2026 NOVEMBER 11 瀬棚区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00 ●町民文化祭（展示） （瀬棚区） 10:00～16:00 （B&G体育館）	**2** 先勝 ★公営温泉浴場定休日	**3** 友引 文化の日 ●【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 ●親子の教室（アロマ体験） 10:00～11:30 （予約制：健康センター）	**4** 先負 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30	**5** 仏滅 ●乳幼児健康診査 受付/12：50～13：00 （健康センター）	**6** 大安 ●小児等予防接種 （BCG・麻しん風しん ・水ぼうそう・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	**7** 赤口
8 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	**9** 仏滅 ●いきいき元気アップ会 10：00～11：30 （健康センター）	**10** 大安 ●耳鼻科巡回診療 （予約制） 受付／13：00～（健康センター）	**11** 赤口 ●法律・登記相談・行政相談 【無料・予約制】 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	**12** 先勝 ●皮膚科巡回診療 （予約制） 受付／13：00～ （健康センター）	**13** 友引 ●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） ●わくわく広場（瀬棚保育所） 9:30～11：30	**14** 先負
15 仏滅 ●【日曜当番医】 道南ロイヤル病院 ☎84-5011 10:00～12:00、13:00～15:00 ●町民文化祭（芸能発表） （ふれあいプラザ）	**16** 大安 ★公営温泉浴場定休日	**17** 赤口 ●婦人科診療 受付/14：00～15：00 （せたな町立国保病院）	**18** 先勝 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30	**19** 友引	**20** 先負 ●小児等予防接種（五混・ ロタ・小児肺炎球菌 ・B肝・HPV） 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	**21** 仏滅
22 大安 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	**23** 赤口 勤労感謝の日 ●【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	**24** 先勝	**25** 友引 ●乳幼児健康相談・あい 受付/13：00～15：30 （健康センター） ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30	**26** 先負	**27** 仏滅 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11：30	**28** 大安
29 赤口 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00	**30** 先勝 ●いきいき元気アップ会 10：00～11：30 （健康センター）			令和8年 冬の交通安全運動 11月13日（金）～11月22日（日）		

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11月12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。

○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12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11月20日（金）

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘（0137-87-3969）】

せたな町介護サービス事業所連絡会議から求人のお知らせです

町内の介護サービス事業所では、色々な分野の職員を募集しています。
資格や経験の有無などに関わらず働ける職場もありますので、興味のある方は、直接事業所までご連絡ください。

令和８年１１月１日現在

No.	施設名	募集職種や要件等	事業所名	連絡先
1	特別養護老人ホーム きたひやま荘	看護職員（正職・パート） 調理員（パート） 若干名 年齢不問。勤務日数等要相談。 事前見学歓迎。	社会福祉法人 雄心会	0137-84-5557
2	きたひやま荘 短期入所生活介護事業所			
3	小規模特別養護老人 ホームせたな雅荘			
4	デイサービスきたひやま	介護職員（正職）		
5	特別養護老人ホーム 大成長生園	●介護職員　１名 （正職員） 夜勤ができる方歓迎。 ●事務員（経理担当）１名 （送迎業務あり）	社会福祉法人 大成慈恵会	01398-4-6411
6	短期入所生活介護事業所 大成長生園			
7	グループホームはるかぜ	介護職員（常勤・パート） （年齢不問。勤務日数・時間等は、相談に応じます。） 若干名 事前見学歓迎。	有限会社 ケアステーション せたな	0137-87-2710
8	瀬棚高齢者グループ ホームあさなぎ			
9	瀬棚デイサービス センター			
10	デイサービスさくら	送迎運転業務：ハイエース等・介護職員（各パート） 若干名 ※年齢不問。福祉資格は受講料（テキスト代除く）を弊社が立替え、関連会社の研修で国家資格取得まで応援します。	株式会社 福祉ケア	0137-84-5050
11	ヘルパー灯り	訪問介護員（介護職員初任者研修以上の有資格者） 若干名 パート（年齢不問・兼業可） 勤務日数・時間等相談に応じます	有限会社 松神建設	0137-85-1188
12	道南ロイヤル病院 訪問リハビリテーション	介護職員　若干名 PT・OT・ST　若干名 介護支援専門員　1名 正規、嘱託、パート 随時募集中！	医療法人財団 明理会 道南ロイヤル病院	0137-84-5011
13	道南ロイヤル病院 通所リハビリテーション			
14	道南ロイヤル病院 居宅介護支援事業所			

せたな町介護サービス事業所連絡会議
せたな町福祉課

令和8年11月12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再募集します。

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
大成スキー場	普通作業員(管理人)	若干名	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　令和8年11月27日(金)まで

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。

令和９年度 認定こども園きたひやま
入 園 児 募 集 の ご 案 内

令和９年４月から、せたな町立認定こども園きたひやまへ入園される園児を募集しますので、入園を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

1 入園資格等

①教育認定児（就学前の満３歳以上のお子さんで、主に教育を希望する場合）

【令和３年４月２日から令和６年４月１日の間に出生した方】

●午前８時３０分から午後１時３０分まで（５時間保育）

②保育認定児（０歳(６ヶ月以上)から満５歳までのお子さんで、保育を必要とする事由に該当する場合）

【令和３年４月２日から令和８年９月３０日の間に出生した方】

●保育を必要とする事由により、「保育標準時間（１日１１時間利用)」（※１）と「保育短時間（１日８時間保育利用)」（※２）の２種類に認定区分されます。

（※１）午前7時３０分から午後6時３０分までの間で保育を必要とする時間

（※２）午前8時３０分から午後４時３０分までの間で保育を必要とする時間(実保育８時間の範囲で変更可)

●定員を上回り選考が必要となった場合は、居住地および勤務地を考慮します。特別な事情がある場合は、事前に園長にご相談ください。

2 提出書類

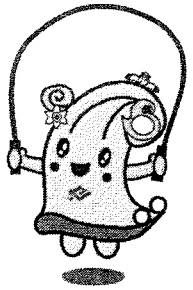
・入園申込書　　・就労証明書（※教育利用の場合は不要）
・支給認定申請書　　・その他必要書類

■申込書等配置　認定こども園きたひやま／町公式ＨＰからダウンロード可
■提出先　認定こども園きたひやま
■留意事項

① 保育認定の対象となる児童については、裏面をご覧ください。
② 世帯から２人以上の入園を申し込む場合は、それぞれの児童ごとに１枚の用紙を用いてください。
③ 町外の保育所等を利用する「広域入所」の申込については、役場健康推進課へ書類を提出してください。
④ お子様が保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前に園長にご相談ください。

3 申込締切　令和８年１２月４日（金）まで〔期限厳守〕

＊入園を決定した際には、後日保護者へ通知いたします。

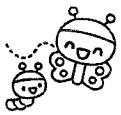


【お問い合わせ先】

○認定こども園きたひやま　電話０１３７－８４－５２５５
○役場　健康推進課　電話０１３７－８４－５１１５



保育を必要とする事由



（夫婦世帯の場合は保護者いずれもが事由に該当する必要があります）

No.	事由	保育必要量		提出書類
1	就労	月 48 時間以上 120 時間未満	短時間	就労証明書
		月 120 時間以上	標準	
2	妊娠（産前・産後）		標準	母子手帳の写し
3	疾病、負傷、障がい	町長が適当と認める認定	短時間又は標準	医師の診断書又は民生委員の証明書
4	同居親族の介護又は看護	町長が適当と認める認定	短時間又は標準	医師の診断書又は民生委員の証明書
5	災害の復旧		標準	民生委員の証明書
6	求職活動（起業準備含む）		短時間	求職活動申立書
		町長が特に必要と認めた場合	標準	
7	教育施設在学	月 48 時間以上 120 時間未満	短時間	在学証明書等
		月 120 時間以上	標準	
8	職業訓練	月 48 時間以上 120 時間未満	短時間	就学予定申立書（職業訓練等）
		月 120 時間以上	標準	
9	児童虐待		標準	保育を必要としている事由申立書
10	配偶者からの暴力		標準	
11	育児休業に係る子ども以外の継続利用		短時間	就労証明書出生証明書
		町長が特に必要と認めた場合	標準	
12	このほか、類するもので町長が認める事由	町長が適当と認める認定	短時間または標準	

☆時間外保育、一時預かり保育、こども誰でも通園制度のご利用については別途申込みと、利用料がかかります。詳細は認定こども園きたひやまへお尋ねください。

こども園では次の子育て支援事業も行っています。

☆ 誰でも通園制度 ☆

保護者が働いていなくても生後6カ月から、満3歳未満の保育所等に通っていないお子さんが利用できる国の制度。
※上のお子さんが保育所等に通園している場合でも下のお子さんは利用可能です。

☆ 時間外保育 ☆

朝7時30分から早朝保育、夕方6時30分まで時間外保育を行います。
※保育短時間認定児が利用できます。

☆ 一時預かり保育 ☆

急な仕事や病気など一時的に保育を必要とする場合、ご利用になれます。
※教育認定児と在園していない幼児が利用できます。

令和９年度 大成保育園・瀬棚保育所
入 所（園）児 募 集 の ご 案 内

令和９年４月から、大成保育園または瀬棚保育所へ入所（園）される児童を募集しますので、入所（園）を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

◎ **申込締切**　・**令和８年１２月４日（金）〔期限厳守〕**

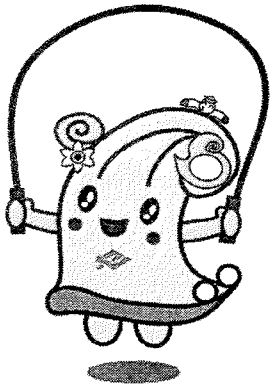
◎ **申込書等配置及び提出先**　・大成保育園、瀬棚保育所
※申込書等は公式ＨＰからもダウンロード可能です。

◎ **提出書類**
- 入所（園）申込書
- 支給認定申請書
- 就労証明書
- その他必要な書類

◎ **留意事項等**
① 保育の対象となる児童については、裏面をご覧ください。
② 世帯から２人以上の入所（園）を申込む場合は、それぞれの児童ごとに１枚の用紙を用いてください。
③ 町外の保育所を利用する「広域入所」の申し込みについては役場健康推進課へ書類を提出してください。
④ お子様が保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前に施設長にご相談ください。

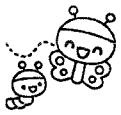
◎ お問合せ先

大成保育園　TEL ０１３９８-４-５０２２
瀬棚保育所　TEL ０１３７-８７-３１６４
役場健康推進課　TEL ０１３７-８４-５１１５





保育を必要とする事由



（夫婦世帯の場合は保護者いずれもが事由に該当する必要があります）

No.	事由	保育必要量		提出書類
1	就労	月 48 時間以上 120 時間未満	短時間	就労証明書
		月 120 時間以上	標準	
2	妊娠（産前・産後）		標準	母子手帳の写し
3	疾病、負傷、障がい	町長が適当と認める認定	短時間又は標準	医師の診断書又は民生委員の証明書
4	同居親族の介護又は看護	町長が適当と認める認定	短時間又は標準	医師の診断書又は民生委員の証明書
5	災害の復旧		標準	民生委員の証明書
6	求職活動（起業準備含む）		短時間	求職活動申立書
		町長が特に必要と認めた場合	標準	
7	教育施設在学	月 48 時間以上 120 時間未満	短時間	在学証明書等
		月 120 時間以上	標準	
8	職業訓練	月 48 時間以上 120 時間未満	短時間	就学予定申立書（職業訓練等）
		月 120 時間以上	標準	
9	児童虐待		標準	保育を必要としている事由申立書
１０	配偶者からの暴力		標準	
１１	育児休業に係る子ども以外の継続利用		短時間	就労証明書 出生証明書
		町長が特に必要と認めた場合	標準	
１２	このほか、類するもので町長が認める事由	町長が適当と認める認定	短時間または標準	

☆延長保育、一時保育、こども誰でも通園制度のご利用については別途申込みと、利用料がかかります。
詳細は各保育所（園）へお尋ねください。

次の子育て支援事業も行っています。

☆ 誰でも通園制度 ☆

保護者が働いていなくても生後6カ月から、満3歳未満の保育所等に通っていないお子さんが利用できる国の制度。
※上のお子さんが保育所等に通園している場合でも下のお子さんは利用可能です。

☆ 延長保育 ☆

朝7時30分から早朝保育、夕方6時まで延長保育を行っています。

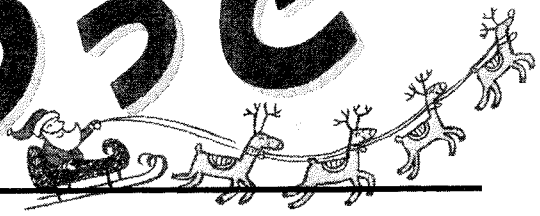
☆ 一時保育 ☆

急な仕事や病気など一時的に保育を必要とする場合、ご利用になれます。
※在所していない幼児が利用できます。

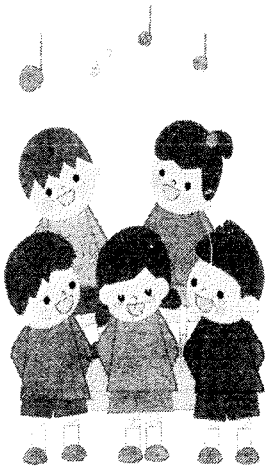
町民各位

ふれあいサロン “ぷらっと”

（令和８年度第２回）



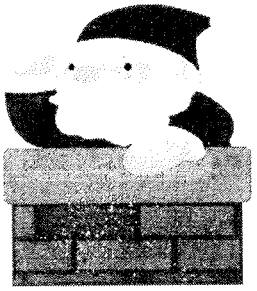
《目 的》 外出する機会の少ない方や、一人暮らしの方など、
地域の皆さん達が交流を図り、楽しいひとときを
過ごしていただく。



★**日 時** 令和８年11月30日(月)
午前１０時～午後０時００分

★**場 所** 瀬棚ボランティアセンター
（老人と母と子の家：本町７区）

★**内 容** ①保健師 体と頭の体操
②せたな消防署 講話
③瀬棚小学校 発表
④瀬棚マリンダンス
⑤ビンゴ



★**参加費** ４００円【30名程度】

★**申込先・お問い合わせ**

11月26日(木)までに、瀬棚ボランティアセンターまでお申し込み下さい。（**瀬棚ボランティアセンターTEL 87-3320**）**丸山**

＊昼食はありませんがふれんどのパンの販売あります！

お体の不自由な方は、送迎も致しますので、皆さんお誘い合わせの上、お気軽にご参加(お申込み)下さい。お待ちしております。

ボラセンだより

NO 192 令和８年１１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

～11 月せたな町民文化祭【瀬棚会場・作品展示】～

いきいきクラブ・刺繍の友のたくさんの素晴らしい作品がたくさん展示されました。



瀬棚ボランティアセンター　12月・1月予定表

【定期的な活動】　※祝日はお休みです

○カラオケ愛好会　～隔週月曜日　15:30～17:00
○瀬棚お元気クラブ～隔週月曜日 13:00～15:00
○いきいきクラブ～毎週火曜日　10:00～12:00
○カラオケ愛好会～毎週水曜日　13:00～15:00
○清 拭 布　～毎週水曜日　10:00～12:00
○刺 繍 の 友　～毎週木曜日　10:00～12:00
○老人クラブ踊り愛好会～毎週木曜日　13:30～15:30
○マリンダンスクラブ ～毎週金曜日　10:00～12:00
○さわやかサークル ～毎週金曜日　13:30～15:30



【その他】

※裏面に年内最後のぷらっとのお知らせがありますので是非皆様お気軽にご参加下さい！

個人ボランティア登録者数	男　性	女　性	合　計
	18名（±0）	89名（±0）	107名（±0）

ボランティア団体登録数	14団体（±0）

（R8.10. 31 現在）

☆ 年 末 年 始 の お 休 み ☆

12 月 31 日(木)～1 月 5 日(火)まで、ボランティアセンターはお休みとさせて頂きます。

本年中はたくさんのボランティアさん、利用者さんの皆様にはたくさんの御利用・御協力を頂き本当にありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

道南ロイヤル病院 公開医療講座『かわら版』

vol.78/11月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



今月は臨床工学科が担当いたします！

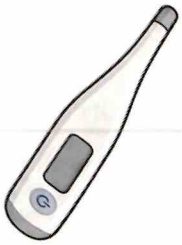
今日から始めるセルフケア！　身近な機器で健康チェック

四季折々の美しい自然に恵まれたせたな町。現在、私たちの町は「およそ2人に1人が高齢者」という全国的にも高齢化が進む地域です。だからこそ日々の体調変化にいち早く気づき自分で健康を守る「セルフケア」がとても大切になります。コロナ禍を経ておうちに「体温計」、「血圧計」、「パルスオキシメーター」が揃ったご家庭も多いかと思います。これらはカラダのSOSを数字で教えてくれる頼もしい味方です。いつまでも住み慣れたせたな町で元気に暮らすために家族みんなで知っておきたい「家庭3大医療機器」の正しい使い方をお届けします！

①体温計

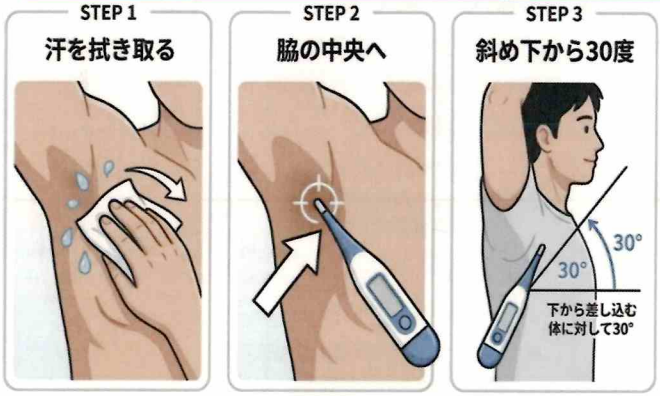
～「熱があるか」だけじゃない！～

体温は、時間帯や運動、食事、入浴などで変化します。毎日**同じ時間帯**・**同じ条件**で測ることによって自分の普段の平熱を把握しやすくなります。



ポイント

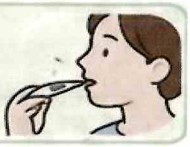
①測る前に激しい運動や入浴をした場合は少し時間を置く。
②汗をかいている場合は汗いてから測る。
③「いつもと違う」という変化にも注目する。



わきの下（口腔・舌下よりも（やや時間がかかりますが、一般的で安全です）



口の中（舌下）（正確に測りやすいですが、飲食直後は避けましょう）



おでこ（非接触式）（簡単ですが、環境の影響を受けやすいです）



☞裏面へ続く

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



お手軽に見た目きれいなフルーツのマリネ

今月の担当：管理栄養士　相原　雅樹

見た目がきれいな感じのデザートということで、一口大に切って混ぜるだけの簡単マリネを紹介します。簡単でお店の味になるのでおススメです！



材料　2人前

・フルーツ200g分（写真ではイチゴ、キウイ、オレンジ、レモンを使用）
・はちみつ　30g程度
・オリーブオイル　大さじ
・塩　少々
※ピンクペッパーなど入れるとより

①果物を一口大サイズに切る
②はちみつとオリーブオイルを合わせ一口大に切った果物と和える。最後に塩を一つまみ入れて混ぜると甘みが引き立ちます。

【公開医療講座のご案内】

日 時：11月26日(木)15:00～16:00
場 所：瀬棚老人と母子の家
（瀬棚ボランティアセンター）
テーマ：家族みんなで知りたい骨のはなし
～20歳がピークの骨密度を減らさないために～
講　師：放射線技師　安田　兼祥

☺お子様連れでの参加も大歓迎です！！

【皮膚科外来診療案内】

＜令和８年１１月＞

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00～16:00 ＊病棟回診後
7日(土)	8:30～11:30	
20日(金)		14:00～16:00 ＊病棟回診後
21日(土)	8:30～11:30	

②血圧計
～「血圧」は血管にかかる圧力～

血圧は緊張した時や運動した後、食事や睡眠などによって大きく変化します。1回の数字だけで判断するのではなく同じような条件で測ることによって「変化を見る」ことが重要です。



- 背もたれのある椅子に深く腰かける
- 足を組まず、両足を床につける
- リラックスして1～2分待つ

腕は心臓と同じ高さに

ポイント

① 1日2回(朝食・夕食前)を同じ条件で継続的に測り記録する。
② 背もたれのある椅子に深く座る。
③ カフは心臓と同じ高さになる様に巻き指一本分が入る程度に調整します。
④ 測定中はリラックスし体を動かさない。
⑤測る前に1～2分以上安静にする。

家庭血圧の目標値

上 / 下 (単位:mmHg)

正常	125/75未満

130を超える場合は
主治医に相談してください

③ パルスオキシメータ
～指に挟んで血液中の「酸素」をチェック～

パルスオキシメータは、指にはさんで血液中の酸素の量や脈拍を測る機器です。
手が冷たい、指が動いているなど、測る条件によって数字が変わることがあります。
手を温かくして、指を動かさず、数字が安定するまで待ちましょう。
数字だけでなく、「息苦しい」「いつもと違う」といった自分の体調も大切です。



ポイント

① 指先で測るためマニキュア、つけ爪をはずす。
② リラックスしできるだけ安静な状態で測る。
③太陽光の赤色光や赤外光の干渉を受けるため屋外での測定は直射日光をさけて日陰で行う。
④寒冷などで指先が冷たい場合は温めてから行う。
⑤指の爪を上に向けて装置の奥まで入れる。

注意:長時間(8時間)以上の装着は火傷の危険性があります。

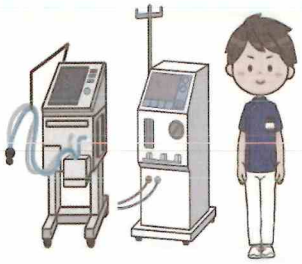
正常な値の目安

SpO_2 (酸素飽和度)
95～100%
※ 90%未満は低下の可能性があります。(すぐに医師に相談してください)

PR (脈拍数)
60～100回/分
※ 個人差があり、運動時や発熱時は一時的に高くなることがあります。

臨床工学技士(CE)からのメッセージ

私たち臨床工学技士は、病院の中でさまざまな医療機器に関わっています。
機器の点検や操作だけでなく、患者さんが安心して医療を受けられることを大切にしています。
家庭で使う医療機器も、正しく使って、数字を上手に健康管理に役立てましょう。



「機械の数字」から「自分の健康」へ

数字はあくまで体の状態を知るための「手がかり」です。その手がかりから
普段の自分との変化を見つけることが重要です。

※ 持病がある方は主治医の指示を優先してください

【地域医療連携室からのお知らせ】

IMSグループ「医療・介護のお役立ちサイト」

リハビリ・お薬・栄養など、健康や介護に役立つ情報を動画でわかりやすくご紹介しています。
スマホでQRコードを読み取って、ぜひご覧ください！

QRコードからアクセスできます！



＊令和８年度最後の総合健診です＊

特定健診・各種がん検診のご案内

●日時・場所

1月16日(土)・17日(日)　せたな町健康センター

（北檜山区会場）

受付時間　午前6:30～11:00　（当日は、時間を分けて受付します）

●種類・対象・料金　※年齢については、検診当日の年齢とします。

	せたな町国民健康保険 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 （身体測定・血液検査・血圧測定・尿検査・心電図検査・眼底検査・医師診察）	500円	お問合せください	無　料	無　料
肝炎ｳｲﾙｽ検査 （血液検査）	1,000円		×対象外	無　料
胃がん検診 （バリウム検査）	600円			
血中ﾋﾟﾛﾘ菌検査 （血液検査）	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 （レントゲン検査）	300円			
大腸がん検診 （便潜血検査）	200円			
前立腺がん検診 （血液検査）	2,310円			
健康づくり健診 （身体測定・血液検査・血圧測定・尿検査）	《対象者》18歳～年度内39歳で健診を受ける機会のない方　一律500円			
ｴｷﾉｺｯｸｽ症検診 （血液検査）	無　料（5年に1回）			

○肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けたことのない方が対象となりますのでご注意ください。

●お申込み・お問い合わせ（ご希望の受付時間がある方はお早めのお申し込みがオススメです）

12月21日(月)までに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:0137－84－5115
瀬棚支所　保健師　TEL:0137－87－3311

健診の機会のない年度内18歳～39歳の方へ
「健康づくり健診」受けませんか？

内　容:血液検査【脂質(LDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ・HDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ・中性脂肪)・尿酸・腎機能(ｸﾚｱﾁﾆﾝ・eGFR)・肝機能(GOT・GPT・γGTP)・貧血(赤血球・ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝ・ﾍﾏﾄｸﾘｯﾄ)血糖(血糖・HbA1c)】
身体測定・血圧測定・尿検査(糖・ﾀﾝﾊﾟｸ・推定一日塩分量)

料　金:500円(保険問わず)

＊せたな町公式LINEから申し込みについて＊

予約申込の手順

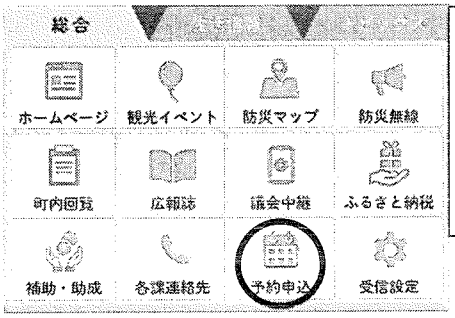
①リッチメニューにある「予約申込」をタップ

②予約する健(検)診内容、日時を選択

③予約者情報を入力すると予約が完了します。

なお、都合が悪くなった場合は、「予約申込」の画面からキャンセルすることができます。

※予約申込のシステムの仕様により、1つの端末につき1人の申込しか入力できません。
2人以上の申込を希望される場合は、予約者情報の備考欄に2人以降の情報を入力するか、別端末にて予約申込ください。



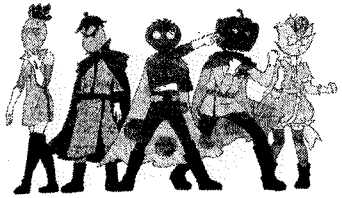
LINE登録できます

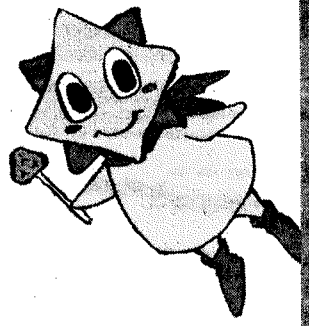
LINE申し込み・キャンセルは
12月21日まで！
※それ以降は電話のみの受付です



北海道檜山北高等学校

シクラメン販売会

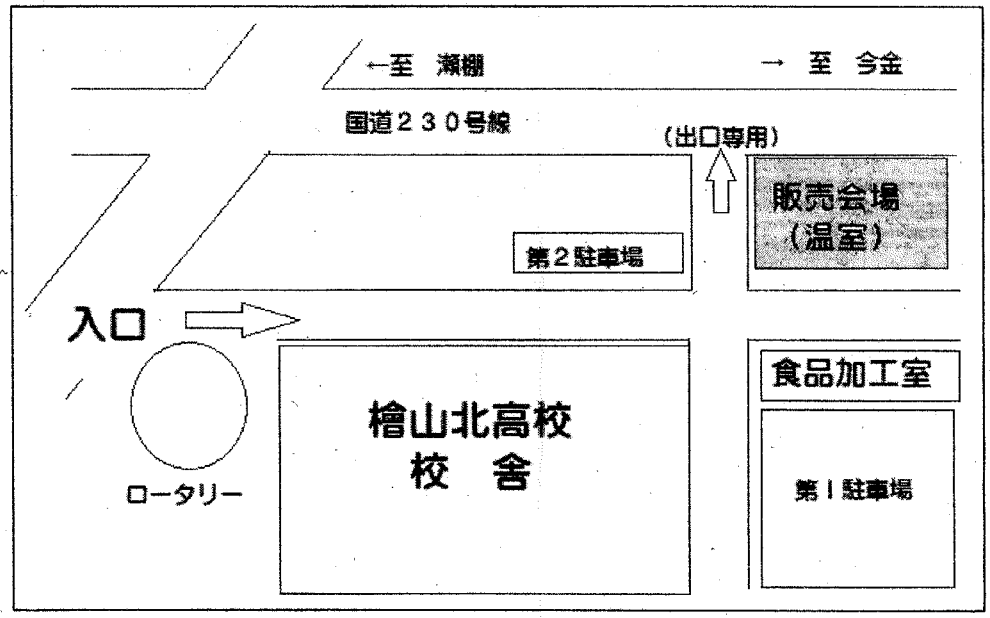




日時　2026年12月3日（木）

9:00～12：30　［生徒が販売します］

○当日会場図



場　所　檜山北高校ガラス温室

対　象　保護者・学校関係者様　地域のみなさま

販売品

シクラメン	500円	ブルーベリージャム	300円
イチゴジャム	400円	ジャガイモ　1ｋｇ	100円
カボチャ	200円	パウンドケーキ&カステラ	50円

《連絡先》
北海道檜山北高等学校
せたな町北檜山区丹羽360－1
TEL0137－84－5331　担当　佐藤まで