

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

2009

9

No. 685

ペットボトルで
体が浮いたよ



新型インフルエンザにご注意を！

新型インフルエンザの患者数が依然として増え続けています。町内や近隣の市町村の方が感染したという報告も出始め、今後秋から冬に向かい、さらに患者数が増えていくことが予想されます。

大流行を迎える前に「新型インフルエンザ」の予防と対処方法についても一度確認しましょう。

また、5月にお配りしたパンフレットも再度一読ください。

1 特に注意が必要な方たち

新型インフルエンザでは、次のハイリスクの方々が重症化しているケースが多く見られ、注意が必要です。

- ぜんそくや肺気腫などの呼吸器疾患を持っている方
- 心臓疾患、腎臓疾患、リウマチ、糖尿病（特にコントロール不良の場合）などの病気を持っている方
- そのほかの慢性の病気ををお持ちの方
- 妊娠中の方
- 乳幼児、高齢者

少しでもおかしいなと感じたら、
早めに受診して治療を始めましょう！

ハイリスクの方だけでなく、身近にいる家族の
皆さんも注意をはらいましょう！

2 予防を徹底しよう！

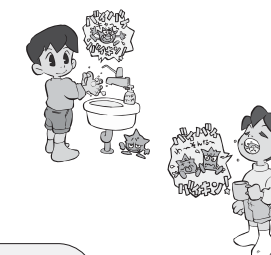
新型インフルエンザの予防は、冬に流行する季節性のインフルエンザやかぜなどのほかの感染症も予防することができます。毎日の生活の中でできる限り予防を心がけましょう。

感染経路を断つ

- ① うがい・手洗いをこまめに行う。
- ② 必要なとき以外は人ごみの中に行くのを控える。
- ③ 咳エチケットを守る。マスクを着ける。

咳エチケットとは…？

- 咳・くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰^{たん}などを含んだティッシュをすぐにふた付きのごみ箱に捨てられるようにしておきましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を勧めましょう。
- 清潔なマスクを着用し、感染予防に効果のあるマスクの使用を検討しましょう。



感染・発症しない体をつくる

- ① バランスのとれた食事をきちんととる。
- ② 休息を十分にとり、ストレスをためない。
- ③ 適度に運動し、体力を落とさない。



3 新型インフルエンザの発症が疑われたら？

インフルエンザの症状が出てきたら、早めに医療機関を受診しましょう。
ただし、直接医療機関に行かずに、次のことにご注意ください。

① 受診しようとする病院に電話連絡する。

- ◆ 事前に病院に電話連絡し、受診時間や受診方法などの指示を受けてください。

② ほかに人への感染防止に配慮する

- ◆ マスクを着けて受診してください。
- ◆ できるだけ自家用車で行ってください。

やむを得ず公共交通機関等を利用する場合は
マスクを着けてください。



慢性の病気を持っている場合

妊娠中の場合

どこの病院に行けばよいかわからない場合

新型インフルエンザかどうかわからない場合

かかりつけの医師（妊婦さんの場合は産科医師）に電話連絡して受診してください。

または、
かかりつけ医師（産科医師）が紹介する医療機関を受診してください。

保健所（発熱相談センター）または役場保健福祉課（ゆくり内）に電話、相談してください。

保健所（発熱相談センター）または病院に電話、相談してください。

4 新型インフルエンザといわれたら…？

まずはあわてないことです。

症状の重さや基礎疾患（新型インフルエンザにかかる前からの持病）によって対応が変わってきます。
まずは医師の指示をしっかりと守りましょう。

同居する家族など身近な方が
新型インフルエンザに感染した場合は、



過度に反応せず、周りの方々は上記②の予防の徹底を図り冷静に対応しましょう。

なお、その場合は、ご自身に症状が出ていなくても、ほかの人に感染する可能性もありますので、極力外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用してください。



総合ケアセンターゆくりや役場庁舎に新型インフルエンザの予防を啓発する横断幕や懸垂幕が掲げられています

新型インフルエンザに関する問い合わせ・相談先

役場保健福祉課 健康推進グループ（総合ケアセンターゆくり内）

☎26-7871 （受付時間 午前8時30分～午後5時30分）

または

苫小牧保健所 発熱相談センター

☎0144-34-4168 （受付時間 午前8時45分～午後5時30分）



悪徳商法の被害に遭わないために

高齢者などの生活に不安を抱かせるような巧みなだまし言葉をあやつり悪質な訪問販売業者による悪徳商法が全国で後を絶ちません。

悪質商法で販売される商品には、浄水器、布団、消火器などや住宅リフォーム工事、耐震補強工事など高額な料金による工事契約を次々に結び、お金をだまし取る悪質な商法も発生しています。

悪質商法の被害に遭わないためのポイントは、「悪徳業者は、う・そ・つ・き！」

トラブルに遭ったときは

悪徳商法や不当請求などの契約トラブルなどの相談

北海道立消費生活センター消費生活相談窓口 相談専用電話番号 ☎050－7505－0999

- う** うまい話を信用しない！
うまい話、絶対もうかる話には、大きな落とし穴
- そ** 相談する！
ひとりで判断せず、家族、知人、相談機関に相談
- つ** つられて返事をしない！すぐに契約しない！
悪徳業者は言葉巧みに契約するよう迫ってくる
- き** きっぱり！はっきり！断る！
あいまいな返事をしない



振り込め詐欺

今年8月のことなのですが、中学生の息子が携帯電話でインターネットのあるサイトを見ていて、誤まってどこかの電話に繋がるところを押してしまったのです。すぐに切ったのですが、息子の携帯電話番号が登録されていたようなんです。しばらくして、電話があり私が電話にでたのですが「閲覧料として28万円払え」といかにも柄の悪い声でお金を請求されました。まさか自分のところにそんな電話がかかってくると思ってもしない電話だったので、大変驚くとともにすごく恐くなりました。

(40代・女性)

本町で起こった事例

振り込め詐欺の手口 (苫小牧警察署HP参照)

還付金詐欺

社会保険庁、税務署、市役所・役場等の職員と名乗る者が、年金や医療費等の払い戻しがあるなどと言って被害者に電話で指示をしてＡＴＭを操作させ、実際は犯人の口座に金を振り込みさせるという手口。

皆さんが感心を持っている年金問題、後期高齢者医療制度等を悪用した詐欺であり、この「還付金詐欺」の被害は増加傾向にあります。

防衛策

- ①ＡＴＭを操作して還付金を受け取る手続きはありません。
- ②振込先の口座名が個人の場合は、詐欺だと思って！
- ③あとで再被害を受けたり、脅迫電話や嫌がらせをされたりする可能性が大きいので、相手には自分の個人情報をお教えない！
- ④教えられた電話番号などはうのみにせず、別の方法で確認する。

オレオレ詐欺

電話で家族を装い、自分の子供などと信じた被害者の愛情につけ込み、「会社のお金を使ってしまった」「すぐにお金の穴埋めをしないと会社をクビになる」などと嘘をつき、指定した口座に現金を振り込ませてだまし取る手口。

現在、オレオレ詐欺はその手口が全国的に知られたためか減少傾向にありますが、未だに発生は続いています。

「俺だけど」で始まり、「風邪をひいていて声がおかしい」「携帯電話の番号が変わった」というキーワードが必ず会話の中に出てくるのが特徴です。

防衛策

- ①本人や勤務先、知人から確実に連絡が取れるまで振り込まない。
- ②いわれた電話番号などはうのみにせず、別の方法で確認。
- ③自分から家族の名前などはいわない。
- ④相手には自分の個人情報をお教えない！

あなたを狙う悪徳商法や振り込め詐欺に気をつけて

国民生活センターによると、高齢者をターゲットにした訪問販売等の「悪徳商法」による被害や苦情が全国の生活消費センターに数多く寄せられています。20年度では、契約当事者が70歳以上の相談件数は約11万件にのぼっています。

高齢者には3つの大きな不安「お金」「健康」「孤独」を持っているといわれ、悪徳業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にいることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害も多いのが特徴です。

また、家族が窮地であることを装って、あるいは「還付金を受け取れる」と偽って、言葉巧みにＡＴＭに誘導し高額な金額を振り込ませる「振り込め詐欺」の被害が急増し、高齢者の被害者が多い傾向にありましたが、最近では被害者の年齢層が広がっています。

トラブルに遭わないためにはきっぱりと断ることが重要であるとともに相手の手口を知ることとも強力な武器になります。

このページでは、悪徳商法や振り込め詐欺の手口などを紹介します。

平成20年度に全国の消費生活センターに相談があった

契約当事者が70歳以上の上位販売方法・手口 (国民生活センター調べ)

悪徳商法

順位	販売方法・手口	特徴
1位	家庭訪販	販売業者が消費者の自宅を訪問し、商品やサービスを勧誘・販売する販売方法。強引な勧誘や長時間に及ぶ勧誘など問題が多い。
2位	電話勧誘販売	業者が消費者に電話をかけ、または電話をかけさせ、その電話による勧誘で郵便などの通信手段で契約させるもの。不意打ち性が高く、交渉過程が書面に残らないため、強引な勧誘や明らかな虚偽説明が目立つ。
3位	次々販売	一人の消費者に次から次へと契約させる販売方法。同じ商品または異なる複数の商品を次々に契約させるケースや複数の業者が次々に契約させるケースがある。
4位	販売目的隠匿	商品やサービスの販売であることを意図的に隠して消費者に近づき不意打ち的に契約させようとする販売方法。
5位	SF商法	閉め切った会場に人を集め、日用品などをただ同然で配って雰囲気盛り上げた後、最終的に高額な商品を契約させる商法。催眠商法ともいう。
6位	かたり商法(身分詐称)	販売業者が「有名企業や公的機関の職員、またはその関係者」であるかのように思わせて商品やサービスを契約させようとする商法
7位	点検商法	「点検にきた」といって訪問し、「水質に問題がある」「ふとんにダニがいる」など事実と異なることをいって商品やサービスを販売する商法。
8位	利殖商法	「値上がり確実」「必ず儲かる」など、利殖になることを強調して投資や出資を勧誘する商法。なかには詐欺まがいのものもある。
9位	当選商法	「当選した」「景品が当たった」「あなただけが選ばれた」などと特別な優位性を強調して消費者に近づき、商品やサービスを販売する商法。
10位	無料商法	「無料サービス」「無料招待」「無料体験」など「無料」であることを強調して勧誘し、最終的に商品やサービスを購入させる商法。

架空請求詐欺

例えば「債権回収機構」「〇〇裁判所」などと書いたハガキなどを送りつけ、文書で架空の債権の督促を行うもので、「支払わないと裁判を提起する」などの文言で困惑した被害者に現金を振り込ませてだまし取る手口。

最近はインターネットのアダルトサイトの利用料と称して高額料金を請求されるという手口も増加しています。

防衛策

- ①利用した覚えがない請求は、支払う必要はありません。
- ②振込先の口座名義が個人名の場合、詐欺だと思って！
- ③相手には自分の個人情報を教えない！



インターネットオークション詐欺

パソコンや携帯電話を使い、インターネットオークションで架空の商品を競売に出し、商品を落札した者に商品の代金名目で現金をだまし取る手口で、主にメールでのやりとりでの犯罪になります。

さらに「落札者がキャンセルしたので…」「もう一つ同じ商品がありますので…」「手数料を浮かせるため…」などと個人取引を持ち掛けてくるケースも増えています。

この詐欺は若い人の被害が多い!!

防衛策

- ①仲間を使い評価を上げている可能性もあるので、出品者の評価（名前の後ろに書かれている数字）は信用しない。
- ②相手の連絡先（住所、電話番号など）が正しいか確認する。
- ③商品説明の写真がカタログや企業のホームページからの転用になっていないか確認。
- ④エクスローサーサービスを利用する。
エクスローサーサービスは、出品者と落札者の間に入ったエクスローサーサービス運営会社が商品と代金のやりとりを仲介するもので、安全な取引を行うことができるサービスです。
- ⑤インターネットオークション管理会社の情報（トラブル口座リストなどの情報やサービス）を活用しましょう。

融資保証金詐欺

実際には融資しないのに、架空の金融会社の名前を使用し、ダイレクトメールやチラシ、電話等を使って、「簡単な身分確認で融資します」「低金利で融資します」などの文言の下に、低金利や月々の支払いの好条件に融資を申し込んだ被害者から、保証金などの理由により現金を送金させ、だまし取る手口。

また、「返済が遅れたことがある」「ブラックリストに載っている」場合はそれらの情報の削除料、個人情報漏洩保護の保険料など、だまし取る名目は多岐に渡っています。

防衛策

- ①電話やダイレクトメールによる勧誘は要注意です。会社名は有名な大手の会社に似たような会社名を使用していることが多い！
- ②振込先の口座名が個人の場合は、詐欺だと思って！
- ③相手には自分の個人情報を教えない！
- ④「信用を得るため他の金融会社からお金を借りてきて欲しい」などといった場合は、詐欺だと思って！



被害に遭わないために、日ごろから振り込め詐欺に関心を持って

お金を要求する突然の電話、身に覚えのない請求があっても決してあわてず、また、「有利な融資話があったり、お金が返ってくる」などといわれても安易に考えたりせず、まず「詐欺かもしれない」という疑いを持ってください。

そして自分一人だけで判断して、すぐに振り込

んだりせず、家族に確認し、親戚や知人、警察などに相談しましょう。

日ごろから振り込め詐欺に関心を持ってその手口を見抜き決して被害に遭わないようにしましょう。

不審に思ったら警察へ

不審に思ったら苦小牧警察署（☎0144-35-0110）、相談安心ダイヤル（☎#9110）
厚真駐在所（☎27-2510）、上厚真駐在所（☎28-2014）へ

第45回衆議院議員総選挙等 本町における投開票結果

第45回衆議院議員総選挙（小選挙区・比例代表）・第21回最高裁判所裁判官国民審査の投開票が、8月30日に全国一斉に行なわれました。

全国の投票率（小選挙区）は69.28%、北海道では73.65%、厚真町では83.70%でした。本町の投票率は、前回（2005年9月11日）行なわ

れた衆議院議員総選挙の83.29%と比べて0.41ポイント増加しました。

本町における衆議院議員総選挙の小選挙区と比例代表の得票、最高裁判所裁判官国民審査ならびに投票所別の投票結果をお知らせします。

小選挙区候補者別得票数

候補者名	政党名	得票数
さとう昭子	日本共産党	167
はとやま由紀夫	民主党	1,977
さとむら英一		26
川畑さとし	自由民主党	1,230
投票総数3,445票うち有効総数3,400票 無効票数 45票 投票率 83.70%		

比例代表政党別得票数

政党名	得票数	政党名	得票数
幸福実現党	22	日本共産党	194
公明党	358	新党本質	11
新党大地	332	社会民主党	98
自由民主党	1,028	民主党	1,332
投票総数3,444票うち有効総数3,375票 無効票数 69票 投票率 83.67%			

開票立会人が立ち合い投票用紙を混同する開票事務従事者



最高裁判所裁判官国民審査

裁判官氏名	×の数	裁判官氏名	×の数
櫻井龍子	203	那須弘平	225
竹内行夫	205	竹崎博光	187
涌井紀夫	233	近藤崇晴	191
田原睦夫	208	宮川光治	183
金築誠志	194		
投票総数3,384票うち有効総数3,318票 無効票数 66票 投票率 82.32%			

※×の数は、罷免を可（やめさせてもよい）と×印が記載された票数

投票所は、4年前に行われた衆議院議員選挙のときは9カ所ありましたが、昨年行われた町長選挙から7カ所に変更になり、今回の選挙から投票所が4カ所になりました。また、今回の選挙から厚南会館にも期日前投票所を4日間開設しました。

投票所別投票状況（小選挙区）

投票区	投票所	選挙当日の有権者数	投票者数	投票率%
1	総合福祉センター	2,435	2,033	83.49
2	高齢者生活自立支援センター「ならやま」	288	254	88.19
3	厚南会館	1,040	855	82.21
4	豊丘マナビィハウス	353	303	85.84
合 計		4,116	3,445	83.70

※投票者数は、不在者投票、期日前投票の数を含む。

期日前投票所投票者数

投票所名	場所	開設期間	投票者数
第1期日前投票所	役場別館	11日間	715人
第2期日前投票所	厚南会館	4日間	149人

【参考】第44回衆議院議員選挙（H17.9.11執行）

投票区	投票所	選挙当日の有権者数	投票者数	投票率%
1	総合福祉センター	2,281	1,895	83.08
2	幌内マナビィハウス	131	109	83.21
3	高齢者生活自立支援センター「ならやま」	190	174	91.58
4	幌里生活館	85	66	77.65
5	富野小学校	320	267	83.44
6	厚南会館	775	634	81.81
7	浜厚真生活会館	78	51	65.38
8	鹿沼マナビィハウス	152	129	84.87
9	軽舞小学校	278	248	89.21
合 計		4,290	3,573	83.29

8月のまちの話題

サントリーフーズ㈱と防災協力協定

社会貢献として災害時には自動販売機の飲料が無償提供等

サントリーフーズ㈱と厚真町が八月十一日、役場町長室で「災害時における飲料供給に関する協定書」の調印式が行われました。この協定は、災害時に役場庁舎と町スポーツセンターに設置した二台の緊急時飲料提供自動販売機内の飲料が無償で町に提供を受けることができるほか、備蓄用飲料水として二リットルの天然水ペットボトル百二十本の無償提供（二年ごとに交換）、また、有償で飲料水の提供を受けることができる内容となっています。調印後、宮坂町長が「行政の備蓄には限界があり、国民の安全安心の確保のため社会貢献されている貴社に心から感謝したい」とお礼の言葉を述べると、樋口吉信同北海道支社長が「阪神淡路大震災から水をテーマに社会貢献活動をしています。管内では厚真が初。少しでもお役にたてれば」と応えていました。



協定書を交わす樋口支社長と宮坂町長

役場若手職員PT アツマ タウン ガイドを製作

役場若手職員4人のPTが4月から製作作業を進めていた「ATSUMA TOWN GUIDE」が8月末に完成しました。4人は厚真の新しい魅力を発見し、主に臨海施設ゾーンへの来訪者を厚真市街地に呼び込もうとパンフレットづくりに取り組み、取材を行い、文章やレイアウトなど話し合いを重ねながら製作。パンフレットはA5判のカラー刷り6ページで、厚真市街地の店舗や農園などを盛り込みイラスト調で描かれ親しみやすいものとなっています。PTでは1500部を印刷し、PR活動に役立てていきます。



パンフを製作したPTメンバー

祖先の思い脈々と 齊藤さん（軽舞）宅古民家再生



見事な梁（上）外観（左下）あいさつする齊藤さん

NPO法人北の民家の会が主催する古民家再生見学会が八月八日、齊藤信寛さん（軽舞）の再生された住宅で行われました。齊藤さんは、先代が百年以上前に建てた住宅の再生を岩見沢市にある業者に依頼。今年二月に解体、梁や柱などの部材を最大限に活用し、一部二階建て約百三十㎡の歴史と新しさが融合した住宅が八月始めに完成しました。齊藤さんは「先代が残してくれた材料はいたるところで活用されている。前の家から巣立っていった家族が訪れたときに思い出してもらうことが、先代に対するお礼と感謝だと思う」と町内外から集まった約八十人の参加者を前にそう話していました。

アジアはひとつ。両国のかけはしになって

町国際交流協会（館山春会長）が、苫小牧駒澤大学に勉強している韓国と中国から訪れた留学生4人を8月21～24日の日程で招き、町内3家庭にホームステイし、その家族や町民と交流を深めました。

21日、来町した留学生と受け入れ家庭の対面式と茶話会が行われ、館山会長が「アジアは一つという希望を持っている。国と国とは難しいこともあります。個々の相互理解を深めて日中、日韓のかけはしになってほしい」と留学生に歓迎のあいさつ。

留学生の皆さんは、23日には集まりリンピックで競技種目に参加し町民と交流を深め、また24日には上厚真小学校を訪問し、児童たちと質問コーナーやゲーム、給食と一緒に食べて日本や厚真を理解しようとしていました。



(上) 受け入れ家庭などと記念撮影
(中) 茶話会で受け入れ家庭と懇談
(下) 上厚真小学校で児童と交流



万が一を想定し サスマタ講習会

町小中高生徒指導研究協議会（吉田裕二会長・富野小校長）が八月二十四日、サスマタ実技講習会を富野小学校で行い、約三十人の教職員が警察官から効果的な使い方を学びました。サスマタは、刃物を持った犯人を制するために作られた道具で、万が一、学校などに侵入した不審者へ対しても規制したり自分の身を守る有効な道具として、町内の全学校に備え付けられています。



「働くことは楽しいです」 厚中生徒職場体験

厚真中学校（濱口明雄校長）の二年生二十四人が八月二十、二十一の両日、町内の事業所や農家、施設など十一カ所で職場体験をしました。中川商店に受け入れられた、三上勇くと高橋悠香さんは「接客の仕事をしたかったのでガソリンスタンドを希望しました。すごく楽しいです」と口をそろえ笑顔でそう話し、「ありがとうございました」大きな声でお客さんを見送っていました。



▲ギネス登録書

ギネスに登録されている 最長サーフボードが本町に

スポーツ用品店・㈱ムラサキスポーツから8月8日、ギネスブックに登録されている世界最長9.2mのサーフボードが町に寄贈されました。昨年8月、浜厚真で俳優の真木蔵人さんがこのボードを乗りこなし、ギネスに申請し登録されました。この寄贈は、町域臨海部をまちづくりにつなげようとしている役場若手職員4人のプロジェクトチーム（PT）の活動に同社が賛同したものです。ギネス登録書とともにボードの寄贈を受けた古川副町長は「しかるべきところに展示したい」とお礼を述べていました。



■あっちこっちどっち 3人1組で前後の人は目隠しをして真ん中の人が誘導。最初の種目から笑顔がはじけた。



■色あわせ 幼児とシルバーが同じ色のカードを合わせる種目。手をつないで仲良くゴールする姿はほほ笑ましい。



■チャレンジ・ザ・ギネス 長縄跳び。跳ぶ人も縄を回す人も体力を要します。今年は西町自治会の55回が最高でした。



■スター券の配布 種目ごとに参加者にはスター券が配られ、商工会テントで日用品やおもちゃなどと交換できます。

いい汗かいたね

第9回集まりンピック(第44回町民体育祭)

第9回集まりンピック(第44回町民体育祭)が8月23日、かしわ公園野球場を会場に行われ、12自治会の参加とオープン参加した町民の皆さんが運動会形式の催しを楽しみました。

開会式に先立ち中央小鼓笛隊の演奏で雰囲気盛り上げ、大会長の宮坂町長が「和気あいあいの中でスポーツを通して町民の皆さんが互いに交流を深めてください」とあいさつ。心配された天候は好転し、太陽がキラキラと会場を照らす中、グラウンドで奮闘する選手たちの一挙手一投足に、テント内から歓声や笑い声が起こっていました。



■開会式終了後ラジオ体操 参加した自治会員や一般参加した町民の皆さん全員でラジオ体操で体をほぐす。昭和55年に宣言した町民体力づくりの町らしい光景でした。



■パラシュートリレー 2人1組でパラシュートがバトン代わり。空気の抵抗を受けますが馬力のある厚真人は平気。



■たま入れ 運動会の定番種目。写真は23年ぶりに参加した共栄自治会。来年の出場もお待ちしております。



■ダービー バック走⇒2人3脚⇒3人4脚⇒4人5脚とリレー。4人5脚は大変むずかしそうです。



■初恋の味 シルバー対象の種目。後方に広がる青空の下、飲み干すジュースの味はいかがでしたか？

まちの話題 plus



目黒寄生虫館からの礼状と特別展示会の写真を見せる畑田さん



触覚に現れたロイコクロリディウムの幼虫

めずらしい寄生虫を厚真で発見 畑田さん(共栄) 東京に送り反響

畑田健さん(共栄)が務めている浜厚真の事業所で、生きて捕獲することがめずらしいカタツムリの寄生虫、ロイコクロリディウムの幼虫を見つけ、東京にある目黒寄生虫館に送ったところタイミングよくその寄生虫の特別展が行われている最中で、生きているロイコクロリディウムの幼虫を見た来館者や関係者に反響を呼びました。

7月28日に畑田さんたちは、事業所の庭で黄緑色の触覚を出している奇妙なカタツムリを発見。興味を持った畑田さんは各方面に問い合わせ調べた結果、鳥に食べてもらうためイモムシのふりをし、カタツムリにしか寄生しないロイコクロリディウムの幼虫と分かり、同寄生虫館に寄贈しました。畑田さんは「寄生虫という気持ち悪いイメージがありますが、これを見たとき何か引かれるものがあつたんです。東京でたくさんの人に反響があつたみたいで意外でした。こんな寄生虫がいるのは野鳥が飛来してくるウトナイ湖が近いかもしれませんね」とめずらしい寄生虫の発見に驚いていました。

「今シーズンの成果を記録に残して」

第29回小中学校水泳記録会が8月29日、中央小プールで行われ町内小学校から64人の児童が参加し力泳していました。開会式で大会長の兵頭教育長が「今シーズンの成果を記録に残すよう頑張ってください」と児童を激励。プールサイドで見守る児童や保護者の声援に後押しされた選手たちは、水しぶきを上げ力を尽くして泳いでいました。

大会新記録は次のとおり▶小3男子ビート板25分 高田智弘(上小) 38秒62 ▶小3女子背泳ぎ25分 畑田真穂(同) 25秒52 ▶小6女子バタフライ25分 松永百華(中央小) 20秒51 ▶小6女子平泳ぎ50分 海沼なつ実(上小) 51秒95 ▶小6女子自由形100分 同(同) 1分33秒18



声援に包まれる最終種目混合リレー

尊い犠牲の上に今日の平和と繁栄

平成21年度厚真町戦没者追悼式が8月28日、総合福祉センターで行われ、遺族や来賓約60人が参列し献花などを行い英霊の冥福を祈り恒久平和への誓いを新たにしていました。宮坂町長が「今日の平和と繁栄は、先の大戦で戦火に倒れられた戦没者の方々とかけがえのない肉親を亡くされたご遺族の努力の上に築かれたもの。戦争の悲惨さと平和の尊さを次世代に継承していく」と式辞。町遺族会の大岩滋雄会長が「平和な今日こそ戦争の悲惨さと幾多の尊い命が犠牲になったことを次の世代に語り継ぐのが遺族の務め」と参列者に述べていました。



献花を捧げる参列者

海猿さんから浮き方教わったよ

(社)日本水難救済所浜厚真救難所(澤口伸二所長)が主催して8月28日、富野小学校プールで富野小・軽舞小全児童26人が、万が一水の中に足を滑らせたときを想定した着衣水泳などを学びました。海上保安庁の潜水士が「溺れたときには浮いていなければ見つけることがむずかしい。今日はペットボトルなど身近な道具を使って浮かんでいられる練習をしよう」と児童たちに話し、早速服を着て靴を履いたままプールに入水。濡れた服が負荷になりながらも児童たちは真剣に水に浮く方法に取り組んでいました。



潜水士の指導で浮き方を学ぶ児童たち

私の大切な家族

ペット

太郎 ♂ 2歳 (犬・ミックス)

本郷 宮澤正明さん家族



奥さんの孝子さんと五男坊の太郎

「太郎を真ん中にしてお父さんと私とまさに川の字のように寝ているんですよ。寝るのも起きるのも一緒なんです」とやさしい笑顔で話す奥さんの孝子さん。

宮澤さんご夫妻には4人の息子さんがいて、それぞれ独立し家を離れた矢先、4番目の息子さんの助言もあって、5人目の息子として迎い入れられた太郎。「太郎がいるからいつも家の中はにぎやかで寂しくないし癒されるんです。お父さんも犬が大好きでかわいがっているものですから、4月にお父さんが入院したときには、太郎は自家中毒症を起こしたくらいなんです」と孝子さんはそう話し親子の絆は深い。

太郎には仕事がある。玄関に配達された新聞と郵便物をリビングまで持ってくること。そんなかいがいしく働く太郎に毎日目を細めている宮澤さん夫妻だ。

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 (☎27-2322)

本の

私の出会った素敵な本

らいさんよう
「頼山陽」

見延典子／作

共和 桐木政三さん

「本当におもしろくて読み終わるのが惜しいくらいの本だったね。そんな本は今までに数冊しかない。それだけ素晴らしい本ですよ」と太鼓判を押す桐木さん。タイトルの頼山陽は、江戸末期に自由闊達で反骨の文筆家・思想家の名前で、その破天荒で波瀾万丈の生涯を描き上げた長編歴史小説。「頼山陽」は青少年センター図書室の新刊コーナーで目に入った本で、そこで紹介されていなかったら読むことがなかったかもしれない本だという。「センター図書室は新刊を入れるのが早いし、話題の本や注目されそうな本を早々と貸し出しているの、農閑期は“オレの図書館”といってるくらい利用しているよ」と笑顔を見せる。

「農繁期は小説は読みたいけれどあえて読まない。忙しいと小説の内容に集中できないからね。だから農閑期になるとたまっていたエネルギーが一気に堰を切って各ジャンルの小説を読みふけるんだよ。今は読みたい小説が頭の中に山積みなんだ」と目尻を下げる桐木さんだ。



「アメリカでは『アズ』といわれてました」と上手な日本語を話すガルシアさん。国などが支援しているJETプログラム事業により、8月2日に来町した9人目の英語の先生、アズさん。主に中学校と高校で教壇に立つほか子育て支援センターで幼児と英語でふれあったり、大人を対象とした英会話教室の講師を務める。

「大学1年生のときから日本で英語を教えることができるJETプログラムに興味がありました。今年の5月に大学を卒業して、この仕事が初めてになります。大学では専攻が数学だったのですが、高校の時の数学と違って、大学の数学は抽象的ですからぐちゃぐちゃで…」と屈託なく笑う。

在学中、関西方面の大学に4カ月間短期留学を経験。「ホームステイ先のお父さんやお母さんが、私

の生活を支えてくれ日本語も教えてもらいました。日本食では、お父さんが納豆をよく食べていたので納豆も食べられるし、きつねうどんやお好み焼きが好きなんです。4カ月はあつという間に過ぎ、私の忘れられない思い出なんです」と話しこの時の経験が2度目の海を渡る気持ちを後押ししたのかもしれない。

大きな町よりも小さな町の小さな学校に赴任することを希望していたアズさんだが、日本の北にある北海道の厚真という町に赴任先が決定した知らせを聞いて、早速、厚真のホームページを開いてイメージを膨らませていた。「厚真に着いたときと2つの中学校に初めて訪れたとき、希望がかなったと思います。厚真は落ち着いた雰囲気、町の印象で、学校はどちらの生徒たちも気持ちの優しい人ばかりという印象です」。

「厚真町や生徒たちにとつていい英語の先生になりたいです。皆さんとの出会いを楽しみにしています。住んでいたサンディエゴは雪が降らないので北海道の冬が楽しみです。ぜひウィンタースポーツにもチャレンジしてみたいですね」と笑顔で抱負を話した。

人

小さな町と小さな学校が好き

新町 アズセナ ガルシア さん (21歳)

いきいき

ふるさと

凶鑑



集まりンピックを楽しむアズさん (中央)

8月1日～8月31日届出分

Date	Time	Location	Description

日時 10月14日(木)10:00～12:00
場所 総合ケアセンターゆくり調理実習室
対象 1歳半から就学前のお子さんと保護者の方(託児あります)
作る料理 ご飯もの、汁もの
持ち物 エプロン、三角巾、お手ふき
申込締切 10月5日(月)
申込先 子育て支援センター
☎27-2438

小学生のときから作文が苦手で、四〇〇字詰め原稿用紙一^{ジャ}を埋めるのにも苦勞していたことを思い出す。特に読書感想文が得手でなく高校生になっても本の前半部で読み止め、巻末の解説頼みでマスを埋める有様だった。そのDNAは変化することなく今があるので、広報担当者として広報紙のマスを埋めていくことに対する苦意思識は消えない。「どおりでここ何年かの広報紙は文より写真が多い」と思う方が多数いると

思うが、「その通り！」と大きな声で返答したい。

広報担当になってカメラに興味を持つようになり、私的に購入したカメラは十台以上。そのほとんどが中古のもののだが、写真を撮ることよりもカメラの機能美に興味あり、見たたり触ったりすることが好きだ。

小二になる息子に「作文好きか？」と聞いてみた。迷うことなく即座に「大っ嫌い！」。DANは確実に受け継がれていて、うれしいやら悲しいやら……（木）

子育て支援センター「ゆうゆう島」情報



月	火	水	木	金
	「Hello えいこ！」の新しい先生は、8月にアメリカから来町したガルシア先生です		1 『乳幼児相談』、 午後は休館	2 フリーマーケット準備のため 休館
5 開放日	6 開放日	7 びよびよ広場	8 開放日	9 開放日
12 休館日	13 開放日	14 子育て講座 『親子料理教室』（予約要）	15 開放日	16 開放日、保育園 ホール開放
19 開放日・ 「Hello えいこ！」 （ハロウィン・予約要）	20 開放日	21 びよびよ広場	22 開放日	23 開放日、午後はおもちゃ洗いのため休館
26 開放日	27 開放日	28 開放日	29 開放日	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からどうぞ！
厚真町ホームページ <http://www.townatsuma.lg.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（10月はお休みです）
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。

※『Hello えいこ！』 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） 子育て支援センターへ！！

「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、今月は『図書カード』をプレゼントします。

町小中高生徒指導研究協議会が8月24日、富野小学校で不審者等から児童生徒の安全を確保するため、ある道具を使った実技講習会が行われました。さて、その道具の名前は何でしょう？

【ヒント】答えは今月号の広報の中に！

▶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) 9月30日(水)

▶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)

【8月号の答え】 福岡県

【8月号の正解者】 8月号の応募者は8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

- 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

子育て支援センターでは、子育てサークル「にこにこサークル」の活動としてフリーマーケットを次により開催します。

い。また、提供品も受け付け中ですのでよろしくお願いします。

■日 時
10月3日(土)午前9時～11時30分

地域の皆さんから提供していただいた、子ども用衣類・靴・帽子、玩具、ベビーバス・ベッドなどの育児用品など品ぞろえ多数。無料で提供しますので、お誘い合わせの上、お越しください

■場 所
子育て支援センター
(京町保育園に併設)

■問い合わせ先
同センター (☎27-2438)



昨年のマーケットの様子



代表／木戸忠好さん
 会員／10人
 活動日／毎週月・水曜日
 活動場所／スタードーム
 対象／小学生～一般
 連絡先／☎27-2324（事務局・山家勝夫さん）



ラリーの音がドームの天幕に反響して心地良い音色を
発する。スタードームにはテニスがよく似合う。

ソフトテニス同好会は、昭和45年に設立された同協会の流れをくむ伝統ある団体。「会のモットーは和気あいあいと楽しんでいい汗を流すことです」と笑顔で話す代表の木戸さん。プレーしているときは笑顔が絶えないが、会員の中には学生時代、全国大会の常連だった選手もいる。事務局の山家さんは「スタードームという素晴らしい施設があるので、テニスをする人がもっと増えればいいと願っているんです。小学生や初心者の方でも基本から指導します。目指すは『テニスの町・厚真』ですね」と息も心も弾ませてそう話す。「気軽にのぞいてみてくださいね」と口をそろえる会員の皆さんだ。

掲載を希望するサークルなどは総務課総務人事グループへ（☎27-2322）

寄せられた声

厚真にはおばあちゃんが住んでいてお盆に帰ったときに広報を見ました。厚真はたくさん自然があ

つていいですね。パークゴルフやこぶしの湯にもお風呂入りに行きましたよ。ずっとおばあちゃんに元気でいてほしいと思います。

（札幌市／16歳／女性）

(札幌市／16歳／女性)



厚高インフォメーション



宿 泊 研 修

夏休み明けの八月十七・十八日の二日間、前期課題調査がありました。これは、日頃の家庭学習の成果を試すもので全学年実施しています。

三年生は、六月九～十一日の三日間、町内十五カ所の企業・団体で職場体験学習を実施し、その体験発表会を八月二十一日に全校で行いました。パソコンのパワーポイントというプレゼンテーションソフトを用いて学んだこと・反省点などをわかりやすく発表していました。本校はこの取り組みを始めて今年で十八回目になります。社会の厳しさや、自分の適性を知ることのできる職場体験学習となりました。ご協力下さった皆様には心から厚くお礼申し上げます。

八月二十六～二十八日の三日間、一年生は、国立ひだか青少年自然の家で宿泊研修を行いました。レクリエーションや北日高岳登山などの行事に取り組み、研修目標を達成することができました。

三年生は進路に向けて本格的に準備が始まっています。就職希望者にとっては求人数が少なく厳しい状況となっています。



上厚真小 5年
やまだ こうし
山田 耕司さん (11)
「名づけて『青の洞窟』です！布を素材にして液体ネンドを塗りながら形を整えてみたんです」



上厚真小 5年
くろき あい
黒木 麻生さん (10)
「巣箱です。全体にバーナーを使って焼き色をつけて周りの環境になじむように工夫してみました」

わたしたちの作品

今月の記念日

9月29日は「クリーニングの日」

「クリーニング」をより身近に感じてもらうと、全国クリーニング生活衛生同業組合連合会（全ク連）などが定めました。日付けの由来は、「九二九（クリーニング）の語呂合わせであり、消費者、クリーニング業者ともに、覚えやすく、親しみをもてるようにしています。

全ク連のサイト「LD倶楽部」には、「クリーニング基礎講座「衣類のお手入れ」など、お役立ち情報が紹介されています。

「クリーニング基礎講座」では、衣類を買う際のアドバイスとして、縫い付けラベルや下げ札に明記されている素材（組成表）、取扱（取扱の絵表）、表示者などの表示を確認すること、販売員に取り扱いについて確認することを勧めています。

また、汚れの性質や、汚れに応じたクリーニングの手法を解説しています。「よいクリーニング店の目印」では、

目印となる「Sマーク」や「LDマーク」のほか、お店の様子や店員さんの態度などを目安に選ぶとよいとアドバイス。特に、お店は中も外も清潔で整理整頓が行き届いているか、店員さんが品物を受け取る際にきちんとボタンやシミの確認をしてくれるか、店員さんが技術的な説明や相談のつてくれるかどうか参考になると紹介しています。

さらに、「衣類のお手入れ」では、季節や素材に合ったお手入れを紹介しています。夏には、汗をかいたら、早目の洗濯をするように呼びかけています。少しでも汗の汚れをほうっておくと、衣類の変色などといった事態を招くからです。汗ジミができたなら、クリーニング店に相談するとよいようです。

大切な衣類が長く着られるよう、クリーニングを上手に活用したいものです。

文 芸 あ つ ま ◆ 短 歌 ◆

台風はポットを覆いしビニールを嘲笑ふがに剥がしてゆきぬ
ガラス戸のさんにつかまり張り付きて覗く仔猫はむささびのごと
うだる様な日中の暑さも過ぎ去りて選果場の窓辺にも秋風の吹く

（あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第14号』から抜粋）

（新町 中田 八重）
（上野 宮崎 静恵）
（本郷 森本 厚子）

ぼくの・わたしの クラスじまん

ともだちっていいな



そのち とみ の しょうがっ こう 富 野 小 学 校



紹介してくれたのは…

富野小学校5・6年生のみなさん
（書いてくれたのは）森山陽花さん（5年）

私達の学級は、五年生が一人、六年生が三人、合計四人の明るく元気なクラスです。

四人とは思えないくらい楽しいです。

毎日、レベルアップを目指して頑張っています。例えば、下級生にはやさしく、先生方にはいいに礼儀正しくしています。

授業中は少しおしゃべりが多いですが、国語の漢字や書写の時間は、電気の音が聞こえるくらい集中しています。

面白く楽しい人、話をまとめられる人、絵が上手い人などとても個性的で、けんかをしてすぐに仲よくなれたりします。それにみんな、相手のいい所をすぐに見つけられ、どんな状況でもほめ合います。

いつも協力し合い、行事の時には、しんけんに取り組み、先生方が指示を出す前に状況をはんだんし、下級生に指示を出します。

いつまでも明るく、元気で仲の良いクラスでいたいです。

障害基礎年金ってどんな年金？

(注) 身体障害者手帳等の等級と異なります。

年金窓口で問い合わせの多い、障害基礎年金についてお知らせします。

どんなときこ？

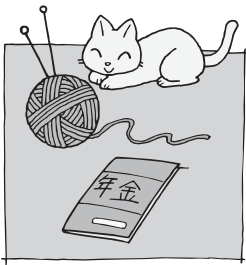
病気や事故で障害が残ったとき

- 国民年加入中（または加入していた方で60歳～65歳未満のとき）に初診日（初めて医師の診断を受けた日）のある傷病で、初診日から1年6カ月たったときに請求できます。
- 初診日から1年6カ月月後が20歳前のときは、20歳になったときに請求できます。
 - 初診日から1年6カ月月後に請求せず、その後に障害が重くなった場合は、65歳になるまで請求できます。

年金額は？

1 級 990,100円（2級の1.25倍） 2 級792,100円

- 生計を共にする18歳未満の子がいるときは次の額が加算されます。
- 2人目まで 1人につき 227,900円
 - 3人目以降 1人につき 75,900円
- ※平成21年度の金額です。



年金を受けるためには？

①と②の両方の条件を満たす必要があります

- ①障害の等級が該当していること
国民年金法による1級、2級の障害の状態であること。
- ②一定の保険料を納めていること
初診日の前々月までの保険料納付期間や免除期間などが、加入すべき期間の3分の2以上であること。
※初診日が20歳前のときは納付条件はありません。

基礎年金のほかにも給付があります

第1号被保険者の遺族給付である遺族基礎年金は、子のいる妻と子しか受給できません。
そこで、以下のような2つの独自給付があります。
また、定額保険料に上乗せして付加保険料を納めると、付加年金が受けられます。

●●寡婦年金

対象となる人

- 亡くなった人

第1号被保険者として保険料を納めた期間（免除期間を含む）が25年以上ある夫

- 受けとる人

10年以上婚姻関係（事実婚も含む）のあった妻が60歳から65歳になるまで

寡婦年金額

夫が受けられたであろう第1号被保険者にかかる老齢基礎年金の4分の3

●●死亡一時金

対象となる人

- 亡くなった人

第1号被保険者として保険料を納めた期間（免除制度により一部納付した期間は納付率に応じて期間を算出）が3年（36カ月）以上ある人が老齢基礎年金、障害基礎年金のいじれも受けずに亡くなったとき

- 受けとる人

①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹
受けられる順序もこのとおりです。

死亡一時金額

第1号被保険者として保険料を納めた期間に応じて下表のとおりです。

保険料納付月数	金 額
36カ月以上180カ月未満	12万円
180カ月以上240カ月未満	12万5,000円
240カ月以上300カ月未満	17万円
300カ月以上360カ月未満	22万円
360カ月以上420カ月未満	27万円
420カ月以上	32万円

☎国民年金についてのご相談・お問い合わせは、役場町民課町民生活グループ（☎27-2323）
苫小牧社会保険事務所（☎0144-36-6131）

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。

国民年金保険料は、まとめて前納すると割引きがあり、お得です！

平成22年3月分までの国民年金保険料をまとめて納付すると、保険料額が割引きされてお得なうえ、納め忘れもなく安心です。

今年の10月に、10月分～翌年22年3月分を前納した場合

◆通常の保険料

87,960円（14,660円×6カ月）

◆口座振替による当月末振替（早割） 1カ月50円割引き

87,660円（14,610円×6カ月）

300円お得

◆納付書・クレジットカード納付による6カ月前納

87,250円

710円お得

◆口座振替による6カ月前納

86,960円

1,000円お得

■納付する月による納付額と割引額

納付月	平成21年			平成22年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
通常保険料	87,960円	73,300円	58,640円	43,980円	29,320円	14,660円
前納（納付書）	87,250円	72,820円	58,350円	43,840円	29,270円	14,660円
クレジットカード納付	87,250円	—	—	—	—	—
前納（口振）	86,960円	—	—	—	—	—
割引額	1,000円	710円	480円	290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～翌年3月分）および当月末振替（早割）のみとなります。

※クレジットカード納付による前納は、1年分（4月分～翌年3月分）、半年分（4月分～9月分、10月分～翌年3月分）のみ

申し込みなどの詳細については、苫小牧社会保険事務所（☎0144-36-6131）へ

配偶者の退職（失業）による第3号被保険者の資格を失った場合は？

サラリーマン（厚生年金・共済組合の加入者）の被扶養配偶者は、「第3号被保険者」として、国民年金に加入していますが、配偶者が退職（失業）して失職すると、夫婦ともに市区町村の国民年金窓口で国民年金の「第1号被保険者」になるための手続きを行い、お一人月額1万4,660円の保険料を納めることになります。

※第1号保険者は、原則、20歳以上60歳未満の方に限られています。

ほけんの掲示板 10月



乳幼児健康相談

とき・ところ 1日(木)
10:00～11:30 子育て支援センター
対象 H20.7.2～H21.8.1生まれのお子さん
持ち物 母子手帳、バスタオル

歯科検診・フッ素塗布

とき(受付時間)・ところ
6日(火) 9:00～9:30 厚南会館
7日(木) 9:00～10:00 総合ケアセンターゆくり
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ご案内します。申し込みは10月2日(金)までに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

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 26日(月)～30日(金) ※29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カ月までのお子さん
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)
※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。

小児マヒ(ポリオ)予防生ワクチン投与

とき 19日(月)～23日(金)
※午前中のみですご注意ください
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。
受付時間は9:00～11:30です。
対象 生後3カ月～18カ月までのお子さん
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カ月を過ぎても、生後90カ月までは投与できます。上記以外は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

「食欲の秋!!みなさんどのように過ごしますか

みなさんは秋といえば、どんなことを思い浮かべますか?

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…などまだまだたくさんあります。

今回は、みなさんの中にも最初に思い浮かべた人もいますでしょう。「食欲の秋」についてお話しします。

秋はなぜ食欲が出るのか

一つは、夏の暑さで弱っていた消化器官が回復し、活発になるため、身体がエネルギーを必要として食欲が増進します。

もう一つは、野生の動物たちは、冬に備えてたくさん食べる必要があります。いつも食べ物があふれているわけではないため、たくさん食べ物があふれる秋のうちにできるだけ多く食べたためにおき、食物の少なくなる冬の生命維持のエネルギー源として蓄えているのです。人間にもこの働きは備わっています。秋から冬に向けてエネルギーの素になる脂肪を蓄えようとしています。

そのため、夏場に比べてやせにくくなるのです。

食欲をつかさどっているのは3つの中枢!!

食欲は大きく分けて、脳内にある3つの中枢によってコントロールされています。

食欲1:摂食中枢(空腹中枢)

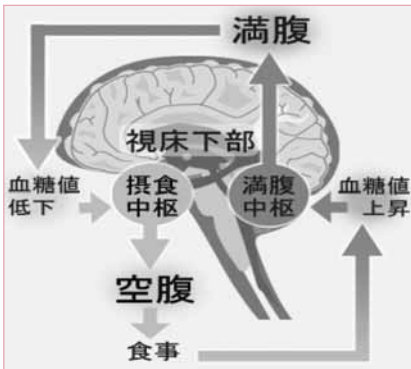
摂食中枢は脳の視床下部にあり、血液の中のさまざまな物質の濃度を感知するところです。血液の中のブドウ糖が足りなくなると脳に「糖を補給せよ!」というサインを送ります。

食欲2:満腹中枢

満腹中枢も脳の視床下部にあり、食事中に増えた血液中のブドウ糖量を感じます。血液中の満腹物質や脂肪、たんぱく質の増加、十二指腸の変化などの情報から脳に「もう十分だから食べるな!」とサインを送ります。

食欲3:感覚中枢

この中枢は視覚、嗅覚、聴覚などの五感が記憶を呼び覚まし食欲が喚起され、お腹がいっぱいなのに食べてしまうという行動を起こしてしまいます。



食欲をコントロールする上で、摂食中枢と満腹中枢のバランスはとても重要です。また、感覚中枢のコントロールも必要となり、食欲は複雑なネットワークの上に成り立っています。

この時期だからこそしっかりと食生活を

特定健康診査・基本健康診査が終わり、やれやれと思うところに「味覚の秋」がやってきます。たくさん誘惑がありますが、気を抜かず、健康の維持・増進を心がけましょう。

「肥満を防ぐ4つのポイント」
ゆっくりよく噛んで食べる

遅食いの人は自然にゆっくりゆっくり食べられる物(噛みごたえのある物)を選び、よく噛みながら食事をゆっくりすることで味覚を楽しめます。また、満腹感をしっかりと実感できることで食べ過ぎを防止できます。

1口15回から始めてみましょう。

夜遅い食事をやめる

就寝前3時間以内の食事は控えましょう。

秋の味覚「果物」には吸収されやすい糖分が多いので、夜ではなく朝や昼に食べましょう。

こまめに体を動かしましょう

「スポーツの秋」とまではいかなくとも秋は涼しく、運動を始めるにはよい季節です。特別に運動時間を作れないときは、通勤時などを利用して少し多めに歩いたり、ストレッチやスクワット、腹筋などちょっとした時間で行なえることをこまめに行ってみましょう。

例えば、立っている時、座っている時、姿勢に気を付け、お腹を引っ込めるというだけでも筋肉がつき、代謝がよくなります。

秋の味覚でおいしいレシピ さつまいもときのこごはん

《材料》

米 2合、さつまいも 1本、まいたけ 1/2パック、しいたけ 1/2パック、酒 大さじ1、みりん 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、塩 小さじ

《作り方》

- ①米をとき、炊飯釜の中に入れ、水を2合の目盛りまで入れ、30分置く。
- ②まいたけは小房にさき、しいたけは薄くスライスし、さつまいもは1cm幅に切り、調味料をからめる。
- ③炊飯釜の水を大さじ3杯捨てて、②を加え、普通に炊飯する。



ストレスをためない

無理な食事制限によるダイエットも大きなストレスになります。また、ストレスの解消によくいわれる「やけ食い」「どか食い」も逆にストレスになります。

さまざまなストレスが食欲を必要以上に大きくする原因になります。

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	(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 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
4日(日)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	(0144)72-1201	
	外科系	三上外科整形外科	元中野町3-8-14	(0144)33-7815	
11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	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
12日(祝・月)	内科系	花輪内科循環器科医院	三光町5-6-15	(0144)36-2555	
	外科系	山下医院	大成町1-7-3	(0144)72-8828	
18日(日)	内科系	苫小牧消化器科外科	北栄町3-5-1	(0144)51-6655	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
25日(日)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	(0144)55-8811	
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	(0144)74-2111	

苫小牧市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2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001 4月1日から旧苫小牧保健所跡に新設・移転しています。 ※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。
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	

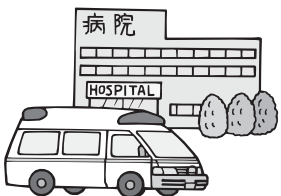
★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<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ください。



調査

苦小牧都市圏パースン
トリップ調査(交通実
態調査)にご協力を

北海道と苦小牧・白老・厚真・安平・むかわ町は、将来の道路網の計画や公共交通機関のあり方を検討するため、約250世帯(厚真町対象分)を対象に「苦小牧都市圏交通実態調査」(人の動きをとらえる交通実態調査)を実施します。

10月上旬から、無作為に選んだ各家庭を調査員が訪問して調査票の配布・回収行いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先

苦小牧都市圏交通実態調査実施本部(☎0800-800-1361)または役場まちづくり推進課企画調整グループ(☎27-3179)

募集

公営住宅の入居者を
募集します

町では、本郷地区に建設している公営住宅(本郷第2団地4号棟)の入居者を次により募集します。

入居を希望する方は、家賃、入居資格などの詳細をお確かめの上、期間内に関係書類を添えてお申し込みください。入居決定は10月上旬で、実際に入居できるのは

工事完了後の11月10日以降になります。

募集の戸数

2LDK 1戸(1階)
3LDK 2戸(2階)

専用面積等

61・29㎡(2LDK)
70・60㎡(3LDK)

規模・構造

鉄筋コンクリート造2階建(階段室タイプ)

設備等

オール電化住宅(蓄熱式暖房機、電気温水器、IHクッキングヒーター設置済)、浴室はユニットバス、トイレは水洗化(公共下水道)

募集期間

9月15日(火)～9月30日(水)、土日・祝祭日の除く午前8時30分～午後5時30分

問い合わせ・申し込み先

役場建設課建築住宅グループ(☎27-2325)

募集

健康ふれあいマラソン
大会の参加者を募集

教育委員会では、10月12日体育の日に「第10回健康ふれあいマラソン大会」を町スポーツセンター周辺を会場に行います。

さわやかな秋の田園を舞台に、家族や仲間に参加してみませんか。

日時

10月12日(月) 体育の日
午前9時30分から開会式

場所

町スポーツセンター周辺道路

種別

・小学生の部(各1～6年) 男・女(3km)
・中学生の部(1～3年) 男・女(男子5km、女子3km)
・一般の部男・女(男子5km、女子3km)
・ウォーキングの部(未就学児童と保護者・3km)

申し込み期限

10月2日(金)

※小中学生は学校を通して9月30日(水)まで

問い合わせ・申し込み先

町スポーツセンター(教育委員会生涯学習課社会教育グループ、☎27-3775)

催し

胆振動物愛護フェスティバルにご来場を

胆振獣医師会では、人と動物の絆をテーマに次により「第3回胆振動物愛護フェスティバル(共催/胆振支庁など)を行います。入場は無料ですので、お気軽にご来場ください。

日時

10月4日(日) 午前11時～午後3時

場所

来場ください。

期日 9月25日(金)

問い合わせ先

役場まちづくり推進課企画調整グループ(☎27-3179)



保護

35cm未満のマツカワは
海中に還元を

現在、カレイの一種であるマツカワ(別名タンタカ、タカノハ)の天然魚は少なく、ほとんどが人が育てて海へ放流した魚です。海に放流されたマツカワは、2歳の冬には約40cmと数年で大きく成長します。

函館市恵山岬からえりも町までの渡島、胆振、日高支庁の太平洋沿岸では、このマツカワの稚魚の放流を行っています。

この海域では資源保護のため、海区漁業調整委員会指示により、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ぬので、皆さんもこの内容を守るようお願いいたします。

問い合わせ先
胆振海区漁業調整委員会

特定疾患医療受給者証などの
更新手続きについて

特定疾患医療受給者証の更新手続きについて

特定疾患医療受給者証を10月1日以降も引き続き使用するには、更新手続きが必要です。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。

■必要書類

- ①有効期間更新申請書兼臨床調査個人票
- ②世帯全員の住民票
- ③健康保険証の写し
- ④平成20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証明される場合は不要です)

国保以外の方/本人または扶養する方の分
※住民税を支払っていない場合は、平成21年度町道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

※①は記載日から、②は発行日から3カ月以内のもの

ウイルス型肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策
医療受給者証の更新手続きについて

ウイルス型肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証を10月1日以降も引き続き使用するには、更新手続きが必要です。

対象となる方へは、下記へお問い合わせください。

■受付期限 9月30日(水)
(土曜・日曜・祝日は休みです)

■提出・問い合わせ先
苦小牧保健所健康推進課保健予防係
☎053-0021
苦小牧市若草町2丁目2-2
(☎0144-34-4168)

■巡回行政相談所を開設します■

総務省では、行政相談制度について広く国民に理解していただくために、秋の行政相談週間(10月19日から25日まで)を設けています。

この行政相談とは、皆さんから国の行政機関や特殊法人(JR、NTT、郵便局など)などに対する苦情や要望などを、行政相談委員が公平な第三者的立場で問題解決のお手伝いをし、行政の改善に役立てるものです。

次の日程で「巡回行政相談所」を開設します。
相談は無料で、秘密は守られます。悩みや苦情を抱えている方はご相談ください。

■日時・会場

- ・10月20日(火) 午前10時～正午
総合福祉センター
- ・10月20日(火) 午後1時30分～午後3時30分
厚南会館

■相談員

行政相談委員 前田正行さん(本郷・☎27-2501)

■問い合わせ先

役場総務課総務人事グループ(☎27-2322)

無料調停相談が
行われます

相談

財団法人日本調停協会連合会と苦小牧調停協会では、次により「無料調停相談」を行います。

秘密は守ります。相談のある方は、直接会場にお越しください。

■問い合わせ先

苦小牧簡易裁判所
(☎0144-32-3295)

■日時

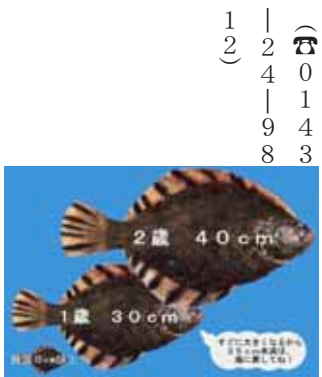
10月14日(火)
午前10時～午後6時

■場所

苦小牧市民活動センター3階
(苦小牧市若草町3-3-8)

■相談内容例

お金を貸したり返してもらえない/土地建物の賃貸借の紛争やその明け渡し/夫婦間がうまくいかない/離婚したいが財産分与の話し合いがつかない/消費者金融の問題/交通事故に関する問題など



森づくりの参加者を募集します

北海道胆振森づくりセンターでは、地域の皆さんと森づくりについて考えたり、枝打ちの体験事業を行います。皆さんの参加をお待ちしています。

北海道の森林（もり）見学ツアー
裏山の道有森を見て、触れて、森づくりと一緒に考えてみませんか？

日時

10月15日（木）
午前10時30分～午後2時30分

場所

幌内（胆振管理区内道有林）

持ち物等

- 動きやすい服装
- 長靴、帽子、雨具、タオルなど
- 昼食、飲み物

募集人数

10人（定員になり次第締切）

申し込み期限

10月7日（水）

その他

- 少雨決行
- 集合場所は役場前で、そこからはセンターの車両で移動します。
- 参加料無料

厚真ダムの水源林枝打ち体験

厚真ダム上流の森で、水田や畑に水を供給する上で大切な水源林を手入れ（枝打ち）する体験事業を行います。

日時

10月25日（日）
午前9時30分～午後1時40分

場所

幌内（胆振管理区内道有林）

体験内容

ノコによるアカエゾマツ人工林の枝打ち

持ち物等

- 動きやすい服装
- 長靴、帽子、軍手、タオルなど
- 昼食、飲み物
- ※ノコとヘルメットは貸し出しします。

募集人数

20人（定員になり次第締切、小学生以下は保護者同伴）

申し込み期限

10月19日（月）

その他

- 集合場所は役場前で、そこからはセンターの車両で移動します。
- 参加料無料

ツアーと体験事業の申し込み・問い合わせ先

北海道胆振森づくりセンター
森林整備課（☎0144-7215121）

苦小牧・フェリーフェスティバルにお越しを

北海道運輸局苦小牧海事事務所では、苦小牧西港と同東港で、地域住民の皆さんに停泊中のフェ

リーを見学して船旅を体感してもらおうと「苦小牧フェリー・フェスティバル」を次により行います。

日程

- ◆苦小牧西港
- ・10月24日（土）午後1時30分～太平洋フェリー「きそ」
- ・10月25日（日）午後3時30分～商船三井フェリー「さんふらわら」
- ◆苦小牧東港
- ・10月26日（月）午後12時30分～新日本海フェリー「すずらん」

主なイベント

船内ラウンジショー見学、スイートルームほか船内施設見学、洋上風景のビデオ上映、参加者全員に記念品と無料往復乗船券（各日ともペア1組2名）が抽選であたるほか、ソフトドリンク（無料）提供、食事（有料）
※イベント内容は開催日ごとに異なりますので、問い合わせ先などでご確認ください。
運航状況により予告なく見学の中止、見学船舶の変更およびイベント内容を変更する場合があります。

申し込み方法

応募は官製はがきで申し込みください（定員は各日とも150人）。

問い合わせ先

北海道運輸局苦小牧海事事務所（☎053-00004 苦小牧市

港町1-6-15、☎0144-3215901、北海道運輸局ホームページ＜http://www.bmlt.go.jp/hokkaido/＞

募集

苦小牧高等技術専門学院の学生を募集します

北海道立苦小牧高等技術専門学校では、次により平成22年度の学生を募集します。

募集科目および応募資格

- ・普通課程
- 自動車整備科、電気機器科、金属加工科／訓練期間1年間／平成22年3月に高等学校を卒業する方または高等学校卒業と同等以上の学力を有する方
- ・短期課程
- エクステリア技術科／訓練期間1年間／平成22年3月に中学校を卒業する方または義務教育卒業以上の学力を有する方

応募手続き

①入学願書、健康診断書、受験票を提出してください。
②離転者の方は、最寄りの職業安定所にご相談ください。

願書受付期間

- ・普通課程
- 11月1日（日）～11月20日（金）
- ・短期課程
- 12月1日（火）～1月20日（水）

入学選考日

普通課程 12月7日（月）

- 枯れたように見えても芽吹きます
- 蜂ですが人に刺すことはありません

カラマツ林でハバチの被害発生

厚真町内でお盆過ぎから赤くなったカラマツ林が見られるようになりました。これは、主に「カラマツハラアカハバチ」の食害によるものです。森林の中には、昆虫などの多様な生き物が生息しており、食害性昆虫が大発生することにより、葉が食べつくされ森林が枯れたように見える場合があります。近年、道央地域を中心にこのハバチの食害が広がっていますが、木が枯れる心配はほとんどなく、その年の秋か次の春には芽が吹くといわれています。毎年繰り返し発生し、被害林は一時成長が抑制されますが、数年で終息するといわれています。

苦小牧広域森林組合 ☎27-2429

地震防災体験学習

最近、国内外で大規模な地震災害が多発しています。地震による被害を軽減するためには、住宅・建築物の耐震性能を高めておくことが何より重要です。

このため、社団法人日本建築学会などでは、地域住民の方々と体験学習を通して建物の耐震性に対する理解と地震防災技術の普及を図り、地域の防災力の向上に寄与することを目的に、次により厚真町で

「地震防災体験学習」を開催します。

体験学習では、住宅の耐震診断体験、避難食づくりや試食会などを行います。皆さんの参加をお待ちしています。



参加者募集

- ◆日時 10月3日㊥ 午前9時～午後1時
- ◆会場 総合ケアセンターゆくり
- ◆内容 ①地震と建物の耐震性の話
②住宅の耐震診断の話
③室内の安全対策の話
④住宅の耐震診断の体験
⑤避難食づくりと試食
⑥展示（非常持ち出し品、非常食料など）

- ◆参加料 無料
- ◆定員 40人（申し込み先着順・小学生以上）
- ◆申し込み期限 9月24日㊥
- ◆申し込み先 役場建設課建築住宅グループ ☎27-2325
- ◆問い合わせ先 北海道立北方建築総合研究所 ☎0166-66-4211

主催 社団法人日本建築学会北海道支部 北海道立北方建築総合研究所
共催 厚真町 後援 北海道（建設部住宅局建築指導課 総務部危機対策局防災消防課）

古着を回収しています
繊維リサイクルにご協力を

着なくなった服などは、ウエス（工業用雑巾）として再利用できます。このため町では、平成19年6月から不用になった衣料品などを回収していますので、ごみ減量化のため皆さんのご協力をお願いします。

回収ボックス設置場所

総合福祉センター、厚南会館、京町保育園、宮の森保育園（上厚真）

回収できるもの

メリヤス地	シャツ・Tシャツ・ベビー服・ポロシャツ
メン地	シャツ・トレーナー・Yシャツ・ブラウス・パジャマ
タオル地	タオル・バスタオル・タオルケット・ベビー服・バスローブ
ネル地	ネマキ

回収できないもの

吸収性の悪いもの	Gパン・毛糸類など
裏地のあるもの	背広・スーツなど
厚地のもの	コート・ジャンパー・毛布など
中わたの入っているもの	布団・座布団・ぬいぐるみなど
小さいもの	くつ下・ハギレなど
濡れているものやベットなどに使用した臭いや汚れのひどいもの	

出すときの注意事項

- ①綿50%以上の物で、洗濯してあれば少々のシミ・黄ばみ・破れ、色物は問いません。
- ②ボタンやファスナーは、そのままでも構いません。
- ③紙袋やビニール袋は、回収ボックスに入れないでください。

問い合わせ先

役場町民課町民生活グループ
☎27-2323

かなや りお
金谷 梨央ちゃん
H 18・12・29 生
父— 富 大さん
母— 瑠 美さん
(上厚真)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「お姉ちゃんやいとお兄ちゃんの後を追っ
かけ負けないで遊んでいる活発な女の子ですね。
おじいちゃんの畑で採れた豆やトマトなどの野
菜が大好きで、ご飯より好きなくらいなんです」



たかはし ゆら
高橋 優空ちゃん
H 19・1・7 生
父— 卓 嗣さん
母— 志 穂さん
(本 郷)



●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「ちょっぴり恥ずかしがり屋さんですが、弟のめ
んどろをみたり笑わせてくれるやさしいお姉
ちゃんですね。弟が喜んでいる姿がうれしいよう
で、それを見ると女の子なんだなあと思います」

■今月の表紙

富野小学校プールで8月28日、富野小・軽舞小合同に
よる着衣水泳と救命講習会が行われました。海上保安庁
の潜水士などの指導で、ペットボトルなどを使って水に
浮く方法を児童たちは真剣に取り組んでいました。

■今月の内容

新型インフルエンザにご注意	： みんなの広場
悪徳商法などに気をつけて	： まなびや
衆議院議員選挙等投開票結果	： 国民年金
まちの話題	： 健康情報・ほけんの掲示板
第9回集まりンピックフォト	： 情報ひろば
いきいきふるさと図鑑	：

2009年9月

NO. 685

8月末現在の人口
4,910人(前月比 - 2)
男 2,396人／女 2,551人
世帯数 2,036(前月比 0)