

せたな

- やってみようクリーンな環境づくり！ごみの分別 (p2)
- 後期高齢者医療制度のお知らせ！平成24年度の保険料 (p6)
- NEAT (ニート) で理想の体型！日常生活でダイエット (p10)



やってみよう！

クリーンな環境づくり

私たちの町には、クリーンな環境を保つため、支障となるものを減らすとともに、健康で快適な生活を確保し、豊かな自然を子どもたちに引き継ぐためのきまりがあります。

「ごみの減量」、この取り組みは、処理するために使用する燃料を減少させることができ、また消費エネルギーの抑制にもなります。「リサイクルの促進」、この取り組みは、森林などの貴重な地球資源が保護され、地球温暖化防止にもつながります。買入物をするときは、マイバックを持参する。資源ごみは、きちんと分別して出すなど、小さいこと積み重ねが大切です。皆さんでより一層クリーンで快適な町を築いていきましょう。



- ごみの投げ捨てやペットのフンを放置しない。
- 猫犬の飼い主は責任をもって飼育や管理に務める。
- 野外でごみは焼かない。
- ごみ収集日以外のごみ出しはしない。
- ごみの分別収集及びごみの資源化に協力するよう努めなければならない。

「せたな町クリーンな環境づくりに関する条例」平成18年4月1日制定



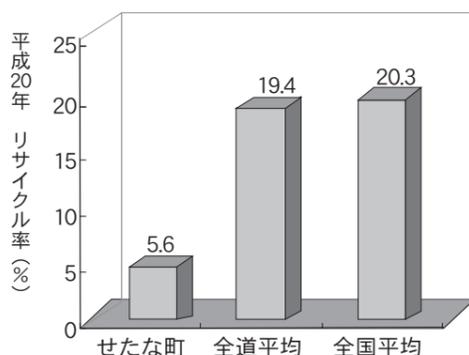
「寿町子どもを守る会」資源ごみ回収作業の様子

■せたなのリサイクル

町のリサイクルの現状は、排出されるごみ全体の5.6%にとどまり、全道19.4%、全国20.3%に比べてリサイクル率が低い状況となっています。

しかし、北部松山衛生センター組合リサイクルセンター施設によると、排出される資源ごみはきちんと洗浄され、リサイクルをする際に不用品などが外されており、非常にきれいで選別しやすいものが多いとのこと。

また、役場や各区保育所などで廃食用油回収も実施しています。平成23年度の実績は1783リットル回収しており、回収した廃食用油は燃料・飼料・塗料などの原料として再利用されています。クリーンなまちづくりのため、皆さんの更なるご協力をお願いします。



■資源ごみ回収助成制度

町では、ごみの減量及び資源ごみの有効活用を図るため、資源ごみの回収を行った団体に対し、補助金を交付しています。

平成23年度は、町内会や子供会・学校など37団体が登録しており、新聞や雑誌・アルミ缶など16万6926kgの資源ごみを回収し、ごみの減量・リサイクルの促進に役立っています。

補助金額／基本額として5千円＋回収重量1kg当たり3円。事前に登録手続きが必要となりますので詳しくは、担当にお問い合わせください。

団体名	補助金額
本庁 町民児童課環境衛生係	84,511
大成総合支所	51,111
地域町民課環境衛生係	4,551
瀬棚総合支所	5,511
地域町民課環境衛生係	87,331

■左の写真は、資源ごみ回収に熱心に取り組んでいる、寿町子どもを守る会（代表 西川達也）の子どもたちです。



寿町子どもを守る会では、年2回の回収作業を行っています。子どもたちはみんなで資源ごみ回収に取り組むことを「楽しい」として「当たり前」と感じているそうです。地域の方も年々集める子どもたちにも協力してくれるようになり、地域のつながりも強くなったとのことでした。

分別の種類

燃えるごみ 緑

台所の生ごみ、紙くず、衣類、紙おむつなど

燃えないごみ 黄

ガラス製品やプラスチック製品、金属製品など

資源ごみ

赤

カン類
スチール缶やアルミ缶など

その他の紙類 橙

紙製の外箱や袋・包装紙など

飲料用紙パック

牛乳パックやジュースのパックなど

青

ビン類とペットボトル
ガラス瓶、ペットボトルなど

白

その他のプラスチック類
プラスチック製の袋や容器、発砲スチロールなど

ダンボール

■分別は8種類

町のごみは、大きく分けると「燃えるごみ」「燃えないごみ」「資源ごみ」の3つに分かれています。

さらに「資源ごみ」は6つに分かれて、全体では「8種類」にわかれています。

「8種類」と聞いただけで、「こういうごみって、どうしたらいいんだろう?」と先に不安な気持ちが先行しませんか?

■意外と簡単!

資源ごみ分別「入門!」の留意点を、いくつか紹介します。

■生ごみの中で、資源ごみになるものってあるの? すべてが生ごみか資源ごみにはなりません。生ごみは燃えるごみに出しましょう。

■ペットボトルとキャップは必ず分けてください。プラスチック製の



Reduce (リデュース) 減らす

ごみになるものを減らすため、余分なものは買わず必要なものだけ買ひ、ごみを減らしましょう。

Reuse (リユース) 再利用 使い終わったものを繰り返し使おう! 繰り返し使えるものを積極的に利用し、壊れても修理して使えるものを使おう!

Recycle (リサイクル) 資源として再利用しよう! ビンや缶、ペットボトルや古紙など、分別して再利用し、また再生品を使うことも大切なことです。

のキャップは「その他のプラスチック類」へ入れてください。ペットボトルのラベルはとる必要はありません。

■市販の袋にごみ処理券を貼って出してもいいの? 「出せません。」資源ごみは、指定した袋でしか出せません。紙パック・ダンボールはごみ処理券を貼ります。

■資源ごみの袋って有料です。資源ごみは、再選別し、リサイクル協会に引き渡します。この時再資源化にかかる費用の一部を負担しなければなりません。ご理解ください。

資源ごみには、分けるマークや印字がされています。意外と簡単に分別できます。

ごみに囲まれて毎日の生活

■ごみゼロの日

毎年5月30日は「ごみゼロの日」です。みなさんご存知でしたか?

せたな町では地球温暖化防止のため、ごみの減量や焼却処理で排出される二酸化炭素削減に取り組んでいます。日頃各家庭から出されるごみを分別し、ごみの量を減らす努力をすることで、地球温暖化防止につながっています。この「ごみゼロの日」をきっかけとして、もう一度ごみの分別を見直してみませんか。

■野焼きはキケンです

家庭や事業所から排出される廃棄物を、簡易焼却炉やドラム缶等で焼却すること「野焼き」は、一部の例外を除き「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。野焼き行為は、煙・悪臭等により近隣住民に迷惑をかけるばかりでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、人の健康や生活環境汚染等が起因されることから、絶対に行わないで下さい。

児童手当現況届の受付が始まります!! 提出締切は6月29日(金)まで

平成22・23年に支給されていた子ども手当が児童手当に改正されたことから、児童手当受給の要件を確認するため、現況届の提出が必要になります。後日関係書類を送付しますので、提出期限までに提出をお願いします。

児童手当のことで
わからないことがありましたら、
お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先
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



農業用排水路への転落事故を防ごう!

農業用水路への通水がはじまりました。農業用水路には、かんがい用水や雨などの影響で大量の水が流れ込み、水路への転落事故につながる恐れもあり大変危険です。事故を未然に防ぐためには、日頃から家庭、学校、保育所・幼稚園などでも頭首工、用排水路付近など危険な場所に近づかないように注意を呼びかけることが大切です。子供が水路のそばで遊んでいるのを見かけたら、声をかけてあげましょう!

■問い合わせ先 狩場利別土地改良区 ☎0137-82-0244



ちょっと待った!! 海の事故防止対策大丈夫!?

せたな町では1人乗りプレジャーボート・漁船をよく見かけます。万が一落下してしまった場合、自分の命を守るため、お出かけ前には、次のことを確認してから釣りを楽しみましょう。



- ・家族に行き先や行動予定(出入港時刻・帰宅時間)を伝えましょう。
- ・最新の気象情報を入手し、無理をしないようにしましょう。
- ・1人乗りの船では、ハシゴまたはロープを降ろし、落水しても自身で這い上げられるよう備えましょう。
- ・ライフジャケットを常時着用し、防水携帯電話又は防水パックなどの防水対策をした連絡体制を確保しましょう。

海のもしものは「118番」まで!

■問い合わせ先 瀬棚海上保安署 ☎0137-87-3999

こんにちは! 法テラスです!

法テラス江差通信 No.7



当番弁護と在宅事件

■裁判員裁判が始まって、5月で丸3年が経ちました。函館管内においては、3年間で13件の裁判員裁判がありましたので、約80人が裁判員を経験されたこととなります。

■先日、函館地方裁判所で行われた裁判員裁判経験者意見交換会に出席してきました。経験者からの貴重なお話を聞くことができ、我々弁護士にとっても大変勉強になりました。裁判員を経験した方は、口を揃えて「大変だったが、とてもいい経験をした」とおっしゃいます。もし裁判員に選ばれたときは、ぜひ積極的に参加してみてください。

■さて、刑事裁判というと、被疑者が逮捕されて裁判になる、というイメージがあると思いますが、実は全ての事件で逮捕されてから裁判が行われるわけではなく、「在宅事件」といって、逮捕されないまま裁判が行われることもあります。

■逮捕されてから裁判が行われるケースでは、捜査機関による権利侵害の危険が大きいので、弁護士会が「当番弁護」という制度を用意し、被疑者や家族から要請があれば、無料で手続の説明をしたりアドバイスを行います。一方、「在宅事件」では、このような制度がありません。この場合は法律事務所に直接ご相談いただければ、アドバイスを行うことが可能です。在宅だからと遠慮せず、私たち弁護士にご相談ください。(弁護士 中野宏典)

◆法テラス江差法律事務所 ☎050-3383-5563 予約制 ◆

永年の功績を称えて



瑞宝単光章受章

ほうじょう しずお
故 北條 静夫 氏
北檜山区徳島

故・北條静夫氏への叙勲伝達式が4月20日、役場町長室で行われ、奥様のシゲ子さんに高橋町長から勲記と勲章が贈られました。

北條氏は、昭和30年から平成17年までの永きにわたり、国勢調査員として11回従事したほか、世界農林業センサスなど各種統計調査に携わり、正確なデータの作成に尽力された功績が認められ、この度の受章となったものです。

北海道指導林家の認定証書授与

4月18日、大根田登さん(瀬棚区本町)へ山崎峰男檜山振興局長から「北海道指導林家」の認定証が授与されました。

「北海道指導林家」とは、模範的な林業に関する技術を持ち、地域の林業を先導する指導者が認定されるものです。本年度は道内30人が認定され、檜山管内では唯一大根田さんが選ばれました。

大根田さんは6年間北部檜山森林組合理事を務められた経験があり、今後地域の林業普及の指導者として期待されています。



左から高橋町長、大根田登さん、山崎峰男檜山振興局長

B&G財団修繕助成決定授与式

「特A」評価され海洋センター修繕助成

5月10日、役場会議室で、B&G財団 常務理事 古山透氏から海洋センターの屋根及び外壁の修繕助成決定書が、高橋町長に授与されました。

この助成は、海洋センター施設の改修制度で、瀬棚海洋クラブが海洋性レクリエーションや水の安全教育など活発な活動を継続し行ってきたことが評価され、5段階評価の「特A」の表彰を受けたことから決定しました。

屋根や外壁の全面塗装のほか、非常口ドア取替などの改修を実施し、皆さんが利用しやすい施設として生まれ変わります。



左から高野教育長、古山透常務理事、高橋町長

地域貢献活動

北工建設株式会社

ふれあいプラザの駐車場舗装工事

4月28日、地域貢献の一環として北工建設株式会社(代表取締役 佐藤佑二さん)が、せたな町民ふれあいプラザの駐車場舗装工事を行ってくださいました。

これは、地域の皆さんへの日頃の感謝を込めた地域貢献活動として行われたものです。

ふれあいプラザは、せたな町の中心にある集会施設として利用されていることから、この駐車場の舗装により、町内外の皆さんに、より利用しやすい施設となりました。



正面玄関入口の工事のようす



横駐車場の工事のようす

○ 保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

「口座振替」を希望される方は、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へお申し出ください（手続き方法についてご説明いたします。）

- 「年金からのお支払い」から「口座振替」への切り替えには、2～3か月程度お時間が必要です。
- 「年金からのお支払い」の場合は、手続きの必要はありません。
ただし、次のいずれかに当てはまる方は、「年金からのお支払い」ができないため、「納入通知書」や「口座振替」によりお支払いいただきます。

- ◆ 年金額が18万円未満の方（介護保険料が年金から引かれていない方）
- ◆ 介護保険と後期高齢者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

なお、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」でお支払いください。

- 税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。
（年金からのお支払いの場合、お支払いいただくご本人の社会保険料控除の対象になります）

■ ジェネリック医薬品の利用について

- 医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ジェネリック医薬品の処方をご希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。
「希望カード」が必要な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問い合わせください。

効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。
※ ただし、ご希望の際は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

お問い合わせ先

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 ～平成24年度の保険料等について～

■ 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。

≪ 保険料の計算方法 ≫

均等割 【1人当たりの額】 47,709円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (平成23年中の所得-33万円) × 10.61%	=	1年間の保険料 (100円未満切り捨)
-----------------------------	---	---	---	------------------------

- 1年間の保険料の上限額は55万円です。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。



○ 保険料の軽減

① 均等割の軽減（年額）

- 軽減は加入者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 加入者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	【年額】 4,770円
33万円	8.5割軽減	【年額】 7,156円
33万円+(24万5千円×世帯主以外の被保険者数) ※単身世帯の方は該当しません	5割軽減	【年額】 23,854円
33万円+(35万円×世帯の被保険者数)	2割軽減	【年額】 38,167円

② 所得割の軽減

- 加入者個人の所得で計算します。

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方については、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

※ 被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

○ 保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、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へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

平成24年度せたな町成人式について

平成24年8月14日(火)、せたな町民ふれあいプラザにおいて挙行します。今年、成人を迎えられる方は、平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた北檜山区、瀬棚区、大成区の54名の皆さんです。

なお、本町出身者で進学、就職のため転出されている方も出席できますので、出席を希望される方は最寄りの担当までご連絡下さい。

◆成人を迎える方々は次のとおりです。(敬称略)

北檜山区【31名】

秋山 翔哉	阿部 征人	井上 香	大石 良平	大関 若菜	岡本 学
海津樹希亜	久保絵美莉	計良 健児	小町 竜実	小町 竜也	坂下 笑菜
佐鯉 諒	佐々木彩夏	佐藤 玲	佐藤 祐磨	佐藤 亮太	清水 琢也
白倉 悠貴	鈴木 浩司	鈴木 千尋	千葉健太郎	中飯 崇斗	中井 奈美
二ノ田理沙	宮城 和祐	宮田 尚美	桃井 美穂	安田 幸誠	山崎 潤二
横川 詩織					

大成区【10名】

稲船 脩人	伊吹 翼	小松崎 栞	後藤 亮	佐野 一紗	澁谷 知世
中川 志織	中村太一郎	長谷川愛里	正村 峻輔		

瀬棚区【13名】

碓谷 凡子	池田 早輝	加賀谷栄子	桂田 愛美	喜多 雅人	黒瀧 茜
佐藤 拳斗	須藤 汀	中村 双葉	奈良 康平	野口 樹心	能戸 元
本間 美帆					



せたな～奥尻間のフェリー運航開始！～運賃割引サービス6月1日から～



5月1日、せたな～奥尻間のフェリー運航が始まりました。今年も、たくさんの乗客等が見守る中「アヴローラおくしり」が到着し歓迎式が行われ、乗客を乗せ奥尻島へ出発。本格的に運航が始まりました。

今年も、奥尻町・江差町と連携し、奥尻航路活性化事業の一部として、フェリー代金が片道無料になるサービスが6月1日から実施されます。今年も、せたな・奥尻観光の際にはぜひご利用下さい。

【問い合わせ先】

ハートランドフェリー(株) せたな営業所 ☎0137-87-3963

せたな観光PR臨時売店～「道の駅てっくいランド大成」で特産品を販売～

5月4～5日の2日間、大成区「道の駅てっくいランド大成」で、せたなの特産品等観光PRを兼ねた臨時売店が開催されました。

これは例年開催しているもので、せたな町大成区の若者が自主的に開催しており、前浜で獲れたての青柳やあわび、ホタテ・イカの炭火焼きなど新鮮な海の幸や、焼き鳥や手作りのタケノコご飯などを格安で提供し、「せたな」を道内外の観光客へ発信しました。

天候は、あいにくの曇り空で時より雨混じりでしたが、毎年この売店を楽しみにして来ていただいた方も大勢おり、美味しそうにせたな産の魚介類を堪能していました。



Welcome! Setana!!

ホストファミリー募集！

今年度、せたな町にハンフォード市訪問団と外国人留学生が来町する予定です。日本の日常生活や文化にふれるために、ホストファミリーのご家庭で家族の一員として一緒に生活します。日中の活動メニューは事務局で用意しております。

ハンフォード市訪問団と外国人留学生を受け入れていただく「ホストファミリー」を募集していますので、興味のある方はご連絡を！

ハンフォード市訪問団

／7月9日(月)～15日(日)7日間

▶申込期限は6月1日(金)までです。期限までに下記へ申込みください。

▶申込先：せたな町姉妹都市交流推進協議会事務局(せたな町教育委員会生涯学習課内)

せたな町国際交流のつどい

／8月24日(金)～9月1日(土)9日間

▶申込期限は6月15日(金)までです。

▶教育委員会生涯学習課及び各区教育事務所下記へ申込みください。

大成区都遺跡発掘調査作業員の募集

- 勤務場所：せたな町大成区 都遺跡
- 雇用期間：平成24年7月5日～平成24年10月26日 予定
- 主な業務：①普通作業員…野外での遺跡発掘作業、人力による土砂の掘削、排土の積み込み
②運転技能作業員…運転、機材の運搬、大工の技術を要する業務、軽機械の運転操作
- 人数賃金：①普通作業員…7,409円(20名程度)
②運転技能作業員…9,641円(若干名)
- 応募方法：履歴書に顔写真を貼付し、必要事項を記入の上、下記まで郵送してください。
- 応募締切：6月7日(木) 必着
【履歴書提出先 〒069-0832 江別市西野幌685-1 公益財団法人 北海道埋蔵文化財センター 総務課宛】
- 面接日：平成24年6月12日(火) 10:00～
- 会場：せたな町大成区 大成町民センター
- お問合せ先：北海道埋蔵文化財センター 総務課 ☎011-386-3231
せたな町教育委員会大成教育事務所 ☎01398-4-5511(2201)

玉川公園で水仙まつり開催！～色鮮やかなコントラストを楽しむ～



せたな3大イベントの第1弾として、5月13日、玉川公園で「水仙まつり」(主催：同実行委員会)が開催されました。当日は数年ぶりの晴天に恵まれツアー客や町内外の方々がたくさん訪れ、スイセンの黄色や白、また桜のピンク色のコントラストを楽しんでいました。

ステージでは、浮島竜神太鼓、二俣風神太鼓、玉川音頭のほか、高道(元 狩人)さん、成田味恵子さん、そして自衛隊音楽隊、檜山北高等学校吹奏楽局の歌や演奏が披露されました。結びには恒例のもちまきで会場も大きく盛り上がりしました。



■問い合わせ・申込み先■

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

NEAT (ニーアット) で理想の体型!!

今月の担当
北檜山区
垣本 利子
です

そろそろ薄着になる季節です。気になる二の腕や足を出す機会がぐんと増えますね。そこで毎年思うのが「ダイエット!」

「ダイエット」というと、食事の量に気をつけ、ウォーキングなどの運動をすることが効果的ですが、それをずっと続けることは簡単なことではありませんね。

そこで、「NEAT」を上手く活用するのです!

◆4つのエネルギー

私たちが1日に消費するエネルギーは、主に4つに分けられます。

- ①基礎代謝⇩脳・心臓・肺などの臓器の動きで消費されるエネルギー。これは、寝ている間も消費されます。
- ②運動⇩ウォーキングやテニスなど、肉体運動で消費されるエネルギー。
- ③食事誘発性体熱産生(DIT)⇩食事をした時に消化や吸収のために消費されるエネルギー。
- ④非運動性活動熱産生(NET)

AT⇩運動とはいえない日常生活の活動で消費されるエネルギー。

この4つの消費エネルギーを増やすことが、ダイエットにつながります。しかし、①②③は次のような特徴もあります。

- ①基礎代謝⇩年齢とともにだんだんと代謝は低下していきます。
- ②運動⇩やらないうちに、消費エネルギーを増やすことはできません。
- ③食事誘発性体熱産生⇩朝食後が一番高く、夜になる

と低下していきまます。カフェインやカプサイシンを摂ると高くなりますが、大きな消費は期待できません。

現実的には、①の基礎代謝、③の食事誘発性体熱産生では消費エネルギーを増やせないし、②の運動は、継続してやるのが大切です。そこで、毎日の生活の中で当たり前のように活動している④の非運動性活動熱産生の消費エネルギーを増やすのが、「効率的かも!」というわけです。

NEATとは 日常生活の中で、消費されるエネルギーのことを言います。 歩く、掃除をする、茶碗を洗うなど 運動とは言えない日々の生活活動のことです。



◆NEATを増やそう!

NEATを増やすには、こまめに動くことが大切です。言い換えれば、あえて無駄な動きをする、これこそがコツなんです。

立っているだけで、座っているより20%も消費エネルギーが上昇します。何気なく歩くことは、座っているより300%ものエネルギー消費量がアップするのです。

運動をなかなか習慣にできない人は、次のような、普段の生活や仕事の場面などで、こまめに体を動かすことをお勧めします。少ない消費エネルギーも、ちりも積もれば山となります。

【NEATを増やす 日常生活】

- 通勤・買い物は歩きましょう。とにかくこまめに歩きましょう。遠回りもいいですね。
- 積極的に階段を使っていきましょう。
- 用事があれば自分から出向きましょう。
- 自宅では、お茶入れ、食器下げ、電話対応、新聞・郵便物の受け取りなど、人に頼まず自分で動くようにしましょう。

◆たった10分でこんなに消費する!

<子どもと外で遊ぶ>

- 体重50kgの人：42k cal
- 体重60kgの人：56k cal
- 体重70kgの人：42k cal
- 体重80kgの人：71k cal

<普通に歩く>

- 体重50kgの人：26k cal
- 体重60kgの人：31k cal
- 体重70kgの人：36k cal
- 体重80kgの人：42k cal

<拭き掃除>

- 体重50kgの人：30k cal
- 体重60kgの人：39k cal
- 体重70kgの人：46k cal
- 体重80kgの人：56k cal

<庭の草むしり>

- 体重50kgの人：38k cal
- 体重60kgの人：46k cal
- 体重70kgの人：56k cal
- 体重80kgの人：63k cal

<階段の昇り>

- 体重50kgの人：71k cal
- 体重60kgの人：83k cal
- 体重70kgの人：100k cal
- 体重80kgの人：111k cal



皆さんこんにちは! チュン介だよ!

ダイエットの基本は、毎日の体重測定なんだって。皆さんもやってみてね。そう言えば、今年も各区で「運動教室(ほそみどり)」が各区で開催されるよ。詳しくは、開催時期が近づいたら回覧で皆さんにお知らせするよ。

「僕もダイエットしないと…僕の羽ばたきは、どのくらいのエネルギーを消費するのだろうか?」

「リドル」交流情報館

「行ってみよう!」となりまち

長万部町

「毛がに」格安販売!

おしゃまんべ毛がにまつり

毛がにの格安販売、かめめしサミット、毛がに早食い競争等々、楽しいイベント盛りだくさんです。日曜日は茹でたての「浜ゆで毛がに」の販売もありますので、ご家族そろってお越しください! ●開催日/6月30日(土)・7月1日(日) ●場所/ふれあい公園 ●お問い合わせ先/おしゃまんべ毛がにまつり実行委員会 01377・2・2270

八雲町

北海道三大あんどん祭り
第30回記念八雲山車行列

八雲町の一大イベント、八雲山車行列。ねぶた絵やカラクラなどデザインし、仕掛けなど工夫を凝らした約30台のあんどん山車が、本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。皆さんのお越しを心からお待ちしております。 ●日時/7月6日(金) 19時(町立図書館出発)、7月7日(土) 19時(八雲町役場出発) ※雨天の場合は8日(日)まで延期します ●お問い合わせ先/八雲山車行列実行委員会(八雲町公民館内) 01377・63・3131

八雲町熊石地域

豪快な渓谷美と秘湯「熊の湯」

平内川のタ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湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。 ●場所/熊石ひらたな荘よりさらに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 ●お問い合わせ先/八雲町熊石総合支所産業課 01398・2・3111

今金町

カニカン岳町民登山!

標高981mのカニカン岳にアタックしてみませんか? ●開催日/6月24日(日) 8時40分登山開始 ●バスを利用する方/7時頃今金町民センター。7時30分美利河小学校前登山口へ参加費/一人500円(予定) ●持ち物/登山できる服装、食糧、水筒、雨具、ゴミ袋 ●お問い合わせ先/今金町役場産業振興商工観光グループ 0137・82・0111

せたな町北檜山区

「ふれあい市場」オープン!

地元の農漁業者によるこれたて野菜!新鮮な海産物!そして種類豊富な加工品!季節には綺麗なお花!これらの直売を行う「ふれあい市場」が今年もオープンします(5/26予定)。ぜひお立ち寄りください! ●開設期間/10月末まで ●営業時間/毎週土曜日14時~15時 ●問い合わせ先/ふれあい市場運営協議会(せたな町産業振興課商工労働観光係) 01377・84・5111

せたな町大成区

初心者・団体も大歓迎!

B&G海洋センター 艇庫

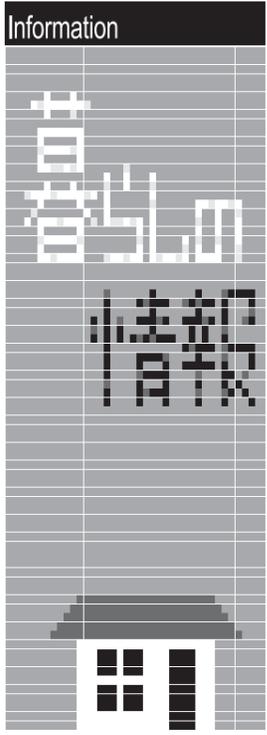
5月1日(火)からB&G海洋センター艇庫がオープンしました。ヨットやカヌー、ウィンドサーフィンのほかマリンスポーツ用具の試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしております。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので安心してマリンスポーツにチャレンジできます。さあ!予定が決まったら早めのご予約を! (※月曜休館) ●お問い合わせ先/せたな町教育委員会 01377・87・3322

せたな町大成区

道南五大霊場

「太田神社」例大祭

道南五大霊場のひとつとして指定されている太田神社。航海安全の守り神として古くから信仰されており、例大祭では大漁と海の安全を祈って開催され、例年たくさんのお参拝者が訪れます。大漁旗をなびかせた漁船群が海上を渡御するさまは、まさに壮観そのものです。初日には獅子芸能・歌謡ショー・花火大会(予定)など、催し物が盛り沢山です! ●期日/6月27日(水)~28日(木) ●イベント会場/太田神社特設会場 ●お問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課 01398・4・5511



ご利用ください

特設人権困りごと心配ごと相談所開設

児童・生徒のいじめ、体、家庭内のいざこざ、借地借家、不動産、登記、筆界特定、相続関係等、身近な人権・法律問題等心配ごとなどがありましたらご相談ください。どなたでもご自由に相談できます。(相談無料、秘密厳守)

●日時・場所
・6月4日(月)13時～15時
ふれあいプラザ
大成町民センター
瀬棚総合福祉センター
やすらぎ館

●相談員／人権擁護委員
●関心 役場総務課総務係
☎0137・84・5111
●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6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
・6月6日(水)13時～17時
・6月7日(木)9時～12時

●関心 北檜山職業相談室
☎0137・84・5724

●関心 ハローワーク八雲
☎0137・62・2509

●関心 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。どなたでもご自由に相談できます。(相談無料・事前予約制)

●日時
・6月13日(水)10時～12時
●予約締切
・5月14日(先着4名まで)

●場所／大成町民センター
●担当相談員
司法書士 森 奈津美
●関心 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、精神保健及び同僚がい者福祉に関する相談を実施します。(予約制)

●日時
・6月14日(木)13時～15時

●場所／八雲保健所
●相談員／精神科医師又は心理相談員

●関心 八雲保健所健康推進課
☎0137・63・2168

●受付を開始します

新規学校卒業者の求人ハローワークへ申込を!

平成25年3月新規学校卒業業者(高校・中学)の求人は、6月20日から受付を開始します。新規学校卒業者の多くは地元での就職を希望していますが、地元企業の求人公開の遅れから多くの若い人材が地元を離れて就職しています。早期に採用計画を立て、ハローワークへ求人申込みされますようお願いいたします。高校・中学の新規学校卒業者に係る選考開始等の日程は次のとおりです。

●選考日程等
・求人受付／6月20日から
・事業主への求人票(控)返戻／7月1日から
・推薦開始／9月5日から

ご利用ください

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

現在、不法滞在者は約11万人と推定され、不法就労する外国人の存在は、様々な問題を引き起こしています。外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう!

●関心 ハローワーク八雲
☎0137・62・2509

●関心 ハローワーク江差
☎0139・52・0178

●関心 北海道労働局職業安定部労働基準監督課
☎011・709・2311

●協力をお願いします

ご利用ください

不法滞在・不法就労防止のために!

全国の来日外国人による犯罪の検挙は、過去数年減少傾向にあります。しかし、平成23年中の来日外国人犯罪検挙の状況は、平成2年から約3倍近くと、高水準で推移しています。

また近年は、単発的な犯罪ではなく、組織化や地方国内に止まらず、あらゆる国や地域に及ぶといった「犯罪のグローバル化」という大きな質的変化が進み、在留資格を不正に取得することなどを目的とした偽装結婚や、外国人登録証明書などの偽造・販売が多発しています。

不法滞在者の多くは、不法就労をしてしまうとみられ、その一部は、こうした国際組織犯罪などへの関与を深めていることが懸念されています。

地域の安全を妨げる国際犯罪組織の活動を防止するためには、警察や関係機関の他、町民の皆さんのご協力が欠かせません。

どんなに小さいなことでもかまいません。「おかしいな?」と思ったら、警察に通報してください。皆さんのご協力をお願いします。

●関心 せたな警察署
☎0137・84・6111

ノーネクタイデー ～9月30日まで実施中～

エネルギー消費が増大する夏季を迎えること、また電力不足が予想されていることから、省エネルギー対策として、役場本庁各総合支所においてノーネクタイデーを実施しています。

実施期間中の職員の服装については、暑さをしのぎやすい、ネクタイ着用のない省エネ服装としておりますのでご理解をお願いします。また、期間中の役場本庁各総合支所で行われる会議については、出席される皆さんにおかれましても軽装で出席ください。

■担当：総務課 総務係 ☎0137-84-5111



地域密着型小規模特別養護老人ホーム

せたな雅荘
6月1日オープン

6月1日オープンする、せたな雅荘(瀬棚区本町 旧榑崎病院)は、在宅サービスの充実を図ること、また病院を退院しなければならないが、介護してくれる家族がいない方、家族の仕事や居住地の都合により家族の介護を受けることができない方など、在宅での生活が困難な高齢者のための特別養護老人ホームです。

■担当：保健福祉課 ☎0137-84-5111

戸籍年金係からのお知らせ

付加保険料を納付しませんか!?

■基礎年金に上乘せ!
老齢基礎年金の年金額は786,500円(平成24年度の満額)ですが、老後に受ける老齢基礎年金をより高いものにしたいと考えている方のために、付加年金があります。

これは毎月の国民年金保険料(14,980円)に付加保険料を上乘せして納めることで、上乘せの付加年金を受け取ることができる仕組みです。

■付加保険に加入できる人!
付加年金に加入することができるのは、国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者の方です。ただし、保険料納付の免除・猶予を受けている方や国民年金基金に加入していません。

20才から60才までの間なら好きなときに加入することができ、生涯上乘せされます。

■付加年金の額は?
付加保険料の額は1ヶ月400円で、付加年金の額は「200円×付加保険料納付月数」です。つまり保険料400円に対して年金額200円ですから、受給開始から2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

函館年金事務所による年金相談(完全予約制)
◇日時:6月6日(水)11:00~15:20
◇会場:せたな町役場
◇わからないことは、戸籍年金係までお気軽にご相談ください◇

■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
(4月1日～4月30日届出)

お誕生おめでとう
○鈴木 美音 ちゃん (慶紀) 本町6区

ご結婚おめでとう
河田 浩一 さん 東丹羽
楠原 清花 さん 今金町

おくやみ申し上げます

○三浦 英勝さん (69歳) 豊岡
○菅又 重治さん (95歳) 北檜山
○佐々木 静子さん (72歳) 北檜山
○森 はつさん (97歳) 小川
○中野 榮次郎さん (99歳) 豊岡
○橋本 利春さん (78歳) 豊岡
○河田 道雄さん (92歳) 東丹羽
○細川 順一さん (78歳) 若松
○平澤 勇さん (92歳) 東丹羽
○棚橋 里勢さん (96歳) 徳島
○那須野 マサエさん (87歳) 本町4区
○中島 正志さん (93歳) 宮野
○印 鑰 スジエさん (85歳) 貝取潤

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方のみ掲載しています。

人口と世帯

4月末現在 (前月比)	
人口	9,380人 (-37)
男	4,417人 (-15)
女	4,963人 (-22)
世帯	4,513世帯 (-0)

忘れないで納期限

固定資産税第1期

納期限は
5月31日(木)です
忘れずに納めましょう



鮮やかなピンク色
「オオサクラソウ」



黄色が映える
「エゾキケマン」



上品な淡い紫色
「ヒトリシズカ」

5月12日(土)、新緑の貝取潤溪谷で春の自然観察会が行われました。

当日は、薄雲りの天気でしたが、さわやかな風を受け、講師の北海道自然観察指導員、荒谷瑠美子さんの説明を聞き、約3kmの遊歩道を1時間半かけてゆっくりと観察しました。

沿道は、鮮やかなピンク色のオオサクラソウが花盛りで、参加者の目を楽ませてくれました。また、エゾキケマン・ヒトリシズカ・シラネアオイなどが多く見られ、自然に広がる

花々の元気な姿に、参加者の笑顔も満開となりました。

せたな町は今、狩場山の残雪、山々の新緑、鮮やかな花が次々と咲き始め彩り美しい季節です。地平線まで広がる空、キラキラ光る海に沈む夕日。私たちの町は自然に恵まれた見どころ多い町です。

皆さんも、自分の「とっておきの場所」見つけませんか？



編集後記

▼先日、茨城県つくば市で竜巻が発生しました。雨になればあちこちで大きな被害があり、昨年は大地震がありました。：。いつからか「なんか最近天気変だよね」という会話が普通になりました。今月は資源ごみについてお知らせしました。が、毎日の生活の中で出るごみの量は本当に多いです。これが環境を汚染してきた大きな原因なのかなと思うと、ちよつとした手間をかけることが大切なんだな、何十年先の環境に影響するんだな、子どもたちの生活にかかわる問題なんだなと、うまく表現できませんが、そんな感じがありました。皆さんも環境にいいこと何か始めてみませんか？▼とここで、せたな町は一段ときれいな景色、美味しい食べ物、楽しめる季節になりました。皆さんもまだ知らない場所や食べ物があるんじゃないですか？山育ちの私は、新鮮な「透明なイカ」「黒いイカ」を初めて見たとき「おいふん」と変わった種類のイカだな」と思ったものです。皆さん知らないって怖いんですよ。(濱野)

