

あつまる つながる まとまる 大いなる田園のまち あつま



2025

12

NO.880

広報あつま

ATSUMA TOWN PUBLIC RELATIONS



厚真町 文化祭ウィーク 2025

「厚真町文化祭ウィーク
2025」(実行委員会主
管)が11月1日から10日ま
で行われました。芸術の秋をゆ
ったりと心行くまで楽しんでほ
しいと、昨年から町文化祭
に名称を変え、さらに今年は3
日間期間を延長して10日間の
開催とし、延べ1200人余りが心
豊かなひと時を過ごしました。



厚真ライオンズクラブ主催 中学生・高校生意見発表会

厚真中学校と厚南中学校の生徒4人が登壇。転校に当たっての寂しさや期待感、熊との遭遇事故への思い、夢実現の支えとなっている両親の愛情、人間性を高めるために自分と向き合う姿などを発表し、審査員の共感を呼びました。

図書フェスティバル

リサイクル本の配布コーナーには、数多くの料理本や小説、雑誌などが用意されました。貸出カウンターの横では、太目の毛糸を使った「シュシュづくりコーナー」を開設。担当者から編み方などを教わった親子は、オリジナルの髪飾りに笑顔を浮かべました。さらに、2階ホールでは、工作体験でグラスデコオーナメントを作成。透明なプレートにグラスデコ(絵の具)を塗って乾かし、子どもたちは手作ストラップの出来栄えを喜びました。また、プラネタリウムの投影では、月に関する映像が映し出され、見学者は宇宙の神秘を学びました。

ちょこっと体験会

町内のサークル活動を体験する「ちょこっと体験会」では、日ごろの活動紹介を兼ねた茶道や生け花などの体験コーナーが用意されました。来場者は、心豊かに日本情緒に触れ、参加者同士で交流を深めました。

ロビーでは、明治安田生命保険相互会社の健康チェックコーナーや、あつまっ子・食と健康向上委員会の減塩レシピコンテスト紹介・試食コーナーなどが開設されました。



あつま歌謡ステージ

町民主役の「あつま歌謡ステージ2025」は、11月3日に総合福祉センターで行われました。結成間もない町民有志バンド「ヨリミチーズ」が開演前にライブを行い、出演者は聴衆の手拍子と共にJ-POP 4曲を熱唱しました。手作りのうちわを振って出演者を応援する家族やエールを送る町民で盛り上がりました。

引き続き、「歌で厚真が一つになる」をキャッチフレーズにしたあつま歌謡ステージには、総勢25人が出演しました。着物や法被、ドレスなどで着飾り、知人を見つけてステージ上から手を振り返す人も。場内はアットホームな雰囲気に包まれ、出演者は昭和歌謡曲や演歌、オペラなど、堂々のマイクパフォーマンスで自慢のどを披露しました。フィナーレは、特別ゲストの歌手・野村吉文さんのステージ。澄み渡る声で、デビュー曲「戸井の鮭船」やカッティング曲「奥尻の風に乗って」などを熱唱し、花束と共に拍手喝さいを浴びました。



作品展示

メイン会場の総合福祉センターと厚南会館では、書道や生け花、手工芸品、絵画など、最多の29団体3個人が参加し、アイデアに富んだ1180点が展示されました。



芸能発表

厚南会館(11月1日)と総合福祉センター(同2日)で行われた芸能発表では、歌や踊りでステージを彩り、知人の晴れ姿を映像に納めようと、熱心にビデオ撮影する姿も見られ、寒空をよそに場内は熱気に包まれました。



わたしらしさを生かした働き方セミナー

まちづくり推進課 政策推進グループ
☎ 27-3179

自分らしい働き方を考え、必要な基礎知識を身に付け、仕事を体験するセミナーを実施します。

子育てで身につけたソフトスキルを生かした、自分らしい働き方と一緒に考え、働くことに必要な基礎知識を身に付け、仕事を体験する全3回のセミナーを実施します。

京都で人生を生かした価値創出事業を展開する株式会社ウエダ本社の事例をもとに、働くことで何を実現したいか、暮らしを生かして、どのような働き方・生き方を選んでみたいかを考えるきっかけづくりとして、ご参加ください。

[詳細・申し込み](#)

町ホームページからお申し込みください。



スケジュール・内容

- ・1回目 私らしさを生かした働くを考える
日時：12月10日(水)※開催済
内容：価値創出業を手掛けるウエダ本社による講演やワークショップ
- ・2回目 お仕事を学ぶ
日時：1月14日(水)10時～11時30分(オンライン開催)
内容：広報の仕事。情報発信ツールの使い方を体験。初步的な広報スキルを身につけます。
- ・3回目 お仕事体験会
日時：1月21日(水)10時～11時30分(オンライン開催)
内容：会社の広報業務を体験。画像作成や記事作成など。

消防設備士講習会

胆振東部消防組合消防署厚真支署 ☎ 26-7119

令和7年度消防設備士講習を開催します。

胆振管内の開催日時

- 室蘭会場：室蘭市市民会館
(室蘭市輪西町2-5-1、☎ 0143-44-1113)
①1月22日(木) 避難設備・消火器
②1月23日(金) 警報設備
 - 苫小牧会場：苫小牧市民会館
(苫小牧市旭町3-2-2、☎ 0144-33-7191)
①2月12日(木) 避難設備・消火器
②2月13日(金) 消火設備、警報設備
- ※その他全道8都市で開催します。

北海道日本ハムファイターズ 2軍施設誘致の署名募集

まちづくり推進課 企画調整グループ
☎ 27-3179

北海道日本ハムファイターズ2軍施設誘致の署名を募集しています。

北海道日本ハムファイターズ2軍施設を誘致する会は、北海道日本ハムファイターズの2軍本拠地を苫小牧市に誘致するための署名活動を行っています。誘致する会は、東胆振の1市4町の経済団体などで構成していて、厚真町を含め関係自治体も協力し、誘致の実現を目指していますので、皆さんのご協力をお願いします。



オンライン署名専用フォーム



特設サイト

マイナンバーカードの年内の受け取り

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)

マイナンバーカードの年内受け取りは12月26日(金)までです。

申請を終えて交付通知書(ハガキ)が届いている方で、年内にマイナンバーカードの受け取りを希望される方は、次の期日までに住民課窓口までお越しください。

年内受け取りの期日

12月26日(金)17時30分まで
※12月29日(月)は、マイナンバーカードの受け取りや電子証明書の更新、新規発行、マイナンバーカードでの住所変更などの手続きはできません。

カード受け取りに必要な物

- ・交付通知書(ハガキ)
住所、氏名を記入してください。原則本人への交付となります。どうしても来庁が難しい場合は、委任状の記入が必要です。
- ・本人確認書類
運転免許証やパスポートなどの場合は1点、健康保険証(資格確認書)、年金手帳、学生証などの場合は2点必要です。(本人、代理人とも)
- ・所有しているマイナンバーカード(通知カード)
新しいマイナンバーカードと引き換えになります。
所有している方は必ず持参してください。

町有牧野の指定管理者募集

産業経済課 農業グループ ☎ 27-2419

令和8年から13年度の厚真町町有牧野(宇隆牧場)の指定管理者を募集します。

公募施設

厚真町町有牧野(宇隆牧場)

受付期間

12月12日(金)～令和8年1月13日(火)
※土曜日、日曜日および祝日を除く9時から17時

申請書類の提出先と提出方法

提出先 産業経済課農業グループ
申請書類 (①様式第1号②様式第2号③参考様式) およびその内容を記録した磁気媒体(CD-R)を提出してください。
※USBメモリでの提出は不可

その他

申請について質疑等がある場合は、電話でご連絡ください。

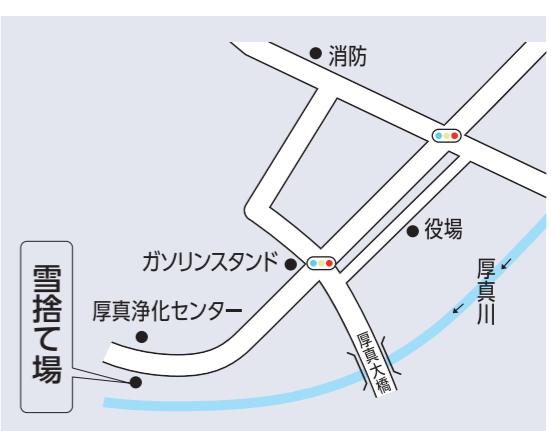
除雪の季節が始まります

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お願いします。



皆さんにお願い

- ・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にお願いします。
- ・迅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。



厚真市街地花壇で冬支度

厚真市街地を飾っていた植樹升の花壇で10月21日、町は花の抜き取り作業を行いました。

花フレンズや北海道石油共同備蓄株式会社、商工会女性部、農業支援員、町職員など約30人が参加しました。グループごとに分かれた参加者たちは、咲いている花を名残惜しみながら根元から抜き取って回収し、来シーズンに備えて地ならししました。



花壇で作業に汗を流す商工会女性部の皆さん



ひきこもりについて学ぶ参加者の皆さん

胆振総合振興局は11月4日、幌内地区で「震災復興祈念さくら植樹会」を開き、子ども園児11人と一緒にエゾヤマザクラの苗木30本を植えました。

植樹会は、4年連続4回目。青空が広がる絶好の植樹日になり、胆振総合振興局の牧野局長や西野副町長、苫小牧広域森林組合の小坂利政組合長、植樹に協力した北辰公業株式会社の久保代表取締役など総勢約40人が参加しました。

胆振総合振興局森林室普及課の渡部課長が、穴の掘り方や鹿の食害から守る「くわんたい」と呼ばれる袋のかけ方などを指導すると、大人と園児がペアになって植樹を開始。スコップを使って優しく土をかぶせ、桜の成長を願いました。

牧野局長は「時間がかかる森林再生は、震災復興の重要な取り組みです。これからも、木材・林業の再生にしっかり取り組みたい」と語り、西野副町長は「明日への願いが込められた苗です。しっかり再生して未来につなげたい」と話しました。

総合ケアセンターで町主催の「こころの講演会」を開く

北海道ひきこもり成年相談センターの精神保健福祉士・樋口正敏さんを招いた講演会「ひきこもりを知ろう！」が10月21日、総合ケアセンターゆくりで開かれました。

町は、ひきこもりは本人や家族にとって大変つらい問題であると同時に、社会全体で考え、支え合うべき課題と位置付けています。この問題に向きあい支援の輪を広げる目的で、講習会を開きました。

樋口さんは、ひきこもりの現状や事例などを紹介しながら、「ひきこもりは、自分を守る回避行動となっていて、100人いれば100通りの生きづらさを抱えています。自主性の尊重が、社会に出る第一歩です」と語りました。

幌内地区で胆振総合振興局が「震災復興祈念さくら植樹会」開催



願いを込めて植樹する牧野局長と園児



2025年(令和7年)－2026年(令和8年)

公共施設等 年末年始ガイド



〈町の機関〉

役場 ☎27-2321

上厚真支所 ☎28-2311

厚南会館 ☎28-2311

総合福祉センター ☎27-2327

総合ケアセンターゆくり・機能訓練室※ ☎26-7871

青少年センター・創作館 ☎27-2495

まちなみ交流館 ☎29-7022

休み 12月30日(火)～1月4日(日)

※機能訓練室…12月29日(月)12時閉館

スポーツセンター・スタードーム ☎27-3775

休み 12月30日(火)～1月4日(日)

こぶしの湯あつま ☎26-7126

12月31日(水)・1月1日(木)

[入浴]10時～18時 [食事]休み

1月2日(金)・1月3日(土)

[入浴]10時～20時

[食事]11時30分～14時30分、17時～20時
(ラストオーダー30分前)

〈病院〉

あつまクリニック ☎27-2422

厚真歯科 ☎27-2912

休み 12月29日(月)～1月4日(日)

桂歯科クリニック ☎26-7888

休み 12月28日(日)～1月4日(日)

〈交通〉

あつまハイヤー ☎27-2311

12月31日(水)17時まで営業

休み 1月1日(木)～1月5日(月)

デマンド交通「めぐるくん」 ☎29-7710

休み 1月1日(木)～1月2日(金)

〈郵便・金融〉

厚真郵便局 ☎27-2661

窓口 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

ATM 休み 1月1日(木)～4日(日)
12月31日(水)…9時～17時稼働

上厚真郵便局 ☎28-2360

窓口 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

ATM 12月31日(水)…9時～17時稼働
1月1日(木)…9時～14時稼働
1月2日(金)…9時～14時稼働
1月3日(土)…9時～14時稼働
1月4日(日)…9時～14時稼働

軽舞郵便局 ☎28-2451

窓口 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

ATM 休み 12月31日(水)～1月4日(日)
12月31日(水)…9時～17時稼働

苫小牧信用金庫 厚真支店 ☎27-2236

窓口 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

ATM 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

農協厚真支所 ☎27-2241

窓口 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

農協上厚真ATM ☎27-2241

ATM 休み 12月31日(水)～1月4日(日)

〈ごみ・くみ取り〉

ごみ (行政事務組合) ☎0145-22-3151

休み 12月31日(水)～1月4日(日)

し尿くみ取り (衛生組合) ☎0145-42-2120

休み 12月31日(水)～1月5日(月)



水道凍結時の連絡先

対応可能時間：9時～17時

12月27日(土)

(株)成友設備

☎090-2694-0090(沖田)

☎080-2870-5105(横川)

☎070-4796-9255(川田)

☎0145-22-2101

☎090-1528-5040(寺坂)

☎090-3392-0966(斎藤)

国民年金

令和7年の社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が発行されています

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。

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。

書を発送しています。

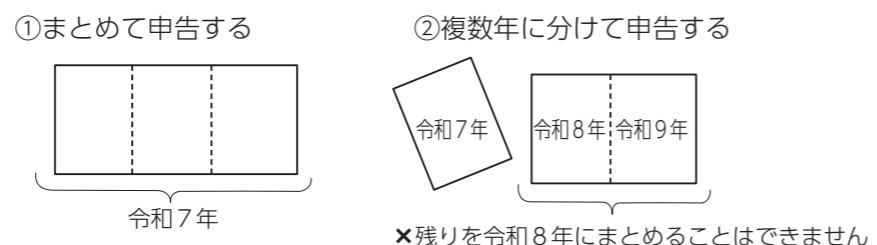
令和7年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月下旬から11月上旬にかけて順次控除証明書を発送しています。

また、令和7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は、10月下旬から11月上旬にかけて順次控除証明書を発送する予定です。

※電子データを希望した方の場合、1月1日から9月30日までの間に納付された方は令和8年10月中旬から11月上旬、10月1日から12月31日までの間に納付された方は令和8年1月下旬から順次、控除証明書が送られる予定です。なお、電子データの送付対象の方には書面の郵送は行いません。

【控除証明書に関する問い合わせ】

苦小牧年金事務所 ☎ 0144-37-3500 (自動音声案内に従って「2」→「2」を押す)
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004
(050から始まる電話からの場合 : 03-6630-2525)



【例】口座振替で24カ月分(令和7年4月分～令和9年3月分)40万8,150円を前納した場合

申告年	申告対象期間・申告額
①令和7年	令和7年4月～令和7年12月 (9カ月分) 40万8,150円×(9カ月/24カ月) = 15万3,057円
②令和8年	令和8年1月～令和8年12月 (12カ月分) 40万8,150円×(12カ月/24カ月) = 20万4,075円
③令和9年	令和9年1月～令和9年3月 (3カ月分) 40万8,150円 - ① - ② = 5万1,018円

※上記の例の場合、令和7年に分割して申告し、残りの分(15カ月)をまとめて令和8年に申告することはできません。令和7年、令和8年、令和9年の3年に分けての申告が必要です。

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れば、機関・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でアクセスする方法もあります。振替もあります。日本年金保険料を納付期限までに納めないと、強制徴収の手続きによって督促を行い、文書により早期に納めています。未納のまま放置されると、強制徴収の手続が行われます。延滞金が課されるだけではなく、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。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和7年度の国民年金保険料
月額17,510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
日本年金機構苦小牧年金事務所 ☎ 0144-36-6135

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？

小牧年金事務所へお問い合わせください。

再発行は可能です。年金手帳や基礎年金番号が分かるものをご用意のうえ、「ねんきん加入者ダイヤル」または「苦小牧年金事務所」へお問い合わせください。

せいたぐか、「ねんきんネット」を利用しても

オンラインで申請してください。

金事務所へお問い合わせ下さい。オンラインでは、

ユーティリティパスワードで直接「ねんきんネット」

にアクセスするかマイナ

ポータル経由でアクセス

することで再発行申請が可能です。

控除証明書が届きました

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ること

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「苦

小牧年金事務所」へお問い合わせください。

年金保険料を納めたとき

は、納めた方がご自身の

保険料額とあわせて申告することができます。

配偶者やご家族の国民

年金保険料を納めたとき

は、納めた方がご自身の

保険料額とあわせて申告することができます。

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各年に申告する（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枚の證明書のうち、令和7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枚の證明書は、令和8年、令和9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。なお、分割して申告をご希望の場合、3年分を3回に分けて申告いたしました。分割して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。

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枚の證明書のうち、令和7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枚の證明書は、令和8年、令和9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。なお、分割して申告をご希望の場合、3年分を3回に分けて申告いたしました。分割して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。

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、しきみなどをご紹介します。





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)



子どもの予防接種			
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)
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ヶ月~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(※1)	生後2~60ヶ月未満	(初回)生後2~7ヶ月未満(27日以上あけて3回) (追加)初回後7~13ヶ月あけて1回
小児肺炎球菌	生後2~60ヶ月未満	(初回)生後2~7ヶ月未満(27日以上あけて3回) (追加)生後12~15ヶ月未満(初回後60日以上あけて1回)
五種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ・ヒブ)	生後2~90ヶ月未満	(初回)生後2~7ヶ月未満に、20~56日あけて3回 (追加)初回6~18ヶ月あけて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ヶ月~1歳未満	生後5~8ヶ月未満に1回
MR混合(麻しん・風しん)	(1期)生後12~24ヶ月まで (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ヶ月未満 ※すでに罹患済みの場合は対象外	(初回)生後12~15ヶ月未満に1回 (追加)初回後6~12ヶ月あけて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 ※町独自の助成により1~3歳までの初回1回のみ無料
日本脳炎	(1期)生後6ヶ月~7歳6ヶ月未満 (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)(9価)	小学校6年生~高校1年生相当の女子	中学1年生(6ヶ月あけて2回) ※1回目の接種が15歳を超えた場合は3回 (2ヶ月以上あけて2回接種した後、1回目から6ヶ月以上あけて1回)

(※1) 令和6年3月31日までに接種を開始している方は、同じワクチンで接種を終えてください。

【注意】四種混合ワクチンは、生産終了に伴い接種できなくなりました。接種機会を逃してしまった方は個別に健康推進グループにご相談ください。



健診・検診・相談・教室など	
乳幼児相談	対象 2ヶ月から1歳2ヶ月までの赤ちゃんと保護者
と き 1月16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	ところ 総合ケアセンターゆくり
献血	1月28日(水) と き ①9時30分~11時30分 ②13時~16時30分

こころの相談	
心身ともに、こんな変化はありませんか?	
・眠れない ・人の視線が気になる ・人に会いたくない ・以前よりイライラする ・何事にも集中できない ・日常生活に支障が出るほどお酒を飲むなど	
ストレスなどからくるこころの危険信号かもしれません。 臨床心理士が、本人やご家族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応じます。 一人で抱え込まずに、ぜひご相談ください。	
と き 12月19日(金)、1月16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週間前までに健康推進グループに お申し込みください。	

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	第1木曜日 ※休日の場合は第2木曜日
妊娠、出産、子育てなど女性の心身の相談	
肝炎ウィルス検査・梅毒検査	月2回
感染が疑われる方は無料 (要事前確認)	
骨髄バンク登録	要事前予約 (随時受付)
登録の基準があります	
H T L V - 1 抗体検査	要事前予約 (随時受付)
10日前までに予約してください	
H I V 検査(エイズ相談)	月2回
無料、匿名検査(要事前確認)	
エイズ専用電話 ☎0144-35-7474	

1月の夜間・日曜・祝日の医療機関			
内科・小児科系	外科系	日 程	病院名
苫小牧市夜間休日急病センター	日 程	病院名	住 所(苫小牧市夜間休日急病センター)
住 所 苫小牧市旭町2-9-2	1日(木)	光洋いきいきクリニック	光洋町1-16-16 71-2700
電 話 0144-32-0099	2日(金)	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23 72-3151
	3日(土)	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1 51-6655
	4日(日)	こうよう泌尿器科クリニック	光洋町2-6-13 82-8620
診療時間 土 曜 日 14時~翌朝7時	11日(日)	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10 36-1221
日曜祝日 9時~翌朝7時	12日(月祝)	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12 57-0455
	18日(日)	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13 72-7000
	25日(日)	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-43 53-7100

※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。



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)



令和6年度あつまっ子健康レシピコンテスト
こども部門応募作品

もちもち大根もち

目指そう野菜1日350gレシピ



大根をすりおろして作るレシピが一般的ですが、千切りで作れるため、簡単かつチヂミのような大根もちです。子どもから大人まで食べやすい一品です。

問い合わせ 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)



子育て支援センター 1月のよてい

子育て講座 抱っこ講座

内 容：乳児からの成長発達に合わせた抱き方・抱っこ紐の使用方法
日 時：1月15日(木)10時～11時
場 所：厚真子育て支援センター 申込み：1月14日(水)まで

子育て講座 あそび講座

内 容：0歳からの本の読み聞かせ、絵本の役割と向き合い方
日 時：1月27日(火)10時～11時
場 所：厚南子育て支援センター 申し込み：1月26日(月)まで

- 自由開放…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



担当 いのうえ ともみ
保健師 井上 朋美

健 康 情 報

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)

20～30代のあなたも他人事ではない
“マザーキラー” 子宮頸がん

子宮頸がんの別名「マザーキラー」という言葉をご存じですか？出産適齢期の方やまだ小さな子どもを育てている方が、子宮頸がんが原因で命を落とすことが多いため、俗称でそう呼ばれています。毎年約3000人が亡くなっていますが、近年は特に20～30代の若い女性の罹患が増えています。

子宮頸がんの経過と治療

① 感染

子宮頸がんの原因となるヒトペピローマウイルス（HPV）には、性交渉によって女性の大半が感染します。通常は免疫によってウイルスが自然排除されますが、感染が持続した場合は数年～10年という期間を経てがんへと進行します。

※感染予防のためのワクチン接種は、現在、小学校6年生～高校1年生相当の女子が対象です。

② 前がん病変（頸部異形成）

がんになる前の細胞異常が起つていて状態で、軽・中・高度の段階があります。異形成の進行段階等に応じて経過観察する場合や、レーザー治療や円錐切除（部分切除）など

۱۰

卷之三

が行われることもあります。
この段階で発見できれば予後
は良好です。

③上皮内がん
ごく初期のがんであり、ま
だ浸潤はしていません。放置
すると浸潤が進むため、円錐
切除等を行います。病変が残
存する場合もあるため子宮全
摘術が選択される場合もあり
ます。

④浸潤がん
がん細胞が浸潤しているた
め、速やかな治療が必要です。
がんの広がり具合によっては
手術のほか、抗がん剤や放射
線治療が併用される場合もあ
ります。

がんが進行していくほどい
身や経済面の負担も大きくな
ります。そのため、定期的なが
ん検診で「前がん病変」の段階
で発見することが重要です。

◆対象者と受診間隔
がん検診について
(国が推奨する内容)
20歳以上の女性、2年に1

検診 자체는 약 30 분 (1)

一
世間

- ◆受診方法
①市町村のがん検診②職場の健診 加入先の医療保険者によって助成制度あり)③医療機関での個別受診
- 子宮頸がん検診Q & A
- Q 忙しくて予定が合わない
検診自体は約30分～1時間程度で終わります。医療機関での個別受診も検討してみてください。
- Q 検査の痛みが心配、恥ずかしい
チクツとしたわずかな痛みで、痛みを感じない方もいます。リラックスして受けることで痛みが軽減される場合もあります。検査時は下衣を脱いで検診台上に上がりますが、多くは布等で仕切られ、スタッフ(医師、看護師等)とは顔を合わせずに終了します。Qがん家系ではないので受けなくていいのでは
- 近親者にがんの方がいなくとも罹患の可能性はあります。油断せず検診を受けましょう。

職場や個別に医療機関で検診を受けた際の自己負担に対して、費用助成の制度があります。

▲対角／助成額上限

- ・乳がん…30歳以上の女性／6,000円前後(実施内容による)

- ・子宮頸がん…20歳以上の女性／助成額：6,270円
※前年度に町の補助を受けている方(町のがん検診を無料で受けた方含む)は対象外です。そのほか、要件があります。

※詳細は町ホームページをご覧いただくか、住民課
健康推進グループまでお問い合わせください。



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！

起業型地域おこし協力隊

しらかみ だいじゅ
白上 大樹さん

着任：令和7年9月（1年目）
出身：沖縄県



—これまでの経験について教えてください。

生まれは沖縄本島ですが、両親の仕事の都合で生後から10歳までを香港で過ごしました。日本に戻ってからは沖縄で中学・高校を過ごし、サッカーに打ち込みました。大学進学後、一度休学してプロのフットサル選手を目指し、名古屋オーシャンズの2軍に所属しましたが、トップとの実力差を痛感し1年で退団しました。その後、名古屋のセレクトショップに勤務し、洋服を通じて「もののづくりの背景や人の思いを伝える」仕事の魅力を知りました。

—厚真町に来たきっかけは？

北海道出身の妻の「北海道に帰りたい」という思いがあり、移住の検討を始めました。コーヒーを通じた人の交流拠点を作りたいと考えていたときに、厚真町のローカルベンチャースクール募集の情報を見つけました。タイミングが重なり、まるで導かれるように、厚真とのご縁がつながりました。

現在活動している協力隊（11月末現在）

農業△8人 教育魅力化△2人 観光△1人
起業型△9人 協働型△4人 スポーツ△1人

—コーヒーとの出会いは？

沖縄本島で飲んだ一杯のコーヒーがきっかけです。苦味の奥に感じた甘みに衝撃を受けたこと、そして店主の人柄に心を打たれたことがコーヒーの世界に入ることになった原点です。両親が沖縄の小浜島で宿を始めた際に、自分も経営に携わり、カフェを併設しました。また、令和3年には石垣島で「canaan(カナン)」という名前の店をオープンしました。

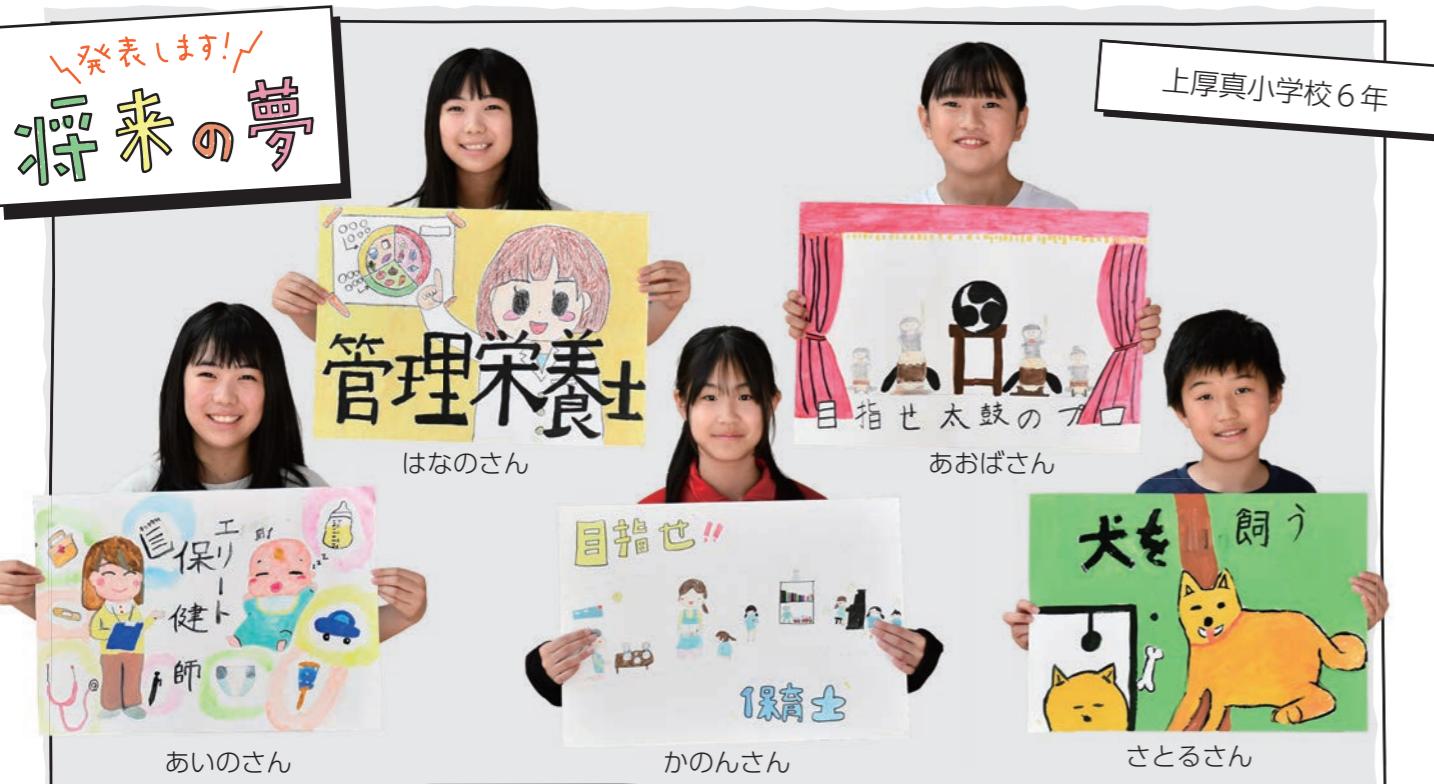
—どんな活動をしていますか？

町内に店舗を持つ準備を進めています。コーヒーをいれるだけでなく、空間や展示などを通して「訪れた人が心を休められる場所」を目指しています。厚真は自然が豊かで、人の温かさを強く感じています。チャレンジする人を応援する雰囲気があり、自分の想いを形にしやすい環境だと思います。

—今後の目標は？

コーヒーを軸に、人が集まり、つながる場所を厚真に作りたいです。これまでの経験を生かしながら、「好きなことを仕事にすることのリアル」を伝え、町の新しいチャレンジの輪を広げていきたいと思っています。

厚真町は、町民や移住を考えている人などのチャレンジをみんなで応援していくまちを目指します。「厚真町チャレンジ応援通信」は、さまざまなチャレンジの情報を発信していきます。



厚高インフォ

Vol.312

学校の取り組みはホームページでも！



■高文連美術全道大会（10月9日）

第59回全道高等学校美術展・研究大

会が、札幌市の多目的施設「つどいむ

で開催され、本校からは支部大会入賞

の中野心睦さんが参加しました。他校

の生徒と交流しながら各支部代表作品

の鑑賞や講評を聞き、次年度に向けた

有意義な時間を過ごしました。

■屋外体育大会（10月10日）

屋外体育大会を開催しました。ソフ

トボールや玉入れ、障害物走、綱引き、

リレーを実施しました。小雨から秋晴

れに変わり、各学年とも熱戦を繰り広

めました。結果は、3年生が圧勝。エ

キシビジョンマッチで教職員とソフト

ボールで対戦し、見事勝利を収めまし

た。厚生が輝いたスポーツの祭典で



■1年生の林業体験（10月21日）

胆振総合振興局

林務課が実施する

林業体験に参加し

状や魅力をPRし、

不足する担い手の

確保が目的です。

■苦小牧東高校との交流事業（10月28日）

苫小牧東高校と交流事業を行いました。南極観測隊の東京大学海洋研究所・原田尚美教授が「南極と北極の違いを探究する」と題した講演にオンラインで参加しました。海水面の上昇に関する科学的な知見や、生物への影響などを分かりやすく説明していただきました。

交流事業を通じて、生徒たちの視野を広げたいと思います。

■2年生の職業体験学習（11月4日）

今年度実施したのは、こども園つみき、宮の森こども園、陸上自衛隊、めぐみ水産、青少年センター、厚南中学校など11カ所。生徒たちは、職業観や勤労観を直接肌で感じ、今後の職業選択の貴重な機会を得ました。今後ともよろしくお願いします。

準備



「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。

生徒会の体制が変わって初めて、10月10日に屋外体育大会が行われました。これまで生徒会は、2、3年生主体でしたが、1、2年生を中心に変わりました。屋外体育大会を通じて「準備」という言葉を思い浮かべました。

大会は、学年対抗戦です。このうち、ソフトボール競技では、下級生は「先輩たちに勝とう」と意欲を燃やし、1週間ほど前からよりみち学舎に集まって練習を重ねました。ポジション割や打順など、生徒たちは“勝つため”的チーム作りに向けて話し合いながら最善策を模索。守備の要の投手は、私と一緒に変化球に磨きをかけました。

準備万端で臨んだ大会当日、勢いに乗る下級生たちは各種競技で序盤にリードしましたが、最上級生たちの粘り腰に押されて、逆転を許す場面も多くありました。3年生にとっては、最後の学校行事。意地もありますが、これまでの経験に加え勝負所で一丸となった集中力が勝ったのでしょうか。仲間との信頼関係に支えられ、最後まであきらめないと心の準備が、総合優勝という成績につながったのだと思っています。

3年生の進路も固まってきた。これまで以上に残された高校生活を満喫する姿勢を感じられます。より良い学校にするために、上級生たちは後輩たちに思いを馳せ、相談に乗りながら更なる厚高の発展に向かって「準備」を進めています。

教育魅力化支援員 山中恵杜



**運転免許証
更新時講習** 1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]
9日(金)、14日(水)、19日(月)、21日(水)
23日(金)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)

[13時30分~14時]
5日(月)、6日(火)、13日(火)、16日(金)、20日(火)

[15時~15時30分]
6日(火)、13日(火)、16日(金)
(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

**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(月)

問い合わせ
住民課 福祉グループ ☎26-7872

まちの善意



社会福祉協議会への寄付

QRコード

LINEによるオンライン事前予約
国税庁公式LINEアカウントを友だち追加してください。

問い合わせ 苫小牧税務署 ☎0144-32-3165

こぶしの湯あつま
イベントカレンダー 1月

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

日	月	火	水	木	金	土
				1 レディース	2 [10倍] レディース	3
4 ちびっこ シルバー	5 メンズ 高齢者券	6 [3倍] メンズ	7 高齢者券	8 レディース	9 レディース	10
11 ちびっこ	12 [3倍] メンズ 高齢者券	13 メンズ 高齢者券	14 レディース	15 [2倍] レディース	16 [3倍] レディース	17
18 ちびっこ シルバー 高齢者券	19 メンズ 高齢者券	20 レディース	21 レディース	22 [3倍] レディース	23 [2倍] レディース	24
25 ちびっこ 風呂の日 メンズ 高齢者券	26 メンズ 高齢者券	27 レディース	28 レディース	29 レディース	30 [2倍] レディース	31

※イベントは予告なく変更することがあります。

12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
日帰り入浴	10:00~18:00	10:00~20:00	
レストラン	休業	11:30~14:30 / 17:00~20:00 (最終注文30分前)	

年末年始の
営業時間

確定申告会場の開設について

次のとおり確定申告会場を開設します

●開設期間

令和8年2月16日(月)~3月16日(月)平日9時~16時

●会場

苫小牧市労働福祉センター2階ホール
(苫小牧市末広町1丁目15-7)

申告会場で相談を希望される方

◇確定申告会場での相談を希望される方は、LINEによる事前予約をしてください。

*当日、会場でも入場整理券を配付しますが、当日の相談枠に限りがありますので、オンライン事前予約をご利用ください。

確定申告会場の開設前に税務署で相談を希望される方

◇1月5日(月)から2月13日(金)までの間、税務署窓口で相談を希望される方はLINEまたは電話による事前予約をしてください。

*事前予約をしていない方の申告相談は、原則として受け付ません。

*対応できる人数に限りがあります。

スマホ申請をご案内しています

◇申告書等の作成はマイナンバーカードを利用したスマート申告をご案内しています。申告には、マイナンバーカード、パスワード(利用者証明用電子証明書と署名用電子証明書)が必要です。



LINEによるオンライン事前予約

国税庁公式LINEアカウントを友だち追加してください。

問い合わせ 苫小牧税務署 ☎0144-32-3165

- 毎週日曜 ちびっこデー▶小学生はスタンプ2個
- 毎週月曜 シルバーデー▶65歳以上はポイント3倍
- 毎週火曜 メンズデー▶男性はスタンプ2個
- 毎週水曜 高齢者無料入浴券の日▶町交付の無料券利用でレストランのヘルシーセットが890円→700円
- 毎週木曜 レディースデー▶女性はスタンプ2個
- 毎月26日 風呂の日▶町民は入浴無料(要身分証明書)
※対象外の方はポイント3倍、スタンプ2個
- 2と6のつく日 ▶ポイント3倍(風呂の日を除く)
- 5のつく日 ▶町交付の無料券利用でポイント5倍

※イベントは予告なく変更することがあります。

■日時	月15日(木)※いずれも9時30分~11時15分	月15日(木)、②令和8年1月18日(木)、③令和8年1月24日(水)
■場所	札幌法務局苫小牧支局2階会議室(苫小牧市旭町3丁目3-7)	厚真町商工会(27-1-2456)
■定員	各5人	15歳から49歳の方とご家族
■申し込み・問い合わせ	札幌法務局苫小牧支局総務課(0144-34-7151)	問い合わせ
■対象	15歳から49歳の方とご家族	出張相談会

■日時	1月7日(水)17時30分から	1月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。
■場所	総合福祉センター大集会室	札幌方面苫小牧警察署(0110-465)
■会費	3000円(当日会場で受付)	問い合わせ
■問い合わせ	就労相談や就労体験ほか	問い合わせ
■内容	ワークプラザとまこまい(苫小牧表町5丁目11-5ふれんどル3階)	出張相談会

■白衛官募集	自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 ☎0144-32-3725
■自衛官候補生(第6回試験)	
応募資格▶18歳以上33歳未満(32歳は要連絡)	
受付期間▶令和8年1月13日(火)まで 試験日程▶令和8年1月18日(日)または19日(月)	
試験科目▶筆記試験(ウェブ試験:国語、数学、社会、作文、適正検査)、口述試験、身体検査	
■高等工科学校生徒(一般)	
応募資格▶令和8年4月1日現在15歳以上17歳未満	
受付期間▶令和8年1月15日(木)まで	
試験日程▶令和8年1月24日(土)または25日(日)(合格者に2次試験日を指定)	
試験科目▶筆記試験(国語、社会、数学、理科、英語、作文)	
※受付期間は締切日必着 ※試験日程が急に変更になる場合があります。	

いきいきサポートサロンに参加しませんか?

いきいきサポートサロンは、65歳以上の皆さんの健康増進・介護予防・生きがい活動を行う場所です。バスの待ち合いや、ちょっと寄って知人とお話ししたい時など、自由に利用できます。

月間予定表を見て、参加してみたい活動等がありましたら、お気軽にお越しください。趣味のサークルで利用を希望の方もご連絡ください。また、65歳以下の方もボランティアとして共に活動しませんか?人生の先輩から知恵と技術が学べます。

月・木	介護予防体操[10時~11時]	担当:高橋/村上/山崎
5	ストレッチ、有酸素運動、脳トレ	
火	介護予防体操[10時~11時]	担当:板垣
12	がんばらない椅子ヨガなど	
水	趣味の活動[13時~15時]	クラフトテープのかご編み
19		
金	パパ活カフェ[10時~15時]	パパ活者の皆さん主催のカフェ
26		

厚真町いきいきサポートサロン
京町34 ☎29-7535

開放時間▶月曜~金曜日 9時30分~17時
無料水分補給カフェコーナー▶月曜~木曜日 9時30分~15時

ATSUMA LOVERS



Vol.68 厚真郷芸保存会の事務局長で指導者
畠嶋 麻由美さん

静寂を突いて、共鳴した音が観客を包み込みました。11月1日、2日に行われた厚真町文化祭「イークの芸能発表会」。厚真郷芸保存会の皆さんには、観衆の拍手を浴びて両日のステージを締めくくりました。今年は、全国優勝するメンバーも登場し、会の勢いはさらに輝きを増してしまった。事務局長で指導者の畠嶋麻由美さんに話を伺いました。

子どもの成長と厚真の元気のために

子じゅわん4人の6人家族。子じゅわんが幼少のころに翻つた太鼓が、和太鼓との出会いです。当時は、あつま童心太鼓育成会。子じゅわんに「やつしむたこ」といひだされました。同育会設立20周年を迎えた平成24年、廻遊事情から存亡の危機を迎えた。時々指導を手伝っていた畠嶋さん。時々指導を手伝っていた畠嶋さんに活動を続けさせたあげたり」と相談されました。和太鼓のプロ奏者だった娘のひとりへもおって継承を決断。厚真郷芸保存会に名称を変えて再出発しました。

現在、会員は45人。上厚真地区、厚真市街地地区で週3回教えてもらいます。特に上厚真地区での入会が増えてきました。「体験会を開いた時、太鼓の樂つきや格好良さを感じてもらえたみたい」と畠嶋さん。「うれしご悲鳴に変

ねつめつた」。子じゅわんたちが毎週、子じゅわん回で意見を出し合しながら切磋琢磨しています。子じゅわんの力で咲つ知成会。子じゅわんに「やつしむたこ」といひだされた。子じゅわんは、子じゅわんの樂しさを銀めます。子じゅわんに「廻遊、樂しみにしてるね」と声を掛けられる機会も増えました。

コドモの面、全員を使って表現する和太鼓は、寂しさや荒々しさ、厳しさ、喜びなど表現していく。時々発せられる掛け声、「あだでわ」の部分を鼓舞したり、ほかの奏者への激励のメッセージ。一枚駒となつた演奏の人間模様がステージに広がります。

「無限の可能性を秘めた子じゅわんがいる」と、聴衆と樂つた循環しながら地域力を育むことが目標です」

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