

2025
FEBRUARY

2

北 檜 山 区 行 事 予 定 表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
						1 仏滅
2 大安 ●【休日当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00	3 赤口 ●いきいき元気アップ会 10:00～11:30(健康センター)	4 先勝 ●婦人科診療 受付/14:00～15:00 (せたな町立国保病院)	5 友引 ●丹羽健康相談 10:00～12:00(水仙パレス)	6 先負	7 仏滅 ●あたまの健康チェック 受付/9:00～11:45(健康センター)	8 大安
9 赤口 ●【休日当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	10 先勝	11 友引 建国記念の日	12 先負 ●乳幼児健康相談 発達支援教室「あい」 受付/13:00～15:30 (健康センター) ●法律・登記相談・行政相談 【無料】 函館司法書士会 ☎84-5111(役場総務課) 10:00～12:00(ふれあいプラザ)	13 仏滅 ●皮膚科巡回診療(予約制) 受付/13:00～(健康センター)	14 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) ●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)	15 赤口 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場)
16 先勝 ●【休日当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00	17 友引 ●いきいき元気アップ会 10:00～11:30(健康センター) ●町・道民税申告 【太櫓】 9:00～11:30(はまなす荘) 【新成】 13:00～15:00(鵜泊母と子の家)	18 先負 ●小倉山健康相談 10:00～12:00 (小倉山へき地保健福祉館) ●婦人科診療 受付/14:00～15:00 (せたな町立国保病院) ●貯筋運動講座(申込制) 13:00～14:30 (健康センター)	19 仏滅 ●町・道民税申告 【東丹羽・小倉山・丹羽・西丹羽】 9:00～14:00(水仙パレス) ●町・道民税申告 【若松・栄・二俣・富里・小川・共和】 9:00～14:00(イエローパレス)	20 大安 ●3～4か月児健診 受付/13:10～(健康センター) ●1歳6か月児・3歳児・ 5歳児健診 受付/13:10～(健康センター) ●町・道民税申告 【松岡・徳島・愛知・兜野】 9:00～16:00(役場第1会議室)	21 赤口 ●小児等予防接種(四混 五混・ヒブ・ロタ・HPV・小児 肺炎球菌・B型肝炎) 受付/15:20～15:40(瀬棚診療所) ●町・道民税申告 【寿町】 9:00～16:00(役場第1会議室)	22 先勝
23 友引 天皇誕生日 ●【休日当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	24 先負 振替休日	25 仏滅 ●町・道民税申告 【元町】 9:00～16:00(役場第1会議室)	26 大安 ●富里健康相談 9:30～11:30(旧左股小学校) ●町・道民税申告 【緑町】 9:00～16:00(役場第1会議室)	27 赤口 ●健診結果説明会 受付/9:30～11:30 13:00～15:00 17:00～18:00 (健康センター) ●みんなの健活ヨガ 受付/18:00～ 開始/18:30～ (せたな町民体育館)	28 友引 ●小児等予防接種(日本脳炎) 受付/15:20～15:40(瀬棚診療所) ●町・道民税申告 【予備日・申告が済んでいない方】 9:00～16:00(役場第1会議室) ●町・道民税申告 【新町・豊岡・本町・中央町】 9:00～16:00(役場第1会議室)	

せたな町立国保病院（2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 3 0 分～午前 1 1 時 ■午後 1 時～午後 3 時 3 0 分

夜間診療受付時間 ■第 2、第 4 木曜日 ■午後 4 時 3 0 分～午後 6 時 3 0 分

		2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
午前	予約外	日曜当番医	高宮	大島	高宮	佐藤	大島
	予約外	今金国保病院	森（予約）	森（予約）	棒田（予約）	渡部	高宮
午後	予約外	10:00～12:00	佐藤	佐藤	中島	大島	恩田
	予約外	13:00～15:00	森（予約）	森（予約）	棒田（予約）	渡部	佐藤
夜間診療		☎ 8 2 - 0 2 2 1					

		9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	(建国記念の日)	佐藤	佐藤	中島
	予約外	せたな国保病院	高宮		小林 (予約)	渡部	恩田
午後	予約外	10:00~12:00	恩田		中島	中島	中島
	予約外	13:00~15:00	佐藤		小林	渡部	佐藤
夜間診療		☎ 8 4 - 5 3 2 1			佐藤		

		16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	恩田	佐藤	中島/大島
	予約外	今金国保病院	森（予約）	森（予約）	石川（予約）	渡部	古山（予約）
午後	予約外	10:00～12:00	佐藤	佐藤	中島	大島	中島
	予約外	13:00～15:00	森（予約）	森（予約）	石川（予約）	渡部	佐藤
夜間診療		☎ 8 2 - 0 2 2 1					

		23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
午前	予約外	日曜当番医	(振替休日)	大島	高宮	佐藤	中島
	予約外	せたな国保病院		井内	小林 (予約)	渡部	大島
午後	予約外	10:00~12:00		佐藤	中島	大島	恩田
	予約外	13:00~15:00		井内	小林	渡部	高宮
夜間診療		☎ 8 4 - 5 3 2 1				高宮	

午前	予約外	令和7年3月で佐藤医師が退職となります。 最終診察日は2月27日（木）です。					
	予約外						
午後	予約外						
	予約外						
夜間診療							

◆ 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 1 0 時から

1 3 日（木） 2 7 日（木）

神経内科【予約制】（札幌西円山病院：中山医師）

1 2 日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）

2 8 日（金） 瀬棚診療所 2 階 診療時間は午前 1 0 時から（☎ 8 7 - 2 4 7 0 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

4 日（火） 1 8 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】

3 日（月） 4 日（火） 1 7 日（月） 1 8 日（火） ※隔週の月・火

※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限らせて頂きます。

※ 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ください。

せたな町立国保病院 ☎（0 1 3 7）8 4 - 5 3 2 1

瀬棚診療所(2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4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

	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島		大島		
午後				佐藤		
	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	恩田	(建国記念の日)	恩田		
午後				佐藤		
	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島		大島		
午後				佐藤		
	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	(振替休日)		大島		
午後				佐藤		
午前	令和7年3月で佐藤医師が退職します。 最終診察日は2月26日（水）です。					
午後						

【担当医師紹介】

大島 幸恵(おおしま ゆきえ) 医師
佐藤 南斗(さとう なんと) 医師

せたな町立国保病院内科医長(瀬棚診療所長)
せたな町立国保病院内科医長

【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連絡ください
13日(木) 健康センター 受付 13:00~14:30 (☎84-5984 保健推進係)

【耳鼻科巡回診療】 予約制 (八雲総合病院)
今月の診療はありません ※ 次回は、3月25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
28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
4日(火)、18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)
3日(月)、4日(火)、17日(月)、18日(火)
※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限りさせていただきます。

※発熱や咳など、かぜ症状のある患者様は、国保病院を受診していただきます。
発熱、風邪症状、嘔吐、下痢症状のある患者様は待合スペースを分けております。
通常の受付時間に国保病院にご来院下さい。

瀬棚診療所 ☎(0137) 87-2470

回 覧

令和7年度 檜山広域行政組合せたな消防署 会計年度任用職員(パートタイム) 採用募集公告

令和 7年 1月23日

檜山広域行政組合

せたな消防署長 薦 谷 睦

令和7年度に檜山広域行政組合せたな消防署で勤務して頂ける非常勤職員を募集します。
(地方公務員法の改正に伴い、令和2年4月から新たに会計年度任用職員制度が創設されています。)

1 採用予定職種と主な業務

清掃員 (パートタイム)	庁舎内の清掃業務(主に水周り)に従事。 食堂兼休憩室、トイレ(男・女)、洗面室、シャワー室、洗濯室、乾燥室の清掃をブラシ、掃除機、モップ、雑巾などを使用して行なう。
-----------------	---

2 採用後の配属先及び勤務地 檜山広域行政組合せたな消防署(久遠郡せたな町北檜山区豊岡246番地)

3 採用予定者数 1名

4 勤務条件

任用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日
勤務日及び 勤務時間	原則、毎週火曜日及び金曜日の週2日 14時00分から16時00分(2時間勤務) ※ただし、業務の都合上変更する場合有り。
時間外勤務	時間外又は週休日・休日に勤務を命ずることは無し。
報酬	時給 1,411円
手当等	期末手当:無し・通勤手当:一定の距離以上の通勤を対象として支給
社会保険等	社会保険:無し・雇用保険:無し
有給休暇日数	3日
報酬の支払日	月の初日から末日までを期間計算し、翌月の10日までに支払う。 ただし、4月及び12月分は当月及び翌月に分割して支払うことがあります。

5 応募要件

- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内で通勤可能な者
- ・健康者及び障がい者問わず、申込みができます。

6 応募方法

- (1) 提出書類
- ・令和7年度 檜山広域行政組合せたな消防署 会計年度任用職員(パートタイム) 採用申込書
※申込用紙については、せたな消防署・せたな消防署大成支署・せたな消防署
瀬棚分遣所にて交付しますが、せたな町ホームページからもダウンロードできます。
 - ・履歴書(写真付き、市販の様式) ※応募書類は返却いたしません。
- (2) 提出先 檜山広域行政組合せたな消防署(久遠郡せたな町北檜山区豊岡246番地)
- (3) 提出期限 令和7年2月28日(金)午後5時15分まで
- ※提出書類の受付は、提出期限までに到着したものに限りします。

7 試験日程及び会場 提出期限後に別途ご案内いたします。(3月に実施)

8 試験方法 面接試験

9 合否について 合否については3月下旬ごろ通知します。

10 問合せ先 檜山広域行政組合せたな消防署 管理係 TEL: 0137-84-5709

令和7年度 町・道民税申告日程 (令和6年分確定申告相談)

○各地区ごとの受付日は日程表のとおりです。

○日程表で指定された日に都合がつかない場合は、予備日をご利用ください。

○医療費控除を受けられる方は、事前に明細書を作成し、おいでください。

○役場会場以外は、開設時間が異なりますのでご注意ください。

・予 備 日 : 2月28日(金) 午前9時～午後4時まで

日 時		場 所	北 檜 山 区 対 象 地 区 名	
			午 前 9 時 ～ 12 時	午 後 1 時 ～ 4 時
2月16日	日			
2月17日	月	はまなす荘/鵜泊母と子の家	太 檜 地 区 (9時～11時30分)	新 成 地 区 (1時～3時)
2月18日	火	若松基幹集落センター	若 松 ・ 栄 ・ 二 俣 ・ 富 里 ・ 小 川 ・ 共 和 (9時～2時)	
2月19日	水	丹羽活性化センター	東 丹 羽 ・ 小 倉 山 ・ 丹 羽 ・ 西 丹 羽 (9時～2時)	
2月20日	木	役場2階 第1会議室	松 岡 ・ 徳 島 ・ 愛 知 ・ 兜 野	
2月21日	金	役場2階 第1会議室	寿 町	
2月22日	土			
2月23日	日			
2月24日	月			
2月25日	火	役場2階 第1会議室	元 町	
2月26日	水	役場2階 第1会議室	緑 町	
2月27日	木	役場2階 第1会議室	新 町 ・ 豊 岡 ・ 本 町 ・ 中 央 町	
2月28日	金	役場2階 第1会議室	予 備 日 (申 告 の 済 ん で い な い 方 全 域)	

※ご自宅にいながら手続き可能な、e-TAX(電子申告)による申告を推奨しています。
スマートフォンとマイナンバーカードがあれば、いつでも、どこでも確定申告ができます。
くわしくは国税庁のホームページ内の「確定申告特集」にてご確認ください。

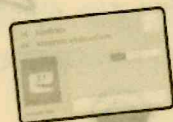
※期間中は、3区内どこでも申告相談可能です。

※3月18日以降の所得税確定申告相談は、八雲税務署までお願いします。

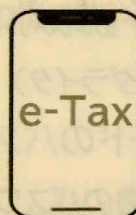
八雲税務署からのお知らせ

書かない✎確定申告 マイナンバーカードでe-Tax

いつでも どこでも
初めてでも 安心♪



スマホで
サクっと♪



すでに
約 **70%** の方が
e-Taxで
申告しています!!



確定申告書等作成コーナーなら
金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成!



作成コーナー



マイナポータル連携
の詳細はこちら



マイナポータル連携で
控除証明書等のデータが
自動入力できる!

※ご利用には事前準備が必要です



e-Taxの5つのメリット

自宅から
申告可能



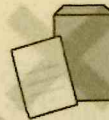
確定申告期間
24時間利用可能



申告書が
データで取得可能



添付書類
提出不要



早期還付
(3週間程度で還付)



※メンテナンス時間を除きます

※一部の書類を除きます

書面提出の場合は
1か月～1か月半程度で還付



国税庁 法人番号7000012050002

確定申告書等作成コーナーのご利用に当たって

作成できる申告書等

- ・ 所得税の申告書
- ・ 消費税の申告書
- ・ 青色申告決算書・収支内訳書
- ・ 贈与税の申告書

令和7年1月から
所得税のすべての画面が
スマホで
見やすくなります♪



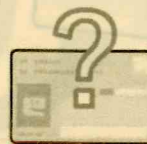
e-Taxに必要なもの

- ✓ マイナンバーカード
※マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください
- ✓ マイナンバーカード読取対応のスマホ
(又はICカードリーダライタ)
- ✓ マイナンバーカードのパスワード2つ
 - ① 署名用電子証明書のパスワード
(英数字6～16文字)
 - ② 利用者証明用電子証明書のパスワード
(数字4桁)

スマホに
マイナポータルアプリ
をインストール



パスワードを忘れた場合やロックされた場合の
対処法については、公的個人認証サービスの
ポータルサイトをご確認ください。



令和7年1月からe-Taxがスマホ用電子証明書に対応！

- マイナンバーカードをスマホで
読み取らなくても、
申告書の作成・e-Tax送信が
できるようになります！
- 利用者証明用電子証明書の
パスワードはスマホの
生体認証機能を利用できます！
(機種によって異なります)

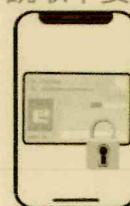
Android™のみ対応しています

※ご利用には、スマホでマイナポータルから
スマホ用電子証明書の利用申請・登録をする
必要があります。

スマホ用電子証明書
について詳しくはこちら



読取不要



申告に困ったときは

▶ 動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの
操作方法などを動画でご案内



▶ チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから
選択するか、入力いただくと
「税務職員ふたば」(AI)が回答



◎ 申告会場にお越しになられる場合は、会場入場に「入場整理券」が必要になります。入場整理券の配付は、LINEによる事前発行と会場での当日配付を行っております。

まずはご相談ください



認知症に関する心配ごとや 気になることはありませんか？

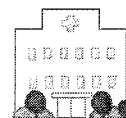
こんな行動などが気になる

- 何回も同じことを言う・する
- 料理・運転・計算のミスが増えた
- 財布・通帳を盗まれたと人を疑う
- 些細なことで怒りっぽくなった？
- 身なりに気を遣わなくなった



医療・介護に関すること

- 認知症専門医にかかりたいがどうすればいい？
- 介護サービスのこと等をくわしく知りたい・相談したい



認知症予防に関すること

- 認知症予防教室があれば知りたい
- もの忘れが気になるので、記憶力チェックを受けてみたい
- 認知症予防のための生活習慣を知りたい

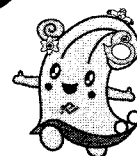
日頃の思いを聴いてほしい

- 認知症のご本人・ご家族で日頃の思い等、誰かに話を聴いてほしい
- 認知症の方を介護している家族同士で話をしてみたい

町の認知症サポート医、福祉・介護・医療の専門職がご本人とご家族をサポートします。ご相談のある方は下記までご連絡ください。

連絡先

せたな町地域包括支援センター
☎ (0137) 84-5699





～筋肉を貯めて病気やケガに負けない体を作ろう～

貯筋運動講座

開催のお知らせ



参加費
無料

日時 令和7年2月18日(火)
13:00～14:30 (定員10名)

会場 せたな町健康センター 総合検診室

講師 Veitu石狩

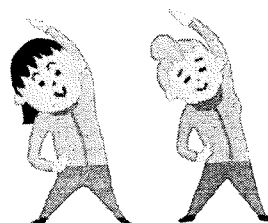
代表 寺島 聖人 氏



毎年せたな町教育委員会で開催している「スタイルアップ講座」の先生としておなじみの先生です

こんな思いをお持ちの方は是非ご参加ください！！

- ✓ 冬場の運動不足を解消したい！
- ✓ 自宅でも続けられる運動を教えてください！
- ✓ 腰痛や膝の痛みを悪化させたくない！
- ✓ いつまでも健康な体を保ちたい！



お申込み・お問合せ

せたな町健康センター 保健推進係(保健師)

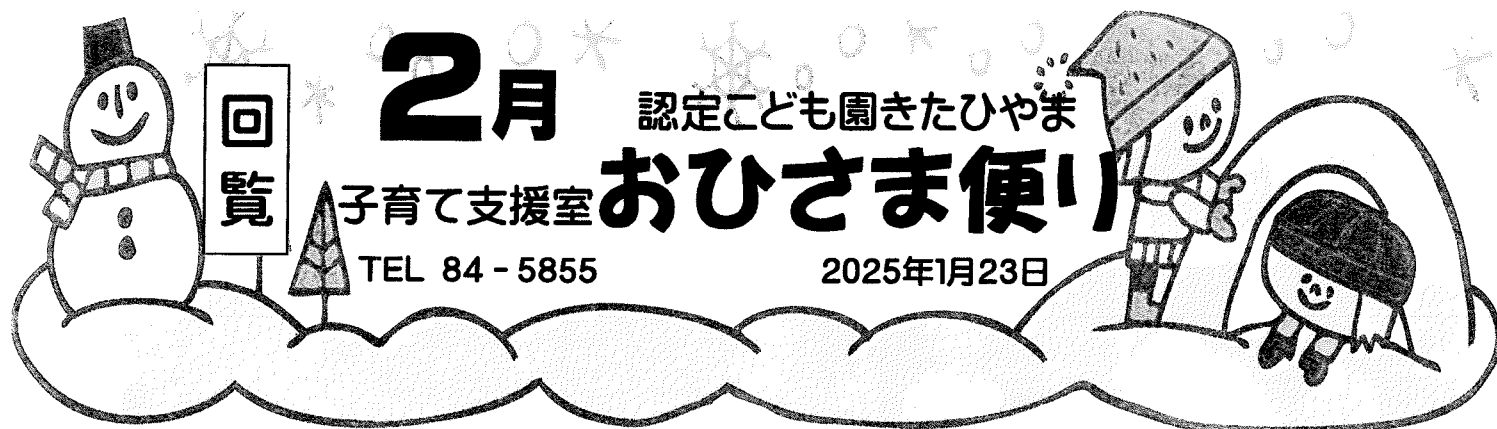
お電話または公式LINEからお申込みいただけます。または 各支所 保健師

☎ 0137-84-5984 申込み〆切 2/14(金)まで

受付時間: 平日8:30～17:15

LINEでのお申込はこちら





梅の便りもちらほら聞かれる季節となりました。2月は空気が一番冷たい月。どうしても室内遊びが中心になりがちですが、春はもうすぐそこまできています。もう少しの辛抱ですね♪

「子育て支援室」はお母さんが安心して子育てができるように、そしてお子様が健康やかに成長できるようにサポートしていきます。気軽に遊びに来てくださいね♪

2月の予定表 …活動内容が変わる事もありますのでご了承下さい。

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	10	11	12	13	14
午前	支援室開放日		おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)		(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	17	18	19	20	21
午前	支援室開放日	おひさま一む 「作って遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	24	25	26	27	28
午前	おひさま一む (子育て相談日)	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)

おひさま一む

9:30~11:10 自由遊び※時間は前後することがあります
(遊具での室内、制作、外遊びなど…)

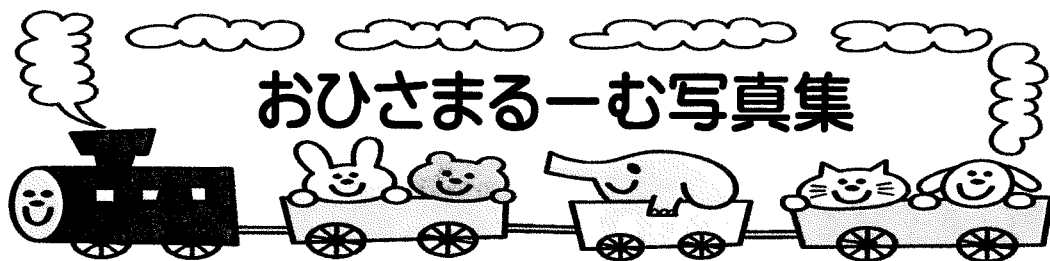
11:10~11:30 体操、手遊び、絵本、紙芝居など

*対象年齢*0歳~6歳の未就園児【必ず保護者と一緒】
《こども園や保育所とのかけもちはできません。》

18日の「作って遊ぼう」は

『ひな祭り制作』です♪





支援室開放日

自由に支援室を利用できる日として「支援室開放日」を設けました。親子で遊ぶ場としてご利用下さい。

月・金曜日 9:30~11:30

おはなしトントンの会

毎週水曜日に開放しています。参加するメンバーを登録して、親同士の責任で自主的に遊ぶ日です。この日は、絵本の貸し出しもしています。

どうぞ遊びに来て下さい♪

水曜日 9:30~11:30

子育て相談日

子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、迷ったり、イライラしたり。。

そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？気軽に相談下さい。

★「相談」を受け付ける場のため、一般利用者は利用できません。

※ご理解、ご協力宜しくお願いいたします。

月曜日~金曜日 13:00~16:00

回覧 図書だより

発行:情報センター 担当:佐々木 TEL:0137-84-5342

2月

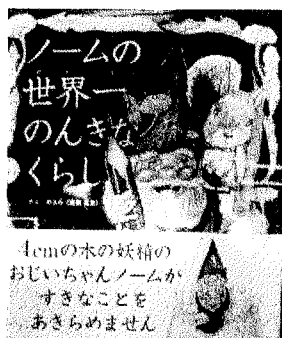
新刊他にも
あります!



新刊本(児童書)



とびきりおいしい
おうちごはん



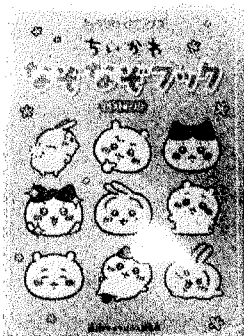
ノームの世界ーのんき
なくらし



理科ダマシ 6



ひらがな名作



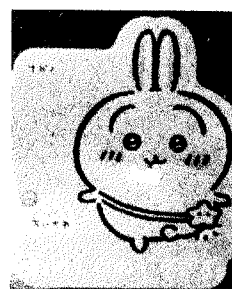
ちいかわ なぞなぞ
ブック



星のカービィ
雪山の夜は事件でいっぱい



できるよ!のお話

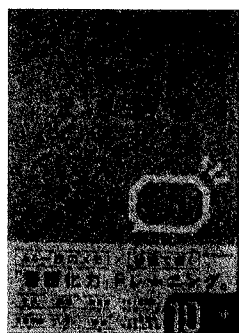


たのしいね!
うさぎ

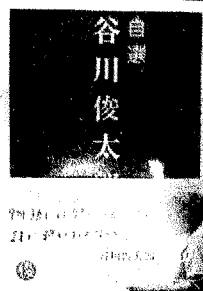
新刊本(一般書)



疲れた人に夜食を届け
る出前店



瞬時に「言語化できる
人」がうまくいく



自選 谷川俊太郎



50歳になりまして



まいにちの栄養学



推しの子 1 6



おれは一万石
陥穽の東



また 団地のふたり

◎◎他館おすすめ本◎◎

◆大成図書館◆

- ・大成区都386番地
- ・TEL: 01398-4-6161
- ・開館時間: 10:00~17:00 (12時~13時まで閉館)



まさきの虎	濱野京子	下垣内教授の江戸	青山文平
おやすみレストランようしょくやさん	misato	ロスト 7	真山仁
イズミ	小手鞠るい	歪曲済アイラービュー	住野よる
ともだちになりたいトマト	岩神愛	翳りゆく午後	伊岡瞬

◆生涯学習センター◆

- ・瀬棚区本町651
- ・TEL: 0137-87-3901
- ・開館時間: 10:00~17:00 (12時~13時まで閉館)



とっとこ こびと	新井 悦子	食パン革命 サクッとかんたん アレンジレシピ100	バタ子ママ
うさおとかめきちの マラソンたいかい	中垣 ゆたか	食べ過ぎをなおして自然にやせる!	道江 美貴子
ふしぎな世界の図書館とストーリーマスタース6	廣嶋 玲子・江口夏実	薬屋のひとりごと 1	日向 夏・ねこくらげ
ショコラ・アソート あの子からの贈りもの	村上 雅郁	ふたりの窓の外	深沢 仁

お知らせ

ちいかわ 大人のための心理テスト!!

おはなしひろば



可愛いちいかわ達といっしょに心の深いところまで
みてみよう♪
カンタンだけど、あたりすぎ
て診断結果にちょっぴりド
キツとしちゃうかも!

2月22日
開催予定です



◎読みたい本などのリクエストを随時受け付けております。
また、大成図書館、生涯学習センターの本を、取り寄せることも可能です。
お気軽に施設職員へお声かけください。

せたな町
図書館HP
QRコード



情報センター(北檜山区北檜山266番地)
TEL:0137-84-5342

- ◆開館時間 10:00~17:00 (うち12:00~13:00まで休館)
- ◆休館日 2月3日(月)10日(月)12日(水)17日(月)25日(火)



今月もリハビリテーション科が担当いたします！

冷え性とサヨナラしたい！

冷え性の原因

冷え性は特別な異常がみられないにもかかわらず、体が冷えている状態をいいます。筋肉量の低下やホルモンバランスの乱れ、自律神経の乱れが原因で引き起こされます

1. 運動不足で筋肉量が減ると冷えやすい



筋肉は、体を動かす時に熱を生み出します。運動不足で筋肉量が減ると熱を生み出す力が弱くなって冷えやすくなります。

2. ストレスで自律神経が乱れると冷えやすい

ストレスを感じると自律神経のバランスが乱れて、血管が収縮しやすくなります。すると血行が悪くなり冷えに繋がってしまいます。



3. 食事内容で冷えやすい

冷たいものばかり食べたり、栄養バランスの偏った食事を続けていると体が冷えやすくなります。特に、ビタミンやミネラルが不足すると血行不良や代謝の低下に繋がります。

道南ロイヤル病院
公開医療講座
かわら版

vol. 56/1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

大切な方と一緒に♡
ホットチョコレート

今月の担当：管理栄養士 大槻 瑠夏

2025年が始まり約1か月ですね。

今回は、2月のバレンタインデーに向けたレシピです。まだまだ寒い日が続いていますが、大切な方と一緒に飲んで温まってみては？

<材料 2人分>

- ・チョコレート 30g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 大さじ1/2
- ・マシュマロ(小) 4~6個
- ・ココアパウダー 適量

<作り方>

- ①チョコレートを細かく刻む。
- ②牛乳は小鍋に入れ、中火にかける。沸騰直前に火を消し、一気にチョコレートを入れ静かに混ぜる。
- ③生クリームを加え、弱火にかけ、十分温まったら茶こしてこしながらカップに注ぐ。
- ④マシュマロを中心に敷き、ココアパウダーをふって完成!

循環器科専門外来開設のお知らせ



2025年1月より循環器専門外来を開設いたします!!

- 動悸・息切れがする
- 血圧が高い
- 脈がとぶ
- 胸の痛み
- 足がむくむ
- 健康診断で指摘された

※このような症状のある方は一度受診し相談してみてください。
※また、せたな町や今金町にお住まいで八雲町や函館市、札幌市の循環器科に受診しており安定している為地元での受診を希望したい方は、かかりつけ医からの紹介状(診療情報提供書)をご持参ください。

【当院にて実施可能な検査】

- ・心電図(標準12誘導)
- ・ホルター心電図
- ・心臓超音波検査
- ・冠動脈石灰化解析(単純CT)
- ・冠動脈3DCT(造影CT)

※VMT 3D CT X-ray CT (AA 44)
★ベースメーカーの定期チェックも可能です。

【担当医(非常勤)】

岡 潤一 医師
【イム札幌内科リハビリテーション病院
日本外科学会認定
所属学会：日本外科学会・日本胸病学会・
日本心臓血管外科学会・日本血管外科学会

【循環器専門外来診療日】

毎月第3木曜日
8:30~11:30

☎0137-84-5011(代)

※心臓カテーテル検査等精密な検査及び治療が必要と判断した場合は患者さまとご相談の上、高度医療機関へ紹介(ご依頼)する場合がございます。その際は紹介状(診療情報提供書)の作成及び予約等の調整を行います。

2月は2/20(木)の予定です。



冷え性に効果的な運動

太ももとふくらはぎの筋肉は足の血液を心臓に戻すポンプの役割を持っています。スクワットは太ももの、つま先立ちふくらはぎの力をつける運動です。

スクワット

足を肩幅に開いて
膝を曲げて腰を落
とす運動



つま先立ち

背伸びをしてつま
先立ちになる運動



足回しと肩回しは座ってできる運動です。それぞれの部位を動かすことにより、筋肉をほぐし、血行を良くして冷え性を改善する効果があります。

足首回し

椅子に座ったまま
足首をグルグル
回す運動



肩回し

椅子に座ったまま
肩を大きく回す
運動



寒い日が続いていますね！

辛い冷え性とサヨナラするために運動とストレッチを掲載させて頂きました。運動やストレッチをすることは大切なのですが、自分の体に合ったやり方と回数で行う事が大切です。「痛かったら無理をしない」、「少しきついぐらいの範囲」で終わっておくことで長続きすると思います。毎日コツコツ運動して筋肉をつけてホカホカの体を作っていきましょう。

スタッフ紹介

NEW FACE

検査科 臨床検査技師

平田 華澄



こんにちは◎臨床検査技師の平田華澄と申します。昨年11月に入職し、出身地である帯広市からこのせたな町へ来ました。まだまだ未熟者ですが、皆様に安心して検査を受けていただけるよう努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

【2月の皮膚科外来診療案内】

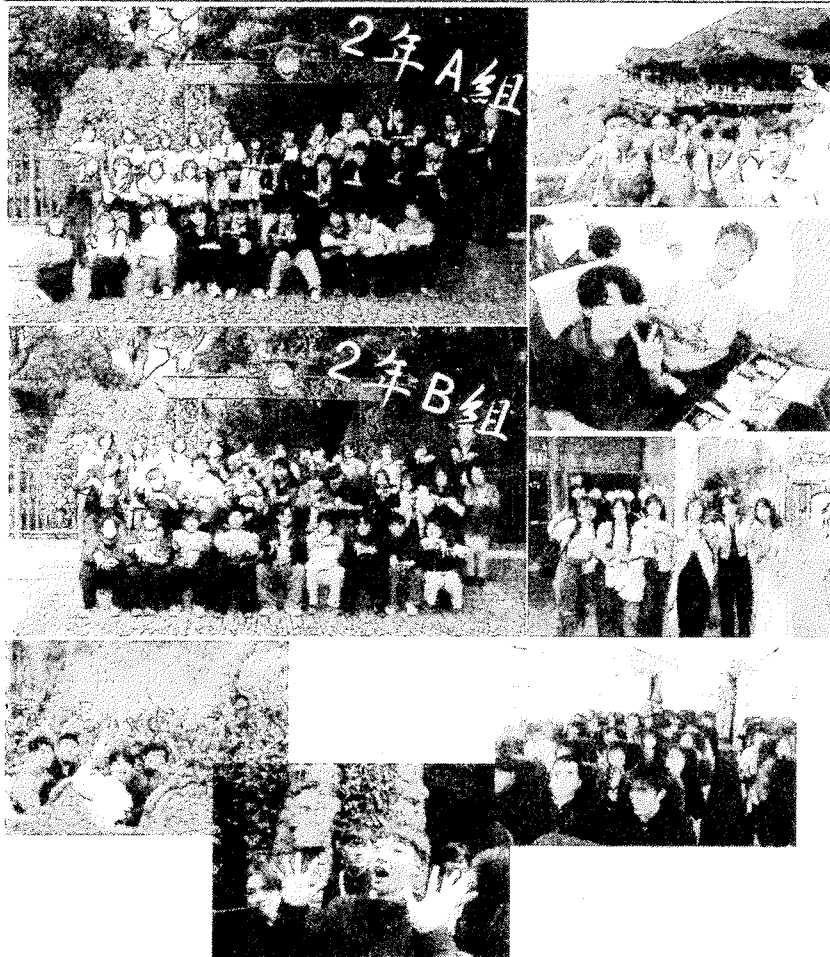
<令和7年2月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	
28日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後

- ・見学旅行
- ・アカデミックインターンシップ
- ・学習成果発表会
- ・シクラメン販売会
- ・介護に関わる講座
- ・茶道・日本茶を楽しむ体験



令和6年度見学旅行



(二年A組 安藤花音)

十月二十九日(火)～十一月一日(金)、二年次生の見学旅行が行われました。新幹線や飛行機が初めての生徒もいる中、慣れない土地で新しいものに触れる機会というのは、貴重な経験となったのではないのでしょうか。

【生徒より】

私は高校生活で見学旅行をととても楽しみにしていました。三泊四日の関西・東京見学旅行はあっという間に終わってしまいました。

私が一番思い出に残ったことは京都・大阪と東京で行った自主研修です。私の班は見学旅行前から細かく計画を立て、みんなで到着時間に間に合うかともドキドキしていました。当日は京都の街並みに触れたり、なんの電車に乗るか迷ったり、大阪では美味しいものを食べたりと時間が足りないくらいでした。東京では予定していたところに行けませんでした。とても楽しく余裕を持って空港に着くことができました。

この他にもたくさんの経験をし、とても楽しく、学ぶこともできました。最後に、見学旅行に行けたことについて、先生方や両親にとっても感謝しています。

アカデミックインターンシップ



11月1日(金)、アカデミックインターンシップが行われました。日本工学院北海道専門学校にご協力いただき、各種学科における職業的体験実習を通して、高校卒業後の進路についての知見を深めました。

【生徒より】私は、アカデミックインターンシップで日本工学院北海道専門学校に行きました。そこで学んだことは、学校のことはもちろん、希望学科で目指せる職業のなり方やそれがどのような職業かを詳しく知ることができました。私はCGデザイナー学科を通して職業について学びました。自分のスキルが、仕事をするうえで成功するか失敗するかに直結する厳しい世界なのだと気がつくことができました。他には、将来に必要なスキルや高校生のうちにできること、求められていることを教わり、より将来のことを考える良い機会になりました。

(一年B組 須田 悠介)

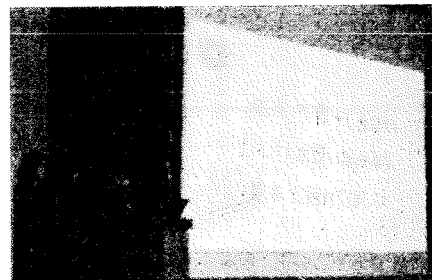
学習成果発表会



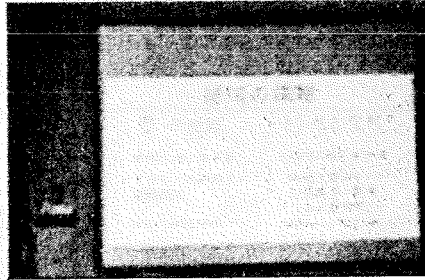
1年次「晩景探究」
小笠原 佳奈の発表



2年次「地域探究」
「ハバロアで同町を広めよう！」
穴田 美結・安藤 花音・伊藤 莉子・金谷 美空の発表



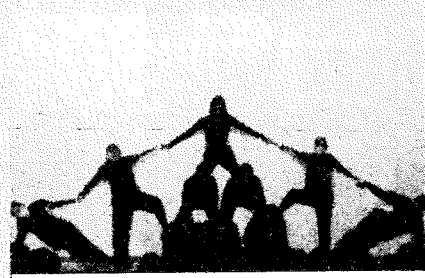
3年次「課題研究」
「みんなのえほん」
曾又 仁愛・中塚 くるみ・松浦 芽依の発表



課題研究(農業)
「地域の特産品を生かした商品開発」
尾野 亜衣美・村上 真夢香・粟澤 彩依の発表



観光ビジネス
観光ビジネスでの取り組みについて
稲船 竣太・上野 陸人・高橋 真衣子・平尾 優弥の発表



生涯スポーツ
「見るスポーツ」
生涯スポーツ選択者の発表

十二月十三日(金)、本校体育館にて学習成果発表会を開催いたしました。キャリアⅠ・Ⅱ・Ⅲや各教科での取り組みを発表する集大成となる会です。生徒たちは、これまでの学習の成果を発表し、成長した姿を見せてくれました。どの発表も創意工夫がされており、興味深く、おもしろいものばかりでした。生徒の成長や創造力には、日々驚かされます。

今年度は、地域の企業と連携した取り組みが紹介されるなど、生徒が努力し、取り組んできたことが、地域に還元されてきています。総合学科である檜山北高校では、さまざまな取り組みをしており、その一つ一つが生徒たちの成長につながっています。昨今の変化の激しい社会に柔軟に対応できる能力を身につけ、社会で活躍できる人になれるよう、他ではなかなかできない貴重な経験を糧に、この節目の会を新たなスタートとし、また日々の学習に励んでほしいと思います。

シクラメン販売会

12月4日(水)に農業を選択している生徒が参加して、シクラメン販売会を実施いたしました。当日は生徒が管理したシクラメンを始めとした草花や加工品が並び、開店前から多くのお客様にお越しいただきました。生徒は、もっと多くの花を管理したいと話すなど、来年の販売会に向けて、意欲がわいていた様子でした。



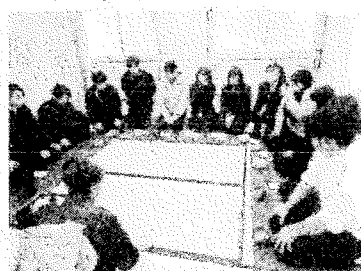
介護に関わる講座

10月21日(月)2年次「生活と福祉」選択者27名が今金町保健福祉課、今金町社会福祉協議会より来校した講師の方計5名から福祉の仕事について、車いす操作の仕方などの講習を受けました。高齢者疑似体験では介護する側、される側の両方の視点を体験し、相手が安心する声かけの仕方など学ぶことができました。

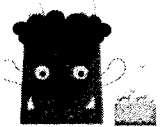


茶道・日本茶を楽しむ体験

10月16日(水)・23日(水)3年次「生活教養」選択者28名が茶道部講師の佐々木先生、(株)丸山園茶舗の井ヶ田社長より茶道・日本茶についての講習を受けました。慣れない作法や手順に緊張しながらも、生徒はお茶の歴史などについて学び、楽しみました。



北海道檜山北高等学校
HPへアクセス!!



利別川



せたな警察署
署所在地交番
0137-84-6110

慣れた雪かき 危険がいっぱい



冬山には常に危険が潜んでいる

～バックカントリースキーに人気スポットは～

- ◎登山計画書を提出しましょう。
- ◎万全の冬山装備を準備しましょう。
- ◎気象情報等を事前に確認しましょう。
- ◎スキー場の注意事項を遵守しましょう。
- ◎悪天候時は無理をしないようにしましょう。

違法・迷惑駐車防止

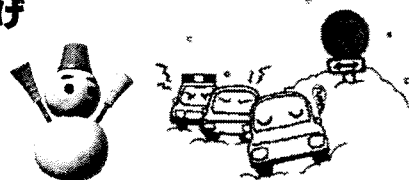
この時期は、積雪のため道路が狭くなっています。
迷惑駐車は、

- ◎交通渋滞を招く
- ◎緊急車両の通行の妨げ
- ◎除排雪作業の妨げ

になります。

「ダメゼツタイ
みんなが困る
迷惑駐車」

を合い言葉に、みんなの協力で違法・迷惑駐車を無く
しましょう！！



毎年、屋根からの氷雪による事故や、屋根の雪下ろし・除雪機による暴走中の事故が発生しています。

～事故防止のために～

- ◎早めの雪下ろしを
- ◎危険な軒下には近づかない
- ◎屋根の雪下ろしは複数で
- ◎転落防止の措置を
- ◎除雪機のエンジンを停めたまま、雪詰まりの除去等の作業をしない

ストップ・ザ・交通事故

冬道はすべるカモ！

変化する天候・路面に合わせた運転を！





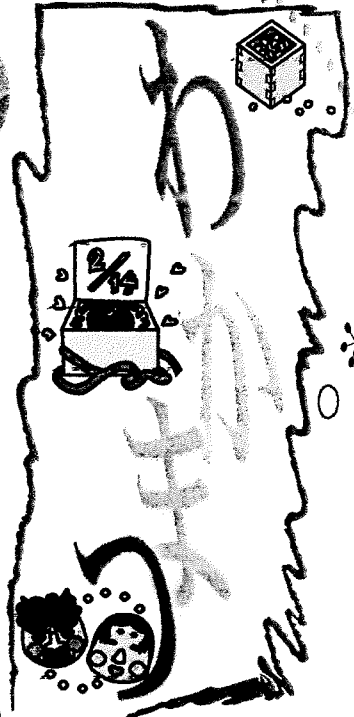
ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

ら雪とすて合状や ましが亡交管月年令
ら山のもる運わ況路天すて発事通内に十和ま
び出の飛かにと転せに面候。い生故死では二三た、
急はじめ減速し、急ハンドルの
つし運転操作を防止
ましよう。

ストップ・ザ・交通事故



冬道は天候や路面状
況が刻々と変わるため、
急変に備えて時間に余裕を持
って行動するとともにスピード
ダウンと車間距離に注意するな
ど
慎重な運転を心掛けましよう。



若松駐在所

大西 政志
電話
0137-
85-1242



～北海道警察からのお知らせ～

令和7年
3/24
運用開始

マイナンバーカードを運転
免許証として、利用できる
ようになります。

免許証の持ち方は自由に選べる3タイプ



免許証のみ



マイナンバーのみ



両方

① 一体化のための
手続きは?

運転免許セン
ターや警察署
で手続きが可
能です。
(道内のみ)

② 免許情報の確認は
どうするの?

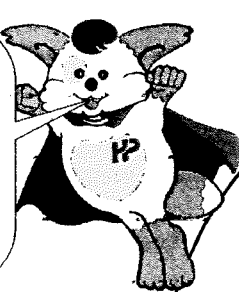
弊署には、免
許情報が記載
されないため
専用アプリで
確認します。

北海道警察官

まもなく募集開始



パトロール強化
自宅を不在にす
る予定があるなど
不安がある場合
はご連絡を。



親戚や
知り合いの
方にも少し
興味があれば
ご連絡
ください。

