

せたな

- 保健福祉課からのススメ (p2)
- ススメパチ対策は「誘香液」が有効です (p8)
- 後期高齢者医療制度のお知らせ (p10)



写真／せたな町小学校陸上競技大会 100m走
(6月15日 北檜山中学校グラウンド)

1. 特定健康診査 特定保健指導

町では特定健康診査を受診した結果、メタボリックシンドローム（メタボ）に当てはまった方、また当てはまりそうなメタボ予備軍の方に特定保健指導を行っています。

特定保健指導は、ご本人と、保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣の改善方法を考え、目標を決めることから始めます。

半年後には自分の生活習慣が良い方向へ進むことを目標に、特定保健指導を利用し健康的な生活習慣を実践しましょう！

「メタボ」は病気ではありません！生活習慣を見直し「メタボ」から脱出しよう！

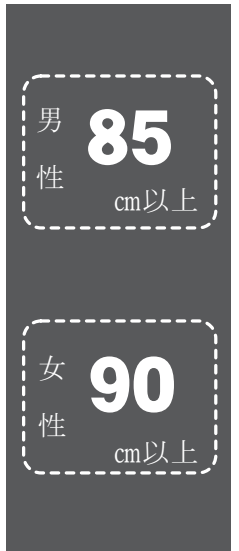
ところで…メタボって？
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血糖・脂質異常・高血圧の3項目のうち2つ以上をあわせもった状態のことです。

この状態では自覚症状はありませんが、不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣を続けると糖尿病、高血圧などの生活習慣病となり、ゆくゆくは心筋梗塞、脳梗塞などの怖い病気を発症する可能性があります。

■追加リスク

- 高血糖
空腹時血糖値100mg/dl以上
またはHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）5.2%以上
- 脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上
またはHDL（善玉）コレステロール40mg/dl未満
- 高血圧
収縮期血圧130 mm Hg
または拡張期血圧85 mm Hg

■腹囲



特定健康診査

- A 腹囲**
男性 85cm以上
女性 90cm以上
 - B BMI**
25以上
(身長からみた体重の割合を示す体格指数: 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)))
- 追加リスク
①高血糖
②脂質異常
③高血圧

判定・結果通知 情報提供

- A +追加リスク**
①~③のうち2つ以上該当、または1つ該当で喫煙歴あり
- B +追加リスク**
①~③のうち3つ該当または2つ該当で喫煙歴あり
- A +追加リスク**
①~③のうち1つ該当で喫煙歴なし
- B +追加リスク**
①~③のうち3つ該当または2つ該当で喫煙歴なし

特定保健指導

- 積極的支援**
健診判定の改善に向けて実践できる目標を選択、継続的に実行できるように支援する。
- 動機づけ支援**
生活習慣の改善点に基づき、目標を設定し行動できるように支援する。



特定保健指導って？
40歳から75歳に達する人を対象としています。次のような流れになります。

※糖尿病・脂質異常症・高血圧症で既に服薬中の方は対象にはなりません。
※「喫煙歴」とは、合計100本以上または6か月以上吸っていて、最近1か月間も吸っている方です。

動機づけ支援の流れ 積極的支援の流れ



初回の取り組み

保健師・管理栄養士と面接し、皆さんが取り組めそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。

無理な目標を立てないことがポイント。これならできる！と思う改善計画を立てます。

実践

最初に立てた改善計画に従って、生活習慣の改善を実践していきます。

改善計画をコツコツ実行！

継続支援と実践

改善計画に従って実践します。皆さんに合った生活週間改善のためのサポートが行われます。食事や運動を中心としたプログラムを支援します。

状況により、計画を見直すこともあります！

評価

6か月後に最初に立てた生活習慣の改善についての確認や腹囲・体重・血圧の測定が行われます。

良い生活習慣は今後も継続していきましょう！

どうなるのかな？
特定健康診査を行った後、特定保健指導の対象となった方には、健診結果説明会や電話連絡、家庭訪問等でお知らせしています。特定保健指導は、生活習慣を改善していただくためのプログラムです。プログラムの流れは次のようになっています。



■毎年各区で運動不足や悪玉コレステロール等の改善を目的に「運動教室(ほそみどり)」や「ヘルシー料理教室」を行っています。皆さん是非ご参加ください。(特定保健指導の対象以外の方も参加できます。)

たいけん談

特定保健指導で体重も腹囲もこんなに減りました！

- 40歳代 女性
- 動機づけ支援に取り組みました
- 目標～半年間で3kgの減量
- 行動計画
 - ①毎日体重計に乗る
 - ②冬場は雪かきや体を動かす家事を積極的にやる
 - ③ジュースなどの甘味飲料をお茶に変える

	保健指導前	保健指導終了時	成果
体重 kg	75.5	66.6	-8.9
腹囲 cm	99.5	89.1	-10.4

■感想→今までいろいろとダイエットをしましたが、うまくいきませんでした。今回は半年で体重が8.9kg、腹囲が10.4cm減り、高かった中性脂肪も正常値になり大変うれしいです。1か月1kgを目安に、目標を実行しました。現在も、もとにもどらないように食生活等で気を付けています。1人ではできなかったので保健指導を受けてよかったなと思いました。

- 60歳代 男性
- 積極的支援に取り組みました
- 目標～半年間で2kgの減量
- 行動計画
 - ①飲酒は1日1合以内にし週1日を休肝日にする
 - ②野菜が不足だったので野菜を食べるようにする
 - ③腹八分目の食事にし、間食を食べ過ぎない
 - ④毎日15分～30分、今より多く歩くようにする

	保健指導前	保健指導終了時	成果
体重 kg	73.5	69.6	-3.9
腹囲 cm	86.0	83.0	-3.0

■感想→特定保健指導を受けて、飲酒量や間食を減らしたら体重や腹囲が減りました。目標は自分にできそうなことにしたので実行できたと思います。病気にはなりたくないの、今後も自分で気を付けていこうと思います。



その効果は？

特定保健指導を受けた方は腹囲や体重の減少等の効果がでています。
先ほどご紹介した方のように、自分だけではなかなか思うような結果が出ないことも多いですね。健康管理の「きっかけ」づくり、そして体の内側も外側も、ますます健康な「自分」を作っていきませんか？

特定保健指導実施者の改善状況

	20年度対象者 (38人中)	21年度対象者 (27人中)	22年度対象者 (54人中)
体重と腹囲が改善した人	27人	8人	34人
体重が改善した人	1人	5人	9人
腹囲が改善した人	2人	8人	6人
合計	30人 78.9%が改善	21人 77.7%が改善	49人 90.7%が改善

平成23年度は66人が健康な体づくりを目指して特定保健指導に取り組んでいます。

■特定健康診査や保健指導以外のことでも、お困りのことがあれば、気軽にご相談ください。
 ◆北檜山区 健康センター 保健師・管理栄養士
 ☎0137・84・5485
 ◆瀬棚区 瀬棚総合支所 保健師
 ☎0137・87・3311
 ◆大成区 大成総合支所 保健師
 ☎01398・4・5511

2. 高齢者等支援員訪問

支援員の活動

町では高齢者等支援員が、年1回程度ご自宅に訪問させていただき、困っていることがないか、お体の調子はどうかなど、うかがっています。
また、ご要望があった場合や、心配な状況がある時には定期的な訪問をさせていただくことがあります。
高齢者等支援員がお宅を訪問した際には、介護や福祉に関すること、身の回りの困りごとなど、お気軽にご相談ください。



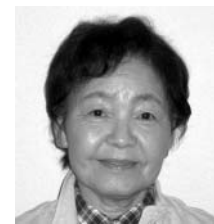
お年寄りが地域で安心して住み続けられるために、高齢者等支援員による訪問活動を行っています。
身回りの困りごとなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

訪問するお宅

訪問しているのは「おおむね75歳以上のひとり暮らしの方」か「75歳以上の高齢者のみで生活されている方」のどちらかにあてはまる方で、継続した介護保険等のサービスを利用していない方です。
※ひとり暮らしや高齢者のみでのお住まいであっても、住民登録がご家族と同居となっていない方は対象とならない場合がございます。

私たちが！

皆さんのお宅にうかがっています！
よろしくお願ひします！



【北檜山区担当】
山内 フサ子



【瀬棚区・北檜山区担当】
鈴木 さと子



【大成区担当】
横田 美代

- 問い合わせ先
北檜山区 地域包括支援センター
☎0137・84・5699
- ◆瀬棚区 瀬棚総合支所
☎0137・87・3311
- ◆大成区 大成総合支所
☎01398・4・5511

3. 成年後見制度

特定保健指導を受けた方は、保健師、管理栄養士のアドバイスにより健康的にダイエットができ、中には5kg以上減量し「ウエストが細くなった」「ひざに負担がからなくなった」「血糖値が下がった」等の喜びの声が聞かれています。
生活習慣の改善は、自分だけでは難しいこともあります。特定保健指導を利用し健康な体づくりに取り組みましょう。

成年後見制度とは、高齢者や障がい者の権利と財産を守ることを支援する制度です。

4月から、町長が申立てを行う「成年後見制度利用支援事業」が始まりました。

成年後見人

親族、法律や福祉の専門家、成年後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）は、本人のためにどのような支援が必要かなどの事情に応じて、家庭裁判所が選びます。

本人の親族以外にも、法律や福祉の専門家、その他の第三者や福祉関係に詳しい人が選ばれる場合があります。

成年後見人等は、本人の生活・医療・福祉など、身のまわりにも目を配りながら、本人を保護・支援します。
（成年後見人等の仕事は、介護は含まれません）

成年後見制度利用支援事業

町長が申立てをする

認知症により判断能力の低下した高齢者、身寄りのないひとり暮らし高齢者、障がい者等であり、成年後見制度の利用が必要にもかかわらず家庭裁判所への申立てができない。また、申立て費用や後見人への費用負担ができない等の理由により成年後見制度を利用できない人のために、町長が申立てを行う方法があります。

町長による申立てに必要な経費は、町が負担します。ただし、負担能力のある人には後日請求します。

費用の助成があります

生活保護受給者等で、申立てに関する費用を負担することが難しく、助成を受けなければ成年後見制度を利用することができないと認められる高齢者や障がい者について、申立ての費用を助成します。

また、成年後見人等への報酬について生活保護受給者等で、報酬の支払いが難しいと認められる高齢者や障がい者について、報酬を助成します。

- ※成年後見人等の報酬に対する助成額は、家庭裁判所が決める金額となります。
- ・在宅生活者
月額2万8千円（上限）
- ・施設等入所者
月額1万8千円（上限）

こんな時「成年後見制度」の利用を考えてみましょう

- 悪質商法にだまされた。だまされそうになった！
- お金の管理ができなくなった！
- 医療や介護サービスの手続きができなくなった！
- 母が認知症になり、財産管理ができなくなった！
- 認知症の父が入院したので、入院費を支払うため本人の代わりに金融機関に行ってお金をおろしたい！

■延長戦、フリースロー決めて優勝！～ミニバスケットボールクラブ～

5月12・13日、函館市で開かれた「道南ミニバスケットボール交換大会」（函館地区連盟主催）で、「せたな町ミニバスケットボールクラブ」が初優勝しました。

選手の皆さんは、昨年8月に函館市内で開かれた5年生以下の部で優勝し、6年生になったらこの大会で初優勝することを目標とし、その念願を果たし見事優勝しました！

この交換大会の女子の部には17チームが出場し、決勝は函館の駒場チームとの試合でした。試合は28対28で延長戦となり、残り1秒で相手選手のファウルによりフリースロー。シュートが決まり、その直後試合終了のホイッスル。緊迫した試合を勝ち取った優勝だったそうです。

決勝点を決めた主将の内木楓さん（北小6年／前列中央）は「シュートが決まったときは、みんなで抱き合って喜びました。6月には全道につながる大会があるので、苦手なデフェンス（守備）をもっと練習して、全道大会にいきたいです。」と話してくれました。

現在メンバー募集中とのことで、バスケットボールの楽しさ知ってほしいそうです。



■緑の募金街頭運動 ～ご協力ありがとうございます～

5月24日、北檜山区玉川小学校緑の少年団、大成区久遠小学校緑の少年団、瀬棚区馬場川小学校緑の少年団による「緑の募金」街頭運動が行われました。

地球の温暖化や洪水を防止する植林などの森林づくりに活用される募金活動で、メンバー全員、大きな声で元気いっぱい募金を呼びかけました。

玉川小学校緑の少年団田中彩由里さん（6年生）は「私たちに気が付いて、車から降りて募金してくれたりするととても嬉しいです。」と笑顔で話してくれました。



玉川小学校緑の少年団



久遠小学校緑の少年団



馬場川小学校緑の少年団

■北檜山グリーンパークヘイチョウの木とベンチ寄贈！ ～北檜山ライオンズクラブ～

6月3日、北檜山ライオンズクラブ（黒澤 誠 会長）から、北檜山グリーンパークヘイチョウの木10本とベンチ5脚が寄贈されました。

北檜山ライオンズクラブは、地域への奉仕活動を続け、今年創立35周年を迎えたことから、記念事業として、町内外たくさんのパークゴルフ愛好者に利用されている北檜山グリーンパークへこの度の寄贈がされました。

クラブでは、毎年春の全国交通安全運動に合わせ、北檜山小学校新入生に交通安全グッズの配布を毎年行うなどの活動をされています。



イチョウの木の植樹のようす



ベンチは材料の組み立てからの作業



皆さんご利用ください！



入札結果のお知らせ

（平成23年12月19日から平成24年5月18日までの入札分）

入札の結果については、130万円を超える建設工事及び50万円を超える調査、測量、設計等の委託業務について公表をしています。なお、入札執行の状況は財政課経理入札係で閲覧しており、金額は全て消費税込みの金額です。

（単位：円）

工事（業務）名	請負業者	請負金額	落札率(%)	完了(予定)日	入札日
北檜山地区下水道新設工事（雨水4工区）	㈱マーク	6,163,500	95.0	H24.2.28	H23.12.19
真駒内ダム設備改修工事	新栄クリエイト㈱	2,604,000	93.2	H24.3.21	H24.1.20
若松小学校特別支援教室新設工事	㈱坂本建築工業所	2,856,000	97.1	H24.3.31	H24.3.15
給食センター厨房冷房設備増設工事	北部工営㈱	2,415,000	94.3	H24.3.28	H24.3.15
青少年旅行村ケビン外壁補修工事	弥左建設	1,627,500	96.9	H24.6.26	H24.4.19
青少年旅行村炊事場上屋等改修工事	弥左建設	2,257,500	96.4	H24.6.26	H24.4.19
大成町民センター屋上防水改修工事	㈱松神建設	1,415,400	97.7	H24.6.20	H24.4.19
大成町民プールトイレ水洗化工事	㈱手塚電気	2,877,000	96.1	H24.7.5	H24.4.19
町道南川団地通り支線改良舗装工事	㈱丸立建設	4,777,500	95.6	H24.7.20	H24.4.19
あかはや団地町営住宅屋上外壁防水工事	早坂・福井経常建設共同企業体	23,572,500	98.2	H24.8.31	H24.5.18
B & G海洋センター体育館改修工事	㈱内田建設	28,329,000	98.0	H24.8.22	H24.5.18
国民宿舎あわび山荘耐震改修工事	井上建設㈱	3,055,500	97.7	H24.8.31	H24.5.18
国民宿舎あわび山荘浴室天井改修工事	㈱北幸電建	3,234,000	97.2	H24.7.31	H24.5.18
大成総合支所玄関改修工事	㈱川端建設	2,310,000	97.3	H24.7.31	H24.5.18
フェリーターミナルポーチ天井改修工事	㈱新栄建設	1,669,500	96.4	H24.6.30	H24.5.18
町道がんび岱幹線道路災害復旧工事その1	㈱丸立建設	4,851,000	96.3	H24.7.30	H24.5.18
町道がんび岱幹線道路災害復旧工事その2	㈱福井技建	1,942,500	96.9	H24.7.10	H24.5.18
普通河川上古丹川河床改修工事	㈱北幸電建	2,068,500	96.6	H24.7.30	H24.5.18
B & G海洋センタープール水洗化工事	㈱新栄建設	1,680,000	96.4	H24.6.29	H24.5.18
町民体育館消化設備設置工事	㈱道南防災	2,215,500	96.8	H24.6.29	H24.5.18
雨水管渠設計調査業務	㈱日水コン北海道支所	924,000	92.6	H24.7.2	H24.5.18

第1回せたな町農業・農村振興計画策定検討委員会

6月6日、ふれあいプラザで開催



委員会の様子。約2時間にわたり活発な議論が交わされました。

町の基幹産業である農業の将来像や振興施策の方向性などを示し、農業者等が将来に向かって明るい展望を持ち、活力と魅力ある農業・農村を実現するための「せたな町農業・農村振興計画」を策定する検討委員会がスタートしました。

当日は、農協等の関係機関・団体の長、農業者の代表等が集まり、役場担当者から農業の現状と課題について説明があったあとに意見交換が行われました。

今後、平成24年度中の策定に向け、数回にわたり検討会が行われます。

リフォームの助成事業を行っています!
個人住宅のリフォームを検討されている方! ご活用ください!

- 町内業者でリフォームすると経費の20%を助成します! (上限20万円)
- 助成金の詳しい内容は担当までお問い合わせください!

【担当】本庁総務課まちづくり推進係(稲船) (横川) (谷川)
瀬棚総合支所地域町民課
大成総合支所地域町民課

人も、会社も、もっと元気に!

中退共済 小企業退職金共済制度

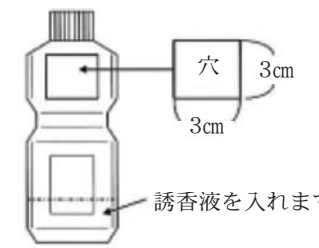
- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

スズメバチ対策には誘香液が有効です

毎年、7月に入るとスズメバチ駆除に関するお問い合わせが多くなります。スズメバチの被害にあわないために、防衛策として有効な「誘香液」の作り方をお知らせします。

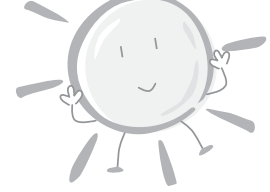


- 用意するもの/2リットの四角ペットボトル、誘香液(日本酒150cc、砂糖50g、酢50~75cc)、ひも(針金)、カッター
- 作り方/①2リットルペットボトルに誘香液を入れて、キャップをしめ軽く振ります。
②カッターでペットボトルの上部2~4面に3cm四方程度の穴をあけます
③カッターでペットボトルの口部分にひも(針金)をつけます。
- 方法/①人のあまり通らない所を探し、木の枝などにしぼります。(雨水などがあまり入らないところを選びます) ②誘香液の効果は4~6日程度です。(虫がいっぱいになったり、虫が寄りつかなくなったら交換時期です)

【問い合わせ先】 町民児童課環境衛生係 ■84-5111

函館海洋気象台見学会のご案内

函館海洋気象台では、「函館の気温や雨」などを観測している現場、日々の天気予報を作成する現場を公開。パネル展示などを行いますので、ぜひお立ち寄り下さい。



- 日時:平成24年7月21日(土) 10時から15時まで
 - 場所:函館海洋気象台(函館市美原3丁目4-4)
 - その他:入場料、予約は不要です。
*悪天等により中止する場合があります。
- 【問い合わせ先】 函館海洋気象台業務課 ■0138-46-2211

聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器普及支援事業

昨年6月に「住宅用火災警報器」の設置が義務化されました。総務省消防庁では、『聴覚障がい者対応型』の警報器を申請により無償設置することとなりましたので、対象になる方は、お近くの消防署または檜山広域行政組合へお問い合わせください。

- 対象者:①世帯主が生活保護を受給している。②世帯に障がい者手帳(聴覚障がいに限る)を持っている方がいる。③聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器が未設置である。
※①~③全てに該当する方が対象となります。
※①・②の申請中の方については、各申請が確定した後に「確認」をさせていただきます。
 - 申請期間:平成24年12月まで
 - ※警報器は、「総合警備保障株式会社アルソック北海道支店函館支店」(消防庁指定業者)が設置します。
- 【問い合わせ先】 檜山広域行政組合消防本部 消防課予防係 ■0139-52-3026 (江差町) せたな消防署 ■84-5709 / 瀬棚支署 ■87-3344 / 大成支署 ■4-5401

平成24年度 自衛官等募集案内

募集種目	資格	受付期間	1次試験	2次試験
			試験日	試験日(いずれか1日)
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の者	8月1日~ 9月7日	9月17日(月)	10月4日~11日
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の者		9月22日(土)	10月13日~18日
看護学生	高卒(見込含) 24歳未満の者	9月3日~ 10月1日	10月20日(土)	11月17日~18日
防衛医科大学校学生	高卒(見込含) 21歳未満の者		10月27日(土)・28日(日)	12月5日~7日
防衛大学校学生(一般・前期)			11月10日(土)・11日(日)	12月11日~15日
防衛大学校学生(一般・後期)		平成25年 1月23日~2月1日	平成25年3月2日(土)	平成25年3月15日
募集種目	資格	受付期間	試験日(いずれか1日)	
自衛官候補生	男子	18歳以上 27歳未満の者	年間を通じて行っております	
	女子		8月1日~9月7日	9月13日~30日
			8月1日~9月7日	9月23日・24日

■問い合わせ先: 自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所 ■0137-82-0258

こんにちは! 法テラスです! 法テラス江差通信 No.8

夫婦間の暴力・暴言などについて

■夫婦間の暴力や暴言などについて、家庭内で解決すべきだと考えたり、そもそも法律問題ではないと考えたりする方が多いようです。

■しかし、家庭内での解決が難しいケースもあり、暴力や暴言の内容によっては心身に深い傷が残ることもありますから、早めに相談した方がよい場合もあります。

■弁護士が相談を受けた場合、色々な事情を考えて少し静観してみるということもありますし、裁判所に保護命令を出してもらったり、施設で保護してもらったり、離婚するなどの手段をとることもあります。怪我をしている場合には、刑事事件として相手方の処罰を求めることもあります。

■夫婦間の暴力や暴言などの問題について、あまり悩まず法テラスをご利用ください。(弁護士 北館篤広)

◆法テラス江差法律事務所 ■050-3383-5563 予約制 ◆



平成24年度採用 檜山広域行政組合消防職員の募集について

1. 採用予定消防署、予定人員及び受験資格など

職種	採用予定署	年齢	資格要件	身体条件(おおむね)
一般消防士(1名)	せたな消防瀬棚支署	昭和63年4月2日~平成6年4月1日までに生まれた方	普通自動車第1種免許取得者	身長165cm以上、体重52kg以上 視力(矯正視力を含む)両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上、色覚正常で心身健全な方

2. 試験の日程と会場
・日程:一次試験 平成24年7月28日(土) 午前9時 / 二次試験 採用消防署で実施(日程は別途連絡)
・場所:江差町文化会館(小ホール)

3. 募集期間
・平成24年7月2日(月) 8時30分~平成24年7月13日(金) 17時15分まで

4. 申込方法
・備付の申込書に所定の事項を記入の上、受験票(写真貼付)とともに消防本部または消防署に提出してください。

5. 問い合わせ先
・檜山広域行政組合消防本部 ■0139-52-3026 / せたな消防署 ■0137-84-5709 / せたな消防署瀬棚支署 ■0137-87-3344

未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール作品募集

■募集期間 平成24年6月1日(金)~9月14日(金) 必着

■応募概要 対象者:北海道在住の小中学生及び中学生/テーマ:美しい海の必要性を連想させるもの

■応募先及び連絡先 〒047-8560 小樽市港町5番2号
第一管区海上保安本部 警備救難部刑事課 ■0134-27-0118 (代表)

※募集要綱の詳細は第一管区海上保安本部ホームページを参照して下さい。
(<http://www.kaiho.mlit.go.jp/01kanku/>)

【問い合わせ先】 瀬棚海上保安署(瀬棚区三本杉30番地) ■0137-87-2634



■ 7月に保険料額をお知らせします

平成24年度の保険料につきましては7月に個別にお知らせします。後期高齢者医療制度の保険料は、原則として年金からの引き落とし（特別徴収）で納めていただくことになっておりますが、この制度に加入してからおよそ半年間は引き落としができません。できるまでの間、「納入通知書」や「口座振込」で納めていただくことになります。

◆ 保険料のお支払いを「口座振替」に変更できます

本人の口座に限らず、ご家族などの口座からの引き落としに変更することができます。口座振替を希望される方は、役場の担当窓口でご相談ください。

◆ 保険料は納期限までに納入しましょう

納付月の月末が納期限です。保険料は後期高齢者医療制度の大切な財源です。必ず、納期限内に納めて下さい。納期限を過ぎても納付がない場合は、督促状が送付されます。なお、納期限を過ぎて納付された場合、行き違いで督促状が送付されることがあります。

◆ 保険料の納付が困難なとき

災害や失業などの事情により、保険料の納付が困難なときは、お早めに役場の担当窓口でご相談ください。申請により保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合があります。



■ 医療費通知の発行を希望される方へ

被保険者の皆さんに健康や医療に対する理解を深めていただくために、皆さんの医療費を半年ごとにまとめ、発行をご希望の方を対象に医療費通知を送付しています。次回の発行は、9月（平成24年1月～6月の医療費を対象）に行います。

◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、役場本庁の高齢者医療係または各支所の国保高齢者医療係までご連絡下さい。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- 受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額（10割の金額）が書いてあります。
- ※ この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

お気軽にお問い合わせください

北海道後期高齢者医療広域連合
住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
電話 011-290-5601

役場本庁町民児童課高齢者医療係
電話 0137-84-5111
瀬棚総合支所地域町民課国保高齢者医療係
電話 0137-87-3311
大成総合支所地域町民課国保高齢者医療係
電話 01398-4-5511

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 減額認定証、保険料、医療費通知の発行について～

■ 減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）が新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成24年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

現在ご使用中で、今年度も下記区分に該当する方には、7月中に新しい減額認定証をお送りしますので、8月1日からご使用ください。

減額認定証の交付対象となるのは、次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方です

区分Ⅱ	・世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方



◆ 減額認定証をお持ちでない方

上記区分に該当する住民税非課税世帯である方で、交付を希望される方は、役場の担当窓口へご相談ください。

◆ 医療機関でのお支払いについて

▶ 高額療養費

減額認定証を医療機関に提示すると、1か月の医療費の自己負担限度額を超える分は、窓口で支払う必要がなくなります。(同一医療機関に限ります)

区分	1か月の自己負担限度額	
	①外来 《個人単位》	②外来+入院 《世帯単位》
現役並み所得者	44,400円	80,100円+1% (44,400円)
一般	12,000円	44,400円
減額認定証 交付対象者	区分Ⅱ	24,600円
	区分Ⅰ	15,000円

- ・1%とは、一定の限度額を超えた医療費（医療費総額-267,000円）の1%を表します。
- ・（ ）内の金額は、過去12か月に3回以上、高額療養費の支給を受け、4回目以降の支給に該当した場合の自己負担限度額です。
- ・月の途中で75歳の誕生日で加入する方は、自己負担限度額が通常月の2分の1に調整されます。(1日生まれの方、75歳前から加入している方は対象となりません。)

▶ 入院したときの食事代など

入院したときは、医療費の自己負担額のほかに、食事代などの一部（標準負担額）をお支払いいただきます。

区分	食事療養標準負担額 (療養病床以外に入院された方)	生活療養標準負担額 (療養病床に入院された方)
	食事代	食事代 居住費
現役並み所得者・一般	1食につき260円	1食につき460円※
減額認定証 交付対象者	区分Ⅱ 90日までの入院	1食につき210円
	区分Ⅱ 過去12か月で90日を超える入院	1食につき160円
区分Ⅰ 年金受給額が80万円以下の方 老齢福祉年金を受給している方	1食につき100円	1食につき130円
		1食につき100円

※ 一部医療機関では、420円です。

▶ 高額介護合算療養費

同じ世帯の被保険者が1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。



せたなっ子健全育成事業「親子懸り島釣り大会」



大会結果

大物賞平物部門	須田彩美さん(6年生)【カレイ30.0cm】
大物賞棒物部門	手塚 柚さん(4年生)【アブラコ38.0cm】
大 魚 賞	神田 嵐くん(4年生)【6匹】
じゃんけん賞	神田 嵐くん、手塚柚さん、須田彩美さん

5月20日(日)開催の「親子懸り島釣り大会」は32名(うち小学生16名)の参加があり、快晴の空の下、2艘の船で懸り島へ渡りました。

今回は時期が過ぎてしまっていたこともあり、数はあまり釣れませんでした。子どもたちの中には、島を探検する子もあり、楽しみながら釣りをすることができました。

←大会結果は次のとおり。

平成24年度せたな町高齢者大学入学式

5月21日(月)ふれあいプラザにおいて「せたな町高齢者大学入学式」が行われました。

今年度は、北檜山いきがい学園が71名、大成くおん大学が31名、瀬棚寿大学が14名で合わせて116名(内、新入生8名)が入学しました。式典終了後には、北海道新聞社 函館支社長 松田哲義氏による「北朝鮮の実像」と題した記念講演が行われ、普段聞くことのできない貴重なお話を聞くことができました。



今年度も各区で様々な活動が計画され、ふれあいと生きがいのある生活づくりに努め、楽しい大学活動を目指します。



今年度も各区で様々な活動が計画され、ふれあいと生きがいのある生活づくりに努め、楽しい大学活動を目指します。



大倉さんは、1970年に西大里地区に移住し、ご夫婦で酪農を始められました。豊かな自然の中で毎日を過ごしてきたからこそ、作品を作り続けることができたと話してくれました。

和紙絵作家として活動されている大倉さん(瀬棚区西大里)は、北檜山区愛知地区の浮島公園・うぐい沼に伝わる竜神伝説を題材とした絵本を5年前に出版しましたが、今回新しいストーリーを加えた新たな絵本を出版しました。

大倉さんは「せたな町、そして北海道の文化発展のために、子どもたちが幸せになるよう願いを込めて、この地域の素晴らしい児童文学という形で表現し、日本へ、そして世界へ広げていきたい」と話してくれました。

今後、自身の作品の和紙絵原画展や新たな絵本の作成などを予定されています。また、8月22、25日、東京で開催される第11回アジア児童文学大会で「子どもを取り巻く現状と児童文学との関わり」をテーマに展示発表をすることが決まっています。

「カンナカムイ チェプト —龍の神とうぐい沼—」 大倉尚美さん

第40回水仙まつり ロードレース大会

5月13日(日)に開催された、第40回水仙まつりロードレース大会の結果をお知らせします。当日は、数年ぶりに天気が良く、390名が参加し、大会新記録が出るなど練習の成果を発揮していました。



	男 子				女 子			
小学1年 2km	1位	小町 玄	瀬棚小	10分31秒	1位	森垣 華	馬場川小	10分31秒
	2位	黒川 拓実	今金小	10分44秒	2位	日置 咲藍	瀬棚小	11分00秒
	3位	中島 稜輔	北檜山小	10分59秒	3位	山寺 檜	今金小	11分01秒
小学2年 2km	1位	瀬戸 嵩介	北檜山小	9分12秒	1位	伊勢 茉央	北檜山小	9分47秒
	2位	本田 大和	北檜山小	9分36秒	2位	荒谷 日南	北檜山小	10分12秒
	3位	関田 優斗	新陽小	9分55秒	3位	丸山 雪月	瀬棚小	10分43秒
小学3年 2km	1位	森垣 集	馬場川小	8分38秒	1位	山寺 柊	今金小	9分21秒
	2位	旭 透志	北檜山小	8分40秒	2位	万丈 紗和	チームC-3	9分39秒
	3位	尾野 菜太	瀬棚小	8分43秒	3位	西村 百華	久遠陸上少年団	9分40秒
小学4年 2km	1位	東 ジョン	美利河小	8分10秒	1位	赤石 綾菜	北檜山小	9分33秒
	2位	西田 知輝	瀬棚小	8分12秒	2位	熊谷 汐美	瀬棚小	9分44秒
	3位	斉藤 心	北檜山小	8分29秒	3位	成田 凧沙	瀬棚小	9分47秒
小学5年 3km	1位	多田 知弘	今金小	12分59秒	1位	沖崎 優衣	久遠陸上少年団	14分32秒
	2位	内木 空	北檜山小	13分21秒	2位	佐野 茉実	雲石小	14分44秒
	3位	高島 悠	瀬棚小	13分27秒	3位	白戸 琳	青苗小	15分04秒
小学6年 3km	1位	成田 壱	北日吉小	11分26秒	1位	横田ひかり	久遠陸上少年団 大会新	12分09秒
	2位	中川 尚志	久遠小	11分27秒	2位	田中彩由里	玉川小	13分50秒
	3位	吉野 寛壱	長万部JC	12分10秒	3位	越前 奏	長磯小	15分26秒
中学生 3km	1位	横田 朝陽	大成中	11分19秒	1位	谷口 侑子	館中	12分10秒
	2位	新井 佳樹	瀬棚中	11分21秒	2位	高橋 佳純	熊石第一中	12分22秒
	3位	遠藤 良	北檜山中	12分27秒	3位	伊関 千琴	北檜山中	13分21秒
一般 (40歳未満) 10km	1位	伊藤 健太	檜山北高校	35分48秒	1位	赤沼 留美	セントラルSa	1時間1分09秒
	2位	五十嵐陽基	檜山北高校	38分46秒	2位	—	—	—
	3位	笹森 孝丸	今金町	39分04秒	3位	—	—	—
一般 (40歳以上) 10km	1位	宇佐美弘光	道南RC	35分02秒	1位	徳田ゆかり	帯トラファミリー	49分09秒
	2位	杉村 朋晃	島牧郵便局	39分07秒	2位	三上 晴美	—	1時間1分05秒
	3位	成田 歩	—	41分26秒	3位	小林 則子	セントラルSa	1時間1分13秒

フックスタートボランティア募集!!

お母さんと赤ちゃんが絵本でふれあいを深めてもらうため、昨年からはフックスタート事業を行っています。毎月3~4カ月の乳幼児を対象に、健診の待ち時間に絵本の紹介や読み聞かせ、フックスタートバックをプレゼントする活動を行っています。

ボランティアにご協力いただける方を、随時募集しています。連絡お待ちしております。

■問い合わせ・申し込み先■

生涯学習課 ☎0137-84-5111

瀬棚教育事務所 ☎0137-87-3322

大成教育事務所 ☎01398-4-5511

保健師からの健康アドバイス

肝臓とアルコール!!

今月の担当
北檜山区
佐々木優希
です

人間の肝臓はとても働きものです。「沈黙の臓器」と呼ばれ少しくらいの障害では痛むことはありません。

でも！この時期は、特に肝臓が疲れやすいとされています。それはビールやお酒を飲む機会が増えたり、偏食や栄養バランスのとれない食事をするからです。

働きものの肝臓ですが、普段から気にかけて優しくしてあげましょう。

肝臓の働き！

アルコールはほとんどが、肝臓で分解・吸収され、中性脂肪等に変えられて、エネルギー源として体の各細胞に送られます。



ると、肝臓そのものの機能が果たせなくなってしまう。それなのに、同じようにお酒を飲み続けると肝硬変になったり、さらには動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の原因になってしまいます。

人間の肝臓はとても働きものですよ！ でも、この時期、ビールを飲む機会が増えたい 食事の栄養バランスが崩れたい... 肝臓は疲れています...

肝臓が疲労すると...

- 栄養素が代謝されにくい
タンパク質、脂質、糖質の三大栄養素の合成と代謝がされにくくなります。
- これによって身体がだるい、疲れやすい、疲れがとれない、顔色が悪いなどの状態になります。
- 脂肪の消化に必要な胆汁の生成ができない
これによって胃腸がもたれる、胃が重い、便秘や下痢をしやすいなどの状態になります。
- 解毒作用が低下する
アルコールや体内に必要なもの異物を分解し解毒する働きが低下します。
- これによって悪酔いする、二日酔いしやすいなどの状態になります。
- ビタミンが貯蔵できない
必要に応じて利用されるビタミンを蓄えられなくなります。

肝臓を守るために！

①飲みすぎないこと

酒類を1日に飲む量の目安としては、日本酒2合、ビール大瓶1本、ワインはグラス2杯までとしましょう。(体調や病気の有無によって違います)

②空腹時には飲まないこと

空腹状態に急ピッチでは肝臓でのアルコール分解が追いつけません。

③おつまみはタンパク質とビタミンに気をつけること
タンパク質やビタミンの不足は、肝臓に負担をかけてしまいます。

おつまみは、焼き魚、豆腐、豆類、卵(タンパク質)や生野菜や温野菜、青菜のおひたし、酢の物(ビタミン)などを選ぶようにしましょう。

※酒のおつまみは味が濃いものや塩分値が高いものが多く、またアルコールによって食欲が増すので、食べ過ぎによりカロリーが過剰になってしまいます。高血圧や心臓病などの原因にもなるので気をつけましょう。



④夜遅くまで飲まないこと

体内で吸収されたアルコールが完全に分解されるまでには、一定のテンポがあります。一気にたくさん飲むと肝臓での処理が追いつかないため、肝臓に負担をかけます。

⑤お酒の飲み終わりに水分をとる

水分(水やお茶など)を飲むことで体内のアルコールを薄めて排尿を促しましょう。

⑥週2回は休肝日をとる
毎日飲むと肝臓に負担をかけ、脂肪肝などの病気を引き起こす原因となります。

肝臓は我慢強い臓器で、すぐに痛みとして症状に現れないため、必要以上に負担をかけてしまうことになりやすい。

自覚症状が現れにくいため、定期健診などで発見されることが多く、アルコール性肝障害の初期段階では、禁酒や食事を気をつけるだけで肝臓を正常に戻すことができます。

定期健診でr-IGT

P値などが高めな人は、毎日の飲酒をやめ、週に2日は必ず休肝日をとったり、お酒のおつまみを低カロリーなものに変えて肝臓のオーバーワークを助けてあげましょう！

【特定健診掲示板】

7月に実施します総合健診のお知らせです。
7月は瀬棚区で、**特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診などが実施**されます。
皆さんからのお申込みお待ちしております。
7月22日(日) 瀬棚保健センター
23日(月) 瀬棚保健センター
※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウイルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてください。



皆さんこんにちは！チュン介だよ！

前回のニートの記事を読み、積極的に羽ばたきを増やしています。外気温が高くなったせいか、すぐ汗をかき、ちょっとした時間でも、すごく運動した気になります。でも、皆さん、気をつけてください。汗の量と消費エネルギーは比例しませんので、すごく汗をかいたからって、美味しくビールを飲むと「エネルギーの摂り過ぎで太る」ということになってしまいます。ちなみにアルコールでは、水分補給になりませんので、汗をかいた後の水分補給は、「水」を飲んでね〜。

「コリドー」交流情報館

「行ってみよう!」となりまち

長万部町
くつろぎのフィールド
長万部公園キャンプ場

野鳥観察ができる「こみの森」が隣接しているほか、テニスコートや遊歩道などが整備された広大な総合公園です。道内外から多くのキャンパーが訪れます。●キャンプ場料金(1泊分)／大人500円・小人200円●バンガロー料金(1泊分)／1棟5000円●予約・お問い合わせ先／役場建設課住宅公園グループ 0137-24556

八雲町

噴火湾を見下ろし心地よい汗を、
噴火湾パノラマパーク

パノラマパーク

噴火湾パノラマパークは、噴火湾を望む絶景のフィールドで、パークゴルフを楽しむことができます。眺めの良いパークゴルフも楽しめることから、コース設計も自慢の一つ。なかでも、小さなお子さんから歩行がちょっと不安な方まで楽しめるファミリーコース「9ホール」は、誰もが安心してプレーしていただけます。ご家族や友人、お仲間と一緒に、パークゴルフの醍醐味をお楽しみください。●営業時間／日没(チケット販売17時まで)●利用料金／500円(全5ホール)●お問い合せ先／毎月噴火湾パノラマパーク 0137-65556

八雲町熊石地域

大人気のツリハウス・キノコログ、
熊石青少年旅行村

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な敷地は芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな陰をつくり出します。ツリハウス、キノコログは子どもに大人気。●入村料(1人1日)／小学生200円・高校生以上400円●お問い合わせ先／旅行村管理棟 013998-23716

今金町

CAMP&LIVE
「ちぎゅうのまわるおとぎきたい」
今年で17回目を迎えるCAMP&LIVE。今年も30組以上のバンドが参加します。

せたな町北檜山区

温泉入浴無料サービス、
「第13回温泉まつり」

温泉に浸かって体を癒し、「ピエガーデン」でリフレッシュ。温泉まつりならではの、温泉入浴料無料サービスのほか、豪華賞品が多数当たる大ビンゴ大会、豪華賞品市など催し物満載です。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月20日(金)16時～21時(雨天の場合、次週延期)●会場／温泉ホテルきたひやま特設会場●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137-844120

せたな町瀬棚区

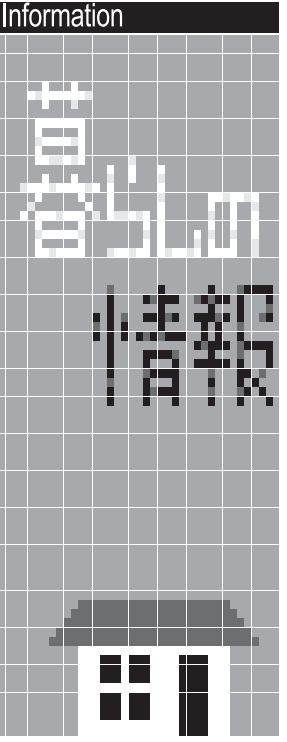
「いいよオープン」
「三本杉海水浴場」

7月22日(日)に三本杉海水浴場がオープンします。せたな町の名勝「三本杉」のふもとに開けた海水浴場で、マリンスポーツが手軽に楽しめるB&G海洋センター(艇庫も隣接しています)。●オープン当日は、10時から安全祈願祭を行います。その後もちまき(宝さがし)や貝ひろいも行います。キャンプも可能です。●お問い合わせ先／せたな町観光協会 0137-8712888

せたな町大成区

「がっぱり海の幸フェスタ」
「innわたためがして大成」

その名のとおりアワビ、ウニなどの地元産の新鮮な海産物が「がっぱり」堪能できる大成区真夏の一大イベント。恒例のヒラメつかみどりや、あわもちまき、豪華海の幸がもたらせる「わたためがして選手権」などのイベントが盛り沢山。●日時／7月28日(日)11時～15時●会場／道の駅つくだいランド大成 013998-45300



ご利用ください

北檜山職業相談室での取り扱いについて

雇用保険受給手続から認定・給付まで、ご本人の申し出によりハローワーク八雲で受付が出来ますのでご利用ください。

ハローワーク函館・北檜山職業相談室への7月の職員派遣日は次のとおりです。大成区の方の管轄は江差出張所です。

●派遣日時
・7月4日(水)13時～17時
・7月5日(木)9時～12時

■問合せ 北檜山職業相談室
0137・84・5724

■問合せ ハローワーク八雲
0137・62・2509

■問合せ ハローワーク江差
0139・52・0178

ご利用ください

法律・登記相談のお知らせ (事前予約制)

相続・贈与・売買・会社設立・債務整理・成年後見等

配ごとについてご相談ください。どなたでもご自由に相談できます。(相談無料・事前予約制)

●日時
・7月11日(水)10時～12時

●予約締切
・6月9日(月)(先着4名まで)

●場所/せたな町民ふれあいプラザ

●担当相談員/ 司法書士 森 奈津美

■予約 役場総務課総務係
0137・84・5111

ご利用ください

精神保健相談(心の健康相談)の実施について

八雲保健所では、精神保健及び障害がい者福祉に関する相談を実施します。

●日時
・7月12日(木)13時～15時

●場所/八雲保健所今金支所

●相談員/精神科医師又は心理相談員

■問合せ 八雲保健所健康推進課
0137・63・2168

ご注意ください

7月は不正軽油防止強化月間です

不正軽油を「売らない」「買わない」「使わない」不正軽油を販売または使用した場合は、軽油引取税とともに追徴金が課せられるほか、悪質な脱税行為の場合には、刑事罰に処せられることもあります。

不正軽油の情報がありましたらご連絡ください。
「不正軽油ストップ110番」フリーアクセス
0800・8002・110

■問合せ 檜山振興局地域政策部税務課納税管理係
0139・52・6471

■お知らせします

花を活かした景観・まちづくりセミナーを開催します

●日時
・7月22日(日)13時～16時30分

●会場/江差町役場保健センター

●内容/講演「花を活かした景観・まちづくり」及び実技指導「スリットハンキン

グー」

●参加料/無料(実技指導を希望される方は、容器代600円が必要となります)

●申込期限/7月12日(木)まで(定員50名になり次第締め切ります)

■問合せ 檜山振興局産業振興部建設指導課
0139・52・6630

今年のサマージャンボ宝くじは サマー史上最高額の
1等・前後賞合わせて5億円!
1等 4億円×26本
前後賞各5,000万円×52本
発売期間/平成24年7月9日(月)～7月27日(金)まで

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

戸籍年金係からのお知らせ

国民年金保険料の納め忘れはありませんか!?

国民年金は、老後の生活や障害、死亡などもしもの時に皆さんの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来の年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。

もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう!
(納期は翌月末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります。)

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が難しい...という方は、役場の戸籍年金係で手続きを行ってください。

納付が困難なときは	30歳未満の方は	学生の方は
保険料免除制度	若年者納付猶予制度	若年者納付猶予制度
本人・世帯主・配偶者の前年所得(1～6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除又は一部納付(3/4、1/2、1/4)になります。	30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得(1～6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。	学生の方で本人の前年所得(1～3月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

❖平成24年度の免除等の受付は平成24年7月1日から開始され、平成24年7月から平成25年6月までの期間を対象とし審査します。また、平成23年度の申請(平成23年7月から平成24年6月までの期間)も平成24年7月未まで受付できます。

❖保険料免除などの承認された期間(多段階免除承認期間において一部納付がない期間は除かれます。)は老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一の時に、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。

また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年所得に関係なく免除される特例もありますので、お近くの年金事務所又は役場の戸籍年金係までご相談ください。

■問い合わせ先/函館年金事務所 0138-56-1165
・本庁町民児童課戸籍年金係 [担当/山川] 0137-84-5111 (内線1139)
・瀬棚総合支所地域町民課戸籍年金係 [担当/山本] 0137-87-3311 (内線3000)
・大成総合支所地域町民課戸籍年金係 [担当/萩原] 01398-4-5511 (内線2118)

戸籍の窓口
(5月1日～5月31日届出)

お誕生おめでとう

○下向 心優ちゃん (政之) 北檜山
○栗原 醍葵くん (徳雄) 豊岡

ご結婚おめでとう

太田 竜馬さん 夕張市
二ノ田理沙さん 北檜山
野寺 聡さん 北檜山
金丸 祥子さん 北檜山
奈良 清澄さん 徳島
石塚 知世さん 今金町
高橋 侑真さん 東京都
加藤ほたるさん 本町2区

おくやみ申し上げます

○田中 順子さん (68歳) 北檜山
○大口 治郎さん (81歳) 愛知
○川崎 末廣さん (73歳) 本町4区
○藤原千代子さん (82歳) 本町7区
○福島 スエさん (98歳) 平浜
○須貝 茂夫さん (84歳) 花歌
○大竹 茂さん (86歳) 宮野

この欄に掲載をしている方は、本人またはご家族の了解を得たのみ掲載しています。

人口と世帯

5月末現在 (前月比)

人口	9,364人 (-16)
男	4,410人 (-7)
女	4,954人 (-9)
世帯	4,517世帯 (-4)

忘れないで納期限

固定資産税第2期
国民健康保険税第1期

納期限は
7月31日(火)です
忘れずに納めましょう

この町の『介護』という大きな木の 何本かの枝として その役割を果たしていきたい 私たち介護職は 一枚一枚の葉として様々なことを吸収し 『介護』という大きな木が育つ力になっていきたい

有限会社ケアステーションせたな

《弊社の事業所紹介》
第1回目は「瀬棚デイサービスセンター」です。
「瀬棚デイサービスセンター」は、町から弊社が事業所の運営業務を委託させていただき、10年目を迎えます。スタッフは、介護福祉士3名、看護師1名、准看護師2名、訪問介護員2級2名外1名の計9名で、月曜日から土曜日まで運営しております。
スタッフの想い：私たちは、温かい心と向上心を持って、利用者の皆さんが居心地良く安心して過ごせ、笑顔あふれる交流の場となるように努めております。

弊社では、介護相談・認知症相談を受けております。(電話：87-2710)
代表取締役 樋口省三 (介護支援専門員、認知症ケア専門士)

広報見聞録 | 戸田中央医科グループ会長 中村隆俊さん来町
～女子ソフトボール部と共に～

Koho - kenbunroku

6月4日(月)、せたな町(旧瀬棚町)出身で、現在埼玉県にある戸田中央医科グループ会長をされている中村隆俊さんが来町されました。

中村さんからは、平成20年より「産業の担い手を育てるために」と、毎年町へ多額の寄附をいただいております。

6月2・3日、函館市で開催された女子ソフトボール1部リーグ戦に「戸田中央総合病院実業団女子ソフトボール部」が出場したことから、選手と共にせたな町を訪れました。

中村さんは「今日はこんなに歓迎していただき、心から感謝しています。私は今でも毎朝三本杉岩と口ウソク岩の絵を眺め、故郷を懐かしみながら毎日を過ごしています。私が小学校の頃大変お世話になった恩師があり、今の私があるのはその先生のおかげです。ここに来てその頃のことが思い出されます…」と、次々とせたな町で過ごした頃の思い出があふれてくるようでした。

また、同じように毎年多額の寄附をいただいている、隆俊さんの弟であり、同じく埼玉県にある上尾中央医科グループ会長の中村秀夫さんも来町されました。

この日のせたな町は青空が広がり、三本杉岩と海のコントラストが鮮やかで、約2時間の滞在でしたが、お二人をはじめ選手や関係者の皆さんには、美しい景色を楽しんでいただきました。

お二人からの寄附は、今後の担い手の方々への奨励事業のため使わせていただきました。



役場正面玄関前で、戸田中央医科グループ会長の中村隆俊さんを中心に記念撮影



中村隆俊さん(右から2人目)と弟の中村秀夫さん(左)



6月3日の試合では2ベースヒットを2本打った小沢選手！(前列中央)



生きてるホタテに苦戦...



編集後記

▼今月の広報は、表紙をめくると、特定健康診査、特定保健指導の記事から始まっています。「メタバ」という言葉はすっかり聞きなれた言葉となりましたね。▼特定健康診査については何度か紹介しています。最近では2月号でアンケート調査の結果。また4月号では各種検診の年間の日程が載っています。どんな利用して、体の疲れているところを早く見つけ、病気になる前に優しくいたわってあげましょうね。▼私も最近、腰の痛みが目のかすみ：激しい物忘れ：え？何か違います？▼自分の体、大事にしてあげましょうね！皆さん！(編集後記)

