

★ 天の川が流れる街 ★

★ 広報 かみのくに ★



9月

No.661

風心地よく
もう秋の気配



Photo : 八幡牧場 (平成28年8月25日撮影)

特集 生活習慣病予防は運動から

上ノ国町民憲章 (昭和47年8月14日制定)

わたくしたちは、北海道夜明けの地にいきる上ノ国町民であることに誇りをもち、祖先の偉業を受けつぎ、恵まれた大自然を愛し、町民一人ひとりが自覚と責任をもつて、調和のある明るい町づくりにつとめます。



1. 健康で明るく、しごとにはげみ、住みよい町をつくりましょう。
2. 生産のくふうにつとめ、力を合わせ、豊かな町をつくりましょう。
3. きまりを守り、環境をととのえ、美しい町をつくりましょう。
4. 自然を愛し、文化を育て、希望にみちた町をつくりましょう。
5. 老人をうやまい、子供の夢をのばし、楽しい町をつくりましょう。

保健師が教える 生活習慣病の怖さ...

今から始めよう! 生活習慣病予防は運動から!



保健師 犬橋 朗

生活習慣病はゆっくり忍び寄り、そして...

生活習慣病は、毎日の好ましくない生活習慣が積み重なっておこる病気の総称です。

その人の『習慣=当たり前』の上に成り立つ病気なので、気づいたときには手遅れという状況も決して珍しくはありません。

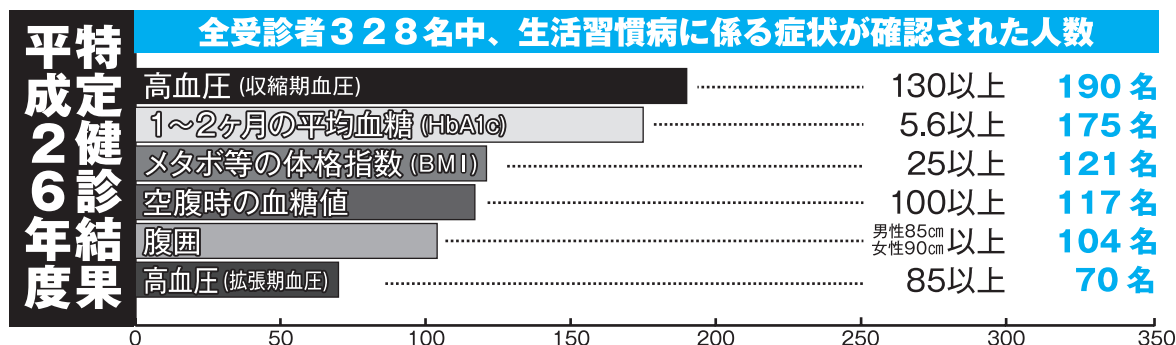
一番怖いのは症状の重複...

特定健診を受診することにより、血液などから生活習慣病かどうかはすぐわかります。最近では高血圧やコレステロール、高血糖など、『複数の病状が同時進行している』人が増えている傾向にあります。

こうした方々には共通して『内臓脂肪の蓄積』が見受けられます。



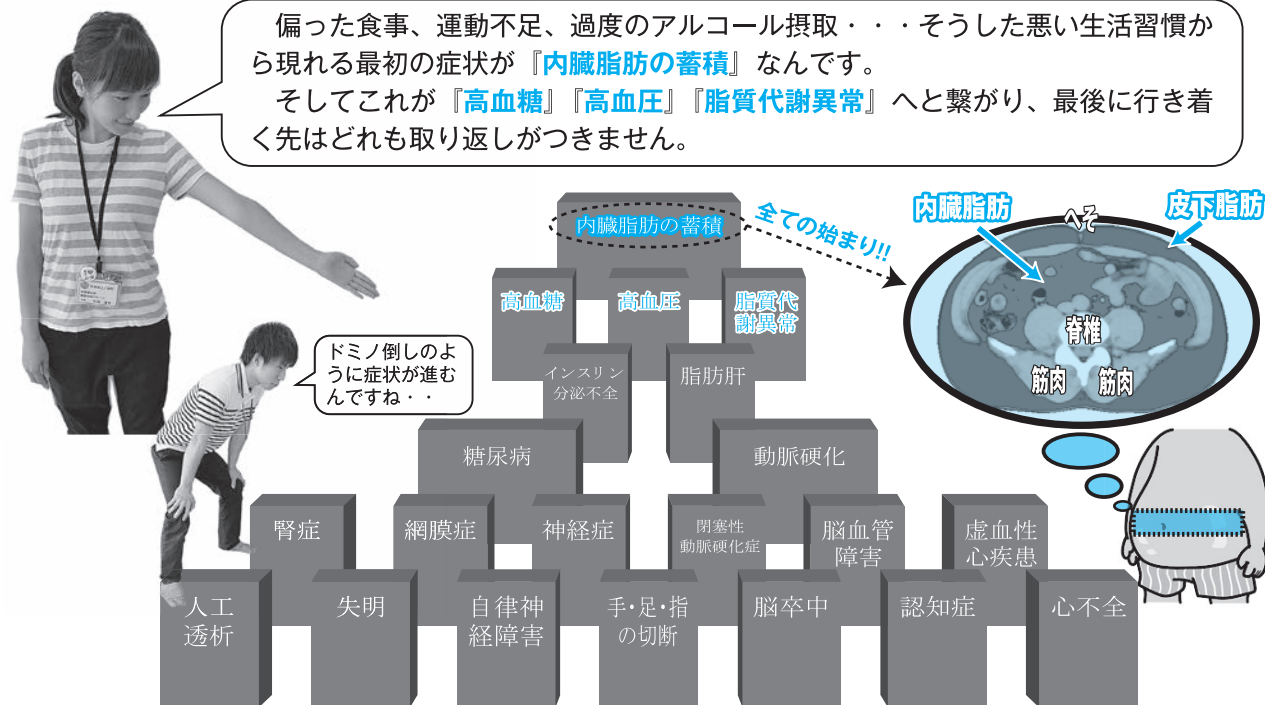
保健師 石田 洋子



生活習慣病、その最初の引き金は...『内臓脂肪の蓄積』から!?

偏った食事、運動不足、過度のアルコール摂取...そうした悪い生活習慣から現れる最初の症状が『内臓脂肪の蓄積』なんです。

そしてこれが『高血糖』『高血圧』『脂質代謝異常』へと繋がり、最後に行き着く先はどれも取り返しがつきません。



メタボ症状を放置すれば...▶最終ステージは想像以上に過酷

上ノ国町の生活習慣病患者は、全国と同じく働き盛りの40代から50代で増え始めます。

『忙しいので運動しない=生活習慣病になる』ということが証明された統計データといえますが、逆に言えば、普通に運動する時間を作るだけで生活習慣病のリスクを軽減することが出来るのです。『朝と夜に15分ずつ歩く』『夕方に30分歩く』こんなちょっとした運動でも、毎日続けることで大きな効果がありますので、毎日の積み重ねで生活習慣病を予防しましょう!

食事制限だけでは逆効果！ 運動による予防の重要性！！

内臓脂肪の蓄積に対して、食事によるカロリーコントロールのみで痩せようとするのは逆効果で、『バランスの取れた食事』と『適度な運動』が効果的です。

運動をしないダイエットでは筋肉が衰え、代謝が低下し大きな効果は望めません。

生活習慣病には、1週間に500kcal以上を消費する運動（例えば、1週間毎日朝夕に15分ウォーキングで500kcal消費）が良いと言われ、コレステロール値を下げるほか、循環器系の疾患（脳卒中、心筋梗塞など）での死亡率を下げるということがわかっています。

また、適度な運動は、筋肉が血中のブドウ糖を取り込みやすくするので、血糖が下がりやすくなって糖尿病予防にも効果抜群です！

保健師が教える

生活習慣病を防ぐ3つの運動習慣

1. まずはストレッチ

ストレッチは筋肉をほぐし、こわばった腱を伸ばすことで、関節の可動域も広がり、運動効率を高めることができます。運動の疲れを緩和、負荷による怪我也防止します。

2. 毎日少しずつ有酸素運動

生活習慣病予防で特に有効なのが有酸素運動で、体内に蓄積された脂質が消費されます。なかでもおすすめなのが、ウォーキングやエアロビクス、水泳などです。

これらの運動は体への負担が少なく、運動の持続時間が長いほど脂肪を燃焼するため、肥満・脂質異常症・糖尿病などの予防に効果を発揮します。

3. 適度に筋力トレーニング

筋肉に刺激を与えると筋肉量が増え、それだけ脂肪の燃焼率が上がるため、基礎代謝の高い身体づくりが望めます。

また、骨が強くなり、骨粗鬆症や腰痛の防止に最適ですので、無理のない正しいフォームで行いましょう。

正しいウォーキングは
全ての基本です

キツイかも、
少しずつ慣らそう..

運動を始めるきっかけや刺激に最適！

毎回午後7時から！

今年もプロのインストラクターによる運動教室が無料で開催されます！

	メニュー	会場	所管・連絡先
9月14日(水)・28日(水)	軽スポーツ エアロビクス	ジョイじょぐら	教育委員会 (☎55-2230)
10月3日(月)・12日(水)・26日(水)	有酸素運動 ボクササイズなど	健康づくりセンター	保健福祉課 (☎55-4460)
11月7日(月)・16日(水)・30日(水)			
12月14日(水)・21日(水)			
1月11日(水)・18日(水)			

講師：蛭沢亮太先生（フィットネススタジオジョイ）

健康運動実践指導者、エアロビクスインストラクター、調理師、栄養士の資格を持ち、運動・栄養の知識を組み合わせた楽しい教室です。お気軽にご参加ください。

- 参加条件：町内在住の高校生以上の男女ならどなたでも
- 参加料：無料
- 必要なもの：汗ふきタオル・飲み物

体のことで気になることがあれば、いつでも私達に相談してください！

そして予防に大切なのは日々の積み重ねです。

これを機に、毎日ちよつとずつの運動を始めてみましょう！

b y 保健師 石田
保健師 大橋

今年も熱狂の夏が来た！ エゾ地の火まつり開催

8月14日、上ノ国の夏を彩る一大イベント「エゾ地の火まつり」が今年も上ノ国小学校グラウンドにて開催されました。

夏の日差しが照り付けるなか、開会の挨拶とともに始まった火まつり昼の部は、ドリカムのそっくりさん芸人「吉田みゃあ」さんのものまねライブが先陣を切ってスタートし、本物と見間違い聞き間違えほどのライブパフォーマンスに、ステージ前には会場で配られたカミゴンうちわを振る観客が集まり、本物のライブさながらの盛り上がりを見せていました。

そして、毎年恒例となっている屋の部最大のイベント「真夏のクイズまつり」にも、豪華景品を目

当てに大勢がステージ前に集結し、出題される様々なクイズに挑戦しました。

そのなかで、去年に引き続きエゾ地の火まつりの地縛霊と称する妖怪「ジバさん」が登場し、新たに現れた謎のモンスター「カミngo」と相撲対決を繰り広げるなど、オリジナルキャラクターが先の読めないクイズを出題して盛り上げる様子は見応え抜群でした。

また、少年団チームなどが多数参加して熱く競い合った『2016水合戦選手権U-12』や帰省客の参加が目立った『よせてあててゲート&パーク』、地元出身者の生ライブなど、夏の日差しの下で様々な催しと勝負が繰り広げられたほか、会場の外で特別巡行を行っていた大留・北村・上ノ国地区の山車が、夜の部に合わせ会場へと集結し、賑やかな祭囃子を披

露していました。

夜の部が始まると、会場でスケボー等の体験会を行っていた『ダイヤモンドランプ』によるスケートショーや今年のYOSAKOIソーラン祭ファイナルで優秀賞を獲得した『北海道大学「緑」』による若さと元気あふれる大迫力の演武が披露され、『みんなで騒ごう上ノ国音頭』では、踊りの輪に来場者が次々と加わると、早くも会場の雰囲気は最高潮に達していました。

クライマックスを迎えた会場では、上ノ国鼓友会『龍焰太鼓』の演奏が始まり、火まつりを象徴する8本の巨大たいまつが赤々と燃えさかると、1500発の花火「天の川ドラゴンファンタジー」が上ノ国の夜空に大輪の華を咲かせて、今年の火まつりも来場者それぞれに大きな余韻を残しながら幕を閉じました。



傳げに、夏を輝く、蛍の光

8月上旬から、町内各所でホテルが散見されています。

昨年、大留の中心にあるパチンコ店裏の湿地で確認されたことが新聞等で話題になりましたが、今年も同様に町内各所でその光を見ることができました。

大留地区のほか、新村地区の水田や目名川でホテルが確認でき、頭の形が場所によって違うことから、ゲンジボタルやヘイケボタルなど複数種類が混在しているのではないかとされています。

近年、自然環境の変化などからめつきりと数を減らしてしまったホテルですが、水の綺麗な場所にはいまだ生息しており、夏の風情を伝えるように儚く瞬いていました。



ひやまの魅力を全国へ 円空仏や夷王山などを撮影！

8月3日と18日に、それぞれ檜山地域の魅力を発信するためのテレビ番組撮影が町内で行われました。これは、檜山管内7町と東京都特別区との連携事業の一環で、檜山の魅力を全国にPRし、交流人口を拡大させることを目的に番組が製作され、8月3日はBS1日本テレビの番組『北海道すたいる』の撮影が本町で行われました。

この日は、番組の女性リポーターと上ノ国町観光協会の加藤愛美さんが、炭酸水素塩泉で有名な湯ノ岱温泉や上ノ国の鯨漁時代を物語る旧笹浪家住宅、松前藩の祖「武田信廣」の居城であった勝山館等を訪れ、本町の魅力を紹介しました。

8月18日は、BS1TBS番組『JNNふるさと紀行 滝田栄の北海道檜山紀行』の撮影が町内各所で行われました。かつてNHK大河ドラマ『徳川家康』の主演を



務められ、仏像などに造詣の深い俳優の滝田栄さんがリポーターの旅番組で、滝田さんは初めて上ノ国町を訪れたそうです。

今回の撮影は、檜山地域の『景観』『歴史』『人』『食』を紹介するというコンセプトで各町を撮影し、この日は本町の円空仏観音堂、上ノ国寺、夷王山等取材しました。これには上ノ国観光ガイド協会の岩田靖会長も同行してガイドを務め、滝田さんとともに本町の魅力を伝えていました。

滝田さんは、夷王山山頂からの景色を特に気に入ったそうで、『函館山よりも壮大でした』とのコメントをいただき、また『北海道の円空仏と出会えた嬉しさも大きいけれど、この旅で出会った檜山の方々は、おもてなしではなくおもいやりで迎えてくださった。そこに感動しました。』と話され、それが檜山の魅力だと今回の撮影を総括していました。

両番組の放送日時等については、13ページのお知らせをご覧ください。

絵本キャラバン、 上ノ国保育所へ

8月4日、文庫書籍などを出版する講談社主催の『全国訪問おはなし隊』が上ノ国保育所にやってきました。

これは、幼い頃から本に親しんでもらうことを目的に9年前から行われている取組みで、たくさん絵本を積んだキャラバンカーが各都道府県を1ヶ月単位で巡回し、月間およそ50の幼稚園、保育所、小学校などを訪問して、絵本の自由閲覧および読み聞かせ等を行っています。

そしてこの度、上ノ国保育所にもキャラバンがやってきたということで、園児達は絵本の詰まったキャラバンカーの前に、まるで宝箱を見るように目を輝かせ、我先にと好きな絵本を探してはいつもと違う楽しいひとときを過ごしていました。



盆の終わりに

8月20日、大留地区と上ノ国地区において、それぞれの町内会主催による盆踊り大会が行われました。

大留地区は、若狭組噴水広場に、上ノ国地区では上ノ国診療所駐車場前にそれぞれ櫓を設置して盆踊りが行われ、その周囲では焼き鳥やビールを振る舞う出店もあり、大勢の住民がお盆期間最後の催しを楽しんでいました。

盆踊りとは、その名のとおり、お盆に帰ってきたご先祖様の霊を、踊りで迎えて慰めるといった意味合いがあるとされています。大留地区と上ノ国地区で行われた盛大な盆踊りに、故郷を訪れたご先祖様も満足しているかもしれません。



教育委員会だより



44名が新成人の仲間入り
平成28年度成人式行われる



また、工藤昇町長、石澤一明町議会議長からそれぞれ祝辞が送られました。続いて祝酒献杯では、新成人一人一人が将来の夢や抱負を述べ、来賓の方々よ

式典では、加賀俊昭教育委員長が「限らない可能性を信じて、いろいろなことに挑戦し、勇気と自信を持って自分の人生を切り拓いてほしい」と式辞を述べました。

8月15日、ジョイ・じょぐらにて、上ノ国町成人式が挙行されました。参加した新成人44名は、父母や恩師が見守る中、緊張した面持ちで式典に臨んでいました。



新成人のこれからの活躍を期待します。

り杯を受けました。凛々しい姿で献杯を受ける新成人に、頼もしさを感じました。その後、新成人を代表して小澤巧佑さんと薄田風花さんが「社会人として自覚と良識を高め、上ノ国町民であることに誇りを持ち、微力ではあるが郷土の発展に力を尽くす」と誓いの言葉を述べました。

スکیジャンプ選手 葛西 紀明氏 講演のお知らせ

檜山教育講演会実行委員会と(財)北海道教職員互助会の主催による「檜山教育講演会」を下記のとおり開催しますので、多数のご来場をお待ちしております。

演題 夢は、努力でかなえる。
講師 スキージャンプ選手 葛西 紀明氏

◆日時 平成28年9月17日(土) 18:30~20:00

◆場所 厚沢部町総合体育館 ◆入場 無料

※お願い・駐車スペースに限りがありますので、できるだけ乗り合わせでご来場ください。
・上履きをご持参ください

【お問い合わせ】檜山教育講演会事務局(滝沢小学校・晴山 ☎58-5036)

図書だより

図書新着ごあんない

- | | |
|---------------|------------|
| *陸 王 | 池井戸 潤／著 |
| *裸の華 | 木 實 乃／著 |
| *伯爵夫人 | 紫重慶文 喜／著 |
| *家康、江戸を建てる | 門 井村堂部 則／著 |
| *私の消滅 | 中海宮 尊／著 |
| *ポーラスター・ゲバラ覚醒 | 近藤 史 恵／著 |
| *希望荘 | 伊東 潤／著 |
| *ステイグマータ | 白石 文／著 |
| *天下人の茶 | 浅田 郎／著 |
| *記憶の渚にて | 今野 敏／著 |
| *帰 郷 | 五 寛 之／著 |
| *真 贗（しんがん） | |
| *玄冬の門 | |

絵本の読みきかせ

9月28日（水） 午後3時ごろ～

*新しく入った絵本を中心に読みます。

開設時間：（火～金） 9：00～17：00

（土日・祝祭日）12：00～17：00

休 館 日：毎週月曜日、年末年始

場 所：上ノ国町民図書室（ジョイ・じょぐら）



さあこれから出発だ！



手ほどきを受けながら鮎釣りに挑戦

河北小5・6年生児童 湯ノ岱でサイクリングキャンプ行う

7月23日から24日の2日間、河北小学校5・6年生7名が旧湯ノ岱小学校まで

サイクリング・キャンプを実施しました。

この事業は、親子レクレーションとして企画されたもので、河北小学校から旧湯ノ岱小学校まで約13キロの道のりを自転車で行往復しました。

往路の途中では、児童らは「鮎と天の川を守る会」のみなさんから手ほどきを受けながら鮎釣りに挑戦。釣れるたびに大きな歓声が上がっていました。釣り上げた鮎は、夕食の際に児童自ら調理しておいしく頂きました。



自分たちが釣った鮎を自ら捌く

このほかに湯ノ岱地区を散策したり、スイカ割りや花火を楽しんだそうで、参加した児童の一人は、「自転車で湯ノ岱よりも少し遠いところに行きたい」と話しており、貴重な体験を通じてたくましく成長したようです。

新村・上ノ国町内会 町の文化財を学ぶ！

新村町内会と上ノ国町内会ではそれぞれ町内にある文化財の見学に訪れました。

新村町内会では、7月22日にふれあいサロン活動の一環として14人が勝山館跡ガイダンス施設などを訪れました。

このうち、旧笹浪家住宅では施設の案内人から建物の歴史について説明されると、参加者は興味深そうに聞き入っていました。

川島忠治町内会長は「高齢になると外出する機会が少なくなるので、皆さんの協力を得ながら開催しました。上ノ国町の歴史が奥が



旧笹浪家住宅の説明を聞く参加者／新村町内会

深いことに参加者は驚いたようです。」と話していました。

また、上ノ国町内会では、7月31日に町内会の歴史遺産を徒歩で巡る「町内会歴史散歩」を開催し24人が上ノ国観音堂や旧笹浪家住宅などを訪れました。参加者は、観光ガイド協会会長で町内会役員の岩田靖さんなどから詳しく説明されますと、うなずいていたり、時に質問したりして熱心に聞き入っていました。

北村克夫町内会長は「今回の研修で町内会にある歴史遺産のすばらしさを感じていただけたと思います。皆さんの協力で今後も学び合う場を企画していきたい。」と語っていました。



岩田さんの説明を聞く参加者／上ノ国町内会

『あなたの胃に、ピロリ菌が
住みついていますか?』

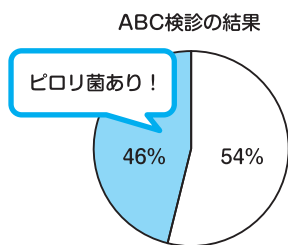
今月 は 保健師 石田 洋子です

今年度より、6月の『特定健診・各種がん検診』に、**ABC検診**が追加されました。

ABC検診を受診した皆さん、ピロリ菌はいましたか？ABC検診とは、「ヘリコバクター・ピロリ菌（ピロリ菌）感染の有無を調べる検査」と「胃炎の有無を調べる検査」を組み合わせ、胃がんになりやすいか否かをリスク（危険度）分類するもので、血液検査で簡単にわかります！

《上ノ国にはピロリ菌多い！？》

6月に実施したABC検診では、197名の受診者中90名（46％）にピロリ菌がいることが分かりました。全国的にはピロリ菌の陽性率は37.8％とされているため、それに比べると上ノ国はピロリ菌が多いことが判明しています。



上ノ国町			
年代	受診者	陽性者	陽性率
20・30代	5人	2人	40.0%
40代	12人	5人	41.7%
50代	25人	4人	16.0%
60代	92人	48人	52.2%
70代	60人	30人	50.0%
80代	8人	3人	37.5%
全体	197人	90人	45.7%



ピロリ菌陽性率

年代	～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	全体
全国的数値	2.5%	13.3%	17.4%	28.1%	44.5%	52.6%	47.6%	44.4%	37.8%
上ノ国町		40.0%		41.7%	16.0%	52.2%	50.0%	37.5%	45.7%

《ピロリ菌がいたら…除菌！》

ピロリ菌がいることが分かったら、胃カメラの実施や除菌治療が必要です。抗生物質を約1週間飲み、ピロリ菌を退治します。

ABC検診には、A・B・C・D・Eの判定があります。



	ピロリ菌	ペプシノゲン法（胃炎）	胃がんのリスク
A群	(-)	(-)	低い
B群	(+)	(-)	中等度
C群	(+)	(+)	高い
D群	(-)	(+)	高い
E群	過去にピロリ菌を除菌したことがある人		

A群はピロリ菌の感染もなく、胃炎の程度も軽いため、胃がんになるリスクは低いと考えられています。B群⇒C群⇒D群と進むにつれて、胃の「荒れ方」がひどくなり、D群は胃炎がひどくてピロリ菌も住めなくなった状態ではないかと推定されています。

ピロリ菌が胃の中にいることによって胃がんリスクが高くなると言われています。そのままにしても、ピロリ菌はいなくなりません。ABC検診でB・C・D群の判定が出た方は、胃カメラの検査や除菌治療について医師と相談してください。

..... **受けよう ABC健診！**

次回のABC検診は平成29年1月29日(日)・30日(月)、健康づくりセンターで実施します！ぜひ受診してみてください。



法テラス江差通信

●お問い合わせ 法テラス江差法律事務所 (第78号)
☎050・3383・5563

離婚の手続きについて

今回は、「離婚」についてお話ししたいと思います。

離婚手続きには、おおまかに協議離婚と調停離婚、そして裁判離婚があります。

協議離婚とは、当事者が話し合いで離婚を決めるというものです。当事者間で離婚することに争いはなく、離婚に伴って生じる財産分与や親権者などについても問題なく取り決めができる場合には、この方法をとるのがよいと思われます。

調停離婚とは、家庭裁判所での調停を経て成立した離婚をいいます。調停は、当事者間で離婚するかしないか結論が出ない場合、または当事者間で離婚することは決まったが、財産分与や親権者について話し合いをしても結論が出ない場合等に利用する手続きです。調停は、裁判所（主に調停委員）が当事者の間に入ってそれぞれから事情を聞き、解決に向けて進め

る手続きなので、当事者間ではなかなか話し合いが進められない場合等に有用と考えられます。

裁判離婚とは、離婚調停が成立しなかった場合に行われる裁判での離婚判決による離婚をいいます。裁判離婚の場合は、裁判所に離婚原因を認めてもらわなければ離婚できないこととなります。

離婚は、精神的に負担の大きいものだと思えます。また、その内容から、なかなか周りに相談しにくい場合もあると思います。もし、離婚について悩んでいる方がいらしたら、小さなことでも遠慮なさらずにご相談いただければと思います。

ご相談の予約は

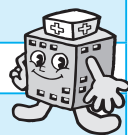
0501338315563まで
(法テラス江差 弁護士 廣田朋子)



道立江差病院だより ☎52-0036

9月の外来診療日程

整形外科	午前	月曜日から金曜日
循環器内科	午前	月曜日から金曜日
	午後	月曜日と金曜日
消化器内科	午前	月曜日から金曜日
	午後	火曜日
呼吸器内科	午前	金曜日
	午後	木曜日
総合診療(外科)	午前	火曜日と水曜日と木曜日
外科	午前	9日金曜日のみ
小児科	午前	月曜日から金曜日 午後からの受診は事前に連絡願います。
泌尿器科	午前	月曜日から金曜日
	午後	水曜日
精神科	午前	月曜日から金曜日
	午後	月曜日
産婦人科	午前	月曜日から金曜日
耳鼻咽喉科	午前	6日・14日・15日・20日・21日 28日・29日
	午後	14日・28日
眼科	午前	15日・29日 (予約以外の方は10時までに受付)
	午後	7日・14日・28日
皮膚科	午前	火曜日
神経内科		9日・23日
受付時間	8時～11時30分	(初診の方は、9時から)
	13時～14時30分	



新任医師紹介(病院長、精神科)

病院長 総合診療(外科) 伊藤 靖

平成28年4月より新しく北海道立江差病院の院長を拝命させていただくことになりました。少子高齢化と人口減がすすみ、なおかつ広大な大地に医療資源が偏在する北海道の中において、特に医師・看護師・コメディカルなどのスタッフ確保と病院経営では厳しい状況を余儀なくされ、以前よりは病院全体の体力が落ちてきているのは事実です。このような状況にありましても、道南・南檜山の地域の皆様が、満足していただける3A(「安全」「安心」「温かみある」)な医療の提供と一層信頼される病院としての責務を果たすことを目指して、スタッフ一同頑張っておりますので、どうぞ皆様、暖かい応援をこれからもよろしくお願いいたします。



精神科 荻原 英之

この4月から新しく赴任致しました神経精神科の荻原と申します。前任地の札幌医科大学附属病院より参りました。江差の風の強さには驚きましたが、海が近く、海の見える景色のきれいさには感動致しました。専門は精神科領域全般です。どうぞよろしくお願い致します。



※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。

☆職員募集のお知らせ：臨時および看護師職員、臨時看護助手を常時募集しております。(離職した方でも、正職員として再就職可能です。)助産師、薬剤師、臨床工学技士も募集しております。☎52-0036(内線202) 総看護師長 中野 次回の職員試験実施予定日は9月9日、10月15日です。詳しくは、北海道病院管理室ホームページへ

年金相談のご案内 (完全予約制)

★日時:9月27日(火) 10:40～15:40 ★場所:江差町役場 ★予約先:江差町役場 町民福祉課 国保医療係 ☎52-6725 ※予約は開設日の3日前まで

通行止めのお知らせ

～町道北村山崎線～

北村地区から豊田地区を結ぶ町道区間が舗装工事のため、順次通行が制限されます。

詳細については防災無線にて再度連絡いたしますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



▶ 期間：9月中旬～12月上旬

▶ 区間：町道北村山崎線
(北村～大留)

■ お問い合わせ
施設課土木建築グループ

北海道立江差高等看護学院

平成29年度入学生募集

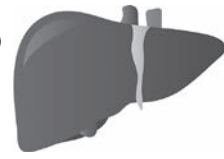


- 受験区分 一般入学、推薦入学、社会人入学
- 定 員 合計40名(推薦・社会人入学試験を含む)
- 出願期間 (推社) 平成28年 8月30日(火)～9月12日(月)
(一般) 平成28年11月28日(月)～12月 9日(金)
- 試験日程 (推社) 平成28年10月12日(水)
(一般) 平成29年 1月10日(火)～11日(水)
- 募集要項 募集要項及び出願に必要な各書類は、本学院窓口で配布しているほか、ホームページでも閲覧・ダウンロードできます。インターネットが利用できない場合は、電話でお問い合わせください。
- お問い合わせ 北海道立江差高等看護学院 (☎52-1417)
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/ekg/>

肝臓がん検診を受けませんか？

～専門医による檜山の肝臓がん検診が厚沢部で実施されます～

- 受付期間 9月15日(木)～9月28日(水) 9時～17時(火曜～金曜)
※受診をお勧めする封書が送られた方は返信ハガキで、そうでない方は電話にてご予約ください。
- 日 時 10月15日(土) 9時～14時
- 会 場 厚沢部町保健福祉センター(厚沢部町新町181-6)
- 費 用 6,000円
- 内 容 問診、採血、腹部エコー、肝臓専門医による療養相談
- 対 象 次にあげる方を中心に受診を勧めています。
①B型肝炎ウイルスを持っている方(HBVキャリア)
②C型肝炎ウイルスを持っている方(HCVキャリア)
③肝臓病のある方
④過去に肝臓病になったことのある方
⑤輸血や血液製剤を使用したことのある方
⑥肝臓病の家族がいたことがある方
⑦脂肪肝と言われた方やメタボリックシンドロームが気になる方
- 定 員 先着50名
- 申込・お問い合わせ 肝がん検診団 事務局(☎011-350-1008)
※留守番電話に【電話番号】と【お名前】を録音してください。
後ほど事務局の方から連絡が行きます。
※申込後、10月13日(木)までに予約票が届かない場合は事務局に再度ご連絡ください。



入札結果のお知らせ(8月23日まで)

予定価格の公表は、一般競争入札または指名競争入札に付するもので、建設工事および委託業務が対象となっています。

金額は全て消費税および地方消費税相当額を含んだ額です。なお、予定価格を公表しない指名競争入札は落札率を記載しておりません。(落札率 小数点第1位未満四捨五入)

入札日	工事名・業務名	予定価格	落札業者名	落札金額	落札率
7/26	1 上ノ国町総合福祉センター空調設備改修工事	65,620,800円	小林建設・大明工業 経常建設共同企業体	63,612,000円	96.9%
	2 鉄道施設物建物等撤去工事	19,699,200円	(株)久末建設工業	16,744,320円	85.0%
	3 上水道老朽管更新工事	5,799,600円	(有)光土建	5,616,000円	96.8%
	4 日本海情報交流館トイレ設備改修工事	4,482,000円	若松建設(株)	4,320,000円	96.4%
	5 木ノ子簡易水道更新整備工事実施設計委託業務	3,294,000円	(株)NJS 札幌事務所	2,937,600円	89.2%
7/28	1 スポーツセンター建設 建築主体工事	1,077,202,800円	(株)森川組	1,019,520,000円	94.6%
8/9	1 町道路肩及び側溝清掃委託業務	1,836,000円	(株)亀田清掃	1,738,800円	94.7%
	2 町道路肩草刈その3委託業務	626,400円	(有)桧山工業	604,800円	96.6%
	3 一般事務用車購入業務	-	(株)小林建設	3,800,000円	-
8/23	1 町道未処理用地確定測量調査委託業務	2,095,200円	(有)上林測量設計事務所	1,944,000円	92.8%
	2 町道修繕工事	1,479,600円	(有)奥工業	1,425,600円	96.4%

農業生産等に係る補助事業のお知らせ

■農業機械等導入支援事業

- 事業概要：農業機械（別表参照）およびパイプハウス等の購入費に対し助成
- 対象者：町内に在住し、農産物の販売金額が50万円以上の農家
- 補助率等：農業機械等購入費（5万円以上から）の2分の1（1件につき100万円限度）
 - ※1 1件の購入費が5万円以上のものに限り。
 - ※2 認定農業者に限り、購入額500万円以上のものについては補助率1/5適用。
 - ※3 耐用年数期間内に売却や譲渡のほか、離農や経営転換により今後使用する見込みがないと判断される場合は、補助金返還となります。

■ほ場改良事業

- 事業概要：明暗渠、客土及び除れき等施工費に対し助成
- 対象者：町内在住の販売農家
- 補助率等：①ほ場改良施工費の2分の1（10a当8万円限度）
②（公財）北海道農業公社が行う石れき粉碎に係る農業機械輸送費の全額

■土づくり推進事業

- 事業概要：堆肥の購入費に対し助成
- 対象者：町内に在住し、販売目的の農産物を生産するほ場において、10a当1t以上の堆肥を施用した者
- 補助率等：堆肥購入費の2分の1

■サヤエンドウ連作障害対策事業

- 事業概要：クロルピクリン剤（土壌消毒剤）の購入費に対し助成
- 対象者：町内に在住のサヤエンドウ農家
- 補助率等：クロルピクリン剤購入費の2分の1
- ※その他、ニラのF Gフィルムや繁殖雌牛の購入費に対する助成などがあります。

別表

種類	例示	備考
トラクター	乗用型トラクター、テ일러	
耕耘整地用機具	ブラウ、ロータリー、スタブルカルチ、ハロー、代かき機、鎮圧機、均平機、うねたて機、あぜ塗り機	
耕土改良用機具	心土破碎機、溝掘機	
栽培管理用機具	播種機（グレンドリル、プランター等）、発芽機、育苗機、田植機、直播機、移植機、ミニアスプレッダ、ブロードキャスター、ライムソワー、中耕除草機（カルチベーター等）、溝切機、モアー、マルチャ、杭打機	
防除用機具	動力噴霧機（セット動噴、自走式動噴、背負い式動噴）ブームスプレーヤ、動力散布機、その他防除機	
収穫調製用機具	コンバイン、収穫機、刈取機、掘取機、茎葉処理機、脱穀機、選別機、もみすり機、乾燥機、穀類搬送機	色彩選別機を除く
飼料作物収穫調製用機具	モアー、テッター、レーキ、ロールベラー、カッター	
その他のもの	野菜用予冷庫、荷むき機（コンプレッサー含む）、ニラ束ねら自動結束機、トレーラー、フォークリフト、GPSガイダンスシステム、自動操舵装置	
パイプハウス		新築に限る
家畜飼養管理機具	自動給餌機、自動給水機、保温機、畜舎清掃機	



●申込・お問い合わせ：JA新はこだて上ノ国支店（☎55-2321）

『森林環境保全整備事業』『未来につなぐ森づくり推進事業』への上乗せ補助事業

日本海グリーンベルト構想推進事業費補助金について

町では、環境保全を図るとともに、豊かな海づくりを目指して沿岸林造成に取り組んでおり、それらに係る森林整備に対して助成を行っています。

- 補助対象者：森林組合へ事業を委託された森林所有者
- 補助対象経費：森林の下刈り、枝打ち、間伐、造林等に係る国と道の森林整備補助事業（※1）
 - 『森林環境保全整備事業』または
 - 『未来につなぐ森づくり推進事業』
 によって行われた経費

（事業費から森林環境保全整備事業または未来につなぐ森づくり推進事業の補助金を控除した額の90～95%以内が補助されます）

- ※1 詳細については、下記に問い合わせるか、道または林野庁HPをご覧ください。

●申請については、檜山南部森林組合（☎52-2946）への事前相談が必要になります。

●お問い合わせ：農林課農業林業グループ

植樹祭が開催されます

町では、『上ノ国町日本海グリーンベルト構想推進協議会』主催のもと、今年も『豊かな海づくりのための植樹祭』を下記の日程で開催いたします。

植樹祭への参加者は随時受け付けておりますので、希望される方はご連絡ください。

また、植樹会場の駐車スペースが限られていることから、役場前よりバスが運行しますので、ご利用を希望される場合は申込み時にその旨をお伝えください。

開催日時 10月7日(金)

※開催日が10月6日から変更となっています。

受付期限

9月27日(火)まで

植樹場所 大安地区

●申込み・お問い合わせ 農林課農業林業グループ



お知らせ 掲示板

9月号

実施案内 障がい者雇用促進フェア 2016開催について

ハローワーク函館では、障がいのある方々の就職支援のため、企業との面接や情報交換の場として『障がい者雇用促進フェア2016』を開催します。

求職活動中の障がい者や、障がい者の雇用をお考えの皆さまの積極的な参加をお待ちしております。

■日時 10月6日(木)
13時30分～15時30分

■場所 花びしホテル
(函館市湯川町1丁目16-18)

■内容 就職を希望する障がい者の方々と企業との面接および情報交換

■お問い合わせ
ハローワーク函館
専門援助部門みどりのコーナー

(☎0138・88・1320)

開催案内 「電波の安全性に関する 説明会in函館」の開催

電波の安全性に関して理解を深め、医療機関における適正な電波利用環境の実現を図ることを目的に、行政・医療電磁環境分野の専門家を招いた説明会が開催されます。

■日時 9月28日(水)
14時～16時30分
(開場13時30分)

■場所 函館市勤労者総合福祉センター(サン・リフレ函館) 大会議室
(函館市大森町2-14)

■参加料 無料

■定員 60名

※定員に達し次第締切

■申込方法

「電波の安全性に関する説明会in函館」と記入し、氏名、連絡先電話番号等を明記の上、9月20日(火)までに、ファックス又は電子メールにてお申し込みください。

■申込・お問い合わせ
株式会社ペスコ

「電波の安全性に関する説明会」係

fax:06・3435・9586

E-mail:denpa-hakodate@

pesco.co.jp

開催案内 危険物取扱者試験および 消防設備士試験等について

①平成28年度

第3回危険物取扱者試験

■試験の種類及び試験地

○甲種・乙種第1～6類・丙種
(札幌市、函館市、旭川市、北見市、苫小牧市、帯広市、釧路市)

○乙種第1～6類・丙種
(江差町、倶知安町、小樽市、岩見沢市、滝川市、名寄市、留萌市、稚内市、網走市、紋別市、室蘭市、浦河町、中標津町)

②平成28年度
第3回消防設備士試験

■試験の種類及び試験地

○甲種特類・甲種第1～5類・乙種第1～7類
(札幌市、函館市、旭川市、北見市、苫小牧市、帯広市、釧路市)

■受付期間(①②共通)
○書面
9月16日(金)～
9月27日(火)
○インターネット
9月13日(火)～
9月24日(土)

■試験日(①②共通)
10月30日(日)

■書類請求先

・最寄りの消防本部・消防署
・消防試験研究センター
北海道支部
・インターネット

■書類提出先

【書面】
消防試験研究センター北海道支部
(☎060・8603
札幌市中央区北5条西6丁目
2-12札幌センタービル12階)
【インターネット】
消防試験研究センターHP
(http://www.shoubo-shiken.or.jp)

※既に危険物取扱者免状および消防設備士免状をお持ちの方で、免状交付日より10年以上写真の書換えを行っていない方は、更新の必要がありません。

詳しくは、お問い合わせください。

■お問い合わせ
消防試験研究センター北海道支部
(☎011・205・5371)
道庁総務部危機対策局危機対策課
(☎011・204・5009)

開催案内 檜山人材開発センター 各種講座のお知らせ

「フラダンス教室」

■日時 9月7日(水)
21日(水)
10時～12時

■定員 20名
■受講料 2000円
■申込締切 各実施日の前日まで

「エクセル基礎講習」

■日時 10月4日(火)～
7日(金)
18時30分～20時30分

■定員 10名
■受講料 6000円
■申込締切 9月20日(火)

「ワード基礎講習」

■日時 9月27日(火)～
9月30日(金)
18時30分～20時30分

■定員 10名
■受講料 6000円
■申込締切 9月12日(月)

「刈払機取扱作業安全衛生教育」

■日時 9月26日(月)
9時～16時

■定員 20名
■受講料 8000円
■申込締切 9月16日(金)

■申込・お問い合わせ
檜山地域人材開発センター
(☎52・0160)

9月11日は警察の日

警察では生活の安全等に関する幅広い相談に応じています。緊急の事件・事故以外の相談は警察の相談ダイヤル#9110へお気軽にご連絡ください。

2016年9月号



結果案内 スポーツだより

【パークゴルフ】

第7回南檜山交流PG大会

■日時 7月31日(日)

■場所 天の川ふれあい広場

○女子の部

3位 牧野 明美

第17回上ノ国町

教育長杯PG大会

■日時 8月6日(土)

■場所 天の川ふれあい広場

○男子の部

1位 谷 徹

2位 鈴木 富雄

3位 佐藤 敏雄

○女子の部

1位 森 みね子

2位 田中 洋子

3位 高橋 セツ

8月例会

■日時 8月21日(日)

■場所 天の川ふれあい広場

○男子の部

1位 伊藤 政利

2位 佐藤 敏雄

3位 菊池 和雄

○女子の部

1位 高橋 セツ

2位 森 みね子

3位 林 ラン子

檜山PR番組放送日のお知らせ

本町でも撮影が行われた檜山を紹介するテレビ番組が、次の日程で放送されます。

一つは大人の旅を演出する隠れ家温泉宿や旬のグルメ情報をスローライフとして紹介する『北海道すたいる』の檜山特集。もう一つはNHK大河ドラマ「徳川家康」の主演も努めた俳優の滝田栄さんがリポーターを務める旅番組『滝田栄の檜山紀行』（全国版・道内版）です。是非ご覧ください。

■番組：BS-日本テレビ(全国)『北海道すたいる』

■放送日時：毎週土曜日 11時30分～11時55分

9月 3日(土) 上ノ国町・江差町編

9月 10日(土) 奥尻町編

9月 17日(土) 厚沢部町・乙部町編

9月 24日(土) 今金町・せたな町編

■番組：HBC(道内)『滝田栄の檜山紀行』

■放送日時：9月22日(木) 13時55分～14時49分

■番組：BS-TBS(全国)

『JNNふるさと紀行「滝田栄の北海道・檜山紀行」』

■放送日時：10月2日(日) 12時～12時54分

お問い合わせ：総務課地方創生推進室

桂岡町内会で山車人形等が整備されました

桂岡町内会では、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により、山車人形や太鼓、旗、半纏50着などを整備しました。

この助成事業は、同センターが全国自治宝くじの普及広報事業費として受け入れている受託事業収入を財源として、地域住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

今回整備された備品は、桂岡町内会で行われる祭事等のコミュニティ活動にて使用される予定で、地域のさらなる活性化と交流拡大に寄与することが期待されます。



10月は不正軽油防止強化月間です！

◆『軽油に灯油や重油を混ぜたもの』や『重油に薬品を混ぜて脱色したもの』などを軽油と偽り、トラックなどのディーゼル車燃料として販売し、軽油引取税を脱税する事案が絶えない状況にあります。

◆また、これらの不正軽油は、排気ガス中のPM（粒子状物質）やNOx（窒素酸化物）を増加させ、道民の健康と安全を脅かす原因にもなっています。

◆このことから、道では今年度も10月を「不正軽油防止強化月間」として、不正軽油を「作らない」・「売らない」・「買わない」・「使わない」を合言葉に、様々な取組を行っていますので、次のような情報がありましたら、不正軽油ストップ110番までご連絡ください。

- 著しく安い価格の軽油を売り込んでいる業者がいる
- 灯油や重油をトラックなどの燃料に使っているようだ
- 不審な施設(場所)にタンクローリーが出入りしている等々

『不正軽油ストップ110番』

☎ 0800-8002-110

FAX 011-232-3798

E-mail somu.zeimu1@pref.hokkaido.lg.jp

あなたの情報が税の公平性と北海道の環境を守ります!!

■お問い合わせ 檜山振興局税務課不正軽油担当(☎52-6472)

運も脂も のってる 季節 5 1等 前後賞合わせて 5億円

9月26日月発売開始!

2016年新市町村振興宝くじ

オータムジャンボ宝くじ

●1等・前後賞合わせて5億円(1等3億円、前後賞各1億円)
●発売期間 9月26日(月)～10月14日(金) ●抽せん日 10月21日(金)
1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

「元気でーす!! 満1歳になりました」

コーナーでは町内在住の満1歳のお子さんの写真を募集しております。

詳しくは総務課

企画統計グループまで



北海道小児救急電話相談のご案内

夜間における子どもの急な病気や怪我などの際、保護者等が選任の看護師や医師から症状の応じた適切な助言を受けられます。

【電話相談受付時間】 毎日19時～20時

【電話番号】 局番なしの「#8000」(*)または「011-232-1599 (いーこきゅうきゅう)」

*短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のプッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。

(IP電話、ひかり電話、PHSからはつながりません)

*電話相談は家庭での一般対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

■お問い合わせ 江差保健所(☎52-1053)

日曜・祝日の当番医

- 9/4 厚沢部町国保病院(日中)
☎64-3036
江差町・佐々木病院(夜間)
☎52-1070
- 9/11 江差町・勤医協診療所
☎52-1366
- 9/18 江差町・佐々木病院
☎52-1070
- 9/19 上ノ国診療所
☎55-2017
- 9/22 道立江差病院
☎52-0036
- 9/25 道立江差病院
☎52-0036

病院の都合により変更になることがありますので、新聞や消防署などで確認してください。

よろこび・かなしみ

(8月20日届出分まで) ※敬称略

おたのじょうおめでとう

湯ノ岱 川嶋 慧月(はづき)
ⓧ大輔 ⓧ愛

北 村 山本 陽葵(ひなた)
ⓧ勝彦 ⓧ華奈美

おくやみもうしあげます

湯ノ岱 佐々木サヨ 92歳 7/25
湯ノ岱 工藤 寛之 47歳 8/9
早 瀬 山本 藤吉 93歳 8/5
早 瀬 三國 勉 83歳 8/10
小 森 五ヶ市 一 72歳 8/14
新 村 大原 ウキ 89歳 7/31
新 村 濱田 義雄 92歳 7/31
中央区 畠山 昭二 81歳 8/10
上ノ国 米澤 キフ 92歳 8/20
大 崎 菅原トシ子 75歳 8/13
扇 石 青戸 孝子 66歳 8/18
石 崎 中村 祐市 76歳 7/27

※掲載の了承をいただいた方のみご紹介しています。

※地名表記については、所属の町内会を記載しています。

※氏名については、正字に置き換えて掲載しています。

まちの人口と世帯数 (平成28年7月末日現在)

		前月比
人 口	5,203 人	+ 5
男	2,426 人	+ 1
女	2,777 人	+ 4
世帯数	2,582 世帯	+ 7



秋の味覚祭開催!

道の駅もんじゅへGO!

9月の連休にあわせて、町内の特産品や料理が集う「秋の味覚祭」を道の駅上ノ国もんじゅで開催!

アワビ・つば・あさり、秋野菜などの旬の味覚が盛り合わせの豪華バーベキューや、あわびジャンケン、カミゴンかたこもち撒きなど、お得で楽しい企画が目白押しのスペシャルイベントです!



日 時 9月18日 ⑩ 10:00 ~ 14:30
場 所 道の駅上ノ国もんじゅ特設会場

時 間

10時00分 バーベキュー販売(1回目)
11時00分 あわびジャンケン
11時30分 バーベキュー販売(2回目)
13時30分 かたこもち撒き

道の駅もんじゅへGO!



生産者直送
特産品の販売

お買物抽選会

カミゴン塗絵
缶バッジ作り体験

お問合せ: 上ノ国町物産センター連絡協議会(道の駅上ノ国もんじゅ内) ☎55-3955

9月は

固定資産税 第3期分
国民健康保険税 第3期分

の納期の月です。

税金の納付には、确实・便利な口座振替を!

財政課 税務グループ

下水道加入率(8月20日現在)

特定環境公共下水道事業

加入戸数 774戸(前月比+1)
加入率 53.8%

供用区域~桂岡・中須田・新村・大留・上ノ国・勝山
北村・内郷 ※一部区域を除く

漁業集落排水事業

加入戸数 139戸(前月比+1)
加入率 39.8%

供用区域~小安在・木ノ子・扇石・汐吹
※一部区域を除く

9月9日(金)は『救急の日』

この日を含む一週間(9月4日(日)から10日(土)までは『救急医療週間です』

