

【特定健診伝言板】

担当：垣本利子

年末年始は、クリスマス・忘年会・お正月・新年会…と、皆さんいつもより飲んだり食べたりする機会が多かったのではないのでしょうか。この時期だからこそ、いたわってほしい「胃」。今回は「胃」のお話をします。



胃は、筋肉でできており、1.2ℓ～1.6ℓ程度の容量を持ちます。また、1日2ℓの胃液を分泌し、食べ物の消化を行っています。この胃液は「混ぜるな危険!」と書いてある洗剤と同じくらいの強い酸性の特性を持っています。

胃は、食べ物を砕いて胃液と混ぜ、より吸収(消化)されやすい形にして、小腸へ送り出しているのです。

この時期は、飲食の量が増えたり、夜更かしをしたり生活のリズムも乱れがちで、胃への負担が多い時期です。また、胃の動きは加齢と共にだんだんと衰えてきます。胃もたれや胃痛など、胃の不調はありませんか? 疲れたら体を休めるのと同じように、疲れている胃も休めることが必要です。

ボクが胃をいたわる食生活を紹介しますよ。

- ▷おかゆやうどん、白身魚、豆腐、納豆、牛乳、卵など消化の良い食べ物を食べる。(消化の悪い食べ物⇒脂身の多い肉、揚げ物、食物繊維の多い野菜)▷薄味にする。
- ▷腹八分目にする。
- ▷たばこやコーヒー、アルコールは避ける。
- ▷手作り料理を食べる。

チュン介です

今金町

美利河ダムを一望!ピリカスキー場
リフト総延長1295mのダイナミックなロングコースを筆頭に、変化に富んだ5つの

●町外利用者/小口分水→一般用(20名)100円・業務用(1名)6000円/大口分水→一般用(1名)600円・業務用(1名)6000円/分水時間/平日の9時~17時3月までは分水できません)●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 013398・2・2330

八雲町熊石地域

試してみよう!熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

長万部町

長万部町営スキー場オープン!

無料リフトウが有ります。スキー場です!ご家族そろってお越しください!お帰りの際にはお土産もご用意しております!無料リフト(ロープウェイ)運行時間/火:9時~17時/水:9時~17時/木:9時~17時/金:9時~17時/土:9時~17時/日:9時~17時/祝日:9時~17時/月曜日は連休しますので、ご了承ください。◎温泉日帰り入浴料金400円/500円●お問い合わせ先/教育委員会事務局 013377・2・2748

八雲町

愛雪・友雪・親雪フェスティバル

八雲町の冬のイベントはこれで決まり!実行委員会では雪とおもいっきり遊んでもらおうと全長1000mの水のすべり台をはじめスノービル試乗など楽しいイベントが盛りだくさん!家族や友人など、誘い合って来場ください!日時/2月10日(日)10時~15時●場所/道立公園噴火溜パノラマパーク●主催/八雲さあおいや祭り実行委員会●お問い合わせ先/八雲町総合体育館 01337・62・2141

長万部町

長万部町営スキー場オープン!

無料リフトウが有ります。スキー場です!ご家族そろってお越しください!お帰りの際にはお土産もご用意しております!無料リフト(ロープウェイ)運行時間/火:9時~17時/水:9時~17時/木:9時~17時/金:9時~17時/土:9時~17時/日:9時~17時/祝日:9時~17時/月曜日は連休しますので、ご了承ください。◎温泉日帰り入浴料金400円/500円●お問い合わせ先/教育委員会事務局 013377・2・2748

せたな町

純米酒「吟子物語」好評発売中!

新米「アガモ」農法による有機米で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生々「吟子」が発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。[吟子物語]は町内の各酒販店で購入することができます。また、地方発送も承りますので、お土産やご贈答にもぜひご利用ください。●販売価格(税込)/1.8ℓ2500円・720ml1200円●お問い合わせ先/せたな町酒販会(事務局)/せたな町農工会瀬棚支所内 01337・87・3343

せたな町北檜山区

宴会プランは「温泉ホテルきたひやま」

露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、圧浴、歩行浴、カぶり湯、寝湯、打瀬浴を備えた本格的スパ・ホテルに入って、農産物や海産物をふんだんに利用した料理で各種ご宴会を!宴会料金や送迎バスについては事前にご相談ください。●宿泊料/洋室1泊2名7500円、和室1泊4名7500円(入湯税別途。朝夕2食付)●お問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま 01337・84・4120

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。2月まで新年会特別プランもあります。入浴券の特典付きですので、ぜひご利用ください。詳しいことはお電話で!※あわび鍋などの特別料理もあります。(要相談)●場所/大成区会取洞●宿泊料(通常)/大人7600円、小学生6000円、幼児1460円(寝具のご利用のみ)●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 013398・4・5522

屋根から落ちる雪や氷にご注意を!

毎年、屋根に積もった雪、氷やつららが落ちて、歩行者がけがをしたり、死亡したりする事故が起こっています。事故にあわないよう、次のことに注意しましょう。



- ◆屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物には事故を避けるため雪止めをつけましょう。
- ◆雪止めがしてあっても強さが足りなかったり、さびついたりして切れて落ちることもあります。必ず点検をし、悪いところがあれば早めに修理するようにしましょう。
- ◆屋根の雪、氷、つらは、気温が上がったときに、特にマイナス3度位からプラス3度くらいになったときに落ちやすい状態となるため、歩行者や遊んでいる子供などに十分注意し、早めに落とすようにしましょう。
- ◆屋根から大量の雪が落ちたときは、すぐに事故がないかどうか確かめ、歩行者の通行をさまたげないように、速やかに処理をしましょう。
- ◆交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落水雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしましょう。
- ◆軒下を通行する時は、落水雪に十分注意するようにしましょう。
- ◆軒下では、子供を絶対に遊ばせないようにしましょう。
- ◆高い建物の壁、窓枠、看板等からの落水雪は少量でも危険です。付着した雪や氷の除去しましょう。

せたな町・北海道開発局・北海道・北海道警察

受付期間
2月1日(金)
~22日(金)



【お問い合わせ先】本庁町民児童課児童福祉係(担当:萩原・池田・横山) 0137-84-5111

冬の海浜事故防止

冬期間の海浜は、凍結や積雪による危険がいつぱいあります。釣り等を楽しむため事故が起こらないよう、次のことを守りましょう。



ほくたちから皆さんにお願いします。

- 足元に注意しよう。
- 立入禁止場所に入らない!
- 岸壁の際には近づかない!
- 行き先と帰宅時間を家族等に知らせよう。
- 波打ち際には注意しよう。
- 救命胴衣は必ず着用しよう。
- 連絡手段の確保!

瀬棚海上保安署
0137-87-2634

学童保育所の児童募集!!

下校時に保護者が家にいない家庭の児童を対象に、遊びを中心とした保育を行っています。入所は、おむね小学校1年生から4年生の児童です。

- 開設日時/月曜日~土曜日(下校時から18時) ※学校が休みの日は8時30分から18時までです。
- 開設場所/北檜山区 青少年センター 瀬棚区 瀬棚児童館 大成区 大成郷土館分館
- 保育料/月額6,000円(2人目からは3,500円です)
- 提出書類/①入所申込書 ②就労等証明書 詳しくは担当までお問い合わせください。

風力発電事業に係る環境影響評価の「環境配慮事項 報告書」の縦覧

せたな町北檜山区において、風況調査等が実施されている風力発電事業計画に関し、複数の候補地について、環境への配慮事項を調査しとりまとめた「環境配慮事項 報告書」を次のとおり縦覧します。

- 縦覧場所 本庁産業振興課/瀬棚総合支所産業建設課/大成総合支所産業建設課
- 縦覧期間 平成25年1月28日(月)~平成25年2月26日(火) (土・日・祝日を除く)
- 意見書受付場所 各縦覧場所(投函箱へ投函してください)
- 意見書受付期間 縦覧期間と同期間

【お問い合わせ先】
本庁産業振興課
0137-84-5111

法テラス 八雲通信

No.7

法テラス 八雲法律事務所 弁護士 森田了導

「和解とは」
▽法的なトラブルが発生した場合、裁判などを経ずに、交渉の中で「和解」をして問題を解決することがあります。▽「和解」とは、民法上、お互いが譲り合って、以後、争いをしないという約束をするものであり(民法六九五条)、交通事故の「示談」もその一種です(なお、和解には訴訟等の中で行われるものもありますが、ここでは裁判外での和解についてお話します)。
▽和解の長所としては、裁判や費用がかかるよりも時間や費用が少なくて済むこと、当事者が納得の上で合意できた場合には履行も期待できることなどが挙げられます。当
事者の対立が激しいこと、裁判外の和解には強制執行により差押えなどの効力はないこと、し和解をする場合には、和解契約書(いわゆる「示談書」)を作成するのが普通ですが、これにどのような文言を盛り込めばよいかは、なかなか分りにくいものです。そこで実際に和解契約書を作成する場合は、一度弁護士等に相談してみたい方がよいでしょう。▽当事務所でもご相談を受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。相談は予約制です。法テラス八雲法律事務所(050・3666)までお電話にてお問い合わせください。また、1台テラス江差法律事務所(03・3383・5556)も、あわせてご利用ください。

医療法人社団 陵仁会
えんどう 桔梗 マタニティクリニック
【診療科目】産科・婦人科(小児科隣接)
院長 遠藤 力 副院長 白戸 智洋
産科・4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実しております)
【診療時間】日(第2・4)月火水木金土
午前(9:00~12:00) ●●●●●●●
午後(14:30~18:00) 休診 ●●手術日●●●●●●●
休診 日曜(第1・3・5)・祝祭日
随時福祉/ハイヤーの送迎可(特別料金半額にて)。福祉ハイヤー TEL.090-7654-5554
入院設備完備 駐車場76台有り
※携帯、パソコンから24時間外来事前受付、分娩希望受付可 ※初診の方でもご予約可(予約なしでの来院も可) ホームページ内(メールフォームからのお問い合わせは24時間可) 函館市桔梗5丁目7-15 (桔梗駅前通り中の沢小学校前) TEL.(0138)47-3001