



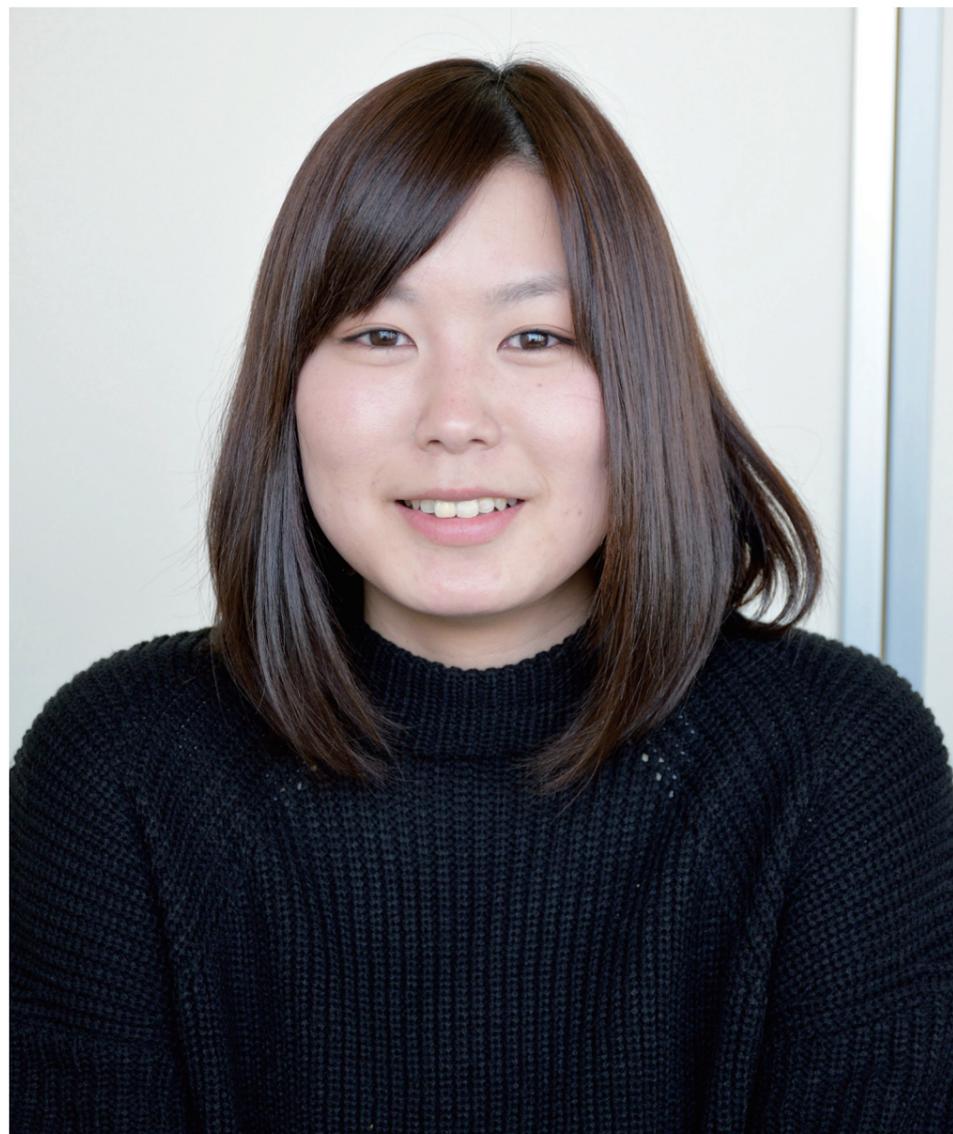
広報

あつま

2015(平成27)年

11

No.759



今年9月16日付けで、地域おこし協力隊観光振興支援員の委嘱を受けて活動中の杉澤希理子さん。出身は青森県板柳町。青森県内のホームセンターに3年間勤務し、社員として接客や商品管理、商品の運搬などをこなし、忙しい毎日を送っていたという。

そんな杉澤さんに転機が訪れたのは今年の夏。「これまで大半を親元で過ごしていたので、一度親元を離れて生活してみたいなと思って。札幌在住の友だちが、とても良い所だよと言っていたので、札幌に引っ越そうと決めました」と、8月に転居。

新生活が始まり、今後のことを考えていた時、偶然インターネットで地域おこし協力隊の存在を知った杉澤さん。いろいろと調べたところ、厚真町で支援員を募集していることを知り、「地域おこし協力隊の活動に興味を持ったこと、そして厚真町

は空港に近いことが決め手になりました」と、応募に踏み切ったそう。

厚真町へ移住して約2カ月が過ぎたが「皆さん優しく、親切にしてくださいありがとうございます。また、キツネやシカ、リスなどの動物にたくさん出会えるのが感動です。道などで出会うと、車を停めてじっくり見てしまうこともあります」と笑顔を見せる。

現在は、観光協会や役場が行うイベント等での物販やグリーン・ツーリズム運営協議会のスタッフとして活動している。イベント続きで休日返上の毎日だが「落ち着いたら、町内巡りや、町内のいろいろなお店を全部回ってみたいです」と話す。

今年度は、厚真町での生活に慣れ、さまざまな業務やイベントを経験して勉強したいという杉澤さん。「社会人経験も少ないので出来ることは限られるかもしれないませんが、若者向けのイベントや農家民泊などの若者を呼び込む取り組みや、町の活性化につながる活動ができれば、ちよっと人見知りなところがありますが、食べることもお酒も大好きなので、ぜひ皆さんと仲良くなれたらと思います。」

人

東和

杉澤 すぎさわ

希理子 きりこ さん(25歳)

若者を呼び込むイベントで町を活性化

ぼうさい

防災

⑧10月の保育園訪問、厚真中学校の授業について

10月7日、町内の保育士研修の中で、防災教育に関する話題提供をさせていただきました。予定時間を超えてしまうほどたくさんの質問が出され、先生方が熱心に考えておられる様子がうかがえたのがとても印象的でした。9日には、こども園つみきの避難訓練打ち合わせに、町の防災担当者と参加しました。今までとは違った形の訓練をしたいとのことで、町の防災体制や他地域の事例をも踏まえた計画づくりに関わらせてもらいました。10月22日に実施された訓練の結果を踏まえて、保護者の方々と共に、子どもたちの安全を守るための取り組みを日々積み重ねていくことが大切だと考えています。

10月8日には、厚真中学校を訪問し、避難訓練の後の講話、防災授業をする機会をいただきました。私が出す「正解のない悩ましい問題」について、ディスカッションをしてもらうという内容です。昨年度に続いて2度目の授業となりますが、毎回生徒のみなさんのしっかりした意見や、グループで話し合われた内容をわかりやすくまとめ、伝える力の高さに感動しています。生徒のみなさんからいただいた意見も、現在作成中の厚真町防災教育教材に反映させていきたいと考えています。

■プロフィール

定池祐季 (さだいけ ゆき)

東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター (CIDIR) 特任助教。
 剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士(文学)。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。



■ 今月の内容 ■

- ☒ I LOVE あつま・人口・世帯数 … 2～3
- ☒ マチの家計簿 … 4～5
- ☒ 厚真町ハスカップブランド化推進協議会通信 … 6
- ☒ 「Jアラート」を活用した
住民の皆さんへの情報伝達訓練 … 7
- ☒ 安平・厚真行政事務組合 … 8
- ☒ 歳末助け合いチャリティー即売会 … 8
- ☒ 介護を要する方・出産前後の家庭を応援します！ … 9
- ☒ まちの話題 … 10～13
- ☒ みんなの広場 … 14～15
- ☒ まなびや … 16～17
- ☒ 健康情報・ほけんの掲示板 … 18～19
- ☒ 情報ひろば … 20～22
- ☒ 気象台からの防災メモ・登記に関するQ&A … 23

■今月の表紙

10月12日、「第16回健康ふれあいマラソン大会」がスポーツセンター周辺を会場に開催され、約170人が心地よい汗を流しました。



選手たちは、自己ベストや新記録を目指して力走。また、一つでも上の順位を目指そうと、ゴール直前でラストスパートをかけて競い合う姿も見られました。

2015(平成27)年11月

NO. 759

10月31日現在の人口
4,708人(前月比-12)
 男 2,308人 / 女 2,400人
 世帯数 2,125(前月比-7)

特別会計の状況

市町村の財政には「一般会計」と「特別会計」の2種類があります。
 一般会計は、市町村の財政の基本を示す家計簿といえるもので、税金などの収入を示す「歳入」と、その使い道を示す「歳出」の2つから成り立っています。
 特別会計は、市町村が行っている特別の事業に対して、支出や収入を分かりやすくするために、一般会計と分けて経理するものです。厚真町では現在、6つの特別会計があります。

(単位：円)

特別会計名	予算現額	収入		支出	
		収入済額	収入率%	支出済額	執行率%
国民健康保険事業	762,703,000	303,754,107	39.8	339,465,809	44.5
介護保険事業	453,140,000	187,049,035	41.3	186,240,478	41.1
介護サービス事業	31,757,000	1,270,767	4.0	15,021,836	47.3
簡易水道事業	1,300,886,000	53,342,789	4.1	340,365,399	26.2
公共下水道事業	183,900,000	21,966,452	11.9	76,319,711	41.5
後期高齢者医療	76,700,000	23,700,610	30.9	25,928,787	33.8

地方債の状況

国などから借り入れた長期間の借入金をいいます。

区分	金額
一般	70億5,980万7千円
簡易水道事業	20億7,880万2千円
公共下水道事業	12億3,790万2千円
合計	103億7,651万1千円
H27.3末対比	▲3億5,461万3千円

※地方債のうち、内容によっては返済額の一部が地方交付税で補てんされるものもあります。

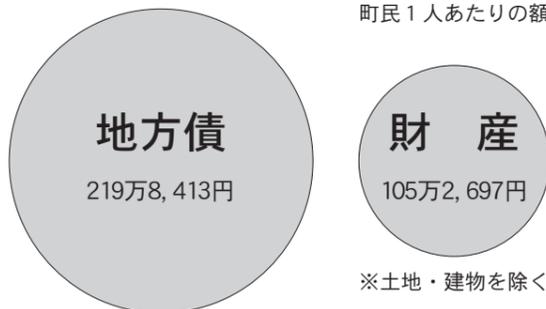
一時借入金の状況

一時的に金融機関から借り入れして支払いに充てるお金をいいます。

区分	金額
一般会計	無し
特別会計	無し

地方債と財産の比較

町民1人あたりの額



財産の状況

財産は、出資による権利、債権、土地・建物のほかに、特定の目的のために準備しておく元手の資金をいう基金があります。
 ※土地開発基金には、貸付金が含まれています。

区分	金額(千円)
出資による権利	178,078
債権	197,888
基金	
財政調整基金	1,375,454
減債基金	302,029
地域振興基金	447,037
緑化事業基金	50,351
文化振興基金	18,215
水基金	1,231,322
土地開発基金	139,704
総合ケアセンター維持運営基金	39,785
庁舎建設基金	321,569
中村教育振興基金	2,920
公共施設維持補修基金	55,378
エンゼル基金	85,958
簡易水道基金	66,678
公共下水道基金	57,049
国民健康保険給付費等支払準備基金	49,948
介護保険給付費等支払準備基金	47,738
高齢者グループホーム維持運営基金	878
石油貯蔵施設立地対策等基金	0
担い手育成夢基金	105,709
大型開発跡地等環境保全基金	96,962
幅田榮佐久児童福祉基金	5,001
ふるさと応援基金	93,077
基金計	4,592,762
合計	4,968,728
H27.3末対比	252,594

土地 25,195,057.23㎡	建物 85,000.44㎡
-----------------------------	-------------------------

一般会計の状況

歳入

(単位：円)

	予算現額	収入済額	収入率%
町税	1,508,264,000	878,616,364	58.3
地方譲与税	87,800,000	23,934,000	27.3
地方消費税交付金	90,000,000	59,366,000	66.0
地方交付税	1,827,480,000	1,200,570,000	65.7
分担金・負担金	45,196,000	8,766,795	19.4
使用料・手数料	103,383,000	45,076,284	43.6
国庫支出金	603,381,000	82,587,496	13.7
道支出金	881,714,000	137,374,189	15.6
財産収入	65,235,000	33,547,386	51.4
繰入金	87,027,000	130,000	0.2
繰越金	29,900,000	144,572,742	483.5
諸収入	137,535,000	31,041,918	22.6
町債	1,604,725,000	0	0.0
その他	125,010,000	46,829,000	37.5
歳入合計	7,196,650,000	2,692,412,174	37.4

歳入のその他の内訳

	予算現額	収入済額	収入率%
利子割交付金	1,200,000	436,000	36.3
配当割交付金	500,000	254,000	50.8
株式等譲渡所得割交付金	100,000	0	0.0
自動車取得税交付金	21,000,000	3,807,000	18.1
地方特例交付金	1,200,000	1,638,000	136.5
交通安全対策特別交付金	1,000,000	472,000	47.2
寄附金	100,010,000	40,222,000	40.2
その他計	125,010,000	46,829,000	37.5

歳出

(単位：円)

	予算現額	支出済額	執行率%
議会費	58,152,000	30,289,283	52.1
総務費	448,656,930	123,166,104	27.5
民生費	1,689,821,236	572,834,933	33.9
衛生費	223,510,800	79,786,034	35.7
労働費	26,956,000	14,300,255	53.1
農林水産業費	761,571,000	241,299,311	31.7
商工費	106,877,240	60,067,864	56.2
土木費	899,013,460	154,344,312	17.2
消防費	295,591,000	144,786,892	49.0
教育費	980,096,000	332,900,201	34.0
公債費	881,390,000	436,801,903	49.6
給与費	817,644,000	384,426,232	47.0
予備費	7,370,334	0	0.0
歳出合計	7,196,650,000	2,575,003,324	35.8

皆さんに納めていただいた税金や国・道からのお金は、どのくらい使われているのでしょうか。
 地方自治法および町条例の規定に基づいて、今年9月末現在の平成27年度各会計の歳入・歳出、地方債、財産の状況についてお知らせします。

マチの家計簿

一般会計、特別会計を合わせた予算100億573万6千円を町民1人あたりにすると、211万9,859円です。
 1世帯あたりでは、469万3,122円になります。

◆町の人口
 人口 4,720人
 世帯数 2,132世帯
 (平成27年9月末現在)

「Jアラート」を活用した 住民の皆さんへの情報伝達訓練

厚真町では、大規模な地震等の発生時に、警報等の情報を確実かつ迅速に町民の皆様へお伝えするため、全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用した情報伝達訓練を行います。

なお、当日は緊急速報メール(*)による情報伝達訓練も行います。

*緊急速報メール・・・気象庁が配信する「緊急地震速報」や「津波警報」、国・地方公共団体が配信する「災害・避難情報」などを、対象エリアにいる方の携帯電話へ一斉配信するサービス。
(情報料や通信料等は無料です。)

Jアラートを活用した住民への情報伝達訓練

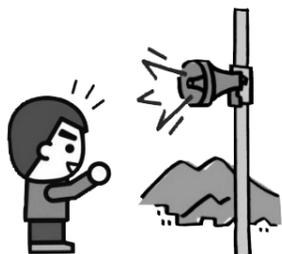
平成27年11月25日(水) 午前11時ころ

厚真町では、地震（震度5弱以上）や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（※Jアラート）から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段を用いて確実に皆様へお伝えするため、情報伝達訓練を行います。

●厚真町が当日実施する訓練は次のとおりです

情報伝達手段	内 容
① 防災行政無線の 試験放送	<p>【放送内容】</p> <p>Jアラートの自動起動機を使用して、防災行政無線および屋外拡声器から放送される標準メッセージは、次のとおりです。</p> <p>♪上りチャイム音♪ 「これは、テストです。」×3回 「こちらは、ほうさいあつまです。」 ♪下りチャイム音♪</p>
② 緊急速報メール による訓練	<p>【配信内容】</p> <p>[訓練] 土砂災害警戒情報 [訓練] こちらは厚真町です。</p> <p>〇〇時〇〇分に気象庁及び北海道から〇〇地区に対して、「土砂災害警戒情報」が発表されました。 今後の情報にご注意ください。 (総務課総務人事グループ)</p>

注) 厚真町以外の地域でも、全道的に様々な手段で情報伝達訓練が実施されます。



(※)Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【問い合わせ先】
役場総務課総務人事グループ (☎27-2322)

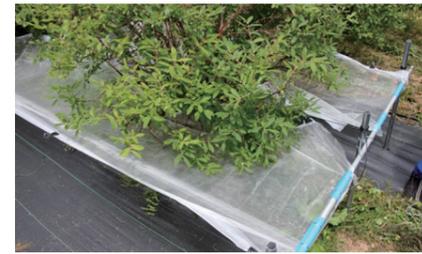
「厚真産ハスカップ」をブランドへ

厚真町ハスカップブランド化推進協議会通信 Vol.1

生産拡大へ向け
収穫・集荷・後継者対策を検討

町のハスカップの作付面積は28ヘクタールで全国一となっていますが、最近の健康志向を背景に引き合いが多く、品不足となっています。

今後この傾向は続くと思われることから、さらなる作付面積の増大、収穫および集荷方法、後継者対策などの話し合いをしています。



ネットを使った収穫実験

ブランド化へ
商標登録をめざす

今後、ハスカップのブランド化に向けて、商標登録など法的対策が必要となります。

制度的には、「北海道米」「よついで男しゃく」のような特許庁の地域団体商標と、輸出を視野に入れた農林水産省の地理的表示があります。

どちらの制度で登録をするのが有効か、話し合いを進めます。

販路拡大へ向け
輸送方法などを話し合い

生ハスカップの販路拡大の課題である、衝撃に強い品種の開発、輸送方法の改良について話し合いを進めています。

JAでは、ドリップを解消する方法として、予冷状態のまま輸送できるコンテナを開発し、苦小牧までの輸送実験を行いました。

札幌のカフェとコラボで ハスカップの新メニューを開発

札幌のカフェ「VERY FANCY」さんと共同で開発した「厚真産ハスカップパンケーキ」と「厚真産ハスカップボウル」を期間限定で食べることができます。

※ハスカップボウル…女性に人気の朝食アサイーボウルのアサイーをハスカップにしてみました。

11月20日(金)～12月25日(金)



厚真産ハスカップボウル



厚真産ハスカップパンケーキ

VERY FANCY
札幌市中央区南8条西3丁目1-4
HOTEL RELIEF札幌すすきの1F

加工品開発への
取り組み

協議会では、町と特産品開発機構と連携して、加工品開発の話し合いをしています。

現在、町と特産品開発機構では、ハスカップワインの試作に取り組んでいます。

ハスカップワイン (試作品)



「厚真町ハスカップブランド化推進協議会」って?

町では、これまで各団体で単発的に取り組まれてきたハスカップに関する取り組みについて、関係する生産者や町内商店の事業者、関係団体などが連携して協議を行い、厚真町のハスカップブランド化を推進し、地域活性化と生産基盤の強化を行っていくことを目的に、生産者の代表、農業指導者、町内事業者の代表、消費者の代表、有識者を構成員とする協議会を平成27年6月26日に設立しました。

協議会では、生産基盤の強化、加工品の開発、流通方法の開発、販路開拓の支援、担い手の育成、PR・イベント事業、ブランドの構築などに取り組みます。

事務局・問い合わせ先 役場産業経済課 商工観光林業水産グループ (☎27-2486)

◆お知らせ

●せんだ枝の無料回収が11月で終了します！

11月末日をもって、せんだ枝の資源化回収が終了し、12月～翌年3月は『有料』扱いになりますので、毎週火曜日にもやせるごみ用(赤色)の有料指定袋を巻きつけて、ステーション横にだしてください。

●年末年始のごみ収集・自己搬入受け入れについて

年末年始の休みは、12月31日(木)から1月3日(日)までの4日間です。この期間、収集及び自己搬入の受け入れはいたしません。ステーション収集は、12月30日(水)もいたしません。(第5水曜日のため)1月4日(月)から、ごみ収集(生ごみ)と自己搬入受け入れを行います。

■分別ガイドブックの訂正について

分別ガイドブックP30に載っている「オープンレンジ」は『不燃』となっていますが『大型』として処理をお願いします。(ガイドブックP20参照)

訂正前

品名	区分	詳細・出し方
オープンレンジ	不燃	袋に入らない場合は「大型」

訂正後

品名	区分	詳細・出し方
オープンレンジ	大型	

【問い合わせ】安平・厚真行政事務組合(☎22-3151) 役場町民福祉課町民生活グループ(☎26-7871)

介護を要する方・出産前後の家庭を応援します！

今年度、道では介護等を要する方・出産前後の方に対し、臨時的な支援(商品券5,000円)を行います。

- 商品券利用期間／平成27年10月1日(木)～平成28年1月31日(日)
- 取扱店／道内の指定店舗
- 共通ホームページ <http://www.heartful-premama-hkd.jp>

ホッカイドウ・ハートフル臨時支援事業(対象期間拡大のお知らせ)

実施主体：北海道保健福祉部総務課

ホッカイドウ・ハートフル臨時支援事業の対象期間を拡大しました！

平成27年4月1日時点で、下記の「対象要件」のいずれかに該当する方に加え、4月2日以降、新規および変更認定により、9月1日時点で該当する方も新たに対象となります。

対象要件

- ①要介護認定3以上の方
- ②障害支援(程度)区分4以上の方
- ③特別障害者手当を受給している方
- ④経過的福祉手当を受給している方
- ⑤特別児童扶養手当を受給している方

区分	対象期間拡大後
対象者の範囲	①平成27年4月1日に対象要件を満たす方 ②平成27年4月2日以降の認定者で、9月1日時点で対象要件を満たす方
申請期限	①平成27年11月30日(上記①の方) ②平成27年12月31日(上記②の方)

申請方法

4月1日時点で対象となっている方には、事務局から「北海道庁からののお知らせです」と書かれた白い封筒で「申請書」を順次送付中です。

「申請書」を返信いただくことにより、道内の取扱店でお使いいただける商品券をお送りします。新たに対象となる方については、10月下旬を目途に申請書を順次送付します。

お問い合わせ

ホッカイドウ・ハートフル臨時支援事業事務局

☎(011)330-8041(平日9:00～17:00 土・日・祝日・年末年始を除く)



こんにちは赤ちゃん・プレママ臨時サポート事業(忘れずに申告を！)

実施主体：北海道保健福祉部子ども子育て支援課

申請期限は12月31日までとなっています。

申請書は役場町民福祉課窓口にありますので、忘れずに申請しましょう！

対象要件

平成27年1月1日～平成27年12月31日までの間に「母子健康手帳」を交付された方

申請方法

「母子健康手帳」交付時に、役場町民福祉課から「申請書」を受け取り、返信していただくことにより道内の取扱店でお使いいただける商品券をお送りします。(既に「母子健康手帳」の交付を受けている方は、各市区町村の窓口に「母子健康手帳」を提示のうえ「申請書」をお受け取りください。)

また、「申請書」は上記のホームページからダウンロードすることができます。(ただし、申請には別途郵送料がかかります。)

申請期限

12月31日(木) 消印有効

お問い合わせ

こんにちは赤ちゃん・プレママ臨時サポート事業事務局

TEL(011)330-8523(平日9:00～17:00 土・日・祝日・年末年始を除く)



◆◆◆ご協力とご来場を◆◆◆

町コミュニティ運動推進協議会

「歳末助け合いチャリティー即売会」

物を大切に環境づくりを目指し、たくさんの町民の皆さんから寄付していただいている「歳末助け合いチャリティー即売会」を今年も開催します。

寄付していただいた物品は安価で販売し、即売会での収益金の一部を歳末助け合い募金に寄付します。皆様のご協力とご来場を心からお待ちしております。

なお、売れ残った商品の処分に費用が発生することから、精査のご協力いただきますようお願いいたします。

繊維リサイクルにもご協力をお願いします

繊維リサイクルとは、古衣料をウエス(工業用雑巾)に再生することです。「チャリティー即売会」には古すぎてダメだけど、繊維リサイクル用としてなら良いかなという衣料がありましたら寄贈ください。

回収ボックスは通年で、総合福祉センター、厚南会館、こども園つみき、宮の森保育園(上厚真)の4カ所に設置しています。繊維リサイクルについてもご協力ください。

とき 12月1日 火 午前10時～正午

ところ 総合福祉センター2階青年室

ご協力にあたってのお願い

- ◆衣類、運動用品、台所用品の寄付をお願いします(衣類については洗濯してあるもの)。
- ◆家電用品、家具など大きくて運びにくいものはお断りしています。
- ◆回収期間 11月19日(木)から11月26日(木)まで
- ◆回収場所 地区のコミュニティ推進員のお宅または総合福祉センターまで

問い合わせ先

同協議会事務局(役場まちづくり推進課企画調整グループ内・☎27-3179)

10月のまちの話題

本郷団地子ども会が全国表彰受賞

長年の活動をたたえ全国子ども会連絡協議会から表彰

本郷団地子ども会(結城志保会長)が平成27年度全国子ども会連合会表彰を受賞し10月8日、兵頭利彦教育長から同会へ表彰状の伝達が行われました。本郷団地子ども会は、子ども会主催のお祭りや敬老会など、30年以上にわたり地域に根差した活発な子ども会活動を行っており、その活動が高く評価され今回の受賞となりました。

当日は、同会を代表して結城志保会長(6年生)、春木涼佑くん(6年生)、寺坂俊星くん(5年生)、尾谷優太くん(5年生)のほか、同会育成会役員や保護者、厚真町子ども会育成連絡協議会(厚子連)役員など約20人が出席。伝達後、兵頭教育長が「今回の受賞は、現会員はもちろん、過去に活動に携わった方たちや活動を支えてくれていた保護者の皆さんの連携が高く評価されたものだと思います。これからもみんなで仲良く協力して、長く活動を続けてください」、続いて、野澤政博厚子連会長が「この子ども会活動は社会に出てからきつと役立ちます。この表彰を勲章にして、これからも活動を続けてください」と祝辞を述べました。最後に、受賞者を代表して結城志保会長が「これからもみんなで協力して、楽しい活動を行っていきたいと思えます」とあいさつを述べました。



兵頭教育長から表彰状の伝達を受ける結城会長



これからもみんなで楽しく活動を続けてください

“マツカワ”ってどんなお魚？ こども園つみきでマツカワガレイの食育教室



マツカワを触る園児たち

10月29日、こども園つみきで「マツカワガレイの食育教室」が開催されました。これは、厚真沖やむかわ沖でとれる今が旬の貴重な魚であるマツカワのことを知ってもらいたいと町産業経済課が企画し、胆振太平洋海域漁業振興協議会の事業を活用して行ったもの。

当日は、むかわ沖でその日の朝水揚げされた体長50cm、重さ5・1kgのマツカワが登場。園児たちは、初めて見る大きな魚に驚きつつも、興味津々の様子でマツカワを触り「ザラザラしてる」、「なんか痛い」、「裏はツルツルしてるね」などと感想を述べていました。また、この日はこども園つみきだけの特別メニューとして、マツカワの唐揚げを給食で提供。園児たちは「おいしい!」と顔をほころばせていました。

教室を企画した町産業経済課の宮久史主任は「子どもたちにマツカワのことを知ってもらうきっかけになったと思う。今後いろいろなPRをしていきたい」と話していました。

JAとまこまい広域が 今年も学校給食用に新米寄贈

10月9日、JAとまこまい広域農業協同組合の秋永徹代表理事組合長らが町長室を訪れ、宮坂町長と兵頭教育長に新米の厚真産さくら米(ななつぼし)50kgを寄贈しました。

寄贈にあたり、秋永組合長が「今年は低温で生育が心配されたが、皆さんの努力で、例年よりさらに質の良いおいしいお米ができた。農家の人たちが汗流して作ったお米をぜひ食べてください」とあいさつ。宮坂町長は「農家の方々が丹精込めて作られたおいしいお米を、みんなで食べさせていただきます」とお礼を述べていました。



厚真のおいしいお米をたくさん食べてね

苫小牧工業高校建築科の生徒が 町内の建築現場で見学会

10月8日、一般社団法人室蘭建設業協会主催の「建築工事現場見学会」が行われ、北海道立苫小牧工業高等学校建築科の2年生40人が、上厚真地区に建設中の厚南地区認定こども園・児童会館の建築工事現場を見学しました。

当日は、建設現場および町の担当者が工事概要や建設目的などを説明。その後、安全帯の装着・使用方法の実習と工事現場見学を行いました。

厚子連の小学生チームが初優勝 胆子連スポーツ交流会で

室蘭民報社旗・第43回胆振地域子ども会スポーツ交流会洞爺湖大会(ミニバレーボール)が10月25日、洞爺湖町で開催され、胆振管内各市町の小学生15チーム・75人が熱戦を繰り広げました。厚真町からは、小学生の部に「レインボー」が、中学生の部に「フェアリーズ」が出場。レインボーは決勝戦で室蘭市のチームに勝利し、小学生の部に出場した厚真勢として初優勝に輝きました。



第43回胆振地域子ども会スポーツ交流会



建築工事現場の見学会



町長へ報告書を手渡す石橋委員長(左)

町民目線で町の事業を評価 外部評価委員会が結果報告

町が実施する行政評価の客観性や透明性を確保し、効率的かつ効果的な町政運営を推進するために今年度から開催された厚真町行政評価外部評価委員会(石橋俊樹委員長)での評価結果がまとまり10月19日、石橋委員長が役場を訪れ、宮坂町長に評価結果の報告を行いました。

石橋委員長は「短時間での事業評価は大変難しかったが、町民目線での評価を今後の事業推進に生かしてほしい」と話し、宮坂町長は「町民の声をしっかりと受け止め、行政サービスの質を向上させたい」と答えていました。

豊穣の秋に感謝・厚真ダムで落水式

町土地改良区(山田英雄理事長)主催による落水式が10月20日、厚真ダム水神宮で行われました。落水式には、町土地改良区、町、町議会、JAとまこまい広域、農業委員会、いぶり農業共済組合、地元自治会関係者など約30人が参列。参列者らは、今年も水が枯れることなくすべての用水に水が行きわたり、干ばつ被害なく実りの秋を迎え上質米が収穫できたことを感謝し、玉串を捧げていました。



目指せ優勝! 目指せ新米! チャリティーPG

町社会福祉協議会(松平功会長)主催の「第15回チャリティーパークゴルフ厚真大会」が10月8日、町内外から116人が参加し開催されました。当日は、強風と雨という悪天候の中、参加者は賞品の「さくら米(新米)」の獲得と上位入賞を目指して真剣にプレーしていました。また、この大会の収益金は、全額「赤い羽根共同募金」へ寄附されました。





「自分の命は自分で守ろう」紙芝居でお勉強

女性消防団員が園児対象に防災教室

胆振東部消防組合厚真消防団女性消防による防災教室が10月20日、こども園つきみと宮の森保育園で行われました。女性消防は昨年から園児を対象とした防火・防災教室を実施。今年は自然災害（地震）の話を中心に、地震が起きた時の対応等について、紙芝居やクイズを用いて園児にわかりやすく説明していました。

班長の山口真由美さんは「子どもたちも関心を持って意欲的に見られていると感じます。今後も工夫を凝らして、子どもたちに興味を持ってもらえるような取り組みをしていきたいです」と話していました。

田んぼのオーナーが稲刈り体験

10月10日、幌内地区で町観光協会（寺坂文秀会長）主催による「田んぼのオーナー稲刈り体験」が行われました。

当日は、子どもから大人まで21組75人が参加。参加者らは、前日までの雨で少しぬかるんだ田んぼに入り、お米がたわわに実った稲穂を一株ずつつかみ、鎌で稲刈りを行いました。また、午後からは陶芸体験も行われ、6組15人が陶芸体験を行いました。

今回刈り取った稲は、乾燥させた後、11月中旬頃に玄米または精米してオーナーの皆さんへ手渡されるとのことです。



親子で力を合わせて稲刈り



市街地を行進し火災予防を呼びかけ

防火パレードで火災予防を呼びかけ

秋の火災予防運動期間（10月15日～31日）に合わせ、胆振東部消防組合厚真支署と厚真消防団による防火啓発パレードが10月15日、厚真市街地と上厚真市街地の2カ所で行われました。

厚真市街地では、職団員やこども園つきみ園児、地域住民など約80人と消防車両が市街地を行進し、火災予防の注意喚起を行いました。

パレード終了後、厚真消防団の木村幸一団長は「これから冬期に向かい、火災が増える時期を迎えます。火器の取り扱いについて家族で話し合い、火災予防に努めてください」と呼びかけていました。

治療や予防で健康寿命を延ばそう！

厚真町健康づくり講演会が10月29日、総合ケアセンターゆくりで開催され、70人が出席しました。

今回は、あつまクリニック理事長の石間巧先生を講師に「今日からはじめる腰痛・膝痛予防」と題して、診療を通して見えてくる厚真町民の痛みの特徴を踏まえながら、腰痛や膝痛の原因や症例、治療法や予防方法について写真や図を使って説明し、器具等を使わなくてもできる腰痛体操を紹介。石間先生は「治療や予防で健康寿命を延ばし、元気なうちに治療や手術をして元気に過ごすのは大事なこと」と話していました。



スライドを使って説明する石間先生

厚真中学校でハロウィンパーティー

10月30日、厚真中学校（渋川賢一校長）の全校生徒59人がハロウィンパーティーを開催しました。これは、アメリカの一大行事であるハロウィンを体験し、外国語学習により一層関心を抱き、主体的に学習に臨む姿勢を養うことを目的に開催されたもの。

パーティーでは、生徒全員でハロウィンのダンスを踊り、オール英語でのレクリエーションを行いました。また、この企画に先立ち、各学年ではALTからハロウィンの歴史を教わり、学年ごとにハロウィンのゲームなどを行ってアメリカ文化をより深く学習しました。



“Trick or Treat”を行う1年生



厚真中学校での防災授業の様子

町防災アドバイザーによる研修・授業で防災について知識を深める

10月7日と8日の両日、町防災アドバイザーの池祐季さんによる防災研修や防災授業が開催され、保育士や中学生が防災について学び、知識を深めました。

7日は、町内のこども園や保育園に勤務する保育士対象の防災研修が行われ、「幼児向けの防災教育について」と題し、よしの幼稚園（釧路市）の事例をもとに防災教育について学習。また、8日は厚真中学校で全校生徒対象の防災授業が行われ、「災害からいのちを守るために」と題し、防災で大切なことについてのクイズやクロスロードゲーム（カードに書かれた事例を自らの問題として考え、イエスかノーで自分の考えを示し、参加者同士が意見交換を行いながら進めるゲーム）が行われました。

厚真町のおいしい特産品を宣伝・販売

10月10日、あつま新鮮組主催の「あつま特産市」がホクレンショップ苫小牧店前で開催され、買物客に厚真町の特産品を宣伝しました。

会場では、とれたての新鮮野菜やジンギスカン、おふくろみそ、ハスカップジャムなど町のさまざまな特産品販売のほか、その場で精米した新米を升ですくい取って提供する催しなども開催されました。

また、当日は放課後こども教室の参加児童ら11人も店員を務め、会場準備や商品の袋づめ・陳列、買物客へチラシを配るなど、一生懸命宣伝や販売を行っていました。



特産品を宣伝する放課後子ども教室の児童たち



問題提起を行う柳原教授

厚真の遺跡群が歴史の解明資料に？

10月9日から11日の3日間「厚真シンポジウム 遺跡が語るアイヌ文化の成立」が開催され、道内外からのべ300人が参加しました。

10日・11日に行われたシンポジウムでは、東北大学大学院の柳原敏昭教授から、アイヌ文化の誕生と平泉藤原氏・鎌倉幕府の関わりや商人・宗教者の活動について問題提起され、各分野の研究者らが報告・講演を行いました。「厚真町は本州と北海道の交易のターミナルであった可能性が高く、厚真の遺跡群は北海道への仏教伝来の時期などを解明する資料になるのでは」という話に、参加者は関心を寄せていました。

小学生が文化祭で学習の成果を発表

厚真町教育研究会（油谷諭会長）主催の厚真町小学校文化祭が10月29日、厚真中央小学校で開催されました。芸能発表会では、上厚真小学校が器楽と全校合唱、厚真中央小学校が鼓笛演奏と全校合唱を行い、児童や先生、観覧の保護者らから大きな拍手が送られていました。また、最後に両校の全児童による「ともだちになるために」の全体合唱が披露され、児童たちは心を一つにして美しい歌声を響かせていました。

閉会後は、いじめ防止に関する各校の取り組みが発表され、代表児童が学校で実施しているさまざまな取り組みについて発表しました。



元気いっぱい！上厚真小学校児童の全校合唱

人のうごき

10月1日～10月31日届出分

キッズ12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	2	3	4
	開放日	開放日	(午前)乳幼児相談 (午後)開放日	開放日
7	8	9	10	11
(午前)Helloえいご (午後)開放日	開放日 (厚南地区は 午前9:30～11:30)	(午前)あそびの広場 『クリスマス・ツリー』 ※予約必要 (午後)開放日	開放日	(午前)ホール開放日 (午後)開放日
14	15	16	17	18
開放日	開放日	(午前)子育て講座 『ママさんの 骨盤ダイエット』 ※予約必要 (午後)サークル活動日 ※予約必要	開放日	開放日
21	22	23	24	25
(午前)Helloえいご (午後)休館 ※クリスマス会準備のため	(午前)クリスマス会 (午後)開放日	休館日	開放日	開放日
28	29	30	31	
開放日	開放日	(午前)開放日 (午後)休館 ※玩具洗いのため	休館日 (1月5日まで)	

開放日 就学前のお子さんでしたら年齢制限はありませんので多くの方のご利用をお待ちしています。

あそびの広場 第3水曜日の午後はサークル活動日です。お母さんたちの集まりの場にご利用ください。

サークル活動 ALTの先生が来てくれます。年齢に関係なく興味のある方は利用してください。

Hello えいご

- ※利用時間 (開放日) 午前10:00～11:30、午後1:00～4:00
(びよびよ広場・あそびの広場) 午前10:00～11:30
- ※電話相談 9:30～17:00 ※来所相談 10:00～16:00
- ※予約・お問い合わせ 「ゆうゆう島」 ☎27-2438(直通)

マチの善意

(おこわり)
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

「厚真の魅力」を多くの人に伝えたい。知ってもらいたい」という目標を掲げ、あつまるくんと一緒に道南・東北へPR行脚に行ってきました。約1,500kmの長旅でしたが、天候に恵まれ、皆さんの温かさに支えられ、程よい緊張感を楽しみなが、無事目標を達成して帰ってきました。

その行脚の思い出の一つとして、函館市で人生初のラジオ生出演をしました。控室でドキドキしつつ焦っている、あつとという間に出演。パーソナリティーの方と20分程度お話ししましたが、正直何も覚えていません。頭が真っ白になるといふのは迷信かと思ったり、スマートフォンを確認してみると、何件も着信が。 「やらかしてしまっただけ」と恐る恐る確認すると、複数の知人からお褒めの言葉が入っていました。

町の魅力を伝えられていたことに安心しつつ、頭が真っ白でも魅力が伝えられるほど厚真町は魅力的なんだと、改めて気付かされた出来事でした。(も)

「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』と『あつまるくんコースター』をプレゼントします。

問題

現在、設備修理のため入浴・宿泊営業をお休みしている「こぶしの湯あつま」。通常営業の再開は何月何日でしょうか？

▶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) 11月29日(日)
▶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)

【10月号の答え】平成30年3月

【10月号の正解者】

10月号は14人応募で13人が正解でした。抽選の結果、当選者には後日賞品を発送します。



クイズ・わかるかな？

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



みんなの広場

子育て支援センターからのお知らせ

サンタさんが支援センターに遊びにきてくれます
一緒にクリスマス会を楽しみませんか

- ◆日時 12月22日(日) 10:15～11:15
 - ◆場所 子育て支援センター
 - ◆対象 支援センター利用の方
 - ◆参加人数 20人まで(先着順)
 - ◆締切 12月14日(日)
- ※人数把握のため、必ずお申し込みください。



子育て講座 『ママさんの骨盤ダイエット』

- ◆日時 12月16日(日) 10:15～11:15
 - ◆場所 児童会館体育館
 - ◆対象 就学前のお子さんをお持ちの保護者の方
 - ◆持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・運動靴・水
 - ◆締切 12月9日(日)
- ※人数把握のため、必ずお申し込みください。
※託児希望の方はお知らせください。

厚南地区出張子育て支援センターを開設します

12月8日(日) 9:30～11:30まで

子育て支援センター「ゆうゆう島」までなかなか来れないという方、でも、お子さんをお友だちと遊ばせてあげたいなあと思う方、子育ての相談を誰にしているのかわからない方、ママ友を作りたいと思う方、先月来れなかった方、1度体験に来てみてはいかがでしょうか。お待ちしております。

■申し込み・問い合わせ先■
子育て支援センター「ゆうゆう島」
(☎27-2438)

——— 年末年始のお休みについて ———
12月31日(木)～1月5日(火)までお休みとなります。1月6日(水)から平常どおり開所します。ご利用をお待ちしています。

あつま未来箱・インターネットでの意見等受理状況

■受理状況 平成27年10月受理件数 4件(インターネット4件)

あつま未来箱は、厚真町役場本庁舎、総合ケアセンターゆくり、青少年センター、厚南会館、あつまクリニック、桂歯科クリニック、厚真歯科の町内7カ所に設置されているほか、FAXや厚真町公式ホームページ(電子意見箱)を利用することができます。

■電子意見箱について

自宅から簡単に意見を投稿することができる「電子意見箱」が、町公式ホームページに設置されています。トップページの左側に「町への意見」のバナーがありますので、ご利用ください。

【厚真町ホームページ】 <http://www.townatsuma.lg.jp/>

■あつま未来箱・電子意見箱についての問い合わせ先

役場まちづくり推進課 企画調整グループ (☎27-3179)



◆お知らせ◆

役場から放送している防災無線の音量を小さくしました。放送が聞こえにくい場合は、戸別受信機の音量のつまみを調節してください。

なお、ご不明な点がございましたら、役場総務課総務人事グループまでご連絡ください。

【問い合わせ先】役場総務課総務人事グループ (☎27-2322)



厚高インフォメーション



▼見学旅行・長崎



▲見学旅行・US J



195

十月は体験的学習・行事が目白押しでした！

厚高の特色の一つに、豊富な体験的学習・キャリア教育がありますが、十月はさまざまな取り組みが行われました。

九月五日に後期始業式があり、その後は、屋外スポーツ大会（男女合同のソフトボール大会）、中学生一日体験入学、見学旅行（二年・北九州～関西方面）、企業・工場見学、交通安全ドライバーズセミナー、租税教室、年金セミナー、交通安全街頭指導、職場体験学習（インターシップ・二年生）など、非常に充実した内容の一月間となりました。

この後も、外部講師等をお迎えしてのさまざまな取り組みが予定されております。このような、キャリア教育につながる年間を通じての多彩な取り組みは、本校の特徴でもあり、全道的に見てもかなり充実したものであると自負しています。

【追記】

十月十三日から三泊四日で見学旅行が実施されました。長崎の原爆資料館や大阪の自主研修・US J、奈良の東大寺や京都の清水寺などを巡り、天候にも非常に恵まれ、楽しく充実した四日間となりました。生徒も多くの思い出ができたことと思います。

回答

- ① 札幌市・O型・天秤座
- ② 継続は力なり
- ③ 画家
- ④ 【得意】図工 【苦手】社会(特に歴史！)
- ⑤ 3年目
- ⑥ 自然がいっぱいで、住んでいる人たちが優しいこと！そして、食べものがおいしいところ！！
- ⑦ 【趣味】映画を見ること 【特技】絵を描くこと
- ⑧ 給食のピビンパ
- ⑨ 【本】恩田陸「ブラザーサン・シスタームーン」
- ⑩ 好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べてみてください。味・におい・食感など、新しい発見がきっとありますよ！

直撃インタビュー Vol. ④
先生を紹介しします！

厚真中央小学校



いしかわめぐみ 石川 恵美 先生

質問

- ① 出身・血液型・星座
- ② 座右の銘
- ③ 小さい頃の夢
- ④ 得意・苦手だった教科
- ⑤ 厚真に来て何年目
- ⑥ 厚真の良いところ
- ⑦ 趣味・特技
- ⑧ 好きな食べ物
- ⑨ 好きな本または映画
- ⑩ 子どもたちにひと言

文芸あつま ◆短歌◆

世の中の風を読みとり帆を張りて何処に行くのか数々あれど
古里の開拓記念誌届きたり我の原点思い出数多
老びとは夜も眠りの浅からむ夢の会話のあらはに目覚む

(京町 中井 るみ子)
(京町 木村 百合子)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第20号』から抜粋)



厚真中央小2年 宮本 陽彩衣ちゃん(8)
「紙はながで、鍵盤ハーモニカをやっている自分を作りました。髪の毛が上手にできました。」



厚真中央小2年 大越 こころちゃん(7)
「同じく、鍵盤ハーモニカをやっている自分を紙はながで作りました。鍵盤が上手にできました。」

わたしたちの作品

ぼくの・わたしの クラスじまん

ともだちっていいな



紹介してくれたのは…

厚南中学校3年の皆さん

書いてくれたのは
石崎 諒虎くん、畑田 真穂さん、
山川 侑美さん



その164 厚南中学校

こんにちは。厚南中学校3年生です。私たちの学級目標は「喜怒哀楽」です。1年生から変わらぬ目標で、本当の熟語の「ど」は、怒りの「怒」ですが、今年私たちは努力の「努」にしました。この目標のとおり、私たちはにぎやかで個性豊かなクラスで、とても明るく笑顔が絶えません。アクティブな人が多く、行事などではいつも先頭に立って仕事をしています。

しかし、いったん何かに集中し団結すると、いつも以上の力を発揮します。今年の学校祭では、その団結力が最高に発揮されました。15人が力を合わせ、念願の最優秀賞を取ることができました。また、受験生ということもあり、登校したらすぐに「早勉(はやべん)」に取り組んでいます。結果によつては、「おかわり」もついてきます。放課後も何人かが残って教室で勉強をしています。お互い得意な教科を教え合い、真剣に取り組んでいます。いろいろな活動をとおして受験生としての意識が高くなってきました。

とは言っても、たまには息抜きも必要です。学級レクや、部活にお邪魔して体を動かすことも忘れません。今まで一度もインフルエンザで学級閉鎖をしたことがありません。3月の卒業まで元気に休まず15人で乗り切っていきたいと思っています。

ほけんの 掲示板 12月

乳幼児健康相談

対象児

平成26年9月～平成27年10月生まれのお子さん

と き 3日(休) 10:00～11:15

と ころ 子育て支援センター

持 ち 物 母子健康手帳、バスタオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

対象児

①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成21年4月2日～平成22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)
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

と き 21日(月)、22日(火)、24日(木)、25日(金)
※24日(木)午後は休診です

と ころ あつまクリニック

持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

水痘(水ぼうそう)予防接種

対象児

生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

①初回接種：生後12カ月～15カ月に1回
追加接種：初回接種後6～12カ月後に1回
②接種対象期間内に1回接種
※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

四種混合予防接種

(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児

生後3カ月～90カ月までのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

初回接種：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回
追加接種：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。
※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。

ヒブ感染症(1)予防接種 小児肺炎球菌感染症(2)予防接種

対象児

生後2カ月～60カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

(1)・(2)共通・・・初回接種開始：生後2カ月～7カ月
(1)の追加接種・・・初回終了後、7～13カ月
(2)の追加接種・・・生後12カ月～15カ月
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ(ポリオ)予防不活化ワクチン接種

対象児

生後3カ月～90カ月までで1期初回および追加に該当するお子さん

標準的な接種時期と接種間隔

生後3カ月～12カ月
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。
※不明点がありましたら町保健師にご相談ください。
●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで。電話可)
予約先：町民福祉課健康推進グループ(☎26-7871)

共通事項

と き 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です

と ころ あつまクリニック

受 付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

持 ち 物 母子健康手帳、印鑑

【年末年始休業のお知らせ】あつまクリニックは、12月29日(火)午後から1月4日(月)まで休診です。

12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(0144)	【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。
6日(日)	内科系	とまこまい北星クリニック	拓真東町4-4-6	57-8000	【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。
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	74-2111	
13日(日)	内科系	錦岡医院	宮前町2-33-4	67-0013	【ホームページアドレス】 http://www.qq.pref.hokkaido.jp
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221	
20日(日)	内科系	川口小児科医院	しらかば町6-15-27	73-0500	【電話】 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは011-221-8699
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000	
23日(水・祝)	内科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655	
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000	
27日(日)	内科系	阿部内科医院	本町1-5-12	36-0066	
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111	
31日(木)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	34-4565	
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	37-3711	

血清脂質検査(空腹時)の基準値

(日本動脈硬化学会による)

- LDLコレステロール(通称悪玉) 140mg/dl未満
- HDLコレステロール(通称善玉) 40mg/dl以上
- 中性脂肪 150mg/dl未満

血中コレステロール値が高い状態が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。

今月の担当
栄養士
佐藤 里実

心筋梗塞や脳卒中を防ごう!

1 食事内容を 見直しましょう

○控えめにしたい食品
動物性脂肪を多く含む食品や油脂を多く使う加工食品・脂の多い肉

- ・チョコレート
- ・インスタントラーメン
- ・揚げているスナック菓子
- ・バターやチーズなどの乳脂肪分

○コレステロールを多く含む食品
コレステロールを多く含む食品は、血中コレステロール値に影響します。

- ・あんきも
- ・レバー
- ・卵(全卵)
- ・魚卵
- ・イカ
- ・鶏手羽先

2 タバコはすわない

○おすすめの食品
食物繊維やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含む食品です。ただし、果物・青背の魚はとり過ぎに注意しましょう。

- ・野菜
- ・大豆製品
- ・果物
- ・青背の魚
- ・海藻類

タバコは「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールをさらに悪者にし、「善玉」のHDLコレステロール値を下げます。喫煙者はまず禁煙。非喫煙者は受動喫煙をなるべく避けましょう。

3 標準体重を 維持しましょう

肥満を指摘されたら、少しでもいいので体重減少を目指しましょう。体重は少しでも減れば、

4 食塩摂取を 減らしましょう

病気から身を守るだけでなく、足腰への負担が軽くなり、さらに活動しやすくなります。

食塩をとりすぎると血圧が上昇し、高血圧になると血管が傷ついて動脈硬化性疾患につながります。

男性は1日8g未満、女性は7g未満、高血圧の人は6g未満を目標に減塩しましょう。

5 体を動かそう

1日30分以上のウォーキングなど、有酸素運動は動脈硬化を防ぎます。足腰が弱ると活動自体がおっくうになるので、その予防のためにも

まめに動いたり、定期的な筋トレをしたりするのもおすすめです。

今月のつづき

先日、小学生のバドミントンの練習試合を見る機会がありました。素早いラリーに加え、鋭いスマッシュなど、子どもとは思えない素晴らしい試合に驚きました。



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	※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。 【住所】苫小牧市旭町2-9-2 ☎0144-32-0099
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	

「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。

【ホームページ】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。

年末調整

勤務先に諸控除の申請を

給与所得者の所得税および復興特別所得税は、通常、事業所が行う年末調整で精算されま

平成27年中に扶養親族などに異動があった方や保険料(生命、地震など)を支払った方は、諸控除の申告書を勤務先に提出し

詳しくは、国税庁のホームページを

【国税庁ホームページ】
http://www.nta.go.jp

問い合わせ先

苫小牧税務署(☎0144-3213165)

年末調整

年末調整事務担当者説明会を開催します

平成27年分の年末調整のしかたや各種書類の記入方法について、次のとおり説明会を開催します。

日時

11月19日(木)午後2時から

会場

総合福祉センター青年室

問い合わせ先

苫小牧税務署(☎0144-3213165)、役場総務課税務グループ(☎27-2481)



相談

「困りごと」なんでも特設相談所を開催します

苫小牧人権擁護委員協議会では、人権週間(12月4日〜10日)の期間中、次の日程で「困りごと」なんでも特設相談所を開催します。

毎日の生活の中で、いじめ・差別、家庭内での暴力、職場での嫌がらせ、ストーカーや不動産・金銭のトラブル、相続・戸籍など法律の内容がわからないなどの困りごとがありましたら、お気軽に相談ください。

日時

12月4日(金)

午後1時〜午後4時

場所

総合福祉センター第1会議室

相談員

厚真町人権擁護委員

問い合わせ先

札幌法務局苫小牧支局(☎0144-3417151)

マイナンバー

マイナンバー詐欺にご注意ください!

全国的に、マイナンバー制度開始を悪用し、個人情報を出そうとしたり、金銭をだまし取るうとしたりする詐欺が増えています。

マイナンバーの通知や利用、個人番号カードの交付などの手続きで、国や道、町などの行政機関が口座番号や口座の暗証番号、所得や資産の情報、家族構成や年金・保険の情報などを聞いたり、お金やキャッシュカードを要求したりすることは一切ありません。また、ATMの操作をお願いすることも一切ありません。こうした内容の電話や訪問などには応じないようにご注意ください。

もし、マイナンバー制度開始を悪用した詐欺かもしれないと思われる不審な電話や訪問などがありましたら、すぐに役場総務課にご連絡ください。

詐欺の実例

公的な相談窓口を名乗る者から電話があり、偽のマイナンバーを教えられた。その後、公的機関に寄付をしたいという別の男性から連絡があり、そのマイナンバーを貸してほしいと言われたので教えた。翌日、「マイ

ナンバーを教えたことは犯罪に当たる」と寄付を受けたとする機関を名乗る者から言われ、記録を改ざんするため金銭を要求され、現金を渡してしまった。

役場総務課総務人事グループ(☎27-2322)

電子申請をご利用の方へ

マイナンバー制度開始に伴い、住民基本台帳カード(電子証明書を含む)の発行・更新は平成27年12月22日をもって終了となり、代わって、平成28年1月から個人番号カードの交付が開始されます。

個人番号カードは即日交付されず、申請から交付まで日数を要します。特に、交付開始当初は申請が集中し、交付されるまで長い時間がかかることが予想されます。

このため、平成27年12月22日から平成28年3月頃までに電子申請する方で、電子申請する日より前に電子証明書の有効期限が到来する場合(例えば、電子申請で確定申告しようと考えているが、電子証明書の有効期限は平成28年1月6日まで)は、平成27年12月22日までに住民基本台帳カードの電子証明書を更

電子申請

12月の運転免許証更新時講習の日程

苫小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新時講習(優良)の日程をお知らせします。
◆午前10時30分: 1日(火)、3日(木)、7日(月)、9日(水)、開講 11日(金)、15日(火)、18日(金)、22日(火)、24日(木)、25日(金)、28日(月)
◆午後1時30分開講: 8日(火)、17日(木)
◆午後3時30分開講: 10日(木)、21日(月)
※このほかの講習日程(一般、違反、初回)については、下記までお問い合わせください。
※優良は5年以上継続して免許のある方で、過去5年間無事故・無違反の方です。
◆問い合わせ先 (株)苫小牧地区交通安全協会(☎0144-33-1458)

※住民基本台帳カード自体の有効期限と電子証明書の有効期限は別ですのでご注意ください。

ご注意

電子証明書の有効期限は、電子証明書発行の日から3年間で

※住民基本台帳カードのご利用につきましては平成28年1月以降も有効期限内は今ままでどおりご利用いただけます。

問い合わせ先

役場総務課総務人事グループ(☎27-2322)

相談会

借金・金融一般等の相談会を開催します

北海道財務局の専門の相談員が、「借金の悩み」や「金融問題」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。ぜひお気軽にご利用ください。

日時

11月26日(木)午前9時〜正午

場所

胆振総合振興局3階 会議室C(室蘭市海岸町1丁目4番1号むろらん広域センタービル)

問い合わせ先

北海道財務局相談員直通(☎011-807-5144)

お知らせ

「美味しいヘルシーいぶりメニュー」シンポジウム

苫小牧保健所では、保健所に登録された『美味しいヘルシーいぶりメニュー』(ヘルシーな外食、ダイエットスイーツ)を提供されているお店の方々から開発秘話等をお伺いし、参加された皆さんに、そのおいしさを味わっていただく試食付きのシンポジウムを開催します。

情報

パソコン講習を行っています

苫小牧地域職業訓練センターでは、毎月パソコン講習を企画しています。

12月は初心者向け2コース(インターネットの検索とメール、ワード初級)、中級者向け2コース(エクセル初級、パワーポイントを使って発表資料作成)の計4コースを実施予定です。

講習の日程・受講料など

詳しくは、苫小牧地域職業訓練センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先

苫小牧地域職業訓練センター(ホームページ)
http://www.tomakomai.ac.jp/

(☎0144-5516622)

検査

HIV抗体検査(夜間)を実施します



12月1日は「世界エイズデー」です。世界エイズデーとは、エ

11月25日(水)~12月1日(火)は「犯罪被害者週間」です。警察や民間支援団体などでは、犯罪被害者へ遺族の方へさまざまな支援を実施しています。
◆犯罪被害者給付制度について◆
犯罪被害者給付制度は、不慮の犯罪行為によって亡くなった被害者の遺族の方や、障害が残ったり、一定の条件に該当する重症病を負った被害者の方に対し、国が給付金を支給し、その精神的・経済的打撃の緩和を図ろうとする制度です。詳しい内容については、警察本部または最寄りの警察署にお問い合わせください。
◆被害者等のための各種相談窓口◆
警察では、事件や事故の被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。また、事件や事故による心の傷が癒やされず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーが、あなたのお話をお聞きます。
警察相談電話
・性犯罪被害110番 ☎0120-756-310
・少年相談電話 ☎0120-677-110
・暴力団相談電話 ☎011-222-0200
・専用電話 ☎#9110
一般相談
民間被害者相談電話
・北海道被害者相談室 ☎011-232-8740
・苫小牧被害者相談室 ☎0144-37-7830

気象台からの防災メモ

【問い合わせ】
室蘭地方気象台
☎0143-22-4249

暴風雪について

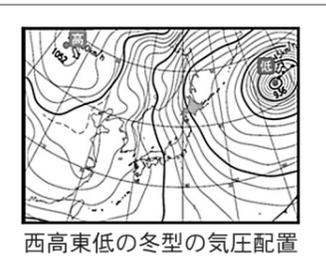
冬は、大陸に高気圧、北海道の東に低気圧の「西高東低の冬型の気圧配置」となり、ふぶくことが多くなります。この時、北海道にかかっている等圧線の間隔が狭いほど風は強く吹きます。

胆振・日高地方で、猛ふぶきや吹きだまりによる交通障害などで重大な災害の起こる恐れがある場合、気象台では「暴風雪警報」を發表します。

暴風雪警報の發表中は、晴れていても一瞬で猛ふぶきになるなど天気変化が激しい場合もありますので屋外での行動は危険を伴います。

特に車の運転は雪やふぶきで事故の可能性が高まります。また、雪や交通渋滞で車が止まると周辺に雪がたまり、排気ガスにより一酸化炭素中毒を起こす危険も出てきます。やむを得ず運転するときは、道路の通行止めや規制の確認と共に、閉じ込められても対応できる装備も必要です。家では停電に備えラジオ・懐中電灯・乾電池などを準備しておくといでしょう。

何より、テレビ・ラジオ等で最新の情報を確認し、外出を延期するなどの確な行動をとることが重要です。



西高東低の冬型の気圧配置

登記に関するQ&A

◆第4回「司法書士ってどんな人？」

司法書士は、気軽にご相談いただける皆様に身近な法律専門家です。不動産登記、会社や法人の登記、簡易裁判所の訴訟代理、裁判所へ提出する書類の作成、成年後見業務などが仕事です。

例えば、こんな時に司法書士に相談してみてください。

- ・不動産を子供の名義に変えたい。(売買や生前贈与など)
- ・相続の手続きの仕方がわからない。
- ・遺言書を書いておきたい。
- ・認知症の親の療養費を工面するために、不動産の売却や、預金の引出しなどが必要になりました。これらの手続きや財産管理をするには後見人が必要と言われたけれど、どうしたらよいかかわからない。
- ・将来、自分が認知症になった時の財産管理が心配。
- ・家賃滞納や敷金返還、原状回復トラブルなどで困っている。
- ・貸したお金を返してもらいたい。
- ・多額の借金をどうしていいかわからない。
- ・返し終わった借金があるけど、過払いだったかもしれない。
- ・会社や法人を作りたい。

身近にあるいろいろなトラブル、心配事、気になることなど、「どうしたらいいんだろう、ちょっと聞いてみたいんだけど」ということがあれば、どうぞお気軽に声をかけて下さい。

- 問い合わせ先
札幌法務局苫小牧支局 (☎0144-34-7403) [ホームページ <http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo>]
札幌司法書士会苫小牧地区 (☎0144-33-8885) [ホームページ <http://www.sihosyosior.jp/>]
札幌土地家屋調査士会 (☎011-271-4593) [ホームページ <http://www.saccho.com/>]

厚真町臨時職員を募集します (情報発信事業)

- 職種・人員 臨時職員 (情報発信事業) 1名
- 業務内容
①情報発信事業全般 (各種イベント業務や町ホームページおよびフェイスブックの更新作業など)
②まちづくり推進課における事務補助全般
- 雇用期間
平成28年1月1日から平成28年3月31日まで (3カ月)
- 勤務時間
午前8時30分から午後5時15分まで (休憩1時間)
(土曜日・日曜日および祝祭日を休日とします。ただし、イベント・催事等がある場合は休日出勤となる場合があります。)
- 賃金 月額144,300円
- 社会保険
健康保険法、厚生年金法および雇用保険法に基づき適用されます。
- 応募資格
①町内在住の方
②65歳未満の方 (性別は問いません)
③簡単なパソコン操作 (エクセル・ワード) やフェイスブックの更新ができる方
④普通自動車免許を有している方
⑤体力に自信のある方
- 応募方法
履歴書 (市販のもので可) を、役場まちづくり推進課企画調整グループへ提出してください。(郵送可)
- 応募期限 11月30日 (月) まで
※郵送による応募の場合は、11月30日当日消印有効。
- 選考方法
面接試験により選考します。(実施予定日:12月上旬)
- 問い合わせ先
厚真町役場まちづくり推進課企画調整グループ
(☎0145-27-3179)

こぶしの湯あつま 営業再開のお知らせ

いつも、こぶしの湯あつまをご利用いただきありがとうございます。
現在、設備修理のため入浴・宿泊の営業をお休みしておりますが、11月21日 (土) から通常営業を再開いたします。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

11月21日 (土)
10:00から通常営業します

平成28年度

厚真町職員採用資格試験

- 募集職種・人員 臨床心理士もしくは心理士 1名
- 業務内容
①早期療育および各こども園等巡回相談、乳幼児健診における相談業務など。
②役場職員として必要なその他の業務。
- 受験資格 ①～⑥のすべてを満たす方
①臨床心理士養成に関する指定大学院または専門職大学院を修了している方。
②財団法人日本臨床心理士資格認定協会の臨床心理士資格を取得しているまたは取得見込みの方。
③実務経験が概ね3年程度ある方。
④昭和50年4月2日以降に生まれた方。
⑤採用後、厚真町内に居住することができる方。
⑥普通自動車免許を有する方、または採用時まで取得見込みの方。
※次のいずれかに該当する場合は受験できません。
・日本の国籍を有しない方。
・地方公務員法第16条 (欠格条項) 成年被後見人または被保佐人、禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの方 (ほか) に該当する方。
- 試験の方法 適性検査、論文試験、面接
- 試験日・会場および合格発表
・期 日 平成28年1月10日 (日) 午前9時開始
・会 場 厚真町役場
・合格発表 受験者へ1月末までに合否を通知します。
- 受験手続きおよび受付期間 (提出書類等)
①～④までは厚真町のホームページからダウンロードできます。
①試験申込書
②履歴書 (町指定の様式に自筆で記入し、最近6カ月以内の無帽の上半身の写真を貼付)
【お願い】履歴書内の電話番号は急な連絡が必要になった場合に備え、携帯電話の番号を極力お書きください。
③業務経験調書 (町指定の様式に限る。社会人業務経験がある場合のみ提出)
④面接カード
⑤資格証明書の写し
⑥健康診断書
⑦写真1枚 (受験票貼付用として、縦4cm・横3cmで最近6カ月以内の無帽の上半身の写真)
⑧返信用封筒1通 (本人の住所・氏名を記入し、82円切手を貼付)
(受付期限)
12月25日 (金) までの期間で、午前9時から午後5時まで受付 (土曜、日曜、祝日は休み、郵送の場合は、12月25日 (金) までの消印のあるものに限り有効。)
- 受付・問い合わせ先
厚真町役場 総務課総務人事グループ
〒059-1692 勇払郡厚真町京町120番地
☎0145-27-2322
- 合格から採用まで
①合格者は任用候補者名簿に登録され、平成28年4月1日採用の予定です。
②任用候補者名簿は、平成28年4月1日以降の採用に対するもので、1年間有効です。



はしもと かほ
橋本 果歩ちゃん



すずき しゅんき
鈴木 舜稀くん



まちのアイドル

☆ 390 ☆



ほりた わか
堀田 和花ちゃん



おおくら ゆうり
大倉 優音ちゃん