

2013.MAR

あつま

3

No.727

広報



2013.MAR

あつま

3

No.727

広報



第14回スターフェスタ2013

第13回光のページェント ランタン祭り



ランタンに火を灯す来賓の皆さん



ラ、ランタンもキラキラ

スターフェスタ2013 in
あつま(第14回冬の花火大会・
『巳』の千支文字焼き)と、
夢と希望の灯り2013光の
ページェント(第13回ランタ

簡易水道事業の 再評価結果の公表に ついて



【事業の再評価】

施設整備に関する公共事業の効率的な事業執行や事業実施過程の透明性・客観性の確保を図るために原則5年経過ごとに実施するものです。

厚真町においては、計画の目標年度を平成29年度としていましたが、厚幌ダムの本体着手前の適切な時期に再評価を実施するものとされていることから、今後の水需要の動向等を見極め、水道施設整備に反映させ、適切な事業実施を図る必要が生じたことから、再評価を行いました。

【評価の結果】

平成24年12月5日に開催された事業再評価委員会で審議していただきました。

その結果、計画給水量は減少するものの今後の水需要に対し、厚幌ダムに新規水源を求めるほかなく、さらに投資効果分析の結果、全体事業および残事業の費用便益が1を上回ったことから、継続するとの評価結果は妥当との意見をいただきました。



○給水人口および給水量の結果

	現計画値	前回再評価	今回再評価
計画給水人口	4,850人	4,100人	4,250人
計画給水量	3,140m ³ /日	3,000m ³ /日	2,680m ³ /日



○事業の投資効果分析（費用便益比の算定）

	総費用（C）	総便益（B）	費用便益比（B/C）
事業全体	4,778,544千円	7,602,696千円	1.591 (>1)
残事業	4,351,143千円	7,602,696千円	1.747 (>1)

※総費用（C）は水道施設整備費（厚幌ダム負担金含む）および浄水場維持管理費
 ※総便益（B）は施設整備事業（厚幌ダム等）がない場合の濁水被害額と未給水地域の自家用井戸の運転・維持管理費

【厚真地区統合簡易水道事業とは】

この事業は、町民の皆さんに安全で安定した水道水の供給を目的に、国（厚生労働省所管）からの補助金を受けて事業を進めています。

この事業計画では、効率的な運営を行うため、2つの簡易水道事業を統合し、現在、北海道が進めている厚幌ダムに必要な水源を求め、将来の水需要に対応するために必要な施設整備を行うものです。

<主な事業内容>

- ・浄水場（配水処理能力 2,680m³/日）
- ・取水場 1式
- ・配水池 1基（有効容量690m³）
- ・配水管 新設管延長 L=47,290m

■水道事業再評価の詳細の内容については役場のホームページでご覧いただけます■

なお、インターネット環境をお持ちでない方は、役場建設課または役場上厚真支所で閲覧できます。

閲覧期間 3月29日（金）まで（土・日・祝日を除く）

閲覧時間 午前8時30分～午後5時30分

問い合わせ先

役場建設課上下水道グループ ☎27-2326



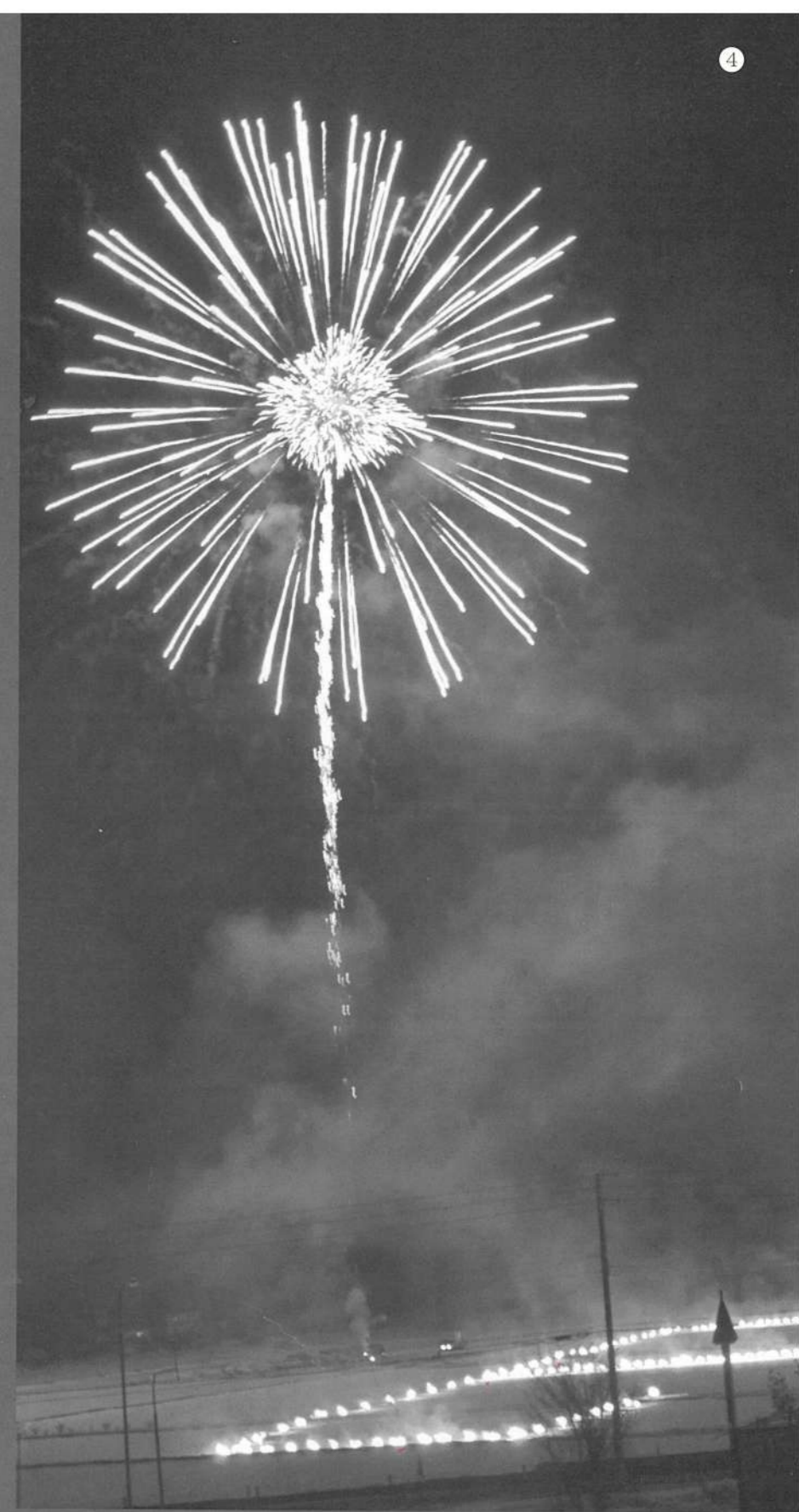
熱タスープもなんのその！「ラーメン早食い競争」



いかに早く食べるか、頭脳プレーも必要です



ぶつかってもへっちゃら！みんなお餅に夢中！



「厚真はいい町ね！」と札幌からのツアーの皆さん



賞品が近づくとつれ、ジャンケンにも気合いが…



温かいものを食べて寒さを吹き飛ばしましょう！

お忘れでは
ありませんか？

国民年金加入の届け出

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人加入しなければならない年金制度です。手続きをしないでそのままにしておくと、将来年金が受けられなくなったり、減額されることがあります。加入の届け出は、役場国民年金担当窓口で行えます。手続きには、年金手帳のほかにも書類が必要な場合がありますので、お気軽に担当へご確認ください。

20歳になった方で、厚生年金・共済組合加入者以外の、自営業・農林漁業・学生・フリーアルバイト・無職の方

会社を退職し、社会保険の被保険者の資格を喪失した方(健康保険を任意継続する方を含む)

会社員の配偶者で、扶養に入っていたが、配偶者の退職や自身の収入の増加などで、社会保険の扶養から外れた方

国民年金加入の届け出が必要ですよ!!



平成25年度の申請受付は4月から！ 学生納付特例制度の申請手続きは毎年必要です！

学生本人の前年所得が118万円以下であれば、役場国民年金担当窓口申請し、日本年金機構の承認が下りると、その期間の保険料の納付が10年間猶予されます。

『学生納付特例制度』は、在学期間中の保険料を社会人になってから納めることができる制度です。

《手続きに必要なもの》

- ①年金手帳、または基礎年金番号が分かるもの
- ②平成25年度有効の学生証(コピーの場合は両面)または在学証明書
- ③印鑑(本人が自署の場合は、押印は不要です)

※前年以降に会社を退職して学生になられた方は、退職を確認できる書類が必要です。

平成24年度に学生納付特例を承認された方で、平成25年度も同じ学校に在学する方には、日本年金機構から「学生納付特例申請書(ハガキ)」が郵送されます。必要事項を記入し、返送することにより学生納付特例の申請手続きができます。この場合、学生証のコピーや在学証明書は不要です。

※ただし、在学する学校などを変更された方は、役場国民年金担当窓口で申請手続きをしてください。

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)

日本年金機構苫小牧年金事務所 (☎0144-36-1165)

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。

1月末から 気になる年金記録、再確認キャンペーン が行われています

日本年金機構では、手掛かりがつかめない年金記録について、ご本人から心当たりの記憶を申し出ただき、一件でも多くの記録が本来の持ち主につながることを目指して、平成25年1月末から集中的な取組み(キャンペーン)を行っています。

ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではとお心当たりのある方は、ねんきんネットやねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤルなどで年金記録をご確認いただき、ご心配がある場合は、最寄りの苫小牧年金事務所にご相談ください。

ご自宅でインターネットのご利用が難しい方には、役場国民年金担当窓口でも、ねんきんネットから年金記録を印字することができます。ご希望の方は、年金手帳など基礎年金番号がわかるものと、運転免許証などの本人確認書類をご持参の上、役場国民年金担当窓口へお越しください。(代理の方がお越しの際は、委任状が必要です。)

あなたの気になる年金記録
もう一度、ご確認を

約9人に1人、年金記録が見つかっています。

<p>若い頃に勤めていた記録が見つかった</p> <p>例 年額 98万円 ▶ 234万円</p>	<p>結婚前の旧姓の記録が見つかった</p> <p>例 年額 43万円 ▶ 154万円</p>	<p>名前の読み方が誤って登録されていた記録が見つかった</p> <p>例 年額 0円 ▶ 137万円</p>
---	---	---

こんな方はぜひ、ご確認を!

- 転職が多い
- 姓(名字)が変わったことがある
- いろいろな名前の読み方がある

「ねんきん定期便」、「ねんきんネット」、「ねんきん特別便」及び「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせ

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」
0570-058-555 (ナビダイヤル)

050または070から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144 (一般電話)

受付時間: 月～金曜日 午前9:00～午後8:00
第2土曜日 午前9:00～午後5:00
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

平成25年度の国民年金保険料は、
月額 15,040円です

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。納付が難しい方は、免除申請ができます。詳しくは、役場国民年金担当窓口まで。

全国初のハスカップマイスターが誕生

山口善紀さん(宇隆)が地域特産物マイスターに認定

宇隆でハスカップ農家を営む山口善紀さん(42歳)が、日本特産物産物協会が実施する地域特産物マイスター制度による認定を受け、2月13日、町長室を訪れ、宮坂町長に認定報告を行いました。

地域特産物マイスターは、地域特産物の栽培・加工等で多年の経験と卓越した技術能力を有し、産地育成のリーダーとなる人材を認定し、技術伝承や開発を推進し、産地の育成を図ることを目的とする制度。山口さんは、町がブランド化を推進している「あつまみらい」と「ゆうしげ」の品種登録者・育成者であり、道内では12人目、ハスカップでの認定は全国初の認定となりました。

山口さんは「交付式で東京に行き、ハスカップの認知度はまだまだ低いと感じた。厚真町は日本一のハスカップ産地であることを後押しして「あつまみらい」と「ゆうしげ」を全国区にしたい」と抱負を語りました。報告を受け宮坂町長は「知名度が上がれば生産者の皆さんの意識も上がる。ぜひマイスターとして活躍し、ハスカップを全国に広めてほしい」とエールを送っていました。

町長にマイスターの認定報告をする山口さん



産地育成のリーダーとしてご活躍を期待しています！

2月のまちの話題

混乱の中でも冷静な判断を 大災害を想定した防災訓練を実施

町では2月27日、28日、町職員を対象とした災害対応訓練を実施しました。今回の訓練の大きな特徴は、大災害時を想定し、職員には発生する被害状況などが事前に知らされていない点。

訓練が始まると、1時間ごとに約30枚の情報カードが渡され、火災発生やケガ人、避難所の混雑状況などを情報班が地図に書き込んでパソコンで集計を行い、計画班が情報分析と災害対応を行いました。また、広報班には実際に記者による取材が行われ、情報共有ができていないと答えることができない質問が次々と送られました。

2日目は、災害から3日目を想定した訓練を実施。職員は初日の反省を活かし、情報共有や情報発信の仕方などについて、それぞれ工夫や改善を行っていました。今回の訓練に協力いただいた東京大学生産技術研究所の近藤信也特任研究員は「次々と寄せられる情報の中で、災害の全体像を把握して対策本部として目標を明確にすることが重要」と述べ、混乱の中でも冷静な判断を求めています。



少ない情報を頼りに災害対応策を練る職員



「ほのぼのの湯」で「ほのぼのの人生のつどい」

社会福祉協議会(松平功会長)主催の「ほのぼのの人生のつどい」が2月13日、こぶしの湯あひまで開催され、一人暮らしの高齢者39人を含む57人が参加しました。

午前中は各自入浴やトランプ、おしゃべりなどを楽しみ、昼食会の後は、いろいろな景品が当たるビンゴ大会やカラオケを開催し、交流しました。

参加者は「みんなの元気な顔を見るのがうれしいですね。ビンゴ大会もいつも楽しみにしています」と話していました。



新農業委員に西村忠彦さん(東和)

農業委員会委員(厚真町土地改良区推薦)の辞令交付が2月26日、町長室で行われ、新委員の西村忠彦さん(東和)に宮坂町長から辞令が交付されました。

これは、厚真町土地改良区理事の改選に伴い、前任の櫻井彰義さん(表町)が退任されたことによるもので、後任として、理事の西村さんが推薦されました。



菅原治一さん(京町)が 旭日単光章を受章

京町在住の菅原治一さん(88歳)が旭日単光章を受章され2月14日、町長室で伝達式が行われ、宮坂町長や渡部町議会議長らが同席する中、胆振総合振興局の坂口地域政策部長から菅原さんに勲記が伝達されました。

菅原さんは、厚真町役場を退職後、町議会議員として3期にわたり地方自治の発展に尽力。今回の受章に際し、菅原さんは「長い間、全力でやってきたことが認められたのは大きな宝。今後もこの名誉に恥じることなく、健康に留意して一步一步頑張っていきたい」と述べていました。



旭日単光章を受章された菅原治一さん



スポーツって楽しいね! つみき園児がサッカー体験

YAGENフットボールクラブの石塚東洋雄さんが2月22日、こども園つみきを訪れサッカー教室を開催しました。この教室は今回で9回目。きりん組とばんだ組の園児28人は、サッカーの基礎を習った後、2班に分かれてミニゲームを開始。上手にボールをコントロールしながらシュートをしたり、ナイスセーブを繰り返したりと、汗だくでボールを追いかけました。石塚さんは「子どもたちが元気にのびのび遊んでくれて楽しかった。春になったら浜厚真のコートでぜひサッカーを」と話していました。



町内の女性が集い交流 厚真町婦人大会

厚真町婦人団体協議会(藤本昭子会長)主催による第48回厚真町婦人大会が2月22日、総合福祉センターで開催され、各地区の婦人部・女性部など町内在住の女性61人が参加しました。

大会長の藤本会長のあいさつ後、ギターとマンドリンの演奏鑑賞や、創作活動として枝豆の形のストラップ作りを行い、参加者はテーブルごとに交流を深めていました。

24時間テレビが社協へ 車イス対応福祉車両を寄贈

社会福祉協議会(松平功会長)が2月15日、24時間テレビチャリティー委員会から福祉車両の寄贈を受けました。

今回の寄贈は、24時間テレビ(日本テレビ)が行っている福祉車両の贈呈に該当したことによるもの。社会福祉協議会では、今回の車両を含む4台を随時貸し出ししているとのこと。お申し込みは社会福祉協議会(☎26-7501)まで。

お花きれいだね つみき園児が華道体験

こども園つみきで2月20日、華道の小原流苦小牧支部長の上田敦子先生を招き「華道教室」を行いました。これは、同園が町内で活躍されている方を招き、園児たちに貴重な体験をさせたいと企画したもので、華道にチャレンジするのは今回が初めて。園児たちは、上田先生からハサミの使い方や花の生け方について習ったあと、チューリップ・かすみ草・レザーファンの3種類の花を丁寧に生けました。体験を終えた園児は「楽しかった」と感想を話し、上田先生も「身近にあるお花で生け花はできるので、お家でも飾ってみてください」と話していました。



ら花を生ける園児

で上小で6年生を送る会

で「6年生を送る会」が行われ、もうすぐ卒業を控え、歌やクイズ、劇などを披露しました。先生からの出し物として、先生たちが応援団エールを送りました。その後、6年生へ1～5レゼント。6年生からは、お礼の出し物とし披露され「この1年、先輩たちから受け継い張ってきました。これからは、みんなが上小い」と、下級生にエールを送っていました。



各学年の代表が6年生に寄せ書きを手渡す

グリーン・ツーリズムセミナーを開催

2月18日、総合福祉センターで「グリーン・ツーリズムセミナー」が開催され、町内の農家やグリーン・ツーリズムに興味・関心のある町民など35人が参加しました。セミナーでは、北海道宝島旅行社の鈴木宏一郎社長や修学旅行生の受け入れを行っている「そらちDEい〜ね」の安田光則事務局長による講演や、両講師と滝川グリーン・ツーリズム研究会の伊藤規子会長と中村豊副会長、由仁ふれあい農業小学校の三田村正人校長によるパネルディスカッションが行われ、参加者はパネリストの体験事例に真剣に耳を傾け、熱心に質問をしていました。



語るパネリスト

で「お店屋さんごっこ」

修一園長)で2月15日、恒例の「お店屋さんごっこ」で、園児が買物客に分かれて買物体験をし、

紙などで作った品物がずらりと並び、園児が「お花屋」や「ハンバーガー屋」や「お寿司屋」や「喫茶店」など、お客さん役の園児たちは、10枚の買い物券を渡して商品をできるだけたくさん買おうと、頭を悩ませていました。



お目当ての品を購入する園児

地域に根差した活動を 厚子連祝賀会

2月23日、本郷マナビィハウスで「平成24年度北海道子ども会育成連合会会長賞」を受賞した厚子連祝賀会が開催された。地域に根差した活動を

まちの話題 plus

快挙！古本貴仁くん(厚真高校3年)が危険物取扱者乙種(全類)に合格

厚真高校3年生の古本貴仁くん(上野)が、危険物取扱者試験の乙種(全6分類)をすべて取得し、(財)消防試験研究センターから表彰を受けることになりました。指導した金谷教頭によると「普通高校で乙種を全部取得しているのは稀。全道でもごくわずかでは」とのこと。

古本くんは2年生の時、金谷教頭から話を聞いて興味を持ち、夏休みに友人と一緒に教頭から講習を受け丙種を取得。その後、約2カ月で目標の乙4類を取得したが、教頭や両親の勧めもあって残りの取得を目指して勉強を重ね、2月20日に最後の乙3類に合格した。「まさか全部取れるとは思いませんでした。大変だったけど、友達と一緒に楽しみながら勉強できたことが大きかったと思います」と喜びを語っていました。



「興味があることを学ぶのが楽しい」と古本くん

厚真町2人目の青年林業士が誕生

地域の森林づくりに強い熱意と意欲にあふれ、指導性を有している若手後継者に対し北海道が認定している「北海道青年林業士」に、日西大介さん(高丘・31歳)が選ばれました。町内では2人目の認定で、2月22日、町長室で胆振総合振興局森林室長から認定証が交付されました。

日西さんは「山づくりについては、まだ初心者で教えていただくことが多いですが、自分ができることから始めていきたいです。まずは、同世代の仲間と山づくり活動に参加するなどして、技術や知識を増やしていきたい。」と決意を新たにしていました。



青年林業士に認定された日西大介さん

上小児童が昔遊びでお年寄りと交流

上厚真小学校(油谷諭校長)の1年生10人が2月19日、いきいきサポートの利用者の高齢者7人と交流し、「昔の遊び」を体験しました。

初めに、3グループに分かれてかざぐるまを制作。その後、児童らはお年寄りから手ほどきを受けながら、お手玉やあやとりに挑戦。最初は全然できなかった子どもたちも次第にコツをつかんで上達し、お年寄りは、子どもたちが夢中になって遊ぶ姿に目を細めていました。担任の中西先生は「日ごろ接する機会のないお年寄りと交流し、遊びを教えてもらったことは、とても良い経験になったと思います」と話していました。



おばあちゃんにあやとりを教わる児童

技術向上を目指し「剣道錬成交流会」

2月10日、厚真町剣道連盟主催による「厚真剣道錬成交流会」が上厚真小学校体育館で全町に開催された。交流会は技術向上し



【ご利用ください】通院交通費を助成しています

心身障がいや特定疾患の治療等にかかる通院交通費について助成をしています。
役場町民福祉課福祉グループ、または役場上厚真支所に申請してください。

障がい回復 および通所	腎臓機能障害者（人工透析） および特定疾患患者の通院	重度心身障がい児等の通院
障がいがあり、 認められている 障害者保 険を所持し 受給者を	町内に住所があり、かつ居住 されている方で、下記のいず れかに該当する方。 1 人工透析を受けている方 で、町の送迎バスを利用して いない方。 2 特定疾患受給者証をお持ち で、当該疾患のために通院を 要している方。	町内に住所があり、かつ居住されてい る方で、18歳未満の重度の障がい児の うち、身体障害者手帳1～2級（内部 障がいは3級まで）所持者、療育手帳 所持者でA判定又はB判定でIQ50以 下の児童、および精神障害者保健福祉 手帳を所持する児童。 ※保護者等の介護者1名についても対 象となります。
障がい等の治療 以外の医療 に要する 交通費について助成	人工透析のための通院、およ び当該特定疾患に係る通院に 要する交通費について助成し ます。 ※いずれも町外の医療機関	障がいを理由としたリハビリ、または 更生医療のために町外の医療機関に通 院した交通費について助成します。
平成24年9月分～平成25年3月分まで		平成24年10月分～平成25年3月分まで
申請書 費助成金交付申請書 （医療機関で証明印をもらいます） 費助成金交付申請書と通院証明の用紙は、役場町民福祉課福祉グループまたは役場 にあります） 者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定疾患受給者証の何れかの写し 月10日（水）までに申請してください。 町民福祉課 福祉グループ 92 勇払郡厚真町京町120番地 45-26-7872 【FAX】0145-26-7733 tukushi@town.atsuma.lg.jp		

役場建設課からのお願い

雪捨て場について
雪捨て場は、厚真川右岸の公共下水道処理場手前（河川敷）
に確保していますのでご利用ください。（左図は、雪捨て場の位

狂犬病予防注射を実施します。犬の登録も忘れずに

狂犬病予防注射と犬の登録

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

狂犬病予防注射

町では、毎年4月に町内各地区を巡回し、狂犬病予防注射を
行っています。
対象となるのは生後91日以上の子犬で、注射料は3,040円です。
当日は、おつりのないようご協力ください。
※今回接種を受けられない場合は、町が実施する訪問注射（往
診料1,000円加算）か、動物病院で接種を受けてください。



月 日	時 間	場 所	月 日	時 間	場 所
4月10日 水	8:30~8:40	幌内マナビィハウス前	4月12日 金	8:30~8:45	豊丘マナビィハウス前
	8:45~8:55	幌内・佐藤孝八さん宅前		8:55~9:05	鯉沼生活館前
	9:10~9:20	高丘生活会館前		9:15~9:25	鹿沼マナビィハウス前
	9:30~9:40	旧富里生活館前		9:30~9:40	鹿沼・長谷川和司さん宅前
	9:45~9:55	吉野生活会館前		9:50~10:00	浜厚真・阿部榮乃進さん宅前
	10:10~10:25	東和生活会館前		10:10~10:20	厚和生活会館前
	10:30~10:40	桜丘生活会館前		10:30~10:40	上厚真第5区生活会館前
	10:45~10:55	朝日マナビィハウス前		10:45~11:00	厚南会館前
	11:05~11:15	宇隆生活会館前		11:10~11:20	共和生活会館前
	11:30~11:40	宇隆・浅野勝善さん宅前		11:30~11:40	共栄生活会館前
	11:50~12:05	役場庁舎前		4月14日 日	7:00~7:20
4月11日 木	8:20~8:35	ルーラルマナビィハウス前	狂犬病		狂犬病は、すべてのほ乳類に感染することが知ら れており、人も例外ではありません。人も動物も発 症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。 日本では、近年発症していませんが、世界では年 間約5万5千人が亡くなっています。 飼い主の方は、社会に対する責務として年1回の狂 犬病予防注射を必ず行ってください。
	8:40~8:55	豊沢マナビィハウス前			
	9:05~9:20	軽舞生活会館前			
	9:35~9:45	富野生活会館前			
	9:55~10:05	豊川生活会館前			
	10:10~10:20	上野生活館前			
	10:30~10:40	美里生活会館前			
10:50~11:05	本郷マナビィハウス前	7:25~7:50	役場庁舎前		
11:15~11:25	幌里生活館前	8:05~8:35	厚南会館前		

犬の登録

登録は生涯1回です。
登録は役場町民福祉課町民生活グループ（総合ケアセンターゆくり内）で
受け付けています。
登録料は 1頭につき3,000円で 鑑札を交付します



《各種検査等》

	肝炎ウイルス検査	骨髄バンク登録	HTLV-1抗体検査	HIV抗体検査(エイズ相談)
検査日	〈平成25年度予定〉 4月9日 5月14日 6月11日 7月9日 8月6日 9月10日 10月8日 11月5日 12月10日 1月14日 2月4日 3月4日	〈平成25年度予定〉 (13:00~14:00) 4月9日、23日 5月14日、28日 6月11日、25日 7月9日、23日 8月6日、27日 9月10日、24日 10月8日、22日 11月5日、19日 12月10日、25日 1月14日、28日 2月4日、18日 3月4日、18日	〈平成25年度予定〉 (9:00~11:30) 4月9日 5月14日 6月11日 7月9日 8月6日 9月10日 10月8日 11月5日 12月10日 1月14日 2月4日 3月4日	〈平成25年度予定〉 4月9日、10日、23日 5月14日、15日、28日 6月11日、12日、25日 7月9日、10日、23日 8月6日、7日、27日 9月10日、11日、24日 10月8日、9日、22日 11月5日、6日、19日 12月10日、11日、25日 1月14日、15日、28日 2月4日、5日、18日 3月4日、5日、18日
対象者	検査を希望する方	①骨髄提供を希望する方 ②年齢が18歳以上、54歳以下の方 ③体重が、男性45kg以上/女性40kg以上の方 ※病気療養中または服薬中の方はドナー登録ができません。 詳しくはお問い合わせください。	苫小牧市、白老町、安平町、厚真町、むかわ町のいずれかにお住まいの方で、 ①妊婦一般健康審査によって抗体検査を受けていない方 ②医療機関などでこれまでに抗体検査を受けたことがない方	検査を希望する方
内容	【費用】原則無料(健康診断等は有料になります) 【方法】問診および採血 【内容】HBs抗原検査およびHCV抗体検査 【所要時間】採血から結果告知まで約90分 ※結果により、2次検査(HCV抗原検査)を行います。 感染がわかった場合は、医療機関を紹介いたします。 【予約】電話等で事前予約をお願いします。 【申し込み・相談・問い合わせ】保健予防係 ☎0144-34-4168	【費用】無料 【方法】問診および採血 【所要時間】15~30分程度 【予約】電話等で事前予約をお願いします。 【申し込み・問い合わせ】保健予防係 ☎0144-34-4168	【費用】無料 【方法】問診および採血 【内容】HTLV-1抗体検査 【所要時間】当日は採血および問診を行います(30分程度) 結果は、約20日後にお知らせします。 【予約】検査日の2日前までに予約をお願いします。 【申し込み・相談・問い合わせ】保健予防係 ☎0144-34-4168	【費用】無料 【方法】問診および採血 【内容】無料匿名によるHIV抗体検査(即日検査) 【所要時間】採血から結果告知まで約90分 ※即日検査の結果により、2次検査(確認検査)を行います。 2次検査の結果は、後日都合の良い日程にお伝えします。2次検査の結果、感染が判明した場合は、医療機関を紹介いたします。 【予約】電話等で事前予約をお願いします。 (当日16:00まで受付可能) 【申し込み・相談・問い合わせ】エイズ相談専用電話 ☎0144-35-7474
主管課・係	健康推進課 保健予防係	健康推進課 保健予防係	健康推進課 保健予防係	健康推進課保健予防係

《ご利用ください》各種相談・検査等を実施します

苫小牧保健所では、平成25年度に下記のとおり各種相談・検査等を実施します。
健康や医療等に関する相談をしたい、検査を受けたいという方は、苫小牧保健所へお申し込みください。

《各種相談》

	総合保健相談	医療相談	女性の健康相談	こころの健康相談
相談日	毎週月曜日から金曜日 (ただし、祝祭日を除く) ※随時受け付けます	毎週月曜日から金曜日 (ただし、祝祭日を除く) ※随時受け付けます	【定期相談】 毎月19日 (土・日・祝日の場合は翌日) 女性の健康相談日としています。 (要・予約制) 【随時相談】 毎週月曜日から金曜日 (ただし祝祭日を除く)	【定期相談】 (1)精神保健相談(予約制) 精神科医師または保健師が相談に応じます。 ◎偶数月 第1木曜日 ◎奇数月 第1火曜日 (2)思春期精神保健相談(予約制) 精神科医師または保健師が相談に応じます。 ◎偶数月 第2月曜日 (10月~第3月曜日) ◎奇数月 第2木曜日 ※平成25年度の相談日については、上記より変更する場合がありますので、事前予約の際にご確認ください。 【随時相談】 保健師等が電話、来所などに対し、随時相談に応じます。
対象者	地域住民	地域住民	地域住民	地域住民
内容	保健、医療、福祉などに関する相談に応じ、必要なサービスについての情報提供を行います。	◆医療に関する相談や苦情を受け付け、解決の手助けをします。 ◆他の機関が担当する事項については、担当機関を紹介いたします。	妊娠、出産、子育てに関すること、性感染症、思春期や更年期のこころやからだの変化に伴う不適応についてなど、女性のライフサイクルに応じた相談に対応しています。	こころの病気・思春期の不適応(不登校やひきこもりなど)に関することについて、専門医や保健師などによる相談を行います。
主管課・係	企画総務課主査 (保健推進)	企画総務課主査 (医療薬務・地域医療)	健康推進課主査 (子育て支援・相談)	健康推進課精神保健福祉係および主査(子育て支援・相談)

■問い合わせ先■

北海道胆振総合振興局保健環境部苫小牧地域保健室
(北海道苫小牧保健所)
苫小牧市若草町2丁目2-21 ☎0144-34-4168

弁護士無料法律相談会のご案内

厚真町と安平町で、札幌弁護士会地域司法対策委員会による無料法律相談会を開催しています。

開催日は、毎週月曜日（祝日を除く）です。

交通事故の被害にあったが「どう交渉していいのかわからない」や「借りていないお金の返済を要求される」など、困っていることを弁護士の方に相談してみませんか？

◆平成25年4月から6月までの開催日◆

	開催場所	
	午前10時30分から午後0時00分まで	午後1時30分から午後3時00分まで
4月8日(月)	安平町ぬくもりセンター	厚真町総合福祉センター
4月15日(月)	厚真町役場厚真支所	安平町保健センター
4月22日(月)	厚真町総合福祉センター	安平町ぬくもりセンター
5月13日(月)	安平町保健センター	厚真町総合福祉センター
5月20日(月)	安平町ぬくもりセンター	厚真町総合福祉センター
5月27日(月)	厚真町役場厚真支所	安平町保健センター
6月3日(月)	厚真町総合福祉センター	安平町ぬくもりセンター
6月10日(月)	安平町保健センター	厚真町総合福祉センター
6月17日(月)	安平町ぬくもりセンター	厚真町総合福祉センター
6月24日(月)	厚真町役場厚真支所	安平町保健センター

◆会場◆ 安平町保健センター（安平町早来大町95）、安平町ぬくもりセンター（安平町追分中央1-40）
厚真町福祉センター（厚真町京町165-1）、厚真町役場厚真支所（厚真町字上厚真219-1）

○相談料は無料です。（実際に依頼する場合の弁護士費用は、相談担当弁護士にお問い合わせください。）

○相談される場合は、事前に予約が必要です。（相談当日、直接会場にお越しいただいても結構です。ただし、先約があって待たされる場合や受けられない場合もありますのでご了承ください。）

○相談時間は、お一人様30分程度です。

○お住まいでない町、地区の相談会場も利用できます。ご利用しやすい相談会場に予約・相談ください。

◆ご予約・お問い合わせ先◆

厚真町役場 総務課総務人事グループ（☎27-2322）

安平町役場 早来庁舎（☎22-2511）

上厚真市街地環境整備プロジェクトチームが 設置されました

町では、若手職員で構成する、上厚真市街地における移住・定住促進と地域活性化を目的とした「上厚真市街地環境整備プロジェクトチーム」（以下、上厚真PT）を昨年12月に庁内に設置しました。

上厚真PTの活動内容は、地域の皆さんや役場の各担当部署と一緒に、より良い「まちづくり」を実現するための協議・検討を行うことです。

今後、地域の皆さんのお話を伺う機会も予定していますので、どうぞよろしくお願いたします。

プロジェクトチームメンバー（順不同）

まちづくり推進課	事業推進グループ	主任	江川 允典
町民福祉課	子育て支援グループ	主任	大岸 葉子
建設課	建築住宅グループ	主任	橋本 一哉
教育委員会	社会教育グループ	主査	宮下 桂
産業経済課	商工観光林業水産グループ	主任	宮 久史



■問い合わせ先■ まちづくり推進課 事業推進グループ（☎27-3179）

気象台からの 防災メモ

【問い合わせ】
室蘭地方気象台
防災業務課
☎0143-22-4249

4津波警報が変わります — 平成25年3月7日(予定)から運用開始 —

東日本全域に未曾有の大災害をもたらした東北地方太平洋沖地震。特に津波による被害は甚大でした。

この地震に対して当初発表した津波警報は、実際の津波を大きく下回るなど、津波警報の発表に関する課題が指摘されました。

気象庁では、このような津波による被害の軽減を図るため、有識者や各防災関係機関と協力して、津波警報の改善に取り組んできました。そして、震災から約2年を迎える平成25年3月7日から、「新しい津波警報」の運用を開始します。



新しい津波警報の変更点

新しい津波警報のもっとも大きな変更点は、警報の発表方法の見直しです。

これからの津波警報は、津波の高さを小さく予想することを防ぐため、巨大地震発生時に限り、その海域における最大級の津波を想定して発表します。

このとき、最初の津波警報では、予想される津波の高さを「巨大」、「高い」という表現で発表し、非常事態であることを伝えます。また、観測された津波の高さがまだ十分小さいうちは、数値で表わさずに「観測中」という表現で発表します。これは、まだ津波が小さいうちに観測された値を見て、これが最大だと誤解してしまうと、避難の足を鈍らせてしまう危険があるためです。

これらのほか、これまで8段階で発表していた「予想される津波の高さ」を5段階に集約する、などの変更も行います。

さらに、沖合で観測された津波の観測値を今まで以上に活用した「沖合の津波観測に関する情報」を新設しました。

この情報では、津波が沿岸に到達する前に、沖合で観測された津波の高さをいち早くお伝えします。また、沖合の観測値をもとに、津波が沿岸に到達する時刻および津波の高さをより正確に推定して発表します。

津波警報は、津波による災害の発生が予想される時に発表する重要な情報です。津波警報を見聞きしたら、ただちに安全な場所への避難をお願いします。

予想される津波の高さの新しい発表区分

区分	予想される津波の高さ	
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現
大津波警報	10m超 (10m超)	巨大
	10m (5m超~10m以下)	
	5m (3m超~5m以下)	
津波警報	3m (1m超~3m以下)	高い
津波注意報	1m (20cm以上1m以下)	(表記しない)

気象庁では、皆さんに新しい津波警報・津波情報を正しく理解していただき、上手に活用していただくことで、少しでも津波災害を減らしたいと考えています。

新しい津波警報の解説を室蘭地方気象台ホームページに掲載していますので、こちらも是非ご覧ください。（<http://www.jma-net.go.jp/muroran/>）

I LOVE

ペット

私の大切な家族



山岸さんの膝の上でポーズをきめるグティ

グティ ♂ 6歳
(犬・チワワ)
豊沢 山岸 麻衣子 さん

「グティとの出会いは6年前。もともと動物が好きで、当時札幌に住んでいたんですが、家の向かいがペットショップだったので、よく通っていたんです。そこで出会ったのが、生後2カ月だったグティ。手のひらに乗るくらい小さかったグティを一目見てとりこになり、飼おう!と決めました」と山岸さん。

グティの性格は「内弁慶ですね。時々、勤め先のえがおの家に連れて行くことがあるんですが、家ではよくほえるし元気なのに、えがおの家に来ると、おとなしくして愛想を振りまいているんです」と話す。また、グティはビールが大好きで、山岸さんがビールを飲もうと缶を開けると、いつの間にか前に来て「いつくれるのかな?」という顔をして待っているそう。

「グティは家族ですし、何があっても憎めない、大切な存在。いないと困りますね」と笑顔を見せた。

本

私の出会った素敵な本

永遠の詩シリーズ②「茨木のり子詩集」
高橋順子/選・鑑賞解説 (小学館刊)
放課後子ども教室専任スタッフ
上道 和恵 さん

「昔、テレビを見ていた時、ドラマの中で茨木のり子さんの『自分の感受性くらい』という詩が使われていたんです。その詩がとても印象深く、気になって買ったのがこの詩集です」という上道さん。

「この『自分の感受性くらい』を読むと、うまくいかないことを他人や周りの状況のせいにしてしまいがちだけど、本当にそれだけが原因か? 周りだけでなく、自分のことも見つめ直さないとされている気がするんです。壁に当たったり悩んだり、いろいろうまくいかない時にこの詩集を読むと、叱られたり励まされたり、初心を思い出させてくれて、背筋がピンと伸びるんです」と話す。

仕事もしっかりしつつ、自分の人生を楽しみ、やりたいことは全部やる『カッコいい女子』を目指しているという上道さん。「この詩集を読むと、女の人の強さやしなやかさ、良い意味でのしたたかさを感じます。私のおすすめは『自分の感受性くらい』『時代おくれ』『倚りからず』です。女性も男性も、ぜひ読んでみてください。」



厚真人

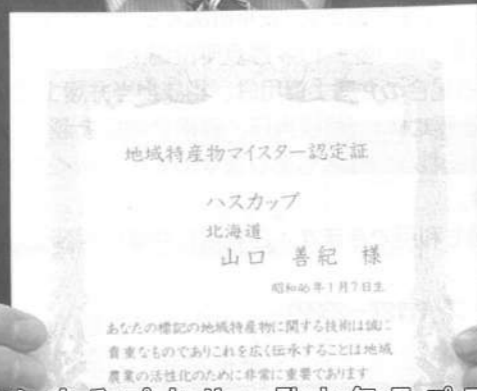
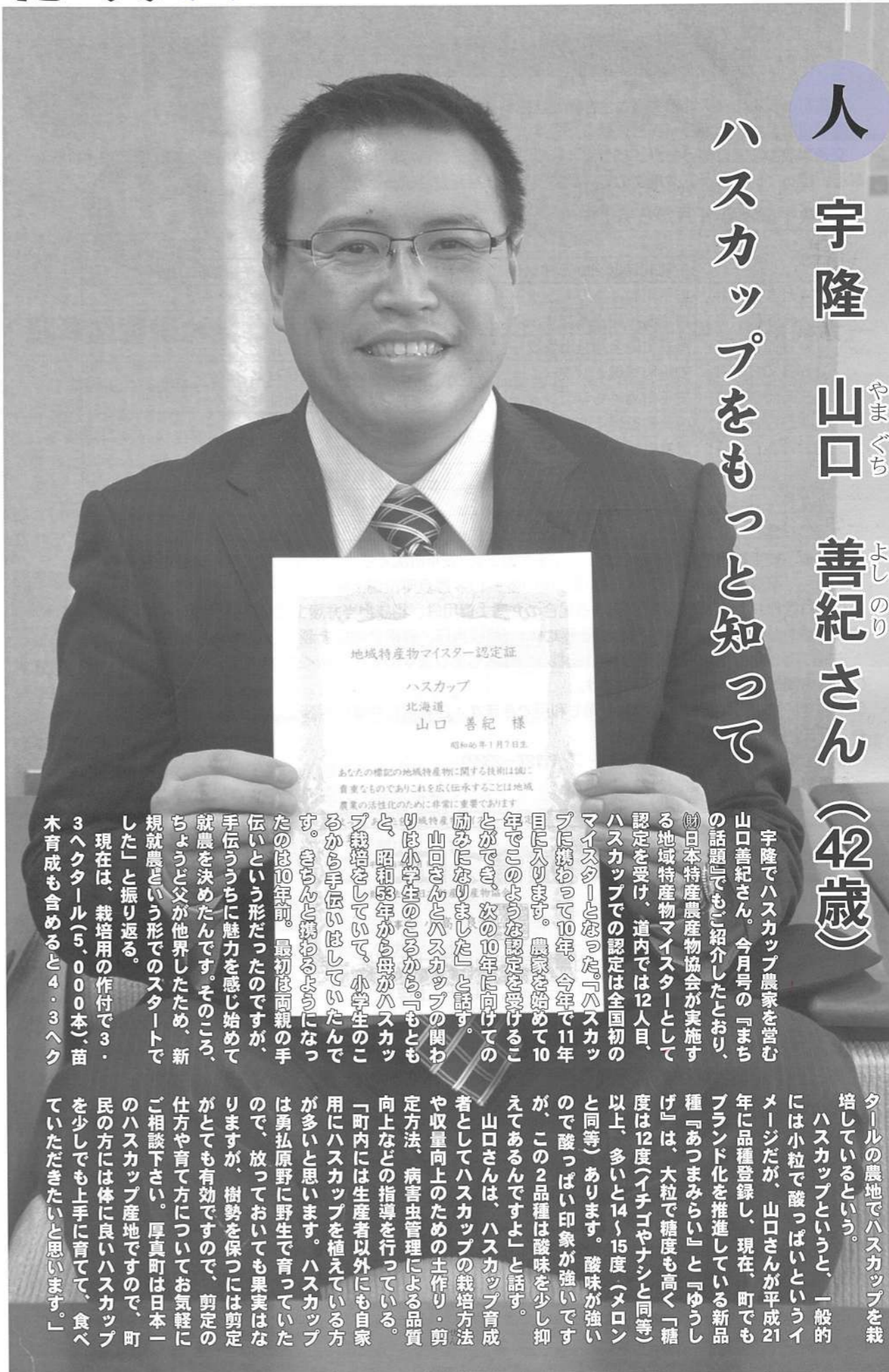
びと

人 宇隆 山口 善紀 さん (42歳)

やまぐち

よしのり

ハスカップをもっと知って



宇隆でハスカップ農家を営む山口善紀さん。今月号の『まちな話』でもご紹介したとおり、日本特産農産物協会が実施する地域特産物マイスターとして認定を受け、道内では12人目、ハスカップでの認定は全国初のマイスターとなった。「ハスカップに携わって10年、今年で11年目に入ります。農家を始めて10年でこのような認定を受けることができ、次の10年に向けての励みになりました」と話す。山口さんとハスカップの関わりは小学生のころから。「もともと、昭和53年から母がハスカップ栽培をしていて、小学生のころから手伝いはしていたんです。きちんと携わるようになつたのは10年前。最初は両親の手伝いという形だったのですが、手伝ううちに魅力を感じ始めて就農を決めたんです。そのころ、ちやうど父が他界したため、新規就農という形でスタートしました」と振り返る。

現在は、栽培用の作付で3ヘクタール(5,000本)、苗木育成も含めると4・3ヘクタールの農地でハスカップを栽培しているという。ハスカップというと、一般的には小粒で酸っぱいというイメージだが、山口さんが平成21年に品種登録し、現在、町でもブランド化を推進している新品種『あつまみらい』と『ゆうしげ』は、大粒で糖度も高く、「糖度は12度(イチゴやナシと同等)以上、多いと14〜15度(メロンと同等)あります。酸味が強いので酸っぱい印象が強いですが、この2品種は酸味を少し抑えてあるんですよ」と話す。山口さんは、ハスカップ育成者としてハスカップの栽培方法や収量向上のための土作り・剪定方法、病害虫管理による品質向上などの指導を行っている。「町内には生産者以外にも自家用にハスカップを植えている方が多いと思います。ハスカップは勇払原野に野生で育っていたので、放っておいても果実はなりますが、樹勢を保つには剪定がとても有効ですので、剪定の仕方や育て方についてお気軽にご相談下さい。厚真町は日本一のハスカップ産地ですので、町民の方には体に良いハスカップを少しでも上手に育てて、食べていただきたいと思っています。」

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

お礼状

謹啓 日頃から本道における交通安全運動の推進に多大なご貢献をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年、貴市町村におかれましては、住民の皆様をはじめ地域一体となった交通安全対策により、管内での交通死亡事故ゼロを達成され、本道における交通安全の推進並びに交通道德の高揚に大きく寄与されたことに対して、深く敬意を表しますとともに、心から感謝を申し上げます。

また、昨年の道内における交通事故死者数は、2年連続で交通事故死全国ワーストワンを回避することができました。

これもひとえに、住民総ぐるみで交通安全対策に取り組まれた市町村の皆様方のご尽力の賜物であり、改めて感謝申し上げる次第でございます。

一方、道内では、いまだに多くの方が痛ましい交通事故の犠牲になっていることは誠に残念でなりません。

道といたしましても、貴市町村はもとより、道警察をはじめとした関係機関・団体等、多くの道民の皆様と一体となって、引き続き交通事故死ゼロに向けて交通安全対策を積極的に推進してまいりたいと考えております。

貴市町村におかれましては、これからも地域における交通安全運動に一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

敬白

平成25年1月吉日

パーフェクト市町村 様

北海道知事 高橋 はるみ

交通事故死ゼロのパーフェクト市町村として北海道知事からお礼状をいただきました
厚真町は、昨年12月に達成した『交通事故死ゼロ500日』に続いて、交通事故死の発生が皆無な市町村(パーフェクト市町村)となり、1月に高橋はるみ知事からお礼状をいただきました。パーフェクト市町村とは、町内において死亡事故発生が年間を通じてゼロで、かつ、住民が北海道内の他の地域においても死亡事故を起こしていない市町村のことです。今後も、一人ひとりが交通安全意識を持って、交通事故防止に努めましょう。

キッズ4月の予定

子育て支援センター「ゆうゆう島」情報



月	火	水	木	金
1 開放日	2 開放日	3 びよびよ広場	4 開放日	5 開放日
8 開放日	9 開放日	10 あそびの広場 『はって作ろう!』 『こいのぼり』 ※前日までに予約してね!	11 『乳幼児相談』 開放日	12 開放日
15 「Helloえいご!」 開放日	16 開放日	17 開放日	18 開放日	19 開放日 ※園ホール開放日
22 開放日	23 開放日	24 あそびの広場 『手形をゆらゆら』 『パード』 ※前日までに予約してね!	25 開放日	26 開放日 ※午後「玩具洗い」 のため休館
29 休館日	30 開放日			

※水曜日の午後はサークル活動日です。お母さん達の集まりの場にご利用ください。(要予約)

★子育て支援センター「ゆうゆう島」ホームページ
厚真町ホームページ <http://www.town.atsumai.jp/>
→トップページ→教育・文化→子育て支援センター「ゆうゆう島」

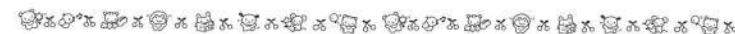
※利用時間 午前10:00~11:30 午後1:00~4:00

※『あそびの広場』 第2・4水曜日10:00~11:30
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 えいご!』 開催日の午前中
英語指導手のアリーさんが来てくれます。遊びながら楽しく英語に触れることができます。年齢に関係なくお越しください!

※『びよびよ広場』 第1・3水曜日10:00~11:30
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。

※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は ☎27-2438 (直通) 子育て支援センターへ!!



1分

(8人)

9歳 1/23

6歳 2/1

4歳 2/4

3歳 2/7

8歳 2/18

6歳 2/22

1歳 2/22

2歳 2/23

ん
ん
ん
ん



の掲載に
ついで
います。

ひといき

「広報あつま」を読んでクイズに応募すると、正解者の中から抽選で5人に『図書カード』をプレゼントします。

問題 さて、これはどこでしょう?



▶応募方法 ハガキかFAXで、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、広報や町のことについての意見・感想等を書いてください。

▶しめ切り(当日消印有効) 3月29日(金)

▶あて先 〒059-1692 厚真町京町120

“キッズルーム”

みんなでつくる
ごきげんなコーナー

HAPPY
BIRTHDAY

3

月生まれ

笑顔募集中!

誕生日の記念に、お子さんのステキな笑顔で紙面を飾ってみませんか。

締め切りはお誕生月の前月20日ごろ。満4歳から満



ママも、子どもも大満足!
『笑顔』大歓迎の空間へ集合!
ママ友同士で気軽に応募してください!

厚高インフォメーション



165

楽しかった！ 『1年生宿泊研修』

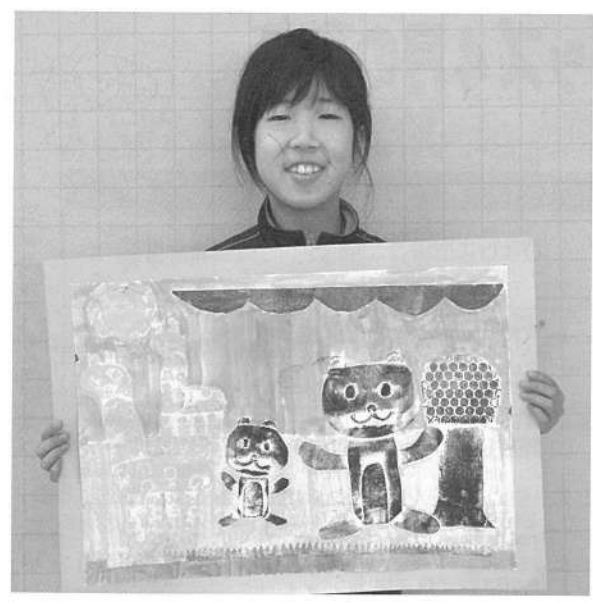


1月23日～25日、1学年33人が、2泊3日の日程で国立日高少年自然の家で宿泊研修を行いました。

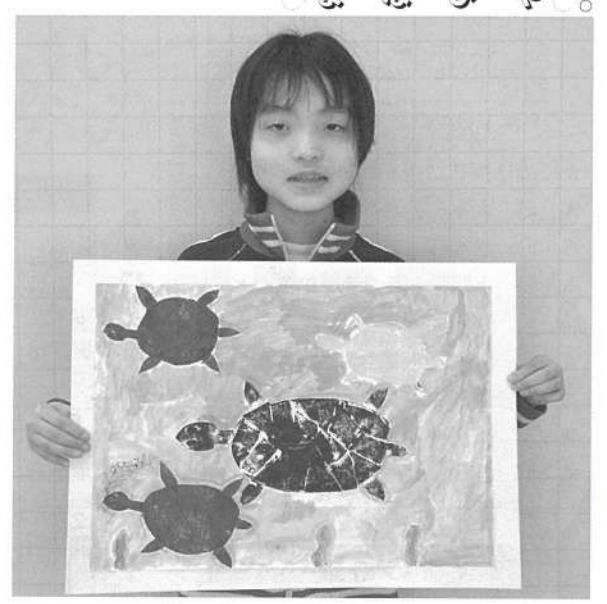
昨年度までは、夏休み明けの8月、同場所にて北日高岳登山を中心に行っていました。今年度から、スキーを中心とした研修に変更しました。ほとんどの生徒が初めてのスキー体験。3班に分かれ、それぞれの班にインストラクターがついて実施しました。

最初にゲレンデの下で基本練習を行い、へっぴり腰の生徒たちは「おっかないよ」と言っていました。しかし、さすがに若い生徒たち、インストラクターの上手な指導もあってめきめきと上達し、後半にはほとんどの生徒がリフトを使い、そこそこの滑りで山頂から降りてくるようになりました。最後には「スキー面白い」、「もう一回やりたい」などの言葉も聞かれ、楽しいスキー研修になったようです。

その他の研修では、卒業時の自己や親への感謝等を書いた文章を入れたメモリー缶作り（卒業時に開封）、レクリエーション（バレーボール）



上厚真小 3年 寒河江 陽希ちゃん(9)
「動物園でキリンとクマが遊んでいるところです。キリンの模様を切り取るのがうまくできました。」



上厚真小 3年 大藏 芽瑠ちゃん(9)
「カメが子どもと海で泳いでいるところです。甲羅に見えるように紙をはるのがうまくできました。」



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



その135 厚南中学校



紹介してくれたのは…
厚南中学校3年生のみなさん
(書いてくれたのは) 桐木 彩佳さん 谷口 蓮くん
海沼なつ実さん 畑田 将希くん

私たちは3Aは13名の、とてもペースなクラスで表すと「個人が多く、仲間がかかることしかし、全員が入るとすごいや学校祭では、ないエネルギー。私たちが今、上げてきた「力初めての『受験うと頑張っている方、友達など協力に感謝して果を出せるようライフを過す。3月14日の卒業ですが、最後「進化」したよう、毎日充実ていきたいです。

文芸あつま

短歌の友仕立てくれたる上つ張り湯治の友と名付けて着てをり
春光に急かさるること庭の雪みずおとたてて嵩減らしゆく
芽吹き初むる福寿草に寄りゆきぬたしかな春に触れて見たくて

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま』)

直撃インタビュー Vol. 12 〇〇先生を紹介します！

おひつじ座
【師】体育
わっくくて、先生たちとの距離
ぶくり 【特技】ピアノ、歌
リユレ
は)し・ミゼラブル
と！

- 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

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター『ゆゆう島』はこども園つきみに併設されています(☎27-2438)。

ほけんの掲示板 4月

乳幼児健康相談

とき 11日(木) 10:00~11:30
 ところ 子育て支援センター
 対象 H24年1月生まれ~H25年2月生まれ(生後2カ月~14カ月まで)のお子さんと保護者
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

**四種混合予防接種
(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)**

とき 8日(月)~12日(金) ※11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、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30)
 対象 1期初回~初めて予防接種を受ける場合は、生後3カ月~12カ月が標準的な接種年齢となります。
 ※ポリオ予防不活化ワクチンおよび三種混合予防ワクチンを1回でも接種している場合は、原則対象外です。
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
 持ち物 母子健康手帳、印鑑

両親教室

とき 13日(土)
 対象 町内在住の妊婦さんとパートナー
 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
 申し込み 対象の方には、期日が近づきましたら、個別にご案内します。

三種混合予防接種

とき 15日(月)~19日(金) ※18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、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30)
 対象 ①1期初回~初めて予防接種を受ける場合は、生後3カ月~12カ月が標準的な接種年齢となります。今までに1期初回を1回以上接種していて、生後12カ月を越えている場合は、48カ月までにできるだけ終了してください。
 ②1期追加~1期初回接種(3回)終了後、12カ月~18カ月までに接種してください。
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
 持ち物 母子健康手帳、印鑑

**小児マヒ(ポリオ)予防
不活化ワクチン接種**

とき 8日(月)~12日(金) ※11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、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30)
 対象 生後3カ月~90カ月までのお子さん
 ※不活化ポリオワクチンは、初回接種3回、追加接種1回、合計4回の接種が必要です。
 【標準的な接種時期と接種間隔】
 ◆初回接種(3回):生後3カ月~12カ月に20~56日の間隔で3回。
 ◆追加接種(1回):初回接種終了後から12カ月~18カ月後に1回。
 ※生ポリオワクチンをすでに2回接種している方は接種不要です。
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
 持ち物 母子健康手帳、印鑑

歯科検診・フッ素塗布

とき・ところ 19日(金)、25日(木) 9:30~10:30(受付)
 総合ケアセンターゆくり
 24日(水) 9:30~10:00(受付) 厚南会館
 対象 保育園・こども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・こども園で実施できなかったお子さん。
 申し込み 対象のお子さんには、期日が近づきましたら、個別にご案内します。4月12日(金)までに町民福祉課健康推進グループへご連絡ください。
 持ち物 母子健康手帳、歯の健康ノート、バスタオル、歯ブラシ、コップ、タオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 22日(月)~26日(金) ※25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、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00~11:30、14:00~16:30)
 対象 ①生後12カ月~24カ月までのお子さん
 ②H19.4.2~H20.4.1生まれのお子さん(小学校就学1年前のお子さん)
 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
 持ち物 母子健康手帳、印鑑

4月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)
7日(日)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
	外科系	にっしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	71-1100
14日(日)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	55-8811
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
21日(日)	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	71-2115
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
28日(日)	内科系	沖医院	旭町4-4-15	32-8870
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
29日(月・祝)	内科系	にっしん内科クリニック	日新町2-6-43	71-1500
	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

(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



今月の担当
保健師 岡澤 恵

春からダイエット!

3月も半ばを過ぎ、雪解けが待ち遠しくなってきました。冬の間に体についた脂肪を落としたい!と思う方、肥満はよくないことはわかっているけど、なかなか腰が上がり方が多いのではないのでしょうか。今月は、無理のないダイエットのポイント、考え方についてお知らせします。

ダイエットは、短期間でやろうとするとリバウンドしやすく、失敗にもつながりま。健康診断や薄着の季節に合うように、この時期からがんばりましょう!!

ポイント①
生活習慣改善のために
できそうな行動を
目標にする

ポイント②
毎日の生活を記録し続けることで、
肥満の原因がわかる



ポイント③
食事でエネルギーをとるのは簡単、
運動で落とすのは時間がかかる



多くのことを変えようと思ってもなかなかできません。大きく変えようとするのも同じです。できなかった時の挫折感がモチベーションを下げ、ダイエットに対してのストレスになってしまいます。

まずは簡単にできそうなことに的を絞って、少しずつ達成していきましょう。

また、「体重を何キロ減らす」という目標も大切ですが、「間食を一日一回にする」などといった行動面の目標もぜひ取り入れましょう。

肥満の原因は毎日の生活にあります。そこで、食事や運動の内容、体重などを毎日記録することを勧めます。

長く記録を続けていくことで、食事や運動の内容が体重の増減とどう関係しているかが見えてくるので、どのような生活をしたらいかがが見えてきます。

また、普段はあまり気にせず忘れがちな食事の内容や量も記録に残り、調整も可能になります。昼食を食べ過ぎた場合は夕食を軽くするなど、調整もできます。

一日の感想もぜひ記入しましょう。その際は「てきぱき動いた」「エスカレーターを使わなかった」などと自分をほめる感想



ダイエットの具体的な方法、食事や運動改善については、ぜひ保健師、栄養士、健康運動指導士にご相談ください!!



ポイント④
無理せずゆっくりと体重を減らすことがリバウンドを防ぐコツ

リバウンドとは、ダイエットをして体重を減らしても、また元の体重に戻ってしまうことをいいます。

本人の意志も関係しますが、体の仕組みも関係しています。体重を急激に減らすと、栄養状態を脳に伝える「レプチン」という生理活性物質も急激に減ります。すると、レプチンが減ること栄養も不足していると脳が感知して食欲を増進させるので、リバウンドを起こしやすくなるのです。

1か月に0.5~1キロずつ、または半年で体重の5%を減らすというペースを目標にしましょう。

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 (FAX) 0144-35-9099
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・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。
<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。

今月のつ・ぶ・や・き

先日久々に文庫本を買って読みました。

外出中も、夫の運転する車内で読んでいたが、普段乗り物酔いをする私が全く酔いませませんでした! 不思議なものですね。

交付

70歳以上の方に町外バス券と入浴券を交付

町では、町内に住所があり、かつ居住している満70歳以上の方に「あつまバス町外路線の無料券または半額助成券」と「こぶしの湯あつまの無料入浴券」を交付しています。

町外バス券

交付対象および交付枚数

平成24年度の介護保険料段階

が、

・第1段階から「第3段階」の方 ↓「無料券」

・「第4段階」から「第7段階」の方 ↓「半額助成券」

※各バス券ともに月3往復分

無料入浴券

利用できる回数 年12回

利用方法

共通の証明証として「厚真町循環福祉バス等利用証明証」とサービスに必要な券(高齢者無料バス券)・「高齢者バス半額助成券」および「高齢者無料入浴券」が必要です。

また、高齢者バス半額助成券を利用する場合は、利用運賃の半額の支払いが必要です。

申し込み時期と交付場所

3月25日(月)から、平成25年度分の町外バス券および無料入浴券を、役場町民福祉課(総合

ケアセンターゆくり内)と上厚真支所で交付します。

問い合わせ先

役場町民福祉課福祉グループ (☎26-7872)



交付

身体のご不自由な方に無料入浴券を交付

町では、町内に住所があり、かつ居住している満70歳未満の方で、次のいずれかに該当する方に「こぶしの湯あつまの無料入浴券」を交付しています。

- ・人工透析療法を受けている方
・特定疾患と認定されている方
・身体障害者手帳の交付を受けている方

療育手帳の交付を受けている方
・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

利用できる回数 年12回

利用方法

「身体障害者等入浴無料身分証」と「身体障害者無料入浴券」が必要です。

申し込み時期と交付場所

3月25日(月)から、平成25年度分の無料入浴券を、役場町民

福祉課(総合ケアセンターゆくり内)と上厚真支所で交付します。

問い合わせ先

役場町民福祉課福祉グループ (☎26-7872)

確定申告

申告書は自分で作成してお早めに!

平成24年分の所得税(住民税および個人事業税)の確定申告の受付は3月15日(金)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告の受付は4月1日(月)までです。

期間間近になりますと、苦小牧駅前プラザ「e-gao」7階申告会場は大変混雑しますの

確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

確定申告書は、国税庁ホームページ【http://www.nta.go.jp】の「確定申告書作成コーナー」で簡単に作成することができ

定申告に必要な書類「および「印鑑」をご持参ください。

また、「前年、苦小牧駅前プラザ「e-gao」7階の申告会場

でパソコンを利用して申告された方で「確定申告のお知らせ」が届いている方は、そのお知らせも持参してください。

なお、税務署の閉庁日(土・日曜日、祝日)は、税務署および苦小牧駅前プラザ「e-gao」7階申告会場での確定申告の受付は行っておりませんので、ご注意ください。



手続き

自動車の住所変更

お引越しのときは早めに手続きをお引越しのときは早めに手続きをお引越しのときは早めに手続きを

自動車の住所変更は、毎年4月1日現在で自動車をお持ちの方に納めていただく道税です。

住所が変わったら、札幌道税事務所に住所変更の届出をお願いします。

住所変更の届出は、道税ホームページからも行うことができます。

なお、次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

・住所が変わったとき(変更登録)

国家公務員採用試験のお知らせ



- 総合職試験 (院卒者・大卒程度)
インターネット申込期間: 4月1日(月)~4月8日(月)
○ 一般職試験 (大卒程度)
インターネット申込期間: 4月9日(火)~4月18日(木)
○ 一般職試験 (高卒者)
インターネット申込期間: 6月24日(月)~7月3日(水)

- 申込専用アドレス
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html
■ 問い合わせ先
人事院北海道事務局第二課試験係
(☎011-241-1248)

全国健康保険協会からのお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部の平成25年度保険料率は、10.12%に据え置きとなります。

今後も保険料率を上げないためには、皆さまの健康管理・健康づくりが大切です。協会けんぽでは、被保険者様(本人)には、がん検診の内容を合わせ検査項目が豊富な「生活習慣病予防

試験

平成25年度国税専門官の採用試験を行います

平成25年度の国税専門官採用試験を次により行います。

受験資格

◆ 昭和58年4月2日~平成4年4月1日生まれの方

◆ 平成4年4月2日以降生まれの方で次に掲げる者

- (1) 大学を卒業した者および平成26年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

受験申し込み受付期間

・インターネット

4月1日(月)9時~4月11日(木)(受信有効)

※ 申込専用アドレス

http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

・ 郵送または持参

4月1日(月)~4月2日(火) [通信日付印有効]

※ 受験申込先へ持参する場合の

試験地

北海道は、第1次および第2次試験地とも札幌市で実施

合格者の発表

・ 第1次試験合格

7月2日(火)

最終合格 8月21日(水)

問い合わせ先

札幌国税局人事第2課採用担当 (☎011-231-5011 内線2315)

お知らせ

厚真歯科の診療時間が変わります

4月1日から、厚真歯科の診療時間が次のとおり変更になります。

診療時間

◆ 月・水・金曜日

午前9時~正午

午後2時~午後6時30分

◆ 火・木・土曜日

午前9時~正午

※ 火・木・土曜日は午前中のみ

の診療となりますのでご注意ください。

ださい。

「を」ませんか?



バンド「あつまネット」

「くさい」、「触ることができなると思いますが、何かを調べなど、やってみたいことをインターネットを使ってみま

無料で、2カ月間使用料金無い放題です。

吉野・共栄・共和・浜厚真

り推進課 グループ (☎27-3179)

隆・豊沢・美里の方へ

4月の運転免許証更新講習の日程

苦小牧市交通安全センターで行っている運転免許証更新講習(優良)の日程をお知らせします。

4月10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) 15日(土)

- ・ 自動車登録
・ 車を使用
・ 住所変更
・ 道税ホ
http://www.jinji-shiken.go.jp/sm/zin
・ 札幌道税
(☎011

水野 ^{あや}彩ちゃん
H 21・5・3 生
父— 直 人さん
母— 美佐子さん
(本 郷)



●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「人を笑わせるのが大好きで、いつもパパやママを笑わせて喜んでます。最近ではひらがなに興味があるようで、アンパンマンのパソコンで遊びながら、楽しんで覚えているようです。」



瀬瀬 ^{りお}莉央ちゃん
H 21・4・30 生
父— 賢 さん
母— 真 代さん
(浜厚真)



まちのアイドル 359

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「とても活発な子で、歌と踊りが大好きです。弟を笑わせるのがとっても上手で、いつも弟を笑わせては、2人で一緒に笑っています。好きな食べ物は、イチゴとブロッコリーです。」

■今月の表紙

「2月20日、こども園つみきで華道教室が行われ、ばんだ組の園児13人が生け花にチャレンジしました。園児たちにとっては初めての体験でしたが、みんな上手にハサミを使い、真剣な表情でお花を生けていました。」

【今月の内容】

- ◆冬の花火大会・ランタン祭り
- ◆簡易水道事業の再評価結果の公表について
- ◆国民年金
- ◆まちの話題
- ◆狂犬病予防注射の実施
- ◆通院交通費の助成制度
- ◆苫小牧保健所が実施する各種相談・検査等のお知らせ
- ◆気象台からの防災メモ
- ◆弁護士無料法律相談会のご案内
- ◆上厚真市街地環境整備プロジェクトチームが設置されました
- ◆I LOVE 厚真人
- ◆みんなの広場
- ◆まなびや
- ◆健康情報・ほけんの掲示板
- ◆情報ひろば

2013年3月

H 25 NO. 727

2月28日現在の人口
4,777人(前月比 - 14)
男 2,340人/女 2,437人
世帯数 2,066(前月比 - 6)