

せたな



「健康づくり」特集
平成21年度奨学資金貸付のお知らせ
禁煙にチャレンジしてみませんか!!

健康づくり

特集

平成20年4月から法律が改正されて、今までの生活習慣病健診が「特定健診・特定保健指導」に変わりました。町では、40～74歳の方を対象に糖尿病等の生活習慣病、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に着目した新しい特定健康診査・特定保健指導を実施しています。また、75歳以上の方も「後期高齢者医療制度」によって健診を受診することができます。

いつまでも健康で過ごすためには、生活習慣病の予防が大切です。特定健診を受けて自分の生活習慣を見直しましょう！

「特定健診・特定保健指導」は、生活習慣病に着目し、生活習慣病になる前に日常生活を改善するという理念に基づき導入されました。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、心臓病や脳卒中、腎不全などに発展していく恐ろしい病気です。せたな町でも生活習慣病（特に高血圧）における病院受診の割合は非常に大きく、長期入院や高額医療に結びついている方もいます。生活習慣病を予防し、ご自分の健康を守るため、特定健診の受診をお願いします。

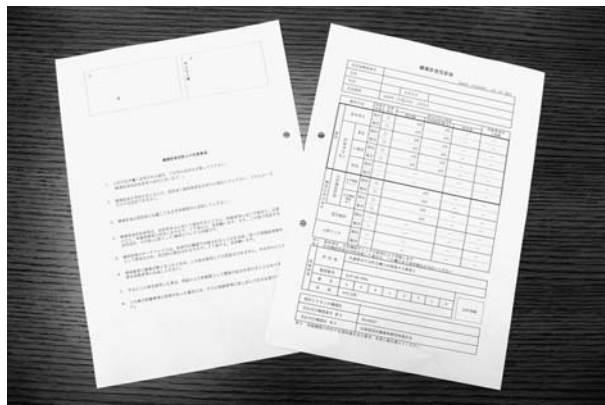
■特定健診とは？

喫煙、20歳からの体重変化、運動習慣、食習慣、飲酒量などについての質問や、身長・体重のほか、BMI（体格指数）、腹囲の測定結果などから、メタボリックシンドロームまたはその予備群かどうかを判定します。中でも、腹囲の測定を必須としたことが特徴として挙げられます。

■受診券が届きます

特定健診の対象になる40歳以上の方には、受診券がお手元に届きます。届いた受診券などに

書いてある指定された健診機関を受診してください。
（国保加入者は「せたな町」から、協会けんぽ加入者は「職場」から受診券が届きます。）



■特定健診の受診を

◎せたな町から受診券が届いた方は、町で実施している特定健診を受診してください。
◎職場から受診券が届いた方は、職場が指定している医療機関を受診してください。

※75歳以上、生活保護受給者は、受診券がありませんので、ご連絡のうえ、町で実施している特定健診を受診してください。

メタボ健診

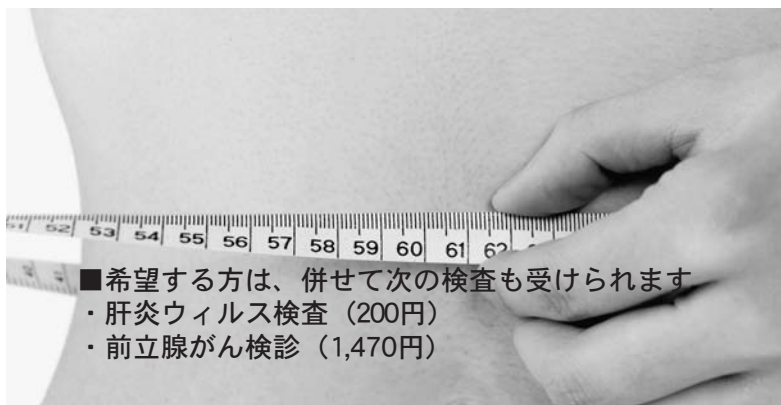
特定健診

■特定健診（500円）

・問診・身体計測・腹囲、血圧測定・尿検査・血液検査・必要者のみ心電図など

■希望する方は、併せて次の検査も受けられます

・肝炎ウィルス検査（200円）
・前立腺がん検診（1,470円）



■次の方は、下記の場所で受けることが可能です

●せたな町国民健康保険加入者で40歳以上の方 ●後期高齢者医療制度加入者 ●生活保護受給者で40歳以上の方

実施機関名	実施曜日 集合時間	お申込み先	地 区	がん検診と一緒に 受けられる日程
せたな町立 国保病院	実施曜日：水・木 集合時間：8時30分	せたな町健康センター 保健師まで 前日までにお申込み下さい ☎0137-84-5984	北檜山	4月下旬、10月 下旬、1月中旬
瀬棚診療所	実施曜日：火・木 集合時間：8時30分	瀬棚診療所 事務：三浦まで 1週間前までにお申込み下さい ☎0137-87-2470	瀬 棚	7月下旬、 1月下旬
大成診療所	実施曜日：火・木 集合時間：8時30分	大成診療所 事務：古守まで 1週間前までにお申込み下さい ☎01398-4-5175	大 成	4月下旬、 10月下旬

※がん検診は保険の種類に関係なく受診できます。詳細は決まり次第、回覧や防災無線でお知らせします。

特定健診の結果 メタボリックシンドロームに対するリスクが

低い人	比較的高い人	高い人	要治療
情報提供	動機づけ支援	積極的支援	受診勧奨
			
現在リスク（危険因子）がない人を含めた人全員に対し、適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる必要な情報提供が行われます。	生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができないと、保健師等と一緒にプランをつくり、改善状況を確認します。	健診判定の改善に向けて、生活習慣改善の自主的な取り組みを行うよう、保健師等と一緒にプランをつくり、継続しながら改善状況を支援します。	受診の必要性が認められる場合は「受診勧奨」の場、医療機関へ受診を勧めます。

■**特定保健指導**
特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム予備群など生活習慣改善の必要性が高い方や、メタボリックシンドロームに該当する方に行われる支援のことをいいます。支援は生活習慣改善のための栄養指導などのアドバイスで、せたな町では保健師、管理栄養士によって行われます。もちろん、特定健康診

査の結果は、健康な人も含めずべての方にお知らせします。
健診後、判定された健康状態に応じて、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」という3段階のレベル（生活習慣改善の必要度）ごとに保健指導が行われます。内容は、メタボリックシンドロームから脱出を図るための運動や食事を中心とした生活習慣改善のための支援です。

特定保健指導

皆さんの健康づくりのお手伝い

■国の定めに基づいた目標値が設定されています！
せたな町の平成24年度における特定健診・特定保健指導の目標値は、次のとおりです。

●特定健診受診率…65%
●特定保健指導実施率…45%

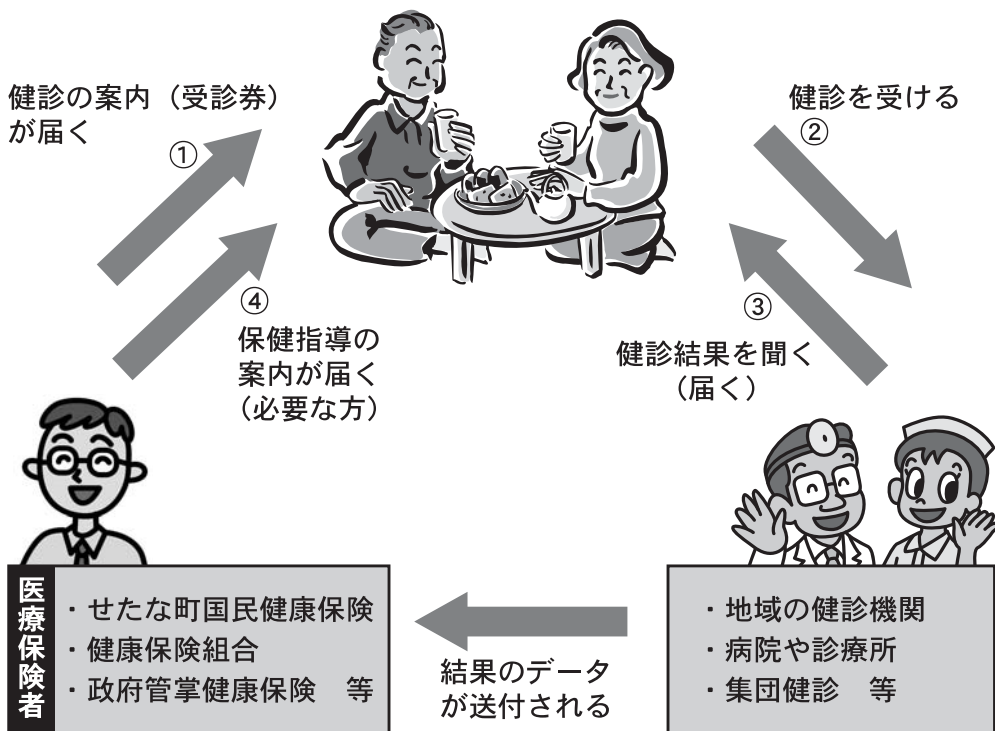
この目標値が達成できない場合、平成25年度以降のせたな町の国民健康保険料が上がる可能性がありますので対象者の皆さんはぜひ健診を受けてください。

■職場等の定期健診も活用しましょう
職場等で健診を受けていれば町で実施している特定健診を重複して受診する必要はありません。職場から受診券が配布された方は、指定された健診機関で健診を受診してください。町から受診券が届いた方は、町で実施する特定健診を受診し、結果を町保健師までお知らせください。

■問い合わせ先

・本庁健康センター保健福祉課
☎0137・84・5984
・瀬棚保健センター保健福祉課
☎0137・87・3990
・大成総合支所町民福祉課
☎01398・4・5511

特定健康診査・特定保健指導のしくみ



■お気軽にご相談ください
自分の健康状態を知ることが、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防の第一歩になります。メタボリックシンドロームなどが気になるという人は、健診を受けて自分の体の中で起きている状況を明らかに

しましょう。自分の体や生活習慣を振り返ること、おのずとメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防法も見つかります。保健師はみなさんの健康づくりのお手伝いを一緒にしていきたいと考えていますので、お気軽にご相談ください。

選択項目

■高血圧

最高血圧 130mmHg以上
最低血圧 85mmHg以上

■脂質異常

中性脂肪 150mg/d以上
HDL(善玉)コレステロール 40mg/d未満

■高血糖

空腹時血糖値 110mg/d以上

+

次のうち
2つ以上

必須項目

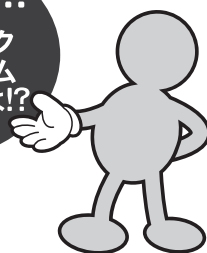
■内臓脂肪蓄積

▶腹囲（へそ周り）

男性 85 cm 以上

女性 90 cm 以上

ところで…
メタボリック
シンドローム
診断基準とは!?



■内臓脂肪はなぜ危険？
内臓脂肪が危険視されるのは、内臓脂肪細胞から「高血圧」や「糖尿病」、「動脈硬化」のリスクを高める物質が分泌されるからです。また、動脈硬化につながりやすい遊離脂肪酸という物質も内臓脂肪が大きく関係し、動脈硬化の促進に大きく影響することも知られています。
しかし、そんな内臓脂肪にも、ひとつだけ良いことが…。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて、食事や運動で落としやすい。つまり、努力のしがいがあるというわけです。

■メタボリックシンドロームとは!?
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・脂質異常・高血糖などが合併する状態を指します。そのうち2つ以上の症状が出た場合は症状が非常に重くなる可能性が飛躍的に高まります。生活習慣を改善し内臓脂肪を少なくさせることなどにより、生活習慣病の予防や、発症後の悪化予防ができることとされています。

期 間 2月16日～3月16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

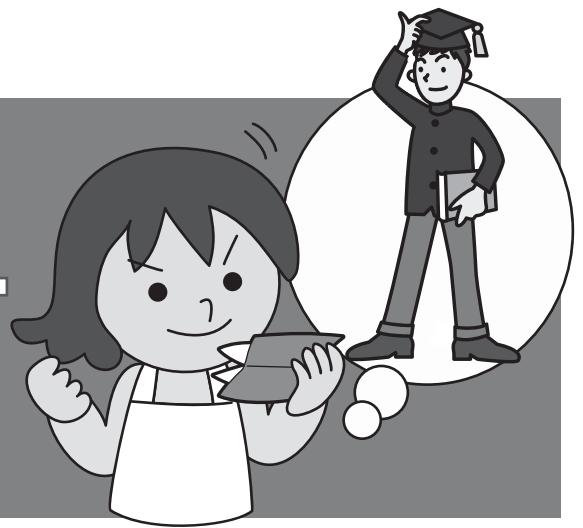
- 印鑑（認印で可、スタンプ印は不可）
- 平成20年分の収入を証明するもの、源泉徴収票など
 - パート・アルバイト・年金受給者の方は、源泉徴収票
 - 保険の外交員の方は、報酬・一時所得・雑所得の支払調書や控除の証明書など、申告に必要なと思われる書類もできるだけ持参してください。
- 生命保険、地震保険料控除証明書
- 国保・社保の任意継続などの領収書
- 国民年金保険料控除証明書など（国民年金保険料などの控除を受ける場合）
- 預金口座が分かる通帳など（所得税の還付がある方）
- 障害者手帳等または認定書（本人または配偶者、扶養家族が障害認定を受けている方）
- 支払った医療費の領収書など（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

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20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。この控除は所得税のみの減税措置です。
- 生命保険等の満期返戻金などがあった方
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、譲渡所得などのあった方
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1112、1113、1114、1115）
 - ・瀬棚総合支所 総務税務課 税務係 ☎0137-87-3311（内線3116）
 - ・大成総合支所 総務税務課 税務係 ☎01398-4-5511（内線2115、2116）

平成21年度 奨学資金貸付 のお知らせ



平成21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19日（木）まで

■提出・問い合わせ先

・教育委員会企画総務課 [担当/松浦, 小林]

☎ 0137-84-5111

※申請書は、大成・瀬棚教育事務所でも受付します。

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

3月19日（木）まで

■提出・問い合わせ先

・せたな町立国保病院 [担当/元島]

☎ 0137-84-5321

※申請書は、大成・瀬棚診療所でも受付します。



コミュニティ助成事業により 瀬棚区町内会連合会が除雪機を配備

瀬棚区町内会連合会では、このほど、財団法人自治総合センターのコミュニティ事業の助成を受け、除雪機2台を配備しました。

このコミュニティ助成事業は、同センターが宝くじ受託事業収入を財源として、「住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進と地域の連帯感・自治意識の推進を図る」とともに、宝くじの普及広報を目的として行われているものです。

瀬棚区では毎年、冬期間になると高齢者も多く手作業での除排雪に苦勞しておりますが、今回の除雪機の整備で、希望する各町内会へ貸付し、町内会ぐるみでのボランティア活動による作業負担の軽減と効率化、冬期間安心して暮らせる住環境の確保を図られることが期待されます。



■ 問い合わせ先

瀬棚区町内会連合会事務局（担当：瀬棚総合支所総務税務課 早川、浜高） ☎ 0137-87-3311

叙勲受章者をご紹介します

旭日単光章



故 沼口 昭二 氏

北檜山区小倉山
元 北海道北檜山町議会議員

昭和50年4月、北檜山町議会議員に初当選、以来6期24年の永きにわたり在職し、地方自治の振興と住民福祉の向上に情熱を注ぎ、常に高邁な政治理念をもって、北檜山町の産業、教育文化の振興、民生の安定に多大な貢献をされました。

在職期間中は、文教民生常任委員会委員長、産業建設常任委員会委員長のほか、議会総合開発特別委員会副委員長、狩場葬斎組合議会議員などを歴任され多方面から地方自治の伸展に大きく寄与されました。



久保田 隆行（くぼた たかゆき）

せたな町立国保病院理学療法係
（理学療法士）

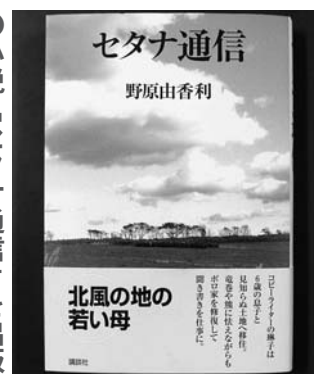
このたび、せたな町民となりました久保田隆行と申します。北海道という土地は初めてであり、地元新潟とは違う厳しい寒さに毎日驚いております。これからせたな町の良さをどんどん発見しながら生活をしていきたいと思っております。

新採用職員をご紹介します

皆さんどうぞ
よろしくお願ひ
します!!

瀬棚区在住の文筆家

野原 由香利さん



講談社 1,575円(税込)

●小説「セタナ通信」を出版

瀬棚区在住の文筆家 野原由香利さんがこの度自身初となる小説「セタナ通信」を講談社から出版しました。

野原さんは、これまで酪農に関するノンフィクション作家と



して活躍。2004年、日本聞き書き学会の松浦武四郎賞を受賞しているほか、著書に「牛乳の未来」（講談社）、「草の牛乳」（農文協）などがあります。酪農家の生活や人生をよりこんだ小説を書いてみよう、と、知人の紹介で2007年秋せたな町瀬棚区に移住、旧瀬棚町を舞台にした小説を書き始めました。

この作品には、主人公の山中琳子が、子供と二人で農家の空き家に住み、都会では経験することのないような試練などに遭遇し、その度に周囲の人に助け



▲モデルになった農家の空家

られながら成長していく姿が描かれています。実在の地名などを使ったり、実際の人物をモデルにした、実際に取材された風車の話があたりと、瀬棚を知っている人が読むと、これは小説？どこまで実話なの？と思う人がいるかもしれません、そういうところも楽しみながら読んでもらいたい一冊です。

野原さんは、これからも酪農家の方々への取材、執筆活動などを続ける一方で、北海道の田舎を舞台に小説を書いていきたいと語ってくれました。ぜひ、「セタナ通信」の続編も読んでみたいですね。

プロフィール

2004年に日本聞き書き学会の松浦武四郎賞を受賞。「酪農ジャーナル」（酪農学園大学エクステンションセンター発行）に、聞き書きの「女性が支える放牧酪農」を連載中。

◆職員的人事異動◆

1月1日付けで人事異動を行いましたのでお知らせします。
() は前職

▼大成総合支所総務課課長 補佐 辻 雄一（大成総合支所総務課課長補佐兼総務係長）

▼大成総合支所総務課課長 補佐 堀部 智美（大成総合支所総務課課長補佐兼地域生活係）

▼大成総合支所総務課課長 補佐 栄田 縁（大成総合支所総務課課長補佐兼地域生活係）

▼大成総合支所民福祉課課長 補佐 兼国保医療係長 兼高齢者医療係長 兼戸籍年金係長 芦田三恵子（大成総合支所民福祉課課長補佐兼国保医療係長兼高齢者医療係長）

▼大成総合支所民福祉課課長 補佐 兼国保医療係長 兼高齢者医療係 奥村こず恵（大成総合支所民福祉課環境衛生係 兼福祉係）

保健師からの健康アドバイス

禁煙にチャレンジしてみませんか!!

タバコの健康被害 ～百害あって一利なし～

今月の担当
北檜山区
笹田美沙代です



タバコの悪影響

は喫煙者本人だけではなく、喫煙者が吐くタバコの煙や副流煙を介して

家族や身近な人にまで健康被害を与えています。タバコの害を知ることは、健康を守るためには大切なことです。具体的にどういった健康被害があるかご存知ですか？

1 がんへの影響

タバコの煙には40種類以上の発がん性物質が含まれています。

非喫煙者に比べて、喫煙者のがんの発生率は：肺がん4.5倍、口腔がん2.8倍、咽頭がん3.0倍、喉頭がん32.5倍、その他、肝臓、すい臓、膀胱、女性子宮がんにもなりやすくなります。

2 呼吸器への影響

喫煙を続けていると、肺の中にある「肺胞」と呼ばれる組織

や気管支に障害が生じて、呼吸が苦しくなる慢性閉塞性肺疾患（肺気腫・慢性気管支炎など）になりやすくなります。この症状が進行すると、常に酸素吸入をしなければいけない状態になることもあります。

3 血管への影響

タバコの煙は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞・脳梗塞になりやすくなります。

※1日20本タバコを吸う人が心筋梗塞で亡くなる可能性は非喫煙者に比べて約3倍!!

また、脳への血流量の低下から、認知症との関係も報告されています。

4 赤ちゃんへの影響(妊娠中の喫煙)

妊娠中の喫煙は早産や流産、死産の原因になり、産まれても低体重や未熟児になりやすくなります。

■ ニコチン依存症について 「タバコをやめたくてもやめられない病気」

「タバコをやめたくてもやめられない」のは意思が弱いからではありません。禁煙がなかなか成功しないのはタバコの成分であるニコチンによる依存症のせいなのです。

■ 禁煙を成功させたい方へ 「ニコチン依存症の克服方法」

1 離脱症状と対処法

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状（いわゆる禁断症状）がでてきます。症状と対処法についていくつかご紹介します。

離脱症状	対処法
イライラ落ち着か ない	深呼吸やストレッチでリラックス
口寂しさから、 タバコが吸いたくなる	水を飲む、低カロリーのリバーガムや干昆布を噛むなど
めまい・頭痛・眠 気	無理せず、休息を入れる

コリドール交流情報館 ～行ってみよう!～

長万部町

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む、帰りは長万部温泉でくつろぎください。●リフト（ロープトウ）運行時間／火・金曜日：午後5時～午後9時／土・日曜日、祝日：午前9時～午後9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／4000～5000円

八雲町

愛雪・友雪・親雪フェスティバル

第21回八雲さむいべや祭り

八雲町の冬のイベントはこれで決まり!! 実行委員会では、雪とおもいつき遊びでやらおうと全長100mの氷のすべり台をはじめスノーモ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、誘い合ってお来場ください。●とき／2月8日（日）午前10時～午後3時●ところ／道立公園噴火湾パノラマパーク●主催／八雲さむいべや祭り実行委員会●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

海洋深層水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で分水しています。ぜひ、お試しください。●町外利用者／小口分水一般用（20ℓ）1000円／業務用（1ℓ）6000円／大口分水一般用（1ℓ）6000円／業務用（1ℓ）6000円●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

家族みんなで楽しめる

第26回 いまかね雪まつり

いまかね雪広場を会場に「いまかね雪まつり」が開催されます。子供から大人まで楽

2 ニコチン置換法

ニコチン置換療法はニコチンパッチやガム等でニコチンを補給することで、禁煙による離脱症状を緩和しながら禁煙に導く方法です。

投与するニコチン量を徐々に減らし、ニコチンによる身体的な依存を上手に克服し、最終的にニコチン製剤の使用を終了します。ニコチンパッチやガムは薬局でも売っています。

禁煙開始

離脱症状

ニコチン製剤を使う

無理なく禁煙



ニコチン製剤を使わない

つらい禁煙



ニコチン依存度を判定して 自分の体の状態をチェックしてみましょう！！

質 問	0点	1点	2点
起床後、何分で最初のタバコを吸いますか？	30分以上してから	30分以内	
映画館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのを我慢することが難しいと感じますか？	いいえ	はい	
1日の喫煙の中で、いつ吸うタバコが最もやめにくいと思いますか？	右以外	起床時の最初の1本	
1日に何本吸いますか？	15本以下	16本～25本	26本以上
他の時間帯より、起床後数時間に多くタバコを吸いますか？	いいえ	はい	
風邪で1日寝ているような時にも、タバコを吸いますか？	いいえ	はい	
タバコを肺まで吸い込みますか？	吸い込まない	ときどき吸い込む	いつも吸い込む
いつも吸っているタバコに含まれるニコチンの量は？	0.9mg以下	1.0mg～1.2mg	1.3mg以上



合計点数	ニコチン依存度
0点～3点	依存度は低く、比較的禁煙しやすいタイプ。今日の決意があなたの健康度をアップさせます！
4点～6点	平均的なニコチン依存度のスモーカー。禁煙するのなら今がチャンス！！
7点～11点	ニコチン依存度が高いヘビースモーカー。本人の意思だけでは改善が非常に困難なことも…。

3 禁煙外来での治療

一定の条件を満たした喫煙者なら、健康保険が適用され病院でニコチン依存症の治療を受けることができます。自己負担費用は一万八千円（3割負担の方）ほど。タバコ1箱300円とすると60箱分なので、1日2箱（40本）吸う方の約1ヶ月分のタバコ代と同じくらいです。

■今年1月から大成診療所でも禁煙外来が開設されました！！

せたな町内では瀬棚診療所と大成診療所で禁煙外来が行われています。今すぐ禁煙をしたいという方は是非ご相談下さい。



しめるゲームや歌謡ステージ、豪華景品がある大ビンゴ大会、冬の夜空を彩る打ち上げ花火などイベント盛りだくさんです。
●開催日／2月14日（土）●場所／いまかね夢広場（国道230号線沿い今金ツバメ石油裏）●問い合わせ先／今金町観光協会 0137・82・3561

せたな町北檜山区

24時間入れる温泉 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、かぶり湯、寝湯、打瀬浴を備えた本格的スパ・ホテル。地元の新鮮な農産物や海産物をふんだんに利用した料理と低料金で魅力です。●宿泊客は、24時間温泉に入れます。●宿泊料／洋室シングル1泊1名様7,815円、洋室ツイン1泊2名様7,500円、和室1泊4名様6,975円（お一人様の料金です。朝・夕2食付）●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ジョングが発売中ですので、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、500円 720ml、200円
●問い合わせ先／せたな町酒販会（事務局／せたな商工会瀬棚支所内） 0137・87・3435

せたな町大成区

国民宿舎「あわび山荘」

貝取溜溪谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。4月20日まで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／せたな町大成区貝取溜●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

北檜山剣道連盟大活躍（北檜山区）

檜山大会で優勝し全道大会へ 11/22

北檜山剣道連盟（伊関寿之会長）の選手が乙部町民体育館で行なわれた「第23回北海道スポーツ少年団剣道交流大会檜山予選会」において見事優勝し、11月22日に北海道立総合体育センター（札幌市）で行われた全道大会に檜山地区代表として出場しました。

◎第23回北海道スポーツ少年団剣道交流大会檜山予選会／乙部町民体育館（11月1日）

・小学生団体の部（5人制）
優勝 セタナ町（北檜山剣道連盟）

メンバー／赤堀龍之介（北小4年）、千葉さつき（北小5年）、関谷大翔（北小6年）、浅沼奏絵（北小6年）、高松龍平（北小6年）



さわやかな汗を流しました

町民バレーボール大会開催 12/14

12月14日（日）、瀬棚区のB & G海洋センター体育館において、町民バレーボール大会が開催されました。

当日は、北檜山区・瀬棚区から9チームが出場、およそ70名の選手が参加しバレーボールを楽しみました。

◎結果は次のとおりです

優勝 Two wing（北檜山区）
準優勝 六人会（瀬棚区）
第3位 ヤクバ系（北檜山区・瀬棚区）

今年度は、北檜山区7件、瀬棚区2件、大成区2件

「産業担い手育成事業」奨励金交付

産業の活性化に資することを目的とした産業担い手育成事業奨励金の交付式が行われました。今年度の対象者は、新学卒者1名、Uターン等4名、新規就業者6名の計11名。奨励金は、新学卒者とUターン者には50万円（5年後さらに50万円）、新規就業者には100万円（5年後さらに100万円）が交付されました。

奨励金区分	氏名	地区	産業区分
新学卒	高田 祐矢	大成区	建設業
	岩本 将利	北檜山区	飲食店
Uターン等	江上 浩平	北檜山区	農業
	外山 絵美	北檜山区	理容業
	橋本 一人	北檜山区	農業
	石川 征幸	北檜山区	美容業
	山田 太一	瀬棚区	整骨院
新規就業	佐々木徳郎	瀬棚区	酪農業
	大東 寿延	北檜山区	葬祭業
	細川 錬	北檜山区	農業
	桒田 昌好	大成区	農業



お父さんお母さんと一緒に（瀬棚区）

瀬棚保育所で“もちつき会” 12/19

12月19日（金）、瀬棚保育所においてもちつき会が行なわれました。

毎年恒例で行なわれているこのもちつき会ですが、今年は8升のもち米を4回に分け、子供たちとお父さん達のお手伝いをもってつきました。

子供たちは、お父さん達が杵を使ってもち米を潰し始めるのを覗き込んだり、もちをつくのに合わせて「ヨイショ ヨイショ」と掛け声をかけたり、また自分たちの順番がくると歌を歌って友達を応援したりと楽しいもちつき会になりました。

最後は、お母さん方が丸めてくれたつきたてのおもちを、砂糖醤油やきなこもちで食べたり、お雑煮にで食べたり自分達でついたおもちを満喫しました。



素敵なクリスマスイブイブナイト（瀬棚区）

クリスマス青い羽チャリティーパーティー 2/23

12月23日（火）、瀬棚町民センターにおいて「クリスマス青い羽チャリティーパーティー」が開催されました。

今年で4回目となるこのパーティーは、(財)海上保安協会瀬棚支部が主催となつて行なわれているチャリティーイベントで、当日は日本舞踊から始まり、バンド演奏や三味線の生演奏、さらには北檜山区在住でキングレコード所属の歌手「道高おつ子」さんによる民謡・演歌の披露や「北海盆歌」でお客さんが盆踊りを踊るなどたいへん盛り上がったほか、お楽しみ抽選会も行われました。

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

※「青い羽募金」は全国5万7千人の水難救助ボランティアを支援する事業です。

新春恒例

せたな消防団出初式 1/2▶5

せたな消防団出初式が1月2日（金）大成区で、1月3日（土）瀬棚区で、1月5日（月）北檜山区でそれぞれ消防署前や総合支所前で行なわれました。各区とも団旗を先頭に市街地パレードの後、消防庁舎前で観閲式（屋外行事）を行ない、その後、式典（屋内行事）を実施。功労者や永年勤続者表彰が行われ、団員は防災への誓いを新たにしました。





第31回江差追分全国大会優勝者 せたな町高齢者大学修了記念公演 道高むつ子さんによる民謡公演（江差追分に想う）

せたな町高齢者大学修了記念公演として、「第31回江差追分全国大会優勝者 道高むつ子氏による民謡公演（江差追分に想う）」を開催いたします。一般の方々も観賞できますので、多数のご来場をお待ちしております。

■日 時：2月13日（金）
午前10時45分 開演
■会 場：ふれあいプラザ
■入場料：無 料

■第2回町民スキー大会のお知らせ

部 門	種 目	備 考
幼児の部	滑 降	
小学生の部（1・2年）	大回転	各部門 男女別
小学生の部（3・4年）		
小学生の部（5・6年）		
中学生の部		
一般の部(高校生含む)		

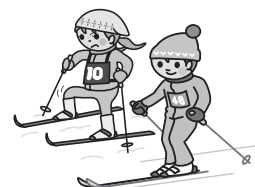
■日時／2月8日(日)午前9時30分～
■場所／丹羽スキー場
■対象／町内在住の小中学生・一般（高校生含む）
■申込締切／1月26日(月)
※会場までの交通手段は、各自で対応願います。
※昼食には、豚汁を用意しております。
※当日は、自由参加でソリ滑り大会を行います。
幼児から小学校低学年までが対象となりますので、参加を希望する方はソリを持参願います。
※終了後に、お楽しみ抽選会を行います。



■ナイタースキー講習会のお知らせ

内 容	日 程	時 間
ナイター スキー 講習会	2月19日(火)	18:45～20:50
	2月20日(水)	19:00～20:50
	2月22日(金)	19:00～21:00

■場 所／丹羽スキー場
■対 象／せたな町内に在住する小学生以上の方
■受付期間／2月2日（月）～12日（木）まで
■申 込 先／くすもとスポーツ店 ☎ 0137-84-5347
■問 合 先／せたなスキー協会事務局
近藤省世 ☎ 090-6261-8226



■申込・問い合わせ先 ・教育委員会生涯学習課 ☎ 0137-84-5111
・瀬棚教育事務所 ☎ 0137-87-3322／・大成教育事務所 ☎ 01398-4-5511

温暖化の影響が雪も少なく凌ぎやすい冬模様です。新春を迎え、学窓を巣立ち、若人が希望と夢を抱き新たな進路に向かう時期となりました。かつては高校や大学合格者氏名が新聞で報道され、本人は勿論、家族、関係者で喜びや感動を共有できる情報でもありました。しかし、近年は個人情報保護のため目にすることも無くなり、学校や地域での合格発表も受験番号で掲示されるようになってい

ます。平成十五年に制定された「個人情報の情報保護法」の目的は「高度情報社会の進展に伴い、個人情報の適正な取り扱いに関する基本理念を定め、国・地方公共団体の責務、個人情報を取り扱う民間業者の遵守義務等を規定し、個人情報の有用性に配慮しつつ、個人の権利利益を保護する」となっています。卒業式での参列者向けしおり（卒業生氏名、進路など記載）を供しない学校もあり、慶事としての晴れがましさを味気の無さを覚えます。

個人情報流出や悪用される事案があることは確かで、何よりも個人の人格尊重の理念の下に慎重に取り扱わなければならないが、一方で第三者の知る権利や不特定多数に客観的事実を事実として知らせるという側面もあり、地域の実情や開示対象、その情報の持つ有用性に鑑み、時には弾力的な運用もあつて良いのではと解されます。何はともあれ、景気の後退、雇用の大幅削減など極めて厳しい今世に飛び立っていく若人に奉じて励ましのエールを送りたいものです。

プ
リ
ズ
ム



ニュースポーツ普及事業 キンボール体験教室

12月11日（木）、瀬棚区B & G海洋センター体育館において、新しい競技スポーツの普及を目的に「キンボール体験教室」が行われました。この競技は、4人1組のチームに分かれ、3チームの対戦により同じコート内で大玉（キンボール）をサーブやレシーブを行いながら、床に落とさないように競い合うニュースポーツです。日本キンボール連盟認定指導員（松原孝樹氏・由香氏）の指導のもと、キンボールの基礎やルールを学び、実践を行いました。実践（試合）のほとんどが白熱した試合となり、好プレーや珍プレーが続出するなど楽しいひとときとなりました。



ウィークエンド活動促進事業 クリスマスリースづくり

12月20日（土）、せたな町情報センターにおいて、「クリスマスリースづくり」が行われました。

クリスマスイブを前に、小学生から一般成人までの参加者19名が集い、講師の古川吟子さん指導のもと、自分のアイデアやセンスを存分に活かしながら、華やかなリースが出来上がりました。



星座観測会 第3弾実施！

シリーズ第3回目に向けた星座観測会は、12月3日（水）大成区で実施され、好天の中たくさんの星座や惑星を観測することができました。前回同様、北檜山中学校の横田先生と八雲町相沼小の竹内先生に講師をお願いし、漁り火の灯りで南の空の星座は見づらかったものの、代表的な星座や今しか見られない星座など熱心に教えてくれました。



2008親と子の軽音楽の集い クリスマスコンサート開催

12月20日（土）ふれあいプラザにおいて、クリスマスコンサートが開催されました。クリスマスでお馴染みの歌や楽器・器楽演奏、お楽しみ抽選会などが行われ、ひと足早いクリスマスを堪能しました。

【出演団体】

- 北檜山大正琴愛好会 ●檜山北高等学校合唱部
- 檜山北高等学校吹奏楽局 ●北檜山中学校吹奏楽部
- せたな町吹奏楽団"楽人" ●せせらぎコーラス





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4日(水)午前9時～午後5時
・2月18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

季節勤労者の皆さまへ

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、季節労働者皆様の職業相談、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の求人情報の提供、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／2月24日(火)

午前10時から午後3時

場所／せたな町役場産業振興課

※前記日時以外に事前に連絡いただければ、随時実施いたします。

問合せ 渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会

☎ 0137・64・3355
問合せ 役場産業振興課
☎ 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、心理的負担の軽減（解消）と精神疾患の予防を図るため精神障がい者や家族を含む一般住民の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／2月12日(木)

午後1時30分～3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）

場所／瀬棚総合福祉センターやすぎ館

●日時／2月18日(水)

午後1時～4時

●予約方法／2月11日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

ご利用ください

e-Taxをご利用ください

①国税庁ホームページから電子申告／国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Taxに送信することができます。

②最高五千万円の税額控除／申告期限内にe-Taxで行うと、最高五千万円の税額控除を受けることができます。

※平成19年分の確定申告で本控除を受けた方は受けられません

③添付書類を提出省略／医療費の領収書や源泉徴収票等は、提出又は提示を省略することができます。※3年間は保管してください。

④還付金がスピーディー／3週間程度に短縮

●確定申告をすると還付さ

れる場合

- ・医療費控除の適用を受ける方
- ・住宅取得等特別控除の適用を受ける方
- ・損害控除の適用を受ける方など

●確定申告をしなければならぬ場合

- ・給与収入が二千万円を超える方
- ・給与を2ヶ所以上から受けている方
- ・給与のほか20万円を超える所得金額（不動産や原稿料など）がある方 など

詳しくはe-Taxホームページ

<http://www.e-tax.nta.go.jp>をご覧ください。

問合せ 檜山支庁地域振興部税務課課税係

☎ 0139・52・6472

ご利用ください

地方税電子申告を「存知ですか」

北海道では、法人道民税・法人事業税について電子申告ができます。詳しくはeLTAXホームページ <http://www.eltax.jp/> をご覧ください。

戸籍の窓口

(12月1日～12月31日届出)



お誕生おめでとう

- 仲川 彩花ちゃん (昇) 北檜山
- 赤石心虎琉くん (泰成) 北檜山
- 飯田 悠叶くん (行孝) 北檜山
- 森田 優羽ちゃん (武史) 北檜山
- 高橋 咲紀ちゃん (洋平) 松岡

ご結婚おめでとう

- 〔重村 光則さん 北檜山
木村 幸代さん 北檜山
- 〔中山 泉さん 本町2区
福田 結衣さん 秋田県秋田市

おくやみ申し上げます

- 金木 トミさん (98歳) 豊岡
- 坂本 幸雄さん (74歳) 新成
- 内田 初枝さん (90歳) 北檜山
- 藤代 キクさん (97歳) 北檜山
- 丹羽 七郎さん (76歳) 二俣
- 本村 辰市さん (80歳) 都
- 加我 勝江さん (90歳) 本陣
- 名平 重光さん (79歳) 長磯
- 手塚 巖さん (93歳) 都
- 田中鉄太郎さん (87歳) 貝取潤

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

	12月末現在 (前月比)
人口	10,193人 (-16)
男	4,820人 (-4)
女	5,373人 (-12)
世帯	4,628世帯 (-8)

問合せ 檜山支庁地域振興部
税務課課税係
☎ 0139・52・6472

1/21から2/20まで

「北方領土の日」特別
啓発期間について

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

問合せ 総務課地域生活係
☎ 0137・84・5111

善意に感謝します

●ふるさと瀬棚のため役立ててほしい

不動産 宅地/1,701㎡

(瀬棚区三本杉116番1)

・山下 義昭様 (八雲町)

年金係からのお知らせ

国民年金保険料免除制度があります！

国民年金の保険料を納めることが困難な方で、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業などにより納付することができない場合は、申請により保険料の全額または一部納付が免除される「保険料免除制度」があります。



●免除が承認された場合の 保険料納付額 (月額) と年金額への反映割合

区分	免除割合	月額	年金額への反映割合
全額免除	免除 (全額)	なし	1/3
4分の3免除	免除 (3/4) 納付 (1/4)	3,600円	1/2
半額免除	免除 (1/2) 納付 (1/2)	7,210円	2/3
4分の1免除	免除 (1/4) 納付 (3/4)	10,810円	5/6

注) 4分の3免除、半額免除、4分の1免除制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効 (未納と同じ) となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

●次年度以降の手続きは？

保険料全額免除または若年者納付猶予が承認された方が、申請時に翌年度以降も申請を行うことをあらかじめ希望 (申請書の申請者記入欄の「はい」に○を付けてください) された場合は、翌年度以降は、あらかじめ申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。

■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/奥村] ☎ 01398-4-5511 (内線2158)

広報見聞録

北檜山保育所で
110番の日 “おまわりさんとのふれあい”

Koho - kenbunroku



1月9日（金）、110番の日を前に北檜山保育所園児とせたな警察署の皆さんによる「“おまわりさんとのふれあい” 1月10日は110番の日」が行なわれました。当日は、110番のかけ方やおまわりさんの制服と持ち物についての説明を聞いたほか、冬道の交通安全についてビデオでお勉強しました。また、せたな警察署ふれあいバンドの演奏にあわせてみんなで崖の上のポニョを歌うなど、ふれあいのひと時を楽しみました。



編集後記

▼1月に入って、雪のシーズン到来といった感じになってきました。今回の表紙は、そんな中、ソリやスコップを使って楽しそうに遊んでいる瀬棚保育所の皆さんを撮影させて頂きました。みんな雪山を登っては滑り降りて「おもしろい！」と歓声をあげたり、もくもくと雪を掘っていたりと楽しみ方はそれぞれ。この時季にしか楽しめない雪遊び、たくさんできるといいですね。

▼今年も雪合戦の世界一を決定する聖地「昭和新山」への切符をかけて「2009せたなCUP雪合戦大会」が開催されます。今大会から北海道選手権大会の予選会も兼ねています。年々盛大になる雪合戦にたくさんのご声援よろしく願います。・とき／2月1日（日）・ところ／温泉ホテルきたひやま前特設会場

▼毎年、消防団の雄姿を何気なく眺めていた出初式ですが、実は出初の起源は古く、明暦3年（1657年）の大火を契機に2年後、上野東照宮において顔見せの儀式「出初」を行い氣勢を上げたことが始まりだと知りました。大火で絶望的な状態にあった住民に大きな希望と信頼を与えたといわれています。350年の時を越えて現代に受け継がれている「出初」の儀式、新しい年の始まりに私たち自らも、防災への気持ちを引き締めて過ごしたいと思います。

（黒澤・藤谷・稲船）

