



令和7年春の叙勲受章者のご紹介
まちづくりモニターアンケートの結果について
保健師からの健康アドバイス
熱中症に負けない身体づくりをしましょう
TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎6/7 北檜山市街地花いっぱい運動

せたな町
公式LINE

便利なまちの情報を
LINEでお届けします



春の叙勲受章者の紹介

旭日双光章

北檜山区 酒井 誠一さん

このたび、元狩場利別土地改良区理事長の酒井誠一さん（78歳）が「旭日双光章」を受章されました。酒井さんは平成15年以来、北檜山土地改良区と狩場利別土地改良区の副理事長や理事長として、21年余りにわたり農業近代化の確立に向けた土地改良事業の計画的推進に寄与し、地域農業の発展に多大な貢献をされました。受章にあたり酒井さんは、「長きにわたり皆さんのご協力やお力添えにより、無事に土地改良区の役割を果たすことができた」と感謝の気持ちを表しました。また平成16年の北檜山・今金土地改良区の合併を実現できたことが、深い思い出と語りました。

瑞宝単光章

大成区 西村 秋雄さん

このたび、春の叙勲で元檜山広域行政組合せたな町大成消防団分団長 西村秋雄さん（77歳）が「瑞宝単光章」を受章され、6月11日（水）にせたな町役場で高橋町長から叙勲が伝達されました。西村さんは、昭和44年11月に大成消防団員となり、以後48年有余の永きにわたり消防組織の育成強化、火災予防の普及、消防施設整備の充実に際しては、率先して消火・防災の任にあたり、その被害を最小限にすべく努力され、その行動力と責任感が多くの人に認められるところから、その功績に対し瑞宝単光章が授与されました。



7月17日は「北海道みんなの日」

北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日。

1869年（明治2年）、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道（ほっかいどう）」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日」、愛称「道みんなの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。



国勢調査が実施されます

令和7年10月1日を基準日として国勢調査が実施されます。

国勢調査は5年に一度、日本に住む全ての人・世帯を対象として全国一斉に行われる大切な調査です。

回答はインターネットのほか、調査票を郵送又は調査員に提出する方法により回答を行います。皆様の回答へのご協力、よろしくお願いいたします。

5年に一度、全員参加の統計調査

詳しくはコチラ

 国勢調査2025



令和6年度第2回せたな町まちづくりモニターアンケート結果について



※一部抜粋し記載、全ての結果については町ホームページに掲載しています。

せたな町では、町民参加の協働のまちづくりを目指し、町民の皆さまの意見を町政に反映するため、モニター員へアンケートを行いました。2月に実施したアンケート内容と結果を報告いたします。

テーマは、「再生可能エネルギー・省エネルギー」について実施、13名のモニター員全員から回答をいただきました。

【問1】 次の「再生可能エネルギー」について、あなたはどれくらい知っていますか。

- 太陽光発電
 - 1. 良く知っている 2人
 - 2. 少しは知っている 9人
 - 3. 名前ぐらいは聞いたことはあるが内容は知らない 1人
 - 4. 知らない 1人
- 陸上風力発電
 - 1. 良く知っている 3人
 - 2. 少しは知っている 4人
 - 3. 名前ぐらいは聞いたことはあるが内容は知らない 4人
 - 4. 知らない 1人
- 洋上風力発電
 - 1. 良く知っている 3人
 - 2. 少しは知っている 3人
 - 3. 名前ぐらいは聞いたことはあるが内容は知らない 6人
 - 4. 知らない 1人

【町の取り組みはコチラから】
せたな町HPへ



- 水力発電
 - 1. 良く知っている 2人
 - 2. 少しは知っている 4人
 - 3. 名前ぐらいは聞いたことはあるが内容は知らない 5人
 - 4. 知らない 1人
- 熱利用発電
 - 1. 良く知っている 0人
 - 2. 少しは知っている 4人
 - 3. 名前ぐらいは聞いたことはあるが内容は知らない 3人
 - 4. 知らない 5人
- バイオマス発電
 - 1. 良く知っている 0人
 - 2. 少しは知っている 2人
 - 3. 名前ぐらいは聞いたことはあるが内容は知らない 6人
 - 4. 知らない 3人

【問2】 あなたは、町が2050年までに二酸化炭素排出量の実質ゼロを目指していることを「存じでしたか。」

- 1. 知っている 2人
- 2. 知らなかった 8人
- 3. 聞いたことはあるが、内容は知らない 3人

【問5】 あなたは再生可能エネルギーを家庭で利用したいと思われませんか。

- 1. 思う 11人
- 2. 思わない 1人
- 3. すでに利用している 1人

【問8】 町で推進してほしい「再生可能エネルギー」について、希望するものがあれば選んでください。

- 1. 太陽光発電 9人
- 2. 陸上風力発電 3人
- 3. 洋上風力発電 3人
- 4. 水力発電 0人
- 5. 熱利用発電 1人
- 6. バイオマス発電 2人
- 7. その他 1人
- 8. その他の記述 1人
- 9. ない 0人

【問11】 家庭用省エネ設備等について、今後導入しようとお考えですが、また、既に導入している設備はありますか。

- 省エネ住宅への改修（断熱改修等）
 - 1. 今後導入する 0人
 - 2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 7人
 - 3. 導入予定はない 5人
 - 4. 導入している 1人
- 太陽光発電システムの設置
 - 1. 今後導入する 1人
 - 2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 5人

3. 導入予定はない 5人
4. 導入している 2人

○蓄電池の設置
1. 今後導入する 1人
2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 4人
3. 導入予定はない 7人
4. 導入している 0人

○ハイブリッド車等の電動車の導入
1. 今後導入する 0人
2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 2人
3. 導入予定はない 9人
4. 導入している 1人

○電動車用の充電設備の設置
1. 今後導入する 0人
2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 1人
3. 導入予定はない 11人
4. 導入している 0人

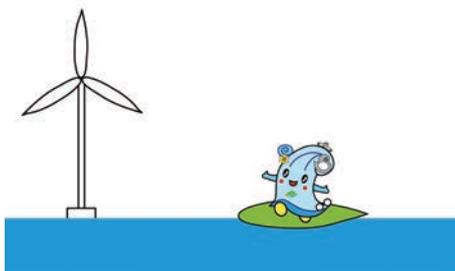
○高効率給湯設備の設置
1. 今後導入する 0人
2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 5人
3. 導入予定はない 7人
4. 導入している 1人

○高効率空調機器の設置
1. 今後導入する 0人
2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 5人
3. 導入予定はない 7人
4. 導入している 0人

2. 興味はあるが今後導入するかは分からない 5人
3. 導入予定はない 5人
4. 導入している 2人

【問14】 省エネ設備等の導入の他に、あなたが日常生活で実践している省エネに関する行動はありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- 1. 節電・節水 9人
- 2. クールビズ・ウォームビズ 9人
- 3. 食品ロス 4人
- 4. マイバッグ・マイボトル 10人
- 5. ごみの分別・リサイクルの実践 11人
- 6. エコ運転 9人
- 7. 特にしていない 6人
- 8. その他 1人



役場からのお知らせ

- ◆長期入院該当日…直近 12 ヶ月の入院日数が 90 日を超える住民税非課税世帯（区Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。
- ◆特定疾病区分…特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。資格確認書の表記は以下のとおりとなります。

特定疾病区分	認定した疾病名
区分A	人工腎臓を実施している慢性腎不全 (腹膜灌流のみを実施し人工腎臓を実施していない慢性腎不全を含む)
区分B	血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害又は先天性血液凝固第Ⅸ因子障害 (いわゆる血友病)
区分C	抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群 (HIV感染を含み、厚生労働省大臣の定める者に係るものに限る。)

■暫定運用終了後の要配慮者への資格確認書の交付は 1 度申請が必要です

※要配慮者とは、介助者等の第三者が被保険者本人に同行して本人の資格確認を補助する必要がある等、マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障がい者などが対象となります。

暫定運用終了後、マイナ保険証をお持ちの方については、原則「資格確認書」を発行することができません。

ただし、一度、要配慮者でありマイナ保険証を利用できないことを理由とした交付申請があれば、その後の更新時においては、申請なく資格確認書を発行いたします。(毎年申請いただく必要はありません)。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 〒 060-0062 札幌市中央区南 2 条西 14 丁目 国保会館 6 階 ☎ 011-290-5601	町民課 国保医療係	☎ 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

スズメバチにご注意！！



暑くなるとスズメバチの活動が活発になります

町では、委託業者による蜂の巣の駆除を行っています。

駆除期間は、6 月から 10 月末までの間で、自宅敷地内などでできた蜂の巣を駆除したい場合は、蜂の巣のある場所を確認の上、次の駆除委託業者まで直接ご連絡ください。

なお、駆除の際は必ず立会いが必要となります。

また、自宅敷地外や駆除期間外の場合は、土地の管理者か町担当窓口までご相談ください。

蜂の駆除委託業者

有限会社マーク

(北檜山区北檜山 136 番地 1)

町内
全域

- 平日の連絡先
0137-84-6333 (会社)
- 休日の連絡先
090-9087-0784 (狩野)

※駆除した際、駆除負担金として 2,200 円(税込) をご負担いただきます。

問い合わせ先

町民課 環境衛生係

☎ 0137-84-5113 (直通)



クーちゃん

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金) 2種類同時発売! 発売期間 7/11(金)~8/11(月)
抽せん日 8/21(土)

公益財団法人北海道市町村振興協会

各1枚 300円

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険資格確認書の更新及び、限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

■国民健康保険資格確認書の更新があります。

- ①マイナ保険証を保有していない人には、「資格確認書」を交付します。7月中に各ご家庭へ郵送します。
 - ②マイナ保険証を保有している人には、「資格情報のお知らせ」を交付しますが、このお知らせだけでは医療機関等への受診はできません。必ずマイナ保険証の持参をお願いします。
- ※マイナ保険証を保有している人には、「資格確認書」の交付は原則行いません。医療機関等へは、マイナ保険証での受付となります。

■限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

外来及び入院で1か月の医療費が高額になった場合でも、医療機関に認定証を提示することで、窓口での支払い（保険適用分に限る）が自己負担限度額までになったり、入院時の食事代が減額されたりします。

認定証の有効期限は、毎年7月31日までとなっています。8月以降も必要な方は、再度申請をしてください。なお、新規の申請は、随時受付けています。

◎申請に必要なもの

次を持参し、担当窓口で申請してください。

- 国民健康保険被保険者証又は国民健康保険資格確認書
- 有効期限が令和7年7月31日の認定証（以前に交付を受けた方のみ）

※交付を申請できる認定証は、年齢及び所得区分に応じて異なります。

※認定証は、申請した月の初日から有効です。月をさかのぼっての発行はできません。

※国民健康保険税の滞納がある世帯の人には、認定証の交付ができない場合があります。

※マイナ保険証を保有している人は、限度額認定証等を医療機関等へ提示しなくても限度額が適用されます。

現在お手元にある国民健康保険証の有効期限は、令和7年7月31日となっております。健康保険証の有効期限が切れたあとは、マイナ保険証が資格確認書で医療機関等にて受付をしてください。

問い合わせ先

町民課 国保医療係

☎0137-84-5113（直通）

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も大歓迎です!

〔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

返還不要

～給付型の奨学金について～

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

(有料広告)

医療費助成受給者証をお持ちの方へ更新申請手続きのお知らせです

医療費助成受給者証（重度心身障がい者医療・ひとり親家庭等医療・子ども医療）の有効期限は令和7年7月31日までです。

現在各受給者証をお持ちの方は、自動更新となっておりますので新しい受給者証を7月中に郵送します。

8月以降受診の際は医療機関等に必ずご提示くださいますようお願いいたします。

※受給者証をお持ちの方で、せたな 町に住所がない方や令和7年1月2日以降に転入された方などは、住所地（前住所地）の市区町村が発行する所得・課税証明書や住民票などが必要となる場合があります。該当の方は後日郵送にてご連絡しますので、必要書類をご確認のうえ申請してください。

※受給者証をお持ちでない方で、該当になると思われる方やその他ご不明な点などありましたらお問い合わせ下さい。



問い合わせ先

町民課 国保医療係

☎ 0137-84-5113 (直通)

こんにちは！地域包括支援センターです

～あなたの権利を守るために知っておこう「成年後見制度」～

成年後見制度とは、知的障がい・精神障がい・認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続きをするときにお手伝いする制度です。

【成年後見制度利用の事例】

■認知症のあるAさん(87)の場合

Aさんは徐々にもの忘れがすすみ、お金を何に使ったのかわからなくなることがありました。必要な支払を忘れてしまうために督促状が届いたり、電気やガスを止められてしまうこともありました。

成年後見制度の利用をするようになってからは、成年後見人が生活費のやりくりや、必要な支払・手続きをしてくれるので安心して暮らすことができている。セールスのしつこい勧誘により、よくわからないまま契約してしまったときにも、成年後見人が契約を取り消してくれるようになりました。

■知的障がいのあるBさん(61)の場合

Bさんは両親が亡くなったことで自宅での生活が大変になり、施設入所を考えているものの、ひとりでは手続などもよくわからず、困っていました。また、過去には友人に頼まれ、詳しい説明を受けずに借金の保証人になってしまったこともありました。

成年後見制度の利用を開始し、Bさんが断りなく貸金業者から借金をしたり知人の保証人になってしまった場合には、後見人がその契約を取り消すことができるようになりました。

また、施設入所についても後見人が一緒に施設の説明を聞き、Bさんが心配に思っていることをわかりやすく説明したり、代わりに書類手続や契約をしてくれたことで、スムーズに入所をすることができました。

○成年後見人には、利用する方の親族のほか、福祉や法律の専門家、専門的な勉強をした地域の人などが選任されます。

○障がいや認知症の程度によって、成年後見人などにお手伝いしてもらえることは変わります。

くわしくは、下記担当までへお問合せください。



問い合わせ先

福祉課 地域包括支援センター（高齢の方）
障がい福祉係（障がいのある方）

☎ 0137-84-5984
FAX 0137-84-5065

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

●ゼロカーボンドライブについて

ゼロカーボンドライブ（以下、ゼロドラ）とは、走行中に二酸化炭素を排出しない車のことを指し、二酸化炭素を排出しないので環境に優しい車です。

ゼロドラとは、電気自動車や燃料電池車、ハイブリッド車などがあります。電気自動車は電気モーターで車を動かすので、二酸化炭素を排出しません。燃料電池車は水素を燃料として発電して車を動かすので、二酸化炭素を排出しません。ハイブリッド車は電気モーターとガソリンエンジンの両方を搭載しており、走行状況に応じて使い分けることで二酸化炭素の排出量を減らすことができます。

この取り組みは、環境に優しい車として注目を集めています。ただ電気自動車の普及率は低く、価格も高めですが、国は普及を推進しており、補助金制度などを設けて今後ますます進んでいくことが期待されています。

また、ゼロドラは、ガソリンやディーゼル燃料に比べて電気代は

安価であるため、燃料代を節約することができます。さらに電気モーターはエンジンよりも静かで振動が少ないため走行中の快適性能向上にも繋がります。

もうひとつの効果として、電気モーターはガソリンエンジンよりも効率的にエネルギーに返還することができ、そのため同じ距離を走行していても、ガソリン車よりも電気代の節約に繋がります。電気自動車は回生ブレーキ機能を搭載している車種が多く、減速時に発生するエネルギーをロスなく電気エネルギーに変換してバッテリーに蓄え、走行距離を伸ばすことができます。

なお、ゼロドラは二酸化炭素を排出しないため地球温暖化防止の助にもなり、騒音や振動も少なく地域社会の騒音公害の軽減にもつながり、環境へ配慮することが可能となります。

このようなことから、近年の社会情勢でも「再生可能エネルギーの創出やゼロカーボン・脱炭素」の機運が高まりつつあるので、これを持続的に行い、小さな身近なこ

とから無理のない範囲でコツコツと実践していくことが大切です。



(ゼロドライブ関連 HP)

●ゼロカーボン推進協議会の開催について

町では2050年脱炭素社会に向けて、令和5年度にせたな町地域エネルギービジョンを策定しました。これに記載のある取組や地域のエネルギー地産地消によるまちづくりを進めるため協議会を設置し、左記の日程で開催いたしますので、この機会にぜひ傍聴に足を運んでいただければと思います。

なお、詳細については連絡員配布でご確認願います。

○日時

令和7年7月9日（水）14時

○場所

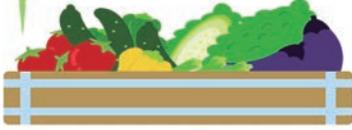
瀬棚町民センター 集会室

○議題

地球温暖化対策実行計画の進捗報告について ほか

7月の旬は **ブロッコリー** です管理栄養士 **米川美里**の

今月の旬なレシピ



7月の旬な食材「ブロッコリー」

全国的な旬は秋冬ですが、北海道産は6～10月頃が旬になります。北海道では今がまさに旬！キャベツの変種で品種改良をされ現在の形になり、蕾および茎の部分を食用とする緑黄色野菜です。

ブロッコリーは強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンCが豊富です。また、抗がん作用も持ち合わせ、これらの相乗効果でがんをはじめ、生活習慣病対策にはもってこいの野菜です。ビタミンCは水溶性で熱に弱いため、茹でると50%も減少してしまいます。栄養を無駄なく摂取するためにも、ブロッコリーは蒸して調理しましょう。蒸すことでビタミンCの90%を残すことができます。茎の部分には、ミネラル成分でもあるカリウムも豊富に含まれています。余分なナトリウムを尿として排出する作用があるカリウムは高血圧予防に最適です。ただし、腎臓に疾患ある方は摂取に注意をしなければいけません。



ブロッコリーと海老しんじょ風梅あんかけ（4人分）

○ブロッコリーと海老しんじょ風

ブロッコリー	1株(250g)
絹豆腐	150g
はんぺん	100g(1枚)
海老	80g
卵白	1個(30g)
ごま油	小さじ1杯(4g)
片栗粉	大さじ2杯(18g)

○梅あん

梅	1個分(7g)
かつお節	10g
水	300ml
醤油	大さじ1杯(18g)
みりん	大さじ1杯(18g)
水	小さじ2杯
片栗粉	小さじ2杯(6g)

電子レンジで蒸すことによって、栄養素を無駄なくとることができます！
ブロッコリーは苦手…という子も多い野菜です。ポリ袋で混ぜたり、盛り付けたり一緒に作って苦手を克服してみませんか？

栄養成分（1人分）

エネルギー：140kcal / たんぱく質：14.8g / 脂質：3.2g / 炭水化物：16.1g
塩分：1.3g / 糖質：12.5g / ナトリウム：525mg / カリウム：500mg

・作り方・

- ① ブロッコリーは茎と房に分ける。房は2～4等分して1口サイズに切り、茎は1～2cmの半月切りにする。
- ② 海老は粗みじん切りにしてポリ袋に入れる。
- ③ ②のポリ袋に手でちぎりながらはんぺんを入れよく揉み込む。はんぺんが細くなったら、絹豆腐、卵白、ごま油を入れ、揉み込んでから最後に片栗粉を入れてしっかり揉み込む。
- ④ ①の房を裏返し、スプーンなどで③を盛り付ける。盛り付けたら、水などで形を整える。
- ⑤ 耐熱皿に均等になるように並べ、ラップをふんわりかけ電子レンジ600w 4～5分加熱する。
- ⑥ 梅干しは、種を取り細かくたたき、鍋に水と①の切ったブロッコリーの茎を入れて沸かす。
- ⑦ 沸いたら、⑥の梅干し、醤油、みりん、かつお節を入れ混ぜる。水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑧ ⑤に⑦を盛り付けたら完成。

「7月30日は梅干しの日」

梅干しは古来より「食べると難が去る」という言い伝えから、7(なん)が3(さ)0(る)の語呂合わせで梅干しの日と言われました。

また、この土用の丑の日の時期になると梅を干したり、衣類や書物を風に通して虫干しする「土用干し」の習慣があります。この土用干しを終えた新物の梅干しが食べられるのもこの時期であることから、記念日が制定されていると言われています。梅干しは、抗菌作用があるため、食中毒予防としてお弁当にもよく入れる方も多いですね。クエン酸が豊富で、疲労回復や夏バテ予防にも最適ですが、梅干しは漬物にあたるので塩分が多く含まれています。摂取量には気をつけて下さい。

保健師からの健康アドバイス

熱中症に負けない身体づくりをしましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に身体が適応できない事で生じるさまざまな症状のことを指します。
次のような症状がでたら熱中症の可能性がります。

- 症状1：めまい、顔のほてり
- 症状2：筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3：身体のだるさや吐き気
- 症状4：汗のかきかたがおかしい（暑いのに汗をかかない、逆に大量に汗がでる）
- 症状5：体温が高い。皮膚の異常（乾燥してる、赤くなってる）
- 症状6：呼びかけに反応しない、歩き方がおかしい
- 症状7：水分が補給できない

今月の担当は
清水 美千子 です



もし熱中症かなと思ったら・・・

- 医療機関に相談、もしくは救急車を呼びましょう
 - 涼しい場所へ移動しましょう
 - 衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げましょう
 - 塩分や水分を補給しましょう（意識がない場合や嘔吐がある場合は無理に飲ませないでください）
- いつでもどこでも、だれでも熱中症になる可能性があります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで予防する事ができます。また季節の変わり目は熱中症になる危険性が強いので注意が必要です。



熱中症になりやすい時期

1. 梅雨の晴れ間（今は蝦夷梅雨と呼ばれるくらい北海道も雨が続くこともあります）
2. 梅雨明け（気温がぐーんと上がります）
3. お盆明け（残暑が続きます……）

畑作業等に精が出る時期ですが、暑い時間は作業を休むようにしましょう。また少しずつ暑さに身体をならすようにしてください。夏の入りは暑さに身体が慣れていないため熱中症になる可能性が高いです。

子どもだけではなく、大人も気をつけなければなりません。

熱中症対策

- その1. 水分補給をしっかりとしましょう！喉が渇いてなくてもこまめに水分を補給するようにしましょう。また畑作業や運動した後など、汗をたくさんかいたときは身体の中の塩分も失われているので、経口補水液（スポーツドリンクなど）を飲むのも効果的です。
- その2. 睡眠環境を快適にしましょう。通気性や吸水性のよい寝具をつかったり、扇風機やエアコンを使用して、睡眠中の熱中症を防ぐのと同時に、体力をしっかりと回復させて次の日の熱中症も予防しましょう。
- その3. 丈夫な身体をつくりましょう。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって、丈夫な身体をつくりましょう。規則正しい生活習慣は熱中症にかかりにくい身体になるだけでなく、感染症にもかかりにくくなります。夏にぴったりのレシピは今回、管理栄養士が紹介しているので試してみてください！

日々の生活の中で取り入れる対策

- 扇風機やエアコンを使って室内の温度や湿度に気をつけましょう。
- 衣類は麻や綿などの通気性のよい生地を選びましょう
- 下着は速乾性の物を利用しましょう。
- 冷却シートや氷枕などの冷却グッズを利用してみましょう



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
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

5/13

「安全なまちづくりを」青色防犯パトロール出動式



5月13日（火）青色防犯パトロールの出動式が行われました。

これは、「地域の安全は地域で守る」という意識のもと、地域の方々が自主防犯活動を行うことで、犯罪の起きにくい地域社会の実現を目指して実施されているものです。

当日は5台の車両がせたな警察署前に整列し、せたな地区地域安全推進委員連絡協議会笠原会長よりせたな警察署宮下署長へ出動宣言がおこなわれました。宣言後、各車両は一斉にパトロールへ出動しました。

5/15~16

修学旅行生が農業体験を行いました

5月15日（木）と16日（金）東京都から修学旅行生が町を訪れ、町内4件の農家で農業体験を行いました。この事業は都市と農村の交流を通じて農村地域の理解促進や人口の増加を図るために北海道が実施しているものです。

東京都にある羽田中学校から来た生徒たちは、畑やハウスでの農作業体験や収穫体験、牛舎作業などを行いました。生徒のほとんどは今回が初めての農作業で、楽しみながら実践していました。

この事業は6月にも実施される予定です。



5/17~18

町営牧場の放牧が始まりました



5月17日（土）・18日（日）の2日間、山越地区・小川地区の町営牧場で、牛の放牧が開始されました。

町内の酪農家から預かった約120頭の牛たちは、農協職員や町職員らが協力しトラックから降ろしたあと、広い牧草地に駆けていきました。

牛たちは、雄大な牧場で美味しい牧草をのんびりと食べ、すくすくと育った秋に各酪農家のもとへ帰ります。

5/19~22

ひまわりの絆プロジェクト

町内の3園（認定こども園きたひやま、大成保育園、瀬棚保育所）で「ひまわりの絆プロジェクト」の取り組みの一環として、ひまわりの種まきを実施しました。

これは、交通事故で亡くなった当時4歳の男の子が生前育てていたひまわりの種を受け継ぎ、咲かせていくことで、交通安全と命の大切さを伝えていく運動です。

園児たちは、せたな警察署のマスコットキャラクター「せたなタイガ」と一緒に交通事故根絶の願いを込めて、ひまわりの種を植えました。



生涯教育大学入学式が行われました

5月27日(火)ふれあいプラザで、令和7年度せたな町生涯教育大学の入学式が行われました。

今年度より「高齢者大学」から名称を変更したことで、アクティブシニアと呼ばれる皆さんにも親しみと興味を持ってもらい、さらに活動の幅が広がることを期待されます。

北檜山いきがい学園・大成くおん大学・瀬棚寿大学3大学合わせて在校生は39人となっており、それぞれの大学で、3大学合同の修学旅行のほか、運動教室など様々な活動が予定されています。



久遠漁港でサーモンの出荷がありました



5月19日から22日にかけて、久遠漁港でサーモンの出荷が行われました。

昨年で3年間の試験事業が終了し、1基の生け簀を3基に増やし、本格的に事業が実施された今回の水揚げは、全部で5,626尾、平均体重3.1kgと脂がのった大きなものでした。水揚げされたサーモンはマルナマ古清(函館市)に出荷されました。

また、当日は漁港内の荷捌き所で町民限定還元として、約3kgのサーモン100尾が販売されました。

第31回ジョン神塚ピアノコンサート

5月22日(木)、ふれあいプラザで、「31st ジョン神塚ピアノコンサート」が開催されました。アメリカが誇る国際的ピアニストとして活躍するジョン神塚氏を招いたこのコンサートは、今年で31回目の開催となり、会場は100人以上の来場がありました。

前半は神塚氏のソロ演奏2曲が披露され、引き続き江口颯亮さん、工藤ジャスミンさん、堀口春陽さん、原香織さんとのピアノ連弾や、堀口紗有希さんのヴァイオリン、林梨花さんのクラリネットとの共演が披露されました。



左から
ジョン神塚氏、林さん、堀口紗有希さん、原さん、堀口春陽さん、工藤さん、江口さん

久遠小学校で地元の漁業について学びました



5月29日(木)久遠小学校で町の漁業士の方を講師に迎え、3・4年生の児童5人が「せたな町の漁業」について学習しました。

当日は、地元近海で取れる魚介類についてスライドを使って説明がありました。特に、マグロが釣れるという話を聞いた児童からは驚きの声が上がっていました。説明の後は実際に取れた魚を見たり触ったりしました。最後に、児童から漁師になった理由や、今までに取れた一番大きな魚についての質問コーナーがあり、漁業士の方をより身近に感じられる授業となりました。

令和 8 年度檜山管内町職員採用資格試験（初級）

◆試験区分及び職務内容

【試験区分】一般事務職

【職務内容】町村長部局・教育委員会・議会事務局等に勤務し、一般行政事務に従事します。

◆受験資格（学歴は問いません）

平成 16 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日までに生まれた方

※ただし、日本国籍を有しない方または地方公務員法第 16 条各号に該当する方は受験できません。

◆試験日程

【第 1 次試験】

日時 令和 7 年 9 月 21 日（日）午前 8 時 50 分着席

場所 乙部町民会館

【第 2 次試験】

採用予定町より第 1 次試験の合格者に通知

※上級の受付は終了しました。

◆受付期間

令和 7 年 7 月 1 日（火）から

令和 7 年 8 月 1 日（金）まで

申込書の配布場所

せたな町役場総務課
檜山管内各町役場総務課
檜山町村会事務局

せたな町HP



防衛省
MINISTRY OF
DEFENSE

令和 7 年度自衛官等採用案内



採用種目		受付期間	試験期日
航空学生		7月1日～8月29日	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1次試験 ①：9月20日 ②：9月27日 ○ 2次試験 10月16日～23日 ○ 3次試験 (海) 11月21日～12月17日 (空) 11月15日～12月18日
自衛官候補生		年間を通じて行っております。	受付時又は各自衛隊地方協力本部のホームページにてお知らせします。
一般曹候補生	第2回	7月1日～9月2日	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1次試験 9月13日～21日 ○ 2次試験 10月11日～26日 <p>※いずれか1日を指定されます。</p>

自衛官募集 HP
はコチラ→



お問い合わせ先

自衛隊函館地方協力本部今金地域事務所
☎ 0137-82-0258

台風にご注意ください

毎年7月から10月にかけては、日本付近に台風が近づく時期となります。渡島半島付近に台風が接近、または通過する場合、暴風の恐れがあるのはもちろんのこと、活発な雨雲を伴うため広範囲に長時間にわたり大雨を降らせるおそれがあります。さらに台風が離れていても、北海道に前線がある場合には暖かく湿った空気の影響で大雨になることがあります。

このようにさまざまな災害をもたらす台風から命を守るため、以下のことにご留意ください。

- ・事前に家の内外の備えを行う
- ・事前に避難場所の確認を行う
- ・台風接近中は不要な外出は控え、危険な場所へは近づかない！



渡島・檜山地方の
防災気象情報

気象庁

海上保安大学校・海上保安学校学生募集

海上保安庁では、令和8年4月期採用の学生を募集します。

◆待遇

海上保安大学校、海上保安学校は入学金、授業料等は一切不要です。学生生活に必要な制服や寝具等は貸与されます。なお、教科書、食費、身の回り品等は自己負担です。

入学と同時に国家公務員としての身分を与えられるため、海上保安大学校、海上保安学校では、毎月約20万円の給与やいわゆるボーナスが支給されるほか、国土交通省職員として、国土交通省共済組合員としての社会保障を受けることができます。

◆受験資格

海上保安大学校	①令和7年4月1日において高校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者及び令和8年3月までに高校又は中等教育学校を卒業する見込みの者 ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者
海上保安学校	①令和7年4月1日において高校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者及び令和8年3月までに高校又は中等教育学校を卒業する見込みの者 ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆試験日程

		海上保安大学校	海上保安学校
受付案内配布期間		6月11日(水)～	
受付期間	インターネット	8月21日(木)～9月8日(月)	7月11日(金)～7月24日(木)
1次試験		10月25日(土)、10月26日(日)	9月28日(日)

◆申込方法等

申込方法、試験内容等は下記のホームページをご覧ください。
海上保安庁ホームページ <https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>
人事院ホームページ <https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

海上保安庁



人事院



問い合わせ先

第一管区海上保安本部総務部人事課 ☎ (0134) 27 - 0118

法務局遺言書教室を開催します

函館地方法務局八雲支局では、7月29日・30日午後2時から「法務局遺言書教室」を開催します。

当日は、相続・遺言の基礎知識、遺言書の一般的な作成方法、「自筆証書遺言書保管制度」などについて、法務局職員が説明いたします。ご自身の財産を次世代に引き継ぐための準備をお考えの皆様や、知識として聞いておきたいという皆様のご参加をお待ちしております。

事前申込制となっておりますので、参加をご希望する方は、下記お申し込み・お問い合わせ先にお電話ください。(ただし、当日の定員に空きがある場合には当日参加可能)

なお、参加者の個別の遺言内容に関する相談をお受けすることはできません。

日 時：7月29日(火)、30日(水)
午後2時から午後3時
場 所：二海郡八雲町相生町9番地
八雲町立図書館 2階 集会室
参加費：無料
定 員：各日10名

イメージキャラクター
遺言書ほかんガルー



お申し込み・お問い合わせ先

函館地方法務局八雲支局 ☎ (0137) 62 - 2208

第28回道南農業試験場公開デー

「農業試験場ではなにをしているの?」「いつも食べているお米や野菜はどうやって大きくなるの?」と思っている方、子供から大人までみんなでご来場ください。研究していることや使っている施設を紹介します。また、試験田畑の見学や展示コーナー、体験コーナーなどもあります。

日 時：8月6日(水)
午後1時から午後3時
場 所：道南農業試験場
(北斗市本町680番地)

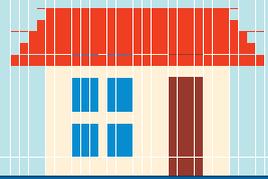
参加費：無料

その他：家庭菜園などでお困りの方、栽培技術(水稲、畑作、野菜など)の相談や病害虫(現物か写真をご持参下さい)の診断を行います。

お問い合わせ先

道南農業試験場 ☎ (0138) 77 - 8116

せたなの 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(7月〜8月分)
・7月11日(金)
・8月8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
- 函館弁護士会
☎01378・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
7月9日(水) 10時〜12時
- 予約締切
7月7日(月)
- ※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
- 総務課総務係
☎01377・84・5111

お知らせします

ラジオ体操がせたな町へやってきます

せたな町合併20周年記念特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会が実施されます。

- 参加は無料で、先着制となります。開始時刻までに会場へお越しください。詳しくは5月22日配布の連絡員チラシをご覧ください。また、ラジオ体操ポータルサイトを「ご覧ください」。
- 日時/7月6日(日) 6時00分〜
- 場所/北檜山小学校グラウンド
- 問/まちづくり推進課まちづくり推進係
☎01377・84・5111



ラジオ体操ポータルサイト



忘れないで納期限

町・道民税【第1期】

納期限は
6月30日(月)です
忘れずに納めましょう

納税通知書は6月10日に
発送しております

ご相談ください

心の健康相談の実施について

令和7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/7月10日(木)
13時30分〜15時30分
- 場所/今金地域保健支所
- 問/八雲保健所健康支援係
☎01377・63・2168

お知らせします

自動車税種別割を納め忘れていませんか?

令和7年度の自動車税種別割の納期限は、6月2日(月)でした。7月上旬の時点で納税の確認ができない方へ、7月18日(金)に督促状を発送します。督促状を受け取っても納税せず放置した場合、差押えなどの滞納処分の対象となりますのでご注意ください。

お知らせします

江差高等看護学院地域型オープンキャンパス(江差高看まつり)を開催します

北海道立江差高等看護学院では、看護職を志望する学生や子どもを増やすとともに、学院の現状を多くの方に知っていただく機会とするため、地域型オープンキャンパスを開催いたします。

- 日時/7月26日(土)
11時〜14時
- 場所/江差高等看護学院
江差町字伏木戸町483番地
- 問/北海道立江差高等看護学院
☎01399・52・1417

道税ホームページ



北海道ホームページ



1日	地域おこし協力隊等辞令交付式、課長会議
2日	予算審査特別委員会
8日	予算審査特別委員会、第2回議会臨時会
13日	北海道檜山北高等学校校振興会総会打ち合わせ
14日	移動町長室(瀬棚区)
15日	せたな町交通安全指導員会総会
16日	北海道栽培振興公社監査(札幌市)
17日	せたな町農業振興会議、せたな町安全で住みよい町づくり推進協議会、せたな商工会総会
19日	北檜山中学校体育祭、瀬棚中学校運動会
21日	第2回産業教育常任委員会
22日	全国半島振興市町村協議会定期総会(東京都)
23日	北部松山衛生センター特別委員会
24日	第3回議会臨時会、第3回総務厚生常任委員会
26日	久遠小・大成中合同運動会
27日	全国簡易水道協議会第1回正副会長会議(島根県)
29日	全国簡易水道大会通常総会、理事会(島根県)
30日	北海道檜山北高等学校校振興会総会
31日	交通安全推進委員会総会、函館開発建設部事業実施説明会、温泉ホテルきたひやま定時株主総会
	北檜山小学校運動会、瀬棚小学校運動会

戸籍の窓口

(5月1日～5月31日届出)



お誕生おめでとう

○西田 希桜ちゃん (大輝) 本 町

ご結婚おめでとう

〔 中野 洋介さん 北檜山
 澁谷もえぎさん 千葉県
 渡邊 樹良さん 豊 岡
 兼平 美咲さん 豊 岡

おくやみ申し上げます

○坂下 保子さん (87歳) 太 檜
○赤井喜久子さん (94歳) 富 里
○湯浅 利章さん (83歳) 徳 島
○秋田 カネさん (94歳) 北檜山
○小田島 忍さん (50歳) 北檜山
○徳光 誠一さん (60歳) 北檜山
○残間 久子さん (89歳) 豊 岡
○太田 リエさん (98歳) 上 浦
○武藤 貞子さん (82歳) 都
○黒沢栄美子さん (64歳) 島 歌
○加賀谷ヨシさん (100歳) 本 町
○平田 順子さん (80歳) 本 町
○武山キミ子さん (80歳) 東大里

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5月末現在 (前月比)		
人口	6,577人	(- 22)
北檜山区	4,021人	(- 10)
大成区	1,090人	(- 5)
瀬棚区	1,466人	(- 7)
男	3,111人	(- 10)
女	3,466人	(- 12)
世帯	3,766世帯	(- 7)

次回 移動町長室 Move mayor room

7月8日(火) 瀬棚支所

- ◎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

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者が出産の際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。出産の予定がある方はもちろん、出産後の方でも対象になる方は届出をすることが出来ますのでご利用下さい。

○免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(以下「産前産後期間」といいます。)の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

○産前産後期間の取扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したもののとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

○対象者

「国民年金第1号被保険者」で平成31年2月1日以降出産した方。

○申請方法

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、お早目の届出をおすすめします。

- ・申請先 町民課戸籍年金係または各支所住民係
- ・申請書 町民課又は、各支所窓口へ備え付けておきます。

・添付書類

出産前に届書の提出をする場合…母子健康手帳など
出産後に届書の提出をする場合…出産日を確認できるので原則不要です。

※ただし、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

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

花いっぱい運動が実施されました 綺麗なフラワーロードが完成

Koho - kenbunroku

▼6月7日 北檜山市街地



▼6月15日 瀬棚区国道緑地帯



▼6月15日 宮野町内会



5月下旬から6月にかけて、町内各地区で『花いっぱい運動』が実施されました。花いっぱい運動は、花と緑にあふれる町を築くため各地域を通じて実践することで、町民同士のコミュニケーションを深めていくことを目的として実施されています。

この運動により、マリーゴールドなど約3万6千本の色とりどりの花が国道などの道路沿いや施設の花壇に植えられました。

また、昨年道路功労者表彰を受けた宮野町内会では、これまでと植え方を変え、花を円形に配列した花壇が完成しました。北檜山市街地と丹羽地区の花植えの日には檜山北高等学校から10名以上の生徒がボランティアで花植えに協力してくれました。(表紙で紹介させていただきました。)

皆さん、今年もきれいなフラワーロードの実施にご協力いただき、ありがとうございました！皆さんの植えた花たちが成長していくのを見るのが楽しみです。

編集・発行 せたな町まちづくり推進課 広報統括係
〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1
TEL 0137-84-5111 / FAX 0137-84-4657

せたな町公式サイト
<https://www.town.setana.lg.jp/>



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