

# せたな

- 「特定健診・健康・生活」のアンケート結果！
- 「地域包括支援センター」がサポートします！
- 「寒い冬こそ...」 血圧のお話！

第6回せたな町子連子どもかるた大会

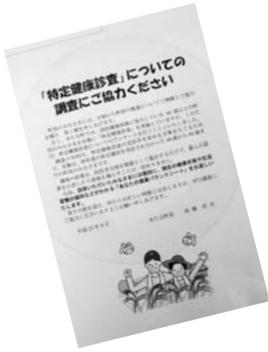


写真／第6回せたな町子連子どもかるた大会  
(1月8日 せたな町民体育館)

# 特定健診アンケートの結果をお知らせします

## メタボ

対象者 1,325人  
回答者 612人  
回収率 45.9%



町では、昨年9～10月にかけて、40～69歳のせな町国民健康保険加入者で、平成22年度の特定健診を受けていない方を対象に、アンケートを実施しました。多くの皆さんから回答をいただき、結果がまとまりましたので、その一部をお知らせします。

回答者のうち58%は女性、60歳以上の方が60%強を占め、40歳代は10%未満でした。また職業別では有職者が59%、無職や家事専業は41%でした。

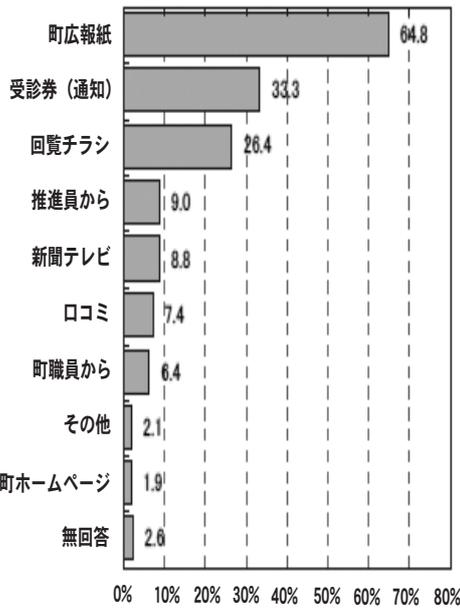
### 特定健診のこと

「特定健診をご存知ですか？」(図①)には、約70%の方が「知っている」と答え、「特定健診を知った方法は？」(図②)には、「町広報紙」が多く、毎年郵送している「受診券」についてご存知ですか？」(図③)には、「知らない」と回答した方が多いという結果でした。

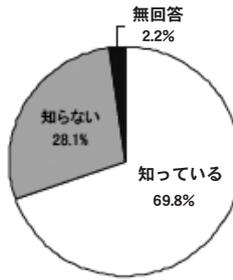
「今年度特定健診を受けますか？」には、回答者の約33%が「受ける」と答え、3人が1人が受診を希望するという結果から、皆さんに対して健診のお知らせをしました。

「受けると答えた方の理由」(図④)には、「健康状態のチェック」や「年齢から」「病気をみつける」が多くを占め、自分自身の判断に基づく理由が上位を占め、「受診券が届いたから」や「誰かに勧められたから」という理由は低い結果となりました。

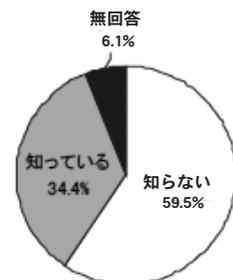
反対に「特定健診を受けない」(図⑤)と答えた方の約57%が「医療機関で受けているから」であり、「特定健診を知らなかった」は約3%でした。



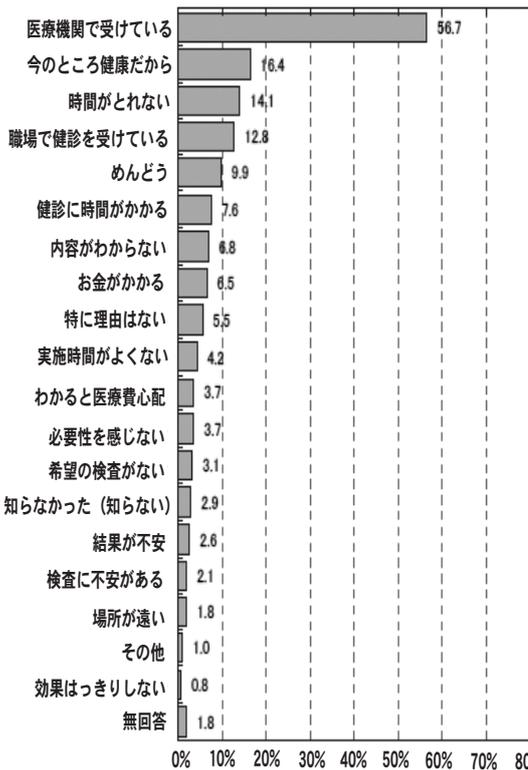
図②



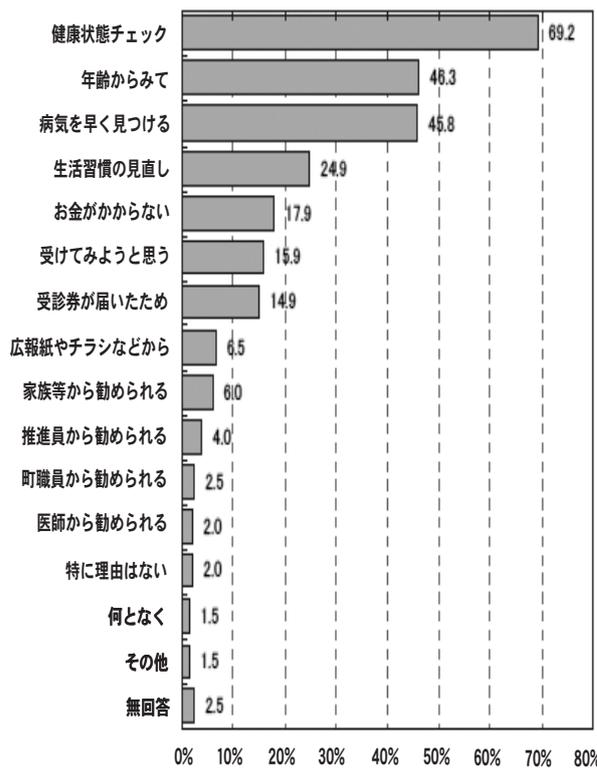
図①



図③



図⑤



図④

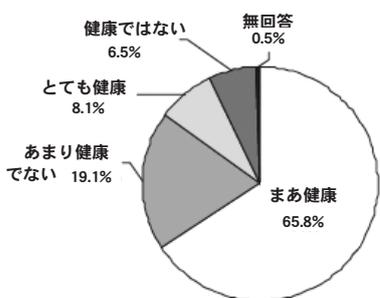
した。健診を受けやすい方法への意見は、時間(短時間で受診)や時期(冬期間など)。

身近な場所での希望が多くありました。

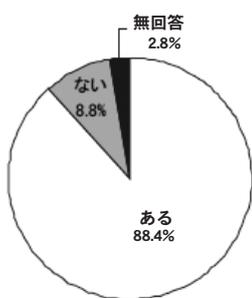
## 健康のこと

「自分の健康や健康増進に関心がありますか？」(図⑥)には、約88%が「ある」と回答、「現在の健康状態」(図⑦)については、「まあ健康」「とても健康」を合わせると約74%の方が健康と感じていました。

「現在又はここ1年間に医療機関へ通院していますか？」には、約69%の方が通院し、そのうち高血圧での通院が46.1%でした。

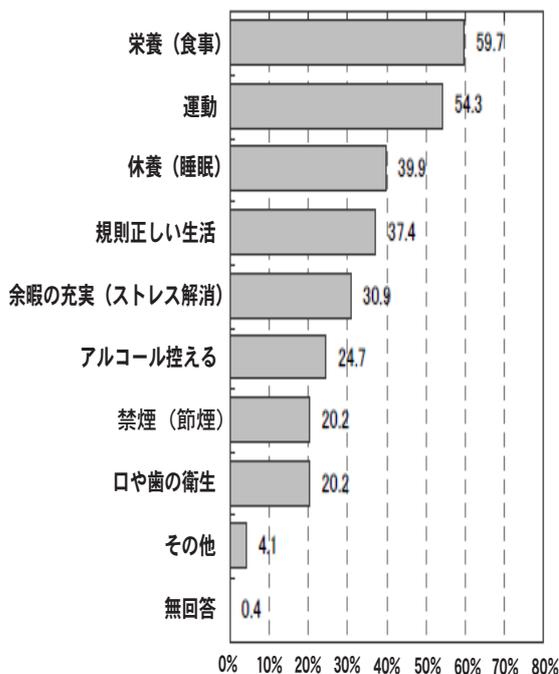


図⑦



図⑥

これからも皆さんの健康生活をお手伝いします



図⑧

「健康のためになにかしていませんか？」には、約40%の方が「している」と回答し、約22%の方が「今後したい」との結果となりました。

「健康のためにしていることとは？」(図⑧)の内容として、約60%の方が「栄養(食事)」、「運動」は約54%、「休養(睡眠)」は約40%でした。

一方、「何かしたいが、していない」という方の理由は「やっても続かない」が約40%、「思っているだけ」が約38%、「きつかけがない」が約25%となっています。



## 普段の生活のこと

食生活では、食事の回数や回数、外食・間食の回数、食べる内容等を多くの方が気にしていました。

運動では、継続している方が約25%と少ないですが、なるべく体を動かすようにしている方が60%近くを占めました。

休養では、「睡眠で休養がとれる」、「休みの日は楽しく過ごしている」、「休みの日は無理せず過ごしている」方がそれぞれ60%を超えており、「疲労が重なったときには仕事を休んでいた」方は約45%と少ない結果となりました。

心の健康では、「生活へのメリハリがない」や「趣味がない」が約半数あり、「落ち込んだり、眠れないことがある」も約36%を占め、回答者の3人に1人が、落ち込んだり眠れないと感じていました。

ライフスタイルでは、「メタボリックシンドロームを知っている」や「規則正しい生活を心がけている」と回答する方は多かったが、「体重や血圧に気をつけている」は50%強とさほど多くありませんでした。

アルコールは、「休肝日がない」方や「1回の量が1合以上」の方もおり、たばこについては、吸っている方の半数以上がやめたいと思っていました。

今回の特定健診アンケートは、受診者の皆さんの現状を明らかにし、受診率の向上を図ることを目的に実施しました。

未受診者の現状は、病院に定期通院している方が多いこと、特定健診は知らないこと、健診を受ける(行動を起こす)ためには自分なりの動機付けが必要なことなど、今後受診率を向上させるために必要な情報を得ることができました。

また、健康への関心や日常生活からも、様々なことを知ることができました。

今後はこれらを活かした保健事業を考え、より皆さんが健康で生活できるように支援していきたいと思えます。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。

# 地域包括支援センターを利用しよう

「せたな町地域包括支援センター」は、高齢者のみなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。

本人や家族、地域住民、各事業所のケアマネジャーなどから受けたいろいろな相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。

困ったことはなんでもご相談ください。

## • さまざまな相談に応じます

- 介護保険や保健、福祉サービスの相談受付・認知症の介護や予防支援
- ご本人のほか、ご家族や地域の皆様もお気軽にご相談ください

相談したい



## • 自立した生活を支援いたします

- 要支援に認定された方の介護予防ケアプランを作成します。
- 体力に自信がないけれどいつまでも元気でいたい方の「介護予防の計画」を作成します。

いつまでも元気



## • 高齢者の方の権利を守ります

- 悪質な訪問販売や消費者被害の防止
- 認知症の方などへの成年後見制度の活用相談
- 高齢者虐待の防止・相談対応
- 財産管理や契約の相談

自分らしく暮らす



## • 地域の橋渡し役になります

- 住み慣れた地域で安心して暮らすためにケアマネジャーへの支援や医療機関・行政機関と連携して皆さんを支えます。

安心して暮らす



▷ 相談、各種教室の申込みは、北檜山区：健康センター内 ☎84-5699 / 瀬棚区：瀬棚総合支所内 ☎87-3311 / 大成区：大成総合支所内 ☎4-5511



社会福祉士  
いまがわ ゆうご



保健師  
こもり つぐみ



主任ケアマネジャー  
よこかわ のぶ



所長  
いちむら まさこ

【本庁】

私たちが、せたな町地域包括支援センターのメンバーです。地域包括支援センターは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となり、「チーム」として活動しています。

いつでも気軽に声をかけてください

無料!

地域包括支援センターから各種教室のお知らせです!

## ■介護教室

- 日 時 2月10日(金) 13:10~
- 場 所 瀬棚町民センター(瀬棚区)
- 実施内容 <講話・実践報告>「高齢者のための地域づくりを考えよう」  
<講話・実技>「いざというときの介助方法のコツを学ぼう」
- 講 師 社会福祉法人康和会 介護予防センター(札幌市)  
所長 吉岡秀典 氏 / 看護師長 古賀美貴子 氏
- 申し込み 2月7日(火)までに、各区地域包括支援センターへ

## ■せたな町ボランティア・スキルアップ研修

- 日 時 第1回:2月13日(月) 13:00~  
第2回:2月27日(月) 13:00~  
第3回:2月28日(火) 10:00~
- 場 所 せたな町健康センター(北檜山区)
- 講 師 社会福祉法人幸清会理事長 大久保幸積 氏  
北海道ボランティア市民活動センター 織田智恵 氏
- 申し込み 2月3日(金)までに、各区地域包括支援センターへ  
~対象者は高齢者等のためのボランティア活動に関心がある方など~

## ■介護予防教室(第2回)

- 日 時 2月17日(金) 13:30~
- 場 所 せたな町健康センター(北檜山区)
- 実施内容 <講話>「高齢期におけるアルコールのつきあい方」  
・飲酒にともなう体の変化 / ・増える高齢者のアルコール依存症の気づきと対応のポイント
- 講 師 石橋病院(小樽市) 院長 白坂知信 氏
- 申し込み 2月14日(火)までに、各区地域包括支援センターへ

▷詳しくは、回覧板または配布物をご覧ください。

▷参加料は、いずれも無料です。

# みなさんの生活をサポートします



高齢者等支援員  
すざき さとこ



ケアマネジャー  
たばた たかこ

【瀬棚総合支所】



高齢者等支援員  
すぎむら のぶこ



ケアマネジャー  
たけうち しんいち

【大成総合支所】



高齢者等支援員  
やまうち ふさこ



ケアマネジャー  
おおくぼ あさみ

# 永年の功績を称えて



## 瑞宝双光章

いわはら かつし

故 岩原 克志 氏

北檜山区北檜山  
元 北檜山町助役

岩原氏は、昭和18年5月東瀬棚村役場職員として奉職、以来総務課長、収入役、助役等を歴任し、平成6年9月の退任まで長きにわたり一途に郷土を愛し地方自治の発展育成のため尽くされた功績が認められ今回の受章となりました。



## 北海道社会貢献賞（自治功労者）

ささき ひでお

佐々木 秀雄 氏

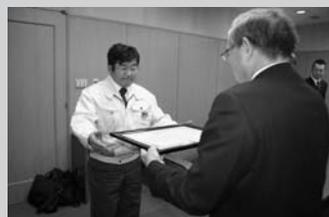
北檜山区北檜山  
元 せたな町議会議員

佐々木氏は、昭和62年北檜山町議会議員に初当選、以来常任委員長、議長等を歴任し、常に指導力を発揮され町政の推進に努め、地域振興のため尽くされた功績が認められ今回の受賞となりました。

## せたな町建設協会、坂本・横山組経常建設共同企業体へ感謝状



せたな町建設協会（写真：左）、坂本・横山組経常建設共同企業体（写真：右）へ高橋町長より感謝状が渡されました。



12月20日、せたな町建設協会及び坂本・横山組経常建設共同企業体へ、高橋町長より地域貢献に対する感謝状が贈呈されました。

せたな町建設協会は、平成22年夏の豪雨により、大成区臼別川河口付近に流木などが散乱していたため、漁業被害が起こらないよう流木の撤去や海岸の清掃活動を実施してくださいました。

また、坂本・横山組経常建設共同企業体は、太田緑地公園草刈及び地域漁業者から以前より要望があった漁港内の養殖施設の撤去を実施してくださいました。

本当にありがとうございました。心から感謝いたします。



7月22日に行われた、せたな町建設協会による臼別川河口付近流木撤去作業の様子。



□クリスマス青い羽チャリティパーティーが開催されました!

～ (財) 海上保安協会瀬棚支部主催～



12月23日、瀬棚町民センターで「クリスマス青い羽チャリティパーティー」が開催されました。

今年で7回目を迎えるこのパーティーは、(財)海上保安協会瀬棚支部主催のチャリティイベントで、バンド演奏や北檜山区在住でキングレコード所属の歌手「道高むつ子」さんによる民謡・歌謡ショー、そしてお楽しみ抽選会が行われました。

このイベントのチケット代金等の一部は「青い羽募金」と「せたな町社会福祉協議会」へ寄付されます。

【青い羽根募金】

水難救済会がボランティアで行っている海難救助活動を支えるための経費に充てられます。

□消防団出初式

1月2日大成消防団、3日瀬棚消防団、5日北檜山消防団の出初式がそれぞれ各区内で行われました。

パレードでは、各団員が町旗や団旗を先頭に勇ましく町内を行進しました。

消防団は地域の中で生まれ、そして次世代に受け継いでいくという大きな役割を担っており、日々火災予防に努め、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛の気持ちをあらためて誓いました。



平成24年度 入学生募集

せたな町立馬場川小学校◆特認校◆

■特認校とは

通学する区域に関係なく、町内どこの地域からも馬場川小学校に入学できる制度です。

■入学対象児童

入学対象となる児童は、4月の新1年生含め、町内に在住している児童です。

※12月1日現在、全校児童数は6名、学級数は1年生、2・3年生、5・6年生の3学級です。

特認校見学説明会  
平成24年2月8日(水)  
午後1時10分～



〈保護者の声〉～馬場川小学校へ入学させて～

●地域の人たちとかかわる機会を多くもてることが素晴らしいです。●少人数なので、一人ひとりがしっかりと役割を果たさなければならない場面も多く、好きなことで大いに輝き、苦手なことからは逃げも隠れもできない環境なので、乗り越えるために自然にスキルアップされ、強く生きていくことを学んでいます。感謝! ●校舎が木をふんだんに活用しているので、とても落ち着いた雰囲気があります。周囲に自然も多いですし、騒音も少ないので、集中して学習に取り組める環境がうれしいです。

■問い合わせ・申し込み先

せたな町教育委員会企画総務課学校教育係 ■0137-84-5111 / せたな町立馬場川小学校 ■0137-87-2081

**期間** 2月16日～3月15日

詳しい日程及び  
会場は、本日  
配布したチラシ  
をご覧ください。



# 申 告 確 定

## 確定申告に必要なもの

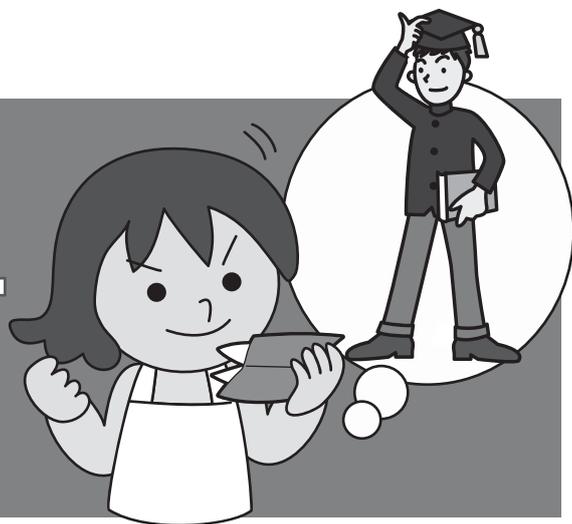
- 印鑑（認印で可、スタンプ印は不可）
- 平成23年分の収入を証明するもの、源泉徴収票など
  - パート・アルバイト・年金受給者の方は、源泉徴収票
  - 保険の外交員の方は、報酬・一時所得・雑所得の支払調書や控除の証明書など、申告に必要なと思われる書類もできるだけ持参してください。
- 生命保険、地震保険料控除証明書
- 国保・社保の任意継続などの領収書
- 国民年金保険料控除証明書など（国民年金保険料などの控除を受ける場合）
- 預金口座が分かる通帳など（所得税の還付がある方）
- 障害者手帳等または認定書（本人または配偶者、扶養家族が障害認定を受けている方）
- 支払った医療費の領収書など（入院費給付金や出産育児一時金など医療費から差し引かれる金額があれば分かるようにし、掛かった人・病院ごとの医療費の合計金額を計算して持参）
- 住宅借入金等特別控除に関する書類（初めて受ける方のみ。）

## 確定申告または住民税申告が必要な人とは？

- 年末調整をしていない方  
年の途中で退職し、再就職後も前職分を含めて年末調整をしていないなど。
- 年の途中で退職し、その後勤めていない方  
還付申告で所得税が戻る場合があります。
- 医療費を自分自身や家族のために支払った方  
平成23年1月1日～12月31日までに支払った医療費から入院費給付金や出産育児一時金などを差し引いた額が10万円か所得の5%のいずれか少ない方を上回る場合、医療費控除が受けられます。税金を計算する上での控除ですので、病院の窓口で支払った医療費が戻ってくるわけではありません。
- 家を新築や購入、増改築した方  
6ヶ月以内に住むなど、一定の要件に当てはまるときに、借入金などの年末残高の合計額などを基として計算した金額を所得税額から控除するものです。所得税額から控除しきれないとき、住民税額から控除できる場合があります。
- 生命保険等の満期返戻金などがあつた方  
受け取った保険金の総額から、すでに払い込んだ保険料などの必要経費を差し引き、さらに特別控除50万円を差し引いた金額が、一時所得となります。
- 自営業、家賃・地代収入、譲渡所得などがあつた方  
確定申告等が必要な場合があります。保険の外交員など報酬の支払調書をもっている方は、必要経費を申告しなければなりません。

- 問い合わせ先／・本庁 税務課 課税係 ☎0137-84-5111（内線1111、1112、1113、1114、1115）  
・瀬棚総合支所 地域町民課 税務係 ☎0137-87-3311（内線3114、3115）  
・大成総合支所 地域町民課 税務係 ☎01398-4-5511（内線2119、2120）

# 平成24年度 奨学資金貸付 のお知らせ



平成24年度奨学資金貸付の受付を行いますので、希望される方は教育委員会、または町立国保病院で申請手続きをしてください。申請用紙は担当窓口に配置しています。

## ■貸付資格

保護者がせたな町に住所のある方で、学業人物ともに優秀・健康であって学費の支弁が困難であると認められる方。

なお、その他の制度による奨学資金貸付を受けている方には貸付することが出来ません。

## ■提出書類

- ①申請書
- ②学校長の推薦書
- ③在学証明書または合格通知書
- ④申請者及び保護者の住民票写
- ⑤同意書（課税状況等調査用）



申請用紙は、町公式ホームページからダウンロードもできます。

## ■貸付金額等

学校種別	貸付月額	備考
大学院	38,000円	4月上旬までに貸付の可否を通知いたします。 なお、奨学資金は毎月10日までに貸付いたします。また、貸付終了後は、1年間の据置期間を経過した後、10年間以内の元金均等償還となります。（無利子）
大学	32,000円	
短期大学	23,000円	
高等専門学校(1~3年)	17,000円	
高等専門学校(4・5年)	23,000円	
高等学校	15,000円	
専修学校(専門課程)	23,000円	
専修学校(高等課程)	15,000円	
各種学校	23,000円	
その他の学校	23,000円	

## ■受付期間

3月16日（金）まで

## ■提出・問い合わせ先

・教育委員会企画総務課 [担当/小林]

☎0137-84-5111

## 医療系の方向け

## ■貸付資格

医療職等養成施設に入学する方又は在学している方で、将来せたな町職員として医療職等の業務に従事しようとする方。

奨学資金を借り受けた期間に相当する期間、医療職種等の業務に従事すると、奨学金の返還が免除されます。

## ■提出書類

- ①申請書
- ②学校長（施設長）の推薦書
- ③身上申告書
- ④戸籍謄本又は住民票の謄本
- ⑤健康診断書
- ⑥写真(名刺判で6ヶ月以内に撮影したもの)

## ■貸付金額等

学校種別	貸付月額	備考
大学（医師）	200,000円	修学年限を5年とする看護師養成施設については、就学時から2年間は、月額45,000円以内とします。
大学（薬剤師）	60,000円	
放射線技師養成所	60,000円	
理学療法士養成所	60,000円	
作業療法士養成所	60,000円	
保健師養成所	60,000円	
看護師養成所	60,000円	
准看護師養成所	45,000円	

## ■受付期間

随時受付

## ■提出・問い合わせ先

・せたな町立国保病院 [担当/元島]

☎0137-84-5321



# ご存知ですか？児童扶養手当・特別児童扶養手当制度

ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

	児童扶養手当	特別児童扶養手当
内 容	父母の離婚等により、父又は母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。	知的障害または身体障害の状態等（政令で定める程度以上）にある20歳未満の児童について、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。
支給対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>●父又は母と生計を同じくしていない児童を監護する父親や母親 (例) 離婚をして児童を養育しているひとり親</li> <li>●父と生計を同じくせずかつ母が監護しない児童を監護する養育者 (例) 両親が死別して児童を養育する祖父祖母の方、未婚の母など</li> </ul> ※児童が18歳に達する日の属する年度まで支給	障害児の父もしくは母が障害児を監護するとき、又は父母以外の者が障害児を養育するときに、支給されます。 ※障害児童が20歳に達する日の属する月末まで支給 ただし、児童福祉施設等に入所している児童、障害を理由として公的年金を受給できるときは、対象となりません。
支給額（月額）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●児童1人の場合 全額支給・・・41,550円 一部支給・・・41,540～9,810円</li> <li>●児童2人以上の加算額 2人目・・・5,000円 3人目以降・・・3,000円</li> </ul> ※（受給者の前年の所得により減額又は停止の場合もあります）	児童1人当たり「50,550円」又は「33,670円」（障害の程度により異なります） ※（受給者の前年の所得により停止の場合もあります。）
支払時期	原則毎年4月8月12月にそれぞれの前月分までが支払われます。	原則毎年4月8月11月にそれぞれの前月分までが支払われます
支給を受けるには？	支給を受けようとする方は、役場に申請書類を提出し、北海道から受給資格と手当額の認定を受けます。	支給を受けようとする方は、役場に申請書類を提出し、北海道から受給資格と手当額の認定を受けます。

## 【児童扶養手当】

※手当の申請をした後に、状況が変わった場合は、14日以内に届出が必要です。  
資格がなくなった時等は、届出が遅れると過払い分の手当を返還していただくこともありますので、必ずご連絡下さい。

- 養育している児童の人数が変わったとき
- 住所、氏名、支払金融機関が変わったとき
- 婚姻（事実婚を含む）などで資格がなくなったとき



■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

## せたな町都市計画マスタープランを策定しました！

せたな町では、都市計画法第18条の2第1項の規定に基づき「せたな町都市計画マスタープラン」を策定しました。

都市計画マスタープランは、20年後の望ましい将来像を定める都市計画の基本的な方針です。これまで学識経験者や町民代表者によるせたな町都市計画審議会（マスタープラン策定審議会）で検討を重ね、皆さんからの意見、提案をいただきながら計画づくりを進めてきました。このたび計画がまとまりましたので、皆さんにお知らせします。

計画の内容については、建設水道課 土木係までお問い合わせください。

■せたな町都市計画マスタープランの縦覧について■

【縦覧場所】 本庁 建設水道課 土木係 ■0137-84-5111



■江差に着任して、ちょうど2年が過ぎました。今年は流水でも見に行きたいなあ…と思っていたのですが、なかなかまとまった休みも取れず、実現できそうにありません。

■さて、私が講演などをすると、決まって質問されるのが、「弁護士の報酬って高いんじゃないですか？」という質問です。確かに、一般の方にとって決して安いものではありませんが、この点について、法テラスでは、少しでも皆さんに弁護士を使ってもらえるよう、いろいろな工夫をしています。

■これまで、報酬を気にして弁護士に相談や依頼をすることができなかった方々に対して、法的サービスを提供するというのは、法テラスの設立目的の大きな柱の一つです。そして、これを実現するための制度として、民事法律扶助制度(みんじほうりつふじょせいど)があります。これは、収入が一定の基準以下の場合に、無料で法律相談を行ったり、比較的安価な弁護士報酬で依頼を受けたり、報酬を分割で支払えるようにしたりする制度で、法テラス江差でも、これまでたくさんの方々が、この制度を使って問題を解決してこられました。

■電話による相談は原則として受け付けていませんが、この制度が使えるかどうかといった手続的なことであれば、電話でもお答えいたします。まずはお気軽にお電話ください。

**予約制**

法テラス江差法律事務所 ☎050-3383-5563 (弁護士／中野・北館)

### 予備自衛官補募集案内

予備自衛官補とは、普段は社会人や学生であっても、いざという時に自衛官として社会に貢献できる制度です

対象	受付	試験日	身分
一般：18歳以上34歳未満の者 技能：18歳以上で指定の国家資格等保有者（資格により53～55歳未満）	4月4日(水)まで	4月13日(金)～16日(月)のいずれか1日	非常勤の特別職国家公務員

❖問い合わせ先／自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所☎0137-82-0258❖

## 釣り人の事故防止について！

- ❖冬期間は、急な高波や磯波が発生しやすいことから、安全のためライフジャケットを着用し事故防止に努めましょう。
- ❖冬期間は、気象が急変する可能性があるため最新の気象情報を入手し、気象が荒れることが予想される場合は、岩場や防波堤に近づくのは避けましょう。
- ❖夜間釣りをする場合は、照明器具を使用するなどして安全確保に努めましょう。
- ❖港の岸壁上は凍結して滑りやすくなるので、海中へ転落しないよう注意しましょう。
- ❖行き先が分かっている場合は、家族や友人に行き先を伝えるとともに、単独行動を避け仲間や付近に人がいる場所で釣りをしましょう。



自己救命策 3つの基本

- ❶ ライフジャケットの常時着用
- ❷ 連絡手段の確保
- ❸ 海のもしもは118番

❖瀬棚海上保安署 ☎0137-87-3999❖

十 保健師からの健康アドバイス

# 寒い冬こそ血圧に気を付けよう！

今月の担当  
北檜山区  
清水美千子  
です

冬は注意が必要な季節です。

寒いとなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。

また、冬になり体を動かす機会が減ること、新年会などお酒を飲む機会が増えることも血圧が上がりやすくなる要因の1つになります。

高血圧は心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因にもなりますが、自覚症状がほとんどないため、気が付かないことも多い病気で、今回は、血圧の上がりやすい寒い冬に注意するポイントについてお話しします。

## ◆高血圧とは

一般的に高血圧とは、上が140以上、下が90以上といわれています。また、特定健診では上が130以上、下が85以上の方は、将来高血圧になる可能性が高く保健指導の対象となっています。

高血圧の原因は次の2つに分けられます。

### ◆二次性高血圧：腎臓疾患

や、甲状腺機能亢進症等の病気で血圧をあげるホルモンが過剰分泌され血圧が上昇する。

◆本態性高血圧：検査をしても特に原因が見つからないもの。

二次性高血圧は、全高血圧患者の5%程度で、ほとんどが本態性高血圧です。本態性高血圧は日頃の生活習慣（食生活、運動、喫煙等）や遺伝的な要因が密接的に関係しているといわれています。

急激的に血圧が上昇した場合は、めまい、頭痛、肩こりなどの症状を引き起こすこともあります。ほとんどの場合には無症状のことが多く、健診などで見つかるケースが多くあります。

## ◆寒さが

### 血圧に与える影響

寒さを感じたり、冷たい水に入れたときなど、血管が収縮して血圧が上昇します。

冬場は特に次のような状況では注意をする必要があります。



況では注意をする必要があります。

◆寒い屋外に出たときや、温かい部屋から急に寒いところへ移動したとき。

◆熱いお風呂に入るとき。

◆夜間や早朝トイレに起きたとき。（夜間は暖房を消していることが多く、温かい布団から冷え切った廊下やトイレに出るときは要注意です。）

また、冬場は運動不足になったり、忘年会・新年会等お酒を飲む機会が増えることも血圧を上げる要因の1つです。

特にお酒を飲んで帰る時は

外の冷たい風にあたることになるので注意してください。

## ◆日常の注意点

◆温度の急激な変化に気を付ける。

○お風呂に入るときは、浴室や脱衣所もしっかり温めてから入るようにする。

○外に出るときは防寒対策をしつかりとする。

◆食習慣を見直してアルコールはほどほどにする。

○食べ過ぎに気を付け、腹八分目を心がける。

○アルコールは適量を心がける。（1日飲酒量は日本酒1合、ビールなら500ml、ワイン200ml）

○塩分は1日10g以下にする。

○カリウムを取ると血圧を下げる働きがあります。緑黄色野菜、果物、海藻類、イモ類に多く含まれています。

◆適度な運動をする。

○外でのウォーキングなどが

難しい時期なので、雑巾がけをする等、掃除を普段よりも丁寧におこなったり、ストレッチやラジオ体操等を行い、家の中の活動量を増やすようにしましょう。

高血圧の治療の目的は、血圧を下げることもそうですが、その先にある脳卒中や心疾患を防ぐことを目的としています。

日常生活に気を付け、高血圧の予防につとめ、寒い冬を乗り切っていきましょう。

## 保健推進係からのお知らせ

東日本大震災の影響により、1~3月まで高齢者の肺炎球菌ワクチンが品薄の状況になっております。

そのため、病院にお申込みをしていただいてから、予防接種をするまで待ち時間が生じることがありますのでご了承ください。

## コリドー交流情報館

～行ってみよう！となりまち～

### 長万部町

初心者にやさしいスキー場！無料リフト運行中！

～長万部町営スキー場～

長万部町営スキー場では、無料リフト（ロープトウ）を次のとおり運行しています。家族みんなでスキー、ソリ、スノーボードを楽しみ、帰りには長万部温泉でおくつろぎください。

●リフト（ロープトウ）運行時間／火～金曜日▷17時～21時／土・日、祝日▷9時～21時※月曜日は運休しますので、ご了承ください。●温泉日帰り入浴料金420～500円

### 八雲町

愛雪・友雪・親雪フェスティバル

～第25回八雲さむいべや祭り～

●とき／2月5日(日) 10時～15時●場所／道立公園噴火溜パノラマパーク／八雲町の冬のイベントはこれで決まり！全長100mの氷のすべり台やスノーモービル列車など楽しいイベントが盛りだくさん！雪や氷と楽しむ一日、家族や友人など、誘い合ってご来場ください。●主催／八雲さむいべや祭り実行委員会●お問い合わせ先／八雲町公民館内☎0137-63-3131

### 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搭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。

●町外利用者／小口分水→一般用（20ℓ）100円・業務用（1m）600円／大口分水→一般用（1m）600円・業務用（1m）600円●分水時間／平日の9時～17時（12月～3月までは土日は分水できません）●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設☎01398・2・2300

### 今金町

美利河ダムを一望！～ピリカスキー場～

リフト総延長1,295メートル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つのコースを完備！スノーボードパークを設置！◎リフト券料金（1日券）大人2,800円、小人・シルバー2,150円※ほかにも回数・ナイター・シーズン券あり。1日券・ナイター券については10人以上から団体割引あり。

●営業期間／1月は9時～21時までの営業。2月は火曜日～土曜日が9時～21時までの営業。日曜日と月曜日が9時～16時までの営業。3月は3日・4日・10日・11日のみで、時間は土曜日が9時～21時まで、日曜日は16時までとなっています。●お問い合わせ先／クアブラザピリカ☎0137-83-7111

### せたな町北檜山区

宴会も無料送迎！～温泉ホテルきたひやま～

露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、歩行浴、かぶり浴、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！

●場所／北檜山区徳島●宿泊料／洋室シングル1泊1名様7,750円、洋室ツイン1泊2名様7,750円、和室1泊4名様7,550円（お一人様の料金です。朝・夕2食付）●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま☎0137-84-4120

### せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」好評発売中！

新米（アイ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バージョンが発売中ですので、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）／1.8ℓ 2,500円 720ml 1,200円●お問い合わせ先／せたな町酒販会（事務局／せたな町商工会瀬棚支所内）☎0137-87-3435

### せたな町大成区

身も心もあったか！～国民宿舎「あわび山荘」～

貝取潤渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、地元のもの素材をいかした郷土料理でゆったりとリラクゼーションしてみたいいかがですか。※2月末まで新年会の宴会プランもあります。また宴会当日は入浴無料！詳しいことはお電話ください！（要予約）

●場所／せたな町大成区貝取潤●宿泊料（通常）／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460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☎01398・4・5522

## 屋根から落ちる雪や氷による危険防止などのお願い

毎年、冬になりますと、屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて、歩行者がけがをしたり、また、死亡したりすることが、しばしば起こっています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、通行を円滑にし、事故を無くするため、特に次のことに注意するようお願いいたします。

- ◆屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物にはこれに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。
- ◆雪止めがしてあっても強さが足りなかったり、針金などが古くなってさびついたりして切れて落ちることもあるので、必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。
- ◆屋根の雪、氷、つららは、気温が上昇したとき、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、そのようなときは、早めに落とすようにし、落とすときは歩行者や遊んでいる子供などに十分注意するようにしてください。
- ◆屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないかどうか確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに処理してください。
- ◆交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。
- ◆軒下を通行する時は、落氷雪に十分注意するようにしてください。
- ◆軒下では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。
- ◆ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、付着した雪や氷の除去を行うようにしてください。

せたな町・北海道開発局  
北海道・北海道警察



## 国有林モニター募集について

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆さまに国有林の役割や現状についてご理解いただくとともに、国有林の管理経営に国民の皆さまの声を反映させていただくことを目的に、平成24・25年度の国有林モニターを募集しております。

詳しくは北海道森林管理局のホームページをご覧ください。

<http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/koho/press>

■問い合わせ先  
北海道森林管理局 ☎011-622-5229



丹羽スキー場スノーモービルでのゲレンデ整備を始まりました。たくさんのご利用お待ちしております。



### 第5回町民スキー大会開催のお知らせ

- 日時 / 2月12日(日)午前9時30分 開会式
- 場所 / 丹羽スキー場 (北檜山区)
- 種目 / 大回転
- 申込先 / 各在籍小中学校・各区教育委員会  
せたな町民体育館
- 申込期日 / 2月1日(水)まで
- その他 /
  - 会場まではバスで送迎いたします。
  - 北檜山区 各自現地に集合してください。(送迎を希望される方は連絡願います)
  - 瀬棚区 午前8時20分までに「瀬棚総合支所」へ集合してください。
  - 大成区 午前8時00分までに「大成総合支所」へ集合してください。
  - 昼食には豚汁を用意いたします。
  - ソリ滑り開催 (幼児から小学校低学年) 当日自由参加です。

- 部門 / ①幼児の部
- ②小学生の部
- ③中学生の部
- ④一般の部
- ⑤シニアの部



### せたなスキー協会からのお知らせ

#### 一般ナイタースキー教室受講者募集

- 開催日 / 2月20日(月) 19:00~21:00
- 2月22日(水) 19:00~21:00
- 2月24日(金) 19:00~21:00
- 場 所 / 丹羽スキー場 (北檜山区)
- 対象者 / せたな町内在住の小学生以上の方

- 受講料 / 協会会員 : 3,000円
- 一 般 : 4,000円
- 受 付 / 2月11日(土)~2月18日(土)
- その他 / 級別テスト (1級)
- 2月26日(日) ピリカスキー場

#### ニセコ・スキーバスツアー参加者募集

- 開催日 / 3月11日(日)
- 集合・出発 (ふれあいプラザ) ⇨ 6:30/
- 到着 ⇨ 9:30/現地出発 ⇨ 15:30/帰町
- ⇨ 18:00 (予定)
- 場 所 / ニセコ グランドヒラフ スキー場
- (原則フリー滑走)

- 対象者 / 小学生以上(自力で滑走可能を条件とします。小学生は単独参加はできません。保護者同伴、またグループ参加の場合は保護者の同意が必要です。)
- 参加料 / 協会会員 : 3,000円 (家族会員)
- 一 般 : 4,000円
- 受 付 / 2月20日(月)~3月8日(木)

■申し込み先 クスモトスポーツ店 ☎0137-84-5347  
 ■問い合わせ先 事務局 本井 ☎0137-84-4800

## プリズム

拝啓ガガーリン様、  
 『地球は青かった』…。  
 人類で初めて、宇宙から私を見  
 たあなたの言葉です。  
 あれから50年、  
 今でも私は、「青く、そして美  
 い」のでしょうか…。

▼地球の人口を1000人の村としたら…という本があったが、地球誕生からの46億年の歴史を、1年間のカレンダーにしてみたらどうなるだろうか？  
 ▼地球の誕生を元日の午前0時とする。地殻が固まったのが2月ころ。3月に水、海、空気が生じたのが7月ころ。  
 ▼核をもつ生物の誕生は8月、動物と植物が分かれたのが9月ころ。11月下旬に魚類が発生し、動物植物が海から陸地に進出。このころの化石が、現在使われている石油・石炭のこと。12月になると脊椎動物が陸へ上がり、中旬になつては哺乳類が出現！  
 ▼人類の発生はというと、大晦日の夜12月31日の午後8時まで待たなければならぬ。さらに、文明の発祥は11時59分(1万年)前。西暦元年頃のキリストの誕生は59分46秒(2000年前)自然科学の始まりはというと59分58秒…何とわずか2秒前(3000年)なのである。  
 ▼気の遠くなるほど長い地球の歴史からみたら、人類や科学の歩みなんて刹那の時空なのだ。人間は地球や自然がなくては瞬間たりとも生きていけない。冒険のラジオスポットは、傷つき悲しみに耐える地球の切なる訴えなのか。  
 ▼この星に生きる  
 全ての生命のために、  
 あなたの手で、  
 あなたの心で、  
 “青く美しい地球”を。



## 2011 親と子の軽音楽の集い クリスマスコンサート



12月24日（土）、せたな町民ふれあいプラザで、せたな町文化協会事業『親と子の軽音楽の集いクリスマスコンサート』が開催されました。

このコンサートは、合併前の北檜山町文化協会時代から実施し、今回で16回目の開催となりました。

今年はせせらぎコーラスなど5団体が出演し、大正琴や合唱、吹奏楽によるクリスマスにちなんだ曲を楽しみました。

また、恒例のお楽しみ抽選会も行い、最後には、出演者・鑑賞者全員で『ジングルベル』を歌いました。

## 大成区新春書初め大会開催

1月6日（金）、大成中学校体育館において、『新春書初め大会』が開催されました。

小学生から一般まで18名が参加し、梶田昌好さん（宮野）の指導のもと、2時間近くみっちり練習を積んだ後、それぞれの力作が完成しました。

出来上がった作品は2月中旬まで大成図書館にて展示しておりますので、どうぞ見に来てくださいね！



## 第6回せたな町子連「子どもかるた大会」開催！



1月8日（日）、せたな町民体育館で「第6回せたな町子連子どもかるた大会」が開催され、ジュニアの部（小学3年生以下）7チーム、小学生の部5チーム、中学生の部4チーム、合計16チームが参加しました。

出場選手の皆さんは、日頃の練習の成果を思う存分発揮し、熱戦を繰り広げました。

なお、大会成績は下記のとおりです。



	優勝	準優勝	第3位	第4位
ジュニアの部	小倉山っ子	北檜山A	馬場川	若松3年生
小学生の部	北檜山HARA	丹羽A	馬場川	丹羽B
中学生の部	島歌・馬場川	北檜山	大成東部D	大成東部C

\*ジュニアの部上位2チーム、小学生の部、中学生の部いずれの上位4チームは、1月15日（日）江差町で開催された「檜山管内子どもかるた大会」に出場しました。

### 青年国際交流事業に参加しませんか

- 内閣府では、平成24年度に実施する国際交流事業（「国際青年育成交流」「日本・中国青年親善交流」「日本・韓国青年親善交流」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」「世界青年の船」「東南アジア青年の船」）の参加青年を募集しています。
- お問い合わせ先▷内閣府子ども若者・子育て施策総合推進室青年国際交流担当（☎03-3581-1181、ホームページ<http://www.cao.go.jp/koryu/>）▷北海道総合政策部知事室国際課（☎011-231-4111（内線21-226））



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2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
  - ・2月1日(水)9時～17時
  - ・2月15日(水)9時～17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。どなたでも自由にご相談できます。(相談無料・事前予約制)

- 日時
  - ・2月15日(水)10時～12時
- 予約締切
  - ・2月13日(月)(先着4名まで)
- 場所/せたな町民ふれあいプラザ
- 担当相談員/司法書士 森 奈津美
- 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
  - ・2月9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
- 問合せ 八雲保健所健康推進課
  - ☎0137・63・2168

ご利用ください

### 函館裁判所出張手続案内の開催について

函館裁判所から職員が出張し住民の皆様を対象とした出張手続案内を行います。(予約制)

- 日時
  - ・2月16日(木)13時～16時
- 場所/瀬棚総合福祉センターやすらぎ館
- 予約方法/2月9日(木)までに函館地方裁判所事務局総務課長まで電話でお申込みください。
- 問合せ 函館地方裁判所
  - ☎0138・38・2372

北方領土の日

### 「北方領土の日」特別啓発期間です。

2月7日の「北方領土の日」を中心に、北海道独自の取り組みとして、北方領土問題の啓発活動を展開します。

- 啓発期間 1月21日～2月20日
- 問合せ 総務課総務係
  - ☎0137・84・5111

善意に感謝します

- ふるさと応援寄附として金一封
- 榎本 忠夫 様(神奈川県)
- 担い手育成基金へ金一封
- 宮本ユキエ 様(北檜山区)

お詫びと訂正

広報せたな1月号で、次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

- 17ページの戸籍の窓口(お誕生おめでとう)の欄中
  - ・誤 増田遙人くん
  - ・誤 増田遥斗くん
  - ・誤 玉木瑠晃くん(久志)
  - ・誤 玉木瑠晃くん(愁二)

## 森林の所有者届出制度が4月からスタート!

昨年4月の森林法改正により、今年4月以降、森林の土地の所有者となった方は市町村長への事後届出が義務付けられました。

- 届出対象者/個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。
- 届出期間/土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村の長に届出をしてください。※詳しくは所有者となった土地がある市町村又は都道府県の林務担当までお問い合わせ下さい。なお、上記の内容は平成23年12月段階の検討内容です。

■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

## 戸籍の窓口

(12月1日～12月31日届出)



### お誕生おめでとう

- 手塚 隼人<sup>はやと</sup>くん (清人) 北檜山  
○河野 碧月<sup>あつき</sup>くん (有人) 徳島

### ご結婚おめでとう

- 栗城 将勝<sup>まさかつ</sup>さん 若松  
栄田 南<sup>みなみ</sup>さん 都  
梅田 新生<sup>あらた</sup>さん 英国  
西田 佑菜<sup>ゆな</sup>さん 元浦  
田島 瞬<sup>はやと</sup>さん 北斗市  
外山 麻美<sup>あさみ</sup>さん 元浦

### おくやみ申し上げます

- 大羽 昭雄<sup>あきお</sup>さん (79歳) 東丹羽  
○神野 ツヤ<sup>つや</sup>さん (87歳) 北檜山  
○神橋 茂良<sup>しげよし</sup>さん (99歳) 北檜山  
○河野金次郎<sup>かねじろ</sup>さん (99歳) 西丹羽  
○伊勢武五郎<sup>いせぶごろう</sup>さん (82歳) 若松  
○矢部 勇<sup>ゆう</sup>さん (79歳) 豊岡  
○多田マサノ<sup>まさの</sup>さん (98歳) 豊岡  
○武藤力ナ子<sup>りくなこ</sup>さん (76歳) 丹羽  
○三上 三夫<sup>みつとむ</sup>さん (78歳) 本町5区  
○藤原 政美<sup>まさみ</sup>さん (58歳) 本町7区  
○竹内 孝<sup>たか</sup>さん (80歳) 北島歌  
○川尻 和子<sup>わこ</sup>さん (77歳) 本町6区  
○杉田 孝<sup>たか</sup>さん (81歳) 三本杉  
○那須野鶴次<sup>つるぎ</sup>さん (93歳) 本町4区

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

12月末現在 (前月比)	
人口	9,503人 (-24)
男	4,480人 (-17)
女	5,023人 (-7)
世帯	4,539世帯 (-7)

## 季節労働者の皆さまへ 雇用相談窓口を開設します

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会では、季節労働者の通年雇用を促進するため、季節労働者皆さまの職業相談、各種助成制度・融資制度等の案内、インターネットによる全国求人情報の提供、季節労働者の協議会登録などを行う『雇用相談窓口』を開設いたします。

- ❖日時/平成24年2月13日(月) 10時～15時  
❖場所/せたな町役場 産業振興課

【問い合わせ】渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会 ☎0137-64-3355 (直通)  
(または、せたな町役場産業振興課 ☎0137-84-5111)

多くの皆さん、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ご一報くださいますようお願いいたします。

### 《ご協力ありがとうございました》

- ・せたな町母子寡婦会 ・山本哲郎 ・平山敦樹 ・沼下 ・二ノ田  
・上野一雄 ・小川比路子 ・安田光子 (順不同 敬称略)

他多数の皆様にご提供いただきました。

■問い合わせ先/せたな町立国保病院 ☎0137-84-5321

## 戸籍年金係からのお知らせ

### 平成23年分公的年金等の源泉徴収票のお知らせ

平成23年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢又は退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さんに、平成23年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする『平成23年分公的年金等の源泉徴収票』が日本年金機構から送られます。(1月10日～16日の間に発送されています。)

- ▷『公的年金等の源泉徴収票』は、所得税の確定申告(住所地を管轄する税務署で受付)の際の添付書類等として必要となりますので大切に保管してください。  
▷障害年金や遺族年金は、所得税の課税対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

源泉徴収票の再交付が必要なときは⇒0570-05-1165まで!

\*\*\*函館年金事務所による年金相談(完全予約制)\*\*\*

- ◇日時:2月8日(水)9時 14時20分  
◇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/吉田]☎0137-84-5111(内線1134)  
・瀬棚総合支所地域町民課戸籍年金係[担当/西田]☎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)

広報見聞録

瀬棚商業高等学校海外見学旅行報告会  
～アメリカ・カリフォルニア州・ハンフォード市～  
Koho - kenbunroku

12月16日、瀬棚町民センターで瀬棚商業高等学校の生徒が、姉妹都市であるアメリカ・カリフォルニア州・ハンフォード市に10月11日～20日の間、海外見学旅行で研修した報告会が開かれました。またこの日は、一般公募により参加した訪問団からも報告があり、生徒の司会進行により約2時間の報告会が行われました。

生徒たちは、アメリカの食事やホームステイ、ファッションスタイルなど、事前に決めた研修テーマを調査した内容を発表しました。

生徒からは「アイスクリームカップのLサイズの大きさがハンパなかった」、「円高ドル安で、安く買い物できた」、「日本人は引っ込み思案だが、アメリカ人は、はっきり意見を言い自分を表現するところに驚いた。でもうらやましく思った」など、肌で感じたことも素直に伝えてくれました。

なお、瀬棚商業高等学校は、平成25年3月で閉校となるため、最後の見学旅行となりました。



アメリカのファッションスタイルについて、調査した内容を報告。(写真：左)  
報告会は生徒が司会進行。落ち着いていて感心しました。(写真：右)



会場では、一般の参加者や生徒たちが熱心に聞き入っていました。



編集後記

▼今月は、皆さんに協力いただいた特定の健康診断の結果をお知らせしました。質問の中には「特定健診を何で知りましたか?」「健康づくりの知識をどのようない方法で知りたいですか?」という質問がありました。回答は「町の広報誌」が堂々の第1位!▼平成24年スタートばかり!そればかりの引き締まる身ご意見!皆さんの思いを知る事ができ、本来の目的の他、私にとっても意味のあるアンケートとなりました。ありがとうございます。▼とこころまで、寒いですが、皆さん、一緒にこの冬乗り切りましょう。(編集)

