



せたな町の給与状況を公表します

9月1日は「せたな町民の日」です

保健師からの健康アドバイス

がん検診受診促進月間について

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎7/25 がっばり海の幸フェスタ in わっためがして大成 (久遠漁港)

せたな町
公式LINE

便利なマチの情報を
LINEでお届けします



せたな町の 給与状況を公表します

せたな町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、せたな町職員の給与等について、町民の皆さんに広くお知らせします。

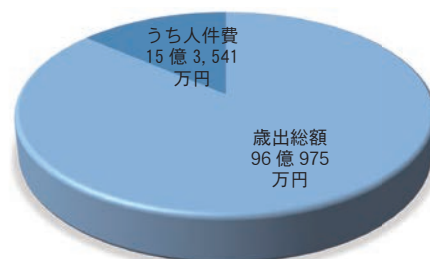
なお、町職員の給与については、地方自治法や地方公務員法に基づき国家公務員に準じた制度となっており、町議会の議決を得て町条例で定めています。



●人件費の状況（令和7年度普通会計決算）

歳出総額	人件費	人件費率
96億975万円	15億3,541万円	16.0%

※人件費には町長などの特別職の給与、議会議員の報酬、職員の給与、会計年度任用職員の給与・報酬、共済費等を含みます。



●職員給与費の状況（令和7年度普通会計決算）

職員数（A）	給与費				一人当たり給与費 （B / A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
126人	4億9,689万円	9,338万円	2億160万円	7億9,187万円	628万円

※職員手当に退職手当は含みません。

※職員数は令和7年4月1日現在の普通会計職員（任期の定めのない常勤職員及び再任用職員）人数です。

●職員の初任給の状況（令和8年4月1日現在）

区分	せたな町	国
行政職給料表	大学卒	232,000円
	高校卒	200,300円

●職員の平均年齢及び平均給与月額の状況（令和8年4月1日現在）

区分	せたな町	国
行政職給料表	平均年齢	42.8歳
	平均給与月額	414,480円

※国のデータは令和7年4月1日現在の数値です。

●職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和8年4月1日現在）

区分		経験年数 10年以上 15年未満	経験年数 25年以上 30年未満	経験年数 30年以上 35年未満
一般行政職	大学卒	299,300円	395,600円	407,600円
	高校卒	268,900円	363,900円	396,500円

※前歴換算による経験年数を含みます。

●職員手当の状況

①期末手当・勤務手当（令和8年4月1日現在）

区分	内容
期末手当	2.525月分
勤勉手当	2.125月分
その他の加算措置	職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算3～10%

②退職手当（令和8年4月1日現在）

区分	自己都合・定年退職
勤続20年	19.6695月分
勤続25年	28.0395月分
勤続35年	39.7575月分
最高限度額	47.7090月分

③扶養・住居・通勤・管理職手当（令和8年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価	手当名	内容及び支給単価
扶養手当	①配偶者以外の扶養親族／月額（子） 13,000 円、（その他）6,500 円 ②扶養親族たる子のうち満 15 歳に達する 日後の最初の 4 月 1 日から満 22 歳に達す る日以後の最初の 3 月 31 日までの間 ▶ 月額 5,000 円加算	通勤手当	①交通機関等の利用者 ▶1 か月当たりの運賃等相当額 （ 55,000 円を限度に支給） ②自動車等の交通用具使用者 ▶ 片道 2 km 以上の通勤距離に応じた月額を 毎月支給（ 2,000 円 ～ 38,700 円）
住居手当	①借家及び借間（家賃の額が月額 16,000 円を超える場合） ▶ 家賃が月額 27,000 円以下の場合 家賃の月額から 16,000 円を控除した額 ▶ 家賃が月額 27,000 円を超える場合 家賃の月額から 27,000 円を控除した額 の 2 分の 1 を 11,000 円に加算した額 （控除した額の 2 分の 1 が 17,000 円を超 えるときは 17,000 円）	管理職手当	①役職に応じ支給（給料月額×支給割合） ▶ 課長職 100 分の 13 ▶ 課長補佐職 100 分の 9 ▶ 主幹職 100 分の 6

●特別職の給与等の状況（令和8年4月1日現在）

区分	給料	期末手当	その他の加算措置
町 長	750,000 円	4.65 月分	役職加算 15%
副町長	600,000 円		
教育長	550,000 円		

●議会議員の報酬等の状況（令和8年4月1日現在）

区分	報酬	期末手当
議 長	235,000 円	4.65 月分
副議長	190,000 円	
常任委員長	175,000 円	
議会運営委員長	175,000 円	
議 員	165,000 円	

●一般行政職の級別職員数の状況（令和8年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
6 級	課長、事務局長、支所長	13 人	13.1%
5 級	課長補佐、次長、主幹	29 人	29.3%
4 級	主幹、係長	11 人	11.1%
3 級	係長、主任	15 人	15.2%
2 級	主事、技師	18 人	18.2%
1 級	主事、主事補、技師	13 人	13.1%

※給与条例に基づく給料表の級区分による職員数（一部職種を除く）です。

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

●部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

区分 部門		職員数		対前年 増減数
		令和 7 年	令和 8 年	
普通会計部門	議 会	3 人	3 人	0 人
	総 務	30 人	31 人	1 人
	税 務	8 人	7 人	△ 1 人
	農 水	15 人	14 人	△ 1 人
	商 工	4 人	4 人	0 人
	土 木	10 人	10 人	0 人
	民 生	38 人	39 人	1 人
	衛 生	9 人	10 人	1 人
	計	117 人	118 人	1 人
	教育部門	9 人	10 人	1 人
公営企業等 会計部門	小 計	126 人	128 人	2 人
	病 院	52 人	52 人	0 人
	水 道	2 人	2 人	0 人
	下水道	1 人	1 人	0 人
	その他	15 人	15 人	0 人
合 計		196 人	198 人	2 人

※職員数に特別職は含みません。

問い合わせ先

総務課総務係 ☎ 0137 - 84 - 5111

「旭日単光章」授与

瀬棚区 関田 勇人さん

このたび、元せたな町議会議員関田勇人さんが「旭日単光章」を授与され、8月3日（月）せたな町役場で河原町長から叙勲が伝達されました。

関田さんは昭和59年から旧瀬棚町、せたな町議会議員として5期19年の長きにわたり在職され、地方自治の振興と地域福祉の向上に情熱を注ぎ、旧瀬棚町並びにせたな町の産業、教育文化の振興、民生の安定に貢献される等、町議会の円滑な運営にもご尽力されました。これらの功績が認められ、今回の授与となりました。

郵便局と町がクーリング

シエルター協定締結

7月23日（木）日本郵便株式会社と気候変動適応法に基づく指定暑熱避難施設（クーリングシエルター）に係る協定を締結しました。

この協定は、熱中症による人の健康被害発生の防止を図ることを目的として、町内8か所の郵便局が指定されたものです。

締結式では、北松山郵便局竹田局長と久遠郵便局稲船局長へ町長より感謝の言葉が述べられました。町では、公共施設8か所をクーリングシエルターとして指定し、熱中症警戒アラート発表時には、郵便局8か所と併せて住民が涼める場所として開放します。

関東圏の出身者が集合

「第27回東京せたな会」

6月21日（日）東京都豊島区池袋で、第27回東京せたな会総会が開催されました。

東京せたな会（会長 佐藤満俊）は関東圏に在住するせたな町出身者で組織する会で、総会には河原町長のほか総勢41人が出席しました。

総会は、町長から町の近況報告や展望を交えたあいさつから始まり、滞りなく終了しました。

また、総会後には懇親会も開催され、バイオリン漫談のマグナム小林氏をゲストに迎え、芸シヨ一のあとはカラオケと和気あいあいと過ごし、最後は万歳三唱と、盛会のうちに閉会しました。



9月1日は「せたな町民の日」

町への愛着と理解を深め、より豊かで魅力あるせたな町を将来にわたって築き上げることを期する日として、町条例で9月1日を「せたな町民の日」と定めております。

9月1日、せたな町民の方は、次の町有施設を無料で利用できます。

○温泉浴場の日帰り入浴

- ・大成区 貝取潤公営温泉浴場 9:00 ～ 20:00
- ・瀬棚区 瀬棚公営温泉浴場やすらぎ館 10:00 ～ 21:00
- ・北檜山区 温泉ホテルきたひやま 10:30 ～ 21:00

○パークゴルフ場の使用料

- ・北檜山グリーンパークゴルフ場 8:30 ～ 17:00

※9月1日は、受付でせたな町民であることがわかるもの（運転免許証やマイナンバーカードなど）を提示してください。



問 い 合 せ 先

まちづくり推進課まちづくり推進係 ☎ 0137-84-5111

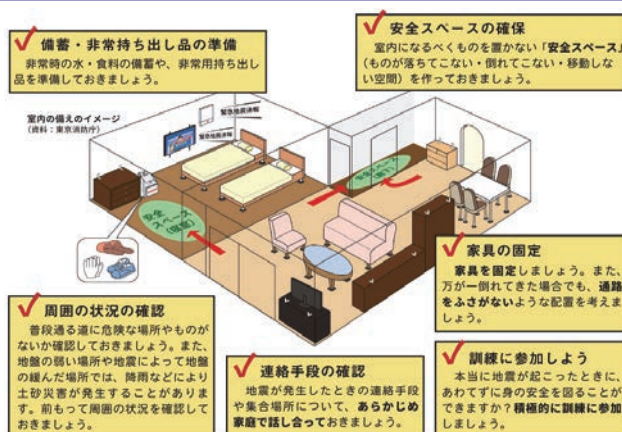
防災の日について

1923年9月1日、関東大震災により甚大な被害が発生しました。この地震を教訓とし、毎年9月1日は「防災の日」に制定されています。

また、その前後1週間（8月30日～9月5日）は「防災週間」となっています。日本は大雨に伴う土砂災害や河川の氾濫、地震・火山による災害に見舞われやすい土地です。いつ起こるかわからない自然災害に対して、日頃から備えておくことと、災害に関する最新情報を確認することが大切です。

日頃からの備えは自分自身や家庭内だけでなく、地域社会の中でも重要なことです。家庭内では図に示された事項を行っておくとともに、日頃から近隣の方々とコミュニケーションを取っておくことが良いでしょう。

また、大雨など事前の予測が可能な場合は、前もって气象台から防災気象情報を発信してお知らせしますので、定期的にチェックし災害へ備えましょう。詳細は二次元バーコードからご覧ください。



日頃の備えについて（政府 → 広報オンライン）



函館地方气象台 HP →



防災気象情報について

函館地方气象台

<https://www.jma-net.go.jp/hakodate-c/>

令和8年度の観光ポスターが完成！



今年の観光ポスターは北海道本島最西端の町をセターナちゃんが熱く宣伝します。

テーマは「最西端の絶景 心が叫ぶ感動体験」として、絶景の夕陽を見て「マンマミーア!!（なんてこった）」と叫ぶセターナちゃんを表現しました。

水道料金の基本料金を2か月減免します

物価高騰の影響を受けている一般家庭世帯の支援のため、水道料金の基本料金を2ヶ月間減免します。

減免額：水道料金の基本料金 1ヶ月 1,620円（税込み）

※水道の超過料金及び下水道使用料は減免対象外です。

対象者：一般用の給水契約をしている世帯

※事業所や官公庁等の施設は対象となりません。

減免期間：令和8年8月請求分から9月請求分

手続き：今回の水道料金の減免に伴う手続きは必要ありません。

※検針時にお渡しする「水道・下水道使用量・料金のお知らせ」には、水道の基本料金が減免された金額が記載されます。

※本事業は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。



問い合わせ先

建設水道課水道係

☎ 0137-84-5114（直通）

犬の散歩マナーを守りましょう

犬との散歩中、フンの後始末をせず歩道に放置されていると役場の方にも苦情が多く寄せられます。

一部の心ない飼い主のために、動物の飼育者全体に悪いイメージを持たれてしまうことにつながるため、散歩時のフンの持ち帰りはもちろん、自宅の敷地内でのフンの後始末もきちんとしましょう。

犬のフンは

飼い主が持ち帰りましょう



問い合わせ先

町民課環境衛生係

☎ 0137-84-5113（直通）



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

お気軽にお問い合わせください♪

地域おこし協力隊（事業所派遣型）

隊員のご紹介

令和8年8月1日付採用



株式会社なな実

やまとや あきら

大和谷 彰（東京都世田谷区）

町民の皆様、この度事業所派遣型地域おこし協力隊として、株式会社なな実に着任いたしました大和谷 彰（やまとや アキラ）です。

農業に関心があり北海道ブランドを担うせたな町にご縁があり来ました。不慣れな点もあるかと存じますが、皆様とも積極的にコミュニケーションを取らせて頂きたいと思っておりますので何卒よろしくお願い申し上げます。

こんにちは！地域包括支援センターです

～みんなおいでよ！認知症カフェ～

誰もが気軽に集える交流の場「認知症カフェ」
認知症カフェとは認知症の方やその家族に限らず、地域の方々や専門職など、誰もが気軽に集い、交流や相談等ができる場です。

現在、町では2ヶ所で認知症カフェを開催していますので、ご紹介します。

○ほっとカフェ（認知症になっても安心して住める地域をつくる会委託 北檜山区）

「ほっとカフェ」は、認知症の方やご家族、認知症予防等に興味のある地域の皆さん、どなたでも気軽に参加できます。お茶やコーヒーを飲みながら、皆でおしゃべりやレクを楽しめ、ほっとひと息つける交流場所です。みんなで笑いながら、楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

- ・日 程：不定期 年8回（秋～冬期間で実施予定。随時、回覧等でお知らせします）
- ・場 所：せたな町社会福祉協議会、丹羽・若松・太櫓地区会場でも開催予定
- ・内 容：茶話会、お楽しみレクリエーション、映画鑑賞等
（昨年度はモルックやババ抜き大会等を行いました）
- ・参加費：100 円

お問い合わせ先：認知症になっても安心して住める地域をつくる会 会長 本間 久代
電話：0137-85-1086
地域包括支援センター 電話：0137-84-5699



参加者の声

- ・また、参加したいです。
- ・みんなでモルックをしたのが楽しかったです。

○カフェぱれっと（やるべ屋ネット委託 瀬棚区）

「カフェぱれっと」は地域の皆さんが集まり、お茶やコーヒーを飲みながら、情報交換や交流を行い、リフレッシュしませんか？という場所です。介護予防や認知症予防等もしています。希望者には送迎もしていますので、お友達やご近所お誘い合わせの上、お気軽においでくださいね。

- ・日 程：年3回（5月・7月・11月）
- ・場 所：瀬棚総合福祉センターやすらぎ館
- ・内 容：みなでおしゃべり・歌レク等のレクリエーション
町内散策、寸劇、包括職員による講話等
- ・参加費：100 円

次回のカフェぱれっとは、令和8年11月12日（木）10：00～11：30 です

お問い合わせ先：高齢者生活支援事業団体 やるべ屋ネット 代表 中谷 洋子（本町7区）
電話：0137-87-3939
地域包括支援センター 電話：0137-84-5699

参加者の声

- ・みんなで集まっておしゃべりできるのがいいね。
- ・出かける機会が少ないので、楽しみだよ。



舞踊行列が約 10 年ぶりに復活 上浦稻荷神社例大祭

7 月 9 日・10 日、大成区の上浦稻荷神社例大祭が執り行われ「大成祭り保存会」の山車（稻荷山）が巡行しました。

また、10 日の本祭には約 10 年ぶりに舞踊行列が復活し「大成祭り保存会」の呼び掛けに集まった踊り子と山車の引き手を合わせた約 100 人の参加者が、都地区市街地の大通りを練り歩きました。



スペシャルステージに大盛り上がり！！ 第 24 回温泉まつりが開催！



7 月 17 日（金）北檜山観光振興公社主催による「第 24 回温泉まつり」が開催されました。

今年は天候もよく、数年ぶりとなる屋外での開催となり多くの来場者で賑わいました。会場では、牛乳やジャガイモの無料配布のほか、看護師さんによる看護フェアが行われました。ステージでは、カラオケ大会や彩川さくらさんによる歌謡ショー、小橋亜樹さんによるスペシャルライブなどを開催。

他にも、地元グルメの販売も行われ、訪れた人たちは思い思いにビアガーデンを満喫していました。フィナーレには豪華景品が当たる大抽選会も行われ、それぞれに楽しんだ一日となりました。



せたなの味覚が大集合！！

せたな漁火まつりが今年也大盛況！



8月1日(土)瀬棚漁火公園で、「せたな漁火まつり」が開催されました。

まつりは恒例の餅まきからスタート。会場では、せたなの味覚が集まった各売店が出店し、多くの来場者で賑わいました。

ステージでは、「和太鼓 海神」の演奏、「FAIRY TAIL cocona. with MARY KIDS」によるダンス、彩川さくらさんのスペシャルライブが開催されました。

また、カラオケ大会や豪華景品が盛りだくさんのビンゴゲームが行われ、盛り上がりを見せました。

ラストの花火大会では、せたなの夏の夜空を彩る花火に来場者から大きな歓声と拍手が巻き起こっていました。



暑い夏を綱引きで盛り上げる！

第10回寿夏まつり

8月8日(土)寿町町内会主催による「第10回寿夏まつり」がふれあいプラザで開催されました。

当日は、出店など縁日コーナーの出展や、彩川さくらさんによる歌謡ショーやバンド、吹奏楽、和太鼓の演奏が行われ、こどもから大人まで楽しんでいました。

また、恒例のこども綱引き大会や、今年初開催のアームレスリング大会は、参加者も応援団也大いに盛り上がり、夏のひとときを楽しんでいました。



地域おこし協力隊 活動しポート

Vol. 6

僕の好きな町 せたな町

地域おこし協力隊 馬場 絢生

僕はせたな町が嫌いだ。当時18歳の僕の気持ちだ。田舎から出たい、都会に行きたい、僕は札幌で仕事をさがした。そして憧れの都会生活が始まった。



もう虫の音も聞かなくていい、夜の暗闇に怖がることもない、見たい映画が公開されたら地下鉄で2駅乗れば最高の映画館がある。やりたいことも欲しいものも全て揃う、それが都会。全て揃ったはずだった。

なぜか僕の心は満たされず、目の前の景色はぼやけていた。だんだんとわかってきた。都会の人付き合い、ほとんどの人間が自分のことしか考えない、ずっと見えないバリアを張っているような。夜は暗くない、昼間はどこに隠れていたのかと思うほど人がうじゃうじゃ出てくる。家にいても外はパトカーのサイレン、どうせどこかの若者



が呼んだ救急車。空を眺めても星なんて見えるわけがない。

— そんな都会暮らしが3年を過ぎる頃、僕は郊外へ向かっていた。自ら離れたはずの自然を、田舎を求めて。久しぶりにせたな町に戻ってきた。背の高い木、綺麗に並べられた稲、はっきり見える星空、虫と鳥の鳴き声。この魅力に気づく人を増やしたい。帰りたい、戻りたい町にしたい。僕はこの町の魅力を磨き「僕の大好きな町、せたな町」をより多く発信できるよう地域おこし協力隊として、サッカムセタナイで活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。

新しい ALT（外国語指導助手）をご紹介します



こんにちは みなさん！

私の名前はジャスティンです。カナダから来ました。せたな町で暮らし、働くことができ嬉しいです。皆さんと会えるのを楽しみにしています！

名 前 ジャスティン・ツルーニス

ニックネーム ジュース

誕生日 1989年10月22日

出身地 カナダ オンタリオ州

趣味 音楽、チェス、スノーボード

特技 ドラム、ギター

日本でしたいこと

- ・ お祭りに参加したい
- ・ 日本語が上手になりたい



9月の旬は きのこです



9月の旬「きのこ」

9月の旬はきのこです。一年を通して手に入りやすい食材ですが、秋は特に風味が良く、旬を迎える季節です。北海道は全国有数のきのこの産地で、しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、なめこなど、さまざまなきのこが生産されています。

きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え、便秘改善に役立ちます。また、ビタミンB群やカリウム、骨の健康を支えるビタミンDも含まれています。さらに、きのこにはうま味成分が豊富なため、料理のおいしさを引き立て、減塩にも役立ちます。旬の北海道産きのこを味わい、秋の恵みを楽しみながら過ごしてみたいはいかがでしょうか。



「きのこことひじきの和風パスタ」(1人分)

・スパゲティ(パスタ)	80g
・ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
・きのこ類 (しめじ、まいたけなど)	60g
・ひじき	5g
・水	200ml
・梅干し	1/2個
・大葉	2枚(2g)
・こい口醤油	小さじ1杯(6g)

栄養成分(1人分)

・エネルギー	: 346kcal	・たんぱく質	: 23.3g
・脂質	: 2.3g	・炭水化物	: 62.3g
・塩分	: 2.1g	・糖質	: 55.6g
・ナトリウム	: 850mg	・カリウム	: 500mg

9月1日は防災の日。お手軽にバックッキングを紹介します♪

・作り方・

- ① ひじきは水でさっと洗う。
- ② ポリ袋(耐熱用)の中に、スパゲティ(パスタ)を半分に折り入れ、ツナ缶は汁ごと、手でほぐしたきのこ類、①のひじき、水を入れしっかり混ぜる。混ぜたら空気を抜きながらポリ袋を結ぶ。
- ③ 深めのフライパンや鍋に水を張りお湯を沸かす。沸いたら、②を入れ中火でスパゲティ(パスタ)のゆで時間に+5分加熱する。(直接鍋底にあたらないよう、耐熱皿を底に置く)
- ④ 加熱し終わったら火を止め、取り出す。醤油を入れて混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り付け、刻んだ大葉と梅干しを飾りつけたら完成。

『9月15日はひじきの日』

9月15日は「ひじきの日」昔から「ひじきを食えると長生きする」と言われてきたことから、当時の敬老の日であった9月15日に、三重県のひじき協同組合が、健康を願ってひじきを食べる習慣にちなんで制定されました。

ひじきは、わかめや昆布などと同じ海藻の仲間、お腹の調子を整える食物繊維、骨や歯を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄など栄養豊富な海藻です。乾燥ひじきは保存しやすく、煮物、炊き込みご飯、炒め物などさまざまな料理に活用できます。毎日の食事にひじきを取り入れてみませんか？



9月～10月は「北海道がん制圧 ・がん検診受診促進月間」です

今月の担当は
干場 美沙代です



検診と生活習慣の見直しで未来の健康を守りましょう

日本人の2人に1人が一生のうちにがんと診断されると言われています。一方で、がんは早期に発見し、適切に治療を受けることで治る可能性が高まる病気でもあります。また、がんの中には、生活習慣を見直すことで発症リスクを下げられるものもあります。検診受診とあわせて、毎日の生活を少し見直してみましょう。

まずはがん検診を受けましょう

がんや生活習慣病などの病気は、初期には自覚症状がないことが少なくありません。「症状がないから大丈夫」と思わず、対象年齢になったら定期的に検診を受けることが大切です。また、検診で「要精密検査」と判定された場合は、症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。精密検査を受けることまでが、「がん検診」です。

町のがん検診をご利用下さい

町では各種がん検診・特定健診を実施しています。

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）

【申込・お問い合わせ】 各区健康推進係 保健師までご連絡ください



今日からできる！ がん予防のための生活習慣

公益財団法人がん研究振興財団が推奨する
「がんを防ぐための新12か条」を紹介します。

今日からできることを意識して、生活習慣を見直しましょう。

（喫煙）

- 1条 たばこを吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
たばこを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

（飲酒）

- 3条 お酒はほどほどに
飲む場合は1日あたり日本酒なら1合、ビールなら500ml程度にしましょう。

（食事）

- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう。飲食物を熱い状態で摂ることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満を目標にしましょう。野菜は350g以上、果物は200g程度を目安に摂取しましょう。

（身体活動）

- 7条 適度に運動
歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分行いましょう。まずは、今より10分多く体を動かしましょう。

（体形）

- 8条 適切な体重維持

太り過ぎも痩せ過ぎもよくありません。適正体重を意識しましょう。

（感染）

- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

肝炎ウイルスやピロリ菌の検査や治療、HPVワクチンの接種もがん予防に効果的です。

（検診）

- 10条 定期的ながん検診を

1年または2年に1回定期的に検診を受けましょう。検診は早期発見に有効で、前がん状態も見えます。

（受診）

- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診をやせる、顔色が悪い、貧血、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がない、などの症状に気がいたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

（情報）

- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから科学的根拠に基づく情報を得て、あなたにあったがんの予防法を身につけましょう。

～がん情報は各HPから～

公益財団法人がん研究振興財団
<https://www.fpcr.or.jp/>

国立がん研究センターがん情報サービス
<https://ganjoho.jp/public/index.html>



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

7/7

介護予防研修会



瀬棚やすらぎ館で介護予防研修会が開催され、33人が参加しました。

当日は、株式会社ヤクルト北海道中央 川崎直子氏を講師にお迎えし「腸内細菌・乳酸菌の働きについて」をテーマに、体の模型を使いながら、小腸・大腸等の働きと、腸内細菌の働きについてお話をいただきました。

最後に、座りながらでもできる体操を行い、おなかの中から体の調子を整えることについて学びました。参加者から「家に帰っても続けていけそう」と前向きな声が上がっていました。

寿町七夕まつり

7/7

北檜山区寿町地区で、七夕まつり（寿町子供を守る会主催）が開催され、約30人の子どもたちが参加しました。

当日は、あいにくの曇り空でしたが、子どもたちは短冊を飾り付けたりヤカーを引きながら、元気いっぱいに地区を練り歩きました。

歌声を聞いた地域の方たちが温かく迎えてお菓子を手渡してくれ、子どもたちは嬉しそうにお礼の歌を歌いました。世代間交流の輪が広がる、笑顔いっぱい的一天となりました。



7/11

親子でわくわく体験広場



ふれあいプラザで親子でわくわく体験広場が開催されました。

当日は、恐竜ショーやせたな町の名所や偉人にちなんだ謎解きゲームなどのほか、北海道教育大学函館校の学生が中心となった「まなびプロジェクト せたなキャンパス」が行われ、大学生の皆さんが企画した歌やダンス、クイズなどに来場者は楽しみながら学んでいました。

大成を盛り上げよう 久遠小で総合的な学習

7/15

久遠小学校で5・6年生の児童4名による総合的な学習「大成を盛り上げよう～道の駅活性化プロジェクト～」が行われました。

当日は、せたな観光協会と役場の職員が講師として参加し、道の駅「大成てっくいランド」の活性化について、児童が考えた企画や提案の発表に対し、アドバイスをしました。

学習後、児童からは「自分が考えていたことに答えをもらえて、これからの意欲につながった。」という感想をいただきました。



地域産業を学ぶ 大成中で総合的な学習

大成中学校で1年生2人が「地域産業を学ぶ」をテーマにウニについて学びました。

この授業は、檜山漁業士会と一般社団法人北海道水産会が、食育と地域漁業の魅力やウニの生態を理解してもらう事を目的に共催した出前授業です。

当日は、大成地区の4人の漁業士さんに講師となっただき、タモや箱メガネを使って漁を体験したり、生態について学びました。最後は自分たちで採ったウニの身を剥き、商品の製造も行いました。



7/19-20

各海水浴場で海開き安全祈願祭



ふとろ海水浴場



三本杉海水浴場



平浜海水浴場

7月19日にふとろ海水浴場、20日に三本杉海水浴場、平浜海水浴場で海開き安全祈願祭が行われ、海水浴場がオープンしました。

3つの海水浴場ともに8月16日までの開設となり、キャンプや海水浴を楽しむ人で連日賑わっていました。

7/9.16.23

せたな産給食の日

7月16日にせたな産の食材をふんだんに使用した「せたな産給食の日」を町内小中学校で実施しました。

この日の献立は、呉汁、ブロッコリーのニンニク炒めなどで、有機米のふっくりんこ、豚肉、大豆、油揚げ、ブロッコリーを使用した給食が提供されました。



北檜山小学校



認定こども園きたひやま

また、9日は瀬棚保育所と大成保育園で、23日は認定こども園きたひやまで実施し、献立は夏野菜カレー、ブロッコリーサラダなどで、有機米のふっくりんこ、豚肉、ズッキーニ、なす、オクラ、ブロッコリー、潮トマトが使用されました。



給食を食べた子どもたちは「おいしい!」と笑顔で頬張り、地元で育った食材のおいしさを改めて感じられる給食となりました。

採用種目	資格	受付期間	試験期日
幹部候補曹	20歳以上33歳未満の者	9月1日～25日	1次：10月10日 2次：11月21日～25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次：11月28日～12月6日 2次：令和9年1月7日～13日 ※いずれか1日を指定されます。
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。

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

釣り人の皆様へ

秋のさけ・ます釣りシーズンが到来し、楽しみにしている方もいると思います。以下の3か条を守って釣りを楽しみましょう！



1 禁止区域・期間、体長制限についての確認及び遵守

- *内水面でのさけ・ますの採捕については、増殖又は調査を目的としたものの以外、全面的に禁止されているほか、河口付近の海域についても、禁止区域・期間が定められた河川があります。
- *全長20センチメートル未満のさけ・ますは、法律で採捕が禁止されています。
- *釣り上げた場で捌いた魚の内臓等、自分が出したゴミを海に捨てる行為は法律違反となります。事前にルールをしっかりと調べてから釣りに行くようにしましょう。

2 漁具・漁法について

- *船からトローリングやヘラ引きを遊漁者が行うことは禁止されています。
- *釣竿を「しゃくる」ようにして魚を引っ掛ける「ひっかけ釣り」も違法行為です。

3 救命胴衣の着用

- *釣りの際は事前に点検した救命胴衣を適切に着用しましょう。
- 胴付き長靴（ウェダー）等を着用する際は、ウエストポーチ型の救命胴衣を内側に着込んでしまうと効果がありませんので、注意しましょう。

～海のもしもは118番まで～

お問い合わせ先

瀬棚海上保安署

☎ (0137) 87 - 2634



(有料広告)

閉店いたしました。

70年間ありがとうございました。

きよ鮨

店主 撫養敏夫

税務署総合窓口の受付時間のお知らせ

国税庁では、納税者利便の向上等の観点から e-Tax やキャッシュレス納付等によるオンライン手続を提供しているところです。

こうした各種オンライン手続の拡充を鑑み、令和 8 年 10 月 1 日以降、全ての税務署で総合窓口における受付時間を原則として午前 9 時から午後 3 時とすることとしましたので、御理解・御協力をお願いいたします。

なお、納税証明書は、スマホ・タブレット・パソコンから e-Tax を使って、請求から受け取りまでできます。是非ご利用ください。

○令和 8 年 10 月 1 日から 【総合窓口受付時間】 9 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0

※総合窓口の受付時間外であっても、開庁時間内（午前 8 時 30 分から午後 5 時）に来署された場合には対応いたしますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いします。

※税務署に電話で連絡される場合も、受付時間内のご連絡をお願いいたします。

問い合わせ先 八雲税務署

☎ (0137) 63 - 2148

北海道立江差高等看護学院 社会人入学試験（Ⅰ期）の実施について

北海道立江差高等看護学院では、令和 9 年度社会人入学試験（Ⅰ期）を実施します。
あなたの社会人経験を看護の世界で役立ててみませんか？江差高等看護学院は、社会人学生を応援します！！

試験日程：令和 8 年 10 月 24 日（土）

試験科目：小論文、面接

出願期間：令和 8 年 9 月 1 日（火）～ 10 月 2 日（金）
（消印有効）

募集要項：募集要項及び出願に必要な各書類は、本学院窓口で配布しているほか、ホームページからも閲覧・ダウンロードができます。インターネットが使用できない場合は、電話でお問い合わせください。



問い合わせ先 北海道立江差高等看護学院
檜山郡江差町字伏木戸町 4 8 3 番地
（道立江差病院、道立江差高等学校隣り）

☎ (0139) 52 - 1417
FAX (0139) 52 - 4390

法務局では遺言書の保管を行っています！

法務局では、皆さんが自ら作成した遺言書を厳格に保管し、遺言者本人が死亡した際には、遺言者があらかじめ指定した方に、法務局が遺言書を保管していることを通知するなど「自筆証書遺言書保管制度」を取り扱っています。

法務局での保管は、手数料が 3,900 円と安価で紛失や改ざんのおそれがなく、家庭裁判所での検認手続きも必要のない、便利な制度になっています。

「大切なご遺族のために、遺言書を 書いてみませんか？」

詳しくは、法務局のホームページをご覧ください。
下記お問い合わせ先にお電話ください。



問い合わせ先

函館地方法務局八雲支局 ☎ (0137) 62 - 2208



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！

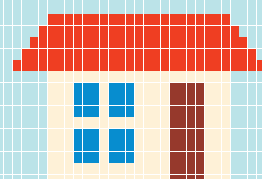
生活援助貸付金制度あり ※上記奨学金と併用可

〔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）

町民の 情報



忘れないで納期限

- 町・道民税【第2期】
- 国民健康保険税【第2期】

納期限は
8月31日(月)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)

●日時(9月)10月分

・9月11日(金)

・10月9日(金)

●実施時間/13時~16時

●相談件数/6件

●場所/ふれあいプラザ

●問 函館弁護士会

☎01338・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

9月9日(水) 10時~12時

●予約締切

9月7日(月)

※先着4名まで

●場所/大成町民センター

●担当相談員

司法書士 森 奈津美

●問 総務課総務係

☎01337・84・5111

●お知らせします

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/9月10日(木)

13時30分~15時30分

●場所/今金地域保健支所

●問 八雲保健所健康支援係

☎01337・63・2168

お知らせします

地方税共同機構ホーム ページリニューアルの お知らせ

令和8年9月24日、地方税
共同機構ホームページとe
LTAXホームページが統合
され、新しいページ(https://
www.hagoromo.jp)へと移行しま
す。これにより、両サイトの情
報が一覧化され、eLTAXの
XやeLTAXによる電子申
告・キャッシュレス納付の利
便性がより分かりやすくなり
ます。初心者向けには「eLTAX
スタートナビ」や公式Youtu
beを通じて、不安に寄り添い
ながら手順が案内されます。
また、同日より「地方税お
支払いサイト」は地方税以外
の税金も納付可能になること
に伴い、eLTAXお支払サイト
へと名称が変更されます。納
付書のeLTAXQRを活用し
、層利になるキャッシュレ
ス納付をぜひご利用くださ
い。



東京せたな会から 会員募集のお願い

東京せたな会では会
員を募集しています。
町民の皆様に関東圏
にお住まいのご家族
ご兄弟やご親戚の方に
声を掛けていただき、
事務局へ声を掛けてい
ただければと思います。
入会希望の方は、次
の連絡先までお知らせ
ください。

○入会金、会費

・初年度無料、2年目
以降年会費3千円

○会の実施事業

・広報せたなを年4回
(3か月分)配布

・年に1度定期総会、
懇親会を開催(費用
は別途)

・その他、町とのパイ
プ役

●問 東京せたな会

会長 佐藤 満俊

【連絡先】

事務局長 東海林 進

☎090・1857・7969

町長の主な動静

〔7月1日から31日〕

- 1日 第1回瀬棚地区協議会
- 2日 第52回北檜山区老人と身障者スポーツ大会
- 3日 第76回社会を明るくする運動メッセ伝達式、第1回大成区地域協議会
- 4日 第18回せたな町健康づくりの集い・ふれあい広場26せ
- 7日 北部松山衛生センター組合
- 8日 構成町理事者会議、第2回政治倫理に関する特別委員会、北海道議会農政委員会
- 9日 道内調査意見交換会(江差町)
- 9日 市町村長交流セミナー(札幌市)
- 10日 北海道公民館協会定期総会、北海道国民健康保険団体連合会理事会(札幌市)
- 14日 移動町長室(瀬棚区)
- 15日 北海道大学水産学部等訪問(函館市)
- 16日 地産地消給食検食、農業センター運営協議会圃場説明会
- 21日 せたな町町内会連絡協議会総会
- 22日 愛農学園農業高等学校実習受入式、せたな町防犯協会総会、後志利別川生態系ネットワーク推進協議会(今金町)
- 23日 郵便局とのクーリングシエ
- 25日 ルター協定調印式、第1回北檜山区地域協議会
- 27日 函館渡島檜山ゼロカーボン推進協議会(函館市)、わたためがして大成区
- 27日 第6回議会臨時会、ゼロカーボン推進協議会

戸籍の窓口

(7月1日～7月31日届出)



おくやみ申し上げます

- 二ノ田岩夫さん(83歳) 二 俣
- 原田ミヤ子さん(90歳) 若 松
- 大木 誠さん(77歳) 東丹羽
- 大原 キミさん(93歳) 愛 知
- 櫻庭 富美さん(84歳) 豊 岡
- 池田 弘さん(82歳) 北檜山
- 小林 チエさん(81歳) 都
- 笠原 誠作さん(78歳) 三本杉
- 福士 静子さん(86歳) 本 町
- 那須野孝昭さん(81歳) 本 町
- 笹森 一雄さん(88歳) 本 町
- 平山 保子さん(90歳) 南 川

ご家族の同意を得た方のみ掲載しています。

人口と世帯

令和8年7月末現在(前月比)		
人口	6,301人	(-12)
北檜山区	3,892人	(-6)
大成区	1,030人	(-1)
瀬棚区	1,379人	(-5)
男	2,986人	(-6)
女	3,315人	(-6)
世帯	3,677世帯	(-1)



7月25日「浜焼き最高!!」
わっためがして大成会場にて

広報担当の
ちいさな写真展



次回 移動町長室

Move
mayor
room

9月10日(木) 瀬棚支所

- ◎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

10月から『国民年金保険料の育児免除制度』が始まります!

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、お子さまを養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方)について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除される制度が令和8年(2026年)10月から新たに始まります。

■ 対象となる方

令和8年10月1日以降、1歳になるまでのお子さまを養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母が対象です。

■ 育児免除制度のメリット

育児免除期間として「保険料の納付が免除された期間」は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。第1号被保険者であれば、夫婦ともに育児免除制度の対象です。

■ 国民年金保険料が免除される期間

対象期間は、お子さまが1歳になる誕生日の前月までです。産前産後免除期間を有する実母の場合は、産前産後免除期間に引き続く9カ月間(産前産後免除期間と合わせて最大13カ月間)、国民年金保険料が免除されます。(令和8年10月1日以降に限る)

<育児免除イメージ図>



■ 申請はスマホでもOK!

申請手続きは、役場国民年金担当窓口のほか、スマホで簡単に電子申請ができます。

国民年金に関するお問い合わせ先

- ◎函館年金事務所 0138-31-9086
- ◎町民課 戸籍年金係 0137-84-5113 (直通)
- ◎瀬棚支所 住民係 0137-87-3311
- ◎大成支所 住民係 01398-4-5511

広報見聞録

がっぱり海の幸フェスタ in わたつめがして大成開催

Koho - kenbunroku

▼「海神」の力強い太鼓からスタート



▼小学生以下限定のうにつかみどり体験も大盛況



▼みなさんヒラメをつかむのがとっても上手！



▼鳥羽さんのステージは沢山の観客が詰めかけました



▼クライマックスのがっぱりアワビもちまき



7月25日(土) 久遠漁港で「がっぱり海の幸フェスタ in わたつめがして大成」が開催されました。

オープニングは「和太鼓 海神」の力強い和太鼓からスタート。会場内では小学生以下限定のウニや今回初のアワビのつかみどり体験もありました。大人気のヒラメつかみ取り大会では、参加者が大物をつかもうと悪戦苦闘！歌謡ステージでは『潮の香りが似合う男』鳥羽一郎さんの登場に会場は大盛り上がりでした。

また、「わたつめがしてピンゴ大会」では、豪華景品が勢ぞろいし、締めくくりの「お菓子もちまき」「がっぱりアワビもちまき」では餅と一緒に、お菓子やアワビが宙を舞い、大盛況のうちに祭りが終了しました。

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

