広報 Setana public relations LINEでお届けいる を発覚の子を必ば面

令和6年度 せたな町教育

行われました。 年度せたな町教育・文化・スポーツ表彰式」が 2月17日 (月)、 ふれあいプラザで「令和6

又化部門

文化賞

野で町民の模範となる活動や成績が優秀な個 団体と7人が受賞されました。 この賞は、 団体に対して贈られるもので、 当町の教育・文化・スポーツの分 今年度は





受賞者代表挨拶 檜山北高等学校吹奏楽局局長 長内寿里さん

岡本 凛菜 さん

(檜山北高等学校 2年

第58回全道高等学校美術展・研究大会 油彩平面部門 全道優秀

星野 日 梛 さん

(大成中学校

1年)

第65回海の子作品展中学校1年~3年の部 北海道漁村振興協会理事長賞 優秀賞

S

スポーツ部門

立志舎高校生フィットネスボディコンテスト北海道大会

マイナス170センチメートルクラス

優勝

総合優勝決定戦

1 位

檜山北高等学校吹奏楽局

今野

煌生

さん

(檜山北高等学校

3年

第30回日本管楽合奏コンテスト全国大会 優秀賞・バンドジャーナル賞

一 上

さん

(北檜山中学校

大会 コントリビュートカップ第25回全国中学生軟式野球 個人賞 北海道選抜 優秀選手賞 純輝 準優勝

磯部 朔玖 さん (北檜山中学校

车

式野球大会 コントリビュートカップ第40回秋季東日本中学生軟 北海道選抜 3 位

前側 喜 さん

(北檜山中学校

金太郎杯~ 第 13 回 U 14関東オープンKB野球大会; 檜山選抜 敢闘賞 n南足柄

養 虹 乃 羽 さん

(北檜山中学校 3 年)

球交流大会 ベストフレンドマッチ四国2024中学女子軟式野 北海道選抜

安全推進委員会会長表 大成区

区 田 次明 さ さんん

次さん、3名の交通安全指正明さん、瀬棚区の安藤健正明さん、瀬棚区の安藤健安全指導員として活躍され安全指導員として活躍されってのたび、大成区の交通 役場で、 伝達されました。 3 委員会会長表彰を受賞し、 導員が北海道交通安全推進 で、町長から表彰状が、4日(火)、せたな町 町長から表彰状

の受賞となり

TWORLD CHEESE AWARDS 2024

【有機JAS認証】 牧場とチーズ工房両方で HEESE D 0

ズダム



ツァ」が銅賞と4 たしました。 024にてチー るチーズ「瀬棚」・「フロマージュ た、 昨 が銀賞、「最内」・「スカモル 10 ヤ 月 パンチー 東 -ズダム 京 部門での受賞を果 ズアワー 内 で生産して で開催 ド さ

チーズがエントリーしました。 を目指す2年に1度のイベントであ 日本のチーズ文化の発展と品質向上 つ日本各地のチーズが一堂に会し、 本大会は多様な 今年は120工房372品もの は味わい や製法を持

を

SUPER GOLD 会(ジャパンチーズ「瀬棚」が日本た、出品したチーズ「瀬棚」が日本がかで開催された、世界で最も権威がルで開催された、世界で最も権威がルで開催された、世界で最も権威がルで開催された、世界で最も権威がルで開催された、世界で最も権威が、カーベスアワード、カーステーズアワード、カース(ジャパンチーズアワード、オー会(ジャパンチーズアワード、オー では唯一のスー しました。 直近の国内チーズコンテスト2大 パ | . ∏ | ド -を受

安藤健次さん 新井田正明さん 佐藤昌さん 高橋町長

チーズの世界大会

ズチーズ賞」に選出されました。 チーズの中で、 『得点を獲得し「ベストジャパニー』(得点を獲得し「ベストジャパニー」(一人の中で、総合ポイントでも最

9

初 4786品のチー ズ・コンペティションとして知られ、 を収めることができました。 エントリー 36 な チー 大 回 会 目となる今年は47 ズが は ながら素晴らし 集まる権 ズがエントリー。 各 玉 から多種多 威 力国から あるチー い功 績

お届 すが、 て参ります。」と話していました。 チーズダムで働く従業員の方 業としてはまだ始めたばかりで けできるよう、今後とも精進 安定した品質でこのチーズを は

さんもご賞 チーズのプロが認める味、 味 てみては (1 かが 是非皆 で



町 共同開発した特産 た な 町 が

ムページはこちら



2025年4月1日(火) 発売開始予定



レンジレシピの紹介、フォトセッションを行い新当日は、商品概要の説明や檜山北高生によるアトにおいて2月25日(火)、せたな町長、今金町長、トにおいて2月25日(火)、せたな町長、今金町長、村幌市北海道庁内の官民交流サロンコネク表を、札幌市北海道庁内の官民交流サロンコネク表を、札幌市北海道庁内の官民交流サロンコネクー クとトマト 商品を広く知ってもらえるようPRをしました。 ラー (玄米麺)』、 トは、 迪

願います。 飲食店「r やま、オフ 道の駅てっく ュ Ī コップ、札場無条ホテルを

. 共同 1ーオンラインショップ1ーオンラインショップ 開発による新商品を で販売と がまたひ

ね店、クアプラザピよりAコープいまか の4商品 月 1



トを原材料として使用した今金産米 2町の農畜産物であるお米、

、ネギ、

せたな産米『米麺

のボロネー

『ポークと軟白長ネギ (白米麺)』、

~募集職種~

- ○看護師・准看護師
- ○事務職
- ○介護福祉士・看護助手
- ○臨床工学技士
- ○リハビリセラピスト
- ○その他 無資格でも働ける職種あり♪

~医療系学生向け奨学金制度あり~

正職員・パート問わず自分にあった仕事、働き方 を探しましょう!

安心してください!働けます!

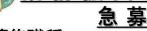
「子育て世代」も「未経験者」も大歓迎

〔問い合わせ〕 お気軽にお問合せ下さい月 道南ロイヤル病院

☎0137-84-5011 総務課 渡部 まで

(有料広告)

務拡大による





- ○介護支援専門員(ケアマネジャー)
- ○社会福祉士(相談員)
- ○医療ソーシャルワーカー【無資格】 (入退院調整などを行うお仕事です)
- ○薬剤助手【無資格】

『未経験』や『ブランク』がある方も大歓迎! 未経験の方→**1から 丁寧 に**ご指導させていただきます♪ ブランクがある方→**再就職**しませんか? あなたのその資格必ず力になります!

悩んでいる方是非一度連絡ください! 〔問い合わせ〕道南ロイヤル病院 ☎0137-84-5011 総務課 渡部 まで

(有料広告)

業が行なわれました。 .町立志水小学校4年生がオンラインによる交流授 月5日 (水)、 北檜山小学校4年生と愛知県

説明 イズ形式で発表され、 *だなと思いました」という意見が出ており有意義感想発表では「知らないことがあって交流って大 発表では お互いの小学校と町の様子を紹介。 今回で3回目となるこの交流は、 志水小学校の発表では豊山町出身である元 町の食・イベント・ ガーのイチローさんや飛行機の話がク お互いに質問が飛び交ってい 観光スポットなどを 両 北檜山 小学校の児童 山学校

時間を過ごせました。

本交流は、令和元年 11 月に豊山町と結んだ友好交流都市協定に 基づくもので、両町の産品を送り合って給食で提供する産品交流・ 中学生交流事業に続き実施している交流です。

地元に帰りたいけど、

どんな仕事が あるんだろう?

檜山管内での就労を希望する方

ご相談ください!

まずは

地元事情に詳しい相談員が

地元での就職をお手伝い!



登録フォームは こちらから



地就

元職

す。ご登録・ご相談をお待ちしています。 内の事情に精通している相談員からご連絡しま 、二次元コードから情報登録いただくと、檜山笠 、一次元コードから情報登録いただくと、檜山笠 、就職をお手伝いします。 は職をお手伝いします。 に権山に帰ろうプロジェクト」は地元での就に (お問い合わせ) 檜山管が経

檜山振興局 まなびっく 0 39.52.0 1 6 0

観光課 **3**0139.52.664

振興局商工労働



せたな町産業等活性化補助金について

せたな町内の農業、漁業、林業、商工業などの産業全般を対象とし、新規起業者や他分野への参入、新規学卒者の雇用、外国人技能実習生等受入費用に対して補助します。

◆新規起業者等応援補助金

対 象 者:せたな町産業担い手育成条例に該当しない新規起業者や事業承継者 対象事業:機械設備等の導入、店舗工場の新築・改装・改築費、外注費等の経費

補助率等: 1/3以内、補助上限100万円、対象経費の下限30万円

◆新規事業補助金

対 象 者:せたな町内の事業者等

対象事業:他分野への参入又は新たな特産品の開発等のための機械設備等の導入、店舗工場の新築・

改装・改築費、外注費等の経費

補助率等: 1/3以内、補助上限100万円、対象経費の下限30万円

◆雇用奨励補助金

対 象 者:せたな町内の事業者等

対象事業:新規学卒者の正規雇用を行う場合の採用者1人当たりの給与費等

補助率等: 1 / 3 以内、補助上限(雇用者 1 人当たり)50 万円、対象経費の下限 15 万円※ 3 年間対象

◆外国人技能実習生等受入補助金

対 象 者:せたな町内の事業者等

対象事業:外国人技能実習生等の受け入れに係る初期費用

(渡航費用、取次費用、健康診断費用、渡航前・入国後講習費用等)

補助率等: 1/2以内、補助上限(雇用者1人当たり) 15万円

助成対象外国人1名につき1回限りとし、1事業所につき年度内5名までとする

問い合わせ先

まちづくり推進課(商工業及び雇用奨励補助金関係) 農林水産課(農林漁業関係) 公 0137 - 84 - 5111 (代表) FAX 0137 - 84 - 4657

令和7年度まちづくりモニター募集



あなたもまちづくりに参加しませんか?

町では、町民参加の協働のまちづくりを目指しています。 個人の意見を尊重し、特定の意見に偏らない、町民の皆様の意向を町政に反映するため、まちづくりモニターを募集します。

モニター員は15歳以上(高校生も該当)から参加できます。

◆モニター員の仕事

年に数回アンケートに答えていただくほか、地域における耳寄りな情報や町政への 意見などをお寄せください。

専門的な知識は必要ありません。町政に対する、率直な意見をお待ちしています。 ※アンケート1回につき、500円分の「せたな町共通商品券」を差し上げます。

募集期限 4月30日(水)

たくさんの方のご応募をお待ちしております。 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



問い合わせ先

まちづくり推進課 広報統計係 ホームページ

25 0137 - 84 - 5111 https://www.town.setana.lg.jp

国民健康保険の異動手続きのお願い

3月・4月は就職や退職・進学などにより異動が多くなる時期です。「異動があった」場合、国民健康保険の加入・脱退の申請が必要となりますので忘れずにお手続きをお願いします。

●国民健康保険に加入する場合

・離職票や退職証明書など今まで加入していた健康保険をやめたことがわかる 書類をお持ちください。

●国民健康保険を脱退する場合

・新たに加入した健康保険の情報がわかる書類(健康保険資格確認書または 資格情報のお知らせ、マイナ保険証等)と国民健康保険証または国民健康 保険資格確認書をお持ちください。

●進学により住所を町外へ移す場合

・在学証明書や学生証など学生であることの証明書等と国民健康保険証または 国民健康保険資格確認書をお持ち下さい。

※お手続きの理由により、他に書類が必要となることがありますので、ご不明な点などございましたら担当までお問い合わせください。

問い合わせ先

町民課 国保医療係 瀬棚支所 住民係 大成支所 住民係 ☎ 0137 - 84 - 5113(課直通)

数 0137 - 87 - 3311 数 01398 - 4 - 5511

ご存知ですか?「特別児童扶養手当」制度

知的障がいまたは身体障がいの状態(政令で定める程度以上)などにある 20 歳未満の児童について、 児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

◆支給対象

●障がい児童を監護する父親や母親、または養育者

※ただし、障がい児童が児童福祉施設等に入所している場合や障がいを理由として公的年金を受給できるときは、 対象となりません

※障がい児童が20歳に達する日の前日が属する月末まで支給します。

◆令和7年4月からの支給額(月額)

【児童1人当たり】

• 1級… 56,800円 • 2級… 37,830円

※障がいの程度により異なります

※受給者の前年の所得により停止の場合もあります

◆支払時期

原則、毎年4月・8月・11月にそれぞれの前月分 (11月は当月分)までが支払われます。

◆受給するには

支給を受けようとする方は、役場に申請書類を提出し、北海道から受給資格と手当額の認定を受けます。

問い合わせ先

福祉課 障がい福祉係 瀬棚支所 福祉係 大成支所 福祉係 ☎ 0137 - 84 - 5984 (課直通)

2 0137 - 87 - 3311

27 01398 - 4 - 5511

固定資産税評価額等の縦覧を行います

固定資産税のもととなる、自分の所有する土地や家屋と同じ地区にある土地や家屋の評価額を比較 し、評価額が適正であるか確認いただくため、無料で縦覧することができます。

- ◆縦覧期間 4月1日(火)~5月30日(金)まで (土・日曜日、祝日は除きます。)
- **◆時 間** 午前8時30分~午後5時15分
- **◆場 所** 税務課/瀬棚支所/大成支所
- ◆縦覧できる人 町内に資産を所有する納税義務者、 またはその代理人
- ◆縦覧できる内容 土地及び家屋の所在、地番、地目、 評価額など※所有者の住所・氏名は書いてありません。

【縦覧に際してのお願い】本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)をご用意願います。 なお、代理人の場合は、必ず委任状が必要です。

問い合わせ先

税務課 課税係

🕿 0137 - 84 - 5112 (課直通)

00



ゼロカーボンせたな公式ロゴマーク



なく、

省

エネ 州生活を

対策を準備

すること

は

新

始める季節

だけ

で

が

で

きる

季

節

です。

今回

は

今後

0

00

①エアコンに係る省エネ行

省エネにつなげるため

の

取

組

等

を

ご紹介し

つます。

00 0

00 0

0

0

コンで を活 ます 以 は、 力 消費 上 最 がエアコンによるものと公 家 が 用 近 庭 あ L は冬場の 量 ij で ている家庭も多い 夏 が の も 経済産 消費電力量の 冬も家庭にお 番 暖房にもエ 大き 漢省 (1 の \mathcal{O} はエア 約3 ける電 と思 調 アコン 査 表 割 (1 で

パソコン・ルーター、 待機電力, 待機電力. パソコン・ルーター 0.9% 5.5% 1.0% テレビ・ DVD. 4.2% 他, 11.2% テレビ 温水便座 DVD, 4.6 0.6% エアコン等, 32.79 エアコン, 34.2% 洗濯機・ 0.5% 洗濯機 2.2% 2.3% 冷蔵庫 14.9% 給温, 6.1% 17.8% 13.1kWh/世帯·日 14.2kWh/世帯·日 家庭における家電製品の一日での電力消費割合

ŧ

効

化

年

間 10 年間

7

1 率

6

円

の節

約

L

てい

し

10

年 · 前 の 0

冷蔵庫を使ってい

る

が大

ハきく、

で約

39

5 能

は 程

エ

アコンよりも省エネ性

資源エネルギー庁ウェブサイト

(1 は

ま 買

ず。

冷蔵庫を買い替えな

(1

工

夏

11

替えを検討

してもよいと

I

26

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving and new/saving/ index.html#general-section

定 間 一合でも、 や を な開閉 壁から適切な間隔で設置 短くしたり、 を減ら. ものを詰め込みすぎず、 温度の適切 あ けている時 な設 す

代 行 短 え ŧ ア 電 さ に (1 工 |を約5 を行わ 、コンの 縮 1 気代 動 設 よっては最新型に買い 5 有 ま に を実 定温 す。 2 効 日 10 させたりするなどの省 1 回 な手段といえます 約 年 4 践 度 ない場合におい 時 年 そのため、 2 8 5 0 間 の が 2 (を 1 フィルター -式を調 いすることで、 間だけでも で約 \perp 円節 ·度調整 10 アコ % 効 べ 円 、てみて まずは 約すること の き ンは 稼 の 節 7)清掃」 ても し 年 働 替 化 約 お こえるの たり 間 時 買い IJ 家 年 エネ 場合 電 間 の Þ 月 し が 気 を ゃ 替 T 間 実 省 I

熱

で 程

度

②冷蔵庫に係る省エネ行

できます。

あ 型 約

度の割合を占めています。 (きい 2番目に家庭 家電は冷蔵庫であ での消費電 IJ 約2 冷蔵 力量 割 が 庫

電気代約530 ます。 の 46 0 % 向 さらに 点灯 IJ き ります。 。 家庭 することができます。 球交換の 年月がか 時 間 時 年間電気代を約57 50 間 であって また、 %の調光を実施した場合、 \mathcal{O} 頻度 短縮や就寝前 からない ŧ LEDを 1 ほ か、 日 導入済 等に 1 7 時 面 円節 1 間

み

日 \mathcal{O}

省エネ行動を考えましょう! 一ネ行 や冬への対策として、 一夫して活用することで様 この ように毎日利用する家 動につながるの で、 (1 今 年 Þ まこそ な省 電 Ġ を

よう! こそ省エネ行動 で考え

円節 ت ح つきい 3

照明に係る省エネ行動 約 することが ·間電気代を約 できます 5 1 8

いる ため、 つきい ます。 LED 球と 約 D 0 0 蕳 番 家電は ですが、 2 に 割 0 目に家庭での消 約 省 ō 880 電球型LEDを比 0 切り替えることです。 LED 合を占め 工 86 寿命 時 ーネ効果 初期投資 % 間 照明 ŧ 白熱電球 の方が購 円の も減らすことが は な 削 のに てい であ 4 が 減 の 節 0 大きい 効果が ij 約 対 ま 回 0 入単 効果 の す。 収 0 L て電球 寿 較 10 0 約 力 あ の い する 倒 命 価 が あ 時 1 照 量 は 明 で ま 間 が は あ 白 割 な が

IJ 年

蕳 年 電 Ε

大

1

0

空室あります!

首催宅等の入居背景集

申込期間:3月 27 日(木)~4月7日(月)





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-92	\$44	39. 87 m²	2 DK	4, 000 ~ 6, 000 円
南団地	- //	A-126	\$50	51. 30 m²	3 DK	7, 300~11, 000円
//	//	B-115	\$51	51. 25 m ²	3 DK	7,600~11,300円
川沿団地	"	4-381 (2F)	Н9	76. 53 m ²	3 LDK	23, 400 ~ 34, 900 円
徳島団地	"	1-9 (3F)	H13	79. 99 m²	3 LDK	24,600~36,700円
"	"	3-27 (1F)	H16	53. 66 m²	1 LDK	16,700~24,900円
役場前A団地	大成	41 (1F)	H4	64. 62 m²	3 LDK	15, 200 ~ 22, 700 円
みやこの丘団地	" "	あじさい棟 101(1F)	Н9	64. 17 m²	2 LDK	18, 100 ~ 27, 000 円
"	Î	つつじ棟 105(1F)	~ H12	72. 10 m²	3 LDK	20,700~30,800円
下宮野団地	//	185 (1F)	Н3	/ 60. 52 m²	3 LDK	13, 300~19, 800円
あかしや団地	瀬棚	48-10	S48	39. 67 m²	2 DK	5, 100 ~ 7, 600 円
//	-//	03-102 (1F)	Н3	69. 49 m ²	3 LDK	17,000~25,400円
11		05-102 (1F)	Н5	74. 64 m²	3 LDK	18,800~28,000円
1 = - 1	<i>II</i>	06-102 (1F)	Н6	73. 20 m²	3 LDK	18,500~27,600円

□特定公共賃貸住宅

							many "	
-	団地名	地区	住宅番号	建設年度	面積	型別		家賃の額
	いちい団地	北檜山	101 (1F)	H7	74. 95 m²	2 LDK	1	40,000~50,000円
	みやこの丘団地	大成	つつじ棟 204(2F)	H12	51. 01 m	1 LDK	-	26,000~35,000円
	都いさりび団地	g-11-	7-102 (1F)	H7	47. 20 m²	1 LDK		24,000~32,000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	\$62	126. 64 m	3 LDK	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。

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)
- **8** 01398-4-5511
- **2** 0137-87-3311

■しかし、今回の改正によって、離婚調停の成立の場面は、「法テント」を選択した。 まうなのようになりました。 ますであることもです。 でも、のようにです。 でも、のようになりました。 まずになりました。 一 3 3 3 A 7 三 5 1 5 6 5 3)」でも、 でも、ことができるようになり、こちを承っており、こちになりました。 まが、こちのようになりました。 一 3 3 3 A 7 三 5 1 5 6 6 3)」できるようになり、こちになりました。 こちには、「法テント」を発力した。 には、「法テント」を発力した。 には、「法テント」を発力した。 には、「は、「は、「は、」になり、になり、こちららるようになり、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもおっており、こちららもない。また、「はおいては、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでも、」になり、こちには、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないでは、「はないではないでは、「はないではないできる。」になり、「はないではないできる。」になり、「はないできる。」になり、「はないできる。」になり、「はないできる。」になり、「はないできる。」にないできる。 ご利用ください。 ますので、こちらもお り、会れでお人るで

裁 法テラス 所 の 八雲法律事務所 弁護士 小松 真優

[館弁護士会所属)



4月の旬は 人参 です

米川美里の





4月の旬な食材「人参」

旬は地方によって異なりますが 7 月頃から 11 月頃。北海道では一部の地域において、秋に収穫した人参に土をかぶせ越冬させ、3 月下旬から 4 月にかけ収穫する雪下にんじんがあります。越冬することで、甘みや旨みが増加します。

人参の特徴でもあるオレンジ色の正体は、 β -カロテンという色素。食べると体内でビタミンAに変化する β -カロテンは、免疫力を高めたり、目の疲れをとったりする作用があります。他にも、抗酸化作用やビタミン C、カルシウム、鉄などが豊富な緑黄色野菜です。



キャロッ 材料 (15cm/	トケーキ パウンドケーキ型 1 個分)	★薄力粉 ★アーモンドプードル	120g 30g
人参	100g	★ベーキングパウダー	3g
バター	80g	★シナモン	1g
上白糖	80g	くるみ	18g
90	1 個(約)60g	レーズン	18g
	人参やかぼちゃをたくさん る···というのは、このβ-		

栄養成分(1/8等分)

エネルギー: 225kcal / たんぱく質: 3.6g / 脂質: 13.0g/ 糖質: 23.9g 炭水化物: 25.3g / 塩分: 0.1g / ナトリウム: 41mg / カリウム: 138mg

作り方・

- ① ★の材料を合わせてふるいにかけておく。卵は溶いておく。オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② 人参は、70gをすりおろし残りは千切りに切る。
- ③ ボウルにバターを入れてなめらかになるまで混ぜる。上白糖を入れてさらにしっかり混ぜる。
- ④ ③に①の卵を入れて混ぜ、②の人参を入れて混ぜる。 (人参の水分で分離しやすくなりますが、粉を入れるとまとまりますので気にしなくて大丈夫です。)
- ⑤ ④に①の★を入れ、さっくり混ぜくるみとレーズンを入れてさらに混ぜる。
- ⑥ パウンドケーキの型に入れて、1時間程じっくり焼く。 (竹串で刺し生地がつかなかったら完成。竹串に生地がつくようでしたら追加して焼いて下さい。)

「イースター(復活祭)」今年は4月20日

イースターは、復活祭とも言いイエス・キリストの復活を祝うお祭りです。イースターは例年、春分の日以降、最初の満月の次の日曜日に行われます。イースターと言えば、色とりどりの卵やウサギを思い浮かべる人も多いと思います。生命の誕生を意味する「卵」と子どもをたくさん産む象徴、豊穣や繁栄の意味する「ウサギ」がシンボルです。ウサギは「イースターバニー」と呼ばれ、カラフルな卵の「イースターエッグ」を運んでくると言われています。「イースターエッグ」は茹で卵をカラフルに着色し飾ったり、部屋や庭に卵を隠し探して遊ぶ「イースターハント」があります。4月20日のイースターをご家族で楽しんでみませんか?



保健師からの健康アドバイス

|立神経の乱れにご注意 |

環境が変わったり、朝晩の寒暖差が大きくなる4月は自律神経が乱れ やすくなる時期です。

また、冬の間暖かい室内で過ごしていた身体が、春になって活動的に なると、そのギャップから余計に疲労感を感じやすくなります。 自律神経という言葉は、近年では多くのメディアで取り上げられるようになりました。 しかし、 自律神経の働きや、バランスが乱れてしまう理由につ いてよく理解できていない方も多いかもしれません。



自律神経とは、私たちの身体が正常に働くための司令塔を担っている神経のことを指します。身体を活発に させる「交感神経」と、リラックスさせる「副交感神経」の2種類があり、常にこの2つがバランスを取りながら活動しています。例えば、仕事で集中力を必要とする場面では交感神経が優位となって身体を緊張させ、 睡眠を取るときには副交感神経が優位となって身体を弛緩させるよう働きます。自律神経が正常に働いている と、朝から昼にかけて交感神経が優位となって身体をアクティブに活動させ、夕方から夜にかけて副交感神経

が優位となってリラックスモードに入ります。 しかし、寒暖差やストレスによってそのバランスが崩れると、不安や緊張感が高まり、吐き気や多汗、全身 のだるさ、頭痛、肩こり、手足の冷感、不整脈、不眠など人によって様々な症状・不調が現れます。

自律神経の働きが低下する理由

自律神経のバランスが崩れると様々な悪影響を及ぼしますが、その原因として挙げられるのが精神的・身体 的なストレスや生活習慣の乱れです。仕事のプレッシャーや将来の悩み、怪我や病気などがストレスとなって、 自律神経のバランスが乱れてしまうことがあります。また、昼夜逆転した不規則な生活や睡眠不足によっても、 自律神経の働きが弱まってしまいます。その他にも、「自律神経失調症」や「更年期障害」によって自律神経 が乱れ、季節の変わり目に体調不良を起こすケースもあります。そのため、普段からストレスとうまく付き合

う方法を学んだり、ライフスタイルを見直したりすることが重要になります。 また、自律神経の働きは、加齢によって弱まることも分かっています。10 代や 20 代の頃と比べて、40 代や 50 代になると自律神経のパワーが低下してしまい、季節の変わり目に体調不良を起こす可能性が高まる傾向 にあります。若い頃のように自律神経のパワーを取り戻すことは難しいですが、加齢による影響を遅らせて、 自律神経の働きを保つことは可能です。そのためには、規則正しい生活や充分な休息などを心掛けることが大 切になります。

自律神経を整えるポイントは「背中」

自律神経は背骨、特に胸椎に沿って位置しています。そのため、自律神経を整えるには、「背骨」を動かし、 背骨周辺の筋肉の柔軟性を高めることが大切です。特に筋肉は加齢とともに硬くなりやすいため、年齢を重ね てくると自律神経の働きが次第に鈍くなり、疲労や肩こりなどの症状も比例して悪化するケースが見られます。 予防・対策のためには、ストレッチなどで背骨を中心に全身の柔軟性を高めることや、血流アップにつながる ウォーキングなどがおすすめです。

「食事」と「おしゃべり」で新学期・新年度の壁を越えましょう

新年度になると特に多くみられるのが、人間関係の悩みや仕事でのプレッシャーによる精神的なストレス、 不規則な生活や不安感など…。これらが自律神経の乱れに繋がることもあります。春は進学や異動などで環境 が大きく変わる人も多く、こうした変化に対応できない、または対応しようと頑張りすぎて心が疲労してしま うと、身体は様々な危険信号を発します。先述の運動に加えて、規則正しい3食の食事で活力を得ること、た わいのないおしゃべりでよく笑い、心をリラックスさせることを意識してみてください。

ちょこっと健康



エキノコックス症

3月になり暖かくなってきたので、キツネを見かける機会も増えてきたと思います。そんな時に気を付けていただきたいのがエキノコックスです。エキノコックス症とは、寄生虫がキツネや犬などに寄生し、その糞便などを介して卵が人の口から体内に入り肝臓などに寄生してしまう病気です。北海道では毎年20名前後の患者が報告されています。ただ、感染から発症まで自覚症状がないまま、気づかないうちに悪化してしまうことが多い恐ろしい病気です。

●予防のために大切なこと

エキノコックスの卵が口に入らないようにすることが第一です。そのた

◎外から帰ってきたら必ず手を洗う◎野山の果実や野菜などを口にする場合はよく洗い十分に加熱する

◎沢水は飲まない

◎キツネに餌を与えない、生ごみなど餌になるものはきちんと処分する

●検診をして早期発見しましょう

町で実施している特定健診・各種がん検診事業に あわせてエキノコックス症検診を実施しています。 回覧文書をご確認いただき、希望される方はお申込 みください。(5年に1回受診できます)

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

瀬棚支所

大成支所

230137-84-5115(直通)※ 250137-87-3311 2501398-4-5511

※3月31日までは0137-84-5984

 $\binom{2}{5}$

Setana Topics

元プロ野球選手による指導者講習会

2月5日(水)森町出身の元プロ野球選手、吉田雄人氏による指導者講習会が開催され、少年団指導者等10名が参加しました。

当日は選手のけがを予防する効果 的なウォーミングアップやストレッ チ、小学生の運動能力を高めるトレ ーニングについて、実際に体験し汗 を流しながら学びました。





講師:元プロ野球選手/吉田 雄人さん 高校時代は甲子園に3度出場。

2014 年、オリックス・バファローズに入団し、18 年 に現役引退。今年 4 月から森町の地域おこし協力隊 に就任し、地域の少年野球チームを指導している。

学童スノーランタン作り

2/12





2月12日(水) 北檜山学童保育所前の駐車場で、北檜山学童保育所・学童クラブにじっこの児童あわせて54人がスノーランタンを作成しました。

当日はあいにくの雨で、気温の低い中でしたが、児童たちは協力しながら一生 懸命作成している姿にほっこりしました。

作成を終えた児童たちは、「楽しかった!」「上手にできた!」と笑顔で話してくれました。

 $\binom{2}{15}$

キッズトランポリン教室

2月15日(土) せたな町民体育館でキッズトランポリン教室が開催されました。当日は、北檜山区の阿部紹子さんを講師に町内の年長11人、年中9人のあわせて20人のスギャたなが参加しました。

子どもたちが参加した。 今回初めて参加した子は、トランポリンの高さや大きさに怖がる様子を見せていましたが、すぐに慣れて上手に跳べるようになり、昨年に引き続き参加した子はさらに上手に跳ぶことができ、「まだ跳んでいたい」とトランポリンを楽しんで学んでいました。





函館地区サッカー協会優秀選手賞







函館地区選抜として北海道トレーニング選抜U-12女子キャンプに参加したせたなジュニアFC所属の北檜山小学校6年、伊瀬音羽さんが優秀選手賞に選ばれ、2月16日(日)函館地区サッカー協会より表彰を受けました。

今後、ますますのご活躍を期待してい ます。 Setana Topics

$\binom{2}{26}$

水に賢い子供を育む年間型プログラム[水プロ]発表会



2月26日(水) 北檜山小学校 4 年生24名が 1 年間で学んだ内容をプログラムごと 6 班に分かれ発表を行いました。この授業はせたな町教育委員会が主体となり、"水を通じた活動"を年間を通して行い、さまざまな体験から、環境保全や安全対策の大切さをたのしく学んでもらうことを目的としています。

当日は大きな声で、パワーポイントを用いた丁寧でわかりやすい発表を聞くことができました。参観日ということもあり、児童たちは緊張しながらも発表を終え、「全体的に良い発表ができた。」と達成感に満ちていました。

みんなの健活ヨガ



2月27日(木)せたな町民体育館で、「みんなの健活ヨガ」が開催されました。

これは、町と包括連携協定を結んでいる明治安田生命が共同で主催している事業で、当日は函館でヨガスタジオやスポーツクラブでレッスンをしているヨガインストラクターの数馬さとみさんを講師に36人が参加しました。

参加した方は、様々なヨガのポーズをゆったりとした動きで体中の様々な部分を伸ばし、約1時間心地良い汗を浮かべていました。



 $\binom{2}{28}$

高齢者大学修了式



2月28日(金)、せたな町民ふれあいプラザで、 令和6年度せたな町高齢者大学修了式が行われました。

今年の修了生は、『北檜山いきがい学園』16人、 『瀬棚寿大学』7人、『大成くおん大学』21人の計 44人でした。

修了式後、引き続き行われた記念公演では、幼少期を旧北檜山町で過ごし、現在は道内を中心に全国で活躍中のマジシャン アッキーさんによるマジックショーが披露され、修了生の皆さんは声援や拍手を送りながら楽しんでいました。

第23回ハマトカップフットサル大会開催



せたな開催のフットサル大会であるハマトカップが、 3月1・2日と8・9日にそれぞれせたな町民体育館と瀬棚B&G海洋センター体育館にて開催されました。

1・2日開催の小学生6年生以下の部では、延べ24チームが参加し高学年ながらの素晴らしいプレーで会場を魅了しました。8・9日には小学生4年生以下・2年生以下の部が開催され、こちらも延べ24チームが参加し、ボールを追いかけ頑張る選手に大きい声援が上がっていました。

また、4年生以下の部ではせたなジュニアFCが予選・ 決勝トーナメントを制し、2年連続の地元優勝を果たしま した。



春季「技能講習」受講生を募集します!

種類	開催日	受講料	申込締切日
玉掛け技能講習(定員10名)	4月23日(水)~ 25日(金)	25,905 円~ 28,105 円	4月14日(月)
フォークリフト運転技能講習 (定員10名)	5月7日(水)~ 10日(土)	40,150 円	4月25日(金)
足場の組み立て等の業務 (定員20名)	5月12日 (月)	8,800 円	5月2日(金)
小型移動式クレーン運転技能講習 (定員10名)	5月15日 (木) ~ 17日 (土)	35,805 円~ 38,005 円	5月7日 (水)
自由研削砥石の取扱い等の業務 (定員20名)	5月13日 (火)	12,000 円	5月8日 (木)
フルハーネス型安全帯使用作業 (定員20名)	5月14日 (水)	8,500 円	5月8日 (木)
石綿使用建築物等解体業務 (定員20名)	5月15日 (木)	11,000 円	5月8日(木)

申込は先着順となります。

申込方法:電話またはホームページからお申し込みください。詳しくは下記にお問い合わせ ※申込が少ない場合は、中止することがあります。 ください。

申し込み及び問い合わせ先

(一社) 檜山地域人材開発センター ☎ (0139) 52 - 0160 FAX (0139) 52 - 0188 【公式 HP】檜山地域人材開発センター運営協会まなびっく hiyama-manabikku.or.jp



釣り人の皆さんへ!

釣りを楽しむ磯場や港内は、足元の悪い場所が多く海中転落事故が起こりやすいです。 安全に釣りを楽しむために、次の事を心掛けましょう。

- ○家族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。
- ○事前に釣り場の気象情報を入手し、天候の悪化が予想されるときは、無理をせ ずに中止しましょう。 ○ライフジャケットは、着用する前に必ず不具合箇所がないか点検し、常時適切
- に着用しましょう。
- ○岩場や崖下等での釣りは大変危険ですので十分注意しましょう。
- ○海は皆のものです。ゴミは責任をもって持ち帰り、マナーを守りましょう。
- ○釣った魚をナイフ等で捌き、発生した魚の頭や内蔵等を海に捨てるのはやめま しょう。
- ○携帯電話(防水パック入り、GPS機能ON)等、緊急時の連絡手段を確保しましょう。♪



~海のもしもは118番~

問い合わせ先 瀬棚海上保安署 🛱 (0137) 87 - 2634



コリドール交流情報館からのお知らせ

長万部町、八雲町、今金町と4町共同で実施し、観光やイベント情報などをお知らせし ておりました当コーナーですが、先月号をもって終了させていただくことになりました。 長らくのご愛読、ありがとうございました。

北海道採用試験「普及職員(農業)」職員募集

北海道では、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を、試験研究機関や農業関係団体と連携し農業者に普及指導する「普及職員」を募集しています。地域の普及センターの活動などを通じ、普及職員に興味がありましたら下記 HP を参照願います。

採用試験の概要については、北海道 人事委員会のホームページをご覧ください。

〇北海道人事委員会 事務局任用課 HP



普及職員(農業)の業務内容について は次のホームページをご覧ください。

○普及職員(農業)
職員採用のページ



北海道庁

令和7年度調理師試験の実施について

- ■試験日時 令和7年8月28日(木)13:30~16:00
- ■試験地 函館市(八雲保健所管内にお住まいの方)
- ■試験科目及び試験方法 食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論について 筆記試験を実施する。
- ■受験資格

学校教育法第57条に基づく高等学校入学資格を有する者であって、学校・病院・社会福祉施設等の給食施設、飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業、複合型そうざい製造業において令和7年5月16日までに2年以上調理の業務に従事した者。

■受験願書の提出先及び受付期間 提出先:最寄りの保健所に提出

受付期間:令和7年5月7日(水)から5月16日(金)まで ※願書用紙等は八雲保健所及び今金支所で無料配布

■受験手数料 6,900 円※北海道収入証紙

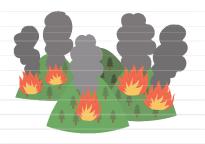
■合格発表 令和7年10月10日(金)

問い合わせ先

八雲保健所 ☎ (0137) 63 - 2168

春は乾燥・強風時の火事に注意

春は雪が解けて冬の枯草が多く残る山肌が現れ、木々の乾燥も進むことから、山火事が発生すると燃え広がりやすい条件が整います。さらに、山に限らず、市街地でも火事の発生とともに強い風が吹くと火が燃え広がり、大きな被害につながることがあります。気象台では乾燥注意報や強風注意報を発表し、火の取り扱いに注意するよう呼び掛けています。火の元確認!防災気象情報確認!



渡島・檜山地方の防災情報



気象庁

ご相 談ください

Information

Ħ

諽

法函 律館 相談 の お知らせ 会による

12

時

談 所

おる り事

●場所/ふれあいプラザ ●実施時間/13時~16時 ・5月9日(金) ・16時 ・16時

菡 館弁護士会

相談ください

知談法 らの律 せ無 料登 相記 談 会行 の政 お相

な債 ど務相 、整続 くださ 心理・配・贈 配ごとに15年表現 つ見買い・・ て行会 ご政社 相相設 談談立

(相談無

予約

・5月9日(金) ・4月11日(金) ・4月11日(金) ・4月11日(金) ・4月11日(金) ・4月11日(金) 百

問総務課総務係 137·84·5

司法書士

森

奈津美

の裁 こ相談ください 判所出張 手 続

内

お知らせし

ま

お

知らせ

函館地方・家庭裁判所から とした手続案内を行います。(とした手続案内を行います。(をした手続案内を行います。(をした手続案内を行います。(ですらぎ館」 6す。 へ か ら 対 い を 対 い る う 相象職

方裁判所総務課まで電で4月10日(木)まで、●予約方法 込みくださ で電話でおるでに函館 申地

函館地方裁判所

問

0138.38.237

お知らせしま g

病 の 補

0

の北 活動道 報告に実 審 いて 員

「北海道苦情審査委員」制度と 「北海道苦情審査委員」制度と 「北海道苦情審査委員」制度と 「北海道苦情審査委員が公平で中立な立 場から審査する制度です。 場から審査する制度です。 は、道の機関が行った業務に関 は、道の機関が行った業務に関

北海道 センター 総合政策部知事室 道



中皮腫や肺がんなどを発症し、 中皮腫や肺がんなどを発症し、 を書りない。。 を発生ない。。 を発生などで亡くなられた方 が過去に石綿業務に従事されて が過去に石綿業務に従事されて が過去に石綿業務に従事された方 が過去に石綿業務に従事された方 が過去に石綿業務に従事された方 が過去に石綿業務に従事された方 が過去に石綿業務に従事された方 が過去に石綿業務に従事された方 が過去に石綿業務に従事された方 が原因

補間北 海道 労 働 局 労働 基 準 部 労

1.709.2311

部からけ のん おぽ 知らせる北海 世 道 支

つ い令い令: 和 て和 7 も 年 ・度の保険 料率改定 10

令和7年3月分(4月納付分) から健康保険料率は10・31%(プラス0・1%ポイント)となります。ご自身ポイント)となります。ご自身の健康づくりや医療のかかり方が将来的な北海道の医療費上昇、が将来の伸びを抑えることにもつながりますので、ご協力いただきますようお願い申し上げただきますようお願い申し上げます。

お知らせ し ま す

ポ е ですか L T 夕 ? シス

B e L T A X (エルタックス) L とは、地方税(法人道民税や法人事業税など)の申告や納税などをインターネットを利用して行うことができる自治体共通の便利なシステムです。 郵送や窓口に出向くことなく、ご自宅や事務所内にて申告手続きが完了しますので、積極的なきが完了しますので、積極的なきが完了します。

0139.52.6472

お知らせします

所得税及び復興特別所得税
※【納期限】
※【納期限】
付日まで延滞税がかかる
なお、納期限※の翌日 がる場合が多い。 が納

費税及び地方消費税 **令和7年3月17** 令和7年3月 31 日 月

日

月

いす国。る税納 総庁付 合木手 ロ案内」 をご確小―ムページ・続について、 確 確別がいた。 さ関は



お 知らせ し ま す

に定 い告 ഗ 振 替 納 付

定申告分所得税及び復興特別所得税及び復興特別です。 所得 由 告 税 \bar{o} 振 の 確

費個税人 税の確定申告分 人事業者の消費税及び地 令和7年4月23日 が地方が (水 (水 消

の落

戸籍の窓口

(2月1日~2月28日届出)



お誕生おめでとう

○渡部 蓮生くん (悠大) 北檜山

ご結婚おめでとう

根岸	航大さん	足寄町
┗ 倉田	航大さん 真さん	瀬棚区共和
┌ 坪井	佑貴さん	八雲町
ᆫᆱ	萌さん	豊岡

おくやみ申し上げます

○河田	ヨシさん	(98歳)	豊	畄
○尾野	政司さん	(90歳)	北村	會山
○室野	リサさん	(84歳)	北村	會山
○早坂	栄子さん	(69 歳)	徳	島
〇日置	光子さん	(94歳)	Ė	Ŕ
○武藤	正憲さん	(74歳)	若	松
O=7E	日マサさん	(95 歳)	若	松
○近藤	忠さん	(76歳)	\equiv	俣
○浅野	ヨシヱさん	(99歳)	富	里
○渡辺	孝弘さん	(52歳)	本町	2区
○齊藤	誠さん	(75 歳)	瀬棚区	区共和
○袴田/	\ツヱさん	(100歳)	者	鄁

ご家族の同意を得た方のみ掲載しています。

	_	ш.	88	
人	цζ	-	Ti.	

令和7年2月末現在(前月比)						
人口	6,683 人	(-	24)			
北檜山区	4,097 人	(-	17)			
大成区	1,101 人	(-	7)			
瀬棚区	1,485 人	(±	0)			
男	3,172 人	(-	8)			
女	3,511 人	(-	16)			
世帯	3,768 世帯	(-	2)			

體移動町長室^{Move}

4月8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

基礎年金番号・年金手帳について

■基礎年金番号とは

基礎年金番号は、年金加入記録を管理するためのキーとなる番号です。日本年金機構では、原則1人の方に1つの基礎年金番号を発行しています。基礎年金番号は、年金手帳や基礎年金番号通知書に記載されています。

※基礎年金番号は、メールや電話ではお答えしていません。

■年金手帳等の変遷(概要)

- ①厚生年金保険被保険者証は、昭和29年5月~昭和49年10 月に厚生年金の被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。
- ②茶色の手帳は、昭和35年10月~昭和49年10月に国民年金の被保険者資格の取得手続をおこなった方に発行されます。手帳の色はおおむね5年ごとに更新されており、茶色以外にも水色や薄橙色などがあります。
- ③オレンジ色の手帳は、昭和49年11月から平成8年12月までに被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。
- ④青色の手帳は、平成9年1月から令和4年3月までに被保険者資格の取得手続きをおこなった方に発行されます。共済組合の加入期間のみの方には、「基礎年金番号通知書」をお渡ししています。基礎年金番号通知書は年金手帳の代わりになりますので、大切に保管してください。

■令和4年4月から「基礎年金番号通知書」により 基礎年金番号をお知らせします

令和4年4月以降、被保険者資格の取得手続きをとり、初めて年 金制度に加入する方には、これまでの年金手帳に代わり「基礎年 金番号通知書」が発行されます。

※既に年金手帳をお持ちの方には、発行されませんので、引き続き年金手帳を保管してください。

国民年金に関するお問い合わせ先

◎函館年金事務所

25 0138-31-9086

●町民課 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

広報見聞録

誇りを胸に、新たな一歩を。

各中学校で卒業式を挙行

Koho - kenbunroku マスコットキャラクター









3月14日(金)、町内の各中学校で卒業式が執り行われました。 北檜山中学校28人、瀬棚中学校9人、大成中学校4人の計41人の3年生が 卒業証書を受け取りました。

義務教育を終え、春からはそれぞれの道に向かって進むことになります。 卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます!!

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