

ASABU

広報あっさぶ

2022.3
699号



雪かきで地域とつながる！

【表紙：『厚沢部中学校除雪ボランティア』より～関連記事最終頁】

Assabu Public Relations

（２）職員の初任給の状況

区 分		厚沢部町	国
一般行政職	大学卒	182, 200円	182, 200円
	高校卒	150, 600円	150, 600円

（３）職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

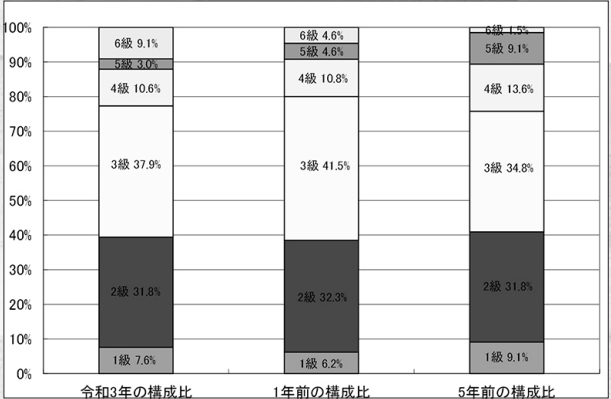
区 分		経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
一般行政職	大学卒	244, 750円	320, 500円	－	－
	高校卒	－	－	－	－

４ 一般行政職の級別職員数等の状況（令和３年４月１日現在）

（１）一般行政職の級別職員数等の状況

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
６級	課 長	６人	９.１％
５級	課長・参事・課長補佐・次長	２人	３.０％
４級	課長補佐・次長・主幹・係長	７人	１０.６％
３級	係 長・主 査・主 任	25人	37.9％
２級	主 事 ・ 技 師	21人	31.8％
１級	主 事 ・ 技 師	５人	7.6％

（注）１．厚沢部町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数。
２．標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務。



（２）昇給への勤務成績の反映状況

平成29年４月１日より人事評価制度を導入済み。

５ 職員の手当の状況

（１）期末手当・勤勉手当（令和２年度支給実績）

厚沢部町	
１人当たりの平均支給額	1, 525千円
期末手当 2. 55月分（1. 45月分）	勤勉手当 1. 90月分（0. 90月分）
（加算措置の状況） 職制上の段階、職務の級等による加算措置あり ・役職加算 ４％～12％ ・管理職加算 なし	

（注）（ ）内は、再任用職員に係る支給割合。

（２）退職手当

厚沢部町			国		
（支給率）	自己都合	勸奨・定年	（支給率）	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19. 6695 月分	24. 586875 月分	勤続20年	19. 6695 月分	24. 586875 月分
勤続25年	28. 0395 月分	33. 27075 月分	勤続25年	28. 0395 月分	33. 27075 月分
勤続35年	39. 7575 月分	47. 709 月分	勤続35年	39. 7575 月分	47. 709 月分
最高限度額	47. 709 月分	47. 709 月分	最高限度額	47. 709 月分	47. 709 月分
１人当たり平均支給額	自己都合 2, 170千円	定年退職 17, 409千円	その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置（３％～45％加算）		

（注）退職手当の１人当たり平均支給額は、令和２年度中に退職した全職種に係る職員に支給された平均額。

（３）地域手当

支給実績（令和２年度決算）		－千円
支給職員１人当たり平均支給年額（令和２年度決算）		－千円
支給対象地域	支給率	支給対象職員数
札幌市	３％	０人

（参考）勤勉手当への勤務実績の反映状況（一般行政職）

判定期間中の勤務状況（病気休暇、育児休業等の取得、中途採用等）を反映させ、支給割合は決定しているが、その他の職員については、勤務実績は反映させず、一律支給。

１ 総 括

（１）人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 （２年度末）	歳出額 （Ａ）	実質収支	人件費 （Ｂ）	人件費率 （Ｂ／Ａ）	（参考） 元年度の人件費率
２年度	3, 664人	5, 351, 119千円	77, 491千円	734, 576千円	13. 7％	13. 1％

（２）職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 （Ａ）	給 与 費			一人当たり給与費 （Ｂ／Ａ）
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計（Ｂ）
２年度	67人	223, 066千円	38, 451千円	87, 219千円	348, 736千円

（注）１．職員手当には退職手当を含まない。
２．職員数は、令和２年４月１日現在の人数。

（３）給与改定の状況

①月例給

区分	人事院の勧告				給与改定率	（参考） 国の年間 支給月額
	民間給与 （Ａ）	公務員給与 （Ｂ）	較差（Ａ－Ｂ）	勧告 （改定率）		
３年度	407, 134円	407, 153円	－19円（－0. 00％）	－	－	－

（注）「民間給与」、「公務員給与」は、人事院勧告において公民の４月分の給与額をラスパイレス比較した平均給与月額。

②特別給

区分	人事院の勧告				年間支給月数	（参考） 国の年間 支給月額
	民間の支給 割合（Ａ）	公務員の支給 月数（Ｂ）	較差（Ａ－Ｂ）	勧告 （改定月数）		
３年度	4. 32月	4. 30月	0. 02月	－	4. 45月	4. 45月

（注）「民間の支給割合」は民間事業所で支払われた賞与等の特別給の年間支給割合、「公務員の支給月数」は期末手当及び勤勉手当の年間支給月数。

（４）給与制度の総合的見直しの実施状況について

【概要】国の給与制度の総合的見直しにおいては、俸給表の水準の平均２％の引下げ及び地域手当の支給割合の見直し等に取り組むとされている。

①給料表の見直し【実施】・未実施】

（給料表の改定実施時期）平成27年４月１日
（内容）一般行政職の給料表については、国の見直し内容を踏まえ、平均２％引下げ。激変緩和のため、当分の間、経過措置（現給保障）を実施。他の給料表についても、国と同様に見直しを実施。

②その他の見直し

管理職員特別勤務手当について、国と同様に見直しを実施。（平成27年４月１日より実施）

２ 一般行政職給料表の状況（令和３年４月１日現在）

区 分	１級	２級	３級	４級	５級	６級
１号給の 給料月額	146, 100円	195, 500円	231, 500円	264, 200円	289, 700円	319, 200円
最高号給の 給料月額	247, 600円	304, 200円	350, 000円	381, 000円	393, 000円	410, 200円

３ 職員の平均給与月額・初任給等の状況（令和３年４月１日現在）

（１）職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

①一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベース）
厚沢部町	38. 8歳	286, 256円	331, 146円	310, 498円
国	43. 0歳	325, 827円	407, 153円	－

②技能労務職

区 分	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベース）
厚沢部町	45. 3歳	１人	295, 875円	360, 843円	332, 375円
国	50. 9歳	2, 201人	286, 947円	328, 603円	－

（注）１．「平均給料月額」とは、令和３年４月１日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均
２．「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされている。また、「平均給与月額（国ベース）」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

厚沢部町職員の給与・職員数の状況等についてお伝えします。

厚沢部町職員の給与・定員管理等について

6 特別職の報酬等の状況（令和3年4月1日現在）

区 分		給 料 月 額 等		
給 料	町 長	760,000 円		
	副町長	617,000 円		
報 酬	議 長	228,000 円		
	副議長	194,000 円		
	議 員	171,000 円		
期末手当	町 長 副町長	(令和2年度の支給割合) 4.450月分	議 長 副議長 議 員	(令和2年度の支給割合) 4.45月分
寒冷地手当	町 長 副町長	一般職の例による		
退職手当	町 長 副町長	(算定方式) 給料月額に在職年数によ る支給率を乗じて得た額	(1期の手当額) 15,583 千円 7,982 千円	(支給時期) 任期毎に支給

(注) 1. 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期（4年＝48月）勤めた場合における退職手当の見込額。

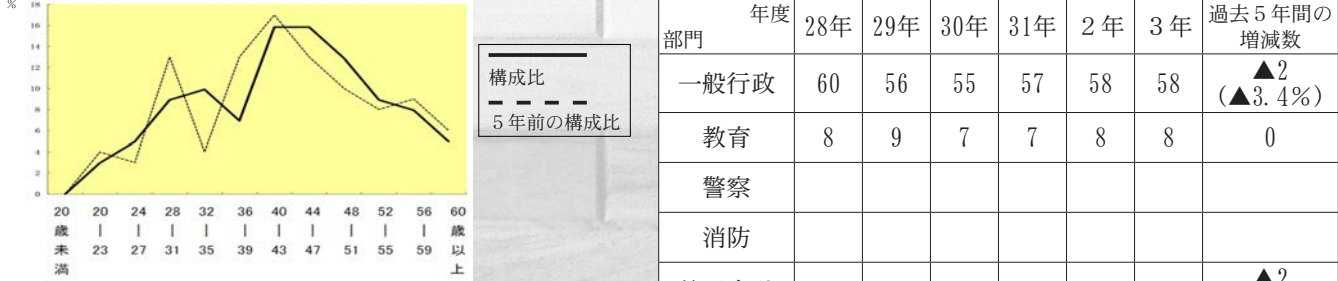
7 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

部門		区分		職員数		対前年 増減数	主な増減理由
				令和 3 年	令和 2 年		
普通会計部門	一般行政 部 門	議 会	2	2	0	採用、人事異動による増 人事異動による減	
		総務	18	16	2		
		税務	3	4	▲ 1		
		労働			0		
		農林水産	8	9	▲ 1	人事異動による減 事務移管による増	
		商工木生	2	1	1		
		土木衛生	6	6	0		
		民生衛生	13	11	2	事務移管による増 退職、事務移管による減	
	衛生	6	9	▲ 3			
		小 計	58	58	0		
特別行政 部 門	教 育	8	8	0			
	警 察						
	消 防						
	小 計	8	8	0			
小 計		66	66	0			
公営企業等会計部門		病 院	25	24	1	採用による増	
		水道	2	2	0		
		下水道	1	1	0		
		その他	6	5	1	採用による増	
		小 計	34	32	2		
合 計		100 [131]	98 [131]	2 [0]			

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数。
2. [] 内は、条例定数の合計。

(2) 年齢別職員構成の状況（令和3年4月1日現在） (3) 職員数の推移



区分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
職員数	0人	3人	5人	9人	10人	7人	16人	16人	13人	9人	8人	5人	101人

(注) 上記、職員数には教育長を含む。

年度	28年	29年	30年	31年	2年	3年	過去5年間の増減数
部門							
一般行政	60	56	55	57	58	58	▲2 (▲3.4%)
教育	8	9	7	7	8	8	0
警察							
消防							
普通会計	68	65	62	64	66	66	▲2 (▲3.0%)
公営企業等会計	32	32	32	31	32	34	2
総合計	100	97	94	95	98	100	0

(注) 各年における定員管理調査において報告した部門別職員数。

(4) 特殊勤務手当

支給実績（2年度決算）		6,771 千円	
支給職員1人当たり平均支給年額（2年度決算）		398,294円	
職員全体に占める手当支給職員の割合（2年度）		17.0 %	
手当の種類（手当数）		3	
手当の名称	主な支給対象職員	主な支給対象業務	左記職員に対する支給単価
臨床検査室勤務職員手当	臨床検査技師及び助手	病理細菌検査	月額5,000円
夜間看護手当	看護師等	深夜に行われる看護等の業務	1回7,300円
救急看護待機手当	看護師等	救急時の非常招集のための待機	1回4,000円

(5) 時間外勤務手当

支給実績（2年度決算）	12,945 千円
支給職員1人当たり平均支給年額（2年度決算）	240 千円
支給実績（元年度決算）	20,992 千円
支給職員1人当たり平均支給年額（元年度決算）	335 千円

(6) その他の手当

手 当 名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績（2年度決算）	支給職員1人当たり平均支給年額（2年度決算）
扶養手当	配偶者 6,500円 子 10,000円 父母等 6,500円 子（配偶者なし） 10,000円 父母等（配偶者なし） 6,500円 特定期間の加算 5,000円	同じ		11,353 千円	231,694円
住居手当	借家等（家賃12,000円を超える場合） 家賃に応じて27,000円を限度に支給 持家 一律5,000円	一部異	国…持家なし	7,668 千円	153,360円
通勤手当	公共交通機関等を利用する場合 55,000円を限度に全額支給 交通用具を使用する場合 通勤距離に応じて31,600円を限度に支給	同じ		3,535 千円	114,032円
管理職手当	課長等の職務で役職及び職務の級に応じて 30,100円～62,300円を支給 病院長等の職務で給料月額の100分の12を超えない範囲内で支給	異	国…定額	13,722 千円	653,429円
単身赴任手当	勤務場所を異にする異動等により転居する場合に支給 月額23,000円及び移動距離により45,000円を限度に加算	同じ		— 千円	— 円
管理職員 特別勤務手当	課長等の職務で休日等において緊急を要する時、または公務上必要な時に勤務した場合 1回につき6,000円を支給	同じ		— 千円	— 円
寒冷地手当	扶養親族のある職員 22,540円 その他の世帯主である職員 12,860円 その他の職員 8,600円 現在、経過措置期間中	同じ		7,385 千円	73,850円
宿日直手当	日直手当 医 師 20,000円 看護師 7,200円 宿直手当 医 師 20,000円	同じ		9,280 千円	3,093,333円

新規就農者では5人目。後継就農者では23人目。
厚沢部農業を若い力で支えていく！

町は、令和3年度新規就農者に赤沼町・山本和範さん（40歳）、後継就農者に館町・谷口悠斗さん（20歳）をそれぞれ認定し、1月26日（水）、『令和3年度新規就農者・後継就農者認定式』を役場で開催。認定証と奨励金（新規就農者は100万円、後継就農者は50万円）を交付しました。



▲左から谷口さん、赤沼町長、山本さん

認定式で赤沼町長は「これから様々な課題や困難に直面することがあるだろうが、先輩農家さんに聞いたりし、若い力で乗り越え、若手のリーダーとして活躍していくことを期待しています」と激励。山本さんは地域おこし協力隊として3年間、富栄でグリーンアスパラガスを中心に栽培方法などの研修を受けていました。「皆さんのご協力のおかげで協力隊の任期を無事に終えることができた。ここからが本当のスタート。これまでに以上に頑張っていきたい」と決意を述べました。

谷口さんは南館町の義父、伊勢谷徹さんのもとへ就農し、トラクターの操縦や作物の育成管理など一連の農作業を経験中。「農業についてはまだまだ分からないことだらけだが、ゼロから頑張っていきたい」と抱負を述べました。

活性化センターだより
 厚沢部の伏せ込みアスパラ

農業振興公社では1月中旬から、伏せ込みアスパラ収穫の最盛期を迎えています。

厚沢部町で行っているアスパラ栽培は通常、ハウスで春から夏にかけて収穫を行います。この時、出てきた芽の一部を収穫せずに大きく育てると、葉で光合成を行うようになり、自分で養分を作ることができるようになるため、長期間収穫ができます。この栽培方法を立茎（りっけい）栽培と呼びます。

これに対して、伏せ込み栽培は夏に畑でアスパラを育て、根に養分を蓄えさせます。秋に掘り上げ、その根株をハウスに伏せ込み（埋め）ます。根株の周りには電熱線を入れ加温し、ハウス内を暖房で暖めると、根株から一斉に芽が出るのでこれを収穫します。収穫は毎日行わなければならないことや燃料代の高騰などの影響を受けやすい課題もありますが、新鮮な国産アスパラを提供できる事に加え、数少ない冬期間の収入源として魅力がある冬の厚沢部の名産品です。



▲掘り起こされた根株



▼収穫を待つアスパラ達

【農業振興係 堂下 貴宏】

入学おめでとう！

ピッカピカの新1年生を紹介します！

来年度の当町の新入学児童は、3校25名の予定です。
 ここでは町内の各小学校に入学する新1年生を紹介します。
 （2月25日現在）

【厚沢部小学校】15名

池田 直樹	伊勢 悠陽	相良 柚那	下川 苺華	滝澤 勇樹	中村 直樹	名和 奨	日沼 知之	福島 菜月	堀 憲博	前田 秀幸	前田 秀幸	小羽 心	小羽 心	唯 大介	若狭 春香	渡邊 洋一
-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	------	------	------	-------	-------

【鶺鴒小学校】3名

犬塚 和俊	川口 豊	只野 勝利
-------	------	-------

【館小学校】7名

柁原 優美	金津 実佳	中村 優里	長谷川 博紀	藤島 大輔	細 利典	山谷 博
-------	-------	-------	--------	-------	------	------



※1 氏名は児童（保護者）の五十音順。敬称は省略しました。
 ※2 個人情報保護条例に基づき、掲載の同意を得られなかった児童（保護者）の氏名は掲載していません。

一生懸命にべったんこー！ じども園はぜるで『お餅つき会』

1月28日（金）、認定こども園はぜるで『お餅つき会』が行われました。今年もおらいも君が園児たちの餅つきを応援するために駆け付けました。先生たちのお手本を見た後に各クラス順番に餅つきを開始。みんなで美味しくなるように「べったんこー！べったんこー！」と言いながら一生懸命にお餅をつきました。付きたてのお餅をあんこやきな粉など好きな味付けで夢中に食べ、「おいしいー」という声と笑顔がたくさん溢れていました。



《 変 更 前 》

R 4 年 9 月 30 日まで

区 分	医療費 負担割合
現役並み所得者	3 割
一般所得者等	1 割



《 変 更 後 》

R 4 年 10 月 1 日から

区 分	医療費 負担割合
現役並み所得者	3 割
一定以上の所得 のある方	2 割
一般所得者等	1 割

令和 4 年 10 月 1 日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者（窓口負担割合 3 割）を除き、医療費の窓口負担割合が 2 割になります。変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約 20％です。

後期高齢者医療制度のお知らせ

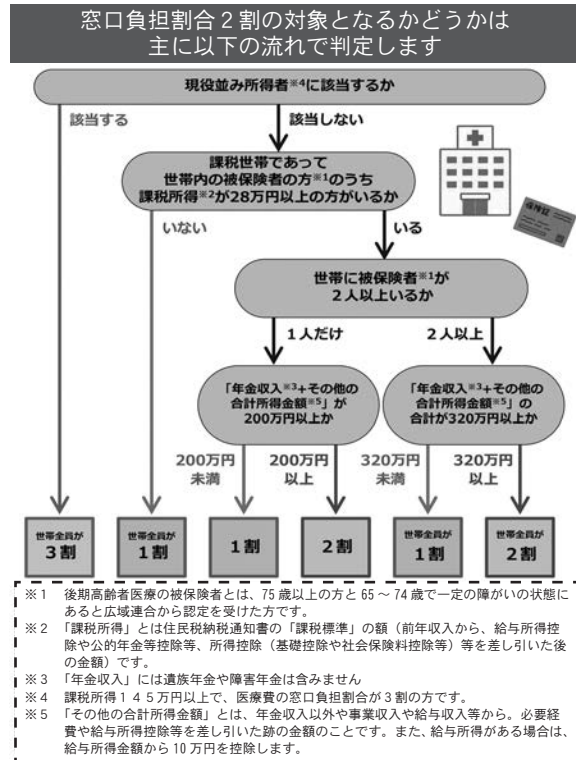
一定以上の所得がある方の医療費の窓口負担割合が変わります。

【見直しの背景】

後期高齢者の医療費（窓口負担を除いて）のうち、約 4 割は現役世代が加入する医療保険から支援金、約 1 割が後期高齢者の保険料でまかなわれており、令和 4 年度以降、団塊の世代が 75 歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

見直しに関するお問い合わせは

- 北海道後期高齢者医療広域連合
☎ 0 1 1 - 2 9 0 - 5 6 0 1
- 住民税務課 国保係
☎ 6 4 - 3 3 1 3
- ★国が設置するコールセンター★
後期高齢者窓口負担割合コールセンター
☎ 0 1 2 0 - 0 0 2 - 7 1 9
（令和 4 年 3 月末まで開設予定）



後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費について

■高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担額を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が、1 年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには役場窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度、または介護保険の自己負担額のいずれかが 0 円の場合は対象となりません。
- 支給額が 5 0 0 円以下の場合は支給されません。

■自己負担限度額表【1 年間の自己負担額の計算期間：令和 2 年 8 月 1 日～令和 3 年 7 月 31 日】

負担割合	区 分	自己負担額の合計の基準額
3 割	現役並み所得者	【課税所得 6 9 0 万円以上】 2 1 2 万円
		【課税所得 3 8 0 万円以上】 1 4 1 万円
		【課税所得 1 4 5 万円以上】 6 7 万円
1 割	一 般	5 6 万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※ 1） 3 1 万円
		区分Ⅰ（※ 2） 1 9 万円

- ※ 1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方
- ※ 2 世帯全員が住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が 0 円（公的年金収入のみの場合、その受給額が 80 万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、住民税務課国保係までお申し出ください。

【お問合せ先】

- 北海道後期高齢者医療広域連合
（電話）0 1 1 - 2 9 0 - 5 6 0 1

- 住民税務課国保係
（電話）6 4 - 3 3 1 3

国内に住むすべての人は、20 歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられますが、学生については、申請によって在学中の保険料納付を猶予する『学生納付特例制度』が設けられています。国民年金の保険料が未納となっていると、万が一、病気やケガで重い障害が残った時に障害基礎年金が受け取れないことがあります。学生納付特例が承認された期間は障害年金の受給資格要件に含まれます。学生で保険料の納付が困難な場合は必ず学生納付特例を申請してください。

ただし、学生納付特例の承認を受けた期間は、将来の老齢基礎年金の年金額の計算には含まれません。そのため、将来の年金額を減らさないよう承認を受けてから 10 年間のうちに保険料を納付（追納）することができるよう仕組みとな

ねんきん講座

学生納付特例制度をご存知ですか？

対象となるのは大学院や大学、短期大学、高校、専修学校などのほか各種学校（1 年以上の就学課程に限る）に在学する 20 歳以上の学生です。また、夜間や定時制、通信制課程も含まれますのでほとんどの学生が対象となります。申請は役場の国民年金窓口に提出してください。申請の際には年金手帳またはマイナンバーが分かるものと学生証（裏面に有効期限等の記載がある場合は裏面も含む）の写し、または在学期間がわかる在学証明書の原本が必要となります。なお、前年の所得が一定額以上の場合は申請が承認されない場合があります。★ご不明な点等ありましたら住民税務課住民係へ

☎ 6 4 - 3 3 1 3

令和 4 年 4 月から

年金手帳は基礎年金番号通知書に変わります



基礎年金番号通知書	
基礎年金番号	X X X X - X X X X X X
氏名	ネンキン タロウ
生年月日	平成 X 年 X 月 X 日
交付	令和 X 年 X 月 X 日 厚生労働大臣

- 令和 4 年 4 月以降、
- ・新たに年金制度に加入する方
 - ・年金手帳の紛失等により再発行を希望する方には、**基礎年金通知書**を発行します。
- ※既に年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書の発行は行いません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。
 ※年金に関する紹介や申請は、マイナンバーカードもご利用いただけます。

あなたの年金 簡単便利な「年金ネット」で！

「ねんきんネット」はパソコンやスマホからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。《ご利用登録は簡単》日本年金機構の H P から「ねんきんネット」のご利用登録ができます。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからもアクセスできます。



- 年金手帳に関しては住民係（☎ 6 4 - 3 3 1 3）までお問合せください。

【国民年金保険料について】
令和 4 年度の国民年金保険料は月額 1 6, 5 9 0 円となります。

痛風について

新型コロナウイルス感染症の影響で、宴会などの飲み会はぐっと少なくなり、外に出て飲酒する機会は少なくなったと思いますが、その分、家で飲むようになったという方も多くないのでは…？

アルコールによる健康被害は様々ありますが、今回は「痛風」についてお話ししたいと思います。

■痛風って？

痛風とは、ある日突然足の親指などの関節が腫れて激痛に襲われる病気で、男性に多い病気です。女性ホルモンには痛風の原因となる尿酸を排泄する働きがあるため、男性が多く罹患します。風が吹いても痛いということで「痛風」と呼ばれており、足の親指以外に足関節、足の甲、アキレス腱の付け根、膝関節、手関節にも激痛発作が起こることがあります。（イラスト）

【原因】

痛風の原因は、体内で過剰となった「尿酸」という物質が、結晶化し、関節などに沈着することで発症します。

「尿酸」とは、「プリン体」という成分が肝臓で分解されて生じる老廃物です。

■そもそも「プリン体」って？

プリン体と聞くと体に良くないイメージがありますが、実際は私たちの体内でも生成されており、細胞の代謝、増殖などを助ける重要な役割を担っています。穀物・肉・魚・野菜など動植物全般に含まれ、うまみ成分の一つでもあります。

体内で利用しきれなかったプリン体は、尿酸となって体外に排出されます。尿酸は一定量までは血液に溶けますが、それ以上になると溶けきれません。

結果として尿酸値が高くなり、尿酸値が7.0/dl以上になると、高尿酸血症と診断されます。

【プリン体が多い食材】

●肉類

食品名	プリン体量/100g	1食当たりのプリン体量(目安量)
豚レバー	284.8	227.8(80g)
豚肩	81.4	65.1(80g)
ばら	75.8	60.6(80g)
牛レバー	219.8	175.8(80g)
もも	110.8	88.6(80g)
肩ロース	90.2	72.3(80g)

●魚類

食品名	プリン体量/100g	1食当たりのプリン体量(目安量)
スルメイカ	186.8	186.8(100g)
カツオ	211.4	169.1(80g)
サンマ	154.9	154.9(100g)
アンコウ肝	399.2	59.9(15g)
たらこ	120.7	24.1(20g)
すじこ	15.7	3.1(20g)
いくら	3.7	0.7(20g)

●加工品類

食品名	プリン体量/100g	1食当たりのプリン体量(目安量)
サンマ干物	208.8	187.9(90g)
アジ干物	245.8	147.5(60g)
ツナ缶	116.9	35.1(30g)
干し椎茸	379.5	15.2(4g)
鰹節	493.3	4.9(1g)
わかめ	262.4	5.2(2g)

プリン体と聞くと「魚卵」のイメージが多いかもしれませんが、100gあたりの含有量としては、それほどありません。

豚や牛レバー、アジやサンマの干物、カツオやサンマなどプリン体含有量が多く、さらに1回に食べる量が100g以上となる場合が多いので注意が必要です！また、プリン体は水溶性のため、料理をするときには、水中に溶けだします。肉や魚はゆで汁を捨てることにより、プリン体を減らせます。反対に、煮干し、かつおぶし、干し椎茸を使っただし汁には、プリン体が溶け出しています。豚骨・鶏ガラを使用したラーメンやスープ、肉を焼いた後の肉汁など、旨味のする汁の部分にはプリン体は多く含まれているので注意です。『高尿酸血症・痛風治療ガイドライン』には、**1日400g**を目安とされています。

また、「痛風だからビールは控えているんだ」という話をよく聞きますが、ビールのプリン体含有量は、350mlあたり12～25mg。近年では、「低プリン体」「プリン体ゼロ」と表記されたアルコール商品も増えていますが、**アルコールそのものが尿酸値を上げる働きがあります。**また、清涼飲料水に含まれる果糖も体内で分解される際に尿酸値を上げる作用があると言われてしますので注意しましょう。

尿酸値を下げるために摂取したほうが良い食べ物

- 牛乳などの乳製品…乳製品はプリン体が少なく、尿酸値を下げる働きがあるといわれています。
- キャベツやじゃがいも、果物などビタミンCを多く含む食材…ビタミンCは尿酸排泄を促す働きがあるとされています。
- 水分…水分が多くなるほど、尿酸が体外へ排泄されやすくなります。1日2ℓを目標に！

ごめんください
保健師です



376

小森麗奈



2022年4月1日から

成年年齢が18歳になります！

民法の改正により、2022年4月1日から成年年齢が18歳になります。

成年年齢を18歳に引き下げることとは、18、19歳の方の自己決定権を尊重するものであり、その積極的な社会参加を促すことになると期待されています。

18歳になると、親の同意を得なくても、多くのことができるようになります。

■新成人となる日

現在、未成年の方が新成人となる日は次の通りです。

生年月日	新成人となる日	成年年齢
2002年（平成14年）4月1日以前生まれ	20歳の誕生日	20歳
2002年（平成14年）4月2日～2003年（平成15年）4月1日生まれ	2022年（令和4年）4月1日	19歳
2003年（平成15年）4月2日～2004年（平成16年）4月1日生まれ	2022年（令和4年）4月1日	18歳
2004年（平成16年）4月2日以降生まれ	18歳の誕生日	18歳

■成年年齢引き下げでできること・できない（変わらない）こと

18歳（成年）になったらできること（例）	20歳になってからできること（これまでと変わらないこと）
●親の同意がなくても契約ができる ・携帯電話の購入（契約） ・一人暮らしで部屋を借りる ・ローンを組む ・クレジットカードをつくる など ●結婚について 女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女ともに18歳になる ●10年有効のパスポートの取得 ●公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取ることに ●性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられるなど	●飲酒をする ●喫煙をする ●競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券（馬券など）を買う ●養子を迎える ●大型・中型自動車運転免許の取得など



■成年年齢引き下げにより懸念される消費者トラブル

民法では、未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、取り消すことができます。

成年年齢に引き下げられると、18歳からこの「未成年者取消権」は行使できなくなります。

成人すると、自分の意志で契約できるようになりますが、契約には様々なルールがあり、安易に契約を交わすとトラブルに巻き込まれる可能性があります。

契約に関する知識や社会経験の少ない若者を狙う悪質な業者もいます。消費者トラブルに合わないためには、様々なルールを知ったうえでその契約が必要かよく検討する力を身につけておくことも重要です。

◆おかしいと思ったら

消費者トラブルに巻き込まれた場合や困ったことが起きた場合には、一人で悩まずに、次のような窓口相談してください。

《消費者ホットライン》

『☎0570-064-370』もしくは『☎188』へお掛けください。

※地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を案内するものです。



食生活
改善
協議会

今月の簡単レシピ

バナナと ミニトマトの ピザトースト

【材料（2食分）】
バナナ
ミニトマト
ツナ缶
食パン
ピザ用チーズ
マヨネーズ
パセリ（ドライパセリ）

1本
4個
1缶
2枚
60g
20g
適量

- ①バナナは皮をむき縦半分に切った後、横半分切る。ミニトマトは、ヘタを取り横半分に切る。
- ②ツナ缶は油をしっかりと切る。
- ③食パンにマヨネーズを塗り、①を半量ずつのせ②とピザ用チーズを散らし、トースターでこんがり焼き、パセリを散らす。



食改からのコメント

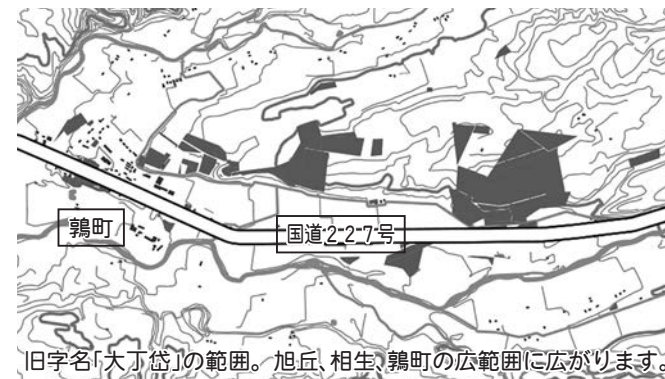
時間のない朝、たんぱく質やビタミンを手軽にバランスよく摂取することができます。また、身近な材料で作ることができボリュームもある魅力的な一品です。

町内にある地名の由来

鶺鴒町

鶺鴒町の旧字名は大丁岱^{だいちょうたい}とい
います。「大丁」とは東谷家の
屋号です。

鶺鴒山道工事を担当し、木間
内方面の顔役となっていた麓
長吉が、養子の巳之吉を別家
させ東谷の家をおこした際に
大丁の屋号を与えたといいま
す。このとき、巳之吉が受け
継いだ土地が旭丘から鶺鴒町、
相生にかけて広がっており、



旧字名「大丁岱」の範囲。旭丘、相生、鶺鴒町の広範囲に広がります。



明治19年に描かれた『鶺鴒山道図鑑』には、旭丘付近と思われる風景が描かれます。画面奥が鶺鴒川下流ですが、家や畑をみることはできません。大丁岱は鶺鴒山道が整備されてから、町が発展していききました。

法テラス通信

動く証拠

法テラス江差に着任して早
くも2か月が経ちました。暑
さや喧嘩が苦手な私は雪の冷
たさと白さ、そしてその雪が
生み出す静寂に心地よさを感じ
ています。

さて、今回は証拠というも
のについて少しお話をしたい
と思います。ドラマなどで一
度は「これが動かぬ証拠だ！」
というセリフを聞いた方も少
なくないのではないでしょう
か。動かぬ証拠、例えば指紋
やDNA鑑定結果などがわか
りやすいでしょうか。客観的
なもので、それ自体変化のし
ようがないものと考えていた
だければよいかと思えます。

では「動く」証拠というもの
はあるのでしょうか。ありま
す。人の話です。例えば、法
廷の真ん中で周りの人間（弁
護士や検察官）からの質問に
受け答えをしている場面を見
たことがないでしょうか。あ
の場面も実は人の話という証

拠を調べているのです。しか
し、人の話とは得てしてあい
まいなものです。記憶違いや
言い間違いは日常茶飯事でし
よう。利害関係があれば嘘を
つくこともあります。聞き方
を変えれば答えが変わったり
もします。証拠が「動く」の
です。

そのようなものは信用でき
ないから最初から全く役に立
たないのでしょうか。決して
そうとは限りません。「あの
人の話は信用できる。だって
〇〇だもの。」と言ったりし
ますよね。裁判でもこの「〇
〇」の事情からその人の話が
信用できるかどうか、検討し
ていたりするのです。

「動かぬ証拠」はそれがなけ
れば始まらないといってもい
いほど重要です。

★ご相談のご予約は

050-3383-5563へ

【法テラス江差

弁護士 松田 明子】

申請はお済みで しょうか？

新型コロナウイルス感染症
の影響が長期化し、その影響
が様々な人々に及ぶ中、子ど
もたちを力強く支援し、そ
の未来を拓く観点から、『子
育て世帯への臨時特別給付
金』を支給しています。原
則、『プッシュ型』による支
給を行っています。次の方
については申請が必要とな
ります。

●対象者

○令和3年9月30日時点で高
校生の児童（保護者の所得
が児童手当と同等未満の所
得である場合）

○所属庁から児童手当を受給
している公務員

○令和4年3月までに生まれ
た児童手当支給対象児童
（新生児）の保護者等

●申請期限

令和4年4月14日(木)

※申請書が届いていない方は
問合せ先までご連絡くださ
い。

赤沼町内会が除 雪ボランティア

1月23日(日)、赤沼町内会(笹
谷勝博会長)は赤沼町内の高
齢者住宅を中心に除雪ボラン
ティアを実施しました。約20
名が集まり、屋根の雪下ろし
や住宅の周りに溜まった雪の
除雪作業を行い、汗を流しま
した。除雪をしてもらった
方々からは「皆さんにこうし
て除雪してもらい本当にあり
がたい」と感謝の声が聞こえ
ました。降雪量が多かったこ
とから2月13日(日)にもボラン
ティアが行われました。

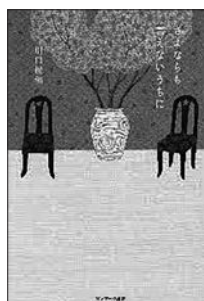


図書館 新書 情報

おすすめ新着図書

3月は、卒園、卒業シーズンです。
卒業生もそうじゃない人も思い出を振り
返る季節になりました。
今月は思い出をテーマにした本をご紹介します。

「さよならも言えないうちに」 (川口俊和 著)



過去に戻れるという不思議
な噂がある、とある町の喫茶
店「フニクリフニクラ」。そこ
に訪れた男女の4人の物語。
本屋大賞ノミネート作品「コ
ーヒーが冷めないうちに」シ
リーズの最新刊（第4弾）。

「あんなに あんなに」 (ヨシタケシンスケ 著)



お母さん視点で子どもの成
長を追っていくお話。
あんなに心配したのに、あ
んなに小さかったのに…。
日常にあふれる「あんなに」
から、子どもにも昔子どもだ
った人にも楽しめる心温まる
絵本です。



- 図書館では、お探しの資料が貸出中の場合、予約を承っています。また
リクエストや道立図書館からの貸出も受付中。お気軽にご利用ください。
- 問合せ先 厚沢部町図書館 ☎64-3436

当 番 医	病 院 名 (電話番号)
3月 6日(日)	佐々木病院 (52-1070)
13日(日)	道立江差病院 (52-0036)
20日(日)	道立江差病院 (52-0036)
21日(月)	勤医協診療所 (52-1366)
27日(日)	上ノ国診療所 (55-2017)

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。

3月の休日当番医

3 & 4 お知らせ行事



3月の外来診療情報



厚沢部町国保病院 (TEL 64-3036)

受付時間 午前… 8時30分～11時30分
午後… 13時30分～15時00分

※診療日は予定であり、医師の出張などで変更する場合があります。事前に病院へご確認ください。
※眼科診療は事前に予約していない方も診療日当日の予約に余裕があれば、受診が可能な場合もありますので、お問い合わせください。

診療科	診療日
内 科	月～金曜日 (祝祭日は休診)
外 科	月～金曜日 (祝祭日は休診)
眼 科	8日(火)・9日(水) 22日(火)・23日(水) ※水曜日午後休診

北海道立江差病院 (TEL 52-0036)

受付時間 午前… 8時00分～11時30分(初診は9時00分～)
午後… 13時00分～14時30分

※予約受付時間(定期患者のみ)13時00分～16時00分
※診療日は予定であり、変更になる場合もあります。

診療科	診療日
循環器内科	午前 月～金曜日 午後 月・金曜日
総合診療科	午前 月～金曜日 (午前11時迄の受付) (月曜日は午前10時から診療)
消化器内科	午前 水曜日(午前11時迄の受付) 再診のみ、完全予約制 午後 月曜日、3. 17. 24日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 11. 18日
総合診療科(外科)	午前 火～木曜日
外 科	午前 11. 25日(午前11時迄の受付)
小 児 科	午前 月～金曜日 午後 火と木曜日(午後3時～4時の受付)
泌尿器科	午前 月～金曜日 午後 木曜日
産婦人科	午前 7. 8. 28. 29日 午後 7. 28日
耳鼻咽喉科	午前 1. 2. 9. 10. 15. 16. 23. 24. 29. 30日 (午前11時迄の受付) 午後 9. 23日
眼 科	午前 10. 17. 24日 (予約以外の初診受付11時迄) 午後 2. 16. 23日
皮膚科	午前 火曜日

※整形外科・精神科については月～金曜日の午前診療となります。

C型肝炎について その2

C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査でわかります。まずはHCV抗体検査を行います。この検査が陰性の場合、これまでにC型肝炎ウイルスに感染したことはありません。陽性の場合にはC型肝炎ウイルスに一度は感染したことを意味しますが、現在も持続的に感染している場合もあれば、自然に排除されて現在は感染していない場合もあります。次に精密検査としてHCV-RNA定量検査を行います。血中にあるC型肝炎ウイルス遺伝子を調べる検査で、これが陰性であれば、C型肝炎ウイルスは自然に排除されて現在は感染していないと言えます。一方陽性であれば、現在も持続的に感染していることを意味します。

C型肝炎ウイルスに感染していても自覚症状に乏しいため、感染に気がつかないまま過ごし、他の病気で血液検査をした際に偶然に感染が判明するという方も少なくありません。感染のリスクが高いと考えられる方、肝機能の異常を指摘された方、これまで一度も確認をしたことがない方は、検査を受けてみることをお勧めします。

内科認定医 沼田 泰尚

屋根からの落氷雪事故に注意！

危 険

毎年、沿道建物等からの落氷雪による死亡事故が多く発生しています。皆様も、冬期間の生活には苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすため、次のことに注意ください！

- ★落氷雪事故の発生が懸念される沿道建物は雪止めの設置をしましょう！
- ★既に雪止めが設置されている場合でも、針金等のサビ、老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕しましょう！
- ★落氷雪事故は気温がマイナス3℃～プラス3℃程度の時に発生しやすいという特徴があるため早めの除雪を行いましょう！また、除雪の際は歩行者や遊んでいる子ども等に十分注意をしましょう！
- ★落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないよう直ぐに排除をしましょう！
- ★交通事故及び交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしましょう！
- ★軒下を通行する時は、屋根からの落氷雪に十分注意しましょう！
- ★軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにしましょう！
- ★ビルの壁や窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険です。早めに付着した氷雪の除去を行いましょう。また、落氷雪の除去の際は、歩行者への十分な安全対策を行いましょう！



地下鉄サリン事件って知っていますか？

20数年から30年前、オウム真理教という宗教団体が殺人やテロを次々と実行しました。

- 脱会しようとした信者や助け出そうとした知人を殺害(1989年、1994年)
- 教団の体質を追及した弁護士と妻、1歳の子どもを殺害(1989年)
- 教団が争う訴訟の裁判官宅近隣に毒ガス・サリンをまく(1994年 8人死亡、約140人被害)
- 教団への捜査をかく乱するため、地下鉄で毒ガス・サリンをまく(1995年 13人死亡、5800人被害)

オウム真理教は名前を隠して、今も若者を勧誘しています。

昔は神秘体験をアピールしてよくマスコミにも登場したたくさんの若者が入信しました。

今は「Aleph(アレフ)」、「ひかりの輪」と名づけています。

勧誘するときは本当の名前を言いません。ヨガ教室や悩み事の相談など言って近づきます。



身の回りで「変だな」と思うことがありましたら、ご連絡をお願いします。

函館方面江差警察署
0139-52-0110



戸籍の窓

(2 月 21 日届出分まで)

おたんじょうおめでとう！

緑 町 庄 山 一 希 くん

(一 輝 さん & 有 希 さん)

1/22

緑 町 三 上 叶 真 くん

(了 平 さん & 麻 弥 さん)

1/25

緑 町 朝 倉 紘 心 くん

(雄 一 さん & 美 樹 さん)

2/14

出産

おめでとう

おくやみもうしあげます

館 町 竹 ヶ 原 ト キ エ さん (95 歳)

1/23

鶺 高 山 正 夫 さん (80 歳)

2/ 8

町の人口					
令和 4 年 1 月 末 現 在					
	世 帯	男	女	人 口	前 月 からの 人 口 増 減
下 地 区	1, 099	1, 001	1, 116	2, 117	(− 3)
鶺 地 区	314	306	318	624	(± 0)
館 地 区	433	412	441	853	(− 2)
全 町	1, 846	1, 719	1, 875	3, 594	(− 5)

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況	
(2 月 20 日届出分まで)	
今月の寄附件数	45件
今月の寄附金額	790千円
令和 3 年度 寄附件数累計	2, 225件
令和 3 年度 寄附金額合計	31, 109千円
前年度寄附金額	29, 807千円

厚沢部町交通死亡事故死 ゼロ記録簿				
令和 4 年 2 月 21 日 現 在				
連続		4	0	8 日



「お詫びと訂正」
先月発行した698号の最終頁『令和4年成人式』で名前に誤りがありました。杉田さんご家族ご親族の皆様に深くお詫びするとともに、次の通り訂正いたします。

(誤) 杉田 珠季
(正) 杉田 珠李

財務専門官採用試験について

財務省北海道財務局では、財政や金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集します。

☆財務専門官採用試験

◆受験資格

平成 4 年 4 月 2 日から 13 年 4 月 1 日 生 ま れ の 者

◆インターネット申込期間

3 月 18 日 (金) ～ 4 月 4 日 (月)

◆申込先

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

◆問合せ

財務省北海道財務局人事課人事係

☎ 0 1 1 - 7 0 9 - 2 3 1 1

令和 4 年度北海道警察官採用試験について				
試験区分		A 区分男性・女性及び B 区分男性・女性		
採用予定人員		男性 A 区分	115 名程度	
		男性 B 区分	35 名程度	
		女性 A 区分	35 名程度	
		女性 B 区分	15 名程度	
受験資格	学 歴	学校教育法による大学（短期大学を除く）等を卒業した者（令和 5 年 3 月 末 日 までに卒業見込みの者）		
	A 区分			
年 齢	B 区分	A 区分以外の者		
	年 齢	平成 2 年 4 月 2 日から平成 17 年 4 月 1 日 までに生まれた者（令和 5 年 4 月 1 日 現在 で 18 歳 以上 33 歳 未 満 ）		
受付期間		3 月 1 日（火）から 4 月 1 日（金）		
第 1 次試験日		5 月 8 日（日）		
第 1 次試験地		札幌方面：札幌、千歳、岩見沢、小樽、室蘭、苫小牧など 函館方面：函館、八雲 ※その他、旭川・帯広・北見・青森・東京などでもあり		
第 1 次試験合格発表		5 月 20 日（金）【予定】		
第 2 次試験日		6 月上旬から 6 月下旬		
第 2 次試験地		札幌、函館、旭川、釧路、北見		
最終合格発表		7 月 29 日（金）【予定】		
採用予定日		令和 5 月 4 月 1 日以降		

善意感謝致します

◎社会福祉協議会へ
☆御香料のお礼に代えて
赤沼町・須藤京さんから
50, 000 円
鶺町・千山孝雄さんから
100, 000 円

令和 3 年 分 確 定 申 告 書 等 に つ い て
令和 3 年 分 の 所 得 税 及 び 復興 特 別 所 得 税 、 贈 与 税 の 確 定 申 告 書 の 提 出 期 限 は 3 月 15 日 (火) 、 消 費 税 及 び 地 方 消 費 税 (個 人 事 業 者) の 確 定 申 告 書 の 提 出 期 限 は 3 月 31 日 (木) ま で で す 。 (納 付 期 限 は そ れ ぞ れ の 提 出 期 限 と 同 じ で す 。)
確 定 申 告 会 場 は 混 雑 し ま す の で 、 感 染 症 防 止 の 観 点 か ら 、 確 定 申 告 会 場 で は な く 、 是非 自 宅 で の 申 告 書 の 作 成 ・ 提出 を お 願 い し ま す 。
国 税 庁 ホ ー ム ペ ー ジ で は 、 パ ソ コ ン や ス マ ー ト フ o ン な ど か ら 、 所 得 税 ・ 消 費 税 ・ 贈 与 税 の 申 告 書 を 作 成 し 、 (電 子 申 告) 又 は 印 刷 し て 郵 送 で 提出 し る こ と が で き ま す 。 (パ ソ コ ン 等 で の 申 請 が 難 し い 方 は 役 場 で 確 定 申 告 が 行 え ま す の で 住 民 税 務 課 窓 口 ま で お 越 し く だ さ い) ま た 、 期 限 内 納 付 の た め の 納 税 資 金 の ご 準 備 を お 願 い し ま す 。
事 前 に 税 務 署 又 は 金 融 機 関 に 届 け 出 る こ と で 、 振 替 日 に 預 貯 金 口 座 か ら 自 動 的 に 納 付

が で き る 「 振 替 納 税 」 が 便 利 で す 。 な お 、 一 度 届 出 を 行 え ば 継 続 し て ご 利 用 で き ま す 。
※ 令和 3 年 分 の 申 告 所 得 税 及 び 復興 特 別 所 得 税 の 振 替 日 は 4 月 21 日 (木) 、 消 費 税 及 び 地 方 消 費 税 (個 人 事 業 者) の 振 替 日 は 4 月 26 日 (火) と な り ま す 。
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 き 課 税 さ れ ま す 。
■ 次 に 該 当 す る 場 合 は 運 輸 支 局 で 登 録 手 続 き が 必 要 で す 。
□ 住 所 が 変 わ っ た
□ 自 動 車 を 売 買 し た
□ 自 動 車 を 使 用 し な く な っ た
令和 4 年 度 の 自 動 車 税 納 税 通 知 書 を 確 実 に お 届 け す る た め 3 月 中 の 手 続 き を お 願 い し ま す 。
■ 手 続 き が 間 に 合 わ な い ！
札幌 道 税 務 所 に 連 絡 す る か 道 税 ホ ー ム ペ ー ジ で 住 所 変 更 手 続 き が で き ま す 。
☆ 問 合 せ 先
札幌 道 税 務 所 自 動 車 税 部
☎ 0 1 1 - 7 4 6 - 1 1 9 0

運 転 免 許 更 新 時 講 習
◎ 江 差 町 文 化 会 館
☆ 3 月 3 日 (木)
◆ 優良 運 転 者 講 習
13 時 ～ 13 時 30 分
◆ 違反 運 転 者 講 習
14 時 15 分 ～ 16 時 15 分
☆ 3 月 17 日 (木)
◆ 優良 運 転 者 講 習
13 時 ～ 13 時 30 分
◆ 一般 運 転 者 講 習
14 時 ～ 15 時
◆ 初 回 更 新 者 講 習
15 時 45 分 ～ 17 時 45 分
協 会 け ん ぽ 北海道 支 部 か ら の お 知 ら せ
令和 4 年 度 保 険 料 率 を 改 定 し ま す 。 3 月 分 (4 月 納 付 分) か ら 健康 保 険 料 率 が 10. 39 % (マ イ ナ ス 0. 06 ポ イ ン ト) 、 介護 保 険 料 率 が 1. 64 % (マ イ ナ ス 0. 16 ポ イ ン ト) と な り ま す 。 健康 保 険 及 び 介護 保 険 料 率 の 改 定 に 関 し ま し て 、 何 卒 ご 理 解 を お 願 い い た し ま す 。
☆ 問 合 せ 先
協 会 け ん ぽ 北海道 支 部
☎ 0 1 1 - 7 2 6 - 0 3 5 2

募集項目		資 格	受付期間	第 1 次試験日
自衛官候補生 (陸・海・空)		18歳～32歳の者	年間を通じて実施。 (希望の試験日(1日)を指定)	
一般曹候補生			3月1日(火)～ 5月10日(火)	5月20日(金)～29日(日) (いずれか1日)
航空学生 (海・空)		海：18歳～22歳の者 空：18歳～20歳の者	7月1日(金)～ 9月8日(木)	9月19日(月)
防衛大学校		18歳～20歳	7月1日(金)～ 10月26日(水)	11月5日(土)～6日(日)
防衛医科 大学校学生	医学科		7月1日(金)～ 10月12日(水)	10月22日(土)
	看護学科		7月1日(金)～ 10月5日(水)	10月15日(土)

※令和 5 年 4 月 1 日 現 在 の 年 齢
※詳細については、自衛隊江差地域事務所(☎ 52-2476)へお問い合わせください。
※インターネットを使用した応募もできます。(「自衛官インターネット応募サイト」を検索)

令和 4 年 度 各 種 自 衛 官 採 用 募 集 に つ い て
自衛隊では、次表の通り、自衛官等の採用試験を予定しています。

と き
時 間
を
刻 む

ボランティア精神
の育成と地域との
つながり再認識！



▲南館町での様子（1年生）

厚沢部中学校

『除雪ボランティア活動』



▲鶯町での様子（2年生）

2月7日（月）、厚沢部中学校（玉置英樹校長）の1年生18名は総合的な学習の一環でボランティア精神の育成を目的に、鶯町にある高齢者集合住宅で『除雪ボランティア』を実施した。

生徒たちは、背丈以上に積もった住宅の裏の雪をスコップで崩したり、ママさんダンブで運んだり、声を掛け合い協力しながら最後まで一生懸命に手を動かした。

この活動は玉置校長が教頭を務めていた2010年頃から始まったもので、中学校統合前には3中学校の共同事業として実施されたこともある。

始まった経緯について玉置校長は当時を振り返り「先生から、『生徒たちが地域とつながれる場面が少ないので何かできないか』という相談から始まった。2010年に初めて作業を行い、住人からお礼を言われた時の生徒たちの笑顔や誇らしげな顔が印象的だった」と話す。

厚沢部中学校1年の谷山怜陽くんはボランティアを実施し「除雪場所を見たとき『こんなに雪があるのか！』と思いました。ボランティア学習を通して、地域の方と協力し、地域の方を助ける大切さや仲間と一緒に大変なことも楽しく乗り越えられることを学びました」と感想を話した。

玉置校長は中学校統合後も継続して実施しているこの事業について「始まった当初は生徒たちの活躍の場を周りに見てもう意味合いもあったが、統合後は各地域に顔を出し、元気な姿を見てもうという新たなつながりが生まれたと感じる。今後も継続していき地域とのつながりの大事さを生徒たちに感じてもらいたい」と思いを話した。

この事業は町社会福祉協議会が『赤い羽根共同募金』から助成を受け実施しており、1月28日（金）には同中2年生が南館町の一般高齢者住宅の除雪ボランティアを実施した。

あとがき

▼11頁の痛風に関する記事。尿酸値が高い方にとっては気になるものではないでしょうか（尿酸値が高めの筆者はさすがに気になります）。「魚卵はよくない」とよく言われていますが、記事を読んでみるとプリン体の含有量はそれほど高くはないこと、スルメイカやカツオなどの方の数値が高いことに驚きました。プリン体の多い食材の一覧を見てみるとよく食べる食材が多いです。ここに載っているものはプリン体含有量が多いから食べてはダメではなく、量を減らしたりすることが重要です。お酒も食事も適度、バランスの良いい食生活を心がけることが痛風を防ぐためにも大切なことです。▼「すごい雪！」と言いつつ雪が山に登り除雪作業をする厚沢部中学校の生徒たちが作業を分担し、協力し合いながら作業を行っていた様子。雪山は小さくみえていきました。作業中、生徒同士の笑い声が聞こえ、大変な作業の中でも楽しそうに行っていた姿が印象的でした。今回の作業で得た、地域とのつながりや協力し合うことの大切さを今後も大事にしたいです。▼今年1月28日より多く、雪かき等で大変な思いをした方も多いのではないのでしょうか。これからの時期は気温も上がってきます。屋根からの落雪などに十分ご注意ください。（えび）

