

広
報

あつま

2008

11

No. 675

いのち満ちる 農(みのり)の里あつま 大いなる田園の町

稲刈りって
興奮するなあ〜！



■今月の表紙

町観光協会（寺坂文秀会長）が行っている「田んぼのオーナー制度」の稲刈りが10月5日、東和地区の田んぼで行われ、オーナーやその家族たちが手刈りやコンバインに同乗して稲刈りを体験しました。

4 会場で文化芸術の祭典

11月2～3日 町文化祭

文化芸術の祭典「平成20年度町文化祭」が十一月二、三の両日、総合福祉センターなど四会場で開かれました。二日、同センターで行われた開催セレモニーで主催者を代表して宮坂町長が「文化をこよなく愛し、豊かな人間性を培うことは、厚真町や日本を明るく楽しくしていく何よりのもの。この二日間はたくさんの方が皆さんの作品や芸能を鑑賞すると思いますが、皆さんの技や芸を広めていってほしい」とあいさつし、文化祭が開幕。二日間にわたり、丹精込めた作品や日ごろ稽古を重ねた芸能などに町民の皆さんの目が注がれていました。



厚南会館会場



青少年センター会場

自治功労賞・善行賞



藤原正幸さん
（京町）

【自治功労賞】

平成4年7月から4期16年の長きにわたり、厚真町長として社会基盤の整備と町民生活の向上、教育文化・産業の振興などに尽力され、地域振興などに大きく貢献。

さらに、胆振東部消防組合管理者として救急体制の確立や防災体制の近代化など地方自治の進展に尽くされました。

【善行賞】

地域振興助長の趣旨で多額の金員を寄付し町勢発展に寄与。

町の発展と地域振興に貢献された9人を表彰

11月3日文化の日 平成20年度町表彰式

平成二十年度の町表彰式が十一月三日、総合福祉センターで行なわれました。表彰されたのは、町の発展や地域の振興に尽くされた九人の方で、宮坂町長から受賞者一人ひとりに賞状と記念品が手渡されました。

式では、宮坂町長が『地の利』を生かし、『人の和』を大切にし、勇気を持って前進すれば、必ずや活力と夢のある町『厚真』、誰からも愛される潤いのある『厚真』になることを確信している。受賞された方々には、今後も地域振興と文化向上のためにご指導とご協力をお願いします」と式辞。来賓を代表して河村町議会議長が祝辞を寄せました。続いて、受賞者を代表して、自治功労賞と善行賞を受賞された前厚真町長・藤原正幸さん（京町）から「町長の式辞、議長の祝辞の中で、身に余ることばをいただき恐縮しながらも感激している。まちづくりは一つ。宮坂町長を全町民が支えて、他に誇れる町になるよう願っています」と謝辞が述べられ、受賞を見守った参列者から拍手が送られていました。

社会貢献賞	自治貢献賞	自治貢献賞	自治貢献賞
 小倉貞夫さん（鹿沼） 民生児童委員として18年の長きにわたり民生の安定などに尽力され、町勢の進展に貢献。また3期9年にわたり町農業委員会委員を歴任。	 佐藤勝美さん（共栄） 昭和38年に町消防団に奉職以来44年余の長きにわたり町民の生命財産の安全保護のため献身的に職務に精励。副団長の要職を歴任。	 窪田久雄さん（本郷） 4期12年にわたり町農業委員会委員としての職責を担われ、本町農業の近代化に尽くされるなど地方自治の進展に貢献。	 池田シゲ子さん（厚和） 4期12年にわたり町農業委員会委員としての職責を担われ、本町農業の近代化に尽くされるなど地方自治の進展に貢献。
善行賞	善行賞	善行賞	善行賞
 内山秀司さん（上厚真） 消防署員のかたわら、平成元年から奉仕の精神で上厚真ベアーズ野球少年団の指導にあたり、青少年育成とスポーツ振興に貢献。	 松田伯明さん（豊丘） 農業に従事するかたわら、昭和57年から奉仕の精神で軽舞剣道少年団の指導にあたり、青少年育成とスポーツ振興に貢献。	 長橋政徳さん（本郷） 町職員のかたわら、昭和58年から奉仕の精神で厚真スピードスケート少年団の指導にあたり、青少年育成とスポーツ振興に貢献。	 石村勝幸さん（軽舞） 多年にわたり、町交通安全指導員として交通道德の普及と町民生活の安全保護に尽力され、明るいまちづくりに貢献。

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、平成20年度から「後期高齢者医療特別会計」が１つ増え、７つの特別会計があります。



上厚真市街地で行われた防火パレードに宮の森保育園幼年消防クラブの園児が行進(10月15日)

(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	697,002,000	245,005,022	35. 2	294,716,273	42. 3
老人保健	98,407,000	66,722,000	67. 8	74,718,934	75. 9
介護保険事業	431,419,000	179,793,581	41. 7	159,190,379	36. 9
介護サービス事業	102,334,000	27,167,234	26. 6	43,232,484	42. 3
簡易水道事業	241,200,000	51,396,149	21. 3	77,825,292	32. 3
公共下水道事業	166,528,000	19,135,656	11. 5	83,993,281	50. 4
後期高齢者医療	61,875,000	18,319,605	29. 6	15,120,935	24. 4

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	88億2,074万 8 千円
簡易水道事業	10億2,310万 2 千円
公共下水道事業	14億5,079万 2 千円
合 計	112億9,464万 2 千円
H20. 3末対比	8,850万 1 千円

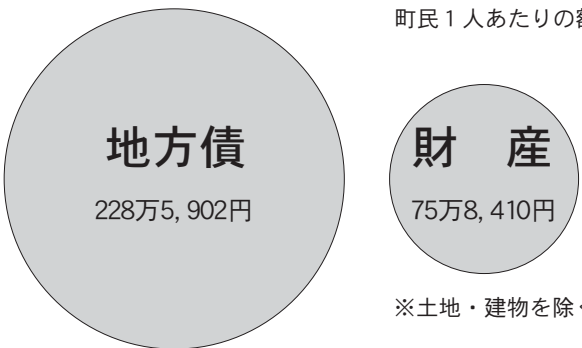
※地方債のうち、内容によっては返済額の一部が地方交付税で補てんされるものもあります。

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



財産の状況

財産は、出資による権利、債権、土地・建物のほかに、特定の目的のために準備しておく元手の資金をいう基金があります。

町には財政調整基金など18の基金があります。

区 分		金額(千円)
出資による権利		175,003
債 権		186,910
基 金	財政調整基金	875,120
	減債基金	72,933
	地域振興基金	446,785
	緑化基金	19,926
	文化振興基金	17,743
	水基金	1,386,147
	土地開発基金	18,966
	介護給付費支払準備基金	17,612
	総合ケアセンター維持運営基金	129,082
	庁舎建設基金	307,379
	中村教育振興基金	3,803
	高齢者グループホーム運営基金	877
	公共施設維持補修基金	36,700
	かしわ公園スポーツ施設維持補修基金	15,098
	エンゼル基金	5,000
	簡易水道基金	14,885
	公共下水道事業基金	16,357
	国民健康保険給付費等支払準備基金	980
	基金 計	3,385,393
合 計		3,747,306
H20. 3末対比		92,927

土 地 22,860,654. 21㎡	建 物 82,736. 60㎡
------------------------	--------------------

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	1,849,338,000	1,089,552,010	58. 9	
地方譲与税	112,000,000	30,825,000	27. 5	
地方消費税交付金	60,000,000	33,541,000	55. 9	
地方交付税	1,460,000,000	903,812,000	61. 9	
分担金・負担金	97,262,000	5,375,598	5. 5	
使用料・手数料	148,354,000	60,869,894	41. 0	
国庫支出金	350,742,000	27,070,000	7. 7	
道支出金	390,041,000	66,124,468	17. 0	
財産収入	66,892,000	25,310,533	37. 8	
繰入金	56,530,000	150,000	0. 3	
繰越金	24,368,000	92,252,607	378. 6	
諸収入	219,930,000	46,692,479	21. 2	
町 債	459,855,000	0	0	
その他	43,911,000	21,158,800	48. 2	
歳入合計	5,339,223,000	2,402,734,389	45. 0	

歳入のその他の内訳

	予算現額	収入済額	収入率％
利子割交付金	2,100,000	920,000	43. 8
配当割交付金	700,000	223,000	31. 9
株式等譲渡所得割交付金	900,000	0	0
ゴルフ場利用税交付金	1,000	2,800	280. 0
自動車取得税交付税	33,000,000	9,691,000	29. 4
地方特例交付金	5,800,000	7,589,000	130. 8
交通安全対策特別交付金	1,400,000	697,000	49. 8
寄附金	10,000	2,036,000	20,360. 0
その他計	43,911,000	21,158,800	48. 2

歳 出

		(単位：円)		
	予算現額	支出済額	執行率％	
議会費	49,923,000	24,414,695	48. 9	
総務費	293,290,496	85,840,710	29. 3	
民生費	633,125,000	207,415,278	32. 8	
衛生費	285,502,984	93,283,190	32. 7	
農林水産業費	597,380,000	106,815,377	17. 9	
商工費	42,647,000	21,643,763	50. 8	
土木費	701,789,000	199,685,943	28. 5	
消防費	304,425,000	153,886,545	50. 6	
教育費	517,514,500	220,405,748	42. 6	
公債費	1,078,735,000	509,212,536	47. 2	
給与費	831,119,000	395,967,703	47. 6	
予備費	3,772,020	0	0	
歳出合計	5,339,223,000	2,018,571,488	37. 8	

マチの家計簿

平成20年度各会計の予算執行状況

―平成20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、どのくらい使われているでしょうか。

地方自治法および町条例の規定に基づいて、今年 9 月末現在の平成 20 年度各会計の歳入・歳出、地方債、財産の状況についてお知らせします。

一般会計、特別会計を合わせた予算71億3,798万 8 千円を町民 1 人あたりにすると、144万4,644円です。

1 世帯あたりでは、354万5,945円になります。

◆町の人口

人 口 4,941 人

世帯数 2,013 世帯

(平成20年 9 月末現在)



厚真市街地で行われた防火パレードに花を添える京町保育園幼年消防クラブ（10月15日）

被害者支援活動と犯罪被害給付制度について

苫小牧警察署 ☎0144-35-0110

被害相談窓口

警察では、事件や事故の被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などから相談を受け付けています。

また、事件や事故による傷がいやされず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたのお話をお聞きます。

■警察相談電話

- 被害者相談
 - ・性犯罪被害110番 ☎0120-756-310
 - ・暴力相談電話 011-222-0200
- 一般相談
 - ・専用電話 #9110
 - ・札幌 011-241-9110

■民間被害者相談電話

- ・北海道被害者相談室 011-232-8740
- ・苫小牧地区被害者相談室 0144-37-7830
- ・(財)北海道暴力追放センター ☎0120-210-490
- ・北海道交通安全活動推進センター 011-233-2543
- ・日本司法支援センター (トラブル解決関係) 0570-078374 (犯罪被害関係) 0570-079714

犯罪被害給付制度

犯罪被害給付制度は、不慮の犯罪行為によって亡くなられた被害者の遺族の方や、障害が残ったり一定の要件に該当する重傷病を負った被害者の方々にして国が給付金を支給し、その精神的・経済的打撃の緩和を図ろうとする制度です。

給付金を受けるための条件や手続きなどは法令で細かく定められていますので、詳しい内容については苫小牧警察署にお問い合わせください。

平成21年度胆振東部消防組合職員採用資格試験（追加募集）

平成21年度胆振東部消防組合消防職員採用資格試験（追加募集）を次により行います。

- 採用年月日 平成21年4月1日
- 採用人員 消防職員3人
(うち救急救命士有資格者1人)

■受験資格

①高等学校卒業以上（大学、短期大学、専門学校を含む）で、昭和58年4月2日以降に生まれ、平成21年3月31日までに普通自動車免許を取得でき、採用後において勤務地に居住できる方。

※救急救命士に応募する方は、救急救命士国家資格を既に取得済みの方。

②その他（身長160cm以上・体重50kg以上・胸囲は身長 $\frac{2}{3}$ 以上・視力は両眼とも裸眼0.5以上・色覚および聴力が正常で、身体強健な方）

■試験の方法

〈第1次試験〉
高校卒は、教養試験、適性試験および作文試験
大学卒は、教養試験および論文試験

〈第2次試験〉 第1次試験合格者は、面接試験

■試験日・会場および合格発表（第1次試験）

期 日 12月14日（日）
会 場 厚真町総合福祉センター
(厚真町京町120番地 ☎27-2321)
合格発表 12月下旬（予定）、合格者本人へ通知します。

■受験手続きおよび受付期間

- ①提出書類等
 - ・試験申込書（消防本部総務課で11月1日から交付します。郵送を希望する場合は、郵送先住所、氏名を記入の上、120円分の郵便切手を同封し

てください）

- ・履歴書（市販の用紙に自筆で記入し、写真を貼付してください）
- ・写真1枚（受験票貼付用として、縦6センチ×横4.5センチ 最近6カ月以内に無帽で上半身を写したものの。履歴書用とは別に必要です）
- ・学業成績証明書
- ・卒業証明書（または卒業見込み証明書）
- ・自動車運転免許証の写し
- ・救急救命士に応募する方は、救急救命士免許証の写し
- ・返信用封筒1通（長3号封筒に、本人の住所および氏名を記入し、80円切手を貼付してください）

②受付期間 11月7日（金）から11月21日（金）まで午前9時から午後5時まで受け付けます。（土曜日・日曜日は除く）
郵送の場合は、11月21日の消印があるものまで有効です。

■受け付けおよび問い合わせ先

胆振東部消防組合消防本部 総務課
☎059-1604 厚真町錦町47番地の2
☎26-7100



乳幼児等医療給付事業の助成対象について

役場保健福祉課健康推進グループ

10月から小学生の入院費を助成しています！

北海道では、市町村が行う乳幼児等への医療費助成事業に対して補助事業を実施していますが、この補助事業対象者を、平成20年10月から、これまでの就学前の乳幼児の入院・通院医療費に加えて、新たに小学生の入院医療費まで助成対象を拡大しました。

これに伴い、厚真町においても対象者の拡大を行いました。

①拡大された対象者など

拡大された対象者	助成の対象となる医療費の範囲
・小学1年生～6年生 ※12歳に達する日の属する年度末まで	・入院 ・訪問看護
対象者の自己負担の内容	
・町民税非課税世帯または世帯全員の年間所得の合計が240万円以下の世帯は初診時一部負担金だけ	
・世帯全員の年間所得の合計が240万円を超える世帯は1割負担（月額上限：44,400円）	

②手続きする期間

平成20年10月1日以降の診療分から

③手続きの方法

医療費の助成を受けるには、事前に「乳幼児等医療費受給者証」の交付を受けることが必要ですので、印鑑と健康保険証をお持ちになり役場保健福祉課健康推進グループ（総合ケアセンターゆくり内）で受給者証の交付申請をしてください。

就学前乳幼児の医療費の助成を拡大しました！

厚真町では、平成20年10月からすべての就学前乳幼児の自己負担が入院、通院とも初診時一部負担金だけとなりました（北海道の助成事業をさらに拡大し、負担を緩和しました）。

問い合わせ先

役場保健福祉課健康推進グループ
(総合ケアセンターゆくり内)
☎26-7871内線103・104

厚真地区統合簡易水道事業の再評価結果の公表

役場建設課上下水道グループ

事業の再評価

施設整備に関する公共事業の効率的な事業執行や事業実施過程の透明性・客観性の確保を図るために原則5年経過ごとに実施するものです。

厚真町においては、計画の目標年度を平成26年度としていましたが、厚幌ダムの供用開始が平成29年度に変更される見込みであることから、今後の水需要の動向等を見極め、水道施設整備に反映させ、適切な事業実施を図る必要が生じたことから、再評価を行いました。

評価の結果

平成20年7月22日、9月19日の2回にわたり開催された事業再評価委員会(藤女子大学教授・小林三樹委員長と町民4人)で審議していただきました。

その結果、「事業計画を見直した上で継続することの評価結果は妥当」との意見をいただきました。

給水人口および給水量の結果

	現計画値	事業再評価後	差
計画給水人口	4,850人	4,100人	750人減
計画給水量	3,140㎥/日	3,000㎥/日	140㎥/日減

事業の投資効果分析（費用便益比の算定）

	総費用(C)	総便益(B)	費用便益比(B)/(C)
事業全体	4,256,129千円	10,379,427千円	2.44 (>1)
残事業	4,139,000千円	10,379,427千円	2.51 (>1)

※総費用(C)は、水道施設整備費(厚幌ダム負担金含む)および浄水場維持管理費

※総便益(B)は、施設整備事業(厚幌ダム等)がない場合の洪水被害額と未給水地域の自家用井戸の運転・維持管理費

※B/Cとは、事業の妥当性を示したもので、1以上が必要です。

統合簡易水道事業とは

この事業は、町民の皆さんに安全で安定した水道水の供給を目的に、国（厚生労働省所管）からの補助金を受けて事業を進めています。

この事業計画では、効率的な運営を行うため、2つの簡易水道事業を統合し、現在、北海道が進めている厚幌ダムに必要な水源を求め、将来の水需要に対応するために必要な施設整備を行うものです。

〈主な事業内容〉

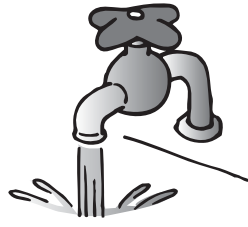
浄水場 (配水処理能力 2,680㎥/日)
取水場 1式
配水池 1基(有効容量 690㎥)
配水管 新設管延長 L=47,290m

■水道事業再評価の詳細な内容については、町のホームページでご覧いただけます。なお、IT環境をお持ちでない方は、役場建設課または上厚真支所で閲覧できます。

- ・閲覧期間 12月15日(月)まで(土・日・祝日を除く)
- ・閲覧時間 午前8時30分～午後5時30分

■問い合わせ先

役場建設課上下水道グループ
(☎27-2321内線422)



10月のまちの話題

地域自立支援協議会の設立を記念

女優・石井めぐみさんの夜話会などで地域づくりを考える

障がいのある人が普通に自分らしく暮らせる地域づくりを目的に十月一日に発足した町地域自立支援協議会（玉木秀幸会長）の設立を記念して十月四日、総合福祉センターで女優の石井めぐみさんを迎えて夜話会と石井さんも出演している、障がい者への理解と地域の共生をテーマにした映画「ふるさとをください」の上映会が行われ、約二百人の町民が石井さんの話などに耳を傾けました。重度の脳性麻痺を抱えた長男を育てた（享年八歳）石井さん。夜話会で石井さんは「息子を連れてよく町へ出かけた経験の中で、出かけることで地域とつながりを持ちその大切さを感じた。地域の人たちも困っている人や困っているような人と目を合わせてくれたり、声をかけてくれたりすることによって町は変わっていくと思いますね」とやさしい眼差しで話していました。



石井めぐみさんの夜話会（上）と同協議会の8人の委員の皆さん

ルーラルの森に響きわたる オカリナやギターの音色

ルーラル地区内で流通している地域通貨「ルーの会」が主催して10月14日、同地区田島秀夫さん宅の庭で「ルーラル森の音楽会」が開かれ、約65人が森に響き渡る音色や歌声を楽しみました。昨年に引き続き2回目の開催となる音楽会。町内のオカリナ愛好家サークル「コロボックル」をはじめ、同地区に住まわれている方のギターソロ、アンサンブル、ピアノに合わせた叙情歌の合唱など演目は盛りだくさんで、本格的な音響も同地区内の方のもの。奏者や観客の皆さんは手作りの音楽会を楽しんでいました。



オカリナの澄んだ音色に耳を傾ける皆さん

料理を盛り合わせる中央小6年生



東胆振地域は 安全でおいしい食材の宝庫

JAとまこまい広域（浅野勝善組合長）や同女性部（宮西純子部長）などの主催で「JA家の光クッキング・フェスタ」が10月22日、生産者や中央小6年生など約170人が参加し総合福祉センターで行われました。「いちばん身近な食を知ろうそして食べよう」をテーマに、料理研究家の本谷恵津子さんの指導で地元食材を使った料理6品を女性部の皆さんが前日から仕込みをし、参加者に提供。松尾郁哉くん（同小）は「特に混ぜご飯がおいしい！こんな機会がまたあったらいいな」と話し箸を進めていました。

厚真中学校開校20周年 節目を祝い一層の飛躍を

（上から）全校生徒で「名付けた葉」を合唱、濱口明雄校長の式辞、畑嶋賢蔵実行委員長（PTA会長）から歴代校長・PTA会長に感謝状の贈呈



楢山中、幌里中、厚真中の三校が統合され、平成元年四月に開校した厚真中学校が開校二十周年を迎え十月二十八日、同中体育館で記念式典が同記念事業実行委員会的主催により行われました。

式典で濱口校長が「私達は二十周年の節目を喜ぶとともに、将来に向けて果たさなければならぬ重要な役割と責任があります。活力ある学校を目指して努力していきましょう」と式辞。畑嶋実行委員長から歴代校長・PTA会長に感謝状と花束が贈られました。また、来賓を代表して宮坂町長、河村町議会議員、宮西教育委員長が祝辞を寄せ、全校生徒による合唱と吹奏楽部による演奏が式に花を添えていました。



「お父さん、木星にも月があるんだね」

秋の天体観測会が10月2日、青少年センターで行われ、約20人の親子連れなどが秋の夜空に浮かぶ星々を観察しました。

講師として招かれた、苫小牧天文同好会長の菅原章一さんや同会員が天体望遠鏡を操作し、この季節に見える代表的な星々を説明。

天体望遠鏡から見える木星やその衛星、キラキラと輝く二重星のはくちょう座アルビレオなどを観察した子どもたちは、無限に広がる宇宙の神秘に触れているようでした。



品ぞろえ一段と子育てサークルがフリマ

子育て最中のお母さんで組織する「にこにこサークル」が10月4日、子育て支援センターでフリーマーケットを行い、会場は来場者でにぎわっていました。大切に物を使う目的で、無料で提供されるこのフリマは今年で3回目。年々、種類や量も増え、乳幼児の生活に必要な物は一式そろそろ充実ぶりに比例し、来場するお母さんたちの数も増加しています。好評のこのフリマは来年も実施が予定されています。



JAから新米 学校給食で子どもたちへ

JAとまこまい広域（浅野勝善組合長）から十月十五日、浅野組合長などが役場を訪れ、宮坂町長と兵頭教育長に子どもたちの給食用にと新米の「たんとうまい（ななつぼし）」四十kgなどを寄贈していただきました。浅野組合長が「子どもたちの食を大切にしたい」と手渡し、宮坂町長は「できるだけ安心安全な地元のもの子どもたちに食べさせたい」と応えていました。

シシャモ漁解禁 にぎわいの浜厚真漁港

鵜川漁業協同組合厚真支所では十月六日からシシャモ漁が解禁し浜厚真漁港は季節の風物詩の漁ににぎわいをみせています。明け方六時に出港した船は、午後二時ごろになると次々と同漁港に帰港し水揚げ。澤口伸二さんは「形・量ともにまずまず。去年よりよくなってくればいいね」と期待を込めて話していました。漁は、シシャモが川に遡上する十一月中ごろまで行われます。



まちの話題 plus



観客を魅了した寺内さん(中央)のコンサート

寺内さんの華麗なエレキが観客を魅了

寺内タケシとブルージーンズコンサート（同実行委員会主催・小寺正夫実行委員長）が10月12日、総合福祉センターで行われ町内外から会場に詰め掛けた約300人の観客が、寺内さんたちが奏でるサウンドに酔いしれていました。

中高年層を中心に「エレキの神様」として人気の寺内さんに、開場前から熱烈なファンが列をつくり会場は熱気ムンムン。寺内さんは軽妙なトークで笑いを誘いながら、「運命」「津軽じょんがら節」のヒットナンバーをはじめ、幅広いジャンルの楽曲を披露していました。

静岡県の高校生 厚真で農業体験

静岡県立掛川西高校の2年生13人が修学旅行の日程の中で、10月15日から2日間、町内農家6戸で農業体験を行いました。

町は、農村観光の振興の一環として修学旅行生の受け入れに取り組んでいて、今年度は6月に訪れた福井県立福井農林高校の生徒10人の受け入れに引き続き2回目。小納谷守さん(幌内)、小納谷武夫さん(同)、海沼裕作さん(上厚真)、堀弘幸さん(厚和)、山田忠男さん(浜厚真)、山田澄恵さん(同)の農家が受け入れ、生徒たちは民泊しながら農家の方々の指導で、畑仕事や搾乳などの農業体験をしました。



搾乳を体験する高校生



トップで走る木戸さん運転のバギー

四輪バギー木戸さんシリーズチャンプ

4輪バギー(ATV)の2008北海道チャンピオンシップレース最終戦が10月12日、浜厚真オフロードパークで行われ、約70人の選手たちがクラス別に分かれ迫力あるレースを展開していました。

道内7カ所のサーキットを転戦しその総合ポイントを争うレースで同オフロードで開催されるのは7月の第5戦に引き続き2回目。本町からB-style代表を務める木戸和政さん(上厚真)が200ノーマルの部に参戦。最終戦は途中先頭を走るも11台中2位でしたが、総合ポイントで後続を大きく引き離し、昨年に引き続きシリーズチャンピオンに輝きました。



新米を一升^{きす}枧に山盛りにすくうお客さん

「あつまの特産品はいかがですか!!」

農協青年部と商工会青年部で組織するあつま新鮮組（山口善紀会長）が安心安全でおいしい厚真の特産品をPR・販売するため行っている「あつま特産市」を10月19日、苫小牧市内のスーパー前で行いました。

この場所で行うのは今年で3回目で、メイクインやカボチャなどの農産物をはじめ、おふくろみそ、あづまジンギスカン、精米機持参の擦りたての新米「ななつぼし」など厚真の味覚が盛りだくさん。法被^{はっぴ}に身を包んだ青年部員たちの威勢のよい声が響きわたり、お客さんが特産品の前で足を止めていました。

下村さん宅で深山霧島可れんに花咲く

下村榮一さん(上厚真)のお宅でミヤマキリシマがいくつもの白い可れんな花をつけ、季節はずれの開花に家族の目を楽しませています。

盆栽好きの下村さんが今年7月に購入し、小さなブラシを使って細部まで手入れをし植替えたところ、9月につぼみを持ったといいます。下村さんは「花は普通6月ごろ咲くものだけど、9月が暖かかったからかな。この花を見ながら一杯やるのはなんともいえない格物なものなんですよ。いつかは本場の九州でミヤマキリシマを見てみたいですね」と満面の笑顔で話していました。



ミヤマキリシマの花に笑顔を見せる下村さん

カムイノミ・イチャルパを幌内地区で

(社)北海道ウタリ協会胆振地区連合会などが主催し、アイヌ民族の伝統的儀式「カムイノミ・イチャルパ」が10月18日、幌内地区のヲチャラセナイ遺跡で行われました。

厚幌ダム建設に伴い発掘作業が行われている同遺跡から中世アイヌ文化期(約600年前)のお墓や貴重な埋葬品が出土したことから、先人を慰霊するため行われたもの。宮坂町長、宮西教育委員長、兵頭教育長なども参列したカムイノミ(神への祈り)やイチャルパ(先祖供養)が執り行われ、厳粛な儀式を100人を超える見学者が見つめていました。



女性だけで行う儀式「イチャルパ」



本町の中山間地域を確認する委員

中山間地域等総合対策検討会が本町で

大学教授など7人の委員による北海道中山間地域等総合対策検討委員会と現地調査が10月9日、本町で初めて総合福祉センターで行われました。同制度は、傾斜地など耕作しにくい中山間地域等に交付金を出し、農業生産活動の振興を図るもので、本町でも平成13年度から交付を受け、現在高丘地区など11地区で活用されています。委員会では、町中山間地域等直接支払推進協議会会長の宮下重雄さんや同会員、町、JA関係者などが出席し、エゾシカ対策や共同機械の導入により成果をあげた事例などを紹介し、同制度の継続を具申していました。



ハロウィンの代名詞「黄色いカボチャ」を細工

20人の外国人さんがハロウィンを紹介

町教委主催による「ハロウィンパーティー」が10月24日、総合福祉センターで町内の小学校児童約100人が参加して行われました。アメリカやヨーロッパの子どもたちが楽しみにしているこの行事を紹介しようと、本町英語指導助手(AET)のジェニファー先生や道内各地のAET20人が来町、また厚真高校生徒や町内中高英語教諭がお手伝いしました。

お化け屋敷、お化けダンス、顔にクモなどをペイントする催しに子どもたちの笑い声や歓声が響き、魔女や幽霊など思い思いに仮装して参加する児童もいて、会場はにぎやかな雰囲気になっていました。

「これは土器？黒曜石？ただの石？」

中央小学校(刑部守敬校長)の4年生18人が10月10日、埋蔵文化財発掘中の幌内地区ヲチャラセナイ遺跡で発掘体験などを行い、昔の郷土について学習しました。社会科で厚真のことについて学習している4年生の校外学習として行われたもので、講師は町教委の乾学芸員など。ほとんどの児童が初めて体験する発掘では、お尻や膝が泥だらけになるほど夢中になって土器や黒曜石、鎌などを掘り起こしていました。野澤宏太くんは「削るように黒い土のところをはがしていったら、縄文式土器のかけらを6個も見つけたんだよ」と目を輝かせていました。



学芸員に出土物を見せて確認する児童

第9回 健康ふれあい マラソン大会

雲ひとつない秋晴れのもとさわやかな汗流す！

第9回健康ふれあいマラソン大会が10月13日体育の日、スポーツセンター周辺を会場に3㌔・5㌔コースに町内小中学校、一般から101人が参加し行われました。
雲ひとつない秋晴れの絶好のコンディションの中、選手たちはさっそうと駆け抜け、親子などで参加したウォーキングの部では、気持ちよさそうに歩く姿が見られました。



第9回健康ふれあいマラソン優勝者 (各部の右は男子の部、左は女子の部、敬称略)

※中学生、一般男子は5㌔、ほかは3㌔。
※新は、大会新記録

1年生の部



長門実空(上小)
19分42秒



滝 壮一郎(上小)
19分41秒

2年生の部



松井 遥(中央小)
15分47秒 新



奥井宣哉(上小)
21分9秒

3年生の部



下川原沙希(富小)
18分9秒



徳竹宏太(中央小)
13分51秒 新

4年生の部



島海琴那(中央小)
15分5秒



徳竹優太(中央小)
13分27秒

5年生の部



海沼なつ実(上小)
14分10秒 新



田中彩貴(中央小)
13分52秒

6年生の部



中島結衣(富小)
14分11秒



宮坂誠也(上小)
13分28秒

中学生の部



中島華奈(厚南中)
13分19秒



渡部勇樹(厚南中)
22分36秒

一般の部



三上保子(幌里)
19分20秒



宮脇公治(上小教)
25分07秒

カメラアングル

① 嶋嶋飛鳳くん(中央小5年・左) 彪悟くん(同3年)の兄弟対決② 富野小女子選手の皆さん③ 楽しそうにウォーキングする刑部中央小校長(右)と横山上小校長④ 出場人数最多の上厚真小児童の皆さん⑤ 健闘を讃える中央小児童の皆さん⑥ ウォーキングの部に出場した滝さん親子(鹿沼)



まちの話題 plus²



団員に囲まれる谷口歩紀さん(下段中央)

谷口歩^{ふぶき}紀さん日胆柔道大会で優勝

第55回日胆柔道選手権大会が10月12日、浦河町で行われ厚真柔道スポーツ少年団(岩崎優三育成会長)の谷口歩紀さん(中央小)が小学校4年生女子の部で優勝の栄に輝きました。

谷口さんは1年生から柔道を始め、指導する小関逸弥さんは「歩紀は身体能力にすぐれ、なおかつ練習熱心なところが彼女の良いところ」と長所を話します。一昨年の大会でも2年生の部で優勝している谷口さんは「去年は優勝できなくて残念だったけど、練習して今年また優勝することができてすごうれしいです」と笑顔で話していました。

25年の歴史ある物産まつりに今年も

東胆振の1市4町の特産品が一堂に会する「東胆振物産まつり」が第25回目を迎え、10月31日から3日間の日程で苫小牧駅前プラザで行われました。本町からJAとまこまい広域厚真支所、同女性部厚真支部、手作りグループあすなろ、市原精肉店などから「たんとうまい」、「おふくろみそ」、「シソジュース」、「あづまジンギスカン」などの逸品が並び人気を呼んでいました。同女性部厚真支部おふくろ味噌実践集団の河村美枝子団長は「みそ目当てに馴染みのお客さんが物産まつりに足を運んでくれてうれしいですね」と接客で忙しい中笑顔で話していました。



お客さんでにぎわうJA特産品ブース

「こんなダイコンは初めて見た！」

沼田幸作さん(朝日)の畑で4つ足のダイコンが実り、本人やそのダイコンを見た人を驚かせています。お孫さんにダイコンを抜いてきてと頼んだところ、お孫さんがヨイショ、ヨイショと畑から運んできた4つ足ダイコンに家族はびっくり。「こんな4本ともほぼ均等に育ったダイコンは、長い間ダイコンを作っているけども初めて見た」と沼田さん。大きさも葉を除いた長さは50cm、重さ7kgと超ヘビー級。「娘がいうには『ダイコンおろしにしたら50人前はあるよ』」といていたけど、本当に驚いたよ」と笑顔で沼田さんは話していました。



4つ足のダイコンを抱える沼田さん

心を込めた演奏を心がけ第10回の節目

平成11年から始まり今年で10回目となる厚真中学校(濱口明雄校長)吹奏楽部(海沼真喜子部長・部員12人)の定期演奏会が10月26日、開校20周年記念の冠をつけ同中体育館で行われました。

3部構成の中には、平成2年の創部当初の顧問や平成11年に定期演奏会のきっかけを作った顧問の先生からのビデオレターも届き、演奏会に花を添えていました。クラシック、ポップスなどジャンルを問わず、部員たちが心をひとつにし、心を込めた演奏に会場に集まった家族や地域の方々約80人から惜しみない拍手が送られていました。



3年生部員による最後のアンサンブル

私の大切な家族

はな 華 女 14歳 (犬・ミックス)

豊沢 (ルーラル) なか や ゆき やす 中 谷 幸 保さん家族



自宅の前で華と旦那さん

雨の日でも雪の日でも中谷さんと華の朝・夕の散歩は欠かすことがない。華が中谷家の一員となったのは14年前の厚真に引越して2年目のとき。当時高校3年生の下娘さんが、友だちの家に産まれた子犬を飼わないかと勧められ、娘さんと見にいった。娘さんと旦那さんは華の愛くるしい姿にひと目ぼれし、飼うことを即断、家に連れてきた。「お母さんには、何も相談していなかったんですよ。家に連れてきたときのビックリした顔が今でも忘れられませんが、一番可愛がっているのがお母さんです」と笑顔を見せる中谷さん。

2人の娘さんは嫁ぎ、華との穏やかな生活を満喫する中谷さんご夫妻。「華には長生きしてもらいたいですね。華との散歩はお父さんの健康管理にも関係ありますから」と旦那さんを見て笑う奥さんだ。

ペット、本を紹介してください。お気軽に総務課総務人事グループ広報担当まで (☎27-2321内線217)

本

私の出会った素敵な本

「わたしの旅に何をする。」

宮田 珠己／作

上厚真 こん どう さと し 近 藤 学 志 さん

20代前半、一人旅でインドやネパールを巡った経験を持つ近藤さんが紹介してくれた本は「わたしの旅に何をする。」。

「旅行についてのエッセイなんですけど、初心者が時として旅行でおかす失敗談が綴られている内容ですね。自身もインド旅行の初日、乗車したタクシーの運転手が曲者で、旅に使う大事なお金の半分を支払ってしまったという、ポツカクりに遭った経験を笑いながら懐かしむように話す近藤さん。

「10代のときまでは、まったくといっていいほど本なんて読むことがなかったですよ。読書感想文は最初の数ページ読んで書いていたくらいですから」と目じりを下げる。「インドに行ったとき、夜何もすることがないので、そこで出合った日本人に貸してもらった宮澤賢治の『銀河鉄道の夜』を読んで以来、活字中毒になってしまったんですよ」といい、今もその中毒は治っていない。



「高校三年生のとき、六月にあった専修大学北海道短期大学のオープンキャンパスに参加した際に『入学すると思うので部屋を予約します』ってアパートも先行予約してきたんですよ」と二年間大学で農業の勉強に励み、一人暮らしを謳歌、今春大学を卒業し農業後継者となった石井さん。

「好きな作業は、トラクターなど機械に乗っての作業かな。ハンドルを握りながらいろいろなことを考えられますからね。逆に、お盆ごろに行う秋メロンのための作業は、ハウスの中が四十度以上のなかの地道な作業なので苦手かな。でも、家の主力はメロン栽培なので、もっと根気強くなつて、いいものを作り収益を上げることが当面の目標です」と声に力が入る。農協青年部に所属し活動に参加する石井さん。「先輩たちと話をするなかで、新しいことを知ることがいっぱいありますね。みんな人柄がいいので一緒にいると楽しい時間です。お酒の方が弱いのが残念ですがね」と白い歯をみせる。「厚真には農業を継いでいる同世代の人が多くなってきたと思っていますよ。いい意味でライバルがたくさんいるんですよ。みんなと競い合いながら厚真の農業を盛り上げていきたいですね」と目を輝かせた。



稲刈りをする石井さん (10/2)

出 会 い き い き



みんなと厚真の農業を盛り上げていきたい

富里 石井 幸秀 さん (20歳)

ふるさと

図鑑

人のうごき

10月1日～10月31日届出分

マチの善意

(おことわり)
上記は、窓口などで、広報紙への掲載につ
いての確認ができた方を掲載しています。

ホッ と ひといき

フランスのボジョレー地
方で作られる「ボジョレー
ヌーボ」は、仕込んでから
二カ月で出荷され、渋みが
少なく、口あたりの良いワ
インとして知られている。
昨年、勧められて二本購
入したのはいいけれど、ワ
インを飲む習慣が全くな
いので、今だに口を切るこ
なく棚に堂々と鎮座してい
る。フルーティーさも特長のこ
のワインを寝かせて、果た
してどんな味になっている
ことやら想像つかない。
たばことお酒を愛飲する

自称、優良間接税納税者の
今のお気に入り、甘くな
いレモン缶チューハイ。こ
のレモンのビタミンCを毎
日摂取しているから、病院
にかかったことがないん
だと自負し、空きの量の多
さにあきれ妻に反撃する。
ボジョレーヌーボの解禁
日は、毎年十一月の第三木
曜日。浮気心で、一年遅れ
の二年物の方からか、今年
も懲りずに予約した方から
コルク栓を抜くか、やっぱ
りいつものにするか、迷っ
てしまう初冬の夜だ。(木)

キッズ12月の予定

子育て支援センター「ゆうゆう島」情報



月	火	水	木	金
1 開放日、ジェニ ファーと遊ぼう	2 開放日	3 びよびよ広場	4 乳幼児相談	5 開放日、保育 園ホール開放
8 開放日、ジェニ ファーと遊ぼう	9 開放日	10 なかよし広場 『紙血饅もち』 ※前日までに予約してね!	11 子育て講座 「ジュースを 作ろう」要予約	12 開放日
15 開放日	16 開放日	17 びよびよ広場	18 開放日	19 開放日
22 開放日	23 休館日	24 クリスマス会 ※前日までに予約してね!	25 開放日	26 開放日
29 開放日、午後 はおもちゃ洗 いのため休館	12月30日(火)～1月6日(火) 「ゆうゆう島」はお休みです			

毎週水曜日の午後はサークル活動利用日です。お母さんたちの集まりにご利用ください(予約が必要です)。

★子育て支援センター「ゆうゆう島」ホームページはこちらからどうぞ！
厚真町ホームページ <http://www.town.atsumi.hokkaido.jp/>
→トップページ→教育・文化→子育て支援センター

- ＊利用時間 午前10：00～11：30 午後1：00～4：00
- ＊『びよびよ広場』 第1・3水曜日の午前中(予約はいりません)
0～1歳までのお子さんご家族が対象です。お子さんを自由に遊ば
せながら、親同士の情報交換の場としてご利用ください。
- ＊『なかよし広場』 第2・4水曜日の午前中(12月は第2週のみ)
1歳～就学前までのお子さんご家族が対象です。手遊び・ゲーム・
製作など、季節の遊びも取り入れ、親子で楽しみましょう。
- ＊『ジェニファーさんと遊ぼう!』 開催日の午前中
遊びなが英語に触れることができます。年齢に関係なくお越しを！
- ＊開放日には、お気軽に遊びに来てください。
- ＊電話相談(9：30～17：00)・来所相談(10：00～16：00)・予約、そのほか
お問い合わせなどは
☎27-2321(役場) 内線237 子育て支援センターへ!!

「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『図書カード』
をプレゼントします。

問 題

みつば保育園(富里)では、秋の恒例行事で登
山を行っています。今年は9月20日に行われまし
たが、保育園児や保護者が登った「ドングリのな
る山」という意味をもつ山の名前は？

【ヒント】10月号の広報を見てね。

▶応募方法 ハガキかFAX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28日(金)

▶あて先 〒059-1692 厚真町京町120
厚真町役場 広報クイズ係(FAX 27-2328)

【10月号の答え】 宇宙の日

【10月号の正解者】10月号の応募者は13人で、12
人が正解でした。抽選の結果当選された方には、
後日賞品を発送します。

Quiz・クイズ

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。

●総務課総務人事グループ広報担当
電話 27-2321 FAX 27-2328



みんなで冬を楽しんで 厚真を盛り上げよう！

第2回あつま国際雪上3本引き大会

厚真発信の新しい冬の競技「雪上3本引き」。今年1月に行われた第1回大会では、選手たちの
白熱した戦いに、見ている観客もヒートアップしました。
知力・体力を駆使する「雪上3本引き」の出場チームを募集します。奮ってご参加を!!



日時：2009年1月18日(日) 午前9時から受付

場所：表町公園

- 参加資格 選手は、町民または町内の職場に勤めているおよびその家族
- チーム編成 自治会・職場・学校などチーム編成は自由とし、登録は競技者
15人まで。競技は10人で行います。
- 参加対象 一般の部(常に女性が2人以上競技に参加していること)
小学生の部(男女は問いません)
- 参加料 1人500円(小学生の部は無料です)
- 申し込み 所定の申込書に必要事項を記入し、実行委員会事務局まで提出
してください。一般の部は、先着16チーム。
- 賞品 一般の部/優勝5万円商品券、2位3万円商品券、
3位2万円商品券、4位1万円商品券
小学生の部/豪華賞品を用意しています。

あつま国際雪上3本引き大会実行委員会(町商工会内) ☎27-2456 FAX27-3877

エコのアイデア

これは原油およそ56万キロ
リットルに相当し日本の輸入量
の1日分にあたります。これだ
けの物が最終的にはごみとして
燃やされている
のです。
レジ袋をマ
イバッグで済
ませることで
この分の石油
資源を節約で
き、CO₂を削
減できるわけ
です。

最初はいち
いちバッグを
持つて行くの
が面倒に感じ
るかもしれま
せんが、昔はかごを持つて買
物に行っていたのですから思
ったほど面倒ではないでしょう。
エコバッグコンテストなど
は、壊れた傘を利用して作
ったマイバッグを作っている
方も見られ
ますし、ブランド品のマイバ
ッグも人気を集めています(本
末転倒のような気もしますけ
ど...)。
また、日本伝統のマイバッグ、
風呂敷の活用も見直されて
きています。相手を選ばず自
在に包めるのが利点で、結
び方をいろいろ工夫してみ
ると面白いです。

マイバッグを持ち歩こう
大手スーパーな
どではレジ袋が有
料なところも増え
てきました。レジ
袋の使用量は年間
30万2千トン、枚
数に直すと300
億枚以上にもなり
ます。





厚高インフォメーション



114

見 学 旅 行

本校二年生は十月二十日～二十四日、四泊五日の日程で京都・奈良・東京へ見学旅行に行ってきました。

一日目は関西に入り、東大寺の大仏、法隆寺の五重塔などを見学しました。写真でしか見たことのない大仏やお寺を自分の目で見た生徒たち。とても迫力があつたと感じたようです。天候に恵まれとても暖かかったそうです。

二日目は金閣寺、清水寺を見学した後、大阪や京都を自主研修しました。自主研修では、人の多さに圧倒されたり満員電車で驚いたり、北海道とは全く違う土地で苦労したようでした。

三日目は東京に移動し、東京での自主研修。原宿、渋谷、お台場に行った班が多かったようです。有名どころの見学や買い物など、それぞれの計画に沿って有意義な時間を過ごしました。

四日目はあいにくの雨でしたが、東京デイズニールランドで楽しく過ごしました。寝台車に乗って夜上野を出発し、翌日の夕方、無事厚真に到着しました。

生徒たちはいろいろな経験を、とても思い出に残る見学旅行になったようです。



中央小 1年 高橋 真永くん（7）
「消防車はすごく大きかったので、画用紙いっぱい描いたんだ！ハシゴがうまくいったよ」



中央小 3年 尾形 隆一くん（8）
「中央小の坂の下に咲いていたヒマワリだよ。太くてりっぱだった茎が上手に描けたんだ！」

わたしたちの作品

今月の記念日

11月15日は「こんぶの日」

十一月十五日は「七五三」。この日のお祝いに、育ち盛りの子どもが栄養豊富な昆布を食べて元気に育ってほしいという願いから、また、昆布を食べる習慣をつけてほしいという思いから、一九八二年に社団法人日本昆布協会が定めました。

日本では「よろこ（ん）ぶ」に通じることから、縁起物として祝儀などに用いられています。これは単なる語呂合わせではなく、昆布は栄養学的にみてもたいへんよい食材といえます。なんととってもミネラルが豊富で、そのほか、カルシウム・ビタミン・食物繊維が多く含まれています。昆布はアルカリ性食品としても優れており、酸性に傾いた体をアルカリ性に戻す働きもあります。

昆布の歴史はあまりに古く、確かな記録は残っていません。鎌倉中期以降、昆布の交易船が北海道の松前と本州の間を盛んに行き交うようになり、海上

交通が盛んになった江戸時代には「天下の台所」大阪まで運ばれるようになりました。昆布を運んだ航路は「こんぶロード」と呼ばれ、江戸や九州、琉球王国、清（中国）へと伸びていきました。こんぶロードが伸びて新しい土地に昆布がもたらされると、そこに独自の昆布食文化が生まれました。例えば、大阪ではしょうゆで煮てつくだ煮にしたり、沖縄では豚肉や野菜といっためたり、煮こんだりして食べています。現在見られる地域による食べ方の違いは、こんぶロードの歴史的背景と関連があるのです。

『こんぶの日』には、この時期、その年に収穫された昆布が新昆布として市場に出回ることから、海からの贈り物として感謝する気持ちも込められています。日本の食文化に貢献してきた昆布はこれからも、良質な食品として、家庭の食卓にはなくてはならないものになるでしょう。

文 芸 あ つ ま ◆ 短 歌 ◆

我が母に教わりしこと多けれど老を生きている今がお手本
ゆく秋を惜しむがごとく空高く命かぎりトンビ飛びをり

（本郷 武田 弘子）
（宇隆 加賀谷明美）
（新町 徳地 美登）

（あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第十三号』から抜粋）

ぼくの・わたしの クラスじまん

ともだちっていいな



紹介してくれたのは…

上厚真小学校 3年生のみなさん
クラスみんなで書きました！

その86 上厚真小学校



上厚真小学校三年生のクラスは、男子二人、女子七人の明るいクラスです。

さい近、三年生のみんなが楽しみにしていることは、パソコンです。キーボード島アドベンチャーで文字を打つ練習をしています。なかなかうまくできない時もあるけれど、やっていくうちにできるようになってきたので、楽しいです。

それと、がんばっていることは、漢字よくテストです。毎週水曜日と金曜日にテストをしていて、百点を取ると教室にはつてある「漢字名人への道」の山を一つ登ることができます。テストの前にはたくさん練習して、百点を取る人がふえてきました。

この前の学習発表会では、夢みるジャンプという歌やドラえもん、主題歌の「夢をかなえてドラえもん」をえんそうしました。中休みなども練習してがんばっておぼえたので、本番では上手にできてよかったです。

時々、けんかをしてしまうこともあるけど、これからもっと楽しくて仲のいいクラスにしていきたいです。



ストレスはコントロールできる

心の「病い」は ストレスから

からだが疲れているとカゼやその他の病気が起こるように、心のほうも疲労がたまれば、不調が現れるのは当然です。不安感や緊張感が続き、気分が沈み、これに不眠などが加わればストレス病の初期症状といえます。とくに働き盛りの世代は、職場でも家庭でも大きな責任と期待がかかっており、「ストレスがたまっているな…」と感じても、つい頑張ってしまう。こうしたストレスによる心の不調は、こじらせたり、重症になる前に上手にコントロールして手当てをすることが大切です。

ストレスを コントロールする

1 心の疲労症状、サインを早めに知る
眠れない、肩がこる、人と話をするのが面倒くさいe t c . . . 自分なりの心身のサインに早めに気づく。

づいて心の休養をとることを考える。

2 規則正しい生活を崩さない

メリハリのある生活リズムを崩さないこと。食事や睡眠、適度な運動などの生活が乱れるとストレス症状が現れやすい。

3 本音を話せる友人を持つ

グチの言い合える友達を大切に。自分のグチを話すだけでなく、人のグチを聞くのもストレスの解消につながる。

4 よく遊ぶ

何にでも好奇心を持ち、趣味や運動を楽しむ生活習慣を心がける。これが頭と心の切り替えに最も役立つ。

5 ときには何もしない

つねに「何かをしなくては」と思うこと自体がストレスとなる。ときには、義務感から開放されて、何もしない無目的な時間をつくることも必要。

体調にこんな変化がでたら危険注意報！

ストレスがもたらすからだの不調

だるい	胃が痛い
下痢	頭痛
動悸・息切れ	不眠
その他…脱毛症・過喚起症候群・頻尿	

ストレス状態が続くとホルモンのバランスが崩れ、からだにいろいろな異変が生じます。思い当たることもなく体調に、左記のような異変が2つ3つ現れたら要注意です。ストレスとの戦いに負けそうになっているかも知れません。今の生活をそのまま続けてはいけないという警告です。考え方を切り替えて、疲れた心身を開放する工夫をしてください。

ストレスについて
もっとくわしく知りたい！

ストレスの解消法を
もっと知りたい！

平成20年度 厚真町やさしい精神保健講座

自分でできるこころのストレスケアを開催します

第1回

11月21日 金 14:00～16:00

講演

「ストレスと‘こころ’と‘からだ’」

講師

メンタルケア若草 心理士 佐藤晋裕氏

❑ストレスコーピング（ストレスの対処行動）についてもお話していただきます。

❑東胆振地方精神保健協会の活動について紹介します。

第2回

11月28日 金 13:30～15:30

講演

「香りでお癒すストレスとアロマセラピー」

講師

耕仁会 太田病院 薬局長 山下真理氏
(日本アロマセラピスト協会会員)

❑ストレスの解消法の一つである「アロマセラピー」も体験します。

❑グループワークを通して皆さんそれぞれのストレス解消法などについて情報交換をします。

参加をご希望の方は、

11月20日(木)までに役場保健福祉課健康推進グループ(ゆくり内)までご連絡ください。

TEL26-7871(内線102・105) FAX26-7733

※折り込みパンフレット「はじめよう家族みんなのメンタルヘルス」もご一読ください。

ほけんの掲示板 12月

乳幼児健康相談

とき・ところ 4日(木)
10:00～11:00 子育て支援センター
13:30～14:30 厚南会館
対象 H19.9.5～H20.10.4生まれのお子さん
持ち物 母子手帳、バスタオル



MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 8日(月)～12日(金)※11日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は9:00～11:30、14:00～16:30です。
対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
③中学1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方)
④高校3年生にあたる方(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方)
※上記以外の方は保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
③④の方…母子手帳、予防票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予防票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください。)



両親教室

とき 8日(月)18:30～20:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 妊婦さんとパートナー
持ち物 母子手帳、筆記用具
申し込み 11月26日(木)までに保健福祉課健康推進グループ(保健師)へお申し込みください。

三種混合予防接種

とき 15日(月)～19日(金) ※18日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。受付時間は9:00～11:30、14:00～16:00です。
対象 ①1期初回～初めての場合には、生後3カ月～12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までにできるだけ終了してください。
②1期追加～1期初回接種(3回)終了後、12カ月～18カ月までにできるだけ終了してください。
※上記以外の方は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

12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
7日(日)	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	(0144)33-1050
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	(0144)75-5111
14日(日)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	(0144)72-1201
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
21日(日)	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	(0144)55-6526
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
23日(火・祝)	内科系	錦岡医院	宮前町2-33-4	(0144)67-0013
	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171
28日(日)	内科系	とまこまい北星クリニック	拓勇東町4-4-6	(0144)57-8000
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	(0144)68-6111
31日(水)	内科系	みなかみ医院	新中野町3-5-18	(0144)32-2335
	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	(0144)72-3151

(診療時間) 9:00～17:00
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。
(お知らせ)
『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。
ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
電話 フリーダイヤル 0120-20-8699
携帯電話・PHSからは 011-221-8699

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
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00
土曜日	14:00～翌朝7:00
日曜日	9:00～翌朝7:00
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-5-4
(電話番号) 0144-35-0001
※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。

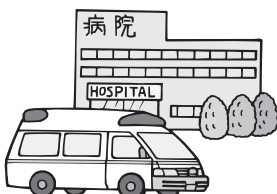
★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

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。



税金

介護保険の要介護（要支援）者と扶養者は税金の障害者控除などを受けられる場合があります

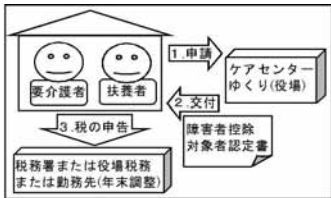
介護保険の要介護（要支援）者となっている方とその方を扶養している方は、所得税と町道民税の障害者控除などを受けられる場合があります。

■手続き方法

①ケアセンターゆくり内の役場保健福祉課福祉グループで障害者控除対象者認定の申請を行ってください。

②対象となる場合には、障害者控除対象者認定書が交付されます。

③交付された認定書に基づいて、所得税の確定申告または、勤務先での年末調整の際に障害者控除などの申告を行ってください。



※所得税と町道民税の申告などについての詳細は役場町民課税務グループへお問い合わせください。

■問い合わせ先

・障害者控除対象者認定書の申請交付について（役場保健福祉課福

祉グループ ☎27-2321 内線101）
・所得税と町道民税の申告について（役場町民課税務グループ ☎27-2321 内線226）

募集

厚真町職員（技術職）を募集します

厚真町役場では、次により技術職を募集します。

■職種・人数

技術職（情報処理技術者）：1人

■年齢

高校卒業程度の学力を有する方で、昭和43年4月2日以降に生まれた方

■応募資格

民間企業等で情報処理関連の実務経験が5年以上の方（主に行政システム・住基・税・財務会計システムなどの構築、情報通信（ブロードバンド）環境整備経験者）

■応募方法

①試験申込書（役場総務課で交付）
②履歴書（自筆で記入し、最近6カ月以内の無帽で上半身の写真を貼付）
③学業成績証明書
④卒業証明書
⑤健康診断書

■応募受付期間

11月14日（金）から12月1日（月）までの期間で、平日午前8時30分から午後5時30分まで受け付け

■選考方法

第1次試験…書類審査
第2次試験…面接試験（12月中旬以降の予定）

■採用予定日

平成21年1月（予定）

■問い合わせ・応募先

役場総務課総務人事グループ（人事・給与担当）（☎27-2321 内線214、☎059-11692 勇払郡厚真町京町120番地）

提供

中古眼鏡の提供をお願いします

厚真ライオンズクラブ（藤原正幸会長）では、「中古眼鏡リサイクル」活動に取り組むことになりました。

各ご家庭で不要になった眼鏡、サングラス、眼鏡フレーム、眼鏡ケースなどがありましたら、回収BOXにご提供をお願いします。

皆さんから提供していただいた眼鏡は、世界18カ所にあるライオンズ眼鏡リサイクルセンターで洗浄・レンズの処方にしたがって分類・補修し、発展途上国で必要としている方々に個々に調整してお渡します。

皆さんのご協力をお願いします。

■回収BOXの設置場所

（厚真地区）

役場、総合福祉センター、総合ケアセンターゆくり、青少年センター、厚真郵便局（上厚真地区）

※最寄りのライオンズクラブメンバーに提供していただいても構いません。

■回収BOXの設置期間

平成21年1月中旬まで

■問い合わせ先

厚真ライオンズクラブ事務局 矢幅さん（☎27-2155）

検査

日中・夜間エイズ検査を行います

苫小牧保健所では、定例（月4回）の検査に合わせ2日間にわたり日中と夜間にHIV抗体検査を実施します（無料・要予約・検査は匿名可）。

■日時

12月9日（火）・10日（水）
午前9時から午後7時まで

■場所

苫小牧保健所

■検査予約・相談・問い合わせ先

苫小牧保健所エイズ専用電話（☎0144-3517474）

許可

さくらますの船釣りにはライセンスが必要です

平成20年12月15日から平成21年3月15日までの制限期間にライセンス

12月の運転免許証更新時講習の日程

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。

◆午前10時開講：3日（水）、4日（木）、5日（金）、10日（水）、12日（金）、17日（水）、19日（金）、22日（月）、24日（水）、26日（金）

◆午後1時30分開講：9日（火）、18日（木）

◆午後3時30分開講：11日（木）、25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）

相談

「困りごとなんでも特設相談所」を開設します

毎日の生活の中で、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。困りごとがあつたら、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8日（月）
午前10時から午後3時まで

■場所

総合福祉センター

■相談員

本町人権擁護委員

■問い合わせ先

札幌法務局苫小牧支局（☎0144-3417151）



近藤広春さん（本郷）
☎27-2570



高田真知子さん（朝日）
☎27-2123

厚真町コミュニティ運動推進協議会からのお知らせ

工業用雑巾になる
繊維リサイクル用衣服の
回収にご協力を

繊維リサイクルとは、古衣料をウエス（工業用雑巾）に再生することです。ウエスは自動車整備工場、家具工場、印刷工場、ガソリンスタンドなどで使用されています。

「チャリティー不用品即売会には古すぎてだめだけど、繊維リサイクル用としてなら良いかな」という衣服がありましたら寄付をお願いします。ごみの減量、資源の再活用にご協力を。

回収できないもの				回収できるもの			
あ行	か行	さ行	は行	さ行	た行	な行	は行
厚地ジャケット、裏地つきスカート（ブラウス）	くつ下、毛糸もの、コート	ジャージ、ジャンパー、ジーパン、スウェーデン、セーター	フリース、ハンカチ、パンツ、布団、	シャツ、シャツ、ステテコ、ズボン下	タオル、タオルケット、Tシャツ、トレーナー	寝間着	パジャマ、バスタオル、バスロープ、ポロシャツ、ワイシャツ

※上記以外の品目でも汚れのひどいもの、臭い（ペットなど）のあるものについてはご遠慮ください。

※必ず洗濯してあること。ボタンやファスナーはそのまま構いません。綿50%以上のものに限りです。



◀ 昨年の即売会

共通事項

- 回収期間 11月27日（木）から30日（日）正午まで
- 回収場所 地区のコミュニティ推進員のお宅か総合福祉センターまで
- お願い 不用品即売会の衣服と繊維リサイクルの衣服の両方を寄付していただける方は、お手数料をおかけしますが、それぞれ分別してお寄せください。

問い合わせ先 役場町民課町民生活グループ ☎27-2321 内線232



やまもと こうた
山本 康太 くん
H 18・4・4 生
父— 勝 市さん
母— 直 美さん
(豊 沢)

●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「とにかく明るく、かぜなんかひかない元気いっぱい夢いっぱいの男の子ですね。車が大好きで、お父さんの車でドライブするとご機嫌なんです。好物のとうきびを今年もいっぱい食べました」



はまじま かずき ゆうき
濱島 和希くん・悠希くん
H 18・4・27 生
父— 孝 徳さん
母— かおりさん
(浜厚真)



●— わが家のアイドルはこんな子です。—●

「二卵性の双子で、顔はお兄ちゃん（きょうか）の和希（左）が母親似、弟の悠希は父親似なんです。和希は気遣いしてくれるやさしいところがあって、悠希はちょっぴりこだわりがあってたくましい面があります。たまにけんかをするけれど、外遊びが大好きな仲良し兄弟です！」

- | | |
|------------------|-------------------|
| ■今月の内容 | ： まちの話題 |
| 町表彰式・町文化祭 | ： 第9回健康ふれあいマラソン大会 |
| 平成20年度各会計の予算執行状況 | ： いきいきふるさと図鑑 |
| 乳幼児等医療給付事業 | ： みんなの広場 |
| 厚真地区統合簡易水道事業 | ： まなびや |
| 業の再評価結果の公表 | ： 健康情報・ほけんの掲示板 |
| 消防職員採用資格試験 | ： 情報ひろば |

2008年 11月

NO. 675

10月末現在の人口
4,935人(前月比 - 6)
男 2,388人／女 2,547人
世帯数 2,010(前月比 - 3)

広
報

あつま

2008

11

No. 675

いのち満ちる 農(みのり)の里あつま 大いなる田園の町

稲刈りって
興奮するなあ〜！



■今月の表紙

町観光協会（寺坂文秀会長）が行っている「田んぼのオーナー制度」の稲刈りが10月5日、東和地区の田んぼで行われ、オーナーやその家族たちが手刈りやコンバインに同乗して稲刈りを体験しました。