

# 広報 八ヶ岳



三ツ谷地区高齢者大学のみなさん

## ～七夕づくり・短冊に願いを込めて～

三ツ谷地区高齢者大学で7月2日、七夕づくりが行われました。

当日参加した高齢者大学のみなさん15名は、折紙を折ったり、短冊にそれぞれの思いや願いを書いて青竹につるし、三ツ谷愛郷会館前に飾りました。『健康第一・家内安全』……



平成16年



No.420

# イカ漁 今後の漁に期待

乙部沖のイカ漁が六月一日解禁され、乙部、豊浜合わせて一日平均十隻が出漁しています。

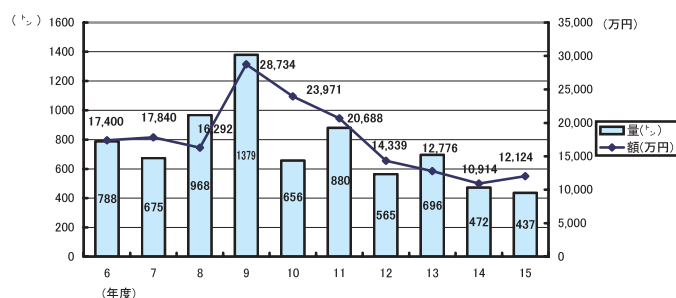
ひやま漁協によると六月の乙部支所の水揚げ量は八十二ト、水揚げ高では二千五百万円でした。

今年七月に入り、浜値は高価格で推移しているものの、

水揚げ量が少なく、水揚げ高とともに昨年の八割ほどとなっています。

同漁協では、「管内でも今年は漁が少なく、漁師たちは噴火湾や太平洋側の漁場まで行っている。これから前浜にもイカが来てくれれば・・・」と今後の漁に期待を寄せています。イカ漁は十月下旬まで続きます。

イカ漁の水揚げ高・量の推移 (ひやま漁協乙部支所分)



早朝に水揚げされるイカ

## 税金の大切さを学ぶ

### 乙部中学校で租税教室

将来を担う子供たちに租税の仕組みを理解してもらうと共に納税意識の高揚を図るため、6月29日、乙部中学校の生徒を対象に租税教室が開催されました。

函館・江差税務署が国税等について、知識を深めってもらうため、毎年開いているもので、当日は、函館税務署税務広報広聴官と江差税務署財務事務官の2名が講師となり、2時間目の授業を利用して1・2年生と3年生に分かれ、租税の仕組み等について説明しました。

限られた時間の中で、租税の大切さを理解してもらうため、税金のない未来の日本を描いた「漫画ビデオ」や高額所得税を納めている人気スターの似顔絵を使いながら税金の必要性について学びました。



## 8月14日「海のプールまつり」 今年もビーチ・クイーンコンテストを開催します

### 東京おとべ会も後援

元和台海浜公園「海のプールまつり」が8月14日、同公園内会場で開かれます。

主催は、元和台海浜公園出店組合(立木信治組合長)。当日は、午前11時と午後2時30分からユニ・トップ・ホタテ放流、午前11時40分から氷上がまん大会、午後1時30分からビーチ・クイーン(水着)コンテストが行われます。

ビーチ・クイーンコンテストでは、優勝3万円、準優勝2万円、第3位1万円の賞金のほか、参加賞があります。さらに、審査委員長の大滝寔東京おとべ会会長から提供された賞品もあり、イベントを盛り上げます。立木組合長は「町内外から多数の参加を！」と呼びかけています。

問い合わせは乙部町観光協会(TEL01396-2-2920)へ。



ビーチ・クイーンコンテストの様子(昨年)

# 天気の良い日は パークゴルフを楽しもう

ゆりの里公園パークゴルフ場が四月からオープンしています。

子どもからお年寄りまで手軽に楽しめるスポーツとして、家族や友人などを誘って心地よい汗を流してみたいかがでしょうか。

いい汗をかいた後は、ゆりの里活性化センターの温泉に入って疲れを癒やしましょう。

## ■開設予定期間

十一月中旬まで

## ■利用時間

午前九時から午後五時まで

## ■利用方法

一日券（二百円）または、シーズン券（五千円）を購入してください。

## ■購入方法

### 【一日券】

利用当日、「パークゴルフ場」（ゆりの里活性化センター）で購入してください。



## 【シーズン券】

申請書に印鑑と写真を添付し、パークゴルフ場受付に申し込んでください。（月に四回以上利用される方は、シーズン券がおすすめです）

## ■用具の貸出し

クラブとボールの一セットを一日百円で貸出します。

## ■お問い合わせ

ゆりの里活性化センター

（TEL 2-2037）

パークゴルフ場 利 用 料	
シーズン券	5,000円
1 日 券	200円
用 具	100円

# 乙部町小学校陸上競技大会

町内小学校陸上競技大会が六月十六日、町民グラウンドで開催されました。晴天の中、選手たちの懸命な競技がにつき、応援席からは盛んな声援がおくられていました。結果は次のとおりです。  
（一位のみ）短距離は各組一位の中での最高タイム優勝者  
敬称略

## 【男子】

- 《1年 60m》  
大橋 直季(乙部12秒7)
- 《2年 80m》  
辻 侑弥(乙部15秒9)
- 藤井 修斗(明和15秒9)
- 《3年 100m》  
辻 亮汰(乙部19秒5)
- 《4年 100m》  
常田 圭祐(乙部17秒4)
- 《5年 100m》  
三浦 将太(乙部17秒1)
- 《6年 100m》  
菊池 正晃(乙部15秒9)
- 《5年 200m》  
三浦 将太(乙部35秒3)

## 【女子】

- 《6年 200m》  
笹谷 一輝(乙部33秒7)
- 《5・6年 1、500m》  
笹谷 一輝(乙部6分17秒3)
- 《走幅跳》  
菊池 正晃(乙部3m68)
- 《走高跳》  
常田 和希(乙部1m19)
- 《ボール投げ》  
菊池 正晃(乙部41m70)
- 《低学年 400mリレー》  
乙部小学校A(1分16秒3)
- (吉岡、辻、辻、常田)
- 《全学年 400mリレー》  
乙部小学校A(1分3秒8)
- (川瀬、菊池、笹谷、常田)
- 《1年 60m》  
澤田 絢香(明和13秒4)
- 《2年 80m》  
大谷ななせ(乙部16秒7)
- 《3年 100m》  
安田 柚菜(乙部19秒0)
- 《4年 100m》  
矢口 憂奈(乙部19秒9)
- 《5年 100m》  
山中 明徳(栄浜17秒8)



- 《6年 100m》  
菊池 真未(乙部16秒5)
- 《5年 200m》  
寺島つぐみ(乙部38秒6)
- 《6年 200m》  
能代千恵理(乙部37秒8)
- 《5・6年 800m》  
菊池 真未(乙部3分3秒4)
- 《走幅跳》  
菊池 真未(乙部3m62)
- 《走高跳》  
笹田 莉菜(乙部1m03)
- 《ボール投げ》  
明石 留奈(明和25m33)
- 《低学年 400mリレー》  
乙部小学校A(1分19秒1)
- (甲谷、中納、安田、矢口)
- 《全学年 400mリレー》  
乙部小学校A(1分9秒4)
- (菊池、中川、能代、増川)

# おめでとう新成人

## 成人のつどい

と き 8月14日(土) 午前9時(町内視察)  
午前10時45分(式典)  
ところ 生きがい交流センター(元町)

今回の新成人は次のとおりです。

### 【滝瀬】

長谷川和真さん 佐々木勝美さん

長尾 寛さん 能代 萌美さん

阿部 隆範さん 佐々木文弘さん

天満 真美さん 川村 美雪さん

佐々木美由紀さん 澤田 拓美さん

松原みどりさん 岩坂 麻希さん

清水 望さん 竹村 竜二さん

### 【元町】

前田 真希さん 深川 晃弘さん

甲谷 信二さん 近藤 有輔さん

成田 愛美さん

佐賀可奈子さん 安澤 寛昭さん

小石 大輔さん 石島 麻理さん

能代千絵美さん 寺島 絵美さん

工藤 優介さん 扇谷 敏哉さん

鈴木 大伸さん 瀧澤可奈子さん

小野寺里美さん 北島 幸子さん

成田 祐美さん 菊池 幹樹さん

敦賀 勇太さん 敦賀 理美さん

澤井 裕さん 金谷 英里さん

### 【館浦】

北越 亮さん 麓 達也さん

瓶子佳奈子さん 田村 千春さん

奥村 総子さん 斉藤 豊さん

中野 奨麻さん

澤口厳和生さん 葛西 碧さん

### 【旭岱】

大川 裕子さん 米坂 友美さん

山本るり子さん 石野 裕子さん

### 【富岡】

永渕 英矩さん

### 【鳥山】

村井 郁美さん

### 【栄浜】

由利 裕也さん

### 【元和】

算用子 薫さん 中村 有佑さん

三浦 郁恵さん 名久井淳美さん

### 【潮見】

滝澤 裕一さん

### 【花磯】

若木 梢さん

佐々木彰人さん 丸谷 浩之さん

櫻井 裕子さん 櫻井 奈緒さん

木下 義洋さん 佐藤 弘さん

### 【豊浜】

田中 稔也さん

三木 清司さん 石山裕次郎さん

石山恵利子さん

今年の対象者は、昭和五十九年四月二日から昭和六十年四月一日までに生まれた方です。(名簿は七月二十三日現在のものです)

なお、お盆に帰省した際に地元での成人式に参加したい方は八月六日金までに乙部町教育委員会社会教育係(電話2,2253)へご連絡ください。

## 檜山中体連各競技の結果

(3)位入賞まで 敬称略

①||1位、②||2位、③||3位

### 男子

#### 陸上

【共通100m】③米田賢司

【共通400mR】③(菊池、米田、須田、田中)

#### 野球

①乙部・江差北合同

#### バスケットボール

②乙部中学校

#### サッカー

①乙部・熊石第二合同

#### 卓球

【団体】②(田中、新谷、小野、町中、小林、亀谷)

【個人】①田中優

#### バドミントン

【団体】③(須田、新谷、林、池田、豊浦)

【シングルス】①須田直人

【ダブルス】③米坂拓也・村上広行

#### 柔道

【個人55kg級】③村上和洋

#### 女子

#### バスケットボール

②乙部中学校

#### 卓球

【個人】②松川ちひろ

#### 剣道

【個人】①安澤名緒子

#### 柔道

【団体】②(中澤、工藤、佐藤)

【個人52kg級】②西村経子

【個人57kg級】③中澤綾奈

【個人63kg級】①工藤知佳

【個人70kg級】①佐藤一世

※なお、全道大会開催地は次のとおりです。

・野球(8月5日〜千歳市)

・サッカー(8月4日〜七飯町)

・卓球(8月6日〜函館市)

・バドミントン(7月30日〜別海・中標津)

・柔道(7月31日〜小樽市)

・剣道(7月31日〜稚内市)

乙部町成人式は、新成人の輝かしい未来を願い、新しい門出を祝福するため、教育委員会が主催して毎年行われています。

今年も八月十四日(土)、生きがい交流センターで開催されます。

新成人の親睦を深め、意義ある「成人のつどい」にしようといういろいろな催し物を計画していますので、軽快な服装で参加されますようお願い申し上げます。

### 【姫川】

今年の対象者は、昭和五十九年四月二日から昭和六十年四月一日までに生まれた方です。(名簿は七月二十三日現在のものです)



参議院選挙区選出議員選挙

候補者名	党派の名称	得票数
千代 信人	維新政党・新風	9
西川 まさひと	民主党	304
山内 恵子	社会民主党	52
岡 ちはる	日本共産党	445
中川 義雄	自由民主党	1,305
鈴木 宗男	無所属	291
みねざき 直樹	民主党	404

# 参議院議員 通常選挙結果

七月十一日に行われた第二十回参議院議員通常選挙の乙部町の選挙結果をお知らせします。

今回の投票率は、選挙区が六九・九一％(前回比〇・〇一％増)、比例代表が六九・八七％(前回比〇・〇二％減)となっております。

それぞれの得票をお知らせします。(なお、比例代表については、得票があった候補者のみ掲載します。)

参議院比例代表選出議員選挙

みどりの会議	政党の得票数	中村 敦夫	くまの もりお	小林 イチロウ	計	
	12.000	6.818	2.000	1.000	21.818	
自由民主党	政党の得票数	あきもと 司	泉 しんや	おぎわら 健司	尾見 朝子	かのう 時男
	579.000	14.000	11.000	4.000	4.000	2.000
	神取 忍	北里 としあき	こにし 恵一郎	古葉 たけし	小原 けんじ	笹川 ひろよし
	4.000	75.000	1.000	2.000	2.000	2.000
	佐藤 あきお	鈴木 まさたか	関 はじめ	ミチオ 高倉	田口 一信	竹中 平蔵
	81.729	6.000	2.000	1.000	1.000	14.000
	月原 しげあき	中西 しげあき	中村 ひろひこ	長谷川 憲正	ひので 英輔	松村 よしふみ
1.000	6.000	8.181	72.000	5.000	25.000	
山 谷 えり子	脇 まさし	計				
	4.000	85.000	1,011.910			
女性党	政党の得票数	町山 恵子	しのはらふさ子	くらた えり子	中山 ひろ子	しばた けい子
	20.000	4.000	2.000	1.000	2.000	1.000
	辻元 よしみ	井口 ゆりえ	うわ のり子	計		
	3.000	1.000	2.000	36.000		
社会民主党	政党の得票数	福島 みずほ	ふちがみ 貞雄	かんの 哲雄	計	
	59.000	10.000	3.000	2.000	74.000	
維新政党・新風	政党の得票数	中武 賢臣	計			
	2.000	4.000	6.000			
公明党	政党の得票数	荒木 きよひろ	風間 ひさし	はまよつ 敏子	岡本 かずお	佐藤 逸夫
	148.000	8.000	350.000	2.000	1.000	1.135
	山田 よしはる	計				
	1.000	511.135				
民主党	政党の得票数	家西 さとる	大石 正光	加藤 としゆき	喜納 昌吉	古賀 たかあき
	553.000	4.000	6.000	1.000	3.000	2.000
	小林 正夫	下田 あつこ	たかしま 良充	内藤 正光	なかじまあきお	なたにや 正義
	6.000	6.000	30.000	13.000	1.000	7.000
	のぶた 邦雄	白 しんくん	半田 ゼンゾウ	前田 たけし	松岡 とおる	円 より子
35.000	16.000	1.000	1.000	1.000	3.000	
やなぎさわみつよし	わたなべ 義彦	計				
4.000	16.000	709.000				
日本共産党	政党の得票数	市田 忠義	小池 晃	大門 みきし	笠井 あきら	池田 伸宏
	304.000	5.000	4.000	44.000	1.000	1.000
	佐藤 文則	中野 明美	中原 美江	計		
1.135	1.000	1.000	362.135			

# 国民年金保険料を納めることが困難な時には

国民年金は、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満のすべての方が加入し、40年間保険料を納めると、将来満額の老齢基礎年金（平成16年度の年金額：年額794,500円）が受けられます。

国民年金は、現役世代が負担する保険料で高齢者世代の生活を支える「世代間扶養」で成り立っており、あなたの納めている保険料が公的年金を受けている皆さんの年金を支えているのです。

もしも、保険料を納めることが困難な状況になっても「免除制度」があります。

免除には、全額免除と半額免除があり、全額免除となるか半額免除となるかは、前年の所得に応じて異なります。

全額免除制度は、保険料（平成16年度13,300円）が全額免除となります。

半額免除制度は、保険料の半額（平成16年度6,650円）が免除となり、半額を納めていただくこととなります。

免除が承認された期間は、老齢基礎年金の受給資格期間にはそのまま算入されますが、受け取る年金額については、全額免除期間は保険料を納めた期間の3分の1として、半額免除期間は3分の2として減額して計算されます。

学生の方は、本人の前年の所得が68万円以下であれば申請して承認されると保険料を後払いできる学生納付特例があります。

学生納付特例が承認された期間は、老齢基礎年金の受給資格期間にはそのまま算入されますが、年金額には反映されません。

免除や学生納付特例が承認された期間は、10年以内であれば保険料を追納することができますので、満額の年金を受けることも可能です。（ただし、免除や特例の承認を受けた翌々年度を超えて追納する場合は、当時の保険料に加算がつかます。）

**免除の申請は役場年金係で受付けておりますのでお気軽にご相談ください。**

## 国民年金保険料の「半額免除」を受けている方へ

国民年金保険料の「半額免除」を認められると、保険料の半額6,650円（平成16年度）を納め、残りの半額分の納付が免除されます。

半額免除を認められた期間は、老齢基礎年金の受給資格を得るための期間として数えられ、老後の年金額を計算する際に、全額保険料（13,300円 平成16年度）を納付した期間と比べて3分の2の年金額として反映されます。

ただし、半額免除を認められていても半額の保険料を納めないまましていると、その期間は「未納期間」として扱われ、老齢基礎年金の受給資格を得る期間としても数えられず、老後の年金額にも反映されませんので、必ず保険料月額6,650円（平成16年度）を納めましょう。

## 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金保険料の納め忘れがあると、老後に受ける年金が減額されたり、受けられない場合もあります。

また、万が一、障害の状態となってしまったときの障害基礎年金や、一家の働き手が家族を残して亡くなった場合に、家族に支給される遺族基礎年金などについても受けることができない場合があります。

社会保険事務所では、みなさんの年金権を確保するため、納付期限を過ぎても保険料が納められていない場合は、「催告状」・「電話」・「ご自宅への訪問」によって納付のご案内をしています。

**年金受給権者現況届は忘れずに提出しましょう！**

# わが家のアイドル

お父さん＝

大坂 忠史さん

お母さん＝

晃美さん

ぼくは

1歳6ヵ月です

名前の由来＝

大海のようにおおらかに、悠々と多くの夢を育てて歩みゆく子にという意味を込めました。

両親の願い＝

心優しく、たくましく育ててほしい。



おおさか かいと  
**大坂 海斗**くん  
(栄 浜)



つるが ころ  
**敦賀 想**ちゃん  
(栄 浜)

お父さん＝

敦賀 一治さん

お母さん＝

晴美さん

わたしは

1歳4ヵ月です

名前の由来＝

相手を想いやれるような子に育ってほしいとお父さんが決めました。

両親の願い＝

人に愛され、心のやさしい元気な子に育ってほしい。

## こんにちは食改善です！

私達、食改はいつでも気軽に相談できる身近な「母さん」を目指しています。

乙部町食生活改善推進委員会、通称食改善（しょくかいぜん）は乙部町の健康づくりに食の面から取り組んでいる、会員22人の団体です。

毎年、町民歩け歩け大会の鮭鍋作りや、小中学生を対象にした子ども料理教室などを開催しています。

今年度から、広報で食に関する健康情報を紹介させていただくことになりました。どうぞよろしくをお願いします。

★食改善では一緒に活動される方を募集しています。健康づくりや料理に興味のある方は坪田会長（電話2-2226）までご連絡ください。



## 全檜山少年剣道大会結果

（六月二十日、上ノ国町）

小学生低学年団体の部

優勝 乙部A（甲谷、中嶋

安澤）※二年連続

小学生高学年団体の部

三位 乙部（中川、松村、

甲谷、三上、中嶋）





# 8月のカレンダー



日	曜	行 事	時 間	場 所	
1	日	乙部町戦没者慰霊祭 (休日当番医：道立江差病院)	午前10時～	宮の森公園	<b>〈リハビリ特診〉</b> 対象／一般町民 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（TEL2-2331）
2	月				
3	火				
4	水				<b>〈健康相談〉</b> 対象／一般町民 内容／血圧測定、健康、育児についての相談
5	木				
6	金				
7	土				
8	日	おとべ温泉&産業まつり (休日当番医 佐々木病院)	午前8時～	館浦温泉広場	<b>〈検診結果説明会〉</b> 対象／平成16年7月6～8日実施の町民 ミニドックを受診された方 内容／保健師・栄養士より検診結果の説明
9	月				
10	火				
11	水	リハビリ特診	午前10時～午後3時	国保病院	
12	木				<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 ※事前に予約が必要 申込先／江差保健所健康推進課 (TEL01395-2-1053)
13	金				
14	土	大人のつどい 元和台『海のプールまつり』 ふれあい交流盆おどり・花火大会 (休日当番医 上ノ国診療所)	午前9時～ 午前10時30分～ 午後7時30分～	生きがい交流センター 元和台海浜公園 乙部漁港中央ふ頭	
15	日				
16	月	健康相談	午前9時～10時 正午～午後1時	姫川ふれあいセンター 千岱野研修会館	<b>〈赤ちゃん相談〉</b> 対象／7か月・9か月児
17	火	健康相談	午後1時30分～2時20分 午後2時30分～4時00分	栄浜母と子の家 ゆりの里活性化センター	<b>〈赤ちゃん健診〉</b> 対象／4か月・12か月児
18	水	健康相談	午後1時30分～3時	高齢者ふれあいセンター	
19	木				<b>〈ひよこサークル〉</b> 対象／1歳6か月からの児と親 内容／ひよこ縁日
20	金				
21	土				
22	日	(休日当番医：道立江差病院)			
23	月				<b>〈お達者教室〉</b> 対象／65歳以上の方 6月15日（豊浜～三ツ谷地区） 6月30日（本町地区） 内容／転倒予防教室 ※15日・30日は正午～午後2時まで高齢者ふれあいセンターを使用するため、一般の方はご利用できません
24	火	検診結果説明会 ひよこサークル	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～4時30分 午前9時30分～11時30分	豊浜漁村センター 緑町寿の家 生きがい交流センター	
25	水	検診結果説明会 こころの健康相談	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 午後4時～	栄浜母と子の家 ゆりの里活性化センター 江差保健所	<b>〈びよびよ広場〉</b> 対象／0歳から1歳6か月までの児と親 内容／絵本の読み聞かせ、手遊び、交流会
26	木	赤ちゃん相談 赤ちゃん健診 リハビリ特診	午前9時30分～10時受付 午後1時～1時30分受付 午前10時～午後3時	ケアセンターおとべ 国保病院	
27	金	健康相談	午前9時～9時50分 午前10時～10時50分 午後1時30分～2時20分	三ツ谷愛郷会館 三ツ谷研修会館 潮見希望館	
28	土				
29	日	(休日当番医：道南勤医協診療所)			
30	月	お達者教室	午前10時～午後2時	ケアセンターおとべ	
31	火	びよびよ広場	午前10時～11時30分	ケアセンターおとべ	



〈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。

**8月は北方領土返還運動全国強調月間です。**



こんにちは  
保健師です

# あなたはやせ？標準？肥満？



小笠原美香

夏真っ只中、薄着の季節になり「今年も間に合わなかった」という方、「今年は肌を出せるぞ」という方など様々だと思います。

最近では肥満だけでなく、やせも問題になっており、見た目ばかりではない、健康な体・体型が問われるようになっていきます。そこで、今月は肥満度の判定方法について紹介します。ぜひ、「自分やご家族のやせ度・肥満度をチェックしてください。」

## 肥満はどのように調べるか？

肥満とは食べ過ぎや運動不足などが原因で、体の中の脂肪が異常にたまった状態をいいます。肥満の正確な測定は体の中の脂肪（体脂肪量）を測らなければなりません。厳密に測定するには大掛かりな設備や時間、経費が必要です。そのため、身長と体重から肥満度を計算する方法が一般的に使われています。この方法は簡単であるうえ、体脂肪量とほぼ比例します。

## 肥満とやせの判定表

BMI	18.5	22	25	30
	やせ(kg)	標準(kg)	太りすぎ(kg)	太りすぎ(kg)
身長				
142.0	37.3	44.4	50.4	60.5
145.0	38.9	46.3	52.6	63.1
147.0	40.0	47.5	54.0	64.8
150.0	41.6	49.5	56.3	67.5
152.0	42.7	50.8	57.8	69.3
155.0	44.4	52.9	60.1	72.1
157.0	45.6	54.2	61.6	73.9
160.0	47.4	56.3	64.0	76.8
162.0	48.6	57.7	65.6	78.7
165.0	50.4	59.9	68.1	81.7
167.0	51.6	61.4	69.7	83.7
170.0	53.5	63.6	72.3	86.7
172.0	54.7	65.1	74.0	88.8
175.0	56.7	67.4	76.6	91.9
177.0	58.0	68.9	78.3	94.0
180.0	59.9	71.3	81.0	97.2

※身長m×身長m×22より求めた標準体重とBMI別にみた体重kg

$$BMI = \frac{\text{体重kg}}{\text{身長m} \div \text{身長m}}$$

	やせ	標準	太りすぎ	太りすぎ
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

日本肥満学会による肥満判定基準

BMIをご存知ですか？ BMIとは世界に広く使われている体格指数のことで、次の式で求められます。この値が22前後の人が最も病気になる率が低いといわれています。

一般に18・5未満はやせ、18・5以上25未満は標準、25以上30未満は太りすぎ（健康のために減量が望ましい）、30以上は太りすぎ（医学的に減量が必要）と判定されます。計算が面倒な方は、左上の表でチェックしてください。

## 日本の成人の約3割が肥満！

男性は30歳代から、女性は60歳代から肥満が増えてきます。乙部町の町民ミニドックでは約4割の方が肥満となっており、高血圧・糖尿病・高脂血症・かななどと並ぶ、重大な健康問題の一つとなっています。



## ウエスト測ってますか？

肥満は糖尿病などが合併しやすい内臓型肥満と皮下に脂肪がたまる皮下脂肪型肥満に分けられます。これら

を見分ける簡単な方法としてウエスト（胴囲）の測定があり、男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば内臓型肥満を疑います。

## 体脂肪率を知っていますか？

最近では体脂肪計を利用されている方も多いようです。体脂肪計は体に微弱な電気を流し、その抵抗性で体脂肪率を計算しています。そのため、皮膚に汗がついていたり、水分を多く摂った後などは値が低く出るため、室温や食事時間などに注意が必要です。

★体脂肪率による肥満度判定基準★

	やせ	標準
男性	10%未満	10～20%
女性	20%未満	20～30%

	軽肥満	肥満
男性	20～25%	25%以上
女性	30～35%	35%以上

## 標準体重をみて、ビックリ！

標準体重をみて、こんな体重になったら、仕事ができなくなると思つた方もいるかもしれません。確かに食事制限だけで急に体重を落とすと筋肉や骨、内臓が弱くなり、疲れやすくなっ

たり、風邪をひきやすくなります。減量は健康のために行うものですから、無理なく減らすことが大切です。



## 減量の目安は？

減量の目安は月に1～2kgです。急激に減らすと体調不良になるだけでなく、「リバウンド」といわれる、減量をやめた後に減量前の体重よりもさらに体重が増えてしまう現象が起こりやすいためです。間食をやめる・減らす、「もったいない」食いをやめる、できるだけ歩くようにするなど少しの努力と工夫で、地道に減量を目指しましょう。

## あなたの減量を応援します！

町では肥満解消に取り組みたい方やそのご家族、肥満解消に興味のある方を対象に体脂肪つきり教室を実施しています。

参加料は無料で、身体測定や運動、食事に関する学習や調理実習などを行います。参加ご希望の方は役場保健衛生係（TEL：2311）までご連絡ください。

8月は「道路ふれあい月間」です。



## お知らせ

### 海上保安大学校及び海上保安学校学生募集

海上保安庁では、海上保安大学校・海上保安学校学生を募集しております。

概要は次のとおりです。

#### ◎受付期間

- ・ 大学校学生  
8月26日(木)～9月7日(火)
- ・ 学校学生  
7月20日(木)～8月3日(火)

#### ◎試験日

- 第1次試験  
・ 大学校学生  
10月30日(土)・31日(日)
- ・ 学校学生

9月26日(日)  
第2次試験

- ・ 大学校学生  
12月20日(月)
- ・ 学校学生  
10月20日(水)～23日(土)

#### ◎採用予定数

- ・ 大学校学生 約45名
- ・ 学校学生 約145名

※受験資格等詳細につきましては、江差海上保安署 01395-2-5118)まで

### 北海道警察官募集

#### ◎受付期間

8月10日(火)～8月27日(金)

#### ◎試験日

- 第1次試験 9月19日(日)
- 第2次試験 10月下旬～11月上旬

#### ◎受験資格

学歴 学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した以外の方

年齢 昭和49年4月2日～昭和62年4月1日までに生まれた方

〒010110)または各駐在所まで

### 運転免許証の更新お済みですか

8月の運転免許更新時講習の日程は、次のとおりです。

#### ▽8月4日(水)

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1時45分

初回更新者講習 午後3時

#### ▽8月20日(金)

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

### 海水浴場の事故防止に…

## 海水浴場利用者の心得

マナーを守り楽しい遊泳をするために海水浴場では次のことを心掛けましょう。

1. 標旗、うき等によって区画された区域内で遊泳しましょう。
2. かならず準備体操を行い、身体を濡らしながら水に入りましょう。
3. 次のような状況のときは、遊泳しないようにしましょう。
  - (1) 開設者が定めた利用時間外(夜間、早朝)であるとき。
  - (2) 開設者が遊泳することが危険又は不相当と認め、遊泳禁止したとき。
  - (3) 体調が悪いとき。
  - (4) 酒類を飲んだとき。
4. 遊泳区域を表示する標旗、うき等を移動したり、壊したりしないようにしましょう。
5. 他人の迷惑となる行為をしないようにしましょう。
6. 幼児や児童には、必ず親等保護者が同伴しましょう。
7. 空きかん、空きびん等のごみは、所定の場所に持っていか、家庭に持ち帰りましょう。
8. 魚貝を採取しないようにしましょう。
9. 遊泳区域内に、ヨット、サーフボード、モーターボート、水上オートバイ等乗り入れないようにしましょう。
10. モリ、水中銃等を遊泳区域内で使用ないようにしましょう。
11. 危険な遊技等をしないようにしましょう。
12. 貸ボートを利用するときは、その事業者の指示に従うとともに、事故防止に細心の注意を払いましょう。
13. 公衆の安全、衛生及び風紀を損なうような行為をしないようにしましょう。
14. 海水浴場へ自家用自動車で出かけるときは、交通の混雑が予想されるので、特に往復の交通事故防止に努めましょう。

### 国保病院からのお知らせ

#### 救急車の利用について

乙部町国保病院では、救急患者さんに対して迅速かつ適切な対応をするため関係機関等と協議した結果、次のとおり対応することとなりましたのでお知らせします。

交通事故等の外傷や道立江差病院のかかりつけの患者については、直接道立江差病院で受け入れてもらえることとなりました。そのため、今後は救急車の依頼時に道立江差病院への搬送を希望される場合は、その旨救急隊員に伝えていただきますようお願いいたします。

なお、特に搬送先の希望が無い場合や函館市等遠隔地への搬送を希望される場合は、原則今まで通り国保病院へ一旦搬送し、必要に応じ転送されることとなります。

8月は個人事業税(第1期)の納期です。



## お知らせ

### 糖尿病教室のご案内

## ～北海道苦情審査委員制度のお知らせ～

「北海道苦情審査委員制度」のご利用を！

道の仕事に関して、皆さんからの苦情(ご本人の利害に関わる苦情)を受け付け、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、苦情の解決に向けて、迅速に処理します。

なお、個人情報の保護には十分配慮します。

○苦情の担当窓口は、道庁の「道民相談センター」のほか、各支庁にある「道民相談室」です。

○制度の概要と苦情申立書をセットにしたリーフレットがありますので、郵送希望される方は、下記まで電話でお申し込みください。

北海道総合企画部道民相談センター(道庁1階)  
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目  
TEL011-231-4111(内線22-706、22-707)  
FAX011-241-8181

道立江差病院の8月の「糖尿病教室」の日程は次のとおりとなっております。

#### 日時

8月26日(木)

午後6時30分～約1時間

#### 場所

道立江差病院リハビリ  
カンファランスルーム

#### 講演(一般内科鈴木院長)

「境界型糖尿病と生活習慣病」

#### 指導(横川外来看護師長)

「糖尿病のケア、

血糖自己測定方法」

## 乙部消防署からのお願い

最近、火災発生といういつもの通報により消防車の出動が余儀なくされた事態が発生しております。

今後、このような事例が再び発生し、町民の皆様にご迷惑をおかけする事が起こりうる可能性もありますので、なにとぞ消防活動への町民の皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

## ～お気軽にお問い合わせ下さい～

### 道有地売却のお知らせ

北海道では、本年度も一般競争入札等による土地の売却を予定しており、このたび道有地売却予定物件のパンフレットを作成しました。

売却方法は、「一般競争入札」と「公募抽選」の二種類です。一般の方も参加できますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

なお、売却予定物件についての情報は、北海道のホームページでご覧いただけます。

#### ○問い合わせ先

北海道総務部管財課  
(TEL011-231-4111内線22-417・418)

<北海道管財課のホームページアドレス>  
<http://www.pref.hokkaido.jp/soumu/sm-knzai/home/douyuchi/>

## 檜山地域人材開発センター8月・9月の講習のお知らせ

講習	期間	時間	対象	定員	内容	受講料等	申込期間
パソコン初心者講習	8月17日・18日 19日・20日	午前の部 午前10時～正午 夜間の部 午後7時～9時	パソコン初心者	各14人	Windowsの概要 文書入力、印刷 インターネットの基礎知識	5,400円 (税込)	8月6日～12日 午後5時まで 定員になり次第締切
デジカメ写真編集 基礎講座	8月23日・24日 25日・26日	午前の部 午前10時～正午 夜間の部 午後7時～9時	パソコン経験者 又は初心者講習 受講者	各14人	画像の加工取り組み 画像ファイル操作 画像ファイルの管理手法	6,997円 (税込)	8月6日～12日 午後5時まで 定員になり次第締切
パソコン文書作成 (ワード)入門講習	9月6日・7日 8日・9日	午前の部 午前10時～正午 夜間の部 午後7時～9時	パソコン経験者 又は初心者講習 受講者	各14人	ワードの基本操作 他のファイルの挿入 図・表の挿入	6,400円 (税込)	8月6日～9月2日 午後5時まで 定員になり次第締切

※詳しいことは、江差町字南が丘7-172 檜山地域人材開発センター 研修課 (TEL01395-2-0160) へお問い合わせください。

# 将来のJリーガー!?

田畑喜行くん (乙部小5年)

サッカー u h b 杯参加(候補)選手に

八月九日から札幌市円山競技場等で開催されるサッカー u h b 杯に、乙部小学校五年生の田畑喜行くんが見事参加(候補)選手に選ばれました。u h b 杯は北海道サッカー協会の主催で、地区の選抜チームにより全道一を決定する大会で、田畑くんは函館サッカー協会の選考により、日ごろの活躍、練習の成果が認められ、渡島・檜山地区の20名の選手の中に選ばれたもので、大会での活躍が期待されています。



uhb杯参加(候補)選手に選ばれた田畑喜行くん

# アイガモ今年も大活躍

防虫、雑草除去に  
効果あり

今年もアイガモによる低農薬栽培が六月十九日から約一ヶ月間、旭岱の澤井貞敏さん(四〇)の水田で行われました。今年で六年目となるアイガモ農法は、防虫、雑草除去、さらに水田の攪拌にも効果があり、農薬に頼らない低農薬栽培ができるという利点があります。今年の放たれたアイガモのヒナは、生後十二〜十三日ほどのヒナで、全部で八十四羽。ヒナたちが勢いよく水田の



大活躍のアイガモたち

中を所狭しと泳ぎ回っている姿に、澤井さんは昨年以上の効果を期待していました。

## 善意に感謝します

▽町の福祉向上のために役立ててください

・石塚歯科医院

石塚 正弘さん(函館市)

介護用ベッド(マット付)

あたたかいご寄付ありがとうございました。



6月15日〜7月14日

こんにちは



よろしくね

- 瀧澤 七菜ちゃん(博文喜種子女の子)緑町
  - 阿部 凌也ちゃん(建一美津男の子)緑町
  - 佐々木 菜凜ちゃん(孝一美夏女の子)緑町
- おみやみ  
もうし上げます



- 早瀬 ワカさん(70歳)鳥山
  - 麓 武一さん(69歳)緑町
  - 磯野 俊雄さん(74歳)館浦
  - 笹谷 勝男さん(82歳)緑町
  - 成田 重樹さん(54歳)緑町
  - 丸谷 誠一さん(75歳)花磯
- ごけっこん  
おめでとう



ウエスト・ティルフィンニーさん(オーストラリア)  
由利 聡子さん(緑町)

## 編集後記

▼今年もいよいよ夏のイベントが始まります。マリソフェスティバル、産業まつり、盆おどり…。(広報ネタ満載!)

▼8月14日にビーチクイーン(水着コンテスト)が開催されます。広報担当としてももちろん!取材に行きますが、これはあくまでも仕事として写真を撮っているだけです。誤解しないで下さいね。(しん)

## 広報 おとべ

平成16年8月1日発行(第420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) 01396-2-2311 (FAX) 01396-2-2939  
ホームページ <http://www.town.otobe.lg.jp>

町の人口  
= 6月末現在 =  
世帯数 1,980(+5)  
人口 4,954(+3)  
男 2,329(+4)  
女 2,625(-1)  
( )内は前月との比較増減

8月14日、ふれあい交流盆おどり・花火大会が開催されます。