

せたな



行楽シーズンです！今年のせたなのイベントは・・・
子育て支援センターへ遊びにきませんか
ウォーキングを始めませんか

今年のテーマは「チェンジ」

今年のせたなの観光ポスターが出来ました。

「せたなにその行き先をCHANGE（チェンジ）」

行き先をせたなに変わって下さいというメッセージや、町民の方々と一緒にみんなでせたな町の観光を変えていこうという思いが込められています。

観光ポスターは、各メディアにも取り上げられ、町内外からたくさんの反響をいただきました。

札幌市営地下鉄のほか、6月1日から30日まで、すすきのグリーンホテルの「北海道地域まるごと紹介コーナー」、ジェイ・アール北海道バスの札幌市内路線でも掲示されているので、すでに目にされた方も多いのではないのでしょうか。

せたなでも、夏の行楽シーズンを迎えイベントが目白押しです。

町内の方はもちろん町外の方にも楽しんでいただける内容盛りだくさんです!!



依然進化するまち
せたな
SETANA

『せたな町』は「海」「山」「川」何でもある自然豊かな町。だからこそ、美味しい食材もたくさんそろっています。そんな『せたな町』に来てくれた、これから行ってみたいと思った、興味を持ってくれた、そんなあなたに感謝したい。そんなあなたに育てられ『せたな町』は大きくなっていきます。まだまだ、せたな町はあてもなしの気持ち、あなたを満足させるものが足りないかもしれない。だけど、今はまだあなたが求めるものを今みんなですこすこ揃えているところです。そんな進化途中の『せたな町』を私たちと一緒に育てていきませんか？みんなの力で今『せたな町』は“CHANGE”します。

●撮影協力/小金沢昇司さん（ポーズ指導） ●モデル協力/中村美津子さん（ポスターの中にいます） ●撮影/2009.05.17『NHKとことん！ふるさとステージ』公開収録にて

せたなにその行き先をCHANGE!する

第11回 温泉まつり

◆とき

7月17日（金）

午後4時から
午後9時まで

◆ところ

温泉ホテルきたひ
やま特設会場

◆イベント

大ビンゴゲーム大会
温泉入浴料無料
サービス

●大特産市場 他

きたひやま夏まつり

今年もたくさんの方に喜ばれる企画を検討中!!

8月中旬開催予定！
お楽しみに！



2009 せたな 漁火まつり

◆とき

8月1日(土) 午後2時から
午後10時まで
8月2日(日) 午前10時から
午後2時まで

◆ところ

●瀬棚港・漁火公園

◆イベント

- 紅白もちまき
- 豪華景品が当たるビンゴゲーム
- 吹奏楽演奏会(瀬棚中学校)
- カラオケ大会(詳細未定)
- 大相撲朝日山部屋との交流イベント
- 歌謡ショー
(演歌少女・さくらまや)
- 花火大会

◆せたなのフードランド

- 地場産食材にこだわった各種メニューがいっぱい

◆せたなのイカイカランド

- 活イカの釣掘り
- 活ホタテの釣掘り など



- ◆せたなのちびっこランド
- おもちゃ、型抜き、ヨーヨー、人形すくい

- 射的、輪投げ
- 綿あめ、駄菓子
- 巨大野球版 など

- ◆自衛隊掃海艇の一般公開、体験航海

◆各種売店

- ◆瀬棚商業高校による特産品の販売実習

- ◆檜山北高等学校の飲むヨーグルト販売 など

せたなの夏 イベント情報

がっぱり海の幸フェスタ in
わっためがして大成

◆とき

●7月25日(土) 午前11時〜

◆ところ

- 道の駅「てつくいランド大成」

◆イベント

- 郷土芸能(久遠太鼓)
- ヒラメつかみ取り大会
- わっためがして選手権
- 歌謡ショー
- お菓子・もちまき
- あわび・もちまき

◆海の幸販売コーナー

- あわび・うに・ホタテ 他

◆海の幸浜焼きコーナー

◆縁日コーナー など



思いやりの心を咲かそう

くなくそう いじめ!!く

町内の各小学校、中学校
において「人権の花」運動
が行なわれました。

この運動は、花の栽培を
児童が協力しながら育成
することを通して、協力、
感謝することの大切さを
学ぶとともに、豊かな情操



とやさしい思いやりの心
を育て、人権尊重の思想を
育むことを目的としてい
ます。

せたな町人権擁護委員
から、各学校にたくさん
の花が届けられると「きれい
な花をありがとうござい
ます。この花を大事に育
てながら、いつも思いやり
の心を忘れないようにし
ます。」と児童生徒からの
お礼の言葉がありました。
北檜山小学校では、「い
きが学園生」の皆さんも
児童と一緒に「人権の花」
運動を行いました。



人権の花運動～ ～花いっぱい運動

今年も『花いっぱい運
動』が始まりました。
町民の皆さんの協力
で国道沿いの花壇や各地域
の花壇に6種類約5万本の
花の苗が移植されまし
た。

北檜山区では「北檜山町
環境美化運動」が
始まった
昭和63年
から毎年
続いており
今年で22回
目になりました。

国道229号の大成
区宮野の交差点から北檜
山区若松市街地、北檜山
市街地、そして瀬棚区三
本杉までフラワーロード
が続いてるほか、丹羽市
街地、太櫛市街地、道々北
檜山大成線の大成区沿道
沿いも花いっぱいになり
ました。





宿泊客20万人!! 温泉ホテルきたひやま

「温泉ホテルきたひやま」の宿泊客が平成7年11月のオープン以来20万人を突破しました。

20万人目となったのは東京都の木村若代さん。ご両親が今金、旧瀬棚町の出身ということもあって、弟さんと4人での故郷めぐりの道内旅行中の出来事でした。

「親孝行旅行」への温泉ホテルきたひやまからの思いがけないプレゼントに「とても驚きました!! 嬉しいです」と話していました。



～ご両親と弟さんと木村さん～

温泉入浴客100万人達成キャンペーン

温泉入浴客も100万人達成目前となり、温泉ホテルきたひやまではメモリアルキャンペーンを実施します。

❖ キャンペーン期間 7月1日から7月31日
期間中の入浴料 大人300円・小人150円

100万人達成日を
当てよう!!
投票期限 6月30日

不法投棄撲滅!! 道南“チーム不法投棄ゼロ”結成宣言

道南“チーム不法投棄ゼロ” 結成宣言

道南は、美しい海岸線に囲まれ、古い歴史と伝統を誇る地域であり、この美しく豊かな自然に恵まれた環境を未来に引き継ぐことは我々の責務です。

中略～

我々は不法投棄ゼロを目指したチームの一員として、道南の自然の番人となるべく、広域的な監視活動を強化し、不法投棄などを許さない地域社会の実現に向け、これまで以上に相互の連携を深め、不法投棄などの撲滅に全力で取り組むことを宣言します。

(略)

渡島、檜山の両支庁と市町などで行う「道南地域廃棄物不法処理対策戦略会議」では、このたび「道南“チーム不法投棄ゼロ”結成宣言」を採択しました。

これは、不法投棄撲滅への厳しい姿勢を打ち出したもので、広域的な監視活動に努め、ごみの不法投棄やポイ捨てを許さず、環境教育の充実や普及啓発を図ることをうたっています。

せたな町でも、近年ゴミの不法投棄が問題となっていますが、これは「廃棄物処理法」で厳しく禁止されている行為です。

1人ひとりが、環境に対する意識とゴミに対する責任を持つことがとても大切です。



不法投棄現場（北檜山区）



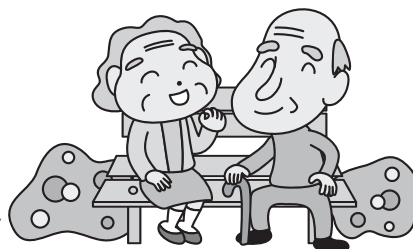
処理作業

長寿医療制度のお知らせ

❖新しい保険証（被保険者証）に変わります

現在ご使用いただいています保険証は、平成21年7月31日をもって有効期限が満了となりますので、8月以降はご使用が出来なくなります。7月中に新しい保険証をお送りしますので、お手元へ届きましたら、古い保険証を廃棄していただき、そちらをご使用ください。

なお、新しい保険証は有効期限が平成23年7月31日までの2年間となり、用紙の色も青色から黄色に変わります。



後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成21年 7月31日	
被保険者番号	01234567
被 保 者 の 住 所	広域市連合
氏 名	広城 太郎 男
生 年 月 日	昭和 7月 7日
発 給 日	平成21年 7月 1日
有 効 期 限	平成21年 7月 1日
交 付 年 月 日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに所属 省の名称及び印	39011010 北海道後期高齢者医療広域連合 印



後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成23年 7月31日	
被保険者番号	01234567
被 保 者 の 住 所	広域市連合
氏 名	広城 太郎 男
生 年 月 日	昭和 7月 7日
発 給 日	平成21年 7月 1日
有 効 期 限	平成23年 7月 1日
交 付 年 月 日	平成21年 7月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険 者の名称及び印	39011010 北海道後期高齢者医療広域連合 印

《医療機関での窓口負担（一部負担金）の割合について》

医療機関での窓口負担の割合は、「一般の方は1割」「現役並み所得者の方は3割」となります。新しい保険証は、平成20年中の所得に基づいて、平成21年8月から平成22年7月までの窓口負担の割合が「一部負担金の割合」欄に記載されています。

※一部負担金の割合（1割・3割）は、有効期限内でも所得や世帯構成の変更により、再判定となります。

再判定により、一部負担金の割合が変更になる場合には、新しい保険証をお渡ししますので、ご了承ください。

《3割負担になる方（現役並み所得者）》

住民税課税所得が145万円以上ある加入者（被保険者）とその方と同じ世帯の加入者（被保険者）の方は、医療機関での窓口負担の割合が3割負担（現役並み所得者）となります。ただし、次に該当する方は、申請することにより、1割負担になります。

同じ世帯の加入者 （被保険者）人数	1人のみ の場合	- 加入者（被保険者）本人の収入の額が383万円未満のとき - 同一世帯にいる70～74歳の方と加入者（被保険者）本人の収入の合計が520万円未満のとき
	2人以上 いる場合	加入者（被保険者）の収入の合計が520万円未満のとき

※原則として、申請日の属する月の翌月から適用されます。（例：平成21年8月15日に申請⇒平成21年9月1日から適用）

❖減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）をお渡しします

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が入院した際の医療費や食事代などの自己負担限度額を軽減するために必要なものです。

現在ご使用いただいています減額認定証は、平成21年7月31日をもって有効期限が満了となりますので、8月以降はご使用が出来なくなります。7月中に新しい減額認定証をお送りしますので、8月1日からはこちらをご使用ください。

なお、新しい減額認定証は、用紙の色が**緑色**から**橙色**に変わります。また、今まで使っていた減額認定証は、8月以降は使えませんが、廃棄してください。



住民税非課税世帯の区分Ⅰ・区分Ⅱの適用	
区分Ⅱ	・世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。
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に適用されます
	・世帯全員が所得0円かつ公的年金受給額80万円以下の方 ・老齢福祉年金を受給されている方

《減額認定証に関わる医療機関でのお支払いについて》

●高額療養費

1か月の医療費の自己負担が限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。医療機関でお支払いいただく自己負担限度額は、次のとおりです。

区 分	自己負担限度額	
	外 来 (個人単位)	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
住民税非課税世帯	8,000円	区分Ⅱ 24,600円
		区分Ⅰ 15,000円

※現役並み所得者の外来＋入院の1%とは、「医療費総額－267,000円の1%」です。また、()内の金額は、多数該当（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）の場合の自己負担限度額です。

75歳到達月の負担が調整されます

月の途中に、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日生まれの方は、影響がないため対象となりません。
- ・一定の障がいがあることにより75歳以前から、すでに長寿医療制度に加入している方も対象となりません。

●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、食事代などの標準負担額を支払います。

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※	
住民 税 非 課 税 世 帯	区分Ⅱ	90日までの入院	1食につき 210円	1食につき 210円	1日につき 320円
		過去12か月で90日を超える入院	1食につき 160円	1食につき 130円	
	区分Ⅰ	年金受給額が80万円以下の方	1食につき 100円	1食につき 100円	0円
		老齢福祉年金を受給している方		1食につき 100円	

※一部の医療機関では、420円です。

■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



たのしい
子育て

子育て支援

～お手伝いします～

安心育児



■北檜山子育て支援センター
▼北檜山区北檜山235番地1
(旧土地改良区事務所)
☎0137・84・5855

町では各区に「子育て支援センター」をおき、保護者の方が、楽しい子育てや、ゆったり安心して育児が出来るようお手伝いをしています。親子で好きな遊びを楽しんだり、子ども同士や親同士の仲間づくりをすることが出来るように、遊び場の提供や支援活動をしています。施設内にはおままごとセットやボールプール、滑り台、ドールハウス、車など遊具も充実しています。子育て等の悩みを相談できる交流の場として、ぜひお気軽にご利用ください。



■大成子育て支援センター
▼大成区都386番地
(旧社会福祉協議会事務所)
☎01398・4・6787



■瀬棚子育て支援センター
▼瀬棚区本町680番地1
(瀬棚保育所内)
☎0137・87・3164

おはなしトントンの会

～いっしょに遊びませんか？～



おはなしトントンの会は、0歳から3歳のお子さんを持つお母さん方の交流サークルです。親同士のコミュニケーションを図りながら、気軽に育児の悩みや疑問などをみんなで話し合っています。子どもたちで、仲良く楽しく遊べるように、子ども同士のふれあいを大事に考えています。毎週水曜日の10時から11時、北檜山子育て支援センター内で交流しています。絵本の読み聞かせなどを中心に活動しています。お気軽に遊びにきませんか？

7月の活動予定	1日	体育館であそぼう
	8日	自由あそび
	15日	折り紙であそぼう
	22日	自由あそび
	29日	海で砂あそび



問い合わせ先

佐藤 ☎050-1279-6325

高橋 ☎0137-86-0169

小濱 ☎0137-84-5206

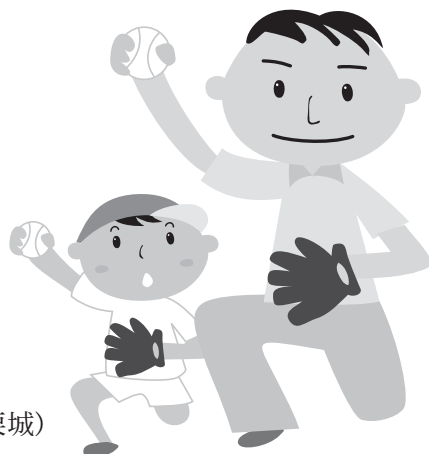
児童手当現況届の提出はもうお済みですか!?

提出締切は 6 月30日(火) まで

この届けは、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当等を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

この届けの提出がないと、10月期以降の児童手当の支払いが差止めとなります。手続きが必要な方に対しては、6月初旬に個別案内を送付しておりますので、必ず手続きをお願いします。

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(担当：河野)

瀬棚保育所 事務係 ☎0137-87-3164(担当：中野)

大成総合支所町民福祉課戸籍年金係 ☎01398-4-5511(担当：栗城)



パークゴルフで元気な1年

昨年、手づくりパークゴルフ場としてオープンした「愛知ふれあいパークゴルフ場」が、新コースも増え計18ホールとなりまりました。

6月14日(日)には、新コースオープン記念大会が開催され、町内外のパークゴルフ愛好者90名が参加しました。

当日は、時おり小雨が降るコンディションでしたが、新緑の中コース内に設けられた花壇がとても綺麗に咲き誇り、参加者はプレーも景色も楽しみながらコースを回っていました。

新エネ百選



「風海鳥」新エネ百選に!!

日本初洋上風車「風海鳥(かざみどり)」(瀬棚区)が、このたび「新エネ百選」に選定されました。

「新エネ百選」とは、経済産業省及びNEDO技術開発機構が、地域性を考慮した地産地消型の新エネルギー等利用の取り組みを評価し優れたものを選定する事業です。

「風海鳥」は、季節風や「やませ」といった強い風が吹き付ける厳しい自然環境を、恵まれた特色としてクリーンエネルギー事業の推進に活かしたことが高く評価されました。

国有林からのお願い

行楽シーズンを迎え、国有林を訪れる方も多くなりました。

国有林内で安全に楽しい一時を過ごしていただくために、次のことに注意、協力をお願いします。

- ❖動植物の保護
- ❖樹木を損傷、下草の採取等の禁止（樹木の損傷、林産物の窃取は法で罰せられます。）
- ❖立ち入り制限区域への進入禁止
- ❖休息などでの場合に、落下する枝がないか、落石の危険がないかなど安全な場所であることの確認
- ❖登山計画は登山地域の警察署等に提出してから入山（家族にも知らせましょう）
- ❖天候や登山情報の確認、十分な装備（登山は自己責任が原則です）
- ❖悪天候の時は、入山を控えてください。
- ❖ゴミは持ち帰りましょう。
- ❖タバコなどの火の始末は、完全に消えたことを確認してください。



問い合わせ先 渡島森林管理署業務第一課 ■050-3160-5815 0137-63-2141

北海道苦情審査委員制度のお知らせ

「北海道苦情審査委員制度」のご利用を！

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。
苦情の解決に向けて、簡易な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、迅速に処理します。なお、個人情報の保護には十分配慮します。

■連絡・問い合わせ先

・北海道知事政策部知事室道政相談センター 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-204-5022（直通） FAX 011-241-8181 E-mail: kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

～NHKからのお知らせ

NHK放送受信料の免除について

障がいのある方を対象とした免除基準

●全額免除

「身体障がい者」「知的障がい者」「精神障がい者」が世帯構成員であり、世帯全員が市町村民税非課税の場合

＊生活状態の条件を「市町村民税非課税」に統一します。

●半額免除

- ・視覚・聴覚障がい者が世帯主の場合
- ・重度の障がい者（「身体障がい者」「知的障がい者」「精神障がい者」）が世帯主の場合

詳しい内容はお問い合わせください。

NHK視聴者コールセンター ■0570-077-077 午前9時から午後10時（土日祝は午後8時まで）
役場保健福祉課福祉係（健康センター内） ■0137-84-5111（内線1422・1425）



入札結果のお知らせ

(平成21年3月から平成21年5月までの入札分)

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います。金額は全て消費税込みの金額です。

本庁発注分

(単位：円)

工事（業務）名	請負業者	請負金額	落札率(%)	完了(予定)日	入札月日
久遠小学校給水管改修工事	(有)マルカセ光銭	2,047,500	78.8	H21.3.31	H21.3.17
温泉ホテルきたひやま空冷式チラー入替工事	北部工業(株)	11,235,000	93.7	H21.7.31	H21.3.27
ふとろ荘解体工事	細川建設工業(株)	26,460,000	94.8	H21.6.30	H21.3.27
職員住宅水洗化工事（元町地区）	(有)早坂建設	4,399,500	94.8	H21.6.15	H21.3.27
職員住宅水洗化工事（緑町地区）	(有)菊地工業	2,730,000	95.6	H21.5.29	H21.3.27
瀬棚港港内浚渫工事	(株)工藤組	4,725,000	94.7	H21.6.30	H21.3.27
三杉球場電気設備改修工事	(有)小西電気商会	6,006,000	95.3	H21.6.26	H21.3.27
北檜山保育所フェンス改修工事	(有)マーク	2,205,000	95.9	H21.6.18	H21.4.15
瀬棚小学校遊具改修工事	(有)松井重機	1,890,000	94.7	H21.6.30	H21.4.15
温泉ホテルきたひやま花壇造成工事	北檜山運輸総業(株)	1,501,500	94.7	H21.6.30	H21.4.15
ふれあい市場建設工事	(有)森建設	14,070,000	93.8	H21.9.30	H21.4.15
若松地区浄水場内部塗装工事	(有)高橋塗装店	2,730,000	93.9	H21.6.29	H21.4.15
大成区水道施設整備調査設計業務	グローバル設計(株)	16,758,000	93.9	H21.7.21	H21.4.15
若松地区浄水場濁度計設置工事	新栄機械産業(株)	3,874,500	92.3	H21.6.29	H21.4.15
瀬棚営農用水道減圧弁取替工事	(有)佐鯉建設	6,142,500	96.1	H21.6.20	H21.4.15
大成歯科診療所改修工事	(有)松神建設	3,832,500	96.1	H21.7.10	H21.4.15
徳島団地屋外施設整備工事	北工建設(株)	22,942,500	96.2	H21.8.10	H21.5.18
北檜山小学校既存体育館解体工事	(有)丸立建設	5,649,000	95.9	H21.7.17	H21.5.18
北檜山子育て支援センター屋根改修工事	(株)丸さ佐々木金物店	1,344,000	98.5	H21.6.30	H21.5.18
大成水産種苗育成センターキュービクル等改修工事	(有)手塚電気	3,255,000	95.7	H21.8.31	H21.5.18
大成歯科診療所医師住宅改修工事	(有)川端建設	6,300,000	96.3	H21.7.10	H21.5.25

総合支所発注分

工事（業務）名	請負業者	請負金額	落札率(%)	完了(予定)日	入札月日
＜瀬棚総合支所発注分＞					
町道第3滝の沢線法面補修工事	(有)丸立建設	1,837,500	94.6	H21.6.30	H21.4.14
町道夕陽が丘通り5号支線改良舗装工事	(有)福井技建	1,638,000	94.0	H21.6.30	H21.4.14
瀬棚港遊具改修工事	(有)新栄建設	1,638,000	96.9	H21.6.30	H21.4.14
三杉荘浴室増築等工事实施設計業務	(株)佐藤公郎建築設計事務所	1,365,000	92.9	H21.6.30	H21.4.14
瀬棚町民センター受変電設備改修工事	(有)立花電気商会	2,257,500	94.3	H21.7.24	H21.5.13
瀬棚港街路灯取替工事	(有)小西電気商会	1,659,000	94.6	H21.7.24	H21.5.13
＜大成総合支所発注分＞					
富磯生活館屋根改修工事	(有)田原板金工業所	1,126,650	74.0	H21.3.30	H21.3.3
太田へき地保健福祉館解体工事	(株)北幸電建	1,890,000	92.6	H21.5.29	H21.3.26
大成総合支所水洗化工事	(株)阿部組	2,121,000	91.4	H21.5.29	H21.3.26
都いさりび団地水洗化工事	(株)平和産業	2,782,500	95.3	H21.5.29	H21.3.26
宮野臼別線改修工事	(株)阿部組	1,312,500	91.9	H21.6.30	H21.5.22

＋保健師からの健康アドバイス

ウォーキングで健康作り

～歩きやすい季節になりました～

日が長くなり、暖かい日が続いていますね。散歩の気持ちよい季節になってきて、思い思いにウォーキングを楽しんでいる方の姿をよく見かけます。

これからますます歩きやすい季節がやってきます！今回はウォーキングについてのお話です。



◆ウォーキングって？

意識せずに自然に歩くのとは異なり、健康を保ったり高めたりすることを目的にする歩き方のことをウォーキングと呼びます。

またウォーキングは有酸素運動です。食事で余分にとった炭水化物・脂肪や体に蓄えられている脂肪を燃やすことができ、肥満の解消や生活習慣病の予防につながります。

また歩幅を広げてなるべく早く歩くようにすることでエネルギーがより多く使われます。早く歩くためには足だけではなく、腰やお尻、腕の筋肉をまんべんなく使うので、ウォーキングは全身運動です。そして地面から受ける衝撃が少ないので、高齢の方や今まで定

期的な運動をしていなかった方でも膝や腰を痛める心配が少なく、どんな年代の人でも安全に手軽に行える運動といえます。

◆ウォーキングの効果

肥満や生活習慣病の予防のほかにもウォーキングをするといいいことがたくさんあります

①心臓や肺を鍛えられ、動悸や息切れを感じることが少なくなる

②骨粗しょう症の予防

③肩こりやめまい、更年期障害の改善

④気分転換、ストレス解消

⑤脳が活性化されることによる認知症や要介護状態の予防

このようにさまざまな効果が得られるので、最近では健康や美容

今月の担当
北檜山区
佐瀬由希子です

のためにウォーキングをする人が増えています。

◆歩幅を広く、ちゅちゅ歩くためには・・・

全身を使ってリズムミカルに歩きましよう。踏み出した足に体重を載せて、つま先で地面を蹴ることを意識すると体を前に押し出すことができます。腕ふりは前に振るよりも後ろに引くときを意識すると歩幅が広くなります。

また靴選び・履き方も大切です。足に合わない靴は疲れやすく長時間歩けませんし、靴で足が締めつけられると地面をしっかり蹴ることができないので、はきごこちをよく確かめて自分の足にあった靴を選び、ウォーキングに適した履き方をしましょう。

◆靴選び

大きさ：ぴったりと足にあって、靴先に5mmくらいの余裕がある

材質：靴の甲は皮やメッシュ製

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

～夏休みをエンジョイ～

キャンプ&パークゴルフ

今年の夏休みは、近場でキャンプとパークゴルフなんていかがですか。長万部公園キャンプ場でテントまたはバンガローで過ごし、36ホールのあやめ公園パークゴルフ場で存分にプレイ。そして長万部温泉で心身をリフレッシュ。夏休みは家族や仲間と長万部へGO！●キャンプ場利用の場合、パークゴルフ場の割引有●料金等の詳細は下記へお問い合わせください。●問い合わせ先／役場産業建設課TEL 01377・22・2456

八雲町

～リフレッシュ 無限大～

やくも牧場まつり

八雲町が誇る酪農郷の象徴「八雲町育成牧場」で夏の一日をのんびり家族や友人と過ごしてみませんか？おいしい八雲の味覚、楽しいイベント盛りだくさんです。●日時／8月2日（日）午前10時～午後3時●場所／八雲町育成牧場※会場へは、JR八雲駅からシャトルバスを運行します。●問い合わせ先／やくも牧場まつり実行委員会八雲町商工観光課TEL 01377・62・2111

八雲町熊石地域

ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。また、テニスコートやバスターグルフの施設やバーベキューコナナ・キャビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。●入村料（1人1日）小・中学生200円高校生以上400円●問い合わせ先／旅行村管理棟TEL 01398・2・3716

今金町

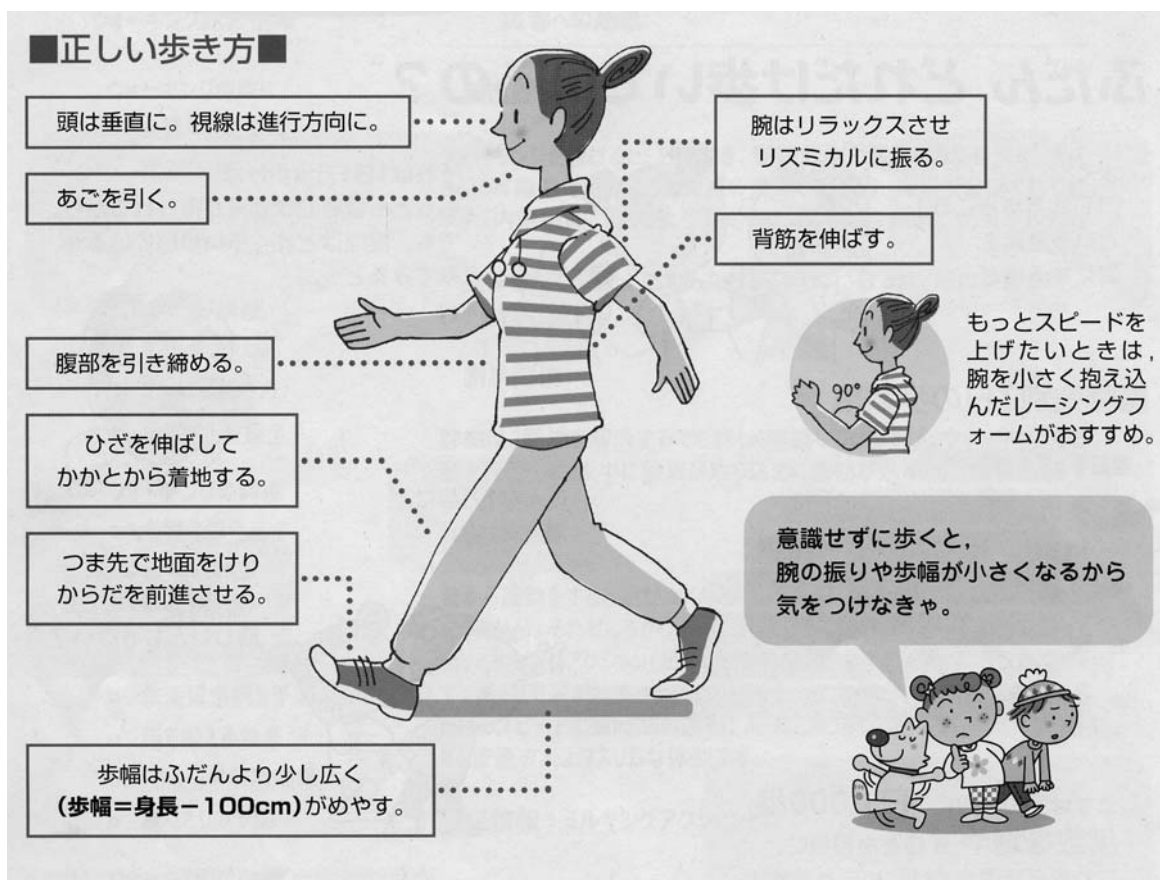
～森と湖に親しむ旬間～

『ピリカまつり』

クアブラザピリカを拠点にして、今金産黒

の丈夫なもの
はきごこち：足の裏のそりなど
に密着感がある、軽いもの
靴底：厚いもの、かかとの部分

は弾力性があり着地のショックを
吸収するもの
◆靴の履き方
①靴ひもをゆるめて靴の中で指が



◆歩く時間と頻度

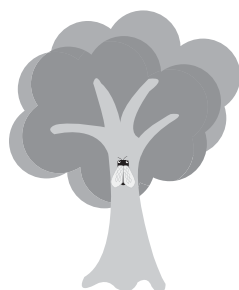
動かせる程度のゆとりをつくる
②かかとで軽く地面を叩くように
してかかとをきちんと収める
③そのままゆっくりと体重をつま
先へ移動し、ウォーキングのキッ
クの体勢で足の甲から足首までを
靴ひもでしっかりと固定する

はじめは時間は短く頻度も少な
めで始めて、徐々に増やしてい
くようにしてください。時間は最低
10分を徐々に増やして30分、週に
2回行ってみて、慣れてきたら3
〜5回行つのが効果的です。

体重を減らすことを目的にする場
合はエネルギー源として脂質が多
く使われるように時間と頻度を多
くしましょう。

最後に

ウォーキングは安全に行うこと
ができる運動ですが、体調が悪い
ときは中止し空腹時や食直後は避
けて、こまめに水分をとるように
心がけて行ってください。またこ
れからの季節は熱中症予防のため
に運動しやすく通気性のよい服装
で帽子をかぶることもお忘れな
く！



せたな町北檜山区

温泉入浴無料サービス

『第11回温泉まつり』

温泉に浸かって体を癒し、ビアガーデンで
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ゲーム大会、大特産市
など催し物満載です。たくさんのご来場を
お待ちしております。●日時／7月17日(金)全
午後4時〜午後9時●場所／温泉ホテルき
たひやま特設会場●問い合わせ先／温泉
ホテルきたひやまTEL 0137・84・41
20

せたな町瀬棚区

いよいよオープンします!

三本杉海水浴場

7月19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「三本杉岩」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、午
前10時から安全祈願祭を行い、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のでご家族などでぜひ
お越しください。●キャンプ テント1張
1,000円●海水浴場は8月16日まで開
設●問い合わせ先／せたな観光協会TEL 01
37・87・2888

せたな町大成区

『がっぱり海の幸フェスタ in わっためがして大成』

その名の通りアワビ・ウニなどの地元の
新鮮な海産物が、がっぱり、堪能できる大
成の一大イベント!恒例のヒラメつかみど
りや、あわびもちまき、豪華海の幸がもら
える「わっためがして選手権」などのイベ
ントが盛り沢山。たくさんのご来場をお待
ちしています。●日時／7月25日(土)午
前11時〜(予定)●場所／道の駅てつこい
ランド大成●問い合わせ先／せたな観光協
会大成支部TEL 01398・4・5300

3区の緑の少年団による

緑の募金街頭運動実施5/22

毎年恒例の緑の少年団による「緑の募金」が、5月22日（金）3区それぞれで行なわれました。これは緑化思想の啓発、募金による環境緑化、森林整備の推進を目的として毎年実施されるもので、地球の温暖化や洪水を防止するための植林、荒れた水源林や里山の手入れなどの森林作りに活用されます。当日はあいにくの雨模様でしたが、緑の少年団が元気いっぱい募金を呼びかけ、募金してくれた方に緑の少年団からお礼のプルーンや梅の苗木が手渡されました。



玉川小学校緑の少年団
きたひやま情報センター前（北檜山区）



馬場川小学校緑の少年団
西村精肉店横（瀬棚区）



久遠小学校緑の少年団
せたな警察署大成駐在所前（大成区）

今年もすっきり（北檜山区）

本町町内会で側溝清掃

5/24

5月24日（日）、北檜山区の本町町内会（富長哲雄会長）による側溝清掃が行なわれました。

この日は、町道本町1号線、北檜山駅1号線の側溝について、地域住民が昨年に引き続き、今年も自主的に呼びかけあって清掃を実施。蓋の開閉及び清掃後の土砂等の処理については、(株)伊関組に参加協力をしていただき、延べ400mの側溝清掃を終えました。



交通安全の約束したよ！（瀬棚区）

瀬棚保育所で交通安全教室 5/28

5月28日（木）瀬棚保育所において佐川急便による交通安全教室がおこなわれました。

佐川急便のお兄さんやはこぶ君から、トラックの周りで遊ぶと危ないこと、信号機の見方や横断歩道の渡り方などを教えてもらいました。

実際に、模擬信号機を使って横断歩道を渡る練習もしました。みんな上手に渡ることができたので、はこぶ君からごほうびに自由帳をもらい大喜びしていました。

最後に交通安全の大事な約束をして交通安全教室を終わりました。

ナンバーワンポーズもばっちり（北檜山区）

「We are NO1」「北檜山ラウドネス」 5/30.31

5月30日31日の両日、蘭越町総合運動公園野球場において開催された「第15回蘭越町長杯選抜小学校野球大会」に招待チームとして「北檜山ラウドネス」（佐々木栄監督）が出場し選手達はのびのびと元気にガッツあふれるプレーで見事、優勝の栄冠に輝きました！！

＊個人表彰

最優秀選手	平尾 健くん（5年）
優秀選手	吉野 迅くん（4年）
敢闘賞	西川佳太くん（6年）
敢闘賞	西川太智くん（6年）





きれいな川を願って（瀬棚区）

瀬棚海上保安署職員によるゴミ拾い 6/5

6月5日（金）、瀬棚海上保安署職員がゴミ拾いを行いました。

場所は職場から見える三本杉地区の馬場川河口付近で、町内会の方々と函館土木現業所今金出張所や瀬棚総合支所の職員も協力し260kgのゴミを集めました。

食育を取り入れて（北檜山区）

若松小学校児童の体験農園 6/10

6月10日（水）せたな町農業センター（北檜山区）において若松小学校児童による体験農園がありました。これは同校の総合的な学習の中心となる農業体験活動の一環として行なわれたものです。この日は3年生以上の児童により大豆を蒔きました。このあと人参、大根なども予定されており、収穫までの草とりなど一連の作業をすべて児童の手で行ないます。秋には「蕎麦うち」も予定しています。この日まいた大豆を豆腐に加工し、収穫した野菜と一緒に地域住民の方々と試食する予定になっています。



環境と人に優しく（北檜山区）

ノンステップバス発車

6/10

瀬棚線を走る函館バスにノンステップバスが導入されました。

沿線のせたな町、今金町、長万部町で費用の90%を負担し購入したもので、6月10日（水）には役場前で高橋町長から函館バスへマスコットキーが手渡されました。

環境に配慮したアイドリングストップ機能付きで、車イスのまま乗り降りできる環境にも人にも優しい仕様です。



海をキレイに大切に（北檜山区）

『うみ丸くん』が海の安全PR 6/12

6月12日（金）北檜山保育所で瀬棚海上保安署の職員による海の安全PRが行なわれました。紙芝居は、海にゴミを捨ててしまい「お魚さん」に変えられてしまった兄弟のお話でした。あちらこちらから「ゴミを捨てないこと！！」という子ども達の大きな声が聞こえていました。「うみ丸」と記念撮影をし、そのあと海上保安署の方々からプレゼントをいただきました。終始、笑顔の子どもたちでした。





平成21年度せたな町高齢者大学入学式

5月22日（金）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、北檜山区いきがい学園が91名、大成区くおん大学が28名、瀬棚区寿大学が17名で合わせて136名が入学いたしました。

式典終了後は、ノンフィクション作家 合田一道氏による「古文書に見る北のおもしろ人間学」と題し記念講演が行われ、大学生は充実した1日を過ごしていました。



ジョン神塚 Japan Tour 2009 in せたな

5月20日（水）ふれあいプラザにおいて「18th ジョン神塚ピアノコンサート（せたな町姉妹都市交流推進協議会主催）」が行われました。

独奏のほか、連弾やマリンバとのアンサンブルも披露され、会場に詰め掛けた約100名の観客を華麗な音色で魅了していました。

今年のJapanツアーは、せたな町をはじめ、札幌市、函館市、東京都、静岡県浜松市でコンサートが開催されております。

ジョン神塚（john kamitsuka）氏はニューヨーク・ローマを拠点に欧米等で幅広く活躍している国際的ピアニストで、父親が旧瀬棚町と米国カリフォルニア州ハンフォード市の姉妹都市提携に尽力されたのがきっかけで、姉妹提携した翌年の1993年から毎年開催されております。



生後まだ二歳頃から、両親が与えた玩具のピアノに興じ、四歳から本格的にピアノ教師に師事し、先生が左手と右手に分けて演奏した録音テープを繰り返して聴いて曲を覚え、以降各種国内外演奏会や大会に出場、輝かしい成績を収めてきました。生来の才能もさることながら、家族も含めブラス思考と明るい性格で極めて社交的である。「オーティエンス（聴衆）喜んで貰えるのが嬉しく、国際的に活躍するプロ演奏者を目指したい」と語る二十歳の青年に称賛を惜しまない。

近年、車椅子でのプロデュース、マリンバ、水泳等々のスポーツ界をはじめ文化、芸能分野における障がい者の活躍は、健康者にとっても励みとなつていきます。才能を見いだす家族、支え育てる環境など一方ならぬ努力の積み重ねが伺われます。

この朗報に続き、七日には米国のバン・クライバイン国際ピアノコンクールで「辻井伸行さん」が優勝したことが大きく報じられました。辻井さんは生まれつきの全盲で少年時代から「神童」と言われ、これまで一部テレビ番組にも出演し注目されてきました。国際的にも有名なこのコンクールでは、ショパンなどの難しい曲目をこなし、「神業」と評価され、演奏後には何度もブラボーの歓声に沸いたと言われました。

サッカード日本代表が四大連続でW杯（2010南アフリカ開催）出場を決めました。本大会に向け、サッカーファンのみならず国内のポルテージが上がりそうです。



せたなっ子健全育成事業 「親子懸かり島釣り大会」

5月17日（日）瀬棚区懸かり島において、瀬棚小学校おやじ会と瀬棚教育事務所の共催により「親子懸かり島釣り大会」が行われました。

朝6時に集まった56名の参加者は、船で懸かり島に渡り親子での釣りを楽しみました。

懸かり島から戻ってから大物賞の発表とジャンケン大会が行われ、みんな笑顔で来年の開催を約束して閉会しました。



せたなっ子健全育成事業 「植樹・育樹体験会」

5月30日（土）北檜山区内の兜野国有林において「植樹・育樹体験会」が行われました。

この事業は「自らの手で森を作る」ことを目的に、「植える楽しさ・育つ喜び」を感じるため、例年継続して実施されており、参加者は小学生や一般成人・関係者を含め22名となりました。

今年度も、渡島森林管理署の皆さんから指導を受けながら、カシワの苗木100本を参加者全員で植えました。

太古の歴史を探る ～道民カレッジ「ほっかいどう学」 出前講座開催～

6月9日（火）ふれあいプラザにおいて、道民カレッジ「ほっかいどう学」出前講座が開催されました。

歴史散歩の会会員、いきがい学園生をはじめ道南各地からのカレッジ生、その他関係機関職員等73名が出席し、岡孝雄氏（アースサイエンス株式会社代表取締役社長）による講演「後志利別川の地勢形成の歴史を探る」に続き、豊岡6遺跡に移動し現地学習が行われました。





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

・7月8日(水)午後1時～5時
・7月9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

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。相談は、事前予約制です。

●日時/7月9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

ご協力をお願いします

7月は「不正軽油防 止強化月間」です

檜山支庁では、不正軽油の撲滅に向けた取組を強化しています。

不審な軽油の売込みや軽

油の密造など、不正軽油に関係すると思われる情報がありましたらご連絡ください

問合せ「不正軽油ストップ
110番」

0800・8002・110

ご存知ですか

交通遺児等育成資金貸付制度

●交通遺児等育成資金の貸付(無利子)

▽貸付対象△

自動車事故が原因で保護者が死亡したり、重度の後遺障害が残ったため、生活が困窮している家庭の0歳から中学卒業までの児童

▽貸付金額△

・一時金:155,000円

・毎月:20,000円

・入学支度金:44,000円

▽変換△

・20年以内の均等払い

●介護料の支給

▽支給要件△

自動車事故が原因で、脳脊髄又は胸部臓器を損傷し、重度の後遺障害をもつため、移動、食事、排泄等の

日常動作に介護が必要な方
▽支給金額△

毎月:29,290円

最高136,880円

問合せ 独立行政法人 自動車事故対策機構函館支所

0138・55・1731

善意に感謝します

●ふるさと応援寄附として

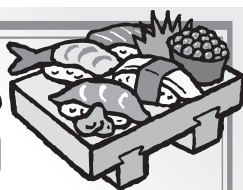
金一封

・假谷 実 様 (東京都)
・栗城 弘一 様 (札幌市)

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において、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。

きよ鮎



北檜山区北檜山11 ☎0137-84-5632

(当店、不定休のため電話にてご予約をお願いします。)

御法事・各種宴会 のご予約承っております。

ご予算・料理などお気軽にご相談ください。飲み物持ち込み可です

ご来店の際は
うきうきポイントカード
を忘れずに!

●きよ鮎鮎券

●北檜山商工協同組合商品券・特別商品券
3S商品券をお持ちの方、大歓迎です!!

特上鮎 二、二〇〇円
上生鮎 一、六〇〇円
中生鮎 一、三〇〇円
並生鮎 一、一〇〇円

(有料広告)

戸籍の窓口

(5月1日～5月31日届出)



お誕生おめでとう

- 鶴見 駿翔くん (和大) 北檜山
- 磯部 心ちゃん (仁) 北檜山
- 浜高 絢南ちゃん (正明) 本町10区
- 佐藤 楓ちゃん (靖行) 本町9区
- 鈴谷 希恵ちゃん (朋祥) 都

ご結婚おめでとう

- 〔西澤 義彦さん 本町7区
- 〔能戸 さとみさん 本町7区

おくやみ申し上げます

- 大東 博さん (86歳) 兜 野
- 関谷 力雄さん (75歳) 若 松
- 中村 稔さん (83歳) 共 和
- 宮本 トエさん (98歳) 北檜山
- 西野 純一さん (51歳) 北檜山
- 吉田 ヨネさん (96歳) 徳 島
- 井村 盛さん (77歳) 兜 野
- 犬塚 良勝さん (78歳) 栄
- 森 昭男さん (80歳) 本町10区
- 矢野 眞朗さん (88歳) 本町6区
- 松本 弘哉さん (72歳) 久 遠
- 亀谷 助松さん (93歳) 宮 野
- 平澤 さん (77歳) 都
- 荒澤 イサさん (85歳) 長 磯

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

	5月末現在 (前月比)
人 口	10,072人 (－11)
男	4,768人 (－11)
女	5,304人 (± 0)
世 帯	4,643世帯 (+ 3)

❖ 函館海洋气象台見学会 ❖

日時▷平成21年7月25日 (土)

午前10時から午後3時まで

場所▷函館海洋气象台

(函館市三原3丁目4-4)

内容▷・气象台の施設公開

・観測機器やパネルの展示ほか天気の企画

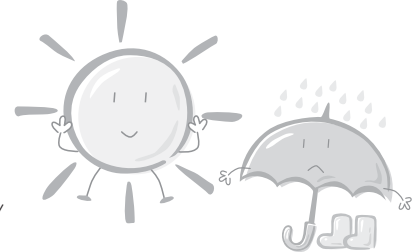
予約不要
入場料無料

問い合わせ先／

函館海洋气象台 ☎0138-46-2211

☞海洋气象台ホームページ

<http://www.hakodate-jma.go.jp/>



定額給付金申請

お済みですか？

年金係からのお知らせ

月額400円の付加保険料を納付しませんか

❖基礎年金に上乗せ

老齢基礎年金の年金額は792,100円(平成21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(14,660円)に付加保険料を上乗せして納めることで、上乗せの付加年金を受け取ることができる仕組みです。



❖付加年金の納付額と支給額は？

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る方は、加入できません。

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、支払う保険料400円に対して受け取る年金額は2分の1の200円ですから、受給開始から2年間で支払った付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

付加年金、そのほか疑問に思うことなどがある場合には、気軽にご相談ください。

■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/萩原] ☎01398-4-5511 (内線2158)



～「函館トレセン」に瀬棚中学校から3名
せたなジュニアFCから5名選出!!～

レベルの高いサッカー選手を道南各地域から集めて指導する「函館トレセン」に、各カテゴリーから合計8名の選手が選出されました。

選手はこれから、毎週函館で行われるトレーニングに励み、関東遠征や道内各種大会に参加する予定です。

また、各大会において更に高い評価を得た選手は次のステップである「北海道トレセン」への道も開かれることになります。



■函館トレセンに選ばれた選手

- 瀬棚中学校 3名
U-13：新保雄太くん、能戸瞬介くん、古畑隼太郎くん（瀬中1年）
- せたなジュニアFC 5名
U-12：菊地司真くん、松橋慶帆くん（北小6年）
U-11：近藤流生くん、松尾悠莉くん（北小5年）
國井絢斗くん（瀬小5年）

編集後記

▼6月は運動会シーズン。町内の各小学校でも開催されましたが、今年は母校の馬場川小学校の運動会を久々に見に行きました。昔から地域の人達も参加して開催されていましたが、特認校になり地元以外の人達の参加も増えていてビックリしました。種目も昔からのものもあり、思考を凝らした種目もあり、楽しませてくれました。また、児童数が少ないため親子競技が多いので、子ども達が父母と一緒に楽しそうに参加している様子が印象的でした。運動会後は、参加者みんなで昼食にジンギスカンを食べて親睦を深めることも児童数が少ない学校ならではの、私が通っていた頃よりも更にみんなで参加して楽しむ運動会になっていた。また来年も行うつもりだと思いました。▼取材で「愛知ふれあいパークゴルフ場」へ初めて行ってきました。昨年オープンした手作りパークゴルフ場。コース内に設けられている花壇が、周りの木々の新緑の中とてもきれいに映えていました。木々の中からは小鳥のさえずりも聞こえてきて、とても癒される空間でした。森林浴効果絶大でマイナスイオンを体いっぱい浴びたようでした。まだ行かされたことのない方も、ぜひ一度いらしてはいかがでしょうか？
(稲船・丹羽・堀部)

