

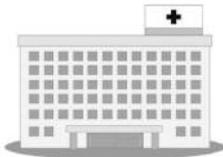
**電話でも調停手続案内  
平日毎日裁判所で受付**

お隣との土地の境界、落雷による家屋の修理代の弁償、お金の貸し借り、売買代金の支払、敷金返還、賃金支払などをめぐる民事上の紛争や、夫婦間の離婚、家族の生活費、養育費、面会交流、遺産分割などをめぐる紛争について、裁判官と調停委員が当事者の間に入って話し合いで柔軟に解決する手続きが調停です。

電話でも手続きのご案内をしていますので、ぜひご利用ください。

**【受付・問い合わせ先】**

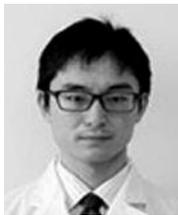
- ・八雲簡易裁判所  
函館家庭裁判所八雲出張所  
(旧八雲町管轄)  
☎0137-62-2494
- ・江差簡易裁判所  
函館家庭裁判所江差支部  
(旧熊石町管轄)  
☎0139-52-0174
- ・函館簡易裁判所  
☎0138-38-2340
- ・函館家庭裁判所  
☎0138-38-2350



**ちょっと知ってね！総合病院**

～私たちの知識がお役に立てばうれしいです！～

**【水分不足に気をつけましょう】**



管理栄養士  
あさばやし かつひろ  
**麻林 克洋**

皆さん、普段から水を飲んでいますか？体型や年齢にもよりますが、一日に必要な水分摂取量(飲み水として)の目安はおよそ1.2リットルとされています。水分不足になると血液がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるだけでなく、疲れがとれにくくなったり、免疫力が低下してしまう恐れもあります。

**水分補給をする時は次の点に気をつけましょう**

- ①コーヒーやお茶は利尿効果があるカフェインを含んでいるため、水分補給には適しません。麦茶やノンカフェインの飲料をおすすめします。
- ②スポーツドリンクなどの清涼飲料水を飲む時は、糖分のとりすぎにならないように気をつけましょう。

※アルコールは利尿効果がある上、アルコールを体内で分解するときにも水分が必要なので、水分補給どころか水分を消費してしまいます。

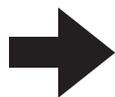
※持病や疾患などで水分制限が必要な方は、医師の指示に従ってください。

**水分補給の習慣を身につけて、元気で健康な身体を保ちましょう。**

**八雲税務署からのお知らせ**

**国税に関する相談は、電話相談センターをご利用ください**

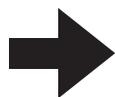
八雲税務署  
☎0137-63-2148へ  
電話します  
その後、音声案内で「1」を  
選びます



相談内容に応じて、次の番号を選びます  
国税局の職員が皆さんの相談にお答えします。  
①所得税 ②源泉徴収や支払調書  
③個人の譲渡所得・相続税・贈与税・財産の評価  
④法人税 ⑤消費税・印紙税 ⑥その他

**申告・面接での相談は、事前の予約を！**

八雲税務署  
☎0137-63-2148へ  
電話します  
その後、音声案内で「2」を  
選びます



八雲税務署に繋がります。  
「申告・相談で事前に予約したいのですが」とお伝えください。

詳しくは国税庁HPへ <https://www.nta.go.jp> 【問い合わせ先】八雲税務署 ☎0137-63-2148