広報あっさぶ

ASSABU

2020.5

677号

特集『新型コロナウイルス』

「今、一人ひとりができること！」

「テイクアウトして飲食店を応援！」

Assabu Public Relations

【表紙：感染予防を徹底し挙行した『館小学校入学式』より～関連記事７頁】

新型コロナウイルスから身を守るために
～今、１人ひとりができること！～

２月28日、北海道で「新型コロナウイルス緊急事態宣言」が出され、一時は北海道内の感染者も減少傾向となっていました。

しかし、東京都などの首都圏の感染者の増大の影響もあり、北海道でも新型コロナウイルス「第２波」が訪れ再び感染者は増加傾向となってきています。渡島管内での感染者も増えてきており、新型コロナウイルスの脅威は身近なところまで迫ってきています。

今回は新型コロナウイルスに対して、１人ひとりが出来る感染防止対策等を紹介します。

新型コロナウイルスはどうやって感染するのか

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の２つが考えられています。

〇飛沫感染とは…感染者の飛沫（くしゃみや咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、ほかの人が口や鼻から吸い込んでしまい感染することです。

〇接触感染とは…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスが付きます。ほかの人がその部分に接触することによりウイルスが付着し、感染者に直接接触していなくても感染することです。

感染しないようにするために

新型コロナウイルスなどの感染症対策の基本は『手洗い』や『マスクの着用を含む咳エチケット』です。上記のような感染から身を守るためにも感染症対策に努めましょう！

北海道における緊急事態措置について

国では４月７日に７都府県に「緊急事態宣言」を発表し、17日には全国まで対象を広げました。それを受け道では同日から５月６日までの期間（４月30日現在、延長される場合あり）、感染拡大防止のための「緊急事態措置」が出されました。町民の皆様にもコロナウイルス感染症のまん延防止に向け、以下の対応をお願いします。

①『感染防止の徹底』

〇手洗いや咳エチケットのなど感染予防の徹底をお願いします。（前ページ参照）

②『外出自粛の要請等』

〇生活の維持に必要な場合を除き、外出の自粛をお願いします。

※生活の維持に必要な場合とは

・医療機関への通院や屋外での運動などの健康維持の促進

・食料や衣料品、生活必需品の買い出し　・職場への出勤など

〇「３密の回避」

・密閉・密集・密接になるような場所などには行かないようお願いします。

〇「他都府県への往来自粛要請」

・不要不急の帰省や旅行など、他都府県への行き来の自粛をお願いします。

※特にこれからゴールデンウィーク期間となりますので特に強く自粛をお願いします。

こんな方はご注意ください

●風邪の症状や37.5℃以上の発熱が４日以上続いている。

●強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

上記のような症状がある方は『帰国者・接触者センター』にご相談ください

帰国者・接触者相談センター	電話番号	開設時間
江差保健所	0139-52-1053	平日 ８時45分～17時30分
北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間

新型コロナウイルスに関する問合せ先

●新型コロナウイルス関する相談は以下の通りです。

相談窓口	電話番号	開設時間
厚生労働省電話相談窓口	0120-565653	９時～21時 （土日祝も含む）

副町長に竹村氏就任

竹村（たけむら） 寛仁（ともひと）（55歳）

昭和39年８月30日生まれのＡ型

喜多里が大好き。

町民の皆様へご挨拶

厚沢部町の皆様、この度４月１日付けで副町長に就任しました竹村寛仁と申します。

３月までは道庁の情報政策課情報企画グループという部署で、情報通信技術（ＩＣＴ）の利活用や情報施策の推進などの業務に携わっていました。

厚沢部町は公営塾や移住・定住、農業振興公社の取り組みなど、素敵な過疎のまちづくりに向けた先進的な事業を行っており、財政的にも健全な行財政運営を行っている印象を持っています。

副町長という重責で身の引き締まる思いですが、渋田町長を補佐し、職員の皆様と一体となって、微力ながら厚沢部町の更なる発展のために全力で取り組んでいきたいと思います。

町民の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いします。

〇簡単な自己紹介

出身…蘭越町

趣味…読書（最近は、集中力が続かなく、あまり読書していません）

特技…これと言ってないですが、小学校時代に珠算をやってました。

座右の銘…一期一会

令和２年度 新職員採用紹介

月居（つきおり） 茜（あかね）（28歳）

①保健福祉課子育て支援係（認定こども園保育教諭）
②厚沢部町
③ライブ鑑賞・旅行
④エレクトーン
⑤温かい人が多く、人と人とのつながりが深い
⑥「私が厚沢部のことを好きなように子ども達にも厚沢部を好きになってもらえるように、地元厚沢部で頑張ります！」

★質問項目
①所属
②出身
③趣味
④特技
⑤厚沢部の印象
⑥町民の皆様へ一言

渡邉（わたなべ） 留綾（るり）（28歳）

①保健福祉課健康増進係（保健師）
②北見市
③体を動かすこと・旅行
④バレー・バトミントン
⑤自然が豊かで人が温かい
⑥「町の皆さんに覚えてもらえるよう頑張りますので、これからよろしくお願いします」

増田（ますだ） 廉（れん）（22歳）

①教育委員会事務局 社会教育係
②江差町
③スポーツ・音楽鑑賞
④空手
⑤静かで温かい雰囲気の町
⑥「まだまだ未熟者ですが町のために一生懸命頑張ります！よろしくお願いします」

柴崎（しばさき） 重博（しげひろ）（26歳）

①総務政策課住民運動係
②青森県
③旅行
④野球
⑤おらいも君
⑥「厚沢部町のことをもっと勉強して、町民の皆様に貢献できるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします」

人権擁護委員に岩田氏を再任

令和２年４月１日付けで、鶉・岩田冨貴子さんが法務大臣より人権擁護委員に委嘱されました。任期は３年間です。岩田さんは、平成23年１月１日に就任後、２回目の再任となります。

人権擁護委員の主な活動は、人権に関する悩み事・心配事の相談や小中学生の皆さんに人権について正しい知識を持ってもらえるように出前授業などの啓発活動を行っています。

厚沢部町の人権擁護委員は

①岩田冨貴子さん
②太田滋子さん
③谷口匡佐子さん

の３名です。

子育てしやすいまちを目指して Vol.22

新年度になり、公営塾も新たなスタートを切った矢先、新型コロナの影響で休講となっています。一日でも早くこの事態が収束することを願うばかりです。

今号では４月13日に着任した今野先生を紹介します。

こんの まなぶ
今野 学（30歳）

新

【一言】

塾スタッフの一員となりました今野学です。担当分野は理系です。前職は仙台市で６年間家庭教師の仕事をしていました。そこでの経験を生かし、生徒の皆さんをしっかりサポートし、勉強面はもちろん様々な面で応援していけるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。

【自己紹介】

★出身地　岩手県奥州市
★趣味　海外ドラマ・映画鑑賞
★特技　ソフトテニス・筋トレ　★座右の銘「不撓不屈」
★厚沢部の印象　自然豊かで心が落ち着きます。
★塾生の印象　みんなとても元気！話す人の目を見てしっかりと話を聞ける。

新 鶉駐在所長が着任

町内３地区にある駐在所。各駐在所長は地域住民の安全・安心を守るため目を光らせています。今号では４月１日、新たに鶉駐在所長に着任された南川徳一さんを紹介します。

頑張りすぎてしまう ことがたまにキズ？

松前町出身の南川所長。厚沢部の印象について「山に囲まれていて自然が豊かな印象。広いので地図を覚えるのが大変」と地理と格闘中。趣味を尋ねると「運動をすること。特にエアロビクスは函館にいた頃は頻繁にやっていた。あまりに頑張りすぎて骨折したこともあるよ」と笑顔で話していました。

過去に襟裳岬で 駐在所勤務経験あり

前任は函館で看守をしていたという南川所長。過去に襟裳岬で駐在所勤務の経験があり、今回で２回目の駐在所勤務。「駐在勤務は地域の方々との距離が近い。前回の経験を生かし、地域に溶け込んでいけたら」と。

最後に、「ごみ焼きの際はきちんと届け出してくださいね」と呼び掛けました。

「気軽に声をかけてください」

鶉駐在所長
みなみかわ のりかず
南川 徳一 さん（55）

能登谷建設㈱へ感謝状を贈呈

3月30日(月)、緑町の畑内川河岸の修繕を行った能登谷建設㈱に感謝状を贈呈しました。畑内川の壁部劣化が原因により破損していた河岸は、放置しておくと大雨災害による河川氾濫を招く恐れがありました。今回の修繕で未然防止に多大な貢献をしたことにより感謝状が贈られました。

ボランティアで水車公園の水車を修繕

4月9日(木)、鶉地区パワークラブ(佐藤征勝会長)の有志4名は、水車公園にある直径4mの水車と周辺の安全柵の修繕をボランティアで行いました。雨が降る中、経年劣化により穴が開いた水車の水受け部分を用意した木材で塞ぎました。佐藤会長は「水車の前でよく写真を撮っている光景を目にしていた。連休の前に修繕することができて良かった」と述べました。

続・協力隊新聞 笑顔であっさぶV Vol.14

厚沢部町のみなさん、増崎圭太朗です。初めましての方、いつもお世話になっている方もこの記事を読んでいただきありがとうございます。

私、増崎は、3月末日をもって地域おこし協力隊を退任しました。最長3年の任期でしたが、館町でアスパラの畑を譲っていただくことになり、4月からアスパラ農家として活動しています。

退任にあたり、地域おこし協力隊として受け入れていただき、ご指導いただいた役場や関係機関の皆様、研修先として快く引き受けてくださったジェットファームの長谷川さん、本当にありがとうございました。皆さんの協力が無ければ、このタイミングでアスパラ農家になることは無かったと思っています。

地域おこし協力隊では任期満了後に農家として生活できるよう研修先でアスパラの栽培技術を学ぶことを第一に活動してきました。また、東京や大阪で移住フェア等に参加したり、厚沢部町のPR活動をしたりしていました。協力隊の任期中に、どれだけ厚沢部町の地域おこしに貢献できたのかは自分ではわかりませんが、これからもアスパラ農家として営農しながら、厚沢部町の発展に貢献できればと思っています。

新規就農にあたっては不安しかありませんが、研修先で学んだことを活かし、15棟のハウスを管理していきます。

今年は春から秋までハウスの管理をする初めての年になるので、色々観察し、必要な対策を講じ、来年につなげられるような1年にできれば良いと思っています。新型コロナウィルスの影響で、どれくらい販売できるのか、全く読めませんができる限りのことをやっていきます。

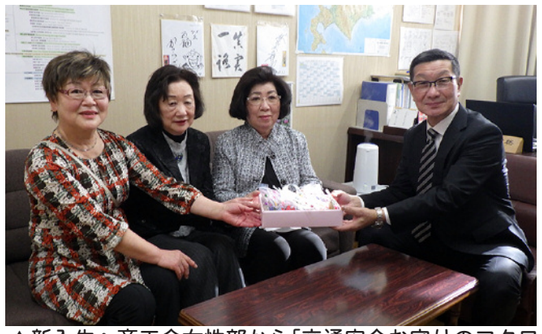
2年間ありがとうございました。そして、今後ともよろしくお願いいたします。

【増崎　圭太朗】

各小学校入学式 希望に満ち溢れた新生活のスタート

4月6日(月)、町立厚沢部小、鶉小、館小学校の入学式が一斉に行われ、3校合わせて30名が学び舎に初登校し希望に満ちた春の日を迎えました。館小学校(松村浩良校長)では、保護者が見守る中、7人の新1年生が入場。松村校長先生が壇上で礼をすると、きちんと礼をし、名前を呼ばれた時には大きな声で『はいっ!』と返事をし、頼もしい姿を見せてくれました。なお、式は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から在校生や来賓出席なしで行われました。

▲館小学校7名の新入生。入学おめでとう！



▲新入生へ商工会女性部から「交通安全お守りのフクロウ」が、リハビリ教室巴の会からは「胸バラ」が送られました。(上記写真は商工会女性部寄贈の様子)

▲大きな声で「ハイッ」と堂々とした姿を見せました。

町の魅力発信と町の特産品を開発 中村和恵隊員着任

4月16日(木)、町地域おこし協力隊として、札幌市より中村和恵さん(39歳・新町)が着任し、役場で辞令交付式が行われました。中村さんは総務省の地域おこし協力隊制度を活用し、厚沢部町産農作物を使った特産品やカフェ開業を目指して研修します。辞令交付式の後、渋田町長は「色々と工夫をして自分の腕を発揮できるお店づくりに向けて頑張って」と激励。中村さんは「協力隊としてまちの魅力を発信しながら、夢に向かって頑張っていきたい」と抱負を述べました。

▲中村隊員については次号で詳しく紹介します！

新規就農認定式 長く続けられる農業の確立に向けて

4月20日(月)、令和2年度新規就農者認定式が役場で行われ、増崎圭太朗さん(41歳・本町)に認定証と就農奨励金等が交付されました。増崎さんは地域おこし協力隊として2年前から就農に向け研修を行っていました。渋田町長から認定証と奨励金を受け取った増崎さんは「奨励金は農作業用の車の購入に充てたい。今後10年、20年と長くやっていけるよう努力していく」と抱負を語りました。

▲「若手のリーダーとなることを期待している」と渋田町長から激励の言葉を受けました。

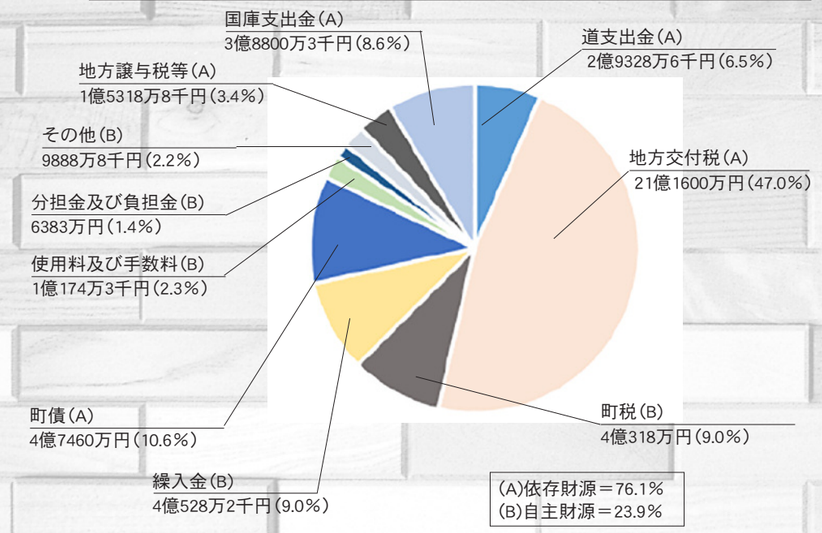
令和2年度 まちづくり予算

令和2年度『厚沢部町一般会計予算』について、主な施策の事業費を『第5次厚沢部町総合計画基本構想』の分類毎に紹介します。

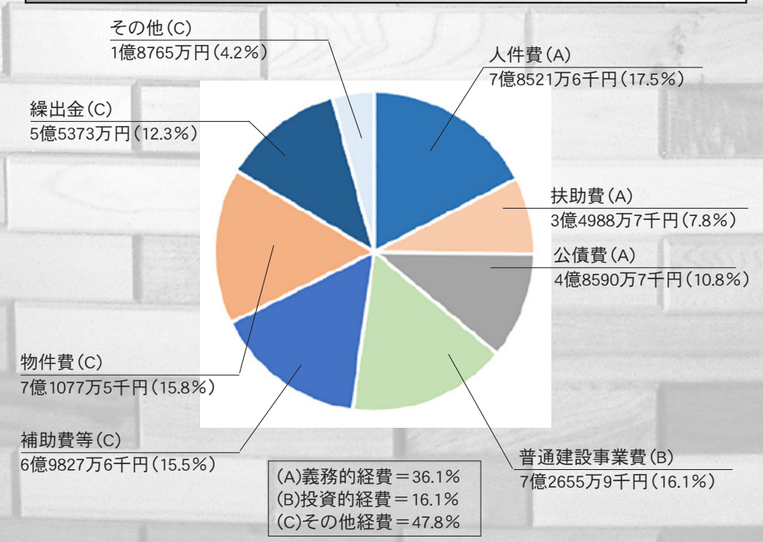
●まちづくりのテーマ●

地域力で育む“素敵な過疎のまち”厚沢部

歳入総額　44億9800万円



歳出総額　44億9800万円



≪グラフ・用語の解説≫

【歳入】

(A)**依存財源**／国や道の決定や割当てに基づいて入ってくるお金のこと。

(B)**自主財源**／地方公共団体が自主的に調達できるお金のこと。

【歳出】

(A)**義務的経費**／人件費(給与等)、扶助費(各種福祉政策の給付等)、公債費(地方債の返済)のような性質上容易に削減できない経費のこと。

歳出に占めるこれらの割合が高くなれば、財政が硬直化しているということで、「ゆとり」がないことを示す。

(B)**投資的経費**／道路、公園、学校等公共施設の建設のような資本形成やストックの増加につながる経費のこと。

☆誰もが健康で安心して暮らせるまちづくり

- 敬老福祉年金支給事業（1590万円）
- 敬老事業（359万円）
- 老人福祉施設措置事業（5243万円）
- 生活支援寮維持管理事業（2324万円）
- 高齢者生活支援事業（5053万円）
- 重度心身障害者医療給付事業（1494万円）
- ひとり親家庭等医療給付事業（263万円）
- 障害者自立支援給付事業（1億8152万円）
- 障害者自立支援医療給付事業（1584万円）
- 放課後児童特別対策事業（167万円）
- 認定こども園保育料等助成（172万円）
- 脳疾患救急搬送特別支援事業（640万円）
- 母子保健事業（326万円）
- 不妊治療助成（100万円）
- 健康増進事業（1470万円）
- 予防接種事業（1449万円）
- 乳幼児・児童生徒医療費助成（1175万円）
- 学校給食費助成（503万円）

☆こころ豊かな人を育むまちづくり

- 英語指導助手招致事業（529万円）
- 学力向上対策事業（367万円）
- 児童生徒就学援助・奨励事業（542万円）
- 放課後子ども教室推進事業（169万円）
- 館城跡管理・保存整備事業（453万円）
- 創造の翼中学生研修派遣事業（373万円）
- 芸術文化のあっさぶ推進事業（76万円）
- 土橋自然観察教育林管理事業（413万円）
- 公営塾運営事業（1207万円）
- ふるさと納税推進対策事業（1109万円）
- ふるさと定住促進事業（380万円）
- 中山間地域等直払交付金事業（5448万円）
- 農業共済掛金助成（1500万円）
- 明暗渠整備等町単独補助事業（991万円）
- 環境保全型直払交付金事業（200万円）
- 農道整備等事業（699万円）
- 道営農地整備事業（3728万円）
- 農地耕作条件改善事業（3036万円）
- 多面的機能支払交付金事業（6498万円）
- 基幹水利施設管理事業（2796万円）
- 農業後継者育成事業（413万円）
- 有害鳥獣駆除等対策事業（1012万円）
- 未来につなぐ森づくり推進事業（815万円）
- 町有林撫育管理事業（4212万円）
- 重点道の駅整備事業（2億8867万円）
- 中小企業振興対策事業（111万円）
- 商工会運営費補助事業（982万円）
- 観光協会運営費補助事業（471万円）
- うずら温泉施設指定管理事業（3056万円）
- 持家建設促進等奨励事業（1000万円）

☆安全で快適に暮らせるまちづくり

- 防災行政無線デジタル化整備事業（1億4632万円）
- 普通河川緊急自然災害防止対策事業（1700万円）

☆生活基盤が充実したまちづくり

- 生活維持路線バス運行費助成（1172万円）
- 合併浄化槽設置等整備事業（1693万円）
- 町道維持管理事業（2585万円）
- 橋梁長寿命化事業（5761万円）

☆行財政改革を推進するまちづくり

- 職員研修事業（303万円）

★予算の概要★

（単位：千円・%）

会計区分			2年度当初予算額	元年度6月補正後予算額	比較 増減額	比較 増減率
一般会計			4,498,000	4,113,826	384,174	9.3
特別会計	国保会計		620,836	571,190	49,646	8.7
	後期高齢者会計		70,313	69,028	1,285	1.9
	介護保険会計	保険事業勘定	663,784	640,236	23,548	3.7
		サービス事業勘定	1,659	1,641	18	1.1
	簡易水道会計		235,288	333,109	△97,821	△29.4
	集落排水会計		182,536	171,484	11,052	6.4
	計		1,774,416	1,786,688	△12,272	△0.7
病院会計			566,175	504,965	61,210	12.1

※一般会計の増額要因は重点道の駅整備事業や防災行政無線デジタル化整備事業のため

おうちで応援！かって北海道！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、海外における道産水産物などの消費縮小や国内における物産展の中止、飲食店の休業などにより、道内の生産者や企業においては厳しい経営環境下に置かれています。こういう時にこそ、コロナに負けない取り組みを進めている自分や家庭へのご褒美として、様々なシーンでおうちで道産品を楽しみながら、道内企業を応援する取り組みをしてみませんか。

取り組み例として

①おうちでレストラン

飲食店のテイクアウト等を利用しお部屋を飾ったりすることで普段の食事の雰囲気も変わります。

②おうちで食育クッキング

おにぎりや手巻きずしなどの具に道産品を使い、子どもと一緒に食育クッキングなど様々な方法でおうちで北海道を楽しみませんか。

ねんきん講座
国民年金保険料の免除について

国民年金は所得が少ない時や失業等により保険料を納付することができない場合には、本人の申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）

本人や配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

※一部免除は、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

②若年者納付猶予申請

50歳未満の方で、本人や配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

③学生納付特例申請

学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

《過去2年まで遡って免除申請ができます》

一定の将来期間のほか過去2年（申請月の2年1ヵ月前の月分）まで遡って免除申請ができます。

ただし、申請が遅れると万が一の時に障害年金が受け取れない等の不利益が生じる場合がありますので、速やかに申請してください。

★ご不明な点は、お気軽に保健福祉課住民年金係へ

☎64-3313

法テラス江差通信
～想像力の翼～

Vol.102

私が法テラス江差に着任して初めての春を迎えましたが、今年は新型コロナウイルスの影響もあり、自由気ままに春を満喫するのはなかなか難しいところです…。

さて、私たち弁護士は、様々な背景を持つ方々からのご相談を日々お受けしますが、そのお話の多くは、こちらが実体験したことのない内容にわたります。私自身、離婚したこともなく（というか、そもそも結婚したことがなく…）、退職強要やパワハラを受けたこともないですし、交通事故や遺産相続で揉めたこともないです。また、皆さんがなさっているような職業のほとんどは、私の側では未経験のものばかりです。だからと言って相談者・依頼者の皆さんと同じような悩み・苦しみを自分でも実際に経験したことがなければ弁護士は良い仕事ができないのか、仕事をする資格がないのか、といえば、決してそうではないはずです。むしろ弁護士は、自分自身が健全に生活できていなければ、相手の悩み・苦しみをきちんと受け止められません。

たぶん、このようなとき弁護士に必要な能力は「想像力」なんだと思います。自分が知らない世界の話に直面した際、手元に集めた情報と知識をベースに、一般的常識と「平凡な感覚」を用いて、今後の展開などを想像・予測し、相談者・依頼者の皆さんの立場に自分を置き換えて、その心情に思いを巡らせるのです。弁護士は「想像力」という翼を頼りに、未知の分野でも一生懸命仕事に向かっています。

☆ご相談のご予約は、

050-3383-5563

【法テラス江差

弁護士　森脇　崇】

空き家情報を募集中！

素敵な過疎づくり㈱では「空き家実態調査業務」を町から受託し、実態を確認するため、現地に赴き調査を行っております。

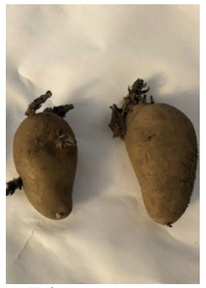
その際、空き家の状況などについてお尋ねすることがあると思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、町内にある「空き家」に関する情報などがありましたら素敵な過疎づくり㈱（☎64-2022）までご連絡ください。

活性化センターだより
早出しメークインを栽培する為に①

毎年、7月上旬に京都から小学生が修学旅行の一環で厚沢部町へ来町し、当センターにてメークインの収穫体験があり、子ども達の楽しい姿が見られます。

この収穫体験用のメークインの準備が実は大変で、本来のメークインの収穫時期は、8月上旬以降、早くて7月下旬であるため、生育が難しく昨年もそこに苦労しており、なんとか収穫できるくらいには栽培できましたが、モノとしては若干未熟でした。



▲写真2

▲写真1

そこで、今回は植え付け前の方法を変えてみました。一般的に、種いもを植え付ける2週間前くらいから温度が上がりすぎない様気を付けながら光を当て芽出しをします。これを行う事で、種いもの休眠が完全に終わり、生育する準備ができるのです。通常の芽出しは1～2㎝程（写真1）で、十分ですが今回はさらにバットにポット用土と一緒に2週間生育させました。すると、植付けする頃には立派に根を張るくらいに成長しました（写真2）。

3月19日に1・2の種いもを分けてハウスに植付けを行い、さらに2にはトンネルも掛けました。これが大きく影響してきますので、次回に成果を確認してみましょう。

【農業振興係　堂下　貴宏】

☆問合せ先　活性化センター

☎65-6061

文化財から読み解く
動物骨から見えること

町郷土資料館には様々な資料が展示されています。このコーナーでは「郷土資料館の資料から何が分かるのか」をテーマに厚沢部町の文化財を紹介していきたいと思います。先月の広報あっさぶ4月号で、石器（石で作られた道具）と石器を多用した旧石器時代について紹介しました。北海道で見つかっている一番古い石器はおおよそ3万年前のものと考えられています。

昔の人々が残した道具等を考古学の用語で遺物と呼び、北海道の旧石器時代の遺物はほとんどの場合、石器に限定されます。それは、長い年月の中で木や骨などの遺物は腐って無くなってしまうからです。では、動物の骨はどのくらいの時間残るのでしょうか。

下の写真は厚沢部町の遺跡で発見された動物の歯です。山形の複雑なギザギザの形は植物の繊維を断ち切るのに適しています。これは3000年～4000年前のシカの歯です。この歯からは当時の人々がシカを捕っていた事実だけではなく、その歯の大きさ等から、何歳ぐらいのシカを捕っていたのかということも分かります。

厚沢部町には4000年も前の骨が動物の種類が分かるほど、しっかり残されていて、当時の人々の食生活を教えてくれています。

【教育委員会

社会教育係　富塚　龍】

▶稲倉石岩陰遺跡出土

めざせ！健康力アップ！

食生活○×クイズ

ごめんください
栄養士です

360

並川麻子

「食生活に関連する問題！あなたはいくつ正解できますか？」

問　題

Q１　ダイエットの意味は「やせる」ということだ
Q２　同じ摂取量なら１日２食より３食の方がやせる
Q３　油はダイエットの敵である
Q４　食べる量を減らししても太ることがある

答　え＆解　説

Q１　×

「ダイエット＝やせる」という意味で使っている場面が多く見られますが、本来は「日々の食事」や「食習慣」が『健康的』という意味です。そのなかには「規制食」や「食事制限」ということも含まれるため「やせる」という認識になっているようです。

Q２　○

食事の回数が多ければ１食あたりの摂取エネルギー量が少なくなるため、血糖値の上昇が抑えられ脂肪合成が少なくなります。逆に食事回数を減らすと空腹時間が長くなることで脂肪合成が活発になり、脂肪が蓄積されやすく太りやすい身体になってしまいます。

Q３　×

脂質（油や脂肪）を減らし過ぎると便秘や肌荒れ、低体温など体内の代謝がうまく行われない原因になります。油によって体内での働きに違いがあり、牛脂・豚脂（脂身の多い肉）やバターなどは中性脂肪やコレステロールを増やし、疲れやすさなどを招きます。反対にオリーブオイルや魚、牛乳などに含まれる脂肪分は血液サラサラ効果やコレステロールを抑える効果があり、脂質の全てが悪影響を及ぼすとは断言できません。

Q４　○

食べたものを体内で燃やしてエネルギーにするには「代謝(たいしゃ)」というものが必要不可欠です。（燃やすための火加減のようなもの）代謝は性別や年齢など様々な条件で変化しますが、代謝量をより高くするには「筋肉量」が関係します。食べている量が少なくても「やせない！」と感じる人は、実は筋肉量が少ないことが関係しているかもしれません。

健康や食生活に関するご相談がありましたら、下記連絡先までご連絡ください。
☆連絡先☆
町保健福祉センター内　保健福祉課健康増進係（保健師・栄養士）　TEL：64-3319

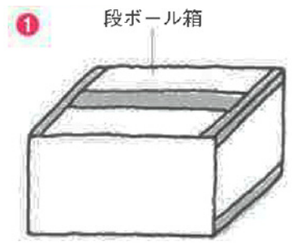
★空気砲★

●用意するもの
・段ボール・ガムテープ
・カッター

テレビで段ボールをたたくと、色のついた煙がボンっと出てくるのを見たことはありませんか？

色の煙は難しいですが、空気砲は簡単に作れます！

◆作り方



つなぎ目から空気がもれないように、ガムテープでしっかりとめる。

❷ カッターで側面に丸い穴（直径5cmくらい）を開ける。

◆遊び方

両手で同時に段ボールの両側を叩くと勢いよく空気が飛び出します。左右の手のタイミングがずれると威力が弱くなってしまうのでタイミングよく！

体で風を感じるもよし、紙コップなどを的にして倒して遊ぶもよし！空気砲を上にし、穴をおおうように紙コップをかぶせて両側を叩くと、ロケットの様に高くあがります。

子育てについての悩み事・困り事などありましたら、いつでもご相談ください。
☆連絡先☆
① 町保健福祉センター内　保健福祉課健康増進係（保健師・栄養士）　TEL：64-3319
② 認定こども園はぜる内　保健福祉課子育て支援係（保健師・保育教諭）　TEL：56-7310

（引用：阿部昌浩　著『やりたいときにすぐできる！科学あそび』株式会社メイト）

子育てをもっと楽しくもっと豊かに 子どもと遊ぼう！

Vol.25

制限が多い日々で、子どもたちも飽き飽き…。大人もお休みの日はなにをしよう…と考え、大変ですよね。早く、子どもたちが元気いっぱい遊び、たくさん外出できる日が来ることを願うばかりです。さて、今回もお家での遊びを紹介したいと思います！

行事&お知らせ 5&6

5月の休日当番医

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。

当番日	病院名	電話番号
5月 3日(日)	勤医協江差診療所	52-1366
4日(祝)	道立江差病院	52-0036
5日(祝)	佐々木病院	52-1070
6日(祝)	厚沢部町国保病院	64-3036
	(あっさぶ調剤)	64-3041
10日(日)	道立江差病院	52-0036
17日(日)	道立江差病院	52-0036
24日(日)	乙部町国保病院	62-2331
31日(日)	上ノ国診療所	62-2331

(受付時間 9時～17時)

5月の外来診療情報

北海道立江差病院 〈TEL52-0036〉

診療科	診療日
循環器内科	午前 月～金曜日 午後 月曜日・金曜日
総合診療内科 (消化器内科も併せて診療)	午前 月・火・水・金曜日(受付11時迄) 午後 金曜日 ※金曜日は消化器内科診療は行いません。 ※毎週水曜日の午後と木曜日の午前中は完全予約制の検査実施日
消化器内科 (札医大派遣医)	(初診及び再診) 18日(午後) <再診のみ(再診受付完全予約制)> 午前10時迄受付 19日 午前11時迄受付 11.25日
呼吸器内科	・午前 金曜日 ・午後 木曜日
総合診療(外科)	午前 火～木曜日
外科	午前 8.22日(11時までの受付)
小児科	・午前 月～金曜日 ・午後 火～木曜日
泌尿器科	午前 月～金曜日 午後 水曜日
耳鼻咽喉科	午前 13.14.19.20.27.28日 午後 13.27日 (初診受付11時迄)
眼科	午前 14.28日 (予約以外の方は10時迄に受付) 午後 13.20.27日
産婦人科	午前 月曜日・火曜日 午後 月曜日
皮膚科	午前 火曜日
神経内科	午前 8.29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。

受付時間 午前・・・ 8時00分～11時00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。

厚沢部町国保病院 〈TEL64－3036〉

診療科	診療日
内科 外科	月～金曜日 (祝祭日は休診)
眼科	12日(火)・13日(水) 26日(火)・27日(水)

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もあります。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。

★新任医師紹介★

整形外科 向井 力哉 医師
前任地:滝川市立病院
専門・関心のある領域:外傷全般
特技:ブレイクダンス
趣味:温泉、ジョギング
患者さんへ:出身は室蘭市で海沿いの街です。檜山管内のケガについては可能な限り当院で対応したいと思います。またケガに限らず、整形外科全般の診療も行ってまいりますので、お困りの際にはご気軽にご相談ください。

★★★ 看護師等の職員を募集しています ★★★
正規看護師・助産師を募集しています。院内保育所の利用や勤務時間もご相談ください。
是非一緒に働きましょう。連絡お待ちしています。〔TEL 52-0036(内線202)総看護師長 菊地〕

食生活改善協議会

今月の簡単レシピ

なめこの卵とじそば

エネルギー 538kcal
塩分 2.5g

【材料】(2食分)

なめこ	小1袋
●だし汁	600ml
●しょうゆ	大さじ3
●みりん	大さじ3
●塩	小さじ1/4
●片栗粉、水	小さじ2
そば	200g
卵	2個
小口ねぎ	1本

【作り方】
①なめこはサッと水洗いします。
②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、塩を火にかけ、なめこを加えてひと煮立ちさせます。
③そばは別鍋で規定時間ゆでます。
④そばのゆであがり時間に合わせ、だしつゆに水溶き片栗粉でとろみを付け、溶き卵を加えます。
⑤ゆで上がったらそばを冷水にくぐらせてから器に盛り、熱々のだしつゆを注ぎます。お好みでねぎや海苔などを加えてください。

食改さんのコメント
なめこのツルッとしたのど越しや卵のうま味がそばとよく絡み合い、ひと味違うそばが味わえます。
そばには血圧降下作用のある栄養素【ルチン】がたっぷりです。

図書館新書情報

おすすめ新着図書

ゴールデンウィークのある5月。
ドライブと旅行日和な今月ですが、おうちでゆっくりと読書はいかがでしょうか。北海道にまつわる小説をご紹介します。

「セバット・ソング」
〔谷村 志穂 著〕
様々な事情で親元を離れた少年少女達が暮らす、児童自立支援施設を題材にした物語。
北海道・大沼湖畔に佇む2つの施設を束ねる藤城遼平の娘、ゆきは札幌の病院で働く新人の理学療法士。偶然父の教え子である同世代の摩耶が唄うYouTubeを見たことから、摩耶と同じく教え子の兄、拓弥と出会う…。

「熱源」 〔川越 宗一 著〕
北海道の更に北にある島、樺太(サハリン)。極寒の地で時代に翻弄されながら、それでも生きていくための「熱」を追い求める人々がいた。明治維新後の樺太では、アイヌに何が起こっていたのか。心を揺り動かされる圧巻の歴史小説。第162回直木賞受賞作。

●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しています。お気軽にご利用ください。
●問合せ先 厚沢部町図書館 ☎64-3436(直通)

プレミアム商品券

経済対策としてプレミアム商品券を発行!

4月22日(水)、厚沢部商工会(高田一弥会長)は新型コロナウイルス感染症の影響で、消費が落ち込み、疲弊している町内の商店や飲食店などの消費を促すため、プレミアム商品券を発行しました。
商品券の有効期限は令和2年10月20日(火)までとなっていますので使い忘れの無いようお気を付けください!
ご不明な点がございましたら下記お問合せ先までご連絡ください。

●問合せ先 厚沢部商工会 ☎64-3024

役場人事異動のお知らせ（3月31日付）

※（　）内は前職

○退職

▼（副町長）松橋道雄
▼（会計管理者兼出納課長兼出納係長）石村和子
▼（国保病院臨床検査技師長）坂本和晃
▼（国保病院准看護師）岩田久美子
▼（国保病院看護師）國仙若子
▼（国保病院主任看護師）中島育子
▼（北海道派遣）田中将之

役場人事異動のお知らせ（4月1日付）

※（　）内は前職

○派遣関係

▼檜山広域行政組合厚沢部消防署主幹（署長心得）（農林商工課主幹兼商工観光係長）北川広幸

○課長職

▼教育委員会事務局長兼総合給食センター係長兼総合給食センター係長兼学校教育係長（保健福祉課長）笹森浩明
▼保健福祉課長兼地域包括支援センター係長（保健福祉課長補佐兼地域包括支援センター係長）三橋玲子
▼税務財政課長兼会計管理者兼出納課長（税務財政課長）合浦博昭
▼農林商工課長兼農業委員会事務局長兼商工観光係長（農林商工課長兼農業委員会事務局長）是廣善勝

○補佐職

▼保健福祉課長補佐兼介護保険係兼地域包括支援センター係（保健福祉課主幹兼介護保険係兼地域包括支援センター係）木村千律

○主幹職

▼国保病院主幹兼総務係長兼医事係（教育委員会事務局主幹（社会教育担当））三上光憲
▼保健福祉課主幹（住民年金、国保、生活環境係担当）（教育委員会事務局主幹（学校教育担当）兼総合給食センター長兼総合給食センター係長）沼下利広
▼建設水道課主幹兼上下水道係長（建設水道課上下水道係長）安沢富士子
▼出納課主幹兼出納係長（国保病院総務係長兼医事係）森ゆかり
▼教育委員会事務局主幹（税務財政課財政係長）安田光
○係長・主査職
▼税務財政課財政係長（教育委員会事務局学校教育係長）森英治
▼農林商工課商工観光係主査（教育委員会事務局学校教育係主査）上戸陽介
▼総務政策課総務係主査兼選管書記兼監査書記（保健福祉課福祉係主査兼介護保険係）青柳秀和
▼国保病院主任看護師（国保病院看護師）溝口真由美
▼税務財政課課税収納係（教育委員会事務局社会教育係）佐藤優平
▼農林商工課林業振興係兼農業委員会事務局総務係（総務政策課住民運動係）川瀬皓太
▼教育委員会事務局学校教育係兼総合給食センター係（教育委員会事務局総合給食センター係）三上裕介
▼保健福祉課健康増進係（保健師）（新採用）渡邉留綾
▼保健福祉課子育て支援係（認定こども園保育教諭）（新採用）月居茜
▼総務政策課住民運動係（新採用）柴崎重博
▼教育委員会事務局社会教育係（新採用）増田廉

○再任用

▼教育委員会事務局総合給食センター係主査（会計管理者兼出納課長兼出納係長）石村和子
▼国保病院主任臨床検査技師（国保病院臨床検査技師長）坂本和晃
▼国保病院看護師（国保病院看護師）國仙若子
▼国保病院看護師（国保病院看護師）松橋和子

檜山地域人材開発センターからのお知らせ

各種教育・機動職業訓練名	日　程	時　間	受講料	申込締切
刈払機取扱作業者	5/22	9:00～16:00	8,000円	5月15日（金）
伐木（ﾁｪｰﾝｿｰ）特別教育補講	6/1	9:00～17:00	12,000円	5月20日（水）
フルハーネス特別教育	6/2	9:00～17:00	12,000円	5月20日（水）
パソコン事務基礎科	6/3～10/2	9:10～15:50	無料（テキスト代として7,000円程度必要）	5月15日（金）

★問合せ（申込）先
檜山地域人材開発センター
☎52-0160

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
稲見　佐々木冷子さんから
100,000円
赤沼町　伊勢テルさんから
50,000円

●町へ指定寄附金
☆教育関連事業に役立ててと
株式会社　高橋建設
代表取締役　高橋千尋さん
1,000,000円

町内のイベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、例年行われております次のイベントが中止となりましたのでお知らせします。

●**館城跡まつり**
（例年5月上旬開催）

●**うずら温泉＆稲倉石まつり**
（例年6月下旬開催）

●**あっさぶふるさと夏まつり**
（例年7月下旬開催）

なお、その他のイベントについては詳細が決まりましたら、町ホームページや広報にてお知らせいたします。

★問合せ先
農林商工課商工観光係
☎64-3314

運転免許更新時講習

◎江差町文化会館
☆5月12日(火)
◆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
☆5月28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
※**新型コロナウイルスの影響で急遽中止の場合あり。**

●問合せ先
江差警察署交通課
☎52-0110

自衛官採用試験について

□自衛官候補生（陸・海・空）
◆資格　18歳以上32歳の男女
◆受付期間　年中実施
◆試験期日（左記のうち1日）
①5月**24**日(日)～5月25日(月)
②6月**13**日(土)～6月15日(月)
※**新型コロナウイルスの影響で急遽延期等の場合あり。**

★問合せ先
自衛隊江差地域事務所
☎52-2476
役場総務政策課総務係
☎64-3311

自動車税の納期限は6月1日(月)です

納税通知書は5月7日(木)に発送しますのでお手元に届かない場合は札幌道税事務所自動車税部（☎011-746-1190）に連絡願います。

なお、自動車税は金融機関やコンビニエンスストアで納税できるほか、インターネット上の「Yahoo!公金支払い」サイトから、クレジットカードによる納付手続きも可能ですのでご利用ください。

★問合せ先
檜山振興局税務課納税係
☎52-6473

戸籍の窓

（4月21日届出分まで）

いつまでもおしあわせに！

蛯名拓斗さん　新町
志田めぐみさん　乙部町

おたんじょうおめでとう！

緑町　庄山柚希（ゆずき）ちゃん　3/30
（一輝さん＆有希さん）

おくやみもうしあげます

館町	相馬　重信さん（71歳）	3/23
城丘	坂下　芳子さん（74歳）	3/27
赤沼町	上戸　勉さん（74歳）	3/30
稲見	佐々木タケさん（91歳）	3/31
赤沼町	伊勢　充雄さん（90歳）	4/ 3
新町	古川一二三さん（81歳）	4/17

町の人口

令和２年３月末日現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,119	1,036	1,151	2,187	(-34)
鶉地区	321	313	336	649	(－3)
館地区	441	433	471	904	(－3)
全　町	1,881	1,782	1,958	3,740	(-40)

※外国人住民を含む

厚沢部町交通事故死ゼロ記録簿

令和２年４月26日現在

連続　1955日

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

（４月20日届出分まで）

今月の寄附件数	46件
今月の寄附金額	1,444千円
令和２年度寄附件数累計	46件
令和２年度寄付金額累計	1,444千円
前年度寄付金額	16,566千円

☆☆☆南部桧山清掃センターからのお知らせ☆☆☆
5月23日（土）は休日のため当施設への**ゴミの搬入はできません。**
ごみ収集カレンダーにも掲載していますので、ご確認ください。
【問い合わせ先：南部桧山清掃センター（☎53-6301）】

時間（とき）を刻む

コロナに負けない！
テイクアウトチラシを作成！

新型コロナウイルスの影響を受け、地域経済が落ち込む中、商工会青年部（山下礼部長）と町観光協会（前井敏弘会長）が立ち上がり、地域活性化に向けてチラシを作成した。チラシには町内にある飲食店のテイクアウトできる店が掲載されている。

山下部長は「新型コロナウイルスの影響で飲食店や商店の元気がなくなっている中で、自分たちで何かできないかと考え、今回のチラシ制作に至った。地域全体の『助け合い』でこの苦難を乗り越えていければ」と地域に対しての思いを語った。また、「プレミアム商品券も発行され、相乗効果が生まれて欲しい」と商品券の利用による活性化も期待していた。

「地域全体の『助け合い』で乗り越える」

商工会青年部
部長 山下 礼 さん

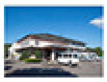
「テイクアウトして飲食店を応援しよう！」

前井食堂【本町】

TEL 0139-64-3053

- 定休日 毎週日曜(毎週木曜は昼のみ営業)
- テイクアウト可能時間(毎週木曜は不可)
  11：00～14：30 17：00～19：30
- メニュー かつ丼780円 チャーハン600円
焼そば720円 中華飯650円 えびフライ盛950円他

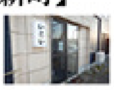
俄虫温泉旅館【上里】



TEL 0139-67-2211

- 定休日 なし
- テイクアウト可能時間
  11：00～14：00 16：30～19：00
- メニュー かつ丼780円 カツカレー780円
唐揚げ丼780円 唐揚げ(6個、サラダ付)500円他

寿司 居酒屋いこい【新町】



TEL 0139-64-3244

- 定休日 第1、3月曜日
- テイクアウト可能時間 11：00～
- メニュー 上寿司1,400円 ﾎﾙﾓﾝ焼弁当750円
  チャーマヨ丼(小)430円(大)750円
  その他当店メニューテイクアウト可

カレーとコーヒーの店 カンペシーノ【鶉】

TEL 0139-56-1089

- 定休日 月曜日
- テイクアウト可能時間 11：30～16：00
- メニュー ナンサンド2種類550円～
ピザ各種850円 ナン250円 自家焙煎ｺｰﾋｰ豆他

Aコープ 厚沢部店【新町】

TEL 0139-64-3104

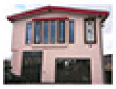
- 定休日 日曜日
- テイクアウト可能時間 11：00～13：00
- メニュー
  日替わり弁当 日替わり丼ぶり 他

中国料理 彩風塘【鶉町】

TEL 0139-65-6366

- 定休日 月曜日
- テイクアウト可能時間 11：30～14：00 17：00～20：00
- メニュー
  当店メニュー全般。但し、テイクアウトできないメニューもありますので、詳細はお電話でお尋ねください。
  テイクアウトBOX代＋50円

花のれん【緑町】



TEL 0139-64-3608

- 定休日 土、日、祭
- テイクアウト可能時間 要予約
- メニュー 鶏串175円 豚串175円
  軟骨串160円 手羽串230円 その他メニュー

そば、うどん ふく福【木間内】

TEL 090-6871-3250

- 定休日 水曜日
- テイクアウト可能時間 11：00～14：30(前日午前中までの注文)
- メニュー 天丼弁当 焼鳥弁当 エビ玉子とじ弁当 各650円
  自家製玉子焼1本(10個巻)550円 他
  オードブル7500円～(注文は2日前よりお願いします)
  他メニューも取り揃えております。詳細はお電話でお尋ね下さい。

居酒屋かくれ・や【赤沼町】

TEL 0139-64-3267

- 定休日 不定休
- テイクアウト可能時間 12：00～17：00
- メニュー 博多牛もつ鍋など当店メニュー全般。
  但し、テイクアウトできないメニューもありますので、詳細はお電話でお尋ねください。

プレミアム商品券のご活用は、各店舗へお問い合わせください。

全国的にも経済危機が懸念されている中、
地域活性化に向けてチラシを作成しております。
各店舗ご予約してからの方がスムーズです。

厚沢部町商工会青年部 厚沢部町観光協会

あとがき

▼時間を刻むで商工会青年部の取り組みについて紹介しました。青年部に飲食店関係のメンバーがいるわけではない中でのテイクアウトチラシの作成。「誰かに関係しているからやるのではなく厚沢部町を元気にさせるためには誰かが動かないといけない」と山下部長は話した。厚沢部町を何とかしたいという思いが伝わってきた。この『助け合い』の精神は今回のコロナを乗り切るためのキーワードとなるのではないかと思うとともに、今自分ができることを一人ひとりが考えるきっかけになってくれればいいなと思います。▼17頁でもお知らせしたように各種イベントが新型コロナウイルスの関係で中止となっています。例年、広報でも大きく取り上げてるイベントが中止になることは残念に思いますが今は我慢するときですので皆さんで頑張って乗り越えましょう。▼令和2年度も始まり1カ月が経ちました。今年度も引き続き蛯名が広報を担当します。いまだに広報づくりの難しさに苦戦していますが皆さんが読みやすい・見やすい広報づくりを心掛けていきますので引き続きよろしくお願いします。また、皆さんの周りで「こんなことがある(あった)」や「こんな珍しいものがあるよ」といったことがありましたら是非連絡をください！(えび)

広報あっさぶ
令和2年5月号（第677号）
発行 厚沢部町総務政策課政策振興係
〒043-1113 檜山郡厚沢部町新町207番地
TEL 0139-64-3311 FAX 0139-67-2815
ＨＰ◇https://www.town.assabu.lg.jp
E-Mail◇info-soumu@town.assabu.lg.jp