

天の川が流れる街

広報 かみのくに



11月
No.651



千本の森も 一本の苗から

Photo : 豊かな森づくりのための植樹祭 (平成27年10月8日撮影)

特集 予防で守る！健康と生活

上ノ国町民憲章 (昭和47年8月14日制定)

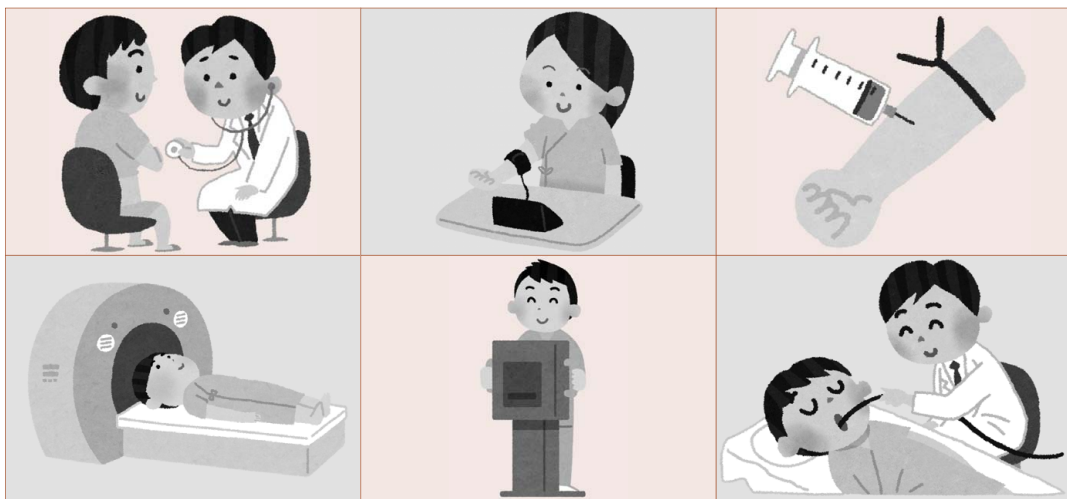
わたくしたちは、北海道夜明けの地にいる上ノ国町民であることに誇りをもち、祖先の偉業を受けつぎ、恵まれた大自然を愛し、町民一人ひとりが自覚と責任をもつて、調和のある明るい町づくりにつとめます。



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。

予防で守る！健康と生活

気づかぬうちに、深刻な病気に・・・



病気と健康



最近、ニュースなどで、『がん』になった有名人が取り上げられるケースを目にします。

がんは日本人の死亡要因の第1位で、がんにかかる辛い投薬治療と長い闘病期間から、その後の人生にも大きく影響を与えています。

また、生活習慣病である糖尿病や、脳いっ血や脳卒中といった病気は、一度患うと重い後遺症を残すこともあります。

医療費が家計を圧迫

国民一人当たりの医療費は年々高騰しています。

その理由としては、がんや生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症等）が一つの要因となっています。

また、本町の医療費の内訳を見ると、『高血圧』『糖尿病』などが上位を占めて

▼日本の医療費推移

	国民一人あたりの医療費	前年増加率
平成16年	25万1500円	1.8
平成17年	25万9300円	3.1
平成18年	25万9300円	0.0
平成19年	26万7200円	3.0
平成20年	27万2600円	2.0
平成21年	28万2400円	3.6
平成22年	29万2200円	3.5
平成23年	30万1900円	3.3
平成24年	30万7500円	1.9
平成25年	31万4700円	2.3

※厚生労働省国民医療費の統計より抜粋

予防と検診

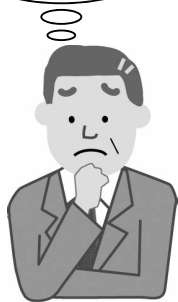
病気の予防には、『病気になるらない』ための1次予防と、『病気を早く発見する』2次予防などがあります。

町では、高齢者を対象とした運動教室や、生活習慣病対策の減塩料理などを広げるとともに、予防接種にも助成し、『病気にならないためのまちづくり』に力を入れています。

また、『ならないのが一番』ですが、『検診で早期発見・早期治療』することで、心も体も健やかに生活をするができます。

町では、検診費用に対しても助成していますので、これまで以上に、予防に目を向けてみませんか？

もっと気を付けようかな



●高いとは言えない本町の受診率・・・

	特定健診	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
対象人口（上ノ国町）	1166人	2373人	2373人	2373人	1535人	1374人
受診者数（上ノ国町）	323人	317人	342人	375人	183人	205人
受診率（上ノ国町）	27.7%	13.4%	14.4%	15.8%	11.9%	14.9%
受診率（北海道）	24.8%	10.7%	11.2%	16.9%	35.4%	32.4%

※平成25年度の数値です。

がん検診の受診率は、1割から3割程度となっています。また、血液検査で生活習慣病などを早期に発見できる特定検診は、3割程度となっています。

▼町内両診療所の先生から皆さんへ



上ノ国診療所
経田 剛 先生

二人に一人ががんになると言われている現在、早期発見で適切に治療すれば完治するケースも多く、禁煙など生活習慣の見直しにより、予防も可能になってきました。

また、がんに限らず、全ての病気にも言えることですが、無症状のうちに、初期の段階でいかに発見するか、それは検診なのです。

忙しいから、仕事があるからと言わず、定期的に検診を受け、楽しい人生を送りましょう。

病気になるということは、健康を害しますし、上昇傾向にある医療費も家計を圧迫するでしょう。

そう考えると病気にならないよう、生活を見直して予防することと、こまめな検診で早期に発見する努力をすることに尽きると思います。

実際に検診で病気が見つかり、大事に至る前に治療できた例もありますので、皆さん健康には気を使い、検診も積極的に利用してください。



石崎診療所
津田 脩 先生

▼小さな予防から始めてみませんか？

食 事

減塩は高血圧の予防に繋がるとともに、胃がんの抑制効果もあります。

また、野菜中心の食生活は大腸がんや乳がんの予防効果が期待できます。

減塩を心がけ、1日1食でも野菜を多く摂るようにしましょう。

運 動

定期的な運動は、新陳代謝を高め、様々な生活習慣病を未然に防ぎます。

体重が気になる方は、1ヶ月1kgの減量を目安に頑張ってみるのもいいですね。

検 診

本町では、生活習慣病の発見に役立つ特定健診や各種がん検診など、病気の早期発見を支援していますので、1年に1回は受診しましょう。



※町の保健師や栄養士は、これらの相談をいつでも受け付けておりますので、希望される方はお気軽に健康づくりセンターまでお問い合わせ下さい。

8ページの『元気にな〜れ』には、がん予防と1月に予定されているがん検診についての詳しい記事を掲載しています。こちら是非ご覧下さい。

秋の風物詩！ 産業まつり開催



10月4日、毎年恒例の産業まつりが役場前駐車場にて開催され、実りを迎えたばかりの特産品や様々な料理、冬の必需品などが販売され、それらを買求める来場者で賑わいました。

秋晴れに恵まれた会場では、農漁業者や町内外事業所による店舗が会場を囲むように立ち並び、特産品のタイムセールには長蛇の列が出来るほどの盛況ぶりでした。

このほか、豪華景品の当たる大ビンゴ大会や歌謡ショーなど様々な催しが行われ、恒例の鮭の掴み取りでは、子ども達がいけすの中に放たれた鮭を夢中で追いかけて、秋鮭の尻尾を元気につかみ取っていました。

豊かな森を次の世代へ 植樹祭が開催

10月8日、地域の植生を活かした「豊かな海づくりのための植樹祭」が上ノ国町日本海グリーンベルト構想推進協議会主催（花田英一会長）のもと、上ノ国中学校横の敷地で行われ、約300人の方々が参加しました。

この植樹祭は、近年問題となっている海の磯焼け解消や将来の地域の担い手である子ども達に豊かな自然を残すことを目的に毎年続けられており、今年もカシワやミズナラなど苗木2000本が植えられました。

本町の植樹は、地元の木の実から育てた苗木を植えることに重点を置き、昔からの植生をそのまま増やしていくという考え方が基本となっており、上ノ国中学校の近辺には、平成23年から延べ1万3500本の苗木が植えられ、既に1畝を超える高さに育っている木もあることから、今後順調に成長していくことが期待されています。



湯ノ岱駅が1日開業



10月11日、旧JR江差線を偲ぶミニイベント「湯ノ岱駅まつり」が民間団体「北海道夢れる倶楽部」（小橋達也代表）主催のもと行われ、道内外からの鉄道ファンや地域の方々が訪れました。

このイベントは、昨年廃線となったJR江差線本町区間で唯一の有人駅だった湯ノ岱駅を1日だけ復活させようというコンセプトで、残った路線部分を使った2人乗りトロッコの運行や江差線グッズの販売、写真展等が行われました。

会場では、湯ノ岱駅舎内に懐かしい誘導音声流れ、駅長に扮するイベントスタッフが廃線の雰囲気を出しており、来場者はかつての江差線を思い出して、懐かしんでいる様子でした。

本町と道新檜山会の間で 新たな見守り協定

10月14日、本町と道新檜山会（隅田秀男会長）との間で、地域の高齢者等の見守りに関する協定が締結されました。

この協定は、檜山管内で北海道新聞の配達を行っている販売所の団体「道新檜山会」が、新聞配達業務中に配達先で地域の異変を発見した場合、行政機関と共に対応していくという内容のものです。

協定締結にあたって、道新檜山会隅田会長からは「新聞は必ず朝と夕方に配達されます。1日2回の見守り活動で、私達も地域の力になりたい」との心強い言葉もありました。

これで本町が結んだ見守り協定は、江差信金、コープさっぽろに続き3団体目となります。

今後もこうした活動によって、地域の見守り活動を強化していく予定です。



もしもの備えは普段から



9月29日、上ノ国町赤十字奉仕団（山崎洋子委員長）による、災害時を想定した炊き出し研修が行われました。

これは、本町が被災し、交通網などが分断された場合や生活手段を失った状態で避難所に集まった人に、炊き出しを行うことを想定した訓練です。

炊き出しのご飯は、ビニールに詰めたお米に少量の水を入れ、それを沸騰したお湯に入れて蒸すことで作られます。

これにより、炊飯器やお皿、大量の水を使わず済むことから、水不足が懸念される災害時に力を発揮する仕組みになっています。

物資が不足するであろう災害時のために、こうした活動で普段から備えておくことが、まちの防災力を高める結果につながっています。

介護予防を楽しく学ぶ

10月15日、健康寿命を延ばして爽やかな老後を送ってもらう意識啓発の場として、『介護予防まつり』が健康づくりセンターで開催されました。

今年で3回目を迎えるこのおまつりは、遊びながら介護予防の知識が学べる楽しい催しが盛り沢山で、約100人が訪れました。

会場には、身体機能の維持・改善を目的とした体操コーナーや減塩を中心とした食生活改善体験コーナー、ゲーム形式の工作コーナーなど、趣向が凝らされた催しが多数行われ、それぞれに参加されている方々からは、笑顔がこぼれていました。

参加された方々にお話を聞くと、『すく楽しい』『来てない人が近くににいるから、来年は誘って一緒に来るよ』との言葉もあり、年々来場者が増え、賑やかになっているようでした。



新日本歩く道紀行100選に本町の道が選ばれました。



10月2日、日本ウォーキング協会などが全国の市町村から募集した『新日本歩く道紀行100選』に、本町の道が選ばれました。

選ばれたのは、旧上ノ国駅前から花沢館を横目に、円空仏観音堂、旧笹浪家住宅、上ノ国八幡宮、上國寺と続き、そこから史跡・勝山館跡までの山道・夷王山を経由して道の駅もんじゅに至る約5kmの経路で、『文化の道100選』として、選出されています。

この道をウォーキングで迎ると、本町の歴史や文化を肌で感じられ、また、勝山館跡に至る山道は丁度いいトレッキングコースでもあり、文化に触れながら健康増進も期待できる点が評価されたとのことでした。

集中して的確を射抜く スポーツ吹き矢体験会

9月26日、森義政さん（字大留）が主催する、スポーツ吹き矢の体験会がジョイじよぐらにて開催され、12人の方が参加しました。

スポーツ吹き矢とは、その名の通り息で矢を飛ばして、的に当たった点数を競う競技です。

この競技は、性別・年齢を問わず続けられ、集中力次第で高得点が狙えることから、ゲーム感覚で楽しめるスポーツとして知られています。

また、矢を飛ばすときの呼吸法により、様々な健康増進効果が期待されることから、近年注目されています。

主催した森さんは、「上ノ国でも吹き矢に触れる機会を作り、親しんで貰いたかった。」と話し、これからも開催していきたいとのことでした。



教 育 委 員 会 だ よ り

平成27年度全国学力・学習状況調査の結果について

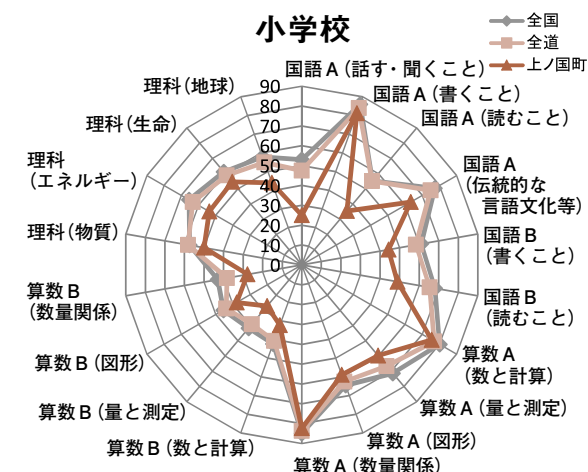
今年4月に町内の小学校6年生(48名)、中学校3年生(51名)を対象に行われた全国学力・学習状況調査結果の概要をお知らせいたします。

学力調査は小学校6年生の国語・算数・理科、中学校3年生の国語・数学・理科の各3教科、国語・算数・数学についてはA問題(基礎)・B問題(応用)に分けて行われました。

1. 調査の目的について

本調査は児童生徒の学力や学習状況を把握・分析し、教育指導の充実や学習状況の改善に役立てる事を目的としています。なお、本調査の結果は児童生徒が身に付けるべき学力の特定の一部であり、教育活動の一側面である事に留意が必要です。

2. 調査結果の概要について



「小学生/国語」

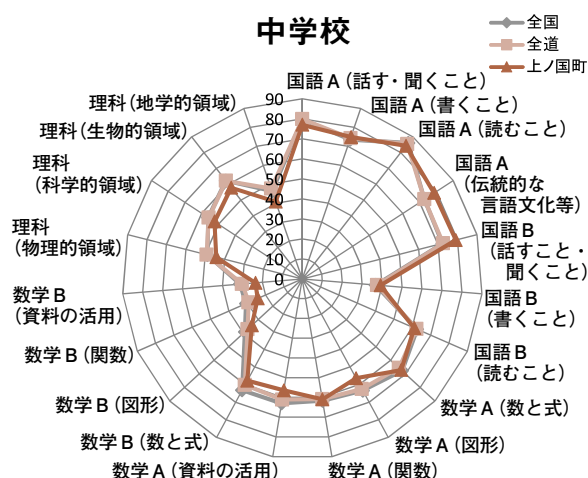
- ・ A問題では、全ての領域で全国、全道を下回っています。
- ・ B問題では、全ての領域で全国、全道を下回っています。
- ・ 文章を読み解くこと、自分の考えをまとめて書くことに課題が見られます。

「小学生/算数」

- ・ A問題では、「数と計算」「数量関係」の領域で全国、全道と同等であるが他の領域では全国、全道を下回っています。
- ・ B問題では、全ての領域で全国、全道を下回っています。
- ・ 数量の読み取りや計算の理解について筋道立てて説明することに課題が見られます。

「小学生/理科」

- ・ 全ての領域で全国、全道を下回っています。
- ・ 科学的な思考や表現、自然事象についての知識や理解に課題が見られます。



「中学生/国語」

- ・ A問題では全ての領域で全国、全道と同等か上回っています。
- ・ B問題では全ての領域で全国、全道と同等か上回っています。
- ・ 言語についての知識・理解など基礎的な内容は良くできていました。

「中学生/数学」

- ・ A問題では、「数と式」「関数」の領域で全国、全道と同等であるが、他の領域では全国、全道を下回っています。
- ・ B問題では全ての領域で全国、全道を下回っています。
- ・ 数学的な見方や考え方を数学的な表現で説明することに課題が見られます。

「中学生/理科」

- ・ 全ての領域で全国、全道を下回っています。
- ・ 科学的な思考や表現に課題が見られます。

3. 成果と課題について

- (1) 成 果
- ・ 小学校では、ほとんどの児童が地域の行事に積極的に参加するなど社会参加の意識が高く、授業中ではわからない事はすぐに先生に尋ねるなど前向きに学習に取り組んでいます。
 - ・ 中学校では、家庭での勉強時間が平日で2時間以上、休日では3時間以上と答えた生徒の割合がそれぞれ5割以上、3割以上と全国、全道に比べて高くなっています。
- (2) 課 題
- ・ 小学校では、自分の考えを説明したり感想文や説明文を書く事などに課題が見られます。
 - ・ テレビやDVDを1日3時間以上見ている児童生徒が小学校では4割、中学校では5割います。
 - ・ スマートフォンやインターネットを1日3時間以上している児童生徒が小学校では2割、中学校では3割います。

4. 学力向上の取組について

確かな学力を育むため、学校においては全国学力・学習状況調査等結果の分析と課題の焦点化を図り、問いと課題解決の力を育てます。また、日々の授業改善のために校内研修や各種研修を深めるなど小中連携して学力向上に取り組めます。

さらに、家庭学習の一層の充実も求められていますが、家庭でのテレビやゲーム、インターネットの時間が長く、家庭学習の時間が短いなど学校が進める家庭学習のあり方について、保護者と協力しながら机に向かう習慣を身につけさせる事など、学習習慣の確立を図って行きたいと思いますので保護者皆様のご協力をお願いします。

人形が生きてるような動きで児童を魅了 小学生を対象とした芸術鑑賞を開催



巧みに操る人形の動きで児童を魅了

10月1日に町内小学生を対象とした芸術鑑賞事業、劇団かわせみ座による人形劇「まほろばのこだま」を上ノ国小学校で上演しました。この人形劇は、日本の伝統や民話をモチーフとした複数の物語を一つにまとめた作品で、生き生きとした人形の動きに、児童たちは民話の世界に引き込まれるように見入っていました。

を沸かせていました。

また、劇の終わりには質問コーナーが設けられ、児童から「人形はどうやって動かしているのか」「人形劇で大変なことは」など様々な質問が挙げられました。団員は「人形は重たいもので10キロ以上のももあり動かすにはとても体力がいる」ことや「人形の表情を出すために動かす指一本一本に気をつけている」などと答えていました。

人形を簡単に動かしているようにも、実際は相当難しいということに児童たちは感心していました。



出演した児童と団員と一緒に記念撮影

手に汗握る戦い！ 2015町民スポーツフェスティバル行われる

毎年恒例の町民スポーツフェスティバルが9月27日に町民体育館で開催されました。

当日は幼児から小中学生、大人一般からシニアまで158人が参加し、玉入れや、綱引き、大縄飛びといったおなじみの競技のほか、今年新たにムカデ競走やお尻で風船を割るリレー、大きいパンツをはきながらのリレー、キャタピラリレーが行われ大変盛り上がりしました。

なお、結果は次のとおりです。

【小中学生の部】

- | | |
|----|---------|
| 1位 | 夷王ジュニアA |
| 2位 | 柔道少年団 |
| 3位 | 夷王ジュニアB |
| 4位 | 空手少年団B |
| 5位 | 空手少年団A |

【シニアの部】

- | | |
|----|------------|
| 1位 | 女連協Aチーム |
| 2位 | 女連協Cチーム |
| 3位 | 湯ノ岱シルバーチーム |
| 4位 | 女連協Bチーム |
| 5位 | 女連協Dチーム |

【一般の部】

- | | |
|----|----------|
| 1位 | TEAM 58 |
| 2位 | 空手少年団父母B |
| 3位 | 夷王ジュニア父母 |
| 4位 | 空手少年団父母A |
| 5位 | JKS |



大きなパンツをたすき代わりにリレー

図書だより

図書新着ごあんない

- | | | |
|-----------------|--------|---|
| * 劉邦 (全3巻) | 宮城谷 昌光 | 著 |
| * 君の隣にたべたい | 住野 光 | 著 |
| * 家族連写 | 森 美 | 著 |
| * 啼かない鳥は空に溺れる | 唯 川 | 著 |
| * 為吉一北町奉行所ものがたり | 宇江 佐 | 著 |
| * 鬼神の如く | 葉 室 | 著 |
| * 東京零年 | 赤 堂 | 著 |
| * 十字の記憶 | 今 野 | 著 |
| * プロフェクション | 朝 井 | 著 |
| * 藪井ふらここ堂 | 村 上 | 著 |
| * 村上さんのところ | 三 浦 | 著 |
| * 格差固定 | 池 上 | 著 |
| * 池上彰の戦争を考える | 池 上 | 著 |

絵本の読みかせ

11月25日 (水) 15時ごろ～

* 新しく入った絵本を中心に読みます*
親子で参加してみませんか

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)

元気に な～れ

331

◎がんを予防するために

今月は

保健師 足田 典子です

日本人の死因は、昭和 56 年に脳卒中を抜いて以来、『がん』が第 1 位となっており、年間で約 30 万人、上ノ国町でも死亡総数の 1/3 の方ががんで亡くなっています。

部位別でみると、40 歳以上の男性では『胃がん』『大腸がん』『肝臓がん』が多く、70 歳以上では、『肺がん』『前立腺がん』が多くなっています。

女性は、40 歳代で『乳がん』『子宮がん』が多く、高齢になるほど『胃がん』『大腸がん』が増えてきます。**がんは身近で最も怖い病気の一つなのです。**

◆がんは「生活習慣病」です

がんの原因は食事や飲酒、喫煙など日常の生活習慣や環境によって違いがあると言われ、**一つの行動が複数の臓器などに影響を与える**傾向にあります。

たとえばタバコは肺がんだけではなく、口腔（こうくう）や胃、肝臓、膀胱に影響があり、直接吸わない受動喫煙でも同様に影響を与えてしまいます。

また戦後、日本の食生活の洋風化によって脂肪や肉食が多くなり、大腸がんや乳がんが多くなっています。

反対にリスクを下げるものとして、食材では『食物繊維』『大豆』『果物』『魚』を摂取することや、『運動』をすることなどが上げられます。

◆「がん検診」を受けていますか？

平成25年度 本町と北海道のがん検診受診率

	男性	女性	北海道
胃がん	11.6%	15.0%	10.7%
肺がん	12.2%	16.0%	11.2%
大腸がん	12.7%	17.9%	17.0%
子宮がん	—	11.9%	35.4%
乳がん	—	14.9%	32.5%

左の表は、上ノ国町のがん検診の受診率ですが、北海道の受診率と比較しても高いとは言えない状況です。

しかし、道内でも 70% 以上の受診率となっている検診意識が高い地域があり、実際にまちの検診でがんが発見され、早期に治療が開始された例もあります。

検診によってがんが早期に見つければ、初期の治療により完治する可能性も高く、お金や時間・からだへの負担も軽くなります。

また、乳がんについては、自己検診を行うことで自分で発見することもできます。

『検診』は、がんの発見に対して非常に有効ですので、1 年に 1 回は検診を受けて病気から身を守りましょう。

◆11 月からの『がん検診』を是非受診下さい！

乳がん・子宮がん

平成 27 年 11 月 26 日（木）～平成 28 年 1 月 23 日（土）

胃がん・肺がん・大腸がん

平成 28 年 1 月 17 日（日）～1 月 18 日（月）

※対象となる方に無料クーポン券を配布していますのでこの機会にご利用ください。

『がん』は高齢の方ほどなりやすく、死に至ることが多い危険な病気です。

しかし、『**定期的な検診による早期発見**』はこうしたリスクを軽減し、それまでと同様の生活を送ることができるのです。

町ではこうした検診を定期的実施していますので、自分とご家族のためにも必ず受診するようにしましょう！





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68号)
TEL 050・3383・5563

「意思決定支援制度」

「意思決定支援制度」という言葉を存じでしょうか？

「精神上的の障害や他のどのような障害があろうとも、人にはみな意思があり、支援さえあれば意思決定ができる。」という確信の下、本人は意思決定ができないとして他人が代わりに決めるのではなく、本人が意思を決定し、表明できるように必要な支援を尽くす制度のことをいいます。

諸外国でもいろいろな取り組みがなされ、国内でも、障害者本人に寄り添う支援者らが、本人との信頼関係を築きながら、本人の日常生活の場面において本人の意思を実現するための取り組みであったり、第三者の立場から、本人の意思や必要な支援を探る取り組みであったり、医療行為の場面における意思決定の支援など様々な取り組みがなされています。

「成年後見制度」から「意思決定支援制度」への転換が図られている

のが世界的な流れだそうで、認知症や障害のある人の自己決定権の実現をめざすことを意図しています。

簡単に述べると財産関係だけでなく、結婚や就職あるいは住まいなど人生全般に関する意思表明もサポートしていこうとする制度であるといえます。

まだ聞き慣れない言葉だと思いますが、今後、身近な言葉になるのではないかと思います。

また、相談をご希望の方は気軽に電話をください。

ご相談のご予約は

050・3383・5563 まで

お電話ください。

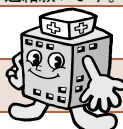
(法テラス江差 弁護士 米山清貴)



道立江差病院だより ☎52-0036

11月の外来診療日程

整形外科	午前	月曜日から金曜日
(整形外来は、完全予約制となっています。受診される方は予約が必要となりますので、事前にご連絡下さい。 ☎52-0036 内線112 ※電話での予約は13時から)		
循環器内科	午前	月から金曜日
	午後	月と金曜日
消化器内科	午前	月から金曜日
	午後	火と水曜日(水曜日は11日・25日のみ)
呼吸器内科	午前	金曜日
	午後	木曜日
外科	午前	月から金曜日
小児科	午前	月から金曜日
	午後	午後からの受診は事前に連絡願います。
泌尿器科	午前	月から金曜日
	午後	水曜日
精神科	午前	月から金曜日
	午後	月曜日
産婦人科	午前	月から金曜日
耳鼻咽喉科	午前	4日・11日・12日・17日・18日
	午後	25日・26日
	午後	11日・25日
眼科	午前	12日・26日
	午後	(予約以外の方は10時までに受付)
皮膚科	午前	4日・18日・25日
神経内科	午前	火曜日(3日祝日のため2日診療)
	午後	13日・20日



— ピロリ菌 ～胃に住み着く悪い菌～ (その2) —

ピロリ菌の治療(除菌療法)は、3種類の薬を1日2回、1週間内服するだけです。

この治療で約8～9割の方が治る(除菌できる)とされています。もし除菌に失敗した場合でも、違う薬をまた1週間飲むことで、失敗した方のうち8～9割の方が除菌できるとされています。

最近、新しい胃薬が販売開始となり、当院ではその新薬を使ったピロリ除菌を行っております。

このため、以前ピロリ除菌を一度失敗している方でも再度治療が可能である場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、時々、胃力メラ検査をしないでピロリ菌検査・治療をしてほしいと希望される患者さんがいらっしゃいますが、当院では行っておりません(本当は日本全国どここの病院でもやってはいけないことになっています)。これは、大事なことはピロリ菌の治療を行うことではなく、ピロリ菌によっておこる胃炎、胃潰瘍、そして胃癌を早期に見つけ治療することだからです(ピロリ菌を除菌しても胃癌を発見・治療できなければ意味ありませんよね?)。また、ピロリ菌の除菌に成功した場合でも、その後少なくとも10年間はピロリ菌の感染したことがない方と比べて胃癌になりやすいと言われています。このため、最初の胃力メラ検査だけでなく、ピロリ菌の治療が終わった後も年1回程度の胃力メラ検査を受けていただくことをお勧めします。

以上、ピロリ菌の話題でした。ピロリ菌の検査・治療を希望される方は当院消化器科までいつでもご相談ください。

消化器内科医長 一色 裕之

受付 午前8時から11時30分(初診の方は、9時から)
時間 午後1時から2時30分

※診療日は、予定であり変更になる場合もあります。
事前に病院に確認の上、受診してください。

★看護職員募集のお知らせ：臨時および看護師職員を常時募集しております。☎52-0036(内線202) 総看護師長 中野(離職した方でも、正職員として再就職可能です。) 薬剤師・診療放射線技師も募集しております。

年金相談のご案内(完全予約制) ★予約締切 開設日の3日前 ★開設日時 11月26日(木)10時40分～15時40分
★相談場所：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

平成28年度上ノ国町職員採用試験のお知らせ（社会福祉士）

1. 募集人員：社会福祉士：1名（身体上・精神上に障がいがある方、環境上の理由により日常生活を営むのに支障がある方などの福祉に関する相談及び事務事業に従事）
2. 受験資格
 - ①昭和51年4月2日以降に生まれた方
 - ②社会福祉士資格を有する方（平成28年3月までに取得見込みの方）
 - ③普通自動車を運転する免許を有する方
 ※日本国籍を有しない方または地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する方は受験できません。
3. 必要書類：履歴書、卒業証明書（最終学歴）、資格証明書もしくはこれに代わる書面、普通免許証写し
4. 受付期間：11月2日（月）～11月30日（月）※土日祝日除く 午前8時30分～午後5時15分
5. 試験日：12月1日（金）午後1時30分（当日受付 午後1時～1時20分）
6. 試験会場：上ノ国町役場（試験内容は個別面接及びディスカッション形式による面談）
7. 採用年月日：平成28年4月1日付
8. 申込・お問い合わせ：総務課庶務防災グループ

【追加募集】平成28年度 檜山広域行政組合消防職員採用試験のお知らせ

1. 募集人員・受験資格要件

	町村	人数	年齢条件	要 件	身体要件	欠格事項
救急救命士	せたな	1名	平成2年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方	◆普通自動車第1種免許もしくは平成28年4月までに取得見込みの方 ◆救急救命士既資格	◆概ね身長165cm以上、体重52kg以上 ◆視力両眼（矯正視力を含む）で0.7以上、かつ一眼でそれぞれ0.3以上で色覚正常で心身健全な方	◆日本国籍を有しない者 ◆地方公務員法第16条（欠格条項の各号いずれかに該当する者）

2. 必要書類：「申請書」及び「受験票」檜山広域行政組合消防本部または各消防署備え付け）

※申込書提出時に受験票返信用の封筒も提出してください。
返信用封筒には、242円切手を貼り、住所・氏名を記載してください。
※申込書は檜山広域行政組合のホームページからもダウンロードできます。

3. 受付期間：11月2日（月）～16日（月）
4. 試験日：12月上旬（申請者に後日連絡します。）
5. 試験会場：江差町文化会館
6. 試験内容：作文試験・体力試験・面接試験
7. 採用年月日：平成28年4月1日付

8. 申込・お問い合わせ：檜山広域行政組合消防本部（☎52-3026）または上ノ国消防署（☎55-2071）



第3回 HIYAMA P1グランプリの開催について

HIYAMA P1グランプリ実行委員会では、檜山南部地区で生産されているメークインをテーマにした料理コンテストを実施しています（P1の「P」はPotato（ポテト）のPです）。

主な応募条件は、「メークインが主たる材料になっていること」、「材料費は概ね一人分500円程度を目安とすること」、「未発表のオリジナル料理であること」などです。

申込用紙、実施要領につきましては、役場農林課に備え付けしています（町ホームページから閲覧可）ので、皆様のご家庭のとおっておきレシピをぜひご紹介ください。

- 応募締切…12月25日（金）まで
- 応募先…HIYAMA P1グランプリ実行委員会（厚沢町町農林商工課農業振興係内）
- お問い合わせ 農林課農業林業グループ

女性農業者グループ祭の開催について

『檜山に伝わる味を皆様へ！』

管内農村女性グループが地元農産物の魅力を伝えます！

郷土料理や直売会も実施されますので、たくさんのご来場をお待ちしております。



- 日時：11月14日（土）11時～13時
- 場所：檜山地域人材開発センター（まなびっく）
- お問い合わせ 檜山農業改良普及センター ☎53-6141

菊地昌代さん(字汐吹)が平成27年度交通安全功労者知事感謝状を受賞

菊地昌代さんは、上ノ国町交通安全指導員として、長年にわたり街頭での交通安全啓発活動などに従事され、地域住民の事故防止と交通安全意識の向上進展に寄与された功績が認められて、この度の受賞となりました。



交通死亡事故ゼロ 連続2500日達成！

平成27年9月7日をもって、町内での交通死亡事故ゼロが、連続2500日を達成したことを受け、本町が北海道交通安全推進委員会より表彰されました。今後も、一人ひとりが安全運転を心がけ、1日でも長くこの記録を伸ばしましょう。



11月は労働保険適用促進強化期間です！

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保健です。

農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられており、厚生労働省では、「未手続事業の一掃」を年間通じた主要課題と位置づけ、11月をその強化期間としています。

まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかにご加入ください。

●お問い合わせ：厚生労働省北海道労働局総務部労働保健徴収課（☎011-709-2311）または最寄りの労働基準監督署・ハローワークまで

困りごとと心配ごとと特設人権相談

人権擁護委員が身近な法律問題や人権問題に関わる様々なご相談をお受けし、解決へのお手伝いをさせていただきます。お気軽にお越しください（予約不要、秘密厳守、相談料無料）。

なお、函館地方法務局江差支局では、いつでも人権相談に応じておりますので、お気軽にご利用ください。

■開催月日：12月4日（金）

■場所：役場2階研修室

■時間：13時～15時

■お問い合わせ：

江差人権養護委員協議会／函館地方法務局江差支局
檜山郡江差町字姥神町167-1 ☎52-1048

粗大ごみ収集のお知らせ

《収集日》11月29日（日）

《収集場所》申込時にご確認ください。

《申込期間》11月23日（月）

～27日（金）

8時～17時

■収集申込及びお問合せ先

（株）京谷建設工業 ☎55-3756

『臨時福祉給付金』および『子育て世帯臨時特例給付金』の受付について



町では、給付金の対象の方へ申請書を郵送しています。

申請締切は12月29日（火）となっておりますので、同封の返信用封筒により、忘れずに提出下さい。

●申込・お問い合わせ 住民課住民環境グループ

入札結果のお知らせ（10月13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
9/29	木ノ子簡易水道更新整備その2工事	18,043,560円	株式会社若狭組	17,388,000円	96.4%
9/29	上ノ国中学校屋根防水工事	1,976,400円	東興アイテック株式会社	1,890,000円	95.6%
10/13	上水道老朽管更新工事	9,361,440円	京谷建設工業株式会社	9,072,000円	96.9%

お知らせ 掲示板

11月号

手帳案内 独居老人世帯などの 除雪サービス

町では玄関から公道等の生活通路（幅1m）を確保する除雪サービスを今年度も行います。

■対象者となる方

① 65歳以上の高齢者で、虚弱などのため、日常生活上の援助が必要な方

② 身体障害者又は、精神障害者手帳1級、2級、又は療育手帳を受けている障がい者世帯で援助が必要な方

■実施期間

平成27年11月～

平成28年3月まで

■利用料 年間2千円

■申込み

お近くの民生委員さんまで

■お問い合わせ先

保健福祉課介護・自立支援G

(☎55・4460)

手帳案内 道立函館高等技術専門学校 平成28年度訓練生募集

■募集科目

- ・機械技術科
- ・システム制御技術科
- ・自動車整備科
- ・建築技術科

■定員 各科20名

■応募資格

学校教育法による高等学校を卒業した方（平成28年卒業見込みを含む）もしくは、これと同等以上の学力を有すると認められる方

■受付期間

11月16日（月）～

12月5日（土）※必着

■試験日

12月10日（木）

※出願書類・試験科目等は

お問い合わせ下さい

※入学料、授業料および諸

経費は自己負担となります。

ただし、一定の要件を

満たす場合に、授業料の

免除措置があります。

■お問い合わせ

道立函館高等技術専門学院

(☎0138・47・1121)

手帳案内 道営住宅入居者募集

檜山振興局では、道営住宅（江差町）の入居者を募集します。

■募集住宅

・世帯向け一般住戸

（2人以上の一般世帯向け）

道営円山通り団地

C棟2階

2DK 1戸

道営檜山団地

RC棟3階・4階

3LDK 各1戸

■募集期間

11月4日（水）～

10日（火）

■入居可能予定日

12月中旬頃

■応募条件

収入額や世帯状況、現在の住居状況などの条件がありますので留意して下さい。なお、現在公営住宅に入居している方は、原則申込みできません。

■お問い合わせ

道営住宅等指定管理者辻

久建設・オオフル建築設計

事務所コンソーシアム

(☎52・3548)

開催案内 慢性腎臓病に関する講演・個別相談会の開催

糖尿病のコントロールがうまくいかない状態が続くと「慢性腎臓病」という人工透析が必要となる合併症を引き起こします。

そこで、糖尿病と慢性腎臓病の関係や悪くならないための予防知識を深めるための講演会と個別相談会を行います。

ご興味のある方は、お申込みの上、お気軽にご参加下さい。

■日時 11月29日（日）

14時～16時30分

ホテルニューえさし

■場所

■内容

①「糖尿病」と「慢性腎臓病」の講演（30分ずつ）

②専門医による医療相談、専門職による栄養相談・生活相談

■申込期限 11月27日（金）

■申込方法

はがき・ファックス・電話で氏名・住所・相談会の希望の有無をお知らせください。個別相談を希望される方は、どの相談かもお知らせください。

■申込・お問い合わせ

江差保健所

〒043-10043

江差町字本町63

(☎52・1053)

(FAX 52・1074)

開催案内 人材開発センター 各種講座

「フラダンス教室」

■日時 11月11日（水）

25日（水）

10時～12時

■定員 20名

■受講料 各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 11月17日（火）～

20日（金）

18時30分～

20時30分

■定員 10名

■受講料 6000円

■申込締切 11月7日（土）

■「ワード基礎講習」

■日時 11月24日（火）～

27日（金）

18時30分～

20時30分

■定員 10名

■受講料 6000円

■申込締切 11月14日（土）

■「レザークラフト体験教室」

■日時 11月14日（土）

13時～15時

■定員 10名

■受講料 3500円

■申込締切 11月9日（月）

■申込・お問い合わせ

檜山地域人材開発センター

(☎52・0160)

上ノ国町情報公開条例運用状況

町が保有する情報（公文書）は、町民を含め全ての人に関われたものにするため、どなたでも請求し閲覧することができます。

○平成26年度の公開状況は次のとおりです。

番号	公開請求公文書の件名等	公開の方法
1	土地・家屋の現況把握のための地番図・家屋図等の複製物	写しの交付

上ノ国町個人情報保護条例運用状況

町が保有する町民みなさんの個人情報を保護するため、本人以外に情報を開示しませんが、法令等の規定に基づくときや本人の同意があるときは情報を提供することとしています。また、町などが事業を実施する上で必要な個人情報を実施機関等が請求し、審査会の意見を聴いた上で、公益性などの理由により必要と認めたときは情報の利用を承認し、情報を提供することとしています。

なお、平成25年4月1日から同一目的により、継続的に町などの事業に利用する同種類の個人情報については、一度審査を行うと以後の審査は省略することとしています。

○平成26年度の運用状況は次のとおりです。

番号	届出実施機関	目的外利用等の内訳	審査の有無	同一目的による継続
1	水産商工課	プレミアム付き商品券販売のための情報	有	—
2	施設課	上ノ国町地図情報システムの構築に係る土地情報	有	継続
3	財政課	町税課税に係る対象者の情報（3件）	省略	継続
4	住民課	国民年金保険料免除に係る対象者の情報	省略	継続
5	住民課	国民健康保険高額医療費算定に係る対象者の情報	省略	継続
6	住民課	後期高齢者医療制度に係る対象者の情報	省略	継続
7	住民課	北海道医療給付事業に係る対象者の情報	省略	継続
8	保健福祉課	敬老対策事業に係る対象者の情報	省略	継続
9	保健福祉課	高齢者対策に係る対象者の情報	省略	継続
10	保健福祉課	生活保護費算定の基礎資料とするための情報	省略	継続
11	保健福祉課	災害時要援護者の対象者の情報	省略	継続
12	教育委員会	給食費還付手続きに係る対象者の情報	有	—
13	教育委員会	小学校・中学校入学対象者の情報	省略	継続
14	教育委員会	成人式対象者の情報	省略	継続
15	上ノ国消防署	防火査察台帳作成に係る対象者の情報	省略	継続

※『上ノ国町個人情報保護条例』および『上ノ国町情報公開条例』ともに、町長部局以外への開示請求、目的外利用等届出件数は0件です。

●お問い合わせ 総務課庶務防災グループ

実施案内
スポーツだより

【パークゴルフ】
9月例会

■日時 9月20日（日）

■場所 天の川ふれあい広場

○男子の部

1位 土本 清一

2位 菊池 和雄

3位 大島 司

○女子の部

1位 森 みね子

2位 田中 洋子

3位 小山内 蒔子

第10回上ノ国町立診療所長杯PG大会

■日時 9月27日（日）

■場所 天の川ふれあい広場

○男子の部

1位 円子 良治

2位 土本 清一

3位 鈴木 富雄

○女子の部

1位 森 みね子

2位 高橋 セツ

3位 草間 寿賀子

【空手道】
第34回南北海道空手道選手権大会

■日時 9月23日（水）

■場所 町民体育館

○幼児

2位 太田 麟（王ノ国保）

3位 吉田 淳奏（王ノ国保）

○小学1・2年生 男子の部

1位 小林 稟陽（王ノ国小）

2位 山本 蒼（王ノ国小）

○小学1・2年生 女子の部

2位 吉田 優奏（王ノ国小）

○小学3年生 男子の部

1位 高橋 颯馬（王ノ国小）

3位 野崎 漣珠（王ノ国小）

○高校生 男子の部

2位 三浦 陽平

○幼児

2位 吉田 淳奏（王ノ国保）

3位 太田 麟（王ノ国保）

○小学1・2年生 男子の部

1位 小林 稟陽（王ノ国小）

2位 山本 蒼（王ノ国小）

○小学1・2年生 女子の部

3位 山本 龍聖（王ノ国小）

○小学1・2年生 男子の部

1位 吉田 優奏（王ノ国小）

2位 吉田 優奏（王ノ国小）

3位 山下 花凜（王ノ国小）

○小学3年生 男子の部

1位 高橋 颯馬（王ノ国小）

3位 野崎 漣珠（王ノ国小）

○小学6年生 男子の部

1位 高橋 龍虎（王ノ国小）

○中学2・3年生 男子の部

2位 三浦 樹生

○高校生 男子の部

1位 三浦 陽平

○一般 男子の部

1位 高谷 将拳

個人住民税の特別徴収関係様式がインターネットからご利用いただけます

北海道では、個人住民税の特別徴収(給与からの天引き)の推進を図るため、事業主の皆様が、特別徴収の手続きをご利用しやすいように、特別徴収に関する北海道各市町村提出用の様式を北海道のホームページに公開しております。

下記のURLのホームページから該当する市町村の様式をダウンロードすることができますので、特別徴収の手続きにぜひご利用下さい。

▼道庁ダウンロードサイト

【 http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/tax/tokubetuchoushuu_downloadsites.htm 】

▼檜山振興局ダウンロードサイト

【 <http://www.hiyama.pref.hokkaido.lg.jp/ts/zim/kojintokuchou.htm> 】

●ダウンロードできる様式

①個人住民税の普通徴収への切り替え理由書	②納期の特例に関する承認申請書
③特別徴収義務者の所在地・名称等変更申出書	④特別徴収への切替申請書
⑤給与支払報告・特別徴収に係る給与所得者異動届出書	

●お問い合わせ 檜山振興局地域政策部税務課 (☎52-6473)

広報かみのくに新年号への 年賀有料広告募集中

明年1月に発行する「広報かみのくに」新年号に向けて、年賀広告を募集しております。

1. 募集期間 10月30日(金)～11月20日(金)

2. 掲載内容 「新年のご挨拶」
「事業所名・代表者名」
「郵便番号・住所」
「連絡先電話番号」

3. サ イ ズ ①縦47mm×横30mm 500円
②縦47mm×横60mm 1,000円
③縦47mm×横90mm 1,500円

●申込先 総務課企画統計グループ

※申込書は役場または本町HPに設置しております。

★有料広告

地方税の申告はeLTAX(エルタックス)で!

eLTAX(エルタックス)は、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

手続きは自宅やオフィスから、複数の地方公共団体へまとめて送信できます。

サービスの利用は無料ですので、是非ご利用下さい。

■法人市町村民税

平成27年4月1日から全ての地方公共団体で電子申告の受付が可能となりました。

■固定資産税(償却資産)

平成27年12月21日から全ての地方公共団体で電子申告の受付が可能となる予定です。

■eLTAXに関する詳しい情報はホームページをご覧ください。

<http://www.eltax.jp/>

■お問い合わせ ヘルプデスク(0570-081459)

狸通りに新しくオープン! 完全貸切・完全予約制(6名様から)

う た お う
カラオケ 歌 皇

歌い放題! 飲み放題! (2時間)

★アルコールを飲む方 ¥2,800

- 場 所 / 字大留244 (狸通り 旧来常里)
- 予約受付 / 10時～22時30分
- 電話 / 090-3113-8874

■代表 / 居酒屋美里 久末 育応

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。なお、納税には便利な口座振替をご利用ください。■お問い合わせ 檜山振興局地域政策部税務課納税係(☎52-6473)

2015年11月号



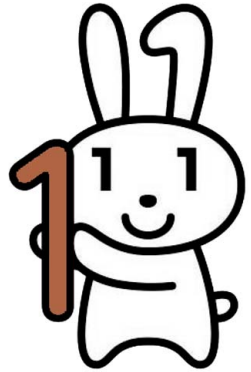
10月5日からマイナンバー制度が始まっています ～通知カードが届いたら、まずすること～

▼通知カードと個人番号カードは別物！



通知カードに記載されたナンバーは、今後勤務先に提示したり、行政手続きで書類に記載したりすることになりますので、**大切に保管してください。**

また、希望される方は、通知カードに同封された申請書を使って、個人番号カードを申請することができます。詳しくは下記をご覧ください。

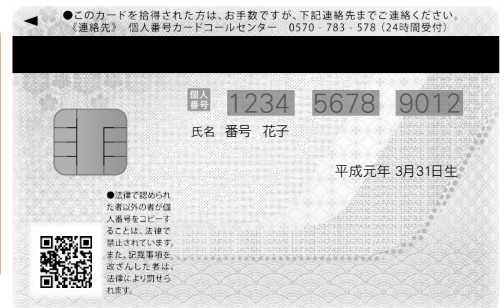


▼これが個人番号カードです！



個人番号カードの機能

- ・身分証明証として使用できます。
- ・税などの電子申告ができます。
- ・保険証としての機能が付与される予定です。



▼個人番号カード申請書の書き方と申請の流れ

通知カードに同封されている申請書に必要事項を記載して、郵送することで申請できます。また、パソコンおよびスマートフォンでも申請できますので、是非ご利用ください。

◎申請書は両面に必要事項を記載してください。

(キリトリ)

表面の内容に誤りのないことを確認しましたので、個人番号カードの交付及び電子証明書の発行を申請します。

申請日 年 月 日

申請者氏名 (自署) 印

顔写真貼付欄
サイズ (縦 4.5cm×横 3.5cm)

・最近6ヶ月以内に撮影
・正面、無帽、無背景のもの
・裏面に、氏名、生年月日を記入してください。

●以下の電子証明書の詳細については、同封の「ご案内」をご覧ください。

発行を希望しない証明書の有無の場合、下の口を黒く塗りつぶしてください。

☐ 署名用電子証明書 ※ 不要 ※15歳未満の方、成年被後見人の方は原則発行されません。

☐ 利用者証明用電子証明書 ※ 不要

【注意】電子証明書は、e-Tax等の電子申請、マイナンバーへのログイン、コンビニ受取サービスなど多様なサービスを提供するためのものです。口を黒く塗りつぶす場合には、電子証明書の機能が搭載されないこととなります。

ふりがな	代理人 (自署)	印	本人との関係
代理人住所	(電話番号)		

(キリトリ)

《注意》
この項目は、『電子証明書の発行を希望しない場合』のみ、黒く塗りつぶす場所です。

◎カード受領までのスケジュール

1 希望される方は、通知書に同封された申請書を郵送またはパソコン・スマートフォンより申請



2 申請すると『交付通知書』が届きます。



3 交付通知書を住民課に提示すると、カードと交換することができます。

お問い合わせ：住民課戸籍保険グループ



日曜・祝日の当番医

- 11/1 厚沢部町国保病院（日中）
☎64-3036
上ノ国診療所（夜間）
☎55-2017
- 11/3 道立江差病院
☎52-0036
- 11/8 道立江差病院
☎52-0036
- 11/15 上ノ国診療所
☎55-2017
- 11/22 道立江差病院
☎52-0036
- 11/23 勤医協診療所
☎52-1366
- 11/29 乙部町国保病院（日中）
☎62-2331
道立江差病院（夜間）
☎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

（10月21日届出分まで）※敬称略

おたんじょうおめでとう

- 上ノ国 小林 蒼（あお）
⊗ 豊 ⊕ 智春
大 留 太田 夢姫海（ゆめな）
⊗ 俊一 ⊕ めぐみ

いつまでもおしあわせに

- 大 留 木村 侑
（上ノ国 竹内つぐみ）

おくやみもうしあげます

- | | | |
|-----------|-----|-------|
| 湯ノ岱 三浦 安秀 | 66歳 | 10/6 |
| 湯ノ岱 草間 武義 | 71歳 | 10/18 |
| 宮 越 荒谷 初枝 | 81歳 | 9/25 |
| 大 留 大野榮津子 | 77歳 | 10/13 |
| 大 留 室木 重光 | 66歳 | 10/19 |
| 北 村 秋田 アキ | 87歳 | 10/12 |

掲載の了解をいただいた方のみご紹介しています。なお、地名表記については、所属の町内会を記載しております。

まちの人口と世帯数 （平成27年9月末日現在）

		前月比
人 口	5,327人	- 5
男	2,478人	- 6
女	2,849人	+ 1
世帯数	2,608世帯	± 0



（字北村）
藤 正樹さん
鮎美さんの子
翔空くんです！



（字上ノ国）
谷口 準一さん
かなえさんの子
果穂ちゃんです！

241 元気でーす!!
満1歳になりました。

お忘れなく!!

第1弾プレミアム商品券の 使用期限は「11月30日」です！

本町では、「プレミアム商品券」を第1弾（6・7月）と第2弾（9月）の2回にわたって発行していますが、第1弾プレミアム商品券の使用期限が、11月30日に迫っています。

使用期限を過ぎた商品券はご利用になれませんので、期限内に使用するようお願いいたします。

※商品券購入時に配布しているアンケートのご回答についても、ご協力ください。

チェック！



お問い合わせ 上ノ国町商工会（☎55-2121）

11月は

固定資産税 第4期分

国民健康保険税 第5期分

の納期の月です。

税金の納付には、確実・便利な口座振替を！

財政課 税務グループ

下水道加入率（10月21日現在）

特定環境公共下水道事業

加入戸数 766戸（前月比+1）
加入率 53.3%
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 140戸（前月比±0）
加入率 40.1%
供用区域～小安在・木ノ子・扇石・汐吹
※一部区域を除く

「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

2015年11月号