

あつまる つながる まとまる 大いなる田園の町 あつま



広報 あつま





ひとのうごき

8月31日現在 ()内は前月比

 人口 4,679人(±0)
男 2,291人 女 2,388人

 世帯数 2,136世帯(+2)

広報あつま

2016年 9月号
平成28年

もくじ CONTENTS

- 2 ひとのうごき
- 3 第16回集まリンピック
- 4-5 国民年金
- 6-9 お知らせ
- 10-11 8月のあつま
- 12 わたみ自然学校 in あつま
- 13 あつまでいきる
- 14 地域おこし協力隊、作品紹介
- 15 厚高インフォメーション
クラス自慢
- 16 防災コラム、登記Q&A
- 17 健康情報
- 18 保健の掲示板
- 19 子育て支援センター
- 20-21 情報ひろば

※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

8月1日～8月31日届出分

みなさんの声をお聞かせください

- ・こんな記事を読んでこう思った
 - ・こんな疑問をもっている
- 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、年齢は伺います。

まちづくり推進課
☎ 27-3179 ☎ 27-2328

「広報あつま」はホームページでもご覧いただけます

<http://www.town.atsuma.lg.jp/>
※トップページの左側に「広報あつま」のバナーがあります。

今月の表紙 COVER

8月29日に正楽寺(軽舞)で御稚児行列が行われ、さくら保育園の園児7人が参加しました。園児たちは、冠を頭へのせ、色鮮やかな衣装をまとい、お寺の周りをゆっくりと行進しました。



第16回 集まリンピック

第16回集まリンピック(第51回町民体育祭)が8月21日、あつまスタードームを会場に行われ、今年は17自治会とオープン参加した町民の皆さんなど約650人が集合。雨のため、会場をスタードームに変更し、荒天時のプログラムでの開催となりましたが、ドーム内は参加者の熱気に包まれ、各競技で活躍する選手たちに応援席から大きな声援が送られていました。

今年(2016年)の記念大会ということで厚真産の豚肉・鶏肉などの景品も登場。さらに北海道テレビ放送(HTB)のオンちゃんが駆けつけ、参加者と一緒に「オンちゃん体操」を踊りました。



後納制度で2年以上前の保険料を納付するメリット

- ・ 保険料を納付することにより、年金を受けるために必要な資格を得られる可能性があること
- ・ 保険料を納付することにより、将来受け取る年金額が増額すること

<1カ月分の後納保険料を納付することにより、増額する老齢基礎年金の目安>

780,100円 (平成28年4月時点での満額の年金額)
480カ月 (40年×12カ月) \div 年額で1,625円増額

国民年金の保険料を納めるのが困難なときのさまざまな制度

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、本人の申請手続きによって承認を受けると、保険料の納付が「免除（一部免除あり）」または「猶予（50歳未満の方、学生）」される制度があります。保険料免除や納付猶予になった期間は、年金の受給資格期間（25年間）に算入されます。

なお、前述の後納保険料（後納制度で納める保険料）は、免除・猶予することができませんので、ご注意ください。

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。追納を行っていただくことをお勧めします。

1. 追納を行う場合は、申し込みが必要です。

年金事務所で申し込みを行っていただき、厚生労働大臣の承認を受けたうえで、納付書をお渡しします。お渡しした納付書でお支払いしていただきます。（口座振替ならびにクレジット納付はできません）

2. 追納に関する注意事項

- 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています（例えば、平成28年4月分は平成38年4月末まで）。
- 承認等をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
- 保険料の免除若しくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早目の追納をお勧めします。

お問い合わせ・ご相談

町民福祉課 町民生活グループ
(総合ケアセンター ゆくり内) ☎26-7871
日本年金機構苫小牧年金事務所 ☎0144-36-6135

平成28年度の国民年金保険料
月額16,260円

納付は口座振替が便利です。また、前納すると割引があり、お得です。詳しくは、役場国民年金担当窓口まで。

年金保険料の納め忘れのある方は「後納制度」が利用できます

国民年金の保険料の納め忘れはありませんか？納め忘れた保険料があると、将来、受け取る年金が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなったりする場合があります。

2年以上前に未納の保険料がある場合は、平成27年10月から平成30年9月30日まで、5年前まで遡って保険料を納付できる「5年の後納制度」を利用できます。将来受け取る年金を増やすために、この機会にぜひご利用ください。

後納制度とは

2年以上前の保険料未納分のある方が、将来、受け取る年金が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなったりしてしまうことを防ぐため、平成27年10月1日から平成30年9月30日までの3年間、5年前まで遡って納めることができる「5年の後納制度」が実施されることになりました。

これによって、2年前より古い時期に納めていない保険料がある方は、後納制度の納付の承認を受けた日から5年前まで遡って保険料を納めることができます。将来受け取る年金額を増やしたい、老齢年金の受給資格を得るための期間が不足していたという方は、この機会に、お早めに後納制度の手続きをご利用ください。

後納制度を利用できる方

- ① 20歳以上60歳未満の方で、過去5年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方
- ② 60歳以上65歳未満の方で(1)の期間のほか、5年以内の任意加入期間(※)に保険料の納め忘れがある方
- ③ 65歳以上の方で、(1)の期間のほか、5年以内の任意加入期間(※)に保険料の納め忘れがあり、年金受給資格がない方

※国民年金の加入期間は原則として20歳～60歳までですが、老齢年金の受給資格期間が足りない場合は70歳まで、年金の受給額を増やしたい場合には65歳まで、国民年金に任意加入することができます。

※60歳以上で老齢基礎年金を受け取っている方は申し込みできません。

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、仕組みなどを紹介します。

「農地中間管理機構」による 農地の借受希望者(受け手)の募集を開始します

9月1日から、農地中間管理機構(公益財団法人北海道農業公社)では、農地を借りたい人(受け手)の募集を行っています。ご希望の方は、厚真町農業委員会事務局までお問い合わせください。

○募集は年2回(5月と9月)です

募集は年2回(5月と9月)しか行いませんので、地域農業の担い手の方や、経営規模の拡大、または分散圏の解消を希望される方などは、忘れずに応募(借受希望)の手続きを行ってください。

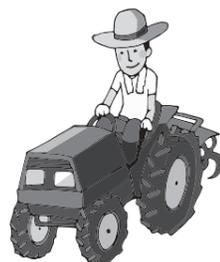
※ただし、応募したからといって、必ず農地が貸し出されるとは限りません。

○前年度の借受希望は有効期限が切れます

前年の9月に応募した方は、9月末で有効期限が切れてしまいます。今後も借受を希望する場合には必ず手続きをお願いします。

○今年度の募集より、有効期限が5年間となりました

今年度の募集より、有効期限が5年になり、次回以降の手続きが簡素化されました。これを機に、ぜひ中間管理機構をご活用ください。



募集締め切り 平成28年9月30日(金)

問い合わせ先 公益財団法人北海道農業公社 日胆支所業務農地課(苫小牧市) ☎ 0144-32-8171
厚真町農業委員会事務局 ☎ 27-2409

9月は滞納処分強化月間です

厚真町と北海道では、納税催告に応じない滞納者に対して、各種債権や動産などの差し押さえを実施しています。

9月は「滞納処分強化月間」です。悪質な滞納者などを対象に、搜索や差し押さえに取り組みます。

まだ、町税や道税の納付がお済みでない方は早急に納税してください。



問い合わせ先
総務課 税務グループ ☎ 27-2481
苫小牧道税事務所 ☎ 0144-32-5284

巡回行政相談所を開設します

行政相談は、公正・中立の立場から、役所の仕事に関する苦情、行政の制度・運営の改善についての意見・要望などを受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度・運営の改善にいかしています。

総務省では、行政相談制度について広く国民に理解していただくために、秋の行政相談週間(10月17日～23日まで)を設けています。

町では、次の日程で「巡回行政相談所」を開設します。相談は無料で秘密は守られます。難しい手続きは不要です。お気軽にご相談ください。

- 日時・会場
10月18日(火)
総合福祉センター(午前10時～午後12時)
厚南会館(午後1時30分～午後3時30分)
- 相談員
行政相談委員 當田昭則(本郷・☎27-2020)

問い合わせ先
総務課総務人事グループ ☎27-2322

通院交通費を助成しています

町では、下記の心身障がいや指定難病および肝炎患者の治療等にかかる通院交通費を助成しています。

該当される方は、役場町民福祉課福祉グループ、または役場上厚真支所に申請してください。



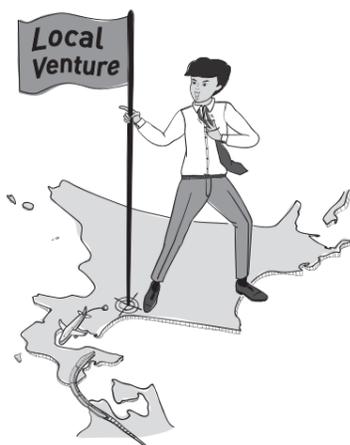
種別	在宅精神障がい回復者の通院および通所	腎臓機能障害者(人工透析)および指定難病・肝炎患者の通院	重度心身障がい児等の通院
対象者	町内に住所があり、かつ居住されている方で、精神障害者保健福祉手帳を所持している方。(生活保護受給者を除く)	町内に住所があり、かつ居住されている方で、下記のいずれかに該当する方。(生活保護受給者を除く) 1 人工透析を受けている方で、町の送迎バスを利用していない方 2 特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方 3 ウイルス性肝炎進行防止対策医療受給者証をお持ちの方。	町内に住所があり、かつ居住されている方で、下記のいずれかに該当する方。(生活保護受給者を除く) 1 18歳未満の重度の障がい児のうち、身体障害者手帳1～2級(内部障がいは3級まで)所持者 2 療育手帳所持者でA判定またはB判定でIQ50以下の児童 3 精神障害者保健福祉手帳を所持する児童 ※保護者等の介護者1名についても対象となります。
助成内容	町外の医療機関の通院に要する交通費		
通院期間	平成28年4月分～平成28年9月分まで		
申請書類	・通院交通費助成金交付申請書 ・通院証明(医療機関で証明印をもらいます) ※通院交通費助成金交付申請書と通院証明の用紙は、役場町民福祉課福祉グループまたは役場上厚真支所にあります ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策医療受給者証のいずれかの写し		
申込期限	平成28年10月7日(金)まで		

問い合わせ先 町民福祉課 福祉グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎ 26-7872

厚真町ローカルベンチャースクールの参加者を募集します

> ローカルベンチャースクールとは

ローカルベンチャースクール(以下、LVS)とは、厚真町(ローカル)を舞台にして、独自の技術や発想により新たな価値創造に挑戦する事業体(ベンチャー企業)を育成・支援するプログラムです。



> 具体的な内容

参加者が作成した事業計画の磨き上げ(ブラッシュアップ)を兼ねた2回の事業計画選考会(11月中旬、12月中旬)を行います。

その選考会中および、1回目と2回目の選考会の間に、各分野における町内外の専門家(助言者・支援者)等から、参加者ごとの事業プランに対するアドバイスをいただけます。参加者1人に対し、専門家を含めた支援チームが結成され、自分の事業計画の相談をすることができます。

※支援チームからの支援を受けられるのは書類選考を通過した参加者のみとなります。

> こんな人にピッタリ



厚真町内の事業者や起業準備を進めている方々の参加を歓迎します。起業に限らず、新たな事業への挑戦を考えている方や、一次製品の加工を検討している農家の方などもエントリー可能です。

また、LVSは平成29年度から活動する、「厚真町地域おこし協力隊」の選考会を兼ねています。そのため、平成29年度以降に「厚真町地域おこし協力隊」として活動することを希望する人は、LVS参加の対象となります。

> 費用はかかりません

平成28年度のLVSは参加無料です。自らの事業計画に対し多様な助言が得られる貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

> お申込み(エントリー)はウェブサイトから

厚真町ローカルベンチャースクールのウェブサイトアクセスし、トップページにある「エントリーする」から必要事項を入力してください。エントリーされた方に、応募書類のデータを送付します。

応募書類締め切り…10月8日(土)まで

URL <http://guruguru.jp/atsuma/lvs>

または **厚真町ローカルベンチャースクール** で検索

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 産業経済課 商工観光林業水産グループ ☎ 27-2486

平成28年10月1日から めぐるくん(循環福祉バス)の運行日が変更になります

幌内・高丘 線
新町・幌里 線
東和・宇隆 線
豊沢・鹿沼 線
豊川・浜厚真 線
上厚真 線

全ての路線が
毎日運行になります

(日曜日、12/31~1/2を除く)



めぐるくん

利用対象者

厚真町にお住まいの方※市街地(京町・表町・本町・錦町)にお住まいの方は除く

利用方法

登録する

利用者登録をする(初回のみ)

めぐるくんを利用するには、利用登録が必要です。役場または上厚真支所で申請手続きをしてください。

利用者登録

役場まちづくり推進課
☎ 27-3179

予約する

利用するバスを予約する

めぐるくんは予約制です。利用するときは、事前にお電話で次の内容を伝えて予約してください。

- 利用したい路線・時刻
- どこからどこまで利用したいか
- 帰りも利用するか

予約

予約受付センター(あつまバス)
☎ 27-2311

【予約の受付時間】

予約の受付時間が決まっているので注意しましょう。間に合わなかった場合は利用できませんので早めに予約しましょう。

予約の受付時間	朝の便	前日の午後7時まで
	昼・夕方の便	各便の始発時刻の1時間前まで

利用する

① 自宅から市街地

予定時刻に自宅でお待ちください。混雑している場合は、遅れることがあります。時間に余裕をもってご利用ください。

② 市街地から自宅

予約した時間に予約した乗り場から乗車してください。

市街地の乗降できる場所

- 【厚真市街地】
 ◇あつまバス待合所 ◇役場 ◇ゆくり
 ◇Aコープ厚真店 ◇まちなか交流館
 ◇あつまクリニック ◇ハマナスクラブ
 ◇桂歯科クリニック (藤井商店)
 ◇スポーツセンター ◇旧かしわ保育園
 ◇こぶしの湯あつま ◇厚真リハビリセンター
 ◇セイコーマート厚真店
 【上厚真市街地】
 ◇Aコープ上厚真折坂店 ◇厚南会館
 ◇上厚真郵便局

時刻表・路線図などの詳しい内容は、9月23日(金)に全戸配布されるご案内をご確認ください

問い合わせ先 まちづくり推進課 企画調整グループ ☎ 27-3179

29日

厚真町へようこそ！大阪府の高校生が民泊

8月29日から1泊2日、学校法人早稲田大阪学園早稲田大学系属早稲田摂陵高等学校の2年生12人が町内で農家民泊を体験しました。生徒は、農業や酪農体験を通し、厚真町の文化や生活について理解を深めていました。

参加した生徒の成山佳冴さんは「リスを見て感動しました。自分で掘ったじゃがいもをじゃがバターやポテトサラダにして食べたのが思い出です」と笑顔で話していました。



30日

苫小牧電気工事業協同組合創立50周年 町に車椅子2台を寄贈

苫小牧電気工事業協同組合（長居順一理事長）は町に車椅子2台を寄贈しました。

今年、創立50周年を迎えた同組合の記念事業の一環として、組合エリアの東胆振・日高管内1市10町に車椅子を寄贈。

長居理事長は「町民皆さんのために役立ててほしい」と話していました。



31日

平和への近い新たに「戦没者追悼式」

総合福祉センターで戦没者追悼式が行われ、遺族や来賓約40人が参列。黙とうや献花などを行い、戦争で尊い命を落とされた方々の安らかなご冥福を祈りました。

町遺族会の加勢敏和会長は「戦争の悲惨さとそこに幾多の尊い命が犠牲になったことを次の世代に語り継ぐことが私たち遺族の努め」と述べていました。



31日

亀井一雄さんが瑞宝双光章を受章

亀井一雄さん（京町・88歳）が瑞宝双光章を受章され、町長室で伝達式を行いました。

亀井さんは町助役、町監査委員などを務め、永きにわたり地方自治にご尽力されました。

伝達式では代理で来庁されたご家族の方へ宮坂町長から叙勲が伝達されました。



8日

夏休み！建設中の厚幌ダムを見学

厚真町子ども育成連絡協議会（尾谷純司会長）主催の厚幌ダム建設工事現場見学会が行われ、町内の小学生と協議会役員など約30人が参加しました。

2回目の開催となった今回は、ダムのコンクリートに使われる大きな砂利に夢や願い事、絵などを自由に書く「メモリーストーン」を制作。

子どもたちは「プロ野球選手になりたい！」「海外に行きたい！」などの願いを記入していました。

このメモリーストーンは、9月に予定されている打設完了式の際にダムに埋められる予定です。



11日

いつもキレイにありがとう！ 厚南デイサービスセンターで納涼の集い

厚南デイサービスセンターで利用者と地域の人を交えた納涼の集い（流しそうめん）が行われました。

上厚真老人クラブ「寿楽会」（阿蘇美紀子会長）がボランティアでデイサービスセンター敷地内の花壇整備を行っており、厚南デイサービスセンターでは日ごろの感謝を込めて3年前から納涼の集いを開催。

黒田邦俊センター長は「いつも施設の前をきれいにしてくださる感謝しています。近隣住民の方も気軽に立ち寄ってほしいです」と話していました。



19日

こども園つみき園児が交通ルールのお勉強

こども園つみき（油谷諭園長）で、こぐまクラブによる交通安全教室が行われ、「JAF交通安全ドレミぐるーぷ」が公演を行いました。

この日は「じゃぶくん」が登場。園児たちは音楽と一緒に楽しく交通安全ルールを学んでいました。



23日

厚南中学校2年生が勤労体験

8月23日から2日間、厚南中学校（細野輝彦校長）の2年生が町内や苫小牧市の事業所等で勤労体験学習を行いました。

グループホーム「えがおの家」で介護の仕事を経験した吉岡珀和くんは「職員は着替えや移動など全て介護しなければならないと思っていたけれど、利用者の方が自分でできることは自分でいい、出来ないところをサポートするのだと学びました」と感想を話していました。



わたみ 自然学校

IN あつま

8月1日から3泊4日の日程で、ワタミ株式会社と厚真町の共催による「第18回北海道わたみ自然学校in北海道あつま町」が開催されました。同社の教育活動の一環として、関東の小学校4～6年生38人が厚真町を訪れ、農業体験やサーフィン体験などを行いました。

2日目の森遊びは、厚真町の小学生6人も参加し、都会から来た小学生と交流を深めていました。

今回参加した小学生は「森の基地づくりが面白かった」「厚真の人は、みんな優しい」と笑顔で感想を話していました。

行程

- 1日目
 - ・レクリエーション
 - ・パジャマミーティング
- 2日目
 - ・野菜収穫体験
 - ・町有林散策、森遊び
 - ・ピザづくり
 - ・バーベキュー
 - ・テントで宿泊
- 3日目
 - ・牧場体験
 - ・サーフィン体験
 - ・ホテル観察
- 4日目
 - ・ハスカップジャムづくり
 - ・活動報告会



厚真町に到着！どんな町かな？



森の石釜でピザづくり



採れたての野菜は最高！



浜厚真海岸でサーフィンを体験



羽田空港で活動報告会



子牛の力に負けないぞ！



ハスカップジャムはお土産に！

あつまで I LOVE ATSUMA いきる。

開居 亜弓さん (34歳)

「地元で愛される美容室に」



京町地区で美容室を営む開居さん。町内外のお客さんでいつも賑わっている。「新冠町や苫小牧市からもお客さんがいらしてくださり嬉しいです。町内の年配のお客様も多く、自分を孫のように温かく接してくれるので、おばあちゃんが増えたような気持ちです」と話す開居さんは生まれも育ちも厚真町。

「髪の毛をいじるのが好きで高校生の時に、町内の美容室でアルバイトをしていました。それがきっかけで、美容師をめざしました」と話す開居さんは、札幌市の美容専門学校を卒業後、札幌市や苫小牧市の美容室に勤務。「最初はお客さんとの会話が上手くできず、接客業は難しいと感じましたが、経験を重ねるうちに仕事が楽しくなりました」と下積み時代を懐かしそうに振り返る。

町内で自営の事務用品店を営んでいる両親の背中を見ていたこと、同級生が町内にカフ

エをオープンしていたことが独立への後押しとなり昨年Uターンし美容室を開業。「カフエを開業していた友だちに町の起業化支援制度のことなど相談していました。本当に心強い存在でした。最近では町内に新しくお店がオープンしてきているので、若い力で一緒に厚真町を盛り上げたいです」と目を輝かせる。

また、美容室では年に数回、イベントを開催しており「苫小牧市で婦人服専門のセレクトショップを営んでいる友だちと婦人服や雑貨などの販売をしています。次回は11月1日に開催を予定しているので、多くの人に足を運んでほしい」と話す。

開居さんは美容室で同僚だったご主人と平成26年に結婚。現在、ご主人は町外で美容師とは別の仕事に勤務しているが「将来は夫婦で働きたい」と笑顔を見せた。



教育講話



落語口演会

厚真高の教育活動について
学校案内パンフレットから

8月上旬、厚真高の教育活動の様子を紹介することを目的として毎年作成している「学校案内パンフレット」が出来上がりました。今回は、その中から、「卒業生の声」を一部掲載したいと思います。「第一志望だった企業に就職できた喜びを感じながら、今は勉強の毎日です。高校時代は、野球部でキャプテンをしていました。野球を通して、礼儀やチームワーク、リーダーシップを身に付けることができ、就職試験の面接でもアピールポイントにできました。厚真高校は小さいけれど、自分の目標を持っていればかなえられる学校だと思えます。「こうはなりたくない」と思うのではなく、「こうなるんだ」という意志を持つことで、自分自身の高校生生活の取り組み方が変わり、先生方からのサポートも得られるはず」以上が昨年度の「卒業生の声」です。厚高で学んだ3年間の経験が彼を成長させたと思います。来年度、厚高を志望する中学3年生の他、学校案内パンフレットをご希望される方がいらっしやいましたら、厚真高校教頭(佐藤)までご連絡ください。(027-2069)

厚真町
地域おこし
協力隊



地域おこし協力隊 観光振興支援員
はら ゆうじ
原 祐二さん (46歳)
着任 平成27年6月(2年目)
出身地 大阪府寝屋川市
活動内容 町観光協会のスタッフとして町内外の観光イベントなどを企画・運営しています。

file.02

>最近はどんな活動をしていますか？

町観光協会が行うイベントや町グリーンツーリズム運営協議会の運営などに携わっています。8月1日から4日間、わたみ自然学校にスタッフとして参加しました。関東方面から来た都会の子どもたちが厚真町の豊かな自然に触れ、キラキラと輝く瞳を目の当たりにし、厚真町のグリーンツーリズムの発展につながる大変有意義なイベントであったと感じました。今年は、関西から2校の修学旅行生が農家民泊のために厚真町を訪れることになっていますので、参考にできればと考えています。また、8月26日から3日間、厚真町の特産品やあつまるくんグッズの販売など、厚真町特産品のPRのために北海道テレビ放送主催の「HTTBイ

チオシ!まつり」に参加しました。

>今後の予定は？

厚真町観光協会では11月からグルメフェアを開催します。厚真町のおいしいお米と北海道が誇る幻の高級魚「マツカワ」を使用した新グルメです。町内では、こぶしの湯、厚真園、かくれん坊、ゆるりなどで提供される予定です。ぜひ旬の食材を使った料理をお楽しみください。

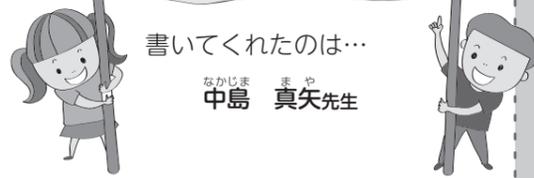


マツカワを使った釜飯定食(ゆるり)

クラスじまん!

宮の森こども園
こなら組

書いてくれたのは...
なかじま 中島 真矢先生



こなら組(3歳児)は、女の子4人、男の子9人の合計13人のクラスです。5月から新しい園舎になり、広くなったお部屋で遊んだり、ブロック、積み木で遊んだり、お友だちと協力して大きなものを作って遊べるようになってきました。できあがると嬉しそうに「見て!見て!」とお友だちや担任に見せてくれます。また、新しい園庭では追いかけっこをしたり遊具で遊ぶだけでなく、体を動かして遊ぶことが大好きなこなら組。今日は外行く?」とよく聞いてきます。晴れている日はプール遊びや泥遊び、色水遊びなど夏ならではの遊びを楽しんでいます。泥遊びでは、大きいクラスの子の真似をして池や川を作ったり、料理や飲み物を作ったり夢中で遊んでいますよ!今年には野菜作りにも挑戦しました。プランターにキュウリと芽キャベツを植え、毎日大きくなられ、大きくなると言いながら水やりをしています。園庭に遊びに行くと、「大きくなっただけかな?」と野菜を見に行く子どもたちです。収穫がとても楽しみです。

ぼくのわたしの作品紹介

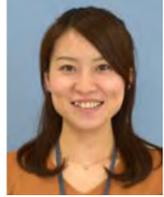
かみ あつ ましろうがっ こう ねん
上厚真小学校 2年
み かみ かん な
三上 葉奈ちゃん (7歳)
かみねん ど べんどう つく にくだん ご まる
紙粘土でお弁当を作りました。肉団子を丸くするところが上手くできました。

かみ あつ ましろうがっ こう ねん
上厚真小学校 2年
きたじま み さと
北島 未聖ちゃん (8歳)
かみざら と けい つく
紙皿で時計を作りました。フチをレースのようにギザギザに切って可愛くしました。

短歌

薯掘りを手伝ひくるる孫の背に止まる蜻蛉と共に寛ぐ (新町 金本 年子)
倒れても又起き上がるコスモスの力強さを我も欲しけり (上野 宮崎 静恵)

ベランダで夫と二人で飲むコーヒー麦ワラ帽子にトンボがとまる (本郷 湯浅 悦子)
あつま文芸友の会発行「文芸あつま 第二十一号」から抜粋



保健師
うちむら あやか
内村 彩華

節目年齢が近づき、休日も早起きができるようになった今日この頃…(笑)

最近ぐっすり眠れていますか？



良い眠りを導くためのポイント

- 厚生労働省が、健康づくりにおける睡眠の重要性から策定・提唱した『睡眠12か条』をご紹介します。
- **① 良い睡眠で、からだもここちも健康に**
睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。この指針をもとに、正しい知識を身につけ、適切な睡眠量の確保と質の改善により、からだとこころの健康づくりに取り組みましょう。
- **② 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリを**
1日30分以上の適度な運動は、寝つきをよくくします。ただし、眠る直前の激しい運動は逆効果です。
● 朝食をとることで、朝の目覚めを促し、生活リズムをつけることができます。
● 寝る前のカフェイン摂取や寝酒・タバコは、睡眠の質を悪くします。
- **③ 良い睡眠は生活習慣病予防につながる**
睡眠不足や不眠は、肥満や
- **④ 睡眠による休養感はこのころの健康にも重要**
眠れない、熟睡感がないなどの不眠症状は、こころの病気の症状として現れることがあります。
- **⑤ 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を**
日本人の成人に必要な睡眠時間は、6〜8時間といわれています(個人差・季節変動があります)。
● 加齢により睡眠時間が短くなることは自然です。日中の眠気で困らないようであれば大丈夫です。
- **⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要**
寝室や寝床の温度・湿度・明るさなども、寝つきや眠りの深さに影響します。
● ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをするなど、自分に合ったリラックス方法を工夫しましょう。
- **⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ**
夜更かしが体の不調や体重増加、学力低下と関係していることがわかっていきます。
● 寝床に入ってからメールやゲームをすると、目が冴えてしまいなかなか眠れなくなります。
- **⑧ 勤労世代の疲労回復・十分な睡眠を**
睡眠不足は、注意力や作業能率を下げます。忙しくても、毎日必要な睡眠時間を確保しましょう。
● 昼食後の30分以内の昼寝は、作業能率の回復に役立ちます。休日の寝だめは効果がありません。
- **⑨ 熟年世代は朝晩メリハリで良い睡眠**
無理に長い時間眠ろうとすると、眠りが浅くなり熟睡感が得られなくなります。
- **⑩ 眠くなってから寝床に遅らせない**
● 日中に適度に体を動かし、昼は覚醒、夜は熟睡という睡眠リズムを作りましょう。
- **⑪ いつもと違う睡眠には要注意**
● 睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のむずむず感などがみられたら、早めに受診しましょう。
- **⑫ 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を**
● 自らの工夫だけでは改善できないと感じた時は、早めに医師や保健師に相談しましょう。



■ 睡眠不足…時間外労働が続いたりして、床に就きたくても就けず十分な睡眠時間が確保できない状態。

■ 不眠…時間はあるのに床に入ってもなかなか寝付けない、何度も目が覚めるような状態。

ぼうさいコラム

Disaster Management Column

Vol.18 風水害にご注意を



台風第9号により増水した厚真川 (8月23日撮影)



さだいけ ゆき
定池 祐季
東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター(CIDIR)
特任助教

剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士(文学)。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。
北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。

8月は、1週間に3個の台風が北海道に上陸するという初めての事態に見舞われました。6月の厚真町は、平年の約4倍の降水量があり、土砂崩れも発生しました。9月から10月にかけて、引き続き風水害への備えが必要です。大雨の時に河川や用水路を見に行くのは危険です。決して近づかないようにしましょう。また、川の上流で大雨が降った後は、後に下流も増水します。周辺の天気も気にしておくと安心です。雨が降っている時や直後に限らず、たくさん水が地中にしみこみ、しばらく時間が経った後に土砂災害になることもあります。天気が回復してからも注意が必要です。平成25年に発行された「防災ハザードマップ」の「洪水ハザード

マップ」には、厚真川の浸水予測と、入鹿別川危険区域マップ、急傾斜地崩壊危険箇所、土石流危険箇所、地すべり危険箇所と避難所などの情報が掲載されています。一般的に、ハザードマップを見たことのある割合は2割から3割程度と言われています。災害が起きてからハザードマップを見るのでは間に合いません。道内で続く大雨を機に、今のうちにハザードマップをじっくり見て、自宅の周りや生活圏を中心に災害予測や避難所を確認することをお勧めします。

登記Q&A

第8回 土地家屋調査士ってどんな人？

- ①土地・建物の所有者に代わって、表示に関する登記の申請手続きをする人
調査結果をもとに、法務局へ提出する登記申請書、図面などを作成し、手続きを行います。
- ②土地・建物に関する調査・測量をする人
所有する土地の範囲を確定する境界標の設置や、地積の測定をします。地積測量図は土地の所在位置、形状、面積を証明しています。
- ③土地境界に最も詳しい人
土地家屋調査士が土地の測量を行う時、隣接所有者へ境界の立会い、確認の作業を行います。「境界」とは、異筆の土地の間の境界で、地番の境を指します。
- ④筆界特定制度を活用するために土地所有者に代わって申請手続きをする人
筆界特定制度とは、土地の所有者として登記されている人などの申請に基づいて、筆界特定登記官が、外部専門家である筆界調査委員の意見を踏まえて、現地における土地の筆界の位置を特定する制度です。土地家屋調査士は土地所有者に代わって申請手続きをいたします。
- ⑤土地の境界紛争を裁判によらない方法で解決する人 (ADR認定土地家屋調査士)
平成19年4月1日より、裁判よりもコストや時間を抑えた境界紛争の解決の方法を定めた「ADR法」が施行されました。ADR認定土地家屋調査士は、土地所有者の状況により最適な方法で問題解決にあたります。

問い合わせ先

- 札幌法務局苫小牧支局 ☎0144-34-7403 [ホームページ](http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo) http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo
- 札幌司法書士会苫小牧地区 ☎0144-33-8885 [ホームページ](http://www.sihosyosi.or.jp/) http://www.sihosyosi.or.jp/
- 札幌土地家屋調査士会 ☎011-271-4593 [ホームページ](http://www.saccho.com/) http://www.saccho.com/

日曜・祝日当番医 10月

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話(0144)
2日	内科系	とまこまいこどもクリニック	住吉町1-2-8	33-1050
(日)	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1丁目16-16	71-2700
9日	内科系	すがわら内科呼吸器科	しらかば町1-18-9	76-7011
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
10日	内科系	にしん内科クリニック	日新町2-6-43	71-1500
(月)	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	33-3855
16日	内科系	桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	71-2351
(日)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
23日	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町7-9-18	67-3111
(日)	外科系	三上外科整形外科	元中野町3-8-14	33-7815
30日	内科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655
(日)	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000

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

苫小牧市夜間・休日急病センター
(内科・小児科のみ)

苫小牧市旭町2-9-2
☎0144-32-0099

曜日	受付時間
月～金	19:00～翌朝7:00
土	14:00～翌朝7:00
日・祝	9:00～翌朝7:00

- ◆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。
- ◆「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。
(URL) <http://www.toma-med.or.jp> (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。

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 <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
○電話 0120-20-8699 (携帯電話・PHSからは 011-221-8699)

子育て支援センター

10月のカレンダー

① 厚真子育て支援センター ② 厚南子育て支援センター

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
自由開放 ① Helloえいご	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談 ① 乳幼児相談	自由開放
10	11	12	13	14
体育の日 (休館)	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談 ② 読み聞かせ おはなしのびっこ	自由開放
17	18	19	20	21
自由開放 ① Helloえいご ② えいごであそぼう	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
24	25	26	27	28
自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
31				
自由開放 ② えいごであそぼう				

●おはなしのびっこ

読み聞かせの会「おはなしのびっこ」が来てくれます。

日時 13日(木) 10:00～11:00
場所 厚南子育て支援センター
対象 子育て支援センター利用者
申込 6日までにお申し込みください
(☎28-3115)

●Helloえいご/えいごであそぼう

A L Tの先生が来てくれます。厚真と厚南、それぞれの子育て支援センターで行います。関心のある方はどちらでもご参加いただけます。

時間 ① 10:30～11:30
② 10:45～11:30

●自由解放

時間 9:00～11:30、13:00～14:00

●子育て相談

時間 14:00～16:00
※事前連絡をお願いします。

支援センターに「手作りおもちゃ」「手遊び」など子育ての情報コーナーがあります。是非お立ち寄りください。

予約・お問い合わせ

厚真子育て支援センター ☎27-2438 厚南子育て支援センター ☎28-3155
京町152 (こども園つみきに併設) 上厚真258-7 (宮の森こども園に併設)

問い合わせ先

町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)



保健の掲示板

= 10月 =



歯科健診・フッ素塗布

対象 こども園、保育園に入園していない1歳から就学前のお子さんと、都合によりこども園、保育園での実施ができなかったお子さん

とき ①3日(月) ②5日(水)

ところ ①総合ケアセンターゆくり
②厚南子育て支援センター

受付 対象のお子さんには、期日が近づきましたら、個別にご案内致します。9月26日(月)までに健康推進グループにご連絡ください。

持ち物 母子健康手帳、歯の健康ノート、歯ブラシ、コップ、タオル

乳幼児相談

対象 平成27年7月～平成28年8月生まれのお子さんと保護者

とき 6日(木) 10:00～11:15

ところ 厚真子育て支援センター

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

献血

とき 6日(木)

ところ 総合ケアセンターゆくり前
(10:00～11:15、13:15～14:15)
厚南会館前(15:00～16:00)

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成22年4月2日～平成23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)
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

とき 24日(月)～28日(金) ※27日(木)午後は休診

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

持ち物 母子健康手帳、印鑑

定期予防接種

とき 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です **持ち物** 母子健康手帳、印鑑

受付 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間…9:00～11:30、14:00～16:30)
※受付後、あつまクリニックで接種します。

予防接種名	対象	標準的な接種時期と接種間隔
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月未満のお子さん	(1)・(2)共通…初回接種開始:生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種…初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種…生後12カ月～15カ月 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～生後36カ月未満のお子さん	初回接種:初回接種(1回):生後12カ月～15カ月 追加接種:追加接種(1回):初回接種後6～12カ月後 ※既に罹患済の児および既定の回数を接種済みの場合は、対象外 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満のお子さん	初回接種:生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種:初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月未満のお子さんで、1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がございましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先:役場町民福祉課健康推進グループ(☎26-7871)
【4月より定期化】 日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1期初回:3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1期追加:4歳(初回終了後おおむね1年後) 2期:9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳細については、町保健師にお問い合わせください。

交通安全パレードを
開催します

秋の全国交通安全運動が、
9月21日(水)～9月30日(金)
までの10日間実施されます。
交通事故のない安全・安心な
まちを目指し、「交通安全パ
レード」を実施しますので多
くの皆様のご参加をお願い
します。

■日時 平成28年9月23日
(金)午後1時20分から1時間
程度

■集合場所 表町公園(中央
小学校鼓笛隊を先導に市街地
をパレードします。)

■主催 厚真町交通安全協会

パソコン講習を
行っています

苫小牧地域職業訓練セン
ターでは毎月、パソコン講習
を行っています。

10月は初級者向け3コース
(初めてのパソコン、インタ
ネットの検索とメール、ワー
ド2010で作る文書初級)、
中級者向け1コース(パワー
ポイント2010を使って発
表資料作成)、上級者向け1
コース(エクセル2級検定対
策)の計5コースを実施予定
です。

講習の日程・受講料など

詳しくは苫小牧地域職業訓
練センターまでお問い合わせ
下さい。

■問い合わせ先

苫小牧地域職業訓練セン
ター(☎0144-5516
622)
(ホームページ)
<http://www.tomakomai.ac.jp/>

公正証書の相談会を
ご利用ください

公正証人は、法務大臣から任
命され、関係者の依頼を受け
て、遺言や金銭の貸し借り等
に関する契約について公正証
書を作成する公務に従事し
ています。

日本公正証人連合会では、毎
年10月1日からの1週間を
「公正週間」と定め、全国各地
で公正週間ちなんだ事業を
実施しています。今年も次の
とおり各種事業が行われます
ので、お気軽にご相談・ご利用
ください。

【日本公正証人連合会による
電話相談】

■電話番号(代表) 03-3502-8239
■相談期間 10月1日(土)～

10月7日(金)

※土・日を含む

■受付時間 午前9時30分～
正午、午後1時～午後4時30
分

■相談内容 公正証書による
遺言、金銭の貸し借り・養育費
の支払いの約束、任意後見契
約など

■相談員 日本公正証人連合会
所属公正証人
【苫小牧公正証書相談会】
夜間公正証書相談会

■日時 10月4日(火)、6日
(木)

午後5時～午後6時30分

■場所 苫小牧公正証書相談会(苫
小牧市表町2丁目3番23号エ
イシンビル2階)

■相談内容 公正証書による
遺言、金銭の貸し借り・養育費
の支払いの約束、任意後見契
約など

■相談員 苫小牧公正証書
公正証人 垂石 善次

■申し込み・その他

相談は無料です。ご希望の
方は、前日までに苫小牧公正
証書へ電話予約をお願いします。
(☎0144-36177
69)

10月の運転免許証更新講習の日程

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。

10:30~11:00	3日(月)、4日(火)、6日(木)、11日(火)、 14日(金)、19日(水)、21日(金)、24日(月)、 25日(火)、27日(木)、31日(月)
13:30~14:00	12日(水)、20日(木)
15:30~16:00	13日(木)、26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。

■問い合わせ先
(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458



マチの善意

あつまくんが
行く!!



あつまくん in 札幌



8月26～28日に開催された「HTBイチオシ!
まつり」に行ってきました!3日間で58,000人
のお客さんが来てくれたまる!たくさんのご当
地キャラのお友達ができまる。

「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。

ーもんだいー

地域おこし協力隊の観光振興支援員がオ
ススメする北海道が誇る幻の高級魚は何
でしょう



ヒント ○○○○

▶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) 9月30日(金)

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

【8月号の答え】海浜

【8月号の正解者】11人応募で全員正解でした。抽選の結果、当選
者には後日賞品を発送します。

あつま未来箱・インターネットでの
意見等受理状況

厚真町をより良い町にするため、皆様のご意
見などをお寄せください。

お寄せいただいたご意見などは、今後の町政
の参考にさせていただきます。

【平成28年8月受理件数】
1件(インターネット1件)

【あつま未来箱】

厚真町役場本庁舎、総
合ケアセンターゆくり、
青少年センター、厚南会
館、あつまクリニック、
桂歯科クリニック、厚真
歯科の町内7カ所に設置
されています。



あつま未来箱

【電子意見箱】

自宅から簡単に意見を投稿することが
できる「電子意見箱」が、町公式ホーム
ページに設置されています。トップペ
ージの左側バナー欄に「町へのご意見」が
ありますので、ご利用ください。

●厚真町ホームページ
<http://www.town.atsuma.lg.jp/>

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 FAX 27-2328
※ファックスでもご意見を受け付けています

編集後記

北海道の短い夏が終わっ
てしまいましたね。
皆さんの夏の思い出は、
どんなことでしょうか?
私の子ども頃の夏の思
い出を言えば、眠い目をこ
すりながら毎朝行ったラジ
オ体操に天気の良い日は毎

日行ったプールと、どちら
にしても、小学生の夏休
みの良き思い出でしょうか。
でも、夏休み最終日に、
父と母に怒られないように
隠れて頑張った宿題と自由
研究が、一番の思い出でし
ょうか。(江)

まちの
アイドル

＝ NO. 400 ＝



おか ばし たい せい
岡 橋 泰 誠くん



かわ むら み の
川 村 海 乃ちゃん



ま の さとる
真 野 悟くん



すず き か のん
鈴 木 奏 音ちゃん