広報あっさぶ

ASSABU

2020.7

679号

地域の方々のやさしさに感謝！

Assabu Public Relations

【表紙：初めてのアスパラの定植作業を行った『地域おこし協力隊・山本隊員』～関連記事最終頁】

元厚沢部町副町長
赤沼町 笹谷勝博氏
旭日双光章を受章

令和2年度春の叙勲に元厚沢部町副町長・笹谷勝博さん（70歳）が選ばれ、6月1日(月)に渋田町長から旭日双光章が伝達されました。

笹谷さんは昭和43年4月に厚沢部町に奉職。平成15年5月から平成27年5月までの12年間、厚沢部町副町長としてその卓越した指導力と行政手腕をもって、厚沢部町の振興発展に尽力されました。

副町長在職中には町の基幹産業である農業振興を図るため「農業担い手育成に関する条例」を制定し、新規就農者や後継就農者、農業奨学生等への支援を行い、農業担い手育成強化の礎を築きました。

笹谷さんは「今回の受章は周りの皆さんの支えがあったからこそいただけたもの。今後も地域や厚沢部町の発展のために力を尽くしていきたい」と述べました。

第2回町議会定例会

令和2年『第2回厚沢部町議会定例会』が6月15日に開催され、令和2年度一般会計及び国民健康保険事業特別会計の補正予算案や条例の改正案3件などが審議されました。

なお、議事の詳細につきましては、『議会だより8月号』及び『町ホームページ』でお伝えします。

各会計予算を追加

令和2年度厚沢部町国民健康保険事業特別会計補正予算案は24万3千円を追加し、6億107万9千円とします。

補正の内容は、新型コロナウイルス感染又は疑いのある被用者に対しての傷病手当金です。

3条例の一部改正を承認

承認された条例3件のうち『厚沢部町介護保険条例』の一部改正は昨年10月の消費税引き上げに伴い、令和2年度より第1段階から第3段階の第1号被保険者の介護保険料が負担軽減となるように変更するものです。

各会計予算を追加

令和2年度一般会計補正予算案は6445万7千円を追加し、総額を50億8604万6千円とします。

補正の内容は、コミュニティ助成費補助金、ウェルカムファミリーのまち形成事業委託料、新型コロナウイルス感染症対策の小中学校遠隔事業に対応した情報通信機器整備関連経費、畑作構造転換事業補助金、新型コロナウイルス感染症対応の救急患者心臓マッサージシステム購入による檜山広域行政組合厚沢部消防署への負担金、小中学校教育用コンピュータ借上料、鶉小・館小学校内の情報通信環境整備工事費などです。

各委員の選任を同意

固定資産評価審査委員会委員に近藤良信氏(新町・67歳)、農業委員会委員には左記14名の選任が同意されました。

〔届出順（★は新任☆は再任）〕

☆外﨑　明氏（木間内・57歳）
☆前田秀幸氏（富栄・35歳）
★奈良和人氏（鶉町・35歳）
☆佐藤龍也氏（新栄・44歳）
☆佐藤美登子氏（上里・59歳）
☆西口智章氏（館町・37歳）
★木村卓也氏（富里・37歳）
☆下川部和宏氏（稲見・39歳）
☆吉田　藍氏（当路・40歳）
☆木口幸弘氏（赤沼町・50歳）
☆佐藤貴彦氏（相生・45歳）
☆小野寺孔氏（鶉・47歳）
☆斉藤和博氏（当路・46歳）
☆由利昭人氏（新栄・53歳）

議会を傍聴してみませんか

次の定例会は9月に行われます。まちの議会を傍聴してみませんか？

傍聴の手続きは議会事務局備え付けの傍聴者名簿に住所と名前を記載するだけです。

交通事故死ゼロ連続日数2000日達成！！

平成26年12月18日に稲倉石トンネル（峠下）で発生した痛ましい事故以来、町内で交通死亡事故が発生しておらず、令和2年6月10日(水)に、交通事故死ゼロ連続日数が2000日を迎えました。

統計開始以来、厚沢部町では初の2000日台（過去の最長日数は1743日）となります。

今後も「全席シートベルト&チャイルドシートの着用」と「歩行者や自転車利用者への思いやり運転」「飲酒運転の根絶」「居眠り運転の防止」「デイライト運動の奨励」等に努め、町民一丸となって交通安全に取り組み、2500日、3000日を目指しましょう！

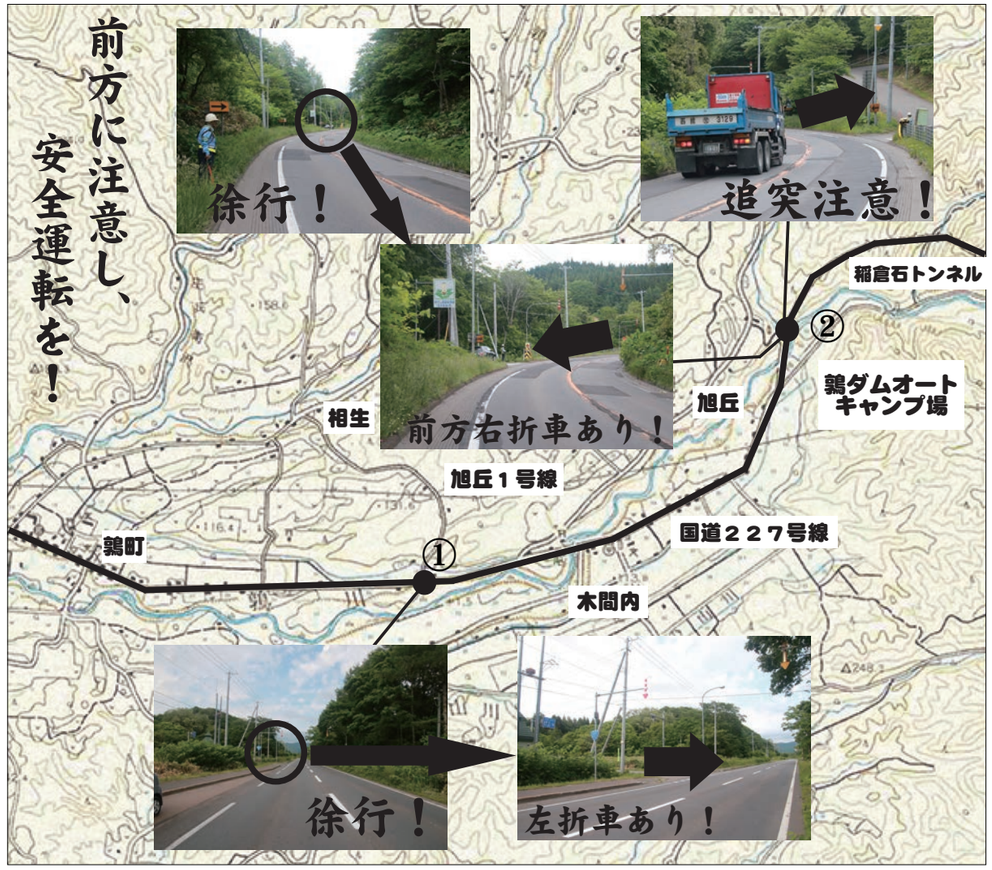
国道227号を通行する際は注意してください！

交通事故を起こさないために「スピードダウン」を

北海道新幹線渡島トンネル（八雲町上ノ湯工区他）工事で発生する掘削土を北斗市へ運搬するにあたり、ダンプが厚沢部町内の道路を6月15日から通行しています。特に**町道と国道が接続する下記図の①と②の箇所でダンプの左折・右折がありますので**付近を通る際には十分お気を付けください。

①町道旭丘1号線からダンプが国道に左折しますので付近を通る際は**徐行及び前方にご注意**ください！

②北斗市方面から稲倉石トンネルを過ぎ、町道開拓記念碑通線へ右折します。下り坂のカーブで見通しが悪いので**ダンプの停車中に衝突しないようスピードの出し過ぎにご注意**ください！



国民健康保険加入者の方へ

『国民健康保険被保険者証』の更新について

～新しい保険証は、お早めにお受け取りください～

★新しい保険証は『簡易書留』で郵送します

厚沢部町国民健康保険の保険証の**有効期限は令和2年7月31日まで**となっているため、7月更新となります。

70歳以上の被保険者の方には保険証と高齢受給者証を1枚のカードにした『国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証』を交付します。

郵送する保険証の有効期限は令和3年7月31日までになります。

★新しい保険証の受取時に不在の場合は？

簡易書留郵便は受領印が必要なため、不在の場合は配達されません。配達時に不在の場合には、受け取り方法が記載された「郵便物等お預かりのお知らせ」が投函されますので、その内容にある手続きを指定された郵便局で行ってください。

郵便局での保存期間（7日間）を過ぎ役場に保険証が返戻された場合は、現在使用している保険証と印鑑（シャチハタ不可）を役場保健福祉課国保係の窓口に持参し更新してください。

現在お持ちの被保険者証の有効期限は令和2年7月31日までです。新しい保険証はお早めにお受け取りください。

後期高齢者医療制度 75歳以上の方へ

『保険証（被保険者証）』の一斉更新について

～有効期限が過ぎた保険証・限度額認定証は使用できません！～

★保険証・減額認定証が新しくなります

現在ご使用の保険証及び減額認定証の**有効期限は令和2年7月31日まで**です。

7月中に新しい保険証及び減額認定証を交付しますので**お手元に届きましたら8月1日からは新しい保険証及び減額認定証を使用**してください。

●保険証・減額認定証とも上記と同じように簡易書留郵便にて郵送します。

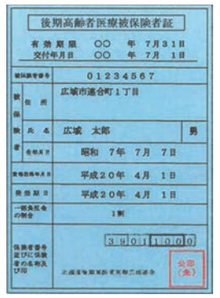
◎保険証

新しい認定証は

黄色

となります

◎減額認定証（限度額適用・標準負担額認定証）



新しい保険証は

水色

となります

○新しい保険証及び減額認定証の有効期限は令和3年7月31日までです。

○紛失した時や汚れたときは再交付しますので役場保健福祉課国保係へ申し出てください。

★減額認定証の交付対象

減額認定証（限度額適用・標準負担額認定証）について、新たに必要となる方は左記の交付要件に該当することを確認の上、役場保健福祉課国保係へ申請してください。

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち次のいずれかに該当する方
	□世帯全員の所得が０円の方 （公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方）
	□老齢福祉年金を受給されている方

このページに関するお問合わせは、下記連絡先までご連絡ください。
☆連絡先☆
保健福祉課国保係　TEL６４-３３１３

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合各種保険料が減免となります。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、次の要件を満たす方は**国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料**がそれぞれ**減免**となります。

●減免となる要件

★全額免除となる場合

新型コロナウイルス感染症により死亡または重篤な傷病を負った方。

★一部免除となる場合

①主たる生計維持者の令和2年中の収入が前年比の10分の3以上減少する見込みであること。

②収入減少が見込まれる本業以外の令和元年中の所得の合計が４００万円以下。

③令和元年中の所得の合計が１０００万円以下。

※国民健康保険税と後期高齢者医療保険料については、①～③のすべてが減免要件となりますが、介護保険料については①及び②の要件において減免となります。

●減免の対象となる保険税・保険料

減免の対象となるのは令和元年度分及び令和2年度分の国民健康保険税、介護保険料及び後期高齢者医療保険料であって、普通徴収の方法によって徴収する納期又は特別徴収の方法によって徴収する日が令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間にあるものについて適用となります。

◎ご自身が減免対象となるかについては

・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は
税務財政課課税収納係　☎６４-３３１２

・介護保険料は
保健福祉課介護保険係　☎６４-３３１９

町税や保険料の普通徴収の納期は下の通りです。

納期限は各納付月の末日となりますので忘れずに納めましょう。

末日が祝日や休日にあたる時はその翌日が納期限となります。

納付は便利で確実な「口座振替」を！

町税、各保険料を納め忘れないために、安全確実な**口座振替をぜひご利用ください！**

口座をお持ちの町内の金融機関へ、通帳と届出印を持って行き手続きしてください。（申込用紙は取り扱いの金融機関にあります）

納税相談はお早めに！

特別な事情があり**納期限までに納付できない**場合は、お早めにご連絡ください。

★問合せ先
税務財政課課税収納係
☎６４-３３１２

町税や保険料は納期内に忘れずに納めましょう！

税目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
軽自動車税	全期								
固定資産税		1期		2期		3期		4期	
町・道民税			1期		2期		3期	4期	
国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料				1期	2期	3期	4期	5期	6期

国保加入中の被用者の方へ

傷病手当金制度について

新型コロナウイルス感染症に感染又は感染が疑われる方が療養のために仕事を休んだ時には、**傷病手当金制度**があります。

●手当金を受けるには

①新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができないこと

②４日以上休んでいること

③休んだ期間について給与等がもらえないこと

●傷病手当金を申請するには

①『国民健康保険傷病手当金支給申請書』を提出してください。（申請書は町ホームページや役場保健福祉課窓口にあります）

②国保担当窓口へお持ちください。

③書類を確認後、支給決定通知書をお送りします。

★問合せ先　保健福祉課国保係　☎６４-３３１３

人権の花運動 花植えを通して 生命の尊さを学ぶ

5月26日(火)、鶉小学校（浅沼珠恵校長）1・2生と4年生の代表は町人権擁護委員とともに同校花壇に花植えを行いました。『人権の花』運動は、児童が協力して花を育てることで、生命の尊さや人権について理解を深めることなどを目的に実施しています。花植えを終え4年生の佐藤翔太君は「今回植えたお花を大切に育てていきたい」と笑顔で話しました。最後に人権イメージキャラクターの人ＫＥＮまもる君と一緒に記念写真を撮りました。

▲花を育てていきながら花植えで学んだことを思い出してね！

だっこんび畑で種まき 富里で育てた野菜を 福島の子ども達に

２０１１年から福島の子ども達を守る活動を行っている『だっこんび檜山の会厚沢部支部（松島美保子代表）』は6月4日(木)、富里の畑に人参の種まきを行いました。新型コロナウイルスの影響で今年は例年行っているホームステイの受け入れ活動が中止となり、受け入れる予定だった子ども達へ何かできないかと考え、だっこんび畑で野菜を育てて送ることを発案。松島さんは「心を込めて育て立派な野菜を送りたい」と笑顔で話しました。

▲別日にカボチャの種も蒔かれ、秋の収穫が楽しみです！

道南うみ街信金 道南産杉ベンチを 認定こども園へ寄贈

6月18日(木)、道南うみ街信用金庫は道南産杉を用いて製作されたベンチ1脚を『認定こども園はぜる』に贈りました。地域貢献活動の一環として始められた道南産杉ベンチの寄贈は今年度で8年目となります。当金庫厚沢部支店・髙木智歩支店長から斎藤紋子園長に目録が手渡され、ベンチを玄関前に設置。斎藤園長は園児へ「大事にベンチを使っていきましょう」と話すと、園児は元気な声で「はいっ！」と返事をしました。

▲めーくいん組がベンチに腰掛けカメラ目線で(!?)記念撮影！

地域貢献活動 ハンディタオルを 町内の小学１年生へ

6月19日(金)、第一生命保険株式会社函館支社江差営業オフィス（秋野厚子オフィス長）は、地域貢献活動の一環として町内小学1年生30名の入学のお祝いに「オリジナルハンディタオル」を贈りました。第一生命の野田やよえさんは「新型コロナウイルスの影響により、手を洗う機会が多くなると思い、ハンディタオルを送らせていただきました。ぜひ使っていただければ」と述べ、鈴木聡教育長は笑顔で受け取りました。

▲左から第一生命の吉水遥さん、野田さん、鈴木教育長

子育てをもっと楽しくもっと豊かに 子どもと遊ぼう！ vol.27

今月は、お手伝いあそびを紹介したいと思います。手伝ってもらった方が時間がかかる…ということもあるかと思いますが、家事のお手伝いは意外と複雑な動きをしていたり、頭を使ったりしていて、子どもの成長や発達、経験につながります。大人の余裕があるときに少しずつ経験させてみてください！

★洗濯物たたみゲーム★

遊び方

ハンカチやタオルからスタートし、年齢とともに徐々にシャツ、Tシャツ、ズボン…などなどレベルアップして、遊びながら洗濯物をたたむ練習をしましょう！はじめは1つの指示に合わせて折り、少しずつ指示の数を増やします。どれだけきれいにたためるかを競うとていねいにたたんでくれるかもしれません！

★言われたことを覚える力、実行する力を高めます。どうたたむときれいにたためるか考える力も身に付きますね！

★もの干しゲーム★

遊び方

よーいどんでピンチハンガーにどれだけ干せるかを競争します。最初は靴下などの衣類ではなく、ハガキのような固い紙で練習すると簡単です。できるようになったら、靴下など柔らかい布にしましょう。

布を干すことで、もう片方の手の持ち位置を意識したり、タオルは２点で止めて干す等両手の働きを意識させることができます。

★両手のバラバラな動き、指先でつまむ力が身に付きます

★ぞうきんがけゲーム★

遊び方

四つ這いになり両手でぞうきんを押し進めます。膝をつけず、足の指先で進みましょう。両手にしっかり体重を乗せることがポイントです！

★両手で体を支える力や体幹の力が身に付きます

子育てについての悩み事・困りごとなどありましたら、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

ねんきん講座

保険料の免除と請求手続きについて

国民年金保険料が免除!?

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経済的に困難な場合、『保険料の免除』を申請することができます。

『免除』には全額免除や保険料の4分の3、半額、4分の1が免除となる一部免除、若年者（50歳未満）納付猶予、学生納付特例があります。

過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、申請時点の2年1ヵ月前の月分までです。

申請が遅れると、万が一の際に障害年金等を受け取れない場合や失業等の特例免除が受けられない場合がありますので、速やかに申請してください。

申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

なお、全額免除と一部免除は配偶者及び世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。配偶者や世帯主が失業等に該当する場合も免除を受けられる場合があります。

年金請求書の手続き漏れ?!

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間（受給資格期間）が25年から10年に短縮されています。

日本年金機構では、これまでに対象となる方に黄色の封筒（A4サイズ）をお届けしています。

まだ請求手続きをされていない方は今すぐ年金ダイヤル（☎0570-05-1165）にお電話をし、予約の上、年金事務所にて手続きを行って下さい。

★問合せ先　住民年金係　☎64-3313

あっさぶの昔の話

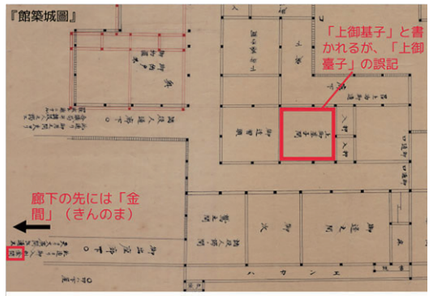
～黄金の部屋？館城の「金之間」～

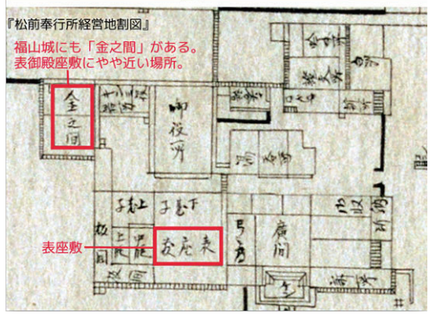
少し間が空いてしまいましたが3月号の続きです。

『館築城圖』（上）にはいくつか謎がありました。その1つが「御基子間」という部屋です。お殿様の居所に近く、格の高い部屋であることはわかるのですが、記録にも出てきません。実は、これは写本作成時の誤記で、「御臺子間」が正解です。「台子」というのはお茶道具を置く台のことですから、茶室又は茶室に付属する部屋だと考えられます。

もう1つは「金之間」という魅惑的な部屋です。『館築城圖』では文字でしか現れませんが、松前城御殿の図（下）には表御殿に付随して描かれます。『館築城圖』でも大広間へ続く廊下の先に金之間があるとされていますので、つじつまは合いそうです。

【投稿者　石井　淳平】





厚沢部中学校へ花の苗等を寄贈

6月8日(月)、ボランティアグループ「たんぽぽの会」（岩田冨貴子会長）は、厚沢部中学校（玉置英樹校長）へ学校の教育活動へ役立ててほしいと花の苗等を贈りました。寄付を受けて、厚沢部中学校生徒会会長の金見愛樹さんは「全校生徒が笑顔になるような活動に使用させてもらいます」と手紙に感謝の気持ちをつづりました。「この活動で感謝の手紙をいただいたのは初めてでとても嬉しかった」と岩田さんは笑顔で話しました。

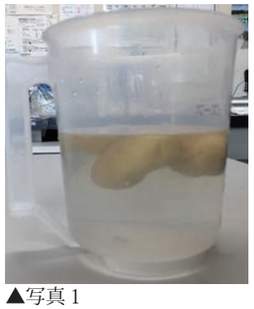
活性化センターだより

早出しメークインを栽培するために③

6月上旬、ようやく晴れ間が続き、各圃場でも忙しく作業にしている様子が見られます。例年、6月下旬から7月上旬にかけて天候が悪くなるので今年は天候に恵まれる年になると良いですね。

前回からの続きです。6月9日（定植から約80日）バット種いもの葉が枯れている面積が増えてきて、収穫が近づいています。収穫のタイミングの見極め方は馬鈴薯のでんぷん価を計り、でんぷん価が13％以上あれば、収穫の目安とできます。今回は2つの方法で計測してみます。

写真1では濃い塩水に馬鈴薯を入れ、沈殿すれば14％以上の値となります。今回は浮かんでいますので、それ以下の数値となります。


▲写真1

▲写真2

写真2では、馬鈴薯の重さとバケツに水を張った状態での馬鈴薯の重さを比較し、でんぷん価を計算する方法です。今回はでんぷん価8.3％と低い数値が出たのでこの段階での収穫はまだ早い事がわかりました。

ここから残り2、3週間で、光合成により少しでもでんぷん価が上がると、おいしい新じゃがが収穫できそうです。

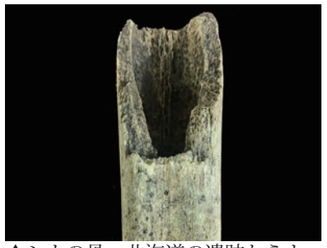
【農業振興係　堂下　貴宏】

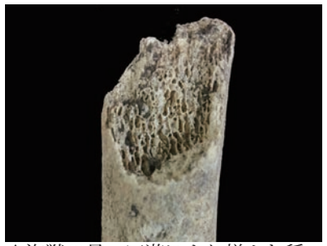
文化財から読み解く

動物骨から見えること③

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ます。広報あっさぶ6月号で厚沢部町で見つかった約3000年前の骨から、当時の人々が食べた動物の数を調べる方法をご紹介しました。この方法には状態の良い動物の骨が必要でした。

今回は壊れた骨でも大切な資料であることをご紹介します。写真1はシカの骨です。骨の内部には網のような海綿質が詰まっていて、表面は脆くザラザラとした手触りをしています。これは海にすむ動物（イルカやオットセイ等）の特徴です。骨が発見された厚沢部町の稲倉石岩陰遺跡（現在の鶉ダム付近）の人々は海辺の地域と強い結びつきを持っていたことが分かります。状態の良い骨と悪い骨の持つ情報を合わせることで、当時の人々の生活を想像することができます。


▲シカの骨　北海道の遺跡からよく発見される動物。骨の表面は固くなめらか。


▲海獣の骨　回遊により様々な種類の骨が見つかる。

【教育委員会　社会教育係　富塚　龍】

あっさぶフラワーロード

6月20日(土)、本町新町町内会（松島忠明会長）は、国道227号の歩道や植樹帯の美化清掃活動の一環として花植えを行いました。この取組は函館開発建設部江差道路事務所や厚沢部町と町内会の3者で締結しているVSP（ボランティアサポートプログラム）協定により美化清掃活動を行っています。松島会長は「町内会の活動できれいなまちづくりに少しでも貢献できれば」と町内の美化活動への思いを語りました。

フィットネススクールが始まります！

７月 22 日（水）からフィットネススクールが開催されます。
全９回行われ、ボクササイズやヨガ、ズンバ・フィットネスなどが行われます！（詳しい日程は右の表をご覧ください）外出自粛が続き、おうちにいる機会が多く運動不足になっている方や最近体重が気になるなという方など皆さんで楽しく汗を流しましょう！
見学だけでも構いません。皆様の申し込みをお待ちしております！

日 に ち	内　　容
7月22日（水）	エアロボクササイズ
30日（木）	エアロボクササイズ
8月 5日（水）	エアロボクササイズ
12日（水）	ヨ　ガ
19日（水）	ヨ　ガ
26日（水）	ヨ　ガ
9月 3日（木）	ズンバ・フィットネス
10日（木）	ズンバ・フィットネス
17日（木）	ズンバ・フィットネス

フィットネススクール

参加者募集

ストレス発散!!
気分爽快!!
筋トレ効果!!

【感染症予防対策について】教室開催の際は、手指・運動器具の消毒に努め、室内の換気と密集しない場所の確保をしております。

初回スタート
7月22日(水)ボクササイズ他

時　間
夜７時～８時半

会　場
町民交流センターあゆみ
★正面玄関左の入口です
★外靴で運動します

スケジュール
全９回
★ヨガ・エアロなどバラエティ豊富

対　象
20歳以上の町民
男女不問・運動経験不問

参加費
無　料
★水分・タオルなどご持参ください
★見学希望者も大歓迎!!

■皆さまのご参加お待ちしております■

申込み&
お問い合わせ

厚沢部町保健福祉センター
TEL　0139－64－3319（健康増進係）

皆さんのご参加をお待ちしております！
楽しく汗を流し、健康的な体づくりをしましょう！

感染から身を守り、感染拡大を防ぐためにできること

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、みなさん方も日々気遣いながら生活しているかと思います。長丁場に備えた生活様式について、今一度確認したいと思います。

【感染予防のための基本】

①身体的距離の確保　②マスクの着用　③手洗い

基本を守るために１人ひとりができること

・人との距離はできるだけ２ｍ（最低１ｍ）あける
・遊ぶ時は屋内ではなく、屋外をえらぶ
・会話をする時は、可能な限り真正面を避ける
・外出時は症状がなくてもマスクを着用する
・帰宅後は手や顔を洗い、早めに着替える
・手洗いは 30 秒かけて石けんでていねいに洗う
・毎朝、体温測定を行い、健康状態をチェックする

◎特に手洗いは感染予防の基本です

ウイルスから身を守り、周囲に広げないために最も重要なのが手洗いです。こまめに爪を切って手洗い効果を高めましょう。

1、手洗いのタイミング
→・帰宅時　・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後　・ご飯を食べる前後
・共有部分を触ったとき　・マスクの取り外しをしたとき　など

2、石けんによる手洗い効果

手洗い		残っているウイルスの数
しない		約 100万個
流水で 15 秒		約 1 万個
石けんで 10 秒もみ洗い その後流水で 15 秒そそぐ	1 回	約 10 個
	2 回 くり返し	数個

3、正しい手洗い方法（右の図参照）
子どもの場合は泡タイプのハンドソープがおすすめです。
また、**「もしもしかめよ」や「きらきらぼし」などを歌いながら手洗いを行うと 20 秒から 30 秒かかるので、上手に洗うことができます**。その日の気分でいろんな歌を取り入れすのも良いですね！

【ストレスがたまりすぎないように注意！】

日常生活の変化や様々な情報があることで気持ちも疲れてしまいます。
感染予防に配慮した上で、散歩や買い物などで気持ちをリフレッシュするようにしましょう。
１日１回は、外で深呼吸をして新鮮な空気を体に取り入れるのもおすすめです。

ごめんください　保健師です

361

藤岡智恵

正しい手洗い

流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

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）　TEL６４-３３１９

7&8 お知らせ 行事

7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。

当番医	病院名	電話番号
7月 5日（日）	道立江差病院	52−0036
12日（日）	道立江差病院	52−0036
19日（日）	勤医協江差診療所	52−1366
23日（祝）	乙部町国保病院	62−2331
24日（祝）	厚沢部町国保病院	64−3036
	（あっさぶ調剤）	64-3041
26日（日）	道立江差病院	52−0036

（受付時間：9時～17時）

7月の外来診療情報

厚沢部町国保病院
〔TEL６４-３０３６〕

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。

診療科	診療日
内科 外科	月～金曜日 （祝祭日は休診）
眼科	7日（火）・8日（水） 22日（水）

北海道立江差病院
〔TEL５２-００３６〕

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
総合心療内科	午前 月・火・水・金曜日（午前11時迄の受付） 午後 金曜日 ※金曜日は消化器内科の診察は行いません。 ※毎週水曜日の午後と木曜日の午前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） 6.20日（午後） 〈再診のみ（再診受付完全予約制）〉 午前10時迄受付 7.21日 午前11時迄受付 13.27日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 10.17.31日
総合診療（外科）	午前 火～木曜日、8日休診
外科	午前 10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
泌尿器科	午前 月～金曜日 午後 木曜日
産婦人科	午前 月と火曜日 午後 月曜日
耳鼻咽喉科	午前 1.7.8.15.16.21.22.29.30日（午前11時迄の受付） 午後 15.29日
眼科	午前 9.30日（予約以外の初診受付11時迄） 午後 1.15.29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。

膝関節ってなに？

日常生活において、膝関節はとても重要です。それは、筋肉の力を伝える滑車、体重を支えるためのクッションのような役割を果たしているからです。そして、歩くときは人間の体重の「約２倍」階段の上り下りでは「約４倍」の荷重を支えています。ですから、そのつくりも複雑で、２つの関節からできています。

その１つは、大腿（太ももの骨）・脛骨（すね）関節で、主に、関節の曲げ伸ばしを支えています。その中にある半月板は、クッションの役割を果たしています。もう１つ、膝蓋骨（おさら）大腿骨（太ももの骨）関節は、膝を伸ばすときに使う筋肉の動きをスムーズにする滑車の役割を持ちます。

膝関節は、複雑な動きをしていますから、知らず知らずのうちに痛めてしまうことがあります。そうなると、立ったり、座ったり、歩いたり、走ったりという自然な動きが苦痛になってきます。また、ひどいときには、変形性膝関節症などによって、膝関節全体が徐々に変形してしまうこともあります。当院では専門の医師が患者様の状態や希望に沿った治療の提案が可能です。膝の痛みでお悩みの方は一度受診していただくことをお勧めします。

日本整形外科学会専門医　榊原

★★★ 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〕

給食メニュー紹介

こども園の人気メニュー

鶏もも肉のトマト煮込み

エネルギー　197kcal
塩分　0.7 g

【材料】（２人分）

鶏もも肉	100g
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ２
サラダ油	大さじ１
蒸し大豆	15g
玉ねぎ	1/4 個
にんじん	1/6 個
ピーマン	1/2 個
サラダ油	大さじ２
●トマト缶詰	100g
●顆粒コンソメ	小さじ 1/2
●砂糖	小さじ 1/3
●ソース	小さじ 1/2
●ケチャップ	小さじ 1/2

【作り方】
①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味を付けます。全体に小麦粉をまぶして油を引いた鍋で両面をこんがりと焼きます。その後、皿に移します。
②玉ねぎは大きいさいの目切りにし、にんじん・ピーマンは乱切りにして油を引いた鍋で炒めます。
③●トマト缶や調味料を加えてひと煮立ちさせます。①の鶏もも肉と蒸し大豆を加えて弱火で２０分程煮ます。

調理員さんからのコメント

鶏肉は煮込む前に小麦粉をまぶし焼くことで、香ばしさと肉のやわらかさが引き立ちます。
トマトの酸味をやわげるために砂糖とソースを隠し味に加えています。
ご飯に合う大人気のおかずです！

町内の文化遺産看板

２カ年にわたる箱館戦争で、松前藩はたくさんの犠牲者を出しました。出陣した兵士 551 名のうち戦死 84 名、負傷 117 名という人数は、松前藩が常に最前線で激しく戦ったことを意味します。その損害は、同じく最前線で主力となった長州藩と比較しても甚大なものです。明治維新後、長州藩をはじめ、新政府軍として戦った諸藩は、開拓使の中で絶大な権力をふるいましたが、旧松前藩士で新政府に重用された者はいませんでした。

甚大な損害に耐えながら、明治維新を戦い抜いた松前藩士の功績を伝える碧血碑（峠下・鵐ダム展望駐車場）は、古戦場として知られる稲倉石を今も見下ろしています。

図書館新書情報

おすすめ新着図書

７月、夏の季節になりました。暑いこの季節におすすめな本をご紹介します。運動不足が懸念される今、おうちで運動できる本も！

「夏めし１００」
〔高橋　雅子　著〕

夏の野菜、肉や魚などの料理を中心にした夏だからこそおいしい１００種の夏めしレシピ。
その他、夏をおいしく過ごすための素材、調味料や調理法、作り置きレシピもご紹介。

「みんなのストレッチ 永久保存版」
〔講談社　出版〕

運動経験のない人からアスリートまで、幅広く誰でも気軽に始められるストレッチを、ポイントとともに写真でわかりやすくご紹介。
お部屋の中で手軽にできて、運動不足解消にも！

●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

運転免許更新時講習

◎江差町文化会館
☆7月7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
☆7月21日(火)
◆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

檜山地域人材開発センターからのお知らせ

○フラダンス教室
◆日程　7月8日(水)／22日(水)
◆時間　13時～15時
◆定員　20名
◆受講料　各2，000円
◆申込締切　各実施日前日迄
○刈払機取扱作業者安全衛生教育
◆日程　7月17日(金)
◆時間　9時～16時
◆定員　10名
◆受講料　8，000円
◆申込締切　7月10日(金)
○『介護職員初任者研修』講座
◆日程　8月1日(土)～16日(日)
◆時間　9時30分～16時10分
◆定員　20名
◆受講料
高校生　7，000円
一般　80，000円
◆対象者
●檜山管内高校生及び卒業生
●一般受講希望者で、短期間に『介護初任者研修』を修了した方
◆申込締切　7月10日(金)
☆問合せ（申込）先
檜山地域人材開発センター
☎52-0160

海上保安官採用試験のお知らせ

海上保安庁では海上保安学校学生及び海上保安大学校生採用試験を予定しています。
◆受験資格
令和2年4月1日において高等学校を卒業した日の翌日から起算して12年（大学校生は2年）を経過していない者
◆申込受付期間
◇海上保安学校生
7月21日(火)～7月30日(木)
◇海上保安大学生
8月27日(木)～9月7日(月)
◆試験日程
◇海上保安学校生
9月27日(日)
◇海上保安大学生
10月31日(土)及び11月1日(日)
◆申込方法等
申込方法や試験地などの詳細は、左記海上保安庁ホームページでご確認ください。
http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bosyu/bosyu.htm
★問合せ先
第1管区海上保安本部
総務部人事課
☎0134-27-0118

税務職員のお知らせ

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税務職員を募集します。
◆受験資格
高卒見込みの者及び高卒後3年を経過していない者
◆申込受付期間
7月1日(水)まで
◆申込専用アドレス
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html
◆第1次試験　9月6日(日)
【基礎能力、適性、作文試験】
☆問合せ先
江差税務署総務課
☎50-1009

7月17日は「北海道みんなの日」

松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日（愛称・道みんの日）」です。
「北海道みんなの日」が北海道に暮らす皆さんにとって、本道のこれまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、価値を再認識して道民一体となってより豊かな北海道を築いていくきっかけにするとともに、道外から本道を訪れる方、北海道にゆかりがある方に本道の魅力を発信する機会となることが期待されています。
なお、町図書館では『道みんの日』特集として北海道に関する書籍を集めたコーナーを設けておりますので是非足をお運びください。

レク森に入る際は入林届を必ず提出してください

最近、レクの森に入る際に入林届を提出しない方が増えています。入林届は林内での遭難・事故等が発生した場合に皆さんの安全を確保するためのものです。必ず提出をお願いします。
なお、レクの森に入林する際には管理人に一言声をかけてください。

「お詫びと訂正」

先月発行した678号の13頁『戸籍の窓』で佐々木温生（はるき）くんの誕生日に誤りがありました。次のとおり訂正するとともに、佐々木さんご家族ご親族の皆様に深くお詫びいたします。
（誤）4／2
（正）4／23

厚沢部町役場職員採用資格試験について

○一般事務職員(初・上級問わず)
★資格
平成2年4月2日から
平成15年4月1日生まれ
★受付期間
令和2年7月20日(月)から
8月31日(月)まで
★1次試験日　10月18日(日)
★試験会場
①森町・森町公民館
②七飯町・七飯町大中山コモン
③乙部町・乙部町公民館
★採用人数　厚沢部町1名
★問合せ先
檜山町村会
☎52-3544
総務政策課総務係
☎64-3311

令和２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　160名程度 男性B区分　155名程度 女性A区分　50名程度 女性B区分　55名程度
受験資格	学歴	A区分	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３年３月末日までに卒業見込みの者）
		B区分	A区分以外の者
	年齢		昭和63年４月２日から平成15年４月１日までに生まれた者 （令和３年４月１日現在で18歳以上33歳未満）
受付期間			７月１日（水）から８月24日（火）※電子申請も同じ
第1次試験日			９月21日（月・祝）
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			10月２日（金）【予定】
第2次試験日			10月下旬から11月中旬
第2次試験地			札幌、函館、旭川、釧路、北見
最終合格発表			12月24日（木）【予定】
採用予定日			令和３年4月1日以降

戸籍の窓

（６月22日届出分まで）

おたんじょうおめでとう！

緑　町　佐々木　温生（はるき）くん　4/23
（優太さん＆藍さん）

おくやみもうしあげます

新　町　佐藤　秀一さん（45歳）　6/13
新　栄　成田キミ子さん（100歳）　6/14
新　町　月居三千代さん（91歳）　6/21
当　路　大内ササノさん（104歳）　6/21

町の人口

令和２年５月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,125	1,037	1,156	2,193	(－9)
鶉地区	321	310	334	644	(－2)
館地区	440	426	466	892	(± 0)
全　町	1,886	1,773	1,956	3,729	(－11)

※外国人住民を含む

厚沢部町交通死亡事故死ゼロ記録簿

令和２年６月25日現在

連続 2015 日

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

（６月20日届出分まで）

今月の寄附件数	157件
今月の寄附金額	3,715千円
令和２年度寄附件数累計	359件
令和２年度寄附金額合計	5,881千円
前年度寄附金額	16,566千円

★★★南部桧山清掃センターからのお知らせ★★★
７月11日（土）は休日のため当施設への**ごみの搬入はできません。**
ごみ収集カレンダーにも掲載してありますので、ご確認ください。
【問合せ先：南部桧山清掃センター（☎53-6301）】

時間を刻む

地域の人に感謝をしながら新規就農に向け、日々奮闘！

地域おこし協力隊として

地域おこし協力隊として新規就農を目指し富栄地区で活動している山本和範さん（赤沼町・38歳）は、1年目を振り返り、「普通、研修というと一人の農家さんのところで学ぶ形が多いと思うが、僕の場合は様々な農家さんのところで勉強させてもらうことができた。また、様々な人と接することで自然と地域に溶け込みやすかった」と1年目の手ごたえを口にした。

▶黙々と支柱を立て、定植作業を進める山本さん

新規就農に向けた第一歩

協力隊卒業後にアスパラ農家として就農するため、使用しなくなったビニールハウス資材を取り寄せ再利用。5棟のアスパラハウスを建て、アスパラの定植作業を始めた。「ハウスが建った後に苗の定植の準備をしていたが、思うように作業が進まず、予定通りに定植作業を始めることができなかった。1人での作業の難しさを改めて感じた」と語った。

地域の方々の助けに感謝

1人での作業に苦戦している山本さんを助けてくれたのは、研修でお世話になった富栄地区の農家さんなどの地域の方々であった。「定植作業が間に合うのか不安でいっぱいになりながら作業していた。そんな時、研修でお世話になっている庄山さんや前田さん、野村さん達が自分の作業もあるのに、アスパラの定植作業を手伝ってくれた。富栄地区の方々は田んぼの見回りついでにハウスに寄り、いろいろなアドバイスをしてくれ、機材も貸してくれた。いろんな場面で気にかけてもらい本当に感謝してもしきれない」と山本さんは話した。

▲約4千株の周りの雑草取りも大変！

今後の目標について

山本さんは今後の目標について「皆さんからたくさん助けられた分、恩返しの意味も込めてアスパラ農家として自立してやっていけるよう頑張っていきたい。そのためにも今回定植させた苗をしっかり管理し、来年の収穫につなげたい。今後はブロッコリーやスナップエンドウ等の作物の栽培も計画しているので今まで以上に頑張っていきたい」と決意を述べた。

▶町外からも応援に駆付る！（元協力隊員等）

あとがき

▼掘削土運搬車両に注意の記事を載せました。今回示した箇所の付近には交通警備の方が道路の脇に立っていますので、車両だけではなく人にも注意をしてください。また運搬車両を無理に追い越したりせず時間にゆとりをもって安全運転を心がけましょう！▼6ページでのベンチ寄贈の記事。前広報担当者と元広報担当者を背にしての写真撮影は緊張感がありました。写真の構図や撮り方等のアドバイス、取材の仕方など様々なアドバイスをもらいました。まだまだ広報担当として勉強不足だなと感じる取材となりました。▼今号の作成で広報担当となり1年が経ちました。担当1号目で大きなミスをしてしまい、同じミスはしないと反省したにも関わらず、先月号で1年前と同じようなミス。本当成長していない自分が嫌になります。▼担当となりあっという間に1年が経ちました。これからも様々な場面で取材に行きますので皆様よろしくお願いします。また、広報あっさぶを読んで感想や意見がありましたらぜひ教えてください！（えび）

広報あっさぶ
令和2年7月号（第679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