



9月

広報むかわ

MUKAWA

2025
October

10

No.234

いつも忘れずに

災害への備え

●COVER

鵜川中央小学校1日防災学校

スポーツ大会結果

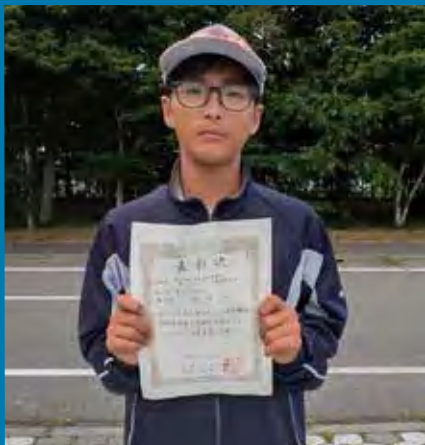
ソフトテニス

第62回 苫小牧地区
新人ソフトテニス選手権大会

●と き／8月20日(水)
●ところ／苫小牧市緑ヶ丘庭球場

シングルス 第3位

丹羽 叶さん



あつまれ!
むかわの宝

食欲旺盛でパワフルなたいち。元気にすくすく育つてね。お父さん、お母さんより



にしじま たいち
西島 大智ちゃん

歌と踊りが大好きでお話上手な紗瑛。これからも毎日楽しく笑顔で元気に過ごして大きくなつてね！お父さん、お母さんより



でぐち さえ
出口 紗瑛ちゃん

人口と世帯

(令和7年8月末)

総 数	▶ 7,299人 (対前月比: 11人減)
男 性	▶ 3,671人 (同 : 3人減)
女 性	▶ 3,628人 (同 : 8人減)
鵜川地区	▶ 5,246人 (同 : 2人減)
穂別地区	▶ 2,053人 (同 : 9人減)
世 帯 数	▶ 4,221世帯 (同 : 8世帯減)

死亡事故ゼロへの願い

死亡交通事故ゼロ日数

0 4 3 3

contents : もくじ

- 3～5 むかわ町 防災特集
- 6～7 ニュース・NEWS
(株式会社青々より地域活性化起業人として竹市このみさんが着任しました 他)
- 8 消防からのお知らせ
(ゴミ焼きは犯罪です!! 他)
- 9 むかわ町 地域おこし協力隊隊員のご紹介
- 13 むかわ町 子育て支援情報
- 14～15 インフォメーション
(町民文化祭開催のお知らせ、むかわ町文化協会「文芸むかわ47号」原稿募集 他)
- 18～19 健康カレンダー、健康ガイド
- 20 10月の診療案内(苫小牧保健所事業、町内事業 他)
- 23 文芸欄
- 24 「共に創ろう」未来のむかわ No.30

2025
October
10
No.234

ふるさと 納税寄附

寄附件数・寄附金額
(令和7年8月1日～8月31日)

3,751,500円
291件

令和7年度累計
50,686,000円
1,629件



◀むかわ町公式LINEの
友達追加はこちらから
友だち追加方法
(1)二次元バーコードを読み取る
(2)LINEのID検索で「mukawa」
と検索して友だち追加



むかわ町 防災特集



令和7年度 鵠川地区防災訓練



今年も地震津波の発生を想定した避難訓練を行います。訓練はどなたでも参加できますので積極的に参加していただくようお願いします。災害時の避難行動を実際に「やってみる」ことで、一人ひとりが防災意識の向上に努めましょう。

日時: **10/11** **土**

AM10:30~11:30
(雨天の場合中止)

場所: 鵠川地区市街地6箇所(指定緊急避難場所)



訓練等 内容

●シェイクアウト訓練/10:30



消防サイレンを合図に身を守る行動を取りましょう。

●津波避難訓練/10:35~

大津波警報の防災無線を合図に左記6箇所の指定緊急避難場所まで移動、避難してください。

※その他、北海道警察によるヘリ救出活動訓練の実施なども予定しています。

- 主催/むかわ町
- 協力/北海道地域防災マスター認定者

「津波防災地域づくり講演会in苫小牧」の開催

道では、道民の皆様の津波防災対策への理解を深めていただくため、「津波防災地域づくり講演会」を下記のとおり苫小牧市で行うことといたしましたので、お知らせいたします。

- 日 時 令和7年10月29日(水)・13:45~15:15(開場13:00)
- 場 所 苫小牧市民会館(苫小牧市旭町3丁目2番2号)
- 講 師 東京大学大学院情報学環 特任教授 片田 敏孝(かただ としたか)氏
- そ の 他 演題:「巨大津波想定にどう向かい合うか」・定員:1,600名(事前申込をお願いします)
申込は下記URL又は二次元コードよりお願いいたします。
URL: <https://www.hoctec.info>
- 申込期間 10月20日(月)まで

参加無料

問い合わせ先 申込方法: 北海道建設技術センター総務部 ☎011-218-7600
講 演 会: 北海道建設部建設政策局維持管理防災課施設防災係
☎011-231-4111(内線29-763)



停電情報をLINE・チャットでお知らせしています

停電情報をLINEでお知らせしています。ぜひお友だち追加してください!

LINEお友だち追加はこちらから▶



停電・設備に関するお問い合わせはチャットでも受付しています。ぜひご活用ください!

◀チャットはこちらから



お問い合わせ

北海道電力ネットワーク(株)富川ネットワークセンター
☎0120-060-853(平日9時~17時)

ほくでんネットワーク



むかわ町 防災特集



レジリエンスフェスティバルが開催されました

8月28日に四季の館で「むかわ町レジリエンスフェスティバル2025」(同実行委員会主催)が開催され、鵜川中学校の生徒による防災学習の実践発表や、講演等が行われました。

鵜川中学校の生徒たちは胆振東部地震について関係者からの聞き取りをするなど、これまで取り組んできた防災学習の成果について班ごとに発表を行いました。午前にはラピダス株式会社の内野美由紀氏が千歳市で進める半導体事業の目指すところについて講演し、午後にも先端技術や防災についての講演や報告が行われ、オンラインでの配信も実施されました。会場には防災食や備蓄品などの展示スペースも設けられ、防災や災害に強いまちづくりについて考え、意識を高めるイベントとなりました。



防災学習について発表する鵜川中学校の生徒



防災食等の展示の様子

鵜川消防秋季消防演習が行われました



土のうを積み訓練を行う参加者



河川財団から説明を受けながら水防工法を実施しました

8月31日、鵜川消防団と鵜川消防職員が過去の豪雨災害を想定した消防演習を実施しました。

演習は土のう作りから始まり、堤防から水が噴出する状況を想定して、漏水を抑え築堤の決壊を防止する工法や堤防からの越水、住宅への浸水を防ぐための積土のう工などを北海道河川財団の指導を受けながら行いました。

竹中町長は、「7月に町に津波警報が発表された際には、町内でも多くの住民が長時間避難して様々な課題が生じ対応が求められた。今回の河川氾濫を想定した訓練が(災害発生時に)被害拡大の抑止力になるようにしていきたい」と語りました。

鵜川高校生徒「Doはぐ」で避難所運営を学ぶ

9月4日に鵜川高校の1年生を対象に、北海道版避難所運営ゲーム「Doはぐ」を使用した授業が行われました。

Doはぐは、静岡県で開発された「HUG」(避難所運営ゲーム)に積雪寒冷下での対応など北海道特有の気候等の要素を加え、グループに分かれて話し合い、避難所の適切な運営や課題解決を行うものです。

昨年に引き続き町の防災担当職員が講師となり、「冬季に大規模な地震災害が起きたときの避難所運営」を想定した学習を行いました。生徒達は発生直後の避難者の受入れ、避難人数に応じたスペースの確保、また突発的なトラブルが発生した場合の解決などをグループごとに考えながら対応し、災害時の避難所の運営や避難生活について改めて考える機会となりました。



アドバイスを受けながら課題に取り組む生徒たち



穂別中学校で避難訓練を実施しました

9月4日、穂別中学校で災害発生の備えとして避難訓練を実施しました。

訓練は生徒に事前に日時を知らせず抜き打ちで実施され、大規模な地震が発生し音楽室から出火したとの想定のもとに、生徒達は学年ごとに一番近い非常口から校庭に避難しました。

平野教頭は訓練の総評で、約3分程度で全員が安全に避難できたことを評価するとともに「災害はいつ発生するか分からないので情報を聞き逃さず、まず自分の安全を守ること、そして余裕があれば周りの人が安全確保できているかにも配慮する」ことが重要であると生徒達に呼びかけました。



校舎から速やかに避難する生徒たち

穂別小学校で避難訓練と防災学校を実施

9月5日、穂別小学校では1日防災学校が行われ、学年別にテーマを決めて学習を行いました。

1、2年生は防災備蓄食の試食体験を行い、避難時には普段と異なる食事になることや、どんな種類があるかを学び、3、4年生は体育館で段ボールベッド作りを行い、組み立て作業を行った後に実



防災食を試食する児童

際に使用してみるなど実践的な授業を行いました。5年生と6年生は災害の種類や、災害が発生した時の対処方法また避難所生活で注意したいことなどを話し合いながら考える学習に取り組みました。

各学年が参加した避難訓練では、大地震で校舎が大きく損壊し、揺れが収まってから屋外に避難することを想定した訓練を行い、昨年より早い約2分30秒で全員がグラウンドに避難することができました。

鵜川中央小学校で1日防災学校を実施

鵜川中央小学校で、防災について正しい知識を身につけることを目的に「1日防災学校」が9月5日に実施されました。

今年は町の防災担当職員が講師となり6年生の児童が、避難所で使用する「段ボールベッド」の作成を行いました。はじめに作成時の注意事項等の指導を受けてから、子どもたちは段ボールの部品を手順どおり丁寧に組み立てていき、完成した段ボールベッドに寝てみることで避難所生活の一部を体験することができました。

胆振東部地震から約7年が経過し、参加した児童は、防災について考える体験授業を通して、災害時に正しい行動ができるよう備えることの大切さを学ぶ機会となりました。



グループに分かれて段ボールベッドを組み立てる児童

株式会社青々より地域活性化起業人として竹市このみさんが着任しました

現在、穂別地区で進める「むかわ町復興拠点施設等整備事業Ⅰ」や、地域資源を活用したまちづくりの推進に向け、「株式会社青々」(山内將生代表取締役、東京都)から竹市このみさんが地域活性化起業人として派遣され、8月4日に竹中町長から委嘱状が手渡されました。



委嘱状を受け取った竹市さん(写真右)

任期は、令和7年8月1日から令和8年3月31日までの8ヵ月間。竹市さんは、博物館リニューアルに係る広報宣伝活動のほか、タウンプロモーションの推進にも携わります。

任命式を終えて竹市さんは「まちの大きなプロジェクトに携われることが嬉しい。自分が持っている力を発揮し、貢献したい。」と決意を述べました。

戦後80年に永久(とわ)の平和を願う むかわ町戦没者追悼式

令和7年度むかわ町戦没者追悼式が8月7日に執り行われました。

昨年から鷗川・穂別両地区の合同開催となり、今年は穂別町民センターツツジホールに来賓や遺族等40名が参列し戦没者へ黙祷を捧げ献花を行いました。

式典では竹中喜之町長が「先の大戦から80年の夏を迎えました。祖国の平和と発展を願い戦地に赴いた方々、戦後遠い異郷の地で亡くなられた方々の無念を思う時、今なお深い悲しみが胸に迫ります」と式辞を述べました。また、清川三十四氏が「世界では今なお紛争が続いており真の平和への道のりは遠い。戦争の記憶を風化させず平和の語り部のすそ野を広げていかなければならない」と北海道連合遺族会の追悼の辞を代読しました。



竹中町長による式辞



献花の様子

神奈川県議会の文教常任委員会が鷗川高校を視察

8月20日、神奈川県議会の文教常任委員会が、地域に根ざす探求学習「むかわ学」など鷗川高校の教育内容について視察研修に訪れました。



むかわ学などの説明を受ける神奈川県議会議員

生徒の学習状況や鷗川高校の学習方針等学校概要の説明の後、むかわ学についての説明が行われ、「生徒自らが町の課題に向き合い、考えを深め、その成果の実現や具体化(商品販売等)を町や関係団体が支援する」という特色ある取組みを紹介しました。

神奈川県議会文教常任委員会の菅原委員長は、鷗川高校の学習について聞き取り「地元神奈川でも、どのように子どもたちに取り入れ、伝え、学びとして活用できるか検討していきたい」と話しました。

中高生海外派遣研修事業 オーストラリアでの体験報告

8月20日、令和7年度むかわ町中高生海外派遣事業に参加した中学生8名、高校生2名が帰町と体験内容について竹中町長に報告しました。



派遣研修事業に参加した生徒たち

オーストラリア・タスマニア州ホバートのホームステイ先でホストファミリーと共に生活しながら、地元生徒との交流や活動により国際理解と親交を深めました。参加した生徒達は、英語がなかなか聞き取れず苦労したことや、ホストファミリーと菓子を作るなど楽しい時間を過ごしたことなどを報告し、「とても良い経験ができた。是非来年以降も(後輩の)生徒達に交流を続けてもらいたい」と感想を述べました。

広島平和の旅派遣事業 帰町と体験を報告

8月5日から7日の日程で鷗川中学校、穂別中学校から計7名の生徒が広島県を訪問し、平和の集いや平和祈念式典に出席しました。

8月20日に役場を訪問して行われた竹中町長への報告で生徒達は、出発前に広島と原爆について事前に勉強していたが、実際に平和の集いで聞いた話や原爆資料館で見学した内容は想像をはるかに超えるもので、戦争の恐ろしさや悲惨さを改めて学び、平和の重要性を考える貴重な機会となったことを語りました。

引率した鷗川中学校の宮田校長からは、地元の子供たちが参加した平和の集いにも出席できたことが生徒たちのより良い経験となったことなど、現地での体験について詳しい報告が行われました。



体験報告を行った生徒たち

むかわ町×プレス工業 かけっこ教室を開催

8月10日、鷗川中央小学校のグラウンドで「むかわ町×プレス工業 かけっこ教室」が開催されました。



プレス工業の選手から走り方を学ぶ子どもたち

教室は町内こども園の年中から小学校4年生まで、計22名が参加し、ニューイヤー駅伝へ出場するなど強豪実業団として活躍するプレス工業株式会社(神奈川県川崎市)の陸上競技部の選手が講師となって行われました。

レクリエーションや走り方の練習、参加者全員でのリレーを通じて、楽しみながらより速く走る方法やコツを教わるとともに、プレス工業株式会社陸上競技部選手たちとの交流を深めることができました。

ゴミ焼きは犯罪です!!

平成13年4月から、基準に従わない野外での廃棄物の焼却(焼却炉含む)には厳しい罰則が適用されています。野外焼却は、煙、すす、悪臭により周囲の人に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類や塩化水素などの有害物質発生の原因となります。

■罰則に関しては、『廃掃法第25条・第32条』が適用されます。

違反者は…5年以下の拘禁又は1,000万円以下の罰金又はこの併科・法人は…3億円以下の罰金

少量なら大丈夫だろうと考えているそのあなた!その行為は本当に大丈夫?

廃棄物は正しい方法で処理しましょう。

どのような
焼却が
許されるのか

- 農業、林業又は漁業従事者が行う慣習的な落ち葉焼却等のたき火
- どんと焼き、キャンプファイヤー等の行事でのたき火
- 害虫駆除等の為のあぜ草焼き及び枯れ草焼き

上記の焼却を行う場合は**必ず消防署へ届出**を行ってください。

焼却を行う際の注意事項

- ①火を常に監視すること
- ②消火器具の準備をすること
- ③風の強い日は行わないこと(届出の際に天候状況を確認)
- ④一人では決して行わないこと
- ⑤万が一延焼拡大した場合には無理に消そうとはせずに、直ちに消防署へ通報してください。

詳しいゴミの処理に
ついての問い合わせ先

・平取町外2町衛生施設組合 ☎01457-2-2024

・むかわ町役場【本庁】町民生活課ゼロカーボン推進グループ ☎0145-47-7150

マイナ 救 急

マイナ保険証を活用した 救急業務を行います



傷病者のマイナ保険証(健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード)を活用し、傷病者本人の医療情報等を救急車に配備した専用の機器で読み取り、その情報を救急隊員が閲覧します。その情報をもとに救急隊内で情報を共有し適切な救急業務を行います。

マイナ救急の流れ



マイナンバーカードを見せるだけで
右記の情報を救急隊員が閲覧します。



- 傷病者の説明負担が軽減されます。
- より適切な処置が受けられます。

マイナ救急の運用について 令和7年10月1日から全国一斉に開始されます。

胆振東部消防組合消防本部では、実施救急隊数5隊で運用いたします。

【問い合わせ】胆振東部消防組合消防本部防災課 ☎0145-26-7100

むかわ町

地域おこし協力隊 隊員のご紹介

地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊は、都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を異動し、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

隊員はむかわ町からの委嘱を受け様々な活動をしており、任期はおおむね1年から3年です。むかわ町では現在10名の隊員が活動しています。今回は今年度着任した1年目の隊員4名をご紹介します。

IT分野

きたがわ けんた 北川 拳汰 隊員

令和7年7月着任

出身地：北海道苫小牧市

活動場所：むかわ町（DX推進室）

経歴：苫小牧高専 / 筑波大学 / 筑波大学大学院
学生時代からアウトドアベンチャー企業に参画し、キャンプ版Airbnbにあたるシェアリングエコノミープラットフォームの立ち上げ・事業拡大を担当。環境省・観光庁・自治体・民間と連携し、アウトドア宿泊施設の企画運営や地域課題に応じた商品開発・情報発信支援など、複数の地域プロジェクトを推進。

活動内容：地域創生×ITの職歴を活かし、穂別博物館の恐竜化石など町の誇る資源のNFT化を検討し、DAOコミュニティを結節点に、町内外の人と協働する“オープンなまちづくり”に取り組みます。

活動の抱負：むかわ町が掲げる「人とつながる、笑顔でつながる、未来につながるまち」を、Web3時代のタウンプロモーションで後押ししたいと考えています。Discord上での投票やオンライン座談会を通じて、町民・移住者・ファンと一緒に企画を決めるガバナンスを実証したり、現地では収穫体験会などリアル体験を重ねたいと計画しております。デジタルとリアルの両輪で“むかわ”を国内外へ発信し、震災からの創造的復興と持続可能な地域経済のモデルケースを、皆さんと共に築いていきたいと思っています。

S N S : Facebook
<https://www.facebook.com/kenta.kitagawa.752>
X : <https://x.com/kntktgw>



地域交通分野

よこやま やすし 横山 康志 隊員

令和7年4月着任

出身地：北海道札幌市

活動場所：穂別まちなか交流拠点施設（NPO法人 ゆうほ）

経歴：短大卒業後、事務用品、情報機器の営業職

活動内容：交通空白地のサポート交通事業の運行受付

活動の抱負：サポート交通、町内バス利用で高齢者の外出機会が増える様に活動して行きます。来年には、博物館がオープンしますので町外の方の利用も期待しています。



農業分野

やまうち ともふみ 山内 智文 隊員

令和7年4月着任

出身地：静岡県賀茂郡南伊豆町

活動場所：宮川RIDEファーム、豊城ファーム

経歴：機械製造の会社に勤務

活動内容：先進農家での長期研修及び研修農場での実践研修

活動の抱負：研修を通して農業技術や経営ノウハウなどを確実に身につけ、独立に向けて日々精進していきたくております。



教育分野

はせがわ とうや 長谷川 登哉 隊員

令和7年4月着任

出身地：北海道札幌市

活動場所：むかわ町教育委員会 NPO法人むーブ

経歴：北海道スポーツ専門学校卒業（中学校から専門学校までの9年間バドミントン部に所属）

活動内容：・部活動地域展開に関わる業務
・鶴川中学校、穂別中学校バドミントン部の外部指導
・その他運動やスポーツに関わる業務

活動の抱負：むかわ町の部活動がより良い形になるよう尽力してまいります。また、運動やスポーツの楽しさや素晴らしさを伝えていけるよう精進してまいります。



企業版ふるさと納税

8月20日

・プレス工業株式会社

(代表取締役社長 清水 勇生 様)

企業版ふるさと納税として、寄附を受納しました。温かいご厚志に感謝するとともに趣意に沿うよう活用させていただきます。ありがとうございました。



金額 500,000円

8月20日

・岩倉建設株式会社

(代表取締役社長 鈴木 泰至 様)

企業版ふるさと納税として、寄附を受納しました。温かいご厚志に感謝するとともに趣意に沿うよう活用させていただきます。ありがとうございました。



金額 2,000,000円

上記のほか、会社名、金額ともに非公表のご寄附が1件ありました。ありがとうございました。

寄 附

8月26日

・株式会社北洋銀行(取締役頭取 津山 博恒 様)

エイトカラーファームズ株式会社様の「SDGs(ふるさと応援)私募債」発行に伴い、北洋銀行様から寄附をいただきました。温かいご厚志に感謝するとともに趣意に沿うよう活用させていただきます。ありがとうございました。

金額
60,000円

入札結果情報

※契約金額には消費税が含まれています。

工事等名(入札日/令和7年8月1日)	契約金額
四季の館温泉井掘削工事 ●鶴川地区:契約締結日の翌日～令和9年3月25日	280,500,000円 アーストラストエンジニアリング株式会社
花岡地区排水路整備工事 ●鶴川地区:契約締結日の翌日～令和8年3月19日	82,280,000円 相互建設株式会社
ホロカンベ橋橋梁補修工事 ●穂別地区:契約締結日～令和8年3月10日	40,128,800円 株式会社福田組
穂別診療所電子カルテシステム購入 ●穂別地区:納入期限 令和7年12月12日	32,670,000円 株式会社アイパス
穂別診療所全身用X線CT診断装置購入 ●穂別地区:納入期限 令和7年11月28日	21,769,000円 株式会社常光小牧牧業所
写真測量・森林調査用ドローン一式購入 ●穂別地区:納入期限 令和7年9月30日	1,914,000円 株式会社ビーシステム
グループホームみのり照明改修工事 ●穂別地区:契約締結日～令和7年11月25日	4,290,000円 佐々木電気株式会社
春日浄水場機器更新工事実施設計業務 ●鶴川地区:契約締結日～令和7年12月1日	8,668,000円 東日本設計株式会社
人事評価システム導入及び人事評価制度運用支援業務 ●両地区:契約締結日～令和8年3月31日	2,860,000円 株式会社ぎょうせい北海道支社
町有林立木売却事業(穂別稲里地区1028林班) ●穂別地区:契約締結日の翌日～令和9年3月31日	6,325,000円 長尾工業株式会社
防犯カメラ購入 ●両地区:納入期限 令和7年12月30日	2,530,000円 佐々木電気株式会社
工事等名(入札日/令和7年8月27日)	契約金額
宮戸地区農作業道整備工事 ●鶴川地区:令和7年9月3日～令和7年12月10日	34,540,000円 株式会社小川組北海道営業所
米原地区排水路整備工事 ●鶴川地区:令和7年9月3日～令和7年12月30日	9,350,000円 有限会社ササキ産業
鶴川厚生病院照明改修工事 ●鶴川地区:令和7年9月3日～令和8年3月3日	43,098,000円 株式会社米澤電気商会
稲里浄水場薬品注入設備更新工事 ●穂別地区:令和7年9月3日～令和8年3月20日	41,250,000円 佐々木電気株式会社

Koganezawa-STYLE



どんな暮らしがしたいですか？

住まう人の日々の暮らしが、より豊かで、心やすらぐひとときであって欲しい。

それが、私たちKoganezawa-STYLEの原点です。

K-STYLE MODEL HOUSE OPEN



株式
会社

小金澤組 住宅建築部

本店: 〒054-0042 勇払郡むかわ町美幸1丁目85番1 TEL.0145-42-2100 FAX.0145-42-3344
本社: 〒059-1307 苫小牧市ウトナイ南8丁目4番8号 TEL.0144-53-8880 FAX.0144-53-8882

建設業許可 北海道知事 特-3 般-3 第61号/一般建築士事務所 北海道知事(監)第548号/宅地建物取引業許可 北海道知事 第1007号

新築・建替相談・リフォーム...住まいことは何でもお気軽にお問い合わせください

0144-53-8881

E-Mail: contact@koganezawa-style.com

(営業時間) 10:00~17:00 (定休日) 毎週水・木曜日



INSTAGRAM

施工中の現場をタイムリーにお届け

Koganezawa-STYLEこだわりの家づくりをご覧ください



Website

(有料広告)

第4回 あなたが創る 「むかわ飯」 募集します!!

【問い合わせ先】
むかわ町農林水産課
農業水産グループ
☎0145-42-2330
FAX.0145-42-3711

むかわ町産の食材をメインとした、家庭で簡単に調理が出来るものを「むかわ飯」として、むかわ町産品の魅力・活用方法の発信及び保存につながるような料理を募集します!

応募期間: 令和7年10月1日から11月31日まで

募集内容: (1)内 容/ 料理概要、使用したむかわ町産の食材、レシピなど

(2)留 意 事 項/ ①むかわ町産品を使用した料理であること

②応募者が創作した未発表のもの

③応募者は町内在住であれば、個人・団体は問いません

(3)添付書類等/ ①完成写真1枚以上

②応募用紙に書ききれない場合は、別用紙での提出も可能

詳細は町公式ホームページ「第4回むかわ飯募集」募集要項をご参照ください。

●募集方法 所定の応募用紙をむかわ町農林水産課の窓口まで、以下の方法にてご応募ください。

(1)書面提出: 町公式ホームページの様式をダウンロードし記入のうえ、農林水産課窓口にて持参または郵送する。

郵送先: 〒054-8660 むかわ町美幸2丁目88番地 むかわ町農林水産課

(2)電子提出: 電子データをメール・Webフォームにより提出する。

提出先: メールアドレス: nousei@town.mukawa.lg.jp Webフォーム: <https://www.harp.lg.jp/Ppo5yKil>



●活用予定 応募された料理は、むかわ町ホームページ・広報誌・Facebook等を活用して掲載を予定。

(1)掲載時期等については、むかわ町にご一任いただきます。(2)掲載されない場合がありますのでご了承ください。

一定面積以上の土地取引には届出が必要です

土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

届出の対象
となる面積

- 市街化区域 2千㎡以上 ●市街化区域以外の都市計画区域内 5千㎡以上
- 都市計画区域外 1万㎡以上

届出者

- 土地の権利取得者(買主等)

届出期限

- 契約締結日から2週間以内(契約締結日を含む)※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

届出書類

- データ提出 ・土地売買等届出書・土地売買等契約書の写し・土地の位置を明らかにした縮尺5万分の以上の地形図・土地及びその付近を明らかにした5千分の1以上の図面・土地の形状を明らかにした図面・委任状(代理人が届出する場合)

罰 則

- 届出をしないと法律で罰せられることがあります。

【問合せ先】総合政策課企画政策グループ TEL 0145-42-2469

【届出先メールアドレス】seisaku@town.mukawa.lg.jp

提出様式や制度の
詳細はこちらから



『北海道水資源の保全に関する条例』に基づく事前届出について

この条例は、水資源の保全に関する施策を総合的に推進し、本道の豊かな水資源がもたらす恩恵を現在と将来の世代が享受できるよう、道民の総意として制定したものであり、水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合は、**土地の権利者は、契約締結の3か月前までに知事へ届出が必要です。**

【届出先】

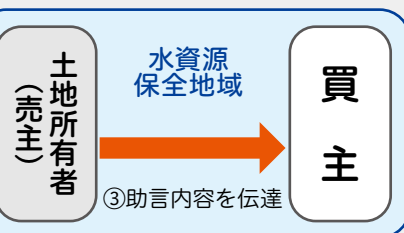
・各総合振興局・振興局
地域創生部地域政策課

・権限移譲市町村
稚内市、北斗市、倶知安町、
上富良野町、下川町、枝幸町、
厚真町、むかわ町

権限
移譲
市町村
又は
北海道

①売買前に届出
(3か月前)

②水資源保全指針
等に沿って助言



届出先は、土地の所在する北海道総合振興局・振興局、道の事務の権限移譲市町村(上記8市町)です。
また、指定地域は、地域を管轄する道総合振興局・振興局、北海道のホームページでも確認できます。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/stt/mizusigen/mizusigen.html>

届出・お問合せ先 むかわ町役場総合政策課企画政策グループ TEL 0145-42-2469

健康な未来を育む食の力 むかわ町 食育の日

毎月むかわ町食育事業の取組として、皆様から応募頂いた「むかわ飯」の作品をご紹介します。
むかわ飯とは：むかわ町産の食材をメインとした、家庭で簡単に調理が出来る料理のこと。むかわ町公式FaceBookにおいても、食育の情報を毎日発信していきます。



今月のむかわ飯 ピーマンの肉詰め

【料理の概要】むかわの食材をできるだけ使った料理となります。

【使用したむかわ町の食材】玉ねぎ、ピーマン

【一言PR】お弁当に入っていたら嬉しいおかずです。

- 【材料】
- ・ピーマン…6個
 - ・合い挽き肉…300g
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・しめじ…1/2株
 - ・パン粉…1/2カップ
 - ・牛乳…大さじ2
 - ・卵…1/2個
 - ・小麦粉…大さじ1
 - ・塩、こしょう…各少々
 - ・オイスターソース…大さじ2
 - ・みりん…大さじ1
 - ・酒…大さじ1

【応募者】

佐藤聖翔、竹山導成、織田快杜、谷風一聖（鵜川高校家庭科部）



提供頂いた写真



【作り方・手順】

- ① 野菜はみじん切りにして、耐熱皿にラップをして500Wで3分加熱します。
- ② 加熱している間に、パン粉、牛乳、卵を合わせておきます。
- ③ ①、②、肉、塩、こしょうを合わせよく練る。
- ④ ピーマンは洗い、よく拭いてから半分にカット、ヘタを落とさないように種だけ取ります。
- ⑤ ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れ、良く振ってなじませます。
- ⑥ 隙間が出来ないようにピーマンにたっぷり肉を詰めます。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、肉を下にして、焼き目をつけます。
- ⑧ 肉を下にしたまま、オイスターソース、みりん、酒を合わせたものを加え、蒸し焼きにし、たれを煮詰める。
- ⑨ 完成



未来につなぐ 鵜川ししゃもプロジェクト

海水温と稚魚の成長（後編）

提供：北海道立総合研究機構 栽培水産試験場

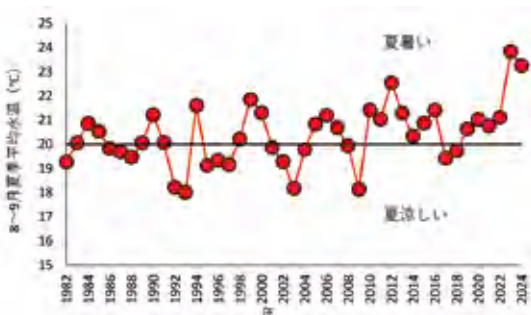
先月号からの続きとなります。
今回はししゃもの稚魚を使った飼育実験と、その結果についてご紹介します。

データ分析の結果を検証するために、小型（2cm）、中型（3cm）、大型（4cm）の3サイズの稚魚を低水温（12℃）、中水温（16℃）、高水温（22℃）の環境でそれぞれ飼育する実験を行いました。その結果、高水温で飼育したシシャモ稚魚はどのサイズでも成長が停滞し、特に小型稚魚では生残が低く86%もの個体が死亡しました。また、低水温と中水温で飼育した場合、どのサイズでも成長と生残がよい傾向が見られました（図1）。これらの飼育実験の結果は、稚魚の退潮と夏の水温が1歳魚までの生存に影響を与えるというフィールド調査の分析結果を強く支持します。

データ分析と飼育実験の結果から、夏季にむかわ町周辺海域の水温が高い年が増えていることが、不漁の原因を解明する重要なカギと考えられました（図2）。シシャモ個体数を回復させるためには、河川に遡上して産卵するシシャモを少しでも多く保護する対策を今後とも継続していくことが大切です。

		水温		
		低水温 (12℃)	中水温 (16℃)	高水温 (22℃)
体長	大型 (4 cm)	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：×
	中型 (3cm)	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：×
	小型 (2cm)	生残：○ 成長：○	生残：○ 成長：○	生残：×

（図1）水温別の飼育実験による生残と成長



（図2）むかわ町周辺海域の8～9月の夏季水温
（気象庁の胆振中・東部沿岸水温データより作図）



10

月むかわ町子育て支援情報

初めての方も
大歓迎です

すくすく広場(対象:未就園児)

10月の
イベント

『ハロウィンパーティー』予約不要

- 日時:29日(水) 10:15~11:20
- 場所:子育て支援センター
(玄関で子育て支援センターのチャイムを押してください)

【内容】パネルシアターやペープサート、いもほりゲームやカボチャ探しゲーム、ビンゴ、体操などをします。
お菓子や景品ももらえます。

たくさんの参加をお待ちしています!

当日仮装OK!
(すくすくにも
あります)



大江心理士来所日 ●日時:6日(月) 9:30~12:00

大江心理士が来てくれます。お子さんの気になることや心配なことをこの機会に是非ご相談ください。

- 場 所:大原2丁目14番地1
むかわひかり認定こども園2階 ☎0145-42-2428
- 開所日時:月~金曜日(土・日・祝休み)
午前/9:30~11:30・午後/13:00~16:00

おひさま広場(対象:未就学児)

10月の
子育て講座

『家庭での応急処置』

- 日時:7日(火) 10:00~12:00
- 場所:おひさま広場

講師をお呼びして、小さなお子さんがいるご家庭で万が一、事故や怪我が起きてしまった時の応急処置や病院受診を迷った時の受診目安などを教えていただきます。講師は小児科で勤務経験のある看護師さんです。お子さんの体のことなど気になることがあれば直接聞くこともできます。



※詳細は毎月発行のおひさま通信、またはコンシェルジュ便りをご確認ください。

- 場 所:穂別80番地2 発達支援センター
穂別きらり内 ☎0145-45-3555
- 開所日時:月~金曜日(土・日・祝休み)
午前/9:30~12:00・午後/13:30~16:00

10月の
イベント

わっくる【多機能型子育て支援施設】

(対象:未就学児※小学生のきょうだいも同伴可能)

『合併20年記念事業わっくる1周年イベント』

- 日時:5日(日) 9:00~12:00(時間は変更になる場合があります)

日頃利用して下さっている親子の皆様に感謝を込めて、多機能型子育て支援施設開設1周年記念イベントを行います!当日はハイジ牧場を招致して移動動物園を行う予定です。

詳しくはわっくる公式Instagramにて随時発信しますのでご確認ください。



わっくる
公式Instagram



- 場 所:田浦249番地9 旧ひまわり保育所 ☎0145-42-2919
- 開所日時:木~月曜日(火・水・祝休み)
午前/9:00~12:00・午後/13:00~15:00(土・日は16:00まで開所)

発達支援センター 開放日

【鵜川地区】

今回は11月の開催です。
広報むかわ11月号をご確認ください。



【穂別地区】

発達支援センター
穂別きらり
10日(金)9:30~12:00



各種ギフトを豊富に取り揃えております!

出産内祝

結婚内祝

御見舞のお返し

新築内祝・御挨拶

お香典・法要お返し

入学・進学内祝

お中元・お歳暮

景品

記念品



カタログギフト・お米券・ビール券の
お取り扱いもございます!



贈り物の専門店
ダイト

苫小牧市新開町4丁目2-12

【営業時間】10:00~18:30

公式ホームページはこちら➡

贈り物のダイトー 検索

https://okurimono-daitoh.jp/



随時更新中!



あなたの
悩みに

コタエを
出します

面談 電話
完全無料

相談予約
ダイヤル

0144-35-8373

平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)
土曜 10:00~13:00

電話で相談

ハロー弁護士相談 月~金曜日10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)

011-281-8686

1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター

(有料広告)

(有料広告)

情報

困り事や不安を抱えている人を支援します

「いぶりサポートセンター」は生活やお仕事などの様々な不安や悩み事がある方のご相談をお受けする総合相談窓口です。どんな些細なことでも構いません、まずは一度相談してみませんか？

相談無料・秘密厳守
(胆振総合振興局からの委託事業です。)

ホームページはこちらから
ご覧ください。→



問 いぶりサポートセンター(運営団体:一般社団法人千晴会) ☎0143-84-9262
E-mail: info@chisei-m.com

情報

個別的労使紛争
あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話をうかがい、問題点を整理した上で助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っております。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指します。

詳しくは、Webで「北海道労働委員会 個別あっせん」と検索していただくか、次の連絡先までお問い合わせください。

問 北海道労働委員会事務局調整課
☎011-204-5667

情報

建設業の退職金なら、
建設業退職金共済制度!

建退共制度は、建設現場で働く労働者のために、「中小企業退職金共済法」という法律により、国が作った退職金制度です。事業主の方が、建設現場で働く労働者の働いた日数に応じて、掛金を充当し、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建退共から退職金を支払うという、業界全体での退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。

また、電子ポイント方式の活用で手続きが便利になっております。電子ポイント方式では、共済証紙に代わる「退職金ポイント」を電子申請専用サイトで事前に購入し、就労日数を登録することで、個々の被共済者に掛金を充当できます。事業主は、共済証紙の購入・貼付・消印および現物管理が不要となります。また、共済手帳の新規申し込み等の手続きもオンラインで行うことができます。

ホームページには、制度説明用動画、Q&Aなど詳しい情報が記載されています。「建退共」でご検索ください! ご不明点等ございましたら、下記最寄りの建退共支部へお問い合わせください。

問 建退共北海道支部
☎011-261-6186

情報

「第42回東胆振物産まつり」
開催のお知らせ

東胆振地域1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)の特産品を一堂に集めた、東胆振物産まつりを開催します。安全安心な各地域の特産品を揃えていますので、ぜひお越しください。

▶日時:令和7年10月10日(金)~12日(日)
※全日/午前10時~午後5時まで
▶場所:イオンモール苫小牧1階 ウェストコート(苫小牧市柳町3丁目1番20号)

問 第42回東胆振物産まつり実行委員会事務局(苫小牧市産業経済部産業振興室観光振興課) ☎0144-32-6448

情報

令和八年 むかわ町
二十歳のつどい

▶日時:令和8年1月11日(日)午後2時00分の開始を予定しています
▶場所:四季の館たんぼホール
▶対象者:平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方
▶通知:11月中旬に案内はがきを発送します(むかわ町に住民登録されている新20歳の方のみ)。むかわ町に住民登録がない新20歳の方で、参加を希望される場合はご連絡ください。

問 【むかわ町教育委員会】
生涯学習課生涯学習G ☎42-2487
生涯学習課教育振興G ☎45-2113

情報

ふれあい大学基本講座

携帯電話の便利な使い方～
知っておきたいシニアの健康管理

スマートフォンを持っている方は多いと思いますが、まだまだ使いこなせていない方が多いと思います。そこで、ふれあい大学ではNTTdocomoのショップの方を講師に迎え、スマホ教室を実施します。携帯電話にはさまざまな機能がありますが、今回はその中でもスマホを使った健康管理について学びます。そこで、健康管理に関するいろいろな機能について教えていただき、今後、自身の健康維持や向上に役立てばと考えています。当日は、たくさんのご参加をお待ちしています。

▶日時:10月15日(水)10:00~11:00(受付9:30~)
▶場所:むかわ町産業会館 3階青年研修室
▶内容:知っておきたいシニアの健康管理
▶申込:10月8日(水)まで
▶持ち物:自分のスマートフォン
▶その他:・20名をめぐとします。・スタンプカードを持参ください。

問 むかわ町
ふれあい大学事務局
教育委員会 生涯学習G
☎42-2487



むかわからのお知らせ

INFORMATION

「募集」「イベント」「情報」など
暮らしに役立つ情報をお届けします。

情報

町民文化祭開催の
お知らせ

次の日程で文化祭を開催します。準備等の都合により一部内容が変わる場合もございますので、ご承知おきください。

令和7年度鶴川地区総合文化祭

【展示部門】

①四季の館いこいの広場会場

▶開催期間:10月15日(水)~11月3日(月祝)・3部構成とし、おおむね1週ペースで展示の入れ替えを実施します。野点11月3日10:00~15:00(材料がなくなり次第終了)

②四季の館研修室会場

▶開催期間:11月1日(土)~11月3日(月祝)

【ステージ部門】

▶開催日:11月3日(月祝)

問・申 鶴川地区総合文化祭実行委員会事務局
☎0145-42-2487 FAX42-4994(生涯学習課生涯学習G)

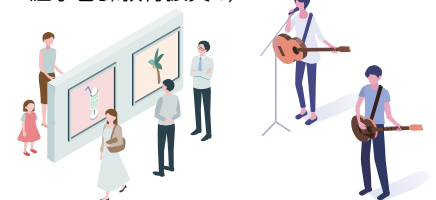
第68回穂別地区町民文化祭

【作品展示会】

▶開催期間:10月24日(金)~10月26日(日)

▶会場:穂別町民センター ツツジホール

問・申 穂別地区町民文化祭実行委員会事務局
☎0145-45-2113 FAX45-3048(生涯学習課教育振興G)



情報

むかわ町文化協会
「文芸むかわ47号」原稿募集

▶作品分野:次の各分野のなかから、ひとり3分野以内/①俳句…10句②川柳…10句③短歌…10句④詩…1⑤随筆…1⑥創作…1 原稿用紙70枚以内⑦評論・論考・意見・紀行文・ドキュメントのなかから1 原稿用紙30枚以内

▶応募資格:むかわ町文化協会会員及び一般町民

▶応募規定:自作、未発表であること。400字詰め原稿用紙縦書き(できれば光ディスクやフラッシュメモリに収めて)・題名、住所、氏名を楷書で明記のこと。(ペンネームも可)※誤字、脱字のないよう、提出前にご確認ください。

▶応募締切:令和8年1月31日(土)※期限厳守のこと。

▶その他:応募者には1冊贈呈

問・心 むかわ町文化協会「文芸むかわ」編集委員会 和田憲子宛(住所:むかわ町福住3丁目235番地 ☎42-3764)

した後に、本来支給すべき支給額(調整給付所要額)と調整給付金の支給額(当初調整給付額)に差額が生じた方等へ、その差額を支給するものです。

問 むかわ町福祉・子育て課福祉G
☎0145-42-2506

納税 納税関係のお知らせ

町税等は納期限までに納めましょう

10月31日(金)は道町民税第3期、国民健康保険税第5期、介護保険料第3期、後期高齢者医療保険料第3期の納期限です。

納期限までに忘れずに納めましょう。
納期限を過ぎて納付すると、延滞金が発生する場合がありますので注意してください。

10月は道町民税滞納整理強化月間です

北海道では、10月にむかわ町と共同で道町民税を滞納されている方を対象に催告文書を送付します。

対象となられる方は、指定期限までに必ず納税してください。

なお、期限までに納税されない場合は、財産の差押えをする場合があります。

問 【本庁】町民生活課税務G ☎42-2413
【支所】企画町民課町民G ☎45-2112

運転免許講習日程／10月

講習区分・時間	10月	
優良講習 10:30～11:00	2日(木)	17日(金)
	3日(金)	23日(木)
	8日(水)	28日(火)
	10日(金)	30日(木)
	14日(火)	31日(金)
13:30～14:00	15日(水)	
	7日(火)	22日(水)
	20日(月)	29日(水)
一般講習 10:30～11:30	1日(水)	24日(金)
	6日(月)	27日(月)
	16日(木)	29日(水)
	21日(火)	
13:30～14:30	3日(金)	15日(水)
	9日(木)	
違反講習 13:30～15:30	2日(木)	16日(木)
	6日(月)	21日(火)
	8日(水)	24日(金)
	10日(金)	27日(月)
13:30～15:30	14日(火)	30日(木)
	1日(水)	28日(火)
初回講習 13:30～15:30	17日(金)	

▶講習会場: 苫小牧市交通安全センター
▶注意事項: 講習を受講する前に、警察署での更新手続きを済ませてください。免許証の受け取りは、更新手続き後概ね40日後です。講習は免許証の有効期限内に必ず受講してください。

問 苫小牧警察署 交通第一課免許係
☎0144-35-0110

募集 自衛官等募集案内

募集種目【一般曹候補生】

- ▶**応募資格**: 18歳以上33歳未満の者(ただし、32歳の方は、苫小牧出張所にご連絡ください。)
- ▶**受付期間**: 第3回試験/令和7年9月16日(火)から令和7年11月21日(金)(締切日必着)※第2回試験までの採用数により実施しない場合があります。
- ▶**試験日程等**: 1次試験/試験日・令和7年11月29日(土)～12月4日(木)のいずれか1日【試験種目】・筆記試験(Web試験): 国語、数学、英語、作文及び適性検査

募集種目【自衛官候補生】

- ▶**応募資格**: 18歳以上33歳未満の者(ただし、32歳の方は、苫小牧出張所にご連絡ください。)
- ▶**受付期間**: 第4回試験/令和7年10月14日(火)から令和7年11月6日(木)(締切日必着)
- ▶**試験日程等**: 令和7年11月16日(日)又は17日(月)のいずれか1日【試験種目】・筆記試験(Web試験): 国語、数学、地理歴史、公民及び作文・適性検査・口述試験・身体検査

募集種目【防衛大学校学生(一般)】

- ▶**応募資格**: 令和8年4月1日現在18歳以上21歳未満の者(平成17年4月2日から平成20年4月1日までに出生した者)
- ▶**受付期間**: 令和7年7月1日(火)から令和7年10月16日(木)(締切日必着)
- ▶**試験日程等**: 第1次試験/試験日・令和7年11月1日(土)【試験種目】・筆記試験(理工学): 英語、数学、理科・筆記試験(人文・社会科学): 国語、英語、数学・社会

募集種目【高等工科大学生徒(一般)】

- ▶**応募資格**: 令和8年4月1日現在15歳以上17歳未満の者(平成21年4月2日から平成23年4月1日までの間に生まれた者)の男子
- ▶**受付期間**: 令和7年10月1日(水)から令和8年1月15日(木)(締切日必着)
- ▶**試験日程等**: 第1次試験/令和8年1月24日(土)又は25日(日)のいずれか1日【試験内容】・筆記試験: 国語、社会、数学、理科、英語、作文(500字程度)・第2次試験(第1次試験合格者)/令和8年2月12日(木)から15日(日)までの間の指定する1日【試験内容】・口述試験・身体検査

問 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所
☎0144-32-3725

申請 定額減税補足給付金(不足額給付)の申請期限は10月31日までです

本給付金の支給対象者へは、「確認書」又は「申請書」を送付しております。書類の提出期限は、10月31日までとなっております。提出がまだ済んでいない方は、忘れずに期限まで提出をお願いします。

○不足額給付について

不足額給付は、令和6年度むかわ町定額減税補足給付金(調整給付金)の算定に際し、令和5年度分所得等を基に給付金の支給額を推計したこと等により、令和6年度分所得税額及び定額減税の実績額等が確定

情報 行政相談のお知らせ

総務大臣から穂別地区の行政相談委員に山崎常彰さんが委嘱されました。

年金、税金、登記、道路、河川、窓口サービスなど、国の役所業務についての苦情、要望、意見をお聞きして改善を図ります。

口頭、電話、手紙等で行政相談委員に相談してください。なお、毎月第3火曜日の午後1時00分～午後3時00分を行政相談日として開設しますのでお気軽にご相談ください。会場は穂別町民センターです。

■山崎常彰(住所: むかわ町穂別24番地25 ☎45-2958)

一日行政相談所を開設します。ご相談ください！

行政相談週間行事として「一日行政相談所」を開設します。行政相談とは、国や特殊法人の業務、道や役場の業務に対する皆さまからの苦情や要望などを、行政相談委員が公平な立場で問題解決のお手伝いをし、行政の改善に役立てるものです。相談は無料で受けられ、秘密は守られます。

【穂別地区】特設行政相談所

▶日時: 10月14日(火) 午後1時00分～3時00分

▶場所: 穂別町民センター コミュニティルームA

▶相談員: 行政相談委員 山崎 常彰 さん

【鶴川地区】一日合同行政相談所

▶日時: 10月21日(火) 午後1時00分～3時00分

▶場所: むかわ町四季の館 研修室A

▶相談員: 行政相談委員 坂本 清司 さん

※行政相談委員のほか民生委員、児童委員、人権擁護委員、身体障害者・知的障害者相談員、心配ごと相談員が福祉や人権などの相談を受け付けます。

問 【本庁】町民生活課ゼロカーボン推進G
☎47-7150

【支所】企画町民課町民G ☎45-2114

情報 法務局に預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度

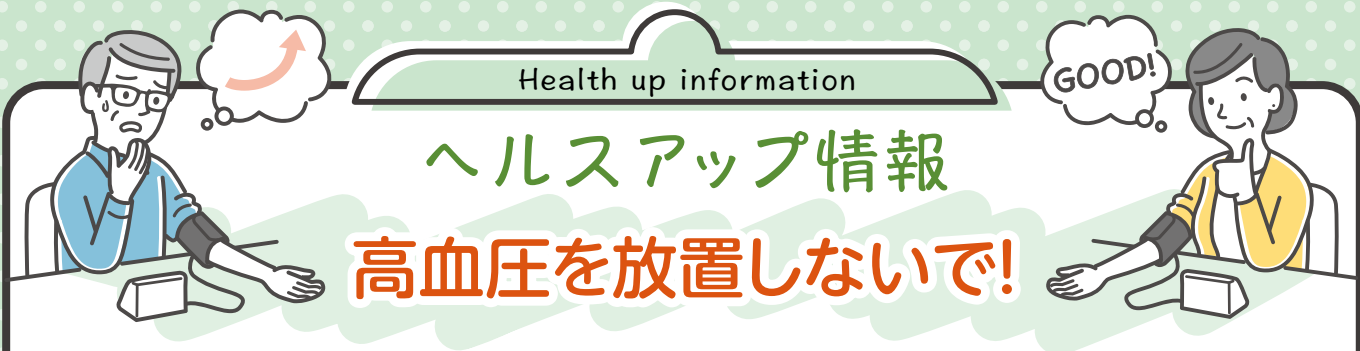
あなたの「想い」と「財産」を確実に未来へ

ご自身で書く大切な遺言書、「ちゃんと家族に伝わるだろうか」「無くしたり、勝手に書き換えられたらどうしよう」そんな不安を感じたことはありませんか？

自筆証書遺言書保管制度を利用すれば、あなたの遺言書が法務局に、画像データとして大切に保管されます。また、遺言書の紛失や改ざん、隠されてしまうといった心配がなく、希望者には、遺言者が死亡したときに遺言者が指定した方へ遺言書が保管されている旨を通知するため、安心して遺言書を託すことができます。

大切な財産やあなたの意思を確実にご家族などへ託すためにも、ぜひ利用をご検討ください。※保管手続きには予約が必要です。予約方法や手続きについての詳細は、法務局のホームページをご覧ください。か、お近くの法務局へお問い合わせください。

問 札幌法務局苫小牧支局総務課
〒053-0018 苫小牧市旭町3丁目3番7号 ☎0144-34-7151



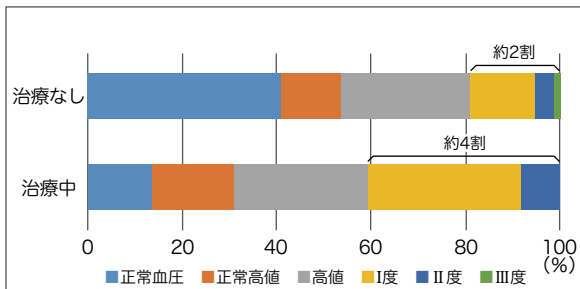
ヘルスアップ情報

高血圧を放置しないで!

むかわ町の状況

R6年度健診受診者の血圧の状況(グラフ1)は、治療していない方のうち約2割は受診が必要な血圧の値でした。また、治療中であってもコントロールが不良である方は、治療者の内約4割もいました。

グラフ1 R6年度健診受診588人の血圧分布



(出典:ヘルスサポートラボツールより集計)



あなたの血圧はどの段階?

高血圧は自覚症状がほとんどないまま進む病気です。あなたの普段の血圧はどこに分類されますか? 気づかぬうちに血管へ負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命にかかわる病気の原因になることがあります。

「症状がないから大丈夫」と思っている方こそ要注意! 高血圧は、早めに気づき生活を整えることで予防・改善ができる病気です。

表1 成人における血圧値の分類(mmHg)

分類	正常血圧	正常高値血圧	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮期	~120	120~129	130~139	140~159	160~179	180~
拡張期	~80	~80	80~89	90~99	100~109	110~

I度高血圧をこえると、脳卒中や心臓病のリスクが約3倍に!

高血圧予防の工夫

- 減塩**:食塩摂取量6g/日未満
- 野菜や果物の積極的摂取**:体内の塩分を排出し、血管内皮を修復します
- 減量**:目標はBMI25未満「BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」
- 運動**:1日30分程度のウォーキング
- 節酒**:男性は1日ビール中瓶1本以下、女性はその半以下
- 禁煙**:受動喫煙の防止も含む
- 家庭での血圧測定を記録**:家庭血圧で135mmHg以上/85mmHg以上が続くようなら、主治医へご相談ください。

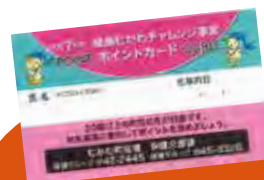


ご自身の健康管理のために

年に1回の健康診断は、自分の血圧や体の状態を把握する大切な機会です。数値を確認することで、生活習慣の見直しや早めの治療につながります。

今年度の巡回ドックは、鶴川地区11月11日~14日、穂別地区12月2日~3日に実施します。その他、バス健診や個別健診もありますので、まだ受診が済んでない方はお早めにお申し込みください。治療中の方も健診の対象です。

定期通院中の方の中で血液や尿検査等受けており、健診は受けないという方は役場まで検査データ提出にご協力をお願いします。



チャレンジ事業の対象です。
健康診断は
3ポイント!

むかわ町地域包括支援センターです

むかわ町地域包括支援センター

～高齢者のみなさんのくらしを応援します～

地域包括支援センターってどんなところ？

高齢者のみなさんやご家族が住み慣れた地域で安心して生活続けられるように支援する総合相談窓口です。むかわ町の地域包括支援センターは町直営で、鶴川地区は役場の介護グループに、穂別地区は穂別診療所内の健康グループに設置されています。



■ 包括的継続的ケアマネジメント ■
適切なサービスの提供と
住みやすい地域づくりを支援します。

- 主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等の専門職が連携して総合的な支援を行います。
- 地域のケアマネジャーへ支援や助言を行います。
- 主治医やさまざまな関係機関と連携しネットワークを構築します。

こんなときは地域包括支援センターに相談しましょう



- 介護サービスを使いながら自宅で暮らしたい
- 介護予防に取り組みたい

■ 介護予防ケアマネジメント ■
心身の状態にあわせて
介護予防の支援をします。



- 一人暮らしが続けられるか心配
- 認知症の家族のことで悩んでいる
- 近所の高齢者を最近見かけない
- 家族の介護で学校に行けてない子供がいる

■ 総合相談支援 ■
介護・福祉・保健・医療・
見守りなどに関する身近な
総合相談窓口です。



- これって虐待？
- 財産管理や契約が不安
- 悪質な訪問販売の被害にあった

■ 権利擁護 ■
高齢者のみなさんの
人権や財産等を
守るために支援します。



むかわ町地域包括支援センター

■ 鶴川地区【本庁】保健介護課 介護グループ／むかわ町美幸2丁目88番地(むかわ町役場本庁) ☎0145-42-2415

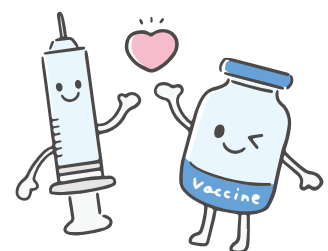
■ 穂別地区【支所】保健介護課 健康グループ／むかわ町穂別81番地(穂別診療所内) ☎0145-45-2065

10月の健康カレンダー

希望日の1週間前までに予約しましょう。
必ず母子手帳を持参願います。

予防接種

名 称	対 象	鷗川厚生病院	穂別診療所
ロタウイルス ワクチン	生後 6 週～24週未満	月・木 13時15分～ 14時15分	水 15時～15時15分
B型肝炎	1 歳未満		
Hibワクチン	2 か月～ 5 歳未満		
小児用肺炎球菌			
四種混合	2 か月～ 7 歳 6 か月未満		
五種混合			
麻しん風しん混合	(第1期)12か月～24か月未満		木 15時～15時45分
	(第2期)来年度小学校入学予定児		
水痘(水ぼうそう)	12か月～36か月未満		
日本脳炎	(1期)生後6か月～7歳6か月未満 (2期)9歳以上13歳未満 (特例)平成19年4月1日以前に 生まれた方で20歳未満	月・木 13時15分～ 14時15分 ※小学生以上は月～金 8時30分～11時 13時15分～15時の 接種も可能	火 15時～15時45分
ジフテリア 破傷風二種混合	小学校6年生の児童	月～金 8時30分～11時 13時15分～15時30分	火 15時～15時45分
子宮頸がん 予防ワクチン	中学1年生～高校1年生相当の女性 平成9年4月2日～ 平成20年4月1日生の女性	月～金 8時30分～11時 13時15分～15時30分	火・木 15時～15時45分
肺炎球菌予防接種	今まで一度も肺炎球菌予防接種を 受けたことのない方で①接種日に 65歳の方②60歳～64歳で一定の 障がいのある方③66歳以上で①に 当てはまらない方※①の方には個 別通知します。※②、③で希望者は 町に申込みが必要です。	月～金(祝祭日除く) 8時30分～11時	月・火 13時～16時 水 9時～11時 木・金 9時～11時 13時～16時



10月の健康ガイド

む 鷗川地区

ほ 穂別地区

健康づくり支援

連絡先: む ☎42-2445 ほ ☎45-3326

名 称	対 象	と き・場 所
乳幼児健診 (7か月児はBCG接種)	4か月児・7か月児・12か月児・ 1歳6か月児・3歳児(個別通知します)	む 16日(木)／四季の館
歯科健診・フッ素塗布	希望者(幼児)	む 16日(木) 9時20分～15時30分 四季の館
5歳児健診	5歳児(個別通知します)	む 22日(水)／四季の館
巡回脳検査	40～69歳(個別通知済です)	む 9日(木)／産業会館 ほ 10日(金)／穂別ふれあい健康センター
骨粗しょう症検診	19歳以上の方 (町に申込みが必要です)	む 内科診療時間内(要予約)／鷗川厚生病院 ほ 火曜日以外の診療時間内／穂別診療所
エキノкокクス症検診	小学3年生以上で過去5年間エキノ コクス症検診を受けていない方	ほ 火曜日以外の診療時間内／穂別診療所
歯周病検診	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳 ・70歳(対象には個別通知済みです)	検診実施機関(町内)
後期高齢者歯科健診	76歳(対象には個別通知済みです)	健診実施機関(町内)
バス健診(集団) 若年者健診／特定健診／ 後期高齢者健診／ 胃・肺・大腸がん検診／ 乳・子宮頸がん検診(女性)	(若年者)30～39歳の国保加入者 (特定)40歳～74歳の国保加入者 (後期)後期高齢者医療保険加入者 (がん)40歳以上の方 子宮頸がんは20歳以上※	29日(水) 札幌がん検診センター
・子宮頸がん検診(集団) ・乳がん検診(集団)	(子宮頸)20歳以上の女性※ (乳)40歳以上の女性※	む 1日(水)(要予約)／四季の館 ほ 2日(木)(要予約)／穂別ふれあい健康センター
・特定健診(個別) ・後期高齢者健診(個別)	(特定)40歳～74歳の国保加入者 (後期)後期高齢者医療保険加入者	む 診療時間内(要予約)／鷗川厚生病院 ほ 診療時間内(要予約)／穂別診療所
・胃がん(胃カメラ)検診(個別)	50歳以上の方※	検診実施機関(苫小牧)
・子宮頸がん検診(個別) ・乳がん検診(個別)	(子宮頸)20歳以上の女性※ (乳)40歳以上の女性※	

※ご注意ください！子宮頸がん検診、乳がん検診、胃カメラ検査による胃がん検診は、年度末(R8.3.31)に偶数年齢の方のみとなります。

ふれあい支援

連絡先: む ☎42-2415 ほ ☎45-2065

名 称	対 象	と き・場 所
介護予防講座 「認知症予防のための脳の健康応援講座」	むかわ町民	む 17日(金)10時～11時30分／四季の館 研修室 ほ 8日(水)14時～15時30分／穂別ふれあい健康センター
ピンしゃん会	65歳以上の希望者 (希望者は要問合せ)	む 1・8・15・22・29日 10時～12時 介護予防センター
笑顔友の会	65歳以上の希望者 (希望者は要問合せ)	ほ 2・9・16・23・30日 10時～12時 穂別ふれあい健康センター
いろは塾 (認知症予防教室)	65歳以上の希望者 (希望者は要問合せ)	む 3・10・24・31日 10時～12時／介護予防センター ほ 7・14・21・28日 13時30分～15時30分 穂別ふれあい健康センター
いきいき料理教室	60歳以上の希望者(希望者は要問合せ)	ほ 28日(火) 10時～12時／穂別ふれあい健康センター

サロン事業

名 称	と き・場 所
生命の貯蓄体操	む 火曜日 10時～11時／介護予防センター

●子育て支援については13ページの
「むかわ町子育て支援情報」をご覧ください。

10月の病院・診療所情報

鷗川厚生病院

受付 8時30分～11時30分／13時15分～16時 TEL 42-2033

※休診のお知らせ／越智院長 10月6日(月)午後・7日(火)午前・8日(水)午前・9日(木)午後
松浦部長 10月17日(金)午前 會川部長 10月22日(水)午後・23日(木)午前・24日(金)午後
不在のため代診となります。

診療科／担当医師		月	火	水	木	金
内科 総合診療科	午前	松浦・會川	會川・越智	松浦・越智	松浦・會川	松浦
	午後	(予約)越智	(予約)松浦	(予約)會川	(予約)越智	(予約)會川
整形外科	午前					苫小牧市立
	午後		王子整形			
小児科	午前	北大小児科			北大小児科	
	午後					
夜間診療(内科)		會川 毎週火曜日 17時～18時30分(受付)				

お問い合わせ・ご予約電話番号
TEL.42-2033

- 人間ドック(総合健診)も受け付けています。※事前予約が必要です。
 - 循環器専門外来の診療日は10月16日(木)です。※受付13時15分～16時
- ・・・・・・・・詳細は病院ホームページをご参照ください・・・・・・・・

穂別診療所

受付 8時45分～11時/13時～16時 ※水曜の午後は15時30分～18時30分

TEL 45-2121 整形予約 45-3380(受付時間9時～16時※定員に達し次第終了)

日曜に情報端末で
担当医師を
お知らせします。

診療科		月	火	水	木	金
総合外来 (内科・外科・小児科)	午前	夏目 中塚	夏目 中塚	夏目 中塚	夏目 中塚	夏目 中塚
	午後		清田整形 (予約制)			
総合外来 (内科・外科・小児科)	午後	交替制	交替制	交替制 (受付は15時30分～)	交替制	交替制
	夜間診療 水曜日(総合外来)			交替制 (受付は18時30分まで)		

保健所の相談、検査

お問い合わせ／苫小牧保健所 TEL 0144-34-4168

名 称	相談日・内容
総合保健相談・医療相談	随時(祝祭日を除く月～金)
女性の健康相談(定例は事前予約)	・定例相談(要予約)第1木曜日:保健師が相談に応じます ・随時相談:保健師が電話・来所で随時相談に応じます
こころの健康相談(定例は事前予約)	・定例月1回:精神科医が相談に応じます(要予約) ・随時:保健師が電話・来所で随時相談に応じます
肝炎ウイルス・梅毒検査(要事前予約)	定例検査:月2回(要予約)
骨髄バンク登録(要事前予約)	18～54歳が対象。13時から30分程度(要予約)
HTLV-1抗体検査 (成人T細胞性白血病検査)(要事前予約)	抗体検査を受けたことがない方が対象、採血を実施し約20 日後に結果をお知らせ(要予約)
HIV検査(エイズ相談)(要事前予約)	定例検査:月2回(要予約:エイズ相談室 ☎0144-35-7474) 検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせします。 結果により、二次検査が必要な場合があります。

※事前に申し込みが必要です。予約状況により、ご希望の日程に添えないことがあります。お早めにご予約ください。

夏版！「恐竜と化石のまち むかわ町知り尽くし周遊ツアー」

3月20日に開催した冬の札幌発着バスツアー「恐竜と化石のまち むかわ町知り尽くし周遊ツアー」から引き続き、8月6日、17日、21日に夏版のバスツアーを開催しました。

夏のツアーは普段は立ち入ることができないカムイサウルス発掘現場での発掘体験、21種類の恐竜・海竜のモチーフから選んでオリジナルのブローチを制作するクラフト体験、穂別博物館のガイドツアーなど、むかわ町でしか体験することができない貴重で楽しい企画が盛りだくさんのツアーでした。

17日と21日は天候により化石発掘体験から化石クリーニング体験に変更となりましたが、大人から子どもまで作業に夢中になり、体験時間があっという間に過ぎてしまいました。このツアーは9月にも実施予定です。



化石発掘体験の様子。
泥だらけになりながらも皆さん、楽しそうでした！



個性あふれる色とりどりのブローチを作りました。

担当：むかわ町経済恐竜ワールド戦略室

むかわのタンチョウを守るために

令和7年度「むかわタンチョウ子ども研修会」

昨年は悪天候のため中止になってしまった「むかわタンチョウ子ども研修会」が、8月末に2年ぶりに開催され、私も参加しました。その日はあいにくの雨模様でしたが、今回は初めて2家族を観察する事ができました。どちらも幼鳥1羽を連れた家族で、一方はかなり近い場所でバスの中から見る事ができました(写真)。この2家族の幼鳥は4月下旬に生まれていたもので、8月上旬には飛べるようになっていたようです。家族全員が飛べるので行動する範囲は広がり、見つけることが難しくなります。しかし、“むかわタンチョウ見守り隊”の方々が数日前の早朝から観察できそうな場所を下見されていたので、タンチョウ家族のいるところにすんなりと向かうことができました。参加した子供たちは近くでタンチョウを見ることができて、とても楽しそうな様子でした。このような活動を通して、野生生物や自然の大切さを身近に感じてもらえるとうれしいです。



幼鳥1羽(奥の2羽の左)を連れた家族(バスの中からスマホで撮影)

(一般社団法人)

タンチョウ研究所 正富 欣之

タンチョウ 110 番

タンチョウに近づく人がいたり、タンチョウが大きな声で何回も鳴いたり、何か気になることがあればご連絡をお願いします。

【連絡先】

むかわ町役場(農林水産課農業林務グループ) ☎0145-45-2116
木村(鳥獣保護員) ☎090-2691-9450
小山内(ネイチャー研究会 in むかわ) ☎090-6699-7989

フタリシズカ(二人静)

今回は、6月に咲く白い花、フタリシズカ(Chloranthus serratus)です。和名フタリシズカ、恋仲の男女が二人で仲睦まじく静に座っている姿だと、むかし、知り合いのおばあさまから聞きましたけれども、植物学者の牧野富太郎の辞典には、源義経の妻の静御前の亡霊が二人並んで踊る姿であると江戸時代の辞典「和漢三才図会」に紹介されているという説もありました。

フタリシズカは、センリョウ科チャラン属の低木のなかまで、薄暗く湿った森のなかで見かけることが多い植物です。木といっても見かけは草花ですが、分類上は木花にあたるようです。全体的に鮮やかな緑色しており、草丈は50～60cmほど直立して立ち上がり、茎の上部から頂部あたりに大きな一對の葉を交互につけ、茎の頂部から6～7cmほどの花序を伸ばします。茎は継ぎ目があり、継ぎ目のあたりに張り付くようにして短い一對の葉腋があります。

葉は、鋸歯縁をした卵形のもので大きさが20cmもあり、茎の頂部で大きな葉が4枚十字に広がる姿が印象的です。葉の付け根がはっきり

わかれているので輪生ではないようです。茎の頂部から直立する花序の腋につく白い直径3mmほどのつぶつづの苞が花にあたります。花弁はなく、苞は指を三本丸めたような形で、これは変形した雄蕊だといわれます。さわってみるとしっかりした感触があり、なかに小さな雌蕊がはいっています。苞は葉と同じように、茎に対して一對のものが交互につく形になります。花序は1本のときもあれば5本くらいの時もあり、個体差があるようです。なお、同じチャラン属のヒトリシズカの花は瓶の中を洗う細長いブラシのような外観なので、フタリシズカとは異なる植物だと容易に区別がつけます。

【本庁】生涯学習課生涯学習グループ
社会教育士 田代 ☎42-2487



フタリシズカ(春日)

生涯学習

穂別図書館



《展示『ハロウィンとかぼちゃ』》

ハッピーハロウィン！今年もハロウィンがやってきます！

関連する本を展示します。

※展示されている本は貸出可能です。

◇期間：10月1日(水)～31日(金)

《移動図書館》

◇ケアハウス

16日(木)12時30分～

◇仁和・生田地区

17日(金)15時30分～

《10月休館日》

6日(月)、14日(火)、15日(水)、20日(月)、27日(月)

《開館時間》

◇開館時間：午前10時～午後6時

《利用案内》

図書館の本は、利用登録によって、どなたも借りることが出来ます。

貸出期間は2週間です。開館時間外でも、返却ポストで好きな時間に返却出来ます。

返却が遅れるときは、カウンター窓口、お電話で延長手続きが出来ます。

《蔵書検索》

穂別図書館、まなびランド図書

穂別博物館 令和7年 10月の予定

休館日

6日(月)、14日(火)、15日(水)、20日(月)、27日(月)

行事予定など

10月13日(月・祝)「恐竜デー 化石の日」
「化石の日」町民無料観覧日

※むかわ町内の学校に通う、小学生・中学生・高校生は、いつでも穂別博物館を無料で見学できます。(小学生未満はいつも無料です)

※特別展示室の「カムイサウルス全身復元骨格レプリカ」は、博物館リニューアル・新博物館での展示準備のため、11月末頃までの予定で展示を一時的に中断しています。



《問い合わせ》

むかわ町立穂別図書館

☎451-2396

室の蔵書を、インターネットで検索できます。
穂別図書館を通じて、北海道立図書館の本も利用できます。
詳細はお問い合わせください。

文芸欄

※広報むかわへの原稿提出締切は毎月5日となっています。

短歌

むかわ短歌会選

筋力をおとさぬようにと農道を
行けば蛙ケロケロと鳴く

和子

ノラニンジンこんなひなびた
名でよきか幾何学模様の優しき花よ

博子

高砂のおきなどおうなへ似ても似て
戸口を清む夫妻の夕べ

福恵

ラジオつけ電気柵して夜光灯も
アライグマには負けぬものかと

早恵子

院内に食事の匂いただようも
今朝のメニューは麦茶一杯

譲一

短歌

原始林「むかわ支部」選

朝ごとに交はす挨拶よろしくと
一日の始まり今日も元気で

幸子

初孫を喜び抱きて三月余り
突如臥したる浪速の息子見舞ふ

靖子

短歌

郷の秋 北の漁場へ 荷の札を
返りの函に 尾びりは反りて

藤夫

川柳

題名 一人旅
鈍行のくの字寝枕時刻表
18切符ゴトンゴトンの子守唄
あの人も一人旅かな誘い虫

逸馬

俳句

鷗川俳句会選

石蹴りの上手な友や夏の空

いち葉

残暑には残暑の構え老剣士

慧舟

行動の抜け落ちて残暑かな

静子

新涼や出来たての風入り来る

しん子

敗戦忌無念さ包む「無言館」

蒼花

夏草を刈られ顔出す石仏

登志女

群れをなし母の里より赤トンボ

敏子

新涼や食べ物うまし風うまし

湧水

夕暮れの残暑居座る奥座敷

由紀子

どの道も吾が選びし花薄

美栄子

俳句

穂別俳句

野いちこの昔を語る客と在り

寿恵女

一仕事終へて味はふ山清水

芙美

母の忌の老鶯我を呼びにけり

佳代子

calligraphy

引田 紅實さんの作品

秋の実り。本年の豊作へ願いをこめて。

佐々木 萬翠評

むかわ
水田
引田紅實

石井 優衣さんの作品

盛夏を経て氷山はいよいよ元来の姿を目指します。秋分の声さわやかに聞きつつも。

佐々木 萬翠評

氷山の一角
中一
石井
優衣

由布 なつはさんの作品

筆の入りがしつかりして思いっきりよくかけました。

久保田 評

小二
なつは
大

柴田 悠朱さんの作品

力強くしなやかな線でバランスも良いです。字形もよく整っています。

久保田 評

小五
悠朱
水路

鷗川地区	・駒場(1-2号・3LDK)	・大原(B-101号・2LDK)
	・駒場(6-2号・3DK)	・文京ハイツ(102号・2LDK) ※中堅所得者向け
穂別地区	・緑ヶ丘(1-7号・2LDK)	・柏南(C-7号・1LDK)
	・緑ヶ丘(55-184号・1DK)	・柏南(B-11号・3LDK) ※中堅所得者向け
	・山手(2-8号・3DK)	・富内中央(1-1号・3LDK)
	・柏南(1-4号・3LDK)	・富内中央(5-13号・2DK)
	・柏南(4-19号・3LDK)	・富内中央(4-12号・3LDK) ※中堅所得者向け
	・柏南(5-25号・2LDK)	・双葉(1-3号・3LDK) ※中堅所得者向け
	・柏南(C-1号・1LDK)	

申込み・問い合わせ

【本庁】経済建設課技術グループ ☎42-2427
【支所】経済建設課建設グループ ☎45-2117

公営住宅入居者募集
申込はお早めに!!
▼申込期限 10月15日(水)



発行
編集

むかわ町 千054-8660 北海道勇払郡むかわ町美幸2丁目88番地
☎0145(42)2411(代) / FAX.0145(42)2711
http://www.town.mukawa.lg.jp
✉ johobosai@town.mukawa.lg.jp

穂別総合支所 北海道勇払郡むかわ町穂別2番地1
☎0145(45)2111(代) / FAX.0145(45)3048
読み終えたら綴じて保存して下さい。
きつと今後お役に立つときがあります。



令和8年春のオープンに向けて
新・博物館の建設工事が
進められています。



まちなか再生にむけて



穂別地区 Ⅰ むかわ町復興拠点施設整備事業 『新・博物館』の建設工事の進捗状況についてお知らせします。

8月下旬の工事の様子です。8月末現在の事業全体の進捗率は72%（博物館棟約53%）です。建物の外壁工事が完了し、現在は内装工事を進めており、10月末以降には展示物の搬入・設置を予定しております。引き続き、建設工事を進めていきますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

工事の進捗状況



新・博物館外観



展示室内観



エントランスホール内観

- ・各種工事写真は建設工事担当事業者より提供。
- ・工事写真や工事内容については、8月末現在のものとなっておりますので、ご了承ください。

建物の建設工事と並行して、来春のオープンに向けて、マスメディアによる情報発信や、ショッピングモール等での出展機会における情報発信活動の充実・強化を図るほか、町内でのポスター、のぼり、看板の設置による機運醸成の拡大・強化の取り組みを地域住民及び関係団体との協働により進めてまいりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

来春の
オープン
に向けて

大・ほっかいどう祭での出展

