

# せたな

祭芸能発表



令和5年度せたな町表彰式  
令和5年度「税を考える週間」書道展  
後期高齢者医療制度のお知らせ  
保健師からの健康アドバイス  
冬に向けて免疫をアップ  
TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎ 「4人のプリマたちが踊るバレエ」 11/12 令和5年度町民文化祭（芸能発表の部）

せたな町  
公式LINE  
便利なマチの情報を  
LINEでお届けします



# 令和5年度 せたな町表彰式



※写真上段左から、佐々木副町長、高橋町長、平澤町議会議長  
同下段左から、石田孝司氏、坂下正治氏

11月2日(木)、温泉ホテルきたひやまにおいて、令和5年度せたな町表彰式が行われました。  
今年度は、株式会社高橋建設せたな本店、株式会社東京食品、ホクレン農業協同組合連合会函館支所、他1社の4つの事業者が善行表彰を受賞されました。  
式には株式会社高橋建設せたな本店 専務取締役本店長 坂下正治氏と株式会社東京食品 代表取締役 石田孝司氏が出席し、高橋町長から表彰状と記念品が贈呈されました。

## 善行表彰受賞者

株式会社高橋建設せたな本店

専務取締役本店長

坂下 正治 氏 (瀬棚区)

教育関連のため、100万円を寄附されました。

株式会社東京食品 代表取締役

石田 孝司 氏 (東京都)

町産業等活性化補助金事業に対し企業版ふるさと納税として寄附されました。

ホクレン農業協同連合会函館支所 支所長

松平 悟 氏 (函館市)

町産業等活性化補助金事業に対し企業版ふるさと納税として、100万円を寄附されました。

※他1社は希望により掲載しておりません。

## 教育長に 小坂橋司氏が再任

10月17日に任期満了となる小坂橋司氏が、去る10月2日に開催された第6回議会臨時会で、議会の同意を得て教育長に再任されました。任期は10月18日から3年間です。

◎教育長  
小坂橋 司 (56歳)



百歳になられる方々へ「お祝い状」と「記念品」が贈呈されました

せたな町内に住所を有し、今年度で百歳になられる方々へ内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈呈され、高橋町長から伝達されました。

今年度の該当者 6名

【北檜山区】2名

吉武 聖子さん

坂本 正夫さん

【瀬棚区】3名

濱口 ウメさん

加我 義一さん

新保 勝子さん

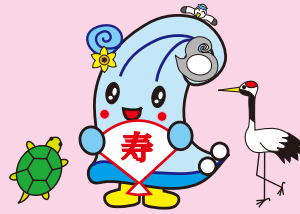
【大成区】1名

袴田 ハツエさん

また、今年度106歳で、檜山管内最高齢となりました木村キワさんへ町長から「ますます元気で長生きされてください」とお祝いの言葉があり、木村さんは笑顔で答えていました。



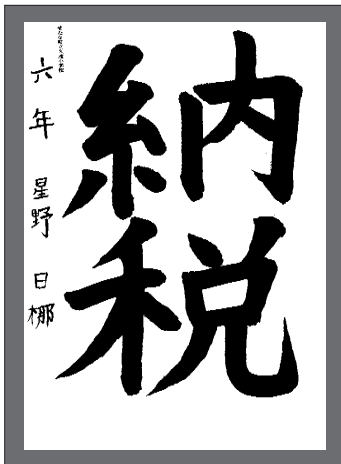
▶ 木村 キワさん（北檜山区）



# 令和5年度「税を考える週間」書道展

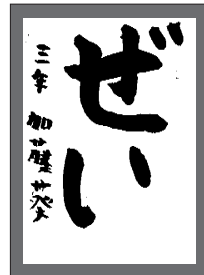
## 最優秀賞

「税を考える週間」（11月11日～17日）に合わせ、小学校児童による書道展が開催され、出展作品137点の中から21点の入賞作品が選ばれました。入賞者は掲載のとおりです。



久遠小学校6年  
星野 日柳さん

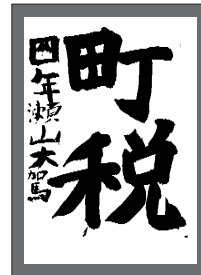
## 優秀賞



北檜山小学校3年  
加藤 葵さん



瀬棚小学校3年  
竹田 菜奈さん



北檜山小学校4年  
瀬山 大駕さん



北檜山小学校5年  
黒澤 結理さん

## 優秀賞



北檜山小学校5年  
岩崎陽菜子さん



北檜山小学校6年  
栗城 実乃さん

## 佳作

- |          |         |          |         |
|----------|---------|----------|---------|
| 北檜山小学校3年 | 笠原千成実さん | 北檜山小学校3年 | 瀬山 侑篤さん |
| 北檜山小学校3年 | 鳴海 葵さん  | 久遠小学校3年  | 関 結月さん  |
| 北檜山小学校4年 | 奈良 奏汰さん | 北檜山小学校4年 | 谷口 楓花さん |
| 北檜山小学校5年 | 堂端ゆうりさん | 北檜山小学校5年 | 上野 湊人さん |
| 北檜山小学校5年 | 岡本 龍哉さん | 瀬棚小学校5年  | 三浦 梨可さん |
| 久遠小学校5年  | 吉見 仁さん  | 北檜山小学校6年 | 小山 結生さん |
| 北檜山小学校6年 | 桃井 空音さん | 久遠小学校6年  | 山内湖都音さん |

## 犯罪等の被害に遭われた方とそのご家族、ご遺族へ

誰もが、ある日突然犯罪等に巻き込まれ、平穏だった生活が一変する可能性があります。犯罪等の被害に遭われた方とその家族や遺族は、犯罪等による被害を受けるだけでなく、その後の周囲との関わりの中で精神的、経済的な負担など、不安や恐怖を抱きながらの生活を余儀なくされる場合も少なくありません。

犯罪被害等で、悩んだり困ったりされた方は、ひとりで悩まず、ご相談ください。

### 【犯罪被害者等支援の総合窓口】

設置場所：せたな町役場 総務課 地域生活係  
受付時間：月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始を除く）  
午前8時30分から午後5時15分まで



### 【見舞金制度があります】

犯罪行為により亡くなられた方のご遺族または傷害を負った方に対し、経済的な負担軽減を図るため、申請に基づき見舞金を支給します。詳しくは 犯罪被害者等支援窓口 [総務課 地域生活係] へお問い合わせください。

— 11月25日 から 12月1日 まで「犯罪被害者週間」です —

問 い 合 わ せ 先

総務課地域生活係

☎ 0137-84-5111

## 町内5か所で敬老会を開催しました

9月28日（木）大成区敬老会が、29日（金）瀬棚区敬老会が、10月17日（火）北檜山地区敬老会が、20日（金）若松地区敬老会が、11月11日（土）丹羽・小倉山地区敬老会が開催され5つの会場で総勢354人が参加しました。

大成地区、若松地区、丹羽・小倉山地区は昨年に引き続き、北檜山地区、瀬棚区は4年ぶりに開催されました。全会場で、せたな町出身歌手の彩川さくらさんの歌謡ショーが行われたほか、北檜山地区、瀬棚区では昭和時代の懐かしい映像が上映され、出席者は久しぶりの敬老会を楽しんでいました。



大成区



瀬棚区



北檜山地区



若松地区



丹羽・小倉山地区



～納付の途中からでも申込みができます～



## **税金**の納付は**口座振替**がおすすめです

口座振替の手続きは、納付の途中からでも申込みができます。例えば、国民健康保険税の6期分（12月25日引落日）から申込みと、令和6年度以降も続けて引落日となります。また、今年度納め終わった税金、例えば軽自動車税（種別割）も、今から申込みすることができます。

「納めに行く時間がない・・・」「金融機関が遠くて、行くだけでも大変・・・」など、お困りの場合は是非ご利用ください。

■口座振替の手続きができる金融機関→渡島信用金庫、新函館農業協同組合 若松支店・せたな中央支店、ひやま漁業協同組合、全国のゆうちょ銀行または郵便局

■手続き方法→金融機関窓口で受け付けています。通帳、印鑑などご持参ください。詳しくは、各金融機関でご確認ください。（役場では申込みできません。）

～固定資産税は、1月1日に所有しているものに課税されます～

## **家屋**（住宅、車庫、倉庫など）の**新築・増築、取壊し**をしたときは届出を

### ■新築・増築をしたとき

・家屋を新築・増築した場合は、家屋課税台帳に登録し、翌年度から固定資産税の課税対象となりますので、評価額を計算するため家屋調査を行います。ご都合のよい日を相談のうえお伺いしますので、入居前に家屋調査を希望される方は、お早めにご連絡ください。

（※令和4年度以前の未登録家屋がある場合も、ご連絡ください。）



### ■取り壊しをしたとき

・家屋の一部または全部を取壊したときは、年内に届出をしてください。届出がない場合、令和6年度以降も課税されます。  
・解体を事業者へ依頼した場合は、事業者から代理の届出をすることができます。どちらが届出をするかご確認ください。

（※取壊した建物の用途や取壊しの状況により、土地の住宅用地特例措置が受けられなくなることがあります。）

### ※法務局に登録されていない家屋の所有者を変更したとき

・法務局に登録をしていない家屋を、売ったり譲ったりした場合は、所有者変更の届出が必要です。年内に届出がないと、令和6年度以降も変更前の所有者に課税されます。必ず届出をしてください。

問 合わせ 先

税務課課税係・徴収係

☎ 0137-84-5112（直通）

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## ～ 医療費通知について ～

### ◆ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

### ◆ 医療費通知の活用例

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

### 【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和5年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和5年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和5年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

### ◆ 医療費控除の申告について

- このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

### ◆ 注意事項

- 医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

### ◆ 発送月・対象診療月

発送月	対象診療月
令和6年1月（上旬）	令和5年1月～9月
令和6年2月（下旬）	令和5年10月～12月

#### 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 ☎ 0137-87-3311  
 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 大成支所住民係 ☎ 01398-4-5511

## 自衛官募集事務に係る対象者情報の除外申請を受付けます

町では、自衛隊法施行令第120条に基づく依頼により、防衛大臣に対し自衛官などの募集事務にかかる募集対象者情報（住所・氏名・性別・生年月日）を、情報提供しています。

町では、個人情報の提供を望まない人への配慮として「除外申請」の手続きをしていただくことにより、自衛隊へ提供する名簿から除外することとしました。

- 対象者：せたな町に住民記録があり、令和6年度に以下の年齢になる人
- ・18歳となる方（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ）
  - ・22歳となる方（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ）

受付期間：令和5年11月1日～令和6年1月31日

申請者：本人または保護者など

申請方法：町民児童課窓口、または郵送での申請となります。

※法定代理人またはその他代理人が申請する場合は町ホームページまたは町民児童課戸籍年金係までお問い合わせ下さい。  
これにより令和6年度の名簿から除外されます。

問い合わせ先

町民児童課戸籍年金係

☎ 0137-84-5113（直通）

## 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取るためには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が行います。

### ■対象となる方

◎老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件を全て満たしている方

- (1) 65歳以上である
- (2) 請求される方の世帯全員の住民税が非課税である
- (3) 前年の年金収入金額とその他の所得額の合計が878,900円以下である

◎障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、以下の要件を満たしている方

- (1) 前年の所得額が「4,721,000円＋扶養親族の数×38万円」以下である  
※同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円となります。

### ■請求手続き

◎新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

日本年金機構から請求等に関するお知らせが送付されます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

◎これから年金を受給しはじめる方

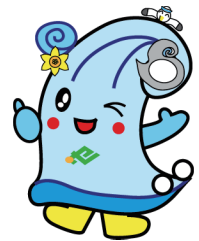
年金の請求手続きと併せて年金事務所または、役場で請求手続きが必要です。

問い合わせ先

給付金専用ダイヤル

☎ 0570-05-4092（ナビダイヤル）

# 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

デコ活アクション まずはここから！

- デ 電気も省エネ 断熱住宅
- コ こだわる楽しさ エコグッズ**
- カ 感謝の心 食べ残しゼロ
- ツ つながるオフィス テレワーク

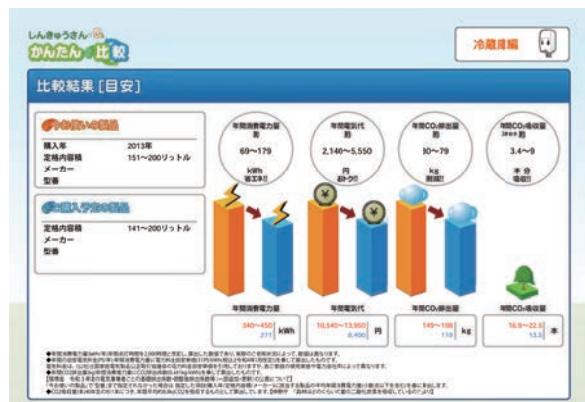
出典：デコ活サイト  
<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>



**コ** こだわる楽しさエコグッズ  
 先月号から紹介を始めた「デコ活アクション」について、今回は「まずはここから」4アクションの二つ目である「コ」、「こだわる楽しさエコグッズ」を紹介します。  
 これは、「LED・省エネ家電などを選ぶ」というデコ活アクションを行うもので、電灯のLED化で、電気代が年間約2,700円削減できるほか、エアコン及び冷蔵庫を省エネ家電に買い替えることで、年間約18,000円の電気代節約が実現できます。

## 省エネライフキャンペーンについて

実際に省エネ家電に買い替えると言っても、家にある家電と入れ替えた時にどの程度効果があるのかなど、興味はあるけどどのようか調べたらよいか分からない場合があるかと思います。そこで紹介するのが、デコ活の取組である省エネライフキャンペーンで紹介されている「しんきゅうさん」です。これを活用することで、使用している家電と買い替え予定の家電との消費電力等の比較をすることができますので、家電を買い替える際には是非お試しください。※テレビの比較機能は現在一時休止中。



出典：COOL CHOICE ホームページ  
<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>



## カ 感謝の心 食べ残しゼロ

「まずはここから」4アクションの三つ目である「カ」、「感謝の心 食べ残しゼロ」は、「食品の食べ切り、食材の使い切り」を実行するアクションで、食品ロスを削減することで、食費が年間約8,900円削減することができます。  
 食品ロスの削減については、環境省が開発している、「食品ロスポータルサイト」に集約されており、消費者向けや事業者向けなどの情報が掲載されており、消費者向け情報では、食品ロスが発生する場面（買い物や調理のとき等）ごとの対策が紹介されていますので、ぜひご覧ください。



出典：食品ロスポータルサイト  
<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/index.html>





## (仮称) 北海道檜山沖洋上風力発電事業に係る計画段階環境配慮書 (公告)

環境影響評価法に基づき、「(仮称) 北海道檜山沖洋上風力発電事業に係る計画段階環境配慮書」を縦覧いたします。

### ■事業者の名称、代表者の氏名及び主たる事務所の所在地

事業者の名称 北海道洋上風力開発合同会社  
代表者の氏名 職務執行者 佐野 智一  
主たる事務所の所在地 東京都千代田区霞が関三丁目2番5号霞が関ビルディング 36階

### ■対象事業の名称、種類及び規模

対象事業の名称：(仮称) 北海道檜山沖洋上風力発電事業  
対象事業の種類：風力(洋上)  
発電設備出力：最大1,500,000kW  
基数：最大135基(単機出力10,000kWとした場合)

### ■事業実施想定区域

北海道檜山沖(せたな町、八雲町、江差町、上ノ国町の沿岸海域)

### ■配慮書の縦覧の場所、期間及び時間

縦覧の場所：せたな町役場、瀬棚支所、大成支所  
縦覧の期間：令和5年12月8日(金)～令和6年1月15日(月)(土・日、祝日、年末年始を除く開庁時)  
電子縦覧：[https://howd.co.jp/news/assessment\\_hiyama\\_01/](https://howd.co.jp/news/assessment_hiyama_01/)

### ■意見書の提出について

本事業について、環境保全の見地からご意見がある場合は、住所、氏名、意見・質問内容を縦覧場所の意見用紙へ記入の上、設置してある意見箱へ投函いただくか、お問い合わせ先へ郵送もしくは電子メールにて縦覧期間内にお寄せ下さい。(郵送の場合、令和6年1月15日(月)までの消印有効)

### ■意見書の郵送先及びお問い合わせ先

北海道洋上風力開発合同会社  
〒100-6036 東京都千代田区霞が関三丁目2番5号霞が関ビルディング 36階  
☎090-5334-8659(土曜日・日曜日・祝祭日を除く 午前9時～午後5時)  
メールアドレス：info@howd.co.jp 担当：前島

## ナチュラル・ビズ・スタイル実施中です！

令和5年10月1日から地球温暖化対策の一環として、冷暖房等によるエネルギー使用量の抑制のため、年間を通じて働きやすい快適な服装で業務を行う『ナチュラル・ビズ・スタイル』を実施しています。

#### 冬季服装の例

- ・ノーネクタイ
- ・重ね着
- ・膝掛けの利用



#### 夏季服装の例

- ・ノージャケット
  - ・ノーネクタイ
  - ・半袖のシャツ(襟付き)
  - ・ポロシャツ・チノパン
  - ・スニーカー・サンダル
- ※通勤時と勤務時の履き替えに限る



せたな町職員は、気温・室温に合わせて年間を通してノーネクタイ等の働きやすい服装で業務を行います。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ先

総務課・まちづくり推進課 ☎0137-84-5111



## 第3回

# 文化団体の紹介

町内で活動する文化団体（文化協会所属）を紹介します。活動に興味がありましたらお気軽にお問い合わせください。

### 【茶道愛好会】



#### ◆団体紹介◆

裏千家茶道愛好会です。

皆さまの茶道に対するイメージは堅苦しう。畳にずっと正座をしてないといけなさう。抹茶は苦そう・・・などあると思います。

さまざまな茶道に対するイメージがあると思いますが、ぜひ、一度体験してみてください！！

普段の生活とは違う新たな世界観が広がると思います。

和気藹々と楽しんでいます。

気軽に覗いてみてください。お待ちしております！

#### 活動場所

せたな町民ふれあいプラザ 和室

#### 活動日時

日曜日 13:00～16:00

※不定期になります。

#### 連絡先

松林 良子

TEL 090-7644-5988

### 【せたな民謡会】



#### ◆団体紹介◆

「オイヤー アー サアーエー」活動日には、小学生から一般会員まで元気いっぱい大きな声が響き渡ります。

民謡は心のふるさとです。

祖先から伝承された郷土民謡を次代に引き継いでいくため活動を展開しています。

初心者の方でも民謡歌手の道高むつ子が、丁寧に指導しますので、民謡に興味や関心のある方は、事務局までご連絡ください。

見学も可能です。特に初心者、大歓迎です！！

#### 活動場所

せたな町民ふれあいプラザ 和室

#### 活動日時

毎月第2週・第4週火曜日

18時30分～20時30分（冬期間）18時～20時

#### 連絡先

事務局（会長宅）道高 勉

TEL 0137-84-4643

空室あります！

## 町営住宅等の入居者募集

申込期間：11月22日（水）～12月1日（金）



### □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
川沿団地	北檜山	3-369(3F)	H6	71.30㎡	3LDK	21,900～32,700円
豊岡高台団地	〃	A-90	S44	46.43㎡	3DK	4,700～7,000円
役場前A団地	大成	41	H4	64.62㎡	3LDK	15,400～23,000円
みやこの丘団地	〃	さくら棟101	H11	64.17㎡	2LDK	18,500～27,500円
下宮野団地	〃	186	H3	60.52㎡	3LDK	13,300～19,800円
あかしゃ団地	瀬棚	03-102	H3	69.49㎡	3LDK	17,000～25,400円
夕陽が丘団地	〃	07-201	H7	77.62㎡	3LDK	22,000～32,700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206	H12	64.17㎡	2LDK	36,000～56,000円
都いさりび団地	〃	8-102	H8	47.20㎡	1LDK	24,000～32,000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
コーポふとろ	北檜山	2号	H16	81.81㎡	3LDK	45,000円
コーポこんびら	瀬棚	3号	H8	58.91㎡	2LDK	43,000円

### □町有住宅

団地名	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 ☎0137-84-5114(直通)  
 大成支所産業建設係 ☎01398-4-5511  
 瀬棚支所産業建設係 ☎0137-87-3311

## 法テラス 八雲通信

### 「根保証」を 「ご存じですか？」

法テラス八雲法律事務所  
 弁護士 是永 克巳  
 (函館弁護士会所属)

■保証というものは、例えば、借金をした人(主債務者)が借金を払わないときに、代わって借金を払うという契約です。昔は、「我が家の家訓は『保証人には決してなるとな』だ」という話もありました。しかし、現代社会では、保証人になることを求められる場面が増えています。

■その保証の中でも「根保証」というものがあるのを「根保証」としてはご存じでしょうか？通常の保証と大した差はないように見えますが、実際はかなり違います。

■「根保証」とは、別名「継続的保証」といって、難しくいうと「継続的な取引から発生する不特定の債務を包括的に担保するもの」です。要は、将来生じる債権も含めて保証することになるのです。

■通常の保証では、保証契約のときに、いくらか保証するのかわからないので、保証人にとっては、怖いですが、そのために「根保証」の場合、原則として「極度額」の定めが必要で、「極度額」とは、いくらまで保証するのかわからないので、保証人の範囲まで、主債務者に代わって支払うこととを覚悟することになります。

■私には「根保証」なんて縁だ、と思われるかもしれませんが、でも、お子さんが就職するときの身元保証や、アパートの部屋等の建物を借りる際の賃借人の債務の保証は、実は「根保証」です。

■その他の保証の場合には、通常の保証か「根保証」かが分かりにくい場合も少なくありません。もちろん、契約書に「根保証」と記載している場合もありますが、契約書を良く読まないと「根保証」かどうか分からない場合もあります。

■このように、保証にも様々な種類があります。したがって、保証人となることを求められたら、その保証の内容がどのようなものかをよく読んで、署名や捺印をしないことが必ず必要です。

■さて、当事務所では、各種法律相談を受け付けています。一定の要件を満たす方には、3回までの無料法律相談をすることもできます。少しでも気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。お電話は、050-3338-3666まで相談予約の電話をお寄せください。

保健師からの健康アドバイス

## 冬に向けて免疫をアップ！

### 健康な体のために今からはじめたい生活習慣



新型コロナウイルスの流行に伴い「免疫」という言葉をよく目にするようになりました。

新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を予防するために免疫を上げたいと思っている人も多いのではないのでしょうか？ 今月は免疫とはそもそも何なのか、免疫を高める生活習慣についてお話します。

#### ●免疫って？

病気にかかりにくい身体をつくるためには免疫が大事だというのは知っているとおもいますが、そもそも免疫とはどのようなものなのでしょうか？

免疫とはウイルスや細菌、微生物から身体を守って病気を防ぐ仕組みのことをいいます。

免疫は自分の細胞と異物を見分けて異物のみを攻撃するという特徴を持っています。

私たちが生活する中で様々な異物が身体の中に

入っているのに病気にならないのはこの免疫が働いているからです。

#### ●私たちの身体を病気から守る免疫の仕組み

免疫はどのように私たちの身体を病気から守ってくれているのでしょうか。

免疫は大きく分けると「自然免疫」と「獲得免疫」の二つがあります。

好酸球、マクロファージなど、一度は耳にしたことのあるたくさんの免疫細胞が活躍しています。

自然免疫は体内に異物が入ってきたらすぐに働く免疫の事で獲得免疫は自然免疫で対処しきれなかったときに働く免疫のことです。

自然免疫は生まれながらに持っている免疫のことをいいます。細菌やウイルスが体内に入ってきたときに、一番に働くのがこの免疫です。自分の細胞ではないものを攻撃するので自分の細胞は傷つけずに異物だけを攻撃できます。ここで異物を対処できれば風邪などは発症せずに終わります。

今月の担当は  
清水 美千子 です



獲得免疫は自然免疫では対処できなかった異物や、細胞にとりついてしまった異物を取り除く働きをしています。獲得免疫は自然免疫よりも、より詳しく異物の正体を見分けられるのが特徴です。そのため自然免疫で対応できなかった異物に対処できるのが特徴です。

このとき、免疫細胞を活性化させるため炎症物質などを出すことがあります。風邪を引いたときに熱が上がる、喉が痛くなる等の症状がでるのはそのためです。熱がでるのは身体の免疫が活発になっていて証拠です。熱がでたから下げな

ればと思うかもしれませんが、体が調が悪くない場合は解熱剤などを使わず様子を見てください。(お子さんの場合は先生の指示を仰ぐようにしてください)

また獲得免疫は、過去の体内に侵入してきた異物を記憶することができません。これにより、前にかかった病気と同じ異物が入ったときに速やかに対応できるようになります。麻しんや風しんなど一度しかかからない病気は獲得免疫の働きによるものです。

この獲得免疫を利用したのが予防接種です。麻しん風しん等、予防接種をすることで防げる病気もありますので、予防接種はしっかりと接種するようにしましょう。

### ●免疫がさがる原因とは

様々な原因があつて免疫機能が上手く働かなくなり感染症にかかりやすくなる場合があります。

免疫力が働く一番の原因は「生活習慣の乱れ」です。

例えば食習慣の偏りにより肥満になると免疫が低下

してしまうケースがあると  
言われています。

「じゃあ痩せれば問題がないのか？」

と考える人もいるかもしれませんが、そうではありません。

過度なダイエットも免疫機能が低下する原因とされており、痩せすぎにも気をつけなければいけません。その他、喫煙やアルコールの取り過ぎ、睡眠不足、運動不足、ストレスなども免疫機能を低下させるといわれています。

また、加齢によっても免疫機能は低下します。

加齢や病気による免疫機能の低下は仕方ありませんが、生活習慣など気をつけられる事は気をつけて、感染症が流行しやすい冬を乗り切っていただけだと思います。



ます。

### ●免疫をあげるためにはじめたい生活習慣

① 1日3食バランスの良い食事を食べる。  
野菜、肉、米などの主食等。1日3食しっかりりと食べるようにしましょう。

② 適度に運動をする。

健康のために運動をするというのは皆さん意識しているものだと思います。しかし運動のしすぎも免疫機能のバランスを崩して感染症にかかりやすくなるのはご存じでしょうか？  
無理をしすぎずに運動をすることが大事です。筋トレとか筋肉痛になったり、息切れするものではなく、1日30分程度のウォーキングを週2〜3回する事などがおすすめです。

③ 睡眠をきちんととる

「睡眠不足は健康によくはない」というのは皆さんご存じの通りです。  
睡眠不足や睡眠障害は感染症発症のリスクだけではなく、生活習慣病も発症しやすくなります。

免疫機能の維持はもちろん、健康の維持・増進のためにも睡眠時間はしっかりと確保しましょう。

めにも睡眠時間はしっかりと確保しましょう。

④ ストレスを溜め込まないようにしましょう。

仕事が忙しいときは風邪を引きづらいなど、ストレスが免疫機能をあげる場合もあるのですが、逆にストレスにより体調を崩したなどストレスと免疫機能の因果関係はよくわかっていないです。

免疫機能のバランスを崩さないためにも、できるだけストレスは溜め込まないようにしましょう。

これから冬本番、インフルエンザや新型コロナウイルスも町内でも出ております。感染症にかからないために、生活習慣を見直して、冬を乗り切ってください。



せたな町では、乳幼児健康相談と合わせて、就学前のお子様には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  
各保健師まで

- せたな町健康センター ☎0137-84-5984(直通)
- 瀬棚支所 ☎0137-87-3311
- 大成支所 ☎01398-4-5511

## 『生きることは食べること』森崎博之氏による文化講演会



10月18日（水）町民ふれあいプラザで、せたな町文化講演会が開催されました。

今回は、北海道東川町出身で道内外問わず活躍中の演劇ユニット『TEAM NACS』リーダー森崎博之さんを講師にお招きして「生きることは食べること」と題して、講演を行っていただきました。

森崎さんは、北海道の農業応援団長として、町内の子どもたちからの質問にユーモアを交えながら答えたり、食べることは「命をいただくこと」食べることを大事にしてほしいと、食に対する熱い思いを語っていただきました。

また、この日は札幌市出身のシンガーソングライター 半崎美子さんによるミニコンサートも開催され、会場からはたくさんの拍手が送られ、温かい雰囲気にも包まれていました。

## サケの回帰を願って「サケの上る森づくり植樹祭」

10月19日（木）、北檜山区徳島の町有林で、「第29回サケの上る森づくり記念植樹祭」が開催されました。

この植樹祭は、同実行委員会（北部桧山森林組合、ひやま漁業協同組合、せたな町などの9団体で構成）が主催し、サケの回帰を願い「豊かな森・海・川づくり」を目的として1995年（平成7年）から毎年行われているものです。

開会式では、久遠小学校緑の少年団 山内湖都音さん、瀬棚小学校緑の少年団 菊地雅輝くん、北檜山小学校緑の少年団 杉本 陽さんが誓いのことばを読み上げました。

今回植樹したのは、実行委員会で用意したアオダモ40本、ブナ40本、クリ20本、クルミ20本と、せたな町森と緑の会から提供されたブナ20本、北檜山小学校緑の少年団が学校で育てたミズナラ57本の計197本を、杉の子林業グループの指導により、参加した98人で植樹を行いました。



## 町営牧場で退牧作業



10月19日（木）に山越地区、20日（金）には小川地区の町営牧場で、牛を各酪農家に引き渡す退牧作業が行われました。

今年5月から約5か月間、広い牧草地でたくさんの牧草を食べながら、走り回った約180頭の牛たちは、今年の猛暑にも負けず、すくすくと育ち入牧時と比べて約100kgほど大きく成長していました。

当日は、朝8時30分から農協職員や町職員がトラックへ積み込み作業を行いました。中には牧場から離れることを嫌がる牛もいましたが、病気になることもなく元気に育った牛たちは、酪農家のもとへ帰っていきました。

## 久遠小学校5・6年生がイクラづくり体験

10月25日（水）久遠小学校で、檜山漁業士会を講師に5・6年生の6人が、「イクラづくり」を体験しました。

児童たちは4年前の1・2年生時にサケの稚魚の放流体験をしており、今年水揚げされたサケは4年前に放流した稚魚が、遠くアメリカを旅して戻ってきたということを知り、びっくりした様子でした。講話後は実際にサケから筋子を取り出し網や箸を使ってイクラづくりを体験しました。

また、出来上がったイクラを、全校児童で試食し、児童たちは大喜びで秋の味覚を楽しみました。



## ふれあい市場ファイナルを開催しました



10月28日（土）、ふれあい市場において、「ふれあい市場ファイナル」が開催され、6店が出店し、野菜や花、新そばが手ごろな価格で販売されました。

当日は、始まる20分ほど前から長蛇の列ができ、多くの方が買い物を楽しんでいました。

また、会場では次回のふれあい市場の開催を期待する声もあり、ふれあい市場の終了を惜しんでいました。

今年のふれあい市場は、5月20日から18回開催し、4年ぶりに通常開催となりましたが、毎回多くの方が集まり、大盛況のうちに終了しました。

## ハッピーハロウィン!

10月31日（火）午後4時頃、函館バス北桧山ターミナル前に仮装した子どもたちとその家族が集まっているのを見つけました。聞くとハロウィンのお祭りでお化けや魔女などさまざまなキャラクターに扮して、これから商店等を練り歩くとのことでした。企画をした保護者にお話をうかがったところ、絵本で見たハロウィンの世界を再現したいと周りに相談したところ、10組の家族が集まり今回実現したとのことでした。

子どもたちは「トリックオアトリート!」と元気に声をかけ、お店の方からもらったお菓子を手にハロウィンを楽しんでいました。



## せたな商工会工業部会が塗装ボランティア



11月5日（日）、せたな商工会工業部会（部会長 川端英司氏）が太田神社拝殿前、本殿鳥居横及び親子熊岩に設置されている観光看板等の塗装ボランティアを実施しました。

これは同会が平成22年から行っているボランティア活動の一環で、今年は3ヶ所の観光看板等へ防腐塗料の塗布を行いました。

## 国税納付はキャッシュレス納付が便利です

国税庁では、納付手続の利便性の向上の観点から、キャッシュレス納付の普及拡大に取り組んでおります。

キャッシュレス納付を利用すれば、税務署や金融機関の窓口へ行かずに、ご自宅やオフィスのパソコン、スマートフォンで納付手続きができます。

この機会に、ぜひ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の種類

- ・振替納税
- ・ダイレクト納税
- ・インターネットバンキング
- ・クレジットカード納付
- ・二次元コードによるコンビニ納付
- ・スマホアプリ納付



国税庁  
ホームページ

問い合わせ先  
八雲税務署 ☎ (0137) 63 - 2148

## 確定申告は「マイナンバーカード」と「e-Tax」で便利に

スマートフォンやパソコンで「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってご自宅等からe-Taxで提出！

マイナンバーカードと対応のスマートフォンがあれば「マイナポータルアプリ」をインストールするだけで「e-Tax」送信できます。(ICカードリーダー不要)

青色申告決算書・収支内訳書がスマホで作成可能に！消費税の申告にも対応しています！

スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力！



源泉徴収票

税務署で申告を希望される際は、次の2点をご持参ください！

- ①スマートフォン
- ②次のいずれか
  - ・マイナンバーカード及びその暗証番号(数字4桁及び英数字6～16桁)
  - ・ID・パスワード

詳しくはコチラ！  
国税庁ホームページ



問い合わせ先  
八雲税務署 ☎ (0137) 63 - 2148

## 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」でゆったりフレッシュ。源泉100%かけ流しで、泉質は高張性弱アルカリ高温泉で湯上がり後も身体がポカポカ、神経痛や冷え性などに高い効能があると評判の温泉です。■住所/長万部町字温泉 ■温泉日帰り入浴料金/約500円 ■長万部温泉利用協同組合 ☎ 0137-777-2270

### ●八雲町 八雲町営スキー場12月23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、スキーヤー、スノーボーダーなど多くの方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乗る場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です！家族揃って八雲のグレンヘイへ！ ■オープン日/12月23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。 ■リフト券価格 ■シーズン券/大人18850円 中学生以下10470円 ■1回券/大人12500円 中学生以下7300円 ■2時間券/大人9600円 中学生以下5600円 ■4時間券/大人14400円 中学生以下8400円 ■6時間券/大人21600円 中学生以下12600円 ■1日券/八雲町春日767円 八雲町総合体育館 ☎ 0137-622-2141

### ●今金町 ピリカスキー場 今シーズンのお得なシーズン券発売中！

ピリカスキー場では今2023/12/4シーズン券を早期割引販売しております。12月19日まで購入すると通常料金より10%オフとなります。 ■12月19日までのシーズン券価格 ●大人 26100円 ●高校生、シニア(55歳以上) 21600円 ●中学生、超シニア(70歳以上) 19800円 ●小学生 17100円 ●シニア(70歳以上) 16000円 ●小学生 15100円 ●間中ピリカ温泉入浴料が「半額」 中学生以上/275円 小学生/100円 ●また、北海道スキーシーズンネットに加盟している北海道25箇所のスキー場でリフト券をお得に購入いただけます。 ■オープン予定日/令和5年12月20日 ■クローズ予定日/令和6年3月24日 ■クワザピリカ ☎ 0137-837-1111



## 冬季における漁船操業時の注意点

冬季における漁船の操業においては、不注意による人身事故や天候の急変による海難、暖房器具等による火災発生等が予想されます。

漁業者の皆様におかれましては次のことに注意して、安全に操業を行いましょう。

- ・作業時には、揚網機にカップ等の着衣が巻き込まれることがないように、袖口を締め付け、また、ロープの輪の中に足を入れないよう身の回りに注意しましょう。
- ・海中転落した場合、ライフジャケットを適切に着用していれば、救助される可能性が格段に高まります。大切な命を守るため、ライフジャケットを適切に常時着用しましょう。
- ・海上では天候が急変する可能性があるため、最新の気象情報を入手し、天候の悪化が予想される時は、操業を早めに切り上げる等、無理をしないようにしましょう。
- ・暖房器具等の近くに、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

安全を第一に考え、  
漁を行いましょう。



海のもしものは  
「118番」まで

問い合わせ先  
瀬棚海上保安署

☎ (0137) 87 - 2634

## 後志利別川の樹木採取者募集のお知らせ

函館開発建設部今金河川事務所では、後志利別川の樹木を伐採して利用したいという企業や住民の方を今年も募集しています。

採取した樹木等は自家消費でも販売でも採取した方のご自由です。

実際に伐採してみたい方はお気軽にお問合せください。

- ① 応募期間：令和6年3月11日（月）まで
- ② 採取期間：令和6年4月1日（月）  
～令和6年7月19日（金）
- ③ 採取予定場所：後志利別川河岸 丹羽（大矢谷会館付近）
- ④ 主な樹種：ヤナギ類・直径10cm程度

### 問い合わせ先

北海道開発局 函館開発建設部  
今金河川事務所 河川課

☎ 0137 - 82 - 0041

(9:00 ~ 17:00 土・日・祝祭日は除く)

### ●「せたな町」をお届けします

「せたなの食」を好評実施中！  
セタナセレクトション好評実施中！

年末年始は、家でゆっくり、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。

【セタナセレクトション商品】

●【北海道産新物】船上活〆鮭いくら醤油漬 500g (100g×5パック)

100gずつの小分けタイプで丁度いい北海道産の天然秋鮭の卵で作った、こだわりのいくら醤油漬です。

●【北海道産】お刺身甘エビサイズ500g

北海道せたな町産の甘エビをとれたてそのまま急速凍結処理してお届け。

●船長の海鮮たまで箱Aセット

日本海の新鮮な魚介類を原料に、添加物を極力控えて美味しい珍珠にしました。食べ切りサイズのセットにしましたので、それぞれの味をご堪能ください。

●せたなからの贈り物(のむヨーグルト140ml 15本、モッツアレラチーズ100g3個)

化学肥料を使わない牧場で育つ牛の搾りたて生乳100%使用。濃厚な生乳の味が感じられます。

●手づくり秋鮭フレーク 1,3kg 130g×10個入り

北海道せたな町産の天然秋鮭を浜の母ちゃんが味付けし手作業でほくほくふわふわの鮭フレークにしました。購入は、「セタナセレクトション」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。

### ●「せたな町瀬棚区」

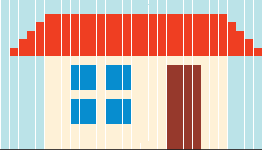
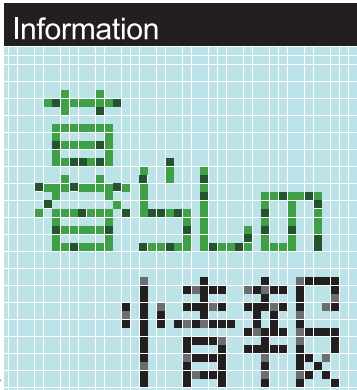
●「公営温泉浴場『やすらぎ館』」  
弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効能があります。美肌効果のある成分も含まれているそうです。■場所/瀬棚区本町

■営業時間/10時から21時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ■入浴料/大人 410円、中人 140円、小人 70円 ■やすらぎ館 ☎ 0137-87-3841

●「せたな町大成区」  
●「営業終了間近！秘湯『湯とびあ白別』」

深い山々に囲まれた白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもろろん、秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。慢性皮膚病や神経痛に効果があります。■場所/大成区平浜 ■清掃時間/毎週月曜日、金曜日午前中 ■入浴料/清掃協力金として100円をお願いしています。■せたな町まちづくり推進課 ☎ 0137-84-5111

17 | Setana Public Relations  
広報せたな 令和5年12月号



**忘れないで納期限**

- 固定資産税【第4期】
- 国民健康保険税【第5期】

納期限は  
**11月30日(木)**です  
忘れずに納めましょう

- 町・道民税【第4期】
- 国民健康保険税【第6期】

納期限は  
**12月25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お困りの方はぜひご相談ください。

- 日時(12月〜1月分)
    - ・12月8日(金)
    - ・1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  
☎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
    - 12月13日(水) 10時〜12時
    - 12月11日(月)
  - 予約締切
    - 12月11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 役場総務課総務係  
☎01337-84-5111

**ご相談ください**

**心の健康相談の実施について**

令和5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

**ご相談ください**

**特設人権相談所の開設について**

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じています。配偶者やパートナーからの暴行や虐待、セクシャル・ハラスメント、プライバシー侵害など、様々な人権問題について、困りごと心配ごとがありましたら、ご相談下さい。(相談無料)

- 日時、場所
    - 大成区
      - 12月1日(金) 13時〜15時
    - 大成町民センター
    - 瀬棚区
      - 12月2日(土) 13時〜15時
    - 瀬棚総合福祉センターやすらぎ館
    - 北檜山区
      - 12月2日(土) 13時〜15時
    - 町民ふれあいプラザ
- 問 役場総務課総務係  
☎01337-84-5111

**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)

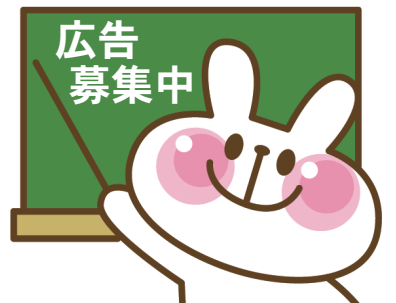
- 日時
    - 12月21日(木) 13時〜16時
  - 場所/瀬棚総合福祉センターやすらぎ館
  - 予約方法
    - 12月14日(木) までに函館地方裁判所総務課まで電話でお申込みください。
- 問 函館地方裁判所  
☎01338-38-2372

**ご相談ください**

**特設人権相談所の開設について**

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じています。配偶者やパートナーからの暴行や虐待、セクシャル・ハラスメント、プライバシー侵害など、様々な人権問題について、困りごと心配ごとがありましたら、ご相談下さい。(相談無料)

- 日時、場所
    - 大成区
      - 12月1日(金) 13時〜15時
    - 大成町民センター
    - 瀬棚区
      - 12月2日(土) 13時〜15時
    - 瀬棚総合福祉センターやすらぎ館
    - 北檜山区
      - 12月2日(土) 13時〜15時
    - 町民ふれあいプラザ
- 問 役場総務課総務係  
☎01337-84-5111



**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)	ホームページ (バナー広告)
① 3,500円 (縦 4.6cm × 横 8.8cm)	1か月 10,000円 (動画は不可)
② 7,000円 (縦 4.6cm × 横 17.6cm)	(縦 60ピクセル × 横 150ピクセル)
③ 7,000円 (縦 9.9cm × 横 8.8cm)	画像は GIF 形式、容量は 4KB
④ 14,000円 (縦 9.9cm × 横 17.6cm)	

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)

## 戸籍の窓口

(10月1日～10月31日届出)



### お誕生おめでとう

○阿部欽彌郎くん (光一朗) 豊岡

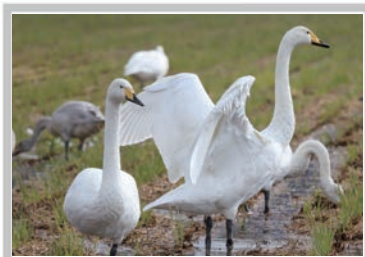
### おくやみ申し上げます

- 田中 英二さん (88歳) 西丹羽
- 大口 金次さん (91歳) 愛知
- 渡部 洋子さん (92歳) 豊岡
- 鈴木 巻江さん (96歳) 丹羽
- 田村美津子さん (88歳) 北檜山
- 鈴木キヨエさん (89歳) 北檜山
- 斉藤 泰子さん (98歳) 島歌
- 長坂 ミヤさん (94歳) 太田
- 加藤 明二さん (85歳) 都
- 高橋 礼子さん (89歳) 都
- 土谷 ミエさん (89歳) 久遠
- 武藤フミエさん (85歳) 宮野

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5年10月末現在 (前月比)		
人口	6,974人	(- 20)
北檜山区	4,232人	(- 14)
大成区	1,172人	(- 8)
瀬棚区	1,570人	(+ 2)
男	3,303人	(- 7)
女	3,671人	(- 13)
世帯	3,876世帯	(- 13)



10月27日 冬の使者が飛来  
道道232号線沿いの水田(愛知)



広報担当の  
ちいさな写真展

## 次回 移動町長室 Move mayor room

### 12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

### 付加保険料を納付しませんか？

#### ◆基礎年金に上乗せ

老齢基礎年金の年金額は795,000円(令和5年度の満額)ですが、老後に受ける老齢基礎年金をより高いものにしたいと考えている方のために、**付加年金制度**があります。

これは毎月の国民年金保険料(16,520円)に付加保険料を上乗せして納めることで、上乗せの付加年金を受け取ることができる仕組みです。

#### ◆付加保険に加入できる人

付加年金に加入することができるのは、**国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者の方(65歳以上の方を除く)**です。

ただし、保険料納付の免除・猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は加入できません。

手続は役場本庁又は各支所にて随時受付しています。

#### ◆付加保険料・年金の額は？

付加保険料の額は1ヶ月400円です。手続き後送付される納付書でお近くの金融機関又はコンビニエンスストア等で納付して下さい。

付加年金の額は「200円×付加保険料納付月数」です。つまり保険料400円に対して年金額200円ですから、受給開始から2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

#### ◆納めていただく際の注意点

1. 付加保険料の納付は、申し込みした月分からです。
2. 納期限は**翌月末日**と定められています。
3. もし納期限を過ぎてしまっても、期限から2年間は納めることができます。
4. 納付をやめたいときは『付加保険料納付辞退申出書』の提出が必要です。
5. 国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることができません。

#### 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
- ◎町民児童課 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

