

十保健師からの健康アドバイス

【シリーズ第6弾】メタボリックシンドローム

●テーマ／メタボを防ぐ食事のポイント

■原因は「食べすぎ」と「運動不足」

内臓脂肪がたまる原因はズバリ「食べすぎ」と「運動不足」です。食事で摂取するエネルギー量が消費するエネルギーより多いと余った分は脂肪として蓄えられてしまいます。

食事はバランスよく、自分の年齢やライフスタイルに合った量を食えることが大切です。

■食事で防ぐポイントは

- 1日3食規則正しく食べる。(朝食を抜いたりすると、体は次の食事で摂取するエネルギーを脂肪としてためようとします。)
- よくかんでゆっくり食べる。(脳の満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐことができます。)
- 間食を見直す。(お菓子や飲み物の中には少量でも高エネルギーのものがあります。)
- 主食を食べ過ぎない。(ごはん・じゃがいも・かぼちゃ・めん類は適量を食べましょう。)
- 肉は脂肪を減らして食べる。(赤身の肉を選ぶ、蒸す、茹でるなどの調理方法で)
- 野菜を1日350g食べる。



メタボ撃退レシピ

【材料】2人分

- ・豚もも肉 (薄切り脂なし)120g
- ・粒マスタード.....大さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・さやいんげん (人参でもOK)60g
- ・まいたけ.....60g
- ・油.....小さじ1弱
- ・ミニトマト.....4個

豚肉のマスタード焼き

【作り方】

- ①さやいんげんは色よく茹でる。まいたけはほぐす。
- ②マスタードとしょうゆを混ぜて豚肉に塗り、さやいんげん、まいたけを乗せて巻く。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れて焼く。
- ④半分に切り、器に盛り付け、ミニトマトを添える。

【カロリー】一人あたり142kcal
脂質6.8g／コレステロール40mg／塩分0.3g

今月の担当
北檜山区
林 その子です

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

長万部町ポイントガイド

町民センター 鉄道村コーナー

長万部町民センターの鉄道村コーナーでは、「ミニチュア鉄道模型」が子どもから大人まで人気です。ぜひ、みなさんも鉄道村コーナーにお立ち寄りください。●場所／高砂町(センター通り) ●時間／午前9時～午後5時 ●休館日／月曜日 ●問い合わせ先／町民センター ☎01377・2・5396

八雲町

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、幅広く多くの方々が楽しむことができます。●リフト料金／(1回券 大人1200円、中学生以下700円／(1日券 大人1,800円、中学生以下1,000円／回数券・時間券・シーズン券もご用意しています。●場所／八雲町春日(旧スキー場東側隣接地) ●問い合わせ先／八雲町総合体育館 ☎0137・62・2141

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。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11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

今金 純米酒・万太郎

芳醇な香りと酒の旨味がお口の中に広がるこだわりの今金の地酒を一度お召し上がり

【第5弾】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの経過報告

一転して増加傾向に

メタボレンジャーJが脱メタボを目指して、4ヶ月目に入りました。

せっかく体重が70kgを切ったと喜んでいたのもつかの間：忘年会などの影響で、あつと言つ間に約2kg増です。本人曰く「言われた通りの腹筋や普段は野菜中心の食生活は続けている。ただ飲み会があると、どうしても飲み食い食べてしまつ」とのこと。

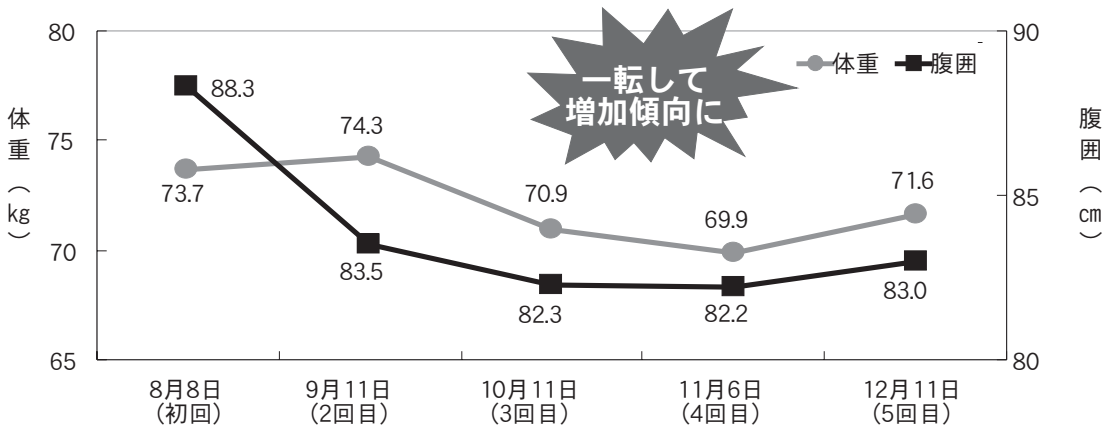
お酒は食欲を増進させ、気分を盛り上げ、理性という歯止めが利かなくなる麻薬でもあります。時には大いに楽しむことも大切ですが、上手に付き合うことも忘れずに！

目指せ目標達成

- ・体重：65kg
- ・腹囲：80cmを切る!!

この目標に向けて、『現状維持』を目指さないと目標達成は厳しいのが状況です。

年明けからのラストパートに好御期待!!



●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

+

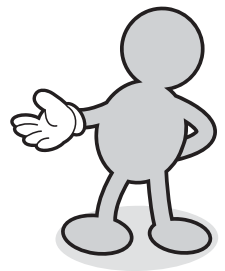
高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪150mg/d以上
または/かつ
HDLコレステロール40mg/d未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/d以上

●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子をあわせもった状態のことをいいます。



せたな町北檜山区

第20回昭和新年国際雪合戦 渡島檜山予選会

2008 せたなCUP雪合戦大会

雪合戦の聖地「昭和新年」への切符を付けて雪球にのける熱いドラマが始まります！プレゼントがもらえるちびっこ体験コーナーなど楽しい企画が盛りだくさん。たくさんのご参加お待ちしております。●とき／1月27日(日) ●ところ／温泉ホテルきたひやま前特設会場 ●参加申込締切り／1月18日(金)まで ●申込・問い合わせ先／せたなCUP雪合戦大会実行委員会事務局(せたな町役場内) ☎0137・84・5111

せたな町瀬棚区

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

せたな町大成区

国民宿舎『あわび山荘』

貝取洞渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれています「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびをはじめとする地元の特産品をいかした郷土料理でゆったりとリラックスティミティーはいかがですか。※平成20年2月29日まで新年会の宴会プランもあります。●場所／せたな町大成区貝取洞 ●宿泊料／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘 ☎01398・4・5522

豊岡第3納税貯蓄組合（北檜山区）

「納税功労者檜山支庁長表彰」受賞 11/9

北檜山区の豊岡第3納税貯蓄組合（九石松吉組合長、組合員26名）が納税功労者檜山支庁長表彰を受賞し、11月9日（金）、町長室において檜山支庁税務課長から賞状が手渡されました。

同組合は、昭和49年3月に設立され以来組合員が一致協力して納期内納入の推進に取り組み、地域の納税思想の普及高揚を図るため活発な活動を展開し、現在までの永きにわたり納期内納入100%を継続し道民の納税意識啓発に功績があったことなどの功績が認められて今回の表彰となりました。



せたな地区暴力追放運動推進協議会

暴力追放運動へご理解とご協力を！ 11/15

暴力団追放運動を推進する「せたな地区暴力追放運動推進協議会」（神野政美会長）による会員プレート掲示と街頭啓発が15日、アークシティキタヒヤマの店内で行われました。せたな地区暴力追放運動推進協議会は、旧北檜山町、旧瀬棚町、旧大成町、今金町の事業所・一般家庭の賛同を得て「北檜山地区暴力追放運動推進協議会」として平成2年設立。平成17年9月1日の3町合併に伴い「せたな地区暴力追放運動推進協議会」と名称を変更しました。

この日は、アークシティキタヒヤマの資金協力を受けて製作された「会員プレート」を神野せたな地区暴力追放運動推進協議会会長と宮下せたな警察署長、国本店長によりアークシティキタヒヤマの店内に掲示。その後「暴力を追放しましょう」と呼びかけながら、店内客に暴力追放のチラシを配りました。



“国保健康作品コンクール”（北檜山区）

標語の部でみごと入選 11/16

道民の健康に対する意識の向上を図ることを目的として北海道国民健康保険団体連合会主催による健康の保持増進に関する作文・ポスター・標語コンクールが行われました。

全道から元気あふれる作品1,388点の応募がありそのうち、せたな町から標語の部で優良作品としてみごと入選!!道高副町長から賞状と記念品が渡されました。また、長年多くの作品を応募している北檜山小学校には、感謝状が贈られました。

【入選作品】

『帰ったら うがい手洗い カゼ予防！』

北檜山小学校6年 井上玲奈ちゃん



大成保育園児より（大成区）

いつもお仕事ご苦労さまです！ 11/21

11月23日「勤労感謝の日」を前に、働く人に「ありがとう」と、日頃の感謝の気持ちが込められた、花束と手作りのしおりが大成保育園ことり組の園児たちから贈られました。

いつもお仕事ご苦労さまです。これからも園児や町民のみなさんのため、毎日お仕事がんばってください！



女性農業者の経営参画を目指し（北檜山区）

檜山農村女性フォーラム開催 12/11

12月11日（火）、ふれあいプラザにおいて、檜山農村女性フォーラム（檜山農村女性グループネットワーク"花埋み"主催）が開催されました。これは、活力ある農業・地域づくりと女性農業者の経営参画を目指し開催されたもので、この日は約100人が参加しました。初めに、網走管内湧別町の酪農家で地域の農家女性グループ代表や全国女性農業経営者会議理事を務める植田喜代子さんが「わたしの仕事は、農業です」と題して基調講演、「農家のお嫁さんではなく、自分の足で歩ける女性の農業者が増えることを願っています」と訴えました。

この後、農村の暮らしと地域を活かす女性・高齢者グループ表彰として、北檜山めんこい豆クラブ（田中五月代表）に奨励賞が贈られました。最後に地元の農業者らがパネリストとなって、パネルディスカッションが行われ、効率的な農業経営の実例紹介に続き熱心な意見交換がなされました。

安全安心なまちづくりを

歳末に向けた住民の安全大会 12/14

12月14日（金）、せたな町民ふれあいプラザにおいて、歳末に向けた住民の安全大会が行われました。これは、安全安心なまちづくりを一層進めるため、せたな警察署、せたな町、今金町をはじめとし各関係団体が主催となり行われたものです。始めに宮下警察署長より、檜山北高等学校の代表者に感謝状が贈呈され、北檜山剣道連盟・北檜山剣道スポーツ少年団の代表者による安全宣言がありました。その後、合同演奏会が行われ、せたな警察署PMI（ポリス・ミュージック・インフォメーション）バンドでは、北海道警察キャラクターマスコットの「ほくと君」も登場しての演奏や、檜山北高等学校の合唱部と吹奏楽局により、年末にふさわしい歌や演奏が披露されました。最後に警察車両・自主防犯パトロール車両合同出動式を行い、町内の巡回を行いました。





スキー場開場のお知らせ

■丹羽スキー場

開場期間／1月6日(日)～3月上旬

開場時間／

土日祝日／午前10時～午後4時、

午後6時～午後9時

平日／午後6時～午後9時

■大成スキー場

開場期間／1月上旬～3月上旬

開場時間／午前10時～午後9時

冬休み以外の平日／午後3時～午後9時

■幼児スキー教室のお知らせ

開催日時／1月26日(土) 9:30～11:30

受講対象／4歳以上 就学児未満の幼児

開催場所／せたな町丹羽スキー場

受講料／連盟会員 1,000円 その他1,500円

申込先／所定の受講申込書へ必要事項を記載のうえ、
受講料を添えてお申込みください。

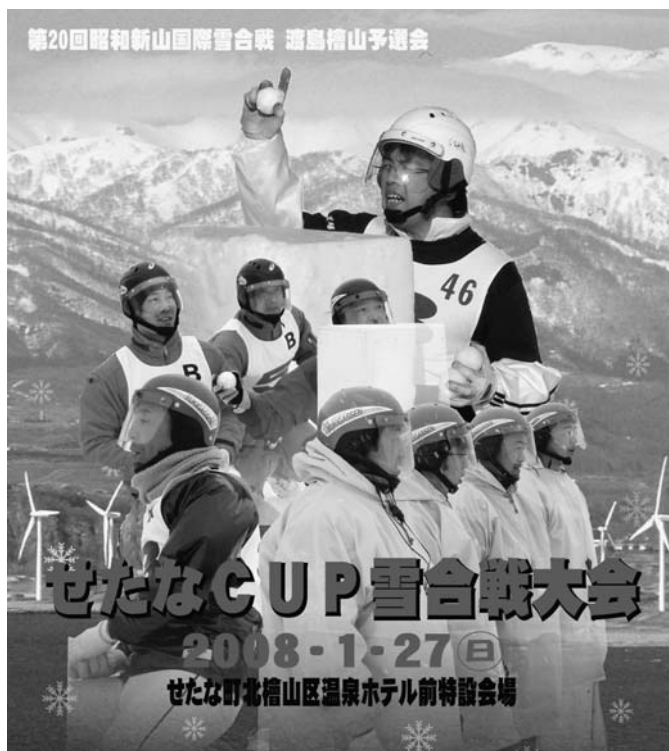
くすもとスポーツ ☎0137-84-5347

申込締切／1月21日(月)まで

※定員20名になり次第受付を締切ります。

■主催／せたなスキー協会 ■後援／せたな町教育委員会

[注意事項] ●積雪状況などにより開場期間が変更する場合があります。●スキー・ソリはそれぞれ滑る場所が決められています。特に、林の間や沢の付近、ロープトール、ハンドルトールを横断して滑ることは大変危険です。●ロープトール、ハンドルトールは一步間違えば大変な事故に繋がります。場内に掲示している注意事項や管理員の指示を厳守して下さい。



第2回せたな町子連

「子どもかるた大会」のお知らせ

●開催日／1月13日(日)

●時 間／開会式 午前9時

競技開始 午前9時30分

●場 所／せたな町B&G体育館

■問い合わせ先

教育委員会生涯学習課 ☎0137-84-5111

2008せたなCUP雪合戦大会

第20回昭和新山国際雪合戦渡島檜山予選会

●開催日／1月27日(日)

●時 間／競技開始 午前9時20分

●申込締切／1月18日(金)まで

●場 所／温泉ホテルきたひやま前特設会場

■問い合わせ先

実行委員会事務局 阪井・三浦 ☎0137-84-5111

国際的な原油高により、灯油・ガソリンの高騰が続く。関税連物価も値上げされ、厳冬期を迎える国民生活は勿論、産業・経済基盤に大打撃を与えています。参院での与野党逆転による「ねじれ国会」など国政も混沌として、「劇場型国会」も見た目には面白いのだが、景気・福祉対策など生活関連法案など山積する喫緊な政治課題の解決が望まれてなりません。

それにしても昨年は「偽装」問題が多かった。「偽装」(ほかの者とよく似た色や形にして、人目をあざむくこと。また、そのもの：広辞苑)一昨年来の建築物に続き、食肉・銘菓等々。内部告発によるものが多いようだが、消費者の信頼が裏切られ、地域経済のみならず人心に与える影響は大きいものがあります。

戦後60年余、経済大国となる一方で少子・高齢化、情報化社会が進み、また長引く景気低迷、優先される成果主義社会にあって、家族、職場、学校、地域における「人間力」の「劣化」を警鐘する識者も多い。

先の「偽装」や「隠ぺい」、家族間の「殺人」、子どもたちの「いじめ」など、本来誰しも持っている「人間力」の喪失に起因していると言われます。しかし、多くは物づくり・人づくり、地域づくりのため、誠意や信頼、互助をより所として日々営々と地道に生きていくことはたしかです。

新年を迎え、いろんな意味で「回復」の年となることが切望されます。



クラシックバレエ公演（ユニットバレエ団）

財団法人 北海道文化財団（文化の宅配便開催事業）主催による、「クラシックバレエ公演」が、11月16日、大成町民センターで開催されました。

当日は、180名の鑑賞者が集まり、ただ鑑賞するだけではなく、衣装に触れたり、参加したりと、会場内が一体となった公演となり、最後は、スタンディングオベーションで、一気に盛り上がりました。鑑賞者からは、「バレエがとても近くに感じた」「本物のダンサーですごくきれいだった」など、なかなか鑑賞する機会のないなかで、バレエの美しさに、ただただ感激していました。

また、公演前には、試着コーナーを設置し、幼児から中学生まで、バレエの衣装を身に着けたり、また、前日には、体験型プログラムとして児童を対象とした、バレエレッスンも行いました。

全日本スキー連盟から 功労指導員章を受賞

福原賢規さん（北檜山区）が長年にわたり、スキーの普及・指導に尽力された功績が認められ、「功労指導員章」を全日本スキー連盟から、11月23日（金）函館スキー連盟総会にて表彰されました。福原さんは現在も、せたなスキー協会会長として活躍中です。



せたな町民文化祭 【芸能発表の部】

せたな町各会場において文化祭（芸能発表の部）が開催され、郷土芸能や器楽演奏、日本舞踊やダンスなど日頃の練習の成果を披露しました。会場に詰め掛けた観客は、多彩なステージに拍手や声援を贈っていました。

大成会場 11/17 土
出演11団体／鑑覧者約300名



瀬棚会場 11/11 日
出演10団体／鑑覧者約300名



北檜山会場 11/18 日
出演14団体／鑑覧者約320名





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1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

・1月9日(水)午前9時～午後5時
・1月16日(水)午前9時～午後5時
・1月23日(水)午前9時～午後5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

雇用相談窓口をご利用ください

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会では、4町(八雲町、長万部町、今金町、せたな町)に住民票がある季節労働者の通年雇用化を促進するため、職業選択などのアドバイスや季節労働者の協議会登録、求人情報提供などを行う「雇用相談窓口」を開設します。

●日時／1月16日(水)

午前10時～午後3時

●場所／役場産業振興課

問合せ 役場産業振興課

■0137・84・5111

ご確認ください

確定申告のお知らせ

平成19年分の所得税(住民税及び個人事業税)の確定申告の受付が2月18日(月)から始まります。(還付申告の受付は、1月から始まります。)所得税(住民税及び個人事業税)の確定申告の受付は3月17日(月)、消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告の受付は3月31日(月)までです。確定申告書は、「前年の申告書控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

税務署の申告相談会場にお越しの際には、印鑑、「前年の申告書控え」及び確定申告に必要な書類をご持参ください。詳しくは、最寄りの税務署へお尋ねください。

問合せ 八雲税務署

■0137・63・2195

ご利用ください

便利な国税電子申告・納税システム(e-Tax)

e-Taxは、インターネットができるパソコンがあれば、税務署に出かけることなく、国税に関する各種手続(所得税などの申告、全税目の納税及び各種申請・届

出など)を自宅などから行うことができます。

●最高5千円の税額控除

本人の電子署名及び電子証明書を付して所得税の確定申告をe-Taxで行うと、最高5千円の所得税の税額控除を受けることができます(平成19年分又は平成20年分のみ、いずれか1回)。

詳しい内容は、e-Taxホームページ[<http://www.eta.xn.jp>]をご覧ください。

問合せ 八雲税務署

■0137・63・2195

ご利用ください

平成19年分の所得税から改正されます

平成19年分の所得税から適用される主な改正事項

- ①定率減税が廃止されます
- ②所得税の税率について

所得税の税率が次のように改正されています。

改正後 課税される 所得金額	税率
195万円以下	5%
330万円以下	10%
695万円以下	20%
900万円以下	23%
1,800万円以下	33%
1,800万円超	40%

③地震保険料控除の創設

損害保険料控除が改組され、損害保険契約等に係る地震等損害部分の保険料等を支払った場合には、その保険料等の金額の合計額(最高5万円)をその年分の総所得金額等から控除する地震保険料控除が創設されています。詳しくは、最寄りの税務署へお尋ねください。

問合せ 八雲税務署

■0137・63・2195

熊さんラーメン

☎0137-84-6404

北檜山区国道沿い

味噌カレーラーメン	¥840(税込)
味噌きむちラーメン	¥840(税込)

1月中御来店の方、味噌ラーメン¥730→¥700

●営業時間 AM11:00~PM6:30

●新年は、1月6日(日)より営業致します。

(有料広告)

戸籍の窓口

(11月1日～11月30日届出)



お誕生おめでとう

- 前側 有多くん (大) 北檜山
- 金谷 美空ちゃん (憲和) 北檜山
- 鈴木 鞠沙ちゃん (正和) 本町8区
- 深山 野々ちゃん (吉行) 都

おくやみ申し上げます

- 藤澤 尚さん (42歳) 太 櫓
- 越野カツユさん (91歳) 北檜山
- 亀尾 昭吾さん (77歳) 北檜山
- 川口 シエさん (93歳) 豊 岡
- 中山 修身さん (59歳) 北檜山
- 渡邊 繁さん (72歳) 豊 岡
- 原田 美好さん (78歳) 北檜山
- 秋元をくらさん (93歳) 豊 岡
- 成田 敏子さん (80歳) 本町2区
- 加我 満さん (59歳) 本町8区
- 尾形 和さん (91歳) 本町4区
- 天羽 つまさん (100歳) 三杉荘
- 佐野 繁美さん (75歳) 花 歌
- 亀井美恵子さん (63歳) 上 浦
- 齊藤 ノブさん (84歳) 平 浜

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

	11月末現在 (前月比)
人 口	10,482人 (-28)
男	4,951人 (-14)
女	5,531人 (-14)
世 帯	4,674世帯 (-12)

特設人権相談所を開設します

児童・生徒のいじめ、体罰、家庭内のいざこざ、借地借家、不動産、隣人とのトラブル、身近な法律・人権問題など、困りごと心配ごと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／1月10日(木)
午後1時～3時

●場所／
町民ふれあいプラザ

●相談員／西村眞／藤沢明
／板垣洋子

●問合せ 役場総務課地域生活係
☎ 0137・84・5111

「国の教育ローン」

教育に必要な資金を融資する公的制度として、「国の教育ローン」がお役に立ちます。

●融資額／1人 200万円以内

●利率／年2.5% (固定金利)

●返済期間／10年以内

●据置措置／在学期間中で元金の据置ができます。

●保証／(財)教育資金融資保証基金または保証人

●返済方法／毎月元利均等返済ほか

●問合せ 国民生活金融公庫函館支店
☎ 0138・23・8291

●問合せ せたな商工会
☎ 0137・84・5406

●教育資金は国民公庫で
ご活用ください

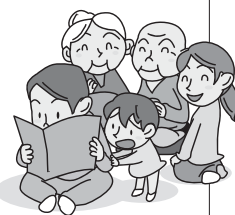
2008年1月1日、
東日本海フェリー(株) が
ハートランドフェリー(株) に
変わります。

ハートランドフェリー株式会社

年金係からのお知らせ

将来のため、万が一の場合のため、 国民年金保険料を納めましょう！

Q.私は以前、国民年金に加入しており現在は厚生年金保険に加入していますが、定年退職も近付き年金相談に伺いたいと思うのですが、どちらに何を持参して伺えばよろしいのですか？



A.過去の加入状況によって相談窓口が違います。

年金相談は、国民年金だけの加入期間の人については、お住まいの市区町村または社会保険事務所でを行っています。

しかし、厚生年金保険期間のある人は社会保険事務所で相談を受けてください。持参するものとしては、年金手帳(国民年金・厚生年金保険の番号が記載してあるもの)及び印鑑(みとめ)を持参してください。なお、本人以外の方が相談を受けるようなときは本人の署名捺印のある委任状を持参してください。

■問い合わせ先／函館社会保険事務所 ☎ 0138-56-1161

- ・本庁町民児童課戸籍年金係[担当/栗城] ☎ 0137-84-5111 (内線1137)
- ・瀬棚総合支所総務税務課戸籍年金係[担当/浜登] ☎ 0137-87-3311 (内線3114)
- ・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)



12月14日（金）、瀬棚保育所においてもちつき会が行われました。当日は、合同保育で島歌保育所と馬場川保育所のお友達も一緒にもちつきを楽しみました。これは、昔ながらの臼（うす）と杵（きね）を使って、毎年行っているもので、園児たちは、最初にもちつきの歌を歌ってから、慣れない杵を使いながらも「よいっしょ！よいっしょ！」と元気よく声をかけ、もちをつきました。

はじめて経験する園児の中には、見たことのない光景に、とまどったり、泣いてしまう園児もいましたが、楽しいもちつき会となりました。みんなが頑張っついたもちちは、お母さんたちのお手伝いで、きなこもちやお雑煮などにしておいしくいただきました。



編集後記

▼今年は、十二支最初の「ねずみ年」。また、せたな町総合計画スタートの年でもあり、せたな町の新たなまちづくりが始まります。表紙には、1つ1つ色も形もバラバラなビーズが見事な十二支を創り上げるように、1人1人が心を一つにして手と手を取り合って共にせたな町の歴史を築いていけるよう思いを込めました。新年が皆さまにとって笑顔あふれる良い年となりますようご祈念申し上げます。（乾）

▼私の干支「いのしし年」が終わってしまいました。早いものです。さて、新年号の表紙は、今年の干支ねずみを中心に十二支をビーズでつくったものです。これは瀬棚区本町8区在住の斉藤真由美さんをお願いしてつくっていただきました。実物はすごくかわいくて、皆さんにカラーでお見せできないのが本当に残念ですが、今年はいいい年になりますように（浜高）

▼新年号の表紙を飾る、干支「ねずみ」は、すぐに子ねずみが増え成長することから子孫繁栄の意味があるそうです。少子高齢社会の今、将来を担う子供たちの成長を願い、お年寄りの方々に尊び、安心して暮らせるまちづくり日々精進したいと思いますので、今年も町民の皆様のご協力とご指導、よろしくお願い致します。皆様にとって素晴らしい一年でありますように（藤谷）

