



もくじ

- ・ 令和3年度決算報告 ・ ・ ・ P2-3
- ・ 牛の双子がうまれました ・ ・ ・ P4
- ・ わが家のアイドル ・ ・ ・ P5
- ・ 地域おこし協力隊だより ・ ・ ・ P5
- ・ 教育委員会だより ・ ・ ・ P14
- ・ 今月のおとBest ・ ・ ・ P18

元気いっぱい！そりすべり

2月7日、富岡スキー場でつくし保育園の園児たちがそりすべりをしました。

当日は天候に恵まれ、園児たちは、雪まみれになりながらも、元気いっぱいにそりすべりを楽しみました。

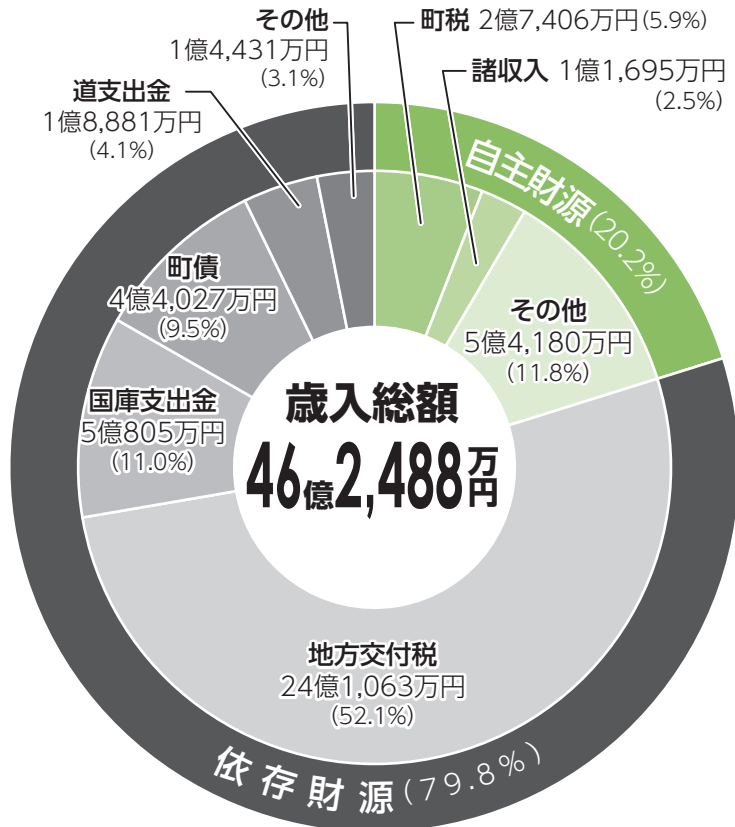
令和3年度 決算報告

昨年12月に開かれた、第4回乙部町定例町議会において、令和3年度乙部町各会計歳入歳出決算が承認されました。

町民の皆さんが納めた税金や国、道からの補助金は、私たちの生活をよりよくするために様々な形で使われています。

これらがどのくらい納められ、どのように使われたか、一般会計を中心にお知らせします。

令和3年度一般会計では、歳入46億2,488万円(前年度比6.3%減)、歳出44億7,639万円(前年度比6.7%減)、差し引き1億4,849万円のうち翌年度への繰越金を除いて、実質収支は1億367万円の黒字決算となりました。



歳入

- 町税** 皆さんから納めていただいた町税は2億7,406万円(前年度比3.9%減)となり、歳入全体の5.9%を占めています。
- 地方交付税** 地方交付税は、行政運営を行うのに必要な経費に比べ、税収が少ない地方公共団体に対して国が交付するもので、令和3年度は、24億1,063万円(前年度比14.0%増)と歳入の中で最も大きく全体の52.1%を占めています。
- 町債** 町債は皆さんが利用する公共施設などの整備に充てられる、国や銀行などから借り入れる資金のことで、歳入全体の9.5%、4億4,027万円を借り入れました。

歳出

歳出で最大のものは総務費で、14億9,055万円と全体の33.3%を占め、続いて民生費が6億8,857万円、次に、公債費、土木費、衛生費、農林水産業費、教育費、消防費、商工費等と続き、各基金の積み立てや新型コロナウイルス感染症対策、福祉対策、公共施設の整備、農林漁業の振興などに使われました。

各会計別決算額

区 分	歳 入	歳 出	差 額
国民健康保険事業特別会計	5億784万円	4億9,804万円	980万円
後期高齢者医療特別会計	6,958万円	6,955万円	3万円
介護保険特別会計	9億2,713万円	8億8,975万円	3,738万円
簡易水道事業特別会計	1億4,656万円	1億4,104万円	552万円
公共下水道事業特別会計	1億4,340万円	1億3,944万円	396万円
漁業集落排水事業特別会計	3,093万円	2,857万円	236万円
国民健康保険病院事業会計	5億4,101万円	4億5,457万円	8,644万円
計	23億6,645万円	22億2,096万円	1億4,549万円

町税の収納状況

町民税	1億4,281万円
固定資産税	9,045万円
軽自動車	1,034万円
町たばこ税	2,934万円
入湯税	112万円
計	2億7,406万円

町民の負担と使われたお金

(令和4年3月31日現在の人口、世帯数で割ったもの)

一人当たり(3,404人)

- 負担した税金 **8万510円**
- 使われたお金 **131万5,000円**

一世帯当たり(1,827世帯)

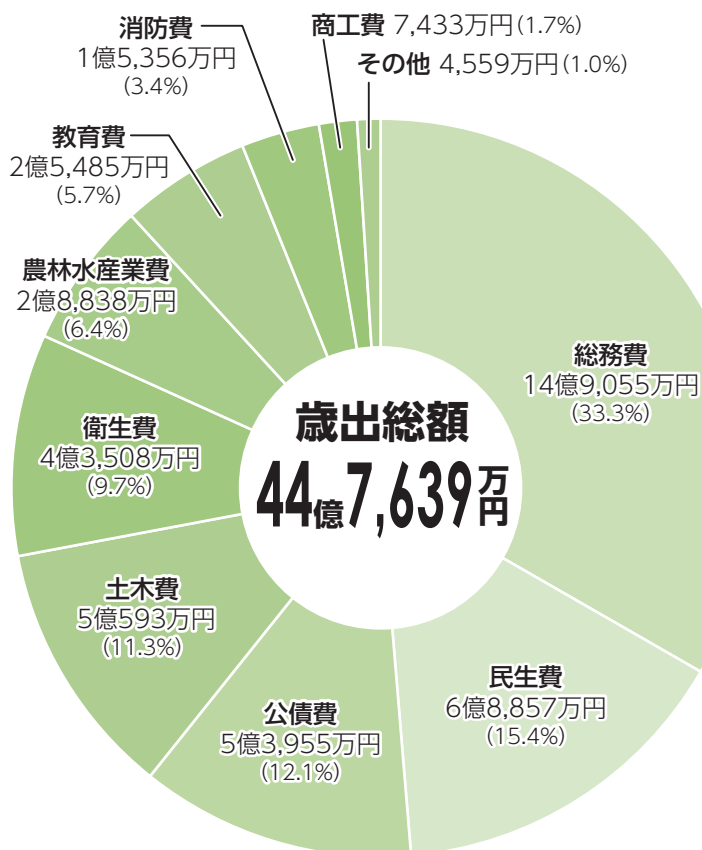
- 負担した税金 **15万4円**
- 使われたお金 **245万円**

●町有財産の状況(令和4年3月31日時点)

土地	2,733,845㎡
建物	73,226㎡
山林	13,716,690㎡
証券その他権利	241,462万円
車	32台
基金等(一般会計)	58億8,603万円
(特別会計)	4億7,205万円

●町債の現在高(令和4年3月31日時点)

一般会計	39億237万円
特別会計	11億7,085万円



決算に見る主な内容(一般会計)

議会費

議会広報の発行	42万円
---------	------

総務費

各種基金積立金	6億7,974万円
新型コロナウイルス感染症 対応地方創生臨時交付金事業	1億3,990万円
ふるさと寄附金事業	4,198万円
国道通行止め対策事業	3,635万円
公共交通維持対策	1,684万円
公有財産の維持管理	1,258万円

民生費

障害者自立支援対策	1億3,350万円
常設保育園運営費	6,963万円
子育て世帯等臨時特別支援事業	6,221万円
児童手当の支給	2,701万円
子ども子育て支援対策	801万円
老人福祉施設措置	979万円
乳幼児医療給付対策	571万円

衛生費

南部檜山衛生処理組合分担金	6,977万円
各種検診・相談・予防接種	5,572万円
へき地医療対策	1,142万円

労働費

季節労働者援護対策	329万円
-----------	-------

農林水産業費

林道の整備	1億1,303万円
森林環境整備対策	2,995万円
農業基盤の整備	1,497万円
育てる漁業の推進	1,279万円
農業経営確立対策	267万円

商工費

商工業の振興	3,510万円
温泉供給施設の整備・維持	1,418万円
公園等の管理	1,147万円

土木費

町道の新設改良	2億2,212万円
町道の維持管理	9,287万円
河川の維持管理	5,865万円
町営住宅の維持管理	572万円

消防費

檜山広域行政組合分担金	1億5,212万円
-------------	-----------

教育費

学校給食費	3,184万円
スクールバスの運行	1,575万円
教育環境等の充実	813万円
施設設備(校舎)の整備	473万円
教材備品の整備	365万円
健康づくり、体力づくりの推進	101万円

可愛すぎて目もたまらん!!
双子の子牛が誕生!



一月九日、畜産業を営む原田甚一氏(姫川)の牛舎にて、黒毛和種の双子の子牛が産まれました。性別は二頭ともオスで、肉用種において自然分娩で双子が産まれる確率は一割と非常に低く、原田氏は「今まで畜産業やってきて四十年経つが、牛の双子が産まれたのは初めて。お母さん牛がよく頑張ってくれた。双子とも元気に大きく育ってほしい」と笑みをこぼしていました。



江差追分について学ぼう

二月十日、乙部中学校の一・二年生 四十二人を対象に寺島絵里佳さんによる江差追分の授業が行われま



した。当日は、寺島さんによる歌唱指導をはじめ、江差追分の歴史について学びました。最初は恥ずかしがって声を出せませんでした。基本符譜をたどりながら徐々に声が大きくなり、郷土芸能や歴史に関するクイズなど、初めて江差追分に触れる生徒がほとんどでしたが、授業を受けた生徒は「普通の唄と比べて独特な歌い方

でとても興味深かった。息継ぎをするのが難しかったですが、楽しい時間でした。特に難しかったことは、せつどくとすくいでした。初めての経験で戸惑いましたが、貴重な経験が出来ました」と話しました。また、講師を務めた寺島さんは「母校での授業ができてとてもうれしかった。この機会をこれからも継続して後世への保存、伝承に繋げていきたい」と抱負を述べました。

泣いたって負けないぞ!

鬼はくそと! 福はくろち!

二月三日、つくし保育園で節分の豆まき会が行われました。

当日は、節分にちなんだ童謡を歌ったり、紙芝居を見て楽しんでいて窓の外から赤鬼と青鬼に扮する先生が登場。泣く子、逃げる子、戦う子で園内は大パニックに...

鬼に捕まった園児は「もう好き嫌いしません」「いい子にします」と泣きながら鬼と約束しました。お友達や先生が鬼に捕まると、園児たちは力を合わせて「鬼は外!」と元気な掛け声とともに新聞紙を丸めた豆を投げ、鬼を退治しました。



わが家のアイドル

お父さん＝

佐藤 聖さん

お母さん＝

恵衣子さん

わたしは

1歳4ヶ月の女の子です。

名前の由来＝

響きが可愛く、お姉ちゃんと同じ呼び名が3文字にしたいと決めました。

両親の願い＝

姉妹仲良く、優しい子に育ってほしいです。



佐藤ひよりちゃん 森田 隼都くん
(緑 町) (元 町)

お父さん＝

森田 理史さん

お母さん＝

文都さん

ぼくは

1歳3ヶ月の男の子です。

名前の由来＝

読みやすく、呼びやすい名前の候補から字画を調べて決めました。

両親の願い＝

乙部の自然に育まれ、今のまま笑顔いっぱい
に育ってほしいです。

地域おこし協力隊だより No.103

地域おこし協力隊 長尾 寛

久しぶりに、北海道の寒さと厳しさを日々感じている協力隊の長尾です。趣味の釣りでは魚の姿は見え、ただただ漁港から朝日を眺める、清々しい毎日を迎えております。これからの時期はサクラマス釣りにもチャレンジしていきたいと思います。乙部町の釣り名人の方々、ご指導願います。

1月29日(日)に栄浜ふれあいセンターで行われたイベント「to be O market(トゥービーオーマーケット)」についてお話ししたいと思います。

このイベントは、地域の繋がりや交流を深めていくために町内在住の近藤緑さんが立ち上げ、私も実行委員会のメンバーとして参加させて頂きました。

当日は道南各地から飲食店、地域おこし協力隊、高校生、ワークショップなど様々なジャンルで道南を盛り上げているメンバーが50名ほど集結。国道通行止めにより、買い物などが困難になってしまっている鳥山～豊浜地区の方々に少しでも楽しんで頂きたいとの思いのもと開催されました。災害などにより生活が不便になり、困難な状況になっている地区で開催できた事は意義のあることだったと感じています。

初めての試みの為、開催にあたり不安も多々ありましたが、想定以上にたくさんの方々にご来場頂き、思い思いに楽しんで頂いていたようで、ほっとしております。今後も地域や年代関係なく、地域を盛り上げていく為に立ち上がっている仲間と共に、乙部町さらには道南各地で活動できたらいいなと感じております。皆さんの「こんなあったらいいな」「こんなことやって欲しい」「こんな企画一緒にやろう!」があれば是非、教えてください。



乙部町地域おこし協力隊
Facebook

乙部町の協力隊たちが乙部町での出来事などを発信しています！ ご興味がある方は右側のQRコードを読み取ると閲覧することが出来ます。



地大豆を使った味噌づくりが 始まりました！



二月二日、富岡へき地保健福祉センターで富岡たんぼ協会が乙部町の地大豆である大莢白乙女大豆を使った味噌づくりを行いました。

この日は、大豆を約六十キログラム使用し、十二樽分の味噌を仕込みました。

味噌づくりの手順としては、仕込む三日前から大豆を水にさらし、柔らかくしてから煮ます。その後は茹でた大豆と塩や麴を混ぜペースト状にして人の手で

煮汁を合わせながら練り込みます。

練りこんだあとは空気を抜きながら樽に敷き詰めて日の当たらない場所で一週間保管して完成です。

今年令和二年に作成した三年熟成の黒千石みそが販売されるほか、ハトムギを使った味噌づくりを始めました。富岡たんぼ協会がますますの活躍が期待されます。

詳しくは集落連携推進協議会へお問い合わせください。

鈴木修二 電話 090-1311-913334

農業委員会からのお知らせ

令和4年農作業労賃協定額及び実勢賃借料情報

※各10a 当たりの金額

田 作 業	耕 起	トラクター	3,000円
	田 植	田植機	4,000円
		田植機（側条）	4,800円
	刈 取	バインダー	4,000円
		ハーベスター	
		自脱型コンバイン	10,000円

※作業の難易により20%以内の加減を認める。

人 作 業	時 間（1時間当たり）	920円
	普通作業（1日当たり）	7,360円
	特殊作業（1日当たり）	7,360円

備考：作業時間は1日8時間労働とする。昼休みのほかに午前と午後の各1回、休憩時間とする。時間外については適正に支払うものとする。最低賃金の改訂があった場合、人作業賃は時間額に8を乗じた額とする。

※各60kg(1俵)当たりの金額

乾 燥 作 業	米 乾 燥	半乾燥	17%	1,000円
		水 分	20%以下	1,250円
			26%以下	1,400円
			27%以上	1,650円
	も み すり (精米)	粳から玄米		900円
		玄米から白米		1,000円
		粳から白米		1,300円

畑 作 業	耕 起	トラクター	3,000円
		馬鈴薯播種	3,000円
		馬鈴薯掘取り	4,200円
		マルチャー	3,000円
		種まき	2,000円
		豆刈取り、豆脱穀	6,000円
		小麦播種	2,300円
		ブラシュカッター	13,000円
		スプレヤー散布	800円
		播種及び収穫等	

※プラウ・ロータリー共通 作業の難易により30%以内の加減を認める。1時間当たりについて両者問話し合いで決める。

○実勢賃借料情報

令和4年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料水準(10a当たり)は以下のとおりです。

利用状況	平均額	最高額	最低額	データ数
水田	7,800円	8,000円	5,000円	44
水田(転作)	3,100円	5,000円	2,000円	18
普通畑	4,400円	5,000円	2,500円	7

- ※1 データ数は、集計に用いた筆数である。
- ※2 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。
- ※3 平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値である。

お問い合わせ

乙部町農業委員会事務局 電話 62-2871

乙部町農業委員会委員を募集します

農業委員会等に関する法律の改正により、平成29年より農業委員は、町長が、推薦又は応募により申し込みのあった者の中から、候補者を選考し、町議会の同意を得て、任命しています。

乙部町の現農業委員の任期は、令和5年7月19日までとなっていますので、下記のとおり任期満了に伴う農業委員候補者の募集を行います。

募集定員	6人
任期	令和5年7月20日～令和8年7月19日(3年間)
推薦及び 応募資格	農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる者で、委員選任予定日において次のいずれにも該当する者（他法令で農業委員との兼職を禁止されている者を除く。）。 (1) 乙部町に住所を有する者（ただし、特別な事情がある場合はこの限りでない。） (2) 乙部町が設置する他の付属機関等の委員でない者 (3) 乙部町の職員でない者 また、次のいずれかに該当する者は委員となることはできません。 (1) 破産手続き開始の決定を受けて復権を得ていない者 (2) 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又は執行を受けることがなくなるまでの者
推薦及び 応募方法	推薦(団体推薦又は2名以上の連名による推薦)又は応募によるものとし、規定の様式に必要な事項を記載し、持参又は郵送により下記の申込先に提出してください。 ※推薦用紙及び応募用紙は、農業委員会事務局(産業課内)で配布します。また、町公式ホームページからダウンロードすることもできます。
推薦及び応募 受付期間	令和5年3月1日(水)～令和5年3月31日(金)必着 (応募状況について、中間及び結果を町公式ホームページで公表します。)
推薦及び応募を 受けた者等の公表	推薦を受けた者、推薦した者及び募集に応じた者については、法律により、情報公開を義務付けられておりますので、応募期間の中間及び期間終了後遅滞なく氏名、年齢及び職業等を町公式ホームページ及び掲示板等にて公表します。
任命方法	応募者の中から委員候補者を選考し、議会の同意を得て町長が任命します。 ※法律の規定等により、選考にあたっては次の条件があります。 (1) 認定農業者等又はこれに準ずる者が、農業委員の1/4を占めるようにすること (2) 農業委員会の所掌の属する事項に関し利害関係を有しない者が含まれること
主な役割	(1) 農地の権利移動等の申請の許可、決定等の審査のため、現地確認や農業委員会の会議に出席すること (2) 遊休農地の発生防止・解消の推進、担い手への農地集積の推進、新規就農の支援のための活動、指針等の作成に関すること (3) 農地中間管理機構との連携
申込及び 問合せ先	乙部町役場 産業課農務係 電話 62-2871 〒043-0103 爾志郡乙部町字緑町388番地

改定した自転車安全利用五則を守りましょう！

自転車安全利用五則（令和4年11月1日中央交通安全対策会議交通対策本部決定）

1

- ・車道が原則
左側を通行
- ・歩道は例外
歩行者を優先



3

夜間は
ライトを点灯

2

交差点では
信号と一時停止を
守って、
安全確認

4

飲酒運転は
禁止

5

ヘルメットを
着用



道路交通法〈令和5年4月1日以降、努力義務化〉

自転車を運転するすべての人がヘルメットをかぶることに努めなければならないのはもちろんの事、同乗する方にもヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。

また、保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。

〈出典：警視庁HPより抜粋〉

重度障害者等タクシー料金助成券と 高齢者交通費助成割引証の申請を受付します

■ 高齢者交通費助成

概要：最寄りのバス停から道立江差病院までの函館バス運賃の半額を助成

対象者：70歳以上の方

■ 重度障がい者等タクシー料金助成

概要：タクシー利用料金の助成（15,000円／年）

対象者：在宅で生活されている方のうち、

- ① 下肢機能または体幹機能障害で1級、2級、3級の一部の方
 - ② 要介護区分4または5の方
 - ③ 視覚障害で1級、2級の方
 - ④ 呼吸器機能障害で1級、3級で在宅酸素療法を行っている方
- ※③④は令和5年3月1日より対象が追加されました。



- 申請に必要なもの 印鑑(重度障害者等タクシー申請においては、身体障害者手帳または介護保険証)

- 申請受付日程 令和5年3月23日(木)

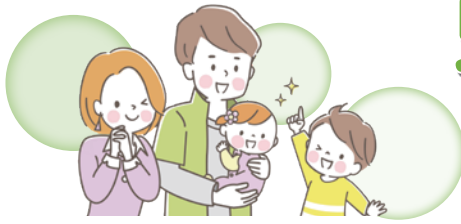
13:00～14:00 姫川ふれあいセンター・とよはま地区センター

14:30～15:30 鳥山ゆりの里活性化センター・三ツ谷ふれあいセンター

15:50～16:50 元和交遊館・栄浜ふれあいセンター

3月23日(木)以降は、町民課福祉係にて随時受付します。

お問い合わせ 町民課福祉係窓口 電話 62-2855



児童手当のお知らせ

町では、家庭などにおける生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長につなげるため、児童を養育している方に手当を支給しています。

◆支給対象

中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方

◆支給額（1人当たり月額）

- 3歳未満 15,000円
- 3歳以上小学校終了前 10,000円（第3子以降は15,000円）
- 中学生 10,000円
- 特例給付 5,000円

■児童手当では次のルールが適用されます

- 原則として児童が日本国内に住んでいること。
（留学のため海外に住んでいて一定要件を満たす場合は支給対象になります）
- 父母が離婚協議中などにより別居している場合は、児童と同居している方に優先的に支給します。
- 児童を養育している未成年後見人がいる場合は、その未成年後見人に支給します。
- 児童が施設に入所している場合や里親などに委託されている場合は、原則として、その施設の設置者や里親などに支給します。

■所得制限限度額・

所得上限限度額について

児童を養育している方の所得が、下記表の①（所得制限限度額）未満の場合は児童手当を、所得が①以上②（所得上限限度額）未満の場合は特例給付を支給します。

なお、児童を養育している方の所得が下記表の②（所得上限限度額）以上の場合、児童手当および特例給付は支給されません。

■転入・転出・出生時の手続きについて

住所地の市区役所、町村役場の窓口（公務員の場合は勤務先）に「認定請求書」などの提出が必要です。乙部町から転出の際は、転出先で新たに児童手当の請求が必要となりますので、お忘れのないようご注意ください。

■支給月について

毎年6月・10月・2月にそれぞれの月の15日に前月分までの手当を支給します。
※15日が土曜日、日曜日、祝日の場合は、その前日で金融機関の営業日の支払となります。

■現況届について

受給者の現況を公簿等で確認することで、現況届の提出を不要とします。ただし以下の方は、引き続き現況届の提出が必要です。

- ①配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が乙部町と異なる方
- ②支給要件児童の戸籍や住民票がない方
- ③離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ④法人である未成年後見人、施設等の受給者の方
- ⑤その他、乙部町から提出の案内があった方

		①所得制限限度額		②所得上限限度額	
扶養家族等の数（右側は例）		所得額 (万円)	収入額の目安 (万円)	所得額 (万円)	収入額の目安 (万円)
0人	前年末に児童が生まれていない場合等	622	833.3	858	1,071
1人	児童1人の場合等	660	875.6	896	1,124
2人	児童1人＋年収103万円以下の配偶者の場合等	698	917.8	934	1,162
3人	児童2人＋年収103万円以下の配偶者の場合等	736	960	972	1,200
4人	児童3人＋年収103万円以下の配偶者の場合等	774	1,002	1,010	1,238
5人	児童4人＋年収103万円以下の配偶者の場合等	812	1,040	1,048	1,276

※「収入額の目安」は、給与収入のみで計算しています。あくまで目安であり、実際は給与所得控除や医療費控除、雑損控除等を控除した後の所得額で所得制限を確認します。

お問い合わせ 町民課住民年金係 電話 62-2855

マイナンバーカードの手続きに関する 夜間窓口のお知らせ〈3月〉

通常の役場開庁日時に加え、下記の日時でもマイナンバーカードに関する手続きができます。

夜間窓口

役場 3月15日(水) ~19時まで

▶マイナンバーカード申請に必要なもの

①本人確認書類

▶顔写真付きは1点、顔写真がないもの等は2点必要

②QRコードつき通知カード または 個人番号交付申請書

▶マイナンバーカード受取に必要なもの

①本人確認書類

▶顔写真付きは1点、顔写真がないもの等は2点必要

②受取通知のハガキ

▶事前に役場から送付しています

③通知カード

▶お持ちの方のみ回収します



▶マイナポイント申請に必要なもの

① 2月末までに申請したマイナンバーカード（暗証番号を使用します）

②登録する口座の通帳 または キャッシュカード

③ポイントの受取対象となるキャッシュレス決済カード 等

マイナポイントの受取対象となる方は
マイナンバーカードを2月末までに
作成申請した方に限ります。

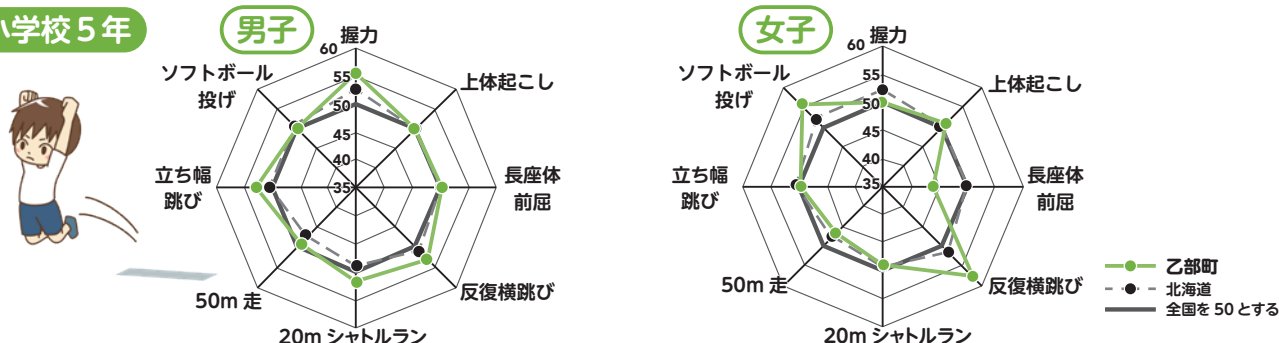
お問い合わせ 町民課住民年金係 電話 62-2856

令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

乙部町内小中学校児童生徒の状況及び体力向上策

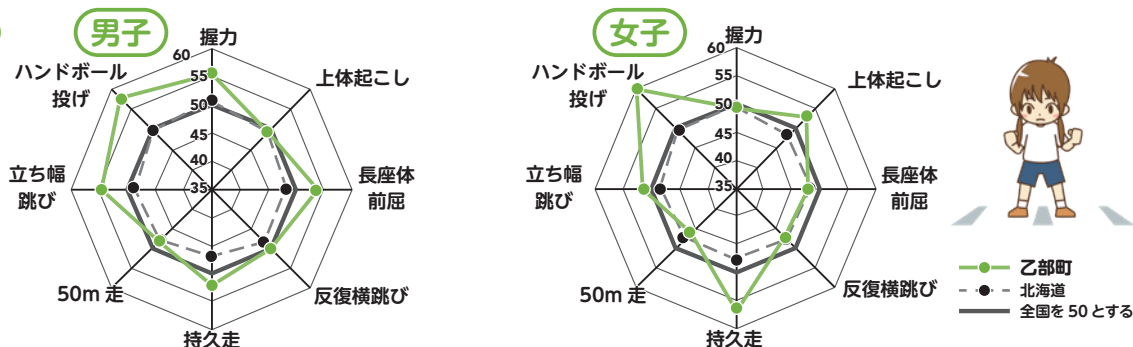
〈小学校：2校、児童数：23名(男子11名・女子12名)・中学校：1校、生徒数10名(男子4名・女子6名)〉

小学校5年



○男子は握力(筋力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏捷性)、20mシャトルラン(全身持久力)、立ち幅跳び(筋パワー・跳躍能力)が全国平均を上回っています。また、女子は握力(筋力)、上体起こし(筋パワー・筋持久力)、反復横跳び(敏捷性)、ソフトボール投げ(巧緻性・投球能力)が全国平均以上となっています。

中学校2年



○男子は、握力(筋力)、長座体前屈(柔軟性)、持久走(全身持久力)、立ち幅跳び(筋パワー・跳躍能力)、ソフトボール投げ(巧緻性・投球能力)が全国平均を上回っています。また、女子は、上体起こし(筋パワー・筋持久力)、持久走(全身持久力)、立ち幅跳び(筋パワー・跳躍能力)、ソフトボール投げ(巧緻性・投球能力)が全国平均を大きく上回っています。

○ 町内小中学校児童・生徒の体格

小学校 5年男子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	標本数	平均値	標本数	平均値
全国	488,001	139.52	487,935	35.51
北海道	11,894	140.07	11,900	37.45
乙部町	11	142.59	11	38.81

小学校 5年女子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	標本数	平均値	標本数	平均値
全国	471,659	141.30	471,484	35.37
北海道	11,544	141.78	11,546	36.54
乙部町	12	140.72	12	37.98

中学校 2年男子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	標本数	平均値	標本数	平均値
全国	427,413	161.05	426,196	50.45
北海道	11,410	161.92	11,386	52.30
乙部町	4	163.50	4	51.15

中学校 2年女子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	標本数	平均値	標本数	平均値
全国	407,565	154.92	402,115	47.09
北海道	10,815	155.20	10,705	47.61
乙部町	6	153.57	6	43.25

○ 体格

- ・小学校男子は身長・体重が全国平均を上回っています。小学校女子は身長は全国平均より低く、体重は全国平均を上回っています。男子は身長・体重が全国平均より上回っていますが、中学校女子は身長・体重とも全国平均を下回っています。

乙部町の体力向上策

- ◎全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を踏まえた学校全体での体力向上の取組の促進
- ◎乙部町水泳教室やスキー教室の開催等、社会教育事業を通じた取組やスポーツ少年団との連携
- ◎生活習慣の改善と各学校の体育や休み時間等を活用した体力づくりの実施

けんこう習慣 ～気になるお腹まわり～



「寒い冬の間に体重が増えてしまった」
「健診でいつもお腹周りがひっかかってしまう」
「2年前のズボンがはけなくなった」
そんな経験はありませんか？



体重が1kg増えると腹囲も1cm増えています！

具体的な目標設定と無理のない取り組みで健康的な体づくりをめざしましょう！

「目標達成後の自分をイメージする」「頑張りすぎない」が実践のカギとなります。

ステップ① 目標をたてる「1日に消費すべきカロリー」

①腹囲を何cm、もしくは体重を何kg減らしたいですか？

⑦ cm = ① kg ※腹囲を1cm減らすことは体重を1kg減らすことに相当

②「①」の目標を達成するための消費エネルギー量を計算しましょう

① kg × 7,000kcal = ⑦ kcal ※体重を1kg減らすには約7,000kcalを消費することが必要

③目標に取り組む期間(月数)を決め、1日に消費すべきカロリー量は？

⑦ kcal ÷ ① か月 ÷ 30日 = ① kcal **1日に消費すればOK**

ステップ② 実践する

①運動と日常生活の消費カロリー「25kcal消費するには」

運動・日常生活	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
普通歩行	15分	13分	11分	9分	8分
自転車	10分	8分	7分	6分	6分
軽度の筋トレ	12分	10分	9分	8分	7分
掃除機かけ	13分	11分	9分	8分	7分
階段昇降	11分	9分	8分	7分	6分



②食事「野菜は好きなだけ食べてOK 毎食必ず1品副菜をつける」

さらに頑張れるあなたは…

- ◎主食：ごはんを3口減らすと約-80kcal
菓子パンのカロリーは大盛りご飯(200g)よりも高カロリー
- ◎間食：炭酸飲料を減らすと約-230kcal (500ml 1本あたり)
ポテトチップスを減らすと約-450kcal (1袋あたり)
- ◎お酒：ビール・缶チューハイを減らすと約-170kcal (350ml缶 1本あたり)

間食とお酒は
頻度と量に注意

毎年3月1日～8日は
女性の健康習慣です

定期的な検診や生活習慣の改善等、自身の健康に関心を持ち
日々健康に過ごしましょう！ 町では乳がん・子宮がん検診
やフィットネス等の運動教室で女性の健康を応援します。

3月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1 不燃ごみ ②地区	2 可燃ごみ ②地区	3 可燃ごみ ①地区 たんぽぽクラブ (緑寿 午前10時～)	4
【新型コロナウイルス感染状況による行事予定について】 新型コロナウイルス感染状況によっては予定されている行事等 が中止または延期となる場合がありますので予めご了承ください。						
5 休日当番医 道立江差病院 おとうさんのた んぽぽクラブ (すくすく広場合同) (つ保 午前10時～)	6 可燃ごみ ②地区	7 可燃ごみ ①地区	8 不燃ごみ ①地区 お達者ぴんしゃん教室 (交流 午前10時～)	9 可燃ごみ ②地区 ヒブワクチン 小児肺炎球菌ワクチン 麻しん風しん混合ワクチン 水痘ワクチン (国保 午後1時30分～)	10 可燃ごみ ①地区	11 温泉入浴バス 豊浜～鳥山コース (午後1時15分～)
12 休日当番医 佐々木病院	13 可燃ごみ ②地区	14 可燃ごみ ①地区	15 不燃ごみ ②地区 乙部中学校卒業式 (乙中 午前9時30分～) 男のお達者教室 (交流 午後1時30分～) マイナンバー夜間窓口 (役場 ～午後7時)	16 可燃ごみ ②地区	17 可燃ごみ ①地区 明和小学校卒業式 (明小 午前9時～) 乙部小学校卒業式 (乙小 午前10時～) 献血 (午前10時～) こころの健康相談 (江保 午後2時～)	18 すくすく広場 (つ保 午前9時30分～) 温泉入浴バス 姫川コース (午後1時20分～)
19 休日当番医 厚沢部国保病院	20 可燃ごみ ②地区	21 可燃ごみ ①地区 休日当番医 上ノ国診療所	22 不燃ごみ ①地区 お達者ぴんしゃん教室 (交流 午前10時～) とよはなサロン (豊セ 午後1時～)	23 可燃ごみ ②地区 たんぽぽクラブ (緑寿 午前10時～) 三ツ谷・潮見 ふれあいサロン (三ふ 午後1時30分～)	24 可燃ごみ ①地区 小学校・中学校 修了式	25 つくし保育園卒園式 (つ保 午前10時～) 温泉入浴バス 豊浜～鳥山コース (午後1時15分～) 小・中学校 春休み
26 休日当番医 道立江差病院 函館バス通学定期券 販売・相談会 (創生 午前10時～)	27 可燃ごみ ②地区	28 可燃ごみ ①地区 姫川おしゃべりサロン (姫ふ 午後1時～)	29 不燃ごみ ②地区 5歳児検診 (町館 午後0時45分～)	30 可燃ごみ ②地区 B型肝炎ワクチン 4種混合ワクチン 日本脳炎ワクチン (国保 午後1時30分～)	31 可燃ごみ ①地区	4/1
毎週水曜日の臨時窓口 (栄浜ふれあいセンター / とよはま地区センター)に ついては、予約があった場合のみ開設いたしますので、ご了承ください。						
小・中学校 春休み ～4/5水						

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 省略	会場・場所	会場・場所	会場・場所
(緑寿) 緑町寿の家	(明小) 明和小学校	(三セ) 三ツ谷ふれあいセンター	
(つ保) つくし保育園	(乙小) 乙部小学校	(創生) おとべ創生株式会社	
(交流) 生きがい交流センター	(役場) 乙部町役場	(姫ふ) 姫川ふれあいセンター	
(国保) 国保病院	(江保) 江差保健所	(町館) 町民会館	
(乙中) 乙部中学校	(豊セ) とよはま地区センター		

[13]

《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396号

栄誉をたたえて

乙部町教育・文化・スポーツ表彰

乙部町教育委員会では、平成二十九年度から教育・文化・スポーツの各分野で全国・全道規模の大会・審査会などに出場するなど、特に優秀な成績を収めた個人・団体に対し表彰を行っています。

今年度の受賞者は以下のとおり決定しました。今後、更なるご活躍を祈念いたします。

★スポーツ奨励賞

瀧澤寧音（遺愛女子高等学校 一年）

第七十五回 北海道高等学校陸上競技選手権大会

女子走幅跳 第八位

能代 平（乙部中学校 三年）

第二十八回北海道クラブユースサッカー選手権（U・15）大会

ベスト4 スプレッド・イーグルFC函館

森山芽依（乙部小学校 六年）

二〇二三年度北海道トレセン女子U・12エリートキャンプ（サッカー）

北海道選抜メンバー選出

★文化奨励賞

長内悠真（乙部中学校 三年）

令和四年度中学生の「税についての作文」

北海道間税会連合会会長賞

雪の縁桂を楽しむ

冬の縁桂散策会



一月二十九日、冬の縁桂散策会（公民館主催）が開催されました。

前日まで吹雪が続きましたが、当日も天候が心配されていましたが、風も収まり予定どおりの開催となりました。

当日は、参加者十八人が公民館前からバスで縁桂森林公園駐車場まで移動し、往復約二キロメートルの遊歩道を、かんじきで散策しました。遊歩道は三十センチメートルほどの雪が積もっており、参加者は新雪の上を思い思いのペースで散策し、雪の中にひっそりとたたずむ縁桂をカメラに収めたりしながら観察していました。

図書室の新刊おすすめ紹介

【一般向け】

- まくらの森の満開の下 (春風亭一之輔)
- ポンコツ一家 (にしおかすみこ)
- 審議官 - 隠蔽捜査9.5- (今野 敏)
- しろがねの葉 (千早 茜)
- 汝、星のごとく (凧良 ゆう)
- よねさんの免疫力超アップの食卓 (米澤佐枝子)
- 血圧がみるみる下がる食べ方大全 (刈尾 七臣)
- 入社1年目の教科書 (岩瀬 大輔)
- 地球の歩き方 J00 (地球の歩き方)
- ワンダーランド急行 (萩原 浩)
- 名探偵のままでいて (小西マサテル)
- ホワイトルーキーズ 3 (佐竹アキノリ)
- 祝祭のハングマン (中山 七里)
- 風の値段 (堂場 瞬一)

- 一睡の夢 家康と淀殿 (伊東 潤)
- ここが終の住処かもね (久田 恵)
- 安心な認知症 (繁田 雅弘)
- 普通の著者がなぜテロリストになったのか (カーラ・パワー)

【児童・幼児向け】

- 子ども東大王最強クイズ (宝 島 社)
- にじいろフェアリーしずくちゃん 7 (ぎぼりっこ)
- #140字小説 (方丈 海)
- へいおまち! (彦坂 有紀)
- ホッキョクグマのブック (あずみ 虫)
- ご先祖様からきみへ (のぶ み)
- コロネのおしりがどっち? (塚本ユージ)
- こんとまゆみちゃん (いもとようこ)

マレーシアの日本人学校と交流

乙部小・明和小オンライン国際交流学習

二月三日、乙部小学校(笠松靖史校長 児童九十八人)の六年生十九人と明和小学校(晴山泰文校長 児童十人)の五・六年生四人が、マレーシアのクアラル

ンプール日本人学校の六年生と、ウェブ会議システム「Zoom(ズーム)」を使った。の国際交流学習を行いました。



乙部小学校

国際交流学習は、昨春までマレーシアの日本人学校で教頭をし、平成三十年度末まで明和小学校の校長をしていた能代仁氏(現奥尻町立青苗小学校勤務)との

縁で、令和二年度より年一回行われています。

当日は、各学校の紹介をはじめ、学校での様子などを紹介し合いました。

マレーシアの日本人学校では、学校に五十メートルのプールがあること、給食はなく学校で弁当が販売されていること、放課後はスクールバスが発するまでの三十分しか友達と遊べないことなどが発表されました。

また、生活面では、マレーシアはイスラム教の国で、礼拝の呼びかけの音が毎朝聞こえ、目覚まし代わりになることや、イスラム教では豚肉とアルコールが禁止されているので、それらを専門に売っているスーパーがあることなどが発表されました。

乙部小学校は、開校百四十四年となる学校の歴史をはじめ、六年生のクラスの様子やマーチングバンドな

どの年間行事、二宮金次郎像や開校百周年の石碑、グラウンドのニレの木などの紹介をしました。

明和小学校は、学校菜園でのジャガイモづくりをはじめ、棒ドラづくり、スキー遠足などの紹介や、町の伝説などの三択のクイズがあり、和やかな雰囲気の流れていました。

最後に、マレーシアの日本人学校の児童からは「スキーをしたことがないのでしてみたい」「一度北海道に行ってみたい」などの感想の発表があり、町内の児童からも「違った文化を聞くことができてよかった」などの感想がありました。



明和小学校

スキー検定合格者

二月十一日・十二日、スキージュニア・級別テスト(乙部スキー協会主催)が富岡スキー場で開催されました。

検定合格者は以下のとおりです。

【ジュニア】

一級 田中 陽向

二級 和島 伶旺
新谷 季生

武藤 妃彩

三級 村上 凜空

田中 琥士朗
長谷川 和音

四級 堀之内 遥乃

伊藤 向日葵

【級別】

一級 太田 塔也

三級 内海 朝日

新谷 侑ノ介
佐藤 怜

ご卒業おめでとうございます

町内小中学校の卒業式が下記のとおり挙行されます。

✽乙部中学校 3月15日(水) 9:30 ~

✽明和小学校 3月17日(金) 9:00 ~

✽乙部小学校 3月17日(金) 10:00 ~



運転免許証の更新 お済みですか

運転免許更新時 講習日程

▼3月7日(火)

檜山地域人材開発センター運営協会

「まなびっく」

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

▼3月23日(木)

檜山地域人材開発センター運営協会

「まなびっく」

優良運転者講習 午後1時
違反運転者講習 午後2時15分

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

◆引っ越しで住所が変わったときなどは、
運輸支局で変更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- 住所が変わったとき〈登録変更〉
- 自動車を買ったとき〈移転登録〉
- 自動車を使用しなくなったとき〈抹消登録〉

令和5年度の自動車税種別割納税通知書を確定
にお届けするために、3月中に手続きをお願い
します。



◆変更登録が間に合わないときは…

道税HPの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付
先の変更をしてください。

●お問い合わせ

札幌道税事務所自動車税部 電話 011-746-1190

道立江差病院からお知らせ

外来診療体制 3月の診療予定です

診療科、曜日によって担当医が変わります。御確認下さい	総合診療科	午前 月～金曜日(午前11時までの受付)
	発熱外来 (完全予約制)	午後 月～金曜日 (午前8時45分～午後1時 電話受付、午後1時～診察) *重症化リスクとなる基礎疾患がある方が検査の 対象となります。
	整形外科	午前 月・火・木・金曜日 完全予約制 午後 水・金曜日 完全予約制
	循環器内科	午前 月・火・木・金曜日 午後 月・金曜日
	消化器内科	午前 水曜日(午前11時までの受付)再診のみ、完全予約制 午後 月曜日と9日(木)、23日(木)
	呼吸器内科	午前 金曜日(午前11時までの受付) 午後 木曜日
	神経内科	午前 3日(金)・17日(金)・31日(金)
	総合診療(外科)	午前 火～木曜日
	外科	午前 10日(金)(午前11時までの受付)
	小児科	午前 月～金曜日 午後 火・木曜日(午後3時～午後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(初診は完全予約制)
	産婦人科	午前 20日(月)・27日(月)・28日(火) 午後 20日(月)・27日(月)
	耳鼻咽喉科	午前 1日(水)・7日(火)・8日(水)・15日(水)・16日(木)・ 22日(水)・29日(水)・30日(木)(午前11時までの受付) 午後 15日(水)・29日(水)
	眼科	午前 2日(木)・16日(木)(予約以外の初診受付11時まで) 午後 1日(水)・15日(水)・29日(水) 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のみ対応いたします。
	皮膚科	午前 火曜日

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。

各種問い合わせ先 電話 52-0036

発熱外来について

熱やせき、のどの痛み、鼻水な
どの症状がある方は来院前に

必ずお電話ください。

〈電話=52-0036 受付時間=8:45～13:00〉

当院での検査対象者は次のとおりです。

- 1 妊婦、65歳以上の高齢者
- 2 重症化リスクとなる基礎疾患等がある方
- 3 「強い症状」がある方
 - ・38℃以上の高熱が2日収まらない
 - ・かぜ症状が4日以上続く
 - ・呼吸が苦しい
 - ・ぐったりして動けない
 - ・水分が全く飲めない

上記に当てはまらず、**検査のみを希望される方は
市販の自己検査キット**をご活用ください。

なお、検査対象とならない方でも電話
での処方を受け付けておりますので、ご
希望の方はお電話でお知らせください。

※診療受付時間

午前…8:00～11:30(初診の方は、9:00～)

午後…1:00～2:30

予約受付時間(定期患者のみ) 午後…1:00～4:00

お知らせ

乙部町ふるさと納税寄附状況

(令和4年4月1日～令和5年2月20日)

寄附金額累計	87,717,000円
寄附件数累計	3,883件
令和5年1月の寄附金額	5,065,000円
前年同月寄附金額	3,281,000円
令和5年1月の寄附件数	112件

小さな献血大きな希望へ — 献血にご協力下さい —

どんなに科学が進歩した今日でもいまだに血液は人工的に造ることができません。だからこそ、いのちを救う愛の献血が必要なのです。

一人でも多くのご協力をお願いします。

移動献血車《ひまわり号》がまいります

日程 **3月17日(金)**

運行時間、場所は下記のとおりです。

時 間	場 所
10:00～12:00	役場横駐車場
13:30～15:20	乙部消防署前駐車場
16:00～16:40	ケアセンターおとべ前駐車場

お問い合わせ

町民課保健衛生係 電話 62-2858

〈令和5年度〉

自衛官等採用試験の日程について

自衛隊では、次の表により、自衛官等の採用試験を予定しております。

募集種目	資 格	受付期間等	試 験 期 日
自衛官候補生 (陸・海・空)			年間を通じて行っています。(希望の試験日を指定(1日)) (一定期間自衛官として勤務後、一般企業等へ就職。なお、継続して勤務することも可能)
一般曹候補生 (陸・海・空)	18歳～32歳	3/1～5/9 及び 7/1～9/5 及び 9/6～ 11/30	第1回 1次: 5/19～ 5/22 2次: 6/17～ 6/20 第2回 1次: 9/15～ 9/17 2次: 10/17～10/19 第3回 1次: 12/ 9～12/11 2次: 1/10～ 1/11 ※それぞれ期間中のいずれか1日を指定できます。(自衛官を一生の仕事と考えている人向き)
航空学生 (海・空)	海 18歳～22歳 空 18歳～20歳	7/1～9/7	1次: 9/18 2次: 10/14～10/19 3次: (海) 11/17～12/13 (空) 11/11～12/14 (操縦資格取得後、航空機の操縦者として勤務)
防衛大学校 一般試験 (推薦等の試験もあり)		7/1～ 10/18	1次: 10/28 2次: 11/28～12/ 2 (卒業後は幹部自衛官として勤務)
防衛医科大学校 医学科	18歳～20歳	7/1～ 10/11	1次: 10/21 2次: 12/13～12/15 (免許取得後、自衛隊で医官(医師)として勤務)
防衛医科大学校 看護学科		7/1～ 10/4	1次: 10/14 2次: 11/25～11/26 (免許取得後、自衛隊で看護師として勤務)

- 1 詳細は、自衛隊江差地域事務所(担当: 奥野、小田島)お問い合わせください。電話 0139-52-2476
E-mail hakodate.pco-esashi@rct.gsdf.mod.go.jp
- 2 インターネットを使用した応募もできます。「自衛官インターネット応募サイト」を検索

令和4年分確定申告書等は、 自分で作成して、お早めに！

- 令和4年分の所得税及び復興特別所得税並びに贈与税の確定申告書の
提出期限は **3月15日(水)** です
- 消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告書の
提出期限は **3月31日(金)** です
(上記税目の納期限はそれぞれの提出期限と同日です。)
- ・ 期限間際になりますと、会場は大変混雑しますので、感染症防止の観点から、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。
特に、税務署では、来署せずに自宅等から申告手続きが完了する、簡単便利な「スマホ申告」を推進していますので、是非、ご利用ください。
- ・ 国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax(電子申告)又は印刷して郵送で提出することができます。

詳しくはこちら ▶



また、期限内納付のための納税資金のご準備をお願いします。

- 令和4年分の申告所得税及び復興特別所得税の振替日は **4月24日(月)**
- 消費税及び地方消費税の振替日は **4月27日(木)**

● お問い合わせ 江差税務署 電話 52-0078

航空自衛隊 音楽演奏会

自衛隊北部航空音楽隊による
音楽演奏会を開催！

演奏会鑑賞をご希望の方は、当日13:30から開場となりますので、是非ご来場ください。

※当日受付にて入場券をお渡ししますが、枚数に限りがございますので、先着順とさせていただきます。

- 開催日 **3月12日(日)**
開場13:30 開演14:00
- 場 所 函館市民会館 大ホール
- お問い合わせ
自衛隊函館地方協力本部広報室
電話 0138-53-6241
(8:30～17:15※土・日除く)



乙部町国民健康保険病院 3月外来診療日程表

診療受付時間 午前 9:00 ~ 11:00
午後 1:30 ~ 3:30

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		水	木	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	金
午前	診察	野村	野村	野村			野村	野村	野村	野村	野村			野村	野村	野村	野村	野村			野村		野村		野村		野村	野村	野村	野村	野村	野村
	発外	野村	野村	野村			野村	野村	野村	野村	野村			野村	野村	野村	野村	野村			野村		野村		野村		野村	野村	野村	野村	野村	野村
午後	診察	休診	休診	休診			休診	休診	休診	休診	休診			休診	休診	休診	休診	休診			休診		休診		休診		休診	休診	休診	休診	休診	休診
	発外	野村	野村	野村			野村	野村	野村	野村	野村			野村	野村	野村	石原	野村			野村		野村		野村		野村	野村	野村	石原	野村	

※発外～発熱外来
4月1日より、診療受付時間変更 午前9:00～11:00 午後1:30～3:30
【発熱外来について】 発熱症状のある方は、病院受診の際には〈必ず電話予約〉のうえ、ご来院ください。
※発熱外来を設置 ※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くなど、適正受診にご協力をお願いいたします。

よろこび・かなしみ(1月15日～2月14日)

○おくやみ申し上げます
菊池 俊子さん(83歳)館浦
打越 キミさん(94歳)元町
水上 富子さん(93歳)元和
三上 節夫さん(77歳)緑町

町の人□

= 1月末現在 =
世帯数 1,792 (+ 1) < -35
人 □ 3,329 (- 2) < -75
男 1,514 (- 2) < -37
女 1,815 (± 0) < -38
()内は前月との比較増減
< >内は3月末からの累計増減

編集後記

2月も昨年以上の大寒波となりましたが、体調を崩されたりしてないでしょうか？
皆さんの体調を心配している私ですが、風邪をひいてしまい寝込んでしまいました。
2月の目玉行事といえば、節分だと思いますが、皆さん、豆まきはしましたか？ 昨年に引き続きつくし保育園の豆まき会の取材をしました。鬼の迫真の演技が園児たちにとっては中々のトラウマになったと思いましたが、去年、泣いていた子が今年は泣かずに鬼と戦う姿に成長したなあとしみじみと感じました。子供の成長って早いですね！
(H.Y)



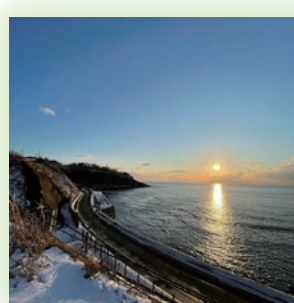
今月のおとBest



投稿者 @otoh_chanさん

写真のコメント

帰省中の一枚。
普段は見れない
海に沈んでいく太陽を見て
我が子は感動していました。



投稿者 @kabashira_loveさん

写真のコメント

夕陽によって趣のある一枚になったと思います。季節によってみせる顔が違うのが魅力です！鮎の岬をぜひ見に来ていただけたらと思います。

ふるさと寄附返礼品出品事業者を募集します！

町では、ふるさと納税の寄附者に対して返礼品を送付し、特産品などのPR・販路拡大や地域産業の活性化などを図っています。
魅力ある特産品やサービスを返礼品として全国の人に届けてみませんか？



=募集する返礼品=

- 町内で生産された農林水産物や製造された商品(加工品)
- 町内施設でのサービスが受けられる宿泊券や体験メニュー など

返礼品を取り扱うためには、総務省が定める基準に適合する必要があります。
情報をいただければ、取り扱いができるか確認した上で、運用ルール等についてご説明させていただきますので、詳しくは下記担当までお問い合わせください。

●お問い合わせ 総務課企画係 電話 62-2311
おとべ創生株式会社 電話 62-5034