



## 次代を担う新成人が郷土への貢献を決意

8月14日、乙部町成人のつどいが町民会館で開催されました。  
毎年お盆の帰省時に合わせて開催され、今年は49人の新成人が出席し、  
社会人としての決意を新たにしていました。

# 熱のイベント、ホッとな夏 おとべ温泉で、ほっと一息



夏真っ盛りの乙部町では、毎年恒例のイベントが開催され、たくさんのお客や帰省客、町内の方々皆さん楽しんでいただきました。マリンスペースティバルを皮切りに、休日には親子連れなどでにぎわった海浜公園は、七月十九日から八月十七日までのオープン期間中、五万人以上の来場者を集め、根強い人気の高さを見せました。また、帰省客が集まる八月十四日には、海のプールまわりと、ふれあい交流盆踊り花火大会が開催され、海で遊んだあとは、夏の夜を彩る花火が大勢の人の目を楽しませました。



子どもからお年寄りまで盆踊りを楽しみました

## ふれあい交流 盆踊り・花火大会

八月十四日、第二十回ふれあい交流盆踊り・花火大会が乙部漁港中央埠頭で開催され、お盆の帰省客や地元客らが、ふるさと乙部での夏の一夜を楽しみました。埠頭周辺を囲んだイカ釣り漁船のいさり火が会場を明るく照らす中、宵宮祭を終えた滝瀬地区・館浦地区の山車六台が会場に集結。祭ばやしに太鼓、華やかな電飾で会場のお祭りムードを盛り上げました。

## おとべ温泉と 産業まつり

八月三日、おとべ温泉&産業まつりが開催され、来場者たちは地場産品の特売や歌謡ショーなどのイベントを楽しみました。

当日の天候はあいにくの雨で、予定されていた千人踊りパレードなどは中止になりましたが、乙部温泉郷でのイベントは町民会館や町民体育館へ場所を移して開催。特産品の販売は予定どおり出店され、雨の中にもかかわらず、大勢

の買い物客を集めました。歌謡ショーでの素晴らしい歌声は会場を盛り上げ、納涼カラオケ大会は町内外から出場者が集まり、自慢ののどを競い合いました。

縄跳び大会では、息のあったジャンプで熱戦を繰り広げましたが、やはり中学生チームが若さの勝利、日ごろの運動不足を感じる場面も。雨の中でもやっぱり盛り上がるのは「景品入り餅まき」両手いっぱい餅と景品を抱えて笑顔がいっぱいでした。来場者たちは年に一度の温泉&産業まつりを楽しみました。



一番人気の景品入り餅まき

## 元和台マリン フェスティバル

七月二十七日、環境省が選定する「快水浴場百選」に道内から唯一選ばれている、元和台海浜公園「海のプール」で第十八回元和台マリンフェスティバルが開催され、大勢の来場者が、スイカ割りやキャラクターショーなど多彩なイベントを楽しみました。



たくさんの来場者がイベントを盛り上げました

イカダの上でバランス良く次々とキヤッチする人や、足下がふらふらして巧く捕れない人もいて、笑い声が響きました。

スイカ割りでは「もっと前！真っ直ぐ!!」と誘導する保護者が興奮する姿に観客たちは大笑い。見事にスイカをたたいた子どもたちは、スイカをプレゼントされ大喜びでした。

また、毎年恒例のキャラクタースhowerは「仮面ライダーキバ」が子どもたちを喜ばせ、大人気の「景品入り餅まき」で会場の熱気は最高潮に達し、抱えきれないほどの豪華な景品と餅を手にする人もいて会場は大にぎわい。

ウニ・ツブ・ホタテのつかみ取りは人気が高く、日ごろ触れる機会の少ないウニやホタテに子どもたちは歓声を上げながら夢中で拾い集めていました。

夏休みの一大イベントとして定着している「元和台マリンフェスティバル」子どもも大人も思いきり楽しんでいました。

## 元和台海の プールまつり

八月十四日、元和台海浜公園「海のプール」で、元和台海浜公園出店組合（立木信治組合長）主催の海のプールまつりが開催されました。

当日は、来場者がたくさん集まり、心配された天気も気温が高く会場は大にぎわい。

氷上かき氷早食い大会では、足が冷たくてどんだん寒くなり、かき氷の早食いでも頭痛にもおそわれ、リタイアする参加者が続出。



氷上かき氷で頭が「キーン……」

会場からの応援に後押しされて一気に食べきると、ひときわ大きな声援が飛び交いました。

続いて行われた毎年恒例、大人気のピーチクイーンコンテストでは、遠くは千葉県、札幌、恵庭といった道内、道外各地から訪れていた来場者六人が出場しました。

出店組合の石田啓司さんが名物司会者ぶりを披露し、その巧みなMCで会場は参加者、観客が一つになって盛り上がりました。



軽快なトークで会場は盛り上がりました

## ふるさとの お年寄りに恩返し

八月十三日、東京おとべ会（菊池優輝夫会長・会員四百十二人）とさつぽろ乙部会（渡辺鶴雄会長・会員三百九十八人）が共同で特別養護老人ホームおとべ荘にティッシュペーパーや手ぬぐいなど、日ごろ使用する物を寄贈しました。

当日はさつぽろ乙部会渡辺鶴雄会長、東京おとべ会桜井文夫事務局長と羽原純一事務局次長がおとべ荘を訪問し、寄贈品を手渡し、入荘者たちと笑顔で語り合いました。

また、これに先立って根室乙友会（石中勇三郎会長）から新鮮なサンマを四箱も寄贈されました。

毎年おいしいサンマを食べられると入荘者たちは大喜びでした。



## 心を込めてお手伝い

八月七日、八日の二日間、乙部中学校生徒会執行部と福祉委員、自主参加の生徒十七人が町内でボランティア活動を行いました。

この活動は「猫の手活動」という福祉ボランティア活動で、町内のお年寄りのお手伝いなどを、毎年夏と冬の二回行っていて、依頼した方々からはいつも好評を得ています。今回は三件の依頼があり、庭の草取りやじゅうたんの敷

き換えなどのお手伝いを一生懸命頑張る、その姿を見て依頼者たちは目を細めていました。

参加した生徒たちは「お年寄りの役に立てて、相手もうれしいと思うし、自分もうれしい。この活動を誇りに思っています。」と話し、また「少しでも役に立って来年からももっとたくさんの依頼が欲しいです。」と活動の広がりを望んでいました。



笑顔でお手伝い

## 黒千石好評です！

乙部町で栽培されている、極小粒の黒豆「黒千石」が道の駅ルート229元和台で販売され、注目を集めています。

黒千石は、もともと北海道の在来種で、昔は広く栽培されていましたが、時の経過とともに栽培されなくなった品種で、そのため「幻の黒大豆」とも呼ばれています。

特徴としては、ほかの品種の黒大豆に比べて非常に小さな豆で、健康によい成分が多く含まれていると言われています。

すでに納豆は商品化されていますが、道の駅で販売されている黒千石は、自宅で炊き込みご飯などに料理する物で、独特の色合いになると評判で、遠くから求めにくるリピーターもいるそうです。

また、「黒千石大豆きな粉」も同時発売されていて、こちらもスープなど幅広い用途に使えると好評です。

当分、道の駅で販売を続ける予定ですので、ぜひお立ち寄りください。

黒千石は一袋五百グラム入



り六百円、きな粉は百グラム入り二百五十円です。

## 高く高く陽の光を浴びて

緑町の岸田一美さん宅でヒマワリがとても大きく育ち、近所でも話題となりました。

このヒマワリは、一番大きなもので、高さ約四メートル、小さいものでも三メートルを超える高さで、見上げなければ花が見えないほどです。

しかも、畑に植えられたものではなく、プランターで栽培されたもので、豚の堆肥を混ぜた土で栽培してい



## 空手道大会で好成績



七月二十日、函館市民体育館で行われた、函館地区空手道連盟主催の「第三十六回空手道選手権大会道南地区予選大会兼第二十七回少年少女空手道大会」で、和道流空手道連盟江差支部に所属する町内児童が健闘しました。

小学男子六年の部で、笹谷青雅君（乙部小六年）が準優勝、西里悠介君（乙部小六年）が第三位と大活躍しました。

## 乙部の食材、んくうまいッ!

八月九日、乙部町民会館で子ども料理教室が開催され、九人の児童が地元食材を使ったレシピに挑戦しました。

子ども料理教室は、健康への意識の向上や料理の難しさ、大変さから家族への感謝の心を育てることをはじめ、地元特産の農水産物を知り、食への興味、関心を高めることがねらいで、今回は、調理の前に「イカについてのお話とイカさばき体験」としてイカの生態や、イカの刺身を作るまでを体験。

いつもはできあがった刺身を食べるだけの児童たちも真剣に、初めての「イカ刺し」に挑戦していました。

食改善推進委員会の方々に手ほどきを受けながら、ジャガイモのチーズ巻きなど、昨年の元気いっぱい・夢いっぱいメニューコンテスト入賞作品に加え、イカハンバーグ、ブロッコリーと卵のサラダづくりに挑戦。

自分の手で作った料理はど



じゃがいもの  
チーズ巻き

スタミナ  
ドリンク

夏野菜スープ



上手にさばけるかな?

れもおいしく、家でもお手伝い出来るようになったようでした。

## 津花の浜をずっときれいに

七月二十六日、元町一自治会（近藤征昭会長）が元町地区の海岸の清掃を行いました。

野草など自然の植物はできるだけ残し、波で打ち上げられたゴミや海藻、枯れ草などの除去に徹し、きれいな浜と豊かな自然を守ろうと汗を流しました。

今年も約三十人が協力し、津花の海岸をくぐり岩周辺まで、ていねいにコマザライなどを使って清掃しました。

どうしても波でゴミが流れ着いてしまうのですが、毎年

## 地域貢献でさわやかな汗

七月二十一日、乙部建設協会（林勲会長）の会員と協力会社の社員らにより、地域貢献事業として姫川クリーン作戦が実施されました。

約五十名の参加者たちは姫川橋周辺を草刈りやゴミ拾いできれいにし、美しい景観を守りました。



慣れた手つきでの作業



浜をきれいに

自治会の皆さんが協力し合って、きれいな景観を守ります。

## 永遠の平和を誓って 乙部町戦没者慰霊祭

乙部町戦没者慰霊祭実行委員会（甲谷弘之実行委員長）主催の戦没者慰霊祭が八月一日、宮の森公園忠魂碑前でしめやかに行われました。

当日は、遺族や関係者約百人が参列し、戦没者の冥福を祈りました。

式では戦没者の名前が奉読された後、甲谷実行委員長の式辞、寺島町長をはじめとする追悼の辞が述べられた後、参列者全員が忠魂碑に献花し、戦地で命を落とした肉親の冥福を祈りました。





## ボリーのメタボ脱出！日記

特定健診の結果が返ってきました！

腹 囲	93cm	★
血 圧	145/88mmhg	★
中性脂肪	172mg/dl	★
HDL (善玉) コレステロール	55mg/dl	
空腹時血糖	98mg/dl	

「メタボリックシンドローム該当」

★の検査値が基準値を超えています。

ということでやっぱりメタボでした…。保健指導も『積極的指導』となりました。

保健師さんと相談して、腹囲は85cm以下が基準だけど、まずは『3cm・3kgを3か月』を目標にしました。(名づけてサンサンサン減量！)

内臓脂肪からは、血圧や中性脂肪を上げるホルモンが出ているので、腹囲を減らす＝内臓脂肪を減らせば、血圧などにも効果があるそうです。

そのために“通勤ウォーキング”を毎日と、何気なく飲んでいた“缶コーヒー”を止めれば、1日250kcal減＝1か月7500kcal減！1kgは7000kcalなので、1ヵ月後には約1kg減っているはず!!

これなら、何とか頑張れそう…かな。

ボリー★

## 肝がん検診のご案内

北海道肝炎友の会「はまなす会」と肝臓専門医による「肝がん検診団」主催による肝がん検診を実施します。

### ■対 象

- B型またはC型肝炎ウイルスを持っている方 (HBV・HCVキャリア)
- 肝臓病のある方や過去に肝臓病になったことのある方
- 輸血や血液製剤を使用したことのある方
- 肝臓病の家族がいたことのある方

※特に落ち着いているからと受診されていない方や、治ったといわれている方は是非受診してください。

### ■日 時

- 平成20年10月18日(土) 午前9時～午後2時

### ■場 所

- 江差町保健センター (江差町役場併設)

### ■検診費用

- 6,000円

### ■検診内容

- 問診、採血、腹部エコー 肝臓専門医による療養相談

### ■申込み (要予約)

- 9月16日～10月9日の月曜～金曜日 (先着50名)
- 電話…肝がん検診団事務局 011-350-1008



## ねんきんの窓

# 国民年金保険料の免除申請を忘れていませんか？

国民年金保険料を納付することが困難な方は免除等制度 (全額免除、一部納付 (一部免除)、若年者納付猶予、学生納付特例) をご利用ください。

保険料を未納のままにしておくと、次のようなことになる場合があります。

将来、受け取る年金が減額、場合によっては受け取れない。

不慮の事故で障害状態になった場合、障害年金が受け取れない。

万が一、亡くなられた時に遺族が遺族年金を受け取ることができない。

### ※免除の対象となる所得のめやすは下記のとおりです。

(全額免除・一部納付は本人、配偶者、世帯主の前年所得、若年者納付猶予は本人・配偶者の前年所得、学生納付特例は本人の前年所得が審査対象となります)

なお、失業等の理由で納付することが困難な場合は、その事実が確認できる公的機関の証明 (雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票等の写し等) を添付してください。(失業された方の前年所得が審査対象外となります)

### 全額免除、若年者納付猶予の基準額

57万円 + 扶養親族の人数 × 35万円

### 半額納付、学生納付特例の基準額

118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

### 4分の1納付 (免除) の基準額

78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

### 4分の3納付 (免除) の基準額

158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

お申し込みは、役場町民課年金係

# 障害のある方を対象としたNHK放送受信料の免除基準が変わります

## 【全額免除】

○「身体障害者」「知的障害者」「精神障害者」が世帯構成員であり、世帯全員が市町村民税非課税の場合に、全額免除となります。

## 【半額免除】

○視覚・聴覚障害者が世帯主の場合に、半額免除となります。

○重度の障害者（身体障害者、知的障害者、精神障害者）が世帯主の場合に、半額免除となります。

## 【従来の免除基準と新しい免除基準（平成20年10月1日から）】

	全額免除 [障害者の方を世帯構成員に有する場合]		半額免除 [障害者の方が世帯主の場合]	
	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から
身体障害者	生活保護法による最低生活費の額に身体障害者特別加算額を加算した額の費用によって営まれる生活状態以下の世帯	世帯構成員全員が市町村民税非課税	●視覚・聴覚障害者 ●重度のし体不自由	●視覚・聴覚障害者（変更なし） ●重度の身体障害者（内部機能障害等を追加）
知的障害者	重度の知的障害者を構成員に有する世帯で、世帯構成員全員が市町村民税非課税	世帯構成員全員が市町村民税非課税（重度以外も対象）	適用外	重度の知的障害者
精神障害者	適用外	世帯構成員全員が市町村民税非課税	適用外	重度の精神障害者

申請書はNHKの窓口のほか、役場窓口にもあります。

お問合せ先：NHK 視聴者コールセンター 0570-077-077

# 道立江差病院からお知らせ

## 外来診療体制 9月の診療予定です

内科…内科午前診療 消化器・循環器（月～金曜日）  
内科午後診療 月）循環器、火）消化器、水）消化器、木）呼吸器、金）循環器  
呼吸器内科…毎週木曜日（午後）毎週金曜日（午前）  
外科・整形外科・小児科…月～金曜日（午前）  
泌尿器科…月～金曜日（午前）  
※水曜日のみ午後も診療あり  
神経精神科…月～金曜日（午前）  
※月曜日のみ午後も診療あり  
産婦人科…毎週月曜日（午前）  
耳鼻咽喉科…10日（午後）11日（午前）、24日（午後）25日（午前）  
眼科…毎週木曜日（9時～12時）  
4日、11日、18日、25日  
なお午後診療は、10日、17日  
皮膚科…毎週火曜日（午前）  
神経内科…9月4日（木曜日）  
※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



## 新任医師紹介



### 循環器科 萩原 誠 医師

7月より赴任しました循環器科の萩原です。現在まで、札幌、函館、帯広と勤務し、内科医としての前任地は市立室蘭総合病院です。専門領域は循環器一般と高血圧です。江差は景色が素晴らしく、鳥の声を聞きながら、毎日海を眺めています。患者さん自身が、自分の病気を理解し、できる限り元気に生活できることに少しでも役にたてればと考えて日々診療しております。よろしくお願いたします。

### お知らせ（待ち時間の対策）

最近、当院では待ち時間の緩和対策として書道・華道・写真の展示を行っております。他にも琴、フルート、看護学生によるコンサートで癒しを提供させて頂いております。それ以外の工夫として、図書コーナーには病気についての本を設置しておりますのでご活用下さい。医師の人数には限りがありますが、これからも、日々検討し待ち時間短縮に取り組んで参ります。





# 9月のカレンダー



日	曜	行	事	時	間	場	所
1	月						
2	火	ひよこサークル		午前10時～11時30分		市民体育館集合	
3	水	おたっしゃ体操教室		午前10時～11時30分		生きがい交流センター	<b>〈おたっしゃ体操教室〉</b> 対象/中高年の方や今の若さを保ちたい方ならどなたでも 内容/貯筋体操、ボールを使った体操など 講師/フィットネススタジオジョイ 佐々木則子先生 ※動きやすい服装、運動靴をご持参ください
		ポリオ生ワクチン経口投与		午後1時～1時30分受付		国保病院	
		健康相談		午後1時30分～2時20分		栄浜ふれあいセンター	
4	木	特定健診・がん検診・各種検査		午後5時45分～7時30分受付		ケアセンターおとべ	<b>〈お達者びんしゃん教室〉</b> 対象/65歳以上の方 内容/イスに座りながらの体操等 講師/理学療法士 小林道夫先生 他 ※バス送迎します。ご希望の方は前日までに乙部町地域包括支援センター(電話 62-5845)へご連絡ください。
5	金	特定健診・がん検診・各種検査		午前6時～7時受付 午前8時～9時受付		ゆりの里活性化センター 栄浜ふれあいセンター	
6	土	すくすく広場		午前9時30分～11時		つくし保育園	
7	日	(休日当番医 勤医協診療所)					
8	月	献血		午前10時～午後5時		町内一円	
9	火	びよびよ広場		午前10時～11時30分		ケアセンターおとべ	<b>〈男による男のためのお達者教室〉</b> 対象/65歳以上の男性のみ 内容/理学療法士による体操指導など 問合せ/乙部町地域包括支援センター(電話 62-5845)
10	水	お達者びんしゃん教室		午前10時～11時30分		ケアセンターおとべ	
11	木	赤ちゃん相談		午前9時30分～45分受付		ケアセンターおとべ	<b>〈ポリオ生ワクチン経口投与〉</b> 対象/満3か月～7歳6か月未満の児  <b>〈麻しん風しん混合予防接種〉</b> 対象/満1歳～2歳未満のお子さん
		赤ちゃん健診		午後1時～1時15分受付			
		リハビリ特診		午後1時30分～3時			
12	金						<b>〈特定健診・がん検診・各種検査〉</b> 内容/特定健診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・エキノコックス症検査・肝炎ウイルス検査
13	土						
14	日	(休日当番医 半澤医院)					
15	月	(休日当番医 道立江差病院)					
16	火	健康相談		正午～1時		千岱野研修会館	<b>〈健康相談〉</b> 対象/一般市民 内容/血圧測定、健康、育児についての相談
17	水	三種混合予防接種		午後1時～1時30分受付		国保病院	
		檜山圏域障害者総合相談支援センター巡回相談		午前10時～午後3時		ケアセンターおとべ	
18	木	おたっしゃ体操教室		午後1時30分～3時30分		栄浜ふれあいセンター	<b>〈すくすく広場〉</b> 対象/1歳からのお子さんと親 内容/足湯、自由遊び
		健康相談		午後1時30分～2時20分		ゆりの里活性化センター	
19	金						
20	土						<b>〈ひよこサークル〉</b> 対象/1歳6か月からのお子さんと親 内容/外遊び(雨天は体育館)
21	日	(休日当番医 乙部町国保病院)					
22	月						
23	火	(休日当番医 厚沢部国保病院)					<b>〈びよびよ広場〉</b> 対象/0歳から1歳6か月までのお子さんと親 内容/親子遊び・交流
		縁桂森林フェスティバル		午前10時～		縁桂森林公園	
24	水	こころの健康相談		午後2時～午後3時		江差保健所	
25	木	お達者びんしゃん教室		午前10時～11時30分		ケアセンターおとべ	<b>〈赤ちゃん相談〉</b> 対象/7か月・9か月のお子さん  <b>〈赤ちゃん健診〉</b> 対象/4か月・12か月のお子さん
		リハビリ特診		午後1時30分～3時		国保病院	
26	金	健康相談		午前9時～9時30分		三ッ谷愛郷会館	<b>〈リハビリ特診〉</b> 対象/一般市民 内容/理学療法士による機能訓練指導 問合せ/乙部町国保病院(電話 62-2331)
				午前9時40分～10時10分		三ッ谷研修会館	
				午前10時20分～10時50分		潮見希望館	
		男による男のためのお達者教室		午前10時～11時30分		ケアセンターおとべ	
27	土	南部松山清掃センターは機械点検整備の為休業となります					
28	日	(休日当番医 道立江差病院)					<b>〈こころの健康相談〉</b> 内容/対人関係、アルコール問題、ストレス 不登校、痴呆などの相談 (電話 0139-52-1053)
29	月						
30	火	1歳6か月児・3歳児健診		午後1時～受付		生きがい交流センター	

〈備考〉 ○都合により変更することがありますが、あらかじめご了承ください。  
 ○未定行事については後日、広報等でお知らせいたします。

9月は健康増進普及月間です。

## わが家のアイドル

お父さん＝

疋田 卓也さん

お母さん＝

宏子さん

わたしは

2歳1ヶ月の男の子です

名前の由来＝

響きが好きだったことと、夏らしい名前をと考えて付けました。

両親の願い＝

健康で優しい子に育てて欲しいです。



りょう  
疋田 涼くん  
(姫川)



たくま  
大鷲 拓真くん  
(緑町)

お父さん＝

大鷲 元さん

お母さん＝

幸子さん

ぼくは

2歳1ヶ月の男の子です

名前の由来＝

男らしくたくましくなって欲しいという思いを込めて付けました。

両親の願い＝

男らしく、元気でたくましい子に育てて欲しいです。

## こんにちは保健師です



佐藤保健師

### 「運動?めんどろ、忙しい…」と困ってしまうあなたへ

#### 「生活活動」と「運動」を組み合わせ、毎日体を動かそう!

“運動は大切”と頭ではわかっているが、「めんどろ」「時間がない…」「運動する場所がない」と思っている方も多いと思います。

「スポーツ＝運動」と考えがちですが、2006年に出された“運動指針”では、日常生活の中で体を動かすことも“身体活動＝Ex(エクササイズ)”の一つとして考え、生活習慣病の予防につながる事が示されました。

Ex(エクササイズ)は『生活活動』と『運動』のどちらも“身体活動”として考える、新しい単位です。



1Ex(エクササイズ)に相当する活発な身体活動

生活活動なら…		運動なら…	
歩行 20分	重い荷物運ぶ 7~8分	軽い筋トレ 20分	水泳 7~8分
自転車 15分	床掃除 20分	軽いジョギング 10分	ゴルフ 15分
子どもと遊ぶ 15分	洗濯 20分	ランニング 7~8分	
階段昇降 10分	庭仕事 15分		

#### 日々の活動がEx(エクササイズ)に

通勤や買い物のための歩行や自転車、洗車や庭仕事もりっぱなEx(エクササイズ)です。そう思うと、通勤や家の仕事も張り切ってやる気になりますか?

左に示した図は、どれも「1Ex」を示したものです。

目標は23Ex(うち4Exは運動で)となっていますが、まずは1Exでも増やす意識で取り組んでみましょう。

#### 運動習慣の無い人でも、工夫次第で週23Exは可能

【Aさん(女性)の場合】

仕事が忙しく、運動する時間もなかなか取れないAさん。健康診断でメタボリックシンドロームを指摘され減量を思い立ちました。まずは、朝起きてテレビ体操を始めました。そして車で通っていた自宅から職場までの片道10分を歩くことにしました。これだけで、体操+1日20分の歩行=1.5Ex増えました。

さらに、夕食の買い物も歩くように心がけ、犬の散歩を10分増やしました。休日には、庭仕事や洗車を積極的に行うよう心がけています。この頃では、少しずつ体が慣れてきたので、帰宅後に家で軽い腹筋やスクワット(筋力運動)もやってみようという意欲も出てきました。

平日	テレビ体操(10分) = 0.5Ex	休日	庭仕事や洗車(30分) = 2.0Ex
	職場まで歩く(20分) = 1.0Ex		犬の散歩(30分) = 1.5Ex
	夕食の買い物(10分) = 0.5Ex		3.5Ex
	犬の散歩(30分) = 1.5Ex		
	3.5Ex		
平日	3.5Ex x 5日 = 17.5Ex	休日	3.5Ex x 2日 = 7Ex
			計 24.5Ex

## 『法テラス』 函館による 巡回無料法律相談が行われます !!

社会が複雑になり多様化すればするほど、暮らしの中にもトラブルや解決策が見つからない問題が、身近に発生するようになってきています。このようなことから、『法テラス』函館では函館弁護士会の協力を得て法律の専門家のいない地域を対象に巡回無料法律相談を行っております。是非この機会に困ったことがありましたら、お気軽に相談ください。

1. 相談日時 9月12日(金) 午前10時～午後3時まで
2. 場所 乙部町民会館(青少年研修室)
3. 派遣弁護士 和根崎 直樹 氏(函館弁護士会所属)

### ★相談内容

- 損害賠償請求関係
- 金銭関係
- 不動産関係
- 遺言・相続関係
- 雇用問題
- 家庭関係(離婚問題・養育費問題・慰謝料問題など)
- 消費者問題(悪徳商法)等

※当日会場でも受付を行います。事前に相談される内容の受付カードの記入が必要となっておりますので、役場総務課へ問い合わせください。



## お知らせ

### 運転免許証の更新 お済みですか

九月の運転免許更新時講習の日程は、次のとおりです。

- ▽9月2日(火)  
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1時45分
- ▽9月11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1時45分  
初回運転者講習 午後3時

### 税負担の公平化のため 皆様のご協力を!

町税は、私たち町民が健康で安全な生活を送るため、負担しなければならぬ「会費」と考えることができます。

しかし、中には督促状や催告書、戸別訪問などで納税のお願いをしても、なかなか納入されず、滞納額が増えているケースがあり、きちんと納税をされている方々との税負担の「公平化」を確保できなくなります。

乙部町では「公平性」を確保するため、渡島・檜山地方税滞納整理機構に加入しております。

納税の約束が守られずに滞納が続く、悪質とみなされると同機構に移管されますので、必ず納入されますようお願いいたします。

なお、町では納税についてのご相談を受け付けておりますので、役場税務課徴収係(TEL六二二二二二)までご連絡ください。

## 屋外広告物のルールをご存知ですか？

6月、9月は屋外広告物クリーン強化月間です。ルールを守って美しいまちなみをつくりましょう。

北海道では、良好な景観の形成、風致の維持、公衆に対する危害の防止を図るため「北海道屋外広告物条例」を定めています。この制度を道民のみならず、美しいまちなみや風景を保つために6月、9月を「屋外広告物クリーン強化月間」と定め、市町村や関係機関と協力して広報活動やパトロール等を行っています。

### 広告物の掲出にはルールがあります

屋外広告物を掲出するには原則として知事(支庁長)の許可が必要です。

- 屋外広告物には、建物の屋上や壁に取り付けられたものや、自立で建てられたもののほか、はり紙、はり札、立看板、のぼり旗、あんどん等広告を目的として表示するもの全てが含まれます。
- 屋外広告物の表示等が禁止される地域や、許可が必要な地域があります。
- 屋外広告物の表示等が禁止される物件があります。
- 許可が必要な地域では、高さや表示面積の制限があります。
- 許可申請をする場合、表示面積等に応じて手数料がかかります。
- 自家用広告物(自己の店舗等に表示するもので、その所在、名称、商品名などを表示するもの)であっても表示面積等が制限されたり許可が必要となる場合があります。

商品名などを表示するもの)であっても表示面積等が制限されたり許可が必要となる場合があります。

- 屋外広告物の許可申請のほかに、建築基準法や道路法などに基づく手続きが必要になる場合があります。

### はり紙、はり札等、広告旗、立看板等の除却

北海道屋外広告物条例に基づく許可を受けずに表示しているはり紙、はり札等、広告旗又は立看板等については、市町村が除却することができます。

- 条例に違反するはり紙、はり札等、広告旗又は立看板等の除却については、平成12年4月1日から市町村の事務となっています。
- 街路樹、道路標識、照明灯、消火栓等は公共の財産ですので、はり紙、はり札等、広告旗又は立看板等を表示してはいけません。
- 電柱及び消火栓標識には、はり紙、はり札等、広告旗又は立看板等を表示してはいけません。
- 電柱に表示されている貸金業者などのはり紙は屋外広告物条例に違反していますので、市町村が中心として関係者が連携し除却を進めます。

### お問い合わせは

- 屋外広告物の許可申請…各支庁 建設指導課主査(まちづくり)
- はり紙、はり札等、広告旗又は立看板等の除却…乙部町役場建設課

9月は国民健康保険税(第3期)と固定資産税(第3期)の納期限です。

# 「IT人材育成プロジェクト」 研修生を募集します！

乙部町は、国（厚生労働省）の雇用創造事業の委託を受けて、IT技術者の養成研修を実施します。

平成二十年度の募集については次のとおりです。

## ■募集人員及び研修期間

業務系システム開発研修、組込み系技術研修の二コースが設定され、それぞれ八名の募集を予定しています。

研修期間は九月二十五日から二月二十七日までで、研修プログラムに基づき実施します。

## ■研修の内容

【業務系システム開発研修】  
SQL言語、オブジェクト指向、C言語などの研修及びシステム開発研修。

## 【組込み系技術研修】

マイクロプロセッサの構造、インターフェイス技術の基礎及びデジタル回路の基礎となる基本理論ゲートや理論式の手法についての研修。

## ■出願手続き

### 【応募条件】

研修修了後IT技術者として乙部町内に就業できる方。

学歴、IT経験、性別不問

### 【応募締め切り】

平成二十年九月十二日（金）

### 【提出書類及び応募方法】

履歴書・職務経歴書、自己PR文（四〇〇字程度）

### 【応募方法】

郵送、FAXのいずれかの方法で、応募書類を問い合わせ先に提出してください。

### ■IT適性試験及び面接試験

日時 平成二十年九月十三日（土）  
午前十時より

場所 IT研修館

### ■お問い合わせ・受付先

乙部町役場総務課企画室

電話 六二二二二二一

FAX 六二二二九三九

## 9月27日（土）は機械点検整備のため施設へのごみ受入はできません。

※ごみ収集カレンダーにも掲載してあります。  
お問い合わせ先：南部松山清掃センター（TEL 0139-53-6301）

## 男による男のためのお達者教室

### 集まれ！65歳以上の男たちへ！

さて、この教室も今年最終回となります、体力測定も行ないますので現在のあなたの体力を知るチャンスです。あなたも参加してみませんか？

自宅で続けられる効果的な体操をお伝えします。

- ・とき 9月18日（木）午後1時30分～午後3時00分
- ・ところ ケアセンターおとべ（国保病院手前）
- ・内容 貯筋体操
- ・講師 小林理学療法士

## 男による男のための料理教室

男のお達者教室に加え、初めての試みとして男の料理教室を実施します。腕に覚えのある方もそうでない方も一緒においしいものを作ってみませんか？

- ・とき 10月8日（水）午前10時30分～午後1時00分
- ・ところ 高齢者ふれあいセンター（ケアセンターおとべ隣）
- ・内容 簡単に栄養バランスのよい料理作り
- ・講師 津野栄養士

※準備の都合上、参加される方は9月30日までに必ずご連絡をお願いします  
連絡先 地域包括支援センター 担当 町中（電話 62 - 5845）

## 檜山人材開発センターから講習のお知らせ

### 9月実施事業

講座名	日 程	時 間	受 講 料		申込締切
			一 般	会 員	
パソコンエクセル入門講習	9月9日（火）～12日（金）	19時～21時	6,000円	5,000円	9月3日（水）
パソコンエクセル入門講習（シニアコース）	9月8日（月）～12日（金）	10時～12時	10,000円	8,000円	9月2日（火）
アフィリエイト（広告収入）活用入門講習	9月16日（火）	19時～21時	1,500円		9月10日（水）
ネットオークション入門講習	9月30日（火）	19時～21時	1,500円		9月24日（水）
パソコン3級（ワープロ部門）	9/17.24 10/1.8.15.22（水）	19時～21時	12,000円	10,000円	9月9日（火）
	試験日10月29日（水）	19:30～20:20	5,100円		10月14日（火）
パソコン3級（エクセル部門）検定コース	9/18.25 10/2.9.16.23（木）	19時～21時	12,000円	10,000円	9月9日（火）
	試験日10月30日（木）	19:30～20:15	5,100円		10月14日（火）
はじめてのフラダンス教室	9月13日（土）	9:50～11:50	1,000円		9月11日（木）
	9月27日（土）	9:50～11:50	1,000円		9月25日（木）
はじめてのヨガ教室	9月27日（土）	13時～15時	1,000円		9月25日（木）
手作りアロマ教室	9月13日（土）	13時～15時	1,000円		9月11日（木）
		材料費	1,000円		

詳しくは、檜山地域人材開発センターまで TEL52-0160

# ベサニーです、皆さんよろしくお願ひします！



外国語指導助手（ALT）として来町した、ベサニー・ヌッコロズさんは子どもたちとともに語学を学ぶ楽しさを分かち合いたいと言います。若く、情熱あふれるベサニーさんを紹介します。

## ○ BETHANY NUCKOLLS さん ベサニー・ヌッコロズ

22歳・ドイツ生まれアメリカ育ち、ノースカロライナ・ウイリントン大学から、ALTとして来町。日本語をはじめとする多国語を勉強中。

「日本のドラマが好きで、アメリカとの文化の違いを体験したいと思いました」と日本に来るきっかけを語るベサニーさんは、乙部町の印象を「とても静かで美しいまちですね」と話してくれました。

日本食はほとんどのものが好きで、今のところ苦手な食べ物はないとの事ですが、あんなこのような、中に隠れている物にびっくりすることもあつそうです。

趣味は多彩でスポーツや旅行、更には詩や物語を書くことなどと非常に活発で、乙部町にいる間に書道や日本料理、格闘技にも挑戦したいと話し、その旺盛な好奇心から、色々な国の言葉を勉強しているそうです。

将来は小説家か学校の先生になつて語学を教えたいと夢を語ってくれました。

ベサニーさんは「子どもたちに語学を学ぶ楽しさを伝えたいです、一緒に英語、日本語を学んで子どもたちに英語を好きになつてもらいたい」と話してくれました。

早く乙部になれてもらえるよう皆さんもベサニーさんに気軽に声をかけてください。

## おめでとう

7月15日～8月14日

こんにちは



よろしくね

伊藤 紗英さん(森将監亭女子 緑町)

おくやみ

もうし上げます



三上 サツさん(78歳)旭岱  
奥村 ツ子さん(83歳)緑町  
石岡要次郎さん(92歳)元和  
阿部百合子さん(66歳)緑町  
近藤 二征さん(68歳)元町

ごげこん

おめでとう



安田 義さん(上ノ国町)  
木戸 美樹さん(館 浦)

※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。

## 町の人口

= 7月末現在 =

世帯数	2,014 (+3) (<+8)
人口	4,640 (+6) (<-25)
男	2,168 (+4) (<-14)
女	2,472 (+2) (<-11)

( ) 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

七月、八月のイベントは一段落、九月は敬老会や縁桂森林フェスティバルなどまだまだ行事はたくさんあります。そんな行事で心配なのは何と言つてもお天気です。

盆踊り・花火大会の十四日の予報は雨。無理かも・・・とあきらめかけていましたが、一度降った雨が上がり、今度は中止か決行かで担当課長たちはものすごく頭を悩ませていました。

考えぬいた末、五時過ぎに決行を判断、なんとか最後まで天気が変わってほつと一安心。天気が変わりやすい秋、まだまだ雨雲に振り回されそうです・・・

## 広報 おとべ

平成20年9月1日発行(第469号)  
編集・発行 乙部町総務課企画室企画係  
〒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>

お 買 い 物 は 町 内 で !