



## 小学校新一年生のご紹介

税務課から

軽自動車の廃車手続きはお済でしょうか？

『上方演芸会』公開録音の実施について

せたな町を舞台とした映画『そらのレストラン』

障がい者も楽しめるせたな町の観光づくり

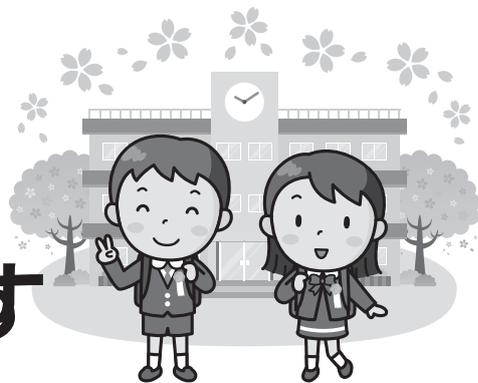
栄養士からの健康アドバイス

減塩だけではない！「脱塩」にも心がけて高血圧を予防・改善しましょう！

せたなの食材図鑑、それ行け！協力隊！、Topics ほか



# 小学校入学 おめでとうございます



今年4月に小学校に入学する町内の新1年生は、平成23年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた児童38人です。( )内は保護者名です。転入してこられた方などで名簿に載っていない方や、住所が変わっている方は、教育委員会事務局へご連絡ください。

※保護者の同意が得られた方のみ掲載しています。

教育委員会事務局 ☎0137・84・5111

新一年生の氏名などにつきましては、子どもたちのプライベート情報保護のため紙媒体のみの掲載とし、デジタル版には掲載しませんのでその旨ご了承ください。

## 「叙位 (従六位)」受章 瀬棚区 故平田 作太郎さん



故平田作太郎さん(享年94)が「叙位(従六位)」を授与され、1月31日(水)、ご自宅で、妻の美江子さんに高橋町長から位記が伝達されました。

授与された平田作太郎さんは、昭和43年4月、瀬棚町議会議員に初当選、以来7期28年の永きにわたり在職し、地方自治の振興と住民福祉の向上に情熱を注ぎ、常に高い政治理念を持って瀬棚町の産業、民生の安定に多大な貢献をしたほか、昭和63年4月から平成2年2月までの間、瀬棚町議会議長の要職を務め、議会の円滑な運営に尽力され、このたび、その功績に対し「叙位(従六位)」が授与されました。

# 軽自動車の廃車手続きはお済みでしょうか？

～税金は毎年4月1日に車をお持ちの方にかかります～

軽自動車税は、4月1日現在、下記の表にある車をお持ちの方に課税される税金です。

4月2日以降に廃車（譲渡・廃棄など）手続きした場合でもその年度の軽自動車税は課税されることとなります。

車を譲ったり、処分した場合は、お早めに廃車の手続きをしてください。



| 車種                         | 手続き場所                                                        | 必要なもの                                         |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 原動機付自転車<br>(125cc 以下)      | せたな町役場 税務課<br>☎ 0137-84-5111<br>瀬棚総合支所 住民係<br>☎ 0137-87-3311 | ・使用者、所有者の印鑑<br>・ナンバープレート<br>・車名、車体番号、年式が分かるもの |
| 小型特殊自動車<br>(農耕用・その他)       | 大成総合支所 住民係<br>☎ 01398-4-5511                                 |                                               |
| 軽三輪車・軽自動車<br>(660cc 以下)    | 軽自動車検査協会 函館事務所<br>函館市西桔梗町830番地11<br>☎ 050-3816-1764          | 左記にお問い合わせください                                 |
| 軽二輪車<br>(125cc 超え250cc 以下) |                                                              |                                               |
| 二輪の小型自動車<br>(250cc 超え)     | 函館運輸支局<br>函館市西桔梗町555番地24<br>☎ 050-5540-2002                  | 左記にお問い合わせください                                 |

## 【注意】

- ◎廃車手続きを業者または個人に依頼した場合は、手続きが完了しているかあらためてご確認ください。
- ◎個人で廃車手続きを行う方は、軽自動車の登録抹消手続きと車税の納税義務抹消手続きが必要となりますので、お忘れのないようご注意ください。

## 国保医療係から後期高齢者医療制度のお知らせ 運営協議会委員を募集します

- 運営協議会委員を募集しています  
北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。
- 応募資格  
道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）
- 募集人員／5名
- 任期  
平成30年7月から2年間（運営協議会の開催は年3回を予定しています）
- 応募方法  
広域連合で定めた応募用紙に必要事項を記入し、テーマ「後期高齢者医療制度の課題と今後のあり方」健康寿命の延伸に向けて」について小論文（800文字程度。応募用紙の裏面を用いても別紙を用いても構いません。）とともに、北海道後期高齢者医療広域連合総務班あてに郵送または電子メールでお送りいただくか、ご持参ください。  
また、各市町村の後期高齢者医療担当窓口にご持参いただいたても構いません。

### ●応募期間

平成30年3月1日（困）～  
平成30年4月27日（金）まで  
（郵送の場合は当日消印有効）

### ●選考について

選考委員会において、小論文及び応募用紙の記載内容により総合的に選考いたします。

### ●報酬など

1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

### ●提出先

北海道後期高齢者医療  
広域連合 総務班

☎ 011-290-5601  
☎ 011-210-5022

メールアドレス

sounmu@iryokouki-hokkaido.jp



# 障がい者も楽しめるせたな町の観光づくりのために

町では、障がい者も楽しめる観光のために、せたな町バリアフリーレジャー事業を檜山振興局や檜山各町と連携し実施しています。

町内にある魅力ある自然景観や、歴史的観光スポットに、障がい者や高齢者も含め、多くの観光客に来ていただくことや、安心して食巡りや宿泊ができる環境づくりを目指しています。

この取り組みの中で、今年度行った事業をご紹介します。



**青少年旅行村のケビン改修**  
8月末に青少年旅行村のケビン1棟(はまなす)を改修しました。トイレやキッチンが使いやすいくなり、簡易ベッドが入る予定です。



**体験観光モニターツアー**  
7月末に実施した体験観光モニターツアーは、海や山の体験や宿泊施設等を体験していただき、感想を皆さんに頂きました。また、ツアーに参加した車イスの建築士さんにも、施設のアドバイスをして頂きました。



**地域サポーター研修会**  
7月に、せたな町にある水陸両用車イス、12月には一般の車イスの介助法を学び、障がい者の気持ちを理解するための研修を行いました。研修会には、一般町民だけでなく、観光業の方々やビルの監視員、ボランティアのみなさんが参加し、一緒に介助法を学びました。

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 医師 新垣 加奈

|                 |         |   |   |     |   |   |    |
|-----------------|---------|---|---|-----|---|---|----|
| 【診療時間】          | 日(第2・4) | 月 | 火 | 水   | 木 | 金 | 土  |
| 午前(9:00~12:00)  | ●       | ● | ● | ●   | ● | ● | ●  |
| 午後(14:30~17:30) | 休診      | ● | ● | 手術日 | ● | ● | 休診 |

休診 日曜(第1・3・5)・祝祭日

女性医師 無痛分娩 3月の日曜診療は、11日と25日になります。  
里帰り分娩 4D超音波  
産後ケア入院 各種婦人科検査 入院設備完備

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。電話問い合わせ可(診療時間内)。(桔梗駅前通り中の沢小学校前) TEL(0138)47-3001

(有料広告)

# 檜山大会で少年サッカーチームが優勝

1月27日(日)せたな町B&G海洋センター体育館で第23回檜山管内スポーツ少年団フットサルU・10大会が開催されました。

大会では、1回戦、今金サッカー少年団に8-1、2回戦、CORAZONFCに4-0、3回戦、乙部サッカー少年団に4-3、4回戦、CORAZONFCに7-2で勝利し、見事初優勝を飾りました。

「人が多くフルメンバーでは戦えない中、皆力を合わせて最後まで走りぬき見事優勝することが出来ました。選手たちは、「これからも練習を頑張ってもっともっと強くなりたいです」と意気込んでいました。」



# 市民後見人が誕生しました

平成24年度市民後見人養成講座修了生の松林良子さんが、函館家庭裁判所から成年後見人として選任されました。今年1月から市民後見人として社会福祉士の長谷山哲平さん(北斗市在住)と2名体制(複数後見)で成年後見業務を開始しています。

## 成年後見制度とは

認知症、知的・精神の障がい等の理由により、判断能力が不十分な人の不動産や預貯金などの財産管理や介護、福祉サービスの利用手契約等を支援する制度です。利用については、家庭裁判所に申立てをする必要があります。

## 市民後見人とは

親族や専門職(弁護士等)ではなく、市民後見人養成講座等の研修を受けた一般市民による成年後見人等のことを市民後見人と言います。近年、認知症高齢者等の増加にもない、介護サービスの利用契約などを成年後見人等が支援することが多くなると想定されています。そこで、親族や専門職だけがその役割を

担うのではなく、一般市民が市民後見人として役割を担い、地域ぐるみで高齢者等を支える体制づくりが期待されています。

## 【相談窓口】

### 地域包括支援センター

☎0137・84・5699

### 障がい者指定特定相談支援事業所

☎0137・84・2356



市民後見人  
松林良子さん



社会福祉士  
長谷山哲平さん

# せたな町を舞台とした映画『そらのレストラン』

2月9日(金)、せたな町で昨年9月から撮影を始め先月1月15〜17日の冬季ロケを経て撮影を終えた『そらのレストラン』(監督 深川栄洋さん、主演 大泉洋さん)の情報が公開されました。

この映画は、町内の有機農法栽培や飼育を行っている生産者グループ「やまの会」とその人たちとの出会いを元に作られ、せたなを舞台に、海が見える牧場で生み出される「チーズ」とその周りで生産される様々な食材と仲間たちとの友情を、1日限りの「レストラン」開店という目標に置き換え、家族や仲間と一緒に生きることの幸せを描いた物語です。

『そらのレストラン』は、2019年初春に全国で公開予定です。

## 【公式ホームページ】

<http://sorares-movie.jp>



ロケ地となった海が見える牧場の風景。劇中では主人公の設楽巨理(大泉洋さん)の営む「設楽牧場」の設定。

※本作品は、「しあわせのパン」では洞爺湖、「ぶどうのなみだ」では空知を舞台に、北海道の雄大な大地に根をおろして生活する“人”と、その豊かな“食材”をモチーフに「生き方」を描いてきた北海道映画シリーズの第三弾として製作されました。

# 転倒予防の5つのポイント

転倒予防には筋力アップとともに日常生活にひそむ、たくさんさんの「転ぶ原因」を改善していくことも大切です。

## ①骨を丈夫に！

○食事でカルシウムを取りましょう  
牛乳、ひじき、チーズ、

ごま、小松菜

○日光にあたりましょう  
カルシウムの吸収がよく  
なります

## ②運動をしましょう

適度な運動で転ばぬ体力づくりをしていきましょう。  
こまめに体を動かすことが大切です。足の指の運動（握ったり、開いたり）や足首の曲げ伸ばし運動も足の筋力アップにつながります。



## ③整理整頓をして、安全対策をしましょう

転倒の発生場所の7割は、住み慣れたはずの室内です。新聞を踏んで滑ったり、障害物を避けようとして転んだり、電気コードに足を引っかけたり様々な要因があります。整理整頓や転倒防止の工夫をしましょう。マットやじゅうたんの端は、足を引っかけやすいのでしっかりと固定しましょう。小さな段差はテープなどで解消することもできます。夜には足元に照明をつけましょう。

## ④履物に注意しましょう

室内でのスリッパは滑り止めの付いた物にしましょう。外で履く靴はしっかりと足にフィットし、靴底には滑り止めが付いている物を選びましょう。  
冬道では、そろそろ歩き（歩幅は小さく、ゆっくりに）、ハンコ歩き（足の裏で「ハンコを押すように」）で転ばない歩き方を心がけましょう。

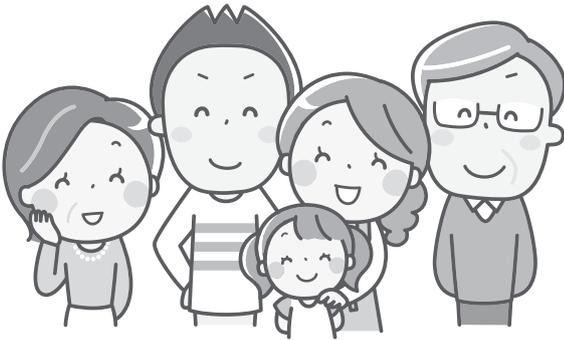
## ⑤いつも気を引き締めましょう

自分で思っているよりも足は意外に上がっていないもの。階段や段差のある所では特に気を引き締めましょう。

転倒を予防し、いきいき元気な日々を送っていきましょう。

## 問 地域包括支援センター

☎0137・84・5699



# 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)



# 『上方演芸会』

## 公開録音の実施について



NHK函館放送局とせたな町では、NHKラジオ番組「上方演芸会」の公開録音を実施します。この番組は上方芸人による漫才、漫談など、上方ならではの話芸の数々をお届けします。観覧ご希望の方は、次の要領でお申し込みください。

- ①日 時 平成30年 4月20日（金）  
開場／午後 5時30分 開演／午後 6時 終演予定／午後 7時30分
- ②会 場 せたな町民ふれあいプラザ（久遠郡せたな町北檜山区徳島 8 番地 1）
- ③主 催 NHK函館放送局、せたな町
- ④出 演 【1 本目】 酒井くにお・とおる、ギャロップ  
【2 本目】 オール阪神・巨人、なすなかにし

- ⑤観覧申込 入場は無料ですが入場整理券（1枚につき2人入場可）が必要です。  
郵便往復はがきに次の事項を明記のうえ、お申し込みください。

<往信用裏面>①郵便番号②住所③名前  
④電話番号

<返信用表面>①郵便番号②住所③名前

（あて先）〒040-8680 ※住所不要  
NHK函館放送局「上方演芸会」係

（しめきり）**平成30年 3月28日（水） 必着**

- \* 1歳以上のお子様から入場整理券が必要となります。
- \* 応募多数の場合は、抽選のうえ、返信用はがきで抽選結果をお送りします。
- \* 当選はお1人様1通とさせていただきます。
- \* 郵便往復はがき以外での応募や記入漏れのあるはがきは抽選の対象外となります。  
また、摩擦熱等で文字が消えるボールペンのご使用はお控えください。
- \* インターネットオークション等での売買を目的としたお申し込みは固くお断りします。  
なお、売買を目的としたお申し込みであると判明した場合には、抽選対象外とさせていただきます。
- \* 出演者は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

- ⑥放送予定 決まり次第、周知いたします。

- ⑦問合せ NHK函館放送局  
0138-27-0111（月～金 ※祝日除く 午前9時30分～午後6時）  
<http://www.nhk.or.jp/hakodate/>

|         |                            |                                                         |  |
|---------|----------------------------|---------------------------------------------------------|--|
| (往信用表面) |                            | (返信用裏面)                                                 |  |
| 62      | 〒040-8680<br>NHK函館放送局<br>係 | ここには何も<br>記入しないで<br>ください<br><br>※抽選結果を<br>印刷して返送<br>します |  |
| (返信用表面) |                            | (往信用裏面)                                                 |  |
| 62      | ①郵便番号<br>②住所<br>③名前        | ①郵便番号<br>②住所<br>③名前<br>④電話番号                            |  |



ご応募の際にいただいた情報は、入場整理券送付のほか、NHKの番組やイベントのご案内、受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

# キツネメバル (狐目張)

# せたなの

最終回

# 食材図鑑



## ◎町内での漁業

せたな町では一本釣り、めばる刺し網、底建て網などで漁獲されており、平成20年には6トンを超える水揚げがありました。近年では3トン程度の水揚げとなっています。

大成区で漁獲されたマゾイの調査結果では、漁獲物の2～4割以上が放流した魚であることがわかってきており、放流された魚が産卵しているということもわかってきています。マゾイは根付魚で寿命が長いので、資源管理しながら漁を行うことで、安定した漁業を持続できる特産的資源になりうる貴重な魚です。

## ◎生態

北海道では、檜山、後志など日本海側に多く生息しています。マゾイの子孫を増やす方法は、卵を産み付けるのではなく、卵巣内で孵化した仔魚を出産する卵胎生魚です。一般的にマゾイは11月頃交尾したあと、5～6月に出産期を迎えると言われており、産み出された仔魚は流れ藻に隠れながら沿岸を漂流し、4～5cmに成長すると岸からあまり離れない場所で生活するようになります。マゾイは成長が遅く漁獲サイズの20cm以上になるのに3年以上、雌が成熟するまでに5年以上かかると言われています。

寿命も長く北海道では推定35歳(44cm)の個体が発見されています。ソイ類は成魚になると、水深数m～100mの岩礁域で生活します。

このように、岩礁に住み着いて離れない魚を総称して、根付魚(ねつけざかな・ねつきうお)、根魚(ねざかな)などと呼び、英語ではロックフィッシュと言います。

標準和名：キツネメバル

学名：*Sebastes vulpes* Doderlein  
(スズキ目メバル科メバル属)

地方名：マゾイ

メバルの語源は、目が大きく張り出していることから「眼張る」と呼ばれたことが始まりといわれています。北海道では、マゾイと呼ばれソイ類の中でも評価が高い魚です。

マゾイには頭の背部やえらぶたに多数のトゲがあり、背部から体側には灰色、黒色が混じる細かなまだら模様が見られます。北海道にはその模様が明瞭な「タヌキメバル」と不明瞭な「キツネメバル」がありますが、区別が難しいことからどちらもマゾイと呼ばれています。

## ◎食

マゾイは、ソイ類の中でも特においしいと言われ、刺身、塩焼き、煮つけなどで食べられ、脂ののった白身は食通をうならせる味です。

また、汁物や鍋でもおいしい、ソイ汁は、醤油仕立てに豆腐とねぎだけを入れたシンプルなもの、うっすらソイの脂ののったスープは、上品な旨味でなっています。



## 豆知識

### ①尾頭付き

ソイ類は鯛に似た姿から「北の鯛」とも言われ尾頭付きで供されることが多い魚の一つです。日本では古くから慶事に尾頭付きの魚は欠かせないものとされています。尾頭付きとは、頭から尾まで付いた魚のことで、「初めから終わりまで全うする」という意味が込められています。尾頭付きの魚を盛り付けるときは、食べる人から見て、腹を手前に向け、左側に頭が来るようにします。神様にお供えするときは逆で、神様から見た向きでお供えします。

### ②ソリと根

岩礁や暗礁の事を「ソリ」や「ネ」と呼びます。釣りをする人には「根掛かり」という言葉がお馴染みかと思えます。これと同じように、「ソリ」という言葉も使います。せたな町では、瀬棚区にある「亀岩」に向かって右側に「高礁(たかさり)」という暗礁があり、そこにぶつかった波の崩れ具合で、地元の漁師はシケかどうか占っていたことが瀬棚町史に記されています。



地域おこし  
協力隊

まちづくり推進課

かたやま けんじ  
片山 健司

第33回

## 北海道酒場シンガポール1号店で開催された 道南4町まるごと物産商談会について

平成30年2月7日(水)、平成29年度4町シンガポールプロモーションとして道南4町まるごと物産商談会が、fun function 代表取締役 合掌 智宏氏が経営する北海道酒場シンガポール1号店で、開催されました。商談会には、今金から2名、長万部町から3名、八雲町から3名、せたな町からは、北渡島檜山4町地域連携推進協議会「食」と「観光」推進部会 副部会長の櫻井明雄さん(せたな商工会会長)、まちづくり推進課 商工労働観光係 撫養主任、そして、幸運にもせたな町地域おこし協力隊(特産品開発、磨き上げ、販路開拓支援担当)の私の3名で、合計11名が参加しました。

物産商談会は、道南4町が北海道酒場シンガポール1号店に持ち込んだそれぞれの特産品食材を、ご当地酒場北海道八雲町の塚越秀一郎料理長が調理し、招待客の皆様在完成した17点の料理を説明し、ビュッフェ形式で試食いただくスタイルで実施されました。

次に今金町⇒長万部町⇒せたな町⇒八雲町の順で、各町の担当者がそれぞれの町の紹介と、今回持ち込んだ特産品食材について説明しました。

せたな町は、株式会社なな実さんの「いももち」、「ポテトいろかると」、それに農業生産者本多浩氏の蝦夷山わさびを持ち込み商談を展開いたしました。今回持ち込んだせたな産食材の選別ポイントは、昨年2月に開催された同商談会の教訓を活かし、また開催場所が、日

本式の居酒屋であることを考慮して、ヘルシーで、調理が容易な食材を選び持ち込みましたので、日本食レストラン関連の招待客の皆様には大変好評でした。

シンガポールは、通常「しょっぱい」ものは、受けが良くありませんが、甘いもの、辛いものは好評で、特に今回持ち込んだ真空冷凍パック詰めめの蝦夷山わさびは、お客様の目の前ですり下ろして提供するというパフォーマンスを取り入れ、蝦夷山わさびの本来の香りや辛みを楽しんで頂いたこともあり、商談会で大人気でした。

シンガポールの最高級寿司レストランのシェフからは、今回出展した蝦夷山わさびの真空冷凍パックサンプルのみならず、現在開発に取り組んでいる蝦夷山わさびの特産加工企画品にも興味を示していただき、出来上がり次第、是非サンプルをお送って欲しいとの強い関心をいただいたりして、実り多い物産商談会となりました。



## 法テラス 八雲通信

### 離婚届の不受理申出

法テラス八雲法律事務所  
弁護士 鳴本 翼  
(函館弁護士会所属)

このところ、有名人の不倫や離婚がたびたびテレビや週刊誌で取り上げられ、世間の注目を浴びています。「三組に」組が離婚する「なんて表現される」こともありますが、当事務所にも「離婚に関するご相談が数多く寄せられています。」相談の内容は、離婚する時の取り決め方や離婚するなどの問題に関するものが多いのですが、「勝手に離婚届を出された」というような相談もあります。

離婚届が受理されないことになり、申出書を提出した後に受理も出さず、お互いが離婚したことに同意し、離婚届を提出するのと同様に、その離婚届は受理されないので、「ご安心を。」勝手に離婚届を出さず、自分夫婦の話し合いで済ませたいという意向がある場合は、ご自身の意向を伝えておくと、当事務所では、離婚に関する相談は、法律相談に比べて、費用が少なくて済みます。また、法律事務所(電話)でも対応いたします。

栄養士からの健康アドバイス

## 減塩だけではない！ 「脱塩」にも心掛けて高血圧を予防・改善しましょう！

日本人に多いと言われる高血圧。せたな町の健康課題の一つにも高血圧があり、今年度は高血圧対策に力を入れていきます。広報で、減塩のお話や、高血圧に関する肥満や飲酒、喫煙のお話をしてきました。今回は、食事と高血圧の関係として「脱塩」に関するお話をしていきます。



### ○「減塩」と「脱塩」

高血圧を予防・改善するための基本と言え、食事の塩分を減らす「減塩」です。食事を作る過程で使う調味料の量に気を付けたら、塩分の高い食材の食べる頻度を減らしたりすることで、減塩することが出来ます。濃い味が習慣となっている人も、2週間から1ヶ月もあれば薄味に慣れることが出来ると言われています。

一方「脱塩」とは、体内にある余分な塩分を体外へ排出するという事です。家庭での食事は減塩に気を付けていても、外食先ではどうしても味の濃い食事になりがちです。高血圧の予防・改善のためには、減塩だけでなく、脱塩にも気を付けることが必要です。脱塩のキーワードとなるのは「カリウム」と「食物繊維」で、これらを多く含む野菜類・きのこ類・海藻類・果物を積極的に食べることで脱塩することが出来ます。

### ○脱塩キーワード

#### その①「カリウム」

カリウムは体内の塩分が増えすぎると、尿として塩分を排泄しようと働く栄養素です。水に溶けやすい性質があり、水にさらすだけでもカリウムが失われるので、焼く・炒めるといった調理方法がおすすめです。汁ごと飲むスープは水に流れたカリウムも一緒に摂取できますが、スープは塩分が高くなりがちなので、味付けの際は使用する調味料の量に気を付けましょう。

#### 【カリウムを多く含む食品】

いも類、かぼちゃ、ほうれん草、大豆製品、アボカド、りんご、バナナ、海藻類など



### ※注意

腎機能に障害がある方は、医師からカリウムを制限するように言われる場合がありますので注意が必要です。カリウム制限をする場合は、水にさらしたり、茹でこぼしたりするなど調理方法を工夫しましょう。



今月の担当

田中 みさちです

### ○脱塩キーワード

#### その②「食物繊維」

食物繊維は腸内の余分な塩分や糖質、コレステロールを包みこみ、排泄を促す働きをしてくれます。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、脱塩に効果的なのは、ネバネバ・ヌルヌルした食品に多く含まれる水溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘や大腸がんの予防に効果があります。食物繊維は、高血圧だけでなく、生活習慣病予防に効果があるので、野菜類やきのこ類、海藻類、果物などを毎日積極的に食べるようにしましょう。

**【水溶性食物繊維を多く含む食品】**

ごぼう、オクラ、わかめ、昆布、長いも、こんにやく、納豆、りんごなど



カリウムや食物繊維を多く含む野菜やきのこ類、海藻類を毎食積極的に食べて、「脱塩」を心掛ければ、「脱塩」にも気を付けましょう。また、主食（米やパンなど）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜、海藻類、きのこ類、果物）が揃った「バランスの良い食事」をするのも高血圧予防、生活習慣病予防にとっては重要なことです。

「減塩」「脱塩」「バランスの良い食事」を心掛けて、高血圧を予防・改善しましょう。

**【北檜山区ヘルシー料理教室】**

北檜山区では、3月6日（火）にヘルシー料理教室を開催します。高血圧予防のための食事のお話や、減塩メニューの調理実習を実施しますので、興味のある方はぜひご参加ください。

●実施日時  
平成30年3月6日（火） 18時～

●実施場所  
ふれあいプラザ調理室

●予定メニュー  
・あんかけ焼きそば  
・焼きエリンギの唐辛子和え  
・大根と水菜のサラダ

●申し込み先  
保健福祉課 保健推進係  
☎0137・84・5984



**特定健診伝言板**

**4月に実施します各種検診のお知らせです。**

受診を希望する方は、各区保健師までお申込ください。

＜総合健診：特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診等＞

北檜山区：4月14日（土）せたな健康センター  
15日（日）せたな健康センター  
大成区：20日（金）長磯生活改善センター  
21日（土）大成町民センター

申込締切 3月16日（金）

＜乳がん・子宮がん検診バスツアー＞

・4月22日（日）せたな健康センター

申込締切 3月23日（金）



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

## 迫力の大接戦も！「2018SETANA-CUP雪合戦大会」 1月28日(日)



1月28日(日)、北檜山スポーツ公園において、2018SETANA-CUP雪合戦大会(同実行委員会主催)が開催されました。

この大会は、2月24日、25日に胆振管内壮瞥町で行われ、今年で30回目の開催となる昭和山国際雪合戦の渡島檜山予選会を兼ねた公式大会で、当日はせたな町を含め八雲町、上ノ国町、乙部長、江差町など檜山管内の各町から全8チームが出場しました。

試合は、コート内に設置された「シェルター」と呼ばれる壁に身を隠しながら、制限時間内に相手陣地のフラッグ(旗)を奪うか、相手チーム全員に雪玉を当てる、または時間切れの場合は残っている選手の数で勝敗が決まります。決勝戦では試合開始の合図とともに、中央のシェルターを奪い合う大接戦も見られました。

結果はチーム「SETANA-8」が優勝し、上位4チームが本大会への出場権を獲得しました。

◎本大会出場権獲得チーム

- 優勝：SETANA-8
- 準優勝：せたなレスキュー
- 3位：メリット5
- 〃：せたな町役場SFC

## 税金はどうして必要なの？瀬棚小学校「租税教室」 1月23日(火)



1月23日(火)、瀬棚小学校で6年生を対象に租税教室が開催されました。

この租税教室は、毎年町内の小学生を対象に、せたな町租税教育推進協議会(各学校長、八雲税務署、法人会などの各種団体で組織)が実施しているもので、今年度の開催は八雲税務署が行った北檜山小学校の租税教室に続いて2校目となります。

役場の税務課職員が講師となり、税金とは「社会共通の費用をまかなう会費」であるということや、税金が社会のためにどのように使われているかなどを説明、子どもたちは興味を持ち真剣な眼差しで学習していました。

1月18日(木)

## 荻野医院開業120周年記念「京谷和幸スポーツ講演会」



1月18日(木)、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周年記念スポーツ講演会」が開催されました。(町・町教育委員会主催)

このスポーツ講演会は、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、スポーツを通じた健康への理解を深めるために、元車いすバスケットボール選手の京谷和幸氏を招き「夢を持つことの大切さ」と題して行われました。

当日は小・中学生を含む約50人が会場に集まり、不慮の事故を経験し、プロサッカー選手から車いすバスケットボール選手へと転身した京谷氏の実体験を基に、年代に関わらず「夢を持って行動すること」の大切さについてお話しされ、参加者は熱心に聞き入っていました。

1月27日(土)

## 子どもたちの基礎運動能力を育てる「キッズ運動教室」

1月27日(土)、せたな町民体育館で「キッズ運動教室」が開催されました。

これは、運動神経が最も向上すると言われている幼少期のお子さんを対象に、基礎運動能力を開発することを目的に、吉野健友館の吉野正博氏を講師に招いて町教育委員会が開催しているものです。

今年度全3回のうち1回目の開催となった今回は、13人の元気な子どもたちが集まり、運動神経覚醒に効果的な「コーディネーショントレーニング」と呼ばれる反復横跳びや障害物競走などを楽しみながら行いました。

なお、今後の開催は2月24日(土)、3月10日(土)を予定しておりますので、参加を希望される方は町教育委員会へお問い合わせください。



2月6日(火)

## 「交通安全・生活安全安心祈願雪だるま」がせたな警察署前に登場！



2月6日(水) せたな警察署前に「交通安全・生活安全安心祈願雪だるま」が登場し、8日(木)に完成式が行われました。

これは、交通安全と暴力追放の願いを込め制作されたもので、函館地方安全運転管理者協会事業主会せたな支部、せたな町交通安全協会、せたな地区暴力追放運動推進協議会やせたな警察署の関係者が、重機で集めた雪をクワなどを使って削り出し、5、6日の2日間をかけて制作しました。

高さ約2メートルの大きな雪だるまの完成式には、制作関係者のほか北檜山幼稚園の年長園児7人と、セターナちゃん、せたなタイガも登場して雪だるまの完成を喜びました。

## 地方税電子申告（エルタックス）をご存知ですか？

現在北海道では、法人道民税、法人事業税及び地方法人特別税について電子申告ができます。

インターネットでご自宅やオフィスから簡単に申告ができ、窓口に出向いたり、申告書を郵送する手間がなくとも便利です。

エルタックスの詳しい情報は、ホームページでご覧いただけますので、ぜひご確認ください。

### 【エルタックス・ホームページ】

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

☎ 札幌道税事務所税務管理部  
檜山振興局税務課

☎ 011-204-5083  
☎ 0139-52-6472



## 建災防江差分会から講習会受講者の募集

建災防江差分会では、有資格者の充足を図るため、次のとおり講習会を開催いたします。

| 講習会                        | 日時                      | 受講料     | 申込期間                  |
|----------------------------|-------------------------|---------|-----------------------|
| 車両建設機械(整)安全衛生教育(再教育)【学科のみ】 | 4月3日(火)午前9時             | 9,020円  | 3月1日(木)～<br>3月28日(水)  |
| 玉掛安全衛生教育(再教育)【学科のみ】        | 4月4日(水)午前9時             | 9,229円  |                       |
| 玉掛技能講習【学科・実技あり】            | 4月16日(月)～<br>18日(水)午前9時 | 34,045円 | 3月9日(金)～<br>4月5日(木)   |
| 高所作業車運転技能講習【学科・実技あり】       | 4月19日(木)～<br>20日(金)午前9時 | 36,410円 |                       |
| 不整地運搬車運転技能講習【学科・実技あり】      | 4月27日(金)～<br>28日(土)午前9時 | 33,940円 | 3月20日(火)～<br>4月20日(金) |

※学科会場はいずれも檜山建設会館（江差町字円山299-15）

問い合わせ・申し込みは、同分会（檜山建設協会内 ☎0139-52-1813）までお問い合わせください

## 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

#### 長万部公園バンガロー予約開始

4月2日(月)から長万部公園バンガローの予約受付を開始します。GWや夏休み期間などは、利用者が集中するのでご予約はお早めにご家族・ご友人などお誘い合わせのうえ、多くのご利用をお待ちしております。■料金/バンガロー1棟1泊 5000円※バンガロー1棟で、大人5～7名程度が利用(宿泊)可能です。☎長万部町役場建設課建築公園係 ☎01377-22456

### 八雲町

#### コミュニティー&カフェスペース Lounge(ら・ふも) 営業中

ら・ふもは八雲町地域おこし協力隊4人が運営するコミュニティー&カフェスペースです。レンタルスペースでは、町内外の方と共に日々、イベントやワークショップが行われています。あなたの企画も八雲でチャレンジしてみませんか。■営業時間/9時～20時30分※土日祝日営業 ■住所/八雲町本町219 ■レンタル料/1時間600円※非営利活動は80%OFF ■カフェ/コーヒー200円 ソフトドリンク100円ほか ☎ら・ふも ☎01377-665234

### 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。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(2ℓ) 100円、大口分水一般用(1ℓ) 610円、業務用(1ℓ) 610円 ☎熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398-22300

# 平成30年度海上保安学校学生採用試験(特別)のお知らせ

平成30年度海上保安学校学生採用試験(特別)を次のとおり行います。

## 【待遇】

入学金、授業料は一切不要。学生は入校と同時に国家公務員として毎月の給与やボーナスが支給されます。

## 【受験資格】

平成30年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して6年を経過していない者など

## 【試験の日程】

受付期間 3月30日(金) 0900～4月6日(金)

※インターネットによる申込み

第1次試験日 5月13日(日)

第1次試験合格発表日 6月1日(金)

## 【第1次試験地】

函館市、札幌市、小樽市、旭川市、釧路市(道内試験地分)

## 【申込方法等】

詳しい受験資格、試験地、申込方法、試験内容等は海上保安庁ホームページをご覧ください。

[<http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bosyu/>]

☎ 第一管区海上保安本部総務部人事課 ■ (0134) 27-0118



# 北海道女性の活躍支援センターからのお知らせ

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 3月7日(日)10時～12時
- 分野・相談員【介護】 杉田 恵子  
(株式会社シーラボ代表取締役)
- 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/>

## 今金町

ピリカで素敵なひと時を！

雄大な自然に囲まれたクアラザピリカで安らぎのひと時をお過ごししませんか。送迎バス付きでゆったり安心のご宴会プラン(送迎可・要相談)もご利用しており、季節に応じた料理でお客様をおもてなします。ご家族・ご友人と一緒にはピリカの春をぜひ堪能ください。※宿泊料はプランに応じて対応しております。☎クアラザピリカ ☎ 0137・83・7111

## せたな町北檜山区

特別純米酒よしこ  
無濾過生原酒販売開始

せたな町産「ななつぼし」を使用した純米酒「よしこ」の無濾過生原酒を販売中です。限定360本のみ販売となっておりますので、早めにお買い求めください。なおこのほかにも特別純米酒や特別純米生原酒も販売しております。■特別純米酒よしこ無濾過生原酒/720ミリℓ 1540円 ■無濾過生原酒/720ミリℓ 37・84・4120

## せたな町瀬棚区

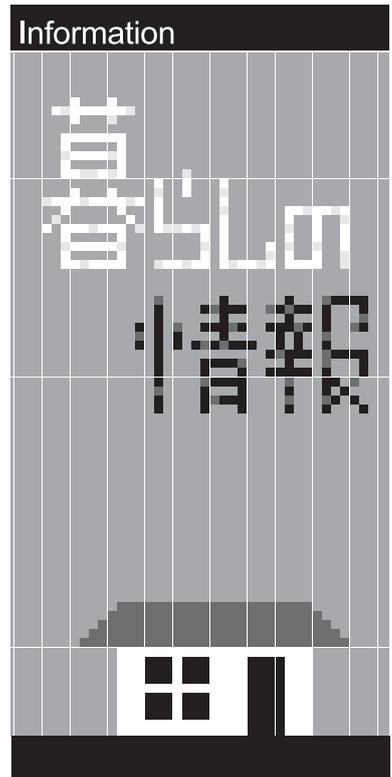
公営温泉浴場『やすらぎ館』

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効果があります。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

## せたな町大成区

国民宿舎『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」。無料送迎も行っておりますので、宴会や会食も是非ご利用ください。■場所／せたな町大成区貝取湖388番地 ■場所・大成区貝取湖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 ☎ 01398・4・5522



「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 3月7日(木)10時～12時
- 予約締切 3月5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

「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／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

「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。

- 日時／3月15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

「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 4月19日(木)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 4月12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。

「ご案内します」

国税専門官の募集について

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

- 受験資格 平成30年度の採用試験の概要は次のとおりです。
- 昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの人
- 平成9年4月2日以降生まれのもので大学を卒業す

る見込みの者など別に定める者

- 申込み受付期間 平成30年3月30日(金)9時～4月11日(木) (受信有効)
- 申し込みはインターネットにより行ってください。
- 【申込み専用アドレス】 <http://www.jimji-shiken.go.jp/juken.html>

●第1次試験

- 【基礎能力試験、専門試験 (多肢選択式及び記述式)】
- 平成30年6月10日(日)
- 第1次試験合格発表日 平成30年7月3日(日)9時～
- 第2次試験

●第2次試験

- 【人物試験及び身体検査】
- 平成30年7月12日(木)～7月19日(木)の指定する日
- 最終合格者発表日 平成30年8月21日(火)

「ご案内します」

国税専門官の募集について

- 札幌国税局人事第2課採用担当
- 011-231-5011
- 0137-63-2148

「ご案内します」

国家公務員採用試験のお知らせ

- 総合職試験 (院卒者・大卒程度)
- インターネット申込期間 3月30日(金)～4月9日(日)
- 一般職試験 (大卒程度)
- インターネット申込期間 4月6日(金)～4月18日(木)

●一般職試験 (高卒者・社会人)

- インターネット申込期間 6月18日(木)～6月27日(木)
- インターネット専用アドレス <http://www.jimji-shiken.go.jp/juken.html>

「ご案内します」

歌会始のお題及び詠進歌のお知らせ

平成30年の歌会始のお題が「光」と定められました。申し込みを希望する方は、宮内庁ホームページ (<http://www.kunicho.go.jp>) をご覧ください。

●申込期限

- 9月20日(木)(当日消印有効)

「ご案内します」

「無期転換ルール」

平成25年4月1日以降に開始した有期労働者契約が反復更新されて通算5年を超えたとき(平成30年4月以降)は、労働者の申込みにより、期間の定めのない労働契約(無期労働契約)に転換できるルールです。

- 北海道労働局雇用環境・均等部指導課
- 011-709-2715

ふるさと応援寄附金

※1月1日から1月31日受付分

合計558件

5,975千円

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。

## 次回予定 移動町長室 Move mayor room

### 3月20日(火) 瀬棚総合支所

- ◎移動町長室は13:00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

(1月1日～1月31日届出)



### お誕生おめでとう

- 本田 惶愛ちゃん (仁志) 丹羽
- 渡邊 愁也くん (恭平) 北檜山
- 佐藤健士朗くん (寛恭) 本町5区
- 須藤妃菜歌ちゃん (慧逸) 都

### ご結婚おめでとう

- 〔築紫 尚平さん 豊岡
- 〔田中 千晶さん 豊岡
- 〔神林 和輝さん 本町9区
- 〔前田 晃子さん 本町9区
- 〔細川 育男さん 豊岡
- 〔赤沢 奈々さん 豊岡
- 〔野口 樹心さん 本町4区
- 〔藤井加奈子さん 横浜市

### おくやみ申し上げます

- 清 ミエさん (89歳) 北檜山
- 伊藤信太郎さん (85歳) 北檜山
- 田中フサ子さん (86歳) 豊岡
- 田中 二郎さん (91歳) 西丹羽
- 撫養 キノさん (94歳) 北檜山
- 山本トクエさん (87歳) 豊岡
- 渥美 茂雄さん (82歳) 栄
- 大關 正人さん (96歳) 西丹羽
- 江上 恭司さん (68歳) 徳島
- 小林 修二さん (85歳) 本町4区
- 沖崎 正義さん (92歳) 宮野
- 厚谷 武夫さん (86歳) 花歌
- 藤谷 利弘さん (79歳) 富磯

ご家族の同意を得た方のみ掲載しています。

### 人口と世帯

1月末現在 (前月比)

|      |         |       |
|------|---------|-------|
| 人口   | 8,174人  | (-21) |
| 北檜山区 | 4,735人  | (-12) |
| 大成区  | 1,549人  | (-3)  |
| 瀬棚区  | 1,890人  | (-6)  |
| 男    | 3,851人  | (-10) |
| 女    | 4,323人  | (-11) |
| 世帯   | 4,281世帯 | (-9)  |

## 戸籍年金係からのお知らせ

### 基礎年金番号・年金手帳について

基礎年金番号は年金手帳や基礎年金番号通知書に記載されています。

年金手帳は大切に保管してください。年金手帳を紛失した場合には、再発行することができますので、本人確認書類を持参し役場年金担当係で手続きをしてください。

※基礎年金番号は、メールや電話ではお答えしていません。

#### ◆年金手帳等の変遷(概要)

- ①厚生年金保険被保険者証は、昭和29年5月～昭和49年10月に厚生年金の被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。
- ②茶色の手帳は、昭和35年10月～昭和49年10月に国民年金の被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。手帳の色はおおむね5年ごとに更新されており、茶色以外にも水色や肌色などがあります。
- ③オレンジ色の手帳は、昭和49年11月から平成8年12月までに被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。
- ④青色の手帳は、平成9年1月以降に被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。

共済組合の加入期間しかない方には、「基礎年金番号通知書」をお渡ししています。基礎年金番号通知書は年金手帳の代わりになりますので、大切に保管してください。

#### ◆基礎年金番号とは

基礎年金番号は、年金加入記録を管理するためのキーとなる番号です。日本年金機構では、原則1人の方に1つの基礎年金番号を払い出しています。

大切な年金加入記録を適切に管理するため、新たに年金に加入される場合には、年金手帳など基礎年金番号が記載されている書類のご提示をお願いします。

#### ◆ねんきん定期便は届いていますか？

1. ねんきん定期便など日本年金機構からの各種ご案内が届いている方  
⇒過去に青色の年金手帳または基礎年金番号通知書を発行してお渡ししています。これらが見当たらない場合には、再発行することが可能です。
2. ねんきん定期便などが届いていない方、届いているか記憶にない方  
⇒以下の理由が考えられます。

平成9年1月以降に国民年金、厚生年金保険、船員保険または共済組合に加入したことがない方は、基礎年金番号をお持ちでない可能性があります。基礎年金番号に切り替えるための手続きが必要になりますので、役場年金担当係へご相談ください。その際、青色以外の年金手帳をお持ちの場合には、ご持参ください。

平成9年1月以降に年金制度に加入したことがある方は、日本年金機構に住所変更が届出されていない等、ねんきん定期便を郵送しても届かない状態になっていることが考えられます。過去にお引越をされたことがある場合は住所変更の手続きをしてください。

#### 函館年金事務所による年金相談 (完全予約制)

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

第28回

大成スキー大会が開催されました

Koho - kenbunroku



1月27日(土)、大成スキー場町体育協会主催の第28回大成スキー大会が開催されました。当日は、幼児から一般まで37人がエントリーし、日頃の練習の成果を競いました。さらに、飛び入り参加でセターナちゃんが生まれて初めてのスキーに挑戦し、会場を賑わせました。また、一般の部では、毎年恒例の仮装で、大会を大いに盛り上げていました。競技終了後は、お楽しみ抽選会を行ったり、あたたかい豚汁を食べて冷えた体を温めました。

編集後記

●今月は町民スキー大会、安全祈願雪だるまなど冬らしい記事が盛りだくさん。毎年、氷のような雪玉に怯えながら撮影に臨む雪合戦も、今年はコート中央のシエルト(壁)を奪い合う迫力のあるシーンを撮影できました。大接戦で緊迫した試合の雰囲気伝わると嬉しです。▼冬らしい記事が目白押しですが、管内ではインフルエンザも流行しています。まだまだ寒い日が続きますので、体調管理には気を付けましょう。(清水)

●大成スキー大会の取材中の出来事です、子どもたちが力強い滑りで競い合っている中で、せたな町のマスコットキャラクターのセターナちゃんが見事に滑り切りました。セターナちゃんお疲れ様でした!▼この度、せたな町で撮影された映画「そらのレストラン」の情報が解禁されました。2019年初春に公開ということで、上映が待ち遠しいです。▼約3年間連載を続けました「せたなの食材図鑑」ですが、今月号をもって終了いたします。ご愛読ありがとうございました。また、新しい企画を考えたいと思いますので、よろしくお願いたします。【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

北海道内のすべてがそろう「電子書籍」ポータルサイト(ホッカイドウ イブックス)



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。