【表紙：仲間の思いを懸命につなぐ～第２回「檜山中学校対抗駅伝競走大会」より～関連記事３頁】

第48回衆議院議員総選挙投票結果（10月22日執行）

＜町内投票区別投票状況（小選挙区選挙・比例代表選挙）＞

投票区	区　域	有権者数	全投票者数			投票率	前回との（H26.12.14）投票率比較
			当日投票	期日前	計		
第１	本町・新町・緑町 松園町・上の山	908	268	406	674	74.23%	5.32%
第２	美和	107	46	35	81	75.70%	7.96%
第３	富栄	147	57	69	126	85.71%	△0.10%
第４	赤沼町	556	198	207	405	72.84%	△2.20%
第５	上里	103	51	38	89	86.41%	8.03%
第６	滝野・稲見・清水	170	83	36	119	70.00%	3.71%
第７	鶉	116	58	19	77	66.38%	△5.84%
第８	鶉町・相生・共和	368	193	40	233	63.32%	△4.13%
第９	木間内・社の山 旭丘・峠下	136	80	17	97	71.32%	6.16%
第10	当路	87	58	14	72	82.76%	10.31%
第11	新栄・館町・中館	519	270	73	343	66.09%	0.27%
第12	南館町・城丘	186	84	19	103	55.38%	7.85%
第13	富里・須賀	84	60	8	68	80.95%	2.23%
合　計		3,487	1,506	981	2,487	71.32%	1.92%

＜町内小選挙区選挙結果＞

候補者氏名	得票数
おおさか　誠　二	1,136
前　田　一　男	1,308
合　　計	2,444

＜町内比例代表選挙結果＞

政党名	得票数
公明党	313
新党大地	205
日本共産党	168
自由民主党	883
希望の党	235
日本維新の会	30
立憲民主党	492
幸福実現党	5
社会民主党	53
合　　計	2,384

※候補者・政党名は届け出順

能登谷建設㈱と江口工業㈱ 地域貢献活動に感謝状贈呈

町は、9月18日(祝)に当町を縦断した台風18号による豪雨水害に際し、ボランティア活動を行った能登谷建設㈱(能登谷謙一社長)と江口工業㈱(江口信幸社長)に対して、10月20日(金)、地域貢献活動感謝状を贈呈しました。

台風18号の豪雨の影響で、赤沼町の倉谷正司邸付近にある樋管より厚沢部川が逆流し町道の一部を冠水。能登谷建設㈱は住宅への浸水被害の恐れもあったことから自主的に水中ポンプを設置し冠水被害を最小限に抑えました。

また、新栄の谷山豊作邸付近にある樋門でも厚沢部川が逆流し町道の一部を冠水。江口工業㈱は水中ポンプを用いて道路冠水の拡大や住宅浸水の被害を未然に防ぎました。

地域住民の生活保全と安全確保に貢献されました能登谷建設㈱と江口工業㈱に深く感謝申し上げます。

▶水中ポンプでの排水作業

スポーツの秋

第２回檜山中学校対抗駅伝競走大会

10月3日(火)、第2回『檜山中学校対抗駅伝競走大会』(檜山中学校体育連盟主催)が開催され、管内5町8中学校より男子9チーム女子7チームが出場(女子の館中・鶉中は合同チームのためオープン参加)。厚沢部中学校を発着地点に、江差町旧朝日小中学校と小黒部を周回するコースで行われ、肌寒い風が強く吹く中、各チーム6名の選手が自校の誇りを胸に力走し、全チームのタスキが無事ゴールにつながれました。

結果は男子が瀬棚中学校、女子は江差中学校が優勝。町内では男女とも厚沢部中学校が4位に入りました。

なお、オープン参加となった女子の館中・鶉中合同チームも健闘。5位に相当する記録で完走しました。

▲大きな声で仲間を応援する一生懸命な姿が素敵！

▼号砲直前は緊張の瞬間。緊張に負けない笑顔が素敵！

喜多里杯パークゴルフ大会

10月7日(土)、第8回『札幌酒精工業㈱喜多里杯パークゴルフ大会』(町パークゴルフ協会主催)が町パークゴルフ場で開催され、渡島・檜山管内より男子95名女子61名、総勢156名が出場。男子の部はプレーオフを制した地元・厚沢部町の下川部慶吉さんが優勝。女子の部は函館市の菊地和恵さんが優勝し、地元の泉エツ子さんが3位入賞を果たしました。

スポーツフェスタ野球大会

9月30日(土)、檜山管内スポーツフェスタ野球大会(町体育協会主管)が町総合グラウンドで開催され、管内5チームが出場。地元・厚沢部町チームが延長戦にもつれる熱戦を制して見事優勝を果たしました。藤八伸太郎主将(新町)は「今大会のために帰省した選手もいたので優勝という結果で終われて最高です！」と勝利の美酒に酔いしれました。

in あっさぶ 2017

ＪＡ新はこだて厚沢部基幹支店主催『第６回大収穫感謝祭inあっさぶ』が10月７日㈯、ＪＡ厚沢部基幹支店特設会場で開催され、子どもからお年寄りまで多くの来場者で賑わいました。恒例の『ほっくほく塩メークイン無料試食』や『メークイン詰め放題』『新米ふっくりんこ運だめし』は大盛況。ステージイベントの『じゃがいも』や『お米』の品種を当てる『ソムリエにチャレンジ』では、全品種を当てる全問正解者の中に小学生もいて会場は拍手喝采。来場者は、お腹も心も大満足の秋の１日となりました。

実りの秋

大収穫感謝祭

▶厚沢部初登場の『お米マン』

▲（じゃがいもソムリエ）不安気な外﨑組合長…（中央）。
▼全品種正解の河辺夫妻（福井県）は「厚沢部最高！」と。

▶道南が生んだ特A米『ふっくりんこ』をぜひ食べてみてください！

▲あっさぶメークを丸ごとレトルトカレーに！「ぜひ商品化を！」

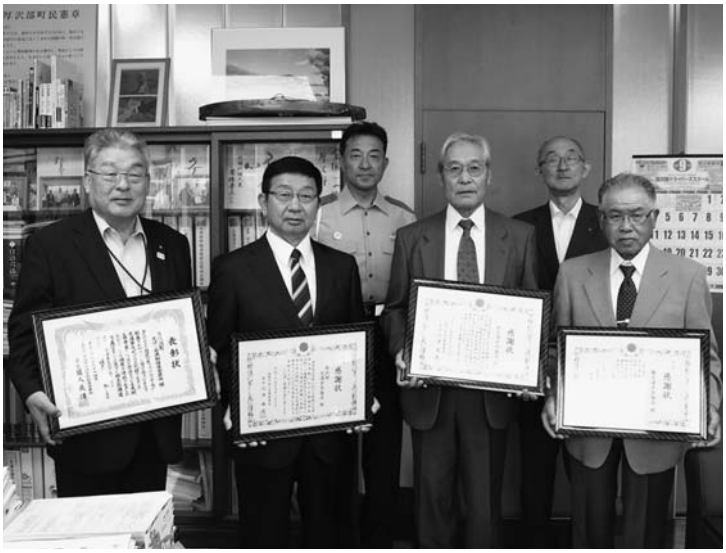
▲道新・西野目記者も試食。「うっめ～！」と絶賛！

新ご当地商品に期待！

死亡事故ゼロ日数1000日を達成 更なる継続を誓う

町内交通事故死ゼロ日数が9月14日に千日を達成したことを受け、北海道交通安全推進委員会会長表彰状と江差警察署署長感謝状の伝達贈呈式が9月26日㈫、役場で行われました。

式では、町交通安全運動推進委員会会長の渋田町長に表彰状が伝達された後、推進委員会と町内3地区交通安全協会長に穴澤江差警察署長より感謝状が贈られました。渋田町長と各交通安全協会長は「死亡事故死ゼロ2千日を目指し気持ち新たに交通安全の大切さを伝えていく」と死亡事故ゼロの継続を誓い合いました。



▲前列左より）渋田町長、厚沢部・高田会長、館・和田会長、鵜・佐々木会長

移住者獲得に向け中京・関西圏で厚沢部町をPR

NPO法人住んでみたい北海道推進会議が主催する『北海道暮らしフェア2017』が10月14日㈯に名古屋市で、15日㈰に大阪市で開催され、当町の相談ブースには名古屋会場で20名が、大阪会場では26名の方が訪れました。

当町の生活環境や仕事、子育て支援や福祉サービス等を説明した素敵な過疎づくり㈱の赤石さんは「ラジオで厚沢部町を耳にするという方はいたが全般的に知名度不足。今後も様々な機会で厚沢部町を発信し認知度向上と移住者獲得に向けて頑張りたい」と話しました。

▲東京都で11月11日（土）開催の北海道暮らしフェアにも出展します！

うみ街信用金庫厚沢部支店で木育フェアを開催

道南うみ街信用金庫と檜山振興局との包括連携協定事業『木育フェア』が、10月18日㈬から平日6日間、当厚沢部支店で行われました。

18日は10時より木育コーナー開設式を開催。厚沢部保育所年長組16名も出席し、木育コーナーに設置された『きぼうのプール』や『道南スギ木育ブロック』『木製小型遊具』などを楽しみ、子どもたちの弾んだ声が響きました。

保育所児と触れ合った山田和之支店長は、「地域に愛され親しまれる信金を目指し今後も様々な取組を行っていきたい」と述べました。

▲当日の様子は町ホームページ『保育所ブログ』で紹介されています。

百歳のご長寿に内閣総理大臣のお祝い状を伝達

今年度、百歳のご長寿を迎えられる中山ツマさん(99歳)に対し、内閣総理大臣のお祝い状と記念品の伝達式が9月22日㈮、中山さんが入居する赤沼町の『あっさぶ荘』で行われました。

伝達式には、中山さんのお子さんやご親族らも出席。渋田町長から「末永く元気に暮らしてくださいね」と声を掛けられた中山さんは、何度も何度も感謝の気持ちを表していました。

なお、富里の渡部スエノさん(100歳)も百歳のご長寿を迎えられ、後日、町長が伝達しました。

▲ご長寿おめでとうございます！これからも元気に暮らしてくださいね！

金婚式のご夫婦に渋田町長がお祝い状を贈呈

町では結婚50年の金婚式を迎えられるご夫婦に対して褒状(ほうじょう)と記念品を贈呈し、ふたりの50年のあゆみを祝福しています。

今年度は昭和42年4月1日から昭和43年3月31日の間に結婚された夫婦が対象となっており、現在10組より申し出を受けています。

そのうちの1組、金谷雄司・洋子夫妻(新町)に対し9月27日㈬、本町・新町敬老会の冒頭に贈呈式を行い、多くの出席者が祝福しました。

なお、該当するご夫婦がおりましたら福祉介護係(TEL64-3319)へ連絡してください。

▲末永くおふたり仲良く健康で過ごしてくださいね！

笑顔と踊りが届くトドックスマイルキャラバン179

北海道と生活協同組合コープさっぽろの協働事業『トドックスマイルキャラバン179 いっしょにトドックダンス179!プロジェクト』が10月11日㈬、当町で行われ3保育所の児童らとともにトドックダンスを踊りました。

事前に踊りの練習をしていた子どもたちはコープさっぽろの着ぐるみ『トドック』と『おらいも君』とともにトドックの曲に合わせて笑顔でダンス。最後の「コープの宅配トドック」の歌詞を「大好きいっぱい厚沢部」と替え歌で披露するなど笑顔溢れる楽しい時を過ごしました。

▲当日の様子は後日『コープさっぽろホームページ』で紹介されます。

続・協力隊新聞 笑顔であっさぶV Vol.5

周囲の木々が赤や黄色に染まり始め、秋が濃くなってきました。気候も大阪の10月に比べれば格段に涼しく、むしろ寒いくらいです…(笑)。会社の方にお借りしたストーブに当たりながら、広報あっさぶの原稿を書いています。

今年の夏は素敵な過疎づくり㈱で働きつつも厚沢部農楽会の0円免許や狩猟免許合宿のお手伝いをさせて頂きましたが、11月まで延長し働く1名の猛者を除き、全ての参加者が家路に着きました。

みんな厚沢部の採れたて野菜の味や自然、星空、そして、農家さんの優しさに感動し帰って行きました。昨年の僕と同じように、みんなの中で厚沢部という町がかけがえのない場所の1つになってくれたかと思います。

合宿が終わると、一息つく間もなく10月1日の日の出とともに、北海道の『鴨撃ち猟』の始まりです。

僕は銃を所持していないので留守番をしていましたが、猟友会の先輩方は見事獲物を射止め、その日の『初猟祭』の鴨鍋として猟友会以外の方にも振る舞われました。

「採ったモノは野菜も肉も尊敬の念を持ち美味しく頂く」獲物を獲った後も狩猟者としての正しい姿を先輩たちに見せて頂きました。

私も無事故・無違反を心掛け、今月から鹿を狙いたいと思います。

【地域おこし協力隊 吉田典幸】

▶購入したばかりの猟友会ベストを着て意欲に燃える

子育てしやすいまちを目指して Vol.8

子どもを通わせたい厚沢部町認定こども園の設立に向けて

現在、厚沢部町認定こども園新築工事に向けた基本設計を委託業者の㈱アトリエブンク(札幌市)とともに、現場の保育士らの声を踏まえながら協議を行っています。

また、保育・教育環境が充実した認定こども園を目指し、全国で『子どもを通わせたい保育園プロジェクト』や『ウエルカムファミリーの(子育てしやすい)自治体』認定事業を実施しているミキハウス子育て総研㈱(大阪市)と業務契約を締結。ミキハウス子育て総研㈱の豊富な知見とノウハウを活かした事前監修を受け基本設計に反映させています。

なお、『子どもを通わせたい認定こども園』のモデル園に認定されると、当町が全国初のケースとなります。

生きがいデイサービスのおばあちゃんとの交流を通して

10月12日(木)、厚沢部保育所に生きがいデイサービス(町社会福祉協議会)を利用するおばあちゃん6名が訪れ、保育所児と交流を図りました。

子ども達は、おばあちゃんに『元気をおすそ分け』しようと歌に遊戯に元気いっぱい！年長さん手作りの『お守り』を貰ったおばあちゃんは「ありがとう。宝物だ～」と大変喜んでいました。「めんこいね～」とニコニコ顔のおばあちゃんと子ども達との交流は周りの大人の心も温かくしました。

育児・介護休業法が改正されました！

保育所などに入所できず退職を余儀なくされる事態を防ぐため、育児・介護休業法が改正されました。育児をしながら働く男女労働者が育児休業などを取得しやすい職場環境づくりに努めましょう！

☆改正内容①

最長2歳まで育児休業の再延長が可能に！

☆改正内容②

事業主は働く方やその配偶者が妊娠・出産したこと等を知った場合には、その方に個別に育児休業等に関する制度を知らせる努力義務が創設

☆改正内容③

未就学児を育てながら働く方が子育てしやすいよう育児に関する目的で利用できる休暇制度(例　配偶者出産休暇、子の行事参加のための休暇、ファミリーフレンドリー休暇等)を設ける努力義務が創設

★厚生労働省北海道労働局
雇用環境・均等部指導課
☎011-709-2311

あつさぶ学芸員講座

「赤沼」はアイヌ語地名？

「赤沼」という地名は、いかにも和語起源のように思えます。

しかし、本田貢さんの『北海道地名漢字解』（北海道新聞社）では「アカ・ヌプ」（尾根の（間）の・原野）としてアイヌ語地名で紹介されています。

「赤（アカ）」地名には「フレ・ペツ」を半訳した「赤井川」などもありますが、赤沼の場合はそのような半訳地名ではなさそうです。

赤沼の集落は、ひまわり団地のある丘陵を囲むように立地していることから、「尾根の間の原野」という解釈もありえるとは思いますが、確定的なことを示すのは難しいといえます。

【学芸員　石井　淳平】

昭和23年米軍撮影航空写真にOpenStreetmap（©OpenStreetmap contributors）の道路データを重ねました。

法テラス江差通信 Vol.72

遺言について

今回は遺言についてお話します。

遺言の方式には、民法に定められた『普通方式（自筆証書遺言・公正証書遺言・秘密証書遺言）』と『特別方式（危急時遺言・隔絶地遺言）』があります。今回は自筆証書遺言について説明します。

自筆証書遺言とは、ご本人が自らの意思で自身で筆記する遺言を言います。

遺言者が、全文、日付、氏名を自書し、押印することが必要です（民法９６８条１項）。

また、自筆証書遺言の内容を加除訂正する場合には、遺言者がその場所を指示し、これを変更した旨を付記してこれに署名し、かつ、その変更の場所に押印しなければなりません（同９６８条２項）。

記載する際には、記載の仕方に注意が必要です。

判例によると、例えば、「平成29年11月吉日」と記載された遺言は、日付の記載を欠くとされ、その遺言は無効と判断されています。

遺言書を作成する際には、しっかり形式を整えないと無効になってしまう場合があるということです。

日々の生活の中で何かお困りごとがありましたらお気軽にご相談にお越しください。無料でご相談に応じられる場合がございます。

また、事前にご連絡いただければ、土日のご相談にも対応いたします。事前にお電話でご予約いただくとスムーズに相談に応じられます。

★ご相談のご予約は、
０５０-３３８３-５５６３へ

【法テラス江差
弁護士　廣田　朋子】

電気の子メーターの有効期限が過ぎていませんか？

11月は証明用電気計器（子メーター）受検促進月間です。

貸しビルやアパートなどに設置している子メーターは、計量法で定める検定の有効期限内のものでなければ使用できません。

使用できる期限は、計器に添付している「検定ラベル」や「検定票」に表示していますので、忘れずにご確認ください。

◆問合せ先

★日本電気計器検定所北海道支社
☎０１１-６６８-２４３７

★北海道経済産業局資源エネルギー環境部電力事業課
☎０１１-７０９-１７５５

▶有効期限が切れると罰則規定があります。

農業委員会だより

Vol.95

農作物の作況視察を行いました

農作物の作況視察は町内農産物の生育状況を把握し農業委員会活動に役立てることを目的に毎年実施しています。

今年は9月25日(月)に実施。

当日は一時、雨に打たれる時間帯はあったものの概ね天候に恵まれ、町内各地域を視察することができました。

視察には渋田町長や農協の三浦営農センター長、土地改良区の干山技師にも同行していただきました。

水稲や山ゴボウ、サツマイモについては、収量・品質とも平年並みとなる見込みですがアスパラについてはやや不良という評価。また、大豆や小豆、大根については、昨年を上回る収量となる見込みです。

近年、作付面積が増えているポップコーンについては、台風18号の影響もあり倒伏が目立つほ場もあるため、収量にどの程度影響があるか今後の注視が必要です。

今年の作況を総括すると、7月の悪天による日照時間の短さや降雨量の多さの悪影響が心配されましたが、概ね平年並みか、やや良好な生育状況が見込まれます。また、害虫や病気等の目立った被害もないようで、良い出来秋を迎えられそうです。

【広報委員　高田　隆】

▼農業者年金、売買・貸借・相続など農地に関することは、農業委員会事務局(☎64-3314)へご相談ください。

新任農業委員を紹介

今年の農業委員の改選で新たに農業委員となった6人を紹介します（議席順で掲載）。

前田（まえだ）　秀幸（ひでゆき）（富栄）

就農して12年になります。農業委員の仕事はまだまだ分からないことばかりですが、会長をはじめ先輩委員に相談しながら厚沢部町の農業の発展に少しでも力になれるよう活動にあたっていきます。

西口（にしぐち）　智章（ともあき）（館町）

就農して11年。10年目を過ぎて農家としての知識と意識向上のために農業委員になりました。まだまだ勉強することばかりです。会長をはじめ先輩委員に相談しながら館地区だけでなく厚沢部町の農業を守る活動をしていきます。

斉藤（さいとう）　和博（かずひろ）（当路）

農業委員の仕事はまだまだ分からないことばかりですが先輩委員の意見を聞きながら厚沢部町の農業発展のために頑張っていきます。

下川部（しもかわべ）　和宏（かずひろ）（稲見）

就農して12年になります。農業を取り巻く環境が日々変わっていく中で自分自身の経営と厚沢部農業の発展のために農業委員会での活動を頑張っていきたいと思っています。農業委員会での仕事はまだまだ慣れませんが先輩委員と力を合わせながら活動していきます。

佐藤（さとう）　貴彦（たかひこ）（相生）

就農して12年になります。農業委員の仕事はまだ分からないことばかりですが、会長をはじめ先輩委員と相談しながら厚沢部農業の発展に少しでも力になれるように活動していきます。

由利（ゆり）　昭人（あきひと）（新栄）

昨年の法律改正で農業者以外の委員を選出することになり農業委員の中立委員として公募により選任されました。普段は町森林組合に勤務しています。毎月、総会での議案審議や現地研修をしていますが農業者ではない私には初めてのことばかり。先輩や同期委員と相談しながら厚沢部農業の活性化のため頑張ります。

活性化センターだより

ニンニクの植付作業を行いました！

農業活性化センターでは、昨年からニンニクの栽培試験を行っています。

ニンニクの栽培は、通常、秋（9月～10月）に植付して翌年の夏（6月～7月）に収穫を行います。これは、ニンニクが球を形成するために低温に当たる必要があることや寒さに強いという特性を活かしたもので、野菜では珍しい栽培方法と言えます。春に植付して秋に収穫しようとすると球の太りが足りずに小さいニンニクになってしまうため、秋の定植が一般的になっています。試験2年目となる今年は9月下旬に種の植付作業を行いました。

昨年は、土壌pHの改良とリン酸資材施用の効果を確認する試験を行いました。具体的には植付前に苦土炭カルを施用する区とダブリンを施用する区を設け、それぞれが生育に与える影響を調べました。その結果、どちらも収量の増加に効果があることがわかりました。また、両方施用した場合には無施用の場合より3割程度の増収効果があることが確認されました。

今年は、使用する種の大きさの違いが収量に与える影響を調べることにしています。一般的には、種は大きい方が収量も多くなると考えられており、実際にその通りになるのかを検証し、厚沢部町でのニンニクの栽培方法を確立していきたいと考えています。

【農業振興係　田中　将之】

▶約5㎝の深さに植えます

ねんきん講座

年末調整や確定申告には「保険料控除証明書」を

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

この社会保険料控除を受けるためには領収書または納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、1年間に納めた国民年金保険料の納付額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（葉書）が11月上旬、日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書を添付してください。

また、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族宛に送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書についての照会はねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）に問い合わせください。

◆受付時間

〔月～金曜日〕8時30分～19時

〔第2土曜日〕9時～17時

※祝日（第2土曜日は除く）と12月29日～1月3日は利用いただけません。

☆ご不明な点は、保健福祉課住民年金係☎64-3313へお気軽にどうぞ

林業退職金共済制度 退職金請求について

以前、林業の仕事に従事していたことがあり、その当時、林業退職金共済（林退共）制度に加入していた、もしくは、加入していたかもしれない方で退職金請求手続きをした心当たりのない方は、退職金をまだ受け取っていない可能性があります。

林業の仕事をしていた当時の加入の有無について左記で確認を行いますので、お気軽に問い合わせしてください。

◆問合せ先

★（独）勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

☎03-6731-2887

FAX 03-6731-2890

★林退共事業北海道支部

（北海道木材産業協同組合連合会）

〒060-0004

札幌市中央区北4条西5丁目1　林業会館内

☎011-251-0683

※詳しくは林業退職金共済事業本部HPで確認願います。

ムチムチした**太もも**に**お尻**…。ズボンに乗っかる**下っ腹**…。「運動も食事も頑張っているのに**下半身がなかなか痩せな〜い!!**」と感じている方は少なくないはず。私もそのひとり…。

「『年齢や老化のせい』と決めつけていませんか〜？」

歳を重ねても『引き締まったウエスト』『キュッと上がった形の良いヒップ』を持つ方もいますよね。

今回は『**下半身太り**』の原因と対策についてお話します。

ごめんください 保健師です

332

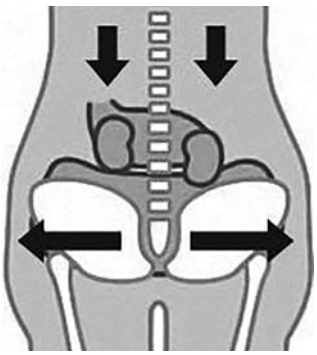
奈良陽子

下半身がどうにも痩せない！ 知っておきたい『下半身太り』の原因と対策！

① 下半身太りの原因は？

いろいろな原因が複合的に絡み合っていることも考えられますが、主に原因とされるのは次の４つです。

- □ **食べ過ぎ**
- □ **運動不足**
- □ **基礎代謝の低下**
- □ **骨盤や姿勢のゆがみ**



後ろから見た骨盤
内臓が下がって
骨盤が開ききった状態に!!

この中で意外と見過ごしがちなのが『**骨盤や姿勢のゆがみ**』です。

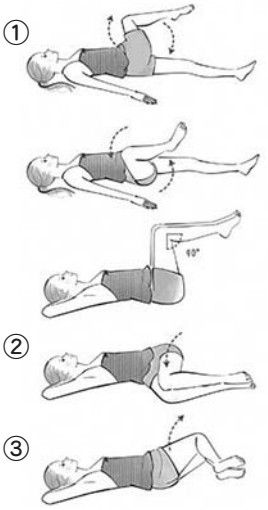
長時間の同じ姿勢や猫背、脚を組む等の悪い姿勢を日常的に続けることで体を支える『**骨**』がゆがみその周りにある『**筋肉**』も緩みがち。内臓を支える『**筋肉**』が緩むと、内臓の重みに耐えられなくなり、内臓は骨盤の中に落ち、ギュウギュウ詰めに。すると、「**骨盤は開ききった状態**」となり、その結果、**ウエストが太くなったり、太ももやお尻など全体的にデップリしたりという状態**を引き起こします。

② カギは股関節の柔らかさにあり

股関節は**リンパが集中**しているので**老廃物がたまりやすい**部位。股関節が硬いとすぐに詰まり、**むくみ**や**冷え**、**セルライト**になり**下半身太り**につながります。

早速、**股関節ストレッチ**に挑戦してみましょう！股関節が柔らかくなると**骨盤のゆがみ改善**にもつながります。

(1)寝ながらストレッチ



①仰向けで右足を床と平行になるように曲げ、円を描くように大きく回しましょう。
(外回り・内回り各３回ずつ)
※左も同様に回しましょう！

②左右回し終わったら、両膝をそろえて、膝裏が90度になるように曲げましょう。

③肩が浮かないように左右に10回ずつ倒しましょう。
(膝が離れないように！)

(2)タオルを使ってストレッチ

①仰向けになり、片方の足の裏にタオルをひっかけ、しっかり持つ。

②膝をピンと伸ばしながらタオルを頭の方に引っ張り足を前後に30秒程揺らす。

※反対の足も同様に伸ばしましょう！

★ポイント★

1)膝を曲げないこと！

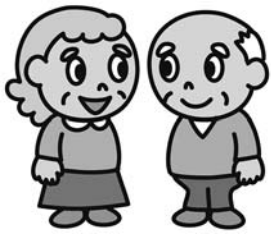
2)天井に向かない足は低い位置で斜めにしましょう！

3)とにかく膝を曲げないことが大切！！

高齢者等冬期生活支援事業『福祉灯油』実施のお知らせ

町では、昨年度に引き続き、高齢者等の暖房費の一部を助成する冬期生活支援対策を下記のとおり実施いたします。

◎支 給 額　１世帯につき **１万円**（定額）
◎対象世帯　下記の３つの要件全てに該当する世帯
＜要件１＞　11月１日現在で町内に住所があり、現に居住している世帯
（病院・施設入所等による長期不在の単身世帯を除く）
＜要件２＞　平成29年度町民税非課税世帯
＜要件３＞　下記の①～③のいずれかに該当する世帯
①世帯全員が満65歳以上の世帯（障害のある方・18歳未満の方を除く）
②ひとり親家庭等世帯（医療費受給者世帯）
③重度心身障害者世帯（医療費受給者世帯）



◎申請期間　平成29年11月１日（水）～平成30年１月31日（水）
◎申請窓口　保健福祉課 福祉介護係（保健福祉センター内）
※薪・オール電化住宅も対象になります。
※詳細は各戸配布にてお知らせしますが、不明な点等がありましたら保健福祉課福祉介護係に問い合わせください。（TEL 64-3319）

狩猟期間中における道有林への入林自粛について

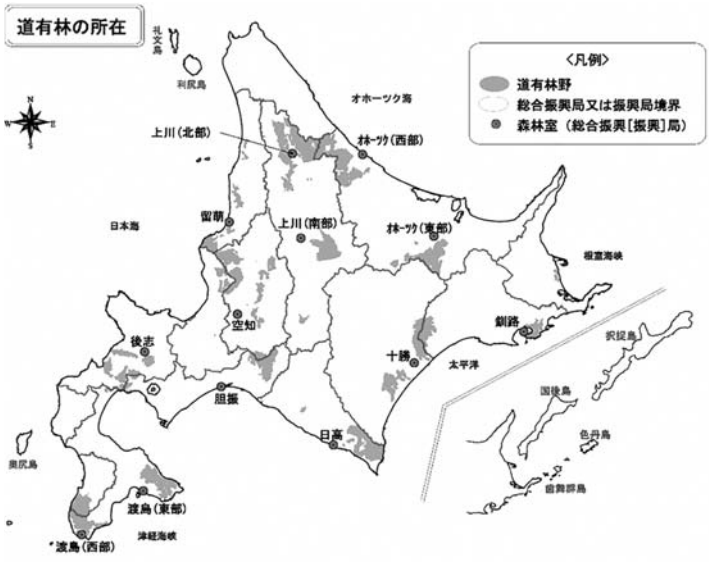
エゾシカの狩猟期間中（11月１日～３月31日）は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。

狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えくださるようお願いします。

エゾシカによる森林等被害を低減するため、町民皆様のご理解とご協力をお願いします。

なお、道有林にスノーモービルで入ることは、法令により禁止されている地域はもちろん、乗り入れ可能な地域においても、樹木の損傷・生態系の保全、事故防止等のため事業を行う上で必要な場合を除き、使用は認めていません。

また、山菜やキノコ採取等で入林する際には、ご家族や友人等に行き先や帰宅時間を伝えるとともに、ひとりでの入林は避けるようにお願いします。



【問合せ先】北海道渡島総合振興局 東部森林室（TEL：0138-83-7282）／ 西部森林室（TEL：0139-42-2013）

今月の簡単レシピ

手づくり染み豆腐の味噌汁

食生活改善協議会

エネルギー　62 kcal
塩分　0.9 g

【材料】（４人分）
- ●木綿豆腐・・・半丁
- ●乾燥わかめ・・・小さじ１
- ●油揚げ・・・20ｇ
- ●だし汁・・・800ｍｌ
- ●味噌・・・大さじ１

【作り方】
☆染み豆腐（高野豆腐）
　木綿豆腐は４つ切りにして、１つずつママパック等に入れて冷凍保存する。
①冷凍していた染み豆腐を常温に戻しておく。
②水戻しした乾燥わかめと染み豆腐は食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯に通し薄く刻む。
③だし汁を火にかけ、染み豆腐と油揚げを加えてさっと煮立て味噌を加える。味が調ったらわかめを放す。

食改さんのコメント

豆腐は４つ切りにした後、軽く水分を絞ってから冷凍すると、丁度良い味の染み具合になります。凍らせても栄養価に変わりはなく、血圧やコレステロールの上昇を抑える働きもあるので動脈硬化を予防するなど成人病対策にも効果的です。

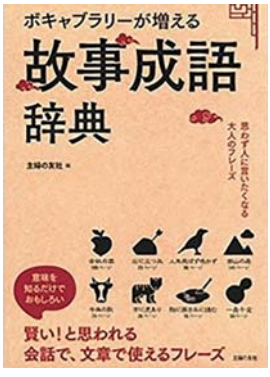
図書館新書情報　おすすめ図書

11月3日(祝)は文化の日。平和や文化を重んじる日です。今回は、文化を築いてきた人達が残した作品や言葉にまつわる本をご紹介します。

「頭のいい子が育つ日本語の名文 声に出して読みたい48選」(齋藤 孝 著)

子どもに声に出して読んで欲しい日本語の名文48作品を、オールカラーの綺麗なイラストでまとめた１冊。

宮沢賢治の雨ニモマケズなどの詩や、枕草子などの冒頭文、松尾芭蕉の俳句など、日本を代表する名作ぞろい。朗読ＣＤ付き！



「ボキャブラリーが増える 故事成語辞典」(主婦の友社 編集)

故事成語とは、主に、昔中国であった事が熟語などの言葉になったもの。

その意味や解説、出典を紹介。

普段何気なく使っていた言葉のストーリーはこんなにも面白い！間違って覚えていた故事成語をチェックするのにも最適！

●町図書館では、お探しの資料が貸出中の場合、ご予約を承っています。また、リクエストや北海道立図書館からの貸出も受け付けています。どうぞ、お気軽にご利用ください。
●問合せ先　図書館（直通）☎６４-３４３６

道民家庭の日とは

毎月第3日曜日　ほーんわか、ほーっとする日。道民家庭の日

（財）北海道青少年育成協会では、**家庭が果たす役割の重要性を再認識するため家族が団らんできる機会を持つ日として毎月第３日曜日を「道民家庭の日」**と定め、北海道、北海道教育委員会、北海道警察、厚沢部町教育委員会等とともに明るい家庭づくり運動を推進しています。皆さんも自分の家庭をふり返り、家庭や家族のあり方、地域住民との付き合い方などを考え、毎月第３日曜日は家庭のぬくもりや、ご近所とのコミュニケーションを図る日としましょう！

厚沢部町国保病院（TEL64－3036）からのお知らせ

11月の外来診療

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） 14日（火）・15日（水） 28日（火）・29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。

〔無料送迎バスのご案内〕

国保病院と館・鶉地区を往復する無料送迎バスを下記のとおり運行していますので、ご利用ください。

運行日　**週２回（火・木曜日）**

行程

停車場所	出発時間
① 旧館診療所前	午前8時30分
② 館地域振興センター	午前8時30分過ぎ
③ 鶉学校前バス停	午前8時50分
④ 鶉地区研修センター	午前8時50分過ぎ
⑤ 国保病院	午前9時10分

※帰路は利用者全員の診療が終わり次第出発します。
（帰路順：国保病院⇒館地区⇒鶉地区）

北海道立江差病院（TEL52-0036）からのお知らせ

11月の外来診療

診療科	診療日
整形外科	午前　月～金曜日
循環器内科	午前　月～金曜日 午後　月曜日・金曜日
消化器内科	午前　月曜日・水曜日・金曜日 午後　月～水曜日
呼吸器内科	午前　金曜日（3日は祝日のため休診） 午後　木曜日（23日は祝日のため休診）
総合診療（外科）	午前　火～木曜日（外科は10.24日）
小児科	午前　月～金曜日（午後の受診は要相談）
泌尿器科	午前　月～金曜日 午後　水曜日
精神科	午前　月～金曜日 午後　月曜日
産婦人科	午前　月～金曜日
耳鼻咽喉科	午前　1.7.8.15.16.21.22.29.30日 午後　15.29日
眼科	午前　9.30日（予約以外は10時迄に受付） 午後　1.15.29日
皮膚科	午前　火曜日
神経内科	10.24日

受付時間　午前・・・ 8時00分～11時30分（初診の方は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
※診療日や担当医は予定であり、変更になる場合があります。事前に病院へ確認の上、受診してください。

★★★ 認知症ケア活動 ★★★

昨年度から看護部門の取組として、認知症看護認定看護師がリーダーとなり「認知症ケア活動」を行っています。

メンバーは認知症ケアの所定研修を受けた看護職員８人です。各職員は自部署で認知症ケアの中心となり活動を行っています。

活動内容は、入院時から認知症を持つ患者様の持てる力を引き出すこと、患者様の人権を守り意思を尊重すること、その人らしく生活できるよう退院支援につなげることなどを話し合っています。

認知症を持つ患者様は、入院生活が今までの生活環境と異なることで不安が強まり、落ち着きがなくなり、家に帰ろうとしたり興奮したり、不穏な行動をとってしまうことがあります。

患者様の行動の意味を理解し、看護・医療職チームで統一した関わりをすることによって、安心できる環境であると受け入れ、その人らしい生活をより良く送ることができます。

道立江差病院は「認知症にやさしい病院」を目指します。

【総看護師長　廣野 明美】

★道立病院からのお願い★
道立江差病院の内科は、循環器内科及び消化器内科の専門外来となっています。
風邪や発熱などの症状のみの方は、厚沢部町国保病院で初期受診をしてください。
皆様のご理解ご協力をお願いします。

行事&お知らせ 11&12

運転免許更新時講習

★江差町文化会館
○11月16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
○11月28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

『すずらん無料法律相談』を実施します！

函館弁護士会では、北海道弁護士会連合会と協力し、身近に弁護士がいない地区の皆様が弁護士に相談できる機会として『すずらん無料法律相談』を実施しています。

金銭や不動産、消費者問題など法律にまつわるご相談を担当弁護士が無料でお受けします。

相談内容に関する一切の秘密は守られますので、日頃の生活の中でお困りになっていることがありましたら、ぜひこの機会にご相談ください。

なお、相談は予約制となっていますので相談を希望される方は左記により事前に予約をしてください。

◆日程　11月17日(金)
◆時間　13時～16時
◆場所　役場(第2会議室)
◆予約・問合せ先
総務政策課住民運動係
☎64-3311

『労働トラブル無料電話相談会』を実施します！

全国青年司法書士協議会では、昨年大きく報道された過重労働や違法な賃金、残業代の不払い、突然の解雇、派遣契約の解除等に対する適切なアドバイスや情報提供することを目的として、司法書士による労働に関する無料相談会『2017全国一斉労働トラブル110番』を開催します。

相談は無料。相談内容に関する秘密は守られますので、この機会にご相談ください。

◆日程　11月26日(日)
◆時間　10時～17時
◆専用(臨時)電話番号
☎0120-610-787

11月30日は「個人事業税」第2期分の納期限です！

個人事業税は、個人で事業を営む方に課税される道税です。忘れずに納めましょう！

なお、納税には『口座振替』、申告には『地方税電子申告(エルタックス)』が便利です。

◆問合せ先
檜山振興局税務課納税係
☎52-6473

11月は『労働保険適用促進強化期間』です！

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。

農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

厚生労働省では、『未手続事業の一掃』を年間を通じた主要課題と位置付けた上で、11月を『労働保険適用促進強化期間』とし、集中的に広報活動を展開して、労働保険制度のより一層の理解・周知を図ることとしています。

労働者が安心して働ける職場となるよう労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに左記へ相談ください。

◆問合せ先
★函館労働基準監督署江差駐在事務所☎52-1028
★函館公共職業安定所江差出張所(ハローワーク江差)
☎52-0178

檜山地域人材開発センター実施事業のお知らせ

住民講座・職業訓練名	日　程	時　間	受講料	申込締切
フラダンス教室	11月 1日(水)	10:00～12:00	各2,000円	10月31日(火)
	11月15日(水)			11月14日(火)
パソコン初心者講座	11月14日(火)～17日(金)	18:30～20:30	6,000円	11月 6日(月)
ワード初心者講座	11月28日(火)～12月1日(金)	18:30～20:30	6,000円	11月17日(金)

★問合せ(申込)先
檜山地域人材開発センター
☎52-0160

精神保健相談のお知らせ

北海道江差保健所では、精神保健専門医や保健師を相談員として、次のとおり精神保健相談（こころの健康相談）を開設します。

相談を希望される場合は、事前に（11月16日(木)午前中迄）申込み願います。

なお、開設日以外でも随時保健師が相談に応じますのでお気軽にご相談ください。

◆日程　11月21日(火)
◆時間　15時～16時
◆場所　北海道江差保健所
◆相談料　無料
◆問合せ　北海道江差保健所
☎52-1053

『女性農業者グループ祭』開催のお知らせ

★檜山に伝わる味を皆様へ！

管内農村女性グループが地元農産物の魅力を伝えようと第13回『女性農業者グループ祭』を開催します。5町13グループが出店するほか地元漁業者による水産加工品の販売や2町2業者が直売会も実施。檜山の郷土食「こうれん鍋」「くじら汁」「くじら出し汁そうめん」なども販売します。

◆日程　11月18日(土)
◆時間　11時～13時
◆場所　檜山地域人材開発センター（まなびっく）
◆問合せ　檜山農業改良普及センター
☎53-6141

函館高等技術専門学院の訓練生を募集します！

北海道ではこれまで高校生等の将来におけるキャリア形成の場として高等技術専門学院において職業訓練を実施し毎年数多くの人材育成を行っており平成30年度の訓練生も左記のとおり募集します。

◎推薦選考出願期間
11月1日(水)～11月20日(月)
◆試験日　11月24日(金)
◎一般選考出願期間
11月21日(火)～12月10日(日)
◆試験日　12月15日(金)
◆提出（問合せ）先
〒041-0841
函館市桔梗町435番地
道立函館高等技術専門学院
☎0138-47-1121

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
木間内・房田アキ子さんから
100,000円
館町・朝倉リ子さんから
50,000円

▲ふるさと厚沢部町に応援を！
詳しくは町ホームページ
http://www.town.assabu.lg.jp
ご確認ください！！

11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。

（受付時間9時～17時）

当番日	病院名	電話番号
11月3日（祝）	佐々木病院	52-1070
5日（日）	道立江差病院	52-0036
12日（日）	勤医協江差診療所	52-1366
19日（日）	厚沢部町国保病院	64-3036
	（ドラッグストアまるや）	67-2856
23日（祝）	乙部町国保病院	62-2331
26日（日）	道立江差病院	52-0036

戸籍の窓

（10月20日届出分まで）

おくやみもうしあげます

鶉	小野寺文子さん（96歳）	9/21
南館町	西村　キヤさん（76歳）	9/25
富　栄	門間　豊丸さん（87歳）	9/27
赤沼町	伊勢トシヱさん（88歳）	10/ 7
館　町	佐藤　三治さん（92歳）	10/ 8
館　町	川股ハチヱさん（95歳）	10/11
新　町	幸崎　静江さん（91歳）	10/18

町の人口

平成29年9月末日現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,156	1,108	1,220	2,328	（－3）
鶉地区	340	340	358	698	（－1）
館地区	470	464	506	970	（－1）
全　町	1,966	1,912	2,084	3,996	（－5）

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

（10月20日届出分まで）

今月の寄附件数	2件
今月の寄附金額	15,000円
平成29年度寄附件数累計	15件
平成29年度寄付金額累計	280,000円
前年度寄付金額	830,000円

厚沢部町交通事故死ゼロ記録簿

平成29年10月20日現在

連続 1036日

☆☆☆南部桧山清掃センターからのお知らせ☆☆☆
11月11日（土）は、休日のため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）

時間を刻む

館中学校・鶉中学校での最後の学校祭・文化祭 閉幕

今年度をもって統合する町立3中学校の最後となる学校祭・文化祭が10月15日(日)に館中学校と鶉中学校で、10月22日(日)には厚沢部中学校で開催され、保護者や地域住民のほか卒業生や異動した先生ら懐かしい方も見守る中、惜しまれつつ最後の幕を閉じました。

「71年間の重みを受け止め館中生徒18名が支え合い助け合いながら今日を迎えた」と館中学校生徒会長の由利美羽さん。「協調性や積極性も高まり頼もしい仲間と素晴らしい学校祭になった」と挨拶。由利さんの後方に並んでいた生徒17名もうなずき、来場者から大きな拍手が送られました。

「統合しても鶉中太鼓『走楽(らん)』の伝統はつないでいきたい」と力強く述べた鶉中学校生徒会長の外﨑裕樹君。最後の太鼓演舞を終えた生徒13名には会場から大きな「アンコール」の声が響きました。

これまで長い歴史を刻んできた各中学校。各校の伝統演目は新『厚沢部中学校』に継承されることを切に願います。

館中学校 学校祭テーマ
「爛漫(らんまん)
～晴れわたる空に71年間の軌跡～」

鶉中学校 文化祭テーマ
「Uzura Shining Forever！
～鶉中の輝きを永遠に～」

厚沢部中学校 文化祭テーマ
「繕(ZEN) ～次世代に刻む～」

▲館中学校伝統演目『よさこいソーラン』

▲鶉中学校伝統演目『走楽(らん)』

あとがき

▼40歳を目前に最近『歳のせい』か涙もろくなった。取材時や町ホームページの保育所ブログ等で『一生懸命な姿』や『前向きな姿勢』『熱い思い』に触れる度自然と目頭が熱くなる…。▼上記『時間を刻む』で触れたように館中学校祭と鶉中文化祭は今年で最後。71年の歴史に幕を閉じた。これまでの71年というあゆみ。その歴史の重みを感じ両校生徒は特別な思いで当日を迎えたのだろう。「館中の伝統を大切に仲間と支え合い助け合いながら素晴らしい学校祭となった」と生徒会長の由利美羽さんが挨拶。しっかり前方を見、堂々思いを伝える姿勢に目頭を熱くしたのは自分だけでないはず。さらに、一緒に並んでいた17名の仲間に対して「ありがとう」と讃える素直な言葉に我が涙腺は崩壊した。▼『一生懸命』・『熱い思い』これらのことを姿・形にするのは容易な事ではない。特に多感な時期の中学生。恥ずかしさや格好悪さを感じ敬遠することもあるだろう。「自分の中学生時代はどうだったろうか?」大人ぶりクールに振る舞い格好つけて冷めた発言をしていたかもしれない。由利さん達の言葉や姿勢、18名一丸となって取り組む姿に、真の『格好良さ』・『美しさ』を見た気がした。館中をあとにした自分の心は晴れわたる秋の空のように清々しかった。(三)

広報あっさぶ
平成29年11月号(第647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◇http://www.town.assabu.lg.jp
E-Mail◇info-soumu@town.assabu.lg.jp