

# ASSABU

あっさぶ  
広報厚沢部  
ASSABU Town 2023.2

Vol. 710



大人としての自覚と責任を持つ

【表紙：誓いの言葉を述べる由利虎也さんと米谷彩さん『令和5年二十歳を祝う会』より～関連記事最終頁】

## 令和5年厚沢部町 新年交礼会を開催

1月10日(火)、令和5年『厚沢部町新年交礼会』が町民交流センターで開かれ、町民ら50名が出席し、新年の始まりを祝いました。洪田町長は新年の挨拶で昨今の状況を踏まえ「町村が制度の最前線で積極的に取り組んでいくためには、地方財源の安定確保が不可欠。地方交付税をはじめとする一般財源を確保するための対策が必要となってくる」と述べました。



## 全国農業共済組合 連合会から感謝状

12月28日(水)、町の農業共済掛金及び収入保険掛金助成事業に対し、全国農業共済組合連合会から町へ感謝状が贈られました。この助成事業は、農業経営の安定化を図るため、農業生産安定化特別対策として行っています。感謝状を受け取った洪田町長は「これからも農業経営の安定化の支援に努めていきたい」と話しました。



▲左から洪田町長、橋本清一副組合長理事

## 令和5年厚沢部町 消防出初式を開催

1月4日(水)、令和5年厚沢部町消防出初式が町民交流センターで行われ、消防団員67名が出席しました。木村秀喜団長は「安全で安心な町民の生活を確保するために、団員、職員が日頃から訓練技術の習熟など、より一層自己研鑽をし、町民から信頼される消防を目指して地域防災に邁進を」と訓示しました。なお、令和4年度北海道消防表彰と北海道消防協会表彰の伝達式も行われ、優良団員の功績も称えました。



★北海道消防表彰 ☆永年勤労章(30年勤続) 藤 八孝 広 氏(団員)	☆永年勤労章(20年勤続) 山 本 耕 平 氏(班長)	☆表彰状(10年勤続) 大 橋 竜 一 氏(班長)	早 瀬 猛 氏(団員)	小 澤 宏 積 氏(団員)	長 谷 川 博 紀 氏(団員)	※令和4年3月31日現在算定 ★北海道消防協会表彰 ☆特別功績章(40年以上) 木 村 秀 喜 氏(団長)	☆30年勤続章 廣 田 誠 氏(部長)	☆20年勤続章 山 本 耕 平 氏(班長)	☆10年勤続章 早 瀬 猛 氏(団員)	長 谷 川 博 紀 氏(団員)	★北海道消防協会表彰(団体) 赤沼町婦人防火クラブ ※令和4年12月31日現在算定
---	--------------------------------	------------------------------	-------------	---------------	-----------------	--	------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------	---



## 檜山広域行政組合 入札参加資格申請 書の受付について

檜山広域行政組合が発注者となる「建設工事」や「物品の購入」「役務の提供」などに係る競争入札に参加するには、『入札参加資格申請書(指名願)』の提出が必要です。

◆ 受付期間  
2月1日(水)～2月28日(火)迄  
※土、日、祝祭日は除く

◆ 提出方法  
『持参』または『郵送』

◆ 持参受付時間  
8時30分～17時

※郵送の場合は切手を貼付した返信用封筒を同封

◆ 提出書類  
□北海道市町村統一様式ほか  
申請書類一式

※資格要件や必要書類の詳細は檜山広域行政組合ホームページをご参照願います。

◆ 提出(郵送)先  
〒043-0052  
江差町字茂尻町96番地  
檜山広域行政組合総務企画課  
総務係 ☎52・3026

## 2030年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す 厚沢部町

令和5年1月1日(日)、町は2030年までに二酸化炭素排出量ゼロ達成を目指す『厚沢部町ゼロカーボンシティ』を宣言しました。

地球温暖化対策の推進に関する法律では、都道府県及び市町村は、その区域の自然的社会的条件に応じて、温室効果ガスの排出の削減等のための総合的かつ計画的な施策を策定し、及び実施するように努めるものとするされています。こうした制度も踏まえつつ、昨今、脱炭素社会に向

## 令和4年9月策定 厚沢部町カーボン ニュートラルビジョンについて

カーボンニュートラルビジョンは厚沢部町の自然的社会的条件を考慮した上で、町が持ち得る資源を最大限に活用し、再生可能エネルギーの導入を通して地域の課題解決に寄与することや地域の魅力を更に向上させていくことを目的とし策定したものです。

将来ビジョンは「再生可能エネルギーの導入・カーボンニュートラルで実現する世界一素敵な過疎のまち・厚沢部町」とし、これに関連するビジョンとして「エネルギーの地産地消によるエネルギーコストの低減と経済活性化」、「多様な人材が活躍可能な営

農環境の実現」、「自然と共生する豊かで暮らしやすい町」を策定しました。

これらのビジョンを実現し、少子高齢化・人口減少への対応や雇用就業機会の確保がかなう、安心・安全で快適なまちを目指します。



カーボンニュートラルの概要はこちら

**厚沢部町ゼロカーボンシティ宣言**

厚沢部町は、穏やかな気候と自然豊かな山河に囲まれた環境を活かし、農業と林業を基幹産業としているまちです。特に、当町は「メークイン発祥の地」であり、代表的な馬鈴薯の産地として知られています。

近年、地球温暖化の影響により、猛暑や豪雨といった異常気象が頻発し、農作物への被害や災害の増加などの懸念が高まっています。この状況に止めをかけるためにも、地球温暖化の要因である二酸化炭素の排出を抑制していく取り組みが求められています。

このような情勢を踏まえ、令和2年10月に政府は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、カーボンニュートラルの実現を目指すことを宣言しました。

当町においても、令和4年9月に「厚沢部町カーボンニュートラルビジョン」を策定し、地域の特性を最大限活用することで、2030年までにカーボンニュートラル、2050年までにマイナスカーボン達成するための具体的な施策やロードマップを検討しました。

上記ビジョンに基づき、豊かな自然を次世代に継承し、一人ひとりが安心して暮らせる「世界一素敵な過疎のまち」を目指していくため、2030年までに二酸化炭素排出量実質ゼロの達成を目指すことをここに宣言します。

令和5年1月1日  
北海道厚沢部町長 洪田正己

### 地域新電力会社の 社名大募集

町ではゼロカーボンシティを進めるため、3月末までに「地域新電力会社」の設立を予定しています。この会社が町民の皆様に身近な存在でありたいとの願いから名前を大募集します。

応募締切  
2/15 (水)

**会社概要**

新会社は、素敵な過疎づくり(株)、町内業者等の出資のもと設立されます。会社設立後は次の2点について事業を進めていきます。

①地域での再生可能エネルギーを活用した発電事業  
②再生可能エネルギーを活用した電力の小売事業

**応募方法**

用紙等に下記事項をご記入の上、【封書】【FAX】【E-mail】【持ち込み】によりご応募ください。持ち込みの場合は厚沢部町役場1階政策推進課で受付します。

①会社の名前 ②意味と理由  
③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号  
⑦地域新電力会社に期待すること

**応募先**

〒043-1113 檜山郡厚沢部町207番地  
厚沢部町役場政策推進課政策推進係  
電話：0139-64-3312 Fax：0139-67-2815  
E-mail：info@town.assabu.lg.jp

皆様からのご応募お待ちしております！  
選ばれた方には景品をお送りする予定ですので  
お楽しみに！

檜山管内で初!

# 太田救急救命士が

## 指導救命士に認定

檜山広域行政組合厚沢部消防署の太田稔久救急救命士が令和4年9月12日付で檜山管内で初めてとなる「指導救命士」に認定されました。

指導救命士は、国が示した養成研修を終了するなどし、全国で同一水準の救急業務を行える指導的立場として任務を果たす救急救命士です。

太田さんは厚沢部町出身で江差高校卒業後、「地元で地域の役に立ちたい」との思いから、一般消防士として同組合に入職しました。「資格が



あれば救える命もある」と考へ、2008年に国家試験に合格し救急救命士となりました。2015年には北海道独自の「指導的救急救命士」に認定され、昨年8月、養成研修を修了し、9月、指導救命士に認定されました。

太田さんは「指導救命士として自覚を持ち、これからも研修や訓練指導などを続けていき、檜山管内の救急救命士のスキル向上に務めていきたい」と話しました。

# 屋根からの落氷雪事故に注意!



毎年、沿道建物等からの落氷雪による死亡事故が多く発生しています。皆様も、冬期間の生活には苦労されていることと思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすため、次のことに注意ください!

★落氷雪事故の発生が懸念される沿道建物は雪止めの設置をしましょう!  
★既に雪止めが設置されている場合でも、針金等のサビ、老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕しましょう!

★落氷雪事故は、気温がマイナス3℃〜プラス3℃程度の時に発生しやすいという特徴があるため、早めの除雪を行いましょ!また、除雪の際は歩行者や遊んでいる子ども等に十分注意をしましょう!

★落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないよう直ぐに排除をしましょう!

★交通事故及び交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしましょう!

★軒下を通行する時は、屋根からの落氷雪に十分注意をしましょう!  
★軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにしましょう!

★ビルの壁や窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険です。早めに付着した氷雪の除去を行いましょ!また、落氷雪の除去の際は、歩行者への十分な安全対策を行いましょ!

北海道開発局・北海道・北海道警察・厚沢部町

## 携帯電話からの119番通報の対応について

厚沢部町をはじめ檜山管内の携帯電話からの119番通報は、江差消防署で受け付けてから管轄の消防署へ転送されます。

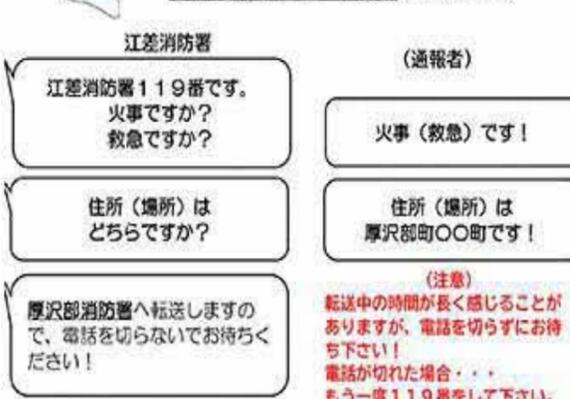
また、他の市町村が隣接する区域(中山峠など)では、近隣の北斗市や函館市の消防につながる場合があります。

今後、迅速かつ確実な救急活動や火災、救助等の災害対応のため、必要な情報を的確に聞き取ることが出来なければ、到着時間まで時間を要してしまうことがありますので、ご協力をお願いします。

### 携帯電話で通報する場合

### こんな場合の-119番通報は-

江差消防署で受け付けてから厚沢部消防署へ転送されます!



1. 家に固定電話がある場合は固定電話から通報をお願いします。  
厚沢部町内にお住いの固定電話からの通報は、すべて厚沢部消防署の119番専用電話に通報が入ります。消防では従来のおり発生場所・氏名状況等を聞くことにしています。119番の会話中でも隊員は出動準備に入っています。いち早い現場到着のため、問いかけには落ち着いて答えるようご協力をお願いします。
2. 屋外で緊急を要する場合は携帯電話から119番通報を!

消防署では、場所を特定するため発信者(通報者)と位置の情報を確認することがあります。迅速かつ確実な救急活動や火災、救助等の災害対応のため、携帯電話からの119番通報をお願いします。ご理解とご協力をお願いします。

火事・救急・救助は119番!

## マイナンバーカードを活用してe-Taxをより便利に!

### ★e-Taxで申告するためには?

スマホとマイナンバーカードがあればいつでもどこでもe-Taxによる申告ができます。パソコンで申告書を作成される方も、スマホアプリ(マイナポータルアプリ)でパソコン上に表示されたQRコードを読み取れば、e-Taxによる申告ができます。

### ★申告書の作成は「確定申告書等作成コーナー」から!

「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる送信(提出)ができます。また自動計算されるので計算誤りがありません。

**「自宅からのe-Tax」5つのメリット!**

- 税務署への持参 不要
- 印刷・郵送代 不要
- 添付書類 不要
- 確定申告期間の利用可能時間 24時間いつでも
- 還付金 早期還付
- 3週間程度で通付!

●問い合わせ先 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (☎0570-01-5901)

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



# 町内にある地名の由来

## 「峠下と稲倉石」

峠下は箱館戦争の記録に登場する古い地名です。中でも稲倉石は館城を守る最後の砦として松前藩と旧幕府軍の戦闘が繰り広げられた古戦場として知られています。

旧字名の稲倉石は現在ほぼすべての領域が鶉ダムによって水没しています。左右に岩山が迫る稲倉石の谷底を封鎖してしまえば簡単には突破されないと松前藩は考えたのでしよう。しかし、フリードリヒ・エンゲルスが指摘したように、近代には険しい山岳は軍事的な障壁ではなくなっていました。最新式の散開戦闘技術を身につけた旧幕府軍は険しい岩山をものともせず、松前藩陣地を包囲・殲滅してしまいました。

稲倉石の語源はアイヌ語の「インカルシ=inkar-shi=」眺める・いつもする・処」と考えられます。鶉ダム付近から鶉川の下流を眺めると、木間内・社の山・旭丘などが一望でき、まさに「眺める・処」にふさわしい景色です。その昔、中山峠を越えて来た旅人が稲倉石からの眺望に一息ついた記憶が地名に残されています。



▲昭和48年撮影の稲倉石橋は、現在の鶉ダム築堤の下にありました。険しい岩山の直下は、箱館戦争の稲倉石古戦場です。



▲鶉ダム付近から眺めた鶉地区の平野。遠くまで眺望の効く景観が「インカルシ」、すなわち稲倉石の語源となりました。

# 法テラス通信

法律用語はややこしいけど、おもしろい

vol.130

法律用語は、難しいというイメージを持たれている方も多いでしょう。法律相談では、法律用語はできる限り使わないで、日常よく使う言葉を用いてお話しするように心がけています。今回は、日常語とは異なる意味で用いられる法律用語のお話をします。

代表例は、「善意」「悪意」という言葉。通常の使い方では、「善意」は「良い心、他人のためを思う心」、「悪意」は「悪い心、意地悪な心」というような意味です。しかし、法律用語の「善意」はある事実を知らないこと、「悪意」はある事実を知っていることであり、道徳的な善悪の意味合いを含んでいません。日常語とは違う意味で使っているという認識をしていないと、話がかみ合わなくなってしまう。

「限り」という言葉も、日常語とは少し違う使い方をします。例えば、合意書で「令和5年3月末日限り金5万円を支払う」とした場合、「限り」の言葉から、3月31日に支払う必要がある、3月31日より前に支払ってはいけないうと誤解されたことがあります。しかし、これは3月31日までに支払うという意味であり、早く支払う分には何ら問題ありません。法律相談でわかりにくい言葉があれば、お気軽に質問していただければと思います。★ご相談のご予約は050-3383-5563へ【法テラス江差 弁護士 南 七重】

# 相続登記が義務化されます！

近年、相続登記が長期間さわれていないことで、所有者の把握が困難となり、災害復興や公共工事が進まないなど、いわゆる「所有者不明土地問題」が発生しています。

この問題を解決するため、民法などの一部改正をする法律が既に成立しており、法律が施行される令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。改正の内容は、相続人が相続を知ってから3年以内に登記を申請することが義務化され、正当な理由なく申請を怠ると10万円以下の罰金が課せられます。これには令和6年4月1日以前に開始した相続についても義務化の対象となります。

また、相続登記の手続きを先延ばしにすると相続人が増えて手続きが複雑になる可能性があります。早めに手続きすることを勧めます。

# ねんきん講座

## 国民年金保険料は口座振替がお得です！

前納制度を利用し、現金で保険料を1年度分前納すると、530円割引となり、6カ月分前納では810円割引となります。また、口座振替制度を利用すると・・・  
2年前分納で15,790円  
1年前分納で4,170円  
6カ月分前納で1,130円割引となり、大変お得です。  
◎口座振替の引落方法は次の5種類から自由を選ぶことができます。

- ①2年度分の前納 (4月～翌々年3月分)
- ②1年度分の前納 (4月～翌年3月分)
- ③6カ月分の前納 (4月～9月分、10月～翌年3月分)
- ④毎月(早割) ※納付期限よりも1カ月前から口座振替
- ⑤毎月(割引なし)

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または函館年金事務所(☎0138-56-1165)へ申し出てください。なお、4月分からの口座振替を希望する場合は、口座振替申出書を2月末日迄に年金事務所(〒040-8555 函館市千代台町26-3)へ提出してください。  
◎国民年金保険料の免除申請ができます。

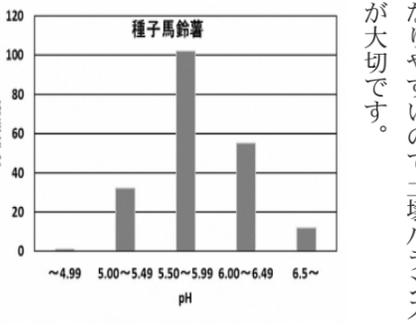
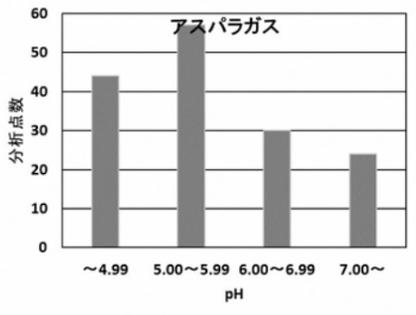
国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できますので、ご活用ください。  
★ご不明な点等ありましたら 住民税務課住民係へ ☎64-3313

# 活性化センターだより

## 土壌分析結果の傾向について

活性化センターに提出数の多い立茎アスパラ・種子馬鈴薯土壌の分析が一通り終了しました。今年度の分析結果に基づくデータ傾向を報告します。【農業振興係 堂下 貴宏】

○アスパラガス 栽培に適したpHは6～7です。分析結果を見ると、半数以上がpH6未満の低い圃場となっています。原因は「石灰分の不足」か「残存肥料の過剰」が考えられます。診断表のEC(電気伝導率)値が高い(1.0以上)場合は肥料を控えめに、そうでない場合は炭カルやかき殻粉末等の石灰資材を施用して下さい。



○種子馬鈴薯 栽培に適したpHは5.5～6です。過去にそうか病が発生している圃場ではやや低めの5.5としていきます。pH5未満の極端に低すぎる圃場は生育が停滞する恐れがあるため、必ず改良が必要です。pHを0.1上げるのに必要な炭カルの量は、概ね10aあたり34kgです。pH7以上の高いアルカリ土壌もそうか病になりやすいので土壌バランスが大切です。

# 石綿による疾病の労災補償について

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性があります。お心当たりのある方は、北海道労働局労働基準部労災補償課にご相談ください。 ☎011-709-2311

その病気、その症状は **アスベスト** **石綿**が原因 **かもしれません**

# 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。

マイナカードの  
保険証利用について

## ★マイナポータル（※）で健康保険証の利用申し込みをするメリット★

- ① **よりよい医療が可能に!**  
▶利用者が同意をすれば、初めての医療機関でも、今までに使った薬剤情報が医師などと共有できます!
- ② **手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に!**  
▶限度額適用認定がなくても、高額療養費制度に置ける限度額以上の支払いが免除されます!
- ③ **健康管理ができる!**  
▶特定検診情報の閲覧が可能に! (医療保険者によって開始時期は異なります。)  
▶薬剤情報・医療費の閲覧が可能に!
- ④ **医療費控除が簡単に!**  
▶確定申告における医療費控除の手続きでマイナポータルを通じて自動入力が可能に!

※マイナポータルとは…  
子育てや介護を始めとするオンライン申請ができたり、あなた自身の情報（税や社会保障の情報、予防接種履歴など）が確認できたりする自分専用のポータルサイトのことです。

**マイナポイントを受け取るために必要な  
マイナンバーカードの申請期限は  
2月末までです!**  
**終了する前にお早目の申請を!**  
問合せ先：住民税務課住民係 TEL 64-3313

# 赤ちゃんのスキンケアとアレルギー予防

ごめんください  
保健師です



387  
小森麗奈

大人にとっても乾燥が気になる冬の季節…。お子さんの肌がカサカサ・ぷつぷつ…かゆそうだと気になることはありませんか?今回は乳幼児の肌トラブルやそこからつながるアレルギーについてお話しします!

## ■赤ちゃんのお肌はとってもデリケート

### 赤ちゃんの肌の特徴

- ★皮膚がうすい：赤ちゃんの皮膚の厚さは大人の半分しかありません!年齢とともに徐々に厚くなりますが、大人と同じ厚さになるのは思春期です。
- ★皮脂の分泌が少ない：赤ちゃんの皮脂量は大人の1/3程度です。
- ★水分を保つ能力が低い：肌の水分量が少なく、1年中乾燥肌です。
- ★汗っかき：汗を作る腺は大人の数と同じ数だけあります。そのため、子どもでは単位面積当たりの発汗量が多くなります。

→ **赤ちゃんは肌トラブルが起きやすい!**

## ■赤ちゃんの湿疹を放っておかないで!

赤ちゃんの湿疹はそのうち治るだろうと放っておかず、なるべく早く積極的に治療しましょう。それにより食物アレルギーの発症を抑える可能性が報告されています。できてしまった湿疹は、離乳食を始める前までに保湿剤・ステロイド軟膏を使って速やかに治しましょう。



赤ちゃんの湿疹は食物アレルギー発症の最大のリスク  
(特に生後4か月まで)

湿疹の治療を開始するまでの期間が長いほど食物アレルギーの経皮感作(※)が起りやすい

「かゆみ→掻きむしる」の悪循環は湿疹を長期化させる

※経皮感作：炎症が起きた皮膚から食べ物などが体内に入り込むとアレルギー性の細胞が活発になりIgE抗体がつけられる。

## ■皮膚トラブルを予防しよう!

肌を清潔に保ち、保湿剤を塗ってバリア機能を保つことが皮膚トラブルを防ぐことにつながります。赤ちゃんに対して早い時期から保湿剤によるスキンケアを行うことでアトピー性皮膚炎の発症を30%以上予防できたという報告があります。1年中乾燥肌の赤ちゃんは生後早期から適切なスキンケアを行うことをお勧めします。

★保湿剤の量の目安：1指先単位 (FTU)

ティッシュが1枚張り付くくらいが目安です。

## ●ステロイド軟膏の使い方のコツ

湿疹ができてしまった場合は早めに医療機関を受診し、医師に相談しましょう。ステロイド軟膏は強さの程度があり、必要に応じたステロイド薬を処方してもらうことができます。ステロイドは弱いものが良いわけではなく、炎症の程度に見合った強さの軟膏を使用することが大切です。

湿疹の部分の皮膚はボコボコしています。そのため、薄く伸ばしたりすり込んだりすると、出っ張った部分に薬が残りにくいため、乗せるようにたっぷり塗るのがポイントです。また、顔にできた湿疹はよだれや指しゃぶり、顔をこする動作などで取れやすいので、塗る回数を増やしたり、眠ってから塗る等工夫が必要になるかもしれません。



なかなか良くならない場合は自己判断せずに早めに医療機関に相談し、**湿疹がない期間を長く保てるようにしましょう!**

当番医	病院名(電話番号)
2月5日(日)	佐々木病院 (52-1070)
11日(土)	上ノ国診療所 (55-2017)
12日(日)	道立江差病院 (52-0036)
19日(日)	勤医協診療所 (52-1366)
23日(木)	道立江差病院 (52-0036)
26日(日)	乙部町国保病院 (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。

2月の休日当番医

# 2 & 3 お知らせ & 行事

## 2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	同上
眼科	14日(火)・15日(水) 28日(火)・3月1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。

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、2.16日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 3.17日
総合診療科(外科)	午前 火~木曜日
外科	午前 3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 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 2.16日 (予約以外の初診受付11時迄) 午後 1.8.15日
皮膚科	午前 火曜日

### 変形性関節症について その3

今回は、足関節と足です。

#### 【足関節】

頻度はさらにかなり低いです。手術方法として過去には固定術(足関節を動かなくすることによって疼痛を軽減させる治療法)が主流でしたが、昨今日本で人工足関節置換術が導入されてきております。日本で年間200例程度しか行われておりません。

#### 【足趾】

外反母趾を持たれている患者さんが多く、50歳以上の女性の20%~30%に認めるとされます。変形が強く装具療法でも軽減しない疼痛や、外見上の理由でも手術を選択される方も多いです。



いずれの疾患、手術方法にも当科は対応しており、さらに人工足関節も可能ですので、お気軽にご相談ください。

整形外科医長 霜村 耕太

### 食生活改善協議会

## 今月の簡単レシピ

### ふわふわ角煮まん (6個分)

【材料】	【数量】	【作り方】
豚バラブロック	500g	①フライパンに豚肉を入れて強火にかけ、全体的にしっかりと焼き目をつける。 ②圧力鍋に①の肉を入れ、隠れるくらいの水と●を入れ、火にかけ20分加圧する。火を止め、そのまま自然放置し、取り出したら冷まし、食べやすい大きさに切る。 ③フライパンに②と▲を入れて火にかけ、絡めるように煮詰める。 ④白髪ねぎを作る。 ⑤強力粉・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩をボウルに入れ、木綿豆腐、ぬるま湯を加え表面が滑らかになるまでこねる。ラップをかけ5分ほど室温で休ませ、包丁で6等分に打ち粉をして綿棒で16cmくらいの楕円形に伸ばして半分に折る。 ⑥蒸し器にクッキングシートを敷き、お湯が沸騰したら⑤を並べて弱火で10分蒸す。 ⑦生地が膨らんだら縦じ目を開けて大葉→③→白いりごま→白髪ねぎをお好みで挟む。
●おろし生姜	小さじ1	
●青ネギ	1本分	
▲しょう油	大さじ3	
▲水	大さじ3	
▲砂糖	大さじ2	
▲みりん	大さじ2	
▲酒	大さじ2	
強力粉	150g	
薄力粉	150g	
木綿豆腐	150g	
ぬるま湯	60cc	
ベーキングパウダー	大さじ1	
砂糖	大さじ3	
塩	小さじ1/4	
白髪ねぎ	適量	
白いりごま	適量	
大葉	6枚	



#### 食改からのコメント

生地に木綿豆腐を加えることで冷めても硬くなりづらくカルシウムもアップ!また、ビタミンBが豊富な豚肉をふんだんに使った一品です。角煮は市販の物を利用して簡単に調理することもできます。白髪ねぎや大葉と一緒にさっぱりと食べ、一年で一番寒いこの時期を元気に過ごしましょう!

### 図書館新書情報

## おすすめ新着図書

よりよい未来のための目標SDGs。当町でも脱炭素社会へ向けて取り組みをすすめています。今月は、おすすめに関連書・解説書をご紹介します!

### 「知識ゼロでも楽しく読める! エネルギーのしくみ」 (エネルギー総合工学研究所 監修)



石油や石炭などの資源から、発電所、昨今話題のカーボンニュートラル、私たちの暮らしと密接する「エネルギー」のことがよくわかる解説書です。

### 「大きな字でわかりやすい キーボード入力 [改訂3版]」 (技術評論社編集部 著)



コンピューターのキーボード入力を、基本から学べ練習もできる解説書です。大きい字とオールカラーでわかりやすく解説されています。※Windows11/10対応版



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

●本件に関する連絡先  
総務省北海道総合通信局  
情報通信部電気通信事業課  
電話番号  
011-709-2311



ホームページはこちらをご覧ください。

- ①適切にインターネットを利用する
  - ②家庭のルールを作る
  - ③フィルタリングなどの設定をする
- 実際に起きたトラブル事例をもとに、予防法と対策法をまとめた「インターネットトラブル事例集(2022年度版)」をホームページに掲載していますので活用ください。

## 春のあんしんネット・新学期一斉行動

満18歳未満のお子様にはスマホなど、インターネット接続機器を利用させる場合、保護者の方は次の点に十分注意願います。

### 戸籍の窓

(1月23日届出分まで)

おくやみもうしあげます

新 町 澤田チルエさん (90歳) 1/12

### 町の人口

令和4年12月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,081	989	1,092	2,081	(-1)
鶉地区	304	302	300	602	(-1)
館地区	430	388	429	817	(-2)
全 町	1,815	1,679	1,821	3,500	(-4)

※外国人住民を含む

### 厚沢部町ふるさと納税寄附状況

(12月20日届出分まで)

今月の寄附件数	130件
今月の寄附金額	4,383千円
令和4年度寄附件数累計	1,203件
令和4年度寄附金額合計	21,476千円
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1月24日現在

連続	745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

を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いませんか？

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

- ◎社会福祉協議会へ  
☆御香料のお礼に代えて  
鶉町・阿部スミさんから  
100,000円
- 企業版ふるさと納税  
株式会社セイコーマート  
代表取締役社長 赤尾洋昭
- ◎まなびつく  
☆2月9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
- ☆2月21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
- ◎上ノ国町総合福祉センター  
☆2月15日(水)  
◆優良運転者講習  
13時～13時30分

- 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令和5年度の訓練生を次のとおり募集します。
- ◎一般随時募集出願期間  
2月6日(月)～4月上旬
- ◆試験日 随時実施します。
- ◆発表日 試験翌日より7日以内に発表
- ◆提出(問合せ)先  
〒041-0801  
函館市桔梗町435番地  
道立函館高等技術専門学院  
☎0138-47-1121

- 令和4年分確定申告のお知らせ  
厚沢部町  
当町の確定申告相談は2月21日(火)より開始します。詳しい日程については各戸配付してありますのでご覧ください。  
確定申告についてご不明な点がありましたら次までお問い合わせください。
- ★お問合せ先  
住民税務課課税収納係 ☎64-3313
- 江差税務署  
江差税務署では、令和4年分所得税の確定申告等の相談及び受付のため、次のとおり確定申告会場を開設します。
- ★開設期間 2月16日(木)から3月15日(水)
- ★相談受付時間 午前9時から午後4時まで
- ★確定申告会場 江差税務署 会議室
- なお、確定申告会場(江差税務署)における感染症防止を目的として混雑を避けるため、会場への入場には「入場整理券」が必要となります。
- ご来場の際には、マスクの着用や手指の消毒などにご協力をお願いします。

### 善意感謝致します

### 運転免許更新時講習

### 函館高等技術専門学院の訓練生を募集します

### 令和4年分確定申告のお知らせ

# 冬の道駅まつり

## 第4回

3年ぶりにBBQが復活！  
皆様の「来場」お待ちしております。

認定こども園はせる  
園児による作品展示

バーベキュー台  
雪の滑り台

2023年  
**2月11日(土・祝)** ※荒天時 2/12(日)へ順延  
**15:30開場**  
**道の駅あっさぶ 駐車場**

前売り券  
1月12日(木)～2月2日(木) 販売場所: 道の駅あっさぶ

バーベキューチケット(1人前) 2,000円(当日2,500円)  
ドリンクチケット(11枚綴り) 1,000円(当日10枚綴り)

《お問合せ先》 素敵な過疎づくり株式会社  
043-1112 厚沢部町緑町72-1 (道の駅あっさぶ 2F)  
TEL: 0139-64-2022 FAX: 0139-67-2035 E-mail: info@sutekinakaso.com  
主催: 厚沢部町 実施主体: 素敵な過疎づくり株式会社  
共催: 厚沢部町商工会青年部 厚沢部町観光協会

★★★南部松山清掃センターからのお知らせ★★★  
2月11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ありますので、ご確認ください。  
【問合せ先: 南部松山清掃センター (☎53-6301)】

名称を変えて  
初の開催

# 令和5年 厚沢部町二十歳を祝う会



とき  
間  
を  
刻  
む

二十歳の皆さんおめでとうございます！

▼代表して記念品を受け取る由利駿弥さん



1月5日(木)、「令和4年二十歳を祝う会」が町民交流センターあゆみで開催され、対象者39名のうち、24名がスーツや綺麗な振袖に身を包み出席しました。成人式から名称が変わり初めて行われた式典となりました。新型コロナウイルス感染症対策の観点から、式典のプログラムは縮小されて行われ、二十歳の参加者を代表して、由利虎也さんと米谷彩さんが「コロナ禍で先が見えない世の中でも、大人としての自覚と責任をもって精一杯歩んでいく」と誓いの言葉を述べました。会場では友人との久々の再会にたくさんの笑顔と笑い声が聞こえました。

## あとがき

▼二十歳を迎えた皆さんおめでとうございます。成人年齢引き下げ後初の開催となった「令和5年二十歳を祝う会」。3年ぶりに来賓の方を招き二十歳の晴れの日をお祝いしました。式後には開式前に撮影された保護者への感謝のメッセージなどが上映されました。「今まで育ててくれてありがとう」「仕事を頑張っていていきたい」「厚沢部に戻ってきて農業を頑張りたい」といったそれぞれの思いが話されました。大人の仲間入りをした皆さんですが、これから大変なことも多くなってくると思います。そんな時は無理をしすぎず、自分の体を大切に頑張ってください。▼「第4回冬の道駅まつり」が開催されます。今回は3年ぶりに冬のBBQが行われます。冬の焼肉も楽しいものですので是非皆さんご来場ください！また、外でのイベントですので防寒対策をしっかりとしました上でご参加ください。飲んでら乗るな！飲むなら乗るな！飲酒運転は絶対ダメです。▼雪も多くなり、天候も悪くなりやすくなります。運転の際は吹き溜まりなどにご注意ください。また、吹雪いてる時や大雪の際は外出を控えるなどしましょう。(えび)

