

体重は増えても早めに元に戻しましょう
年齢とともに太りやすく、痩せづらくなります

ふるさと納税で地域を元気に！

確定申告のお知らせ

防ごう！高齢者虐待

2人が叙勲を受章・子豚の離乳頭数で好成績 高橋畜産が全国優秀賞
少年野球北海道選抜チームでラウドネスの2人が活躍
せたなジュニアFCがフットサルで初の全道大会へ

ふるさとと納税で 地域を元気に！

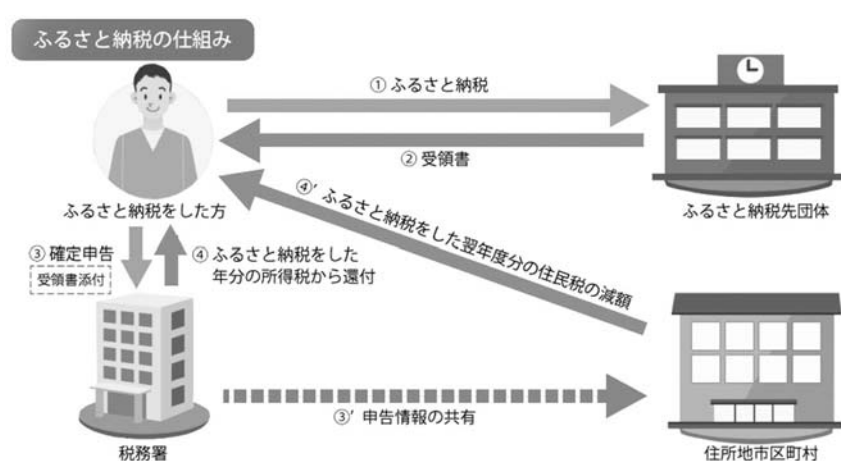
せたな町では、ふるさと納税のポータルサイトを運営する「株式会社さとふる」と契約し、平成27年7月1日から町外の方が当町にふるさと応援寄付（ふるさと納税）をされた際に、返礼品（町の特産品など）を送送する仕組みをスタートさせました。（「さとふる」で検索してください。）

返礼品の発送については、現在、町内の事業者8社が参加（平成27年12月末現在）し、商品の登録をしておりますが、昨年末に新聞報道などで紹介されたように全国各地から多くの申し込みをいただいております。

今回は、ふるさと納税制度についてご紹介しますので、ぜひこの制度をご理解のうえ、せたな町出身の方やご親戚・ご友人などにPRしていただければ幸いです。

また、せたな町内で生産、加工、販売されている魅力的な商品やサービスの登録も随時募集しておりますので、事業者の方もお気軽に総務課総務係までご相談ください。（季節限定や在庫に限りがあるものでも構いません。）

ふるさと納税とは 自治体を応援する寄付金です



ふるさと納税とは、自分の選んだ自治体に寄付（ふるさと納税）を行った場合に、寄付額のうち2,000円を越える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除される制度です。（一定の上限はあります。）

例えば、年収700万円の給与所得者の方で扶養家族が配偶者のみの場合、3万円のふるさと納税を行うと、2,000円を超える部分である28,000円（30,000円－2,000円）が所得税と住民税から控除されます。

また、自分の生まれ故郷だけでなく、お世話になった自治体や応援したい自治体等、どの自治体でもふるさと納税の対象になります。

← 控除外		→ 控除額	
適用 下限額 2,000円	所得税の控除額 (ふるさと納税額-2,000円) × 所得税率	住民税の控除額(基本分) (ふるさと納税額-2,000円) × 住民税率 (10%)	住民税の控除額(特例分) 住民税所得割額の2割を限度

控除を受けるためには、原則として、ふるさと納税を行った翌年に確定申告を行う必要があります。

●平成27年7月1日から「さとふる」でインターネット受付開始

さとふる ふるさと納税サイト

よくあるご質問 会員登録(無料) ログイン お気に入り カート

人気ランキング | お礼品から探す | 地域から探す | 特集・キャンペーン | 初めての方へ |

キーワードで検索

ふるさと納税サイト

ふるさと納税の魅力がフルに集まる

ふるさと納税の元気をフルにする

教えて! さとふる先生!

1/18 長野県南箕輪村 ふるさと納税受付開始

計画的にお取り寄せ

さらに簡単・便利に

さとふるの特長

- 1 美味しさ・ボリュームに満足のお礼品がたくさん
- 2 カンタン・便利な機能で利用が手軽
- 3 サポート体制も充実していて安心

控除額シミュレーション

ふるさと納税について

ふるさと納税コンシェルジュ 開設

焼肉特集

ユニークなお礼品特集

魚介特集

エビカニ特集

キーワードで検索

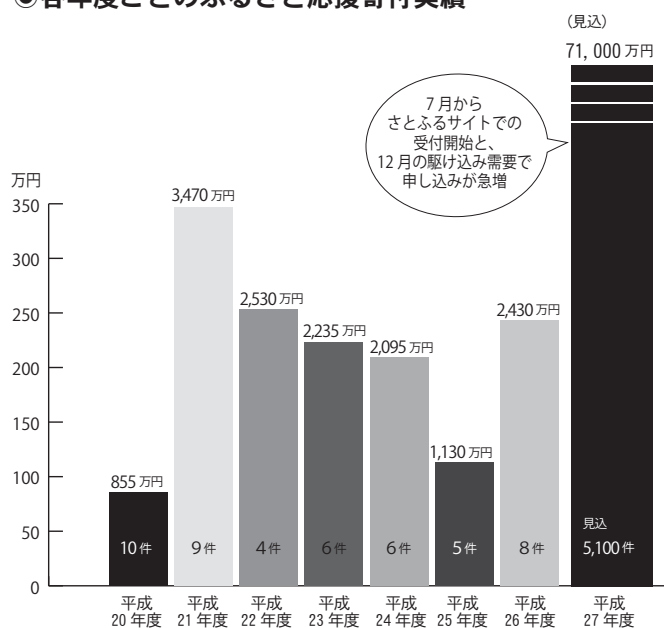
人気のお礼品 | おすすめの | 新着の

寄付いただいた金額に応じて、せたな町の特産品の中から、希望する1点を返礼品として贈呈します。以下、4つの区分となっています。

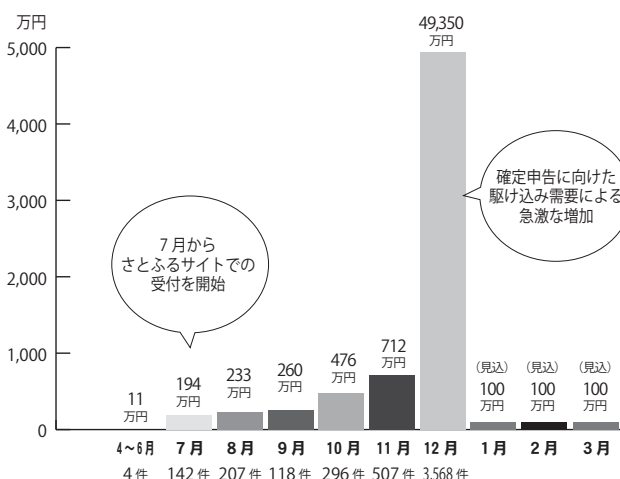
- 1 10,000円以上
- 2 30,000円以上
- 3 50,000円以上
- 4 100,000円以上

※同一年内で複数回の寄付を行った場合でも、都度、返礼品を受け取ることができます。(受取り回数の制限はありません)

●各年度ごとのふるさと応援寄付実績



●平成27年度ふるさと応援寄付実績(月別)



寄付を通じて地域の人を応援、お礼品を通じてあらたな地域の魅力を知る。寄付金を有効活用した地域づくりに貢献でき、地域の生産者も喜び、寄付した人もお得になる、みんなが幸せになれる制度がさとふるさと納税です。

お問い合わせ先

本庁／総務課総務係 ☎0137-84-5111

期 間 2月16日～3月15日

詳しい日程と
会場は、別途
配布したチラシ
をご覧ください。



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27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
- 障がい者手帳等または認定書**
※本人または配偶者、扶養家族が障がい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

申 告 確 定

確定申告や住民税申告が必要な方

- 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27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か月以内に入居するなど、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。

申告前に必ずご確認ください！

毎年、申告会場では「必要な書類を持ってきていなかった」、「仕分けをしてこなかった」などのケースが見られ、その際、必要書類を取りに戻ったり、計算しなおしたりすることで処理に多大な時間がかかります。

特に事業所得（営業・農業・不動産所得など）収支内訳が必要な方は、関係機関から必要な書類をもらうなどして、必ず所得と支出を分けて申告会場へお越しください。



お問い合わせ先

本 庁／税 務 課 課税係 ■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

防ごう！高齢者虐待



高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。



殴る蹴るなどの暴力
しんたい
身体



必要な金銭を渡さない、使わせない
けいざい
経済



言葉の暴力、無視
しんり
心理



劣悪な住環境に放置
ほうき ほうにん
放棄・放任

こんな場合に高齢者虐待が起こりやすい

- ① 高齢者に認知症がある
- ② 介護の負担を1人で抱えている
- ③ 高齢者夫婦のみ世帯や、
高齢者と単身の子ども世帯
- ④ 近所づきあいがない
- ⑤ 介護者に病気などがある

「虐待者が悪者だから」起きているわけではない

高齢者虐待は、「虐待者が悪者だから」起きているわけではなく、家庭や施設などでも起こりうる身近な問題です。だからこそ、皆が自分自身の問題として高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支え合っていくことが大切です。少しでも「虐待かもしれない」「誰かに聞いてほしい」と思った場合には、保健福祉課地域包括支援センターにご相談ください。（秘密は厳守されます。）

相談窓口

せたな町地域包括支援センター

- 役場本庁 健康センター内 ☎ 0137-84-5699
- 瀬棚総合支所 地域町民課内 ☎ 0137-87-3311
- 大成総合支所 地域町民課内 ☎ 01398-4-5511

北檜山ラウドネスに所属する山下遥音くん・小山綸斗くん 2人が 北海道選抜チームの選手として倉敷大会で活躍



北檜山小6年で北檜山ラウドネスに所属する山下遥音くん（左）と小山綸斗くん（右）が、西日本選抜学童軟式野球倉敷大会の北海道選抜チームのメンバーに選ばれ、12月19日（土）～20日（日）に岡山県倉敷市で開催された同大会に出場しました。

この西日本選抜学童軟式野球倉敷大会の選抜メンバーは、11月3日に札幌市でセレクションが行われ、2人は約100人が参加したこのセレクションを見事突破し選抜メンバーに選ばれました。

山下くんは投手とセンター、小山くんはキャッチャーとして大会に出場。大会では2連勝後、準々決勝で岡山選抜に1-5で敗れたものの、ベスト8という見事な成績でした。

「瑞宝中綬章」受章 瀬棚区 富樫文雄さん



天皇陛下拝謁後に撮影した写真

このたび、北海道教育大名誉教授 富樫文雄さん(79歳)が、教育の分野で長年にわたって功労された方々に贈られる「瑞宝中綬章」を受章されました。

釧路市生まれで、現在、瀬棚区で息子さん夫婦と暮らす富樫文雄さんは、昭和37年から北海道教育大学釧路校(現在は釧路キャンパス)美術科の非常勤講師として教壇に立ち、昭和41年4月から同教育大の中学校科課程技術科の助手として正式に採用されました。主に木材加工学と木材工芸を専門とし、講師や助教授を経て教授となられた後も大学院教授の資格を取得され、幅広く活躍。平成13年3月の退職時には、その功績から名誉教授を拝命されるなど35年間にわたり教育の現場で尽力され、退職後も70歳まで同校の非常勤講師としても活躍されました。

「瑞宝小綬章」受章 北檜山区 大塚 進さん



このたび、元公立高校長 大塚 進さん(81歳)が教育の分野で長年にわたって功労された方々に贈られる「瑞宝小綬章」を受章されました。

受章された大塚さんは、昭和28年に東瀬棚高等学校を卒業し、北海道学芸大学札幌分校へと進学。大学を卒業した昭和35年の4月に教諭として今金中学校に着任され、昭和38年から今金高等学校、昭和47年には檜山北高等学校で教諭を務められました。

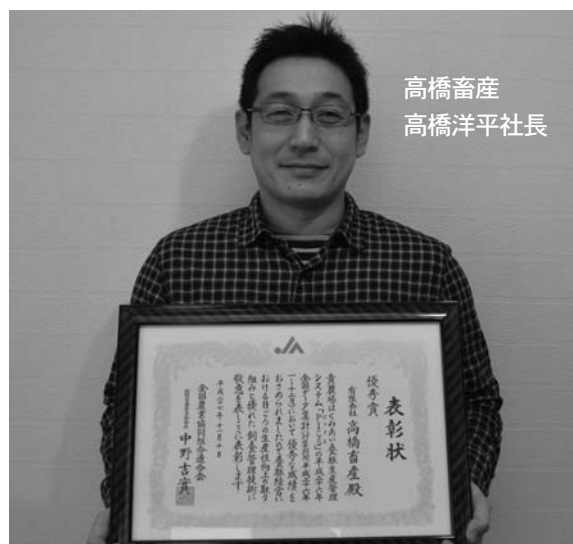
校長となられた平成3年4月には、大成高等学校で校長を務め、その後、平成5年に函館陵北高等学校に着任。退職した平成7年3月までの35年間にわたり教育の現場で尽力されました。

退職後は生まれ育った丹羽に在住し、保護司や生涯学習推進アドバイザーとして活躍されました。

子豚の離乳頭数で好成績 高橋畜産が全国優秀賞

地元のブランド豚肉「若松ポークマン」を生産する北檜山区の養豚業「高橋畜産」(高橋洋平社長)が、豚の生産性の高さを示す子豚の離乳頭数で昨年好成績を挙げ、全国農業協同組合連合会(JA全農)から優秀賞が贈られました。

優秀賞は全国で4農場のみで、北海道では「高橋畜産」1農場のみ。同社は昨年の母豚1頭当たりの離乳頭数で、全国平均の22.88頭を大きく上回る26.97頭を記録。飼養頭数500頭以下の農場では全国トップの成績でした。この離乳頭数は子豚の安全な飼育技術の高さを表す指標で、畜産先進地のドイツやデンマークなどでは30頭という高い水準となっており、高橋社長は「これからも先進地に負けない高水準を目指して、生産性の向上と若松ポークマンの普及に力を入れたい」と抱負を語っていました。



高橋畜産
高橋洋平社長

せたなジュニアFCが フットサルで初の全道大会へ



12月20日（日）、北斗市総合体育館で行われた全道フットサル選手権大会2016（U-12の部）函館地区予選で、せたなジュニアFCが悲願の初優勝を飾り、2月に帯広市で開催される全道大会への出場権を獲得しました。

函館地区代表の2枠をかけて40チームが出場した大会では、前日にせたな町民体育館で行われた予選リーグを1位で通過したせたなジュニアFCは、決勝トーナメントを順調に勝ち進み、準決勝を逆転で勝利すると、11月に優勝した函館信金杯でも対戦したアストレー鍛神との決勝戦。両チーム一歩も譲らず0-0で迎えた試合終了間際、せたなジュニアFCが1点を奪って逃げ切り見事に優勝。

チーム創設以来初となるフットサルでの全道大会出場を決めました。

法テラス
八雲通信

No.35

成年後見制度の活用

法テラス八雲法律事務所
弁護士 小林佑輔

■（事例①）施設に入所している高齢の父が多額の財産を持っているが、通帳を管理している長男が金を使い込んでいる。（事例②）母親死に連帯保証金として数千万円の請求が来ているが、母親は認知症で、破産手続きがとれず困っている。こういった高齢者の財産管理についてお悩みの方は、成年後見制度の利用を検討してください。

■医師から「後見相当」の診断がなされた高齢者・障がい者は、配偶者や4親等内の親族が家庭裁判所に成年後見開始の申立てをすることで、成年「被後見人」になります。成年「被後見人」には、親族が選任されることが多いですが、横領が疑われるなど問題のある事案では、弁護士等の専門家が選任されます。法テラス八雲の弁護士も例外ではなく、複数の方の成年後見人として、財産管理等の職務を行っています。

■事例①の場合、成年後見人は専門家が選任され財産管理の権限が与えられますので、長男から通帳を預かることに

なり、このような親族による横領を未然に防ぐことができます。

■事例②の場合、親族が成年後見人となることで、成年後見人が主とし、破産申立てをすることが考えられます。

■子が親の金を使い込むことは、横領という犯罪に当たります。正当な介護のためでも、後々、その使途が疑われることがあります。そのような疑いをかけられないように、成年後見制度の活用をお勧めします。家庭裁判所に請求すれば、月1万円から2万円相当の後見人報酬も受け取ることができます。

■一定の資力要件を満たす方には、お一人3回まで、無料で法律相談を行っています。相談を希望する方はもちろん、相談をお悩みの方も、「法テラス八雲法律事務所」050・3383・8366まで、予約のお電話をお寄せください。また、「法テラス江差法律事務所」050・3383・5563でも、ご相談を承っております。

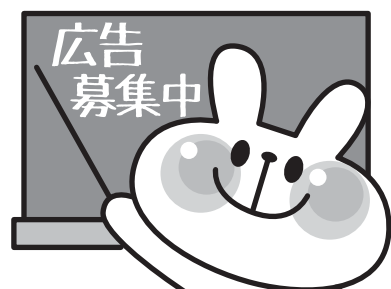
広報誌・ホームページに 広告を掲載しませんか？

広報誌（1回）

- ① 3,500円（縦4.6cm×横 8.8cm）
- ② 7,000円（縦4.6cm×横17.6cm）
- ③ 7,000円（縦9.9cm×横 8.8cm）
- ④ 14,000円（縦9.9cm×横17.6cm）

ホームページ（バナー広告）

1か月 10,000円（動画は不可）
（縦60ピクセル×横150ピクセル）
画像はGIF形式、容量は4KB以内



申し込みお問い合わせ先 総務課まちづくり推進室広報統計係 ☎0137-84-5111

せたなの 食材図鑑

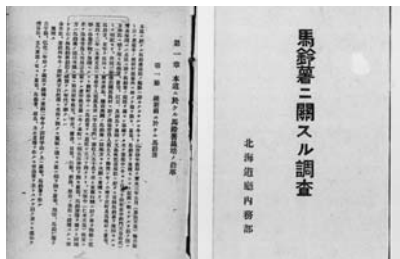
文／産業振興課参事 松村 悟



ビタミンC、葉酸、カリウムなどを豊富に含み、熱にも強い特製があるので、煮る、焼く、揚げる、茹でるなどいろいろな料理に使用されます。現在はさまざまな料理に合うジャガイモが開発され品種も豊富。食生活を豊かにしています。やはり皆さんが慣れ親しんだのは、塩煮にバター、塩辛でしょうか。

北海道発祥の地「せたな町」

日本には17世紀初めに導入され、1919（大正8）年10月に北海道庁（庁）内務部が発行した「馬鈴薯ニ關スル調査」では、1706（宝永3）年にせたな町（当時の瀬棚村）で馬鈴薯の栽培を開始したのが、北海道における馬鈴薯（ジャガイモ）栽培の起源であると記載されています。そのため、せたな町は北海道での馬鈴薯（じゃがいも）栽培発祥の地と言われています。



【参考】1919（大正8）年10月 北海道庁内務部発行「馬鈴薯ニ關スル調査」より抜粋…第一章 本道ニ於ケル馬鈴薯栽培ノ沿革 第一節 維新前ニ於ケル馬鈴薯「本道ニ於ケル馬鈴薯栽培ノ起源ハ詳カナラサルモ今ヨリ二百余年前即チ宝永三年五月松兵衛ト云フ者現今ノ瀬棚村漁場内ニ始メテ畑ヲ開キ、蘿蔔、馬鈴薯ヲ播種セシコト記録ニ明カナルヲ以テ既ニ宝永年間ニハ本道ニ於テ馬鈴薯ノ栽培ヲ為セシ事確ナリ…。」



ジャガイモ

馬鈴薯

標準和名：ジャガイモ

学名：Solanum tuberosum

（ソラヌム・ツペロスム）

ナス科ナス属の多年草植物で地下茎を食品として利用する。原産地は南米アンデス山脈の高地といわれ、16世紀以降、世界各地に広がったとされています。

農業センターで畑の健康診断を

安全で美味しい作物を栽培するには、作物の生育に適した土づくりが重要です。「せたな町農業センター」では、年に一度の土壌診断を奨励しています。作物の収量を増やすためにも経験や勘に頼らない科学的な診断が有効です。同センターは土壌診断のほか、農業改良普及センターの協力を得て土づくりのアドバイスを行うなど「畑の主治医」としての役割を果たしています。

男爵いもを多く栽培するせたな町

平成26年度農林水産統計によると町内では、157ヘクタールの農地で5,300トンの男爵いもを生産。男爵いもは、明治40年に川田男爵がイギリスから輸入したもので、英名は「アイリッシュ・コブラー」、アイルランドの靴直しという意味。これはアリーローズ種を栽培していた靴直し職人が、突然変異のいもを発見したことにちなんでいます。

ジャガイモシストセンチュウとは？

人体には影響はないがジャガイモの根に寄生して成長を阻害する線虫。一度感染すると駆除が難しいことから、予防には病害虫を持ち込まないことが重要です。家庭菜園では検査合格済みの種芋を使うなど協力をお願いします。

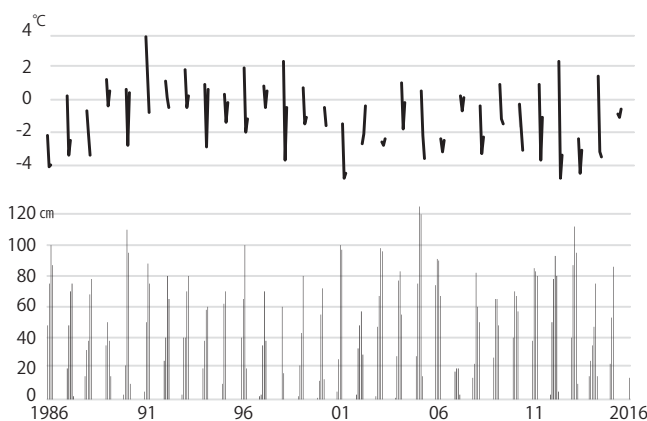
豆知識

1 マリーアントワネットが愛した花

ジャガイモの花は、フランス王妃 マリーアントワネットが愛した花としても知られています。ヨーロッパでは当時、観賞用として栽培。花の美しさと香りに魅了された王妃が、ジャガイモの花の髪飾りを付けて舞踏会に出席したことから、王侯貴族にジャガイモの花ブームが巻き起こりました。これを契機として庶民に栽培が広まり、のちにヨーロッパを襲った飢饉で、多くの人の命を救ったのです。ジャガイモの花言葉は、「慈愛」・「慈善」・「情深い」・「恩恵」です。多くの国で人々を救った作物にふさわしい花言葉です。

2 幻となった「屯田いも」

屯田いもという品種があります。明治以前から栽培されていた紫皮の在来種で、瀬棚村で最初に栽培された品種の可能性があります。明治の中頃まで栽培されていましたが、明治33～35年にジャガイモ疫病が大発生したことで栽培がされなくなりました。現在は実物が残っていないため幻のいもとなっています。このいもは長形で縄などで縛り担いで帰るほどのものだったと瀬棚町史にあります。目が深く粘力があるため、よくついて餅にして食べられていたようです。



↑北檜山の気温と積雪(せたな消防署；1985年12月～2015年12月より編図)

気温は12・1・2月の月平均気温、積雪は11～4月の各月最大雪積深。積雪が少ない年は気温が高く、積雪が多い年は気温が低い。しかしこの逆、気温が高いと雪が少なく低いと多い、という訳ではありません。

前東京農大教授

日下 哉

77年からの毎日気象観測資料は地域の貴重な財産です。

寒冬です。

せたな町では、雪の多い年は

低気温となりました。

2月が氷点下2～3℃と低

く、2日には15・3℃の最

大積雪深が125センチを

記録した2005年も1

2年など1～2月がマイナ

ス3～4℃と下がる年には

積雪も多くなっています。

一方、2001年や2001

2年など1～2月がマイナ

ス3～4℃と下がる年には

積雪も多くなっています。

満たないときは概して積雪

も少なく「せたな暖冬」と

いったところでは

均気温が1月に最低となる

りました。北檜山では月平

均気温が1月に最低となる

りました。北檜山では月平

均気温が1月に最低となる



暖冬と少雪

1月14日朝起きると30センチの新雪。今冬初めての雪かきです。お正月もほとんど積雪のなかったせたな町。暖冬や地球温暖化を思い浮かべた人もいたでしょう。

せたな消防署の気象観測データによると、クリスマスから年末にかけて積雪がなかったのは1990年、94年、97年と2006年で

90年と97年は12月の平均気温が3～2℃と高く、2006年と94年は翌1月の気温が下がりマイナスイ1℃程度でした。2006年～7年の冬は最大積雪深が20センチに止まりました。北檜山では月平均気温が1月に最低となる年が多く、マイナスイ1℃に満たないときは概して積雪も少なく「せたな暖冬」といったところでは



第8回

今年のお正月はせたな町でのんびり過ごしました。年末年始は温泉に何回も通いました。身近にあんなに良い温泉があるというのは本当に魅力的ですね。自身としては約10年振りの北海道暮らしですが、それにしても今年は雪が少ないです。気持ち的にはちょっとだけ助かっていますが、せっかくの北海道なのでもう少し冬らしくなって欲しいと思いつつ、どっちつかずな日々を送っています。

市町村の垣根を超えた広域連携

いよいよ北海道新幹線開業も約2カ月後と間近に迫ってきました。さて、皆さんあまり聞きなじみの無いかもしれ

ない「広域連携」についてご紹介します。簡単に言うと、せたな町だけではできないことや困難なことを市町村の垣根を超えて広域的に連携し、事業を行うということです。観光でもその「広域連携」が進められています。例えば、せたな町には綺麗な海があり夏の観光には欠かすことができ



ません。しかし、冬は隣の今金町のように大きなスキー場は無く、夏の観光資源に比べると冬の観光資源は少し弱いかもしれません。でも、今金町では逆のことが言えます。そこで、お互いの強いところ、弱いところを広域的に補い合って事業を展開するといった考えが広域連携です。2016年は新幹線開業にあわせ、せたな町、今金町、八雲町、長万部町の4町が広域連携して、イベントや観光PRを行う予定です。皆さんからの意見もご参考にさせていただきながら事業を行いたいと考えていますのでご協力お願いします。それでは2016年もよろしくお願いします。



町民の皆さんからの明るく元気が出る、ほっこりする、知っていると便利、伝えたいことなど、広報に掲載したい150文字以内のツブヤキ(一言)を募集します。採用された投稿はページの左右両端のスペースに掲載する予定です。(毎月1～3個予定)

応募ルール

①応募方法/郵送・はがき・ファックスで応募 ②記載内容/必須(住所、氏名、年齢、性別、電話番号、投稿)/任意(ペンネーム) ③投稿内容/コーナーの趣旨に合ったもので、内容はせたな町広告掲載取扱要綱に準ずるほか、誹謗中傷や苦情、必須項目に不備があるものは掲載対象としません。④応募先/役場広報統計係(住所・FAX番号は裏表紙を参照ください)

SETANA TOWN CALENDAR販売中

昨年、せたな町合併10周年記念として作製した月めくりカレンダー「SETANA TOWN CALENDAR」を現在、役場総務課で販売しております。平成29年のカレンダーの作製も予定しておりますので、その際はせたな町の四季折々の風景を撮影した写真の提供をお願いします。

販売価格：1部300円

問 総務課 ☎ 0137-84-5111

体重は増えても早めに元に戻しましょう 年齢とともに太りやすく、痩せづらくなります



今月の担当
垣本 利子 です

年末年始で外食やご馳走を食べることが多く、体重が増えてしまった…という方。

そして、いつも冬場に体重が増えても夏には戻るから大丈夫！という方。

それは、意図的に筋肉をつけようとしなくても、
「体重が増えた＝脂肪がついた」ということです。
体についた脂肪は、年とともに落ちづらくなります。
基礎代謝が下がったり、運動しなくなるなどの
生理的な体の変化や生活習慣の変化により、太りやすく、痩せづらくなります。だから、体重はなるべく増やさないようにして、増えても早めに元に戻すように心がけることが大事です。

体重が増えることでの心配

膝への負担が増える	体重が1キロ増えると膝へは3キロの負担がかかります。 体重が50キロの人は、膝に150キロの負担がかかる計算です。
心臓への負担が増える	体が大きくなると毛細血管もその分長く伸び、心臓は隅々まで血液を行き渡らせるために強い力で血液を送り出さねばならず、心臓に負担がかかります。
生活習慣病になりやすい	高血圧・糖尿病・脂質異常症・痛風など

心配な面は沢山ありますが、まずはそうならないための行動が一番大事です。

CHECK!

体重を元に戻すために

体重を減らす基本となるのは、食事（摂取エネルギーを減らす）と運動（消費エネルギーを増やす）です。「食べ過ぎ」と「運動不足」を解消すると体重は増えない！ということになります。心配な方は次の点に気をつけて、春までに体重を戻すようにしましょう。

食事の面で気をつけること

☒ 食べ過ぎない（特に揚げ物・肉類・ご飯・パン・麺類）

☒ 間食を控える（お菓子やジュース・果物）

※夕食後に何か食べている方は要注意です！寝る前に食べたエネルギーは蓄えられやすいため、太る原因になります。そのため、夕食を軽めにするのも効果的です。

☒ だらだら食べない

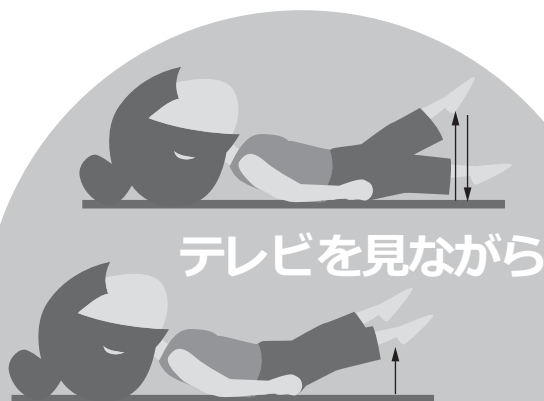
☒ 野菜を食べる（イモやカボチャは食べる量に注意が必要です）

今後もしもご馳走を食べるときは美味しく楽しく食べ、それ以外の食事は、少し気をつけるといった食生活でのメリハリも健康のためには重要です。



「ながら運動」を日々の生活に取り入れる

今は季節的に難しかったり、なかなか継続できないのが運動の欠点です。そこで取り入れてほしいのが、「ながら運動」です。大きな運動（消費エネルギー）にはなりません。消費エネルギーをアップさせる筋肉をつけることにつながりますので、日々の生活に取り入れてみましょう。



テレビを見ながら

寝っころがってテレビを見ながら「足の上げ下げ」「両足の持ち上げて、上げた状態で数秒止める」「横向きになって足の上げ下げ」

家事も良い運動に



家事も立派な運動になるので、床拭きやお風呂掃除などをして、体を動かしましょう。また、雪かきも良い運動です。積極的にスコップでの雪かきを取り入れましょう。運動はできなくても、とにかくマメに体を動かすこと、また継続することが大切です。

イスに座りながら

イス（床）に座ってテレビを見ながら「その場で足上げや足踏み」「太ももの間に握り拳やクッションを入れ、両太ももで拳やクッションをつぶすよう内側に力を入れる」



歯磨きしながら

歯を磨きながら、洗物をしながら、「かかとの上げ下げ」「足を後ろへ交互に上げる」



CHECK!

体重を量るくせをつける



体重を増やさないためには、体重を毎日量ることも大切です。体重は手軽に自分の健康を知るバロメーターになりますので、体重を量る癖をつけましょう。

健診申込・健康相談・お問い合わせなどは
お気軽に保健師まで

● せたな町健康センター ☎0137-84-5984
● 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311 ● 大成総合支所 ☎01398-4-5511



産業担い手育成事業奨励金交付式 9人に奨励金が交付されました

12月25日（金）健康センターにおいて、せたな町産業担い手育成事業奨励金の交付式が開催されました。

現在、町では各産業の担い手育成のため、「せたな町産業担い手育成条例」を制定し、該当する各産業の後継者などに対して、奨励金を交付するなど、支援を行っているところです。

今年度は9人に奨励金が交付され、この日の交付式には、対象者8人が出席し町長から交付金の目録が授与されました。

交付式では出席者8人全員から、担い手としての今後の抱負が述べられ、これからの活躍が大いに期待できるものでした。

また、交付式に出席できなかった1人については、1月15日（金）に町長室で目録が交付されました。

今年度も両農協が町へ 「せたな米」1,200キロを寄贈

12月15日（火）、北檜山町農業協同組合・新函館農業協同組合若松支店から、町へ平成27年に生産された自慢の新米“ななつぼし”600Kg（10俵）と“ふっくりんこ”600Kg（10俵）、計1,200Kg（20俵）が寄贈されました。

これは、両農協がおいしい地元のお米を町内のお年寄りや児童生徒に食べてもらい、地元米への理解を深めるとともに、町の皆さんへ明るい話題を提供するため毎年続けられているもので、この日、役場応接室で贈呈式が行われ、農協関係者（写真左）から各関係施設の代表者（写真右）へお米が贈呈されました。

寄贈された「せたな米」は、学校給食センター、老人ホームきたひやま荘、老人ホーム大成長生園、瀬棚老人ホーム三杉荘へ贈られ大変喜ばれています。

せたな町の新米は、各農協はもちろん、町内の商店でも取り扱っておりますので、皆さんもぜひご利用ください。



瀬棚郵便局が特殊詐欺被害の 未然防止に貢献

瀬棚郵便局職員が特殊詐欺被害の未然防止に貢献したことから、12月21日（月）、せたな警察署長から瀬棚郵便局（局長 竹田隆司）へ感謝状が授与されました。

詐欺の手口は、商社の社員や消費者センターの職員を名乗り、町内住民宅に「あなたの名前が名簿に載っている。これを消す必要がある」などと数回電話があり「諸費用として必要だ。後日返すので、いったん200万円を送ってほしい」と巧みに誘導するというものです。この話を信じ郵便局で200万円を下ろそうとしたところ、不審に思った職員が警察に通報し、被害を免れました。

特殊詐欺の加害者は、さまざまな手段で大金をだまし取ろうとし、年々手口が巧妙化しています。自分は大丈夫、そう思っている被害者になってしまう、それが特殊詐欺です。一度お金を振り込むと取り返すのは大変です。身に覚えのない話は無視し、おかしいと思ったらまず役場や警察に連絡しましょう。



子ども体力チャレンジ祭り 「体力・運動能力テスト」

1月16日（土）、せたな町民体育館において平成27年度の子ども体力チャレンジ祭り「体力・運動能力テスト」が行われました。

このテストは、文部科学省が実施する「新体力テスト」を基に毎年行われているもので、結果はさまざまな統計などにも活用されます。

この日は、冬休み中の開催ということもあり、町内から約60人もの子どもたちが参加。①握力・②上体起こし・③長座体前屈・④反復横とび・⑤立ち幅跳び・⑥20mシャトルランの6種目にチャレンジしました。

初めて参加する子も多いなか、楽しみながら真剣にチャレンジしていました。

今年も力作が勢揃い 大成区新春書初め大会

1月6日（水）、大成町民センター大ホールで、毎年恒例の新春書初め大会が開催されました。

この日は、小学生から一般まで13人が参加。講師の柊田昌好さん（宮野）指導のもと、みっちり練習を積んだ後に清書し、それぞれの力作を完成させました。

完成した作品は2月中旬まで大成図書館にて展示する予定です。



Topics



各消防団が勇ましく行進！ 3区で消防団出初式

1月5日（火）、北檜山・瀬棚・大成消防団による出初式が各区で行われました。（写真は大成区）

恒例のパレードでは吹雪の中、各団員が町旗や団旗を掲げ、市街地を勇ましく行進しました。

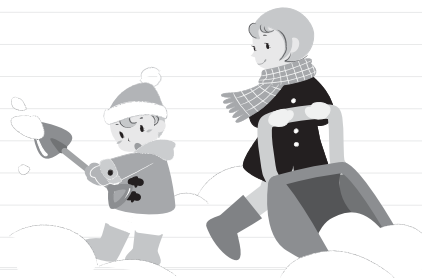
消防団は地域の中で生まれ、次世代に伝え受け継いでいくという大きな役割を担っています。

出初式では「自らの地域は自らで守る」という消防団の精神を、新しい年のはじまりにあらためて誓いました。

「無防備な心に火災が かくれんぼ」 せたな町が火災のない素晴らしい1年でありますように！

Topics

外出や除雪・雪降ろしなどの際には十分注意してください 雪による事故から身を守りましょう



北海道の冬の生活で、最も注意したいのが雪による災害です。道内では例年、屋根の雪下ろしや除雪などによる事故が多く発生しています。一人ひとりが身を守るために注意を払う必要があります。

屋根からの落氷雪事故に注意

- 落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道の建物などについては、雪止めを設置してください。
- 雪止めが設置されている場合でも、針金などの錆び、老朽化による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等は早急に修繕するようにしてください。
- 落氷雪事故は、気温がマイナス3からプラス3程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際は歩行者などに十分注意してください。
- 落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認し、歩行者の通行に支障がないように排除してください。
- 交通事故及び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。
- 屋根の下を通るときには、雪やつららが落ちてくる危険があるので、歩行中も注意が必要です。
- 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、早めに付着した氷雪の除去を行うようにしてください。

除雪よる事故に注意

- 屋根の雪下ろしをするときには、一人ではなく複数で行うことが大切です。万一に備えて命綱のほか、靴やはしごに滑り止めをつけ、通行人など周囲の安全にも気を配りましょう。
- 近年は、除雪機による事故も増えています。除雪機を使う場合は、機械に巻き込まれないような服装にしましょう。周囲を通る人にも気を配り、途中で雪が詰まるなどのトラブルが起こったら、必ずエンジンを停止してください。

暴風雪よる事故に注意

- 道内では停電や遭難といった暴風雪による災害も多く発生しています。悪天候が長引く場合に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、暖房器具、食料・水などを準備しておくとう安心です。
- 悪天候が予想されるときには外出を避け、家の中で過ごすようにしてください。万が一、外出中に暴風雪にあったときは、無理せず、コンビニエンスストアや道の駅などで天気の回復を待ちましょう。

北海道開発局・北海道・北海道警察

コリドール交流情報館 ～行ってみよう！～

長万部町 長万部町営スキー場

無料ロープウェイがありファミリーで楽しめるスキー場で、お帰りの際には「長万部温泉郷」でゆつたりおくらしてください。無料ロープウェイは、次のとおり運行しています。■リフト（ロープウェイ）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※月曜日は連休しますので、ご了承ください。■温泉日帰り入浴料金／400～500円 園芸委員会 01377・2・2748

八雲町 パノラマパークでリフレッシュ 第11回町民歩くスキーの集い

歩くスキーで楽しく健康・体力づくりをしてみませんか。晴れた日には、噴火湾の遠くに羊蹄山が見えることも。昼食はジンギスカンなどをご用意（おにぎりは各自持参）。■日時／2月27日（土）受付・10時～、開会式・10時30分、終了・13時30分（予定）■場所／噴火湾パノラマパーク内特設コース（一周約3.5km）■参加対象／小学3年生以上■参加料／小・中学生500円 大人1000円※保険料込（問）貸出有 ■申込締切／2月25日（木）まで 八雲町総合体育館 01377・62・2141

八雲町熊石地域 日本海を望む 「ひらたないスキー場」

ひらたない荘の裏山に位置し、最大斜度23度、滑走距離600m、非圧雪のスキーヤーオンリーのゲレンデ。ロープウェイは2本設置。開設は2月29日までを予定（開放時間／月曜日から金曜日まで（17時から21時まで）、土日祝日（13時から17時まで）■料金／無料 問 熊石教育事務所 01398・2・3111

今金町 ふれあいスポーツ交流事業 第26回ヒリカふれあい歩くスキー大会

冬季の釣りについては 事故防止に十分注意！



冬季に海中転落をした場合、直ちに生命に関わる事故となります。
海へ出かける際には、次の事を特に注意してください。

❶家を出る前に！

- 天気予報等で気象、海象を確認。
- 家族や友人などに行先や帰宅時刻を伝える
- 単独行動を避ける。
(一人乗り漁船にあっては集団操業を心掛ける)
- 防水型携帯電話または防水パックなどに入れた携帯電話を持つ。

❷岸壁や船上で！

- 岸壁や船上に積もった雪などによる転倒や転落に気をつける。
- ライフジャケットの常時着用。

海のもしもは「118番」まで

問 瀬棚海上保安署 ☎ 0137-87-3999

予備自衛官補募集

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		
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)	
受付期間	試験日	身分
4月8日 金 まで	4月15日 金～19日 火 のいずれか1日	非常勤の 特別職国家公務員

平成27年度 防衛省・自衛官 候補生募集 (第5次・第6次)

対象		
18歳以上27歳未満の男子		
受付期間	試験日	待遇
第5次 2月12日 金 まで	2月13日 土～ 14日 日 のいずれか1日	身分／特別職国家公務員 棒給／126,900円 (自衛官任用一時金176,000 円、2士任用後161,600円、 年2回ボーナス有) 各種手当／特殊勤務手当、 地域手当、寒冷地手当 休日／週休2日制、祝 日、年次休暇、特別休 暇
第6次 3月4日 金 まで	3月6日 日～ 7日 月 のいずれか1日	

問 自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所
☎0137-82-0258

後志檜山沿岸海岸保全基本計画変更 (案) の縦覧について

北海道は、海岸法の一部改正に伴って「後志檜山沿岸海岸保全基本計画」の変更を行うこととなりました。ついては、住民の皆さまから変更 (案) へのご意見をお聴きたく、次のとおり縦覧いたします。なお、ご意見のある場合は、各縦覧場所に書面 (様式任意) で提出してください。

- 縦覧期間／平成28年2月5日から平成28年3月5日まで
- 縦覧及び意見提出場所／せたな町役場産業振興課、渡島総合振興局函館開発建設管理部用地管理室維持管理課、檜山振興局産業振興部水産課、農村振興課
- 意見締切日／平成28年3月15日

日頃のご愛顧に感謝をこめて「忘・新年会特別プラン」をご用意いたしました。10人以上でカラオケ無料です。送迎も無料です。詳しいことはお電話ください！場所／せたな町大成正区員取洞388番地 ■ 宿泊料／大人8,500円 小学生6,500円 幼児1,620円 (寝具のみの利用のみ) 問 国民宿舎あわび山荘 ☎0139-844-5522

せたな町大成正区 あわび山荘

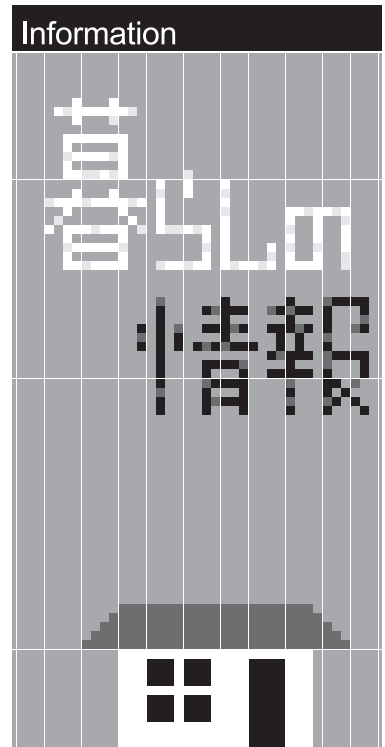
弱アルカリ性温泉で、冷温性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。■場所／瀬棚区本町 (旧国鉄瀬棚駅跡地) ■営業時間／10時から21時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ■入浴料／大人4,000円 中人1,400円 小人700円 問 やすらぎ館 ☎0137-87-3840

せたな町瀬棚区 公営温泉浴場「やすらぎ館」

「SETANATOWNCALENDAR」は、せたな町合併10周年記念として、せたな町の美しい四季を感じさせる写真を町民から寄せいただき、月めくりカレンダーを作成したものです。カレンダーは役場総務課で販売。なくなり次第販売を終了させていただきます。■販売価格／窓口販売1部300円 郵送販売 (送料込み) 1部400円 2部700円 3部1,000円 送りますので、現金を定額小為替証書に換えて送付してください。問 役場総務課 ☎0137-844-5111

せたな町北檜山区 SETANATOWN CALENDAR 販売中

冬期間のスポーツ・レクリエーションを通じて地域との情報交換、親睦交流を行うことにより、利雪、克雪の意識高揚と地域の風土に根ざしたまちづくりを図るとともに、スポーツ・レクリエーションの振興と健康づくりを行うこの大会を一緒に観戦しませんか？ ■開催日時／平成28年2月21日 (日) 午前スタート口会場／ピリカ遺跡ふれあい歩くスキーコース (今金町宇美利河) ■競技種目／①8キロ (記録に挑戦) コース ②5キロコース ③3キロコース ※5キロ及び3キロコースはタイムを計測しません 問 教育委員会 ☎0137-823-3445



北檜山職業相談室からのお知らせ

ご利用ください

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・3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となります。

●派遣日時

◎2月3日(木) 9時～17時

◎3月9日(木) 13時～17時

◎3月10日(木) 9時～12時

※◎は雇用保険の支給手続き及び説明会を実施するため混雑します。その時間帯に余裕を持ってお越しください。

問 北檜山職業相談室

■0137・84・5724

問 ハローワーク八雲

ご相談ください

函館弁護士会による法律相談のお知らせ

函館弁護士会では、弁護士による法律相談を行っています。(相談無料・予約制)

●日時(2月～3月分)

・2月12日(金) 13時～16時

・3月11日(金) 13時～16時

●相談件数/6件

●場所/ふれあいプラザ

問 函館弁護士会

■0138・41・0232

ご利用ください

函館裁判所出張手続案内のお知らせ

函館裁判所から職員が出

張し住民の皆さんを対象とした出張手続案内を行います。(相談無料・予約制)

●日時

・2月18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12日(金)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 函館地方裁判所

■0138・38・2372

ご相談ください

司法書士による無料相談のお知らせ

相続・贈与・売買・会社設立・債務整理・成年後見など心配ごとについてご相談ください。(相談無料・予約制)

●日時

・2月10日(木) 10時～12時

●予約締切

・2月5日(金) ※先着4名まで

●場所/ふれあいプラザ

●担当相談員

・司法書士 森 奈津美

問 役場総務課総務係

■0137・84・5111

ご相談ください

中皮腫や肺がんなど石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、まずはお気軽に最寄りの都道府県労働局または労働基準監督署にご相談ください。

問 北海道労働局労働基準部

■011・709・2311

早めのお手続きを

身体障がい者手帳をお持ちの皆さまへ

平成29年7月から、身体障がい者手帳情報のマイナンバー制度による活用が始まります。

制度の円滑な運用には、手帳情報の正確な登録が不可欠です。

あなたやご家族がお持ち

の身体障がい者手帳をご確認ください。

次の場合は「届出」や「再交付申請」が必要になりますので、早めのお手続きをお願いします。

「届出」が必要なもの

①氏名に変更があったとき

②同じ市町村内で住所が変わったとき

③他の市町村から転入したとき

④お亡くなりになられた方の古い手帳があるとき

「再交付申請」が必要なもの

①何らかの事情で身体障がい者手帳を2冊お持ちのとき

(例)・番号の違う2冊の手帳・「障がい名」「住所」など内容の違う2冊の手帳

こんなときもお問い合わせください

①障がい程度等が変わったとき

②手帳を紛失して手元になくとき

③手帳が汚れたり破損して文字や顔写真が不鮮明になっているとき

問 保健福祉課障害福祉係

■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

- 石川 混人くん (征幸) 豊岡
- 原田 優空くん (洋史) 徳島
- 吉田 有杏ちゃん (和矢) 豊岡
- 岡崎 玲奈ちゃん (達郎) 東大里
- 村上季一朗くん (健吾) 西大里

ご結婚おめでとう

- 山條 雅志さん 豊岡
- 吉田 智美さん 北斗市
- 照井 孝尚さん 北檜山
- 藤井さやかさん 北檜山

おくやみ申し上げます

- 大関 昭さん (87歳) 西丹羽
- 神 まきさん (97歳) 東丹羽
- 井上 昭作さん (90歳) 徳島
- 田中 一義さん (84歳) 本町2区
- 林 量平さん (93歳) 元浦
- 万丈 昭信さん (75歳) 本町5区
- 笹森 勇さん (88歳) 本町1区
- 湊田 勝美さん (86歳) 久遠
- 奥村 茂さん (86歳) 久遠
- 大島 正人さん (80歳) 上浦
- 遠藤勝三郎さん (97歳) 宮野
- 山崎 未子さん (92歳) 本陣
- 松橋善三郎さん (68歳) 都
- 大野 忠勝さん (70歳) 久遠
- 遠藤 すすきさん (98歳) 宮野

ご本人・ご家族の同意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	8,637人	(-14)
北檜山区	4,958人	(-2)
大成区	1,675人	(-6)
瀬棚区	2,004人	(-6)
男	4,063人	(-13)
女	4,574人	(-1)
世帯	4,376世帯	(-1)

次回予定 移動町長室 Move mayor room

2月9日(火) 大成総合支所

- ◎移動町長室は9:00から開設し、終了時刻は午後以降の町長のスケジュールで流動的となります。
- ◎当日は区内を巡回して不在のこともありますので、御用の際は事前に予定をお問い合わせください。
- ◎公務の都合上、急に日程を変更する場合がありますのでご理解願います。

ふるさと応援寄付金については7月1日からインターネットサイト(さとふる)からの受付をスタート。これに伴い、お礼品の贈呈も開始しました。

合計 3千568件
4千935万円

ふるさと応援寄付金
※12月1日から12月31日受付分

戸籍年金係からのお知らせ

加入手続きに「もれ」はありませんか

会社を退職されてから次の会社へ再就職されるまでの間は国民年金に加入する必要があります。

日本国内にお住まいの20歳から60歳未満の方は、国民年金の加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。会社を退職された方に扶養されている配偶者の方も、国民年金への変更の届け出が必要です。



お手続きがもれている場合は、役場の国民年金担当窓口で手続きを行ってください。

国民年金の加入種別

◎第1号被保険者

自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方などが対象になります。加入や種別変更の手続きは、役場の国民年金担当窓口で行います。

◎第2号被保険者

会社や官公庁に勤めている方など、厚生年金や共済組合に加入している方が対象になります。

◎第3号被保険者

国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方が対象となります。届け出は、配偶者の勤務先を通じて行います。

種別変更となるケース

◎第1号被保険者

第2号被保険者が退職されると第1号被保険者(第3号被保険者になる場合は除く。)となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。

◎第2号被保険者

第1号被保険者又は第3号被保険者が就職して厚生年金等に参加すると第2号被保険者になります。

◎第3号被保険者

会社等を退職して厚生年金等に参加されている方の被扶養配偶者になる方などが第3号被保険者になります。

函館年金事務所による年金相談(完全予約制)

4月21日(木) 10:30~15:30 場所/せたな町役場

国民年金に関するお問い合わせ先 函館年金事務所 ☎ 0138-56-1165

- 本庁⇒町民児童課戸籍年金係[担当/萩原] ☎ 0137-84-5111
- 瀬棚総合支所⇒地域町民課住民係[担当/稲船] ☎ 0137-87-3311
- 大成総合支所⇒地域町民課住民係[担当/藤谷] ☎ 01398-4-5511

1月10日(日)にふれあいプラザで行われた第10回「せたな町子連子どもかるた大会」



1月17日(日)にせたな町で行われた第37回「檜山子連子どもかるた大会」



1月17日(日)、せたな町民体育館を会場に「第37回檜山子連子どもかるた大会」(檜山地域子ども会育成連絡協議会主催)が開催され、檜山管内からジュニアの部9チーム、小学生の部15チーム、中学生の部14チームの全38チーム176人が出場しました。

せたな町からは、1月10日に行われた第10回せたな町子連子どもかるた大会のジュニアの部上位2チーム(せたなJrA、B)、小学生の部上位4チーム(せたな町A、B、C、D)、中学生の部(せたな町A、B、C、D)の計10チームが出場し、子どもたちは、関係者が見守る中、熱戦を繰り広げました。結果は記載のとおりで、せたな町から3チームが2月21日に定山溪で開催される全道大会へ出場します。

ジュニアの部	優勝 せたなJrA (澤田侑沙・高島楓鈴・村井心春・川尻真夕・岡本蒼)
小学生の部	優勝◎せたな町B (馬場絢生・門脇悠哉・川尻萌絵・岡本真白)
	3位 せたな町A (池田魁風・金谷奈美・高島望愛・田中隆貴・間宮和奏)
中学生の部	準優勝◎せたな町B (澤田孝秋・本杉麻奈・高島羽純・吉成璃桜)
	3位◎せたな町A (須藤奏夏・田中彩由里・小町悠輔・間宮万由花)

※◎が全道大会出場権獲得チーム)

編集後記

●檜山カルタ大会の前に開催された、せたな町子連「カルタ大会」へ会場は、何とも言えない緊張感。すっかりその雰囲気になつて、なかなかシャッターを押すタイミングをつかまえてしまった。しかし、一試合で約一時間の長丁場。子どもたちがその緊張感の中、集中を保っていることに驚きました。普段は見られない子どもたちの鋭い眼差しが印象的でした。【清心】

●今年は雪の無い正月を迎え、このまま雪が降らないのでは、と思つていた矢先にすっかり冬景色。雪が無いのは何かと案ですが、無いと寂しい気持ちにもなります。やはり、一年のサイクルとして、雪が無いと水不足など多方面で影響が出そうなので、雪が降ってちよつと安心です。ただ、雪が降る言は、降るのは適量でお願ひしたいものです。さて、今回は、昨年からびっくりするほど利用が増えた「ふるさと納税」について紹介しました。昨年末は問い合わせの電話がひっきりなしに鳴つていました。ふるさと納税が多いと、町の財政はもちろん、産業も元気にになります。ただ、このままでは調子に申し込みが増えるとは限りません。ほかの町も魅力ある返礼品やサービスを充実させていますので、せたな町もいろいろアイデアで内容を充実させ、この波に乗っていければ、と思います。制度が少し変わるといった話もあるようですが、今後の国の動きにも注目が必要です。そして、増えると言は年末年始に増えた体重、皆さん大丈夫ですか? 今月の保健師さんのページをご覧ください。耳が痛い方!一緒に頑張ります。【尾野】

広報せたなの電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

Hokkaido ebooks



広報せたなは電子書籍としてもご覧いただけます。
Hokkaidoebooksのサイトへアクセスし、インターネット、スマートフォンでご覧ください。

