

せたな せたな町民文化祭 芸能発表

令和7年
2025
Dec.



令和7年度せたな町表彰式

せたな町長所信表明

保健師からの健康アドバイス

フレイルについてご存じですか？

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎11/16 町民文化祭芸能の部 セタな吹奏楽団の演奏

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7年度 せたな町表彰式



※写真上段左から、中川副町長、河原町長、平澤議長、
同下段左から、坂下正治氏、残間正氏

功労表彰受賞者

せたな町議会議員

真柄 克紀 氏（北檜山区）

せたな町議会議員として、28年間の長きにわたり在職され、本町の地方自治振興発展に多大な貢献をされました。

勤続表彰受賞者

せたな町代表監査委員

残間 正 氏（北檜山区）

せたな町代表監査委員として、15年間勤続されています。

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）

教育関連の事業に役立ててほしいとして、100万円を寄附されました。

交通安全功労者

知事感謝状受賞

大成区 **佐藤 昌さん**
瀬棚区 **安藤 健次さん**

大成区の交通安全指導員として活躍されている佐藤昌さん、瀬棚区の交通安全指導員として活躍されている安藤健次さんが交通安全功労者知事感謝状を受賞し、10月24日（金）せたな町役場で、河原町長から感謝状が伝達されました。

交通安全功労者知事感謝状は、永年にわたって交通安全推進のため活躍した交通安全指導員に対して表彰状を贈呈するもので、佐藤さんと安藤さんは平成26年から11年以上、交通安全指導、啓発に尽力された功績が認められ今回の受賞となりました。



左から安藤健次さん、佐藤昌さん、河原町長

国民健康保険中央会 表彰受賞

前せたな町長 高橋 貞光さん

北海道国民健康保険団体連合会理事として、平成17年10月から、また副理事長として平成21年7月から15年以上国民健康保険事業並びに北海道国民健康保険団体連合会の発展にご尽力されたとして、前せたな町長の高橋貞光さんが国民健康保険中央会表彰、北海道国民健康保険団体連合会から感謝状が授与されました。表彰状並びに感謝状は10月10日（金）せたな町役場で、同会山本理事長から手渡されました。



郵便局がせたな町をPR！ フレーム切手を作成しました

10月31日（金）せたな町役場で、日本郵便北海道支社より合併20周年記念フレーム切手の贈呈式がありました。

これは、せたな町内の郵便局が、町内外への魅力を発信したいと作成したもので、観光名所や「セターナちゃん」の写真を使用し、完成したフレーム切手を贈呈いただいたものです。

切手は町内の郵便局のほか、道南を中心に全道の郵便局で販売されています。



左から 久遠郵便局稲船局長、河原町長、宮野郵便局高松局長、松山地区連絡会古谷統括局長、北松山郵便局竹田局長

明治安田生命保険相互会社 から寄附がありました

11月5日（水）せたな町役場で明治安田生命保険相互会社函館支社市場統括部長 西田英夫氏から「私の地元応援募金」が河原町長へ手渡されました。

「私の地元応援募金」は、せたな町にゆかりのある従業員からの募金に、会社からの寄附を加えて支援する事業で、地域に寄り添い、離れた地元にも思いを届ける活動で、「健康増進」「介護・認知症対策」「子育て支援」等に役立ててほしいと集まった559,900円をご寄附いただきました。



対話と協働、SDGs（持続可能目標）に基づき、未来に続くまちづくりの実現を目指します

第7回せたな町議会臨時会で河原町長が示した、目指すまちづくりの方向性等の取り組みをお伝えします。



はじめに

9月7日執行の任期満了に伴うせたな町長選挙におきまして、当選の栄に浴し、二代目せたな町長として、町政を担わせていただくこととなりました。皆様のご理解とご支援をいただけたからこそ、深く感謝申し上げます。改めて身が引き締まる思いでいっぱいです。

初代高橋貞光前町長におかれましては、三町合併から20年、議員並びに町民のみなさま、各界各層の団体とともに、様々な課題に取り組まれ、まちを築き上げてこられたことに対し、深く敬意と感謝を申し上げます。

町勢運営に対する基本姿勢

せたな町は豊かな地域資源に恵まれたまちです。山、川、海の豊かな「自然資源」と、それがもたらす田畑や前浜がつくりあげる産物、活気あふれるイベントや祭典を組上げ、ボランティアに汗を流す人の力、さらには道南最古の霊場とも云われる太田神社や、開拓のリーダー・丹羽五郎翁、そして日本初の公許女医の荻野吟子女士のような歴史・文化遺産など、様々な地域資源に改めて着目し、それを活かすための方策を講じてまいります。

世界は国連において、地球上における諸課題に対し、SDGs、持続可能な開発目標を定め、次世代に良好な環境・社会を引き継げるような様々な取り組みを進めております。その動きを念頭に置き、私はせたな町が抱えている懸案事項や、課題解決に対する次の目標を立てました。

①「自然」「人」「歴史」の『地域資源』を活かしたまちづくり

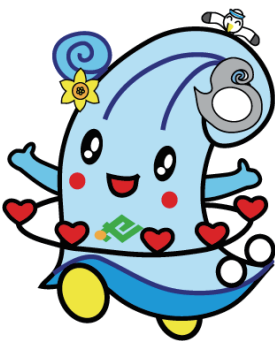
②「対話」と「協働」による『自治』のまちづくり

③郷土を誇り、未来を支える人づくり

④3区が連携した、いつまでも安心して暮らせるまちづくり

これを基軸に、議員の皆様、町民の皆様と力を合わせ、「対話と協働、SDGs（持続可能目標）に基づく、未来に続くまちづくり」に全力で取り組みます。

なお、これまでの継続する事業に加え、新たに6点の施策方針について述べさせていただきます。



豊かな地域資源を活用した産業の発展

せたな町は山・川・海と豊かな自然環境に恵まれた地であり、その地域資源を活用し、生産から加工・販売までのさらなる「せたなブランド」が創造できるよう、農林水産業に加え、商工業との連携を、生産者並びに各関係機関・団体とともに進めます。

また、農業基盤整備やICT、みどりの食料システム戦略に基づく有機農業、ウニやナマコなどの種苗確保や藻場形成、養殖などの育てる漁業のように、この環境を保全・活用しながら、特色ある持続可能な生産体系を、同じく協力しながら進めます。

また、再生可能エネルギーにおいては、檜山沖が再エネ海域利用法に基づく促進区域に指定されたことから、今後の洋上風力発電事業そのものの推進に加え、町内商工業者とともに、関連事業の活用・起業・誘致

に積極的に取り組み、その効果を最大限に取り込むことに努めます。

暮らし・コミュニティの向上

運転免許証を返納された高齢者や、児童生徒などの交通弱者の足の確保が課題です。交通網の整備をより一層進め、通院や買い物施設利用やクラブ活動の利便性を図ることで、三区の連携の強化に努めます。

また、高齢者の見守りや買い物支援、子育てサークルなど、まちづくりボランティアを関係団体とともに育成し、活動しやすい環境づくりに努めます。

さらに、自主防災組織の構築を進めるなど、「自助・共助・公助」の役割に沿った、地域防災力の向上に取り組めます。



行財政体制の効率化

デジタル化を推進し、役場窓口での各種証明書の発行だけでなく、町内外のコンビニや商業施設で取得できるよう、全国共通システム導入の検討を進めます。このことにより町民の利便性の向上と、庁舎内における窓口業務の効率化につなげてまいります。

また、包括業務委託制度などを活用し、複数の業務や施設管理業務を一括管理し、人手不足を補うために、人材の横断的活用を進め業務の効率化を検討してまいります。

未来を担う子育て・教育の推進

学校やこども園給食等において、地域の農産物や水産物をさらに活用し、地産地消による食育を進め、健康の保持や地域の農水産業等を学習することにより、せたな町を誇れる体と心を育てます。このことが、将来、町を離れても、ふる里せたな町のよさを啓発したり、またUターン者のきっかけになることが期待されます。

この地産地消給食も含め、町内の環境や産業、歴史などの地域学習や体験事業を充実し、手や体を動か

しながら、物事を考え行動する能力を育み、生きる力や考察力の向上に努めます。

また、こどもの遊び場づくりや相談体制を充実させ、子育ての孤立化防止など、安心して産み育てられる環境の構築に努めます。



観光・交流人口の拡大

全国的に名前が轟いた太田神社をはじめ、豊かな食材や、狩場山・遊楽部岳などの登山、荻野吟子女史をはじめとする歴史資源を求めて来られる観光客は、一定数存在します。例えばスマートフォンでのナビゲーションを活用した、観光ガイドをデジタル整備することにより、イベント時だけでなく通年の誘客を促進、将来の新幹線開業時にも対応できるよう努めます。

また、せたな町の魅力を提供・発信することにより、地域おこし協力隊などのインターン者の呼び込みにつながります。人手不足の中、暮らしを守るボランティア活動の構築や、地域資源等を活用したブランドづくりなど、暮らしやすさの向上や産業の振興に、地域おこし協力隊のさらなる活用を進め、定住による各産業・団体の起業や、後継者対策にもつなげてまいります。

医療・救急・健康・福祉・介護の連携強化と推進

第一に、医師確保対策を最優先に取り組み、安心できる医療体制の保持に努めます。

続いて、今後に向けて地域の医療構想を議論し、医療だけでなく救急、健康、福祉、介護の連携体制の強化を進め、どの年齢ステージにおいても安心して暮らせる環境構築に努めます。

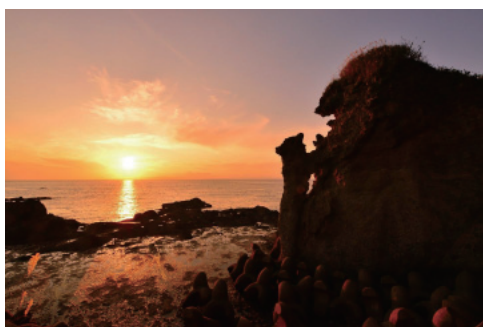
また、高齢者の経験・技能を児童生徒に伝える機会や、どなたでも参加できるスポーツ教室など、高齢者の社会参加が可能な仕組みを関係機関、団体と協力して作り上げ、孤立化を防ぎ、生きがいづくりと見守り体制の強化を進めます。

むすび

厳しい財政事情の中、目的を達成した事業や施設の見直しなど、発展的解消も考慮しながら、危機感を持って進めます。

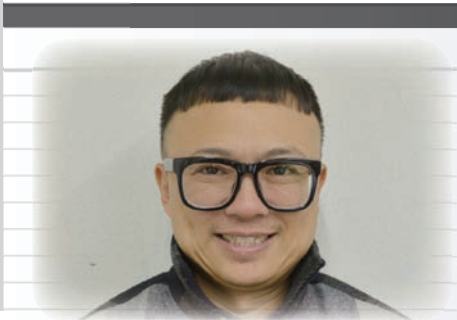
古来より「人は城、人は石垣、人は堀」と云われるように、城やまちは構造物だけに頼るものでなく、住民ひとりひとりの力で守られ、つくり上げられていくものと伝えられております。

私はその故事に倣い、対話、協働をもとに「未来に続くまちづくり」を目指し、持続可能な町政の進展に取り組めます。議員各位をはじめ、町民みなさまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。





第 60 回



サッカムセタナイ

はら しゅんご

原 俊互 (札幌市)

山と海がすぐ隣り合わせの自然豊かな町が気に入りました。札幌より飛んできました。

せたな町で自分の出来ることとせたな町の発展も一緒に挑んでいきたいです。

令和 7 年 1 1 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・事業拡大等に必要の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令和 6 年度より開始しています。

令和 7 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 116 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。



北檜山小学校 6 年
奈良 奏汰さん

優秀賞



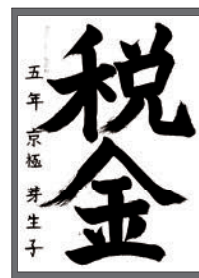
瀬棚小学校 3 年
栗本 真昊さん



瀬棚小学校 3 年
坂内 小夏さん



北檜山小学校 3 年
佐々木 湊大さん

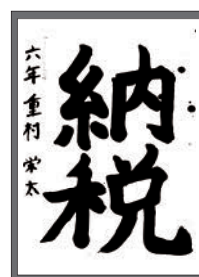


北檜山小学校 5 年
京極 芽生子さん

優秀賞



北檜山小学校 5 年
西田 百那実さん



北檜山小学校 6 年
重村 栄太さん

佳作

北檜山小学校 3 年	犬塚 波瑠さん	北檜山小学校 3 年	佐竹 聡真さん
久遠小学校 3 年	寺分 愛苺さん	北檜山小学校 3 年	山崎 花音さん
北檜山小学校 4 年	安藤 実里さん	瀬棚小学校 4 年	岡崎 玲奈さん
北檜山小学校 4 年	西脇 彩笑さん	瀬棚小学校 4 年	弥左菜里奈さん
北檜山小学校 5 年	澤谷 春輝さん	北檜山小学校 6 年	足利 直人さん
北檜山小学校 6 年	安藤 琴葉さん	北檜山小学校 6 年	片桐 麗留さん
北檜山小学校 6 年	鈴木 那稚さん	瀬棚小学校 6 年	福嶋 夢さん

～固定資産税は、1月1日に所有している方に課税されます～

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上お伺いしますので、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7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8年度以降も課税されます。解体を事業者依頼した場合は、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8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 い 合 わ せ 先

税務課課税係

☎ 0137-84-5112（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）年金収入額とその他所得額の合計が906,700円以下（昭和31年4月1日以前の生まれの方）909,000円以下（昭和31年4月2日以後の生まれの方）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「4,794,000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

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が順次届きます。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。

これから基礎年金を請求する方は、年金の請求書と併せて年金事務所または市区町村で手続きをしてください。

問 い 合 わ せ 先

給付金専用ダイヤル

☎ 0570-05-4092（ナビダイヤル）

後期高齢者医療制度のお知らせ ～医療費通知について～

◆「医療費のお知らせ」とは

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関等を受診したすべての被保険者の皆様へ診療日数や医療費等を掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を、年2回、ハガキで送付しています。

【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7年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和7年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和7年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

◆「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費等に間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

◆医療費控除の申告について

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。

◆ 発送月・対象診療月

発送月	対象診療月
令和8年1月（上旬）	令和7年1月～9月
令和8年2月（下旬）	令和7年10月～12月

◆ 亡くなった方の医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付しておりません。

問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601 町民課国保医療係 ☎ 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

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じます。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、生徒のいじめや体罰、インターネット上での誹謗中傷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。

相談内容については、一切秘密が守られ、相談は無料ですので、お気軽にご利用下さい。

また、函館地方法務局及び人権擁護委員は、いつでも人権相談に応じていますので、ご相談下さい。

	開設日	場所	開設時間
大成区	12月5日（金）	大成町民センター	午後1時00分から 午後3時00分まで
瀬棚区	12月6日（土）	瀬棚総合福祉センター やすらぎ館	
北檜山区	12月6日（土）	せたな町民ふれあいプラザ	



問い合わせ先

総務課総務係

☎ 0137-84-5111

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



■持続可能な社会と省エネルギーとの付き合い方■
○SDGsとは

持続可能な開発目標であり、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択されたものです。2030年を目標とした持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成されており、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。これは発展途上国のみならず先進国自身が取り組むユニバーサルなものであり、日本としても、積極的に取り組んでいます。

○SDGsの目標達成に向けた取組

SDGsの目標7の中で「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」は、すべての人が手ごろな価格で近代的なエネルギーを使えるや環境に良いクリーンな再生可能エネルギーを増やすことをターゲットとしています。

日本ではエネルギー需給は比較的安定していると言われておりますが、世界全体では供給がままならない地域や需給バランスの均衡が上手く取れていない状況が現在でも起こっています。

今回はSDGs7番目の目標である「エネルギー」に関連した個人で実践できる取組について

いくつか紹介いたします。

1つ目の取組として「節電」はすぐに取り組むことができます。個人でできる範囲に限りはありますが、例として

- ・電気ポットや電子レンジなど家電製品を使う時だけ電源を差す。

- ・省エネや待機電力の小さな家電を使用する。

- ・照明設備をLED照明に変更する。

- ・使っていない部屋の電気を消す。

といったことが挙げられますが、生活リズムの違いやダイバーシティな社会への変革してきていることから実践できることは様々なので無理のない範囲で行いましょう。

2つ目は「公共交通機関の利用、目的地までの移動手段」です。地方では公共交通機関のきめ細やかな整備が整っておらず、せたな町でも同様の状況となっております。

このことから町内で車の使用は日常生活を行う上で不可欠であるので、積極的な公共交通機関の利用は難しい面があります。が、近場の目的地までは徒歩や自転車での移動を心掛けることにより環境に配慮することは基より、自身の健康増進にも繋げることが出来ます。

3つ目は「再生可能エネルギーの導入」です。近年は地球温暖化という言葉を目にすることも多くなり、この進行を遅滞させるための方策ということで太陽光発電や風力発電が注目されるようになってきました。

この再生可能エネルギーを個人で導入(太陽光パネル等)するとなると個人負担が大きくなることを考えられますので、小型のソーラーパネル付き防犯ライトなど個人でも導入しやすい機器から始めるのも1つの方法です。

最後にエネルギーや地球環境の問題について、今回取り上げたSDGsの7番目の目標は、エネルギー、環境問題だけではなく多くのものにも関連していることから、国や企業、自治体単位だけの取組だけで実現することは難しいです。

まずは待機電力消費の節減や徒歩での移動を意識し、これをも多くの人に波及させていくことで豊かで持続可能な社会の維持に繋がるので小さなことを地道にコツコツと実践していきましよう。

※今年度から町では、太陽光パネルや付随機器導入者へ向けて補助制度(脱炭素化推進補助金)を新設しています。



管理栄養士 米川美里の

今月の旬なレシピ



12月の旬は **里芋** です



12月の旬な食材「里芋」

里芋は、年中お店で見かけますが、旬は10月～3月頃と言われています。品種によっては、夏にも収穫されますが、秋冬の野菜です。歴史は古く稲作の前、縄文時代に伝わったとされています。もともと山に自生する「山芋」とは異なり、里(村)で栽培されることから「里芋」と呼ばれるようになったと言われています。1つの親芋を囲むように子芋や孫芋が育つことから、豊作や子孫繁栄を象徴する縁起物として親しまれてきました。

ねっとりとした舌触りと甘さが特徴の里芋。いも類の中で特にカロリーが低く、カリウムや食物繊維が豊富です。カリウムは、体の塩分を外に排出させる効果があり、余分なナトリウムを排出させるため高血圧予防にも最適です。カリウムは水溶性の栄養素のため、水によって流出しやすいので、蒸したり電子レンジ調理がおすすめです。

また、里芋のネバネバ、ぬめりに含まれている成分はガラクトタンやグルコマンナンと呼ばれる水溶性食物繊維の1つで、消化促進作用があり腸内を整えてくれるため便秘予防や血糖値、コレステロールを下げる働きにも効果があるとされています。



いも団子入りお事汁

(4人分)

いも団子、余ったら焼いてもおいしいです！ためしてみてください

☆団子

・里芋 200g(3個)
・片栗粉 45g(大さじ5杯)

★出汁

・水 4カップ(800ml)
・だし昆布 1枚(2×3cm)
・削りかつお節 10g

○具材○

・大根 90g
・人参 90g
・ごぼう 80g
・こんにゃく 80g
・ゆで小豆 60g
・味噌 36g(大さじ2杯)
・酒 10g(小さじ2杯)

栄養成分(1人分)

エネルギー：150kcal / たんぱく質：3.1g / 脂質：0.6g / 炭水化物：34.2g
塩分：1.4g / 糖質：29.5g / ナトリウム：500mg / カリウム：850mg

・作り方・

- ① 団子を作る。ボウルに、里芋をすりおろし、片栗粉を入れてひとまとめにする。
- ② 出汁を取る。鍋に水とだし昆布を入れて、沸かす。沸かす直前に昆布を取り出し、かつお節を入れて火を止めこす。
- ③ 大根と人参は皮を剥いていちょう切りにする。
- ④ ごぼうは皮をこそげて斜めに薄切りにし、軽く水にさらす。こんにゃくは、一口大に手でちぎる。
- ⑤ 鍋に②の出汁を入れ、③の大根と人参を入れて煮る。
- ⑥ ⑤がふつふつしてきたら④のごぼうと①の団子を入れる。
- ⑦ 団子に火が通ったら、ゆで小豆と味噌と酒を入れ一煮立ちしたら完成。

「事八日」って知っていますか？

12月8日と2月8日は、「事八日(ことようか)」と呼ばれ昔から日本の年中行事とされていました。祭事や農事の始まりと終わりの日、事を始めたり納めたりする大事な日と言われています。

「事八日」が2つあるのは、田の神様にまつわる農耕儀礼としてのとらえ方で、お正月が終わって人々が日常生活に戻る「事始め」が2月8日、1年の農作業を終わらせる「事納め」が12月28日になります。もう一方では、「事」が新年に年神様を迎えることから、12月8日がお正月準備を始める「事始め」で、お正月が終わり後片付けもすべて終わらせるのが2月8日の「事納め」と言われています。地域によってはどちらか一方を大切にしている地域もあり、いつから行われているか定かではないが平安時代から今まで言われています。

「事八日」の時に食べられる「お事汁」という汁は、里芋、人参、ごぼう、大根、こんにゃく、魔除けのための小豆を入れ無病息災を願うために食べられていると言われています。寒い冬を越すため、野菜たっぷり栄養満点な「お事汁」食べて過ごしてみませんか？

保健師からの健康アドバイス

フレイルについてご存じですか？

フレイルは、年齢とともに心や体のはたらきが弱っていく手前の状態のことをいいます。いままで健康だったのに活動能力がじわじわと低下していきます。早めに気づいて生活習慣を整えることで、元気な暮らしを長く続ける事ができます。フレイルは様々な要因が重なっておこりますが、主に次の3つの側面があります。

今月の担当は
高森 優希 です



1. 身体的フレイル・・・筋力が弱くなる、歩くスピードが遅くなる、体の働きが低下していく状態。体重減少や疲れやすさもサインの1つです。
2. 精神的フレイル・・・気分の落ち込み、やる気が出ない、物忘れなど、心の変化が現れる状態。
3. 社会的フレイル・・・外出が減る、人との交流が少なくなるなど、社会との関わりが弱くなる状態。孤立に繋がり、心身の衰えを進めてしまうことがあります。

フレイルチェックリスト

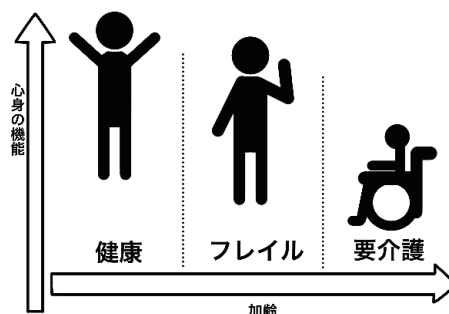
※ご自身の状態について、当てはまるものに○を付けましょう

質問	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	1,2,3該当=0点 4,5該当=1点
2 毎日の生活に満足していますか	1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満	1,2該当=0点 3,4該当=1点
3 1日3食きちんと食べていますか	0. はい 1. いいえ	
4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ	
5 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ	
6 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ	
7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1. はい 0. いいえ	
8 この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ	
9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	0. はい 1. いいえ	
10 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ	
11 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ	
12 たばこを吸いますか	1. 吸っている 2. 吸っていない 3. やめた	
13 週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
14 普段から家族や友人と付き合いがありますか	0. はい 1. いいえ	
15 体調の悪い時、身近に相談できる人がいますか	0. はい 1. いいえ	

0〜4点：自立している可能性が高い
5〜7点：軽度フレイルの可能性あり
8点以上：生活機能の低下が疑われる

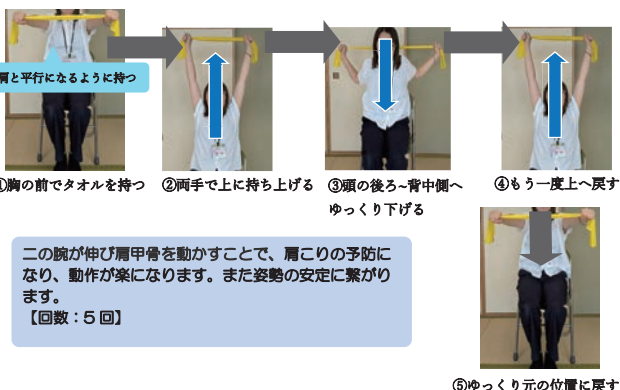
フレイル予防の3つのポイント

- 栄養：バランスの良い食事で体力を維持、たんぱく質をしっかりと取る。
- 運動：早歩きや散歩を10分から、つま先立ちなど軽い筋トレをする。
- 社会参加：ご近所との声かけ、家族や友人との会話、電話も効果的★しっかりと食べて、体を動かし、人とつながる生活を意識しましょう。

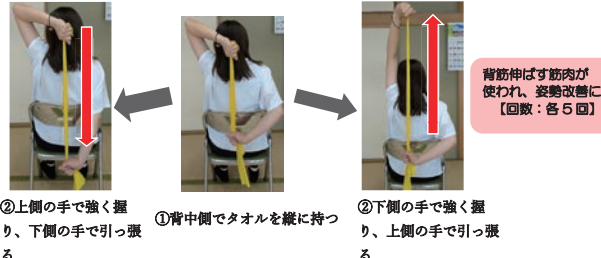


フレイル予防のための簡単トレーニング

【上半身ストレッチ①】



【上半身ストレッチ②】



フレイルを予防するために、おうちで簡単にできるトレーニングをご紹介します。タオルを使用し、イスに座って実施します。背筋を軽く伸ばし、動かす範囲はゆっくり「少し気持ちよく伸びる」程度で十分です。痛みのある方は無理せず、可能な範囲で行いましょう。

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

9/16-26

北海道教育大学函館校の地域づくり支援実習受入



9月16日(火)から26日(金)までの11日間で北海道教育大学函館校より、地域づくり支援実習と地域政策ボランティア実習の学生3人をせたな町で受入れしました。この実習生受入は、町内の児童生徒や町民の皆さんと大学生の交流を目的としており、今回で3年目となります。

実習期間中は町内の小中学校で授業支援や、大学の紹介を行ったほか、町内のイベントへスタッフとして参加するなど、地域との交流を深めることができました。

町営牧場で退牧作業を行いました

10/23-24

10月23日(木)に山越地区、24日(金)には小川地区の町営牧場で、夏の間お預かりした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120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、農協職員や町職員が牛たちをトラックへ積み込む作業を行いました。病気になることもなく大きく育った牛たちは、酪農家のもとへ帰っていきました。



10/24

久遠小学校5・6年生がイクラづくり体験



10月24日(金)久遠小学校で、檜山漁業士会を講師に「イクラづくり体験学習」を行いました。

先に行われた「サケの一生について」の学習では、餌の影響で身が赤くなることや、産まれた川に戻って来るといわれる理由などの説明を熱心に聞いていました。学習後はサケから取り出した筋子を網や箸を使って丁寧にごみを取りイクラを調理しました。

出来上がったイクラは、後日学校給食の時間に全校児童で試食し、秋の味覚を楽しみました。

ハロウィンスタンプラリーを開催しました

10/25

10月25日(土)、商工会青年部主催のイベント「ハロウィンスタンプラリー2025」が開催され、町内の子どもたち25人が参加しました。

当日は、北檜山市街地の商店にご協力いただき、色々なキャラクターに扮した子どもたちが「トリックオアトリート」の掛け声とともにスタンプを集めました。

スタンプラリーの後は仮装コンテストを開催。ゲストのセタナちゃんの登場に、大興奮の子どもたちでした。



初代グランプリに輝いた
たまるれんやさん(3)

ふれあい市場直売会ファイナルを開催

10月25日(土)「ふれあい市場直売会ファイナル」が開催され、6店が出店し、野菜や果物、海産物など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、たくさんの来場者が買い物を楽しんでいました。今年のふれあい市場は、5月24日から18回開催し、毎回多くの方が集まり大盛況のうちに終了しました。

また、冬季間については12月から3月まで毎月第3土曜日に特別開催を予定しています。



10/26

檜山北高等学校吹奏楽局定期演奏会



10月26日(日)ふれあいプラザで、第13回檜山北高等学校吹奏楽局定期演奏会が開催され、会場には約100人の観客が詰めかけました。

演奏会は三部構成で行われ、第一部では10人の局員全員で演奏、第二部ではパートごとに分かれてアンサンブル演奏、第三部ではJポップを中心とした曲をダンスなどを織り交ぜた演奏を披露するなど、様々な方法で音楽を表現し、会場を沸かせていました。

(有料広告)



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

令和 7 年度自衛官等採用案内

採用種目	資 格	受付期間	試験期日
自衛官候補生	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）	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。
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	一 般 男子で中卒（見込含）17歳未満の者	10月1日～ 令和8年1月15日	○1次試験 令和8年1月24日・25日 ○2次試験 令和8年2月12日～15日 ※いずれか1日を指定されます。

自衛官募集 HP
はコチラ→



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

近づかず、すぐ通報を！

冬季の風浪により、沿岸で木造船などの不審な漂流・漂着物が発見される傾向にあります。

海上や海岸で不審な漂流・漂着物を発見した場合、不用意に近づかず、海上保安庁へ通報してください。

海のもしものは「118番」

近づかないで、
すぐ通報！！



問い合わせ先

瀬棚海上保安署 ☎ (0137) 87 - 2634

「必ず取り戻す」北朝鮮人権侵害問題啓発週間

期間：12月10日～12月16日

拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害に対する認識を深めましょう。

詳しくは各ホームページへ。

○拉致問題対策ホームページ

<https://www.rachi.go.jp>

○法務省ホームページ

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken103.html>

拉致問題 HP



法務省 HP



問い合わせ先

せたな警察署 ☎ (0137) 84 - 6110

WOOD ユーズひやま i n せたな開催！

檜山振興局では、地域材の利用について理解を深めてもらうため、せたな町でイベントを開催します。パネルや木製品の展示、自由木工などの体験コーナーがありますので、ぜひ遊びに来てください。

WOOD ユーズひやまとは・・・

木でできたおもちゃで遊び、木材クイズに参加して学び、地域材について考えるイベントです。クイズ・アンケート回答者にはノベルティプレゼント！

開催日：令和7年12月6日（土）

時 間：11時から15時まで

場 所：せたな町民ふれあいプラザ



参加料無料！

問い合わせ先

檜山振興局林務課

☎ 0139-52-6541

八雲税務署からのお知らせ

◆所得税などの申告は、e-Taxをご利用ください

- 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマホやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出ができます。
- マイナポータル連携を利用すると、給与、年金、医療費、ふるさと納税などのデータを申告書の該当項目へ自動入力することができます。

（注：給与のデータは、事業主の方が、オンラインで源泉徴収票を提出していること等の要件があります。）

- ※1 マイナンバーカード読取対応のスマホ（又はICカードリーダー）が必要です。マイナポータル連携の御利用には、事前準備が必要です。
- ※2 マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください。有効期限や更新手続等の詳細はデジタル庁公式noteをご確認ください。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

書かない確定申告自宅から e-Tax

確定申告書はマイナポータル連携にお任せください



◆確定申告に関するご相談について

令和8年1月5日（月）から令和8年2月13日（金）までの期間に、税務署で確定申告のご相談を希望される場合、確定申告会場は開設されておりませんので、対応できる人数に限りがあります。

税務署窓口での相談を希望される方は、事前予約が必要となりますので、ご注意ください（事前予約をしていない方の申告相談は、原則として受付けておりません）。

なお、事前予約はLINEによるオンライン事前予約又は電話にてお受けしますが、電話でのお問い合わせが多くなる時期ですので、是非、オンライン事前予約をご利用ください（オンライン事前予約は、令和7年12月下旬に開始予定）。

また、確定申告会場の開設期間や相談受付時間については、決定次第お知らせいたします。

国税庁公式LINEはこちら→

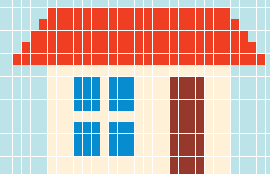


問い合わせ先

八雲税務署

☎ (0137) 63 - 2196

暮らしの 情報



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(12月～1月分)
・12月12日(金)
・1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
☎0138・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)

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
12月18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11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
☎0138・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、生徒のいじめや体罰、インターネット上の誹謗中傷など様々な人権問題について、困りごとや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5日(金) 13時～15時
大成町民センター
- ・瀬棚区
12月6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6日(土) 13時～15時
町民ふれあいプラザ
- 問 総務課総務係
☎0137・84・5111

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
12月1日(月)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(木)です
忘れずに納めましょう

町長の主な動静

(10月1日から31日)

31日	記念切手贈呈式
30日	町長退任式、挨拶回り(町内)
29日	八雲町開町20年記念式典(八雲町)
28日	表彰審査委員会
27日	せたな悠遊ふれあいパークゴルフ大会
26日	令和7年度高齢者と子ども集い
25日	北檜山小学校学習発表会
24日	第7回議会臨時会
23日	移動町長室(大成区)
22日	挨拶回り(檜山区)
21日	パークゴルフ交流会
20日	政策懇談会記念講演、檜山町村会臨時会、政策懇談会分科会、北海道合併市町村連携会議総会(札幌市)
19日	檜山管内女性防火クラブ研修会、交通安全指導員知事感謝状伝達
18日	洋上風力ビジネスフォーラム(函館市)
17日	大成消防団長辞令交付挨拶回り(札幌方面)
16日	令和7年北海道港湾連絡会議(札幌市)
15日	渡島・檜山滞納整理機構議会定例会、南北道市町村連絡協議会(七飯町)
14日	せたな町20周年フレーム



戸籍の窓口

(10月1日～10月31日届出)



お誕生おめでとう

- 中村 ^{あやと} 絢柊くん (智史) 北檜山
○河合カウリちゃん (聖) 西大里

おくやみ申し上げます

- 稲船ヤエ子さん (92歳) 新 成
○長井 正夫さん (100歳) 西丹羽
○佐々木トヨ子さん (94歳) 愛 知
○鈴木 與吉さん (86歳) 北檜山
○鈴木 初美さん (75歳) 北檜山
○加我智津子さん (88歳) 北檜山
○大根田ミツさん (90歳) 北檜山
○大石 烈子さん (97歳) 都
○須藤 隆廣さん (84歳) 都
○三浦 三郎さん (98歳) 北島歌
○山本 ちまさん (92歳) 本 町
○稲船はるゑさん (72歳) 本 町
○倉見 誠二さん (87歳) 本 町
○福井 利光さん (83歳) 本 町
○田村 照雄さん (83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10月末現在 (前月比)		
人口	6,486人	(- 27)
北檜山区	3,983人	(- 15)
大成区	1,065人	(- 2)
瀬棚区	1,438人	(- 10)
男	3,072人	(- 10)
女	3,414人	(- 17)
世帯	3,723世帯	(- 19)

次回 移動町長室 Move mayor room

12月9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

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(厚生年金等に参加している方を除く)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、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。

ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置するとこれらの年金が受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

「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。

10年以内であれば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 | ☎ 0138-31-9086 |
| ◎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 |



せたな町公式
マスコットキャラクター
セターナちゃん

広報見聞録

町民文化祭「展示の部」「芸能の部」

Koho - kenbunroku

◎展示の部 北檜山会場 11月1日(土)～2日(日) 町民ふれあいプラザ
瀬棚会場 11月1日(土)～3日(祝) B & G 海洋センター体育館
大成会場 11月1日(土)～3日(祝) 大成町民センター
◎芸能の部 11月16日(日) 町民ふれあいプラザ

▼展示の部：北檜山会場



▼展示の部：瀬棚会場



▼展示の部：大成会場



▼芸能の部：日本詩吟学院岳風会「北詠会」



▼芸能の部：和太鼓 海神



▼芸能の部：FAIRY TAIL



令和7年度町民文化祭(主催：せたな町民文化祭実行委員会)が開催されました。
展示の部では、3区それぞれの会場でさまざまなサークル・個人の力作が出展され、たくさんの方が足を運び展示を楽しんでいました。
芸能の部では、太鼓やダンス、コーラスなど7つの団体が日頃の練習の成果を披露。なお、今年の看板の題字は「佐竹書道教室」の生徒皆さんが協力して作成してくださいました。
また、50年以上の歴史があり、惜しまれつつも今年で活動を終了する「北詠会」のステージでは、会員の詩吟に会場からは大きな温かい拍手が沸き起こっていました。

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