

広
報

あつま

2010 9
No. 697

いのち満ちる 農(みのり)の里あつま 大いなる田園の町



砂浜に夏の思い出でも
かこうかな

特集 まちづくり町民アンケート調査結果

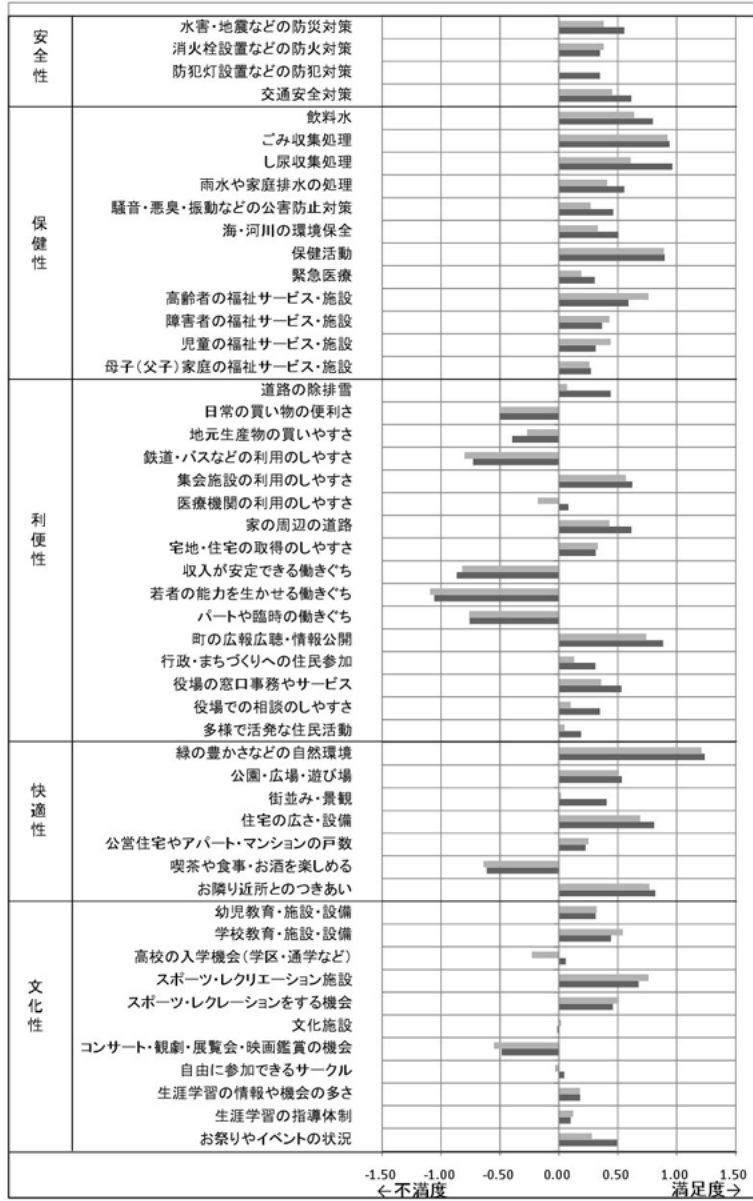
調査30項目のうち一番高い分野は、「産業振興雇用」（産業の振興と雇用の場の拡大）で13.0%、次いで「医療」（医療の充実）11.1%、「高齢者・障害者福祉」（高齢者や障害者などの社会福祉充実）の8.8%となっています。

（3）今後の重要分野
 あなたは、まちづくり各分野のうち、今後、特にどの分野に力を入れるべきだとお考えですか。
 （複数回答）

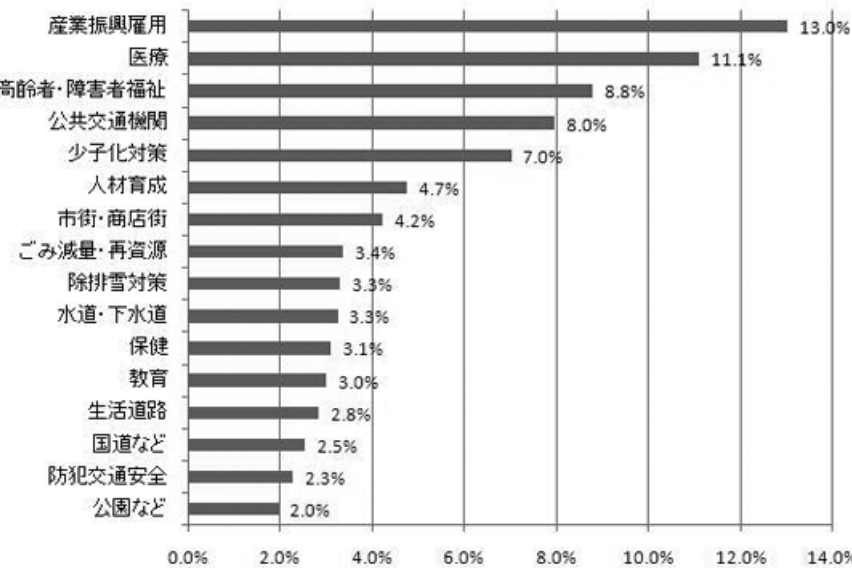
■まちづくりの重点分野 ※グラフは2%以上

順位	名称	数	%
1	産業振興雇用	252	13.0%
2	医療	215	11.1%
3	高齢者・障害者福祉	170	8.8%
4	公共交通機関	154	8.0%
5	少子化対策	136	7.0%
6	人材育成	92	4.7%
7	市街・商店街	82	4.2%
8	ごみ減量・再資源	65	3.4%
9	除排雪対策	64	3.3%
10	水道・下水道	63	3.3%
11	保健	60	3.1%
12	教育	58	3.0%
13	生活道路	55	2.8%
14	国道など	49	2.5%
15	防犯交通安全	44	2.3%
16	公園など	38	2.0%
17	緑・花いっぱい	37	1.9%
18	生涯学習	34	1.8%
19	多様な交流	34	1.8%
20	住宅・宅地供給	30	1.5%
21	環境保全	28	1.4%
22	文化	28	1.4%
23	情報化	28	1.4%
24	特になし	25	1.3%
25	防災・消防対策	20	1.0%
26	スポーツ	20	1.0%
27	わからない	19	1.0%
28	コミュニティ	17	0.9%
29	その他	12	0.6%
30	男女共同参加	8	0.4%
合計	全体	1937	-

■日常生活の満足度(指数)



上が前回(平成16年10月)アンケート結果
 下が今回(平成22年3月)アンケート結果



特集

アンケートのご協力ありがとうございました

現在、厚真町は、「第3次厚真町総合計画(平成18年度～27年度)」により、自律と協働のまちづくりを進めています。
 総合計画は、平成22年度で前期5年が経過し、平成23年度からは後期5年を迎えるに当たって、各種点検や検討の参考とするため今年3月に町民アンケートを実施しました。
 町民アンケートにより町民の皆さんから寄せられた貴重なご意見は、今後のまちづくり基礎資料として活用させていただくこととしていきます。以下、町民アンケート結果の概要についてお知らせします。

① 調査方法

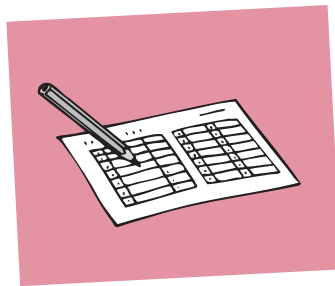
(1) 対象者 厚真町の住民基本台帳に登録されている20歳以上の町民の中から1,000人を無作為抽出

(2) 調査時期 平成22年3月

(3) 有効回収 432人
 (回収率43.2%)

② アンケート結果

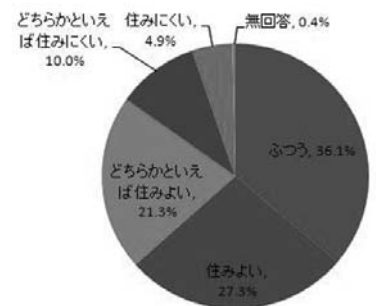
(1) 居住評価
 (質問) あなたにとって厚真町は住みよいところですか。



住みよさについては、「ふつう」の回答が36.1%、「住みよい」27.3%、「どちらかといえば住みよい」21.3%の順になっています。「どちらかといえば住みよい」を「住みよい」に分類すると合計で48.6%となり、約半数の方が厚真町は住みよいところだと感じていることとなります。

■ 居住評価

順位	項目	数	%
1	ふつう	156	36.1%
2	住みよい	118	27.3%
3	どちらかといえば住みよい	92	21.3%
4	どちらかといえば住みにくい	43	10.0%
5	住みにくい	21	4.9%
	無回答	2	0.4%
	合計	432	100.0%



(2) 日常生活の満足度
 (質問) あなたは日常生活のいろいろな面について、どの程度満足していますか。

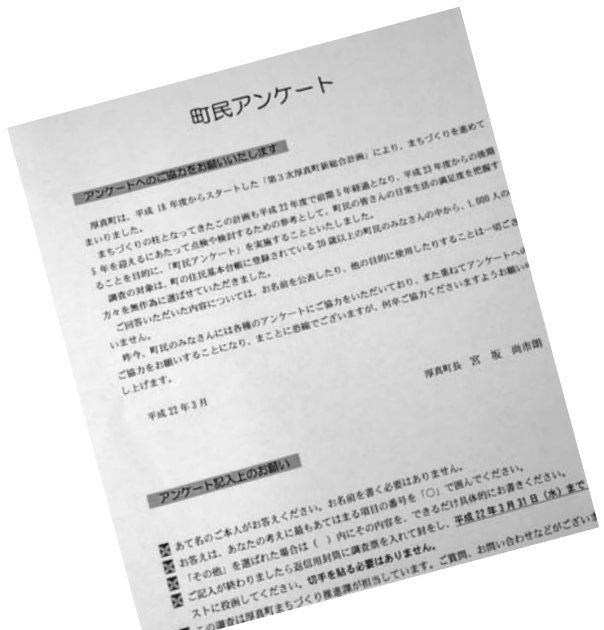
日常生活に係わる50項目について、一番満足度の高かったのが「緑の豊かさなどの自然環境」、次いで「ごみ・し尿収集処理」、「保健活動」などとなっています。逆に満足度が高かったのは「若者の能力を生かせる働きぐち」、「収入が安定できる働きぐち」などの雇用関係のほか、「鉄道・バスなどの利用のしやすさ」など続きます。
 なお、生活の要素を「安全性」「保健性」「利便性」「快適性」「文化性」に分け、「満足」の回答数にプラス2点、「やや満足」の回答数にプラス1点、「やや不満」の回答数にマイナス1点、「不満」の回答数にマイナス2点をそれぞれかけて傾向を示しています。

町民のみなさまから 寄せられました ご意見やご提案を紹介します

(4) 厚真町のキャッチフレーズ
〔質問〕厚真町を表す端的なキャッチフレーズとして、適当な言葉があればお書きください。(記述式・回答56人、63件)

最も多かったのが、和やか、厚い真心、安らぎ、心豊かなイメージによるものが20件、次いで厚真町の豊かな大自然を表現したものが15件となっています。また、浜厚真海岸のサーフィンによるものも5件ありました。

区分	キャッチフレーズ	
イメージ (20件)	和やか厚真	
	和む町 厚真	
	命が満ちる里厚真	
	No農 No LIFE 厚真	
	安心して暮らせる町 厚真町	
	厚い真心の町 あつま	
	厚い真心の町	
	安らぎの町 あつま	
	みんなのふるさと 厚真町	
	心のふる里 癒しの町	
自然環境 (15件)	星と緑と風を感じる町 厚真町	
	豊かな自然と微笑みの町	
	みどりとおおのまち	
	大いなる自然 豊かな街 厚真町	
	海とみどりと愛情の町 あつま	
	四季かおるおらが街	
	桜の町厚真町	
	花香る町 あつま	
	緑が美しい 安心して住める町 厚真町	
	水・空気・緑の豊かな町	
味覚 (8件)	和牛もおいしいよ！厚真町	
	米・野菜・ジンギスカンのおいしい町 厚真町	
	農・漁 味覚そそる あつま	
	食材の恵の町 厚真町	
	北海道遺産 厚真ジンギスカン	
	美味しい実りのまち 厚真町	
	あつまって(厚真って・集まって)「おいしさがとまらない！」	
	不老長寿の実 ハスカップ 厚真町	
	サーフィン (5件)	サーフタウン厚真
		サーフタウン厚真町
サーフィン 農園 福士 充実の厚真町		
サーフィンと里山の町 厚真町		
サーファーが集まる波の町		
その他 (8件)		※鳥が多いのでそれをふまえた物が良い(意見)
		静かな静かな静かなまち
		教育・福士の町
		みんなで子育ての町
		住みやすく、買い物や若者が集まれる場所 厚真町
	弱者支援の町厚真町	
	エネルギーの里厚真	
	暮らしに安心・安全 エコの町	



(5) 意見、提案

〔質問〕町政運営やまちづくりについて、ご意見やご提案があれば自由にお書きください。(記述式・回答123人、173件)

さまざまなお意見・提案が寄せられましたので、主なものを掲載し、担当課から回答をさせていただきました。なお、意見等は、紙面の都合上、一部編集している場合がありますのでご了承ください。

また、職員の不祥事に関しては、11件の意見が寄せられました。町では議会へ報告するとともに、町民の皆さんへ「生涯学習だより」と「広報あつま」に経過などを掲載し、お詫びをさせていただきます。

今後は、失われた信頼を取り戻すために、全職員が一体となってさらに努力してまいりますのでご理解をお願いします。

■防災訓練(60歳代・女性)
予測のできない地震・災害時のための防災訓練を地域ごとにでも実施してほしい。

〔回答〕総務課

地震・災害時の適切な対応を図るためには、防災訓練を定期的を実施することが必要と思われる。町では平成9年に自衛隊、消防、警察の協力により、「防災合同演習訓練」を実施した経緯がありますが、近年の世界的な異常気象による集中豪雨災害や大地震・津波等が発生していることから、大規模災害に対応する防災訓練を平成23年秋に実施する予定で各関係機関(自衛隊、海保、消防、警察、道関係機関等)との調整作業を開始しようとしておりますのでご理解願います。また、各地域ごとの防災に対する取り組みも必要のため、各自治会には各地域ごとの自主防災組織の設立を数年前から呼びかけています。現在、1組織の設立となっておりますが、災害時には各区域内住民の皆さんの連携協力が必要となりますので、多くの設立を願っており、自主防災組織の活動の助長として地域ごとの防災訓練も検討してまいります。

■役場職員の接遇態度(40歳代・女性)
役場で働いている人の態度が悪く気分を害した事がある。

※その他、同様の意見2件

〔回答〕総務課
町民の皆さんへの役場職員の対応が悪いことから、多くの批判や厳しいご意見をいただきましたことは大変遺憾なことであり、心からお詫び申し上げます。職員の接遇についてのご不満や改善意見については、真摯に受け止め全職員で共有し、接遇研修や職員への指導を図る取り組みを今後とも継続して実施してまいりますのでご理解をお願いします。



■町の借金(40歳代・男性)
借金を大きくしないのが大切だと思います。

〔回答〕総務課
町の公債費(その年の借金返済額)と地方債残高(借金残高)は、



平成17年度をピークに平成20年度まで増加傾向にありました。また、公債費の負担比率は近隣市町や全国平均と比較しても高い状況にあります。そのため、平成17年度から毎年、繰上償還を実施しており、返済額と残高は減少しています。今後とも繰上償還を行いながら新規の地方債発行を必要最低限に抑え、公債費負担の縮減を図っていきます。

■幼稚園併設の予定(30歳代・男性)
近々幼稚園が現在の保育園に併設されるとするのは本当ですか？保育園だけでは物足りなさを感じていましたので、本当ならうれしです。保育園へ入れるために無理して就活をしている小さな子を持つ母親もいると聞きました。子

どもが小さな間だけでも一緒に家で過ごすことは大事な事だと思います。

【回答く町民福祉課】

町では、京町保育園を増築し、認定こども園にすることを検討しています。認定こども園は、幼稚園機能と保育所機能を持ち合わせた施設です。0歳児から2歳児に対しては、保育所と同様のサービスをを行い、3歳児以上に対しては、例えば、午前中の4時間は幼稚園と同様に学級の編成により教育を行い、この教育終了後、保育に掛けない子どもは家に帰り、保育に掛ける子は引き続き保育所と同様のサービスをを行います。保護者の選択肢が広がる施設ですので、保護者の皆さんのご要望に応えられるものと考えております。できるだけ早い時期に開設できるよう関係機関と協議を行っています。



■地球温暖化防止対策（70歳以上・男性）

廃てんぶら油を回収して、バイオディーゼル燃料を使った公用車を充実させるべきだと思う。ソーラー発電と風力発電の設備がほとんど見られない。子供たちの教育のためにも絶対必要で、小・中学

校、ゆくり、役場から始めるべき。加えてバイオマス発電も進めて90年度の25%減を達成しよう。

【回答くまちづくり推進課】

現在、給食配達車、移動図書館など4台が、バイオディーゼル燃料を使用しています。また、本年は厚真中央小学校に太陽光発電システムを設置するとともに、宮の森保育園の全照明と役場庁舎内の一部照明をLED化にしており、徐々に地球温暖化防止対策を進めています。



■公共交通の充実（70歳以上・女性）

老人世帯にもう少し足を充実させてほしい。バス停まで行くのに困っています（病院・買い物・その他）

※その他、同様の意見2件

【回答くまちづくり推進課】

町では平成21年2月に学識経験者、交通事業者、町民、行政により「厚真町地域公共交通活性化協議会」を立ち上げ、今後の公共交通のあり方について検討を行っています。本年3月に策定した「厚真町地域公共交通総合連携計画」では、交通空白・不便地域の解消、効率的な公共交通体系の構築などを目標に掲げています。具体的には本年10月から循環福祉バスを予約制に変更し、効率的なバス運行に向けた実証運行を行い、利用状況の検証をしながらサービスの向上を図っていくこととしています。

■町民アンケートの活用（60歳代・女性）

前回はアンケート調査があり、町報にその結果を何回かに分けて掲載していましたね。それだけでは無意味だと思います。厚真町に期待をして、この町に住んでおります。結果がどうだったかで終わるのではなく、不満や希望を行政側がどう対処していくかまでが、最大の仕事で責任だと思います。今回のアンケートをどう活かすのか、強く期待しております。

【回答くまちづくり推進課】

皆さんから寄せられた意見等は、役場内で情報を共有して、今後のまちづくりの参考とさせていただきます。



■学校跡地利用（60歳代・女性）

厚真町の学校も閉校になります

が、その建物を壊さず老人ホームや介護施設に再利用したらよいと思う。

【回答くまちづくり推進課】

来年3月末で2小学校が閉校することから、利用方法等について意見を募集したところ、町民、各団体等から様々なご提案をいただきました。地域に親しまれた学校施設ですので、今後十分に協議して新たな活用を決定し、まちの活性化につなげたいと考えています。

■安価な宅地分譲地の設置（50歳代・男性）

上厚真地区等の宅地等の安価な分譲地の設置。厚真市街地より上厚真市街地の方が人口が増えているので。

【回答くまちづくり推進課】

これから上厚真地区をどのようにしていくのか、上厚真の有志6人と町が委員会を立ち上げ基本計画を策定中です。上厚真は苦小牧にも近く沼ノ端の高価な土地ではなく、安価で自然豊かな所で暮らせるよう分譲地も含めて様々な検討を行っているところです。

■定住化対策（50歳代・女性）

これからは子供・若者が根付いていく厚真にしてみたい。今行っている定住促進活動等はとても良い事だと思う。

【回答くまちづくり推進課】

昨年から今年にかけて募集を行った定住促進住宅は、若い働く世代、子育て世代の方が9世帯入居しました。定住促進住宅は、このような状況から非常に有効な施策であると考えています。

■企業誘致・雇用対策（60歳代・性別不明）

町づくりも大いに結構ですが、もう少し若い人たちの働く場のある町、企業誘致等を考えてほしい。どんどん働く場を増やしてほしい。若い人たちが不在だと思えます。※その他、雇用に係る意見13件

【回答くまちづくり推進課】

企業誘致は雇用機会の創出のみならず、地域経済への波及効果や税収確保などの面で即効性が期待できますが、企業が求める条件は厳しく、また自治体間の競争も激化しています。本町は、工業団地や下請けとなる製造業の集積、人材供給などの諸条件において、残

念ながら近隣自治体に比べ劣位にあり、また、昨今の経済情勢や財政状況を考えると、莫大な予算を使っただけでは立派な工業団地を整備しておくことは難しいことから、企業誘致においては不利な状況にあると言わざるを得ません。厳しい状況ではありますが、町としては地域資源を活用できる業種などを中心に、引き続き企業誘致に取り組んでいきたいと考えています。

れませんし、季節的なものなので雇用に繋がりにくいかも知れませんが、海浜まつりの時は良いのですが、それ以外は子連れで行ってもちよつと気軽に楽しんで帰るには気が引けてしまいました。※その他、サーフィンに係る意見5件

【回答くまちづくり推進課】

昨年4月に浜厚真地区でサーフィンの活性化に結び付けられないかと役場職員4人がプロジェクトチームを立ち上げ現在まで様々な取り組みを行ってきました。今年度は、浜厚真一帯を今後どのように開発あるいは維持していくのかを検討しております。トイレやシャワー施設、道路の整備、野原公園の整備等様々なアイデアを検討中であり、地域の住民の方々の意見や、関係する諸官庁との協議を行い計画を策定する予定です。当然のことながら、町民の方にも親しまれる憩いの場にする事、町の活性化につながることを最優先に考えながら、その中で早急に整備すべきもの、ある程度時間を必要とするものを振り分け、少しずつ状況をみながら整備を進めていきます。これらの整備は、町内外の皆さんへの行政サービスのひとつであると考えています。



■サーフィンによるまちおこし（50歳代・女性）

まちおこしで近年は、浜厚真へサーフィンの若者が増えていて、こうした人たちが着目されているように思います。利用環境の整備・充実が放任されているように感じています。対策がなされていくのを知らないだけかも知

■就農者に対する支援（30歳代・男性）

町の農業支援の取り組み（特に就農関係で）を興味深く見ています。将来、厚真で農業にも挑戦してみたいと思います。



【回答く産業経済課】

農業が持続的に発展していくためには、農業後継者の確保など多様な担い手の確保が必要です。町では地域貢献を果たす農家後継への支援策として、本年度から農業後継者資金を創設し、農地取得や農業機械・施設投資に対する負担軽減を行うとともに、異業種等からの新規就農希望者に対し、札幌市・東京都で開催される「新・農業人フェア」でのPR活動や1カ月程度の農業体験の受入窓口を整えるなど、町独自の支援策と国・北海道との支援策をあわせながら

■道営ほ場整備事業（50歳代・女性）

小規模の農業経営者や高齢の農業者にも潤いとやる気を持てる農業のために基盤整備事業が進められています。経営者が高齢化し後継者が少ない現実で、多額の費用を投じた田畑だけが残る事のないように農業の法人化等に着手してほしいと思います。一度荒れた土地を復元するのは難しいと思います。これからますます農業に光が当たる時代が来ると思います。森・山・星・田・海・恵まれ過ぎ

ている環境に気付かず暮らしている私たちですが、農業として継続できる政策を期待しています。

【回答】産業経済課

道営ほ場整備事業による水田基盤整備は、農業生産力の向上と農作業の効率化を図ることに加え、担い手に面的集積することにより、将来にわたって持続可能な農業生産体制を築き上げるため、平成10年度から実施しています。全体計画地区21地区のうち10地区が完了し、現在、6地区で工事が行われており、全体予定面積約3、100畝のうち約1、700畝の工事が終了しました。既に整備された水田は農地の流動化が進み、作り手がいない等の遊休化の心配はなく、基盤整備事業は最大の担い手対策でもあると考えています。今後も計画的に整備を進め、法人経営を含めた意欲ある担い手が農業生産の大部分を担うことができるよう、農業の体制づくりを進めてまいります。

■ハスカップの増産(30歳代・女性)

厚真はハスカップも美味しい!と苦小牧の友だちにも言われるのもっとハスカップの木を増やしたいです。

で、地方の人にも気軽に来てもらえるようにしたら、もっと厚真の魅力も伝わると思います。

【回答】産業経済課

ハスカップは、JAハスカップ部会の熱心な取組みにより、町を代表する特産物として内外から高い評価を得ており、現在、作付面積は約22畝になっています。また、昨年12月、本町生産者が育成選抜した新品種「ゆうしげ」と「あつまみらい」は、ハスカップとしては19年ぶりに品種登録されました。本町ではこの2品種のブランド化を図るため、本年度から作付拡大(年千株増目標)に向けた苗木購入費に対し支援策を講じ、町のハスカップがよりおいしく魅力ある特産物となるよう取り組んでいます。



■公営住宅の入居抽選(40歳代・女性)

公営住宅の入居に関して抽選によって決められたようだが、なぜか町職員が優先されている感じがする。公正な抽選をしているのかわからないので公開抽選にしてほしい。

※その他、同様の意見1件

【回答】建設課

公営住宅や特定公共賃貸住宅の入居決定は、入居申込者の住宅の困窮度により決定しており、特定の人を優先することはありません。入居申込者が複数で困窮度に差がない場合は、抽選となります。この場合は、対象となる方々に集まっていたら抽選を実施しています。

■教育の充実(20歳代・男性) 教育の充実を図るべき。児童の数が少ないため競争が起りにくいが、学習意欲を維持するために競い合わせる事が必要だと思う。

【回答】生涯学習課

教育委員会では、今年度から教育サポーターや教育アドバイザーを配置して学校や学童保育所で子どもたちに学習支援をしています。また、英語指導助手も2人に増員して新しい学習指導要領に対応できる教育環境を整えていますので、必ず効果が上がるものと考えています。



■スクールバスの運行(50歳代・男性)

学校帰りに1人で歩いている小学生を見かけます。とても心配です。何か事件や事故が起きてから

では遅いと思います。帰りだけでも家までスクールバスで送れませんか?

※その他、同様の意見1件

【回答】生涯学習課

本町の通学路は広範囲になっており、現在7路線を運行しています。それぞれの路線の距離は長く、当然運行時間もかかるために幹線に沿って指定した停留所での乗降をお願いしています。ただし、指定した停留所から概ね1.2キロメートル以上離れた家庭や障がいを持ったお子さんがいる家庭には近くまで送迎することもありますが、始発から乗車するお子さんが長乗りで苦痛にならないような運行経路に配慮しておりますことにご理解とご協力をお願いします。なお、帰路についても同様な考えですので、できるだけ停留所までご家族がお迎えをするようお願いいたします。



厚真の夏はサーファーでいっぱいだね!



夏といえば浴衣だね。「よく似合っているよ」

夏の思い出



「第7回ともいきの里夏祭り」少し雨がばらついてはいましたが、みなさん夏の風物詩を、思う存分楽しんでいましたね



夏のプールはやっぱり「きもちいい〜」



夏の新鮮野菜が盛りだくさん!「軽トラ市」本日の夕食の一品に新鮮サラダはどうですか?



今年の田舎くらしツアーは夏の季節に、とうきびが甘くて「とってもおいしい〜よ!」



夏の厚真真海岸で、兄弟仲良く砂遊び



暑い暑い夏の日、「皆さんご苦労さまです」



夏の恵みがいっぱい!! たわわに実るハスカップ



夏の夜空に照らされ「あ〜迷っちゃった。どのヨ〜ヨ〜にしようかな?」



「先生!プールとっても楽しいよ〜」と園児たちの喜びの声。自由自在に駆け回ったり、水のかけ合いっこをしながら、夏のひと時を満喫していました



夏の青空のもと、天然芝でのサッカーは楽しい!!

8月のまちの話題

「ようこそ！」アジア2カ国から留学生が来町

3家庭にホームステイ。軽舞小学校で児童たちと交流

町国際交流協会（館山寮会長）が、苫小牧駒澤大学で勉学する中国、韓国からの留学生5人を8月20～23日の日程で招き、本郷・当田昭則さん、豊丘・吉岡茂樹さん、共和・藤江信夫さんの3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。20日、総合福祉センター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「二期一会。この広い世界のなかで5人が偶然めぐり会い、ここに来たのもなにかの縁。今日の出会いを大切にしてください」と歓迎のあいさつ。23日、軽舞小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、給食をいっしょに食べながらお互いの国を一生懸命に理解しようと話していました。



軽舞小学校でドッジボールを楽しむ留学生（上）と児童たち

ハスカップのこれからに期待フォーラムを開催

厚真町ハスカップ部会（犬飼仙松会長）主催の「厚真町ハスカップフォーラム」が8月27日、総合福祉センターで行われ、約100人が参加しました。講演に先立ち同部会の犬飼会長が「品種登録されたゆうしげ・あつまみらいを起爆剤として、ハスカップの産地として盛り上げていきたい」とあいさつ。講師に招かれた株式会社三星の掘司さんは「今後いかにハスカップの認知度を高めていくかがカギになる」と提言。その後、パネルディスカッションや北海道林業試験場の脇田陽一さんの丁寧かつ明快な話しぶりに、大勢の参加者は真剣なまなざしで耳を傾けていました。



真剣な面持ちで講演に熱心に耳を傾ける参加者

京町のつたえり公園に忠魂碑を移設

総合ケアセンターゆくり横のつたえり公園で8月24日、厚真町遺族会（大岩滋雄会長）による、忠魂碑移築竣 工式が行われました。忠魂碑はこれまで厚真神社境内に設置されていましたが、経年劣化による傷みが激しく、大規模な補修が必要となったため移設したものです。町や協議会等の関係者約40人が参列。降りしきる雨の中、参列者は祭壇に玉ぐしを捧げ、未来永劫の世界平和の願いを込め参拝していました。



縄文時代の交易ルート!? 大型の住居跡3戸が出土

町教育委員会が幌内のヲチャラセナイ遺跡で行っている発掘事業で、5000年以上前の縄文時代の地層から長軸が約10m前後の竪穴式住居3戸が発見されました。同地は平成20年から厚真川の上流沿いの小高い丘、約1万3300㎡を調査。今回大型の竪穴式住居跡3戸が隣接して見つかったが、全て同時期に住んでいたのではなく土器や石器、住居付近の捨て場からエゾシカの歯が出土された形跡から、交易ルートの可能性が高いと考えられています。乾学芸員は「内陸部での発見は珍しい」と話していました。



貴重な大型の竪穴式住居跡3戸を発掘



初めてのイモ掘りを楽しむ参加者

厚真のまちをじっくり吟味「第3回田舎暮らしツアー」

農業体験や移住者を交えた交流会などを通して厚真の良さを見聞し、移住を考えてもらおうと「田舎暮らしツアー」が8月27～29日の日程で行われました。3回目の今年は、神奈川・兵庫から4夫婦・12人が参加。滞在中、ルーラルビレッジ見学や牧場見学、イモ掘り体験や遺跡発掘体験をはじめ自然の恵みに囲まれた厚真の夏を満喫。神奈川県横浜市から参加した桐原さん夫妻は「ここは自然がいっぱいで素敵ですね。子育て環境にも最適だと感じました」と厚真の印象を話していました。

こぶしの湯あつままで「軽トラ市」が大盛況!

こぶしの湯あつま（酒井克人支配人）で、農家のもぎたて野菜を販売する「軽トラ市」が7～8月の土・日曜日に同施設の入口で行われました。昨年は9月に1回のみ開催でしたが、周囲の店開きを期待する声と町のグリーンツーリズム推進方針に基づき企画。協力している町内の農家の方が、その日の朝に収穫した新鮮野菜で軽トラの荷台を満載にし、陳列にも工夫しながら販売していました。酒井支配人は「軽トラ市がまちの名物になれば」と力強く抱負を話していました。



最強塾「日々の練習の成果」空手大会で2人が優勝
空手道最強塾（幅田洋司塾長）に所属する塾生が8月22日に行われた第1回北海道総合空手道連盟主催道央大会で新保智之さん（幌内）、阿部信広さん（表町）がそれぞれの部で見事優勝に輝きました。他にも4人が入賞を果たすなど好成績。幅田塾長は「前回の大会では声がでていなかったが、その反省点を日々の練習で克服した。さらに上のクラスに挑戦したい」と話していました。



「ボールは友達だよ!」親子でサッカー運動会
浜厚真野原公園サッカー場を運営するYAG ENフットボールクラブ（石塚東洋雄代表）が8月4日、浜厚真野原公園サッカー場で、園児とその父母を対象とした「親子で楽しむサッカー運動会」を行いました。この企画は昨年引き続き4回目。ミニコート用のサッカーゴールやボールを使用しながら石塚代表やスタッフの指導で、参加した親子は夢中でボールを追いかけました。

運動っていいね

厚真町制施行50周年記念 第10回集まりンピック 町民体力づくりの町宣言30周年記念



■出会ってよろしく！ 男性のカードと女性の風船の色を合わせ、風船を頼ではさんでゴールを目指す。素敵な出合いは？



■綱取り物語 3回勝負の2回先取。「ワッセワッセ」と声を掛け合い、力を合わせて綱を引く姿はほほ笑ましいですね。



■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。写真は東町自治会の女の子たちがジャンプ！



■ムカデ大レース 6人1組で行われるこの種目。「ムカデ」になりきった競技者は炎天下のもと熱戦を繰り広げていました。

第10回集まりンピック（第45回町民体育祭）が8月22日、かしわ公園野球場を会場に行われ、13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、大会長の宮坂町長が「町制施行50周年・町民体力づくりの町宣言30周年と節目の年である。今後もより明るい地域社会の形成を。今日は思う存分汗をかいて楽しんで」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。



■50周年〇×クイズ 参加者全員での「50周年〇×クイズ」。数々の厚真にまつわる難問やひっかけ問題を見事クリアし、最後まで勝ち残った二人には豪華賞品が贈られていました。



■30周年フープリレー 30人で輪になって、手をつなぎフープをくぐりぬける種目。皆さん器用に体をくねらせてました。



■たま入れ 運動会の定番種目。「簡単そう得意にむずかしい」。8人の選手が、籠めがけてどんどん玉を投げていました。



■ターピー 1チーム10人で、バック走⇒2人3脚⇒3人4脚⇒4人5脚とリレー。4人5脚は大変むずかしいそうです。



■混合年代別リレー 日本ハムの稲葉選手から軽舞小に寄贈された「稲葉バトン」を使用。抜きつ抜かれつの攻防を展開!!

「きれいになったね!!」 浜厚真海岸のトイレをペンキ塗装



トイレをきれいに塗りあげた「あたらしいなみ」の4人

役場若手職員の臨海施設ゾーン活性化プロジェクトチーム（あたらしいなみ・PT）が8月2日、町が管理する浜厚真海岸の公衆トイレのペンキ塗りを行いました。公衆トイレは昭和63年に建設しましたが、20年以上が経過した今、老朽化が激しく景観も損ねていたため、同PTが浜厚真海岸のイメージ向上を目的に企画したものです。

真夏の強い日差しが照りつける中、メンバー4人はつなぎ姿でコンクリート4面を汗だくになり、6時間以上かけて塗装。同PTが昨年製作したPRパンフレットのデザインを基に、オレンジ・白・青の色調で背景を大まかにローラーで塗ってから、最後は刷毛を使用して、波や波しぶきなどの細かな部分の絵を描き完成させました。

同PTメンバーの藤岡隆志さんは「外観だけでも明るい雰囲気になって良かった。サーferなどからも『かわいい』との評判。狙い通りイメージUPにつながったのでは」と笑顔で話していました。

記録更新へ水しぶき。小中学校水泳記録会

第30回小中学校水泳記録会が8月28日、中央小プールで行われ町内小学校から45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「勝ち負けにこだわらず、この夏に取り組んだ練習の成果を発揮して」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2男子ビート板25m 西館賢哉（上小）34秒51
- ▶小3男子ビート板25m 滝壮一郎（上小）34秒51
- ▶小4女子自由形100m 畑田真穂（上小）1分52秒20



保護者や友だちの声援を受けて泳ぐ児童



献花を捧げる参列者

恒久平和の誓いを新た「戦没者追悼式」

平成22年度厚真町戦没者追悼式が8月30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「戦後65年の節目の年。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げ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。

会場は人、人、人。こぶしの湯感謝祭2010

こぶしの湯あつま横の駐車場で8月29日、感謝祭が開かれ、町内の地元製品の販売やフリーマーケットなど多数のイベントに、多くの来場者は楽しんでいました。これほどの規模の大きな感謝祭を開催したのは今回が初めて。ステージ場では、子どもたちによるダンスパフォーマンスや民謡の演奏などのステージショーが行われ来場者を魅了しました。

今回の感謝祭の企画・運営を担当した梅内誠さん（幌内）は「従業員みんなで感謝の気持ちを伝えるものにしたかった。来年以降も続けたい」と笑顔。会場内は終始なごやかな雰囲気に包まれていました。



ステージ場でダンスを披露する子どもたち

私の大切な家族

ボス ♂ 4歳 (犬・ウォーカーハウンド)

幌内 工藤 敏克 さん家族



工藤さんご家族とカメラを見つめるボス

「7月号のチェリン・8月号の花、2匹の弟の『ボス』。姉たちには逆らえず、そばに行くと吠えられ、しょんぼりして帰ってくるという。「2匹を見ていたら、どうしても犬が欲しくなって、2匹を連れてきた漁師さんをお願いしたんです。1年後、生後1カ月のボスを届けてくれました」と優しい笑顔で話す奥さんの一美さん。

工藤さんご夫妻には、一男二女のお子さんがいて次男坊として迎え入れられたボス。「散歩の時にシカを見つけると、もともと猟犬で獲物を追いかける習性があるから、山二つぐらいは平気で追いかけて行くんですよ。1時間ぐらいは帰ってきませんね」とほほ笑む。

そんなボスは、アンパン・モナカが大好きな甘党だ。「農作業の時も一緒に畑に連れていきますね。ボスとは四六時中いっしょです」と一美さんは目を細めた。

ペット、本を紹介してください。お気軽にまちづくり推進課企画調整グループまで ☎27-3179

本

私の出会った素敵な本

「天の瞳」

灰谷健次郎／作

上厚真 金光 えり さん

「高校時代から筆者の本が好きでした。筆者が教鞭をとっていた頃、様々な心の問題を抱えている生徒に対しての接し方がすばらしいと、私も同じ教師という立場から余計に共感できたんです」と金光さん。

この本は主人公である倫太郎の成長を通じて、彼を取り巻く人たちの生きざまが勉強になるという。「その中でも、ひととき存在感という大きな光を放っているのが『じいちゃん』なんです。時折、じいちゃんが倫太郎に諭す言葉、『仕事は深ければ深いほど、人の心に満足を与える』言葉に深みがありますよね…。ガシッと心をわしづかみにされ、感銘を受けましたね。子どもたちにも読んでほしいなあ」とニコリ。

今は気持ちに余裕があるので、本を読む時間があると話す金光さんは「本を読むことは、自分が経験していないこと、知らないことを教えてくれる。だから人としての幅が広がると思うんです。想像を膨らませながら読むのは、楽しくてたまらないですよ!!」と目を輝かせた。



人

北海道の教育に貢献していききたい

新町 三谷 俊介 さん (23歳)

ふるさと

凶鑑

故郷の厚真へとUターンを果たし早4カ月、今や厚高生の頼れるアニキ「三谷俊介さん」のお話。

「厚真で生まれ高校まで過ごしました。その後の進路は悩んだあげく、結局は中学から続けていたバドミントンをやりたくて、強豪の札幌大学に進学したんです。継続は力なりです。大学時代は最高位、全道ベスト16まで勝ち進むことができました」と誰かに思いを伝えるように、嘸みしめながら話す三谷さん。

「今こうしてバドミントンを続けているのは、親戚のおばさんの強い勧めがあったから。初めはあまりやる気はなく何気なくやっていたんですけど、その頃おばさんが突然亡くなってしまったんです。思返しがしたいとの思いから、その後は懸命に練習に打ち込みましたね。その一生懸命な姿は社会

に飛びだした今でも一貫してぶれることはない。現在は母校の厚真高校で実習助手として授業・部活・生活指導などのサポート役を担っている。着任したきっかけは、同校での教育実習中に教頭先生から声をかけてもらうことに。もちろん教師を目指していることを了解のうえ、この4月から仕事と勉学の二足のわらじを履いている。平日2時間、休日5時間以上の勉強時間は仕事との両立から決して楽なものではないと苦笑する。

「生徒とは年齢も近いので友だちのようになりがちですが、きちんとメリハリのある接し方を心がけています。ですが実際に現場に出て4カ月で正直わからないことばかり。そんな時、身近にいる先生方が助けてくれるんですよ。場面面で、どう考え、行動すればいいのかを適切に教えてくれるのは、本当に心強いです」と話す。

厚真を4年離れ戻ってきて思う事々々「僕には夢が二つあるんです。一つは、指導しているバドミントン部を全道大会に連れて行くこと！昔は全道大会常連校でしたしね。そして二つ目は『教師』になること。ただこれは通過点にしか過ぎませんが、将来は北海道の教育に貢献できるような教師になりたい」と力強く宣言する三谷さんだ。

みんなの広場

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。

●まちづくり推進課 電話 27-3179 FAX 27-2328

平成22年10月1日
国勢調査を実施します！

●国勢調査は、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

●平成22年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となつて実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実行を明らかにする重要な調査です。

●調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役に立てられます。

●9月下旬から、調査員が世帯を訪問して調査票を配布します。

●記入いただいた調査票は、封筒に入れて封をして調査員に渡すようお願いいたします。

ご協力のほどよろしく申し上げます。



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

キッズ10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
10月2日 8:30~11:30 「ゆうゆう島」において、 ここにサークル主催「フリーマーケット」を予定しています。 どなたでも利用可能ですので、お気軽に遊びに来てください！				1フリーマーケット準備のため休館
4 「Hello えいご」 開放日	5 開放日	6 びよびよ広場	7 乳幼児相談	8 開放日
11 休館日	12 開放日	13あそびの広場 『パンダのうちわ』 (前日までに予約してね)	14 開放日	15 開放日
18 開放日	19 開放日	20 びよびよ広場	21 子育て講座 『親子料理教室』 (予約要)	22開放日、保育園ホール開放 午後はおもちゃ洗いのため休館
25 「Hello えいご」 (ハロウィン予約要)	26 開放日	27あそびの広場 『うきうきワンちゃん』 (前日までに予約してね)	28 開放日	29 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2・4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。
- ＊『Hello えいご!』 開催日の午前中
「Hello えいご!」英語指導助手のメラニーさんが来てくれます。
遊びながら英語にふれることができます。年齢に関係なく興味のある方は、遊びに来てください。
- ＊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、そのほかお問い合わせなどは ☎27-2438 (直通) 子育て支援センターへ!!

人のうごき

8月1日~8月31日届出分

- ★誕生おめでとう (3人)
- 共 栄 長澤 秀明くん 8/18
(父一完悟さん・母一香菜美さん)
- 軽 舞 庄子 涼雅くん 8/20
(父一京介さん・母一希さん)
- 豊 丘 柏木 昊くん 8/21
(父一丞さん・母一晶子さん)
- ★ごめい福をお祈りします (5人)
- 豊 川 奥井 繁春さん 77歳 8/3
- 幌 里 曾根 栄吉さん 96歳 8/5
- 東 和 戸田 紀子さん 57歳 8/11
- 豊 沢 橋本 キミさん 89歳 8/16
- 朝 日 小山 キヨさん 85歳 8/20

マチの善意

- 社会福祉協議会に寄付
- ・宇 隆 田野 榮一さん
- ・豊 川 奥井 静子さん

子育て講座「親子料理教室」

日時 10月21日(日)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お保護者の方(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14日(日)
申込先 子育て支援センター ☎27-2438 (直通)

ホツとひといき

先日行われたサークル講演会。講師の奥本准教授は、講演のさなかに言った。「ルーラルビレッジ素晴らしいですね。今や多くの自治体では人口減少に伴い「移住」の旗を掲げ移住者を誘致するため、あらゆる方策を講じている。移住業務に携わっていた頃のことだ。ルーラルの情報はアメリカ本土にも届いていたら見学したい」との依頼を突然受けた。「あらまずい!」、日本語すらままならない...

英語とは遠い昔に絶縁されている。「杞憂に終わった」。会うと同時に米国人のポップから流暢な日本語が流れてきた。睡眠時間を削り覚えた英単語は気泡と化した。さて、ここ厚真の魅力の一つがルーラルではなからうかその証拠に宅地はほぼ完売しているが、同地へ移住を望む人は今も後を絶たない。さあ今秋「憧れの田舎暮らし」を求めている人々を受け入れる役目は、ルーラルから分譲予定の「フォーラムビレッジ」へと受け継がれる。(田)

「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。

問題

町内の音楽愛好家18人が、心をひとつに素敵な音色を奏でる「厚真町民吹奏楽団」。毎年、多くのイベントや行事で大活躍。さて、その発表の場で披露する同団のレパートリーは何曲あるか?

【ヒント】答えは近くにあるよ!

▶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(木)

▶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】 1組

【8月号の正解者】 8月号の応募者は12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

サークル訪問

18

厚真町民吹奏楽団



代表/松下一彦さん
会員/18人(高校生~社会人)
活動日/毎週火曜日(19時~21時)
活動場所/児童会館
対象/高校生以上
連絡先/☎090-7510-6800(事務局・矢幅敏晴さん)

「音楽は世界共通の言葉」。結成25年目を迎え、歴史と伝統ある厚真町民吹奏楽団の演奏は、まさにその言葉がピタリとあてはまる。音楽愛好家18人が、タクトに合わせて奏でるやさしく美しい音色は多くの人々の心に響かせる。「日頃は和やかな雰囲気練習していますが、演奏会が近づくと、もうみんな真剣です」と事務局長の矢幅さん。「私たちは演奏の依頼があれば、どこへでも出かけていきますよ!レパートリーは200曲。その場の雰囲気に合わせポップスから演歌まで幅広く演奏できます」と笑みを見せる。例年、田舎まつりや文化祭・成人式など、主に町内イベントや行事、施設などで年10数回演奏を行う。「近年は団活動の継続を心配しています。若者にぜひ入団してもらって活気づけ!」と抱負を語る矢幅さんだ。

掲載を希望するサークルなどは、まちづくり推進課企画調整グループへ ☎27-3179



厚高インフォメーション



135

合宿ラッシュの厚高

新聞やテレビで連日話題になるこの暑さの中、厚真高校は三週間以上にわたる夏休みでした。この間、生徒たちの歓声も聞こえず、時間が止まったかのような静けさに包まれていたかというところ、実際はそうでもありません。なぜならこの時期の厚高は合宿ラッシュなのです。

本校の野球部、バドミントン部をはじめ、札幌月寒高のバスケットボール部や、札幌南高の剣道部も、厚高を練習場として汗を流していました。

その中でも、八月二日から行われた野球部の合宿は「ハスカップキャンプ」と呼ばれるもので、厚高野球部が中心となって近隣の高校に呼びかけ実現した合同合宿です。

今年で三年目となるこの合宿は、厚高の他に、千歳北陽高・北広島西高・えりも高・富川高・追分高の六校、総勢八十名を超える大規模なものでした。

三泊四日の間、生徒たちは寝食を共にしながら、ふだんなかなか接することのない他校生との交流を図ったのです。この経験は、それぞれの生徒たちの大きな糧となったことでしょう。



わたしたちの作品



上厚真小 5年
やまさき えりな
山崎 絵里奈さん (10)
「種から発芽までのスイカの成長を観察しました。毎日の記録は大変でしたが、芽がでてよかったです」

上厚真小 5年
たかだ さつき
高田 さつきさん (11)
「世界の国旗について調べました。ノートに国旗を描くのは苦労したけど、たくさん覚えることができました」

今月の記念日

10月13日は「豆の日」

おいしく健康的な食品である豆類や豆加工品の消費拡大と豆類関係業界の活性化を図ろうと、全国豆類振興会では、毎年10月13日を「豆の日」とし、この日を中心に、関係業界と協力してさまざまな広報活動を展開しています。

日本では古来から、陰暦8月15日の「十五夜」と9月13日の「十三夜」の月を愛でて、月見をする風習があります。月見のお供え物といえば、「月見団子」が定番ですが、昔は、ちょうどその季節に収穫される作物として「十五夜」には里芋を、「十三夜」には豆をお供えして食べる習慣がありました。「十五夜」は「芋名月」、「十三夜」は「豆名月」とも呼ばれています。

「豆の日」は、「豆名月」に豆を食べる風習にちなんで制定されましたが、陰暦9月13日の「十三夜」は、新暦では年によっては日付が変動してしまうため、日付は月遅れの新暦10月13日とされました。全国的にみても、10月中旬

は各種豆類の収穫時期でもあり、一部では新豆の出荷も始まります（「豆の日」を含む10月の1か月間は「豆月間」）。振興会では、小さな豆から大きな健康をキャッチフレーズに、豆類・豆加工品の消費拡大のための事業を行っています。豆のおいしさを活かしたオリジナルのアイデア料理を一般から応募する「豆！豆！料理コンテスト」もその一つ。昨年行なわれた第16回では、全国から2千を超える作品が寄せられました。

私たちの健康に欠かせないビタミンB群や食物繊維、鉄分などを供給してくれる豆は、毎日の食卓にも彩りを添えてくれます。関連団体の日本豆類基金協会（http://www.mame.or.jp/）では、コンテスト受賞作品のほか、料理の種類に応じたさまざまなレシピが紹介されており、豆の魅力を楽しむことができます。

*全国豆類振興会/日本豆類基金協会 <http://www.mame.or.jp/>

文芸あつま ◆短歌◆

子や孫も見つめて来たる柱時計ひ孫の代も時計よ止まるな
初めての運転なるにトラックに足場丸太を山より積み来
あらびぐまを避くるにラジオ鳴らし置くも一夜過れば効き目なしとふ

（本郷 木村 洋子）
（本郷 矢部 慧子）
（本町 飛谷 文子）

（あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第15号』から抜粋）

ぼくの・わたしの クラスじまん

ともだちっていいな

その106 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）下川原 沙希さん（5年）



私たちの学級は、五年生が3人、六年生が1人、合計4人のテキパキ行動ができる元気なクラスです。

4人という少ないクラスですが、教室はとてもにぎやかです。このクラスは、下級生にやさしくして全員で協力しあうクラスです。授業中もにぎやかで少しうるさいような気もするけど、集中する時はとても静かで、電気の音やえんぴつの音がはっきり聞こえるくらい集中しています。

クラスにはおもしろくにぎやかにしてくれる人、絵が上手な人など、そしてたまにケンカをしても次の日にはいつもの間にか仲直りをしています。

いつも行事や勉強の時には集中し、真剣に取り組み、毎日一歩ずつ前に進んでいます。いつまでも仲が良く協力しあえるクラスでいたいと思います。



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。

二十歳になったら国民年金

国内に居住している二十歳から六十歳未満の全ての方は公的年金に加入します

●国民年金は、やがて訪れる長い老後や生活の安定を損なうような「万が一」の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支えあう制度です。
●国民年金は、すべての公的年金の基礎となるものです。日本国内にお住まいの二十歳以上六十歳未満の方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。

国民年金のメリット

●●●**メリット1**
老後をずっと支える終身の年金
日本人の平均寿命は、医療技術の進歩等によって、今後さらに延びることが予想され、老後の生活費の不安が大きくなります。
●国民年金は、生きている限り年金が受け取ることができる「生涯の保障（老齢基礎年金）」です。

●●●**メリット2**
不測の事態に備える保険としての年金
●国民年金は老後だけでなく、加入者が事故や病気で障害が残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡したときはその遺族に「遺族基礎年金」が支給されます。

●●●**メリット3**
納めた保険料分は税金の負担が軽減
●納めた保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対象となり、税金が安くなります。

●●●**メリット4**
生涯の年金額は保険料の1.7倍以上
●国民年金の老齢基礎年金は、1/2が国庫負担（税金）で賄われていることにより、払った保険料を上回る給付を受けられる計算となっています。厚生労働省の試算では、1985年生まれ（2005年に20歳）の人でも、納めた保険料の1.7倍以上となります。

●●●**メリット5**
国民年金は経済の変動にも負けません
●賃金や物価の変動にあわせて、年金を支える力と給付のバランスをとる仕組みにより年金額が改正されるため、年金に加入（20歳）してから年金を受給（65歳）するまでの間、経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値が保障されるのです。
●老齢基礎年金額 62万2,800円（昭和61年度）↓79万2,100円（平成22年度）

老齢基礎年金

老後に備えます
【老齢基礎年金】

3つの基礎年金があなたをサポート

障害基礎年金

不測の事態に備えます
【障害基礎年金】

病気やケガで障害を負われて働けなくなったときには障害基礎年金が支給されます。
●平成22年度年金額（定額）は、99万100円（1級）、79万2,100円（2級）となっています。
●国民年金加入中の病気やケガで障害等級表（1級・2級）による障害の状態にある間は障害基礎年金が支給されます。
●※子の数によって加算（1人につき22万7,900円で、3人目以降は7万5,900円）があります。

遺族基礎年金

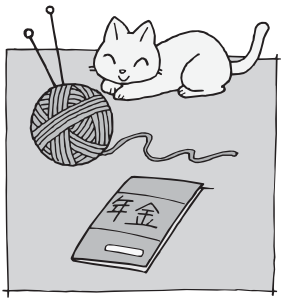
もしも夫に先立たれたら
【遺族基礎年金】

万が一ご本人が亡くなったときは、残された「子のある妻」や子に遺族基礎年金が支給されます。
●平成22年度年金額は、102万円（1人の子を持つ妻の場合）
●国民年金の加入者が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。
●※子は18歳到達年度の末日まで、または障害がある場合は20歳まで支給されます。
●※妻に支給される場合は、子の人数によって加算されます。

国民年金の保険料は？

●国民年金の月々の保険料は、1万5,100円（平成22年度）です。
●また、保険料を前払い（前納）すると保険料がお安くなります。
●口座振替はさらに保険料が安くなります。
●※口座振替には1カ月の前納制度があります。通常の振替日は翌月末ですが、当月末の振替にすると、月々の保険料が50円お安くなります。
●※6カ月の前納は、4月分から9月までの保険料を当年4月末までに納め、10月分から翌年3月分までの保険料を当年10月末までに納めます（口座振替の場合は、それぞれ4月末または10月末に振り替えます）。

納付方法	1カ月分	6カ月分	1年分
現金払い（月々）	15,100円	90,600円	181,200円
現金払い（前納） 【割引額】	—	89,860円 【740円】	177,980円 【3,220円】
口座振替（前納） 【割引額】	15,050円 【50円】	89,570円 【1,030円】	177,400円 【3,800円】



●障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、障害や死亡といった事故が発生するまでの年金加入期間の2/3以上の期間について、保険料が納付または免除されていること、もしくは初診日または死亡された日の属する月の前々月までの一年間に保険料の未納がないことが必要です。



●※1年分の前納は、4月分から翌年3月末までの保険料を当年4月末までに納めます（口座振替の場合は、4月末に振り替えます）。

◇国民年金についてのご相談・お問い合わせは、
○役場町民福祉課町民生活グループ（☎26-7871）
○苫小牧年金事務所（☎0144-36-6135）

ほけんの掲示板 10月



乳幼児健康相談

とき・ところ 7日(木)
10:00~11:30 子育て支援センター
対象 H21.7.8~H22.8.7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(木) 9:00~9:30 厚南会館
12日(火)・18日(月) 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1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 25日(月)~29日(金) ※28日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間 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16年4月2日~平成17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9年4月2日~平成10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
③の方…母子手帳、予防票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予防票様式四「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 18日(月)~22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 投与希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間 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。上記以外には保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

夏の疲れでできていませんか?

少しづつ暑さもやわらいできましたがまだまだ暑い日が続いています。夏休みやお盆も過ぎて、ひと休みもつかの間、暑い夏から涼しい秋へ、気候の変化に対応できず、風邪をひきやすくなったり、なかなか疲労感がとれなかったり…というような症状がやすくなります。

夏バテとは?

暑くなるとからだは暑さに対応しようと体温調節機能が働きます。そのとき、からだは気温の変化に対応できなくなると自律神経に乱れが生じて「何となくからだだるい」「食欲がない」「やる気が起きない」などの症状がでます。これらの症状を総称して夏バテまたは暑気中り、夏負けと呼ばれることがあります。そのメカニズムは、『高温多湿の気候で汗をかくことが多く↓脱水状態↓胃腸からの消化液減少↓食欲の低下↓水、清涼飲料水を多量に飲む↓消化液が薄まる↓消化不良↓胃炎を起こす↓さらに食欲低下』と悪循環を引

き起こします。こうした夏の疲れを早く回復させるためには栄養のとれた食事、十分な休息、適度な運動を心がけることが大切です。

夏の疲れの回復を早める方法

食生活…まず胃腸の調子を整えましょう。
①3度の食事を規則正しく…食事と食事の間隔があき過ぎたり、1日2食にすることは胃腸に負担をかけます
②たんぱく質とビタミンを積極的にとる…疲労回復に効果のある消化の良い良質なたんぱく質(牛乳や乳製品、卵や豆腐、脂身の少ない肉や魚など)とビタミンの中でビタミンB1(豚肉、レバー、ライ麦パン、落花生など)を積極的に摂取しましょう。
③のどが乾いたら冷たい水やお茶、清涼飲料水ではなく白湯を飲む…のどが渇く場合は冷たいものではなく、常温の水やお茶を飲むほうが、胃腸に負担をかけません。冷たいものばかり飲むと、食欲不振の原因になります。

疲労回復に効果のある食材

・トマト：ビタミンCが豊富。タバコを吸う人やストレスの多い人にオススメ。クエン酸の働きで胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる。
・ニラ：ビタミンA、B1、C、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。
・やまいも・オクラ・うなぎ・なめこ：ヌメリのもととなるムチンは疲労回復や精力増強に効果的です。
・にんにく・玉ねぎ・長ねぎ：ツンとする香りの成分硫化アリルには疲労回復、冷え性改善、風邪の予防効果があります。

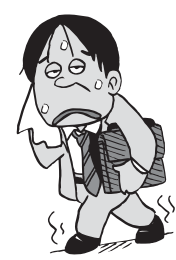
十分な休息(スムーズに眠りに) <コツ>

からだの睡眠であるレム睡眠と脳の眠りであるノンレム睡眠の両方を十分とるために、早めに布団に入る習慣をつけましょう。その他にぬるめのお風呂に入ったり、音楽を聴くなどしてからだがりラックスするよう心がけると眠りにつきやすくなります。

適度な運動

ここでの運動は、ストレスの解消やリラックスするための運動のことです。軽いストレッチなどからだをリラックスさせましょう。過度な運動は逆効果になるので要注意です。

〔役場町民福祉課健康推進グループ〕



夏バテに効果のある鶏むね肉を使った簡単レシピです!

暑さに負けない元気レシピ

蒸し鶏の中華風サラダ

《材料4人分》
A (鶏むね肉2枚、ねぎ《青い部分》10cm、しょうが1かけ、塩小さじ1/4、酒大さじ1、きゅうり1本、にんじん小1本、ねぎ1/2本、青じそ8枚、ミニトマト8個)
B (酢大さじ2、しょうゆ大さじ2、豆板醤小さじ1、ごま油大さじ1)
《作り方》
①A鶏肉はフォークで穴をあけ、塩をふって5分おく。②耐熱皿に鶏肉をのせ、青い部分のねぎと薄切りにしたしょうがをのせ、酒をかけ、ラップをして電子レンジで約6分加熱する。③粗熱が取れるまで、そのまま蒸らしておく。④青じそ、ミニトマト以外の野菜はせん切りにし、鶏肉は大きめの削ぎ切りにして一緒に彩りよく盛り付ける。⑤Bを混ぜ合わせたドレッシングかける。



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
3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)57-2811
	外科系	ともより整形外科	東開町4-21-22	(0144)57-8211
10日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	(0144)72-5141
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
11日(祝・月)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	(0144)72-1201
	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	(0144)57-0455
17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	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
24日(日)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	(0144)55-8811
	外科系	にしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	(0144)71-1100
31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	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	(0144)37-3711

(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

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
月曜日~金曜日	19:00~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。
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。

