

せたな

0174。

0174。

平成21年度成人式開催!!

「防災の日」 被害を最小限に食い止める日頃の備え
保健師からのアドバイス「更年期障害」って？

新成人90人が 大人の仲間入り

式典では、房崎弘隆教育委員長の主催者挨拶に続き、高橋町長が、小説「がばいばあちゃん」の中から「夢を持って。死ぬまで夢を持って。叶わなくともしよせん夢と思え。叶えば実力と思え。」の一節を引用し、「社会情勢は大変厳しいが、常に前向きにポジティブな心を持ち、挫けることなく邁進してください。」と励ましの言葉を贈り、菅原義幸町議会議長からは「新成人の活躍こそが、新町せたな町発展の原動力となる。」とはなむけの言葉が贈られました。

これに対し、新成人代表の那須和也さん（北檜山区）と平山未来さん（北檜山区）が「成人としての誇りを持ち、社会に貢献できるように頑張ります」と「成人宣言」を読み上げました。

8月14日（金）ふれあいプラザにおいて平成21年度せたな町成人式が開催され、平成元年4月2日〜平成2年4月1日に生まれた対象者90人のうち76人が華やかな装いで出席しました。



20歳の思い

A Coming of Age Celebration

古里から踏み出す大人への第一歩

二十歳の門出

山崎祐輔さん

Yusuke Yamzaki (瀬棚区)

理学療法士の道に向って

札幌のリハビリの専門学校でPT（理学療法士）を目指しています。病院での実習も始まり、大変だけどやりがいのある仕事だと思っています。将来、体を不自由にされている方々のために役に立てるよう頑張っていきたいと思います。帰省した時に感じる「せたな」の雰囲気とか良いなと思います。帰ってくると安心します。

20歳の思い



牧さくらさん

Sakura Maki (北檜山区)

将来は大学院で・・・

函館高専で「エコ・環境・リサイクル」など物質工学の勉強をしています。エネルギーの授業では「せたなの水力発電」の話をし、とても自慢に思いました。将来は大学院へ進み、より深いところを学び人の役に立てたらいいなと思っています。



新成人の皆さんは、高校時代へタイムスリッ
プしたように楽しそうな笑顔が印象的でした。
これから、大人としての権利を有し、義務を負
うことになる新成人に「20歳の思い」を聞いて
みました。

佐藤沙耶香さん

Sayaka Sato (大成区)

夢が叶うまで

小さな頃からの夢であった「看護師」になるため、江差の看護学校へ通っています。病気やケガで苦しんでる方の助けになれるよう、夢を実現できるように頑張っていきたいと思います。



INTERVIEW



杉村茉莉子さん

Mayuko Sugimura (大成区)

若者が協力しあう町を・・・

江差の看護学校に通っています。一人前の看護師になれるように頑張ります。これからますます高齢化が進んでいくので、私たち若者が協力し合って、お年寄りの方々が住みやすい環境を作っていけたらと思います。

INTERVIEW

熊谷恵美さん

Emi Kumagai (瀬棚区)

分別のある大人に・・・

もう子どもではないので、人に迷惑をかける分別ある大人になれるよう頑張っていきたいです。せたなは、食べ物も美味しいし海もきれいなので、観光を頑張してほしいなと思います。



平山勇樹さん

Yuki Hirayama (北檜山区)

せたなを元気に

せたなも高齢化が進んできていますが、若者の手でもっと「せたなを元気」にしていけたらいいなと思います。高校卒業後、地元を離れてしまうので、若者が「せたな」に残れるような環境を整えてほしいなと思っています。

9月1日は「防災の日」 被害を最小限に食い止めるための 日頃の備え

8月11日（火）駿河湾を震源とした静岡県での地震発生
岡山県や兵庫県で多数の死者をだした台風9号の集中豪雨
地震などの災害から身を守り、被害を最小限に食い止めるため
家族や地域で日頃の備えと心構えを確認しましょう



●落下 転倒防止

食器や本などの落下、ガラスの破片、テレビや家具の転倒などが避難を邪魔したり、体に被害を与えたりします。重いものは下に軽いものは上に収納し、特に寝室や子ども部屋は家具を固定するか、なるべく置かない工夫が必要です。

●家の中に安全な場所を

地震が起きたとき、とっさに身を守る場所が家の中にあるか確認しておきましょう。

トイレのように四方が壁に囲まれている所は一般的に安全といわれています。

●消火器は目立つ場所に

火が天井に燃え移る前なら家庭の消火器1本で十分に消し止められます。消火器は火元になりやすい台所を避け、玄関など、家族が普段出入りする目につきやすい場所に置いておきましょう。

●出入口や通路には物を置かない

安全に避難できるように、玄関など出入口までの通路に、家具や倒れやすいものを置かない。またいろいろな物を置くといざという時に出入口をふさいでしまうこともあります。

●ブロック塀の点検

安全性に欠けるブロック塀は地震のときには凶器となつて襲い掛かります。傾きやひび割れがないか定期的に点検することが必要です。

●非常持ち出し品の準備

- ①貴重品（健康保険証など）
- ②医薬品（常備薬など）
- ③照明（懐中電灯と電池）
- ④ラジオ（携帯ラジオと電池）
- ⑤飲料水（ミネラルウォーター）
- ⑥食料品（レトルト食品など）
- ⑦衣料品（タオル、防寒着など）
- ⑧その他（ティッシュなど）

●もし災害が起こったら

❖家にいる場合

- 机やテーブルなどの丈夫な家具の下に身を隠し、わが身の安全を確保する。
- 揺れがおさまったら、すぐに火の始末をする。落ち着いて火元を消し、火災を防止する。
- 戸や窓を開けて出口を確保する。
- あわてて外に飛び出さない
- テレビ・ラジオなどで正確な地震情報を聞く
- 避難するときはブレーカーを切り、ガス漏れに注意する。

災害時の連絡方法

火事・救急

119番

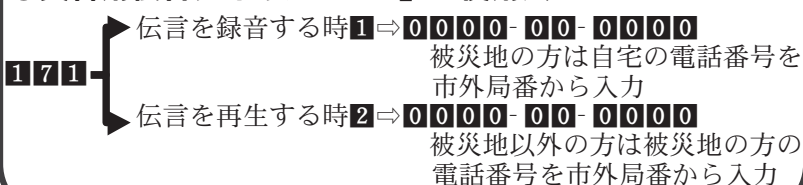
警察

110番

災害用伝言ダイヤル

171番

●災害用伝言ダイヤル「171」の使用方法



❖車に乗っている場合

- 運転中に大きな揺れを感じたら、徐々にスピードを落とし、ハザードランプを点滅させて道路の左側に停車してエンジンを切る。
- カーラジオなどで正確な地震情報を聞く
- 避難する場合は、キーをつけたまま、ドアをロックせず、車検証などの貴重品を持って逃げる。



ここ数年、全国的に地震や大雨による災害が発生し、大きな被害に発展するなど、ここ檜山地方も例外ではありません。

**地域の皆さん一人ひとりが、
“自分と家族の命を守る”
平素から地震・台風などによる災害への備えが大切です！**

平素の準備と心構え

- 最低限の「非常持出品（貴重品・飲料水・非常食・電灯類）等」等を一つにまとめ、直ぐに持ち出せるようにしておく
- テレビ、ラジオ、携帯電話等で常に新しい気象・災害情報を手に入れる
- 家族がバラバラになったときの連絡方法や、避難場所を決めておく 等

「もし災害に遭ったら・・・」と家族で話し合う機会を！！

せたな警察署
☎0137-84-6110

指定校変更・区域外就学をご存知ですか!?

学校教育係より

■指定校変更とは?

せたな町教育委員会は、住民基本台帳の住所により就学すべき学校を指定していますが、保護者の申立により、理由が下記の基準に該当し、就学校の変更が認められる場合、指定した学校を変更することができます。

せたな町の「教育委員会指定校変更基準」についてお知らせします。

【許可基準】

- ①身体虚弱・病弱・身体障害等の理由で、教育上の配慮を要する場合。
- ②指定校通学区域内に学童保育所がないため、学童保育所所在地を通学区域とする学校を希望する場合。
- ③保護者の就労等により、放課後に希望校通学区域内の祖父母等の家に子どもを預ける場合。
- ④在学中の兄弟姉妹が就学している学校を希望する場合。
- ⑤保育園、幼稚園の交遊関係から同じ学校を希望する場合。
- ⑥家庭の事情により、住民基本台帳の住所と生活の本拠地が異なる場合で、生活の本拠地の学校を希望する場合。
- ⑦在学中の児童生徒が転居等に伴い学校区が変わる場合で、そのまま在学していた学校を希望する場合。
- ⑧いじめ、不登校等の状態にある児童生徒が、環境の改善を目指し、指定校以外に就学を希望する場合。
- ⑨学校の規模や教育課程等の特性から、保護者が通学区域外の学校を希望する場合。
- ⑩指定校に希望する部活動がない生徒が、希望する部活動がある学校に就学を希望する場合。
- ⑪生徒指導上の問題等により、指定校へ通学することが困難である場合。
- ⑫その他教育委員会が特に必要と認めた場合。

■区域外就学とは?

住所の存する市町村の設置する小学校・中学校以外の小学校・中学校に就学させようとする場合に、その保護者は就学させようとする学校を設置する市町村の承諾を証する書面を添え、住所の存する市町村の教育委員会に届け出しなければなりません。

この際、就学希望先の市町村と住所の存する市町村において協議し、認められた場合、希望校に就学できる制度です。

申請方法、その他制度の内容等について詳しくは教育委員会企画総務課まで相談して下さい。



問い合わせ先／せたな町教育委員会
企画総務課 学校教育係
TEL 0137-84-5111
FAX 0137-84-6694

介護用雑布等の募集



せたな町立国保病院では、介護の際、汚物などを処理するための使い捨てとなる雑布（タオル・下着・シャツなど古いものでかまいません。ジーパンは不可。）を引き続き必要としています。ご家庭で必要とされていない雑布がありましたら、ご寄付をお願いします。ご連絡いただければ取りに伺います。



■問い合わせ先
せたな町立国保病院
☎0137-84-5321

「らくのうこどもギャラリー」 全国一!!

さ ゆ り
田中彩由里ちゃん
(玉川小学校3年生)



: 審査員講評 :

「ごつごつした牛の顔の特徴を上手く捉えています。こちらをじっと見つめる目の力強さや神経質そうな、耳の動きなど、いきいきとした生命力が感じられます。背景を鮮やかなグリーンで統一したことが顔の印象を強めています。」(作品は表紙)

酪農を題材にした絵などを展示する「第36回らくのうこどもギャラリー」(全国酪農青年女性会議など主催)で、北檜山区西丹羽の田中彩由里ちゃんの水彩画「こつちを向く牛」が、全国から598点もの応募の中みごと最高賞の特選に選ばれました。

もともと絵を描くのが好きだった彩由里ちゃん。お母さんの勧めもあって応募しました。牛舎にいすを持ち

込んで一週間で描いた作品です。

この牛を選んだのは「一番落ち着いているから。動物は難しいです。」と彩由里ちゃん。普段から子牛をなでたり、牛と触れ合って可愛がっているそうです。

絵を描くのが好きな彩由里ちゃんは、その一方でとても活発な女の子。

お兄ちゃんの佑磨君(玉川小学校6年)がキャプテンを務める少年野球チーム「北檜山ラウドネス」に所属しています。

今年も春から、少年野球の大会が続いて、休日も野球で汗を流している彩由里ちゃんです。



高橋知事と意見交換

道の「地域づくり推進会議in檜山」が8月3日、瀬棚区の瀬棚ふれあいセンターで開かれ、高橋はるみ知事が来町し、檜山管内7町長と高橋知事が「檜山地域の特色を生かした地域産業の活性化」をテーマにした意見交換を行ないました。

高橋町長は、農業の担い手不足や高齢化の進行について説明したあと、集落営農法人など受け皿づくりを進めるための人的支援などを知事に要望しました。

知事は「職員を派遣し、それぞれの町村の課題に対応するよう、順次やっていこうと思っています」と答えられていました。



長寿医療制度のお知らせ

昨年10月以降、年金からの保険料のお支払いがなかった方は、
今年度の保険料のお支払い方法が年度途中で変わります。

平成20年度の保険料のお支払いが、保険料軽減措置（均等割8.5割軽減、所得割5割軽減）により平成20年8月の年金からのお支払いをもって、年間保険料のお支払いが終わっていた方が、今年度の保険料を年金からのお支払いとされている場合は、9月までは納入通知書又は口座振替によるお支払いとなり、10月からは年金からのお支払いへと年度途中で変わりますので、ご注意ください。（手続きにより口座振替に変更することができます。）



今年度の保険料のお支払い方法につきましては、すでにお送りしています平成21年度後期高齢者医療保険料納入通知書によりご確認ください。

例）平成20年8月の年金からのお支払いで、平成20年度保険料のお支払いが終わっている方

◆平成20年度

【平成20年度 当初 保険料納期別内訳】

（単位：円）

保険料軽減区分	4月	6月	8月	10月	12月	2月	20年度保険料
均等割 7 割軽減	2,100	2,100	2,100	2,200	2,200	2,200	12,900
年金からのお支払い							

7割軽減が
8.5割軽減へ

平成20年度の年度途中における保険料軽減措置の変更により、8月の年金からのお支払いで平成20年度保険料のお支払いが終わることとなりました。

【平成20年度 変更後 保険料納期別内訳】

（単位：円）

保険料軽減区分	4月	6月	8月	10月	12月	2月	20年度保険料
均等割 8.5 割軽減	2,100	2,100	2,100	0	0	0	6,300
年金からのお支払い			軽減措置の変更により8月の年金でお支払いが終わりました。				

平成20年度の途中で保険料額が12,900円から6,300円に変わりました。

◆平成21年度

【平成21年度 当初 保険料納期別内訳】

（単位：円）

保険料軽減区分	7月	8月	9月	10月	12月	2月	21年度保険料
均等割 8.5 割軽減	1,100	1,000	1,000	1,200	1,000	1,000	6,300
9月分までは、納入通知書又は口座振替によりお支払いください。				10月以降は、年金からのお支払いとなります。（口座振替に変更されている方は除きます。）			

❖保険料のお支払い方法を「口座振替」に変更できます

口座振替への変更をご希望される方は、役場本庁又は各総合支所の高齢者医療係へお申し出ください。

👉 ご注意いただきたいこと

- ①口座振替への変更をご希望される場合は、口座振替する口座を開設している金融機関での手続きも必要になります。
- ②口座振替へ変更しても、年間の保険料は変わりません。
- ③既に年金からのお支払いから口座振替への変更手続きをされている方は、改めてお申し出いただく必要はありません。
- ④国民健康保険税を口座振替によるお支払いをされていた方も、長寿医療制度へ加入された場合は、お手順ですが、再度口座振替の手続きが必要となります。
- ⑤年金からのお支払いなどから口座振替に変更となる時期はお申し出の時期により異なります。
- ⑥保険料の支払い額は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。なお、加入者本人以外の口座からお支払いの場合は、支払われた方の社会保険料控除の対象となります。
- ⑦年金からのお支払いなどから口座振替への変更をご希望されない方は、お手続きの必要はありません。

▶お申し出の際に必要なもの◀

- 本人の保険証
- 口座振替の預金通帳とお届け印

**保険料は、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）を支える大切な財源です。
納期限内のお支払いへのご協力をよろしくお願いします。**

医療費通知を行なっています！！

北海道後期高齢者医療広域連合では、加入者（被保険者）の皆様健康や医療に対する理解を深めていただくとともに、制度の健全な運営を図るために、医療費通知を行っています。

今年度につきましては、2回の発送を予定していますが、9月末に平成21年1月から6月診療分の医療費通知を北海道後期高齢者医療広域連合より送付します。

なお、医療費通知は、請求書ではなく、医療機関等からの診療報酬明細書に基づき「医療費の総額」を記載しており、記載されている月に病院や薬局（等）にかかられた一覧ですので、受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。また、本通知によりまして、受診を制限するものではありません。

医療機関等の請求の遅れ等のため、医療費通知に記載されないことがあります。ご不明な点がございましたら、北海道後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。

■平成21年度の医療費通知の発送予定

診 療 月	平成21年 1 月～ 平成21年 6 月	平成21年 7 月～ 平成21年12月
医療費通知を発送する時期	平成21年 9 月末	平成22年 3 月末

◇医療費通知は領収書ではありませんので、確定申告時の医療費控除証明書としては使用できません。

■問い合わせ先／

- 北海道後期高齢者医療広域連合 ■011-290-5601
- 役場本庁保健福祉課高齢者医療係 ■0137-84-5111
- 瀬棚総合支所保健福祉課高齢者医療係 ■0137-87-3311
- 大成総合支所町民福祉課高齢者医療係 ■01398-4-5511



平成21年10月から始まります！

個人住民税の公的年金等からの特別徴収制度

■特別徴収開始されます！

6月広報でもお知らせのとおり、住民税の特別徴収が、10月支給分の年金より引き落としが開始されます。

平成21年4月1日現在に老齢基礎年金等の支払いを受けている65歳以上の方で、年金所得の金額に対し、住民税が課税となっている方が対象となります。

対象となっている方には6月中旬に年金特徴税額通知書が送付されています。

引き落とされる住民税額は年金所得に係る住民税額です。

給与所得や事業所得などの金額から計算した住民税額は、これまでどおり給与からの天引き、または納付書で納めていただくことになります。

介護保険料が年金から引き落としされていない方や特別徴収税額が年金給付額を超える方については、年金からの特別徴収の対象者となりません。

■特別徴収の方法

21年	納付書で納める（普通徴収）		年金から引き落とし（特別徴収）			
月	6月（1期）	8月（2期）	10月	12月	2月	
税 額	年税額の 1 / 4		年税額の 1 / 6			
22年目以降	年金から引き落とし（特別徴収）					
月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税 額	前年度 2 月と同じ額			22年度の年税額の残り 1 / 3 ずつ		

■問い合わせ先／

●役場本庁税務課課税係 ☎ 0137-84-5111

●瀬棚総合支所総務税務課税務係 ☎ 0137-87-3311

●大成総合支所総務税務課税務係 ☎ 01398-4-5511



コミュニティ助成事業により 芝刈り機を配備

瀬棚区では、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、芝刈り機5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、「住民が自主的に行な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なわれているものです。

芝刈り機は、パークゴルフ場やスポーツ広場など皆さんに広く利用される施設の適正な維持管理や、町内会や団体などで管理している施設の維持管理に利用することを目的としています。

ヒグマ被害防除相談窓口の開設について

■設置の目的

渡島半島地域は、ヒグマの生息域と人間の活動域が近接し、人とヒグマの接触頻度が道内の他の地域と比べて非常に高く、様々なあつれきを生じています。このため、平成12～16年度に地域政策推進事業でヒグマ対策に取り組み、有効と思われる防除技術の開発を行いました。しかし、事業終了後も住民（特に農業者）とヒグマとの間にあつれきは解消されたとはいえない状況です。

このため、これまでのヒグマ対策で蓄積した知識や技術を活用し、営農者に対して、自分で出来るヒグマ対策のメニューを紹介します。

■窓口の業務内容

- 相談対象者
ヒグマによる被害を受ける可能性がある（あるいは受けている）営農者
- 相談方法
 - 窓口での相談
 - 電話・FAXによる相談
 - 電子メールによる相談
- 相談内容
 - ヒグマ出没状況に応じた対応事例の紹介
 - 電気牧柵等ヒグマ被害に効果的な防除対策の紹介
 - 鳥獣捕獲制度の紹介
 - その他



■問い合わせ先／北海道檜山支庁地域振興部環境生活課内
〒043-8558
檜山郡江差町字陣屋町336-3
☎0139-52-6494（ダイヤルイン）
FAX0139-52-5783
e-mail shuryosys.hiyama@pref.hokkaido.lg.jp

突然の窓口への来訪には十分な対応が出来ない場合もありますので、事前にご連絡下さるようお願いいたします。

9月24日まで!

定額給付金 申請期限が迫っています!!

せたな町の定額給付金申請受付は「9月24日」で終了いたします。まだ手続きの済んでいない方は、役場、各総合支所窓口で申請されるようお願いいたします。

期限を過ぎると「定額給付金」を受け取ることが出来ませんのでご注意ください!!

- | | | |
|----------|-------------------|---------------|
| ■問い合わせ先／ | ●役場本庁町民児童課地域生活係 | ☎0137-84-5111 |
| | ●瀬棚総合支所総務税務課地域生活係 | ☎0137-87-3311 |
| | ●大成総合支所町民福祉課福祉係 | ☎01398-4-5511 |

定額給付金詐欺にご注意!!

不審な電話、郵便、訪問があったら、役場か警察署または#9110へ
(警察相談電話)

新型インフルエンザの対応が 変わりました！

急な発熱、咳、のどの痛み、鼻水などのインフルエンザ様症状のある方は、原則として全ての医療機関で、直接、受診できるようになりました。

■事前に医療機関に電話した上で受診してください

受診しようとする医療機関に医療機関に事前に電話連絡し、受診時間帯や受診方法などについて指示を受けてください。

■受診の際にはマスクを着けましょう

検診や他の病気を受診する方などへの感染防止のため、できるだけマスクを着用してください。
また、自家用車で行くなど、公共交通機関の利用はできるだけ避けてください。（公共機関を利用する場合は、マスクを着用してください。）

- 慢性の病気をお持ちの方は「かかりつけ医」に電話してから受診するか、「かかりつけ医」が紹介する医療機関に受診してください。
- 妊娠中の方は「かかりつけの産婦人科医」に電話連絡し、受診する医療機関の紹介を受けてください。

■問い合わせ先／

- 役場本庁保健福祉課保健推進係
- 瀬棚区総合福祉センター内保健推進係
- 大成総合支所町民福祉課保健推進係

☎ 0137-84-5111
☎ 0137-87-3311
☎ 01398-4-5511

選挙

選挙はわたしたちが暮らす古里づくりの根幹をなすもの。そして投票は、まちづくりの構成員であるわたしたち一人ひとりに与えられた権利です。政治への参加方法である選挙は「投票して」こそ意味を持ちます。自分の心で選び、自分の手で投票しましょう。

第45回衆議院議員総選挙

8月30日

午前7時から午後6時

（ふれあいプラザ・北檜山小学校・

瀬棚児童会館は午後7時まで）

■問い合わせ／

選挙管理委員会事務局 ☎0137-84-5111

投票

全国一斉！

「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高齢者や障害者に対する
虐待、いやがらせ、差別のない社会へ

9月6日（日）～12日（土）

電話受付時間

9月6日（日）・12日（土）→10：00～17：00

9月7日（月）～11日（金）→8：30～19：00

相談は無料で、秘密は守ります。

ひとりで悩まず相談してください。

パソコンや携帯電話からも人権相談を受け付けています。

「インターネット人権相談」

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>「インターネット人権相談」

■問い合わせ先／ 函館地方法務局

☎0138-26-5686

「新規高卒者就職面接会in函館」 のお知らせ

平成22年3月新規高等学校卒業予定者を対象とした就職面接会を開催します。ひとりでも多くの生徒が就職内定を得られるよう、事業主の皆さまの参加をお待ちしております。

※日時 11月24日（火）午後1時～午後4時

※場所 ロワジールホテル函館3階

※内容

平成22年3月新規高等学校卒業予定者で就職先が内定していない生徒と企業との就職面接会

■問い合わせ先

ハローワーク函館 函館公共職業安定所

企画調整部門 ☎0138-26-0735 内線162

檜山支庁建設業経営革新研修会 の開催について

檜山支庁と函館土木現業所では、厳しい経済状況下にある檜山管内建設業者のための経営革新研修会を開催します。

研修会内容／◆経営改革、経営効率化等

◆経営運営資金や各種補助金等

※日時 9月9日（水）午後1時30分～

※場所 檜山支庁301会議室

■問い合わせ先

檜山支庁建設指導課土木係 ☎0139-52-6631

身内だけの家族葬から社葬まで、あらゆる葬儀に対応します。

もしもの際の安心ライン…

納棺協会加盟店

24時間365日対応

0120-91-8683

Aプラン 50万円

Bプラン 75万円

Cプラン 90万円

※当社は、プラン別料金を設け、葬儀費用の明瞭会計に努めています。また、あらゆる宗派や場所にも対応しており、宗派、場所を問わず葬斎場並みのサービスを提供しています。

納棺師・葬祭アドバイザー常駐店／陸運局霊柩許可 北自荷第110号



株式会社 せたな葬儀社

SETANA SOUGISHA CO. LTD

〒049-4514 せたな町北檜山区豊岡96-6

TEL 0137-84-6602

FAX 0137-84-6603



（有料広告）

＋保健師からの健康アドバイス

「更年期障害」って？

更年期の不調・症状は全身に現れます



■どんな症状!?

●血管運動神経系…ほてり・のぼせ・発汗・冷え・動悸・息切れ・むくみ
●精神神経系…頭痛・めまい・不眠・不安感・イライラ・憂鬱・うつ状態・耳鳴り・立ちくらみ
●運動器官系…腰痛・肩こり・関節痛・背部痛・筋肉痛・疲れやすい

更年期障害とは、卵巣の機能が衰え始め、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少する「閉経を迎える時期の前後5年くらい」のことを指します。
また、ホルモンバランスが崩れることに加え、子どもの独立や結婚、親の介護などの環境の変化、家庭や職場などでのストレスも影響します。

■どんな治療!?

●消化器系…食欲不振・吐き気・便秘・下痢・のどの渇き・口臭・胃もたれ・胸やけ
●泌尿器系…頻尿・残尿感・排尿痛・血尿・尿失禁
●生殖器系…月経異常・膣乾燥感・性交痛・性欲低下・しびれ、知覚鈍麻・知覚過敏
●知覚系…蟻走感・視力低下
●皮膚系…皮膚の乾燥・かゆみ・しわ・くすみ

これがすべて更年期障害によるものとは限りません！気になる症状がでたときは婦人科などの専門医を受診しましょう!!

●薬物療法
ホルモン補充療法や漢方薬・自律神経調整薬など、各個人の状況に合わせ薬を処方。

●心理療法

体の症状だけでなく、「イライラ」「不安感」「うつ状態」などの心に関する症状もあり、そのような症状が出たときに行います。

この療法は、日常生活にハリを作るようにしたり、物事の考え方を変えてみるなど、心理的な側面から症状を軽減していく方法で、担当の医師と話し合っていく中で、ストレスとうまく付き合っていく方法を見つけ、心の負担を軽減



今月の担当
北檜山区
新保加奈子です

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

●学習文化センター●

5万7千冊の書籍類、480枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっていますのでお立ち寄りください。●場所／温泉町（センター通り）
●時間／午前10時～午後6時＊夜間特別開館／毎週木曜日から午後9時まで●休館日／月曜日、年末年始●問い合わせ先／学習文化センター（TEL 01377・2・5757）

八雲町

八雲の特産品を販売します!

はぴあ産直市

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。ぜひ、一度お越しください。●開催日／毎月第2・第4土曜日（9月は12日と26日です）
●開催時間／11時30分～12時30分●開催場所／はぴあ八雲●問い合わせ先／八雲商工会 TEL 01377・63・2525

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（1m³）・6000円／大口分水・一般用（1m³）・6000円 業務用（1m³）・6000円●問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 TEL 01398・2・2300

今金町

今金八幡宮例大祭

山車と神輿が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音色で町内はお祭り一色となる

くすいていくものです。

■こんな病気にかかりやすくなる!!

●高血圧症…頭痛・肩こり・耳鳴り・めまいなど(ただし、血圧が高くても症状が何もない人もたくさんいます!!)

●心臓病…動悸・息切れ・不整脈・胸痛など

●糖尿病…のどの渇き・頻尿・体重減少・体のだるさ

●骨粗しょう症…腰痛・背部痛
甲状腺機能亢進症…発汗多過・動悸・息切れ・体重減少

●子宮ガンなど婦人科系…不正出血・おりものの異常・貧血

●膀胱炎…排尿時痛・残尿感

このように、『更年期』と一言で言っても、さまざまな症状があり、さまざまな病気を引き起こす危険があります。婦人科にはかかりにくいというイメージをお持ちの方が多いですが、早期発見・治療によって重症化を防ぐことができます。少しでも気になる症状がある方は、病院もしくは町の検診を受けるようにしましょう。



乳・子宮がん検診

- 瀬棚区 ⇨ 10月12日(月)
- 大成区 ⇨ 10月13日(火)
- 北檜山区⇨ 11月13日(金)・14日(土)

詳細は、後日連絡員でお知らせします!

大成区では月1回八雲総合病院の産婦人科の巡回診療を行っています。(詳しくは大成総合支所保健師まで)

大成区の住民以外の方も受診できますが、せたな町立国保病院でも、八雲総合病院の産婦人科診療(毎週木曜日午後から受付)が行われています。(病院で受診される方は、直接病院にお問い合わせください。)

更年期指数チェック!

症 状	◎	○	△	×
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ・動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂鬱になる	7	5	3	0
8. 頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0

◎…よく当てはまる

○…まあまあ当てはまる

△…どちらとも言えない

×…当てはまらない

- 0~25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活を続けて良いでしょう
- 26~50点 食事、運動などに注意を払い、日常生活などでも無理をしないようにしましょう。
- 51~65点 医師の診察を受け、生活指導・カウンセリング・薬物療法を受けた方が良いでしょう。
- 66~80点 長期間の計画的治療が必要でしょう。
- 81~100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な治療が必要でしょう。

せたな町北檜山区

勇壮な太鼓合戦は必見!

真駒内神社例大祭

五穀豊穡を祝い、この1年の中で最も盛大に執り行われるまつり。豪壮華麗な5台の山車や神輿が町内を練り歩き、華やかに着飾った踊り子が華麗な舞を披露します。威勢のいい太鼓合戦でまつりは最高潮に盛り上がります。●開催日/宵宮祭9月14日(月) 例大祭9月15日(火) ※15日午後7時からJAB北檜山前交差点で、5台の山車による勇壮な太鼓合戦があります。必見!

せたな町瀬棚区

9月9日、10日は 事比羅神社祭典

瀬棚の秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。今年も各町内会が趣向を凝らした山車行列のほか、かわいい子供たちが着飾って踊る奉納踊り、そして名物「馬鹿囃子」など、瀬棚の秋を賑やかに彩ります。また、9日の宵宮祭では、恒例の松前神楽の披露も予定されています。●開催日/宵宮祭9月9日(水)、例大祭9月10日(木) ●問い合わせ先/事比羅神社社務所 TEL 0137・87・3010

せたな町大成区

国民宿舎『あわび山荘』

貝取湾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」。大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびをはじめとする地元の旬の素材を活かした郷土料理でゆったりとリラックスタイムを過ごしてみたいですか。ぜひご利用ください。●場所/せたな町大成区貝取湾●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 TEL 01398・4・5522



平和への願いを込めて（北檜山区）

「ヒロシマ」へ千羽鶴

7 / 9

北檜山小学校で「全校集会・折鶴集会」が開催されました。この取り組みは、児童会が中心となっていて行なっているもので今年で3年目になります。

全校児童が縦割り班ごとに分かれ、高学年の子ども達が慣れない手つきの1年生に折り方を教えたり、助け合いながら折り鶴を完成させていきます。今年は「1700羽」もの折り鶴が完成しました。

出来上がった「折り鶴」は、平和への願いをこめて「ヒロシマ」へ届けられます。

子ども達はこの集会をとあして、命の大切さ・人へのやさしさ・協力することの大切を学びました。

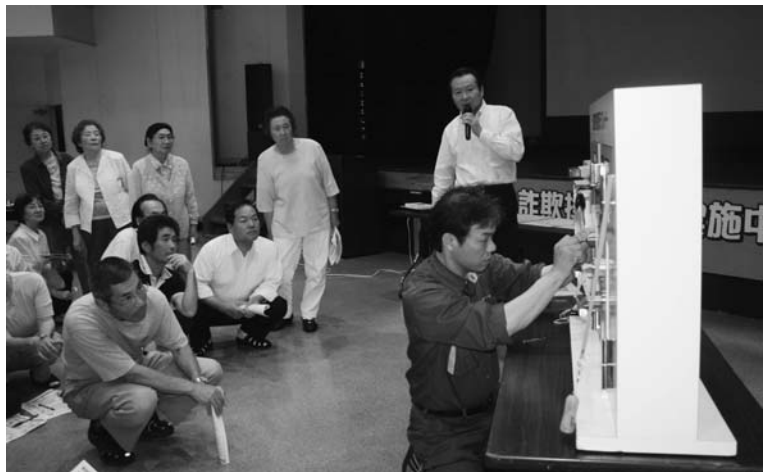
戸締り確認（北檜山区）

ピッキングに気をつけて！ 7 / 16

7月16日（木）、せたな地区防犯協会とせたな警察署主催による体験実践型防犯教室が、町民ふれあいプラザで開催されました。

防犯設備士による「防犯対策」についての講演、ピッキング・サムターン回し、ガラス破りの実演を行ないました。

ピッキングの実演では、数秒で開けられてしまう鍵に、参加された皆さんは驚いていました。



交通安全に気をつけて（瀬棚区）

街頭啓発を実施しました

7 / 22

7月22日（水）瀬棚総合支所前において交通安全街頭啓発が行なわれました。

7月17日から実施されている夏の交通安全運動にあわせ、瀬棚港に工事のためきている函館市の銕管原組瀬棚作業所やせたな商工会青年部の皆さんが、ドライバーの方々に安全運転を呼びかけながら啓発グッズを配布しました。

24日にはせたな商工会青年部の皆さんが瀬棚保育所を訪問し、子ども達に「お父さん、お母さん達の言うことをよく聞いて事故に遭わないようにしてください。」と交通安全を呼びかけました。

温泉ホテル日帰り入浴（北檜山区）

入浴客100万人達成

7 / 23

7月23日（木）温泉ホテル日帰り入浴客が100万人達成しました。

100万人目のお客さまは、今金町の「小田島武太郎」さんです。ご夫婦で温泉を楽しみに来られたところでした。

小田島さんは「100万人目が近いことも知らなかったなので、驚きました。ラッキーとしか言いようがないですね」と笑顔をこぼしていました。

小田島さんには、温泉ホテル代表取締役社長北川泰弘さんから記念品が贈られました。





みんなの安全を見守って（北檜山区）

交通安全指導員連絡協議会表彰受章

北檜山区の交通安全指導員、廣川 弘さん（北檜山区北檜山）、山賀尚義さん（北檜山区丹羽）、近藤正二さん（北檜山区若松）が「北海道交通安全指導員連絡協議会表彰」を受章され、7月27日（月）せたな町役場において、北檜山区交通安全指導会会長 湯浅平男さんより伝達されました。

受章された皆さんは、平成6年より15年間、交通安全指導員として地域住民の交通事故防止と交通安全意識の高揚に多大に寄与され、現在も活躍中です。

地域貢献の一環として（北檜山区）

太櫓海水浴場清掃

7 / 28

7月28日（火）地域貢献の一環として株式会社 坂本建設（今金町）が太櫓海水浴場の海岸清掃をしてくださいました。

これは、同社の新成地区での工事施工にあたり、地域の皆さんに日頃からご理解とご協力をいただいているので「地域への還元を果たしたい」ということで行なわれたものです。

漂流物・流木・ゴミ等は「大型どのう袋」20個分にもなり処理重量は3tでした！！

きれいになった海岸で、地元子ども達をはじめ観光客の皆さまにも、気持ちよく海水浴を楽しんでいただくことができます。ありがとうございました。



交通ルールを守ろうね（瀬棚区）

かわいい一日おまわりさん

7 / 28

7月28日（火）、瀬棚保育所子ども達が“一日おまわりさん”になり、交通安全を呼びかけました。

警察の制服を着た子ども達は、4班に分かれ国道沿いの商店などを訪問し、「交通安全に気をつけてね」など一言を添えて、自分達で作ったメッセージ入りのお守りを手渡しました。

パトカーにも乗せていただき、子ども達もとても嬉しそうでした。

町内会主催で・・・防災意識の高揚を（大成区）

本陣地区で防災避難訓練

8 / 14

高齢化により老人宅が多くなる中、防災意識の高揚を図ることを目的に、町内会会員による避難訓練が行われました。

海岸に面した本陣地区では南西沖地震・津波の教訓を生かし、「近くの高台へ避難する」という内容で行われました。町の防災行政無線で避難勧告の放送がされると、各家から避難する人が列を作り高台へと足を速めていました。中には車椅子で近所の人に押してもらいながら避難する人もあり、会員106名が参加しました。

なお、8月2日には東部町内会でも、大雨による土砂崩れを想定した避難訓練が行われ43名が参加しました。





7月29日(水)、瀬棚港においてB & Gスポーツ大会北海道大会「水上の部」が開催され、全道にあるB & G海洋センターに所属している10チーム総勢98名が参加して「カヌー競技」「ローボート競技」「OPヨット競技」が行なわれました。せたな町B & G海洋センターからも16名が参加し、「ローボート競技」では男女とも準優勝するなど健闘しました。

B & Gスポーツ大会北海道大会「水上の部」開催!!



プリズム

暑い夏を覚える間もなく朝夕には早や秋風を感じる頃となりました。

町内各地区での夏祭り、各種イベントが繰り広げられました。が、秋祭りを控えた地域では、笛や太鼓、鐘の音、踊りをはじめ山車の準備と賑々しくなっております。

真駒内神社の例祭は九月十五日で、今も賑やかに行われるが、創立当初から現在のところには遷されるまでの四十年余りは、今の徳島水門の近くにあり、移住者の多くは四国地方ということもあって、徳島の風習がかなり多く取り入れられ、明治から大正にかけて、いまでは見られない祭礼行事があった。

祭礼の曳き物の一つとして、唐破風造り、四本柱、土台回りに丈夫な角材を用い、丸太を切って鉄輪をはめた車を四つ付けた「だんじり」を作り、笛・太鼓・大鼓(づつみ)・小鼓・鉦(かね)の鳴り物を各二、三人ずつ付け、十数人が曳き、神社から馬場と称する道をねり歩いた。

―(昭和五十六年発行・北檜山町史から)

その後間もなく「だんじり」は「花山」に変わり、お囃子は今と同様であったと記されており、その他に人形芝居や花相撲、剣道の試合などが賑やかに催されていたようです。

未開の地に鉄を入れ先人は、郷里の神社の分神をはじめ、山神・水神・地神をまつり、開拓の守護神とした祭礼も戦後の国情や価値観の多様化、精神文化の変遷を経て、様変わりを呈しています。

ともあれ、少子高齢化の課題や合理主義、物質文化が進展していく社会にあっても祭礼が住民の日常生活に息づく不易なものとして継がれていくことを願うばかりです。



せたなっ子を育てる健全育成事業（児童生徒の宿泊研修事業）

『フロンティア・アドベンチャー』



8月5日(水) ～7日(金) 2泊3日の日程で、せたな町児童生徒の宿泊研修事業「フロンティア・アドベンチャー」が実施されました。

研修は、札幌市・留寿都村を研修地として町内小学生24名、高校生サプリーダー3名が参加し、各班ごとに企画した班別企画研修やプロサッカー観戦（コンサドーレ札幌 対 アビスパ福岡戦）、札幌ファクトリー施設内におけるエネルギーシステムを学ぶ研修などを中心に行われました。

研修当日は天候にも恵まれ、日常体験する機会の少ない都市での生活を堪能しながら、たくさんの友達づくりをすることができ、夏休み期間中のいい思い出となりました。

せたなっ子を育てる健全育成事業（スポーツ実技講座） 少年少女水泳教室



北檜山区内の小学1・2年を対象とした水泳教室を、8月3日(月)～7日(金)までの5日間、せたな町民プールにて行いました。

水泳の初心者を対象にして行いましたので、最初は水に慣れない児童や、恐る恐る顔を水に付ける児童もありましたが、5日間の教室を終える頃には、ビート板で25m泳ぐ児童の姿も見られました。まだまだ暑い夏、水の事故に気をつけて、元気にプールや海で泳いでほしいものです。





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9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

・9月2日(水)午後1時～5時
・9月3日(木)午前9時～正午

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

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。相談は、事前予約制です。

●日時／9月10日(木)

午後1時30分～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

ご利用ください

無料調停相談の

お知らせ

江差調停協会による無料調停相談が行なわれます。

予約不要ですので、直接会場にお越しください。

●場所／江差町漁村センター2階

自宅やオフィスから

地方税電子申告を

ご存知ですか

北海道では、法人町民税・法人事業税の2つの税目について電子申告ができ、今までのように窓口に出向いたり申告書を郵送する必要がなくなりました。

eLTA Xホームページ

<http://www.eltax.jp/>

問合せ 檜山支庁税務課課税係

0139・52・6472

上乗せ年金

ご存知ですか？

「国民年金基金」

国民年金基金は、自営業の方やフリーランスの方など国民年金の1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入できる国民年金の上乗せ年金として創

●日時／9月10日(木)

午前10時～午後3時

●相談内容／金銭・土地建物・サラ金・交通事故・離婚等家庭内親族間の紛争等(秘密は守られます。)

問合せ 江差簡易裁判所庶務課

0139・52・0174

設された公的な年金制度です。

問合せ 北海道国民年金基金

0120・65・4192

(フリーダイヤル)

事業主の皆さまへ

8月31日は「個人事業税」の第1期分の納期限です

個人事業税は、個人で事業を営む方に課税される道税です。忘れずに納期内に納めましょう。

問合せ 檜山支庁税務課納税係

0139・52・6473

善意に感謝します

●日本光電北海道(株)

函館営業所様

AED7台

・久遠小学校

・北檜山小学校

・北檜山中学校

・瀬棚小学校

・瀬棚中学校

・ふれあいプラザ

・瀬棚児童会館

各施設へ配備させていた

いただきました。

ありがとうございます。

きよ鮎



北檜山区北檜山11 ☎0137-84-5632

(当店、不定休のため電話にてご予約をお願いします。)

御法事・各種宴会のご予約承っております。

ご予算・料理などお気軽にご相談ください。飲み物持ち込み可です

ご来店の際は
うきうきポイントカード
を忘れずに！

特上鮎 二、二〇〇円
上生鮎 一、〇〇〇円
中生鮎 一、三〇〇円
並生鮎 一、一〇〇円

●きよ鮎鮎券
●北檜山商工協同組合商品券・特別商品券
3S商品券をお持ちの方、大歓迎です!!

(有料広告)

戸籍の窓口

(7月1日～7月31日届出)



お誕生おめでとう

- 酒井 芽依ちゃん(範之) 若松
- 尾野 華ちゃん(真一) 北檜山
- 尾野 詩ちゃん(真一) 北檜山
- 岩崎 獅童くん(力也) 若松

ご結婚おめでとう

- 栗城 惇史さん 北檜山
- 相澤 香苗さん 今金町
- 油谷 好彦さん 本町10区
- 室野 幸美さん 北檜山

おくやみ申し上げます

- 新谷 俊男さん (92歳) 新成
- 坂本 ナヲさん (92歳) 若松
- 尾野 ミツさん (78歳) 豊岡
- 浅野はる江さん (81歳) 富里
- 込山 貞雄さん (83歳) 若松
- 中市 彩香さん (4歳) 都
- 藤井 イチさん (89歳) 宮野
- 井上 正孝さん (81歳) 宮野
- 木和田利雄さん (74歳) 久遠
- 宮澤 ムラさん (95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了解を得ています。

人口と世帯

7月末現在(前月比)

人口	10,056人 (-14)
男	4,763人 (-8)
女	5,293人 (-6)
世帯	4,644世帯 (-2)

平成21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	8 月 1 日～ 9 月11日	9 月19日	10月 8 日 ～15日
航空学生	高卒（見込含） 21歳未満		9 月23日	10月17日 ～22日
看護学生	高卒（見込含） 24歳未満	9 月 7 日～ 10月 2 日	10月24日	11月21日 ・ 22日
防衛大学校 （一般）	高卒（見込含） 21歳未満		11月 7 日 11月 8 日	12月15日 ～19日
防衛医科大学校			10月31日 11月 1 日	12月 2 日 ～ 4 日

募集種目	資格	受付期間	試験日	合格発表
2等陸・海・空士 (男子)	18歳以上 27歳未満の方	8月1日 ～ 9月11日	9月 16.17.25.26日	試験時にお知らせします
2等陸・海・空士 (女子)		8月1日 ～ 9月11日	9月27・28日	11月13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

年金係からのお知らせ

高齢になったときだけじゃない もしものときの国民年金

❖障害年金

国民年金加入中または、20歳前に初診日のある病气・けがで、障害の状態になったときに障害基礎年金が支給されます。

障害基礎年金の額は

- 1級が990,100円
- 2級が792,100円です。



～障害基礎年金を受けるための保険料納付要件～

初診日(病气やケガで初めて医師の診療を受けた日)のある月の前々月までの「国民年金に加入しなければならない期間」のうち、「保険料納付期間」または「保険料免除期間」が、3分の2以上あること。

※初診日の前日において、納付要件を満たしている必要があるため、初診日の後に保険料を納めたとしても、資格要件を満たすことはできません。

将来のため、もしものときのために国民年金保険料を納めましょう。

■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/萩原] ☎01398-4-5511 (内線2158)



7月11日(土) 札幌市において札幌大成会が開催され、故郷を懐かしみ総勢44名の出席者で賑わいをみせました。

1年ぶりの参加者、初めての参加者も互いに手を握り合い、肩をたたき健康を笑顔で確認していました。

6月からの前浜のイカ漁、今年からの大成区の水道事業の報告には喜びの声が上がっていました。

参加された皆さんは「大成音頭」を聴きながら、ふる里の豊かな自然と先達が営々と築いた歴史と伝統に思いを強くしていました。

編集後記

▼7月16日、徒歩で日本一周をされている「三好」さんという方が、役場を訪れました。三好さんは元中学校教師で、現在は「財団法人育てる会」(文部科学省所管)で山村留学調査などを行っています。太櫓小学校も視察されたことがあって「太櫓小学校の教育方針は大変すばらしいですね。全国の海浜留学をされている学校の中でもトップクラスです」とおっしゃって下さいました。去年は日本海側から北上し、今年は宗谷岬から鹿児島島の佐多岬まで太平洋側を南下します。奥様からの手作りのブレッドをリュックにさげ、12月25日を到着予定として、役場をあとにした三好さん。今頃はもう岩手を過ぎたところでしょつか？すてきなクリスマスになることを祈っています。▼8月14日、成人式へ取材に行ってきました。自分の成人の頃を振り返ってみると「さあ！今日から大人だ!! 頑張ろう」などと殊勝なことを考えた記憶も無く・・・ただ、二十歳になつてすぐ国政選挙があり、投票出来るのがとても嬉しかった思い出があります。新成人の皆さんにも、せっかく与えられた権利、ぜひ行使してもらいたいと思います。

(稲船・丹羽・堀部)

