

# abira<sup>11</sup>

2023  
no.209  
あびら

特集

私が取材！安平町役場の職員に密着



# 私が取材！安平町役場の職員に密着

特別編集者 早来学園8年生 小泉 渉



私が取材させていただいたのは、教育委員会事務局社会教育グループの野本貴文さんです。

野本さんは稚内市出身で、教育に関わる仕事を探す中「子どもにやさしいまちづくり」を目指す安平町の方針に惹かれ安平町役場へ入庁しました。

普段は、子どもから大人までの幅広い世代に学習機会を提供する授業やイベントを中心に、業務を行っています。

多くの町民と関わり合う中で見ることでできる「笑顔」や協力して目標を達成する「喜び」がこの仕事のやりがいだと笑顔で語ってくれました。

今回は、そんな野本さんが関わる2つの社会教育事業に密着しました。

## 高齢者ふれあい大学

まずはじめに、高齢者ふれあい大学です。今回は「お金とライフプラン」をテーマに講座が開催されました。

受講した成田千賀子さんにお話を伺うと「お金のことは友だちと話しづらかったので、このような機会があってありがたい」と話してくれました。



また、野本さんについて「いつも明るく声かけをしてくれる。名前を覚えてくれていて嬉しい」と教えてくれました。



## 追分小学校授業 点字

次に追分小学校5年生「点字」の授業です。点字器を使って打つ練習をする機会もあり、楽しそうに授業を受けている児童の姿が印象的でした。

野本さんは講師の飛田先生の補助として、プリントや点字器の配布、困っている児童の手助けなどを行います。

今回の授業以外でも野本さんと関わりがある児童たちは「野本さんは面白くて優しい人だよ！」とインタビューの中で教えてくれました。



## 今回の密着から

小学生から高齢者まで、いろいろな方にインタビューをしましたが、共通して感じたのは「野本さんの信頼の厚さ」でした。野本さんの仕事に対する姿勢や人柄がこの結果に繋がっているのだと私は感じます。取材にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

# 特集

初の試み  
生徒による  
特集作成

## 職業体験での 広報紙作成

ふるさと教育・学社融合推進事業の一環として「職業体験学習」が10月11日(水)、12日(木)の2日間で実施されました。

この事業は、実際に働く人と接することで、仕事に対する考え方や姿勢を肌で感じ、体験を通して働くことの意義などを考えるきっかけづくりを目的としています。

安平町役場の職業体験には、早来学園8年生の小泉涉くんが参加、総務課情報グループの一員となり、形として成果が残る広報紙の作成を体験していただきました。



広報紙作成にあたっては、特集ページ「私が取材！安平町役場の職員に密着」、編集者コラムの作成を行いました。

2日間という短い期間での広報紙作成ということもあり、大まかな特集案はこちらから提案したものの、誰に密着するか、どのような内容、レイアウトにするかなど、細部まで生徒自身がこだわり抜いた特集となっています。

インタビュアーについても、もちろん生徒自身が行いましたが、真剣にしっかりとメモを取る姿は、立派な広報担当者でした。



特別編集者 小泉 涉くん



写真撮影の腕もメキメキと上がって、インタビュー写真の撮影では「誰かと話している様子で撮影したい」と、自分の意志で構図を決める場面も。

広報紙作成のほか、役場内の見学などを行い、町長が参加する会議にタスキが合ったため、見学することができました。

今回の体験が、将来の職業を考える一助となれば嬉しいです。

(総務課情報グループ  
広報担当・中崎 凌)



# お知らせ

町や道など  
からのお知  
らせです。

## 全国一斉情報伝達試験 の実施について

11月15日(水)11時、全国瞬時  
警報システム（Jアラート）  
を用いた情報伝達試験が行わ  
れます。この試験は、全国一  
斉に行われ、防災行政無線か  
ら「これは、Jアラートのテ  
ストです」とのメッセージが  
3回放送されます。  
また、あびらチャンネルの  
データ放送やホームページも  
緊急画面に切り替わります。  
実際の災害などとお間違えな  
いよう注意してください。

### 問合せ

総務課情報グループ

☎②2511

## 鹿公園内の枯損木伐採に ついて

鹿公園内には枯損木があ  
り、安心して鹿公園をご利用  
いただくための伐採などの作業  
を12月15日(金)まで行います。  
作業中は看板などでお知ら

せし、園路および遊歩道を封  
鎖します。作業が完了するま  
で近づかないようご協力くだ  
さい。

### 問合せ

建設課土木・公園グループ

☎②7075

## 冬期間の「ポッポらん ど」閉園について

4月15日からご利用いただ  
いていた「ポッポらんど」は  
11月1日(水)をもって冬期閉園  
します。

なお、来年度は4月上旬よ  
り開園予定です。

### 問合せ

建設課土木・公園グループ

☎②7075

## 人権擁護委員のご紹介

10月1日付で、法務大臣よ  
り人権擁護委員に小野寺捷さ  
ん(再任)が委嘱されました。



小野寺 捷さん

## 住宅リフォームに関する減税制度について

住宅のリフォームは、一定の要件※を満たしていれば所得税の控除や固定資産税の軽減を受けることができます。

※要件はリフォームの種類によって異なりますので、施工業者にお尋ねください。

【リフォーム減税の種類】 耐震リフォーム、バリアフリーリフォーム、省エネルギーリフォーム など

問合せ 税務住民課税務グループ ☎②2513 苫小牧税務署 ☎0144③3165

## 地域おこし協力隊 募集中!



☞ 募集案内はこちらから

【問合せ】政策推進課政策推進グループ  
☎②2751

## ふるさと納税（9月実績）

安平町は、たくさんの方に  
応援していただいています。

寄付件数 8,904件  
金額 122,870,000円

## 安平町物産館からのお知らせ

住所：安平町早来大町199番地1（JR早来駅横）



道の駅あびら D51 ステーション

## D51 ベーカーリー出張販売!

11月21日(火)

11時～14時(売切れ次第終了)

※11月1日(水)～15日(水)は改修工事のため臨時休業します  
上記期間では特産品の販売やJR切符の購入が出来ませんので、  
ご理解ご協力をお願いします。

## 家屋を取り壊したときは手続きを

町内にある住宅や倉庫などを取り壊したときは、年内に手続きを済ませましょう。固定資産税は毎年1月1日現在の状況で課税されます。家屋が取り壊された場合は「届け出」をもとに現地調査を行い、課税台帳から削除します。



「届け出」が翌年になった場合、1月1日時点での現地確認ができないため、その年も課税の対象となってしまうのでご承知おきください。

- ①登記済の家屋を取り壊した場合 → 法務局で建物滅失登記の申請をしてください。
- ②未登記の家屋を取り壊した場合 → 税務住民課税務グループに家屋滅失届を提出してください。

問合せ 税務住民課税務グループ ☎ 2513 札幌法務局苫小牧支局 ☎ 0144 34 7403

## 住生活総合調査にご協力ください

12月1日(金)に全国で住生活総合調査が行われます。

この調査は、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度等を総合的に調査し、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を検討・推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的に、国土交通省が実施する5年周期の統計調査です。

今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から一部を選び、全国で約10.8万世帯が対象となっています。

対象世帯には11月下旬から郵送により調査票が配布されますので、オンラインまたは郵送による回答へのご協力をお願いします。

問合せ 国土交通省住宅局住宅企画官付 ☎ 03-5253-8111 (内線39-244/39-235)

**あなたの脳みに**  
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** ☎ **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**

**お電話一本でご自宅までのお伺いも承ります!**

- ◆各内祝 ◆お中元
- ◆お歳暮 ◆法要のお返し
- ◆景品 ◆トロフィー
- ◆記念品 ◆雑貨

カタログギフト全品  
通常価格2,530円 **2,365円**~  
通常価格55,880円 **50,600円**まで  
10% OFF

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

ホームページ 公式 ダイソー 検索

令和5年度  
厚生労働省委託事業  
経営支援事業

### 専門家派遣による人材育成支援

建設業界に強い! 専門家: 日建学院のライセンスアドバイザー  
施工管理技士の資格取得について相談!

労使双方をフォロー! 専門家: キャリアコンサルタント  
人材育成方針、計画作成について相談!

対象 ▶ 町内の事業所・個人事業者の皆さま  
受付 ▶ ホームページの申込フォーム  
支援 ▶ 専門家が訪問し、お悩みを伺います  
費用 ▶ 相談は無料です

受付期限  
R6.2.29 まで

東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会 0144-34-5521 詳細はホームページへ「東胆振 通年雇用」で検索!

# 安平町デジタル田園都市国家構想総合戦略（案）に関する意見募集（パブリック・コメント）について

人口減少や東京圏への人口集中を食い止め、地方創生の推進により地方を活性化するため、まち・ひと・しごと創生法に基づき、令和3年度より「第2期安平町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を進めてきたところです。

国は、デジタルの加速化など社会情勢が大きく変化してきていることを背景に、令和4年12月にデジタル田園都市国家構想総合戦略を閣議決定しました。町においても現行総合戦略を見直し、令和5年度から令和9年度の5か年を計画期間とする安平町デジタル田園都市国家構想総合戦略の策定を進めていることから、本計画（案）について、パブリック・コメントを実施します。

## 意見募集の対象

安平町デジタル田園都市国家構想総合戦略（案）

## 公開する資料と閲覧方法等

- ①公開する資料 安平町デジタル田園都市国家構想総合戦略（案）および概要
- ②資料の閲覧方法 ・政策推進課政策推進グループ（総合庁舎）および住民サービス課住民サービスグループ（総合支所）で閲覧できます。  
・町ホームページに掲載しています（ご覧になれない方は、政策推進課政策推進グループまでご連絡ください。郵送などでお届けします）。

## 意見の提出方法および場所

以下①～④のいずれかの方法で提出してください。提案書（意見記入票）と同様の項目を記述している場合は、任意による書面で構いません。

- ①持参の場合 政策推進課政策推進グループ（総合庁舎）、住民サービス課（住民サービスグループ（総合支所））へ提出してください。
- ②郵送の場合 〒059-1595 安平町早来大町95番地  
安平町役場 政策推進課政策推進グループ宛に送付してください。
- ③FAXの場合 提案書を政策推進課政策推進グループ（FAX②2026）に送信してください。
- ④メールの場合 提案書を添付もしくはメール本文により送信してください。  
kikaku@town.abira.lg.jp

※正確な意見内容を把握したいため、電話による意見は受け付けしません。

## 募集期間

11月20日(月)～12月3日(日) 17時15分まで

## 対象者

- ①町内に居住、通学または通勤している個人
- ②町内において事業を行い、または活動を行う個人または法人その他団体

## 公表および応答

意見集約後、寄せられた意見と町の考え方について、総合庁舎および総合支所（窓口）、町ホームページで公表します。

## その他

提案内容について、詳しくお聞きする場合や協議した結果をお知らせするための住所、名前、連絡先を必ず記載してください。

問合せ 政策推進課政策推進グループ ☎②2751

## 町民参画の実施状況の公表について

安平町町民参画推進条例第6条に基づく重要施策に係る町民参画手続の実施状況についてお知らせします。各実施結果の詳細については、安平町ホームページをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。

### 安平町デジタル・トランスフォーメーション（DX）推進計画案の策定

実施状況	パブリック・コメント 令和5年7月3日～31日 意見 0件
------	----------------------------------

担当課 総務課情報グループ ☎ 2511

### 苫小牧圏都市計画の変更

実施状況	審議会等 令和5年8月30日 第18回安平町都市計画審議会
------	----------------------------------

担当課 建設課施設グループ ☎ 2516

### 都市計画マスタープランの策定

実施状況	住民意見交換会 令和5年8月31日 参加者 5名
------	-----------------------------

担当課 建設課施設グループ ☎ 2516

### 寄附・寄贈をいただきました

- 株式会社教育環境研究所様より 図書カード 10万円分
- JAとまこまい広域様より 新米 75kg

ありがとうございました

## ポイントあびらからのお知らせ

### ■11月の毎週木曜日は4倍セール！

この機会にたくさんポイントを貯めて、お得に買い物をしましょう。

ポイントあびらの情報は  
こちらから発信しています



Facebook



Instagram

問合せ ポイントあびら 早来本所 ☎ 2789 (安平町商工会早来本所)  
追分支所 ☎ 2154 (安平町商工会追分支所)

## 令和5年度「住民運動実践功労者 総合振興局長表彰」表彰式

住民運動の推進に尽力し、その功績が顕著な実践者として、遠浅自治会女性部が10月4日に「住民運動実践功労者総合振興局長表彰」を受けました。

明るく住みよい環境・社会づくりを目的として活動を行い、30年以上にわたりJR遠浅駅構内の花壇整備活動の実施、他に高齢者世帯の見守り訪問、地域の交通安全運動を行うなど、環境美化および住みよいまちづくりの推進に寄与していることから今回の表彰となりました。



## 安平・厚真行政事務組合からのお知らせ

### ■ごみステーションのせん定枝無料回収が終了

11月末日でせん定の無料回収が終了します。12月から3月までは有料となり、期間中はもやせるごみ用の指定袋（ピンク色）を枝に直接巻き付け、火曜日にごみステーションへ出してください。

※じん芥処理場に自己搬入する場合も有料となります（通年：10kg当たり50円）。

### ■年末年始の休業

年末年始は以下の通り、ごみ収集とじん芥処理場が休業となります。

【休業日】12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

※1月4日(木)から通常通り

問合せ 安平・厚真行政事務組合 ☎②3151 税務住民課生活環境グループ ☎②2940

## 自衛官等の募集案内について

### ■応募資格

- ・一般曹候補生 18歳以上33歳未満の方  
※ただし、32歳の方は苫小牧出張所にご連絡ください
- ・高等工科学校生徒（一般） 15歳以上17歳未満の方

### ■受付期間（締切日必着）

- ・一般曹候補生 11月27日(月)
- ・高等工科学校生徒（一般） 令和6年1月5日(金)

### ■試験日程

- ・一般曹候補生 12月9日(土)～15日(金)のいずれか1日 筆記試験
- ・高等工科学校生徒（一般）【第1次試験】令和6年1月13日(土)・14日(日)のいずれか1日 筆記試験  
【第2次試験】令和6年1月25日(土)～28日(日)の指定する1日

問合せ 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所 ☎0144 ③3725



# あびスポッチャー

あびら×スポーツ×カルチャー



町は、地域の皆さんが紡いできた文化・スポーツ環境を持続可能なものにするべく挑戦しています。

では、いつ、どこで、誰ができるのか。学校や市町村の枠を超えた視点で考えなくてはなりません。地域の力が必要です。

さっそく、そんな地域の力をいただきました。

## 追分中陸上部クラブ化へ、学校と協議しました。

追分中学校陸上部のクラブ化について、学校側と協議を行いました。

同部の受け皿には、厚真陸上クラブ、NPO法人厚真スローイングチームの2団体を想定。

「地域のクラブ活動」とするためには、市町村をまたいだ「広域連携」の考え方も大切です。

先生や保護者のご意見も参考に、今後も生徒のスポーツ活動をサポートしていきます。



## 安平町の文化・スポーツ環境を一緒に考えませんか？

「5年後、安平町の子どもが文化・スポーツを楽しむために必要なもの・ことは？」をテーマに、ワークショップを開きます。25日(土)10時から12時30分まで、追分公民館で開催予定です。

当日は、北海道教育委員会の「部活動の在り方検討支援アドバイザー」による講演後、参加者同士で実際に「子どもの文化・スポーツ環境に必要なもの・こと」について、意見を出し合ってもらいます。

教え子、我が子の文化・スポーツ環境を一緒に考えませんか？

お問い合わせやワークショップの詳細は、下記の公式LINEなどで受け付け、ご案内します。

## 取材・掲載依頼お待ちしております！

本コーナーでは、安平町の文化・スポーツ活動を随時、紹介します。

団体の紹介、普段の練習やイベントの取材など、下記の問い合わせ先に、お気軽にご相談ください。



詳しくはこちらへ



公式HP



公式LINE

問合せ：安平町教育委員会事務局  
学校教育グループ

☎:☎ 7036

受託者：NPO法人アビースポーツクラブ

子どもに  
やさしい  
まちづくりPJ

-vol. 7-

# 子どもに やさしい学校

※PJ=プロジェクト

5月から地域学校協働本部や学校の状況を中心に載せてきました。今からは視点を變えて学校の取り組みや様子を紹介します。今月は早来学園です。

## 子どもにやさしい学校とは？

「子どもにやさしい学校」というと、あたかも子どもの意見を何でも聞いて、子どもにとつてのユートピアをつくるかのようなイメージを持つ方もいるかもしれません。そうではありません。安平町が考える「子どもにやさしい」とは自分の考えや意見を当たり前に言えることです。早来学園では、自分の考えや意見を言えることを学校づくりに

活かす取り組みをしています。

## 学校の校則は自分たちが決める

早来学園の開校にあたって、校則改定委員会がつけられました。構成は学校の先生だけでなく、保護者、地域の大人、それに子どもたちです。改定委員会では服装、髪型、髪の毛の色なども話し合いました。校長先生や学校側が最初から案を出すのではなく、子どもの意見を聞いて、子どもも一人の委員として尊重し、決めるやり方です。新しい校則はジェンダーフリー等の考えが反映された現代的なものとなり、子どもたちが参加した意義はとても大きかったようです。

自分が生きる世界を自分で変える。  
それができれば、学校はもっと面白いなる。

早来学園は、世界を自分で切り開くエネルギーのある児童生徒を募集しています。

遊びのきまり  
学園生活のすすめ  
役割  
自分たちの手で、自分たちのために  
変えてみませんか？

#キミがつくる学校  
はきつと面白い。

早来学園  
ルールメイキングプロジェクト  
2023年9月、スタート！

## 開校記念日を決めるのも子ども

校則を自分で決めた子どもたちが、次に検討したのは、開校記念日です。今年が開校記念式典があった8月26日を開校記念日にしましたが、来年の記念日をどうするか、校長先生が子ども達に候補を挙げてほしいと投げかけました。震災があった9月6日、児童生徒が開校集会を開いた5月2日。しっかりと考え、議論しました。従来の「決められた枠の中で考える」子どもの参画ではなく、枠そのものも考える子どもを主体とした学校運営が動き始めています。

## ルールメイキング プロジェクト

開校から半年が過ぎ、今、早来学園では「ルールメイキングプロジェクト」が動いています。学校にあるルールは校則だけではありません。「校則、遊びのきまり、学園生活のすすめ」これらも自分たちで考え、自分たちの学校をつくろうという取り組みです。

- ①自分の権利、他者の権利 みんなの権利を大切に
- ②みんなで協力して、他の意見を受け入れながら、一つのルールをつくっていく
- ③自分たちが生きる世界を自分たちで変えていく力をつける

これはプロジェクトの最初に子どもたちへ配られた資料です（左記参照）

子どもにやさしい学校は、やさしい社会をつくり、その社会をつくる大人を育てていくのだと思います。

ちょっと一言…

気付けば紅葉の季節も終わり、外を見れば木々から葉が落ち始めています。日本の季節は「四季」と言われていますが、紅葉もなく雪も降らないこれからの時期は何という季節なのでしょうね。晩秋？初冬？  
そもそも北海道は3月に桜は咲かないですし7月も8月7日で本州とずれています。それに気候変動が入ってきて、季節をどのように分けるか益々難しくなっていくような、、、。葉も雪もない寒い季節。何でしょう？



井内 聖  
IUCHI SEI

地域プロジェクトマネージャー  
子育て・教育総合専門員

### 10月の活動報告

- ・ 校長会、教頭会への参加
- ・ 教育委員会への参加
- ・ 地域学校協働本部設立準備
- ・ 地域学校協働本部学習会企画
- ・ 早来学園ナチュラルガーデンづくり
- ・ 部活動地域移行支援
- ・ 校務支援システム試験導入

※令和5年度は早来地区を中心に活動します。令和6年度は追分地区を中心に活動します。

## ルールメイキングプロジェクト

### ルールメイキングプロジェクト ガイダンス資料

令和5年9月21日

#### 1、ルールメイキングプロジェクトの目的

- ①自分の権利、他者の権利、みんなの権利を大切に活動  
→「自分だけが幸せになる」ではなく、「みんなが幸せになる」ルールづくりを目指す
- ②ルールがなぜあるのかを知り、みんなで協力して他の意見を受け入れながら一つのルールを作っていく  
→今まであるものの理由を考えると、なぜ変えたいか考えること、みんなの意見を大切にすること
- ③自分たちが生きる世界を自分たちで変えていく力をつける  
→自分たちの力で、「こんな学校がいい」を作り上げる力をつける

#### 2、ルールメイキングプロジェクトの約束事

- ①他の人の意見を否定しない  
→どんな意見にも理由や意味があります。自分とは違う考え方から新しい考えのヒントが生まれるかも？
- ②「こうしたい」→「なぜ今こうなっているんだろう」→「調べてみよう」を大切に  
→疑問を持ったら、徹底的に調査をしましょう。方法がわからなかったら先生が相談に乗ります。
- ③他の人の意見をどんどん受け入れていこう  
→みんなが安心して意見できる場を、みんなで作っていけると素敵です。
- ④正解はありません  
→どんどん自分の考えを出して、どんどん他の意見を受け入れて、調べて、深まっていきましょう！

#### 3、スケジュール

日付	活動内容	備考
7月第一週	きまりに関わるアンケートフォーム実施	有志児童生徒の集計:榛
8月第5週	メンバー募集開始(フォーム)	クラスルームで発信
9月21日(木)	RMP メンバー顔合わせ	アイスブレイク
10月4日(水)	ミーティング①ガイダンス	ルールの定義共通理解
10月13日(金)	ミーティング②ガイダンス	子どもの権利条約
11月2日(木)	ミーティング③課題研究	
11月21日(火)	ミーティング④課題研究	疑問点のリストアップ プレゼン準備
12月第2週(週末)	ミーティング⑤町民ヒアリング	まなびおで、休日に
12月13日(水)	ミーティング⑥ヒアリング内容まとめ	
12月19日(火)	ミーティング⑦疑問点の再検討	
1月18日(木)	ミーティング⑧疑問点の再検討	
1月30日(火)	ミーティング⑨提言のまとめ	
2月7日(水)	ミーティング⑩提言のまとめ	プレゼン準備
2月16日(金)	児童生徒会へ提言	代表委員会にて提言
2月28日(水)	ミーティング⑪活動のまとめ これからに向けて	

このメンバーで、自分たちの世界を自分たちで作りに上げる経験をしていこう！  
きっと、君たちなら素敵な学校を作れると信じています！

子どもにやさしいまちづくりPJシンポジウム

## 学校に地域って必要？

参加申し込み



期 日：12月19日(火)

時 間：18時30分～20時00分

場 所：追分公民館

内 容：地域学校協働本部って何？

全国の事例紹介

トークショー

ゲスト：志々田まなみ氏

国立政策研究所生涯学習政策研究部総括研究官

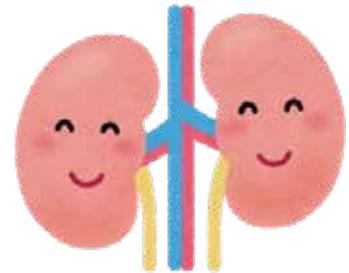


## ■慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう！

腎臓は「沈黙の臓器」と言われるほど我慢強い臓器です。最近では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の影響で起こる腎臓病が増えています。

### 腎臓が担う大切な役割

腎臓は、体の背中側左右に1つずつあり、そらまめのような形をしている握りこぶし大の臓器です。老廃物を体から尿として出すなど、重要な働きをしています。



### 慢性腎臓病（CKD）とはどんな病気？

腎臓の働きが健康な人の6割以下に低下するまたは尿にタンパクが出るといった腎臓の異常が続く状態のことを指します。

CKDは初期の自覚症状がほとんどありませんが、脳梗塞や心筋梗塞などの血管系の大きな病気の重大な危険因子になっています。放っておくと進行して人工透析や腎臓移植が必要となることもあります。

### 慢性腎臓病（CKD）を予防するために、腎臓をいたわりましょう

腎臓をいたわるポイントは次のとおりです。できるところから取り組みましょう。

#### ①必要な薬以外は飲まない

サプリメントなどの中には、腎臓の機能を悪化させるものもあります。飲む場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

#### ②肥満の解消（適正体重を維持する）を

体重が増えると血液量が増え、腎臓の血管に負担がかかります。

#### ③タンパク質、塩分の摂りすぎに気を付ける

摂りすぎは腎臓に負担がかかります。適量を守りましょう。

#### ④血圧は129/79mmHg以下、糖尿病治療中の方は血糖検査HbA1c6.9%以下を目標に

適正な血圧や血糖値を維持して、腎臓を守りましょう。

#### ⑤禁煙・アルコールの適量摂取を心がける

喫煙や多量飲酒は血圧を上げる要因になり、腎臓に負担がかかります。

#### ⑥30分以上の激しい運動は避け、ウォーキングなどの軽い運動を

運動時には適切な水分補給をして、脱水で腎臓が傷まないようにしましょう。

#### ⑦排尿を我慢しない

尿を我慢して膀胱がパンパンに張ると、腎臓に尿が逆流して腎臓が傷つきます。

#### ⑧風邪を引かないように心がける

ウイルスなどを排泄するための免疫反応で、腎臓が傷つきます。

#### ⑨過労に気を付ける

十分な睡眠、ストレスを溜めない生活を心がけて、腎臓を守りましょう。



# あびら教育プラン



安平町は、“遊育”“あびらぼ”“ワクワク研究所”“ABIRA Talks”という4つの事業によって全ての世代に教育機会を提供しており、これら4つの総称を「あびら教育プラン」と呼んでいます。本紙面では、そんな「あびら教育プラン」の様子を町民の皆様に少しでもお伝えできたらと思っています！



## ワクワク研究所第5期スタート！

ワクワク研究所は、子どもたちが自分の興味関心に基づいたワクワクすることに挑戦するプログラム。9月9日に第5期がスタートしました。今期は、9名のチャレンジャーが集結。どんなプロジェクトが登場するのでしょうか。

初回では「ペーパータワーチャレンジ」に2回挑戦。1回目よりも2回目は、「より強く」「より高く」を目指しました。なんと2メートルを超えるチームも出てきました。その後は、一人一人が自分のプロジェクトの「たね」を探す時間。好きなこと、ワクワクすること、やってみたいことはなんだろう。スタッフとじっくりと考えました。ワクワク研究所2回目以降は、その「たね」から、どんなプロジェクトにしていけるか、スタッフと相談をしながら進めていきます。好きなこと、やってみたいことを「ただやる」のではダメ。プロジェクトを通して、子どもたちが何かに「挑戦」できるように、スタッフは伴走します。

ワクワク研究所では「より良い」を目指すこと、「失敗大歓迎」の精神、スタッフ含め仲間を頼ることを大切にしています。

12月23日(土)にプロジェクト発表会を開催予定。皆様、どんなプロジェクトになっているかご期待ください。



ご自身の強みを生かして、あなたもぜひサポーターに。「あびら教育プラン」を地域みんなで作ってませんか？

「あびら教育プラン」についての詳しい情報はLINE、Instagramを通じて更新します！ぜひご登録ください！



LINE



Instagram



### 学校説明会

9月28日(木)、本校で学校説明会が開催され、19名の中学生と保護者が参加。説明会が始まったときは緊張した様子でしたが、徐々に緊張がほぐれ、体験授業を受ける生徒の皆さんは楽しそうに取り組んでいました。本校卒業生で安平町役場に勤務されている中



崎様の協力もあって「一見して納得、聞いて納得」の説明会となりました。生徒は帰る際、学校説

## 追分高校です

138

に参加できるよう、職員の方々に教わりながら、競技の補助を行いました。参加した生徒は「暑かったけど、子どもたちの頑張る姿を見て、とても楽しかった」と話していました。自分たちができることを探し、一生懸命取り組めたと思います。



### 学校行事いろいろ

明会のお手伝いとしてボランティアで参加した在校生と笑顔で話していました。本校では学校説明会に来られなかった方も随時案内をしていますので、電話やメールでお問い合わせください。

### はやきた子ども園 運動会ボランティア

9月10日(日)、早来地区ののだしの広場で、はやきた子ども園の運動会が行われました。ボランティアの受け入れが行われたのは4年ぶりで、本校からは生徒2名が参加。子どもたちが安全に競技

9月8日(金)、コミュニティスクール主催で地域講師招聘事業講話会を行いました。地元で活躍されている方々に来ていただき、ブース形式で地域での活動について話していただきました。安平町の魅力を受け、活発に質疑を行い、地域の現状と課題を考える機会となりました。

9月20日(水)5校時、薬物乱用防止講話を行いました。今回は苦小牧学校薬剤師会の木村春樹さんを招き、幅広い薬の知識を教えてくださいました。

た。また、高校生にも身近なエナジードリンクに含まれるカフェインの過剰摂取が危ないことや薬の用法・用量を守ることがなぜ大切なのか知ることができました。

9月27日(水)に前期終業式と生徒会役員立会演説会・選挙、10月2日(月)に生徒会旧役員退任式と新役員認証式がありました。前期終業式に先立ち表彰式では、全国のダンスで活躍する1年生、絆づくりメッセージコンクール、全国高校総体感謝状などが表彰されました。生徒会役員選挙は数十年振りに投票となり、新たに役員となった4名を代表し、生徒会長・井戸下一輝さんが全校生徒の前で力強い決意を述べました。

### 【11月の行事予定】

- 9日(木) 学校見学会(2年)
- 17日(金) 体育大会
- 26日(日) 全商ビジネス文書実務検定

### ▶皆さんのご意見をお寄せください◀

北海道追分高等学校 (☎・FAX ☎ 2555)  
〒059-1911 安平町追分本町7丁目8番地  
ホームページで「追高の今」をご覧ください。  
【<http://www.oiwake.hokkaido-c.ed.jp/>】



### 追高=一人ひとりが主役の学校

追分高校は、少人数だからこそ、強い絆で結ばれた仲間と出会え、誰もが主役になれる学校です。

追分高校の教職員は、生徒一人ひとりをかけがえのない存在として認め、3年間かけて、自律した18歳に育て上げます。

### 追高=一人ひとりを伸ばせる学校

# 道の駅あびら D51 ステーション

## 11月の情報

※11月27日(月)と28日(火)は臨時休館となります。

### ■イベント情報

#### 恐竜ワールドむかわ展 in あびらD51ステーション (11月11日(土)~26日(日))

世界でたった3体しか製作されていない肉食恐竜「ティラノサウルス」の全身復元骨格をD51ステーションに展示！期間中、さまざまなイベントや恐竜グッズの販売も予定しています。安平町でむかわの恐竜ワールドを体感しよう！

#### 鉄道模型フェス in あびらD51ステーション (11月18日(土)~19日(日))

大人気企画の鉄道模型イベント。今回もさまざまな人気車両の模型がD51ステーションに集まります。特に今回はお子さんに大人気の新幹線も多数走行！また、鉄道お宝グッズや紙芝居、絵本の読み聞かせコーナーなど企画が盛りだくさんです。ぜひご来館ください。

### ■各コーナーからのお知らせ

コーナー	商品のご紹介・お知らせ (価格は税込)
ベーカリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃパン 250円 かぼちゃのような見た目の菓子パンに、かぼちゃ餡と隠し味にシナモンを加えたクリームを包んで焼き上げました。</li> <li>・スイートポテトクロワッサン 230円 スティック状のスイートポテトを芋風味のクロワッサン生地で巻き焼き上げました。</li> <li>・ビーフシチューパン 250円 香ばしいセミフランス生地でビーフシチューフィリングを包み、デミグラスソースで仕上げたパンです。</li> </ul>
テイクアウト	<b>えび天うどん 780円</b> のど越しつるつるのオリジナルうどんに、えび天が2本入った温かいうどんです。
特産品販売	<b>厚岸漁協直売店『エーウロコ』のさんま加工品を好評販売中！</b> ・冷凍さんま 各種540円      ・さんま甘露煮 各種540円 ・さんま丼 350円              ・さんまのひつまぶし 300円
農産物直売所 ベジステ	ほっこりあったか焼き芋の季節がやってきました！さつまいもが各種入荷しています。腸活におすすめのヤーコンもいかがですか？ <b>【お知らせ】</b> ベジステは11月14日(火)からセンターハウスでの営業となります。

### ■屋内外出店情報

テナント情報		
屋外	デゴイチ 青空レストラン	毎週(土)(日)祝開催。レインボーわたあめ販売のキッチンカー「こんどう家2号車」が18日(土)と19日(日)にD51ステーション初出店！毎週(土)(日)は、すごいししゃもだしラーメンの「めぐみ水産」が出店します。
屋内	むかわフェア	12日(日) 化石クリーニングや化石ガチャのほか、恐竜グッズやむかわ町の特産品を販売。また、23日(木)には大人気のたい焼き「いっぷく堂」も出店。

### ■鉄道資料館情報

**【特別開館日】** 11月1日(火)~26日(日) (恐竜搬入作業等で変更となる場合あり)

なお、12月~3月は、(土)(日)祝のみの開館となります。ご了承ください (平日は休館)。

## (株)北海道銀行、(株)常口アトムとの 地方創生に関する包括連携協定を締結しました

9月28日、株式会社北海道銀行および株式会社常口アトムと、それぞれ地方創生に関する包括連携協定を締結しました。

北海道銀行との連携事項は、移住定住の促進や空き家対策、地域経済の活性化、ゼロカーボンの推進に関することなど、常口アトムとの連携事項は空き地・空き家の流動化、快適な住環境や住まい確保に関することなどです。相互に連携協力し、効果的な事業の実施により安平町の地方創生を実現するための取り組みを推進することを目指します。

問合せ 政策推進課政策推進グループ ☎ ㊟ 2751



## 健康増進に関する連携協定を締結しました

10月3日、明治安田生命保険相互会社と健康増進に関する連携協定を締結しました。

この協定は、緊密な相互連携と協働による活動を推進し、地域のニーズに迅速かつ適切に対応し、安平町民の健康的な生活の実現を図ることを目的に締結されたものです。

### 【連携協定事項】

- (1)健康づくりに関すること
- (2)生活習慣病予防・重症化予防対策に関すること
- (3)健康寿命に関すること
- (4)その他健康増進に関すること

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ ㊟ 7071



## 【苫小牧医師会】日曜・祝日当番病院（市外局番 0144）

月 日	外科		内科	
	病院名	電話	病院名	電話
11月	12日(日)	同樹会苫小牧病院	(36) 1221	苫小牧市夜間・休日急病センター ※令和5年4月から、内科の休日当番病・医院は夜間・休日急病センターに統合されました。 (32) 0099
	19日(日)	苫小牧日翔病院	(72) 7000	
	23日(休)	苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57) 0455	
	26日(日)	こうよう泌尿器科クリニック	(82) 8620	

右記二次元バーコードから町ホームページの「苫小牧歯科医師会の休日当番医」を確認することができます。



## 戸籍の窓口から

戸籍の窓口で掲載の確認ができた方を掲載しています。



### お誕生おめでとうございます

段坂	ひまりちゃん (女) 【親・翔平】	9/7	早来栄町
山下	楓ちゃん (女) 【親・滉斗】	9/12	安平
外崎	友翔ちゃん (男) 【親・真也】	9/13	早来北進
鈴木	干輝ちゃん (男) 【親・寿輝】	9/20	追分白樺
井上	咲那ちゃん (女) 【親・朋哉】	9/27	追分白樺
高橋	寿々菜ちゃん (女) 【親・克年/菜央】	10/3	追分本町



### ご結婚おめでとうございます

水元 湊也さん 安平  
小寺 夏海さん 恵庭市



### お悔やみ申し上げます

小笠原	信義さん (74)	安平	9/10
菊地	孝男さん (84)	追分若草	9/13
佐藤	一恵さん (76)	追分若草	9/23
服部	進さん (89)	早来栄町	9/24
石井	功さん (85)	追分青葉	9/26
別部	拓夫さん (78)	遠浅	9/29
大西	テル子さん (98)	東早来	10/6

### 安平町の人口・世帯数 (令和5年10月31日現在)

総人口	7,329 人 (+19)
男性	3,661 人 (+13)
女性	3,668 人 (+6)
世帯数	4,014世帯 (+9)

※交通事故死ゼロ運動の日数は、交通安全だよりをご確認ください。



問合せ  
☎ 2968



各イベントの詳細は、町ホームページ「ぬくもりセンターからのお知らせ」をご覧ください。上記二次元バーコードからアクセスできます。

### 【臨時休館】

施設の修繕を行うため、ぬくもりの湯は臨時休館中です。2月中旬～下旬の再開に向けて工事を進めています。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただくようお願いいたします。再開の際には広報紙、町ホームページ、SNS、あびらチャンネルでお知らせします。

また、ぬくもりの湯の休館中に自宅のお風呂で入浴できずお困りの方がいましたら、住民サービス課住民サービスグループ（☎ 2911）までご相談ください。

### 【カラダ測定会】12月5日(火) 13時30分～16時 ぬくもりセンター

体組成測定のほか、14時から作業療法士による診断を受けられます。今回は骨密度測定も行います。気軽にお越しください。

### 【キッズデー】毎月第2日曜日に開催

ぬくもりの湯が再開するまでお休みとなります。

### 【ハッピーバスター】

臨時休館中でぬくもりの湯を利用できなかった方や名簿への登録ができなかった方については、有効期限等を改めてお知らせします。

も〜つと  
元気に  
大き  
な〜れ!

Vol. 1

「も〜つと元気に大きくな〜れ！」では、町内にお住まいのお子さん（小学校入学前）とそのご家族の掲載を募集しています。

掲載をご希望される方は、下記までご連絡ください。ご家庭で撮影した写真を使用することも可能です。お気軽にご相談ください。

【連絡先】総務課情報グループ ☎②2511



周りの人を大切に  
してね。  
たくさんの恵みが  
ありますように。  
お父ちゃんより

しゅうご たえ  
丸山周吾くん、多恵ちゃんと  
お父さんの明さん（早来北進）

#### 広報あびら 特別編集者コラム

早来学園8年生 小泉 渉

今回の職業体験に安平町役場を選んだ理由としては「学校でよく見かける教育委員会の職員の方は、普段どんな仕事をしているんだろう」と気になったからです。

実際に教育委員会の野本さんに密着取材させていただいて、仕事内容を詳しく知ることができ、良い機会となりました。

また、広報紙の作成にも携わらせていただきましたが、レイアウト、文章の内容、インタビューなど、全て自由度が高く、それがまた難しかったです。でも、追分小学校や高齢者ふれあい大学への取材で、多くの人と関わることができ、自分の成長にも繋がったと感じています。

自分の文章や写真が実際に広報紙になると思うと少しドキドキしますが、ぜひ楽しんでいただければと思います！  
温かい目で見てください。