

# せたな

令和7年  
2025  
8  
Aug.

東京せたな会が開催されました

せたな町長選挙・せたな町議会議員補欠選挙が行われます

保健師からの健康アドバイス

パーソナル腸活・腸育で健康管理をしよう

TOPICS、暮らしの情報 ほかに

表紙◎7/6 せたな町合併20周年記念 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会

せたな町  
公式LINE

便利なマチの情報を  
LINEでお届けします



## 関東圏の出身者が集合 「第26回東京せたな会」開催

6月22日（日）、東京都豊島区池袋の地球飯店において、第26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、総会には高橋町長のほか総勢21人が出席しました。総会は、町長から町の近況報告を交えたあいさつで始まり、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、当会会員で大成区出身の歌手「雅乃あかり（臺目直美）」さんをゲストに迎え、歌を心ゆくまで楽しんだ後、抽選会やラオケなどを行い盛会のうちに終了しました。



### 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
- 【連絡先】**  
東京せたな会  
会長 佐藤 満俊  
事務局 東海林 進  
TEL 090-1857-7969

## 札幌国税局長から 感謝状が贈呈されました

町では、電子申告（e-Tax）の推進を積極的に実施し、住民サービスの向上並びに行政の効率化に貢献したとして、札幌国税局長から感謝状の贈呈がありました。電子申告（e-Tax）は平成29年から所得税等の確定申告書を税務署へ紙ではなくデータで引き継ぐことが可能となったもので、当町では平成30年から取り組んでいます。令和6年分確定申告の際、積極的に推進しデータ引き継ぎが95%を超えたことから、この度感謝状の贈呈があったところです。6月16日に行われた贈呈式では、札幌国税局の田中課税部長から高橋町長へ感謝状が手渡されました。



左から 田中札幌国税局課税部長、高橋町長、及川八雲税務署長

# せたな町長選挙・せたな町議会議員補欠選挙

任期満了（10月1日）に伴い、せたな町長選挙が行われます。  
また、欠員（1名）が生じたことによりせたな町議会議員補欠選挙を同時に行います。  
あなたの大切な1票を無駄にすることのないよう、必ず投票しましょう。

**投票日 9月7日(日) 7時から18時**

## ■選挙日程

| 区分         | 日             | 時         | 場所           |
|------------|---------------|-----------|--------------|
| 立候補予定者説明会  | 8月5日(火)       | 13時30分～   | 役場本庁舎2階第1会議室 |
| 告示日        | 9月2日(火)       |           |              |
| 立候補届出日     | 9月2日(火)       | 8時30分～17時 |              |
| 期日前(不在者)投票 | 9月3日(水)～6日(土) | 8時30分～20時 | 役場本庁舎及び各支所   |

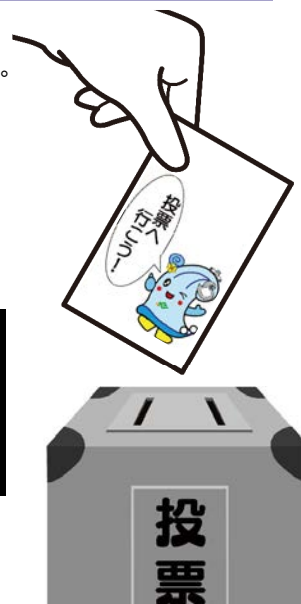
## ■投票できる方

満18歳以上の町民で、せたな町の選挙人名簿に登録されている方

問い合わせ先

せたな町選挙管理委員会

☎ 0137-84-5111



株式会社 つなぐ  
てつか ようこ  
手塚 容子 (東京都)

令和7年7月1日採用の  
地域おこし協力隊（事業  
所派遣型隊員）隊員をご  
紹介します。

町では、町内事業所が新たな分野にチャレンジ・事業拡大等に必要な人材を地域外から登用し、定着を図るとともに地域力の維持・強化を目指す取り組みを実施しています。

自然豊かなせたな町で、地域の皆さまとつながりながら、この地の魅力を発信しつつ、自分にできることを一歩ずつ大切に形にしていきたいと考えております。  
どうぞよろしくお願い致します。



## せたな町 新採用職員のご紹介

令和7年7月1日付採用

### 町民課国保医療係

さくらぎ みさき  
櫻木 美咲 (伊達市出身)

町民の皆さんのお力になれるよう、どんな小さなことにも真摯に向き合い、丁寧な対応と仕事を心がけて、精一杯努めてまいります。これからどうぞよろしくお願いいたします。



## 児童扶養手当現況届のご案内

### 提出締め切りは8月29日（金）まで！！

児童扶養手当を受給している方は、毎年8月中に届出が必要です。

また、支給開始月から5年を経過するなどの要件に該当した場合は、一部支給停止適用除外事由届をあわせて提出してください。該当となる主な要件は次のとおりです。

- ①就労している ②求職活動している  
③就労困難な事情がある など

現況届や一部支給停止適用除外事由届の提出がない場合は、手当額の一部又は全額が停止される場合があります。

手続きが必要な方には、郵便で個別に案内を送付しますので、必ず手続きをお願いいたします。



問い合わせ先

健康推進課子ども子育て支援係

☎ 0137-84-5115（直通）

## 資源ごみ回収実施団体の新規登録について

町では、ごみの減量と資源ごみの有効活用を図るため、資源ごみの回収を行った各種団体に対し、売却（引渡し）量をもとに「資源ごみ回収奨励金」を交付しております。奨励金の交付を受けるためには、事前に「団体登録」が必要です。新規に登録を希望する団体は、下記のとおり登録手続きをされるようお願いいたします。

**※既に1度登録を行っている団体については、手続き不要です。**

- 登録対象団体 町内会・子供会・老人クラブ等の営利を目的としない団体
- 対象品目 次の品目で、回収業者が有価で買い取ったもの
  - ・古紙類（新聞、雑誌、紙パック、雑紙）
  - ・古繊維類（古着、古布）
  - ・金属類（空き缶、金属くず類）
  - ・空きびん（ビールびんや一升びんなど）及び、びんケース
- 奨励金の額 回収実績に対する奨励金の額・・・ 4円/kg
- 申込方法 「せたな町資源ごみ回収団体登録申請書」に、必要事項を記入のうえ申し込み下さい。用紙は下記担当窓口でお受け取りください。

※随時、新規登録を受付しますが、登録日以前の回収実績分は交付対象外となりますのでご注意ください。



問い合わせ先

町民課環境衛生係

☎ 0137-84-5113（直通）

## 令和7年度観光ポスターが完成しました！



せたな町は3町合併から20周年の節目の年を迎えます。  
皆さん！今年の夏はせたな町に全員集合ですよ！

## ⚠ ヒグマにご注意 ⚠

当町において、例年よりヒグマの出没情報が多く寄せられております。

夏はヒグマの繁殖期のため活動が活発になります。また、魚釣りや登山、キャンプ等で野山に出かける機会が増える季節でもあり、人とヒグマが遭遇する確率が高まりますので、下記のルールや対処法を守り、被害に遭わないよう注意してください。

### 野山でヒグマに遭わないための基本的ルール

- 単独行動を避け、複数で行動する
- 鈴など音のでるものを鳴らす
- ヒグマの足跡やフンを見つけたら、すぐ引き返す
- 食べ物やゴミは持ち帰る



※人里周辺などでヒグマを目撃したときは、役場にご連絡ください

### ヒグマと遭遇した場合の対処法

- 遠くにヒグマを見かけたら、落ち着いて状況判断をし、ヒグマがこちらに気づいてなければ、その場を静かに立ち去りましょう。
- 近づいてきた場合、ヒグマから視線を離さないでください。ヒグマの動きを見ながらゆっくり後退し、リュックや服などの持ち物をそっと置くことで、ヒグマの気を引くことができます。

問い合わせ  
目撃情報通報先

農林水産課林業係  
瀬棚支所産業建設係  
大成支所産業建設係

☎ 0137-84-5111  
☎ 0137-87-3311  
☎ 01398-4-5511

～檜山に帰省したみなさまへ～

## 新発見。再発見。ふるさとの魅力。

▶詳しくは檜山振興局のホームページとInstagramから

のんびり、やさしい、  
豊かな景観

観 光



生まれ育った故郷への応援  
生産者の想い・こだわり

特 産  
(ふるさと納税)



地域活性化に向けた取組  
地域の魅力の掘り起こし

町おこし



檜山の暮らしに関する情報  
檜山にぜひと暮らす

移 住



◀ 檜山振興局  
ホームページ



◀ 檜山振興局  
Instagram



檜山振興局地域創生部地域政策課

☎0139-52-6481

## 広報紙・ホームページに 広告を掲載しませんか？

### 広報紙（1回）

- ① 3,500 円（縦 4.6 cm×横 8.8 cm）
- ② 7,000 円（縦 4.6 cm×横 17.6 cm）
- ③ 7,000 円（縦 9.9 cm×横 8.8 cm）
- ④ 14,000 円（縦 9.9 cm×横 17.6 cm）

### ホームページ（バナー広告）

1 か月 10,000 円（動画は不可）  
（縦 60 ピクセル×横 150 ピクセル）  
画像は GIF 形式、容量は 4KB

広告  
募集中



申し込みお問い合わせ先 まちづくり推進課広報統計係 TEL 0137-84-5111（内線 1234）

## 戸籍に記載予定のフリガナが通知されます

—— 令和7年5月26日から🐾 ——  
戸籍にフリガナが記載されます

フリガナの通知を  
必ず確認しよう！

本籍地の市区町村長から  
氏名のフリガナの通知が  
送られてくるよ！  
フリガナが誤っていたら  
令和8年5月25日までに  
届出をしてね！



戸籍制度マスコットキャラクター  
「コセキツネ」

制度の詳細はこちら  
戸籍 フリガナ



フリガナが正しい場合には  
届出をしなくても通知のとおり  
戸籍に記載されるから大丈夫！

法務省民事局

本籍地の市区町村から、戸籍に記載  
予定のフリガナが通知されます。

通知されたフリガナに誤りがある場  
合は届出をしてください。

正しい場合は、届出をしなくても通  
知のとおり戸籍に記載されますので  
ご安心ください。

せたな町に本籍のある方には、  
7月下旬ころハガキで  
通知する予定です



## ハガキが届いたら確認をお願いします

## ■記載されている氏名のフリガナが正しい場合

手続は必要ありません。

## ■記載されている氏名のフリガナが間違っていた場合

・「氏」のフリガナ場合・・・原則、戸籍の筆頭者が届  
出人となります。筆頭者が除籍されている場合は、配  
偶者、配偶者も除籍されている場合は、子が届出人と  
なります。

・「名」のフリガナ場合・・・戸籍に記載の方が届出人  
となります。

※ご不明な点は、下記連絡先までお問い合わせください。

届出・問い合わせ先

町民課戸籍年金係

☎ 0137-84-5113（直通）

## 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

返還不要

## ～給付型の奨学金について～

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）

## ミニバスケットチーム 3年ぶりの全道へ



6月に函館市で開催された函館地区ミニバスケットボール春季大会で、「せたな・今金合同チーム」が4位となり、第44回北海道ミニバスケットボールサマーフェスティバルに出場することになりました。3年ぶりの全道大会出場となります。

大会は8月2日、3日に函館市、北斗市内の4会場で開催され、「せたな・今金合同チーム」は全道から選ばれた32チームを4ブロックに分け、試合を行います。

## 田植え体験学習が行われました

6/11

6月11日（水）北檜山小学校3年生児童19人による、田植え体験学習が行われました。

新函館農業協同組合職員の指導のもと、北檜山区愛知の本井さんの田んぼで、泥んこになりながら土の感触を味わいみんなで苗を植えました。

また、秋には稲刈り体験学習も行われます。



6/12

## ～花も思いやりの心も育てよう～北小で人権の花運動



6月12日（木）北檜山小学校児童による「人権の花運動」が実施され、マリーゴールドやサルビアなど約1500本の花が学校花壇や国道緑地帯花壇に植えられました。

この運動は、子どもたちが協力して花を育てることで、生命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み優しさと思いやりの心を身につけることを目的として、昭和57年度から全国で実施されています。

セレモニーでは、人権擁護委員の本田孝行さんから児童代表へ人権の立て札が手渡され、人権尊重思想の大切さなどの講話を頂きました。

## リスクを減らそう！認知症予防運動講座

6/17

6月17日（火）健康センターで「認知症予防運動講座」が開催され、23人の参加がありました。

この講座は自宅で気軽にできる簡単な運動で体力を上げ、認知症リスクを減らすことを目的として開催しています。

当日は札幌市からトレーニングパーク手音（たね）代表 山本敏未氏をお招きし、認知症に高リスクといわれる視機能低下について説明を行った後、全員で眼活トレーニングやお手玉を使った運動を行いました。参加者は積極的に体を動かし、笑顔で楽しみながら取り組んでいました。



# ゼロカーボン せたな



ゼロカーボンせたな公式ロゴマーク



## 「フロンガスと代替フロンガス」

フロンは主にものを冷やすために使われている物質で、エアコンや冷蔵庫に使われています。日本ではオゾン層を破壊するものを「特定フロン」、破壊しないものを「代替フロン」と呼び、まとめて「フロン類」と総称されています。

フロンと聞くとオゾンホールやオゾン層破壊を思い浮かべる方が多いと思いますが、近年は南極にあるオゾンホールは回復傾向にあるといった報道もあり、フロンは解決した環境問題だと思われる方も多いかもしれませんが残念ながら、フロンに関する環境問題は解決されていません。

フロンに関する環境問題として、1980年代から特定フロンによって南極上空のオゾン層に穴があく「オゾンホール」が問題になりました。オゾン層は生物に有害な紫外線を吸収する役割があります。オゾンホールの拡大を防ぐために特定フロンは世界中で生産や消費が規制され、代替フロンへの置き換えが進みました。その結果オゾンホールの拡大は止まり、2000年以降オゾンホールの面積は減少していると考えられています。

オゾン層を破壊しない代替フロンはオゾン層保護の点では効果がありますが、実は二酸化炭素より強い温室効果を持ち、地球温暖化の大きな原因となっており、メリッ

ト・デメリットの両面をもっているのが一概に善し悪しを図ることができないのが現状です。

また、オゾン層の破壊によって地上へ到達する紫外線量が増加し、人や動植物に与える影響は皮膚がんや白内障など病気の発症や免疫機能の低下、人の健康に影響を与えるほか、生態系にも影響を及ぼす可能性が出てきます。

このようなことから、オゾン層が破壊されることによって紫外線量が増加するので体を守る個人で取り組める効果的な対策があるので、ここではいくつかの例を紹介いたします。

・紫外線の強い時間帯を避ける。  
日陰を利用する・日傘を使う・帽子をかぶる・衣服で覆う・サングラスをかける・日焼け止めクリームを使うなど。

例を挙げたほかにフロン類を使わない製品を選ぶ、機器の整備を定期的に行いフロン類の漏えい防止、不要となったフロン類の回収の実施によっても個人で行える取り組みのひとつです。

最後にフロン類の扱い方を紹介いたします。すでに使っているフロン類は空气中に漏れないようにすることが最も重要です。エアコンなど、フロン類を使った機器に異変を感じたら早めに家電量販店に相談するなどして点検してもらうことが大切です。

近年では自然由来の物質を使用した機器も普及し始めているので、そのような機器を利用することや「フロンマーク」を目印に製品を購入するのもオススメです。

## ●脱炭素化推進補助金●

町では今年度から環境負荷の少ないクリーンエネルギー普及や温室効果ガスを抑制し、地球温暖化防止対策を推進するため、町内の住宅等に太陽光発電システムや蓄電池等を導入する方に補助金交付制度を新たに設けました。

### 【対象】

・個人：町内に住所を有する者。  
・事業者：個人事業主または法人で申請時に町内で1年以上引き続き同一の事業を経営する者。

### 【補助条件】

・町税等の滞納による行政サービスの制限を受けていないこと。  
・対象機器を導入した住宅に入居または利用して事業活動を行うこと。

・過去に同一の対象機器等を設置するために町から補助金をうけていないこと。

対象メニューは、「太陽光発電システム」、「定置用蓄電池」、「エネルギーマネジメントシステム」の3つで、要件や補助金額の詳細については町HPでご覧いただくか、直接お問合せいただくようお願いいたします。

# 町営住宅等の入居者募集について

申込期間：7月24日（木）～8月4日（月）



## □町営住宅

| 団地名     | 地区  | 住宅番号         | 建設年度 | 面積     | 型別   | 家賃の額           |
|---------|-----|--------------|------|--------|------|----------------|
| 豊岡高台団地  | 北檜山 | A-83         | S42  | 39.42㎡ | 2DK  | 3,600～5,300円   |
| 南団地     | 〃   | A-126        | S50  | 51.30㎡ | 3DK  | 7,300～11,000円  |
| 〃       | 〃   | B-115        | S51  | 51.25㎡ | 3DK  | 7,600～11,300円  |
| 川谷団地    | 〃   | 1-341(2F)    | H4   | 71.30㎡ | 3LDK | 21,200～31,500円 |
| 〃       | 〃   | 4-381(2F)    | H9   | 76.53㎡ | 3LDK | 23,400～34,900円 |
| 徳島団地    | 〃   | 3-24(1F)     | H16  | 53.66㎡ | 1LDK | 16,700～24,900円 |
| 〃       | 〃   | 5-44(2F)     | H21  | 79.99㎡ | 3LDK | 25,500～38,000円 |
| 役場前A団地  | 大成  | 41(1F)       | H4   | 64.62㎡ | 3LDK | 15,200～22,700円 |
| みやこの丘団地 | 〃   | あじさい棟101(1F) | H9   | 64.17㎡ | 2LDK | 18,100～27,000円 |
| 〃       | 〃   | いちい棟204(2F)  | H10  | 51.01㎡ | 1LDK | 14,500～21,700円 |
| 〃       | 〃   | つつじ棟105(1F)  | H12  | 72.10㎡ | 3LDK | 20,700～30,800円 |
| 下宮野団地   | 〃   | 185(1F)      | H3   | 60.52㎡ | 3LDK | 13,300～19,800円 |
| あかしや団地  | 瀬棚  | 48-10        | S48  | 39.67㎡ | 2DK  | 5,100～7,600円   |
| 〃       | 〃   | 03-102(1F)   | H3   | 69.49㎡ | 3LDK | 17,000～25,400円 |
| 〃       | 〃   | 05-102(1F)   | H5   | 74.64㎡ | 3LDK | 18,800～28,000円 |
| 〃       | 〃   | 06-102(1F)   | H6   | 73.20㎡ | 3LDK | 18,500～27,600円 |

## □特定公共賃貸住宅

| 団地名     | 地区 | 住宅番号        | 建設年度 | 面積     | 型別   | 家賃の額           |
|---------|----|-------------|------|--------|------|----------------|
| みやこの丘団地 | 大成 | つつじ棟204(2F) | H12  | 51.01㎡ | 1LDK | 26,000～35,000円 |
| 都いさりび団地 | 〃  | 7-102(1F)   | H7   | 47.20㎡ | 1LDK | 24,000～32,000円 |

## □定住促進住宅

| 名称      | 地区 | 住宅番号 | 建設年度 | 面積     | 型別   | 家賃の額    |
|---------|----|------|------|--------|------|---------|
| コーポあかしや | 瀬棚 | 2号   | S48  | 54.51㎡ | 2LDK | 20,000円 |

## □町有住宅

| 名称     | 地区 | 住宅番号  | 建設年度 | 面積      | 型別   | 家賃の額    |
|--------|----|-------|------|---------|------|---------|
| 大成町有住宅 | 大成 | 旧医師14 | S62  | 126.64㎡ | 3LDK | 22,300円 |

※入居資格や提出書類については、町のホームページまたは担当にお問い合わせ下さい。

申込先 建設水道課住宅係  
大成支所産業建設係  
瀬棚支所産業建設係

☎ 0137-84-5114(直通)  
☎ 01398-4-5511  
☎ 0137-87-3311

## 法テラス 八雲通信

### 不倫って違法？

法テラス 八雲法律事務所  
弁護士 菊池 和史

(函館弁護士会所属)

■北海道の山々にも緑が茂り、豊かな自然を楽しめる季節となってきました。さわやかな空気に北国の夏を感じています。

■さて、今回はテーマの通り、不倫とは違法なことなのかを考えてみたいと思います。昨今、著名人の不倫がニュースで流れた際、「不倫っていけないことなの？」「違法でもない不倫で仕事を失うなんておかしい！」という話がネットで議論されていましたのには、記憶に新しいところですが、

■まず、よく耳にする「不倫」という言葉ですが、これは厳密にいうと法律用語ではありません。法律上は「不貞」といいます。これは「夫婦の貞操義務に忠実でない行為」とつまり配偶者のあなものが配偶者以外の者と性的な関係を結ぶことを意味します。

■では、不貞行為は犯罪にあたるのでしょうか。もちろん現代の日本の法律では不貞は犯罪とはされておられません。ですが、昔は不貞行為も犯罪とされていた。特に江戸時代では重罪とされ、不貞行為を働いたものは、男女ともに死罪と決められていました。不貞行為が犯罪でなくなつたのは、太平洋戦争後と実は最近のことなのです。

■このように不貞行為は、現行法上、犯罪ではありません。から、刑事上、「違法」とはいえません。一方、不貞行為は民法上、損害賠償責任を負う可能性があります。不貞は、夫婦間の婚姻共同生活の維持と害するものとして、不法行為にあたりうるものと考えられています。その際の慰謝料に個別的に具体的な加味し、決められる場合があります。弁護士にご相談ください。具体的金額や請求方法についてはアドバイスすることが出来ます。

■今回は、不倫についてお話しいたしました。当事務所では、みなさまからの法律相談を承っております。一定の資力要件を充たす方であれば、3回まで無料の法律相談を承ることもできます。お気軽にご相談ください。相談予約のお電話は、「法テラス八雲法律事務所」(050-3338-3836)までお寄せください。また、「法テラス江差法律事務所」(050-3338-3556)でも、同様に法律相談を承っておりますので、こちらもお気軽にご利用ください。

管理栄養士 米川美里の



## 今月の旬なレシピ



## 8月の旬は トマト です



## 8月の旬な食材「トマト」

真っ赤なトマトには、赤い色素成分であるリコピンがたっぷり含まれているのが特徴です。リコピンは強い抗酸化力を持ち、動脈硬化や高血圧、糖尿病といった生活習慣病などを予防する効果があります。せたな町では、さまざまなトマトが生産されています。例えば2016年に若松地区で生産が始まった潮トマトは、0.1%に薄めた海洋深層水を与え栽培されています。糖度は8度以上と、とても味が濃いのが特徴です。機会がありましたら是非、食べ比べてみて下さい。



## トマトとバナナのさっぱりアイス（3人分）

|         |          |
|---------|----------|
| トマト（大玉） | 280g     |
| 生クリーム   | 200g     |
| ヨーグルト   | 200g     |
| バナナ     | 1本（150g） |
| グラニュー糖  | 25g      |

夏の暑い日にぴったり！トマト丸ごと使った、ヘルシーなアイスになります。フリーザーバッグに入れて、揉み込むことで簡単に作れます。夏休みにお子さんと一緒に作ってみませんか？

## 栄養成分（1人分）

エネルギー：135kcal / たんぱく質：1.7g / 脂質：10.2g  
炭水化物：11.1g / 塩分：0.1g / 糖質：10.6g / ナトリウム：23mg  
カリウム：203mg

## ・作り方・

- ① トマトを粗みじん切りにする。（トマトをカップとして使う場合はトマトは半分になり、中身をくり抜く。くり抜いた中身は同じように粗みじん切りにする。）
- ② 冷凍可能なフリーザーバッグにバナナを入れ、袋の上から手でよく揉む。
- ③ ②に①のトマト、生クリーム、ヨーグルト、グラニュー糖を入れ、同じように手でよく揉み込む。揉み込んだ後は、フリーザーバッグをしっかり閉め、20～30回ほどシェイクする。
- ④ フリーザーバッグに入れたまま、そのまま凍らせる。（①のくり抜いたトマトに③を盛り付けて、2～3時間冷凍庫に入れて凍らす。）
- ⑤ お皿に盛り付けたら完成。

## 「8月7日はバナナの日」

日本バナナ輸入組合によって制定された記念日となります。

果物で一番の輸入量を誇り、健康にも良いバナナをたべて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいという願いから制定されたそうです。

バナナは、カリウム豊富で体内のナトリウムを排出する働きがあるので、高血圧予防やむくみ予防になります。他、フラクトオリゴ糖は腸内環境を整える効果もあります。

## ヘルシー料理教室開催のお知らせ

町では、各区1回ずつヘルシー料理教室として、生活習慣病予防のための講話と、実際にテーマに合わせた調理実習を行っています。昨年度から再開し「脂質異常症」というテーマでコレステロールや中性脂肪についての講話、調理実習を行う予定です。少しでも気になった方、参加お待ちしております。各区のヘルシー料理教室は以下の日程で行う予定です。近くなりましたら全戸配布・回覧等で周知しますので、ぜひご参加ください！

|      | 日にち       | 予定献立     |
|------|-----------|----------|
| 瀬棚区  | 令和7年9月5日  | ビビンバ丼 など |
| 大成区  | 令和7年10月1日 | 未定       |
| 北檜山区 | 令和8年3月3日  | 未定       |

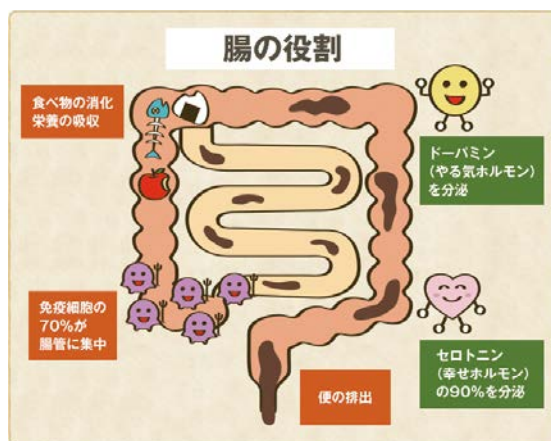


## パーソナル腸活・腸育で、自分の健康管理をしよう ～大腸がんや肥満を予防するために～

「腸は第2の脳」といわれます。腸内環境は、自律神経の安定やメンタルヘルス、免疫機能にも大に関係します。

食べたものを吸収する腸の状態が悪いと、体重が増減したり、すっきり便が出なかったりします。便秘の改善は、様々な生活習慣病の予防にも大変役立ちます。

日本人の体は、軽度の肥満や体重の増加でも病気が起こりやすく、健診での肥満基準も厳しくなっています。



今月の担当は  
古守 亜珠 です



### 腸内からつくられる、よいホルモン

私たちの細胞と腸内細菌が協力して、様々なホルモンや物質をつくることを知っていますか。満腹感を感じやすくしたり、精神を安定させ幸せな気分にしてくれるホルモンがあります。病原菌の毒素から守ってくれたり、アンチエイジング効果のある物質も腸内細菌がつくってくれるといいます。

肥満の人には、これらのよい働きをする腸内細菌がすくないので、腸内環境を整えるため、食事から「食物繊維」をきちんととることも必要となります。

### 腸が長い人、動きがわるいときのケア

食べたものが長い腸を通過する間に、時間がかかると便がかたくなります。便がかたくならないように、1日1.5ℓを目安に、十分に水分をとり腸の動きをよくします。

腸マッサージも効果があります。できれば仰向けになり、腸の走行にそって「の」の字を書くようにマッサージをします。両手の左右4本の指を重ねて、指の腹でマッサージしてみてください。便秘の人で、姿勢が猫背気味の人は、ガスもたまりやすくお腹がぼこりしやすいのでご注意ください。

### シンバイオティクスの考え方

図のように乳酸菌やビフィズス菌の善玉菌をとることを「プロバイオティクス」といい、善玉菌のエサとなる食物繊維をとることを「プレバイオティクス」といいます。それを組み合わせることを「シンバイオティクス」といいます。相乗効果があるのでためてください。便秘でお悩みの方はおいけれど、便秘と一言でいってもその原因は人それぞれで、腸の状態や食の好みも人それぞれです。

自分のために食べているつもりでいましたが、「腸活・腸育」というように、腸や腸内細菌のためのよい食事をすることも考え、生活を見直してみたいでしょうか。



せたな町では、乳幼児健康相談と合わせて、就学前のお子様にフッ素塗布を行っています（塗布間隔は4か月に1度）。また、歯科医師による歯科健診や相談も行っていますので、ぜひご利用下さい。

- ・日 時：毎月乳幼児健康相談日 13時00分～15時30分
- ・場 所：せたな町健康センター

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 ☎0137-84-5115(直通)
- 瀬棚支所 ☎0137-87-3311
- 大成支所 ☎01398-4-5511

## 渡島・檜山地方税滞納整理機構の活動状況報告

### せたな町分の令和6年度の徴収実績と令和7年度の引受状況

令和6年度

- ・引受件数／15件
- ・引受金額／5,232,858円
- ・徴収金額／3,982,516円
- ・徴収率／76.11%

令和7年度

- ・引受件数／15件
- ・引受金額／4,511,227円



当機構は、平成16年に設立し今年で22年目になり、納税に誠意のない方に対しては、毅然とした態度で対応して滞納整理を進めてまいりました。

令和6年度は、各市町から引き受けした257人（法人含む）、2億2,123万円の処理困難な事案に対して、預貯金、給与、生命保険、売掛金等の債権の差押えを中心にした滞納処分を183件、さらに、自宅等への強制家宅捜索を32件実施、現金やテレビゲーム機などの動産を差押えました。

差し押さえた動産及び不動産は、インターネット公売で換価し、滞納税に充てました。この結果、最終収入額については1億2,604万円、引受額に対する徴収率は56.97%となっております。

令和7年度も261人（法人含む）、2億26万円の滞納事案を引き受けし、粛々と滞納整理を進めているところです。

今年度も、財産調査を強化して滞納整理を進め、収入確保はもちろんのこと、納税されている方と納税に誠意のない方との税負担の公平を図っていきます。

渡島・檜山地方税滞納整理機構は、渡島・檜山管内（函館市を除く17市町）の地方税の滞納額の縮減を図るため市町に代わり、差押え・公売等の強制的な滞納整理を行っている一部事務組合です。

問い合わせ先

渡島・檜山地方税滞納整理機構

☎ (0138) 47 - 9599

## 一般公開のお知らせ

多用途支援艦  
すおう



時期：令和7年8月1日（金）～2日（土） 場所：瀬棚港

時間：1日（金） 2日（土）  
13：00～15：00 一般公開 09：30～11：00 一般公開

★ご質問等ございましたら お気軽にこちらまで問い合わせください  
函館地方協力本部今金地域事務所 0137-82-0258

## 税務署での相談は事前予約が必要です

国税に関するご質問やご相談は、国税庁ホームページの「チャットボット」や「タックスアンサー」、電話相談を専門とする職員がお答えする「電話相談センター」を是非ご利用ください。

上記の方法による解決が困難な場合は、八雲税務署での面接による相談をお受けしていますが、面接時間を十分に確保するほか、ご持参いただく書類などをお伝えする必要がありますので、電話による事前予約をお願いします。

国税庁 HP

電話相談センター 0570-00-5901（専用ダイヤル）  
八雲税務署 0137-63-2148（音声案内に従い「2」を選択）



## 北海道を共に守ろう！

### 令和7年度（第2回）北海道警察官採用試験案内

#### ◆試験区分及び受験資格

|    |                             |                                                                                                 |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学歴 | A区分                         | 学校教育法による大学（短期大学を除く。）等を卒業した者<br>（令和8年3月末日までに卒業見込みの者を含む。）<br>※高度専門士の称号を取得又は令和8年3月末日までに取得見込みの者を含む。 |
|    | B区分                         | A区分以外の者                                                                                         |
| 年齢 | 平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者 |                                                                                                 |

◆採用予定人数 男性警察官（A区分 40名程度 B区分 140名程度）

女性警察官（A区分 20名程度 B区分 50名程度）

◆受付締切り 令和7年8月15日（金）17時まで

#### ◆第1次試験

|      |          |                |                                                 |
|------|----------|----------------|-------------------------------------------------|
| 試験日  | 9月21日（日） |                |                                                 |
| 試験内容 | A区分      | 教養試験、論文試験、適性検査 | 試験地 函館、八雲、札幌、千歳、室蘭、苫小牧など<br>道内22か所、道外2か所（青森、東京） |
|      | B区分      | 教養試験、作文試験、適性検査 |                                                 |

#### ◆第2次試験（第1次試験合格者対象）

|     |              |      |                |
|-----|--------------|------|----------------|
| 試験日 | 10月下旬から11月上旬 | 試験内容 | 口述試験、体力試験、身体検査 |
|-----|--------------|------|----------------|

◆最終合格者の発表 12月5日（金）予定 ◆採用予定 令和8年4月1日以降

問い合わせ先 せたな警察署 警務課警務係 ☎（0137）84－6110

## 海水浴場を利用する皆様へ ～海水浴を楽しむ4箇条～

- ①開設された海水浴場を利用しましょう  
海水浴場以外での事故は海水浴場内の約10倍！！
- ②気象・海象などの事前の情報収集！！  
風や波は想像以上の力があります。
- ③お子様をそばで見守り、無謀な行動はさせない  
子どものピンチを見逃さず、笑顔で帰宅してください。
- ④万が一に備えた連絡体制の確保  
スマホ用防水バックを使用する等、連絡体制の確保をお願いします。

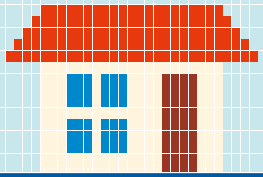


～海のもしもは118番まで～

問い合わせ先  
瀬棚海上保安署 ☎（0137）87－2634

Information

# 暮らしの情報



**忘れないで納期限**

- 固定資産税【第2期】
- 国民健康保険税【第1期】

納期限は  
**7月31日(木)**です  
忘れずに納めましょう

※国民健康保険税の納税通知書は  
7月10日に発送しております

## 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(8月～9月分)

・8月8日(金)

・9月12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

●関 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

8月13日(水) 10時～12時

●予約締切

8月8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

●総務課総務係

☎01337・84・5111

## ご相談ください

### 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

8月21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

8月14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。

●関 函館地方裁判所

☎01338・38・2372

## ご相談ください

### 心の健康相談の実施 について

令和7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/8月21日(木)

13時30分～15時30分

●場所/八雲保健所

●関 八雲保健所健康支援係

☎01337・63・2168

## お知らせします

### 9月1日は「個人事業税」 第1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。  
道税は、自宅やオフィスなどから、スマートフォンやパソコン等を利用してキャッシュレスで納税できます。  
詳しくは「地方税お支払いサイト」を確認ください。



## お知らせします

### 自動車事故でお困りの方へ

ナスバ(自動車事故対策機構)より、交通事故被害者世帯の皆さんに次の援護制度をご紹介します。

●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42700円～226330円を支給します。

●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付します。

●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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

●自動車(バイク含む)事故による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。

## 町長の主な動静

【6月1日から30日】

- 2日 第1回国民健康保険運営協議会、檜山地域振興協議会総会(江差町)、国道277号早期完成促進期成会総会(江差町)
- 4日 せたな町建設協会通常総会、国土交通省に対する要望(東京都)
- 6日 国土審議会第14回半島振興対策部会(東京都)
- 9日 第1回北部松山衛生センター組合議会臨時会、第1回せたな町地域公共交通活性化協議会、せたな町交通安全協会連合会定例総会
- 12日 移動町長室(大成区)
- 13日 春の叙勲受章者伝達式、農業施策等に関する意見交換会
- 16日 日本海沿岸の地震・津波対策に関する意見交換会(江差町)
- 19日 第9回議会運営委員会
- 20日 国税局感謝状贈呈式
- 22日 第4回議会臨時会、第2回せたな町人口ビジョン・デジタル田園都市国家構想戦略調査特別委員会
- 24日 第3回せたな町人口ビジョン・デジタル田園都市国家構想戦略調査特別委員会
- 25日 管内懸案事項要望(東京都)
- 26日 北海道簡易水道協議会要請活動(東京都)
- 27日 せたな町情報公開審査会及びせたな町個人情報保護審査会認定こども園きたひやま運動会
- 28日 第67回檜山管内消防総合訓練大会
- 29日 退職辞令交付、第2回定例会
- 30日

## 戸籍の窓口

(6月1日～6月30日届出)



### おくやみ申し上げます

- 小池チエ子さん (93歳) 若松
- 進藤 恵子さん (90歳) 豊岡
- 徳光 勢子さん (83歳) 北檜山
- 宮本 正彰さん (96歳) 北檜山
- 山田 澄枝さん (99歳) 徳島
- 岡部 壽夫さん (78歳) 太田
- 新保 佐和さん (94歳) 都
- 熊谷 トセさん (92歳) 都
- 干場 達也さん (39歳) 宮野
- 渡邊 優一さん (72歳) 宮野
- 山本 勤さん (93歳) 北島歌
- 石田 フサさん (90歳) 島歌
- 手塚 弘子さん (82歳) 島歌
- 今 アヤ子さん (86歳) 三本杉
- 田村 和子さん (80歳) 本町
- 坂内 幸子さん (74歳) 本町
- 本間 成さん (82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7年6月末現在 (前月比)

| 人口   | 6,544人  | (- 33) |
|------|---------|--------|
| 北檜山区 | 4,012人  | (- 9)  |
| 大成区  | 1,079人  | (- 11) |
| 瀬棚区  | 1,453人  | (- 13) |
| 男    | 3,097人  | (- 14) |
| 女    | 3,447人  | (- 19) |
| 世帯   | 3,751世帯 | (- 15) |

## 次回 移動町長室

Move  
mayor  
room

### 8月12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

### 保険料の後払い(追納)制度について

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また、納付した保険料は社会保険料控除となり所得税・住民税が軽減されます。

#### 1. 追納を行う場合は、申し込みが必要です。

申し込み後、納付書が送付されますので、現金での支払いとなります。(口座振替ならびにクレジット納付はできません)

#### 2. 追納に関する注意事項

①追納ができるのは追納が承認された月の前の10年以内の免除等期間に限られています。

②承認等をされた期間のうち、納付は原則古い期間からとなります。

③保険料の免除若しくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。  
なお、今年度中に追納した場合の保険料は、下記の金額となります。

|           | 全額免除    | 4分の3免除  | 半額免除   | 4分の1免除 |
|-----------|---------|---------|--------|--------|
| 平成27年度の月分 | 15,930円 | 11,950円 | 7,960円 | 3,990円 |
| 平成28年度の月分 | 16,600円 | 12,450円 | 8,300円 | 4,150円 |
| 平成29年度の月分 | 16,820円 | 12,620円 | 8,400円 | 4,200円 |
| 平成30年度の月分 | 16,650円 | 12,480円 | 8,330円 | 4,160円 |
| 令和元年度の月分  | 16,710円 | 12,530円 | 8,350円 | 4,170円 |
| 令和2年度の月分  | 16,820円 | 12,610円 | 8,410円 | 4,200円 |
| 令和3年度の月分  | 16,860円 | 12,650円 | 8,420円 | 4,210円 |
| 令和4年度の月分  | 16,740円 | 12,550円 | 8,360円 | 4,190円 |
| 令和5年度の月分  | 16,520円 | 12,390円 | 8,260円 | 4,130円 |
| 令和6年度の月分  | 16,980円 | 12,730円 | 8,490円 | 4,240円 |

※令和5年度、令和6年度については、追納加算額はありません。

### 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

約330人が参加。爽やかな汗を流しました！

### 「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

Koho - kenbunroku



せたな町公式  
マスコットキャラクター  
セターナちゃん



7月6日（日）北檜山小学校グラウンドで「せたな町合併20周年記念 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されました。

当日は、朝6時30分からのラジオ生放送に合わせ、早朝にも関わらず約330人の皆さんにお集まりいただきました。

みんなの体操会は、NHKテレビ体操でおなじみの体操講師 鈴木大輔先生と吉江晴菜さん、新井庸太さんの二人のアシスタント、ピアニストの能條貴大先生による生演奏で行われました。全世界に生放送されたラジオ体操第一・第二のあとは、講師からのワンポイントレッスンがあり、参加者全員でみんなに元気を届けることができました。

また、この日はセターナちゃんをはじめとしたキャラクターたちが勢ぞろい！記念撮影をしたり会場の皆さんから大人気でした。

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 |