

# せたな

11

2013  
Nov

冬の肌トラブルに気をつける  
「寒い冬の季節は乾燥肌に注意しましょう」

玉川・若松・小倉山小の3~4年生が  
議会と役場を『社会科見学』

健康管理で医療費の抑制にご協力を

日頃の疑問もたくさん聞いてきました！

## 玉川・若松・小倉山小の3~4年生が 議会と役場を『社会科見学』



社会科見学に訪れた玉川小・若松小・小倉山小学校の3・4年の児童8名



当日開催されていた議会を実際に傍聴席から見学する児童たち。もちろん人生初の議会傍聴です。

9月26日(木)、社会科見学(へき地・複式連盟事業)の一環として、玉川小・若松小・小倉山小学校の3・4年の児童8名がせたな町議会と役場庁舎内(本庁舎)を見学しました。

役場に到着した児童たちが最初に向かったのは、当日議場で開催されていた第3回定例会。それを実際に傍聴席に座り議会を傍聴した児童たちは、議場の厳粛とした雰囲気のか、緊張した様子で議会の進行を見学していました。

傍聴後には、「いろいろなことを話し合っていて難しそうに感じた」「難しいことをたくさん話し合っていてすごい」などと、さまざまな感想が聞かれました。

引き続き、児童たちは役場内を見学。担当者からどんな仕事をしているのかなどの説明を受けながらすべての部署を回ったほか、町長室や会議室などの各部屋も見て回りました。

役場内の見学を終え、会議室で行われた役場への質問コーナーでは、「役場職員の数」や「パソコンの台数」などといった質問のほか、役場の仕組みについてや、公務員になるために必要なことなど積極的に質問していました。

その後、児童たちは情報センターを見学するなど、1日でさまざまな施設を見学し、充実した社会科見学となりました。



質問コーナーでは役場の仕組みや、公務員になるために必要なことなど、積極的に質問をしていました。



初めて見る議会の厳粛な雰囲気、緊張した様子で傍聴席に座る児童たち。

役場（本庁舎）の見学をしている児童たち。全部署を回り、担当者からどんな仕事をしているかなどの説明を受けました。

## ◎議会と役場を見学した感想を聞いてみました

議会はいろいろなことを話し合っていて難しそうだなあと感じました。役場ではいろいろな課を見て回ってみて、みんな話し合いをしながら仕事をしていて楽しそうだなあと感じました。

議会は難しいことをたくさん話し合っているのがすごいなあと感じました。役場のいろいろなところを見学しましたが、町長室と会議室が立派ですごいなあと感じました。

実際に議会の様子を見学してみて、想像したより緊張感があって驚きました。いろいろな課を見て回って、難しそうなお仕事をしていて大変そうだなあと感じました。



小倉山小学校4年／田中 公くん



玉川小学校3年生／工藤 楓くん



若松小学校3年生／川尻萌絵さん

# 健康管理で医療費の抑制にご協力を

## ■ 国保はみんなで支えあう制度です

国民健康保険（国保）は、私たちが病気やケガをしたとき安心して医療を受けられるよう加入者の皆さんが普段からお金（保険税）を出し合い、いざという時の医療にかかる経済的負担を軽くすることを目的とした支え合いの制度です。

皆さんの安心を支える国保。そして、国保を支えているのは皆さんの保険税です。

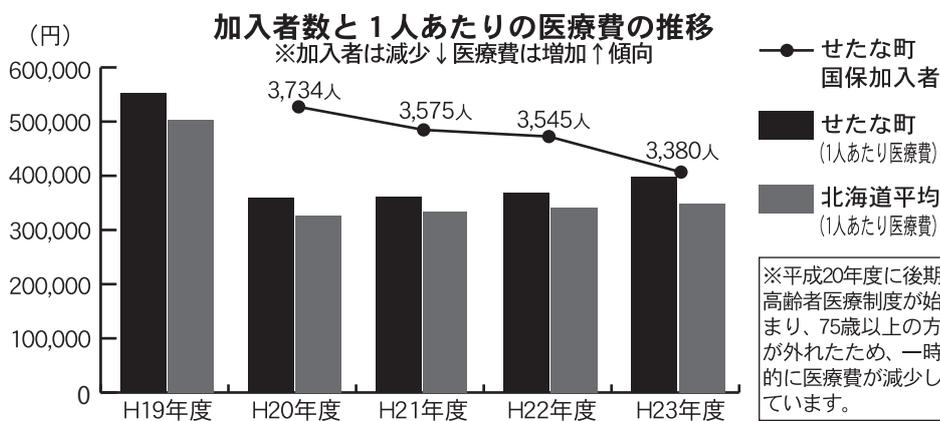
## ■ 増え続ける医療費

せたな町の国保の財政状況は、年々厳しさを増し、医療費等の給付費に見合う保険税収入を確保することが難しい状態になっています。

財政が厳しさを増している要因として挙げられるのは、加入者の高齢化、高度医療に伴う高額化傾向などにより、年々増加の一途をたどる医療費です。

国保加入者の医療費の支払いに充てる医療給付費は、平成20～23年度の4年間で、約3千700万円増加しています。次の表は、本町の国保における1人あたり医療費の北海道の平均との比較と、国保加入者の推移です。加入者数は年々減少傾向にあります。1人あたり医療費は増加傾向にあります。

また、平成23年度の1人あたり医療費は、北海道平均349,960円に対し、せたな町は397,861円と1人当たり47,901円も上回っており、全道157保険者中28番目と高い位置となっております。（平成22年度は38番目でした。）一方、景気の低迷による所得の減少により保険税収入が伸び悩むなど、極めて厳しい状況下での運営を余儀なくされています。このまま医療費が増え続けると、それをおぎなう保険税負担も増えるばかりか、本町の国保運営が維持できなくなってしまうと見られます。



自分のため  
みんなのために  
できること  
それは健康に生活すること

## ■ 医療機関の窓口で支払うのは医療費の一部です

病気やケガをしたときは医療機関に保険証を提示して、受診後に医療費の自己負担分を支払います。しかし、自己負担分は医療費の一部（1～3割）で、残りの医療費（7～9割）は保険者（皆さんの保険税）が負担しています。（高額療養費などに該当した場合は、自己負担割合はさらに少なくなります。）

次のとおり、万が一病気により高額な医療費がかかった場合でも、事前に限度額認定証の交付申請手続きをすると、医療機関の窓口で支払う負担額は高額療養費の自己負担限度額までとなります。医療費が安くすんだと思っても、超える分は保険者が保険税等で支払っています。

### 高齢者（区分：一般）が大きな手術をして1か月の医療費が100万円かかった場合

●保険者負担額⇒955,600円 ●窓口での自己負担額⇒44,400円（入院中の食事代等は除く）

（保険税を滞納している世帯は、一旦医療機関の窓口で1～3割を支払うこととなり、後日、申請により自己負担限度額を超えた分を高額療養費として受け取ることとなります。）

## ■ 自分のためにみんなのためにできること

国保では、保険者負担額を保険税と公費負担などでまかなっているため、医療費の増加は皆さんに納めていただく保険税の値上げにつながります。皆さんが健康に生活することで医療費の増加を抑えることができ、皆さんの負担を抑えることにもつながります。

健康に暮らし、医療費を大切に使うために、皆さんの健康を守る大切な保険制度を維持するために、健康に対する意識と関心を高め、できることから始めましょう。

## ◎ 医療費抑制の5つのポイント！

### ◎ 重複受診をしない

同じ病気で医療機関を次々と変更し受診すると、その都度初診料がかかり医療費の無駄が発生します。かかりつけ医をもって、何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

### ◎ ジェネリック医薬品を活用する

特許が切れた薬を他のメーカーが製造・販売したもので、同じ薬効で低価格な薬です。家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用しましょう。

### ◎ 定期的に健康診査（特定健診）を受ける

特定健診を年1回受けましょう。対象の方には「受診券」が送付されます。健診を受けて病気の予防や早期発見に努めましょう。

### ◎ 診療時間内の受診を心がける

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されています。急病などやむを得ない場合を除き、診療時間内の受診に心がけましょう。

### ◎ 健康づくりや生活習慣を改善する

不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣などは生活習慣病を招く原因になります。健康管理を意識することが医療費の抑制につながります。



## ■ 国民健康保険税の納付にご協力を

国保税は、全額が被保険者皆さんの医療費等にあてられる大切な財源です。

滞納すると、医療費の支払にあてる財源が確保できないばかりか、きちんと納めている方との間に不公平が生じ、助け合いのしくみを支えている他の加入者に負担をかけ、多大な迷惑をかけることとなります。納付期限内での納付にご協力をお願いいたします。

### お問い合わせ先

役場本庁町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5111

瀬棚総合支所地域町民課住民係 ☎0137-87-3311

大成総合支所地域町民課住民係 ☎01398-4-5511

# こんなときは「地域包括支援センター」へ

## 例えば…

- 介護保険の申請がしたい
- どんなサービスを利用したらいいのか知りたい
- トイレを洋式にしたり、手すりをつけたい
- 物忘れがひどくなり、認知症ではないか心配
- バスに乗れなくなり、通院に困っている
- 虐待（暴力・精神的に追い詰められている・年金を勝手に使われるなど）を受けている
- 訪問販売や消費者金融の支払いなど金銭的な問題に困っている
- 介護予防事業（運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能の向上・閉じこもり予防・認知症予防）に参加したい
- 認知症の家族が、はいかいするため困っている
- 施設（老人ホームなど）に入りたい
- 近所で心配な人がいる（最近、見かけないなど）

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活がおくれるよう支援します。



専門医療機関の方からお話を聞いて認知症について学んだり、安心して生活するための在宅医療について考えてみませんか？

## 介護予防研修会

- ・日時／10月31日（木）13：30～
- ・場所／せたな町健康センター
- ・講演／「認知症の理解と最新の治療～早めに気づいて、正しい治療を～」
- ・講師／亀田北病院 院長（認知症疾患医療センター）井上芳郎 医師
- ・対象／町民の方（参加無料）

## 介護教室

- ・日時／11月13日（水）13：00～
- ・場所／①瀬棚児童会館 13：00～  
②大成町民センター 15：30～
- ・講演／「認知症早期発見のめやすや適切な治療について」
- ・講師／亀田北病院 医療相談員 藤村 生氏・本間千恵氏
- ・対象／町民の方（参加無料）

## 在宅医療講演会

- ・日時／11月6日（水）18：00～20：00
- ・場所／せたな町ふれあいプラザ
- ・講演／「在宅医療の実際と課題」
- ・講師／北美原クリニック理事長 岡田晋吾 医師
- ・対象／在宅医療に関心のある方・医療機関の方・介護保険事業所の方（参加無料）

## お問合せ先 せたな町地域包括支援センター

●【北檜山区・瀬棚区】健康センター内 ☎0137・84・5699 ●【大成区】大成総合支所内 ☎01398・4・5511

## 平成25年9月8日執行のせたな町長選挙・せたな町議会議員補欠選挙における選挙運動に関する収支報告書（要旨）について公表します

### ■せたな町長選挙（届出順）

候補者名	党派	収入	支出
真柄克紀	無所属	2,117,928 円	2,117,928 円
高橋貞光	無所属	746,000 円	745,172 円
公職選挙法の規定による選挙運動に関する支出金額の制限額		2,170,000 円	

### ■せたな町議会議員補欠選挙（届出順）

候補者名	党派	収入	支出
江上恭司	日本共産党	338,000 円	317,680 円
本多 浩	無所属	324,916 円	324,916 円
公職選挙法の規定による選挙運動に関する支出金額の制限額		1,638,200 円	

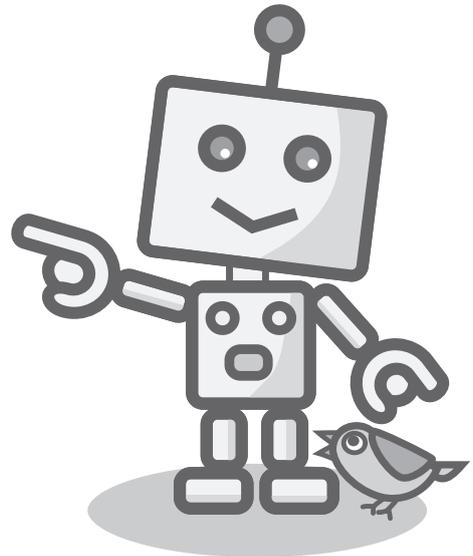
●お問合せ先／せたな町選挙管理委員会事務局（役場総務課内） ☎ 0137・84・5111

# せたな町が管理する橋梁125橋(北檜山72橋、大成38橋、瀬棚15橋)の「点検結果」&「長寿命化修繕計画」が閲覧できます

せたな町が管理する橋梁は、125橋(北檜山区72橋、大成区38橋、瀬棚区15橋)であり、そのうち建設後50年経過する橋梁は3橋で、全体の2%を占めます。20年後には85橋の68%程度に増加する見込みとなっており、今後、老朽化した橋梁の修繕・架替えに要する経費も増大することが予想されます。このことから、橋梁の計画的な修繕対策を行い、可能な限りのコスト縮減への取り組みが不可欠となることから、道路交通の安全性を確保する上で、これまでの事後保全的な対応から計画的かつ予防的な対応に転換し、橋梁の長寿命化によるコスト縮減を図るため、このたび橋梁長寿命化修繕計画を策定しました。

この橋梁点検結果及び橋梁長寿命化修繕計画につきましては、建設水道課で閲覧することができます。

●お問合せ先/せたな町建設水道課土木係 ☎0137-84-5111



## 法テラス八雲通信

No.16

### 「賃貸借契約について」

法テラス八雲法律事務所

弁護士 森田了導

■住居として、あるいは営業のためなどに、人から土地や建物を借り、その代わりに地代や家賃を支払うというのとはよくあることです。このような契約関係を賃貸借契約と言います。

■その特徴は、契約関係が長期にわたることが想定されていることです。そのため、賃貸借契約については、民事関係(一般市民同士の法律関係)を規律する「民法」だけでなく、「借地借家法」という特別の法律が用意され、契約の存続期間や更新の方法などさまざまな特則が設けられています。

■また、借借人の保護の観点から、法律で定められているルールのほかに、裁判例上、賃貸借契約の特色に応じた特別なルールが存在しています。たとえば、借家人に契約違反があった場合に、直ちに契約を解除できるかどうかは、ほかに借主などに対して背信的な行為を行っているなどの事情を踏まえて総合的に判断しなければなりません。

られていません。そのため、賃料不払いなどの契約違反と思われる事実が存在する場合には、すぐに賃貸借契約を解除できるか(あるいは、賃貸借契約を解除されてしまつのか)については、慎重な検討が必要になります。

■このように、賃貸借契約については、特別なルールが定められていることが多く、比較的身近な契約関係でありながら、実際に訴訟になった場合などにどのような取り扱いがなされるのかは、すぐには分かりにくいものです。

■そこで、当事務所でも、賃貸借契約を巡るトラブルについての相談を承っておりますので、「法テラス八雲法律事務所」050・3833・8366までお気軽に相談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・33383・5563でも、ご相談を承っておりますのであわせてご利用ください。

医療法人社団 陵仁会

【診療科目】産科・婦人科 (小児科隣接)

# えんどう桔梗 マタニティクリニック

産科・最新4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実)

院長 遠藤 力 副院長 白戸 智洋

【診療時間】	日(第2・4)	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●	●
午後(14:30~18:00)	休診	●	●	手術日	●	●	休診

休診 日曜(第1・3・5)・祝祭日

10月より LDR(分娩室)新設

11月の日曜診療は、10日・24日になります。

入院設備完備

随時福祉ハイヤーの送迎可(特別料金半額にて)。  
福祉ハイヤー TEL.090-7654-5554

初診の方でもPC、携帯、スマートフォンから24時間外来事前受付、分娩希望受付可。  
問診票ダウンロード可。予約なしの来院も可。  
ホームページ内のメールフォームからのご質問は24時間可。

函館市桔梗5丁目7-15 (桔梗駅前通り中の沢小学校前) TEL(0138)47-3001

(有料広告)

# ご存知ですか？ 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」制度



	児童扶養手当	特別児童扶養手当
内 容	<p>父母の離婚などにより、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。</p>	<p>知的障害または身体障害の状態（政令で定める程度以上）などにある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。</p>
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母の方、未婚の母など</li> </ul> <p>※児童が18歳に達する日の属する年度まで支給</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>※障害児童が20歳に達する日の属する月末まで支給</p>
支 給 額（月 額）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●児童1人の場合                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・全額支給 …………… 41,140円</li> <li>・一部支給 …………… 41,130～9,710円</li> </ul> </li> <li>●児童2人以上の加算額                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人目 …………… 5,000円</li> <li>・3人目以降 …………… 3,000円</li> </ul> </li> </ul> <p>※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</p>	<p>児童1人当たり「50,050円」（1級）又は「33,330円」（2級）</p> <p>※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。</p>
支 払 時 期	<p>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。</p>	<p>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</p>
受 給 す る に は	<p>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。</p>	<p>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。</p>
問 合 せ 先	<ul style="list-style-type: none"> <li>●町民児童課 児童福祉係 ■0137-84-5111</li> <li>●瀬棚総合支所 地域町民課 福祉係■0137-87-3311</li> <li>●大成総合支所 地域町民課 住民係 ■01398-4-5511</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保健福祉課 福祉係 ■0137-84-5111</li> <li>●瀬棚総合支所 地域町民課 福祉係■0137-87-3311</li> <li>●大成総合支所 地域町民課 福祉係 ■01398-4-5511</li> </ul>

児童扶養手当の申請をした後、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などは、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、必ずご連絡ください。

※例えば…●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など

## 平成25年度 陸上自衛隊 高等工科学学校 生徒募集

種 目	募集人員	受験資格・年齢	受付期間	試験日
推 薦	約60名	男子で中卒（見込含）17歳未満の、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日 ～ 12月6日	平成26年1月11日 ～13日（内1日）
一 般	約260名	男子で中卒（見込含）17歳未満の者	11月1日 ～ 平成26年1月10日	1次試験 平成26年1月18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  
メールでの資料請求は recruit1-hakodate@pco.mod.go.jp

## 株三和建設が地域社会貢献活動 流木処理・清掃活動で環境整備



10月2日(水)、役場町長室において、株式会社三和建設(代表取締役大野 一)への地域貢献感謝状授与式が行われました。

これは、7月13~15日の3日間、平浜海水浴場のオープンにあわせ、株式会社三和建設が社会貢献活動として、海水浴場付近に漂着した流木の処理及び道の駆てっくいうランド周辺の清掃活動を実施して下さったことに対して行われたものです。

当日は町長より、株式会社三和建設 岡田博司 専務へ感謝状が贈呈されました。

## 「祝状」と「記念品」を 100歳になられる方々へ 贈呈しました

9月20日(金)、せたな町内に住所を有し、今年度で100歳になられる方々へ内閣総理大臣より贈呈された記念品が授与されました。

当日は、今年度で100歳になられる北檜山区3名、大成区1名の計4名の方へ町長から記念品が手渡されました。



▲伊瀬ミチエさん(大成区)



▲西脇ヨシエさん(北檜山区)



▲齋数頼子さん(北檜山区)



▲渡辺ユキさん(北檜山区)

## カラダの痛み あいませんか？

当院ではマッサージ、電気療法、牽引療法、骨盤矯正などで、患者さまの持つ自然治癒力を最大限に活かす治療をおこなっています。カラダの痛みや不調でお悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください。なお、女性スタッフ(副院長)もおりますので、女性や高齢の方も安心してお越しください。

各種健康保険・自賠責保険取扱い

### <診療内容>

- 肩・腰・腕・膝などの痛み
- 交通事故の治療
- スポーツによるケガ
- 労災事故の治療
- その他(骨盤矯正など)

**健康保険証をご持参ください**

※内容によっては  
保険適用ができない場合があります

### <受付時間>

平日 午前8:30~12:00  
午後2:00~ 5:30  
土曜日 午前8:30~12:00  
日祭日 休診

**<予 約 可>**

※受付時間内に来院できない方には  
電話での受付をしております

**せたな整骨院**

せたな町北檜山区北檜山209-1

**TEL84-5786**

院長 山田太一 柔道整復師(国家資格)  
副院長 山田瑞恵 予防・機能訓練指導員認定柔道整復師  
柔道整復師(国家資格)

※駐車場は建物隣に用意しております

(有料広告)

# 冬の肌トラブルに気をつける 「寒い冬の季節は乾燥肌に注意しましょう」



冬に肌が乾燥するわけ

●肌を取り巻く環境の変化  
冬は、1年の内で一番湿度が低下し、この時期の湿度は50%程度しかありません。また、暖房により部屋を暖めると、更に水分が失われていきます。

●肌の新陳代謝の低下  
冬は気温とともに体温が下がるため、血管を収縮させ体温が奪われることを防ごうとします。皮膚の表面や手足の末端に血液が行き渡らなくなり、皮膚には十分な栄養が行き届きません。その結果健康な肌をつくる機能が低下し、肌の潤いの元となる皮脂や汗の量も減少してしまいます。

## ライフスタイルをチェック!

次の質問に当てはまる方は、知らないうちに肌のトラブルを招いている可能性がありますので気をつけましょう。

- 顔や体を必要以上に洗い過ぎる習慣がある。また、水を扱う機会が多い。  
→水や洗剤に触れる機会が多いと、肌から皮脂が奪われやすくなります。
- タバコを吸っている。  
→健康な皮膚の維持に役立つビタミンCが体内から失われてしまいます。
- 食生活が乱れている。好き嫌いが多く、偏食である。  
→摂取する栄養素が偏りがちになり、皮膚に必要な栄養が行きわたらなくなります。
- 十分な睡眠時間が確保できていない。  
→睡眠時間が短いと、皮膚の新陳代謝がスムーズに行われにくくなります。

## 肌が乾燥するとどうなる?

皮膚が乾燥すると、体内への異物の侵入を防ぐ機能がある角質層にすき間ができてやすくなります。そのすき間を放つ

ておくと水分が蒸発しやすくなり、更に乾燥が進行します。また、すき間ができることから「異物」が入り込みやすくなり、「皮膚炎」や「尋常性疣贅(いぼ)」などを発症する原因となってしまう。



今月の担当  
北檜山区  
長谷川久恵  
です

## 乾燥肌への対処法

### ●肌の洗い過ぎに注意

肌を清潔に保つことは大切ですが、洗い過ぎは乾燥肌の原因となることもあります。体を洗うときはナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うと角質層がはがれて薄くなり、乾燥が進みます。木綿のやわらかいタオルを使ったり、手で直接洗うと良いでしょう。また、石鹸やシャンプーなどの洗浄料は、多量に使うと皮脂が取り除かれることがあります。できれば弱酸性の肌に優しいものを選ぶことをおすすめします。

●保湿剤を使用する  
乾燥した肌には潤いを与えることが大切です。入浴後、汗や汚れを取り除いた状態で使用するのが最適です。皮膚が十分に乾ききっていない時に保湿剤を使用することで、水分を皮膚に閉じ込めて保湿力が増す働きがあります。



## 必要な栄養素をしっかり補給

皮膚には、体の内側から材料となる栄養素をバランス良く補給し続けることが重要です。

- タンパク質 ※コラーゲンをつくる材料  
肉類、魚介類、大豆製品、乳製品など
- ビタミンA (βカロテン)  
※肌荒れ防止、皮膚の免疫機能の維持  
うなぎ、レバー、卵、緑黄色野菜など
- ビタミンB群 ※皮膚の新陳代謝促進  
豚肉、うなぎ、豆類、チーズなど
- ビタミンC ※コラーゲンの生成  
緑黄色野菜、イチゴやレモンなどの果物いも類など
- ビタミンE ※皮膚の血液循環改善  
かぼちゃ、ほうれん草、ナッツ類など



●冬でもきちんと水分補給を  
冬は汗をかく機会が少ないですが、体内の水分は排尿や不感蒸泄などから、じっとしている時でも1日に1500ml前後が奪われています。身体を冷やさないように温かい飲み物などで水分を摂るよう心がけましょう。

### ●適切な治療を

保湿剤の使用などで改善する場合は良いのですが、かゆみがひどく掻きすぎて炎症している場合は、我慢せずに受診されることをおすすめします。また、皮膚の病気の治療では「ステロイド剤」を用いることがあります。強い薬だからと心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、しっかりと心配される方もいます。しかし、強い炎症などは早め「ステロイド」で抑えた方が治りが良い場合が多くあります。正しい使い方をすれば皮膚の負担も回避・軽減できますので、医師に相談しましょう。

## 特定健診伝言板

※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や  
肝炎ウィルス検査の無料対象者は、ぜひ検診を受診してください。

## 寒さと血圧の関係について

さて、今回は「寒さと血圧」のお話です。寒い時期は、血圧が上がりがやくなるのはご存知だと思います。気温が下がると、体温を逃がさないため血管が収縮し血圧が上がります。寒い所へ行くと、高血圧でない人でも20~30mmHgは血圧が上がると言われており、高血圧の人は、それ以上の50~60mmHgも上がるとも言われています。普段140台の血圧が190~200台まで一気に上がる可能性があるということです。そのため、寒い時期は脳卒中や心筋梗塞などが増える時期とも言われています。

**血圧を上げないためのポイント** →室内の「温度差」を少なくすることが大切です、特にトイレと脱衣所・浴室は居間よりも寒くなりがちなので、脱衣所や浴室は事前に暖めておいたり、トイレにも小さな暖房を使用しておくといいです。外出時も、肌に寒さが直接当たらないよう、手袋やマフラーを着用したり、カイロの使用や厚着をして、寒さから身を守るようにしてください。

普段の自分の血圧などの健康状態を知っておきませんか？  
今後の総合健診の日程をお知らせしますので、ぜひ受診してください。

- 総合健診 (特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウィルス検査、I/Fカカ症検査)  
【北檜山区】2月1日田・2月2日回 せたな町健康センター  
【瀬棚区】1月31日金 瀬棚保健センター

寒くなりストーブが恋しくなってきました。これからがインフルエンザや風邪の本番です。うがい・手洗いなどをして注意していきましょうね。



申込・お問い合わせは  
各保健師まで

- 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

## 男子は瀬棚中学校がV！ 檜山北部中体連駅伝競走大会

10月1日（火）、檜山北部中体連駅伝競走大会（檜山北部中体連主催）が今金一せたな間で開催されました。

当日は、せたな町3校（北檜山中学校、瀬棚中学校、大成中学校）、今金中学校の計4校からそれぞれ男女各4チームが出場し、今金中学校から瀬棚総合支所までの7区間20.3kmのコースで行われました。

小雨の降るなか選手たちは、沿道からの家族や仲間の声援を受けながら力走し、男子は瀬棚中学校、女子は今金中学校がそれぞれ優勝しました。（結果は次のとおりです）

▶男子 **1位** 瀬棚中学校（1時間14分14秒） 浜口悠吾、新保汰知、岡崎涼、高橋亜蓮、小池遥之、大辻省吾、滝沢雅洋 **2位** 大成中学校（1時間14分46秒）  
**3位** 今金中学校（1時間15分48秒） **4位** 北檜山中学校（1時間17分2秒）

▶女子 **1位** 今金中学校（1時間31分49秒） **2位** 大成中学校（1時間32分12秒） **3位** 北檜山中学校（1時間32分32秒） **4位** 瀬棚中学校（1時間32分40秒）



## せたな町健康づくりの集い "ふれあい広場"が開催されました！

9月28日（土）、瀬棚区のB&G海洋センターで「第8回 せたな町健康づくりの集い"ふれあい広場"」（せたな町、せたな町社会福祉協議会主催）が開催されました。

当日は「どんな時病院を受診すべきか」と題し、せたな町立国保病院の森院長による講演会が行われたほか、アトラクションとして道高むつ子さんによるミニコンサートやビンゴ大会も行われ、会場は多くのお客さんで賑わいました。

また、会場には健康に関する測定や展示・体験などさまざまなコーナーが設置され、来場された皆さんは講演会やアトラクションの合間に健康チェックや絵手紙体験などを楽しんでいました。

なお、前日の9月27日（金）にはプレイベントとして、同会場で障害者支援講演会も開催され、「障がい者をめぐる家族の思いと願い」と題した講演や関係者によるパネルディスカッションが行われました。

## 4つの新記録も誕生 第42回町民駅伝競走大会

10月5日（土）大成区を会場に町民駅伝競走大会が開催されました。

スポーツ少年団・小中学生・高校生・一般と全17チームが「5kmコース」「10kmコース」に分かれ、沿道の声援を受けながら秋の大成路を力走しました。

また、今回は4つの新記録が達成されるなどハイレベルの大会となりました！

▶大会新記録（高校生男子の部：檜山北高チーム）  
▶区間新記録（10kmコース：高校生男子の部）  
第2区、第3区、第4区





## かわいい一日おまわりさんが交通安全街頭啓発を実施

9月26日(木)、瀬棚保育所の子どもたちが一日おまわりさんとして、現在実施されている秋の全国交通安全運動(9月21日~30日)の啓発活動を行いました。(写真上段)

当日は、一日おまわりさんとして任命された瀬棚保育所の児童6人が警察官の制服に身を包み、2班に分かれ瀬棚区の商店街を巡回。25店舗を訪問し、チラシと手づくりのプレゼントを渡して交通安全を呼びかけました。

また、10月2日(水)には、大成区都地区において、大成保育園児による交通安全街頭啓発が行われました。(写真下段)

今回は4人のチビッ子おまわりさんと園児全員がドライバーへ交通安全をお願いしながら、手づくりマスコット入りの啓発グッズを渡しました。

## 第19回北の森21 サケの上る森づくり記念植樹祭

10月2日(水)、午前10時より北檜山区新成の旧自然休養村において、第19回北の森21サケの上る森づくり記念植樹祭が開催されました。

これは、同実行委員会(北部檜山森林組合、ひやま漁業協同組合、せたな町などの9団体が構成)が主催し、「豊かな森・海・川づくり」を目的として1995年(平成7年)から毎年行われているものです。

開会式では、開会のことば、実行委員長による挨拶に続き、玉川小学校緑の少年団を代表して間宮万由花さんが誓いの言葉を読み上げました。

今回は、実行委員会で用意したミズナラ200本のほかに、玉川小学校緑の少年団、杉の子林業グループ、北海道山林種苗協同組合からそれぞれミズナラ20本、トチノキ30本、アカエゾマツ100本が無償提供され、参加者たちは晴天の下、汗だくになりながら350本の苗木を植樹しました。



## Topics



## 3区合同の子育て支援事業 「こどもまつり」が開催されました

10月2日(水)、瀬棚区市民センターにおいて、こどもまつりが開催されました。

これは、せたな町が子育て支援事業として3区合同で毎年行っているもので、今年は計17組36名の親子と瀬棚保育所入所児28名が集まりました。

最初は人形劇団 夢見る風船 による『赤ずきんちゃん』の鑑賞をしました。

狼が出て来るシーンやあかずきんとおばあちゃんが食べられてしまうシーンでは、子ども達が怖がって泣かないように工夫されており、笑いあり、ちょっぴり涙あり…の楽しい人形劇鑑賞会となりました。

人形劇終了後は、別室に移動し、各支援センターで行っている『アンパンマン体操』をみんなで行いました。その後は、秋祭り風にヨーヨーすくい・人形すくい・くじ引き・おやつ探しを行い、笑顔いっぱいの日となりました。

# 各区で作品展示・芸能発表 せたな町民文化祭が開催されます



	作品展示の部		芸能発表の部	
	日時	会場	日時	会場
大成会場	11月2日(土)～11月4日(月) 9:00～17:00	大成町民センター	11月9日(土) 8:30～ 開場予定 9:00～ 開演予定	大成町民センター
北檜山会場	11月2日(土)～11月3日(日) 11月2日▶ 10:00～17:00 11月3日▶ 9:00～16:00	ふれあいプラザ	11月17日(日) 11:00～ 開演予定	ふれあいプラザ
瀬棚会場	11月2日(土)～11月4日(月) 9:00～21:00 (最終日は13:00まで)	B&G体育館	11月10日(日) 13:00～ 開演予定	瀬棚町民センター

■問い合わせ／教育委員会  
瀬棚教育事務所 ☎0137-87-3322  
大成教育事務所 ☎01398-4-5511

## 「コリドール」交流情報館 ～行ってみよう！となりまち～

長万部町

長万部町ポイントガイド

植木倉悦記念館

北海道唯一の水墨画家で俳人でもあり、「孤高貧窮の仙人」とも呼ばれた植木倉悦の作品を展示。独特の河童の絵や、油彩画、句書など、いずれも味わいのあるものばかりで、何度でも河童絵の前にたたくも遠来客も多い。※入場無料 場所 字長万部413番地(センター通り) ■時間 午前10時～午後4時 ■休館日 月曜日、祝日の翌日、年末年始 ■お問い合わせ先 教育委員会事務局 ☎013777・2・2748

八雲町

第24回やくも大漁秋味まつり

スペシャルはびあ産直市  
開催します！

隔週実施の「はびあ産直市」とタイアップして「スペシャルはびあ産直市」を開催。10月6日に札幌で行われた、高校生チャレンジグルメコンテスト準グランプリ「ふた海おこわ」の試食会も。 ■日時 11月9日(土)・23日(土) 午後1時～午後4時(通常の産直市は午前11時30分) ■場所 はびあ八雲 主な催事(予定) ①当地グルメPR、木彫り能展示会など(9日、23日)で内容が変わります。 ■お問い合わせ先 商工観光労政課 ☎01377・62・2111

八雲町熊石地域  
熊石海洋深層水の分水中！

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 ■大口分水 一般用(1ℓ)・600円・業務用(1ℓ)・600円 ■分水時間 平日の午前9時～午後5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 ☎013998・2・2300

## ゴミの投棄は罰せられます 未来に残そう青い海



ゴミを海に投棄したり、海岸で焼却することも犯罪です。

せたな町の海をキレイに保つために、ゴミを海には投棄、焼却せず、適正に処分するようお願いいたします。

ゴミを不法に投棄、または焼却した者は、法律により罰せられます。

※詳しくは、廃棄物の処理及び清掃に関する法律をご覧ください。

### 海のもしもは「118番」まで

■問い合わせ／瀬棚海上保安署 ■ 0137-87-3999

## 檜山振興局職員を名乗る者からの 不審電話にご注意を!



檜山振興局職員を名乗る者からの不審な電話にご注意ください。

最近、檜山振興局職員を名乗る者から、家庭状況等を尋ねる不審な電話があるとの複数の情報が、檜山管内一般住民の方から寄せられています。

振興局職員が課名・用件・電話目的等を述べずに、家庭状況等を尋ねることはありません。

電話内容が不審だと思われる場合は、相手の質問に即答せず、まずは振興局職員を名乗る者の課名・職名・電話連絡先を確認するなどの対応をお願いするとともに、最寄りの警察へご相談ください。

### 今金町

温泉も送迎もゼーンぶ無料

『ピリカでのんびり観楓会・忘年会』

クアブラザピリカの宴会メニュー。おすすめは『ピリカ郷会席』スワイガンズコース、若松ポーク味しゃぶコース3000円、「季節のピリカ膳」寄せ鍋コース、若松ポーク肉胸板コース2000円、「予算・ご希望に応じた各種お料理」3〜5名様程度までの宴会に対応可能です。■お問い合わせ先・予約申し込み先/クアブラザピリカ ■ 0137・83・7111

### せたな町北檜山区

宴会プランや無料送迎も!

『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。レストランでは地場産品を使ったお料理も堪能できます。そのほか送迎付の各種宴会プランをご用意しておりますので、用途に合わせてご相談ください。■宿泊料/1泊1名様7750円より(入湯税別途、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

公営温泉浴場「やすらぎ館」

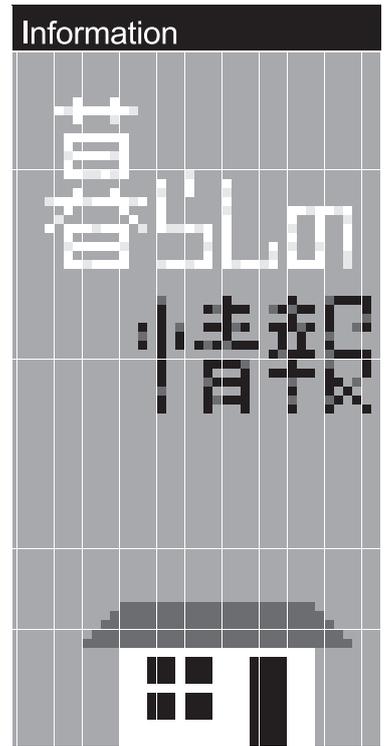
弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き、美肌効果がある成分も含まれています。■場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ■営業時間/10時から21時まで※毎月第1・3月曜日定休 ■入浴料/・大人360円・中人140円・小人70円 ■お問い合わせ先/やすらぎ館 ■ 0137・87・3841

### せたな町大成区

格安プランや団体送迎も!

『あわび山荘』

貝取瀬溪谷の雄大な自然に抱かれている「あわび山荘」。格安プランや団体の送迎もあります。※あわびを使った特別料理のメニューも増えました。■宴会・交流会も相談ください。■場所/せたな町大成区貝取瀬 ■入浴料/大人7600円、小学生6060円、幼児14600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



ご利用ください  
北檜山職業相談室からのお知らせ

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となります。

- 派遣日時
  - ・11月20日 13時～17時
  - ・11月21日 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
  - ・11月8日 13時～16時
- 相談件数/6件
- 場所/ふれあいプラザ
- 予約先 函館弁護士会
  - ☎0138・41・0232

ご利用ください

精神保健相談(心の健康相談)のお知らせ

八雲保健所では、精神保健及び同僚がい者福祉に関する相談を行っています。(相談無料・予約制)

- 日時
  - ・11月14日 13時30分～15時
- 場所/八雲保健所今金支所

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
  - ・11月13日 10時～12時
- 予約締切
- 11月8日 13時～16時(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

ご相談ください

人権擁護委員へご相談ください

法務省から委嘱されている人権擁護委員は、児童・生徒のいじめ、体罰、家庭内のいざこざ、借地借家、不動産、登記、相続関係など、身近な法律問題や人権問題等、困りごと心配ごとについて相談に応じます。

- 相談員
  - ・精神科医師または心理相談員
- 問合せ 八雲保健所健康推進課
  - ☎0137・63・2168

函館地方務局及び各地区の人権擁護委員は、いつでも人権相談に応じており、相談内容については、一切秘密が守られ、相談も無料です。お気軽にご相談ください。

【人権擁護委員】

- ◎北檜山区
  - 西村 眞(徳島)
  - 板垣 洋子(若松)
- ◎新本田
  - 孝行(丹羽)
- ◎大成区
  - 内糸美智子(都)
- ◎瀬棚区
  - 清基(本町4区)
- ◎新石岡

- 問合せ 役場総務課総務係
  - ☎0137・84・5111

「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すべての労働者(臨時、パートタイム、アルバイト等を含む)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 **734円**
- 効力発生日 平成25年10月18日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

平成26年1月から  
記帳・帳簿等の  
保存制度の対象者が  
拡大されます



平成26年1月からは、事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行うすべての方について、記帳と帳簿書類の保存が必要となります。

なお、この記帳と帳簿書類の保存制度につきましては、所得税の申告が必要ない方も対象となります。

詳細は、国税庁HP <http://www.ntago.jp> をご覧になるか、八雲税務署個人課税担当(☎0137-63-2195)まで



10月17日  
道高副町長が退任  
されました。

合併から8年にわたり、副町  
長として町政に尽力され、こ  
の度、任期満了により退任さ  
れることとなりました。長い  
間お疲れさまでした。

## 戸籍の窓口

(9月1日～9月30日届出)



### お誕生おめでとう

- 笹井 <sup>まの</sup>麻乃ちゃん (貴弘) 豊岡
- 山内 <sup>れお</sup>麗生くん (剛) 西丹羽
- 久代 <sup>まさき</sup>誠毅くん (章一) 本町6区

### おくやみ申し上げます

- 工藤 和夫さん (74歳) 兜野
- 若林 義雄さん (97歳) 太櫓
- 吉田 茂子さん (85歳) 栄
- 金澤 岩吉さん (81歳) 若松
- 和佐田 義江さん (91歳) 愛知
- 鳴海 貞子さん (84歳) 北檜山
- 片田 ウメノさん (93歳) 徳島
- 西村 ヒフミさん (99歳) 元浦
- 瀧澤 キノさん (84歳) 本町6区
- 石井 京子さん (85歳) 本町7区
- 笠原 信二さん (78歳) 島歌
- 尾形 忍松さん (98歳) 本町4区
- 鈴木 ミツさん (95歳) 都
- 濱口 正紀さん (54歳) 宮野

この欄に掲載をしている方は、本人またはご家族の同意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	9,068人	(-28)
北檜山区	5,104人	(-15)
瀬棚区	2,136人	(-4)
大成区	1,828人	(-9)
男	4,267人	(-13)
女	4,801人	(-15)
世帯	4,458世帯	(-11)

## 「副町長」並びに「教育長」・「教育委員」の選任についてお知らせします

10月15日開催の第8回議会臨時会において、「副町長」に高野利廣氏、「教育委員」に成田円裕氏・桂田富次氏が選任されましたのでお知らせします。また、10月18日に開催された第8回町教育委員会において「教育長」に成田円裕氏が選任されましたので併せてお知らせします。



●副町長  
としひろ  
高野 利廣 (59歳)  
北檜山区豊岡  
前教育長



●教育長  
のぶやす  
成田 円裕 (54歳)  
大成区久遠  
前大成総合支所長



●教育委員  
とみつぐ  
桂田 富次 (53歳)  
瀬棚区本町5区  
自営業

### 戸籍年金係からのお知らせ

## 平成25年10月からの年金額改定について



平成25年10月分以降としてお支払いする年金額は、4月から9月までの額からマイナス1%の改定が行われます。

平成24年の法律改正で、平成25年10月、平成26年4月及び平成27年4月に段階的に高い水準を解消することになりました。

### 【平成25年10月分からの年金額改定に関するQ&A】

#### ①なぜ、平成25年10月分からの年金額が下がったのですか？

現在の年金額は、平成12年度から平成14年度にかけて、物価が下落したが年金額を据え置いたことで、法律が本来想定している水準よりも2.5%高い水準となっています。そのため、平成24年11月に法律改正が行われ、平成25年10月分以降としてお支払いする年金額は4月から9月までの額からマイナス1%の改定が行われます。

#### ②いつの年金支払いから適用されますか？

改定後の年金については、平成25年12月(10月分、11月分)からのお支払いとなります。

#### ③新しい年金額のお知らせは、いつ送付されますか？

改定後の年金額は、年金額改定通知書でお知らせします。年金額改定通知書は12月13日の支払いに向けて、年金振込通知書と一体となったお知らせ(ハガキ)で、12月4日以降に日本年金機構より皆さんへ送付されます。

### 函館年金事務所による年金相談 (完全予約制)

日時：12月4日(木) 9:40~14:20 ※時間が変更されます/場所：せたな町役場

### 国民年金に関するお問合せ先 函館年金事務所 ☎ 0138-56-1165

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



10月12日(土)、「せたな町食と産業まつり」と「きたひやま商業祭」が、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、4回目の開催となった「せたな町食と産業まつり」。当日は強風の影響もあり予定されていたイベント内容を変更しながらの開催となりましたが、用意された旬の海の幸や山の幸に各店舗ではたくさんのお客さんが足を止め、いたるところで商品の完売が見られました。

大行列のできた『タイムバーゲン』や『新米300g』のほか、新米4種の『きき米大会』や『馬鈴薯数当てクイズ』、特産品大盤振る舞い『ビンゴゲーム』、商業祭『お楽しみ抽選会』といったイベントも盛りだくさんで、持ちきれないほどの景品を抱えたお客さんもいました。

産業まつりのラストは、残念ながら屋内での開催となりましたが、恒例の「もちまき」が行われたほか、子ども向けの「お菓子まき」も行われ、最後までたくさんのお客さんと賑わっていました。

編集後記

●最初の社会科見学は、初めてまとも一人に担当した取材となりました。児童たちが緊張した面持ちで議事を傍聴していたなか、議会をまともに見学したことがなかった私は、取材もそうですが、議会の雰囲気にも緊張しながらの撮影でした。また、インタビューも初めてで、感想からさらに詳しい話を聞き出すことができず、経験不足を痛感…。それでも、いい経験ができたと思います。いずれは、取材から広報の編集まで自分一人で行なうようにしたいです。その前にまずは、毎回修正が入る記事を一発でOKもらえるよう頑張ります。(児童)

●食と産業まつり&商業祭に行ってきたんですが、強風でテントが設置できず、急ぎよ屋外(食と産業まつり)の店舗を屋内(商業祭)へ移動したりとレイアウトを変えての開催となりました。昨年までは運営側の事務局を担当していたので、心配しながら見守ってましたが、無事イベントも進行された、たくさんのお客さんと賑わい一安心。ただ、ラストのもちまきが急に降り出した雨で屋内開催となり私は大誤算。屋内が狭くて危険なため、大人と子どもの場所を分けるの聞き、できれば画になるもちまきを表紙にと考えてた私は、「大人会場」と子ども会場「のどちらか究極の選択をすることに…。いつもと違う画を求め、子ども会場を選択しました。人数が少ない、今さら大賑わいの「大人会場」に変更する時間も無い…失敗した…と思った開始直前、どこからともなく子どもたちが集まり大賑わい。お菓子パワワーに感謝です。(尾野)

