

せたな



**「次世代育成支援行動計画」を策定しました
子ども手当が始まりました！
ひざ痛・腰痛はありませんか？**

みんなの笑顔と力で創ろう、
子どもが健やかに育つまち「せたな」

「次世代育成支援行動計画」 (後期計画) 策定しました！

次世代を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される環境の整備を図るため、せたな町は合併前の旧3町が策定した「次世代育成支援行動計画」(前期計画)を引き継ぎ、総合的な子育て対策に取り組んできました。

今年度より、前期計画を引き継ぐ後期計画(平成22年度から26年度)を策定し、「安心して子どもを産み子育てできるまち」せたな町のまちづくりを計画的に推進していきます。



子育て支援の 3つの目標

せたな町の子どもの健全な発育と子育て家庭や地域の子育てを支援する3つの目標です。

基本目標①

安心して子育てできるまち

町民が安心して子どもを産み、必要とする子育てサービスが適切に提供されるとともに、子育てと仕事の両立できる環境づくりの充実により、育てられるまちを目指します。

① 地域における子育て環境の充実

知人がなく、頼る人がいない家庭などの子育てを支援するため、地域における子育て支援サービスの充実、子育て情報交換の場の確保、子育て家庭への経済的支援などを進めていきます。

すすめる事業

- ・ 子育て相談体制の充実
- ・ 子育てサークルの育成、支援
- ・ 学童保育所の充実・一時保育
- ・ 子育て支援センターの充実
- ・ 乳幼児医療費制度の充実
- ・ 保育料の減免 など

② 子育てと仕事の両立の支援

●次世代育成支援行動計画(前期計画)の進捗状況●

前期計画で数値目標を設定した子育てサービスの実施状況は、次のとおりです。

- 【北檜山区】 一時保育事業、地域子育て支援センター事業(平成18年度から実施済み)
- 【瀬棚区】 延長(時間外)保育事業(平成19年度から実施済み)
- 【大成区】 一時保育事業、延長(時間外)保育事業(平成19年度から実施済み)

3区内で、子育て支援センター、学童保育所を設置し、0歳児保育の導入を行いました。

さらに、保育料の統一と設定(檜山管内平均では最低額)、小学生の通院・入院費用の無料化、中学生の入院費用の無料化(平成21年度から)、北檜山幼稚園の増築(年齢別クラスの分離)を行っています。



女性の就労形態が多様化する背景をふまえ、多様なニーズに対応したきめ細かな保育サービスを進めます。

すすめる事業

- ・未満児受け入れ体制の充実
- ・一時預かり、延長(時間外)保育
- ・企業・事業主への啓蒙活動(育児休業制度の徹底) など

③ 配慮の必要な子どもや家庭の支援

ひとり親家庭の子どもの健全な育成、児童虐待の防止、障がいのある子どもの早期発見や早期療育のために、自立支援や経済的な支援策を進めます。

すすめる事業

- ・ひとり親等ふれあい事業
- ・母子家庭等への保育料の軽減
- ・「要保護児童対策協議会」の相談機能の充実
- ・母子通園センター事業(今金きらきらクラブとの連携)
- ・日常生活用具給付 など

基本目標 2

子どもが健やかに育ち、学ぶまち

親子の健康の確保、地域、月学校、家庭の連携により、地域における教育、学習環境の充実により、子どもが健やかに育ち、学ぶまちを目指します。

① 親子の健康の確保

妊娠・出産・子育て、親子はともにも一緒にあり、子どもの成長には親の元気が大切であると考へ、子育てする親の健康づくりと子どもの順調な成長を応援します。

すすめる事業

- ・妊婦健康診査受診票発行
- ・健康づくり健診
- ・乳幼児健康検査受診票発行
- ・新生児・乳幼児訪問
- ・子どもの健康づくり教室など

② 地域における教育環境の充実

次代の親の育成、家庭や地域の教育力の向上など親子が交流する事業や教育環境の整備を推進します。

すすめる事業

- ・家庭教育学級の開設
- ・中高生と乳幼児のふれあい事業
- ・学校教育環境の整備(幼稚園、小学校、中学校) など

基本目標 3

安全・安心な生活環境づくり

安心して利用できる公共施設、安心して子育てできる住宅環境や子どもたちを犯罪から守る地域活動を通じ、子どもや子育て家庭にとって安全、安心なまちを目指します。

①地域の防犯活動の充実

子どもが地域で安心安全に暮らすためには、地域の見守りが必要です。防犯思想の普及・啓発に努め、関係機関と連携し子どもを守ります。

すすめる事業

- ・町内会、防犯団体、保護司等との連携
- ・防犯灯補助事業
- ・「子ども安全協力の家」の普及拡大 など

②安全安心な生活環境の確保

安心して外出できる生活環境の整備、子育てしやすい住まいづくりなどやさしい生活環境づくりを進めます。

すすめる事業

- ・公共施設のトイレ整備
- ・町営住宅の整備 など

せたなの将来を担う子どもたちへ

家事や子育てに男女が共同で参加するなど、子育てを地域社会全体で支援し、せたなの将来を担う子どもの健全な発育と子育て家庭や子育て環境づくりをせたな町は目指します。

■数値目標■

この計画を推進するため、主要な事業について目標値を設定し、取り組みを図ります。

		現況	計画期間
		平成21年度	平成26年度
平日昼間	認可保育所	3ヶ所	3ヶ所
	うち、家庭的保育事業	—	—
	うち、へき地保育所	3ヶ所	3ヶ所
	特定保育事業 (週に2～3日の特定の日に保育)	—	3ヶ所
夜間帯	延長保育(時間外保育)	3ヶ所	3ヶ所
	夜間保育	—	—
	トワイライトステイ	—	—
休日保育(日曜・祭日に保育)		—	3ヶ所
病児・病後児保育		1ヶ所	1ヶ所
うち、体長不良型		—	—
うち、病児対応型・病後児対応型		1ヶ所	1ヶ所
放課後児童健全育成事業		3ヶ所	3ヶ所
一時預かり事業		3ヶ所	3ヶ所
地域子育て支援拠点事業		3ヶ所	3ヶ所
うち、ひろば型		1ヶ所	1ヶ所
うち、センター型		2ヶ所	2ヶ所
うち、児童館型		—	—
ファミリーサポートセンター事業		—	—
ショートステイ事業		—	—

さまざまな子育ての悩み・お父さんお母さんの声

- 働きたいけど共働きは子育てが大変だし、家族にも負担が・・・
- 近隣に子どもを預けられる親戚や友人が居なくて・・・
- 子どもの医療や福祉のことは、どこに相談するといいの・・・？
- 子育てサービスってどんなものがあるのかなあ～
- 勤務時間や残業に対応してもらえる保育サービスがあるといいけど・・・
- ママ・パパが帰ってくるまでの放課後の安全な居場所や過ごし方はあるのかな～

■問い合わせ先/

役場本庁町民児童課児童福祉係
☎ 0137-84-5111
瀬棚総合支所地域町民課福祉係
☎ 0137-87-3311
大成総合支所地域町民課福祉係
☎ 01398-4-5511

平成21年度情報公開制度 個人情報保護制度の運用状況

町は、情報公開条例と個人情報保護条例を施行し、開かれた町政の推進と個人情報の保護を図ることにより、町民の基本的な人権の擁護に努めています。平成21年度の運用状況について公表します。

■情報公開・個人情報開示請求の処理内容

実施機関	請求件数	処理内容				合計
		開示	一部開示	非開示	不存在	
町長	情報公開	2	1		1	2
	個人情報保護					
教育委員会	情報公開					
	個人情報保護					
選挙管理委員会	情報公開	1		1		1
	個人情報保護					
監査委員	情報公開					
	個人情報保護					
農業委員会	情報公開	2	2			2
	個人情報保護					
公平委員会	情報公開					
	個人情報保護					
固定資産評価 審査委員会	情報公開					
	個人情報保護					
議会	情報公開					
	個人情報保護					
合計	情報公開	5	3	1	1	5
	個人情報保護					

●情報公開制度とは？

町と町民の皆さんの共有の財産である町有情報を公開することにより、町と町民の皆さんとの信頼関係を深め、町政への町民参加により、開かれた町政を実現しようとするものです。

●個人情報保護制度とは？

町が持っている町民の皆さんの個人情報を適切に管理し、開示、訂正等の権利を保障し、個人情報を保護することにより、町民の皆さんに信頼される町政を実現しようとする制度です。

■問い合わせ先
総務課総務係
[担当/吉田]
☎0137-84-5111

「緑の募金」にご協力を！！

「緑の羽根の募金にご協力お願いしま〜す。」の街頭募金活動は、昭和25年から続いて、春の風物詩と定着しています。

今年も4月15日から5月31日にかけて「春の募金運動」がおこなわれます。

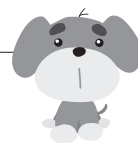
緑の募金は、緑の少年団と協力して行っている街頭募金の他に、学校募金・家庭募金・企業募金・職場募金など、幅広い募金活動を行っています。

寄附いただいた募金は、森林整備などの地域の緑化推進に役立てられますので、皆様のご協力をお願いします。

—せたな町森と緑の会—



犬の飼い方マナー



犬の飼い主は、狂犬病予防法、動物の愛護と管理に関する法律などに掲げられている様々な項目を守らなければなりません。

次のようなことがあれば、飼い主の責任が問われることがあります。（罰則がある場合もあります。）

- ① 飼い犬の無駄吠え・悪臭等により他人に迷惑をかけたとき
- ② 狂犬病予防注射を受けさせないとき
- ③ 犬の登録をしないとき
- ④ 犬の排泄物を飼い主が始末しないとき
- ⑤ 飼い犬が他人を噛んだとき など



道端や公園に犬のフンが見受けられます！

飼い主は、犬の排泄物の始末をきちんと守りましょう！！

(役場本庁町民児童課環境衛生係 ☎0137-84-5111)



『子ども手当』が 平成22年4月から 始まりました!!

子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを
社会全体で応援する制度です。

子ども手当の趣旨にご理解をお願いします

子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを応援するという趣旨のもとに支給するものです。子ども手当を受給された方には、子ども手当の趣旨に従って、子ども手当を用いなければならない責務が法律上定められています。

子どもの将来の夢は何ですか？子ども手当は子どもの健やかな育ちのために、子どもの将来を考え、有効に用いていただきますよう、よろしくお願いします。

(なお、万一、子どもの育ちに係る費用である学校給食費や保育料などを滞納しながら、子ども手当が子どもの健やかな育ちと関係のない用途に用いられることは、法の趣旨にそぐいません。子ども手当の趣旨について十分にご理解をいただきますよう、よろしくお願いします。)

◆申請者が平成22年4月1日現在、せたな町に住所を有している場合の受給パターン

中学生までの子どもを
養育している

いいえ

子ども手当の支給対象者で
はありません

はい

既に児童手当を受給し
ており、中学2・3年生が
いる。

いいえ

新たな手続きはいりません

はい

既に児童手当を受給しており、かつ中学2・3年生がいる

いいえ

新たに、子ども手当の申請
手続きが必要な方です

はい

新たに、額改定の申請手続
きが必要な方です

→

役場で申請手続きをお願い
します



子ども手当を受給するために



■支給対象となる子ども

中学を卒業するまでの子ども
(満15歳以後の最初の3月31日までの間にある子ども)

■手当の額

月額 1万3千円 (平成22年度)

■児童手当を受給されていた方

平成22年3月まで児童手当を受給されていた方は、基本的に児童手当の支給対象であった児童についての手続きは必要ありません。ただし、本年4月から中学2年生と中学3年生になる子どもがいる場合には、申請手続きが必要です。

この申請が必要となる方には「子ども手当認定請求書」または「額改定認定請求書」を4月中に郵送します。必要事項をご記入のうえ、役場担当係まで申請してください。(住所を変更した方は、転居先の市町村で手続きが必要となりますので、転居先の市町村にお問い合わせください。)

■新たに子ども手当を受給される方

子ども手当の支給の対象となる中学修了前までの子どもを養育されている方が、子ども手当の支給を受けるためには、申請手続きが必要となります。

この申請が必要となる方には「子ども手当認定請求書」または「額改定認定請求書」を4月中に郵送いたします。必要事項をご記入のうえ、申請してください。

せたな町にお住まいの方については、上記の申請をいただいた後、受給資格等を確認のうえ、認定通知書を送付いたします。手当のお支払いは、口座振り込みとなります。

最初の支払いは、本年6月10日(予定)となっており、6月に手当の支給を受けるためには、平成22年5月に申請していただく必要がありますので、お早めの手続きをお願いいたします。また、本年4月分からの子ども手当を受給するためには、平成22年9月30日までに申請することが必要です。

4月分から受給対象となるはずの方が、10月1日以降に申請されますと、4月分から10月分までの支給がされず、満額の手当を受けることができません。申請した日の翌月分からの支給となりますのでご注意ください。(4月1日以降に転入された方や、新たに対象となる子どもが増えた場合は、申請月の翌月分からとなります。)



■支給を受けるための手続き等

●手当の支給を受けるためには、子どもを養育している親等が、役場本庁(または各総合支所)に申請(認定請求)していただく必要があります。(別居によりせたな町外にお住まいの子どもを養育している場合は、子どものいる世帯全体の住民票が必要となります。)

【添付書類】

(1)子ども手当請求者の健康保険被保険者証のコピー等【サラリーマン等の方(国民年金加入者を除く)は、必ず添付または同封してください。】

(2)子ども手当の振込先の預金通帳のコピー等

(3)その他、必要と思われる書類がある場合には改めてお願いをいたします。

●申請内容を審査後、受給資格に適合する方には、認定通知書を送付します。所得制限はありません。

●手当の支払月は、6月、10月、2月であり、前月分までの手当をお支払いします。(本年6月は4月分と5月分の2か月分のお支払いとなり、10月以降は4か月分のお支払いとなります。)

●公務員については、勤務先での手続きとなりますので、勤務先にご確認ください。

子ども手当の申請または疑問・質問などは役場窓口にお問い合わせ下さい。

■問い合わせ先／ ●役場本庁町民児童課児童福祉係 ■ 0137-84-5111
●瀬棚総合支所地域町民課福祉係 ■ 0137-87-3311
●大成総合支所地域町民課戸籍年金係 ■ 01398-4-5511

油流出事故には多額の費用がかかります!!

油流出事故が発生すると、函館開発建設部や(旧)函館土木現業所、檜山振興局、町、消防署など多くの関係機関が調査を行い、水質汚濁防止法、河川法等に基づき河川への流出を防ぐための必要最小限の措置が原因者に命じられます。その措置をするためには多額の費用がかかり、事故の規模にもよりますが、100万円以上もの費用が原因者負担となっております。

この事故処理費用については、「油類流出事故処理に関する要綱」により次のとおり自己負担していただく区分を明確にしています。日頃からホームタンクや配管等の点検を行い、腐食等が見受けられたら早めに修理を行い事故を起こさないようご注意ください。

油流出事故処理について負担していただく費用

- 原材料費（流出拡大を防ぐ吸着マット、オイルフェンスなど）
- 現場作業費（土砂処理代を含む）
- ごみ処理手数料



油流出事故をなくすには

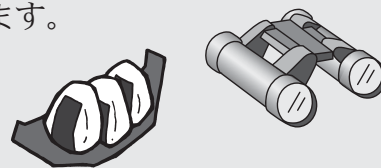
- ・ 給油中は絶対その場を離れない。
- ・ ホームタンクに自動停止のバルブを取り付ける。
- ・ 地震の際の転倒防止のため、ホームタンクは固定する。
- ・ 万が一漏れても外部に流出しないよう（防水コンクリート等で）防油堤を設置する。
- ・ 外部配管の場合は、雪下ろしや除雪の際、配管を傷つけないように注意しましょう。
- ・ ガス漏れは大事故につながる恐れがあります。同じく配管に注意しましょう。

行方不明者の捜索（2日目以降）に費用がかかります。

行方不明者の捜索については、「行方不明者の捜索に関する実施要綱」により、山菜採りや釣り等の余暇活動や道迷いなどの事故にあった場合、捜索2日目以降の費用を要請者等に負担していただくこととなっております。ご理解をお願いします。

行方不明者の捜索について負担していただく費用

- ハンター及び地域精通者の人件費、燃料、その他必要経費
- 捜索隊員等にかかる食糧費
- これからの時季は山菜採りに出かける人も多くなりますが、山菜採りに山へ入る人は、十分な準備をするとともに無理せず慎重に行動するよう心掛けましょう。



山菜採りの心構え5か条

- 1 家族等に行き先と帰宅時間を知らせましょう
- 2 単独での入山を避け、2人以上で声を掛け合い位置を確認しましょう
- 3 服装は目立つ色にしましょう
- 4 携帯電話や非常食、クマよけのための鈴やラジオ等を携行しましょう
- 5 迷ったときには無理をせず、落ち着いて行動しましょう





山火事の発生しやすい時期です!!

雪解けも進み、これから5月末ごろまでにかけて、空気が乾燥し、火災が非常に発生しやすい時期となりました。

畑での野焼きや山菜採りなどで山に入る場合は、火の取扱いに十分注意してください。

火の取扱いには
十分注意しましょう!!



山火事防止のためにも次のことを守りましょう。

●畑での野焼きをする場合

- ① 風の強い日は、野焼きをしないようにしましょう。
- ② 消火用器具を用意してから行いましょう。
- ③ 火が完全に消えるまでそばにいきましょう。

●山菜採りに山に入る場合

- ① タバコの投げ捨ては絶対止めましょう。
(タバコを吸う人は携帯用灰皿を必ず持ちましょう。)

—せたな町林野火災予消防対策協議会—

ヒグマに注意!!



危険なヒグマとの事故を無くすには...

檜山の多くの地域はヒグマの生息地です。いつものことだと油断しがちですが、事故は家のすぐそばで起きてしまいます。早朝、日没の行動はクマと出会う確率が高く、ゴミを放置したり、埋めたりすることは危険です。事故を防ぐために次のことに注意してください。

- 山に入る前には、地元の人に聞くなど、熊の出没情報に気をつけましょう。
- 「熊の出没注意」の看板のある場所には入らないようにしましょう。
- ゴミはヒグマを呼び寄せます。

家庭ゴミや畜・水産廃棄物はクマを強く引きつけます。残飯、生ゴミなどはクマにとっておいしいごちそうです。クマの被害にあわないようにするために、ゴミの後始末はきちんとしましょう。

●子グマの後ろに必ず親グマあり。

子グマを見つけたら、絶対に近づかないことです。不用意に近づくと母グマの攻撃を受けます。子グマは生後1年半～2年半まで、大きさにして大型犬以上になるまで、一緒に行動します。

※クマを目撃したり、足跡や糞を見つけた場合はすぐに引き返し、下記へ通報してください。

- | | | |
|----------|------------------|---------------|
| ■問い合わせ先■ | せたな町役場産業振興課林業振興係 | ☎0137-84-5111 |
| | 瀬棚総合支所産業建設課農林振興係 | ☎0137-87-3311 |
| | 大成総合支所産業建設課農林振興係 | ☎01398-4-5511 |

海で安全に楽しく遊ぶために ~大切な命を自分で守る~

道南せたな町にも本格的なマリレジャーシーズンが訪れ、プレジャーボートや遊漁船を利用した釣りや、磯、岸壁等からの釣り愛好者が増加しつつあります。

このような中、瀬棚海上保安署ではマリレジャーに関する海難0を目指し、「自己救命策3つの基本」を柱とする自己救命策確保についての推進活動を実施しています。

■自己救命策3つの基本■

- ① 救命胴衣(ライフジャケット)の常時着用
- ② 携帯電話(防水パック入り)等連絡手段の確保
- ③ 118番の有効活用

釣りやプレジャーボートなどマリレジャーを行う場合は、この「3つの基本」を忘れずに、海で安全に楽しく遊びましょう。



■瀬棚海上保安署 0137-87-2634/3999

十保健師からの健康アドバイス

ひざ痛・腰痛はありませんか？

〜活発な生活で予防・解消〜

雪がとけて暖かくなってきましたので、ウォーキングをしたり畑を始めたりと外で活動することが増えてきます。元気に活動的に生活するためにも、ひざ・腰痛の痛みを予防、解消して元気に生活しましょう。

◆ひざ・腰痛の病気は40歳頃から増えていく

ひざ・腰に痛みを生じる疾患にはさまざまなものがありますが、中高齢期に起こるひざや腰痛の多くは骨や筋肉の老化によって起こる疾患が原因になっていきます。骨や関節、筋肉は20歳頃をピークに徐々に低下し、40歳頃から「痛み」などの症状に悩む人が増えてきます。そして50歳以上のなんと6〜7割の人が老化に伴うひざ・腰痛の疾患を抱えていると言われています。

◆若い人も骨・関節が衰えている!?

最近の生活の欧米化やゲーム人

気で、子どもにも肥満や運動不足が目立つようになってきています。また、若い女性のやせは骨や筋肉の成長を妨げます。骨や関節、筋肉の成長期にしっかりとした基礎を作っておかないと将来のひざ・腰痛、さらには将来の介護状態を招く危険を高めます。骨・関節は子どもから高齢の方まで、あらゆる年代が気をつけていくことが大切です。

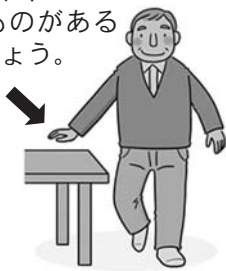
◆「痛いから動かない・動けない」は寝たきりにつながっていく

「痛みがあるから」と外出や運動を控えて安静な生活を続けていると体や脳の機能が低下してしまい、やる気が出なくなったり外出がおっくうになってしまいます。痛みが強い時は安静が必要ですが、それを過ぎたら自分の体の状態に合わせて無理のない範囲で動かす、できるだけ活発な生活を送るようにはしましょう。

●開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。踏ん張って片脚でバランスをとることを意識しましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床に着かない程度に片足を上げます。

支えが必要な人は、医師と相談して机や手に指をつけて行います。

机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



今月の担当
北檜山区
佐瀬由希子です

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

〜心身をリフレッシュ〜

●長万部岳山開き登山会●

森林浴を楽しみながら、健康づくりの一環として気軽に登山しませんか。春の長万部岳には様々な発見があります! ●日時/5月30日(日) 午前8時、福祉センター前集合・出発 ●参加費/千円(保険料含む) ●参加締切/5月26日(水) ●申込・問い合わせ先/長万部町山岳会事務局・五十嵐宅(☎&FAX 01377・2・3956)

八雲町

第30回落部公園つつじ祭り

●日時/6月6日(日) 午前10時〜午後3時 ●会場/落部公園(※雨天時は落部町民センター) 噴火灣を一望できる落部公園はつつじの名所です。今年の「落部公園つつじ祭り」では、石原詢子、和田青児歌謡シヨウやジャンボピンゴ、抽選つき餅まきなど楽しいイベントが盛りだくさん!! また、会場では八雲町の特産品も販売します。皆さんのご来場をお待ちしています。 ●問合せ先/落部公園つつじ祭り実行委員会(役場落部支所内TEL 01377・67・2231)

八雲町熊石地域

熊石あわびの里フェスティバル

熊石特産の「あわび」がメインの食のお祭り。あわび食街道・浜焼き街道・いにしえ食街道など色々な「食」が格安で味わえます。活あわびが当たる宝もちまき・あわびオーナー抽選会・あわびピンゴ大会・ダーツゲームなどイベント盛り沢山 ●日時/5月16日(日) 午前9時30分〜 ●会場/熊石青少年旅行村 ●問い合わせ先/熊石あわびの里フェスティバル実行委員会(役場熊石総合支所内TEL 013998・2・3111)

今金町

〜4月下旬オープン(予定)〜

奥美利河温泉山の家

冬期間閉鎖されていた奥美利河温泉「山の家」がリニューアルオープンしました。お風呂も新しく、食事メニューも充実しています。ぜひお越しください。

●スクワット

深呼吸するペースで5～6回繰り返し。(1日に3回以上)
大腿の前後の筋肉、お尻周囲の筋肉に力を入れることを意識してください。

◆ひざ痛・腰痛にならない生活習慣のポイント
①適正体重を維持する
ひざ痛・腰痛予防にはまず肥満とやせに注意しましょう。過剰な体重はひざや腰に余計な負担をかけますし、骨や筋肉が低下はひざ

椅子に腰掛けたり、洋式トイレに座る要領でお尻をゆっくり下ろします。膝の曲がり方は90度を超えないようにします。



足は踵から30度くらい外に開きます。開いた足の第2趾の向きに膝を曲げます。曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



や腰を十分に支えられなくなる危険性があります。

200gのカルシウムを含む食品の例

下記の中から1日2品を毎日の食事にプラスしよう

- 牛乳.....約190ml
- プレーンヨーグルト...約170g
- プロセスチーズ...約25g
- 木綿豆腐.....約170g
- 小松菜(ゆで)...約140g
- しらす干し.....約40g
- ひじき(乾燥)...約15g



②骨粗しょう症を予防する
骨粗しょう症はひざ痛・腰痛の原因のひとつです。中高年のカルシウムの目標摂取量は1日800mg。3食バランスよく食べていると考えられるので、あと400mg増やすことを目標にしましょう。また運動には骨量減少や骨折を予防する効果があるので、運動を習慣づけることも大切です。

指標BMIで肥満度チェック

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
●BMI判定表(日本肥満学会)

18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上
やせ	正常域	肥満

*例 身長170cm、体重75kgの人の場合
 $BMI = 75.0(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 26.0$
→判定は肥満です

③バランスの取れた食生活を

肥満ややせを防ぐために適正な量の食事をとることが大切です。特にカルシウム(②参照)やたんぱく質が不足しないようにしましょう。骨をつくるのに必要なビタミンC、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを食事から十分摂りたいものです。

●良質なたんぱく質を含む食品

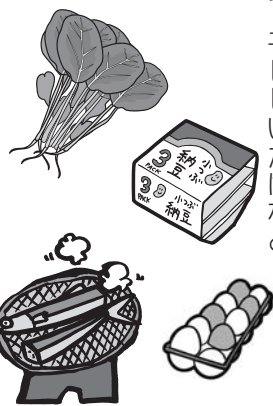
魚、大豆製品、卵、肉(脂身の少ない部位)など

●ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー、赤ピーマン、小松菜など緑黄色野菜・いちご、夏みかん、柿など果物類

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、サンマ、カレイなど魚や、卵、干しいたけなど



ひざ痛・腰痛予防には成長期に運動・食事といった生活習慣を整えて骨や筋肉など体の基礎をつくり、成人期・高齢期にそれを維持していくことが大切です。これは生活習慣病予防にもつながりますのでぜひ取り組んでみてください。

家が4月下旬オープン予定です。●日帰り入浴/大人3000円、小人1500円●宿泊/大人5,557円、小人4,777円
※オープンについては電話にてご確認ください。なお、ゴールデンウィーク期間の宿泊は割増料金となります。●問い合わせ先/クアプラザピリカ TEL 0137-837-7111

せたな町北檜山区

第38回玉川公園水仙まつり

ゆるやかな丘の斜面いっぱいには、約30種類30万株の水仙が花開く玉川公園。そよ風に揺れる水仙たちが囲まれて、春の1日を家族や仲間と過ごしてみませんか●日時/5月9日(日)午前11時～午後2時●内容/歌謡ショー(グスト/山本裕美子・ノンスモークイ石井)、陸上自衛隊音楽隊・檜山北高等学校吹奏楽局・ジョイントコンサート、郷土芸能、ロードレース大会、宝入り餅まきほか●問い合わせ先/せたな観光協会 TEL 0137-84-5406

せたな町瀬棚区

初心者・団体も大歓迎!

B&G海洋センター 艇庫

5月1日よりB&G海洋センター艇庫がオープンします。ヨットやカヌー、ウィンドサーフィンなどの試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしています。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので気軽に利用できます。●月曜休館●問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所 TEL 0137-87-3322

せたな町大成区

秘湯『湯とびあ白別』

4月よりオープンした湯とびあ白別。周囲を大自然に囲まれた静かな白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。お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/せたな町大成区宮野(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 TEL 01398-4-5511

せたな町立国保病院副院長をご紹介します!!

とくなが ゆうこう
徳永 雄幸 副院長

徳永 雄幸（とくなが ゆうこう）医師

- 診療科目／一般内科
- 専門／内科全般（糖尿病）、消化器、循環器内科

徳永副院長は、北大医学部を卒業後、苫小牧や十勝管内広尾町などの病院に勤務され、前任は森町国保病院。

せたな町立国保病院には、4月1日付け副院長として着任され、現在、外来を中心に診察していただいています。



徳永副院長から町民の皆様へ

4月よりこちらの病院にお世話になることになりました。全く初めての土地で、周囲の皆様にはご迷惑をおかけすることが多いかと存じますが、町民の皆様のためにお役に立つことができれば幸いと存じます。

よろしくお願いいたします。

～町の新採用職員をご紹介します～

皆さんよろしくお願ひします!!



両坂 貴章（りょうさか たかあき）

町民児童課戸籍年金係
（北檜山区）

今年度から新しく入りました。入ったばかりでまだ分からないことが多くありますが、早く一人前になって町民の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。これからどうぞよろしくお願いいたします。



西上床 誠（にしうえと こまこと）

せたな町立国保病理学療法係
（北檜山区）

4月より勤務させて頂くことになりました。地域の皆さまに貢献できるよう頑張っていきたいと思ひます。海・山・川と自然に恵まれた場所ですので、休日はいろいろと探索してみようと楽しみにしています。



佐々木優希（ささき ゆうき）

保健福祉課保健推進係
（北檜山区）

4月からせたな町の保健師として就職しました。まだまだ分からないこともありますが、早くせたな町に馴染み、皆さまのために一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



長谷川雅人（はせがわ まさと）

せたな町立国保病作業療法係
（北檜山区）

今年度より、国保病院で勤務させて頂いたことになりました作業療法士の長谷川と申します。「地域の皆さまに満足していただけるリハビリテーション」を目指し努力していきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。



近藤 祐介（こんどう ゆうすけ）

教育委員会生涯学習課体育振興係
（北檜山区）

今年4月より、せたな町教育委員会生涯学習課でお世話になる事になりました。公務員は2度目なので、その経験を生かし、早く一人前となり皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



加納 圭倫（かのう よしつぐ）

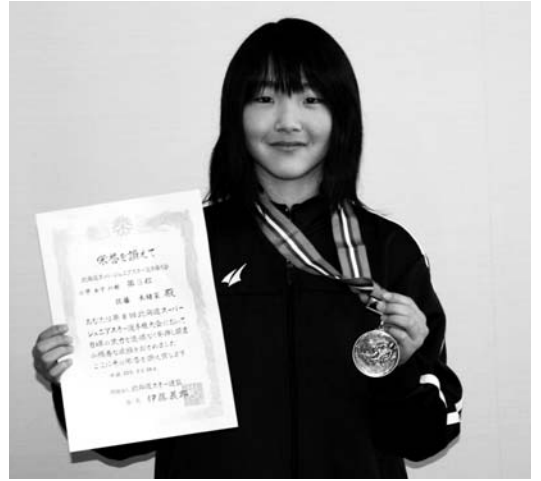
せたな町立国保病院放射線係
（北檜山区）

4月から国保病院で勤務させて頂いたことになりました。町民の皆さまが安心して検査を受けることができるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

北海道スーパージュニア スキー選手権大会3位入賞!!

3月28日(日)旭川市で開催された第8回北海道スーパージュニアスキー選手権大会で小学女子の部において、北檜山小学校6年(現在北檜山中学校1年)の佐藤未緒菜(みおな)さんが3位入賞しました。

この大会は滑走スピードのほかに、ターンやウエーブといった技術能力を競うもので、未緒菜さんは滑降タイムのほか小回り(整地)などの滑走技術が高く評価されて今回の3位入賞となりました。おめでとうございます!!これからも頑張ってくださいね!



北海道ミニバスケットボール新人大会 北海道優秀選手賞受賞!!

3月27日(土)、28日(日)の2日間、千歳市で開催された第23回北海道ミニバスケットボール地区選抜新人大会に、函館選抜として久遠小学校5年(現在6年生)の南谷美帆(みほ)さんが出場しました。

函館選抜として全道大会への出場は昨年に引き続き2度目の美帆さん。今年もチームに大きな貢献をし北海道優秀選手に選ばれました。毎週、北檜山小学校や函館市内の小中学校体育館まで出向いての練習と努力が実を結びましたね。おめでとうございます!!これからも頑張ってくださいね。



高橋建設から新入学児童へ 文房具セットが贈られました

瀬棚区の高橋建設株式会社(専務取締役 坂下正治氏)より今年の新入学児童へ文房具セットが寄付されました。

これは毎年、高橋建設が社会貢献活動の一環として行っている取り組みです。

今年は、えんぴつ、消しゴムなどさまざまな文房具の入ったセットと交通安全グッズ新1年生87名分が3月26日(金)高野教育長に手渡されました。ありがとうございます。



前せたな町瀬棚区長 小林義悦さんが 帰らぬ旅路へ

小林家・せたな町合同葬しめやかに

前せたな町瀬棚区長(瀬棚総合支所長)の小林義悦さんが4月3日、搬送先のせたな町立国保病院で逝去されました。行年68歳。

小林さんは昭和18年4月17日、旧瀬棚町で出生。昭和37年4月に瀬棚町役場に奉職して以来、48年もの長きにわたり本町の地方自治の発展に尽くしてこられました。この間、旧瀬棚町議会議事務局長、農林課長、農業委員会事務局長、教育委員会管理課長、総務課長、助役を歴任。その後、3町合併により平成17年10月より瀬棚区長(瀬棚総合支所長)として務めたのち今年3月31日に退任しました。

小林家・せたな町合同葬儀は4月6日、瀬棚町民センターでしめやかに執り行われ、参加者が最後の別れをしました。

故人のご功績を偲び、心からご冥福をお祈りいたします。





第38回玉川公園水仙まつり ロードレース大会が開催されます!!

(男女同時スタート)



順番	種別	距離	発送予定時刻
1	小学生1年	2km	9時30分
2	小学生2年	2km	9時50分
3	一般40歳未満	10km	10時00分
4	一般40歳以上	10km	10時00分
5	小学生3年	2km	10時20分
6	小学生4年	2km	10時40分
7	中学生	3km	11時00分
8	小学生5年	3km	11時20分
9	小学生6年	3km	11時40分
その他	オープン種目 *全選手同時スタート	1km 2km 5km	10時05分 *オープン種目は体づくりを目的としているため計測は各自で対応願います。

- 日時 / 5月9日(日)
受付: 午前8時15分~9時
開会式: 午前9時10分
スタート: 午前9時30分(小雨決行)
- 会場 / せたな町立玉川小学校グラウンド
- コース / 玉川小学校グラウンド→旭峠方面折り返し
- 参加資格 / 小学生以上で、健康でマラソンが好きな方ならどなたでも参加できます。

問い合わせ先
 ■せたな町教育委員会生涯学習課体育振興係
 ☎0137-84-5111

B & G 海洋センター艇庫 5月1日オープン!!

- 艇庫
開館期間: 5月1日~9月30日
休館日等: 毎週月曜日
*気象・海面状況により臨時休館する場合があります。
利用時間: 午前10時~12時
午後1時~4時
*学校授業使用時は、一般の方はご利用できない場合があります。

問い合わせ先
 ■海洋センター艇庫事務室 ☎0137-87-2388)
 ■教育委員会瀬棚教育事務所 ☎0137-87-3322)



▼海の色が浅葱に変わり、野山も萌黄色に染まる風薫る候となってきました。

▼四月、町内の小学校で入学式が行われ、期待に胸膨らませる八十八名の新入生の笑顔が見られました。大人にとっては毎年繰り返される光景のひとつですが、一人ひとりの子どもたちには一度限りのことであり、生涯忘れられない節目の日となることでしょう。

▼その日、ある入学式会場で偶然にも三十八年前の教え子に出会い、「啐啄同機」(そったくどうき)と聞き「さいたくどうき」という言葉を思い出しました。「啐啄」とは、鳥が孵化するときの親鳥と雛との関係をいうのだそうです。卵の殻の中から啼く雛の音が「啐」であり、それに呼応して親鳥が外から殻を突くのが「啄」とのこと。教育の場をこれに当てはめると、自己変革しようとする子どもたちが「啐」であり、それを導き手助けする教師が「啄」になりましょうか。「啐」と「啄」が合致(同機)し、子どもたちの可能性が大きく広がることの喜びは、まさに教師冥利に尽きるといえます。

▼教え子との邂逅は懐かしくもありましたが、駆け出しのころの自分は彼らの人生の「啐啄」に成り得たのだろうか?と、はなはだ心もとなく感じたものです。

▼せたな町の八十八名の新一年生一人ひとりが「啐啄同機」で健やかに成長するよう、学校・保護者・地域がいろいろな面から支援していきたいものです。





せたな町合併5周年記念

「デネブ&ひのき屋 音楽鑑賞会」開催!!

◆せたな町民ふれあいプラザ 6月2日(水)午後7時◆

●音楽団体の紹介●

《デネブ》

チェコから初来日のワールドミュージックバンド。

リードボーカル、バイオリン、ビオラ、ギター、パーカッションの5人組のバンドで、チェコのクラシカルな伝統曲のほか、マケドニア地方の音楽に触発された、軽快で楽しい独創的なオリジナル曲を演奏します。

《ひのき屋》

函館を拠点とするトラベリングバンド。

篠笛、鍵盤ハーモニカ、パーカッション、太鼓、ギターを演奏する4人組のバンドで、旅人としての心象風景を、篠笛の息づかい、太鼓の振動、そしてギターの音色を中心に表現します。

入場無料

「JUNCO&CHEEP北海道180市町村ツアー」音楽公演開催!!

◆せたな町民ふれあいプラザ 4月28日(水)午後7時◆

せたな町文化協会が主催する「JUNCO&CHEEP北海道180市町村ツアー(悲しいことは数あれど)」の音楽公演が開催されます。

●入場料/一人:500円

高校生以下:無料(入場券が必要となります。教育委員会生涯学習課へ問合せください。)

●前売券販売/せたな町教育委員会生涯学習課

(当日券もありますのでお気軽にご来場ください。)

☆JUNCO&CHEEPは「北海道のあなたに、感動を伝えたい」ということで北海道180市町村すべてにおいて公演を行う予定で活動しています!ぜひ、家族、友人、近所の皆さんをお誘い合わせのうえ、すばらしい歌声で心を癒してください。せたな町での開催は全道180市町村中41番目となります。

問い合わせ先

■せたな町教育委員会生涯学習課 ■0137-84-5111



瀬棚区夕陽が丘パークゴルフ場 4月12日(月)オープンしました!

利用方法について

●使用料/無料(受付名簿に記入してください)

●利用時間/時間制限はありません。

●トイレの使用/クリーンセンター内のトイレを使用してください。

*使用時間:午前9時から午後5時まで

*昨年に変更されたこと

●用具の貸出し/

今年から用具の貸出しを申込み制に変更しました。用具の貸出しを希望される場合は、事前に瀬棚教育事務所へ申込み願います。

問い合わせ先

■瀬棚教育事務所 ■0137-87-3322 担当:神田



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4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

・5月12日(水)13時～17時
・5月13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・成年後見等心配ごとについてご相談ください。どなたでも自由に相談できます。(相談無料・事前予約制)

●日時/5月12日(水) 午前10時～12時

●予約締切/5月10日(先着4名まで)

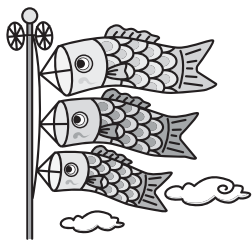
●場所/ふれあいプラザ

●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

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、精神保健及び同障がい者福祉に関する相談を実施します。(予約制)

●日時/5月13日(木) 午後1時30分～3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

希望されませんか

平成22年度調理師試験の実施について

北海道では次のとおり平成22年度の調理師試験を実施いたしますのでご希望の方は受験されるよう案内します。

●試験日時/8月31日(火) 午後1時30分～4時

●試験地/函館市

●試験科目/食文化概論、衛生法規、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論(7科目・筆記試験)

●提出書類/調理師試験受験願書、調理師試験受験者

整理カード 各1部

●受験手数料/6,700円(北海道収入証紙)

●願書受付期間/5月10日(月)から5月28日(金)まで

●願書の配布/八雲保健所、八雲保健所今金支所

問合せ 八雲保健所健康推進課

■0137・63・2168

受講しませんか

玉掛技能講習会受講者募集のお知らせ

建災防江差分会では、有資格者の充足を図るため、次のとおり玉掛技能講習会を開催します。

●日時/6月9日(水)～11日(金) 午前9時

●受講料/27,750円

●会場/檜山建設会館

●申込期限/5月25日(火)

(定員30名になり次第締切)

問合せ 建災防江差分会

(檜山建設協会内)

■0139・52・1813

ご確認ください

自動車税の納期限は5月31日です

自動車税は、毎年納めていただく税金です。車検時等ではなく納期限までに納

めましょう。納めていた

く方は、4月1日現在の自

動車の所有者です(ローン

で購入した場合などで所有

者が売り主にある場合は、

買い主である使用者が納税

義務者となります) 便利で

確実な口座振替による納付

に加え、コンビニエンスス

トアで納付することができ

ます。納税通知書は、5月

6日(木)に郵送されます。

お手元に届かない等、お気

づきの点がありましたら、

お問い合わせください。道

税に関するお問い合わせも

お受けしています。

問合せ 檜山振興局地域政策

部税務課納税係

■0139・52・6473

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/index

広告を掲載しませんか?

■広報誌

- ①1回 3,500円(縦4.6cm×横8.8cm)
- ②1回 7,000円(縦4.6cm×横17.6cm)
- ③1回 7,000円(縦9.9cm×横8.8cm)
- ④1回 14,000円(縦9.9cm×横17.6cm)

■ホームページ(バナー広告)

1ヶ月 10,000円(動画は不可)
縦60ピクセル×横150ピクセル
画像はGIF形式、容量は4KB以内

広告募集中

■問い合わせ先/政策調整課広報統計係 ☎0137-84-5111

戸籍の窓口

(3月1日～3月31日届出)

お誕生おめでとう

- 大脇 志織^{しおり}ちゃん (弘行) 愛知
- 平野 智理依^{ちりい}ちゃん (慎) 北檜山
- 村上 青葉^{あおば}くん (薫) 北檜山
- 仲川 紀大^{のりひろ}くん (昇) 北檜山
- 古畑 凜人^{りひと}くん (公士) 三本杉
- 細川 七星^{ななせ}ちゃん (純一) 本町4区

ご結婚おめでとう

- 山内 剛さん 西丹羽
- 中條 敦子さん 二セコ町
- 小田島 瞬さん 北檜山
- 高見 千尋さん 八雲町

おくやみ申し上げます

- 山崎 敏男さん (92歳) 豊岡
- 加我 哲夫さん (80歳) 北檜山
- 小松 利夫さん (92歳) 小倉山
- 小澤 豊さん (42歳) 北檜山
- 横山 孝さん (73歳) 元浦4区
- 澁谷 ユミ子さん (75歳) 本町4区
- 山川 幸雄さん (71歳) 長磯
- 堀 シエさん (97歳) 本陣

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

	3月末現在 (前月比)
人口	9,903人 (-42)
男	4,677人 (-27)
女	5,226人 (-15)
世帯	4,604世帯 (-8)

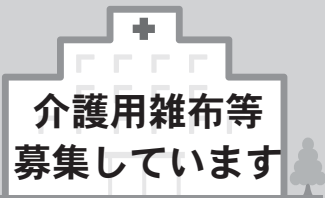
忘れないで納期限

固定資産税第1期

納期限は

5月31日(月)です。

忘れずに納めましょう



介護用雑布等 募集しています

多くの方、団体から、たくさんの雑布を提供していただき、大変有益に使用させていただいております。誠にありがとうございます。

病院では、介護の際、汚物等を処理するための使い捨てとなる雑布(タオル・下着シャツ等、古くても結構です。)を引き続き必要としております。ご家庭で必要とされていない雑布がありましたら、取りに伺いますので電話等でお知らせください。

《ご協力ありがとうございました》

- ・若松老人クラブ女性会 ・若松老人クラブ ・紺谷正治 ・櫻庭博
- ・上野一雄 ・都 義浩 ・小川朋子 ・ひまわりグループ ・大嶋勝志
- ・板谷勇 他皆様にご提供いただきました。(順不同 敬称略)

■問い合わせ先/せたな町立国保病院 ■0137-84-5321

年金係からのお知らせ

学生納付特例・若年者(30歳未満)納付猶予

を受けている方へ **追納** をお勧めします

追納とは?

保険料免除や納付猶予などの承認を受けた期間のうち、過去10年以内の期間はさかのぼって保険料を納めることが出来る制度です。(※未納は2年を過ぎると納めることが出来ません。) 追納することによって年金受給額が増えます。

3年目以降に追納すると、当時の保険料に加算金がつき高くなりますのでお早めに追納することをお勧めします。 2年目までは加算金がつきません

「免除」と「特例・猶予」の違いは?

どちらも保険料の納付が困難な場合に申請し一旦お休みすることが認められるものですが、「免除」とは違い「特例・猶予」の場合は年金受給額へ反映されません。

区分	免除 (全額・一部)	特例・猶予	未納
※ 受給資格期間へ反映	されます	されます	されません
受給額へ反映	します (一部金額)	しません	しません
追納	できます	できます	できません

※年金を受給するためには、納付及び免除等の期間が最低300か月必要です。
※免除とは「全額免除」「一部免除(3/4免除・半額免除・1/4免除)」「法定免除」の事です。

※追納を希望される場合は窓口で手続きが必要です

函館年金事務所による「年金相談」は**完全予約制**に変わりました
相談希望者は「基礎年金番号」の分かるものを用意し戸籍年金係まで電話等で「予約」してください。(6/4まで)
年金相談日時：6月9日(水) 10:30～16:00 / 会場：せたな町役場

- 問い合わせ先/函館年金事務所 TEL 0138-56-1165
- ・本庁町民児童課戸籍年金係 [担当/河野] TEL0137-84-5111 (内線1137)
- ・瀬棚総合支所地域町民課戸籍年金係 [担当/西田] TEL 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] TEL 01398-4-5511 (内線2118)



北檜山小学校



瀬棚小学校



久遠小学校

4月、入学式のシーズン。町内の各小学校で入学式が挙行されました。ピカピカのランドセルを背負った新1年生がお父さんお母さんに手を引かれながら、緊張ぎみに登校しました。

式では、一人ひとり名前を読み上げられると、みんな元気良く返事し、お兄さ

んお姉さん方の歓迎の言葉を真剣に聞いていました。

入学式で初めて聴いた校歌も、みんなすぐ覚えて大きな声で歌えるようになりますね。入学おめでとうございませう!!

編集後記

▼4月に入って、寒い日もありませんでしたが、ようやく春らしくなってきましたね。春の風物詩といえはやっぱり入学式。だけど、今月の編集後記はちょっとズレますが、卒園式の話です。▼先日、取材で北檜山幼稚園の卒園式に行ってきました。幼稚園で「園歌」があるんだあ〜と、新鮮な発見がありました。式の中で子どもたちと先生方が一緒に「とうだいとおふね」という歌を唄いました。私の長い(笑)人生の中で初めて聴く曲でした。皆さんはご存知でしたか?この歌がとっても良いんですよ。先生方が「とうだい」「卒園児は「おふね」です。嵐のなか「おふね」は力をあわせて手をつなぎ、沈まないように頑張ります。嵐が消えて、いよいよ「おふね」は出発です。そして「とうだい」である先生方が唄うんですよ。「波が荒れたら、とうだいを遠くの海で呼びなさい。いつでも港の灯台は、光ってお舟を見えますよ」。もうもう感動しました!!良い歌だと思いませんか?私にも子どもがおりますが、節目節目で、保育所・幼稚園の先生方、小学校、中学校の先生方がこんな気持ちで子どもを産を送り出してくれたんだな(思)って、今さらながらに感謝です。ありがとうございます。

(丹羽)

編集・発行 せたな町 政策調整課広報統計系
〒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.lg.jp/>

せたな町のモバイル用サイトは、QRコードで検索ができます。※機種により利用できない場合があります。

