広報あっさぶ
AssABU
2019.11
671号

『秋の味覚に満面の笑み』

【表紙：第８回ＪＡ新はこだて大収穫感謝祭『新米ふっくりんこ運試し』より～関連記事２頁】

第8回 JA新はこだて大収穫感謝祭

JA新はこだて厚沢部基幹支店主催『第8回大収穫感謝祭inあっさぶ』が10月5日(土)、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。ステージイベントではヒップホップシネガのダンスや厚沢部中学校の吹奏楽部による演奏、『あっさぶメークインチャレンジ10kg詰めたーい』等が行われ、来場者は、お腹も心も大満足の秋の1日となりました。

▲もんすけと一緒にあっさV！無料でバナナが配られました。

▲ステージで楽しく踊っていました。

▲厚中吹奏楽部による演奏。

▼餅まき。毎回やっているのに熱くなりますよね。

▲皆さん、袋にたくさん入れようと真剣です。

▲米すくいに長蛇の列！石崎アナもビックリ！

▲1番大きな器では、約70杯分のお米がすくえます▲

スポーツの秋

各地の小学生がバレーボールを通し、交流と絆を深める

第34回東北・北海道小学生選抜バレーボール大会(厚沢部バレーボール連盟主催)が10月12日(土)・13日(日)、町総合体育館など6会場で開催されました。今大会には岩手県雫石町や旭川市などから女子17チーム男子17チーム計390名が出場し、熱戦を繰り広げました。各会場ではあっさぶメークインの塩煮が選手らに振る舞われ、アタックなどの力の源として一役買いました。塩煮を手に様々なチームの選手が談笑している光景も見られ、試合の時間以外にも絆が深められました。選手の皆さん、また厚沢部町に遊びに来てください！

▲あっさぶメークインで力をつけ、元気にプレー！

みんなでタスキをつなぐ檜山中学校駅伝大会

10月2日(水)、第4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6中学校より男子7チーム女子6チームが出場しました。肌寒い風が吹く中、厚沢部中学校前を発着地点に、江差町立旧朝日小中学校と小黒部を周回するコースで行われ、各チーム6名の選手が自校の誇りを胸に力走。全13チームのタスキが無事ゴールにつながりました。

男女1チームずつが出場した厚沢部中学校は男子チームが3位入賞を果たし、3区の下川部颯心君(2年)が区間賞の力走を見せました。

▲肌寒い中一斉にスタート。全チーム走り切りました。

収穫・恵みの秋

2011年に発生した福島第一原発事故の影響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7月27日(土)～31日(水)、「2019だっこんびサマーキャンプ in 桧山」を開催し、福島県の子どもたちを招待しました。富里のお祭りに参加したり、館小学校の学童保育の児童たちと交流を深め、厚沢部町の夏を堪能しました。

また、9月29日(日)、会員所有の畑『だっこんび畑』で栽培していた人参やかぼちゃを収穫。厚沢部町を訪れていた福島県の子どもたちに送りました。

だっこんびの会の村上さんは「受け取った方から毎年お礼が届き、この活動をやっていてよかったと思う。早く届いてほしい」と子どもたちのことを思いながら収穫していました。

▶館小学校での学童保育児童と交流の様子

プレミアム付き商品券の申請･購入について

消費税率の引上げに伴い、『低所得者』や『子育て世帯』の消費に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えするためにプレミアム付き商品券が発行されています。

プレミアム付商品券申請から使用までの流れ（目安）	
1.申　請　す　る （非課税者分のみ）	・申請期間:令和元年11月29日（金）まで ・住民票のある市区町村から申請書を入手する。（窓口：保健福祉課福祉係） ・申請書に必要事項を記入して、提出してください。 ※子育て世代分については、申請不要です。
2.商　品　券　の 購入引換券が届く	・非課税者分については、申請書記載の住所に購入引換券 が届きます。 ・子育て世帯分については、住民票記載住所に世帯主の方宛で購入引換券が届きます。
3.商品券を購入する	・購入可能期間：令和２年２月28日（金）まで ・保健福祉課（あゆみ）の窓口で現金と購入引換券・本人確認書類を提示し、商品券を購入してください。 ・商品券は５千円単位での購入もできます。（５千円分の商品券を４千円で購入）
4.商品券を使用する	・使用可能期間：令和２年２月29日（土）まで ・使用可能な期間に、厚沢部町内の使用可能な店舗でご使用ください。 ※おつりは出ませんのでご注意ください。

高齢者等冬季生活支援事業（福祉灯油）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事業を下記のとおり実施いたします。

◎支　給　額　１世帯あたり **１万円**（定額）
◎対象世帯　下記の３つの要件すべてに該当する世帯
＜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31年度（令和元年度）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　令和元年11月１日（金）～令和２年１月31日（金）
◎申請窓口　保健福祉課 福祉係（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。
※詳細は各戸配布でお知らせしましたが、不明な点等がありましたら下記までお問い合わせください。

このページに関するお問い合わせは
町保健福祉センター内　保健福祉課福祉係　TEL：64-3319　まで

厚沢部消防署からのお知らせ

木間内除雪ステーションがドクターヘリのランデブーポイントに

この度、新設された木間内除雪ステーション（函館建設部江差道路事務所）構内を、新たに道南ドクターヘリのランデブーポイントに追加しました。これで厚沢部町内のランデブーポイントは７カ所目となります。

この除雪ステーションは１年を通して使用可能となります。いままで鶉地区では冬期間使用可能なランデブーポイントがなかったため、今後ドクターヘリ利用による更なる救命率の向上が期待されます。

※ランデブーポイント（臨時離着陸場）とは、救急車とドクターヘリが合流する場所のことで、ドクターヘリは原則、あらかじめ設定したランデブーポイントに着陸します。

●厚沢部町のランデブーポイント一覧

名　称	所　在　地	備　考
厚沢部中学校グラウンド	新町250	冬季使用不可
厚沢部町総合グラウンド	緑町34	冬季使用不可
ひまわりの丘公園駐車場	赤沼町377-1	
館小学校グラウンド	館町182-5	冬季使用不可
館小学校前駐車場	館町182-5	
鶉小学校グラウンド	鶉町212-3	冬季使用不可
木間内除雪ステーション	木間内11-3	

課税収納係からのお知らせ

○11月以降の町税等の納期は次の通りです。

	12月２日（月）納期限	12月25日（水）納期限
町道民税	第４期分	
固定資産税	第４期分	
国民健康保険税	第５期分	第６期分
後期高齢者医療保険料	第５期分	第６期分
介護保険料	第５期分	第６期分

○納付忘れはございませんか？

すでに納期が過ぎているものもありますので、納め忘れがないかどうか今一度ご確認をお願いいたします。

納期を過ぎますと督促状が発送され、その後も納付に至らない場合は滞納処分を執行する場合があります。

納付等について、疑問、相談がある場合は下記連絡先までお問い合わせください。

★お問い合わせ先★
厚沢部町役場　税務財政課課税収納係　TEL：64-3312

金婚式 夫婦の絆は 永遠に

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(ほう)状と記念品を贈呈し、ふたりの50年のあゆみを祝福しています。

今年度は昭和44年4月1日から昭和45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7組より申し出を受けています。そのうち1組、杉村三郎・憲子夫妻(緑町)に対し9月25日(水)、本町新町・緑町・松園町3町内会合同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。

▲これからもおふたり仲良く健康に過ごしてください！

秋の交通安全運動 事故死ゼロ日更新中 目指せ2000日

9月27日(金)、秋の全国交通安全運動『人と旗の波作戦(厚沢部商工会青年部及び女性部主催)』が、道の駅あっさぶ前で実施され、町内各団体や事業所などから約60名が参加。運転手や同乗者に対して交通安全を呼びかけました。この日は交通事故死ゼロ日記録が1427日目であり、厚沢部町で過去に最も長かった日数と並んだ特別な日でもありました。今後も思いやりとゆとりの心を持った運転に努め、町民一丸となって2000日を目指しましょう！

▲心にゆとりを持って安全運転しましょう！

清和の丘コンサート 山北さんの演奏が 多くの観客を魅了

9月23日(祝)、『清和の丘コンサート「山北のりひこソロライブ」&キャンプ』(清和の丘クラブ主催)が旧清和小学校で開催されました。オープニングアクトに館中学校出身の山本希さんの弾き語りが行われ、山北さんとの思い出話なども披露されました。

山北さんは、南国の海岸植物『アダン』で作られたヘアバンドを身に着け登場、様々な打楽器を使用した演奏を行い観客を魅了。ライブ後はキャンプなどが行われ、参加者は楽しい時間を過ごしました。

エゾヤマザクラを植樹 桜が咲くのが 待ち遠しい

10月19日(土)、町民記念の森『記念植樹』が小雨の中、鶉ダムオートキャンプ場ハチャムの森で実施され、参加者6組が誕生記念や傘寿などの慶事を記念し、エゾヤマザクラを植樹しました。坂下昇さん(新町)は「孫の誕生記念に桜を植えさせてもらった。桜の木と同様に大きく育ってほしい」と願いを込めながら植えていました。

桜が咲くのは5月の連休頃。きれいに咲き誇る光景が今から待ち遠しいですね。

▲小雨の中、皆様お疲れ様でした。

▲迫力満点！写真撮ることを忘れ聞き入っていました。

子育てをもっと楽しくもっと豊かに 子どもと遊ぼう！

Vol.19

だんだんと寒くなってきましたね。今月号は家の中にあるもので、子どもと一緒に制作できる遊びを紹介したいと思います！遊びを通じて、家の中で温もりと笑顔溢れる時間を過ごしませんか。

○小麦粉人形作り

●用意するもの
・ふうせん・小麦粉

■作り方

★楽しみ方

小麦粉と風船があれば、簡単にできます！手でいろいろな形が作れて手先の運動にもなります。「手先が不器用だなー」と思うお子さんは、手を開いたり部分的に力を入れたりという遊びを繰り返すのが効果的です。怒った顔や笑った顔など顔をつけて、いろいろな顔の変形をしても楽しいですね！

○手作りけん玉

●用意するもの
・段ボール・色画用紙・マジック・タコ糸など

★作り方

段ボールでフライパンの形や目玉焼きの形、アイスクリームのコーンとアイスの形など好きな形を作ります。先っぽにタコ糸をつけて、目玉焼きなどとつなげて完成！

バランスを上手に取る力や、集中力がつきます。どんな食材がいいか、考えるのもいいですね！

（引用：寺島恵里子　著『楽しく作って賢く遊ぶ！子どもの発達を促す知育おもちゃ』株式会社日東書院本社）

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

あっさぶの昔の話題
碧血碑と蠣崎知次郎物語

碧血碑の建立者、蠣崎知次郎は北海道庁の農業技師として知られています。知次郎は明治34年に札幌農学校を25歳で卒業したとされていますので、生年は明治9年前後と考えられます。

農学校時代には新渡戸稲造の指導を受け、新渡戸の創設した「遠友夜学校」の活動に関わり、後には校長も務めています。農学校卒業後は台湾総督府や熊本県での勤務を経て、明治40年5月に北海道庁に入庁します。

農業技師として、冬季農家の副業開発に尽力し、「副業博士」の異名をとりました。凍豆腐、寒天の製造のほか、特にわら細工の技術指導と商品開発に大きな功績がありました。今風に言えば農業の「六次産業化」に取り組んだと言えるでしょう。

また、明治44年には岩見沢での米作改良組合の設立に奔走し、これが後の農事組合、現在の農業協同組合につながる組織となっていきます。

大正8年6月に北海道庁を退職し、空知農業学校長に赴任します。碧血碑が建立されたのは大正8年8月ですから、知次郎が碧血碑の建立に関わったのは、北海道庁退職と同じタイミングと言えます。北海道庁退職と碧血碑建立には何らかの関係がありそうですが、現在のところ、その経緯がわかる資料は見つかっていません。

空知農業学校では昭和9年10月の退職までの16年間で多くの学生を育て上げました。昭和9年の退職時には地元空知民報ばかりではなく、北海タイムスや小樽新聞など、当時の北海道を代表する地方紙にも勇退を惜しむ記事が掲載されました。

【介護保険係長　石井　淳平】

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や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年間に納付し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日は利用できません。

☆ご不明な点等ありましたら保健福祉課住民年金係へ
☎64-3313

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

管内女性農業者グループが「地元農産物の魅力を伝えよう」と、第15回『女性農業者グループ祭』を開催します。

今回は、4町12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直売会も実施。檜山の郷土食「くじら汁」や「くじら出し汁そうめん」「こうれん鍋」などの販売も行います。ぜひご参加ください。

◆日程　11月16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

活性化センターだより
アスパラガスの調査

農業活性化センターでは例年10項目程の試験課題に取り組んでいます。今回は伏せ込み用アスパラガス株の調査経過を紹介します。

去年の12月頃からハウスで管理してきた苗を外に出し、5月下旬に調査圃場に植え付けました。養成した株を秋に掘り上げてハウスの中に苗を伏せ込みます。加温して翌年の1～3月に収穫します。出回り量が少ない時期に出荷できるので高値が期待できます。

生育の進んだ大苗と小苗を用意し、11月の掘り上げ時の生育を調べています。画像のようにアスパラガスの根は、土の中の養分を吸収する細い根と光合成で作った養分を蓄える貯蔵根(太い根)があり、貯蔵根には糖分として養分が貯められ、収穫される若茎を生産するエネルギーとして使われます。ですから、養分が高いほど生産性が高いということになります。

生育期間の長かった大きい苗は生長が良好で、貯蔵根の生育も十分でした。伏せ込み後の生産性の高さに期待が持てそうです。

【専門員　川村　榮一】

▼根の生育状況

▲大苗、小苗の根部の比較

法テラス江差通信
～ある日、訴状が届いたら～
Vol.95

ある日、ご自宅のポストをのぞいたら、裁判所から訴状が入っている封筒が届いた。「ある日」はないにこしたことはありません。しかし、突然やってくるかもしれません。このようなとき、皆さんはどうしますか。

正しい対応は、事件によって違いますが、届いた書類が本当に裁判所から届いたものであれば、気をつけていただきたいことがあります。それは、どんなに身に覚えがなくとも、届いた訴状を無視してしまうと、そのまま相手方(「原告」と書いてありますが。)の言い分が認められてしまうということです。

訴状の相手方の言い分が間違っているのであれば、訴訟において、相手方の言い分のどの点が間違っているのかを明らかにする必要がありますし、また、ご自身の主張も主張しなければなりません。

通常、訴状が入った封筒にはすでに指定された裁判の日程について書かれている用紙が入っていて、ご自身の言い分については「答弁書」の形で書面提出するように求められます。この「答弁書」の提出期限も書かれています。訴える方は予め準備ができますが、訴えられる方の立場の被告は心の準備ができない中で、既に決まった日に向けて、突然対応を迫られるのです。

このように、ある日、もし、訴状が届いた際の対応に迷ったとき、まずはご相談ください。

なお、訴状ではなくて、裁判所から調停の申立書、仮処分の申立書等が届いた場合についても同様にご相談をご検討ください。

★ご相談のご予約は、
050-3383-5563
【法テラス江差
弁護士　柿谷　佐保子】

12月4日～10日は、「人権週間」です。

江差人権擁護委員と函館地方法務局江差支局では、人権週間行事の一環として、「特設人権相談所」を開設します。

児童・生徒のいじめ、体罰、家庭内のいざこざ、借地借家、不動産、登記、相隣関係など身近な法律相談や人権問題等、心配ごと、悩みごとがありましたら、お気軽にご相談下さい。

相談は無料で、秘密は守られます。

【特設人権相談所】
◆日程　12月4日(水)
◆時間　13時～15時
◆場所　役場(第2会議室)
◆厚沢部町の人権擁護委員
太田滋子さん
岩田冨貴子さん
谷口匡佐子さん

なお、函館地方法務局江差支局(☎52-1048)では、いつでも人権相談に応じていますので、ご利用下さい。

食生活改善協議会

今月の簡単レシピ

★作り置き★ めんつゆきのこ

エネルギー　19kcal
塩分　0.6ｇ

【材料】(10食分)

まいたけ	100ｇ
しいたけ	50ｇ
えのき	50ｇ
しめじ	50ｇ
エリンギ	50ｇ
おろししょうが	大さじ1/2
めんつゆ	大さじ4

【作り方】
①きのこは石づきを除いて食べやすい大きさに下ごしらえします。

②耐熱容器にきのこを入れ、おろししょうが、めんつゆを回しかけます。ラップをして電子レンジで４分加熱します。一度取り出し大きく混ぜ、再度ラップをして１分ほど加熱します。

③清潔な容器に移し保存します。冷蔵保存の目安は1週間です。

食改さんのコメント

作り置きをして冷蔵庫で保存してください。そのまま一品のおかずとしてはもちろん、温かいうどんやそばの麺料理のトッピングはじめ、葉物野菜と和えて一品仕上げることもできます。いろいろな種類のきのこの味と食感が楽しめます。

おすすめ新着図書

「世界一おもしろいお祭りの本」〔ロブ・フラワーズ　著〕

世界中のふしぎでおもしろいお祭りをカラフルなイラストでご紹介。

中世期、また更に古くから伝わるお祭りの、その地域の伝承や衣装、それぞれの違いや共通点を発見できる。見て、知って、楽しめる学習本。

「世界の文化と衣食住（シリーズ全４冊）」〔鈴木 佑司　著〕

世界各国の衣食住、文化や風土など、人々の暮らしの違いを体感できるシリーズ本。ヨーロッパ編、アジア編、南北アメリカ・オセアニア編、アフリカ編の全４冊。

●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け付けしています。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）

図書館新書情報

11月３日に文化の日があります。今月号では、世界の文化がテーマの本をご紹介します。

世界のおもしろい文化を覗いてみましょう。

全国健康保険協会北海道支部（協会けんぽ）からのお知らせ

○禁煙・分煙の取組について

北海道は全国的に見て、喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて、加入者の皆さまの健康を守る様々な取組を行っています。是非、協会けんぽホームページをご覧ください。

○ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

薬代の負担軽減や健康保険財政の改善へとつながり、今後の医療費や保険料率の伸びが抑えられることから『ジェネリック医薬品』の普及を推進しています。この機会に、かかりつけ医師や薬剤師へ相談してみてください。

◆全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部　TEL:011-726-0352（代表）　http://www.kyoukaikenpo.or.jp

ごめんください 栄養士です

355

並川麻子

食べ方で体が変わる

糖質の上手な取り方

３大栄養素の「糖質」「脂質」「たんぱく質」。近年、日本人の糖質摂取量と併せて食物繊維摂取量が大幅に減っています。また、減量を目的に、いわゆる「糖質制限」に取り組む人もいますが、糖質は減らすよりも上手にとることが大切です。

●糖質は体にも脳にも必要不可欠

糖質はエネルギー源となる３大栄養素のなかで、最も多くとる必要があります。

人間の体は糖質と脂質をおもなエネルギー源として使いますが、糖質は脂肪燃焼の着火剤であり、糖質がないと脂質も十分に利用できません。

●１日３回に分けてとることが大事

糖質が脳や体に必要な栄養素だからといって、１回にまとめてとるのは逆効果です。

体に蓄えられる量が少ないため、そのとき利用されなかった分は脂肪になります。一方で足りない場合は脳へのエネルギーが不足となり、眠気やだるさの原因になります。

そうした理由から、糖質は１日３回の食事に分けてとる必要があるといえます。

●食物繊維やたんぱく質と一緒にとる

同じ糖質でも「砂糖」と「ごはん」では違う性質を持っています。（表１）

食物繊維が多く含まれる食品ほど、糖が有効利用されやすいです。甘い飲料やお菓子に含まれる糖は吸収スピードが速いため体内での利用効率がよくなく、血糖値の乱高下を引き起こしやすいです。「糖質を減らす」のではなく、「食物繊維量を増やす」ことが大切です。主食のご飯に、主菜のたんぱく質食品、副菜に野菜や海藻、きのこ類を添えることで３大栄養素のバランスが整い、食物繊維も補えます。また、主食のうどんをそばに替えると食物繊維量が2.5倍増、白米に押麦を加えると２倍増といったように主食でも摂取量を増やすことができます。

表１：糖質の種類

	性質	食品例
単糖類 果糖・ブドウ糖など 少糖類 ショ糖など	・血糖値を急激に上げ、中性脂肪値を上昇させる ・吸収スピードが速いため腹持ちが悪い ・インスリンが多量に分泌されるため、体脂肪が合成されやすい ・血糖値が乱高下しやすく、だるさや疲労、メンタル不全（低血糖症など）につながる	食物繊維が少ない 甘い飲料・菓子類・菓子パンなど
多糖類 でんぷんなど	・緩やかに血糖値が上昇しエネルギーに変わるので、腹持ちがよい（ブドウ糖に分解されるまで30分～40分かかる） ・エネルギーとして利用されやすいので、活動的に過ごすことができ、体脂肪は合成されにくい	食物繊維が多い 穀類・豆・果物・いもなど。糖質をエネルギーに変えるために不可欠なビタミンB₁や、血糖値の上昇を抑える食物繊維を含む食品が多い

（引用：『へるすあっぷ21』株式会社 法研）

●糖質の上手なとり方のまとめ

①甘い飲料や間食は控えめに
②穀類単品料理は避ける食べるなら五目ラーメンや野菜たっぷりカレーなど具だくさんのものを選ぶ
③１日３食で穀類の主食は必ず食べる。定食スタイルがおすすめ。コンビニのお弁当なら、幕の内弁当など品数が多いものを選ぶ主食を抜くと、たんぱく質が筋肉や骨の再生にまわらずエネルギー源として使われます。疲労も抜けにくいので要注意！

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

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	5日（火）・6日（水） 19日（火）・20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。

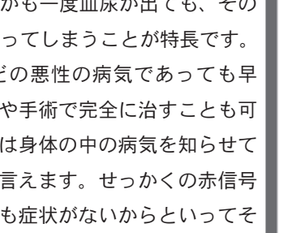
『無料送迎バス』のご案内

国保病院と館・鶉間を往復する送迎バスを火・木曜日に運行していますので、ご利用ください。

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終了後国保病院前を出発します。
（帰路：国保病院⇒館地区⇒鶉地区）

運行日：毎週火・木曜日



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（午前11時迄の受付）
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　水曜日（初診受付11時迄） 午後　18日（月） ＜再診のみ（再診受付完全予約制）＞ 午前10時迄受付5.19日・午前11時迄受付11.25日 午後　木曜日
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（外科は8.22日）
小児科	午前　月～金曜日
泌尿器科	午前　月～金曜日 午後　水曜日
精神科	午前　月～金曜日（初診完全予約制）
産婦人科	午前　月～金曜日
耳鼻咽喉科	午前　5.6.13.14.19.20.27.28日 午後　13.27日　（初診受付11時迄）
眼科	午前　7.21日（予約以外の方は10時迄に受付） 午後　6.20.27日
皮膚科	午前　火曜日
神経内科	午前　8.22日

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。

★★★ 看護師等の職員を募集しています ★★★
正規看護師と看護師＆准看護師＆看護助手の臨時職員を募集しています。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　廣野〕

「本当は怖い血尿の話」

健康診断で「オシッコに血液が混じっています。」と言われたり、突然真っ赤な尿が出てびっくりしたことがありませんか？見た目は透き通った尿でも、詳しく調べると血液が混じっていることがあります。また、一度真っ赤な血尿が出ても、痛みなどの症状がなく，その後ウソのようにぴたりと止ってしまうことがあります。いずれも痛みなどの症状がなく、見た目がきれいですので、大丈夫だろうと考えて、放置してしまう方も多いと思います。

しかし、血尿がでる場合、腎臓、膀胱、前立腺などに重大な病気が潜んでいる可能性があります。本当に恐ろしいのは腎臓や膀胱や前立腺などの悪性の疾患（癌）です。なぜなら、これらの疾患はほとんどの場合、最初は痛みなどの症状がなく、しかも一度血尿が出ても、その後ウソのようにぴたりと止ってしまうことが特長です。

腎臓や膀胱や前立腺などの悪性の病気であっても早期であれば、内視鏡の治療や手術で完全に治すことも可能です。このように、血尿は身体の中の病気を知らせてくれるサイン（赤信号）と言えます。せっかくの赤信号がでたにもかかわらず，何も症状がないからといってそのまま放置しておくと、病気がどんどん進行してしまうかもしれません。

泌尿器科　医長　田中　吉則

★★★ 糖尿病教室のお知らせ★★★
ご興味のある方は是非ご参加ください。
日時　7日、14日、21日、28日　12:30～
場所：江差病院１階ロビー　会計横スペース

スポ少大会結果

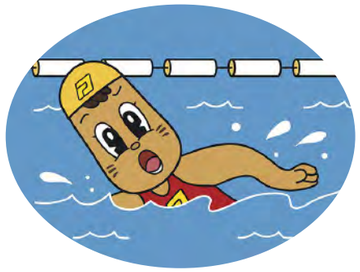
厚沢部剣道少年団

★令和元年度江差地方法人会杯剣道大会
檜山管内スポーツ少年団剣道交流大会
兼 第34回北海道スポーツ少年団剣道交流大会檜山予選会
〔９月22日（日）上ノ国町開催：小学生の部４チーム39名
中学生の部５チーム22名出場〕

★大会結果★
＜中学生団体の部＞　優勝
（干山　柊也・干山　愛梨・八重樫　大翔）
＜中学生男子個人＞　優　勝　八重樫　大翔さん
第３位　干山　柊也さん
＜中学生女子個人＞　第２位　干山　愛梨さん
※八重樫さん、干山（愛）さんは全道大会
（11月23日～札幌市開催）の出場権を獲得

厚沢部スイミング少年団

日本水泳連盟泳力検定試験が９月３日（火）、厚沢部地区町民プールで行われ検定結果が公表されました。町内から受験した左記９名が見事合格しました！



日本水泳連盟泳力検定結果

級	氏　名（学年）	種　目
２級	桜庭　里緒（厚小６）	100m 個人メドレー
３級	澤田　柚羽（厚小３）	50m クロール
３級	高橋　真咲（厚小２）	50m クロール
５級	川村　悠真（厚小５）	25m クロール
５級	高橋　昊佑（厚小３）	25m クロール
５級	山本　悠翔（厚小２）	25m クロール
５級	桜庭　創（厚小２）	25m クロール
６級	日沼　翼（厚小２）	25m クロール
７級	福島　侑衣（厚小１）	25m 背泳ぎ

スポ少加盟団体紹介

厚沢部町スポーツ少年団には右記９団体が加盟しています。
活動に興味のある方は、少年団事務局（教育委員会社会教育係〔TEL64-3318〕）にお問い合わせください。

競技名	指導員	備考
野球	太田　稔久	
剣道	池田　昭壽	
柔道	鈴木　悦郎	
館バドミントン	大森　秀行	
バレーボール	湯田　皓二	
陸上	笠原　健	
空手	山本　正明	
ヒップホップ	山崎　理恵	
スイミング	佐々木　英明	冬期休団中

11＆12 行事＆お知らせ

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（日）	佐々木病院	52-1070
4日（祝）	勤医協江差診療所	52-1366
10日（日）	道立江差病院	52-0036
17日（日）	道立江差病院	52-0036
23日（祝）	乙部町国保病院	62-2331
24日（日）	上ノ国診療所	62-2331

運転免許更新時講習

◎江差町文化会館

☆11月7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19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15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

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　11月6日(水)／20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

12月2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府県税です。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1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。

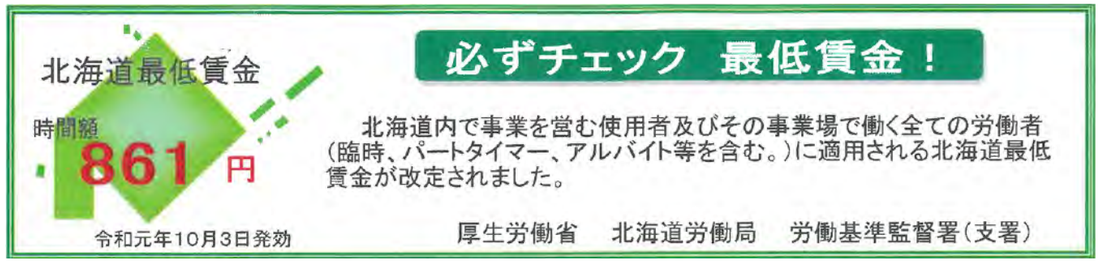
◆問合せ先

★函館労働基準監督署江差駐在

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



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

館町・相馬重信さんから　20,000円

厚沢部町ふるさと納税

▲ふるさと納税で厚沢部町を応援してください！
詳しくは、厚沢部町ホームページでご確認を。
https://www.town.assabu.lg.jp/index.php

2020年農林業センサスが行われます。

2020年農林業センサスを実施します。

○農林業経営体調査（令和元年12月中旬～2年2月末）

○農山村地域調査（令和元年12月上旬～2年2月末）

円滑な調査の実施に向けて、ご協力をお願いします。また、調査票はオンラインによる回答も可能です。

※農林業センサスは、我が国の農林業の生産・就業構造を明らかにし、農山村の実態を総合的に把握するため、5年ごとに農林業を営んでいるすべての農家、林家や法人を対象に調査を実施しています。

☆☆☆南部桧山清掃センターからのお知らせ☆☆☆

11月9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）】

戸籍の窓

（10月21日届出分まで）

おたんじょうおめでとう！

富栄　竹山　心陽（みお）ちゃん　10/7
（潤さん＆玲子さん）

おくやみもうしあげます

鶉	吉田　京子さん（86歳）	9/22
当路	大館スゲコさん（86歳）	9/29
美和	横濱鶴太郎さん（94歳）	9/30
新栄	江口　善作さん（91歳）	10/11
新町	西里　トクさん（80歳）	10/15
鶉	佐々木イチさん（91歳）	10/17
館町	相馬　ミチさん（92歳）	10/21

町の人口

令和元年9月末日現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,151	1,057	1,187	2,244	(-12)
鶉地区	329	323	343	666	(－1)
館地区	448	438	482	920	(－2)
全　町	1,928	1,824	2,021	3,830	(-15)

※外国人住民を含む

厚沢部町交通事故死ゼロ記録簿

令和元年10月29日現在

連続	1	7	7	5	日

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	87件
今月の寄附金額	1,362千円
令和元年度寄附件数累計	886件
令和元年度寄付金額累計	13,567千円
前年度寄付金額	32,007千円

時間を刻む

祝！公営塾開塾1周年！

厚沢部町公営塾は10月1日に開塾1周年を迎えた。今回は開塾1周年を祝し開塾当初から講師を務める仲見健志先生(29)と東純平先生(27)の両名に話を聞いた。

開塾当初より人数『倍増』

厚沢部町公営塾は当初、中学3年生31名を対象にスタート。21名が入塾した。仲見先生は「当初15名が入れば多い方かと…。が、予想以上の入塾生。驚きもあったが期待に応えていかなければと熱い気持ちになった」と開塾当初の心境を教えてくれた。現在は中学1～3年生と江差高1年生にも対象を広げ、51名が通う。生徒の多くが入塾している要因として東先生は「1期生の弟や妹が多く兄姉の公営塾に通う姿や話を聞き通いやすいのでは」と分析。「これからも通いやすい公営塾を目指します」と語った。

▲仲見先生

我がまち公営塾の『強み』

基本、他町の公営塾は高校生を対象に開いている。仲見先生は「厚沢部町では中学3年生を対象に始めたことが良かった。他町では塾生が全く来ない日もあると聞いたが厚沢部はそんな日が1回もない。『向学心旺盛な生徒と教育熱心な保護者』が多い」と我がまちの強みを挙げた。また、東先生は「公営塾の立地もいい。他町では高校から公営塾が離れバスで通う所もある。中学校から歩いて通える場所にあることも通塾率向上に繋がっている」と話した。

▲東先生

我がまち公営塾の『今後』

子育て支援と町民幸福度向上に繋がる公営塾。『素敵な過疎のまち』づくりを目指す厚沢部町にとって重要な役割を担う公営塾の今後について仲見先生は「生徒の気持ちを大切に1人ひとりにあった学力指導を行うなど『当たり前のことを当たり前にできるように』継続し、町民皆様にも応援してもらえるよう頑張っていく」と決意を語った。東先生は「学力向上はもちろんのこと民間の塾にはない公営塾の利点を活かし社会に出た時に役立つ人間力や知識など学習面以外の成長にも貢献できるよう新たな分野にも挑戦していきたい」と更なる目標も語ってくれた。

「当たり前のことを当たり前にできるように継続していく」

講師陣から感謝の『言葉』

保護者の方々や厚沢部中学校の先生方、また、生徒を温かく見守って下さる町民皆様のサポートのおかげで公営塾開塾1周年を迎えることができました。今後も塾生と講師へのたくさんの応援・叱咤激励をお願いします。

『2年目のジンクスはない公営塾の今後に注目だ！』(続)

▲現在は4人体制。左から、東、福島史織、仲見、桑島卓男先生

あとがき

▼「卒塾生がよく遊びに来てくれている」と講師への取材の中で出てきた言葉。その言葉を聞き、地域の行事へ取材に行った際に講師と生徒が楽しく話をしている姿を思い出した。生徒たちは講師を見つけると駆け寄ってきて、気づくと多くの生徒たちが集まっている。講師と生徒の距離感の近さ。これもまた公営塾の通いやすさでもあり、強みなのではないかと取材から感じた。

▼バレーボールの取材に行き、鍋に入っている塩煮を見て、隙を見て食べようと考えながら写真を撮っていた。しかし、あっという間に塩煮はなくなってしまい食べることができなかった。食べられなかったことは残念だったが、選手たちのおいしく食べている姿を見れて心が満たされた。そのおいしさを周りの方に伝えてあげてください！

▼インフルエンザが少しずつ流行ってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。皆様、健康管理にはお気を付けください。

(えび)

広報あっさぶ
令和元年11月号(第671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