

あつまる つながる まとまる 大いなる田園の町 あつま



広報 あつま



広報あつま

2020年 6月号
令和2年

もくじ
CONTENTS

- 2 ひとつのうごき
- 3-7 新型コロナウイルス感染症の対策情報
- 8-9 厚真町長選挙・厚真町議会議員再選挙
- 10-11 お知らせ
 - 12 胆振東部地震復旧・復興通信
 - 13 災害復旧工事
住まいの再建相談会
- 14-15 国民年金
- 16 まちの話題
- 17 防災のページ
- 18 地域おこし企業人
ALT (外国語指導助手) 紹介
厚南中学校スクールサポートスタッフ募集
- 19 厚高インフォメーション
短歌/まちのアイドル
町観光協会ショッピングサイト
- 20 保健の掲示板
- 21 子育て支援センター
- 22 健康情報
- 23 安平・厚真行政事務組合
- 24 法務局メモ
あつま災害エフエム
こぶしの湯あつま
- 25 情報ひろば
- 26 ATSUMA LOVERS

今月の表紙 COVER



世界中を巻き込んだ新型コロナウイルスの感染症。前代未聞の自粛要請で、日常生活や社会活動に大きな影響を与えています。町の公式キャラクター「あつまるくん」もマスクを着用し、手洗いや消毒の励行を呼び掛けています。

ひとつのうごき

令和2年5月31日現在 ()内は前月比

人口 4,462人 (+11)
男 2,234人 女 2,228人

世帯数 2,113世帯 (+7)

5月1日～5月31日届出分

※窓口などで、広報紙への掲載について確認できた方を掲載しています。

新型コロナウイルス感染症の対策

新たな生活様式の実践へ

新型コロナウイルス感染症のまん延は、日常生活を大きく変えました。5月25日に宣言が解除されるまで、「密接」「密集」「密閉」を回避するための不要不急の外出、公共施設や飲食店などの営業の自粛が要請され、社会活動は大きく停滞。特別定額給付金などの支援策が打ち出されました。

感染症対策は、新たな段階に入りまし。引き続き外出時のマスク着用や3密の回避、テレワークなど働き方を工夫する「新しい生活様式」の励行が提唱されています。これまでの町の動きや対応策、各種支援情報を紹介します。

新型コロナウイルス感染症に対する町の動き

3月	2月	4月	5月
23日(月) ・子育て支援センター分散受付	28日(金) ・緊急事態宣言	1日(水) ・スポーツ施設一部再開(入場制限あり) ・子ども園登園自粛対応解除 ・子育て支援センター再開 ・こぶしの湯あつま臨時休館	25日(日) ・緊急事態宣言を解除 ・一部を除き休業要請を解除、マスク着用や3密の回避など、「新北海道スタイル」の取り組みを提唱
19日(木) ・町内小学校卒業式(卒業生、保護者、教員のみ)	27日(木) ・町内小中学校臨時休校 ・放課後児童クラブ閉所 ・子ども園休園と登園自粛対応 ・子育て支援センター閉所(電話相談のみ)	8日(水) ・第1回対策本部会議	15日(金) ・第5回対策本部会議
16日(月) ・スポーツ施設臨時休館	26日(水) ・第2回対策本部会議 ・第3回対策本部会議	16日(木) ・緊急事態宣言を全国に拡大(北海道は特定警戒区域に指定)	14日(木) ・特定警戒都道府県の継続発表
14日(土) ・厚真中学校卒業式(卒業生、保護者、教員のみ)	25日(火) ・町対策本部設置(新型インフルエンザ等対策特別措置法外)	17日(金) ・第2回対策本部会議 ・町長が防災行政無線で町民メッセージを放送	8日(金) ・新型コロナウイルス感染症に関する支援ガイド(第1版)発行
13日(金) ・厚南中学校卒業式(卒業生、保護者、教員のみ)	26日(水) ・第1回対策本部会議	15日(水) ・スポーツ施設再開(臨時休校)	4日(月) ・緊急事態宣言を延長(5月31日まで)
12日(木) ・町内小学校分散登校開始	27日(木) ・町内小中学校一部休校継続(春休みまで)	8日(水) ・緊急事態宣言を全国に拡大(北海道は特定警戒区域に指定)	1日(金) ・第4回対策本部会議 ・特別定額給付金の申請受付開始
11日(水) ・町内中学校分散登校開始	5日(木) ・町内小中学校一部休校継続(春休みまで)	7日(火) ・町内小中学校入学式・始業式	28日(火) ・第3回対策本部会議
6日(金) ・高齢者等を対象にマスク配布(65歳以上15,455人 障害者等16人)	2日(月) ・春休みまで全国小中学校臨時休校要請	20日(月) ・各小中学校臨時休校 ・放課後児童クラブ閉所(1～3年生)	27日(月) ・町嘱託医が防災行政無線で町民メッセージを放送



特別定額給付金の申請書の確認作業を行う町職員(5月7日撮影)



特別定額給付金の特設窓口(5月7日撮影)

○後期高齢者医療保険料の猶予

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入に相当の減少があった場合などにより、保険料の納付が困難な方は、申請により、一定期間の保険料の納付が猶予される場合があります。

町民の皆さまへの支援情報です。詳しくは、町ホームページや支援ガイドをご確認ください。

◎原則、納付の猶予を受けようとする保険料の納期限前にご相談ください。

◎住民課町民生活グループ ☎26-778-71 (総合ケアセンターゆくり内)

○介護保険料の納付猶予

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入に相当の減少があったとき、保険料の納付が困難な方は、申請により、保険料の納付が一定期間、猶予される場合があります。

◎原則、納付の猶予を受けようとする保険料の納期限前にご相談ください。

◎住民課福祉グループ ☎26-778-2 (総合ケアセンターゆくり内)

○国民年金保険料の免除・納付猶予

失業、事業の休止・廃止等により、国民年金保険料の納付が困難な場合、一定の要件に該当する方は、申請により、国民年金保険料の全部または一部が免除されたり、納付が猶予される場合があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響による臨時特例措置として、失業や業の廃止に至らないまでも、収入が減少した方で、当年中の所得(見込み)が、従来の免除基準に該当する水準になることが見込まれる場合は、保険料の免除または納付が猶予される場合があります。

◎原則、納付の猶予を受けようとする保険料の納期限前にご相談ください

◎住民課税務グループ ☎27-2481 (役場庁舎別館前プレハブ)

○生活福祉資金貸付制度(総合支援金(生活支援費))の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に生計の維持が困難となった場合に少額の費用の貸付が受けられます。(貸付上限額は10万円以内 ※学校等の休業、個人事業主等の特別の場合は20万円以内)

◎住民課福祉協議会 ☎26-7501 (厚真児童会館内)

事業者の皆さま等への支援

○新型コロナウイルス感染症緊急経済対策事業交付金

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に伴う自粛等により、消費活動が停滞し、特に大きな影響を受けた小規模事業者に対して固定経費にかかる負担の一部を支援します。

◎随時
◎町商工会(申請窓) ☎27-2456 / 産業経済課経済グループ ☎27-2486

○新型コロナウイルス感染症対応資金融資制度および利子・保証料補助金

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けた町内の中小企業者・小規模企業者を含む)に対し、融資および利子・保証料の補給を行います。

◎町商工会 ☎27-2456 / 産業経済課経済グループ ☎27-2486 / 苫小牧信用金庫厚真支店 ☎27-2236

○経済対策推進人材確保事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、労働者を休業させる場合の助成金の申請等について、社会保険労務士を紹介します。

◎町商工会 ☎27-2456 / 産業経済課経済グループ ☎27-2486

○厚生労働省雇用調整助成金

経済上の理由で、事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、雇用の維持を図るための休業手当に要した費用を

◎申請の期限は、毎月の国民年金保険料の納付期限から2年ですが、できるだけ速やかに申請してください。

◎住民課町民生活グループ ☎26-778-71 (総合ケアセンターゆくり内)

○上下水道・浄化槽使用料金の納付猶予

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時的に上下水道・浄化槽使用料のお支払いが困難となっている方は、支払いの猶予についてご相談をお受けします。

※すでに入金済の場合は、対象となりません。
◎猶予を受けようとする期間より前にご相談ください。

◎建設課上下水道グループ ☎27-2326

町民の皆さま等への支援

○特別定額給付金

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策に基づき、迅速かつ的確に家計へ支援を行うことを目的に、世帯構成員1人につき10万円の特別定額給付金を支給します。

◎7月31日(金)まで
◎住民課福祉グループ ☎26-778-2 (総合ケアセンターゆくり内)

○子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯(0歳~中学生のいる世帯)を支援するため、児童1人につき1万円の臨時特別給付金を支給します。

◎北海道労働局ハローワーク苫小牧 ☎0144-32-5221

○厚生労働省新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金

新型コロナウイルス感染症の対応として、小学校などが臨時休業した場合などに、その小学校などに通う子どもの保護者である労働者の休職に伴う有給の休暇(年次有給休暇を除く)を取得させた企業に対して助成します。同様の理由で委託を受けて個人で仕事をする方が契約した仕事ができなくなった場合にも支援します。(助成額①有給休暇を取得した労働者に支払った賃金相当額で上限月額8330円②委託を受ける個人事業者の場合は1日4100円定額)

◎学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター ☎0120-16013999

○経済産業省持続化給付金

新型コロナウイルス感染症拡大で、特に大きな影響を受ける事業者に対し、事業全般に広く使える給付金を支給します。(給付額は法人200万円、個人事業者など100万円) ※ただし昨年1年間の売上からの減少分が上限。

◎令和3年1月15日(金)まで
◎持続化給付金事業コールセンター ☎0120-1115-5770 (IP電話専用回線03-68331-0613)

○経済産業省セーフティネット保証

経済産業省が新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けている中小企業者を、一般保証とは別枠の保証の対象とする資金繰りを支援します。(セーフティネット保証4号は一般枠と別枠で借入債務の100%を保証、セーフティネット保証5号は一般枠とは別枠で借入債務の80%を保証)

◎随時
◎産業経済課経済グループ(認定申請関係) ☎27-2486 / 北海道保証協会苫小牧支店 ☎0144-331751

○北海道休業協力感染リスク低額支援金

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休業等の要請にご協力いただき、感染リスクを低減する自主的な取り組みを行う事業者に、支援金を支給します。

◎7月31日(金)まで※申請は郵送またはオンラインのみ(窓口不可)
◎北海道休業要請専用ダイヤル ☎011-206-0104、☎011-

◎原則、申請不要(公務員を除く)※受け取りを希望しない場合のみ申請が必要

◎住民課子育て支援グループ ☎26-778-72 (総合ケアセンターゆくり内)

○国民健康保険・後期高齢者医療制度の傷病手当金の支給

新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われる場合、連続して3日以上仕事を欠勤することを余儀なくされ、給与等の全部または一部を受けることができなくなった場合、傷病手当を支給します。(上限は1日3万887円)

◎随時(郵送可能)
◎住民課町民生活グループ ☎26-778-71 (総合ケアセンターゆくり内)

○住居確保給付金

住居を失う恐れが生じている方の家賃支払いを支援します。(原則3カ月、最長9カ月の相当額)

◎随時
◎生活就労サポートセンターいぶり ☎0120-09-0783

○生活福祉資金貸付制度(緊急小口資金)の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響により一時的に生計の維持が困難となった場合に少額の費用の貸付が受けられます。(貸付上限額は単身世帯月15万円以内、2人以上世帯月20万円以内)

◎随時
◎町社会福祉協議会 ☎26-7501 (厚真児童会館内)

○経済産業省危機関連保証

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、売上などが減少している中小企業者・小規模事業者を対象に、信用保証協会が一般保証、セーフティネット保証とは別枠の限度額で融資額を保証します。(保証割合はセーフティネット保証とはさらに別枠で100%を保証)

◎随時
◎産業経済課経済グループ(認定申請関係) ☎27-2486 / 北海道信用保証協会苫小牧支店 ☎0144-331751

○北海道休業協力感染リスク低額支援金

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休業等の要請にご協力いただき、感染リスクを低減する自主的な取り組みを行う事業者に、支援金を支給します。

◎7月31日(金)まで※申請は郵送またはオンラインのみ(窓口不可)
◎北海道休業要請専用ダイヤル ☎011-206-0104、☎011-

○北海道 新型コロナウイルス感染症 対応資金

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けている中小企業者等の経営の安定を図るための融資制度を創設し、利子・保証料を国と北海道が負担します。

◎12月31日(木)までに保証申込が完了していることが必要(取扱期間は令和3年1月31日まで)

◎各取扱金融機関/胆振総合振興局商工労働観光課 ☎0143-2419589/産業経済課経済グループ(認定書申請関係) ☎27-2486

○北海道 勤労者福祉資金

道内中小企業にお勤めの方、非正規労働者の方、季節労働者の方、事業主の都合により離職された方に医療費、教育費、冠婚葬祭にかかる費用、一般生活費などの資金を融資します。

◎取扱金融機関/北海道経済部地域経済局中小企業課 ☎011-20415346

○日本政策金融公庫 新型コロナウイルス感染症特別貸付・特別利子補給

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、一時的に業績が悪化した事業者(フリーランスを含む)に、融資・利子補給を行います。

◎随時
◎日本政策金融公庫室蘭支店 ☎0143-4411731/中小企業金融相談窓口 ☎03-3501-1544/
町商工会 ☎27-24456

6月1日以降の公共施設の対応状況(6月1日現在)

感染対策を講じた上で、町の公共施設を順次再開しています。
(感染状況によって利用条件が変わる場合があります。)

町立小中学校	通常登校
◎生涯学習課 学校教育グループ(青少年センター内) ☎27-2494	

スポーツセンター	通常開館※ (プレイルームは利用不可)
あつまスタードーム	通常開館※
町民パークゴルフ場 (上厚真、本郷いこいの森)	通常開放 (本郷いこいの森は修復工事のため一部利用不可)
◎生涯学習課 社会教育グループ(スポーツセンター内) ☎27-3775	

図書室 (青少年センター、厚南会館)	開館 (受付時に申請書の提出が必要)
青少年センタープラネタリウム	定期投影中止
創作館	開館
各放課後児童クラブ	開所
◎生涯学習課 社会教育グループ(青少年センター内) ☎27-2495	

遺跡調査整理事務所 (一般公開)	開館※
◎生涯学習課 社会教育グループ(軽舞遺跡調査整理事務所内) ☎28-2733	

※印の施設は、当面の間、基本的には東胆振地区1市4町(苫小牧市、厚真町、安平町、むかわ町、白老町)の在住者の利用に限ります。

認定こども園	通常開園
子育て支援センター	通常開所
児童会館	開館(利用計画書の提出が必要)
◎住民課 子育て支援グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872	

総合ケアセンターゆくり (機能訓練室・プール・レクプログラム)	開館(町民のみ)
◎住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871	

総合福祉センター	開館※
◎住民課 福祉グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872	

厚南会館	開館※
◎上厚真支所 ☎28-2311	

まちなか交流館しゃべーる	通常営業
まちなか交流館しゃべーる ☎29-7022	

交流促進センター こぶしの湯あつま	通常営業※
◎こぶしの湯あつま ☎26-7126	

バーベキューコーナー (新町公園、新町町民広場)	開館※
大沼野営場	通常営業※
◎産業経済課 経済グループ ☎27-2486	

イベント等の中止・延期

第48回あつま田舎まつり	6月20日(土)・21日(日)	中止
◎厚真町田舎まつり運営実行委員会(産業経済課 経済グループ内) ☎27-2486		

厚真産ハスカップフェア	6月27日(土)～7月19日(日)	中止
◎厚真産ハスカップブランド化推進協議会(産業経済課 経済グループ内) ☎27-2486		

厚真産ハスカップフェアin札幌	7月11日(土)～8月10日(月)	延期(時期未定)
◎厚真産ハスカップブランド化推進協議会(産業経済課 経済グループ内) ☎27-2486		



上厚真パークゴルフ場に掲げられた注意看板(5月1日撮影)

新型コロナウイルス感染症に関する

救急業務 についての お知らせとお願い



消防組合は、皆さんが救急要請する場合に、新型コロナウイルスの感染の可能性、病院選定等を判断するため、通報時や救急車の到着時に、次のことをお聞きしています。

- 発熱や咳など、風邪のような症状の有無
- 息苦しさやだるさの有無
- 現在通院している病気について
- 2週間以内の海外渡航歴など

※救急患者や同乗される家族等には、マスクの着用をお願いすることがあります。また、救急隊員は防護服を着て臨場することがありますのでご理解とご協力をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症と注意点】

発熱やのどの痛み、咳が長引くことが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いのが特徴です。飛沫や接触などで感染し、感染しても軽症や治るケースも多いですが、重症化すると肺炎になり、死亡例も確認されています。特に高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある方は、重症化しやすい可能性があります。閉鎖した空間や近距離での多人数の会話などには注意が必要です。

【日常生活で気をつけること】

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時など、こまめに石けんやアルコール消毒液で手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳エチケットを行ってください。

風邪症状があれば外出を控え、やむを得ず外出する場合はマスクの着用をお願いします。特に持病がある方や高齢の方は、人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

胆振東部消防組合消防本部防災課 ☎26-7100

感染が疑われる人が相談・受診をする

新たな目安について

新型コロナウイルスの相談・受診の目安について、厚生労働省は5月8日、新たな目安を公表し、2月以降「37度5分以上の発熱が4日以上」としていた表記を取りやめました。具体的な体温は示さず、息苦しさや高熱など下記の症状があればすぐに相談するよう呼び掛けています。

※厚生労働省は「『高熱』かどうかは自分の平熱を踏まえた上で判断してほしい。症状には個人差があり、強い症状だと思ふ場合はすぐに相談してほしい」としています。

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱など強い症状のいずれかがある

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)などの持病がある人、人工透析患者、免疫抑制剤や抗がん剤使用者、妊婦で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く(解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様)

すくに相談

①帰国者・接触者相談センター

- 北海道苫小牧保健所
☎0144-34-4168(平日8時50分～17時30分)
- 北海道健康安全局地域保健課
☎011-204-5020(24時間対応)

②かかりつけ医

- ※必ず、受診前に電話でご相談ください。
- ※小児の場合は小児科医の診察が望ましいため、①の相談先または小児医療機関にご相談ください。

※上記の目安については、町民の皆さんが、相談・受診する目安です。これまで通り、ウイルスを高精度で検出するPCR検査の必要性については医師が個別に判断します。

※上記相談先で相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合は、専門の「帰国者・接触者外来」を紹介されます。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

問い合わせ 住民課 健康推進グループ ☎26-7871

差別や偏見をなくしましょう

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染した方々やご家族、治療にあたった医療関係者の方々などに対する差別、偏見、いじめ、誹謗中傷、また、営業を続ける店舗や他の地域から来た車両に対する嫌がらせ行為などはあってはなりません。

不確かな情報に惑わされて、人権侵害につながることをのまないよう、国や自治体が提供している正しい情報に基づき、冷静な行動をお願いします。

【人権に関する電話相談窓口】

みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)
☎0570-003-110(平日8時30分～17時15分)

子どもの人権110番
☎0120-007-110(平日8時30分～17時15分)

女性の人権ホットライン
☎0570-070-810(平日8時30分～17時15分)

外国語人権相談ダイヤル
☎0570-090911(平日9時～17時)



投票箱

厚真町長選挙 厚真町議会議員再選挙

6月28日(日)

投票時間 7時～20時

投票当日は、棄権防止のため10時と18時に消防のサイレンを鳴らします。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために

- ・できる限り期日前投票をご利用ください。
- ・会場ではマスク着用をお願いします。
- ・密集を防ぐため、入場制限する場合があります。ご了承ください。

●期日前投票

投票日の当日に仕事や冠婚葬祭、病氣、旅行などで投票できない方は、期日前投票ができます。

期日前投票は、役場別館第2会議室と厚南会館で行います。いずれも全投票区の方が投票できますが、投票期間が違います。役場別館第2会議室は期間中、厚南会館は2日間です。でお間違えのないようお願いいたします。

第1期日前投票所

会場 役場別館 第2会議室
期間 6月24日(水)～27日(土)

第2期日前投票所

会場 厚南会館 大集会室
期間 6月26日(金)・27日(土)

●不在者投票

(重度障がい者のための郵便等による不在者投票)

身体に重度の障がいがあり、期日前投票所での期日前投票が行えない方は、「郵便等による不在者投票制度」を利用することができます。

あらかじめ選挙管理委員会から郵便等投票証明書の交付を受け、本人が自宅など現住する場所で投票用紙に記載し、選挙管理委員会に郵送することができます。また、郵便等による不在者投票では、「代理投票制度」があります。

投票用紙の交付が請求できる期間

6月24日(水)まで

不在者投票ができる期間

6月24日(水)～6月27日(土)

●投票は即日開票

町長選挙および町議会議員再選挙の開票は即日開票です。総合福祉センター大集会室で21時15分から行います。開票の状況は、防災行政無線でもお知らせします。

なお、開票参観人数は、到着の順番で200人に限られています。入場された方は、静かに参観してください。

●選挙人名簿登録要件

投票できるのは、次に示す年齢と住所の要件を満たす方です。

年齢

令和2年6月28日現在で満18歳以上の方
(平成14年6月29日までに生まれた方)

転入された方

令和2年3月22日までに転入届けを提出された方

●投票入場券の郵送

選挙人名簿に基づいて、町長選挙および町議会議員再選挙の投票入場券を各世帯に郵送します。受け取りましたら、あなたの名前、投票所を確かめの上、投票するまで大切に保管してください。投票日には、忘れずに持参の上、指定された投票所で投票してください。

投票入場券の裏面が期日前投票の宣誓書です

期日前投票を行うには、期日前投票の受付時に、投票日当日に不在である理由を宣誓する宣誓書の提出が必要です。

宣誓書は、投票入場券の裏面に印刷していますので、期日前投票をする方は、事前に氏名、生年月日、住所を記入し、投票当日、不在理由の該当欄に○印を付けてお持ちください。

期日前投票宣誓書

令和 年 月 日

氏名 _____
生年月日 明・大・昭・平 年 月 日
現住所 厚真町 _____

私は、選挙当日、次の理由に該当する見込みです。次の1～5いずれかに○を付してください。

- | | |
|----|--------------------|
| 理由 | 1 仕事、学業、その他()に従事 |
| | 2 外出、旅行のため投票区域内不在 |
| | 3 疾病、負傷、出産等のため歩行困難 |
| | 4 交通至難の島等に居住・滞在 |
| 由 | 5 転居のため |

上記は、事実であることを誓います。

町長選挙および町議会議員再選挙の主な日程

6月17日(水)	・立候補届け出書類事前審査 ・立候補予定者選挙公報事前審査
6月23日(火)	・選挙告示日 ・立候補届け出受付
6月24日(水)	・投票入場券発送 ・期日前投票、不在者投票開始
6月28日(日)	・投票日(即日開票)
6月29日(月)	・当選証書の付与
7月12日(日)	・選挙運動費用収支報告期限

問い合わせ 厚真町選挙管理委員会 ☎27-2322

スズメバチ駆除費用助成

住民課 町民生活グループ ☎ 26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

スズメバチの駆除費用の一部を助成します。

- 対象
 - ①65歳以上の独居高齢者世帯
 - ②65歳以上の高齢者のみの世帯(18歳未満の同居者がいる場合を含む)
 - ③身体障害者手帳3級以上または5級以上の肢体不自由者のみの世帯(65歳以上または18歳未満の同居者もしくはその両方が同居する場合を含む)
 - ④母子家庭の世帯
 - ⑤その他町長が特に必要と認めた場合

- 助成金額
駆除に要した費用の2分の1以内
※駆除1件あたり上限5,000円

- 提出書類
申請書、駆除業者の領収書の写し
※印鑑を持参してください。

スズメバチの駆除は、専門業者に頼みましょう。

夏から秋にかけて、スズメバチの活動が活発となり、軒先などに巣をつくります。スズメバチは攻撃性が高く、不慣れな人が駆除しようとすると刺傷被害の原因にもなり、最悪の場合、死に至る大変危険なハチです。

巣が大きくならないうちに専門知識のある業者に駆除してもらうのが最も安全です。駆除業者の紹介も行いますので、お問い合わせください。

どうしても自分で駆除したい場合は

防護服を着用せず駆除することは、大変危険ですので絶対にやめてください。ご自身で駆除する方に防護服を無償で貸し出しています。



ガーデニング講習会

コミュニティ運動推進協議会事務局 ☎ 27-3179
(まちづくり推進課 企画調整グループ)

ご家庭で手軽に楽しくできるガーデニング講習を行います。

- 日時 7月2日(木) 13時30分～
- 会場 表町公園(表町45)
※雨天時は総合福祉センター大集会室
- 講師 梅原智哉氏(梅原商店)
- 内容 ご家庭で手軽に楽しくできる花の寄せ植え講習
- 定員 20人
- 参加費 1,000円
- 持ち物 スコップ、軍手
- 募集期間 6月24日(水)まで



※新型コロナウイルス感染症の防止対策のため、当日はマスクの着用や人との距離を十分確保するなどの対策を講じた上で実施します。

花いっぱいコンクール作品募集

コミュニティ運動推進協議会事務局 ☎ 27-3179
(まちづくり推進課 企画調整グループ)

花と緑による地域の環境美化に取り組んでいる花壇や庭を募集します。

- 対象
町内の個人・自治会・団体が管理する庭や花壇など
- 内容
審査員の審査により、他の模範となる団体および個人を表彰します。個人の部で応募された方には、商品券を差し上げます。
- 応募方法
各自治会のコミュニティ運動推進委員または自治会長に連絡してください。
- 募集期間 7月10日(金)まで
- 審査日 7月22日(水)

▽昨年の受賞作品



団体の部
(新町自治会)



個人の部
(宇隆・尾谷道子さん)

児童手当現況届の提出

住民課 子育て支援グループ ☎ 26-7872
(総合ケアセンターゆくり内)

6月分以降の児童手当等を受給するためには、現況届の提出が必要です。

現況届は、毎年6月1日の状況について届け出て、6月分以降の児童手当等を引き続き受けるための要件(児童の監護状況、生計関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

提出がない場合には、6月分以降の手当の支給が停止されますので、ご注意ください。

また、マイナポータルぴったりサービスから電子申請できます。

- 持参するもの
 - ①児童手当・特例給付現況届用紙
 - ②印鑑
 - ③厚生年金保険等に加入の場合は受給者の健康保険被保険者証の写し
 ※この他にも、状況によって提出する書類があります。

- 提出期限
6月30日(火)

- 提出先
住民課 子育て支援グループまたは上厚真支所

マイナポイント事業が始まります

総務課 情報防災グループ ☎ 27-2481

マイナンバーカードの申請はお早めに。

○マイナポイントとは

マイナンバーカードをお持ちの方がキャッシュレス決済サービスで一定額のチャージやお買い物をすると、25%分(上限5,000円)のマイナポイントが国から付与されます。また、9月からマイナポイントは通常のポイント同様にキャッシュレス決済を用いた買い物に使用できます。

ポイント利用時期が近付くとマイナンバーカードの交付申請が混み合い申請から交付まで通常(約1カ月)より時間を要することが見込まれます。

ステップ1 マイナンバーカードの作成

※交付申請書は通知カードと共に送付されています

交付申請書をお持ちの方

- ①スマートフォンまたはパソコンから申請用ホームページにアクセスして申請
- ②交付申請書に必要事項を記載して郵送で申請
- ③証明用写真機で交付申請書記載のQRコードを読み取って申請

交付申請書をお持ちでない方

- ①住民課町民生活グループ窓口で再交付(本人確認書類が必要です)
- ②専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードして郵便で申請

ステップ2 マイナポイントの予約

マイナポイントの予約には、マイキーIDの設定が必要です。マイキーIDとはマイナンバーカードのICチップ内の電子証明書を使用して作成する、ポイントの利用者を識別するIDです。パソコンやスマートフォンを使って作成できます。

町ではマイキーIDの設定支援窓口を7月ごろに開設する予定です。

ステップ3 マイナポイントの申し込み・受け取り(7月～令和3年3月)

キャッシュレス事業者を選択し、キャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をするとマイナポイントを受け取ることができます。

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

受付時間 平日9時30分～20時
※音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。

マイナポイント事業ホームページ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



早期復旧を目指して！ 災害復旧工事



現在、北海道開発局・北海道・町などが災害復旧工事を行っています。工事の実施にあたって各発注機関と受注業者による安全連絡協議会を設置し、連携して交通安全や環境の保全に努めています。大量の土砂を運ぶため多くのダンプカーが走行するなど、皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

胆振東部地震災害復旧工事厚真町安全連絡協議会
問い合わせ ☎080-2867-6611
建設課 土木グループ ☎27-2451

●道路・橋梁の復旧工事（北海道）
北海道が管理する道路や橋梁工事は、3月末までに大部分の箇所の復旧工事が完了しました。今年度は、上幌内早来停車場線の吉野地区や富里地区と平取厚真線の宇隆地区など、残る箇所の復旧工事を進めていきます。今後ともご協力を願います。

〔道道千歳鶴川線 豊年橋〕



〔東和地区復旧状況〕



被災直後（平成30年9月）



施工中（令和元年12月）



復旧工事完了（令和2年3月）

●灌漑施設の復旧工事（北海道開発局）
令和元年度末の直轄災害復旧事業（勇払東部地区）の進捗率は約18%です。今年度は、厚真ダムの洪水吐の復旧を開始すると共に、のり面保護の施工を行います。用水路のうち、幹線の厚幌導水路は厚幌ダム下流からウクル川横断まで、支線用水路は3区用水路

（幌内、富里、吉野地区）、5区第2用水路（東和、朝日地区）、豊川用水路、富野用水路、9区用水路（上厚真、共和地区）の復旧工事を実施する予定です。復旧を終えた区間については、通水試験で安全を確認した上で、来年度の営農から一部利用する予定です。

住まいの再建相談会

町・金融機関・住宅建築の専門家が
住まいの再建相談を個別に各ブースで受け付けます。

と き 6月19日（金）14時～20時
最終受付：19時30分

参加費無料

予約不要

ところ 総合福祉センター

※予約は不要ですが、予約すると1世帯1時間まで待ち時間なしでご相談いただけます。

※住宅建築の専門家に相談の場合、6月16日（火）までに予約が必要です。

新型コロナウイルス 感染防止対策にご協力ください

- ・咳エチケットにご協力ください。
- ・風邪などの症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・状況により延期する場合があります。

予約・問い合わせ まちづくり推進課 地方創生・復旧復興計画策定室 ☎27-3179

胆振東部地震 復旧・復興通信

地域再生計画の作成について

町北部の被害が甚大な地区（幌内・富里・高丘・吉野）では、今後の安全な暮らしと災害に強い地域の実現に向け、住まいや道路、避難所の整備等について地域の皆さんと話し合いを進めてきました。これまでの話し合いの結果を踏まえて、「北部4地区地域再生計画（案）」を作成し、今後、計画の内容について地域住民に説明会を開く予定です。

集落アドバイザー着任

4月から、楠木 哲郎さん（富里・71歳）が町集落アドバイザー（北部4地区担当）に着任しました。集落アドバイザーは、胆振東部地震で甚大な被害を受けた地域の課題や被災された方々の要望等を調査し、地域再生を目指して活動していきます。



楠木 哲郎さん

それぞれの地区の課題や被災された方々の不安等はさまざまですが、民生委員や社会福祉協議会などの関係機関と連携を図りながら、長期的な視点でサポートし、北部4地区の地域再生に向けて取り組んでいきます。

被災代替家屋・被災代替償却資産に係る固定資産税の軽減について

被災した家屋の代替家屋または被災した償却資産の代替償却資産の固定資産税が軽減される場合があります。該当すると思われる方は、お問合せください。

- 軽減内容
代替家屋または代替償却資産の固定資産税額のうち、課税される最初の年度から4年度分の税額が2分の1に軽減されます。
- 対象代替家屋
以下の要件を全て満たす家屋
・り災証明書で半壊以上の判定を受けた家屋の代わりとして新たに取得したと認められる家屋
・被災した家屋と種類（用途）または使用目的が同一である家屋
・令和5年3月31日までに取得した家屋
- 対象代替償却資産
以下のいずれかを満たすもの
・被災した償却資産の代替として取得した資産で、種類が同一および用途が同一であるもの。（被災償却資産等が除去等の処分がされているもの）
・被災により損壊した償却資産の改良を行った場合における改良費。（被災前よりも資産価値が向上したものと認められるものに限る）
・令和5年3月31日までに取得した償却資産
- 問い合わせ
住民課 税務グループ ☎27-2481
（役場庁舎別館前プレハブ）

災害復興住宅融資の郵送による申し込みは9月6日まで

住宅金融支援機構では胆振東部地震で被災された住宅の建設・購入・補修のため「災害復興住宅融資」の申し込みを郵送で受け付けています。

- 対象者
建設…全壊のり災証明書取得者（大規模半壊・半壊でも対象となる場合があります）
補修…一部損壊以上のり災証明書取得者
- 融資限度額
建設…建設資金1,680万円、土地取得資金970万円、特例加算額520万円、整地資金450万円
補修…補修資金740万円、整地資金・引方移転資金450万円
- 融資金利
年0.44%（6月1日現在）
※特例加算額は年1.34%
- 郵送申込受付期間
9月6日（日）まで（当日消印有効）

詳しくは住宅金融支援機構ホームページ（www.jhf.go.jp）でご確認ください。

●問い合わせ
住宅金融支援機構お客さまコールセンター（災害専用ダイヤル） ☎0120-086-353
受付時間：9時～17時（日曜・祝日）

町では、胆振東部地震からの復旧・復興を目指し、4月1日に「厚真町復旧・復興計画 第2期」を策定しました。計画に掲載している事業の詳細や、今年度中に策定する第3期計画の進捗状況について紹介していきます。
「まちづくり推進課 地方創生・復旧復興計画策定室 ☎27-3179」

計画本編は町ホームページからダウンロードできるほか、印刷した冊子をまちづくり推進課で配布しています。



国民年金

保険料の免除制度を「活用ください」

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ます。

1 経済的に保険料が納められない方に「申請免除」制度

国民年金には保険料の免除制度があります。「収入が少ないため、国民年金保険料を全額納めることができない」とお困りの方は免除制度の活用をおすすめします。収入の減少や失業などにより保険料を納めることが経済的に難しいとき、保険料の全額または一部が免除されます。

申請には本人、配偶者(別居中を含む)、世帯主それぞれの前年所得などの審査があります。

令和2年7月分～令和3年6月分の保険料の免除申請は7月から受け付けます。

◆申請の前に：

- 申請は、原則毎年必要です。
- 不慮の事故や病気が発生してから申請をしても、障害基礎年金の受給資格要件に算入されません。
- 申請前に納付された保険料はお返すことができません。なお、納付された保険料は将来受け取る

年金額に反映されず。

- 口座振替を利用している方は金融機関、住民課町民生活グループまたは年金事務所窓口で口座振替辞退の届け出をしてください。承認期間が終了した後、口座振替を希望される方は口座振替納付申出書の提出が必要となります。
- 前年の所得が未申告の方は住民課税務グループで所得の申告を行ってください。前年の所得がなかった方も申告をお願いします。

◆新型コロナウイルス感染症の影響で収入の減少や減少の見込みがあり保険料の納付が困難な方へ

- 臨時特例措置として、本人申告の所得の申立書を用いた申請により免除申請が可能となりました。
- 臨時特例措置の申請期間は令和2年2月分～6月分です。令和2年7月分以降は改めて申請が必要です。

2 50歳未満の方に「納付猶予」制度

50歳未満の方(学生以外)で、働いていないなどの理由で生活に余裕がない場合、保険料の納付が猶予されます。

申請には本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得などの審査があります。同居する世帯主の所得は関係しません。

3 20歳以上の学生に「学生納付特例」制度

学生が申請することで、保険料の納付が猶予される制度です。この制度の利用によって、将来の年金受給権の確保だけでなく、万が一の事故などで障害を負った時の障害基礎年金の受給資格を確保することができます。申請には本人の前年の所得基準などの審査があります。世帯主、配偶者の所得は関係しません。

4 障害基礎年金や生活保護を受けられている方に「法定免除」制度

障害基礎年金、障害厚生年金の1級・2級の受給権者、生活保護法による生活扶助を受けている方、ハンセン病療養所、国立保養所などに入所している方は保険料が免除されます。

法定免除に該当する方でも保険料の納付を申し出ること、前納や口座振替を利用して保険料を納めることができます。

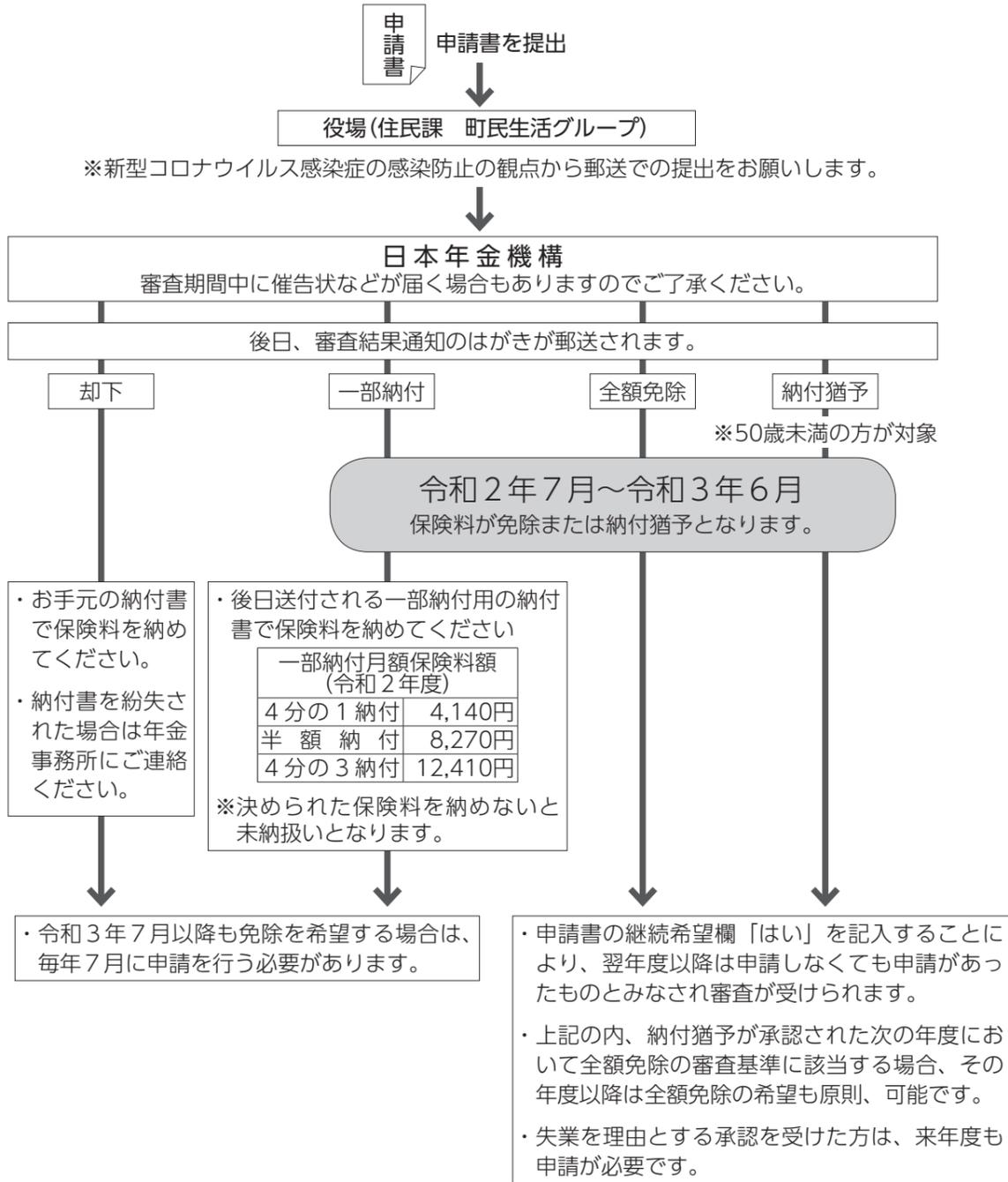
申請

審査

結果の通知

保険料の納付

次年度の手続き



令和2年度の国民年金保険料
月額16,540円

納付は口座振替が便利です。
また、前納すると割引がありお得です。

相談・問い合わせ

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
受付時間 月曜～金曜日 8時30分～19時 第2土曜日 9時～17時
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用できません。

住民課 町民生活グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

日本年金機構苫小牧年金事務所 ☎0144-36-6135



町では、災害情報や町からのお知らせが放送される「防災行政無線」を無償貸与しています。



「もしものとき」は明日かもしれない 問い合わせ 総務課 情報防災グループ ☎ 27-2481

防災のページ 土砂災害防止について

国土交通省と都道府県は、防災・減災の取り組みの一環として梅雨や台風の時期を迎えるにあたり、国民一人ひとりが土砂災害の防止および被害の軽減の重要性について認識し、理解が深められるよう、毎年6月を「土砂災害防止月間」と定め、「全国の集い」、「功労者の表彰」、「小中学生を対象とした絵画・作文の募集」などに取り組んでいます。

土砂災害は、すさまじい破壊力を持つ土砂が一瞬にして多くの人命や住宅などの財産を奪ってしまう恐ろしい災害だということは、大規模な土砂災害を経験したわが町では、記憶に新しいことと思います。土砂災害が起こらなかった場所でもまだまだ地盤は緩んだ状態にあり、大雨などで土砂災害が発生する危険性があるため、日頃からの備えが重要です。

土砂災害から身を守るために知っておきたい3つのポイント

1 台風が来る前に 住んでいる場所が土砂災害危険箇所か確認しましょう

土砂災害の多くは「土砂災害危険箇所」で発生しています。町のハザードマップやホームページ、土砂災害警戒情報などで確認しておきましょう。

①厚真町ハザードマップ
http://www.town.atsuma.lg.jp/hazard-map/
※総務課で配布しています



②北海道土砂災害警戒情報システム
http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/
ホーム > 土砂災害警戒区域等の指定状況 > 市町村を選択 > 厚真町



2 雨が降り始めたら 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意しましょう

大雨で土砂災害発生の危険度が高まった時には「土砂災害警戒情報」(警戒レベル4相当)が発表されます。雨が降り出したら、雨雲の動きと土砂災害警戒情報に注意しましょう。

①気象庁ホームページ
https://www.jma.go.jp/
ホーム > 防災情報 > 土砂災害警戒情報
ホーム > 防災情報 > 大雨・洪水警戒の危険度分布: 土砂災害 (メッシュ情報)



②北海道土砂災害警戒情報システム
http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/
ホーム > 土砂災害警戒情報
ホーム > 土砂災害危険度情報
ホーム > 降雨情報



3 警戒レベル4で全員避難 早めに安全な場所に避難しましょう

土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当)が発表されたら避難勧告が発令されていなくても土砂災害警戒判定メッシュ情報などを参考にして、早めに避難しましょう。

土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当)が発表されたら、家族や親戚、地域内で声をかけあい、早めに安全な場所に避難しましょう。特に、お年寄りや障害のある人など避難に時間がかかる人は、移動時間を考えて早めに避難することが大切です。

また、夜間に大雨が予想される際は暗くなる前に避難しましょう。豪雨などで避難所への避難が困難な場合は、必ずしも安全ではありませんが、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難したり、がけから離れた部屋や2階に避難しましょう。



避難所における新型コロナウイルス感染防止について

避難所へ避難する際は、新型コロナウイルス感染防止のため、入所時の検温、マスクの着用、手洗い、うがい、咳エチケット、社会的な人との距離の確保(ソーシャルディスタンス)、適宜の換気などにご協力をお願いします。

海浜まつり実行委員会が町に寄付

浜厚真海岸を会場に35年間続いた「あつま海浜まつり」実行委員会の鈴木英毅委員長らが4月23日に役場を訪れ、約25万円を町に寄付しました。

まつりは、町民有志で組織した実行委員会が企画・運営していたもの。ホッキ貝のつかみどり的人气で、過去には、花火の打ち上げもあり、初夏の風物詩として町内外から広く親しまれました。胆振東部地震半年後の昨年4月、災害復旧を優先して開催を中止し、実行委員会の解散も決めました。

鈴木委員長は、宮坂町長に目録を手渡し、「35年間、続けることができて良かった」と振り返りました。



寄付金を贈る鈴木実行委員長

新生児7人に「君の椅子」贈呈

子どもたちの成長を願い、町内の新生児に椅子を贈る「君の椅子」プロジェクトで、宮坂町長は4月24日、7人に記念の椅子をプレゼントしました。

「君の椅子」プロジェクトは、北海道文化財団理事長で元旭川大学院教授の磯田憲一さんらが平成18年にスタート。厚真町を含め、道内外の8町村がプロジェクトに参加しています。東京のデザイナーが毎年、椅子のデザインを考え、旭川市の家具職人が道産材で仕上げています。贈呈は2月に次ぐ2回目で、令和元年9月6日～12月31日に生まれた7人に贈られました。



椅子に座って上機嫌の川上柊依ちゃん(上厚真の自宅で)

個別訪問した宮坂町長は「健やかな成長を願っています。子育てをサポートします」と話すと、父母たちは「しっかりした作りで、可愛い」と喜んでいました。

町出身の佐藤さんがマスクを寄贈

町出身で千葉県鎌ケ谷市在住の自営業、佐藤誠さん(71歳)がマスク1,000枚を寄贈し、町は福祉施設など6施設に5月1日、配布しました。

佐藤さんは、中学卒業まで厚真町で過ごし、現在は東京厚真会の幹事を務めています。北海道の新型コロナウイルス感染症の感染拡大を不安視していたところ、偶然、知人を通じて大量のマスクが購入でき、故郷への恩返しを思いついたそうです。

配布したのは、厚真福祉会(350枚)、社会福祉協議会(200枚)、ゆうあいネットあつま(150枚)、あつまクリニック(100枚)、桂歯科クリニック(同)、厚真歯科(同)。各施設は「品薄なので、大変助かります」と感謝しました。



笑顔でマスクを受け取る厚真歯科の呉院長

土地改良区が取水式 出来秋の豊穰を祈願



営農用水の安定供給を願う関係者たち

町土地改良区(山田英雄理事長)主催の取水式が5月14日、京町の事務所前で行われ、関係者は安定した営農用水の供給と出来秋を願いました。

営農用水の主な水源は、厚真ダムに貯水された融雪水。取水式は、例年、厚真ダムで行われますが、昨年は胆振東部地震の影響で、今年は祭壇の修理のため、場所を変更。祭壇には、約50年ぶりに重厚な水神宮もまつられました。

神事は、新型コロナウイルス感染を警戒して簡素化され、町土地改良区の役員など約30人が参加。関係者は豊穰の秋を願って玉串をささげました。

短歌

両の手を広げて眠る嬰兒に多かれと寝顔に見入る
野のみの草を手折りて作りたる草苗低き音を出しをり
苦境なれど勇気もらいし庭木なれば思い出つまりし私の宝物

本郷 矢部慧子
本町 飛谷富夫
浜厚真 山田志津

あつま文芸友の会発行「文芸あつま第二十四号」から抜粋

■時差通学
(4月10日～17日)
新型コロナウイルス感染症の拡大防止から、「時差通学」を実施しました。通学バスの密集を避けるのが目的で、登下校時には1年生(34人)と2、3年生(30人)の2グループに分散して登下校しました。

■開校記念日(4月20日)
歴史と伝統ある北海道厚

Vol.246

厚高インフォメーション
Atsuma High school Information

学校の取り組みをご覧ください。
厚真高校ホームページ
<http://www.atsuma.hokkaido-c.ed.jp/>

■新入生歓迎会(4月17日)
生徒会が企画した「新入生歓迎会」が、体育館で行われました。
新入生34人はマイクで一人ずつ全校生徒に紹介され、体育館に入場しました。生徒たちは、スライドを使って教職員や学校行事、部活動などを紹介。随所に創意工夫がみられた心のこもった温かい歓迎会でした。また、新入生に配られた「歓迎会パンフレット」も、色鉛筆を駆使した生徒会の手作りでした。

■臨時休校
(4月21日～5月31日)
新型コロナウイルス感染症の拡大防止から、知事の要請に基づく道教委の通知で、臨時休校になりました。この期間は、主に家庭学習に取り組みました。臨時休校に入ると、校舎周辺では一斉に美しい花々が咲きました。校庭にある54本の桜やムラサキツツジ、芝桜、コブシ、タンポポなどが花開き、春色に染まりました。残念ながら、生徒と一緒に見ることはできませんでしたが、来春には生徒と共に美しい花を愛でたいと思います。

町おし人
厚真地域企業



たなかまさみ
田中正己さん(50歳)

所属 株式会社クーバル(大阪市)
着任 令和2年4月(1年目)
出身地 神戸市

「地域おこし企業人に応募したきっかけは
平成7年1月の阪神・淡路大震災の経験がベースにありました。神戸市内で直下型地震に直面し、復旧・復興の実体験から、同じ被災者として北海道胆振東部地震被災地での地域貢献事業を考えました。」
「具体的な事業内容について教えてください」
今春、上厚真地区に「株式会社あつまッシュ」を設立しました。主にマンネンタケ科の霊芝を栽培します。霊芝は、4月～10月までの半年間で、3度の収穫が可能です。地温の管理が大変ですが、土中にパイプを埋めて水を流して温度を管理します。当初、大型連休明けから試験栽培する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、スケジュールはやらずれ込んでいます。社員ら3人で事業をスタートしますが、将来的には地元雇用の拡大を図る予定です。
「北海道や厚真町の印象はいかがですか」
新潟県以北は初めてです。厚真町は、自然が豊かで交通の利便性が高く、おらかな人が多いと感じます。被災経験者として、少しでも復興の役に立ちたいです。



ジェイク・ロビンス先生(33歳)
着任：6月1日 出身：イギリス

Welcome to Atsuma
新しいALT(外国語指導助手)の先生を紹介します



マティアス・ルンブラード先生(46歳)
着任：5月25日 出身：スウェーデン

「ジェイク」と呼んでください。英語と、日本語が少し話せます。趣味はスケートボードとスノーボードです。
実は、平成26年から3年間、厚真町に住んでいたの、また皆さんに会えるのが楽しみです。気軽に声をかけてくださいね!

「マティアス」と呼んでください。英語とスウェーデン語と少し日本語が話せます。今一番好きなのは娘のオリヴィア! スキーや野外活動も大好きです。
厚真町ですでに素敵な人たちに出会うことができ、働くのが楽しみです。妻と娘もここを気に入っていて、私も嬉しいです。長く住みたいと思っています。

**観光協会ショッピングサイトで
あつまるくんグッズが購入できます**

町観光協会は、4月から町公式キャラクターあつまるくんのグッズの通信販売を開始しました。
今後、特産品など取り扱い商品を増やす予定です。



町観光協会
ショッピングサイト
<https://atsumakankou.thebase.in>

厚真町観光協会 ☎29-7711

まちのアイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています

おがた れんとくん(3)

こばやし みあちゃん(3)

とりい さなちゃん(3)

住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。
(メール) kikaku@town.atsuma.lg.jp

募集 厚南中学校スクールサポートスタッフ

募集職種 スクールサポートスタッフ
募集人数 1人
業務内容 授業準備の補助、教職員のサポート
来客・電話対応、給食準備など
雇用期間 採用時～令和3年3月31日
勤務時間 8時～15時45分(うち6時間) ※休憩45分
賃金 時給1,119円
社会保険 健康保険法、厚生年金保険法および雇用保険法に基づいて適用
勤務場所 厚南中学校(富野75-2)

〔応募について〕
・随時募集しています。事前に電話でご連絡ください。履歴書など必要書類をご連絡します。
・選考は、面接または書類選考で、詳細は後日通知します。
応募・問い合わせ
教育委員会生涯学習課 学校教育グループ
(青少年センター内) ☎27-2494

新型コロナウイルス感染症に関する情報

新型コロナウイルス感染症に関して、国の「緊急事態宣言」が5月25日に解除されて規制が緩和されましたが、感染の未然防止は欠かせません。
引き続き「手洗いの励行」や「密閉・密集・密接」の3密を避けるなど、感染の拡大防止に努めましょう。



7月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時～17時

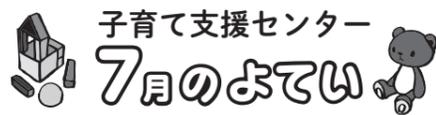
日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話(0144)
5日(日)	内科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151
	外科系	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2-27-27	53-5000
12日(日)	内科系	おおはた内科循環器クリニック	三光町1-2-11	38-8500
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
19日(日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	33-1050
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
23日(木祝)	内科系	やまざきこども医院	大成町2-3-1	75-1133
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町2-5-3	38-7000
24日(金祝)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	72-1201
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	31-2000
26日(日)	内科系	たかぎ内科・循環器内科	北栄町1-22-33	53-7700
	外科系	アーク整形外科	ときわ町3-15-34	68-6111

苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日・年末年始は急病センターも診察を受け付けています。
診療科目 内科・小児科
住所 苫小牧市旭町2-9-2
電話 0144-32-0099
平日 19時～翌朝7時
診療時間 土曜日 14時～翌朝7時
休日 9時～翌朝7時

北海道救急医療・広域災害情報システム

近くの医療機関などが検索できます
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
☎0120-20-8699
☎011-221-8699(携帯・PHSから)



問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つきみに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)

子育て講座 応急手当

身近に起こりやすいお子さんのトラブルについて正しい対処の方法を教えます。

日時：7月9日(木) 10時～11時
場所：厚南子育て支援センター
対象：子育て中の保護者および地域の方
内容：誤飲、誤えん、溺水、転倒の際の応急手当等の講話と実践
申し込み：7月2日(木)までに厚南子育て支援センターへ

おはなしのびっこ

日時：7月16日(木) 10時30分
場所：厚真子育て支援センター
内容：絵本の読み聞かせなど
申し込み：不要

子育て講座 つながるお片付け

整理収納アドバイザーの高瀬麻美さんを迎え、子育て中の親子でもできる収納術を教えます。

日時：7月14日(火) 10時30分～11時30分
場所：厚真子育て支援センター
内容：おもちゃの収納の仕方など
申し込み：7月7日(火)までに厚真子育て支援センターへ

Hello えいご・えいごであそぼう

10時30分～11時
毎月1回程度、各センターでA.L.T.の先生と遊びを通して英語に触れる事ができます。興味のある方は各センターにお問い合わせください。

・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡) …月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
・サークル活動(※予約制) …月曜～金曜日 13時～15時

健診・相談・検診

乳幼児相談

対象 令和元年5月3日～令和2年5月2日生まれ(生後2～14カ月)のお子さんと保護者
とき 7月2日(木) 10時～11時15分(受付)
ところ 厚南子育て支援センター
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

エキノコックス症検診

対象 小学3年生、中学2年生
※対象者には個別に案内
ところ あつまクリニック

胃がん・大腸がん検診(要事前申し込み)

対象 40歳以上の方
とき 7月5日(日)～7日(火):総合ケアセンターゆくり
ところ 7月10日(金)、11日(土):厚南会館
※詳細は、5月中旬に送付されたハガキをご覧ください。

肺がん・結核検診(未受診者検診)

対象 35歳以上の方で6月8日～12日に実施した検診を未受診者の方(65歳以上は結核検診を兼ねます)
とき 7月27日(月)
ところ 15時～15時45分:厚南会館
17時～18時:総合ケアセンターゆくり

予防接種

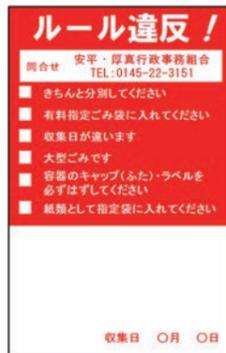
接種できる日	未就学児 毎週水曜日 14時～15時(この時間は一般診療休み) 小学生～19歳 毎週月・金曜日 9時～12時、14時～17時 毎週水曜日 9時～12時、15時～17時
予約 受付・接種場所	あつまクリニック ☎27-2422 京町15 前の週の金曜日までに予約が必要です。(予約受付時間:9時～12時、14時～17時)
持ち物	印鑑、母子健康手帳、予診票

◎2月から予防接種システムを稼働しています。予約時は、予防接種専用サイトで予約の可否を確認してください。予防接種履歴と母子手帳の接種履歴に相違がある場合などは、住民課健康推進グループ(保健師)までご連絡ください。

ワクチン	対象者	標準的な接種期間と回数
B型肝炎	生後2カ月～1歳未満	(初回)27日以上空けて2回 (追加)1回目終了後から20週以上空けて1回
ヒブ	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)初回後7～13カ月空けて1回
小児肺炎球菌	生後2～60カ月未満	(初回)生後2～7カ月未満(27日以上空けて3回) (追加)生後12～15カ月未満(初回後60日以上空けて1回)
四種混合 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	生後3～90カ月未満	(初回)生後3～12カ月未満に20～56日空けて3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回
BCG	生後5カ月～1歳未満	生後5～8カ月未満に1回
MR混合 (麻しん・風しん)	①生後12～24カ月まで ②平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間)	①、②ともに1回
水痘(水ぼうそう)	生後12～36カ月未満 ※すでに罹患済みの場合は対象外	(初回)生後12～15カ月未満に1回 (追加)初回後6～12カ月空けて1回
おたふくかぜ(任意)	1～3歳未満 ※任意ですが町独自の助成により無料 ※すでに罹患済みの場合は対象外	1歳以上で1～2回
日本脳炎	3～9歳 ※特例で20歳未満まで接種可(詳しくは町保健師にお問い合わせください)	(1期初回)3歳:6～28日空けて2回 (1期追加)4歳:1期初回終了後約1年空けて1回 (2期)9歳:1回
小児マヒ(ポリオ)	生後3～90カ月未満 ※生ポリオワクチン(2回)および四種混合ワクチンをすでに受けている場合は不要	(初回)生後3～12カ月未満に3回 (追加)初回後12～18カ月空けて1回

ルール違反のごみ…改善してから出しましょう

分別されていないごみや有料指定袋以外での排出など、間違った出し方をしている方に正しく出し直すよう注意するため、警告ラベル(左図)を貼っています。
ラベルが貼られた場合は、理由を確認し、ルールを守ってごみを出し直してください。



ラベルを貼る事例

- きちんと分別してください → 正しく分別して、出してください (ラベルの余白部分に理由を記載しています)
- 収集日が違います → 収集日を確認し、正しい収集日に出してください

警告ラベルを貼られるごみ袋は周囲の方々に迷惑がかかります

地方自治法の規定に基づいて、安平・厚真行政事務組合会計の歳入・歳出、財産、地方債の状況についてお知らせします。

※各項目の合計と総額の相違に関しては、1万円未満の端数処理によるものです

財政状況

予算の執行状況 (令和2年3月31日現在)

歳入	予算現額	収入済額	収入率	備考
分担金及び負担金	2億981万円	2億981万円	100.0%	(内訳) 安平町:1億3,386万円 厚真町:7,596万円
使用料及び手数料	2,932万円	3,346万円	114.1%	ごみ処理手数料、大型ごみ処理券、ごみ袋売払手数料等
財産収入	271万円	286万円	105.4%	アルミ・スチール缶、鉄くず等売払い等
繰入金	173万円	173万円	100.0%	基金の取崩(休憩所跡地整備工事他)
繰越金	608万円	609万円	100.1%	平成30年度繰越金、平成30年度繰越明許費
諸収入	82万円	147万円	178.3%	再商品合理化拠出金配当、PET*1有償入札拠出金配当等
国庫支出金	204万円	204万円	100.0%	平成30年度災害廃棄物処理施設災害復旧事業補助金
歳入合計	2億4,705万円	2億5,198万円	102.0%	

歳出	予算現額	支出済額	執行率	備考
議会費	17万円	16万円	95.3%	組合議会経費
総務費	1,888万円	1,743万円	92.3%	事務局職員人件費、事務費等、組合監査委員経費
衛生費	2億1,973万円	2億1,433万円	97.5%	ごみ処理委託等、平成30年度繰越明許費
公債費	727万円	726万円	99.9%	施設整備のため国などからの借入金の償還
予備費	100万円	0	0.0%	
歳出合計	2億4,705万円	2億3,918万円	96.8%	

地方債の状況

地方債とは、一定の基準を満たす事業の財源として、組合が国などから借り入れた長期的な借入金です。

区分	令和2年3月31日現在 残高
一般廃棄物処理事業債	
ストックヤード施設整備事業(平成21年~22年)の償還	992万円

組合財産状況

建物	2,264.12 m ²	塵芥(じんがい)処理場
		洗車場汚水処理設備
		ストックヤード(キャノピー)
物品	車両 4台	有機物供給センター 保管庫
		公用車
		ホイールローダー
		油圧ショベル フォークリフト
基金	3,275万円	廃棄物処理施設整備基金

※物品は、購入金額100万円以上を記載しています

<問い合わせ> 安平・厚真行政事務組合 ☎22-3151
住民課 町民生活グループ (総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

健康情報

いつまでもおいしく食べるために
~歯と口の健康を守るための食習慣~

今月の担当



管理栄養士
たけだ さなえ
竹田 早苗

- **がん予防** ▼ 唾液中の酵素に「よく噛む」ことは、健康な体を維持するために大切な作用があります。
- **胃腸を元気にする** ▼ 消化酵素が出て、胃腸の負担を減らします。
- **肥満予防** ▼ 満腹中枢を刺激して食べ過ぎ防止に。
- **脳の活性化** ▼ 脳内の血流が増加することで、脳細胞を刺激し、認知症予防も期待できます。
- **虫歯・歯周病予防** ▼ 殺菌作用のある唾液が多く分泌されて、口の中がきれいになります。

歯と口の重要な役割

私たちの歯は心と身体の健康に深く関わっています。毎日の生活の中で、食べたり飲んだりすることは欠かせないことです。虫歯や歯周病になると腫れや痛みを伴うだけではなく、歯の喪失や全身の病気を進行させる原因にもなります。健康で充実した毎日を送るためにも日ごろからケアし、歯を大切にしましょう。

「よく噛む」おすすめの料理

高野豆腐を使ったマーボー豆腐
普通の豆腐ではなく、高野豆腐を使うのがポイント！弾力があり、噛み応えがあって味もしみややすいです。他にも肉豆腐など定番の豆腐料理にも代用できます。

きんぴらごぼう

ニンジン、ゴボウなどの根菜は食物繊維が豊富で噛み応えがあるのですが、ナッツ類をプラスすることでさらに噛み応えがアップ！味のアクセントにもなります。

切干大根のサラダ

切干大根は水で戻し、長い場合は切ってお好みの食材(ツナ、キュウリ、ニンジンなど)とドレッシングで和えるだけ！シャキシャキの食感を楽しめるサラダです。マヨネーズとポン酢、黒こしょうを混ぜたドレッシングで和えるのがおすすめです。

甘いものは控えめに

砂糖は虫歯の原因菌のえさとなり菌を増殖させます。食べたあとは歯みがきをするよう心がけましょう。

「よく噛む」習慣を身につけるための工夫

- **噛み応え** ▼ 繊維質のある食べ物や根菜類など、噛み応えのある食べ物を食べるように心がけましょう。
- **規則正しい食生活** ▼ 食事を抜くと、噛み砕く回数が減り、1日の栄養素が不足するので、1日3回しっかりと食べましょう。
- **箸を置く** ▼ 柔らかいものもすぐに飲み込まず、食べ物が口に入っている時は箸を置き、よく噛むように心がけましょう。

歯や口の健康を守るために必要な栄養素

- **カルシウム** ▼ 牛乳、乳製品、大豆製品など
- **たんぱく質** ▼ 魚・肉、大豆製品、卵
- **ビタミンA** ▼ カボチャ、ニンジン、ホウレン草などの緑黄色野菜
- **ビタミンC** ▼ イチゴなどの果物、ブロッコリーや小松菜など
- **ビタミンD** ▼ 魚、キノコ類など

は、食物中の発がん物質の働きを抑える作用があるといわれています。

けまじょう。
○ **流し込まない** ▼ 飲み物で流し込まないように、食事の飲み物は適量に。

歯を守るためのポイント

- **正しいブラッシング法** で歯みがきをしましょう。歯と歯の間、奥歯の噛み合わせの溝など、磨き残しが多く、歯垢が付きやすい部分を意識しながら行うことが大切です。歯科医院を受診したときに指導してもらえます。
- **早期発見・早期治療** が肝心です。定期的に歯科医院を受診しましょう。
- **毎日規則正しい食生活** を送ります。

法務局メモ

登記・相続に関するQ&A

第5回「相続登記の手続について」

Q 自宅など土地や家屋の名義人が亡くなった場合、名義変更(相続登記)の手続が必要だと聞きました。どのように手続を進めたらよいですか？

【問い合わせ】
札幌法務局苫小牧支局 ☎0144-34-7403
http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo
札幌司法書士会 ☎011-272-9035 (法律相談センター予約)
http://www.sihosyosi.or.jp/

A 手続きは次の通りです。

- ①相続人全員で、誰がどのような割合で財産を引き継ぐのか話し合います。このことを遺産分割協議といいます。
- ②ほかに相続人がいないことを明らかにするため、被相続人(亡くなった方)の出生から死亡時までの全ての戸籍および相続人全員の現在戸籍を収集します。このほか、被相続人の住民票の除票や相続人全員の印鑑証明書、新たな名義人となる方の住民票などが必要です。
- ③相続人が確定したら、①で話し合った結果を書面に残し、相続人全員が実印を押印します。(遺産分割協議書の作成)
- ④全ての書類をそろえ、土地や家屋の所在地を管轄する法務局へ相続登記の申請を行います。審査が終わると登記識別情報(権利証)が交付され、手続は完了です。

遺言書がある場合は、話し合いではなく遺言書に従って名義を変更します。このほかにも、さまざまなケースがありますので、相続登記手続でお困りの際は、登記の専門家である司法書士にお気軽にご相談してください。

新規高卒者用の求人が始まりました

令和3年3月の新規高卒者用の求人受付が6月1日から始まりました。来春卒業予定の「就職を希望する高校生」は、地元での就職を強く希望しています。

特に女子生徒が多く希望する「事務職・販売職」の求人が不足しています。早期の求人提出は、新卒者の人材を確保する基本となります。新規高卒予定者の採用を検討の際は、早期の求人提出にご理解をお願いします。

問い合わせ

ハローワークとまこまい学卒支援担当(苫小牧市港町1丁目6番15号) ☎0144-32-5221 部門コード42#

苫東厚真風力発電事業(仮称)計画段階環境配慮書の縦覧

Daiogasガスアンドパワースタリオン株式会社、町で計画している風力発電事業に関し、計画段階の配慮事項を取りまとめた「計画段階環境配慮書」を次のとおり縦覧しています。

縦覧書類

苫東厚真風力発電事業(仮称)計画段階環境配慮書
事業実施想定区域の位置
厚真町

縦覧場所

産業経済課・厚南会館(新型コロナウイルス感染症対策のため、入館規制の可能性があります)

電子縦覧
https://gps-osak
https://gps-osak.
gps/powergenerat
ion/consideration.
html



縦覧・意見書受付期間

6月26日(金)まで

計画段階環境配慮書について、環境保全の見地からご意見をお持ちの方は、縦覧場所に備え付けの意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入の上、縦覧場所にある意見書箱に投函するか、問い合わせ先に郵送してください。

問い合わせ

Daiogasガスアンドパワースタリオン株式会社 発電事業部再生可能エネルギー部(T541-0045 大阪市中央区道修町3丁目5-11大阪ガス御堂筋東ビル) ☎06-6205-4797

新型コロナウイルスの影響による生活の困りごとと特別出張相談会

新型コロナウイルスの影響で、失業や失業等により生活にお困りの方のため特別出張相談会を開催します。生活就労サポートセンターいぶ

あつま災害エフエム

周波数 **81.4 MHz**



あつま災害エフエムで
社会福祉情報を発信しています

町社会福祉協議会では、「あつま災害エフエム」で社会福祉情報などを提供しています。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、十分な活動ができないことから、災害FMラジオを活用して、地域への情報発信やコミュニティづくりにつなげようというものです。

放送時間
平日13時30分~14時

放送内容
・町社会福祉協議会事務局のお知らせ
・ボランティア関連や地域福祉情報
・介護予防などについて
※皆さんからのお便りも受け付けています。



問い合わせ 地域包括支援センター(厚真児童会館内) ☎29-7407

小児科オンライン・産婦人科オンライン

株式会社 Kids Publicが運営する遠隔健康医療相談「小児科オンライン」「産婦人科オンライン」は、小児科医、産婦人科医、助産師にスマートフォンからLINEや電話で気軽に相談ができるサービスです。

新型コロナウイルス流行状況を踏まえて経済産業省より委託を受け、6月26日(金)までどなたでも無料で利用することができます。

小児科オンライン
https://syounika.jp



産婦人科オンライン
https://obstetrics.jp



問い合わせ
住民課 健康推進グループ ☎26-7871

町税 今月の納期

科目	納期
町道民税 第1期	6月30日(火)

お支払いには、便利な口座振替をご利用ください。

問い合わせ 住民課 税務グループ ☎27-2481

マチの善意

こぶしの湯 あつま イベントカレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			☉	🍷 3倍		
5	6	7	8	9	10	11
🍷 3倍	🍷 3倍	🍷 3倍	☉	🍷 2倍	🍷 3倍	
12	13	14	15	16	17	18
🍷 3倍	🍷 3倍	🍷 3倍	☉	🍷 2倍	🍷 3倍	
19	20	21	22	23	24	25
🍷 3倍	🍷 3倍	🍷 3倍	☉	🍷 2倍	🍷 3倍	
26	27	28	29	30	31	
🍷 3倍	🍷 3倍	🍷 3倍	☉	🍷 2倍	🍷 3倍	

- ⑤毎週日曜▷ちびっこデー
小学生はサービス券2枚
- ⑥毎週月曜▷シルバーデー
65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- ⑦毎週火曜▷メンズデー
男性はサービス券2枚
- ⑧毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日
町交付の無料入浴券ご利用の方はヘルシーセットが750円→550円
- ⑨毎週木曜▷レディースデー
女性はサービス券2枚
- ⑩最終金曜▷町民の日
誕生月の町民の方はレストラン利用で入浴無料

- ⑪最終日曜▷ファミリーデー
お子様連れの方は入浴と食事がセットで1,300円
- ⑫2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
- ⑬5のつく日は無料券利用であつまるカードポイント5倍
町交付の無料入浴券ご利用の方が対象
- ⑭毎月26日は風呂の日
あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚
- ⑮毎週月曜・火曜▷ビールが半額

◎7月31日(金)までシェフのお勧め季節限定メニュー

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

ATSUMA LOVERS

新型コロナウイルス感染症は、日常生活を一変させました。国は、初めて全国に「緊急事態宣言」を発令して自粛の要請を強化。ステイホームの励行や事業者への休業要請、イベントの自粛など、社会活動は停滞しました。5月25日までに宣言は解除され、規制は緩和されましたが、3密の回避やマスクの着用など、「新しい生活様式」の実践が始まりました。

町内では5月27日から、感染防止策を講じながら公共施設の運用を再開。5月30日に営業を再開した「こぶしの湯あつま」で、藤井隆之さんに話を聞きました。



Vol.02 (株)あつまスタンプ会社社長
藤井隆之さん(67歳)

町民と共に育む郷土愛

厚真町出身で、家業の商店の3代目。町商工会副会長や観光協合理事なども務め、「顔が見える付き合い」を大切にしている。

平成21年、先代社長の急逝に伴い、「こぶしの湯あつま」を管理するあつまスタンプ会の社長に就任した。「正直、ナンバーワンが苦手でね。心の準備もないまま後を継ぎました。町民に愛される施設にしたいという一心で、運営に当たっていますね」。

藤井さんは、これまで胆振東部地震と新型コロナウイルス感染症という2度の“試練”に直面した。

胆振東部地震では、露天風呂が地盤沈下するなど施設は被災。発生から2週間余りでレストランを営業し、約2か月後に内風呂も提供した。昨年5月に露天風呂の改修工事を終え、札幌市内の老人クラブの利用増などで、活況を取り戻し始めたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、4月1日から約

2カ月の全面休業を強いられた。休業後は、斉藤真一支配人(54歳)らが交代で出勤し、1日平均約50件の電話応対に追われた。多くは営業再開を待ち望む声。「開けたらまた行くからね」や「入浴を楽しみにしているから、頑張つてね」などと激励され、山菜を差し入れた人もいる。「苦境に立たされ、改めて人と人のつながりの大切さを実感しました」と藤井さんは胸中を教えてくれた。

再開にあたり、玄関前にプレハブを設け、非接触型体温計で入館者を検温。また、受付に透明なシートを張って飛沫感染を防止し、消毒や換気の徹底、パネルを掲示して館内でのマスク着用やサウナなどの使用制限など注意を促した。

藤井さんは「厚真町の魅力の一つは、互いに支え合う開拓者精神。厚真スピリットを磨き、住みよいまちづくりのために力を尽くしたい」と胸を張った。

あなたにとっての
愛すべき厚真を投稿してください

ATSUMA LOVERS

フェイスブック @atsumatownhokkaido

Instagram atsumalovers

ハッシュタグ #atsumalovers をつけてフェイスブックまたはInstagramに投稿してください。