



小学校新一年生のご紹介

第1回まちづくりモニターアンケート結果について

保健師からの健康アドバイス

こころの健康について

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎ 2/2 SETANA-CUP 雪合戦 (せたな町スポーツ公園)

せたな町
公式LINE

便利なまちの情報を
LINEでお届けします



「特旨叙位（従六位）」受章

元北檜山町長 故内田 東一さん

とくしじよい
 去る令和6年10月24日に亡くなられた内田東一さん（享年92）に、内閣総理大臣より「特旨叙位（従六位）」が授与され、1月16日（木）妻の美枝子さんへ位記が伝達されました。

特に3町合併においては、平成16年4月に檜山北部3町合併協議会を設立、会長として精力的に合併推進にあたり、さらには関係町村の協調に努めるなど多大な貢献をされ、これらの功績を称え受章されたものです。

また、同議会議長のほか、総務財政常任委員会委員長、文教民生常任委員会副委員長等を歴任し、旧北檜山町議会の円滑な運営にご尽力されました。また、平成14年8月から平成17年8月まで旧北檜山町長として在職し、



北海道産業貢献賞並びに森と人を育てるコンクール伝達式

2月5日（水）せたな町役場で北海道産業貢献賞並びに森と人を育てるコンクール伝達式が開催され、北海道産業貢献賞で原田敏男さん、森と人を育てるコンクール最優秀賞で新家子幸夫さんが受賞されました。

原田さんは、所有している山林の一部を「水源の森」と名付け、地域の子どもたちの森林学習の場として提供し、ご自身が講師となって森林の役割を教えるなど広く地域に貢献してきたことが認められ受賞されたものです。

新家子さんは、所有するスギ・トドマツ等の適切な整備を実践し、模範となる優良林を育て間伐材の有効利用など林業技術の向上や森林づくりに対する姿勢が認められ受賞されたものです。



写真左から高橋町長、原田敏男さん、新家子幸夫さん、北部桧山森林組合近藤代表理事組合長、檜山振興局森林室馬淵北檜山事務所長

町立国保病院

新医師のご紹介



おんだ よしかず
 恩田 芳和 医師

初めまして、この度町立病院の医師として赴任いたしました恩田芳和と申します。今回は東京から来ましたが、本来は道産子で生まれは旭川市です。道北、道央地区の生活が長く、道南地区はあまり来たことがありませんでしたが、この度ご縁を持ちましてこの地で働くことになりました。単身赴任ではありませんが、地域医療のために少しでもお手伝いになればと思っております。専門は外科医ですが、漢方医療も得意としておりますので、健康全般について相談いただければお役に立てるものと思っております。個人的にはこの道南の自然と暮らしを楽しみたいとも思っております。何かの時に、気軽にお声かけ頂ければありがたいです。

小学校入学 おめでとうございます

今年4月に小学校に入学する町内の新1年生は、平成30年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた児童です。()内は保護者名です。

転入などで名簿に載っていない方や住所が変わった方は、教育委員会事務局へご連絡ください。

新一年生の氏名などにつきましては子どもたちのプライバシー情報保護のため、紙媒体のみの掲載としています。
デジタル版には掲載しませんのでご了承ください。

教育委員会事務局
☎0137-846260

教育委員会が北海道教育大学函館校と 包括事業連携協定を締結しました

1月27日(月)北海道教育大学函館校で「北海道教育大学函館校とせたな町教育委員会との間における包括事業連携協定書」を締結しました。

この協定は、学生の育成及び本町の社会教育事業への学生の参画等を通じて、当町の地域活性化や社会課題の解決に寄与することを目的としています。

当日は、小坂橋教育長と木村北海道教育大学函館校キャンパス長が協定書に署名しました。今後も引き続き同校からの実習生受入など協力連携を進めていきます。



前段左から小坂橋教育長、木村北海道教育大学函館校キャンパス長
後段は今年度実習受入した4名の学生



※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。

令和6年度第1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

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っています。今年度のモニター員は13名のご応募がありました。

昨年10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、「せたな町のまちづくり」について実施、モニター員全員から回答をいただきました。

また、現在第2回目のアンケートを実施しております。集計が出来ましたらまた広報紙でお知らせいたします。

【問3】せたな町の好きなところ、誇れるところはどれですか。当てはまるものを3つ選んでください。

1. まちに歴史や伝統が感じられる 5人
2. 自然環境が良い 4人
3. 保健・福祉サービスが充実している 0人
4. 文化・スポーツ施設が整っている 0人
5. まちのイメージが良い 2人
6. 子育て・教育環境が良い 1人

【問7】せたな町の将来に、どのような姿を望みますか。あなたの考えに近いものから2つまで選んでください。

1. 人々が生き生きと働くことのできる産業の町 3人
2. 町外からの多くの人が訪れる、観光や交流にぎわう町 2人
3. 生活環境（交通、住宅、買物など）に恵まれた便利で住みよい町 2人
4. 保健医療や福祉が充実し、いつまでも健康で安心して暮らせる町 6人
5. 教育環境が充実し、学習活動や文化・スポーツ活動が盛んな町 7人
6. 自然が豊かで美しく、環境にやさしい町 3人
7. 町民相互の交流や支え合いが多くみられる町 2人

【問12】少子化対策や子育て支援として、特にどのようなことに力を注ぐべきだと思いますか。次の中から3つまで選んでください。

1. 未婚の男女が出会う（知り合う）機会を増やす 2人
 2. 安心して子どもが遊べる公園や遊び場を充実させる 7人
 3. 保育サービスを充実させる 4人
 4. 小学生などの学童保育（放課後児童対策）を充実させる 3人
 5. 出産や子育てに関する相談が気軽にできるようにする 1人
 6. 子育て世代の親同士が交流できる機会を増やす 2人
 7. 地域で子育てを助け合えるようにする 2人
 8. 男性（夫）の育児や家事への参加をうながす 1人
 9. 労働時間の短縮や育児休暇の普及などを促進する 2人
 10. 子育て世代向けの住宅を増やす 4人
 11. 出産、育児、医療、保育、教育などの経済的負担が減るようにする 4人
 12. その他 2人
- まずは若者の働き先を増やして若者が生活基盤を整えることよって結婚、出産につながると思う
○町内に小児科が欲しい

【問14】町政（まちづくり）や地域に関する情報として、どのような内容が欲しいと思いますか。次の中からあてはまるものすべてを選んでください。

1. 町の政策や事業、予算などに関する情報 5人
2. 各種制度の内容やそれを利用するための情報 8人
3. 防災や消防・救急、医療など非常時に備える情報 6人
4. 健康づくりや病气予防、各種検診などに関する情報 4人
5. 子育てや子どもの教育、健全育成に関する情報 8人
6. 福祉に関する情報 2人
7. ごみの減量化や省資源、リサイクル、環境保全に関する情報 3人
8. 公共施設やその利用方法に関する情報 6人
9. 生涯学習や文化・スポーツなどの各種講座・教室に関する情報 8人
10. 町内の自然や歴史、名所などに関する情報 6人
11. 町や地区の行事、イベント、町民活動などに関する情報 9人
12. ボランティア活動全般に関する情報 4人
13. 国や北海道、周辺市町村に関する情報 1人
14. その他 0人

【問15】まちづくり活動に参加するとしたら、どのような活動に参加したいですか。すでに参加されているものも含め、あてはまるものすべてを選んでください。

1. 身近な場所で花や緑を増やす活動 3人
2. 身近な場所のごみ拾いや清掃活動 5人
3. 自然環境を守る活動 7人
4. 省エネやリサイクルを進める活動 1人
5. 高齢者や困っている人たちへの社会福祉活動 3人
6. 子育て中の人を支援する活動 4人
7. 子ども達の遊びや教育、スポーツを支援する活動 6人
8. 地元の歴史や文化を学び、後世に伝える活動 3人
9. 健康づくりに関わる活動 6人
10. 交通安全・防災・防犯活動 0人
11. まつりやイベントを手伝う活動 6人
12. 来訪者や観光客をもてなしたり、案内する活動 4人
13. 地場産品や地元グルメを開発する活動 4人
14. イベントや地域おこしを考えた、企画する活動 4人
15. 町外に「せたな町」をPRする活動 4人
16. その他 0人

入学・就職・転勤等による引っ越しで、住所を移動される方は 「正確な住所の届出」が必要です！

- 住民票の住所の異動届（転出・転入・転居など）は、国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。
- マイナンバーカードには、最新の住所を記載する必要があります。引っ越し先の市区町村にマイナンバーカードを持参し、必要な手続きを行ってください。
- 「転出届」はマイナポータルを通じてオンラインで提出できます。

（正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。）

※ 詳しくは担当又は総務省ホームページへ



問 い 合 わ せ 先

町民児童課戸籍年金係

☎ 0137-84-5113（直通）

防災行政無線のお知らせ

せたな町では、防災行政無線を使い災害時の緊急放送や日常の行政情報をお知らせしていますが、転入・転出される場合の注意点をお知らせします。

■転入される方へ

戸別受信機は、1世帯に1台を無料でお貸ししておりますので転入されたときは、申請をしてください。

■転出・転居される方へ

転出される方は、貸出している戸別受信機を返還してください。
また、せたな町内で転居される場合は、受信設定の変更が必要になる場合がありますので、担当へご確認ください。

※今現在、ご家庭に戸別受信機が設置されていない方についても、無料で貸出をしておりますので申請してください。

故障かなと思う前に確認しよう！

放送が入らないときは、次のことを確認してください。

- 電源ランプは点灯していますか？
- 電源スイッチが入っていますか？
- 電源ケーブルをきちんとコンセントに差し込んでいますか？
- アンテナは伸ばしていますか？
- 屋外アンテナを設置している場合、ケーブルがきちんと接続されていますか？
- Wi-Fi 機器やテレビ等の近くに設置している場合も受信状況が悪くなる場合があります。

※上記以外の場合は故障が考えられますので、担当までご連絡ください。

問 い 合 わ せ 先

総務課防災係
瀬棚支所庶務係
大成支所庶務係

☎ 0137-84-5111
☎ 0137-87-3311
☎ 01398-4-5511

みつわ食堂が「カレーアイランド北海道スタンプラリー」で見事2連覇を達成しました



1月22日(水)、「カレーアイランド北海道スタンプラリー2024」で優勝したみつわ食堂(北檜山区)を経営する尾野敏史さんに、せたな観光協会 松本年弘会長から賞状が伝達されました。

これは、北海道ご当地カレーエリアネットワークが主催し、令和6年4月27日から10月31日の期間に開催されたイベント「カレーアイランド北海道スタンプラリー2024参加者が選ぶ一押し店舗部門」で参加した69店舗の中から2年連続優勝という快挙に輝いたものです。選ばれた「せたなカレー」は具材の豚肉やホタテなど「せたな町産の素材」を使用して提供され、お客さんにも大好評となっており、地元の方はもちろん、町外・道外からも足を運んで下さっているそうです。

尾野さんは、「来店した方から評価していただけたことがとてもうれしい。この企画が始まってから10年が経過した。このイベントが長く限り参加していきたい。」とうれしそうに話していました。

令和7年度から役場の機構が変わります

- 「こども家庭センター」を新設します。
(こども家庭センターは、全ての妊産婦、子育て世帯、こどもへ一体的に相談支援を行う機能を有する機関)
- 「保健福祉課」が「福祉課」と「健康推進課」の二課になります。

変更前	変更後(令和7年4月1日から)
【役場本庁舎】 ○町民児童課 ・戸籍年金係 ・環境衛生係 ・国保医療係、 ・子ども・子育て支援室 (子ども・子育て支援係、認定こども園、瀬棚保育所、大成保育園、子育て支援センター、学童保育所)	○町民課 ・戸籍年金係 ・環境衛生係 ・国保医療係
【健康センター】 ○保健福祉課 ・社会福祉係 ・障がい福祉係 ・保健推進係 ・介護保険係 ・健康センター ・地域包括支援センター ・居宅介護支援事業所 ・北檜山生活支援ハウス ・障がい者指定特定相談支援事業所	○福祉課 ・社会福祉係 ・障がい福祉係 ・介護保険係 ・地域包括支援センター ・居宅介護支援事業所 ・北檜山生活支援ハウス ・障がい者指定特定相談支援事業所 ○健康推進課 ・健康推進係(保健推進係から係名を変更) ・こども家庭センター(子ども・子育て支援室から移行) (子ども子育て支援係、認定こども園、瀬棚保育所、大成保育園、子育て支援センター、学童保育所)

問い合わせ先

総務課総務係

☎ 0137-84-5111

こんにちは！地域包括支援センターです

～住民主体サービスのご紹介～

せたな町では高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、地域住民同士の支え合いや地域のつながりを広めていくための取り組みを行っております。

せたな町生活サポートセンターとは？

住民ボランティア団体に対し必要な支援を行い、生活での困りごとがある高齢者に対し、社会参加並びに日常生活を総合的に支援する事で、元気な高齢者の自立した生活の支援を行っています。

住民主体サービスとは？

- 住民主体による通いの場・サロン運営（通所型サービスB）
 - ・体操や運動など活動する自主的な通いの場
 - ・趣味活動などを通じた日中の居場所づくり
 - ・定期的な交流会・サロン運営・茶話会・会食 など
- 住民主体による生活支援（訪問型サービスB）
 - ・買い物・調理・掃除・洗濯・ゴミ出し など
 - ・話し相手・外出付き添い・日曜大工・安否確認 など
- サロン利用時の送迎支援（訪問型サービスD）
 - ・住民主体による通いの場（通所型サービスB）参加者の送迎支援



みんなで支え合い



参加できそうな
集まりはないかな



困っている人を
お手伝いできないかな

サービス対象者や利用料金、ボランティア活動に関する問い合わせなど、詳細については地域包括支援センターへお問い合わせください。

問 い 合 わ せ 先

地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー

☎ 0137-84-5699

パートさん募集中

内容:水産生物種苗の生産補助作業(ニシンやナマコなど、海の生き物のお世話です)

期間:令和7年4月1日～令和8年3月末(翌年度契約更新の場合もあります)

時給:1,100円

募集人員:若干名

勤務時間:8:30～17:15(勤務時間、勤務曜日等調整可能。子育て世代の方も歓迎します!)

福利厚生:雇用保険、健康保険、厚生年金、通勤手当、有給休暇

勤務地・連絡先:(公社)北海道栽培漁業振興公社 瀬棚事業所

瀬棚区南川 85 番地3(電話:0137-87-3860)

※休憩スペース、一部作業棟にエアコン完備!

(有料広告)

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

函館渡島檜山ゼロカーボン 北海道推進協議会GXシン ポジウム

令和7年2月8日(土)、函館市及び渡島・檜山管内の全市町長を構成員とした「函館渡島檜山ゼロカーボン北海道推進協議会GXシンポジウム」が開催されました。始めに経済産業省と国土交通省から基調講演があり、主に次のような話題がありました。

- ・我が国では、生成AIや半導体工場・データセンター立地需要に伴い、国内の電力需要が約20年ぶりに増加していく見通しとなり、経済界から脱炭素電源のニーズが高まっている。
- ・北海道には洋上風力案件として5

区域の有望区域があり、日本一のポテンシャルがある。

次に、当該協議会長(函館市大泉市長)を含む4名によりパネルディスカッションが行われ、主に次のような意見がありました。

- ・道内での「GX産業集積構築」への課題として、「各プロジェクト毎の実現可能性の見極め」と「地域毎での再エネ収支改善」を解決する必要がある。

- ・GXの推進において地域との共生が重要であり、国と地域で一緒に良い事例を作り上げることが一番大切と考える。

- ・漁業者など多様な地域住民とウィーンウィンな状況を作ることが重要であり、海外の先事例でもその

点が考慮されている。

- ・北海道はGXと半導体等のDX、これらがオーバーラップしている世界でもなかなか無い事例であり、我々は先端に立ることから、色々なチャレンジができる立場にあるので、このメンバーで進めていきたいと考える。

シンポジウムの最後には協議会委員全18市町長が登壇、決議を行い協議会長から経済産業省へ決議書が手交されました。

当該シンポジウムの全容については、YouTubeの函館市公式チャンネルでアーカイブが公開されており、是非ご覧ください。



函館市公式動画チャンネル

https://www.youtube.com/watch?v=jkdd2_FY2QY



函館市公式動画チャンネル

https://www.youtube.com/watch?v=jkdd2_FY2QY



函館市公式動画チャンネル

https://www.youtube.com/watch?v=jkdd2_FY2QY



空室あります！

町営住宅等の入居者募集

申込期間：2月27日（木）～3月10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
豊岡高台団地	北檜山	A-92	S44	39.87 m ²	2DK	4,000～6,000円
南団地	"	A-126	S50	51.30 m ²	3DK	7,300～11,000円
川沿団地	"	1-334(1F)	H4	57.24 m ²	2LDK	17,000～25,300円
"	"	2-350(2F)	H5	69.29 m ²	3LDK	20,800～31,000円
"	"	4-384(3F)	H9	78.55 m ²	3LDK	24,100～36,000円
徳島団地	"	1-9(3F)	H13	79.99 m ²	3LDK	24,700～36,800円
"	"	3-27(1F)	H16	53.66 m ²	1LDK	16,800～25,000円
役場前A団地	大成	41(1F)	H4	64.62 m ²	3LDK	15,200～22,700円
みやこの丘団地	"	あじさい棟101(1F)	H9	64.17 m ²	2LDK	18,200～27,100円
"	"	つつじ棟105(1F)	H12	72.10 m ²	3LDK	20,800～30,900円
"	"	ひまわり棟105(1F)	H17	61.00 m ²	2LDK	17,900～26,700円
下宮野団地	"	185(1F)	H3	60.52 m ²	3LDK	13,300～19,800円
あかしゃ団地	瀬棚	48-10	S48	39.67 m ²	2DK	5,100～7,600円
"	"	03-102(1F)	H3	69.49 m ²	3LDK	17,000～25,400円
"	"	05-102(1F)	H5	74.64 m ²	3LDK	18,800～28,000円
"	"	06-102(1F)	H6	73.20 m ²	3LDK	18,600～27,700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
いちい団地	北檜山	101(1F)	H7	74.95 m ²	2LDK	40,000～50,000円
みやこの丘団地	大成	いちい棟203(2F)	H10	72.10 m ²	2LDK	32,000～52,000円
"	"	さくら棟205(2F)	H11	77.42 m ²	3LDK	35,000～55,000円
"	"	つつじ棟204(2F)	H12	51.01 m ²	1LDK	26,000～35,000円
都いさりび団地	"	7-101(1F)	H7	47.20 m ²	1LDK	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
太櫓町有住宅	北檜山	201	H7	59.20 m ²	2LDK	9,300円
大成町有住宅	大成	旧医師14	S62	126.64 m ²	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
大成支所産業建設係
瀬棚支所産業建設係

☎ 0137-84-5114(直通)
☎ 01398-4-5511
☎ 0137-87-3311

令和6年5月に民法が改正され、離婚時に未成年の子供がいる場合の親権について大きな変更がありました。今までは、離婚する際に未成年の子供がいる場合、父母のいずれかが親権者となる単独親権の制度のみでした。しかし、改正法施行後は、今までの単独親権の制度に加えて、離婚後も父母が共同で親権を担っていく「共同親権」の制度も新たに作られました。「共同親権」は令和8年までに導入される予定となっています。

■子供の親権をどのようにするのかは、離婚する際に父母が話し合いで決めることになります。単独親権制度しかない場合は、父母どちらかが親権者と決められないと離婚をするのができませんでした。離婚後も父母が親権を持つことを合意できれば、共同親権の制度を利用する形で離婚することが可能です。

■では、父母が話し合っても単独親権か共同親権かを合意できない場合はどうなるのでしょうか。この場合は、父母の調停を指す調停が間に合意なく、裁判所が調停を行うことになり、調停は父母

のみではなく、中立的な立場の調停委員が入り話し合いを進めます。このため、父母のみの話し合いに比べて特徴があります。裁判所や調停委員は、父母の意見を聞くだけでなく、子どもの意思も確認するように法律で定められています。

■共同親権となった場合でも、日常生活に関わることや子供の習い事、短期間の旅行などは、実際に子供を養育している親が単独で親権を行使できる。子供名義の預貯金口座の開示などの財産管理や、進学などの決定など子の人生に重要な事項については親権を共同で行使用することが想定されています。

■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ついては、3回までの無料法律相談や、ご自宅・入所施設等への無料出張相談も実施しておりますので、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「050-3388-8366」までお寄せください。



共同親権

法テラス 八雲法律事務所
弁護士 森田 寛
(函館弁護士会所属)



管理栄養士 米川美里の

3月の旬は **玉ネギ** です



今月の旬なレシピ



3月の旬な食材「玉ネギ」

北海道は玉ネギの生産量が日本一です！全体の約60%は北海道産と言われています。玉ネギは乾燥（貯蔵）され長期にわたり保存が効くため、年中玉ネギを楽しむことができます。3月～5月は、乾燥（貯蔵）せずすぐ出荷される新玉ネギが出回るため、春が旬と言われています。乾燥させないため水分を多く含み、みずみずしい食感を楽しむことができます。

玉ネギを切ると、涙が出る人もいます。これは、硫化アリルという成分が体内で香り成分のアリシンに変わり刺激をするからです。硫化アリルは血液をサラサラにし動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に働きます。ケルセチンという成分は抗酸化作用に働くほか、カリウム、食物繊維などの様々な栄養素が入っている野菜です。



【洋風親子丼】2人分

ごはん	300g	★水	140ml
鶏モモ肉	100g	★コンソメ	4g
卵	100g	★食塩	0.4g
新玉ネギ	100g	・黒胡椒	0.1g
トマト	140g	・小ネギ	1g

新玉ネギとトマトは水分が多いので、
合わせ調味料の水の量を調節してみてください！

栄養成分（1人分）

エネルギー：415kcal / たんぱく質：20.6g / 脂質：8.3g
炭水化物：64.3g / 塩分：1.4g / 糖質：62.3g

・作り方・

- ① 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。新玉ネギはくし形切りにし、トマトはへたを取りくし切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に★を入れて煮立たせ、①の鶏モモ肉を加えて5分ほど煮る。鶏モモ肉に火が通ったら、①の新玉ネギとトマトを入れて1分ほど煮る。さっと火が通ったら①の卵を回し入れ、半熟に煮る。
- ③ どんぶりにごはん、②の具を盛り付け小口切りした小ネギ、黒胡椒をかけたら完成。

3月8日は「ミモザの日」

ミモザの日は、3月8日の国際女性デーに、イタリアでは男性から女性にミモザの花を贈って、感謝や敬意を表す習慣から命名されたと伝えられています。西洋では春を象徴する色としている黄色、ミモザの花は寒い冬が終わり春の訪れを告げる「幸せの花」と言われています。最近、日本でも「ミモザの日」を楽しんで、ミモザの花を飾るだけではなく、ミモザサラダやミモザの黄色をモチーフにした食べ物、ミモザの雑貨を身につける・・・など様々な楽しみ方をしている人が増えています。

保健師からの健康アドバイス

こころの健康について

3月は自殺対策強化月間となっており、自殺の原因の多くは「うつ病」「統合失調症」などのこころの病気が関係しています。令和5度の自殺者は4年度より44人減少したものの、全国で21,837人の方が残念ながらお亡くなりになっています。物価高など経済・社会的な影響も考えられますが、多くの自殺は「うつ病の早期発見、早期治療により予防することができるもの」です。

今月の担当は
西 香奈美です



うつ病とは

うつ病がなぜどのように起こるのかはまだ解明されていませんが、感情や意欲は脳が生み出すものであり、その働きになんらかのトラブルが起き、気分が落ち込み、憂鬱になるなどの症状が生じる病気だと言われています。単なる気分の落ち込みは時間が経過したりすることで回復していきませんが、うつ病は回復せず、日常生活に支障が生じることが特徴です。

自分や周りが気づくうつ病のサイン

本人はうつ病のサインがあっても気づかず我慢して受診が遅れる場合があります。また周りの人は病気のサインに気が付いたら心配していることを伝え、話を聞いてあげましょう。次の症状が2週間以上ずっと続くようなら注意が必要です。

★自分で気づくサイン

- ・憂鬱、気分が重い
- ・何をしても楽しくない、何も興味がわかない
- ・疲れているのに眠れない、1日中眠たい、いつもよりかなり早く目覚める
- ・イライラして、何かを急ぎ立てられているようで落ち着かない
- ・悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- ・思考力が落ちる
- ・死にたくなる

★体に現れるサイン

- ・食欲がない・疲れやすい・頭痛や肩こり・動悸・めまい

★周りが気づくサイン

- ・表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・落ち着かない・飲酒量が増える



これはあくまでも目安ですが、もし当てはまるかなと感じた方は専門家に相談しましょう。最近インターネット等で調べて自己判断をされる方も多いようですが、正しい診療を受ける機会を遅らせることになりあまりお勧めできません。

うつ病の治療方法

うつ病は脳の病気であり、治療しないと悪化して治りにくくなる可能性があります。治療においては「休養・環境調整」「薬物療法」「精神療法」が大切となります。

休養・環境調整→うつ病になる方の性格的な傾向として、生真面目で責任感があり、自分に厳しい方が多いので、休養をとったりすることを周りに頼みづらい方いますが、焦らず休養を取ることで回復への早道をつくることができます。

薬物療法→人によって効果に違いはありますが、うつ病の治療薬は飲んですぐに効果が表れないことも多いです。

精神療法→うつ病の原因となったストレスを振り返り、対処方法を学ぶことで調子のよい状態を維持し、再発を防ぐ目的で行われます。

こころの相談機関の窓口

せたな町では相談窓口を設けています。体の健康に関するだけでなく、心の悩みがある方もお気軽にご相談ください。つらい時には周りの人に相談することも大切です。

北檜山区	せたな町健康センター	保健師	☎0137-84-5984
瀬棚区	瀬棚支所	保健師	☎0137-87-3311
大成区	大成支所	保健師	☎01398-4-5511
	こころの電話相談		☎0570-064556
	北海道いのちの電話		☎011-231-4343 (24時間対応相談機関)

新春書初め大会



1月9日（木）、大成町民センターで毎年恒例の新春書初め大会が開催されました。書初めは書の上達を願い、一年の抱負を心新たに書くお正月行事です。

参加者は講師の榎田昌好さんの指導を受けながら、それぞれ思いを込めた力作を完成させていました。

完成した作品は1月末まで大成図書館に展示されました。

啓発活動「110番の日」

1月10日の「110番の日」にあわせ、せたな警察署でこども園、保育所などを訪問し、啓発活動が実施されました。

1月9日（木）に大成保育園、10日（金）に瀬棚保育所、認定こども園にせたな警察署署員とマスコットの「せたなタイガ」と「セターナちゃん」が訪問し、クイズを交えながら110番通報の適正利用や交通安全について呼びかけました。



初心者スキー教室



1月15日・16日・17日・20日の4日間、丹羽スキー場にてせたな町教育委員会主催の初心者スキー教室が行われました。

今年は10名の子供たちが参加し、せたなスキー協会を講師に楽しくスキーの基本的な動きを学びました。

3日目には全員が斜面を1人で滑れるようになり、さらにスキーが好きになった様子でした。

北檜山剣道スポーツ少年団大健闘！

1月19日（日）、森町民体育館で「第13回小学生低学年剣道交流大会」が開催され、全道から集まった小学校3年生以下の子どもたちで試合が行われました。

この日出場した北檜山剣道スポーツ少年団は大健闘。次の2部門で優秀な成績をおさめました。

【成績】

[小学校2年生男子の部]
3位 竹田 航生さん

[小学校3年生女子の部]
優勝 弥左菜里奈さん （2年連続優勝）



赤い羽根共同募金研修会

1月23日（木）、ふれあいプラザで「せたな町共同募金委員会関係者研究協議会」が開催され、共同募金委員会役員や町内会の役員など26名が参加しました。

当日は、北海道共同募金会事務局長の成田氏を講師に、共同募金運動の取り組みや、災害への対応について協議が行われました。皆様から協力いただいた募金は福祉活動に活用したり、災害があった際に被災地へ義援金やボランティア協力を迅速に行うための準備金として積み立てを行っているなどの説明を受けました。



認定こども園に滑り台完成！



1月12日（日）、認定こども園の園庭に大きな滑り台ができました。

今年も株式会社伊関組の方々のご厚意により、積もった雪を利用して重機などを使い、大きな大きなすべり台を作成していただきました。

子どもたちは大喜びでそりを使って何度も滑り楽しんでいました。

函館地区ミニバスケットボール新人大会で3位入賞！

1月25日、26日に北斗市で開催された第3回函館地区ミニバスケットボール新人大会で、渡島・檜山管内の10チームが参加する中、準決勝で惜しくも敗れましたが、せたな今金合同チームが健闘をみせ、第3位に入りました。



バスケットボール函館地区選抜

バスケットボール函館地区選抜として、北檜山中学校2年、吉田光琉さんが選ばれました。

吉田さんは2月23日、24日に札幌市で開催される「第3回U14北海道ブロック交流活動」へ出場します。



海上保安学校（特別）学生・海上保安官募集

令和7年10月期入学の学生と令和8年4月期採用の海上保安官を募集します。
 受験申込みは、インターネットにより行ってください。なお、受験料はかかりません。

◎採用試験の日程等

		海上保安学校学生採用試験（特別）	海上保安官採用試験
受付期間		2月20日（木）9：00～3月13日（木）受信有効	2月20日（木）9：00～3月24日（月）受信有効
第1次	試験日	5月11日（日）※5月30日（金）合格発表	5月25日（日）※6月25日（水）合格発表
	試験地	札幌市・函館市・小樽市・旭川市・釧路市	札幌市
第2次	試験日	6月4日（水）～6月25日（水）	7月8日（火）～7月15日（火）
	試験地	小樽市	
最終合格発表		7月25日（金）9：00	8月12日（火）9：00
受験資格		①令和7年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者	①平成7年4月2日以降に生まれた者で大学（短期大学を除く、以下同じ）を卒業した者
		②令和7年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者	②令和8年3月までに大学を卒業する見込みの者
		③人事院が上記と同等の資格があると認める者	③人事院が上記と同等の資格があると認める者
採用予定数		約260名	約30名
※採用予定数は変動することがあります。			
採用予定日		令和7年10月	令和8年4月

海上保安庁の業務及び海上保安学校、海上保安大学校の詳細は、海上保安庁ホームページ
 又は人事院ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。



海上保安庁HP



人事院HP

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
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>

事件を風化させない！「オウム真理教」とは？

- 殺人を肯定する教義により、かつて凶悪事件を実行
 - ・国家権力を打倒すべく武装化
 - ・地下鉄サリン事件（1995年）等、数々の凶悪事件を実行
- 「Aleph（アレフ）」、「ひかりの輪」と名を変え、今も活動中
 - ・Alephは、団体名を隠して、ヨガ教室等を名目に接近
 - ・ひかりの輪は、主催行事への参加を一般にも呼びかけ

0円■た■かですじで、
 1、入め営■心露、閉ナト
 3小浴業■身天疲節リウ
 9人料毎時場所身天疲節リウ
 8、週間所も風労リウマ塩
 4・80大／大にリ併なや腰
 5円人曜日成区具レシれも痛
 5取451320取潤シて効ユお果冷
 2潤0時か3ま3ユお果冷
 公営中らで8しりがえ性
 営温泉人20※6しりがえ性
 浴1時清番まませすり温
 場5ま掃地せすり温
 ☎0での1んのまは泉

●**せたな町大成区 貝取潤公営温泉浴場**
 0人曜／所あ火
 11日10／る傷アルカリ性
 35定時瀬棚分などに効能が
 70休か区も含まれてあり
 8、入21本まれがいてい
 7、小浴時4でいるそ
 3、人料まで8番地7
 8、3人料／大※毎月第
 480大／大※毎月第
 1円人料／大※毎月第
 ☎やすらぎ館、3時間場

●**せたな町北檜山区 温泉ホテルきたひやま**
 0夕人ご用が
 12様相意堪レ
 3食談し能ス
 7付9くでスト
 8、3だおラン
 4、9さいす
 1、温0円から
 4、泉木テ
 2、0ルから
 0、0ルから

●**せたな町北檜山区 温泉ホテルきたひやま**
 露天風呂、サウナ、全身浴など
 本格的なスパ・ホテル。日帰り入浴も備
 ススメです。サウナ・ホテル。日帰り入浴も備
 がレストランでは地場産品を使った料理
 堪能できます。各種宴会プランを
 用意しております。泊りプランを
 ご予約ください。泊りプランを
 予約ください。泊りプランを

●**せたな町北檜山区 温泉ホテルきたひやま**
 0問宮く通期時●
 1い業16常間間小
 3合時時宮●学
 7せのナ9月イ
 8、先日1時21タ
 3、ま程タ夕日、0
 7、で1215、0
 1、ホ宮時3、0
 1、ク業●月1ズン
 1、アの日23日、券あり
 プ17営■業り
 ラジ時業宮■業
 ザまくの業
 ピた21み時■業
 リは時9間●業
 カお※時●業



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。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(3月)
 - ・3月14日(金)
 - ・4月11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)

●日時
3月12日(水) 10時~12時
3月10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

問 総務課総務係
☎0137・84・5111

お知らせします

町税等の口座振替(納入済・結果)通知書の送付廃止について

これまで、町税及び保険料を口座振替で納付された方へ「口座振替(納入済・結果)通知書」を送付しておりましたが、経費削減や省資源化の推進のため、令和7年度より送付を廃止いたします。今後の振替結果につきましては、納期限日以降に預貯金通帳の記帳をすることによりご確認ください。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

問 税務課徴収係

☎0137・84・5112
町民児童課国保医療係
☎0137・84・5113
保健福祉課介護保険係
☎0137・84・5984

ご利用ください

心の健康相談の実施について

令和6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/3月13日(金)
13時30分~15時30分

●場所/今金地域保健支所
八雲保健所健康支援係
☎0137・63・2168

お知らせします

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しして住所が変わった時などは、運輸支局で変更登録をしてください。●次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。
・住所が変わったとき
・自動車を売ったとき
・自動車を新しく買ったとき
・令和7年度の自動車税種別割納税通知書をお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

問 札幌道税事務所自動車税部

☎011・746・1190



お知らせします

バス運転手合同就職相談会のお知らせ

道南地域公共交通活性化協議会では、バス運転手の業務に興味・関心のある方や就職・転職を検討されている方を対象に、函館地区バス協会と共催で就職相談会を開催します。

当日は、バス会社8社が個別ブースを設け、採用条件や育成制度など各種相談を受け付けます。未経験の方や大型二種免許未取得の方もお気軽にご相談ください。(相談無料・予約優先)

●日時
3月23日(日) 8時半~16時半

●場所
渡島総合振興局3階講堂
●予約方法/3月19日(水)までに渡島総合振興局ホームページの参加申込みフォーム又は電話によりお申込みください。※詳しくは、渡島総合振興局ホームページをご覧ください。

問 渡島総合振興局地域政策課
☎0138・47・9431

渡島総合振興局ホームページ



申込フォーム



お知らせします

#サイバーセキュリティは全員参加

政府が定める「サイバーセキュリティ月間」は3月18日までです。便利なスマートフォンやインターネットには、フィッシングや個人情報の詐欺やクレジットカード情報の不正利用、偽警告によるインターネット詐欺など様々な危険が潜んでいます。

サイバーセキュリティ月間を通じて「インターネットを安全・安心に利用するためのサイバーセキュリティ対策9か条」など、基本的なセキュリティ知識を学び、サイバー犯罪の被害に遭わないようにしましょう。

【サイバーセキュリティ対策9か条】
①OSやソフトウェアは常に最新の状態にしておく
②パスワードは長く複雑にして、他と使い回さないようにしよう
③多要素認証を利用しよう
④偽メールや偽サイトに騙されないように用心しよう
⑤リンクに注意しよう
⑥スマホやPCの画面ロックを利用しよう
⑦大切な情報は失う前にバックアップ(複製)しよう
⑧外出先では紛失・盗難・覗き見に注意しよう
⑨困ったときはひとりで悩まず、まず相談しよう

●各種相談窓口

警察相談センター(全般) #9110
警察署でも各種相談を受け付けております。

問 せたな警察署
☎0137・84・6110

戸籍の窓口

(1月1日～1月31日届出)



お誕生おめでとう

○西條 ^{あいり}愛理ちゃん (明人) 豊岡

おくやみ申し上げます

- 工藤 幸治さん (93歳) 豊岡
- 安藤 啓子さん (75歳) 北檜山
- 三上智恵子さん (86歳) 北檜山
- 小板橋 廣さん (88歳) 北檜山
- 稲安 悦男さん (87歳) 北檜山
- 金子ヨシ子さん (97歳) 二俣
- 森 満さん (90歳) 小川
- 本間 恵子さん (76歳) 本町7区
- 千葉 進吉さん (89歳) 本町9区
- 岸田 テイさん (102歳) 本町2区
- 佐野 喜一さん (70歳) 本町8区
- 細川ミドリさん (93歳) 本町1区
- 大根田キミ子さん (90歳) 西大里
- 関川 潜悦さん (69歳) 島歌
- 歌住 健一さん (81歳) 島歌
- 萬谷ヤヨエさん (77歳) 都
- 藤谷 美子さん (77歳) 都
- 木戸浦シゲ子さん (87歳) 花歌
- 荒関 進さん (88歳) 太田
- 神野よしゑさん (90歳) 太田

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1月末現在 (前月比)		
人口	6,707人	(- 22)
北檜山区	4,114人	(- 5)
大成区	1,108人	(- 8)
瀬棚区	1,485人	(- 9)
男	3,180人	(- 5)
女	3,527人	(- 17)
世帯	3,770世帯	(- 7)

次回 移動町長室

3月11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

国民年金の届出・手続きを必ず行いましょう

国民年金は日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方すべての方に、加入が義務付けられています。年金の加入種別は、次の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わった時にも必要です。

届出を忘れると、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。また、不慮の事故や病気で障害が残ったり、万一亡くなられた時に、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されなくなるおそれがあります。

手続きは、年金手帳、基礎年金番号通知書を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

○年金の加入種別○

・第1号被保険者

第2号・第3号被保険に加入していない方が対象となり、加入や種別変更の手続きは、役場の国民年金担当窓口で行います。

・第2号被保険者

会社や官公庁に勤めている方など、厚生年金保険に加入している方が対象になります。手続きは勤務先で行います。

・第3号被保険者

厚生年金保険加入者(第2号被保険者)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者の方が対象となり、届出は、配偶者の勤務先を通じて行います。

○種別変更となるケース○

・第1号被保険者となるケース【役場で手続き】

第2号被保険者が退職し、すぐに別の厚生年金に加入しない場合、第1号被保険者となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。

・第2号被保険者になるケース【勤務先で手続き】

第1号被保険者又は第3号被保険者が就職して厚生年金に加入すると第2号被保険者になります。

・第3号被保険者になるケース【配偶者の勤務先で手続き】

会社等を退職し、厚生年金に加入されている方の被扶養配偶者となる方が第3号被保険者になります。

※ただし、配偶者が65歳に到達し老齢基礎年金の受給資格を満たすときは、配偶者が65歳に到達した日において、第3号被保険者ではなくなるので、役場で第1号への加入手続きが必要です。

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



せたな町公式
マスクोटキャラクター
セターナちゃん

広報見聞録

今年も熱い戦い！

SETANA-CUP 雪合戦大会が開催

Koho - kenbunroku



2月2日(日) せたな町スポーツ公園で「第17回 SETANA-CUP雪合戦大会」が開催されました。

この大会は、2月22、23日に胆振管内の壮瞥町で行われる第36回昭和新山国際雪合戦の渡島檜山予選会も兼ねた大会で、当日は時折日差しがさす穏やかな天気の中、選手たちは観客の声援を受け熱い戦いが繰りひろげられました。大会は「せたなレスキュー」が優勝を決め、上位3チームが本大会への出場権を獲得しました。

また、今回は町内の建設会社に勤めているミャンマーの方たちが参加し、競技用の雪球を作ったりエキシビジョンマッチを行うなど、初めての雪のイベントを楽しんでいました。

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

編集・発行 せたな町まちづくり推進課広報統計係
〒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/>

