回覧

令和８年１０月８日

町　民　各　位

北檜山フラワー部会
会長　大　口　久　克

花壇の後始末（花の抜取り作業）について（お願い）

日頃より、花いっぱい運動の推進にご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、春から皆様のご協力により進めてきました花壇も紅葉の時期を迎えると同時に終わりを告げようとしています。今年も素晴らしい景観となりましたこと、改めて感謝申し上げます。

つきましては、その花壇の後始末による回収を下記のとおり実施いたしますので、今一度皆様のご協力をお願いいたします。

記

１　実施期間　１０月２２日（木）～１０月２５日（日）までの間
（１０月２６日に回収に回りますので花壇に固めて置いて下さい。）

２　実施方法　・フラワー部会が用意する袋で後始末をお願いします。
・後始末用の袋は、町内会長さん宅に１０月２１日頃までに届けますが、市販のゴミ袋を使用してもかまいません。
・後始末した後の袋は、花壇にまとめて置いて下さい。

※後始末は、都合の良い時にしていただきますが、後始末した後の袋は、歩行者等の支障とならないようにしてください。

【フラワー部会事務局：せたな町役場総務課地域生活係　☎84-5111】

回 覧

令和8年10月8日
せたな町教育委員会教育長　小板橋　司

せたな町会計年度任用職員募集公告（教育委員会）

令和8年度に教育委員会で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	時給	賞与	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件
丹羽スキー場	普通作業員（管理人）	4名	施設管理人（利用受付、利用者の安全監視、施設管理、清掃など）	1,376円～	無し	無し	無し	令和8年12月中旬～令和9年3月中旬	【1日4～7時間勤務】 ①　1月7日～1月18日まで 午前9時～午後5時まで ②　1月19日～2月28日まで 平日 午後5時～午後9時まで 土日祝日 午前9時～午後5時まで ※天候、降雪状況等により変更あり ※休憩時間は、午後0時～午後1時まで、午後5時～午後6時まで ※時間外勤務あり（学校授業　等） ※通勤手当あり（距離による）
大成スキー場	普通作業員（管理人）	3名	施設管理人（利用受付、利用者の安全監視、施設管理、清掃など）	1,376円～	無し	無し	無し	令和8年12月中旬～令和9年3月中旬	【1日7時間勤務】 午後1時～午後9時まで ※天候、降雪状況により変更あり ※休憩時間は午後5時から午後6時まで ※時間外勤務あり（学校授業　等） ※通勤手当あり（距離による）

1. 資格要件
   ・心身ともに健康で通勤可能な方
   ・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者とする。

2. 申込書類
   ・採用申込書兼履歴書（両面）　1部（最近6か月以内の写真を添付）
   ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付

3. 申込資料取り寄せ先及び申込先
   ・せたな町教育委員会事務局又は瀬棚教育事務所、大成教育事務所

4. 申込締切日　<u>令和8年11月6日（金）まで</u>

5. 試験の方法及び試験日
   ・個別面接試験等による選考を行います。
   ・試験日は、応募者に別途通知します。

6. その他、詳しいことは、せたな町教育委員会事務局（電話 0137－84－6260）へお問い合わせください。

回覧

北檜山区地区懇談会を開催します



広く町民の皆さんの参加を頂きながら、町民のみなさんのためのより良い町づくりを行うため、北檜山区内４会場で地区懇談会を開催します。

地区懇談会開催日程

日　程	時　間	会　場	開催地区	対象地域
１０月３０日(金)	午後６時～	健康センター	北檜山地区	市街地・長渕・愛知・豊岡・兜野・徳島・松岡
１１月　４日(水)	午後６時～	若松基幹集落センター	若松地区	若松・上若松・下若松・濁川・富里・二俣・小川・栄石・雲内・栄
１１月　６日(金)	午後６時～	はまなす荘	太櫓地区	太櫓・新成・共和・紅神恵
１１月１３日(金)	午後６時～	丹羽活性化センター	丹羽地区	丹羽・小倉山

※広報せたな１０月号で周知していた日程が変更となりましたのでご留意願います。

たくさんのご参加をお待ちしております

■お問い合わせ先／せたな町　まちづくり推進課広報統計係

TEL：0137－84－5111

回覧

令和８年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和8年10月8日

せたな町長 河 原 泰 平

令和8年11月1日採用の会計年度任用職員を下記のとおり募集します。

○パートタイム職員

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	資格等	日給	賞与	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	守衛及び夜間管理宿直員	1名	守衛及び夜間管理宿直業務	普通自動車免許	○守衛 日額 9,433円 ○夜間管理宿直員 日額10,671円	無し	無し	無し	令和8年11月1日～ 令和9年3月31日	守衛及び夜間合わせて月6日～7日程度

○応募資格・申込方法等

年齢等	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能の者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
資格	・有資格者は、免許証のコピーを添付して下さい。
申込書類	・採用申込書兼履歴書（両面） 1部（最近6ヶ月以内の写真を添付） ※「市販の履歴書」は必要ありません。 ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付して下さい。
申込先	**せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係**

●採用申込書兼履歴書は、せたな町役場総務課及び各支所で交付します。

●せたな町ホームページから公募資料・採用申込書兼履歴書のダウンロードが可能です。

○試験の方法及び試験日等

・基本的に個別面接による選考としますが、勤務形態、
申込の状況等により書類選考とする場合があります。

・個別面接選考の試験日時は、申込者に別途通知します。

・採用の合否については、応募者全員に通知します。

せたな町
ホームページ

○勤務条件

通勤手当	一定の距離以上の通勤を対象として支給します。
時間外手当等	職務内容・勤務時間により、対象となる手当を支給します。
災害補償	公務上の災害又は通勤による災害についての補償制度があります。
休暇	年次有給休暇・特別休暇　※日数等は勤務形態に応じて異なります。
服務	会計年度任用職員は一般職の地方公務員であり、地方公務員法の服務に関する規定が適用されます。

○ 申込締切日：令和8年10月20日（火）

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘（0137-87-3969）】

回　覧

「せたな町営牧場」指定管理者の募集について

せたな町では、「せたな町営牧場」の管理運営を効果的かつ効率的に行うため、地方自治法第２４４条の２第３項及びせたな町営牧場条例第１１条の規定に基づき、指定管理者の指定を受けようとする法人または、その他の団体を募集します。

指定期間は、令和９年４月１日から３年以内としており、申込者は、申込書のほか事業計画書や収支計画書などの必要書類を提出していただきます。提出していただいた書類等に基づき指定管理者選定委員会に諮り、最も適切に施設の管理を行うことができると認められる団体を選定します。選定された団体は、町議会の承認を経て指定管理者として指定されることになります。

記

1　施設の概要等

施設の名称	せたな町営牧場
施設の所在地	せたな町北檜山区小川100番地外29筆 せたな町北檜山区共和982番地外35筆
施設設置目的	酪農・畜産の振興を図ること。
指定期間	令和９年４月１日から３年以内
業務内容	当該施設の維持管理･運営の計画及び実施･利用の承認･料金の徴収業務等 放牧期間　５月初旬～１０月下旬・採草期間　６月１日～９月３０日
施設の概要	面積106.7ha、監視舎２棟、避難舎１棟、倉庫(D型)２棟、隔障物 雑用水施設、発電機、パドック、管理道路、草地（放牧地・採草地） 作業用機械（トラクター、ディスクモア、スプレッダー）

2　申込の手続等について

(1) 募集要項の配布方法

せたな町役場(本庁)農林水産課畜産係にて下記申込受付期間及び受付時間内で配布します。

(2) 申込受付期間及び受付時間

① 受付期間　　令和８年１０月９日（金）から令和８年１１月９日（月）まで

② 受付時間　　午前８時３０分から午後５時１５分まで（土、日曜日、祝日を除く）

③ 申込書の提出先及び問合わせ先

せたな町役場（本庁）　農林水産課　畜産係

住所:〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63-1

TEL :0137-84-5111、FAX :0137-84-6833

【参考】

令和７年度の当施設指定管理者は「新函館農業協同組合」を指定し、管理運営業務を実施してきております。(現指定期間は令和９年３月３１日まで)

～いつまでも元気に暮らすために、健康長寿の秘訣を楽しく学ぼう！～

回覧

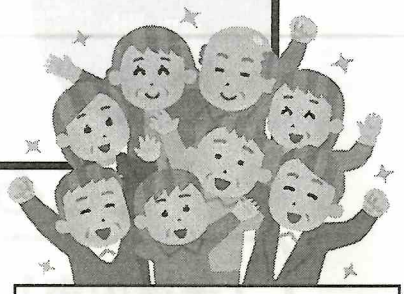
いきいき元気アップ会 参加しませんか？

対象 おおむね65歳以上の方（介護状態ではない方）

たとえばこのような方にオススメ！

- ✔ 冬期間に体力を落とさず過ごしたい
- ✔ フレイル予防（栄養・運動・口腔等）を知りたい
- ✔ 外出して人と交流して楽しみたい

参加費 無料



各回、専門職などが講師です

場所 せたな町健康センター

定員 30名程度

【日　程】

①	11月　9日(月)	冬を楽しく乗り切るコツ①～基本運動編～
②	11月30日(月)	自然素材で季節のものづくり
③	12月　7日(月)	冬を楽しく乗り切るコツ②～応用運動編～
④	12月21日(月)	いつまでも若々しく動ける体に😄 ～元気を支えるタンパク質のお話・ミニクッキング～
⑤	1月18日(月)	冬を楽しく乗り切るコツ③～認知症予防・お口の健康編～
⑥	2月　1日(月)	お家にある身近なもので簡単アート☆
⑦	2月15日(月)	みんなでレクリエーションを楽しもう！

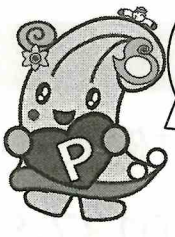
時間：午前10時～11時30分

※毎回、健康確認・ミニレクリエーション
※内容は一部変更になる可能性あり

10月29日（木）までに下記お申し込み先へご連絡ください。
（会場までの足がない方等、送迎もありますので希望される方はお申し込み時にお伝えください）

《お申込み・お問い合わせ先》

地域包括支援センター　電話　0137－84－5699
瀬棚支所　山崎　電話　0137－87－3311
大成支所　齊木　電話　01398－4－5511



せたな健こつポイント対象です

回覧

～糖尿病について学ぼう～

健康づくり研修会
開催のお知らせ



参加費無料

と き: 10月20日（火）
14時30分～15時30分

ところ:せたな町健康センター

【講演内容】
講話
「データからわかるせたな町民の生活習慣と糖尿病について」
担当:せたな町保健師

講演 **糖尿病予防につながる食生活**
～管理栄養士が日々の栄養指導で感じること～
講師 せたな町立国保病院
管理栄養士 沼田 千尋 先生

糖尿病は外来医療費第1位の誰もがなりうる身近な病気
ご自身やご家族の健康を守るために糖尿病予防に
つながる食生活についてお話を聞いてみませんか？
皆さんのご参加をお待ちしています！！

申込〆切
10/19まで

お申込み・お問合せ

せたな町健康推進課健康推進係
0137-84-5115

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

WEBでのお申込は町公式LINEから

忘れず検診を受けましょう。

あなたの健康。家族のしあわせ。



特定健診・各種がん検診のご案内

●日　　程　**11月14日(土)**　**若松基幹集落センター**
11月15日(日)　**丹羽活性化センター**

●受付時間　午前6:30～午前10:00

●検診種類・対象・料金　※年齢については、検診当日の年齢とします。

	国民健康保険 加入者40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
特定健診	500円	お問合せください	無料	無料
胃がん検診	600円			
健康づくり健診	［対象］18歳～39歳（年度内）で健診を受ける機会のない方　一律500円			
血中ピロリ菌検査	1,000円（過去に健診・病院等でピロリ菌検査を受けたことのない方対象）			
肺がん検診	300円			
大腸がん検診	200円			
前立腺がん検診	2,310円			
肝炎ウイルス検査	1,000円		×対象外	無料
エキノコックス症検診	無料（5年に1回）			

※肝炎ウイルス検査・ピロリ菌検査は受診歴がある方は受診できませんのでご注意ください。

【お申込み・お問い合わせ】〆切延長しました！

11月4日(水)までに健康センター保健師へお申込みください。

せたな町健康センター保健師　TEL：84−5115

せたな町公式LINEからもお申込みできます!

(LINE 申込は 10/21 まで)

LINE 登録はこちらから→





せたな健こつポイント
対象事業です！

公益財団法人北海道対がん協会　札幌・旭川・釧路がん検診センター

回　覧

除雪サービス

申し込みについて（北檜山区）

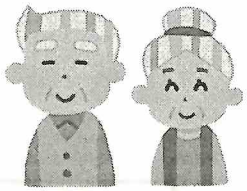
高齢などのため自力での除雪が困難で、かつ家族等の協力が得られない方は、除雪サービスを利用することが出来ます。

下記の事項に留意のうえ、令和８年１０月３０日（金）までに申し込みの手続きを行なってください。（その後は随時受付）

１．除雪サービスの対象者

（1）65歳以上の高齢単身世帯または高齢夫婦世帯

（2）64歳以下の身体障がい者世帯等



２．除雪サービスの事業内容

①申し込み・決定（福祉課）

※申請には印鑑が必要です。

・利用申し込みの際に、家族構成や身体状況などを確認します。
・サービスが必要と判断された方は、 町から利用決定通知書を送付します。（サービス検討会議において判断）

②契約

・利用者本人から、かき手の方へご連絡いただき、

除雪内容（除雪の範囲や期間等）、これに見合う契約金額について相談・話し合いを行い、契約を結びます。

※契約書等の様式は、利用決定通知書とともに送付します。
※「町」との契約ではありませんのでご注意ください。

※裏面に続きます。

③支払い

※印鑑が必要です。

-1 利用者本人が、除雪費用をかき手の方へ直接支払います。この際、領収書と請求書を作成ください。

-2 その後、契約書、領収書、請求書の3点を町へ提出していただき、下記の金額を上限に利用者へ助成します。

※なお、助成金分を町からかき手の方へお支払いすることもできます。





○**手がき**で除雪される方○ 助成金 20,000 円	○**機械**で除雪される方○ 助成金 25,000 円

○契約の金額によっては、自己負担が発生する場合があります。

3．除雪サービス利用期間

令和8年12月１日（火）から令和9年3月31日（水）まで

※上記の期間内で除雪の契約を行っていただきます。

4．お申し込み及びお問い合わせ

・せたな町役場福祉課社会福祉係 （☎84－5984）

・地域包括支援センター （☎84－5699）

へお申し込みください。

5．お申し込み期限

令和8年10月30日（金）まで（その後は随時受付）

回　覧

八十周年
ありがとう。これからも一緒に。

令和８年10月８日

町　民　各　位

北海道共同募金会 せたな町共同募金委員会
会　長　高　野　利　廣
（公印省略）

令和８年度 赤い羽根共同募金運動のご協力について

当会共同募金運動につきまして、毎年多大なご協力を賜り心より厚くお礼申し上げます。

さて、本年度も１０月１日より３か月間、全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まりました。

赤い羽根共同募金は、みんなが支え合い、助け合う住みよい地域づくりを目指し町内では福祉団体の運営助成、ボランティアの育成、高齢者の買物支援、見守り活動などさまざまな福祉活動のほか、災害時の災害ボランティアのために募金を呼びかけています。

令和７年度においては、せたな町で総額２，１９７，００９円の募金があり、北海道共同募金会へ全額送金されております。そのうち１，６６１，８０９円が、令和８年度配分金としてせたな町の地域福祉活動へ役立てられています。

つきましては、本運動の趣旨をご理解いただきまして町民の皆様に募金のご協力をいただきたく存じますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

記

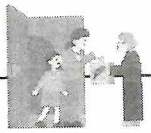
1. 募金実施期間　　１０月１日から１２月３１日まで
2. せたな町の目標額　　２，２９０，０００円
3. 一世帯あたり目標額　　５００円
4. その他

募金の使い道につきましては、別紙チラシ及び裏面に記載しておりますのでご高覧ください。

赤い羽根募金だより

◆ 募金の使いみち

令和７年度にご協力いただいた募金は、北海道共同募金会へ全額送金され、令和８年度の実施される事業へ助成されます。



令和７年度 せたな町募金総額
２，１９７，００９円

全額送金
配分申請

北海道共同募金会

配分



配分



北海道内

- 北海道内の福祉施設支援
  （福祉車両整備・備品購入）
- 緊急災害支援のための災害準備金
  積立金
  332,000 円

檜山地方共同募金委員会

助成分担金・負担金　63,200 円

せたな町共同募金委員会

- 令和８年度 せたな町社会福祉協議会助成事業
  1,661,809 円
- せたな町共同募金委員会 事務費
  140,000 円

災害準備金とは？

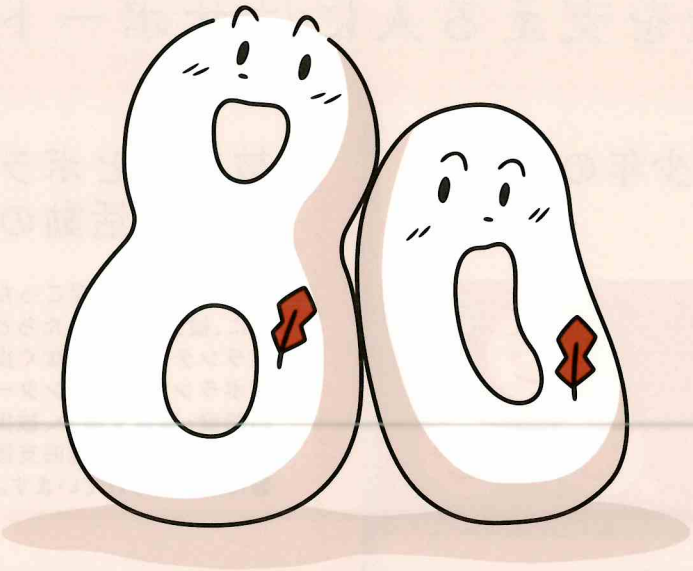
大規模災害の備えとして、各都道府県の共同募金会で募金の３％を「災害準備金」として積み立てています。この準備金は、大規模災害が起こった際に災害ボランティアセンターの開設・運営の資金となります。

◆ 令和8年度 せたな町社会福祉協議会助成事業（共同募金配分金）

事　業　名	配　分　額
各団体助成事業（各福祉活動団体、母子寡婦会、身障福祉協会、老人クラブ連合会）	890,000
パークゴルフ大会開催事業（各区１回開催）	170,000
シニアカラオケ交流会開催助成事業	70,000
認知症介護研修等事業	50,000
生きいき健康推進事業（サロン活動推進）	201,809
サロン活動事業・ふれあい広場、ふれあいマーケット開催事業	110,000
買物支援事業	50,000
広報紙発行事業（せたな町社協だより）	120,000
合　計	1,661,809 円

※令和８年度の助成状況について※
現在助成金の 50%の助成にとどまっておりますが、中央募金会の緊急支援により残り 50%の助成を受けられることとなりました。

せたな町共同募金委員会　〒049-4501　せたな町北檜山区北檜山 110-1（北檜山総合福祉センター内）
TEL 0137-84-4600　FAX 0137-84-4699



支え合って、80年。

2026年、赤い羽根共同募金は80回目の活動を迎えます。
戦後の生活で困窮していた人。
身寄りがいなかった人。
障がいを抱えながら生きてきた人。
自然の猛威に見舞われた人。
一人ではどうにも解決できずに困っていた人。
その人たちのそばにはいつも、共に乗り越えようと
サポートしてきた人たちがいます。
そして、困っている誰かの助けになればと
気持ちを寄せてくれた皆さまがいます。
ひとり一人の力を合わせ、助け合って、支え合って80年。
助けを待つ人、を支える人に、あたたかな支援を。

八十周年

ありがとう。これからも一緒に。

赤い羽根共同募金

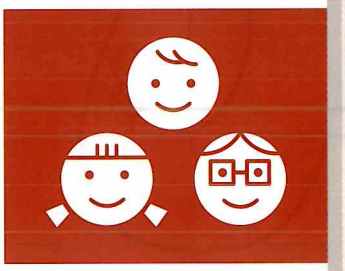
皆様からのご協力をお待ちしております。
募金はお住まいの地域の共同募金会窓口までお持ちください。

お問い合わせ
社会福祉法人 北海道共同募金会 電話 011-231-8000
〒060-0002 札幌市中央区北２条西７丁目 かでる2.7 ４階

北海道の福祉を支える人にはサポートが必要です。

子どもたちや青少年の健全育成のために

子育て中のお母さん、お父さんを応援する活動や、子どもたちが地域で暮らす様々な世代の人たちと触れ合う世代間交流事業のほか、児童養護施設等で暮らす子どもたちへの支援を行っています。

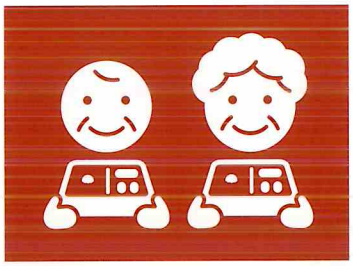


被災者とボランティアを支える活動のために

大規模な災害が起こった際に、被災された人たちとボランティアをつなぐ災害ボランティアセンターの設置・運営支援や、被災した福祉施設の復旧支援等に役立てられています。

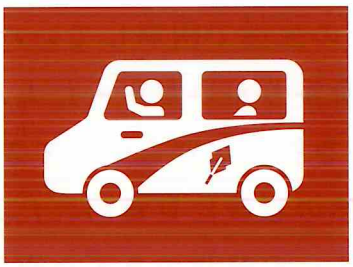


お年寄りが安心して暮らせる地域づくりに



一人暮らしのお年寄りのために、ボランティアさんが訪問し、栄養の整った食事を届けたり、地域から孤立をなくすことを目的とした活動等に役立てられています。

障がいのある人たちの社会自立のために



障がいのある人たちの社会参加支援、就労活動に必要な機器の購入、または福祉施設への車両整備等に役立てられています。

地域で活躍するボランティアの育成や研修に



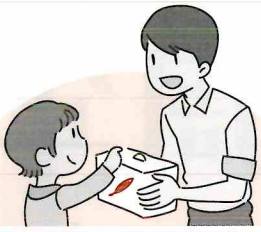
学校で行われる思いやりの心を育てる福祉教育や、地域で福祉の担い手を育てるボランティア研修会等に役立てられています。

計画を立てて目標となる募金額を設定します。



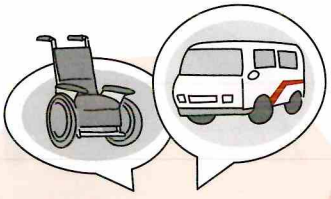
3〜5月　助成計画と目標を立てる

助成計画を立て、要望を実現するために必要な金額を「目標額」として決め、募金活動の準備に取り掛かります。



10／1　募金活動が一斉にスタート

全道各地で10月1日から赤い羽根募金、12月1日から歳末たすけあい募金運動が始まります。



翌年度に向けて　福祉団体から申請を募集

福祉施設や団体、ボランティアから助成が必要な福祉活動の申請を募り、配分委員会等で内容を調査、検討します。



翌年4月　集計後募金は助成先へ

寄付金額を勘案し、助成先と助成金額を決定します。4月に助成金が交付され、道内の福祉活動に使われます。

発行　社会福祉法人 北海道共同募金会　〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでる2.7 4階　Tel.011-231-8000　HP www.akaihane-hokkaido.jp

令和8年度 せたな町民芸術鑑賞事業

芸術の秋!!

町民の皆様へ音楽の贈りもの

ヒマナスターズ

Himana Stars

せたな 和楽コンサート

昭和歌謡の名曲と共に心に残るひとときを



神崎　恵
（ヴォーカル）



猪俣 美津子
（キーボード）



安部　透
（ドラム）



田中 仁視
（ギター）



勝　海亮
（ベース）



三上 武庸
（ヴォーカル）

地元出演団体
三味遊　奏

とき　令和8年11月7日（土）

時間　開場：午後12時30分　開演：午後1時

会場　せたな町民ふれあいプラザ大ホール

入場無料

定員300人 …… 整理券が必要です

【入場整理券取扱先】
なごやかサロンすまいる（83-8277）・イヌイ電器・
本間誠一・松林良子・岡島光利・原香織・日置円・
手塚泉・三浦早希子・瀬戸クリーニング

主催 ／ せたな町民芸術鑑賞事業実行委員会
後援 ／ せたな町・せたな町教育委員会・せたな町文化協会

今月は看護部が担当いたします！

糖尿病を予防するために
～毎日の生活習慣を見直してみましょう～

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が続く病気です。初めのうちは自覚症状がないこともありますが、血糖値が高い状態が続くと、血管や神経に影響を及ぼし、目・腎臓・神経などの合併症に繋がることがあります。
糖尿病は、毎日の生活習慣を見直すことで、発症のリスクを減らすことに繋がります。

こんな生活習慣はありませんか？

- ☐ 食べ過ぎることが多い
- ☐ 甘い飲み物やお菓子をよくとる
- ☐ 朝食を抜くことがある
- ☐ 野菜よりも肉や揚げ物を多く食べる
- ☐ 運動する習慣がない
- ☐ 体重が増えてきた
- ☐ 健康診断を受けていない





糖尿病を予防するためにできること

① バランスのよい食事を心掛けましょう

食べ過ぎに注意し、主食・主菜・副菜をバランスよくとることが大切です。特に甘い飲み物やお菓子のとり過ぎには注意しましょう。野菜や海藻、きのこ類なども積極的に取り入れましょう。

② 体を動かす習慣を作りましょう

特別な運動でなくても、ウォーキングや階段を利用するなど、日常生活の中で体を動かすことが大切です。「今より少し多く体を動かす」ことから始めてみましょう。



③ 適正な体重を維持しましょう

体重が増えすぎると、糖尿病の発症リスクが高まることがあります。定期的に体重を測り、自分の体の変化に気付くことも大切です。



④ 健康診断を受けましょう 健康診断

糖尿病は、自覚症状がなくても進行していることがあります。健康診断や血液検査を定期的に受け、自分の血糖値を知ることが早期発見に繋がります。

☞裏面に続く

道南口イヤル病院 公開医療講座 『かわら版』

vol.77/10月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



ホームページ　LINE/ライン
Instagram　Tik Tok

病院公式SNSも
ご登録ください☺

今月のひとさら

さつまいものりんご煮
～秋の味覚を楽しもう～





今月の担当：栄養士　杉村　瑚都

今回は電子レンジで簡単に出来る秋の味覚レシピをご紹介します！食物繊維たっぷりのさつまいもとりんごにひと手間加えて、甘く美味しく食べませんか？

材料（2人前）

- さつまいも　150ｇ
- りんご　1/2個
- 砂糖　大さじ1
- レモン汁　小さじ1
- 水　大さじ2



①さつまいもは1cm幅のいちょう切りにする。水に5分ほどさらして水を切っておく。
②りんごは薄めのいちょう切りにする。
③耐熱容器に材料を全て入れて軽く混ぜる。
④ふんわりとラップをして、600Wで5～6分加熱する。さつまいもが固いようであれば1分ずつ追加して様子を見る。
※りんごの皮が気になる方は、剥いてから調理してください！

【公開医療講座のご案内】

日 時:10月22日(木)15:00～16:00
場 所:せたな町健康センター　総合検診室

テーマ:冬太りの分かれ道
～今日からできる！基礎代謝アップ運動～

講　師:理学療法士　佐藤　洋介

＊お電話にてご予約下さい。（☎84-5011）
＊当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療ご案内】

＜２０２６年１０月＞

日にち	午前診療	午後診療
2日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
3日（土）	8：30～11：30	
16日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
17日（土）	8：30～11：30	
30日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
31日（土）	8：30～11：30	

糖尿病と上手につきあうために
～毎日のセルフケアで合併症を防ぎましょう～

糖尿病と診断された後も、治療を続けながら毎日の生活を整えることで、血糖値をコントロールし、合併症を予防することに繋がります。

毎日の生活で大切なこと



食事　医師や管理栄養士から指導された食事内容を参考に食べ過ぎに注意し、バランスのよい食事を心掛けましょう。

運動　体調に合わせて無理のない範囲で体を動かしましょう。
※治療内容や体の状態によって注意が必要な場合があります。
運動を始める前に医師に相談しましょう。



薬　薬やインスリンは、自己判断で中止したり量を変更したりせず医師・薬剤師の指示に従いましょう。

低血糖に注意しましょう



血糖値が下がりすぎると、冷や汗・動悸・手のふるえ・強い空腹感・ふらつきなどの症状が現れることがあります。低血糖が疑われる場合は、普段から指示されている対応方法を確認しておきましょう。症状が改善しない場合や、意識がもうろうとする場合は、周囲の人に助けを求め、医療機関に相談しましょう。

毎日チェック！足のセルフケア



糖尿病では、神経や血管に影響が出ることで、足の傷や異常に気付きにくくなることがあります。
毎日、足を観察しましょう。

- □ 傷や赤みはありませんか？
- □ 水ぶくれや皮むけはありませんか？
- □ 爪が伸びすぎていませんか？
- □ 足が冷たくなっていませんか？
- □ 靴ずれはありませんか？



小さな傷でも悪化することがあります。
気になる症状がある場合は、
早めに医療機関へ相談しましょう。

こんな時はご相談下さい



- □ 血糖値が高い状態や低い状態が続く
- □ 食事や薬の管理に困っている
- □ 足に傷や赤み、腫れがある
- □ 治療や生活について不安がある



糖尿病の治療は、一人で頑張る必要はありません。毎日の生活の中で困っていることや不安なことがあれば、医師や外来看護師にお気軽にご相談ください。



薬剤部からの豆知識

鼻から「シュッ！」

注射しないインフルエンザワクチンをご存じですか？

インフルエンザワクチンには、鼻に吹きかけて接種する「フルミスト点鼻液」があります。

ここがポイント！
- 注射ではありません！ 左右の鼻に1回ずつ噴霧します。
- 対象：2歳以上19歳未満
- 生ワクチンのため、体の状態によっては接種できない場合があります。



「注射が苦手……」というお子さんの、インフルエンザ予防の選択肢のひとつです。
※接種の可否は、年齢や体調などを確認したうえで医師が判断します。接種をご希望の方は、当院までお問い合わせください。

日本司法支援センター

法テラス函館

相談無料

生活就労サポートセンターひやま

合同巡回相談会





こんなお悩みはありませんか？

- ☑ 家や不動産の処分に困っている
- ☑ 相続について知りたい
- ☑ 介護や子育ての負担が大きい
- ☑ 家族との関係に悩んでいる
- ☑ ご近所とうまく付き合えない
- ☑ 仕事がなかなか決まらない
- ☑ 職場でハラスメントを受けている
- ☑ 実は借金がある

弁護士と専門の相談員がお話を伺います

あなたと一緒に考え、解決へ向けたサポート！

相談終了後、お米のプレゼントあり（数量限定）



予約優先ですが、当日予約なしでのご相談も受付けます
居住地に限らず、お好きな会場へお越しください（詳細裏面）

サラダボウル

ご予約・お問い合わせは

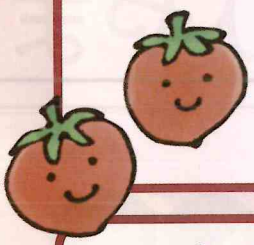
生活就労サポートセンターひやま

０１３９-５４-６３００

生活就労サポートセンターひやまは、檜山振興局から委託を受けて、(一般社団法人)サラダボウルが運営している自立相談支援機関です。

開催日程

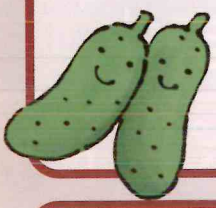
北檜山区　と　き：2026年11月11日（水）
10:00～12:00
ところ：せたな町民ふれあいプラザ
せたな町北檜山区徳島8-1
担当弁護士：法テラス八雲



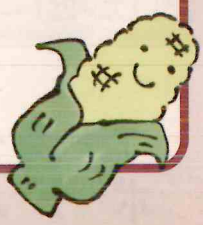
今金町　と　き：2026年11月11日（水）
13:30～15:30
ところ：今金町民センター
今金町字今金68
担当弁護士：法テラス八雲



瀬棚区　と　き：2026年11月12日（木）
10:00～12:00
ところ：瀬棚総合福祉センターやすらぎ館
せたな町瀬棚区本町948-7
担当弁護士：法テラス八雲



大成区　と　き：2026年11月12日（木）
13:30～15:30
ところ：せたな町役場 大成支所 二階
せたな町大成区都427
担当弁護士：法テラス八雲



いずれか、ご都合の良い会場へお越しください。
予約された方を優先し相談を受けますが、予約なしで来場されても相談をお受けします。
担当弁護士は、変更される場合があります。