2026 OCTOBER 10 瀬棚区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
				1 仏滅	2 大安 ●小児等予防接種(BCG・MR・水痘・日本脳炎) 受付／15:20～15:40 (瀬棚診療所) ●のびのびルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	3 赤口 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場) ●文化講演会(元木大介) 13:30～(ふれあいプラザ)
4 先勝 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	5 友引 ★公営温泉浴場定休日	6 先負	7 仏滅 ●法律・登記相談・行政相談【無料】 函館司法書士会 ☎84-5111(総務課) 10:00～12:00(ふれあいプラザ) ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	8 大安 ●乳幼児健康診査 受付/12 :50～13:00 (健康センター)	9 赤口 ●法律相談【無料・予約制】 函館弁護士会 ☎0138-41-0232(函館弁護士会) 13:00～16:00(ふれあいプラザ) ●健康づくり講演会 ～よりよい睡眠のための健康管理～ 13:30～(健康センター) ●わくわくルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	10 先勝 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場)
11 先負 ●【日曜当番医】 道南ロイヤル病院 ☎84-5011 10:00～12:00、13:00～15:00	12 仏滅 スポーツの日 ●【町内急患当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 ※急患のみ随時対応	13 大安	14 赤口 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	15 先勝	16 友引 ●小児等予防接種(五混ロタ・HPV・小児肺炎球菌・B型肝炎) 受付／15:20～15:40 (瀬棚診療所) ●のびのびルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	17 先負 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場)
18 仏滅 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00	19 大安 ★公営温泉浴場定休日	20 赤口 ●瀬棚区敬老会 受付/14:00～ (瀬棚町民センター) ●婦人科診療 受付/14:00～15:00 (せたな町立国保病院) ●健康づくり研修会 ～糖尿病について～ 14:30～15:30(健康センター)	21 先勝 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	22 友引	23 先負 ●眼科診療(予約制) 受付／8:30～14:00 (瀬棚診療所2階) ●のびのびルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30 ●乳がん子宮がん検診 (瀬棚町民センター) 受付/8:30～10:00 13:00～13:30	24 仏滅 ●ふれあい市場直売会 ファイナル 14:00～(ふれあい市場) ●あたまの健康チェック 受付/8:30～11:30(健康センター)
25 大安 ●【休日当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	26 赤口	27 先勝	28 友引 ●なかよしルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30 ●北海道警察音楽隊 交通安全コンサートinせたな 14:30～(北檜山中学校体育館) ●乳幼児健康相談 受付/13 :00～15:30 (健康センター)	29 先負	30 仏滅 ●のびのびルーム(瀬棚保育所) 9:30～11:30	31 大安 ●町民文化祭(北檜山区) 10:00～16:00 ふれあいプラザ

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9月24日

せたな町長 河 原 泰 平

令和8年12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。

○フルタイム職員

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	資格等	給料	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	支援員	1名	高齢者の支援・介護業務		224,100円～	無し	有り	有り	令和8年12月1日～令和9年3月31日	週5日 変則勤務 宿直有

○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19日（月）

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘（0137-87-3969）】

瀬棚診療所（10月）　診療担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

◆受付時間　　午前８時３０分～午前１１時、午後１時～午後３時

※ 日曜当番医及び休日当番医の診療時間　午前10時～午後3時

	日	月	火	水	1 木	2 金
午前						
午後						

	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎８４－５３２１	大島（予約）		大島（予約）		
午後				中島		

	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
午前	日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎８４－５０１１	（スポーツの日）		大島（予約）		
午後				水嶋		

	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
午前	日曜当番医 今金町国保病院 ☎８２－０２２１	大島（予約）		大島（予約）		
午後				庄田		

	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎８４－５３２１	庄田		大島（予約）		
午後				森		

【担当医師紹介】

・中島　一貴　医師（せたな町立国保病院　病院長）　・大島　幸恵　医師（瀬棚診療所長）
・庄田　英明　医師（常勤医師）・森　利光　医師（出張医師）・水嶋　琢二　医師（出張医師）

【患者バス】　毎週月曜日・水曜日

■瀬棚診療所発　９：４０（国保病院行き）　　■国保病院発　１２：３５（瀬棚診療所行き）

【皮膚科巡回診療】予約制　（八雲総合病院）※前日１５時までに健康センターへご予約ください
今月の診療はありません　※ 次回は、令和８年１１月１２日（木）

【耳鼻科巡回診療】予約制　（八雲総合病院）※前日１５時までに健康センターへご予約ください
今月の診療はありません　※ 次回は、令和８年１１月１０日（火）

【眼科診療】　予約制　（吉田眼科病院：函館）　受付 午前８時３０分～午後２時
２３日（金）　瀬棚診療所２階　　診療時間　１０：００～　（☎８７－２４７０ 瀬棚診療所）

【婦人科診療】　予約制　（八雲総合病院：千葉医師）　受付時間 午後２時～午後３時
２０日（火）　診察時間 午後２時～
※ 婦人科診療は、国保病院１階の「婦人科診察室」で行っています

【森医師の診察日】　予約制（整形外科）　　（診察場所は国保病院になります）
６日（火）、１３日（火）、２０日（火）、２７日（火）

※かぜ症状のある患者様は、待合スペースを分けておりますので、受付にお声掛け下さい。

瀬棚診療所　☎（０１３７）８７－２４７０

せたな町立国保病院（10月）一般外来担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

外来受付時間　■午前８時３０分～午前１１時　■午後１時～午後３時３０分

夜間診療受付時間　■第２、第４木曜日　■午後４時３０分～午後６時３０分

		日	月	火	水	1　木	2　金
午前	予約外	※膝の注射ができる先生は 中島院長 大島先生 森　先生　です。				庄田	中島
	予約外					大島	大島
午後	予約外					中島	庄田
	予約外						
夜間診療							

		4　日	5　月	6　火	7　水	8　木	9　金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	庄田
	予約外	せたな国保病院	井内	森（予約）	棒田（予約）	渡部	大島
午後	予約外	10:00～12:00	井内	中島	棒田	渡部	庄田
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５３２１				中島	

		11　日	12　月	13　火	14　水	15　木	16　金
午前	予約外	日曜当番医		大島	庄田	庄田	中島／大島
	予約外	道南ロイヤル病院		森（予約）	小林	大島	古山（予約）
午後	予約外	10:00～12:00	（スポーツの日）	庄田	小林	中島	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５０１１					

		18　日	19　月	20　火	21　水	22　木	23　金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	中島
	予約外	今金町国保病院	庄田	森（予約）	笠井（予約）	渡部	庄田
午後	予約外	10:00～12:00	庄田	中島	笠井	渡部	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８２－０２２１				大島	

		25　日	26　月	27　火	28　水	29　木	30　金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	中島
	予約外	せたな国保病院	井内	森（予約）	小林	大島	大島
午後	予約外	10:00～12:00	井内	中島	小林	大島	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５３２１					

◆ **専門外来**

循環器内科【予約制】（札幌心臓血管クリニック：榎本医師）　診察時間は午前９時から
１５日（木）

神経内科【予約制】（札幌西円山病院：中山医師）
１４日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）
２３日（金）　瀬棚診療所２階　診療時間は午前１０時から　（☎0137-87-2470 瀬棚診療所）

婦人科【予約制】（八雲総合病院：千葉医師）　診察時間は午後２時から
２０日（火）　※受付時間は午後２時から午後３時

森医師（整形外科）の診察日　【予約制】　※毎週火曜日

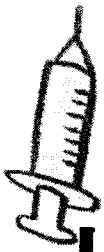
６日（火）	１３日（火）	２０日（火）	２７日（火）

※ 電話による外来予約受付は、平日の午後３時から午後５時までにお願いします。

※当院では発熱外来は廃止し、発熱、風邪症状、嘔吐下痢のある患者様も、通常の外来と同じ診療時間・受付での診察となります。待機場所は一般待合室とは区切られたスペースをご案内いたします。旧発熱外来棟は使用しませんので、お間違いのないようご注意下さい。

せたな町立国保病院　☎（０１３７）８４-５３２１

インフルエンザ 予防接種のお知らせ



最近のインフルエンザは、季節を問わず感染者が出ている状況ですが、冬季に特に流行する感染症です。予防接種を希望される方は、早めの接種をお願いいたします。

接種期間 令和8年**10月1日**(木)～令和9年**1月29日**(金)

対　象　**せたな町民**

接種料金額(自己負担額)は以下の通りです

下記の表の該当する「自己負担額」を医療機関の窓口で、お支払いください。

区分		自己負担額	
		点鼻	注射
1	6か月～1歳		(2回接種)1,000円 1回500円ずつお支払い
2	2歳～小学生	1,000円	
3	中学生	4,780円	(1回接種) 1,000円
4	高校生（19歳未満）	5,780円	(1回接種) 2,000円
5	19歳～64歳		(1回接種) 2,000円
6	６０歳～６４歳で、心臓・腎臓・呼吸器障害があり身体障害者手帳1級の該当者		(1回接種) 1,000円
7	65歳以上		
8	６と７で生活保護受給者		(1回接種) 0円

どちらかを選択してください

※点鼻(フルミスト)は国保病院と道南ロイヤル病院で実施しています。
※年齢は、接種日当日の満年齢が適用されます。

○接種医療機関及び日程

医療機関名	接種曜日・時間	事前予約
道南ロイヤル病院 電話：0137-84-5011	【月曜～金曜日受付】 14：00～16：45 【土曜日受付】 8：30～11：30 ※皮膚科診療日（第1・3　金・土）を除く 【10月～12月皮膚科診療日】 10/2、10/3、10/16、10/17、11/6、11/7、11/20、11/21、12/4、12/5、12/18、12/19	予約不要 ※フルミストは入荷が遅れる可能性があるため接種希望の方は病院にお問い合わせ下さい
せたな町立国保病院 瀬棚診療所 大成診療所	外来診療と同様 ※国保病院の通常（木曜日）夜間診療での接種は行いません。	外来接種は予約不要です

裏面もご覧ください

夜間集団接種のご案内

注射のみで点鼻ワクチン（フルミスト）は接種できません

接種がとてもスムーズで、待ち時間も少なく接種ができます。

医療機関	日程	受付・接種時間	事前予約
道南ロイヤル病院	10月22日（木） 11月12日（木）	17:30~19:00 ※受付18：30まで	予約不要
せたな町立国保病院	10月29日（木） ※事前に問診票を送付します	17:00~18:00	申込締め切り：10月20日(火)まで 申込先：せたな町立国保病院（電話又は窓口） 電話：0137-84-5321 予約受付時間：9:00~15:00（平日）

※日程等変更となる可能性があります。変更の際は、決まり次第お知らせします。

【ワクチンの違いについての情報提供です】

（フルミスト接種のメリットとデメリットもよく確認して選択してください）

皮下注射（インフルエンザHAワクチン）		点鼻（フルミスト）
不活化ワクチン	種類	弱毒性生ワクチン
A型2種　B型1種	ウイルス株	A型2種　B型1種
2週間	効果発現	2週間
あり	痛み	なし（両鼻腔に噴霧する）
接種部位の腫れ、発熱等	副反応	鼻水、発熱等
・明らかな発熱等	注意点	・妊婦(禁忌)や乳児のいる家庭 ・喘息やアレルギーがある(主治医に確認) ・アスピリン内服中 ・抗原検査が陽性となる ・免疫機能の疾患、免疫抑制治療を受けている(禁忌)
生後6ヶ月以上	接種対象	2歳~18歳
0歳~小学生までは 2回接種	接種回数	1回

～お問い合わせ先～

○北檜山区：せたな町健康センター　保健師　TEL：0137－84－5115
○瀬棚区　：瀬棚支所　保健師　TEL：0137－87－3311
○大成区　：大成支所　保健師　TEL：01398－4－5511

芸術にふれる せたな町民文化祭

作品展示開催日

【北檜山区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
10:00～16:00

会　　場　せたな町民ふれあいプラザ

【瀬棚区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
9:00～21:00

会　　場　B＆G海洋センター体育館

【大成区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
9:00～17:00(予定)

会　　場　大成町民センター

内　　容　絵画・陶芸・彫刻・藤工芸・書道・短歌
川柳・手芸・華道・茶道・切り絵など

実　　演　体験コーナー

※詳細は決定次第、お知らせいたします。

芸能発表開催日

開催日　11月15日(日)

会　　場　せたな町民ふれあいプラザ

※出展・出演を希望する場合は、申込みが必要となります。



作品展示・芸能発表申込締切：10月16日(金)

申込み・お問い合わせ

◎ 申込用紙設置場所
【北檜山区】 せたな町教育委員会・情報センター・町民体育館・ふれあいプラザ
【瀬　棚　区】 瀬棚支所・生涯学習センター・B＆G海洋センター体育館
【大　成　区】 大成支所・大成図書館

◎ お申込み・お問い合わせ
文化祭北檜山会場事務局　せたな町教育委員会事務局社会教育係内
TEL：0137-84-6260　FAX：0137-84-6694

図書だより

令和８年10月号
発行：生涯学習センター 図書室
担当：池田　TEL：87－3901

今月の新刊図書

花檻の園（北沢 陶/著）



大正14年新世界。中学生の朔哉は母譲りの美貌でもてはやされているが"見世物"のようで不満を抱いていた。ある日、遊園地「ルナパーク」の跡地に行くとなぜか眩しい光を発して蘇っている。その日から奇妙なことが起こってー。

たつおねつ（ユーフラテス/著）



Eテレ「0655/2355」で大人気！
「たつこたつ」の絵本第2弾！
ひろし、はつねつ！
かぜをひいたすべての人におくる、かぜの「おとも」絵本。

*** 一般書 ***

ドロップぽろぽろ	（中前 結花/著）
九軒探偵事務所の謎解き蒐集録	（織部/著）
首都圏炎上	（高嶋 哲夫/著）
片見里足立アフェクション	（小野寺 史宜/著）
かぜゆら	（西條 奈加/著）
せどりの女王	（高殿 円/著）
るいちゃんねるの爆速親子ごはん	（高田 早希/著）
ちはやふる plus きみがため　5・6	（末次 由紀/著）

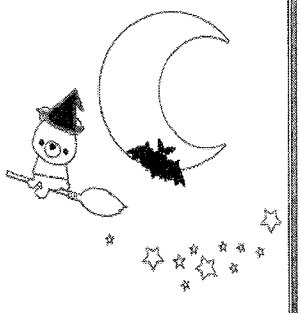
*** 児童書 ***

パンどろぼうとさすらいラーメン	（柴田 ケイコ/著）
タネがひとつぶ	（ほそかわ てんてん/著）
いいえ いえです	（tupera tupera/著）
星のカービィ	（高瀬 美穂/著）
「考える力＋行動する力」が同時に身につく！こんなときどうする!?大事典	（遠山 純司 他/著）
集英社最強科学まんが 読まなかったら超危険!? 図鑑 日常のピンチ編	（パク・ジョンウン/著）
いのちの食べかた だれも教えてくれない、世界のヒミツ	（森 達也/著）

※ほかにも新刊図書を購入予定です。

図書室からのお知らせ

◆ 11月6日(金)に生涯学習センター図書室で瀬棚小学校の「ブックフェスティバル」を行います。
午前10時～午後12時までは多数の児童が出入りしますので賑やかになりますが、ご了承下さい。



【生涯学習センター 図書室（瀬棚区本町651 ＴＥＬ：0137-87-3901）】

◆ 開館時間：１０時００分～１７時００分（12:00～13:00までは休館しております）
◆ 休 館 日：10月 5日(月) 13日(火) 19日(月) 26日(月)



「せどりの女王」

◇◇◇ 新刊案内 ◇◇◇

発売前・予約中の本もあります。
新刊本はまだほかにもありますので
館内に新着情報を掲示しています。
他館の本もお取り寄せ可能です！
気になる本がありましたら
声をかけてください。



「腸を動かす朝ごはん
休ませる晩ごはん」



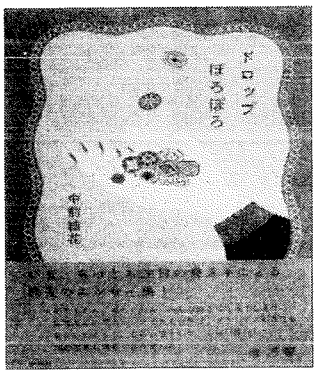
「九軒探偵事務所の
謎解き蒐集録」



「処刑館殺人事件」

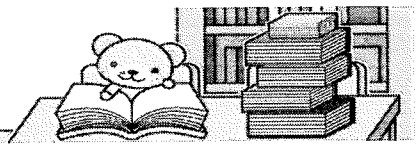


「猫鳴く森で謎解きを」



「ドロップぽろぽろ」

他区図書施設情報



【せたな町情報センター】北檜山区北檜山266番地 TEL:0137-84-5342

◆ 開館時間：10時00分～17時00分（12:00～13:00までは休館しております）
◆ 休 館 日：10月 5日(月) 13日(火) 19日(月) 26日(月)

*** 一般書 ***	
絶遠の春	（堂場 瞬一/著）
あいつも誰かに殺される	（下村 敦史/著）
いちいちうるせえな ありがたいね	（佐藤 愛子/著）

*** 児童書 ***	
すごいぞカラス	（クリス・バターワース/著）
おめでとうパレード	（しが ちなみ/著）
北海道わくわく地図えほん	（堀川 真/著）

【 大成図書館 】大成区都386番地 TEL:01398-4-6161

◆ 開館時間：10時00分～17時00分（12:00～13:00までは休館しております）
◆ 休 館 日：10月 5日(月) 13日(火) 19日(月) 26日(月)

*** 一般書 ***	
機龍警察漆黒社会	（月村 了衛/著）
安恒	（今野 敏/著）
タコ セロリ アボカド	（長谷川 あかり/著）

*** 児童書 ***	
まいごねこ	（殿本 祐子/著）
ふしぎ駄菓子屋 吉凶通り6	（廣嶋 玲子/著）
牛乳パックで 工作しよう！	（雪印メグミルク株式会社/著）

今月はリハビリテーション科が担当いたします！



みなさんこんにちは。9月に入り涼しい時が増えてきましたね。
涼しいのはうれしいですが、**寒暖差**がつらい時期でもあります。

寒暖差が大きいと何が起こるの？

寒暖差が大きいと、体が寒暖差に適応するために体内の温度調整を行います。このエネルギー消費により疲労が蓄積して「寒暖差疲労」を起こします。



どうすればいいの？

寒暖差に負けない体づくり

①急な温度変化を避ける
温度変化には血管の収縮が起きます。血管の収縮は血圧の変化に大きく影響し、心臓や血管に負担がかかります。外出時は羽織れるものがあるといいですね。

②首、肩、お腹、腰を冷やさない。
首や肩を冷やすと筋肉がこわばりやすい、お腹は内臓への負担がかかります。

③朝起きたら、いきなり動かない
朝は体が温まっていません。布団の中で手足を動かしたり、ゆっくり起き上がりましょう。

④こまめに体を動かす。
寒いからと動かないでいると筋肉が硬くなりやすくなります。軽いストレッチや散歩などがおすすめです。

⑤少し暑い、寒いは早めに調節
我慢せず調整しましょう。特にご高齢の方は温度変化を感じにくいこともあるため、注意が必要です。

道南ロイヤル病院 公開医療講座「かわら版」
vol.76 / 9月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSもご登録ください☺

今月のひとさら

さつまいもの茶巾しぼり ～ほっこり秋のおやつ～





今月の担当：栄養士　杉村　瑚都

今回はさつまいもを使ったレシピをご紹介します！さつまいもには**食物繊維**や**ビタミンC**が豊富に含まれています。さつまいもに含まれているでんぷんがビタミンCを守ってくれるので、加熱してもビタミンCが

材料（2～3人分）
- さつまいも　250ｇ（およそ1本）
- 牛乳　70～80ｇ
- 砂糖　20～30ｇ

お好みで黒ゴマや刻んだ皮を入れても美味しいです✨

【作り方】
①さつまいもをしっかり洗い、レンジでの加熱やお湯での加熱でしっかり柔らかくする。
②水気を切り、皮を剥く。
③ボウルに入れ、フォークやマッシャーで潰し、牛乳と砂糖を加えて、混ぜながら潰す。
④スプーン1杯ほどをラップに乗せ、包んで口を軽くひねり、形を整えて…完成！

【公開医療講座のご案内】

日 時:9月24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:「いびき・朝の頭痛・疲れがとれない・・・もしかして睡眠時無呼吸症候群？？」

講　師:臨床工学科技士　工藤　太久真
＊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9月＞

日にち	午前診療	午後診療
4日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
5日（土）	8：30～11：30	
18日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
19日（土）	8：30～11：30	

寒暖差に負けない体づくり：適度な運動やストレッチ

寒暖差疲労の症状に肩こりや手足の冷えがあります。
今回はストレッチで肩周囲や手足の筋肉を柔らかくして血液の循環を良くしていきましょう。
ストレッチの回数は**無理なく**できる範囲で行いましょう

肩のストレッチ



・肩こりの原因になる筋のストレッチ①

寒いと知らずに肩をすくめている事もありますよね？
この筋肉が緊張して肩こりの原因になったりします。
①肩をすくめます（3秒）
②ストーン　と力を抜きましょう



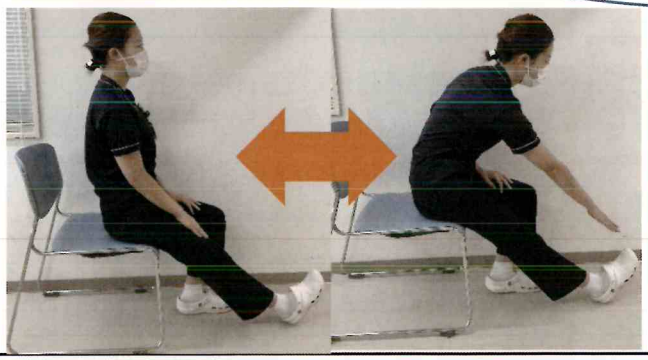
・肩こりの原因になる筋のストレッチ②

同じように寒いと腕の付け根の筋も縮んでしまいます。
大きくうごかして、大胸筋や肩甲骨を動かしましょう。
①ゆっくりバンザイ（2秒）
②そのまま体から遠い位置を通るように
横に広げていきます。

足のストレッチ

痛みに気をつけて！！





・血流を上げるために

ふとももの裏の筋肉はとても強く大きい筋肉です。
この筋肉は血流にも大きく貢献している筋肉です、
しっかり伸ばしましょう。
①滑り落ちないよう片足づつ
②膝を曲げずにゆっくり伸ばしましょう。

【今月は臨床工学科が担当です】　睡眠時無呼吸症候群の隠れた豆知識！！

・「いびきをよく指摘される」「朝起きても疲れが取れない」「日中の眠気がひどい」・・・
「体質だから仕方ない」「少し疲れているだけ」と思って放置していませんか？
実は、そのいびきや眠気の背景には**睡眠時無呼吸症候群**が関係している可能性があります！
今回は意外と知られていない睡眠時無呼吸症候群にまつわる4っつの**豆知識**をご紹介します。

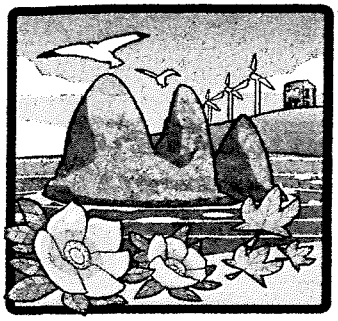


CHECK
①日本人は顎が小さく無呼吸になりやすい！
②体型に関わらず痩せていても無呼吸になる！
③無呼吸を放置しておくと全身に影響が出ることがある！
④慢性的な睡眠不足に麻痺し「眠気に慣れた」は危険なサイン！

皆さんご存じだったでしょうか？
気になる方がいらっしゃいましたら
いつでもお話しに来てください！



ミニ広報紙 令和8年10月号



三本杉岩

瀬棚駐在所
作成者
長谷川
☎ 87-3003

みんなで築こう。安全で安心な大地

○　10月11日は、国民の防犯に対する意識と理解を深めることを通じて犯罪に強い社会の実現を目指す「安全安心なまちづくりの日」です。

犯罪のない安全で安心して暮らすことのできる社会を実現するため、一人一人ができる範囲の地域安全活動に取り組みましょう。



特殊詐欺の防止

○　「＋」から始まる国際電話番号が使用される特殊詐欺被害が多発しています。
「警察庁推奨アプリ」では、国際電話や詐欺電話を自動で遮断する機能等が実装されており、被害を未然に防止する上で大変有効です。

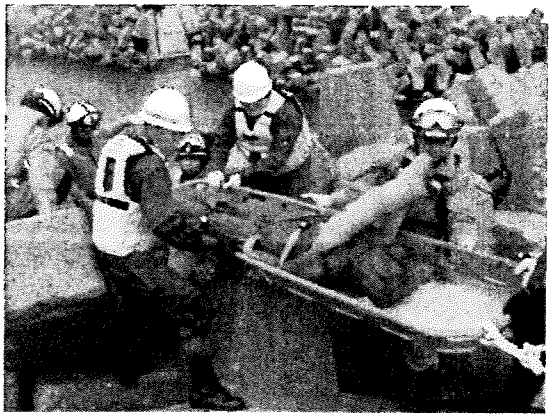
○　ＳＮＳ、電話、メールなどでトラブルに巻き込まれた話や、投資のもうけ話などをされたときは、詐欺を疑い、すぐに相手との連絡を絶って御家族や警察（警察相談専用ダイヤル＃9110）に御相談ください。

合同救助訓練実施！

９月３日、瀬棚港において、テトラポットからの海中転落を想定し、

・瀬棚海上保安署
・檜山広域行政組合
せたな消防署
・せたな警察署

の３機関合同の救助訓練を実施しました。





無料
警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!
特殊詐欺対策アプリ
国際電話をブロック
詐欺電話をブロック
最新手口を把握
警察庁推奨アプリ
※ 偽アプリにご注意ください。
詐欺対策 by NTTタウンページ
詐欺バスター Lite
TREND

ほくとポリスアプリには、あなたを守る機能が搭載されています！

北海道警察公式防犯アプリ
ほくとポリス
App Store からダウンロード
で手に入れよう Google Play

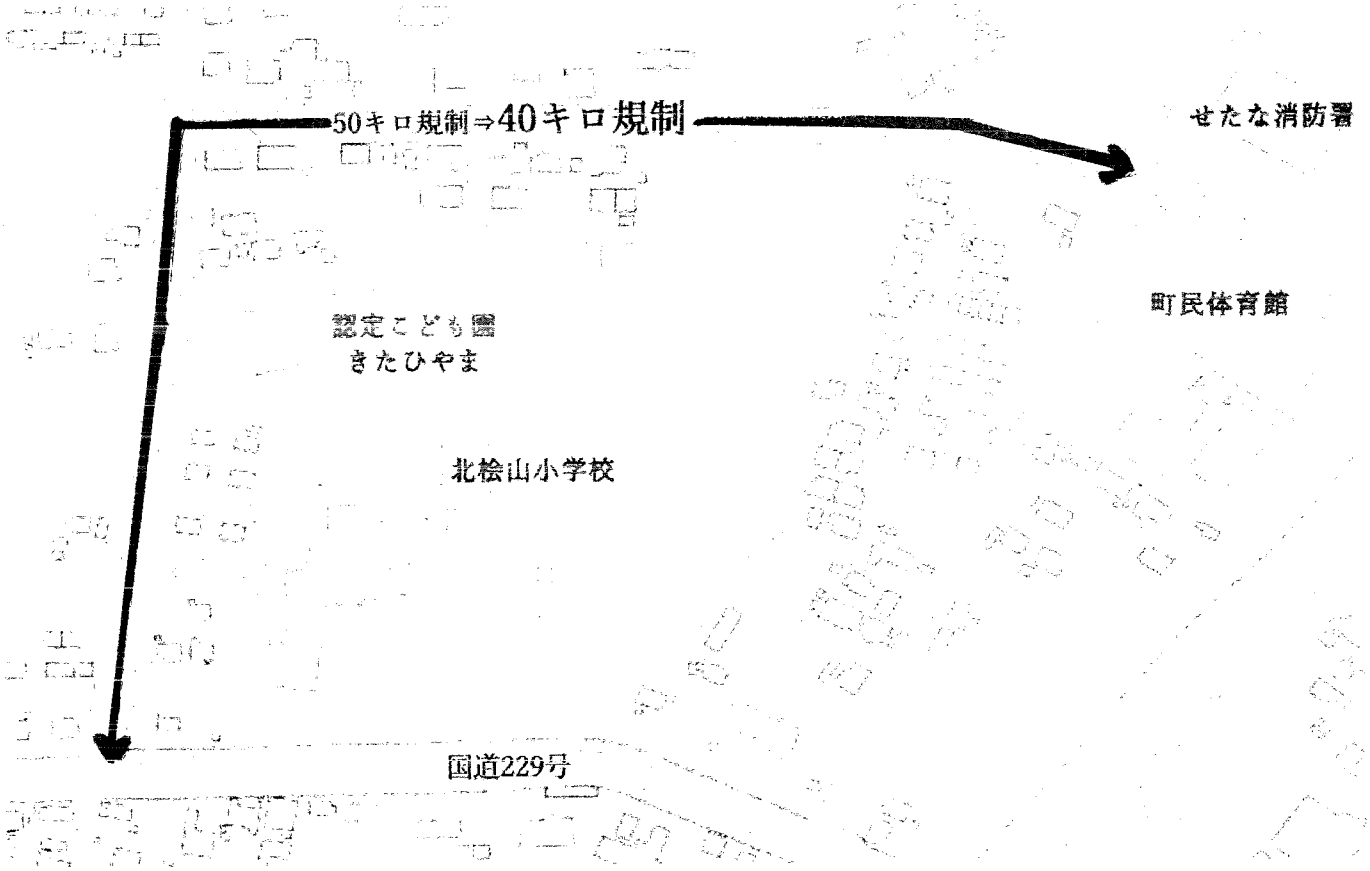
交通安全ニュース

せたな警察署
TEL0137-84-6110



速度規制変更のお知らせ

せたな町北檜山区豊岡の50キロ規制区間が40キロ規制に変更となりました。
変更箇所は下記図の黄色く記された区間です。



速度規制が見直された区間は通学路となっています。
安全運転と安全確認の徹底をお願いします。

ストップ・ザ・交通事故～めざせ安全で安心な北海道～

ボラセンだより

NO 191　令和８年9月号
せたな町社会福祉協議会
発行：瀬棚ボランティアセンター（老人と母と子の家）
TEL 87−3320　FAX　83−8686

ボランティアセンターでは行事やサークル等、色々な活動をしております。
予定表と変更になっている場合もございますのでご不明な点等ございましたらご確認をお願い致します。

ボラセンアルバム

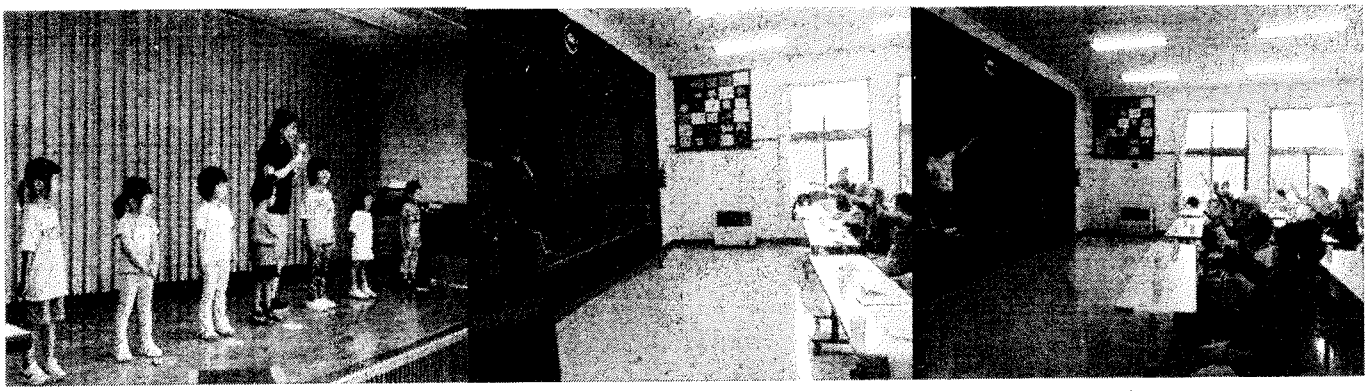
いきいきクラブ・瀬棚お元気クラブ　（春の遠足～道の駅・太田神社）



～令和８年度　第一回目　ぷらっと開催～



（瀬棚保育所↑　↓）　（道南ロイヤル病院↑　↓）　（西保健師↑　↓）



*参加者54名で沢山の可愛いお遊戯！楽しい講話・体操！で大変盛り上がりました。

瀬棚ボランティアセンター
10月・11月予定表

個人登録者数（R8. 8. 31現在）	男　性	女　性	合　計
	18名（±0）	89名（±0）	107名（±0）

10 月 予 定 表

日	曜日	行　事
1	木	刺繍の友・踊り愛好会
2	金	さわやかサークル・マリンダンス
3	土	
4	日	
5	月	カラオケ
6	火	いきいきクラブ
7	水	清拭布作り・カラオケ
8	木	刺繍の友・踊り愛好会
9	金	さわやかサークル・マリンダンス
10	土	
11	日	
12	月	**スポーツの日**
13	火	瀬棚お元気クラブ・いきいき
14	水	清拭布作り・カラオケ
15	木	刺繍の友・踊り愛好会
16	金	さわやかサークル・マリンダンス
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	いきいきクラブ
21	水	清拭布作り・カラオケ
22	木	刺繍の友・踊り愛好会
23	金	さわやかサークル・マリンダンス
24	土	
25	日	
26	月	お元気クラブ・カラオケ
27	火	いきいきクラブ
28	水	清拭布作り・カラオケ
29	木	刺繍の友・踊り愛好会
30	金	マリンダンス
31	土	

11 月 予 定 表

日	曜日	行　事
1	日	
2	月	
3	火	**文化の日**
4	水	清拭布作り・カラオケ
5	木	刺繍の友・踊り愛好会
6	金	さわやかサークル・マリンダンス
7	土	
8	日	
9	月	いきいきクラブ・お元気クラブ・カラオケ
10	火	
11	水	清拭布作り・カラオケ
12	木	刺繍の友・踊り愛好会
13	金	さわやかサークル・マリンダンス
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	いきいきクラブ
18	水	清拭布作り・カラオケ
19	木	刺繍の友・踊り愛好会
20	金	さわやかサークル・マリンダンス
21	土	
22	日	
23	月	**勤労感謝の日**
24	火	いきいきクラブ・お元気クラブ・カラオケ
25	水	清拭布作り・カラオケ
26	木	刺繍の友・踊り愛好会
27	金	さわやかサークル・マリンダンス
28	土	
29	日	
30	月	

※ご不明な点がございましたら遠慮なくボランティアセンター(87-3320)までご連絡下さい。

狩場嶺

学校教育目標
○主体的に学び・考え・行動する生徒
○人とつながり　ふるさとに思いをもつ生徒
○挑戦し続ける心身を育む生徒

せたな町立瀬棚中学校　学校だより第６号　　令和８年９月２５日

巻頭言 ―― 令和８年度９月号

人と出会うことで学びは広がる

出会い



教室の外にも
先生がいる

９月１日から４日まで、３年生６名と東北方面への修学旅行に行ってきました。康楽館、中尊寺、猊鼻渓、立佞武多の館などを訪れ、盛岡市内では自主研修を行いました。何よりうれしかったのは６名全員が自分たちで考え、声を掛け合いながら行動し、旅を楽しんでいたことです。

学校で身に付けた力は、教室の中だけで発揮されるものではありません。初めての土地で考えて行動すること、人と関わること、時間を守ること、困ったときに仲間と相談すること。修学旅行では、テストの点数だけでは測ることのできない、たくさんの学びがありました。

１年生	２年生	３年生	B組・C組
職場訪問	介護学習・職場体験	高校体験入学	ふれあい学級

また、生徒会役員選挙も行われました。立会演説で自分の考えを伝えることも、その思いを聞いて一票を投じることも、「学校を誰かにつくってもらう」のではなく、「自分たちでよりよい学校をつくる」ための大切な学びです。

９月２９日　一日防災学校
炊き出し・段ボールベッド体験／奥尻震災の語り部　三浦浩さんの話等

そして９月２９日には、一日防災学校を予定しています。保育園、小学校、地域、自衛隊、役場など多くの皆様にご協力いただき、炊き出しや段ボールベッドなども体験します。また、奥尻の震災を経験された語り部の三浦浩さんから、当時のお話を伺います。

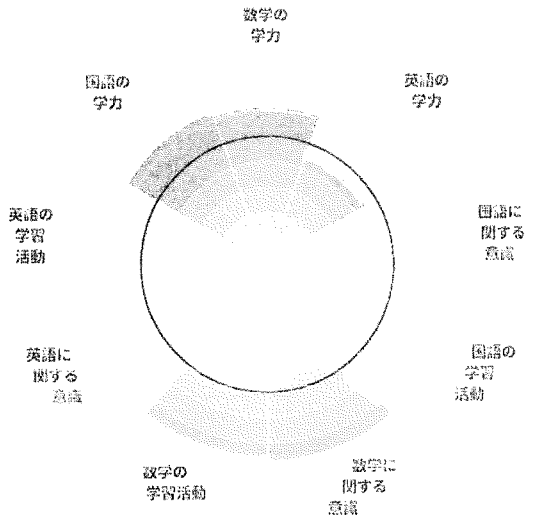
学校には教科を教える先生がいます。しかし、子どもたちを育ててくださる「先生」は、学校の外にもたくさんいます。働く姿を見せてくださる地域の方、経験を語ってくださる方、初めて出会う人、そして一緒に活動する仲間もまた、大切な先生なのだと思います。

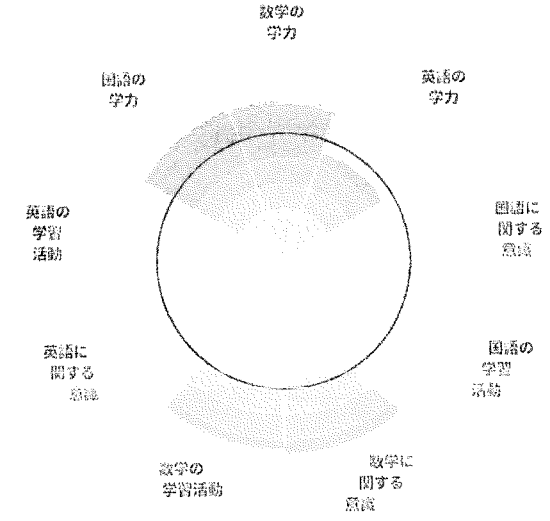
２学期はこれから、芸術鑑賞会、そして文化祭へと続きます。一つ一つの出会いと経験を大切にしながら、子どもたちには教室の外へも学びを広げてほしいと願っています。

地域の皆様には、さまざまな場面で子どもたちの学びを支えていただいております。心より感謝申し上げます。これからも子どもたちの身近な「先生」として、温かく見守り、お力添えいただければ幸いです。

瀬棚中学校　校長　加　藤　一　義

全国学力・学習状況調査の結果（国数英）





4月に実施された「全国学力・学習状況調査」の結果が届きました。本校の3年生が挑んだこの調査は、単なる知識の暗記ではなく、「知識をどう活用するか」という活用力や思考力を問うものです。結果から見えてきた、瀬中生の強みとこれからの伸びしろをご紹介します。

※この結果は、学力や学習状況の「一側面」を表したものです。本校では数値のみにとらわれることなく、日々の授業改善や個に応じた支援に生かしてまいります。

1. 国語・数学は全国平均を大きく上回る素晴らしい結果に

今回の調査で最も際立っていたのは、国語と数学の正答率が全国の平均を大きく上回ったことです。

- 国語（正答率73% / 全国平均63.9%）：文章を正確に読み取る力はもちろん、自分の考えを根拠とともに書く記述問題で高い力を発揮しました。
- 数学（正答率68% / 全国平均57.0%）：全国平均を11ポイントも上回る非常に優秀な成績です。特に「なぜそうなるのか」を筋道立てて説明する思考力・表現力のスコアは、際立って高い結果となりました。日頃の授業で行っている「自分の考えを友だちに説明する活動」の成果が、数字としてしっかりと表れた結果と言えます。

2. 英語は「聞く力」を土台に、さらなるステップへ

英語（IRTスコア472 / 全国公立499）については、全国平均に一歩届かない結果となりましたが、前向きな兆しが見えています。

- 強み: 「聞くこと」については全国平均並みのスコアを維持しています。
- これからの挑戦: 「読むこと・書くこと」にやや課題が見られますが、国語や数学で証明された「自分の考えをまとめる力」を英語でも生かせるよう、ICT機器（タブレット）なども活用しながら、書く練習を積み重ねていきます。

全国学力・学習状況調査の結果（生徒質問）

3.「自分は認められている」という安心感が学びの源

学力の結果以上に私たちが誇らしく感じたのは、生徒たちの自己肯定感と学校への信頼の高さです。

- 先生との信頼関係:「先生は自分の良いところを認めてくれている」と回答した生徒は、100%でした。
- 自分を大切にする心:「自分には、よいところがある」と感じている生徒は80%と、全国平均を超えています。
- 安心できる教室:「学級では人と違う意見を言っても否定されない」と感じている生徒も大多数です。

「間違えても大丈夫」「自分は認められている」という心の安心感をもてていることは本校の大きな強みと考えます。

4. ICTを活用し、未来を拓く学びへ

現在、瀬棚中学校ではタブレット端末などを日々の学習に取り入れ、新しい学びの形を模索しています。

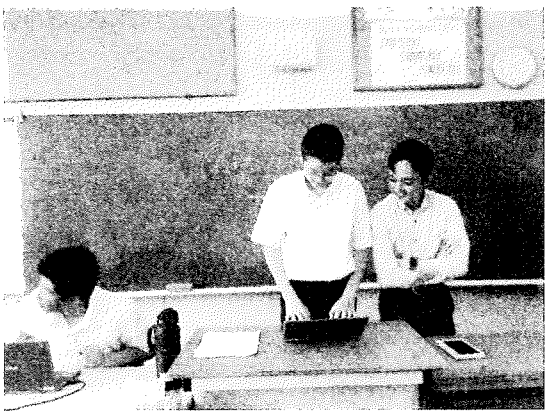
- 確かな一歩: 100%の生徒が「ICT機器を使って文章を作成したり、情報を集めたりできる」と自信を持って答えています。
- これからの展望: 現在の「文房具」として使う段階から一歩進み、今後はさらにICTを効果的に活用することで、自分の考えをより深めたり、友だちと高め合ったりする機会を増やしていきます。

デジタル機器を道具として使いこなし、自ら課題を解決しようとする姿勢は、これからの社会で最も必要とされる力です。学校としても、生徒の可能性を広げるために活用の幅をさらに広げてまいります。

★瀬棚中の「強み」をさらに伸ばすために

今回の調査結果から、瀬棚中の生徒たちが「確かな学力」と「豊かな心」をバランスよく育んでいることが再確認できました。少人数の良さを生かし、生徒一人ひとりのつまずきに寄り添う指導を継続するとともに、この高い自己肯定感をエネルギーにして、さらに「学ぶ楽しさ」を実感できる学校づくりに邁進してまいります。ご家庭でも、ぜひお子様の頑張りを褒めてあげてください。





令和8年度　10月予定表　せたな町立瀬棚中学校

日	曜	予定行事等	部活	下校	完全
1	木	檜山中体連駅伝	×	16:00	17:25
2	金	芸術鑑賞教室（檜山北高校・全校対象）	×	15:40	17:25
		町文化講演会			
4	土				
5	月	分掌部会	×	15:50	17:25
6	火	学年部会（放課後）　３年学テ前日（放課後活動なし）	×	15:35	
7	水	３年学力テスト（総合B）　生徒職員室入室禁止	×	15:50	17:25
8	木		×	16:00	17:25
9	金		×	16:00	17:25
		町P連第７３回道南大会			
11	土	町P連第７３回道南大会			
12	月	スポーツの日			
13	火	文化祭会場準備	×	15:50	17:25
14	水		×	16:00	17:25
15	木	総練習（制服）	×	16:05	17:25
16	金	前日祭	×	14:35	
		文化祭（制服）	×	12:10	
18	土				
19	月	振替休業			
20	火	展示会場設営 文化祭後片付（１h）	○	15:35	17:25
21	水	定例職員会議	×	14:20	
22	木	専門委員会（後期計画）　全校総合（まとめ～２時間）	○	16:25	17:25
23	金	保健関係の講話（１年～15:15から15:30）	○	15:35	17:25
25	土				
26	月	保健関係の講話（２年～15:15から15:30）	○	15:35	17:25
27	火	保健関係の講話（３年～15:15から15:30）	○	15:35	17:25
28	水	学級討議（３h）　代議委員会（昼）	×	15:35	
29	木	代議委員会（昼）　給食サポーター委嘱講座　1年　5h	×	15:20	
30	金		×	14:05	

気温にあった服装を

最近は肌寒い日も多くなってきています。体調管理には十分注意が必要です。特に朝晩の気温差が大きくなります。快適に過ごしながら季節の変わり目を乗り切れるよう、ご家庭でも配慮をお願いいたします。

【デジタル版でもご覧いただけます】 スマートフォン等で外出先でも確認できるよう、デジタル版を公開しました。右の二次元コードから見ることができます。

- 学校だより９月号
- 北海道教育委員会不登校支援リーフレット

北海道高等学校文化連盟北海道高文連70周年記念大会
第60回全道高等学校音楽発表大会　函館地区吹奏楽連盟　凱旋記念

北海道檜山北高等学校吹奏楽局
第14回定期演奏会



2026年10月25日（日）

開場　15：30　　開演　16：00

会場　せたな町民ふれあいプラザ

北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島8番地1

秘儀Ⅵ〈ヘキサグラム〉よりⅠ・Ⅲ・Ⅴ
バレエ組曲「青銅の騎士」より　他

入場無料

主　　催　北海道檜山北高等学校吹奏楽局
後　　援　北海道檜山北高等学校吹奏楽局後援会　せたな町教育委員会　今金町教育委員会
　　函館地区吹奏楽連盟　高文連道南支部音楽専門部
お問合せ　檜山北高　0137-84-5331（三上）