

# せたな

◆「本」～この季節に本と過ごしませんか～  
◆「財政非常事態宣言」解除  
◆指体操でいきいき脳～健康アドバイス～



最後に本を読んだのは  
いつですか？  
心に残った本はありま  
すか？  
読書は遠いものになっ  
てませんか？

# ほん 本

ページをめくる。  
しおりをはさんで、続  
きを読む。  
そんな感触を楽しみな  
がら「本を読む。」  
いかがですか…

皆さんは、コンビニや本屋さん  
でどんな本を手にしますか？  
合併したことにより、町には3  
つの図書施設があります。

そこには、人気作家の新刊や話  
題の本、小説やノンフィクショ  
ン作品、絵本や児童書、料理・  
健康・手芸・ファッション雑誌  
…、種類豊富に、皆さんに楽し  
んでいただけるよう本を定期  
的に揃えています。

近くにあるけど「行ったことが  
ない」という方、なんとなく「入  
りづらい」という方も多いので  
はないでしょうか。

皆さん、「秋の夜長」そして「読  
書の秋」と言われるようにこの  
季節を本と過ごしてみませんか？



北檜山区  
情報センター

北檜山区の中心地にある情報センター。元の北檜山町役場を改築しているだけあってゆったりとしたスペースがあり、閲覧場所も多く用意されています。二階には北檜山郷土資料室が設置され、歴史や文化に触れることができます。



◆利用者インタビュー◆

小説を週に1・2冊借りて読みます。面白い本は、ご飯を食べてるときや、朝布団の中で読んだりするので、お母さんに怒られます。(笑) テレビも見erけど本の方が自分の知らないことを体験できるから好きです。  
【北檜山小学校 6年女子】



「読みたい本がある時は、お気軽に声をかけてください」  
情報センター

林 順子さん (写真上)  
笹森奈美子さん (写真下)



センターの入口には、月1回開催されている「お話広場」で子供たちが作った季節感ある作品が迎えてくれます。【写真右】/新刊の貸し出し状況が一目でわかるよう工夫されています【写真左】

大成区  
図書館

大成図書館は、総合支所や消防署の並びにあり、大成郷土館も併設されています。絵本や雑誌も多くそろえられており、取材に行ったり、かわいい兄妹が、たくさんさんの絵本の中から、お気に入りの本を借りて行きました。



受付カウンターでは、貸し出し業務を行っています。

◆利用者インタビュー◆

今日は小説を3冊借りました。(写真) これだとだいたい1日か2日で読みます。現実には体験できないことが、本を読むと想像することができるので楽しいです。  
【大成中学校 2年女子】



「私も読書が好きなので、利用してくれる方と情報交換しているんですよ」

大成図書館 佐藤恵美子さん



瀬棚区  
図書センター

瀬棚図書センターは、国道沿いにあり、総合支所と隣接しています。この日は、瀬棚小学校の5年生がアニメのDVDを鑑賞しました。みなさん楽しんでいます。

◆利用者インタビュー◆

1週間に1度のペースで来ています。新刊を2・3冊借りていき、年間で約100冊程度本を読みます。人気作家や話題の本が入るので、新刊が入るのを楽しみにしています。小説ばかりじゃなく、料理や健康雑誌もあり、たまに簡単そうな料理をメモしたり、そんな利用の仕方もしていました。読書好きな私には充実している図書センターはありがたいです。  
【50代女性】



「皆さん気軽に利用してください」

瀬棚図書センター  
西田ひろかさん



## 本のリクエスト。

読んでみたい本のリクエストができるってご存知ですか？

それぞれの図書施設では、本を購入する時には、当然皆さんに読んでいただける本を選ぶよう心がけていますが、もっと利用していただけるように、読んでみたい本のリクエストを受付けています。皆さんは「ずいぶんと話題になっているけどどんな本なんだろう」「面白かった映画の原作を読んでみたい」など、ふと思ったことはありませんか？全てにお応えできない場合もありますが、できるだけリクエストにお応えしています。どうぞご利用ください。



## 読み聞かせ

### きたひやま区



■情報センターで、杉浦幸子さんらが月1回の読み聞かせを行っています。幼児から中学生まで参加し、ゲームなどで交流もしています。(写真は9月開催の様子)

### たいせい区



■大成区では、荒谷瑠美子さんにより、毎月久遠小学校と長磯小学校で読み聞かせを行っています。(写真は10月14日、長磯小学校の様子)

### せたな区

■瀬棚区では、区内の学校などから要望があった時に、読み聞かせを行っています。(写真は島歌小学校の様子)



図書施設は、「本を借りる」だけではなく、読み聞かせや、交流の場、また映像を見たり、インターネットで調べたり、いろいろな方法で利用されています。そしてここは、なにより「本との出会い」があります。皆さんにとって最愛の一冊と出会ってみませんか。



## 本のお取り寄せ。

図書施設では、お探しの本がない場合、施設間で連絡を取り合いながら貸出しをしていますので、お気軽に声をかけてください。数日お待ちさせることになりませんが、できるだけ皆さんのご要望にお応えできるよう努めています。また、町内に無い場合は道立図書館からの取り寄せもしています。



## ブックスタート。

健康センターで行なわれる、3・4か月児健診の際に、ボランティアさんが絵本の読み聞かせを行うブックスタートにも本が利用されています。



### ❖せたな情報センター

(☎0137-84-5342)

開館時間:10時～19時

(4月～10月末)

10時～18時

(11月～3月末)

休館日 :毎週月曜日/  
祝祭日の翌日

(年末年始など除く)



### ❖大成図書館 (☎01398-4-6161)

開館時間:10時～17時

休館日 :ありません(年末年始など除く)

### ❖瀬棚図書センター (☎0137-87-3901)

開館時間:10時～17時

休館日 :毎週月曜日/祝祭日の翌日(年末年始など除く)

平成18年7月31日の宣言から5年

# 「財政非常事態宣言」を解除



平成23年9月30日のせたな町議会定例会において、平成22年度各会計決算が認定されたことに伴いまして「財政非常事態宣言」を解除しました。平成18年7月31日の「財政非常事態宣言」から5年間、町民皆さまのご協力のもとに、町の財政状況を表す財政指標

が健全な数値に近づいたことから、財政状況が改善されたとは言え、今後は財政優遇措置の縮減や人口減により地方交付税が減少いたします。さらなる取り組みにより財政状況の改善に努力いたしますので、町民皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 実質公債費比率

|        |      |
|--------|------|
| 19年度決算 | 23.0 |
| 20年度決算 | 21.8 |
| 21年度決算 | 19.5 |
| 22年度決算 | 16.1 |

(単位：％)

### 実質公債費比率

せたな町の全会計及び一部事務組合（北部松山衛生センター組合など）が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模を基本とした額に対する比率です。

## 「財政非常事態宣言」の解除にあたって



合併後も財政状況の厳しさに変わりはなく、財政状況の悪化を受けて平成18年7月31日に「財政非常事態宣言」を発し、人件費の削減や事務事業の見直しなどの内部行政経費の削減、町債の繰上償還、組織改革による業務の効率化、採用職員の抑制など経費削減に努めてきました。

これらの取り組みにより、平成22年度末の一般会計と特別会計を合わせた町債の残高（借金の額）は171億1,076万円と、平成17年度決算から41億577万円ほど減少しました。また、財源不足などを補うため基金から3億2,800万円を借り入れていましたが平成22年度で全額返済することができました。

財政の健全度を判断するための財政指標であります実質公債費比率においては、ピーク時の23.0％（H19年度決算）から16.1％（H22年度決算）となりました。収入に占める義務的経費の支出割合を示す経常収支比率も、平成17年度決算では91.3％でしたが、平成22年度決算では85.8％に改善しました。

こうした財政指標の改善や基金からの借入金を解消できたことなどから、この度「財政非常事態宣言」を解除いたしました。なお、財政状況が改善したとは言え、平成28年度からは合併に伴う財政優遇措置が段階的に縮減され、町の収入の50％以上を占める地方交付税が減少するため、今まで以上に財政が厳しい状況になります。再び財政状況が悪化しないよう健全な財政運営に努めてまいりますので、町民の皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

せたな町長 高橋 貞光



## 滞納者の「搜索」を実施しました

**搜索？** 税金が定められた期限までに納付していただけない場合、督促状を送付し納付のお願いをしています。それ以外にも、催告書を発送したり、税務課職員が電話や訪問等による納付のお願いをしたりする場合があります。その後も納付していただけない場合、やむを得ず財産調査や搜索を実施し、財産の差押え（動産・不動産・債権・その他）を行うこととなります。差押後も完納していただけない場合、差押財産を公売したりすることにより滞納税に当てることとなります。



### ■ 9月に2件の家宅搜索による動産差押えを行いました

#### ①実施状況

せたな町・檜山振興局共同で搜索班を編成し、5～8人体制で滞納者の自宅や事務所の搜索（強制調査）を行いました。

#### ②実施結果

搜索では、自宅等で発見された現金や差し押さえる財産として価値のある動産等について即時で差押えるほか、強制的な調査により帳簿類、預金通帳等で判明・確認された預金や売掛金などの債権についても同様に差押えが行われます。今回の搜索で差押えた財産の主なものは次のとおりです。

| 差押財産名称 | 数量 | 差押財産名称      | 数量 |
|--------|----|-------------|----|
| 発電機    | 1台 | 二灯式ハロゲンヒーター | 1台 |
| 電子計量器  | 2個 | 健康マッサージャー   | 1台 |
| 壁掛時計   | 1個 | ショルダーバッグ    | 1個 |

#### ③今後の対応

給与や預貯金など各種財産についての厳格な滞納処分、タイヤロックによる自動車等の差押えのほか、納税について誠意の見られない滞納者に対しては、自宅や事務所等関係先の搜索など、厳正・公平な徴収対策を積極的に実施してまいります。なお、今回差押えた動産はインターネット公売で売却し、滞納税に充当していくこととしています。

税についてのお問い合わせは

せたな町役場本庁税務課 ☎0137-84-5111

瀬棚総合支所地域町民課税務係 ☎0137-87-3311 大成総合支所地域町民課税務係 ☎01398-4-5511

### 防災情報の携帯メール配信サービスについて

- 北海道では、気象庁が発表する気象情報（気象警報、地震情報、津波情報など）のほか、市町村が発表する避難情報（指示・勧告・解除など）をあらかじめ携帯電話のメールアドレスを登録することにより、メールで災害情報を配信するサービスを行っています。登録することで、いつでもリアルタイムに防災情報を入手することが可能となりますので、ぜひご登録ください。また、NTTドコモのエリアメールサービスでも、せたな町の情報を11月1日から入手することが可能になります。
- 詳しくは、せたな町ホームページをご覧ください。か、担当までお問い合わせください。



【問い合わせ先 本庁総務課 防災係 ☎0137-84-5111】

中学校卒業前までのお子さんを持つ皆さんへ  
10月から「子ども手当」が  
変わりました！



【申請が必要です】10月分からの子ども手当を受け取るためには、これまで受け取っていた方も含め、対象のお子さんを持つ全ての方は、お住まいの市町村(公務員の方は勤務先)へ申請をしてください。

※平成24年3月末までに申請をすれば、10月分からの手当を受け取ることができます。

【ご注意ください！】以下の方は速やかに申請してください。(3月までに申請しても、さかのぼって受け取れません。)

▶10月以降に他の市町村へ転居した方

▶10月以降にお子さんが生まれた方(10月以降に他の市町村へ転居した方は、転出した日(転出予定日)の次の日から、10月以降にお子さんが生まれた方は、お子さんが生まれた日の次の日から数えて15日を経過するまでに必ず申請してください。)

■町内業者でマイホーム！  
新築すると50万円！

町では、マイホームの建設を促進し、地域経済の活性化と定住化を図ることを目的とし、「せたな町持家建設促進奨励金」制度を、昨年4月から平成25年3月31日まで制定しています。この奨励金は、町税を滞納していないなどの諸条件がありますが、町内にご自身の居住する住宅を町内業者により新築する方に対して、50万円の奨励金を交付するものです。(ただし、移転補償に係るものは対象外です。)

●奨励金の交付を受けるには…

①せたな町持家建設促進奨励金  
交付申請書

②住宅建設工事契約書等の写し

③その他町長が指定した書類

上記書類を提出していただきます。

●詳しくは担当者までお問合せ  
ください。

●問い合わせ先 本庁総務課 まちづくり推進係  
☎0137-84-5111



■訓練想定

『南西沖を震源とする地震発生、津波警報発令』  
～瀬棚港総合防災訓練～

10月5日、瀬棚港で総合防災訓練が行われました。訓練は、瀬棚海上保安署・第一管区海上保安本部函館航空基地・せたな警察署・せたな消防署瀬棚支署・日本水難救済会瀬棚救難所・ひやま漁協瀬棚支所・せたな町など防災関係、団体が集まって人命救助や流出油防除訓練などが行われました。訓練想定は【北海道南西沖を震源とする地震発生、日本海沿岸南部に津波警報発令】とし、消防車や救急車、ヘリコプターなども出動し、本番さながらの訓練を行い救急技術の向上や救難防災体制の確認が行われました。



災害はいつ起こるかわかりません。「備えあればうれいなし」、日ごろから避難場所、避難経路を確認し、自分の身は自分で守っていきましょう。

『税を考える週間』

11月11日(金)～17日(木)

テーマ

「税の役割と  
税務署の仕事」

■国税庁のIT化・国際化への対応及び国税電子申告・納税システム(e-Tax)の利用しよう！

■所得税の予定納税(第2期分)の納付をお忘れなく！

納期期間:11月1日(火)  
～30日(水)

【お問い合わせ先】

八雲税務署

☎0137-63-2148

■福島県から移住した佐藤さんへ生活支援



10月5日、福島県福島市から瀬棚区に移住した佐藤麻衣さんに、町長から生活支援一時金が渡されました。佐藤さんは今年8月に市民団体の招きで約3週間せたな町に滞在し戻られましたが、福島第1原発事故の影響が懸念される福島市から移住に踏み切り、せたな町で新生活を始めることになりました。町では東日本大震災により被害を受け移住する方に、平成25年3月31日までを期限に支援をしています。



## □ 『せたなっ子』大活躍!!～檜山管内小中学生水泳競技大会～

9月4日、乙部町で第37回檜山管内小中学生水泳競技大会が開催されました。たくさんの「せたなっ子」が出場し、日頃の練習の成果を思う存分発揮しました。結果については次のとおりです。みなさんおめでとうございます!!

### 【男子】

|         |    |             |                                 |
|---------|----|-------------|---------------------------------|
| 背泳ぎ     | 小3 | 4位          | 長岡千弘くん(北檜山小)                    |
| 平泳ぎ     | 小5 | 2位          | 長岡礼穂くん(北檜山小)                    |
| 自由形     | 小3 | 3位          | 長岡千弘くん(北檜山小)                    |
|         | 小4 | 1位          | 大熊怜耶くん(玉川小)                     |
|         | 小5 | 3位          | 小澤裕太くん(北檜山小)                    |
| バタフライ小全 | 3位 | 大熊怜耶くん(玉川小) | 4位 長岡礼穂くん(北檜山小) 5位 小澤裕太くん(北檜山小) |
| リレー     | 4位 | せたな町チーム     |                                 |



## □ 新米初出荷!～ゆめぴりか・ななつぼし・おぼろづき～



9月20日、北檜山農業協同組合で新米の初出荷が行われました。ゆめぴりかなどが生産者から搬入され、検査後出荷。昨年より6日遅い初出荷となりましたが、収穫量は平年並みで、この日の検査では一等米と判定されました。高橋貞光町長から「春先の天候不順が心配されたが、品質も収量も良い状態で初出荷を迎えられて嬉しく思います」というあいさつがあり、大関秀人組合長から「生産者の努力と、指導機関の皆さんのおかげで、無事今日を迎えられました」と、感謝の言葉がありました。

新函館農業協同組合若松支店では26日に初出荷が行われました。

【写真】 上段：北檜山農業協同組合組合長 大関秀人さん  
下段：新函館農業協同組合若松基幹支店せたな地区運営委員長 武山正悦さん

## □ 『絆』 地域での助け合う心を大切に!～ふれあい広場2011せたな～

9月25日、瀬棚区のB&G海洋センターで「ふれあい広場2011せたな」(せたな町社会福祉協議会主催)が開催されました。当日は、東日本大震災の際、宮城県岩沼市でボランティア活動され「テント村の村長」と呼ばれた、室蘭市在住の田中洋一さんの記念講話がありました。「人を支えるのは人です。被災地全体の合い言葉である『絆』、この言葉の意味を今一度考え、地域での助け合う心を大切にしてほしい。」と、体験談を交え、貴重な講話がありました。この他、絵手紙や小物作りの体験コーナー、チャリティー販売、昼食には女性会の皆さんに作っていただいたカレーライスが振るまわれました。毎日を笑顔で、楽しく健康に過ごしましょう!

【写真】 上段：宮城県岩沼市で「テント村の村長」と呼ばれた、田中洋一さん  
下段：大盛況だったチャリティーバザー・リサイクルバザー



## □ “こどもまつり”が開催されました! ～人形劇鑑賞に縁日遊び～



9月28日、瀬棚町民センターにおいて“こどもまつり”が開催され、人形劇鑑賞会や縁日遊びが行われました。人形劇には、3区の子育て中の親子26組・58名と瀬棚保育所の入所児合わせて100名あまりが大集合!劇団 夢見る風船による人形劇は、「ひげおじさん」が出てきておまじないをかけたたり、人形劇は「長靴をはいたネコ」が上演され、子ども達は大喜びでした。人形劇終了後は縁日遊びを楽しみ、子供たちが交流できる楽しい時間となりました。

## □北檜山保育所ひまわり組「お泊り保育」 ～カレー作りに、ヨーヨーつり、キラキラひかるきんぎょもすくったよ～



10月1日、2日北檜山保育所ひまわり組（年長児）が「お泊り保育」を行いました。まずは夕食のカレーライスの準備。みんなで作ってみんなで食べると、美味し～～。片付けた後はお楽しみの「かくれんぼ」、そしてお待ちかねの「出店」で遊びます！ヨーヨーつり・きんぎょすくい・ポップコーンの券を1枚ずつもらいました。さて、3枚の券を持ってそれぞれ交換。カップにもらったポップコーンはおかわりOK。きんぎょはピカピカ光るきんぎょ。みんな楽しそうで大満足！遊んだ後は、顔を洗って歯磨きしておやすみなさい。

親から離れて一人で過ごすことにより、自信と自立心を持つことがねらいの「お泊り保育」。この日の笑顔を見ると、こどもたちは充分目的を達成したのではないのでしょうか。

【写真】上段：カレーライス作りの様子。「おっきいお鍋だね。もう、お野菜入れてもいい？」  
下段：ポップコーンが出来上がるのが待ちどおしい子どもたちの様子。「いいにおい、できた～？」

## □平田内小学校最後の学芸会～地域とともに～

10月8日、平田内小学校体育館において、「キラキラ輝け 平小最後の学芸会」をスローガンに掲げ、学芸会が行われました。児童たちは閉校を来春に控え、心に残る発表にしたいという思いから、歌、楽器、劇そしてユニサイクリングなど、一つ一つの練習を大切に頑張ってきました。地域の学校として常に住民のみなさんと協力し合ってきたこと、助けられてきたことへの感謝の気持ちを、「皆さんは最高の応援団」と書かれた垂れ幕が下がるくす玉で表現しました。松原校長はあいさつの中で、「喜んでもらえる発表にしよう！感謝の気持ちを伝えよう！思い出を共有しよう！という3つの言葉を大切に取り組んできました」と話していましたが、まさにみんなで力を合わせて成功させた平田内小学校最後の学芸会でした。



児童・先生・地域の皆さん・学校関係者全員で「平小」と人文字を作って記念撮影。

## □保育園児からのお願い！ ～大成保育園児街頭啓発運動実施～



10月19日（水）大成駐在所前において、大成保育園ことり組とちょうちょう組・ちゅうりっぷ組の園児たちによる交通安全の街頭啓発が行われました。道行くドライバー一人ひとりに「気を付けてくださいね！」などと声をかけ、手作りのマスコットを渡して交通安全をよびかけました。このマスコットは、園児たちが「交通事故のない町になるように」と願いを込めて、一生懸命作ったものです。いつもと同じ毎日通る道だけど、皆さん気を引き締めて、シートベルトも締めて安全運転をお願いします！

＋保健師からの健康アドバイス

# 指体操でいきいき脳！

## ◆「手」は第二の脳

昔から、よく手を使うと認知症防止になると言われています。

手は第二の脳、手は体から出た脳であるといわれるほど、脳と繋がっている神経細胞がとても多く、手を使うことで脳が活性化されます。そのため普段の家事や手を使う趣味などは脳の活性化にとっても良いとされています。

## ◆空き時間で指体操！

TVのコマーシャルの合間、夜寝る前、お風呂の時間など、ちょっとした時間に出来る脳に良い指体操をご紹介します。最初は簡単な指体操から始めて、どんどん難しいものにもチャレンジしてみよう。簡単にできる指体操を続けるものいいですが、慣れない動作をする方が脳の刺激になるとされています。少し難しいな！なかなか上手く出来ないなと感じるものの方がより効果的です。



さ！

やってみよう！

上手くできなくてもイライラせず、楽しく・声を出しながらやるのが効果的！

## ◆レベル1 指回し体操

両手の指先を合わせて、親指から順に指をクルクル回す体操です。指同士が当たらないように回すのがポイントです。薬指はなかなか難しいです。



## ◆レベル2 グーパー体操

胸に手を当てるほうがパー、前に腕を出すほうがグー…これを交互に繰り返してみよう。手と同じ形になってしまってもご愛嬌。出来るようになったら、胸に当てる方をグー、前に腕を出す方をパーに変えてやってみましょう。



## ◆レベル3 数えて指出し体操

指の形を1（右手を前）、1（左手を前）、2（右手を前）、2（左手を前）、3（右手を前）、3（左手を前）、4（右手を前）、4（左手を前）、5（右手を前）、5（左手を前）と、左右交互に腕を前へ出し、数を数えます。同時に手前に引いている手は親指を毎回立てます。30秒間、リズムカルに繰り返しましょう。



今月の担当  
大成区  
安藤麗香  
です

## コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

### 長万部町

町民センター文化財コーナー

長万部町民センターの文化財コーナーでは、旧石器時代、縄文時代の遺物（土器・石器など）を展示しています。また、石や粘土を使ったり、土器に触れることができる体験コーナーも設置しています。

●場所／字長万部413-12（センター通り）●時間／午前10時～午後6時●休館日／毎週月曜日と年末年始●お問い合わせ先／教育委員会事務局 01377-22748

### 八雲町

～晩秋の八雲で温泉めぐり

スタンプラリー実施中

左記の温泉を利用し、レジカウナターでスタンプを押印してください。スタンプの個数に応じた特典を受けられます。

◆温泉ホテル八雲遊楽亭／浜松152 0137-634126 ◆パシフィック温泉ホテル清龍園／上の湯162の1 0137-672011 ◆温泉旅館 銀婚湯／上の湯199 0137-673111 ◆八雲温泉 おぼこ荘／鉛川622 0137-633123 ◆山溪の湯の宿見温泉／熊石大谷町13 01398-22002 ◆八雲遊楽亭熊石ひらたない荘／熊石平町329 01398-24126

### 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。

●町外利用者／小口分水→一般用（20ℓ）100円・業務用（1㎡）6000円／大口分水→一般用（1㎡）6000円・業務用（1㎡）6000円 ●分水時間／平日の9時～17時12月～3月・年末・年始は分水できません ●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 01398-223300

### 今金町

～温泉も送迎もぜんぶ無料～

『ピリカでのんびり観楓会・忘年会』

日帰りでモチ旅行気分が楽しめるクア

## ◆特定健診 伝言板◆

今回は、健診結果でよく聞く「脂質異常症：中性脂肪編」についてのお話です。

中性脂肪は、体を動かすエネルギー源であり、皮下脂肪に変わること、体を寒さや衝撃から守る役割があります。中性脂肪は、食べ過ぎた糖質を材料に肝臓で作られ、多くは皮下脂肪として蓄えられます。またアルコール摂取によっても中性脂肪の合成が促進されるので、中性脂肪は男性に高い人が多く見られます。

中性脂肪の値を気にする方は、アルコールの摂り方を気をつけるのはもちろんですが、バランスの良い食事や適度な運動、適正な体重を心がけた生活を送ることが必要です。以下の点を見直してみてください。

### 《適正体重の維持》

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

※まずは自分の目標体重を決めて、それを目指していきましょう！

### ■アルコールの摂り方

- ・飲むのは週に5日にする（2日は休肝日）
- ・1回の摂取量は…ビール→500ml、日本酒→180ml、ウィスキー・ブランデー→60ml、焼酎→90ml、ワイン→240mlが目安です。

### ■食事で気をつけること→皆さんよくご存知だと思います。

- ・甘い物（米・パン・麺・味醂・料理酒含む）、脂っぽい物、アルコールを摂り過ぎない。
- ・夕食を腹八分目にする。

※食べる時は、最初に味噌汁や野菜物から食べ始めると食べ過ぎ防止になります。

### ■運動で気をつけること

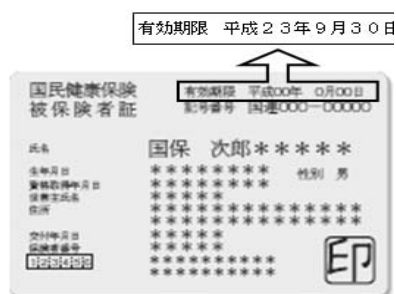
- ・20分以上継続した運動を、週に2回以上行う
- ※とにかく体を20分以上動かす（その場で足踏みでもいいんです）ことが大切です。



チュン介からのお知らせだよ～  
総合健診（特定健診・各種がん検診など）があるよ。申込み忘れてない？  
■11月27日（日）若松イエローパレス  
■11月28日（月）丹羽水仙パレス  
どんどん申し込んでね！待ってるよ～

担当は  
垣本利子です

## 国民健康保険被保険者証の更新はお済みですか？



❖有効期限が平成23年9月30日までとなっている国民健康保険被保険者証は、10月1日以降使用することができません。

❖まだ更新手続きが済んでいない方は、現在お持ちの被保険者証と印鑑を持参のうえ下記窓口までお越しください。

### ■各区担当窓口■

北檜山区：本庁 町民児童課 国保医療係

瀬棚区：瀬棚総合支所 地域町民課 国保医療係

大成区：大成総合支所 地域町民課 国保医療係

■0137-84-5111

■0137-87-3311

■01398-4-5511



398・4・5522  
お問い合せ先／国民健康保険あわび山荘 01  
●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）  
※あわびの網焼きなどの特別料理もあり  
●場所／せたな町大成区貝取潤  
●国民健康保険あわび山荘 10月から湯治特  
別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」な  
どもありますので、是非ご利用ください。  
●国民健康保険あわび山荘 10月から湯治特  
別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」な  
どもありますので、是非ご利用ください。  
●国民健康保険あわび山荘 10月から湯治特  
別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」な  
どもありますので、是非ご利用ください。

### 国民健康保険「あわび山荘」

### せたな町大成区

貝取潤溪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」。10月から湯治特  
別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」な  
どもありますので、是非ご利用ください。

●場所／瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地）  
●営業時間／10時～21時まで※毎月第1・3月  
曜日定休●入浴料／大人360円／中人1  
40円／小人70円●お問い合わせ先／やす  
らぎ館 0137・87・87・3841

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま 0137・84・4120

及び「有森裕子さん」スポーツ講演会



9月30日（金）大成町民センターにおいて、陸上女子初のオリンピック2大会連続メダリストの有森裕子さんを迎え、スポーツ講演会が行われました。大成区では数年ぶりの講演会であり、約300名の参加者でほぼ満席となる盛況振りでありました。有森さんは「自分を信じて日々努力を続ければ道は必ず開ける」と語りかけ、また、講演だけでなく観覧に来ていた小中高生に会場内を走らせ、その走りを見て、プロの目から見た指導も行いました。参加してくれた皆さん本当にありがとうございました。

翌日、10月1日（土）町民駅伝競走大会が開催されました。**40回記念大会**という節目を迎え、スポーツ少年団・小中学生・一般住民らが多数参加、今までにない全44チームによる盛大な大会となり、選手は5kmコース・10kmコースに分かれ、沿道の熱い声援を受けながら、秋の大成路を力走しました。結果は次のとおりです。



## 大会結果（1位のみ）

| 5キロコース  |                |
|---------|----------------|
| 小学生男子の部 | なかいちーム         |
| 小学生女子の部 | 陸上なでしこ未来       |
| 中学生女子の部 | 大中バスケ部         |
| 一般の男子の部 | 大成スーパースター 2011 |
| 一般の女子の部 | チーム A E D      |

| 10キロコース |                   |
|---------|-------------------|
| 中学生男子の部 | K U J I J A P A N |
| 一般の男子の部 | 大辻省吾とその部下         |

## 町民歩こう会 大成会場/北檜山会場



【大成会場】9月10日（土）第25回町民歩こう会が開催されました。この日は60名が参加し、体力向上・健康増進・相互の親睦を深めながら、「とても気持ちのいいウォーキングができた」と参加者に喜んでいただきました。コースは、平田内小学校から貝取潤キャンプ場までの約4.5kmで、交通安全の呼びかけや自然観察をしながら、約1時間半かけて歩きました。お昼は、ジンギスカンや焼き鳥などを焼いてバーベキュー！秋晴れの1日を楽しみました。

【北檜山会場】町民歩こう会（北檜山会場）が10月8日（土）に開催され、町民21名が参加しました。秋晴れの空の下、真駒内ダム公園管理棟から旧冷水小学校跡地を経由し、真駒内川沿いに真駒内ダム公園キャンプ場までのコースを歩き、自然を楽しみながら、ほぐよい汗を流しました。



▼次も、ある人の含蓄ある話。  
「世界滅亡」というと、人々は「ストラダムスの予言」やSF小説「日本沈没」のように、ある日突然大災異が襲来して人類と地球は：と想像しがちであるが果たしてそうだろうか？ もしかしたら、世界はそれと気づかぬうちに、ダラダラと滅んでいくのでは：。」  
▼人は環境に順応するほど、感覚が鈍化してしまいがちである。よく「これ、同じようなことが続く」と慣れが生じてしまうようだ。そして、ある日「マズイ！」と思った時には、もう一進（いちしん）も三進（さんしん）もいかない状況に。▼最近の異常気象は、地球温暖化が原因との説がある。地球温暖化が、過去100年の慣れのツケが、跳ね返ってきているのだ。訓練：慣れに埋もれた慣れの教訓し、『先憂後樂』を。将来を託す憂うことは、子々孫々の後樂になる。▼いや、天変地異だけではない。普段の生活や家族・友人間の慣れについても、一ゆるめづれぬ心しておきたいもの。

▼9月、台風12号と15号は、かつてない迷走ぶりで、近畿地方をはじめ各地に甚大な被害をもたらした。進路、速度、雨量なども異常づくしののだが、このところ「観測史上最大の〜」「記録的〜」「デリラ〜」という言葉が頻出しているためか、少し耳慣れしてきた感がある。

▼「茹でガエルの実験」というちょつと怖い寓話（例え話）がある。

『水の入ったビーカーに蛙を入れ、高温で急激に熱すると、ビツクリした蛙はあわててビーカーから飛び出し、事なきを得る。しかし、低温で徐々に熱すると、蛙は温泉気分で気持ちよくなり、高温状態になっても気づかず、』

プ  
リ  
ズ  
ム



## 「陶芸教室」(せたなっ子を育てる健全育成事業)



9月11日(日)、せたな町高齢者センター(グリーンパレス)において、「少年少女陶芸教室」が開講されました。北檜山陶芸サークルの皆さんが講師となり、小学生10名、中学生2名、保護者1名が受講しました。講師の方々の指導を受けながら、オリジナルのマグカップと皿を作成し、陶芸の楽しさを学びました。

## 第6回せたな町民ソフトボール大会

9月18日(日)北檜山スポーツ公園グラウンドで、「第6回せたな町民ソフトボール大会」が開催され、10チーム(町民約150人)が参加しました。第1試合の途中より雨が降りはじめましたが、プレイを続行したいとの意見が多く第3試合まで雨の降り続く中試合を続行しました。しかし、グラウンド状況が悪くなったことから決勝・準決勝・三位決定戦についてはじゃんけんとし、勝敗を決めることになりました。



### 大会結果

|     |               |
|-----|---------------|
| 優勝  | こさき食料品店運動部チーム |
| 準優勝 | A F組チーム       |
| 第3位 | 寿町宝寿山チーム      |
| 第4位 | 北檜山パンパースチーム   |

## 高齢者大学3区合同レクリエーション



9月21日(水)高齢者大学3区合同レクリエーションが町民体育館において開催され、41名(瀬棚区寿大学6名、大成区くおん大学4名、北檜山区いきがい学園26名、教員初任者5名)が参加しました。合同レクリエーションでは、カローリングやシャッフルボードというニュースポーツや握力や6分間歩行などの体力測定会を行い、交流を深めました。

## 平成23年度子どもチャレンジ祭り「体力・運動能力テスト」

10月10日(月:祝日)、せたな町民体育館において「体力・運動能力テスト」が開催されました。本事業は、せたな町体育指導委員の会が主催し行われたもので、3区から38名の小学生が参加しました。普段あまり話しをする機会が少ない3区の違う学校の子供達が記録を比べたり、話しをしながら様々な種目を楽しみながら測定していました。

新体力テスト実施要項を参考に体力測定を実施  
①握力 ②上体起こし ③長座体前屈  
④反復横とび ⑤20mシャトルラン(往復持久走)  
⑥立ち幅とび



## せたな町民文化祭のお知らせ

|        | 作品展示の部                                                              | 芸能発表の部                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 北檜山区会場 | 10月29日(土)<br>午前10時～午後8時<br>10月30日(日)<br>午前9時～午後4時<br>ふれあいプラザ        | 11月13日(日)<br>午前11時～午後4時<br>(予定)<br>ふれあいプラザ           |
| 大成区会場  | 10月29日(土)～<br>10月31日(月)<br>午前9時～午後5時<br>大成町民センター                    | 11月5日(土)<br>午前9時～開場<br>午前9時30分開演<br>(予定)<br>大成町民センター |
| 瀬棚区会場  | 10月29日(土)<br>～30日(日)<br>午前9時～午後9時<br>10月31日(月)<br>午前9時～正午<br>B&G体育館 | 11月6日(日)<br>午後1時～午後6時<br>(予定)<br>瀬棚町民センター            |

■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



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10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

・11月21日(月)13時～17時  
・11月22日(火)9時～12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/11月16日(水)

10時～12時

### ●予約締切/11月14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/11月10日(木)

13時～15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

☎0137・63・2168  
八雲保健所健康推進課

「必ずチェック最低賃金! 使用者も労働者も」

## 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働く全ての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道最低賃金(地域別)が次のとおり改定されます。

●最低賃金額/時間額 **705円**

●効力発生年月日/平成23年10月6日

厚生労働省 北海道労働局 函館労働基準監督署 (TEL 0138-23-1276)



## せたな町PTA連合会教育講演会

### 「じょうぶな子どもを作る基本食」

元プロ野球投手の工藤公康さんをはじめプロスポーツ選手の個人指導、保育園、幼稚園の給食改善のアドバイスなどを行っている、「**フーズ&ヘルス研究所 代表 幕内秀夫 氏**」の講演会を開催します。皆様のご来場をお待ちしております。

●とき 11月27日(日)

●じかん 午前9時45分

●ところ せたな町民ふれあいプラザ

●対象者 せたな町PTA会員および一般の方

※一般参加の方は、当日会場へお越しください。

会員の方は参加申込用紙がありますので11月18日(金)までに各学校へ提出ください。

## 季節労働者向け

### ❖「パソコン技能取得講習会」❖

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会では、季節労働者の皆さんのスキルアップを図るためパソコン技能取得講習会を開催します。

●日時 11月22日(火)～11月24日(木)  
18時30分～21時00分

●会場 今金町民センター

●受講料 無料

●講習内容 Windows7パソコンでの文書の作成、インターネット検索や電子メールの使い方など。

●申込締切 11月15日(火)

※定員(10名)になり次第締め切ります。

### 問合せ・申込み

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会

TEL0137-64-3355 FAX0137-62-2149

せたな町 産業振興課 TEL84-5111

## 戸籍の窓口

(9月1日～9月30日届出)

### お誕生おめでとう

- 水野あま音ちゃん(万寿夫) 北檜山
- 岸 育斗くん(育哉) 北檜山
- 名取 佳音くん(雅仁) 本町6区
- 平賀 愛美ちゃん(英勝) 東大里3区
- 山内湖都音ちゃん(秀人) 花 歌

### おくやみ申し上げます

- 菅又ヨシ子さん(86歳) 北檜山
- 水上 康男さん(85歳) 北檜山
- 澤田 愛子さん(84歳) 北檜山
- 塩谷 秀夫さん(85歳) 徳 島
- 小島 政雄さん(78歳) 若 松
- 矢部 幸子さん(69歳) 豊 岡
- 越中 ハルさん(88歳) 元浦2区
- 山口 綾子さん(80歳) 北島歌2区
- 細川ミサヲさん(92歳) 都
- 松神 寿喜さん(28歳) 都
- 小林 稔さん(73歳) 都
- 菊地 圭一さん(74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た方のみ掲載しています。

### 人口と世帯

9月末現在(前月比)

|     |              |
|-----|--------------|
| 人 口 | 9,564人 (-15) |
| 男   | 4,518人 (-8)  |
| 女   | 5,046人 (-7)  |
| 世 帯 | 4,558世帯 (-8) |

### 忘れないで納期限

**固定資産税 第4期**

**国民健康保険税 第5期**

納期限は11月30日(水)です  
忘れずに納めましょう

## 平成23年度 陸上自衛隊 高等工科学学校生徒募集案内

| 受験資格・年齢                                              | 受付期間                     | 第1次試験日<br>[1次合格発表日]              | 第2次試験日<br>[最終合格発表日]                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 平成24年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業(平成24年3月卒業見込み予定者を含む。) | 11月1日(火)<br>～<br>1月6日(金) | 平成24年1月14日(土)<br>[平成24年1月23日(月)] | 平成24年1月28日(土)<br>～31日(火)のうち1日<br>[平成24年2月17日(金)] |

### ■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

メールでの資料請求は recruit1-hakodate@pco.mod.go.jp

### 犯罪被害者週間 11月25日～12月1日

## 「社会に広げよう被害者支援の輪」

犯罪の被害者や家族は、直接的な被害だけでなく、精神的ショック・体調不良・経済的負担・無責任な心無い噂・取材のストレスなど、その後の様々な問題に苦しめられています。被害者の心理等を理解して接し、被害者を責めたり、無理に励ますのは避けてください。心の傷の回復には、理解と共感と支援が大切です。

### 最も深刻なのは精神的被害です。

#### 相談窓口

- ◆性犯罪被害110番 ☎011-242-0310
- ◆暴力相談電話 ☎011-222-0200
- ◆函館被害者相談室 ☎0138-43-8740
- ◆北海道被害者談室 ☎011-232-8740

### 年金係からのお知らせ

## 国民年金保険料は、 全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は、全額が所得税・町民税等の社会保険料控除となり、税金が安くなります。

- 被保険者(ご本人)の代わりに納付義務者(配偶者・世帯主)が納付した場合は、納付義務者が社会保険料控除を受けられます。
- 「控除証明書」は、10月下旬から11月上旬に日本年金機構より送付されます。なお、10月1日から12月31日までの間に今年のはじめて国民年金保険料を納付された方には、来年の1月下旬に送付されます。年末調整や確定申告まで大切に保管して下さい。

**控除証明書専用ダイヤル 0570-070-117**

\*\*\* 函館年金事務所による年金相談(完全予約制) \*\*\*

◇日時: 12月7日(水) 午前10時40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

「秋の味覚」と「激安セール」で大盛況  
～「せたな町食と産業まつり」と「商業祭」～

Koho - kenbunroku

【大成区】



10月1日、大成区の各商店が出店し、商業祭が開催されました。秋の味覚や旬の魚などの食品、衣類や雑貨などが格安で提供され、中でも特売タイムバーゲンでは、生ホタテや玉ねぎ、サラダ油等が激安で販売されるとあって、開始時刻前から長蛇の列ができました。屋外では焼きとりや焼きそばなども販売され、同日協賛事業として開催された町民駅伝大会の参加者も大勢集まり、賑やかな秋の一日となりました。

【北檜山区】

10月15日、「せたな町食と産業まつり」と「きたひやま商業祭」が合体し、町民ふれあいプラザの屋内外で開催され、大勢の買い物客で賑いました。

せたな町が誇る多数の食材、加工品を知ってもらう機会として、昨年に続き第2回目の開催となった産業まつり！旬の海の幸や山の幸の直売が行われ、各店舗ではたくさんのお客さんが足を止め、品定め。『新米300g』の200袋無料配布や特産品大盤振る舞いビンゴゲームなどのアトラクションもあり大盛況でした。

そして、きたひやま商業祭が同時に開催され、今年は一段と大きなイベントとなりました。こちら恒例のタイムバーゲンやお楽しみ抽選会が大盛況！

この日は朝から雨が降り、始まった頃はまだ小雨が降っていましたが、それでもこれだけの皆さんに来ていただく「せたな町食と産業まつり」と「きたひやま商業祭」。今年参加できなかった皆さん！是非来年は会場へ！お待ちしております！



編集後記

▼今月は町内にある図書施設を紹介しました。各施設に伺いましたが、読書好きな方に本の好きなところを聞かせてもらいました。皆さんスラスラうたと答えてくれて、本の楽しさがその言葉から伝わり、聞いている私がなんだかワクワク管理されている皆さんが、利用して欲しいという気持ちで工夫されていたことも印象的で、現場での「空気」みたいなものが伝わってきて心地よかったです。▼私の「最愛の1冊」は、約20年前に出会った「終つての夏は」という本です。私は見ることを話すことができません。思ったように体が動き、笑ったり泣いたり思う感情が表現できません。そんな「当たり前のことが幸せなんだ」と教えてくれた本でした。皆さんも秋の夜長に読む1冊、見つけに行ってみませんか？▼さて、新米の初出荷。その年に育ったお米の初出荷を関係した皆さんで喜び祝い、味わいます。なんだかともありがたいうちになりました。お米を粗末にしたいいけないと、祖母が言っていました。大切に育ててきたからこそなんだとわかったような気持ちになりました。塩味だけのあむすびはとっても美味しかったです！取材に行ったら私にまで心遣いしていただきありがとうございました。▼ところで皆さん、話がかわりますけど、10月5日小さな竜巻が発生しました。この写真で伝わるかな……

(廣登)

