

せたな

おゆうぎかい

新年のごあいさつ
地域学校協働活動（稲作体験）報告
ますます便利マイナンバーカード

保健師からの健康アドバイス

コロナ太り、冬太りに負けない！～1ヶ月ひきしめトレーニング～

「あなたの権利を守る 成年後見制度」

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎ 12/12 「認定こども園おゆうぎ会」の様子 ※詳しくは広報見聞録をご覧ください



せたな町公式マスコットキャラクター
セターナちゃん

新春を迎えて



せたな町長 高橋 貞光

新年おめでとうでございます。皆様には、希望に満ちた新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日ごろのありがたいご支援やご協力に心より感謝申し上げます。今、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症は、日本国内で令和2年1月16日に初めて感染者が確認されました。

北海道におきましては1月28日に一人目の感染者が確認されたから徐々に感染者が増加し、2月28日には全国初となる「新型コロナウイルス緊急事態宣言」が鈴木北海道知事より発出されました。

緊急事態宣言は3月19日に一旦は終了しましたが、全国的な感染者の広がりや北海道において、第2波となる感染拡大により4月17日から5月31日まで緊急事態措置により、外出自粛やソーシャルディスタンス、3密対策、施設の使用停止、休業要請や時短営業などの措置が取られました。

このコロナ禍の中、せたな町においては一般財源や「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、様々な対策を講じて参りました。

3月には新型コロナウイルス対策資金融資に対する利息及び保証料の全額を町が負担することとして、中小企業の経営安定を図りました。

4月には、商工事業者の緊急経済対策として第1弾プレミアム付商品券の発行を行い、北海道の緊急事態措置に伴う休業要請のあった事業者に対して北海道の支援金の上乗せとして町独自に休業要請支援金を支給しました。

6月には国の第1次補正による臨時交付金を活用したスクールバスやデマンドバスの密集軽減、感染リスク低減支援金の支給、せたな産品販売ネット市場の開設業務、漁業経営維持支援金の支給、ウイルスの飛散防止・感染防止物資の購入などに充てました。

7月以降は、国の2次補正による臨時交付金3億892万円を活用し、農業生産事業者経営継続事業などによる農業者支援や養殖漁業経営継続補助金などによる漁業者への支援も実施し、感染リスク低減支援金は、産業全般に拡大をしました。

また、コロナの影響を最も受けている観光事業者や商工事業者へは、せたな割事業による観光対策の実施、飲食店のプレミアム率をアップした第2弾商品券発行のほか、感染拡大防止のための施設改修や設備導入に対する感染対策補助金やせたな版持続化給付金を創設し、きめ細かに対応してきました。

さらには、新北海道スタイル実践支援事業として、町民一人ひとりに対してせたな町商品券5千円分を配布し、今後の継続した感染症対策にも支援し

たところですが。

平成28年から建設を進めておりました「せたな大里ウインドファーム」は1月10日より営業運転を開始いたしました。

せたな臨海風力発電所出力1万2千キロワットに次いで2か所目となるこの発電所は、1基3200キロワットの大規模なもので、両発電所合わせて現在13人の技術者が常駐して仕事をされており、

また、檜山沖洋上風力発電事業の計画につきましても檜山の漁業振興や経済への効果は大変大きいものがあると考え、関係町並びにひやま漁業協同組合と協力し本事業の実現に向け努力しているところですが。

農漁業情勢については、農業では昨年は全道的に好天に恵まれ、基幹作物である水稲については作況指数102の「やや良」でタンパク値は高めの作柄となりました。

畑作物や野菜については、一部で品質低下がみられたものの、全体的に平年であったと聞いておりますが、米を含めた農作物の一部でコロナの影響により価格が下落している状況であります。

一方で畜産の生乳生産については、平年を若干下回り、肉牛生産については、コロナの影響により販売価格が落ち込み、販売高が下がっている状況であります。

漁業においても同様の影響から、マナコやウニ等の魚価の低迷に加え、主要魚種のスルメイカも夏場に漁場が形成されず、平年の水揚げから大きく下回る結果となりました。

一方、秋サケについては、魚の後半に海水温が下がり、漁獲が大きく伸び

たことから昨年の2倍に迫る豊漁となりました。

また、長磯の合同会社「新生」のホタテ養殖や春定置・秋定置等、新しい挑戦が大きな成果をあげていることから、このような漁業者の積極的な取り組みに期待しております。

施設整備関係では、老朽化が進んでいた庁舎の長寿命化改修事も平成27年から6年かけ、瀬棚・大成総合支所そして本庁舎と計画的に工事を進め無事今年度をもって完成する予定です。

また、瀬棚区の水産荷捌所の改良、大成区の下水道、北檜山区では、一号井温泉管布設工事、三区の集会施設や認定こども園の換気空調設備工事の完成、さらに不動橋の長寿命化と町道栄線舗装補修工事にも着手した他、国道229号では、永年の懸案でした新美谷トンネルも完成するなど、社会インフラの整備も一段と進みました。

町の財政につきましては、いよいよ今年度で交付税の合併優遇措置が終了し他の町と同様の算定となります。加えて、新たに昨年の国勢調査の結果も反映されることから、大幅な交付税の減額が予想され、財政運営も一層厳しくなるものと考えています。

限りある収入の中で皆様にこれから安心して暮らしていただくような無駄をなくし、知恵を絞って誠実に町政を運営してまいります。

今年が丑の年、「黙々と目の前の仕事をこなすと成功につながる」と言われています。コロナ禍で不自由な生活が続いていますが、感染予防を徹底し一日も早く新型コロナウイルスを克服し、皆様がいっしょの穏やかな暮らしができますよう心よりお祈り申し上げます。

新年を迎えて

せたな町教育委員会教育長 小板橋 司



明けましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、希望に満ち溢れた輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、本町教育行政に対し、ひとかたならぬご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年4月から「第3次せたな町教育推進計画」(五カ年計画)がスタートしました。これは、教育を取り巻く環境や社会情勢の変化を踏まえ、「ふるさと」の未来を創る新しい「せたなの教育」の実現に向けて子どもたちの希望が膨らむ豊かな教育活動の展開を目標としたものです。

学校教育では、新学習指導要領が小学校では今年度から本格実施となり、中学校では来年度からですが、各学校では、新型コロナウイルス感染症対策と新教育課程の両立を旨として日夜奮闘しているところです。また12月には、IGAスクール構想のもとに一人一台パソコンが整備されたため、これまでのICT機器の有効活用とともに「主体的、対話的で深い学び」の充実のための一助としていきます。また、今年度配置された「スクールアドバイザー」

は不登校等で課題を抱える児童生徒や保護者への厚い支援となつていっていると好評を得ているところです。今後とも児童生徒の心のケアの充実を目標としていきます。

社会教育では昨年、新型コロナウイルス感染症対策のため、当初予定のいくつかの諸行事がとりやめとなるなか、成人式と町民文化祭(展示部門)を実施することができました。ご協力くださいました関係各位にお礼申し上げます。また、情報センター等で特別展示を実施し、真駒内球場外周フェンス改修工事も終了いたしました。今年も、町民向け生涯学習講座や健康づくり講話、読書活動の推進など諸行事を推進していきたくと考えております。

これからの教育にあつては、子どもたちがふるさとせたな町に誇りをもち、その未来を支えていく力を培うことはもとより、生涯学習社会においては、全ての町民が生きがいをもって学ぶことができる環境づくりが必要です。関係機関と連携をとり教育委員会が一丸となつて取り組んでいきますので、町民の皆様のご理解とご協力賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。

新年を迎えて

せたな町議会議長 真柄 克紀



明けましておめでとうございます。この新年号が皆様にご覧になるころ、長引くコロナ禍がワクチン開発等で少しでも希望の光が見えるよう心より願っております。

例年にも増して町民皆様のご健康と生活の安定を議会一同、期待いたします。

町村合併から十五年、少子高齢化ばかりでなく、政治の先鋭化、情報デジタル化、社会の多様化の流れの中で、当町を取り巻く環境は変化し、ともすると町の進む方向性が明確に示せない可能性もあると思います。

町政は、町民皆様に応えるための能力に必死に磨きをかけなければならぬ状態に置かれていると思います。

昨年当議会は、行政サービスの現状、問題点を皆様の目に見えるよう議論を重ねることができたと思います。それは、皆様にとつて必ずしも耳ざわりの良い事ばかりだったとは思いませんが、地方公共団体の具体的政策の最終的な決定権と行財政運営の適法・適正・公平・効率的に町民の立場に立つて監視する議会の使命役目に沿って活動してまいりました。

今年も議会の使命と、議員の職責に基づいて行政と向き合い、その批判と監視をしっかりと行い、研鑽を重ねてまいります。そのために、議員の更なる資質の向上・議会改革・今以上に開かれた議会運営をはかり、山積する課題に向け、議員一同「ONE TEAM」で努力してまいります。せたな町議会に対して、一層のご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第26代アメリカ大統領の「あなたがいる場所で、あなたにしかできないことをしなさい」という言葉があります。これは、まさに地方自治の原点を現している言葉だと思えます。

皆様一人一人が自分にしかできない仕事に励むことが町の数々の課題を解決し、地域を作り上げることに必要だと思います。残念ながら「Withコロナ」という環境の中での生活が続いてまいります。一人一人が休養・リラックス・気晴らし等をうまく取り込んで毎日の温かい生活を編み出して行動を重ねてまいります。

皆様にとつて、本年が輝く年でありますよう御祈念して新年のごあいさつといたします。

新年のごあいさつ

地域学校協働活動（稲作体験）報告



6月22日から10月30日にかけて、地域学校協働活動が行われました。

この活動は、地域の高齢者や民間企業などの幅広い地域住民等の協力を得て、地域全体で子供たちの学びや成長を支えるとともに地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行う様々な活動です。

今年、北檜山小学校3年生が北檜山町農協 安藤隆一販売課長と北檜山町農協地区水稲部会 本多俊哉部会長を講師に稲作体験を行いました。

6月22日（月）、新型コロナウイルス感染症の影響により、計画していた田植えを中止し、農協の仕事やコメが家庭に届くまでの過程を学習しました。



9月4日（金）、丹羽本多圃場（北檜山区丹羽）で自分たちが植えるはずだった稲を観察し、スケッチしました。



10月2日（金）、自分たちの稲を刈りました。初めてカマを持つ児童もいましたが、農家の方の指導を受けながら、行いました。



10月30日（金）、北檜山小学校で、稲を脱穀しました。脱穀機械の説明を受けた後、自分が刈った稲を脱穀、精米しました。精米した米は、それぞれ自宅に持ち帰りました。



稲作体験を終え、丸谷ひかりさんは、「稲刈り体験の時は鎌が怖かったです。脱穀体験の時は、機械の音が大きくて怖かったけど、脱穀体験が始まるとすごい楽しかったです。精米すると周りの茶色のところがなくなると、白い米になって面白かったです。またやってみたいです。家でお米を炊いて食べたら、とてもおいしかったです。」と感想を述べていました。

『藍綬褒章』受章

北檜山区 長沼 敏文さん

このたび、秋の叙勲で元農林業センサス調査員の長沼敏文さん（73歳）が「藍綬褒章」を受章され、11月20日（金）、せたな町役場応接室で高橋町長から伝達されました。

この「藍綬褒章」は、公衆の利益、公共の事業で業績著名な人や団体に授与される褒章です。

受章された長沼敏文さん（北檜山区）は、昭和45年に1970年世界農林業センサス調査員として任命されて以来、50年の長きにわたって農林業センサス、国勢調査などの統計調査調査員として従事し、尽力されました。



国道に「鹿飛び出し注意！」看板が設置されました

この度、北檜山豊岡と瀬棚区南川の国道229号沿いにシカの飛び出しを注意喚起する看板が設置されました。

これは、11月上旬に開催された地区懇談会において、シカ出没の注意喚起の意見があり、国道を管理する北海道開発局函館開発建設部に要望し、設置されたものです。

この区間を走行する際は、接触事故に注意するようお願いします。



私立学童保育所
「児童クラブ にじっ子」

OPEN!

2021年
4月
開所予定

～働くお母さんが安心して仕事ができるように
子供たちがホッとできる居場所を目指します～

児童募集中!

〈随時募集〉

- ・小1～小6の子供たち大募集！（定員10名程度）
- ・障がいのお子さんもご相談ください
- ・保育料8,500円（おやつ代含む）

スタッフ募集！
5～6時間働ける方1-2名
資格不要・時間相談可
パソコン得意な方歓迎

開設場所
なごやかサロンすまいる
(北檜山区北檜山267-1)をお借りします

詳しくはお問い合わせください！
Tel.090-6217-6511
〈児童クラブにじっ子代表 牧恵子〉

(有料広告)

北海道ロードメンテナンス(株)と(株)高橋建設、森川・伊関JVに感謝状を贈呈

12月3日(木)、せたな町役場応接室で、地域貢献活動を行った北海道ロードメンテナンス株式会社と株式会社高橋建設せたな本店に対し、感謝状が贈られました。

これは、地域貢献活動として両社が行った町道栄線の側溝清掃・修繕と株式会社高橋建設せたな本店が行った町道川尻線、栽培センター通り線の草刈に対して贈られたものです。

また、同日、森川・伊関経常建設共同企業体が普通河川濁川河岸修繕を行った地域貢献活動に対し、感謝状が贈られました。



町道川尻線・栽培センター通り線草刈 町道栄線 側溝清掃・修繕



普通河川濁川河岸 修繕



せたな産米生産量ランキング

せたな町の主要作物であるお米、いろいろなお米が生産されていますが、銘柄別の生産量をお知らせします。
 今年は、大きな自然災害等がなく、収穫量を示す指数「作況指数」では、せたな町を含む檜山地方で「102（やや良）」となり、昨年の「98（やや不良）」よりも良い成績となり、例年以上の生産量となりました。

J Aきたひやま管内



ななつぼし
2,889 トン



ゆめぴりか
671 トン



きらら397
257 トン

第4位 **ふっくりんこ**
89 トン

第5位 **きたくりん**
85 トン

J A新函館若松支店管内



ふっくりんこ
1,776 トン



きたくりん
307 トン



ななつぼし
256 トン

第4位 **ゆめぴりか**
166 トン

第5位 **えみまる**
60 トン

J Aきたひやまでは「ななつぼし」、J A新函館若松支店では「ふっくりんこ」の作付面積も多いことから、ダントツの1位となっています。

町内農家の方が心を込めて生産したおいしいせたな産のお米は、J Aきたひやま、J A新函館若松支店を始め、町内スーパーなどでご購入できます。

皆さんも上記パッケージなどのせたな産のお米を是非一度ご賞味してみてくださいはいかがでしょうか！

注1) 生産量は、両J Aの施設調整玄米換算量となっています。

注2) 作況指数は、95～98→やや不良、99～101→平年並み、102～105→やや良、106以上→良となります。

まだお持ちでない方に

申請用 QR コード付き マイナンバーカード 交付申請書が届きます ますます便利 ますます便利 マイナンバーカード



①身分証明書になる②確定申告ができる③マイナポイントがつく

2021年3月以降 ※医療機関によって開始時期は異なります

健康保険証として利用できる
ようになります



どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても
健康保険証として
ずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費情報が
見られる！



マイナポータルを通じた
医療費情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額以上の支払が免除される！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

問い合わせ先

本庁町民児童課戸籍年金係・国保医療係

☎ 0137-84-5113

平日 8:30 ~ 17:15 にご来庁が困難な場合には、気軽にご相談ください

令和3年度 学童保育所 入所児童募集のご案内



◎学童保育所とは？

学童保育所は、保護者が仕事などにより昼間家庭にいない小学生児童に対し、放課後に適正な遊びと生活の場を与えて、児童の健全な育成を図ることを目的とした施設です。

◎ 開設案内・募集要項

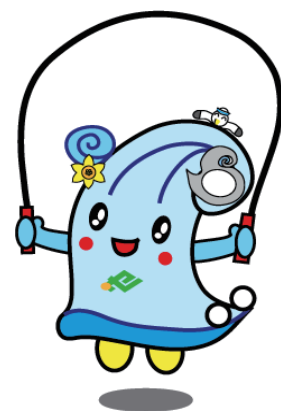
開設日	毎週月曜日から土曜日（日曜日及び国民の祝日、12月31日から1月5日までは休み）
開設場所	北檜山区 北檜山区豊岡 212 番地 2（せたな町青少年センター内） 瀬棚区 瀬棚区本町 651 番地（せたな町生涯学習センター内） 大成区 大成区都 386 番地（大成郷土館分館内）
保育時間	下校時から午後 6 時 00 分まで （土曜日、夏休みなど学校がお休みの場合は午前 8 時 30 分から午後 6 時 00 分まで）
保育料	月額 6,000 円（2 名以上入所する場合は、2 人目から 3,500 円となります）
申込期間	令和 3 年 1 月 6 日（水）から令和 3 年 1 月 25 日（月）まで
対象児童	町内の小学校に在学する 1 年生から 4 年生までの学童が対象です。 5・6 年生については、要相談とさせていただきます。 また、障がい等を持ち一定の条件を満たす方、兄弟・姉妹と一緒に入所する場合は 6 年生まで利用することができます。
入所基準	保護者の仕事などによって、放課後に帰宅しても児童を保護する人がいないこと （就労、妊娠・出産、保護者が長期病気、求職活動 など）
定員数	北檜山 60 人 ・ 瀬棚 20 人 ・ 大成 15 人
申請書類の 備付場所及び 提出先	北檜山区 せたな町役場 町民児童課 児童福祉係 瀬棚区 瀬棚総合支所 福祉係 大成区 大成総合支所 福祉係 または学童保育所まで

◎提出書類

- ①学童保育所入所申込書
- ②就労証明書又は自営業申立書 ※申込用紙等は 12 月から配布しています。

◎その他

- ①入所希望者が定員を超えた場合は、ひとり親家庭等、より保育を必要としている児童を優先とし、最終的に抽選となる場合があります。
- ②現在入所している世帯で引き続き入所希望される方も申し込みが必要です。
- ③お子様が保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前にご相談ください。
- ④不明な点がありましたら、下記担当までお問い合わせください。



問 い 合 わ せ 先

本庁町民児童課児童福祉係

☎ 0137 - 84 - 5113

税務課からのお知らせ

家屋の新築・増築・取り壊しには届出が必要です

(1) 新築・増築をしたとき

- ・新築・増築で家屋（住宅、車庫、倉庫、工場など）が完成しましたら、税務課までご連絡ください。
（令和元年度以前に申告漏れがある場合も、ご連絡ください。）
- ・日程を調整の上、家屋の現地調査にお伺いします。
- ・入居前に家屋調査をご希望される方は、お早めにご連絡くださいますようお願いいたします。
※家屋課税台帳に登録がない家屋は、「火災保険がかけられない」「災害時等に罹災証明書の発行ができない」などの不利益が生じる可能性があります。

(2) 取り壊しをしたとき

- ・家屋を取り壊したときは、年内に届け出をしてください。
- ・年内に届け出がない場合、令和3年度以降も課税されてしまうことがあります。
※家屋に対する固定資産税は、毎年1月1日現在に課税台帳に登録されているものに課税されます。
※取り壊した建物の用途や取り壊し状況により、土地における住宅用地の特例措置が受けられなくなることがあります。

(3) 未登記家屋の所有者を変更したとき

- ・登記されていない家屋の所有者が変更されたときは、年内に届け出をお願いします。
- ・年内に届け出がないと、令和3年度以降も前の所有者に課税されてしまいますので、お忘れなく届け出をしてください。

給与を支払った方は、給与支払報告書の提出が必要です

令和2年1月から令和2年12月に給与・賃金等（役員、パート、アルバイト、専従者給与も含みます）を支払った事業主（給与支払者）は、法人、個人を問わず、受給者が令和3年1月1日（令和2年中に退職した方は退職した日）に居住する市区町村長あてに給与支払報告書を提出することが法令で義務づけられています。（地方税法第317条の6）

提出期限は令和3年2月1日です。給与支払報告書の用紙が必要な方は、担当へお問い合わせください。



問い合わせ先

本庁税務課課税係
瀬棚総合支所住民係
大成総合支所住民係

☎ 0137-84-5112（税務課直通）
☎ 0137-87-3311
☎ 01398-4-5511

令和3・4年度

競争入札参加資格審査申請について

令和3年度及び令和4年度において、せたな町が発注する工事又は役務の提供（業務委託）その他の契約に係る一般競争入札又は指名競争入札に参加しようとする方は次のとおり申請書を提出してください。

1. 資格の有効期間

- ①工事の請負（令和3年度～4年度）
- ②その他業務（委託）等（令和3年度～4年度）

2. 受付期間

令和3年1月20日（水）から令和3年2月19日（金）

3. 提出方法

郵送等で提出し、受理票が必要な場合は返信用封筒に切手を貼って同封して下さい。

※ただし、町内業者については、持参も可とします。

- ・午前9時～午前11時、午後1時～午後4時（土・日・祝祭日は除く）

4. 提出書類

市町村統一様式などの指定の様式及びその他必要書類に別紙様式1～4を添付してください。

ただし、北海道様式を準用して差し支えありません。

- ・資本関係・人的関係調書（別紙様式1）
- ・誓約書（別紙様式2）
- ・納税に関する調査同意書（別紙様式3）
※町内業者のみ
- ・請求印登録申請書（別紙様式4）
※請求印が代表印と異なる場合のみ

～社会保険に加入していますか？～

◆建設業における社会保険等未加入業者の排除について

国の「公共工事の入札及び契約の適正化の推進」により、雇用保険、健康保険及び厚生年金保険（以下「社会保険等」という。）に加入義務があるにもかかわらず加入していない方（業者）は、建設工事（土木・建築工事）の競争入札参加資格審査申請ができません。社会保険等に加入義務があっても未加入の場合は、加入手続きをお願いいたします。

なお、社会保険等の加入の有無は、経営規模等評価結果通知書・総合評定値通知書（経審）等をもって確認いたします。

※詳しくは上記担当へ問い合わせるか、せたな町ホームページで確認してください。

※上記様式は、せたな町ホームページからダウンロードして使用してください。

※町の納税証明書「せたな町競争入札参加資格審査申請用」は、本庁税務課もしくは各区総合支所で発行しています。

提出先及び
問い合わせ先

〒049-4592

北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島 63-1

本庁財政課経理入札係

☎0137-84-5111

法テラス
八雲通信

退任のご挨拶

法テラス八雲法律事務所

弁護士 鳴本 翼
(函館弁護士会所属)

■新年あけましておめでとうございます（広報を手にとられたタイミングによっては、まだ新年を迎えておられないかもしれませんね。）

■本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをお祈り申し上げます。

■さて、私事で大変恐縮ではございますが、私は令和3年1月末日を持ちまして、4年間勤務しておりました当事務所を退任し、東京にありまます法テラス本部へ異動することとなりました。

■国が設立した法テラスという組織の業務のひとつに、「司法過疎対策業務」というものがあります。これは、弁護士がいらない（あるいは足りていない）地域に法律事務所を設置し、全国どこでも誰でも司法サービスの提供が受けられるようにするためのもので、私たち法テラスに所属する弁護士は、こうした理念に基づき数年ごとに全国転勤を繰り返すこととなります。

■ちょうど4年前、温暖な四国の法律事務所から移動してきた私は、目の前に広がる白銀の世界に感動し、これから始まる北海道での生活に胸を躍らせていました。そして今、改めてこの期間を振り返ると、あのとき期待していた以上に素晴らしい体験をたくさんすることができました。

■あたたかく迎えてくださった地域の皆様はこの場を借りて御礼申し上げます。

■なお、当事務所には、令和3年1月より、私の後任である塚本恒弁護士が着任しております。昨年着任した椎谷玲香弁護士とともに、引き続き、地域の皆様へのよりよい司法サービスの提供を目指してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いたします。

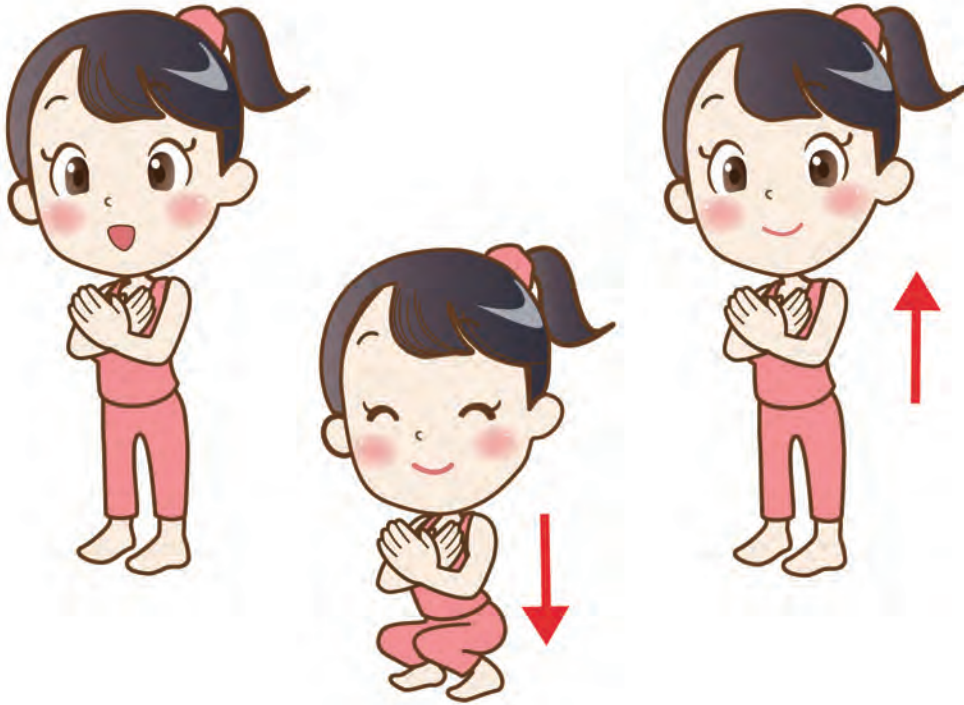
■さて、当事務所では、各種法律相談を受け付けています。無料法律相談や、ご自宅等への無料出張相談も実施しておりますので、お気軽にぜひ「法テラス八雲法律事務所（050・33383・8366）」まで相談予約の電話をお寄せください。

■また、「法テラス江差法律事務所（050・33383・5563）」でも、ご相談を承っておりますのであわせてご利用ください。

保健師からの健康アドバイス

コロナ太り、冬太りに負けない！

〜一ヶ月ひきしめトレーニングにチャレンジします〜



広報6月号で運動不足解消にまつわる記事を掲載しましたが、新型コロナウイルスの感染拡大と降雪や寒さにより、運動不足に拍車がかかっていますか。

冬は寒さにより脂肪をため込みやすくなりますが、その反面、体温を上げるために代謝が上がることで、ダイエットやトレーニングの効果が出やすい時期でもあります。

今回は、部別別のトレーニング法を紹介するとともに、女性職員2名が、実際に一ヶ月間チャレンジします。

◎ケース1

下半身太りが気になる「ばたこ」さん（12月1日現在太もも48センチメートル）
「目指せ引き締まった太もも！ついでに代謝アップも叶うといいなあ。」



☆下半身の大きな筋肉を動かすことで代謝も上がり、痩せやすい身体に！

◇バスタオルを使って内ももを引き締める運動

- ①椅子に浅く腰掛け、骨盤を立てて背筋を伸ばし、腹筋に力を入れて座る
- ②太ももの間に丸めたバスタオルを挟み、潰すように内ももに力を入れる



◇下半身痩せの基本、スクワット

- ①足は肩幅より少し広めに開き、爪先を少し外側に向ける
- ②股関節を曲げ、お尻を真下に落とすイメージで膝を曲げる

（お尻を後ろに突き出し、膝が爪先より前に出ないように椅子に座るイメージ）



今月の担当
長谷川 久恵です

- ③太ももと床が平行になるまで腰を落とし、膝を軽く曲げたところまで立ち上がる
※膝は爪先と同じ方向に向け、猫背にならないようにお腹に力を入れて背筋を伸ばして立ちます。ゆっくりとした動作で、息を吸いながら腰を落とし、吐きながら立ち上がるのがポイント！

◎ケース2

二の腕のたるみが気になる「ぶにこ」さん（12月1日現在二の腕25・5センチメートル）
「ダルダルな二の腕を、年内に引き締めることを目標に頑張ります！」



☆二の腕の引き締めには肩甲骨を動かすことがポイント
◇フェイスタオルを使って、簡単肩甲骨ストレッチ

①フェイスタオルの両端を持って、腕を肩の上へ上げる

②耳の後ろまで引いて、その状態で上下に1分半上げ下げする

※腹筋に力を入れた状態で、しっかりと胸を張り、肩甲骨を中心に寄せるように行うのがポイント！
(椅子に腰掛けた状態で行ってよい)



◇腕ばたばた上腕三頭筋ストレッチ

①両手を上に上げる
②片方ずつ肘を曲げ伸ばしする

③曲げ伸ばし運動を3分間テンポ良く繰り返す

12月1日からチャレンジを開始した2人、変化は現れるのか…

結果は次号！

栄養士のおすすめ料理 『正月疲れを癒す春の七草』

皆さんは「春の七草」をご存知ですか？

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを春の七草と呼び、この七草をお粥にした七草がゆを1月7日に1年の無病息災を祈って食べる風習が江戸時代から続いています。

七草には胃腸の調子を整える整腸効果があるものが多く、正月料理やお酒で疲れた胃腸を労わるのにぴったりです。

身近な野菜でも代用できますので、七草がゆを食べて今年1年健康に過ごしましょう！

◎1月の旬の野菜

◆大根

春の七草・スズシロとは大根のこと。大根の葉の部分にはβカロテンやビタミン類・カリウムなどが豊富で、根の部分には炭水化物・たんぱく質・脂質の消化を助ける働きがある酵素が含まれています。

そのため、大根には弱った胃腸を整えるのに効果的！

この効果は加熱によって働きが弱くなるので、生のまま、おろして食べるのがおすすめです！

◇鶏むね肉入り！ みぞれ七草がゆ

材料(2人分)

- ・ご飯 軽く1膳
- ・水 300ミリリットル
- ・鶏ガラスープの素 大さじ2分の1
- ・鶏むね肉 4分の1枚
- ・料理酒 大さじ2分の1
- ・かぶ、大根 各20g
- ・かぶの葉、大根の葉、水菜、みつ葉 各5g
- ・塩 少々
- ・ごま油(お好みで) 少々

作り方

1. かぶは薄切りにし、かぶの葉・大根の葉・水菜・みつ葉はざっと茹で、みじん切りにする。

大根の根の部分はおろしておく。

鶏むね肉は厚みが均一になるよう切り込みを入れる。

2. 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけて、沸騰したら鶏むね肉と料理酒を入れてふたをし、1〜2分煮る。

再沸騰したら火を少し弱め、ご飯と薄切りにしたかぶの根の部分を入れて5分程

七草はセットで売られていますが、かぶ(スズナ・大根(スズシロ)の他は水菜やみつ葉、小松菜、春菊など身近な野菜で代用することも可能です！



栄養士の田中 みさちです



3. 鶏むね肉を取り出し、塩を加える。
みじん切りにしたかぶの葉・大根の葉・水菜・みつ葉と、おろした大根を加えて混ぜ合わせたら火をとめる。

4. 取り出した鶏むね肉をほくほくして上に乗せ、ごま油を回しかけたら完成。

健診申込・健康相談などは
各保健師まで

- せたな町健康センター ☎0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311
- 大成総合支所 ☎01398-4-5511

こんにちは！ 地域包括支援センターです

いざという時の安心のために

「あなたの権利を守る 成年後見制度」

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度には、「補助」「保佐」「後見」「任意後見」の4つのタイプがあります。



◎こんな時、利用を考えましょう

- ・もの忘れが増え、通帳やお金の管理が不安
- ・難しい契約や手続きがひとりでできない
- ・詐欺や悪質商法に何度も騙されるようになった
- ・身寄りがなく、この先認知症になったらと思うと心配



◎成年後見制度を利用したとき

本人・配偶者・4親等内の親族が家庭裁判所へ申立をすることができます。

制度の利用が望ましいにもかかわらず、誰も申立をする人がいないときには市町村長が申立をすることもできます。

詳しくは、せたな町地域包括支援センターへご相談下さい。

☎ 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

区分	本人の判断能力	援助者	
補助	判断能力が不十分な方	補助人	監督人を選任することがあります。
保佐	判断能力が著しく不十分な方	保佐人	
後見	まったく判断ができない方	成年後見人	
任意後見	本人の判断能力が不十分になったときに、本人があらかじめ結んでおいた任意後見契約にしたがって任意後見人が本人を援助する制度です。		

TOPICS



4月の搾乳に向けて始動！

令和3年4月から新規就農を目指して地域おこし協力隊としてヘルパー業務を担っている、阿江 邦彦さんへJAきたひやまから牛舎及び乳牛などの引き渡しが行われました。

きれいに改修された牛舎には、育成牛1頭、初任牛6頭が導入され、今後、4月の搾乳に向けて随時増頭されていきます。

阿江さんは、「地域に貢献できるような酪農家を目指し、せたな町へ恩返しをしたい」と抱負を語っていました。



せたなの食を知ろう！作ろう！食べよう！「食育教室」開催



11月25日（水）、北檜山小学校5年生を対象に、新函館農業協同組合主催による「食育教室」（ハウス食品株式会社協力）が開催され、「若松ポークマンと地域の野菜たちのスープカレー」を作りました。

調理を行う前には、栄養バランスや地産地消、スープカレーの材料となる若松ポークマンやお米について事前学習を行いました。

その後、札幌らっきよ店主の井手剛氏を講師に迎え、一からスープカレーの作り方を教わりました。慣れない手つきで野菜を切りながらも、具沢山のスープカレーが完成し、「お肉が柔らかくておいしい」など、また作りたいという児童が多く、大満足の様子でした。

主な公共施設の年末年始業務のお知らせ

主な公共施設の年末年始の業務は次のとおりです。急を要する場合は、役場・総合支所へご連絡願います。
 (閉庁時は警備員が常駐しています。) ○通常業務 / △変則業務 / ×休業
 問い合わせ先 せたな町役場 ☎ 0137-84-5111 / 瀬棚総合支所 ☎ 0137-87-3311 / 大成総合支所 ☎ 01398-4-5511

施設名	12月					1月						備考
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
北檜山区												
役場	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
国保病院	△	○	○	○	◎	△	◎	△	△	△	○	◎ 12/31・1/2 当番医 10時～12時、 △ 救急患者は随時対応
情報センター	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
町民体育館	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
北部松山衛生センター	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
瀬棚区												
瀬棚総合支所	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
瀬棚診療所	×	△	△	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から診療開始、△ 午前のみ診療
瀬棚歯科診療所	×	○	○	△	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から診療開始、△ 午前のみ診療
公営温泉浴場やすらぎ館	○	○	○	○	△	×	○	○	×	○	○	△ 12/31…10時～18時、1/2 から通常業務
生涯学習センター	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
B&G 海洋センター体育館	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
大成区												
大成総合支所	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務
大成診療所	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から診療開始
大成歯科診療所	×	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	△ 12/28 午前中診療、午後から 1/4 まで 休診、1/5 から診療開始
大成図書館	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○	1/6 から通常業務

令和3年せたな町各消防団出初式中止のお知らせ

令和3年せたな町各消防団出初式について、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等を踏まえ、中止することになりましたのでお知らせします。

問い合わせ先 せたな消防署 ☎ (0137) 84-5709
 瀬棚分遣所 ☎ (0137) 87-3344
 大成支署 ☎ (01398) 4-5401

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～となりまち

●長万部町 源泉100%かけ流し「長万部温泉」

寒くなってきたこの時期は「長万部温泉」でゆつたりリラックス。源泉100%かけ流しで、泉質は高張性弱アルカリ性高温湯。湯上り後も身体がポカポカ。神経痛や冷え性など高い効果があると評判の温泉です。

■住所 長万部町字温泉
 ■温泉 源泉共同利用組合
 ■料金 約5700円
 ■営業時間 13:30～22:00

●八雲町八雲地域 12月26日 オープン！ (予定)

八雲町営スキー場は、スキーの初心者から上級者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーやスノーボードなど多くの方々が楽しむことができます。また、幼児(就学前)と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児の料金が無料で大変お得です！
 ■料金 大人1400円、中学生以下700円、小学生以下300円、幼児(就学前)以下100円、中学生以下700円、小学生以下300円、幼児(就学前)以下100円
 ■営業時間 12月26日(土) ※積雪の状況により、オープン日が順延することがあります。
 ■場所 八雲町春日767
 ■お問い合わせ先 八雲町観光課 ☎ 0137-622-2141

●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庫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、ぜひお試しください。
 ■営業時間 12月31日～3月31日
 ■料金 小口分水 100円、大口分水 200円
 ■業務用(1立米) 6200円、業務用(1立米) 6200円、業務用(1立米) 6200円
 ■熊石海洋深層水総合交流施設 ☎ 0137-622-2300

冬季における釣り人の事故防止について

- ・ライフジャケットは、防寒対策としても有効なので必ず着用しましょう。
- ・港の岸壁が凍結して滑りやすくなるので、足元に十分注意しましょう。
- ・天候が急変する可能性があるため、常に最新の気象情報入手し、無理をせず余裕を持って釣りをしましょう。
- ・家族などに行き先や帰宅時間等の予定を伝え、出来る限り複数人で釣りに出かけましょう。
- ・立入禁止となっている場所での釣りは大変危険ですのでやめましょう。
- ・海は皆のものです。ゴミは責任をもって持ち帰りましょう。
- ・携帯電話（防水機能付き又は防水バック入り、GPS機能ON）等、緊急時の連絡手段を確保しましょう。



海のもしものは、「118番」

問い合わせ先

瀬棚海上保安署

☎ (0137) 87 - 2634

信書便制度についてのお知らせ

手紙やはがきなどの信書は、原則として、日本郵便株式会社及び信書便事業者だけが取り扱うことができますと定められています。

(※宅配便やメール便では、原則として信書の送付はできません。)

「手紙を守るためのルールがあります。(総務省)」

詳細については、ホームページをご確認ください。

■「総務省情報流通行政局郵政行政部」 <https://www.soumu.go.jp/yusei.index.html>

問い合わせ先

総務省北海道総合通信局

☎ (011) 709 - 2311

●今金町

ピリカスキー場 12月19日オープン！(予定)

ピリカスキー場は、地域の皆さまに支えられ今年で30周年を迎えました。2020シーズンは2020年12月19日(土)オープン予定で2021年3月21日クロース予定となっております。11月1日(日)より販売中。30周年超特価シーズン券(大人2万円、高校生(町外)1万5千円(町内)1万3千円、中学生(町外)1万円(町内)8千円ほか、また、シーズン営業中ピリカ温泉入浴料が「半額」！中学生以上275円、小学生100円。園クアプラザピリカ ☎ 0137・833・7111

●せたな町

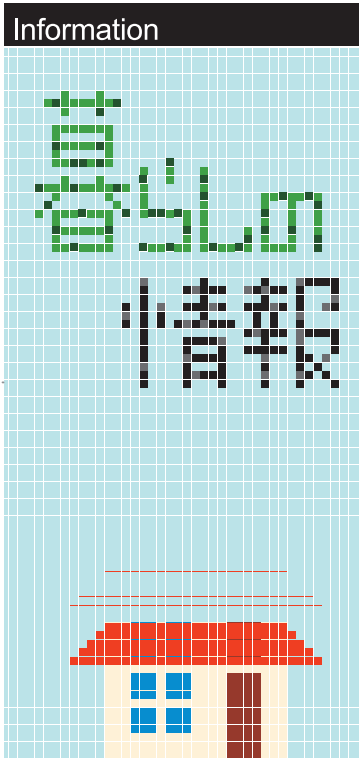
「せたなの食」をお届けします セタナセレクション始めました！

外出を控えたい今年の年末年始は、ゆつたりと家でくつろぎながら、せたなの食を堪能してください。ご要望の方には、のしを無料で対応いたしますので、贈答用としてもご利用いただけます。

「セタナセレクション商品」

- 「瀬棚PIZZA選べる5枚プレミアム」モ子モ子の食感が外側がカリッとした生地マルゲリータ・ジェノベーゼなど9種類からお選びいただけます。
- 「船上活メいくら醤油漬け250グラム」秋鮭を船上で活メし、こだわりの醤油に漬けていただきました。
- 「漁師のかめし お徳用セット」日本海の真イカにせたな産減農薬米を入れ昆布とともに炊き上げました。
- 「グラスフェッドチーズ詰め合わせ」自家産牧草のみで育てた、高品質のミルクの素材を活かしたチーズで、おつまみはもちろん、いろいろな料理に使えます。
- 「風の祝福Aセット」放牧黒豚詰め合わせ」自家配合のエサで自由に放牧で育てた黒豚です。
- 「若松ポークマン使用特製餃子(12個入り4パックセット)」函館の人気ラーメン店の外側はカリッとしてつっ、中はジューシーな特製みそだれで食べられる餃子です。

ご購入は、「楽天 セタナセレクション」で検索！
ご紹介した商品は、一例です。詳しくは、楽天市場ホームページで確認ください。



●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 (1月〜2月分)
 - ・1月8日(金)
 - ・2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

問 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2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/1月14日(木)
13時30分〜15時30分

問 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
2月18日(木)13時〜16時

●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
1月13日(水)10時〜12時
- 予約締切
1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

問 役場総務課総務係
☎0137・84・5111



●場所/瀬棚総合福祉センターやすらぎ館

●予約方法
2月10日(水)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。

問 函館地方裁判所
☎0138・38・2372

●ご利用ください

八雲税務署からの
お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、スマホ・パソコンを使用したご自宅から申告できるe-Taxをぜひご利用ください。

◆税務署での確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要ですが、混雑緩和を図るため、入場できる時間帯が指定された「入場整理券」が必要となります。また、入場整理券は税務署で当日に配付します。

なお、オンラインで事前に発行する方法も導入予定です(オンライン発行につきましては、後日、国税庁のホームページでお知らせします)。

※せたな町内各会場、役場・総合支所で確定申告をされる方は、入場整理券は不要です。

確定申告会場における、マスクの着用や手指の消毒等、感染防止対策にご協力をお願いいたします。

問 八雲税務署
☎0137・60・1009

ふるさと応援寄附金

※11月1日から11月30日受付分
合計1,536件
22,391千円

ドコモからのお知らせ

- ・二つ折りのケータイには修理受付が「終了」「終了を予定している機種」があります。
- ・修理受付終了機種は、地震等発生時に送られる「緊急速報(エリアメール)」の動作保証外機種となります。
- ・故障した場合、大切なデータが復旧できなくなる可能性があります。また、災害発生時の緊急情報把握のために、ぜひお近くのドコモショップ、もしくはドコモコールセンター(0120-800-000)へご相談ください。



(有料広告)

戸籍の窓口

(11月1日～11月30日届出)



お誕生おめでとう

○南川 ^{だいち}大知くん (仁志) 北檜山

おくやみ申し上げます

- 坂下 光子さん (91歳) 愛知
- 植村 榮さん (93歳) 北檜山
- 菅野 勇夫さん (92歳) 西丹羽
- 大東 文子さん (93歳) 北檜山
- 吉野 知昭さん (79歳) 丹羽
- 佐藤 進さん (85歳) 都
- 五十嵐 マキさん (82歳) 長磯
- 芦田 ミキさん (92歳) 上浦
- 平賀 順子さん (82歳) 東大里
- 森山 忠雄さん (88歳) 島歌
- 津田 義英さん (82歳) 北島歌

ご家族の同意を得た方のみ掲載しています。

人口と世帯		
11月末現在 (前月比)		
人口	7,577人	(-26)
北檜山区	4,482人	(-15)
大成区	1,363人	(-7)
瀬棚区	1,732人	(-4)
男	3,558人	(-12)
女	4,019人	(-14)
世帯	4,083世帯	(-8)

次回 移動町長室 Move mayor room

1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11:30までとなります。
- ◎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(厚生年金等に加入している方を除く)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。

国民年金のポイント

◆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。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

◆「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。

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 ☎ 0138-56-1165

- ◎本庁 町民児童課 戸籍年金係 ☎ 0137-84-5113
- ◎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
マスクキャラクター
セターナちゃん

広報見聞録

上手に踊れたよ

「おゆうぎ会」で練習の成果を披露

Koho - kenbunroku



認定こども園



瀬棚保育所



大成保育園



12月4日(金)、瀬棚保育所において、お遊戯会が開催されました。

また、12月5日(土)は認定こども園(0~3歳児の部)が、12月12日(土)には、認定こども園(4・5歳児の部)及び大成保育園でお遊戯会が開催されました。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、保護者の参観人数を制限したり、会場を入れ替え制にするなど感染対策を講じての開催でした。

編集後記

●今年は、新型コロナウイルスに振り回された一年となり、イベントが次々に中止となり取材に行く機会が残念ながら少なくなってしまうました。取材に行くことができても、マスク姿で豊かな表情をなかなか上手に撮ることができずにいました。今までも構図など試行錯誤しながら写真を撮ることができました。まだまだ収束の見通しが立たない状況ではありますが、何事もポジティブに考えられる気持ちを大事に新年を迎えたいと思います。【差波】

●町民の皆さま、国勢調査へのご協力ありがとうございました。市町村審査を終え、無事に北海道へ調査票を提出することができました。4月から広報担当になりましたが、新型コロナウイルスの影響で、行事や研修会、大会などが数多く中止になり、四苦八苦して編集作業をした8か月でした。今回ご紹介したおゆうぎ会も新型コロナウイルスの影響を受けています。自宅でのクラスターも報道されていますが、もう一度「新北海道スタイル」を確認して、新年を迎えようと思います。【竹内】

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	町民児童課	建設水道課	保健福祉課	教育委員会
0137-84-5112	0137-84-5113	0137-84-5114	0137-84-5984	0137-84-6260