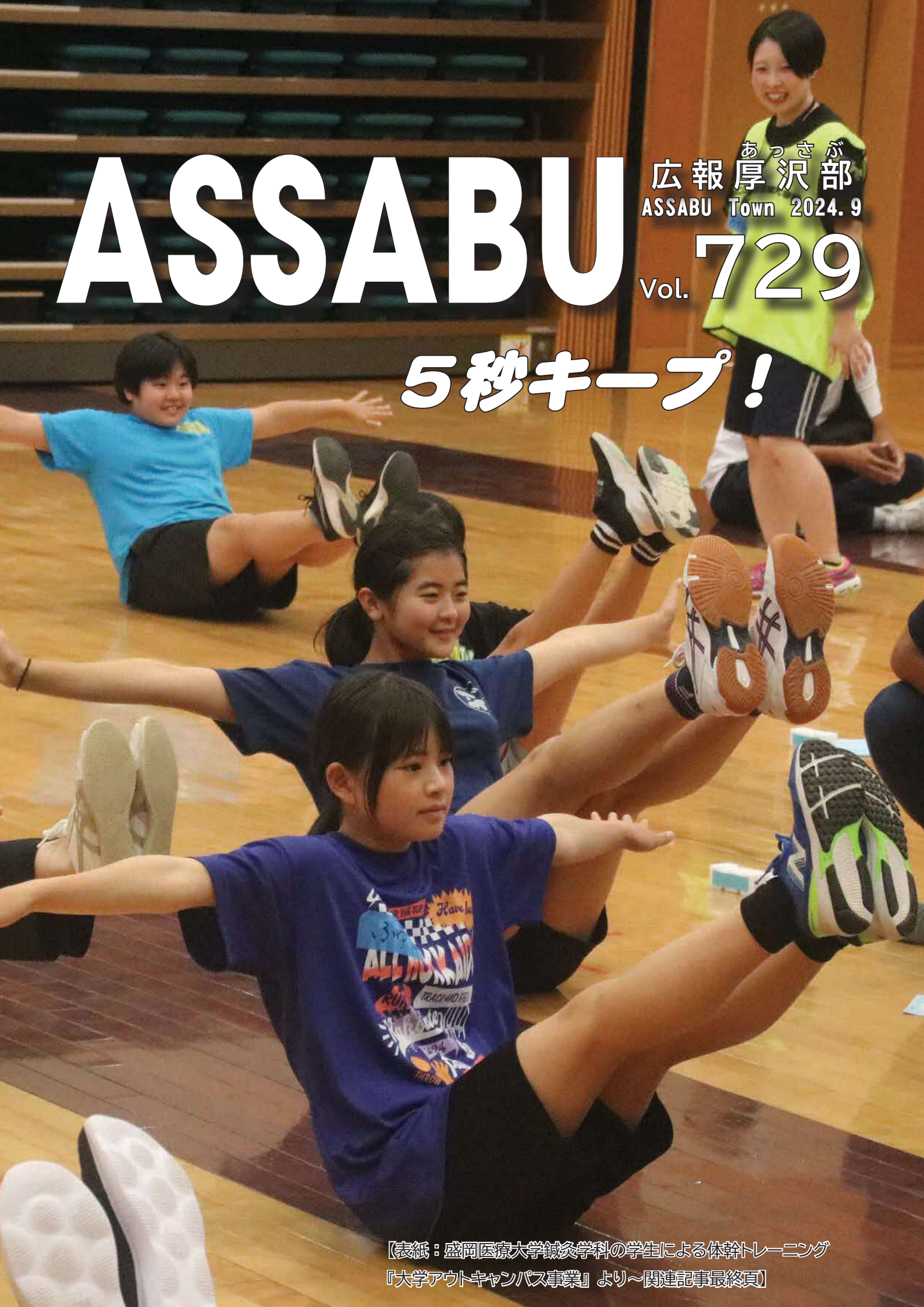


ASSABU

あっさぶ
広報厚沢部
ASSABU Town 2024. 9

Vol. 729

5秒キープ!



【表紙：盛岡医療大学鍼灸学科の学生による体幹トレーニング
『大学アウトキャンパス事業』より～関連記事最終頁】

3. 職員の給与の状況

○人件費の状況（令和5年度一般会計決算）

（単位：人、千円、％）

人 口 (R6.3.31)	歳出総額 (A)	実質収支	人件費（B）	人件費率 (B / A)	前年度 人件費率
3,355	4,800,102	80,722	740,606	15.4	13.6

※人件費には特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

○職員給与費の状況（令和5年度各会計当初予算）

（単位：人、千円）

会 計	職 員 数	給 料	職 員 手 当	期 末・勤 勉	計	1人当たり
一 般	70	239,580	46,178	89,910	375,668	5,367
国 保	3	10,018	1,850	3,803	15,671	5,224
介 護	3	11,776	1,870	4,698	18,344	6,115
簡 易 水 道	3	10,904	2,292	3,998	17,194	5,731
集 落 排 水	1	4,200	1,278	1,785	7,263	7,263
病 院	23	128,170	31,396	51,085	210,651	9,159
合 計	103	404,648	84,864	155,279	644,791	6,260

※職員手当とは通勤手当、扶養手当、時間外勤務手当等で退職手当は含みません。

○初任給と経験年数平均給料の状況（令和5年4月1日現在一般行政職）

区 分	初任給	経験年数区分別平均給料月額			
		10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満	25年以上30年未満
上級(大学卒)	196,200円	264,800円	306,300円	348,800円	359,300円
初級(高校卒)	166,600円	－	275,500円	－	－

○ラスパイレス指数の状況（一般行政職）

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
4月1日現在	93.5	93.6	93.6	93.2	92.3

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準をあらわします。

○特別職・議員等の給料等の状況

区 分	令和5年度	期末手当	寒 冷 地 手 当
町 長	760,000円	6月支給2.20月分 12月支給2.30月分 合 計 4.50月分	一般職と同様
副 町 長	617,000円		
教 育 長	570,000円		
議 長	228,000円		
副 議 長	194,000円		
議会各委員長	175,000円		
議会各委員	171,000円		

○諸手当の状況（令和5年4月1日現在）

手 当 名	内 容
扶 養 手 当	配偶者・・・6,500円 父母等・・・1人につき6,500円 子・・・1人につき10,000円 特定期間にある子・・・1人につき5,000円加算
住 居 手 当	借家等(家賃12,000円を超える場合に限る。)・・・家賃に応じて27,000円を限度に支給 持家・・・一律5,000円
通 勤 手 当	公共交通機関を利用する場合・・・55,000円を限度に全額支給 自家用車等を使用する場合・・・31,600円を限度に支給
期末勤勉手当 ()再任用	期末手当 勤勉手当 合 計 6月支給 1.200月分(0.675) 1.000月分(0.475) 2.200月分(1.150) 12月支給 1.250月分(0.700) 1.050月分(0.500) 2.300月分(1.200) 合 計 2.450月分(1.375) 2.050月分(0.975) 4.500月分(2.350)
寒 冷 地 手 当	月額 世帯主で扶養親族のある職員・・・22,540円 世帯主で扶養親族のない職員・・・12,860円 その他の職員・・・8,600円

1. 職員の任命及び職員数に関する状況

○任免の状況（令和5年度）

採用の状況（職種別）		退職の状況（事由別）	
一 般 行 政 職	5人	定 年 退 職	0人
福 祉 職	2人	勸 奨 退 職	0人
医 師 職	0人	普 通 退 職	6人
看 護・保 健 職	2人		

○職員数の状況

▶所属別職員数の状況（各年4月1日現在）

区 分	条例定数	平成31年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	R5-定数
町 長 事 務 部 局	63	53	52	53	53	52	△11
認 定 こ ど も 園	12	6	8	8	10	10	△2
国 保 病 院	36	23	24	25	22	23	△13
簡 易 水 道	4	2	2	2	2	3	△1
農 業 集 落 排 水	1	1	1	1	1	1	0
教育委員会事務局	10	7	8	8	8	9	△1
議 会 事 務 局	2	2	2	2	2	2	0
選挙管理委員会事務局	1	0	0	0	0	0	△1
農 業 委 員 会 事 務 局	2	1	1	1	1	1	△1
合 計	131	95	98	100	99	101	△30

▶部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

		平成31年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	前年比較
一 般 行 政	議 会	2	2	2	2	2	
	総 務	19	16	18	18	18	
	税 務	2	4	3	3	3	
	労 働	0	0	0	0	0	
	農 林 水 産	9	9	8	8	8	
	商 工	1	1	2	2	2	
	土 木	6	6	6	5	6	1
	民 生	10	11	13	15	14	△1
	衛 生	8	9	6	7	6	△1
公 営 企 業 等	小 計	57	58	58	60	59	△1
	特別行政（教育）	7	8	8	8	9	1
	病 院	23	24	25	22	23	1
	水 道	2	2	2	2	3	1
	下 水 道	1	1	1	1	1	
	国 保	3	3	3	3	3	
	介 護	2	2	3	3	3	
	小 計	31	32	34	31	33	2
	合 計	95	98	100	99	101	2

▶一般行政職の級別職員数の状況（令和5年4月1日現在）

（単位：人、％）

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	合計
代 表 的 な 職 名	主 事 技 師	主 事 技 師	係 長 主 査	課長補佐 主 幹	課 長 課長補佐	課 長	
職 員 数	1	19	21	6	6	3	56
構 成 比	1.8	33.9	37.5	10.7	10.7	5.4	100.0

2. 職員の任命及び職員数に関する状況

平成28年度から人事評価制度を導入しており、職員の能力評価及び業績評価を実施し、評価の結果を人材育成、人事異動等に活用しているほか、勤勉手当及び昇給に反映しています。

「厚沢部町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、次のとおり公表します。

厚沢部町人事行政の運営等の状況について

6. 職員のサービスの状況

○地方公務員法第30条の規定により、職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行に当っては、全力を挙げてこれに専念しなければならないこととされています。また、下記についても地方公務員法で定められています。

区 分	内 容
法令等及び上司の職務上の命令に従う義務	職員は、法令等に従い、且つ上司の職務上の命令に忠実に従わなければならない。
信用失墜行為の禁止	職員は、職の信用を傷つけ、又は、職員の職全体の不名誉となるような行為をしてはならない。
秘密を守る義務	職員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。
職務に専念する義務	職員は、勤務時間及び職務上の注意力のすべてをその職責遂行のために用い、地方公共団体がなすべき責を有する職務にのみ従事しなければならない。
政治的行為の制限	職員は、政党その他の政治的団体の結成に関与し、若しくはこれらの団体の役員となつてはならず、又は、これらの団体の構成員となるように、若しくはならないように勧誘運動をしてはならない。
争議行為等の禁止	職員は、同盟罷業、怠業その他の争議行為、地方公共団体の機関の活動能率を低下させる怠業的行為をしてはならない。
営利企業等の従事制限	職員は、任命権者の許可を受けなければ、営利を目的とする私企業を営むこと、又は報酬を得ていかなる事業若しくは事務にも従事してはならない。

7. 職員の研修の状況（令和5年度）

主 催		研 修 名	受講者数
渡 島 町 村 会 檜 山 町 村 会		新規採用職員基礎研修（採用後6ヵ月以内）	3人
		初級職員研修（採用2年目）	2人
		中級職員研修（採用4～5年目）	3人
		上級職員研修（新任の係長・主査級）	2人
		地区別法務（基礎）研修	6人
		悉皆研修講師研修会	1人
		研修講師フォローアップ研修	1人
北海道市町村職員研修センター		税務事務（基礎）＜市町村民税課税＞	1人
		税務事務（基礎）＜固定資産税課税＞	1人
		プレゼンテーション研修	1人
		管理能力	4人
		統一的な基準による地方会計制度	1人
		職場で活かす創造性開発	1人
		問題発見・解決	1人
		地方自治法B	1人
	民法	1人	
檜 山 振 興 局		健康教育講座「メンタルヘルスセミナー（管理職員対象）」	1人
南 北 海 道 定 住 自 立 圏		事務ミス防止	1人
		タイムマネジメント研修	1人
		クレーム対応	1人
北 海 道 市 町 村 職 員 共 済 組 合		市町村職員国内先進事例	1人
厚 沢 部 町		心肺蘇生法・AED実技講習会	10人
		新規採用職員研修会	5人
		コンプライアンス研修	59人
		プレゼンテーション研修	29人
職員・村職員・新卒者の研修の状況（令和2年度）			計 138人

8. 職員の福祉及び利益の保護の状況（令和5年度）

○健康診断事業に関する状況

区 分	受診者数	内 容 等
総 合 健 診	117人	30～40歳まで隔年、40歳以上の職員は毎年受診
定 期 健 診	29人	上記以外の職員
上記に係る事業費…2,819千円		

○公務災害に関する状況

加入団体	災害件数	災害の概要
地方公務員災害補償基金北海道支部	3件	転倒による左膝挫傷、転倒による外傷性血気胸等、針刺し事故

9. 公平委員会の業務の状況（令和5年度）

○勤務条件に関する措置の要求の状況
○不利益処分に関する不服申立ての状況

要求件数…0 件
申立件数…0 件

4. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

○勤務時間等の状況（令和５年４月１日現在、一般職の標準的なもの）

1週間（月～金）の勤務時間	1日の勤務時間	勤務時間		休憩時間
		始業時刻	終業時刻	
38時間45分	7時間45分	午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時00分

○休暇制度の状況（令和5年1月1日から令和5年12月31日）

種 類		付与日数・期間等	使用実績
有給休暇	年 次 休 暇	全職員に対し、1年につき20日間付与 (前年に未使用日数がある場合は、最大20日を翌年へ繰越)	平均使用日数 11.39日
	公民権行使のための休暇	必要と認められる期間	0件
	公の職務執行のための休暇	必要と認められる期間	0件
	骨髄液提供のための休暇	必要と認められる期間	0件
	結 婚 休 暇	連続する5日の範囲内	2件
	出 産 休 暇	産前…6週間以内に出生予定の職員で出生の日までの申し出た期間 産後…出生の日の翌日から8週間を経過する日までの期間	2件
	保 育 時 間 休 暇	1日2回それぞれ30分以内の期間(女性職員に限る)	0件
	配 偶 者 出 産 休 暇	2日の範囲内	2件
	忌 引 休 暇	死亡者の続柄に応じ1日から10日の範囲内	12件
	法 要 休 暇	配偶者及び1親等の血族にかぎり1日の範囲内	2件
	夏 季 休 暇	6月から10月までの期間内で連続する3日の範囲内	平均使用日数 2.96日
	災 害 又 は 交 通 機 関 の 事 故 等 に よ る 休 暇	事由に応じ、7日の範囲内の期間又は必要と認められる期間	5件
	社会貢献活動のための休暇	1年につき5日の範囲内	0件
	子 の 看 護 休 暇	1年につき5日の範囲内 (その養育する小学校就学期に達するまでの子が2人以上の場合は、10日)	52件
無給休暇	病 気 休 暇	90日を超えない範囲内で療養に必要と認められる期間	12件
	短 期 介 護 休 暇	1年につき5日の範囲内(要介護者の介護を行うための必要な期間)	0件
	男 性 職 員 の 育 児 参 加 の た め の 休 暇	妻の産前、産後期間において当該出生に係る子又は小学校就学前の子を養育する場合 当該期間内における5日	0件
	不妊治療のための休暇	1年につき5日の範囲内 (体外受精等の場合は、10日)	5件
	介 護 休 暇	介護を必要とする一継続する状態ごとに、連続する6月の期間内	0件
	組 合 休 暇	1年につき30日の範囲内	0件
	育 児 休 業	3歳に満たない子を養育するため、当該子が3歳に達する日まで	2件

5. 職員の分限及び懲戒処分の状況（令和5年度）

処分内容		処分者数	処 分 事 由
分 限 処 分	降 任	0人	
	免 職	0人	
	休 職	0人	
	降 給	0人	
	失 職	0人	
懲 戒 処 分	戒 告	0人	
	減 給	0人	
	停 職	0人	
	免 職	0人	
	訓 告 等	0人	

※分限処分…職員が一定の事由によってその職務を十分に果たすることができない場合等、本人の意に反してもその身分に不利益な変動をもたらす処分のことをいいます。

※懲戒処分…公務員の勤務関係の規律と秩序を維持するため、任命権者が職員の一定の義務違反に対して、特別権力関係に基づき、その責任を追及して行う行政上の不利益処分のことをいいます。

※分限処分为公務能率の維持向上を目的としているのに対し、懲戒処分は職員の道義的責任を問うことにより、公務の規律と秩序を維持することを目的としています。



▲狙いを定めて、ビューンと釣り竿を振ります。

親子釣り大会 室内開催



7月28日(日)、「令和6年度親子体験フェスタ in あつさぶ川」(町教育委員会主催)が町河川資源保護振興会の協力のもと、開催されました。前日までの雨の影響で川が増水し、町民交流センターあゆみでの開催となりましたが、25人の親子が参加しました。厚沢部川の生き物についての講義、ルアー作りの他、釣り竿の先についた重しをどれだけの近くに落とせるか親子チームで競いました。競争では親子ともに真剣な姿が見られました。室内での開催でしたが、厚沢部の自然に触れ、考え、楽しむ機会となりました。



▲保健福祉課の山田陽喜さんと総務財政課の三上信さんが無事に火をつなぎました。

平和な社会の 実現を願い 走りつなぐ



7月29日(月)、戦争も核もない平和な社会を願い、『反核平和の火リレー』が実施されました。今年で36回目となる『反核平和の火リレー』は、広島市の平和記念公園に燃え続ける『平和の灯』をトーチに掲げ、「非核自治体宣言推進」などを全国で走りつなぐ取組です。ランナーを務めた役場保健福祉課の山田陽喜さんは「平和の灯をつなぐことで、核のない平和な社会の実現につながってほしい」と感想を述べました。



▲みんなでやりたかったBBQ!

お泊り保育で 一回り成長



8月2日(金)から3日(土)の2日間、認定こども園はぜるのししまい組がお泊り保育を行いました。昼食のおにぎり作りからスタートし、江差町の海で遊び、海辺で自身で作ったおにぎりを食べました。グループで協力して食材を買い、持ち寄った食材でBBQ、夜は花火も行い、楽しみました。園児たちが事前に話し合っ計画した「お泊り保育でやりたいこと」が見事に実現したお泊り保育となりました。たくさん思い出と共に一回り成長した園児たちでした。



下川部キヨエさん 百歳おめでとうございます!

8月16日(金)、8月10日で百歳を迎えられた下川部キヨエさん(赤沼町在住)に対し、褒状と長寿祝金の贈呈式がショートステイ先のあつさぶ荘にて行われました。ご家族が見守る中、町長から「おめでとうございます。いつまでもお元気でいてください」の言葉と共に、褒状が贈呈され、ご家族と記念撮影を行いました。



▲町長より褒状が贈呈されました。



▲ご家族と記念撮影

地域魅力化プロジェクト

「夏休みあそび基地」を開催

8月6日(火)、7日(水)、9日(金)の3日間、町内小学生を対象にイベント「夏休みあそび基地」を開催しました。トウモロコシの収穫体験や昼食作り体験などを実施し、各日約30名の児童が参加しました。3日間のイベントには、保育園留学を経験した町外の小学生2名も留学生として参加し、交流を深めました。

【地域魅力化コーディネーター 宮脇 いずみ】
3日目にはペットボトルを利用して流しそうめんの台作りにチャレンジ。昨年度と比較して2倍以上長い台作りに挑戦しましたが、水がうまく流れず失敗し、大鍋を囲んでそうめんを食べました。「なぜ流れなかったのか?」など、活動の中で生まれた好奇心を大切にしながら、日常をもしろがる心を育む活動を推進していきます。



▲流しそうめんの様子

厚沢部町公式LINE お友だち募集中!

イベント情報、災害情報をお届けします。

友だち登録をお願いします



姿を現した館城御殿 令和6年度調査成果

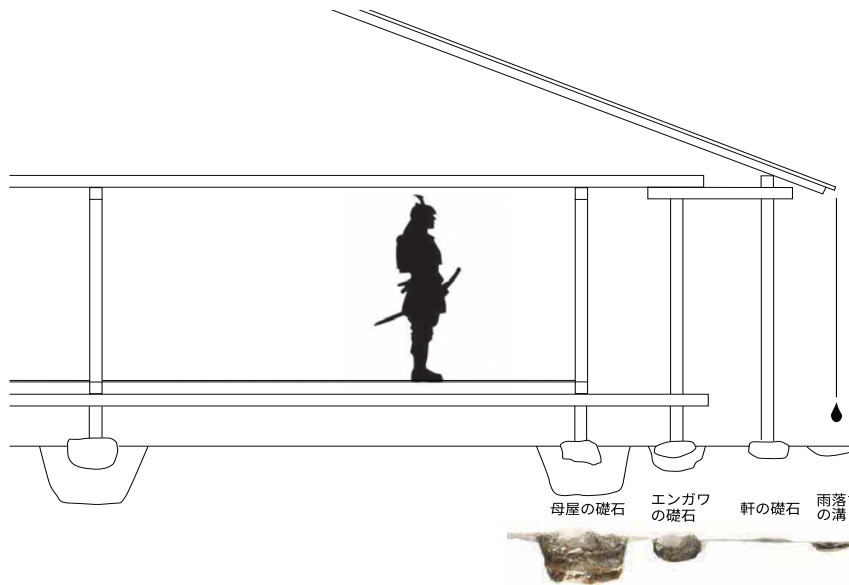
昨年度に続く発掘調査は7月22日で終了しました。当初

の予定どおり、御殿の規模や構造を明らかにすることがで



きました。特に、藩主の日中の居所と考えられる西側建物の規模が明確になったことが大きな成果です。

また、建物の下には地盤を堅固にするための盛土層が構築されますが、北側では70㈬もの厚さで盛土がなされている場所もありました。御殿の建設には膨大な労力がかけていたのです。



館城の御殿は「書院造」という建築様式と考えられます。書院造は「床の間」をもつ部屋とその周囲にエンガワがめぐる構造で、私たちがイメージする「日本家屋」そのものと言えます。館城の御殿遺構として、母屋を支える礎石、エンガワの礎石、軒を支える礎石が見つかっており、支える荷重に応じた作り分けがなされていることがわかりました。

館城での掘削は違法です

史跡指定を受けている館城では無許可の掘削や遺物の持ち去りは禁止されています。違反した場合、5年未満の懲役又は100万円以下の罰金が課せられます。違法行為を発見した場合は、直ちに警察に通報します。

おすすめ新着図書

北海道で身近な動物、クマにまつわる本をご紹介します。「北海道青少年のための200冊」に選定されています。

●「獲る食べる生きる」

黒田未来雄（小学館）

テレビディレクターが猟師になるまでの軌跡と、命と向き合う姿勢の変化が描かれています。

●「ヒグマは見ている」

内山岳志（北海道新聞社）

ヒグマの近年の変化を追ってきた道新記者による解説と対策本です。



ねんきんだより

納付猶予制度について

30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度があります。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも、免除制度等がありますので、住民係へご相談ください。

日本年金機構では、国民年金保険料を期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内をおこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産を差し押さえることがあります。

「国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得です」

○安心：自動引落しで納め忘れの心配がありません

○便利：金融機関に行く手間と時間が省けます

○簡単：一度の手続きでOK
手数料もかかりません

振替方法	1回あたりの額 （納付額）	割引額
2年度分前納	397,290円	16,590円
1年度分前納	199,490円	4,270円
6カ月前納	100,720円	1,160円
当月末振替 （当）	16,920円	60円
翌月末振替	16,980円	割引なし

▶今年度の振替方法別割引額
★問合せ先 住民係

☎64-33313

法テラス通信

物の見方・考え方について

法律相談では、相談者の方が悩みごとをお話していただくことから始まります。もっとも、法律相談の予約を受け付けるときに、事務職員が相談の概要を聴取していますので、私は法律相談のときに、相談者の方がどのようなお話をされるのかをある程度想定することはできています。それでも、相談者の方が私に直接お話しいただいた方が正しく伝わりますので、相談者の方にお話しいただきます。相談者の方がお話するときには、多くの場合、時系列に従ってストーリー形式でお話していただくことが多いです。このお話をお伺いしているとき、私が一番関心を持っている点は、「何がしたいのか。」という生の声（法律相談に来られた目的）です。たとえば、「Aさんにお金を払ってもらいたい。」という生の声があれば、私が二番目に関心を持

里親募集

について

子どもの健やかな成長には、家族の温かい愛情が必要です。しかし、親の病気や離婚あるいは不適切な養育などさまざまな事情により、家庭で生活できない子どもたちがいます。

「里親制度」とは、こうした子どもたちを自分の家庭にあたたかく迎え入れ、豊かな愛情と理解により子どもを養育する、児童福祉法に基づいた制度です。子どもが大好きで、養育に対して熱意があり、明るい家庭をお持ちの方（原則としてご夫婦）、里親になりませんか？

里親になりたい、もっと詳しいことを聞いてみたいとお考えでしたら、児童相談所にお問い合わせください。

【問合せ先】

北海道函館児童相談所
☎0138・54・4152



食生活
改善
協議会

今月の簡単レシピ

箱舟ポテトサラダ

(8食分)

【材料】	【数量】	【作り方】
メークイン	4個	①芋は皮つきのまま洗い縦半分に切ります。きゅうりは塩もみして水を洗い流し輪切りにします。たまねぎは薄切りにし水に浸します。ハムは小さいさいの目切りにします。にんじんは棒状に切ります。 ②蒸し器を火にかけ、芋に火が通るまで蒸します。途中ににんじんも加えます。 ③蒸しあがったら芋はスプーンで真ん中をくり出し箱舟の形にします。にんじんは小さく刻みます。 ④くり出した芋に①の材料と調味料を加えてポテトサラダにし③に移して完成です。
きゅうり	1/4本	
にんじん	2cm	
たまねぎ	1/8個	
ハム	2枚	
マヨネーズ	大さじ3	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1/4	
塩こしょう	少々	



食改からのコメント

芋に火を通す際は、蒸してもゆでてもどちらでも良いです。

味はいつものポテトサラダですが、見た目を変えて楽しい印象になります。

秋のヒグマ注意特別注意期間

令和6年9月1日(日)～10月31日(木)



クマによる農林業被害等は農林課林業振興係まで【☎ 64-3314】

☎ 03-6261-3545

担当 青木・鈴木 合同会社

【問合せ先】

上ノ国湯ノ岱ウインド

★場所 町民交流センターあゆみ

★日時 9月28日(土) 14時～16時

●説明会

※土曜・日曜・祝日を除く

★時間 役場開庁時間 (8時30分～17時15分)

★場所 役場1階ロビー

★期間 9月11日(水)から 10月16日(水)まで

●閲覧期間及び場所

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

●閲覧期間及び場所

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。

上ノ国湯ノ岱ウインド合同会社は、「(仮称)上ノ国湯ノ岱風力発電事業に関する環境影響評価方法書」を、環境影響評価法第7条に基づき、次の通り公表します。



☎ 52-6494

環境係

檜山振興局環境生活課自然

【問い合わせ先】

★ペットのお悩み相談窓口

★動物愛護普及啓発パネル展

★リーフレットの配付

★チャリティーグッズ販売

★保護猫譲渡会

■内容

緑町コミュニティセンター

■場所

10時～15時

令和6年9月21日(土)

■日時

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

て「動物愛護フェスティバル

2024」を開催いたします。

と適正な飼養についてより一

層の普及啓発を図るため、動

物愛護週間行事の一環とし

女性にも男性にも知ってほしい ～「生理」のこと～

ごめんください
保健師です！ 404

今日は、保健師 小森 麗奈 です

生理は、初経から閉経までの平均 40 年間ほとんどの女性がおおよそ月に 1 回経験するものです。1 回の生理の期間を 5 ～ 7 日とすると、女性は生涯の約 7 年間は生理の期間ということに…。

〇生理ってどうしておこる？

女性は生まれた時に赤ちゃんを作るのに必要な「卵胞のもと」が約 200 万個あり、思春期になると成熟した卵胞が 1 つずつ排出されるようになります。これが「排卵」です。

排卵が起こると、卵胞を受け止めるため子宮の内側（子宮内膜）がふかふかに膨らみます。妊娠が起こらない場合この子宮内膜は壊され、血液と一緒に剥がれ落ちます。これが「生理」です。

〇生理中の不快な症状と対処法

2022 年に実施された 10 代男女の実態調査では、生理中つらい症状があると答えた女性は 92%！それに対し、身近な女性がどんなつらい症状を感じているか知らない男性が 25%となりました。男性にとって自分の体では起きない生理現象なのでイメージしにくいですね…。なので、まずは知ることからそのつらさを理解し、想像してみましょう。

主な症状



対処法

・鎮痛剤をすぐ飲む！

痛みを限界まで我慢してしまうとすでに痛みの原因である「プロスタグランジン」という物質が増えすぎてしまっており、鎮痛剤が効きにくくなります。鎮痛剤は痛みを感じたら「すぐに」飲むと効果的です。

・とにかく体を冷やさない

血行が悪くなるとプロスタグランジンが骨盤内に滞りやすくなるため、痛みが強くなります。とくに下腹部は冷やさないようにし、冷たい飲み物などにも注意しましょう。

・薬が効かない！血が多いときは婦人科を受診

鎮痛剤を飲んだのに痛みが引かない、普通のナブキンでは 1 時間持たない、日中でも夜用ナブキンを使う日が 3 日以上ある場合は過多月経の可能性があり

〇PMSって？

生理の不調と言えば生理痛だけではありません。PMS とは心や体の様々な不快症状が生理の 3 ～ 10 日前から続きます。PMS の症状は 200 種類以上あると言われ、人によってさまざまなことに加え、同じ人でもその月によって症状が違ったりします。代表的な症状はイライラや怒り、情緒不安定、気分が落ち込むといった心の症状と、頭痛、むくみといった体の症状があります。

〇周囲はどう接する？

では、パートナーや家族はどう接するのがいいでしょう。生理前や生理中はゆっくりと休養をとりたい女性が多いようです。デートやおでかけなどゆったり過ごせる予定に調整できるといいですね。また、女性も家族や仲のいい友人などには「月経前宣言」をして周囲の理解を得ると気持ちも楽になります。

女性にしかない「生理」。女性だけが知ればいい知識ではなく、男性も知識を持ち、「女性はホルモンの変化で心や体の不調が起こりやすい」ということを知っておくことが大切です。



☆問合せ先☆ 町保健福祉センター内 健康増進係 ☎ 64-3319

戸籍の窓

(8月20日届出分まで)

おくやみもうしあげます

富 栄 杉野 健太さん (61 歳) 8/6
館 町 山田みさきさん (52 歳) 8/8
上 里 山田 光榮さん (92 歳) 8/15

町の人口

令和6年7月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの 人口増減
下地区	1,057	941	1,037	1,978	(－10)
鶉地区	305	286	286	572	(－8)
館地区	428	370	403	773	(＋2)
全 町	1,790	1,597	1,726	3,323	(－16)

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

(8月20日届出分まで)

今月の寄附件数	105件
今月の寄附金額	1,852千円
令和6年度 寄附件数累計	220件
令和6年度 寄附金額合計	4,112千円
前年度寄附金額	15,884千円

厚沢部町交通死亡事故死 ゼロ記録簿

令和6年8月20日現在

連続	1	3	1	9	日
----	---	---	---	---	---



不法投棄は 犯罪です！

見られてない・バレないから
という考えはやめましょう。



▲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/page/1552.html>

◎社会福祉協議会へ
☆御香料のお礼に代えて
館町・山田 善之さんから
50,000円

善意感謝致します

運転免許更新時講習

◎まなびつく

☆9月10日(火)

◆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

☆9月24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

シニア向けスマホ教室

スマホを使ったことがない
初心者でも安心してスマホの
使い方を学べるシニア向け講
習会です。尚、参加には窓口
および電話による事前申込が
必要です。

◆日程・会場

10月10日(木)

10時～ 鶉地区多目的
研修集会センター

14時～ 山村開発センター

10月11日(金)

10時～ 館地域振興センタ

14時～ 山村開発センタ

【申込・問合せ先】

総務財政課情報管理係

☎ 64・3311

厚沢部郵便局で参加する
スマホ教室

事前予約性のスマホ教室で
す。予約専用電話から予約の
のち、厚沢部郵便局でスマホ
についての講座の受講が可能
です。(タブレットによるオ
ンライン受講で1講座60分)

◆期間

令和6年8月～1月末

◆時間

平日10時～17時

【申込予約先】

楽天シニア予約ダイヤル
☎ 0120・955・545

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月17日(火) 2種類同時発売! 発売期間 9/17(火)～10/17(金) 抽せん日 10/25(金)
各1枚 300円
公益財団法人北海道市町村振興協会

★★★南部松山清掃センターからのお知らせ★★★
9月28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)】

当 番 医	病 院 名 (電話番号)
9月1日(日)	乙部町国保病院 (62-2331)
8日(日)	道立江差病院 (52-0036)
15日(日)	厚沢部町国保病院 (64-3036)
16日(月)	佐々木病院 (52-1070)
22日(日)	道立江差病院 (52-0036)
23日(月)	勤医協診療所 (52-1366)
29日(日)	上ノ国診療所 (55-2017)

(受付時間…9時～17時)

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。

9月の休日当番医

9 & 10 お知らせ 行事

9月の外来診療情報



厚沢部町国保病院 (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	10日(火)・11日(水) 24日(火)・25日(水) ※水曜午後休診

北海道立江差病院 (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。

～感染症対策について～

こんにちは、暑い日が続きますが体調は崩されていないでしょうか。

先日、檜山振興局で開催された南檜山医療介護連携推進会議に講師として参加させていただきました。当日は「今必要な感染対策って？」というテーマのもと、感染症の成り立ちや、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからの必要な感染対策として車の換気やレク時の注意点についてお話をさせていただきました。

講義のあとのグループディスカッションでは、普段みなさんが感染対策で困っていることの質疑応答をさせていただきました。私としてもみなさんがどんなことで困っているのかを知ることができ、大変有意義な時間でした。

今後も南檜山のみなさんのお力になりたいと考えています。些細なことでもかまいません。感染対策で困った・迷ったことがあるときは、ぜひ江差病院にご連絡ください。



感染管理認定看護師 森山めぐみ

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)
整形外科 (完全予約制)	午前 月・水・木・金曜日 (午前11時迄の受付) 午後 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) 午後 13.19.27日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神 経 内 科	午前 13.27日
総 合 診 療 (外 科)	午前 火～木曜日
外 科	午前 13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 9.10日(午前11時迄の受付) 午後 9.30日
耳鼻咽喉科	午前 3.4.12.17.18.26日 (午前11時迄の受付) 午後 11.25日
眼 科	午前 5.12日(予約以外の初診受付11時迄) 午後 4.18.25日
皮 膚 科	午前 火曜日

とき
間
を
刻
む

大学アウトキャンパス事業 「盛岡医療大学鍼灸学科」



▲おらいも君たちも出迎えて記念撮影

8月21日(水)には研修の成果を発表する『活動報告会』が町民交流センターで行われ、各サロン関係者や町議会議員など30名が集まりました。「東洋医学に興味を持ってもらい、やりがいを感じた」「健康を教えに來たのに、逆に小中学生や町民の皆さんに元氣をもらった」等と自分の言葉で活動の報告をまとめました。

盛岡医療大学鍼灸学科(岩手県)の学生8名が8月17日(土)から21日(水)までの5日間、アウトキャンパススタディ(滞在型教育交流事業)で厚沢部町を訪れ、あかぬまサロンや館町サロンへの参加、小中学生向けの健康教室の開催、農業体験などを行いました。両サロンでは、生徒たちが考えたレクリエーションや希望者に対して鍼灸体験を実施。小中学生向け健康教室では、「正しい姿勢とは」をテーマに、自身の姿勢の状態を知る実験や体幹トレーニングを行いました。積極的に参加者とコミュニケーションを取り、真摯に向き合う姿が印象的でした。

▼厚沢部・盛岡カルタを作りました ▼健康状態に合わせたツボを伝授 ▼小中学生と体幹トレーニング ▼活動報告会、涙の場面も



あとがき

▼33歳になりました。厚沢部町に引っ越してきて11年。ここは外国なのか?と思うほど、何を言っているか聞き取れなかった方言も、無意識に私の口から出てくるようになりました。厚沢部育ちの娘もご近所さんから綺麗な方言を覚え、「わい、わい」とおかげさまで順調におがっています。9月頭には第2子が生まれる予定で、しばらく落ち着かない日々となりそうです。すでに第2子の名前は決めています。夫婦だけの秘密にしています。誕生とともに筆で半紙に名前を書き、両家に公表予定です。無事に生まれて、名前を背負い、丈夫におがってほしいと願います。

▼さて、先月号あとがきでこっそり提案した小中学生コラムですが、複数名の方に「サイコー!」とお声がけいただきました。いつも読んでいただいていた方がとうございませう。学校を通じてコラムを募集することになりました。次号から応募があれば載せる予定です。お楽しみに。

▼最終頁で紹介した盛岡医療大学のアウトキャンパス、私も鍼灸治療を体験させてもらいました。自分ではコリがないと思っていましたが、左半身の筋肉にハリがあるそうです。ハリを鍼で治療してもらいました。身をもって自身の健康状態を把握することは大事であると学ばせていただきました。(あらき)

