

# せたな



## 叙勲受章者のご紹介

## 平成29年度北海道産業貢献賞並びに社会貢献賞受賞

農業委員会からのお知らせ

## せたな町農業委員会の農業委員候補者を募集します

税務課から

## 「確定申告」のお知らせ

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 平成30年度奨学資金貸付のお知らせ

保健師からの健康アドバイス

## 良質の油を上手に使って健康管理

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

# 「瑞宝単光章」受章 北檜山区 川上 進さん



このたび、秋の叙勲で元檜山広域行政組合せたな町北檜山消防団副分団長 川上進さん（70歳）が「瑞宝単光章」を受章され、12月19日（火）に役場町長室で叙勲が伝達されました。

受章された川上進さんは、昭和41年1月に北檜山町消防団団員となり、以後45年にわたり消防技術の取得向上に努めるとともに、部下団員の育成にその指導力を発揮し、現在の強固な消防団の組織基盤を築きました。一方、火災などの災害に際しては、その被害を最小限にすべく努力され、その責任感と職務観念は、地域住民の民生安定に貢献されました。

## 平成29年度北海道産業貢献賞並びに社会貢献賞受賞



北海道産業貢献賞（森林づくり功労者）並びに社会貢献賞（海難救助功労者）（森を守り緑に親しむ功労者）の伝達式が12月19日（火）に札幌市で、1月11日（木）にせたな町役場と大成町民センターでそれぞれ行われました。

受賞した6人は、長年にわたり林業や漁業など各分野において永年尽力された功績が評価され、北海道から表彰されました。

受賞者は次の方々です

### 北海道産業貢献賞（森林づくり功労者）

北檜山区 尾野 輝生さん

### 北海道社会貢献賞（海難救助功労者）

北檜山区 葛西 勉さん、太田 喬さん

大成区 松本 勤さん、久貴谷 英二さん

### 北海道社会貢献賞（森を守り緑に親しむ功労者）

大成区 ひやま漁業協同組合女性部大成支部



## 産業担い手育成事業で

# 6人に奨励金を交付

12月22日(金)、せたな町産業担い手育成事業奨励金の交付式が、健康センターで開催されました。

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

今年度は、農業部門から弥左啓太さん(26)、植村和昭さん(37)、大原涼慎さん(24)、宗像佑治さん(19)、吉田一平さん(31)、須甲涼さん(19)の6人に奨励金(100万円)が交付されました。

6人は、佐々木副町長から激励を受けた後、それぞれ担い手として今後の抱負を語りました。



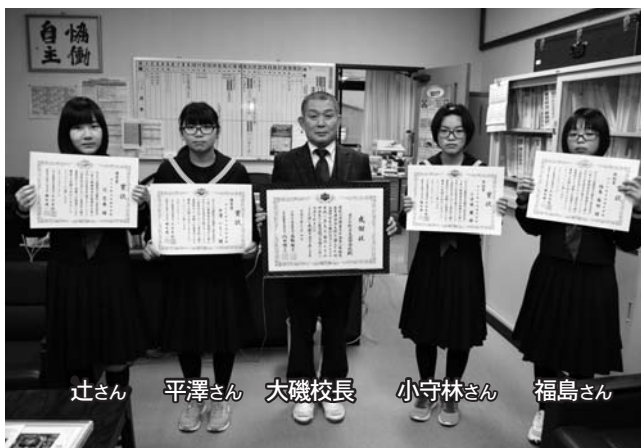
## 全国人権作文10年連続応募で

# 大成中学校に感謝状

12月21日(木)、「全国中学生人権作文コンテスト」に10年連続で応募している大成中学校へ、法務省人権擁護局長と全国人権擁護委員連合会長から感謝状が贈られました。

大成中学校では平成20年から毎年このコンテストへ応募しております。今年はこの10人の生徒が応募しています。感謝状の伝達は大成中学校校長室で行われ、橋本健一函館地方支局長八雲支局長から大磯校長へ手渡されました。

また、当日は八雲地区人権ポスターコンテストの表彰も行われ、辻恋春さん(2年)と平澤いちこさん(3年)の2人が優秀賞、小守林蘭さん(3年)と福島麻桜さん(3年)の2人が奨励賞をそれぞれ受賞し、賞状の伝達を受けました。



## 北海道女子選抜、全国で優勝

瀬棚フィリーズ所属で、瀬棚小5年の澤田侑沙さん、6年の日置咲藍さんが、第9回西日本選抜女子学童軟式野球大会の北海道選抜チームのメンバーに選ばれ、12月23日(土)〜24日(日)に岡山県倉敷市で開催された同大会に出場しました。

大会は、全国各地から選抜チームが集まり、15チームが熱戦を繰り広げました。

北海道選抜は1回戦、愛知県選抜に6・0、2回戦、奈良県選抜に6・5、3回戦、滋賀県選抜に6・3、決勝戦で兵庫県選抜に6・0で勝利し、優勝を勝ち取りました。

また、1月12日(金)に町長室を訪れ、2人は「みんなと協力することで優勝することができました、たくさんの応援ありがとうございました」と優勝の報告をしました。



## 瀬棚中サッカー部函館地区優勝

瀬棚中学校サッカー部が全道フットサル選手権2018(U-14)函館地区予選大会で優勝し、フットサルでは創部以来、初となる全道大会出場を決めました。

1月13日(土)の予選リーグを4勝0敗で1位通過した瀬棚中学校サッカー部は、翌日14日(日)に行われた決勝トーナメントの1回戦、浜分中学校に1・1(PK5・4)、2回戦、パロンドールに3・1で勝利、全道大会の代表決定戦となる準決勝では、プリマベラに2・1で勝利し、悲願の全道大会出場を勝ち取り、決勝戦は、コロンに2・1で勝利し、見事初優勝を飾りました。

チーム一丸となった活躍で、同大会に出場した函館地区全38チームの頂点へと輝きました。

なお、瀬棚中学校サッカー部が出場を決めた全道大会は、3月頃に開催が予定されています。



農業委員会からのお知らせ

## せたな町農業委員会の農業委員候補者を募集します

「農業委員会等に関する法律」が改正され、農業委員の選出方法が、これまでの選挙制及び選任制から、町長による任命制に変更されました。この新しい任命制度により、下記内容にて広く農業委員候補者を公募いたします。なお、今回の制度改正により、農業者でなくとも農業委員会の中立委員候補者として応募が可能となりました。

### ●主な職務内容

- ①農地法などの権限事務について審査及び決定を行います。(農業委員会総会、研修会等へ出席、農地等の現地確認等)
- ②農地等の利用最適化の推進に関する業務を行います。(担い手への農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進に関する業務等)
- ③法人化その他の農業経営の合理化に関する業務を行います。
- ④農業一般に関する調査及び情報提供に関する業務を行います。

### ●任用期間

平成30年7月1日～  
平成33年6月30日

### ●募集人員／15名

### ●報酬(年額)

会長 300,000円  
委員 250,000円

### ●募集期間

平成30年2月8日(困)～  
平成30年3月7日(困)

### ●推薦及び応募方法

地区からの推薦、団体からの推薦、一般応募の3種類の方法があります。詳しくは1月25日配布の連絡員チラシをご覧ください。

### ●提出先

せたな町農業委員会事務局  
☎0137・84・5111



## 人権擁護委員の再任のお知らせ

平成30年1月1日付けで、大成区名平継義さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考えを広める活動をしている民間ボランティアです。人権擁護委員制度は、様々な分野の人たちが人権思想を広め地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えから設けられたもので諸外国に例を見ない制度として発足しました。



## 風力発電事業用地を探しています!

広さ 約300坪(約990m<sup>2</sup>)以上

地代 年間最大150円/坪(約3.3m<sup>2</sup>)

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)

平成30年度

# 奨学資金貸付のお知らせ

平成30年度奨学資金貸付申請を受け付けています。貸付を希望する方は、教育委員会で申請手続きをしてください。申請用紙は担当窓口配置しています。

## 一般の学生向け

### ■ 対象者

保護者がせたな町に住所のある方で、学業・人物ともに優秀かつ健康で、学資の支弁が困難と認められる方。なお、そのほかの制度による奨学資金貸付を受けている方でも貸付を受けられます。

### ■ 提出資料

- ① 申請書
- ② 学校長の推薦書
- ③ 在学証明書、または合格通知書
- ④ 同意書
- ⑤ 申請者・保護者の住民票の写し  
(世帯主、続柄、本籍、筆頭者記載のもの)

### ■ 受付期間 随時受付



学校種別	貸付月額	備考
大学院の場合	100,000円	奨学資金は毎月10日に貸付いたします。また、貸付終了後は、1年間の据置期間を経過した後、15年間以内の元金均等償還となります。(無利子)
大学の場合	57,000円	
短期大学の場合	35,000円	
高等専門学校の場合	35,000円	
専修学校の場合	35,000円	
高等学校の場合	23,000円	
各種学校の場合	35,000円	
その他の学校の場合	35,000円	

## 医療系の方向け

### ■ 対象者

医療職等養成施設に入学する方、または在学している方で、将来せたな町職員として医療職等の業務に従事しようとする方。奨学資金を借り受けた期間に相当する期間、医療職種業務に従事すると、奨学金の返還が免除されます。

### ■ 提出資料

- ① 申請書
- ② 合格通知書または医療職養成施設長の推薦書
- ③ 身上申告書
- ④ 戸籍謄本又は住民票の謄本
- ⑤ 健康診断書
- ⑥ 同意書

### ■ 受付期間 随時受付



学校種別	貸付月額	備考
大学(医師)	200,000円	修学年限を5年とする看護師養成施設については、就学時から2年間は、月額45,000円以内とします。
大学(薬剤師)	60,000円	
放射線技師養成所	60,000円	
理学療法士養成所	60,000円	
作業療法士養成所	60,000円	
保健師養成所	60,000円	
看護師養成所	60,000円	
准看護師養成所	45,000円	

### 問い合わせ先

教育委員会事務局 [担当/山本・浜塚]

☎0137-84-5111

※平成30年度から、医療系の奨学金受付がせたな町国保病院から、せたな町教育委員会事務局に変更となりました。奨学金貸付を希望の方は、せたな町教育委員会事務局までお問い合わせください。

# 確定申告

平成29年分所得税・平成30年度住民税

期間 2月16日～3月15日

## 確定申告に必要なもの

- 印鑑（認印で可、スタンプ印は不可）
- 平成29年分の収入を証明するもの、源泉徴収票など
  - ※パート・アルバイト・年金受給者の方は、源泉徴収票
  - ※保険の外交員の方は、報酬・一時所得・雑所得の支払調書や控除の証明書など、申告に必要と思われる書類もできるだけ持参してください。
- 本人確認できるもの、運転免許証など
- 個人番号（マイナンバー）の記載があるもの
- 生命保険、地震保険料控除証明書
- 国保・社保の任意継続などの領収書
- 国民年金保険料控除証明書など
  - ※国民年金保険料などの控除を受ける場合に必要です
- 預金口座が分かる通帳など
  - ※所得税の還付がある方のみ必要です
- 障がい者手帳等または認定書
  - ※本人または配偶者、扶養家族が障がい認定を受けている方のみ必要です
- 医療費控除の明細書・医療費のお知らせハガキなど
  - ※人・病院・薬局ごとの合計を出し、①「医療費控除の明細書」へ記入のうえ持参してください。お知らせハガキを添付する場合は記入が簡単です。
- セルフメディケーション税制の明細書など
  - ※薬局などの支払先ごとの合計を出し、②「セルフメディケーション税制の明細書」へ記載のうえ、持参してください。
  - ※健康保持または病気の予防に取り組んだことがわかる書類（健康診断・予防接種など）の添付が必要です。
- ★①と②は国税庁ホームページからダウンロードできるほか、役場窓口でも入手できます。
- 住宅借入金等特別控除に関する書類
  - ※初めて受ける方のみ必要です

詳しい日程と会場は、別途配布したチラシをご覧ください。



## 確定申告や住民税申告が必要な方

- 年末調整をしていない方
  - 年の途中で退職し、再就職後も前職分を含めて年末調整をしていないなど。
- 年の途中で退職し、その後勤めていない方
  - 還付申告で所得税が戻る場合があります。
- 医療費や医薬品代を自分自身や家族のために支払った方
  - 平成29年中に支払った医療費から入院費給付金や出産育児一時金などを差し引いた額が、10万円か所得の5%のいずれか少ない方を上回る場合、医療費控除が受けられます。税金を計算する上での控除ですので、病院の窓口で支払った医療費が戻るわけではありません。また、セルフメディケーション税制の控除を受けられる方については、支払った金額から1万2千円を差し引いた金額（最高8万8千円）の控除が受けられます。※医療費控除とセルフメディケーション税制の併用はできません。
- 家を新築、購入、増改築した方
  - 6か月以内に入居するなど、一定の要件に当てはまるときに、借入金などの年末残高の合計額などを基として計算した金額を所得税額から控除するものです。所得税額から控除しきれないとき、住民税額から控除できる場合があります。
- 生命保険等の満期返戻金などがあつた方
  - 受け取った保険金の総額から、すでに払い込んだ保険料などの必要経費を差し引き、さらに特別控除50万円を差し引いた金額が、一時所得となります。
- 自営業、家賃・地代収入、譲渡所得などのあつた方
  - 確定申告等が必要な場合があります。保険の外交員など報酬の支払調書をもっている方は、必要経費を申告しなければなりません。

## 申告前に必ずご確認ください！

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

※収支内訳書が作成されていない場合には、八雲税務署で申告していただく場合もありますので、ご理解のほどお願いいたします。

◎個人番号（マイナンバー）の記入については、提出者の方だけでなく、控除対象配偶者や控除対象扶養親族の方などの記入も必要となりますので、マイナンバーを確認することができるものを持参してください。

# CHECK!



問い合わせ先

本 庁／税務課  
瀬棚総合支所／住民係  
大成総合支所／住民係

課税係 0137-84-5111  
0137-87-3311  
01398-4-5511

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～高額介護合算療養費及び医療費通知について～

### ◎ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。  
 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ときは、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。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。



- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

### ◎ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円



※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

申請する方は、本庁 町民児童課 国保医療係、各総合支所 住民係までお申し出ください。

### ◎ 医療費通知を全受診者へ送付します

北海道後期高齢者医療広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

発送日は、9月と3月の年2回です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H29年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H29年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※この通知は皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

### ◎ 医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

## お問い合わせ先

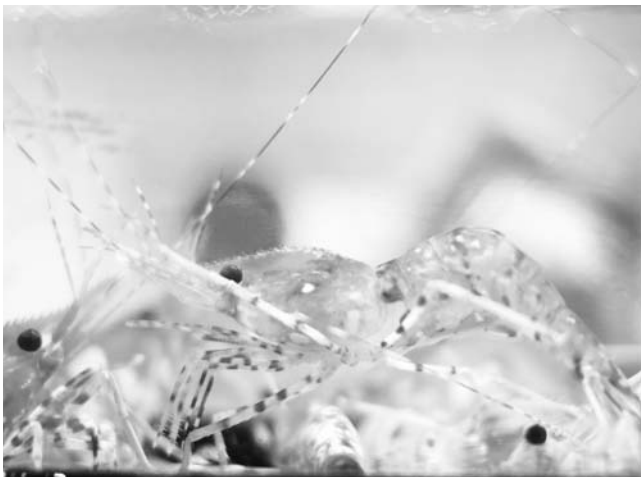
北海道後期高齢者医療広域連合  
 〒060-0062  
 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階  
 ☎011-290-5601

本庁 町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5111  
 瀬棚総合支所 住民係 ☎0137-87-3311  
 大成総合支所 住民係 ☎01398-4-5511

# トヤマエビ（富山蝦）

# せたなの 食材図鑑

第28回



## ◎町内での漁業

漁期は10月～翌年7月のうち5か月以内で、せたな町では主に12月～2月が盛漁期で、カゴ漁法を用いて漁獲されます。カゴの中に冷凍ホッケや雑魚など餌となる物を入れて海底に仕掛けてエビをカゴの中に誘い込んで獲ります。

餌で呼び寄せて獲る漁法のため効率が良く、乱獲につながらないよう漁船の隻数や使用するカゴの数を定めています。また、小エビが逃げられるように網目の大きさを決めながら資源管理に努めています。

## ◎食

ポタンエビは刺身や寿司だねとして生で食べられることが多いですが、天ぷらや塩焼きにしてもおいしく食べることができます。

しかし、ボイルすると甘味が消えるため、電子レンジで加熱するのがお勧めです。活着しているエビ類は身が固く締まって歯ごたえがありますが、冷蔵庫で1～2日寝かせることで甘みが出てきます。

エビ類は、高タンパク、低脂肪で、しかも糖質がゼロというのが特徴です。

また、アミノ酸が多く独特の旨味があり、生活習慣病の予防効果があるとされているタウリンを多く含む食材の一つです。しかし、プリン体が多く含まれていますので食べ過ぎには注意が必要です。

標準和名：トヤマエビ

学名： *Pandalus hypsinotus* Brandt Brandt  
(エビ目タラバエビ科)

地方名：ポタンエビ、トラエビ、シロエビ、オオエビ、ダイエビと呼ばれ、富山県で採取研究されたことから「トヤマエビ」と命名されました。通称「ポタンエビ」と呼ばれています。

もともと「ポタンエビ」という名前のエビがいますが、漁獲量が少なくトヤマエビがポタンエビの名前で流通、定着してしまい、本物の名前を取ってしまった形です。このため、「ポタンエビ」として流通しているエビは、ほとんどが「トヤマエビ」です。

ちなみに、本物のポタンエビの生息域は、太平洋側の北海道噴火湾から土佐湾の水深300～500mで、日本海には生息していないといわれています。

## ◎生態

日本海近海では、福井県以北日本海、オホーツク、太平洋の北海道周辺に分布し生息水深は日本海側で100～400mです。

日本海での産卵期は4～6月で、日本海ではふ化を終えた雌は1年間産卵しませんが、太平洋では毎年産卵することが知られています。



## 豆知識

### ■性転換するエビがいる？

多くの種類があるエビの中でも、ポタンエビ（トヤマエビ）とアマエビ（ホッコクアカエビ）は、成長途中で性転換するといわれています。

生まれた当初は全て、オスでもメスでもない状態で生まれ、まずはオスとして成長を始めます。その後、間性（かんせい）という、オスとメスの中間の状態になり、そしてメスへと変化します。

メスに転換したエビは、その後オスに戻ることは無く、何度か産卵を繰り返します。

一説には、卵を沢山抱いて長い期間生きるには、ある程度大きく強く成長した体が適しているためだと

言われています。

どちらも極寒の海で過酷な環境を生きぬいていくために、そなわった性質だと思われます。

### ■蝦と海老

漢字で「蝦」と書くものは中型、小型の遊泳型のエビを示し、英語では中型のエビを「Prawn」、小型のエビを「Shrimp」と呼んでいます。

また、「海老」は伊勢海老やオマール海老などの歩行型で大きなエビを示し、英語では「Lobster」と呼ばれています。





地域おこし  
協力隊

せたな観光協会  
事務局次長  
ふじわら あつき  
藤原 敦樹

第32回

せたな町観光フォトコンテスト～町内巡回展のお知らせ

皆さん新年が明けましたが今年もどうぞ宜しくお願いします！

先月号に引き続き今号のこのコーナーも私が担当することが決まりましたが、今回は私がせたな観光協会に着任してから担当した「せたな町観光フォトコンテスト」について、現在町内で開催している入賞作品の公開展示の紹介をさせていただきます！

さて今年度のフォトコンテストですが、昨年11月末に審査会を実施し入賞作品が決定、先月には表彰式を無事終えることができて一段落・・・ではなくて、その作品をぜひ町内の皆さんにも観て頂きたい！と一般公開を始めました。今年度の入賞作品だけでなく昨年度のものも併せて、1月中旬から3月中旬までの期間、北檜山区、大成区、瀬棚区の順に各区で3週間ずつ、巡回展示を実施しています！詳細は、連絡員配布のチラシをご覧ください。

なお、各展示期間の初日と最終日の展示時間は多少早まったり遅くなったりする場合がありますので、どうかご了承下さい。

詳しいことはせたな観光協会事務局までお気軽にお問い合わせ下さい。

TEL: 0137-84-6205 / FAX: 0137-83-8020



H28年度 最優秀賞  
『大漁の華』  
(大成区太田)

せたな町の美しい景観を捉えた素晴らしい作品が揃っています！ご家族やご友人とお誘い合わせの上ぜひ一度ご覧になって下さいね！！



H29年度 最優秀賞  
『絶景 夜のせたな』  
(瀬棚区 立象山展望台)

平成28～29年度入賞作品  
町内巡回展示【一般公開】

【会場と期間】

- ◆第1期：北檜山区  
会場：情報センター2F 多目的ホール  
期間：平成30年1月10日(水)～1月31日(水)  
※初日の10:30までは設営作業（以降展示開始）  
※最終日の展示は13:00迄（以降は撤去・移設作業）
- ◆第2期：大成区  
会場：大成総合支所1F エントランス  
期間：平成30年2月1日(木)～2月22日(木)  
※最終日の展示は16:00迄（以降は撤去作業）
- ◆第3期：瀬棚区  
会場：瀬棚総合支所1F エントランス  
期間：平成30年2月23日(金)～3月16日(金)  
※初日の10:00までは設営作業（以降展示開始）  
※最終日の展示は16:00迄（以降は撤去作業）

★各展示期間の初日と最終日の展示時間が多少早まったり遅くなったりする場合がありますので予めご了承下さるようお願い申し上げます  
★詳しいことは せたな観光協会 までお気軽にお問い合わせ下さい  
TEL: 0137-84-6205 / FAX: 0137-83-8020

法テラス  
八雲通信

着任のご挨拶

法テラス八雲法律事務所  
弁護士 坪井 清隆  
(函館弁護士会所属)

■はじめまして！平成30年1月より法テラス八雲に着任致しました。弁護士の坪井清隆と申します。北海道に来る前は、広島で弁護士をしていました。

■私は、これまで、東京、高知、広島、千葉等で暮らしたことがあります。東京より北に住むのは、今が初めてです。函館駅は、旅情のある素晴らしい駅ですね。そして、八雲も、白銀の美しい街だと感じました。八雲で暮らされている皆様は、私が「八雲が美しい」というのを聞いて、どう思われるのでしょうか。

■私は、白銀の世界、雪かき、新鮮な食材、蓄熱暖房等の初めてみる生活の知恵など、たくさんの方から受けています。これらはひょっとすると、地元の方にとっては、当たり前のことかもしれませんが、忘れてしまっている八雲の魅力が、素直に伝わって来ない、その抱えている問題にか

ついて新しい観点から見ることが出来る、遠方の人間が赴任してくることの醍醐味はこういうところにあるのではないのでしょうか。

■弁護士という業は、決して万能薬ではありませんが、特定の問題については特効薬になり得ます。法テラスは国が設立した機関ですので、安心して相談に来てください。幅広い悩みに対して解決策を提示できるのではないかと考えています。

■皆様の悩みを共有し、一緒に解決していきたいと思っておりますので、どうぞお気軽に、当法律事務所、TEL: 050-33383836までお気軽にお電話ください。また、「法テラス江差法律事務所（TEL: 050-33383563）」でも、ご相談を承っておりますので、ぜひご利用ください。

# 良質の油を上手に使って健康管理



健康志向の中、沢山の種類の『油』が店頭に並びます。『油』と聞くと、身体に悪いイメージを持つ人もいるかと思いますが、『良い油を適量摂る』ことで健康につながります。

## 〇いい油でも摂り過ぎには注意！

1日に摂りたい油の量は約大さじ3杯程度です。これは食品自体に含まれている油や調理で使う【見えない油】も合わせた量です。

そのため、サラダにかけたりパンにつけたりできる【見える油】は大さじ1杯程度になります。

健康に良い油でもカロリーはすべて同じです。1日の量を守った上で、良質の油を摂るようにしましょう。

〇身体に良い油を取り入れましょう

①サラダやおひたし、和え物にえごま油やアマニ油を使いましょう

えごま油やアマニ油にはα-リノレン酸が多く含まれており、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしたり、血圧を下げる・動脈硬化予防・アレルギー症状を和らげる等の効果があります。また、身体をさびつかせる活性酸素を除去してくれ、老化防止にもつながります。

これらの油は、加熱に弱いので、冷たい料理にかけるのがおすすめです。



②加熱をする揚げ物・炒め物にはオレイン酸を多く含む油を使いましょう

悪玉コレステロールを増やしていくと、心臓病予防に効果があるオレイン酸を多く含む油を使うのがおすすめです。

オレイン酸の多い油にはオリブオイルやキャノーラ油、ハイオレイックタイプ（※1）の紅花油・ひまわり油、があります。加熱に強い油なので普段の調理油として使うのがおすすめです。



今月の担当  
安藤 麗香です

※1「ハイオレイックタイプって？」

ひまわり油であれば、原材料のひまわりを品種改良して、オレイン酸が多く含まれるようにしたものを、「ハイオレイックタイプ」と呼びます。現在はこのタイプが主流ですが、そうではないものも売られています。商品の裏ラベルに「ハイオレイック」と表示されていますので、買う前に一度表示を見て確認しましょう。紅花油も同様です。

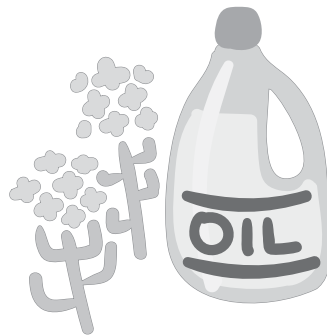
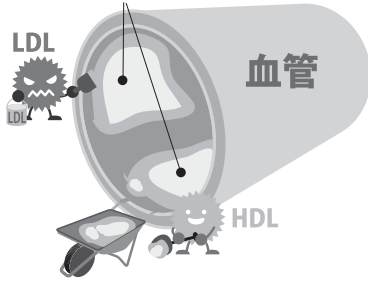
③食材からもよい油を取り入れよう

魚の油にはDHA・EPAが多く含まれます。DHAは脳を活性化させる効果があり、記憶力や集中力がUPするといわれる所以です。EPAには中性脂肪や悪玉コレステロールを減らしたり、血流を良くする効果があるといわれています。まぐろ・カツオなどの赤身の魚やいわしやサバなどの青身の魚の脂に多く含まれます。

④新しい油を使う

いくら良い油でも、酸化して古くなってしまえば身体に悪い油になってしまいます。光の当たらない涼しい場所で保管し、開封後は1〜2か月を目安に使い切りましょう。また、揚げ油は熱が入り、揚げカスも残るため、酸化が進みます。複数回使わず、出来る限り新しい油を使うことをオススメします。

コレステロール



⑤トランス脂肪酸に注意しましょう

トランス脂肪酸とは植物油に水素を加えて人工的に固形にしたものです。摂りすぎると動脈硬化を進め、心臓や脳など体全体への悪影響があるとされています。商品よっては入っている量は違いますが、マーガリンやショートニング、ファットスプレット、それらを使った菓子パンやケーキ、ドーナツ、クッキー、パイなどに多く含まれるとされています。最近では、トランス脂肪酸フリーの商品も売られています。摂りすぎると身体に悪影響を及ぼす飽和脂肪酸も多く含まれているため注意が必要です。



特定健診伝言板

特定健診は、個別健診も実施しています

特定健診の個別健診を実施しています。

集団健診の日程が合わなかった方など、ぜひ、個別健診を受診してください。

料金は「500円」です。

- せたな町立国保病院
- せたな町立国保病院瀬棚診療所
- せたな町立国保病院大成診療所

個別健診のメリット

- メリット 1：待ち時間が短く済みます。
- メリット 2：結果が返ってくるのが早い。



お問い合わせ・お申込みは、病院・診療所又は各区の保健師までご連絡ください。

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

## クリスマスオブジェ作りに挑戦「素敵にアート教室」 12月24日(日)



12月24日(日)、せたな町民ふれあいプラザを会場に「素敵にアート教室」が開催され、町内の小学生など21人が参加してクリスマスオブジェ作りに挑戦しました。

教室のはじめに「木のおはなし」と題して檜山振興局森林室 小林慎哉氏から講話を受けた子どもたちは、自分のオリジナルのクリスマスオブジェを檜山北高等学校美術部に協力してもらいながら作成しました。

完成したオブジェの鑑賞会では、友達同士で工夫した部分を見せ合って、新しい発見をしていました。

## 新年の恒例行事！大成区で新春書初め大会

1月9日(火)

1月9日(火)、大成町民センター大ホールで、恒例の新春書初め大会が開催されました。

この日は、小学生から一般まで18人が参加し、講師の榊田昌好さん(大成区宮野)から、文字の細部までしっかりと書き方の指導を受けた後に清書し、それぞれ力作を完成させていました。

完成した作品は2月2日(金)まで大成図書館にて展示しています。



## 各消防団が勇ましく行進！町内各区で消防団出初式

1月5日(金)



1月5日(金)、北檜山・瀬棚・大成消防団による出初式が各区で行われました。

恒例のパレードでは、時折、雪も混じりましたが、団員が町旗や団旗を掲げ、市街地を勇ましく行進しました。

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

各区の出初式では「自らの地域は自らで守る」という消防団の精神を新しい年の始まりにあらためて誓い、せたな町が火災のない素晴らしい1年であるようにと願いが込められました。



12月21日(木)

JICAボランティアとしてスリランカへ

## せたな町北檜山区出身 大津あゆみさん



せたな町北檜山区出身の大津あゆみさん(23歳)が、平成30年1月からJICAボランティア(青年海外協力隊)としてスリランカへ派遣されることとなり、出発報告のため12月21日(木)、町長を表敬訪問しました。

大学在学中にワークキャンプでスリランカを訪れた大津さんは、孤児院の子どもたちとの交流や老人ホームへの訪問、街の修繕活動を行うなかでスリランカのために働きたいと思うようになり、今回の参加を決意。このたびスリランカのバンダラウエラ教育事務所への派遣が決定し、運動不足が深刻なスリランカの子どもたちのために、2年間の予定で体育スポーツの推進・指導を行うこととなりました。

12月24日(日)

## サンタが家までやってきた!「クリスマスプレゼント事業」

12月24日(日)、せたな商工会青年部(部長:真柄太一)が毎年恒例の「クリスマスプレゼント事業」を行いました。

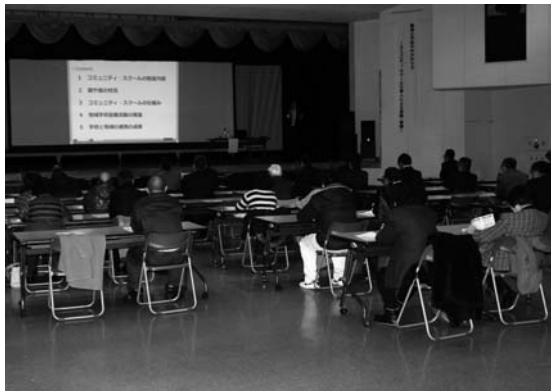
今年は、22人の子ども達へサンタクロースとトナカイに扮した青年部員が、町内の申し込みのあった子ども達にプレゼントを配りました。

子ども達は、サンタクロースから大喜びでプレゼントを受け取っていました。



12月19日(火)

## 地域と学校の関わり方を考える「地域学校協働活動研修会」



12月19日(火)、せたな町民ふれあいプラザにおいて「地域学校協働活動研修会」が開催されました。

この研修会は、今後、学校がコミュニティ・スクールを導入するにあたって、地域住民からの協力や理解をどのように得るかを検討するために、町教育委員会が主催し、講師に北海道教育庁学校教育局義務教育課 田中智則氏を招いて「コミュニティ・スクールの導入による地域と学校の連携・協働」と題して行われました。

当日は37人が研修会に参加し、主に地域住民の視点からどのような役割が必要となるかを考えました。

※コミュニティ・スクールとは、保護者や地域のニーズを反映させるために、地域住民が学校運営に参画できるようにする仕組みや考え方を持っている形態の学校のこと。

1月14日(日)

## 新春の白熱戦!「第12回せたな町子連子どもかるた大会」



1月14日(日)、せたな町民ふれあいプラザにおいて「第12回せたな町子連子どもかるた大会」が開催されました。

今回の大会にはジュニアの部2チーム、小学生の部5チーム、中学生の部4チームが参加し、子ども達は保護者や大会関係者が見守る中、今年も白熱した戦いを繰り広げました。

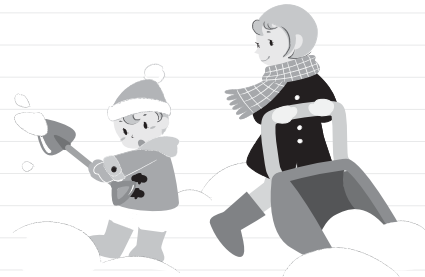
結果はジュニアの部で1位若松Jr、2位大成D、小学生の部は1位瀬棚連合、2位大成B、3位若松となり、中学生の部では1位瀬棚連合、2位北檜山連合、3位大成Aとなりました。



# 屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

毎年冬になりますと、沿道建物などから落氷雪による死傷事故が多く発生しています。

皆さんも、冬季間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬季間の通行を円滑にし、事故を無くすため、特に次のことに注意するようにお願いいたします。



## 屋根からの落氷雪事故に注意

- 落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道の建物などについては、雪止めを設置してください。
- 既に雪止めが設置されている場合でも、針金などの錆び、老朽化などによる破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損などは早急に修繕するようにしてください。
- 落氷雪事故は、気温がマイナス3からプラス3程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際は歩行者などに十分注意してください。
- 落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認し、歩行者の通行に支障がないように排除してください。

- 交通事故及び交通障害防止のため、**屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さない**ようにしてください。
- 軒下を通行するときには、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。
- 軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにしてください。
- ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行うようにしてください。

北海道開発局・北海道・北海道警察

# 道立函館高等技術専門学院 平成30年度訓練生随時募集

北海道では、高校生などの将来におけるキャリア形成の場として、高等技術専門学院において職業訓練を行い、毎年多くの人材の育成を行っています。

この度平成30年度の訓練生を募集していましたが、現在定員に余裕のある訓練科目があることから、右記のとおり引き続き訓練生の募集をすることといたしました。

	一般選考（随時）
募集科目	機械技術科、システム制御技術自動車整備科、建築技術科
募集人員	各科若干名
募集資格	学校教育法による高等学校を卒業した方（平成30年3月に卒業見込みを含む）もしくは、これと同等以上の学力を有すると認められる方
出願期間	平成30年2月6日（火）～ 平成30年3月31日（土）必着
試験日	随時実施します

函館市桔梗町435番地 ☎0138-47-1121

## コリドー交流情報館 〜行ってみよう！〜となりまち〜

### 長万部町 長万部町営スキー場

無料ロープトウがありファミリーで楽しめるスキー場です。お帰りの際にはちよつと寄り道「長万部温泉郷」でゆつたりおくらさぐさください。■リフト（ロープトウ）運行時間／火〜日曜日17時〜21時 土・日曜日・祝日9時〜21時 ※月曜日は連休。■温泉日帰り入浴料金／約500円 長万部町教育委員会 ☎013777722748

### 八雲町

#### レトロなおひな様も集結 梅村庭園〜おひな様展示

八雲町郷土資料館で所蔵する明治期〜昭和期のひな人形や、全国各地・手作りのおひな様などを展示します。■日時／2月12日（月）〜3月3日（土）10時〜16時30分 ※2月25日（日）は、甘酒コーナーがあります。■会場／梅雲亭（八雲町末広町151）■主催／やくもレイティスネット、八雲町郷土資料館 八雲町公民館内 ☎0137633131

### 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、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 ☎0139822300

### 今金町

#### 第2回北渡島檜山4町地域連携推進事業 ピリカふれあい歩くスキー大会

冬期間のスポーツ・レクリエーションを通して、地域との情報交換、親睦交流を行うことにより、

## ライフジャケットの着用義務化!

平成30年2月1日以降、小型船舶の船室外の甲板上では原則、すべての乗船者に国の技術基準に適合したライフジャケット(桜マークの有る物)を着用させることが船長の義務になります。

また、小型船舶の用途、航行区域及び構造に適合したライフジャケットを着用させると共に着用前に不具合がないか点検したうえで、正しく着用することを心がけましょう。



## 海のもしもは「118番」まで

☎ 瀬棚海上保安署 ☎ 0137-87-3999

## 農業センターからのお知らせ

今年度、農業センターで試験栽培しました作物の、成績発表会を次の日程で開催いたしますので、町内生産者や一般町民の参加をお待ちしております。

開催日	場所	時間	対象
2月14日(日)	せたな町民ふれあいプラザ	10:00~ 12:00	町内生産者 一般町民 各関係機関
2月15日(日)	せたな町農業センター		

※両日とも同様の内容となっておりますので、どちらか都合の良い日程、会場でご参加ください。

☎ 農業センター ☎ 0137-85-1276

## 予備自衛官補募集

予備自衛官補とは、普段は社会人や学生であっても、いざという時に自衛官として社会に貢献できる制度です。

対象	
一般	18歳以上34歳未満の者
技能	18歳以上で指定の国家資格等保有者 (保有する技能により53~55歳未満)

受付期間	試験日	身分
4月6日(金)まで	4月14日(土)~18日(日)のいずれか1日	非常勤の特別職国家公務員

## 平成29年度防衛省・自衛官候補生募集(2月・3月)案内

対象
採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の男子

受付期間	試験日	待遇
第5次 2月9日(金)まで	2月10日(土)~12日(日)のいずれか1日	身分/特別職国家公務員 棒給/130,800円 (自衛官任用一時金176,000円、2士任用後166,500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
第6次 3月2日(金)まで	3月3日(土)及び3月5日(日)のいずれか1日	休日/週休2日制、祝日、年次休暇、特別休暇

メールでの資料請求は  
recruit-hakodate@pco.mod.go.jp まで

☎ 自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所  
☎ 0137-82-0258

日頃のご愛顧に感謝をこめて「忘・新年会特別プラン」をご用意いたしました。温泉に入り、のんびり気分で大宴会!身も心もリフレッシュしませんか。10人以上でカラオケ無料です!詳しくはお電話ください。■場所/大成区員取瀬388番地 ■宿泊料(2食付き・税込) / 大人8500円、小学生6590円、幼児1800円  
☎ 国民宿舎あわび山荘 ☎ 0139-88-45522

### あわび山荘

### せたな町大成区

弱アルカリ性温泉で、冷感性、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  
☎ やすらぎ館 ☎ 0137-87-3841

### せたな町瀬棚区

### 公営温泉浴場「やすらぎ館」

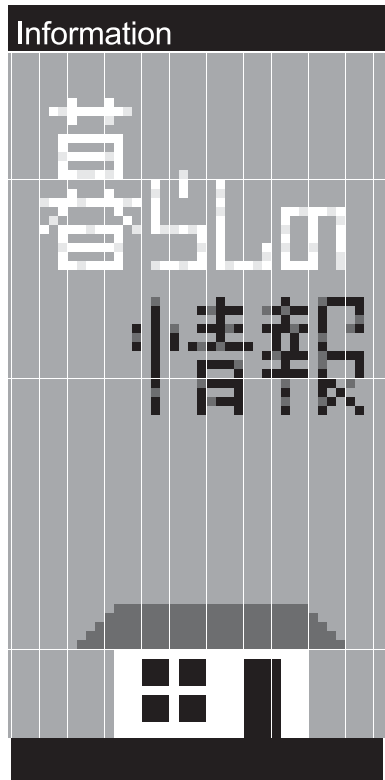
「SETANATOWNCALENDER」は、せたな町の美しい四季を感じさせる写真を町民からお寄せいただき、月めくりカレンダーを作成したものです。カレンダーは役場まちづくり推進課で販売、無くなり次第販売を終了させていただきます。■販売価格/窓口販売1部3000円、郵送販売(送料込み)1部4000円、2部700円、3部1000円 しますので、現金を定額小為替証書に換えて送付ください。☎ せたな町役場まちづくり推進課 ☎ 0137-84-5111

### 2018『SETANATOWNCALENDER』発売中

### せたな町北檜山区

### 3445

利雪、克雪の意識高揚と地域の風土に根ざしたまちづくりを図るとともに、スポーツ・レクリエーションの振興と健康づくりを行うこの大会を観戦しませんか。■開催日時/2月18日(日)10時競技スタート ■会場/ヒリ力遺跡ふれあい歩くスキーコース(瀬棚郡今金町字美利河) ■競技種目/①8キロ(記録挑戦)コース ②5キロコース ③3キロコース ※5キロ及び3キロコースはタイムを計測しません。☎ 今金町教育委員会社会教育グループ ☎ 0137-82-3445



ご相談ください

### 司法書士による無料相談のお知らせ

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

日時

2月7日(日)10時〜12時

●予約締切

2月5日(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

問 役場総務課総務係

☎0137・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(2月〜3月分)

・2月9日(金)

・3月9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

問 函館弁護士会

☎0138・41・0232

ご利用ください

### 函館裁判所出張手続案内のお知らせ

函館裁判所から職員が出張し住民の皆さんを対象とした出張手続案内を行います。(相談無料・予約制)

日時

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／2月8日(日)

13時30分〜15時30分

●場所／八雲保健所

問 八雲保健所保健係

☎0137・63・2168

ご案内します

### 自動車税のお知らせ(抹消登録について)

自動車税は、4月1日時点の自動車に課税されます。3月中旬に運輸支局において抹消登録を行った場合は、平成30年度分の自動車税は課されません。

・2月15日(日)13時〜16時  
●場所／瀬棚総合福祉センターやすらぎ館

●予約方法

・2月8日(日)までに函館地方裁判所事務局総務課長まで電話でお申込みください。

問 函館地方裁判所

☎0138・38・2372

ご相談ください

### 石綿による疾病の補償・救済について

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

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

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、北海道労働局または、函館労働基準監督署にご相談ください。

使用していない自動車がある場合は、抹消登録をしてください。

問 檜山振興局税務課

☎0139・52・6471

北海道労働局

☎011・709・2311

問 函館労働基準監督署

☎0138・23・1276

(有)カネタ大湯商店

朝持ち出し⇨自社工場⇨当日納め

- 新畳 (1枚) 10,000円から
- 表替 (1枚) 5,000円から
- 裏返し (1枚) 3,700円から
- カラス対策に  
折りたたみ金網ごみ箱 8,500円

土・日・祝日でも対応します

お気軽にお電話ください

0137-84-5819

せたな町北檜山区北檜山 144-9

(有料広告)



ふるさと応援寄附金

※12月1日から12月31日受付分

合計 14,534件

15,840万円

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(ふるさとチョイス)での受付をスタートし、返礼品の贈呈も開始しています。

## 戸籍の窓口

(12月1日～12月31日届出)



### お誕生おめでとう

- 岩田 奨<sup>しょうき</sup>絆<sup>絆</sup>くん (一行) 北檜山
- 大庭 虎<sup>とらじ</sup>士<sup>士</sup>くん (啓) 本町1区
- 野上珠<sup>すみれ</sup>美<sup>美</sup>礼<sup>礼</sup>ちゃん (浩司) 豊岡

### ご結婚おめでとう

- 岡本 悠<sup>悠</sup>さん 北檜山
- 武井 綾<sup>綾</sup>香<sup>香</sup>さん 北檜山

### おくやみ申し上げます

- 逢見 ヨイ<sup>ヨイ</sup>さん (89歳) 太櫓
- 平田 金造<sup>金造</sup>さん (79歳) 北檜山
- 川崎 フミ<sup>フミ</sup>さん (90歳) 北檜山
- 高野 登<sup>登</sup>さん (93歳) 豊岡
- 喜多 俊雄<sup>俊雄</sup>さん (86歳) 本町6区
- 奥井 禮<sup>禮</sup>さん (90歳) 本町3区
- 大塚 泰淳<sup>泰淳</sup>さん (72歳) 都
- 成田 由秋<sup>由秋</sup>さん (90歳) 長磯
- 佐藤 慎吉<sup>慎吉</sup>さん (78歳) 久遠
- 久貴谷クラノ<sup>クラノ</sup>さん (96歳) 上浦
- 佐藤久太郎<sup>久太郎</sup>さん (91歳) 富磯
- 中山 ミエ<sup>ミエ</sup>さん (84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

12月末現在 (前月比)

人口	8,195人	(-13)
北檜山区	4,747人	(-5)
大成区	1,552人	(-5)
瀬棚区	1,896人	(-3)
男	3,861人	(-6)
女	4,334人	(-7)
世帯	4,290世帯	(-3)

## 次回予定 移動町長室 Move mayor room

### 2月13日(火) 大成総合支所

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

### 戸籍年金係からのお知らせ

## 日本年金機構から送付する各種通知書について

#### 1. ねんきん定期便

これまでの年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対するご理解を深めていただくためにお送りするものです。

- \*送付対象者:国民年金及び厚生年金保険に加入している方
- \*送付時期:毎年誕生日(1日生まれの方は、誕生日の前月)

#### 2. 年金額改定通知書・年金振込通知書

##### (1) 6月にお知らせが届いた方

毎年6月に、1年分の「年金支払額」等をまとめてお知らせするものです。

- \*送付対象者:年金を受給している方
- \*送付時期:毎年6月上旬頃

##### (2) 6月以外にお知らせが届いた方

年金支払額や受取金融機関に変更があった場合に、その都度「年金支払額」等をお知らせするものです。

- \*送付対象者:年金を受給している方で、年金支払額や受取金融機関に変更があった方
- \*送付時期:振込月上旬頃

#### 3. 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書(平成30年分)

所得税の課税対象となる方から、所得税額計算の際の各種控除額の算出のもととなる「扶養親族等申告書」を提出いただくため、お送りするものです。

- \*送付対象者:老齢または退職を支給事由とする年金を受給している方のうち、受け取っている年金額が65歳未満で108万円以上、65歳以上で158万円以上ある方
- \*記入方法:税制改正により、平成28年分以降、源泉徴収票に扶養親族等の氏名を記載することが必要となりました。平成29年分扶養親族等申告書をもとに機構で扶養親族等の氏名等を確認しますので、楷書体のわかりやすい文字でのご記入をお願いします。

#### 4. 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

年末調整または確定申告時に必要となる国民年金保険料納付額を証明するものです。

- \*送付対象者:毎年1月1日から12月31日までの間に、国民年金保険料を納めていただいた方(被保険者ご本人宛)
- \*送付時期:毎年11月初旬頃

#### 5. 公的年金等の源泉徴収票(平成29年分)

平成29年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせするものです。

- \*送付対象者:老齢または退職を支給事由とする年金を受給している方
- \*送付時期:毎年1月上旬頃

#### 函館年金事務所による年金相談(完全予約制)

平成29年度の開設は終了しました。

平成30年度の日程は決まりしだい広報紙及び防災無線で周知します。

#### 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

広報見聞録

北檜山中学校  
除雪ボランティアで地元貢献

Koho - kenbunroku



1月11日(木)、北檜山中学校の生徒会を中心となり呼びかけ、集まった30人の生徒が、特別養護老人ホームきたひやま荘で除雪ボランティアを実施しました。

このボランティアは、今回の試みで、生徒会の発案で北檜山中学校の生徒が集まり何か地域に貢献できないかというところから始まりました。

除雪に参加した中学生は、屋根から落ちてきて固く凍った雪を砕き除雪し、汗だくになりながら頑張っていました。

編集後記

◎新年は穏やかな天候が続きましたが、1月中旬は強い冬型気圧配置で日本各地に交通障害など雪害が発生しました。皆さんも早朝からの除雪や雪下ろしなど苦労したことと思います。まだまだ続く吹雪や積雪で、車の運転なども危険を伴うことがたくさんありますので気をつけて過ごしましょう。

▼今年度の産業担い手奨励金は6名への交付となりました。町の産業の最前線で頑張っている皆さんを見習って、私も自分を磨いていきたいと思えます。【清水】

◎それ行け協力隊記事から、フォトコンテストの作品展示会のご案内がありました。皆さんの作品を観て、せたな町が好きなんだというのがすごく伝わる写真ばかりでした。でも、ひとつ気になることがありました。それは、今年の入選作品に冬の写真が有ったことです。私も冬のせたなの魅力的な景色を探してみようと思えました。

▼11月号から今月号まで連続して掲載してきました確定申告記事ですが、皆さん準備は万全でしょうか？少しでも待ち時間を短くし、スムーズに申告できますように、もう一度確認することをお勧めします。【伊藤】

広報せたなの電子書籍はこちらから。  
[www.hokkaido-ebooks.jp](http://www.hokkaido-ebooks.jp)

Hokkaido ebooks



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

編集・発行 せたな町まちづくり推進課広報統計係  
〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1  
☎0137-84-5111 / ☎0137-84-4657

せたな町公式サイト  
<http://www.town.setanajp/>