

広  
報

# あつま

2005.

# 6

NO. 634

はじめての遠足  
はじめてのお弁当

今  
月  
の  
内  
容

少年団体カタログ  
森本さんが瑞宝双光章を受章  
浜厚真野原公園サッカー場オープン  
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  
だから安心、国民年金  
健康情報  
今月のお知らせ

# 子どもたちの健やかな心と体の成長をサポートする団体

光る汗は、子どもたちの心と体をはぐくむ糧(かて)となる！

## 少年団体 カタログ

子どものスポーツといえば「スポーツ少年団」が頭に浮かびます。現在、本町のスポーツ少年団の数は14団体あり、50人にもぼる指導者のもとで小学生を中心に約200人が活動しています。少子化の影響で年々団員数は減少する傾向にありますが、管内的・全道的に見ても、少年団数、種類、団員数が多く、また、スタードームなどの施設が整備され、本町は、子どもを取り巻くスポーツ環境が充実していると言えます。

本町の少年団の歴史は古く、昭和41年に現上厚真羽球少年団の前身、「上厚真スポーツ少年団」が誕生しました。その後、スポーツ少年団の数も増え、昭和46年には情報の交換、交流、相互の親睦と協調を図る目的で「厚真町スポーツ少年団連絡協議会」(現在の会長は、古川歳雄さん)が設立されました。

今月号では、各スポーツ少年団やスポーツクラブ、少年太鼓団体全16団体を紹介します。親子などご覧いただき、入団・入会の参考になればと思います。

どの団体も見学は自由で、随時入団・入会の受け付けを行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

### 上厚真羽球少年団

- 創立年 昭和41年  
(前身は上厚真スポーツ少年団)
- 加入条件 小学3年～同6年
- 後援会長 加藤克彦さん
- 会費 年会費2,000円
- 指導者・監督等 長尾邦弘さんほか
- 主な参加大会等 サンプラザ杯、米坂杯、ABC大会ほか
- 団員数 16人
- 少年団のモットー 基本の大切に！他の人に迷惑をかけず、みんなで動く！
- 練習日 毎週火・木曜日、17:00～19:00
- 問合せ先加藤さん(☎27-2321職場)
- 練習場所 上厚真小学校



### 厚真剣道少年団

- 創立年 昭和42年
- 育成会長 鬼頭啓治さん
- 指導者・監督等 高橋康夫さんほか
- 主な参加大会等 赤銅大会、胆振学校剣道大会、鶴川剣道大会ほか
- 団員数 8人
- 少年団のモットー 剣は心なり…剣道を通して子どもたちの健全な育成を図る。
- 練習日 毎週土曜日、13:30～15:00
- 問合せ先 三上さん(☎27-3945職場)
- 練習場所 スタードーム剣道場
- 加入条件 小学1年～中学3年
- 会費 入会金3,000円、年会費6,000円





## 軽舞剣道少年団

- 創立年 昭和46年
- 育成会長 三浦博道さん
- 指導者・監督等 金光昇允さんほか
- 団員数 14人
- 練習日 毎週日曜日、17:00～19:00  
および特別練習（試合前など）
- 練習場所 軽舞小学校
- 加入条件 小学1年～

- 会費 年会費3,000円
- 主な参加大会等 胆振学校剣道大会、  
追分剣道大会、昇級・昇段審査会など
- 少年団のモットー 1 礼儀の尊重  
2 脚下照顧（自己内省ができる）3 友愛  
の実践（友人の輪を広げる）
- 問合せ先 金光宏明さん  
（☎28-2733職場）



## 上厚真柔道少年団

- 創立年 昭和46年
- 後援会長 長橋義治さん
- 指導者・監督等 武田俊彦さんほか
- 団員数 16人
- 練習日 毎週火・木曜日、  
17:30～19:30
- 練習場所 上厚真小学校柔道場
- 加入条件 小学1年～中学3年

- 会費 年会費6,000円
- 主な参加大会等 日胆大会、追分柔道  
大会、白老八幡神社奉納柔道大会ほか
- 少年団のモットー 柔道を通して、礼  
儀作法や体力を身に付け、スポーツを楽  
しめる子どもを育てる。
- 問合せ先 宮坂賢一さん  
（☎28-3658自宅）



## 厚真ファイターズ（野球）少年団

- 創立年 昭和54年
- 少年団部長 遠藤賢一さん
- 指導者・監督等 遠藤秀明さんほか
- 団員数 18人
- 練習日 毎週火・木曜日は16:30～19:  
00、土曜日は9:00～12:00
- 練習場所 中央小グラウンドほか
- 加入条件 小学1年～同6年

- 会費 年会費5,000円（4年生以上、  
3年生以下、女子は無料）
- 主な参加大会等  
胆振東部少年野球連盟6大会
- 少年団のモットー  
スポーツの大好きな子どもたちの育  
成。
- 問合せ先宮澤さん（☎26-7126職場）



## 上厚真ベアーズ（野球）少年団

- 創立年 昭和59年
- 後援会長 上田商司さん
- 指導者・監督等 内山秀司さんほか
- 団員数 15人
- 練習日 毎週月・水・金曜日、  
16:00～18:00
- 練習場所 上厚真運動広場野球場
- 加入条件 小学1年～同6年

- 会費 年会費6,000円
- 主な参加大会等  
胆振東部少年野球連盟6大会
- 少年団のモットー  
明るく、正しく、雄々しく
- 問合せ 宮坂尚市朗さん  
（☎27-2321職場）



## 軽舞バドミントン少年団

- 創立年 平成4年
- 育成会長 河村敏弘さん
- 指導者・監督等 金光宏明さんほか
- 団員数 16人
- 練習日 毎週月～金曜日、  
15:30～17:00
- 練習場所 軽舞小学校
- 加入条件 小学1年～同6年

- 会費 年会費1,000円ほか大会参加費
- 主な参加大会等  
サンプラザ杯、米坂杯、ABC大会ほか
- 少年団のモットー  
「楽しい！もっと上手になりたい」と  
感じられる活動を目指すとともに、基礎  
づくりにも力を入れています。
- 問合せ先 軽舞小学校（☎28-2733）



## 厚真ひまわりバレーボール少年団

- 創立年 昭和60年
- 育成会長 松下孝弘さん
- 指導者・監督等 嶋力男さんほか
- 団員数 10人
- 練習日 毎週火・木曜日は16:30～19:00、土曜日は9:00～12:00(変更有)
- 練習場所 スポーツセンター
- 加入条件 小学1年～同6年
- 会費 年会費4,000円
- 主な参加大会等 ペプシカップ全日本小学生大会、北海道小学生選抜優勝大会ほか
- 少年団のモットー “やる気”、“一生懸命”、“勝”を合言葉に練習しています。
- 問合せ先立石さん(☎27-3772自宅)



## 厚真スピードスケート少年団

- 創立年 平成3年
- 育成会長 大垣俊昭さん
- 指導者・監督等 長橋政徳さんほか
- 団員数 13人
- 練習日 毎週月・火・木・金曜日、18:00～19:30
- 練習場所 スポーツセンター、リンク
- 加入条件 小学1年～高校生
- 会費 随時大会参加費を徴収
- 主な参加大会等 苫小牧地区大会、南北海道大会、北海道スポーツ少年団大会ほか
- 少年団のモットー 自己新記録ならびに日本一を目指す。
- 問合せ先 長橋さん(☎27-2321職場)



## 厚真FCキッカーズ(サッカー)少年団

- 創立年 平成3年
- 育成会長 市原泰雄さん
- 指導者・監督等 蔵重瑞さんほか
- 団員数 21人
- 練習日 毎週火・水・金曜日、17:00～19:00
- 練習場所 スタードームほか
- 加入条件 幼児～小学6年
- 会費 入会金3,000円、月会費600円(3年以下)、1,000円(4年以上)
- 主な参加大会等 苫民杯、道新杯、胆振東部リーグほか
- 少年団のモットー自分で判断しプレーできる選手の育成とグラウンドの外でもルールを守りあいさつのできる子どもの育成。
- 問合せ先山家さん(☎27-2324自宅)



## 厚真空手クラブ少年団

- 創立年 平成6年
- 育成会長 佐藤義彦さん
- 指導者・監督等 南澤徹さんほか
- 団員数 8人
- 練習日 毎週月曜日、19:00～20:30
- 練習場所 スタードーム剣道場
- 加入条件 小学1年～中学3年
- 会費 月会費3,000円
- 主な参加大会等 北海道少年少女錬成大会、千歳空手道選手権大会ほか
- 少年団のモットー 礼儀、しつけ、人を思いやる気持ちを身に付け、基礎運動能力ならびに競技力の向上を図る。
- 問合せ先佐藤さん(☎27-2321職場)



## 厚真柔道少年団

- 創立年 平成10年
- 育成会長 渡部孝樹さん
- 指導者・監督等 小関逸弥さんほか
- 団員数 29人
- 練習日 毎週水・金曜日、18:30～20:30
- 練習場所 スタードーム柔道場
- 加入条件 幼児～高校生
- 会費 年会費7,200円(小学生)、9,600円(中学生以上)
- 主な参加大会等 日胆大会、全道団体学年別大会、マルちゃん杯ほか
- 少年団のモットー 克己(こつき)…柔道を通して、己の心と身体を鍛える。
- 問合せ先松永さん(☎27-3065自宅)





## 少林寺拳法少年団

- 創立年 平成10年
- 育成会長 山田英雄さん
- 指導者・監督等 甲斐哲夫さんほか
- 団員数 5人
- 練習日 毎週火・金曜日、  
19:00～21:00
- 練習場所 スタードーム剣道場
- 加入条件 特になし
- 会費 月会費4,000円
- 主な参加大会等 少林寺拳法胆振大会、全道大会ほか
- 少年団のモットー 体と心を鍛えて、生きる自信や正義感に基づいた勇気・行動力を持った自己の確立。
- 問合せ先木村さん(☎27-2423自宅)



## あつまスポーツクラブ(サッカー)

- 創立年 平成16年
- クラブ会長 市原泰雄さん
- 指導者・監督等 徳田恒徳さんほか
- クラブ員数 27人
- 練習日 毎週火・木・土・日曜日  
(日曜は隔週) 18:30～20:30ほか
- 練習場所 スタードームほか
- 加入条件 中学1年～高校生
- 会費 月会費3,000円
- 主な参加大会等 苫小牧地区サッカー協会春期リーグ、全日本クラブ選手権、ナイキカップほか
- クラブのモットー 気軽にスポーツに親しめる環境づくり。選手が、自分で考え、判断し、行動できる指導ほか。
- 問合せ先徳田さん(☎28-2763職場)



## あつま童心太鼓

- 創立年 平成4年
- 育成会長 鹿野保秀さん
- 指導者・監督等 森田正樹さん
- 会員数 16人
- 練習日 毎週水曜日、17:30～19:00
- 練習場所 児童会館
- 加入条件 小学校1年～同6年
- 会費 入会金2,000円、年会費6,000円
- 主な参加大会等 田舎まつり本祭、日本太鼓連盟ジュニア太鼓コンクールなど
- 童心太鼓のモットー 明るく心に響く太鼓をたたくことをモットーに、子どもたちの礼儀、健全な精神の育成を図る。
- 問合せ先森田さん(☎27-2321職場)



がんばり  
フェース

球を真剣に追いかける眼差し、道場に響く気合、したり落ちる汗…、年上から年下へ教えたり、励ましあったりと、学年を越え地域を越え同じ目的をもってがんばりあう子どもたちの姿が印象的でした。

この子どもたちの活動を支えているのが指導者、保護者の皆さんです。

指導者の方々は、仕事の時間を繰り合わせたり、仕事が終わって、また、休日にもにもかかわらず指導にあたり、保護者の方々は、日々の練習での子どもたちの送迎、大会などの引率・随行。指導者や保護者の熱い思いがあるからこそ、少年団体活動は成り立っていると実感できました。

子どもたちの光る汗は、健やかな心と体をはぐくむ大きな糧となることは間違いない。

大きく育て厚真っ子！

# 森本さんが瑞宝双光章を受章、立浪さんへ町感謝状、優良町村として厚真町が表彰

## 森本頼賢さんが 瑞宝双光章を受章

平成17年の叙勲（地方自治功労）で森本頼賢さん（新町・八十八歳）が瑞宝双光章を受章し、五月二十六日、町長室で棟方北海道胆振支庁地域政策部長から森本さんへ勲記と勲章が伝達されました。

森本さんは、昭和九年に厚真村役場に奉職、途中徴兵され戦地に赴き、昭和二十一年に復職。昭和三十六年から町収入役に就任し、昭和六十年までの六期二十四年にわたり、町の健全な出納運営に携わり、地方自治の振興に大きく貢献されました。

森本さんは「人生の節目、八十八年の米寿にあたりこのような栄誉をいただき感謝している。これもお世話になったまわりの方々のおかげ」と受章の喜びを語っていました。



伝達式で勲記と勲章を受け取る森本さん（左）

## 簡易郵便局業務32年 立浪さんへ町感謝状

昭和四十七年に開局し、地域の郵便局として根ざしていた幌内簡易郵便局が、四月三十日をもって閉局したことにあたり、五月二日、町長室で業務を受託していた立浪清作さん（幌内）にその功績に対して藤原町長から感謝状が贈られました。

同郵便局は、町が昭和四十七年十二月から立浪さんに業務を委託し、三十二年五月月にわたり郵便貯金、簡易保険などの幅広い郵便事業の提供によって、地域住民の生活を支えてきました。

立浪さんは「皆さんに親しまれながら無事に業務を終わることができたことに、地域の方々と関係者に心から感謝したい」と三十二年余を振り返り話していました。



藤原町長から感謝状を授与される立浪さん（右）

## 全国町村会表彰で 厚真町が優良町村

このほど、全国町村会の中でまちづくりや行政運営が自治体の模範となるとして、厚真町が全国町村会から「優良町村」として表彰されました。

本町の「交流をさそう、緑とゆとりにあふれた大いなる田園のまち」をテーマに、こぶしの湯あつま、あつまスタードーム、パークゴルフ場などの施設を核とし、近隣都市住民との交流によるまちづくりが評価されたものです。

北海道からは本町のほかに、農業と林業が共生するまちづくりの檜山管内厚沢部町、地場資源を活用したまちづくりの宗谷管内利尻町の二町が同じく優良町村として表彰されました。



全国町村会から贈られた表彰状と記念品の花びん

## 浜厚真野原公園サッカー場使用予定

| 開催日                                     | 大会名                      | 大会概要                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| 7月2日(土)                                 | プリンスリーグ第7節               | 全道から18歳以下のチーム約60チームが参加し、上位10チームによるリーグ戦。 |
| 7月23日(土)<br>24日(日)                      | プリンスリーグ第8節<br>プリンスリーグ第9節 |                                         |
| 7月17日(日)                                | Y A G E N杯争奪女子大会         | Y A G E Nフットボールクラブ主催による女子サッカー大会。        |
| 7月26日(火)<br>27日(水)<br>28日(木)            | 全道女子U-15<br>トレセン         | 15歳以下の女子合宿。                             |
| 7月31日(日)                                | 女子サッカーフェスティバル            |                                         |
| 8月6日(土)<br>7日(日)                        | 全道女子U-12                 | 道内の小学生女子チーム約20チームによる8人制の大会。             |
| 8月12日(金)<br>13日(土)<br>14日(日)            | オープン記念事業                 | ジュニア教室や招待試合を予定しています。                    |
| 8月27日(土)                                | キッズフェスティバル               |                                         |
| 8月28日(日)                                | 感謝デー                     | 無料で開放し、いろいろなゲームなどを行なう予定です。              |
| 9月10日(土)<br>11日(日)                      | 北海道学生リーグ                 | 道内の大学36チームを1部・2部に分けたリーグ戦。               |
| 9月11日(日)                                | ファミリーフットサル               | 苫小牧地区の家族チームによる5人制の大会。                   |
| 9月17日(土)<br>18日(日)                      | トヨタカップ                   | 道内の小学生チーム約30チームによる大会。                   |
| 9月18日(日)<br>19日(月)                      | 道央シニアリーグ                 | 道央地区のシニアチーム(40歳以上)によるリーグ戦。              |
| 9月22日(木)<br>23日(金)<br>24日(土)<br>25日(日)  | 全道女子選手権                  | 道内のすべての年代の女子チームによる大会で約30チームが参加します。      |
| 10月8日(土)<br>9日(日)<br>10日(月)             | 全道中学U-14<br>ナイキカップ       | 全道の中学生14歳以下の学校やクラブチーム約20チームによるリーグ戦。     |
| 10月15日(土)<br>16日(日)                     | 全道中学U-14<br>ナイキカップ       |                                         |
| 10月14日(金)<br>15日(土)<br>16日(日)<br>17日(月) | 全道U-12トレセン               | 12歳以下の合宿。                               |
| 10月23日(日)                               | 北海道少女普及練習会               |                                         |
| 11月3日(木)                                | 感謝デー                     | 無料で開放し、いろいろなゲームなどを行なう予定です。              |

☎問い合わせ先 Y A G E Nフットボールクラブ事務局  
(0144-52-5560または090-3391-7677)

# 浜厚真野原公園サッカー場 本格的に 使用を開始

8月12日からオープン記念行事を予定

Y A G E Nフットボールクラブ(石塚東洋雄代表)と町により、一昨年から整備が進められ、昨年8月に一部オープンしていた、浜厚真野原公園サッカー場が、今年の5月から本格的な使用を開始しました。

5月14日には、高校生世代の道内一を争う、J F AプリンスリーグU-18(18歳以下)北海道2005第3節が、浜厚真野原公園サッカー場を会場に行なわれました。

この大会は、上位10チームの総当り戦で、優勝チームは9月末に開幕する、高円宮杯全日本ユース選手権の出場権を獲得することができ大きな大会です。

当日は、あいにくの肌寒い天候でしたが、全道から集まった10チームの選手たちが繰り広げる素晴らしいプレーの数々に、会場は熱く盛り上がっていました。

左の表は、7月以降の浜厚真野原公園サッカー場の主な使用予定で、大会の観戦は無料となっています。

緑の美しい会場でサッカー観戦はいかがですか。



5月14日に行なわれたプリンスリーグ第3節の札幌日大対帯広北高戦





# JA 青年部が四小中学校で栽培指導

富野小では甘いスイカに実ること願ひ苗を植える

JAとまこまい広域青年部厚真支部(桐木洋光支部長・部員四十人)が、農業体験を通して食の大切さを知ってもらおうと、町内の四小中学校で野菜や稲作栽培などについて子どもたちに指導を行ないました。

各地域に住んでいる青年部員が手分けして指導にあたったり、五月十一日に、軽舞小学校で学校の畑にジャガイモなどの栽培指導が行なわれ、二十四日には、富野小学校(佐々木美恵子校長)の三・四年生八人が中島広幸さんなどにより、学校の畑でスイカ栽培の指導を受けました。剪定(せんてい)の仕方、世話の仕方などの話に続き、長靴と軍手の出立(い)ちで、甘いスイカに育ってくれることを願ひながら児童たちは苗を植え込んでいました。また、六月に入り一日に中央小学校児童が幌内、二日には上厚真小学校児童が学校の畑で米・野菜づくり体験を行ないました。

スイカの育て方を指導する中島さん(左)と富野小児童



## 2羽のハクチョウが田植え作業を見守る

2羽のハクチョウが軽舞の大捕孝吉さんの水田で羽を休め、田植え作業を見守っていました。

このハクチョウは、ゴールデンウィーク明けから飛来し住み着き、大捕さんが専門家に尋ねたところ、ウトナイ湖で生まれた子どものハクチョウではないかということです。大捕さんは「不思議と苗を植えたところには行かない。土の中の虫や小川のドジョウを食べているようだ」と突然の訪問者に目を細めていました。



あぜ道で羽を休める2羽のハクチョウ

落ちていたゴミの種類も調査



## 札幌の会社員と軽舞小児童が浜厚真海岸を清掃作業

サーフィンなどアウトドアを愛好する札幌の会社員と軽舞小学校児童が、5月30日、浜厚真海岸の清掃作業を行ないました。

会社員の皆さんによる浜厚真海岸でのクリーンアップ運動は今年で3回目で、その活動をホームページで見た軽舞小学校(荒木玲子校長)の児童が今年はその輪に加わりました。参加した三浦千茂くん(4年生)は「なんでこんなにゴミが落ちているのかビックリした」と話し、1時間あまりにわたり一生懸命ゴミを拾っていました。



上厚真ベアーズ少年団後援会（上田商司会長）が、5月21日、厚南会館で創立20周年記念祝賀会を行いました。

町スポーツ少年団連絡協議会の古川歳雄会長をはじめ関係者50人が出席し20周年の節目を祝いました。

主催者を代表し、上田会長は、「平成15年春の甲子園に、本少年団出身の山本直寛くんが出場した。野球をする子どもたちの歓声が絶えない地域にしていこう、今後も育成に力を入れていきたい」とあいさつをしていました。



## 上厚真ベアーズが創立20周年の節目を祝う

中央小学校（近藤茂校長）では1・2年生約50人を対象に、5月25日、厚真市街地で交通安全教室を行いました。

栗本厚真駐在所長をはじめ、交通安全指導員の皆さん、先生、保護者などが協力して指導にあたりました。

栗本所長が「たったひとつしかない命。今日行なったことを思い出して、交通事故には十分注意してくださいね」と子どもたちへ話していました。



## おまわりさんや交通安全指導員さんが交通安全指導

## 風呂上がりのもちもなかなかいけますよ



もちつきを楽しむ子どもたち

五月五日こどもの日に、こぶしの湯で「子どももちつき大会」が行なわれました。ゴールデンウィークに合わせたこのイベントは、昨年に引き続き行なわれ、約50人の子どもたちがもちつきに挑戦しました。

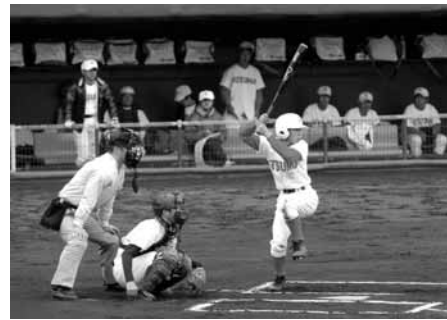
三升のもちつきは、なかなか手ごたえがあるにもかかわらず、子どもたちは楽しそうにっていました。つきあがったもちには、ゴマだれや黄な粉もちとして無料で振る舞われ、たくさんの入館者が舌鼓を打っていました。



## 実りの秋を願い家族で作業遊楽農園開園

都市と農村の交流をはぐくむ「あつま遊楽農園」が五月一日に開園しました。総合福祉センターでの開園式に引き続き、会場を宇隆地区の農園に移し作業を開始。

毎年継続して参加している家族も多く、手慣れた手つきでジャガイモなどを植えていました。参加者の星さんは「厚真に引っ越してきたばかりなので初めての参加です。秋の収穫が楽しみです」と話していました。



## 七回ゴールド負けをバネに夏の大会で勝利を目指す

春季北海道高等学校野球大会室蘭支部予選が行なわれ、厚真高校が五月十六日に苫小牧市営緑丘球場で浦河高校と対戦しました。

七人の一年生が加入し、部員数は十二人。練習試合で勝利を収めるなど着実に力をつけていて、公式戦での勝利を目指して試合に臨みました。

結果は、〇対九の七回ゴールド負けでしたが、中盤を押さえこむ見せ場もあり、この試合をバネに夏の大会での勝利を選手たちは誓っていました。

ふるさと

# 人間

ギャラリー

マチに生きる

人のうづま

5月1日～5月31日 届出分

## 楽しみながらマチをPRしたいです

上厚真 武田 昌典 さん (39歳)



今年の四月からあつま新鮮組（商工会・農協・漁協の3青年部で構成）の会長に就任した武田さん。現在は家業の商店経営に携わっているかたわら、六年ほど前から所属している商工会青年部の一員として、いろいろな活動にも参加している。

「青年部では、仕事のことよりもこのマチをPRする目的で活動しています。同じくらいの年代の仲間が集まって、和気あいあいとしているので楽しいですよ」

あつま新鮮組を代表する活動は、秋にこぶしの湯を会場に開催している『特産まつり』で、毎年たくさんの方に来られています。

「マチのことって、住んでいても意外と知らないことも結構あると思うんですよ。そういう意外と知られていないマチのことやモノをいろいろ探して、町内外にうま

### マチの善意

くPRしていきたいですね。いまは、厚真町を見つめなおして、何ができるかを探しています。これからみんな楽しんでみながら活動していきたいです」





かみ あつ ましょう ねん  
上厚真小 5年

さいとう ゆき  
齋藤 有紀ちゃん (10)

「Y字型の枝を見つけて、角が思い浮かんだので鹿を作りました。うまくできて嬉しかったよ！」



## わたしたちの作品



かみ あつ ましょう ねん  
上厚真小 5年

(左から)

さとう ゆか  
佐藤 祐佳ちゃん (10)

おおき ももこ  
大岸 桃子ちゃん (10)

なか やま かり  
中山 はる華ちゃん (10)

「誰が座っても壊れないイスを作ったよ！」

## 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…

軽舞小学校 5・6年生の皆さん

(書いてくれたのは) 6年 河村直樹くん

その48

軽舞小学校



軽舞小の高学年は、全部で五人です。女子が三人、男子が二人です。(五年生三人、六年生二人)

女子の三人は、絵がとても上手で休み時間等によく絵を描いています。男子の二人は、ぼくも含めてすごく元気で、グラウンドに行つて遊んでいます。

昨年は、「わかくさ」の時間(総合的な学習の時間)に、全校でそば作りをしました。今年には菊作りや野菜作りの他に、「大昔のくらし」について勉強します。その中で土器や古代米を作ります。作った古代米を、土器で食べるつもりです。

また、いかだと釣り道具を作つて漁もしてみようと考え中です。火も自分たちでおこします。その火で魚を焼いたり、土器も焼く予定です。これらのことを五人で計画しているところです。

これからどうなっていくか想像もできないほどに楽しみです。小学校最後の一年なので、どんなことにもくじけずに取り組み、いい思い出をいっぱい作りたいです。



## 揚げ豚肉の梅肉あえ

○材料（4人分）・・・・・・・・・・  
 ・豚ロース（とんかつ用） 400g  
 ・ジャンボピーマン 1個

《衣》

・かたくり粉 大さじ2  
 ・小麦粉 大さじ2

《梅だれ》

・梅干し（大） 2個  
 ・砂糖 小さじ1

・みりん 大さじ2  
 ・しょうゆ 大さじ2  
 ・酢 小さじ2

●塩・こしょう・揚げ油

○栄養価（1人分）・・・・・・・・・・

・エネルギー 360kcal  
 ・食物繊維 1.0g  
 ・カルシウム 17mg  
 ・塩分 3.0g

コクがあり、しかもさっぱり。一緒に揚げる野菜は、お好みの野菜を使用しましょう。

18ページの健康情報でも紹介していますとおり、酢には疲労回復等の効果があります。

その他に雑菌を殺す作用や、菌の活動や繁殖を抑える作用もありますので、食中毒を予防するのに効果的です。お弁当にもお勧めのメニューです。

○作り方

① 豚肉を1.5cm幅に切り、軽く塩・こしょうをふります。ジャンボピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を除いて7～8mm幅の細切りにします。

② 梅肉だれを作ります。梅干しの種を取り、梅肉をたたいて残りの調味料を順に加えて混ぜあわせませす。

③ 160℃の揚げ油に、①のジャンボピーマンをさっとくぐらせて油通しします。

④ 衣の粉をよく混ぜて①の豚肉にまんべんなくつけ、180℃に温度をあげた揚げ油にいれ、3～4分間かけてカリッと揚げます。

⑤ フライパンに②の梅肉だれを入れて煮立てます。揚げた豚肉、ジャンボピーマンを加え、再び煮立ったら、たれを全体にからめて器に盛ってできあがりです。

### 児童書



でんでんむしのかなしみ

新美 南吉／作  
かみやしん／絵

いっぴきのでんでんむしが、自分の背中のからの中に悲しみがいっぱい詰まっているのではないかと思い、友達に聞きました。するとみんな「あなたばかりではありませんわたしもです」と言いました。「かなしみはだれでももっているのだ。わたしはわたしのかなしみをこらえていかなきゃならない」。表題作のほか、「里の春、山の春」「木の祭り」などを収録。

（大日本図書）

### 一般書



シーセッド・ヒーセッド

柴田 よしき／著

新宿2丁目で無許可の保育園『にこにこ園』を切り盛りする園長・ハナちゃんこと、花咲慎一郎の副業はハイリスクな難題でも引き受ける私立探偵。

次々と持ち込まれる面倒な事件…ストーカーの脅迫、捨て子の赤ん坊、大学教授のスキャンダルなど、絡みあう謎を解きほぐすうちに、立ち現れる意外な真相とは…。軽妙なる筆致で読者を魅了する傑作探偵小説！

（実業之日本社）

### 一般書



たまも  
魂萌え！

桐野 夏生／著

夫の急死後、渡米していた長男が帰国し相続問題でもめ、また、夫には自分の知らない別の世界があった。今まで知らなかった「世間」という荒波を漂流する主婦・敏子。60歳を前にして、感う心はどこへ？

ささやかな「日常」の中に、若い人にはまだ想像できないような、豊かな世界を描き出す。

（毎日新聞社）

おすすめの  
の本



# 文芸あつま

## ◆短歌◆

わが家に女孫誕生珍しく優しい産声若葉の季節に  
田舎祭りに誰とも知れずおにぎりをどうぞと配ればわが恩師なり  
初登山同行仲間とたのもしくるんなれど歩み進まず

(本郷 森本 厚子)

生れ来て十日もたたぬ嬰兒が時々笑ふ眠りの中に  
曾孫一歳戦争になどやらぬぞと語りかくれば声たて笑ふ  
落葉松の区画の中にサイロ見え牧舎在り君らの飼ふ牛もいむ

(豊沢 大垣 丈子)

うらなる日に揚げ雲雀の声を聞くハスカップの枝剪定しつつ  
華やかに衣裳飾りし三条通り今はすれ違う人の少なき  
錆付ける看板みつつよみがへる三条通りの賑はひし頃

(本郷 飛谷 松子)

仕事する畑の側に野良猫は毛づくろひしつつ娘を待つらしく  
身を守る為に鳴かぬか親猫は呼べば娘の声聞きて寄り来る  
生れ来て二週間目にて初鳴きする猫の子の声わが耳に優し

(上野 宮崎 静恵)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第十号』から抜粋)



この季節は運動会や遠足、ピクニックと行楽行事がめじろ押し―家族そろって、お弁当を食べる機会が増えます。お弁当のメニューでおなじみのがゆで卵です。そこで、上手なゆで卵の作り方を紹介しましょう。

卵をゆでている途中に、殻がひび割れして中身が流れ出したり、ゆで上がって殻をむいてみたら黄身が端によっていたりした経験はありませんか。

冷蔵庫に入っていた卵をすぐにゆでると、ひび割れを起こします。ゆでる前に冷蔵庫から取り出して、室温に戻してからゆでます。卵の丸いところに、「気室」と呼ばれる空気の入った部分があります。熱せられると空気が膨張し、殻にひびが入りやすくなります。

### ゆで卵の上手な作り方

#### 針で「気室」に穴を開ける

ゆでる前に針で丸い部分に穴を開けて、空気を逃しておくのも、ひび割れを防ぐ方法です。

平均的なゆで卵の作り

方は、鍋底に卵を並べ、卵の上二センチ

ぐらいまで水を入れて沸騰させます。ゆでる時間は十一分が標準です。ゆでている途中にひび割れがしたら、酢を小さじ一杯、塩を一つまみ入れます。酢と塩には、卵を凝固させる働きがありますから、中身が流れ出るのを防ぐことができます。

ゆで卵の黄身の表面がしばしば黒くなる場合があります。これは、卵白の成分のアミノ酸が熱で分解され、硫化水素を出して、卵黄の鉄分に作用するためです。ゆで過ぎが原因ですので、注意してください。

ゆで卵の黄身が真ん中にくるようにするには、卵をはしで転がしながらゆでるのがポイントです。こうすると、卵白から固まりはじめ、黄身が中央に落ち着きます。



## ＜らし＞の豆事典

「人にとって大事になるのは知恵と知識のどちらだろう」と中学時代、先生は質問しました。「これからはもっと科学技術が発展する時代になるので、知識の方が大事になると思う」と答えました。先生は、ニヤリとして「その答えは大人になったらわかる」

：四半世紀が過ぎ、ふと先生は知恵と知識のどちらだろうの質問を思い出した。現在、ITをはじめとする科学技術が発達し、さまざまな情報（知識？）を入手することができるようになった。当然、物事を判断するために、知識を蓄積することは大切です。しかし、与えられた環境や素材、資源を活かして、知恵をしばたり、出しあったりして物事に対処する。自分の身の回りでも社会でも今まで以上に知恵を働かせる時代を迎えているような気がしています。先生、いまだ明快な答えが見いだせない大人です。（木）

# だから安心、国民年金

国が運営しているから安心です

国民年金は、国が責任を持って安全・確実に運営する制度です。これまで国民年金（基礎年金）の給付に必要な費用の三分の一を国が負担してきており、その割合は、平成二十一年までに二分の一に引き上げられることになっています。

生涯にわたり受けられるから安心です

国民年金は、どんなに長生きしても生涯にわたって受け取ることができます。「若い世代は保険料を払っても、その分戻ってこないから、払い損“だ”という声を聞くことがあります。

一定の前提のもと、給付と負担の関係を試算してみると、二〇〇五年生まれの方の場合で負担（保険料）総額が千六百万円、その場合に受け取れる年金額が二千六百万円となり、納めた保険料の約一・七倍の年金を受け取ることができる計算となります。

障害・遺族保障もあるから安心です

年金は、老後の生活を支えるだけではありません。万が一のときにも、年金を受け取ることができるのです。

## 国民年金の給付は次の3種類です (年金額は平成17年度)

### 老齢 基礎年金

保険料を25年以上（免除期間を含む）納めた方が65歳になったとき

年金額 794,500円 (40年間保険料を納めた場合)

### 障害 基礎年金

加入中のけがや病気で重い障害が残ったとき

年金額 1級 993,100円

2級 794,500円

### 遺族 基礎年金

加入中に子を残して亡くなったとき

「子のある妻」または「子」が受け取ります。

年金額 1,023,100円 (子が1人いる妻が受ける場合)

「子」とは18歳になった年度末までの間（障害のある子は20歳未満）にある子をいいます。

国民年金の保険料が未納となっている場合には、受け取ることができない場合もあります。保険料を忘れずに納付してください。経済的な理由で、保険料納付が困難な場合には、保険料を免除する制度や一時的に納付を猶予することができる制度もあります。

## 年金を受けている皆さんへ

(老齢基礎年金・障害年金・遺族年金など)

こんな時にはこんな手続きを

### ★誕生日が来たとき

年金を引き続き受け取るためには、毎年誕生日に「年金受給権者現況届」(現況届)を社会保険業務センターに提出しなければなりません。これは、年金を引き続き受けるための権利があるかどうかを、毎年確認するためのものです。提出しないと、年金の支払いが一時止まってしまいますのでご注意ください。

「現況届」は毎年誕生日の初めに、社会保険業務センターから自宅に送付されます。氏名・住所など必要事項を記入の上、必ず誕生日の末日までに返送してください。

### ★住所や年金の受取場所を変えるとき

住所や支払いを受ける金融機関・郵便局を変更するときは、「年金受給権者住所・支払機関変更届」を最寄りの社会保険事務所に提出してください。ただし金融機関・郵便局の証明が必要です。

届出用紙は、社会保険事務所または役場国民年金係にあります。

### ★年金証書をなくしたときなど

「年金証書」を汚したり、なくしたりしたときは、「年金証書再交付申請書」を最寄りの社会保険事務所に提出して、「再交付」を受けてください。「年金証書」は、年金を受ける権利のあることを証明するものです。各種の届出や年金相談のときに必要になりますので大切に保管してください。

届出用紙は、社会保険事務所または役場国民年金係にあります。

### ★氏名が変わったとき

結婚や養子縁組などにより氏名が変わったときは、「年金受給権者氏名変更届」を最寄りの社会保険事務所に提出してください。その際に、戸籍謄本・住民票を添付し、必ず「年金証書」を添えて提出してください。

### ★年金受給者の家族の方へ

#### 《死亡の届出》

年金を受けている方が死亡されたときは、遺族の方は「年金受給権者死亡届」に年金証書、死亡の事実を明らかにできる書類(戸籍謄本・死亡診断書など)を添えて、



速やかに最寄りの社会保険事務所または役場国民年金係に提出してください。届出が遅れますと、年金を受け取りすぎてあとで返さなければならなくなることもありま

すので、届出書は速やかに提出してください。(この届出は、戸籍の死亡届とは別に必要なものです)

#### 《未支給年金の請求》

年金は、受けている方が死亡した月の分まで支払われますが、死亡日において支払われていない年金は、所定の要件を満たしている遺族の方に未支給年金として支払われます。

未支給年金を受けることができない遺族は、受給者が死亡された当時、その方と生計を同じくしていた方です(配偶者、子、父母、孫、祖父母または兄弟姉妹の順に先順位となります)。

該当する方は、「未支給年金請求書」を住所地の国民年金係に提出してください。

#### 《口座の解約》

銀行などで口座振込みにより年金を受けている方が死亡されたときには、遺族の方は、速やかに口座を解約してください。この解約が遅れますと、年金が払いすぎとなり、後日遺族の方から返していただくこととなる場合があります。

※社会保険事務所、年金相談センター等にお問い合わせの際には、年金証書に記載された基礎年金番号(十桁の番号)と年金コード(四桁の番号)が必要です。



## 学生納付特例制度をご存じですか？ 対象となる学校が拡大しました

### ●対象となる学生は・・・

日本国内に住むすべての人は、二十歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられますが、学生については在学中の保険料納付を猶予する「学生納付特例制度」が設けられています。これは本人の前年の

所得が一定額以下(注1)の学生(注2)を対象としており申請に基づき適用されます。家族の方の所得の有無は問いません。

(注1) 平成17年度の所得基準Ⅱ 118万円+扶養親族数×38万円+社会保険料控除等

(注2) 学校教育法に規定する大

学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、厚生労働省で定める各種学校その他教育施設及び各種学校在学する方(夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれます)

### ●老齢基礎年金との関係

老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間等が二十五年以上必要ですが、学生納付特例制度の承認を受けた期間、この「二十五年以上」という老齢基礎年金の受給資格期間に含まれることになります。

ただし、老齢基礎年金の額の計算の対象には含まれませんので、将来満額の老齢基礎年金を受け取るために、十年間のうちに保険料を納付(追納)することができるとなります。

### ●障害基礎年金等との関係

障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、その事態が発生した月の前々月までの一年間に保険料の未納があると障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられないときがあります。

しかし学生納付特例制度の承認を受けている期間は、保険料納付済期間と同様に受給要件の対象期間になりますので、万が一のときにも安心です。

## 国民年金に関するパンフレットあります

ご自由にお持ち帰りください(国民年金担当窓口)

- ・「もうすぐ60歳になられるあなたへ」
- ・「年金だより」4月号(隔月発行)
- ・「学生納付特例制度」
- ・「あなたの年金はこう変わる」
- ・「国民年金には保険料の納付が免除される制度があります」
- ・「国民年金の保険料は口座振替で」
- ・「北海道国民年金基金」

### ●申請手続きが必要です

この制度を利用するには、申請をして承認を受ける必要があります。「国民年金保険料学生納付特例申請書」に必要事項を記入し、住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口提出してください。

必要なものは・・・学生証または在学証明になるもの、学校の所在地、印鑑

※前年の所得を確認するため、申請は毎年度必要です。忘れずに手続きしましょう。

## Q&Aコーナー

～皆さんからの問い合わせにお答えします～

- Q**：会社が倒産して失業したけど年金の手続きも必要なの？
- A**：第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)となりますので取得の届出が必要です。
- また、扶養している妻がいる方は種別変更の届出も必要です。届出には印鑑と離職証明書(退職日または厚生年金資格喪失日のわかるもの)をお持ちください。
- なお、失業により保険料を支払うことが困難であると認められた場合、特例措置として免除の対象になります。雇用保険の「雇用保険受給資格者証」または「離職票」をお持ちください。

国民年金についてのご相談・お問い合わせは

役場町民課 国民年金係

☎27-2321(内線234)

または

苫小牧社会保険事務所  
年金電話相談センター

☎0144-36-1165 へ

# 「酢」が血压を下げる！

酢の主成分は酸味のもと「酢酸」

酢には強い酸味がありますが、この酸味のもとが「酢酸」という成分です。酢の9割以上は水で、残りは酢酸や糖分、アミノ酸、グルコン酸、ミネラルなどから成っています。

酢の主成分「酢酸」には、「血压を下げる」「食材のカルシウムを引き出す」「疲労を回復させる」作用があります。

## 「酢」とは何か

最もよく使われているのが名前のとおり米から作られた「米酢」で、米以外にとうもろこしなどを混ぜて作られたものが「穀物酢」です。

また、りんごから作られた「りんご酢」やぶどうから作られた「ぶどう酢」などがあります。



**効果**  
血压を10〜15 mm Hg下げる。  
脳卒中の予防にもつながる。

高血圧には腎臓などに病気があつて起こる「二次性高血圧」と特に原因がないのに血圧が高くなる「本態性高血圧」とがあります。日本人の高血圧の90%以上は、本態性高血圧です。本態性高血圧

があつても自覚症状はほとんどありません。しかし長い間、血圧の高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こしやすくなります。

減塩だけでなく、酢にも血压を下げる作用がある

本態性高血圧の最大の原因は、生活習慣です。血压を下げるには、食生活などを見直し、改善していく必要があります。高血圧には、食塩の取りすぎが深くかかわっています。

現在日本人の食塩摂取量は1日12〜13 g程度で、厚生労働省の1日10 g、世界保健機構（WHO）の1日7 gという基準を大きく上回っています。

食塩の取りすぎは、高血圧だけでなく、脳卒中や胃がんなどの要因にもなりますから、まずは塩分を減らすことが第一です。

おいしく減塩するために酢を利用するのはひとつの方法ですが、酢そのものに



も血压を下げる作用があることがわかってきました。

ホルモン調節機構に働くと考えられる

体内にはいくつものホルモン調節機構があります。その一つのレニン・アンジオテンシン系が働くことで血圧が高くなるのですが、酢の主成分である酢酸がこの働きを抑え血圧が下がると考えられています。

酢には血圧を下げる効果のほか、食材のカルシウムを体内に吸収しやすくしたり、疲労を回復させる効果があります。



## 上手なとりかた

1日大さじ1杯程度が目安。原液は胃の粘膜を痛めるので注意！

実験結果から、高血圧の人が15 ml（大さじ1杯）程度の酢を毎日摂取すると、1〜2カ月後くらいに血圧が下がる効果が現れてきま

す。高血圧でない人が酢をとっても血圧が下がることはなく、30 mlまでなら毎日とっても大丈夫なことが確かめられています。

酢は、どんなものでもかまいませんが、原液をそのまま飲むと胃の粘膜を痛めてしまいます。水で10倍程度に薄めて飲むか、料理（酢の物や、めんつゆに混ぜて麺類のかけつゆにするなど）に使うようにするとよいでしょう。

水で薄めただけでは酸味が強くて飲みづらいという方は、はちみつを加えるとよいでしょう。また、酢は沸点（沸騰する温度）が水より高いため、加熱しても成分が変化したり、蒸発したりすることはありません。

酢の摂取をやめると、血圧なども元に戻ってしまいますから、毎日続けてとることが大切です。

★現在高血圧で治療中の方は、酢を飲み始めたからといって、薬を自己判断でやめてしまうことは大変危険です！必ず主治医の指示に従いましょう。

胃がん・大腸がん検診を7月に実施します！  
詳しくは折り込みハガキをご覧ください。

# 保健のこよみ 7月

4(月)

## 母親教室

**対象者** 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー。  
**と き** 18:30～20:30  
**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、筆記用具  
**申し込み** 7月1日(金)までに健康支援係へご連絡ください。  
**その他** 動きやすい服装でお越しください。

7(木)

## 乳幼児健康相談

**対象者** 生後2カ月から14カ月までのお子さんとお母さん。  
**と き** 10:00～11:30  
**ところ** 子育て支援センター『ゆうゆう島』  
**持参するもの** 母子健康手帳、バスタオル

21(木)

## 離乳食講習会

**対象者** 9カ月～18カ月までのお子さんとお母さん。  
**と き** 10:00～12:00  
**ところ** 総合ケアセンター『ゆくり』  
**持参するもの** エプロン、筆記用具、赤ちゃん用スプーン  
**申し込み** 7月19日(火)までに健康支援係へご連絡ください。

25(月)～29(金)

## 三種混合予防接種

**対象児**

- ・1期初回～初めて三種混合予防接種を受ける場合には、生後3カ月～12カ月が標準的な接種年齢となります。今までに1期初回を1回以上接種しているお子さんで、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～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。

**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)で受け付けを行ってください。

**受付時間は午前9時から午後4時までです。**

**ところ** 今野医院 **持参するもの** 母子健康手帳、印章

25(月)～29(金)

## 二種混合予防接種

**対象者** 小学6年生で未実施の方。二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです。

**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)で受け付けを行ってください。

**受付時間は午前9時から午後4時までです。**

※28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

## 7月の日曜・祝日当番医

| 日程       | 区分  | 病院名          | 住所(苫小牧市)    | 電話番号          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3日(日)    | 内科系 | 横山内科消化器科     | 川沿町4-1-2    | (0144)74-0011 | (診察時間) 9:00～17:00<br>当番医は変更になることがあります。<br>新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。<br>(お知らせ)<br>『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。<br>ホームページアドレス<br><a href="http://www.qq.pref.hokkaido.jp">http://www.qq.pref.hokkaido.jp</a><br>フリーダイヤル 0120-20-8699<br>携帯電話・PHSからは<br>011-221-8699 |
|          | 外科系 | 松沢クリニック      | 明野新町5-13-21 | (0144)57-7171 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10日(日)   | 内科系 | 神谷病院         | 桜木町2-25-1   | (0144)71-2351 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | 外科系 | 同樹会苫小牧病院     | 新中野町3-9-10  | (0144)36-1221 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17日(日)   | 内科系 | すえくに医院       | 川沿町6-20-13  | (0144)72-8385 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | 外科系 | 苫小牧日翔病院      | 矢代町2-9-13   | (0144)72-7000 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 18日(月・祝) | 内科系 | 藤田医院         | 北光町3-9-21   | (0144)72-8105 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | 外科系 | 苫小牧泌尿器科クリニック | 明野新町2-1-12  | (0144)57-0455 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 24日(日)   | 内科系 | 鈴木小児科内科医院    | しらかば町5-5-15 | (0144)74-5665 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | 外科系 | ケーアンドエークリニック | 日新町2-6-1    | (0144)71-2000 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 31日(日)   | 内科系 | 三好内科胃腸科クリニック | 豊川町3-6-1    | (0144)75-7711 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|          | 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)         |
|-----------------|--------------|--------------|
| 月曜日～金曜日         | 19:00～翌朝7:00 | 苫小牧市旭町2-5-4  |
| 土曜日             | 14:00～翌朝7:00 | (電話番号)       |
| 日曜日・祝日          | 9:00～翌朝7:00  | 0144-35-0001 |
| 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。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。<http://www.toma-med.or.jp/>  
 また、携帯電話のインターネットアクセスで休日当番医のWebサイトにアクセスできるようになりました。  
 携帯電話用URL  
<http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。



# 今月の お知らせ

## 公募

### 京町保育園臨時保育士を 公募します

役場保健福祉課では、次により京町保育園の臨時保育士を公募します。

▼職種・人数  
保育士・1人

#### 勤務条件

- ・時間／午前8時45分～午後5時15分（早番、遅番勤務があります）
- ・勤務日／日曜日、祝日を除く毎日
- ・賃金／時給810円
- ・雇用期間／平成17年8月1日～平成18年3月31日（延長更新する場合もあります）

#### 応募資格

保育士免許を取得している方。

#### 応募方法

履歴書（写真を貼付）と保育士資格証明書（写し可）を役場保健福祉課福祉係まで提出してください。（郵送可）

#### 応募期限

6月30日（木）

#### 選考方法

面接により行ないます。後日応募者に通知します。期限までに応募がない場合は、

任意選考させていただきます。

#### ▼問い合わせ先

役場保健福祉課福祉係（総合ケアセンター「ゆくり」内）  
☎26-7871内線104

## 届出

### 児童手当現況届を 提出してください

現在、児童手当を受けている方は、「児童手当現況届」を提出する必要があります。

この届け出は、所得の状況などについて提出していただき、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを審査するためのものです。

次のものを持参し、届け出をしてください。

#### ▼届け出に必要なもの

- ①印章
- ②厚生年金加入者の場合は、年金加入証明書
- ※証明書用紙は、役場保健福祉課福祉係と役場上厚真支所にあります。事業所で証明を受けてください。

③本年1月2日以降に厚真町に転入された方は、前住所地の市町村長が発行する所得証明書

#### ▼提出期間

6月30日（木）

※現況届を提出されない場合、受ける資格があっても、6月以降の手当が受けられない場合があります。

りますので、必ず提出してください。

#### ▼提出先

役場保健福祉課福祉係または役場上厚真支所

#### ▼問い合わせ先

役場保健福祉課福祉係  
☎26-7871内線104

## 公売

### 衛生組合の車両を 公売します

胆振東部日高西部衛生組合では、次により組合所有の車両を公売します。

#### ▼公売する物品

4tダンプ  
（平成7年6月29日登録、いすゞ製、KC-FRR33D1改、平成17年5月9日現在160、648km走行）

#### ▼現品説明会日時・場所

6月30日（木）午前10時、胆振東部日高西部衛生組合（鶴川町晴海町94番地）

#### ▼公売の方法

一般競争入札

#### ▼入札参加資格

・地方自治法施行令第167条の4第1項に規定する者でないこと。同法同条第2項の規程により競争入札を排除されている者でないこと。

・上記入札参加資格条件で8町（早来町、追分町、厚真町、鶴川町、

## 夏期の山岳遭難事故に注意！

～山登りは体力・技量を考えて～

山岳遭難事故を防ぐため、次の点に注意してください。

- ・登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力や技量に合った登山を心掛けましょう。
- ・経験のあるリーダーのもと、複数による登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ・入山前に必ず気象予報を確認し、天候悪化の兆しがある場合は、無理をせず、中止する勇気を持ちましょう。
- ・ヒグマ出没情報に気をつけるとともに熊よけのためのラジオ、鈴などの音の出る物を携行しましょう。
- ・登山計画書は、必ず最寄りの警察署、交番や駐在所に提出しましょう。また、家族や職場にも知らせておきましょう。



▲公売する車両

穂別町、日高町、平取町、門別町）在住の個人または法人。  
▼入札の日時・場所  
7月4日（月）午前10時、胆振東部日高西部衛生組合  
▼最低入札価格  
315,000円（税込）  
▼問い合わせ先  
胆振東部日高西部衛生組合事務部門  
☎01454-2-2753

## 7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（金）、5日（火）、6日（水）、12日（火）、13日（水）、15日（金）、19日（火）、20日（水）、26日（火）、27日（水）、29日（金）、

◆午後1時30分開講：7日（木）、21日（木）

◆午後3時30分開講：14日（木）、28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（社）苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458

苫小牧警察署 ☎0144-35-0110

## 試験

### 狩猟免許試験を実施します

#### ▼試験の種別

・網、わな猟免許

・第一種（銃器）銃猟免許

・第二種（空気銃）銃猟免許

▼試験日 7月24日（日）

▼試験場所 札幌市

▼受験資格

狩猟をしようとする満20歳以上の方。

ただし、精神病患者、麻薬、覚せい剤等の中毒者を除きます。

▼受付期間

6月24日（金）～7月8日（金）  
（送付の場合は、7月11日までに到着したものに限り受け付けます）

▼その他

8月21日（日）には、室蘭市で同様の試験が実施されますが、詳細は、7月号でお知らせします。

▼受験申請書の請求先・提出先

胆振支庁環境生活課自然環境係  
（☎051-8558室蘭市幸町9-11、☎0143-22-9131）

▼問い合わせ先

役場商工経済課  
林務係

（☎27-232

1内線373）



## 詠進歌

### 平成18年歌会始のお題は「笑み」です

#### ▼お題

「笑み」と定められました。

※お題は「笑み」ですが、「笑」の文字を使用していればよく、言葉の成り立ちは異にしますが、「笑ひ」も差し支えありません。

▼詠進歌の詠進要領

・詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限りです。

・用紙は、半紙（習字用の半紙）とし、毛筆で自書してください。

・書式は、半紙を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名（本名、ふりがなつき）、生年月日および職業（なるべく具体的に）を縦書きで書いてください。

▼詠進の期間 9月30日まで

▼郵便のあて先

〒100-8111 宮内庁  
とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。

▼詳細

宮内庁の詠進要領が

役場総務課広報で、希望の方はご連絡ください。

（☎27-232 1内線217）



## 合併処理浄化槽を設置する 予定はありませんか？

町では、合併処理浄化槽を設置する個人（一般家庭）の方に、その設置費用の一部に対し補助金を交付しています。

今年、改築・新築を予定している方、またはトイレの水洗化を考えている方で、合併処理浄化槽を設置する計画がありましたら、お早めに役場都市施設課までお知らせください。

補助金の目安は次のとおりです。

- 1 住宅の床面積の合計が130㎡（39.4坪）未満の場合
  - ・浄化槽は5人槽となります。
  - ・補助金の限度額は55万円です。
- 2 住宅の床面積の合計が130㎡（39.4坪）以上の場合
  - ・浄化槽は7人槽となります。
  - ・補助金の限度額は65万円です。
- 3 2世帯住宅（住宅の床面積に関係ありません）
  - ・浄化槽は10人槽となります。
  - ・補助金の限度額は85万円です。



補助金は予算の範囲内で交付しています。連絡が遅れますと予算措置ができず、補助金が受けられない場合があります。

予定でも結構ですので、**7月31日**までにご連絡、お問い合わせください。

※補助金が受けられるのは、公共下水道区域（厚真市街、新町、朝日と本郷の一部）以外に設置する合併処理浄化槽です。

#### ■連絡・問い合わせ先

役場都市施設課下水道施設係（☎27-2321 内線423）

## 防災無線の設置はお忘れなく

春は転入や住所変更が増加します。町では各世帯に防災無線を設置して、災害時の情報伝達や日々の行政情報をお知らせしています。

転入された方は、防災無線の設置、自治会を変更された方は、無線チャンネルの変更が必要になります。

対象となる方は、役場総務課管財防災係までお知らせください。（☎27-2321内線215）

## 保健師・訪問看護師の紹介



保健師  
龍崎ひさえ

縁あって伊達市から夫と息子二人で引っ越してきました。厚真は大好きな海があり、山もあっていいところですね。町で見かけたら気軽に声をかけてください。

2年前に厚真町へ転入してきました。皆さんの健康管理や病気の予防のため、5月から家庭訪問をしています。健康のことで何かお困りのことがあればお気軽にご相談ください。



訪問看護師  
麻生理恵

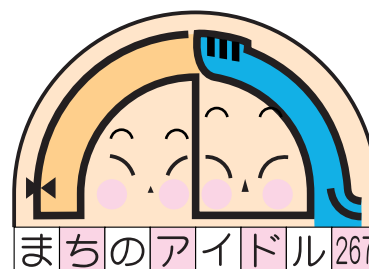
皆さんのイキイキ元気をお手伝いします



かばさわ みき  
**桃澤 実希ちゃん**  
 H 15・8・28 生  
 父— 暢 之さん  
 母— さおりさん  
 (新 町)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「おしゃべりを上手にできるようになってきているので、会話ができて楽しいですよ。最近では歌を歌いながら踊ったりして、家族を楽しませてくれます」



たなか あおい  
**田中 葵ちゃん**  
 H 15・8・30 生  
 父— 淳 一さん  
 母— 里 美さん  
 (錦 町)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「ちょっぴり甘えん坊かな？でも歌を上手に歌えるんですよ。最近では、チューリップの歌を覚えて歌えるようになりました。あと、最近は本を読むのも好きなようです」

## 2005 年 6 月

NO. 634

5 月末日現在の人口  
**5,235人(前月比 + 2)**  
 男 2,549人／女 2,686人  
 世帯数 2,019

### ■今月の表紙

5 月 24 日、中央小学校（近藤茂校長）が遠足を行ないました。1 年生にとっては初めての遠足、そして初めてのお弁当で、子どもたちの笑顔がはじけていました。

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

☎(0145)27-2321

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