

ASSABU

あっさぶ
広報厚沢部
ASSABU Town 2023.3

Vol. 711

冬の
花火が厚沢部の
夜空を彩る

【表紙：花火と娘と一緒に撮ろうと奮闘中『第4回冬の道駅まつり』より～関連記事最終頁】

知事・道議選4月9日 町長・町議選4月23日

□投票所には入場券を



投票所の入場券（書）が、選挙告示後に郵送されます。この入場券を指定された投票所に持参し投票してください。

万が一、入場券を紛失しても投票することはできますので棄権しないようにしましょう。

□投票時間は 午前7時～午後6時

期日前に投票できない方は…

『期日前投票』を！

仕事や旅行などで投票日当日に投票できない人は、「期日前投票」を必ずしましょう。

〈期日前投票のしかた〉

選挙管理委員会（役場総務財政課内）に出向き投票してください。期日前投票ができる期間は右記とおりです。

■期日前投票ができる期間

知 事	3月24日（金）～4月8日（土）
道 議	4月1日（土）～4月8日（土）
町長・町議	4月19日（水）～4月22日（土）

立候補予定者説明会を開催します

4月23日執行の厚沢部町長・町議会議員選挙に立候補を予定している方への説明会を開催します。立候補届出手続き及び選挙運動等の説明を行うほか届出書類の事前審査などの連絡も行いますので、立候補を予定している方（代理の方でも可）は必ず出席されますようお願いいたします。

- ◆日 時 3月20日（月）午後2時
- ◆会 場 山村開発センター2階・集会室



政治家は選挙区内の人々に現金や祝品、あいさつ状などを出すことは禁止されています



■選挙の告示日と投票日

種 類	告 示 日	投 票 日
知 事	3月23日（木）	4月9日（日）
道 議	3月31日（金）	
町 長	4月18日（火）	4月23日（日）
町 議		

□選挙の告示日と投票日

厚沢部町選挙管理委員会の選挙人名簿に登録されていなければなりません。選挙人名簿に登録される要件は次のとおりです。

- ①日本国民であること
- ②選挙人名簿登録基準日（告示日の前日）の3カ月前までに厚沢部町内に住民登録（転入届）を済ませていること
- ③投票日現在、18歳以上であること

※選挙人名簿登録基準日

知 事	令和4年12月22日
道 議	令和4年12月30日
町長・町議	令和5年1月17日

※上記の日までに住民登録を済ませていれば選挙人名簿に登録されます。

※投票日現在 18歳以上の人

知事・道議	平成17年4月10日
町長・町議	平成17年4月24日

※上記の日までに生まれた人が選挙人名簿に登録されます。

地方統一選挙 投票日決まる

任期満了に伴う4年に1度の統一地方選挙の投票日が決まりました。北海道知事・道議会議員選挙は4月9日（日）、厚沢部町長・町議会議員選挙は4月23日（日）に行われます。選挙は私たちが政治に参加する大切な機会です。より良い北海道、より良い我がまち厚沢部町の未来を作るために、あなたの『貴重な一票』を棄権することなく忘れずに投じましょう。



（２）職員の初任給の状況

区 分		厚沢部町	国
一般行政職	大学卒	185, 200円	185, 200円
	高校卒	154, 600円	154, 600円

（３）職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

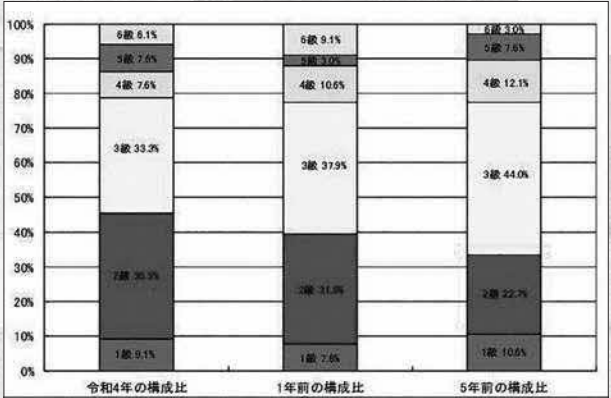
区 分		経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
一般行政職	大学卒	241, 900円	312, 700円	334, 350円	362, 500円
	高校卒	－	－	－	342, 200円

４ 一般行政職の級別職員数等の状況（令和４年４月１日現在）

（１）一般行政職の級別職員数等の状況

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
６級	課 長	４人	６. １%
５級	課長・参事・課長補佐・次長	５人	７. ６%
４級	課長補佐・次長・主幹・係長	５人	７. ６%
３級	係 長・主 査・主 任	22人	33. 3%
２級	主 事 ・ 技 師	24人	36. 3%
１級	主 事 ・ 技 師	６人	９. １%

（注）１．厚沢部町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数。
２．標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務。



５ 職員の手当の状況

（１）期末手当・勤勉手当（令和３年度支給実績）

厚沢部町	
１人当たりの平均支給額	1, 554千円
期末手当 2. 55月分（1. 45月分）	勤勉手当 1. 90月分（0. 90月分）
（加算措置の状況） 職制上の段階、職務の級等による加算措置あり ・役職加算 ４％～12％ ・管理職加算 なし	

（注）（ ）内は、再任用職員に係る支給割合。

（２）退職手当

厚沢部町			国		
（支給率）	自己都合	勸奨・定年	（支給率）	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	19. 6695 月分	24. 586875 月分	勤続20年	19. 6695 月分	24. 586875 月分
勤続25年	28. 0395 月分	33. 27075 月分	勤続25年	28. 0395 月分	33. 27075 月分
勤続35年	39. 7575 月分	47. 709 月分	勤続35年	39. 7575 月分	47. 709 月分
最高限度額	47. 709 月分	47. 709 月分	最高限度額	47. 709 月分	47. 709 月分
１人当たり平均支給額	自己都合 10, 291千円	定年退職 19, 684千円	その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置（３％～45％加算）		

（注）退職手当の１人当たり平均支給額は、令和３年度中に退職した全職種に係る職員に支給された平均額。

（３）地域手当

支給実績（令和３年度決算）		89 千円
支給職員１人当たり平均支給年額（令和３年度決算）		89 千円
支給対象地域	支給率	支給対象職員数
札幌市	３％	１人

（参考）勤勉手当への勤務実績の反映状況（一般行政職）

判定期間中の勤務状況（病気休暇、育児休業等の取得、中途採用等）を反映させ、支給割合を決定している。

１ 総 括

（１）人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 （３年度末）	歳出額 （Ａ）	実質収支	人件費 （Ｂ）	人件費率 （Ｂ／Ａ）	（参考） ２年度の人件費率
３年度	3, 563人	5, 401, 610千円	79, 093千円	767, 382千円	14. 2%	13. 7%

（２）職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 (A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
3 年度	67人	226, 152千円	42, 567千円	88, 214千円	356, 933千円	5, 327, 358円

（注）１．職員手当には退職手当を含まない。
２．職員数は、令和３年４月１日現在の人数。

（３）給与改定の状況（※人事委員会の設置がないため、人事委員会の勧告は記載していません）

①月例給

区分	人事院の勧告				給与改定率	（参考） 国の年間 支給月額 平均0. 3
	民間給与 （Ａ）	公務員給与 （Ｂ）	較差（Ａ－Ｂ）	勧告 （改定率）		
４年度					平均0. 3	

②特別給

区分	人事院の勧告				年間支給月数	（参考） 国の年間 支給月額 4. 40月
	民間の支給 割合（Ａ）	公務員の支 給月数（Ｂ）	較差（Ａ－Ｂ）	勧告 （改定月数）		
４年度					4. 40月	

（４）給与制度の総合的見直しの実施状況について

【概要】国の給与制度の総合的見直しにおいては、俸給表の水準の平均２％の引下げ及び地域手当の支給割合の見直し等に取り組むとされている。

①給料表の見直し【 **実施** ・ 未実施 】

（給料表の改定実施時期）令和４年４月１日
（内容）民間企業における初任給の動向等を踏まえ、大卒初任給を3, 000円、高卒初任給を4, 000円引き上げ。30代半ばまでの職員が在職する号俸について改定（平均改定率：全体0. 3％）

②地域手当の見直し

地域手当の支給対象地域ではないため、手当の支給なし

③その他の見直し

なし

２ 一般行政職給料表の状況（令和４年４月１日現在）

区 分	１級	２級	３級	４級	５級	６級
１号給の 給料月額	150, 100円	198, 500円	234, 400円	266, 000円	290, 700円	319, 200円
最高号給の 給料月額	247, 600円	304, 200円	350, 000円	381, 000円	393, 000円	410, 200円

３ 職員の平均給与月額・初任給等の状況（令和４年４月１日現在）

（１）職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

①一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベース）
厚沢部町	40. 8歳	283, 078円	329, 531円	307, 559円
国	42. 7歳	323, 711円	405, 049円	－

②技能労務職

区 分	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベース）
厚沢部町	46. 3歳	１人	302, 250円	352, 664円	323, 750円
国	51. 1歳	2, 114人	286, 570円	328, 416円	－

（注）１．「平均給料月額」とは、令和４年４月１日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均
２．「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされている。また、「平均給与月額（国ベース）」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

厚沢部町職員の給与・職員数の状況等についてお伝えします。

厚沢部町職員の給与・定員管理等について

6 特別職の報酬等の状況（令和4年4月1日現在）

区 分		給 料 月 額 等		
給 料	町 長	760,000 円		
	副町長	617,000 円		
報 酬	議 長	228,000 円		
	副議長	194,000 円		
	議 員	171,000 円		
期末手当	町 長 副町長	(令和3年度の支給割合) 4.450月分	議 長 副議長 議 員	(令和3年度の支給割合) 4.45月分
寒冷地手当	町 長 副町長	一般職の例による		
退職手当	町 長 副町長	(算定方式) 給料月額に在職年数によ る支給率を乗じて得た額	(1期の手当額) 15,583 千円 7,982 千円	(支給時期) 任期毎に支給

（注）1. 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期（4年＝48月）勤めた場合における退職手当の見込額。

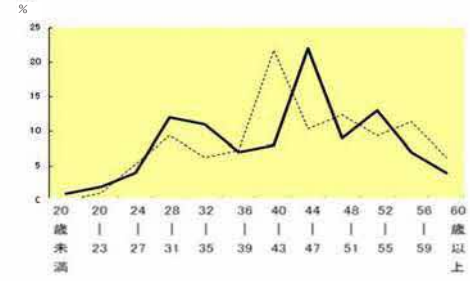
7 職員数の状況

（1）部門別職員数の状況と主な増減理由（各年4月1日現在）

部門		区分		職員数		対前年 増減数	主な増減理由
				令和４年	令和３年		
普通会計部門	一般行政 部 門	議 会	2	2	0	人事異動による減 採用、人事異動による増 採用による増	
		総務	18	18	0		
		税務	3	3	0		
		労働			0		
		農林水産	8	8	0		
		商工	2	2	0		
		土木	5	6	▲ 1		
	特別行政 部 門	民生	15	13	2		
		衛生	7	6	1		
		小 計	60	58	2		
	特別行政 部 門	教 育	8	8	0		
		警 察					
		消 防					
	小 計	小 計	8	8	0		
		小 計		68	66	2	
公営企業等会計部門	病 院	水道	22	25	▲ 3	退職による減	
		下水道	2	2	0		
		交通			0		
		その他	1	1	0		
	小 計	その他	6	6	0		
小 計		31	34	▲ 3			
合 計				99 [131]	100 [131]	▲ 1 [0]	

（注）1. 職員数は一般職に属する職員数。
2. [] 内は、条例定数の合計。

（2）年齢別職員構成の状況（令和4年4月1日現在）



区分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
職員数	1人	2人	4人	12人	11人	7人	8人	22人	9人	13人	7人	4人	100人

（注）上記、職員数には教育長を含む。

（3）職員数の推移

年度	29年	30年	31年	2年	3年	4年	過去5年間の増減数
部門							
一般行政	56	55	57	58	58	60	4
教育	9	7	7	8	8	8	▲1 (▲12.5%)
警察							
消防							
普通会計	65	62	64	66	66	8	3
公営企業等会計	32	32	31	32	34	31	▲1 (▲3.2%)
総合計	97	94	95	98	100	99	2

（注）各年における定員管理調査において報告した部門別職員数。

（4）特殊勤務手当

支給実績（3年度決算）		6,841 千円	
支給職員1人当たり平均支給年額（3年度決算）		456,067円	
職員全体に占める手当支給職員の割合（3年度）		15.0 %	
手当の種類（手当数）		3	
手当の名称	主な支給対象職員	主な支給対象業務	左記職員に対する支給単価
臨床検査室勤務職員手当	臨床検査技師及び助手	病理細菌検査	月額5,000円
夜間看護手当	看護師等	深夜に行われる看護等の業務	1回7,300円
救急看護待機手当	看護師等	救急時の非常招集のための待機	1回4,000円

（5）時間外勤務手当

支給実績（3年度決算）	15,868 千円
支給職員1人当たり平均支給年額（3年度決算）	227 千円
支給実績（2年度決算）	12,945 千円
支給職員1人当たり平均支給年額（2年度決算）	240 千円

（6）その他の手当

手 当 名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績（3年度決算）	支給職員1人当たり平均支給年額（3年度決算）
扶養手当	配偶者 6,500円 子 10,000円 父母等 6,500円 子（配偶者なし） 10,000円 父母等（配偶者なし） 6,500円 特定期間の加算 5,000円	同じ		11,109 千円	173,578円
住居手当	借家等（家賃12,000円を超える場合） 家賃に応じて27,000円を限度に支給 持家 一律5,000円	一部異	国…持家なし	8,015 千円	148,426円
通勤手当	公共交通機関等を利用する場合 55,000円を限度に全額支給 交通用具を使用する場合 通勤距離に応じて31,600円を限度に支給	同じ		4,055 千円	122,879円
管理職手当	課長等の職務で役職及び職務の級に応じて 30,100円～62,300円を支給 病院長等の職務で給料月額の100分の12を超えない範囲内で支給	異	国…定額	15,269 千円	663,870円
単身赴任手当	勤務場所を異にする異動等により転居する場合に支給 月額23,000円及び移動距離により45,000円を限度に加算	同じ		— 千円	— 円
管理職員 特別勤務手当	課長等の職務で休日等において緊急を要する時、または公務上必要な時に勤務した場合 1回につき6,000円を支給	同じ		309 千円	22,071円
寒冷地手当	扶養親族のある職員 22,540円 その他の世帯主である職員 12,860円 その他の職員 8,600円 現在、経過措置期間中	同じ		7,454 千円	76,061円
宿日直手当	日直手当 医 師 20,000円 看護師 7,200円 宿直手当 医 師 20,000円	同じ		9,300 千円	3,100,000円

入学おめでとう！

ピッカピカの新1年生を紹介します！

西口	高井	相馬	【館小学校】3名	米谷	由利	宮嶋	三戸	細川	干山	船瀬	西村	西里	長尾	佐藤	木口	加向	太田	大田	岩田
小	大	小	大	小	大	小	大	小	大	小	大	小	大	小	大	小	大	小	大
和	希	和	希	和	希	和	希	和	希	和	希	和	希	和	希	和	希	和	希
(西口)	(高井)	(相馬)		(米谷)	(由利)	(宮嶋)	(三戸)	(細川)	(干山)	(船瀬)	(西村)	(西里)	(長尾)	(佐藤)	(木口)	(加向)	(太田)	(大田)	(岩田)
智章	秀次	真美		誠市	基樹	謙次	康彰	博行	直樹	隆志	武信	達朗	靖雄	亮樹	孝志	喜行	悠佑	広祐	和馬

- ※1 氏名は児童（保護者）の五十音順。敬称は省略しました。
 ※2 個人情報保護条例に基づき、掲載の同意を得られなかった児童（保護者）の氏名は掲載していません。

来年度の当町の新入学児童は、2校19名です。
 ここでは町内の各小学校に入学する新1年生
 を紹介します。（鶴小小学校は新入学児童0名）
 （2月20日現在）

各地区での学校教育現状報告会

2月1日～3日の3日間、

鶴・館・下地区にて「学校教育に
 係る現状説明会アンケート結果報告会」が教育委員会
 主催で行われました。

令和4年11月～12月にイン
 ターネットを通して町民の皆
 様にご覧いただいた、「学校
 教育現状説明」の動画につい
 てのアンケート集計結果で
 は、校舎の老朽化や友人関係
 学習について不安を感じてい
 る保護者がいることや、小学
 校統合と新校舎についての要
 望などがありました。

また、「厚沢部町立学校適



▲報告会の様子（下地区）

正配置計画」について、「学
 校内すべての学年が複式学級
 （複数学年で1クラスのこと）
 であり、学校として3学級以
 上を維持できない見込みの場
 合、統合の必要性を検討する」
 という記載事項についての説
 明がありました。

教育委員会からの説明後、
 参加いただいた方々でグルー
 プ協議が行われ、様々な意見
 が出されました。

意見の一部を紹介します。
 「小さい学校の良さもあるが、
 子どもたちにとってより良い
 環境を最優先に考えたい。」
 （鶴地区）

「もう2、3年経つと児童数が
 更に減るので、この事実をも
 つと館地区の方に知らせてほ
 しい。」（館地区）

「児童生徒数の減少等のネガ
 ティブな情報ばかりが出てく
 るが、児童生徒が生き生きと
 過ごせるようなポジティブな
 情報も出してほしいし、児童
 生徒にとってより良い環境整

▼グループワークの様子



備を進めてほしい。（下地区）
 特に鶴小小学校については、
 令和5年度および令和6年度
 の新入生が0名ということ
 から、学校適正配置計画に則
 り、統合の必要性について検
 討をすすめる必要があります。
 令和5年5月以降、各地
 区にて様々な機会を設けなが
 ら、保護者および各地区の皆
 様からご意見を伺っていく予
 定です。厚沢部町立学校適正
 配置計画の詳細については町
 ホームページよりご覧ください。



厚沢部町立
 学校適正配
 置計画はこ
 ちらから

助け合いの精神 厚中生徒が除雪 ボランティア



2月7日（火）、厚沢部中2年生計48名が南館町の高
 齢者住宅で除雪ボランティアを行いました。この活
 動は町社会福祉協議会が『赤い羽根共同募金』から
 活動経費の助成を受けて実施しているもので生徒ら
 は、クラスメイトと協力し合いながら雪かきをしま
 した。ボランティアを受けた村田アイさんは「年を
 取ってくると雪かきが大変。子ども達が一生懸命に
 雪かきをしてくれて綺麗になった。本当にありがた
 い。」と感謝を述べました。また、1月27日（金）には、
 1年生が鶴町の高齢者住宅の除雪ボランティアを行
 いました。



▲若い力でみるみる雪山は小さくなっていきました。

檜山管内の 交通死亡事故死 ゼロに大きく貢献



2月15日（水）、令和4年中の檜山管内の交通死亡事
 故死ゼロに大きく貢献したとして、厚沢部ドライバ
 ーズスクール（高田一弥会長）に北海道警察本部か
 ら「感謝状」が贈られました。ドライバーズスクー
 ルでは春と秋に行われている人と旗の波活動や認知
 機能検査体験会、運転者に対する啓発活動など安全
 運転への啓発を積極的に行ってきました。感謝状を
 受け取った高田社長は「いろんな事業所がある中で
 選ばれて大変光栄。今後も積極的に交通安全の啓発
 に務めていきたい」と述べました。



▲ドライバーズスクール職員の皆さんで記念撮影

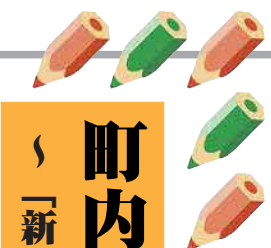
保育園留学を 盛り上げて より良いものへ



2月17日（金）、保育園留学コンソーシアム（会長・
 厚沢部町長）第1回総会が開催されました。天草市
 や南魚沼市、美濃市といった保育園留学を行っている
 自治体や関係企業で構成され、保育園留学をさら
 に盛り上げるために意見交換をしたり、子育て、保
 育、地方創生のよりよい未来を目指すために活動し
 ていきます。会長の浜田町長は「保育園留学は関係
 人口の創出という意味で期待を持っている。関係市
 町村で横の連携をとりながら一緒に進めていきたく
 い」と挨拶しました。



▲保育園留学の更なる発展に期待。

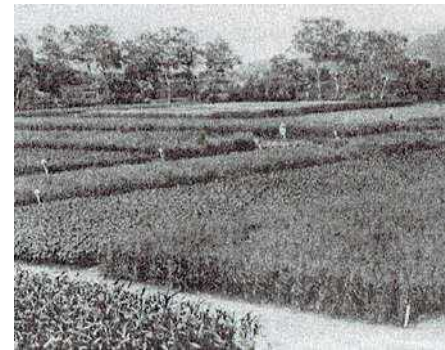
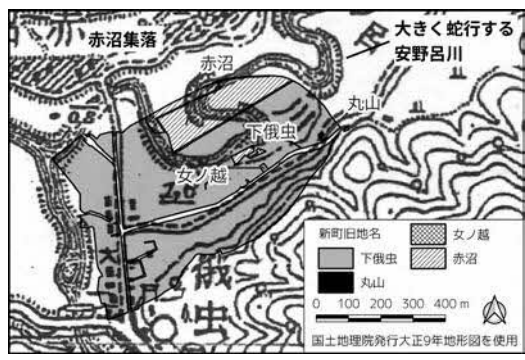


町内にある地名の由来

「新町」

新町は、大字俄虫村の一部でした。天正年間（1570年代）とも言われる上里に比べて、新町の土地利用の歴史は新しいものです。旧地名はその大半が「下俄虫」で、土地利用の細分化が進んでいなかったことがわかります。

注目すべきは新町の一角に「赤沼」がみられることです。現在の厚沢部中学校周辺の地域です。大正9年の地形図を重ねるとこの理由がわかります。かつての安野呂川は大きく蛇行し、今の新町の一部は安野呂川の対岸となっていました。



した。河川改修で安野呂川が直線化されたため赤沼地名が新町側に残り残されてしまいました。

新町には明治43年に檜山農事試作場が設置され、現在の役場周辺は試験ほ場となっていました。このほ場で大正14年から昭和2年にかけて馬鈴薯の試作が行われ、メーカーが檜山地域の推奨品種となりました。

昭和37年に試作場跡地の大半を町が取得したため、役場、保育所、公民館などが立ち並び、厚沢部町の中心となっていました。

法テラス通信

く弁護士って何をしているの？

vol.131

多くの法律事務所は、法律相談は事前予約制となっています。当事務所でも、たまに「相談がしたくて…」と直接事務所までお越しくださる方がいますが、その場で対応できることはほとんどなく、大体は予約をとって後日またご来所いただいています。

病院は突然行っても待ちさえすれば見てもらえることが多いのに、なぜ法律事務所は予約が必要なのでしょう。一言でいえば「弁護士に予定が入っているから」です。

弁護士というって最初に思い浮かべるのは法廷にいる姿、という人も少なくないでしょう。そのとおり、弁護士は多くの事件を抱えており、裁判の期日のため裁判所に出向いていることもあります。また、外部機関と打ち合わせを行ったり、書類の取得に行ったり、依頼者の家に行ったり、会務に出ていたり、と実はとても

外出が多いのです。

一方で、法律相談は30分から1時間はかかります。そのため、突然ご相談に来ていただいても、外出中であつたり、間もなく外出の予定があつたりして受けられないのです。

また、事務所にいる場合でも、暇を持て余して最新の法改正事情や判例の研究をしている：などということはまずなく、だいたい時間に追われて書面の作成をしています。提出の期限等に合わせながら、「空いているこの時間にあの件の書面を作成しよう」などと、ギリギリで予定を組んでいるのです（私だけ？）。そのためなかなか融通が利かず、相談についてはどうしても予約を取っていただくことになるのです。

予約によって弁護士側でも十分な事前準備ができ、相談の時間をより有意義に使えるというメリットもありますの

金婚式について

例年、町では各地区の敬老会に併せ、結婚50年の金婚式を迎えられるご夫婦に対して褒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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から各地区の敬老会が中止となったため、ご自宅へ伺い褒状等を贈呈しています。

対象となるご夫婦（昭和47年4月1日～48年3月31日までに婚姻）は保健福祉課福祉係までご連絡ください。

★連絡先 ☎64・3319

ねんきん講座

学生納付特例制度をご存知ですか？

国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられますが、学生については、申請によって在学中の保険料納付を猶予する『学生納付特例制度』が設けられています。

国民年金の保険料が未納となっていると、万が一、病気やケガで重い障害が残った時に障害基礎年金が受け取れないことがあります。学生納付特例が承認された期間は障害年金の受給資格要件に含まれます。学生で保険料の納付が困難な場合は必ず学生納付特例を申請してください。

ただし、学生納付特例の承認を受けた期間は、将来の老齢基礎年金の年金額の計算には含まれません。そのため、将来の年金額を減らさないよう承認を受けてから10年間のうちに保険料を納付（追納）することができるようになります。

☎64・3313

活性化センターだより

町内自治会向け鉢花の申し込み募集について

1月に町内を襲った寒気もようやく穏やかになってきましたが、まだ寒さは続いています。そんな時期ですが今年の鉢花提供のお知らせです。

植栽活動に向けて、「花苗の入手が困難となっている地域もある」と複数の町内会から、活性化センターに相談があり、町内会・環境保全会向け鉢花の生産を令和5年度も行います（個人への提供はしていません）。

花の種類はベゴニア（赤・白・ピンク）・マリーゴールド（黄・オレンジ・サルビア・インパチェンス・ペチュニアの5種類で、価格は1鉢あたり80円です。燃料費高騰の影響もあり、昨年より10円値上げとなります。

準備の早い花は2月の中旬には播種をしています。既に注文数が決まっている町内会等代表者の方がいましたら、花の希望種類、希望数、受け



【農業振興係 堂下 貴宏】

取り時期などを活性化センターまでご連絡ください。また、配送は行わないのでセンターハウスにて受け取り可能な方が対象です。

提供鉢数も育苗管理の都合上、四千鉢までとしています。回覧でもお知らせをする予定ですが、申込み状況によっては、ご希望数に添えない場合もありますのでご了承ください。注文の締切日は4月14日（金）です。

町の景観向上活動に役立てるよう、管理をしていますので申込お待ちしております。

各町内会が除雪ボランティア

2月12日（日）、館町町内会（山田克哉会長）は館町内の独居老人住宅を中心に重機などを用いて除雪ボランティアを実施しました。町内会役員を中心に17名が集まり、8軒の屋根の雪下ろしや住宅の除雪作業を行い、汗を流しました。山田会長は「高齢者の方々とって雪かきはとても大変な作業。これからも地域でできることは継続して行っていきたい」と話しました。また、同日、赤沼町内会（笹谷勝博会長）でも除雪ボランティアが実施されました。



今月の簡単レシピ ローストビーフ 入り生春巻き

(6本分)

【材料】	【数量】	【作り方】
ローストビーフ	12枚	①春雨は茹でて水気を切る。きゅうりとパプリカはせん切りにする。大葉は縦半分に切る。 ②生春巻きの皮を生ぬるいお湯にサッとくぐらせ、まな板の上に広げ大葉→ローストビーフ→きゅうり→春雨をそれぞれ1/6量を順にのせ、手前をひと巻きしてから両端を折り、きつめに巻く。 ③器に盛りつけスイートチリソースを添える。
生春巻きの皮	6枚	
春雨(乾)	50g	
きゅうり	1本	
大葉	6枚	
パプリカ(黄)	1/4個	
スイートチリソース	適量	



食改からのコメント

ローストビーフの赤色が食卓を華やかにしてくれます。季節の野菜を彩りよく組み合わせ、ハレの日の一品にいかがでしょうか！



高血圧について

近年よく聞かれる生活習慣病ですが、今回はその中の「高血圧」について触れていきたいと思います。

高血圧でも体調に変化がないからといって放置していませんか？血圧が高いと将来的に様々な病気を引き起こす可能性があります。

■高血圧とは

私たちの血圧は、ちょっとしたこと（からだを動かす、寒さを感じるなど）で上昇します。こうした一時的な血圧上昇は、高血圧とはいいません。

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の場合をいい、どちらか一方でもこの値を超えていると高血圧症と診断されます。

家庭で測定する際の高血圧の基準値

収縮期血圧 135mmHg 以上

または

拡張期血圧 85mmHg 以上

※家庭で測定する際の高血圧の基準値は、通常の基準値より5mmHgずつ低くなっています。

ごめんください
保健師です



388

笹森志穂

■血圧は体の危険を知らせてくれるバロメーター

1回の血圧測定で、血圧が基準値より高かったからと言って高血圧とは言えませんが、血圧は食事や運動、精神面などの影響を受けやすいので、定期的にチェックしていく必要があります。高血圧は、動脈硬化をはじめとして、脳、心臓、腎臓などに悪影響を及ぼし、突然命にかかわる病となって襲ってくる可能性があります。高血圧と診断されたら、放置せずに生活習慣を改善する必要があります。

定期的に血圧の自己測定をしましょう！

家庭でリラックスした状態での血圧値を把握しておく、健康管理に役立ちます！

～正しい血圧の測り方～

1. 測定の時刻を決める（できれば朝と夜の2回測定）
2. イスに背すじを伸ばして座る（手のひらを上にして腕の力を抜く）
3. 測定する前は、1～2分程度安静にする（リラックスした状態に）



■下の血圧が示す危険信号

上の血圧は正常なのに下の血圧だけが高くなるのも、高血圧症です。動脈硬化によって細い動脈（末梢の血管）が硬くなったり詰まったりすると、下の血圧が上がります。動脈硬化が進んでも、大動脈にまだ柔軟性があると上の血圧はあがらないのですが、細い動脈の硬化は下の血圧に影響を与え、上げてしまうのです。この現象は、高血圧症のなりたての人などによく見られます。

■減塩で高血圧を予防しましょう！

○ちょっとした工夫で減塩をしましょう！

味つけに香りや酸味を利用する

にんにく、生姜、しそ、みつばなどの香味野菜や、レモンなどのかんきつ類の酸味、香辛料を利用しましょう。



味にメリハリをつける

主菜・副菜のうち、一品だけ味を濃くすると食べやすくなります。



野菜や果物を食べる

野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムを体外に排泄し、血圧を下げる作用があります。しかし果物は果糖を多く含むので摂りすぎには注意しましょう。



おすすめ新着図書

3月、卒業式シーズン。入学や入社など、4月から始まる新しい生活に備えて、「夢」に向かう人へおすすめしたい本をご紹介します。

「夢をかなえるゾウ0(ゼロ)」

ガネーシャと夢を食べるバク
〔水野敬也 著〕



ほな「夢の見つけ方」教えたるか。平凡な会社員の前に現れたインドの神様・ガネーシャ。ガネーシャは「宇宙一の偉人に育てる」と宣言したものの、彼には夢がなくて…。夢って何だろう？自己啓発エンタメ小説「夢ゾウシリーズ」原点「0」がついに登場！

「終止符のない人生」
〔反田恭兵 著〕



日本人51年ぶりのショパン国際ピアノコンクール2位を受賞した著者の軌跡と未来。音楽のみならず多角的視点を持つ希代の音楽家はどのようにして生まれたのか。札幌市出身、夢を叶えた若きピアニストの青春記。



お探しの資料が貸出中の時は、ご予約を承っております。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おります。どうぞ、ご利用ください。
●問合せ先 厚沢部町図書館 ☎64-3436

マイナポイントの申込期限は

5月末まで延長となりました！

終了する前にお早目の申込を！

※2月末までにマイナンバーカードを作った方が対象です。

問合せ先：住民税務課住民係 TEL 64-3313

当 番 医	病 院 名 (電話番号)
3月5日(日)	道立江差病院 (52-0036)
12日(日)	佐々木病院 (52-1070)
19日(日)	厚沢部町国保病院 (64-3036) 【あっさぶ調剤薬局 (64-3041)】
21日(火)	上ノ国診療所 (55-2017)
26日(日)	道立江差病院 (52-0036)

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。

3月の休日当番医

3 & 4 お知らせ行事



3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	1日(水) 14日(火)・15日(水) 28日(火)・29日(水) ※水曜午後休診

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。

発熱外来について

熱やせき、のどの痛み、鼻水などの症状がある方は来院前に必ずお電話ください。

(電話：0139-52-0036 受付時間：8:45～13:00)

当院での検査対象者は次のとおりです。

- (1) 妊婦、65歳以上の高齢者
 - (2) 重症化リスクとなる基礎疾患等がある方
 - (3) 「強い症状」がある方
- ・38℃以上の高熱が2日収まらない
 - ・かぜ症状が4日以上続く
 - ・呼吸が苦しい
 - ・ぐったりして動けない
 - ・水分が全く飲めない



上記に当てはまらず、検査のみを希望される方は市販の自己検査キットをご活用ください。なお、検査対象とならない方でも電話での処方を受け付けておりますので、ご希望の方はお電話でお知らせください。



診療科	診療日
整形外科	午前 月・火・木・金曜日 (午前11時迄の受付) 午後 水・金曜日
循環器内科	午前 月・火・木・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) (月曜日は午前10時から診療)
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、9.23日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 3.17.31日
総合診療科(外科)	午前 火～木曜日
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(午後3時～4時の受付)
泌尿器科	午前 月～金曜日 午後 木曜日
精神科	午前 月～金曜日
産婦人科	午前 20.27.28日 午後 20.27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 2.16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

厚沢部消防署からお願い



野焼き・ごみ焼きはダメ
違法行為となり罰則が科せられます！

昨年、厚沢部町内で8件の火災が発生しました。

特に、空気が乾燥し火災が発生しやすい4月～5月にかけて野火火災が多発し、原因の多くは、違法な「野焼き」や「ごみ焼き」によるもので、周囲の枯草や林野に延焼し火災に至ったものです。

違法な焼却行為を行った場合は罰則が科せられますので、**絶対に行わないで下さい！**

また、厚沢部消防署では、「野焼き」や「ごみ焼き」を行っている情報や通報があった場合は、警察署へ情報提供をしています。

～罰則は以下のとおりです！～

- ① 5年以下の懲役
 - ② 1,000万円以下の罰金(法人の場合は3億円以下の罰金)
 - ③ ①と②の併科(両方)
- (廃棄物の焼却未遂でも罰則の対象となる場合があります。)

このようなごみの焼却はできません！



火事・救急・救助は 119番！

お問い合わせ先 厚沢部消防署 (☎0139-64-3064/64-3155)

戸籍の窓

(2月20日届出分まで)

おくやみもうしあげます

新 町	川村	レイさん	(95 歳)	2/ 6
富 栄	糸畑	ミサエさん	(94 歳)	2/14
新 町	館	武さん	(86 歳)	2/19
美 和	田中	光良さん	(67 歳)	2/19

町の人口

令和5年1月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1, 083	991	1, 088	2, 079	(－2)
鶉地区	306	302	299	601	(－1)
館地区	426	386	425	811	(－6)
全 町	1, 815	1, 679	1, 812	3, 491	(－9)

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

(2月20日届出分まで)

今月の寄附件数	22件
今月の寄附金額	834千円
令和4年度寄附件数累計	1, 216件
令和4年度寄附金額合計	22, 045千円
前年度寄附金額	32, 257千円

厚沢部町交通死亡事故死 ゼロ記録簿

令和5年2月18日現在

連続	770日
----	------



子どもの写真が表紙になる！
世界でたった一つの
記念版広報あっさぶ
も記念に作りませんか？
出生届から1年以内であれば申し込み可能です！
お子さんの生まれた記念に作ってみませんか？
申し込み・お問い合わせは
政策推進係 TEL：64-3312



▲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>

善意感謝致します

●企業版ふるさと納税

函館インフォメーション・
ネットワーク株式会社
代表取締役 木村 由香里

運転免許更新時講習

◎まなびつく

☆3月7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

☆3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

財務専門官採用試験について

財務省北海道財務局では、
財政や金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集します。

☆財務専門官採用試験

◆受験資格

1993年(平成5年)4

月2日から2002年(平

成14年)4月1日生まれ

の者

◆インターネット申込期間

3月1日(水)～3月20日(月)

◆申込先

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

◆問合せ

財務省北海道財務局人事課人事係
011-709-2311

令和5年度春季「特別教育」 受講生を募集します！

まなびつくでは令和5年度
春季「特別教育」受講生を募集します。
詳細については次の通りです。
また、講座名については下表のとおりです。

◆時間 午前9時開始

◆受験会場

(一社)檜山地域人材センター
江差町字南ヶ丘7-172

◆申込方法

人材開発センターへ電話で
予約またはHPから事前予約

してください。

◆申込・問い合わせ先

(一社)檜山地域人材センター
0139-52-0160

職業訓練等講座名	日程	受講資格	受講料	申込期限
足場の組み立て等の業務特別教育	4月18日(火)	18歳以上	11,000円	4月4日(火)
フルハーネス型墜落制止用器具使用の業務	4月19日(水)		12,000円	4月5日(水)
石綿使用建築物等解体業務特別教育	4月20日(木)		11,000円	4月6日(木)
自由研削砥石の取扱い等の業務特別教育	4月21日(金)		12,000円	4月7日(金)

自動車税の住所変更を お忘れなく！

自動車税は4月1日現在の登録に基づき課税されます。

■次に該当する場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

□住所が変わった

□自動車を買った

□自動車を使用しなくなった

令和5年度の自動車税納税通知書を確認にお届けするため3月中の手続きをお願いします。

■手続きが間に合わない：

札幌道税事務所に連絡するか道税ホームページで住所変更手続きができます。

☆問合せ先

札幌道税事務所自動車税部
011-746-1190

令和4年分確定申告書等について

令和4年分の所得税及び復興特別所得税、贈与税の確定申告書の提出期限は3月15日(水)消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出期限は3月31日(金)までです。(納付期限はそれぞれの提出期限と同じです。)

令和5年度各種自衛官採用募集について

自衛隊では、次表の通り、自衛官等の採用試験を予定しています。

募集項目	資格	受付期間	第1次試験日
自衛官候補生(陸・海・空)	18歳～32歳の者	年間を通じて実施。 (希望の試験日(1日)を指定)	
一般曹候補生		3月1日(水)～5月9日(火)	5月19日(金)～22日(月) (いずれか1日)
航空学生(海・空)	海：18歳～22歳の者 空：18歳～20歳の者	7月1日(土)～9月7日(木)	9月18日(月)
防衛大学校		7月1日(土)～10月18日(水)	10月28日(土)
防衛医科 大学校学生	医学科	7月1日(土)～10月11日(水)	10月21日(土)
	看護学科	7月1日(土)～10月4日(水)	10月14日(土)

※詳細については、自衛隊江差地域事務所(☎52-2476)へお問い合わせください。
※インターネットを使用した応募もできます。(「自衛官インターネット応募サイト」を検索)

航空自衛隊音楽演奏会について

航空自衛隊北部航空音楽隊(青森県三沢市)による音楽演奏会を開催します。

※当日受付にて入場券(無料)をお渡しいたします。

(枚数に限りがございますので先着順とさせていただきます)

◆開催日

3月12日(日) 開場：13時

◆場所

函館市民会館大ホール

◆詳細は、自衛隊江差地域事務所へお問い合わせください。

◆お問い合わせ先

☎52-2476



とき
間
を
刻
む

冬の晴れ間、盛況に開催！ 第4回『冬の道駅まつり』



2月11日(土)、第4回『冬の道駅まつり』が道の駅あつさぶ駐
車場で開催され、町内外から約300名が参加しました。3年
ぶりの特設滑り台では子ども達も歓声を上げ、その笑顔
と元気な声の横で大人たちはお酒とお肉を堪能。氷点下の会場
はたくさんの熱気に包まれていました。

▲多くの来場者でにぎわう会場



▲雪の「巨大すべり台」



▲はぜる園児の灯ろう



▲寺島絵里佳さんの歌謡ショー

3年ぶりのBBQでは「お客さんが来てくれるか」という事務局の不安があったものの、すぐに満席となり、当日の肉プレートのチケットも売り切れるほどでした。

イベントでは乙部町の寺島絵里佳さんの歌謡ショーや〇×クイズが行われ、参加者はBBQ以外も楽しみ、盛り上がっていました。最後は約千発の花火が厚沢部の夜空を彩り、久々の「冬の道駅まつり」は大盛況のもと終了しました。



▲〇×クイズの様子

あとがき

▼3年ぶりに町民が集まり行われた「第4回冬の道駅まつり」。久々の開催ということで人がどれくらい参加してくれるか不安な中でしたが、多くの方にご参加いただきました。ありがとうございました。開催当日は天気も良く、大きな滑り台を何回も何回も滑る子ども達の笑顔や元気な声、コンロを囲み、気の合う仲間と楽しく飲食している姿が印象的でした。

▼「子ども達が喜んでくれて良かった」とすべり台の横で見守っていた商工会青年部との話の中で出た言葉。今回のイベントの開催に向けて、平日の仕事終わりに集まり、すべり台の製作や会場の準備などを積極的に行ってくれました。それぞれの仕事の合間を縫ってでの協力に感謝しかありません。いつもありがとうございます。▼だんだん気温も上がってきて雪解けが進んでいます。日中は乾燥している道路でも、路肩の雪が溶け、夕方から朝方にかけて凍結していることもあります。時間帯や気温に応じて、スピートの出しすぎに十分気を付け、安全運転に努めましょう。(えび)

