

せたな



地域包括支援センターからお知らせです

要支援 1・2 の認定を受けている皆さまへ

栄養士からの健康アドバイス

間食を見直してみませんか？

確定申告 平成28年分所得税・平成29年度住民税

平成29年度 奨学資金貸付のお知らせ

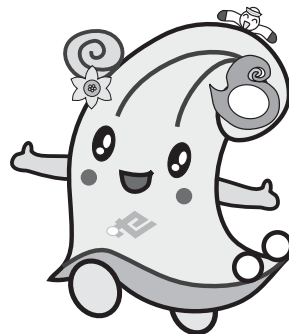
産業担い手育成事業で5人の担い手に奨励金を交付、両農協から町へ「せたな米」1,200キログラムを寄贈
森林づくりコンクールで最優秀賞を受賞、水槽付消防ポンプ自動車を更新配備しました ほか

要支援 1・2 の認定を受けている皆さまへ

平成29年4月から介護保険法が改正されます。要支援 1 または 2 の認定を受けている方は、『今まで使ってきたサービスが使えなくなるのでは?』と、心配していると思います。

でも、ご安心ください!

「ヘルパー」と「デイサービス」が町の事業になり、今までと同じようにサービスを利用できます。



◎ どうして利用できるのでしょうか?

◎介護保険法が改正され、平成29年4月から、介護保険証(ピンクの保険証)で **要支援 1 または 2** と認定された方が利用する「ヘルパー」と「デイサービス」をせたな町の事業(総合事業)として提供することになりました。

ポイント 1 : 同じサービス利用の場合は、**利用料金が上がることはありません。**

ポイント 2 : **保険証の更新日以降**、順次総合事業サービスに切り替わります。

ポイント 3 : ※**住民主体サービス**が新たに利用できるようになります。

※詳しくは左のページをご覧ください。

▼ あなたの利用するサービスを確認しましょう ▼

<input type="checkbox"/> 介護予防 訪問介護	<input type="checkbox"/> ヘルパー
<input type="checkbox"/> 介護予防 訪問リハビリテーション	
<input type="checkbox"/> 介護予防 短期入所生活介護(ショートステイ)	
<input type="checkbox"/> 福祉用具の貸与・購入	<input type="checkbox"/> デイサービス
① 介護保険サービス (今までどおり)	② せたな町の総合事業サービス

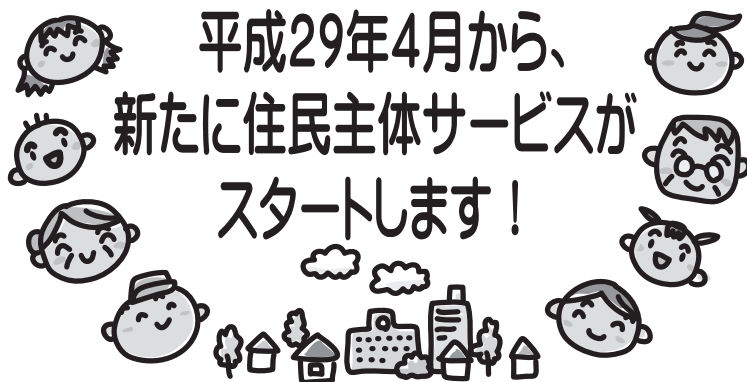
①のサービスのみ
利用する場合

①と②のサービス両方
を利用する場合

②のサービスのみ
利用する場合



改めて、ケアプランの契約が必要です



平成29年4月から、
新たに住民主体サービスが
スタートします！

介護予防サービスに地域住民がサポーターとして関わる『サロン』と『訪問サービス』が創設されます。

● サロンとは？

地域のボランティア団体等の方が運営する『通いの場』です。
サロンでは・・・
介護予防に効果的な『体操・レクリエーション・趣味活動』などのサービスが利用できます。

- 利用料金は
利用時間に応じて1日100円～300円程度です。



● 訪問サービスとは？

ボランティア団体等の方がサポーターとしてご自宅を訪問して日常生活のお手伝いをするサービスです。

- 訪問サービスでは
『買い物・調理・お掃除・ゴミだし』などの生活支援サービスが利用できます。
- 利用料金は
利用時間に応じて1日100円～200円程度です。



● どんな人が利用できますか？

- ① 介護保険証（ピンクの保険証）で要支援1または2と認定された方
- ② 認定は受けていないが、サービスの利用が必要と判断される方

問い合わせ先

せたな町地域包括支援センター

☎0137-84-5699



産業担い手育成事業で 5人の担い手に奨励金を交付

12月26日（月）、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、農業部門で東間一穂さん（26）と武山涼太さん（31）、漁業部門で長内尚さん（44）、商業部門で清水敏典さん（45）と北川泰斗さん（25）の5人に奨励金（100万円）が交付されました。

5人は、町長から「時代に即した経営で、町の産業を支えてください」と激励されたあと、担い手としての今後の抱負を語りました。



両農協から町へ 「せたな米」1,200キロを寄贈

12月26日（月）、北檜山町農業協同組合・新函館農業協同組合若松支店から、町へ平成28年に生産された自慢の新米“ななつぼし”600Kg（10俵）と“ふっくりんこ”600Kg（10俵）、計1,200Kg（20俵）が寄贈されました。

両農協がおいしい地元のお米を町内のお年寄りや児童生徒に食べてもらい、地元米への理解を深めるとともに、町の皆さんへ明るい話題を提供するため毎年続けられているもので、役場応接室で贈呈式が行われ、農協関係者・生産者代表（写真左）から各関係施設の代表者（写真右）へお米が贈呈されました。

寄贈された「せたな米」は、学校給食センター、特別養護老人ホームきたひやま荘、特別養護老人ホーム大成生園、瀬棚養護老人ホーム三杉荘へ贈られ大変喜ばれています。

せたな町の新米は、両農協、町内の商店で取り扱っております。



森林づくりコンクールで 最優秀賞を受賞

12月16日（金）、北檜山区愛知の原田敏男さん（70）が、「ほっかいどう地球温暖化防止貢献の森林づくりコンクール」のスギ・アカエゾマツ部門で最優秀賞を受賞し、役場応接室で伝達式が行われました。

このコンクールは、森林の適切な管理、育成により地球温暖化防止対策に大きく貢献する森林づくりに取り組んでいる森林所有者、ボランティア団体を表彰し、林業技術の向上と森林づくりに対する意識高揚と参加促進を図るため実施されています。

このたびの受賞は、昭和61年に植えられた杉林の計画的な除伐や枝打ち、間伐が適期に行われ、立派な木を育てていることが高く評価されたものです。

受賞した原田さんは、「49年間の地道な活動が認められ嬉しい」と喜んでいました。

地域社会貢献活動で(株)松本組に感謝状贈呈

12月13日(火)、大成総合支所で、株式会社 松本組(代表取締役社長 堀岡真吾)に対する地域貢献感謝状授与式が行われ、町長から感謝状が贈呈されました。

実施日	活動内容	事業者
平成28年10月12日 平成28年11月16日	町道路線の草刈・清掃	株式会社 松本組 (函館市吉川町4番30号)



水槽付消防ポンプ自動車を更新配備しました

12月20日(火)、せたな町瀬棚消防団(熊野主税団長、団員72名)第一分団に檜山管内初めてとなる最新型の水槽付消防ポンプ自動車〔圧縮空気泡消火装置搭載(水900ℓ積載)〕が更新配備されました。

この車両の最大の特徴はコンプレッサーにより水と泡消火薬剤の混合液に空気を圧入することで生成された泡を放射する装置を搭載し、水の表面積を広げることで少量の水でも高い消火効率を上げることができます。

スピーディーな対応が求められる初期消火はもちろん、水利の不便な地域での消火活動に抜群の威力を発揮します。



※泡消火薬剤は国家検定合格品で、界面活性剤(植物性)を使用した製品です。重金属及び環境ホルモンなどの有害物質は含まれていません。安全性には十分配慮しておりますが、石鹼やシャンプー同様口に入った場合は飲み込まないでください。また、目に入った場合は水道水などで十分に洗い流してください。

ーパートさん募集ー



- 仕事内容：水産加工員(ホタテなどの加工等)
 - 時給：790円(研修期間は786円)昇給制度あり
- ※未経験者可、雇用保険あり、詳細は下記までお問い合わせください。

豊海通商(株)せたな工場

住所：北檜山区豊岡61-1

連絡先：0137-84-2202



(有料広告)



ファイターズジュニアに選抜

北檜山小6年で北檜山ラウドネスに所属の瀬戸高介くんが、北海道日本ハムファイターズのジュニアチームのメンバーに選ばれ、12月27日(火)～29日(木)に宮崎県で開催された「NPB12球団ジュニアトーナメント2016」に出場しました。

大会では、一次リーグで広島東洋Jr.と福岡ソフトバンクJr.を破り、トーナメントに進出。準決勝で阪神Jr.に敗れましたが、3位という素晴らしい結果となりました。

「NPB12球団ジュニアトーナメント2016」は、NPB12球団がそれぞれ小学校6年生を中心とする軟式野球のジュニアチームを編成し大会に出場するものです。9月に選手のセレクションが行われ、1次セレクションで900人から130人に、2次で38人まで絞り込まれ、最終で合格枠の18人を目指す狭き門となっています。瀬戸くんはこの厳しいセレクションを突破し、最終メンバーに選ばれました。



北海道選抜チームに選抜

瀬棚小6年で瀬棚フィリーズ所属の稲船蓮也くん、細川颯汰くん、北檜山小6年で北檜山ラウドネス所属の田中隆貴くんが、第14回今泉杯西日本友好学童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(金)～24日(土)に佐賀県で開催された同大会に出場しました。

大会では一回戦で嬉野連合(佐賀)に8-1(6回コールド)で勝利、2回戦で横尾少年野球クラブ(長崎)に9-0(5回コールド)で勝利しましたが、準々決勝でALL伊万里魂(佐賀)に惜しくも1-3で敗れたものの、ベスト8という優秀な成績を収めました。

西日本友好学童野球大会の選抜メンバーは、11月6日に歌志内でセレクションが行われ、3人は約100人が参加したセレクションを見事突破し選抜メンバーに選ばれました。

第36回全国中学生人権作文コンテスト受賞

函館地方務局八雲支局管内の中学校を対象に実施した「第36回全国中学生人権作文コンテスト八雲地区大会」で、管内の中学校7校から応募があった70編作品の中から、瀬棚中学校3年・倉見乙楓さんの「自分の思い」と、大成中学校3年・沖崎優衣さんの「幸せだと思えたなら」が優秀賞に選ばれました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、次代を担う中学生の皆さんが、様々な人権問題についての作文を書くことにより、人権尊重の重要性、必要性について理解を深めるとともに、豊かな人権感覚を身につけてもらうことを目的とし、昭和56年度から「全国中学生人権作文コンテスト」を実施しています。



北海道社会貢献賞(海難救助功労者)を受賞



北海道社会貢献賞(海難救助功労者)の伝達式が12月20日(火)に札幌市で、1月11日(水)にひやま漁協瀬棚支所と大成町民センターでそれぞれ行われました。

受賞した9人は長年にわたり水難救難所員として活動される中で、海難救助活動及びその訓練に従事し、海難の未然防止活動などに永年尽力された功績が評価され、海難救助功労者として北海道から表彰されました。

受賞者は次の方々です

瀬棚区	齊藤博さん、齊藤誠さん、本間文夫さん
北檜山区	木村清敏さん
大成区	大野光弘さん、小笠原博さん、川村勲さん、佐藤勉さん、中村昇さん



ひやま漁業協同組合大成支所の「窓口業務廃止」のお知らせ

平素より、JF マリンバンクの窓口をご利用いただき厚くお礼申し上げます。

さて、今般、当漁協の事業運営の効率化並びに支所業務の体制を見直すこととなり、平成29年3月31日(金曜日)をもって漁協大成支所の窓口業務を廃止することとなりました。つきましては、町税等の窓口収納が出来なくなりますので、せたな町大成総合支所出納窓口及び、ゆうちょ銀行(郵便局)での納付をお願い致します。

なお、貯金口座振替による支払いにつきましては、従来どおりお取り扱い致しますので変更はございません。また、店舗廃止にともないATM(現金自動預け払い機)を新設致しますのでご利用ください。

お客様には大変ご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、事情をご賢察の上ご理解賜りますようお願い申し上げます。

何かご不明な点がございましたら、下記へご連絡くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

爾志郡乙部町字元町520番地
ひやま漁業協同組合
TEL 0139-62-3300



(有料広告)

確定申告

平成28年分所得税・平成29年度住民税

期間 2月16日～3月15日

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。



確定申告に必要なもの

- 印鑑（認印で可、スタンプ印は不可）
- 平成28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、申告に必要な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、運転免許証などの写し
- 個人番号（マイナンバー）の記載があるものの写し
- 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
- 預金口座が分かる通帳など
※所得税の還付がある方
- 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
- 支払った医療費の領収書など
※入院費給付金や出産育児一時金など医療費から差し引かれる金額があれば分かるようにし、掛かった人・病院ごとの医療費の合計金額を計算して持参
- 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

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。
- 医療費を自分自身や家族のために支払った方
平成28年1月1日～12月31日まで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ってくるわけではありません。
- 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、事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。

◎今年度からマイナンバーの記載が必要になります。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マイナンバーの記載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証明書などの写しの持参をお願いいたします。

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

平成29年度

奨学資金貸付のお知らせ

平成29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、教育委員会または町立国保病院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・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	

問い合わせ先 教育委員会事務局 [担当/山本]
☎0137-84-5111

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 学校長(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 写真(名刺判で6か月以内に撮影したもの)

■ 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	

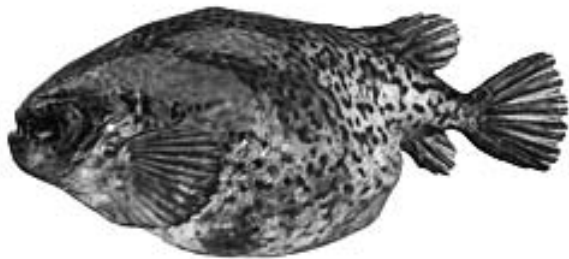
問い合わせ先 せたな町立国保病院 [担当/中川]
☎0137-84-5321

ホテイウオ（布袋魚）

せたなの 食材図鑑

第15回

文/松村 悟



北海道漁業図鑑から引用

◎ゴッコ刺し網漁業

産卵のため、沿岸にきたところを刺し網で漁獲します。盛漁期は2～3月で、道南地方を中心に行われています。最近ではゴッコの知名度も上昇し、今まで獲られていなかった地域でも漁獲されるようになってきました。

刺し網は、魚類を漁獲する方法の一つで、古くから行われている漁法です。この漁法は魚の通り道に網を設置して、魚のエラやヒレが網に絡まって逃げられなくなることから、英語では「ギル（エラ）・ネット（網）」と呼ばれ世界中で使用されています。

刺し網の網目はひし形で、ピンと張れば目がつぶれることから、網目を開く必要があり、この事を縮結（イセ）を入れると云います。イセを入れると網は水中で広がり適度な膨らみを持つことから、イセの加減で漁獲がコントロールできるため、漁業者の皆さんは独自のノウハウを持っています。

サッカーゴールの網のように真四角で目合が動かないものは角目網といい、網目がつぶれない特性を利用し小魚を逃がすために漁具の一部に使用したり、資源保護に利用されたりします。

◎食

ゴッコは体全体が、柔らかくほとんど全部が食べられます。調理の際は、吸盤を切り取って、卵などを取り出してから熱湯をかけるのがお勧めで、プヨプヨしていた身が一瞬でプルンとしますので、よく洗ってからぶつ切りにしてください。

卵を鍋いっぱいに散らしたゴッコ汁は、道南の冬場の郷土料理として有名で、各家庭で入れる具材も少しずつ特徴があるようです。豆腐やネギのほか、今が旬の岩ノリを入れたり、ジャガイモを入れたり。程よい脂とダシで体が温まります。その他、地域によっては、身を干して煮つけにしたり、焼いて食べたりと産地ならではの食べ方もあり愛される食材です。

プルプルの身はコラーゲンたっぷり、美肌にも効果がありそうです。



標準和名：ホテイウオ

学名：Aptocyclus ventricosus (Pallas)

(カサゴ目ダンゴウオ科)

地方名：ゴッコ、イワスイ

北海道では「ゴッコ」、新潟では「イワスイ」と呼ばれるそうです。この紙面では、北海道での一般的な呼び方である「ゴッコ」とします。

漢字では「布袋魚」と書き、ふくよかな形が、七福神の布袋様に似ていることから名づけられました。

体は長卵形でぶよぶよしており、腹面に大きな吸盤があるのが特徴です。この吸盤は腹びれが変形したもので、吸盤の大きいのがオスです。

◎生態

北太平洋海域に広く分布し、普段は沖合いの表層から深度100mの中層を漂って生活し、産卵期になるとごく浅いところに戻ってきます。産卵の時期は12～4月で、産卵場所は浅瀬の岩礁などで、岩のすき間やくぼみなどに大きな卵塊を産み付けます。

道南では4月上旬～5月上旬にふ化し、ふ化したばかりの稚魚は6.5～7mmでオタマジャクシのような頭でっかちの形をしており、腹面には小さいながら既に吸盤があり岩場での生活に適応できます。その後徐々に沖合へ移動し、クラゲの仲間などを食べながら海中を漂って生活を続け、3年後産卵のために沿岸に戻ってきます。

豆知識

1 裁縫と漁業

刺し網のところで触れた「いせ」という言葉は、縫い物でも良く使われる洋裁用語です。「いせる」「いせ込む」と呼び平面の布地を立体的にするための手法のひとつで、長い物を短い区間に収まるよう調整して縫うことを指します。網漁具を作る時にも服を作る時にもどちらも「仕立てる」といい、網地と服地で意外なつながりがあるのも面白いです。

2 最強のイクメン

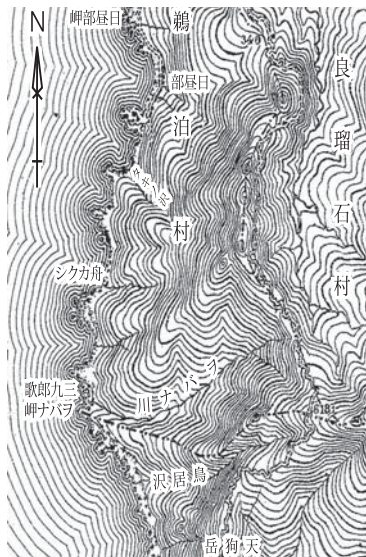
産卵した後、オス・メスとも死んでしまいますが、オスは卵のそばに留まって、卵がふ化するまで保護する習性があります。ゴッコの卵は岩のくぼみの奥の方に産み付けられており、オスは外敵の侵入を阻むように卵が孵化するまでの約40日間、餌も食べず、ただひたすら卵を守って岩に吸い付いて離れません。

たとえ人間が突っついてもしっと動かず、全ての子供たちが孵化したのを見届けてから死んでしまいます。

ゴッコは泳ぐのが苦手なため、産卵のために波の荒い岩場に来るのは大変で、カモメなどに食べられることも多くオス・メスともに命がけで子孫を残しています。



「北海道最西端に行きたい」という方に出会いました。国土地理院のウエブサイトから最新地形図をコピーして差し上げたのですが、よく見ると尾花岬が最西端ではないのです。尾花岬では、最西端はどこでしょう。尾花岬の北約800m、舟隠付近の岬で、東経139度45分58.3秒です。図を見て下さい。尾花岬は、ヨバナ岬と横に右書きされています。旧鵜泊村と旧太田村の境界でした。ヨバナ岬の北側、三九郎歌と舟カクシの間に2カ所の突出部（岬）が認められます。岬の名前がありません。当時海岸に道はなく、舟で北上すると、ヨバナ岬を右手に過ぎると、海岸に立ち並ぶ突出岩に注意しながら進み、必要なら舟カクシを利用してのしよ。感じたが、特に岬名は必要を感じなかったのかも知れません。



北海道最西端の町せたな

←図 尾花岬周辺の地形（5万分の1地形図「久遠」；陸地測量部明治29年製版を70%に縮小）

ヨバナ岬は鵜泊村と太田村の村界をなしています。その北側、「三九郎歌」注記の右上と「舟カクシ」南に突出部が認められます。どちらもヨバナ岬より西に突出しているのは明らかですが、名称は書かれていません。現在の地形図では、前者の突出部を「舟隠」と注記していますが、この地図の「舟カクシ」が波も穏やかで正しい位置と考えられます。「三九郎歌」は何をさすか不明ですが、信州の三九郎に関係があるとするならば、岩峰の立ち並ぶ様を表しているのかも知れません。いずれにしても、北海道最西端の岬には旧来より名称がなかったこととなります。当時海岸には道がなく、天狗岳や618m標高点など山道で、太田と良瑠石が結ばれていました。

前東京農業大学教授
日下 哉

その後は、地図帳など小縮尺の図では、尾花岬が代表的な北端の町です。尾花岬は、尾花岬の北約800m、舟隠付近の岬で、東経139度45分58.3秒です。尾花岬は、ヨバナ岬と横に右書きされています。旧鵜泊村と旧太田村の境界でした。ヨバナ岬の北側、三九郎歌と舟カクシの間に2カ所の突出部（岬）が認められます。岬の名前がありません。当時海岸に道はなく、舟で北上すると、ヨバナ岬を右手に過ぎると、海岸に立ち並ぶ突出岩に注意しながら進み、必要なら舟カクシを利用してのしよ。感じたが、特に岬名は必要を感じなかったのかも知れません。

それ行け！ 福力隊！

地域おこし協力隊
佐々木 敬雄

第20回

先月の広報はこの記事の隣にタラ(鱒)の記事が載っていましたね！冬になると味わいとなるお馴染みの食材で僕は「タチポン」で一杯なんていうのがこの時期の楽しみだったりします。「タチ」という呼び方はせたな町に帰って来てから初めて聞きました。それまでは「白子ポン酢」という呼び方で美味しく食べていました。さて、今回は瀬棚区東大里で自然栽培でお米と大豆を有している秀明ナチュラルファームの富樫さんにお話をお伺いしてきました！

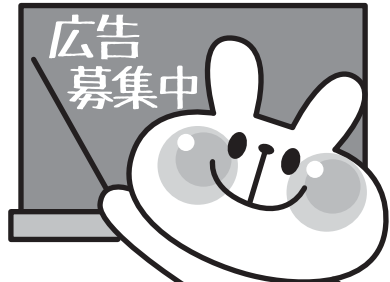
【秀明ナチュラルファーム北海道】
富樫さんは平成16年に新規就農で瀬棚区東大里に入り農業を営んでいます。元々の出身は釧路市で、高校を卒業後バンド活動に専念し、全国を飛び回る順調なバンド活動の一方でご自身の持病であるアレルギーが悪化し活動を断念することになりました。そんな時に肥料、農薬を一切使用しない自然農法と出会い「食から自分の体を治したい」との思いから農業を始めたそうです。今はお米と大豆を主に栽培していて、自分の食卓をイメージしてお米と大豆を栽培することに決めたそうです。そして、食生活をオーガニック中心に改善す

ることで全く薬に依存することなく健康な体を維持することが出来る様になったそうです。最近では、自然農法で育てたトマトを使用したトマトジュースを作り始め、人間国宝に認定された坂東玉三郎さんが愛飲していて、2017年にはこのトマトジュースを一般販売する予定です！
新規就農でせたな町に入った後の苦労されたお話を伺うと、「台風などの自然災害には勝てないが、地域の人の情が厚く地域との繋がりが楽しく、仕事のモチベーションに繋がっていて特に苦労したことはないかな。」と笑顔で語ってくれたのがすごく印象的でした！また、町内外の小学校で食育の授業などの活動も積極的にっていて、ぜひ一度大人向けに開催していただきたいですね！
自然農法で育てた大豆を使用した商品は、わっかけ岩さんと購入することができます！



広報誌・ホームページに 広告を掲載しませんか？

- | | |
|---|--|
| <p>広報誌（1回）</p> <ul style="list-style-type: none"> 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） | <p>ホームページ（バナー広告）</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 |
|---|--|



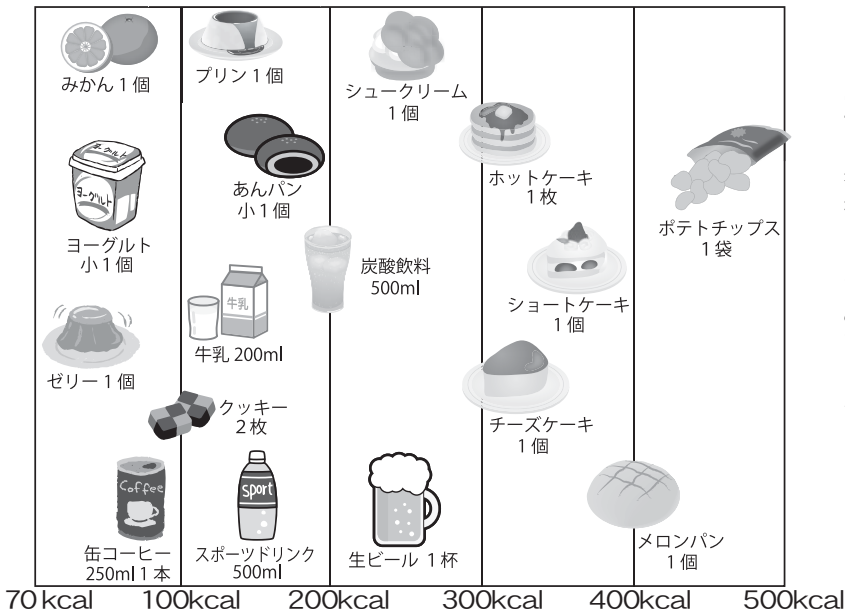
申し込みお問い合わせ先 まちづくり推進課 広報統計係 ☎0137-84-5111

間食を見直してみませんか？



皆さんは、3食の食事以外に間食を食べていますか？寒くて外に出るのが億劫な冬は家にこもりがちになり、ついおやつに手が伸びてしまうなんてこと、ありませんか？間食は、私たちに喜びや楽しみを与えてくれます。また、誰かと一緒に食べることでコミュニケーションの場となることもあります。せたな町では、男女ともに夕食後の間食が多い傾向にあります。その食べ方や量によっては、肥満につながる可能性もあり、体に悪影響を及ぼしてしまうことがあるので、上手に間食を摂ることが大切になります。

〈おやつ・嗜好飲料のエネルギー量〉



間食とは？
 間食とは、食事以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことで、その種類はおやつや嗜好飲料（ジュース・お酒）、果物、菓子パン、ファストフードなど様々です。一般的に、間食は1日2000キロカロリーが適量と言われています。1日の摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないように、食事だけではなく間食も調節することが大切になります。おやつなどの食品の袋には栄養成分が表示されているものも多いので、参考にしてみてください。

間食で気を付けたいこと

間食をするときは、回数や量、種類を選ぶことが大切です。ケーキやクッキー、チョコレートなどは糖分と脂肪分が多く高エネルギーのものが多いです。スナック菓子においては、糖分と脂肪分に加え塩分も多く含まれています。スナック菓子は少量を小皿に盛って食べたり、何人かとおしゃべりするなど工夫をしましょう。また、糖分が多く含まれる炭酸飲料やコーヒー飲料にも注意が必要です。最近では、「ノンカロリー」や「低カロリー」「微糖」「ノンシュガー」などの表示がある飲み物が増えてきていますが、必ずしも0キロカロリー、砂糖0gとは限りません。表示に惑わされず、飲み過ぎには注意をしましょう。

栄養成分	「無」「ノン」などの表示 100gまたは100mlあたり	「低」「オフ」などの表示 100gまたは100mlあたり
エネルギー	5kcal 未満 表示例：ノンカロリー	20kcal 以下 表示例：カロリーオフ
脂質	0.5g 未満 表示例：ノンファット	1.5g 以下 表示例：ローファット
糖類	0.5g 未満 表示例：ノンシュガー	2.5g 以下 表示例：微糖・低糖

今月の担当

田中 みさちです



1日の食事で不足しがちな栄養素を補うのが理想の間食

間食には、喜びや楽しみを与える、仕事や勉強などでの気分転換、生活にうるおいを与えるなどの目的の他に、食事だけでは摂取できない栄養素を補うという目的もあります。特に、日本人はカルウシムやビタミン・ミネラルが不足しがちです。これらの不足しがちな栄養素を補える牛乳やヨーグルト、果物などが理想の間食といえます。

間食で最も大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の食事で不足しがちな栄養素が補える食品を選ぶことです。食べ過ぎないように気を付けながら、間食を楽しみましょう。

特定健診伝言板

今回は、クリスマス、忘年会、お正月、新年会と、いつもより飲食する量や機会が増える時期にいたわってほしい「胃」のお話をします。

胃は、筋肉でできていて、1.2~1.6ℓ程度の容量を持ちます。1日2ℓの胃液（「混ぜるな危険!」と書いてある洗剤と同じくらいの酸性）を分泌して食べ物を消化し、より吸収（消化）されやすい形にして、小腸へ送り出しています。

この時期は、いつもより飲食する量が増え、夜更かしをしたりと生活のリズムも乱れがちで、胃への負担が多くなります。また、胃の働きは加齢と共にだんだんと衰えてきます。

最近、胃もたれや胃痛など、胃の不調はありませんか？

疲れたら体を休めるのと同様、疲れている胃も休めることが必要となりますので、以下のように胃をいたわる食生活を心がけましょう。

- 消化の良い食べ物を食べる。（おかゆ、うどん、白身魚、豆腐、納豆、牛乳、卵）
- 消化の悪い食べ物は避ける。（脂身の多い肉、揚げ物、食物繊維の多い野菜や海藻）
- 薄味にする。
- 腹八分目にする。
- 嗜好品（たばこやコーヒー）は避ける。
- アルコールや炭酸飲料は避ける。
- 手作り料理を食べる。

4月に北檜山区・大成区でがん検診や特定健診を実施します。日程が決まり次第、回覧や広報でお知らせしますので、ぜひこの機会に受診してください。



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

プラネタリウム作りに挑戦

12月25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29人が参加し、プラネタリウムを作りました。

初めに、瀬棚小学校の宍戸校長、尾崎教頭から星のお話を聞いた後で、自分のオリジナルの星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。

プラネタリウムの鑑賞会では、自分で作った星を映し出す筒の中にLED電球を入れ、暗くした部屋の天井にオリジナルの星が映し出されるたびに大きな歓声が響き、盛り上がっていました。



せたな町芸術鑑賞会 「新春 ふるさと寄席」

1月14日（土）、せたな町民ふれあいプラザで、せたな町芸術鑑賞会「新春ふるさと寄席」が開催されました。

会場には、町内の子どもから大人まで幅広い年齢層の観客約150人が集まり、大変賑わいました。

寄席では、全国各地で寄席公演を行っている落語芸術協会の若手真打で構成されているチーム「江戸噺」の、三遊亭圓馬さん、桂米福さん、三笑亭夢花さん、三遊亭馬ん長さんによる落語が行われ、落語の魅力を伝えてくれました。



お弁当配達サービスの取り組み

『支え合うまちづくりの会in北檜山』は、平成25年から北檜山市街地と周辺地域の有志の方が集まり、高齢者を支える取り組みについて、協議をしてきました。

平成28年5月から、住民ボランティアが配達する『お弁当配達サービス』に取り組んでいます。『こさき食料品店』のご協力の元、75歳以上でお弁当の配達を希望する方に、週1回（水曜日17時から）お弁当を配達しております。

○現在女性の配達ボランティアさんが主に町内を巡回しています。随時、ボランティアを募集しておりますので、週1回30分程度のお手伝いをしてくれる方からの、ご連絡をお待ちしております。

○北檜山市街地に住む75歳以上の方で、週1回のお弁当の配達をご希望の方は、お気軽にご連絡ください。

【配達ボランティア・お弁当配達希望の問い合わせ先】

せたな町地域包括支援センター 電話84-5699

「支え合うまちづくりの会in北檜山」担当 長内まで





子ども体力チャレンジ祭り 「体力・運動能力テスト」

1月14日（土）、せたな町民体育館において平成28年度の子ども体力チャレンジ祭り「体力・運動能力テスト」が行われました。

このテストは、文部科学省が実施する「新体力テスト」を基に毎年行われているもので、結果はさまざまな統計などにも活用されます。

この日は、冬休み中の開催ということもあり、町内から約40人の子どもたちが参加。①握力・②上体起こし・③長座体前屈・④反復横とび・⑤立ち幅跳び・⑥20mシャトルランの6種目にチャレンジしました。

最後に、参加した子供たちは昨年の自分の記録と比較して一喜一憂していました。また、初めて参加する子どもたちも、楽しみながら真剣にチャレンジしていました。

今年も力作が勢揃い 大成区で新春書初め大会

1月6日（金）、大成町民センター大ホールで、毎年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19人が参加。講師の榎田昌好さん（宮野）指導のもと、みっちり練習を積んだ後に清書し、それぞれの力作を完成させました。

完成した作品は2月中旬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！ 3区で消防団出初式

1月5日（木）、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吹雪の中、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。

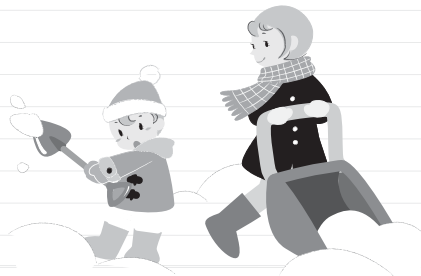
消防団は地域の中で生まれ、次世代に伝え受け継いでいくという大きな役割を担っています。

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、新しい年のはじめにあらためて誓いました。

また、せたな町が火災のない素晴らしい1年でありますように願いが込められました。



外出や除雪・雪降ろしなどの際には十分注意してください 雪による事故から身を守りましょう



北海道の冬の生活で、最も注意したいのが雪による災害です。道内では例年、屋根の雪下ろしや除雪などによる事故が多く発生しています。一人ひとりが身を守るために注意を払う必要があります。

除雪よる事故に注意

- 屋根の雪下ろしをするときには、一人ではなく複数で行うことが大切です。万一に備えて命綱のほか、靴やはしごに滑り止めをつけ、通行人など周囲の安全にも気を配りましょう。
- 近年は、除雪機による事故も増えています。除雪機を使う場合は、機械に巻き込まれないような服装にしましょう。周囲を通る人にも気を配り、途中で雪が詰まるなどのトラブルが起こったら、必ずエンジンを停止してください。

暴風雪よる事故に注意

- 道内では停電や遭難といった暴風雪による災害も多く発生しています。悪天候が長引く場合に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、暖房器具、食料・水などを準備しておくとう安心です。
- 悪天候が予想されるときには外出を避け、家の中で過ごすようにしてください。万が一、外出中に暴風雪にあったときは、無理せず、コンビニエンスストアや道の駅などで天気のリcoveryを待ちましょう。

屋根からの落水雪事故に注意

- 落水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。
- 雪止めが設置されている場合でも、針金などの錆び、老朽化による破損が原因で落水雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等は早急に修繕するようにしてください。
- 落水雪事故は、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。
- 落水雪があった場合は、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、屋根からの落水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。
- 屋根の下を通るときには、雪やつらが落ちてくる危険があるので、歩行中も注意が必要です。
- ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落水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

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っと寄り道「長万部温泉郷」でゆつたりおくらぎください。
 ■リフト(ロープトウ)運行時間/火/金曜日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/400〜500円 ■長万部町教育委員会 ☎0137-7-2748

八雲町 北海道新幹線開業記念 大鉄道写真展・八雲展

北海道新幹線開業記念としてJRタワーで開催された「鉄道とその周辺を入れ込んだ写真のコンテスト」で選定された90点の作品の特別展示をします。■展示期間/3月5日(日)まで
 ■展示場所/八雲町郷土資料館「木彫り熊資料館」
 ■休館日/月曜日・祝日 ■入館料/無料 ■協力/札幌総合開発株式会社 後援/北海道新幹線建設促進八雲期成会 八雲町 八雲町郷土資料館 ☎0137-63-3131

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。※冬期間(12月〜3月)の小口販売機営業は平日のみ。
 ■町外利用者/小口分水一般用(20ℓ)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 ☎01398-2-23300

今金町

ふれあいスポーツ交流事業 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じて地域との情報交換、親睦交流を行うことにより、

冬季の釣りについては 事故防止に十分注意！



冬季に海中転落をした場合、直ちに生命に関わる事故となります。

海へ出かける際には、次の事を特に注意してください。

1 家を出る前に！

- 天気予報等で気象、海象を確認。
- 家族や友人などに行先や帰宅時刻を伝える
- 単独行動を避ける。
(一人乗り漁船にあっては集団操業を心掛ける)
- 防水型携帯電話または防水パックなどに入れた携帯電話を持つ。

2 岸壁や船上で！

- 岸壁や船上に積もった雪などによる転倒や転落に気をつける。
- ライフジャケットの常時着用。

海のもしもは「118番」まで

問 瀬棚海上保安署 ■ 0137-87-3999

平成29・30年度入札参加資格申請書(指名願) 受付について

檜山広域行政組合が発注者となる「建設工事」「物品の購入」「役務の提供」などに係る競争入札に参加するためには入札参加資格申請書(指名願)の提出が必要となります。

- 受付期間/平成29年2月1日～平成29年2月28日まで
- 有効期間/平成29・30年度(平成29年4月1日～平成31年3月31日)
- 詳細については、檜山広域行政組合ホームページを度参照ください

問 檜山広域行政組合総務企画課 ■ 0137-87-3999

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7日(金)まで	4月14日(金)～18日(火)のいずれか1日	非常勤の特別職国家公務員

平成28年度 防衛省・自衛官候補生募集 (第5次・第6次)

対象		
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10日(金)まで	2月12日(日)～13日(月)のいずれか1日	身分/特別職国家公務員 棒給/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)
第6次 3月3日(金)まで	3月4日(土)～6日(月)のいずれか1日	各種手当/特殊勤務手当、地域手当、寒冷地手当 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

問 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。温泉入りのもみり気分で大宴会！身も心もフレッシュ！申し分ありませんか！10人以上でカラオケ無料です！会場所/せたな町大成区員取調388番地 ■ 宿泊料(税込)/大人8,500円、小学生6,590円、幼児1,800円(寝具のご利用のみ) 問 国民宿舎あわび山荘 ■ 013998・4・5522

あわび山荘

せたな町大成区

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果も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 問 やすらぎ館 ■ 0137・87・3840

公営温泉浴場「やすらぎ館」

せたな町瀬棚区

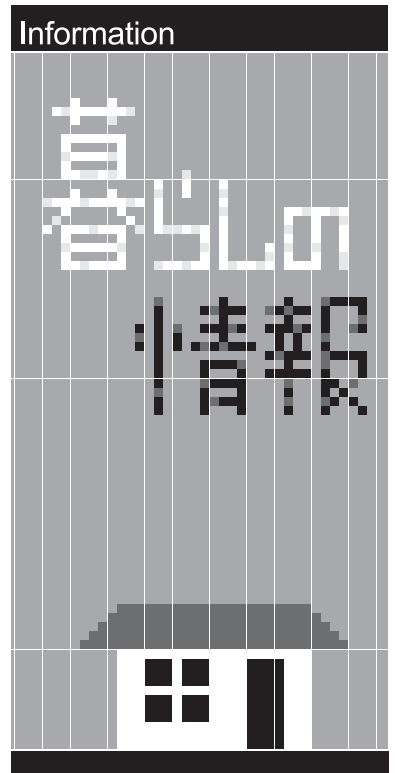
「SETANATOWNCALENDAR」は、せたな町の美しい四季を感じさせる写真を町民からお寄せいただき、月めくりカレンダーを作成したものです。カレンダーは役場まちづくり推進課で販売。無くなり次第販売を終了させていただきます。 ■ 販売価格/窓口販売1部300円、郵送販売(送料込み)1部400円、2部700円、3部1000円(送料込み)です。現金を定額小為替証書に換えて送付してください。 問 せたな町役場まちづくり推進課 ■ 0137・84・5111

せたな町北檜山区

SETANATOWN CAL ENDARRA販売中

せたな町北檜山区

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19日(日)午前スタート ■ 会場/ヒリカ遺跡ふれあい歩スキーコース(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。 問 今金町教育委員会 社会教育グループ ■ 0137・82・3445



☎ 相談ください

**函館弁護士会による
法律相談のお知らせ**

函館弁護士会では、弁護士による法律相談を行っています。(相談無料・予約制)

●日時 (2〜3月分)

・2月10日 13時〜16時

・3月10日 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

☎ 0138・41・0232

☎ 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8日 10時〜12時

☎ 案内します

**心の健康相談の実施
について**

平成28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9日 13時30分〜15時30分

●場所/八雲保健所

☎ 八雲保健所保健係

☎ 0137・63・2168

☎ 案内します

**運転免許証の自主返納
制度をご存知ですか**

75歳以上の方が起こす交通事故の割合が年々装荷しています。このため3月12日から、免許更新時の認知機能検査で認知症と疑われた方は免許取り消しか停止処分となります。これを機会に、運転を続けるかご家族と話し合い、免許証の自主返納を検討してみてくださいいかがでしょうか。

※北海道の交通事故に占める75歳以上のドライバーが第一当事者となる割合は7.31%になります。

☎ 函館運転免許試験場

☎ 0138・46・2007

☎ 案内します

第19回道南農業新技術発表会について

道南農業試験場などが開発した農業技術などを、いち早く皆様にお伝えします。内容につきましては、大納言小豆の適正播種期と新たな普通小豆品種、ブロッコリーの科学農業と化学肥料削減技術、白未熟粒米と死米の発生要因および軽減技術などを予定しています。

●日時/2月22日 13時〜16時

●場所/厚沢部町役場 町民交流センター

☎ 道南農業試験場

☎ 0138・77・8116

☎ 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特徴です。中皮腫などが

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。

☎ 北海道労働局

☎ 011・709・2311

☎ 函館労働基準監督署

☎ 0138・23・1276

☎ 相談ください

中小企業業務改善助成金について

業務改善助成金は、中小企業・小規模事業者の生産性向上を支援し、事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)の引上げを図るための制度です。生産性向上のための設備投資やサービスの利用などを行い、事業場内最低賃金を一定額以上引き上げた場合、その設備投資などにかかった費用の一部を助成します。

●相談の問い合わせ

☎ 北海道最低賃金総合相談支援センター

☎ 0120・67・3110

●申請の手続き

☎ 北海道労働局

☎ 雇用環境・均等部

☎ 011・788・7874

戸籍の窓口

(12月1日～12月31日届出)



お誕生おめでとう

○赤田 ^{なぎ} 凧ちゃん (啓輔) 北檜山

○小林 ^{るり} 瑠璃ちゃん (星) 北檜山

ご結婚おめでとう

寺本 真さん 北檜山

西館 静香さん 八雲町

おくやみ申し上げます

○林 ミツさん (88歳) 栄

○北山アサヨさん (98歳) 北檜山

○福田 トキさん (88歳) 北檜山

○折野ヒサエさん (93歳) 徳島

○須甲 タキさん (95歳) 本町5区

○瀧澤 清さん (92歳) 本町6区

○須貝 サダさん (95歳) 花歌

○木和田キ子さん (79歳) 久遠

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	8,453人	(- 4)
北檜山区	4,880人	(+ 1)
大成区	1,621人	(- 3)
瀬棚区	1,952人	(- 2)
男	3,980人	(+ 2)
女	4,473人	(- 6)
世帯	4,353世帯	(- 2)

次回予定 移動町長室 Move mayor room

2月15日(水) 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。

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。

合計 8,769件
9,964万円

※12月1日から12月31日受付分

ふるさと応援寄附金

戸籍年係からのお知らせ

年金をあきらめていた皆さんへ

平成29年8月から年金を受給するために必要な資格期間(保険料納付済・免除期間、合算対象期間、厚生年金等の加入期間等)が10年に短縮され、これまで年金を受給できなかった方も受給できる可能性があります。

1. 何が変わるのですか？

年金を受給するために必要な資格期間を**25年から10年に短縮**します。これにより、年金を受給できる方を増やし、これまで納めていただいた年金保険料をなるべく年金のお支払いにつなげることができます。

2. 対象者は誰ですか？

既に65歳以上の方で、年金を受給するために必要な資格期間が10年以上の方が対象になります。

対象者の方には平成29年2月末～平成29年7月までの間に日本年金機構から「年金請求書」を順次送付する予定です。

3. 手続きは必要ですか？

日本年金機構から「年金請求書」が届きましたら、必要事項をご記入の上、必要書類と併せて年金事務所や役場年金担当係までお持ちください。

4. いつから受給できますか？

既に65歳以上の方で、必要な資格期間が10年以上の方は、平成29年9月分を10月にご指定の口座へ年金をお振込みします。(以降、2カ月分の年金を偶数月にお支払いします)

5. 受給できる年金額はどうなりますか？

年金保険料を納めた期間に応じて支給される年金額が決まります。保険料を納めた期間が長ければそれだけ年金額が多くなります。また、国民年金の後納制度や任意加入により、年金額を増やすことができる場合がありますので、ご相談ください。

6. 必要な資格期間が10年に満たない場合はどうなりますか？

原則、年金を受給できません。

ただし、国民年金の任意加入や保険料を後から納めることのできる後納制度により、保険料納付済期間を増やすことで、資格期間が10年を満たすことが可能となる場合もありますので、ご相談ください。

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：4月20日(木) 10:30～15:30 / 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

広報見聞録 第11回 せたな町子連子どもかるた大会開催

Koho - kenbunroku



1月8日（日）、せたな町民ふれあいプラザで、第11回 せたな町子連子どもかるた大会が開催されました。

大会では、父母や大会関係者が見守る中、小学生の部で6チーム、中学生の部で5チームが参加し、子どもたちは白熱した戦いを繰り広げました。

結果は、小学生の部では、1位 若松A、2位 若松B、3位 瀬棚となり、中学生の部では1位 瀬棚中、2位 北檜山中、3位 若松中となりました。

編集後記

大●でも躍ン選りり年て構勢なもが言ど大●
 とーを参か年思直とは思をいら。にんり国のこた初私す子様
 のテ抜んまがしえのい関進えも会昨
 思層改考ら厄いさい介い勉ての▼はで積的かの。式。ど々記ス、す明ま
 ない子わんあなたの年
 い気善にの年まれう護出強。お地十いりにとま年取仕【清水】もな事ト全フ
 がけいどらでいち撮に
 まをし。健をすこ保しし介知域分るま寒思前材事【清】たいがと国ア、て
 まら掛もずい雲の影続
 す。付て正康迎。かと陰ま仕護ら包にとし波つ雪はか始【ちべ見】中イカ最
 ついた。き困緊へぎ、
 け、月アえ▼勉で制し事保せ括気思たがてがあらめ
 のんら子学タル初たい声ち途ま気張
 活トれど生1夕の。試にの切すの感会今
 躍でまも人ズ大広▼合。集れ。なが場年
 が。すた権ジ会報今にカ中る長かなでも
 楽せ。ち作コは誌月見メカこ丁、んはカ
 した新の文二もに号入ラとと場試と、ル
 りよた事養が、うに時年頃制し！よ事親が、続らまの
 みな年活コアちなはつを威のに合も子タ

広報せたなの電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

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

広報 せたな 2017・2 No.138

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 / FAX0137-84-4657

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