

ASSABU

あっさぶ
広報厚沢部
ASSABU Town 2024.2

Vol. 722

祝 令和6年 厚沢部町二十



【表紙：『令和6年厚沢部町二十歳を祝う会』】

●自然災害に備えましょう！

令和6年1月1日(月)、石川県能登地方を震源とする地震が発生し、石川県志賀町、輪島市では震度7を観測。また、日本海側の広範囲に大津波警報や津波警報が出され、能登半島を中心に甚大な被害がありました。

檜山地方でも地震の影響により津波注意報が出され、瀬棚港では0.6m、江差町では0.3mの津波を観測しましたが、幸いにも大きな被害が出ることはありませんでした。改めて大きな自然災害はいつ起こるかわからないということを再認識させられました。今号では町の災害備蓄や町内の避難所について再度お知らせします。

●町の災害備蓄について

町では計画を立てて防災備蓄品を整備しています。主なものは次の通りです。

- 飲料水
- 小型発電機
- 投光器
- 石油ストーブ
- 簡易寝具 など



●非常時持出品を用意しましょう！

災害への備えでは、「自助」の考え方も大切になります。「自助」とは、災害発生時、まず自分自身の身の安全を守ることです。いち早く逃げるためにも必要最低限の非常時持出品は、すぐ持ち出せるよう、リュックなどにまとめておきましょう。備蓄量は、最低3日間、推奨1週間です。

【例】非常用食品(缶詰やカンパン、水など)、携帯トイレ、トイレットペーパー、貴重品、衣類や救急、女性用品、衛生用品など。

自然災害から身を守るため
改めて町内避難場所の確認を！

地区名	施設名	所在地	洪水	土砂	地震
美和	美和ふれあいセンター	美和241-2	○	○	○
富栄 緑町	富栄ふれあいセンター	富栄243-2	※1	○	○
	緑町コミュニティセンター	緑町72-1	※1	※2	※2
本町 松園町 上の山 新町 赤沼町	厚沢部小学校	新町104	※1	※2	※2
	厚沢部中学校	新町250	※1	○	○
	山村開発センター	新町207	※1	○	○
	保健福祉総合センター	新町181-6	※1	○	○
	総合体育館	新町234-1	※1	○	○
	赤沼町ふれあいセンター	赤沼町86-2	※1	○	○
	まちなか交流センター	本町97	※1	※2	※2
	認定こども園	赤沼町377-1	○	○	○
上里	上里ふれあい交流センター	上里92-1	※1	○	○
滝野 稲見	滝野寿の家	滝野493	※1	○	○
清水	清水ふれあいセンター	清水60-1	※1	○	○
鶉	鶉ふれあいセンター	鶉469-1	※1	○	○
鶉町	鶉小学校	鶉町212-3	※1	※2	※2
	鶉地区多目的研修センター	鶉町225-4	○	○	○
	うずら温泉宿泊施設	鶉町853	※1	○	○
相生 共和	相和ふれあいセンター	相生49-2	※1	○	○
木間内 旭丘 社の山 峠下	木間内ふれあいセンター	木間内213	※1	○	○
新栄	新栄ふれあいセンター	新栄729-2	※1	○	○
当路	当路ふれあいセンター	当路171-12	※1	○	○
南館町 館町 中館 城丘	館小学校	館町187-1	※1	○	○
	南館城丘ふれあいセンター	南館町6-2	※1	○	○
	館地域振興センター	館町171	※1	※2	※2
富里 須賀	富里ふれあいセンター	富里94-1	※1	○	○

★「※1」については、大雨等の状況によって浸水のおそれがあるため、安全な場所への二次避難が必要になる場合があります。二次避難先として、車中避難が実施できる浸水が想定されていない公共施設の駐車場または、道路等を候補地とします。

★「※2」については、大雨や長雨または地震の状況によって土砂災害のおそれがあるため、指定緊急避難場所として使用できません。

危険

屋根からの落水雪事故に注意！



- 毎年、沿道建物等からの落水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、事故を無くするため、次のことにご注意ください！
- ★落水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水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！
 - ★落水雪事故は、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！
 - ★落水雪があった場合は、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、屋根からの落水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、屋根からの落水雪に十分注意しましょう！
 - ★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水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、落水雪の除去の際は、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・厚沢部町

～現在のエゾシカ・ヒグマ捕獲状況～

2023年は全国的に鳥獣被害の情報が多く報道され、特にクマのニュースがとて多かったと思います。町内でも令和5年度はシカ・ヒグマ捕獲頭数が例年になく増加し、この5年間で比較しても、シカは約2.8倍、ヒグマは約4.6倍となっています。

捕獲は町が任命した鳥獣被害対策実施隊の隊員により行われており、隊員の中には仕事をしながら捕獲の協力をしてくれる方もいます。出没の目撃情報や状況に応じて、町と実施隊と警察等関係機関で連携のもと鳥獣対策を行っております。

出没情報の場所によっては、銃を打てない場所・わなを設置できない場所もあります。いただいた情報を基に隊員と相談し、その後の対応を判断いたしますので、鳥獣の目撃情報などありましたら下記担当までご連絡ください。

捕獲頭数	R元	R2	R3	R4	R5
エゾシカ	49頭	85頭	84頭	110頭	137頭
ヒグマ	8頭	18頭	17頭	19頭	37頭

※令和5年度捕獲頭数は1月20日現在

令和5年度厚沢部町 鳥獣被害対策実施隊	銃許可	わな許可	両方許可
	20名	33名	15名



●連絡先 農林課林業振興係 電話：0139-64-3314

心豊かに学び、厚沢部町の未来を拓く人を育む

教育委員会だより

文責 厚沢部町教育委員会

R 6. 2 N o.03



3学期が始まりました。3学期の開始にあたり、各小学校にメジャーリーグの大谷翔平選手から届いたグローブ3個が贈呈されました。厚沢部小学校では野球少年団所属の児童代表3名が教育長からグローブを受け取りました。また、寄贈されたグローブには大谷選手からのメッセージが添えられていましたので紹介します。



厚中羽球部全道3位

1月12日(金)から室蘭市で行われた『第42回 北海道中学生新人バドミントン競技選手権大会』において、厚中羽球部が男子団体戦で強豪校を破り、全道3位の栄誉に輝きました。

■大会結果

男子団体 総合3位
男子ダブルス
田畑・松原 ベスト8



現在の町内教育状況

1月12日(金)と15日(月)、厚沢部中学校でICT研修を行いました。3学期は学んだICTのスキルを生かしてわかりやすい授業を目指します。



2月の主な学校行事

1日(木)	厚中新入生説明会
6日(火)	厚小新入生説明会
7日(水)	館小新入生説明会
8日(木)	厚中参観日
9日(金)	町特研合同学習
13日(火)	厚小参観日①
15日(木)	厚小参観日②
20日(火)	館小参観日
26日(月)	町教研総会研修会
28日(水)	鶴小参観日

おすすめ新着図書

今月はバレンタインデーにちなんで、チョコレートテーマに本をご紹介します。

「ウォンカとチョコレート工場のはじまり」
[シベアル・パウンダー 文]
ロアルド・ダールの名作「チョコレート工場」の秘密」からインスパイアされてできた映画のノベライズ版です。



「新装版 かわいいチョコレートのお菓子」
[若山曜子 著]
定番から本格的なレシピまでチョコレートを使ったお菓子がたくさん紹介されています。



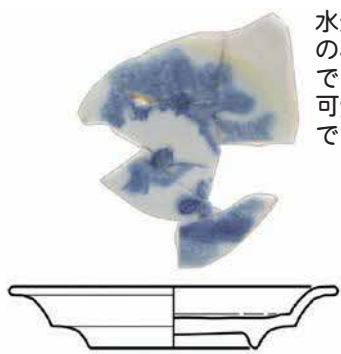
お殿様が使ったお皿 館城跡発掘調査情報

令和5年度の発掘調査では館城の御殿の跡がみつかりました。建物の痕跡のほか、碗や皿などの陶磁器類も多く出土しました。

●小鳥が描かれたお皿
水辺に生えた灌木とそのまわりで遊ぶ2羽の小鳥が描かれます。非常にかわいらしい絵柄のお皿で、全体の形がわかるものだけでも10個体以上出土しました。

このお皿の産地は愛知県瀬戸市周辺です。佐賀県の有田焼の技術が全国に普及し、もともと陶器の生産地だった瀬戸でも有田焼風の磁器が作られるようになりました。大量生産品ですが、1点ずつ全て手描きされています。

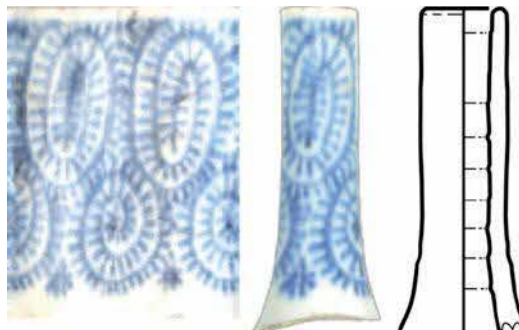
水辺で遊ぶ2羽の小鳥はスズメでしょうか？可愛らしい図柄です。



●お神酒徳利
徳利もたくさん出土しました。細長い首の部分に「蛸唐草文」と呼ばれる文様が描かれています。

アルコールを入れる容器として江戸時代には新潟産の焼酎徳利や長崎県波佐見産の徳利があります。どちらも館城だけでなく、北海道内の遺跡から多く出土します。

江戸時代には日本酒や焼酎が現在私たちがよく知る形になりました。室町時代の日本酒はにがり酒が一般的でしたが、江戸時代に入ると口当たりの良い清酒が誕生します(それでも現在のみりんのよう)



蛸唐草文は上下2段×2単位が描かれています。(左：文様展開図、中：正面写真、右：断面図)



今年度の調査区には神棚が置かれた「御神前之間」がありますので、端反皿とともに、神棚にお供えされたお神酒徳利だったのかもしれない。

今年度の調査区には神棚が置かれた「御神前之間」がありますので、端反皿とともに、神棚にお供えされたお神酒徳利だったのかもしれない。



町内にある地名の由来

（中世城館の痕跡を今に伝える・中館）

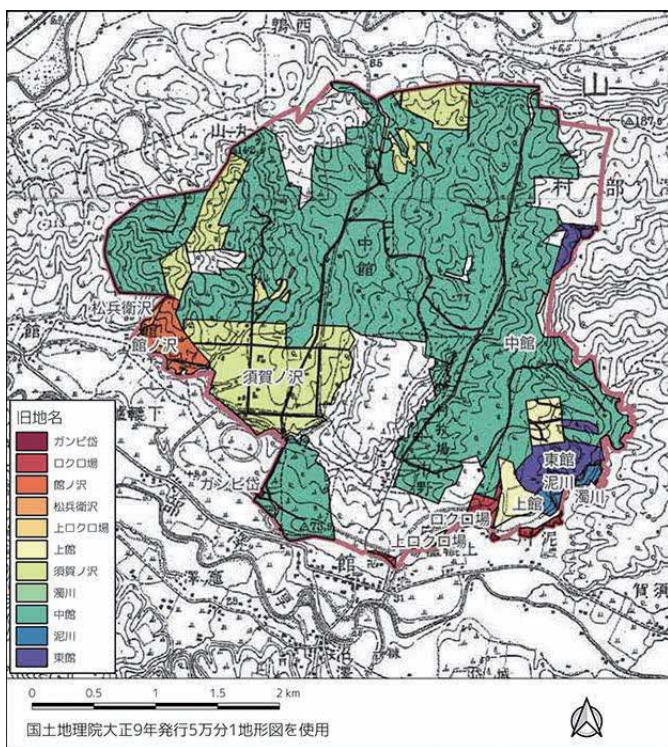
中館は厚沢部川と鶯川に挟まれた丘陵地帯に広がります。現在は畑が広がり一見すると平坦に見えますが、起伏が多く、本来はあまり農業には向かない地形です。

旧字名でもっとも広い面積

を占めるのは中館です。中館からみて南東には東館と上館があり、西は館ノ沢があります。館ノ沢が「館」地名の発

祥であることは以前に触れたことがあります。つまり、館ノ沢を起点にして川上に東館と上館があり、これらと館ノ沢に挟まれた土地という意味で「中館」という地名が生まれたと考えられます。

中館もまた、国分館という名称で知られる厚沢部の中世城館に由来する地名です。



活性化センターだより

環境保全型農業直接支払交付金について

環境保全型農業直接支払交付金とは、化学肥料・化学合成農業を原則5割以上低減する取組と合わせて行う、地球温暖化防止や生物多様性保全等の環境保全効果の高い営農活動に対し、国、道、市町村が一体となって支援する制度です。

対象は複数の農業者、または複数の農業者及び地域住民等によって構成される任意組織となっており、厚沢部町では、3件の農業者により構成される1団体がこの制度を活用しています。

交付金の支援対象となる農業者の要件は、
①主作物について販売することを目的に生産を行っていること
②みどりのチェックシート（持続可能な農業生産の取組を定めた項目）の取組を実施していること

の方が最低限理解すべき重要なことをホワイトボードに書いて、それをスマートフォンのカメラ機能を使って撮影していただきます。

法律相談は、弁護士ごとにカラーが出るところで、何が正解というものはないものですが、『私の法律相談はこんな感じですよ』というものを紹介させていただきます。

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



③環境保全型農業の取組を広げる活動（技術向上や理解促進に係る活動等）に取り組むこと
となっています。

交付を受けるには、化学肥料・化学合成農業を北海道の慣行レベルから5割以上低減する取組と合わせて、「主作物（永年性飼料作物を除く）の栽培期間の前後のいずれかに堆肥または、緑肥を作付けする取組」や、「主作物の畝間に緑肥を作付けする取組」、「果樹の園地に緑肥を作付けする取組」、「不耕起播種」、「長期中干し」、「秋耕」、「有機農業」等の取組を行っていることが要件となっており、取組に応じた支援が受けられます。

詳しい内容については、農業活性化センター吉田までお問い合わせください。

【農業振興係 吉田 友耶】

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3,520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年分前納で16,100円
1年分前納で4,150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種類から自由に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カ月早く口座振替
- ⑤毎月（割引なし）

プレミアム商品券の使い忘れはありませんか？

8月に販売されました50%もお得な『プレミアム商品券』の使用期限は令和6年2月22日(木)までとなっています。使い忘れの無いようお気を付けください。

★お問い合わせ先
厚沢部商工会
☎0139-64-3024



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（☎0138-31-9086）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

法テラス通信

法律相談

vol.142

私が実施している法律相談

は、60分前後の時間で、収入・資力要件を満たす方は無料、満たさない方は5500円

で、自身または第三者が抱えているお悩みをお伺いし、そこにある法律問題を踏まえて、ホワイトボードを活用して助言する。というものです。私の法律相談には、相談時間、費用負担、悩みの主体及びホワイトボードの活用という点に特徴があると思います。

時間制限を取らない理由は、30分だとすべての問題点に言及することは難しいとしても、あと30分程度延長すれば、一度の法律相談ですべて

問題点を解消できるのであれば、わざわざ二度も法律事務所に足を運んでいただかなくて済む（弁護士の立場からすれば、二度も同じお話を伺いしなくて済む）からです。お互いにとって、時間制限はない方が都合良いのではないで

しょうか。

収入要件・資力要件という話は、法テラスの法律事務所の特徴です。

悩みの主体は、原則として、お悩みを抱えているご本人ですが、例外的に、福祉機関で勤務している支援者がご本人に後見人を就けた方がよいのではないかと考えているけれども、ご本人が入院中であるため法律相談に行けないとお申し出いただければ、一定の要件をクリアする必要はありませんが、私が入院先の病院に向いて、その支援者の方とともに、ご本人を交えてお話を伺いすることができます。

ホワイトボードを活用する目的ですが、法律相談の場で口頭で説明するだけでなく、その場では理解できたように思っても、実際には理解できていなかったということ

があり得ますので、こうした事態を防ぐために、ご相談者

食生活
改善
協議会

今月の簡単レシピ

かぼちゃの おしるこ

(4人分)

【材料】	【数量】	【作り方】
白玉粉	60g	①ボウルに白玉粉と絹豆腐入れ、なめらかになるまでよく混ぜます。 2cm程に丸め、鍋にお湯を沸かし団子を入れ浮き上がってきたら冷水にとります。
絹豆腐	80g	
かぼちゃ	1/8個	②かぼちゃは3cmの大きさに切り、鍋に浸る程の水を加え火にかけます。
ゆであずき缶	1缶	
塩	ふたつまみ	③かぼちゃに火が通ったらあずき缶と塩を加え、とろみが出るまで煮詰めます。最後に①白玉を加えます。



食改からのコメント

豆腐白玉にすることで時間が経ってもやわらかく、なめらかな食感になります。
かぼちゃを加えることで自然な甘みとホクホクとした食感を楽しめます。
季節の野菜と一緒に巻いて仕上げるのもおすすめです。

北海道お米・牛乳子育て応援事業（第二弾）について

道では、食料品などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減と道産品の消費拡大を図るため、平成17年4月2日から令和6年4月1日までにお生まれの子どもがいる道内の子育て世帯に、北海道産のお米や牛乳が購入できる商品券等を支給する「北海道お米・牛乳子育て応援事業(第二弾)」を1月26日(金)から実施しています。

- 1世帯当たり5,160円相当で、以下の3点のうちから1つ
- ①3,960円分のお米券と1,200円分の牛乳贈答券のセット
- ②米と牛乳が購入できる5,160円分の電子クーポン
- ③北海道産米「ななつぼし」10kg

●支給対象は、以下のいずれかに該当する世帯

- (1) 道内で対象児童と同居している世帯
- (2) 道内で対象児童だけで構成する世帯
- (3) 保護者は道内に在住し、道外で対象児童だけで構成する世帯

申請が必要です。令和6年4月30日までにお忘れなくご申請ください。

なお、第一弾の支給品を受給されている世帯で、住所や家族構成に変更がない場合、本人確認書類不要の簡易申請が可能です。詳細は1月下旬に郵送されているダイレクトメール(はがき)をご確認ください。(第一弾の登録住所から転居されている世帯にはダイレクトメールが届きませんのでご了承ください。)



●お問い合わせ先 北海道お米・牛乳子育て応援事業事務局コールセンター 電話：011-350-7371

～上里ふれあい交流センター（温泉）臨時休業について～

上里ふれあい交流センター(温泉)は、温泉ろ過配管取替工事のため次の期間休業します。

令和6年2月5日(月)～2月16日(金)の間、臨時休業いたします。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

●連絡先 建設水道課住宅施設係 電話：0139-64-3315

★自衛官候補生採用案内について★

自衛官候補生(男女)について随時受付を行っています。参加資格は18歳以上33歳未満の方。2月の試験期日は10日(土)～11日(日)、22日(木)～23日(金)です。

●お問い合わせ先 自衛隊江差地域事務所 電話：52-2476



食生活改善協議会の活動を紹介 ～愛称 食改さん～

ごめんください
栄養士です！ 397

今日は、栄養士 並川 麻子 です

“食”を通じた元気で活力のある
健康な町づくりの推進力となる会員さんを募集します！

■食生活改善協議会って？

地域の住民みなさんへ食生活に関わるボランティア活動を行っている全国組織です。

- スローガン “私たちの健康は私たちの手で”
- 厚沢部町内では、18名の方が入会されています。(令和6年1月末現在)

■どんな活動をしているの？

子どもから高齢者まで、住民皆さんと関わりながら“食の推進運動”を行っています。

- 地場産物の料理教室や、子ども達への郷土料理の紹介を行っています。
- 健康教室での調理補助やイベントなど町事業のお手伝いをしています。
- 健康づくりのため学習を開き、知識や技術の向上を目指しています。

■入会する条件はあるの？

厚沢部町にお住まいの方なら男女どなたでも歓迎致します。

- 年齢や知識、調理技術などは一切問いません。
- 人が好き、料理が好き、もっと地域に関わりたい！という方を募集します。



▲鶏地区の皆さんと郷土料理づくり



▲高血圧や減塩調理についての学習会

☆お問い合わせ先☆ 町保健福祉センター内 健康増進係 ☎64-3319

～戸建て木造住宅を無料で耐震診断します～

戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断窓口を檜山振興局に設けていますので、ご自宅の耐震診断に活用してください。

なお、耐震診断申込書はウェブサイトからダウンロードし、必要事項を記入の上、郵送またはFAX(0139-52-4643)にて窓口宛に送付してください。

※対象住宅についてはウェブサイトをご参照ください。「北海道 無料耐震診断」で検索。

●窓口・お問い合わせ先 檜山振興局建設指導課 電話：0139-56-6632

戸籍の窓

(1 月22日届出分まで)

おくやみもうしあげます

赤沼町	齋藤 篤男さん	(89 歳)	12/25
社の山	藤八 春光さん	(85 歳)	12/26
富 栄	佐藤 沖子さん	(90 歳)	1/ 9
赤沼町	澤口キヌエさん	(99 歳)	1/12
南館町	畑中 勝子さん	(86 歳)	1/17
赤沼町	斎藤 節子さん	(96 歳)	1/18

町の人口

令和 5 年12月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,071	965	1,066	2,031	(－12)
鶉地区	312	290	296	586	(－1)
館地区	431	373	415	788	(＋1)
全 町	1,814	1,628	1,777	3,405	(－12)

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

(1 月20日届出分まで)

今月の寄附件数	124件
今月の寄附金額	4,191千円
令和5年度寄附件数累計	882件
令和5年度寄附金額合計	15,073千円
前年度寄附金額	22,991千円

厚沢部町交通死亡事故死ゼロ記録簿

令和 6 年 1 月25日現在

連続	1	1	1	1	日
----	---	---	---	---	---

お友だち募集中！
イベント情報や災害情報を
LINEでお届けします！

QRコードから
登録をお願いします



●企業版ふるさと納税
セコマグループ
株式会社
セイコーフレッシュフーズ

◎社会福祉協議会へ
☆御香料のお礼に代えて
新町・福島時子さんから
50,000円
富栄・中納サチ子さんから
50,000円
◎まなびつく
☆2月8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
☆2月22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
☆2月14日(水)
◆優良運転者講習
13時～13時30分

善意感謝致します

運転免許更新新時講習

令和5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20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い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。
★お問い合わせ先 住民税務課課税収納係 ☎0139・64・3313
■江差税務署
江差税務署では、令和5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(金)から3月15日(金)
★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 1階会議室
なお、配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもあります。また、確定申告会場では、スマートフォンをお持ちの方は、スマートフォンにより申告いただいております。
★お問い合わせ先 江差税務署 ☎0139・52・0078

あどがき

▼鹿子舞交流会が4年ぶりに開催されました。4地区で伝承されている鹿子舞(獅子舞)が一堂に揃い、披露されました。担い手不足が課題となっている中、『土橋鹿子舞』を披露した富栄鹿子舞保存会では、田畑颯基さん(厚中2年)、松原志佑さん(厚小2年)、滝澤陽葵さん(厚小6年)の3人が担い手を務めました。若い踊り手たちの息の揃った踊りに観客からも大きな拍手が送られました。▼2月10日(土)、「第5回冬の道駅まつり」が開催されます。恒例となっている冬のBBQが行われます。また、焼肉だけではなく子ども達に大人気の巨大雪のすべり台もありますので多くの皆様のご来場お待ちしております。また、外でのイベントですので防寒対策をしっかりと。▼2月10日(土)、「第5回冬の道駅まつり」が開催されます。恒例となっている冬のBBQが行われます。また、焼肉だけではなく子ども達に大人気の巨大雪のすべり台もありますので多くの皆様のご来場お待ちしております。また、外でのイベントですので防寒対策をしっかりと。▼2月10日(土)、「第5回冬の道駅まつり」が開催されます。恒例となっている冬のBBQが行われます。また、焼肉だけではなく子ども達に大人気の巨大雪のすべり台もありますので多くの皆様のご来場お待ちしております。また、外でのイベントですので防寒対策をしっかりと。

当 番 医	病 院 名 (電話番号)
2月4日(日)	道立江差病院 (52-0036)
11日(日)	佐々木病院 (52-1070)
12日(月)	勤医協江差診療所 (52-1366)
18日(日)	厚沢部町国保病院 (64-3036) 【あっさぶ調剤薬局 (64-3041)】
23日(金)	道立江差病院 (52-0036)
25日(日)	上ノ国診療所 (55-2017)

(受付時間…9時～17時)

2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。



2月の外来診療情報

厚沢部町国保病院 (0139-64-3036)

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	
眼 科	6日(火)・7日(水) 20日(火)・21日(水) ※水曜午後休診

北海道立江差病院 (0139-52-0036)

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、変更になる場合があります。

～転倒を予防しましょう！ その2～

今回は転倒予防のトレーニング方法を説明します。今やネットやYouTubeで検索すればたくさんの運動についての情報が見つかります。一体どれからやったら良いのか迷ってしまいますね。大事なことはバランス能力と筋力の向上です。今回は、日本理学療法士協会が推奨している以下の2つの運動を紹介します。

- 1：椅子からの立ち座り運動
・立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。
・階段昇降などに不可欠な筋肉です。
「1セット10～15回」「2セット行いましょう」



- 2：片足立ち運動
・立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。
・片足立ち運動でバランス能力を向上させましょう。
「片足ずつ10秒」
「10～15回」行いましょう

いずれの運動も膝や腰に痛みがある場合は無理せず医師や理学療法士へ相談してください。



理学療法士 田口 明

診 療 科	診 療 日
総合診療科	午前 月～金曜日(午前11時迄の受付) 午後 月～金曜日 (午前8時45分～午後1時、電話受付) ※熱や咳などの症状のある方は来院前に必ずお電話ください。
発 熱 外 来 (完全予約制)	
整 形 外 科 (完全予約制)	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 初診は月・火・木・金曜日 (水曜日の再診は予約のみ) 午後 初診は月・金曜日 (木曜日の再診は予約のみ)
消化器内科	午前 13.27日(午前11時迄の受付) 再診のみ、完全予約制 午後 8.14.28日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神 経 内 科	午前 2.16日
総 合 診 療 (外 科)	午前 火～木曜日
外 科	午前 9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 午後 月・火・木曜日
産 婦 人 科	午前 5.6.13日 午後 5日 午前 6.7.14.15.20.21.28.29日 (午前11時迄の受付)
耳鼻咽喉科	午後 14.28日
眼 科	午前 15.29日(予約以外の初診受付11時迄) 午後 7.21.28日
皮 膚 科	午前 火曜日

★★★南部松山清掃センターからのお知らせ★★★
2月17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。
【問い合わせ先：南部松山清掃センター (☎0139-53-6301)】

時間
を
刻む

二十歳を祝う会にご参加の皆様へ
おめでとうございますー

祝 令和6年 厚沢部町二十歳を祝う会



広報あつさぶ

発行 厚沢部町政策推進課政策推進係
〒043-1113 檜山郡厚沢部町新町207番地
令和6年2月号(第722号) TEL 0139-64-3312 FAX 0139-67-2815

H P ◇ <https://www.town.assabu.lg.jp>
E-Mail ◇ info@town.assabu.lg.jp

