

# ASSABU

あっさぶ  
広報厚沢部  
ASSABU Town 2022.11

Vol. 707



祝！！『あっさぶメーカーイン』  
商標登録！！

【表紙：秋の実げに感謝『第9回農協大収穫祭 in あっさぶ』より～関連記事2頁】

## 『あつさぶメーカーイン』 が地域商標登録！

約8年かけ取り組んできた活動が実り  
厚沢部町の名産品である「あつさぶメーカーイン」が9月1日に地域団体商標登録に  
登録されました。  
地域団体商標は、地域産品等について、事業者の信用の維持を図り、「地域ブランド」の保護による地域経済の活性化を目的として2006年に導入された制度で、地域名と



▲右から山本組合長、伊勢谷理事

が地域商標登録！

「あつさぶメーカーイン」は、厚沢部産の種芋で生産され、でん粉含有量12%以上で無ければ出荷させないという厳格な基準が設定されています。また、「あつさぶメーカーイン」という名前は厚沢部町や江差町など5地域の農家です。この「檜山南部食用馬鈴薯生産組合」のみに使用を認めています。

これまでに夏まつりでの巨大コロッケ作りやあつさぶメーカーイン・レシピ・コンテスト、各地のイベント出展などを通じて知名度の向上を図り、2014年からは産地内で出荷名称を統一するなど、約8年の歳月をかけ、取り組んできた活動が実り、登録となりました。

10月8日に開催された農協収穫祭で「あつさぶメーカーイン」の地域団体商標の登録証伝達式が行われ、JA新はこだての伊勢谷達志理事から檜山南部食用馬鈴薯生産組合の山本耕平組合長へ手渡されました。

## 秋の实りに感謝！ 第9回大収穫感謝祭開催！

JA新はこだて厚沢部基幹支店主催「第9回大収穫感謝祭inあつさぶ」が10月8日(土)、厚沢部基幹支店前駐車場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。新型コロナウイルスの影響で3年ぶりの開催となり、感染拡大防止のため、ステージイベントや会場内での飲食は行いませんでした。会場内では新米やかぼちゃ、メロンなどの野菜が特別価格で販売されたほか、名物の「あつさぶメーカーイン詰め放題」や「米すくい」などが行われ、実りの秋を感じる一日となりました。



▲新鮮で大特価の野菜に長蛇の列！



▲秋の運試し！「米すくい」



▲新米の安売りにも長蛇の列ができる！

## 福祉灯油

町では、今年度も高齢者やひとり親家庭等の暖房費の一部を助成する冬期生活支援事業を次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 次の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 令和4年度（令和3年）町民税非課税世帯

★要件3 次の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（障がいのある方・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4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)

◎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担当までお問い合わせください。

★問い合わせ先

保健福祉課福祉係（保健福祉センター内）

64-33319

## 高齢者世帯等臨時生活支援事業について

町ではコロナ禍における原油価格や物価高騰の影響が特に大きいと考えられる低所得の高齢者及び障がい者世帯に対して、今年度に限り臨時的に生活費の一部を補助する高齢者世帯等臨時生活支援事業を次とおり実施します。

◎支給額 1世帯あたり **1万2千円（定額）**

◎対象世帯 次の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 令和4年度（令和3年）町民税非課税世帯

★要件3 次の①～②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（障がいのある方・18歳未満の方を除く）
  - ②重度心身障害者世帯（医療費受給者世帯）
- ◎申請期間 令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)
- ◎申請窓口 保健福祉課福祉係（保健福祉センター内）

※福祉灯油申請時と同時に申請をお願いします。

※ひとり親世帯は対象となりません。

※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担当までお問い合わせください。

★問い合わせ先

保健福祉課福祉係（保健福祉センター内）

64-33319

## 彩風塘の完全予約制営業について

10月1日より、彩風塘は「完全予約制（ランチ・ディナー）」3日前予約での営業となりました。

メニューについては、コース料理のみの提供となります。また、ランチタイムはセットのみの営業となります。

これまでご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが今後とも「うずら温泉」「彩風塘」を愛顧承りますようお願いいたします。

【お問い合わせ・予約先】  
うずら温泉

65-6366



空き家を活用しませんか？

町では保育園留学推進協議会（高田一弥会長）が主体となり、関係人口創出を目的に『保育園留学』を実施しています。4月からの受け入れは90組を超え、申し込みは約140組となり、問い合わせは1000件を超えるなど多くの反響をいただいています。

しかし、このような多くの申し込みがある一方でキャンセル待ちも約100組発生している状況です。現在の受入受入住宅は6戸となっており、今後更なる申し込みの増加が予想されるため、受入住宅確保は喫緊の課題です。

このような課題に協議会で町内に存在する空き家について今後どのような活用ができるか検討を進めていきたいと思っています。

『空き家を活用してもいいよ』など、皆さまから空き家活用について情報をいただきたく、お知らせいたします。

また、具体的にどのように活用するか、また、情報をいただくには空き家を必ず活用できず保障はありませんが、一つでも多くの空き家の活用につなげていきたいと思っていますので、ご協力をお願いいたします。

【問い合わせ・連絡先】  
保育園留学推進協議会事務局  
（政策推進課政策推進係）  
64-3312



課税収納係からお知らせ  
住宅を建てたり壊したりした場合は「連絡を！」

【固定資産税の課税について】  
「固定資産税」はその年の1月1日現在の状況によって課税されます。そのため令和4年中に建物を新たに建てられた場合は翌年の令和5年度の課税対象となります。また、取り壊した場合は課税の対象とはなりません。

土地の課税は登記などの地目ではなく現況によって課税されるため、農地転用後に地目変更登記をしていない場合や建物を取り壊した場合などは、課税額を見直しする必要があります。

家屋（住宅や倉庫）を建築又は取り壊した場合など所有されている土地や家屋の状況に変化があったときは役場へ届出（連絡）してください。

【住宅を取り壊した場合の課税】  
住宅（営業されている併用住宅を含む）が建てられている宅地は、宅地の税額が軽減されています。

宅地に建てられていた住宅を取り壊した場合は、税額軽減は適用にならないため、本来の税額となり税額が高くなります。

固定資産として、宅地と住宅が同じ所有者であれば宅地の税額は上がりますが、住宅分の税額はなくなります。

この場合の税額は、住宅の状況や年数により大きく変動します。

①取り壊した住宅が建築後30年程度の場合  
取り壊した住宅の価格が比較的高いため、宅地の価格が上がっても税額の変動は少なくなります。

②取り壊した住宅が建築後50年以上経過の場合  
取り壊した住宅の価格が低いことから、宅地の価格が上がることで税額は高くなります。

また、宅地と住宅の所有者が別な場合は、宅地所有者の税額は高くなりますが、住宅所有者について、税額は安く（最大0円）なります。

なお、建てられている宅地や住宅の状況により、税額の増減は異なりますので、取り壊しが決まりましたら、事前に課税収納係へ確認してください。

固定資産税（第4期）の納期限は  
**11月30日（水）**  
忘れずに納入を！

★お問合せ先  
住民税務課課税収納係  
64-3313

秋の交通安全  
早めのライトで  
安全運転を！

9月30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、道の駅あつさぶ第2駐車場で実施され、町内各団体や事業所などから約40名が参加し、運転手や同乗者に対して交通安全を呼びかけました。これからの時期は暗くなるのが早くなつてきます。早めのライトの点灯やシートベルトの着用など安全運転を心がけましょう。



▲思いやりを持った運転を忘れずに！

パークゴルフで  
町内会の住民同士の  
交流を深める

10月9日（日）、『館町サロン』（館町町内会主催）が館地区農村ふれあい広場で開催され、30名が参加し、パークゴルフ大会を行いました。館町納涼祭が新型コロナの影響で中止となり、一緒に行われる予定だったパークゴルフ大会を感染症対策を徹底し、館町サロンとして今年度も開催。小学生の姿もあり幅広い年代が交流しました。山田克哉館町町内会長は「イベントに老若男女が参加し、楽しむことができ、地域の絆を深める良い機会になった」と話しました。



▲楽しく競技をプレー！

キャンプ場で映画鑑賞  
友達と一緒に

10月22日（土）、『キャンプ場シアター厚沢部』（町ドライビングシアター実行委員会主催）が鶉ダムオートキャンプ場で開催され約50名が参加しました。昨年までのドライビングシアターから趣向を変え、キャンプ場での開催を企画。シアター前には普段見ることのできない鶉ダムの見学会を実施。子どもたちは鶉ダムの内部を見て大興奮。夜には他では中々経験することのできない環境の中で映画を楽しみました。



▲自然あふれる中で映画鑑賞。

キャンプ場で映画鑑賞



▲鶉ダム見学の記念撮影！みんな楽しそうでした！



▲みんなで協力してダムカレー作り。美味しくできました！

# 『頭部検診』受けたこと ありますか？

令和3年9月に厚生労働省が公開した「人口動態統計2020」によると、脳血管疾患が死亡原因の第4位となっています。特に50代～60代で増えてきます。

脳血管疾患のリスクを調べるための検査として「MRI検査」と「MRA検査」があります。厚沢部町ではこの検査を「頭部検診」とし行っています。

今回は、頭部検診でどのような検査を行っているのか、どのようなことがわかるのかお知らせしたいと思います。

ごめんください  
保健師です



385

石田 和子

## 頭部MRI検査

MRI（磁気共鳴画像撮影法）装置を用いて、頭部・頭蓋内の断層写真を撮影する検査です。脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など脳血管疾患の検出やリスクの発見、特に虚血性疾患である「脳梗塞」の検出力に優れています。

## 頭部・頸部 MRA検査

MRA（磁気共鳴血管撮影法）。磁気共鳴現象を利用して頭部の血管の状態を立体画像化する検査です。脳動脈の狭窄やくも膜下出血の原因となる未破裂動脈瘤や脳動脈奇形の有無など、虚血性及び出血性の脳血管疾患の発見に役立ちます。

頸部MRA検査では、脳梗塞の原因の一つとなる頸動脈狭窄の発見に役立ちます。

## ■頭部検診を実施します！

町では次の日程で「頭部検診」を行います。この機会に受診して、血管の狭窄や未破裂動脈瘤などが早期に発見できることで、脳血管疾患の発症を防ぐことができます。自分の脳の様子をみてみませんか？

- 【日 程】11月1日～12月5日 2月27日～3月30日  
 【時 間】平日：①13：15 ②13：40 ③15：00  
 土曜日：①8：30 ②9：00 ③9：30 ④10：00  
 【場 所】江差脳神経外科クリニック  
 【対 象】20歳～74歳  
 ※脳神経外科に通院している方や過去の頭部検診で、A-2・B・C判定の方は対象になりません。  
 【注意事項】・救急搬送等があり、予約の時間に実施できない場合があります。  
 ・送迎はありませんので、各自で受診してください。  
 ・一人当たり、概ね1時間～1時間30分程度かかります。

頭部検診について聞きたい、申し込みの方は、保健福祉センター保健師まで連絡ください。

☆問い合わせ先☆ 町保健福祉センター内 健康増進係 ☎64-3319

# マイナンバーカードが健康保険証 として利用できます！



① マイナンバーカードを  
カードリーダーに置く  
カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。



② オンラインであなたの  
医療保険資格を確認！  
マイナンバーカードのICチップにある  
電子証明書により医療保険の資格をオン  
ラインで確認します。

## どんないいことが？ 7つのメリット

- |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>POINT 1</b> より良い医療が可能に！<br/>本人が同意すれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。<br/>※薬剤情報は、2021年9月に診療したもから3年分の情報が閲覧できるようになりました。</p> | <p><b>POINT 2</b> 自身の健康管理に役立つ！<br/>マイナポータルで、2021年10月から、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、自分の薬剤情報を閲覧できるようになりました。<br/>※特定健診情報は、2020年度以降に実施したもから5年分(最近5回分)の情報が閲覧できるようになりました。</p> | <p><b>POINT 3</b> オンラインで医療費控除がより簡単に！<br/>マイナポータルで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになりました。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となりました。<br/>※2021年9月以降の医療費通知情報について、閲覧・自動入力が可能となりました。</p> | <p><b>POINT 4</b> 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に！<br/>限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。<br/>※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。</p> | <p><b>POINT 5</b> 医療保険の資格確認がスムーズに！<br/>カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。</p> | <p><b>POINT 6</b> 医療費の事務コストの削減！<br/>医療保険の請求取り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。</p> | <p><b>POINT 7</b> 健康保険証としてずっと使える！<br/>就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## マイナンバーカード申請率

厚沢部町  
**52.4%**  
(町民の2人に1人が申請しています)  
※令和4年10月9日現在

檜山  
**55.4%**

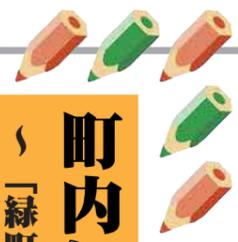


## 持ち歩いても大丈夫！ マイナンバーカードの安全性について

- ①落としても他人が使うことはできません！  
 ▶顔写真入りのため対面での悪用は困難。  
 ▶オンラインで使用するためには本人しか知らない暗証番号が必要。  
 ▶不正に情報を読み出そうとするとICチップが壊れる仕組み。
- ②大切な個人情報が入っていない！  
 ▶プライバシー性の高い情報はマイナンバーカードのICチップに入っていない。  
 ▶税や年金などの情報は、各行政機関において分散して管理。⇒仮にマイナンバーが他人に知られても芋づる式に個人情報漏れることはない。
- ③24時間365日体制で一時利用停止受付！

マイナンバーカードの  
保険証利用について

☆問い合わせ先☆ 住民税務課住民係 ☎64-3319

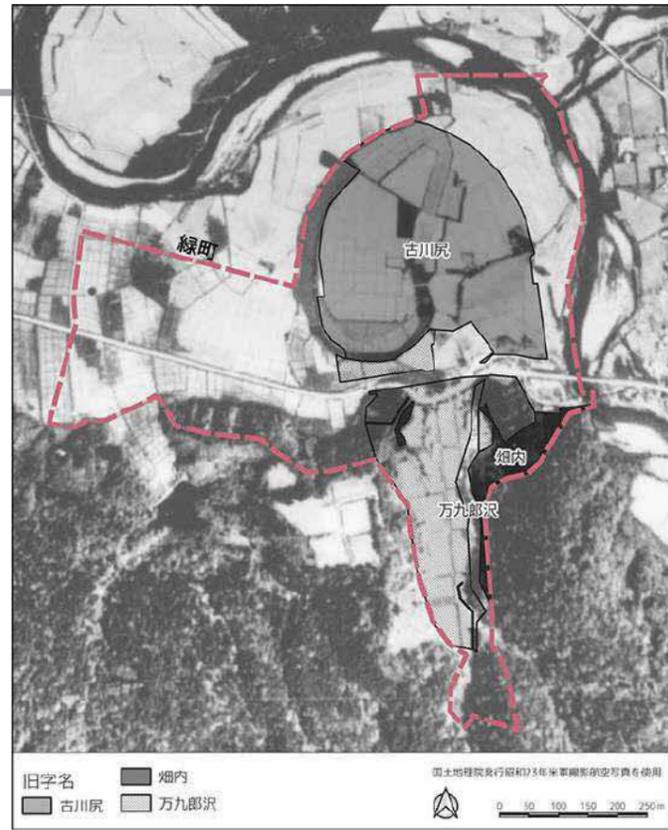


# 町内にある地名の由来

## 「緑町」

緑町の旧字名は、「烟内」、「万九郎沢」、「古川尻」などで、そのほとんどが川にちなんだ地名です。古川尻は、厚沢部川がくり出した河跡湖に由来します。万九郎沢と烟内はいずれも、レクの森から流れ出す沢名です。

かつてはレクの森をその一部とする「烟内山」が松前藩



# 法テラス通信

vol.128

## くたば風に「用心」

寒くなってきましたね。私が江差に赴任してから間もなく1年が経とうとしています。赴任したての頃は、風の強さに驚いたものです。

さて、私はお店の駐車場に車を止めるときは、よっぽど混雑していない限り、周囲の車から離れたところに止めます。皆さんも経験があることだと思いますが、風が強いと車のドアが勢いよく開いたり、閉じたりします。そこで、ドアの開け閉めをするときはしっかりとドアをつかんで開け閉めするようにしているのですが、このたば風には私の非力(笑)では到底かないません。抑えていたにもかかわらず勢いよく開いてしまったりするのです。

このとき、近くにほかの人の車が止まっていたりしてそこに勢いよくぶつかって傷つけてしまうと、民法上「不法行為」というものが成立します。

(なお、警察への不申告は道交法違反にもなり得ます。)故意(わざと)または過失(うっかり)により人や人の物を傷つけた場合、その損害を賠償する義務を負う、という規定があります。傷つけてしまった方は「こんな強い風が吹くなんて想定外だ!」と言いたくなりませんが、残念ながらほとんどの場合「過失」とされてしまいます。自動車保険次第では対応できる部分もあるでしょうが、それでも精神的なダメージや対応するための労力は避けられません。

お店の入り口から少し遠くなくても、1台分空けて停車することが、後々の自分を守ることになるかもしれません。これからの季節、皆様もお気をつけください。

★ご相談のご予約は  
050-3383-5563へ

【法テラス江差  
弁護士 松田 明子】

# ねんきん講座

年末調整や確定申告には「社会保険料(国民年金保険料)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。

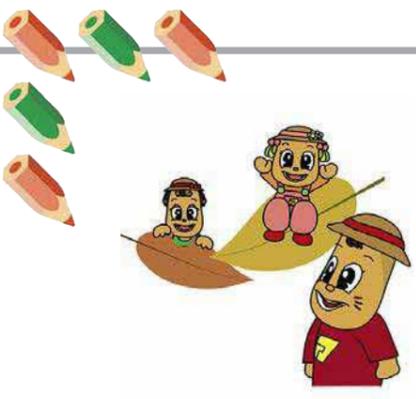
このため、1年間に納付した国民年金保険料の納付額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(葉書)が10月下旬〜11月上旬、日本年金機構から送付されますので年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書を添付してください。

## ◆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。

★問い合わせ先 住民係

☎64-33313



# 活性化センターだより

## 土壌分析の積極的な活用を!

毎年、秋の終わり頃、活性化センターで行っている土壌分析の受付を案内しています。町内の生産者の方であれば分析料金は無料で実施しています。肥料コストの節約を図りたい方は土壌分析を行い、土壌の状態を確認する事を強くお勧めしています。

その理由は最近の肥料価格の大幅な高騰にあります。肥料高騰の主な理由は世界的な穀物価格の上昇やロシアのウクライナ侵攻による肥料輸出からの輸出の停滞などが影響し、価格が上昇しています。

農業経営にあたって、肥料費の占める割合は平均6〜13%ですが、肥料高騰は経営に大きな影響を与えています。農産物は生産コストが販売価格に反映されにくいいため、コスト上昇により所得の低下を招きます。

それを回避するためには、肥料の費用を抑える必要があるのです。また、30年先を見据えた「みどりの食料システム戦略」の中では、2050年までに化学肥料の使用を現在より30%低減を目標としており、肥料の使用量の削減が求められている状況です。

まずは一度、分析をして土壌状態を知ってください。土壌分析の結果、過剰な成分があれば施肥量を減らすことで、肥料コストの削減につながります。

土壌分析する施設は近郊にもありますが、無料で多くの分析を行う施設はありません。分析を希望する場合は土壌活性化センターにお持ちいただくだけで大丈夫です。土の採り方は町HPに掲載されている「活き活き農業」を見れば、センターにご連絡ください。土を採取する袋もセンターにありますので、ぜひご利用ください。

【農業振興係 堂下 貴宏】

# J-アラート発動時のサイレン吹鳴及び拡声放送の実施について

以前も回覧いたしました。が、北朝鮮による弾道ミサイルの発射等により「J-アラート」が発動された場合には、消防署よりサイレン吹鳴と拡声放送を実施し、次の情報について町民の皆様にお知らせいたします。

- ①ミサイル発射情報
- ②直ちに避難情報
- ③ミサイル通過情報
- ④落下場所等の情報

各情報についてはサイレン吹鳴後に拡声放送を実施いたします。



# 赤沼町婦人防火クラブが心肺蘇生法等の訓練用的人形を整備

赤沼町婦人防火クラブでは「宝くじ助成金」で、心肺蘇生法とAEDの取扱い訓練用の人形2台(全身用・半身用)を整備しました。

この助成事業は、財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として受け入れる受託事業収入を財源に行われ、地域のコミュニティ活動の充実・強化のため、災害時等に心肺停止の傷病者に遭遇した際の救命率向上に寄与することを目的としています。今後、購入した訓練用的人形を有効活用し、救命講習の普及拡大と救命に対する意識の向上に期待します。



当番医	病院名(電話番号)
11月3日(木)	乙部町国保病院(62-2331)
6日(日)	厚沢部町国保病院(64-3036)
	【ドラッグまるや(67-2856)】
13日(日)	道立江差病院(52-0036)
20日(日)	道立江差病院(52-0036)
23日(水)	上ノ国診療所(55-2017)
27日(日)	佐々木病院(52-1070)

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。

11月の休日当番医

11月 & 12月のお知らせ

11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	
眼科	15日(火)・16日(水) 29日(火)・30日(水) ※水曜午後休診

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、変更になる場合があります。

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、10.17日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 11.25日
総合診療科(外科)	午前 火~木曜日
外科	午前 11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 7.8.28.29日 午後 7.28日
耳鼻咽喉科	午前 1.2.9.10.15.16.24.29.30日 (午前11時迄の受付) 午後 9日
眼科	午前 10.17日 (予約以外の初診受付11時迄) 午後 9.16.30日
皮膚科	午前 火曜日

睡眠時無呼吸症候群について

これは近年、居眠り運転などで注目を集めている病気です。睡眠中に息が止まるのが原因で眠気やだるさを引き起こしますが、生活習慣病や血管病などの原因にもなる、意外と身近で重要な病気です。成人男性の約3~7%、女性の約2~5%にみられ、小児での発症例もあります。空気の通り道である上気道が狭くなることにより発症します。肥満による首周りの脂肪沈着のほか、舌の大きさ、あごの位置や小ささ、扁桃腫大などが原因となります。

症状としてはいびき、夜間の頻尿、日中の眠気や起床時の頭痛などが挙げられます。日中の眠気は居眠り運転や労働災害の原因となり危険を伴います。夜寝ている間に身体が休まらないため、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などの血管病を引き起こす危険性も約3~5倍と高くなり、死亡率も高まります。

【当てはまる方は要注意】

- 睡眠中、いびきをかいいたり、呼吸が止まると言われる
- 夜、たびたび起きてしまう
- 朝、頭痛やだるさを感じたり、寝た気がしない
- 日中、よく眠気におそわれる
- 肥満気味である、血圧が高い

症状があり疑われる場合には、携帯型の簡易装置が貸し出され、自宅にて睡眠中にこれを装着する検査が行われます。この装置は睡眠中に呼吸がどの程度止まり、血中酸素濃度がどの程度低下するのかなどを測定できます。

適切に診断、治療を行うことで症状を和らげ、合併症を防ぐこともできます。ご自分やご家族に思い当たる方がいらっしゃいましたら、まずは診断につき医師へ相談してみてください。

総合診療科 杉原 伸明 医師

食生活改善協議会

今月の簡単レシピ

ごぼうと長芋のつくね焼き

【材料(2食分)】

- ごぼう 80g
- 長芋 50g
- ねぎ 1/5本
- 生姜 大さじ1
- 鶏ひき肉 150g
- 片栗粉 大さじ3
- 塩 小さじ1/4
- 黒コショウ 少々
- ごま油 適量

【作り方】

- ①ごぼうはよく洗い、ピーラーで約3cm長さに薄く削り、水でさらししっかりと水気を切る(ふきとる)。長芋はすりおろし、ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉・ねぎ・生姜・●を入れ手でよく練り混ぜる。粘りが出てきたら長芋、ごぼうの順に混ぜ、3cm厚さの円形に形を整える。
- ③ごま油を入れ中火で熱したフライパンに②を並べ約3分間焼く。
- ④焼き色がついたらひっくり返し同様に約2分間焼いて火を通す(焼きづらければ蓋を使って焼く)。



食改からのコメント

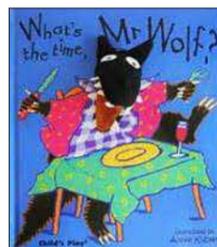
つなぎに長芋を使用することでふわふわなつくねに仕上がります。また、ごぼうはみじん切りせずに薄くスライスすることで食感を楽しむこともできますし、よく噛むことで消化を助ける力もアップします。お好みで七味マヨネーズを添えておつまみとしても良い一品です。

図書館新書情報

おあすめ新着図書

11月、先月より一層寒くなってきましたね。今回は季節と全く関係ありませんが、英語の絵本が十数冊ほど仲間入りしました。その中でもおすすめしたい絵本をご紹介します。

「What's the time, Mr. Wolf?」 (Annie Kubler 著)

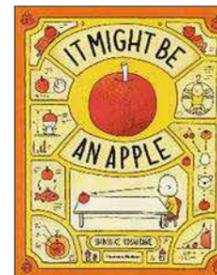


日本での「だるまさんがころんだ」のような伝承遊び「オオカミさん、いま何時?」をモチーフにした名作英語絵本。

指人形で「オオカミさん、いま何時?」「8時!朝ごはんの時間だ!」と会話形式で読み聞かせができます。

時間をたずねる、答えるなどやり取りの表現を学べます。

「IT MIGHT BE AN APPLE」 (Shinsuke Yoshitake 著)



人気絵本「りんごかもしれない」の英語版です。

少年がひとつのりんごをめぐる「りんごじゃないかもしれない、本当は〇〇なのかもしれない...」と想像をふくらませていきます。日本語版である原著も所蔵していますので読み比べてみてくださいね。

11月3日(木)、厚沢部町図書館で「図書館まつり」を開催します!読み聞かせやしおりづくり、図書クイズなど盛りだくさんです。ぜひお子様とご参加ください。3日から30日までは、古本市も開催していますのでどうぞご来館ください。

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



10月20日(木)、保健推進員1ター研修会(北海道国民健康保険団体連合主催)が函館市で行われ、館町町内の活動が模範的とされ、山田克哉町内会長が参加者に対し講義を行いました。山田会長は講義で「コロナ禍でやらない決断は簡単だが、もう一度やるとなった時が難しい。コロナ禍で、縮小してでもやれることはやる。小さいことでも地域づくりにつながる」と経験を通じて地域づくりの大切さを話しました。

館町町内会の取り組みを紹介

### 戸籍の窓

(10月21日届出分まで)

おたんじょうおめでとう!

鶉 町 岩 田 唯 楓 ちゃん 10/12  
 真 柳 斗 くん 10/12  
 (貴之さん&香澄さん)



おくやみもうしあげます

社の山 棚橋 ナツさん (91歳) 9/18  
 鶉 大杉 昭子さん (77歳) 9/26  
 南館町 根岸 キミさん (92歳) 10/11  
 新 栄 澤口喜一郎さん (89歳) 10/13  
 新 栄 佐藤 幸一さん (92歳) 10/16

### 町の人口

令和4年9月末現在

世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,087	987	2,074	(+1)
鶉地区	303	300	603	(-1)
館地区	431	397	828	(-2)
全 町	1,821	1,684	3,505	(-2)

※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	82件
今月の寄附金額	1,017千円
令和4年度寄附件数累計	830件
令和4年度寄附金額合計	10,790千円
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4年10月21日現在

連続	650日
----	------



子どもの写真が表紙になる!  
 世界でたった一つの  
**記念版広報あつさぶ**  
 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

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  
 赤沼町・北島みどりさんから 30,000円  
 新栄・澤口リコさんから 50,000円

新型コロナウイルス感染症対策  
**檜山地域のみなさまへ**  
 (振興局からのお知らせ)

令和4年9月26日から、感染者への支援の流れが変わります

○高齢や重症化しやすい方々に適切な医療の提供を行うため、症状が軽い方は、ご自身の健康管理による自宅療養をお願いします。

○体調が悪化した場合は「**陽性者健康サポートセンター**」へご相談願います。

感染を疑う症状がある...

- 65歳未満で症状が軽く、自己検査を希望される方など
- 診察の希望がある方、又は、65歳以上の方、基礎疾患のある方、妊娠している方など

抗原検査キットによる自己検査  
 無料キットのお申し込み  
 陽性者登録センターへご連絡ください。(web申請可能です)  
 0120-607-601  
 又は 自費購入 ※キットは、体外診断用医薬品(国承認)

発熱外来で受診・検査  
 ①かかりつけ医に電話  
 ②かかりつけ医がない方は、健康相談センター(24時間)  
 0120-501-507 に電話  
 受診・検査

陽性(疑い) → 陽性判定

陽性者登録センター  
 電子申請  
 陽性判定

陽性判定  
 ①65歳以上の方  
 ②入院を要する方  
 ③重症化リスクがあり、かつ、治療を要する方  
 ④妊娠している方  
 届出対象  
 届出対象外 (右記以外の方)

ご自身による健康管理  
 保健所等による健康観察

体調悪化時の健康相談  
**北海道陽性者健康サポートセンター**  
 0120-303-111 24時間  
 お問い合わせ先: 檜山振興局総務課 0139-52-6500

★★★南部桧山清掃センターからのお知らせ★★★  
 11月12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おりますので、ご確認ください。  
 【問合せ先: 南部桧山清掃センター (☎53-6301)】

一定面積以上の土地取引には届出が必要です。  
 土地の売買・賃借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

【届出の対象となる面積】  
 ●都市計画区域外 1万㎡以上  
 【届出者】  
 ●土地の権利取得者(買主等)  
 【届出期限】  
 契約締結日から2週間以内  
 ※提出期限を過ぎた場合でも届出書の提出にご協力願います。

【提出書類】  
 ★各3部  
 ●土地売買等届出書  
 ●土地売買等契約書の写し  
 ●土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図  
 ●土地及びその付近の状況を明らかにした5千分の1以上の図面  
 ●土地の形状を明らかにした図面

委任状(代理人が届出する場合)  
 【罰則】  
 届出をしないと法律で罰せられることがあります。  
 【届出・問い合わせ先】  
 政策推進課政策推進係  
 64-3312  
 ※提出様式や制度の詳細は町HPをご覧ください。

◎まなびっく  
 ☆11月10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  
 ☆11月24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

運動免許更新時講習  
 ☆11月10日(木)



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	受付中	11月20.21日、12月18.19日 1月22.23日、2月10.11日 (いずれか1日)
一般曹候補生(陸・海・空)			12月11日(日)~13日(火) (いずれか1日)

※令和5年4月1日現在の年齢  
 ※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

インボイス制度説明会のお知らせ  
 自衛官採用試験について  
 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。

税務署では、インボイス制度の概要を説明する「インボイス制度説明会」や登録申請を希望される方へ、スマートフォンを利用した登録申請手続方法を説明する「登録申請相談会」を開催しています。  
 11月の開催については次の通りです。  
 ◆開催日時  
 令和4年11月28日(月) 14時~15時  
 ◆場所  
 江差税務署 1階会議室  
 ◆申し込み  
 11月24日(木)17時までにお電話で登録願います。  
 ◆申し込み・問い合わせ先  
 江差税務署 調査部門  
 ☎0139-52-6011

鳥インフルエンザ対策にご協力を!  
 鳥インフルエンザは、感染した鳥との濃厚な接触等の特殊な場合を除き、通常、ヒトには感染しないと考えられています。また、肉や卵を食べることは世界的にも報告されていません。  
 皆様におかれましては、次の点に注意して、ウイルスが広まることを防ぎましょう。  
 ●鶏などの飼養農場には、必要がない限り立ち入らないようにしましょう。  
 ●ペットとして鳥類を飼育している方は野鳥が近づかないよう気を付けましょう。  
 ●死んだ野鳥や弱っている野鳥を見つけても、素手で触らないでください。  
 ●鳥のフンなどを触ったら、手洗いとうがいをお願いします。  
 ●ウイルスをほかの地域に運んでしまうおそれがあるので、野鳥のいる水辺などを訪れたときは、念のため靴底を洗いましょ。

とき  
間  
を  
刻  
む

10月8日(土)、認定こども園はぜるの園庭で3歳以上児の運動会が行われました。コロナ対策の観点から今年度も学年ごと(年齢)に時間帯を分け実施。ししまい組(年長児)では、おそろいの服を着た園児が練習の成果を元気に披露し、保護者から大きな拍手が送られました。特に「玉入れ」では練習よりも多くの玉が入り、練習以上の力を発揮し、喜ぶ姿があり、勝ち負けだけではなく一生懸命取り組むことの大切さも学びました。



▲紅白リレーは最後までデッドヒート！



▲練習よりもたくさん入った「玉入れ」。



▲みんなで力を合わせて！綱引き



▲かっこよくてかわいいよさこい！



▲白熱の親子対決！▲



## 秋空の下開催 はぜる運動会



▲決めポーズ！（あゆ組・3歳児）



▲かわいい踊りと玉入れ（たいこやま組・4歳児）▲



### あとがき

▼「あっさぶメーカーイン」がついに地域商標登録に認定されました。皆さんもご存じのとおり、厚沢部町はメークイン発祥の地で町内を見渡すと、一面にメークインの花畑が広がっているように歴史的存在です。このように登録されたことが無事に思いますが、あっさぶメーカーインは厳格な出荷基準が設けられていますが、その基準があるおかげであっさぶメーカーインの品質は統一され、美味しいものになっていると思えます。こういった厳格な基準を守り、愛情をこめて、美味しいジャガイモを作ってくれている農家さんやあっさぶメーカーインの普及に努めている農協の関係者の皆さん、そして、あっさぶメーカーインを食べている皆さんといった多くの方々の関りと努力があり、無事に登録され、特産品として更なる価値が高まりました。登録されたから終わりではなく、登録をきっかけにさらなるPRにつなげていければと思います。▼5頁に掲載された「キャンピングシアター」観光協会や商工会青年部、女性部企画や行動力にはいつも感謝しながら準備から片付けまで本当にありがとうございます。厚沢部町を今後も元気に、良くとっていきましょう！（えび）

