

にゅうがくおめでとう

ASSABU

あっさぶ
広報厚沢部

ASSABU Town 2026.5

Vol. 749



新たな一歩

【表紙：『厚沢部小学校入学式』より】

住宅のリフォーム支援を拡充します！

★令和8年度から拡充

◎町内に住宅を購入、または購入 & リフォームし、**定住する場合**
 購入費用の10%以内 (上限70万円) ⇒ **(上限80万円)** へ
 リフォーム費用の10%以内 (上限30万円) ⇒ **(上限70万円)** へ

★令和8年度から新規支援

※申請前着手は認められませんのでお早めにご相談ください。

◎町内に住所を有する個人または法人が所有する空き家をリフォーム、
 もしくは、空き家・中古住宅を購入、リフォームして、**第3者へ貸し出す場合**

購入費用の10%以内 **(上限80万円)**
 リフォーム費用の10%以内 **(上限70万円)**
 ※町内業者施工に限定

◎空き家の解体

解体費用の10%以内 **(上限50万円)**
 ※町内業者施工に限定

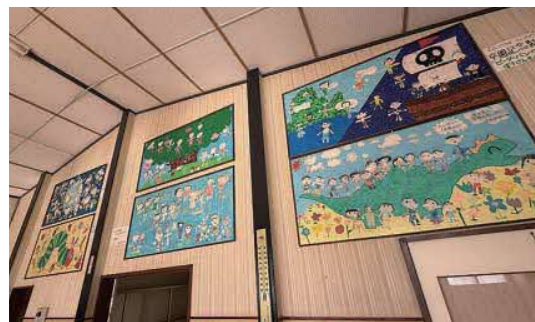


【問合せ先】建設水道課建築施設係
 ☎64-3315



障がい者施設の活動を知ってほしい たごまる祭の開催

3月29日(日)、町民交流センターあゆみにて、「たごまる祭」(就労継続支援B型事業所たごまる主催)が開催されました。
 障がい者施設の授産品展示販売会のほか、ステージイベントや、ビンゴ大会、餅まき等が行われ、たくさんの方が来場し、会場内は大いに賑わいました。



旧厚沢部保育所 解体前の見学について

旧厚沢部保育所は、昭和39年の建築以来、増改築を重ねながら、平成30年までの54年間にわたり、地域の皆様に親しまれ数多くの子どもたちを送り出してきました。
 旧厚沢部保育所は、道営住宅建設に伴い、6月以降に解体しますが、解体前に、園庭および一部保育室を公開いたします。
 建物は老朽化が著しく、見学できない箇所もありますが、過去の卒業制作等をご覧いただける最後の機会となりますので、見学を希望される方は、左記までお気軽にお問い合わせください。
 ◆見学期間 令和8年5月28日(木)まで
 ◆見学には、事前の電話予約等が必要です。
 ◆申込・問合せ先
 総務財政課経管財係 ☎64-3311

教育関連の事業にと 100万円を寄附 株高橋建設に感謝状

4月20日(月)、町は「教育関連の事業に役立ててほしい」と100万円を寄附した株高橋建設(高橋千尋社長)へ感謝状を贈りました。佐藤町長は「今回で12回目となる寄附。毎年寄附していただきありがたい。子どもたちの未来のために有効活用させていただく」と感謝の気持ちを伝え、高橋社長に感謝状を手渡しました。



▲佐藤町長と高橋社長で記念撮影

交通安全を啓発 人と旗の波作戦の実施

4月15日(水)、春の全国交通安全運動『人と旗の波作戦(町交通安全運動推進委員会主催)』が、道の駅あつさぶ第二駐車場で実施され、町内各団体や事業所などから約60名が参加。国道沿いに旗を持って立ち、運転手や同乗者に対して交通安全を呼びかけました。合浦副町長は「関係機関が連携し、交通安全に対する呼びかけを継続することで、交通事故死ゼロの日を延ばしていける。今後とも取り組んでいきたいと思います」と述べました。



▲風で波打つ旗を持ち、交通安全を啓発しました！

令和8年度クリーンアップ作戦を実施！ ～ごみのポイ捨ては絶対にやめましょう～

4月18日(土)、「ポイ捨てゼロの日」クリーン作戦が町内一円で実施され、大勢の町民ボランティアや郵便局、町職員等が参加し、ゴミ袋を片手に道路脇やパーキングに捨てられた空き缶や煙草の吸殻、ビニール袋などを拾い集めました。町内から集まったごみは、1,610kgにもなりました。昨年度に引き続き、株西里清掃よりごみ回収と処分場への運搬作業のご協力をいただいています。多くの皆様のご協力ありがとうございました。
 「不法投棄をしない！させない！見逃さない！」を合言葉に不法投棄を根絶し、きれいな町にしていきたいと思います！



▲町内各所でごみ拾いが行われました。
 ◀今年も株西里清掃にご協力をいただきました。

町内各地 防犯カメラが設置

3月、町内各地に防犯カメラが新設されました。また、既存の防犯カメラも更新されています。この新設と更新は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。



▲設置された防犯カメラ



防犯カメラ 新設箇所	
館町	1番地付近
南館町	農村ふれあい広場付近
城丘	420番地付近
当路	当路ふれあいセンター
新栄	412番地付近

防犯カメラ 更新箇所	
赤沼町	加向アパート前三叉路
赤沼町	認定こども園入口
上里	上里温泉駐車場
新町	役場前駐車場
鶉町	旧鶉小学校前
館町	館地域振興センター駐車場
館町	89番地付近三叉路

『町民の安全と安心を守るため』 厚沢部町消防団が実践訓練を実施

4月5日(日)、厚沢部消防署前訓練場等において、山田健喜消防団長他57名の消防団員が参集し、令和8年度春の実践訓練を実施しました。幹部団員の指揮による小隊訓練、火災現場における基本動作習得のための「ポンプ車操作」と「小型ポンプ操法」の訓練を行いました。参集した団員は決意を新たに『これからも町民の安全と安心を守るため』団員一丸となって地域に信頼される消防団員を目指し、各訓練に熱心に取り組みました。



(小隊訓練)

また、式典では長年に渡り消防の職務に精励された団員への表彰伝達と、4月1日付けで昇格した幹部団員に対し辞令の交付が行われました。山田健喜消防団長の訓示では「空気が乾燥して火災が発生しやすい時期を迎えるため、気を引き締めて、町民の安心・安全を守ってほしい。また町民への防火に対する一層の啓発と指導をお願いします。」と力強く呼び掛けていました。

★表彰伝達(敬称は省略)
(令和8年3月31日現在)

◆消防庁長官表彰
永年勤続功労章
本団 外崎 明

◆日本消防協会定例表彰
勤続章 「三十年勤続章」
第3分団 三上 祐二
第2分団 伊勢谷 純一
★辞令交付(4月1日付)
第3分団 大上野 伸

厚沢部駐在所勤務



大久所長と共に厚沢部駐在所勤務となった大場巡査部長は、岩見沢市出身。前任地は木古内町で、厚沢部町へご家族でいらつしやいました。4歳のお子さんは、4月から認定こども園はぜるに通っています。

ドライブが好きで、「厚沢部町内も隅々までドライブして、細かい道まで覚えてたいです」と笑顔でお話されました。

新 地域を守る駐在所長を紹介



大場巡査部長と同じく岩見沢市出身の小田所長。前任地江別市から単身赴任でいらつしやった小田所長は、双子の男の子のお父さんでもあられます。

厚沢部町の印象について「とても静かで熟睡できます。二人の息子はとても元気なので、江別市での暮らしとは対極です(笑)。趣味の読書にも集中できます」と語りました。

全国大会をめざして！ 全道消防救助技術訓練指導会に向け訓練を開始

全道消防救助技術訓練指導会は、全道の救助隊員が一堂に会し、互いに切磋琢磨することで、道民の皆さんの期待に力強く応えられる隊員を育てるために開催されています。

厚沢部消防署からは「はしご登はん」の部に2名の隊員が出場します。



▲出場する須藤隊員(左)と丹保隊員(右)

この種目は、高さ15メートルの垂直なはしごを一気に駆け登るもので、災害時の建物への進入など、消防活動には欠かせない技術です。一分一秒を争うスピードはもちろん、命綱を正しく結ぶといった「正確さ」も厳しく求められます。

全国大会の舞台を目指して、隊員たちは日々厳しい訓練に励んでいます。町民の皆さんの温かいご声援をよろしくお願いします。

【大会概要】

◆日時 7月18日(土)
◆場所 札幌市消防学校

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



最後に「不審に思うことがありましたら、すぐに鶉駐在所へご連絡を」と心強いお言葉をいただきました。

鶉駐在所勤務について、「地域の方々が安心して暮らしていけるよう頑張っていきたいです。これから地域を巡回連絡で回ります。皆様と顔見知りになりたいです。よろしくお願います」と述べられました。

特技は幼少期から行っていた水泳で、特にクロールが得意とのこと。

「少しでも早く町民の皆様顔と名前を覚えていただけるように頑張ります！」と意気込みを述べられました。

最後に、「特殊詐欺に騙されないように十分気を付けてほしい。不審に思ったら一人で悩まず相談してください」と呼び掛けました。

令和8年度 新採用職員紹介

4月から役場新人職員となりました2名をご紹介します！これからよろしくお祈りします！

君もおらいもファミリーだ！



くろだ しゅうと
黒田 嵩人 (25歳)

【所属】農林課農業振興係（北海道から派遣）
【出身】北斗市上磯
【趣味】サウナ、温泉、ゲーム
【特技】サッカー
【座右の銘】明日から本気出す
【厚沢部町の印象】温かい人が多く、どこか懐かしさを感じる町
【コメント】北海道から派遣されてきました黒田です。公私ともに分からないことばかりでご迷惑をおかけするかもしれませんが、1日でも早くお役に立てるように明日から頑張ります。よろしくお祈りします。



しぶた まこ
渋田 磨瑚 (20歳)

【所属】保健福祉課介護保険係
【出身】厚沢部町美和
【趣味】読書
【特技】百人一首
【座右の銘】笑門福来
【厚沢部町の印象】自然が豊かで地域の方が温かい町
【コメント】厚沢部町で生まれ育ち、厚沢部町で働くことが夢でした！町民の方々の生活をより良くするために、笑顔で一生涯懸命頑張ります！よろしくお祈りします。

狂犬病予防注射のお知らせ



令和8年度畜犬登録及び狂犬病予防注射を**5月11日(月)**に行いますので、畜犬飼育者は犬を連れて必ず登録及び注射を都合の良い指定場所で受けてください。

午前			午後		
対象地区	時間	場所	対象地区	時間	場所
美和	9:00~9:05	美和ふれあいセンター前	相生・共和	13:00~13:05	旧豊丘小学校前
富栄	9:10~9:20	富栄ふれあいセンター前	相生・共和	13:10~13:15	相和ふれあいセンター前
緑町	9:25~9:30	グリーンプラザ227前	木間内旭丘	13:20~13:25	木間内ふれあいセンター前
赤沼町	9:35~9:45	赤沼町ふれあいセンター前	社の山	13:30~13:35	間蔵宅前
新町	9:50~10:00	旧道南NOSAI前	鶉町	13:45~13:55	鶉地区研修センター前
本町	10:05~10:15	ピュアホール本町(旧母と子の家)前	鶉	14:00~14:05	鶉ふれあいセンター前
滝野	10:20~10:25	滝野寿の家前	新栄	14:10~14:15	旧新栄生活改善センター入口
清水	10:35~10:40	旧清水学校前	当路	14:20~14:25	当路ふれあいセンター前
			南館町	14:30~14:35	メモリアル谷山前
			南館町	14:40~14:45	旧南館町会館前
			城丘	14:50~14:55	旧城丘生活改善センター前
			富里	15:05~15:10	富里ふれあいセンター前
			館町	15:20~15:25	館消防署横
			館町	15:30~15:40	館地域振興センター前
				15:45~	往診

＜畜犬登録料及び狂犬病予防注射手数料＞
①登録料 3,000円
②狂犬病予防注射手数料 2,690円
③予防注射済プレート代 550円
※①の登録料は新規登録する場合のみ。

【問合せ先】住民税務課生活安全係
☎64-3313

君もおらいもファミリーだ！



新

4月1日着任 協力隊の紹介

有害鳥獣駆除に取り組む

よこやま ぶん
横山 間さん



▲初めまして！横山間(ぶん)です！

皆様、初めまして！埼玉県川口市より、地域おこし協力隊の有害鳥獣駆除担当として着任しました、横山間(ぶん)、28歳です。気軽に「ぶんちゃん」と呼んでください(笑)。

昔から生き物を捕まえたり観察する事が大好きでした。大人になってから狩猟に興味を持ち、インターネットで調べると厚沢部町で狩猟を学べる合宿があることを知り、令和4年に参加したことをきっかけに狩猟免許と猟銃を取得しました。

令和6年に、長野県泰阜村で地域おこし協力隊となり、ジビエ加工所勤務と、有害鳥



▲愛犬「ふう」と滝野で暮らしています！

獣駆除に取り組んでいました。加工所勤務以外は、早朝から日暮れまで山を巡回し、年間200頭ほど、鹿やイノシシ等を捕獲していました。2年ほど泰阜村で生活した後、有害鳥獣駆除にもっと注力したいと思い立ち、狩猟免許を取得するきっかけであった厚沢部町の地域おこし協力隊を志願しました。

うずら温泉魅力化に調理で貢献

とみた こうたろう
富田 耕太郎さん



▲初めまして！富田耕太郎です！

皆様、初めまして。札幌市より、地域おこし協力隊として着任しました、富田耕太郎(47)です。

千歳市出身で、札幌の調理学校を卒業後、京王プラザホテルで約10年間勤務していました。その後、彩風塘の函館昭和店に勤務し、厚沢部町の彩風塘でも何度か調理をさせて頂いておりました。

協力隊として、うずら温泉の指定管理者である(株)シードの「調理部長」として任を受けて、活動しています。まずは、コロナ禍以降、完全予約制となっているレストランの通常営業を5月中旬以降で再開できるように取り組んでいきます。再開にあたり、ホールスタッフを探しておりますが、どなたかいらつしやいませんか？

中国料理から離れて日も長いので、まずは感覚を取り戻すのに必死ですが、これまでの調理経験を活かして、新たなメニュー開発にも取り組んでいきたいです。まだ構想中ではありますが、新メニュー発表の際には、広報等を通じて皆様に発表したいと思っています。

今後、調理を通して、町民の方々に喜んでいただける活動をしたいです。よろしくお祈りします。

軽自動車税の納期限は

4月30日(木)

忘れずにお支払いを！

問合せ先：住民税務課課税収納係 ☎64-3313





▲広報あつさぶ昭和60年新年号の表紙を飾ったおらいも君と「明日の厚沢部を考える会」のメンバー。今は町の重鎮となっている皆さんの若かりし姿です。

社会教育通信 はじまりの「おらいも君」

厚沢部町のゆるキャラ「おらいも君」が誕生したのは昭和59年（1984年）のことです。「ゆるキャラ」という言葉はイラストレーターのみうらじゅん氏が1990年代後半に提唱し、2006年に滋賀県彦根市の「ひこにゃん」が火付け役となってブームが広まったとされています。

また、「ゆるキャラ」は2004年に商標登録された言葉でもあります。おらいも君はそのブームが始まるはるか前、いわば「元祖」ともいえる存在です。

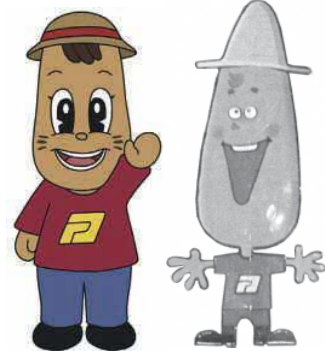
「明日の厚沢部を考える会」では、看板だけでなくトレーナーにもおらいも君をあしらった。町のPR活動に取り組みました。

の厚沢部を考える会」が、町おこしの一環として企画したものです。当時、若者たちのまとめ役を担っていた紺谷悦雄さん（故人）が、函館の看板製作会社「ヒラヤマサイン」に制作を依頼し、このときに生まれたキャラクターが「おらいも君」です。

【今とはちがうおらいも君】

初期のおらいも君は、現在とは少し異なるデザインでした。ニンジンのような細長い顔に、小さな丸い目が特徴的です。

登場当初、おらいも君への町民の関心はそれほど高くなかったようです。キャラクターの名前を募集したところ、町民からの応募はわずか1件。しかも「おらいも君」という愛称をつけてくださったのは、函館在住の方だったというエピソードも残っています。



左：現在の「おらいも君」
右：初期の「おらいも君」
デザインは全く別物です。

おすすめ新着図書

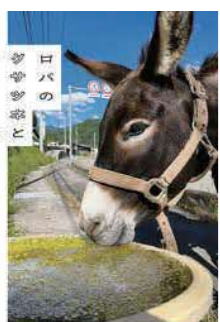
●「ザ・シェフ三國の究極家庭おかず」三國清三（著）（主婦の友社）

北海道出身フランス料理シェフによる家庭料理レシピ集。和・洋・中のレシピや北海道思い出しレシピなど80品掲載されています。



●「ロバのクサツネと歩く日本」高田晃太郎（著）（河出書房新社）

八雲町を拠点に塩づくりをする著者の、相棒クサツネとともに日本を歩いた日々が綴られています。



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）5月
No. 30

文責 厚沢部町教育委員会



新端末を使いこなすために

4月9日(木)、町ICT支援員が厚沢部中1年生に授業を行い、3月に町内全校に配備された新端末の基本操作や使うことの意義などを学びました。



1学期の主要な学校行事

4月15日(水)～18日(土) 厚中3年修学旅行

- 4月23日(木)全国学力・学習状況調査(小・中)
- 4月28日(火)全国学力・学習状況調査(中英語)と調査
- 5月23日(土)厚中体育祭
- 6月6日(土)厚小・館小運動会
- 6月9日(火)～10日(水)厚中2年宿泊研修
- 6月13日(土)檜山中体連陸上大会
- 6月25日(木)～26日(金)厚小・館小6年合同修学旅行
- 6月30日(火)～7月1日(水)檜山中体連球技大会
- 7月24日(金)1学期終業式

いじめ・不登校等相談窓口

いじめ・不登校等は次のところで相談できます。

- 教育委員会相談窓口
64・3318
- 檜山教育局いじめ相談窓口
52・1123
- 24時間SOSダイヤル
0120・0783・10
- 子ども相談支援センター
0120・3882・56

子ども相談センター お悩みポスト

5月の主な行事

- 1日(金)町特別支援合同学習 歯科検診(館小)
- 7日(木)義務教育学校校研修(館小・厚中)
- 8日(金)義務教育学校校研修(厚小) 遠足(館小)
- 11日(月)内科検診(厚中)
- 14日(木)修学旅行集合学習①(厚小・館小)
- 15日(金)遠足(厚小)
- 19日(火)眼科検診(厚小・館小)
- 20日(水)眼科検診(厚中)
- 23日(土)厚中体育祭

ご入学おめでとうございます!

4月6日(月)、厚沢部小学校、館小学校、厚沢部中学校で入学式が行われました。



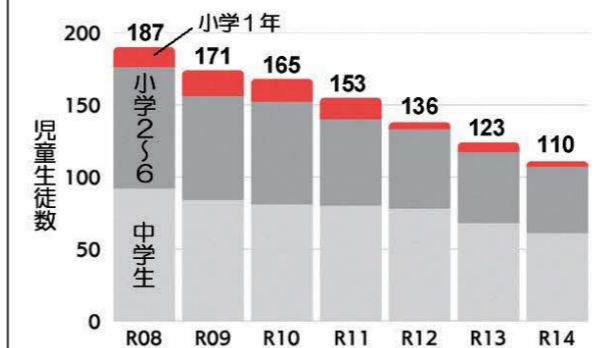
厚沢部小学校 新入生 11名



館小学校 新入生 3名



厚沢部中学校 新入生 27名



今後の児童生徒数見込み

食生活
改善
協議会

今月の簡単レシピ

手づくり さつまあげ

(4食分)

【材料】	【数量】	【作り方】
すりみ	200g	①ボウルにすりみ、玉ねぎ、しょうがを加えてよく混ぜます。
玉ねぎみじん切り	1/4個分	②揚げ油を熱し、スプーンですくいながら落とし揚げにします。こんがり揚げ色が付くまで揚げます。
紅しょうが	大さじ1	



食改からのコメント

玉ねぎをたっぷり加えることで甘味があり、紅しょうがの酸味で油っぽさが軽減されます。ほかに青のりやコーンなど加えてもおおいしく仕上がります。



▲記念すべき1,000人目のはるひ君

森さん「はるひ君は、最終日の前夜に『帰りたくない！ずっとここにいたい！』と涙を流した」

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

【プロジェクトマネージャー 蔡越先】

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

山田さん「令和4年に保育園留学事業を開始してから、一人ひとりと全力で向き合っ

た。こられた先生方の努力はもちろ

ろん、留学ご家族を地域全体で温かく包み込んでくださ

った町の皆様のおかげで、この節目を迎えることができました

ニオイで早期発見 認知機能チェック

軽度認知障害(MCI)の段階では物忘れのような典型的な症状の前に、匂いの識別機能の低下が始まっていると言われています。

認知機能簡易嗅覚検査は匂いを嗅ぐことで認知機能レベルを判定するものです。

MCIはまだ認知症ではありません。早期に兆候を把握することで、治療や生活習慣の改善により、認知機能の低下を抑制したり適正な水準に改善できる可能性があります。

厚沢部町国保病院での検査ができます。6種類の匂いを嗅ぐだけなので、気軽に受けていただける検査です。一度受けてみませんか？

◆自己負担額 2,000円(税込)

【問合せ・予約先】

厚沢部町国民健康保険病院
☎64-3036

地域魅力化プロジェクト

今年度の「あそび基地」実施スケジュール

厚沢部町では、ふるさとへの愛着を育み、自らの意思で未来を拓く次世代の担い手を育成することを目的として「地域魅力化プロジェクト」を実施しています。

活動の核となる「あそび基地」は、子どもたちが学校や家庭以外の「第3の居場所」として、自分の「やりたい」を大切にしながら、安心して自由に過ごせる場所です。多世代の交流を通して、地域の温かさに触れながら、自ら挑戦する心とふるさとへの誇りの醸成を目指します。

今年度も、地域のみなさまとともに子供たちの笑顔あふれる場づくりを進めていきます。

【地域魅力化コーディネーター 宮脇 いずみ】



①免除(全額免除・一部免除)
本人や配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。
※一部免除は、減額された保険料を納めない「未納」と同等の扱いとなります。
②若年者納付猶予申請
50歳未満の方で、本人や配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。
③学生納付特例申請
学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

★ご不明な点等ありましたら
住民税務課住民係へ
☎64-3313

《過去2年まで遡って免除申請ができます》
一定の将来期間のほか過去2年(申請月の2年1ヵ月前の月分)まで遡って免除申請ができます。
ただし、申請が遅れると方が一の時に障害年金が受け取れない等の不利益が生じる場合がありますので、速やかに申請してください。

ねんきん講座

国民年金保険料の免除について

国民年金には、所得が少ない時や失業等により保険料を納付することができない場合に、本人の申請により保険料の納付が免除される制度があります。

①免除(全額免除・一部免除)

本人や配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

※一部免除は、減額された保険料を納めない「未納」と同等の扱いとなります。
②若年者納付猶予申請
50歳未満の方で、本人や配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

③学生納付特例申請

学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

急遽変更になる場合がありますので予め確認願います。(17時以降は道立江差病院が当番医となります)

当番医	病院名(電話番号)	当番医	病院名(電話番号)
5月2日(土)	勤医協診療所(52-1366)	3日(日)	厚沢部町国保病院(64-3036)
4日(月)	道立江差病院(52-0036)	5日(火)	勤医協診療所(52-1366)
6日(水)	乙部町国保病院(62-2331)	9日(土)	上ノ国診療所(55-2017)
10日(日)	道立江差病院(52-0036)	16日(土)	乙部町国保病院(62-2331)
17日(日)	上ノ国診療所(55-2017)	23日(土)	厚沢部町国保病院(64-3036)
24日(日)	道立江差病院(52-0036)	30日(土)	勤医協診療所(52-1366)
31日(日)	上ノ国診療所(55-2017)		

5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	同上
眼科	19日(火) 午後のみ 26日(火) 27日(水) 午前のみ

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、変更になる場合があります。

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・火・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 12.19日(午前11時迄の受付) 午後 12.14.19日(完全予約制)
呼吸器内科	午前 金曜日(午前11時迄の受付) 午後 木曜日
神経内科	午前 8.29日
総合診療(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 月曜日
精神科	午前 月～金曜日(初診は完全予約制) 午後 月・火・水曜日(完全予約制)
産婦人科	午前 18.19.26日(午前11時迄の受付) 午後 18.25日
耳鼻咽喉科	午前 14.19.20.28日(午前11時迄の受付) 午後 13.27日
眼科	午前 21.28日(予約以外の初診受付11時迄) 午後 13.20.27日
皮膚科	午前 火曜日

肩関節周囲炎 生活の工夫 その3

○肩関節周囲炎になりやすい方

糖尿病、甲状腺疾患がある方、・血中脂質値(中性脂肪、コレステロール)が高い方、デスクワークなど活動量が少なく、長時間同じ姿勢の方

放置すると症状が改善しませんので、必ず治療を行いましょう。

デスクワーク中は時々休息を取って、ひじで円をかくように肩甲骨を動かす運動を行って肩まわりの筋肉をほぐしましょう。



○定期的な運動や

リラックスできる習慣をつけましょう
全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。
1日15～20分程度で少し汗ばむ程度に無理なく続けましょう。

全身のリラックス効果も含め、お風呂に浸かって温めましょう。



※日本理学療法士協会：理学療法ハンドブックより
理学療法士 田口 明

ごめんください
保健師です!

412

今月は、保健師 小森 麗奈です

「月経困難症」について

月経困難症とは、月経に伴って起こる症状のことで、多いものから順に下腹部痛・腰痛・腹部膨満感・吐き気・頭痛・イライラ・下痢など様々な症状があります。

月経困難症は原因があるものと、原因がはっきりしないものの2種類があります。しかも、原因がわからない月経困難症が全体の半数を占めています。そのため、月経痛がひどく病院を受診して調べたけれど何も異常が見つからず、通院をやめてしまうという方も多いのが現状です。しかし、たとえ原因が明らかにならなかったとしても、辛い症状があるならきちんと治療すべきですし、本人も「月経が辛ければ治療してよい病気なんだ」と理解することが重要です。



○放置すると子宮内膜症や不妊のリスクが上昇

月経困難症の程度は個人差が大きく日常生活に支障をきたすほど重い症状の人もいます。また、月経痛の頻度が多いほど子宮内膜症のリスクが上昇するとの報告もあります。一度子宮内膜症を発症すると30～50%の女性が不妊になると報告されています。目安として、1回の月経で2日間鎮痛剤を飲むようなら婦人科受診をして相談してみてください。月経困難症はきちんと治療することが大切です!

○市販の鎮痛薬の選び方・使い方

月経困難症の痛みにはロキソプロフェンやイブプロフェンなどが配合されているものを選ぶとよいでしょう。それ以外でも痛みが治まるのであればどの種類でもよく、すごく痛くなる前に飲むことが肝心です。鎮痛薬は癖になるのでは…? 毎回飲むと効かなくなるのでは? と心配する人もいますが、月2・3日飲む程度では問題ありません。むしろ痛みを我慢して辛い時間を過ごすよりは飲んだ方が良いでしょう。毎月月経痛に苦しむ人は月経になったときから飲み始めるのも良い方法です。



○月経困難症治療の多様な選択肢

病院から処方される治療薬は様々なものがあります。鎮痛薬の他に低用量ピルや漢方薬、その他複数の治療法があります。低用量ピルは「なんとなく怖い」「副作用が心配」という方も多いかと思いますが、合併症である血栓症の発生頻度もごく稀です。月経と付き合っていくための前向きな選択肢としてもらいたいです。

小学生や中学生など早期から月経困難症に悩まされる方も増えています。自身で医療機関を受診できない年齢ですので、保護者の理解と協力が必要です。早期から治療することで将来の大きな病気の予防となります。月経痛は我慢する時代ではありません! ぜひ早期からの受診・相談をお願いします。

厚沢部町では6月2日・3日と保健センターで乳がん・子宮がん検診を実施しています。この日程で難しい方は函館市内の医療機関で受ける婦人科健診を無料で受けられる体制を整えています。検診受診希望の方、相談等がある方は保健センター保健師までご連絡ください。

☆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

(4月20日届出分まで)

おくやみもうしあげます

上里	綿谷 繁一さん (90歳)	3/23
新町	長峯 勝男さん (81歳)	4/1
赤沼町	池田 正美さん (65歳)	4/1
美和	若佐 晴美さん (73歳)	4/3
館町	竹内 幸男さん (91歳)	4/3
美和	山田 幸一さん (92歳)	4/7
赤沼町	木口 マツさん (101歳)	4/9
美和	林 石太郎さん (95歳)	4/10

町の人口

令和8年3月末現在

	世帯	男	女	人口	前月からの人口増減
下地区	1,031	896	991	1,887	(-13)
鶉地区	300	261	276	537	(-5)
館地区	413	349	376	725	(-7)
全町	1,744	1,506	1,643	3,149	(-25)

※外国人住民を含む

厚沢部町ふるさと納税寄附状況

(4月20日届出分まで)

今月の寄附件数	9件
今月の寄附金額	91千円
令和8年度寄附件数累計	9件
令和8年度寄附金額合計	91千円
前年度寄附金額	22,098千円

厚沢部町交通死亡事故死ゼロ記録簿

令和8年4月20日現在

連続	1927日
----	-------



恐れ入りますが

今月号の4コマ漫画はお休みです。



ふるさと納税で厚沢部町を応援してください！
(町特設HPは右記から)



◎社会福祉協議会へ
☆御香料のお礼に代えて
上里・綿谷 雄司さんから
50,000円
滋賀県東近江市 山田 晃さんから
50,000円

善意感謝致します

運転免許更新講習

- ◎コミュニティプラザえさし
- ☆5月14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
- ☆5月28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
- ◆初回更新者講習 14時15分～16時15分

令和9年度檜山管内町職員採用資格試験について

試験区分	一般事務職 (上級)
職務内容	町長部局・教育委員会・議会事務局等に勤務し、一般行政事務に従事します。
受験資格	平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方
試験内容	第1次 教養試験・論文試験・総合適性検査 第2次 面接試験
試験日時・場所	第1次 (日時) 令和8年7月12日(日) 8:50(着席) (場所) 乙部町・乙部町民会館 第2次 後日、第1次試験合格者へ通知します。
受付期間	令和8年5月7日(木)～6月8日(月) (受付時間9時～17時 土日祝日は受付不可)
受験申込必要書類	①檜山管内町職員採用資格試験申込書 ②写真2枚(申込書貼付用、受験票用) ③受験票返信用封筒(長形3号封筒に110円切手を貼り、返信先を記入したもの)
提出先 問合せ先	厚沢部町役場 総務財政課 総務係 ☎0139-64-3311 〒043-1113 北海道檜山郡厚沢部町新町207番地

自衛官採用試験について

- ◎2等陸・海・空士(陸・海・空)
- ◆資格 18歳以上32歳までの男女
- ◆受付期間 年中実施
- ◆試験期日(左記のうち1日)
- 5月22日(金)～24日(日)
- 6月19日(金)～21日(日)
- 7月10日(金)～11日(土)
- 8月28日(金)～29日(土)
- 9月25日(金)～28日(月)
- 10月18日(日)～19日(月)
- 10月22日(木)～23日(金)
- 11月27日(金)～28日(土)
- 12月11日(金)～12日(土)
- 1月17日(日)～18日(月)
- 2月11日(木)～14日(日)
- 2月26日(金)～27日(土)
- 一般曹候補生(陸・海・空)
- ◆資格 18歳以上32歳までの男女
- ◆受付期間 7月1日(水)～9月2日(水)
- ◆試験期日(左記のうち1日)
- ◇1次試験 9月16日(水)～27日(日)
- ※いずれか1日を指定可能。
- ★問合せ先 自衛隊江差地域事務所 ☎52-2476
- 役場総務財政課総務係 ☎64-3311

自動車税の納期限は6月1日(月)です

自動車税の納税通知書は、5月7日(木)に発送予定です。納期限は、6月1日(月)までとなっております。忘れずにお支払いを！

★問合せ先

檜山振興局税務課納税係 ☎52-6473

特設人権相談所の開設

江差人権擁護委員協議会と函館地方法務局江差支局では、人権擁護委員の日(6月1日)の行事の一環として、「困りごと心配ごと特設相談所」を開設します。人権擁護委員が身近な法律問題や人権問題に関わる様々なご相談をお受けし、解決へのお手伝いをさせていただきます。

★日程

6月3日(水)

★時間

13時～15時

★場所

役場山村開発センター1階(小会議室)

★問合せ先

住民税務課生活安全係 ☎64-3313

6月1日は「電波の日」

総務省では、6月1日を「電波の日」と定め、6月10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」とし、電波に関するルールの周知啓発活動を行います。不法電波は、携帯電話やテレビ・ラジオの障害を与えるなど日常生活に悪影響を及ぼすだけでなく、警察や消防、救急、防災行政無線など、人命にかかわる重要な無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

★問合せ先

総務省北海道総合通信局 ☎011-737-0099

サイクリングイベント エントリー受付中

7月26日(日)に館地区・鶉地区をコースにしたサイクリングイベント「あつさぶライド」のエントリー受付が開始しました！町民割、小中学生割もありますのでぜひエントリーをご検討ください！

エントリーはこちら



2026.7.26(SUN)
あつさぶライド2026
ロードとグラベルで檜山管内の風土を駆け抜けよう

★問合せ先
厚沢部シヨートシヨートライド実行委員会 藤岡俊吾
☎080-7855-8732

南部桧山清掃センターからのお願い

発火性危険物の分別排出にご協力ください

充電式電池等の混入により発火が多発しています。「発火性危険物」(スプレー缶、ライター、電池類、充電式電池、充電式小型家電等)の分別排出にご協力ください。

- ①燃やせないゴミと発火性危険物を分ける。
- ②透明または中身が確認できる半透明な袋に入れる。(指定袋はありません)
- ③燃やせないゴミ収集日に出す。

【問合せ先】南部桧山清掃センター (☎0139-53-6301)



★★南部桧山清掃センターからのお知らせ★★
5月9日・23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 (☎0139-53-6301)

令和7年度 協力隊活動報告会

令和7年度協力隊活動報告者		
活動内容	氏名	活動年数
公営塾講師	鈴木 丈敏	卒業
公営塾講師	東本 拓海	1年目
就農希望	石川 史朗	2年目
情報発信	北村 奈津希	1年目
ダイバーシティ インストラクター	ローズ・ネイ・サリーノ	1年目
ダイバーシティ インストラクター	オガバン・カイラ・カカス	1年目



3月30日(月)、令和7年度『地域おこし協力隊活動報告会』が山村開発センター集会所で開催され、町議会議員や関係者ら約50名が参加しました。



▲東本拓海隊員（公営塾）



▲鈴木丈敏隊員（1月末卒業）

◆公営塾の成果報告
鈴木隊員と東本隊員は、生徒たちに自発的な学習を促した結果、生徒たちのアンケートから「学習時間が増えた」という声が多く確認できたこと、次年度は「できた」という成功体験を増やしたいという抱負が報告されました。尚、鈴木さんは協力隊卒業後も引き続き公営塾で勤務されます。



▲北村奈津希隊員（情報発信）

◆情報発信に手ごたえ
北村隊員は、情報発信を続けた結果、SNS投稿を見た方からのリアクションやフォロワー数の増加に貢献できたこと、今後は子育て家庭目線でも有意義な発信を続けていくと報告しました。



▲石川史朗隊員（就農希望）

◆就農に向けて準備中
石川隊員は、上里の農地を就農後取得する話を進めていること、取得予定の農地にビニールハウスを建設予定であることを報告しました。



▲カイラ隊員（左）とローズ隊員（右）

◆多様性を伝えていく意義
ローズ・ネイ・サリーノ隊員と、オガバン・カイラ・カカス隊員は、ダイバーシティインストラクターとして、認定こども園はざるにて、先生方とのチームワークを最大限発揮し、日常から英語に触れる体験を提供。さらに、海外からの保育園留学児童と在園児の交流を通じて多文化共生が自然に感じられる環境を子どもたちに提供することができていると報告。この活動を続けることで、多様性ある地域づくりにも貢献したいと抱負を述べました。

あとがき

▼「虫歯が8本もあるよ」
歯医者で口を開けたら言われまして。2年前に歯の神経を抜いてから、もう虫歯にはならぬと固く決意し、歯磨きと糸ようじも毎日欠かさず行っていました。しかし、「う歯の歩みも千里」ということわざのように、虫歯菌は2年の歳月をかけて、着実に私の歯を侵食していったのです。磨き方ではなく、食生活の問題でした。甘い食べ物、飲み物を控えて、今度こそ虫歯の侵食に歯止めをかけることをこの場を借りて宣言します。

▼我が家に新たな命が生まれました。雌鶏が卵を温めだしてから3週間。ちゃんとひよこが生まれました。孵卵器で生まれた場合、生まれたばかりのひよこであっても、既存の群れに合流させれば部外者として容赦ない攻撃を受けるのはなし。雌鶏の子育てとひよこの成長を、群れで見守っている雰囲気（食事もしよこファーストだったりして）、鶏社会から見習うべき点があるなあと感じていきます。

▼昨年は館小学校の入学式を取材したので、今年も厚沢部小学校の入学式を取材しました。新入生が踏み出す一歩に、いろいろな気持ちがかもっているように感じました。ご入学おめでとうございます。
(ピカチュウロケット)

