10 OCTOBER 大成区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
				1 仏滅	2 大安 くつろぎ図書館 10:00～ 大成図書館	3 赤口
4 先勝 【日曜当番医】 10:00～15:00 せたな町立国保病院	5 友引	6 先負 せたな町立国保病院行き 患者バス運行日 にこにこルーム 9:30～11:00 子育て支援センター	7 仏滅	8 大安	9 赤口 健康づくり講演会 13:30～ せたな町健康センター	10 先勝
11 先負 【日曜当番医】 10:00～15:00 道南ロイヤル病院	12 仏滅（ｽﾎﾟｰﾂの日）	13 大安	14 赤口	15 先勝 せたな町立国保病院行き 患者バス運行日	16 友引 健診結果説明会 9:30～ 大成町民センター	17 先負
18 仏滅 【日曜当番医】 10:00～15:00 今金町国保病院	19 大安	20 赤口 にこにこルーム 9:30～11:00 子育て支援センター	21 先勝	22 友引	23 先負 せたな町立国保病院行き 患者バス運行日 眼科診療 瀬棚診療所	24 仏滅
25 大安 【日曜当番医】 10:00～15:00 せたな町立国保病院 乳・子宮がん検診 受付8:30～ 大成町民センター	26 赤口 大成区地区懇談会 18:00～ 大成町民センター	27 先勝 せたな町立国保病院行き 患者バス運行日	28 友引 乳幼児健康相談 受付13:00～15:30 せたな町健康センター	29 先負 オンライン診療【予約制】 13:30～14:30 なかよし広場 10:00～11:00 子育て支援センター	30 仏滅	31 大安 町民文化祭 【10/31～11/1】 9:00～17:00 大成町民センター1階

令和8年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和8年9月24日

せたな町長　河　原　泰　平

令和8年12月1日採用の会計年度任用職員を下記のとおり募集します。

○フルタイム職員

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	資格等	給料	賞与	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	支援員	1名	高齢者の支援・介護業務		224,100円～	無し	有り	有り	令和8年12月1日～令和9年3月31日	週5日 変則勤務 宿直有

○応募資格・申込方法等

年齢等	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能の者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
資格	・有資格者は、免許証のコピーを添付して下さい。
申込書類	・採用申込書兼履歴書（両面） 1部（最近6ヶ月以内の写真を添付） ※「市販の履歴書」は必要ありません。 ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付して下さい。
申込先	**せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係**

●採用申込書兼履歴書は、せたな町役場総務課及び各支所で交付します。

●せたな町ホームページから公募資料・採用申込書兼履歴書のダウンロードが可能です。

○試験の方法及び試験日等

・基本的に個別面接による選考としますが、勤務形態、
　申込の状況等により書類選考とする場合があります。

・個別面接選考の試験日時は、申込者に別途通知します。

・採用の合否については、応募者全員に通知します。

せたな町
ホームページ

○勤務条件

通勤手当	一定の距離以上の通勤を対象として支給します。
時間外手当等	職務内容・勤務時間により、対象となる手当を支給します。
災害補償	公務上の災害又は通勤による災害についての補償制度があります。
休暇	年次有給休暇・特別休暇　※日数等は勤務形態に応じて異なります。
服務	会計年度任用職員は一般職の地方公務員であり、地方公務員法の服務に関する規定が適用されます。

○ 申込締切日：令和8年10月19日（月）

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘（0137-87-3969）】

大成診療所（10月）診療担当医

診療日	火曜日、　木曜日、　金曜日	
受付時間	午前	8:30～11:30
	午後	13:00～14:30

●今月のオンライン診療は29日木曜日午後です。
完全予約制ですので前日までに**お電話で予約**をお願いします。

●発熱や喉の痛み、せき、鼻水等の症状のある方は、なるべく**午後からの受診**をお願いいたします。

【デマンドバス予約先】
東ハイヤー大成営業所　☎ ４－５０６２（日曜・祝日休み）

	（月）	（火）	（水）	1　（木）	2　（金）
午　前				水嶋	垣野
午　後				水嶋	垣野
	5　（月）	6　（火）	7　（水）	8　（木）	9　（金）
午　前	休診	庄田	休診	大島	佐々木
午　後		庄田		大島	佐々木
	12　（月）	13　（火）	14　（水）	15　（木）	16　（金）
午　前	休日 スポーツの日	古山	休診	水嶋	庄田
午　後		古山		水嶋	古山
	19　（月）	20　（火）	21　（水）	22　（木）	23　（金）
午　前	休診	庄田	休診	大島	川内
午　後		庄田		大島	川内
	26　（月）	27　（火）	28　（水）	29　（木）	30　（金）
午　前	休診	庄田	休診	中島	佐々木
午　後		庄田		中島(オンライン診療)	佐々木

●診療時間以外の救急搬送は原則、せたな町立国保病院への搬送となります。（せたな町立国保病院：☎0137-84-5321）

大成診療所　☎（01398）4－5175

せたな町立国保病院（10月）一般外来担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

外来受付時間　■午前８時３０分～午前１１時　■午後１時～午後３時３０分

夜間診療受付時間　■第２、第４木曜日　■午後４時３０分～午後６時３０分

		日	月	火	水	1　木	2　金
午前	予約外	※膝の注射ができる先生は 中島院長 大島先生 森　先生　です。				庄田	中島
	予約外					大島	大島
午後	予約外					中島	庄田
	予約外						
夜間診療							

		4　日	5　月	6　火	7　水	8　木	9　金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	庄田
	予約外	せたな国保病院	井内	森（予約）	棒田（予約）	渡部	大島
午後	予約外	10:00～12:00	井内	中島	棒田	渡部	庄田
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５３２１				中島	

		11　日	12　月	13　火	14　水	15　木	16　金
午前	予約外	日曜当番医		大島	庄田	庄田	中島／大島
	予約外	道南ロイヤル病院		森（予約）	小林	大島	古山（予約）
午後	予約外	10:00～12:00	（スポーツの日）	庄田	小林	中島	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５０１１					

		18　日	19　月	20　火	21　水	22　木	23　金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	中島
	予約外	今金町国保病院	庄田	森（予約）	笠井（予約）	渡部	庄田
午後	予約外	10:00～12:00	庄田	中島	笠井	渡部	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８２－０２２１				大島	

		25　日	26　月	27　火	28　水	29　木	30　金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	中島
	予約外	せたな国保病院	井内	森（予約）	小林	大島	大島
午後	予約外	10:00～12:00	井内	中島	小林	大島	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５３２１					

◆ 専門外来

循環器内科【予約制】（札幌心臓血管クリニック：榎本医師）　診察時間は午前９時から
１５日（木）

神経内科【予約制】（札幌西円山病院：中山医師）
１４日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）
２３日（金）　瀬棚診療所２階　診療時間は午前１０時から　（☎0137-87-2470 瀬棚診療所）

婦人科【予約制】（八雲総合病院：千葉医師）　診察時間は午後２時から
２０日（火）　※受付時間は午後２時から午後３時

森医師（整形外科）の診察日　【予約制】　※毎週火曜日

６日（火）	１３日（火）	２０日（火）	２７日（火）

※ 電話による外来予約受付は、平日の午後３時から午後５時までにお願いします。

※当院では発熱外来は廃止し、発熱、風邪症状、嘔吐下痢のある患者様も、通常の外来と同じ診療時間・受付での診察となります。待機場所は一般待合室とは区切られたスペースをご案内いたします。旧発熱外来棟は使用しませんので、お間違いのないようご注意下さい。

せたな町立国保病院　☎（０１３７）８４-５３２１

インフルエンザ 予防接種のお知らせ



最近のインフルエンザは、季節を問わず感染者が出ている状況ですが、冬季に特に流行する感染症です。予防接種を希望される方は、早めの接種をお願いいたします。

接種期間 令和8年10月1日(木)～令和9年1月29日(金)

対　象　せたな町民

接種料金額(自己負担額)は以下の通りです

下記の表の該当する「自己負担額」を医療機関の窓口で、お支払いください。

区分		自己負担額	
		点鼻	注射
1	6か月～1歳		(2回接種)1,000円 1回500円ずつお支払い
2	2歳～小学生	1,000円	
3	中学生	4,780円	(1回接種) 1,000円
4	高校生（19歳未満）	5,780円	(1回接種) 2,000円
5	19歳～64歳		(1回接種) 2,000円
6	６０歳～６４歳で、心臓・腎臓・呼吸器障害があり身体障害者手帳1級の該当者		(1回接種) 1,000円
7	65歳以上		
8	６と７で生活保護受給者		(1回接種) 0円

どちらかを選択してください

※点鼻(フルミスト)は国保病院と道南ロイヤル病院で実施しています。
※年齢は、接種日当日の満年齢が適用されます。

○接種医療機関及び日程

医療機関名	接種曜日・時間		事前予約
道南ロイヤル病院 電話：0137-84-5011	【月曜～金曜日受付】 14：00～16：45 【土曜日受付】 8：30～11：30	※皮膚科診療日（第1・3　金・土）を除く 【10月～12月皮膚科診療日】 10/2、10/3、10/16、10/17、11/6、11/7、11/20、11/21、12/4、12/5、12/18、12/19	予約不要 ※フルミストは入荷が遅れる可能性があるため接種希望の方は病院にお問い合わせ下さい
せたな町立国保病院 瀬棚診療所 大成診療所	外来診療と同様 ※国保病院の通常（木曜日）夜間診療での接種は行いません。		外来接種は予約不要です

裏面もご覧ください

夜間集団接種のご案内

注射のみで点鼻ワクチン（フルミスト）は接種できません

接種がとてもスムーズで、待ち時間も少なく接種ができます。

医療機関	日程	受付・接種時間	事前予約
道南ロイヤル病院	10月22日（木） 11月12日（木）	17:30~19:00 ※受付18：30まで	予約不要
せたな町立国保病院	10月29日（木） ※事前に問診票を送付します	17:00~18:00	申込締め切り：10月20日(火)まで 申込先：せたな町立国保病院（電話又は窓口） 電話：0137-84-5321 予約受付時間：9:00~15:00（平日）

※日程等変更となる可能性があります。変更の際は、決まり次第お知らせします。

【ワクチンの違いについての情報提供です】

（フルミスト接種のメリットとデメリットもよく確認して選択してください）

皮下注射 （インフルエンザHAワクチン）		点鼻 （フルミスト）
不活化ワクチン	種類	弱毒性生ワクチン
A型2種　B型1種	ウイルス株	A型2種　B型1種
2週間	効果発現	2週間
あり	痛み	なし（両鼻腔に噴霧する）
接種部位の腫れ、発熱等	副反応	鼻水、発熱等
・明らかな発熱等	注意点	・妊婦（禁忌）や乳児のいる家庭 ・喘息やアレルギーがある（主治医に確認） ・アスピリン内服中 ・抗原検査が陽性となる ・免疫機能の疾患、免疫抑制治療を受けている（禁忌）
生後6ヶ月以上	接種対象	2歳~18歳
0歳~小学生までは 2回接種	接種回数	1回

～お問い合わせ先～

○北檜山区：せたな町健康センター　保健師　TEL：0137－84－5115
○瀬棚区　：瀬棚支所　保健師　TEL：0137－87－3311
○大成区　：大成支所　保健師　TEL：01398－4－5511

第３４回 商業祭

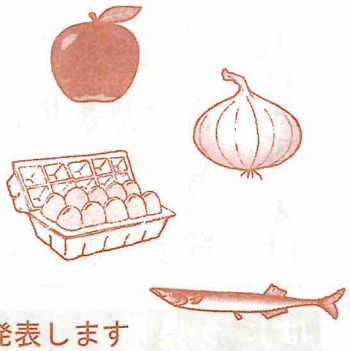
日 時　令和8年10月3日(土) 12時～15時
場 所　大成町民センター

特売タイムバーゲン

各商品、早い者勝ち！
商品は多数用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。

日頃のご愛顧に感謝を込めたスペシャル企画！

１２：３０～	たまご（M　1パック）	￥１００
	スプーン上白糖（１袋）	￥１００
	日清キャノーラ油（１本）	￥２００
	柿（３個）	￥２００
１４：００～	りんご（３個）	￥２００
	玉ねぎ（３kg）	￥２００
	生サンマ	数量及び価格は当日発表します



※特売タイムバーゲンではお釣りが出ないよう小銭をご用意願います。
レジ袋はございませんので、エコバッグやご自宅のナイロン袋等をご持参ください。

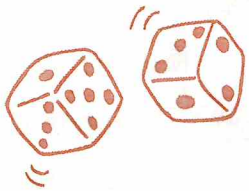
サイコロ・ドン　１３：００～

１２：００より受付開始　先着３０名さま（１人１冊）

満冊メルシーる１冊で最高１万円分のお買物券が当たるチャンス！

２個のサイコロを振って出た目によって、商業祭会場内で使える『お買物券』をプレゼント

⚀と⚀	・・・	１０，０００円分の「お買物券」
⚂と⚂	・・・	５，０００円分の「お買物券」
⚄と⚄	・・・	３，０００円分の「お買物券」
⚀⚃⚅	のぞろ目	２，０００円分の「お買物券」
上記以外の組み合わせ		１，０００円分の「お買物券」



※お買物券は「第３４回商業祭」会場のみ有効
「特売タイムバーゲン」のお買い物には使用できません。

お楽しみ抽選会　１４：３０～

「第３４回商業祭」へご来場の方、先着２００名に抽選券を配布いたします。
抽選券は開店と同時に大成食料品組合の売り場で配布します。

皆様のご来場をお待ちしております。

主　催　せたな商工会商業部会
後　援　せたな町・せたな商工会
　　大成食料品組合・大成メルシーる会

第34回 商業祭

日頃のご愛顧に感謝を込めて…

佐野商店　4-5065

秋の味覚満載！

野菜・果物

全商品大特価!!

価格は当日店頭にて

㈲久遠水産　4-5065

水産物大特価!!

- サケ
- 筋子
- 昆布
- 身欠きにしん
- たらこ

価格は当日店頭にて

㈲朝倉商店　4-5019

大特価でご奉仕

- 婦人防寒サンダル
- 紳士防寒サンダル
- 婦人防寒ゴム長靴
- 紳士防寒ゴム長靴

㈲マルカセ光銭　4-5020

心地よい暖かさに
家族が、仲間が、集います

大特価

- CHOFU ストーブ
- イワタニ ホットプレート
- ルームエアコン

※メーカー各種取り揃えております

はにう呉服店　4-5135

北浜商店

- とんこつ 塩ラーメン（5個）　1,000
- とんこつ みそラーメン（3個）　1,000
- ぎょうざ（注文）50個3,500円/30個2,100円

ますだ農園　4-6406

新鮮地物野菜

他、多数ご用意しております

特価販売！

大成食料品組合



100円
- ミツカン酢（500mℓ）
- 日清 からあげ粉（100g）
- 横山 ゴールドパン粉（230g）
- 日清 ナンバーワンうどん（200g）

250円
- カネサ だし入りみそ（650g）
- サクランボ印 ザラメ（1kg）
- ベル ジンギスカンのたれ（360mℓ）
- さば缶（味噌煮・水煮）

400円
- キッコーマン 醤油（1.8ℓ）

商業祭だけの特別価格で販売

やきとり 1本150円

焼きそば 1パック200円

のり巻き 1パック500円

やきとり・焼きそばは役場玄関前で販売します

食料品組合の売り場で販売します

ポップコーン・麦茶の無料配布！　※無くなり次第終了となります

主催：せたな商工会商業部会　後援：せたな町・せたな商工会・大成食料品組合・大成メルシーる会

芸術にふれる せたな町民文化祭

作品展示開催日

【北檜山区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
10:00～16:00

会　　場　せたな町民ふれあいプラザ

【瀬棚区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
9:00～21:00

会　　場　B＆G海洋センター体育館

【大成区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
9:00～17:00(予定)

会　　場　大成町民センター

内　　容　絵画・陶芸・彫刻・藤工芸・書道・短歌
川柳・手芸・華道・茶道・切り絵など

実　　演　体験コーナー

※詳細は決定次第、お知らせいたします。

芸能発表開催日

開催日　11月15日(日)

会　　場　せたな町民ふれあいプラザ

※出展・出演を希望する場合は、申込みが必要となります。



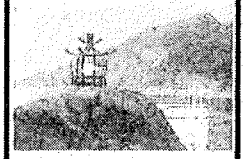
作品展示・芸能発表申込締切：10月16日(金)

申込み・お問い合わせ

◎ 申込用紙設置場所
【北檜山区】 せたな町教育委員会・情報センター・町民体育館・ふれあいプラザ
【瀬　棚　区】 瀬棚支所・生涯学習センター・B＆G海洋センター体育館
【大　成　区】 大成支所・大成図書館

◎ お申込み・お問い合わせ
文化祭北檜山会場事務局　せたな町教育委員会事務局社会教育係内
TEL：0137-84-6260　FAX：0137-84-6694

定灯篭



大成駐在所
4－5454

全国地域安全運動の実施
10月11日(土)～10月20日(月)までの間

●安全安心なまちづくりの日

一〇月一一日は、防犯の意識と理解を深め犯罪に強い社会の実現を目指す「安全安心なまちづくりの日」です。

●特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止

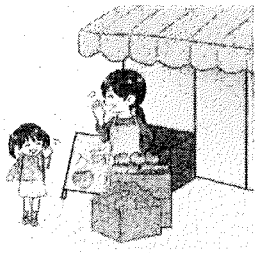
「＋」から始まる国際電話番号を使用し「あなたの口座が犯罪に使われている。」「あなたを逮捕する。」などと言ってだます詐欺被害が多発しています。

SNSなどでトラブルや、投資話などをされたときは、すぐに相手との連絡を絶って、御家族や警察（警察相談専用ダイヤル#九一一〇）に御相談ください。

●子供と女性の犯罪被害防止

地域の見守りの目は、犯罪の未然防止や防犯力の向上にもつながります。

ウォーキングや買物犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見守り」と、不審者等を発見した際の早期通報に御協力願います。



パソコンをお使いの方へ
ウイルス警告詐欺発生！

本年八月、せたな警察署管内において、パソコンでインターネットを使用中、ウイルス感染の警告画面が出てそこに表示されたサポートセンターに電話したところ、相手の指示にだまされインターネットバンクから送金させられるという被害が発生しました。

ウイルス感染表示が出た場合はインターネット接続を切り画面を閉じて再起動するなど、迷った時には最寄りの警察署等に通報して下さい。





すごい音が鳴っても、絶対電話をしない！
消えない時は、パソコンを再起動する！

山菜採りシーズンにおける
ヒグマ被害の防止！

秋の収穫の季節になりました。ヒグマによる人身被害防止のためにも次の点に注意しましょう。

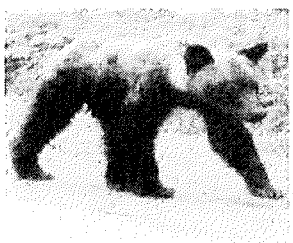
●ヒグマは、山だけでなく、河川敷や公園など身近な場所に潜んでいる可能性があるので、新聞、テレビなどで出没情報を確認しましょう。

●入山の際は、熊除けの鈴などを鳴らし、熊撃退スプレーを持ち、複数で行動しましょう。

●ふんや足跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。

●食べものは必ず持ち帰り、ゴミなどを捨てないようにしましょう。

●ヒグマを見たらゆっくり後ずさりしながら静かにその場を離れましょう。



転勤のご挨拶

本年九月で、大成駐在所から転勤することになりました。

七年間にわたり皆様のご協力に感謝するとともに、これからも大成駐在所をよろしくお願いいたします

大成駐在所
細川



交通事故発生状況

8/16～9/15

人身事故 1件



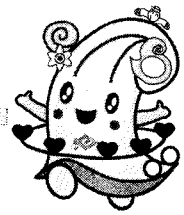
10月

発行：大成図書館

こがね色に実った稲穂がこうべを垂れ、恵みの秋を迎えました。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋。楽しみの多い季節です。料理の本・お菓子作りの本・手芸の本などいろいろあります。秋は過ごしやすく、読書にぴったりな季節ですよ！10月27日～11月9日秋の読書週間が始まります。是非図書館へ来てください。



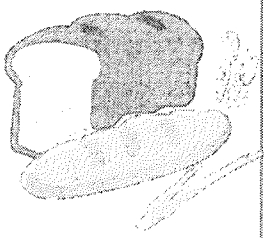
HAPPY HALLOWEEN



くつろぎ図書館

10月2日（金）

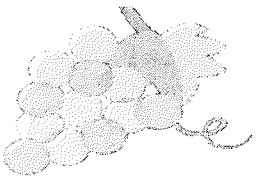
ふれんどパンの販売



11:30～なくなり次第終了です。

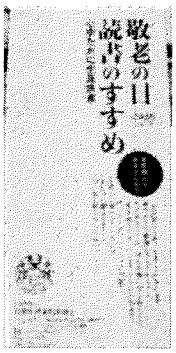
せたな町図書施設 QR コードを利用して

せたな町図書施設の QR コードです。図書施設の書籍検索、休館日などの情報がわかります。ぜひご利用ください。

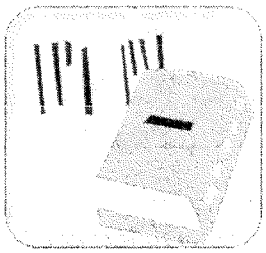


2026年　第80回　「読書週間」標語：「静かだけど、冒険中」

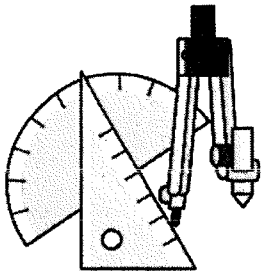
「秋・読書週間に、ぜひ、一冊の本を」が活動の原点です。「読書週間」は読書の楽しさを伝え、すべての世代に本に親しむきっかけをつくっていただくためにあります。2026年「敬老の日読書のすすめ」リーフレットを設置しています。ご自由にお持ちください。心豊かに働かせることで心の健康に読書は役立つそうですよ！心豊かに生涯読書！



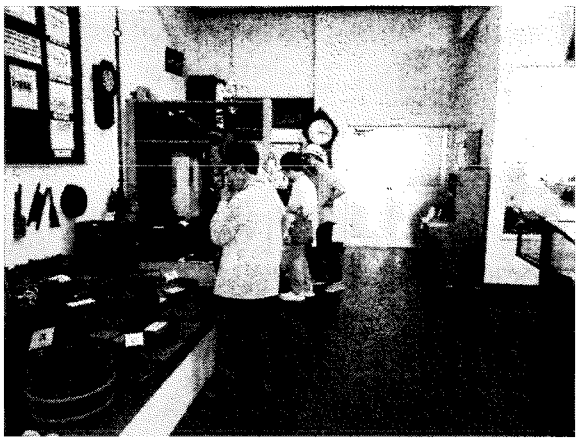
敬老の日読書のすすめに推薦図書に「シルバー川柳」が記載されています
大成図書館でも人気があります。笑えて・ほのぼの・しみじみと、読むだけで元気になります。



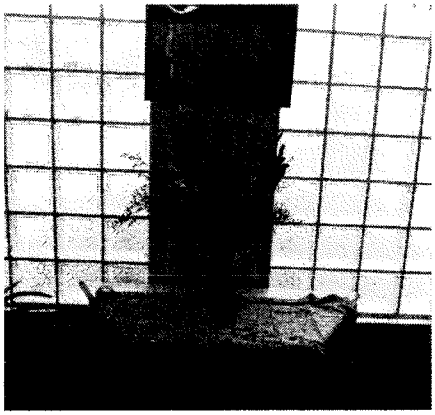
瀬棚区・寿大学
大成郷土館見学



8月20日（木）大成郷土館を見学に瀬棚区寿大学の皆さんが、来館しました。郷土館には、明治、大正、昭和の漁具・農具・生活道具が展示してあります。大成町民からの寄贈された展示品を興味深く懐かしむ感じて見学していました。生涯学習は、メリットがたくさんですよ！交流の場があり、新しいことを知る発見のよろこびを感じることができる・・・このあと道の駅、親子熊岩、大成でお買い物タイム。とても暑い日でしたが、楽しんでもらえたでしょうか？人生いくつになっても興味をもつ、挑戦するこれが、若さの秘訣と感じました。また来てください。



グッドタイミング！ありがとうございます





朝早くグラジオラスをいただきました～感激です！先日来館した時に、生花がないと感じて届けてくれました・・・この日上記の方たちが、この花の前で綺麗だ～と眺めていました。お花のおかげで会話も弾み華やかになりました。気にかけてくれる心に感謝！図書館は、町民の方に愛されてると感じます。ありがとうございました。

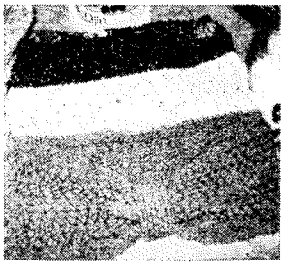
町民ギャラリー



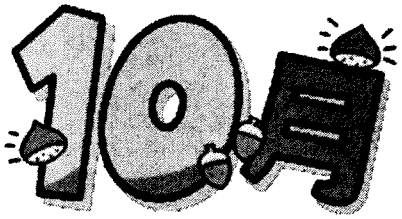




バナナハット。耳もかくれてかぶりやすい。
図書館の本を見て作りました。
いつも作品展示ありがとうございます

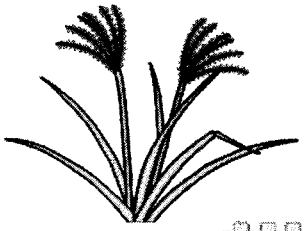


今月のおすすめ本



発行：大成図書館

大成図書館　大成区都386番地　Tel：(01398－4－6161)



開館時間：10時～17時（12時～13時まで閉館）

休館日：10月5日(月)13日(火)19日(月)26日(月)

タコ セロリ アボカド

著・長谷川 あかり

食べること、作ることとの出会いから、どのように救われてきたかまで振り返りながら紐解いていく新しい家庭料理を提案し続ける人気料理家、はじめてのエッセイ集。

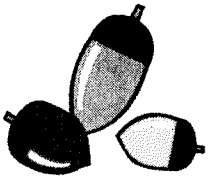


まいごねこ

著・殿本 祐子

猫の手も借りたい「ニャンオペ」育児ドタバタ劇！近所のスーパー銭湯にやってきた、こねことおとうさんねこ。迷子になったこねこを、無事にみつけられるのか！？





一般書

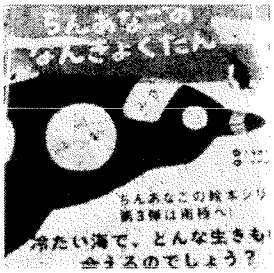
春までのセンセイ　著・早見 和真	フィクサー　著・真山 仁
むしろ映えてる日々　著・小林 聡美	鋼鉄のレガシー　著・堂場 瞬一
もしもあなたが小説家だったら人生をどうえがくか　著・森沢 明夫	安恒　著・今野 敏
ギャルにひかれて寺マルシェ　著・宮島 未来	

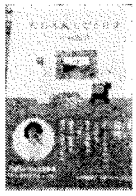
児童書

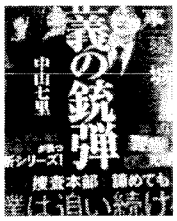
ふしぎ駄菓子屋吉凶通り　著・廣嶋 玲子	牛乳パックで工作しよう！　著・雪印メグミルク(株)
パンどろぼうとさすらいラーメン　著・柴田 ケイコ	ハッピーバースディ　著・ペグ・ヒナ
トミカとトム　トミカのおりょうりだいさくせん　著・つむぱぱ	ねこのニンジャは1年生　著・村上 しいこ
あぶない！だめだめやっちゃだめ　著・うえだ しげこ	




発売前・予約中・品切れ本もあります。
各施設にお問い合わせください。
新刊は、まだまだあります。是非図書館に来てください。





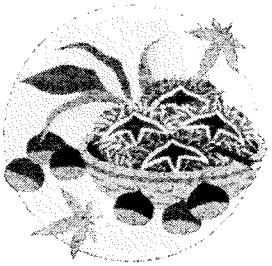









せたな町情報センター　北檜山区北檜山266番地



Tel：(0137)84−5342

開館時間：10時～17時（12時から13時まで閉館）

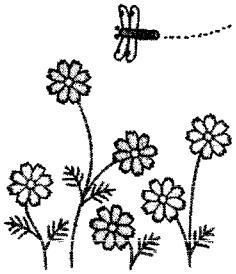
休館日：10月5日(月)13日(火)19日(月)26日(月)

一般書

児童書

残火	辻堂 ゆめ	どんぐりむらのおいしゃさん	なかや みわ
絶遠の春	堂場 瞬一	ぼくのあさがお物語	のだ みほ
きよくしぶとくやかましく	寺地 はるな	おめでとうパレード	しが ちなみ

生涯学習センター図書室　瀬棚区本町651



Tel：(0137)87−3901

開館時間：10時～17時（12時から13時まで閉館）

休館日：10月5日(月)13日(火)19日(月)26日(月)

一般書

児童書

ドロップぽろぽろ	中前 結花	いいえ　いえです	tuperatupera
せどりの女王	高殿 円	たつおねつ	ユーフラテス
かぜゆら	西條 奈加	タネがひとつぶ	ほそかわてんてん

今月はリハビリテーション科が担当いたします！



みなさんこんにちは。9月に入り涼しい時が増えてきましたね。
涼しいのはうれしいですが、**寒暖差**がつらい時期でもあります。

寒暖差が大きいと何が起こるの？

寒暖差が大きいと、体が寒暖差に適応するために体内の温度調整を行います。このエネルギー消費により疲労が蓄積して「寒暖差疲労」を起こします。



どうすればいいの？

寒暖差に負けない体づくり

①急な温度変化を避ける
温度変化には血管の収縮が起きます。血管の収縮は血圧の変化に大きく影響し、心臓や血管に負担がかかります。外出時は羽織れるものがあるといいですね。

②首、肩、お腹、腰を冷やさない。
首や肩を冷やすと筋肉がこわばりやすい、お腹は内臓への負担がかかります。

③朝起きたら、いきなり動かない
朝は体が温まっていません。布団の中で手足を動かしたり、ゆっくり起き上がりましょう。

④こまめに体を動かす。
寒いからと動かないでいると筋肉が硬くなりやすくなります。軽いストレッチや散歩などがおすすめです。

⑤少し暑い、寒いは早めに調節
我慢せず調整しましょう。特にご高齢の方は温度変化を感じにくいこともあるため、注意が必要です。

道南ロイヤル病院 公開医療講座
「かわら版」
vol.76 / 9月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSもご登録ください☺

今月のひとさら



さつまいもの茶巾しぼり ～ほっこり秋のおやつ～



今月の担当：栄養士　杉村　瑚都

今回はさつまいもを使ったレシピをご紹介します！さつまいもには**食物繊維**や**ビタミンC**が豊富に含まれています。さつまいもに含まれているでんぷんがビタミンCを守ってくれるので、加熱してもビタミンCが

材料（2～3人分）
- さつまいも　250ｇ（およそ1本）
- 牛乳　70～80ｇ
- 砂糖　20～30ｇ

お好みで黒ゴマや刻んだ皮を入れても美味しいです✨

【作り方】
①さつまいもをしっかり洗い、レンジでの加熱やお湯での加熱でしっかり柔らかくする。
②水気を切り、皮を剥く。
③ボウルに入れ、フォークやマッシャーで潰し、牛乳と砂糖を加えて、混ぜながら潰す。
④スプーン1杯ほどをラップに乗せ、包んで口を軽くひねり、形を整えて…完成！

【公開医療講座のご案内】

日 時：9月24日(木)15:00～16:00
場 所：せたな町健康センター　総合検診室

テーマ：「いびき・朝の頭痛・疲れがとれない・・・もしかして睡眠時無呼吸症候群？？」

講　師：臨床工学科技士　工藤　太久真
＊お電話にてご予約下さい。（☎84-5011）
＊当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療ご案内】

＜2026年9月＞

日にち	午前診療	午後診療
4日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
5日（土）	8：30～11：30	
18日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
19日（土）	8：30～11：30	

寒暖差に負けない体づくり：適度な運動やストレッチ

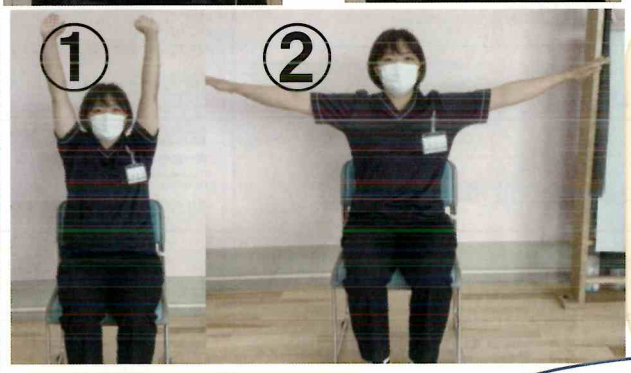
寒暖差疲労の症状に肩こりや手足の冷えがあります。
今回はストレッチで肩周囲や手足の筋肉を柔らかくして血液の循環を良くしていきましょう。
ストレッチの回数は**無理なく**できる範囲で行いましょう

肩のストレッチ



・肩こりの原因になる筋のストレッチ①

寒いと知らずに肩をすくめている事もありますよね？
この筋肉が緊張して肩こりの原因になったりします。
①肩をすくめます（3秒）
②ストーン　と力を抜きましょう



・肩こりの原因になる筋のストレッチ②

同じように寒いと腕の付け根の筋も縮んでしまいます。
大きくうごかして、大胸筋や肩甲骨を動かしましょう。
①ゆっくりバンザイ（2秒）
②そのまま体から遠い位置を通るように
　横に広げていきます。

足のストレッチ

痛みに気をつけて！！





・血流を上げるために

ふとももの裏の筋肉はとても強く大きい筋肉です。
この筋肉は血流にも大きく貢献している筋肉です、
しっかり伸ばしましょう。
①滑り落ちないよう片足づつ
②膝を曲げずにゆっくり伸ばしましょう。

【今月は臨床工学科が担当です】　睡眠時無呼吸症候群の隠れた豆知識！！

・「いびきをよく指摘される」「朝起きても疲れが取れない」「日中の眠気がひどい」・・・
「体質だから仕方ない」「少し疲れているだけ」と思って放置していませんか？
実は、そのいびきや眠気の背景には睡眠時無呼吸症候群が関係している可能性があります！
今回は意外と知られていない睡眠時無呼吸症候群にまつわる4っつの豆知識をご紹介します。



CHECK
①日本人は顎が小さく無呼吸になりやすい！
②体型に関わらず痩せていても無呼吸になる！
③無呼吸を放置しておくと全身に影響が出ることがある！
④慢性的な睡眠不足に麻痺し「眠気に慣れた」は危険なサイン！

皆さんご存じだったでしょうか？
気になる方がいらっしゃいましたらいつでもお話しに来てください！



北海道高等学校文化連盟北海道高文連70周年記念大会
第60回全道高等学校音楽発表大会　函館地区吹奏楽連盟　開場記念

北海道檜山北高等学校吹奏楽局
第14回定期演奏会



2026年10月25日（日）

開場　15：30　開演　16：00

会場　せたな町民ふれあいプラザ

北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島8番地1

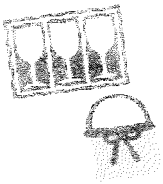
秘儀Ⅵ〈ヘキサグラム〉よりⅠ・Ⅲ・Ⅴ
バレエ組曲「青銅の騎士」より　他

入場無料

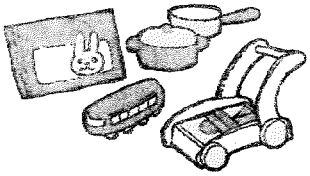
主　　催　北海道檜山北高等学校吹奏楽局
後　　援　北海道檜山北高等学校吹奏楽局後援会　せたな町教育委員会　今金町教育委員会
　　函館地区吹奏楽連盟　高文連道南支部音楽専門部
お問合せ　檜山北高　0137-84-5331（三上）

せたな町社会福祉協議会 大成地区だより

第54号
令和8年9月24日発行
せたな町社会福祉協議会 大成地区
TEL 4-6011



フリーマーケット 出店者募集



せたな町社会福祉協議会大成地区では、高齢化が著しい現状から大成区のふれあいの場として、また、おしゃべりなどをする交流の場として、少しでも生活に活気をつけていただきたいという思いから、『ふれあいマーケット』を開催することになりました。

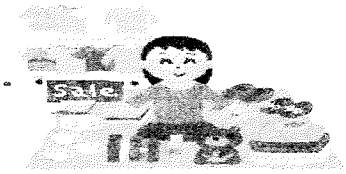
例えば、「ハンドメイドの作品」、「畑で採れた野菜」、「家にある箱に入ったまま使わない食器」、「おもちゃ」、「小物」など、出店してみませんか？　個人でも仲間でも団体でも構いませんので、まずは、体験してみませんか？　不安なことや気になることがあったらいつでも連絡ください。　楽しくできるように一緒に考えて行きましょう‼

是非、この機会にチャレンジしてみませんか？

開催日　令和８年１０月２４日（土）

時　間　１０：００～１３：００

場　所　大成町民センター１階ホール



場所代　１店につき、**500円**　（共同募金とさせていただきます。）

＊締め切り　令和８年１０月９日（金）

～ご不明な点等がございましたら電話でお問い合わせ下さい。～

- 社協では、出店場所の確保と割あてを行います。
- フリーマーケット利用にあたっては、出店者の責任で販売等を行っていただきます。
- 町民センターのテーブル、椅子を、使用できます。

✂- - - - - - - - - - - - - - キ　リ　ト　リ　セ　ン- -

《フリーマーケット出店の申込書》

出店者名	個人の場合 氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿	*連絡先 電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿
	団体の場合 団体名 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 代表者名 ＿＿＿＿＿＿＿＿	
主な商品	（例）アクセサリー、小物、日用品など	

※電話での申し込みも受け付けています。お気軽にご連絡ください。

ご家庭に眠ってる不要品の寄付をよろしくお願いします。

出品寄付をお願いしたい品物

- ○ 衣料品（クリーニング済の物）
- ○ 日用品
- ○ 雑貨品
- ○ 子供のおもちゃ
- ○ 小型家具
- ○ 小型電化製品
- ○ その他の不要品（使えるもの）

お受けできない品物

- × 賞味期限切れの食品
- × 壊れているもの
- × 汚れているもの
- × 大型家具
- × 大型電化製品



ご了承下さい！

※連絡をいただければ、受け取りに伺います！

また、ご不明な点等がございましたら、いつでも下記へ連絡いただければお応えします。

ご連絡、お待ちしております。

第 11 回大成赤い羽根共同募金パークゴルフ大会が 9 月 14 日開催されました。晴天に恵まれ 17 名の参加者が熱戦を繰り広げました。
結果は下記のとおりです
優勝　原田正明さん　準優勝　佐藤　昌さん
三位　堀部幸男さんでした。
ホールインワンも二人飛び出し歓声もあがっておりました。皆様、参加いただきありがとうございました。我こそはと思う方は来年の参加をお待ちしております。

大成区老人クラブ連合会に加入しませんか？大成区老人クラブ連合会で色んな活動しています！シャフルボード交流会が年に 2 回程度と『じいばあ会』が年 4 回程度と視察研修や三区共同の研修など・・・家に閉じこもっていないで、どんどん外にでてみませんか？老人クラブは 60 歳以上なら誰でも加入できます！まだまだ早いと言ってないであなたの若さで老人クラブを盛り上げてください。お電話お待ちしております。老人クラブの呼び名が嫌ならシニアクラブへどうぞ！

10 月より、赤い羽根共同募金が始まります！

例年、各町内会・個人・各事業所などたくさんの皆様にご協力をいただいております。今年もご協力をお願いします。

☆セターナちゃんのバッジも事務所にて 500 円以上
募金していただいた方に差し上げております。

出店者募集してます！

自分で作った野菜

自宅に眠っている頂き物

手作りの品物など





せたな町社会福祉協議会大成支所
TEL　4－6011
FAX　4－6595　　佐藤まで

檜山海岸線「予約バス」



乗車料金 一回 **200円**　　**区間** 太田～熊石間

※小学生未満の方は無料です
※障がい者割引が受けられます
（運転手に障がい者手帳等を提示すると乗車料金が半額の 100円 になります）

通学定期券（10,000円／月）販売中

○檜山海岸線の「予約バス」が運行していますのでご利用ください。
○どなたでもご利用になれますが、**電話等での予約**が必要です。
○**予約のない場合、バスは運行しません**のでご注意ください。
○ご利用される場合は**乗車料金がかかります**。



ご利用の流れ

1．電話でバスを予約します。

・氏名　・住所
・目的地　・何便に乗車したいか
を伝えてください。



2．東ハイヤーで予約を受付します。

第1便、第２便
日曜・祝日に運行する便 ➡ 前日の夕方５時
第3便以降 ➡ 乗車を希望する便の２時間前
までに予約してください。
※予約がない場合、バスは運行しません。

3．予約状況に応じて運行します。

指定の場所までお迎えに行きます。



4．目的地に到着します。



帰りも予約バスをご利用の場合、
・希望の乗車場所
・希望の便
を運転手に伝えます。

予約先　東ハイヤー大成営業所
☎ 01398-4-5062

「予約バス」に関するお問い合わせ
せたな町役場　まちづくり推進課
☎ 0137-84-5111

【お知らせ】 バスの接続時刻が変更になります！



○令和8年10月1日から、**函館バスとの接続時刻**および**下り第6便の時刻が変更になります。**
接続するバスをご利用の際は、函館バスの時刻表も併せてご確認ください。

※日曜日・祝日に運行する上下第3便については、熊石国保病院を経由しません。
※記載の時刻は、各停留所を通過する目安の時刻となります。

「予約バス」時刻表　令和8年10月1日～　日曜日・祝日運行

太田 ▼ 熊石行き（上り）

1便		3便		4便		6便	
停留所名	時刻	停留所名	時刻	停留所名	時刻	停留所名	時刻
太田	6:04	太田	10:35	太田	12:34	太田	16:24
富磯	6:12	富磯	10:43	富磯	12:42	富磯	16:32
上浦	6:17	上浦	10:48	上浦	12:47	上浦	16:37
都	6:18	都	10:50	都	12:48	都	16:38
本陣	6:21	本陣	10:54	本陣	12:51	本陣	16:41
花歌	6:24	花歌	10:57	花歌	12:54	花歌	16:44
宮野	6:27	宮野	11:01	宮野	12:57	宮野	16:47
平浜	6:29	平浜	11:03	平浜	12:59	平浜	16:49
貝取澗	6:34	貝取澗	11:09	貝取澗	13:04	貝取澗	16:54
長磯	6:39	長磯	11:14	長磯	13:09	長磯	16:59
関内	6:43	関内	11:19	関内	13:13	関内	17:03
西浜	6:45	西浜	11:21	西浜	13:15	西浜	17:05
熊石	6:48	熊石	11:25	熊石	13:18	熊石	17:08
7:05／7:14 熊石発→江差・八雲行 バスに接続		14:00／14:02 熊石発→江差・八雲行 バスに接続		14:00／14:02 熊石発→江差・八雲行 バスに接続		17:35 熊石発→江差行 バスに接続	

熊石 ▼ 太田行き（下り）

1便		3便		4便		6便	
江差からの接続はありません		10:15 江差→熊石着 バスから接続		13:25 江差→熊石着 バスから接続 ※13:55 宮野で久遠線(北檜山行き)に接続		17:20 江差→熊石着バスから接続 ※17:49 宮野で久遠線(北檜山行き)に接続	
停留所名	時刻	停留所名	時刻	停留所名	時刻	停留所名	時刻
熊石	7:00	熊石	11:38	熊石	13:25	熊石	17:25
西浜	7:05	西浜	11:41	西浜	13:28	西浜	17:28
関内	7:10	関内	11:44	関内	13:31	関内	17:31
長磯	7:14	長磯	11:46	長磯	13:33	長磯	17:33
貝取澗	7:19	貝取澗	11:52	貝取澗	13:39	貝取澗	17:39
平浜	7:23	平浜	11:56	平浜	13:43	平浜	17:43
宮野	7:27	宮野	12:00	宮野	13:47	宮野	17:47
花歌	7:30	花歌	12:03	花歌	13:50	花歌	17:50
本陣	7:32	本陣	12:05	本陣	13:52	本陣	17:52
都	7:35	都	12:08	都	13:55	都	17:55
上浦	7:43	上浦	12:16	上浦	13:58	上浦	17:58
富磯	7:44	富磯	12:17	富磯	13:59	富磯	17:59
太田	7:50	太田	12:29	太田	14:11	太田	18:11

「月曜日～土曜日運行ダイヤ」はウラ面をご覧ください

檜山海岸線「予約バス」



乗車料金 一回 **200円**　　**区間** 太田～熊石間

※小学生未満の方は無料です
※障がい者割引が受けられます
（運転手に障がい者手帳等を提示すると乗車料金が半額の 100円 になります）

通学定期券（10,000円／月）販売中

○檜山海岸線の「予約バス」が運行していますのでご利用ください。
○どなたでもご利用になれますが、**電話等での予約**が必要です。
○**予約のない場合、バスは運行しません**のでご注意ください。
○ご利用される場合は**乗車料金がかかります**。

※１便（下り）では小中学生が途中乗車し、登校しています。
※小中学生の下校は、学校からの連絡によりそれぞれ送迎対応しています。



ご利用の流れ

1．電話でバスを予約します。

・氏名　・住所
・目的地　・何便に乗車したいか
を伝えてください。



2．東ハイヤーで予約を受付します。

第1便、第２便
日曜・祝日に運行する便 ➡ 前日の夕方５時
第3便以降 ➡ 乗車を希望する便の２時間前
までに予約してください。
※予約がない場合、バスは運行しません。

3．予約状況に応じて運行します。

指定の場所までお迎えに行きます。



4．目的地に到着します。



帰りも予約バスをご利用の場合、
・希望の乗車場所
・希望の便
を運転手に伝えます。

予約先　東ハイヤー大成営業所
☎ 01398-4-5062

「予約バス」に関するお問い合わせ
せたな町役場　まちづくり推進課
☎ 0137-84-5111

【お知らせ】

バスの接続時刻が変更になります！



○令和8年10月1日から、**函館バスとの接続時刻**および**下り第6便の時刻が変更になります。**
接続するバスをご利用の際は、函館バスの時刻表も併せてご確認ください。
※記載の時刻は、各停留所を通過する目安の時刻となります。

「予約バス」時刻表　令和8年10月1日～　月曜日～土曜日運行

太田▼熊石行き（上り）

停留所名	1便	停留所名	2便	停留所名	3便	停留所名	5便	停留所名	6便	停留所名	7便
太田	6:04	太田	8:00	太田	10:35	太田	12:55	太田	16:24	太田	18:14
富磯	6:12	富磯	8:10	富磯	10:43	富磯	13:03	富磯	16:32	富磯	18:22
上浦	6:17	上浦	8:16	上浦	10:48	上浦	13:08	上浦	16:37	上浦	18:27
都	6:18	都	8:22	都	10:50	都	13:09	都	16:38	都	18:28
本陣	6:21	本陣	8:27	本陣	10:54	本陣	13:17	本陣	16:41	本陣	18:31
花歌	6:24	花歌	8:30	花歌	10:57	花歌	13:20	花歌	16:44	花歌	18:34
宮野	6:27	宮野	8:33	宮野	11:01	宮野	13:23	宮野	16:47	宮野	18:37
平浜	6:29	平浜	8:35	平浜	11:03	平浜	13:30	平浜	16:49	平浜	18:39
貝取澗	6:34	貝取澗	8:40	貝取澗	11:09	貝取澗	13:35	貝取澗	16:54	貝取澗	18:44
長磯	6:39	長磯	8:45	長磯	11:14	長磯	13:40	長磯	16:59	長磯	18:49
関内	6:43	関内	8:49	関内	11:19	関内	13:44	関内	17:03	関内	18:53
西浜	6:45	西浜	8:51	西浜	11:21	西浜	13:46	西浜	17:05	西浜	18:55
熊石	6:48	熊石	8:54	熊石	11:25	熊石	13:49	熊石	17:08	熊石	18:58
		熊石国保	8:58	熊石国保	11:30						
	7:05／7:14 熊石発→江差・八雲行 バスに接続		9:28 熊石発→江差行 バスに接続		14:00／14:02 熊石発→江差・八雲行 バスに接続		※13:55 宮野で 久遠線（北檜山行き）に 接続 14:00／14:02 熊石発→江差・八雲行 バスに接続		17:35 熊石発→江差行 バスに接続		19:08（日曜・祝日運休） ／19:05 熊石発→江差・八雲行 バスに接続

熊石▼太田行き（下り）

停留所名	1便	停留所名	2便	停留所名	3便	停留所名	5便	停留所名	6便	停留所名	7便
	6:50（日曜・祝日運休） 江差→熊石着 バスから接続		6:50 江差→熊石着 バスから接続		10:15 江差→熊石着 バスから接続		13:25／13:58 江差・八雲→熊石着 バスから接続		17:20 江差→熊石着バスから 接続 ※17:49 宮野で 久遠線（北檜山行き）に 接続		18:53／18:58 江差・八雲→熊石着 バスから接続
		熊石国保	9:00	熊石国保	11:35						
熊石	7:00	熊石	9:06	熊石	11:38	熊石	14:00	熊石	17:25	熊石	19:05
西浜	7:05	西浜	9:10	西浜	11:41	西浜	14:03	西浜	17:28	西浜	19:08
関内	7:10	関内	9:14	関内	11:44	関内	14:06	関内	17:31	関内	19:11
長磯	7:14	長磯	9:17	長磯	11:46	長磯	14:08	長磯	17:33	長磯	19:13
貝取澗	7:19	貝取澗	9:24	貝取澗	11:52	貝取澗	14:14	貝取澗	17:39	貝取澗	19:19
平浜	7:23	平浜	9:29	平浜	11:56	平浜	14:18	平浜	17:43	平浜	19:23
宮野	7:27	宮野	9:34	宮野	12:00	宮野	14:22	宮野	17:47	宮野	19:27
花歌	7:30	花歌	9:38	花歌	12:03	花歌	14:25	花歌	17:50	花歌	19:30
本陣	7:32	本陣	9:41	本陣	12:05	本陣	14:27	本陣	17:52	本陣	19:32
都	7:35	都	9:45	都	12:08	都	14:30	都	17:55	都	19:35
上浦	7:43	上浦	9:53	上浦	12:16	上浦	14:33	上浦	17:58	上浦	19:38
富磯	7:44	富磯	9:54	富磯	12:17	富磯	14:34	富磯	17:59	富磯	19:39
太田	7:50	太田	10:06	太田	12:29	太田	14:46	太田	18:11	太田	19:51

「日曜・祝日運行ダイヤ」はウラ面をご覧ください

函館バス　時刻表

令和8年10月1日改正

●721系統（瀬棚線） 瀬棚・上三本杉 ⇒ 長万部ターミナル

系統番号	大成方面より北桧山でのバス接続	上三本杉	瀬棚市街	豊岡	北桧山	玉川公園	桧山北高校前	トマンケシ	今金役場前	今金	種川小学校前	花石	美利河ダム前	国縫	中ノ沢駅前	長万部駅前	長万部ターミナル	函館方面への国縫でのバス接続	JR長万部駅 列車時刻 札幌行へ接続	JR長万部駅 列車時刻 函館行へ接続
742		—	—	学生専用	7:35	7:44	7:46	土日祝・学休 運休		—	—	—	—	—	—	—	—			
721		8:30	8:33	8:40	8:43	8:52	8:54	9:01	9:03	9:05	9:13	9:25	9:34	9:50	9:56	10:03	10:08		北斗5号 長万部 10:24 札幌着 12:41	北斗6号 長万部 11:06 函館着 12:34
721		9:45	9:48	9:55	9:58	10:07	10:09	10:16	10:18	10:20	10:28	10:40	10:49	11:05	11:11	11:18	11:23	国縫発 12:07 函館駅着 14:58	北斗7号 長万部 11:33 札幌着 14:01	北斗8号 長万部 12:06 函館着 13:35
721		11:48	11:51	11:58	12:01	12:10	12:12	12:19	12:21	12:23	12:31	12:43	12:52	13:08	13:14	13:21	13:26	国縫発 15:02 函館駅着 17:53	北斗11号 長万部 13:44 札幌着 16:04	北斗12号 長万部 14:37 函館着 16:08
721	大成発 13:47 北桧山着 14:30	14:35	14:38	14:45	14:48	14:57	14:59	15:06	15:08	15:10	15:18	15:30	15:39	15:55	16:01	16:08	16:13		北斗15号 長万部 16:28 札幌着 18:47	北斗16号 長万部 17:05 函館着 18:30
721		16:05	16:08	16:15	16:18	16:27	16:29	16:36	16:38	16:40	16:48	17:00	17:09	17:25	17:31	17:38	17:43		北斗17号 長万部 18:08 札幌着 20:36	北斗18号 長万部 18:04 函館着 19:29
743		—	—	学生専用	土日祝・学休 運休		16:29	16:36	16:38	16:40	—	—	—	—	—	—	—			
721		17:31	17:34	17:41	17:44	17:53	17:55	18:02	18:04	18:06	18:14	18:26	18:35	18:51	18:57	19:04	19:09		北斗19号 長万部 19:22 札幌着 21:41	北斗20号 長万部 19:15 函館着 20:39
743		—	—	学生専用	土日祝・学休 運休		18:40	18:47	18:49	18:51	—	—	—	—	—	—	—			

●721系統（瀬棚線）長万部ターミナル ⇒ 瀬棚・上三本杉

系統番号	JR長万部駅 列車時刻 札幌より接続	JR長万部駅 列車時刻 函館より接続	函館方面より国縫でのバス接続	長万部ターミナル	長万部駅前	中ノ沢駅前	国縫	美利河ダム前	花石	種川小学校前	今金	今金役場前	トマンケシ	桧山北高校前	玉川公園	北桧山	豊岡	瀬棚市街	上三本杉	大成方面への北桧山でのバス接続
721				7:00	7:05	7:12	7:18	7:34	7:41	7:53	8:03	8:05	8:07	8:14	8:16	8:25	8:28	8:35	8:38	
743				—	—	—	—	学生専用	土日祝・学休 運休		8:03	8:05	8:07	8:14	—	—	—	—	—	
721	北斗6号 札幌発 8:43 長万部 11:06	北斗5号 函館発 8:56 長万部 10:24		11:21	11:26	11:33	11:39	11:55	12:02	12:14	12:24	12:26	12:28	12:35	12:37	12:46	12:49	12:56	12:59	北桧山発 12:54 大成着 13:37
721	北斗10号 札幌発 10:56 長万部 13:17	北斗9号 函館発 10:45 長万部 12:14	函館駅発 10:15 国縫着 13:06	13:22	13:27	13:34	13:40	13:56	14:03	14:15	14:25	14:27	14:29	14:36	14:38	14:47	14:50	14:57	15:00	
721	北斗12号 札幌発 12:09 長万部 14:37	北斗11号 函館発 12:15 長万部 13:44		14:56	15:01	15:08	15:14	15:30	15:37	15:49	15:59	16:01	16:03	16:10	16:12	16:21	16:24	16:31	16:34	北桧山発 16:26 大成着 17:09
742				—	—	—	—	—	—	—	学生専用	土日祝・学休 運休		16:10	16:12	16:21	—	—	—	
741				—	—	—	—	—	—	—	学生専用	土日祝・学休 運休		17:00	17:02	17:11	17:14	17:21	17:24	
721	北斗16号 札幌発 14:46 長万部 17:05	北斗15号 函館発 15:01 長万部 16:28		17:16	17:21	17:28	17:34	17:50	17:57	18:09	18:19	18:21	18:23	18:30	18:32	18:41	18:44	18:51	18:54	土日祝学休運休 北桧山発 18:41 大成着 19:24
721	北斗18号 札幌発 15:45 長万部 18:04	北斗17号 函館発 16:40 長万部 18:08	函館駅発 15:08 国縫着 18:15	18:17	18:22	18:29	18:35	18:51	18:58	19:10	19:20	19:22	19:24	19:31	19:33	19:42	19:45	19:52	19:55	

●久遠線　　200円均一料金区間【北桧山～大成学校前】

系統番号	北桧山での接続	桧山北高校前	北桧山	寿町	柳前	若松	若松十字街	二俣学校前	ポン金ヶ沢	長生園前	宮野	下宮野	花歌	久遠東部	大成総合支所前	大成学校前	備　考
			200円区間														
722	—	—	6:24	6:26	6:34	6:37	6:38	6:44	6:46	6:56	6:58	6:59	7:01	7:03	7:05	7:06	
722	長万部より 12:46着	—	12:54	12:56	13:04	13:07	13:08	13:14	13:17	13:27	13:29	13:30	13:32	13:34	13:36	13:37	
722	長万部より 16：21着	—	16:26	16:28	16:36	16:39	16:40	16:46	16:49	16:59	17:01	17:02	17:04	17:06	17:08	17:09	
744	長万部より 18：41着	*18:30*	18:41	18:43	18:51	18:54	18:55	19:01	19:04	19:14	19:16	19:17	19:19	19:21	19:23	19:24	*土日・祝日・学休運休*

系統番号	大成学校前	大成総合支所前	久遠東部	花歌	下宮野	宮野	長生園前	ポン金ヶ沢	二俣学校前	若松十字街	若松	柳前	寿町	北桧山	桧山北高校前	寿町での接続	備　考
	200円区間																
744	7:16	7:17	7:19	7:21	7:23	7:24	7:26	7:36	7:39	7:45	7:46	7:49	7:57	7:59	*8:10*	八雲行 7：58発	*土日・祝日は北桧山終点*
722	13:47	13:48	13:50	13:52	13:54	13:55	13:57	14:07	14:10	14:16	14:17	14:20	14:28	14:30	—	長万部行 14：48発	
722	17:41	17:42	17:44	17:46	17:48	17:49	17:51	18:01	18:03	18:09	18:10	18:13	18:21	18:23	—	—	

●731系統　瀬棚・上三本杉発　⇒　八雲総合病院行

系統番号	上三本杉	瀬棚市街	豊岡	北桧山	寿町	玉川公園	檜山北高	神丘小学校	今金役場前	今金	ピリカ寮前	田代	八雲駅前通	八雲駅前	八雲東雲町	八雲総合病院	八雲駅前での接続 バス函館行	八雲駅前での接続 JR函館行	八雲駅前での接続 JR札幌行
731	6:20	6:23	6:30	6:33	6:35	6:42	6:44	6:49	6:53	6:55	6:59	7:03	7:54	7:57	8:03	8:08	八雲駅発8:07 函館駅着10:34	北斗2号 8:27発	北斗3号 8:45発
	7:45	7:48	7:55	7:58	8:00	8:07	8:09	8:14	8:18	8:20	8:24	8:28	9:19	9:22	9:28	9:33	八雲駅発9:22 函館駅着11:36	北斗6号 11時27発	北斗5号 10:04発
	13:55	13:58	14:05	14:08	14:10	14:17	14:19	14:24	14:28	14:30	14:34	14:38	15:29	15:32	15:38	15:43	八雲駅発15:39 函館駅着17:53		

●731系統　八雲総合病院発　⇒　瀬棚・上三本杉行

系統番号	八雲総合病院	八雲東雲町	八雲駅前	八雲駅前通	田代	ピリカ寮前	今金	今金役場前	神丘小学校	檜山北高	玉川公園	寿町	北桧山	豊岡	瀬棚市街	上三本杉	八雲駅前での接続 バス函館より	八雲駅前での接続 JR函館より	八雲駅前での接続 JR札幌より
731	9:50	9:55	10:01	10:04	10:55	10:59	11:03	11:05	11:09	11:14	11:16	11:23	11:25	11:28	11:35	11:38	函館駅発7:28 八雲駅着9:42	北斗3号 8:45着	北斗4号 9:30着
	12:30	12:35	12:41	12:44	13:35	13:39	13:43	13:45	13:49	13:54	13:56	14:03	14:05	14:08	14:15	14:18	函館駅前10:15 八雲駅着12:29	北斗9号 11:54着	北斗6号 11:27着
	17:32	17:37	17:43	17:46	18:37	18:41	18:45	18:47	18:51	18:56	18:58	19:05	19:07	19:10	19:17	19:20	函館駅発15:06 八雲駅着17:38		北斗16号 17:24着

函館バス株式会社 北桧山出張所　・　せたな町地域公共交通活性化協議会

TEL（0137）84-5434

http://www.hakobus.co.jp/

地域の足として、これからも走り続けます