

ASSABU

あっさぶ
広報厚沢部
ASSABU Town 2026.2
Vol. 746

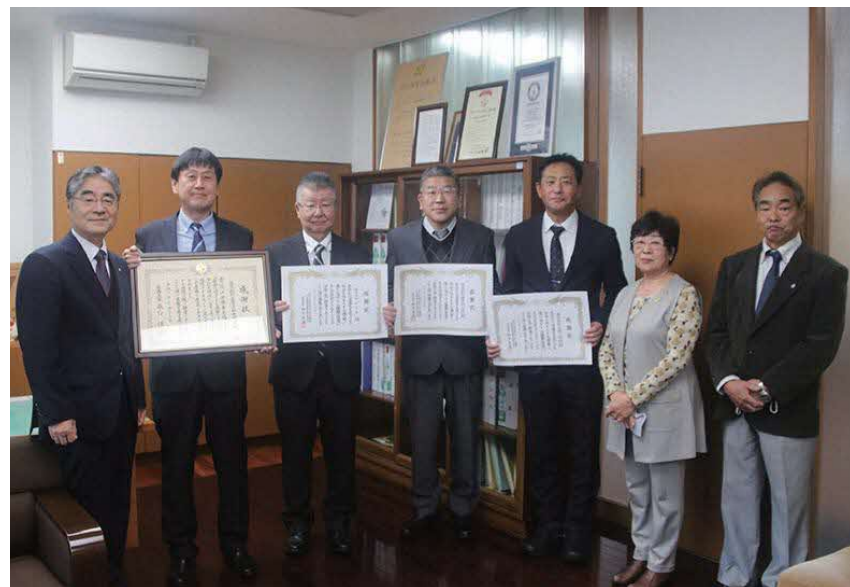


【表紙：『令和8年厚沢部町二十歳を祝う会』 二十歳代表宣誓

厚沢部中学校が法務大臣表彰 町内3団体が知事表彰受賞

12月23日(火)、厚沢部中学校、厚沢部小学校、館小学校、(株)シードの代表者は町長室を訪問し、厚沢部中学校が社会を明るくする運動「中央推進委員会委員長(法務大臣)表彰」を、外3団体が「北海道推進委員長(北海道知事)表彰」を受賞したことを報告しました。

町長は「安全安心な町づくりのため、皆様の活動に大変感謝しています」と述べました。



▲町内4団体代表者(左から町長、厚沢部中・玉置校長、(株)シード・宮川社長、厚沢部小・久慈校長、館小・大滝校長、保護司・岩田氏、保護司・鷲田氏)

高田一弥氏が 『北海道社会貢献賞』を受賞

12月24日(水)、北海道社会貢献賞の伝達式が町長室で行われ、高田一弥氏(本町)へ町長から表彰状が伝達されました。

高田氏は、平成15年5月に厚沢部町議会議員に初当選、以来22年にわたり議会議員として在任。議会広報編集特別委員会委員長、議会運営委員会委員長、産業厚生常任委員会委員長、総務文教常任委員会委員長などを歴任され、永年の町政の発展に対する功績が認められました。



▲北海道社会貢献賞を受賞された高田一弥氏(中央)

全国農業共済組合連合会より 町が感謝状を受賞

農業者の経営安定のため、農業経営収入保険制度の保険料の助成等を措置し、同制度の加入促進に貢献したとして、町へ全国農業共済組合連合会から感謝状が贈呈され、1月7日(水)、橋本清一北海道農業共済組合統括理事より町長へ感謝状が伝達されました。

町長は「今後も農業者の経営安定のため尽力していく」と述べました。



▲感謝状受賞後の町長と橋本統括理事(左)

北海道学校給食コンクール 町給食センターが最優秀賞

1月7日(水)に開催された、北海道学校給食コンクールにて、厚沢部町総合給食センターチーム(大本真由栄養教諭・三上美緒調理員)が最優秀賞を受賞しました。

事前の書類選考等を通して、た道内4チームが札幌市の会場にて審査員に対し食育の取組等の事例発表を行った後、実際に給食を調理し、審査員が実食。味はもちろんのこと、

取組内容から衛生管理までが総合的に評価されました。

当町給食センターチームは、事例発表にて、生産者を学校に招き、野菜の育つ過程や特徴を学ぶ特別授業を行ったことや、生産者の野菜等を実際に使用した給食を生産者と児童が交流しながら一緒に食べた活動を報告。特にその食育推進の取組が審査員から高く評価されました。



▲受賞を報告した大本栄養教諭(中央)と三上調理員(右)

町長室にて受賞を報告した大本栄養教諭は「生産者をはじめ、ご協力いただいた皆さんのおかげで今回受賞することができた。深く感謝したい。今後も地場産品をふんだんに使用した美味しい給食を児童生徒らに提供していきたい」と、感謝と抱負を述べました。

届きましたか？「地域応援券」



◎町民1人につき、20,000円の応援券を給付しています！

町では、原油価格や食料品等の物価高騰により、個人消費や地域経済が停滞していることから、町内消費の醸成と地域経済の循環を目的に「地域応援券」を給付しております。

1月20日頃から順次発送を行っています。同封されている取扱店舗一覧に記載のある店舗で使用可能です。使い忘れにはご注意ください。

| | |
|-------|--|
| 給付対象者 | 基準日(令和7年11月30日)において、住民基本台帳に登録されている方 (外国人登録をされている者も含む) |
| 給付額 | 1人につき 20,000円 分の応援券(千円券×20枚) |
| 給付方法 | 世帯主宛に郵便(ゆうパック)で送付しました。 |
| 利用期間 | 令和8年 3月13日(金) まで |

※国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

問合せ先：政策推進係 ☎64-3312

水道基本料金減免、1ヶ月延長



町では国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し水道基本料金の減免を、令和7年11月分から令和8年1月分まで実施中ですが、**減免を1ヵ月延長し、令和8年2月分まで減免**することとなりましたのでお知らせいたします。(申請不要)

※下水道料金については減免の対象とはなりません。

問合せ先：上下水道係 ☎64-3316

『令和8年厚沢部町消防出初式』

1月4日(日)、町民交流センターあゆみにおいて、消防団員・職員61名をはじめ、来賓12名が会し、「令和8年厚沢部町消防出初式」が厳粛な雰囲気の中挙行されました。

式典では、永年にわたる消防団活動に対し、北海道消防表彰・北海道消防協会表彰の表彰伝達が行われ、優良消防団員の功績と功労を称えまし



令和8年厚沢部町新年交礼会を開催

1月7日(水)、令和8年「厚沢部町新年交礼会」が町民交流センターで開かれ、内田尊之助議長、山本雅也CEOら約80名が出席し、新年の始まりを祝いました。佐藤町長は新年の挨拶で、昨年の厚沢部町での出来事に触れつつ「町民が安心して暮らせるまちづくりを目指していく」と述べました。

山田健喜消防団長は「火災をはじめとした、どのような災害においても、町民が安心して暮らせる町を実現するため、より一層の自己研鑽に努め、町民から信頼される消防を目指し、地域防災に邁進されることを期待します。」と訓示しました。

消防関係者一同、火災のない町づくりのため、町民への火災予防意識の向上と防火思想の普及を掲げて、消防の初頭を飾る「消防出初式」を閉じました。

| | |
|----------------|-----------------|
| ★北海道消防表彰 | ★北海道消防協会表彰 |
| ★永年勤労章(30年勤続) | ★特別功績章 |
| 島崎 正彦 氏(班長) | 山田 健喜 氏(団長) |
| 伊勢谷 純一 氏(団員) | 伊勢谷 広 氏(副団長) |
| ※令和7年3月31日現在算定 | 三上 祐二 氏(部長) |
| | 伊勢谷 純一 氏(団員) |
| | ※令和7年12月31日現在算定 |



▲受賞を報告する株式会社キッパの皆さん(左から、山本CEO、山田氏、岡安氏)

「保育園留学」を手がける株式会社キッパの山本雅也CEOらは、12月25日(木)に町長室を訪れ、国内の優れたサービスを表彰する「第5回日本サービス大賞」の優秀賞と審査員特別賞を「保育園留学事業」が受賞したことを報告しました。

同大賞には国内の事業所から768件の応募があり、審査の結果、株式会社キッパの「保育園留学事業」を含む33件が受賞しました。審査では、都市部の子育ての悩み解消と過疎地域の課題解決を結びつけ、2拠点生活を促進する画期的なサービスとして高い評価を受け、受賞に至りました。

山本氏は、「受賞を大変光栄に感じています。厚沢部町の皆さんや認定子ども園は、協力がなくては成りえなかった。大変感謝している」と述べました。

報告を受け町長は「厚沢部町から始まった取組が全国へと広がり、高く評価されていることを大変喜ばしく思う。今後より拡大されることを期待したい」と述べました。

株式会社キッパ 日本サービス大賞受賞

「スピードダウン」 雪だるまが啓発



年明け以降、厚沢部駐在所前に、ユニークな雪だるまが設置されているのをご存じでしょうか。この雪だるまは、大久駐在所長とご家族が1月10日(110番の日)にちなんで作成したもので、その後、大久所長が工夫を凝らしながら維持されています。

大久所長は「カラスプレーで色付けしたら、よりバトカーらしくなった。町民の方々に反響をいただき嬉しく思う。冬季は路面が滑りやすいので安全確認をして、車のスピードには十分注意して」と呼びかけました。



▲厚沢部駐在所前にパトカーが2台!?

中学2年生 町おこし策を発表



1月22日(木)、町民交流センターあゆみにて「ほっかいどう学連続セミナー」が開催され、北海道開発局函館開発建設部のご協力の下、中学2年生が探究学習を通じて考えた「町おこし策」について、代表生徒6名がプレゼンしました。「緑町の公園整備」を提案した藤岡百恵さんは、「道の駅の近くに公園を整備することで道の駅の集客に繋がる」と述べ、また、「町が掲げる『素敵な過疎の町』の『敵』は並外れて優れていることを意味する。今後も厚沢部らしさは残しつつ、並外れて優れた町であってほしい」と未来の厚沢部町への希望を述べました。



▲もっと素敵なまちに！と力強くプレゼンする藤岡さん。

美味しくなるよう 力を込めて ぺったんこ！



1月23日(金)、認定こども園はぎで「おもちゃつき会」が行われました。おらにもファミリーが園児たちの餅つきを応援するために駆け付けました。先生たちのお手本を見た後に各クラス順番に餅つきを開始。みんなで美味しくなるように「ぺったんこ！ぺったんこ！」と言いながら一生懸命にお餅をつきました。つきたてのお餅は、ししまい組(年長児)が石臼で挽いたきな粉できな粉餅に。「おいしい！」と言いつつ、夢中でたくさん食べていました。



▲おいしいお餅になーれ！（ぺったんこ！ぺったんこ！）

『館駐在所の閉鎖』について

12月11日(木)、館地域振興センターで北海道警察本部による「館駐在所閉鎖について」の説明会が開かれ、町内会役員をはじめ、住民25名が参加しました。
道警は全道的に駐在所等の統廃合を進めており、社会情勢や治安の変化、施設の老朽化、事件・事故の発生状況、複数人体制への転換等を総合的に判断し、**令和8年4月から現在の館駐在所を厚沢部駐在所に統合する**ことを組織決定したことや、今後の体制等について説明しました。今後の取り扱い等、説明された主な内容は下記のとおりです。

- ◎令和8年4月より、館駐在所を厚沢部駐在所に統合する。
- ◎館駐在所の人員は厚沢部駐在所に移る。
- ◎統合後は厚沢部駐在所が館地区を担当する。
- ◎これまでの活動（パトロール等）は変わらず行う。
- ◎駐在所の建物は警察官の「立寄所※」として活用する。
- ◎町は防犯カメラの増設を進める。

※立寄所は町が有償譲渡を受け、施設管理してまいります。
町と警察とで連携して、警察官が立ち寄る施設として運用し、町民の安全・安心につながるよう、手続きを進めてまいります。

問合せ先：総務財政課 ☎64-3311

～現在のエゾシカ・ヒグマ捕獲状況～

2025年も鳥獣被害の情報が多く報道され、特に全国的にクマのニュースがとて多かったです。町内でも多くの出沒・被害等の情報がありました。

令和7年度シカ・ヒグマ捕獲頭数は下記の表のとおりです。ヒグマの捕獲は過去最高の頭数であり、シカについても令和元年度から比較すると約5.4倍と年々増加の一途を辿っています。

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いただいている方もいます。出沒の目撃情報や状況に応じて、町と実施隊と檜山振興局、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。

出沒情報の場所によっては、銃を撃てない場所・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 | R6 | R7 |
|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| エゾシカ | 49頭 | 85頭 | 84頭 | 110頭 | 152頭 | 212頭 | 266頭 |
| ヒグマ | 8頭 | 18頭 | 17頭 | 19頭 | 37頭 | 16頭 | 58頭 |

※令和7年度捕獲頭数は1月20日現在

| 令和7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 |
|------------------------|-----|------|------|
| | 18名 | 28名 | 14名 |



●連絡先 農林課林業振興係 ☎64-3314

プロマネノート

厚沢部町へ移住して3か月

こんにちは、地域プロジェクトマネージャーの蔡越先です。



▲こんにちは！蔡(さい)です。

ワクする探検、毎日あふれる喜びがこの一言に込められているように感じています。



▲毎朝、娘をそりに乗せ登園しています。

11月に着任してから約3か月。窓の外の風景がすっかり雪景色に変わりました。
今月から、「プロマネノート」と題し、保育園留学の近況を町の皆様にご報告するコーナーを始めます。初回はご挨拶を兼ねて、この3か月で感じたことをお話しさせていただきます。

厚沢部町に来て1か月半ほど経った頃、一度札幌に戻ることにありました。札幌でじゃがいもを見た瞬間、娘が大喜びで「ほら、メークイン！」と声を上げたのです。町で暮らしているうちに、いつの間にか、じゃがいもⅡメークインと思い込むようになりしました。

このメークインがご縁で保育園留学が始まったことは、皆様ご存じでしょうか。(株)キッチハイクと「あつさぶメークイン」を食材に調理イベントを行う際、同社の山本CEOが当町のこども園を知り、自身の子を通わせたい！と思われたのが保育園留学事業誕生のきっかけです。そうして始まった保育園留学がご縁となり、私と娘も厚沢部に移住してきました。

保育園留学を利用して今年度もすでに200組以上の子育てご家族が厚沢部町を訪れています。現場では海外留学家庭の受け入れや小学生留学のスタートなどにも挑戦しています。来年度のご予約も好調。町の皆様の温かい支えがあつてこそ継続できる事業だと、大変心強く感じております。

厚沢部町で始まった保育園留学は、今では全国へと広がっています。次回から、保育園留学の現場についてもお届けします。どうぞお楽しみに！



●昨年の成果発表会の様子

2/7 道の駅シアターで動画を放映します！
小学生たちの集大成を見に来てください！

昨年を引き続き、2月3日(火)から7日(土)までの5日間、地域魅力化プロジェクトの一環として「探究プロジェクトミコN高2026」を開催します。

本プログラムは、全国各地から訪れた通信制高校「N高校」の生徒12名と町内小学校高学年の児童10名(予定)が、雪あそびや動画制作を通じて

交流を深めるものです。期間中は赤沼町ふれあいセンターを拠点に、高校生と子どもたちが協力して、地域の魅力を切り取った動画作品の制作に挑戦します。

最終日の2月7日(土)の午後1時半からは、道の駅アッサン内のシアターにて成果発表会を開催し、子どもたちが制作の過程や作品に込めた思いを自身の言葉で発表する予定です。この発表会は事前予約の必要はなく、どなたでも自由にご観覧いただけます。世代や地域を超えた協力が生まれたのか、作品が生まれたのか、会場で子どもたちの活動の成果をぜひご覧ください。

【地域魅力化コーディネーター
宮脇 いずみ】

地域魅力化プロジェクト 今年もN高校生がやってきます



富栄鹿子舞は山奥で見られた鹿の不思議な動きをもとに踊りが作られたと言われています。

「鹿子舞はどのような目的で踊られるのか」と尋ねられることがあります。鹿子舞を踊る目的を知りたいという質問です。

実は、鹿子舞を踊る目的はよくわかっていません。一般的には五穀豊穡を祈願するなどと言われますがそれだけではないように思われます。

たとえば上里の鹿子舞は「陸奥国のある集落で起こった鹿子の祟りを鎮めるために行われるようになった」と伝

社会教育通信

鹿子舞はなぜ踊られるのか

えられており、五穀豊穡との関係を見出すことが難しいものです。

鹿子舞はもともと信仰との関係が薄く、芸能としての側面が強かったとする説もあります。芸能としての鹿子舞は盆踊りなどに近いとされていますので、必ずしも信仰とは関係がなくても良いのかもしれない。

一方、古い記録によると鹿子舞が盆に踊られていたとされています。現在もお盆のお墓参りに鹿子舞を踊ることが行われており、これなどは鹿子舞が死者の魂を鎮めるために踊られていたと理解できます。鹿子舞には「鎮魂」の意味もあったと考えられます。滝野の鹿子舞では病気を治すために犠牲になった鹿の霊を鎮めるという由来譚が伝わっていますので、これも「鎮魂」と関係がありそうです。



太鼓の名手として知られる齊藤会長。今年後は後進に太鼓を指導しつつ、自身は笛奏者として出演。

1月18日(日)に町民交流センターで新春鹿子舞交流会が開催されました。美和権現獅子舞、当路鹿子舞、富栄鹿子舞の3団体が共演しました。

今年から平田哲雄前会長(富栄)にかわり、齊藤利弥さん(当路)が新会長となりました。若手からベテランまで幅広い年齢層の会員をまとめています。

若い会長の誕生をきっかけに、厚沢部町の郷土芸能が活発になることを期待したいと思います。



足場組立てが進む体育館アリーナ

1月13日(火)からはじまった体育館アリーナのLED工事のため、現在アリーナの一部利用制限が行われています。

2月1日(日)からはアリーナ全面(ランニングデッキ含む)が使用停止となります。工事は2月27日(金)まで行われ、その後通常の営業となります。

●柔道場・剣道場・トレーニングルーム・弓道場は利用可能です。

体育館アリーナ 利用制限続報

●「わたしは、あなたとわたしの区別がつかない」
藤田壮真(著) (KADOKAWA)
発達障害、15歳(当時)の少年である著者がつづるエッセイ。世界の見え方、社会と自分のとらえ方を対比しながら生い立ちを振り返る。

おすすめ新着図書



●「こども六法NEXT おとなを動かす悩み相談」
山崎聡一郎(監修)(小学館)
トラブルの渦中にある子どもたちの問題解決法。



元気な笑顔で3学期開始

1月15日(木)から町内小中学校で3学期が始まりました。久しぶりに登校した子どもたちは、友だちや先生と笑顔で挨拶を交わし、教室には明るい声が戻りました。まとめの学期に向け、意欲的に学習に取り組む姿が見られます。



▲厚沢部小学校



▲館小学校



▲厚沢部中学校

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

令和8年(2026年) 2月
No. 27

文責 厚沢部町教育委員会



不登校支援研修

12月16日(火)、「不登校支援研修会」を開催しました。「励ましが刃になる前に」をテーマに、何気ない言葉や関わりが、時として子どもにとって負担になることがある点について学びました。参加者は、不登校の子どもへの理解を深めるとともに、安心して過ごせる関係づくりの大切さを改めて考える機会となりました。参加者は、デジタルツールを活用しながら、具体的な支援方法や心のサポートのあり方について意見を交換しました。



講師から、「子どもたちが自分自身を大切に思えるような環境を提供することの重要性」についての講義が行われ、参加者たちは深く考えさせられる機会となりました。

生成AI研修

11月28日(金)、札幌国際大学の安井政樹准教授を招き「AI時代の教育」をテーマにICT研修会を開催しました。

この研修会では、厚沢部中や館小での飛び込み授業や町民交流センターでの講演が行われ、近隣市町村の教職員が多数参加しました。

安井氏はAIを「目的地へ早く着くための道具」に例え、大人が子供に正しい乗り方を教える重要性について説明されました。また、業務効率化



によって生まれた時間を子供と向き合うために使うことの大切さや、人間性を重視した教育の未来についても具体的な例を挙げながら共有されました。

参加者たちは新しい視点を獲得ことができ、大いに感銘を受けた様子でした。

2月の主な学校行事

- 3日(火) 厚沢部中学校入学説明会
館小1日入学
- 6日(金) 町特研合同学習
南部4町教育講演会
- 9日(月) 厚沢部中参観日
- 10日(火) 厚沢部小1日入学
- 17日(火) 館小参観日
- 18日(水) 館小教職員研修
- 19日(木) 町教研代表者研修



法テラス通信

親子交流（かつての面会交流）
に関する民法等改正

vol.165

昨年12月頃、離婚後の子の養育に関する民法等改正が令和8年4月1日より運用を開始することが明らかとなりました。今回は、親子交流（かつての面会交流）に関する改正について紹介します。

これまで別居親と子どもの交流に関しては、「面会交流」と呼ばれておりましたが、その呼び方が今回の改正で「親子交流」に変更されました。また、主に次の3点の改正がなされました。

- ①家庭裁判所の手続中に親子交流を試行的に行うことに関する制度が設けられた
- ②婚姻中の父母が別居している場面の親子交流のルールが明確化された
- ③父母以外の親族（祖父母等）と子どもとの交流に関するルールが設けられた

このうち③の改正がこれまでにない新たな制度に関するものですので、特に重要かと

思われます。

この改正により、家庭裁判所が子どもの利益のために特に必要な場合は、父母以外の親族と子どもとの交流を実施するよう定めることができる」と規定されました。また、父母以外の親族と子どもとの交流をするかどうか決めるのは、原則父母なのですが、例えば父母の一方が死亡したり行方不明になったりした場合など他に適当な方法がない場合には、父母以外の親族（祖父母等）が、自ら、家庭裁判所に申立てをすることができるようになりました。

この改正によりどのような問題が生じ、どのような解決策を生み出していくのかは、これからの裁判例等の集積を待つこととなります。

★ご相談のご予約は

050・3383・5563へ

【法テラス江差

弁護士 樋口 直久

活性化センターだより

町内自治会向け 鉢花申込について

今年も当施設では、厚沢部町内の自治会・環境保全会向け鉢花の提供に向けて準備を進めています。配送は行わないため、センターハウスにて受け取り可能な団体が対象です。また、個人への提供は行っていませんのでご了承願います。

花の種類は、サルビア、ペゴニア（赤・白・ピンク）、マリーゴールド（黄・オレンジ）、ペチュニア、インパチェンスの5種類で、価格は、1鉢あたり80円です。

花の種類によっては、2月の中旬には播種をしますのですが、既に注文数が決まっております。もし、花の希望種類、希望数、受け取り時期などを、活性化センターまでご連絡ください。

提供鉢数も育苗管理の都合上、3500鉢までとしています。申し込み状況や生育状況によっては、希望通りに提



【農業振興係 吉田 友耶】

友だち登録を
お願いします



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。

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3,730円割引となり、6カ月分前納では850円割引となります。

また、口座振替制度を利用すると・・・

- 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カ月前の前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）

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。

- 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）

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。

★ご不明な点等ありましたら
住民税務課住民係へ
☎64・3313

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けがや死亡事故が多く発生しています。事故を無くすため、次のことにご注意ください！

★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、早めの除雪を行きましょう！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！

- ★軒下を通行する時は、屋根からの落氷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きましょう。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きましょう！



北海道開発局 北海道
北海道警察 厚沢部町

食生活
改善
協議会

今月の簡単レシピ

ロール白菜

(4食分)

| 【材料】 | 【数量】 | 【作り方】 |
|-----------|--------|--|
| はくさい葉 | 8枚 | ①白菜は耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで3～4分加熱します。 ②ボウルに●肉たねの材料を混ぜます。仕上がった生地を4等分にします。 ※枝豆は生地が仕上がりに加える。 ③まな板の上に①の白菜を縦にのせます。手前を芯側にして肉たねをのせ、1個につき2枚使用し巻き込みます。 ④鍋にコンソメスープを作り、ロール白菜と食べやすい大きさに切ったメイクインを入れて弱火で20分煮込みます。 |
| ●豚ひき肉 | 200g | |
| ●玉ねぎみじん切り | 200g | |
| ●人参みじん切り | 大さじ2 | |
| ●むき枝豆 | 大さじ4 | |
| ●溶き卵 | 1個分 | |
| ●パン粉 | 大さじ4 | |
| ●塩こしょう | 少々 | |
| 水 | 1000cc | |
| コンソメ | 2個 | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| メイクイン | 大1個 | |



食改からのコメント

コトコト時間をかけて煮込むことで、白菜が柔らかく、肉だねがジューシーになります。キャベツでも同様に仕上がります。

北方領土返還 要求署名のお願い

2月7日は「北方領土の日」です。2月20日まで北方領土返還要求運動強調期間となります。国、都道府県、市町村、関係団体が連携し、北方領土問題の啓発活動を積極的に展開します。

厚沢部町では、役場庁舎1階に北方領土返還要求のための署名コーナーを設けます。この署名を通じて、国民一人ひとりの意思を北方領土返還実現に反映させましょう。

※皆様からいただく署名は、国会法第79条の規定に基づき、衆議院及び参議院に請願提出されます。

【問合せ先】

住民税務課生活安全係

☎ 64・3313

令和7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16日(月)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。

なお、農業白色申告相談は2月4日(水)より開始します。詳しい日時については、対象農業者に個別に通知していますので忘れずに山村開発センター1階中会議室や館地域振興センター(ご指定の場所)へお越しください。

その他、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

☎ 0139・64・3313

■江差税務署

江差税務署では、令和7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(月)から3月16日(月)

★相談受付時間 午前9時から正午まで

★確定申告会場 江差税務署

なお、入場整理券の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、マイナンバーカードを利用したスマートフォン申告を案内しております。

★お問合せ先

江差税務署

☎ 0139・52・0078

みんなに知ってほしい 飲酒のこと

ごめんください
保健師です!

408

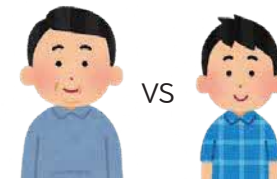
今月は、保健師 橋端 茉羽です

飲酒は、少量であっても全身の健康に影響を及ぼし、飲み過ぎると、高血圧や糖尿病、がんなど、さまざまな病気のリスクを高めることが分かっています。それらの予防、改善には、飲酒にかかわる行動を見直すことが必要不可欠です。少しのチェンジが、あなたの未来の健康を守ります。

とつぜんですが
クイズです。

アルコールの影響を受けやすいのは、どっち？

第1問 体が大きい 体が小さい



体内の水分量が少ないと、同じ飲酒量でも血液中のアルコール濃度が高くなることから飲酒の影響があらわれやすくなります。
つまり、自分より体が大きい人と同じ量を飲んだ場合は、自分のほうが酔いが回りやすいといえます。(答え:体が小さい)

第2問 男性 女性



女性は男性に比べ、一般的に体が小さく体内の水分量が少なめです。その分、アルコールの分解力は低く、酔いやすいです。
さらに女性は、女性ホルモンの働きによってアルコールの影響を受けやすく、少量、かつ短い飲酒期間でアルコール性肝硬変になる場合があります。(答え:女性)

第3問 中高年の人 若い人・高齢の人



体内の水分量は、年齢を重ねるほど減っていきます。そのため、若い頃と同じ量でも高齢になるほど酔いやすくなります。また、高齢になると、一定量を超える飲酒で認知症になりやすく、飲酒による転倒や骨折、筋肉の減少も起こりやすくなります。

20代の人には脳が発達途中にあり、多量飲酒が脳の機能低下を招く危険があります。高血圧などの健康問題も生じやすいです。

(答え:若い人・高齢の人)

飲酒習慣改善のコツ

①飲まない日をつくって楽しいことを!

一週間のうちに飲まない日をつくると、体への負担を減らせます。

②ゆっくり味わって飲む

ゴクゴク飲まず、一口飲んだらグラスを置く癖をつけましょう。

③飲酒量を記録する

記録することで、自分の飲酒量を客観的に把握できます。

④一日に飲む量を決める

一日に飲む量を決めて、冷蔵庫にはその分しか入れないようにしましょう。

⑤食事と一緒に楽しむ!

飲酒前、飲酒中に食事をとると、血中のアルコール濃度が上がりにくくなり酔いがゆっくりになります。

もうひと工夫
プラス!

意識していますか?

純アルコール量

純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールのみの量のこと。日本では生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、男性で純アルコール量一日40g以上、女性で一日20g以上と示しています。

飲んだお酒を選べば、純アルコール量と分解時間が分かる**アルコールウォッチ**をぜひ活用してください!



戸籍の窓

(1月20日届出分まで)

おくやみもうしあげます

新 町 鈴木 晶子さん(50歳) 12/22
 社の山 杉山 芳雄さん(89歳) 12/22
 館 町 増田 孝治さん(92歳) 12/23
 富 栄 庄山 功高さん(83歳) 12/25
 富 里 小澤トミ子さん(88歳) 1/7

町の人口

令和7年12月末現在

| | 世帯 | 男 | 女 | 人口 | 前月からの人口増減 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-----------|
| 下地区 | 1,040 | 904 | 1,012 | 1,916 | (-5) |
| 鶉地区 | 303 | 265 | 281 | 546 | (+1) |
| 館地区 | 416 | 357 | 378 | 735 | (±0) |
| 全 町 | 1,759 | 1,526 | 1,671 | 3,197 | (-4) |

※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 | 42件 |
| 今月の寄附金額 | 2,438千円 |
| 令和7年度寄附件数累計 | 971件 |
| 令和7年度寄附金額合計 | 20,829千円 |
| 前年度寄附金額 | 42,922千円 |

厚沢部町交通死亡事故死 ゼロ記録簿

令和8年1月20日現在

連続 1837日

二十歳を祝う会

とき
間
を
刻
む

祝 令和8年 厚沢部町二十歳を祝う会



1月5日(月)、令和8年厚沢部町二十歳を祝う会が町民交流センターあゆみにて開催されました。36名の対象者のうち、15名が一堂に会し、多くの関係者に見守られながら、人生の節目となる一日を心に刻みました。新成人からのメッセージでは、これまで見守ってくれた家族への感謝と、これから地域社会の発展に貢献していくという力強い決意が表明されました。



広報あさぶ

令和8年2月号(第746号)

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
 TEL 0139-64-3312 FAX 0139-67-2815

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

