

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
12
NO.844



ひとのうごき

人口 4,383人 (-13)
男 2,206人 女 2,177人

世帯数 2,132世帯 (-5)

令和4年11月30日現在 ()内は前月比

- 2 ひとのうごき
- 3 令和4年度厚真町表彰式
- 4 令和4年度厚真町文化祭
- 5 公共施設等 年末年始ガイド
- 6-7 町からのお知らせ
- 8-10 まちの話
- 11 安平・厚真行政事務組合
- 12-13 国民年金
- 14 防災のページ
- 15 住宅用火災警報器を設置しましょう
町民の活躍/将来の夢
- 16 厚高インフォ/よりみち通信
- 17 地域おこし協力隊
- 18-19 保健の掲示板
- 20 健康情報
- 21 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
- 22 こども園園児募集
こがしの湯あつま
- 23 情報ひろば
- 24 ATSUMA LOVERS

11月1日~30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



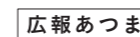
お知らせや最新情報を発信しています！

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



Hokkaido ebooks

エリアで探す→胆振→厚真町



COVER

今月の表紙



総合福祉センターで11月8日、44人が参加して高齢者大学の生け花教室が開かれました。花材は、花がカンガルーの前足に似たカンガルーポー、スターチス、ピンポンギク、観葉植物のモンステラの4種類。講師から手ほどきを受けた参加者は、自慢の作品に笑顔を浮かべました。

令和4年度 厚真町表彰式

令和4年度厚真町表彰式が11月1日、総合福祉センターで行われ、地域振興や教育・防災などに尽力した11個人・団体に賞状と記念品が贈られました。受賞者を代表して自治功労賞を受賞した木村幸一さんは「大変名誉ある賞に恐縮しています。人生の中で、消防団の経験が生きています。より一層努力を尽くしていきたいと思えます」と謝辞を述べました。

荣誉をたたえて

川村羽海さん(上厚真)



不断的努力により獲得された優れた技術とたくましい精神力をもって令和4年全国高等学校総合体育大会女子円盤投げで5位入賞という輝かしい成果を収められました。

善行賞

あつま新鮮組(京町)



農水商連携の学校的社交的存在として設立以来、多年にわたり消費者向け特産市の開催や子育て世代との交流などの実践を通じて交流人口、関係人口の拡大並びに若年層の一体感醸成に大きく寄与されました。

あつま国際雪上3本引き大会実行委員会(京町)



発足以来、多年にわたりあつま国際雪上3本引き大会を継続開催し、近年では約60チーム800名の選手が出場する冬季の一大イベントとして町内のみならず北海道でも注目される競技に成長させ、厚真町の活性化に大きく寄与されました。

株式会社クーバル(大阪府)



介護予防推進の趣旨をもって多額の金員を寄付され、町の介護福祉の増進のために大きく寄与されました。

株式会社アーキビジョン二十一(千歳市)



防災減災の趣旨をもってワーケーション用施設を寄付され、町の地域経済の発展と地域防災力の向上のために大きく寄与されました。

自治功労賞

木村幸一さん(朝日)



長年にわたり町議会議員や監査委員の要職などを担われて行財政の健全化と住民福祉の増進に尽力され、長きにわたり消防団長として組織力強化と地域防災力の向上に大きく貢献されました。

高橋茂さん(宇隆)



長きにわたり町農業委員会委員として農地の適正利用および人材育成など、農業農村の発展に尽力され、社会教育委員など数多くの公職を歴任し、まちづくりに大きく貢献されました。

自治貢献賞

堀田義勝さん(新町)



長きにわたり厚真消防団員として町民の生命財産の安全保護のため予防活動並びに災害応急活動に精励され、分団長として組織強化と地域防災力の向上に大きく貢献されました。

産業貢献賞

藤井隆之さん(表町)



長きにわたり町商工会理事および副会長として組織拡充ならびに起業支援、観光振興などに尽力し、商工業振興と町勢発展に大きく貢献されました。

斉藤義幸さん(軽舞)



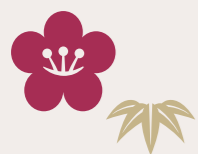
長きにわたりとまこまい広域農業協同組合理事や厚真地区担当理事として組織の発展や農業農村振興に尽力され、まちづくり委員会委員などを歴任して町勢発展に大きく貢献されました。

教育貢献賞

野澤政博さん(新町)



長きにわたり青少年健全育成委員会委員長として青少年の健全な育成に取り組まれ明るい社会の実現に尽力され、教育振興と子育て環境の充実のために大きく貢献されました。



公共施設等 年末年始ガイド



〈町の機関〉

- 役場** ☎27-2321
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- 上厚真支所** ☎28-2311
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- 厚南会館** ☎28-2311
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- 総合福祉センター** ☎27-2327
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- 総合ケアセンターゆくり** ☎26-7871
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- 総合ケアセンターゆくり 機能訓練室** ☎26-7871
12月29日(木)…12時で閉館
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- 青少年センター・創作館** ☎27-2495
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- スポーツセンター・スタードーム** ☎27-3775
休み 12月30日(金)～1月4日(水)
- こぶしの湯あつま** ☎26-7126
12月31日(土)・1月1日(日)
[入浴]10時～18時 [食事]休み
1月2日(月)・1月3日(火)
[入浴]10時～20時
[食事]11時30分～14時、17時～19時30分(ラストオーダー)
- まちなか交流館しゃべーる** ☎29-7022
休み 12月30日(金)～1月4日(水)

〈交通〉

- あつまハイヤー** ☎27-2311
12月31日(土)17時まで営業
休み 1月1日(日)～1月5日(木)
- デマンド交通「めぐるくん」** ☎29-7710
休み 12月31日(土)～1月2日(月)

〈病院〉

- あつまクリニック** ☎27-2422
休み 12月29日(木)午後～1月3日(火)
- 厚真歯科** ☎27-2912
休み 12月29日(木)～1月5日(木)
- 桂歯科クリニック** ☎26-7888
休み 12月29日(木)午後～1月4日(水)

〈郵便・金融〉

- 厚真郵便局** ☎27-2661
窓 □ 休み 12月31日(土)～1月3日(火)
ATM 12月31日(土)…9時～17時稼働
休み 1月1日(日)～3日(火)
- 上厚真郵便局** ☎28-2360
窓 □ 休み 12月31日(土)～1月3日(火)
ATM 12月31日(土)…9時～17時稼働
1月1日(日)～3日(火)…9時～14時稼働
- 軽舞郵便局** ☎28-2451
窓 □ 休み 12月31日(土)～1月3日(火)
ATM 12月31日(土)…9時～17時稼働
休み 1月1日(日)～3日(火)
- 苫小牧信用金庫 厚真支店** ☎27-2236
窓 □ 休み 12月31日(土)～1月3日(火)
ATM
- 農協厚真支所** ☎27-2241
窓 □ 休み 12月31日(土)～1月3日(火)
ATM
- 農協上厚真ATM** ☎27-2241
ATM 休み 12月31日(土)～1月3日(火)

〈ごみ・くみ取り〉

- ごみ(行政事務組合)** ☎0145-22-3151
収集 休み 12月30日(金)～1月3日(火)
搬入
- し尿くみ取り(衛生組合)** ☎0145-42-2120
休み 12月31日(土)～1月5日(木)

水道凍結時の連絡先

対応可能時間：9時～17時

- 12月29日(木)・12月30日(金) (株)進興工業 ①内海 ☎090-7654-2714
②吉田 ☎090-1642-7994
- 12月31日(土)・1月1日(日) (有)木本建設 斎藤 ☎090-3392-0966
- 1月2日(月)・1月3日(火) (株)厚信電機 寺坂 ☎090-1528-5040
- 1月4日(水)・1月5日(木) (株)成友設備 ①横川 ☎080-2870-5105
②沖田 ☎090-2694-0090

厚真町文化祭

令和4年度厚真町文化祭が11月3日と4日の2日間、総合福祉センターと厚南会館などで開かれ、大勢の町民が芸術の秋を楽しみました。

両会場には、町内のこども園や小・中・高校、各種文化サークルなど18団体から、合計921点の作品が展示されました。

総合ケアセンターゆくりでは3日、厚真ライオンズクラブ主催の中高生意見発表会が行われ、中・高校生4人が実体験を基に目標などを語りました。また、3年ぶりに総合福祉センターで行われた芸能発表では、7団体が音楽や舞踊、和太鼓演奏などを披露し、来場者から拍手を浴びました。



総合福祉センターには682点の作品が展示されました



彩り豊かないけばな親子教室の作品



個性あふれる陶芸同好会の作品



厚真ライオンズクラブでの中高生意見発表会で目標を語る高校生

ひと針ごとに真心込めたポルトガル刺しゅう



厚南会館では園児から中学生までの作品239点が展示されました



絵の具を水面に浮かせて転写する「マーブリング」を体験する子どもたち



日本舞踊子ども教室



コロヘ・レイ・アロハ



厚真けん玉クラブ



厚真峰月会



あつま手話の会「てのひら」



厚真町民吹奏楽団



厚真郷芸保存会

あつまるカードに現金チャージ機能を追加

(株)あつまスタンプ会事務局 ☎ 27-2456
(町商工会内)

あつまスタンプ会が発行するICポイントカード「あつまるカード」に現金チャージ機能が追加されました。

現金チャージ機の設置場所

総合ケアセンターゆくり
ハマナスクラブ厚真藤井店
Aコープかみあつま折坂店
Aコープあつま店

チャージとポイントの付与

- ・チャージは紙幣のみで、1日のチャージ限度額は1万円までです。
- ・1,000円のチャージごとにあつまるポイントが5ポイント付与されます。
- ・付与されたポイントは加盟店で買い物に利用できます。



現金チャージ機の使い方

- ①画面に表示された「チャージ」をタップ
- ②確認事項に問題がなければ「はい」をタップ
※現金投入後のキャンセルやおつりの返却はできません。投入した紙幣はすべてチャージされます。硬貨や外貨は使用できません。
- ③チャージしたい媒体(「ICカード」)をタップ
- ④画面の指示に従ってカードを所定の場所へ
※ICカードが反応しない場合は、一度、台から取り上げて置きなおしてください。
※ICカード読み取り後は、すべての操作が終わるまでICカードを置いたまま動かさしないでください。途中で動かすと処理が中断され、エラーとなります。
- ⑤紙幣投入口にチャージしたい金額の紙幣を投入
- ⑥紙幣の投入が完了したら画面の「入金完了」をタップ
- ⑦取引完了画面が表示され終了

ほくでん冬の節電プログラム

ほくでんお客さま相談センター ☎ 0120-956-688

北海道電力株式会社は、今冬の電力需給に万全を期すため「ほくでん冬の節電プログラム」を実施します。

プログラムの概要

- ・プログラムに参加すると、参加特典として合計4,000円相当(経済産業省補助2,000円相当、北海道補助2,000円相当)のポイントが付与されます。
- ・令和5年1月分から3月分の各月の電気使用量が、前年と比べてマイナス3%以上を達成すると、さらに月1,000円相当のポイントが付与されます。
- ・貯まったポイントは「あつまるカード」にも移行でき、町内の加盟店でお買い物などに利用できます。



参加方法

プログラムへの参加およびポイントの付与には、ほくでんのウェブサイト「エネモール」への登録が必要です。

- ①ほくでんエネモールに会員登録する
- ②12月31日(土)までに冬の節電プログラムにエントリーする
- ③翌月の15日までに、エネモールポイント会員登録を行う(①の後、ほくでんから届く登録用コードなどが記載されているハガキが必要です)
- ④令和5年3月分検針日の前日まで、無理のない範囲で節電にチャレンジする
※インターネット環境がなく①~③が困難な方は、ほくでんお客さま相談センターへご相談ください。



プログラムの詳細や
会員登録はこちらから

厚真町在宅高齢者介護休養手当金

住民課 福祉グループ ☎ 26-7872
(総合ケアセンターゆくり内)

要介護者を介護しているご家族に、日ごろの労をねぎらうため在宅高齢者介護休養手当金を支給します。

支給対象者

- 以下の要件の全てを満たす方
- ・要介護3以上の認定を受けた家族を自宅で介護している方
 - ・令和4年4月1日から9月30日までの間、町内に住所を有し、現に要介護者と同居している方
 - ・無報酬で介護されている方

申請方法

支給要件に該当される方には、送付した申請書に必要事項を記入して福祉グループ窓口へ提出してください。
※申請書などが届いていない方で該当すると思われる方は、お問い合わせください。

支給額

月額1万円

価格高騰緊急支援給付金

住民課 福祉グループ ☎ 26-7872
(総合ケアセンターゆくり内)

電力・ガス・食料品などの価格高騰に伴う負担増を踏まえ、住民税非課税世帯に給付金を給付します。

対象世帯

- ①住民税非課税世帯
今年9月30日時点で本町の住民基本台帳に記録されており、世帯全員の令和4年度分住民税均等割が非課税の世帯(生活保護世帯を含む)
- ②家計急変世帯
①のほか、令和4年1月から12月までに予期せず家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

支給手続き

①の方：対象世帯に確認書または申請書を送付します。申請書は支給に審査が必要な方に送付します。いずれも必要事項をご記入のうえ返送してください。
②の方：支給を受けるには申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

申請期限

令和5年1月31日(火)まで

給付額

1世帯あたり5万円

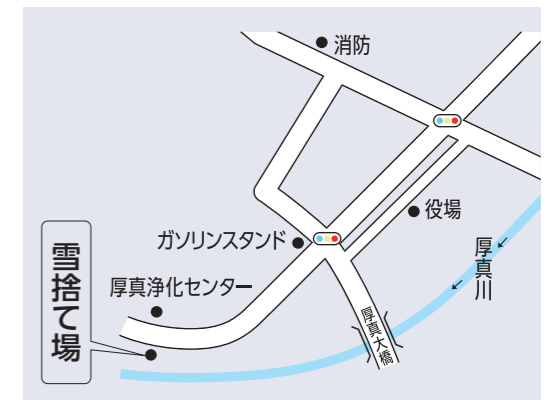
除雪の季節が始まります

建設課 土木グループ ☎ 27-2451

除雪作業にご理解とご協力をお願いします。

雪捨て場について

- ・雪捨て場は右図のとおり、厚真川右岸の厚真浄化センター手前(河川敷)に確保していますのでご利用ください。
- ・搬入の際はゴミや土砂などを混入しないようご協力をお願いします。



皆さまにお願い

- ・除雪の妨げとならないよう、町道や道道、歩道に車などの障害物を置かないようお願いします。
- ・じん速かつ効率的に道路の通行を確保することを優先して作業しているため、自宅出入り口前に雪が残ってしまう場合があります。ご自宅に残ってしまった雪は、ご自身で除雪するよう、ご協力をお願いします。



深まる秋の中で行われた落水式

厚真ダムを見下ろす高台で落水式

町土地改良区（細川隆雄理事長）は10月19日、厚真ダムを見下ろす高台の水神宮で落水式を行い、約30人が出来秋に感謝しました。

土地改良区によると、今年も適正な肥培管理などによって農作物は全体的に昨年より豊作でした。参列者は、深まる秋を体感しながら来季への期待を膨らませました。

町内の農場で10月27日に発生した高病原性鳥インフルエンザウイルス（H5N1亜型）で、国の指針に沿って行われた防疫措置がすべて終了しました。

町は、北海道高病原性鳥インフルエンザ対策本部を支援するため、厚真町スポーツセンターを現地対策本部指揮室に充て、24時間体制の防疫作業に町職員延べ110人を派遣しました。

北海道による鶏約16万羽の埋却には、土質や地下水、水源への影響、臭気対策など万全の措置が講じられました。また、町内では家さんなどの移動制限区域などが指定され、関係車両の消毒も実施されました。この結果、11月3日に農場の防疫措置は終了。その後の検査で農場の陰性が確認されたことから移動制限区域は25日に解除されました。

高病原性鳥インフルエンザすべての防疫措置が終了



バスに乗り込み防疫作業に向かう職員

町内の女性起業家による講演会



実体験などを語る村上朋子さん、北條佳苗さん、宮野和美さん、堀田祐美子さん（左から）

町内で起業した女性4人の講演会「仕事とくらしと厚真とわたし」が10月20日、総合福祉センターで開かれ、参加者は経験談に耳を傾けました。

町が主催し、エーゼロ厚真が企画・運営。喫茶店経営の村上朋子さん、ヨガスタジオ・カフェ店経営の北條佳苗さん、パン工房経営の宮野和美さん、農産物の加工販売を営む堀田祐美子さんが経験談を発表しました。

村上さんは、町民の楽しそうな姿や元気な姿が自分のパワーの源としたうえで「産業、教育、福祉すべてがつながり、すべての町民がホッとできる居場所を作りたい」と抱負を述べました。北條さんは、すべての地区にコミュニティがあるのが厚真の魅力と指摘し、「コミュニティや人のつながりを大切に、何かあって休んでも生活できるようにしたい」と語りました。また、宮野さんは、人のつながりが今に結びついているとしたうえで、「人を大切にしながら、パン工房以外の事業も考えたい」と話しました。堀田さんは、地震以降に家に人が来てくれるようになったことに感謝し、「頼り頼られ、笑って過ごせる厚真町の良さを大切にしたい」と述べました。

地域おこし協力隊 只野宏幸さんと西田浩隆さんに委嘱状を交付



委嘱状を手にする西田浩隆さんと只野宏幸さん（左から）

町は10月13日、地域おこし協力隊の只野宏幸さんと西田浩隆さんに委嘱状を交付しました。

いずれも協働型で、2人とも東京都出身。只野さんは、民間の不動産関連会社から北海道の空港運営企業に出向中に町内で和牛メゾン事業を手掛ける会社の代表から声が掛かり転職を決意しました。只野さんは「事業を成功させ、進展させることが使命で、チーム一丸となって頑張ります」と抱負を語りました。

また、イタリアで経験を積んだ西田さんは、東京都内でイタリアンレストランから発酵食を提供する店に転身。飲食や民泊を提供する旧山口邸のシェフに誘われ、飲食部門などを担当します。西田さんは「これまで培った経験を生かし、まちづくりのために貢献します」と述べました。

厚真町の森を楽しむ会が10月13日に町環境保全林で開かれ、約20人が五感を使って秋の森を満喫しました。

町が主催し株式会社エーゼロ厚真が企画・運営しました。NPO法人森のこころね代表の松山道子さんと、札幌市の写真家の佐々木育弥さんを講師に招き、植物の観察や写真の撮り方などを学びました。

参加者は、ネイチャーゲームとして視覚を使ってシートに色分けされた赤や黄色に近い落ち葉や植物を集め、木漏れ日に包まれた森を散策して植物に触れながらコミュニケーションを深めました。

町民ら約20人が森に親しむ



松山道子さんの話に耳を傾ける参加者たち

町と町社会福祉協議会が災害協定を締結



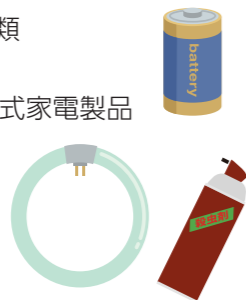
協定書を示して記念撮影する関係者たち

町と社会福祉法人厚真町社会福祉協議会は10月18日、「厚真町災害ボランティアセンターの設置及び運営等に関する協定」を結びました。

町内で大規模災害が発生し、必要と判断された場合に町災害対策本部と連携して同協議会が主体的に災害ボランティアセンターを開設し、ボランティアを必要とする町民への調整や支援を行います。協定を締結した宮坂町長は「いざという時には、町民の心配ごとや不安が払しょくできるように社会福祉協議会としっかり連携したい」と話し、同協議会の大橋会長は「町や関係機関とタイアップして、町民の肉体的、精神的な負担軽減を図りたい」と語りました。

有害ごみの出し方

- ・リチウムイオン電池を含む電池類
- ・モバイルバッテリー
- ・バッテリーを取り外せない充電式家電製品(加熱式電子タバコなど)
- ・スプレー缶やカセットボンベ
- ・使い捨てライター
- ・蛍光灯(直管・丸型・電球型)



- 種類ごとに透明か半透明の袋に入れて出してください。
 - 蛍光灯は購入時の箱や筒に入れるか、新聞紙等に包んで出してください。
- ※「もやせるごみ」や「もやせないごみ」に混ぜて出すと、ごみ収集車や処理施設で火災の原因となりますので、必ず「有害ごみ」の日に出してください。

ごみ収集・自己搬入受け入れ
年末年始の休みについて

年末年始は以下のとおり、ごみ収集とじん芥処理場は休業となります。

12月30日(金)～1月3日(火)
※1月4日(水)から通常どおり

財政状況

地方自治法の規定に基づいて、令和4年9月30日現在の安平・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

予算の執行状況

歳入	予算現額	収入済額	収入率	備考
分担金及び負担金	2億2,664万円	1億1,233万円	49.6%	(内訳) 安平町：1億4,396万円 厚真町：8,267万円
使用料及び手数料	3,033万円	1,179万円	38.9%	ごみ処理手数料、大型ごみ処理券、ごみ袋売払い手数料等
財産収入	252万円	0万円	0.0%	アルミ・スチール缶、鉄くず売払い等
繰入金	998万円	0万円	0.0%	
繰越金	0万円	530万円	—	令和3年度繰越金
諸収入	77万円	22万円	28.6%	普通預金決算利息、有償入札拠出金配当
歳入合計	2億7,024万円	1億2,964万円	48.0%	

歳出	予算現額	支出済額	執行率	備考
議会費	19万円	6万円	30.7%	組合議会経費
総務費	2,641万円	1,289万円	48.8%	事務局職員人件費、事務費等 組合監査委員経費
衛生費	2億4,088万円	9,442万円	39.2%	ごみ処理委託、処理場維持管理費、苫小牧市広域負担金等
公債費	176万円	88万円	49.9%	施設整備のため国からの借入金の償還
予備費	100万円	0万円	0.0%	
歳出合計	2億7,024万円	1億825万円	40.1%	

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	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22年)の償還	588万円
一般事業債 施設等整備事業(令和2年)の償還	920万円
合計	1,508万円

組合財産状況

建物	2,169.16㎡	塵芥(じんかい)処理場 洗車場汚水処理設備 ストックヤード(キャノピー) 有機物供給センター 保管庫
物品	車両 4台	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	4,546万円	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



相次いで町内に桜を植樹



吉野地区で桜の苗木を植える参加者たち(上) 幌内地区でエゾヤマザクラを植える参加者たち(下)

10月から11月にかけて、町内で桜の植樹が行われました。北海道が主催した「震災復興記念さくら植樹会『あの日を忘れない』」は10月22日、約30人が参加して吉野地区にエゾヤマザクラ30本を植えました。胆振総合振興局の谷内浩史局長が「震災を風化させることなく、豊かな森林を再生したい」と話しました。

11月2日は、南北海道スズキ販売株式会社の栗橋和幸代表取締役社長とスズキアリーナ有明の吉原貴久店長が、吉野地区でエゾヤマザクラ2本を植えました。吉原店長の発案で、車の展示会の販売益を植樹の寄付に充てました。栗橋社長は「お客さんもぜひ見に行きたいと話してくれた。今後も全力で応援します」と語りました。

町とイオン環境財団によるサクラの植樹会は、11月12日に幌内地区の町有地で行われ、約80人がおそろいのTシャツを着て、約0.5haの敷地にエゾヤマザクラ500本を植樹しました。西野副町長は「人が森に集まるようなきっかけを作っていただき感謝しています」とお礼を述べると、イオン株式会社の渡邊廣之執行役員社長は「人々が明るく集う場所にしていきたい」と語り、来年以降の植樹も約束しました。

宮の森こども園

ハロウィーンのサプライズプレゼント

10月31日に宮の森こども園の園児たちに株式会社曾我造園からハロウィーンにちなんでお菓子がプレゼントされました。

同社は、こども園に隣接する上厚真中央公園で、バスケットコートの設置工事を行っています。仕事へのお礼などを込めて、プレゼントしました。園児たちは、思わぬプレゼントを贈られ満面の笑みで歓声を上げました。



仮装した園児にお菓子を贈る株式会社曾我造園の曾我清貴社長(右)

野菜たっぷり減塩レシピコンテスト
「ハロウィーン春巻き」がグランプリ



最終選考の料理3品を試食する親子

あつまっ子・食と健康向上委員会主催の「野菜たっぷり減塩レシピコンテスト」の最終審査が11月3日、厚真町食生活改善推進協議会協力のもと町文化祭会場で行われました。

最終審査は、ショウガやスパイスで味付けした「日本風チャクニャイサツモアン」、厚真産のジャガイモにシラスや塩昆布で味を調えた「あつまいもに集合」、カボチャやピーマンなどにきな粉を加えてあげ焼きにした「ハロウィーン春巻き」の3品の中から選考。同協議会が調理し、来場した町民が試食、審査して1人1票を投票しました。その結果、投票総数101票のうち「ハロウィーン春巻き」が半数を超える57票を集めてグランプリに選ばれました。

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。



令和4年の社会保険料 (国民年金保険料)の控除証明書が発行されています

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告で、国民年金保険料を申告するために控除証明書をお使いください。

今年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、10月26日から11月上旬にかけて順次、控除証明書を発送しています。また、今年10月1日から12月31日までの間に、国民年金保険料を納付された方については、令和5年2月上旬に控除証明書を発送する予定です。

〔控除証明書に関する問い合わせ〕
 苫小牧年金事務所 ☎0144-36-6135
 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
 (固定電話以外からの場合：03-6630-2525)

控除証明に関するQ & A

控除証明書をなくしてしまったのですが、再発行できますか？

再発行は可能です。紛失などにより再発行が必要な場合は、「ねんきん加入者ダイヤル」または「苫小牧年金事務所」へお問い合わせください。

再発行の手続きの際には、年金手帳など基礎年金番号が分かるものをお手元にご用意ください。

また、「ねんきんネット」のIDを取得している方は、「ねんきんネット」からいつでも再発行の申請ができます。

控除証明書が届きません

今年中（1月1日から9月30日まで）に国民年金保険料を納めているのに控除証明書が届いていない方は、「ねんきん加入者ダイヤル」ま

たは「苫小牧年金事務所」へお問い合わせください。なお、今年10月1日から12月31日までの間に、令和4年中の国民年金保険料を納められた方については、令和5年2月上旬に控除証明書を送りする予定です。ご注意ください。

家族(大学生の子どもなど)の国民年金保険料を私(親)が納めています。

ご自身の社会保険料と合わせて申告してください。配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納めたときは、納めた方がその保険料を申告することができます。

令和4年に13月以上の国民年金保険料を前納した場合の保険料控除はどのように申告するの？

13月以上の前納により納めた国民年金保険料を所得より控除する場合は、以下の方法のいずれか1つを選択して申告してください。

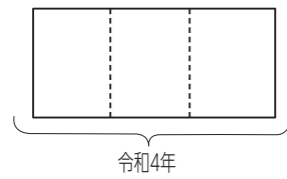
①全額納めた年に控除する
 日本年金機構より送付された「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」下部の3年分3枚の証明書は、切り離さず添付して申告してください。申告額は納付済額となります。

②各年分の保険料に相当する額を複数年に控除する(複数年に分けて申告する)
 日本年金機構より送付された「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」下部の3年分3枚の証明書のうち、令和4年分の1枚を切り離して申告にご使用ください。

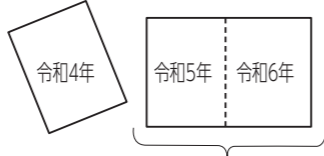
残りの2枚の証明書は、令和5年、令和6年の申告時に使用しますので、大切に保管をお願いします。

望の場合、3年分を3回に分けて申告いただき、分割を申告した翌年に残りの分をまとめて申告することはできませんので、ご注意ください。

①まとめて申告する



②複数年に分けて申告する



×残りを令和4年にまとめることはできません

【例】口座振替で24カ月分(令和4年4月分～令和6年3月分)38万1,530円を前納した場合

申告年	申告対象期間・申告額
①令和4年	令和4年4月～令和4年12月(9カ月分) 38万1,530円×(9カ月/24カ月) = 14万3,074円
②令和5年	令和5年1月～令和5年12月(12カ月分) 38万1,530円×(12カ月/24カ月) = 19万765円
③令和6年	令和6年1月～令和6年3月(3カ月分) 38万1,530円-①-② = 4万7,691円

※上記の例の場合、令和4年に分割して申告し、残りの分(15カ月)をまとめて令和5年に申告することはできません。令和4年、令和5年、令和6年の3年に分けての申告が必要です。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内しています。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、住民課町民生活グループへご相談ください。

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

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



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10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。

設置による奏功事例

これからの寒い時期、ストーブの取り扱いに気をつけて！！

12月上旬の朝、自宅の2階で寝ていたAさんが1階の住宅用火災警報器の警報音を聞いて確認に向かった。居間のストーブの上の置物から炎が立ち上がっていて、弟に通報を依頼して初期消火したため、大事に至らなかった。

〈ストーブ使用の注意点〉

- ・ストーブの周りに燃えやすい物やガスボンベなどを置かない。
- ・ストーブを点火したまま給油しない。
- ・外出する際は、ストーブの消し忘れに注意する。
- ・ストーブの定期的な清掃を行う。



JOCジュニアオリンピック・第53回U16陸上競技大会 (10月21日～23日、愛媛県総合運動公園陸上競技場)

厚真スローイングチーム 兼本光堃さん(厚真高校1年)
種目：男子砲丸投げ 成績：9位

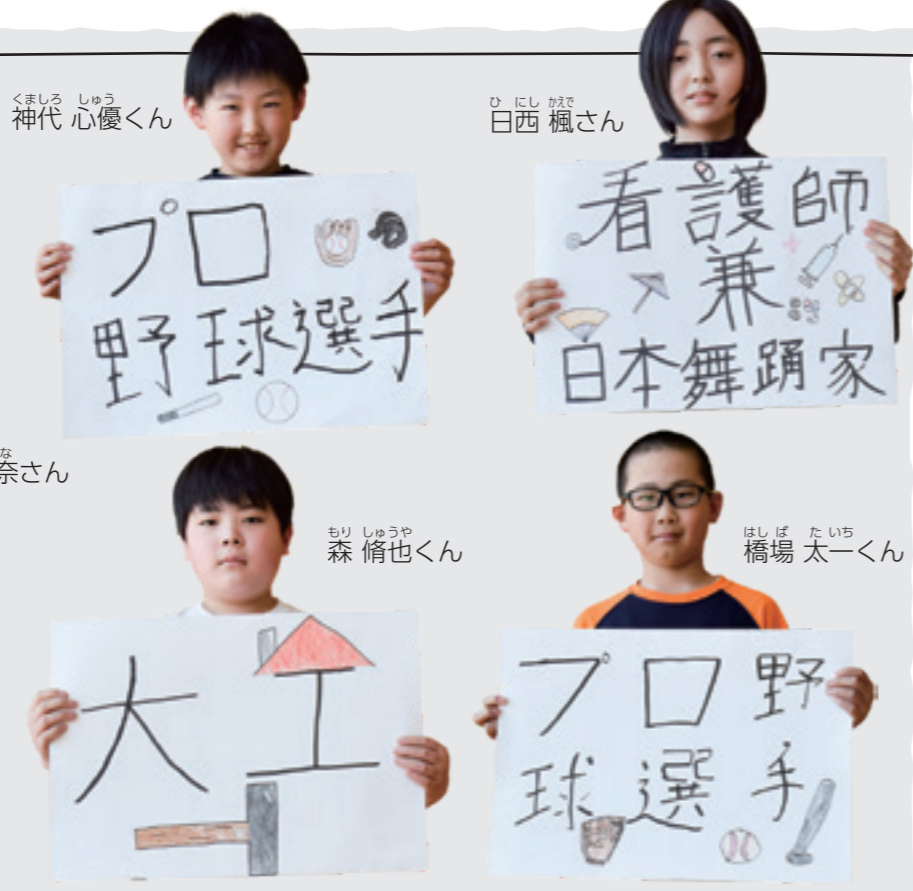
厚真スローイングチーム 大垣尊良さん(厚真中学校2年)
種目：男子砲丸投げ 成績：24位



大会出場あいさつで健闘を誓った兼本さんと大垣さん

発表します！ 将来の夢

厚真中央小学校6年



防災のページ

問い合わせ 総務課 防災グループ ☎27-2481

北海道・三陸沖後発地震注意情報
について

12月16日から「北海道・三陸沖後発地震注意情報」の運用が開始されます

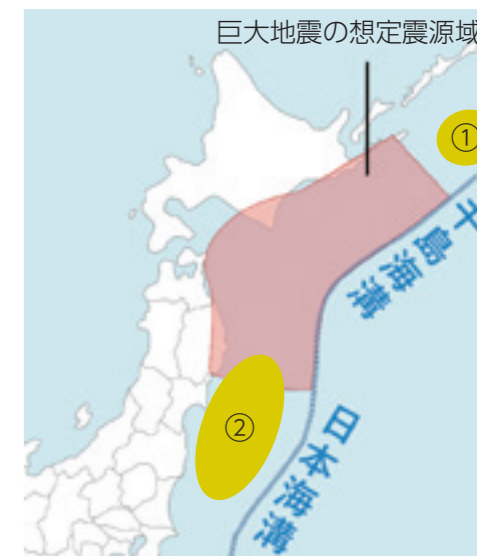
これは北海道から岩手県にかけて太平洋沖にある千島海溝と、日本海溝でマグニチュード7クラスの地震が発生した際に、その後最大でマグニチュード9クラスの巨大地震が発生する可能性への備え、注意を呼びかける情報です。

○日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震とは？

房総半島の東方沖から三陸海岸の東方沖を経て択捉島の東方沖では、これまでもマグニチュード7～9クラスの地震が多数発生しています。2011年に発生した東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)、1896年の明治三陸沖地震、869年の貞観地震など巨大な津波を伴う地震が繰り返し発生しています。想定される被害は、死者数が日本海溝沿いの巨大地震で最大19万9千人、千島海溝沿いの巨大地震で最大10万人と甚大な推計となっています。

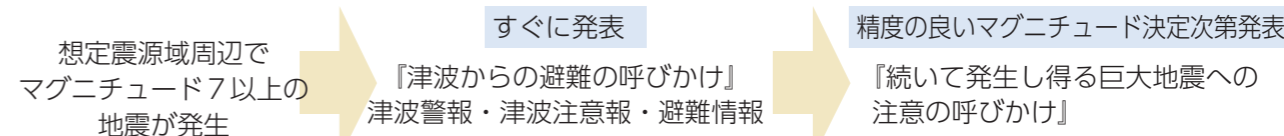
○これまでの事例

マグニチュード7以上の先発地震が発生した後にさらに大きな後発地震が発生した事例は、これまで2事例が確認されており、今後も同様の事象が発生する可能性があります。



- ① 択捉島南東沖地震 (1963年)
M7.0 約18時間後 M8.5
- ② 東北地方太平洋沖地震 (2011年)
M7.3 約2日後 M9.0

北海道・三陸沖後発地震情報 運用の流れ



すぐに避難できる体制の準備を！



- 情報発信されたとしても、必ず後発の巨大地震が発生するとは限りません。
- 本情報では、地震発生後1週間は、後発地震に備えた防災対応を呼びかけますが、事前避難は呼びかけません。また、1週間経てば、後発地震が発生する可能性がなくなるわけではありませんので、引き続き、地震への注意が必要です。
- 本情報の発表がないまま、突発的に巨大地震が発生することもあるため、日ごろから地震への備えを行っておくことが大切です。



▼2年生が見学旅行(10月16日~19日)
この世代でも、高校生活の一番の思い出に挙げるのが「見学旅行」です。厚真高校は今年、定番の大阪・京都・奈良と関西方面を予定通り巡ることができました。

▼1年生の苦東視察見学会(10月19日)
北海道経済部産業振興局の協力で、苫小牧市内の2工場を見学しました。ものづくり企業への理解を深めるのが目的です。光生アルミ北海道(株)・ファーム苫小牧工場を訪問し、ものづくり企業の製造現場を通して、その魅力に触れることができました。

▼1年生のインターンシップ(10月21日)
胆振地域林業担い手確保推進協議会の協力で、町内外で林業に触れました。午前中は町内の被災森林と植栽現場を見学し、苫小牧市の製材業ヨシダの製



見学旅行



インターンシップ(林業体験)



職場体験学習

▼防災教室(10月28日)
厚真町観光協会主催による防災教室を実施しました。午前は厚幌ダムの巡検を行い、午後は避難所運営を体験しました。災害に遭遇した際の対処法および災害支援について理解を深め、災害時に周りの人を「支える」「助ける」力について学びました。

▼2年生の職場体験学習
(11月1日、2日、4日)
働く喜びや厳しさ、自身の能力や適性を知るために職場体験学習を行いました。地域社会と連携を深めながら職業観や労働観を育成し、地元企業を理解しました。町内訪問先は、厚真町スポーツセンター、図書室、こども園のみき、有限会社威重自工、(株)たのしい、こぶしの湯あつま、とまこまい広域農業協同組合、理容ぼん。ご指導ご協力ありがとうございました。

材工場を訪問。同市丸山の国有林に移動後、特殊な重機で枝打ちを体験しました。生徒たちは、一連の作業を通して林業の魅力を知りました。進路選択の1つとしてほしいです。

ました。共感できることも多かったので、システムエンジニアとして関わろうと思いました。

—どんな会社ですか？

助け合いのサービスを提供し、地域の課題を解決しようという会社です。例えば、通院などの移動手段や雪かき、草刈り、窓ふきなど、困りごとを抱える人に協力者をマッチングします。事業を通じた人との出会いでコミュニティを作ることで、さまざまな分野の課題解決につながると考えています。年内にサービスをスタートさせるための準備を進めています。

—厚真町の印象を教えてください。

海、山、川といった自然が近くにある生活はいいなと思います。地域住民との距離が近く、関係性を強く出ることが会社のサービスにつながると考えています。厚真町には各分野で活動している人が多く、とても刺激があります。生活は大変充実しています。

—3年後の目標は？

当面は、サービスの知名度を広げて成功させることです。その後、北海道に限らずサービスを拡大するのが目標です。2年後は20代最後の年。何か一つ作り上げて締めくくりたいです。



協働型地域おこし協力隊
みずまる かずき
水丸 和樹さん

着任：令和4年7月(1年目)
出身：新冠町

—これまでの経歴について教えてください。

幼少からコンピューターやロボットに興味があり、中学時代にプログラミングの本を読んで勉強しました。しっかり学ぶため、苫小牧工業高等専門学校から北海道大学に進学しました。修士課程2年で、ウェブ開発を受託する会社を起業しました。現在は博士課程3年生です。

—厚真町ではどんなことをしていますか？

町内のミーツ株式会社で、システムエンジニアとしてサービス提供用のアプリケーション開発などを担当しています。

—厚真町に来たきっかけは？

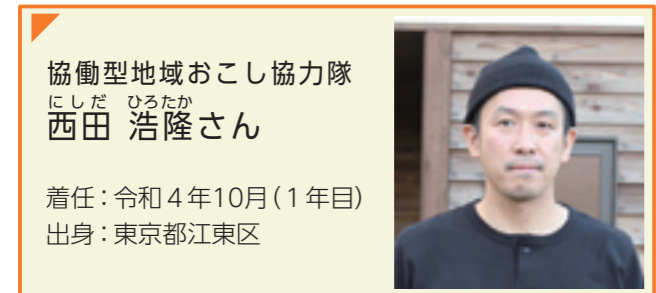
同社がシステムエンジニアを探していた時に、知人を通じて代表と知り合いました。準備を進めている事業内容の説明を受け、地域に必要で面白そうな事業だと思い

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(11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▷15人



協働型地域おこし協力隊
にしだ ひろふみ
西田 浩隆さん

着任：令和4年10月(1年目)
出身：東京都江東区

—これまでの経歴について教えてください。

中学生のころから料理に興味を持ちはじめ、いずれ海外で働きたいと思っていました。高校卒業後、イタリア料理のレストランへ就職し、3年間勤務したのちにイタリアへ渡り、6年間経験を積んできました。帰国後は東京都内で都市型農業事業やレストランを立ち上げました。

—厚真町では何をしていますか？

町内のOPEN TOWN厚真一般社団法人で、総料理長として働いています。古民家を活用して既にオープンした民泊や施設公開に加え、来年の春にレストランをオープンさせるため、メニュー開発や北海道内の各地をまわって生産者との関係を構築しています。

—どのような会社ですか？

フォーラムビレッジ内の古民家を活用して、関係人口

の創出事業を行っている会社です。食事や休憩所、宿泊所を提供したいと考えています。冬の間近隣の食材を使った加工食品を開発するなど準備を進めています。

—厚真町に来ようと思ったきっかけは？

町内で事業を行っているGOODGOOD株式会社の河合さんとは、イタリアからの帰国後から面識があり、ジビエ関連のイベントなどでも一緒にすることがありました。河合さんから、今回の事業の話聞き、視察にきてぜひやってみたいと思い移住しました。

—厚真町の印象を教えてください。

なだらかな丘や農業用の大きな倉庫などが立ち並ぶ風景が、ヨーロッパに似ている印象です。明け方に霧が出て、日が昇るころに霧が晴れる所がイタリアのパルマに似ていて、懐かしさを感じます。

—3年後の目標は？

今後、このエリアをひとつのコミュニケーションの場として、近隣の農家さんなどと連携して飲食のイベントやマルシェを開催し、外から人を誘致できるようにしたいです。農業の経験を生かして自分で作った食材を使った料理も提供し、養鶏やキジ、生ハムの生産などにも挑戦していきたいと思っています。

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。

おにぎりプロジェクト

おにぎりで世界を救う。このうたい文句で始まったのが、おにぎりプロジェクトです。よりみち学舎では、自らテーマを決めて活動する「プロジェクト」に取り組んでおり、今回は、外部の団体が主催する「おにぎりアクション」に参加しました。これは、SNSにおにぎりの写真を投稿すると協賛企業から発展途上国の子どもたちに給食が寄付されるという活動です。

厚高生たちが取り組んだのは、オリジナルおにぎりの考案と販売、町の方へのおにぎりアクションの周知です。試作を重ねてうまれた厚高生オリジナルおにぎりは、まちなか交流館「しゃべーる」の協力で商品化され、町文化祭で販売しました。販売開始から1時間足らずで売り切れてしまい、「来年はもっとたくさん売りたい」と、生徒の充実感に満ちた表情を見ることができました。「急に人が来たので」というチラシを配れずにいた生徒も、最初の一枚を配ることができると、声かけから配布までスムーズに行えるようになりました。そのチラシに見事な挿絵を書いたのは、1年生のある生徒です。厚高生の自発的な取り組みが、多くの共感を集めました。

SNSでは、多くの方におにぎりアクションへ参加していただきました。活動終了後の生徒アンケートでは、来年もやりたいとの声が多く寄せられました。来年は、更にバージョンアップした活動にご期待ください。


教育魅力化支援員 川嶋圭



オリジナルおにぎりの完売を喜ぶ厚高生



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	
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。専用サイトと母子健康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(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

1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)
1日	内科系	とまこまい心血管クリニック	三光町1-2-10	38-8000
(日)	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111
2日	内科系	すがわら内科呼吸器科	しらかば町1-18-9	76-7011
(月)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
3日	内科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151
(火)	外科系	こうよう泌尿器科クリニック	光洋町2-6-13	82-8620
8日	内科系	にっしん内科クリニック	日新町2-6-43	71-1500
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
9日	内科系	よしだ内科循環器クリニック	木場町2-8-1	33-3855
(月祝)	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
15日	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	55-6526
(日)	外科系	苫小牧白翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
22日	内科系	吉川医院	表町5-2-3	34-4565
(日)	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1-16-16	71-2700
29日	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町7-9-18	67-3111
(日)	外科系	苫都病院	若草町5-10-21	34-2135

※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 1月



住民課 健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

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
とき 1月6日(金) 受付時間10時～11時15分
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
内容 保健師、栄養士からお子さんの身体計測や発育・発達・栄養の相談が受けられます。

3歳児健診

対象 令和元年9月22日～令和2年1月11日生まれのお子さんと保護者
とき 1月11日(水) ※個別にご案内します。
ところ 総合ケアセンターゆくり
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、アンケート、歯の健康ノート、歯ブラシ、早朝尿

献血

とき 1月27日(金) 9時30分～11時30分、13時～16時30分
ところ 総合ケアセンターゆくり

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。



とき 12月16日(金)、1月20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	1月19日(木)
肝炎ウイルス検査 感染が疑われる方は無料(要事前確認)	1月10日(火)
骨髄バンク登録 登録の基準があります	1月10日(火) 1月24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	1月24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

接種対象者が変更になる場合があります。
最新の内容はホームページをご覧ください。

生後6カ月～4歳

【使用するワクチン】ファイザー社生後6カ月～4歳用ワクチン
※接種を希望される方は、住民課健康推進グループまでご連絡ください。

5～11歳

【使用するワクチン】ファイザー社5～11歳用ワクチン
※5歳の誕生日を迎えた方で接種を希望される方は、接種券の交付申請が必要です。

苫小牧市の医療機関でも接種が可能です。事前に下記へ電話し、必要事項を登録後に医療機関へ予約します。
【とまこまいコロナワクチンコールセンター ☎0144-82-9660】
詳しくは、苫小牧市ホームページをご覧ください。

12歳以上

【使用するワクチン】
初回接種(1、2回目):ファイザー社ワクチン
追加接種(3～5回目):オミクロン株対応2価ワクチン
※オミクロン株対応2価ワクチンは、初回接種(1、2回目)を完了した方で、最終接種日から3カ月以上経過した12歳以上のすべての方が1人1回接種できます。
※12歳の誕生日を迎えた方で接種を希望される方は、接種券の交付申請が必要です。

厚真町へ転入された方

厚真町へ転入された方でお手元に接種券が届かない方は、接種券の交付申請が必要です。



新型コロナワクチン
インターネット予約は
こちらから





担当
保健師 堀井 菜々恵

今月のテーマ

乾燥を防いで感染症を予防しよう！

寒くて空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすい季節でもあります。クリスマスや年末年始など、普段はなかなか会えない人と集まる機会が増えるため、意識して感染症の予防に努めましょう。

乾燥すると感染症が流行するのはなぜ？
空気乾燥するとウイルスは飛散しやすい
感染症は、ウイルスなどの病原体が体内に取り込まれることで感染します。感染者の咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことや、汚染されたドアノブや手指を介して感染します。空気が乾燥すると飛沫は細かくなり、空気中に浮遊する量が増えるため、ウイルスを吸い込みやすくなります。

喉や鼻の粘膜が乾燥してバリア機能が低下する
空気の乾燥は、肌だけでなく喉や鼻の粘膜も乾燥させます。粘膜は、体内に入ってくる空気を加湿する

とともに、粘液を分泌して細菌やウイルスなどの異物をキャッチして取り除く働きがあります。粘膜が乾燥すると、粘膜のバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

対策①温度と湿度の適正化
室内の温度は18℃、22℃、湿度は40～60%に整えましょう。加湿器の使用だけではなく、洗濯物を干したり、水を入れたコップを置くなど、身近なもので加湿できます。

対策②こまめな水分摂取
脱水予防や粘膜の乾燥防止のため、冬でも水分摂取は大切です。食事中や食間、入浴前後、就寝前、起床後にコップ一杯の水を飲むように心がけましょう。

感染症を防ぐにはどうすればいいの？
コロナ禍における感染対策を継続する
コロナ禍で習慣となった感染症対策は、ほかの感染症予防にもつながります。帰宅時や料理の前後などこ



まめに手洗いし、3密（密集、密接、密閉）を避け、会話する場合にはマスクの着用を心掛けましょう。

日ごろから体調を管理する
生活リズムを整えて十分な睡眠や休養を取り、体温や気になる症状など自身の体調を記録することで、ささいな体調の変化に気づいて早めに対処することができます。

予防接種を受ける
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどは、予防接種で発症リスクを軽減し、感染時の重症化リスクを下げることができます。

町外でインフルエンザワクチンを接種した方へ接種費用を助成します

【助成対象者】

- ①満1歳～12歳（小学校6年生まで）
- ②満65歳以上
- ③60歳～64歳の厚生労働省令で定められている方

【助成額】

医療機関に支払った接種費用に対して、町助成額を上限として助成します。

【助成対象となる接種期間】

令和4年10月1日～令和5年1月31日まで

【申請に必要なもの】

通帳、インフルエンザワクチンの接種がわかる領収書
※領収書に「インフルエンザ予防接種」の記載がない場合は、インフルエンザ予防接種が明記された明細書と領収書をご用意ください。

【申請締め切りと申請先】

令和5年3月24日までに住民課または上厚真支所へ

詳細については町ホームページをご覧ください



目指そう野菜1日350gレシピ

包丁不使用、簡単ごはん

「鮭と乾燥野菜の炊き込みごはん」



材料
(2合分)

米	2合	酒	大さじ2
塩鮭切り身	2枚	しょうゆ	小さじ1
乾燥野菜(3種)	小さじ1	バター	6g
まいたけ	1袋	白ごま	20g

1人分 熱量…393kcal 食塩相当量…1.0g 野菜…30g

- ①米をとぎ、炊飯器に入れ規定量の水を入れる。まいたけをほぐす。
- ②鮭、乾燥野菜、まいたけ、酒、しょうゆを炊飯器に入れて炊く。
- ③炊きあがったら、鮭の骨を取り除き、白ごまとバターを入れて混ぜる。

★忙しいときに乾燥野菜を使う調理は楽チン♪

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

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

1月のよてい

子育て講座 手作りアロマリップ

内容：好きな香りのリップを作ります
日時：1月17日(火) 10時～11時
場所：厚南子育て支援センター
参加費：500円(材料費)
定員：7組
申し込み：1月10日(火)まで

子育て講座 米袋でソリ作り

内容：米袋を利用してソリを作ります
日時：1月18日(水) 10時～11時
場所：厚真子育て支援センター
持ち物：10kgの米袋(家にある方)
フェイスタオル(新品でなくても構いません)
定員：7組
申し込み：1月11日(水)まで

子育て講座 おはなしのびっこ

内容：絵本の読み聞かせなど
日時：1月26日(木) 10時～11時
場所：厚真子育て支援センター
定員：7組
申し込み：1月19日(木)まで

Hello えいご・えいごであそぼう 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。
10時～10時30分 開催日は情報誌をご覧ください。

- ・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



こなや さらちゃん



たちばな ふたはちゃん



いとう りりかちゃん

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

情報ひろば

■お問い合わせ
 札幌方面苦小牧警察署 (☎014-35-0110)

■お問い合わせ
 12月10日から16日まで「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の関心を高めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、毎年12月10日から16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。

働きたい人のための出張相談会
 働きたいと思われる人の就労自立支援施設です。就職相談も歓迎です。「働きたい」を応援する無料出張相談会を開催します。

■対象
 おおむね15歳〜49歳のひとと家族

■日時
 12月21日(水) 14時〜16時(先着順、予約制)

■場所
 ワークプラザとまこまい(苦小牧市表町5-11-5フレンドビル3階)

■お問い合わせ
 とまこまい若者サポートステーション・とまこまい「サポート・プラス」(☎0144-84-8670)

町税・保険料 今月の納期

科目	介護保険料(第4期)
納期	1月5日(木)

問い合わせ
 住民課福祉グループ ☎26-7872

運転免許証 更新時講習

1月

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時講習(優良)の日程をお知らせします。その他の講習日程(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
10日(火)、12日(木)、13日(金)、17日(火) 19日(木)、20日(金)、24日(火)、26日(木) 27日(金)、31日(火)
13時30分〜14時
5日(木)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
15時〜15時30分
5日(木)、11日(水)、18日(水)、25日(水)

(一社)苦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

令和五年「あつま新年交礼会」を開催します

厚真町6団体が共催する令和5年「あつま新年交礼会」を開催します。

■日時
 令和5年1月10日(火) 17時30分から

■場所
 厚真町総合福祉センター大集会室

■会費
 3000円(当日会場受付で)

※出席される方は、当日直接会場にお越しいただくか、事前に世話団体の商工会までご連絡ください。

■お問い合わせ
 町商工会 (☎27-2456)

自衛官募集

[問い合わせ] 自衛隊札幌地方協力本部苦小牧出張所 ☎0144-32-3725

■高等工科学校生徒
 応募資格▶令和5年4月1日現在15歳以上17歳未満
 受付期間▶令和5年1月6日(金)まで(締切日必着)
 試験日程▶第1次試験…1月14日(土)、15日(日)のいずれか1日、第2次試験…1月26日(木)〜29日(日)の指定する1日
 試験科目▶筆記試験(国語、社会、数学、理科、英語、作文)

※試験会場では、3密を避ける対策をします。また、試験日なども急に変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

宝くじ いつでも、どこでも。
 公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間いつでもネット購入 /

宝くじ LOTO 5 BINGO 5 NUMBERS 宝くじ 7-05円

NEW QuickOne いつでも買える。秒で結果でる。

会員登録はこちら

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
 TEL 011-330-0777 (有料)

こども園つみき 宮の森こども園 令和5年度の園児を募集します

認定について こども園を利用するには、支給認定の申請が必要です。認定区分によって内容や利用できる時間が異なります。

教育	保育	
1号認定	2号認定	3号認定
<ul style="list-style-type: none"> 満3歳以上 教育を希望する場合 	<ul style="list-style-type: none"> 満3歳以上 「保育の必要な事由」に該当し保育を希望する場合 	<ul style="list-style-type: none"> 生後6カ月以上満3歳未満 「保育の必要な事由」に該当し保育を希望する場合
教育標準時間認定 教育時間：8時45分〜13時	「保育の必要な事由」に要する時間が1日あたり8時間以上 保育標準時間認定 保育時間：8時〜18時 「保育の必要な事由」に要する時間が1日あたり4時間以上8時間まで 保育短時間認定 保育時間：8時30分〜16時30分	

保育の必要な事由と保育の必要量について

右記の「保育の必要な事由」に保護者全員が該当すると認められる場合に、保育(2号・3号認定)を受けることができます。また、事由により保育の必要量(利用できる時間)が判定されます。

保育の必要な事由	標準時間認定	短時間認定
①月に48時間以上の就労	○	○
②妊娠中・出産後間もない	○	
③疾病・負傷・障がい有している	○	
④同居の親族(長期間入院等を含む)の介護・監護	○	○
⑤震災・風水害・火災その他の災害の復旧	○	
⑥継続的な求職活動・起業の準備		○
⑦就学・職業訓練等	○	○
⑧児童虐待・DV	○	
⑨育児休業中で、すでに保育を利用している子がいて継続利用が必要な場合(下の子が2歳になる月の末日まで)		○

募集期間 令和5年1月13日(金)まで
 ※支給認定証の交付および入園決定通知は令和5年2月中旬に送付予定です。
 ※園児の面談および入園説明会などは入園決定後に各こども園で行います。
 ※令和4年度から継続して利用する場合の提出書類は各こども園から配布します。

提出書類

〔新規入園園児〕
 ①支給認定申請書兼こども園利用申込書
 ②就労証明書など(2号・3号認定の場合)
 ③アレルギーに関する調査票

〔継続利用園児〕
 ①現況届
 ②就労証明書など(2号・3号認定の場合)

・各書類はこども園でも配布しています。町ホームページからもダウンロードできます。
 ・上記以外にも書類の提出が必要になる場合があります。

申し込み 問い合わせ 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
 (上厚真支所と各こども園でも申し込み書類を受け付けます)

こぶしの湯あつま
 お問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

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 [2倍]	14
15	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
 毎月26日▶風呂の日：あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚

・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

年始の営業 1月1日(日)…入浴▷10時〜18時 レストラン▷休業
 1月2日(月)・1月3日(火)…入浴▷10時〜20時 レストラン▷11時30分〜14時、17時〜19時30分



Vol.32 デマンド交通「めぐるくん」に乗務する
みかみりな
三上 莉奈さん

町内3路線で町民の足として運行されているデマンド交通「めぐるくん」。11月15日時点で、利用者登録は500人を超えました。事前予約で、都合がよい時間に利用できる利便性が好評です。あつまバスで経理事務をこなしながら、北部地区線で「めぐるくん」に乗務する三上莉奈さんを訪ねて話を聞きました。

「めぐるくん」を通じて町の活気につなげたい

生粋の厚真人で、札幌市の専門学校時代以外は厚真町で暮らしています。学校を卒業後、町役場の臨時職員として働きましたが、間もなく父が経営するあつまバスに就職。中型免許や大型二種免許を取得して送迎の仕事に備えました。最初に「めぐるくん」(当時は循環福祉バス)に乗務したのは約6年前。「土地勘はありましたが、利用者さんの自宅が分からず、事前に下見したこともあります。到着時間も決まっていて、緊張の連続でした」と三上さん。乗降の際の声掛けで精いっぱいだったと振り返ります。

デマンド交通に切り替わってからは、最近ではほぼ連日乗務しています。顔馴染みの利用者からは「お姉ちゃんや」莉奈ちゃん」と呼ばれています。カートなど荷物の出し入れを手伝うこともあり、笑顔の迎えを心がけています。運転席の近くに座って、世間や家庭での出来事を話しかける人や戦時中の食料難などに悩まされた話をする人など、目的地に到着するまで和やかな会話が続きます。利用者の「今日もすごく助かったよ。ありがと」の感謝の言葉が励みになっています。

ドライブが趣味で、はやりの曲を聴きながら、友人と日帰り旅行に出かけることもあります。「お気に入りの曲を流して、車内で友人と一緒に歌うこともあります。一つのストレス解消法でしょうね」と、プライベートな一面も教えてくれました。

「めぐるくん」=高齢者のための移動手段」というイメージを払しょくしたいと思っています。「放課後、習い事に通う小学生や高校生も利用しています。町民の身近な公共交通手段として、さらに幅広い世代に利用してもらえたらいいですね」。

「利用者間のつながりを深め、さらに町の活気につなげたい」。今後の目標です。