

広
報

あつま

2009

12

No. 688

いのち満ちる 農(みのり)の里あつま 大いなる田園の町

すごくデカイ!!
巨大絵画に色塗り



みのり 農の里2009

こぶしの湯あつま装いに新たに

町が指定管理者制度を導入し、(株)あつまスタンプ会が管理運営する町交流促進センター「こぶしの湯あつま」がリニューアルオープンし、装い新たに再発信。

リニューアルオープン初日には、自治会長や関係者などが参列しオープンングセレモニーが行われ、上田商司代表取締役が「町民の皆さんに愛される施設づくりを目指す」とあいさつ。(4月1日)



藤原前町長が旭日双光章を受章

平成二十一年の春の叙勲で前厚真町長・藤原正幸さん(京町)が旭日双光章を受章し、札幌市内のホテルで高橋はるみ知事から勲記と勲章を伝達。

藤原さんは、昭和24年に厚真村役場に奉職し要職を歴任、また、平成4年から4期16年間、町長として町の舵取りに心血を注ぎ、55年以上の長きにわたり町政と地方自治の発展に尽力されました。(5月7日)



郷土芸能をデジタルで永久保存

町教委が本年度取り組んでいた郷土芸能のデジタル映像による記録保存が完了。恒久的に記録化されたのは町無形文化財の「幌内神楽」と町民族資料の「軽舞熱送り」の二芸能。

町教委が映像制作会社に制作委託していたもので、6月の田舎まつりでの舞台映像や7月と9月に各地域で一日がかりで行った地域に根付く伝統ある両芸能を余すところなく記録。(10月30日)

町営BBサービス あつまネット供用開始

町内情報格差の解消を図るため町が進めてきた町営のブロードバンド(BB)サービス「あつまネット」が供用開始。

同ネットは、一般家庭や企業向けに光ファイバや無線(写真は受信アンテナ)により高速インターネットを実現。(6月)



第37回田舎まつりが表町公園などの厚真市街地で行われました。

本祭が厚真ダムから同会場に変更になり2回目の開催。心配されていた天候も、町民の願いが通り雨に影響されることなく盛大に行われました。(6月20～21日)



厚真ファームの豚枝肉 全道一の栄冠

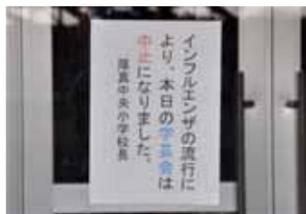
ホクレン主催による平成21年度北海道枝肉共励会(有)厚真ファーム(幌内)が出品した豚枝肉が最優秀賞を受賞し、豚肉全道一の栄に輝きました。

3頭1セットで枝肉を出品。重量や肉質、肉色などが審査され高く評価。(9月30日)



新型インフルエンザ 町内でも猛威

日本各地で猛威をふるっている新型インフルエンザが本町でも秋の始まり、町内の保育園、小中学校では学級閉鎖が相次ぎました。新型インフルエンザの流行は予定していた学芸会などの秋の行事にも影響。(10月)



主な出来事つづり

1月	上厚真市街地で厚真消防団と消防署厚真支署の合同出初め式(6日)、成人者61人が出席し第61回町成人式を挙行(11日)、交通事故死ゼロの日1000日達成(15日)
2月	スターフェスタ2009「第10回冬の花火大会・『丑』の干支文字焼き」がこぶしの湯あつま周辺、2009光のページェント「第9回ランタン祭り」が厚真川河川敷で行われる(3日)、鶴川漁協協同組合厚真支所が海難事故死ゼロ9000日を達成(19日)
3月	平成21年第1回定例町議会が開会(4日)、名称を「趣味と工夫展」から「食の工夫展」に改めJAとまこまい広域女性部厚真支部により総合福祉センターで開催(5日)
4月	ライオンズクラブが上厚真に今年も100匹のこのぼりを掲揚(21日～)
5月	町土地改良区による美里頭首工取水式が初めて行われる(8日)、厚南中学校で開校30周年記念事業としてエゾヤマザクラ30本を校舎周辺に植樹(15日)
6月	平成21年第2回定例町議会が開会(11日)、降雨の天気予報をくつがえし第37回田舎まつり前夜祭・本祭が表町公園周辺で開催(20～21日)
7月	昨年に引き続きATV(4輪バギー)の全日本大会が浜厚真オアロードパークで雨中のバトルを展開(20日)、第26回あつま海浜まつりが浜厚真海岸で開催。今年から本祭のみ開催(26日)
8月	第9回集まりンピック(第44回町民体育祭)がかわ公園野球場で開催(23日)、町戦没者追悼式がおごそかに総合福祉センターで挙行(28日)、第45回衆議院議員総選挙等が行われる。本町の投票所が7カ所から4カ所へ変更(30日)
9月	町敬老会が総合福祉センターで開催。シルバー210人が出席(19日)、平成21年第3回定例町議会が開会(17日)
10月	鶴川漁業協同組合厚真支所でシシャモ漁解禁(5日)、第10回健康ふれあいマラソン大会で100人が完走(12日)、厚南中学校開校20周年記念式典を同校で行行(23日)
11月	町表彰式・町文化祭が総合福祉センター、厚南会館などを会場に行われる(3～4日)
12月	恒例の歳末チャリティー不用品即売会・演芸大会が総合福祉センターで開催(1日)、交通安全・防犯町民集会在総合福祉センターで(11日)、平成21年第4回定例町議会が開会(17日)

子どもたちは日々成長し少しずつそして確実に大きくなっていく。

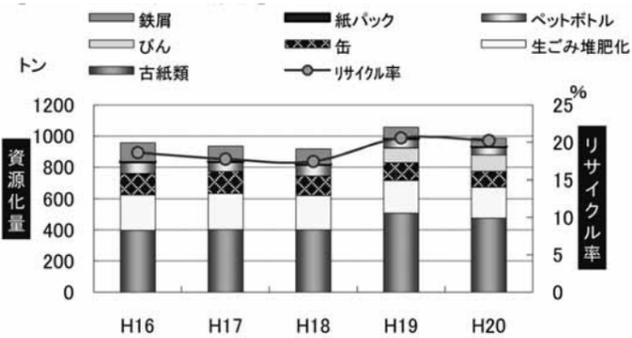
その成長で歳月の経過を感じる大人たち。心も体も大きく育て厚真の子。



資源化の推移

資源化とリサイクル率の5年間の推移はグラフ3のとおりです。平成20年度は資源化7品目のうち5品目が減少したことによりリサイクル率が0.4ポイント下がりました。全道平均のリサイクル率は18.8パーセント（平成19年度実績）ですので、2町のリサイクル率は北海道の水準を上回っています。

【グラフ3 資源化の推移】



単位：トン

	生ごみ堆肥化	缶	びん	ペットボトル	紙パック	鉄くず	古紙類	リサイクル率 (%)
H16	229	134		74	3	121	398	18.7
H17	232	138		62	3	98	403	17.7
H18	220	125		73	2	100	402	17.4
H19	211	111	95	59	2	71	508	20.6
H20	199	98	105	52	2	55	477	20.2

$$\text{※リサイクル率} = \frac{\text{資源として処理した量} + \text{集団回収量}}{\text{ごみの総量} + \text{集団回収量}}$$

安平・厚真行政事務組合のページ

ごみの排出量と経費

安平・厚真行政事務組合では、ごみの減量や資源リサイクルを進めています。2町（安平町・厚真町）の皆さんがどのくらいのごみを出したのか、処理にどのくらいのお金がかかっているのかなどをお知らせしますので、ごみの状況を確認して、減量やリサイクルについて考えましょう。



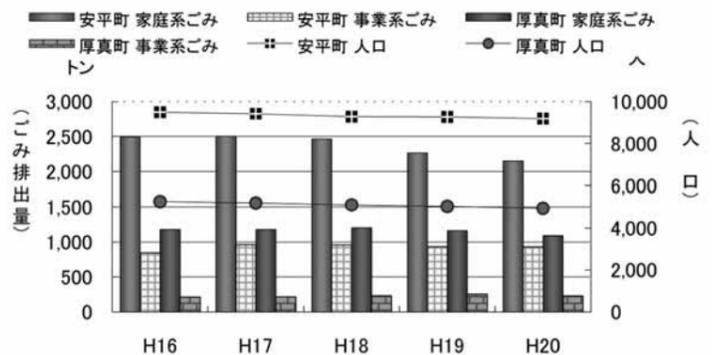
ごみの排出量

平成20年度のごみの排出量は、4,405トンで、安平町・厚真町における過去5年間の家庭系および事業系のごみ排出量と人口の推移はグラフ1のとおりです。

前年度と比べ、家庭系と事業系のごみを合わせて安平町で121トン、厚真町では100トン減りました。ここ5年間の傾向を見ると安平町・厚真町とも横ばいで推移していた排出量が、直近の2年間で明らかに家庭系ごみの排出量が大きく減ってきています。事業系ごみについては微減の状況にあります。

家庭系ごみの町民1人1日当りの排出量ですが、昨年度の実績は安平町が対前年度28グラム減の642グラム、厚真町が30グラム減の604グラムとなっています。単に人口減によるものだけではなく、町民1人ひとりの減量の結果といえますので、今後も継続して「ごみの減量生活」を実践しましょう。

【グラフ1 ごみ排出量・人口推移】



	安平町			厚真町		
	家庭系ごみ	事業系ごみ	人口	家庭系ごみ	事業系ごみ	人口
16	2,497	849	9,492	1,181	215	5,258
17	2,508	962	9,419	1,181	217	5,191
18	2,468	958	9,279	1,206	236	5,102
19	2,267	937	9,270	1,164	258	5,028
20	2,153	930	9,186	1,091	231	4,941

ごみの処理経費

平成20年度のごみ処理経費は、318,082千円でグラフ2のとおりです。

ごみの収集運搬にかかる経費、ごみ処理経費（焼却・埋立・資源化などごみ処理のために苦小牧市に支払う負担金など）、ごみ処理場維持管理経費及び管理部門経費（人件費や共通する経費）が直接ごみ処理に要した経費です。

家庭系ごみは、直接ごみ処理にかかる経費の3分の2を占め、4人家族から年間に出される約1トンのごみを処理するためにかかった経費は、平成20年度実績で約52,000円となりました。

ごみ処理費用は、排出量が少なくなれば必ずしも下がるということではありませんが、例えばごみステーションに出される可燃ごみや不燃ごみなどは減らすことで苦小牧市に支払う広域ごみ処理負担金を減らすことができます。

【グラフ2 平成20年度ごみ処理経費内訳】



※円グラフ中、公債費は施設整備のため国などからの借入金への償還金で、議会費等は組合議会の経費ならびに監査委員経費です。

財政状況

地方自治法の規定に基づいて、平成21年9月30日現在の安平・厚真行政事務組合会計の歳入歳出、財産、地方債の状況についてお知らせします。

予算の執行状況 (平成21年9月30日現在) (単位：円)

歳入				歳出			
項目	予算現額	収入済額	収入率%	項目	予算現額	支出済額	執行率%
分担金及び負担金	300,716,000	183,362,000	61.0	議会費	298,000	80,750	27.1
使用料及び手数料	1,000,000	478,460	47.8	総務費	21,491,000	10,959,031	51.0
国庫支出金	38,855,000	0	0.0	衛生費	366,762,000	126,311,544	34.4
財産収入	865,000	770,112	89.0	公債費	47,302,000	22,558,159	47.7
繰入金	9,896,000	0	0.0	予備費	989,000	0	0.0
繰越金	1,000	546,900	54690.0	歳出合計	436,842,000	159,909,484	36.6
諸収入	9,709,000	4,737,085	48.8				
組合債	75,800,000	0	0.0				
歳入合計	436,842,000	189,894,557	43.5				

組合財産状況

建物	2,123.03㎡	塵芥（じんかい）処理場 有機物供給センター 浸出水処理施設
物品	車両3台	公用車 ホイールローダー 油圧ショベル
基金	32,114千円	廃棄物処理施設整備基金

※物品は、購入金額100万円以上を記載しています。

地方債の状況

区分	平成21年9月30日現在高
一般廃棄物処理事業債	228,016千円
道貸付金	6,635千円
合計	234,651千円

※国などから借り入れた長期間の借入金です。

11月のまちの話題

近藤大河さん空手で全国準優勝

昨年の優勝に引き続きプレッシャーをはねのけ決勝の舞台へ

近藤大河さん（上厚真・高校二年生）が十一月七日に東京・国立代々木体育館で行われた第三回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会高校男子七十歳以上の部で準優勝に輝きました。

近藤さんは、昨年もこの大会に出場し、一年生ながら全国から集まった猛者を破り優勝しましたが、今年は追われる立場。「組み合ったときに研究されていると感じました」と近藤さん。「でも、二年連続して決勝の舞台に立ててよかったですし、父親から『お疲れ様』、母親から『おめでとう』と声をかけてもらいました」と笑顔を見せていました。この大会を最後に各大会への高校生の部への参加は卒業し、来年からは受験勉強と両立させながら一般の部へ出場する予定。「空手はこれからもずっと続けていきたいです」と話していました。



賞状とトロフィーを手にする近藤さん

女子サッカー「アドゥーマ」全道大会優勝を報告

11月23日に静岡県で行われた参入決定戦でアドゥーマの2010年チャレンジリーグ参入が決定。来年は全国舞台へ!!

あつますタードームなど拠点に活動している女子サッカーチーム「ASC Aduma（アドゥーマ）」が九月に行われた道新杯第二十九回全道女子選手権で優勝し、なでしこリーグの下部にあたるチャレンジリーグの参入決定戦と全日本選手権の出場権を獲得。優勝報告のため十一月九日、ASC代表の市原泰雄さん（表町）とともに山田静監督と中村麻衣主将が役場を訪れました。アドゥーマは創設六年目で二回目の全道優勝。山田監督は「若い選手が北海道にはたくさんいる。ぜひ全国でも活躍できるようにがんばりたい」と話し、古川副町長は「名前が気に入っています。ぜひなでしこジャパンで活躍する選手を」と激励していました。



優勝旗を手にするアドゥーマの山田監督（右）と中村主将

園児、保育士、保護者、地域による手づくりのお遊戯会

みつば保育園（佐藤泰夫園長）の本年度のお遊戯会が11月22日、同保育園隣の高齢者生活支援センター「ならやま」で行われました。この日は、14人の園児たちがこの日に園児たちが一生懸命に練習してきた歌や遊戯を披露する晴れの舞台。保護者をはじめ家族や地域の方々も会場に足を運び園児たちの熱演を見守っていました。また、園児たちの演目の合間には、保護者たちの歌や踊りなどの出し物もあり、お父さんお母さんの熱演に子どもたちは手をたいて大喜びしていました。



普段どおりに学習に取り組む児童たち



全道教育研究大会胆振プレ大会 富野小学校で公開授業など

第59回全道へき地・複式研究大会胆振プレ大会が11月6日、富野小学校（吉田裕司校長）で行われました。この研究大会は、小規模校の特性を生かした学習指導の充実などを図り心豊かな子どもをはぐくむことをテーマに開催されたもので、胆振管内を中心に約40人の教職員が参加。公開授業を見学していた日高管内の先生は「富野小児童たちの縦のつながりに感心します」と話していました。

本大会は来年9月に軽舞小学校で開催予定。両校は平成23年3月に長い歴史の幕を引きます。

便利さも手に入るが 危険も忍び寄る携帯等

厚真中学校（濱口明雄校長）では11月5日、同校で全校生徒、保護者を対象に教育講演会が行われました。ケータイとインターネットをテーマに、講師は子どもとネット社会に詳しい元札幌市PTA協議会会長の磯野爽さん（札幌市）。磯野さんは「子どもたちがこれほど携帯電話を所有しているのは日本ぐらい。親は電話を与えるつもりで携帯を持たせるが、子どもたちはゲームやチャットなどインターネットの端末として使う。便利な物の裏には危険が潜んでいる」と生徒や保護者に警鐘を鳴らしていました。



生徒などを前に講演する磯野さん



堀井アキノさん百歳 「いつまでもお元気で」

豊厚園に入居している堀井アキノさんが十一月十日、満百歳の誕生日を迎え、同園のお友達などが見守る中、古川副町長から祝品が贈られました。堀井さんは、明治四十二年に秋田県で生まれ、浜厚真で漁業を営む喜之助さんと結婚し一女を授かりました。副町長から「いつまでもお元気で」と声をかけられると、堀井さんはしっかりと口調で「ありがとうございます」と応えていました。

全国各地の伝統芸能を披露 こぶし座厚真公演

函館市に拠点を置き活動している民族歌舞団「こぶし座」厚真公演が十一月二十一日、中央小学校体育館で行われ約二百人の観客が全国各地に根付く伝統芸能を楽しみました。本町の子どもたちによる和太鼓団体「あつま童心太鼓」が同座に太鼓の指導を受けたことが縁で実現したもので、オープニングは、童心太鼓と塊打太鼓が和太鼓を披露し公演に花を添えていました。



公共施設等 年末年始ガイド

町の機関	
役場、役場支所	12月31日～1月5日休み (役場は日直在庁)
総合福祉センター	12月31日～1月5日休み
総合ケアセンター 「ゆくり」	12月31日～1月5日休み
厚南会館	12月31日～1月5日休み
青少年センター	12月31日～1月5日休み
創作館	12月31日～1月5日休み
スポーツセンター・ スタードーム	12月31日～1月5日休み (30日は午後5時で閉館)
こぶしの湯あつま	<ul style="list-style-type: none"> ・12/30(水)通常営業 日帰り入浴10:00～22:00 レストラン11:30～20:30 ・12/31(木) 日帰り入浴10:00～22:00 レストラン11:30～14:30 ・1/1(金) 日帰り入浴12:00～20:00 レストラン12:00～15:30 ・1/2(土) 日帰り入浴12:00～22:00 レストラン12:00～20:00 ・1/3(日) 日帰り入浴10:00～22:00 レストラン11:30～20:00 ・1/4(月)通常営業 日帰り入浴10:00～22:00 レストラン11:30～20:00 ・1/5(火)～通常営業

※1～4日の間は、
レストランは限定
メニューで営業し
ます。
※レストランの最終
時間はラストオー
ダーの時間です。

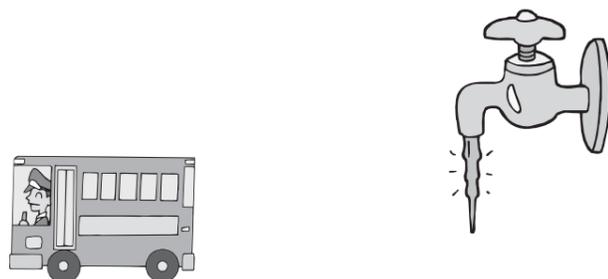
病院	
あつまクリニック	12月29日午後～ 1月3日休み
厚真歯科	12月29日午後～ 1月4日休み
桂歯科クリニック	12月29日午後～ 1月3日休み

交通	
あつまバス	路線バスは通常運行。 ハイヤーは12月31日が午前 6時45分～午後6時運行、1 月1日～3日運休
循環福祉バス	12月31日～1月2日運休

ごみ収集・し尿くみ取り	
ごみ収集	ごみ収集 12月30日～1月3日休み 自己搬入 12月31日～1月3日休み
し尿くみ取り	12月31日～1月5日休み

郵便金融等	
厚真郵便局	郵便・貯金・保険窓口 12月31日～1月3日休み ATM 12月31日午前9時～午後5 時稼働。1月1～3日休止
上厚真郵便局	郵便・貯金・保険窓口 12月31日～1月3日休み ATM 12月31日午前9時～午後5 時稼働。1月1～3日午前9 時～午後2時稼働
軽舞郵便局	郵便・貯金・保険窓口 12月31日～1月3日休み ATM 12月31日午前9時～午後5 時稼働。1月1～3日休止
苫小牧信用金庫厚真 支店(窓口・ATM)	12月31日～1月3日休み
農協厚真支所 (窓口・ATM)	12月31日～1月3日休み

水道凍結時の連絡先	
12/29～12/31	木本建設(☎27-3331または 松原宅☎27-3446、携帯090 -4875-8779)
1/1～1/2	厚信電機(☎27-2001)
1/3～1/4	北辰公業(久保宅☎27- 3468、携帯090-9081-1122 または尾谷宅☎27-2295)
1/5～1/6	矢部建設(☎27-2178)



まちの話題 plus

「厚真町は地域活性化のモデルケース」 サーフィンを通じてのまちづくりで意見交換

「厚真町で・・・」のサーフボードでお馴染みの札幌国際大学スポー
ツ人間学部専任講師林恒宏さんと同大学生3人が11月27日、役場を訪れ
宮坂町長との懇談や役場若手職員によるあたらしいなみプロジェクト
チーム(P.T)との意見交換を行いました。

林さんのサーフボードを背負ってのPR活動は、今年は札幌市内中心
部や首都圏各地で行われ、新聞各紙でも取り上げられ大きな話題となり
ました。今後は国内にとどまらず、韓国やアメリカでの活動も検討され
ているとのことで、町長から感謝の言葉が林さんに贈られていました。

P.Tとの意見交換では、ざっくばらんな雰囲気の中、「海岸から中心
部への誘導の重要性」「小さい頃からサーフィンと親しめる環境づくり」
など活発な意見が交わされました。また林さんから「厚真町は地域に根
ざしたスポーツによる地域活性化のモデルケース」と力強い言葉が寄せ
られていました。



宮坂町長と歓談する林先生(左から2番目)

巨大絵画に軽舞小児童が挑戦

株苦東が設立10周年の記念事業として苫小牧港東港の防波堤に開設
する「シーサイド・ギャラリー」に飾る巨大絵画の色塗りに11月24日、
軽舞小学校(油谷諭校長)の全校児童16人が取り組みました。

児童たちが案を出し合った校舎や同校の特色ある活動の菊づくり、豊
かな自然を連想させるシカやクマなどの下絵が描かれた縦3.6m、横7.2
mのベニヤ板にカッパを着用した児童たちが水性ペンキで着色。「こん
な大きい絵は描いたことがないしすごく楽しい」と児童たちは口をそろ
え大胆に筆をふるっていました。



協力して色を塗っていく児童たち

J.A女性部が食の大切さを児童とともに

J.Aとまこまい広域女性部(宮西純子部長)が地産地消の推進と食育
活動の一環として11月17日、軽舞小学校(油谷諭校長)で食文化研究講
習会を行いました。

地元産の食材を使い「米粉パスタ」「いも団子」「コンソメスープ」の
3品を女性部員20人の手ほどきで全校児童16人が料理づくりに取り組
み、身近に恵まれた食材がある有りがたさや農業の大切さを子どもたち
に伝えていました。出来上がった料理は女性部員たちと児童たちがテー
ブルを囲み会食。おいしい笑顔が広がっていました。



米粉パスタを女性部員の手ほどきで切る

伝統の子ども会による敬老会 今年も

20年以上続く本郷団地子ども会・同育成会などが主催する本郷団地敬
老会が11月23日、本郷マナビィハウスで行われました。9人の地域の敬
老者が出席する中、尾谷純司同育成会長が「日ごろの感謝を込めて1
カ月前から準備を進めてきました。今日は一日楽しんで」とあいさつ。続
いて、子ども会会長の田中彩貴くん(中央小6年)が「今日はゆっくり
楽しんでいってください」と大きな声でおじいちゃんおばあちゃんに呼
びかけていました。余興では14人の小学生が「翼をください」など2曲
を元気いっぱい歌い敬老者も手拍子で応えていました。



敬老者の前で歌を披露する子どもたち

ペット

私の大切な家族

フラン ♂ 4～5歳位 (犬・ミックス)

錦町 鬼頭 啓治 さん家族



フランと早春さんの仲よしカップル

今年の3月に防災無線で迷い犬の放送があり、たまたま聞いていた早春さんはなぜかいてもたってもいられず役場に問い合わせ迷い犬を見に足を運んだ。「くると丸い瞳に一目ぼれしたんですよ」と目尻を下げる。両親の了解をもらい、鬼頭家の一員となった迷い犬は、フランと名付けられた。小学校の教員を目指し学校に通っている早春さんが、授業の一環としてフランスを訪れたことが名前の由来だ。

「朝、6時半ごろになると私の横に寄り添いやさしく起こしてくれる心優しいところ、甥や姪が実家に来たときは、私が子どもたちと遊んでいるとふてくされるヤキモチ焼きな面もあるんですよ」と早春さん。「キュウリやレタスなどの野菜、納豆が大好きな私のかわいい彼氏なんです」とフランを抱きほほえんだ。

ペット、本を紹介してください。お気軽にまちづくり推進課企画調整グループまで (☎27-3179)

本

私の出会った素敵な本

「奇跡のリンゴ」

石川拓治/作

浜厚真

梅 藤

真由美 さん

「札幌市内の大きな本屋さんにいると一日中いてもいいくらいで、あの本もこの本も見てるうちにいっぱい本を抱えていることもあるんですよ」と笑顔を見せる梅藤さん。

紹介してくれた本は、無農薬でリンゴを栽培することに執念を燃やし、9年目でその意思を実現された青森県のリンゴ農家である木村さんの生き様を綴った「奇跡のリンゴ」。「農薬なしでは不可能といわれたリンゴ栽培を、自分の信念を曲げずに成し遂げたことに感銘しました。苦小牧に木村さんが講演に来たときはぜひお話を聴きたかったのですが、仕事の都合で行くことができなかつたのが残念でした。代わりに娘2人に行ってもらって娘から話を伝えてもらいました」と酪農業を営む梅藤家でご主人とともに汗を流す3人の娘さんのお母さん。

「植物でも動物でも生き物は自然の中で生かされている。そこを忘れてはいけないことをこの本が教えてくれましたね」と話す梅藤さんだ。



人

受賞したときはうれしかったです

北海道厚真高等学校自然科学部

迎 大貴さん (3年生)
児 真さん (3年生)

今年10月に北見市で行われた北海道高等学校文化連盟第48回全道高等学校理科研究大会に出場し、地学部門で総合賞、ポスター部門で優秀ポスター賞を獲得し両部門の最高の栄誉に輝いた厚真高等学校自然科学部。同好会から部に昇格し2年目の快挙だ。

同部員の活躍に横で目を細める金沢先生は「地道に研究してきたこの成果は二人の大きな自信になったと思います。厚真にも、九州・阿蘇山の火の噴火による火山灰が分布しています。彼らの後輩部員たちと皆さんのお宅の裏山に調査に伺うことがあるかもしれませぬ。その時はよろしくお願ひします」と笑顔を見せる。

卒業後、迎さんは「大学に進学し、小さいときから好きだった昆虫学を専攻したいです」。児玉さんは「部活にはあまり関係ないかもしれませんが、アニメーターの道に進みたいんですよ」と地球時間の流れに身を置いた二人は、将来の夢に目を輝かせた。

ふるさと

凶鑑



ポスター部門で優秀ポスター賞に輝いた大判のポスター

人のうごき

11月1日～11月30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確認ができた方を掲載しています。



キッズ1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
4 休館日	5 休館日	6 休館日	7 乳幼児相談	8 開放日
11 休館日	12 開放日	13なかよし広場 『とりにご』 ※前日までに予約してね!	14 開放日	15 開放日、保育園 ホール開放
18 開放日	19 開放日	20 びよびよ広場	21 開放日	22 開放日
25 「Hello えいご!」、開放日	26 開放日	27なかよし広場 『鬼の面』 ※前日までに予約してね!	28 開放日	29開放日、午後 はおもちや洗 いのため休館

12月29日(木)～1月6日(木)「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.townatsumahokkaido.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
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。
- ※『Hello えいご!』 開催日の午前中
遊びながら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、その他お問い合わせなどは
☎27-2438(直通) 子育て支援センターへ!!

ホツとひといき

十月から広報を担当することになりました。担当するとなつたとなつた網膜剥離などにかかってしまい、十日の入院と合わせて一月あまりの療養生活。秋から冬に季節が移り行く様を、病院の窓から無事な片目で眺めたりしていました。

朝夕に車を出そうとしても、窓が凍結してすぐには動き出せない季節がまたやってきてしましました。周囲は「リモコンエンジンスターターを付けなければいけない」というのですが、「地球に優しくないからいらぬ」と下手な言い訳をして、結局ここまで取り付けておいてくれました。寒いと言え「三十歳を超えたから」とか「モヒモヒキをばけ」といわれる昨今、どうしようか思案のしどころな今冬です。(手)

「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、『図書カード』をプレゼントします。

問題

軽舞小学校の児童たちが、11月24日に同校の体育館で苦小牧東港の防波堤に飾る巨大絵画の色塗りをしました。この絵画の大きな縦が3.6メートルですが横は何メートルでしょうか?

【ヒント】今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) 12月30日(水)

▶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)

【11月号の答え】 栄誉

【11月号の正解者】11月号の応募者は8人で、全員正解でした。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。

●まちづくり推進課 電話 27-3179 FAX 27-2328



みんなの広場

グループに寄せられた声

広報11月号の中で、虫歯のない子が22人。とても笑顔が素敵でしたね。可愛い笑顔に万歳!

(70代・女性)

虫歯が1本もない22人の子どもたち。笑顔の写真を写っている私も笑顔になります。

健康ふれあいマラソン大会でたくさんの子どもたちが走っていましたね。丈夫な体をつくって新しいインフルエンザなどや風邪などをひかないようにしてください。

(60代・男性)

参加者を募集! 町国際交流協会

韓国文化体験ツアー

町国際交流協会(館山睿会長)では、「世界文化遺産水原華城と韓国文化体験ツアー」を企画し、次により参加者を募集します。詳しい内容については、町国際交流協会事務局までお問い合わせください。

- ◆日程 2月23日(木)～26日(日) 3泊4日
- ◆対象 同協会会員および町民の方
- ◆費用 (お一人) 75,800円
- ◆最小催行人員 5人
- ◆主な内容 世界文化遺産「水原華城」見学、韓民族村の観光、韓国文化体験館でキムチ作り体験やハンゲル講座を受講、東大門市場散策など
- ◆申し込み期限 1月20日(木)
- ◆申し込み先・問い合わせ先 町国際交流協会事務局 (役場まちづくり推進課内、☎27-3179)



献血にご協力ください

とき 1/26(木)

ところ 総合ケアセンター ゆくり前 厚真会館前 北電苦東発電所前

15 13 10
.. ..
00 30 00
く く く
16 14 12
.. ..
00 30 00

サークル訪問

厚真ファイターズ少年団



代表/遠藤賢一さん
少年団員/16人、指導者3人
活動日/夏場は火・木・土曜、冬場は月・木曜
活動場所/夏場は中央小グラウンド、冬場はスタードーム
対象/小学生
連絡先/☎27-2321 (監督の職場・遠藤秀明さん)

15年前から指導に携わり、10年前から監督として団員たちと関わってきた遠藤秀明さんは「子どもたちがお互いのことを思いやれる、チームワーク、チームプレーを大切にチームにしたいですね」と話す。その横では、6年生8人が下級生8人に声をかけながら楽しそうに白球を追いかけている。昭和54年に設立された同少年団は30年以上にわたってたくさんの野球少年を育ててきた。

「のみ込みの早い子もいれば、少しずつ伸びていく子もいる。それぞれの性格をみながら子どもたちと接しているんですよ」と監督。今シーズンは地区大会で優勝を飾り、子どもたちの笑顔がはじけた。来年3月まで6年生は在籍しているが、その後は8人になる。新団員の加入を心待ちにしているファイターズだ。

掲載を希望するサークルなどはまちづくり推進課企画調整グループへ(☎27-3179)



厚高インフォメーション



127

新生徒会執行部

九月に立会演説会と選挙の投票が行われ、新生徒会執行部が誕生しました。認証式が終わって間もなく、初めての行事である屋外スポーツ大会を企画・運営しました。生徒会の経験が初めての生徒もいて、戸惑いながらも無事に終了することができました。

十一月十二日には、新執行部と一・二年のクラス委員長が集まり、今後の学校と生徒会の在り方を話し合う「リーダー研修会」が行われました。研修会では、主にこれから予定している行事について話しあったり、学校周辺のゴミ拾いなどを行いました。その他、命の大切さについて、みんなで考え議論する場を持ちました。

さまざまな行事に対し精力的に取り組み、着実に力を付けている新生徒会執行部。今後も後藤将貴会長を中心に活発な活動を展開していくと思います。

十一月二十四日から二十七日には、後期中間考査がありました。インフルエンザで一学年が学級閉鎖となり、日程が少々、変更になりました。

三年生は、着々と進学・就職先を決めています。就職希望者にとっては厳しい状況が続いています。



上厚真小 1年
さとう りょうた
佐藤 亮太くん (6)
「紙版画を初めてやったけど手は汚さなかったんだ！ドラゴンのたてがみがむずかしかったよ」



上厚真小 1年
やくら たける
矢倉 健瑠さん (7)
「恐竜に似ているスーパードラゴンです。顔がむずかしかったけど、アゴがすごく強そうでしょ！」

わたしたちの作品

今月の記念日

12月11日は「胃腸の日」

年末年始は何かと胃腸に負担がかかる時期。胃腸のケアをしっかりと行い、食事をおいしく食べられるようにと、日本OTC医薬品協会が定めました。「胃腸の日」(胃にイイ日)は、「セルフメディケーション」の一環として、胃腸薬の正しい使い方や、胃腸の健康管理の大切さなどをアピールする日でもあります。

セルフメディケーションとは、健康や医療に関する情報・知識を駆使して、健康管理や軽い病気、けがの手当てを、自らの判断で行うことをいいます。例えば、かぜをひいた時にOTC医薬品(薬局やドラッグストアなどで買える一般用医薬品のこと)のかぜ薬を飲んで元気になった経験はだれもがあると思います。これがセルフメディケーションなのです。しかしこのセルフは「自分勝手」を意味しているわけではなく、正しい知識を身につけることが大切です。

OTC医薬品は手軽に購入できるのでとても便利です。しかし、薬の効き目を十分に引き出し、安全に使うためには、守らなくてはならないことがあります。購入する時には薬剤師・登録販売者(おくすりの専門家)に症状などを伝え、必ず相談してから買うことを習慣づけてください。例えば胃の調子が悪いといっても、いろいろな症状があり、症状に合った薬を選ぶことが大切です。胸やけやゲップに効く制酸薬、胃のもたれ、胸のつかえには消化薬、食欲不振には健胃薬、これらの働きをバランスよく組み合わせた総合胃腸薬など。

「胃腸の日」をきっかけに、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみましょう。日本OTC医薬品協会のホームページでは、OTC医薬品を上手に使用するためのさまざまな情報を閲覧・検索できるので、活用してみてください。

文芸あつま 短歌

友と来て恩師の笑顔に安堵する遠く離るるは初めてにして
洗濯機の今様自動は便利なりボタンの押し方やとおぼえる
床の中触れぬままに遊び居り三十一文字に憂きを忘れる

(本郷 木村 洋子)
(本郷 清水 雀)
(本郷 武田 弘子)

(あつま文芸友の会発行『文芸あつま 第十四号』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



その98 かるまいしょうがっこう 軽舞小学校



紹介してくれたのは…

ねんせい 軽舞小学校 1年生のみなさん

(書いてくれたのは)先生に助けてもらってみんなて書きました

軽舞小学校の1年生は、とても元気な学校です。学校のめあてをみんなで話し合って三つ決めました。「元気にあいさつ」「あきらめずにがんばる」「みんなで助け合う」この三つのめあてに向かって、がんばっています。

一年生の特にいいところは、あいさつです。みんなとても元気な声であいさつができます。ですから毎日とっても気持ちがいいです。

また、楽しいことの大好きな1年生です。学級で、色々な集会をして楽しんでます。お誕生日集会はもちろん、学芸会でがんばった集会やクリスマス集会もします。みんなでどんなゲームをするか考え盛り上がっています。学級係活動も楽しんでます。学級が明るくなるイラストを描いてかざるイラスト係、季節の記事やクイズなどが楽しい新聞係、どんなおもしろい集会をするのかを考える集会係、どの係も工夫しています。

休み時間は高学年が呼びかけてくれて、全校のみんなで遊ぶことができます。そんな優しい先輩に色々なことを教えてもらって日々成長する1年生です。

国民年金知っ得情報

その1 保険料を納めた期間や免除承認期間の違いによって、受け取る年金額が違います

40年間納付 満額 (H21年度の額)	792,100円
25年間納付	495,100円
25年間全額免除 15年間納付	544,600円
25年間全額免除	247,500円
25年に満たないと	0円

差額は年額
約30万円!

これを、65歳からの平均余命で換算すると、約30万円×約20年。20年間で約600万円! これだけの差が生じてしまいます。老後の長さを考えてみましょう。

※平成21年度の年金額で計算したものです。全額免除期間は国庫負担割合を2分の1として計算しています。
※65歳からの平均余命は、男性18.56年・女性23.59年(「平成19年簡易生命表」より)

その2 あなたは何歳から年金を受け始めますか?

60歳・65歳・70歳に老齢基礎年金を請求した場合の受け取る年金額を比較してみましょう。

昭和16年4月2日以後に生まれた方の場合

① 60歳から繰上げ請求した場合

60歳から受け取る
老齢基礎年金(年額)
平成21年度の満額×**減額された支給率**
792,100円×70%≒554,500円

60歳から85歳までの
老齢基礎年金の受給額
554,500円×25年=13,862,500円

② 65歳から通常受給の場合

65歳から受け取る
老齢基礎年金(年額)
792,100円(平成21年度の満額)

65歳から85歳までの
老齢基礎年金の受給額
792,100円×20年=15,842,000円

③ 70歳から繰下げ請求した場合

70歳から受け取る
老齢基礎年金(年額)
平成21年度の満額×**増額された支給率**
792,100円×142%≒1,124,800円

70歳から85歳までの
老齢基礎年金の受給額
1,124,800円×15年
=16,872,000円

約198万円の差

約103万円の差

その3 保険料の納め忘れはありませんか?

国民年金保険料は、納付期限を過ぎても2年間はさかのぼって納付することができます。

国民年金保険料の納め忘れがあると

納付期限から2年を過ぎると時効により納付することはできなくなります。

納付書を紛失された場合には、社会保険事務所へお問い合わせください。

6カ月保険料の納め忘れがあると

1年間で約1万円

生涯、年金が**減額**されます。

1年間保険料の納め忘れがあると

1年間で約2万円

生涯、年金が**減額**されます。

2年間保険料の納め忘れがあると

1年間で約4万円

生涯、年金が**減額**されます。
(平成21年度の額で計算)

その4 年金額を増やしたい方へ

付加保険料(1カ月400円)を納めて年金を増やす!

第1号被保険者(および任意加入被保険者)の方は、希望によりご利用になれます。月々の定額保険料に付加保険料(400円)をプラスして納めると、65歳から受け取ることが老齢年金に付加年金が上乗せして受け取ることができます。

付加年金(年間受け取り額)の計算式 $200円 \times 付加保険料納付月数$

国民年金についてのご相談・お問い合わせは、役場町民福祉課町民生活グループ(☎26-7871) 苫小牧社会保険事務所(☎0570-05-1165、0144-36-1165)

お申込みは、役場国民年金窓口へ

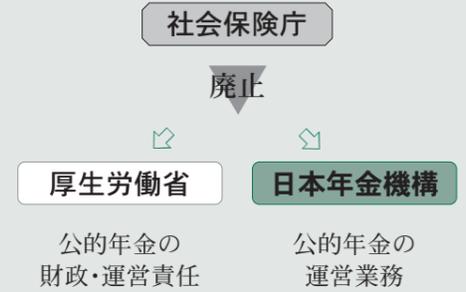
国民年金

国民年金は、20歳以上の国民みんなが加入する大切な制度です。一人でも多くの方に国民年金について理解していただけるよう、年4回に分けて、しくみなどを紹介しています。

「日本年金機構」が来年1月1日からスタート!

社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします

- 国民の皆様への信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。
- 現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。



11月に送付される方

平成21年1月1日から平成21年9月30日までの間に国民年金の保険料を納付された方

翌年2月に送付される方

平成21年10月1日から平成21年12月31日までの間に今年初めて国民年金の保険料を納付された方

※11月に送付された場合は、翌年2月には送付されません。

※「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までに間に納付した場合、今年分として申告ができます。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。
※世帯主または配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

保険料の納付が困難な方は 保険料免除・若年者納付猶予の手続きを!

手続きは役場国民年金窓口へ「ゆくり」内にあります!

保険料免除制度

保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の一部を納める「一部納付」があります。所得が少なく、これから先の保険料を納めるのが困難な方は、市町村の国民年金担当窓口へ申請し、社会保険事務所前で前年の所得などを審査して、承認を受けると、その期間の保険料の全額または一部が免除されます。一部納付の承認を受けた期間は、一部納付保険料を納めないで未納期間扱いとなります。

若年者納付猶予制度

30歳未満の方に限り利用できる制度です。就職が困難あるいは失業などで、所得が少なく、これから先の保険料を納めるのが困難な場合は、市町村の国民年金担当窓口へ申請し、社会保険事務所前で前年の所得などを審査して、承認を受けると、その期間の保険料の全額が納付猶予されます。

※両制度とも手続きを行った後日、社会保険事務所が前年の所得などを審査して、承認・却下の通知書をお手元に郵送します。

◆町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(〒26-7871)に、子育て支援センターは京町保育園に併設されています(〒27-2438)。

ほけんの掲示板

1月

1歳6カ月児健診

とき 27日(水)12:50~13:20
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 平成20年3月17日~平成20年7月27日生まれのお子さん
持ち物 母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

乳幼児健康相談

とき 7日(木)10:00~11:30
ところ 子育て支援センター
対象 平成20年10月8日~平成21年11月7日生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、バスタオル

母親教室

とき 18日(月)10:00~13:00
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 町内にお住まいの妊婦さんとパートナー
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み 1月13日(木)までに町民福祉課にご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

3歳児健診

とき 13日(水)12:50~13:20
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 平成18年9月3日~平成19年1月13日生まれのお子さん
持ち物 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 25日(月)~29日(金)※28日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民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15年4月2日~平成16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8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方)
 ※上記以外の方は町保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
 ③の方…母子手帳、予診票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四「保護者が署名したもの」をご持参ください。

三種混合予防接種

とき 18日(月)~22日(金)※21日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に町民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期初回~初めての時には、生後3カ月から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。
 ②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。
 ※上記以外の方は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

1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(0144)
1日(金・祝)	内科系	阿部内科医院	本町1-5-12	36-0066
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111
2日(土)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町4-20-31	74-5577
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町2-5-3	38-7000
3日(日)	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	72-5141
	外科系	光洋整形外科・内科・リハビリ	光洋町1-16-16	71-2700
10日(日)	内科系	吉田内科医院	川沿町4-8-25	73-6233
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
11日(月・祝)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	元中野町2-17-12	31-2000
17日(日)	内科系	みなかみ医院	新中野町3-5-18	32-2335
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
24日(日)	内科系	合田内科小児科医院	首羽町2-17-3	33-9208
	外科系	にっしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	71-1100
31日(日)	内科系	三好内科胃腸科クリニック	豊川町3-6-1	75-7711
	外科系	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2-27-12	53-5000

(診察時間) 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>
 フリーダイヤル 0120-20-8699
 電話 011-221-8699
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699

冬は太りやすい？ 冬は夏より太りやすいって本当？

人間の身体は寒さから身を守るため、本能的に体温を上げようとします。体温を上げるためのエネルギー源は脂肪です。つまり、寒さから身を守るために脂肪を蓄える作用こそ、「冬は太りやすい」といわれる理由です。しかし、身体は脂肪を燃やして体温を上げよう

冬太り予防のコツ 冬太りをしないために

① イベントが多い
 冬はイベントが目白押し。そのため、無意識に普段よりもたくさん食べたり飲んだりしてしまいがちです。
 ② 外出が減りあまり動かなくなる
 開放的になる夏とは対照的に、冬は寒くて外に出るのがおっくくなります。また、農作業のような屋外活動が減って消費エネルギーも減ってしまいがちです。
 ③ 厚着の季節
 体型を厚着で隠すことができるので、体型を気にしなくなります。

冬太り予防のコツ 冬太りをしないために

① 食べ過ぎないように注意する
 先にも記載しましたが、冬にはイベントが目白押しです。1日ご飯1杯分を余計に食べた場合、1カ月後には約体重1kg増加につながります。
 また、ご飯一杯は約200キロカロリーあり、これをランニングで消費するには3km以上も走らなくてはなりません。食べ過ぎた分を運動だけで消費するのは大変なこと。食べ過ぎないように意識することが大切です。
 ② 毎日体重を測る
 食べ過ぎないように注意することと同じように、自分の体重の変化を意識することが大切です。毎日決まった時間に、同じ条件で測ることで、食べ過ぎたときの体重の変化や、日々の変化を把握することができそうです。一日一日の数値に一喜一憂するよりも1週間程度の変化を見ることが大切です。
 ③ 有酸素運動を生活に取り入れる
 有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的です。脂肪の燃焼を高めるためには、20分以上続けて運動することが大切です。短距離を走ったり、飛んだりするような運動も

総合ケアセンターゆくりの機能訓練室で健康運動指導士のアドバイスを受けながら、有酸素運動を行なった後、ゆつくりとぬるめのお風呂につかって、湯冷めしないように寝る！宴会が続いた後の日は、こんな風に過ごしてみてもいいかもしれません。
 「総合ケアセンターゆくり 機能訓練室」では、健康運動指導士が運動のアドバイスをしています。利用希望の方には、初回に体力測定を受けていただき、2回目は、その結果に基づいて運動プログラムを設定します(初回と2回目は予約が必要です)。3回目以降は、ご自身の都合に合わせて、自由に機

「食欲の秋」が過ぎて、冬本番。しかし、これからの季節は、クリスマスや忘年会、お正月に新年会と行事が重なって、食が進む季節。気付いた時には、なんだか体が重い…といった経験、皆さんはありませんか。少しの食べすぎも積もれば「冬太り」につながります。今月は、冬太りの原因やこれから取り組める冬太り対策をご紹介します。

とするのですから、消費カロリーが増えて、やせやすくなるという理論も成り立ちます。また、1日の大半を温度調節された室内で過ごす人にとって、外気温の変化は脂肪の蓄積に大きな影響はありません。つまり季節による気温の変化は、やせたり太ったりする主な要因にはならないのです。では、何が冬太りの原因なのでしょう。か

① 食べ過ぎないように注意する
 先にも記載しましたが、冬にはイベントが目白押しです。1日ご飯1杯分を余計に食べた場合、1カ月後には約体重1kg増加につながります。
 また、ご飯一杯は約200キロカロリーあり、これをランニングで消費するには3km以上も走らなくてはなりません。食べ過ぎた分を運動だけで消費するのは大変なこと。食べ過ぎないように意識することが大切です。
 ② 毎日体重を測る
 食べ過ぎないように注意することと同じように、自分の体重の変化を意識することが大切です。毎日決まった時間に、同じ条件で測ることで、食べ過ぎたときの体重の変化や、日々の変化を把握することができそうです。一日一日の数値に一喜一憂するよりも1週間程度の変化を見ることが大切です。
 ③ 有酸素運動を生活に取り入れる
 有酸素運動は脂肪の燃焼に効果的です。脂肪の燃焼を高めるためには、20分以上続けて運動することが大切です。短距離を走ったり、飛んだりするような運動も

④ お風呂で身体を温める
 血行を良くし、身体が芯から温まると、寝ている間も体温が高く、脂肪が燃焼されやすい状態が持続します。熱いお風呂よりもぬるめのお湯にゆつくりつかった方が身体がよく温まります。
 総合ケアセンターゆくりの機能訓練室で健康運動指導士のアドバイスを受けながら、有酸素運動を行なった後、ゆつくりとぬるめのお風呂につかって、湯冷めしないように寝る！宴会が続いた後の日は、こんな風に過ごしてみてもいいかもしれません。
 「総合ケアセンターゆくり 機能訓練室」では、健康運動指導士が運動のアドバイスをしています。利用希望の方には、初回に体力測定を受けていただき、2回目は、その結果に基づいて運動プログラムを設定します(初回と2回目は予約が必要です)。3回目以降は、ご自身の都合に合わせて、自由に機

これからが大切！「冬太り対策」

能訓練室を利用していただくことが可能です。屋外での活動が制限されるこの季節、機能訓練室で運動しませんか！
 【役場町民福祉課健康推進グループ】

苫小牧市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2-9-2 (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	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。
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00	

★「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。

中古眼鏡の提供にご協力を

提供

厚真ライオンズクラブ（福田栄佐久会長）では、「中古眼鏡リサイクル」活動を昨年に引き続き取り組むことになりました。

昨年は、たくさんの方の町民の皆さんからご提供いただきお礼申し上げます。

今年も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にご提供をお願いいたします。

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

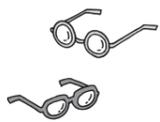
（厚真地区）
役場、総合福祉センター、総合ケアセンターゆくり、青少年センター、厚真郵便局（上厚真地区）
役場、上厚真支所
※最寄りのライオンズクラブメンバーに提供していただいても構いません。

回収BOXの設置期間

平成22年1月25日（土）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（☎27-12155）



預金保険制度をご存じですか

制度

預金保険制度とは、金融機関が預金保険料を預金保険機構に支払い、万が一、金融機関が破たんした場合に、一定額の預金等を保護するための保険制度です。

預金取扱金融機関が破たんした場合は、「無利息・要求払い・決済サービスを提供できること」という3要件を備えた決済用預金が全額保護となるほか、その他の預金保険対象預金（利息のつく普通預金や定期預金など）は定額（1,000万円までの原本とその利息）保護されます。

制度概要については、金融庁および預金保険機構ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

また、預金保険制度にかかる資料をご希望の方は、北海道財務局までご連絡ください。
・金融庁ホームページ（http://www.fsa.go.jp/policy/payoff/index.html）

問い合わせ先

預金保険機構ホームページ（http://www.dic.go.jp/）

問い合わせ・提出先

北海道財務局総務部財務広報相談官
（☎011-709-2311）

防止

歩行型除雪機による事故を防ごう！

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- ①作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
- ②雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジン停止し、回転部（オーガ、プロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう。
- ③回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましゅう。
- ④発進時は、転倒したり、挟まれたりしないよう、足もとや後方の障害物には十分注意しましょう。
- ⑤除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車・建物がいないことを確認しましょう。また、除雪機の回りには絶対に人を近づけないようにしましょう。

問い合わせ先

社団法人日本農業機械工業会／除雪機安全協議会
（☎03-3433-0415）
ホームページ（http://www.jfmma.or.jp）

調査

製造業者の皆さん 統計調査にご協力を

経済産業省では、工業統計調査を平成21年12月31日現在で実施します。

この調査は、製造業を営む事業者の皆さんを対象に行い、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として、また、企業、大学などでの研究資料や小・中・高等学校での各種教材など広く利用されています。

調査の実施にあたっては、12月下旬から1月下旬にかけて調査員が調査票を持って伺いますので、記入についてご協力をお願いします。

なお、記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

- 調査期日 12月31日
- 問い合わせ先 役場まちづくり推進課企画調整グループ（☎27-3179）

防災行政無線戸別受信機は設置されていますか

情報

町では、町内の全世帯と公共施設、学校や事業所などに防災行政無線戸別受信機を設置し、災害発生時の情報伝達等に使用しています。

同受信機から流れる放送は、「防災行政無線」の名称で、災害（水害、台風、地震、津波）等の気象情報や災害が発生したときに限らず、行政情報、消防活動や自治体活動など多様な活用が図られています。

転入してきたときは、防災行政無線戸別受信機をご家庭に取り付ける申し込みをしてください。また、転出される場合も役場へご連絡ください。



防災行政無線戸別受信機

- 設置にあたって
- ・戸別受信機は、無料でお貸し、取り付け料はかかりません。
- ・同受信機の電源は、家庭用電源（100ボルト）と乾電池（単II）

みんなの力で 暴力追放

追放

防災行政用無線による団体別定時放送

放送している機関・団体等の名称	放送している時間帯		備考
	昼	夜	
役場	12:20~12:30	20:00~20:10	放送区域は異なります。
消防	12:30~12:35	19:10~19:15	放送帯が異なります。
J Aとまこまい広域厚真支所	12:35~12:45	19:15~19:25	放送帯が異なります。
自治会	—	19:30~20:30	役場の放送時間を除く。

型乾電池4本）が必要です。通常の使用は家庭用電源で使いますが、災害時に備えて、必ず使用できる乾電池を装填してください。

平成21年現在、警視庁に把握されている日本全国の暴力団構成員数は約4万人といわれ、警察による取り締まりや、地域住民が団結しての暴力団排除運動にもかかわらず、未だに隠然たる勢力を保持しています。

暴力団は社会情勢や経済動向の変化に敏感に反応して、組織ぐるみのヤミ金融事犯や、不正不動産取引、不当な債権の回収などに深く関与しており、社会問題化している振り込め詐欺や架空請求詐欺など、経済的弱者をターゲットにした犯罪を敢行しています。

皆さんの力で社会の敵である「暴力団」を追い出し、明るいまちをつくりましょう。

なお、暴力に関する悩みのある方やお困りの方、または暴力団に関する情報がありましたら、次に連絡してください。

連絡先

北海道暴力追放センター（☎0120-210-490）、苫小牧地区暴力追放運動推進協議会（☎0144-371-8930）、苫小牧警察署（☎0144-3510110）

確定申告が始まります

申告

平成21年分の所得税（住民税および個人事業税）の確定申告の受

付は、平成22年2月16日（火）から始まります（還付申告の受付は、平成22年1月から始まります）。
所得税（住民税および個人事業税）の確定申告の受付は平成22年3月15日（月）、消費税および地方消費税（個人事業者）の確定申告の受付は、平成22年3月31日（水）までです。
税務署では、毎年1月下旬に整理番号や予定納税額などを印字した確定申告書等をお送りしているところですが、平成20年分の確定申告を税務署などの会場でパソコンを利用して提出された方、または、ご自宅で国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用して提出された方につきましては、確定申告等の送付を取りやめることとなりましたので、ご理解とご協力をお願いします。
なお、確定申告等の送付を取りやめることとなった方のうち、整理番号や予定納税額等をお知らせする必要のある方につきましては、1月下旬に「お知らせがき」を送付いたしますので、こちらをご覧くださいたくとも、税務署等の会場に来場する場合にはご持参くださるようお願いいたします。
また、確定申告等の用紙や手引きは、国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）にも掲載されていますのでご利用ください。
■問い合わせ先

役場建設課からのお願い

雪捨て場について
雪捨て場は、厚真川右岸の公共下水道処理場手前（河川敷）に確保していますので利用してください。なお、搬出の際にはゴミや土砂などを混入しないよう、ご協力をお願いします。
除雪作業の時には
これから冬期除雪の時期になります。町道や道道、歩道に車などの障害物を置かないよう、お願いします。

北朝鮮当局による 人権侵害問題に対する認識を深めよう

日本人拉致をはじめ北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、毎年12月10日から16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とするとされました。どんな些細な情報でも構いません。拉致問題にかかるような不審情報は苫小牧警察署（☎0144-35-0110）までご一報ください。

苫小牧税務署（☎0144-3213165）

1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：4日（月）、6日（水）、12日（火）、13日（水）、15日（金）、18日（月）、19日（火）、21日（木）、22日（金）、26日（火）、28日（木）、29日（金）
◆午後1時30分開講：7日（木）
◆午後3時30分開講：14日（木）、27日（水）
※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）

自衛官募集案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験日程
陸上自衛隊高等工学校生	平成22年4月1日現在15歳から17歳未満の男子	平成22年1月8日（金）まで	平成22年1月23日（土）
※試験種目	筆記（国語、数学、社会、理科、英語、作文、【中学校卒業程度】）		
■問い合わせ先	自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所（☎0144-32-3725）		

なかじま あいり
中島 愛梨ちゃん
H 19・3・4 生
父—羊 介さん
母—まゆ子さん
(表 町)



●—わが家のアイドルはこんな子です。—●
「1歳になった妹の面倒をよくみてくれるお姉ちゃん、ほめるとときどき得意げになるところもありますね。プリキュアが大好きで大きくなったらプリキュアになることが夢のようです」



さいとう やまと
齊藤 大斗くん
H 19・3・10 生
父—勇 樹さん
母—亜 弥さん
(本 郷)



●—わが家のアイドルはこんな子です。—●
「ほかの兄弟がケンカをしていますが自分は一人で遊んでいるマイペースなところがありますね。お肉が大好きでモリモリとすごく食がいいので、ケンカをしても仮面ライダーのように強いです！」

■今月の表紙

11月24日、榊苦東の設立10周年の記念事業として苦小牧東港防波堤に飾る巨大絵画の作成を軽舞小学校児童が取り組みました。児童たちは縦3.6m×横7.2mの原板にカッパを着て豪快に筆をふるっていました。

■今月の内容

- | | |
|-------------|----------------|
| 農の里あつま 2009 | ： みんなの広場 |
| 安平・厚真行政事務組合 | ： まなびや |
| まちの話題 | ： 国民年金 |
| 公共施設等の年末年始 | ： 健康情報・ほけんの掲示板 |
| いきいきふるさと図鑑 | ： 情報ひろば |

2009年 12月

NO. 688

11月末現在の人口
4,905人(前月比 + 14)
男 2,377人 / 女 2,528人
世帯数 2,034(前月比 +5)