



広報

2019. 3 No. 153

あびら

表紙 園児による豆まき
(2月1日おいわけ子ども園)

— 目次 —

最大震度6弱の地震発生	2頁	こんにちは保健師です	9頁
道の駅あびらD51ステーション情報	3頁	追分高校です	10頁
安平町被災者支援制度のお知らせ	4頁	休日当番病院ほか	11頁
お知らせ	6頁	慶弔録・3月の予定	12頁



最大震度6弱の地震発生

北海道初の震度7を記録（安平町は震度6強）した北海道胆振東部地震から半年が経とうとしていた2月21日21時22分ごろ、再び大きな地震に見舞われました。

胆振地方中東部を震源とする今回の地震は、安平町内では震度5強（マグニチュード5.8）。昨年9月6日に発生した北海道胆振東部地震の震源地と程近い場所での今回の地震に気象庁は、「今回の地震は平成30年北海道胆振東部地震の一連の活動と考えられる」との見解を公表しており、また震源地の周辺地域に石狩低地東縁断層帯があることに留意するよう喚起しています。

9月6日の北海道胆振東部地震が発生した際、「冬じゃなくて良かった」という話が町民同士はもとより、各種メディアでも報じられていた。その最中での地震であったために、寒さがまだまだ残る北海道の冬の長期間にわたる「断水」や「停電」を心配したことでしょう。

幸いにもそのような事態には見舞われなかったが、いつ次が来るのか分からないものだけに、更なる注意や対策をして行くことが大切だと改めて感じさせられました。すでに対策されていたりする方は多いと思いますが、冬季間における主な対策を紹介します。

冬の北海道でしておきたい地震対策とは？

(1) 雪への対策

冬の北海道であると屋根に多くの雪が積もっていることも考えられます。もしそのような状態で大きな揺れが起きると、屋根の雪が一気に滑り落ち避難経路を塞いだり、避難の際の落雪事故を誘発する恐れもあります。

避難を要するほどの地震の発生を想定すると、避難経路となる通路を広く確保すること、軒先を歩かないなどの注意が必要です。



(2) 寒さへの対策

程度によっては、ライフライン（電気、ガスなど）が寸断されることもあり、暖房器具の使用ができなくなってしまうこともあります。そのため、寒さ対策は体調不良を招かないためにもとても大切です。

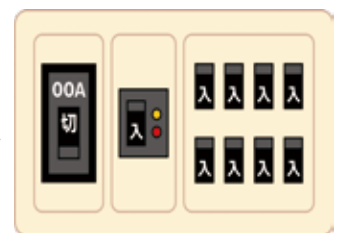
電源等がなくても使用できる「使い捨てカイロ」や手先の冷えを防げるような手袋などを常備しておくことも大切です。



(3) 火事への対策

大きな地震だと停電が起こることが考えられます。地震発生時に火事にならなくても停電が復旧した際に、暖房器具に燃えやすいものが接触していたり、地震により傷ついた配線がショートし発火する恐れもあります。二次災害を防ぐためにも、避難する際にはブレーカーを落とすなどの対応を心がけることも大切です。

また、万が一発火してしまった場合、被害を最小限に止めるためにも、消火グッズを用意しておくことも対策の一つです。



冬の災害対策は、他の季節よりも備えるものや注意をしなければならないものが多くなります。

身の回りにどういう危険が潜んでいるのかを知っておくだけでも対策に繋がります。

ここから、はじまる。あびらの魅力まるごと発信ステーション。

道の駅あびらD51ステーション

OPEN

2019
4.19
fri



農産物直売コーナー



米やサツマイモ、豆、トマトなど、安平町産をはじめ由仁町などの近隣産地から直送される新鮮な野菜や加工品がずらり!

テイクアウトコーナー



レストランYOSHIMI監修の熟成本格カレーをはじめ、菜の花コロッケなど、ご当地食材を使った「あびらD51ステーション」でしか味わえない各種テイクアウトメニューをご用意しています。

特産品・ベーカリー



安平町産の魅力的な特産品をここに集結!また、コーンや豆など特産品のトッピングと焼きたてにこだわった20種以上のパンは必食です。

鉄道資料館

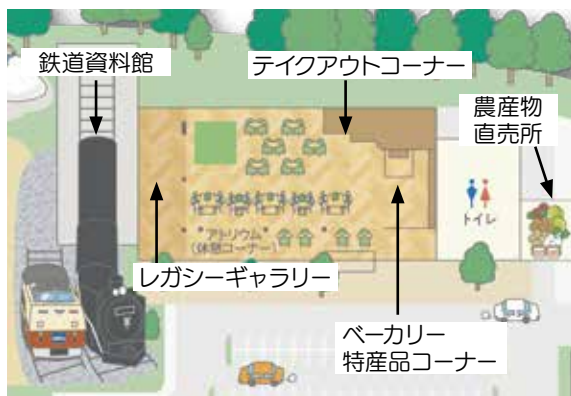
JR室蘭線と石勝線が乗り入れる安平町の追分駅は、北海道の鉄道交通の要衝地。かつて運炭路線として繁栄したまちの歴史にちなみ、全国屈指の静態保存を誇る蒸気機関車「D51 320」、そして「特急おおぞら」などで活躍した北海道仕様の特急車両「キハ183系」を展示します。

※震災の影響で移設は2019年6月中旬を予定



レガシーギャラリー

鉄道関連写真・映像をデジタル化し、まちの発展を支えた鉄道文化を紹介するギャラリー。



住所 安平町追分柏が丘 49-1
国道234号沿い
営業 9時~18時
※冬季間は17時まで(予定)
問合せ 地域推進課道の駅経営推進グループ
☎@7083

あびら 道の駅 | 検索
<http://d51-station.com>

～ 道の駅あびら D51 (デゴイチ) ステーション 内覧会のお知らせ ～

オープン前の4月上旬に、町民の皆さんを対象にした内覧会を予定しています。この内覧会は、2日間限定で、両日とも定員を設けさせていただく予定です。

詳しくは、3月20日発行の広報笑顔3月号でお知らせしますのでご覧ください。

安平町被災者支援制度のお知らせ

これまでも、広報紙等でお知らせをしてきました災害義援金・災害見舞金、公費解体・自費解体の各種支援制度の申請について、申請期限の締め切りが迫ってきています。

申請がまだお済みでない方は、お早めに手続きをしましょう。

申請期限 3月29日(金)
 ※土、日、祝日を除く平日の9時～17時で申請受付
受付場所 総務課復興・生活再建支援室(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)

(1) 災害義援金・災害見舞金

全国並びに海外から寄せられた義援金を、町内で被災された方々へ配分しております。

対象 平成30年北海道胆振東部地震により安平町において被害を受けた町民または遺族

※1 災区分が「無被害」の方や、社宅や従業員寮にお住まいの方も対象となります。

※2 世帯以上が同居されている場合は、原則として代表の世帯主のみが申請できます。

必要なもの ①申請書 ②災証明書の写し ③預金通帳の写し(申請者の名義、銀行名、支店名、預金種目、口座番号がわかるもの) ④生活根拠を証明する書類の写し(免許証、保険証、発災時前後の公共料金明細、マイナンバーカード等)

<代理申請を行う場合(①～④に加えて必要なものです)>

⑤委任状 ⑥代理人の本人確認書類等

被害区分		配分基準		備考
人的被害	死亡者	1人あたり	100万円	
	重傷者	1人あたり	30万円	
住家被害	全壊(自己所有)	1家屋あたり	100万円	長期避難世帯で全壊(自己所有)含む
	全壊(借家)	1家屋あたり	85万円	長期避難世帯で全壊(借家)含む
	大規模半壊(自己所有)	1家屋あたり	50万円	長期避難世帯で大規模半壊(自己所有)含む
	大規模半壊(借家)	1家屋あたり	40万円	長期避難世帯で大規模半壊(借家)含む
	半壊(自己所有)	1家屋あたり	40万円	長期避難世帯で半壊(自己所有)含む
	半壊(借家)	1家屋あたり	40万円	長期避難世帯で半壊(借家)含む
	一部損壊(自己所有)	1家屋あたり	5万円 ※別途住家修理金上限5万円	
	一部損壊(借家)	1家屋あたり	25万円 ※別途住家修理金上限5万円	
	長期避難世帯で一部損壊(自己所有・借家)	1家屋あたり	37万円 ※別途住家修理金上限5万円	義援金配分等に伴う長期避難世帯の認定を受けた世帯が対象
	長期避難世帯で無被害(自己所有・借家)	1家屋あたり	35万円	義援金配分等に伴う長期避難世帯の認定を受けた世帯が対象
無被害	1家屋(1戸)あたり	1万円		

問合せ 総務課復興・生活再建支援室 ☎22511

住民サービス課住民サービスグループ ☎252411

(2) 被災家屋の解体・撤去制度(公費解体・自費解体)

平成30年北海道胆振東部地震により被害を受けた住宅(アパート、店舗兼住宅等も含む)について、町が所有者に代わり解体する制度(公費解体)及び、既に解体・撤去をご自身で行われた方については費用をお支払いする制度(自費解体)です。

対象 災証明書で「全壊」「大規模半壊」「半壊」と判定された家屋等の所有者

※住家以外の構造物(物置、車庫、塀、庭木など)は制度対象外となります。

※店舗兼住宅の店舗部分の解体費用は、全壊の場合のみ対象となります。

対象となる経費 ①全壊の場合(9月6日現在で居住者がいた場合、または空き家だった場合)

撤去・解体経費、瓦礫の運搬・処分経費の全額

- ②大規模半壊・半壊の場合（9月6日現在で居住者がいた場合）
撤去・解体経費の半額、瓦礫の運搬・処分経費の全額
- ③大規模半壊・半壊の場合（9月6日現在で空き家だった場合）
瓦礫の運搬・処分経費の全額

必要なもの 公費解体と自費解体で必要なものが異なりますのでご注意ください。
なお、申請の内容により、下記のほかにも必要なものが生じる場合があります。
<公費解体および自費解体で共通して必要なもの>

①申請書 ②建物配置図 ③印鑑登録証明書（発行日から3か月以内のもの） ④身分証明書（写真付きのものは1点、その他は2点必要） ⑤り災証明書の写し ⑥建物登記簿謄本（9月6日以降に発行されたもの）※未登記物件の場合は固定資産証明書
<公費解体> 上記の①～⑥に加えて次のものがが必要です。

⑦建物の写真（建物全体がわかるものを違う角度から3～4枚程度）

<自費解体> 上記の①～⑥に加えて次のものがが必要です。

⑦建物の写真（解体前、解体中、解体後の様子がわかるもの） ⑧見積書・内訳書・契約書・領収書 ⑨マニフェスト・計量伝票 ⑩誓約書 ⑪預金通帳の写し（申請者の名義、銀行名、支店名、預金種目、口座番号がわかるもの）

2月26日時点 義援金・見舞金申請件数

	被害数	申請数	申請率
全壊	93	74	80%
大規模半壊	54	49	91%
半壊	302	269	89%
一部損壊	2,457	2,252	92%
無被害	185	103	56%
長期避難世帯		18	
計	3,091	2,765	89%
修理金	2,412	460	19%

問合せ 総務課復興・生活再建支援室 ☎22511
税務住民課住民生活グループ ☎22940

支援制度の申請をする前に

上記の支援制度を利用するには、り災証明書が必要となります。

2月20日現在で、まだ約1,000世帯がり災証明書の交付を受けておりません。

寮や社宅にお住まいの方に対しても発行されます。まずは役場窓口にて、り災証明書の発行をお申し込みください。

り災証明書の発行

無被害の方であっても、り災証明書が発行されます。

発行に必要なもの ①申請書（各受付場所に設置しています） ②建物に貼付されている調査済証（無くても申請可能） ③本人確認書類

受付場所 税務住民課税務グループ（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）

家屋の再調査について

り災証明書の交付を受けた後で、被害を受けた家屋等の再調査を希望される方は、上記窓口までご連絡ください。

再調査の申込期限は3月29日（金）までとし、調査実施は5月中旬を予定しています。

また、生活再建支援金や義援金の申請等、り災証明書を使用された方は再調査の申請はできませんのでご了承ください。

なお、余震による地震保険の申請に証明が必要な方は総務課情報グループにお問い合わせください。

お知らせ

公共下水道供用開始予定区域縦覧のお知らせ

平成30年度に下水道本管工事を実施し整備を完了した区域では、3月31日から公共下水道を利用できるようになります。供用開始を予定している区域を確認したい方は、区域図面を水道課及び住民サービス課で縦覧に供しますのご確認ください。

また、供用開始に伴う受益者負(分)担金等については、供用開始区域の対象者の方に各戸配布等にてお知らせします。

縦覧期間 3月18日(月)～31日(日)まで
 平日8時30分～17時15分
縦覧場所 水道課(総合庁舎) 住民サービス課(総合支所) 問合せ

水道課下水道グループ
 ☎2730

林地台帳制度が4月からスタートします

平成28年4月の森林法一部改正により創設された林地台帳制度が、4月から運用開始となります。

林地台帳は、森林の土地の所有者や林地の境界に関する情報などを公表するものです。

林地台帳情報は、森林の土地の権利や所有の境界を確定するものではありませんが、所有者または森林経営計画の認定を受けている者は、申し出により所有者情報を含む情報提供を受けることができます。

また、森林の土地の売買等に係る証明資料として用いることはできませんので、詳しくはお問い合わせください。
問合せ 産業経済課土地改良・林務グループ ☎2515

児童扶養手当・特別児童扶養手当を「ご存知ですか?」

児童扶養手当・特別児童手当を受給するには、所得制限や申請に必要な書類もありますので、詳しくはお問い合わせ

してください。
児童扶養手当とは

父母の離婚、DVなどにより、父または母と生活を共にしていない児童を養育されている家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

特別児童扶養手当とは

身体や精神にしょうがいのある20歳未満の児童を養育されている父母等について、児童の福祉の増進を図るために支給される手当です。

その他

参考1 児童扶養手当の月額

・子ども1人の場合
 全部支給 42,500円
 一部支給 42,490円
 ～10,030円

(所得に応じて決定されます)
 ・子ども2人以上の加算額
 2人目 10,030円
 3人目以降1人につき 6,020円

参考2 特別児童扶養手当の月額
 1級 51,700円
 2級 34,430円

問合せ 健康福祉課福祉グループ ☎7071

広告欄

あなたの悩みに
すべての相談の相談料が無料になりました。
 コタエを出します
 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

広告欄

ココカラもココカラ
ココ・カラニュース
 ココカラに関するオトク情報をお伝えします!
お弁当の注文承ります
 全てのおかずが手作りでできるだけ地元や北海道で採れた食材を使用しているカラダにやさしいお弁当を**毎週月・金**にてお届けしています
お弁当1個 500円(税込)
 ・注文はお弁当の日の10時までに必ずほ館へご連絡ください。
 ・他の曜日の注文につきましてはご相談ください。
 ・場所によっては配達が可能です。注文時にご相談ください。
 注文受付→TEL 0145-23-2109(みずほ館)
 営業日 月・金 9:30～16:30
 安平町みずほ館 勇払郡安平町早来瑞穂1211-1

3月のここ茶屋は!
 「ホワイトデーイベント」
 3/11(月)～29(金)の間、ドリンクを注文した方にはもれなく焼き菓子をプレゼントします
 「アトリエcocco」
 3/23(土)、30(土)10:00～13:00
 春休み子どものためのアトリエをオープンします! 沢山のお宝(廃材素材)があります。自由にきて、自由に作ったり触ったりしてください!
 ここ茶屋 TEL 0145-23-2003
 営業時間 11:00～15:00 定休日 土曜、日曜
 勇払郡安平町安平671-1

広告欄

入進学おめでとうございます!
入進学内祝い
 ✨出産内祝い ✨全快祝い
 ✨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。

広告欄

さくら鍼灸治療院
営業時間9時～17時 初回無料体験実施中!
出張します!
 鍼灸 30分 2,000円
 (税込) 40分 3,000円 鍼灸治療は健康保険が使えます
 60分 4,000円 ※医師の同意書が必要です。
 足つぼ 20分 1,500円～
定休日 日曜日 (祝日は営業)
 安平町遠浅65-1 予約優先 090-2873-0414
 (JR遠浅駅スグ近く) 0145-22-2920

自動車税の住所変更をお忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

登録手続きが必要な場合

- ・住所が変わった(変更登録)
- ・自動車を売買した(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなった(抹消登録)

平成31年度の自動車税納税通知書を確認にお届けするたために、3月中旬に手続きをお願いします。

変更登録が間に合わないとき

札幌道税事務所にご連絡するか、道税ホームページから自動車税の住所変更手続きが可能です。

問合せ 札幌道税事務所自動車税部

☎011-746-1197

【<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.htm>】

住所や世帯に変更があったときは届出を

進学や就職、転勤などで引っ越しされた方は、原則、現在住んでいる寮・アパート等が住所地になりますので、住所変更の届出を忘れずにしてください。

3月下旬から4月上旬にかけては窓口が特に混み合う時期となります。手続きには時間に余裕を持ってお越しください。

※転入届、転居届は住所の異動から2週間以内、転出届は転出予定日の2週間前から手続きが出来ます。

必要なもの

- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ・マイナンバーの通知カードまたは個人番号カード
- ・印鑑
- ・前住地で発行された転出証明書(転入届の場合)
- ・委任状(本人や同一世帯の方以外が手続きをする場合)

問合せ 税務住民課

☎2940

平成31年度「町民交通傷害保険」の受け付けについて

申し込みは、総合庁舎および総合支所に設置している申込用紙で随時実施しています。老人クラブの例会や総会、出張受付業務を実施しますのでご利用ください。

掛け金 1口480円

(2口まで加入可)

※詳細は、町民交通傷害保険(2月20日配布)をご覧ください。

出張受付 3月18日(月)10時～11時30分(安平公民館)、13時30分～15時(遠浅公民館)

3月19日(火)10時～11時30分(青葉会館)、13時30分～15時(花園若草会館)

受付場所 税務住民課住民生活グループ(総合庁舎)、住民サービス課住民生サービスグループ(総合支所)

問合せ 税務住民課住民生活グループ ☎2940

人事異動

退職 2月28日付

建設課

課長補佐 谷内俊尋

安平小・遠浅小のランドセル来館を4月から始めます

学校がある日の児童館の利用は、一度家に戻りランドセルを置いてから児童館に行くことがルール化されています。

これまで早来小学校と追分小学校で先行して実施していました、児童館に直接行くことができる「ランドセル来館」を安平小学校と遠浅小学校の児童も4月1日から実施することとしましたのでお知らせします。

ランドセル来館には、申請手続きや保護者の迎えなどが必要となりますので、各小学校を通して配布されるプリントをご確認願います。

なお、安平小学校と遠浅小学校の児童を対象にしたランドセル来館は、町が運行するプールバスを利用してお越しいただくこととなります。

問合せ 教育委員会子育て支援グループ ☎7036

広告欄

高田法律事務所

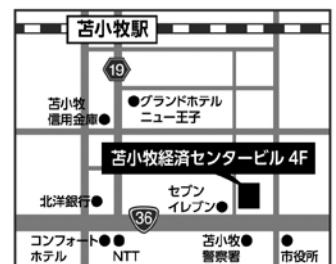
— お気軽にご相談ください。 —

初回相談 60分無料! 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 (苫小牧商工会議所が目印)
苫小牧市表町1丁目1-13 苫小牧経済センタービル4階

国税専門官の募集について

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。2019年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

受験資格

- ①平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの者
- ②平成10年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

受付期間

申込みはインターネットにより行います。

3月29日(金)9:00～4月10日(水) [受信有効]

申込専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

問合せ 札幌国税局人事第2課採用担当

☎ 011-231-5011 (内線 2315) または最寄りの税務署(総務課)にお尋ねください

北海道警察官の募集について

北海道警察では、2019年度(第1回)北海道警察官採用試験を行います。2019年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

受験資格

昭和62年4月2日から平成14年4月1日生まれの者
試験区分

- ①A区分～学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した者(2020年3月末日までに卒業見込みの者を含む。)
- ②B区分～A区分以外の者(学校教育法による高等学校に在学中の者を除く。)

受付期間

3月1日(金)から4月12日(金)まで

問合せ 苫小牧警察署警務課

☎ 0144 ㊟ 0110 (内線 211・214・256)

安平町介護職員 人材確保事業について

町では、高校卒業後に介護福祉士養成校(専門学校等)で介護福祉士を目指し修学される追分高校生や町内に在住する高校生を対象に修学資金を助成する制度を開始します。

助成額は月5万円です。2年間120万円を限度としていきます。助成金は修学後、町内の介護事業所に従事する(見込み)の方に交付され、3年以上従事された場合には返還義務を免除するものです。

なお、助成を受けるためには町内の介護事業所への従事が条件になりますので、制度を利用する場合は事前に町内の介護事業所へお問い合わせください。

問合せ

社会福祉法人富門華会

☎ ㊟ 4646

社会福祉法人追分あけぼの会

☎ ㊟ 2233

グループホーム安平の郷

☎ ㊟ 3301

制度の問合せ

健康福祉課国保・介護グループ

☎ ㊟ 7072

芸術文化鑑賞バスツアー『札幌和楽器フェスティバル』のご案内

安平町のイベントなどおなじみの和太鼓奏者のしんたさん、田村幸崇さんも出演する、和楽器による演奏会。和太鼓をはじめ、津軽三味線、民謡、尺八など、様々な『和』を感じさせるアーティストが総勢30名出演し、迫力ある演奏を繰り広げます。

日時 4月26日(金) 16:30～23:00(開場18:30 開演19:00)

①遠浅公民館 16:30(23:00) ②早来町民センター 16:45(22:50) ③安平セイコーマート前 17:00(22:40) ④追分公民館 17:15(22:30)

※夕食については持参していただき、バスでの移動中にお済ませください。

場所 札幌市教育文化会館

参加費 S席6,000円、指定席5,000円、自由席4,000円、学生席1,000円

※申込みの際にご希望の席をお知らせください。入場料は当日バス乗車時に徴収いたします。

※未就学児の入場はできません。

定員 30名

※10名未満の場合は中止となります。

※先着順とさせていただきます。申込みが30名を超えた場合はキャンセル待ちとなります。

募集期間 3月18日(月)～4月12日(金) 9:00～17:00(平日のみ)

申込み・問合せ 安平町教育委員会社会教育グループ ☎ ㊟ 7036

こんにちは

保健師です

(文・玉井晴子 保健師)

3月は「自殺対策強化月間」です。

大切な「いのち」を

守るために

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、社会の努力で避けることができる死であるというのが世界の共通認識です。

大切ないのちを守るためにできることがあります。

できることから始めてみませんか？

悩んでいる人がいたら 声掛けする

悩んでいる人^{※1}に気付いたら、まず「眠れていますか？」「最近元気がないけど何かあったの？」など温かい声をかけましょう。そして、ゆっくり話を聴いてください。相手を大切に思う気持ちを伝え、必

要に応じてこちらの健康に関する相談窓口を紹介しましょう。

相談窓口は、次のようなものがあります。

こころの健康に関する

相談窓口

(1) 役場保健師による相談
健康福祉課健康推進グループ

☎ 7071

住民サービス課住民サービスグループ

☎ 2411

8時30分～17時15分(平日)

(2) 苫小牧保健所こころの健康相談(精神科医による相談)

相談するには予約が必要です

☎ 0144 4168

8時45分～17時30分(平日)

(3) こころの電話相談(道立精神保健福祉センター)

☎ 0570-064-556

月～金 9時～21時

土日祝 9時～16時



※1

周りにこんな様子の人がいたら声をかけてみてください

- ・ お酒の量が増えた
- ・ 食事が減った
- ・ 表情が暗い
- ・ 落ち着きがない
- ・ 涙もろい
- ・ 反応が遅い

うつ病と不眠

自殺の原因で、うつ病が関係しているものも少なくありません。

うつ病の症状の中で、自覚しやすいものに「不眠」があります。睡眠の状態はその人が受けている精神的ストレスの強さに影響を受けることも少なくありません。2週間以上継続する場合は、医療機関に受診など早めの対応が大切です。治療中の病気がある方はかかりつけ医の先生に相談するのも良いでしょう。

不眠の特徴

- (1) 布団に入ってもなかなか寝付けない
- (2) 夜中に何度も目が覚めてしまう
- (3) 朝早く目が覚めてしまう
- (4) 寝ても疲れがとれない

快適な睡眠のコツ

- (1) 運動は就寝の3時間前までに済ませる
- (2) 入浴は就寝1時間前までに済ませる(ぬるめのお湯で)
- (3) 寝る前のスマホやパソコンの使用を控える
- (4) 寝酒はしない
- (5) 起きたら朝日を浴びる
- (6) 日中の昼寝は15～30分程度にする
- (7) コーヒー、紅茶、コーラ、健康ドリンク、チョコ、ココアなどのカフェインを含む食品は就寝前4時間前避ける



一人で悩まず、相談を

ストレスが重なっている時や物事が思い通りに進まない時など誰でも心のバランスを崩すことがあります。そんな時は、身近な人に自分の気持ちを打ち明けてみましょう。大切なのは信頼できる人に相談することです。

昨年9月の地震から半年が経ち、混乱がおさまりに始め、復旧に少しずつ向かっているところですが、住み慣れた地域を離れて生活している方もいる中で、生活再建などの悩みを抱えている方はいらっしゃいませんか？

専門の相談窓口にご相談することで解決の糸口が見えてきます。

一人で悩まないで一緒に考えていきましょう。

問合せ

健康福祉課健康推進グループ
☎ 7071

追分高校です



追分公民館で学習成果発表会を実施！

1月31日に追分公民館で、学習成果発表会を行いました。この発表会は、照明や音響、司会進行などを3年生が中心に運営する、追高の学び「言語活動の充実」の集大成と言える重要な行事。3年生の選択授業である「マルチメディア」「食物研究」「自然科学入門」「演奏に親しむ」など7科目の学習成果に加え、1・2年生は音楽の学習成果として、

合唱を披露しました。また、保護者や地域の教育関係者の方々など、約30名の方に発表会を見ていただきました。

情報の「マルチメディア」では、パソコンを駆使して作り上げた3DのCGアニメ15作品を上映。ストーリー性のある力作が多く、驚きと歓声が上がると一幕も。家庭科の「生活福祉援助技術」では、福祉施設訪問実習や子ども園での交流などの様子、絵手紙・展示の実習を発表し、「食物研究」では、地産地消にこだわった調理実習やメニューのほか、地元の講師の方々による授業風景を紹介しました。

理科の「自然科学入門」は、生物・物理・地学・化学の4つの班に分かれ「地震の研究」などのテーマに沿った研究発表を行い、公民の「現代社会研究」では、『最新のがん治療と身近にできる対策について』をテーマに調べ学習を行い、出村和優君が代表して発表しました。

音楽の「演奏に親しむ・音楽表現」では、スポットライトで照らされる中、ピアノ演奏を実施し、『空も飛べるはず』

『星に願いを』など8名の生徒が最後まで演奏。1・2年生は合唱を行い、それぞれ『あなたへ』旅立ちに寄せるメッセージ』『虹』を披露。クラス一体となって頑張りました。



安平町ロビーコンサートでボランティア活動！

2月2日、追分公民館ロビーコンサート「アイスキャンドルとコンサートの夕べ」が行われました。追高生は、ボランティア同好会を中心とした生徒有志が、ポスター制作（今年は菊地可恋さんがデザイン）やアイスキャンドル作りなどをサポート。当日も会場

設営や進行、キャンドルの設置、点火作業など、ボランティアスタッフとして参加しました。幻想的で美しい会場作りで追高生が一役買いました。ホールには素敵な演奏が響き渡り、美しくやさしいキャンドルの灯が追分の街に揺れていました。



▼3月の行事予定

22日 終業式・離任式
25日 年度末休業

▶皆様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

北海道日本ハムファイターズ戦ご招待! ~安平町民応援デー~ 100組200名様限定

北海道日本ハムファイターズでは、4月14日(日)14時から札幌ドームで開催される千葉ロッテマリーンズ戦に安平町にお住まいの方100組200名をご招待いたします。観戦希望の方は以下のURL・QRコードよりお申込みください。みんなでファイターズを応援しましょう!!

※応募多数の場合は抽選となります。

日 時 4月14日(日) 札幌ドーム 14時試合開始 (vs 千葉ロッテマリーンズ)

申込方法 球団 Web (PC・スマホ・携帯)

PCの場合：<https://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2019/>

携帯の場合：右のQRコードより申込フォームにアクセスしてください。



申込期限 3月15日(金)

対象席種 C指定席 (塁側・お座席位置はお選びいただけません)

当選通知 試合日の1週間前までに申込者全員にメールで通知します。

[fighters.co.jp] および [fmail.fighters.co.jp] の各ドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いいたします。

その他 当選者の方で上位席種 (S指定席・A指定席等) をご希望される場合は、試合日当日に札幌ドーム場内前売券売場にて座席変更を受付いたします。(有料・席数限りあり)

また、ご応募いただきました個人情報は(株)北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、本件を含むチケット関連のDM・アンケート等による案内以外には利用されません。

注意事項 球場内でファウルボールや折れたバット等により負傷された場合、応急処置はいたしますが、主催者・球場管理者に帰責事由がある場合を除き、その後の責任は負いかねますので、ご了承ください。

問合せ 北海道日本ハムファイターズお客様センター ☎ 0570-005-586

第19回統一地方選挙について

平成31年(2019年)4月7日(日)に執行予定の第19回統一地方選挙(北海道知事選挙、北海道議会議員選挙)についてのお知らせです。

投票日当日の投票時間は、7時から20時までです。

期日前投票等に関する詳細につきましては、3月20日(水)の広報笑顔3月号配布に合わせお知らせします。

告示日 北海道知事選挙 3月21日(木) 北海道議会議員選挙 3月29日(金)

問合せ 安平町選挙管理委員会事務局 ☎ 22511

【苫小牧医師会】日曜・祝日当番病院 (市外局番 0144)

月 日	内科		外科		
	病院名 (住所)	電話	病院名 (住所)	電話	
3月	10日(日)	桜木ファミリークリニック (桜木町2)	(71) 2351	同樹会苫小牧病院 (新中野町3)	(36) 1221
	17日(月)	苫小牧呼吸器内科クリニック (双葉町3)	(35) 0002	苫小牧日翔病院 (矢代町2)	(72) 7000
	21日(木)	たかぎ内科・循環器内科 (北栄町1)	(53) 7700	アーク整形外科クリニック (ときわ町3)	(68) 6111
	24日(日)	苫都病院 (若草町5)	(34) 2135	苫小牧東部脳神経外科 (北栄町2)	(53) 5000
	31日(日)	勤医協苫小牧病院 (見山町1)	(72) 3151	三上外科整形外科 (元中野町3)	(33) 7815

安平町ホームページでは、苫小牧歯科医師会の休日当番医も確認することができます。

URL = <https://www.town.abira.lg.jp/kurashi/yakan-kyujitsu>

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

玉田 りくちゃん (女・直幸) 1/26 早来大町
 菊地 たける 剛瑠ちゃん (男・憂貴) 1/28 早来大町

○お悔やみ申し上げます

菅原 マサヨさん (84) 追分中央 1/29
 南 義男さん (89) 追分青葉 1/30
 石澤 雅喜さん (100) 早来大町 1/31
 鎌田 道子さん (91) 追分若草 1/31
 大川 恵子さん (68) 早来富岡 2/3
 三宅 弘光さん (65) 追分本町 2/4
 藤井 五郎さん (86) 遠浅 2/9
 清野 幸子さん (75) 早来北進 2/9
 橋本 正行さん (90) 早来新栄 2/13
 工藤 ヒナ子さん (81) 追分中央 2/16
 前田 祥子さん (76) 早来大町 2/25
 佐竹 安子さん (94) 追分若草 2/25

※社会福祉協議会に寄せられた「善意」は、社協だよりをご覧ください。

ふるさと納税 (合計寄附件数)

安平町は、たくさんの方に応援いただいています。
 ・669件 (金額7,119,000円)

3/9
(土)

北進の森に

働く馬がやってくる!

時間 10時～15時

場所 北進の森 (早来北進 97番地)

内容 森の中で自由に遊べる「プレーパーク」と馬搬による「森の整備」

安平町の昔の暮らしの姿を見に、
 お気軽に遊びに来てください!

詳細は、はやきた子どもの遊び場づくり
 ネットワークホームページをご覧ください。



問合せ

はやきた子どもの遊び場づくり
 ネットワーク ☎2510

～ぬくもりの湯からのお知らせ～

スタンプ2倍デーはスタンプカードを忘れずに!

☆シルバーデー (毎週木曜日)

☆夫婦の日 (毎月22日)

☆風呂の日 (毎月26日)

※3月は26日が休館日のため27日

【3月の休館日】

12日・26日 (第2・4火曜日)

問合せ ぬくもりの湯 ☎2968

(営業時間 11時～22時)

3月の行事予定・広報配布日

3/8 (金)	平成31年第3回安平町議会定例会 (～14日) ※15日予備日	3/22 (金)	町立小中学校・追分高校修了式、北海道知事選挙 (期日前・不在者投票開始)
3/14 (木)	町立中学校卒業式 (各中学校)、マタニティヨガ (スポーツセンター)	3/23 (土)	ABIRA ミクニカップキッズアイスホッケー大会 (～25日)
3/18 (月)	弁護士無料法律相談 (午前:追分/午後:厚真)	3/29 (金)	北海道議会議員選挙告示日
3/20 (水)	町立小学校卒業式 (各小学校)	3/30 (土)	北海道議会議員選挙 (期日前・不在者投票開始)
3/21 (木)	北海道知事選挙告示日		

【次回広報配布日】 ・広報笑顔 (スマイル) 3月号: 3月20日 (水)
 ・広報あびら4月号: 4月5日 (金)

編集後記

内心で「もう大きな地震はしばらく来ないだろうな」と思いながら広報あびら2月号の編集後記を書いていました。決して油断したわけではないですが、「もう起きないで欲しい」と強く思っていただけに、何とも言えぬ歯痒ささえ感じたり。相手は自然。人間の想像を超越するのは承知の上ですが、どうか平穏な日々がずっと続いて欲しいと切に願うばかりです。願ってばかりでは、万が一起きたときに対応できないです。今回の広報あびらでは、冬期間における防災対策について記事を作成しました(4ページ)。当然の内容ですが、大きな混乱を伴うと、その当然とも言えることが出来なかつたりもします。「うんうん。わかっているよ」という反応でも構いません。ぜひ読んで貰えたらと思います。(誠)

マチの人口・世帯 (平成31年2月28日現在)

総人口 7,930人 (-24) 男性 3,950人 (-9) 女性 3,980人 (-15) 世帯数 4,135世帯 (-14)

※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。