

市政はこだて

HAKODATE

10

Oct.2025
No.1039

特集

健康づくり

今日の一步が、
始めるなら、
未来の自分を
つくる。
さわやかな秋
じゃない？

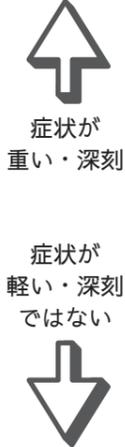
【表紙】五稜郭公園を歩くHakobit（ハコビット）ユーザーの3人。詳しくは、2Pをご覧ください。

そもそも歩くとどんな良いことがあるの？

群馬県中之条町の住民5,000人の健康状態を長年に渡って調査した「中之条研究」では、一日の平均歩数に応じて予防できる病気があることが分かっています。また、令和3年度に実施した市民アンケートによれば、函館市民の一日当たりの歩行時間は平均51分で、全国平均の63分を下回っており、市民の平均寿命や健康寿命の短さに影響していると言えます。いきなり激しい運動をする必要はありません。誰もが実践できて、無理なく健康になれる運動、それがウォーキングなのです！

1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満
12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		



特集 健康づくり

函 館市の平均寿命と健康寿命※は、全国や北海道と比べていずれも短く、また、がんや心疾患など、生活習慣に関連している病気が市民の死因の約半数を占めています。

「健康に気を付けなくてはならないのは分かっているけど、忙しいし面倒だ。」そんな声をよく聞きます。函館市は令和元年度に官民連携の「はこだて市民健康大学」実行委員会を組織し、健康づくりに踏み出せない方でも無理なく、楽しくご参加できる健康イベントを開催してきました。

そして今年度、「はこだて健康プロジェクト」に名称を改め、たくさんの方々・団体からご協力をいただきながら、地域全体で健康づくりに参加できるように基盤整備を進めています。

この特集を読んで、少しでも関心をもった方は、いっしょに健康づくりを始めてみませんか。

Hakobitで楽しく健康づくりを！

新機能「バーチャルコース めざせ日本一周！全国観光地めぐり」

歩数に応じて地図を進み、通過した観光地の説明やHPを見ることが出来ます。まるで日本一周を旅するかのような感覚でウォーキングを楽しめる新機能「バーチャルコース」は、総距離約9,000km！「自分に続けられるかな？」と思ったそこのあなた！大丈夫です。バーチャルコースに期限はありません。自分のペースで楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか？

王道の観光スポットから、知る人ぞ知る隠れスポットまで、どんな場所に出会えるかは、試してみてのお楽しみに！



健康増進課 高橋さん



健康増進課 笹森さん

毎年恒例の年度末抽選会も、もちろん開催します！

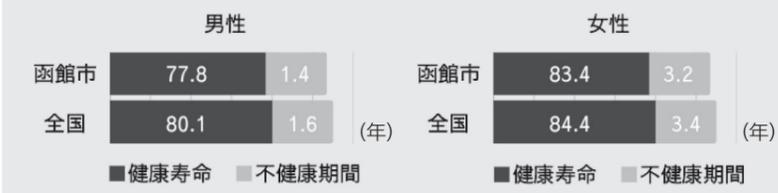
9/27~10/12開催「10万歩チャレンジ&プチ抽選会」

今年度新たに実装された「デジタルギフト配信機能」を活用したアプリイベントを開催します。ルールは簡単。イベント開催期間中に10万歩(一日当たり約6,300歩)を歩くだけです。目標を達成した方のうち抽選で1,000名様にオンライン上で受け取れるデジタルギフトや、生活協同組合コープさっぽろの協賛・協力により、市内店頭で景品と交換できる電子クーポンをプレゼントします。

※詳しくは、別途Hakobit等でお知らせします。



アプリ改修事業はサマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。



※健康寿命とは「健康に生活できる期間」のことで、平均寿命と健康寿命の差は、要介護状態など、日常生活に制限のある「不健康期間」を意味します。

はこだて健幸アプリ～Hakobit(ハコビット)～

令和4年にリリースされたHakobitは、楽しく運動ができる健康アプリ。おかげ様で総ダウンロード数18,000件を超え、毎年着実にユーザーが増えています。今年度はアプリを改修し、さらに楽しく使いやすいと進化。Hakobitで健康づくりの一步を踏み出しませんか？



ユーザーの声

市民健康教室に参加していた方に、お話を聞きました。



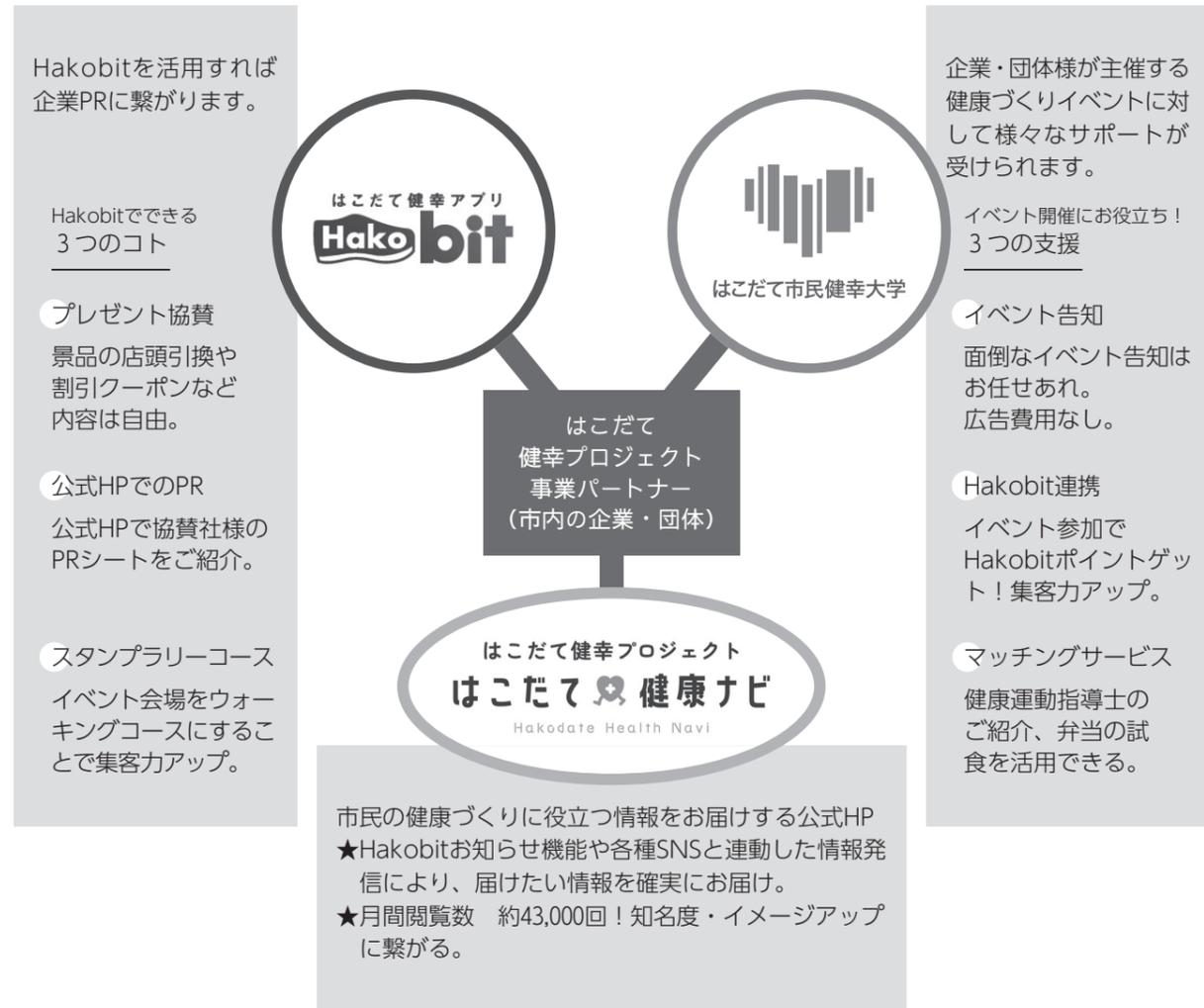
40代 主婦 Yさん

子どもが通う小学校のママ友に誘われて、今年の5月から利用を始めました。ママ友(9人)でアプリ内のウォーキンググループ「ちょbitウォーキング」を結成して、週に1~2回、常に3~4人は集まって五稜郭公園を2周以上歩いています。家にいる日は200歩も歩かないときもあるけれど、皆で集まって歩く日には1万歩を超えます。ハコビットの良いところは、歩数がグラフ化されたり、ランキングで競い合う仕組みがあること。ポイントをためてプレゼント抽選に応募できるのもうれしいです。ハコビットのおかげで生まれてはじめて運動習慣が身につく、感謝しています。これからも運動を続けていきたいです。

企業・団体の皆様へ

はこだて健幸プロジェクトは、地域全体で健康づくりに取り組むため、企業・団体の皆様と連携するためのガイドラインを整備しました。はこだて健幸プロジェクトの事業パートナーにご登録いただければ、各事業を活用することでPRに繋げることができます。私たちといっしょに健康寿命日本一を目指してみませんか？

詳しくはこちら。



健康をテーマに函館市を盛り上げたいと思い、事業パートナーに登録しました。7/26に健康に関するセミナーを開催し、運動の重要性や食習慣、見落としがちな生活習慣などについてお話しさせていただきました。健康づくりの大切さを再確認された方も多く、市民の皆様のお役に立てて嬉しく思いました。これからも、フィットネスを通して函館の健康を支えていきたいと思っております。



パーソナルトレーニングジム
BEYOND函館店 中西さん

主催／はこだて健幸プロジェクト 函館市、函館市教育委員会、函館・道南がん対策応援フォーラム、北海道新聞社函館支社、北海道ガス(株)函館支店、味の素グループ 協力／住友生命保険相互会社函館営業部、第一生命保険(株)函館営業支社、日本生命保険相互会社函館支社、明治安田生命保険相互会社函館支社、北海道コカ・コーラボトリング(株)、NCV 函館センター

はこだて市民健幸大学



はこだて市民健幸大学

はこだて健幸プロジェクトと連携する企業・団体の主催による、健康づくりのきっかけとなるイベントをご紹介します。楽しく健康について学べますよ。
※各イベントの詳細は、順次HP「はこだて健幸ナビ」等でお知らせします。

住友生命保険相互会社函館営業部

Vitality 函館ウォーク

スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくりイベントです。ウォーキング等の運動に取り組み、毎週設定される習慣目標を達成すると、さまざまな特典が獲得できます。

期間 10/13(月)～12/7(日)
対象 18歳以上の市民
定員 400人
申込 10/6(月)～10/12(日)



日本生命保険相互会社函館支社

車いすバスケットボール体験イベント

競技用車いすを用いてプレーをする車いすバスケットボール。東京2020パラリンピック車いすバスケ日本代表北間優衣選手と一緒に体験できます。函館アリーナ10周年記念とのコラボイベントです。

日時 11/8(土)
10:30～12:30
(受付10:00)
会場 函館アリーナ
対象 小学生・中学生
定員 30人



北間 優衣 選手

函館中央病院

はこだて糖尿病デー2025

函館中央病院の医師や看護師の講演により糖尿病についての正しい知識を学ぶとともに、自宅で気軽に取り組めるジャイロキネシス®で身体を動かし、自身の血糖値測定を体験して頂きます。

日時 11/22(土) 13:30/会場 総合保健センター
対象 18歳以上の市民/定員 抽選60人



函館中央病院の
皆さん→

明治安田生命保険相互会社函館支社

サッカー教室&Jリーグウォーキング

〈サッカー教室〉

Jリーグ選手OBの山瀬功治氏から直接指導を受けられるチャンス。初心者の方もぜひお気軽にご参加ください。

日時 10/18(土) 10時～12時
会場 千代台公園陸上競技場
対象 小学生(サッカー教室)
定員 100人

〈Jリーグウォーキング(明治安田あしながウォーク同時開催)〉

同日12:30～13:30・同会場にて開催。Jリーグ選手OB本並健治氏をゲストに招いての、ウォーキングイベントです。(定員200人)



山瀬 功治 氏

初心者向け健康マージャン教室

脳のさまざまな部位が活性化し、脳トレ効果が期待できるといわれているマージャン。当日は気軽に取り組める運動指導もあります。

日時 10/28(火) 14:00～17:00
会場 亀田交流プラザ
対象 18歳以上/定員 32人

ラグビーフットボール協会、函館市教育委員会、北海道ガス函館支店

元ラグビー日本代表 田中史朗氏 トークステージ&少年少女ラグビー教室

函館市ラグビーフットボール協会創立100周年、函館アリーナ10周年を記念して開催するイベントです。ラグビーは、タックルのような接触のない安全なゲームなのでラグビー初心者の方にもおすすめです。

日時 11/9(日)
14:00～16:30
(開場13:30)
会場 函館アリーナ
対象 小学生/定員 50人
※当日若干名受付



©Starview agency

田中 史朗 氏

ご存じですか？市税のこと

1年間に市民1人当たりが負担する市税の金額

136,587円

市民1人当たりの決算額

民生費 福祉の充実などに 249,183円	土木費 道路や公園の整備などに 40,009円
---	---

商工費 経済・観光振興などに 33,190円	教育費 学校施設の整備などに 31,769円
--	--

衛生費 清掃事業や保健対策などに 49,536円	総務費 企画調整や税務、地域活動、防災活動、大学の運営などに 34,776円
--	--

消防費 消防施設の整備などに 3,086円	公債費 借入金の返済などに 47,005円
---	---

職員費 職員の給与などに 74,922円	その他 議会費、労働費、農林水産費、諸支出金 43,648円
--	--

※金額は、一般会計の決算額を令和7年3月31日現在の人口23万4,530人で割ったものです。

特別会計
特別会計は、特定の収入を財源として事業を行うもので、一般会計から区分して収支経理を行っています。
6年度決算は、表1のとおり、全特別会計で黒字となっています。

企業会計
企業会計は、独立採算制をとっており、経済性を発揮するとともに公共の福祉を増進するよう努めています。
6年度企業会計決算は、表2のとおりです。
なお、企業会計には、一般会計からの繰入金59億624万円が支出されています。

都市基盤の整備
6年度末では下水道普及率91.0%（前年比同）、道路舗装率77.1%（前年比0.1ポイント増）となっています。

詳しくは、市HPに掲載していますのでご確認ください。
決算に関すること
健全化判断比率に関すること

HP

表2 令和6年度 企業会計決算 (単位：万円)

会計区分	収益的収支	資本的収支	純利益 純損失	資金不足額 (注)	一般会計からの繰入金
水道事業	収入 48億9,821 支出 46億6,820	16億2,294 33億2,175	7,549	△34億 910	1億8,802
公共下水道事業	収入 80億2,852 支出 67億4,664	37億 17 63億2,139	11億5,115	△19億8,476	23億6,951
交通事業	収入 15億5,725 支出 16億1,400	5億3,497 7億4,335	△9,429	△1,584	4億5,839
病院事業	収入 253億 358 支出 251億2,860	20億2,149 27億8,941	1億2,445	△43億4,234	28億9,032
合計	収入 397億8,756 支出 381億5,744	78億7,957 131億7,590	12億5,680	△97億5,204	59億 624

(注) 財政健全化法に基づく資金不足額を表示しています。

令和6年度 函館市の財政報告

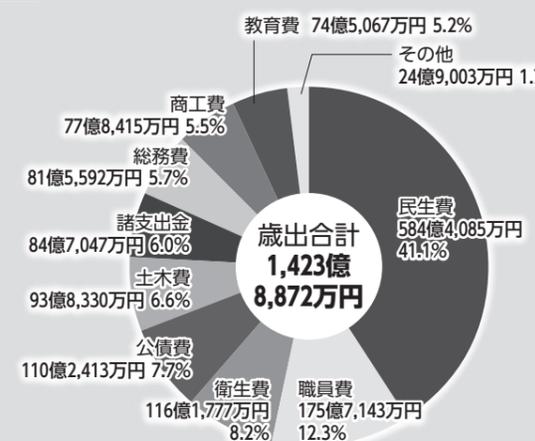
決算

財政課 ☎ 21-3561

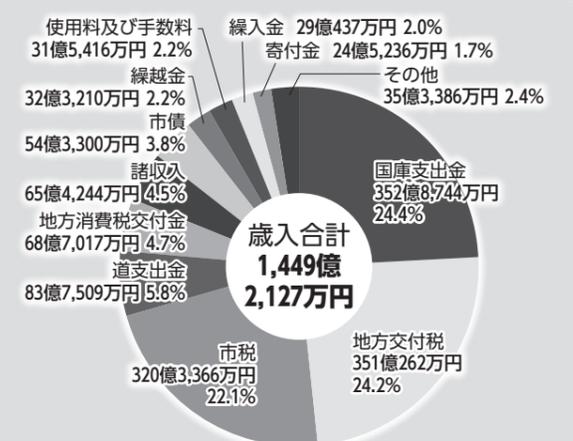
※水道・公共下水道・交通事業は企業局管理部経理課 (☎ 27-8721)、病院事業は病院局管理部経理課 (☎ 43-2000) へ。

一般会計の6年度決算額は、歳入が1,449億2,127万円、歳出が1,423億8,872万円で、歳入歳出差引額は25億3,255万円となりました。これから令和7年度へ繰り越す6億7,164万円を差し引いた実質収支額は、18億6,091万円の黒字となりました。

一般会計歳出



一般会計歳入



6年度決算の主な事業
物価高騰支援対策として、定額減税調整給付金や住民税非課税世帯等への給付金の支給、社会福祉施設、保育所等へ食材購入費を助成したほか、農業経営者に対する肥料購入費の支援など、市民生活および事業者等への支援などに努めました。

子育て支援のため、第2子以降の保育料完全無償化の実施のほか、小学校へ入学した子ども1人あたり10万円の祝金を支給しました。福祉の推進のため、介護職等として新たに就労する方への奨励金の支給のほか、高齢者交通料金助成を拡充しました。

経済・観光再生のため、民間事業者のノウハウを活用したふるさと納税のプロモーションの強化を行い、寄附額の増加に努めたほか、新たな特産品開発を促進するため商品の開発に対する支援を行いました。

文化・スポーツ振興のため、8月に開催されたモルック世界大会の支援などを行いました。

表1 令和6年度 一般・特別会計決算 (単位：万円)

会計別	収入済額 (A)	支出済額 (B)	差引額 (A)-(B)=(C)	翌年度へ繰り越すべき財源 (D)	実質収支額 (C)-(D)
一般会計	1,449億2,127	1,423億8,872	25億3,255	6億7,164	18億6,091
特別会計	26億7,541	26億1,919	5,622		5,622
港湾事業	264億 312	262億7,063	1億3,249		1億3,249
国民健康保険事業	322億7,141	322億1,364	5,777		5,777
自転車競走事業	4,590	4,417	173		173
奨学資金	4億2,356	4億1,616	740		740
地方卸売市場事業	335億3,375	322億2,237	13億1,138		13億1,138
介護保険事業	514	406	108		108
発電事業	1億4,631	3,793	1億 838		1億 838
母子父子寡婦福祉資金貸付事業	50億8,577	49億5,865	1億2,712		1億2,712
後期高齢者医療事業	1,005億9,037	987億8,680	18億 357		18億 357
小計	2,455億1,164	2,411億7,552	43億3,612	6億7,164	36億6,448
合計					

健全化判断比率および資金不足比率の公表

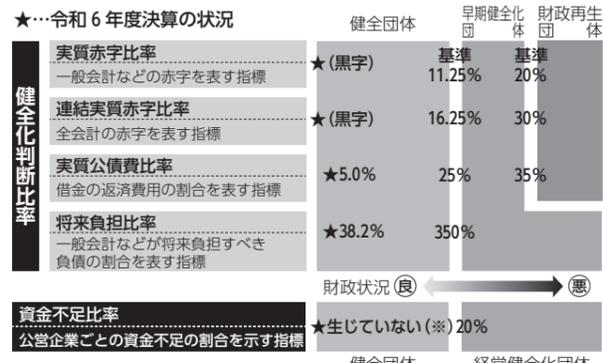
お問合せ 財政課 ☎ 21-3529

財政健全化法により、各指標が基準を超えた場合、議会の議決を経て財政健全化計画を策定し、改善に取り組むこととなっています。6年度決算での指標の状況は、右図のとおりです。

健全化判断比率 全ての指標で基準を下回っています。

資金不足比率 全ての会計で基準を下回っています。

いずれの指標も基準未達となっていますが、今後においても、各指標に留意し、中長期的な視点に立った、健全な財政運営を行ってまいります。



※ 水道、公共下水道、交通、病院、地方卸売市場、発電の各事業

市営・道営住宅の入居者募集

HP



問 住宅都市施設公社住宅管理部 ☎30-3122

★単身の方も申込可 ◎単身の方のみ申込可 ㊦告知事項あり

㊦=戸井地区 ㊧=恵山地区 ㊨=樞法華地区 ㊩=南茅部地区

世帯別	団地名	規模	戸数
一般世帯 (抽選)	★港2丁目	1LDK	2
	★田家A、★大川、★大川㊦	2DK	各1
	★日吉3丁目㊧	2LDK	1
	深堀	3DK	1
特定目的住宅 書類審査	田家A、A-サムサカエ	3LDK	各1
	★港2丁目	1LDK	1
	★日吉3丁目	2DK	1
高齢者・障がい者世帯	★グランシア大手町	2LDK	1
	★花園	1LDK	2
高齢者世帯 シルバーハウジング	★花園	1LDK	2
	田家A、メゾン若松	2LDK	各1
子育て世帯 (中学校卒業前の子を扶養している世帯)	田家A、コンフォート東雲町	3LDK	各1
	田家A、メゾン若松	2LDK	各1

世帯別	団地名	規模	戸数
一般世帯	◎日吉町	2DK	1
	田家町、谷地頭町	2LDK	各1
	駒場町	3DK	1
	サニータウンみはら、ガーデンヒル旭岡	3LDK	各1
母子・父子世帯	駒場町	3DK	1
小学生以下同居世帯	日吉町	3LDK	1
新婚世帯	日吉町A	2LDK	1

- ▶募集期間 10月6日㊦～10日㊦
- ▶申込受付 住宅都市施設公社 (8:45～17:30)
市役所8階第3会議室 (8:45～17:00)
- ▶抽選日時 10月14日㊦ 10:00 亀田交流プラザ3階会議室
- ※入居者の選考・決定は先着順ではありません。申込は募集期間の初日を避けるなど混雑緩和にご協力ください。

世帯別	団地名	規模	戸数
一般世帯	★本町改良	2DK	1
	㊦★浜町西、㊧★中浜、㊨★東海	3LDK	各1
	㊩★銚子	2DK	1
市営特定 公共賃貸住宅 月額所得15万8千円以上 48万7千円以下の世帯	★豊川	2LDK	1
	豊川	3LDK	1
	弥生	3LDK	6
	㊦小安西	3LDK	1
	㊧川汲緑ヶ丘	3LDK	2

※申込状況や受付方法等の詳細はお問合せください。

函館アリーナ10周年記念イベント 「はじめて♪ドレミ おやこで 楽しむわくわく音楽会 in 函館」

問 子どもサービス課 ☎21-3272



子どもたちが生の音に触れて楽しみながら、保護者の方も周りを気にすることなく、子どもと一緒に音楽を楽しめるイベントです！演奏中は子どもが歩き回っても、泣いても、歌っても大丈夫！途中入退出OK！

▶日時 11月8日㊦ 9:00～12:30

▶場所 函館アリーナ

▶対象 0～6歳の小学校入学前の子とその保護者、プレママ・プレパパ

▶内容 スペシャル・ドリーム・コンサート、リトミック、保健師や栄養士による相談コーナー、フォトスポット、おもちゃのカスタネット作り など

▶料金 無料

※駐車スペースに限りがあります。公共交通機関でのご来場にご協力ください。
※場内は土足厳禁のため靴袋と、必要な方は座布団等もお持ちください。



HP



詳しくはHPをご確認ください▶

スポーツの日【10/13㊦】 スポーツ施設無料開放

問 スポーツ振興課 ☎21-3475

スポーツの日を記念して市内のスポーツ施設を無料で開放します。利用方法は各施設で異なります。詳しくは担当課へお問い合わせください。

▶当日来館で個人利用できる施設

函館アリーナ(武道館、スタジオ、トレーニングルームのみ)、市民プール、千代台公園弓道場、千代台公園陸上競技場(14:00以降)

▶事前予約が必要な施設

施設名	申込先	予約方法
根崎公園 アーチェリー場	スポーツ振興課 (☎21-3475)	10/1㊦～6㊦ (9:00～17:00) 電話、窓口申込
青柳市民庭球場		
新川公園野球場		
根崎公園野球場		
千代台公園庭球場	庭球場クラブハウス (☎31-6993)	10/6㊦ 9:00～ 電話、窓口申込
西桔梗野球場 (照明設備使用料は有料)	西桔梗野球場管理 事務所 (☎49-3384)	

防災フェスタ ～防災を楽しく学ぼう～

問 災害対策課 ☎21-3648



防災関係機関による救出救助訓練や特殊車両の展示のほか、子供用制服の試着、消火放水、救急救命処置等を体験できるイベントです。

▶日時 10月4日㊦ 10:00～14:00

▶場所 緑の島

※当日は、関係者以外の方は、緑の島への車での入場や駐車はできません。西ふ頭の臨時駐車場(台数制限有・15時閉鎖)からシャトルバスの運行をしますが、できるだけ電車・バス等の公共交通機関をご利用のうえお越しください。

詳しくは市HPをご確認ください▶



HP

はこだて男女共同参画 フォーラム2025

問 市民・男女共同参画課 ☎21-3470



瀬地山角氏 講演会

笑って考えよう！家庭のこと・仕事のこと・未来のこと
～男性の家事が社会を救う～

講師の「瀬地山角」氏は東京大学大学院教授で、東大の人気講義No.1に選ばれた「ジェンダー論」の講義を担当しています。家族や仕事、未来のこと…笑って考えてみませんか？

▶日時 10月26日㊦ 14:00～15:30

▶場所 ①市民会館

②オンライン配信
※終了後、アーカイブ配信します。

▶定員 ①300人(申込順)

▶申込方法 電話、ウェブ申込

▶その他

- ・会場は赤ちゃん・子ども連れでもOK！
- ・託児室の開設(事前予約制)
- ・手話通訳あり(事前予約制)



HP



詳しくは市HPをご確認ください▶

お知らせ 宿泊税の導入(R8.4～) (北海道、函館市)

問 下記問合せ

観光客の皆様にご協力いただく観光目的税として、令和8年4月1日から市内のホテル・旅館・簡易宿所・民泊の宿泊者へ北海道と函館市の宿泊税を課税します。函館市の宿泊税は、来函者の満足度向上や観光誘客の強化、観光消費額の増大などに資する観光振興施策に活用し、今後も函館市が国内外の観光客から魅力的な旅行先として選ばれるよう、函館観光の価値を高める新たな取り組みを進めていきます。

▶税額(北海道と函館市の宿泊税の合算額)

宿泊料金	税額	北海道	函館市
2万円未満	200円	100円	100円
2万円以上5万円未満	400円	200円	200円
5万円以上10万円未満	1,000円	500円	500円
10万円以上	2,500円	500円	2,000円

▶問合せ先

[税の制度に関すること]

税務室市民税担当 ☎21-3002

[税の用途に関すること]

観光総務課 ☎21-3396



HP



HP

給料明細・封筒 カレンダーの広告主募集

問 財務部管理課 ☎21-3204

市の印刷物の広告主を募集します。広報掲載申込書・募集要綱は、担当課で配付するほか、市HPに掲載します。

広告媒体	枚数	広告掲載料※	担当課
市職員の給与等支給明細書裏面(R8.1～12月分)	4枚	13万円以上	人事課 ☎21-3664
納入通知書送付用封筒(国民健康保険)	各2枚	9万円以上	国保年金課 ☎21-3150
資格確認書等送付用封筒(国民健康保険)		4万6千円以上	
2026年度版 ごみ収集日カレンダー		20万円以上	

※広告掲載料は1枚の最低価格。消費税および地方消費税含む。

▶募集期間

10月1日㊦～31日㊦(消印有効)

詳しくは市HPをご確認ください▶



HP

「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」に規定する暴力団員は申込みできません。暴力団員による市営住宅等の使用制限に関しては、警察と連携して適切に対応しています。

白石公園の主な施設▶

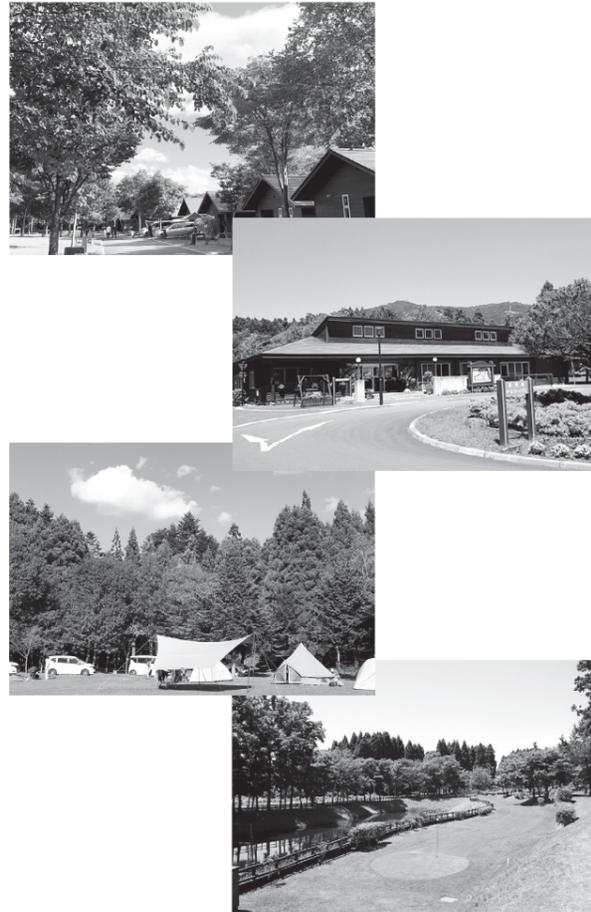
白石公園

Shiroishi Park

白石公園は、平成11(1999)年に函館市で初のオートキャンプ場を備えた総合公園としてオープンしました。オートキャンプ場には、天候を気にせず快適なキャンプを楽しめるキャビンサイトからフリーテントサイトまで110サイトを備え、さまざまな要望に対応できるよう24時間体制で管理されているセンターハウスやシャワールーム、共同炊事場、コインランドリー等が設置されているサニタリーも備えており、道内はもとより全国各地のキャンパーに利用されています。

また、パークゴルフ場やレクリエーション広場等も併設されており、老若男女がさまざまな遊びを楽しむことができます。

今回は、そんな白石公園で今月開催されるイベントをご紹介します。



函館市施設探訪

Vol.13
市内の施設と今月の
イベント情報をお届け

わくわくキャンプフェスティバル2025

10/11(土) 10:00~15:00 ※荒天時は中止

▶内容

<子どもも大人も楽しめるコーナー>

じゃがいも詰め放題、ニアピンゴルフ、100円くじ(子どもに人気!)、モルック体験会、トヨタ自動車見学会、わくわく抽選会(豪華景品!)

[中学生以下] ヨーヨー釣り、おぼけ釣り

<販売コーナー>

安くおいしい新鮮野菜(いもっこ市)、アウトドア用品、各種ブランドアパレル、リボンアクセサリー、キャンドルの販売、キャンドル作り体験

<飲食コーナー>

豚丼、アイスクリーム、ザンギ、油淋鶏、焼きそば、かき氷、いか串、つば焼きなど(市内・近郊の飲食店出店)

※上記の内容は変更する場合があります

▶料金 200円(入場料)

※当日宿泊(デイキャンプ含む)予約の方は入場料無料

▶料金 白石公園管理事務所 ☎58-4880

このほか施設で開催される最新のイベント情報や利用料金等各種情報は、HPをご確認ください。



▼昨年のわくわくキャンプフェスティバルの様子▼



白石公園のここがおすすめ! /

テントや寝袋がない方でも、レンタルでそれらをお貸しする手ぶらパックが用意されており、キャンプビギナーでも安心して利用できるほか、キャンピングカーサイトやキャビンサイトのうち2棟では、ペット同伴で利用することができます。(狂犬病予防注射接種証明書の提示が必要)

<利用期間>

キャンプ場: 4月下旬~10月末

パークゴルフ場: 4月上旬~11月末

▶問合せ 白石公園管理事務所 ☎58-4880

健康情報

流行前に早めの予防を! /

高齢者等インフルエンザ・新型コロナワクチン接種開始

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は季節や環境によって流行する感染症であり、特に高齢者や慢性基礎疾患がある場合、症状が重くなることがあります。ワクチンには発病の予防、発病後の重症化や死亡の予防に一定の効果があるとされています。予防の対策としてワクチン接種を検討してみませんか。

■対象者

函館市に住民登録があり、接種日時時点で次のいずれかに該当する方

①満65歳以上の方

②60~64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活が著しく制限される方(身体障害者手帳1級相当)

■ワクチン接種の実施期間

▶インフルエンザ R7.10.1~R7.12.31

▶新型コロナ R7.10.1~R8.3.31

■ワクチン接種費用(接種時の支払金額)

▶インフルエンザ1,500円 ▶新型コロナ 11,800円

※R7年度市民税非課税世帯の方は、右記の確認書類を持参すると接種費用免除。

■実施医療機関

市HP、市役所・各支所・保健所に設置しているリーフレットに掲載しています。



まちかど健康度測定会

筋肉量や歩行速度の測定等から自分の状態を把握できるサルコペニア測定会です。「サルコペニア」: 高齢になるに伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態のこと

▶日時 10/11(土) 13:00~16:00

▶場所 グランディールイチイ2階 地域連携ブース

※来場者にはこだて健幸アプリ150pt付与

▶問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP



10月は骨髄バンク推進月間

白血病等の血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植や末梢血幹細胞移植があります。この治療法には、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただけるドナーが必要です。

1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要ですが、現在、特に若い世代の方のドナー登録が少ない状況です。皆様のご協力をお願いします。

▶問合せ 地域保健課 ☎32-1513

HP



■接種時に持っていくもの

▶本人確認書類(マイナンバーカード、免許証等)

▶以下は該当者のみ

【接種費用免除】(下記のいずれか)

・R7.7月以降に発行された介護保険料納入通知書等(世帯課税区分に「非課税」の記載があるもの)

・保健所が発行する自己負担免除券(申請場所: 保健所、戸井支所、恵山支所、榎法華支所、南茅部支所)

【左記の「対象者②」の方】

▶身体障害者手帳または医師の診断書

◆健康被害救済制度◆

予防接種法に基づく予防接種を受けた方に健康被害(医療機関での治療、生活に支障が生じるような障がいを残す等の症状)が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときに給付される制度です。

お問合せ 保健予防課 ☎32-1540

市民健康教室

▶日時 10/18(土) 14:00~15:00

▶場所 中央図書館 ▶定員 100人(先着順)

▶テーマ 「高血圧について」

▶講師 函館市医師会病院 循環器科 科長

心血管カテーテル室 室長

中川 裕也 先生

※来場者にはこだて健幸アプリ150pt付与

▶問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP



ウェルネスセミナー

年齢を重ねるごとにリスクが高まる糖尿病等の生活習慣病予防のために、ぜひご参加ください。

▶内容 糖尿病等の生活習慣病予防の各種講話(生活習慣病全般、食生活、運動、歯・口腔等)、運動(体力測定含む) <全7回(予定)>

▶対象 18~64歳の市民(要介護者等は除く)

ではこだて健幸アプリの登録が可能な方

▶定員 日中コース・夜間コース各30人(要選択)

※申込等の詳細は、HPをご確認ください。

▶問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP



秋のグリーン作戦・10月は清掃美化運動月間

町会・自治会や団体等によるボランティア清掃を全市一斉に行います。清掃には専用の「公用ごみ袋」（町会等で渡します）をご使用ください。
※地域により清掃時間が異なる場合あり
☎ お住まいの町会・自治会または清掃事業課 ☎51-5163

10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10/30(木)は「食品ロス削減の日」です。日日出清掃工場の整備工事に伴い、現在3つある焼却炉のうち1つの焼却炉のみでごみを処理しています。家庭や飲食店等においても「食べきり」、「使い切り」を徹底するなど、より一層のごみ減量にご協力をお願いします。
※「食品ロス」とは…本来、食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のこと
☎ 環境推進課 ☎85-8238

ヒグマに注意！！

人間の活動域でヒグマの出没が増えています。十分ご注意ください。
▶事前にヒグマの出没状況を調べておく
▶活動が活発な朝夕は山林に入らない
▶目立つ服装をし音を出して存在を知らせる
▶単独では行動せず行き先を家族等に知らせておく
▶ゴミは前日の夜ではなく、当日の朝に出すようにする
☎ 農林整備課 ☎21-3344

マイナンバーカードや電子証明書の更新

マイナンバーカードや電子証明書の有効期限が到来する方は、有効期限の3カ月前の日の翌日から本庁舎・各支所の窓口で更新手続きが可能です。該当する方に有効期限通知書を郵送していますが、届かない場合や紛失した場合でも手続きは可能です。
☎ 戸籍住民課 ☎21-3745

空き家相談会

空き家をお持ちの方のさまざまな問題について市職員、司法書士、不動産の専門家がお話しを伺います。
☎ 10/15(木)13:30~16:00
☎ 南茅渚支所 ☎ 電話申込み
☎ 都市整備課 ☎21-3367

全国一斉不動産無料相談会

不動産や空き家に関するさまざまな相談に、市職員、弁護士、税理士、宅地建物取引士等の専門家が無料でお答えします。
☎ 10/1(水)10:00~15:00
☎ ポールスターショッピングセンター
☎ (公社) 全日本不動産協会北海道本部道南ブロック ☎51-8542

住まいの住宅セミナー2025

☎ 10/3(金)13:30~15:40 ☎ 50人
☎ 亀田交流プラザ
☎ 10/2(木)まで電話申込み
☎ 屋根と外壁のリフォームからメンテナンスまで~相談事例から学ぶ、張り替え、塗り替えの基礎知識
講師：早川陽子氏（北海道建築指導センター住宅相談員）
☎ 住宅都市施設公社 ☎30-3124

介護予防のための陶芸教室

☎ ①11/7(金)、②11/14(金)、③11/28(金)
☎ ①、② 9:30~11:30、③ 9:00~11:00
☎ あいよる21 ☎ 7人（抽選）
☎ 2,000円 ☎ 65歳以上（要介護認定者除く。確実に全日程参加可能な方）
☎ 10/17(金)までにはがき申込み（必着）
※1人1枚。住所、氏名、生年月日、電話番号記入
☎ 社会福祉協議会地域福祉係 ☎23-2226

「おでかけウェルネスin五稜郭」参加者募集

☎ ①10/1(水) ②10/8(水) ③10/22(水)
いずれも11:00~12:00
☎ ①歌楽ひろば~歌でいきいき楽しい時間を
②大学生のオリジナルプログラム
※会員のみ健康測定も行います
③脳トレ体操&座りながら体操ほか
☎ ペルクラシック函館
☎ 主に60歳以上 ☎ 1回300円
☎ (一社) おでかけリハビリ推進協議会事務局 ☎22-7981

総合福祉センター臨時休館

機械設備改修工事に伴い、下記のとおり臨時休館となります。ご注意ください。
▶全館休館 11/22(土)~24(日)
※上記期間はセンター内の各団体の電話も不通となります。
▶機能回復訓練プール休館 R8.2.16(月)~22(日)
☎ 総合福祉センター ☎22-6262

10/1(水)~12/31(水) 赤い羽根共同募金運動

皆様のご協力をお願いいたします。
☎ 函館市共同募金委員会 ☎23-2226

チャレンジ・サークル「つばさ」参加者募集

知的障がいまたは自閉症・情緒障がいの特別支援学級や特別支援学校に在籍している小学1年生~中学3年生の児童生徒を対象とした学校外活動です。
☎ 10/25(土)10:00~12:00ほか3回
☎ 北海道教育大学函館校ほか ☎ 各30人
☎ 生涯学習文化課 ☎21-3445

精神保健サポーター養成講座

講座・実習・講演会を通し、精神障がいのある方々への理解を深める講座です。
☎ 10/25(土)13:00~16:00 ほか3回
事業の詳細▶  HP 参加申込▶  HP
☎ 障がい保健福祉課 ☎21-3263

福祉に関するアンケート調査

障がい福祉サービスの利用実態や福祉に関する意識、意向等を把握し、計画策定や施策推進に役立てるためのアンケートを実施しています。回答へのご協力をお願いします。
☎ 障がい者手帳所有者等
※アンケートの送付、回収等は(株)サーベイリサーチセンター(委託業者)が行う。
☎ 障がい保健福祉課・コールセンター ☎0120-600-645

北海道移植医療推進財団道南支部無料相談会

臓器移植医療への理解を深めていただくことを目的に開催します。あわせて、全国で実施されるグリーンライトアップの一環で赤レンガ倉庫がライトアップされます。
☎ 10/16(木)15:00~18:00 ☎ BAYはこだて
☎ 病院局管理部庶務課 ☎43-2000

ケアラズカフェ さっぽろ

☎ 11/24(月)10:00~12:00 ☎ 10人
☎ タリーズコーヒー函館五稜郭病院店
☎ ウェブ申込み
☎ (一社) 北海道ケアラズ ☎070-5616-2246

児童手当支払通知書の廃止

これまで送付していた児童手当支払通知書は、R7.10月期分(R7.8月分・R7.9月分)から廃止されます。今後の支払状況は、支払日である偶数月の7日(土日祝の場合は前営業日)以降、通帳の記帳によりご確認ください。なお、支払通知書が必要な方は、都度申請が必要となります。
☎ 子育て支援課 ☎21-3267

病児保育事業アンケート調査

子どもが病気やケガの際に、仕事等により家庭での保育が難しい場合に利用できる「病児保育」の認知度やニーズについて、アンケートを実施しています。
☎ 0歳~小学6年生の子どもがいる保護者
事業の詳細▶  HP アンケート▶  HP
☎ 子どもサービス課 ☎21-3284

離乳食教室

☎ 11/7(金)13:00~14:30
☎ 総合保健センター
☎ 16人
☎ 開催日時点でこれから離乳食を始める4~5カ月の第一子を持つ親
☎ 10/1(水)から市公式LINE申込み
☎ 健康増進課 ☎32-1515

R8年度幼稚園児募集

戸井幼稚園
▶願書配布 10/16(木)~
▶願書受付 11/4(水)~定員に達するまで
国立・私立幼稚園
各園へお問合せください。
☎ 学校教育課 ☎21-3554

新入学児童の健康診断

小学校および義務教育学校に来年度入学予定の子の保護者へ就学前健康診断の案内等を10月中旬に発送します。期間中に忘れずに受診してください。
☎ 保健給食課 ☎21-3921

国勢調査への回答を忘れずに！(10/8(水)期限)

10/1現在、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象です。調査票には、普段住んでいる世帯員全てを記入し、忘れずに回答・提出してください。調査票が届いていない場合は、ご連絡ください。
☎ 総務課統計担当 ☎21-3651
☎ 国勢調査コールセンター ☎0570-02-5901
※IP電話の場合は☎03-6628-2258

定額減税調整給付金の申請期限は10/31(金)まで！

確認書や申請書が届いた方で書類を返送されていない方は、お早めに返送してください。また、書類が届いていない方で支給対象者に該当すると思われる方は、市HPをご確認のうえ、お問合せください。
☎ コールセンター ☎0120-728-828

市民暮らしの無料相談会

函館地区土業連絡協議会の社会保険労務士、土地家屋調査士、行政書士、司法書士、税理士が、各専門分野の相談に応じます。
☎ 10/11(土)10:00~15:00
☎ 亀田交流プラザ
☎ 北海道税理士会函館支部 ☎83-5883

無料調停手続相談

調停手続の利用について、調停委員が相談に応じます。
☎ 10/25(土)10:00~15:00
☎ 亀田交流プラザ
☎ 函館地方裁判所総務課 ☎38-2371

暮らしのお困りごと無料相談会

弁護士や地域包括支援センター(自立相談支援機関)の相談支援員が借金、離婚、相続、生活困窮等の相談に応じます。
☎ ①10/1(水)、②10/8(水)、③10/22(水)いずれも13:30~15:30 ☎ 市内在住
☎ ①市役所、②亀田交流プラザ、③湯川支所 ☎ ①、②各6人、③3人
☎ 9/26(金)~10/21(水)に電話申込み
☎ 法テラス函館 ☎0570-078390

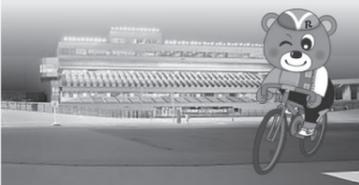
「広告」
— 再就職への近道 —
職業訓練
受講無料 ※テキスト代等は別途必要です。
12月開講コース 受講者募集中!!
募集期間: 10/31(金)まで
TEL.0138-52-0323
ポリテクセンター函館
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構北海道支部 北海道職業能力開発促進センター 函館訓練センター
函館市日吉町3丁目23番1号
ポリテクセンター函館 検索

市営函館競輪
PRキャラりんりんだよ!

競輪事業部 ☎51-3121

日にち(10月)	開催名 ※はガールズ有
9/29月~1(水)	函館F1ナイター※
2(木)~5(日)	京王閣記念GIII
4(土)~6(月)	函館FIIナイター※
10(金)~13(月)	松阪記念GIII
11(土)~13(月)	函館F1ナイター※
16(木)~17(金)	北日本地区プロ大会
18(土)~19(日)	豊橋GIII
	別府GIIIナイター※
23(木)~25(土)	函館F1ナイター
23(木)~26(日)	寛仁親王牌(前橋)GI
31(金)~11/3(月)	四日市記念GIIIナイター

PRキャラのりんりんが函館競輪の情報をゆる〜くXで配信中!



納期限にご注意
10/31(金)

- 市・道民税・森林環境税(第3期)
- 国民健康保険料(第5期)
- 後期高齢者医療保険料(第4期)
- 介護保険料(第7期)

国保・後期高齢者医療保険料
夜間納付相談窓口

10/23(木) 17:30~20:00
国保年金課 ☎21-3153

10月 クрузス客船 入港予定

日時	客船名
10/1(水) 7:00~13:00	ハンセアティック・スピリット
10/3(金) 8:00~16:00	セブンシーズ・エクスプローラー
10/4(土) 8:00~18:30	リビエラ
10/6(月) 7:00~18:00	MSC ベリッシマ
10/7(火) 6:30~17:00	オペーション・オブ・ザ・シーズ
10/8(水) 8:00~18:00	シーボーン・クエスト
10/10(金) 9:30~17:30	ノルウェージャン・スピリット
10/14(火) 8:30~18:00	シーボーン・クエスト
10/14(火) 10:30~20:00	セレブリティ・ミレニアム
10/22(水) 8:00~17:00	ウエステルダム
10/24(金) 8:00~17:00	飛鳥III
10/26(日) 10:30~20:00	セレブリティ・ミレニアム
10/27(月) 7:00~18:00	MSC ベリッシマ
10/27(月) 11:00~20:00	ノルウェージャン・スピリット
10/30(木) 7:30~17:00	スペクトラム・オブ・ザ・シーズ

☒=港町ふ頭 ☒=若松ふ頭 ☉=初寄港
函館空港振興課 ☎21-3493

博物館臨時休館

展示替えのため、次の期間、臨時休館します。

▶臨時休館期間 10/27(月)~11/2(日)
函館博物館 ☎23-5480

五稜郭まちなかフェスティバル

街なかを巡るデジタルクイズラリーやチャンバラ合戦など、10月は五稜郭地区で楽しいイベント目白押し!詳しくはHPをご確認ください!

10/1(水)~31(金)
商業振興課 ☎21-3313

10/14(火)「鉄道の日」

1872年10月14日に新橋~横浜間に日本で最初の鉄道が開通したことを受け、1994年に10月14日を鉄道の日と定められました。この機会に市電で街歩きを楽しみませんか?

企業局交通部安全管理課 ☎32-1730

恵山紅葉登山会

10/26(日) 9:00集合 50人

▶集合場所 恵山火口原駐車場

▶登山コース 恵山山頂コース

無理なく登山可能な方

10/14(火)までに電話等申込み

恵山支所産業建設課 ☎85-2336

公立はこだて未来大学 大学祭「未来祭」

2日間にわたり模擬店の出店やさまざまな企画を行います。

10/11(土)~12(日)

公立はこだて未来大学

同大学教務・学生課 ☎34-6445

〈広告〉
ご存じですか? **B型肝炎給付金**

- ▶ B型肝炎ウイルスに感染している
- ▶ 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ

上記2つとも当てはまる方は、症状に応じた額の給付金を国から受け取れる可能性があります。また、上記の対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も受け取れる可能性があります。対象になりそうかどうかは、右記無料電話相談で確認できます。

給付金の例

死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円

※その他症状に応じて支給

詳細はお電話またはWebへ

0120-918-862

受付時間 平日9:00~17:30
相談料・通話料 無料



東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所
【マイタウン法律事務所東京事務所】
東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

HAKODATE まなびと広場

公民館や博物館、ふるる函館、市民プールなどで行われている学習単位がもらえる講座・イベントです。

まなびと 検索
↑各講座の最新情報

赤十字雪上安全法 救助員I養成講習

11/1(土)、11/9(日) 9:00~17:45

あいよる21 10人

満18歳以上の赤十字救急法救急員の有効な認定証をお持ちの方

※上記認定証をお持ちでない方は、10/3(金)までに次の問合せ先にご連絡ください

☎21-3255

10/24(金)、10/31(金)までに電話等申込み 700円(別途テキスト代)

函館地区スキーパトロール赤十字奉仕団 ☎47-3364

定期普通救命講習

10/1(水)・8(水)・15(水)・22(水)・29(水)

13:30~16:30 消防本部

市内在住・在勤 各10人

市公式LINE、電話申込み

消防本部救急課 ☎27-0099

10/15(水)~31(金) 秋の火災予防運動

暖房機器の使用等で火災が発生しやすい季節を迎えます。火災発生防止に心がけましょう。また、この機会に住宅用火災警報器を点検しましょう。

消防本部予防課 ☎22-2144

合同企業説明会 参加者募集

説明会終了後も就職までの道のりをサポートします。

10/30(木)13:00~16:00

ベルクラシック函館

キャリアバンク(株)函館支店

☎55-2002

DXセミナー

10/7(火)13:30~16:30 30人

テーマ DX戦略の基本。

未来を描こう!DX戦略策定。

はこだてみらい館

市内中小企業・支援機関等

10/6(月)までに電話等申込み

工業振興課 ☎21-3350

退職予定者人材バンク 登録企業募集

今年度末の市の退職予定者を採用する意向のある企業・団体等の求人情報の登録を受け付けます。

受付期間 R.8.1.31(土)まで

人事課 ☎21-3667

自衛官等募集

一般曹候補生等で募集があります。詳しい内容はHPをご確認ください。

自衛隊函館地方協力本部 ☎53-6241

計量展「計量のひろば」

11/1(土)「計量記念日」にちなみ、各種計量器の展示や重さ当てクイズ等を実施。

10/25(土)10:00~16:00

イオン湯川店

計量検査所 ☎27-2555

未経験者大歓迎!バス運転手合同就職相談会

バス会社8社が採用条件や育成制度等の各種相談を個別ブースで受け付けます。

10/26(日)8:30~16:30

渡島総合振興局 3階講堂

バス運転手の業務に興味・関心のある方、就職・転職を検討している方

※未経験、大型二種免許未取得も参加可

電話、ウェブ申込み

(事前申込は10/22(水)まで)

渡島総合振興局地域政策課 ☎47-9431

介護職員等 資格取得支援事業

新たな介護職員等の就労促進と既に介護職員等として働いている方のキャリアアップを支援するため、受講料等の一部を補助しています。

▶対象研修 介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修

▶補助額 受講料等の1/2以内の額(各研修に対して上限5万円)

地域福祉課 ☎21-3289

就職支援セミナー 就勝塾

就職活動中の方

Gスクエア 各3人

・

▶10/8(水) 落ち込んだ気分をコントロールする方法

▶10/22(水) タイプ別「対人ストレス」を減らす方法

いずれも13:30~14:30

電話、ウェブ申込み

ジョブカフェ・ジョブサロン函館 ☎31-6060



はこだて MOMI-G フェスタ



ライトアップの様子▼

HP



10/17(金)

～

11/3(月)

同時開催

北斗紅葉回廊



HP



場所：八郎沼公園（北斗市向野）

☎（一社）北斗市観光協会 ☎77-5011

▲ライトアップの様子

ライトアップ / 16:00 ~ 21:00

場所：香雪園（見晴公園内）入場無料

☎ 住宅都市施設公社 東部公園事務所

☎57-7210

多くの方々にご好評をいただいている「はこだてMOMI-Gフェスタ（もみじフェスタ）」。見晴公園（香雪園）の紅葉をライトアップするほか、本年も北斗市八郎沼公園で行われている「北斗紅葉回廊」とコラボレーションし、特産品などが当たるスタンプラリーを開催します。

市政はこだて紙面アンケート



市政はこだて 紙面アンケート実施中！

今後の記事作成の参考とするためアンケートにご協力いただけませんか？約1分程度で終わる簡単なアンケートです。ご協力をお願いいたします。

☎ 広報広聴課 ☎21-3631

10/25 まで

アンケート！



HP

市政情報を動画でも！ 函館市公式動画チャンネル

S T V系列で毎週土曜日11:25から放送している「函館市民ニュース」のバックナンバーのほか各種会議の様子などの動画を配信しています。

☎ 広報広聴課 ☎21-3631



「みたことある？」



HP



北ガスの電気に新規お申込みで、

電気代 基本料金 最大

3か月無料 キャンペーン実施中!

TEL 0138-86-7101

《受付時間》平日9:00~17:00 ※土日祝日は休み

北ガスは函館市と連携して、地球温暖化対策に取り組んでいます。



お申込みはこちら ↓

2025年12月23日(火)まで

詳しくはWebで! 🔍 北ガスの電気 🔍 検索

北海道ガス株式会社 函館支店営業グループ 函館市万代町8番1号



人口と世帯（令和7年8月末現在）
人口：233,898人（271減） 男106,572人/女127,326人
世帯数：138,076世帯（131減）

市政はこだて No.1039 令和7年10月1日発行
■発行：函館市 ■編集：企画部広報広聴課 ☎0138-21-3631
■函館市 代表電話 ☎0138-21-3111 〒040-8666 函館市東雲町4番13号

