

せたな

◆超高速インターネットがやってきた！～光～

◆全国瞬時警報システム～7月1日スタート～



写真／3時のおやつはフレンチトースト！

6月8日クッキング保育～大成保育園～

超

高速インターネットがやってきた！

超 早くて 超 楽しめる！

光

インターネット環境は、今では仕事はもちろん、生活そのものや趣味を楽しむための情報の発信源、収集源となつていま

平成22年11月号発行の広報せたな「光の時代がやってくる」で、光ファイバによる「地域情報通信基盤整備事業」について紹介させていただきましたが、町は皆さんの生活が、より便利になるよう、そして同じ町に住んでいても、その住んでる地域によってインターネット環境に生じていた差を解消し、町民皆さんに同じサービスを提供したいという思いから、国の補助事業を活用しその環境を整備しました。



◆ ◆ ◆
町が取り組んだこと
〜地域格差の是正〜

皆さんの多くはISDNや、それよりも通信速度が高速なADSL回線を今まで利用されていたことと思います。

ADSLは、利用できる地区が市街地から4km程度となっており、4kmを超える地区では通信速度が遅くなったり、住んでいる場所によって利用できないという条件不利地域があり、それは町内全世帯の約20%を占めていました。

そこで町は、便利で身近になったインターネットの環境の差が無く、どこでも同じサービスが提供できるよう、国の補助事業により整備し、利便性の高い生活、町民皆さんに住みやすい環境を提供させていただきました。

◆ ◆ ◆
要するに・・・
「光」って何？

インターネット回線の中でも質・速さが最高クラスとされるのが光ファイバ回線です。



これはADSLと比較しても、けた違いの通信速度を誇ります。光ファイバは要するに早い！大容量の動画や音楽のデータ取り込みで長い時間がかかったり、回線が止まってしまうというような状況がなくなり、さらに回線速度の低下もクリアして、インターネットを楽しむことができます。

◆ ◆ ◆
利用するための
料金は？

インターネットを使うために、良い環境が整ったことはご理解いただけたとしても、利用する料金が気になります。いったいいくらかかるのか、簡単に紹介させていただきますと、左記のようになります。

- はじめにかかる費用例
初期工事費用2,100円
+ 契約料840円
- 毎月かかる費用例
「戸建て」の場合
「フレッツ光」月額5,460円
+ プロバイダーサービス月額利用料
- 「集合住宅」の場合
「フレッツ光」月額4,620円
+ プロバイダーサービス月額利用料

鈴木裕也さん（北槍山区富里）

デリーイー・ファーム若松 勤務

光を利用する前は、パソコンの画面が次へ展開するまでに1分2分ばかり、調べたいことにたどり着くまで、相当の時間がかかっていました。動画を見るなんて全くそんな気も起りません。パソコンを使うときは、時間に余裕があるときじゃないと使うことができません、今すぐ必要な情報は、パソコンで検索するより、携帯電話で誰かに聞いた方が早いというのが当たり前でした。今は知りたい情報が「いつでも」そして無線のパソコンを使ってるので、「どこでも」手に入ります。

今はとにかく画面の展開が速い。これからブログに挑戦し、その後はホームページも立ち上げようと思っています。やりたいと思っていたことが現実になりました。

富樫真理さん（瀬棚区東大里）

光が入るので、思い切ってパソコンも新しくしました！パソコンを立ち上げた瞬間から、インターネットの画面の展開が、もう何たって早い。そして、急ぐものがすぐパソコンで買うことができます。どう伝えたらいいのでしょうか、このスッキリ感！

大成区ではこんなお話も…

電源を入れた時のパソコンの立ち上がりは早いと感じますが、画面の展開は今までも遅くはなかったため、特別に速さは感じません。ただ、子ども達がゲームをやると画面が止まっていたので、しばらくやっていませんでしたが、光が入ってから楽しんでいるようです。もちろんゲームは無料ですよ。

皆さんのお話を聞いてみました

また町としても、今後町民の皆さんへ光ファイバ網を活用し、さまざまなサービスの提供や有効活用が出来るよう検討していきたいと考えています。

※大成区長磯については、電話交換局が八雲町熊石のため対象外となります。ご了承ください。

そして！
もう1つのお知らせ

7月24日

アナログ放送が

終了します！

アナログ放送は、7月24日までに完全に終了することから、国ではテレビの買い替えやチューナーの取り付けについて、早めの準備をお願いしています。

町内には、地上デジタル放送に切り替わった後、テレビを買い替えても、テレビ放送を見ることができなくなる「難視地区」があり、対象となる地域の方は視聴組合を作って対策をとり、町もその建設に伴う書類などの事務手続きを手伝わせていただきました。

この「難視地区」には入っていないなくても、テレビの買い替えだけでは見ることができず、アンテナの工事などが必要になる場合も考えられます。

町では、もともとアナログ放送は見る事ができる地域の方が、デジタル化のためにアンテナを高くする等の工事費用がかかった場合、かかった費用の金額に

より一部補助するという、せたな町独自の補助制度を設けています。この補助制度は7月23日までが期限です。詳しくは担当までお問い合わせ下さい。これ以外に地デジでお困りのことは、デジサポへお問い合わせください。

【問い合わせ先】

役場本庁
総務課まちづくり推進係
0137(84)5111

地デジのことはなんでも
ご相談ください！

でんわ 急げ！

デジサポへ
0138-38-0101

平日9:00-21:00
土日祝9:00-18:00

7月1日スタート！！

全国瞬時警報システム ～J-ALERT～

■全国瞬時警報システムって何？

大規模な地震や津波警報のほか、武力攻撃など対処に時間的余裕がない事態が発生したときに、国から出される緊急情報を人工衛星を使って受信して、町の防災行政無線から自動的に町民のみなさんに緊急情報をお知らせするものです。

■放送される内容は？

放送される緊急情報は次のとおりです。「自分の命は自分で守る」ことを基本に、家族や職場などで放送が流れたときの行動について確認しておきましょう。

受信情報	放送内容
緊急地震速報（震度5強以上）	「大地震（おおじしん）です。大地震です。」
地震速報（震度4の場合）	「こちらは、ぼうさいせたなです。震度4の地震が発生しました。火の始末をしてください。テレビ・ラジオをつけ、落ち着いて行動してください。」 ※地震の大きさは、震度4、震度5弱、震度5強、震度6弱、震度6強、震度7に分かれています。
津波予報（大津波警報の場合）	「こちらは、ぼうさいせたなです。大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。」 ※津波は、津波警報と大津波警報の2種類放送されます。
弾道ミサイル情報	「ミサイル発射情報。ミサイル発射情報。当地域に着弾する可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」
航空攻撃情報	「航空攻撃情報。航空攻撃情報。当地域に航空攻撃の可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」
ゲリラ・特殊部隊攻撃情報	「ゲリラ攻撃情報。ゲリラ攻撃情報。当地域にゲリラ攻撃の可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」
大規模テロ情報	「大規模テロ情報。大規模テロ情報。当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」

※放送内容は、3回繰り返します。

※地震速報は、檜山支庁管内で震度4以上が発生した場合に放送されます。

※自動放送のため、昼夜問わず24時間いつでも放送されます。

※誤って放送したときは、誤報（キャンセル）放送が流れます。

【問い合わせ先：総務課 防災係】

瀬棚ライオンズクラブから、ふれんどへプレゼント！ ～障がい者地域活動支援センター～



瀬棚ライオンズクラブ（長内猛会長、会員10人）がこのほど、せたな町障がい者地域活動支援センター（瀬棚区）を拠点に活動しているNPO法人せたな共同作業所ふれんどに、地上デジタル放送対応薄型テレビ2台を寄贈しました。

NPO法人せたな共同作業所ふれんどは、町から委託を受け、同センターで活動しており、休憩時間に施設の利用者とスタッフがテレビを楽しみに観ています。利用者からは「作業の合間やお昼休みにテレビを観ることができて嬉しい。」と喜ばれています。

ありがとうございます！～地域貢献活動～

(株) 林組・(株) 佐藤建設工業JV / 有限会社マーク

地域貢献の一環として、(株)林組・(株)佐藤建設工業JVが、島歌小学校の花壇や菜園の土の補充、走り幅跳び用の砂の補充、運動会奮闘門の設置場所の移動を行っていただきました。また有限会社マークが、北檜山小学校のグラウンド整備を行っていただきました。

(株) 林組・(株) 佐藤建設工業JV



花壇や菜園の土の補充のほか、肥料10袋を提供していただき、子ども達は花や苗を植え、秋の収穫をととても楽しみにしています。

また、運動会奮闘門の設置場所の移動を行っていただき、運動会もおおいに盛り上がり楽しく過ごすことができました。

有限会社 マーク

マークさんは毎年地域貢献を行っていただいております、代表取締役の狩野さんは「地域への貢献としてこれからも行っていきたくと思っています」と話していただきました。晴天の中開催された運動会は、整備されたグラウンドで行うことができ子ども達も大喜びでした。



全国大会目指して頑張ります！

～新井幸雄くん（瀬棚商業高校3年）～

■全国高等学校総合体育大会（インターハイ）函館地区予選 1位通過！

■2013年3月閉校瀬棚商業高校初の全国目指す！

■その川合先生はどんな先生ですか？
休みの日も熱心に教えてくれて、色々な練習方法を取り入れてくれます。何よ

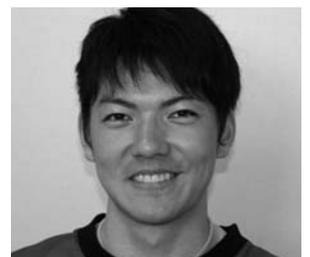
■全道を決めた決勝はどんなレースでしたか？
自分の走り方は、最初周りの様子をみて、後半スパートをかける走りですが、決勝では1分台を狙っていたので、スタートから全力で走りました。川合先生ともレース前に最初から積極的に走り、自分でレースを作り引つ張ってという打ち合わせをしていたので、1分台には届きませんでした。納得のいくレースができました。

瀬棚商業高等学校3年、新井幸雄くんが、インターハイ函館地区予選陸上競技男子800mで2分1秒98と、2位に4秒03の大差をつけて連覇を飾りました。6月21～24日、旭川市において北海道大会が開催されるので、その意気込みを聞きました。

新井くんが通っている瀬棚商業高等学校は2013年3月で閉校となります。同校で初めてのインターハイ出場を目指して、毎日練習に励んでいます。広報がお手元に届く頃には北海道大会の結果が出ている頃。来月発行される広報で全国大会への意気込みが紹介できることを祈っています。頑張れ！新井くん！

■北海道大会に出場する意気込みを教えてください！
全国大会に出場するためには1分台で走ることが条件となります。スタートから自分の力を出しきって、とにかく全国大会に行きたいと思っています。

り自分のことを思ってくれるので感謝しています。



「家の中にいるのは苦手、練習が休みの日も外で遊んでいます」と話してくれました。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 保険証（被保険者証）の一斉更新について ～

■ 新しい保険証に変わります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの保険証を破棄し、新しいものをご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成25年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場本庁の高齢者医療係又は各支所の国保高齢者医療係までお申し出ください。
- 今回から、うら面に臓器提供に関する意思表示欄があります。

保険証の色は変わりません（黄色です）

後期高齢者医療被保険者証												
有効期限 平成25年 7月31日												
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7											
住所	広城市連合町1丁目											
氏名	広城 太郎 男											
生年月日	昭和 7年 7月 7日											
被保険者開始年月日	平成20年 4月 1日											
資格取得日	平成20年 4月 1日											
交付年月日	平成23年 7月 1日											
一部負担金の割合	1割											
臓器提供の意思表示欄	<table border="1"> <tr> <td>3</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td> </tr> </table> 公印 (朱)	3	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
3	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0		

◆ 医療機関での窓口負担（一部負担金）の割合

医療機関での窓口負担の割合は、前年の所得により1割（一般）と3割（現役並み所得者）に分かれます。

『一般』の方
窓口負担 1割

『現役並み所得者』の方
窓口負担 3割

● 「現役並み所得者」について

「現役並み所得者」とは、所得の基準で①を超える場合をいいます。

① 所得の基準	住民税課税所得	145万円
---------	---------	-------

☆ ただし、収入の額が②のいずれかの金額未満の場合は、市町村窓口へ申請し認定を受けると、原則申請の翌月1日から1割負担になります。

② 収入の基準	被保険者が1人の世帯 【当該被保険者の収入額】	383万円
	被保険者が1人で、同一世帯に70～74歳の方がいる世帯 【当該被保険者及び同一世帯に属する70歳～74歳の方の合計収入額】	520万円
	被保険者が複数いる世帯 【同一世帯の被保険者の合計収入額】	520万円

● 医療機関へのお支払いが困難な場合

保険料のお支払いが困難な場合は、役場本庁の高齢者医療係又は各支所の国保高齢者医療係へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、医療機関へのお支払いが困難な方については、一時的・臨時的に窓口負担の減免を受けられる場合があります。

減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

現在ご使用中で、今年度も下記区分に該当する方には、7月中旬に新しい減額認定証をお送りしますので、8月1日からご使用ください。

※ 有効期間が保険証と異なりますのでご注意ください

減額認定証の交付対象となるのは、次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方です

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方

減額認定証の色も変わりません（オレンジ色です）

交付年月日 平成23年 8月 1日	
住所	01234567 広域市連合町1丁目
氏名	後期 一郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
加入年月日	平成23年 8月 1日
有効期限	平成24年 7月31日
減額区分	区分Ⅰ
加入保険者種別	保険者印
加入年月日	39011010
保険者番号	公印 (朱)

◆ 医療機関でのお支払いについて

● 高額療養費

1か月の医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を支給します。

区分	1か月の自己負担限度額	
	①外来 《個人単位》	②外来+入院 《世帯単位》
現役並み所得者	44,400円	80,100円+1% (44,400円)
一般	12,000円	44,400円
減額認定証 交付対象者	区分Ⅱ	24,600円
	区分Ⅰ	15,000円

- ・1%とは、一定の限度額を超えた医療費(医療費総額-267,000円)の1%を表します。
- ・()内の金額は、過去12か月に3回以上、高額療養費の支給を受け、4回目以降の支給に該当した場合の自己負担限度額です。
- ・月の途中で75歳の誕生日で加入する方は、自己負担限度額が通常月の2分の1に調整されます。(1日生まれの方、75歳前から加入している方は対象となりません。)

● 入院したときの食事代など

入院したときは、医療費の自己負担額のほかに、食事代などの一部(標準負担額)をお支払いいただきます。

区分	食事療養標準負担額 (療養病棟以外に入院された方)		生活療養標準負担額 (療養病棟に入院された方)	
	食事代		食事代	居住費
現役並み所得者・一般	1食につき 260円		1食につき 460円※	
減額認定証 交付対象者	区分Ⅱ 90日までの入院	1食につき 210円	1食につき 210円	1日につき 320円
	区分Ⅱ 過去12か月で90日を超える入院	1食につき 160円		
区分Ⅰ	年金受給額が80万円以下の方	1食につき 100円	1食につき 130円	0円
	老齢福祉年金を受給している方		1食につき 100円	

※ 一部医療機関では、420円です。

● 高額介護合算療養費

同じ世帯の被保険者が1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
電話 011-290-5601

役場本庁町民児童課高齢者医療係
電話 0137-84-5111
瀬棚総合支所地域町民課国保高齢者医療係
電話 0137-87-3311
大成総合支所地域町民課国保高齢者医療係
電話 01398-4-5511

犬の登録・狂犬病予防について



犬の飼い主は、狂犬病予防法、動物の愛護と管理に関する法律などに掲げられている様々な項目を守らなければなりません。
かわいいペット！ルールを守って飼いましょう。

●初めて犬を飼う方に・・・

狂犬病予防法により、**生後91日以上**の犬を飼い始めたら、**30日以内に登録が必要**となります。登録は生涯1回のみとなっております。登録後、鑑札を交付しますので、犬の首輪等につけてください。

※登録手数料 1頭につき、3,000円

●犬は毎年1回、必ず狂犬病予防注射をうけましょう！

生後91日以上は、**毎年1回（4～6月）狂犬病予防注射を受け、届け出ることが必要**です。また、7月以降に生後91日に達したときなども、その時点で速やかに行ってください。

町では、毎年狂犬病予防集合注射を実施しております。犬を登録されている方には、実施前に郵送でご案内を差し上げます。（今年度の集合注射は終了しております）

※狂犬病予防注射済票交付手数料 1頭につき、550円

●犬を他の人に譲ったときや、犬を譲り受けたときは・・・

犬を譲る方は、鑑札と注射済票と一緒に渡してください。新しい飼い主が手続きを行います。譲り受けた方は、元の犬の所有者の鑑札を役場へお持ちください。鑑札は無料交換になり、手数料はかかりません。



●住所が変わったときは・・・

せたな町内の住所変更の場合は、役場に届け出をしてください。せたな町外へ転出される方は、転出先の市区町村に届け出が必要です。（この場合、せたな町での手続きは必要ありません）

せたな町の鑑札を提出すると、無料で新しい住所地の鑑札と交換になりますので、他の市区町村からせたな町へ転入された方は、元の住所地の鑑札を役場へお持ちください。

●犬が死亡したときは・・・

鑑札を添えて死亡届を出してください。

役場本庁町民児童課環境衛生係 ■0137-84-5111

瀬棚総合支所地域町民課環境衛生係 ■0137-87-3311

大成総合支所地域町民課環境衛生係 ■01398-4-5511

飼い主の皆さん、犬の排泄物の始末をきちんとして、ルールを守って散歩しましょう！

■函館海洋气象台見学

函館海洋气象台では、「函館の気温や雨」などを観測している現場、日々の天気予報を作成する現場を公開するほか、パネル展示、気象や地震・津波についての企画を行いますので、ぜひお立ち寄り下さい。

■日 時：平成23年7月30日(土) 午前10時から午後3時まで

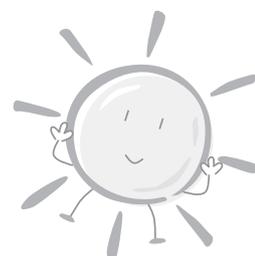
■場 所：函館海洋气象台（函館市美原3丁目4-4）

■その他：事前申込、入場料は不要です。

☎問い合わせ先：函館海洋气象台業務課 ■0138-46-2211

☞海洋气象台ホームページ <http://www.jma-net.go.jp/hakodate/>

*悪天等により中止する場合があります。



■山菜取りや川釣りの駐車場所について

最近、山菜採りや川釣りなどで私有地（牧草地・畑の中や取り付け道路）に車を駐車する行為が多々見受けられます。通路でもない土地に勝手に車を乗り入れすることは、マナー違反です。

農作業に支障をきたすことになるので、私有地への車の乗り入れ等はせず、ルールを守っての行動をよろしく願います。

【産業振興課】

平成23年度 海上保安官募集案内

	海上保安大学校	海上保安学校
申込用紙等配布開始日	6月15日(水)	
受付期間	8月25日(木)～9月6日(火)	7月19日(火)～8月2日(火)
第1次試験日	10月29日(土)、10月30日(日)	9月25日(日)
第1次試験合格発表日	12月9日(金)	10月12日(水)
第2次試験日	12月16日(金)	10月17日(月)～10月23日(日)
第2次試験合格発表日 (航空課程のみ)	—	12月2日(金)
第3次試験日 (航空課程のみ)	—	12月10日(土)～12月15日(木)
最終合格発表日	平成24年1月19日(木)	11月15日(火) (航空課程のみ：平成24年1月19日(木))
入校	平成24年4月	
採用予定数 ※は平成22年度のもの	約45名※	船舶運航システム課程 約110名※ 航空課程 約10名※ 情報システム課程 約40名※ 海洋科学課程 約10名※
受験者資格	平成3年4月2日以降に生まれた者で次に掲げる者 昭和63年4月2日以降に生まれた者で次に掲げる者 (1) 高等学校又は中等教育学校を卒業した者及び平成24年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者 (2) 高等専門学校の第3学年の課程を終了した者及び平成24年3月までに高等専門学校の第3学年の課程を修了する見込みの者 (3) 高等学校卒業程度認定試験(※1)に合格した者等人事院が(1)と同等の資格があると認める者	

※1 海上保安学校受験希望者については、廃止前の大学入学資格検定試験を含む。

問い合わせ先：瀬棚海上保安署（瀬棚区三本杉30番地1） TEL0137-87-2634

／海上保安庁ホームページ <http://www.kaiho.mlit.go.jp/>

平成23年度 自衛官等募集案内

募集種目	資格	受付期間	1次試験	2次試験
			試験日	試験日
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の者	8月1日～ 9月9日	9月17日(土)	10月6日～13日
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の者		9月23日(金)	10月15日～20日
看護学生	高卒(見込含) 24歳未満の者	9月5日～ 9月30日	10月22日(土)	11月19日～20日
防衛大学校学生 (一般)	高卒(見込含) 21歳未満の者		11月5日(土)～ 6日(日)	12月13日～17日
防衛医科大学校学生			10月29日(土)～ 30日(日)	12月7日～9日
募集種目	資格	受付期間	試験日(いずれか1日)	
自衛官候補生	男子	年間を通じて行っております	9月21、22、24、27日	
	女子		8月1日～9月9日	9月25日、26日

■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

□厚生労働大臣特別表彰受賞～永年の功績を称えて～



長年、地域福祉に多大な貢献をされた方に贈られる厚生労働大臣特別表彰を、大成区宮野 渡邊貞一さんが受賞されました。

渡邊さんは、昭和55年から昨年11月の任期を終えるまでの30年の長きにわたり、民生委員・児童委員など社会福祉事業へ尽力され、社会福祉の増進に大きく貢献されました。

厚生労働大臣特別表彰は、6月10日大成総合支所石田支所長より伝達されました。

□初めての田植え体験！～「あ・あ・足がーっ」～

6月8日（水）久遠小学校5年生の児童が産業体験として米づくり計画の第1弾「田植え」を行いました。近藤大樹さん（北檜山区二俣）を講師に迎え、米のお話を聞いた後、実際に田植えを体験しました。

最初は泥の感触に戸惑い「足が抜けな～い」と転びそうになりましたが、泥だらけになりながらも無事田植え終了！児童たちは「田植えは大変だ」「足や腰が痛くなる」など普段何気なく食べている米が、どんなに大変な作業で作られているかをこの日学習しました。今後、稲の成長や

田んぼの様子を観察、収穫時には稲刈りやもみすりも体験し、体験発表会や大成区マリンビジョンと連携した「大成ブランド」の新メニューを収穫したお米で調理する予定となっています。



立象山（瀬棚区）の植樹の様子



サケ二次飼育施設周辺（大成区）の植樹の様子



□クッキング保育 ～3時のおやつはフレンチトースト～



6月8日（水）大成保育園ことり組の園児たちが、フレンチトースト作りに挑戦しました。

食パンを半分に切り、ボールに卵と砂糖、牛乳を一緒に混ぜあわせ、パンを浸してホットプレートで両面焼いたら出来上がり！

園児は「包丁がこわい～」と言いながら上手に指を丸め、先生の教えたとおり切ることができたものの、卵がなかなか割れず握りしめて割ってしまい「あ～卵がつぶれた～」と大笑い。次にトーストを焼くと、い～匂いがして「甘くておいしそうな匂い～」とほんわりしているうちに焦げちゃってまたまた大騒ぎ！何とか、ひよこ組・つくし組・ちようちよう組・ちゅうりっぴ組の園児たちのお昼寝が終わる3時に間に合い、園児全員でとても楽しいおやつ時間を過ごしました。

□緑の募金街頭運動 ～ご協力ありがとうございます～

5月26・27日、大成区久遠小学校緑の少年団、北檜山区玉川小学校緑の少年団、瀬棚区馬場川小学校緑の少年団による「緑の募金」街頭運動が行われました。

地球の温暖化や洪水を防止するための植林、また森林づくりに活用される募金活動で、メンバー全員、大きな声で元気いっばいに募金を呼びかけ、募金をしてくれた方にはブルーベリーの苗木が手渡されました。

玉川小学校緑の少年団6年生からは「募金してくれた方が、頑張っってね、と言ってくれるのが嬉しい」、「緑が増えることに協力してくれることが嬉しい」「大きな声で呼びかけることが、みんなできて楽しい」というお話が聞けました。



【歩いている方も！（瀬棚区）】



【自転車の方も！バイクの方も！（北檜山区）】



【自動車の方も！（大成区）】

募金活動に協力してくださった皆さん、ありがとうございました！

□「お魚を殖やす植樹祭」～豊かな海になりますように～

5月20日（金）大成区の宮野において、ひやま漁協大成支所女性部、また24日（火）瀬棚区立象山において同瀬棚地区女性部により「お魚を殖やす植樹祭」が行なわれました。緑豊かな森づくりをすることで海が豊かになるように、大成区ではサケ二次飼育施設周辺にトチノキ65本、クルミ65本を、瀬棚区では立象山に桜50本を植樹しました。参加者は、大地に緑を育てることで、豊かな海になるよう願いながら植樹されていました。参加された皆さんありがとうございました。



＋保健師からの健康アドバイス

男性に知ってほしい！前立腺のお話

今月の担当
北檜山区
長谷川久恵です

日本人男性の50歳以上で50%、70歳以上で70%以上の人が前立腺に何らかのトラブルを抱えていると言われています。

◆こんな症状ありませんか？

一般的な排尿状態とは、回数としては日中は4～6回、夜間は0～1回、トイレで準備ができたときに不快感なく尿を出せる状態のことです。

○排尿の症状

- ・尿がしたくなくてからトイレまで我慢しきれない。
- ・トイレで準備ができたにもかかわらず、なかなか尿が出はじめない、おなかに力を入れる必要がある。
- ・尿に勢いがなく、途中で途切れることがある。
- ・排尿が終わったのにすっきりしない。
- ・尿が近い（起きている間に7～8回以上）。
- ・夜間2回以上トイレに起きる。



このような症状のうち一つでも頻繁に起こると感じていたり困っていることがあれば、まず泌尿器科を受診して検査を受けることをおすすめします。

◆前立腺の主な疾患

○前立腺がん

わが国では、前立腺がんによる死亡者は男性悪性腫瘍死亡者の4%を占め、死亡順位では8番目となっています。前立腺がんの死亡率は、1950年と比較すると1997年は約16倍に増加しているのが現状です。

近年日本で急増したのは、高齢化のほか、食生活が欧米型（動物性脂肪を多く含んでいる高タンパク・高脂肪の食生活）に変化していることも原因と言われています。前立腺がんは早期に治療すれば、約90%以上の人が完治できるからです。

しかし、排尿障害などといった症状が現われにくく、早期発見が難しいが、とも言われています。

○前立腺肥大症

前立腺は、膀胱の直下に、尿の通り道である尿道を取り囲むように存在

する男性生殖器です。前立腺は加齢に伴い大きくなることもあり、その結果、中を通る尿道が圧迫されて尿が出にくくなるとともに、直上にある膀胱を刺激して頻尿などの症状を引き起こすこともあります。前立腺肥大症の検査には、次ページにあります別表1を用い、症状の程度を確認します。皆さんはいかがでしょうか。

◆前立腺がん検診（PSA検査）を受診しましょう

PSAとは前立腺上皮から分泌されるタンパク質のことです、正常な前立腺からも血液中に分泌されますが、前立腺がんや前立腺肥大症になるとその量が増加し、特にがんになるとより増加します。



PSAの基準値は一般的に4.0ng/ml（ナノグラムパーミリリットル）以下という値が用いられています。基準値を上回るからと言って、全てががんと診断されるわけではなく、前立腺肥大症などの別の疾患と診断されることもあります。

コリドール交流情報館

長万部町

～夏休みをエンジョイ～

キャンプ&パークゴルフ

今年の夏休みは近場でキャンプとパークゴルフなんていかがですか。長万部公園キャンプ場でテントまたはバンガローで過ごし、36ホールのあやめ公園パークゴルフ場で存分にプレー。そして長万部温泉で心身をリフレッシュ。夏休みは家族や仲間と長万部へGO！

八雲町

～噴火湾を見下ろし心地よい汗を～

噴火湾パノラマパークゴルフ場！

噴火湾を望む絶景のフィールドで、パークゴルフを楽しめます。眺めの良いロケーションもさることながら、コース設計も自慢の一つ。なかでも、小さなお子さんから歩行がちよつと不安な方まで楽しめるファミリーコース（9ホール）は、誰もが安心してプレーしていただけます。ご家族やご友人、お仲間と一緒に、パークゴルフの醍醐味をお楽しみください。

- 営業時間/日出し日没（チケット販売17時まで）●利用料金/500円、シーズン券もご用意しています。●コース/全45ホール
- 定休日/毎週月曜日●場所/八雲町浜松
- お問い合わせ先/噴火湾パノラマパーク 01377-655-6030

八雲町熊石地域

～大人気のツリーハウス・キノコログ～

熊石青少年旅行村

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な敷地は芝生に熊石、ほととぎす点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。

●入村料（1人1日）小・中学生2000円／高校生以上4000円●お問い合わせ先/旅行村管理棟 013998-2・37116

今金町

～7月31日はピリカへ

大集GO！

『ピリカまつり 森と湖に親しむ旬間』

クアラザピリカを拠点にして、今金産黒毛和牛などの地場産品の販売を行い飲食もできます。また、美利河タムの見学会、ダム湖のカヌーツーリング、木工品づくり、ピリカ遺跡での熱気球体験、オリエンテーリ

国際前立腺症状スコア (I-PSS)

この1ヶ月の間に	全くない	まれに 5回に1回の 割合より 少ない	たまに 2回に1回の 割合より 少ない	ときどき 2回に1回の 割合くらい	しばしば 2回に1回の 割合より 多い	ほとんど いつも
おしっこをした後、 まだ尿が残っている感じがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこをした後、2時間以内にもう一度 しなくてはならないことがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこをしている間に 尿が何度もとぎれることがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿意を我慢することが難しいことが ありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこの勢いが 弱いことがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
おしっこをし始めるために お腹に力を入れることがありましたか？	0点	1点	2点	3点	4点	5点
夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回 おしっこをするために起きますか？	0回	1回	2回	3回	4回	5回
	0点	1点	2点	3点	4点	5点

(I-PSSを一部改変)

上記の合計点数 点

【採点】

1～7点軽度排尿障害/8～19点 中等度排尿障害/20点以上高度排尿障害

※点数が高いほど前立腺の症状が強く出ていることとなりますが、このスコアの標準点数などは特に設けられていませんので、症状に気になる点がある方は、早めに泌尿器科を受診することをおすすめします。

PSA検査は血液を採るだけの簡単な検査で、町の総合健診でも受診することが出来ます。1年に1度の受診を習慣とし、ご自身の健康管理にお役立てください。
(前立腺がん検診料金 二千円)

■お困りのことがあれば、気軽に相談ください

■北檜山区 健康センター 保健師
☎0137・84・5485

■瀬棚区 瀬棚総合支所 保健師
☎0137・87・3311

■大成区 大成総合支所 保健師
☎01398・4・5511

◆特定健診 伝言板◆

平成20年度から始まった「特定健診」。この健診は国から受診率の目標が定められており、せたな町は受診率が低いと、私たち保健師も何とか皆さんに受診してもらうため四苦八苦しています。私たちは「受診率も大切だけど、重要なのは皆さんの受診後の生活習慣の改善！」と考えており、保健指導にも力を入れて活動させていただいてます。この健診は、国保加入者がせたな町で受診すると500円ですが、病院等で同じ検査をしようとすると7,130円～10,460円(平成23年度の契約単価)かかります。

とてもお得な健診です！国保に加入されてる方！自分の健康を知るバロメーターに是非受診を！！

※特定健診の内容…問診・身体測定・血液検査・血圧測定

・尿検査・医師診察・心電図・眼底検査

担当 垣本利子です

7月には、24・25日に瀬棚区で総合健診が実施されるよ！



新鮮な海産物が、がっばり、堪能できる大成区夏夏の大イベント！恒例のヒラメつかみどりや、あわびもちまき、豪華海の幸がもらえる「わったためがて選手権」などのイベントが盛り沢山。たくさんのご来場をお待ちしています。

●日時／7月30日(土) 午前11時～(予定)
●場所／道の駅つくくいランド大成 ●お問い合わせ先／せたな観光協会大成支部 ☎01398・4・5330

7月17日(日)に三本杉海水浴場がオープンします。せたな町の名勝「三本杉」のふもとに開けた海水浴場で、マリンスポーツが手軽に楽しめます。オープン当日は、午庫も隣接しています。オープン当日は、午前10時から安全祈願祭を行い、その後もちまき(宝さがし)や貝のくじも行います。キャンプも可能ですのでご家族などでぜひお越し下さい。●キャンプ テント1張千円 ●海水浴場は8月21日まで開設 ●お問い合わせ先／せたな観光協会 ☎0137・87・2888

温泉水に浸かって体を癒し、ビアガーデンでリフレッシュ！温泉まつりならでは、温泉入浴料無料サービスのほか、豪華賞品が多数当たる大ビンゴゲーム大会、大特産市など催し物満載です。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月15日(金) 午後4時～午後9時 ●場所／温泉ホテルきたひやま特設会場 ●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120

温泉水に浸かって体を癒し、ビアガーデンでリフレッシュ！温泉まつりならでは、温泉入浴料無料サービスのほか、豪華賞品が多数当たる大ビンゴゲーム大会、大特産市など催し物満載です。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月15日(金) 午後4時～午後9時 ●場所／温泉ホテルきたひやま特設会場 ●お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ☎0137・84・4120



「親子懸り島釣り大会」～せたなっ子健全育成事業～



5月15日(日)開催の親子懸り島釣り大会は34名の参加がありました。小雨まじりの中、丸山会長の挨拶が終わり、早速2艘の船で懸り島へ渡りました。全員が上陸して準備が整ったところで釣りを開始!

大漁だった昨年ほどは釣れませんでしたでしたが楽しみながら釣りをすることができました。

子どもたちの中には、初めて船に乗ったという子もいて、今回の釣り大会がとてもいい経験になったのではないかと思います。

結果は下記のとおりとなっています。

大会結果

大物賞平物部門	平山 遥さん (カレイ30.0cm)
大物賞棒物部門	安藤智哉くん (アブラコ39.0cm)
大漁賞	細川颯汰くん (8匹)
じゃんけん賞	手塚 柚さん、丸山雪月さん



平成23年度せたな町高齢者大学入学式

5月25日(水)せたな町民ふれあいプラザにおいて「せたな町高齢者大学入学式」が行われました。

今年度は、北檜山いきがい学園が80名、大成くおん大学が29名、瀬棚寿大学が18名で合わせて127名が入学しました。

式典終了後は、NPO法人心・体・食サポート協会 理事長 西村幸枝氏による「心と身体つながり」と題した記念講演が行われ、様々な人の体験談などを交え健康について講演していただきました。講演の終わりには、同協会の踊り子さん2名がダンスを披露し学生を楽しませてくれました。



▼TV日曜劇場「JIN-仁-」がおもしろい。江戸時代にタイムスリップした脳外科医・南方仁が、坂本龍馬とともに幕末の動乱に巻き込まれていくヒューマンストーリーだ。その龍馬らが活躍した江戸末期、外国人が目を見張った人間文化が江戸の町にあった。庶民が考え出した思想や身のこなしで、「江戸しぐさ」といわれるものである。

▼「傘かしげ」(雨の日に互いの傘を外側に傾け、ぬれないようにすれ違わしげ)。「こぶし腰浮かせ」(乗合船で後から来る人のために、こぶし一つ分腰を浮かせ席を作るしぐさ)。「うかつあやまり」(他人の足を踏んでしまった人はもちろん、踏まれた人もこちらこそ、うっかりいしたしました)とお詫びするしぐさ)。

▼他にも、「魚屋しぐさ」、「駕籠止めしぐさ」、「お心(し)と肥やし」、「肩引き」、「三脱の教え」…など。いずれも、相手を尊重し、身分や血筋、門閥にとらわれないことを誇りにしていた江戸っ子の粋な心意気からなる。

▼反面、戒めのしぐさとして、やつてはいけないことも示している。人前での「腕組み・足組み」。アポなし訪問や約束の時刻に遅れる「時泥棒」。しかし、でも、と文句を並べる「逆らいしぐさ」。人の前を平気で横切る「横切りしぐさ」などである。

▼また、寺子屋などには、「三つ心、六つ躰、九つ言葉、十二文、十五理で未決まる」との教えがあった。3歳で素直な心を養い、6歳で節度ある振る舞いを身につかせ、9歳で人前でも恥ずかしくない言葉遣いを覚え、12歳できちんとした文章が書け、15歳で道理がわかるようにしなければならぬというもの。

▼「江戸しぐさ」と「三つ心」…。現代にも通用する教育論であるが、人とかかわりが大切な現在だからこそ、日本人の文化として後世に伝えたいものです。





「健康づくり講座」～ながら運動～



5月24日(火)、せたな町民ふれあいプラザにおいて「せたな町健康づくり講座」が開催され、町内成人女性26名が参加しました。

講師をしていただいたNPO法人 心・体・食サポート協会の専属指導員 山本敏美氏の指導のもと、参加者は「ながら運動」を楽しく笑いながら行っていました。

今回の健康づくり講座は、成人女性の方を対象に実施いたしましたが、今後も様々な方を対象に開催していきますので、その際は、是非ご参加ください。



カルチャー教室・子どもカルチャー教室事業 「初心者・少年少女英会話教室」では、こんな活動をしています！

『初心者英会話教室』

5月19日(木)から毎週木曜日、せたな町民ふれあいプラザ・瀬棚児童会館において、一般町民を対象とした英会話教室を行っています。

参加者は、チノウ先生に中学生レベルの基本的な日常英会話を学び、さらに参加者同士で実際に自分の言葉で話すなどの実践的な英会話を学んでいます。



『少年少女英会話教室』

5月18日(水)から毎週水曜日、せたな町民体育館2階ミーティングルームにおいて、小学校1～4年生を対象とした英会話教室を行っています。子どもたちは、チノウ先生とビンゴゲームなどのゲームを通じながら英語を学び、和気あいあいと楽しく英会話を学んでいます。

◆せたな町教育委員会生涯学習課社会教育係 ☎0137-84-5111 (内線 1253) ◆



ご利用ください

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4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

・7月6日(水)13時～17時
・7月7日(木)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

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。どなたでも自由に相談できます。(相談無料・事前予約制)

●日時／7月13日(水)

午前10時～12時

●予約締切／7月11日(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

【予約先】 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／7月14日(木)

午後1時～3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】 八雲保健所健康推進課

☎0137・63・2168

【ご注意ください】

7月は不正軽油防止強化月間です

不正軽油を「売らない」「買わない」「使わない」不正軽油を販売または使用した場合は、軽油引取税とともに追徴金が課せられるほか、悪質な脱税行為の場合には、刑事罰に処せられることもあります。不正軽油の情報がありましたらご連絡ください。

【不正軽油ストップ110番】

☎0800・8002・110

【問合せ】 檜山振興局地域政策部

☎0139・52・6471



ご存知ですか

登記事項証明書等請求手続きについて

函館地方支局八雲支局では、庁舎内に印紙売りさばき所がありません。このため、登記事項証明書等を当支局の窓口で請求される場合は、庁舎外にある郵便局等の印紙売りさばき所で収入印紙をお買い求めいただく必要があります。

なお、オンラインにより請求された場合は収入印紙を貼付する必要がありますので、こちらもご利用ください。

【問合せ】 函館地方支局登記部門

☎0138・23・9530

☎0137・62・2208

☎0137・62・2208

善意に感謝します

●ふるさと応援寄附として

【金一封】

・中村 隆俊 様(東京都)

広報誌 ホームページ 広告を掲載しませんか？

- 広報誌
- ①1回 3,500円(縦4.6cm×横 8.8cm)
 - ②1回 7,000円(縦4.6cm×横17.6cm)
 - ③1回 7,000円(縦9.9cm×横 8.8cm)
 - ④1回 14,000円(縦9.9cm×横17.6cm)

■ホームページ(バナー広告)

1ヶ月 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

広告募集中

◆全国健康保険協会(協会けんぽ)からのお知らせ◆

北海道支部では、保険料率の低減に向けた様々な取り組みを行っています。

- 生活習慣病予防検診を是非ご利用ください！
年に1回は健診を受けましょう。ご家族には「特定健康診査」があります。詳しくは下記までお問い合わせください。
- ジェネリック医薬品の使用促進に取り組んでいます！
効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と認められた安価なお薬です。詳しくは、医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

全国健康保険協会北海道支部-011-726-0352

戸籍の窓口

(5月1日～5月31日届出)

お誕生おめでとう

○森山 匠たくみくん (直樹) 豊岡

ご結婚おめでとう

〔 近藤 敬祥さん 若松
横道 亜衣さん 若松

おくやみ申し上げます

○畑中 清さん (76歳) 豊岡
○平澤 波子さん (76歳) 豊岡
○佐藤 保雄さん (84歳) 北檜山
○齊木トラエさん (96歳) 豊岡
○三浦 幸雄さん (82歳) 本町8区
○海津 泰子さん (77歳) 本町6区
○天満 キヨさん (90歳) 徳島
○目名形徳雄さん (89歳) 島歌
○磯野トキイさん (95歳) 宮野
○稲船 弘さん (64歳) 久遠
○次村 智さん (94歳) 宮野

この欄に掲載している方は、本人またはご家族の了解を得ています。

人口と世帯

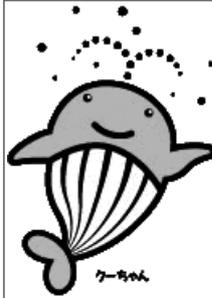
	5月末現在 (前月比)
人口	9,638人 (-12)
男	4,548人 (-8)
女	5,090人 (-4)
世帯	4,569世帯 (-9)

忘れないで納期限

固定資産税 第2期

国民健康保険税 第1期

納期限は8月1日(月)です
忘れずに納めましょう



今年のサマージャンボ宝くじは、
億万長者が52人!!

発売期間

平成23年7月11日(月)
～7月29日(金)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

ノーネクタイデー～9月30日まで実施中～

エネルギー消費が増大する夏季において、省エネルギー対策として、役場本庁各総合支所においてノーネクタイデーを実施しています。実施期間中の職員の服装については、暑さをしのぎやすい、ネクタイ着用のない省エネ服装としておりますのでご理解をお願いします。



年金係からのお知らせ

ご存知ですか？免除制度！！

保険料を未納のままにしておくと、老後の年金だけでなく、
万一のときの年金も受けられない場合があります！

■保険料免除制度

申請者本人・その配偶者・世帯主のそれぞれの前年所得が一定以下の場合は、申請することにより、前年の所得に応じ保険料の全額または一部(1/4、半額、3/4)が免除になります。

■退職(失業)による特例免除

所得審査の対象者のうち、退職(失業)した人がいる場合、その退職(失業)した人の所得を除外して審査が行われます。

■保険料免除を希望の方は、申請手続きが必要です

【申請に必要なもの】

- ◎年金手帳・印鑑・離職された方は、離職票または雇用保険受給資格者証など
- ◎平成22年1月以降に転入された方は、前住所地の所得課税証明書

※平成22年7月分～平成23年6月分までの国民年金保険料の免除申請は7月末日が締め切りです。ご注意ください。

■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/河野] ☎ 0137-84-5111 (内線1137)
- ・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)

保険料の納付に困ったときは、お気軽にご相談ください

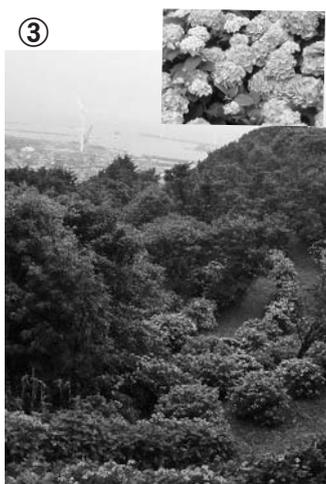
広報見聞録

“季節を楽しむ”
～せたなの見どころがこんなにたくさん！～

Koho - kenbunroku



- ①菜の花畑
(北檜山区松岡 6/1撮影)
- ②桜並木(約2km)
(大成区宮野 6/3撮影)
- ③あじさい公園
(瀬棚区立象山公園
2010年7月の様子)
- ④人権の花運動
(北檜山区 北檜山小学校 6/8)
- ⑤市街地花いっぱい運動
(北檜山区 6/11)
- ⑥国道緑地帯花植栽
(瀬棚区 6/12)



せたな町には、美味しい食べ物やきれいな風景がたくさんあり、5月から夏にかけては、花がなかなかの見所です。スイセンやサクラは、また来年のお楽しみとなりましたが、国道沿いの花や瀬棚区立象山のアジサイは、これからまだまだ見頃が続きます。国道沿いの花壇のお手入れをしてくださっている町民皆さんのおかげで、町内外の方から「町の中がきれいですね」と言葉をいただきます。毎年、お手入れをしていただきありがとうございます。

編集後記

▼今月は、広報見聞録で町内の花壇の植栽について掲載させていただきました。花壇の近くに住んでいる方からは、「手入れ大変なんだよね」と、ごもっともなご意見をいただきます。とは言いながらも、手をかけ、きれいに管理してくださいませ。掲載には間に合いませんでしたが、この他にも、6月14日には若松地域、18日には太櫓地域で花壇の植栽をしていただけており、本当に感謝です。私は花が好きで、この時期は次々きれいに花が咲くので、大好きな季節です。が、自分で手をかけ、育てるかと言えば、もうでもなく…見ることに、切り花をもっぱら楽しむ、俗にいいます『口ばっかり』の奴でございます。いやいや、だから私はこの時期楽しめるんです。個人のお宅でもガーデニングが始まっていることでしょう。密かに楽しみにしております。▼そして、瀬棚商業高校の新井くんにインタビュをさせてもらいました。なかなかのさわやかな生徒さんで、照れながらインタビュに答えてくれました。終わつた後の川合先生との会話を聞いてみると、兄弟のようで一人三脚で今まで頑張つてこられたんだと感じ、微笑ましい光景でした。数日後、コンビニで偶然新井くんと会い、覚えていてくれて挨拶してくれましたが、休みの日だったので、思い切り気を抜いた姿の私…エプロン外して行けばよかった…でもまあ…お化粧してたから、私だつてわかつたから、まっ、いつか(濱野)

