

せたな



【特集】地産地消を考える「せたなの恵みをいただきます」
0歳児保育を始めます＜入所乳児募集＞
メタボリックシンドロームと糖尿病の関係について

特 集

せたなの恵み いただきます

～本当の豊かな食とは～

日本の食文化には、2つの素晴らしい言葉があります。

●「いただきます」

「いただきます」とは、偉大な自然の恵みへの感謝の気持ちを表したものです。魚、肉、野菜、どれもがもともとは生きていたもの。私たちは命をいただきますと感謝しています。

●「ごちそうさま」

「ご馳走様」の「馳走」は、「はしりまわる」の意味。お客さんのために走り回ってもてなすことから、御馳走様（ごちそうさま）になったものです。

この2つの言葉は、日本独特のあいさつで、英語にはこれにあたる言葉がありません。

豊かで便利な飽食の現代、「自然の恵みへの感謝の心」を思い出し、本当の「豊かな食」を楽しみませんか？



皆さんの1日の食事の中に、
せたなの食材はどれだけ含まれて
いるでしょうか？

この40年余りの間に大量生産、
大量消費、流通革命、輸入農産物
自由化の流れによって、安価な
食品が世界中から手に入る時代
となり、それによって食生活も
一見豊かになったように見えま
す。さまざまな産地の食材が食
べられるようになった反面、食
べる機会が少なくなった地元
の食材。

このような背景から全国的に
「地産地消運動」が展開されてい
ます。

「地元でとれたものを地元で消
費する」「生産者と消費者の顔の
見える関係づくり」昔当たり前
だったことが見直されています。

地産地消とは、 地域で生産されたものを その地域で消費すること

●安全性の確保

BSE、食品偽装表示、輸入
農産物残留農薬などの問題から
これまで以上に「安全・安心」
な食が求められています。

●食生活の見直し

栄養価の優れた米・野菜・魚
を中心とした日本食が見直され
ています。

●食文化の継承

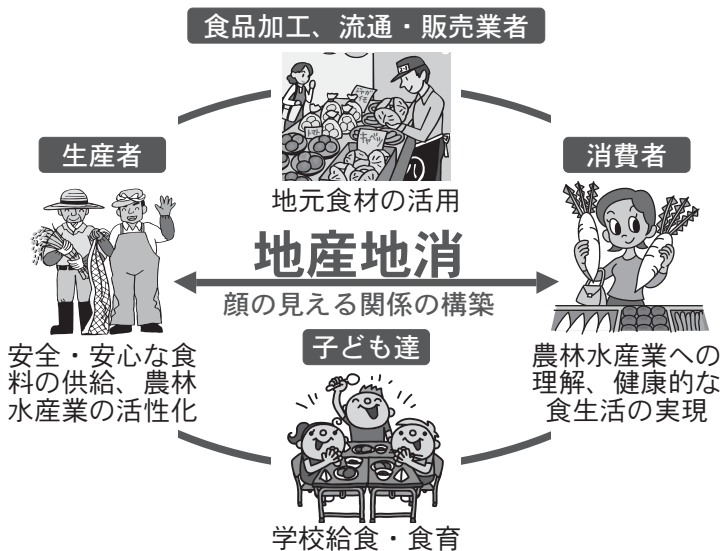
伝統的な郷土料理などの食文
化を受け継ぐことによって地域
への愛着も深まります。

●一次産業の発展

輸入農水産物の増加、後継者
不足など、生産基盤が弱くなっ
ています。

●自然環境の保全

遠隔地から食料を運ぶ際に
は、燃料や流通コスト、更に梱
包代などがかかります。





女性ふれあい
グループ
連絡協議会

農

北檜山区女性ふれあいグループ連絡協議会（照井昭子代表）は、女性の立場で生産者と消費者の視点に立ち、自ら生産した農畜産物等に付加価値を付けるための加工活動を通じて、農村の良さを消費者に発信するなど、農村の暮らしと地域を活かす活動を展開するため、平成12年に発足しました。

商品開発に取り組んでいます

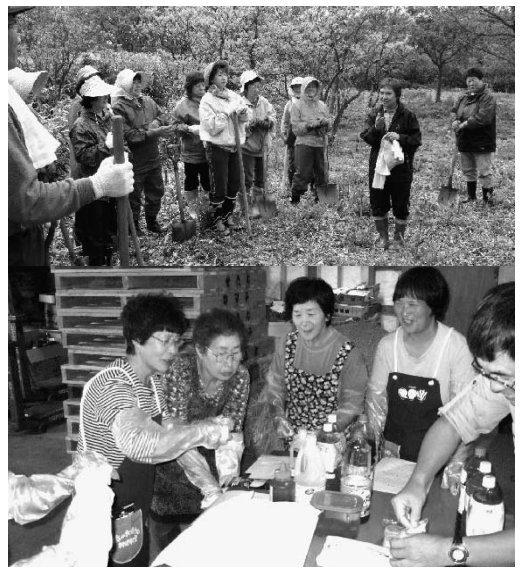
現在6グループが商品開発に取り組んでおります。これまで、たくさん試作品の中から保健所の販売許可を取得したのは、味噌。その他、三升漬や

チーズ、米粉を使用したパンなどを試作中です。

地元食材の本当の良さを知っている私たちの役割

地元食材の本当の良さを知っている人は意外と少ない。「例えば、現在では造ることの少なくなつた味噌の加工技術を各家庭に再び普及させることによつて、健康的な食生活の一端を担うことができるところではないか。それは私たちの役割かもしれない。そのためにも、若い人たちが参加できる食のイベントや交流などをやっていきたい。」と照井代表は話します。

せたな町での地産地消の取り組み



ひやま漁業協同組合
女性部
瀬棚支部

漁

ひやま漁業協同組合の女性部は、瀬棚、大成、貝取潤にそれぞれあり、女性部瀬棚支部（能代恵子部長）の会員は、現在86名。夕市、ふれあい市場、イベントへの参加協力に取り組んでいます。

「北檜山区で行っているふれあい市場にも合併前の開設当初から参加協力し、積極的に地域を越えて農業や他産業との交流を行っています。まず地元のおいしさを知ってもらおうのが大事。3区が一つになってできるイベントを」

今年で11年目となる夕市は、すっかり地元に着し、なくてはならない地元の台所を預かる市場。始めは、加工品もなく捕れたそのままの水産物販売からスタートしましたが、年々、加工食品も増え、現在では、米や野菜などの農産物も直売するなど、充実した品揃えとなつていま

「地元の人でも、本当の地元のおいしさを知らない人が多い。まずは、地元の美味しさを知ってもらいたい。そのためにも、北檜山区、瀬棚区、大成区それぞれの漁業、農業、商業、観光などが連携して町全体が一つになってできるイベントがほしい。」と能代部長は話します。

瀬棚夕市

- 開催日／毎月第4日曜日
- 場所／ひやま漁協瀬棚支所市場



ふれあい市場直売会

- 開催日／毎月第1・3土曜日
- 場所／ふれあい市場



もぎたて市場

- 開催日／毎日
- 場所／Aコープきたひやま



めんこい豆クラブ

- 開催日／6月・9月
- 場所／北檜山保育所付近



- 町内各種イベントでの販売
- 漁師の直売店・水産加工品販売店
- 個人による野菜の「産直販売」

現在、北檜山幼稚園を除く3保育所（園）、11小学校、3中学校で給食を実施。給食センターでは、アレルギーや食糧構成、栄養価、食生活指針などを考慮しながら、できるだけ地元産の米、野菜などを使用しています。

できるだけ 地元の食材を 取り入れた 給食を



せたな町更正保護女性会北檜山支部（江上久子会長）は、今年も北檜山区の学童保育所（青少年センター内）を訪れカレーづくり交流会を開きました。カレーの材料は、ジャガイモ、玉ねぎ、ニンジン、米などほとんど地元で採れたものを使用。児童と一緒にカレーづくりを通じて交流をしています。

今年も 学童保育所 でカレー づくり交流会



さらに、食だけではなく、せたなで産まれた人やエネルギーなどを含めた全てが「地産」であり、これを地元で活用することが本場の「地産地消」かもしれません。せたなで暮らす私たち一人ひとりが地産を見つめ直し元気になることが、せたな町に元気を与え、この町が本来持つ力を十分活かすことにつながるものと考えます。

本当の「地産地消」
せたなの自然の恵みを食することで、食材から元気をもらえるかもしれません。生産者と直接話してみること、作物への愛情がわかるかもしれない。そして「地元の自然の恵みが」本当の「豊かな食」への近道であるということに改めて気づくかもしれません。

0歳児保育を始めます **入所乳児募集**

子育て支援を拡大するため、これまで瀬棚保育所で行っていた「0歳児保育」について、大成区、北檜山区でも行うことになりました。現在スタートに向けて、市町村合併の補助金を活用して、施設の一部を改修し、大成保育園は9月下旬、北檜山保育所は12月上旬に完成する予定です。

●保育開始

- ・大成保育園／平成19年11月1日から
- ・北檜山保育園／平成20年 1月7日から

●入所申込み受付（11月1日入所分）

- ・大成保育園／9月20日（木）～10月4日（木）
（地区連絡員によりお知らせ済みです。）
- ・北檜山保育所の受付期間は、後日改めてお知らせします。

●対象

集団保育が可能で保護者が働いていたり病気などのため家庭で保育ができない乳児（生後6ヶ月以上児）



■問い合わせ先

- ・大成保育園 ■01398-4-5022 ・北檜山保育所 ■0137-84-5255
- ・町民児童課 児童福祉係 ■0137-84-5111

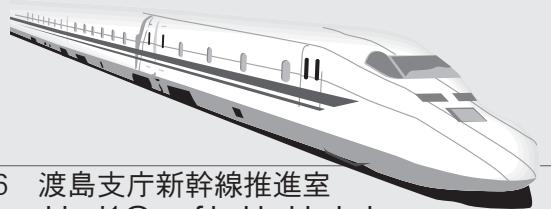
「北海道新幹線・新函館（仮称）駅に望むもの」について、ご意見を募集しています

渡島支庁では、新函館（仮称）駅の機能について、学識経験者などを交えて検討を進めています。このたび、「新函館（仮称）駅に望むもの」について、ご意見やアイデアを募集します。

①様式は自由です。新函館（仮称）駅や駅周辺に望む役割や機能、あったら便利だと思う施設などを400字程度で、住所・氏名・年齢を記入のうえお送りください。

②提出は、郵送、FAX、メールにて。

③締切日 平成19年10月31日（水）



■宛先・問い合わせ先／〒041-8558 函館市美原 4-6-16 渡島支庁新幹線推進室
☎0138-47-9431 ☎0138-47-9203 電子メール：oshima.chisei1@pref.hokkaido.lg.jp

ご存知ですか？ 裁判員制度

函館地方検察庁では、職員を派遣して、裁判員制度についての説明会を開催しています。町内会、職場研修などの機会に、詳しい話しを聞いてみてはいかがでしょうか。

Q.裁判員になるために資格はiraないの？

A.衆議院議員の選挙権を有する人（20歳以上）であれば、原則として誰でもなることができます。ただし、次のような人は、裁判員になることはできません。

①欠格事由

- ・義務教育を終了していない人（義務教育を終了した人と同等以上の学識のある人は除きます。）
- ・禁錮以上の刑に処せられた人
- ・心身の故障のため裁判員の職務の遂行に著しい支障のある人など

②就職禁止事由

- ・国会議員、国務大臣、国の行政機関の幹部職員
- ・司法関係者（裁判官、検察官、弁護士等）、警察官
- ・都道府県知事及び市町村長
- ・自衛官など

③事件に関連する不適格事由

- ・審理する事件の被告人又は被害者本人、その親族、同居人など

④その他の不適格事由

- ・裁判所が不公平な裁判をするおそれがあると認められた人



■問い合わせ先 函館地方検察庁企画調査課 [担当/塚田] ☎☎ 0138-41-1234

緊急地震速報 のお知らせ



10月1日からスタート

気象庁では10月1日から「緊急地震速報」の情報提供を開始します。

●緊急地震速報とは

「最大震度5弱以上の大きな地震が発生した時、強い揺れが来る前に『震度4以上の強い揺れの地域名』をお知らせする」もので、地震の予知情報ではありません。この情報は、テレビやラジオ等を通して皆様へお知らせします。

●到達時間

情報が発表されてから強い揺れが来るまでの時間は震源により異なり、数秒から数十秒程度で、震源が近い場合は強い揺れに間に合わない場合もあります。

●対応

情報が発表された時は、屋内では頭を保護して机の下に隠れる、自動車運転中は急ブレーキをかけずにハザードランプを点灯させてゆっくり停止するなど、状況に応じて「慌てずに、これまで地震で強い揺れがあった時」の対応を行いましょう。

気象庁では皆様に緊急地震速報の受信装置の設置等を義務付けしたり、斡旋したりすることはありませんので、受信装置の設置を義務化しているなどと話す業者にはご注意ください。

問い合わせ先

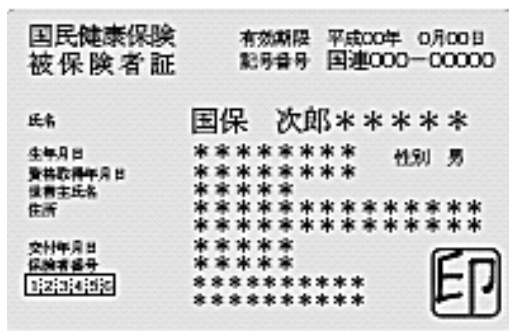
●函館海洋气象台業務課

☎0138-46-2211

<http://www.hakodate-jma.go.jp/>

国民健康保険被保険者証の更新はお済みですか？

保険証の更新は、10/5（金）まで



●有効期限が平成19年9月30日までとなっている国民健康保険被保険者証は、10月1日以降使用することができません。

●まだ更新手続きが済んでいない方は被保険者証と印鑑を持参のうえ役場各区国保医療係で更新手続きをお願いします。

■問い合わせ先

本庁 町民児童課 国保医療係 [担当/沼口] ☎0137-84-5111

瀬棚総合支所 保健福祉課 国保医療係 [担当/高木] ☎0137-87-3311

大成総合支所 町民福祉課 国保医療係 [担当/栗谷] ☎01398-4-5511

猫の飼育マナーを守ろう！

- 猫は室内飼いが原則です！
- 屋外で猫の飼育をしている方は、今以上に増えないよう必ず不妊去勢手術を実施しましょう。
- 飼えなくなった、子猫等が生まれてしまった、などの理由でペットをどこかに捨ててくるということは動物愛護に反し絶対に許されない行為です。



飼い主としての責任を自覚しましょう。

コミュニティ助成事業により 徳島町内会が除雪機を配備

徳島町内会（北檜山区）では、このほど、財団法人自治総合センターのコミュニティ事業の助成を受け、除雪機を配備しました。このコミュニティ助成事業は、同センターが宝くじ受託事業収入を財源として、「住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進と地域の連帯感・自治意識の推進を図る」とともに、宝くじ



の普及広報を目的として行われているものです。

同町内会が配備した除雪機は高齢世帯への除雪作業が追いつかない状況であるため、作業負担の軽減と効率化、冬期間安心して暮らせる住環境の確保を図るため整備しました。

■問い合わせ先

せたな町総務課地域生活係[担当/佐々木, 斉藤] ☎0137-84-5111

十保健師からの健康アドバイス

【連載シリーズ】メタボリックシンドローム

●テーマ／高血糖（糖尿病）について

今月の担当
北檜山区
藤田京です

「メタボリックシリーズ第4弾」今回のテーマはメタボリックシンドロームと高血糖（糖尿病）の関係についてです。

■糖尿病とは？

血液中の糖分が異常に増加して、高血糖の状態が続き、放置することで、血液や神経が傷つけられ、全身の合併症を引き起こす病気です。

すい臓から分泌されるインスリンというホルモンは、糖分を細胞に取り込んで消費したり、脂肪に変えて体に蓄積させて血糖を調節しています。このインスリンの分泌が減ったり、働きが悪くなったりすると、糖分を処理しきれなくなり、高血糖を招いて糖尿病を引き起こします。

■血糖値が高めと言われたら要注意！

あなたは普段、食べ過ぎや、

飲み過ぎになるような傾向はありませんか。糖分をたくさん摂りすぎると、インスリンは過剰に分泌され、より多くのインスリンを分泌しようとがんばります。そのうち、インスリンの工場であるすい臓が疲労をきたし、インスリンが産生されなくなり、やがてインスリンは不足し、糖尿病を引き起こすこととなります。

■内臓脂肪と血糖値の関係

腹部（内臓）に脂肪が多い内臓脂肪型肥満に合併しやすい病気の第1位は糖尿病で、肥満の人はそうでない人に比べて約5倍も糖尿病になりやすいことが分かっています。

内臓脂肪が貯まると、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、高くなった血糖値を下げるインスリンの働きが弱まり、高

血糖を引き起こします。高血糖の状態が続くと、糖尿病を発症し、さらに心筋梗塞や脳梗塞を合併することもあります。

■内臓脂肪を減らして高血糖（糖尿病）を防ごう

■これはやめたい！悪い習慣

- 1 満腹になるまで食べる
 - 2 早食い
 - 3 濃い味付け
 - 4 甘いものや脂っこいもの食べ過ぎ
 - 5 朝食を抜いて、昼食・夕食をたっぷり食べる
- こうしてみよう！よい習慣
- 1 小ぶりの茶碗を使う
 - 2 一人前ずつ盛り付ける
 - 3 食物繊維（野菜・海藻・きのこ類）をたっぷり摂る
 - 4 寝る3時間前までに夕食を摂る
 - 5 こまめに動き、歩く歩数を増やそう

コリドール交流情報館

〜行ってみよう！となりまち〜

長万部町

長万部町ポイントガイド 学習文化センター

5万冊以上の書籍類、約200本のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください。●場所／温泉町（センター通り）●時間／午前10時～午後6時（不曜日は午後9時まで）●休館日／月曜日●問い合わせ先／学習文化センター ☎01377・2・5757

八雲町

第18回やくも大漁秋味まつり

八雲の秋の一大イベント『やくも大漁秋味まつり』。浜の男の心意気とはばかりに、サケや水産加工品、八雲の物産を格安販売!!また、特設ステージを中心に豪華景品の当たるゲームやアトラクションが盛りだくさん。ご家族・ご友人と一緒に遊ばしてください。●日時／10月28日（日）午前9時30分～午後1時30分●会場／八雲漁港特設会場●問い合わせ先／八雲町漁業協同組合 ☎0137・62・3101

八雲町熊石地域

ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっていきます。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、皮膚病などに効果があると言われています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ!!ぜひ、ご利用ください。●営業時間／10月から午前11時～午後9時（年中無休）●入浴料／大人450円、小人200円●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 ☎01398・2・3330

今金町

〜紅葉を眺めながら〜

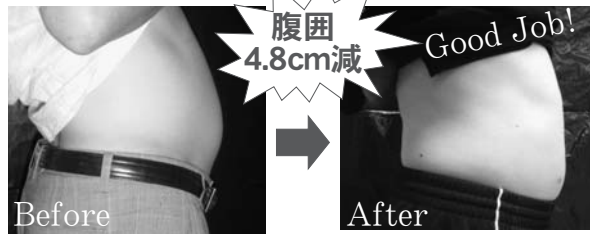
【第2弾】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの経過報告

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指して早1ヶ月。その後の経過をお知らせします。

実践メニュー

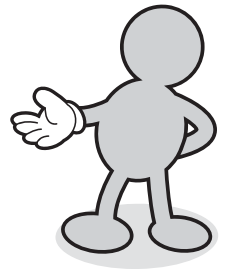
- 1 3食きちんと食べる
↓朝食を減らすことで、昼食のト力喰いがなくなつた。
- 2 ビールの350mlは1日1本
↓晩酌をやめた。が、付き合いで飲む時は飲む。
- 3 野菜中心おかずを食べる
↓心掛けています。
- 4 【新】夕食は午後8時まで食べ終わる
↓朝ごはんがおいしく食べられるようになった。
- 5 【新】町が開催している、ダイエット教室「ほそみどり」に参加。
- 6 週に4日30分位の運動をする
↓2日に1回40分位の運動を心掛けています。
では数値はいかがでしょうか？



	8月8日(初回)	9月11日(2回目)	成果
身長	170cm	170cm	
体重	73.7kg(標準63.6kg)	74.6kg	+0.9kg
体脂肪	23.3%(やや多い域)	19.4%(普通域)	-3.9%
BMI	25.5(肥満域)	25.8(肥満域)	+0.3
腹囲	88.3cm	83.5cm	-4.8cm

※「ほそみどり」での数値

体重はわずかに増えましたが、(お祭りの関係らしいです)が、腹囲と体脂肪は減っています!! 写真を見ても、お腹がへっこんでいきます!? まだまだ目標には遠いですが、これからも頑張ってもらいましょう!!



●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子をあわせもった状態のことをいいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上



高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪150mg/d以上
または/かつ
HDLコレステロール40mg/d未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/d以上

奥美利河温泉山の家

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山の家。紅葉を眺めながら露天風呂につかり、心身共にリフレッシュしてみたいかたです。●日帰り入浴/大人300円、小学生150円、幼児無料●宿泊/大人5,577円(1泊2食付)※冬期間休業のため10月いっぱい営業となっております、お早めに! ●問い合わせ・予約先/クアブラザピリカ 01377837111

せたな町北檜山区

田園に囲まれた温泉宿で、家庭的な雰囲気、心を和ませます。●おすすめメニュー/特製ジンギスカン、ヤマベの甘露煮、ニジマス料理、山菜料理●料金/宿泊(1泊2食)6,870円/日帰り入浴 大人400円、小人200円●泉質/食塩泉、ナトリウムイオン泉●効能/神経痛、筋肉痛、慢性皮膚病、婦人病、冷え性など●問い合わせ・予約先/ねとい温泉 01377845141

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/午前10時から午後9時まで※毎月第1・3月曜日定休●入浴料/大人350円、中人140円、小人70円●問い合わせ先/やすらぎ館 01377873841

せたな町大成区

秘湯『湯とぴあ白別』

静かで情緒あふれる「湯の里」として評判のこの温泉。今の時期、露天風呂から見る紅葉が絶景です。冬期間まで期間限定、11月末まで入浴OKです。●場所/せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり) ●入浴料/無料(お心のある方に清掃協力金として100円頂いています) ●問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係 01399845511