

広
報

あつま

2004. 11

NO. 627

ぼくたちも
消防士になりたいな

今
月
の
内
容

名誉町民 谷内信雄氏 ご逝去
全員が完走 健康ふれあいマラソン大会
平成 16 年度各会計の予算執行状況
ニュース・パッケージ
ふるさと人間ギャラリー

みんなの広場
はなしの・いずみ
健康情報
今月のお知らせ



勲四等瑞宝章・厚真町名誉町民・前厚真町長

谷内信雄氏

多くの業績を残し逝く

名誉町民であり前町長であった谷内信雄氏の厚真町葬が、十月三十日に総合福祉センターで、町内外から約五百五十人が参列し執り行われました。

「偉大なる名誉町民、谷内信雄氏の生前のご功績に対し、心から感謝と敬意を捧げる。名誉町民との惜別に涙する五千三百人の町民とともに、谷内氏の大きな意志を胸に刻み郷土厚真の平和な発展に力を注ぐことを誓う」と葬儀委員長の藤原町長から式辞が述べられました。続いて、六人の方々からの弔事、参列者一人ひとりから遺影の掲げられた祭壇に花が捧げられ、故人のご冥福を祈りました。

谷内氏は、十月十七日、急性肺炎のため、苫小牧市内の病院で逝去。多くの業績を残され、八十九歳で人生の幕を引かれました。

谷内氏の主な功績

谷内氏は、二十三年余勤務した北海道を退職後、地元厚真の人たちからの要請に応え、昭和四十七年六月に厚真町長選挙に初当選。以来五期二十一年にわたり厚真町長としての重責を担われ、町政と地方自治の発展に貢献されました。

就任間もないころ、厚真町を含む胆振東部市町村は、苫小牧東部大規模工業基地開発に伴う好景気とオイルショックに始まる経済不況という経済的激動期にあり、新しい未来を展望し、豊かな自然と生産が調和した文化の香り高い田園都市を目指す「まちづくり計画」を策定し、活力ある厚真の建設に尽力されました。

また、景気後退により計画変更を余儀なくされた苫小牧東部大規模工業開発においては、火力発電所、石油備蓄基地などの国家的プロジェクトを積極的に誘致促進するとともに、自然を生かしたルーラルビレッジの分譲を促進し、自主財源が乏しかった本町を、一時地方交付税の不交付団体にまで押し上げ、現在でも道内屈指の財政力を誇る町として、財政基盤を確立されました。私たちの日常生活においても、道路、橋りょう、水道施設の改修など生活基盤の整備に努め、総合福祉センター、厚南会館などの集会施設の建設を進め、町民の利便性や快適性を著しく向上いたしました。また、スポーツセンター、野球場、スケートリンクなどのスポーツ施設、小中学校の統廃合と校舎などの建設、厚真高校の道立移管の実現など教育文化の振興、さらには、高齢者の生きがいづくりと町民の健康管理の推進など保健福祉の向上にもご尽力され、「健康で明るい地域社会」の建設に貢献されました。

産業振興では、厚真町の基幹産業である農業のさらなる発展を目指して、昭和五十年に農業基本条例を制定し、農業の近代化を推進するとともに、農家所得の拡大と経営安定に尽力されました。

これまでにあげた多くの足跡だけでなく、国際交流事業、岩手県前沢町との姉妹都市締結、主要都市での厚真会の設立などの交流事業を推進し、厚真の未来を担う人々への視野拡大に意を尽され、「まちづくりは人づくり」を実践してこられました。

また、忘れられないものに、大いなる田舎を売り物にした、「田舎まつり」があります。今年で三十二回を迎え、胆振管内屈指のイベントに成長し、厚真町のPRに大きく貢献しています。

こうした数多くのご功績に対して、平成五年四月の春の叙勲において勲四等瑞宝章を拝受し、平成八年九月には厚真町名誉町民の称号が贈られました。



谷内町長初登庁
(昭和47年7月8日)

第13回田舎まつり前夜祭
(昭和60年6月15日)

東京厚真会設立総会
(昭和63年10月28日)

名誉町民の称号が贈られる
(平成8年9月5日)

小雨の降る中全員が完走

第五回

健康ふれあいマラソン大会



第五回健康ふれあいマラソンが、十月十一日体育の日にスポーツセンター周辺をコースとして開催されました。

当日は、あいにくの小雨にもかかわらず、小学生から一般の方まで約百三十人が参加し、三^キ、五^キのコースで健脚を披露しました。

開会式では、坪内謙介くん（中央小六年）から「日ごろの練習の成果を大会で出しきり、完走することを誓います」と元気よく選手宣誓があり、参加選手全員が完走を果たしました。



一般会計の状況

歳入

(単位：円)

	予算現額	収入済額	収入率%
町税	2,525,933,000	1,382,160,790	54.7
地方譲与税	117,000,000	38,529,000	32.9
地方消費税交付金	50,000,000	36,541,000	73.1
地方交付税	687,614,000	322,073,000	46.8
分担金・負担金	107,673,000	5,430,180	5.0
使用料・手数料	145,786,000	62,744,792	43.0
国庫支出金	633,302,000	70,740,468	11.2
道支出金	461,649,000	31,311,026	6.8
財産収入	36,490,000	12,279,161	33.7
繰入金	251,462,000	0	0.0
繰越金	66,173,000	106,661,149	161.2
諸収入	346,890,000	188,030,440	54.2
町債	974,300,000	0	0.0
その他	72,134,000	40,412,312	56.0
歳入合計	6,476,406,000	2,296,913,318	35.5

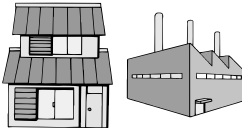
歳出

(単位：円)

	予算現額	支出済額	執行率%
議会費	59,793,000	30,148,206	50.4
総務費	387,837,000	118,490,056	30.6
民生費	662,576,639	222,290,897	33.6
衛生費	274,127,000	105,493,324	38.5
農林水産業費	736,496,450	120,908,679	16.2
商工費	41,174,000	30,956,462	75.2
土木費	1,305,448,992	337,512,734	25.9
消防費	278,001,000	145,920,155	52.5
教育費	642,009,829	270,686,766	42.2
災害復旧費	42,196,000	28,155,382	66.7
公債費	1,052,348,000	486,634,106	46.2
給与費	991,422,000	508,030,313	51.2
予備費	2,976,090	0	0.0
歳出合計	6,476,406,000	2,405,227,080	37.1

町税の内訳

町民1人あたりの額 480,398円

 固定資産税 428,267円	 町民税 43,310円	
 市町村たばこ税 7,114円	 軽自動車税 1,698円	 特別土地保有税 9円

マチの家計簿

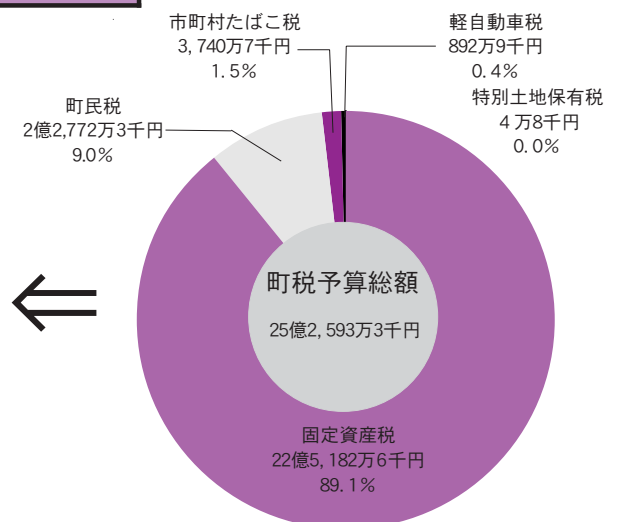
平成16年度各会計の予算執行状況 (平成16年9月30日現在)

皆さんに納めていただいた税金や国・道からのお金は、どのように使われているでしょうか。
地方自治法第243条の3および町条例の規定に基づいて、今年9月末現在の平成16年度各会計予算の歳入・歳出、地方債、財産の状況についてお知らせします。

予算を町民1人あたりにすると、1,231,724円です。
1世帯あたりでは、3,233,353円です。

◆町の人口

人口 5,258 人
世帯数 2,003 世帯
(平成16年9月末現在)



特別会計の状況

市町村の財政には「一般会計」と「特別会計」の2種類があります。

一般会計は、市町村の財政の基本を示す家計簿といえるもので、税金などの収入を示す「歳入」とその使い道を示す「歳出」の2つから成り立っています。

特別会計は、市町村が行っている特別の事業に対して、支出や収入を分かりやすくするために一般会計とは分けて経理するものです。

厚真町には下の表の6つの特別会計があります。



▲1歳6カ月健診より

(単位：円)

特別会計名	予算現額	収 入		支 出	
		収入済額	収入率%	支出済額	執行率%
国民健康保険事業	669,464,000	181,785,473	27.2	276,700,611	41.3
老人保健	808,129,000	345,456,115	42.8	361,165,003	44.7
介護保険事業	402,654,000	176,232,033	43.8	180,459,724	44.8
介護サービス事業	102,400,000	28,020,323	27.4	45,165,568	44.1
簡易水道事業	248,500,000	50,761,785	20.4	98,014,824	39.4
公共下水道事業	577,900,000	80,577,307	13.9	199,271,431	34.5

地方債の状況

国などから借り入れた長期間の借入金をいいます。

区 分	金 額
一 般	100億5,495万円
簡易水道事業	10億9,195万1千円
公共下水道事業	9億8,155万1千円

※地方債には、元利償還金の全部または一部が交付税算入されるものがあり、一般会計では差し引き5割程度が算入されない純借入金です。

一時借入金の状況

一時的に金融機関から借り入れして支払いに充てるお金をいいます。

区 分	金 額
一般会計	無 し
特別会計	無 し

地方債と財産の比較

町民1人あたりの額

地方債

230万6,666円

財 産

82万2,574円

※土地・建物を除く

財産の状況

財産の基金は、特定の目的のために資金を積み立てしたり、定額の資金を運用したりするものをいいます。町には財政調整基金など16の基金があります。

区 分		金額(千円)
出資による権利		168,074
債 権		184,211
基 金	財政調整基金	1,060,314
	減債基金	836,507
	地域振興基金	575,306
	緑化基金	12,218
	文化振興基金	17,582
	水基金	955,527
	土地開発基金	1,049
	介護給付費支払準備基金	14,935
	総合ケアセンター維持運営基金	195,000
	庁舎建設基金	242,228
	中村教育振興基金	4,419
	中山間地域等活性化推進基金	5,201
	高齢者グループホーム運営基金	459
	公共施設維持補修基金	10,000
	簡易水道基金	29,459
	国民健康保健給付費支払準備基金	12,607
基金 計		3,972,811

土 地

19,593,262.40㎡

町民1人あたり3,726.37㎡

建 物

81,054.64㎡

町民1人あたり15.42㎡

全国空手道選手権で栄冠をつかむ

近藤くん(上厚真)が優勝、幅田(朝日)さんが準優勝を飾る

第21回国際総合空手道全日本選手権大会(国際総合空手道連盟主催)が、10月17日、東京都で行われ、本町から参加した近藤大河くん(上厚真小学校6年)が優勝、幅田洋司さん(朝日・26歳)が準優勝を飾りました。

近藤くんは、フルコンタクト小学6年男子の部に出場し、地区大会を勝ち抜いた強豪を全て技あり、一本勝ちで優勝。幅田さんは同一一般有級男子重量級の部に出場し、体重65^キの幅田さんより大きい相手に対して、持ち前のスピードと気力で臨み準優勝しました。門別町にある同じ空手道場に通う2人は、週3日の厳しい稽古に励みつかんだ栄冠。近藤くんと幅田さんは、「次も確実に優勝を狙いたい」、「今度は優勝を目指す」と今後の抱負を語ってくれました。



全国優勝を飾った近藤くん(右)と準優勝の幅田さん

町食生活改善推進協議会が厚生労働大臣賞を受賞

町食生活改善推進協議会(幅田悦子会長・会員92人)が平成16年度の栄養関係功労者として厚生労働大臣表彰を受賞し、10月25日に町長へ報告しました。この受賞は、会を部会に分け、それぞれが積極的な活動を行い、地区住民の食生活改善に寄与したことが評価されました。

幅田会長は「行政と住民のパイプ役として、より一層食を通して健康づくりのお手伝いをしていきたい」と受賞と抱負を町長に伝えました。



町長室で受賞を報告する食改協の皆さん

イモの詰め放題と気球試乗体験の様子



収穫の秋を満喫「秋の特産まつり」で

あつま新鮮組(森田一彦会長)主催の「秋の特産まつり」が10月10日、こぶしの湯あつまを会場に行われました。

今年町内で収穫された農水産物や加工製品などを販売し、町特産品の魅力をPRしようと、毎年この時期に行われています。メーカーインとカボチャを100円で袋に詰める「ワンコイン詰め放題」では、札幌や苫小牧から訪れたお客さんたちが袋いっぱい詰めて秋の恵みを満喫していました。また、会場近くでは気球の試乗体験も行われ、カラフルな気球がまつりに華を添えていました。

このほど第10回北海道・東北ブロック美容技術競技大会が札幌市で行われ、町内の美容院に勤める、太田勝代さんが、黒留袖着付部門で優勝しました。

太田さんは北海道大会で準優勝し、この大会の出場権を得て、練習を積んできました。

「結果を聞いた時は、やったあ！という気持ちでしたね」と大会を振り返る。

「今度は、違う部門で全国大会を目指したいですね」と今後の抱負を語ってくれた。



着付けで北海道・東北ブロック優勝を飾る

講神仁助さん(幌内)が10月17日に自宅の納屋のマットの中からコウモリを見つけました。

講神さんは、一昨年にもコウモリを見つけたことがあり、生まれてから厚真で見るとこれが2匹目。

「昼はおとなしいが、夜になると動きが活発になる。やっぱり夜行性だ」と珍客の訪問を歓迎していました。



納屋からコウモリの珍客があらわれる

住民と行政が一体となった魅力ある地域づくりを

コブシを町の花や木に定めている全国の市町村が集まり意見交換や交流を行う「全国こぶしサミット」が10月12日、総合福祉センターなどを会場に本町で開催されました。今回で16回を迎えたサミットには、北海道蘭越町、遠くは山口県むつみ町などから本町を含め8市町村が参加しました。サミットでは「住民と行政が一体となった地域づくりについて」をテーマに各地域の事例を交えながら活発に意見交換がなされました。

最後に共同宣言では、「サミットの目的が概ね達成された」として、今大会でサミットを終了するとともに、「それぞれが魅力ある地域づくりを目指すこと」を確認し、二日間のサミットを閉幕しました。



8市町村の代表による意見交換



自分でお弁当を詰めたよ おいしそうでしょ

学校給食センターでは、10月8日に町内の小学校の給食で児童生徒たちが自分たちでお弁当箱にごはんやおかずを詰める「お弁当給食」を提供しました。

この給食は昨年から実施され、子どもたちには好評の年1回の給食メニュー。富野小学校(佐々木美恵子校長)では、おかずを上手に詰め合わせて、外で昼食をとる児童の姿も見られ、普段にも増して楽しそうな給食の様子でした。



タンク火災を想定し 秋季消防演習

胆振消防組合消防署厚真支署と厚真消防団、北海道電力(株)苫東厚真発電所合同による初めての「模擬火災訓練」が、10月14日、発電所構内で地震により屋外タンク火災が発生したことを想定し行われました。北電の自衛消防隊員、消防署員、消防団員計180人が、迅速な対応で消火栓や大型化学車から一斉にタンクへ放水。尾谷消防長から「訓練の目的を達成したと確信した。各種の災害に向け訓練・精励してほしい」と講評がありました。

ふるさと

人間

ギャラリー

マチに生きる

人のうしろ

10月1日～10月31日届出分

ハートフルタウンに家を建てました

表町 畑 克 幸さん（33歳）



稚内市で生まれ、そこで小学校・中学校・高校を過ごした畑さん。高校を卒業し、調理の専門学校に進み、北広島島の一流ホテルで中華料理を担当していたという。

現在は三年前から町内にある福祉施設の食事を提供する会社で腕を振るう。

厚真に來たのは、現在の社長さんと前のホテルでともに働いていた縁で畑さんに声がかかったことと、四年前に結婚した奥さんが厚真出身であったことによる二重の縁。

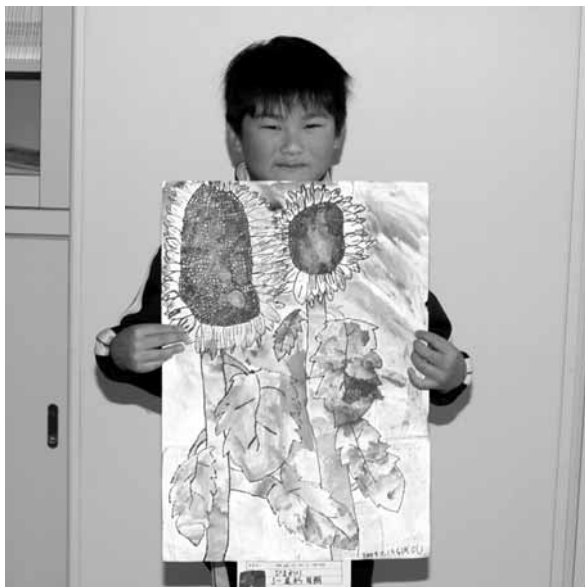
二年前に表町ハートフルタウンに自宅を構え、奥さん、三歳になる娘さん、義母、義弟の五人家族。休日は、娘さんと公園で遊んだり、家族で買い物に行ったりと家族とともに過ごす時間を大切にしているという。

「浜のマチで生まれ育ったので、

マチの善意

山と緑があふれる厚真は新鮮ですね。ハートフルタウンは、静かで落ち着くんです」と厚真での生活を語ってくれた。

「仕事では、社長の助けになるよう力を合わせて頑張っていくたいし、私生活では、地域に溶け込んで身も心も厚真人になりたいです」と笑顔を見せてくれた。



ちゅうおうしょう ねん
中央小 3年

お がた し ろう
尾形 司朗くん (8)

「ひまわりを描きました。種のところが細かくて大変だったけど、うまく描けました」



ぼくたちの作品



ちゅうおうしょう ねん
中央小 1年

たち なみ とも や
立浪 諄弥くん (6)

「消防自動車の絵を描きました。描いている時は楽しかったし、できあがりも大満足です」

ぼくの・わたしの
クラス自慢

ともだちっていいな



紹介してくれたのは...

上厚真小学校 6年生のみなさん

(書いてくれたのは) 6年 山本 李帆さん

その42 上厚真小学校



また、今年は学年ごとの栽培活動でソバにチャレンジしました。九月にソバ刈りをして、十一月には同じくソバの栽培をしている軽舞小の五・六年生と一緒にソバ打ちをする予定です。とても楽しみです。

その他にも学級全員でキーボードのタイピングに取り組んでいます。全員が一級を合格できるようにコツコツやっています。

中学校へ進学しても、みんな一緒にの学級だから、残りの四カ月もまだまだ仲良くなげようね！

私たち六年生は、男子九人、女子八人、合計十七人です。四月からは鹿沼小からのお友達も合わせて、全校で八十九人になりました。

学級には、優しい人、楽しい人、ピアノが得意な人、空手の全国大会で優勝した人、絵の上手な人、運動がとっても大好きな人(野球、バドミントン、剣道)がいます。男子と女子が仲の良いクラスです。

十月二十四日は上厚真小学校の学習発表会でした。私たち六年生は小学校生活最後の発表会となりました。劇『走れメロス』をやりました。劇の中で使ったセットや小道具を、自分たちで作りました。三枚のバック画も班ごとに分担して描きました。当日は十七人全員が役として舞台に立ったほか、照明係やステージ幕、効果音係を担当しました。すべて自分たちで作上げた劇を終えて、ホッとしました。

みんなの広場

みんなの 声

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。

●総務課広報聴係 電話 7-2321 FAX 7-2328

ご質問をいただきました

新しい道路に横断歩道はつき
ますか？

表町公園が整備され、子どもたちも喜んで遊んでいるようですが、ずっと気になっていることがあります。

消防の所から入る新しい道路（表町西通）には横断歩道が一つもありませんが、今後設置される予定はありますか？

すでに大型車などの交通量も大変多くなっていますので、お子さんたちが渡っているのを見てヒヤッとすることも実際にありました。公園側から反対側へ渡れるような横断歩道（手押し信号付きの）があると、心配なく渡れると思うので、ぜひつけてもらいたいと思います。

（30歳代／女性）

お答えします

現在工事中の道道千歳鶴川線（中島食堂前）消防前までの区間）は、平成十六年十二月二十七日完成予定で施工中です。

この工事の中で、横断歩道もあ

わせて設置する予定です。設置予定の場所は

①表町西通を横断

②道道千歳鶴川線を横断

の二カ所です。

なお、信号機については、北海道公安委員会に要望していますが、設置できるかどうかは未定です。

また、さらに必要と思われる箇所については、今後の利用状況を見ながら検討したいと思っています。

（土木課道路係）

町づくり通信——課長から

■農業振興課

全国の水稻作況指数が九十八と発表され、本年産の過剰米対策の発動がなく一安心です。

十二月には、生産者皆さんが取り組んだ産地づくりの交付金が支払われます。交付金を受けけるには、作業日誌などの各種書類が必要です。早めに整理してください。

■総務課

名誉町民故谷内信雄氏の町葬が、十月三十日町内外から大勢の皆さんの参列をいただいたためやかに執り行われました。

諸準備に携わって公人・私人として故人の偉大さを痛感いたしました。心からご冥福をお祈りいたします。

■町民課

日ごとに寒さが増してきます。これから降雪や夜間の路面凍結などによる冬型の交通事故が心配されます。慎重な運転で交通安全に心がけましょう。

■都市施設課

初雪の顔が見えて、冬の準備が必要な季節となりました。建物の床下換気孔は閉めましたか。水道水抜栓などの確認を含め、

寒さの厳しくなる前に冬期間への準備を確認しましょう。

■総合計画策定室

「まちづくり総合計画」の策定に係る「厚真町まちづくり町民アンケート」にご協力ありがとうございました。

住民の皆さんとの協働による新しい計画づくりを進めるための貴重なご意見として計画に反映してまいります。

なお、アンケートの集計・分析結果がまとまりしだい「広報あつま」及びホームページ上で公開する予定です。

今後とも多くの皆さんの参加を得ることに努めたいと思います。ご協力ありがとうございます。

■土木課

町内で多くの道路工事などが行われています。工事も迫い込み期に入り、町民の皆さんには、もう少しの間、ご協力をお願いします。完成すると、すぐく良くなりますよ！



「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、今月は『こぶしの湯入浴券』をプレゼントします。どんどん応募してくださいね！

問題

- ① 9月8日に本町にも停電や倒木、農作物への被害をもたらした台風は何号でしたか？
- ② 道路交通法の一部が改正され、走行中の携帯電話等の使用について規制が強化されましたが、これはいつから施行されましたか？

【ヒント】10月号の広報を見てね。

応募方法

ハガキまたはファクシミリで、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) 11月29日(月)

▶あて先 〒059-1692

厚真町京町120 役場総務課広報クイズ係
ファクシミリ 7-2328

【10月号のクイズの答え】

- ①オーストラリア ②裁判員制度

【10月号のクイズ正解者】

10月号のクイズ応募者は8人で7人正解でした。抽選の結果当選された方には、後日賞品を発送します。

おはなしのびっ子に 来ませんか？

お子さんと絵本との出会いのきっかけ作りや、同じ年齢のお子さんを持つお母さんたちの交流・意見交換の場として、月1回開催しています。

主な内容は、絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、パネルシアター、ペープサートなど盛りだくさん。ぜひお子さんと一緒にお越しください。

【おはなしのびっ子・11月のご案内】

と き 11月25日(木) 10:30~11:00

と ころ 青少年センター2階 ロビー

内 容

- ・絵本(まり、ピーピーなくのはさるだっけ？、
おとうさんだいすき)
- ・エプロンシアター
(ながぐつをはいたねこ)

みんなで遊びに来てね。
スタッフ一同、お待ちしております！

Quiz・クイズ



厚高インフォメーション



54

見 学 旅 行

今年の厚真高校の行事は、なぜか雨に好かれているようです。高校生生活を通して最大の行事である見学旅行もまた、雨にあたりました。
二年生三十一人は十月十八日から四泊五日の日程で奈良・京都・東京を旅してきました。

一日目は晴天の中、古都・奈良を見学し、法隆寺では五重塔に、東大寺では大仏に感激し日本の歴史を肌で感じる事ができました。二日目・三日目の自主研修は台風の影響を受け大雨。びしょ濡れになりながらも見知らぬ土地を笑顔で歩く姿にたくましさを感じました。四日目の東京ディズニーランドは、ようやく雨も上がり存分に満喫することができました。

雨に濡れてしましワシワシになった見学旅行の『しおり』。旅行後に回収されたそのしおりの中には、この旅行で学んだこと、身に付けたことがたくさん書かれていました。「友情」「団結」「人の優しさ」「時間を守ることの大切さ」など、普段の学校生活では見えなかったものを発見してきたようです。

楽しむだけではなく、自分を一回り大きく成長させることができた今回の見学旅行。実り多い旅行となりました。



小松菜と卵のいため物

小松菜は古くから栽培されていた東京・小松川からこの名がつけました。ホウレン草に比べアクが少ないので下ゆでせずに食べられます。カロチンやビタミンB1・Cも豊富で、特にカルシウムがホウレン草の約3.5倍も含まれています。冬は緑黄色野菜が不足気味になります。風邪予防のためにもしっかり食べましょう。

○材料（4人分）・・・・・・・・・・

・小松菜	1束（約400g）
・卵	2個
・エビ（殻つき）	12尾
・酒	少々
・サラダ油	大さじ3
【合わせ調味料】	
・しょうゆ	大さじ1
・酒・砂糖	各小さじ1

・塩	小さじ1／3
・鶏ガラスープの素	少々
・水	大さじ3

○栄養価（1人分）・・・・・・・・・・

・エネルギー	230kcal
・食物繊維	2.9g
・カルシウム	377mg
・塩分	1.7g



いつでもすぐに手に入る青菜は毎日でも食べたいもの。肉や魚と組み合わせればボリュームのあるメインのおかずになります。

ふんわり卵の中に、シャキシャキの小松菜とプリッとしたエビがたっぷり！

○作り方

- ① 小松菜を洗って水けを切り、根元を切って長さ3cmに切ります。
- ② エビの殻をむいて背に縦に切り込みを入れ、背わたをとって酒少々をふります。
- ③ 器に卵を割りほぐし、別の器に合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておきます。
- ④ 中華なべにサラダ油大さじ2を入れ強火で熱し、溶き卵を一気に流し入れて、箸で大きく混ぜながら炒めます。ふんわりとして半熟状になったら取り出します。
- ⑤ 同じ中華なべにサラダ油大さじ1を足し、エビを入れて中火で炒めます。
- ⑥ 色が変わったら小松菜を加えてしんなりとするまで炒め合わせ、④の卵を戻し入れます。
- ⑦ 合わせ調味料を加えて全体を手早く混ぜながら味をからめ、皿に盛りつけてできあがりです。

幼児向け



でんしゃにのって
とよた かずひこ／著

うらちゃんは、1人で電車に乗っておばあちゃんの所へお出かけです。きつぷをしっかりともち、ちょっと緊張しながら乗っていると、「つぎは、わにだー、わにだー」とアナウンスが聞こえてきました。次の駅で、ぞろぞろと乗り込んできたのは……。ワニさんやクマさんやゾウさんたちが、次々と乗り込んできて、電車が満員になります。うらちゃんはどうなるのかな？

（アリス館）

一般書



人間の証明
森村 誠一／著

詩集から切り取った1ページと置手紙を残して、女性は消えた…。想いを寄せる男と一夜を過ごした後に。

数年後、1ページだけ切り取られた詩集を持った少女の母親が殺される。その詩集に書き込まれた男の名前と住所には一。棟居刑事が現代に生きる人々の複雑な悲しみや痛みを迫る。

人間の本性をえぐったあのベストセラーが、新たによみがえる。

（角川書店）

一般書



となりの用心棒
池永 陽／著

頼もしい男が商店街にやってきた！気は優しく力持ち。けれど情にもろくて女性にはめっぽう弱い、小さな町の用心棒。婿養子に入った巨漢の勇作は、新妻の勧めから一念発起して空手道場をオープン。脛に傷をもった善良な人々と悲哀たよう

『弱者の味方』を描く、涙と笑いが交錯する傑作人情小説。

（角川書店）

おすすめの
本

文芸あつま

◆短歌◆

豆腐売る仕事を終へて晩酌にテレビの歌に昔を思ふ
「岸壁の母」を聞きつつ飲む酒にタークの港が臉に浮かぶ
今日もまた豆腐卸しに行かむとし長袖に着替ふ寒さのあれば

(本郷 増井 清光)

菊幾種手折りて仏前に供へたり今日は舅の月命日にして
菊の香の漂ひてをりぬこの朝仏飯供ふると入りきし部屋に
菊の花の香り漂ふ仏間にゐて経を聞きをり月命日に

(本郷 木村 洋子)

人影もなき公園にブランコは風に揺れをり冬の近くて
静もれる真夜を選びて清書する筆取る我に月はほほゑむ
朝あさに松の根方にリスのきて置きたる南瓜の食むを見てをり

(宇隆 加賀谷 明美)

豊作故に廃棄せしとふ記事のあり友の土産の玉葱嬉し
誕生日をひとり変はらぬ朝餉どき電話の孫の声に和みぬ
何と言ふことなく語り暮れにけり無駄と思はぬ友とのひと日

(新町 金本 年子)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第九号』から抜粋)



漬物は、季節の野菜をおいしく食べる料理の一つです。

ぬかみそ漬けは、まず、ぬかと塩水で「ぬか床」を作ります。おなべにお湯を沸かし、塩を溶かして冷まし、塩水を作ります。塩の量は好みですが、ぬか1キロと水四合(約0・七リットル)に対し、塩百五十グラムの割合が標準です。

ぬかと塩水をおけなどの容器に入れ、手にとつかない程度の固さにこねます。朝、昼、夕の三回、よくかきまぜます。これを一週間続け、ぬか床を作ります。

こうして作ったぬか床に、いきなり野菜を漬けてはいけません。最初は大根や白菜などの切れ端、くず野菜を木綿の袋に入れて、三日ほど漬けておきます。野菜から水分が出て、

自慢の味・ぬかみそ漬け

昆布や唐辛子が隠し味

卵の殻を数個分砕いて、布にくるんで入れておく、殻の成分の炭酸カルシウムがぬかの乳酸に作用して、酸味を中和します。夏ミカンやレモンの皮と一緒に漬けると、酸味を消しますし、臭みをとる効果もあります。

ぬか床が柔らかくなり落ちてきます。その後、本格的に野菜を漬けますが、「自慢の味」を出すには昆布、いった煮干し、唐辛子、ニンニクなどを好みに合



わせ、ガーゼなどに包んで容器に入れておくと、独自の風味を出すことができます。容器は、冷暗所に置くようにしましょう。

ぬかみそ漬けをおいしく食べるには、一にも二にも手入れが大切―毎日必ず一回は、底から十分にかき回してください。こうすると、酵母菌が空気に触れて働きが活発になり、漬物が酸っぱくありません。ぬか床が水っぽくなったらぬかを補充し、みそぐらいの固さになるまで、かき混ぜます。

くらしの豆事典

先日、文化祭に行きました。どの作品にも、日ごろから皆さんが熱心に取り組んできた成果が表れていたと思います。これぞまさしく「好きこそ物の上手なれ」だと感じました。この文化祭の開催に合わせ、総合ケアセンター『ゆくり』機能訓練室では、体力測

定などの模擬体験を実施していました。わたしも誘われるがままに測定してみました。最近ではスポーツなどは何もしていないので、体力の衰えを少しずつ感じてはいましたが、実際にやってみてあまりのひどさにガッカリしました。ど

ていたのです。若さに任せていても大丈夫などと言える年齢でもありませんし、まだこれから元気よく健康に過ごしていきたいので、自分で健康管理をし、体力をできる限り温存させていけるよう努めていきたいと思っています。(藤)

中高年の筋力アップには「アイソメトリックス」がお勧め！

これから冬になると運動をする機会も少なくなりがちです。そこで家でも手軽にできる筋力アップ方法のひとつ「**アイソメトリックス**」をご紹介します。

アイソメトリックスは、筋肉を曲げたり伸ばしたりはせず、同じ長さに保ったまま筋肉に力を入れて鍛える運動です。

例えば、実際には持ち上げられない重いテーブルを、腕を使って持ち上げようとするとき、腕の筋肉の長さは変わりませんが、筋肉に

★ 筋肉は力を加えると傷ついて大きくなる

アイソメトリックスなどで筋肉に大きな力加わると、筋細胞が傷害されてわずかに傷みます。傷んだ筋細胞はしばらくすると回復しますが、その際には傷む以前よりも強く太くなります。

すると、筋力がアップすると同時に、以前よりも多くのエネルギー源を取り込むようになります。その結果、基礎代謝も高まります。

★ 関節などへの負担が少なく安全性が高い

アイソメトリックスは道具を使いません。そのため、手軽に行うことができます。

また、関節を動かさずに、自分で力を加減しながらできるので、筋肉や関節、腱に障害を起こす危険性も少なくて済みます。

アイソメトリックスは一日おきに行ってください。アイソメトリックスで傷んだ筋肉が回復するのに、丸一日かかるからです。また、関節や筋肉に痛みがある時は、トレーニングを休み、高血圧やリウマチ、神経痛、骨粗鬆症の人は、医師と相談してから行うようにしましょう。

アイソメトリックス

ポイント

- 7 秒間全力で行う
 - 呼吸を止めない
 - 3 回を目安に
- 3 回以上できる場合は、無理のない範囲で増やしても良いでしょう。

首



- ① イスに座り頭の後ろで手を組んで、後頭部を支える。
- ② 手で後頭部を押さえながら、首を後ろに曲げるように力を入れる。

おなか・腰



- ① イスに浅めに座る。左膝に両手を当てる。
- ② 左足を 5 cm くらい床から浮かせたまま、両手で左膝を 7 秒間押さえる。右足も同じように行う。

肩



- ① イスに座り両手を胸の前で合わせる。肘を横に張る。
- ② 全力で手を押し合う。7 秒間呼吸を止めずに行う。

足首



- ① 肩幅に足を開き、イスの背側に立ち背もたれを両手で持つ。
- ② つま先で立ち、そのまま背筋を曲げずに、膝を少し(120度くらい)曲げる。呼吸を止めずに、この状態を 7 秒間保つ。

背中



- ① イスに座って両手でイスの端を持つ。
- ② 手を離さずにイスを押さえつけながらそのまま立ち上がろうとするつもりで、7 秒間力を入れる。

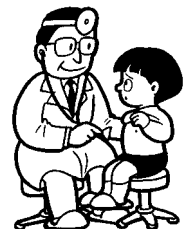
12月の日曜・祝日当番医

月 日	区 分	病 院 名	住 所(苫小牧市)	電 話 番 号	(診察時間) 9 : 00~17 : 00 (ご注意) 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。
12月 5 日 (日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町 2 - 7 - 10	(0144) 72 - 5141	
	外科系	ハート整形麻酔科クリニック	三光町 2 - 5 - 3	(0144) 38 - 7000	
12月12日 (日)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町 4 - 20 - 31	(0144) 74 - 5577	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町 3 - 9 - 10	(0144) 36 - 1221	
12月19日 (日)	内科系	花輪内科循環器科医院	三光町 5 - 6 - 15	(0144) 36 - 2555	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町 2 - 9 - 13	(0144) 72 - 7000	
12月23日 (木・祝)	内科系	藤田内科小児科医院	音羽町 1 - 4 - 3	(0144) 32 - 3813	
	外科系	神島整形外科	光洋町 2 - 6 - 11	(0144) 72 - 1321	
12月26日 (日)	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町 5 - 18 - 5	(0144) 67 - 1111	
	外科系	松沢クリニック	明野新町 5 - 13 - 21	(0144) 57 - 7171	
12月31日 (水)	内科系	横山内科消化器科	川治町 4 - 1 - 2	(0144) 74 - 0011	
	外科系	関寺外科小児科胃腸科	花園町 3 - 14 - 18	(0144) 74 - 3885	

苫小牧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 - 5 - 4 (電話番号) 0144 - 35 - 0001
月曜日～金曜日	19 : 00～翌朝 7 : 00	
土曜日	14 : 00～翌朝 7 : 00	
日曜日・祝日	9 : 00～翌朝 7 : 00	
年末年始(12/31～1/3)	9 : 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。



保健の こよみ

12月

6(月)

ツベルクリン反応検査

対象児 (ア)検査を受けていない生後3カ月から48カ月までのお子さん。
(イ)前回接種を受けたが、判定を受けていないお子さん。
(ウ)前回BCG対象児で、検査を受けなかったお子さん。

受付時間 10:00~10:30

ところ 総合ケアセンター『ゆくり』

持参するもの 母子健康手帳

8(水)

BCG接種

対象児 ツベルクリン反応検査陰性(ー)のお子さん。

受付時間 12:30~13:30

ところ 総合ケアセンター『ゆくり』

持参するもの 母子健康手帳、印章

9(木)

乳幼児健康相談

対象者 生後2カ月から14カ月のお子さんとお母さん。

とき・ところ 子育て支援センター 10:00~11:00

厚南会館 13:30~14:30

持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

6(月)

母親教室

対象者 町内にお住まいの妊婦さん。

とき 13:30~16:00

ところ 総合ケアセンター『ゆくり』

持参するもの 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡

申し込み 12月2日(木)までに町保健師へご連絡ください。

その他 動きやすい服装でお越しください。

6(月)~10(金)

三種混合予防接種

対象児

- ・1期初回ー初めて三種混合予防接種を受ける場合には、生後3カ月から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回以上接種しているお子さんで、生後12カ月を超えている場合は、48カ月までにできるだけ終了させてください。

- ・1期追加ー1期初回接種(3回)終了後、12カ月から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。

ところ 今野医院

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受付を行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

持参するもの 母子健康手帳、印章

6(月)~10(金)

麻疹予防接種

対象者 生後12カ月から15カ月までのお子さん。

※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受付を行ってください。

受付時間は午前9時から午後4時までです。

※9日(木)の午後はお休みさせていただきます。

持参するもの 母子健康手帳、印章

今月の お知らせ

募集

新春文芸に 多数のご応募を

広報紙「あつま」新年号に掲載する町民の皆さんの文芸作品を募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

▼募集する文芸

短歌、俳句、川柳、書道、写真、絵画など。

※なお、寄せられた作品は、すべてモノクロ印刷で掲載されます。

▼お題

・短歌、俳句は「歩み」で、「歩」の文字を使用していれば「歩道」、「進歩」のような音読みでも、また、「歩む」、「歩く」またはこれらの活用形でも差し支えありません。

・川柳は自由です。

・書道、写真、絵画は、新年にふさわしいものを題材に選んでください。

※書道は半紙、写真はキャビネ判で応募してください。

▼出品数

各文芸ごとに一人1作品とさせていただきます。

▼応募の締め切り日

編集の都合上、12月6日（月）

までに必着でお願いします。

※応募の際には、作品に応募者の氏名と住所、連絡先（電話番号）を添付してください。

▼作品の提出先・問い合わせ先

役場総務課広報広聴係

（☎7-2321 内線217）

納税

11月30日は個人事業税 第2期分の納期限です

個人事業税は、個人で事業を営む方に課税される道税です。忘れずに納期限内に納めましょう。

なお、納税には便利な口座振替をご利用ください。

▼夜間納税窓口の開設

・日時／11月25日（木）午後9時まで

・場所／胆振支庁苫小牧道税事務所（苫小牧市旭町2丁目8-15）

▼問い合わせ先

胆振支庁苫小牧道税事務所

（☎0144-32-5178）

融資

国の教育ローンを ご利用ください

「国の教育ローン」は、教育のために必要な資金を融資する公的な制度で、入学時や在学中の費用として幅広く使うことができます。

制度の概要は、次のとおりです。

▼利用対象者

大学、短大、専修学校、各種学校、高校などへ入学・在学される

方の保護者または本人で、前年の年収が990万円（事業所得者の場合は770万円）以内の方。

▼融資金額

学生、生徒一人につき200万円。

▼返済期間

10年以内（交通遺児家庭または母子家庭の方は11年以内）

▼据置期間

在学期間以内（返済期間に含まれます）

▼使い道

①学校納付金（入学金、授業料など）

②受験にかかった費用（受験料、交通費、宿泊費など）

③アパート・マンションの敷金、家賃など

④学習塾費、教科書代、学習用品費、パソコン購入費、通学費用、国民年金保険料など

▼利率

年1・65%（平成16年9月10日現在）

▼返済方法

元利均等毎月払い（ボーナス併用返済、ステップ返済も可能です）

▼保証

（財）教育資金融資保証基金または連帯保証人1人以上。

▼問い合わせ先

国民生活金融公庫室蘭支店
（☎0143-44-1731）

相談

ご存じですか？ 検察審査会

検察官が被疑者（犯罪を犯したと思われる人）を裁判にかけなかったこと（不起訴処分）の善し悪しを、国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が審査する、それが検察審査会制度です。

このように検察官の不起訴処分に不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談ください。

相談や申し立ての費用はかかりません。

▼問い合わせ先

室蘭検察審査会事務局

（☎0143-44-6733）

贈呈

恩給欠格者、引揚者の 皆さんへ

独立行政法人平和祈念事業特別基金では、次の方々に内閣総理大臣名の書状等を贈呈しています。

●旧軍人等で恩給等を受けていない方

●終戦に伴い本邦以外の地域から引き揚げてこられた方

▼問い合わせ先

独立行政法人平和祈念事業特別基金（☎フリーダイヤル0120

234-933、ホームページ
アドレスhttp://www.heiwa.go.jp/）

12月の運転免許更新時講習（優良）の日程

苫小牧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。

◆午前10時開講：1日（水）、3日（金）、7日（火）、8日（水）、14日（火）、15日（水）、17日（金）、21日（火）、22日（水）、24日（金）、28日（火）

◆午後1時30分開講：2日（木）、16日（木）

◆午後3時30分開講：9日（木）

※このほかの講習日程（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。

※優良は5年以上継続して免許のある方で、過去5年間無事故・無違反の方。

■問い合わせ先（苫小牧地区交通安全協会（☎0144-33-1458）

消費税の帳簿への 記帳が必要です

消費税の申告が必要な方（課税事業者）は、取引先の相手方や取引内容、取引金額など消費税法で定められている事項を帳簿に記帳し、取引に関する請求書などを保存する必要があります。

詳しく知りたい方は、苫小牧税務署（☎0144-32-3165）または税務相談室（☎0144-36-6611）にお尋ねください。

ミニバレーウィンターリーグ参加チーム募集

町教育委員会主催の「ミニバレーボールウィンターリーグ」を開催します。多数の参加をお待ちしています。

■期 日

12月6日(月)～9日(木) 午後6時30分試合開始
※開会式は、6日(月)午後6時からです。

■場 所 スポーツセンター

■参加対象・チーム編成

①自治会・職場・学校などチーム編成は自由で、登録は競技者8人までです。

②3つのリーグがあります。

- ・Aリーグは男女混合チーム(コート内に常時女性1人が出場)
- ・Bリーグは女性チーム

※A・Bリーグの前年度優勝・準優勝チームは、同一チーム内に2人以上登録できません)

・Cリーグは男女混合チーム(登録選手は40歳以上)

③参加対象は、中学生以上です。

④選手と補欠の二重登録およびチームが負けた後、他チームでの出場は認めません。

⑤選手の変更は、大会当日の受け付けまでとします。

■ルール 町ミニバレーボール競技規則によります。

■参加料 無 料

■参加申し込み期間 11月22日(月)まで

■参加申し込み・問い合わせ

町教育委員会体育振興課(☎7-3775 FAX6-7015)

最低賃金額

時間額 638円

効力発生年月日

平成16年10月1日

※日額は廃止され、時間額のみとなっています。

ご存じですか？ 北海道最低賃金

賃金

北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイム、アルバイトなどを含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

●最低賃金には、精皆勤・通勤・家族手当、臨時に支払われる賃金、時間外等割増賃金は算入されません。

●最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。

●特定の産業(乳製品、糖類製造業、「鉄鋼業」など)で働く方には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

●このほか、全国非金属鉱業の最低賃金があります。

▼問い合わせ先

北海道労働局 苫小牧労働基準監督署
(☎0144-333-7396)

骨髄バンクの登録に ご協力ください

協力

白血病や重症再生不良性貧血などの患者さんのために、ドナー登録のご協力をお願いします。

苫小牧保健所では、次の日程で登録をしていますので、希望される方は事前に保健所に電話予約の上、午後1時に保健所窓口にお越しください。

▼日 程

平成16年11月24日(水)、12月7日(火)、21日(火)
平成17年1月12日(水)、25日(火)、2月8日(火)、22日(火)、

厚真支部発足記念

聖月流日本吟剣詩舞道会

- ◆日 時 11月21日(日) 午前10時開演
- ◆場 所 総合福祉センター
- ◆入場料 無料
- ◆問い合わせ先 藤江利津子さん
☎8-2226

主催/聖月流日本吟剣詩舞道会厚真支部
後援/厚真町教育委員会、厚真町文化協会ほか

お年寄りと家族の 悩みごと・心配ごとは

相談

3月8日(火)、23日(水)
▼予約・問い合わせ先
北海道苫小牧保健所
(☎0144-334-4168)

本人や家族の悩み、心配ごと、生きがい活動など生活全般にわたる相談をお受けします。

相談によっては、各種関係機関・団体への調査・照会を行い、きめ細かく対応します。

また、高齢者の無料職業相談紹介も行います

▼開設日

月曜日から金曜日および第1・3土曜日。

ただし、祝日、年末年始は除きます。

▼相談時間

午前9時から午後5時まで

▼相談方法

電話、来所、手紙、ファックス

▼相談料

無料

▼問い合わせ先

(財)北海道長寿社会振興財団
北海道高齢者総合相談センター
(☎060-00002札幌市中央区北2条西7丁目かである2・7、
☎011-251-2525、FAX
011-251-6156)

指名手配犯人検挙にご協力を

今月は全国警察の総力を挙げて、指名手配犯人の追跡調査を行います。一人でも多くの指名手配犯人を検挙するためには地域の皆様のご協力とご理解が必要です。

逃走中のオウム真理教関連事件の犯人を含め、指名手配犯人に関する情報は、どんなささいなことでも警察に通報するようお願いします。



苫小牧警察署 (☎0144-35-0110)

「困りごとなんでも特設相談所」を開設します

毎日の生活のなかで、いじめ・差別、家庭内での暴力、職場でのいやがらせ、ストーカーなどの人権問題ではないかと感じたり、不動産・金銭のトラブル、相続・戸籍などの法律の内容がわからないなどの困りごとはありませんか。困りごとがあったらお気軽に相談ください。相談は無料で、予約も必要ありません。秘密は厳守します。

▶日 時 12月9日(木) 午前10時～午後3時

▶場 所 総合福祉センター

▶相談員 人権擁護委員

▼問い合わせ先 札幌法務局苫小牧支局

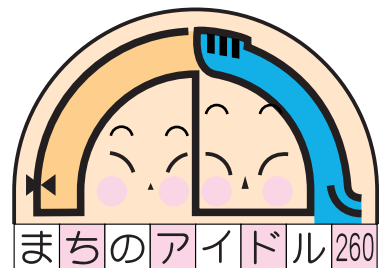
(☎0144-34-7151)



すずき はこ
鈴木 葉子ちゃん
H 15・4・7 生
父— 徳 紀さん
母— 暁 子さん
(表 町)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「おとなしいねと言われますが、最近は階段の上り下りが出来るようになったりと、動き回っているので目が離せません。絵本や動物の本、仕掛けのある本を気に入って見えていますね」



おたに ことね
尾谷 琴音ちゃん
H 15・3・20 生
父— 彰 さん
母— 英理子さん
(東 和)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「すごく元気で活発！いとこのお兄ちゃんお姉ちゃんと仲良く遊んでいます。そのせいか、成長が早い気がします。最近ではエンピツを持ってお絵かき(?)が出来るようになりました。」

2004 年 11 月
NO. 627

10 月末日現在の人口
5,255人(前月比 - 3)
男 2,569人／女 2,686人
世帯数 2,008

■今月の表紙

10 月 22 日に京町保育園で「消防車両体験乗車」が初めて行われました。消防職員の説明を受けながら、子どもたちは、消防車に乗ったり放水を体験しました。

発行／北海道厚真町

企画・編集／総務民生部総務課広報広聴係
〒059-1692 北海道勇払郡厚真町京町120番地

☎(01452)7-2321

ホームページ <http://www.town.atsuma.hokkaido.jp/>
メールアドレス atsuma@town.atsuma.hokkaido.jp