



# つつじ山公園を散策

穂別道民の森つつじ山公園

# 特別定額給付金 についてのお知らせ

## 「特別定額給付金」とは

令和2年4月20日に「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が閣議決定され、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金事業が実施されることになりました。

## 「特別定額給付金」の事業内容について

### 1 給付対象者

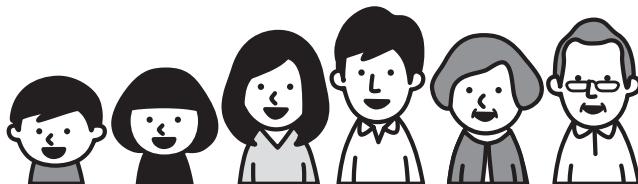
基準日（令和2年4月27日）においてむかわ町住民基本台帳に記録されている方

### 2 受給権者

給付対象者の属する世帯の世帯主

### 3 給付額

給付対象者1人につき10万円



## 申請方法

### 1 郵送申請方式

むかわ町から世帯主宛に郵送された申請書に必要事項を記入し、必要書類とともに市町村に郵送で申請する方式です。

※申請者本人確認書類（運転免許証や健康保険証等のコピー）を必ず添付してください。

### 2 オンライン申請方式（マイナンバーカード所持者が利用可能）

マイナポータルを通じて、申請フォームに必要事項の入力を行い電子申請を行う方法です。

※ICカード読取機を備えたパソコンもしくはカード読取機能を備え、アプリをインストールしたスマートフォンが必要となります。

※感染拡大防止に留意する必要があるため、やむを得ない場合に限り窓口での受付を行います。

## 給付方法

原則として申請者の本人名義口座への振込

※申請時、振込先口座確認書類（通帳またはキャッシュカードのコピー）を添付してください。ただし、水道料金・町税等の引き落としや災害義援金の振込みに使用した口座への振り込みを希望される場合は、確認書類の添付は必要ありません。

## 申請書発送・給付開始日

- 1 5月8日から申請書類を発送し、5月11日から受付を開始しています。
- 2 5月18日から順次支給を行っています。

## 申請受付期限

**8月7日まで**（お早めにご申請ください。）

・詳しくは下記ホームページをご覧ください。特別定額給付金ポータルサイト（総務省）  
<https://kyufukin.soumu.go.jp/ja-JP/index.html>

## DV等を理由に避難している方へ

DV等を理由に避難している方が特別定額給付金の給付を受けるにあたり、事情により基準日（令和2年4月27日）以前にむかわ町に住民票を移すことができず、下記のいずれかの要件にあてはまる場合、所定の申出書を提出し特別定額給付金の申請を行うことにより、同伴者も含めて給付金を受け取ることができます。

- 1 配偶者に対し、配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律に基づく保護命令が出されている場合
- 2 婦人相談所の証明書等が発行されている場合
- 3 住民基本台帳の閲覧制限等の支援措置の対象となっている場合

世帯主（配偶者）が特別定額給付金の支給決定を受けた後に、この申出手続きを行った場合は、この給付金を受け取ることができない場合があります。

※申出書はむかわ町ホームページ「特別定額給付金についてのお知らせ」からダウンロードできます。

### 特別定額給付金等に関する詐欺にご注意ください

現在、特別定額給付金に関する詐欺のメールや電話が多発しています。ご注意ください。

※市町村や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは、絶対にありません。

※市町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることは、絶対にありません。

※ご自宅や職場などに市町村や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら、最寄の警察署にご連絡ください。

問い合わせ先  
担当窓口

◇特別定額給付金コールセンター

電話：03-5638-5855

対応時間：9:00～18:30（土、日、祝日を除く）

◇町民生活課生活環境グループ 定額給付金担当

事務所：むかわ町産業会館 第1会議室

電話：0145-42-2414

無料  
相談

新型コロナウイルスの影響で、休業や失業等により生活でお困りの方の生活応援!

## 特別出張相談会のお知らせ

秘密  
厳守

生活就労サポートセンターいぶり、胆振総合振興局社会福祉課主催の無料相談会です。

生活費がたりない

食べるものがたりない



新しい仕事を探したい

家賃、電気ガス料金、  
携帯電話代が払えない

生活就労サポートセンターいぶりが、むかわ町役場、社会福祉協議会、ハローワーク、フードバンク等と連携して下記の支援メニューなどを活用して困り事の解決に向けてお手伝いさせていただきます。

#### 社会福祉協議会（保証人不要の貸付）

【緊急小口資金】一世帯1回限り原則10万円の貸付  
返済は2年以内、無利子

【総合支援資金】単身は月15万円以内3ヵ月貸付  
返済は10年以内、無利子

#### 住居確保給付金（家賃支払の援助）

上限：25,000円・3ヵ月間の給付、65歳未満の方

#### フードバンクいぶり（食材の無償提供）

世帯人数に応じた食材を無償でお届けします

ハローワークへの同行などで仕事探しのお手伝い、町営住宅費、税金、医療費などの分割支払いの同行相談

■日時：6月23日・13時～15時 ■場所：むかわ町産業会館 第2会議室

予約不要です!! 電話での相談は毎日受付中

●生活就労サポートセンターいぶり 室蘭市中央町3-5-13 6F

☎0120-09-0783

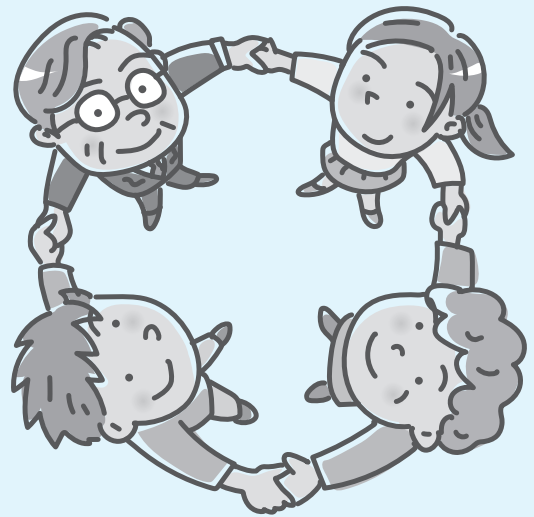
LINE  
相談歓迎

## 第2次

# むかわ町まちづくり計画の策定方針を決定しました

総合計画とは、本町が目指すまちづくりや、それを実現するための福祉、子育て、教育、環境、産業など広範囲な町民生活に関わる仕事を、計画的、効率的に行うため、町政運営の具体的な方向を定める計画です。

本町の総合計画にあたる「第2次むかわ町まちづくり計画」の策定に向け、本年3月に次期むかわ町まちづくり計画策定方針を決定し、計画策定における基本的な考え方や計画の策定体制等を明らかにしたのでお知らせします。



## 1 計画の基本的な考え方について

第2次むかわ町まちづくり計画は、町民皆さんと行政が協力し、厳しい財政状況を勘案しながら実効性のある計画とすることを目標に次の4つの視点に留意して策定していきます。

- ①町民と行政の協働による計画づくり
- ②わかりやすい計画づくり
- ③達成度の確認ができる計画づくり
- ④関連する計画等と整合した計画づくり

## 2 計画の構成と期間

計画は「基本構想」「基本計画」「実行計画」の3つの層で構成します。

### ①基本構想

本町の基本理念及び目指すべきまちの将来像、その実現のための施策の基本的な方向性を示します。計画期間は、長期的な視点に立ち10年間（令和3年度から令和12年度まで）とします。

### ②基本計画

基本構想に掲げるまちの将来像を実現するための施策を明確にし、各分野で取り組むべき施策の基本方向とそれを実現するための重点的・基本的な施策を示します。また、本町を取り巻く社会情勢の変化に柔軟に対応しながら基本構想を着実に実現していくため、計画期間は前期5年間、後期5年間の2区分とします。

### ③実行計画

基本計画に掲げる施策を実現するための具体的な事務事業を明らかにし、毎年度の予算編成方針及び事業実施の指針となるものです。3年間で計画期間としながら、毎年度ローリング方式で見直しを行います。

# 3

## 計画の策定体制

計画策定にあたっては、むかわ町まちづくり委員会、まちづくり計画策定本部(※下記②を参照)などとの連携を強化し全庁体制を進めます。また、計画策定には、全職員が携わることから、より効率的に作業を進めるために同本部内に作業部会を設置します。

### ①むかわ町まちづくり委員会

町長の諮問機関として、学識経験者、公募による町民等により組織し、町長が諮問する計画(案)について、審議・答申を行います。

### ②まちづくり計画策定本部

町長等の特別職を含めたむかわ町職員のうち、課長職以上で組織(本部長:町長)し、庁内の意思決定機関として計画(案)の調整や策定を行います。

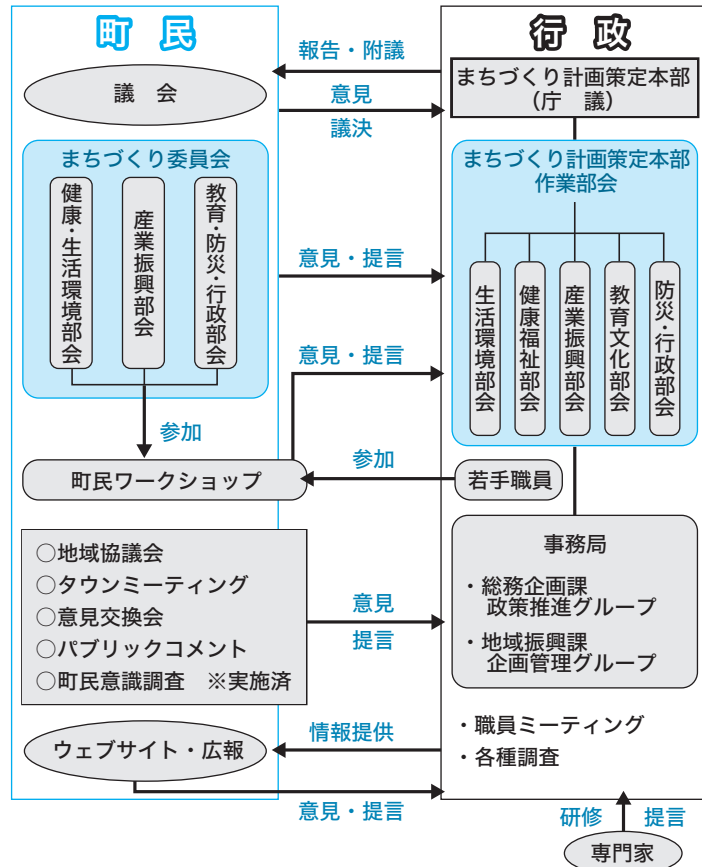
### ③まちづくり計画策定本部作業部会

まちづくり計画策定本部内の計画策定の調査や作業を行う部会を設置し、計画の素案作成を行います。部会は、分野毎に生活環境部会、健康福祉部会、産業振興部会、教育文化部会、防災・行政部会により構成します。

### ④計画策定への支援

計画策定にあたっては、計画の専門性、実効性を確保しながら効率的・効果的に進めるため、計画策定に係る支援や必要に応じて本町とつながりのある大学や企業、団体等に対し、助言や提言等を求めます。

第2次むかわ町まちづくり計画策定体制(フロー図)



# 4

## 町民参画の手法

第2次むかわ町まちづくり計画の策定において、幅広く町民皆さんの意見や提案を反映させるため、むかわ町まちづくり基本条例の規定に基づき、次の手法により町民参画に努めていきます。

### ①町民ワークショップ

計画の策定過程において、町民皆さんとともにまちの課題や地域の個性、まちの将来像等を明らかにし、町民参画の気運を醸成していくことに努めます。

### ②タウンミーティング

関係機関・産業団体等の現状と要望、それぞれの将来展望を踏まえ、計画に反映するため対話型の集会を実施します。

### ③パブリックコメント

町民皆さんに対し、計画(案)を公表し意見を求めることで、町政運営の公正の確保と透明性の向上を図り、計画(案)に町民皆さんの意見を反映します。

### ④町民意識調査

本町のまちづくりにおける満足度や課題等を幅広く把握するために実施した、町民アンケート調査の結果を計画策定に反映します。

## 町税は納期限までに納めましょう！

個人町民税・国民健康保険税・介護保険保険料・後期高齢者医療保険料の**第1期の納期限は、6月30日です**。納付書は6月中旬までに発送します。

納期限までに忘れずに納めてください。

納期限を過ぎて納付された場合、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。

### 問い合わせ

【本庁】町民生活課税務グループ ☎42-2413 【支所】地域振興課町民グループ ☎45-2112

## 町税の納付は便利な『口座振替』をご利用ください！

- 便利！… 納期ごとに金融機関などへお出かけいただく手間がなくなります！
- 確実！… うっかり納め忘れることがなくなります！
- 安心！… 納税のために現金を持ち歩く必要がなくなります！



### 問い合わせ

【本庁】町民生活課税務グループ ☎42-2413 【支所】地域振興課町民グループ ☎45-2112

## 納税に困ったらご相談を

病気や失業、事業不振など、やむを得ない理由で納付期限までに町税等を納付することができない場合や一度に納付することが困難な場合、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が少なくなり、町税等の納付が困難な方は、納税相談を行っていますのでお早めにご相談ください。



### 問い合わせ

【本庁】町民生活課税務グループ ☎42-2413 【支所】地域振興課町民グループ ☎45-2112

## むかわ町 新型コロナウイルス感染症対策本部からのお願い



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

# 突然の地震に備えて…

～いま一人ひとりにできること!～

突然、大きな地震に襲われたとき、私たちは適切な行動がとれるでしょうか？  
私たちは、地震時における受傷事故を防止するため、

- ①身の安全を確保する。
- ②あわてず落ち着いて行動する事が大切です!



グラツときたら  
身の安全

あわてた行動は  
ケガのもと

落下物、あわてて  
外に飛び出さない



ついて  
いますか?

## 住宅用 火災警報機

近年、全国的に住宅火災による死者が急増しています。特に犠牲者の方の大半が65歳をこえる高齢者となっております。

就寝中に火災に遭遇することで発見が遅れ、逃げ遅れることが原因で犠牲者が発生するケースが増加の一途をたどっています。

そのため、就寝に使用する部屋に、火災警報機の設置を義務付けることにより、住宅火災による犠牲者を減らし、人命と財産を守ることを目的としています。



## 灯油配管の劣化・破損による 「灯油漏れ事故」 に注意!!

灯油が漏れると、住宅火災の恐れがあるだけでなく、河川や地下水を汚染し、環境破壊を引き起こす事になります。



注意  
する  
点

- ①灯油配管の上や周囲に絶対に物などを置かない。
- ②埋設されている箇所の上で、作業等を行わない。
- ③長らく使用しているタンクは、専門業者にタンク及び配管等(圧力検査)の灯油漏洩が無い確認してもらう。

※特に道内では、1月から4月の間に於いて気温の寒暖差により、しばれていた土が柔らかくなり、土が下がるのが原因で配管等に亀裂が生じる事例がありますので、注意して下さい。  
※万一、灯油漏れが起きたり、発見した場合は、消防署へ速やかにご連絡下さい。



# 善意



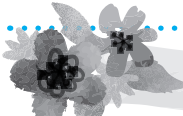
## 寄贈

3月26日 むかわ町商工会女性部

むかわ町商工会女性部(前田保子部長)より、「交通安全愛の鈴(手作りベル:新入学1年生用)」37個と「雑巾」250枚が教育委員会へ寄贈されました。

寄贈された鈴は新1年生へ届くよう各小学校に、また雑巾は校内で活用するよう各小中学校に配付しました。

ありがとうございました。

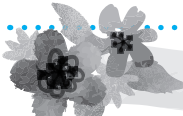


## 寄贈

4月～5月 むかわ町女性連絡協議会

町内の小・中学校、認定子ども園、保育所へ手作りマスク(700枚)の寄贈をいただきました。

ありがとうございました。

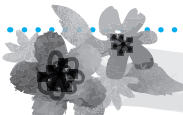


## 寄贈

4月14日 穂別老人クラブ浦島会

新型コロナウイルスの影響でマスクが不足する中、穂別老人クラブ浦島会より穂別小学校へ手作りマスク100枚を寄贈していただきました。

大小2サイズあり鼻に当たる部分には針金ワイヤー入りでフィットする構造で、洗って何度も使うことができ、子どもたちも大変喜んでいます。ありがとうございました。

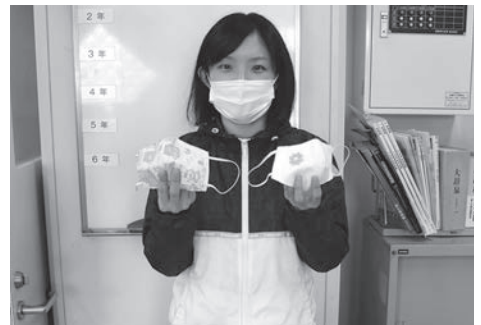


## 寄贈

4月30日 水上 恵子様

新型コロナウイルスの影響でマスクが不足する中、穂別小学校へ手作りマスク42枚を寄贈していただきました。(1～3年生に配布)

子どもたちが喜ぶようにと、動物の絵が入った布を使ったものや花柄の刺繍が施されていたりと大変心のこもったマスクが届きました。ありがとうございました。



## 寄贈

5月7日 長尾工業株式会社(代表取締役 長尾 輝行 様)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止における地域貢献のため、マスク1万5千枚を寄贈していただきました。

ありがとうございました。







Thank You

皆さまの温かい  
寄贈・善意に  
心から感謝申し上げます。



## 環境美化活動

4月 株式会社池田重工業

公共施設の環境美化活動による地域貢献として、穂別総合支所、穂別町民センター、穂別診療所の花壇に色とりどりのパンジーを植栽していただきました。  
ありがとうございました。



## 環境美化活動

4月23日 むかわ町建設協会

早朝から、22名の会員が集まり、重機3台、ダンプトラック1台で町道市街東2条通り線・山手線の道路縁に溜まった泥やゴミの除去作業を行っていただきました。

平成9年から地域貢献のための環境美化活動として続けていただいています。

ありがとうございました。



**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ほしい  
それが私たちの考える家づくりです。

COMFORTABLE LIFE  
custom house

**K-STYLE**

ライフスタイルから創造する、上質な空間と豊かな暮らし。

---

SMILE & COMPACT  
standard house

**K-PLATZ**

ちょうどいいがわたらしい、スマイルライフ。

わがふるさとに住む、しあわせ。

2020年  
まで

「むかわ町の住宅ビルダー」として、マイホームの夢、かなえます。

**はーとふる・ほーむ助成事業** 指定業者

- 新築工事費1,500万円以上で **120万円**
- 子育て世代サポート 同居者1名 **10万円** (18才以下、就労者を除く)

※助成には規定がありますので、お問い合わせください。また、http://www.town.mukawa.lg.jp/3025.htm(むかわ町)をご覧ください。

ひとと自然にやさしい家づくり

株式会社 **小金澤組**  
住宅建築部

お問い合わせ **0144-33-6555** (担当: 小林) 定休日: 毎週水曜日、第2土・日曜日

□ 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: 〒053-0044 苫小牧市音羽町1丁目18番3号 TEL.0144-34-6277 FAX.0144-34-6500

建設業許可 北海道知事 特-28-般-28 第61号 / 一級建築士事務所 北海道知事(册) 第548号 / 宅地建物取引業許可 北海道知事 册振(1) 第1007号

web facebook

(有料広告)

## 4月25日 地域住民が心を込めて植栽「涙ぐむ眼」花壇完成

富内銀河ステーション内にある宮沢賢治設計の花壇「涙ぐむ眼」に今年も彩りが戻りました。

当日は肌寒い天候の中、地域の方々や福祉施設の職員など約40人が集まり、色鮮やかな4色のパンジー1720株を一株ずつ丁寧に植えました。

7月には花を植え替え秋まで花壇の鑑賞を楽しむことができます。

銀河鉄道里づくり委員会の加藤勉会長は完成した花壇を見て「今年も最高のできばえ。いつになく良い」と話しつつも「今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いつもより参加人数も少なく、花植え後のお花見も中止で残念だが仕方がない」と話してくれました。

花壇は1988年に整備されてから32年間地域の方々によって守られています。



花壇「涙ぐむ眼」完成!

## 4月25日 穂別市街「進化の道」清掃・植栽完了

穂別市街地連合自治会が町内一斉清掃を実施しました。

道路や歩道周辺の環境美化を目的としたもので毎年この時期に行われ、この日は早朝から多くの人々が参加。「進化の道」や自宅周辺、歩道、側溝などの泥やゴミを取り除いた後、「進化の道」のメタセコイヤの根元周辺には色とりどりのパンジーも植栽しました。

連合自治会の清掃活動に参加した町民の方は「自分の住む街がきれいだと心も清々しい気持ちになる。訪れる観光客にも美しい景観を楽しんでもらいたい」と話しました。



町内一斉清掃の様子

## 令和元年度 むかわ町環境美化モデル活動実績

むかわ町環境美化モデル活動認定制度に基づき、環境美化活動に自主的に取り組んでいただいた各団体の実績についてお知らせします。

- むかわ町商工会女性部
  - ・「鵜川の泉」花壇整備活動  
花植え（5月）、水まき、雑草除去その他維持管理
- 穂別診療所を守る会
  - ・穂別診療所花壇整備活動  
花壇整備（6月・9月）、水まき、雑草除去その他維持管理
- 株式会社カネダイ大野商店
  - ・末広公衆トイレ花壇及び周辺区域整備活動  
花植え（5月・7月）、花の植え替え、水まき、雑草除去その他維持管理
- むかわライオンズクラブ
  - ・鵜川交番前花壇整備活動  
花植え（6月）、水まき、雑草除去その他維持管理
- 花はなくらぶ
  - ・花植え（5月）、水まき、雑草除去その他維持管理

地域の環境美化に貢献していただきありがとうございます。

「むかわ町環境美化モデル活動認定制度」に関するお問い合わせ  
【本庁】総務企画課政策推進グループ ☎42-2469



# 6月 健康カレンダー

予防接種を受ける方は、必ず医療機関に予約をしましょう。  
また、接種の際は必ず母子手帳を持参願います。

事業名		対象名	鶴川地区		穂別地区	
予防接種	B型肝炎予防接種	1歳未満児	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	毎週 水曜日	受付) 14:00~ 14:30
	場	鶴川厚生病院				
	Hibワクチン接種 小児用肺炎球菌予防接種	2か月~5歳未満	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	穂別診療所	
	場	鶴川厚生病院				
	四種混合	3か月~7歳6か月未満	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	毎週 月曜日	受付) 14:30~ 15:00
	場	鶴川厚生病院				
	不活化ポリオ接種	3か月~7歳6か月未満	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	穂別診療所	
	場	鶴川厚生病院				
	麻しん風しん混合予防接種	・12か月~24か月未満(第1期) ・来年度小学校入学予定者(第2期)	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	毎週 木曜日	受付) 14:30~ 15:00
	場	鶴川厚生病院				
水痘(水ぼうそう)予防接種	・12か月~36か月未満	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	穂別診療所		
場	鶴川厚生病院					
日本脳炎予防接種	・平成21年10月2日以降に生まれた方 ・平成19年4月2日から平成21年10月1までの間に生まれた方 ・平成19年4月1以前に生まれた方で20歳未満の方	時 毎週 月・木曜日	13:15~14:15	時 毎週 火曜日	受付) 15:00~ 16:00	
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	場	鶴川厚生病院 ※小学生以上は月~金(8:30~11:00) (13:15~15:00)の接種でも可	場	穂別診療所	
現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。 接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。		時間 内科診療時間内		受付) 15:00~ 16:00		
肺炎球菌予防接種 (要事前予約)	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今年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 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 ※②、③で希望者は町に申込みが必要です。	場所 鶴川厚生病院		時	(月)(火) 13:00 ~ 16:00 (水) 9:00 ~ 11:00 (木)(金) 9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 16:00	
検診・健診	骨粗しょう症検診	19歳以上の方(町に申込みが必要です)	時	内科診療時間内(要予約)	火曜日以外の診療時間内	
	場	鶴川厚生病院			時	火曜日以外の診療時間内
	エキノコックス症検診	小学校3年生以上で過去5年間エキノコックス症検診を受けていない方	場	鶴川厚生病院	場	穂別診療所
	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)	時	18日(木) 時間は通知します フッ素塗布 9:30~15:30	次回は7/8(水)を予定しています	
	場	希望者	四季の館			
	特定健診 集団健診	40歳以上のむかわ町国民健康保険に加入している方で、今年度特定健診を受診していない方(受診券をお持ちの方で受診券を利用して健診を受診していない方)	6/30~7/3を予定しています。 事前の申し込みが必要です。		次回12/8~12/11を予定しています。 事前申し込みが必要です。 ※5月延期分の日程は決まり次第お知らせします。	
	特定健診 個別健診 2月末までの受診が必要です	自己負担額:無料 事前予約が必要です。	時	診療時間内	時	診療時間内
場	鶴川厚生病院	場	鶴川厚生病院	場	穂別診療所	
結核・肺がん検診 (地区巡回型バス検診)	肺がん検診:40歳以上 結核検診:65歳以上	予約は厚生病院(42-2033)		予約は穂別診療所(45-2121)		
子育て支援	ふたばキッズ	2歳児(※個別通知します)	第1回目は7/10(金)を予定しています		第1回目は7/31(金)を予定しています	
	すくすく広場	就学前の親子(未就園児)	時	毎週 月~金 9:30~11:30, 13:00~16:00		
	場	ひかり認定こども園				
	あそぼうね(一般開放)	就学前の親子	時	毎週 金曜日 10:00~11:30(中止となる場合があります)		
	場	発達支援センター鶴川たんぼぼ				
おひさま広場	0歳~4歳未満の乳幼児をもつ親子	時	毎週 月~金曜日 9:30~12:00 13:30~16:00			
場	発達支援センター穂別きらり(旧学童保育側)					
ふれあい支援	・ポパイサークル	こころの病の回復者等	時	24日(水) 10:00~12:00		
	場	介護予防センター				
	・ピンしゃん会 ・笑顔友の会 ・笑顔友の会OB会	65歳以上の希望者 (希望者は要問い合わせ)	時	3・10・17・24日 10:00~12:00	時	4・11・18・25日 10:00~12:00
	場	【ピンしゃん会】介護予防センター			場	【笑顔友の会】穂別ふれあい健康センター
	場	【笑顔友の会OB会】穂別ふれあい健康センター			場	【笑顔友の会OB会】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 (希望者は要問い合わせ)	時	5・12・19・26日 10:00~12:00	時	2・9・16・23・30日 13:30~15:30	
場	介護予防センター			場	ふれあい健康センター事務室 (歯科診療所横)	
いきいき料理教室	60歳以上の希望者 (希望者は要問い合わせ)	時	30日(火)	10:00~12:00		
場			穂別ふれあい健康センター			

# 6月の健康案内



## +医療機関の外来案内+

### 鷗川厚生病院 ☎(42)2033

(受付時間) 午前 8:30 ~ 11:30 午後 1:15 ~ 4:00

診療科 / 担当医師	月	火	水	木	金	
内科 総合診療科	午前	會川	會川	中村	會川	越智
	午後	中村	越智	越智	中村	會川
リハビリテーション科	午後	王子整形				
小児科	午前	北大			北大	
	午後	小児科			小児科	
夜間診療 (内科)	會川先生 毎週火曜日 17:00~18:30					

※リハビリテーションは水・金、デイケアは月・火・木で実施しています。

※検診事業や医師の研修などにより、予定は変わることがあります。

※休診のお知らせ

6月22日 (月) 午後 越智院長の外来は休診です。

### 穂別診療所 ☎(45)2121

(受付時間) 午前 8:45 ~ 11:00 午後 1:00 ~ 4:00

※水曜日午後からの受付は、午後3:30~6:30 (夜間診療含む)

診療科	月	火	水	木	金	
総合外来 (内科・外科・小児科)	午前	夏目 古川	夏目 古川	夏目 古川	夏目 古川	夏目 古川
整形外科		清田 整形 (休診)				
総合外来 (内科・外科・小児科)	午後	交替制	交替制	交替制 (受付は午後 3:30~)	交替制	交替制
夜間診療 水曜日 (午後5時~) (総合外来)			交替制 (受付は午後 6:30まで)			

※「今週の予定」として、各日曜日に情報端末(TV電話)でお知らせします。担当医師は、そちらでご確認ください。

※整形外科外来の再開について。

- ・新型コロナウイルス感染症の流行防止のため休診していた整形外科外来は、電話予約のみで再開します。平日の日中に電話で連絡願います。
- ・予約定員に達しましたら、翌週の診療日となります。
- ・直近2週間までの予約とさせていただきます。
- ・予約時間帯を受付時に区切らせていただきますので、受付した時間でお越しください。
- ・状況により診療日の変更・取消しになる可能性がありますのであらかじめご了承ください。

### 苫小牧保健所の相談等案内 ☎ 0144 [34] 4168 ※事前に申し込みが必要です

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 6月19日 (金)、 随時 (祝祭日を除く月~金)
こころの健康相談 (定例は事前予約)	定例 6月18日 (木)、 随時 (祝祭日を除く月~金)
肝炎ウイルス検査 (要事前予約)	6月2日 (火)
骨髄バンク登録 (要事前予約)	6月2日 (火)、16日 (火)
HTLV-1抗体検査 (成人T細胞性白血病検査) (要事前予約)	6月16日 (火)
HIV検査 (エイズ相談) (要事前予約) 専用電話 0144-35-7474	6月2日 (火)、16日 (火)



事業名	日時	場所
鷗川地区・いきいきふれあいサロン	6月の開催は中止です。	
鷗川断酒会例会	6月の開催は未定です。保健介護グループへお問い合わせください。	
生命の貯蓄体操	2.4.9.11.16.23.25.30日	10:00~ 介護予防センター

こんにちは！

# むかわ町地域包括支援センターです

## 「運動不足を解消しましょう！」

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、人が集まる場所を避けるように言われ、外出を控えている方も多いのではないのでしょうか。

特に高齢の方は、動かない生活（生活不活発）が続くと、体や脳の働きが低下しやすく、疲れやすくなったり、歩くこと等の生活動作が困難になる可能性があります。

運動の機会を確保することは健康の維持や介護予防にも効果があります。

自宅でのストレッチなどの簡単な体操も日々の生活に取り入れることで、動かない時間を減らし、生活不活発を予防することが大切です。

自宅でできる♪



## おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



### ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

〈足腰の弱い方はイスを使いましょう〉



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。

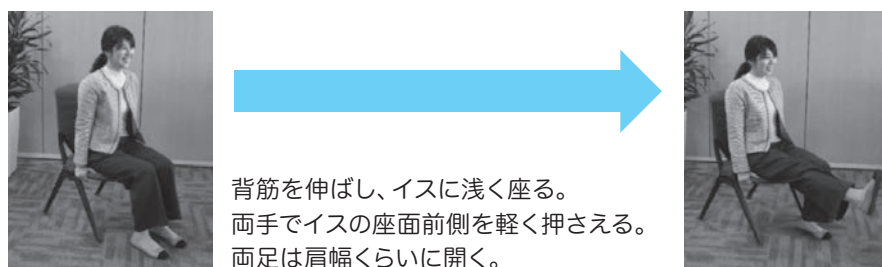


※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先よりも先に出さない

### ◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

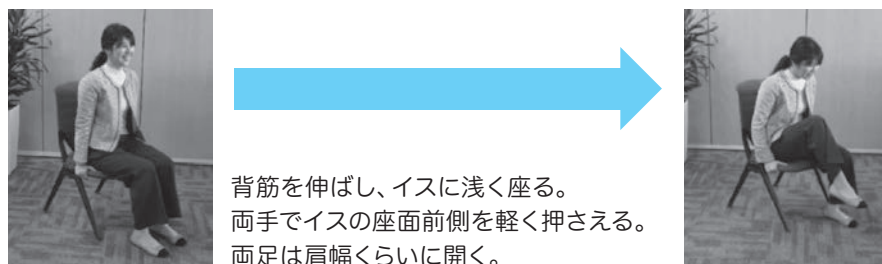


背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

足が床と平行になるように力を入れて  
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

### ◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、  
同時に上体をかがめる。  
4秒間かけて元に戻す。

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう  
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野 譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

【監修】久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士（スポーツウエルネス学）

# 風しん抗体検査および予防接種のお知らせ

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日  
生まれの男性の皆様へ

全国的な風しん患者数の拡大をうけ、令和元年度より3年間の期限を定め、過去、風しん予防接種機会のなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査および予防接種を実施しています。

この対策は、町が交付する無料クーポン券を用い風しん抗体検査を受診し、抗体のなかった方に対し予防接種を行うものです。町内医療機関の他、町外医療機関や町が実施する健康診査、職場での健康診断等でも検査ができますので、ぜひ受診するようお願いします。

風しんは、妊婦がかかることで、おなかの中の赤ちゃんに難聴や心疾患、発達の遅れ等、障がいのリスクが高くなります。対象となる方は、ぜひ風しん抗体検査を受診し、抗体のない方は予防接種を実施するようお願いします。

## 昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性

令和2年5月に、無料クーポン券を郵送しています。クーポン券の有効期限は令和3年3月までとなっておりますので、早めに受診するようお願いします。

## 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

令和元年度に無料クーポン券を郵送していますが、受診していない方が多い状況です。昨年郵送した無料クーポンの有効期限は「令和2年3月」となっていますが、事前の手続きなく、そのまま「令和3年3月」まで延長して使用可能ですので、受診するようお願いします。受診希望の方で無料クーポン券が手元のない方は、担当までお問い合わせください。

## 昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生まれの男性

無料クーポン券は令和3年度に送付予定です。今年度中に受診したい方は、無料クーポン券を送付しますので、担当までお問い合わせください。



連絡先  
【本庁】保健介護グループ ☎[42]2415  
【支所】健康グループ ☎[45]3326

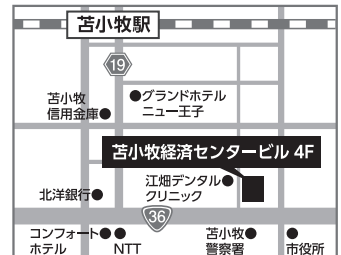
# 高田法律事務所

— お気軽にご相談ください。 —

- 無料駐車場 完備!
- 交通事故
  - 借金問題
  - 離婚
  - 相続・遺言
  - 民事全般
  - 不動産関連
  - 労働問題
  - 損害賠償
  - 債権回収
  - 企業法務
  - その他



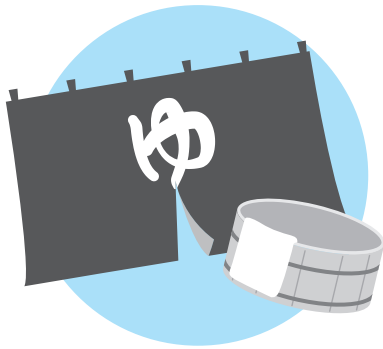
弁護士 高田 耕平



予約制 ☎0144-38-0114

【受付時間】平日9:00～17:30 (若小牧商工会議所が目印)  
若小牧市表町1丁目1-13 若小牧経済センタービル4階

(有料広告)



# 生活支援事業

## ～入浴費用助成のお知らせ～

町では、一定の所得以下の世帯に対し、入浴費用の負担軽減を目的に、町内入浴施設利用券を交付します。対象と思われる方は申請していただくようお願いします。

### 対象世帯(者)

令和2年度住民税非課税世帯で、次のいずれかに該当する世帯。

(生活保護世帯、施設入所者、町税等未納世帯、所得税等及び医療保険の扶養とされている世帯を除く)

- 1 65歳以上で、年金収入と合計所得金額の合計額が40万円以下の者
- 2 世帯全員が65歳以上で、年金収入と合計所得金額の合計額が、単身者は80万円以下、2人以上世帯は120万円以下
- 3 世帯主が65歳以上で、満18歳未満を扶養している世帯(所得基準は、②と同じ)
- 4 身体障害者手帳1級又は2級の方が生計を維持している世帯
- 5 療育手帳A区分又は精神障害者保健福祉手帳1級を有している方が世帯主又は同居している世帯
- 6 義務教育終了前の子を養育しているひとり親世帯で、合計所得金額が120万円以下

### 助成内容

該当者1名ごとに入浴券20枚(小学生未満除く)を交付します。

入浴費用助成対象者のうち、65歳から69歳までの方の健康づくり支援事業としてポイントカード(湯～ゆ～カード)を交付します(5回入浴すると、無料入浴券1枚を交付)。

### 申請受付

受付期間は令和2年6月1日から令和3年2月28日まで。

健康保険証、印鑑、対象④、⑤に該当する方は手帳をご持参ください。

### 申請先・問い合わせ

本庁:健康福祉課保健介護グループ ☎[42]2415  
支所:地域振興課健康グループ ☎[45]3326



真心こめて毎日ご奉仕価格

- ◆ 出産内祝い
- ◆ 全快祝い
- ◆ お歳暮
- ◆ 入進学内祝い
- ◆ 法要・記念品
- ◆ カタログギフト

贈り物の専門店 — ケーズデンキさんとなり —  
**ダイソー** 苫小牧市新開町4丁目2-12  
☎ (0144) 53-0901

二百坪の売り場面積、豊富な品揃えでお待ちしております。

(有料広告)

あなたの悩みに  
コタエを出します

すべての相談の相談料が  
**無料**です

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

札幌弁護士会 苫小牧法律相談センター

(有料広告)

## 火事だ、消火弾を投げてるんだ!!

消火器が普及する以前、消火弾と呼ばれる簡易の消火器具が全国で広く使われていました。消火弾は、化学薬品が封入されたアンプルの形が一般的で、火元に投げてアンプルが割れると窒素ガスが発生し、酸素を遮断することで初期消火を促進するものです。

日本では、明治時代に欧米諸国で製造された消火弾が紹介されましたが、高額であったため、主に軍隊等で使用されていきました。その後、太平洋戦争が起これ、次第に敗色の変化がみられるようになると、日本本土が空襲を受けると、国内でも安価大量に製造できる消火器具の開発と普及が求められるようになりました。

完成した消火弾は、初期消火には効果があるものの、本格的な消火活動にあたっては能力不足でした。しかし、安価大量に製造できるメリットがあることから、戦後、複数のメーカーで製造され全国に普及しました。

写真は、鶴川永安寺で保管されていた、三ツ矢株式会社製造の消火弾です。ガラス製アンプルの中にピンク色の薬液が封入されています。製造年は明記されていませんが、梱包状態やパッケージに記された文章の雰囲気から察するに、昭和三〇年代の製造と推定されます。使用方法の末文に記された「火事は最初の一分間」という一文には、全国的に大規模な火災があいついだ

### 本弾の特徴 家庭の火の番 三ツ矢式

- 一、初期防火に対し効力絶大なる事
- 一、容器が「アンプル」式なる為薬液効果変わらぬ事
- 一、取扱い簡単にして婦女子にも手軽に使へる事
- 一、薬液は人畜其の他の無害なる事
- 一、値段が非常に安く維持費を要せぬ事 ※パッケージより引用



【写真】  
三ツ矢式消火弾

当時の、初期消火の重要性を強調する風潮がうかがわれます。

※なお、消火弾は、性能向上したものが現在も販売されています。

### 【問合せ先】

生涯学習課社会教育グループ

☎(42) 2487

学芸員 田代





生涯学習

## 穂別図書館

### 《開館時間延長試行》

5月から9月は、1時間開館時間を試行延長します。

午後6時まで開館します。

◇開館時間：午前9時30分～午後6時

### 《新型コロナウイルス対策について》

図書館では、新型コロナウイルス予防について情報を掲示しています。

また、希望に応じて本の宅配や、セツト貸出をしています。

CD・DVD・DVD・DVD・DVD・DVD・ポータブル再生機も貸出しています。

「おうちライブラリー」として、家族単位での貸出も可能です。

来館の際は手指の消毒・マスク着用にご協力ください。

### 《リトアニアコーナー開設》

リトアニア共和国に関する本を集めました。絵本「カケ・マケちゃんとかたづけエルフ」や旅行ガイド・会話・料理・手芸・民話などを展示、貸出しています。ぜひご利用ください。

### 《6月休館日》

1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

### 《移動図書館》

◇ケアハウス…18日(木)12時30分～

◇稲里地区…18日(木)15時30分～

◇富内郵便局…12日(金)13時30分～

◇和泉仁和地区…19日(金)13時30分～

◇生田地区…19日(金)15時30分～

移動図書館のご希望がありましたら、ご相談ください。

### 《蔵書検索》

穂別図書館とまなびランド図書室の蔵書がインターネットで検索できます。

穂別図書館を通じて、北海道立図書館や、国立国会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。

### 《問い合わせ》

むかわ町立穂別図書館

☎(45)233906

## 6月は「外国人労働者問題啓発月間」です！

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

- ① 雇い入れる前に、就労が認められるか在留資格を確認してください
- ② 外国人の雇入れと離職は、必ずハローワークに届け出てください
- ③ 労働保険・社会保険等の加入をはじめ適正な雇用管理を行ってください

お問い合わせは、お近くのハローワーク又は労働基準監督署まで。



公営住宅入居者募集中  
申込はお早めに！

### 【鶴川地区】

駒場(3-1号・3LDK)

### 【穂別地区】

緑ヶ丘(2-20号・2LDK)

緑ヶ丘(4-48号・3LDK)

緑ヶ丘(38-125号・1DK)

緑ヶ丘(54-180号・1DK)

柏南(1-4号・3LDK)

柏南(3-11号・3LDK)

柏南(5-27号・2LDK)

柏南(B-11号・3LDK)

双葉(1-3号・3LDK)

和泉(3-9号・3LDK)

富内中央(1-1号・3LDK)

富内中央(みなし特公賃)4-11号・3LDK

▼申込期限 6月15日(月)

▼申込み・問い合わせ

【本庁】建設水道課技術グループ

☎(42)2427

【支所】地域経済課建設グループ

☎(45)2117



## ふれあい大学 当面の基本講座・課外講座・専科講座の開催について



新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、ふれあい大学として、当面下記のような対応といたします。

- 1 基本講座「令和2年度入学式・始業式・学生総会」について  
延期します。開催時期については、今後の状況を見て連絡します。
- 2 6月に予定していた基本講座、課外講座について  
○基本講座「むかわの歴史」～延期します。  
○課外講座「少年の主張大会」～中止となりました。
- 3 基本講座「ふれあい大学・ことぶき学級」合同研修旅行について  
7月の研修旅行は中止します。改めて、見学先・時期を検討していきます。状況により、研修旅行の中止もあり得ます。
- 4 専科講座については、新型コロナウイルスの感染拡大防止の見通しが立ち、入学式・始業式・学生総会を開催したのちに実施します。

【問合せ先】生涯学習課社会教育グループ ☎ 42-2487

## 苫東厚真風力発電事業 計画段階配慮書の縦覧について

Daigas ガスアンドパワーソリューション株式会社が、北海道勇払郡厚真町において計画している風力発電事業に関して、計画段階における配慮事項をとりまとめた「計画段階環境配慮書」を以下の通り縦覧しております。

### ■縦覧書類

(仮称) 苫東厚真風力発電事業計画段階環境配慮書

### ■事業実施想定区域の位置

北海道勇払郡厚真町

### ■縦覧場所

#### むかわ町役場総務企画課政策推進グループ

※インターネットによる電子縦覧も行っています。

事業者のホームページ

[https://gps.osakagas.co.jp/daigas\\_gps/powergeneration/consideration.html](https://gps.osakagas.co.jp/daigas_gps/powergeneration/consideration.html)

### ■縦覧受付期間

令和2年5月26日(火)～令和2年6月26日(金)

計画段階環境配慮書について環境保全の見地からご意見をお持ちの方は、意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、意見書受付終了日までに以下のいずれかの方法で御提出をお願いいたします。

- ・縦覧場所に備え付けの意見書箱への投函
- ・問い合わせ先(事業者)への郵送

※意見記入用紙は縦覧場所に設置しております。

### ■縦覧・意見書受付時間

むかわ町役場開庁時間(土日祝日を除く 8:45～17:30)

### ■問い合わせ先

#### (事業者)

〒541-0045 大阪市中央区道修町3丁目5-11 大阪ガス御堂筋東ビル

Daigas ガスアンドパワーソリューション株式会社発電事業部 再生可能エネルギー部

電話番号: 06-6205-3529

#### (むかわ町)

総務企画課政策推進グループ 電話番号: 42-2469



# きょうりー

船橋 虎太郎さんの作品

起筆、収筆堂々と書けました。名前を分かりやすく、お稽古しましょう。

むかわ伊勢 船橋 虎太郎  
るお  
月ぼ

佐々木 千翠 評

大橋 拓矢さんの作品

良く頑張りました。これからもしっかりお稽古しましょう。

むかわ初段 大橋 拓矢  
花打  
上げ

佐々木 千翠 評

松本 滉平さんの作品

良くまとめました。少し筆が荒れましたが線質をおさええて又続けて書きました。名前が又

むかわ高一 松本 滉平  
晩歳拙  
謀身

佐々木 千翠 評

山谷 聡さんの作品

力強く、伸びやかに良くまとめました。この調子です。

むかわ 四段 聡  
従来名  
利地

佐々木 千翠 評

## 短歌

東北のさくら桜で初まりて  
今日はゆつくりテレビ楽しむ  
(福住) 田畑 幸子

五月晴れ十日過ぐれば風なごみ  
海辺に出て貝殻ひろう  
(汐見) 佐々木 美智子

やうやくに咲きたる桜一夜にて  
風に散らされ花筏となる  
(宮戸) 東 靖子

原始林「むかわ支部」選

土手に生う路の蔓摘み作る味噌  
里より送る愛知の妹に  
和子

軽やかにマラソンの青年駆け抜けて  
点になるまで見守りている  
京子

前ぶれか本物なるかと迷う間に  
福島沖との地震速報  
博子

落ちつけと朝からの雨が傘に降る  
外出自粛のさなかの他出  
福恵

コロナ禍でおくれをとりぬ店先に  
胡瓜の苗のみどり目に留む  
譲一

むかわ短歌会選

## 俳句

鳥曇農具を運ぶ一輪車  
孝明

酒呷る鯨漁師の心意気  
美枝子

コンビニに屯の子らや春の宵  
佳代子

春霞夜明けの里を包みを取り  
良子

鯨焼く母の故郷の小樽物  
寿恵女

物の芽や記憶の母の移植鏝  
ほべつ俳句会選

大方は明日を信じ木の芽吹く  
慧舟

ふる郷に不義理ばかりや鳥帰る  
蒼花

春愁い全て真つ白予定表  
登志女

風やさし開帳仏のまるき類  
由紀子

開かれし道を素直に新人生  
美栄子

鶴川俳句会選

題名「新型コロナウイルス」  
出られぬ会えぬ寄れぬ集えぬなるさ鬱  
麒麟が来るコロナ戦さで待つ日本  
雨は止む夜は明けるとお天道  
(松風) 逸馬

## むかわのタンチョウを守るために⑤

(一般社団法人) タンチョウ研究所 正富 欣之

### 飛べなくなる

タンチョウはヒナを育てる時期に飛べなくなることがあります。それは換羽(かんう)と呼ばれ、だいたい2年か3年毎に起こる現象です。風切羽(かざきりばね)という大きな羽(写真右側の羽は長さ約45cm)が同時に抜け変わるため、約2カ月は飛ぶことができません。昨年はむかわで暮らしているつがいのメスが6月中旬に換羽しました。今年はオスがそうなるかもしれません。換羽しているタンチョウは、ヒナと一緒に飛んで逃げるのができないので、とても警戒心が強くなり、人の姿が見えると草むらなどに隠れて出てこなくなることがあります。そうすると、親鳥が世話をするヒナに悪影響を及ぼすこともあります。この時期ばかりではありませんが、タンチョウには不用意に近づいたりしないようお願いいたします。



「抜け落ちた風切羽の一部」

### タンチョウ目 110番

タンチョウに近づくと人がいたり、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連絡をお願いします。

### 【連絡先】

むかわ町役場(産業振興課林務水産G) ☎0145-42-2418  
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

お誕生日  
おめでとう!  
6月生まれの  
むかわっこ



食いしん坊でやんちゃな牙空  
これからもいにと仲良くね♡  
家族一同より  
しばはら ひる  
柴原 牙空ちゃん



お喋りが上手な妃乃珂♡いつぱい笑って沢山食べて大きくなれ!  
パパ・ママより  
なかの ひのか  
中野 妃乃珂ちゃん

ふるさと納税(寄附)ありがとうございます

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。



寄附件数・寄附金額(令和2年4月1日~4月30日)

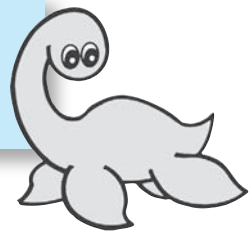
208件 3,830,000円



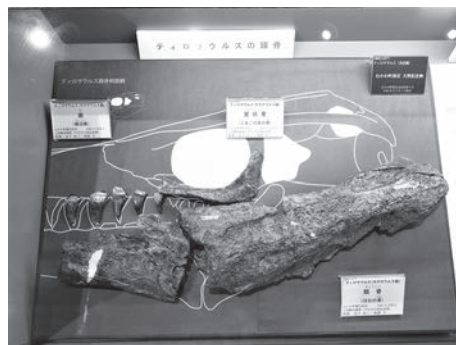


## 恐竜のまちづくり最前線

パート 64



### 穂別博物館 臨時休館中も再開に向けて活動中



(写真)モササウルス・ホベツエンシスの前足の化石(左)とティロサウルスの頭部の化石、いずれもむかわ町穂別地区より産出したもの

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、むかわ町穂別博物館は4月18日より臨時休館中ですが、再開後にむけた取組みをご紹介します。

休館中の業務の1つが、標本をより安全に展示するための作業です。上の写真のように、化石を布の上に置いたり、化石を置く台にくぼみをつけたりすることで、平坦なケースの底に直接化石を置くよりもしっかりと固定されました。これは胆振東部地震の際に、ケース内で大きく移動した化石があったことから実行したものです。また、黒い台や布の上に置くことで、化石がよりハッキリと見えるようになりました。

さらに、他の来館者と一定の距離を保つための目印をつけたりするなど、再開に向けた取組みを進めています。臨時休館の指示が解除された際には、ぜひ穂別博物館にお越しください。最新の情報につきましては、ホームページ等からご確認ください。

### 「恐竜展2020」開催中止が決定されました

令和2年6月20日より北海道博物館にて開催を予定していた「恐竜展2020」につきまして、このたび新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止が決定されました。詳細につきましては「恐竜展2020」のホームページをご確認ください。

■「恐竜展2020」ホームページURL <https://kyoryuten2020.jp>

担当：むかわ町恐竜ワールド戦略室

### 人々の動き

令和2年4月30日現在

▶人口 7,830人 (45)

▶男性 3,831人 (21)

▶女性 3,999人 (24)

▶鶴川地区 5,358人 (27)

▶穂別地区 2,472人 (18)

▶世帯 4,107世帯 (42)

令和2年4月1日～30日

出生 3人 死亡 6人

転入 75人 転出 27人

※()は前月比。住基法の改正により、外国人数を含みます。

### 交通死亡事故ゼロ日数

令和2年4月30日現在



年間スローガン  
 ストップ・ザ・交通事故  
 ～めざせ安全で安心な北海道～

