

せたな

令和8年度 せたな町二十歳のつどい

10
Oct.
令和8年
2026

高額療養費制度見直しについて

保健師からの健康アドバイス

健康づくりと総合健診等のご案内

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎ 8/14 令和8年度せたな町二十歳のつどい (せたな町民ふれあいプラザ)

せたな町
LINE
便利なまちの情報を
LINEでお届けします



函館方面防犯協会連合会 防犯功労者表彰

瀬棚区 安藤 健次さん



瀬棚区の安藤健次さんが函館方面防犯協会連合会から防犯功労者表彰を受賞し、8月6日、せたな警察署で宮下署長より表彰状が伝達されました。

安藤さんは、平成27年6月からせたな地域安全活動推進委員連絡協議会の会員として委嘱され、現在に至るまで11年以上地域安全活動に貢献されています。

また、地域安全活動週間を中心とした地域の見守り活動を積極的に努められたことが認められ、今回の受賞となりました。

北海道開発局港湾空港 関係功労者表彰

前せたな町長 高橋貞光さん



8月28日、せたな町役場で北海道開発局港湾空港関係功労者の表彰式が行われ、函館開発建設部 加納部長から高橋前町長へ表彰状が伝達されました。

高橋さんは、20年間の長きにわたり、瀬棚港湾の振興や整備を通じて、地域の発展にご尽力されました。この功績が認められ、今回の受賞となりました。

地域貢献活動に対し (株)三和建設へ感謝状 を贈呈



8月7日、せたな町役場で株式会社三和建設（代表取締役 大野一氏）に感謝状が贈られました。

これは、地域貢献活動の一環として行っていたもので、ゴミステーション2台を製作し寄附いただいたものです。



古賀孝子さん表敬訪問

8月10日、苫小牧市で着物教室の代表を務める古賀孝子さんがせたな町役場を訪れ、中川副町長や小板橋教育長に、旧北檜山町の社会教育に対する長年の感謝を伝えられました。

古賀さんは昭和42年、ご主人の転勤で旧北檜山町に約10年間居住。当時、女性の社会進出が難しい時代の中、社会教育の事業を通じて住民の皆様と料理教室などで交流し、「自助努力の大切さ」を学ばれたと言います。

さらに、教育委員会の後押しで海外研修に参加した際、日本の着物の素晴らしさに出会いました。その経験が次の転勤先である苫小牧市で着物教室を開く大きな原動力となり、現在も精力的にご活躍されています。「旧北檜山町の社会教育との出会いに感謝します」と、懐かしい思い出と深い感謝を語ってくださいました。



北檜山ライオンズクラブから遊具の寄贈

8月25日、北檜山ライオンズクラブ（会長 内田尊之氏）より町内3か所の学童保育所へ遊具が寄贈されました。

これは、同会が今年で結成50周年を迎えることを機に、未来ある地域の子どもたちが元気に楽しく過ごせるようにと、児童より希望があった遊具を寄贈されたものです。



いただいた遊具に大喜びの児童（大成学童保育所）



道南ロードメンテナンス協同組合から交通安全旗の寄附

8月26日、道南ロードメンテナンス協同組合（代表理事 伊関寿之氏）より交通安全旗50枚が寄附されました。

これは、町の交通安全の推進のため活用してほしいと同組合から寄附されたものです。

寄附いただいた交通安全旗は、町内の各所に設置し、交通事故防止の啓発に活用されます。



台風と前線に注意

毎年10月は秋雨前線の影響で雨が降りやすく、台風も日本付近に近づくことがあります。台風周辺では危険な暴風や大雨が発生しますが、台風から離れた場所でも、秋雨前線に向かって暖かく湿った空気が流れ込むため大雨への注意・警戒が必要です。大雨や台風への備えを行う際には、防災気象情報をチェックするとともに、次の点にもご留意ください。

事前に家の内外の備えを行う

- 非常持ち出し品(懐中電灯、携帯用ラジオ、救急用品など)や非常食(乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰など)を確認しましょう。
- 窓はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強しましょう。また飛散しそうなものは屋内に片づけておきましょう。

事前に避難場所の確認を行う

- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しましょう。

台風接近中は不要な外出は控え、危険な場所へは近づかない

- 不要な外出は避け、台風が過ぎ去るのを待ちましょう。また、海上や海岸付近では台風接近前から波が高くなり、台風が通過した後もしばらくは波が高いことが多いです。高波が収まるまで、海岸や岸壁に近づかないでください。

渡島・檜山地方の防災気象情報



【気象庁 HP】台風的一生
(台風について知りたい方はこちら)



気象庁

令和8年度 地区懇談会を開催します

日程	時間	会場	対象地域
10月26日(月)	18:00~	大成町民センター	大成区全域
10月27日(火)	18:00~	瀬棚町民センター	瀬棚区全域
10月30日(金)	18:00~	健康センター	北檜山地区
11月4日(水)	18:00~	丹羽活性化センター	丹羽地区
11月6日(金)	18:00~	はまなす荘	太櫓地区
11月10日(火)	18:00~	若松基幹集落センター	若松地区

※公務の都合上、日程が変更になる場合があります。
担当：まちづくり推進課広報統計係

ハロウィンジャンボ4億円 (1等2億円・前後賞各1億円合わせて) ハロウィンジャンボミニ同時発売

ネットでも買える！

この宝くじの収益金は
市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

各1枚 300円
9月16日(水) 発売!
発売期間9/16(水)~10/16(金)

宝くじ公式サイト

職員募集

～募集職種～

- 看護師・准看護師 ○経理職
 - 介護福祉士 ○リハビリセラピスト
 - 看護補助員 ○社会福祉士
 - 介護支援専門員 ○医療ソーシャルワーカー
- 【無資格可】

正職員・パート不問(2時間～OK!)

『未経験』や『ブランク』がある方も大歓迎!

悩んでいる方は是非一度連絡ください!

高校生のアルバイト也大歓迎です!

〔問い合わせ〕お気軽にお問合せ下さい♪

道南ロイヤル病院

☎0137-84-5011 総務課 渡部 まで (有料広告)

道南ロイヤル病院 奨学金のご案内

〈給付型の奨学金について〉

～修学年数と同年数働くことで返還不要～

看護師を目指す学生へ

月額 **70,000円** (84万円/年×修学年数)

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士を目指す学生へ

月額 **50,000円** (60万円/年×修学年数)

薬剤師を目指す学生へ

月額 **50,000円** (60万円/年×修学年数)

現在在学中の学生もお気軽にご相談ください!

生活援助貸付金制度あり ※上記奨学金と併用可

〔問い合わせ〕道南ロイヤル病院

☎0137-84-5011 担当者まで

(有料広告)

高額療養費制度見直しについて

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

◎高額療養費の上限額の変更（令和8年8月～）

月単位の自己負担額については、所得区分ごとの自己負担額が引き上げられるため、一部の方はこれまでより自己負担額が増える場合があります。所得区分や上限額については、以下の表をご確認ください。

適用区分		年収目安	入院+外来 【月上限額】 (世帯ごと) 《多数回該当》	入院+外来 【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% 《140,100円》	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% 《93,000円》	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% 《44,400円》	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 《44,400円(※1)》	530,000円 (※2)	月額上限22,000円 (年間上限216,000円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 《24,600円》	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 《24,600円》	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限96,000円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満である方は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下げられます。
(44,400円→34,500円)

※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万を適用し、令和9年8月以降に償還払いとなります。

◎長期治療・継続治療の負担軽減

長期間の治療などで高額な医療費がかかる場合でも、**年間上限額の新設**により、以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 極めて高額な医療を受けた方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方



◎他にも負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例（70歳以上で現役並み以外の方）
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

※国保・後期高齢者医療保険加入者以外の方は、現在加入の健康保険窓口へお問い合わせください。

問い合わせ先

町民課 国保医療係

☎ 0137-84-5113（直通）

地域おこし協力隊 活動しポート

Vol. 7

人情と夕陽に魅せられ、
これからもせたなへ・・・
地域おこし協力隊 樋口 恭子

せたな町の美しさに魅了され、地域おこし協力隊として駆け抜けた3年間。いよいよ9月末で卒業を迎えます。

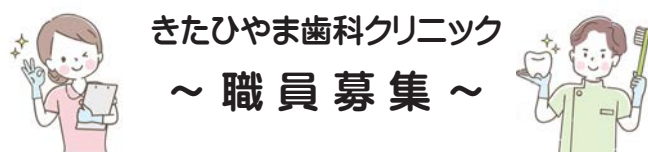


観光協会では、水仙まつり、わたためがして大成、漁火まつりの三大祭りの実行委員をはじめ、「セターナちゃんを探せ」スタンプラリー、フォトコンテスト、真駒内神社例大祭などのイベントを通じて、多くの町民の方々と触れ合ってきました。その中で、皆さまの温かさや人情に深く惹かれ、卒業後も引き続きこの町で働くことを希望していたところ、ご



縁があり「温泉ホテルきたひやま」様で新たな一歩を踏み出すこととなりました。大好きな日本海の夕陽を胸に、これからお世話になったせたな町で、皆さまへの感謝を忘れず地域に貢献できたらと思います。

せたな町の皆さま、地域おこし協力隊としての3年間本当にありがとうございました。そして、これからはどうぞよろしくお願いいたします。



きたひやま歯科クリニック ～ 職員募集 ～

みなさん！一緒に働きませんか？
きたひやま歯科クリニックで職員の募集しています！

♪ 募集職種 ♪

- 歯科衛生士
- 歯科助手（無資格可）

正職員・パート・未経験でも歓迎いたします！
福利厚生も充実しています！
興味のある方は下記連絡先までお電話ください！

【問い合わせ】

(医) 零和会 きたひやま歯科クリニック
TEL 0137-84-5529
ご気軽にお問い合わせください♪

(有料広告)

申請
受付中



▲ウェブサイト
はこちら

道民の
皆様へ

申請はお済みでしょうか？

対象となる世帯主の皆様へ
「案内はがき」をお送りしています。（6月下旬頃）



はがきが届いていない方や紛失された方は、
お早めにお問い合わせください。
「案内はがき」の再発行には時間がかかります。



【利用者専用コールセンター】0120-842-076（無休9～17時）

※おかけ間違いにご注意ください。

給付対象 令和8年5月1日時点の道内の全世帯主

給付内容 アプリ申請：どうみんポイント5,500円相当

郵送申請：JCBギフトカード5,000円相当

申請期限 令和8年11月16日（月）

・即日ポイント給付
・ポイント取扱店舗約10,000店舗
・民間ポイントへ交換可能
・道からのお得な情報発信

ギフトカードお届けまで約3週間

事業者の方へ ポイント取扱店舗への登録は、令和8年10月31日（土）まで受け付けています。

【事業者専用コールセンター】0120-651-745（無休9～17時）



9月の旬は **りんご** です

管理栄養士 米川美里の

今月の旬なレシピ



10月の旬「りんご」

10月の旬はりんごです。秋を代表する果物であるりんごは、甘みと酸味のバランスがよく、みずみずしいおいしさが楽しめます。りんごには、水溶性食物繊維のペクチンが含まれており、整腸作用、コレステロールを下げる働きがあるとされています。

また、塩分の取りすぎを調節してくれるカリウム、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。りんごにはポリフェノールが数種類含まれており、総称してりんごポリフェノールと呼ばれています。皮には全体の約1/3の栄養が含まれているため、皮ごと食べることで効率よく摂取できます。そのまま食べるのはもちろん、サラダ、ヨーグルト、お菓子作りにもおすすめです。旬のりんごを食卓に取り入れ、秋の味覚を楽しんでみませんか？



ボウルの代わりに耐熱ポリ袋で混ぜたら、そのまま蒸したり電子レンジ可能です。混ぜるだけなので、親子で簡単に作れます♪

「りんごの豆腐蒸しパン」(6個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- (代用の場合★を混ぜて下さい)
- ★ふるった薄力粉 150g
- ★砂糖 40g
- ★ベーキングパウダー 8g
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・りんご 1個 (150g)
- ・牛乳(豆乳) 50g
- ・お好みでシナモンパウダー 少々

栄養成分(1人分)

- | | |
|------------------|---------------|
| ・エネルギー : 144kcal | ・たんぱく質 : 3.7g |
| ・脂質 : 1.6g | ・炭水化物 : 29.6g |
| ・塩分 : 0.2g | ・糖質 : 28.4g |
| ・ナトリウム : 100mg | ・カリウム : 150mg |

・作り方・

- ① りんごは皮つきのまま、1cm角に切る。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックス、牛乳(豆乳)を加えて混ぜ、りんごとシナモンを加えてさっくり混ぜる。
- ④ カップに7～8分目まで③の生地を入れる。
- ⑤ 蒸し器がある場合は15～20分程蒸す。竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。

～フライパンの場合～

- ①フライパンに1～2mm程水を入れる。
 - ②耐熱皿を置き、その上に生地を入れたカップを並べる。
 - ③蓋をして中火で加熱し、沸騰したら弱火し15～20分蒸す。
- 竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。(電子レンジでも可能600w 2～3分程で完成です)

『10月2日は豆腐の日』

「10(とう)2(ふ)」の語呂合わせから制定された記念日です。豆腐は、大豆から作られる良質なたんぱく質がとても豊富です。豆腐に含まれる、イソフラボンは更年期障害の予防や緩和、骨粗鬆症の予防に効果が期待されます。その他、サポニンには抗酸化作用があり、レシチンは細胞膜などの生体膜や脳、神経組織などの構成成分となり、体内に広く分布し働きます。リノール酸には、血中コレステロールを下げる作用があるとされています。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも含まれ、成長期の子どもから高齢者まで美味しく食べられます。どんな料理でも相性が良い豆腐を毎日の食卓に取り入れてみませんか？



健康づくりと総合健診等のご案内

今月の担当は
高森 優希です



秋は美味しい旬の食材が豊富に出回り、体を動かすのにも最適な季節です。しかし、季節の変わり目は寒暖差や夏の疲れが原因で、体調を崩しやすい時期でもあります。先月号（9月号）では、がん予防と検診受診の重要性についてお伝えしました。今月号では、その一歩先として、総合健診で受けられる具体的な検査内容と乳がん・子宮がん検診について解説します。

1. 総合健診の検査内容

総合健診は、ご自身の健康状態をまとめてチェックできる大切な機会です。普段元気だから大丈夫という方も、血管や内臓の隠れたサインを見逃さないために、年1回の受診が必要です。せたな町で実施している内容についてご紹介します。

【年齢に合わせた基本の健診】

- ・特定健診：40歳～74歳のせたな町国民健康保険加入者を対象とした健診です。メタボリックシンドロームに着目し、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などで詳しく調べます
- ・後期高齢者健康診査：75歳以上の方を対象とした健診で、特定健診と同じ内容の検査をします。
- ・健康づくり健診：学校や職場などで健診を受ける機会がない若い世代の方（18歳～39歳）を対象とした健診です。若い世代からの定期的なチェックが、将来の生活習慣病予防に繋がります。

【各種がん検診の検査内容】

- ・胃がん検診：バリウム液を飲んで胃の粘膜のエックス線写真を撮影し、胃炎や潰瘍、胃がんなどの有無を調べます。
- ・肺がん検診：胸部のエックス線撮影を行い、肺がんや結核などの肺の病気を調べます。
- ・大腸がん検診：2日分の便を採取し、目に見えない潜血（血液）が混じっていないかを調べる検査です。自宅ですぐにできて痛みもありません。
- ・前立腺がん検診（男性対象）：血液検査（PSA検査）で、前立腺がんの可能性をスクリーニングします。50歳以上の男性に特におすすめです。

【その他検査】

- ・肝炎ウイルス検査：血液検査で、B型・C型肝炎ウイルスへの感染の有無を調べます。肝炎は放置すると肝硬変や肝がんにつながる恐れがあるため、一生に一度は受診しておきたい検査です。無料対象年齢の方には個別にはがきを送付しているので、ご確認ください。
- ・エキノコックス症検査：キツネの糞などを介して感染するエキノコックス症を、血液検査（抗体検査）で早期に発見します。感染しても数年から十数年は症状が出ないため、前回の受診から5年が経過している方は定期的な検査をおすすめします。
- ・ピロリ菌検査：胃がんの主な原因とされるヘリコバクター・ピロリ菌に感染していないかを調べる血液検査です。生涯に一度の検査として、まだ受けたことがない方はこの機会にぜひ受診し、陽性の場合は除菌治療を行うことで胃がんのリスクを大きく下げることができます。

2. 乳がん・子宮がん検診の内容

女性特有のがんは、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、早期に発見して適切な治療を行えば、治る確率が非常に高いがんです。

- ・乳がん検診（マンモグラフィ検査など）乳房を専用の装置で挟み、エックス線撮影を行います。手で触るだけでは分からない、ごく小さな「しこり」や、がんの初期症状である「微細な石灰化」を見つけることができます。

・子宮がん検診（子宮頸部の細胞診・子宮超音波検査）

子宮頸部細胞診：子宮の入り口（子宮頸部）の細胞を専用の器具で優しくこすり取り、顕微鏡で異常な細胞がないかを調べる「細胞診」を行います。がんになる前の段階で発見できるため、非常に予防効果が高い検査です。

子宮超音波（エコー）検査：子宮内に超音波をあててモニターに画像を映し出し、子宮の大きさや卵巣の状態を確認します。細胞診だけでは発見しにくい「子宮体がん」や、過多月経・生理痛の原因となる「子宮筋腫」「卵巣のう腫」といった女性特有の病気を早期に見つけることができます。

検診・健診は病気を見つけるためだけでなく、今年も健康に過ごせているという安心感を得るため、そして数年後の自分や大切な家族の笑顔を守るためのものです。

先月号で学んだ「がん予防」を確実なものにするためにも、実際の検診行動へ繋がしましょう。各検診・健診の詳しい日程、会場、予約方法、自己負担額などについては、広報や回覧等でご確認ください。「どの検診を受ければいいのか分からない」「結果の見方が気になる」など、不安なことがあればお気軽に保健師へご相談ください。今後の日程は表をご覧ください。

健診項目	とき	ところ
乳・子宮・大腸がん	10月23日（金）	瀬棚町民センター
	10月24日（土）	せたな町健康センター
	10月25日（日）	大成町民センター
胃・肺・大腸・前立腺がん 特定健診等の各種検診	11月14日（土）	若松基幹集落センター
	11月15日（日）	丹羽活性化センター
	1月16日（土）～17日（日）	せたな町健康センター
乳・子宮・肺・大腸・前立腺がん 特定健診等の各種検診	2月8日（月）	札幌がん検診センター （無料送迎バスツアー検診）

健診申込・健康相談などは
保健師まで

- せたな町健康センター
- 瀬棚支所
- 大成支所

☎0137-84-5115（直通）
☎0137-87-3311
☎01398-4-5511

7/26

親子で救命講習



大切な命を守るために、楽しく学ぶ「親子で救命講習」が開催され、15組の親子が参加しました。

当日は、AEDの使い方や、人工呼吸方法など緊急時の応急手当法や、放水体験や救急・消防に関するなど、楽しみながら防災や救命について学びました。

また、実際に119番通報をするときに、落ち着いて状況を伝えるための大切なポイントも教わりました。

子どもたちは消防・救急の仕事を目の当たりにしながら、「命を守る」ことについて親子で考える貴重な機会となりました。

7/27

子供向け現場見学会

北檜山小学校駐車場で、子ども向けの現場見学会が開催され、北檜山小学校児童と認定こども園きたひやまの園児104人が参加しました。

これは、檜山建青会主催、北工建設株式会社協力による協同事業で、重機にふれる機会を作ることを目的に開催されました。参加した子ども達は、普段近くで見れない工事現場を見学し、大きな重機を間近で見たり、運転席に座らせてもらったりするなど、地域の暮らしを支える仕事への理解を深めていました。



7/29・31

夏休みたいけん講座



せたな町文化協会が主催する「楽しく学ぼう！夏休みたいけん講座」が町内の小学生を対象にふれあいプラザで開催されました。

7月29日は北檜山手打ちそば愛好会が講師となり「手打ちそば体験」を開催し、19人の子どもたちが参加しました。講師からそば粉のこね方や延ばし方、切り方などを教わりながら、そば打ちに挑戦。慣れない作業に苦戦しながらも、友達と協力したり、講師に教えてもらいながら、一生懸命取り組みました。

また、31日は佐竹習字教室による「習字体験」を開催し、10人が参加しました。子どもたちは、講師から筆の持ち方や姿勢、文字の書き方を教わり、一画一画に気持ちを込めながら練習。普段とは少し違った環境での習字に、真剣な表情で取り組んでいました。思いどおりに筆を運ぶ難しさに苦戦しながらも、何度も練習を重ね、最後にはそれぞれが納得のいく作品を完成させました。



せたなスポーツアカデミー I

7/31

元Jリーガー、深川友貴氏を講師に迎え、子どもたちを対象としたサッカー教室が開催されました。教室では、ボールを使った基礎練習から、ドリブルやパス、シュートなどの実践的な技術まで、元プロ選手ならではの経験を交えながら丁寧に指導いただきました。

参加した9人の子どもたちは、真剣な表情でアドバイスを耳を傾け、一つひとつの技術に楽しみながら挑戦していました。

最後にはゲーム形式の練習も行われ、会場には元気いっぱいにボールを追いかける子どもたちの姿と、たくさんの笑顔があふれていました。



8/3

平和な世界を願う 反核平和の火リレー



核も戦争もない平和な社会を願って、核兵器廃絶を訴えながら北海道内を平和の火でつないでいく第38回反核平和の火リレーが7月21日から8月9日の間行われました。

これは、1982年ヒロシマの青年たちが「平和の灯」を掲げて始めたものでその後、全国に広まりました。

この日は、八雲町（熊石地区）からの平和の火を引き継いだ2人のランナーが、力強い走りでの次の今金町へ平和の火を繋ぎました。

7/22~8/3

愛農学園農業高等学校生徒を受入実習

7月22日から8月3日までの期間、三重県伊賀市にある愛農学園農業高等学校の生徒25人が、せたな町内で農業研修を行いました。この取り組みは、平成25年度から今年で12回目となり、これまでの受け入れ生徒は約250人となっています。

受入式では緊張した面持ちの生徒でしたが、13日間の農業研修を終え、受入農家さんと寝食を共にしたことにより、信頼関係や人と人とのつながりを感じることができたことで、最終日には自信に満ちた表情をしていました。



8/4

インクルーシブスポーツ交流会



北檜山小学校体育館で、障がいや年齢に関係なく誰もが楽しめる「インクルーシブスポーツ交流会」が開催され、78人が参加しました。

当日は、「あすチャレ! スクール」（提供：日本財団パラスポーツサポートセンター）として、ゴールボールでパラリンピックに出場した経験を持つ、高田朋枝さんを講師にお迎えし、アイマスクを着けて音の鳴るボールを追う「ゴールボール」を体験しました。参加者は視覚をさえぎる不安を感じながらも、声を掛け合い、協力しながら競技を楽しみました。

最後に、高田さんから「障がいがあってもスポーツは楽しめる。互いに声を掛け合うことが大切」と自身の経験を交えた温かいメッセージをいただきました。

8/7

令和8年度せたな町戦没者追悼式



ふれあいプラザで「令和8年度せたな町戦没者追悼式」が举行され、遺族や関係者約30人が戦没者の冥福を祈り、平和への誓いを新たにしました。

当日は、参加者一人ひとりが平和祈念と戦争の悲劇を二度と繰り返さぬよう鎮魂の願いを込め、戦没者の御霊に対し黙とうと献花を捧げられました。

また、檜山北高等学校吹奏楽局の生徒による追悼演奏も行われました。

せたなミニバスケットチーム 優勝！！

8/1・22



8月1日に上ノ国スポーツセンターで「令和8年度檜山大会 ミニバスケットボール少年団交流大会 上ノ国カップ」が行われました。せたな・今金合同チームは日頃の練習の成果を発揮し、2戦2勝で優勝という成績を収め、中井鈴乃さんが最優秀選手に選ばれました。

←8/1 令和8年度檜山大会
ミニバスケットボール少年団交流大会
8/22 函館地区
ミニバスケットボール大会→



8月22日、函館アリーナで、函館地区ミニバスケットボール大会（フレッシュカップU10）が開催されました。この大会では、女子14チームが参加し、予選リーグを1位で通過、決勝トーナメントを勝ち上がり、せたな今金合同チームが優勝しました。

8/14～15

JA新はこだて「せたな夏まつり」



JA新はこだてせたな営農センター主催による「JA新はこだて「せたな夏まつり」が開催され、地元の方やお盆で帰省されている方などで賑わいました。

会場では新鮮な地元産農産物を特別価格での販売や、牛乳の無料配布、キッチンカーが大集合するほか、ステージでは彩川さくらさんの歌謡ショーやバンド演奏やマジックショーなどが行われました。ラストは豪華景品が当たるビンゴ大会が行われ、大盛況のうちにイベントは終了しました。

8/22

親子で楽しむ！ジャガイモ掘り体験

親子で農業や食に親しんでもらおうと、農業センターで「親子でジャガイモ掘り体験」が行われました。

参加した10組の親子は、土の中からジャガイモが顔を出すたびに、「あった！」と歓声をあげながら収穫していました。

自分たちの手で収穫することで、農作物が育つ過程や、食べ物大切さを学ぶとともに、親子で楽しい夏の思い出をつくるひとときとなりました。



令和8年度自衛官等採用案内

採用種目	資格	受付期間	試験期日
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	9月15日～11月20日 ※1	1次：11月28日～12月2日 2次：令和9年1月11日・12日 ※いずれか1日
2等陸・海・空士 （任期制自衛官）	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	年間を通じて行っております。	受付時又は自衛隊函館地方協力本部のホームページにてお知らせします。

（注）1 ※1：第1回及び第2回までで採用人員数満了した場合、第3回は実施しない場合があります。詳しくはお問合せください。

自衛官募集 HP
はコチラ→



お問い合わせ先

自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所 ☎ 0137-82-0258

北海道による熊本県へのふるさと納税代理受付を開始しました。

北海道では、被災した熊本県の事務負担を軽減するため、8月5日（水）からふるさと納税の代理受付を開始しました。

代理受付は、災害対応に追われる被災自治体に代わり、代理自治体がふるさと納税の受付や寄附金受領証明書の発行、必要書類の送付などの業務を行う仕組みです。

北海道へいただいた寄附のうち、必要経費を差し引いた全額を北海道から熊本県へ届けます。

今後の復旧・復興に向けて多くの支援が必要となることから、皆様からの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。



問い合わせ先

総合政策部官民連携推進局 ☎ (011) 206 - 6449

不正軽油は犯罪です！

北海道では10月を「不正軽油防止強化月間」に設定し、不正軽油の撲滅に向けた取り組みを強化しています。

不審な軽油の売込み、灯油や重油をトラックの燃料に使用しているなど、不正軽油に関する情報がありましたらご連絡ください。

※不正軽油とは、軽油引取税を脱税するために、軽油に灯油や重油を混和するなどした燃料油のことです。

「不正軽油STOP 110番」
フリーアクセス 0800-8002-110

第36回公証週間のお知らせ

「未来への約束を、公正証書が守ります。」
10月1日から7日までは公証週間です。

遺言、任意後見契約、尊厳死宣言、養育費・慰謝料支払契約、賃貸借契約、金銭貸し付け契約などの大切な証書や契約は、安心・確実な公正証書で

日本公証人連合会では上記期間中、電話無料相談を開設しています。

電話番号 03-3502-8239（代表）

相談時間 午前9時30分～正午、午後1時～午後4時30分

函館公証人合同役場 ☎ (0138) 22 - 5661

(有)カネタ大湯商店

朝持ち出し ⇨ 自社工場 ⇨ 当日納め

- ・新畳（1枚）12,100円から
日焼けしない高級和紙畳表使用 25,000円
- ・表替（1枚）5,500円から
日焼けしない高級和紙畳表使用 14,300円
- ・裏返（1枚）4,500円
- ・ヘリ無畳 18,000円（新畳半帖）



土曜日・日曜日大丈夫です
お気軽にお電話ください

0137-84-5819

せたな町北檜山区北檜山 144-9

（有料広告）

まなびっく秋季「技能講習」受講生募集！

【陸】特別教育

高所作業での必須資格「フルハーネス」、金属加工やメンテナンス現場に不可欠「自由研削用砥石」、環境整備・防災作業で大活躍「チェンソー」を開催します！

講座・事業名	開催期日及び期間	定員	受講料	締切日
フルハーネス型安全帯使用作業	10/15(木) 1日	10	8,500 円	10/5(月)
自由研削用砥石取替え等業務 (洋上風力関連業務講習会)	10/16(金) 1日	10	12,000 円	10/6(火)
伐木等の業務 (チェンソー)	11/16(月)～18(水) 3日間	10	25,300 円	11/6(金)

【海】国家資格・免許更新

海に囲まれた檜山地区だからこそ欠かせない、小型船舶免許の更新・失効講習を開催します！

講座・事業名	開催日	定員	受講料	締切日
小型船舶操縦士免許更新講習	11/15(日) 1日	無し	9,000 円～ ※手続き料込	11/5(木)

【空】技能検定

働いている方を対象とした超お得な「活用講習」、将来の国家資格取得に直結する必須ステップ「基礎技能講習」を開催します！

講座・事業名	開催日	定員	受講料	締切日
在職者対象ドローン活用セミナー (主催/北海道立函館高等技術専門学院)	11/11(水)～12(木) 2日間	15	無 料	10/28(水)
ドローン基礎技能講習 (洋上風力関連業務講習会)	11/25(水)～27(金) 3日間	6	95,000 円	11/16(月)

※在職者対象ドローン活用セミナーは、基礎技能講習の一部講習免除と受講料が割引となります。

各講習の詳細は「まなびっく」ホームページでご確認下さい。

電話またはホームページから事前予約をお願いします。

ネット環境がない方には、詳細資料をFAXまたは郵送いたします。

申し込み及び問い合わせ先

(一社) 檜山地域人材開発センター ☎ (0139) 52 - 0160 FAX (0139) 52 - 0188
【公式HP】 檜山地域人材開発センター運営協会まなびっく hiyama-manabikku.or.jp



自賠責保険・共済のご案内

あなたの自賠責がみんなの交通社会を支えている。

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和7年の事故発生件数は約29万件、死傷者数は約34万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク等1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保証する制度であり、被害者の救済を目的としています。

未加入・未更新で乗ると、拘禁刑または罰金の対象になります！

自賠責保険・共済は、万が一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車（電動キックボード・モベット）を含むすべての自転車に加入が義務付けられます！

四輪車はもちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・特定小型原動機付自転車・軽二輪自動車）の未加入、未更新にご注意を！！

自賠責制度の詳しい内容は、こちらからご覧いただけます。
<https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaiseki/>



問い合わせ先

函館運輸支局 ☎ (0138) 49 - 8863

源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナーについて

税務署では、自宅から手続きが可能で便利な e-Tax 及びキャッシュレス納付のご利用をお勧めしております。特に源泉所得税については、所得税徴収高計算書の作成・提出・納付の手続きの回数が多いため、e-Tax 及びキャッシュレス納付が簡単・便利となっております。

初めての方でも利用しやすいよう、国税庁 HP に所得税徴収高計算書の作成・送信・納付までの一連の流れを操作・体験することができる「キャッシュレス納付体験コーナー」を開設しておりますので、この機会に是非体験していただくとともに、e-Tax 及びキャッシュレス納付のご利用をお願いします。

キャッシュレス納付体験コーナーは

- ・事前準備不要
パソコンやスマホがあればすぐに体験できます
- ・何度でも操作可能
デモ操作なのでミスしても安心
- ・e-Tax の操作を確認
体験コーナーの画面を見ながら e-Tax で送信できます



詳細はこちら
(国税庁ホームページ)

問い合わせ先 八雲税務署
☎ (0137) 63 - 2148

檜山北高等学校 吹奏楽局定期演奏会のお知らせ

令和 8 年 10 月 25 日 (日) せたな町民ふれあいプラザ 16:00 開演

今年の定期演奏会は、クラシック・アンサンブル・ポップスの 3 部構成で開催されます。第 1 部のクラシックでは、今年のコンクールで演奏した曲も披露され、これまでコンクールに向けて練習を重ねてきた成果を聴くことができる貴重な機会となっています。第 3 部のポップスステージでは、演奏する曲や演出を生徒たち自身が企画。当日までの楽しみとなっている演出も用意されているそうです。さらに、最近人気の曲も演奏予定で、世代を問わず楽しめるステージとなっています。



日頃の練習の成果を存分に発揮し、皆さんに楽しんでもらえる演奏を届けます!!
ぜひ会場で、生徒たちの心を込めた演奏をお楽しみください!

船舶からの油排出事故に注意!

船舶から海に油を排出すると、それが過失であって 500 万円以下の罰金に処せられ、油を排出した後に、中性洗剤等の基準に適合しない薬剤を散布する行為も 50 万円以下の罰金に処せられます。

燃料の搭載や油の移送作業等を行う場合は、オーバーフロータンクの取付や排水口の閉鎖を確実に実施し、油が噴出しても、海への排出を防ぐ措置をお願いしますとともに、万一、船舶から油を排出してしまった場合は、瀬棚海上保安署に速報してください。



海のもしもは「118番」

お問い合わせ先
瀬棚海上保安署 ☎ (0137) 87 - 2634

北海道警察音楽隊によるコンサート開催のお知らせ

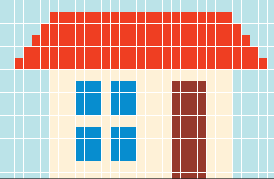
日時: 令和 8 年 10 月 28 日 (水) 14:30 ~
場所: 北檜山中学校体育館

北海道警察音楽隊が演奏を通じて地域の交通安全などを呼びかけます。

中学生との合同演奏もありますので、皆さまぜひお越しください!



せたるしの情報



忘れないで納期限

- 固定資産税【第3期】
- 国民健康保険税【第3期】

納期限は

9月30日(水)です
忘れずに納めましょう

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

せたる町で月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)

●日時(10月・11月分)

・10月9日(金)

・11月13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

●函館弁護士会

☎0138・41・0232



ご相談ください

法律・登記・行政相談の無料相談会のお知らせ

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

●日時

10月7日(水) 10時～12時

●予約締切

10月5日(月)

※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

●総務課総務係

☎0137・84・5111

●ご相談ください

行政相談のお知らせ

行政相談週間(9月1日～10月31日)にちなんで、次のとおり特設行政相談所を開設します。毎日の暮らしの中で国の役所や特殊法人などが行っている仕事に関して困って

いること、納得できないこと
意見をお持ちの方はお気軽に
おいでください。相談は無料
で秘密は守られます。

【相談内容】

年金、老人保健・福祉、道路
登記、郵便、消費者保護、雇
用保険、役所の窓口サービス
など

●行政相談委員 森 奈津美
●行政相談委員 朝倉 満

【特設行政相談所】

10月7日(水) 10時～12時

●ふれあいプラザ(北檜山区)

10月7日(水) 13時～15時

●やすらぎ館(瀬棚区)

10月22日(木) 13時～15時

●大成支所(大成区)

※予約は必要ありません。10月7日
のふれあいプラザの行政相談は「法
律・登記の無料相談会」と同じ会
場で実施します。



ご相談ください

こころの健康相談の 実施について

令和8年度北海道八雲保健
所精神保健専門相談を実施し
ます。こころの健康相談をご
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/10月8日(木)

13時30分～15時30分

●場所/八雲保健所

☎0137・63・2168

ご利用ください

裁判所出張手続案内 のお知らせ

函館地方・家庭裁判所から
職員が出張し住民の皆さんを
対象とした手続案内を行いま
す。(相談無料・予約制)

●日時

10月15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

10月8日(木) までに函館
地方裁判所総務課まで電話で
お申込みください。

●函館地方裁判所

☎0138・38・2372

町長の主な動静

〔8月1日から31日〕

1日	せたるな漁火まつり
3日	高齢者叙勲伝達・第38回 反核平和の火リレー
4日	移動町長室【大成区】、 せたるな地区防犯協会総会
7日	せたるな町戦没者追悼式、 地域貢献活動感謝授与 式
13日	若松みおや会ふるさと夏 祭り
14日	せたるな町二十歳のつどい JA新はこだてせたるな夏 まつり
15日	医療等対策審議会
17日	令和8年度檜山地域づく り連携会議(江差町)
18日	第4回産業教育常任委員 会
19日	第70回道南共進会乳用牛 の部(八雲町)、令和8 年檜山広域行政組合第1 回臨時理事会、檜山町村 会第2回定例会(厚沢部 町)
20日	第4回総務厚生常任委員 会、せたるな地区被害者支 援連絡協議会総会
21日	第13回医療体制・新病院 建設調査特別委員会
24日	子ども子育て会議
26日	第7回政策調査特別委員 会
27日	北部松山衛生センター組 合議会臨時会
31日	

戸籍の窓口

(8月1日～8月31日届出)



お誕生おめでとう

○那須 慶吾くん (和也) 北檜山

ご結婚おめでとう

明石 優さん 都
佐々木鈴乃さん 北檜山

おくやみ申し上げます

○宮本ユキエさん (97 歳) 若 松
○久米 吟子さん (92 歳) 徳 島
○中山 晃一さん (84 歳) 愛 知
○八幡マサエさん (99 歳) 本 陣
○圓子 榮一さん (95 歳) 島 歌
○森山シデ子さん (92 歳) 島 歌
○久保田 進さん (96 歳) 元 浦
○小平 久さん (80 歳) 本 町

ご家族の同意を得た方の掲載しています。

人口と世帯

令和 8 年 8 月末現在 (前月比)

人口	6,287 人	(- 14)
北檜山区	3,882 人	(- 10)
大成区	1,030 人	(± 0)
瀬棚区	1,375 人	(- 4)
男	2,983 人	(- 3)
女	3,304 人	(- 11)
世帯	3,670 世帯	(- 7)

みんなチェック! 最低賃金。

北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者(会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人)及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 **1,131 円**

効力発生日 令和**8**年**10**月**1**日

厚生労働省 北海道労働局

次回 移動町長室

Move
mayor
room

10月13日(火) 大成支所

- 移動町長室は9:00から11:30までの開設となります。
- 当日は区内を巡回して不在のこともありますので、御用の際は事前に予定をお問い合わせください。
- 公務の都合上、急に日程を変更する場合がありますのでご理解願います。

戸籍年金係からのお知らせ

20歳になったら国民年金

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての方(厚生年金等に参加している方を除く)に、国民年金への加入義務があります。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

◆将来の大きな支えになります!

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。皆さんや会社が納める保険料に加え、国も拠出して、受給者の方の暮らしを支えます。保険料以外にも国(税金)や積立金が年金の給付に充てられていますので、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません!

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置するとこれらの年金が受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

◆「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

◆「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。学生納付特例及び納付猶予の承認を受けた期間は、年金を受取るために必要な期間として計算されますが、受給年金額には反映されません。

10年以内であれば後から追納することができますので、将来受取る年金額を増やすためにも追納することをおすすめします。

国民年金に関するお問い合わせ先

- 函館年金事務所
- 町民課 戸籍年金係
- 瀬棚支所 住民係
- 大成支所 住民係

☎ 0138-31-9086
☎ 0137-84-5113 (直通)
☎ 0137-87-3311
☎ 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

晴れやかな門出を祝う

せたな町二十歳のつどい開催

Koho - kenbunroku

▼出席者代表、平尾優弥さんによる宣誓



▼20歳を迎えるみなさんおめでとうございます！



▼懐かしい仲間と、笑顔のひととき



▼恩師とともに思い出の一枚！



▼20歳の記念に、みんなでパシャリ



▼青春を共にした仲間と。



8月14日、ふれあいプラザで、人生の節目を迎えた20歳の皆さんの門出を祝う「二十歳のつどい」が開催されました。
会場には、晴れ着やスーツに身を包み、久しぶりに再会した友人との会話を楽しむなど、会場は終始和やかな雰囲気にも包まれました。式典では、祝辞や激励の言葉が贈られ、20歳を迎えた皆さんは、これまで支えてくれた家族への感謝を胸に、これから始まる新たな人生への決意を新たにしました。
これまでの歩みを振り返りながら、未来への希望を胸に笑顔を見せる姿が印象的な、晴れやかな門出の一日となりました。

ご利用ください

役場（担当課）への直通電話番号一覧

※通話中の場合は、代表電話（0137-84-5111）へおかけください。



税務課	町民課	建設水道課	福祉課	健康推進課	教育委員会
0137-84-5112	0137-84-5113	0137-84-5114	0137-84-5984	0137-84-5115	0137-84-6260

