

せたな町職員採用試験案内

令和6年11月14日

せたな町長 高橋 貞光

令和7年4月1日採用のせたな町職員を募集しますので、試験について下記のとおりご案内します。

記

1. 採用区分等

職 種	採用予定人数	職 務 内 容
一般事務職	若干名	町長部局、教育委員会事務局等各種委員会事務局、議会事務局等に勤務し、一般行政事務に従事します。

2. 採用条件

年 齢 要 件	令和7年3月31日時点で35歳以下(平成元年4月2日以降生まれ)の者
最 終 学 歴	学校教育法による学校(大学・短大・高校又はそれと同等と認められる学校)を卒業した者
その他の要件	普通自動車を運転する免許を有する者(令和7年3月末までに取得見込みの者も含む)

※次の者は受験できません。

- 日本国籍を有しない者
- 地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する者
 - ・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
 - ・当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
 - ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3. 受験申込手続き及び受付期間

提出するもの	○採用申込書兼履歴書 ○令和7年4月1日採用せたな町職員採用試験エントリーシート ※上記用紙は、役場総務課までお取り寄せいただくか、町ホームページ(https://www.town.setana.lg.jp)からも印刷ができます。 ○普通自動車運転免許証の写し(既取得者のみ) ○(心身の障がいがある方)障害者手帳の写し
受 付 期 間	令和6年11月14日(木)から令和7年1月8日(水)まで受付します。 受付時間は、午前8時30分から午後5時15分までとします。(土曜日・日曜日の持参による受付はしません) ※郵送の場合は、令和7年1月8日(水)必着
申 込 先	〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1 せたな町役場総務課総務係 行

(裏面に続く)

4. 試験内容

区 分	試 験 内 容
一次試験	【書類選考】 ※受付期間終了後、書類選考により可否を決定し、通知いたします。
二次試験	【筆記試験】 ・基礎能力試験（45分） ～公務員として必要な一般知識及び知能について5肢択一式による筆記試験 ・事務能力試験（60分） ～職務を遂行するうえで能力（照合・分類・言語・計算・読図・記憶）を把握するための適性検査 ・パーソナリティ（40分） ～個人の日常的な行動傾向や意欲・態度、性格面を把握するための適性検査 【面接試験】（20分程度） ・人物についての個別方式による面接試験

5. 試験日

- (1) 一次試験 書類選考による
- (2) 二次試験 受験者へ個別に通知します（1月中に実施します）

6. 合格から採用まで

最終合格者（採用内定者）は、その後採用決定手続きを行います。

なお、**採用時期は令和7年4月1日を予定**しております。

ただし、採用申込書に虚偽の記載が判明した場合は、合格を取り消します。

7. 採用されてから

- (1) 給 与
 - ・採用時における初任給は、条例に基づき1級5号俸（166,600円 高校新卒）、1級15号俸（179,100円 短大新卒）、1級25号俸（196,200円 大学新卒）を基準とし、職歴等の内容に応じて加算します。
 - ・このほか扶養手当、通勤手当、期末・勤勉手当、時間外勤務手当等がそれぞれ支給条件に応じて支給されます。
 - ・採用時まで給与改定があった場合は、金額が変更になる場合があります。
- (2) 勤務時間・休暇
 - ・勤務時間は、週38時間45分です。
 - ・原則として、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで、土日祝祭日等は休みとなります。
 - ・休暇は、年間20日間（4月1日採用の場合は15日）付与される年次有給休暇のほか、負傷又は疾病の場合に与えられる病気休暇、結婚、忌引、出産等の場合に取得できる特別休暇等があります。
- (3) 共済制度
 - ・職員は、北海道市町村職員共済組合の組合員となり、病気、出産等の場合は各種の給付が受けられます。また、厚生施設の利用、貸付金の制度等があります。

試験についての問合せ先 せたな町役場総務課総務係
電話0137-84-5111（内線1213）

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6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	看護師 若干名 介護職員(正職員) 1名 介護助手(清掃業務) 1名	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	グループホームはるかぜ	介護職員 2名 年齢不問。夜勤ができる 方歓迎致します。	有限会社 ケアステーション せたな	0137-87-2710
5	デイサービスさくら	介護職員(パート) 若干名 ※季節労働・Wワーク等 働き方相談可 年齢不問。資格は弊社関 連会社で取得可能。	株式会社 福祉ケア	0137-84-5050
6	小規模多機能型 居宅介護事業所あさがお	介護職員若干名(要相談) 食事 1名(要相談)	株式会社 マルエイ	0137-83-8885
7	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
8	道南ロイヤル病院 通所リハビリテーション			
9	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
せたな町保健福祉課

「瀬棚高齢者グループホーム あさなぎ」の指定管理者募集について

せたな町では、「瀬棚高齢者グループホーム あさなぎ」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及びせたな町高齢者グループホーム条例第6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その他団体を募集します。

指定期間は、令和7年4月1日から令和10年3月31日までで、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な書類を提出していただき、審査・議会の承認を経て決定します。

1. 施設の概要等

施設の名称	瀬棚高齢者グループホーム あさなぎ
施設の所在地	久遠郡せたな町瀬棚区本町792番地2
設置目的	日常生活において介護を要し、かつ、認知症の状態にある高齢者に対し、家庭的な環境の下で自らの役割を持ちながら共同生活を送るために必要な介護サービスを提供することにより、認知症の進行を穏やかなものとし、自立した生活を営むことができるよう支援することを目的とする。
施設の概要	・建物総面積 268.30㎡ ・建物の構造 木造平屋建 ・主な施設 居室9室、浴室、更衣室、食堂、居間、手洗所、洗濯室、事務室、宿直室
人員配置基準	・せたな町指定地域密着型サービスに関する基準等を定める条例（平成25年3月5日条例第7号） ・せたな町指定地域密着型サービスに関する基準等を定める条例施行規則（平成25年3月26日規則第16号） ・せたな町指定地域密着型介護予防サービスに関する基準等を定める条例（平成25年3月5日条例第8号） ・せたな町指定地域密着型介護予防サービスに関する基準等を定める条例施行規則（平成25年3月26日規則第15号）
施設の開設期間	4月1日から3月31日（通年）

2. 申込の手続等に関する事項

（1）募集要項の配布方法

せたな町役場（健康センター）保健福祉課社会福祉係で下記受付期間及び受付時間で配布します。

（2）申込受付期間及び受付時間

- ①受付期間 令和6年11月19日（火）から令和6年12月6日（金）
- 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せ先 せたな町役場（健康センター）保健福祉課社会福祉係
住所 〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63-1
TEL 0137-84-5984 FAX 0137-84-5065

＊ 令和 6 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 令和7年 1月18日(土)・19日(日)

受付時間 午前6:00～10:30 (当日は、時間を分けて受付します)

●場 所 せたな町健康センター(せたな町役場隣接)

●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)	200円	500円	×対象外	無 料
胃がん検診 (バリウム検査)	500円			
血中ピロ菌検査 (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 喀痰細胞診検査は別料金(社保 1,000 円・社保以外 300 円)がかかります			
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			
エリコックス症検診 (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12月中)のお申し込みがオススメです

1月8日(水)までに保健師へお申込みください。

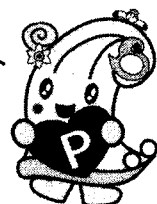
せたな町健康センター 保健師 TEL:84-5984

瀬棚支所

保健師 TEL:87-3311

せたな健こつポイント
対象事業です!

裏面へ→



【風しん抗体検査等クーポン券対象者の方へお知らせです！】

今回の健診時に風しん抗体検査等クーポン券対象者の方は抗体検査を受けることができます（抗体検査単独でも可）

1月10日（水）までに健康センター保健師へお申し込み願います。

（検査の際には必ず【クーポン券】をご持参下さい）

有効期限が2020年～2023年3月のクーポン券も期限を延長してご利用いただけます。

今回の健診で利用できるのは最後になります！！

**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（クレアチン・eGFR）・肝機能（GOT・GPT・γGTP）・貧血（赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット）血糖（血糖・HbA1c）】

身体測定・血圧測定・尿検査（糖・タンパク・推定一日塩分量）

料 金：500円（保険問わず）

せたな健こつポイント
対象事業です！



～会場内でのマスクの着用にご協力お願いいたします～

ごみの出し方について

ごみの出し方についてご質問が多いもの、収集できないケースで特に多いものについてお知らせします。

①資源ごみ（カン類、ビン・ペットボトル類、紙容器類、プラスチック容器類）に使用する市販の透明・半透明の袋について

市販の透明・半透明、20ℓ ～50ℓ の袋のご使用に際しては

下記についてご協力をお願いします。



中身がすぐに確認できることで、スムーズな収集につながります。

○レジ袋は使えません。

○文字やイラスト入りの袋は使えません。

○半透明袋は分別状態が外見からすぐにわかる袋のご使用をお願いします。

○色付きの袋は使えません。

○種類毎に袋をわけてください。

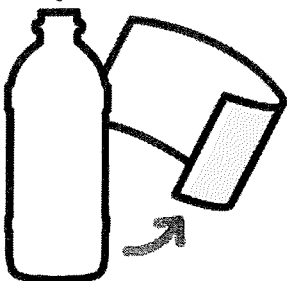
（例）紙容器類とプラスチック容器類を一緒に入れない

○燃えるごみや燃えないごみに透明・半透明の袋は使えません。

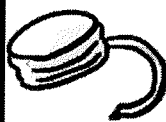
②資源ごみ収集で多くみられる分別不足。分別のご協力をお願いします。

ペットボトルは「ラベル」と「キャップ」を外す

※外したラベルとキャップはプラスチック容器類です



ビンは「ふた」を外す



※外した蓋（金属製）の場合はカン類です



※ビンについているシールは、はがさずに出せます

汚れた資源ごみを混ぜないでください

・油汚れが取れない物
・食べ残りが付着している物
・醤油など少量が残っている物

※べたべたが取れない包装ラップは燃えるごみへ

アルミホイル、アルミ箔容器は資源ごみではありません。燃えないごみです。

【事業系ごみは、ごみステーションに出せません】

事業系ごみをステーションに出すことはできません。事業系ごみは事業者が自ら組合施設に搬入するか、一般廃棄物処理業者に収集委託する必要があります。

子どもの「育ち」に優しいまなざしをその2

=「診断名」を超えてその子に近づくために=

前号では「診断名」がもたらすプラス面とマイナス面を紹介しました。

今号では、発達障害の診断に使用される名称や特徴、子どもや親の思いについて説明します。「診断名」があることで、子どもの言動を理解するための一つの手がかりになり、それは子どもの努力不足でも親の育て方のせいでもなく「脳のタイプ」によるものであるというとらえ方（プラス面）を補うためです。

発達障害の診断には、『DSM』（アメリカ精神医学会策定）が活用されています。最新版は2013年に改訂されましたが、各障害名も「障害」という言葉は極力使わずに「〇〇症（群）」という翻訳名に変わりました。



発達障害の分類(タイプ)

(DSM-5による)

	① 知的能力障害群	② コミュニケーション症群
特 徴	・全般知能の障害・同等の仲間達と比して適応機能の障害、など	・言語症（表現能力のつまずき） ・語音症（構音が不明瞭） ・コミュニケーションのつまずき
子どもの思い	・なぜ上手くいかないのかわからない	・思うように表現できないことのイライラ、はずかしさ
親の苦労	・漠然とした不安、焦りと強制	・イライラと焦り、怒りや不安
対 応	・「今」の力を正しく評価 ・できること、興味があることから始める	・聞き返しをしない（苦手意識、恥ずかしさをつくらない） ・加齢による改善可能性があるので焦らない
	③ 自閉スペクトラム症(ASD)	④ 注意欠如・多動症(ADHD)
特 徴	・コミュニケーションの持続的障害 ・限定された反復行動、感覚過敏など	・他の障害症状では説明できない不注意、多動性、衝動性
子どもの思い	・「わかならい！」という恐怖に近い強い不安	・「わかっている」のに自己制御不能、うまくできないもどかしさ
親の苦労	・理解してもらえないことの憤り ・一方的な物言いなどへのとまどい	・イライラした関係性、周囲からの非難 ・自責と子への攻撃性
対 応	・変化を嫌うことへの配慮 ・強制しない一貫性のある対応で安全性の確保を	・行動制御のためのチェックリストの活用・「良い」評価の保障 ・薬物使用の検討
	⑤ 限局性学習症（学習障害、LD）	⑥ 発達性協調運動症
特 徴	・読み、書字が困難 ・読んだものの意味の理解が困難 ・計算の習得が困難	・運動面の不器用、協調運動（はしや鉛筆の使用、縄跳び等、手、指の使用や全身運動）のつたなさ
子どもの思い	・「なぜできないのだろう」が重なり、劣等感が積み重なる	・みんなができるように体が動いてくれないもどかしさ
親の苦労	・何がわからないのかかわからない	・イライラと焦り、不安、不憫さ、申し訳なさ
対 応	・わかりやすい指導（読めない字にはふりがな、他の行を隠す等）	・適切な手助けを遠慮しない ・時間がかかるが克服できる範囲もある

発達障害のタイプは濃淡・重なり合いの世界

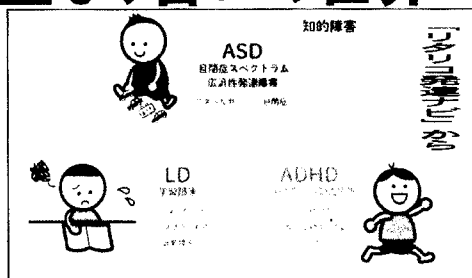
発達障害は、ある一定の特性を持つ「脳のタイプ」ととらえることができます。

その現れ方には強弱があり、多種多様でもあります。

例えば「自閉症スペクトラム症」と言っても、濃さは一定ではなく、ある特性が濃い人もいれば薄い人もいます。どの程度であれば診断されないのかという線引きができない「グラデーションの世界」です。

また、自閉スペクトラム症と注意欠如・多動症が重なることも多く指摘されています。「人とかかわりの苦手さ」が目立つ一方で、「多動・不注意」も見られるということです。

発達障害は「濃淡」があり「重なり」もあるという、あいまいな世界をもっていると言われています。



この世界の新しいとらえ方

「神経多様性」

●「障害」ではなく「多様」ととらえる

「ニューロダイバーシティ」とも言います。すべての脳の違い、具体的には神経回路の違いを他の人との比較をもとに優劣としてとらえるのではなく、多様性の一つ（個性）としてとらえる発想です。

生物としてのバリエーションであるとしてとらえるということでもあります。

「早期兆候症候群」

●早期からていねいにかかわる

幼い子ども達を早期に確定診断することは難しいけれど、早くからその子の状態に沿ったていねいな支援は行える、という考えです。

例えば早い時期から、動きがとて多い、言葉が出にくい、偏食が激しい・・・といった姿が見えてくる子どもがいたら、発達障害の有無の判断や診断名を急がずに、その心配な面にじっくりとていねいにかかわっていきましょう、という考えです。

子どもの発達にとって必要なことは、子どもを取り巻く「環境づくり」です。その「環境」の中心は、子どもの回りにいる大人がどのようなまなざしをもっているかということ。

子どものすることにもしないことにも意味があります。その意味を深くとらえ、じっくりとていねいにかかわろうとするときのまなざしは「優しい」ものになるはずで

参考文献：『発達障害』だけで子どもを見ないで その子の「不可解」を理解する」（田中康雄）

子育ての悩みや心配なことがあれば まずは相談を

お子様のことで心配なことがあれば、担任の先生や各学校・認定こども園・保育所、教育委員会、保健福祉課の保健師、または、きらきらクラブ、今金高等養護学校にお気軽にご相談ください。

◆教育委員会 0137-84-6260

◆保健福祉課 0137-84-5984

◆きらきらクラブ 0137-82-2583

◆今金高等養護学校 0137-82-3121

せたな町特別支援教育連携協議会事務局



交通安全協会だより



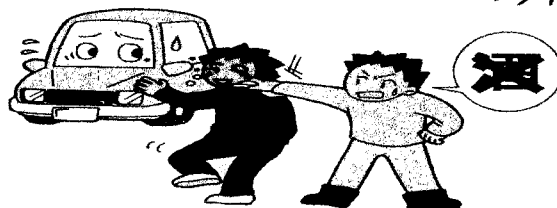
～めざせ安全で安心な車社会 北海道～
冬の交通安全運動 (11月13日～11月22日)

運動の重点

○歩行者優先意識の徹底や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止

○スリップ事故防止と全席シートベルト着用の徹底

○飲酒運転の根絶



～令和6年度優良運転者表彰～

◎函館方面本部長・函館方面交通安全協会会長連名表彰

優良運転者

せたな町 渡邊 優一さん

◎函館交通安全協会会長表彰

優良運転者無事故15年以上 せたな町 藤原 政樹さん

よくある質問

●自動車学校で高齢者講習を受講してきましたが、いつ警察署の窓口へ行き更新手続きをするとよいですか？

・誕生日の前後1ヶ月です。

(例19年5月3日生まれの方は、4月3日～6月3日)

※土・日・祝日、振替休日、年末年始(12月29日～1月3日)除く

●警察署の窓口で更新できる時間帯は、何時ですか？

・午前9時～12時・午後1時～4時30分

(北海道収入証紙の販売時間も、上記の時間と同じです)

～思いやる 心ひとつで 事故はゼロ～
せたな地区交通安全協会連合会・84-6110 (せたな警察署内)

『優良運転被表彰候補者は申告を』

せたな地区交通安全協会連合会

～無事故15年で、かつ無違反5年以上の

優良運転者表彰候補者の自己申告について～

1. 表彰する団体は、社団法人 函館方面交通安全協会です。
2. 表彰を受ける資格を有する方
 - ・第1に、せたな地区交通安全協会連合会へ加入している会員の方です。
 - ・第2に、令和6年12月31日までに、函館方面交通安全協会と北海道交通安全協会から優良運転者として表彰を受けたことのない方です。
 - ・第3に、平成21年12月31日以前に免許証を取得され、運転経験が満15年以上の方と、平成22年1月1日～令和6年12月31日までの15年間無事故の方で（無事故15年以上の方も有資格者です）なおかつ、令和2年1月1日～令和6年12月31日までの満5年間無違反の方（無違反5年以上の方も有資格者です）
第3の無事故・無違反の2つの資格がそろった方が候補者として申告ができます。
3. 申告先は、せたな地区交通安全協会連合会へ、電話又は、安全協会窓口（せたな警察署内）へ免許証と印鑑を持参のうえ令和7年1月10日までに来署願います。（土・日・祝日、12月28日～1月5日は除く。）
4. 電話での申告者には、後日必要書類をお送りしますので、記載、押印の上返却していただきます。

◎ 15年表彰を授与された後、無事故無違反20年表彰・30年表彰に、該当と思われる方で表彰を希望される方は、下記まで申告をして下さい。
又、申告に関してご不明な点がありましたら下記へご連絡をお願いします。

せたな地区交通安全協会連合会

TEL (0137) 84-6110 （せたな警察署内）



瀬棚

せたな町立瀬棚小学校だより No. 7

令和6年10月31日

学校の教育目標

「やさしい子 すすんで学ぶ子 元気な子」

学校経営の基本姿勢

安全・安心の最優先 ～揃える・挑む・納得しあう～

令和6年度の重点目標

「安全・安心」を自らつくり出す子どもの育成

学校経営の視点（11月）

○冬季に向けた安全管理と体力向上

○インフルエンザ、風邪の予防等保健活動の推進

「学習発表会を終えて」

校長 越前 秀一

「劇はなかったけれども、それまでの子どもたちの学習の成果が発表されていて本当の学習発表会という感じがしました。新しいタイプですね」。本校の学習発表会を観て頂いた方の言葉です。また、誰一人取り残されることなく学習発表会を楽しんでいる様子、一人一人の自己肯定感・有用感・効力感が高められている様子、学級毎の協働作業による連帯感を子どもたちの発表から感じる事ができた、とのことでした。

一方で「やっぱり劇がないと物足りない・・・」という声も聞かせて頂いています。他校では2・4・6年は劇、1・3・5年は民舞、または音楽、ということをしていきます。本校でも児童数の多い時代はそのような形式をとっていました。しかし、完全複式・3ブロックとなった現在は適用するのが難しくなりました。今年度は担任と児童の主体性に委ねた結果、ご覧頂いたような内容となりましたことをお伝えします。

いずれにせよ、70名もの観客の皆さんのおかげで、昨年に続いて熱気に包まれた学習発表会となりました。子ども一人一人の質の高い発表とそれを支えた保護者の方のご協力、そして教職員の働きによって無事に終えることができたと思っております。たくさんの拍手を頂きありがとうございました。

また、発表会当日の私からの挨拶でも触れさせて頂いたように、学校では来年度以降、どのような形で発表していくことが児童の成長にとって良いのか、ご家庭や地域の皆様に楽しんで頂ける発表会になるのか、ということを考えて始めているところです。みなさまからのご意見も頂戴しながら、瀬棚小学校

の学習発表会を作り上げていければと考えておりますのでよろしくお願いいたします。

冬季に至って寒気も強まってくる折、より大切なのは体調管理です。自律神経も乱れやすくなります。睡眠時間はもとより良質な睡眠となっているか、三度の食事はバランスがとれているか、適度な運動や入浴習慣など自己管理が難しい子どももいるかと思いますのでご指導の方をよろしくお願いいたします。そして、家庭、地域のみなさまにおかれましてもどうぞご自愛の上お過ごしください。

11月 主な行事予定

日	曜日	給	バス1便	バス2便	行事など
1	金	○	13:10		午前授業 個人面談
2	土				
3	日				文化の日
4	月				振替休日
5	火	○	15:30		
6	水	○	13:50	14:40	委員会
7	木	○	15:30		
8	金	○	15:30		水プロ 定時退勤日
9	土				
10	日				
11	月	○	14:30	15:30	
12	火	○	15:30		
13	水	○	12:50		午前授業
14	木	×	10:25		檜特研研究大会（2時間授業）
15	金	○	15:30		北特研合同学習
16	土				
17	日				
18	月	○	14:30	15:30	
19	火	○	12:15		檜山へき複大会 午前授業（3h）
20	水	○	13:50	14:40	クラブ 職員会議
21	木	○	15:30		
22	金	○	15:30		定時退勤日
23	土				勤労感謝の日
24	日				
25	月	○	14:30	15:30	家庭学習強化週間（～12月6日）
26	火	○	15:30		
27	水	○	13:50		研修日
28	木	○	15:30		
29	金	○	15:30		
30	土				

令和6年度 瀬棚小学校 学習発表会 (10月19日)



雨の1日となった今年度の学習発表会でしたが、たくさんの人にご覧いただくことができました。ありがとうございました。今回は「学習」を「発表」する「会」ということで、従来の音楽や表現だけではなく、例えば5・6年生は「総合的な学習の時間」で学んできた「SDG's」について発表するなど、今までにはない取組も行いました。

ブックフェスティバル(10月25日)



せたな町教育委員会社会教育係の方や読み聞かせボランティアの皆さんによる「ブックフェスティバル」が行われました。

床一面に敷き詰められた本から読みたい本を選んだり、物語の読み聞かせに耳を傾けたりしました。

数冊の本を借りて持ち帰っております。「読書習慣の定着」に向けて、ご家庭でもご協力の程よろしくお願いいたします。



公開医療講座『かわら版』Vol.54

糖尿病についてご存じですか??

糖尿病とは、厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」調べでは、疾患が疑われる人を含めると日本人の5～6人に1人が罹患しているいわゆる国民病と言われていて、私たちの身近な病気の一つです。

糖尿病とはどのような状態かと言うと

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなりすぎる病気。

ここからは血液中のブドウ糖が高くなるとはどのようなことを説明します。

ブドウ糖は食事から摂取され、腸で吸収され血管内に取り入れられます。

取り入れられたブドウ糖は血管内を巡り、身体全体に行き渡ります。

この時、**血管内にブドウ糖があるだけでは身体へのエネルギーには使用できません。**

我々の身体は血管内にある糖を様々な臓器の細胞に送り、初めてエネルギーとして使用することができます。

細胞

では、このブドウ糖を細胞に送るにはどうすればいいか。

そこで必要になるのが膵臓から分泌されるホルモン「**インスリン**」です！

インスリンは、血管内にあるブドウ糖を細胞に送る役割を

担っていると共に血管内のブドウ糖を一定に保つ役割も担っています。

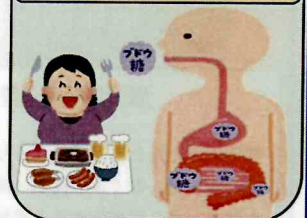
このインスリンがうまく機能せず、細胞にブドウ糖を送ることが出来なくなると

血管内にいつまでもブドウ糖が消費されずに残ってしまい

血管内のブドウ糖が溢れてしまうことがあります。

これを**糖尿病**と言います。

食事からブドウ糖を摂取



※ブドウ糖：脳などの臓器を動かすためのエネルギー源

血管内から細胞へ、ブドウ糖移動



インスリンが機能しなくなると！

※「インスリン」くん

血管内にブドウ糖が溜まる



今月のひとさら

さっぱりおいしい「みかんポン酢」

栄養士：杉村瑚都

冬に近づき寒さが目立つ季節となりました。

冬の果物と言えばみかんのイメージですが、消費に困ったことはありませんか？

みかんの消費に困ったときにぜひ作ってみてほしい調味料の作り方をご紹介します！鍋をした時やお肉を焼くときなどに使ってみてください！

材料

- みかんの果汁（約1個分）.....50ml
- 醤油.....75ml
- 酢.....25ml

作り方

- ①みかんをよく洗い、皮ごと絞る
 - ②材料を全て混ぜ合わせる
 - ③1～2日置いておく
- ※お好みでみかんの皮や出汁を入れてもおいしくできます！

【皮膚科外来診療案内】

皮膚科外来診療のお知らせ
R6年11月とR6年12月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。
<令和6年11月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30～11:30	
15日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30～11:30	
29日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30～11:30	

<令和6年12月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30～11:30	
20日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30～11:30	

* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。
* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年10月25日

糖尿病になったらどうなるの？



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.54

糖尿病になると様々な合併症を引き起こすリスクが高まり、
その中でも「三大合併症」と呼ばれる代表的な合併症が存在します。

糖尿病「三大合併症」

糖尿病腎症

腎臓に起こる障害

初期はほとんど自覚症状がありませんが進行すると、むくみ・貧血・高血圧などを伴い、さらに進行すると透析や腎移植が必要になります。

糖尿病性腎症は日本における透析の原因疾患の第1位となっています

糖尿病神経障害

神経に起こる障害

糖尿病の合併症として最も多い神経に起こる障害
足先からのしびれや痛み、冷感、筋力が低下して歩きにくくなる。
また、免疫機能の低下から細菌などに感染して炎症を起こしやすくなり足の組織が死んでしまうこともあります。

糖尿病網膜症

目に起きる障害

高血糖の状態が長く続くと、目の網膜に広がっている毛細血管が傷つき進行すると視力が弱まったり失明することがあります。



これらは全て、糖尿病による**高血糖が慢性化**することで起こります。

高血糖が慢性化すると何が良くないのかというところ

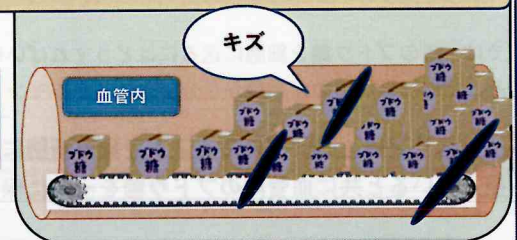
ブドウ糖は血管内で増えすぎると、血管を傷つけてしまう

この現象が血管内の様々な所で繰り返される事で細い血管の集まっている腎臓や目、神経細胞周りの血管がポロポロになり先ほどの三大合併症を引き起こしてしまいます。

他にも糖尿病は様々な合併症を引き起こす非常に危険な因子の一つであり、**初期症状が分かりずらく**いつの間にか糖尿病になってしまう事も少なくありません。

定期的な健康診断で早期発見、予防・対策をしっかり行いましょう。

ブドウ糖が増えすぎ（高血糖）で、血管に傷ができる



かんたん糖尿病セルフチェック！

- ・喉が渇く
- ・手足がしびれる
- ・体重が落ちた
- ・視力が落ちた
- ・疲れやすい
- ・尿量が増えた



糖尿病を防ぐには、まずは日常生活を規則正しく送ることが大切です。
食事は腹8分目、適度な運動を心掛けアルコールもほどほどに
ストレスをかけない生活をおくりましょう！
糖尿病になってしまっても、生活を見直せば症状を抑えることもできます。



リハビリからの豆知識！ 釣いはリハビリと関係する！？

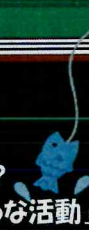
アキアジのシーズンも、地域によってはもう終わりに近いですね。

タイトルにも書きましたが、実は釣りとリハビリは関係していることをご存知でしょうか？

気分が落ち込んだ時に本人の行動から気分を変える、「物事に対して楽しいと思えそうな活動」をすることが良い場合があります。これを**行動活性化療法**とも言います。

釣いで例えるなら、①早朝からの釣りに備え、早めに寝ることで睡眠リズムが整う②海に出るので太陽の光を浴びることができる③準備や片付け、釣った魚を調理する一連の動作を、考え、実施する行為こそが社会復帰・復職などに役立つなどの効果が見込めます。

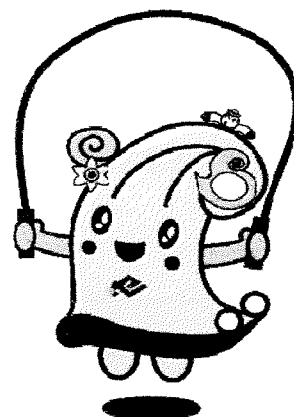
今回は釣いを例として挙げましたがどんな余暇・趣味活動も考え方によってはリハビリと関連しているのです。・・・ただし、やりすぎて怪我や家族との時間を無くすことは無いように。



令和7年度 大成保育園・瀬棚保育所 入所（園）児募集のご案内

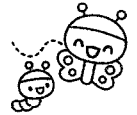
令和7年4月から、大成保育園または瀬棚保育所へ入所（園）される児童を募集しますので、入所（園）を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

- ◎ 申込締切 ・ 令和6年11月29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
・ 就労証明書又は自営業申立書
・ 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町民児童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
 - 役場町民児童課 TEL 0137-84-5113





＝常設保育所(園)へ入所できる基準＝



- 1 《家庭外労働》 児童の保護者が家庭外で働いていて児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『勤務先の就労証明書』

- 2 《家庭内労働》 児童の保護者が家庭内で児童と離れて、日常の家事以外の労働をしていて、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『自営業申立書』又は『勤務先の就労証明書』か『給与支払証明(明細)の写し』

- 3 《保護者がいない場合》

保護者が死亡、行方不明、拘禁などのため、他に面倒をみる人がいない場合。

※『民生委員の証明書』

- 4 《母親が妊娠中または出産後間もない場合》

母親が妊娠中または出産後、間がないため児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※出産日もしくは出産予定日がわかる『母子手帳の写し』または『出産証明書』

- 5 《保護者の病気》

保護者が病気で児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

- 6 《病人の介護》 児童の家庭内に長期にわたる病人がおり、保護者が常時その介護に従事し、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

- 7 《家庭の災害》 火災、風水害、地震等により児童の保育ができない場合。

※『民生委員の証明書』

- 8 《就学》 就学をしている場合。(職業訓練校などでの職業訓練を含む)

- 9 《虐待やDVのおそれがあること》

※町内各地区を担当する民生委員さんについては各保育所(園)にお尋ねください。

ご存知ですか？ 安心して預けることができます！

☆ 0歳児保育 ☆

満6か月以上児から預けることができます。

☆ 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。

☆延長保育、一時保育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。

令和7年度 認定こども園きたひやま 入園児募集のご案内

令和7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

○教育認定児（就学前の満3歳以上のお子さんと、主に教育を希望する場合）

【平成31年4月2日から令和4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）

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

【平成31年4月2日から令和6年9月30日の間に出生した方】

●保護者の就労時間により、「保育標準時間（11時間保育）」（※1）と「保育短時間（8時間保育）」（※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
- ・支給認定申請書
- ・就労証明書又は自営業申立書（※教育利用の場合は不要）
- ・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、役場町民児童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。

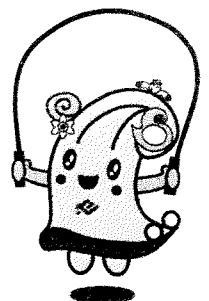
3 申込締切 令和6年11月29日（金）まで〔期限厳守〕

*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
○役場町民児童課

電話0137-84-5255
電話0137-84-5113





＝保育認定の対象となる基準＝



- 1 《家庭外労働》 児童の保護者が家庭外で働いていて児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『勤務先の就労証明書』

- 2 《家庭内労働》 児童の保護者が家庭内で児童と離れて、日常の家事以外の労働をしていて、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『自営業申立書』又は『勤務先の就労証明書』か『給与支払証明(明細)の写し』

- 3 《保護者がいない場合》

保護者が死亡、行方不明、拘禁などのため、他に面倒をみる人がいない場合。

※『民生委員の証明書』

- 4 《母親が妊娠中または出産後間もない場合》

母親が妊娠中または出産後、間がないため児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※出産日もしくは出産予定日がわかる『母子手帳の写し』または『出産証明書』

- 5 《保護者の病気》

保護者が病気で児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

- 6 《病人の介護》 児童の家庭内に長期にわたる病人があり、保護者が常時その介護に従事し、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

- 7 《家庭の災害》 火災、風水害、地震等により児童の保育ができない場合。

※『民生委員の証明書』

- 8 《就学》 就学をしている場合。(職業訓練校などでの職業訓練を含む)

- 9 《虐待やDVのおそれがあること》

※町内各地区を担当する民生委員さんについては
認定こども園きたひやまにお尋ねください。

こども園では次の子育て支援事業も行っています。

☆ 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な
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。

☆時間外保育、一時預かり保育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。

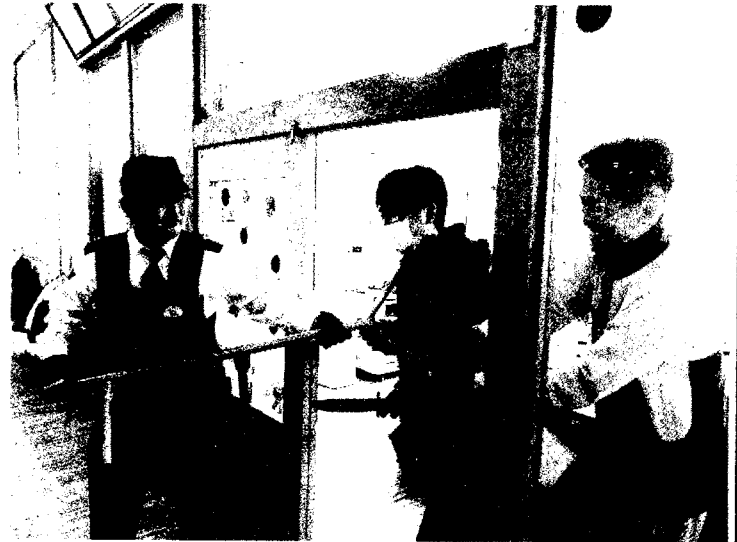


瀬棚駐在所
作成者
長谷川
☎ 87-3003

防犯訓練しました！

11月7日、瀬棚保育所において不審者侵入想定で、先生方が、仮想犯人を取り押さえる防犯訓練を行いました。

いざという時のため、防犯意識を高め、対策の充実、反復訓練により幼児の安全を守る活動を強化しました。今後とも、地域の皆様も、見守り活動をよろしくお願い致します。



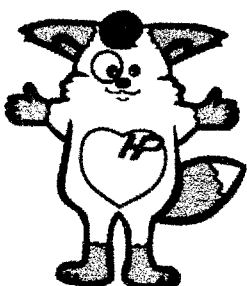
飲酒運転の根絶

さめたはず その選択が 車を凶器に変える

飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です。

飲酒は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断能力を低下させ、運転に大きな影響を及ぼし、重大事故に繋がる危険を高めます。

一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを強く意識して、北海道から飲酒運転を根絶しましょう。



また、二日酔いでの運転も「飲酒運転」になります

アルコールチェッカーなどを使用して身体にアルコールが、残っていないことを確認しましょう。



酒運転は許さない！
—北海道警—

ドライバーは飲酒しない
ドライバーに飲酒させない
飲酒運転車両に同乗しない

「さめたはず」
その選択が
車を凶器に変える

ツドカード

『北朝鮮人権侵害問題啓発週間』

12月10日～12月16日

拉致問題、その他北朝鮮当局による人権侵害に対する認識を深めよう。