

せたな

11

平成29年
2017
Nov.



教育委員会事務局から

小・中学校 学力・学習状況

税務課から

準備しよう！確定申告

地域包括支援センターから

不審な電話にご注意ください！

保健師からの健康アドバイス

冬場の入浴、ヒートショックに気をつけましょう

せたなの食材図鑑、それ行け！協力隊！、Topics ほか



せたな町公式マスコットキャラクター
セターナちゃん

せたな町の

小・中学校 学力・学習状況



4月に全国の小学6年生と中学3年生を対象に、学力・学習状況調査が行われました。児童・生徒の学力向上には、学校だけではなく、保護者をはじめ地域の皆様にも現状を理解していただき、学校・家庭・地域が連携していくことが必要なことから、今年度の調査結果の概況をお知らせします。

学力の状況

学力調査は、小学6年生の国語・算数、中学3年生の国語・数学の各2教科で、基礎知識を問うA問題と、知識の活用力をみるB問題に分けて行われました。

小学生では、国語は、A・B問題とも全国・全道平均を超えています。昨年度と比べると、A・B問題とも上昇しており、B問題は初めて全国平均を超えました。

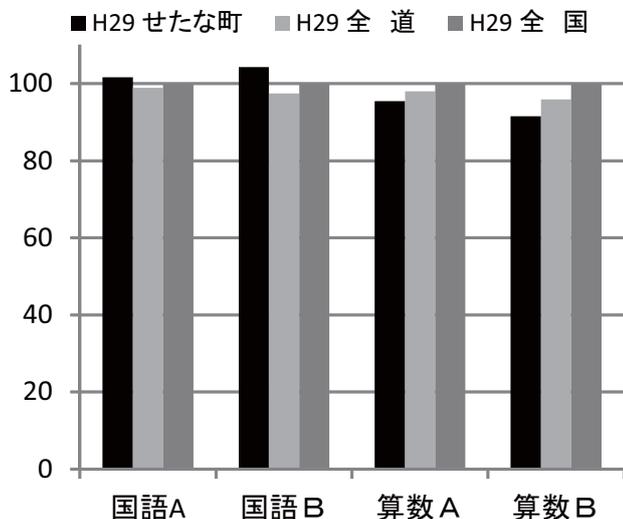
算数は、A・B問題とも全国・全道平均より低く、昨年度と比べると、A問題は下降しましたが、B問題は上昇しました。

中学生では、国語は、A・B問題とも全国・全道平均より低く、昨年度と比べると、A問題は下降しましたが、B問題は上昇しました。

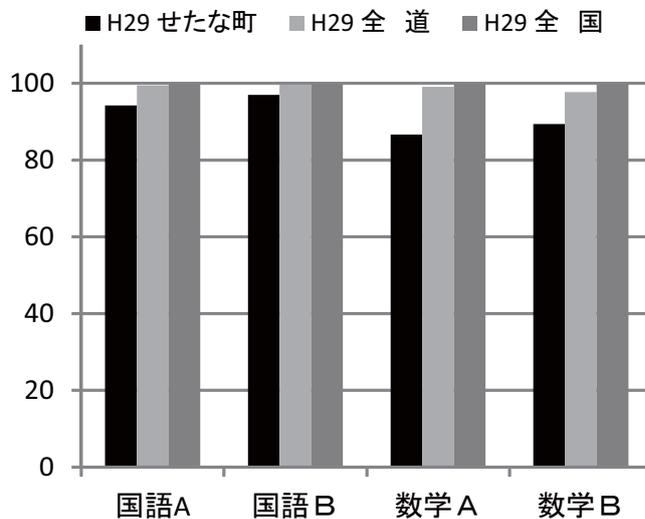
数学は、A・B問題とも全国・全道平均より低いです。昨年度と比べると、A・B問題とも上昇しており、特にB問題は大きく(18ポイント)上昇しました。学力は一朝一夕で身に付くものではありません。日常の積み重ねが大切です。各学校では、毎日の授業と家庭学習を両輪として、学力向上の取組を進めています。

全国・全道平均との比較グラフ

●小学6年生



●中学3年生



※グラフは、全国の平均値を100としたときの、せたな町と全道の平均値を%で示しています。

■学習・生活の状況

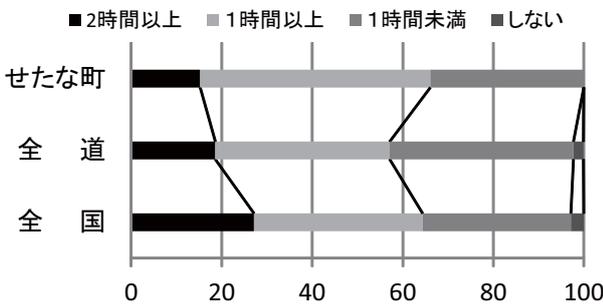
生活面では、小6・中3ともに、「朝食を食べる」、「起床・就寝時刻」など規則正しい生活が送られている。また、「地域行事へ参加」、「地域の大人と触れ合う機会の多さ」、「授業での地域の人の関わり」が高いのは、せたな町の良さとなっている。

家庭での過ごし方では、「ゲームをする時間」は依然として長めですが、「1時間以上家庭学習をする」子どもが、小6で66%、中3で73%と大幅に増えています。「平日に読書を全くしない」子どもは、小6で19%、中3で12%と改善が見られます。「携帯・スマホを利用している」と答えた小6が68%で、昨年度より17%増えています。使用については家の人との約束を守っているようですが、使用時間は全国・全道平均より長いのが気になります。

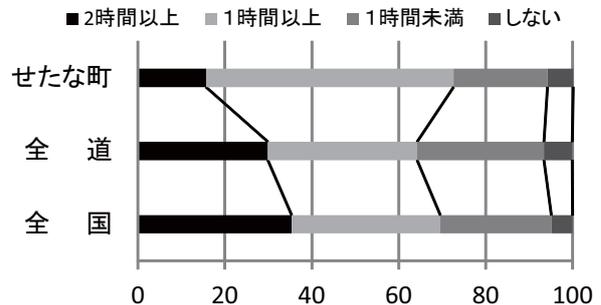
学校生活では、「学校に行くのが楽しい」、「好きな授業がある」、「学級で協力してやり遂げ、嬉しかったことがある」、「先生に認められている」と感じている子どもたちが、小6・中3とも全国・全道平均を上回っており、充実した学校生活を送られています。

また、中3で昨年度低かった「将来の夢や目標を持っている」生徒が増えたこと、同じく中3で「外国留学や国際的な仕事への興味・関心」が高かったことから、小・中学校で行われているキャリア教育やALT、J・ALTの活用成果が現れてきているものと思われます。

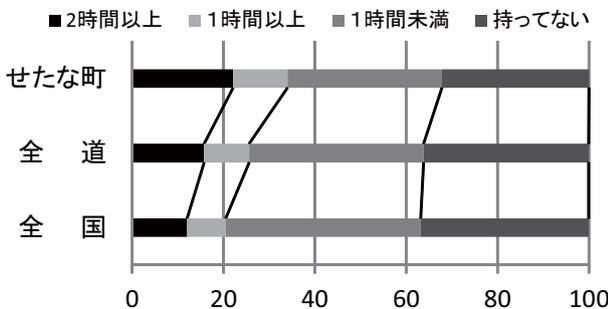
●小学6年生 平日の家庭学習時間



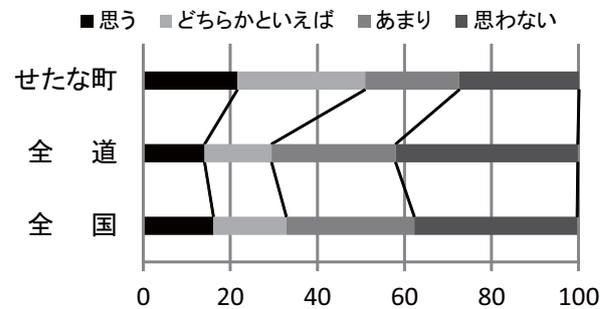
●中学3年生 平日の家庭学習時間



●小学校6年生 携帯・スマホ（ゲーム除く）の時間



●中学校3年生 将来、外国留学や国際的な仕事に就きたい



■せたな町教育委員会の学力向上の取り組み

今年度の結果を踏まえ、せたな町教育委員会では、学校と連携を図りながら今後も左記の取り組みを進めてまいります。地域の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

① 教員の各種研修会参加、町教育研究会研修活動助成による教員の資質向上への支援

② 実物投影機、パソコン等のICT機器の配置による学習環境の整備

③ 少人数・TT指導教員、ALT、J・ALT、学習支援員、学校図書室支援員等の配置による教育条件の整備

④ 社会教育事業による農漁業体験や読書活動等の学校支援

*TT(ティームティーチング)とは、複数の教員で授業を実施することです。
*ALTとは、外国語指導助手のことです。



問い合わせ先

せたな町教育委員会事務局 ☎0137-84-5111

瀬棚中学校男子チーム駅伝で優勝！



10月3日(火)、厚沢部町で開催された第2回檜山中学校対抗駅伝競争大会で、瀬棚中学校男子チームが見事優勝を果たしました。

昨年、檜山南部と北部が統合し今回で第2回目となるこの大会には、檜山管内の中学校から男子9チーム、女子7チームが出場。厚沢部町内を男子が総距離19.2km、女子が総距離13.8kmの

コースをそれぞれ6区間をたすきで繋ぎました。男子の部で優勝した瀬棚中学校は、序盤に同じく準優勝した乙部中学校と接戦を繰り広げました。中盤から抜け出し27秒差をつけ、見事トップでゴールテープを駆け抜けました。

また、瀬棚中学校女子チームは5位と健闘。男女とも見事にゴールまでたすきを繋げました。

【男子の部結果】 1位 瀬棚中学校 1時間07分10秒
 1区3.9km ★結城歩夢 (2年) 14分10秒、 2区3.0km ★西田知輝 (3年) 9分49秒
 3区2.4km 濱口悠陽 (2年) 9分03秒、 4区3.0km ★尾野菜太 (2年) 9分43秒
 5区2.4km 菅原侑晋 (2年) 9分04秒、 6区4.5km ★森垣 集 (2年) 15分21秒
 ※★マークは区間賞

せたなジュニアFCが大健闘！



10月1日(日)、第4回檜山建青杯U-10サッカー大会が江差運動公園で開催されました。

せたなジュニアFCは、けが人が多い中全員で力を合わせ最後まで戦い抜き、無失点で優勝を飾りました。

冬にはフットサルが始まるので、メンバーは「もつともつと練習をして、これからもたくさん優勝できるように上を目指して頑張りたい」と意気込みを語っていました。



10月7日(土)、第6回めえーず札幌大学少年少女サッカー大会が開催されました。

せたなジュニアFC U-10は、予選リーグでSSS札幌に2-0、若葉ポーンバーズに2-1、大曲FCジュニアに2-0で勝利し決勝に進出。

決勝戦では、ベアフット北海道に惜しくも0-2で敗れたものの、けが人が多い中、強豪チームを相手に素晴らしいチームワークで戦い抜き、見事優勝に輝きました。

準備しよう！ 「確定申告」



今年も残すところ2か月余りとなりました。

年が明けると2月から「確定申告」が始まります。

そこで、皆さんがスムーズに「確定申告」を行うことができるよう、今月から3回にわたって問い合わせが多い事例をお知らせします。今回は、医療費控除についてです。ぜひ、準備の参考にしてください。

①医療費控除が受けられる方は？

自分や家族が病気などをして医療費を支払ったときは「医療費控除」を受けることができます。ただし、支払った医療費が次の金額を超えている必要があります。（支払った医療費が還付されるものではありません）

必要な医療費の額	医療費控除の計算方法（控除額は最高200万円まで）
医療費が10万円を超える （総所得金額等が200万円以上の人）	$\left(\begin{array}{l} \text{1年間に} \\ \text{支払った} \\ \text{医療費} \end{array} - \begin{array}{l} \text{保険金など} \\ \text{で補填され} \\ \text{る金額} \end{array} \right) - \text{10万円}$
医療費が総所得金額等×5%を超える （総所得金額等が200万円未満の人）	$\left(\begin{array}{l} \text{1年間に} \\ \text{支払った} \\ \text{医療費} \end{array} - \begin{array}{l} \text{保険金など} \\ \text{で補填され} \\ \text{る金額} \end{array} \right) - \text{総所得金額等} \times 5\%$

②医療費領収書の添付が不要となります

これまで、医療費控除の申告には、医療費の領収書やレシートの添付が必要でしたが、平成29年分の確定申告から次の部分が変わりますので参考にしてください。

主な変更点	注意事項
「医療費領収書」添付の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。 ※明細書は国税庁HPや税務署、役場などで入手することができます。	※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。（税務署から求められたときは提示、提出しなければなりません。） ※領収書は医療を受けた人別に病院・薬局ごとの日付順にまとめ、それぞれの合計額を整理しておくとう便利です。
医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細書の記入を省略できます	※医療費通知とは、健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などで、次の6項目が記載されたものです。 ①被保険者等の氏名 ②療養を受けた年月 ③療養を受けた者 ④療養を受けた病院・診療所・薬局等の名称 ⑤被保険者等が支払った医療費の額 ⑥保険者等の名称

③セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）について

平成29年分の確定申告から医療費控除の特例として「セルフメディケーション税制」が適用されます。

※従来の医療費控除（①、②）と併用はできません。

「セルフメディケーション税制（医療費控除特例）」とは

- 対象となる特定の成分を含んだOCT医薬品の年間購入額が、12,000円（同一家計の家族分も含む）を超えた人で健康診断等を受けている人が対象となります。
- 対象商品を購入した際のレシートには、対象製品に★などの印や対象となる旨の記載がされていますので、レシートや領収書は大切に保管ください。
- 購入額12,000円以上が控除額となり、88,000円が上限となります。（購入額の10万円が限度）
※OCT医薬品（一般用医薬品）とは、薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売されている医薬品

セルフメディケーション

税 控除 対象

新副町長に佐々木正則氏が就任 教育長に成田円裕氏が再任

まさのり
のぶやす

10月11日(水)、平成29年第7回町議会臨時会において人事案件などが審議され、新たに副町長に佐々木正則氏が就任、教育長に成田円裕氏が再任されましたのでお知らせします。



◎副町長

佐々木 正則 (61歳)

副町長就任の挨拶

私こと、議会のご同意をいただき10月18日付で副町長に就任いたしました。

もとより微力ではありますが、さらなるせたな町の振興発展のため高橋町長を補佐し、職員と一体となって誠心誠意努力していく所存であります。

つきましては、町民皆様により一層のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。



◎教育長

成田 円裕 (58歳)

教育長就任の挨拶

この度、10月18日付をもちまして、再び教育長を拝命いたしました成田でございます。

微力ではございますが、せたな町の教育の充実発展のために誠心誠意努力いたす所存でございますので、どうぞよろしく願います。

今後とも町民皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

高野副町長が退任

平成25年10月18日から4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10月17日をもって退任されることとなりました。



◎前副町長

高野 利廣 (63歳)

副町長退任の挨拶

昭和49年に北檜山町役場に奉職して以来、せたな町教育長として4年間、副町長として4年間、通算45年間の町職員生活でしたが、在職中は町民の皆様方から温かいご厚情を賜り、心からお礼と感謝を申し上げます。

今後は一町民として過ごします。これまで同様ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年9月3日執行のせたな町長選挙における選挙運動に関する収支報告(要旨)について公表します

候補者名	党派	収入	支出
高橋 貞光	無所属	1,091,000 円	1,090,602 円
堂端 重雄	無所属	822,192 円	822,192 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限度額			2,113,300 円

問 せたな町選挙管理委員会事務局 0137-84-5111

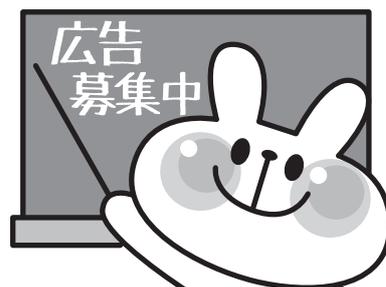
広報誌・ホームページに 広告を掲載しませんか？

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 まちづくり推進課広報統計係 0137-84-5111

せたな町（瀬棚区）のためにできること

9月21日（木）、瀬棚中学校の総合的な学習の一環として、瀬棚区でボランティア活動を行いました。

「自分たちが住んでいる地域と関わる活動を企画・実行することによって、地域を深く知る」「ボランティア活動を通して地域に貢献する」ということを狙いとし、生徒49人は1年生から3年生が7つの班に分かれ活動を行いました。

ちょうど秋の交通安全運動初日だったこともあり街頭啓発活動をはじめ、清掃（立象山展望台・三杉荘）、訪



問（グループホーム・デイサービス・独居老人宅）、拭布作成を行いました。活動場所でのどんなことをするか、そのためにどんな準備をするかを事前に話し合い、当日はその場の状況に合わせて、コミュニケーションをとったり、清掃活動に汗を流すなど熱心に活動しました。

清掃後、きれいになった花壇を見て、「自分の心まできれいになった気がします」と感想を書いていた生徒もいました。

（記事提供 瀬棚中学校）

農業センターからのお知らせ

○農業センターでブドウの剪定講習会を開催します
ブドウは果樹の中でも、最も整枝・剪定が難しいもののひとつです。
整枝・剪定の基礎をわかりやすく解説いたしますので、自家用で栽培されている方も是非ご参加ください。

日時／11月15日（水）
9時30分～11時30分
場所／農業センター内
ブドウハウス
対象／ブドウ栽培に関心のある方ならどなたでも

問 農業センター
0137・85・1276



栄養士・調理師・調理員・洗浄員 募集!!

契約社員
パート

1 せたな町立国保病院 調理師1名 調理員1名
契約社員 時間●〈早番・遅番の交替制〉
5:00～14:30、10:00～19:30(実働8h)

3 三杉荘 調理員1名
契約社員 時間●〈早番・遅番の交替制〉
6:00～15:00、9:00～18:00(実働8h)
※休憩1時間あり

2 道南ロイヤル病院 栄養士1名 調理師1名 調理員2名 洗浄員1名
契約社員 パート 時間●契約社員〈早番・遅番の交替制〉
4:30～13:30、11:00～20:00(実働8h)
パート〉18:00～20:00(実働2h)

4 大成長生園 栄養士1名 調理師1名 調理員1名
契約社員 時間●栄養士>9:00～18:00(実働8h)
調理師・調理員〈早番・遅番の交替制〉
5:30～15:00、10:00～19:00(実働8h)

共通項目 休日●週休2日・シフト制 試用期間3カ月 他、道南エリアにも事業所あり
給与●時給810円～1,100円 給与は面接時に要相談 時間外・休日出勤の場合、別途手当支給します。

まずはお気軽にお電話ください。
0120-032-055
■受付/高木 ■担当/巽(たつみ)

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社
北海道支店 TEL.011-219-6200 http://www.nifs.co.jp/
札幌市中央区北3条西4丁目1番地1 日本生命札幌ビル20階



入社前研修有
未経験者
歓迎!!

(有料広告)

人材開発センター 11月実施事業のご案内

【住民講座受講のご案内】

募集種目	日程	時間	定員	受講料	申込締切
パソコン初心者講座	11/14～17	18:30～20:30	10名	6,000円	11/6
パソコン初心者講座	11/14～17	18:30～20:30	10名	6,000円	11/6
ワード初心者講座	11/28～12/1		10名		11/17

問い合わせ先・研修会場

檜山郡江差町南が丘7-172

一般社団法人 檜山地域人材開発センター運営協会

☎0139-52-0160



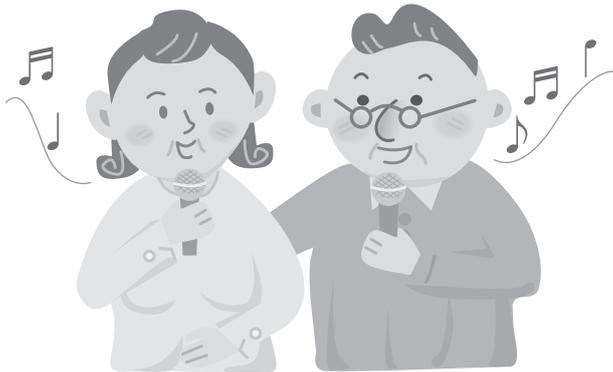
前売りチケット取扱所 好評発売中

- ・ なごやかサロンスマイル (83・8277)
- ・ 広川自転車商会 (84・4454)
- ・ イヌイ電気 (84・5954)
- ・ 瀬棚区 池田澄子

シニア生きがいカラ
オケ交流会のご案内

10月29日(日)、せたな町民ふれあいプラザ大ホールを会場に、シニア生きがいカラオケ交流会が開催されます。

今年、スペシャル企画として、小中学生を対象にジュニアふれあい芸能交流の部を新設しました。入場鑑賞を希望の方は、運営協力チケット(500円)を購入しご鑑賞ください。



風力発電事業用地を探しています!

広 さ 約300坪(約990m²)以上

地 代 年間最大150円/坪(約3.3m²)

売却価値 詳細はお問い合わせください。

SOLAR GARDEN ソーラーガーデン

運営会社:平成エレクトリック株式会社

☎0120-333-843

【受付時間】

9:00～19:00(平日)

〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原2-11-9 白鳳ビル2F ホームページ <http://www.solar-garden.com/>

大阪府知事許可(般-24)第138797号/電気工事業(一般電気工作物・自家用電気工作物)

(有料広告)

不審な電話にご注意ください!!

年末年始に向けて詐欺被害が急増します！オレオレ詐欺被害者の9割以上が65歳以上の高齢者です。自分は大丈夫と思わずに気をつけてください。

「おれだよ、わかる？」と近親者のふりをしたり「年金事務所のもので」と架空の名前や肩書きを語った電話をします。

交通事故の示談金や治療費、借金の返済などが大至急必要だと訴え、銀行や郵便局から振り込ませる手口でお金を騙し取ります。

また、医療費の還付金があり、今日中に手続きをするよう急がせたり、ATMに誘導し、操作方法を携帯電話で指示し、自分の口座から、犯人の口座にお金を振り込む手続きをさせる手口や裁判所や総務省などの公的機関等の名前を語って「代金を支払わないと訴訟の手続きを行う」「財産の差し押さえを行う」などと書かれたはがきや手紙を送りつけ、裁判取り下げ費用などを請求する手口もあります。



これは詐欺です

- ・「還付金があるからATMに行って」は詐欺！
- ・「宅配便で現金を送って」は詐欺！
- ・「自宅までお金を取りに行きます」は詐欺！
- ・「銀行のカード預かります。暗証番号を教えてください」は詐欺！
- ・「今すぐ手続きしてください」は詐欺！

被害に遭わないためのポイント

- ・動揺しない、慌てない、まずは誰かに相談を
- ・自宅にいる時でも留守番電話で対応を
- ・日頃から家族と頻りに連絡をとりましょう
(日頃から家族と連絡を取り合うことで、犯人と家族の違いを見破ることができます。)

せたな警察署の取り組み

- ・特殊詐欺予防・交通安全普及啓発のため、年度内に75歳以上の方、全世帯を対象にご自宅を訪問します。

高齢者の 相談窓口	せたな町地域包括支援センター	
	(北檜山区)	0137-84-5699
	(瀬棚区)	0137-87-3311
	(大成区)	01398-4-5511
	せたな警察署	0137-84-6110



ホッケ（鮭）



◎町内での漁業

せたな町では、主に刺し網と底建て網（そこだてあみ）などで漁獲され、春の3～5月と、秋冬にかけての10～12月にかけて水揚げ量が多くなります。

◎生態

北海道のほぼ全域に生息しており、主な分布域は4つの系統群に分けられ、せたな町は「道南～本州系群（道南群）」に属し、分布・回遊範囲は、茂津多岬付近から本州北部日本海、噴火湾から本州北部太平洋で、この海域の中で広範囲に移動していることが確認されています。

産卵は11～12月でふ化までの日数は水温10度前後で50～60日程度です。成魚は定住性が強いが、仔稚魚期から未成魚期にかけては比較的広範囲に回遊し、満2才で成熟し寿命は7～8年とされています。

◎食

ホッケは、開き、フライ、煮つけ、糠漬け、飯ずし、つみれと様々に調理されるお馴染みの魚です。

自身でクセがなく、カルシウムのほか各種ビタミン類やオメガ3系の脂肪酸であるエイコサペンタエン酸（EPA）も多く含まれており、これらは血液をサラサラにする作用や、血中の悪玉コレステロール（LDL）や中性脂肪を減らす働きがあります。

最近は刺身でも食べることがありますが、アニサキスが寄生していることが多いので要注意です。厚生労働省では、アニサキスは-20℃で24時間以上冷凍するように指導しています。家庭用の冷蔵庫の場合、ほとんどが-18℃までが限界なので業務用の冷凍庫でなければ危険です。



せたなの 食材図鑑

第25回

標準和名：ホッケ

学名：Pleurogrammus azonus Jordan Metz
(カサゴ目アイナメ科)

ホッケはアイナメ科ホッケ属の魚で、漢字では「魚へんに花」と書きます。北で獲れる花のような魚ということから、北花（ほくか）からホッケと呼ばれるようになったという説や、海の表層に群れる幼魚が美しい青緑色をしていて、花のように見えるからなど諸説あります。



豆知識

❶子煩悩なお父さん

ホッケの産卵は、雄が産卵に適した場所に「なわばり」を作ることから始まり、自分のパートナーになる雌以外がなわばりに入ることを許さず雌雄を問わず攻撃して追い出し、つがいとなる雌だけをなわばりに誘います。

雌が産卵すると雄がその上から放精し受精させます。その後、雌は卵が流されないように胸ビレなどを使い岩のくぼみなどに押し込みその場を離れます。

雄はその場を離れず卵を守り、卵塊にそっと口を付けて新鮮な海水を吹き付けながらやさしくふ化を待ちます。その間いっさい餌を食べず卵から離れることはありません。

❷ホッケは成長すると名称が変わります

ホッケは成長や季節によって名称が変わり、幼魚期はコバルト色の体色から「青ボッケ」、未成魚は「ロウソクボッケ」、春に餌を求めて来遊するのは「春ボッケ」、この時期に大群でプランクトンを捕食するため渦を作るものは「マキボッケ」、岩礁周辺に定着すると「根ボッケ」、さらにそこで成長したものは「道楽ボッケ」と呼ばれ、産卵期の雄は青緑色の婚姻色に変わるため「青ボッケ」と呼ばれます。



地域おこし
協力隊

ふじわら あつき
藤原 敦樹

第29回

「まさに“0(ゼロ)からのスタート”？」 ～僕のドタバタせたな移住記～

「ええっ？ないんですか？困ったな・・・」。これは僕の観光協会での採用が決まった8月半ば、役場の採用担当者との電話で私が思わず発したひと言でした。

そう、実は僕の着任日は9月1日に決まったのに、僕が入居できる空き家が町内に無かったんです。僕は札幌に自宅がありますが、車で片道4時間もかかる距離ではさすがに通勤は無理！地元の不動産屋さんから「月末には空き物件が幾つか出るから待って」と言われたものの、事前下見もしたいし、賃貸契約の手続きも考えると時間が無い。そしてもし仮に月末ギリギリで入居先が決まっても、転居手続きや家財の購入など引越しの段取りも組まなきゃなんないし・・・。普通、少なくとも1週間は準備にかかるのに、着任日前まで1日や2日で全て終わられる訳がない。「こりゃあ『住居が決まるまで就任できない』って率直に言って着任日を延期してもらわないと、現実的に無理」と、途方に暮れていました。

急展開したのはその翌日、「急にひとつ空き物件が出たので、来週下見に来れないか？」との不動産屋さんからの連絡。翌週となると着任まで僅か1週間程しか残ってないため、この物件を“即決1点買い”するしかありません。そこで僕はそこに入居

すること前提で強引に引っ越し準備を開始、冷蔵庫などの家電は必須なので新調を決めました。値踏みする時間も無い中、冷蔵庫を新調するのはやむを得ないとしても、洗濯機は「入居後に手頃なものを見つければいいので、それまではコインランドリーで凌げばいいや」くらいに思っていたのですが、ショックなことに「町内には無い」との情報。そこで僕は思わず冒頭の言葉を再び発してしまいました・・・。

結局洗濯機も新調したんですが、今度は配送問題が浮上。例えば札幌のお店で洗濯機を買って送ると、同じくらいの送料がかかりコストがほぼ倍額に。「全国発送可」を謳ったネットのお店で購入すれば、「申し訳ないですがせたなへの配送はできません」との折り返し連絡。「ええっ？『全国発送』だから買ったのに、(送ることが)できないんですか!？」と、これで僕の「ないんですか?」3回目にあたる驚愕経験になりました。

最終的に僕の引越しは自力調達で済ませ、冷蔵庫や洗濯機などが届いたのは入居してから1週間以上も経った後。「ハァ～やれやれ、トホホ・・・。」これが僕の“せたなライフの幕開け”、まさに“ゼロからのスタート”だったのです(笑)

法テラス 八雲通信

立憲主義ってなんだ

法テラス八雲法律事務所
弁護士 伊藤 裕樹
(函館弁護士会所属)

■この記事が皆様に読まれている時期には、既に平成29年の衆議院総選挙の結果が出ていますね。今回の選挙では旧民進党を中心とした政治的な動きが見られ、その中で、立憲主義という言葉を聞かれた方々も多かったと思います。今回は、その立憲主義について取り上げます。

■まず、立憲主義の意味ですが、皆様お馴染みのインターネット百科事典ウィキペディアでは、「政府の統治を憲法に基づき行う原理で、政府の権威や合法性が憲法の制限下に置かれていることに依拠するという考え方」と説明されており、簡単に言うとう、政府が法律を作ったり、法律に則って命令をしたりすることが正しいと認められるのは、憲法に適合するからであって、憲法に適合しない法律や命令は許されないという考え方です。

■このような立憲主義が求められるのは、国家権力の限界を憲法で枠づけることで、国民の権利・自由を擁護するためとされています。このことの大切さは、政府が憲法に適合しない行いをした場合を考えると簡単に理解できます。

■たとえば、日本国憲法第一条は「何人も、いかなる奴隷的

拘束も受けない。又、犯罪に因る処罰の場合を除いては、その意に反する苦役に服させられない。」と定めています。でも立憲主義の立場をとらない場合、つまり、政府は憲法を守らなくてもいいのだという場合には、政府が犯罪をしていない一般国民を刑務所をはじめとする肉體労働を無理やり行わせる施設に捕まえて、強制的に労務させることも許されるということになってしまいます。

■このようなことは国民にとつて当然よろしくないということ、立憲主義という考え方は憲法を定めている国の多くでは基本的な考えとなっており、あまり普段の生活の中で立憲主義を意識することは少ないと思いますが、今年の流行語大賞の可能性があると思ひ、今回は立憲主義を取り上げてみました。

■当事務所では、立憲主義に限らず様々なご相談を承っております。もし、気になることがある場合には、お気軽にぜひ「法テラス八雲法律事務所(☎050-3383-3383)」まで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。

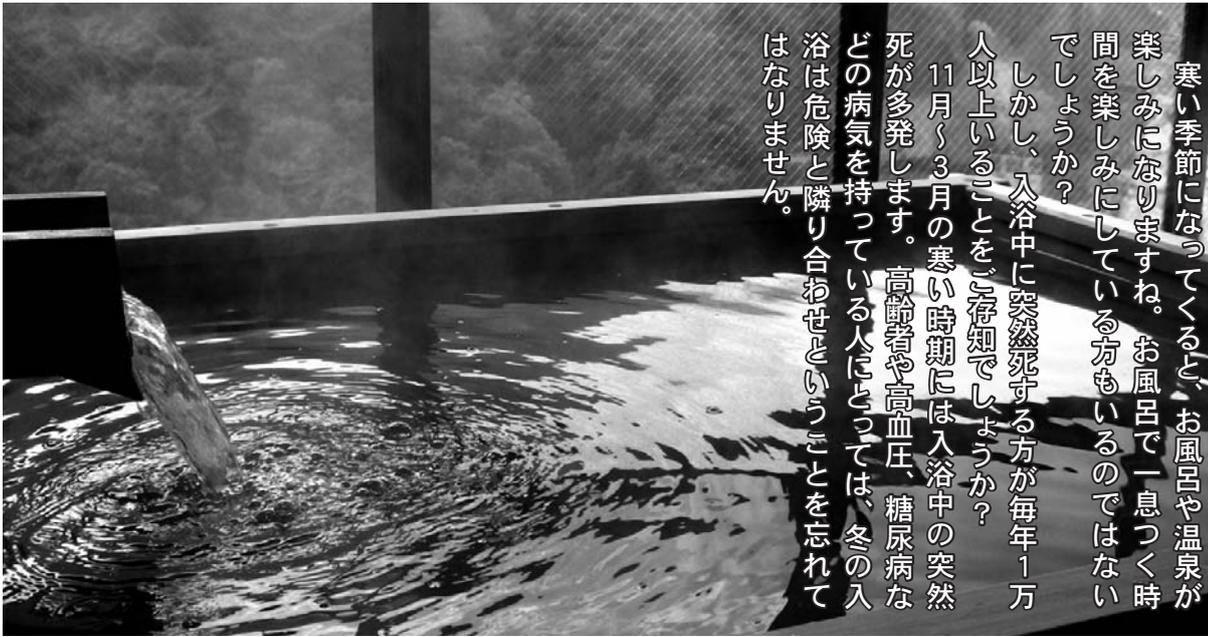
保健師からの健康アドバイス

冬場の入浴、ヒートショックに気を付けましょう

寒い季節になると、お風呂や温泉が楽しみになりますね。お風呂で一息つく時間を楽しみにしている方もいるのではないのでしょうか？

しかし、入浴中に突然死する方が毎年1万人以上いることをご存知でしょうか？

11月～3月の寒い時期には入浴中の突然死が多発します。高齢者や高血圧、糖尿病などの病気を持っている人にとっては、冬の入浴は危険と隣り合わせということを忘れてはなりません。

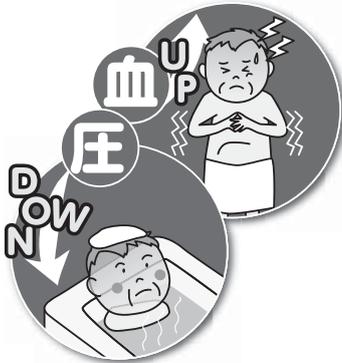


○ヒートショックとは

急激な温度差によって血圧が変動して起きる体調トラブルのこと。特に注意が必要なのが冬場の入浴です。寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ると温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

○ヒートショックの影響を受けやすい人

- ・ 高齢者
- ・ 高血圧や糖尿病などの病気を持っている人
- ・ 肥満の人
- ・ 熱いお風呂が好きの人
- ・ 飲酒してから入浴する人など



○ヒートショックでの2大死因の原因

温度差

寒い時期になると、気温の低下で浴槽内外の「温度差」が大きくなります。

「入浴中の心肺停止」の件数を8月と1月で比較すると、1月の方が11倍起こりやすいという報告もあります。

温度差による血圧の変動

居間（暖かい）：血圧正常
 ↓
 脱衣所（寒い）：急激に冷えると血管が縮んで血圧が急上昇

浴槽（温かい）：急に熱い湯に入ると、血管が広がり血圧が急降下

浴室から出る（寒い）：血圧が上昇

その結果、高血圧の方ほど心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こし、命の危険につながる恐れもあります。

高齢者

高齢になると、血管の老化で血圧が変動しやすく、温度差への適応力も低下します。

東京都健康長寿医療センター1研究所が行った調査では、1年間で全国で約1万7千人の人が入浴中急死したと推計しています。この死亡者数は、交通事故による死亡者の3倍以上であり、そのうち高齢者は1万4千人（約8割）と大多数を占めています。



今月の担当
高森 優希です



○入浴中のヒートショックを防ぎましょう

①お風呂に入る前に脱衣所と浴室を十分暖め、温度差を少なくする

・脱衣所はヒーターなどで20℃以上に暖めましょう

・浴槽のふたを開けたら、浴室の床や壁に温かいシャワーをかけると効果的です

②入浴する前に体全体をお湯に慣らす

・浸かる前に心臓から遠い手や足からかけ湯をし、温めましょう

③入浴時間は短めにする

・お湯の温度は41℃以下とぬるめにし、浴槽に浸かるのは10分以内にしましょう

・長時間浸かると体の水分が奪われ、血流が淀み脳梗塞を引き起こしやすいです

④夕食前・日没前に入浴する

・日没前は外気温がまだ高く、体が活動モードなので温度差への適応力が高まっています

・食後1時間以内や特に飲酒後は血圧が下がりやすくなり危険です

⑤入浴前後には、コップ1杯程度の水かお茶で水分補給をする

居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておくこと、ぬるめのお湯でゆっくり体を温めることが大切です。

お風呂に限らず、寒い冬は外部との温度差に注意が必要です。暖かい部屋から寒い外へ出るときは十分な防寒対策をし、寒い季節を健康で元気に過ごしましょう。



特定健診伝言板

「肥満のお話」

肥満とは、体脂肪が一定以上に多くなった状態のことを言います。

肥満かどうかは、BMI（体格指数）や体脂肪率・腹囲で、だいたいわかります。

①BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） ※男女とも：25以上で肥満です

②体脂肪率は、体脂肪計（体組織計）で測定できます。BMI（体格指数）は普通でも、体脂肪が多い方は、立派な「隠れ肥満」に該当します。 ※男性：25%以上、女性：30%以上で肥満です

③腹囲は、町の健診でも測定しています。腹囲が大きい方は「内臓脂肪が多い状態」と言えます。

※男性：85cm以上、女性：90cm以上で肥満です

自分の結果が、①②③の1つでも、「肥満」に該当すれば、日々の生活に気をつける必要があります。

特定健診の結果からは、せたな町はBMI（体格指数）25以上の「肥満」が多く、肥満からの「高血圧・糖尿病」が多い状況と考えられます。肥満自体は病気ではありませんが、様々な病気と密接に関係し、体をゆっくりと痛めつけていくのです。

肥満に該当する人は、解消のためには簡単で継続できそうなことから（例えば「毎日体重を測り、記録する」、「夕食後の間食を2日に1回にする」、「今より10分多く歩く」など）始めてみてはいかがでしょうか？

総合健診（特定健診、胃肺大腸前立腺がん検診、肝炎ウィルス検査など）のお知らせです。

平成30年1月26日（金） 瀬棚区 保健センター
27日（土） 北檜山区 健康センター
28日（日） 北檜山区 健康センター

上記の日程で総合健診を実施しますので、お申込受け付けは保健師まで連絡ください。



健診申込・健康相談などは
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

せたな町の味覚が勢ぞろい！

「せたな町・食と産業まつり」 & 「道南新そばまつり」 10月8日(日)



10月8日(日)、「せたな町・食と産業まつり」と「道南新そばまつり」が、せたな町民ふれあいプラザで開催されました。

「食と産業まつり」は、せたな町が誇る食材や加工品を知ってもらう機会として行われ、今年で8回目の開催となります。各店舗では完売が続出したほか、新米4種の「きき米大会」、特産品など豪華景品が当たる「ビンゴ大会」といったイベントで大盛況でした。

また、同時開催の「道南新そばまつり」は今年で3回目の開催となり、田舎、二八などの各種そばや、数量限定の「えび天そば」など、美味しい手打ちそばを求めて長蛇の列が見られました。

産業まつりのラストは、恒例の「もちまき」や、子ども向けの「お菓子まき」が行われ、会場は賑わいました。

秋空の下で大成市街を疾走！「第46回町民駅伝大会」 10月7日(土)

10月7日(土)、大成区で「第46回町民駅伝大会」が開催されました。

この日は、小中学生、高校生、一般から4人一組の全9チームが出場し、「5kmコース」「10kmコース」に分かれて大成市街を力走しました。

「5kmコース」では、小学生女子の部の「陸小新幹線少女」が参加した5kmコース全チームに大差をつけてゴールする大健闘。また、「10kmコース」では一般男子の部「大成スーパースター2017」が見事な逃げ切り勝ちを見せ、子どもから大人まで、参加した全チームがゴールまで無事にたすきをつなげました。



美味しく減塩、ぎんこカレーもお披露目！「健康づくりの集い」 9月30日(土)



9月30日(土)、「第12回せたな町健康づくりの集いふれあい広場'17せたな」(町、町社会福祉協議会主催)が、大成町民センターで開催されました。

健康づくりの集いでは、血流測定や健康相談、なごやかサロンやみんなのレクなど、様々な健康測定のコーナーが設けられ、さらにリサイクルバザーや共同作業所ふれんどによるパンや作品の販売、社会福祉法人光の里によるしいたけの販売も行われました。

また、今回は函館のほうで笑いヨガするべの会による「わっはっは!!笑って健康~笑いヨガで健康づくり~」の講演も行われ、午後からは大成中学校吹奏楽部によるミニ演奏会、彩川さくらさんによる歌謡ショーで会場は大いに盛り上がりました。

なお、昼食には町が考案し、荻野吟子女史の名前を冠した「ぎんこカレー」が提供され、美味しく減塩できるカレーのレシピも公開されました。

9月20日(水) ジャズのグルーブにユーモアを添えて「坂田明トリオライブ」



9月20日(水)、せたな町民ふれあいプラザで「坂田明トリオライブ」が開催され、120人がジャズに酔いしれました。

ライブでは、サクソ奏者の坂田さんが、私たちの演奏する音楽は風と思って聞いてほしいと語ったあと、「おおかみ出たぞ」「ルックアットミー」「赤とんぼ」など、ユニークな曲名ながら独創的で味のあるジャズを8曲熱演し、会場を魅了しました。

ライブ終了後には、演奏者に花束が贈られました。また、お楽しみ抽選会では、10人に坂田さんのJAZZCDがプレゼントされ、当たった方々は大変喜んでいました。

【演奏者】

サクソ:坂田 明さん
ピアノ:黒田 京子さん
ベース:水谷 浩章さん

9月24日(日) 寿町宝寿山が5連覇！「第12回町民ソフトボール大会」

9月24日(日)、瀬棚区三杉球場を会場に第12回町民ソフトボール大会(主催:せたな町体育協会)が開催されました。

町内から4チームが参加し、トーナメントで試合が行われ、決勝戦は寿町宝寿山と新栄山・Mソフトボール部が戦いました。

結果は7-2で寿町宝寿山が勝利し優勝。5連覇を果たしました。



順位	チーム名
優勝	寿町宝寿山
準優勝	新栄山・Mソフトボール部
3位	北海道警察

10月9日(月) 荻野医院開業120周年記念「対馬ルリ子文化講演会」



「対馬ルリ子文化講演会」の様子



ミニ講座「美容と健康を考える」の様子

10月9日(月)、せたな町民ふれあいプラザにて「荻野吟子「荻野医院」開業120周年記念文化講演会」が開催されました。

この文化講演会は、荻野吟子女史がせたな町で「荻野医院」を開業し120周年を迎えることを記念し、産婦人科医・医学博士の対馬ルリ子氏を招いて「これからの女性医師とヘルスケア支援者の役割～女性の健康支援が地域を変え世界に貢献する～」と題して行われました。(主催:町、町教育委員会)

当日は約30人の女性が会場に集まり、荻野女史の話しを交えた女性の健康が地域の活性化につながることや、ライフワークバランスと健康状態の関係について、対馬氏の講演に熱心に聞き入っていました。

また、文化講演会の前には折原本店 白倉由香さんによる「美容と健康を考える」と題したミニ講座も行われ、参加者は健康が美容につながるという視点から、実際に手を使った肌のケア方法を学びました。



平成29年度 陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

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（日）～ 12月1日（日）	平成30年 1月6日（日）～8日（日） （うち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（日）～ 平成30年1月9日（日）	1次試験 平成30年1月20日（日） （2次試験2月1～4日）

平成29年度 防衛省・自衛官候補生募集（11月・12月）

受付期間	対象	試験日（いずれか1日）	待遇等
11月募集期間 11月17日（日）まで	18歳以上 27歳未満の 男子、女子	11月18日（日）	身分給 特別職国家公務員 129,300円（自衛官任用一時金176,000円、 2士任用後164,700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、 特勤勤務手当 休日 週休2日制、祝日、年次休暇、特別休暇
12月募集期間 12月8日（日）まで		11月19日（日）	
		11月20日（日）	
		12月9日（日）	
		12月10日（日）	
		12月11日（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

電気メーターに有効期限があることをご存知ですか？

取引や証明に使用される電気メーターは検定が必要であり、その有効期限が定められています。有効期限は電気メーターに貼られたラベルや検定票でご確認ください。ラベルや検定票がないものや有効期限が切れた電気メーターは使用できません。

【問い合わせ先】

日本電気計器検定所北海道支社 ☎011-668-2437
北海道経済産業局資源エネルギー環境部電力事業課
☎011-709-1755

狩猟期間中における道有林への入林自粛について

エゾシカ狩猟期間中（11月1日～3月31日）は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えくださいますようお願いいたします。エゾシカによる森林等被害を低減するため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

北海道渡島総合振興局東部森林室
☎011-668-2437
北海道渡島総合振興局西部森林室
☎011-709-1755

コリドー交流情報館 ～行ってみよう！となりまち～

長万部町 第55回長万部町総合文化祭

文化の秋、長万部町の「文化の祭典」総合文化祭が開催されます。今年も劇団「ナタ組公演 YAMAKIN・CHAN」に出演した「Evezzerz One」が特別出演でミニライブを開催します。■日時／11月4日（土）10時～17時5日（日）10時～15時 ■場所／学習文化センター（展示部門）、福祉センター（実演・販売部門） ※出展・出演は長万部町民のみとなります。■教育委員会事務局社会教育係 ☎01377・22748

八雲町

道南スポーツ医学スペシャルセミナー ～日ハム中賢介選手がやってくる～

八雲総合病院整形外科医長である横田先生が、北海道日本ハムファイターズチームドクターとして選手を全力でサポートしていることから、実現した講演です。プロ野球と地域医療の夢のコラボレーションです。会場駐車場は台数が限られていますので、お乗り合わせのうえお越しください。■日程／11月19日（日）14時～16時 ■場所／シルバークラサ（ふれあいホール） ■内容／野球におけるスポーツ障害と医学的サポート、八雲総合病院整形外科医長 横田正司医師、プロ野球選手になるために必要なこと 北海道日本ハムファイターズ 田中賢介選手 八雲総合病院経営企画課 ☎01377・632185

八雲町熊石地域 熊石海洋深層水の分水中！

旬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。なお、冬期間（12月～3月）については、小口販売機の営業が平日のみとなります。■町外利用者／小口分水一般用（20ℓ）100円、大口分水一般用（1m）610円、業務用（1m）610円 ■熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・2300

未来に残そう青い海

自分のごみは
自分で持ち帰ろう！



ごみの投棄・焼却は、法律により罰せられます。ごみを捨ててはいけなことは誰もが知っているはずなのに、「少しくらいなら」「誰も見ていないから」「面倒だから」などと、海や海岸にごみを捨てる人がいます。

海や海岸に、ごみを捨てると海洋生物に悪影響を及ぼすとともに、捨てられたごみが放置されると、新たにごみが捨てられる要因にもなります。

せたな町のきれいな海を守るために、海や海岸にごみ捨てを「しない」「させない」「ゆるさない」を心掛け未来に青い海を残しましょう。

海のもしもは「118番」まで

■お問い合わせ先／瀬棚海上保安署 ■ 0137-87-3999

北海道女性の活躍支援センターからお知らせ

女性の活躍を応援する「北海道女性の活躍支援センター」では女性を対象とした電話、面談による専門家の無料相談会を開催します。(1日2人まで)

- 日時 12月6日(日)10時～12時
- 分野・相談員【子育て】北川 仁美 (一般社団法人アイエムアイ理事長)
- 場所／札幌市北2条西7丁目 かでる2・7 6階
- 予約方法
相談は予約を優先いたします。詳しくは電話またはホームページでご確認ください。

■北海道女性の活躍支援センター

■011・204・5711

●ホームページ <http://www.f-north.jp/katsuyaku/>

「生活就労サポートセンターひやま」からのお知らせ

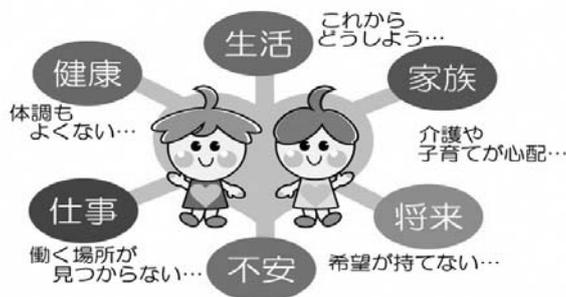
★出張相談会を開催します **無料** **秘密厳守**

「暮らし」や「仕事」で不安やお困りのことはございませんか？

生活就労サポートセンターひやまでは、皆様と一緒に考え、解決に向けてサポートをします。

大成区	11/14 (火)	13:00～ 15:00	大成町民センター
北檜山区	11/15 (水)	13:00～ 15:00	せたな町健康センター
瀬棚区	11/16 (木)	13:00～ 15:00	瀬棚総合福祉センターやすらぎ館

「生活就労サポートセンターひやま」は「北海道」から委託され、北海道国際交流センターが運営している自立支援相談所です。お仕事や健康など、様々な課題を抱えている方は是非一度ご相談ください。その課題解決に向けて、支援員が出来る限りのサポートをさせていただきます。ご相談は無料・秘密厳守です。



■生活就労サポートセンターひやま

檜山郡江差町字本町101-1

■0139-54-6300

今金町

ピリカスキー場2017シーズン営業のお知らせ！

スキーシーズンも近づいてきましたが、今シーズンのピリカスキー場の営業については、リフトの老朽化に伴い、営業内容を大幅に変更することとなります。詳しくは、今金町HPをご覧ください。URL <http://www.town.imakane.lg.jp/www.town.imakane.lg.jp> 今金町役場まちひと交流課 ■0137・82・0111

せたな町北檜山区

忘新年会・宴会プランは『温泉ホテルきたひやま』

露天風呂、サウナ、全身浴、ジェットバスなど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2食1人様7992円から(入湯税別途)朝・夕2食付 ■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、火傷などに効能があります。美肌効果の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400円 中人140円 小人70円 田間やすらぎ館 ■0137・87・3841

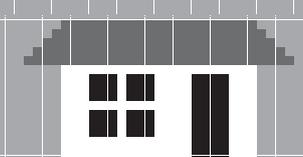
せたな町大成区

あわび山荘

貝取湖溪谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。格安プランや団体の送迎もありますので、是非「利用」ください。「宴会」も「食」もご相談ください。■場所／大成区貝取湖 ■宿泊料(税込)／大人8500円、小学生6590円、幼児1800円(寢具のみ) ■利用の5 ■国民宿舎あわび山荘 ■01398・4・5222

Information

暮らしの 情報



忘れないで納期限

●町・道民税
第3期

●国民健康保険税
第4期

納期限は
10月31日です
忘れずに納めましょう

「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8日(木)10時～12時
- 予約締切 11月6日(火)※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
- 役場総務課総務係
☎01377・84・5111

「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、せたな町で月1回法律相談所を開設しております。
金銭関係や不動産関係、家事関係など法律上の問題でお

困りの方はぜひご相談ください。

なお、相談をご希望の方は、予約制・先着順となっておりますので、事前に函館弁護士会までご連絡ください。(相談無料・予約制)

- 日時 (11月～1月分)
・11月10日(金)
・12月8日(金)
・1月12日(金)
- 実施時間／13時～16時
- 相談件数／6件
- 場所／ふれあいプラザ
- 函館弁護士会
☎01388・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 12月21日(木)13時～16時

●場所／瀬棚総合福祉センター
●予約方法
12月14日(木)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。

函館地方裁判所

☎01388・38・2372

「ご案内します」

心の健康相談の実施について

平成29年度北海道八雲保健所精神保健専門相談を実施します。心の健康相談をご希望の方は、ぜひご利用ください。※相談は、全て事前の申し込み(実施日の前の週の金曜日まで)が必要となります。

- 日時／11月9日(木) 13時30分～15時30分
- 場所／今金地域保健支所
- 八雲保健所保健係
☎01377・63・2168

「ご相談ください」

林業退職金共済制度の退職金請求について

以前、林業の仕事に従事されたことがあり、その当時、林業退職金共済(林退共)制度に加入していた、もしくは加入をしていた方も、もしも加入をしておいた方も、退職金請求手続きをした心当たりのない方は、退職金をまだ受け取っていない可能性があります。

林業の仕事をしていた当時の加入の有無についても当方で確認を行いますので、お気軽に最寄りの支部または本部へお問い合わせ下さいませようお願いします。

独立行政法人

勤労退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

☎03・6731・2887

☎03・6731・2887

※詳しくはホームページでも

ご案内しております。

<http://www.rintalkyo.taisyoku>

ukin.go.jp/

「ご加入ください」

11月は労働保険適用促進強化期間です

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。労働保険とは、労働保険と

「ご確認ください」

11月30日は「個人事業税」第2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。忘れずに納めましょう。なお、納税には便利な口座振替をご利用ください。

檜山振興局税務課納税係

☎01399・526473

ふるさと応援寄附金

※9月1日から9月31日受付分

合計895件 946万円

ふるさと応援寄附金については平成27年7月1日からインターネットサイト(さとふる)での受付をスタートし、返礼品の贈呈も開始しています。

次回予定 移動町長室 Move mayor room

11月14日(火) 瀬棚総合支所

- ◎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。

戸籍の窓口

(9月1日～9月30日届出)



お誕生おめでとう

○猪股 優衣ちゃん (真大) 長 磯

おくやみ申し上げます

- 菱田 かよさん (89歳) 北檜山
- 田中 啓治さん (66歳) 北檜山
- 室谷 進さん (87歳) 北檜山
- 齊藤 美樹さん (56歳) 太 櫓
- 坂上 進さん (91歳) 豊 岡
- 加我 建夫さん (74歳) 太 櫓
- 結城タミ子さん (91歳) 北島歌
- 岩田サダ子さん (96歳) 元 浦
- 大久保ミキさん (92歳) 都

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	8,244人	(- 7)
北檜山区	4,769人	(- 7)
大成区	1,569人	(0)
瀬棚区	1,906人	(0)
男	3,882人	(- 5)
女	4,362人	(- 2)
世 帯	4,305世帯	(- 6)

戸籍年金係からのお知らせ

国民年金保険料の『後納制度』について

平成27年10月1日から過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が平成30年9月までの3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られることがあります。

後納制度を利用できる方が1ヵ月分の保険料を納めることにより、将来受け取る年金額が年間1,624円(平成29年4月時点の年金額より試算)増額します。

また、従来、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間(国民年金保険、厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含む)と保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、平成29年8月からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。そのため、後納制度を利用し不足している保険料を納めることにより、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られる可能性があります。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

◎後納制度を利用するには申込みが必要ですので、基礎年金番号がわかる手帳等をご持参のうえ、役場年金係で手続きをお願いします。



函館年金事務所による年金相談 (完全予約制: 先着8名)

日時: 12月21日(木) 9:30~14:30 / 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⇒住民係 [担当/稲船] ☎ 0137-87-3311
- 大成総合支所⇒住民係 [担当/谷川] ☎ 01398-4-5511



せたな町公式
マスコットキャラクター
セターナちゃん

山は豊作、海は豊漁
せたな町は秋の味覚で満載

Koho - kenbunroku



9月下旬から始まった稲刈りは、天候が不順だった時期もありましたが、質、量ともに良好で豊作となりました。

また、秋サケ漁は全道的に不漁の中、町内では6年ぶりに水揚げ額が2億円を超えるなど好調で、水揚げ作業を行う漁業者の方々にも笑顔が見られました。

編集後記

●一雨ごとに秋も深まり、山もちらほら色づき始めました。皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか。▼「食と産業まつり」「道南新そばまつり」は天気にも恵まれ大盛況となりました。町内だけでなく遠方から足を運ばれた方も多く、振る舞い鮭鍋や北檜山男爵詰め放題、ビンゴ景品の豪華さに驚きの声を各所で聞きました。せたなの味覚を感じてもらえたように思います。僕もスタッフをしながらそばいなりと数量限定のえび天そばを頂き「食の秋」を楽しむことができました。秋は美味しいものばかりなので「食欲の秋」になって太らないよう気をつけます。【清水】

●今回の表紙は、せたな町で働く人々を皆さんにお届けしたく、北檜山農協さん、新函館農協若松基幹支店さんに稲刈りの写真を提供いただき感謝申し上げます。この場を借りて秋サケの水揚げで、瀬棚港に2回撮影の向かい、初回はあまり水揚げがなく私が行ったせいなの少し心配になりました。2回目も1日36トンも安くなりました。やはり水揚げが多いと漁港が活気に満ちて上がりました。私もテンションが上がり、いつもより多くシャッターを切っていました。

【伊藤】

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。
Hokkaido ebooks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。