

せたな



「食育」特集
長寿医療制度のお知らせ
女性に多い悩み、尿もれのお話 [前編]



実りの秋。
自然の恵みと大事に育ててくれた生産者の皆さんに
改めて感謝しながら、「食」を考えてみませんか？
「食」は、人を良くすることだから…

食

特集
食育

「食育」という言葉は、新しい言葉ではなく、「体育」、「知育」、「才育」、「徳育」と並ぶ「五育」の一つとして明治時代から使われていました。
現在、食をめぐるさまざまな問題が発生する中で、「食育」が改めて注目されています。

■食育とは

「食育」とは、平成17年に施行された「食育基本法」の中で「①生きる上での基本であり、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。②「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することができる人間を育てること。」と位置付けられています。

私たち一人ひとりが自分の力で正しい「食」を選び、好ましい食習慣と豊かな心を身につける教育や取り組みのことを言います。

■なぜ食育が必要？

食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、「食」をめぐる問題として次のようなことが指摘されています。

①食の変化

近年、「外食」や調理済み食品などの「中食」（なかしょく）を利用する食の外部的化が進んでいます。これは、働く女性や単独世帯の増加による調理時間の節約や自宅で作るより経済的などの理由によるもので、加えてライフスタイルの多様化により、家族で楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。

■栄養の偏り

昭和50年代中ごろには、摂取する栄養素の熱量バランスがほぼ適正な「日本型食生活」が実現していましたが、現在では、米の消費減少、畜産物・油脂の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りが見られます。

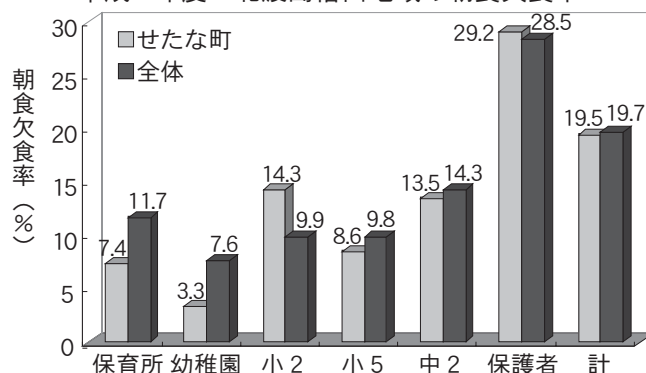
■不規則な食事

朝食を食べないなどの不規則な食事が目立つようになってきています。

下図は、平成19年度の北渡島檜山地域（せたな町、八雲町、長万部町、今金町）における「朝食を食べないことがある及びほとんど食べない人」の割合を示したものです。

これによると、幼児期から朝食を食べない状況がみられ、学年が高くなるにつれて増加傾向にあることがわかります。これは、全国平均より高い水準で、その理由は主に、「食欲がないから」「時間がないから」となっています。朝食を欠食する子どもは「つかれる」、「いらいらする」などを感じる割合が高いことや、毎日朝食を食べる子どもの方がベーパーテストや体力テストの得点が高い傾向にあることが明らかになっています。

平成19年度 北渡島檜山地域の朝食欠食率



■肥満や生活習慣病の増加

近年では、肥満と生活習慣病の増加が見られます。男性では、肥満であるのに体重コントロールを心がけていない人が多いのに対し、女性の場合は、若い世代を中心にやせている人の割合が増加傾向にあり、過度のダイエットの問題も指摘されるようになってきています。

■食の海外への依存の問題

日本の食料自給率は、世界の先進国の中で最低水準の40%で、食を大きく海外に依存しています。

■伝統ある食文化の喪失

生活水準が向上していく中で、人々は多様な食生活を楽しむことが可能となってきました。その一方で、地域で育まれてきた多彩な食文化が失われつつあると指摘されています。

■食に関する感謝の念と理解

我が国では、食品業界や家庭における食べ残しや消費期限切れなどによって食品を大量に廃棄しています。

また、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下しています。

■食の安全上の問題

国内外の残留農薬、BSE、食品表示偽装などの発生によって食品の安全性に対する国民の関心が高まっています。

■5種類の「こ食」

核家族化、共働きの増加、受験や塾など私たちのライフスタイルが変化し、時間に追われるようになり、家庭の食事では5種類の「こ食」が問題となっています。

①孤食：同じ屋根の下でありながら、家族の食事時間がバラバラで、一人で食えることが多い。



②個食…家族で食卓を囲んでいても、それぞれ食べるものがバラバラ

③固食…自分の好きな決まったものしか食べない。

④小食…いつも食欲がなく、食べる量が少ない。

⑤粉食…パン中心の、粉を使った主食を好んで食べる。

これらの食をめぐる問題に対する抜本的な解決のためには、行政、地域、家庭が一体となつて「食育」に取り組む必要があります。

■食育のススメ

学校や保育所（園）・幼稚園では、ジャガイモの栽培や田植え、イカ釣りなどを通じて「食」に関する取り組みを行っているほか、町でも各分野でさまざまな取り組みを行っています。

しかし家庭での食事が食生活のおよそ80%を占めるということから、家庭での役割が大切だと考えられます。豊かな自然や生命の素晴らしさを感じる「こころ」を育てることもつながる「食育」。心も身体も人を良くする「食」の上に成り立っているという意識を持って、毎日の食生活を見直してみませんか。

■町の「食」への取り組み

「教育分野」

- 学校給食を通じた取り組み
- ・地産地消の推進
- ・食物アレルギーへの対応
- 栄養教諭による授業支援
- 子どもの健康を守る地域専門総合連携調査研究事業



「保健福祉分野」

- せたな町栄養士ネットワーク会議開催
- 料理教室の実施
- ・おやこ料理教室
- ・ヘルシー料理教室
- ・男の料理教室
- 乳幼児から高齢者まで栄養相談を実施

「食」への取り組み

■地産地消料理講習会

「ひやま漁協瀬棚支所女性部」

ひやま漁協瀬棚支所女性部（能代恵子部長）は、夕市、ふれあい市場、各種イベントへの参加協力のほか、地産地消につなげようと部員を対象にした「地産地消料理講習会」を開いています。今年は、7月6日（日）、せたな町民センターで開かれ、札幌市で居酒屋の店長をしている鈴木明氏（今金町出身）を講師に招き、地元でとれるヒラメ・ホッケ・イカを使った料理6品の作り方を習いました。参加した皆さんはどの食材もあますことなく使って、ひと手間加えるだけで美味しい料理ができることを教わりました。



■女性ふれあい消費者交流会

「北檜山区女性ふれあいグループ連絡協議会」

北檜山区女性ふれあいグループ連絡協議会（佐藤京子代表）は、毎年農作業が一段落する冬場に、女性ふれあいセンターで「女性ふれあい消費者交流会」を開いています。これは、消費者に地元農産物の本当の美味しさを知ってもらうのが狙い。今年は、1月26日（土）に行われ、「血液サラサラたまねぎとそばサラダ」、「牛乳豆腐のチーズケーキ」、「トマトアイスクリーム」など素材をいかしたヘルシーなアイディア料理12品を試食しながら野菜のうまみを引き出す調理のコツなどが生産者から消費者に伝えられました。



■農作物PR看板

「JAきたひやま青年部」

JAきたひやま青年部では、毎年、農作物をPRするためユニークな看板を製作しています。今年の作品は、「ララライス」で全国放送のテレビやラジオに取り上げられ、人気を集めています。

←平成20年の作品 ←平成19年の作品



■北の白虎ブランドシール

「新函館農協若松支店」

北檜山区若松地域は、会津若松にゆかりがあることから新函館農協若松支店では、白虎隊風のキャラクターを北の白虎ブランドシールとして地元産の農作物に使用しています。



「産業分野」

- 地産地消の推進
- せたな町地産地消推進会議
- ふれあい市場開設事業
- 安全・安心な農水産物の生産支援

- 有機、イエス！クリーン展開



下水道に 接続しましょう！

下水道が整備されると

●トイレの水洗化

衛生的で快適な水洗トイレが使えるようになり、蚊やハエの発生を防ぐことができます。

●町がきれいになる

家庭の台所、風呂場などから出る生活排水などが側溝・河川などに流れ出ることがなくなり、悪臭のない快適な生活環境をつくれます。

●川がきれいになる

各家庭などの風呂場、台所等から排出される雑排水をそのまま河川に放流すると、わたしたちが小さい頃遊んだ小川や河川が汚れてしまいます。

そのため、生活環境や自然環境を改善するため下水道事業に取り組んでいます。

●清潔で住みよい環境の町になります。

汚水を衛生的に処理する。下水道は家庭や事業所などから出る汚水をすみやかに処理し、蚊やハエの発生を防ぐので、伝染病の予防や環境衛生の向上に大いに役立ちます。



せたな町の下水道は、平成9年度に北檜山区が供用を開始したのを初めとして瀬棚区、大成区と順次下水道の使用が可能となっています。

下水道への接続のお願い

下水道の接続率は、町全体で69%弱（平成19年度末）となっています。

下水道への接続は、台所や風呂等の排水だけを先に接続することもできますので、より多くの方に接続をお願いします。

■問い合わせ先

- ・本庁建設水道課上下水道係 ☎0137-84-5111
- ・瀬棚総合支所産業建設課上下水道係 ☎0137-87-3311
- ・大成総合支所産業建設課上下水道係 ☎01398-4-5511

皆さんの 預貯金口座から 直接納税できます

金融機関が遠い所にあり納税が不便な方や忙しく金融機関に時間内にいけない方等は、金融機関で手続きすると月末に自動的にあなたの口座から納税することができます。

是非ご利用されるようお願いいたします。

■利用できる金融機関

- ・渡島信用金庫
- ・北檜山町農業協同組合
- ・新函館農業協同組合
- ・ひやま漁業協同組合大成支所
- ・郵便局

■問い合わせ先

- ・本庁税務課課税係 ☎0137-84-5111
- ・瀬棚総合支所総務税務課税務係 ☎0137-87-3311
- ・大成総合支所総務税務課税務係 ☎01398-4-5511

住宅の省エネ改修に 係る固定資産税の 減額措置について

平成20年4月1日から平成22年3月31日までに次の改修工事が行われた場合、翌年度の固定資産税が3分の1減額になりますので、改修工事終了後3ヶ月以内に申請してください。

■改修工事の内容

- ①窓の改修工事（2重サッシ化、複層ガラス化など）又は窓の改修工事と併せて行う床、天井または壁の断熱改修工事
- ②改修費用30万円以上（領収書添付）
- ③省エネ基準に適合すること（建築士等の有資格者が発行した証明書添付）





安全・安心どさんこ運動啓発住民安全大会

10月11日から始まる全国地域安全運動行事の一環として、「安全・安心どさんこ運動啓発住民安全大会」を開催します。皆さまのご参加お待ちしております。

●と き／10月14日（火）
午後6時から

●ところ／ふれあいプラザ

●内 容／①ほくとくんとちびっこ警察官による安全・安心のおねがい②振り込め詐欺防止対策についての講演③せたな警察署ふれあいバンド演奏④檜山北高等学校吹奏楽局による「ふれあいコンサート」など



北海道警察音楽隊

安全・安心どさんこ運動の普及啓発活動の一環として、北海道警察音楽隊・カラーガード隊による「ふれあいコンサート」を開催します。皆さまのご来場お待ちしております。

●と き／10月21日（火）
午後6時30分～

●ところ／せたな町民体育館

●内 容／①道警音楽隊・カラーガード隊によるふれあいコンサート②カラーガード隊によるドリル演奏③檜山北高等学校吹奏楽局とのジョイントコンサートなど

問い合わせ先

せたな警察署生活安全係
☎0137-84-6110（内261）

長寿医療制度のお知らせ （後期高齢者医療制度）

保険料の
「年金差し引き」
が10月から
始まる方へ

●被用者保険の被保険者 （加入者本人）だった方へ

被用者保険の被保険者だった方は、長寿医療制度に加入してから9月まで、納入通知書や口座振替により保険料を納めていただきましたが、10月からは年金から差し引かれることになります。

ただし、下記①～③のいずれかに当てはまる方は、これまでどおり納入通知書や口座振替により納めていただきます。

●被用者保険の被扶養者だった方へ

被用者保険の被扶養者だった方は、長寿医療制度に加入してから9月まで、保険料のお支払いが免除されていましたが、10月からは年金から差し引かれることになります。

ただし、下記①～③のいずれかに当てはまる方は、納入通知書や口座振替により納めていただきます。

なお、保険料額は、10月から平成21年3月までの合計で2,100円です。2,100円になっていない場合は、役場担当係へお問い合わせください。

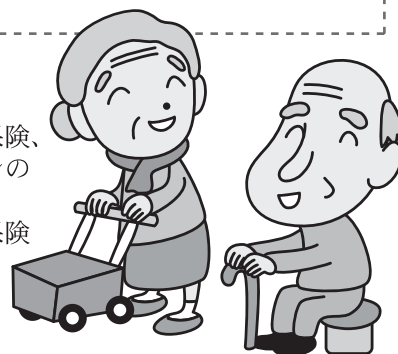
これまでどおり 納入通知書や口座振替により納めていただく方

- ①年金額が年額18万円未満の方（介護保険料が年金から差し引かれていない方）
- ②介護保険と長寿医療制度の保険料の合計が、介護保険料が引かれている年金額の半分以上を超える方
- ③保険料納付方法変更申出書を提出して認定された方

※被用者保険とは？

政府管掌健康保険や組合管掌健康保険、共済組合など、いわゆるサラリーマンの健康保険のことです。

市町村の国民健康保険や国民健康保険組合は、含まれません。



* 加入した月によって、年金差し引きにならない場合があります。
詳しくは、保険料額決定通知書や保険料額変更決定通知書をご覧ください。

■お問い合わせ先

- ・北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601
- ・役場本庁保健福祉課高齢者医療係 ☎ 0137-84-5111
- ・瀬棚総合支所保健福祉課高齢者医療係 ☎ 0137-87-3311
- ・大成総合支所町民福祉課高齢者医療係 ☎ 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（北海道渡島保健福祉事務所児童相談部）
函館市中島町37号8番 ☎ 0138-54-4152

「聞こえ」と「ことば」 の相談について

「聞こえ」や「ことば」に心配のある新生児から乳幼児、小学生、中学生の相談を随時、受け付けています。（相談の費用は一切かかりません。）

早期からの「聞こえ」の補償が、ことばの発達を促し、聞き取りや発音等の改善に大きな役割を果たします。

また、各教育機関や教育センター、療育センター、病院、保健所（センター）など専門機関とも連携して、保護者や指導者の相談、援助を行っています。次のようなことにお気づきになられたら、できるだけ早期にご相談ください。

- 新生児聴覚スクリーニングで聞こえに気がかりなところがあると言われた。
- 1歳を過ぎてても言葉がでない。
- 発音や話し方がはっきりしない。
- 言葉が増えない。
- 聞き返しや聞き誤りがある。

■問い合わせ先

北海道函館聾学校 教育相談部
〒042-0941 函館市深堀町27-8
TEL 0138-52-1658 FAX 0138-52-1659
ホムペーヅ <http://www.hakoro.hokkaido-c.ed.jp>
Eメール hakoro@hokkaido-c.ed.jp

見え方に心配のある お子さんはいませんか？

次のような心配のある方・お子さんは早めにご相談ください。

- 物にぶつかったり、つまづいたりすることが多い。
- おもちゃを目の前に見せても、目で追ったり、つかもうとしない。
- 本やテレビの画面に極端に目を近づけて見ようとする。
- 遠くの物や小さくて見えにくい物に興味を示さない。
- 段差のある所や暗い所で、動作が極端に慎重になる。
- 目を細めて見たり、顔を傾けて見たりする。
- 形の似た文字を読み違えたり、書く文字が不正確になりやすい。

- *相談は0歳から受け付けています。
- *ご要望により、継続的・定期的に相談を行います。
- *相談をご希望の方は、電話・FAX・手紙等でご連絡ください。

■問い合わせ先

北海道函館盲学校
〒040-0081 函館市田家町19番12号
TEL 0138-42-3220 FAX 0138-42-3221
ホムペーヅ <http://www.hakodatemou.hokkaido-c.ed.jp/>
Eメール hako-mou-zo@hokkaido-c.ed.jp

ご存知ですか！ 雇用保険の育児・介護休業給付制度

育児休業給付制度

●**育児休業給付制度**は、1歳（保育所における保育の実施が行われない等の場合は1歳6ヶ月）未満の子を養育するため育児休業を取得し、休業終了後に職場復帰する予定の雇用保険被保険者の方が対象となります。

●**育児休業給付金**は、休業開始前の賃金の40%（育児休業期間中に30%、職場復帰後6ヶ月経過後に10%）相当額が支給されますが、平成19年3月31日以降に職場復帰された方から平成22年3月31日までに育児休業を開始された方については、休業開始前賃金の50%（育児休業期間中に30%、職場復帰後6ヶ月経過後に20%、）相当額が支給されます。

■問い合わせ先

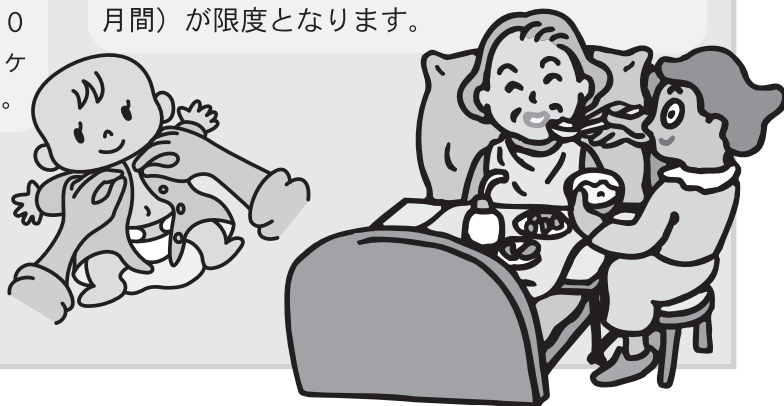
- ・ハローワーク函館 ☎ 0138-26-5826
- ・ハローワーク江差 ☎ 0139-52-0178
- ・ハローワーク八雲 ☎ 0137-62-2509

介護休業給付制度

●**介護休業給付制度**は、家族の介護のため休業を取得し、休業終了後に職場復帰する予定の雇用保険被保険者の方が対象となります。

対象となる家族の範囲は、被保険者の配偶者、父母、子、配偶者の父母または被保険者が同居しかつ扶養している被保険者の祖父母、兄、弟姉妹、孫のいずれかです。

●**介護休業給付金**は、休業開始前の賃金の40%相当額が支給されます。支給対象となる一人の家族につき93日の介護休業（連続では3ヶ月間）が限度となります。



ほくでん停電情報サービス



0120-895-121

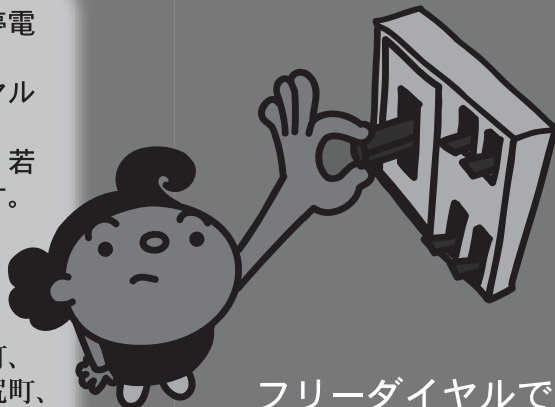
- 上記フリーダイヤルにおかけいただきますと、無料で停電地域などの情報をお聴きになることができます。
- 函館支店管内で停電が発生した際は、上記フリーダイヤルをご利用いただきますようお願いいたします。
- 停電発生から音声メッセージによるお知らせまでには、若干の時間を要する場合がありますので、ご了承願います。

* 函館支店管内とは、次の地域をいいます。

〔八雲営業所担当エリア〕 今金町、長万部町、**せたな町**（北檜山区、瀬棚区）、八雲町（旧熊石町除く）

〔函館支店担当エリア〕 函館市、北斗市、鹿部町、七飯町、森町／〔江差営業所担当エリア〕 厚沢部町、江差町、奥尻町、乙部町、上ノ国町、**せたな町**（大成区）、八雲町（旧熊石町）

〔福島営業所担当エリア〕 木古内町、知内町、福島町、松前町



フリーダイヤルで
停電情報をお知らせ
できるようになりました！

保健師からの健康アドバイス

女性に多い悩み、尿もれのお話「前編」

「珍しくはない、女性の尿もれ」

今月の担当
大成区
安藤 麗香です



「珍しくはない、女性の尿もれ」

40歳代以降の女性の4人に1人にあると言われている「尿もれ」。せたな町の乳がん・子宮がん検診受診者を対象にしたアンケート（計321名回答）においても、「笑ったり、咳をした時に尿が出てしまうことがあります」

「尿が出るまでの仕組み」

尿は腎臓でつくられ、膀胱にためられます。膀胱の容量は500ml程度ですが、3000〜4000mlの尿がたまると尿意を覚えます。そこで、トイレに行くことで排尿できる状態が整って、はじめて脳から「尿を出すように」という指令が出されます。つまり、排尿は脳がコントロールしているのです。

また、膀胱に尿がたまっても、もれないようにできるのは、尿道のまわりにある筋肉が縮んで、尿をせき止めているからです。尿を出す時には、これらの筋肉がゆるんで尿道が開くとともに、膀胱が収縮して尿を押し出すため、尿がスムーズに出るのです。

つまり、尿もれは何らかの原因で脳や尿をせき止めている筋肉がうまくコントロールできなくなったことで起こるのです。

「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

水墨画家として評価が高く、俳人としても知られる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えずお遠来客も多い。「入場無料」●場所／高砂町（センター通り）●時間／午前10時〜午後4時●休館日／月曜日●問い合わせ先／教育委員会事務局 01377・2・2748

八雲町

第19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・ご友人と一緒に過ごしてください。●日時／10月26日（日）午前9時30分〜午後1時●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／午前10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」

奥美利河温泉山の家

■尿もれにもタイプがある

一言で尿もれといっても、実は様々なタイプがあります。また、一つのタイプだけではなく合わさったタイプの尿もれもあり、人それぞれ原因は違います。

●腹圧性尿失禁

せきやくしゃみをした時や笑った時、重いものを持った時など、尿意がないのに少量の尿がもれてしまうタイプ。出産などによる骨盤周囲の筋肉のゆるみが原因。出産や加齢によって尿道や膀胱の位置が変形したり、締まりが悪くなったりして起こる。

●切迫性尿失禁

尿意を感じ、急いでトイレに向かっても、間に合わないタイプ。尿意や刺激に反応して膀胱が勝手に収縮してしまうことで起こる。膀胱が過敏に収縮してしまうのには、寒さや湿気の多さ、冷え、生理の前、性交、冷たい水の使用、流れる水の音を聞いた時の刺激などがあげられる。

●溢流性尿失禁

排尿がうまくできず膀胱いっぱいになり尿がたまり、少しずつもれてしまうタイプ。尿意がはつきりしない、出にくい・残尿感があるなどの症状がある。原因としては、膀胱の出口の閉塞で、男性高齢者の前立腺肥大症が代表的。

■こんなあなたは要注意!!

あなたの「ちよつとモレ」危険度をチェックしてみよう。チェックの多い人は要注意です。

ちよつとモレ危険度チェック!

- ☐ 太り気味である
- ☐ ふだんから便秘がちなほうだ
- ☐ 水分をあまり取らない
- ☐ 運動はほとんどしていない
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 生活が不規則だ
- ☐ 疲れがたまっている
- ☐ ふだんからトイレが近い
- ☐ 出産経験がある

例えば、太っている人や便秘気味の人でよくききむことがあえる人は、骨盤や尿の出口を支えている骨盤底筋群に大きな負担がかかることにより尿の出口周辺が次第に緩くなるからなのです。この他にも、立ち仕事が多く重い荷物を持ちあげるような仕事をしている人、コルセットを着用している人、子宮筋腫などの子宮のトラブルがある人も

尿もれが起きやすくなります。また、血圧を下げる薬や気管支拡張薬による副作用、脳神経系の病気などによっても尿もれが起こることもあります。

■更年期と尿もれの関係

女性の場合、40歳代から尿もれが気になる人が増えるのは、更年期による女性ホルモンの減少も大きく関係しています。女性ホルモンが減ることで尿道の粘膜が萎縮したり、骨盤全体を支える筋肉が細くなるなど尿を出すための働きが不安定になります。それにより、尿もれに限らず、頻尿・膀胱に違和感がある人も出てきます。尿もれは命に関わるほどのものではない・恥ずかしいという理由からないがしろにされがちです。

しかし、それによって外出が楽しめない・おもしろい笑えないなど快適な生活が送れない人もいます。尿もれ対策には自分でできる簡単な体操やマッサージやなりにくい生活習慣などたくさんあります。詳しくは次号でお話したいと思います。



次号は
尿もれのお話・後編
尿もれ対策法・治療法・
快適グッズ等のお話です

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がですか。●日帰り入浴／大人300円、小学生150円、幼児無料●宿泊(1泊2食付)／大人5,557円※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／クアブラザビリカ 0137・83・7111

世たな町北檜山区 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。●おすすりメニュー／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●宿泊(1泊2食付)／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 0137・84・5141

世たな町瀬棚区 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 0137・87・3841

世たな町大成区 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／世たな町大成区宮野(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／世たな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係 01398・4・5511



第51回農民文学特別賞を受賞（瀬棚区）

台湾で開かれたアジア児童文学大会で発表 7/27

7月27日から台湾・台東市で開催された第9回アジア児童文学大会に瀬棚区の大倉尚美さんが「土地倫理思考からの児童文学の未来」というテーマで論文を発表しました。アジア10ヶ国から約150人の参加の中、英語・中国語・韓国語・日本語の4ヶ国語同時通訳で本大会の主題「土、土、土」～生態、グローバル化と主体性～に最も相応しいテーマで発表した大倉さんは、国内外で高い評価を受けました。

また、昨年出版した詩集「大地がほほえむとき」で今年の4月に第51回農民文学特別賞を受賞。大倉さんは「アジアの国によっては絵本や童話の児童文学に対する課題が多く、日本の役割は大きいと感じた。賞をもらって一区切りつけて、これから新たな創作活動をしていきたい」と語りました。

札幌で受賞してきました（瀬棚区）

小学生新聞グランプリで入賞 7/30

北海道新聞社等が主催する、手作り新聞コンクール「第14回どうしん私とほかの小学生新聞グランプリ」で、馬場川小学校（瀬棚区）から応募した西川淳君（2年生）と横山ちはるさん（3年生）の作品が応募総数1万6,015点の中から入賞31点のなかに入賞しました。西川淳君は、生活科の授業の中で勉強した山菜について、生えている場所や食べ方等を新聞にして特別賞の「T V Hテレビ北海道賞」を受賞、また横山ちはるさんは授業の合間等に自分の大好きな豆について新聞を作り「ユーモア賞」を受賞し7月30日（水）、札幌で開催された表彰式に出席して来ました。



交通安全思想の普及と交通事故の未然防止に努めよう（瀬棚区）

ゲートボール大会開催 8/22

8月22日（金）、瀬棚区漁火公園ゲートボール場において、「第22回北部檜山シルバー交通安全ゲートボール大会」が開催されました。これは、せたな地区交通安全連合会（湯浅平男会長）が主催し、交通安全思想の普及と、地域住民と高齢者の交通事故の未然防止に努めることを目的として行われているもので、せたな町と今金町から参加した8チーム、約50人の選手が、白熱したチームプレーを展開しました。

◎優勝 今金Cチーム

◎準優勝 寿チーム（北檜山区）

◎第3位 高砂チーム（北檜山区）

今年の4月に合併しました

ミニバスケットボールクラブ大活躍 8/23-24

函館地区5人制ミニバスケットボール大会（U-10、U-11の部）が8月23日（土）、24日（日）の両日函館市・北斗市で開催され、せたな町ミニバスケットボールクラブ（中飯敏弘監督・25名）から出場したチームが1位と3位に輝きました。

U-10の部で優勝、U-11の部で3位入賞を果たした「せたな町ミニバスケットボールクラブ」は、今年の4月、北檜山ミニバスケットボール少年団と久遠小のせたなミニバスケットボールクラブが合併して誕生。「今大会では手ごたえを感じ、今後の活動に弾みをつけた。」と語る監督はすでに、全道大会への道を見つめていました。





ガラスを割る実験も行いました（瀬棚区）

実践型防犯教室が開催されました 8/27

8月27日（水）、瀬棚ふれあいセンターで「実践型防犯教室」が開催されました。これは、せたな地区防犯協会とせたな警察署とが主催となり行ったもので、道内でも数少ない防犯設備士の資格を有している、防犯設備会社「進栄ロックサービス（札幌市）」の高橋進代表と同社社員が、施錠したドアを特殊工具で開ける「ピッキング」や「サムターン回し」などの犯罪手口を実演しました。

高橋代表は、「最近、犯罪者が都会から田舎へ流れていく、流れ犯罪が増えてきている。田舎は、鍵もかけていない家も多く絶好の餌食になる。それを防ぐためにも、ドアの鍵を閉める習慣を身につけてください。」と強調していました。

爽やかな汗を流しました（大成区）

わっためがして運動会開催 9/7

9月7日（日）、今年で12回目をむかえる恒例行事、「わっためがして運動会」が開催されました。

昨年まで黄・緑・青・ピンク色の4チーム編成（地区別）で勝敗を競っていましたが、参加人数の減少により紅白2チーム対抗で行われました。

二つな競技名でお馴染みのこの大会は、「引きぎわが肝心」と題されたこの競技、実はごく普通の綱引きですがなぜかおもしろく、「目指せ江戸」では50歳以上の大先輩が小学生を相手にリレーで奮闘するなど、年齢の壁を越え、楽しい時間を過ごしました。



170年を迎える（瀬棚区）

事比羅神社例大祭が行われました 9/9-10

9月9日、10日に瀬棚区の「事比羅神社祭典例大祭」が行われました。

今年は天気も良く、170年を迎える節目の年ということもあり、5台の山車が巡行し盛大なお祭りとなりました。

素晴らしい秋晴れに恵まれた（北檜山区）

真駒内神社例大祭 9/14-15

五穀豊穡を祝い、北檜山区で最も盛大に執り行われる「真駒内神社例大祭」が9月14日、15日に行なわれました。

昨年は大雨の中での運行でしたが、今年は素晴らしい秋晴れの中、豪壮華麗な5台の山車や御神輿が町内を練り歩き、この日のために一生懸命練習してきた太鼓や舞踊を披露しました。





せたな町成人式開催

8月14日（火）、ふれあいプラザにおいて、「平成20年度せたな町成人式」が開催されました。

昭和63年4月2日～平成元年4月1日に生まれた対象者93名のうち、75名が華やかなドレスやスーツ姿などで出席しました。

成人を代表して、大成区の杉村太輔さんと小松崎彩さんが成人宣誓を行いました。

成人を迎えられたみなさん、おめでとうございます。



せたな町国際交流のつどい

8月19日（火）、今年も5名の留学生（アメリカ・韓国・中国・香港・台湾）がせたな町に来町し、30日までの12日間にわたり、ホストファミリー宅で過ごしました。

滞在期間中は、せたな町内の視察研修や大津牧場での体験学習、高齢者大学との交流や小倉山小、玉川小、若松小との学校交流などに参加し、日本の文化やせたな町の歴史を学びました。



ウィークエンド活動促進事業 ティーボール交流大会

8月30日、ウィークエンド活動促進事業「ティーボール交流大会」が、大成農村広場で行われました。当日は晴天に恵まれ青空の下、40名の参加者が元気にティーボールを楽しみました。



プリズム

春先の低温被害が心配された作柄も順調に推移し、出来秋となったようですが、燃料費や肥料代の値上がりなどで素直に喜べない実りの秋となっています。

また、緊急を要する国民生活課題が山積する中、具体策が打ち出されないまま混迷する国政など、世間は極めて慌ただしいものがあります。

さて、この八月に教育委員会では「生涯学習や社会教育活動に関する町民の意識調査」を行いました。町内の文化・スポーツ団体をはじめ社会教育団体など、二千九百余名を対象としてアンケートを実施しました。複数団体に加入されている方々も多く、回収率は三〇・四〇％程度と見込まれます。本調査の趣旨は、活動や要望を把握し、今後のせたな町の生涯学習・社会教育推進計画策定に資することをねらいとしています。

三町合併後三年を経過し、この間において各区関係団体の一本化等、構造改革を行い各種事業を進めてまいりましたが、旧来の事業の継続など内容も今一步マンネリ化から脱却しきれない等の反省から、実際に活動されている方々からの貴重な要望や意見を真摯に受け止めていく所存であります。

何れにしても、結果については、教育委員会担当部局での吟味に止めることなく、社会教育委員の会や文化財保護委員会などの関係機関での審議は勿論、広く町民に開かれたものとして公開し、一層活力ある生涯学習のまちづくりの契機となることを期待したいものです。



外国語指導助手を紹介します デビット・リーチさん

せたな町のみなさんこんにちは！！「デビット・リーチ」です。
平成16～18年の2年間、外国語指導助手として大変お世話になりましたが、本年8月から再びせたな町でお世話になることとなりました。町で私を見かけましたら、遠慮せず是非、声をかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。

町民歩こう会（大成会場）

9月6日、大成区を会場に第22回町民歩こう会が開催されました。この事業は、町民の体力向上・健康増進・相互の親睦を深めることを目的としており、幼児から大人まで約100名が参加しました。コースは、平田内小学校から貝取潤キャンプ場までの約4.5kmで、交通安全の呼びかけや国道沿いのゴミ拾い、自然観察をしながら、約1時間半かけて歩きました。

●町民歩こう会第2弾は、10月12日（日）瀬棚区で行いますので、町民みなさんのご参加を心よりお待ちしております。



檜山管内スポーツフェスタサッカー競技の部

9月7日（日）、せたな町瀬棚区三杉グラウンドにて「檜山管内スポーツフェスタサッカー競技の部」が開催されました。当日は檜山管内5町6チームが参集し、スポーツの秋の一日に熱戦を繰り広げました。なお、結果は以下のとおりです。

優勝 江差町
準優勝 セタナ町瀬棚 F C
第3位 セタナ町北檜山 S C
上ノ国町



町民駅伝大会のお知らせ

■日 時／10月11日（土） 午前8時30分～（受付）
午前9時00分（開会式）※雨天延期

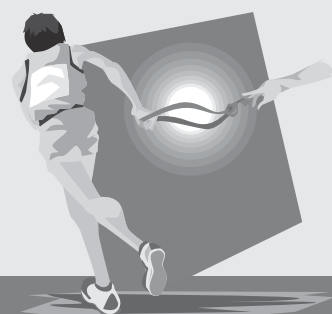
■集 合／大成診療所前

■コ ー ス／大成区内コース

■対 象／原則として小学校3年生以上の全町民（参加料無料）

■編 成／競技区間は4区で、学校・地域・職場単位で補欠含めて5名編成

■問い合わせ先／・教育委員会生涯学習課 ☎0137-84-5111／
・瀬棚教育事務所 ☎0137-87-3322／・大成教育事務所 ☎01398-4-5511





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10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

- ・10月1日(水)午後1時～5時
- ・10月2日(木)午前9時～正午
- ・10月29日(水)午後1時～5時
- ・10月30日(木)午前9時～正午

●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

特設人権相談所を開設します

10月20日(月)～10月26日(日)は、「秋の行政相談週間」です。毎日の暮らしの中で、国の役所や特殊法人が行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。

●日時/10月23日(木)

- 午後1時～午後3時まで
- 場所/大成町民センター
- 相談員/西村スミ子

●日時/10月23日(木)

- 午前9時～午前11時30分
- 場所/若松基幹集落センター
- 相談員/氏家忠幸

●日時/10月23日(木)

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、心理的負担の軽減(解消)と精神疾患の予防を図るため精神障がい者や家族を含む一般住民の精神保健及び同障がい者福祉に関する相談を実施します。相談は、事前予約制です。

●日時/10月9日(木)

- 午後1時30分～3時
- 場所/八雲保健所
- 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/瀬棚総合福祉センター/やすらぎ館
- 日時/10月15日(水)
- 午後1時～4時
- 予約方法/10月8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

ご確認ください

10月は、労働保険適用促進月間です

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、政府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います。事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

●問合せ 北海道労働局総務部労働保険適用室

☎011・709・2311

寝たきりの患者さん送迎のご用命は!

松岡福祉タクシー

松岡福祉タクシー

入退院・転院など
道内すべて
対応致します

患者等搬送事業者

☎0139-52-5858
☎0139-62-4333

国土交通省北海道運輸局長認可

松岡管内
第1号

[初乗運賃]大型車580円・小型車470円 [運賃]メーター運賃+ストレッチャー料金 ※詳しくはお問い合わせ下さい

●(有)松岡総合サポート〔爾志郡乙部町字元町151-1〕 ●タクシー営業所〔江差町字伏木戸町531-2〕

●主な営業/訪問介護・ケアプラン相談作成・デイサービス・訪問看護・高齢者下宿・福祉タクシー

(有料広告)

戸籍の窓口

(8月1日～8月31日届出)



お誕生おめでとう

- 山本 ^{はづき}葉月 ちゃん (敬憲) 小倉山
○大根田 ^{かんな}菜夏 ちゃん (恭史) 東大里1区
○松原虎太郎 くん (孝樹) 長 磯

ご結婚おめでとう

- 小野 直輝 さん 栄
○武田 智子 さん 栄

おくやみ申し上げます

- 林 ヤエ さん (97歳) 豊 岡
○片石 利秋 さん (82歳) 北檜山
○富樫キン子 さん (81歳) 徳 島
○槇石マツヨ さん (98歳) 豊 岡
○紺野 勝郎 さん (78歳) 本町7区
○山下 一平 さん (86歳) 本町6区
○高田 重夫 さん (76歳) 元浦1区
○畑野 赫子 さん (69歳) 本町5区
○水越 郁 さん (82歳) 三杉荘
○花田 サダ さん (85歳) 太 田
○早川 久三 さん (84歳) 貝取潤
○三上 ナミ さん (96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ています。

人口と世帯

	8月末現在 (前月比)
人 口	10,265人 (-24)
男	4,852人 (-12)
女	5,413人 (-12)
世 帯	4,656世帯 (-12)

政管健保は「協会けんぽ」に変わります

10月から変わります

政府管掌健康保険は、これまで国(社会保険庁)で運営していましたが、10月に新たに全国健康保険協会が設立され、協会が運営します。現在、お持ちの被保険者証は10月以降も切替が終了するまで引き続き有効であり、保険給付の内容に変わりはありません。

問合せ 全国健康保険協会北海道支部 (〒060-8524 札幌市北区7条西4-3-1 新北海道ビル)
☎011-726-0352

平成21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

採用予定署	厚沢部消防署	せたな消防署	せたな消防署大成支署
採用予定人員	救急救命士 1名	救急救命士 1名	救急救命士 1名
年 齢	昭和58年4月2日～昭和63年4月1日までに生まれた方	昭和59年4月2日～昭和63年4月1日までに生まれた方	
資格要件	救急救命士の免許取得者若しくは平成21年4月までに取得見込みの方(ただし成21年4月までに取得見込みの方)	救急救命士の免許取得者若しくは平成21年4月までに取得見込みの方(ただし成21年4月までに取得見込みの方)	
身体条件(おおむね)	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	普通自動車第1種免許取得者若しくは取得見込みの方	

2. 試験の内容と試験日

体力検査と面接試験(申込者に別途通知します。)

3. 募集期間

平成20年10月6日(月)～平成20年10月24日(金)

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]と共に下記申込先に提出してください。

5. 申込・問い合わせ先

檜山広域行政組合消防本部	〒043-0052 江差町字茂尻町96番地	☎0139-52-3026
厚沢部消防署	〒043-1113 厚沢部町新町207	☎0139-64-3064
せたな消防署	〒049-4501 せたな町北檜山区北檜山323-1	☎0137-84-5709
せたな消防署大成支署	〒043-0504 せたな町大成区都421	☎01398-4-5401

年金係からのお知らせ

老齢基礎年金を受けられる加入期間を満たしていない場合は

【問】 老齢基礎年金を受けるのに必要な加入期間を満たしていませんが、60歳を過ぎても国民年金に加入できますか?

【答】 60歳になれば、国民年金に加入する資格を失いますが、老齢基礎年金を受けられる加入期間を満たしていない場合は、60歳を過ぎても国民年金に加入することができます。これを高齢任意加入被保険者といいます。

高齢任意加入者は、日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方が、65歳までの間に任意に加入することができます。また、昭和40年4月1日以前に生れた方については、70歳までの間に年金を受けられる加入期間を満たすまで特例的に任意に加入することができます。手続きをしたときから加入することとなり、保険料を納めないと資格を失います。



■問い合わせ先/函館社会保険事務所 ☎0138-56-1165

- ・本庁町民児童課戸籍年金係[担当/尾野] ☎0137-84-5111 (内線1137)
- ・瀬棚総合支所総務税務課戸籍年金係[担当/竹内] ☎0137-87-3311 (内線3115)
- ・大成総合支所町民福祉課戸籍年金係[担当/栄田] ☎01398-4-5511 (内線2158)



全国酪農業協同組合連合会と全国酪農青年女性会議共催の「第35回らくのうこどもギャラリー」で全国472点の応募作品の中から、馬場川小学校から応募した岡崎可鈴さん（6年生）と横山ちはるさん（3年生）の作品が入賞12点の中に選ばれました。

馬場川小学校では、毎年写生会で描いた作品を「らくのうこどもギャラリー」に応募しており、今年も全校児童で牛を見に行き、自分の気に入った牛を絵にしました。今年は、岡崎可鈴さんが特選（全国一）に選ばれたほか、横山ちはるさんが入選に選ばれました。



↑横山ちはるさんの作品 【入選】
タイトル「牛舎でふるえる子牛」



↑岡崎可鈴さんの作品 【特選】
タイトル「おとなしいジャージー」

編集後記

▼先月、町では成人式が行われ、93名が大人の仲間入りをしました。自分が成人式を迎えたときはどうだったろう…当時はやっぱり外見ばかりを気にしてダイエットをしたり、不規則な生活をしていたと反省をしています。今回特集で学んだ「食育」のことを考えながら食欲の秋を迎えようと思います。

▼地域で育まれてきた多彩な食文化が失われつつある今、親から子へその家庭の味が伝えられることの大切さを感じます。それは、手から手へ伝統を伝える「手伝い」から始まるのではないのでしょうか。それには親の思いや知恵などが込められているはず。ほんのちよつとのことからみんなではじめてみませんか…

▼表紙の写真は、真駒内神社例大祭のクライマックス「太鼓合戦」前に行われた団体踊りの様子です。この直前に自分も踊りに参加していたので、本当はこの時も飛び入りで参加したい気持ちをこらえての撮影でした。カメラを持ちながら、マイクを持ったり、花笠を持ったりビールを持ったり、とても楽しいお祭りでした。（乾・藤谷・稲船）

