



決意を新たに、堂々とした行進を披露！

1月3日に毎年恒例となっている乙部町消防団の出初式が行われ、74名の消防団員が地域の安全を守ろうと、平成31年の決意を新たにしました。

当日は、消防署前から行進が始まり、堂々とした姿を町民に披露し、町民会館での式典では米田光政団長より訓示が述べられ、乙部町消防団の今以上の結束を誓いました。

乙部町職員の給与・職員数等の状況

乙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、乙部町職員の給与や職員数等について、町民みなさんに広くその実態を理解していただくため、次のとおり公表します。

なお、町職員の給与については、地方自治法や地方公務員法に基づき国家公務員に準じた制度となっており、町議会の議決を得て町条例で定めています。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職員の採用の状況

(平成29年4月2日～平成30年4月1日)

職 種	男 性	女 性	計
一般行政職	1人	0人	1人
看護・保健職	0人	2人	2人
医療技術職	1人	1人	2人
医師職	1人	0人	1人
計	3人	3人	6人

(2) 職員の退職等の状況

(平成29年4月2日～平成30年4月1日)

退 職 事 由	人 数
定 年 退 職	4人
勸 奨 退 職	1人
普 通 退 職	2人
計	7人

(3) 再任用制度職員の状況 (平成30年4月1日現在)

職 種	人 数
一 般 行 政 職	3人
看 護 ・ 保 健 職	1人
計	4人

注) フルタイム再任用職員のみ

(4) 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

課 名 等	平成29年	平成30年	増 減
総 務 課	8人	6人	△2人
税 務 課	5人	5人	0人
町 民 課	21人	21人	0人
出 納 室	2人	2人	0人
産 業 課	11人	11人	0人
財 政 課	5人	5人	0人
建 設 課	8人	8人	0人
議 会 事 務 局	2人	2人	0人
教 育 委 員 会	9人	9人	0人
保 育 園	5人	3人	△2人
国 保 病 院	22人	23人	1人
合 計	98人	95人	△3人

2 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況 (平成29年度普通会計決算)

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	28年度の人件費率
4,005,077千円	545,349千円	13.6%	14.6%

注) 人件費には、特別職・議会議員・各委員の報酬や職員の共済費等が含まれています。

(2) 職員給与費の状況 (平成29年度普通会計決算)

職員数 (A)	給 与 費			計 (B)	一人当たり給与費 (B/A)
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当		
64人	221,292千円	32,940千円	84,507千円	338,739千円	5,293千円

注) 職員手当とは、扶養手当、通勤手当、時間外勤務手当等で、退職手当を含まない。

注) 職員数は、平成29年4月1日現在の人数です。

(3) 一般行政職の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況 (平成30年4月1日現在)

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
乙部町	40.3歳	287,061円	316,020円	317,233円
国	43.5歳	329,845円	—	410,940円

注) 平均給料月額とは、平成30年4月1日現在における基本給の平均です。

注) 平均給与月額とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当など、すべての諸手当の額を合計したものです。また、平均給与月額(国ベース)は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものです。

(4) 一般行政職の初任給と経験年数別平均給料月額 (平成30年4月1日現在)

区 分	初 任 給	10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
大学卒	乙部町	179,200円	267,400円	303,800円
	国	179,200円	—	—
短大卒	乙部町	159,800円	—	—
	国	159,800円	—	—
高校卒	乙部町	147,100円	—	285,000円
	国	147,100円	—	—

注) 100円未満四捨五入

※国の経験年数別平均給料月額については、平成30年4月1日現在では公表されていません。

※乙部町の短大卒の経験年数10年以上15年未満及び15年以上20年未満に該当する者はありません。

※乙部町の高卒の経験年数10年以上15年未満に該当する者はありません。

※初任給は条例改正前(遡及前)の初任給としております。

(5) 一般行政職の級別職員数の状況 (平成30年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主 事	17人	28.8%
2級	主 事 ・ 技 師	4人	6.8%
3級	係 長 ・ 主 査	15人	25.4%
4級	課 長 補 佐 ・ 係 長	10人	16.9%
5級	課 長 ・ 参 事	9人	15.3%
6級	課 長	4人	6.8%
計		59人	100.0%

(6) 一般行政職の各種手当支給状況 (平成30年4月末実績)

区 分	支給職員数	一人当たり 平均支給月額
扶 養 手 当	24人	19,063円
住 居 手 当	21人	21,910円
通 勤 手 当	8人	3,550円
地 域 手 当	—	—
管 理 職 手 当	21人	37,948円
時 間 外 勤 務 手 当	15人	16,068円
宿 日 直 手 当	9人	4,200円

(7) 職員の期末・勤勉手当の状況 (平成30年4月1日現在)

区分	乙部町		国	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月	0.900月	1.225月	0.900月
12月期	1.375月	0.900月	1.375月	0.900月
計	2.60月	1.80月	2.60月	1.80月

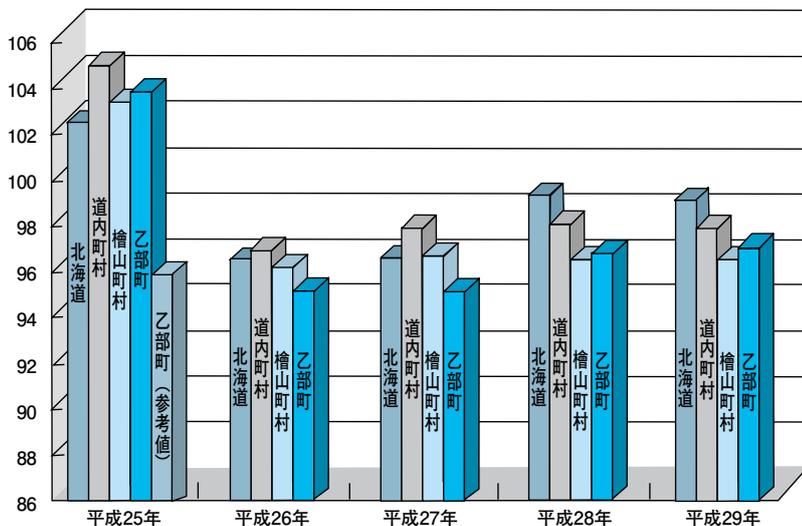
(8) 特別職の報酬月額等の状況 (平成30年4月1日現在)

区 分	月 額	期末手当支給割合
町 長	750,000円	6月支給 2.125月 12月支給 2.275月 計 4.40月
副 町 長	615,000円	
教 育 長	575,000円	
議 長	232,000円	
副 議 長	193,000円	
常 任 委 員 長	174,000円	
議 員	170,000円	

※職員及び特別職の期末手当及び勤勉手当は条例改正前の期末手当及び勤勉手当としております。

(9) ラスパイレス指数の状況 (平成30年4月1日現在)

国家公務員の平均給料月額を100としたときの比較



年 度	平成 25年	平成 26年	平成 27年	平成 28年	平成 29年
北 海 道	101.9	95.7	95.8	98.7	98.6
道 内 町 村	104.3	96.2	97.1	97.2	97.1
檜 山 町 村	102.9	95.5	95.9	95.7	95.7
乙 部 町	103.3	94.3	94.3	96.0	96.2
乙部町(参考値)	95.4				

注) 「参考値」は、国家公務員の時限的な給与改定特例法による措置が無いとした場合の値(減額前)です。

※平成30年度のラスパイレス指数については、平成30年4月1日現在では公表されていません。

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 職員の勤務時間 (標準的なもの)

1週間の勤務時間	勤務時間		休 憩 時 間	閉 庁 日
	始業時間	終業時間		
38時間45分	8:30	17:15	正午から1時間の休憩時間	日曜日及び土曜日 国民の祝日に関する法律に規定する休日 12月31日から翌年1月5日までの日

(2) 年次有給休暇の取得状況 (平成30年1月1日～平成30年12月31日)

区 分	総付与日数	総取得日数	対象職員数	平均取得日数	取 得 率
一般行政職	2,197日	538.3日	55人	9.6日	24.51%

※退職者及び新規採用者、再任用者については含まれておりません。

1月10日は110番の日！ つくし保育園防犯教室

毎年、110番の日である一月十日の時期に合わせて行われている防犯教室が、乙部駐在所の竹居田所長を講師に招き、一月十六日につくし保育園で開催されました。

園児たちは、防犯用語である「いかのおすし」や110番のかけ方などを竹居田所長と一緒に体験し、自分の身を守るための防犯知識を学びました。

また、暗闇の中で夜行反射材が車からどう見えているのかを体験できるコーナーを用意し、園児たちに自分の存在を知らせることの大切さを体感してもらするなど、事件や事故に巻き込まれないために自分たちでできることを学びました。



地域をより良くするため

一月より町政懇談会が各自治会町内会で開催されています。

町政懇談会は、日頃から町内で抱えている課題や要望を取りまとめ、今後の町政に反映させていこうと毎年行われています。各地区では、住みよい地域づくりのため、生活の身近な意見や要望が出された担当課長と意見交換を行いました。



防災行政無線個別受信機の電池交換をお願いします。

防災行政無線個別受信機は、通常、家庭用電源で作動していますが、停電時でも使用できるように中に乾電池が入っていますので、年に1度は電池交換するようにして下さい。電池交換を怠ると、電池からの液もれにより、受信機が故障する原因となりますので必ず確認してください。

電池交換の手順

タイプ1



タイプ2



- ①コンセント等を抜き、受信機を壁などからゆっくりと外してください。
 - ②ふたの中央を、軽く押しながら矢印側にスライドさせます。
 - ③古い乾電池を外し、新しい単2の乾電池と取り替えます。
- お問合せ先 役場総務課交通住民運動係 (Tel: 62-2311)

屋根からの

落水雪事故防止などをお願い

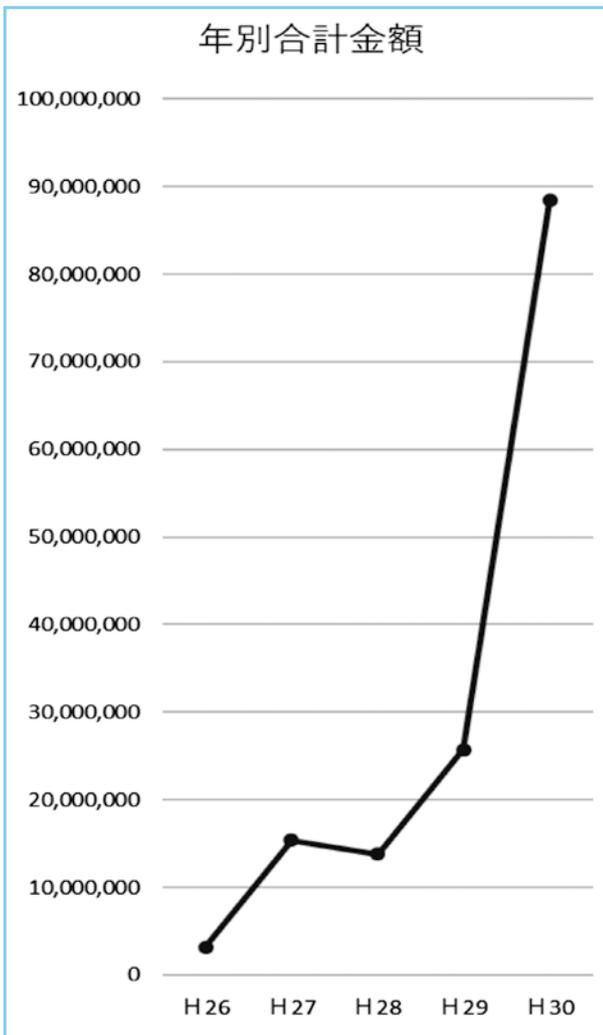
毎年、冬になりますと、沿道建物等からの落水雪による死傷事故が多く発生しています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くするため、特に、次のことに注意するようにお願いいたします。

- ◆ 落水雪事故の発生が懸念されるような沿道建物等については、雪止めを設置するようにしてください。
 - ◆ 既に雪止めが設置されている場合であっても、針金等の錆、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するようにしてください。
 - ◆ 落水雪事故は、気温がマイナス3からプラス3程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や遊んでいる子供等に十分注意するようにしてください。
 - ◆ 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に排除してください。
 - ◆ 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てください。
 - ◆ 軒下を通行するときは、屋根からの落水雪に十分注意するようにしてください。
 - ◆ 軒下や道路では、絶対に子供を遊ばせないようにしてください。
 - ◆ ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落水雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行うようにしてください。
- また、落水雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

北海道開発局・北海道・北海道警察・役場建設課

ふるさと納税の寄附額が例年に比べ、大幅に増えました!!



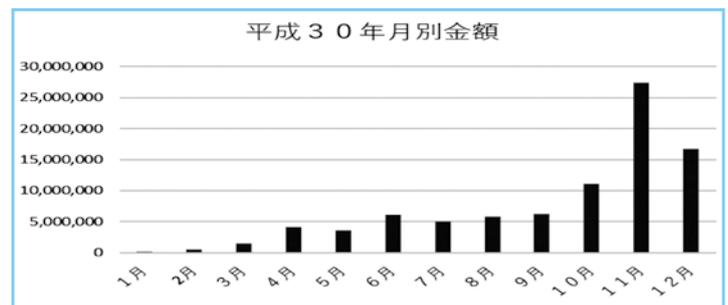
乙部町へのふるさと納税の平成 30 年 1 月から 12 月までの受付金額が約 8,850 万円となり、昨年の約 2,580 万円を大幅に上回りました。

要因としては、ふるさと納税が注目を集めている事に加え、乙部町でも地域の特産品を広く紹介する事で、多くの寄附者の目に留まったものと考えられます。

乙部町では、現在約 50 品の返礼品を用意していて、水産加工品やミネラルウォーター、蜂蜜などが特に人気を集めています。

このように町の特産品を PR する場として活用する事で、町の経済に対して好影響を与えるとともに、町の認知度の向上の機会としても期待されています。

ふるさと納税による寄付金は、乙部町ふるさと創生推進事業基金に積み立てし、ふるさと会の振興や乙部町のまちづくりのために活用しています。



消防団員の募集

消防団は、仕事を持ちながら自分の住む地域の安全と安心を守るために活動しています。近年、消防団の数は減少傾向にあり、乙部町消防団は「若いチカラ」を求めています。町内に在住し心身ともに健康な方、ぜひ消防団の一員として一緒に活動してみませんか。

○お問い合わせ先 乙部消防署・乙部町消防団 0139-62-2114

○入団要件 ・乙部町内の在住者 (男性) ・年齢 18 歳以上 ・心身共に健康な方

○主な活動 ・出初式 (1 月 3 日) ・火災予防運動 (春・秋) ・消防団演習 (春・秋)
 ・歳末警戒 (12 月末) ・消防団で実施する各種行事・訓練
 ・出動要請による活動 (火災・災害・搜索等)

○処 遇 ・活動に必要な被服などの貸与 ・消防団活動中における公務災害補償制度の適用
 ・年間を通じた活動に対しての報酬・出動した際の手当等の支給

所得税・住民税の申告が近づきました 忘れずに申告しましょう

申告書の提出先・・・納税者の1月1日現在の住所所在地
申告書の提出期限・・・3月15日（金）

☆各地区での申告相談は下記日程表のとおり行いますので、指定された日時、会場で申告されますようご協力をお願いします。

☆江差税務署での申告相談・受付は、2月18日（月）から3月15日（金）までです。（平日 9:00～16:00）
申告書を郵送で提出する場合は、「申告書等集中処理担当部署（江差税務署）〒040-8505（住所の記載は不要です）」へ郵送してください。

窓口で提出される場合は、今までと同様、江差税務署に提出することができます。

☆国民年金保険料の納入額は、全額控除の対象となりますので、平成30年中に支払った領収書を持参してください。

☆国民健康保険に加入している場合は、所得のない方でも申告をしないと軽減の措置が受けられませんので、必ず申告されますようお願いいたします。

◎ 申告日程表（平成31年）

期 日	地 区 名	受 付 時 間	会 場	備 考
2月12日（火）	町 内 全 域	10:00～16:00	役場申告会場	
13日（水）	花 磯	10:00～15:00	とよはま地区センター	
14日（木）	豊 浜	10:00～15:00	とよはま地区センター	
18日（月）	三ツ谷影歌	10:00～12:00	三ツ谷研修会館	
	三ツ谷山の上・坂下	13:30～15:00	三ツ谷愛郷会館	
19日（火）	鳥 山	10:00～12:00	ゆりの里活性化センター	
	潮 見	14:00～16:00	潮見希望館	
20日（水）	姫川・旭岱 千岱野・富岡	10:00～15:00	姫川ふれあいセンター	
21日（木）	滝 瀬	10:00～15:00	滝瀬寿の家	
22日（金）	館 浦	10:00～16:00	乙部町民会館	
26日（火）	栄 浜	10:00～11:30	栄浜ふれあいセンター	
	元 和	13:00～16:00	元和交遊館	
27日（水）	元町1・元町2	10:00～15:00	プラザおとべ（乙部町商工会）	
28日（木）	緑町1・緑町2	10:00～16:00	役場申告会場	
3月1日（金）	町 内 全 域	10:00～19:00	役場申告会場	午後7時まで申告受付
5日（火）	町 内 全 域	10:00～16:00	役場申告会場	
7日（木）	花 磯・豊 浜	10:00～15:00	とよはま地区センター	
8日（金）	町 内 全 域	10:00～16:00	役場申告会場	

3月1日（金）は役場申告会場午後7時まで申告相談を行います。

医療費控除の提出書類が簡略化されました

「医療費控除の明細書」の事前記載にご協力願います

平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。医療費控除の明細書には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載する必要があります。

また、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません）。

医療費控除を受けられる方は、事前に医療費控除の明細書に記載の上、申告相談にお越しくください。

※医療費控除の明細書は国税庁のホームページからダウンロードできるほか、役場税務課にも用紙を備えています。

確定申告書・住民税申告書にはマイナンバーの記載が必要です

申告をする方や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要です。

マイナンバーを記載した申告書を提出する際には、申告者ご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です（控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類は不要です。）。

【本人確認書類の例】

1 町の申告相談会場で提出する場合

	書類例	備考
例1	マイナンバーカード（個人番号カード）	マイナンバーカードのみで本人確認可能。
例2	通知カード + 運転免許証 公的医療保険の被保険者証 等	通知カードと運転免許証等の両方の提示が必要。



2 税務署窓口または郵送等で提出する場合

上記1の例1及び例2の書類の提示または写しの添付による本人確認が必要です。

◎申告に必要な書類（申告相談のときに持参してください）

持参する書類のチェック項目・注意点		
申告者本人のマイナンバーカードまたは通知カード（写し可）		
申告者の本人確認書類（運転免許証、被保険者証等 写し可）※代理で申告される場合も必要です		
源泉徴収票	給与・年金収入のある方	
生命保険料	平成30年中に支払った証明書	
個人年金保険料	平成30年中に支払った証明書	
地震保険料	平成30年中に支払った証明書（平成18年12月31日までに契約した長期損害保険料等）	
社会保険料	任意継続保険料、介護保険料、国民年金保険料控除証明書	
医療費控除	平成30年中に支払った医療費を記載した「医療費控除の明細書」（保険等で補てんされた金額は除く） 医療費通知（医療費のお知らせ）でも可	
雑損控除	平成30年中に支払った領収書（保険等で補てんされた金額は除く）	
寄附金控除	平成30年中に支払った領収書（ふるさと納税もこちらの控除になります）	
住宅借入金等特別控除	初年度	・建物の登記簿謄本（権利証の写しでも可）・契約書又は領収書 ・住宅ローン残高証明書（各金融機関の発行したもの） ・住民票など 詳しいことは役場税務課まで
	2年目以降	・住宅ローン残高証明書
		・平成30年分税務署発行の住宅借入金特別控除申請書
障害者手帳等障害であることを証明できるもの		
印鑑、還付申告をされる方は預金通帳（銀行、ゆうちょ銀行等）		

◎一時所得（生命保険満期・簡易保険満期等）があった方は、一時金の支払調書または証明書等を持参してください。

◎ご不明な点がございましたら、役場税務課（TEL：0139-62-2277）までお問い合わせください。

地域おこし協力隊だより No.54

こんにちは。何度も乙部に遊びに来ていた私ですが、初めて冬を体験中です。

話には聞いていたものの風の強さは凄まじく、冬の日本海は、まさに演歌の世界でした。だんだんと慣れていくものなのでしょうか。少々不安です。毎日、換気扇から吹き込む風の音に睡眠を妨害されております。早く慣れてしまいたいですが…こればかりは、なかなか難しいですね。

さて、昨年を一言で振り返ってみると「東奔西走」が一番しつくりくる言葉かもしれません。

乙部で暮らせることが決まって、札幌と乙部を何度も往復して荷物を運び、色々な手続きに走り回っていました。越してきてからも、新しい環境で一から覚えることも多く無我夢中だったので、とにかく時間が過ぎていくスピードが早い一年でした。

仕事の面では乙部町の素晴らしい景観や施設、黒千石大豆などの特産品を活かして、もっと『乙部町』を知ってもらえるように頑張っています。

いる「おとべ創生株式会社」に配属され、主にバリアフリー移住体験住宅に関する業務に携わってきました。

日本各地から乙部町に来て下さる方達と色々なお話をさせてもらったり、時には一緒にイベントに参加してもらったりと楽しみながら、勉強になることが沢山ありました。貴重な出会い、経験をさせてもらえたことを有り難く思っています。

昨年十一月には東京で行われた「北海道暮らしフェア」に地域おこし協力隊として参加させてもらったことで、更にもっと多くの人の生活やここでしか出来ないことを体験してもらいたいという思いは強くなりました。本当に声を大にしてお勧めしたいです。日本に居ながらセブンシスターズやグランドキャニオンにも負けない景色を見ることが出来る。荘厳な雰囲気を感じられる縁桂を擁する町は他にはないですから。

東京の会場に足を運んでくれる方達は北海道が好きで、住んでみたい来て来場されていくのですが、やっぱり乙部町を知っている人は、やっぱり乙部町を知っている人は、まだまだ少ないのが現状です。でも、話をしながら写真を見てもらって町の説明をする時皆さん一緒に興味を持ってくれます。一日だけの開催でしたが多くの人に「乙部町」を知ってもらえた有意義な時間となりました。

嬉しいことに、暮らしフェア来場者の方から早速のご予約をいただきました。過ごしやすいい初夏のご予約でした。少しづつでも効果があったのであれば良いと思います。ですが、昨年からの利用者がまだいらっしません。

私も乙部の冬のアピールポイントを見つけて自ら楽しめるようになるのが今年の目標です。何か良い情報、食べ物などのおすすみがありません。是非教えていただけると嬉しいです。頑張ります。

地域おこし協力隊
菊地 千尋

「法テラス」について

法テラス江差の弁護士、加地彰吾です。

遅れましたが、明けましておめでとうございます。今年も法テラス江差をよろしくお願ひいたします。

ところで、皆様は「法テラス」という組織をご存じでしょうか。

知らない方も多いと思いますので、今回は、私が所属している「法テラス」という組織についてご説明したいと思ひます。

「法テラス」の正式な名前は「日本司法支援センター」といひます。仕事をざっくりと言ひると、司法過疎地域における法律事務所設置と、資力の乏しい方に対する弁護士費用等の立替えという仕事があります。

司法過疎地域における法律事務所設置というのは、弁護士が不在のため、法による助すけを受けたくても受けられないような地域に、弁護士が常駐する法律事務所を新たに設置して、法律相談を受け

やすくする等の目的のために行われていることです。

資力の乏しい方に対する弁護士費用等の立替えというのは、弁護士費用をいったん「法テラス」が立て替えて、立て替えた分については、利用者に毎月五千円程度の分割払いで返済してもらうということです。この制度を利用するには、一定の資力基準を満たさなければなりません。

また、法律相談についても、資力基準を満たす方については同一事件につき三回まで無料に応じることが可能です。

なお、生活保護を受給されている方に関しては、法律相談が無料なのはもちろん、原則として立替金の返済も不要となります。

上記の資力基準についてのお問い合わせや法律相談の申し込みは、法テラス江差 050-33383-5563まで。

(法テラス江差 弁護士 加地彰吾)

平成30年度 乙部町

介護予防のつどい

日 時

3月2日(土)

午後1時30分～3時30分

会 場

生きがい交流センター

参加対象

どなたでも
ご参加いただけます

プログラム

寸劇 劇団きらら

報告 乙部町地域包括支援センター

講演

- 『食べることは生きること！
～“お口”からできる介護予防～』

講師 地域支援ユニバーサルコミュニケーション

代表・言語聴覚士 こばやし 小林 ふみよ 文代 氏

講師紹介

こばやし 小林 ふみよ 文代 氏

平成11年第1回言語聴覚士国家資格取得後、鳥取県米子市、函館市にて病院、介護保険施設に勤務。共愛会病院のリハビリテーション科開設に関わり、医療訪問リハビリや地域リハビリに携わる。平成19年4月に『地域支援ユニバーサルコミュニケーション』を立ち上げ、檜山管内の介護予防事業のほか、小児科での療育支援、歯科医と協力した高齢者施設での「食べること」支援など、地域中心の活動をしている。この他、仕事を通して知り合った仲間と函館市内で「まちなかカフェ食堂 in 時任町」を昨年より運営している。

○バス送迎あります

バスご利用の方は必ずご連絡をお願いします

※時間と停留所をお伝えします

2月22日(金)までにお申し込みください



乙部町地域包括支援センター

電話：62-5845

病気にならない体をつくる ～免疫力アップの技～

○免疫とは？

私たちの体に備わった体に入ってくる“病原体”ウイルスや菌などを攻撃し、体の外へ追い出そうとするもの。生まれながらにもっている「自然免疫」と、感染や予防接種で持つようになる「獲得免疫」の2種類があります。

○免疫が低下する原因は？

疲労や生活習慣の乱れ、年齢を重ねたり、自律神経のバランスが崩れることで免疫が低下します。普段の生活を工夫して免疫力を鍛えましょう。

<年代別の免疫力>

乳 幼 児 期 (0～6ヶ月)	免疫力は未発達。生後6ヶ月ころは特に免疫力が低い
学 童 期 (7ヶ月～12歳)	外部の環境に触れて、強くなっていく免疫訓練の時期
成 人 期 (12歳～40歳)	子孫を育てるため、人生で最も免疫力があるとされる
シルバ ー 期 (50歳以降)	何もしないと免疫力が低下、免疫力アップの努力を

食 事

1日3食、幅広い食材からバランスよく栄養をとることが基本。特に良質なたんぱく質（卵や赤み肉など）、食物繊維（ごぼう、切干大根）、腸を整える発酵食品（ヨーグルト、納豆みそ）、抗酸化作用のあるもの（ニンジン、キャベツ、ブロッコリーなど）がおすすめ！



睡 眠



睡眠中は、血流量が増え体全体に栄養が行き渡るため、免疫力の向上が見込めます。成長ホルモンをはじめ、多くのホルモンが出される睡眠。良質な睡眠のためには、まず朝は決まった時間にきちんと起き、夜更かしせずに布団に入ることが大切です。

運 動



運動の習慣がある人の方が、運動の習慣のない人よりも免疫を増やす力が高いという研究があります。翌日に疲れが残らない程度に、楽しみながら出来ることが運動を続けるコツ。ラジオ体操や深呼吸しながら行うストレッチは、室内でも出来る運動です。

冷 え

体温が上がると免疫力が高まります。風邪をひくと熱が出るのは、体の中で免疫細胞がウイルスと闘っているため。冷えの対策には、熱すぎないぬるめのお湯で入浴して体を温めましょう。



ス ト レ ス

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩し、免疫を弱める原因に。ストレス発散には、「笑うこと」が効果的！笑うまでいかずとも一日一度は自分がリラックスした時間を持てるようにしたいですね。





2月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1 可燃ごみ収集 ①地区	2
3 休日当番医 乙部町国保病院 乙部町PTA 連合会研究大会 (公民 午前9時～)	4 可燃ごみ収集 ②地区 たんぼぼクラブ (交流 午前10時～)	5 可燃ごみ収集 ①地区	6 不燃ごみ収集 ②地区 サロン「とよはな」 (豊セ 午後1時～) 健康相談 (三愛 午前9時～) 健康相談 (三研 午前9時40分～)	7 可燃ごみ収集 ②地区 ヒブワクチン (国保 午後1時～) 小児肺炎球菌ワクチン (国保 午後1時～) 麻しん風しんワクチン (国保 午後1時～) 水痘ワクチン (国保 午後1時～) お達者びんしゃん教室 (ケア 午前10時～)	8 可燃ごみ収集 ①地区	9 南部檜山清掃センターは機械点検整備のため休業となります。
10 休日当番医 道立江差病院 縁桂かんじき散策会 (公民 午前9時30分～)	11 建国記念日 休日当番医 厚沢部町国保病院	12 可燃ごみ収集 ①地区 こころの健康相談 (江保 午後2時～)	13 不燃ごみ収集 ①地区 よい子の歯科検診 (緑寿 午前9時～) 男のお達者教室 (ケア 午後1時30分～)	14 可燃ごみ収集 ②地区	15 可燃ごみ収集 ①地区	16 すくすく広場 (つ保 午前9時30分～) みたい! よみたい! 絵本とかみしばい (公民 午前10時～)
17 休日当番医 道立江差病院	18 可燃ごみ収集 ②地区	19 可燃ごみ収集 ①地区 健診結果説明会 (姫ふ 午前9時30分～)	20 不燃ごみ収集 ②地区 1歳6か月児、3歳児健診 (ケア 午後1時15分～)	21 可燃ごみ収集 ②地区 お達者びんしゃん教室 (ケア 午前10時～)	22 可燃ごみ収集 ①地区 健康相談 (潮見 午後1時30分～)	23 南部檜山清掃センターは機械点検整備のため休業となります。
24 休日当番医 佐々木病院	25 可燃ごみ収集 ②地区	26 可燃ごみ収集 ①地区 健康相談 (ゆり 午後1時30分～)	27 不燃ごみ収集 ①地区 たんぼぼクラブ (交流 午前10時～)	28 可燃ごみ収集 ②地区 おしゃべりサロン (姫ふ 午後1時～) B型肝炎ワクチン (国保 午後1時～) 四種混合ワクチン (国保 午後1時～)	3/1	3/2

ごみ収集の略称 ①地区・・・滝瀬、元町1、元町2、緑町1、緑町2

②地区・・・豊浜、花磯、潮見、三ツ谷、元和、栄浜、鳥山、館浦、温泉団地、富岡、千岱野、姫川、旭岱

会場・場所略称	①地区	②地区	③地区
(つ保) つくし保育園	(豊セ) とよはま地区センター	(元交) 元和交遊館	(公民) 乙部町公民館
(国保) 国保病院	(交流) 生きがい交流センター	(栄ふ) 栄浜ふれあいセンター	(町グ) 町民グラウンド
(町体) 町民体育館	(ゆり) ゆりの里活性化センター	(滝寿) 滝瀬寿の家	(町プ) 町民プール
(ケア) ケアセンターおとべ	(江保) 江差保健所	(緑寿) 緑町寿の家	(乙小) 乙部小学校
(千ふ) 千岱野ふるさと館	(三愛) 三ツ谷愛郷会館	(姫ふ) 姫川ふれあいセンター	(栄小) 栄浜小学校
(町館) 町民会館	(三研) 三ツ谷研修会館	(潮希) 潮見希望館	(明小) 明和小学校
(縁桂) 縁桂森林公園	(高ふ) 高齢者ふれあいセンター	(乙港) 乙部漁港	(乙中) 乙部中学校

《夜間(時間外)の受診について》時間外については、事前に連絡の上、乙部町国保病院を受診してください。なお、日曜・祝日の午前9時～午後5時においては、上記休日当番医を受診してください。

教育委員会だより

明るく元気で豊かなふるさとづくり

第347号

正月明けの熱戦に声援！ くこ部町少年少女かるた大会

公民館主催の第三十回くこ部町少年少女かるた大会が一月九日、町民会館で開催されました。

力を研ぎ澄まし、読み札が読まれると「はいっ！」と木札をとる元気な声が上がっていました。

町内少年少女かるた大会の結果は次のとおりです。

町内の小中学生九チーム三十四名がジュニアの部（小学三年生以下）、小学生の部、中学生の部に分かれて熱戦を繰り広げました。

試合では、選手たちは集中



小学生の部

優勝 明和魂 A k i

（近藤彩乃・佐々木美実・後藤椿・浅野一翔）

準優勝 フラワーチーム

（井田花和・由利花央・陳祐恭花）

第三位 栄小 S K M R

（厚別純花・齋藤みひろ・中澤香里奈）

ジュニアの部

優勝 明和魂 V（ヴィイ）

（菊地与一・新谷侑ノ介・近藤季莉・小野蓮翔）

準優勝 栄小ファイブ Jr.

（小野由結・中澤杏奈・星山藍香・佐藤佑・星山壘）

第三位 カラフルチーム

（吉田遥愛・井田夢菜・陳祐翔世）

中学生の優勝チームと小学生各部の優勝・準優勝二チームの計五チームは、一月二十七（日）乙部町民会館で開催された「第四十回檜山子連子どもかるた大会」に乙部代表として出場しました。



スキー教室が開催されています くリフト・夜間照明が新しく

教育委員会主催のスキー教室が富岡スキー場を会場に一月から二月にかけて開催されています。

スキー教室は、小学生を対象とした「冬休みスキー教室」、小学生から一般を対象にした「土日スキー教室」、「ナイタースキー教室」としてそれぞれ行われています。

教室参加者は、技術の向上、また二月上旬に予定しているスキー級別テストなどを目標に、冬季スポーツに心地よい汗を流しています。

また、富岡スキー場では、

今年度スポーツ振興くじの助成金を受け、Tバーリフトが全面更新されました。更に夜間照明もLED化されました。



▲新しいリフトでスーイ、スイ♪

富岡スキー場のリフトが整備されました

富岡スキー場のTバーリフトが全面更新され、快適に山頂まで上られるようになりました。これは、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金の交付を受けて整備されたものです。

リフトの全長は160mで、リフトの左右にA・Bコースの2コースが整備されています。一般利用のほか、スキー教室や学校スキー授業など子どもから大人まで冬季スポーツの振興に活用されることとなります。



年忘れコンサート&もちつき大会



冬季休業に入った小中学生や保護者に年末の風物詩を楽しんでもらおうと、公民館主催の「年忘れコンサート&お正月を迎えよう」が十二月二十七日公民館で開催され、四十一名が集まりました。

エレクトーンなどキーボードでの年忘れコンサートは「ピアノを愛する会クラヴィア」の亀谷睦美さんと郁美さん姉妹のご厚意により実現しました。昨年のヒット曲、懐

公民館講座でそば打ち教室

最近、素人が作るにはレベルが高い料理を、こだわりの持つて自作するのがブームになっています。十二月十六日町民会館で、年の瀬にちなんで公民館郷土料理講座「そば打ち教室」が開催され、十四名がチャレンジしました。

講師を務めたのは乙部小学校の田澤利行校長先生。そば打ちには様々な流派がありますが、今回は江戸流の打ち方

を基本にしてそば粉八割、小麦粉二割の「二八そば」に挑戦しました。そば打ちの工程には水回し、練り、伸し、たたみ、切りなど手際よく進める必要があります。練ったそばを薄く延ばすだけでも、まです手で円形に、続いてのし棒で丸く、棒に巻いて四角く均一の厚さにと、奥が深い！

苦勞のかいあって試食では「コシがあり、香りも格別！」



と自作のそばに大満足の様子で舌つづみを打っていました。



かしの歌謡曲、クラシックの名曲など全部で八曲を披露。最後はベートーヴェンの第九交響曲で締めくくりました。

このあと年末恒例の餅つき大会が菊池晴一氏（館浦）、梅川由美子氏（館浦）、磯井柚美子氏（滝瀬）などの協力で開催されました。

ついた餅は四升。子どもたちにはキネがやや重そうでしたが、順番に餅つきをし、乙部の黒千石を使ったきなこをまぶしてきなこ餅が完成。一足早く正月気分を味わいました。

「縁桂かんじき散策会」に参加しませんか

乙部の名木「縁桂」への道のりをかんじきを履いて散策をします。夏とは違った雪景色の縁桂を見に行きましょう。（参加料無料）

とき：2月10日（日）9時30分に公民館出発
（公民館から現地までバスで行きます）

定員：25名（最少開催人数6人）

持ち物：かんじき・スノーシュー（貸出しあります）

申込み：2月7日（木）16時まで公民館へ

※天候によって中止になることもあります。

Tel 62-3311

図書室の新刊おすすめ紹介

【一般向け】

- キンモクセイ (今野 敏)
- 本と鍵の季節 (米澤 穂信)
- 光まで5分 (桜木 紫乃)
- だしと味付けの便利帖 (晋遊舎)
- フーガはユーガ (伊坂幸太郎)
- 彼女は頭が悪いから (姫野カオルコ)
- 僕らの明日の話をしよう (夏木 エル)
- 介護士K (久坂部 羊)
- それでも空は青い (萩原 浩)
- ほぎわんが、来る (澤村 伊智)
- 発達が気になる子のライフスキルトレーニング (平岩 幹雄)
- トッピング (川上 健一)

【幼児・児童向け】

- 告白予行練習シリーズ 全3巻 (汐文社)
- イナズマイレブン4 (小学館)
- E.T. 宇宙からきたともだち (小学館)
- ひょうしきとマークずかん (講談社)
- トミカ1000越パーフェクトコレクション (講談社)

《皆さまのご利用をお待ちしています♪》



お知らせ

運転免許証の更新
お済みですか

2月の運転免許更新時講習
の日程は、次のとおりです。

▽2月5日(火)

江差町文化会館 小ホール

優良運転者講習 午後1時

一般運転者講習 午後2時

初回運転者講習 午後3時45分

▽2月21日(木)

江差町文化会館 小ホール

優良運転者講習 午後1時

違反運転者講習 午後2時15分

無戸籍相談窓口のご案内

法務局では、出生届を提出するに至らなかった様々な事情により、無戸籍者となっている方(その保護者の方)を対象に、戸籍をつくっていただくために必要な手続きのご案内・ご相談を受け付けております。

1人で悩まずに、まずは函館地方法務局戸籍課又は役場町民課住民係にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

函館地方法務局戸籍課

TEL 0138-23-9526

役場町民課住民係 TEL 62-2856

第21回 道南農業新技術発表会

道南農業試験場などが開発した最新の農業技術等を、いち早く皆様にお伝えします。

○日時 平成31年2月26日(火) 13:00~16:00
(受付 12:30~)

○場所 厚沢部町役場 町民交流センター あゆみ
(〒043-1113 北海道檜山郡厚沢部町新町181-6
TEL: 67-2310)

○内容 ・今年開発した新技術等(病虫害防除、サツマイモの加工特性など)
・檜山農業改良普及センターの活動報告

○参加料 無料

【お問い合わせ先】 地方独立行政法人 北海道立総合研究機構
農業研究本部 道南農業試験場
TEL 0138-77-8116

ねんきんの窓

国民年金保険料の割引について

国民年金では、保険料を前払いすると割引がある「前納」という制度があり、口座振替による「前納」と現金納付やクレジットカード納付による「前納」があります。

なお、口座振替で「前納」されると現金給付やクレジットカード納付による「前納」よりも割引額が多くお得です。

<平成30年度(月額16,340円)の例>

納付方法		1ヶ月分(※1)	6ヶ月分(※2)	1年分(※3)
月々	・現金支払 ・クレジットカード支払 【割引なし】	16,340円	98,040円	196,080円
前納	・現金支払 ・クレジットカード支払 【割引額】	/	97,240円 【800円】	192,600円 【3,480円】
	・口座振替 【割引額】		16,290円 【50円】	96,930円 【1,110円】

※1 口座振替には1ヶ月の前納制度があります。通常の振替日は翌月末(割引なし)ですが、当月末の振替にすると、月々の保険料が50円お安くなります。

※2 6ヶ月分の前納は、4月分から9月分までの保険料を当年4月末までに納め、10月分から翌年3月分までの保険料は当年10月末までに納めます。
(口座振替の場合は、上期6ヶ月分(4月分~9月分)は2月末まで申込みし、4月末に振替えます。下期6ヶ月分(10月~翌年3月分)は8月末まで申込みし、10月末に振替えます。)

※3 1年分の前納は、4月分から翌年3月分までの保険料を当年4月末までに納めます。
(口座振替の場合は、2月末まで申込みし、4月末に振替えます。)

※ その他、現金支払によりご希望月から翌年3月までの前納も可能です。

☆お問い合わせ・お申し込みは役場町民課年金係(電話62-2855)☆

平成31・32年度入札参加資格申請書（指名願）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」及び「物品の購入」または「役務の提供」などに係る競争入札に参加するためには、「入札参加資格申請書（指名願）」の提出が必要となります。

- 受付期間** 平成31年2月1日（金）から2月28日（木）まで（土、日、祝祭日は除きます）
- 有効期間** 平成31年度及び平成32年度（平成31年4月1日から平成32年3月31日）
- 提出方法** 「持参」または「郵送」といたします。
 - ・持参受付時間～8時30分から17時まで（郵送の場合は、切手を貼付した返信用封筒を同封してください）
 - ・提出場所（郵送先）～〒043-0052 北海道檜山郡江差町字茂尻町96番地 檜山広域行政組合総務企画課総務係（※管内の各消防署への提出も可能です。ただし受理票の送付については、総務企画課での受付以降となりますのでご注意ください）
- 提出書類** ・北海道市町村統一様式ほか、申請書類 一式
 - ※申請先の宛名は「檜山広域行政組合 理事長 宛」となります。
 - 管内の消防署ではないのでご注意ください。
 - ※資格要件や必要書類の詳細については、檜山広域行政組合のホームページをご参照ください。

問い合わせ先：檜山広域行政組合総務企画課総務係 電話 52-3026

道立江差病院からお知らせ

外来診療体制 2月の診療予定です

整形外科	午前 月から金曜日（午前11時までの受付）
循環器内科	午前 月から金曜日 午後 月と金曜日
消化器内科	午前10時まで受付 5日・19日（再診受付完全予約制） 午前11時まで受付 25日（再診受付完全予約制） 午前11時30分まで受付 毎週金曜日（再診のみ） 午後 毎週水曜日と4日・18日
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
総合診療（内科）	午前 月から木曜日（初診受付11時まで） （なお、月曜日は午前10時から診療）
総合診療（外科）	午前 火曜日から木曜日
外科	午前 15日・22日
小児科	午前 月から金曜日 午後からの受診は事前に電話で相談して下さい
泌尿器科	午前 月から金曜日 午後 水曜日
精神科	午前 月から金曜日（初診は完全予約制）
産婦人科	午前 月から金曜日
耳鼻咽喉科	午前 5日・6日・13日・14日・19日・20日・27日・28日 （初診受付11時までにお願ひします） 午後 13日・27日
眼科	午前 7日・21日 （予約以外の方は10時までに受付） 午後 6日・20日・27日 コンタクトレンズを希望する患者様へ当院で以前調整した患者様にのみ対応いたします。
皮膚科	午前 火曜日
神経内科	8日・22日

診療日は予定であり変更になる場合もあります。事前に病院にご確認の上、受診してください。

※診療受付時間 午前・・・8時00分～11時30分
（初診の方は、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～16時

前月のインフルに続き、 冬の感染症「急性胃腸炎」のお話

㉑ ノロじゃなければ大丈夫？

㉑ × ノロウイルス胃腸炎の特徴は感染力や症状が強め、塩素系の消毒が望ましい、そして名前が有名です。しかしノロ以外にも多種のウイルスや細菌が胃腸炎の原因となり、同じく周囲に感染させます。胃腸炎以外にも発熱・嘔吐・水様下痢の1つでもあれば、登園や登校・仕事を休むべきです。高熱・多量の血便・強い腹痛・脱水（半日以上排尿がない、皮膚や粘膜が強く乾燥、脱力等）があれば受診が必要です。



㉒ 脱水対策にどんどん水分を飲むべき？

㉒ × 嘔気強い時に焦って飲みすぎると、飲んだ量以上に胃液なども交じって嘔吐し、むしろ脱水を助長する上に体力も消耗するため逆効果、1歩進んで3歩下がります。1～2口飲んで20分休み、大丈夫であれば少量を増やして飲んで20分休み…という少量頻回漸増法が理想的です。

㉓ 飲むのはやっぱり経口補水液？

㉓ △ 糖質と最小限のミネラルが含まれば、種類は重要ではありません。子供の胃腸炎に、経口補水液よりリンゴジュースの効果が高かったというデータさえあります。また、たいてい発症してから飲む整腸薬は、予防効果もあります。家族や濃厚接触者が胃腸炎にかかった場合、手洗いなどの強化に加え乳酸菌製剤（ビオフェルミン）などの予防的摂取を勧めます。



江差病院小児科医長 野上和剛

☆☆☆看護師・助産師職員募集のお知らせ☆☆☆

看護師・助産師の正規&看護師・准看護師・助産師の臨時職員を募集しています。まずは臨時職員から働き始めて見ませんか。院内保育所の利用や勤務時間をご相談ください。是非一緒に働きましょう。連絡お待ちしております。お問い合わせ先：52-0036（内線202）総看護師長 廣野まで

乙部町国保病院だより

No.18

～今回は・・・眠り薬について～

①私、毎日眠り薬をのんでいます。だんだん効かなくなってきました。

やっぱり～ 実は、眠り薬は2種類あるんです。依存性のあるもの(クセになるもの)とないもの(クセにならないもの)です。

②依存性のあるもの(いわゆるクセになるもの)

マイスリー(ゾルピデム)・ハルシオン(トリアゾラム)・レンドルミン(プロチゾラム)・デパス(エチゾラム)・アモバンなど、30日を超える処方できないお薬です。

ここ乙部病院通院中の患者さんも大多数の方が、とりえず毎日飲めば安心とばかりに内服しておりますが、ホントは副作用も大きいのです。

知らないうちにクセになってしまうようです。

③どうすればいいのですか？

下記の④のお薬をおすすめします。

④依存性のないもの(クセにはならないもの)

ベルソムラ・ロゼレムなど、クセにはなりません。30日を超える処方もOKです。

安心して内服してもらって結構です。

⑤現在、国の方針として、また当院③を進めております。

安全性にすぐれますので当然のことでしょう。

ただし、よくわからない方は遠慮しないで、乙部病院でぜひ確認しましょう。

⑥参考までに・・・外来ではこういう質問がよくあります。

眠り薬をのみすぎると、私の頭クルクルパーになりますか？

→さすがにそこまでひどくはならないようです。ご安心を！

院長 宮西秀二

乙部町国民健康保険病院 2月外来診療日程表

診療受付時間 午前 8:30～11:00
午後 1:00～ 3:00

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
午前	奈良			横田	横田	横田	横田	横田				横田	奈良	横田	奈良			横田	横田	村瀬	横田	横田			横田	横田	奈良	横田
午後	宮西			宮西	宮西	村瀬	村瀬	村瀬				宮西	宮西	宮西	宮西			宮西	宮西	宮西	宮西	村瀬	横田			宮西	横田	宮西

※診療体制は変更になる場合があります。予め御了承ください。

※診療時間外・夜間等の受診は、救急医療体制を支えている医師・看護師の負担が増加します。地域の救急医療体制を維持するためにも、可能な限り通常の診療時間内に受診いただきたくなど、適正受診にご協力お願いいたします。

町の人口

= 12月末現在 =

世帯数 1,889 (+1) <-12>

人口 3,724 (-8) <-60>

男 1,715 (-9) <-30>

女 2,009 (+1) <-30>

() 内は前月との比較増減

< > 内は3月末からの累計増減

※この欄に掲載を希望しない方は、届出の際窓口へお申し出ください。

甲谷 信悟さん(83歳) 元 町
川上 隆憲さん(80歳) 館 浦
須田 フサさん(86歳) 緑 町
館 愉智郎さん(92歳) 元 町
原田 勝夫さん(88歳) 緑 町
澤田 篤さん(74歳) 豊 町
日沼 安子さん(92歳) 元 町
近藤 イサさん(92歳) 元 町

おくやみ
申し上げます



澤井 力也さん(緑 町)
坂爪木ノ実さん(函館市)

おめでどう
ごけっこん



大橋 優愛ちゃん(高季マア) 旭岱
よるしくね



こんにちは
12月15日～1月14日

かなしみ

よろこび

広報 おとべ

平成31年2月1日発行(第594号)

編集・発行 乙部町総務課企画係

〒043-0103 北海道乙部町字緑町388

(TEL) 0139-62-2311 (FAX) 0139-62-2939

ホームページ <http://www.town.otobe.lg.jp>

編集後記

気温が下がり、路面などが凍っていますので、車の方は安全運転を、歩行者の方も転んでケガなどしないように気を付けてください。(S.T)

あなたがたいご寄附
ありがとうございました。

町本 健さん(兵庫県) 三万円

内田 勝文さん(神奈川県) 二万円

晴山 雅人さん(札幌市) 一万円

佐々木政幸さん(愛知県) 一万円

長谷山 満さん(札幌市) 一万円

株式会社 シグマ 代表取締役 林 勲さん 百万円

▽ふるさと寄附として

▽地域振興に役立ててください

善意に感謝します



問伐で未来につなぐ北の森
この用紙は、原材料の一部に道産問伐材を使用しております。