

天の川が流れる街

広報 かみのくに



11月

No.675



黄金色に染まる稲
実りの秋に感謝

Photo : 米収穫風景 (平成29年10月12日撮影)

特集 冬の高血圧予防と生活習慣の改善

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って、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、子供の夢をのぼし、楽しい町をつくりましょう。

■患者千人当たりの高血圧患者数

上ノ国 542人

北海道 426人

全国 404人

0 100 200 300 400 500 600

KDBシステムより 医療費分析
最少分類 平成25年度累計

突然おとずれる恐怖

冬の高血圧予防と生活習慣の改善

生活習慣によって、誰もがなる可能性のある高血圧。

高血圧の怖いところは、自覚症状がほとんどないにもかかわらず、突然死の原因にもなる病状を引き起こす点にあります。

散歩中に突然……なんてことも……。

特に危険な上ノ国町の現状

本町では、千人あたりの高血圧患者数が全国・全道の平均と比べ突出しており、まち全体で一人ひとりを取り組まなければならない問題となっています。

特に気温がぐっと低くなる11月、冬場だけ高血圧の薬の量が増えたり、普段は高血圧でないのに冬になると治療が必要となるほど血圧が上がったりする人もいますので、ご自身の血圧をチェックするなど注意が必要です。

冬は特に危険！あらためて見つめ直そう、恐ろしい病気『高血圧』とは？

高血圧は、慢性的に血液が内側から血管を押す圧力の高い症状を指し、脳や心臓の病気に繋がりがやういことが知られています。脳内の血管が破れる脳卒中は、全国的に寝たきりとなる理由の第1位となっており、冬は寒い外気に接することで血管が急に収縮するため、普段と同じ行動をしてもふいに血管に大きな負担がかかり、影響が出る危険があります。

高血圧により負担がかかりやすい部位と表れる症例



脳

血圧が高いと脳内の血管が破裂して「脳出血」「くも膜下出血」に繋がります。また、血栓により血管が詰まると、「脳梗塞」の発症に繋がります。

心臓

血圧が高いと、心臓が血液を送るためにより大きな力を必要とし、心臓の壁が強く(厚く)なっていきます。これが心臓の動きを鈍らせ、「心不全」や「心筋梗塞」「狭心症」の原因となります。

腎臓

血圧が高いと体内の老廃物をろ過する能力が低下し、その状態が続くと血中に老廃物が溢れて透析が必要となる場合もあります。

取り返しのつかない状態になる前に……根本から改善を目指しましょう

高血圧は分かりやすい自覚症状が無いことから、『サイレントキラー』とも呼ばれます。そして、静かに症状は進行し、突然上記のような健康寿命を大きく損なう病気に繋がる恐ろしさがあります。

しかし高血圧は、生活習慣を見直すことで症状を大きく改善することが期待できる病気でもあることが特徴です。左ページの改善方法を参考に、生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう。

若い人も高齢な人も、今から予防を始めよう！ 高血圧になりやすい2つの生活習慣と改善方法！

✓改善点①

「塩分の摂り過ぎ」

要因

塩分を摂り過ぎると、血中の塩分濃度を薄めるために過剰に水を欲してしまい、自然と体内の血液量が増えて血圧が増加します。

日本高血圧学会のガイドラインでは、1日当たりの塩分（食塩）摂取量の目標を「6g未満」と設定しています。日本人の食塩摂取量は1日に10.4g（H23年国民健康・栄養調査）と、目標とする6g未満より高い状況です。

対策

- ①揚げ物や焼肉などは、醤油やソースでなく、レモンやユズ、こしょう、ごまを使う。
- ②お味噌汁は天然だしをしっかりと、醤油や塩を減らす。
- ③うどん、ラーメンなどのスープは残す。
- ④ナトリウム（塩分）を体の外へ出す役割のあるカリウムを含む食品（魚、果物、野菜、納豆等）を摂る。
- ⑤醤油や塩を減らして薄味に少しずつ慣れることが大切です。



✓改善点②

「適正体重超過と運動不足」

要因

内臓脂肪は生活習慣病の原因となり、高血圧はもとより、糖尿病や高脂血症などの割合が多くなります。まずは、食べ過ぎなどに気をつけるとともに、習慣的な運動をすることで適正体重に近づくように心がけましょう。

運動は、体内のホルモンや交感神経に働きかけ、基礎代謝上昇、利尿作用などで血圧を下げます。

対策

- ①ウォーキングなど（有酸素運動）。
- ②1日30分程度または、1回10分程度を数回。
- ③週3～4日、理想は毎日。
- ④軽く汗ばむ程度、あるいは軽く息がはずむ程度を意識することで高い効果が期待できます。



高血圧予防は、上ノ国町としての大きな目標です

今年策定された、上ノ国町の健康に関する大きな指針「健康増進計画・食育推進計画」の中において、「高血圧の予防と重症化の予防」は「がんの早期発見」とともに2大重点項目になっています。

高血圧の予防は、命にかかわる数多くの病気を予防することに繋がりますので、老若男女問わず、全ての方が自ら主体的に取り組ましましょう。

また、予防は今の自分を正確に知ることから始まります。家庭で血圧測定をすることで、より正確な血圧情報を把握することができますので、血圧測定器の導入を検討してみましましょう。

自分の血圧を知ることが予防の第一歩

一家に一台測定器

血圧は朝・晩で変わるだけでなく、緊張や体調によっても変化します。

日々の変化を見逃さず、少しずつでも上がり始めたら食生活や生活習慣を見直しましょう。



■高血圧と診断される基準

	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上

■お問い合わせ 保健福祉課 健康支援グループ (☎55-4460)

旬の特産品が集結

10月1日、山と海の実りや冬物の衣類、暖房類が販売される『産業まつり』が役場前駐車場で開催され、多くの来場者で賑わいました。産業まつりは、文字どおり上ノ国町の様々な『産業』が集う市場で、この日の会場では、季節の野菜やりんご、ぶどうといった果実、秋鮭などの魚介類が店頭に並び、その中でも若手農業者グループの新米販売には長蛇の列ができていました。



江差線が1日だけ復活!? テレビ企画でいい列車走る

10月14日、北海道テレビの新番組『夜のお楽しみ 寝落ちちゃん』の企画として、旧JR江差線のレール跡地におもちゃの列車が走りました。これは、10月14日の鉄道の日に番組収録を兼ねて行われ、番組の出演者と共に、SNSのツイッタールと連動するよう改造されたおもちゃの列車が、河北小学校前までスタートし、ゴールの旧上ノ国駅前に向かって走り始めると、応援に駆けつけた小学生や地域の方々がその姿を見送っていました。列車は、走行中に日没を迎えたことで残念ながらゴールはできなかったものの、各踏切には長年江差線を見守り続けてきた地域の方々が集まり、時に昔話をしながら涙ぐむ人もいます。列車を応援しながら、今はなき江差線を偲ぶことができた様子でした。



苗から始まる森づくり

10月14日、将来の上ノ国に資源豊かな海と森を残すため、上ノ国町日本海グリーンベルト構想推進協議会（花田英一会長）主催のもと、「豊かな海づくりのための植樹祭」が大安在地区にて開催されました。町内ではこれまで、湯ノ岱地区や上ノ国中学校横の敷地など、多くの地域で植樹が行われており、今年は昨年と同じく大安在地区の高台に、トチノキやミズナラなど、地域の植生そのままの苗木約1000本を植樹しました。この植樹には、中学生から地元漁業者など多くの世代が参加し、将来の上ノ国町に新たな森を創り残そうと、植樹に励んでいました。



長く健康に楽しく生きる

10月19日、適切な介護予防知識を楽しく学び、健康寿命を延ばすことを目的とした『介護予防まつり』が健康づくりセンターで開催され、111名が参加しました。会場では、笑いと運動の重要性を体験できる体操コーナーや生活改善協議会による食事改善コーナー、口や顔の筋肉をゲーム形式で鍛えるコーナーなど、楽しい趣向が凝らされた催しが多数用意され、参加者は自身が興味のあるコーナーに足を運び、遊びを介して介護予防知識を学んでいました。また、今年は町内駐在所勤務の警察官による、振り込め詐欺被害防止を目的とした寸劇が行われ、犯人や被害者、それを止める警察官や家族のやりとりが迫真の演技でコミカルに演じられ、詐欺被害防止のための心構えが啓発されるとともに、拍手喝采の大きな反響を得ていました。



来年も、皆でまた会おう！

10月17日、健康増進と地域間の交流を目的とした『第39回上ノ国町高齢者スポーツ大会』が町民体育館で開催され、各地区から合わせて190名の方々が参加しました。

大会は、全8種の競技で競い合われ、おなじみのムカデ競争や円盤投げなどのほか、今年初めて加わった脚力が試される追いつけ追い越せスーパーカーリレーなど、各地区一進一退の攻防に会場は大いに盛り上がりつつありました。大会は、体力に定評のある湯ノ岱地区の優勝で幕を閉じ、閉会式では、施設建替のため町民体育館で行われる最後の高齢者スポーツ大会ということもあり、それまで皆さんで健康に気をつけ、皆で40回を迎えましょうと呼び掛けがあり、参加者全体が大きな拍手で応えていました。



秋の火災予防運動

消防団が地域の見回り活動

10月15日、秋の火災予防運動の一環として、上ノ国町消防団による消防車パレードや地域見回り活動が行われ、各分団員や婦人防火クラブ団員の方々が、町内を隅々まで巡回しました。

昨年からは今年にかけて、町内では大きな被害を生んだ火災や未然に防がれたもののあわやというケースが度々発生しており、決して他人事ではありませぬ。特に、知らず知らずのうちに火災に繋がるケースとして、『長年家具に踏まれて熱を持った電源コード』や『埃が溜まったコンセント』などは、ある日突然発火することもあります。空気が乾燥する冬は特に出火の危険が増しますので、今一度家の様子を確認し、火災の元は無いか確認してみましよう。



スポーツセンター建設工事

着々進む

10月に入り、現在建設中の上ノ国町スポーツセンターの外観がほぼ完成しました。

スポーツセンターは老朽化した町民体育館の代替施設として、現在役場庁舎裏に建設中であり、コート広さや設備面の強化が図られるとともに、災害時の避難所としての機能も備えた複合的な施設として設計されています。建物の完成は今年度中で、来年度の外構工事を経て、本格的なオープンが7月頃を予定しており、少年団やクラブ活動、各種大会の拠点として、地域に愛される新たな町民体育館となるべく、今後は内装を中心とした工事が進められていく予定です。



子どもたちのパワーで大豊作！

10月4日、上ノ国小学校の5・6年生による米刈が行われ、春に自分たちが植えた苗の成長を感じながら、実りの収穫を喜んでいました。

食育の観点から毎年行われているこの授業ですが、今年も目名地区の田んぼを借りて行われ、代掻きから田植え、そして収穫、給食等の用途を自分たちで考える一連の流れから、食の大切さを肌で感じていく様子でした。この日に収穫された米は、大豊作だった昨年に迫る勢いとのこと、現場で児童たちの指導にあたった同地区で農業を営む菊池和雄さんは、『子どもたちが植えた苗だから、子どもたちと一緒に元気がいい』と豊作の理由を話していました。



教育委員会だより

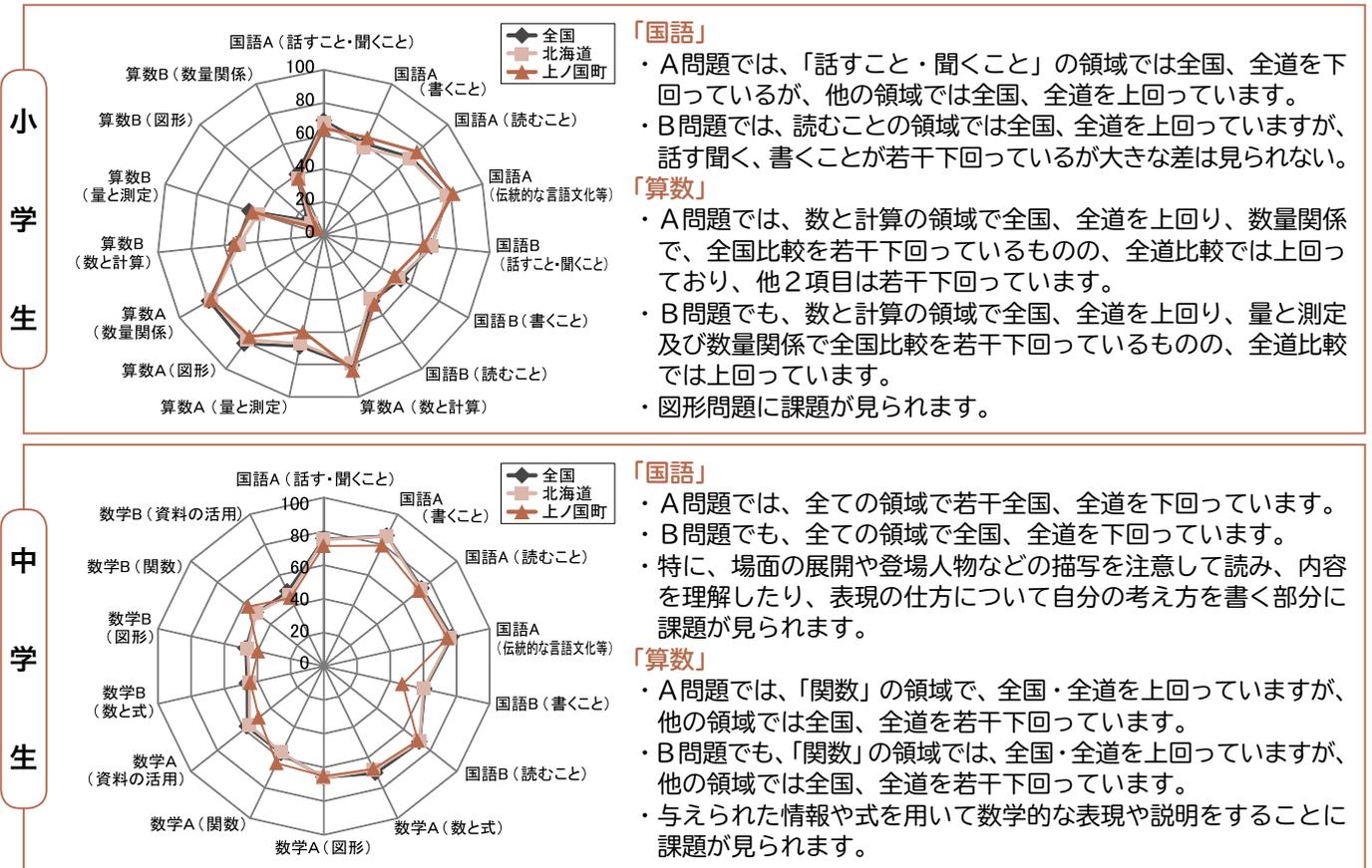
平成29年度 全国学力・学習状況調査の 結果について

今年4月に町内の小学校6年生（31名）、中学校3年生（40名）を対象に行われた全国学力・学習状況調査の概要をお知らせします。学力調査は小学校6年生の国語・算数、中学校3年生の国語・数学の各2教科でそれぞれ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、教科指導の充実や学習状況の改善に役立てること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つ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



3. 成果と課題について

- (1) **成果**
 - ・ 小学校では、ほとんどの児童が楽しく学校に通学していると考えており、勉強で理解していないところを、先生達は解るまで教えてくれると考えている。また、地域や社会で起こっている問題や出来事に興味を持ち、積極的に地域行事に参加し、社会参加意識が醸成されている児童が多く見られます。
 - ・ 中学校では、学校で友達に会うのが楽しく、みんなで協力して何かをやり遂げることにうれしさを感じ、学校生活の充実や団体生活を楽しくしている状況が見て取れます。
- (2) **課題**
 - ・ 小学校では、家で学校の宿題はやっているが9割を超えているが、予習・復習をあまりしていないと答えた児童が全国・全道よりも多いことから、学習の定着を見据えた予習・復習に課題が見られます。また、テレビゲームやスマートフォンゲームなど行う時間を比べると、全国よりも2割程度多いことから、帰宅後の時間の使い方に課題が見られます。
 - ・ 小中学校では、テレビゲームやスマートフォンゲームなどを行う1日当たりの時間が全国、全道と比較し長い割合であるという結果から、家庭での時間の使い方に課題が見られます。

4. 学力向上の取組について

本調査の結果に基づき様々な角度から分析を行い課題を解消するため、各学校では、基礎基本の学力の定着を図るべく、授業改善のため校内研修や各種研修を行い教職員一人ひとりのスキルの向上および指導方法工夫改善定数加配教員等による有効的なチームティーチングや少人数指導などを行い、児童生徒の学力アップに努めます。また、お子様のご家庭でのテレビゲームやスマートフォンゲームなどの割合が多いことから、子ども達の学習習慣の確立が急務とされますので、家庭学習のあり方について、保護者様のご理解とご協力をお願いいたします。



エネルギー教室行われる

電力の大切さを学んでもらおうと河北小学校でエネルギー教室が9月22日に行われ、5・6年生7名が参加しました。



ペットボトルで風力発電機作り

この教室は、(株)北海道電力の職員が講師となり、電気が発電されて家庭に届くまでを学び、つづいてペットボトルを使った風力発電機を作りました。

また、電柱などの補修などで利用される高所作業車の乗車体験も行われ、児童の1名は「この高さでの作業は怖くてできない」と言った素直な感想を話していました。



高所作業車に乗ったよ



初めてのプラズマカーに悪戦苦闘

毎年恒例の町民スポーツフェスティバルが10月8日、町民体育館で行われ、小学生から高齢者まで119人が3部門13チームに分かれ熱戦を繰り広げました。大会では、玉入れや綱引きの恒例の競技のほか、今回初めてプラズマカーリレーを実施。選手は初めての競技に悪戦苦闘していました。

新しい競技も行われる 町民スポーツフェスティバル行われる



テカバンリレーでハッスルする高齢者

また、昼食休憩には、参加者全員に豚汁が振る舞われたほか、幼児を対象としたかけっこなども行われ、スポーツの秋を満喫していました。

なお、大会結果は次の通りです。

【小中学生の部】

- 一位 江上MBC
- 二位 夷王ジュニア
- 三位 空手少年団

【一般の部】

- 一位 夷王ジュニア父母
- 二位 TEAM 58
- 三位 江上MBC父母

【シニアの部】

- 一位 上ノ国P・G協会
- 二位 湯ノ岱お笑いチーム
- 三位 女連協Bチーム

図書だより

図書新着ごあんない

- | | | | |
|----------------|-----------|-----|---|
| *移植医たち | 谷 穂 | 志 穂 | 著 |
| *さらさら流る | 柚 子 | 麻 子 | 著 |
| *ゴースト | 中 子 | 京 子 | 著 |
| *この世の春(上・下) | 宮 中 | 京 子 | 著 |
| *R帝国 | 中 中 | 京 子 | 著 |
| *つぼみ | 宮 中 | 京 子 | 著 |
| *鳳凰の船 | 浮 下 | 京 子 | 著 |
| *あきない世傳金と銀④ | 高 田 | 京 子 | 著 |
| *花のようなひと | 佐 藤 | 京 子 | 著 |
| *パドルの子 | 虻 川 | 京 子 | 著 |
| *はじまりは愛着から | 佐 木 | 京 子 | 著 |
| *北海道でがんとともに生きる | 大 島 | 京 子 | 著 |
| *新訳 クマのプー | A. A. ミルン | 京 子 | 著 |

絵本の読みきかせ

11月29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)



神の道周辺の成り立ちを説明する弘前大学の学生

この地形の成り立ちとは？
上ノ国の地形を学ぼう開催
上ノ国の地形を学ぼうを開催し、25人が参加しました。

講師は、弘前大学の小岩直人教授と学生が務め、昨年実施した地域資源調査の成果を報告することを兼ねて行われました。

この日は、字原歌「神の道」と天の川右岸河口を訪れ、それぞれの地形の成り立ちなどを解説。このうち、神の道周辺の岩場は、海底火山の噴火で流れ出た溶岩が固まったもので、10万年前の隆起により陸に現れた珍しい地形で、参加者は「そんなに珍しい地形だとは知らなかった」と驚いた様子で話していました。

檜山管内合唱祭開催

■日時/11月19日(日) 13時30分～ ■場所/ジョイ・じょぐら
■問い合わせ/上ノ国町文化協会(☎55-2230 教育委員会内・塚田)



「孤独死」問題について ~「孤立する」怖さと人と「つながる」大切さ~

今月は 社会福祉士 澁谷 昌広 です

少子高齢化の進行により、単身高齢者が増え、それに伴い「孤独死」という悲しい事例をテレビや新聞等で見かけます。

「孤独死」とは、一般的に一人暮らしの人が突発的な疾病等によって、特に重篤化しても助けを呼ぶに誰にも看取られることなく亡くなることを指し、中には相当の時間を経て発見される場合もあります。

孤独死に多い事例



病気等による身体虚弱から閉じこもりとなり近所付き合い等、地域とのつながりが希薄になり、突発的な病気の発症が原因で倒れるが、誰にも気づかれないまま亡くなった事例



本人自らが、孤立無縁主義で他者とのつながりを絶って生活していたが、誰かが気づいたころには亡くなっていた事例



認知症や精神疾患等の影響により、自分に対するリスクの認識が乏しく必要な支援を拒否し、自らSOS発信が出来ず、自己放任（セルフネグレクト）状態で亡くなった事例



元気で生活していた方が突発的な病気により急変して倒れ、結果として亡くなってしまいが、発見されるまで時間が経過した事例
……等。

知っていますか？地域の見守りネットワーク！

「孤独死」の発生リスクは、地域の高齢化に伴い高くなる傾向があり、自治体によって様々な防止に向けた取り組みを行っています。

本町では、「高齢者見守りネットワーク事業」として、地域包括支援センターが中心となり、町内会、民生委員、警察、消防や、町と見守り協定を結んでいる各種企業等と連携し、日常生活の異常を早期に発見し対応することを目的に活動しています。



道新檜山会との見守り協定



コープさっぽろとの見守り協定



うみまち信金との見守り協定



日本郵政との見守り協定

実際、この事業によって、倒れている高齢者等を発見し、早期に対応することで一命を取り留めた事例もこれまでに数件ありました。

「孤独死」の防止に向けた取り組みを行う上では、本人の支援拒否や個人情報の取り扱い等、なかなか難しい課題はありますが、これまでの支援の体験から「人と「顔の見えるつながり」を持つことの大切さ」を実感しています。

「孤独死」という悲しい事件が起きないために、孤立せずお互いに「顔の見えるつながり」から助け合い・支え合っていくことが大切なことではないかと思えます。



法テラス江差通信

●お問い合わせ
TEL 050・3383・5563
(第91号)

遺言について

今回は、遺言のことについてお話しします。遺言の方式には、民法に定められた、普通方式（自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言）と特別方式（危急時遺言、隔絶地遺言）とありますが、今回は、自筆証書遺言について触れます。

自筆証書遺言とは、ご本人が自らの意思で自身で筆記する遺言をいいます。遺言者が、全文、日付、氏名を自書し、押印することが必要です（民法968条1項）。

また、自筆証書遺言の内容を加除訂正する場合には、遺言者がその場所を指示し、これを変更した旨を付記してこれに署名し、かつ、その変更の場所に押印しなければなりません（同968条2項）。

記載する際には、記載のしかたに注意が必要です。判例によると、例えば、「平成29年11月吉日」と記載された遺言は、日付の記載を欠くとされ、その遺言は無効と判

断されています。遺言書を作成する際には、しっかり形式を整えないと、無効になってしまう場合があります。あるということですが。

日々の生活の中で何かお困りごとがございましたら、是非お気軽にご相談にお越しください。資力によっては、無料でご相談に応じられる場合がございます。また、事前にご連絡いただければ、土日のご相談にも対応いたします。

事前にお電話でご予約いただくと、スムーズにご相談に応じられます。

**ご相談のご予約は
050・3383・5563まで
お電話ください。**

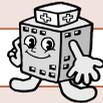
(法テラス江差 弁護士 廣田朋子)



道立江差病院だより ☎52-0036

外来診療体制11月の診療予定

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	月曜日と水曜日と金曜日
	午後	月曜日と火曜日と水曜日
呼吸器内科	午前	金曜日(3日祝日のため休診)
	午後	木曜日(23日祝日のため休診)
総合診療(外科)	午前	火曜日と水曜日と木曜日
外科	午前	10日・24日
小児科	午前	月曜日から金曜日
	午後	午後からの受診は事前に電話で相談してください
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	1日・7日・8日・15日・16日・21日・22日・29日・30日
	午後	15日・29日
眼科	午前	9日・30日 (予約以外の方は10時までに受付)
	午後	1日・15日・29日
皮膚科	午前	火曜日
神経内科		10日・24日



認知症ケア活動

昨年度から、認知症ケアの所定研修を受けた看護職員8人が中心となって、「認知症ケア活動」を行っています。

活動内容は、『入院時から認知症をもつ患者様の持てる力を引き出すこと』、『患者様の人権を守り意思を尊重すること』、『その人らしく生活できるよう退院支援につなげること』について話し合っています。

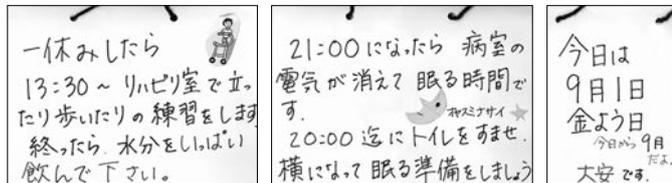
認知症を持つ患者様は、入院することで今まで生活していた環境との違いに不安が強まり、落ち着きがなくなり、家に帰ろうとしたり、興奮したり、不穏な行動をとってしまう場合があります。

患者様の行動の意味を理解し、看護・医療職チームで統一した認識と接し方をすることによって、安心できる環境であるという印象に繋がり、その人らしい生活を送ることが出来ます。江差病院は「認知症にやさしい病院」を目指します。

『事例紹介』

病室には大きめのカレンダーを掲示していますが、見えなかつたりするので、その患者さんだけの日めくりカレンダーを作ってみました。当日行われる検査の内容や祝い事などを書き込み、イラストなどで華やかにしてみました。患者さんは喜んで使ってくれてその日行われることを気にしてくれるので、認知症でなくとも、便利な取り組みとなりました。

総看護師長 廣野 明美



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
8時00分～11時30分 (初診の方は、9時00分～)
13時00分～14時30分
※予約受付時間 (定期患者のみ) 13時～16時



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。

なお、eLTAXでの電子申告にはマイナンバーカードが必要となりますので、ご注意ください。

■eLTAXに関する詳しい情報はホームページ
(<http://www.eltax.jp/>)をご覧ください。

■お問い合わせ ヘルプデスク (0570-081459)

第13回 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さまへ!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います。

- 日時 11月18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)



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険です。

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 八ローワーク江差 (☎52-0178) まで

! 狩猟期間中における道有林への入林自粛について

エゾシカ狩猟期間中(11月1日~3月31日)は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。

狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えくださるようお願いします。

エゾシカによる森林等被害を低減するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。



- お問い合わせ
北海道渡島総合振興局東部森林室 (☎0138-83-7282)
西部森林室 (☎0139-42-2013)

● 入札結果のお知らせ(10月17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
10/3	史跡資料館(夷玉山レストハウス)解体工事	7,992,000円	株式会社鈴木工業	7,722,000円	96.6%
10/3	上ノ国町簡易水道(木ノ子)更新整備その3工事	37,908,000円	京谷建設工業株式会社	36,828,000円	97.2%
10/3	町道もんじゅ連絡線道路整備工事測量設計委託業務(駐車場ほか)	9,201,600円	株式会社シー・イー・サービス	8,586,000円	93.3%
10/17	町道勝山中須田線修繕工事	7,138,800円	有限会社叶建設工業	6,901,200円	96.7%
10/17	上ノ国中学校教育用コンピューター等購入業務	-	株式会社小林商店	13,392,000円	-
10/17	花沢温泉備品購入業務(電気機器)	-	有限会社上ノ国電気工業所	1,020,600円	-
10/17	花沢温泉備品購入業務(家具調度品)	-	株式会社小林商店	1,296,000円	-

★有料広告

医療法人社団 陵仁会

えんどう桔梗マタニティクリニック

産科・最新4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実)

【診療科目】産科・婦人科 小児科隣接

院長 遠藤 力 医師 新垣 加奈

【診療時間】 日(第2・4)月 火 水 木 金 土

午前(9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●
午後(14:30~18:00)	●	●	●	●	●	●
休診	日曜(第1・3・5)・祝祭日					

女性医師 無痛分娩
里帰り分娩 4D超音波外来
産後ケア入院 各種婦人科検査

11月の日曜診療は、12日と26日になります。

入院設備完備

函館市桔梗5丁目7-15 TEL(0138)47-3001

初診の方でもPC、携帯、スマートフォンから24時間外来事前受付、分娩希望受付可。
問診票ダウンロード可。予約なしの来院も可。
ホームページ内のメールフォームからのご質問は24時間可。電話問い合わせ可(診療時間内)。(桔梗駅前通り中の沢小学校前)

林業退職金共済制度について

以前、林業の仕事に従事されたことがあり、その当時、林業退職金共済制度に加入していた、もしくは加入していたかもしれない方で、退職金請求手続きをしたお

か当たりのない方は、退職金を受け取っていない可能性があります。林業の仕事をしていない場合の加入の有無についても当方で確認を行いますので、お気軽に営みの支部または本部へお問い合わせください。お問い合わせ先は、林業退職金共済制度事務局(☎03-6731-2887)です。



上ノ国町情報公開条例利用状況

町が保有する情報（公文書）は、町民を含め全ての人に開か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29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
-	請求実績なし	-

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、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29年度の運用状況は次のとおりです。

番号	届出実施機関	目的外利用等の内容	審査の有無	同一目的による継続性
1	財政課	町税課税に係る対象者の情報（3件）	省略	継続
2	施設課	上ノ国地図情報システムの構築に係る土地情報	省略	継続
3	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
4	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
5	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
6	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
7	住民課	常設保育所運営事業に係る入所児童及び世帯員の情報	無	継続
8	住民課	児童扶養手当、特別児童扶養手当に係る対象者の情報	無	継続
9	住民課	児童手当に係る対象者の情報	無	継続
10	保健福祉課	年金生活者等支援臨時福祉給付金に係る対象者の情報	省略	継続
11	保健福祉課	敬老対策事業に係る対象者の情報	省略	継続
12	保健福祉課	高齢者見守りネットワーク事業に係る対象者の情報	省略	継続
13	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
14	保健福祉課	災害時要援護者の対象者の情報	省略	継続
15	農業委員会	農地基本台帳の整備に係る対象者の情報	無	継続
16	教育委員会	小学校・中学校入学対象者の情報	省略	継続
17	教育委員会	成人式対象者の情報	省略	継続
18	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

※町長部局以外への『上ノ国町情報公開条例』および『上ノ国町個人情報保護条例』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

独居老人世帯などの除雪サービスのお知らせ

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。

■利用料 年間 2,000円

■対象

- ①65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身体障がい者または精神障がい者手帳1～2級また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29年11月～平成30年3月まで

■申込先 お近くの民生委員にご相談ください。

■お問い合わせ 保健福祉課 介護・自立支援グループ

すずらん無料法律相談のお知らせ

北海道弁護士会連合会では、法律に関する様々な相談を受け付ける巡回無料法律相談を開催します。

事前にご予約の上、お気軽にお越しください。

相談は無料で秘密は守られますので、ご予約の上、お気軽においでください。

●日程 11月6日(月)

●時間 13時～16時

●場所 役場2階 研修室

●申込 住民課住民環境Gまで(予約優先・当日可)



困りごと 心配ごと 特定人権相談

■開催月日：12月6日(水)

■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26日(日)

《収集場所》 申込時にご確認ください。

《申込期間》 11月20日(月)

～24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

★有料広告



お知らせ

10月30日(月) から来年5月中旬の期間について、予約営業とさせていただきます。

ご予約は、前日の午前中までに下記までご連絡ください。

■ご予約・お問い合わせ 喫茶はせ川 (☎090-9512-0512)

※11/27～12/10および年末・年始はお休みさせていただきます。

11/11 南部檜山清掃センターの休日について
および日・祝日は休日のため、施設へのごみの受け入れは出来ません。



お知らせ 掲示板

11月号

開催案内 子どもたちの発達障がいに係る研修会の開催

町では、発達障がいを中心として理解していただくことを目的に、「ご存じですか？ 発達障がいになる子ども」と題した研修会を開催します。

障がい者（児）と家族が地域でイキイキ暮らすために必要なことを一緒に学びませんか？

参加費は無料ですので、お申し込みのうえ、お気軽にご参加ください。

■講師 金沢京子氏
（社会福祉法人侑愛会つくしんぼ学級施設長）

■日時 11月14日（火）
17時30分～19時

■場所

上ノ国町健康づくりセンター

■お問い合わせ

保健福祉課
介護・自立支援グループ



募集案内 上ノ国町役場 臨時事務補の募集

平成29年度上ノ国町臨時事務補を次のとおり募集します。

■採用区分

①職種 臨時事務補（書類作成・パソコンデータ入力等）

■業務内容 町税の課税徴収業務等の補助事務に従事

■募集人数 1名

■給与、勤務条件等 ①月額 172,610円

②有給休暇制度・社会保険・労災保険有り

■雇用期間

平成30年1月1日（月）～3月31日（土）の3ヶ月

■応募資格 上ノ国町内在住の方または平成30年1月1日以降居住予定の方

※学歴問わず

■応募方法 ①住民票及び履歴書に最近6ヶ月以内に帽子をつけない上半身の本人であることを確認できる写真（縦4.0cm、横3.0cm）を添付し、財政課事務グループへ提出。

■応募期間 11月20日（月）～30日（木）

■試験日時 12月8日（金）15時～17時

※受付14時30分～50分

■試験内容 個別面接試験

■試験場所 上ノ国町役場2階研修室

■お問い合わせ 財政課事務グループ

募集案内 防衛省 自衛隊からのお知らせ

自衛隊では次のとおり、自衛官の採用試験を予定しています。

試験の詳細については、お問い合わせください。

■自衛官候補生（男子・女子）

①資格 18歳以上27歳未満

②期限 11月16日（木）

③試験日 11月18日（土）～11月20日（月）

■高等工科大学生徒（推薦）

①資格 男子で中卒（見込み含）かつ17歳未満の学校長が推薦できる方

②期限 12月1日（金）

③試験日 平成30年1月6日（土）～1月8日（月）

■高等工科大学校生（一般）

①資格 男子で中卒（見込み含）かつ17歳未満の方

②期限 平成30年1月9日（火）

③試験日 平成30年1月20日（土）

■お問い合わせ 自衛隊江差地域事務所（052・2476）

または 総務課庶務防災グループ

募集案内 道立函館高等技術専門学院 平成30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
・建築技術科
・自動車整備科

■定員 20名

（建築のみ10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30年3月卒業見込みを含みます）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

■募集期間 11月21日（火）～12月10日（日）必着

※出願書類・試験科目等はお問い合わせください。

■試験日 12月15日（金）

※入学者、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は、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・471121）

開催案内 檜山人材開発センター 各種講座

「フラダンス教室」
■日時 11月1日（水）15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

「パソコン初心者講座」
■日時 11月14日（火）～17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6日（月）

「ワード初心者講座」
■日時 11月28日（火）～12月1日（金）18時30分～20時30分

■定員 10名

■受講料 6000円

■申込み・お問い合わせ 檜山地域人材開発センター（052・0160）



結果案内

スポーツだより

「パークゴルフ」
第12回上ノ国町町立診療所
長杯PG大会

■日時 9月24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 円子 良治
 - 3位 谷 徹
- 女子の部
 - 1位 森 みね子
 - 2位 草間寿賀子
 - 3位 林 ラン子

上ノ国PG協会第110回
記念10月例会

■日時 10月9日(月)
■場所 天の川ふれあい広場

- 男子の部
 - 1位 菊池 和雄
 - 2位 大島 司
 - 3位 佐藤 英男
- 女子の部
 - 1位 田中 洋子
 - 2位 森 みね子
 - 3位 草間寿賀子

第15回体育協会会長杯
■日時 10月15日(日)
■場所 天の川ふれあい広場

- 男子の部
 - 1位 菊池 和雄
 - 2位 伊藤 政利
 - 3位 鈴木 富雄
- 女子の部
 - 1位 田中 洋子
 - 2位 若狭 シンゲ
 - 3位 松田 敦子

「空手道」
第36回南北北海道空手道選手
権大会

■日時 9月23日(土)
■場所 今金町総合体育館

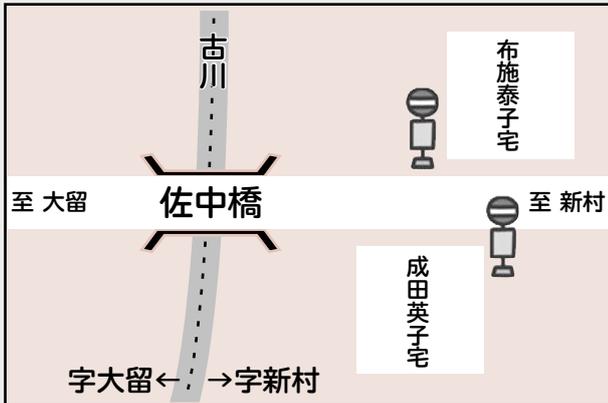
- 幼児
 - 1位 山本 虎聖(上ノ国)
- 小学1・2年生
 - 1位 山本 淳奏(上ノ国)
 - 2位 吉田 淳奏(上ノ国)
 - 3位 高橋 飛翔(上ノ国)
- 小学3年生
 - 1位 石田 匡杜(上ノ国)
 - 2位 高橋 飛翔(上ノ国)
 - 3位 石田 匡杜(上ノ国)
- 小学4年生
 - 1位 小林 稟陽(上ノ国)
 - 2位 山本 蒼(上ノ国)
 - 3位 山本 蒼(上ノ国)
- 小学5年生
 - 1位 高橋 飛翔(上ノ国)
 - 2位 野崎 湊珠(上ノ国)
 - 3位 庄山 海生(上ノ国)
- 中学生
 - 1位 高橋 龍虎(上ノ国)
- 小学生低学年
 - 1位 上ノ国支部 団体の部
- 小学生高学年
 - 1位 上ノ国支部 団体の部
- 幼児
 - 1位 山本 虎聖(上ノ国)

- 小学1・2年生
 - 1位 吉田 淳奏(上ノ国)
 - 2位 石田 匡杜(上ノ国)
 - 3位 高橋 飛翔(上ノ国)
- 小学3・4年生
 - 1位 山下 花凜(上ノ国)
 - 2位 山本 蒼(上ノ国)
 - 3位 山本 蒼(上ノ国)
- 小学4年生
 - 1位 山本 蒼(上ノ国)
 - 2位 山本 蒼(上ノ国)
 - 3位 山本 蒼(上ノ国)
- 小学5年生
 - 1位 高橋 飛翔(上ノ国)
 - 2位 野崎 湊珠(上ノ国)
 - 3位 庄山 海生(上ノ国)
- 中学生
 - 1位 高橋 龍虎(上ノ国)
- 小学生低学年
 - 1位 上ノ国支部 団体の部
- 小学生高学年
 - 1位 上ノ国支部 団体の部



路線バス 江差木古内線 新村地区に新しいバス停が設置

この度、地域からの要望により、11月1日(水)からのダイヤ改正に合わせて、新村地区の佐中橋前の道道沿い(新村と大留の字界付近)に新たなバス停が設置されました。停車時刻については折り込みのバス時刻表をご覧ください。



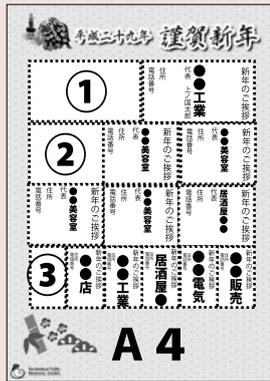
■お問い合わせ：函館バス江差営業所 (☎52-0025)

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います。

- 募集期間 11月1日(水)～11月20日(月)
- 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』等
- 掲載サイズ
 - ①縦47mm×横90mm 1,500円
 - ②縦47mm×横60mm 1,000円
 - ③縦47mm×横30mm 500円



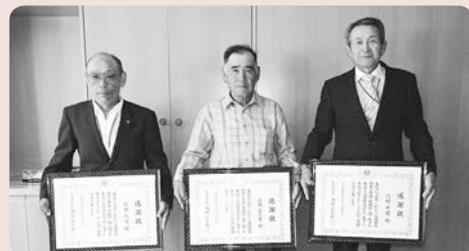
●申込先 総務課企画統計グループ

※申込書は役場または本町ホームページに設置してあります。

尾田 武博さん(字木ノ子)
高橋喜代美さん(字大留)
北村 光男さん(字新村) に

平成29年度交通安全功労者知事感謝状

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。



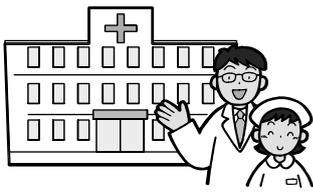
※写真左から尾田さん、高橋さん、北村さん

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 檜山振興局税務課納税係 (☎52-6473)



日曜・祝日の当番医



- 11/3 江差町・佐々木病院 ☎52-1070
- 11/5 道立江差病院 ☎52-0036
- 11/12 江差町・勤医協診療所 ☎52-1366
- 11/19 厚沢部町国保病院 ☎64-3036
- 上ノ国診療所 ☎55-2017
- 11/23 乙部町国保病院 ☎62-2331
- 江差町・佐々木病院 ☎52-1070
- 11/26 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

(10月23日届出分まで) ※敬称略
おたんじょうおめでとう
大留 川嶋 貫太(かんだ)
⊗ 陽介 ⊕ 絵美子

おくやみもうしあげます

- 湯ノ岱 成田 サエ 83歳 10/ 8
- 湯ノ岱 小山 幸子 86歳 10/10
- 豊田 長谷川エサ 89歳 9/21
- 木ノ子 扇谷 幸美 81歳 9/23
- 石崎 川合 孝雄 73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。
※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29年9月末日現在)

		前月比
人口	5,013人	- 7
男	2,345人	± 0
女	2,668人	- 7
世帯数	2,529世帯	± 0

全国瞬時警報システム (J-ALERT) 訓練の実施

地震・津波や武力攻撃などの情報を、国が全国の市町村に発信する『全国瞬時警報システム (Jアラート)』の緊急地震速報訓練が次の日程で実施されます。
実際の災害とお間違えないよう、ご注意ください。

防災無線と屋外拡声器から警報と音声が流れます

録音ランプ点滅時の解除方法



放送後、『録音ランプ』が赤く点滅した場合は、以下の方法で解除することができます。

- 方法① 電源を入切する
- 方法② 再生ボタンを押し、録音内容を聞く



- 日時 11月14日(火) 11時00分頃
- 場所 町内全域

● お問い合わせ 総務課庶務防災グループ

売れるものづくり 仕掛けづくりセミナー & 個別相談会 in上ノ国

入場無料！
お気軽にお越しください！

平成29年 11月12日(日)
会場：ジョイ・じよくら(上ノ国町総合福祉センター)
所在地：北海道檜山郡上ノ国町大留100

【周辺ご案内】



講演 10:00~11:30
『道南の可能性と課題』
講師：内田勝規氏

実例発表 11:40~12:10
『売れるものづくり、仕掛けづくり』
講師：天野洋海氏

個別相談会 13:30~17:00
相談員：内田勝規氏
相談員：天野洋海氏

ブランド力を売上増につなげる
売れる仕掛けはこう作れ!



(株)オフィス内田
代表取締役会長
内田 勝規

2001年秋、東武百貨店(北海道物産展)で約4億円を売り上げ(前年比1億5千万円)、さらに2004年には年間売上で日本一(13億円)を達成。同社を退社後、地域のために共に考え、地域を元気にすることを主旨として(株)オフィス内田を設立。現在は日本全国・海外での物産展、企画プロデュースを手がけている。

■ 申込先・お問い合わせ 上ノ国町商工会 (☎55-2121)

※個別相談会は所定の書式に必要事項を記入の上、事前に申込が必要となります。

11月 は 固定資産税 国民健康保険税 第4期分 第5期分 の納期の月です。

納税には、確実に
便利な口座振替を！
財政課税務グループ

