



第20回 全国風サミット せたな町で開催 せたな町の小・中学校 学力・学習状況について

地域包括支援センターから

高齢者を支えるサポーター募集のお知らせ

保健師からの健康アドバイス

禁煙にチャレンジしてみませんか？

それ行け！協力隊、Topics、暮らしの情報 ほか



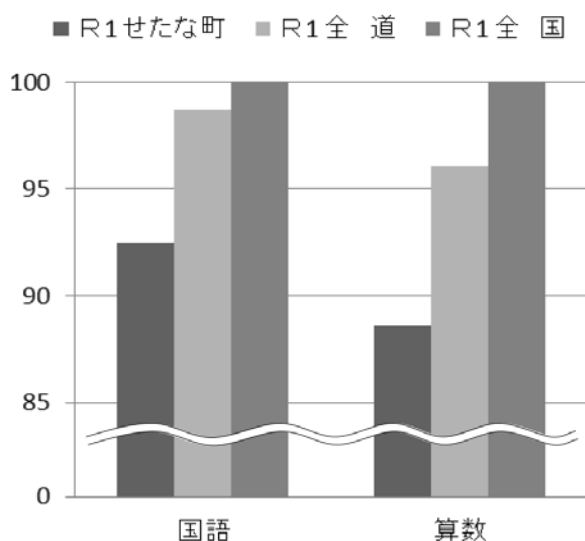


4月に全国の小学6年生と中学3年生を対象に、学力・学習状況調査が行われました。児童・生徒の学力向上には、学校だけではなく、保護者をはじめ地域の皆様にも現状を理解していただき、学校・家庭・地域が連携していくことが必要なことから、今年度の調査結果の概況をお知らせします。

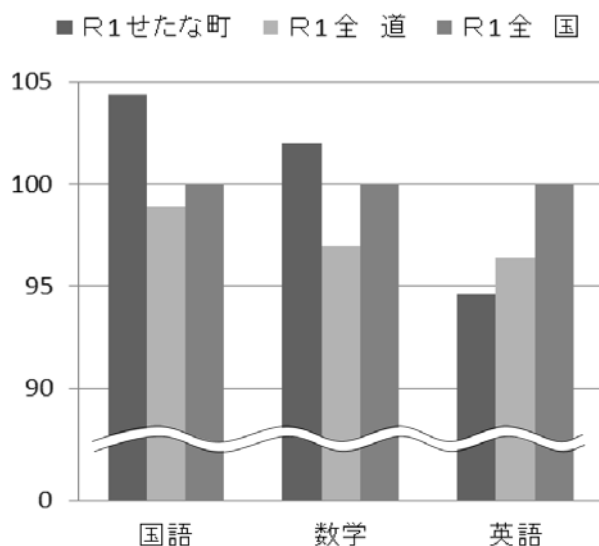
学力の状況
 学力調査は、小学6年生は国語と数学で、中学3年生は国語、数学、英語で行われました。国語と算数・数学の基礎知識を問う問題と活用問題を見られる問題とがあり、今年度から一緒に実施されました。英語は初めての取り組みです。
 小学校では、国語・算数とも全国・全道平均を下回っています。平日の家庭学習時間や、漢字の書き取りの正答率は全国平均を超えており、授業での取り組みの成果が現れています。
 中学校では、国語・数学は2年連続で全国・全道平均を上回り、着実に学力を身に付けています。ICT機器を活用した授業が、日常的に行われていたり、家庭学習の生徒が1時間以上家庭学習を行うなど学習習慣が身についてきたことなどが要因とされています。英語は要は、全国・全道平均を上回りましたが、「聞くこと」について、全国・全道平均を上回りました。日常の授業で、ALT（外国語指導助手）が有効に活用されている成果と考えられます。
 学力は一朝一夕で身につくものではありません。日常の積み重ねが大切です。各学校では、毎日の授業と家庭学習を両輪として、学力向上の取組を継続して取り組んでいます。

全国・全道平均との比較グラフ

●小学6年生



●中学3年生



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

■学習・生活の状況

生活面では、「起床・就寝時刻」の習慣化ができており、規則正しい生活が送られています。「朝食」については、中3は97%が食べていますが、中6は90%で10%の児童は食べていません。1日を元気にスタートさせる上で心配されます。「地域行事へ参加」が高いのは、例年通り、せたな町の良さとなっています。

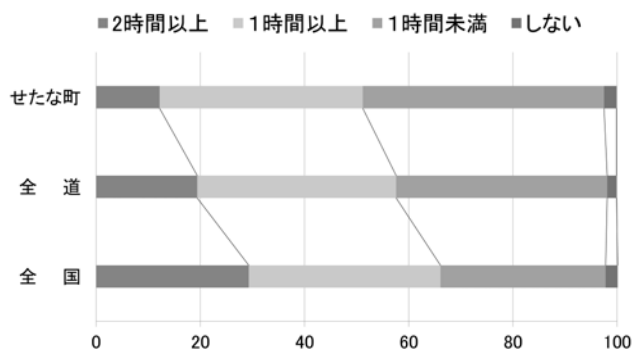
学校生活では、「学校のきまりを守っている」子どもが多く、落ち着いた学校生活を送られています。また、「学級みんなで協力して取り組み、うれしかったことがあった」と回答した子どもが多かったです。

学習面では、「家庭学習」は、「1時間以上する」子どもが、小6で51%、中3で80%でしたが、中3は全国・全道平均を上回っています。中3は「2時間以上する」生徒も28%と昨年度より伸びており、主体的な学習が身についてきた生徒が増えてきているものと思われます。

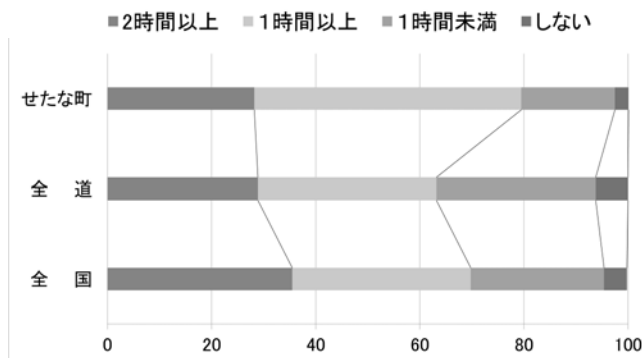
また、学力調査が行われたすべての教科について、「勉強は大切」、「授業で学習したことは、将来役に立つ」と考えている子どもが全国・全道平均を上回っているのは、本町の子どもたちの特徴といえます。

その他、「人が困っているときは、進んで助けている」や「人の役に立つ人間になりたい」と思っている子どもが多くなり、道徳的な判断力や心情などの道徳性が身についていると考えられます。

●小学6年生 平日の家庭学習時間

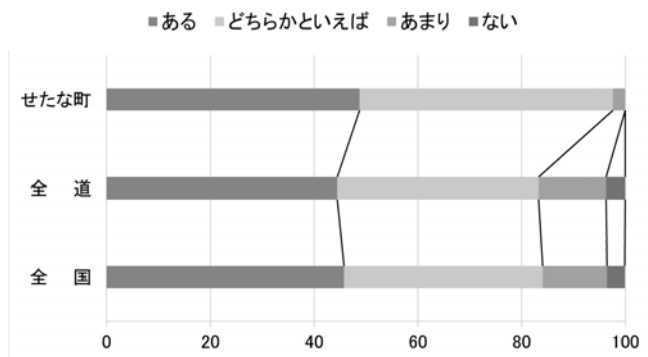


●中学3年生 平日の家庭学習時間



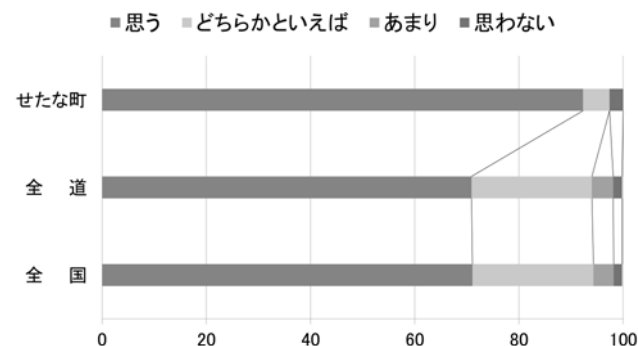
●小学校6年生

学級みんなで協力して取り組み、嬉しかったことがある



●中学校3年生

人の役に立つ人間になりたいと思う



■せたな町教育委員会の学力向上の取り組み

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

- ①教員の各種研修会参加、町教育研究会研修活動助成による教員の資質向上への支援
- ②ICT機器による学習環境の充実

- ③ALT、J-ALT、特別支援教育支援員、学校図書室支援員等の配置による教育条件の整備

- ④社会教育事業による農漁業体験や読書活動等の学校支援
- ⑤学校と連携した生活習慣改善の取組

*ALTとは、外国語指導助手のことです。



問い合わせ先

せたな町教育委員会事務局 ■0137-84-5111

『一粒の麦萩野吟子の生涯』 せたな町で先行上映会が開催

10月3日(木)、せたな町民ふれあいプラザにて、せたな町で医院を開業した日本初の女性医師萩野吟子(1851-1913)の生涯を描いた映画『一粒の麦萩野吟子の生涯』の先行上映会が行われました。

昼・夜の部の二部構成で行われた上映会には、町内外から約500人もの人が訪れ映画を鑑賞しました。

映画の上映の際に、この映画を手掛けた社会派作品で知られる山田火砂子監督、萩野吟子役を演じた主演の若村麻由美さんが舞台挨拶を行い会場は歓迎ムードで盛り上がりしました。

道内での映画の公開は、12月6日から札幌シネマフロンティア、シネマアイリス函館などで行われる予定です。



若村麻由美さん 山田火砂子監督

地域貢献活動で株式会社 林組に感謝状を贈呈

9月30日(月)、町長室で株式会社林組が6月27日に行われた太田神社例大祭と同日に実施された太田観光イベントの海上花火打ち上げに尽力されたことに對し感謝状の贈呈式が行われました。

贈呈式では、高橋町長から株式会社林組代表取締役林勲様に地域の観光振興に多大な貢献をしていただきましたと感謝の言葉とともに、感謝状が贈呈されました。

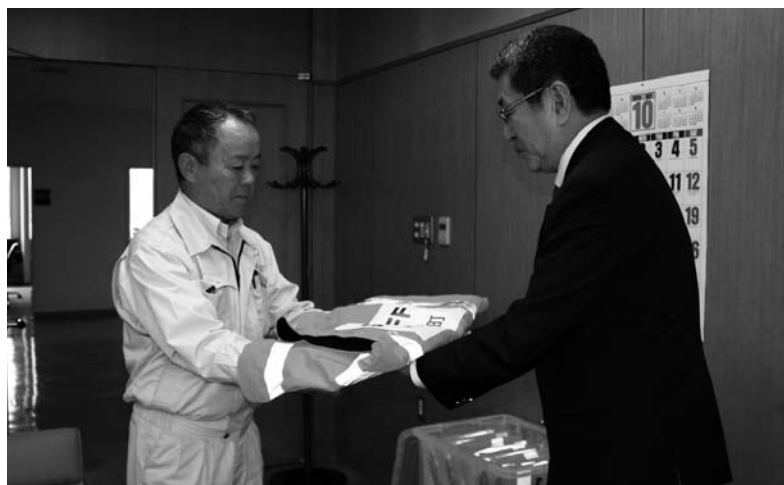


イベント用ベストを 寄贈していただきました

10月4日(金)、教育長室で株式会社シマからイベントスタッフ用の高視認性フリースベスト20着が寄贈されました。

ベストは、地域貢献活動の一環として坂下薫現場代理人から、教育委員会の桂田富次教育長職務代理人に届けられました。

オレンジ色のベストには、「STAFF せたな町」の文字が入っており、10月5日に大成区で開催された町民駅伝大会で早速使用されていました。



医療法人社団 陵仁会

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

女性医師 無痛分娩

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

【診療科目】産科・婦人科 小児科隣接

11月の日曜診療は、10日と24日になります。

クリニック情報、事前モバイル予約はこちら

【診療時間】	日(第2・4)	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●	●
午後(14:30~18:00) 受付は17:00まで	休診	●	●	手術日	●	●	休診
休 診	日曜(第1・3・5)・祝祭日						

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)

函館市桔梗5丁目7-15
TEL(0138)47-3001

(有料広告)

北檜山ラウドネスが 全道大会出場



9月11日（水）の大会出発あいさつのため町長室を訪れた際の様子

「北檜山ラウドネス」が8月24日（土）25日（日）に厚沢部町で行われた太陽グループ杯檜山支部予選を勝ち抜き、9月14日（土）16日（月・祝）、札幌市で行われた太陽グループ杯争奪第26回全道少年軟式野球選抜大会に出場しました。

北檜山ラウドネスは、恵み野ロイヤルズ（石狩）と対戦し残念ながら1-5で敗退してしまいましたが、選手からは、「全道でも勝ち進めるよう練習を頑張りたい」と意気込みが語られました。

全国青年技能競技大会で 大健闘



9月21日（土）から23日（月）に石川県金沢市「石川県産業展示館」で全建総連第35回全国青年技能競技大会が開催されました。

この大会は、成年の技術・技能の向上と後継者の育成を目的に開催されている大会で、北海道から2人が選ばれ、大会に挑みました。

競技の結果、高田祐矢さん（大成区高田建設勤務）が80人中15位で入賞（7位18位）となりました。課題の「四方転び踏み台」の図面おこしから作成までを制限時間6時間で完成させ、その出来栄が評価され入賞となりました。

入賞した高田さんは、「技術に磨きをかけて、さらに上を目指したい」と抱負を語ってくれました。

宝くじ助成事業を活用 大・小型除雪機を整備しました



小型除雪機



大型除雪機



本町2区町内会（瀬棚区）では、一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により小型除雪機1台、大型除雪機1台を購入し整備しました。

この事業は、同センターが全国自治宝くじの普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

今回の整備によって、町内会の地域の老人世帯及び障がい者の除排雪援助活動の一助となることが期待されます。

畑でレストラン大好評



9月29日（日）、COOP SAPPOROが実施する畑でレストランがせたな町で開催されました。

イベントには、500人以上もの応募があり、抽選で選ばれた約50人がこの日を楽しみに参加していました。

当日は、雨模様のなか村上牧場で見学会を行った後、瀬棚ふれあいセンターに会場を移し、せたなの食材をふんだんに使ったスペシャルランチをいただき、会場は大満足の笑顔に包まれました。

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待とは…？

- 身体的虐待 なぐ け たた おぼ 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など
- 性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ネグレクト 乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など
- 心理的虐待 言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている ●落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない ●夜遅くまで一人で家の外にいる

保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

車内放置しないで！

子どもを自動車内などに残してはいかないで

子ども(乳幼児)は体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内など内部の気温が上がりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「少しだけ」と子どもを自動車などに乗せたまま、その場を離れると思わぬ事故につながり大変危険です。自分で身を守ることができない子どもを守るのは大人の役割です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。



「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

※ 子育てに
体罰や暴言を使わない

子どもが親に
恐怖を持つとSOSを
伝えられない

爆発寸前のイライラを
クールダウン

親自身が
SOSを出そう

子どもの気持ちと
行動を分けて考え、
育ちを応援



詳しくはこちら▶

※令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正されることにより、親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないことが明文化されます。

✿ 児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡下さい ✿

虐待を受けたと思われる子どもがいいたら。

ご自身が出産や子育てに悩んだら。

子育てに悩む親がいいたら。

いち はや く
189
児童相談所
全国共通
3桁
ダイヤル

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。

地域包括支援センターからお知らせ

「高齢者を支えるサポーター（ボランティア）募集！」

地域包括支援センターでは、高齢者になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう地域住民による支え合いを広げていく取り組みを行っています。

要支援1、2又は要支援状態の高齢者の日常生活をお手伝いしてくださるサポーター（ボランティア）を募集しています。

自分の出来ることを無理なく、都合の良い時間にサポートしてみませんか？

身近な地域で、高齢者や地域のために何かをしたいと思っている方、関心のある方は、地域包括支援センターへご連絡し相談ください。（事業に対しての補助金もご紹介します。）

『元気なシニア世代大募集！』

長年培ってきた豊かな経験や知識を活用し、支え手として活躍しませんか？



●募集内容

「訪問による活動」

買い物・調理・掃除・洗濯・ゴミだし、話し相手、外出の付き添い、日曜大工など。



「通いの場の実施（サロン等の実施）」

体操、レクリエーション等の自主的な通い、集いの場、趣味活動等を通じた日中の居場所づくり、定期的な交流会（サロン、茶話会など）。



●登録団体数等

生活サポートセンター登録団体

・訪問 4 団体

・通所（サロン） 3 団体

・生活サポーター登録数

53人



●地域包括支援センター

・北檜山区 0137・84・5699
・瀬棚区 0137・87・3311
・大成区 01398・4・5511

せたな町の水道・下水道等の料金の変更について【訂正】

町民皆様には、平素より上下水道行政に対しまして、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

令和元年10月1日から、消費税の税率が8パーセントから10パーセントに変更となります。

当町では、前回の改定時に、内税方式から外税方式としていることから、令和元年11月請求分から水道、下水道使用料金及び漁業集落排水施設使用料金の消費税率分引き上げとなり、下記のとおりいたしますので、町民皆様のご理解をお願いいたします。

【水道・下水道・排水施設使用料金の変更に伴う基本料金表】

○基本料金表（10%時 外税方式）

区 分		水 量	使用料（税抜き）	消費税（10%）	使用料（税込み）
一 般 用	基本料金	10m ³	1,476 円	147 円	1,623 円
	超過料金	1m ³	152 円	15 円	167 円
営 業 ・ 団 体 用	基本料金	15m ³	1,619 円	161 円	1,780 円
	超過料金	1m ³	152 円	15 円	167 円
営 農 用	基本料金	25m ³	1,619 円	161 円	1,780 円
	超過料金	1m ³	67 円	6 円	73 円
工 場 用	基本料金	80m ³	6,190 円	619 円	6,809 円
	超過料金	1m ³	105 円	10 円	115 円
浴 場 用	基本料金	100m ³	5,714 円	571 円	6,285 円
	超過料金	1m ³	57 円	5 円	62 円

※料金は、基本料金及び超過料金の合計額に消費税相当額を加えた額とする。

但し、10円未満の端数が生じたときは、これを切り捨てた額とする。

※令和元年10月号に掲載しました記事について、表の水量の箇所に誤りがありましたので再掲載いたします

檜山地区郵便局長会が地域貢献ボランティアを実施しました

9月28日(土) 檜山地区郵便局長会の地域貢献活動・ボランティアの一環として、若手局長が中心となり計17人が集まり、瀬棚区で開催された「第14回せたな町健康づくりの集い・ふれあい広場19せたな」のスタッフとして、会場の撤収作業などの協力を行いました。

瀬棚郵便局の竹田局長は、今後も地域に密着した活動を展開し、少しでも貢献していきたいと語っていました。



季節労働者向け「技能講習会」

無料開催

通年雇用を目指す季節労働者の皆さん向けに、建設機械技能講習会と作業主任者技能講習会を開催します。受講料は無料です。この機会をぜひご利用ください。

※注意！ 平成30年4月1日以前に離職した方、申込時に満65歳以上の方は除きます。

●建設機械技能講習会

①玉掛け技能講習

令和2年1月16日(木)
18日(土) 3日間

②フォークリフト運転技能講習

※普通自動車運転免許が必要です。
令和2年1月20日(月)
23日(木) 4日間

③車両系建設機械運転技能講習(整地等)

※大型特殊免許が必要です。
令和2年1月24日(金)
25日(土) 2日間

④高所作業車運転技能講習

※普通自動車運転免許が必要です。
令和2年2月2日(日)
3日(月) 2日間

⑤車両系建設機械運転技能講習(解体用)

※車両系(整地等)修了が必要です。
令和2年2月4日(火)
1日間

⑥小型移動式クレーン運転技能講習

令和2年2月6日(木)
8日(土) 3日間

●作業主任者技能講習会

※別途事業主証明が必要です。

①型枠作業主任者講習

令和2年1月26日(日)
27日(月) 2日間

②地山掘削及び土止め支保工作業主任者講習

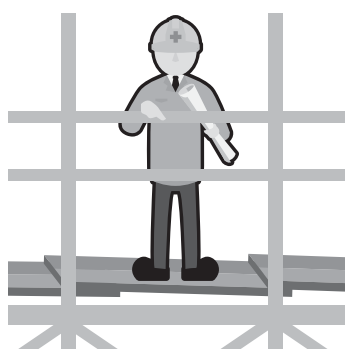
令和2年1月28日(火)
30日(木) 3日間

③足場組立等作業主任者講習

令和2年2月11日(火)
12日(水) 2日間

④はい作業主任者講習

令和2年2月13日(木)
14日(金) 2日間



●募集人数

・建設機械技能講習会は、高所作業車のみ6名募集
・他の5講習は、各講習5名ずつ募集

※講習会毎に、お一人2講習まで申込みできますが、応募多数の場合は抽選となります。

●講習場所

八雲町活性化施設
(立岩359番地13)

●申込期間

令和元年11月11日(月)
12月4日(水)

※申込期間を過ぎての受付はできませんので、必ず期間内にお申込みください。

●問い合わせ・申し込み
渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会

☎ 0137-64-3355
FAX 0137-62-2149
せたな町まちづくり推進課
☎ 0137-84-5111

禁煙にチャレンジしてみませんか？



『誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがあります』この一文、皆さんはどう感じますか？

受動喫煙の健康被害が広く知られるようになり、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、法律の改正によりマナーからルールへと変わりました。

他人のたばこの煙を吸うことはもちろん、たばこの煙がない環境でもたばこの臭いが残っているだけで、悪影響があることも分かっています。

たばこを吸っているあなたのため、そばにいる大切な人のため、今日からでも遅くはありません、禁煙について考えてみませんか。

◇たばこがもたらす健康への害

たばこの煙は70種類以上の発がん性物質を含んでいます。喫煙者（男性）ががんで亡くなる危険性は喉頭がん、肺がん、5・5倍、肺がん、4・8倍にもなり、そのほか多くのがんの原因にもなります。また、心臓や血管系にも影響を及ぼし、脳卒中や心筋梗塞のリスクも上がります。COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気をこ存じですか？別名「たばこ病」とも呼ばれ、原因のほとんどがたば

こによるものと考えられています。たばこの有害物質により肺の組織に炎症が起これ、正常な呼吸が困難になります。

受動喫煙のリスクも大きな問題で、たばこから出てくる副流煙には、本人が吸い込む主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。

特に副流煙は妊婦さんや子どもに対しての影響が大きく、妊婦さんの場合は、流産や早産、胎児の発育障害、子どもの場合、乳幼児突然死症候群や喘息などのリスクがあります。

◇禁煙に「意思の弱さ」は関係ない！

これまで禁煙にチャレンジしたけれど成功しなかった、やめたい気持ちはあるが、という方は多いと思いますが、やめられないのは自分の意思が弱いからと思っ

ていませんか？禁煙が難しいのは、「意思の弱さ」ではなく「ニコチン依存症」という病気だからです。

喫煙者はニコチンが欠乏すると、「イライラ」「不安感」「落ち着かない」感じを受けると思いますが、これはニコチンの離脱症状（禁断症状）です。

イライラしている時にたばこを吸うと「ホッ」としますが、これは禁断症状のイラ

イラがニコチンの摂取により一時的に解消されただけ。しかし禁断症状を「ストレス」と感じ、喫煙によりその症状は消えるため「喫煙はストレスを取ってくれるもの」と考えてしまうのです。

・イライラ（禁断症状）

← 喫煙

・ニコチン欠乏

← イライラ（禁断症状）

← 喫煙

・ニコチン欠乏

という悪循環となるため、喫煙者は自分でストレスをつくっているということになります。

*表1：禁煙の効果

◇禁煙は一週間が山場！

禁煙を開始すると、イライラ・眠気・頭痛など一定の禁断症状は出現しますが、禁断症状のピークは3〜7日と言われているので、その後徐々に減少していきます。

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちがあります。その気持ちは1日中続くわけではなく、長く

*表2：禁煙のポイント



今月の担当
長谷川 久恵です

◇禁煙治療はたばこ代よりも安く済む！

「病院の禁煙外来は、費用が高いのでは」と心配している人はいませんか？

禁煙治療は、条件を満たしていれば（※）健康保険で受けることができます。自己負担が3割の人は、使用する薬にもよりますが、8〜12週間の治療スケジュールで、1万3000円〜2万円程度です。（詳しくは医療機関にお問い合わせください）

仮に、たばこを1日1箱吸う人の場合、8〜12週間分のたばこ代は25000円、38000円程度となり（1箱4500円で計算）、禁煙治療に支払う費用の方がたばこ代よりも安くなります。

将来のたばこ代のこととも考えると、禁煙しない手はありませんよね？

◎町内の各医療機関（せたな町立国保病院、瀬棚診療所、大成診療所）でも禁煙外来を受診できます。禁煙したいという方はぜひご相談ください。

【健康保険で禁煙外来を利用できる条件】
 ①ニコチン依存症テストが5点以上
 ②プリンクマン指数（1日の本数×喫煙年数）が200以上
 ③ただちに禁煙を始めたかと思っている
 ④禁煙治療を受けることを文書で同意している

＊表3：ニコチン依存症テスト

◇町では肺のヘリカルCT検査が受診できます
 喫煙者は肺がんにかかる危険性が非喫煙者より高いのは周知の事実ですが、禁煙した方もその危険性がすぐさま回復するわけではありま

ヘリカルCT検査ではレントゲンの肺がん検診では見えない10mm以下の小さな肺がんの早期発見が少なく、従来のCT検査よりも少ない放射線量と時間で検査が可能です。
 また、従来のCTがきゅうりの輪切りのように撮影されていくのに対し、ヘリカルCTではリングの皮むきのように撮影されるため切れ目のない画像になります。発見されやすくなります。是非ご利用ください。三区で実施していますが、今年度は残りが北檜山区のみとなります。

【検診日程】
 令和2年1月25日（土）
 ※検査時間は5分程度
 対象：40歳以上の町民
 料対金象：一律6000円

表1◆禁煙の効果

禁煙後の時間	現れる効果
20分	血圧や脈拍が正常に近づく
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる
48時間	味覚・嗅覚が改善する
2~3週間	心機能が改善する／肺機能が回復する
1~9か月	咳・息切れ・疲れやすさが改善する
1年	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する

禁煙後の時間	現れる効果
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・喉頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
20年	肺がんのリスクが非喫煙者と同じレベルになる

表2◆禁煙のポイント

1	減らす・軽くする・加熱式タバコへの変更はしない
2	期日を決めて一気に禁煙を開始する
3	一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
4	喫煙と結びつく生活パターンを変える ○食後はすぐに席を立てて歯磨きする ○コーヒーや飲酒を控える
5	吸いやすい環境をつくらない ○タバコ・ライター・灰皿は捨てる ○喫煙者や喫煙場所に近づかない ○タバコを買っていた場所に行かない ○三原則は「捨てる・買わない・もらわない」
6	吸いたくなったら代替りの行動 ○深呼吸・水やお茶を飲む・体操・歯磨きなど
7	再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば徐々に思い出さなくなる。
8	禁煙外来を利用するのも賢い方法



表3◆ニコチン依存症テスト（5点以上で「ニコチン依存症」と診断される）

	はい（1点）	いいえ（0点）
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。	
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。	
3	禁煙や本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか。	
4	禁煙したり本数を減らそうとした時に、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）	
5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。	
6	重い病気にかかった時に、タバコは良くないと分かっているのに吸うことがありましたか。	
7	タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	
8	タバコのために自分に精神的問題（喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現する状態）が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。	
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。	
10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。	
合 計		

せたな町の秋の味覚が大集合！

「せたな町食と産業まつり」&「道南新そばまつり」

10月13日(日)



10月13日(日)、せたな町民ふれあいプラザにおいて「せたな町食と産業まつり」と「道南新そばまつり」が同時開催されました。

「食と産業まつり」は、せたな町が誇る各産業の食材や加工品が一つの会場に集結し、皆さんに知ってもらう機会として行われています。当日は、新米や鮭鍋の無料配布やきき米クイズ、豪華特産品が当たるビンゴ大会などたくさんのイベントで賑わいました。

また、「道南新そばまつり」ではエビ天そばや潮トマトと若松ポークマンのコラボそばなど、おいしい手打ちそばを求めて長蛇の列が見られました。

子どもに大人気の木質プールやゆるキャラが大集結し、産業まつりのラストにはもちまきも行われ、子どもから大人まで会場は大盛況でした。

「第48回町民駅伝競走大会」が開催されました

10月5日(土)



10月5日(土)、大成区内で「第48回町民駅伝競走大会」が開催されました。

秋晴れの中、小学生から大人まで全10チームが「5kmコース」「10kmコース」に分かれて参加し、沿道からの熱い声援を受けながら、参加した全チームがゴールまでタスキを繋いでいました。

「5kmコース」では小学生女子の部「陸小2019、風」が大差をつけてゴールする力走をみせました。

また、「10kmコース」では「大成中ガクラン隊」一チームの参加でしたが、中学生らしい力強い走りを見せてくれました。

9月21日(土)

和太鼓が奏でる力強い音色で会場を魅了！



9月21日(土)、せたな町民ふれあいプラザにおいて「和太鼓松村組せたな公演一奏で継ぐ音一」が開催されました。

「和太鼓松村組」は、1995年阪神淡路大震災で被災された方々への激励と、神戸の復興エネルギーを全国に発信する事を目的に神戸で発足されました。

昨年に続き今年もせたなに上陸し、和太鼓の力強い響きとオカリナや南米アンデスの民族楽器との融合された独自の音色は、観客の心と会場を包み込みました。

大太鼓一本打ちや公演のラストには「せたな和太鼓集団 海神(わだつみ)」「八雲ばやし どどん鼓座」「神丘黎明太鼓」「厚真郷芸保存会」と、和太鼓松村組による共演もあり、迫力あるパフォーマンスは会場を大いに沸かせました。

9月24日(火)・25日(水)

小学校児童による稲刈り体験が行われました

9月24日(火)、丹羽本多圃場(北檜山区丹羽)で、北檜山町農協地区水稻部会長 本多俊哉氏の協力のもと、北檜山小学校3年生児童による稲刈り体験が行われました。

初めて鎌を使用する児童もいましたが、一人一人に大人が付き添い自分たちの稲を刈ることができました。10月には、北檜山小学校で脱穀を行う予定です。

また、25日(水)には若松小学校児童による稲刈り体験が行われました。

今年の5月に自分たちの手で田植えをし、手塩にかけて育てた稲も収穫の時を迎え、一つ一つ丁寧に束ね、お米が出来るまでの大変さを身をもって体験しました。

11月に収穫したお米を使って、カレーライスを作る予定です。



北檜山小学校



若松小学校



9月28日(土)

「第14回せたな町健康づくりの集い ふれあい広場'19せたな」が開催されました



9月28日(土)、せたな町B&G海洋センター体育館において「第14回せたな町健康づくりの集い・ふれあい広場'19せたな」が開催されました。

開会式では、国民健康保険健康優良者表彰の今年度受賞者9名が発表され、その後せたな町立国保病院内科医長 大島幸恵氏をお招きし、『食べる・ねる・たのしい大事!』と題し、講演を行っていただきました。昼食には、せたな商工会女性部瀬棚支部の協力により、減塩ごはんカレーの無料配布が行われ、おかわりをする人がいるなど来場者の皆さんに大好評でした。

その他会場では、各健康コーナーやリサイクルバザー等が設置され、瀬棚中学校吹奏楽部によるミニ演奏会やカラオケ愛好会オンステージ、最後にはビンゴゲーム大会が行われ会場は大いに盛り上がり、健康を考える貴重な1日となりました。



2020年度 陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

種目	募集人員	受験資格・年齢	受付期間	試験日
推薦	約70名	男子で中卒（見込含）17歳未満の、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日（日）～ 11月29日（金）	2020年 1月5日（日）、6日（日） （うち1日）
一般	約280名	男子で中卒（見込含）17歳未満の者	11月1日（日）～ 2020年1月6日（日）	1次試験 2020年1月18日（日） （2次試験2月3日（日））

2020年度 防衛省・自衛官候補生募集（11月・12月）

受付期間	対象	試験日（いずれか1日）	待遇等
11月募集期間 11月15日（金）まで	18歳以上32歳未満の男女。ただし、採用予定月の3か月後の末現在、33歳に達していない者に限る。	11月16日（土） 11月17日（日） 11月18日（月）	身分給 特別職国家公務員 133,500円（自衛官任用一時金176,000円、2士任用後169,900円、年2回ボーナス有） 各種手当 特殊勤務手当、地域手当、寒冷地手当、特勤勤務手当 休日 週休2日制、祝日、年次休暇、特別休暇
12月募集期間 12月6日（金）まで		12月7日（土） 12月8日（日） 12月9日（月）	

■問い合わせ先■ 自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所 ☎0137-82-0258
メールでの資料請求は recruit1-hakodate@pco.mod.go.jp

所得税及び復興特別所得税の予定納税（第2期分）の納税をお忘れなく！

所得税及び復興特別所得税の予定納税（第2期分） 納付期間 令和元年11月1日～12月2日

振替納税を利用している方	納期限（令和元年12月2日（月））に指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされます。納期限前日までに預貯金残高をご確認ください。 なお、振替納税の領収証書は発行されませんのでご注意ください。
--------------	--

その他の方

納期限までに金融機関又は所轄税務署の窓口で納付してください。納付に当たっては電子納税もご利用いただけます。インターネットを利用して専用のweb画面からクレジットカードで納付することもできます。
納付税額が30万円以下の場合には、送付されたバーコード付納付書を使用して、コンビニエンスストアで納付することができます。

税に関する情報は、国税庁ホームページへ
<http://www.nta.go.jp/>

コリドー交流情報館 ～行ってみよう！～

長万部町

『平和』をテーマに作品展示
と平和祈念館

昭和58年（1983年）の終戦記念日に、展示品の数々が町に寄贈され平和を祈念して開館いたしました。丸木位里・俊夫妻「原爆の図」母子像、など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。（入場は無料）
■場所／長万部町字長万部413番地12 ■時間／午前10時～午後4時 ■休館日／毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
■問い合わせ先 教育委員会事務局社会教育係 ☎0137-72-2748

八雲町八雲地域

北渡島檜山4町地域連携推進事業
『バブルサッカー普及・交流大会』

せたな・今金・長万部・八雲の4町でバブルサッカーを開催します！
■日時／11月30日（土）午前9時～
■場所／八雲町総合体育館 ■参加対象／小学生以上 ■参加料／1チーム 2000円
■問い合わせ先 八雲町総合体育館 ☎0137-62-2141

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。なお、冬期間（12月～3月）については、小口販売機の営業が平日のみとなります。
■町外利用者／小口分水 一般用（20リットル）100円・業務用（1立米）610円、大口分水 一般用（1立米）610円・業務用（1立米）610円
■熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・2・2300

未来に残そう青い海

自分のごみは
自分で持ち帰ろう！



ごみの投棄・焼却は、法律により罰せられます。

ごみを捨ててはいけないことは誰もが知っているはずなのに、「少しぐらいなら」「誰も見ていないから」「面倒だから」「海鳥のえさになる」などの理由で、海や海岸にごみを捨てる人がいます。

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

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

海のもしものは「118番」まで

■問い合わせ先／瀬棚海上保安署 ☎ 0137-87-2634

住民票、マイナンバーカード等への 旧姓（旧氏）の併記について

■11月5日から住民票、マイナンバーカード等へ旧姓（旧氏）を載せることができます。

婚姻などで氏が変わった場合、希望により従来称してきた氏とともに旧姓が住民票などに記載されるようになります。

■2旧姓（旧氏）併記はこんな時に役立ちます！

- ・各種契約や銀行口座の名義などに旧姓が使われている場面で証明に使えます。
- ・就職や転職時など、仕事の場面でも旧姓で本人確認ができます。

■3旧姓（旧氏）とは？

その人の過去の戸籍上の氏のことです。氏はその人に係る戸籍又は除かれた戸籍に記載されています。

■4住民票、マイナンバーカード等に旧氏を併記するには？

住民票等に旧氏を併記するための申請が必要となります。変更や削除したい時も手続きが必要です。

●旧姓（旧氏）併記を希望される方は下記の物をお持ちになり、せたな町役場戸籍年金係又は各総合支所窓口へおいで下さい。

- 戸籍謄本等（希望する旧姓が記載されているものから現在の氏に繋がるもの全て）
- マイナンバーカード又は通知カード

■問い合わせ先／町民児童課戸籍年金係

☎ 0137-84-5111（内線1139）

今金町

ピリカスキー場 2019シーズン
お得なシーズン券発売中！

ピリカスキー場では2019シーズン券を既に早期割引販売中！2019シーズンは2019年12月21日オープン予定で、2020年3月22日クローズ予定となっています。【日中・ナイターとも利用できる共通券】■小学生 6000円 中学生/高校生 15000円 大人 21000円 ■シニア（55歳以上）13000円（オープン確定日前日までの早期割引販売期間中の購入額 ※通常料金についてはお問い合わせください。その他、11月中購入限定2000円の早割券も販売します。（1枚15000円 ※通常価格29000円）さらに「ピリカ7」として、7つのお得な割引もシーズン中を行います。■クアブラザピリカ ☎ 0137・83・7111

せたな町北檜山区

忘新年会・宴会プランは
「温泉ホテルきたひやま」

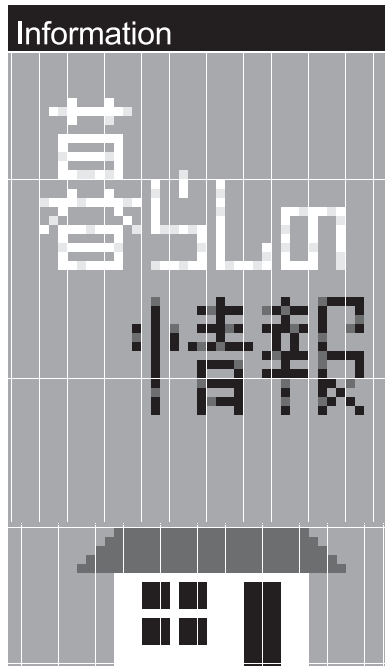
露天風呂、サウナ、全身浴、ジェットバスなどを備えた本格的スパ・ホテル。レストランでは地場産品を使ったお料理も堪能できます。そのほか送迎の各種宴会プランをご用意しておりますので、用途に合わせてご相談ください。■宿泊料／泊2食1人様8140円から（入湯税別途 朝・夕2食付）■温泉ホテルきたひやま ☎ 0137・84・4120

せたな町瀬棚区 公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効能があります。美肌効果のある成分も含まれているそうです。■場所／瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地）■営業時間／10時から21時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ■入浴料／大人4000円 中人1400円 小人700円 やすらぎ館 ☎ 0137・87・3841

せたな町大成区 秘湯「湯とびあ白別」

深い山々に囲まれた白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもっちり、秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で湯温は約55度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。■場所／大成区平浜 ■入浴料／清掃協力金として100円をお支払いします ■大成総合支所 ☎ 01398・4・5511



忘れないで納期限

●町・道民税 第3期
●国民健康保険税 第4期

納期限は
10月31日(木)です
忘れずに納めましょう

ご確認ください

12月2日は「個人事業税」第2期分の納期限です

個人事業税は、個人で事業を営む方に課税される道税です。忘れずに納めましょう。
なお、納税には便利な口座振替をご利用ください。

間 檜山振興局税務課納税係
0139・52・6473

●交通遺児等育成資金貸付のご案内

自動車(バイク含む)事故により死亡または重度後遺障害(脳損・脊損)を負われた方の義務教育終了前の子弟に対し、月々一定額の育成資金を無利子で貸し付けします。

●交通遺児等友の会入会のご案内

自動車(バイク含む)事故により死亡または重度後遺障害(脳損・脊損)を負われた方の義務教育終了前の子弟のいる家庭に対し、交流会やレクリエーションを開催しています。

間 自動車事故対策機構 函館支所
0138・88・1007

ご相談ください

司法書士による無料相談のお知らせ

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

日時

11月6日(木)10時～12時

予約締切

11月1日(金)※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

間 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(11月・1月分)

・11月8日(金)

・12月13日(金)

・1月10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

間 函館弁護士会

0138・41・0232

ご案内します

心の健康相談の実施について

令和元年度北海道八雲保健所精神保健専門相談を実施します。心の健康相談をご希望の方は、ぜひご利用ください。
※相談は、全て事前の申し込

み(実施日の前の週の金曜日まで)が必要となります。

日時／11月14日(木)

13時30分～15時30分

場所／八雲地域保健所

間 八雲保健所保健係

0137・63・2168

ご利用ください

函館裁判所出張手続案内のお知らせ

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

日時

・12月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

・12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。

間 函館地方裁判所

0138・38・2372

ご確認ください

12月2日は「個人事業税」第2期分の納期限です

個人事業税は、個人で事業を営む方に課税される道税です。忘れずに納めましょう。
なお、納税には便利な口座振替をご利用ください。

間 檜山振興局税務課納税係

0139・52・6473

ご加入ください

11月は労働保険適用促進強化期間です

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

労働保険とは、労働保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務付けられています。

間 北海道労働局労働保険徴収課

011・709・2311

ご案内します

ナスバからのご案内

●介護料支給のご案内
自動車(バイク含む)事故による重度後遺障害(脳損・脊損)により介護を要する方へ、後遺障害の程度などに応じて月額35400円～209430円を支給します。

善意に感謝します

●医療職等育成のため及び故郷への恩返しのために(奨学資金貸付基金へ)

金100万円

・中村 秀夫 様
(東京都豊島区南大塚)

戸籍の窓口

(9月1日～9月30日届出)



ご結婚おめでとう

- 〔小西 諒さん 北檜山
- 〔吉田ななみさん 北檜山
- 〔加賀谷龍太さん 元 浦
- 〔前野 葵さん 札幌市
- 〔前田 凌太さん 北檜山
- 〔本間 ゆかさん 北檜山

おくやみ申し上げます

- 武藤 勝さん (54歳) 丹 羽
- 大嶋 勝志さん (81歳) 北檜山
- 金澤 ミツさん (89歳) 若 松
- 畠山 ヒデさん (91歳) 豊 岡
- 澁谷 夏江さん (80歳) 若 松
- 新保 榮作さん (91歳) 北檜山
- 澤谷 由松さん (84歳) 北檜山
- 古畑タチ江さん (90歳) 元 浦
- 本間 恒三さん (84歳) 本町8区
- 佐藤 勝さん (85歳) 上 浦
- 藤原ともみさん (50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

9月末現在 (前月比)

人 口	7,792人	(- 17)
北檜山区	4,584人	(- 12)
大成区	1,421人	(- 3)
瀬棚区	1,787人	(- 2)
男	3,672人	(- 9)
女	4,120人	(- 8)
世 帯	4,169世帯	(- 7)

次回 移動町長室 Move mayor room

11月12日(火) 瀬棚総合支所

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

ふるさと応援寄附金
※9月1日から9月30日受付分
合計366件
4,984千円

戸籍年金係からのお知らせ

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です ～控除証明書は年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納付された保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を納付されている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成31年（令和元年）中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。（令和元年10月1日から12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）

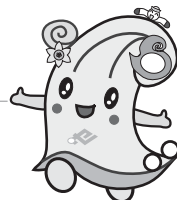
税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

**11月は「ねんきん月間」
11月30日（いいみらい）は「年金の日」
です。**

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 ☎ 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



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20回 全国風サミットinせたな、盛大に開催

Koho - kenbunroku



10月10日（木）、11日（金）、せたな町民ふれあいプラザを会場に第20回全国風サミットが開催されました。

両日とも約150人が参加し、10日は、町内の風力発電施設や郷土資料館などを視察、11日は、株式会社 東洋設計エネルギー部 出野勝さんによる「自治体風車の今後の活用について」、一般財団法人 日本風力発電協会 代表理事 加藤仁さんによる「日本における洋上風力」の基調講演、学校法人足利大学 理事長 牛山泉さんを座長とした「洋上風力発電について」のパネルディスカッションが行われ今後の風力発電について意見交換がなされました。

最後に、実行委員長の高橋町長から産官学の連携などが盛り込まれた大会宣言を発表し、サミットは閉幕となりました。

編集後記

り謝をあも感りち事れ&ト続吟にまるち●心自ボすしてもぎべくをいまま写芸ある心行●
まの再っ`じ立の業ま道`い子しず事づ今から磨てしま美禁しいたはたくを真術るにつ和太
気確て多まつ協をし南最のた、業く月思にやしもう味物ま美だ、。ら撮る作品は、りた鼓
持認作くして力通た新後第生映萩がりは、業く月思にやしもう味物ま美だ、。ら撮る作品は、りた鼓
ちす成のたいのし。そに20涯画野め推進私した。出秋のすいの手を食をにいべとなレのまて、な
【伊藤】でるで人。るもてこば食回『吟じろ押して主属す【差波】とたスベ出してす食い集いし
つとてち報だに多らり産国一の粒のんを主属す【差波】とたスベ出してす食い集いし
いもいの紙な事くのが業風上映萩題材。た
に、こ力作強が人き催つサミッ
な感とが成く成たなさリッ

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 イーブックス」

Hokkaido ebooks



広報せたなは電子書籍としてもご覧いただけます。
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。