

広

報

あつま

2009

3

No. 679

いのち満ちる 農(みのり)の里あつま 大いなる田園の町

心を込めて
お父さんのための
チョコづくり



子育て応援特別手当



を支給します

支給対象児童が属する世帯主の方には、
町から申請書等をお送りします

• 目 的

子育て応援特別手当は、国が平成20年10月30日に決定した「生活対策」の一環です。
多子世帯の幼児教育期の負担に配慮する観点から平成20年度に限りの措置として、幼児教育期の第2子以降の子ども1人あたり36,000円を支給します。

• 対象となる子ども

平成21年2月1日現在、住民基本台帳または外国人登録原票に登録されている小学校就学前3年間に該当する子ども（生年月日が平成14年4月2日から平成17年4月1日までの子ども）であって、第2子以降の子どもが対象となります。

• 手当の額

対象となる子ども1人あたり36,000円を、同居している世帯主の方に支給します。
手当の支給は、1回払いとなります。

• どうして第2子以降の3～5歳の子どもが対象なの？

多子世帯の負担軽減に配慮しつつ、一般に保育所に子どもが共通して通う年齢が小学校就学前3年間であること、2歳までの子どもには、別途、児童手当制度において乳幼児加算が行われていることなどを総合的に考慮したものです。

• 申請から支給まで

手当を受給するには、対象となる子どもと同居している世帯主が、住所地の厚真町に対して申請を行っていただく必要があります。

通知書・申請書の送付

定額給付金の申請に合わせて対象世帯に郵送します。

申請書の提出

郵送または役場担当窓口に提出してください。

支給金の支給

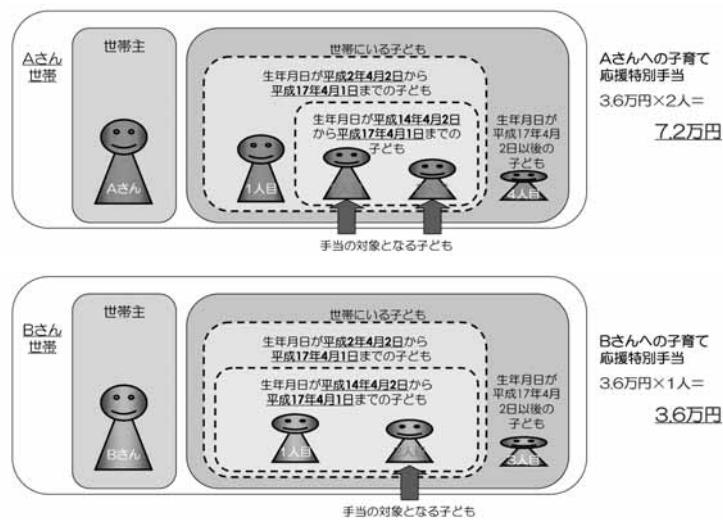
原則として指定された口座に振り込みます。

申請期限

申請期限は、受付開始から6カ月までとなっています。

対象となる方は、忘れずに申請をしてください。

子育て応援特別手当（Aさん、Bさんの場合）



定額給付金



の申請・受付が始まります!!

給付対象となる世帯主の方に、町から申請書等をお送りします

給付対象者

- 平成21年2月1日現在、住民基本台帳に登録されている方
※2月1日までに生まれた方、2月1日以降に亡くなった方も対象になります。
- 平成21年2月1日現在、外国人登録原票に登録されている方
※外国人登録原票に登録されている方のうち、不法滞在者および短期滞在者は対象外です。

申請（受給）者

- 住民基本台帳に登録されている方は、その方が属する世帯主
- 外国人登録原票に登録されている方で、給付対象者となる方はその方自身

給付額

- 世帯構成員1人につき12,000円
(2月1日に年齢が65歳以上の方、18歳以下の方は20,000円)
※65歳以上の方とは、昭和19年2月2日以前に生まれた方です。
※18歳以下の方とは、平成2年2月2日以降の生まれた方です。

給付までの流れ

予定時期	3 月		4 月以降
	中 旬	下 旬	
定額給付金の給付	申請書の発送 ・給付対象世帯の世帯主に郵便で発送します。	支給決定通知書等の発送 ・受理した申請書を審査した後、支給決定通知と口座振込日を通知します。	定額給付金の給付 ・第1回目に給付された方以外に申請された分について、支給決定通知と給付金の振り込みをします。 申請は9月中旬、給付は9月下旬までの期間で行う予定です。
	申請書の受付開始 ・申請書は郵送もしくは役場窓口で受理します。 ・受付は9月中旬までの予定です。	定額給付金の給付 （第1回目） ・指定された口座へ給付金の振込をします。 ※支払方法は口座振込みが原則です。	

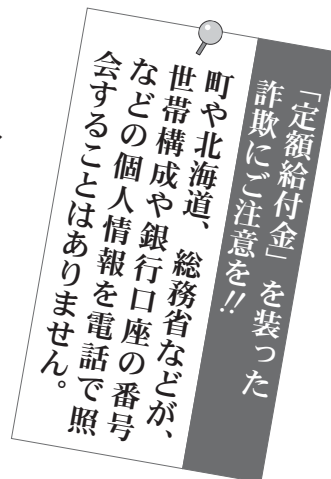
- * 1 定額給付金の郵送申請で書類に不備がある場合は、役場にお越しいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- * 2 平成21年2月1日現在、本町の住民基本台帳に登録されている方で、申請書が届かない方は、役場の定額給付金担当までご連絡ください。
- * 3 定額給付金の給付は、口座振込が原則になっていますが、特別な事情により口座がない方は、役場の定額給付金担当へご相談ください。

問い合わせ先

役場保健福祉課福祉グループ ☎26-7871内線108
(子育て応援特別手当担当・総合ケアセンターゆくり内)

問い合わせ先

役場町民課町民生活グループ（定額給付金担当） ☎27-2321内線233
役場上厚真支所（定額給付金担当） ☎28-2311



狂犬病予防注射を実施します。犬の登録も忘れずに

狂犬病予防注射と犬の登録

狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬の飼い主の方は、狂犬病予防注射の接種と登録が義務付けられています。
登録は生涯1回。狂犬病予防注射は年1回です。

狂犬病予防注射

町では、毎年4月に町内各地区を巡回し、狂犬病予防注射を行っています。
対象となる犬は、生後91日以上で、注射料は3,040円です。
当日は、おつりのないようご協力ください。

※今回接種できない場合は、訪問注射（往診料1,000円加算）か動物病院で接種することになります。



月 日	時 間	場 所	月 日	時 間	場 所
4月8日 水	8:30～8:40	幌内マナビィハウス前	4月10日 金	8:55～9:05	豊丘マナビィハウス前
	8:45～8:55	幌内・佐藤孝八さん宅前		8:55～9:05	鯉沼生活館前
	9:10～9:20	高丘生活会館前		9:15～9:25	鹿沼マナビィハウス前
	9:30～9:40	富里生活館前		9:30～9:40	鹿沼・長谷川和司さん宅前
	9:45～9:55	吉野生活会館前		9:50～10:00	浜厚真・阿部榮乃進さん宅前
	10:00～10:15	東和生活会館前		10:10～10:20	厚和生活会館前
	10:20～10:30	桜丘生活会館前		10:30～10:40	上厚真第5区生活会館前
	10:35～10:45	朝日マナビィハウス前		10:45～11:00	厚南会館前
	10:55～11:10	宇隆生活会館前		11:10～11:20	共和生活会館前
	11:15～11:25	宇隆・浅野勝善さん宅前		11:35～11:50	共栄生活会館前
	11:35～11:50	役場庁舎前	4月12日 日	7:00～7:20	本郷・旧かしわ保育園横
4月9日 木	8:20～8:35	ルーラルマナビィハウス前		7:25～7:50	役場庁舎前
	8:45～9:00	豊沢マナビィハウス前		8:05～8:35	厚南会館前
	9:10～9:35	軽舞生活会館前	狂犬病 狂犬病は、すべてのほ乳類に感染することが知られており、人も例外ではありません。人も動物も発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。 日本では、近年発症していませんが、世界では年間約5万5千人が亡くなっています。 飼い主の方は、社会に対する責務として年1回の狂犬病予防注射を必ず行ってください。		
	9:50～10:00	富野生活会館前			
	10:10～10:20	豊川生活会館前			
	10:25～10:35	上野生活館前			
	10:45～10:55	美里生活会館前			
	11:05～11:20	本郷マナビィハウス前			
	11:30～11:40	幌里開拓神社前			
	11:45～11:55	幌里生活館前			

犬の登録

登録は生涯1回です。
登録は役場町民課町民生活グループで受け付けています。
登録料は、1頭につき3,000円で、鑑札を交付します。

※注射当日は混雑するため、未登録の犬がいる場合は、事前に登録するようお願いします。

※犬が亡くなったり、住所または所有者の変更がありましたら、お早めに連絡をお願いします。



問い合わせ先

役場町民課町民生活グループ ☎27-2321内線234、(4月から) 27-2323

4月1日から

役場の電話がダイヤルイン（各課直通電話）になります

町では、役場本庁舎などの電話について、各課・グループへ直接つながるダイヤルイン方式を導入し、4月1日から運用を開始することになりました。

これに伴い、各課等への電話番号は次のとおりとなります。

なお、用務先などがご不明なときは、役場代表電話27-2321をご利用ください。

市外局番 (0145)

課などの名称	電話番号	グループ・施設名	こんなご用のときは
代 表 電 話	27-2321		
総 務 課	27-2322	総務人事グループ	町長の動静、選挙、町有地の貸出、自治会、防災関係、広報紙、職員の人事・給与に関すること
		財政行革グループ	予算・決算など町財政に関すること
町 民 課	27-2323	町民生活グループ	戸籍・住民登録等の届出や証明、国民年金、火葬場、墓地、犬の登録、ごみ、環境に関すること
	27-2481	税務グループ	町道民税、固定資産税、軽自動車税、税の徴収に関すること
保 健 福 祉 課	26-7872	福祉グループ	保育所の入所申請等、学童保育、介護保険、福祉（障がい）に関すること
	26-7871	健康推進グループ	国民健康保険、各種検(健)診、母子保健、各種福祉医療給付に関すること
		地域包括支援センター	健康、福祉、医療や生活に関することなどの相談
	27-3945	京町保育園	京町保育園の業務・運営に関すること
	27-2438	子育て支援センター	子育て支援に関すること
まちづくり推進課	27-3179	事業推進グループ	移住・定住の促進、宅地の分譲、企業誘致に関すること
		企画調整グループ	都市計画、まちづくり施策推進、統計調査、国際交流、姉妹都市、ふるさと会に関すること
産 業 経 済 課	27-2419	農政グループ	農業、畜産に関すること
	27-2486	商工観光・林務水産グループ	商工業、観光、林業、水産業、労働対策、有害鳥獣駆除に関すること
	27-2491	農業農村整備グループ	農地開発、かんがい排水事業、土地基盤整備に関すること
建 設 課	27-2451	土木グループ	道路、河川、土木災害、公園、地籍、自動車臨時運行許可に関すること
	27-2325	建築住宅グループ	建物の新築・改築、町営住宅に関すること
	27-2326	上下水道グループ	上下水道、浄化槽に関すること
会 計 室	27-2434		各種公共料金の受け取り、支払いに関すること
議 会 事 務 局	27-2485		議会に関すること
農業委員会事務局	27-2409		農地相談、農業者年金等に関すること
教 育 委 員 会 生 涯 学 習 課	27-2494	学校教育グループ	学校教育、教育施設の管理、スクールバスに関すること
	27-2495	社会教育グループ	社会教育、文化活動、図書室、公民館管理に関すること
	27-3775	スポーツセンター	各種スポーツ事業と施設、スポーツ団体等に関すること
	26-7611	学校給食センター	学校給食業務に関すること
交流促進センター	26-7126	こぶしの湯あつま	こぶしの湯あつまに関すること
上 厚 真 支 所	28-2311		各種行政文書等の受付、支所業務に関すること

元気です。厚高

進路状況

厚真高校の進路決定状況をお知らせします。

今年三月の卒業予定者は、男子二十二名、女子十五名の計三十七人で、その内十二人が進学希望、二十五人が就職希望でした。

「四大進学者大幅増」

今年度は、ＡＯや指定校推薦、公募推薦、一般受験ともに、多くの生徒が早期に志望校への合格切符を手に入れました。

今年の傾向として顕著なのは、例年数人に留まっていた四年制大学への進学が大幅に増えたことです。一、二年生の時期から進学ガイダンス、体験入学に積極的に参加して意欲的に情報収集し、日々目的意識を持って検定取得や成績向上に努めていた成果が現れたと考えられます。

また、難易度の高い学科の試験に臨むために、例年よりも積極的に模擬試験を活用しました。

ボランテニア部

今年度は、三年生六名、二年生六名、一年生七名の計十九人で活動してきました。それぞれが、興味を持って活動無理なく行うというスタンスで活動しています。

主な活動は、千歳市の夜間託児ボランテニアをはじめ、田舎まつりで社会福祉協議会に協力した出店ボランテニアや町文化祭での自主活動の出店ボランテニア、町内の高齢者福祉施設で開催されるお祭り補助などです。特に町文化祭では、やきそばと豚汁の販売を行いました。また、三年生がリーダーシップを発揮し、計画から当日の運営まで頑張ってくれました。下級生も個々の役割を考え、積極的に取り組む姿が見られました。このように一年間を通じてさまざまな形で奉仕の精神を養っています。

また、今年度は学校周辺のゴミ拾いや高文連大会参加など、部員全員での活動もできたのは大きな成果だと感じています。

課題としては、活動が一部の積極的な部員の取り組みに偏っている傾向があるので、ボランテニア部員全体の意識向上が挙げられます。生徒には、自分の興味ある活動に積極的に参加し、さまざまな役割をこなしながら、多くの人たちと関わり、視野を広げてほしい

「不況下での就職活動」

本校の生徒は、就職に関しては地元志向が例年強い傾向にありま

す。ところが、未曾有の世界的な不況の影響を受けて秋以降、道内の求人数は激減しました。

二月二十日現在の就職状況は、厚真町内三人、苫小牧市内九人、

進学先一覧		※各学校1人進学	
	学校名	受験方法	所在地
大 学	北海道工業大学	指定校推薦	札 幌
	札幌国際大学	指定校推薦	〃
	札幌大学	一般推薦	〃
短期大学	北海道情報大学	指定校推薦	江 別
	北海道文教大学	AO	恵 庭
	北海道自動車短期大学	指定校推薦	札 幌
専門学校	北海道職業能力開発大学校	一般受験	小 樽
	札幌商工会議所付属専門学校	指定校推薦	札 幌
	経専調理製菓専門学校	一般推薦	〃
	北海道調理師専門学校	指定校推薦	〃
	専門学校北海道福祉大学校	一般推薦	〃

就職先一覧		※中予精工㈱3人、自衛隊2人のほかは各1人就職	
就職先	所在地	就職先	所在地
トヨタ自動車北海道㈱	苫小牧	㈱第一滝本館	登 別
中予精工㈱	〃	カラカミ観光㈱	札 幌
㈱クレエ	〃	自衛隊	道 内
丸一苫小牧中央青果㈱	〃	㈱果夢工房	むかわ
㈱三星	〃	いぶり農業共済組合	厚 真
㈱ザ・ニドム	〃	㈱安愚楽牧場	〃
㈱グランビスタホテル&リゾート	〃	農業	〃
㈱太陽グループ	札 幌	その他	苫小牧
阪南理美容㈱	〃		

その他、道内で八人が決定しています。

就職活動は、スタートダッシュできるかどうかが肝心です。今年度は、求人票公開が始まる六月から就職活動開始の九月ごろまでは、求人数は例年並みであったため、春の段階で目標を定め、夏休み期間中に面接練習などの受験対

と願っています。



笑顔いっぱい！全員集合！！

写真部

六月、札幌へ「よさこいソーラン祭り」の撮影に行きました。この活動は毎年行っているもので、今年度も良い写真が撮れました。七月の学校祭では、それまでに撮りためた写真の中から自信作を展示しました。九月には高文連苫小牧支部写真地区大会が苫小牧市文化会館を会場に開催されました。午前中は会場近くの文化公園で撮影会をおこない、午後はその講評と苫小牧写真連盟会長の林広志氏の講演を聴きました。また、二百七十点に及ぶ出品作品の中から入選作品四十四点が発表され、本校二年の山口祐貴さんと齊藤睦さん二人の作品が入選しました。

しかし、全道大会の参加資格を得たのですが、学校行事等の関係

で残念ながら全道大会に行くことはできませんでした。また、その作品は十一月の町文化祭にも展示させていただきました。そして、二月には「小樽雪あかりの路」の撮影に行ったのですが、あいにく、前日からの雨の影響で良い写真を撮ることはできませんでした。

今年度の主な活動を簡単に順を追って紹介しましたが、現在部員が二人しかいなく、四月にはぜひ新入生を迎え入れたいと思います。



山口祐貴さんの作品「振れ!!」



齊藤睦さんの作品「自転車と人と影」

自然科学部

自然科学部は、石狩低地帯南部の最終氷期の環境変遷史の解明を目指して研究を進めてきました。生徒たちはローム層の中に含まれ

策をするなど、計画的に準備を重ねていた生徒が比較的早期に内定通知を手に入れました。

また、今年度は苫小牧管内において、地域の企業が合同で試験を行う就職促進会が、十月と二月の二回行われました。この取り組みには、本校からも多くの生徒が参加し、一定の結果を出すことができましたが、昨年度と比較すると就職希望者の割合が大幅に増え、また、後半の不況の影響が追い打ちをかけたため、残念ながら現段階では、希望者全員の就職先確定には至っていません。

しかし、最後まで諦めずに何度でも挑戦することが内定へ着実に

部活動について（今回は文化部を紹介します）

E S S

ESSは、今年度も十月下旬に行われた町のハロウィンパーティーのお手伝いをさせていただきました。パーティーでは他の地域のALTの方やたくさんの子どもたちとゲームなどを通して交流することができ、とてもよい経験になりました。

日常の活動は週二回ALTと英検対策やゲームなどの交流を行いながら英語力の向上を図っています。二月四日には三年生のお別れパーティーを行い、別れを惜しみ

繋がります。強い気持ちを持ってこれからも就職活動に励んで欲しいものです。

「卒業後の意識」

こうした不況下の状況では、ともすると内定という結果を出すことに意識が向いてしまいがちですが、結果を出すことがゴールではありません。

進学する生徒、就職する生徒、ともに大切なのは結果を出した後の気持ちの持ち方なのです。目的意識を明確にして常に自分を成長させる意欲を持ち続け、社会の荒波に飛び込んでいって欲しいと思います。

ました。部員の大半が三年生で引退してしまったため、ただ今新入部員を大募集中です。



ハロウィンパーティーにてたくさんの方とALTと一緒に

町民の方々のお世話になることがあると思いますが、その際はよろしく願います。

美術部

今年の美術部は、三年生四人、二年生五人、一年生三人の計十二人で活動してきました。

目立った大会成績はありませんが、学校祭前はほとんど毎日活動し、自分たちなりのオリジナリティあふれる作品（油彩、スケッチ画、塑像、彫像など）を制作し発表しました。現在は活動場所として和室の作法室を使用しています。大きな作品を製作するにはあまりふさわしくない部屋ですが、和の伝統をイメージさせるといふメリットもあります。

今後の活動としては、月ごとのテーマを決めて作品を作ったり、複数で共同制作できる大型作品が発表できればよいと思います。



個性あふれるメンバーたち

2月のまちの話題

明治時代から息づく材を活用し再生

NPO法人が主催し軽舞地区の古民家で解体現場見学会

NPO法人北の民家の会が主催し二月二十一日、軽舞地区の故齊藤吉之助さんの住宅の解体現場見学会が行われ、町内外から約五十人が明治時代の開拓期に建てられた家の立派な大黒柱や見事な梁組みを見学しました。齊藤家は祖父・四代目吉太夫さんが福井県から明治三十四年に軽舞に入植し、父・四代目吉太夫さん（同名）、吉之助さんに代々引き継がれ、住宅は明治四十年ごろにルーツの福井県の建て方で、タモ、カツラ、ミズナラなどをふんだんに使い技術を駆使し建てられたもの。この良材を活用し、解体する住宅のそばに家を建て直すのが、孫にあたる信寛さんで、三月で教員を退職し、古里に戻ることに。信寛さんは「先代が残した家を何とかして残したい思いだった」と見学者に話していました。完成は八月の予定で、再生した家の見学会も開かれる予定です。



恵まれた材が使われている古民家の全景



壁の裏から明治42年11月発行の新聞（左）家屋を支える見事な梁組み

山田さんから直伝 ひと味違う本格家庭中華

町国際交流協会（館山審会長）が2月20日、総合ケアセンターで中国天津市出身の山田恵子さん（上厚真）を講師に中国家庭料理づくりを行いました。

料理は春巻きとワンタンの2品で、町内の女性や町が行っているお試し暮らしで本町に滞在中の野表悦子さんと岩橋豊彦さんの21人が、本場の家庭料理を学びました。春巻きの具材の味付けに腐乳という調味料を入れコクを出すことや猫の耳のようにワンタンを包むやり方などひと味違う中華料理を山田さんは手ほどきしていました。



山田さんの手つきに注目する参加者



石橋さんから絵本を受け取る園児たち

絵本作家・石橋真樹子さんから 絵本の贈り物

絵本作家として活躍している石橋真樹子さん（神奈川県）から絵本「はいしゃへいくひ」が町内保育園児に1冊ずつ贈られ、2月2日、父親の俊樹さん（豊沢・ルーラル）が京町保育園を訪れ園児に手渡しました。

園児たちへの絵本の贈り物は、平成18年の「うみべのごちそう」、平成20年の「フェリーターミナルのいちにち」に続き3冊目。真樹子さんから「親子で楽しんでください」とメッセージが添えられた絵本を受け取った園児たちは、早速絵本を開き食い入るように眺めていました。

木札にらみ神経集中 管内子ども会かるた大会



白熱した大会(上)選手宣誓をする佐伯くん(中央小6年)

第二十一回胆振地域子ども会かるた大会が二月八日、総合福祉センターで行われ、管内八市町から十六チーム約七十人の選手が集まり行われました。金道大会にも繋がる同大会は本町では三回目の開催で、町子ども会育成連絡協議会（野澤政博会長）が主管し、町かるた同好会（伊藤広志会長）の会員の皆さんが審判員や読み手となり全面協力。選手たちは、保護者や指導者が見守る中、神経を集中し気合を入れ素早く木札を取っていました。本町から小学生の部に二チーム、中学生の部に一チームが参加し、昨年の十二月から練習を積み大会に臨みましたが、惜しくも決勝トーナメントの進出を逃しました。



信号も車もあるよ！
宮の森保育園交通安全教室
宮の森保育園こぐまクラブが二月十九日、同園ホールで交通安全教室を行い、園児たちはお母さん方から交通ルールを学びました。町交通安全推進委員会所有のシグナルが変わるミニチュアの信号や園児のお父さんがダンボールで作った車、白いテープで横断歩道も引かれ街角を演出。買い物ごっこを兼ねた交通安全教室に園児たちは楽しそうに交通ルールを学んでいました。



僕らの校舎に春到来
上小でアゲハチョウ羽化
上厚真小学校（横山守校長）の四年生の教室で飼育していたアゲハチョウが、二月五日に蛹から羽化し、黄色や黒色の美しいデザインの羽を広げ子どもたちの人気を集めています。
昨年からは卵を飼いはじめ、日差しが降り注ぐ校舎内の環境がよいせいか卵から幼虫、蛹へと順調に変態し成虫になったもので、その誕生を担当の細川先生や子どもたちは心待ちにっていました。

講演、木工、和太鼓体験、映画観賞など多彩なメニューで生きがいづくり。第44回婦人大会

町婦人団体協議会（藤本昭子会長）が主催する第44回町婦人大会が2月10日、総合福祉センターで行われ、同会員やサークル、一般から約60人が参加しました。

本年度は、(財)北海道生涯学習協会と連携し、同大会を生きがいづくり生涯学習促進事業と位置付けし開催。

参加したご婦人の皆さんは、北海道医療大学の長谷川聡准教授による「生涯の学びは仲間づくりから」がテーマの講演に耳を傾けた後、各グループに分かれ、枝などを材料としたお守りを作る木工クラフト、和太鼓体験、隣町で制作された田んぼdeミュージカル映画鑑賞などのメニューを楽しんでいました。



1



2



3



4

1北海道医療大学准教授・長谷川先生の講演2グループワーク・木工クラフト3同・和太鼓教室4同・映画鑑賞

平成21年度から合併処理浄化槽設置補助の制度が変わります

浄化槽市町村整備推進事業（町が浄化槽を設置）が始まります。浄化槽の維持管理については、皆さんから浄化槽使用料を収めていただき、町が維持運営（清掃、点検、検査）を行う事業です（従来の補助金制度は廃止されます）。

①合併処理浄化槽設置の申し込みは…

役場または上厚真支所に、浄化槽設置申請書と土地使用承諾書に必要事項を記入して提出してください。

②浄化槽分担金について

合併処理浄化槽 (人槽)	浄化槽分担金の 負担額
5人槽	100,000円
7人槽	110,000円
10人槽	140,000円

※5年分割（年4回）または、一括納付（前納）の支払方法があります。

③浄化槽使用料について（毎月掛かります）

〈基本料金〉8㎡まで 1,512円

〈超過料金〉1㎡ごとに 189円

※浄化槽の使用を一時中止している間も、基本料金がかかります。

④すでに合併処理浄化槽が設置されているときは…

すでに合併処理浄化槽が設置されている場合は、設置者の判断により町に寄付をすることができます。役場または上厚真支所に既設浄化槽寄付申出書と土地使用承諾書に必要事項を記入の上提出してください。浄化槽の受け入れは、現在、維持管理業務を行っている会社との契約期間が満了した翌月になります。

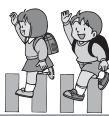
※確認手数料がかかります

…合併処理浄化槽1基あたり 2,000円

なお、詳細事項や不明な点などがありましたら、お気軽に下記グループへご連絡ください。

問い合わせ先 役場建設課上下水道グループ
☎27-2321内線422、423

一人一人が交通ルールを守り、交通事故を防止しましょう！



子どもたちへ

- 4月になると、新1年生が入学してきます。お兄さんやお姉さんは、道路を渡ったり、歩道を歩くときは、新入生のお手本になるようしっかり行動しましょう。
- 道路を渡る時は、信号が青色になっても、あわてないで、車が止まるのを確かめてから渡り始めましょう。
- 止まっている車の前や後からの横断はとても危険です。絶対にやめましょう。
- トラックやダンプカーなどの大きな車には、運転手さんから見えないところがたくさんあります。近くで遊ばないようにしましょう。



高齢者の皆さんへ

- 近くに信号機が設置されている交差点があるときは、少し遠回りでもその交差点を渡りましょう。
- 近づいてくる車があるときは、通り過ぎるまで待った後に、左右の安全確認を行うなど、車が走り去ってもすぐ渡り始めないようにしましょう。また、斜め横断や飛び出しは大変危険です。絶対にやめましょう。
- 夜の道では、あなたからは車のライトが見えていても、ドライバーからあなたの姿が見えているとは限りません。夜間外出するときは、できるだけ白色や黄色などの明るい服装と夜光反射材を身に付け、ドライバーに自分の存在を知らせましょう。



保護者の皆さんへ

- 交通ルールは、事故を起こしたり、被害に遭わないための大切な決まりです。お父さんやお母さんが、日常生活の中でお手本を示しながら、しっかり教えてあげましょう。
- 保護者の方は、お子さんと通学・通園路を一緒に歩いて、危険な場所や車の危険な動きについて、わかりやすく教えてあげ、安全な行動がとれるように指導しましょう。
- 時間ぎりぎりに家を出て先を急いだり、忘れ物をしてあわてて戻ったりするときに事故に遭うことがあります。お子さんは、余裕を持って早めに送り出しましょう。また、忘れ物をしないように気を付けさせることが大切です。



ドライバーの皆さんへ

- 4月になると、真新しいランドセルを背負ったり、通園カバンを肩にかけた子どもの姿を多く見かける季節になります。子どもたちを見かけたらアクセルをゆるめ、学校や公園の近くを通るときは、特に慎重な運転に心がけましょう。
- 春になると暖かくなり、子どもや高齢者などの戸外での活動が活発になってきます。道路を横断する歩行者などが増えますので、道路の前方左右をよく見て、歩行者や自転車がいないか安全をしっかりと確認しましょう。

まちの話題 plus



練習の成果を発揮。町スケート記録会

第29回町小中学校スピードスケート記録会が2月7日、町民スケートリンクで行われ町内の小中学校から68人の選手が参加しました。

今シーズンは天候不順の影響で選手たちの練習量も少なめでしたが、大会当日は絶好のリンクコンディション。大会新記録は誕生しなかったものの、選手たちは練習の成果を発揮しようと、保護者や先生たちの声援を受けながら一生懸命リンクを滑走していました。

2000リレーでは、男子が5年ぶりに上厚真小学校（写真左上）が、女子では8年連続して富野小学校（同右上）が優勝しました。



声援を受け滑走する選手たち

大捕さん(軽舞)が里づくり活動発表

「とんぼの未来・北の里づくり」胆振ブロック活動組織報告会が2月5日、洞爺湖町で行われ、厚南第2地域保全協議会会長の大捕孝吉さん（軽舞）が農地・水・環境保全向上対策事業について活動発表しました。

この事業は、農地・農業用排水路等の資源を農業者だけでなく、地域住民の方々などの協力を得て、農村環境の保全に役立つ取り組みを促進するもので、現在町内では同協議会をはじめ6団体が活動中です。

大捕会長は、地域ぐるみで行った農道沿いのヒマワリによる景観づくりや用排水路の補修・草刈りなどについて発表しました。



映像を紹介しながら発表する大捕さん(右上)



ボール遊びを楽しむ園児たちと石塚代表(右奥)

スポーツが好きな子どもになって

浜厚真野原公園サッカー場を運営するYAGENフットボールクラブ（石塚東洋雄代表）の3人が2月24日、京町保育園を訪れボール遊びを通して園児たちと交流しました。

この訪問は、京町保育園と宮の森保育園に隔年で行っていて京町保育園には2回目。石塚代表は「お世話になっている厚真町の子どもたちが、スポーツ好きになってもらえば」と話し、ボールを使った体操やゲーム形式のサッカーを園児たちと一緒に指導。園児たちは夢中になってボールを追いかけて体を動かすことを楽しんでいました。

地域公共交通活性化を目指し協議会発足

町地域公共交通活性化協議会（会長・古川元三副町長）の第1回目の会議が2月24日、総合福祉センターで行われました。地域公共交通活性化や再生を目的に国土交通省が行う制度を活用するため、昨年7月に設立された町地域公共交通会議を発展的に解散し、制度の受け皿となる法定協議会を設立したもので、委員は町民の代表など10人で構成されています。冒頭、古川会長が「町民にとってより一層身近で利便性の高いものになるようご審議を」とあいさつし、早速、同制度の認定を受けるため3月中旬を目途に北海道運輸局に提出する申請書の内容などについて話し合われました。



委員にあいさつをする古川副町長

私の大切な家族

ペット

ラン ♀ 1歳10カ月 （犬・ミックス）

豊川 奥井 貢 さん家族



貢さん・麻里子さんご夫妻、長男の啓太くん、ご両親5人家族の奥井家は皆さんそろって動物好き。2年前の田植え作業で猫の手も借りたいときにランは奥井家の一員になった。

「前に飼っていた犬が亡くなったとき、すごく悲しくってもう動物は飼わないつもりだったけど、やっぱり小さくてかわいいランを見たらいてもたってもいられなくて」とご主人の貢さん。運動能力抜群のランは、ご主人の背丈ほどジャンプして、肩車をされている4歳の啓太くんに愛想を振りまく。奥井家にとって啓太くんとランはまさしくWアイドルだ！

ランの散歩は父親の安太郎さんが担当。散歩中、田んぼの畦道で勢いあまって水を張ってある田んぼに落ちて水浸しになったことは、一度や二度でないという少しお転婆な面もあるランだが、「知らない人や車が家に来ると吠えるんだよ。うちのいい番犬なんだ」とアイドルをほめるご主人だ。

奥井家のWアイドル、ランと啓太くん

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本

「大江戸とんでも法律集」
笛吹明生／著

厚真中学校教諭 菅原 正 樹 さん

厚真中学校で社会科の教鞭を執り、3年生の担任を受け持っている菅原先生が紹介してくれた本は、今年1月に出版されたばかりの「大江戸とんでも法律集」。

「江戸時代は、お触れ書きの立て札を掲げて庶民にルールを伝達していたわけですが、身分や上下関係が厳しい時代特有の厳罰があったり、食品偽装や偽金づくりなどを戒めるものがあったりと、現代と似通っている部分とそうでないものがあるって興味深い内容ですよ」。

厚真中では、毎日「朝読書」といって始業前の10分間、生徒と先生みんなで本を読む時間を設けているという。「その時は水を打ったように静かなんですよ」と学校の様子を笑顔で話す菅原先生。

よく読むジャンルは推理小説と歴史小説。「おもしろい本は、テレビを消して読書に集中するんですけど、むずかしそうな本は寝ながら読みます。いつの間にか寝てますけど」と顔をほころばせた。





「近くに海があつて、自然にも恵まれていたところが厚真を選んだポイントで、移住することを決断したのは、町の移住者への支援体制ができていたことです」と上厚真地区の分譲地に新居を構え、昨年の九月に江別市からご主人と母親の三人で厚真へ移住した村上さん。

厚真に移り住んで約半年を迎えようとしている村上さんは「住みやすいところで大好きです。ご近所の方々によくしてもらっているし、ウォーキングをしながら自然を肌で感じています」と今の生活を楽しそうに話す。

自宅の一角には、着物をバッグや洋服、小物類に作り替えて販売する「きものリメイク工房『TacoO（タクー・棹禹）』」を併設。「日本人が大切にしてきた着物文化を何かの形で伝えていかないと

一月半ばかりは、デザインが素敵なホームページも開設し商品をラインナップしているほか、ブログも頻繁に更新中。「ちよっと変わった視点で、厚真町での生活をブログに書いていきたいですね」と町の情報発信にも一役。スキューバダイビングのインストラクターとして国内外で活躍し、店名の由来となったご主人の巧さんは、自宅横に年内を目標にサーフボードなどの修理などを行うサーフショップの開店準備を進めている。オープンすると和の美と洋の動が融合する「TacoO」の誕生だ。

「地域に根ざした活動をしていきたいと思っています。気軽に店をのぞいてくださいね」と村上さんはやさしい目でそう話した。

出 会

い ぎ

人

い ぎ

海と自然が厚真を選んだポイントです

上厚真 村上 朋子 さん（37歳）

ふるさと

図 鑑



http://www.tacoo.biz/

廃れる危機感があつた。日本の伝統文化を次世代へつなぐ、その橋渡しをできるのが私たち三・四十代なんじゃないかと思ったんですよ」と店を開いた動機を真剣な表情で話す。村上さんの先生は、昔から着物を集めたり加工したりしている同居の母親やお手玉や人形などの小物づくりが上手な祖母、洋服の仕立てを生業にしている叔母。その意志と技術を受け継ぎ、村上さんのオリジナルティイーが加味された商品が店内にあふれている。前職は看護師。「皮膚を縫い合わせるのは得意でしたから」と冗談も忘れない。

みんなの広場

グループに寄せられた声



みんなの.....

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。

●総務課総務人事グループ広報担当
電話 27-2321 FAX 27-2328

広報1月号で紹介した、別府大分毎日マラソンに出場するため練習を重ねていた、佐藤力さん（共栄）からグループにメールが届きましたので、ご紹介します。

佐藤力です。2月1日に行われた別大マラソンに出場しました、結果は30 km 手前で無念のタイムアップでした。

原因は前日までの調整ミスと、ストッキングが競技場を出たあとにスポツと緩んで落ち、すぐに履き直せば良かったのに、時間と集団にこたわりすぎて、そのまま続行し、結局24 km 過ぎで失速し、26 km 過ぎで歩いてしまい、ストッキングを履き直しましたがもう遅すぎました。そのままリタイヤせず続行しましたが、関門閉鎖となりました（30 km・2時間以内）。町民の皆さんに申しわけありませんでしたと心から伝えたいです。しかし、最大限の努力はしましたし、競技を途中で中止しようという思いなんてこれっぽっちもありませんでした。

別大は初めての出場でしたが、国際レースの壁と42・195 km

広報紙にパンチ穴が開いていない場合もありますのでご理解を

3月号は広報あつまを綴るためのパンチ穴をレイアウトの都合により開けていません。2月号も開けていませんでしたが、適当なスペースがなくて記載できませんでした。編集上、パンチ穴を開けない場合もありますので、ご理解をお願いします。

総務課総務人事グループ

都市鉱山

日本はいろいろな鉱物資源を輸入していますが、身の回りを見回すと実は大量の鉱物資源が眠っています。

自動車、携帯電話、パソコン、家電製品などには金・プラチナ・パラジウムなどの貴金属・レアメタルが大量に使われています。天然鉱石に比べると含有率が非常に高く（とはいってもトンあたり数十グラムですが）、世界全体の使用量を数年分賄うだけの「埋蔵量」があります。

金を例にあげると天然の金鉱石と比べて含有率が数倍、推定「埋蔵量」は6800

トンにもなります。しかし、電子機器には有害物質も多く使われているため、海外に輸出されてしまうと環境対策の不十分な施設で処理され、深刻な環境汚染を引き起こす可能性があります。また、資源確保の面からも国内施設で処理し資源回収するのが望ましいのです。

なるべく長く使う、必要な人に譲るなどできるだけごみとして出さないことはもちろんですが、捨てるときには、安易に燃やせないごみとして出さずに、回収されているものはきちんとリサイクルの流れに乗せることが大切です。

ええのココロ



*「ええのココロ」は今月で終了します。ありがとうございました。

キッズ4月の予定

子育て支援センター「ゆうゆう島」情報



月	火	水	木	金
		1 びよびよ広場	2 開放日	3 開放日
6 開放日	7 開放日	8 なかよし広場 『スイスイ泳ぐこいのぼり』 ※前日までに予約してね!	9 乳幼児相談	10 開放日
13開放日、 ジェニファーと遊ぼう	14 開放日	15 びよびよ広場	16 開放日	17 開放日、保育園 ホール開放
20開放日、 ジェニファーと遊ぼう	21 開放日	22 なかよし広場 『熊のゴミ袋』 ※前日までに予約してね!	23 開放日	24開放日、午後 はおもちゃ洗いのため休館
27 開放日	28 開放日	29 休館日	30 開放日	

毎週水曜日の午後はサークル活動利用日です。お母さんたちの集まりにご利用ください（予約が必要です）。

★子育て支援センター「ゆうゆう島」ホームページはこちらどうぞ！
厚真町ホームページ <http://www.town.atsumahokkaido.jp/>
→トップページ→教育・文化→子育て支援センター

- ＊利用時間 午前10：00～11：30 午後1：00～4：00
- ＊『びよびよ広場』 第1・3水曜日の午前中（予約はいりません）
0～1歳までのお子さんご家族が対象です。お子さんを自由に遊ばせながら、親同士の情報交換の場としてご利用ください。
- ＊『なかよし広場』 第2・4水曜日の午前中
1歳～就学前までのお子さんご家族が対象です。手遊び・ゲーム・製作など、季節の遊びも取り入れ、親子で楽しみましょう。
- ＊『ジェニファーさんと遊ぼう!』 開催日の午前中
遊びながら英語に触れることができます。年齢に関係なくお越しを！
- ＊開放日には、お気軽に遊びに来てください。
- ＊電話相談（9：30～17：00）・来所相談（10：00～16：00）・予約、その他お問い合わせなどは
☎27-2438（直通・4/1から） 子育て支援センターへ!!



人のうごき

2月1日～2月28日届出分

マチの善意

（おことわり）
上記は、窓口などで、広報紙への掲載についての確認ができた方を掲載しています。

ホツとひといき

地球カレンダーは、地球が誕生した約46億年前から現在までを一年間に置き換えたもの。このカレンダーでは、人類が誕生したのは12月31日午後2時30分ごろとなり、宇宙規模、地球時間の中では人類の歴史は実に短い。

増してや人類史上最も革新的なことといわれる農耕が始まったのは、12月31日午後11時58分過ぎだといふ。なぜ農耕が始まったのか？に対する明確な答えはなく、なぜ農耕が全世界に広がることには、それは将来も変わることはない。

「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人に『図書カード』をプレゼントします。

問題

2月7日、町民スケートリンクでスピードスケート記録会が行われました。大会の取りは、男女の2000mリレー。男子は5年ぶりに上厚真小が優勝。女子で優勝した富野小は今回で何連覇？

【ヒント】今月号のまちの話題を見てね。

▶応募方法 ハガキかFAX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) 3月31日(火)

▶あて先 〒059-1692 厚真町京町120
厚真町役場 広報クイズ係 (FAX 27-2328)

【2月号の答え】 言い訳は何も生まない。勇気と知恵と努力が未来を切り拓く。【2月号の正解者】2月号の応募者は11人で全員正解でした。抽選の結果当選された方には後日賞品を発送します。

Quiz・クイズ



厚高インフォメーション



11/8

予餞会・スキー体験学習

二月五日、生徒会主催の予餞会が行われました。最初に、クラス発表があり、一年生は〇×クイズ、二年生はダンスの発表を行いました。個人発表では、在校生によるバンドの演奏やコント、エアギターなど多彩な催しが行われ、教員バンドも会場を盛り上げました。エンディングでは生徒会企画として教員からのメッセージビデオの上映がありました。家庭学習期間に入る三年生の餞に相応しい、笑いと涙の行事となりました。

二月六日、一・二年生を対象に日高国際スキー場でスキー体験学習が行われました。当日は、通常よりも早い登校時間だったため、生徒は眠い目をこすりながらバスに乗り込んでいました。

一年生の多くが高校で初めてスキーを体験します。初級・中級・上級に分かれ、それぞれのレベルに合わせた練習をしました。天候に恵まれ、雪質も良く、生徒はスキーをとても楽しんでいました。す。「スキーを体験できて楽しかった。」来年は「二級を上げたい。」といった声がありました。どの生徒も途中で投げ出すことなく、積極的に取り組んでいた姿が印象的でした。



かみあつましよう ねん 4年
上厚真小 佐藤 瑛史くん (10)
「タイトルは、名付けて『とんトロウめ〜』です。肉が大好きな自分を木版画にしてみたんだよ」



かみあつましよう ねん 4年
上厚真小 山下 航くん (10)
「サッカーでゴールキーパーを上手にできたから、僕と同じ大きさをダンボールで作ったんだよ」

わたしたちの作品

今月の記念日

3月4日は「ミシンの日」

一七九〇年に、英国のトーマス・セントが世界で初めて皮革を縫うミシンを発明しました。一九九〇年（平成二年）がちょうど「ミシン発明二百年」にあたることから、社団法人日本縫製機械工業会が、平成三年に制定しました。

糸を使い衣服を縫い合わせるミシンは、私たちの日常生活に欠かせない「衣・食・住」の衣を支えています。家庭用ミシンは、家庭にとって必需品から、現在は、趣味として手軽に衣服や小物を作るための存在に変わりつつあります。時代は移り変わっても、自らの手で衣服を作ること、その喜びを味わえるミシンの魅力は変わることはありません。

そうした魅力を伝えようと、日本縫製機械工業会では、「三月四日はミシンの日」関連事業などを通じて、ホームソーイングの普及に努めています。小中高校生を対象にした「ホームソ

文芸あつま

◆短歌◆

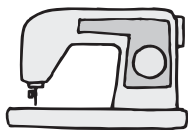
雪融けて息子は仕度にかかる厳しき農でも生業なりせば
縁ありて六十路半ばで保育士に児らの笑顔で日々を楽しむ
早朝の新入生の挨拶の明るさもらい足どり軽し

（本郷 清水 隼）
（本郷 武田 弘子）
（新町 徳地 美登）

（あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第十四号』から抜粋）

「ミシンの日」関連イベントでは、手回しミシンのようなアンティークミシンから最新型の家庭用ミシンまで展示され、ミシンの歴史を振り返るとともに、最先端の技術が紹介されました。

ミシンは長く使うものですから、購入の際は、しっかり情報を集めることが大事です。機能面や価格面で差があるため、使用目的と予算に合わせて購入を検討します。また、ミシンは縫う材料を送りながら、針と糸で縫っていくので、そのような素材の生地を選ぶのかを想定して選ぶようにします。



ほかの・わたしのクラスじまん

ともだちっていいな

その90 厚真中学校



紹介してくれたのは…

厚真中学校3年生のみなさん

（書いてくれたのは）海沼真喜子さん、亀井文々喜くん

3 A
海沼真喜子
私たち三年A組は、学級目標「百花斉放」を学級目標に毎日楽しくやっています。
スポーツが大好きで、いつも笑っていて、さりげない優しさを持つ男子十六人。スキニッブ大好きで、おしゃべりが絶えずなく、いつも輝く女子十五人。三年間、たくさんの行事を通して団結を深めてきました。
そんな私たちも、もうすぐ卒

業です。みんなもだんだんと卒業を意識しはじめてきました。このメンバーと出会えたことに感謝して新しい道に進みたいです。そして、高校受験。「受験は団体戦」を意識して最後までがんばろうと思います。

僕たちのクラスへ卒業へ

僕たちのクラスはとても個性が強く、楽しい毎日を送っています。

男子は、サッカーが大好きで、昼休みや体育の時など楽しくやっています。女子は、合唱が好きで、音楽の授業をとても楽しそうにやっています。

十月に行われた中学校最後の学校祭では、演劇・壁新聞・合唱ともに、クラス全員の頑張りで見事な成果を収めることができ、五冠を達成できました。最後の学校祭で最高の結果を残せた事は、本当に大切な思い出になりました。

僕たちは、今年で卒業です。ここで過ごした三年間、両親や先生方への感謝の気持ちを忘れずに、厚真中学校を旅立ちます。

■ 免除が承認された場合の保険料納付額（月額）と
年金額への反映割合（平成20年度の場合）

免 除 区 分			納付額 （月額）	年金額への 反映割合
全額免除	免除（全額）		なし	1／3
4分の3免除 （4分の1納付）	免除（3／4）	納付 （1／4）	3,600円	1／2
半額免除 （半額納付）	免除（1／2）	納付（1／2）	7,210円	2／3
4分の1免除 （4分の3納付）	免除 （1／4）	納付（3／4）	10,810円	5／6

※4分の3免除、半額免除、4分の1免除制度は、納付すべき一部の保険料を納付していない場合、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

免除となる所得基準	前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること
全額免除	⇒（扶養親族等の数＋1）×35万円＋22万円
4分の3免除（4分の1納付）	⇒ 78万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等
半額免除（半額納付）	⇒ 118万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等
4分の1免除（4分の3納付）	⇒ 158万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等

※申請者ご本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。

次年度以降の手続きは？	保険料全額免除または若年者納付猶予が承認された方が、申請時に翌年度以降も申請を行うことをあらかじめ希望（申請書の申請者記入欄の「はい」に○を付けてください）された場合は、翌年度以降は、改めて申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。
-------------	--

※失業もしくは震災、風水害または火災による損害を理由とした全額免除申請、若年者猶予もしくは一部免除（納付）申請の場合は、毎年申請が必要となりますのでご注意ください。

国民年金保険料学生納付特例制度について

所得が無い学生の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなくなること等を防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

※所得のある学生については、所得の額が基準額以下の場合に特例を受けられます。
詳しくはお近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

学生納付特例期間の年金はどうなるの？		納付	学生納付特例	未納
（受給資格期間）		障害基礎年金 遺族基礎年金	○ 入ります	× 入りません
老齢基礎年金	受給資格期間	○ 入ります	○ 入ります	× 入りません
	年金額に計算	○ されます	× されません	× されません

■ 障害基礎年金および遺族基礎年金を受給するためには一定の受給要件があります。

■ 学生納付督促を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。

■ 学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば古い期間から順に納めること（追納）ができます（ただし、学生納付特例期間の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます）。

■ 保険料の追納にあたっては、申込書の提出が必要になります。詳しくはお近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

国民年金保険料の免除制度があります

国民年金の保険料に納めることが困難な方で、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業などにより納付することができない場合は、申請により保険料の全額または一部納付が免除される「**保険料免除制度**」があります。



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。

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになっています。

加入の種類（種別）は、

第1号被保険者
自営業者や学生など

第2号被保険者
厚生年金や共済組合の加入者

第3号被保険者
第2号被保険者に扶養されている配偶者（収入が一定額を超えない人）

の3種類に区分されています。

ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、下記の表のように種別変更等の手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合は、病気やケガで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金・遺族年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きをしてください。

こんなとき	被保険者の種別	手続き先
学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	未加入⇒第1号	市町村の窓口
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入⇒第3号	配偶者の勤務先
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号⇒第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号⇒第1号	市町村の窓口
第2号被保険者である人が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号⇒第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者（配偶者）に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき	第3号⇒第1号	市町村の窓口
年金受給資格がある第2号被保険者（配偶者）が65歳になり、その配偶者に扶養されていた人が60歳未満のとき		
パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき		

こんなときは国民年金の手続き（種別変更）が必要です

平成21年度の国民年金保険料額は、1カ月14,660円です。

国民年金保険料は、お支払い方法によって、おトクな割引があります。

平成21年4月～平成22年3月の1年度分について

現金で毎月納付した場合
14,660円×12カ月＝175,920円

現金1年分を前納すると
172,800円

3,120円引き

平成21年4月～平成21年9月の6カ月について

現金で毎月納付した場合
14,660円×6カ月＝87,960円

現金6カ月分を前納すると
87,250円（年間納付額174,500円）

710円引き
（年間引き額1,420円）

前納のお支払いは、4月1日から4月30日まで

※1年度分・6カ月分の前納納付書は、4月上旬に発送します。

ほけんの掲示板 4月

乳幼児健康相談

とき・ところ 9日(木)
10:00～11:30 子育て支援センター
対象 H20.1.10～H21.2.9生まれ(生後2カ月～14カ月)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行ってください。
受付時間は9:00～11:30、14:00～16:30です。
対象 ①生後12カ月～24カ月のお子さん
②平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
③中学1年生(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方)
④高校3年生にあたる方(平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの方)
※上記以外の場合は町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、予防票(押印の上持参)、保護者が同伴できない場合は委任状

歯科健診・フッ素塗布

とき(受付時間)・ところ
24日(金) 9:00～10:30 総合ケアセンターゆくり
28日(火) 9:00～9:30 厚南会館
対象 保育園に入園していない1歳から就学前のお子さんと、都合により保育園で受けられなかったお子さん
申し込み 対象のお子さんには、期日が近づきましたら個別にご案内しますので、4月20日(水)までに保健福祉課健康推進グループへご連絡ください。
持ち物 母子手帳、歯の健康ノート、バスタオル、歯ブラシ、コップ、タオル

小児マヒ(ポリオ)予防生ワクチン投与

とき 13日(月)～17日(金) 9:00～11:30
(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行ってください。
対象 生後3カ月～18カ月のお子さん
*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カ月を過ぎていても、生後90カ月までは投与できます。
*上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑



水中運動のすすめ!!

水中運動の特長

水中運動には水が持つ特性により、陸上の運動にはない次のような特長があります

浮力

水の浮力によって、下半身への負担が減ります。水位がみぞおちの辺りの場合、下半身にかかる体重が約70%減ると考えられています。

水の抵抗

水中で体を動かすと、動かす方向とは逆の方向に水の力が加わります。これを「抵抗」といい、筋肉に適度な負荷がかかります。体の向きや動かし方を少し変えるだけで抵抗を調節できるので、体の状態に合わせて運動することができます。

水圧

心臓に戻る静脈の血液の流れが水圧がかかることで促され、血行が良くなります。

これらの3つの特長から、水中運動は陸上の運動に比べて、約3

倍のエネルギーを消費すると考えられているため、ダイエットにも効果的です。しかし、運動を安全に行うために、いくつかの注意点があります。

運動を行うときの注意点

運動を始める前に必ず医師の指導を受けましょう!

治療中の方は、運動しても良い状態かどうかを医師に確認し、運動の種類や強さについて指導を受けましょう。整形外科的疾患の場合、運動によっても痛みが悪化することもあるため、自分の体の状態にあった運動量や運動の強さを調節する目安、運動を中止すべき症状などにもついて主治医に確認しておきましょう。

運動量と運動の強さを調節しましょう!

自分の体の状態に合わせて、運動の回数や強さを調節することが大切です。〃心地よいと感じる程度〃の強さで行なうと効果的です。痛みが強くなったり、翌日に疲労感が残ったりする場合は回数を減らしたり、強度を下げたりしま

しょう。最初は1日30分程度、慣れてきたら1時間程度が目安です。運動は空腹時や食後は避けましょ

う! 空腹時は運動を避け、食後は消化を妨げないように1時間程度たってから運動しましょう。また、水に入る前は、陸上で体操やストレッチなどの準備運動を行いましょう。脱水症状を引き起こさないよう、運動前後の水分補給も大切です。

意識して筋肉を動かそう!

体を動かすときには〃今、どこ

の筋肉を伸ばしているのか、鍛えているのか〃を意識して行なうとより効果的です。

陸上の運動を組み合わせると効果的です!

水中の運動は毎日行なうのが理想的ですが、現実には週に1～2回という場合が多いのではないでしょう。水中運動を行わない日は、家庭で筋力トレーニングを行なうなど、毎日運動すると効果がより期待できます。

運動の効果は、個人差がありますが、3～4カ月程度継続すると、効果が実感できるようになります。しかし、痛みが和らいだなどの効果を実感したからといって運動を中止してしまうと、痛みが再び現われる可能性があるため、継続することが大切です。

【役場保健福祉課健康推進グループ】

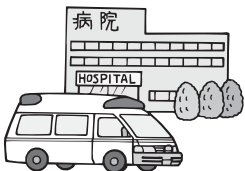
4月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電 話 番 号	(診療時間) 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 http://www.qq.pref.hokkaido.jp フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
5日(日)	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	(0144)67-1111	
	外科系	山下医院	大成町1-7-3	(0144)72-8828	
12日(日)	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	(0144)51-2811	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
19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	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
26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	神谷病院	桜木町2-25-1	(0144)71-2351	
29日(水祝)	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	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	(0144)74-2111	

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 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診療を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日	9:00～翌朝7:00	
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

★「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、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
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。



～自分のペースで運動したい方～ プール一般開放						～インストラクターの指導を受けたい方～ レッスンプログラム			
月	火	水	木	金	土	月	水	木	土
10:00 ～ 12:00	10:00 ～ 12:00	18:00 ～ 19:30	10:00 ～ 12:00	13:30 ～ 15:30		水中ウォーキング		アクアビクス	水中運動&ミニアクア
						18:30 ～ 19:30	10:30 ～ 11:30	18:30 ～ 19:30	10:30 ～ 11:30

*レッスンプログラムには申し込みが必要です。
ご希望の方は、役場保健福祉課健康推進グループ(☎26-7871内線102・105)までお申し込みください。

ゆくりで行える
「水中運動」の
ご紹介

ふかざわ ななみ
深澤菜々美ちゃん
H 18・10・3 生
父—稔 宏さん
母—章 子さん
(富 里)

●—わが家のアイドルはこんな子です。—●

「家族がすることを見て何でも自分でしようとす
る手のかからない子ですね。フォークよりも箸を
使いたがり、ご飯粒ひと粒でもつまむことができ
るんですよ。母親より上手かもしれませんね」



こむかい りょう
小向 凌くん
H 18・10・7 生
父—純 治さん
母—美 香さん
(厚 和)

●—わが家のアイドルはこんな子です。—●

「生まれた時の体重が4100グラム以上あったの
で、そのまま大きく育っています。好物のイチゴ
は1パックペロリなんですよ。仮面ライダーなど
が大好きな、元気いっぱいの子ですね」

■今月の表紙

子育て支援センターの子育て講座「バレンタインのた
めのお菓子づくり」が2月13日、総合ケアセンターゆく
り調理実習室で行われました。就学前の子どもたちがお
父さんのためにチョコづくりに挑戦しました。もらった
お父さんはホワイトデーのお返し忘れずに!!

■今月の内容

定額給付金の申請と受付	： いきいきふるさと図鑑
子育て応援特別手当の支給	： みんなの広場
役場の電話がダイヤルインに	： まなびや
狂犬病予防注射の実施	： 国民年金
まちの話題	： 健康情報・ほけんの掲示板
合併処理浄化槽設置補助制度	： 情報ひろば

2009年3月

NO. 679

2月末現在の人口
4,924人(前月比 - 1)
男 2,383人／女 2,541人
世帯数 2,014(前月比+6)