
| いきいきふるさと図鑑 | こぶしの湯指定管理者を募集 |

2008年9月

NO. 673

8月末現在の人口
4,947人(前月比-4)
男 2,396人／女 2,551人
世帯数 2,014(前月比-2)