



あつまる つながる まとまる 大いなる田園のまち あつま

広報あつま

ATSUMA TOWN PUBLIC RELATIONS

2022

6

NO.838

やっぱり、みんなで集まると
楽しいね!



特

集

古民家移築再生事業

古民家 移築再生事業



町では平成25年から古民家移築再生整備事業を行っています。町内に残る農家古民家の構法やしつらえ、間取りを建築当時の姿に近づけて移築し、交流施設として活用できるように整備します。地域の活性化と町の歴史や文化を継承しながら、関係人口の創出を図る事業です。

これまで旧畑島邸と旧山口邸の2棟の整備が終わり、今年度から3棟目となる旧幅田邸の整備が始まりました。

まちづくり推進課復興推進グループ ☎27-3179



朝日地区にたたずむ幅田邸
(昭和初期撮影)



畑島邸と畑島家
(昭和初期撮影)

厚真町の古民家
厚真町では、保存・再生に取り組む古民家の定義として、「明治・大正・昭和初期(戦前)に建築された居住用の建築物で、伝統的建築様式を持った建築物」としています。
平成21年、同23年に外観的に古民家の可能性が高い54軒を实地調査し、明治から大正期にかけて建築された古民家が16軒ほど確認されました。しかし、平成30年胆振東部地震でその多くが失われてしまいました。

開拓期の伝統家屋の現状
北海道開拓期、明治期から昭和初期にかけて、多くの移住者が入植しました。道内には日本各地の伝統的な様式の民家が多く点在していたと思われまふ。しかし、北海道特有の厳しい気候条件による建物の老朽化や戦後日本の高度成長などを背景に、古民家の多くが近代的な住宅への建替えのため解体・撤去されたことにより、現在道内には、一部地域にごく少数が確認されるのみとなっています。

広報あつま

ATSUMA TOWN PUBLIC RELATIONS

2022

6

NO.838

ひとのうごき



人口 4,395人 (+2)

男 2,209人 女 2,186人



世帯数 2,131世帯 (±0)

令和4年5月31日現在 ()内は前月比

- 2 ひとのうごき
- 3-6 古民家移築再生事業
- 7-10 町からのお知らせ
 - 11 こぶしの湯あつま周辺に新たな施設を整備しました
- 12-13 国民年金
- 14-15 まちの話題
 - 16 防災のページ
 - 17 住宅用火災警報器を設置しましょう 将来の夢
 - 18 厚高インフォノよりみち通信
 - 19 地域おこし協力隊
- 20-21 保健の掲示板
 - 22 健康情報
 - 23 野菜アッププロジェクト 子育て支援センター まちのアイドル
 - 24 第50回あつま田舎まつりステージ出演者募集/ガーデンフェスタ北海道2022 こぶしの湯あつま
 - 25 情報ひろば
 - 26 ATSUMA LOVERS

4月28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。

厚真町公式SNS



お知らせや最新情報を発信しています！

広報あつまはインターネットでも！



厚真町ホームページ

トップページ下部のバナーから

広報あつま

Hokkaido e-books

エリアで探す→胆振→厚真町



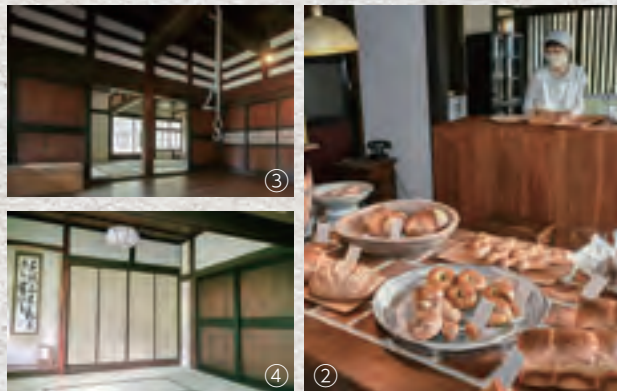
COVER

今月の表紙



久しぶりに笑顔の輪が広がりました。新型コロナウイルス感染症で中断していたふれあいサロンが5月12日、豊川生活会館で開かれました。参加者は、会話を弾ませながら、色鮮やかな押し花のコースターを作りました。

Before



①移築再生した旧畑島邸の外観②自家製の天然酵母のパンが並び店内③囲炉裏を備えた広間④立派な仏間を備えた座敷

移築再生古民家

01 旧畑島邸

旧畑島邸は、平成26年に朝日地区から豊沢地区のフォーラムビレッジに移築再生されました。明治43年に村外に転出する村民から当時の畑島家当主が譲り受けた住宅で、推定で築110年を超える建築物です。当時名人とつたわれ町内で多くの建物を手掛けた大工の森井平造氏が建築に携わりました。

移築再生後は、自家製酵母のパンを製造、販売する「此方」として営業しています。

〳 此方を経営する高田真衣さん 〳

自家製の天然酵母菌にとって、温度変化が少ない古民家は、理想的な環境です。室内にはゆっくりとした時間が流れています。

近所の幼児が、初めてお使いで来てくれた時は嬉しかったですね。人も建物も大切に、「厚真っていいね」って言われるように励みます。

なぜ、厚真町に多く現存するのでしょうか？

厚真町に古民家が現存する要因として、小雪寒冷かつ高温多湿の期間が短いなど、木材の品質保存に適した気候が挙げられます。

また、積雪量が多い北陸地方の伝統的構法で建築されていることから建物が頑健な造りであること、更には開拓者の子孫が先祖の労苦に対する尊敬の念と使命感から、個人の責任と努力により残し続けてきたことが理由として考えられます。

古民家の建築様式

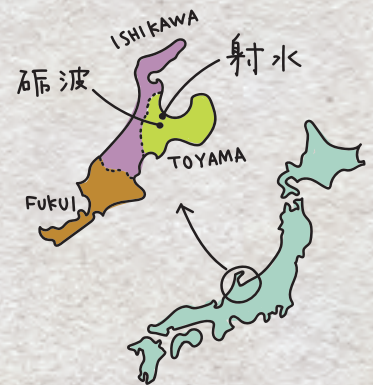
厚真町にある古民家の建築様式は、現在の北陸地方のものが多く富山県の「越中造民家」、福井県の「越前型民家」、石川県の「加賀型・能登型民家」が確認されています。

特に「越中造民家」のうち、砺波・射水地方に多く見られる「杢の内」という架構構造を持った民家が多く確認されています。

杢の内とは

「杢の内」とは対の大黒柱とウシバリという太い梁を、金物を一切使用せずに組み上げた伝統的な建築方法です。住居の本体部分の骨格を形成する「杢の内」は極めて頑強な造りとなっています。

また、ウシバリと交差する梁の架け方として、通常では十字、井桁ですが、厚真町ではキ型で組まれているものが多いと言われます。



キ型に組まれた杢の内

札幌市立大学との
パートナーシップを構築

厚真町古民家の調査は、平成20～21年に軽井沢地区での民間古民家の再生仕事をきっかけに、札幌市立大学の協力を得て行われました。その後も古民家再生推進協議会の委員として移築再生に係る助言や現地調査など、さまざまな協力をいただいています。札幌市立大学とは、古民家の保存、再生、活用において、欠かすことのできないパートナーシップを構築しています。

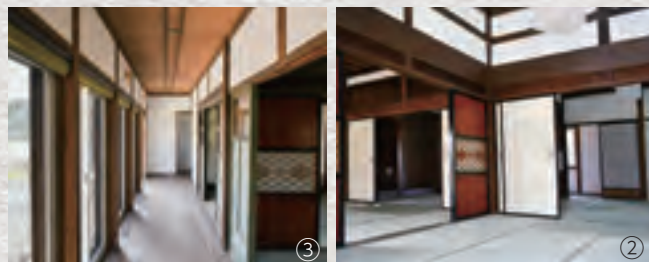


建物の説明をする札幌市立大学の羽深久夫名誉教授

移築再生古民家

02 旧山口邸

Before



①移築再生した旧山口邸の外観②広間③縁側

〳 開業準備に励む河合志穂さん 〳

古民家が、人を呼び誘い水になればと思っています。民泊は、家族連れも楽しめる古い貸し切り民泊のイメージです。

厚真町は、海や山などの豊かな自然に加え、魅力的な人に会えるまち。古民家を拠点にして、関係人口を増やせるよう、がんばります。

旧山口邸は、令和3年に鹿沼地区から豊沢地区のフォーラムビレッジに移築再生されました。明治41年に当時の山口家当主が建築した住宅で、築113年の建築物です。現在では蓄積量が極めて少ない貴重な木材であり日本では古くから病魔をはらい、寿命を延ばす「延寿」の木として親しまれてきた「エンジュ」が使用されている貴重な遺構です。

土間部分を飲食店、住居部分の一部を民泊施設として夏にオープンする予定です。

児童手当制度が変わります

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)

現況届の提出が原則不要となりました

児童手当等の受給には現況届の提出が必要でしたが、6月以降は、次の人を除き提出は不要になります。
※現況届とは…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ものです。

現況届の提出が必要な方

- 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所と異なる市町村で児童手当を受給している人
 - 支給要件児童の戸籍や住民票がない人
 - 離婚協議中で配偶者と別居している人
 - そのほか、町から提出の案内があった人
- ※該当する方には、6月に現況届を送付しますので、期日までにご提出ください。期日までの提出がない場合は、6月分以降の手当てが支給されません。
提出日 6月30日(木)まで

特例給付の所得上限が新設されました

児童を養育している人の所得が、所得上限の限度額以上の場合、10月支給分からの児童手当・特例給付は支給されません。

所得制限限度額・所得上限限度額について

扶養数	(1) 所得制限限度額		(2) 所得上限限度額【新設】	
	所得額	収入額目安	所得額	収入額目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1,071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1,124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1,162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1,200万円

※児童手当・特例給付が支給されなくなったあとに所得が(2)を下回った場合、改めて認定請求書の提出が必要となりますので、ご注意ください。

運転免許返納・安全運転相談窓口

苫小牧警察署 交通第一課企画係 ☎ 0144-35-0110
苫小牧警察署厚真駐在所 ☎ 27-2510

運転免許証の自主返納を考えている人を対象とした、免許返納および安全運転相談の臨時窓口を開設します。

日 時 6月21日(火) 13時～15時

場 所 厚真駐在所(厚真町京町31番地)

持ち物

運転免許証

※免許証を自主返納する人は、運転経歴証明書の申請も可能です。運転経歴証明書を申請する場合は、6カ月以内に撮影した写真(縦3cm×横2.4cm)と北海道収入証紙1,100円(交付手数料、JAとまこまい広域厚真支所で購入可能)が必要です。

その他

自主返納をご希望の人は、事前に苫小牧警察署または厚真駐在所に連絡をお願いします。
なお、運転免許証の返納後は、車の運転はできませんのでご注意ください。



花いっぱいフェスタ作品募集

厚真町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)

環境美化活動によるすてきな庭や花壇情報をお寄せください。※旧花いっぱいコンクール

内 容

花で彩られた庭や花壇などの作品を募集し、広報紙などに写真を掲載します。
個人の部で応募された人には、花の商品券を進呈します。※今年度から審査はありません。

対 象

町内の個人・自治会・団体が管理する庭や花壇など

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ください。自薦・他薦は問いません。

募集期間

7月20日(水)まで
見ごろに合わせて希望日に写真撮影に伺います。

移築再生古民家

03 旧幅田邸

旧幅田邸は、令和4年度に朝日地区から豊沢地区の環境保全林内に移築再生される予定です。明治34年ごろから3年をかけて当時の幅田家当主が建築した住宅で、築約120年の建築物です。
朝日地区の旧幅田邸は、移築のための解体工事を行っています。令和5年3月の移築再生を予定しており、完成後は飲食・宿泊施設として活用されます。古民家の内部も一般公開となる予定です。



①解体前の幅田邸の広間にある柱の内②住居とともに移築再生が検討されている納屋③北海道では珍しい玄関屋根にある金属製の鬼瓦

古民家見学会

町は5月21日、古民家見学会を開きました。事前に応募があった町内外の33人が参加し、豊沢地区に移築再生した旧山口邸と、朝日地区で移築再生のために解体が行われている旧幅田邸の2カ所を見学しました。



旧山口邸

河合志穂さんが夏の開業に向けた準備を進めていました。天井には歴史を感じさせる梁があり、土間にはテーブルやいすが置かれ、新しい建物の中にも和の情緒が漂っていました。



旧幅田邸

解体作業が進むなか、参加者は古民家の架構を目の当たりにしながら担当者の説明に耳を傾け、貴重な建造物を写真に収めました。



後期高齢者医療制度

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601
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)

令和4年度の保険料のお支払いと保険証(被保険者証)の一斉更新について

令和4年度の保険料は
7月に個別に
お知らせします。

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。口座振替を希望される方は、本人の保険証、通帳、お届け印を持参して住民課町民生活グループへお申し出ください。口座振替に切り替わる時期は、お申し出の時期により異なります。
税申告の際の社会保険料控除は、お支払いする方に適用されます。年金からのお支払いの場合は本人が対象になります。

均等割の軽減

世帯の所得に応じて、次のとおり3段階の軽減があります。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	年間均等割額
43万円+10万円×(給与所得者数-1)	7割	15,567円
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割	25,946円
43万円+(52万×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割	41,513円

- 被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
 - 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
 - 65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を差し引いた額で判定します。
- ※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。
- 給与等の収入金額が55万円を超える方
 - 公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ、均等割が5割軽減となります。(51,892円→25,946円)
- 所得の状況により、均等割の軽減割合が7割に該当することがあります。

保険料の減免

- 保険料のお支払いが困難な場合は、住民課町民生活グループへご相談ください。
- 災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別な事情で生活が著しく困窮し、保険料を納めることが困難となった方については、申請により、保険料の徴収猶予や減免が受けられる場合があります。

保険証(被保険者証)が新しくなります

新しい保険証は
黄色です

- 現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日(日)をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。
- 7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、**黄色の保険証**をご使用ください。
- 令和4年のみ保険証が2回交付されるため、10月からはオレンジ色の保険証となります。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、住民課町民生活グループまでお申し出ください。

減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)が新しくなります

新しい減額認定証は
水色です

- 現在ご使用の減額認定証の有効期限が7月31日(日)をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。
 - 引き続き交付対象に該当する方は、7月中に減額認定証を交付しますので、8月からは**水色の減額認定証**をご使用ください。
 - 新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、住民課町民生活グループへ申請してください。
- 区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
- 世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入のみの場合、受給額が80万円以下の方)
 - 老齢福祉年金を受給されている方
- ※給与所得がある場合は、給与所得額から10万円を控除して判定

ガーデニング講習会

厚真町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会を行います。

日 時	6月30日(木) 13時30分から	定員	20人
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	参加費	1,000円(材料費など)
講 師	梅原商店 梅原智哉氏	持ち物	シャベル、軍手
内 容	ご家庭で手軽に楽しくできる 花の寄せ植え講習	申し込み	6月23日(木)までに電話でお申し込みください

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当日はマスクの着用や密を避けるなどの対策を講じた上で実施しますが、状況によっては中止する場合があります。ご了承ください。

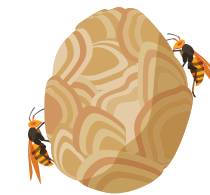
スズメバチ駆除費用助成

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	スズメバチの駆除は、専門業者に頼みましょう。
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	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。

助成金額	どうしても自分で駆除したい場合は
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	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。事前にご予約ください。
提出書類	
申請書、駆除業者の領収書の写し	



除草剤の使用について

建設課 土木グループ ☎ 27-2451

除草剤を使用する際は、道路の路肩やのり面の草を枯らさないように注意してください。

除草剤の使用により、道路の路肩やのり面に草や根が無くなると、少しの雨でも路肩が崩れてしまい非常に危険です。
道路には、除草剤の過度な使用を避けるようにお願いします。



医療給付サービス

町では、乳幼児等・ひとり親家庭等・重度心身障害者の医療費を助成しています。

●受給者証が更新されます

現在お持ちの各受給者証の有効期間は7月31日(日)までです。

該当者には、新しい受給者証を7月25日(月)ごろから送付しますので、7月31日(日)までに届かない場合は、ご連絡ください。

●乳幼児等医療受給者証は全道の医療機関で使用できます

全道の医療機関で使用できます。医療機関等を受診した際は、必ず保険証と一緒に受給者証を窓口へ提出するようお願いします。

乳幼児等医療費

対象者 0歳～小学生

対象となる医療費 0歳～未就学児▶入院・通院費 小学生▶入院費

受給者証の区分表示	公費負担者番号の頭文字	自己負担額
乳初	[90] [91] [92]	初診時一部負担金のみ (医科：580円、歯科：510円)
乳課	[90] [92]	初診料を含めて1割に相当する額 上限57,600円/月(多数該当：44,400円/月)

ひとり親家庭等医療費

対象者 ひとり親家庭(母子家庭、父子家庭)の母親または父親とお子さん(親に扶養されている20歳までの方)

対象となる医療費 入院・通院費

受給者証の区分表示	公費負担者番号の頭文字	自己負担額
親初	[93] [94] [95]	初診時一部負担金のみ (医科：580円、歯科：510円、柔道整復師：270円)
親課	[93] [95]	初診料を含めて1割に相当する額 入院の上限57,600円/月(多数該当：44,400円/月) 通院の上限18,000円/月(年間上限：144,000円)

重度心身障害者医療費

対象者 ・身体障害者手帳1～3級を交付されている方(3級は内部障害のみ)
および重度の知的障害のある方(おおむねIQ50以下の方)
・精神保健福祉手帳1級の認定を受けている方(通院のみ)
※65歳以上の方は、後期高齢者医療制度に加入が必要です

対象となる医療費 入院・通院費

受給者証の区分表示	公費負担者番号の頭文字	自己負担額
障初 老初	[45] [46] [47]	初診時一部負担金のみ (医科：580円、歯科：510円、柔道整復師：270円)
障課 老課	[45] [47]	初診料を含めて1割に相当する額 入院の上限57,600円/月(多数該当：44,400円/月) 通院の上限18,000円/月(年間上限：144,000円)

こぶしの湯あつま周辺

新たな施設を整備しました

こぶしの湯あつま

NEW

ムービングハウス

NEW

バーベキューハウス



バーベキューハウス



ムービングハウス



これまで新町の町民広場に設置されていたバーベキューハウスは、こぶしの湯あつま前の本郷特産品広場への移設工事の完了と共に、利用を開始しました。

利用するには、施設の事前予約(町産業経済課)が必要です。コンロと椅子、テーブルは設置していますが、網の用意やごみの片づけは各利用者となります。

食材などは、町内の商店・コンビニをご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症のため、長時間の利用を避けるほか、コンロ1台につき4人以下での利用をお願いします。

利用料金	無料
設備	炭焼きコンロ、椅子、テーブル、トイレ ※炭・網・食料・飲料は各自持参 ※ごみは持ち帰りください
予約	役場産業経済課経済グループ ☎27-2486 8時30分から17時30分まで (土曜・日曜日・祝日を除く)



コンロが24台設置され、夜間照明も完備したバーベキューハウス。隣接して、トイレも新設しました。(左奥の緑の建物)

こぶしの湯あつまの敷地内に、ムービングハウス(移動式木造住宅)を活用した宿泊施設を6棟整備しました。最大1棟4人の宿泊が可能で、家族連れのほかワーケーション施設としても利用できます。

ムービングハウスは、災害時に応急仮設住宅としても利用されている建物として、一般社団法人日本ムービングハウス協会との包括連携協定により寄付されたものです。国際規格の海上輸送コンテナと同じサイズ(長さ12m、幅2.4m)で、大型トレーラーに積載してそのまま輸送でき、基礎に固定すると恒久住宅としての利用も可能で、胆振東部地震でも活用されました。

室内には、寝室や浴室、トイレなどのほか、空調設備も完備。また、卓上IH調理器も備え自炊が可能です。電源の一部に太陽光発電を利用します。

施設の管理・運営は、こぶしの湯あつまの指定管理者である株式会社あつまスタンプ会が行い、夏のオープンに向けて準備を進めています。今後、利用料などを決定して広く利用を呼びかけます。



2棟連結したムービングハウス3ユニットが並び、1棟に最大4人の宿泊が可能です。



国民年金

国民年金は、20歳以上の国民みんなが加入する大切な制度です。一人でも多くの方に国民年金について理解していただけるよう、年4回に分けて、しくみなどを紹介します。

保険料の免除制度をご活用ください

国民年金の保険料を納めるのが難しい方に知ってほしい4つの制度

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は、免除制度をご活用ください。

全額免除された期間は、将来年金を受け取る際に2分の1を受け取ることができません。ただし、手続きせずに未納だったり、一部免除が承認された期間を未納にしていた場合は年金を受け取ることができません。申請には、本人、配偶者（別居中の配偶者を含む）、世帯主のそれぞれの前年所得などの審査があります。令和4年7月分から令和5年6月分の保険料の免除申請は、7月から受け付けます。申請から2年1カ月前までの期間について、遡って申請することも可能です。

◆申請の前に：

- 申請は、原則毎年必要です。
- 失業などにより離職票または雇用保険受給資格者証をお持ちの場合は、ご持参ください。
- 不慮の事故や病気が発生してから申請を行っても、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、将来受け取る年金額に反映され、お返しすることができません。
- 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再度口座振替納付申出書の提出が必要です。
- 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済ませてください。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申請する場合、本人申告の所得の申立書が必要です。
- 申請できる期間は申請書を受理した月から2年1カ月前までです。

50歳未満の方に「納付猶予」制度

50歳未満の方（学生以外）で、本人、配偶者（別居中の配偶者を含む）の前年所得などが一定以下の場合、保険料の納付が猶予されます。老齢年金の受給資格の期間に反映されませんが、年金額へは反映されません。

20歳以上の学生さんに「学生納付特例」制度

学生の方が、申請により保険料の納付が猶予される制度です。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故

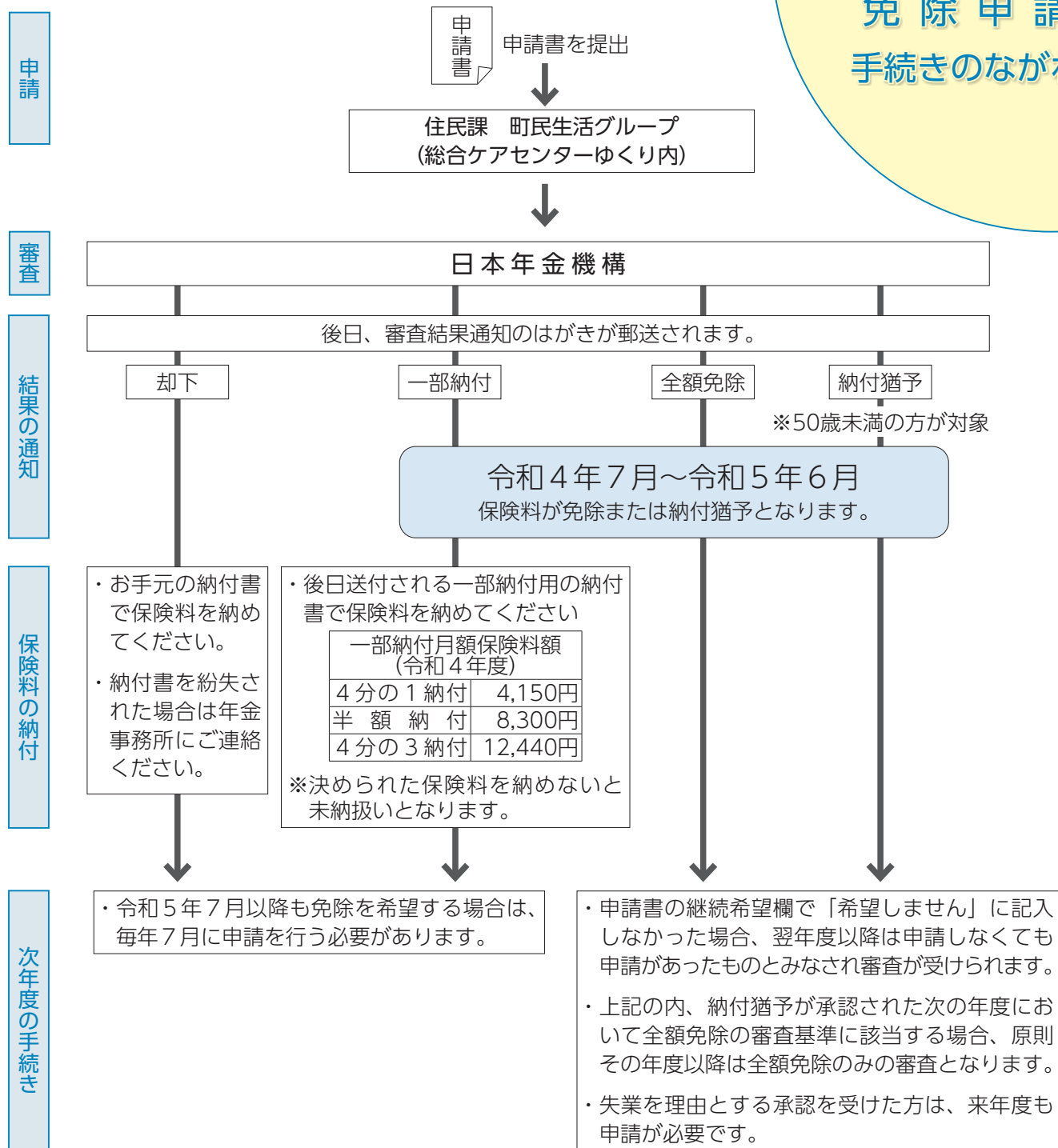
などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。申請には、本人の前年の所得基準などの審査がありますが、世帯主、配偶者の所得は関係しません。老齢年金の受給資格の期間に反映されますが、年金額へは反映されません。

障害基礎年金や生活保護を受けている方に「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。

免除申請 手続きのながれ



令和4年度の国民年金保険料
月額16,590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ます。詳しくは、住民課町民生活グループ（総合ケアセンターゆくり内）まで。

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 8時30分～19時 第2土曜日 9時～16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



こいのぼりを掲げた厚真ライオンズクラブの参加者

厚真ライオンズクラブが地域貢献活動

厚真ライオンズクラブは4月27日、約20人が参加して上厚真パークゴルフ場の河川敷に恒例のこいのぼり58匹を掲げ、敷地内のごみを拾いました。

上厚真地区のこいのぼりの掲揚は、平成14年から実施していて、通学路を利用する児童の目を楽しませています。大捕孝吉会長は「今年もお子さんから『いつ、こいのぼりを掲げるのですか』と問い合わせがありました。喜んでもらえたら嬉しいです」と話しました。

鵠川漁業協同組合厚真支所

青年部と女性部が16回目の植樹

鵠川漁業協同組合厚真支所の青年部と女性部13人が5月11日、胆振東部地震で斜面崩落した幌内地区の山林で、カラマツの苗木440本を植えました。

森林再生と水資源や河川・海洋環境の保護などを目的に続けている活動で、同支所が行った植樹はこれまでに7140本、5haに及びます。参加者は、青空の下で額に汗をかきながら、スコップなどで穴を掘り、丁寧に苗木を植えました。



幌内地区で植樹に汗を流す鵠川漁協厚真支所の青年部と女性部の参加者

日胆地区測量設計協会が

町に500万円寄付



目録を手にする宮坂町長と川又会長（中央）

日胆地区測量設計協会（川又敏英会長）は5月13日、地域貢献に役立ててほしいと胆振東部地震最大の被災地である町に500万円を寄付しました。町営宇隆牧場に整備される展望広場の整備に活用されます。

寄付は、同協会設立50周年を記念して申し出がありました。町から要望を募り、7月にも完成を予定している展望広場のウッドデッキ（幅約7m、長さ約14m）や日陰棚（パーゴラ）の設置などに充てられます。

川又会長は「節目の年に地域貢献できて、うれしいです」と話し、宮坂町長は「展望広場が完成すれば、町で一番見晴らしのいい場所になります。町のシンボルとして、気軽に立ち寄れる場所にしたい」と謝意を伝えました。

安達博司さん・悦子さんが最優秀賞

令和3年度新規就農優良農業経営者表彰



表彰を終えた小田原理事長、安達博司さん、悦子さん、宮坂町長（左から）

北海道の優れた新規就農経営者をたたえる令和3年度新規就農優良農業経営者表彰が4月18日、町長室で行われ、公益財団法人北海道農業公社の小田原輝和理事長が最優秀賞の安達博司さんと妻悦子さん（厚和）に盾などを贈りました。

胆振管内での最優秀賞受賞は平成28年度以来2人目で、町内では初めて。安達さんは、地域おこし協力隊の第1期生として移住・就農し、ホウレン草を主力作物として栽培しています。北海道内の平均反収より高い収量で安定出荷し、後進の指導や相談に乗るなどリーダー的役割も評価されました。

博司さんは「気がついたら10年。受賞は率直にうれしいです。これからも新規就農を目指す人が、一歩踏み出すお手伝いをしたい」と話し、悦子さんは「家庭も仕事も顔が見える環境に満足しています。消費者目線を大切にして、今後も頑張ります」と受賞を喜びました。

白老町で発生した高病原性鳥インフルエンザの感染拡大防止のため、厚真町家畜自衛防疫組合（山田澄恵組合長）は4月22日、浜厚真地区で養鶏を営むテンアール株式会社（小林廉代表取締役）に防疫剤を寄贈しました。

防疫策を講じている同社の負担軽減のため、同組合が協力を申し出ました。山田組合長は「一生懸命頑張っているんで、少しでも防疫に役立ててください」と声を掛け、20kg詰め消石灰30袋を寄贈。小林代表は「防疫には万全を期していますが、不安でもあります。ご協力に感謝します」とお礼を述べました。町も、発生直後に同社を含む町内3軒の養鶏事業者に防疫剤を届け、感染防止に努めています。

厚真町家畜自衛防疫組合が

養鶏農家に防疫剤贈る



消石灰を贈る山田組合長（左）と小林代表



オープンした大沼野営場

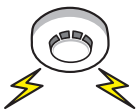
大沼野営場がオープン

豊かな自然が人気の大沼野営場が4月28日にオープンし、待ちわびた家族連れが町内外から訪れ、アウトドアを満喫しました。

外周約4kmの沼と木々に囲まれたロケーションが人気の有料キャンプ場で、貸し出し用のテントなどもあります。来訪者は、沼のほとりにテントを張り、森林浴やたき火を楽しみながら、ゆったりとした時を過ごしました。

住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器の設置は、消防法で義務づけられています。町内の設置率は4月末時点で全世帯数の91.9%です。胆振東部消防組合消防署厚真支署では未設置の住宅への普及・促進に取り組んでいます。



問い合わせ
胆振東部消防組合消防署厚真支署
☎26-7119

設置による奏功事例 コンセントからの出火！！あなたの家は大丈夫？

隣の部屋にいた居住者が、住宅用火災警報器の鳴動でテーブルの上にあったコンセントタップから出火しているのを発見。コンセントタップに濡れ布巾を被せて初期消火に成功し、大事に至らなかった。

コンセント火災には、大きく分けて3つあります。長い間、差し込んだままにしているプラグにホコリがたまり、そこに湿気が加わって発生する「トラッキング火災」。1つのコンセントにテーブルタップなどを使って複数の電気製品を接続し、異常な過熱で発生する「たこ足配線火災」。劣化や傷のある配線コードの使用や、長いコードを束ねて使うことで負荷がかかり発生する「配線コード火災」です。このような状態で使用しているコンセントや配線はありませんか？

「私は大丈夫」「そんなことは起きないだろう」という思い込みから火災は発生します。コンセントや配線の点検はもちろん、住宅用火災警報器の設置・点検を行いましょう！

発表します！
将来の夢
厚真中央小学校 6年

さかもと リリ あ
坂本 梨理愛さん

あおやま ようたろう
青山 陽太郎くん

おおがき せいじ
大垣 成示くん

いとり さら
井鳥 彩染さん

おおみや きこ
大宮 暉子さん



防災のページ

問い合わせ 総務課 防災グループ ☎27-2481

指定緊急避難場所と
指定避難所について

町では、災害が発生または発生するおそれがある場合に、生命の安全を確保することを目的とした緊急避難先となる「指定緊急避難場所」と、災害の危険性がなくなった後に、災害で自宅が被災し、帰宅が困難となった方がたが一時的に滞在することを目的とした「指定避難所」を指定しています。

今春、各世帯に配布した「厚真町総合防災マップ」にも記載されていますので、必ず確認しておきましょう。

指定緊急避難場所



学校のグラウンドや駐車場、公園、高規格道路の避難場所などを指定しています。

※標識は避難場所と津波避難場所

指定避難所



学校やコミュニティ施設などを指定しています。町が安全を確認後に開設します。

	指 避 難 所	定 指 定 緊急 避難場所	施設名	所在地	対象地域	洪水	土砂	高潮	地震	津波	大火事	火山
1	○		厚真中央小学校 (福祉避難所)	新町92-1	東和、宇隆、新町、美里 豊川、上野、豊沢	○	○	—	○	—	○	○
2	○		厚真中学校	新町464	幌里、桜丘、本郷、朝日 錦町、本町、表町、京町	○	○	—	○	—	○	○
3	○		スポーツセンター	本郷234-6	幌里、本郷	×	○	—	○	—	○	○
4	○		厚南会館	上厚真219-6	共栄、共和、上厚真	×	○	○	○	○	○	○
5	○		上厚真小学校	厚和59-3	富野、軽舞、豊丘、厚和 鯉沼、鹿沼、浜厚真、清住 ※1 共栄、共和、上厚真	○	○	○	○	○	○	○
6	○		幌内マナビィハウス	幌内607-1	幌内	×	○	—	○	—	○	○
7	○		本郷マナビィハウス	本郷229-1	本郷	×	○	—	○	—	○	○
8	○		豊沢マナビィハウス	豊沢472-1	豊沢	○	○	—	○	—	○	○
9	○		ルーラルマナビィハウス	豊沢1209	豊沢	○	○	—	○	—	○	○
10	○		鹿沼マナビィハウス	鹿沼217-4	鹿沼	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	厚北地域防災コミュニティ センターならやま	富里373-1	高丘、富里、吉野 ※3 幌内	○	○	—	○	—	○	○
12	○		桜丘生活会館 ※1	桜丘406	桜丘	○	○	—	○	—	○	○
13	○		幌里生活会館 ※1	幌里216-2	幌里	○	○	—	○	—	○	○
14	○		厚南中学校 ※2	富野75-2	上厚真	×	—	—	—	—	○	—
15		○	幌内マナビィハウス駐車場	幌内607-1	幌内	×	○	—	○	—	○	—
16		○	厚真町役場職員駐車場	京町120	—	×	○	—	○	—	○	—
17		○	厚真町青少年センター2階	京町165-1	—	×	○	—	○	—	○	○
18		○	総合ケアセンターゆくり2階	京町165-1	—	×	○	—	○	—	○	○
19		○	総合ケアセンターゆくり駐車場	京町165-1	—	×	○	—	○	—	○	—
20		○	総合福祉センター駐車場	京町165-1	—	×	○	—	○	—	○	—
21		○	厚真中央小学校グラウンド	新町92-1	—	○	○	—	○	—	○	—
22		○	厚真中学校グラウンド	新町464	—	○	○	—	○	—	○	—
23		○	スポーツセンター駐車場	本郷234-6	—	×	○	—	○	—	○	—
24		○	かしわ公園野球場	本郷283-1	—	×	○	—	○	—	○	—
25		○	上厚真かえで公園	上厚真10-10	—	×	○	—	○	—	○	—
26		○	厚南会館駐車場	上厚真219-6	—	×	○	○	○	○	○	—
27		○	上厚真小学校グラウンド	厚和59-3	—	○	○	○	○	○	○	—
28		○	高規格道路22KP避難場所	—	—	×	×	×	×	○	×	×
29		○	高規格道路24KP避難場所	—	—	×	×	×	×	○	×	×

※1…厚真川洪水時の場合 ※2…石油コンビナート災害時のみ開設 ※3…日高幌内川洪水時の場合



農業支援員
しが ゆういち
志賀 裕一さん

着任：令和3年4月(2年目)
出身：埼玉県戸田市

—これまでの経歴について教えてください。

東京国際大学を卒業後、東急電鉄に就職し、東横線、田園都市線の駅員として13年間働いていました。

—鉄道マンから農家に転身ですね。

駅員は生活が不規則なこともあり、夫婦で過ごす時間が少なかったので、その現実を見つめなおして転職を決意し、今度は自分でレールを敷きながら、人生を歩もうと思いました。祖父母が夫婦で楽しそうに農作業をしていた幼少期の記憶を思い出し、農家を目指すことにしました。

—なぜ新規就農の地として厚真町を選んだのですか？

関東では、気温の上昇で暑さが厳しいので農業には向かない印象があり、涼しいところで農業をしたいと思っていました。「農業＝北海道」というイメージもあり、

地域おこし協力隊

厚真町で活動している地域おこし協力隊をご紹介します！

現在活動している協力隊〈5月末現在〉

農業支援員▷9人 教育魅力化支援員▷3人
起業型▷6人 協働型(旧企業研修型)▷12人

協働型地域おこし協力隊
わたりべ まこ
渡部 真子さん

着任：令和3年6月(2年目)
出身：神奈川県川崎市



—これまでの経歴について教えてください。

大学の教授にホースセラピストを紹介していただいたことがきっかけで、沖縄県の牧場で研修生となり、馬と関わる人生がスタートしました。1年後、七飯町に異動となり、牧場の立ち上げからホーストレッキングなどの観光、ホースセラピー、企業研修や馬の繁殖、育成に携わりました。この職場で、現在、厚真町で林業をされている西埜馬搬の西埜将世さんと出会いました。

—西埜さんとはお知り合いだったんですね。

はい。そのつながりもあったので、牧場を退職して本州に帰る前に西埜さんに会いに行こうと思い、札幌市手稲区の馬搬現場を訪れました。そこには馬がいて大学生や子どももいて、とても楽しくて、林業に関わりたい！やりたい！と思いました。そんなご縁があり、今は西埜馬搬で働いています。

北海道に絞って探しました。新規就農フェアに参加したり、インターネットで就農先を検索をしていたときに厚真町の募集記事を見つけました。実際に研修農場を見学させてもらい、いろいろと話を聞かせていただくうちにこの土地で農業をやりたいと思い厚真町に決めました。

—農家になるために、どんなことをしていますか？

研修農場での農業の基礎学習のほか、米の種まき、田植え、収穫など先輩農家さんの手伝いもしています。農業は「まあいいや」という妥協は通じないし、手薄になると成果につながらない厳しい世界だと感じています。

—厚真町の印象を教えてください。

思っていた以上に夏は暑く、冬は寒くて雪の多さに驚きました。近所の農家さんが雪かきを手伝ってくれたり、メロンや野菜を頂いたり、人の温かさを感じながらご近所付き合いができていて、とても住みやすいです。

—3年後の目標についてどのように考えていますか？

周囲の農家さんに迷惑をかけないように、妥協せず、地域の品質に合ったブロッコリーを出荷し、安定した収益が得られる農家になることが目標です。大型特殊免許を取得した妻と、仲良く農業を営んでいきたいです。将来、いつか生まれてくる息子をプロ野球選手に育てるのも大きな目標の一つです。



厚高インフォ

Vol.270

学校の取り組みはホームページでも！



▼新入生歓迎会（4月15日）

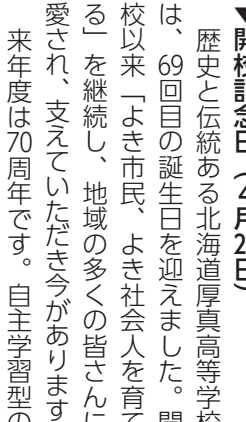
新入生23人は、1人ずつ紹介を受けて、全校生徒が待つ体育館に入場しました。スライドを使って生徒会や教職員、学校行事、部活動を紹介するなど、創意工夫した心のこもった温かい歓迎会になりました。

ハスカップの実を模した中南米のくす玉「ピニャータ」を作り、生徒会と新入生双方の代表2人が棒で打ち割りました。「ピニャータ」は、悪いものを追い払う縁起ものとされています。新入生には、充実した3年間を過ごしてほしいと願っています。



▼開校記念日（4月20日）

歴史と伝統ある北海道厚真高等学校は、69回目の誕生日を迎えました。開校以来「よき市民、よき社会人を育てる」を継続し、地域の多くの皆さんに愛され、支えていただきありがとうございます。来年度は70周年です。自主学習型の



▼生徒総会（4月28日）

全校生徒75人が、体育館で生徒総会を開きました。令和3年度の活動報告と生徒会会計決算報告、令和4年度の活動計画と生徒会会計予算について審議しました。「朝のバスを2台にしてほしい」など、各クラス代表からの質問について生徒会執行部が回答し、拍手で原案通り承認されました。集団での討議の方法や態度について学ぶことができました。

▼来校されている先生

厚真高校には、定期的に多くの先生が来校しています。地域連携協力校の苫小牧東高校から出張授業で東光幸先生(英語)、教育局A・L・Tのホセ・ラウル・クラベリア先生、厚真町A・L・Tのアルビン・クマル先生です。また、スクールカウンセラー2人が、毎月1回程度来校しています。生徒の自己実現を助ける役割を果たし、生徒はさまざまな先生と触れ合うことができます。

ウェブサービスの活用や公営塾の設置、探究型キャリア教育への進化など、さまざまな場面で生徒が活躍する姿に期待ください。

▼自転車点検（4月21日）

自転車通学の生徒を対象に、本校の交通安全委員と担当教員で自転車点検を行っています。ハンドルやブレーキなど、項目に従って1台ずつ点検しました。交通事故防止のため、自転車の整備の呼びかけと、安全運転の指導を行っています。

よりみち通信



「よりみち学舎」は、厚真高校と地域が連携しながら放課後を利用して生徒が自ら目標を発見し、挑戦する公営塾です。

大切にします
“心の書籍”

よりみち学舎には、大型の本棚があります。よりみち学舎のスタッフ3人が、3列ある棚にそれぞれコーナーを設けました。

学習参考書や古典、小説、資格試験対策のテキストなど書籍のほか、レコードや映画のDVD、ボードゲームなど、多岐にわたって並んでいます。好きなものを自由に選んで閲覧できますが、今のところ、本棚から手に取ってじっくり読んだり触ったりしている生徒の姿はそれほど多くはありません。訪れる厚高生の大半は、タブレットを使ってイラストを描き、スマートフォンで調べ物をしています。時代を肌で感じます。

私の学生時代は、図書館の書架や友だちの家の本棚をあさることで知識を膨らませていました。ITが進化している今の時代は、アナログなものを充実させる優先順位は低いのかもしれませんが。手法はどうであれ、生徒自身の主体性を養うお手伝いがしたいと、私の経験を振り返りながら公営塾と向き合っています。

先日、本棚をふとのぞくと、シェイクスピアの「ロミオとジュリエット」が読まれていたことが分かりました。「興味を示してくれたこと」が、新鮮に思えました。何か少しでも生徒の心に刺さる場所を作りたいという所信を思い出しました。

本棚には、まだ空きスペースがあります。時を重ねながら、厚高生たちとの距離感を“心の書籍”で埋めていきたいと思います。

教育魅力化支援員 かわしま けい
川嶋 圭





こどもの予防接種

接 種 日	未 就 学 児	水 曜 日	14時～15時（この時間は一般診療休み）	予防接種 専用サイト 
	小 学 生 ～19歳	月・金 曜 日	9時～12時、14時～17時	
		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、15時～17時）			
持 ち 物	母子健康手帳、予診票			

予約時は、予防接種専用サイトで接種対象であるかどうかを確認してください。専用サイト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。

	対象者	標準的な接種期間と回数
ロタウイルス（1価）	生後6～24週未満	27日以上あけて2回 ※1回目は14週6日までに接種
B型肝炎	生後2カ月～1歳未満	（初回）27日以上あけて2回 （追加）1回目終了後から20週以上あけて1回
ヒブ	生後2～60カ月未満	（初回）生後2～7カ月未満（27日以上あけて3回） （追加）初回後7～13カ月あけて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日以上あけて3回） （追加）生後12～15カ月未満（初回後60日以上あけて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日あけて3回 （追加）初回後12～18カ月あけて1回
二種混合 （ジフテリア・破傷風）	11～13歳未満	11歳で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期）生後12～24カ月まで （2期）年長児相当（小学校就学前の1年間）	1期、2期ともに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カ月あけて1回
おたふくかぜ（任意）	1歳以上 ※すでに罹患済みの場合は対象外	1歳以上で1～2回 ※町独自助成により1～3歳までの初回1回のみ無料
日本脳炎	（1期）生後6カ月～7歳6カ月未満 （2期）9～13歳未満 ※特例対象者は20歳未満まで接種可	（1期初回）3歳：6～28日あけて2回 （1期追加）4歳：1期初回終了後約1年あけて1回 （2期）9歳：1回
HPV （ヒトパピローマウイルス） （4価）	小学校6年生～高校1年生相当の女子	中学1年生で3回 （2回目）2カ月以上あけて2回 （3回目）1回目から6カ月以上あけて1回

7月の日曜・祝日当番医 診療時間：9時～17時

日程	診療科	病 院 名	住 所（苫小牧市）	電話(0144)
3日	内科系	沖医院	旭町4-4-15	32-8870
（日）	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
10日	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
（日）	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
17日	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	51-2811
（日）	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
18日	内科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151
（月祝）	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455
24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
（日）	外科系	にっしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	71-1100
31日	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
（日）	外科系	こうよう泌尿器科クリニック	光洋町2-6-13	82-8620

※医療機関が変更になる場合があります。病院や新聞などで事前に確認してください。

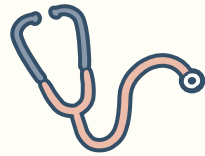
苫小牧市夜間休日急病センター

夜間・休日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）



保健の掲示板 6月

住民課 健康推進グループ ☎26-7871



健診・検診・相談・教室など

乳児相談

対 象 生後2カ月～1歳2カ月までのお子さん
と とき 7月1日（金）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

肺がん結核（未受診者健診）

対 象 35歳以上の方で6月6日～10日に実施
した検診未受診者の方（65歳以上は結
核検診を兼ねます）
と とき 7月28日（木）
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

胃がん健診（要事前申し込み）

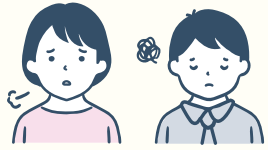
対 象 40歳以上の方（無料）
と とき 7月3日（日）～5日（火）総合ケアセンターゆくり
と ころ 7月8日（金）・9日（土）厚南会館
内 容 胃バリウム検査
詳細は5月下旬に送付した申し込み用紙をご覧ください。

大腸がん検診（要事前申し込み）

対 象 40歳以上の方（無料）
と とき 7月1日（金）～19日（火）
と ころ 総合ケアセンターゆくりまたは厚南会館に提出
内 容 便潜血検査法（2日間法）※自宅で2日分の便を
採取し、提出してください。
詳細は5月下旬に送付した申し込み用紙をご覧ください。

こころの相談

「気持ちが落ち込む」などのこころの健康や
子育ての悩みを抱える親御さんの相談に臨床心
理士が応じます。



と とき 6月17日（金）、7月15日（金）
10時～15時（1人あたり50分程度）
と ころ 総合ケアセンターゆくり
申し込み 1週間前までに申し込みください
（住民課 健康推進グループ）

保健所の相談

問い合わせ 苫小牧保健所 ☎0144-34-4168

相 談 ・ 検 査 の 名 称	日 程
女性の健康相談 妊娠、出産、子育てなど女性の心身 の相談	7月19日（火）
肝炎ウィルス検査 感染が疑われる方は無料 （要事前確認）	7月5日（火）
骨髄バンク登録 登録の基準があります	7月5日（火） 7月19日（火）
HTLV-1抗体検査 検査日の20日前までに予約して ください	7月19日（火）
HIV検査（エイズ相談） 無料、匿名検査（要事前確認）	下記に確認
エイズ専用電話 ☎0144-35-7474	

新型コロナワクチン

完全予約制です。必ず予約してください。

初回接種（1・2回目接種）

対 象 接種日時点で5歳以上の町民
※5～11歳の保護者への「努力義務」は適用されていません

追加接種（3回目接種）

対 象 2回接種を完了した12歳以上の町民

追加接種（4回目接種）

3回目接種を完了した方のうち、次のいずれか
に該当する方

対 象 ①60歳以上の方
②18歳以上60歳未満の基礎疾患のある方
③その他重症化リスクが高いと医師が認める方

※②、③の方で接種を希望される方は、事前に申請が必要
です。申請方法など詳しい内容は、本紙折り込みの
案内またはホームページをご覧ください。

※4回目の接種予約は、接種券の到着後をお願いします。

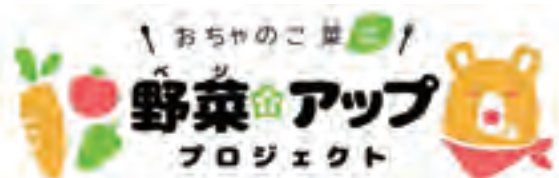


新型コロナワクチン

インターネット予約は
こちらから

／





目指そう野菜1日350gレシピ

夏野菜をたくさん使った 「カラフル野菜のスパイシー炒め」



材 料
(4人分)

ズッキーニ：1本
ミニトマト：8個
カラーピーマン：2個
タマネギ：1/2個
★焼肉のタレ：小さじ2
★トマトケチャップ：小さじ1
★カレー粉：小さじ1/2
オリーブ油：小さじ2
乾燥バジル：適量(なくても可)

1人分 熱量…54kcal 食塩相当量…0.3g 野菜…90g

- ①ズッキーニ、カラーピーマン、タマネギを角切りにする。
- ②★をよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を引き、タマネギとズッキーニを入れて炒める。
- ④タマネギに火が通ったらカラーピーマンとミニトマトと②を入れてさっと炒める。
- ⑤最後に乾燥バジルをふりかける。

スパイスやハーブなどを
使うと塩分が抑えられます！

問い合わせ 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

子育て支援センター

7月のよてい

申し込み・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(こども園つみきに併設)
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)
※講座などの申し込みは会場となる子育て支援センターまで

子育て講座 あそびの講座 あそびの幅をひろげよう

内 容：前半…手遊び・わらべ歌・体を使った遊びほか
後半…子育てミニ講座

日 時：厚真▷7月7日(木)10時～11時
厚南▷7月14日(木)10時～11時

定 員：各センター7組

申し込み：厚真▷7月1日(金)まで
厚南▷7月7日(木)まで

子育て講座 おはなしのびっこ&メディアミニ講座

内 容：絵本の読み聞かせ、メディアに関する
ミニ講座と相談会

日 時：7月28日(木)10時～10時45分

場 所：厚真子育て支援センター

定 員：7組

申し込み：7月21日(木)まで

Hello えいご・えいごであそぼう
10時～10時30分

隔月、各センターで、ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。
開催日は情報誌をご覧ください。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

まちの アイドル



なかま こなちゃん

みうら はるとくん

なりた みくちゃん

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。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

健康情報



担 当

保健師 ほりい ななえ
堀井 菜々恵

今月のテーマ

メタボリックシンドローム(メタボ) を予防・改善しよう！

メタボの診断基準

①

ウエスト(腹囲)

- ・男性85cm以上
- ・女性90cm以上
- ※内臓脂肪面積100cm²以上相当

②

高 血 圧

- ・収縮期血圧…130mmHg
かつ/または
- ・拡張期血圧…85mmHg

脂 質 異 常

- 脂質異常
- ・中性脂肪…150mg/dL以上
かつ/または
- ・HDLコレステロール…40mg/dL未満

高 血 糖

- ・空腹時高血糖…110mg/dL以上

①と、②のうち2個以上に該当
メ タ ボ

①と、②のうち1個以上に該当
メタボ予備群

メタボとは

メタボは、内臓脂肪型の肥満であることに加え、高血糖や高血圧、脂質代謝異常が組み合わさることで、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などになりやすい病態をいいます。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から放出される、生活習慣病を引き起こす物質(血圧の上昇や血栓を作るなど)の分泌が増加し、逆に動脈硬化を防ぐ良い物質の分泌が減少することなどから、生活習慣病を誘発します。

皆さんはメタボについてどのようなイメージを浮かべますか？太っている人を連想する方が多いかもしれません。しかし、メタボは肥満以外でも該当することがあります。メタボの状態や改善方法について紹介します。

すくします。

メタボを予防・改善するためのポイント

☆運動

適度な運動により、消費エネルギーの増加や身体機能を活発化して内臓脂肪をつきにくくし、動脈硬化は防止できます。内臓脂肪を落とすには、ウォーキングや水泳など20分以上の有酸素運動を週3回以上継続することが効果的です。

☆食事

食べすぎや欠食など不規則な食生活は、内臓脂肪をためる原因の一つです。食事は、次のことを意識しましょう。
①腹八分目を意識して、1日3食を規則正しく食べる
②野菜や海藻、大豆など食物繊維の多い食品をとる
③油や塩分は控えめにする

☆禁煙

喫煙は①悪玉(LDL)コレステロールを増加②善玉(HDL)コレステロールを減少③血圧を上昇させる作用があります。これらの作用で、血管が傷みやすくなり動脈硬化を促進させます。

☆治療

すでに生活習慣病にかかっている場合は、生活習慣の改善に加えて、薬の力を借りて、血糖や血圧などをコントロールする必要があります。健診で受診を勧められたら、必ず受診をしましょう。

☆自分の身体の状態を知る

特定・基本健診は、生活習慣病やメタボを早期に発見し、生活習慣の改善や適切な治療を行うことで予防を図ります。健診を受けることで、自分の健康状態が確認でき、生活習慣改善へのヒントを得ることができます。

住民健診を受診できなかった方、まだ間に合います！
個別健診も実施していますのでぜひ受診をしましょう！

実施会場：あつまクリニック
実施期間：7月1日(金)～8月31日(水)の診療時間内
健診料金：700円
※国民健康保険以外の医療保険に加入されている方は、各保険者が設定する自己負担がかかります。
※詳細は広報5月号をご覧ください。

情報ひろば

6月は 外国人労働者問題啓発月間です

国内で就労している外国人は多数ありますが、その就労状況をみると、社会保険等の未加入や適正な労働条件が確保されていないなどの問題が散見されます。

このような状況を踏まえ、外国人を雇い入れる際は、次の3点をご確認ください。

①就労が認められる在留資格であること

②雇い入れ・離職の際には、それぞれハローワークに届け出を行うこと

③労働保険・社会保険等の加入をはじめ適正な雇用管理を行うこと

なお、厚生労働省では労働施策総合推進法に基づき、外国人労働者の適正な雇用管理のための指針を定めていますので、ご確認いただき、外国人を雇用する際は、ルールを守って適正に雇用するようお願いいたします。

■問い合わせ
ハローワーク苫小牧 (☎0144-3215221)
苫小牧労働基準監督署 (☎0144-8818899)

通行規制区間への侵入の危険性について

道路で災害が発生した場合などには、通行止めなどの規制が実施されます。



7月30日、31日に開催予定の第50回あつま田舎まつりで
ステージ発表する出演者を一般公募します。

●出演の要件

- ①出演時間は、入退場を含めて30分以内とします。
 - ②ステージの時間帯は、実行委員会が決定します。
 - ③応募多数の場合は、審査・抽選などで決定します。
- ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止になる場合があります。
- ※出演者への謝礼はありませんが、会場内で使える飲食のチケットを提供します。

●申し込み方法

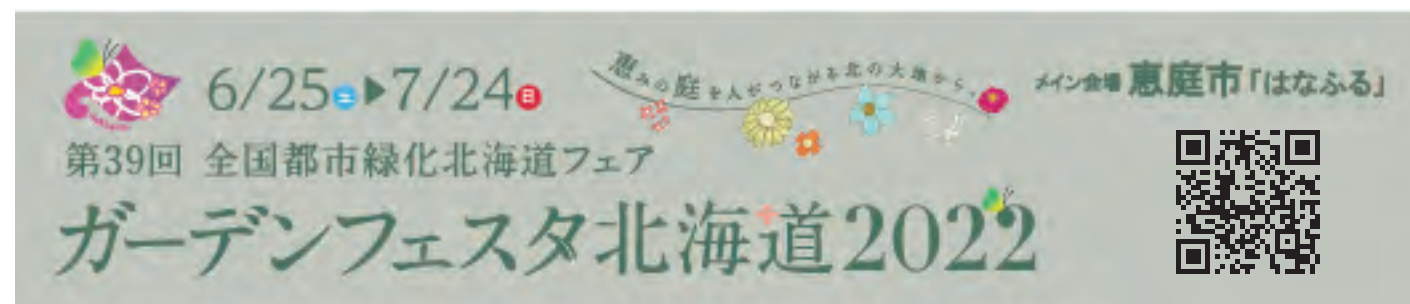
厚真町田舎まつり運営実行委員会まで電話で申し込んでください。

●締め切り

6月27日(月) 15時まで

問い合わせ・申し込み

厚真町田舎まつり運営実行委員会事務局 ☎27-2486
(産業経済課 経済グループ内)



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倍
3	4	5	6 3倍	7	8	9
10	11	12 3倍	13	14	15 2倍	16 3倍
17	18	19	20	21	22 3倍	23
24	25 2倍	26 3倍	27	28	29	30
31						

毎週日曜▷ちびっこデー：小学生はサービス券2枚
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
毎週火曜▷メンズデー：男性はサービス券2枚
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でヘルシーセットが750円→550円
毎週木曜▷レディースデー：女性はサービス券2枚
最終金曜▷町民の日：誕生月の町民はレストラン利用で入浴無料
・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
・5のつく日は町交付の無料券利用であつまるカードポイント5倍
・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

※イベントは予告なく、変更となる場合がございます。

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

町税・保険料 今月の納期

科目	町道民税(第1期) 介護保険料(第1期)
納期	6月30日(木)

問い合わせ 住民課
税務・福祉グループ ☎26-7871

運転免許証 更新時講習

7月

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。
この他の講習日程(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。

10時30分～11時
1日(金)、4日(月)、5日(火)、8日(金) 12日(火)、14日(木)、15日(金)、19日(火) 22日(金)、26日(火)、29日(金)
13時30分～14時
7日(木)、13日(水)、20日(水)、27日(水)

(一社) 苫小牧地区交通安全協会
☎0144-33-1458

まちの善意

厚真町社会福祉協議会への寄付

通行止め区間へ脇道などから侵入すると、損壊した道路からの転落や、崩落した土砂に巻き込まれるなどの重大な事故につながる恐れがあります。大変危険ですので指定された迂回路のご利用をお願いいたします。

通行規制の状況は、「北海道地区道路情報」で公表しています。

■問い合わせ
北海道胆振総合振興局室蘭建設管理部維持管理課 (☎0143-2416873) ☎https://info-road.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm

不法無線局から暮らしを守る！

不法電波は、携帯電話やテレビ・

ラジオに障害を与えるなど、日常生活に悪影響を及ぼすだけでなく、警察、消防、救急、防災、交通など、人命にかかわる重要な無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、適正な電波環境の維持に努めています。また、電波に関する困りごとやご相談も受け付けています。

■問い合わせ
総務省北海道総合通信局 (☎01173710099 電話受付時間 8時30分～12時、13時～17時(土曜・日曜・祝日を除く))

働きたい方のための出張相談会

「働きたい」を応援する無料出張相談会を苫小牧市で開催します。

■対象
おおむね15歳～49歳の方とその家族

■場所
ワークプラザとまこまい(苫小牧市表町5丁目11-5ふれんどビル3階)

■内容
就労相談・就労体験ほか

■日時
6月22日(水) 14時～16時(先着順・予約可)

■問い合わせ
とまこまい若者サポートステーション (☎0144-8418670)

ATSUMA LOVERS



鶴川漁業協同組合厚真支所青年漁業士

Vol.26

さわぐち けんたろう
澤口 研太郎さん

海霧に包まれた闇夜にエンジン音が響きました。滑らかに力強く海面を進む漁船が、港から出航しました。家業の漁師に転職して10年あまり。同支所青年部の副部長でもあり、中堅漁師として活躍する澤口さんを訪ね、話を聞きました。

“海を守り、仲間と魅力あるまちづくりを”

生粋の厚真っ子で、上厚真小学校、厚南中学校から苫小牧市の高校に進学。卒業後、同市内の飼料工場で4年間、生産ラインの保守点検や飼料の製造を担いました。休日に実家に帰省しては、漁師の父を手伝いました。「工場では、毎日、同じ仕事の繰り返しでした。漁業が衰退するのは寂しいと思うようになり、家業を継ぐと転職を決めました」。漁業への不安よりも、幼いころから好きだった浜厚真の海で、気心知れた人たちと働ける喜びが勝ったのだといいます。

主力のホタテやホッキ貝は、すべて天然です。10年先を見据えて、自然繁殖した稚貝を管理しています。ホタテの場合、前浜に約4km四方の漁場があります。漁場を複数のブロックに区切り、順番に水揚げします。捕獲したホタテの中に混じる稚貝は、水揚げ後の漁場に放流し、時間をかけて成長させます。昨年行ったホタテの資源調査では、自然繁殖した稚貝は推定約1,000t、生食用の製品に換算すると約1万tで、10年間の操業が可能と見込まれました。昨年12月からは、韓国への輸出も始まりました。「手間はかかりますが、持続可能な循環型漁業の成果の一つです」。

操船する父親の背中から仕事を学んだほか、澤口さんは出漁ごとに欠かさず「漁業日誌」を書いていきます。場所や天気、海水温、漁獲量など、細かく記しています。書きためた5年分の日誌には、漁のヒントが詰まっています。今も役立っています。

2年前に結婚して長男は1歳になり、7月には第2子も誕生する予定です。家族の存在が、澤口さんの原動力です。「人とのつながりを大切にしたい」と、消防団やまちおこしグループの活動にも積極的にかかわります。仲間づくりに余念はありません。「楽しく暮らす場所に人は集まります。仲間たちと魅力あるまちにしたいですね」。

厚真で暮らす人、働く人、応援してくれる人、訪れる人・・・
みんな、みんな、ATSUMA LOVERS