

# せたな



**食育で体もこころも健康に！  
野菜をもっと食べて健康的な生活を  
特定健診を受けましょう！！**

# 食育で 体もこころも健康に！



みんなで食べるとおいしいよ！（北檜山保育所ひまわり組）

私たちが生きていくためには食えることは欠かせません。私達は長い歴史の中で食について考え、豊かな食文化を築いてきました。しかし、現代の忙しい社会では、偏った栄養や不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、食を取り巻く環境が変化すると共に、食に対する意識が低下してしまい、健全な食生活が失われつつあります。

このような状況下の中、私たち一人ひとりが食の在り方を見つめ直し、食について考える習慣を身につけることで、生涯にわたって健康で、健全な食生活を実践することができます。一緒に食について考えてみませんか？

## 食育って何だろう？

最近、食育という言葉をよく耳にします。しかし「食育って何だろう？」「よく分からない」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

平成17年に施行された食育基本法では、「生きる上での基本であって、知識の教育、道徳的教育及び体育教育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。また「さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」が求められています。

つまり食育とは、単に栄養や食べ物の安全性などの知識を学ぶだけでなく、食卓での団らんを通じてマナーや社会性を身につけたり、食文化を理解し健全な食生活を実践したりするなど、幅広い意味を持っています。

## どうして食育が大切なのですか？

近年、飲食店などで食べる「**外食**」に加え、調理済み食品や惣菜・弁当といった「**中食**」を利用することが増え、簡単に便利に食事ができるようになりました。反面、稲や野菜が育つ様子や、家畜や魚の生きた姿に接するなど、食べ物が生み出される現場を目にすることが少なくなってきました。このような社会の変化は「食べられることが当たり前」という気持ちを増長し、食を大切にすることを希薄にさせ、何の抵抗もなく食べ残す要因にもなっています。

また、家族と暮らしているにもかかわらず、一人で食事する「孤食」や、家族一緒の食卓なのに別々の料理を食べる「個食」という現象も増えています。食を通してコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらしませんが、生活時間の多様化や単独世帯の増加なども相まって、家族と楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。

さらに、脂肪の取り過ぎや野菜の摂取不足、忙しさやダイエットから朝食を取らないといったような栄養の偏りや食習慣の乱れによって、大人から子どもまで生活習慣病の危険が高まっています。このほかにも食料自給率の低下など、食に関する問題は山積みとなっています。今、人間の生命の基本ともいえる「食」を見直すことが必要です。

### 毎日の食生活を見直そう

食育を行ううえでは、基本となる家庭、また保育所、幼稚園、学校などの教育機関や地域との連携が欠かせません。私たち一人ひとりが心も体も「食」の上に成り立っている意識を持ち、毎日の食生活を見直しましょう。

次のページでは、保健福祉課管理栄養士による「野菜を食べよう」です。せたなでもたくさん新鮮な野菜が生産されています。「野菜をもっと食べて健康的な生活をおくりましょう」

#### 地域で協力する食育

食育に取り組むためには、地域での協力も欠かせません。食を生み出す場としての農林漁業への理解が重要です。生産者と消費者の間で地産地消に取り組むなど、互いの顔が見える関係を築くことが大切です。



ふれあい市場

#### 学校や保育所などで学ぶ食育

学校や保育園では、菜園で季節の野菜を育てたり、地元で採れた食材を使って調理体験をしたり、食の大切さや楽しさを理解しながら、食に関心を持てるように取り組んでいます。



瀬棚保育所のいもまき

#### まず家庭から始める食育

子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めることは難しいです。毎日朝食を取るなど規則正しい生活習慣を見につけ、買い物や料理、後片付けのお手伝いをするなど、家庭から食育を始めましょう。



親子料理教室

# せたな町 食と産業 まつり

せたな町の旬な新鮮食材・加工品・珍しい食材などが大集合

10月16日 土曜日

午前11時～午後2時

せたな町民ふれあいプラザ

合併5周年を記念し、せたな町の各産業が初めて1つの会場に集結。

旬の食材や加工品などの直売を行います。せたな町が誇る多数の食材、加工品を知る機会としてぜひ皆様ご来場ください。懐かしい猿回しや地産地消クイズ大会、どん（ばくだん）の実演などといったイベントも用意しております。



えんらくざ  
猿楽座

懐かしい猿回しも登場



# 野菜を食べよう!!



さわやかな秋風の吹く、過ぎしやすい季節となりました。秋はいろいろな食材が豊富に出回り食べ物美味しい季節です。また私たちの食欲も、旺盛になる季節でもあります。

ここでは健康づくりに役立つ「野菜」についてお話しします。

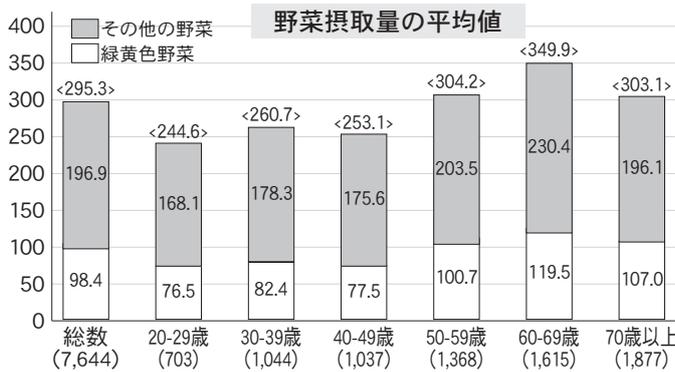
●秋の野菜は夏の野菜に比べて、ビタミン・ミネラル類はやや少なめですが「食物繊維」が豊富になっています。食物繊維は日本人に不足している栄養素のひとつです。

1日に摂りたい、望ましい野菜の量は、350gです。



不足している、日本人の野菜摂取量

「健康日本21」では、1日の野菜摂取量の目標を350gと定めています。



0gと定めています。しかし、平成20年の国民健康・栄養調査の結果で野菜の平均摂取量を見ると、ほぼ290gから300g前後で推移しており、特に20代〜50代の世代で野菜摂取量が少なくなっています。



野菜の栄養素やはたらきを知って、食生活を見直そう!

健康の維持・増進にはバランス良く食べることが大切です。しかし食生活が偏ると、炭水化物や脂肪などを多く摂りすぎて野菜が不足することがよくあります。その結果ビタミン、ミネラル、食物繊維など体に欠かせない大切な栄養素が不足してしまいます。これらの栄養素を豊富に含んでいるのが野菜です。

メタボリックシンドロームの予防や改善にも野菜を取り入れたバランスの良い食生活が重要です。



野菜を十分に食べることで病気を予防しましょう!

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整えて機能を正常に

## 野菜をもっと食べて

### 健康的な生活を

維持する働きがあります。

また免疫力の向上や高血圧の改善、食後血糖値が急激に上昇することを抑制したり、がんの予防にも効果があるとされています。不足しないように意識して食事に取り入れましょう。



1皿70gが目安、1日5皿を目標にしましょう。

野菜を350gといっても、なかなか実感しにくいものです。

そこで、生野菜70g相当の量を1皿分と考え、5皿分で350gにするとわかりやすくなります。1食の中で5皿食べるのではなく、朝2皿分、昼1皿分、夜2皿分など分けてたべましょう。1日3回の食事で合計5皿を目指しましょう。このうち、緑黄色野菜2皿・淡色野菜3皿です。

●1皿分の目安



大皿の野菜料理は2皿分に数えましょう。

例 野菜たっぷり野菜炒め



## 野菜の摂取量アップに食生活と調理を工夫して 野菜をおいしく栄養も効率よく摂ろう

### ◆具だくさんスープや汁物を作る

けんちん汁、野菜多目のぶた汁、  
ミネストローネ 等



大量に見える野菜も茹でればかさが減り、生野菜よりたくさん食べることができます。

### ◆野菜の作りおきメニューを用意する

金平ゴボウ、ひじき煮、ナルム 等



緑黄色野菜を油で炒めると、カロテンが油にとけ効果的に吸収されます。

### 生でおいしく食べられる簡単野菜を用意する

トマト・きゅうり・セロリ 等



果物をプラスして飲みやすい野菜ドリンクを手作りしてもよいでしょう



## 野菜の主な栄養素とはたらき



特定の野菜や成分だけにこだわらず、多くの野菜を食べることが大切です。

成分	主な働き	機能性	主な野菜
ビタミンC	血管・歯・皮膚組織を丈夫に保つ	悪玉コレステロールの減少、抗酸化作用	キャベツ、だいこん、ブロッコリー、じゃがいも、ピーマン
ビタミンE	血管など組織細胞の老化防止	抗酸化作用、動脈硬化予防	かぼちゃ、ほうれんそう、赤ピーマン、大根の葉、しその実
食物繊維	腸内環境を整える	糖尿病の予防・コレステロール値の正常化	ごぼう、モロヘイヤ、にんじん
カリウム	ナトリウムの排出を促進	高血圧を予防	ニラ、パセリ、じゃがいも、さといも、さつまいも、
カルシウム	丈夫な歯や骨をつくる	骨粗しょう症予防	小松菜、水菜、かぶ
β-カロチン	皮膚や粘膜の細胞を正常にする	抗酸化作用、がん予防	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう

## interview

### 健康づくりは食生活から

保健福祉課保健推進係  
林その子(管理栄養士)



せたな町管理栄養士として乳幼児期から成人・高齢者を対象に、それぞれの年齢層にあった栄養相談や料理教室を行い、食生活の大切さを伝えていきます。

町では生活習慣病と言われる糖尿病・脂質異常症・高血圧症の方が多い状況です。これらの病気は食生活とも密接に関わっています。(食べ過ぎや飲みすぎ・欠食・肥満など) これらの病気の予防や改善を目的として今後も個別栄養相談や料理教室を開催する予定です。自主組織やサークル等の要望により、各地域において教室等も実施していきますので、お気軽にご相談ください。

### 事業内容

- 料理教室の開催
  - ・ 成人対象
    - 「ヘルシー料理教室」
    - 「ダイエット教室」
    - 「糖尿病教室」
  - ・ 乳幼児のいる保護者対象
    - 「親と子の料理教室」

- 乳幼児から高齢者まで栄養相談を実施

### 問い合わせ

役場本庁保健福祉課

☎ 0137・84・5984



「栄養教室」の風景  
(脂質異常症の改善ポイント)  
の講話など

# せたな町給与状況公表

せたな町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、せたな町職員の給与等について、町民の皆さんに広くお知らせします。なお、町職員の給与については、地方自治法や地方公務員法に基づき国家公務員に準じた制度となっており、町議会の議決を得て町条例で定めています。

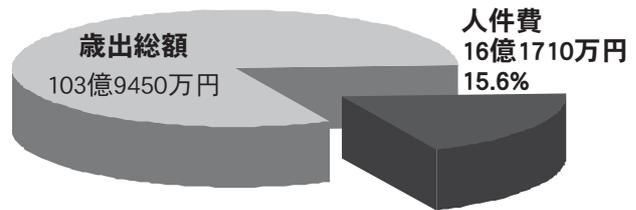
## 財政健全化に向けて人件費の削減に取り組んでいます

平成22年度 人件費削減内容 ●役職加算／支給ゼロ（削減額▲19.585千円）

### ●人件費の状況（平成21年度普通会計決算）

歳出総額	人件費	人件費率
103億9450万円	16億1710万円	15.6%

※人件費には、町長などの特別職の給与、議会議員の報酬、職員の給与共済費等が含まれます。



### ●職員給与費の状況（平成21年度普通会計決算）

職員数（A）	給与費				一人当たり給与費 （B/A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
194人	7億893万円	1億3048万円	2億6590万円	11億531万円	570万円

※職員手当には退職手当を含みません。※職員数は、平成21年4月1日現在の人数です。

### ●職員の初任給の状況（平成22年4月1日現在）

区分	せたな町		国
	大学卒	高校卒	
一般行政職	172,200円	140,100円	172,200円
	172,200円	140,100円	140,100円

### ●職員の平均年齢及び平均給与月額状況

区分	せたな町		国
	平均年齢	平均給与月額	
一般行政職	44.6歳	382,400円	41.5歳
	44.6歳	382,400円	391,770円

（平成22年4月1日現在）

国のデータについては平成21年4月1日現在である

### ●職員の経験年数別・学歴別平均給料月額状況（平成22年4月1日現在）

区分	経験年数		
	10年	15年	20年
一般行政職	264,800円	304,400円	— 円
	225,500円	261,100円	305,700円

### ●職員手当の状況

#### ①期末手当・勤勉手当（平成22年4月1日現在）

区分	内容
期末手当	2.75月分
勤勉手当	1.40月分
その他の加算措置	職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算0% （役職加算4~10%）

※（ ）内は、減額措置前の支給割合です。

#### ②退職手当（平成22年4月1日現在）

区分	内容	
支給率	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	23.50月分	30.55月分
勤続25年	33.50月分	41.34月分
勤続35年	47.50月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分
その他の加算措置	・定年前早期退職特例措置 （2~30%加算） ・勸奨退職制度については、平成22年3月31日で廃止	

③扶養・住居・通勤・管理職手当（平成22年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価	手当名	内容及び支給単価
扶養手当	①配偶者／月額13,000円 ②配偶者以外の扶養親族／月額各6,500円 ・職員に配偶者がいない場合は、そのうち1人について11,000円 ③扶養親族たる子のうち満15歳に達する日後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間 ・月額5,000円加算	通勤手当	①交通機関等の利用者 ・1ヶ月当たりの運賃等相当額（55,000円を限度に支給） ②自動車等の交通用具使用者 ・片道2km以上の通勤距離に応じた月額を毎月支給（2,000円～24,500円）
住居手当	①借家及び借間 （家賃の額が月額12,000円を超える場合） ・家賃が月額23,000円以下の場合 家賃の月額から12,000円を控除した額 ・家賃が月額23,000円を超える場合 家賃の月額から23,000円を控除した額の2分の1を11,000円に加算した額 （控除した額の2分の1が16,000円を超えるときは16,000円） ②自宅の場合 ・4,000円	管理職手当	①役職に応じ支給 （給料月額×支給割合） ・1種 100分の15 ・2種 100分の12 ・3種 100分の8 ・4種 100分の6

●特別職の給与等の状況（平成22年4月1日現在）

区分	給料	期末手当	その他の加算措置
町長	690,000円	4.15月分	役職加算 0% (15%)
副町長	552,000円		
教育長	506,000円		

※（ ）内は、減額措置前の支給額・割合です。

●議会議員の報酬等の状況（平成22年4月1日現在）

区分	給料	期末手当
議長	223,000円	4.15月分
副議長	180,000円	
常任委員長	166,000円	
議会運営委員長	166,000円	
議員	156,000円	

●一般行政職の級別職員数の状況

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
6級	課長等	23人	16.0%
5級	課長補佐、主幹等	34人	23.6%
4級	主幹、係長	22人	15.3%
3級	係長、主任	39人	27.1%
2級	主任、主事、技師	22人	15.3%
1級	主事、技師、主事補	4人	2.8%

（平成22年4月1日現在）

※せたな町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

■問い合わせ先  
 総務課総務係〔担当／吉田〕  
 ☎0137-84-5111

●部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

部門	区分	職員数		対前年増減数
		平成21年	平成22年	
普通会計部門	議会	2人	2人	0
	総務	47人	41人	△6
	税務	10人	11人	1
	農水	21人	23人	2
	商工	8人	6人	△2
	土木	13人	13人	0
	民生	44人	41人	△3
	衛生	14人	14人	0
	計	159人	151人	△8
	教育部門	36人	37人	1
小計	195人	188人	△7	
公営企業等会計部門	病院	64人	63人	△1
	水道	4人	4人	0
	下水道	3人	3人	0
	その他	15人	17人	2
	小計	86人	87人	1
合計		281人	275人	△6

※職員数は一般職に属する職員数です。

# 後期高齢者医療制度 のお知らせ

## 保険料のお支払方法と 臓器提供に関する意思表示について

### ■保険料のお支払い方法について

- 保険料の納め方は、「年金からのお支払い(特別徴収)」と「納付書・口座振替によるお支払い(普通徴収)」の2つの方法があります。
- ご自分のお支払い方法については、保険料額決定通知書(納入通知書)をご参照ください。

#### 特別徴収

**年金** からのお支払いとなります。

- お手続きの必要はありません。
  - ・なお、次の方は特別徴収に該当せず、普通徴収となります。
    - ❖受給している年金額が、年額18万円未満の方
    - ❖介護保険とあわせて保険料が年金支給額の半分を超える方
    - ❖介護保険料が年金から引かれていない方

※この制度に加入してからおよそ半年間は、年金からのお支払いができません。  
「納入通知書」や「口座振替」でお納めください。

#### 普通徴収

**納付書・口座振替** による金融機関でのお支払い。

- 口座振替に切り替わるまで、数ヶ月のお時間が必要となります。

### 保険料のお支払いを「口座振替」に変更できます

- 納付書、年金でお支払いの方は、口座振替に変更することができます。
- 税申告の際、「社会保険料控除」は、保険料をお支払いする方(口座名義人)が受けられます。

「口座振替」をご希望される方は、役場本庁の高齢者医療係又は各総合支所の  
国保高齢者医療係までお申し出ください。手続き方法について説明いたします。

※「年金」のお支払いから変更できる時期は、申し出の時期により異なります。

### ■臓器提供に関する意思表示ができるようになりました

臓器提供は、病気や事故で臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して機能を回復させるという医療です。

臓器移植に関する法律の改正により、保険証に「臓器提供意思表示シール」を貼付して、臓器を提供するかしないかの意思表示を行うことができるようになりました。

臓器提供意思表示シールは、役場後期高齢者医療担当窓口を設置しております。詳しくは、下記までお問い合わせください。

#### ●問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合  
札幌市中央区南2条西14丁目  
☎011-290-5601

役場本庁保健福祉課高齢者医療係 ☎0137-84-5111  
瀬棚総合支所地域町民課国保高齢者医療係 ☎0137-87-3311  
大成総合支所地域町民課国保高齢者医療係 ☎01398-4-5511

# 「里親」になってみませんか？



## 10月は「里親を求める運動」を展開中！

子どもの健やかな成長には、家族の暖かい愛情が必要です。しかし、親の病気や離婚あるいは不適切な養育などさまざまな事情により、家庭で生活できない子どもたちがいます。

「里親制度」とは、こうした子どもたちを自分の家庭にあたたかく迎え入れ、豊かな愛情と理解により子どもを養育する、児童福祉法に基づいた制度です。

子どもが大好きで、養育に対する熱意があり、明るい家庭をお持ちの方（原則としてご夫婦）、里親になってみませんか？

里親になってみたい、もっと詳しいことを聞いてみたいとお考えでしたら、児童相談所にお問い合わせください。

### ■問い合わせ先

北海道函館児童相談所（北海道渡島保険福祉事務所児童相談部）  
函館市中島町37号8番 ☎ 0138-54-4152

## 『秋の行政相談週間』 10月18日～24日 行政相談のお知らせ

行政相談週間にちなんで、次のとおり特設行政相談所を開設します。毎日の暮らしの中で、国の役所や特殊法人などが行なっている仕事について、困っていること、納得できないこと、意見をお持ちの方はお気軽においでください。

相談は無料で、秘密は守られます。

### ●相談内容

年金、老人保健・福祉、道路、登記、雇用保険等

### ●行政相談委員

山田卓哉さん(北檜山区・瀬棚区)  
西村スミ子さん(大成区)

### ●相談日

◇10月18日(月) ふれあいプラザ  
(北檜山区)

◇10月19日(火) やすらぎ館  
(瀬棚区)

◇10月21日(木) すいせんパレス  
(北檜山区)

◇10月22日(金) イエローパレス  
(北檜山区)

### ◆午前9時30分から11時30分

◇10月19日(火) 都ことぶきの家  
(大成区)

### ◆午後2時から4時

## コミュニティ事業

### 宝くじ助成事業で整備しました

瀬棚区の本町1区町内会では、このほど財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業の助成を受け、祭典用の太鼓皮張替、裃天、提灯や山車の放送設備、配線設備及びテントを整備し、9月10日に開催された事比羅神社例大祭に出陣しました。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、地域の皆さんが行うコミュニティ活動を積極的に推進し、その健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報を目的としているものです。

同町内会では、この度の備品整備により、今後の例大祭を一層盛り上げ、地域の文化伝承、交流を深めたいとしています。



健診は健康づくりのパートナー  
鶴太と亀助のお話 その3

# 教えて!! 特定健診



今回は健診がどんな様子でやっているかのお話と写真です。どんな様子か聞いてみましょう。



●久遠鶴太  
ちょっと体重が気になるが、元気がとりえ。2人の息子と妻をこよなく愛す46歳の自営業。  
趣味は野球!

鶴太さん：こんにちは。やっと秋らしくなってきましたね。野球をやっているけど、さわやかに過ごせます。

亀助さん：私にはキツイ夏でしたよ。待ちに待った「秋」がやってくるって感じです。

ところで、今時間はあるかな？特定健診の話は是非聞いてみたいのだが？

鶴太さん：もちろん、いいですよ。今回、私は北檜山区の健康センターで特定健診と4つのがん検診を受けました。

まずは電話で保健師に受けたい健診項目や受診の希望時間を伝えます。

そうすると後日、問診表や尿検査キット等が送られてくるので、健診当日までに、記載・採尿などしていきます。

当日は、**ご飯を食べない**で行って、受付をし、あとは名前を呼ばれたら・・・

問診→身体計測→採血→腹囲測定→医師の診察→がん検診という流れで進んでいき

ます。待ち時間は、受診する人数によりますが、受付時間をいくつかに分けているので、何時間も待つわけではないです。

亀助さん：1つの会場で受けることができるのかな？

鶴太さん：はい、胃がん検診や肺がん検診は、検診バスで行いますが、それ以外は、その場所で全ての健診を受けることができます。

亀助さん：問診は誰がするのか？

鶴太さん：町の保健師さんです。問診の記載漏れがないかや、病院受診の有無などを聞いていました。保健師さんは若い女性が多いので、ちょっと照れくさかったかな。

亀助さん：採血はどうでした？私は血管が細くて、なかなか1回では採血できないのだが？

鶴太さん：上手ですよ。皆さん1回ですんなり採血できていました。

亀助さん：腹囲測定は男性がやるのかな？

鶴太さん：女性の職員でした。やはり、女性の腹囲も測るのでその点ではきちんと配慮されています。もちろん必要な人への心電図も女性が対応していました。

亀助さん：もし、尿が採れてなかったり、ご飯を食べてきた場合は、受けられないのかな？

鶴太さん：尿は当日でも大丈夫ですし、ご飯を食べて来ても、食べ終わった時間を



問診表&採尿キット



会場



採血の様子



腹囲測定

## 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

### ●植木蒼悦記念館●

北海道唯一の水墨画家で俳人でもあり、「狐高貧窮の仙人」とも呼ばれた植木蒼悦の作品を展示。独特の河童の絵や、油彩画、句書など、いずれも味わいのあるものばかりで、何度も河童絵の前にたまたま遠来客も多い。(入場は無料) ●場所/字長万部413番地(センター通り) ●時間/午前10時〜午後6時 ●休館日/月曜日、年末年始 ●問い合わせ先/教育委員会事務局 ☎01377・2・2748

### 八雲町

#### 第21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・ご友人と一緒に過ごしてください。 ●日時/10月24日(日) 午前9時30分〜午後1時00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 ☎01377・623101

### 八雲町熊石地域

#### 秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。なお、開設期間は10月末までです。 ●場所/熊石ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。 ●利用料/無料 ●問い合わせ先/八雲町熊石総合支所産業課 ☎013398・23111

### 今金町

#### 紅葉を眺めながら

#### 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、



●**檜山亀助**  
糖尿病を持つ71歳。  
趣味は俳句。

伝えると受診できますよ。

**亀助さん**：がん検診は、何を受けたか？

**鶴太さん**：胃と肺と大腸と前立腺です。

**胃がん検診**は、バリウムを飲みエックス線の写真を撮る検査です。昔に比べるとバリウムの量が少なくなっていて、飲みやすくなった気がします。

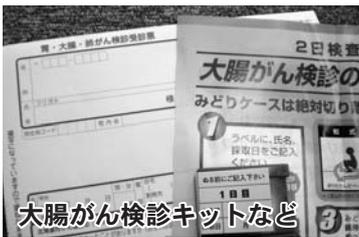
**亀助さん**：胃がん検診のあとに、水分を摂りなさいってよく言われてたけど・・・今も同じかな？

**鶴太さん**：バリウムの量は減ったようですが、やはり便秘になる可能性があるので、水分は摂る必要があります。下剤はもらえますので、便秘が心配な方は、担当の方に相談すると薬の量を調整してくれますよ。

**肺がん検診**は、エックス線の写真を撮るだけです。たばこを吸う人は、痰を3日間採取する検査もありました。3日分の痰が取れたら、後日、保健師さんのところに持って行きます。

**大腸がん検診**は、2日分の便を採って持参するだけの検査です。最初はどんなふう採ったらいいんだろうと思っていましたが、採り方の説明書もカラーで判りやすく、迷うことなく採れました。ただ、いつもは毎日出るのに、検査のためとなると、なかなか出なくて・・・緊張のせいでしょうかね。

**前立腺がん検診**は、血液検査で判るので、特定健診での採血時に一緒に採ってしまいます。



**亀助さん**：大腸がん検診は2日分の便を採ると言っていたが、もし採れなかった場合は？

**鶴太さん**：もし2日分採れない場合は、保健師さんに相談すると、採る方法を教えてくれるよ。

**亀助さん**：そうですか、「採れなかったから」とか「食べてしまったから」といって、当日、あきらめて行かないよりは、行って相談をしてみるほうがいいですね。

**鶴太さん**：胃がん検診は、食べてしまったら受けることはできないけど、それ以外は受けることができると思うので、せっかくの機会だから行ってみたいほうがいいですね。

**亀助さん**：1つの場所で、いろいろな健診ができるし、都合のよい時間帯で受付できるから、待ち時間も以前ほどでなくなっているようだ。

本当に受けやすくなったものだ。

**鶴太さん**：保健師さんが、もっと沢山のの人に健診を受けてほしいって話してました。

そのためには、どうしたらいいかって悩んでいたようです。

**亀助さん**：そうですか・・・今度は保健師さんの話を聞いてみようかな・・・

そういや、いつも同じ小鳥がいるなあ。



### 特定健診・がん検診などのご案内

10月31日(日) 大成町民センター  
11月 1日(月) 若松基幹集落センター  
11月 2日(火) 丹羽活性化センター

各区保健師で受付中です。

北檜山区保健師 ■0137-84-5984

大成区保健師 ■01398-4-5511

へえ～、こんな風に受けることができるんですね。  
いろいろな健診ができるのが便利ですね。  
次回は保健師さんからのお話が聞けるのかな？次回もお話、聞きに行きましょう。



実はお話好きな小鳥です。  
えへへっ

●入浴料／清掃協力金として1000円頂いています。●問合せ先／せなな町大成総合支所産業建設課 TEL 01398-4-5111

### 秘湯「湯とびあ白別」

#### せなな町大成区

深い山々に囲まれた白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもろろん秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。●場所／せなな町大成区宮野(国道沿に看板あり) ●入浴料／清掃協力金として1000円頂いています。●問合せ先／せなな町大成総合支所産業建設課 TEL 01398-4-5111

### せなな町瀬棚区

#### 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360円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先／やすらぎ館 ■0137-87-3841

### せなな町北檜山区

#### 田園の湯宿「ねとい温泉」

田園に囲まれた温泉宿で、家庭的な雰囲気と心を和ませます。工事用宿泊者歓迎！割安料金にてお待ちしております！ ●おすめメニュー／特製ジンギスカン(お持ち帰りできます。1セット650円、特製ジンギスカンたれ1,000円) ●料金／宿泊(1泊2食)6,870円、日帰り入浴／大人350円、小人150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 ●問い合わせ先・予約先／ねとい温泉 TEL 0137-84-5141

# 「せたなっ子」大活躍!! 檜山管内小中学生水泳競技大会

8月29日(日)乙部町において、第36回檜山管内小中学生水泳競技大会が開催されました。たくさんの「せたなっ子」が出場し、日頃の練習の成果を思う存分発揮しました。結果については次のとおりです。みなさんお疲れさま!おめでとうございます!!

## 【男子】

平泳ぎ 小6	4位 塚本 勇くん(太櫓小)			
自由形 小3	1位 大熊怜耶くん(玉川小)			
小4	3位 小澤裕太くん(北檜山小)	5位 長岡礼穂くん(北檜山小)	6位 大関翔也くん(玉川小)	
小5	4位 竹野英一くん(北檜山区)			
小6	1位 長沼大輔くん(玉川小)	2位 横山堅斗くん(玉川小)	6位 本多修也くん(玉川小)	
バタフライ小全	1位 長岡礼穂くん(北檜山小)	2位 小澤裕太くん(北檜山小)		
リレー	1位 玉川小学校チーム			

## 【女子】

平泳ぎ 小6	5位 可香あきなさん(瀬棚小)
自由形 小5	5位 田中日那子さん(太櫓小)

## お手柄!!中学生 ～消防長感謝状

8月18日(水)北檜山区で発生した住宅火災で、自宅から隣棟の火災を発見した北檜山中学校3年の秦野あずささん。避難中の住民からの通報依頼で直ちに警察と消防へ通報。これにより迅速な消化活動ができ、他の居住区への延焼を防ぐことができました。

あずささんには、9月10日(金)せたな消防署で「消防長感謝状」が手渡されました。

あずささんは「無我夢中で消防に電話しました。小さい子どもがお母さんと避難しているのを見て、可哀想に思いました。でも誰もケガがなくて本当に良かったです。」と話していました。



## わっためがして運動会FINAL 開催!

9月5日(日)商工会長杯争奪町内スポーツ大会第14回わっためがして運動会が開催されました。今年でとうとうFINALとなったこの運動会、遠方からも大成に縁のあった方たちがかけつけ、わっためがして(全力で)競い合いました。

50メートル走では転倒・フライングが相次ぎグラウンドには笑い声と悲鳴が響きわたりました。FINALの勝利は、ラストの種目「ファイナルランサー」で赤組がまさかの逆転優勝でした!本当に長い間参加してくださいました皆さん、またこの運動会で様々な種目を築きあげ、支えてこられた皆さんに心から「ありがとう」と伝えたいです。14年もの間、本当にお疲れさまでした!



## 宮野町内会が 平成22年度「道路功労者」受賞

8月23日（月）大成総合支所第1会議室で平成22年度「道路功労者」の表彰伝達が行われました。この表彰は道路整備事業や道路の愛護・美化保全に尽力した団体及び個人に対して贈られるもので、宮野町内会は昭和44年より花の植栽の活動をはじめ、平成14年度からはボランティア・サポート・プログラムに参加し清掃活動に取り組み、フラワーロードと称した国道229号線を清潔で花のあふれる道路整備を行ってきました。その功績が讃えられ、このたび表彰を受けられました。

宮野町内会長 阿部 馨さんは「これからもより一層、道路整備と環境美化に取り組んでいきたいと思えます」と感謝の言葉を述べられました。

来年の春にはまた宮野の桜並木が満開になるのが楽しみです！



## 三者合同交通安全 鼓笛隊パレード

9月8日（水）せたな地区安全運転管理者協会、北檜山ライオンズクラブ及びせたな町建設協会の三者合同による交通安全運動として北檜山小学校鼓笛隊による交通安全パレードが行われました。

この日は大変暑い日でしたが児童達は、国道230号北檜山分岐点から北檜山小学校正門までの長い道のりを、綺麗な隊と素敵なバンドの音色に交通安全への願いを込めて行進しました。

新採用職員をご紹介します

よろしくお願ひします!!



**丸山 艶子** (まるやま つやこ)  
せたな町立国保病院看護係  
(北檜山区 准看護師)

9月から勤務させて頂いています。地元に戻り、小さい時の思い出もたくさんあり何より自然に恵まれたこの町で、春になったら大好きな山菜とりができることを楽しみにしています。今後、地域の皆さまに貢献できるよう頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



**丸山 香織** (まるやま かおり)  
せたな町立国保病院看護係  
(北檜山区 准看護師)

9月より国保病院に勤務させて頂いています。1日も早く職場に慣れ、地域の皆さまが安心し信頼のおける看護ができるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



## 平成22年度せたな町国際交流のつどい！！



◀茶道体験

8月17日(火)～28日(土)までの12日間、中国・香港・韓国・台湾・ブルネイ・アメリカから7名の留学生がせたな町に来町し、北檜山区内の各ご家庭(ホストファミリー宅)で過ごしました。

滞在期間中は、北檜山いきがい学園との交流事業や島歌小学校・小倉山小学校・若松小学校との学校交流に参加し、学園生や児童と触れ合いました。

また、町内を視察し、せたな町の歴史や伝統文化を学んだほか、茶道体験や陶芸体験を行い、日本の文化や風習を学びました。



◀小倉山小学校児童との交流

## 「町民歩こう会：瀬棚会場」開催します！

「町民歩こう会」第2弾が瀬棚区を会場に開催されます。皆さんお気軽にご参加ください。

- 日 時 10月10日(日)  
午前9時30分までに瀬棚総合支所前に集合してください。
- コース 馬場川源流ハイキング(所要時間120分)
- 参加料 1人300円
- 申込み 10月5日(火)まで(生涯学習課または瀬棚教育事務所へ)
- 服装 歩きやすい靴・服装でご参加ください。
- 昼食 昼食時にジンギスカン・お茶の準備をします。  
(おにぎり等必要な方は持参してください)
- その他
  - ・最少催行人員は10名とします。
  - ・雨天時および申込者が10名に満たない場合は、中止となります。



## プリズム

▼9月22日は、旧暦(太陰太陽暦)でいうと8月15日、十五夜さん。中秋の名月である。ススキや月見だんごを供え、観月を楽しまれた方々もおられたでしょう。月は、昔から人々にとって、手は届かないが、身近な存在であったようだ。

▼日本では、竹取物語の「かぐや姫」、今昔物語集の「月の兎」をはじめ、「兎の餅つき」などの民話が伝承されてきた。月と兎の連想は日本以外でも見られる。そもそも由来はインドの古い説話集からとされ、中国でも月のことを玉兔(ぎよくと)と呼んでいたようである。

▼また、西洋では、月面の模様をカニの姿や編み物をする老婦人、アメリカの先住民は、女性の顔と見る慣習があるとのこと。さらに、月と人類の歴史は神話の世界にもさかのぼる。ローマの月の女神はダイアナ、ギリシャではアルテミスなど。

▼その月の女神に会いに地球から飛び立ったのが、太陽の神アポロ。1969年、アポロ11号の月面に到着時、アームストロング船長は二人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては大きな飛躍である。」との名言を残した。

▼あれから41年、今や日本人宇宙士も8名を数える。また、約60億kmもの宇宙空間の長旅を終え、7年ぶりに地球に帰還した小惑星イトカワ探査機「はやぶさ」の快挙は、日本の宇宙技術が「世界の最先端」との評価を裏付けているのである。

▼近い将来、せたな町からも、宇宙飛行士や宇宙工学に携わる人材が輩出されれば…との期待を肴に、遙か眺める月見酒も乙なものですね。えっ?今宵の月の形ですか?それは、「おにおにし」の呪文で…ちんぷいぷい



## 「カヌー川下り体験」(B & G瀬棚海洋クラブ事業)



8月29日(日)、後志利別川で「カヌー川下り体験」が行なわれました。

この体験会は、カヌーの楽しさや自然の美しさを知ってもらうとともに、水の事故ゼロ運動の推進を目的として実施されました。当日は、天気にも恵まれ、小学生7名・中学生3名の参加者と指導者7名でカヌーと自然を満喫しました。

## フライングディスク教室(放課後活動促進事業)



9月1日、2日、せたな町民体育館で北檜山区の小学生を対象にフライングディスク教室が行われ、2日間とも北檜山小学校の児童が10名以上集まりました。

最初はディスクをうまく飛ばすことが出来ない子供たちばかりでしたが、練習するうちに、ほとんどの子供たちがまっすぐ飛ばせるようになりました。

暑い体育館の中で汗をかきながら、みんな楽しそうにディスクを飛ばしていました。

せたな町合併5周年記念

### 「文化講演会」～元気でいきんしゃい～

講師：島田洋七さん(タレント)

- 11月17日(水)午後7時から午後8時30分
- せたな町民ふれあいプラザ

「佐賀のがばいばあちゃん」  
でおなじみの島田洋七さん  
がやってくる!!



読書普及講演会

### 「西川つかさ」講演会

- 11月9日(火)午後7時から午後8時30分
- 大成町民センター

西川つかささん

小学4年生まで旧大成町、小学5年生から中学2年生の秋まで旧北檜山町で過ごし、23歳のとき「まんが日本昔ばなし」で作家デビュー。人気番組の放送作家として幅広く活躍中。著書に「ひまわりのかっちゃん」



### ■問い合わせ■

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

### 情報センター 24時間トイレの利用について



せたな町情報センターに設置している「24時間トイレ」の利用について、これまで、下記のような状況が見受けられます。

- ◆ゴミが放置されている。
- ◆タオル・石鹸・芳香剤等が紛失している
- ◆ペーパータオルが複数枚、未使用のまま捨てられている
- ◆タバコの吸殻やゴミが便器内に捨てられている
- ◆タオルかけや便座がはずされている等の破損が見られる

**誰もが快適に利用できるよう、マナーを守って利用しましょう。**



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・成年後見等心配ごとについてご相談ください。どなたでも自由にご相談できます。（相談無料・事前予約制）

- 日時／10月13日(水) 午前10時～12時
- 予約締切／10月8日(金) (先着4名まで)

- 場所／ふれあいプラザ
- 担当相談員／ 司法書士 森 奈津美
- 予約先 役場総務課総務係
- ☎0137・84・5111

ご利用ください

**函館裁判所出張手続案内の開催について**

函館裁判所から職員が出張し住民の皆様を対象とし

た出張手続案内を行います。（予約制）

- 場所／やすらぎ館
- 日時／10月21日(木) 午後1時～4時

●予約方法／10月14日までに函館地方裁判所事務局総務課長まで電話でお申込みください。

- 問合せ 函館地方裁判所
- ☎0138・38・2372

ご利用ください

**全道一斉すざらん無料法律相談会のお知らせ（予約制）**

法的トラブルを解決するための情報やサービスを受けられるよう無料法律相談を開催します。（事前予約制）

- 日時／10月20日(水) 午後1時～午後4時まで
- 場所／ふれあいプラザ
- 相談料／無料

**●申込受付期間／**

10月4日から10月8日  
(先着6名まで)

**●予約先**

- ☎0137・84・5111 役場総務課総務係
- ☎0137・87・3311 瀬棚総合支所地域町民課
- ☎01398・4・5511 大成総合支所地域町民課

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でき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8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
- ・9月29日(水) 13時～17時
- ・9月30日(木) 9時～12時
- ・10月27日(水) 13時～17時
- ・10月28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

**平成23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 (各1名)	江差消防署	昭和60年4月2日～平成5年4月1日までに生まれた方	●普通自動車第1種免許取得者若しくは取得見込みの方 *上ノ国署は中型自動車免許取得者又は見込者	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
	厚沢部消防署	昭和63年4月2日～平成5年4月1日までに生まれた方		
	乙部消防署	昭和62年4月2日～平成5年4月1日までに生まれた方		
救急救命士 (各1名)	上ノ国消防署	昭和63年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた方	●救急救命士の免許取得者若しくは平成22年5月までに取得見込みの方 *せたな署は救命士有資格者のみ	
	乙部消防署	昭和63年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた方		
	今金消防署	平成元年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた方		
	せたな消防署	昭和62年4月2日～平成元年4月1日までに生まれた方		

**2. 試験の内容と試験日**

- ・一次試験（一般消防士のみ）平成22年11月7日（日）
- ・体力検査と面接試験（救命士・消防士）別途通知

**3. 募集期間**

平成22年10月1日（金）～平成22年10月21日（木）  
持参・郵送ともに午後5時必着

**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各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
江差消防署	☎0139-52-1072
上ノ国消防署	☎0139-55-2071
厚沢部消防署	☎0139-64-3064
乙部消防署	☎0139-62-2114
奥尻消防署	☎01397-2-2047
今金消防署	☎0137-82-0519
せたな消防署	☎0137-84-5709

## 戸籍の窓口

(8月1日～8月31日届出)

### お誕生おめでとう

- 濱 このみちゃん (隆紀) 丹 羽
- 松本そよかちゃん (省吾) 北檜山
- 星 <sup>よりこ</sup>順子ちゃん (有造) 本町6区
- 平賀 <sup>ここみ</sup>心深ちゃん (英勝) 東大里

### ご結婚おめでとう

- 松神 寿喜さん 都
- 酒井千亜季さん 都

### おくやみ申し上げます

- 鈴木謙太郎さん (93歳) 北檜山
- 木谷千太郎さん (75歳) 北檜山
- 坂井 元一さん (75歳) 栄
- 瀬戸 利枝さん (86歳) 北檜山
- 西片多四郎さん (97歳) 北檜山
- 野宮 作松さん (85歳) 本町9区
- 瀧澤キミエさん (92歳) 本町3区
- 木和田市郎さん (80歳) 久 遠
- 笠島 勝郎さん (82歳) 上 浦
- 荒谷 定雄さん (86歳) 都
- 佐々木慶子さん (76歳) 都

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ています。

### 人口と世帯

8月末現在 (前月比)

人 口	9,845人 (- 5)
男	4,655人 (- 4)
女	5,190人 (- 1)
世 帯	4,609世帯 (± 0)

忘れずに納めましょう！

## 固定資産税3期 国民健康保険税3期

納期限は

9月30日(木)です。

10月は個人町・道民税(3期)、国民健康保険税(4期)の納付月です！

八雲保健所からのお知らせ

精神保健相談(心の健康相談)の中止について

10月の精神保健相談(こころの健康相談)については、嘱託医師が学会出席のため不在となりますので中止となります。

問合せ 八雲保健所健康推進課

☎ 0137・63・2168

お詫びと訂正

広報せたな9月号で、次のおり誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

●5ページの大成区「本陣・久遠(西部)」の避難場所

「久遠小学校」

← 「大成町民センター」

### 年金係からのお知らせ

## これから国民年金を受けようとしている 60歳以上65歳未満の方へ あなたも国民年金を増やしませんか？

国民年金の老齢基礎年金額は、満額で792,100円ですが、これを受け取るためには、20歳から60歳までの40年間の国民年金保険料を完納しなければなりません。

昭和61年3月以前のサラリーマン世帯の専業主婦や平成3年3月以前の学生については、国民年金へ加入するかどうかは、ご本人の意思で決められていました。国民年金に加入していなかった期間や、やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間は、それに応じて年金額も少なくなります。

このため、国民年金には、ご本人の申し出により「60歳～65歳未満」の5年間、保険料を納めることで65歳から受け取れる老齢基礎年金を増やすことができる【任意加入制度】があります。

次の①～③の全ての条件を満たす方が対象となります。

- ①国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ③20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方

### 任意加入のメリットは？

老齢基礎年金は、年金保険料の納付月数に応じて支給される仕組みになっています。このため、国民年金への任意加入により、納付月数が多くなればなるほど65歳からの年金も多く受け取れます。

納められた国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、節税につながります。

\*\*\* 函館年金事務所による年金相談(完全予約制) \*\*\*

- ◇日時：10月6日(水) 午前10時30分から午後4時
- ◇会場：せたな町役場

■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/河野] ☎ 0137-84-5111 (内線1137)
- ・瀬棚総合支所地域町民課戸籍年金係 [担当/西田] ☎ 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)



真駒内神社宵宮祭奉納舞踊（緑新山）



事比羅神社例大祭神輿

9月9日、10日瀬棚区で事比羅神社、14日、15日北檜山区で真駒内神社例大祭が行なわれました。

9日・14日の宵宮祭では各神社で奉納舞踊が披露されました。本祭は、みこしに続いて、竜の人形など、紅白の幕、色鮮やかな吹き流しなどで飾り付けられた各町内会の山車（瀬棚区3台、北檜山区5台）が朝から夜まで市街地を巡行し、たくさんの観客の目を楽しませてくれました。



事比羅神社例大祭舞踊



事比羅神社例大祭お稚児さん



真駒内神社例大祭舞踊

編集後記

▼少し前になりますが、8月16日付の北海道新聞19面に「トライアスロン女子ユース五輪で佐藤優香さんが金メダル」という記事が載っていました。この優香さん・北檜山区北檜山にお住まいの佐藤英治さんのお孫さんだそうです!!おあッスゴイ!!優香さんは、2012年のロンドン五輪出場を目標に今季は世界選手権へ挑戦するそうです。頑張ってください!!よくテレビで「地元で応援!頑張れ!頑張れ!」などと五輪中継が行われますが、もしかしてえ...北檜山でもあ...「頑張れ!佐藤優香選手!!」と...横断幕を作らねば。頑張れ!佐藤選手!!▼締切期日の関係でトピックスに掲載することとが間に合わなかった記事をひとつ。今年の北檜山米が9月14日北檜山農協に発出荷されました。北檜山米の生産者14戸から運び込まれたお米は「ゆめびりか・おほろつき・ななつほし」の3種類約94トン。北檜山農協で選別されこれから全国の店頭で並びます。私も新米ゆめびりかのおにぎりをご相伴に預かりましたが、とても粘りがあって大変美味しかったです。ごちそうさまでした。「食欲の秋」です。皆さん!今年もせたなの新米を囲みましょ!!

(取材)



出荷された新米

編集・発行 せたな町 政策調整課広報統計係  
〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1  
☎0137-84-5111/☎0137-84-4657

●せたな町公式サイト  
<http://www.town.setana.jp/>  
せたな町のモバイル用サイトへは、QRコードで簡単にアクセスいただけます。

