

広報 まど 7 だ

令和2年

77

No. 615



田んぼが一面黄金色!みんなで仲良く収穫!

9月23日に乙部小学校の四年生16人、10月15日に栄浜小学校の全児童9人が、それぞれ畑川と栄野の田んぼで稲刈り体験を行いました。

当日は、水土里を保全する会の方々の協力により、大きく成長した稲を児童たちが一生懸命刈り取り、終わりににはコンパインでの収穫を見学しました。

児童たちからは「大変だったけど、楽しかったからまたやりたい」や「コンパインでの収穫が速くてすごかった」など、稲刈りの感想を発表しました。

令和二年度乙部町表彰条例に基づく受賞者のご紹介

乙部町表彰条例に基づく表彰式が、11月2日午前11時から乙部町公民館で行われます。
この表彰は、長年にわたり乙部町の行政や経済、産業、文化、社会、防災、その他各般にわたって町の振興に寄与し、町民の模範と認められる方々に贈られるものです。

社会福祉功勞



根元 健治氏

平成十九年十二月から現在まで十三年有余の永きに亘り、民生児童委員、同会長として、令和元年十二月からは北海道民生委員児童委員連盟檜山支部長として優れた人格と識見により、社会奉仕の精神をもって、社会福祉の向上に努められ、平成二十二年十二月からは地域包括支援センター運営協議会委員を務められるなど、制度の充実・向上に大きく貢献されております。

また、地域住民からの信頼も厚く、平成四年一月から元和自治会総務部長、同副会長、同会長を歴任され、住民福祉の向上に努められるなど、町行政の振興発展に大きく寄与されております。

生活文化功勞



生田 宣子氏

地域住民からの信頼も厚く、昭和五十九年三月から平成四年五月まで豊浜自治会納税副部長、平成十四年二月から平成二十六年四月まで同自治会女性部長を、更には、昭和五十八年四月から平成四年まで豊浜婦人会監査、書記、会長を歴任するなど、地域の女性活動に積極的に取り組み、地域における女性活動の振興に大きく貢献されました。

また、平成十六年十二月から平成二十八年十一月まで、民生児童委員として優れた人格と識見により、社会奉仕の精神をもって、児童及び母子福祉の向上に努められ、地域の発展に大きく貢献されております。

防災功勞



菊池 要一氏

昭和六十年四月一日消防団員拜命以来、三十二年の永きに亘り消防精神を堅持し、災害発生時には率先して出動し、適切な指揮命令により被害を軽減させるなど、その姿勢は他の模範となっております。

平成十二年から第一分団班長及び部長等を歴任され、平成二十六年から副団長として三年にわたり部下団員の育成指導に力を傾注し、消防業務に寄与された功績は多大であります。

善行表彰



大坂 裕康氏

平成七年五月に乙部町議会議員に当選され、平成十九年からは副議長、平成二十七年からは議長に就任され、議会運営の活性化に尽力されるなど、二十四年にわたり町政の発展と町民生活の安定向上に寄与されております。

更なる乙部町の一層の発展を願い、多額の現金を寄附され、町政の推進に大きく寄与し、その功績は誠に多大であります。

善行表彰



株式会社 林組

永年、乙部町内において建設業を営まれ、町はもとより国、道の事業を多数施工されております。

更なる乙部町の一層の振興発展を願い、毎年多額の現金を寄附され、町政の推進に大きく寄与し、その功績は誠に多大であります。

なお、同社は平成七年にも町政施行三十周年記念にあたり多額の現金を寄附され、町の善行表彰を受賞されております。

サケ定置網漁が豊漁！期待していた四年目

乙部町では、秋サケが産卵のために生まれ育った川に戻ってくる時期となり、サケ定置網漁が九月中旬頃から本格的に始まりました。

檜山管内では、鮭の帰巣率が年々低下し続けており、漁獲の減少などによる地域水産



サケ定置網漁の様子



秋サケが船いっぱいで大漁！

業への影響が大きく、対策が必要とされていきました。

そのため、平成二十八年度からサケ親魚の帰巣率の向上による漁業生産の増加を図る「秋サケ資源増大対策事業」を実施し、サケ稚魚の飼育方法の改善や放流適期などを調べるために様々な取組を行ってきました。

この事業を開始してから四年目となる今年度は、サケが帰巣する年度として期待されていたところですが、サケ定置網漁が始まったところ、漁獲量が約二万二千三百



漁獲した秋サケを水揚げ



突符川でふ化事業の親魚の捕獲

尾と昨年の約三倍、金額で約三千七百二十二万円と約四倍（十月二十一日現在で比較）となり、事業の成果が数字として確認できました。

水産関係者らは「四年前から行っている海中飼育放流などの成果が出て嬉しく思う。これからも豊漁が続くように、取り組みを継続していきたい」と近年を大きく上回る豊漁を喜んでいました。

十一月下旬にはスケソ漁が始まる予定で、サケと同じく豊漁を期待しています。

交通事故ゼロへ！交通安全呼びかけるパレード

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が九月二十一日から三十日まで行われ、交通ルールや安全運転を呼びかける街頭指導などの啓発活動が全国的に展開されました。

出発して豊浜、滝瀬を通り、町民会館へ行くルートで走行し、交通安全意識を高めました。

乙部町では、九月二十六日の午前に、バイク愛好会と江差警察署、檜山振興局が協力し、安全運転を呼びかける「交通安全二輪車パレード」が行われました。

また、同日の午後には、乙部小学校の生徒によるマーチングパレードが行われ、二十七日に行われる運動会に向けて、迫力ある演奏を披露しながら町内を回りました。

当日は、バイク十四台とパトカーで列を作り、道の駅を

マーチングパレードには、江差警察署も参加し、先頭を警察犬が歩き、一緒に交通安全も呼びかけました。



交通安全を呼びかけるバイク愛好会の皆さん



交通安全の旗をくわえて歩く警察犬

小 学 校

明 和 (九月二十六日)
 栄 浜・乙 部
 (九月二十七日)

新型コロナウイルスの影響で延期していた各小中学校の運動会とつくり保育園の運動会が開催されました。
 当日は、プログラムを縮小しての開催となりましたが、待ちに待った運動会のために頑張って練習してきた成果を発揮し、会場は盛り上がりました。

待ちに待った運動会！
 みんな笑顔で頑張った！



乙小 マーチングバンド



明小 スケンでGO！



栄小 花笠音頭



明小 よっちょれ2020



乙小 選手宣誓



栄小 棒やっとなしないで



乙小 全校リレー

乙部中学校 (十月四日)



紅白対抗学年長縄跳び



東海道五十三次！



入場行進



全校リレー



紅白対抗綱引き

つくし保育園(十月十日)



ゴールをめざそう！



スーパーババ・ママとちびっこマン



にんじん うんとこしょ！



こんなにおおきくなったよ！



ミニオンに変身！！

美しい町は、一人一人の心がけから 秋のクリーン作戦

十月四日に町内全域で秋のクリーン作戦が行われ、早朝から約五百六十人が参加しました。

秋のクリーン作戦は、自然を守り、清潔で美しい町づくりを目指して、各自治会町内会や各種団体を中心に取り組んでおり、毎年、多くの方が参加し、道路の路肩や海岸近くに捨てられたゴミを協力して集めています。

今回のクリーン作戦では、約七百十キログラムのゴミが集められ、家庭から持ち込まれた粗大ゴミは約二千七百十キログラムとなりました。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、春のクリーン作戦を中止した中で行われましたが、ゴミの量は昨年度より少なくなっていました。

これからも、美しい乙部町

災害時はどこへ行く？もしものために避難訓練！

毎年九月は、地震や台風の被害が多いことから「防災月間」とされています。

乙部町では、毎年この時期に各地区で避難訓練が行われていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する地区が多く、今年は九月二十五日に栄浜地区でのみ行われました。

避難訓練では、地震による津波の発生を想定して行われ、栄浜地区で三十七人が参加し、避難場所である旧栄浜

保育園前に集まりました。

当日は、防災無線による避難を呼びかけてから、指定された避難場所に避難するまでの時間を計り、迅速な行動ができているかを確認しました。

参加者は、避難勧告を受けたとしても焦らずに行動しており、訓練を通して、災害時にとるべき行動や事前の備えの大切さについて確認し、防災への意識を高めました。訓練終了後には、災害備蓄



避難場所に集まる町民



早朝からゴミを集める町民

の景観を守っていくために、不法投棄は絶対に行わず、ゴミのポイ捨てなどもしないよう気を付けましょう

用のパンと水が配られ、もしもの災害に備えました。

国民健康保険の届出は忘れずに！！

～ 国保の取得・喪失は自動ではありません ～

職場の健康保険（国保組合含む。）、共済組合や任意継続保険に加入している方、生活保護を受給している方などをのぞいた75歳未満の方は、必ず、国民健康保険（国保）に加入しなければなりません。

また、国保の取得及び喪失の手続きは自動的には行われなため、原則14日以内の届出が必要になります。届出が遅れると、国民健康保険税の変更（減額）ができなくなる場合や、医療給付が正しく行われななどの問題が起こることがあります。

特に、下記の取得事由となったにもかかわらず、特段の事情もなく、取得手続きが著しく遅れた場合は、国保加入時に遡^{さかのぼ}って保険税が課税され、取得手続き前の医療給付が受けられないことがあります。

国保の取得や喪失等があるときは、速やかに町民課国保係までお越しいただき届出を行ってください。また、必要書類等の確認やご不明な点がありましたら、お電話等でお問い合わせください。

		取得・喪失時に必要なもの
国保の取得	転入したとき ※	印鑑、転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき、被扶養者でなくなったとき	印鑑 職場よりの健康保険資格喪失証明書
	健康保険の任意継続が終了したとき	印鑑、任意継続資格喪失通知書
	生活保護を受けなくなつたとき	印鑑
	子どもが生まれたとき ※	印鑑
国保の喪失	転出するとき ※	印鑑
	職場の健康保険に加入したとき、被扶養者となったとき	印鑑、職場の健康保険証又はその写し もしくは職場よりの健康保険資格取得証明書
	生活保護を受けるようになったとき	印鑑
	死亡したとき ※	印鑑
その他	住所・世帯主・氏名が変わつたとき ※	印鑑
	国保の保険証を汚したとき、紛失したとき	印鑑

※国保の被保険者（国保加入者）で戸籍の窓口に届出した時に手続きを行います。

また、喪失する場合や住所・世帯主、氏名が変わつたときは、国保の保険証を回収しますので、必ず持参してください。郵送手続きの場合も保険証を回収します。

お問い合わせ：乙部町役場町民課国保係 電話62-2855(直通)

乙部町の特定健診・がん検診を受けた 体験談を聞いてください

去年、初めて「胃がん検診」を受けました。とても大変な検査というイメージでしたが、自分は、言うほどのしんどさはなかったです。検査スタッフの人の言うとおりにやれば、難しい事はないというのが正直な感想です。若くても検査するのは当たり前と思い、毎年検診は受けるつもりでいます。
(Sさん、40歳代、男性)



今まで病気をしたことがなく健康には自信がりましたが、**特定健診**を受けて、**糖尿病**がわかりました。

その時のショックは大きかったのですが、自分では全く自覚症状がなかったので**健診**でみつけて良かった!と心から思います。今では食事や運動で気を付けるべきことを知り自分の努力で実践する毎日です。何も知らずに生活するより病気を知っている今の方が健康に過ごさせています。

私は「健康は宝物」だと思っています。自分の体を知ることは健康への第一歩です。



(Kさん、60歳代、女性)



3年前に大腸がん検診を受けて、初期の大腸**がん**だとわかりました。**早期発見**だったので1回の処置だけですんだのは、毎年検査を受けていたおかげだと思っています。

がんだと言われた時は「まさか自分が!」と本当に驚いたので、みなさんも他人事と思わず、検診を受けてほしいなと思います。
(Nさん、60歳代、男性)

今年度最後の集団健診になります!

特定健診・がん検診・各種検査

2021年

1月17日(日) 町民会館

1月18日(月) 姫川ふれあいセンター

両日とも受付 6時30分～9時30分

予約申込は
12/30まで

または、乙部町国保病院でも、月～木曜日 午前8時より健診を実施中*

*胃がん検診は実施していません。
申し込みは2週間前までをお願いします。

	特定健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	胃がんリスク検診(ABC検診)	エキノкокクス症検査	肝炎ウイルス検査	骨粗しょう症検査
64歳以下	800円	1,200円	400円	400円	1,450円	1,500円	300円	300円	他の検診と合わせた場合: 800円
65歳以上	400円	600円	300円	300円	(50歳以上対象)				骨粗しょう症のみの場合: 2,100円

健診のお申し込みは、役場 町民課 保健衛生係まで 電話: 62-2858



11月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 休日当番医 佐々木病院	2 可燃ごみ ②地区 令和2年度 乙部町表彰式 (公民 午前11時～)	3 休日当番医 上ノ国診療所	4 不燃ごみ ①地区 たんぼぼクラブ (緑寿 午前10時～) お達者びんしゃん教室 (交流 午前10時～)	5 可燃ごみ ②地区 健康相談 (希望 午後1時30分～) ヒブワクチン予防接種 (町館 午後1時～) 小児肺炎球菌ワクチン予防接種 (町館 午後1時～) 麻しん風しん混合ワクチン (町館 午後1時～) 水痘ワクチン (町館 午後1時～)	6 可燃ごみ ①地区	7
8 休日当番医 道立江差病院	9 可燃ごみ ②地区 サロン「とよはな」 (豊セ 午後1時～)	10 可燃ごみ ①地区 健康相談 (三愛 午前9時～) 健康相談 (三セ 午前9時40分～)	11 不燃ごみ ②地区 男のお達者教室 (交流 午後1時30分～)	12 可燃ごみ ②地区	13 可燃ごみ ①地区	14 温泉入浴バス 豊浜～鳥山コース (花磯 (花磯バス停) 午後1時15分～)
15 休日当番医 乙部町国保病院	16 可燃ごみ ②地区	17 可燃ごみ ①地区 三ツ谷・潮見ふれあいサロン (三セ 午後1時30分～) こころの健康相談 (江保 午後2時～) 男の料理教室 (町館 午前10時～)	18 不燃ごみ ①地区 赤ちゃん相談 (町館 午前10時～) 赤ちゃん健診 (町館 午後1時～)	19 可燃ごみ ②地区 姫川おしゃべりサロン (姫ふ 午後1時～)	20 可燃ごみ ①地区	21 すくすく広場 (つ保 午前9時30分～) 温泉入浴バス 姫川方面コース (富岡 (大川宅前) 午後1時20分～)
22 休日当番医 厚沢部町国保病院	23 休日当番医 勤医協診療所	24 可燃ごみ ①地区	25 不燃ごみ ②地区 お達者びんしゃん教室 (交流 午前10時～) B型肝炎ワクチン (町館 午後1時～) 四種混合ワクチン (町館 午後1時～) 日本脳炎ワクチン (町館 午後1時～)	26 可燃ごみ ②地区 たんぼぼクラブ (緑寿 午前10時～)	27 可燃ごみ ①地区	28 温泉入浴バス 豊浜～鳥山コース (花磯 (花磯バス停) 午後1時15分～) 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
29 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～)	30 可燃ごみ ②地区	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5

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		
(つ保) つくし保育園	(江保) 江差保健所	(姫ふ) 姫川ふれあいセンター
(町館) 町民会館	(三愛) 三ツ谷愛郷会館	(希望) 潮見希望館
(豊セ) とよはま地区センター	(三セ) 三ツ谷ふれあいセンター	(創生) おとべ創生株式会社
(交流) 生きがい交流センター	(緑寿) 緑町寿の家	(公民) 公民館

(9) 《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368号

健康で豊かな小学校生活を送るために 家庭教育講座を開催

十月八日(木)町民会館において、子どもたちが健康で豊かな学校生活を送れることを目的に、保護者を対象とした家庭教育講座が開催されました。

これは、来年度小学校に入学する幼児が対象の就学時健康診断にあわせて実施されたものです。

町教育委員会田澤利行学校教育指導主事を講師として「子供の生活リズム〜入学までに付けたい力〜」と題した講座に、保護者十五名が参加



しました。

講話の中で田澤指導主事は幼児期の終わり(入学時まで)に育ってほしい十の姿を提案しました。

また「テレビ・遊び・食事・就寝の時間など、時間を意識した生活習慣を身につけさせるなど、家庭でできることから始めてみましょう」とのお話になり、参加した保護者は、熱心に耳を傾けていました。

- 幼児期の終わりに育ってほしい10の姿**
- ①健康な心と体
 - ②自立心
 - ③協同性
 - ④道徳性・規範意識の芽生え
 - ⑤社会生活の関わり
 - ⑥思考力の芽生え
 - ⑦自然との関わり・生命尊重
 - ⑧量・図形、文字等への関心・感覚
 - ⑨言葉による伝え合い
 - ⑩豊かな感性と表現

全道優秀賞 おめでとう

明和小一年松田悠愛さん

令和二年度「絆づくりメッセージコンクール」(北海道いじめ問題対策連絡協議会主催)のポスター部門で、松田悠愛さん(明和小学校一年)の「きもちがわかるとうれしーいよ」と題した作品が優秀賞を受賞しました。

コンクールは、いじめやネットトラブルの根絶を目指し、青少年のよりよい人間関係づくりを構築・啓発することを目的としたものです。

なお、松田さんのポスターは、十一月二日・四日に札幌市の北海道庁一階道政広報コーナーで展示されます。



善意に感謝します

十月二十日乙部町商工会女性部(米田百合子部長)から、町内の小中学校に対し消毒用アルコールとハンドペーパーが寄贈されました。

当日は、米田女性部長が教育委員会を訪れ、杉江教育長に「感染症予防に役立ててほしい」と渡されました。

寄贈された消毒用アルコールなどは、町内各小中学校に配布されました。

あたたかいお心遣いありがとうございました。



入賞おめでとう これからも がんばります

■檜山管内スポーツフェスタ「パークゴルフ競技の部」
(九月十二日 せたな町)
●個人の部 女子
第三位 米坂良子

ひとりで悩まず相談してください

乙部町のいじめ・不登校等相談窓口として

乙部町教育委員会総務学校教育係 住所: 乙部町字館浦4番地1
(月~金曜日 8:30~17:15) 電話: 0139-62-2253

第53回乙部町民文化祭開催

～新型コロナウイルス感染症予防に配慮し実施～

今年度の乙部町民文化祭は、8月21日、10月14日に実行委員会が開催され、新型コロナウイルス対策に配慮しながら一部内容を変更し実施することとなりました。

小中学生・保育園児をはじめ、一般個人・団体による作品展示は予定どおり実施しますが、感染症予防に配慮し、各種バザーは中止、芸能発表については事前収録をし、収録したDVDは、12月1日(火)から貸出します。

- 日 時 11月13日(金)～15日(日)
- 場 所 乙部町民会館・乙部町公民館
- 内 容 作品展示(13・14日 9:00～20:00 15日 9:00～17:00)
キッズコーナー(14日 13:00～15:00)

※なお、今後の感染症の状況により変更になる場合があります。

図書室の新刊おすすめ紹介

感染症予防・対策のためマスクの着用をお願いします。
読書スペースを一部再開しましたが、係の指示に従ってください。

【一般向け】

- | | |
|--|----------------------------|
| ● 流浪の月 (風良 ゆう) | ● 梟の声は聞こえない (木曾 朗生) |
| ● 臆病な都市 (砂川 文次) | ● もう、聞こえない (誉田 哲也) |
| ● もう一度人生をやり直したと
しても、また君を好きになる (蒼山 皆水) | ● ボールのようなことば。 (糸井 重里) |
| ● スキマワラシ (恩田 陸) | ● 汚れた手でそこを拭かない (芦沢 央) |
| ● 沈黙の狂詩曲 (光 文 社) | |
| ● ふるえるからだ (大西 智子) | 【児童・幼児向け】 |
| ● りなていの一週間3500円献立 (RINATY) | ● ことば図かん小学1・2年生 (齋藤 孝) |
| ● 月曜断食 (関口 賢) | ● おぼえてはなそうつたわることば (小学館) |
| ● 私の小さなアクアリウム (田畑 哲生) | ● 生きる力が育つ!あそびベスト53 (久保田 競) |
| ● おいしい道の駅ドライブ北海道 (昭 文 社) | ● おおい?すくない?かぞえてみよう (小学館) |
| ● この気持ちもいつか忘れる (佐野 よる) | ● おとなになるのび太たちへ (藤子・F・不二雄) |
| ● 雪月花 (北村 薫) | ● めんのずかん (大森 裕子) |
| ● ハリネズミはいつも見上げる (あさのあつこ) | ● 糸 映画ノベライズ版 (平野 隆) |
| | ● ゆめぎんこう (コンドウアキ) |



ラストページまで
駆け抜けて

2020・第74回 読書週間

10/27～11/9





お知らせ

運転免許証の更新 お済みですか

十一月の運転免許更新時講習の日程は、次のとおりです。

▽11月10日(火)

江差町文化会館

優良運転者講習 午後1時

違反運転者講習 午後2時15分

▽11月26日(木)

江差町文化会館

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

国税に関する申告・面接相談は、「事前予約」が必要です!!

税務署では、納税者の皆様にお待ちいただくことなくスムーズに申告・面接相談できるよう、原則として「事前予約制」を実施しております。

申告・面接相談を希望される方は、所轄の税務署に電話で相談日時を予約してください。

なお、予約状況により、希望の相談日時に添えない場合がありますので、ご了承願います。

問い合わせ先

江差税務署（電話52-0078）

ひやまshowがいウィーク2020

檜山振興局では、働く障がい者や障がいを知らせてもらうためのイベントを開催します。

●期間：令和2年11月2日（月）～11月6日（金）
※3日は休み

●場所：

2日（月）乙部町役場／4日（水）厚沢部町役場

5日（木）檜山振興局／6日（金）江差町役場

●内容：

- ・障がいのある方がつくった授産製品の販売
(11:00～15:00) (11/2を除く)
- ・障がいを知らせてもらうためのパネル展 (11:00～15:00)

●連絡先：檜山振興局保健環境部社会福祉課
電話52-6651 担当 櫻岡

ねんきんの窓

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます ～～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。（その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。）

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和2年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付して下さい。

また、令和2年10月1日から12月31日までの間に今年始めて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、函館年金事務所（電話0138-56-1165）又は、ねんきん加入者ダイヤル（電話0570-003-004）にお問い合わせください。

法テラス江差より

〜ゆ〜り進〜い〜り見〜え〜るもの〜

年に1度の定期健康診断を9月初めに受けたのですが、コレステロール値や肝機能の数値がかなり悪く、要精密検査を言い渡されてしまいました。たしかに、こちらに赴任してから公私ともに車を使うようになり、以前と比べて全く歩かなくなりまして。さらに、自炊を始めた反面、忙しい中で2人前の食事(自炊で1人前だけ作るの難しいです)を夜遅く就寝前に摂る感じになり、最近ますます太ったという自覚があったのです。

そこで一念発起し、食事面では糖質を控えるようにして、できるだけ運動を心がけるようにしてみました。歩いて行ける用事はできるだけ歩くようにし、休日にはジョギングも始めました。この前、久々に走ったときは、1キロも行かずに苦しくなってしまう感じが…

でも、ハアハアと歩いてみて気づいたのですが、毎日車で通っているはずの場所が、車を降りて歩いてみると全然違って、見えるものを感じるものがすごく克明で濃密な

のです。また、車だと目的地までとにかく主要道を最短ルートで行くだけですが、散歩がてら脇道を入って歩いてみると、普段暮らしているはずの江差町内でさえまだまだ知らない地区や風景がたくさんあったことに今さらながら気づいて、とても新鮮でした。

法テラス江差では、諸々のご事情(高齢や貧困、施設・病院に入院中など)で当事務所までご来所が困難な方々に対しては弁護士が出張相談に対応していますので、お困りであれば相談予約のお電話の際にぜひお申し出ください。「めんどくさいから自宅まで来てほしい」というだけではさすがに厳しいですが(汗)、当事務所で定めた要件を満たす方であれば、追加費用等は無料で出張いたします。

そんなふうに出張相談に呼んでいただけたら、帰りがけの少しの時間でも、その町や地域を自分の足で歩いて雰囲気を感じたいなあと思っています(だから、呼んでくださいね！)。

ご相談のご予約は 0500-33883-55563 までお願いいたします。
(法テラス江差 弁護士 森脇 崇)

道立江差病院からお知らせ

外来診療体制 11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
総合診療内科 (消化器内科も併せて診療します)	午前 月・火・水・金曜日(午前11時までの受付) (なお、月曜日は午前10時から診察) 午後 金曜日 ※金曜日は、出張医師対応のため、消化器内科の診察は行いません。 ※毎週水曜日の午後と木曜日の午前は完全予約制の検査実施日となっております。
消化器内科 (札幌大派遣医)	(初診及び再診)9日(月)の午後(再診のみ) ※完全予約制 午前10時まで受付 10日(火)・24日(火) 午前11時まで受付 2日(月)・16日(月)・30日(月)
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 6日(金)・20日(金)
総合診療(外科)	午前 火から木曜日
外科	午前 13日(金)・27日(金)(午前11時までの受付)
小児科	午前 月から金曜日 午後 火と木曜日(午後3時~午後4時の受付)
泌尿器科	午前 月から金曜日 午後 木曜日
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 9日(月)・10日(火)・16日(月)・17日(火)・24日(火)・25日(水)・30日(月) 午後 月曜日、祭日のため24日(火)(なお、2日の月曜日は休診)
耳鼻咽喉科	午前 4日(水)・12日(木)・17日(火)・18日(水)・26日(木) (午前11時までの受付) 午後 11日(水)・25日(水)
眼科	午前 12日(木)・26日(木)(予約以外の初診受付11時まで) 午後 4日(水)・18日(水)・25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。

※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・・・1時00分～2時30分
予約受付時間(定期患者のみ) 午後・・・1時00分～4時00分

外来看護師からお知らせ

突然ですが、透析になる患者さんの病気の

第1位は「糖尿病」です。

糖尿病の合併症で腎臓が悪くなり、透析が必要になる患者さんが増えています。

糖尿病性腎症は自覚症状がない(1期)、アルブミン尿が出る(2期)、蛋白尿が出る(3期)、腎臓の機能が顕著に低下する(4期)、透析療法や腎臓移植が必要(5期)まであります。

3期まで腎症が進んでしまうと腎機能は元に戻りません。

そのため2期はとても重要な時期であり、血糖と血圧をしっかり管理することが大切です。

血圧のコントロール 130/80mmHg未満
血糖コントロール HbA1c (%) 6.0未満

が目標です。

外来では腎症2期の患者様へ

- ・糖尿病連携手帳を配布し検査データ一記入
- ・糖尿病性腎症第1期～5期までの経過と糖尿病合併症の注意点についてのパンフレット配布
- ・眼科前のTVモニターで糖尿病についてDVDを視聴できますのでご覧下さい。

また、心配なことなどありましたらいつでもご相談下さい。 外来看護師



外来受診する時は
手帳を持ってきてね!



診療科、曜日によって担当医が変わります御確認下さい。

☆☆☆ 禁煙外来のお知らせ ☆☆☆

当院では、8月から禁煙外来を実施しております。これを機に禁煙に取り組んでみませんか。受診を希望する方は事前予約が必要です。電話52-0036(内科外来まで)

乙部町国民健康保険病院 11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

	11月																														
	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	
	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	土	日	月	
午前	診1		横田		村瀬	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	奈良	横田	奈良			横田	
	診2		伊藤		伊藤		村瀬			伊藤		伊藤	伊藤	伊藤			伊藤		伊藤		村瀬	横田			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤
	発外		伊藤		伊藤	伊藤	伊藤			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤
午後	診1		横田		横田	村瀬	横田			奈良	横田	奈良				横田	横田	横田	村瀬	横田	横田			横田	横田	奈良				横田	
	発外		伊藤		伊藤	伊藤	伊藤			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤	伊藤	伊藤	伊藤			伊藤

※発外・発熱外来

※10月より発熱外来を設置（伊藤院長対応） ※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、適正受診にご協力をお願いいたします。

バス時間に変更がありました！

令和2年10月1日に函館バスの運行ダイヤに変更がありましたので、下記のとおりお知らせします。

『桧山海岸線』平日・土日祝共通（624系統）

江差ターミナル → 江差病院前 → 乙部 → 熊石

	日祝運休	7:41	9:14	11:19	12:10	15:39	17:24
江差ターミナル		7:41	9:14	11:19	12:10	15:39	17:24
陣屋団地		7:46	9:19	11:24	12:15	15:44	17:29
新地町		7:49	9:22	11:27	12:18	15:47	17:32
姥神町フェリー前		7:52	9:25	11:30	12:21	15:50	17:35
尾山		8:00	9:33	11:38	12:29	15:58	17:43
江差病院前		8:04	9:37	11:42	12:33	16:02	17:47
江差高校前		8:06				16:04	
乙部十字街		8:20	9:50	11:55	12:46	16:18	18:00
栄浜（乙部）		8:26	9:56	12:01	12:52	16:24	18:06
豊浜（乙部）		8:35	10:05	12:10	13:01	16:33	18:15
泊川		8:45	10:15	12:20	13:11	16:43	18:25
熊石		8:57	10:27	12:32	13:23	16:55	18:37

熊石 → 乙部 → 江差病院前 → 江差ターミナル

	日祝運休	7:00	9:12	11:25	14:32	17:24	18:52
熊石		7:00	9:12	11:25	14:32	17:24	18:52
泊川		7:12	9:24	11:37	14:44	17:36	19:04
豊浜（乙部）		7:22	9:34	11:47	14:54	17:46	19:14
栄浜（乙部）		7:31	9:43	11:56	15:03	17:55	19:23
乙部十字街		7:37	9:49	12:02	15:09	18:01	19:29
江差高校前		7:51			15:23		
江差病院前		7:54	10:03	12:16	15:26	18:15	19:43
尾山		7:57	10:06	12:19	15:29	18:18	19:46
姥神町フェリー前		8:05	10:14	12:27	15:37	18:26	19:54
新地町		8:08	10:17	12:30	15:40	18:29	19:57
陣屋団地		8:11	10:20	12:33	15:43	18:32	20:00
江差ターミナル		8:16	10:25	12:38	15:48	18:37	20:05
江差病院前での接続	函館へ				函館へ		函館へ

■お問い合わせは函館バス(株)江差営業所まで 電話52-0025

無料法律相談会のお知らせ

～弁護士が無料での相談を実施します～

主催：函館弁護士会

- 日 時：令和2年11月20日（金）
午後1時～4時（お一人様30分）
- 場 所：乙部町民会館 青少年研修室
- 担当弁護士：和根崎 直 樹（函館弁護士会所属）
- 相談料：無料
- ご予約・お問い合わせ：0139-62-2311
（乙部町総務課総務係まで）

※予約がない場合、相談会は中止となります。

<相談例>借金問題・離婚問題・相続に関する問題・交通事故・労災・刑事事件・悪徳商法・ご近所トラブル・賃貸借（土地・アパート・マンション）・その他

11月30日は「個人事業税」第2期分の納期限です。

個人事業税は、個人で事業を営む方に課税される道税です。忘れずに納めましょう。

納税には便利な口座振替をご利用ください。

地方税ポータルシステム(eLTAX)を御存じですか？

eLTAX（エルタックス）とは、地方税（法人道民税や法人事業税など）の申告や納税などをインターネットを利用して行うことができる自治体共通の便利なシステムです。郵送や窓口に向くことなく、ご自宅や事務所内にて申告手続きが完了しますので、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためにも積極的な利用をお願いします。

【問い合わせ先】檜山振興局税務課課税係 電話52-6472

よろこび
かなしみ

9月15日～10月14日

おめでとう



櫻井 敬久さん(花婿)
赤木 愛由さん(花嫁)

おこやみ
申し上げます



青木 スキさん(94歳)緑町
中野 勝雄さん(74歳)栄野町
阿部 誠悦さん(97歳)元町
山本タイ子さん(69歳)元和
谷藤 幸さん(92歳)滝瀬

男のお達者料理教室

普段料理をしない方、1人暮らしの方でも楽しく簡単に作る事ができます。お気軽にご参加ください。

日時 11月17日(火)
午前10時30分～午後1時

対象者 町民会館調理室
65歳以上の男性
鶏肉のカレー煮込み
デザート他

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

参加費 無料

申込先 無料

地域包括支援センター

申込先 6215845(担当:元野)
申込先 6215845(担当:元野)
※バス送迎をご希望の方は、申込時にお伝えください。

編集後記

今年秋サケが豊漁で、海岸では釣り人をよく見かけました。多くの人が訪れてくれることは嬉しいことですが、ゴミのポイ捨てをしないか心配にもなります。マナーを守って訪れてくれたら嬉しいですね。

これから冬に向け、更に気温が下がりますが、運動会で見せてくれた子どもたちのように、寒さに負けず元気に過ごしていきましょう。(S.T)

町の人口

= 9月末現在 =

世帯数 1,857 (+2) <-3>
人口 3,530 (-7) <-47>
男 1,612 (-2) <-25>
女 1,918 (-5) <-22>

() 内は前月との比較増減
< > 内は3月末からの累計増減

広報おとべ

令和2年11月1日発行（第615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>



間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間伐材を使用しております。

11月は「固定資産税(第4期)の納期限」です。