広報 Setana public relations

 今和4年

 2022

 Sep.

世たな町の給与状況を公表します

公共施設への防犯カメラ設置のお知らせ

こんにちは、地域包括支援センターです

生活サポートセンターは、何をしているの?

保健師からの健康アドバイス

生活習慣を見直してみましょう

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎ 8 / 14 「令和 4 年度 せたな町二十歳のつどい」の様子 ※詳しくは広報見聞録をご覧ください





## ■人件費の状況(令和3年度普通会計決算)

歳出総額	人件費	人件費率			
89 億 4,088 万円	15 億 5,486 万円	17.4%			
※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3年度普通会計決算)

T 上 半 / A \	一人当たり給与費				
職員数(A)	給料	職員手当	期末·勤勉手当	計 (B)	(B/A)
140 人	5 億2,658 万円	9,040 万円	2 億841 万円	8 億2,539 万円	590 万円

<sup>※</sup>職員手当に退職手当は含みません。

※職員数は令和3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4年4月1日現在)

区分		せたな町	<b>=</b>
行政職給料表	大学卒	182,200 円	182,200 円
	高校卒	150,600 円	150,600 円

## ■職員の平均年齢及び平均給与月額の状況(令和4年4月1日現在)

歳出総額 89億4,088万円 15億5,486万円 17.4%

区分		せたな町	<b>=</b>
行政職給料表	平均年齢	42.6 歳 43.0 歳	
	平均給与月額	352,071 円	407,153 円

※国のデータは令和3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4年4月1日現在)

<u>X</u>	分	経験年数 7 年以上 10 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	239,100 円	381,900 円	404,100 円	
一	高校卒	202,900 円	362,100 円	370,800 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4年4月1日現在)

	· - · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
区分	内容		
期末手当	2.40 月分		
勤勉手当	1.90 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		
加昇拒直	・役職加算 3 ~ 10%		

## ②退職手当(令和4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・住宅・通勤・管理職手当(令和4年4月1日現在)

手当名	内容及び古絵単価	手当名	内容及77大公当伍
丁旦街	内容及び支給単価	す目 復	内容及び支給単価
扶養手当	①配偶者/月額 6,500 円 ②配偶者以外の扶養親族/月額 (子)10,000 円、(その他)6,500 円 ③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 ~ 31,600 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)	<b>笠</b> 珊啦 毛 业	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

区分	給料	期末手当	その他の加算措置
町長	750,000 円		
副町長	600,000 円	4.30 月分	役職加算 15%
教育長	550,000 円		

## ●一般行政職の級別職員数の状況(令和4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	支所長、課長、事務局長	12 人	10.8%
5級	課長補佐、次長、主幹	37 人	33.4%
4級	主幹、係長	19 人	17.1%
3級	係長、主任	6人	5.4%
2級	主事、技師	27 人	24.3%
1級	主事、主事補、技師	10 人	9.0%

<sup>※</sup>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。

## 問い合わせ先

本庁 総務課総務係 🕾 0137 - 84 - 5111

## ●特別職の給与等の状況(令和4年4月1日現在) ●議会議員の報酬等の状況(令和4年4月1日現在)

区分	報酬	期末手当
議長	235,000 円	
副議長	190,000 円	
常任委員長	175,000 円	4.30 月分
議会運営委員長	175,000 円	
議員	165,000 円	

## ●<br/> 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

区分		職員	職員数			
部門	j			令和3年	令和4年	対前年 増減数
		議	会	3人	3人	0人
		総	務	31人	30 人	△ 1人
	<u> </u>	税	務	7人	7人	0人
普	般	農	水	18 人	17 人	△1人
普通会計	行政部	商	工	4 人	4人	0人
分計	部	土	木	12 人	11人	△1人
部門	門	民	生	43 人	44 人	1人
門		衛	生	11人	8人	△3人
		Ī	†	129 人	124 人	△5人
	教	育音	[1]	11人	10 人	△1人
	/	١\	計	140 人	134 人	△6人
. 4			院	60 人	61人	1人
公営企業等	7.	k :	道	2人	2人	0人
証 症		下水道		2人	2人	0人
部業等	7	その	他	14 人	16 人	2人
守			計	78 人	81人	3人
<u></u>	<u> </u>	計		218人	215人	△3人

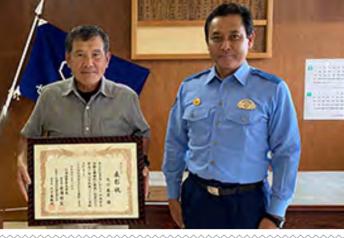
※職員数に特別職は含みません。

<sup>※</sup>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。

## 功労者表彰を受賞 山区大口義孝さん

勉署長から賞状と記念品が手渡されま われ、北檜山区の大口義孝さんに中村 において、 8月2日 (火)、せたな警察署長室 防犯功労者表彰伝達式が行

平成6年からせたな警察署管内の地域 とが認められたものです。 けた防犯活動に取り組む等、約28年間 活動され、 安全活動推進委員連絡協議会において 連名表彰しているもので、 団法人北海道防犯協会連合会理事長が にわたり地域の防犯活動に尽力したこ これは、北海道警察本部長と公益財 地域における安全安心に向 大口さんが







ありました。 協同組合(代表理事 室において、道南ロードメンテナンス8月4日(木)、せたな町役場応接 らせたな町へ交通安全旗50枚の寄附が 伊関寿之氏)か

たデザインです。 されたもので、町のマスコットキャラ クター「セターナちゃん」をあしらっ これは、交通安全の推進のため寄附

止の啓発に活用させていただきます。なの願いである交通安全・交通事故防旗は、町内各所に設置し、町民みん

施設などへ設置する予定です。

が、令和4年7月1日付で人権擁護委

また、本田孝行さんと本間久代さん

感謝状と委嘱状が手渡されました。 函館地方法務局八雲支局で、それぞれ

クゴルフ場に10脚を、残り5脚は公共

# 富士サル

ら「木製ベンチ」15脚の寄附がありま ベージ (代表取締役 須田新崇氏) か 8月4日 (木)、株式会社富士サル

丘パークゴルフ場の利用者などに活用 してほしいと寄附されました。 これは、 寄附されたベンチは、夕陽が丘 同社が行っているもので、 地域貢献活動の一 夕陽が 一環とし パー

ら人権擁護委員に委嘱されました。

東間さんと井上さんには、7月11日、

んが令和4年7月1日付で法務大臣か 護委員を務められた東間美次さんが退 30日まで2期6年間にわたり、 任され、後任は北檜山区の井上義章さ

平成28年7月1日から令和4年6月

人権擁

ンターネットでの誹謗中傷、差別など 員として再任されました。 アです。 広める活動をしている民間ボランティ の人権相談を受けたり、人権の考えを **人権擁護委員は、いじめや体罰、イ** 



## 「下水道」への接続はお済みでしょうか?

せたな町では、下水道を整備しています。

川や海の汚れのおよそ半分は、生活排水によるものと言われており、衛生的で快適な生活ときれいな川や海を守るため、整備済区域の方は下水道に接続しましょう。

## ~下水道に接続すると~

## ◆トイレの水洗化

- ・衛生的で快適な水洗トイレが使えます。
- ・また、汲み取りや浄化槽の点検が必要なくなります。

## ◆町・川がきれいに

- ・各家庭の台所、風呂場などから出される生活排水などが側溝や河川などに流れ出ることがなく なります。
- ・悪臭のない快適な生活環境を作り、きれいな川や海を守ることができます。

## ◆清潔で住みよい環境の町に

・下水道は家庭や事業所などから出る汚水を速やかに処理するため、蚊やハエの発生を防ぎ、環境衛生の向上に大いに役立ちます。

## ~下水道への接続にあたって~

## ◆整備済区域を確認する

- ・下水道の利用については、お住まいの地域が下水道の整備済区域であることが条件です。
- ・整備済区域の確認は、担当にお問い合わせください。

## ◆住宅リフォーム等助成金が活用できる

- ・下水道を利用するにあたり、ご家庭のトイレや風呂場、台所から出た汚れた水を公共汚水桝まで流すための排水設備工事は、各家庭の費用で行っていただくことになります。
- ・下水道の接続には、住宅リフォーム等助成金を活用することが出来ます!
- ・排水設備工事は資格を有する指定工事店で行ってください。

※下水道に関することは、建設水道課下水道係までお問い合わせください。

問い合わせ先

本庁 建設水道課下水道係

☎ 0137-84-5114 (直通)



8月6日(土)、 せたな漁火まつり 花火大会が行われ で、大会が行われ がられた2500 見を願い、打ち上 がられた2500 で空を彩り、 発を超える花火が 多くの方々が楽し みました。



また、を接種 チン ます。 0 接 ロに 4 1 人が 実施 1 人が 2 には、8 お 月 口 1) 町 31 実施 8 L がワク 目 T 立日 しました。 目ル 国 月 日 0 スワ 保 28 新 

でたなにつき (近況報告)

## 公共施設への防犯カメラ設置のお知らせ

町では、犯罪のない安全で住みよいまちづくりのため、新たに公共 施設2箇所へ防犯カメラを設置し、令和4年8月1日から運用開始し ています。

これにより、防犯カメラ設置は町内公共施設で合計 11 箇所となりました。



## ○設置施設

## 【新設】

はまなす荘せたな町大成支所

## 【既設】

せたな町情報センター せたな町民体育館 せたな町立認定こども園きたひやま せたな町民ふれあいプラザ 丹羽活性化センター 若松基幹集落センター せたな町高齢者センター 道の駅でっくいランド大成 せたな町瀬棚支所

※設置場所には、「防犯カメラ作動中」の標識を 設置しています。

## ○運用方法

この防犯カメラは、24時間撮影し録画していますが、画像を常時監視していません。また、画像は録画装置に記録し、14日間保存し、期間経過後はその都度、上書き消去されます。

インターネット回線へ接続等はしておらず、 権限のない者が見ることはありません。

撮影した画像は、プライバシー保護のため法令に基づく場合等の例外を除いて、第三者への 閲覧・提供はしません。

安全で住みよいまちづくり推進のため、町民の皆さまのプライバシー保護に努めるとともに、「せたな町防犯カメラ設置及び運用に関する要綱」に基づき、適切な管理運用をしておりますので、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

問い合わせ先

本庁 総務課地域生活係

**27** 0137-84-5111

## 9月1日は「せたな町民の日」

せたな町誕生 10 周年を契機に、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あげることを期する日として、平成 27 年 3 月に町条例で 9 月 1 日を『せたな町民の日』と定めました。

それに伴いグリーンパーク場を無料開放しますのでぜひご利用ください。

北檜山グリーンパーク場							
受付時間	午前 8 時 30 分~午後 5 時 00 分						
使用料	無料						

※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 や健康保険証など)を提示してください



問い合わせ先

本庁 まちづくり推進課まちづくり推進係

**22** 0137-84-5111

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

~ 窓口負担割合の見直しに伴う保険証(被保険者証)の一斉更新について~

## ■ 保険証が新しくなります (黄色→橙色)

現在、ご使用の黄色の保険証の有効期限が令和4年9月30日をもって 満了となるため、10月以降は使用できなくなります。

9月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、橙色 の保険証をご使用ください。

10月以降の窓口負担割合が引き続き1割または3割の方も、保険証が新 しくなります。

○新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日です。

○紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、『町民児童課国保 医療係』までお申し出ください。



## 新しい保険証は「橙色」です

※減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)限度証(限度額適用認定証)は有効期限が令和 5年7月31日までのため、再交付しません。

## ■ 一定以上の所得のある後期高齢者医療の被保険者の医療費の窓口負担 割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、 医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被 保険者全体のうち約20%です。

## ■ 窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目にすべて該当する方です

- ○住民税課税世帯で、3割負担(現役並み所得者)ではない
- ○同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- ○年金収入 + その他の合計所得金額が、
  - ・被保険者が1人の世帯の場合、200万円以上
  - ・被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上

## ■ 見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。後期高 齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫などの世代)の負担(支援金)となっ ており、今後も拡大していく見通しとなっています。今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負 担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

## 問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 🕿 011-290-5601 本庁町民児童課国保医療係 🕿 0137-84-5113 (直通)

〒 060-0062

瀬棚支所住民係 大成支所住民係

**2** 0137-87-3311

札幌市中央区南 2 条西 14 丁目 国保会館 6 階

**2** 01398-4-5511

# こんにもは Ø

# は いるの?

です。 り、サポーター(ボランティ 包括支援センター内にあ ンターとは、 日常生活を支える活動拠点 ア)による要支援高齢者の せたな町生活サポートセ せたな町地域

められた高齢者等となって た方、又は支援が必要と認 認定で要支援1・2となっ る方は、 支援を受けることができ 介護保険の要支援



## ▼どんなことをしてい るの?

るとともに、サポーター団 必要な知識・技術等の研修 体などの活動支援や活動に 橋渡し(マッチング)をす 齢者とサポーター団体との 会を開催しています。 支援を必要としている高

地域づくりを協議していま 齢者が安心して生活できる なサービスの創出など、高 ンター運営協議会を設置 また、生活サポートセ 地域課題の把握や必要

## 支援の仕組み

▶サポーター団体とは

高齢者が日常生活で困っ

①困っている高齢者等から ンターが受けます。 の相談を地域包括支援セ

です。

るボランティア団体のこと ている部分を手助けしてい



②生活サポートセンター 情報提供をします。

③生活支援ニーズにより 該当するサポーター団体 から情報提供をします。 (マッチング作業) へ生活サポートセンター

|④困っている高齢者等にサ の提供を行います ポーター団体がサービス



サロン活動

主な支援内容

買い物支援 清掃支援

ゴミ捨て支援

所支援) 移動支援 (サロンへの通





## ★生活サポートセ せたな町生活サポートセ**ターからのお願い**

います。 さるサポーターを募集して 常生活をお手伝いしてくだ ンターでは、 高齢者等の日

せん。 特別な資格は必要ありま

ださい。 支援センターまでご連絡く だける方は是非、地域包括 活動の詳細やご協力いた



## 空室あります!

## 町営住宅等の入居者募集



## 申込期間:8月25日(木)~9月5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
	徳島団地	北檜山	2-16(2階)	H 14	79.99 m <sup>2</sup>	3 LDK	25,300 ~ 37,700 円
	豊岡高台団地	//	B-29	S 39	33.03 m <sup>2</sup>	2 DK	2,500~ 3,800 円
	役場前A団地	大成	41	H 4	64.62 m²	3 LDK	15,400 ~ 23,000 円
	みやこの丘団地	//	12-104	H 12	64.17 m	2 LDK	18,600 ~ 27,800 円
	みやこの丘団地	- //	17-201	H 17	73.45 m²	3 LDK	21,800 ~ 32,400 円
	下宮野団地	_ //	186	H-3	60.52 m²	3 LDK	13,300 ~ 19,800 円
	夕陽が丘団地	瀬棚	9 -202	H 9	77.62 m <sup>2</sup>	3 LDK	22,400 ~ 33,300 円
- 1	あかしや団地	//	6 -202	H 6	73.20 m <sup>2</sup>	3 LDK	18,700 ~ 27,800 円
1/1		//	49-04	S 49	43.00 m <sup>2</sup>	2 DK	5,800 ~ 8,600 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	12-204	H 12	51.01 m²	1 LDK	26,000 ~ 35,000 円

## □定住促進住宅

団地名	地区	住宅番号	建設年度	面積	型別	家賃の額
コーポこんぴら	瀬棚	4号室	H 8	59.91 m²	2 LDK	43,000 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。

本庁建設水道課住宅係 申込先 大成支所産業建設係 瀬棚支所産業建設係

☎ 0137-84-5114(直通)

**2** 01398-4-5511

**2** 0137-87-3311

じる方も多いのではないでしょと言われても、敷居が高いと感裁判所の手続を利用しましょう■しかし、トラブルが生じたら うか。 うか。その一例として、裁判外解決できる場所はないのでしょ 立場で法律問題の解決にあたりは、民間団体などが、中立的な 通事故の賠償金額等について話 ます。具体的なものとして、 ることができます。 紛争解決手続(ADR)を挙げ ■裁判外紛争解決手続 (ADR) てしまったとき、 法的トラブルに巻き込まれか。法的問題が生じたとき 裁判所以外で

常生活で生じうるものから、離パートの賃貸借トラブルなど日通事故などの損害賠償請求、アでしょうか。契約トラブル、交どのようなものを思い浮かべるとのようなものを思い浮かべるという。 指す手続き) くと思います。法律問題が生じのまでさまざまなものが思いつ婚や相続など家族に関係するも 被告の言い分を裁判官が証拠にす。裁判所では、裁判(原告と しょうか。してどのようなものがあるで よって判断する手続き)や、 ■まず思いつく たとき、それを解決する場所と 言い分を聞きながら和解を目 判官・調停委員がお互い などが行われてい へのは裁 判所で 調

■法的トラブルは消費者問題、 ・ とが挙げられます。 ・ とが挙げられます。 ・ とが挙げられます。 ・ とが挙げられます。 し合いを行う日弁連交通事故相し合いを行う日弁連交通事故相 ります。ADRのメリットとしります。ADRのメリットとしります。ADRのメリットとしいて和解のが行う紛争解決センター紛が行う紛争解決センター紛が行う紛争解決をしていて和解のが行う紛争解決をしていて和解のが行う紛争解決をしている。ADRのメリットとしては、各分野の専門家が解決といる。 ★ームページをご覧ください。 ■さて、当事務所では、みな をまからの法律相談を承ることも できます。一定の資力要件を おります。一定の資力要件を がきます。お気軽にご相談を承って **ラブルの相手が話し合いに応じー方、デメリットとしては、ト** きが簡便・迅速であることです。あたること、裁判と比べて手続 でも、同様に法律相談を承って 050.3383.5563) 050.3383.8366) ださい。 おりますので、こちらもお気軽 までお寄せくださいませ。また、 法テラス江差法律事務所(な 法テラス八雲法律事務所 相談予約のお電話は、

法テラス 八雲法律事務所

(函館弁護士会所属) 森田

保健師からの健康アドバイス

# 9月は健康増進月間です

# **生活習慣を見直してみましょう**



善普及月間です 健康増進普及・食生活改9月は厚生労働省が定め

です。 視されています。 えることでの食生活の変 りが気になっている方もい 足や在宅で過ごす時間が増 の生活も大きく変化しまし の感染拡大により、 しっかり禁煙 は「1に運動、 るのではないでしょうか? 健康増進普及月間の標語 す。新型コロナウイルス **〜健康寿命の延伸〜」** ストレスの増加も問題 外出不足による運動不 最後にクス 2に食事、 コロナ太 私たち

活習慣を改善し、 に努めましょう。 少しずつできる事から生 健康増進

## ・健康寿命とは

います。 世界でもトップクラスです できる期間」のことをい 差は男性で約9年、 約12年の差があります。 に自立し、健康的に生活を 健康寿命とは「心身とも 健康寿命と平均寿命の 日本の平均寿命は 女性で

します。

がん、 どの生活習慣によって引き とが病気を予防することに 糖尿病、高脂血症などがあ 起こされる病気のことで、 が可能となりましたが、 活習慣病とは食習慣、運動 妨げる大きな要因です。 ことが重視されています。 健康寿命を延ばすかという れからは治療だけでなく くの病気の早期発見や治療 病気の予防」で、 現在、 生活習慣病は健康寿命を 生活習慣を改善するこ 循環器疾患、 喫煙、休養、 医学が発展 高血圧、 飲酒な いかに 生 多

## >せたな町の現状

つながります。

いと言われています。いき動かす習慣をつけると良

促進にもつながります。

運動は毎日する必要は

な

週に2~3日、身体を

で心の健康づくりや睡眠の

また、身体を動かすこと

8千歩と言われています。 数は男性で9千歩、女性で のリスクを下げると言われ 脳卒中、がん等多くの病気

ています。1日の理想歩

改善する意欲がないと答え 間食をとる人の割合」が他ない人の割合」「夕食後に せたな町では「運動習慣の た人の割合も高いです。 の町よりも高い現状です。 また、現在の生活習慣を 特定健診の質問票より、

> の生活に変化をつけてみま 車を使わずに歩く等、

近場のスーパーや病院まで

ると思いますので、

まずは

なると億劫に感じる方もい

なりウォーキングを行うと

る「不健康な期間」を意味の差は日常生活に制限のあ

しょう。 **◆健康寿命を延ばすために** 

①適度な運動をしましょう

適度な運動は、心臓病、

## 今月の担当 清水

Setana Public Relations 広報せたな 令和4年9月号

# ②適切な食事をとりましょう

患のリスクを高めることに ぎは高血圧による循環器疾 なります。 に良いです。 物を適度に取ることも身体 メニューにしましょう。 ンスよく取り、 塩分の取り過 野菜多めの

塩分推定摂取量の検査も併町の特定健診では1日の ひチェックして、食習慣の せて行っていますので、ぜ



## ③十分な睡眠をとろう

をすることで体内時計が整 な活動を調整し快眠へとつ できます。 十分な休養を取ることが やかな睡眠があってこそ、 一眠も非常に大切です。健 ホルモン分泌や生理的 康を維持するためには 規則正しい生活

## 副菜をバラ

気腫といった呼吸器疾患やなる危険性を上げたり、肺ん、胃がん、喉頭がん等に 質が悪影響を及ぼし、 とがわかっています。 気にかかる可能性が高いこ 循環器疾患などの重篤な病 まれています。これらの物 約70種類の発がん物質が含 約200種類の有害物質や です。たばこの煙には、 喫煙は百害あって一利無 肺 が

煙しなくても、喫煙をする ん含んでいます。自分は喫の方が有害物質をたくさ から立ち上る煙(副流煙)煙(主流煙)よりもたばこ く喫煙している状態になる 人の近くで副流煙を吸って しまうことを受動喫煙とい また、喫煙者が吸い込む 自分の意志とは関係な 注意が必要です。



## 4 禁煙をしよう

⑤お酒と上手に付き合おう

にだけではなく身体全体に

ことができる運動です。

アルコールの影響は肝臓

います。 働省では1日の適量を純ア 影響を及ぼします。厚生労 ワイングラス2杯弱) 酒1合、チューハイ350 (ビール500刷1本、日本 ルコールで20gまでとして ウイスキーダブル1杯、

## ⑥毎日にプラス10分の運動 習慣をつけよう

とを言います。 が推奨する今よりも10分 を延ばすために厚生労働省 「プラス10」とは健康寿命 身体を動かす運動のこ

生活の中で今より10分身体 の予防に役立ちます。 者の寝たきり、認知症など とが、生活習慣病や高齢 も10分だけ身体を動かすこ 活習慣を見直してみましょ を動かすことを意識して生 毎日の生活の中で今より 日常

# 最初は「ながら運動」

日本酒

呂に入りながら」など日常 動」です。「歯を磨きながら」 生活の中でさりげなく行う 「テレビを見ながら」「お風 にお勧めなのが「ながら運 なかできない…」という人 は知っているけれどもなか 「デスクワークをしながら」

う。 と積み重ねていきましょ す。できることをコツコツ 康に暮らしていくために のは大変なことですが、健 は日々の積み重ねが大事で 日々の生活習慣を変える

# ◆日常生活でやってみよう

- 歩幅を広くして大きく歩 いてみる
- パーに歩いてみる。 いつもよりも遠くのスー 好きな曲を聴きながら3 曲分歩いてみる。
- 気楽に身体を動かしましょ た方法を見つけて、まずは テレビを見ながらスト レッチをする。 分の生活スタイルにあっ 日の日常を振り返り、

健診申込・健康相談などは 各保健師まで

- 類棚 支所 大成支所

1 3 7 - 8 4 - 5 9 1 3 7 - 8 7 - 3 3 1 3 9 8 - 4 - 5 5 5 3 8 4 984(直通) **23** 0 1 1 **25** 0 1

式が行われました。 7月20日(水)、 交通安全ポスター作品募集表彰 瀬棚小学校におい

帆さん(6年)と三浦梨可さん(4年)、 勉署長から表彰状と記念品が、 渡されました。 田富次会長から表彰状と記念品が手 駒谷希乃さん(2年)が選ばれ、 な町交通安全協会会長賞には三浦可 茉里奈さん(1年)が、努力賞に前 川永羽さん(2年)が選ばれ、 (5年) と栗本晏さん (4年)、 せたな警察署長賞に名取佳音さん 弥左 中村 せた 括連携協定により実施された連携事 などを図ることを目的に締結した包

作品は、せたな公営温泉浴場やすら の向上を図るために募集したもので、 交通安全協会が地域の交通安全意識 ぎ館に掲示されています これは、せたな警察署とせたな町





# ヨガ

(&第39回ポプラライオン

なジュニアFCがサンパイカッ

町と明治安田生命が町民の健康増進このヨガ教室は昨年10月、せたな が行われ、 において、 7月28日 (木)、せたな町民体育館 26人が参加しました。 「みんなの健活ヨガ教室」

間ヨガを体験しました。 馬さとみ氏の指導で、 業とです。 たが、ヨガインストラクター ヨガ未経験の方もいらっしゃい 楽しく約1 · の 数 ま

が充実した疲労感があり、 たいといった声がありました。 めるので、 参加者からは、激しい動きはない 機会があればまた体験 気軽に楽





ズ 杯 しまい、 ムの函館ジュニオールFCに敗れてたが、続く準決勝で今大会優勝チー 内28チーム中4位入賞となりました。 で開催された第39回ポプラライオン どちらの大会も雨の中、集中を切 また、翌週の23日~24日に夕張市 : (小学3年生以下大会) では道 惜しくも3位となりました。

せたなジュニアFCが3位入賞を果 たしました。 カー大会(小学4年生以下大会)で れたサンパイイレブンジュニアサッ 7月16日~17日に北斗市で開催さ

する中、 トーナメント進出を決めました。 る中、予選リーグを3連勝し決勝渡島・檜山管内の20チームが参加

豪フロンティアトルナーレFCと対 決勝トーナメント1回戦では、 4対3と打ち合いを制しまし 強

> ワークで堂々の戦いぶりでした。 らさず走りぬき、素晴らしいチー





で 3 位

# 「だまされ米

かけました。 問して、「だまされ米(まい)」を手 新函館若松支店職員が高齢者宅を訪 で民生委員とせたな警察署員、JA 「だまされ米」は、函館農業協同組 7月29日(金)北檜山区若松地区 特殊詐欺に注意するよう呼び

以上の特殊詐欺被害に遭っているこ 殊詐欺について話し合う機会を作っ いるため、「お盆に帰省する家族と特 のお米で、近年、詐欺被害が増えて 合若松基幹支店から提供された地元 とを聞いた高齢者は、被害額が大き てもらおう」と行われました。 北海道で今年だけでも既に6億円

いことに驚いていました。

# がい者理解促進研修会

が行われました。 において、 8月1日 (月)、 障がい者理解促進研修会 せたな町民体育館

行われ、学童保育所の児童や放課後ポーツ推進員 深川友貴氏を招いて当日は、講師に北海道障がい者ス 参加しました。 等デイサービスの利用者など42人が

ルや風船を使ったゲームを行いなが ːがいの有無や年齢に関係なく、ボー 参加者は、 楽しく交流していました。 簡単な手話を学んだり、





おいて、 いて、サッカー教室が開催されま8月1日 (月)、せたな町体育館に

りと耳を傾け、 町内の小中学生23人が参加しました。 後半はゲーム形式で行われました。 レ札幌 ,しでも吸収しようと指導にしっか 当日は、講師に元北海道コンサドー 子どもたちは、短い時間ながら、 前半にパスなどの基礎練習をし、 深川友貴氏を招いて行われ、 一生懸命取り組んで









## せたな町戦没者追悼 が行われました

が参列しました。。追悼式」が挙行され、戦没者遺族等おいて「令和4年度せたな町戦没者 8月10日 (水)、ふれあいプラザに

霊に対し、黙とうと1 縮小、短時間で行われ、 ささげ、 ルス感染症拡大防止のため、 昨年に引き続き、 終了しました。 新型コロナウイ 人ずつ献花を 戦没者の御 規模を

体験試乗会のお知らせ! 小学//高校3年生 中学1年生~高校3年生

令和4年10月16日(日) 1000~1500

●場 陸上自衛隊真駒内駐屯地(札幌) 所:

90式戦車 ●体験試乗:

96式装輪装甲車





●装備品展示 主要な装備品を見学出来ます。

●応募〆切 9月30日(金)



詳しくは、こちらまでお問合せ下さい 自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所 所長 佐野 晃 携帯電話080-4405-9194

【参加対象】

保護者の方も参加可能



送迎も自衛隊で行いますので、希望される方はお申し出ください。

中退共は、60年で110万社以上の中小企業に ご利用いただいている国の退職金制度です。

## 国の退職金制度

新規加入や掛金を増額する場合、 掛金の一部を国が助成します。

手数料もかかりません。

納付状況や退職金試算額を 事業主さんにお知らせします。



詳しくはホームページをご覧ください。

中退共



(独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

●八雲町熊石地域

・八雪町熊石地域

・八雪町熊石地域 販冬まりクのお熊

●八雲町八雲地域

●11時/9月10日(土)、9月年前11時/9月10日(土)、9月10 販食ク全 間は月 売禁着・と止用、 八ぴ24 雲あ日

ないできまである。

リド

## さけ・ます釣りの3ヶ条

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ヶ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

\*さけ・ますについては河口付近の海域に、禁止区域・期間が法律で定められた河川があります。

\*さけ・ますはすべての海域において全長20センチメートル未満の採捕が禁止されています。

事前にルールをしっかり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

\*針に「ひっかけ針・三角針」などを使用する

\*釣竿を「しゃくる」ようにして魚を引っ掛ける

以上の行為はひっかけ釣りと呼ばれる違法行為です。絶対にやめましょう。

## 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、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」

問い合わせ先

瀬棚海上保安署 ☎ (0137) 87 - 2634



## いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間 いつでも ネット購入

宝<じ LOTO □ BINGOS NUMBERS





24時間買えて、 ポイントもたまる! 今すぐ会員登録

宝くじコールセンター TES 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TES 011-330-0777 (有料)



青色部門 (海・空など) #セタスタブルー #セタスタブルー #セタスタブルー #セタスタブルー #セタスタブルー まま町の情報部門 (人外の笑顔 部門 (人外の笑顔 部門 (人をおれている) # 世をはいる # フォトコンテァの世たな町 Instagram 励7まレ31ェ〇ョを 会・ナクニコへ トれ相選色 し 当出部 セの 門 せ 用て ツせ か た せ ◎欄る な ア トた  $\Delta$ b

マラザピリーキャス人 10015年の人人19年間 17人人19年間 17人人19日間 17 すよキイイク 。りャトトア ャトトア ンのがプ サピリカ☎0137・83ますようお願いいたしま千円※詳細は左記までおパーク(1泊2名温泉7パーク(1泊2名温泉7パーク(1泊2名温泉7パーク)グリーで、小学生700円、小学生700円、小学生700円、小学生700円の出泉7 ーク(1点) ーク(1点) ーク(1点) ーク(1点) ・ ・ ・ ではピリナ ・ ではピリナ 層プコ心ラ輝場ン地ザル め力美し るのしン芝こ澄いと生 とん自白のがだ然樺フ 円回幼 間せ無 で空豊のリ 5 温児 き気かホー

## し相談ください

こ相談ください

※相談は、

ば、 ぜ

全て事前の申し込 ひご利用ください

## 律相談のお知らせ 紀弁 護 士会に ょ

い困事 の係 金銭関係や不動産関係、所を開設しております。せたな町で月1回法律相 lりの方はぜひご相談くださF関係など法律上の問題でおる銭関係や不動産関係、家 談

会までごま 予約お、 ● 設無料) 、事前に函館弁護士先着順となっており 相談をご希望の方は 連絡ください。

(9月~ 金 ,10月分)

相談件数/6件 · · 10 9 月月 14 9 日日 金 16 時

固函館弁護士会 場所/ふれあいプラザ

**3**0138·41·0232

## る

## 知談法 らの律 せ無・ 登記 料 相談 • W 会の の 政 お相

まで)

が必要となります

み(実施日の前の週の金

罐日

●場所/今金地域保健支所 13時30分~15時30 ●日時/9月8日(木)

分

)八雲保健所保健係

0137.63.216

8

政相談など、心配ごとについ立・債務整理・成年後見・行相続・贈与・売買・会社設 てご相談ください

|相談無料・予約制|

9 月約 12 掃 切 日時 9 月 14 日 月 水 10 時 \(\frac{1}{5}\) 時

司法書士 ★担当相談員 場所/役場大成支所※先着4名まで

固役場総務課総務係 **3**0137.84.5111 森 奈津美

ご相談ください

## に心 つい O 健康 て 相 談 の 実 施

5す。心の健康相談をご希望/精神保健専門相談を実施し令和4年度北海道八雲保健

函館地方裁判所

0138.38.2372

2

納期限は

ります。

忘れないで納期限

解保険税

**8月31日 (水)** です 忘れずに納めましょう

相談センターでお答えしている。国税に関する相談は、電

お話

ご利用ください

## の 判所出張 お知らせ 続 案 内

す。(相談無料・予約制)対象とした手続案内を行いま職員が出張し住民の皆さんを函館地方・家庭裁判所から 場所/瀬棚総合福祉10月2日(木)13時●日時 S 16 時

センター やすらぎ館

お申込みください。 地方裁判所総務課ま 10月13日(木)ま ●予約方法 味まで電話で

者にご相談ください。務署に繋がりますので、

https://www.nta.go.jp 国税庁ホームページ taxes/shiraberu/index.htm 4 8

☎0137.63.21間八雲税務署

## E

## B 瀬棚支所

- ◎移動町長室は9:00から10:00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。



合計510件 1日から7月31日受付 8 080千円

ふるさと応援寄附金

お知らせします

知八ら雲

、雲税

務 署

から

の

お

## 戸籍の窓口

(7月1日~7月31日届出)



## お誕生おめでとう

○鳴海 朱 ちゃん ( 航 ) 北檜山 ○中谷 奏登 < ん (研二) 北檜山 ○中西 歩 < ん (俊二) 徳 島

## おくやみ申し上げます

○髙桑 修さん (95歳) 北檜山 ○小林 浩子さん (90歳) 北檜山 ○福士 忠雄さん (73歳) 北檜山 ○阿部 馨さん (80歳) 宮 野 ○西田 隆さん (84歳) 元 浦 ○瀧澤 道子さん (82歳) 本町3区

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4年7月末現在(前月比) 人口 7,237 人 (- 12) 北檜山区 4,343 人 (-2)大成区 1,251 人 (-8)瀬棚区 1,643 人 (-2)3,416 人 (-14)(+2)女 3,821人 世帯 3.986 世帯 (+3)

## 戸籍年金係からのお知らせ

ご存知ですか?

## 「老齢基礎年金」お手続きの前に…

○老齢基礎年金を受け取るための3つの確認

確認 1 保険料を納めた期間が 10年以上必要です。

納めた期間には、免除や猶予制度を受けていた期間も含みます。 厚生年金の加入期間がある方やその方に扶養されている配偶 者、または海外に居住していた方も含まれます。

確認 2 保険料を 40 年分納めないと年金額が減額になります。 保険料を納めていないと、将来受け取る年金額が少なくなり ます。

確認 3

お手続きは原則65歳からです。

ご希望で、年金の受け取り年齢の「繰り上げ」「繰り下げ」が可能です。

60歳 繰り上げ

原則 65 歳

> 70 歳

**60 歳から受け取れます。** 繰り上げの場合年金額が 「減額」となります。 66歳以降から受け取れます。 繰り下げの場合は年金額が 「増額」となります。

繰り下げ

## ◎老齢基礎年金のいろいろ

- ◇ 40 年間保険料を納めたら年金額はいくら?
  - ⇒令和 4 年度年額 777,792 円 満額(20歳から60歳の40年間納めた場合)
- ◇ 年金の受取に必要な期間が 10 年に満たないときは?
  - ⇒「任意加入」制度があります。

60歳になるまでの保険料を納める期間が10年を満たしていない場合、満額の受け取りに必要な期間(40年)が足りない場合、65歳までの方なら任意加入することができます。

●さらに将来の年金額を増やしたい場合は「付加年金」加入

ご希望により定額保険料に月額 400 円を加えて納めると、将来の年金額が加算されます。

◇既に特別支給の老齢厚生年金を受給している場合は?

⇒ 65 歳になる誕生月の初めごろに日本年金機構から「年金請求書」が届きますので、誕生月の末日までに必ずハガキをご返送ください。返送が遅れると年金の支払いが止まってしまいますのでご注意ください。

## 国民年金に関するお問い合わせ先

◎函館年金事務所

**2** 0138-56-1165

●本庁 町民児童課 戸籍年金係

☎ 0137-84-5113 (直通)

◉瀬棚支所 住民係

**2** 0137-87-3311

●大成支所 住民係

**2** 01398-4-5511

函館年金事務所による年金相談(完全予約制:先着7名)日時:9月15日(木)10:30~15:00/場所:せたな町役場

## マイナンバーカード特設窓口を開設しています。

☆9月の特設窓口☆

- ■夜間(毎週木曜日)/1日、8日、15日、22日、29日 午後7時まで
- ■休日 (第2・4日曜日) / 11日、25日 午前9時から正午まで
- ■場所/本庁・瀬棚支所・大成支所

広報見聞録

大人としての行動と責任を誓う

## 令和4年度せたな町二十歳のつどい

Koho - kenbunroku









対策を徹底して開ナウイルス感染症 げ終了しました。 見未夕さんが代表 西田知輝さんと倉 らのビデオレター 学校時代の恩師 催され、 月1日生まれの26 2日~平成15年4 とに伴い、 引き下げられたこ が開催されました。 町二十歳のつどい. いプラザにおいて して宣誓を読み上 が披露され で出席しました。 人が華やかな装 は、平成14年4月て行われた今年度 つどい」に変更し 成年年齢が18歳に せたな町民ふれあ 「令和4年度せたな 「せたな町二十歳 今年も新型コロ 8月 民法改正により 14 当日は 日 名称を (日)、 た後、 か中 (1

かない場合もあります。無症状なら感染に気 感染してしまうことがありまいます。気を付けていても、 います。法律は変わりました者の消費者トラブルも増えて 指の消毒、換気です。 はマスクを着用、 ク着用が嫌な季節が続きます ウイルス感染症が再拡大して あと思います。▼新型コロ なにっき」で写真を載せてま 大会が行われました。 見る目も変わると思います。 もできるようになり、世間 切りの年齢です。飲酒や喫煙 か所開ける(片方は全開、 になっていた」といった若年 ができるようになりますが、 なりました。携帯電話やロー 方は全員、4月1日に成人と よく換気できます。 方は少しだけ開ける)と効 ▼3年ぶりに漁火まつり花火 正で成年年齢が引き下げられ めでとうございます。 してほしいです ンを組むといった様々な契約 「二十歳のつどい」の対象の 「お試しのつもりが長期契約 20歳になられる皆さん、 無症状なら感染に気が 20歳は、やはり一つの 雰囲気が伝わればいい 重要なのは、 人と会う時 手洗いや手 窓を2 「せた マス ナ な の ×

## 「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	