

広報あっさぶ

ASSABU

2021.12

696号

あっさぶメーカーインを使用した
新たなレシピが誕生！

Hoer
中国料理
T.HONDA

Assabu Public Relations

【表紙：最優秀賞が決定『あっさぶメーカーイン・レシピ・コンテスト』より～関連記事最終頁】

令和3年度町政功労者等表彰式

11月1日(月)、地域活動や文化等の分野で町政の振興に寄与された個人や団体、企業を表彰する『令和3年度町政功労者等表彰式』が町民交流センターあゆみで開催されました。式典では洪田正己町長より受賞者2名3団体に表彰状と記念品が贈られました。



〔左から、北海道郵便局長協会、相良氏、洪田町長、土地改良区、城丘納税貯蓄組合、松橋氏〕
〔富樫氏、(株)高橋建設、山田氏、間蔵氏は欠席〕

納税貯蓄組合2団体と2個人を表彰

11月8日(月)、長年にわたり地域の税務行政に尽力された城丘納税貯蓄組合と滝野町納税貯蓄組合の2団体と間蔵誠悦氏と松村貞雄氏の2名の功績に対する納税功労者表彰贈呈式が役場で行われました。贈呈式には城丘納税貯蓄組合・山岸登組合長と滝野町納税貯蓄組合・狩野令英組合長、松村氏が出席。檜山振興局・檜信彦局長から城丘納税組合には『北海道社会貢献賞(納税功労者)』が伝達され、滝野町納税貯蓄組合と松村氏には『納税功労者檜山振興局長表彰』が贈呈されました。



▲(左から)洪田町長、山岸組合長、狩野組合長、松村氏、檜振興局長
※間蔵氏は都合が合わず欠席。

北海道社会貢献賞 (納税功労者)	間蔵 誠悦 氏
納税功労者 檜山振興局長表彰	城丘納税貯蓄組合 松村 貞雄 氏 滝野町納税貯蓄組合

第49回衆議院総選挙投票結果(10月31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	投票者数			投票率	前回との (H29.10.22) 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	850	212	408	620	72.94%	△1.29
第2	美和	107	55	22	77	71.96%	△3.74
第3	富栄	126	38	67	105	83.33%	△2.38
第4	赤沼町	516	186	198	384	74.42%	1.58
第5	上里	97	46	38	84	86.60%	0.19
第6	滝野・稲見・清水	148	60	42	102	68.92%	△1.08
第7	鶉	100	46	28	74	74.00%	7.62
第8	鶉町・相生・共和	337	158	60	218	64.69%	1.37
第9	木間内・社の山 旭丘・峠下	122	58	23	81	66.39%	△4.93
第10	当路	78	54	13	67	85.90%	3.14
第11	新栄・館町・中館	461	239	76	315	68.33%	2.24
第12	南館町・城丘	162	67	21	88	54.32%	△1.06
第13	富里・須賀	77	53	12	65	84.42%	3.47
合 計		3,181	1,272	1,008	2,280	71.68%	0.36

【町内小選挙区選挙結果】

候補者指名	得票数
おおさか 誠二	1,088
前 田 かずお	1,151
合 計	2,239

【町内比例選挙区選挙結果】

政党名	得票数
社会民主党	26
公明党	279
立憲民主党	552.432
国民民主党	31.567
自由民主党	946
日本共産党	152
日本維新の会	79
れいわ新選組	67
支持政党なし	22
NHKと裁判してる党 弁護士法72条違反で	25
合 計	2,180

※候補者・政党名は届け出順

1. 功労表彰

(敬称略)

氏 名	功 績 内 容
相 良 洋 平	平成13年1月1日以来、多年にわたり消防団員として町民生活の安定のために寄与された
富 樫 浩 之	平成13年4月1日以来、多年にわたり消防団員として町民生活の安定のために寄与された

2. 善行表彰

(敬称略)

氏 名	功 績 内 容
北 海 道 郵 便 局 長 協 会	一般寄附金として、50万円を寄附された
(株)高橋建設 代表取締役 高 橋 千 尋	教育関連事業に関する指定寄附金として、100万円を寄附された



3. 叙勲等顕彰

《叙勲》

(敬称略)

氏 名	功 績 内 容
山 田 幸 一	多年にわたり消防団員として町民生活の安定に尽力された功績により瑞宝単光章を受章

《農林水産大臣賞》

(敬称略)

氏 名	功 績 内 容
厚沢部土地改良区 理事長 下川部 耕 二	農業農村整備優良地区コンクール中山間地域等振興部門において地域農業及び地域社会の発展に寄与された功績により受賞

《北海道社会貢献賞》

(敬称略)

氏 名	功 績 内 容
間 蔵 誠 悦	多年にわたり納税思想の普及啓発と自主納税の推進に尽力された功績により受賞
城 丘 納 税 貯 蓄 組 合	昭和37年の設立以来、多年にわたり納税思想の普及啓発と自主納税の推進に尽力された功績により受賞
松 橋 和 子	多年にわたり地域医療に看護業務の改善と推進に尽力された功績により受賞

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます！

【10月20日から運用が開始】

マイナンバーカードの本格運用が10月20日から開始しています。カードリーダーなどの機器を導入している医療機関・薬局でマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

健康保険証利用のメリットとして

●就職や引越しをしても健康保険証としてずっと利用できます。

●限度額認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

※利用に関しては本人が事前に申込手続きをする必要があります。



ポスター

【利用できる医療機関について】

運用開始時点で、すべての医療機関や薬局でマイナンバーカードの健康保険証利用ができるわけではありません。未対応の医療機関や薬局ではこれまで通り健康保険証が必要となります。対応している医療機関・薬局は「マイナ受付」のポスターとステッカーが目印となります。

なお、町内においては国保病院でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能となっています。利用の際は窓口へお声がけください。

11月9日(火)から12日(金)にかけて、町内5会場でまちづくり座談会を開催し、町民や議員ら延98名が出席。まちづくりに対する意見や要望、地域が抱える問題等について町長らと懇談しました。

町より2点を資料説明

座談会の冒頭、町から次の2点についての報告並びに説明を行いました。

- ①新型コロナウイルスの接種状況について
- ②国保病院のコロナ感染対応について

(資料なし。説明内容は下の通りです)

【担当：国保病院事務局】

当日配付した資料は、町HPの『行政情報 ↓まちづくり』で公開していますので、ぜひご覧ください。

なお、ご不明な点等ありましたら、お気軽に各担当へお問い合わせください。



まちづくり座談会

参加者からの意見・要望について (一部紹介)

問：素敵な過疎づくり(株)の現状と今後については。

答：農の匠の事務局、観光協会の物産販売など手掛けており、今後、地域新電力会社の運営を計画。

問：施策コンテストについてその後どうなったのか。

答：優秀施策について実現に向けた検討を開始する。

問：道の駅の今後は。

答：解体済みのさわやかトイレ跡地に200坪のパン屋、軽食テナント、映像空間併設の建物計画。

問：熊石病院の縮小報道あったが本町はどうか。

答：病床数や病院機能の見直しなどが今後必要になってくる。

その他の質問に関しては、町HPにて公開していますのでご覧ください。

国保病院のコロナ感染対応について

新型コロナウイルス接種のため、5月10日から8月末日まで月々木曜日の外来診療は午後を休診にし、町民皆様にはご不便をおかけしていましたが、現在はワクチン接種が進んだことにより9月1日から外来を通常の診療体制に戻しています。

【3点のお願い】

病院利用に際しては、院内感染防止のため、引き続き次の3点についてご理解とご協力をお願いしております。

①発熱、風邪症状、体調不良がある方は、直接外来を受診されるのではなく、必ず受診前に病院に電話をして相談の上、病院スタッフの指示をうけて来院されるようにしてください。

②発熱、風邪症状のある方は、他の患者様との接触がないように、別の動線で受診していただいております。具体的に、玄関前のインターホンを押して「発熱などがある」ことを職員に伝えていただく、別の入口から専用の診察室にご案内をさせていただきます。

③入院患者様への面会について
入院患者様のご家族やお世話している方などで、面会を希望される場合は面会者の検温と風邪症状の有無などを確認し、体調に問題がなければ面会していただいております。

しかし、院内のルールとして、渡島・檜山地域外・感染拡大地域からお越しの方の場合は移動当日の面会のご遠慮いただいております。

マイナンバーカードの申請方法と受取方法

【申請方法】

既に届いている個人番号通知書又は個人番号の通知カードと個人番号カード交付申請書をもとに申請することができます。(申請書をお持ちでない場合は住民係までお申し出ください)

①はがきが届きます
マイナンバーカードの申請後、交付場所(住民係)などをお知らせする交付通知書(はがき)が概ね1か月ほどで申請者のご自宅に届きます。

②交付場所へ行く
交付通知書(はがき)の記載内容をご確認の上、必要な書類をお持ちになり、期限まで

【受取方法】

でに交付場所にご本人がお越しください。

③暗証番号を設定し受け取る
交付窓口で本人確認の上、暗証番号を設定していただくと、カードが受取れます。

※暗証番号「6」16桁の英数字(英字と数字の組合せ)と「4桁の数字」の2つが必要で、事前に考えておく

4つの申請方法

スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録必要事項を入力して申請完了

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって！

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合
専用サイトから交付申請書と封筒がダウンロードできます。プリントアウトしてお使いください。

マイナンバーカード 郵便

※交付申請書をお持ちでない(無くした)方は役場住民税務課の窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類(運転免許証、パスポート等)を持参のうえ、お越しください。

それぞれの 慶事を記念し サクラを植樹

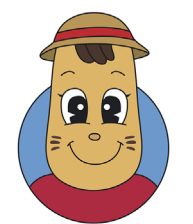


10月30日(土)、町民記念の森『記念植樹』が鶴ダムオートキャンプ場ハチャムの森で実施され、参加者4組が誕生記念や受章記念などの慶事を記念し、エゾヤマザクラを植樹しました。植樹に参加したコリカマルラジさん(新町)は「娘の誕生記念に桜を植えさせてもらった。桜の木と共に大きく健やかに成長していつてほしい」と植樹への思いを話してくれました。今回植樹した桜が全体的に咲き誇るのは、3年後となりますが、今からきれいに咲き誇っている姿が待ち遠しいです。



▲思いを込めながらプレートを付けます。

25人目の協力隊員 町の魅力を 発信していく



11月1日(月)、町域おこし協力隊として、横浜市より庄山絢(あやめ)さん(24歳・富栄)が着任し、役場で辞令交付式が行われました。庄山さんは総務省の地域おこし協力隊制度を活用し、素敵な過疎づくり(株)で厚沢部町の魅力を発信しつつ、町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、渋谷町長は「地元出身ということを活かして厚沢部町の魅力・良いところをどんどん発信していつてほしい」と激励。庄山さんは「将来はカフェなどの飲食店を開き、厚沢部町を盛り上げていきたい」と抱負を述べました。



▲庄山隊員については次のページで詳しく紹介します！

自分自身の未来を 考え描いていく 公営塾活動



11月13日(土)、公営塾に通塾している生徒を対象に「地域魅力化PBL体験プログラム」が山村開発センター集会室で開催されました。このプログラムは、大学生を交えた体験型のワークショップを通じて、地域や自分の未来を考え、自分自身の将来キャリアイメージを描くきっかけにすることや、地域の現状や取組を知り、自分が住む町について改めて考える機会とすることを目的に行われました。今回は「未来の『私の』仕事を考える」をテーマにし、2グループに分かれ、自分の『好き』をベースに、具体化した未来でどんな仕事をしているか考えました。



▲自分達の未来について考えるきっかけとなりました。

「小学生の税に関する書道」10名が表彰

11月17日(水)、「小学生の税に関する書道」の表彰が厚沢部小学校(松村浩良校長)で行われ、5名の児童に、賞状と記念品が贈呈されました。「小学生の税に関する書道」は小学生が税に関する書道を通じて、税に関心を持つてもらい、税の意義や役割などを理解してもらうために作品を募集しています。今年は町内3小学校合わせ108作品の応募があり、税の理解を深めました。なお、鶴と館小学校の表彰者には別の日に表彰が行われています。



学校名	表彰者名	作品名	表彰名
厚沢部小学校	朝倉 華(3年)	「ぜい」	江差地方法人会賞 銀賞
	三好 歌音(3年)		江差税務署長賞 金賞
	中村 郁華(4年)	「申告」	江差地方法人会賞 銀賞
	朝倉 煌士郎(5年)	「納税」	江差間税会会長 銀賞
	中里 有李(6年)	「社会と税」	江差間税会会長 銀賞
鶴小学校	佐藤 悠大(4年)	「納税」	江差地方法人会賞 銀賞
	三上 響太(5年)	「社会と税」	江差税務署長賞 金賞
館小学校	伊勢谷 めい(4年)	「税」	江差地方法人会賞 銀賞
	松橋 咲綾(5年)	「納税」	江差税務署長賞 金賞
	山田 太陽(5年)		江差間税会会長 銀賞

厚沢部町のみなさんこんにちは！11月1日より厚沢部町地域おこし協力隊として素敵な過疎づくり(株)で活動しております。庄山絢(あやめ)です。高校まで地元で過ごし、その後、札幌の専門学校を卒業して東京で就職しました。6年半ぶりに厚沢部町へUターンしてきました。6年は短いようで長く、久しぶりに帰って来た厚沢部町は新しいものが増えていたり、かわりに無くなっている建物もあり、町の変化を感じました。ビルに囲まれ、自然の「し」の字も無いような暮らしの反動か、厚沢部町の自然が一段と綺麗に見える、子供の頃は何かとも思わなかった田んぼや畑の風景に感動する毎日、写真撮る手が止まりません。2ヶ月も経つと、それなりに運転出来るようになり、最初の頃感じていた田舎の不便さもあまり感じなくなりまし



続・協力隊新聞
笑顔であっさぶい
vol.25

た(住めば都は本当ですね！)『田舎は何もない。不便』と思いい外に出ていく人達に対し、地域おこし協力隊として、イベントなどの他にも、Uターンしたからこそ見つかった厚沢部町の魅力を発信していきたいです。

厚沢部町には素晴らしい自然や美味しい食べ物が沢山あります。いま活気付いている厚沢部町の波に乗り、町外で頑張っている厚沢部町出身の皆さんにも「私の地元、自慢したい」と言いたくなる、帰りたくなるような町になるよう活動していきたいです。私自身、久しぶりの厚沢部町でまだまだ勉強不足な面もあると思います。これからたくさんお世話になる機会があると思いますが、どうぞ宜しくお願いいたします。

【地域おこし協力隊

庄山 絢】

冬の血圧管理について

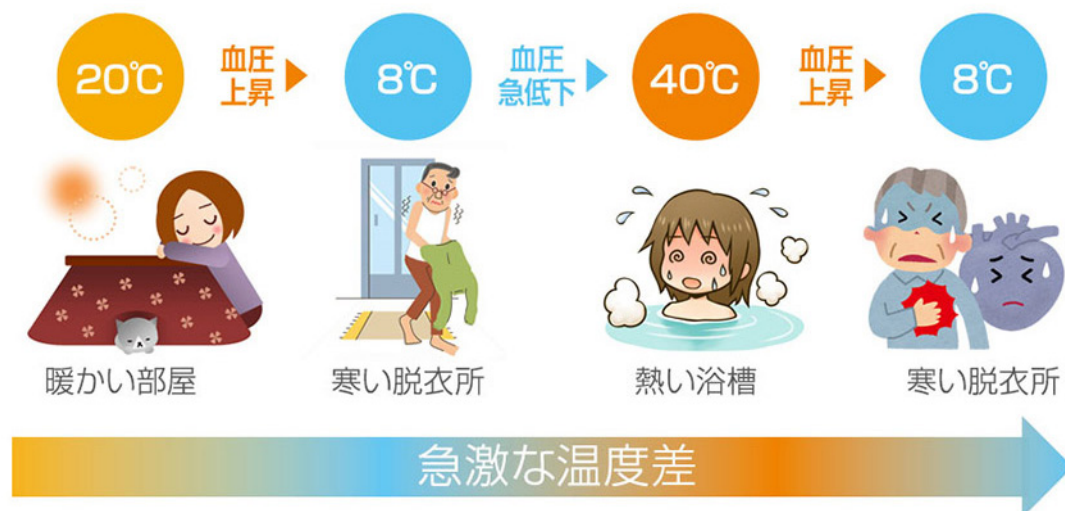
冬は寒さの影響で血圧が変動しやすい季節です。血圧の変動があると、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因になります。

■血圧って何でしょう？

血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える圧力のことをいいます。心臓が全身に血液を送り出すために収縮したときの血圧が最も高い血圧となります。それに対して、全身から戻った血液が心臓内に溜まり、心臓が拡張しているときの血圧が最も低い血圧となります。血圧は、昼間は上がり、夜は下がるという1日のリズムがあります。

■血圧が上がりやすい行動

- ・朝起きて布団から出たとき
- ・暖かい部屋から寒い屋外に出たとき
- ・入浴後に浴室から脱衣所や寒い室内に入ったとき
- ・強いストレスを感じたとき
- ・お酒を飲みすぎたとき
- ・トイレで排泄するとき
- ・長時間サウナに入ったとき



■冬に気を付ける理由

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させ、熱を外に逃がさないようにします。その際、血管の収縮に伴い、血圧が上がります。「冬は血圧が上がりやすい行動」をとりやすく、血圧の変動が大きくなるため、脳梗塞や心筋梗塞を起こす原因となります。加えて、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある方や高齢者は特に注意が必要です。

■予防方法

- ・室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖めるようにしましょう。
- ・夜間にトイレに立つときは、上着を着用するなどして冷えないようにしましょう。
- ・目覚めてから布団の中でゆっくり過ごし、布団から出ましょう。
- ・湯船から出るときは急に立ち上がりずにゆっくりでましよう。
- ・朝起きたときや入浴前後にコップ一杯程度の水分を補給しましょう。

この冬は血圧の変動に気を付け、心筋梗塞や脳梗塞を予防しましょう！

ごめんください
保健師です



373

石田 和子

ハロウィンイベントを開催！

10月28日(木)と29日(金)の2日間、認定こども園はぎる(斉藤紋子園長)で『ハロウィンinはぎる』が行われ、園児たちはハロウィン衣装を身にまとい、スタンプラリーをしながら赤沼町内を巡りました。今年のテーマは有名な妖怪アニメ。ゴールが出迎え、園児たちは大きな声で「トリックオアトリート！」と言ってお菓子をもらい、季節を感じるイベントを楽しみました。



▲華麗な踊りに興奮の園児たち。



▲妖怪さんからお菓子をもらい大喜び！



▲はぎる前で記念撮影！

★スプーン・フォークの練習をしてみましょう！

手づかみ食べで目・手・口の協調運動を十分経験しながら、最初の食具、スプーンも並行して練習します。自分からスプーンを持ちたがったり、おもちゃのガラガラを持って手首で振ることができるようになったら、スプーンを始めるチャンスです！だいたい1歳頃からは徐々に道具に慣れていきましよう。

スプーンの練習は食べ物を上手にすくうだけでなく、ひと口分を口に入れ、唇で押さえながら食べ物を引き抜く練習でもありまよう。最初にはフォークを使うと、ひと口分以上の量が入ったり、しっかりと唇を使わずに食べてしまうので、注意が必要で、両手を連動させて動かす練習もしたら、左手でお皿を押さえるなど、両手を連動させて動かす練習もしていきましよう！

2 上から握る(上手持ち)



手の平全体でスプーンを上から握り、ひじや腕全体を使って動かす。最初は食べ物を上手くスプーンにのせることができず、反対の手でのせることもあるが、この段階ではOK。

4 指3本でエンピツ持ち



③に慣れてきたら、人差し指・親指・中指でスプーンを下から、エンピツを持つように軽く握る持ち方を教える。この持ち方ができるようになると、箸への移行がスムーズに。

1 おうちのかたが誘導する



最初はしっかりと握ることが大切。おうちのかたがお子さんの手を持って口へ誘導する。フォークの場合は刺したり、すきまにひっかけて食べることも教えるとよい。

3 つまみ持ち



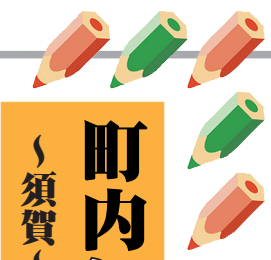
②ができると、次第に人差し指と親指がスプーンの先に向いてくるので、指でつまむように持たせる。子どもが上手持ちを持ちにくく感じ、自然とこの持ち方になることも。

今回はここまで！
次回はお箸の話
をしたいと思います！

今月は1〜3歳の食事についてご紹介したいと思います。前回に引き続き、食事に関してのお話です！前は手づかみ食べのお話をしましたが、今は道具を使い始める頃のお話をしたいと思います。

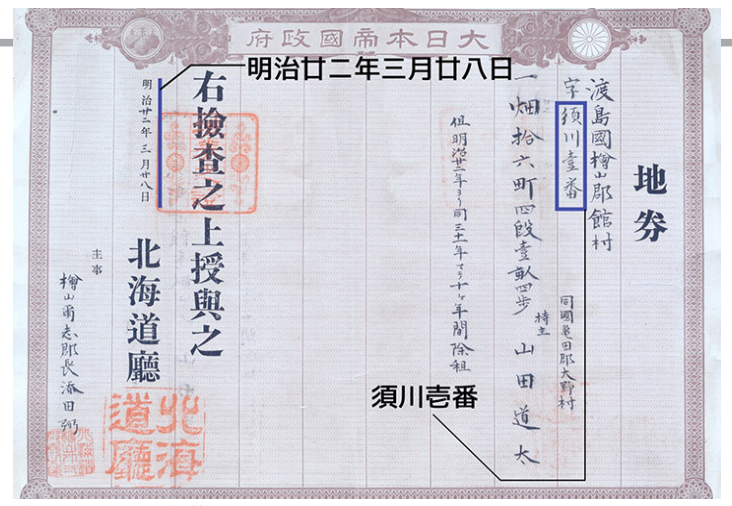
子育てをもっと楽しく子どもと遊ぼう！

vol.41



町内にある地名の由来 （須賀）

須賀は富里の中で厚沢部川と合流する須賀川の上流の地域です。須賀の語源が須賀川に由来することは間違いありません。次に問題になるのは「スガ」の語源です。実は、スガ地名が確認できるものとも古い資料は、明治22年に富里に入植した山田致人の地券です。



地券には「須賀川」とあります。昭和35年改正の旧地番と現地番を対照すると、字須賀は須賀川の下流、字須賀は須賀川の上流にあることがわかります。「スカワ」地名が先にあり、その後の転訛によって上流では「スガ」と発音するようになった可能性が高そうです。仮に「スカワ」が語源だとすると、これをアイヌ語地名として解釈すると寿都などと同じ「スプキ」ぐらいしか思い当たりにません。「スプキ」は「ヨシ」の意味ですから、須賀川下流の環境とは一致しません。しかし、「スプキ」から「スカワ」へ転訛したとするのはこじつけが過ぎるかもしれません。

法テラス通信

～知っておきたい離婚の手続き～
vol.117

私が法テラス江差に赴任してからまもなく1年を迎えようとしています。途中から弁護士が1名体制になり、ご不便をおかけしておりますが、来年1月より名古屋から松田明子（まつだあきこ）弁護士が着任する予定です。松田弁護士と共に充実した法的サポートを提供できるように尽力したいと思っています。

今回は離婚についてのお話です。役場に離婚届を提出すれば解決するわけではなく、離婚するにはたくさん決めることがあります。大きく分けて「夫婦の問題」と「子ども問題」の2つについて決める必要はありません。「夫婦の問題」には財産分与・慰謝料・年金分割等があり、「子どもの問題」には親権・養育費・面接交渉等があります。これらの問題について、夫婦間で話し合いがつけば、後は離婚届を出すだけです（協議離婚）。

協議離婚がダメなら家庭裁判所に行くことになり、まず（調停離婚や裁判離婚）。調停離婚は裁判所（主に調停委員）が当事者の間に入り、それぞれから事情を聴き、解決に向けて進める手続きです。それでも話し合いがまとまらなかったら、判決による離婚を行うことになります。

夫婦や子どもの周りには様々な人間関係や財産関係等が発生しており、これらの関係を双方が納得する形で調整することは簡単ではありません。しかし、できるだけ円満な形で離婚をすることが必要と思います。双方にとつてより良い形での離婚ができるよう弁護士や裁判所を利用するという観点はとても大切です。

★ご相談のご予約は
050-3383-5563へ
【法テラス江差
弁護士 南 七重】

ねんきん講座

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

《国民年金を受取るために》

国民年金保険料を納めないままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、障害・遺族など事故が発生した場合の年金が受けられないことがあります。

なお、令和3年度の国民年金保険料は1カ月16,610円です。

納めた保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、税金の負担が軽減されます。まだ納付がお済みでない方は、納付書をご用意のうえ、お近くの金融機関、郵便局またはコンビニエンスストアの窓口で納付してください。また、クレジットカードでの納付や口座振替をご利用いただけますのでご相談ください。

《産前産後は保険料が免除となります》

- 対象者
「国民年金第1号被保険者」
- 届出時期
出産予定日の6カ月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。
- 産前産後期間の取扱い
産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。



☆ご不明な点がありましたら
住民税務課住民係へ
☎64-3313

活性化センターだより

厚沢部町の隠れた特産品「山ごぼう」

厚沢部町の作物で有名なものと言えば、「メークイン」だと思います。それと比べると印象が低いかもしれません。が、10月から11月末にかけて収穫が行われていて、全国トップクラスの生産量を誇っている作物に「山ごぼう」があります。山ごぼうは見た目がごぼうに似ていますが、キキョウ目キク科の植物で、「モリアザミ」が本名の日本原産の植物です。ごぼうという名前ですが、全く別の植物です。醤油漬けや味噌漬けといった漬物で見える機会が多く、生産された大部分の量が関西・名古屋方面に出荷されています。北海道でも少数ですが、購入できる機会があります。



▶モリアザミの花



▶山ごぼう

商品券の使用期限は令和4年1月10日(月)まで！

7月末に販売されました50%もお得な『プレミアム商品券』の使用期限は令和4年1月10日(月)までとなっています。使い忘れの無いようお気を付けてください。

なお、ピンク色の商品券は飲食店専用ですので間違えの無いようお願いいたします。



献血にご協力
ください！

今年最後の移動献血車が町内を巡回いたします。皆様のご協力をお願いします。

★日程 12月10日(金)

★場所
・鶴地区研修センター前
9時30分から10時
・あつさぶ荘前
10時30分から11時20分

・厚沢部町役場前
12時50分から15時20分

・新はこだて農協支店前
15時50分から16時30分

◆お問い合わせは
保健福祉課健康増進係
☎64-3319



当 番 医	病 院 名	電話番号
12月 5日(日)	道立江差病院	52-0036
12日(日)	厚沢部町国保病院	64-3036
	(あっさぶ調剤)	64-3041
19日(日)	乙部町国保病院	62-2331
26日(日)	佐々木病院	52-1070
31日(金)	上ノ国診療所	62-2331

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。

12月の休日当番医

12月のお知らせ行事

12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	14日(火)・15日(水) 28日(火)・29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。

ロコチェック

今月は、チェック方法をご紹介します。大切なのは、ロコモになり病院を受診する前から運動機能の低下を自覚し、ロコモの予防をすることです。そのためにも、ご家庭でご本人やご家族の方による確認が必要となります。図を見て、当てはまる項目があればロコモの可能性があるかもしれません。ひとつでも当てはまる場合には予防するための運動を心がけましょう。また、痛みを感じるなど運動に不安な症状のある方は、遠慮なく整形外科を受診して下さい。 整形外科医 勝又顕
《思い当たることありますか?》

- 1 片足立ちで靴下はけない
- 2 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 横断信号を青信号で渡り切れない
- 5 15分位続けて歩けない
- 6 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 7 家の思い仕事に困難

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) 午後 金曜日
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、2、16日(木)
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 10、24日
総合診療科(外科)	午前 火～木曜日
外科	午前 10、24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 13、14、20、21日 午後 13、20日
耳鼻咽喉科	午前 1、7、8、15、16、21、22日 (午前11時迄の受付) 午後 15日
眼科	午前 9、16日(予約以外の初診受付11時迄) 午後 1、15、22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。

食生活改善協議会

今月の簡単レシピ

冬至かぼちゃ

【材料(4食分)】
かぼちゃ 300g
水 1カップ
あずき缶 大1缶
白玉粉 150g
ぬるま湯 少量
絹豆腐 50g
片栗粉 適量

- ①かぼちゃは種を除き3～4cmの乱切りにします。
- ②鍋に水を入れ、かぼちゃを火にかけます。
- ③火が通ったらあずき缶を加え甘味を調整します。
- ④ボウルに白玉粉、ぬるま湯を少量加え混ぜます。絹豆腐を加えて全体をこねます。(耳たぶ程の柔らかさ)
- ⑤④記事をだ円形に形成し、熱湯でゆで、冷水に浸します。
- ⑥③鍋を火にかけ白玉を温めます。お好みで食べやすくとりみ付けします



食改からのコメント

12月22日は一年で最も昼の時間が短くなる「冬至」の日があります。かぼちゃや小豆粥を食べるほかにゆず湯に入る風習があるそうです。道南では、冬至かぼちゃに白玉団子を加える家庭も多いようです。

町内の文化遺産紹介

ブナ婆さん (レクの森内)

レクの森の一番奥に『ブナ婆さん』と呼ばれているブナの大木があります。先月紹介した『ヒバ爺さん』よりも奥に存在しています。ブナは雄大で美しい姿から森の女王と言われていています。また、ブナの林に風が抜けるときに『ブーン』という音がすることから名前が付けられました。

おあめ新着図書

12月、本格的な冬がやってきます。北海道では夏が短く冬が長い、と言われています。今月は冬にまつわる本をご紹介します。

図書館新情報

「日本の四季を話そう 春夏秋冬の写真英語ずかん 冬」 (大門久美子 著)



食べ物や行事などの日本文化の名称を、日本語と英語で季節ごとに紹介する写真図鑑シリーズ。この巻では冬にまつわるものの名称が掲載されています。「凧」は英語でなんと言うかな?

「冬の星と星座 星と星座のひみつシリーズ」 (藤井旭 監修)



夜空を見上げて探してみよう! 星座と星を、美しい写真と図で見やすくわかりやすい学習向きの写真絵本シリーズ。この巻では冬の主な星座や星が掲載されています。

- 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

戸籍の窓

(11月22日届出分まで)

おたんじょうおめでとう！

新 町 並 川 果也乃 ちゃん 10/27
(光生さん&麻子さん)
鶉 町 奈 良 省 吾 くん 11/ 6
(和人さん&陽子さん)
赤沼町 大 口 萩 加 ちゃん 11/ 9
(広祐さん&美里さん)



おくやみもうしあげます

鶉 高野 キサさん (85歳) 11/13
鶉 町 干山 實さん (76歳) 11/16
上 里 石田ミチ子さん (68歳) 11/17
本 町 尾山 登美さん (93歳) 11/19

町の人口

令和3年10月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,103	1,010	1,117	2,127	(-1)
鶉地区	320	310	322	632	(-6)
館地区	434	413	451	864	(-2)
全 町	1,857	1,733	1,890	3,623	(-9)

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

(11月20日届出分まで)

今月の寄附件数	121件
今月の寄附金額	1,492千円
令和3年度寄附件数累計	1,764件
令和3年度寄附金額合計	20,638千円
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3年11月20日現在

連続	315日
----	------



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。
<https://www.town.assabu.lg.jp/index.php>

● 江差町文化会館
☆ 12月9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
☆ 12月23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
◎ 上ノ国町総合福祉センター
☆ 12月15日(水)
◆ 優良運転者講習
13時～13時30分

運転免許更新新時講習

NTTdocomoをかたる偽SMSにご注意ください。

「NTTドコモ」「NTTセキュリティ」をかたる偽SMSや不正なアプリによるフィッシング被害についてNTTドコモが注意喚起しています。

ドコモお客様センターです。ご利用料金のお支払い確認が取れておりません。ご確認が必要です。<https://>

【ドコモ】お客様がご利用のdアカウントが不正利用の可能性があります。ご確認が必要です。<https://>

このメッセージに含まれるURL(リンク)をクリックしてしまうと、不正なサイトに誘導されてしまうので、絶対にクリックしちゃダメなの。被害にあった人は、誘導されるままに不正なアプリをインストールしてしまつてスマートフォンが乗っ取られて、電子ギフトカードを購入されるみたいね。



※NTTドコモによる広報、注意喚起
https://www.nttdocomo.co.jp/info/notice/page/211002_00.html

・このようなSNSが来ても絶対にURLにアクセスしない。
・IDやパスワード、暗証番号などを不用意に入力しない。
・もし、不正なアプリをインストールしてしまったら、最寄りの警察署や通信事業者に連絡する。

江差警察署

年末年始の各施設休業日について

● 役場
● 体育館・図書館・郷土資料館
★ 12月31日(金)～1月5日(水)
■ 国保病院
★ 12月31日(金)～1月5日(水)
■ 道の駅あつさぶ
★ 12月30日(木)～1月5日(水)
■ 上里ふれあい交流センター
■ 館地区憩いの家
★ 12月31日(金) 17時まで営業
★ 1月1日(祝)～4日(火)は休業
★ 1月5日(水)～通常営業
■ うずら温泉
★ 12月29日(水)
通常営業
★ 12月30日(木)
● レストラン
ランチのみ営業
● 日帰り入浴
19時まで営業
★ 12月31日(金)～1月3日(月)
全館休業
★ 1月4日(火)～通常営業

自衛官等採用試験について

自衛隊では次の通り自衛官等の採用試験を予定しております。

□ 自衛官候補生(陸)
◆ 資格 18歳以上32歳の男女
◆ 受付期間 年中実施
◆ 試験期日
(左記日程で希望する1日)

12月4日(土)～6日(月)
1月16日(日)～17日(月)
2月6日(日)～7日(月)
2月27日(日)～28日(月)

★ 問合せ先

自衛隊江差地域事務所

☎ 52・2476

役場総務財政課総務係

☎ 64・3311



消費税のインボイス制度に関する説明会

インボイス制度は10月1日から適格請求書発行事業者の登録申請が始まりました。それを受け、江差税務署では令和5年10月から導入される消費税のインボイス制度の概要について説明会を開催します。

◆ 日時

令和3年12月14日(火)

14時～15時

◆ 対象者

すべての事業者の方

◆ 場所

江差町字姥神町167・1

江差地方合同庁舎

江差税務署(1階会議室)

◆ 申し込み

説明会に参加される場合には、事前の申し込みが必要となります。次の問合せ先に12月10日(金)の17時までにお電話でお申し込みください

◆ 問合せ先

江差税務署 調査部門

☎ 52・6011

手紙を守るためのルールがあります。

手紙やはがきなどの信書は、「特定の受取人に対し、差出人の意思を表示し、又は事実を通知する文書」とされており、原則として、日本郵便株式会社及び信書便事業者だけが取り扱うことができるものと定められています。(※宅配便やメール便では、原則として信書の送付はできません)

詳細については、

「総務省情報流通行政局郵政行政部」

<https://www.soumu.go.jp/yusei/index.html>

「信書便制度周知リーフレット」

<https://www.soumu.go.jp/main/content/000739946.pdf>

または、次までお問い合わせください。

◆ 問合せ先

総務省情報流通行政局郵政行政部郵便課

☎ 03・5258・5975

毎年10月は加入促進強化月間です。

退職金
社長の決断、
応援します。

中退共の
退職金制度なら

安全
国の制度
だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。

有利
掛金は
全額非課税
手数料もかかりません。

簡単
社外積立で
管理も簡単
納付状況や退職金試算額を事業主さんにお知らせします。

パートタイマーさんや家族従業員も加入できます

詳しくはホームページへ

中退共 検索

お問合せはお気軽に

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

TEL (03)6907-1234
FAX (03)5955-8211

★★★南部松山清掃センターからのお知らせ★★★
12月4日(土)は休日のため当施設へのごみの搬入はできません。
12月31日(金)～1月5日(水)は正月休みのため受入れできません。
【問合せ先：南部松山清掃センター (☎ 53-6301)】

時 間
を
刻 む

今年度は料理と菓子部門に分けて募集

第2回

あっさぶメイクイン・レシピ・コンテスト

★最優秀賞★

【料理部門】



『チーズじゃがハットグ』
愛知県 目崎 大地 さん

【菓子部門】



『黒白メイクイン団子〜光黒大豆・白花生〜』
札幌市 草野 あずみ さん

＜優秀賞＞

【料理部門】



『メイクインボール』
愛知県 森下 ひなの さん

【菓子部門】



『ちょっとまめな
おらいもおはぎ』
根室市 佐藤 貴子 さん

10月30日(土)、『第2回あっさぶメイクイン・レシピ・コンテスト』(素敵な過疎づくり(株)主催)の最終審査があゆみで開催され、道内外から応募があった170作品の中から料理部門では愛知県の大学生、目崎大地さんが考えた「チーズじゃがハットグ」が最優秀賞に選ばれ、菓子部門では札幌市のラジオパーソナリティ、草野あずみさんが考えた「黒白メイクイン団子」が最優秀賞に選ばれた。

今回のコンテストは、昨年とは違い料理部門と菓子部門に分けて募集が行われた。最終審査では光塩学園調理製菓専門学校の本田卓也教授ら審査員8名が10月13日の一次審査で選ばれた各部門3作品を審査。昨年同様、最終審査の作品は町食生活改善協議会(三木エミ子会長)の協力のもと作られた。味や見た目、商品化の可能性などを考慮しながら採点を行った。審査員長を務めた本田氏は「どの作品も甲乙つけにくか

ったが、料理部門で選ばれた『チーズじゃがハットグ』は味もおいしいが何よりインパクトが大きく、お客様の目を引く作品となっている。菓子部門の『黒白メイクイン団子』はゴマの香りが前面に出ており、とても美味しかった」と受賞作品を称賛した。なお、素敵な過疎づくり(株)では今後、最優秀賞作品の商品化を目指していく。

たくさんのご応募
ありがとうございました！

あとがき

▼今年度もまちづくり委員会主催の「あっさぶメイクイン・レシピ・コンテスト」を開催しました。今年度は料理と菓子部門に分けて募集が行われ、多くの作品が寄せられました。最終審査では、光塩学園調理製菓専門学校の本田卓也教授ら審査員8名が10月13日の一次審査で選ばれた各部門3作品を審査。昨年同様、最終審査の作品は町食生活改善協議会(三木エミ子会長)の協力のもと作られた。味や見た目、商品化の可能性などを考慮しながら採点を行った。審査員長を務めた本田氏は「どの作品も甲乙つけにくかったが、料理部門で選ばれた『チーズじゃがハットグ』は味もおいしいが何よりインパクトが大きく、お客様の目を引く作品となっている。菓子部門の『黒白メイクイン団子』はゴマの香りが前面に出ており、とても美味しかった」と受賞作品を称賛した。なお、素敵な過疎づくり(株)では今後、最優秀賞作品の商品化を目指していく。

