

| 日   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|---|---|--|--|--|--|
|   | 1 赤口<br>●町・道民税申告<br>・9:00~16:00<br>(新町/役場2階第1会議室)<br>●檜山北高卒業証書授与式<br>●頭の健康チェック<br>8:30~11:30(健康センター)  | 2 先勝<br>●婦人科診療<br>・受付/14:00~16:00<br>(せたな町立国保病院)<br>●町・道民税申告<br>・9:00~16:00<br>(豊岡/役場2階第1会議室) | 3 友引<br>●若松健康相談<br>・9:30~12:00<br>(イエローパレス)<br>●町・道民税申告<br>・9:00~12:00<br>(本町・中央町)<br>・13:00~16:00<br>(予備日)<br>(役場2階第1会議室) | 4 先負<br>●町・道民税申告<br>・9:00~16:00<br>(予備日/役場2階第1会議室)                                 | 5 仏滅<br>●健康づくり講演会<br>「くすりの教室~薬の飲み方<br>使い方編~」<br>15:00~16:00<br>(健康センター)  | 6 大安   |
| 7 赤口<br>●【日曜当番医】<br>* 今金町国保病院<br>☎82-0221<br>10:00~12:00、13:00~15:00    | 8 先勝  | 9 友引<br>●移動町長室<br>9:00~(瀬棚総合支所)   | 10 先負<br>●法律・登記相談【無料・予約制】<br>函館司法書士会<br>☎84-5111 役場総務課<br>10:00~12:00(ふれあいプラザ)   | 11 仏滅<br>●皮膚科巡回診療(予約制)<br>受付/13:00~<br>(健康センター)                                    | 12 大安<br>●法律相談【無料・予約制】<br>函館弁護士会<br>☎0138-41-0232(函館弁護士会)<br>13:00~16:00(ふれあいプラザ)<br>●乳幼児健康相談<br>受付/13:00~15:30<br>(健康センター)<br>●発達支援教室あい<br>13:30~15:00<br>(健康センター)<br>●太檜健康相談<br>10:00~12:00(はまなす荘) | 13 友引  |
| 14 先負<br>●【日曜当番医】<br>* 道南口イザル病院<br>☎84-5011<br>10:00~12:00、13:00~15:00  | 15 仏滅<br>●北檜山中学校卒業式   | 16 大安<br>●婦人科診療<br>・受付/14:00~16:00<br>(せたな町立国保病院)   | 17 赤口<br>●北檜山健康相談<br>9:30~11:30<br>(グリーンパレス)   | 18 先勝<br>●乳幼児健診<br>受付/13:00~(健康センター)<br>●1歳6か月児、3歳児、<br>5歳児健診<br>受付/12:50~(健康センター) | 19 友引  | 20 先負<br>春分の日<br>●【町内急患当番医】<br>* せたな町立国保病院<br>☎84-5321<br>●ふれあい市場<br>14:00~15:00(温泉ホテル横) |
| 21 仏滅<br>●【日曜当番医】<br>* せたな町立国保病院<br>☎84-5321<br>10:00~12:00、13:00~15:00 | 22 大安<br>●小児予防接種<br>(四湿・ヒブ・ロタ・<br>小児肺炎球菌・B型肝炎)<br>受付/15:15~15:45<br>(瀬棚診療所2階)<br>●こころの講演会<br>「こころの健康を保つには<br>~自分と身近な人を支える方法~」<br>13:00~14:30(ふれあいプラザ) | 23 赤口<br>●耳鼻科巡回診療(予約制)<br>・受付/13:00~<br>(健康センター)<br>●北檜山小学校卒業式<br>●若松小学校卒業式                   | 24 先勝  | 25 友引  | 26 先負  | 27 仏滅  |
| 28 大安<br>●【日曜当番医】<br>* 今金町国保病院<br>☎82-0221<br>10:00~12:00、13:00~15:00   | 29 赤口   | 30 先勝<br>●婦人科診療<br>・受付/14:00~16:00<br>(せたな町立国保病院)   | 31 友引  |  |  |  |

(Aコート)

令和3年3月町民体育館利用予定表

(Bコート)

| 時   | 9時           | 10時 | 11時             | 12時    | 13時 | 14時  | 15時      | 16時     | 17時     | 18時      | 19時 | 20時 | 21時 |         |
|-----|--------------|-----|-----------------|--------|-----|------|----------|---------|---------|----------|-----|-----|-----|---------|
| 日   | 午前           |     |                 |        | 午後  |      |          |         | 夜間      |          |     |     |     |         |
| 1月  | 休館日          |     |                 |        |     |      |          |         |         |          |     |     |     |         |
| 2火  | 一般開放         |     |                 |        |     |      | サッカー少年団  |         | バレーボール  |          |     |     |     |         |
| 3水  | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | バスケットボール |     |     |     |         |
| 4木  | 一般開放         |     |                 |        |     |      | チャレンジ塾   |         | 一般開放    |          |     |     |     | テニス・雪合戦 |
| 5金  | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | サッカー少年団 |         | フットサル    |     |     |     |         |
| 6土  | せたなジュニアユース練習 |     |                 |        |     |      | 一般開放     |         |         |          |     |     |     |         |
| 7日  | せたなジュニアユース練習 |     |                 |        |     |      | 一般開放     |         |         |          |     |     |     |         |
| 8月  | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | 一般開放     |     |     |     |         |
| 9火  | 一般開放         |     |                 |        |     |      | サッカー少年団  |         | バレーボール  |          |     |     |     |         |
| 10水 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | バスケットボール |     |     |     |         |
| 11木 | 一般開放         |     |                 |        |     |      | チャレンジ塾   |         | 一般開放    |          |     |     |     | テニス・雪合戦 |
| 12金 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | サッカー少年団 |         | フットサル    |     |     |     |         |
| 13土 | 野球少年団        |     | スポーツアカデミー(サッカー) |        |     |      | 一般開放     |         |         |          |     |     |     |         |
| 14日 | ファイターズ野球教室   |     | 一般開放            |        |     |      |          |         |         |          |     |     |     |         |
| 15月 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | 一般開放     |     |     |     |         |
| 16火 | 一般開放         |     |                 |        |     |      | サッカー少年団  |         | バレーボール  |          |     |     |     |         |
| 17水 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | バスケットボール |     |     |     |         |
| 18木 | 一般開放         |     |                 |        |     |      | ミニバスケット  |         | テニス・雪合戦 |          |     |     |     |         |
| 19金 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | サッカー少年団 |         | フットサル    |     |     |     |         |
| 20土 | 野球少年団        |     | 一般開放            |        |     |      |          |         |         |          |     |     |     |         |
| 21日 | 野球少年団        |     | 一般開放            |        |     |      |          |         |         |          |     |     |     |         |
| 22月 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | 一般開放     |     |     |     |         |
| 23火 | 一般開放         |     |                 |        |     |      | トレーニング講座 |         |         |          |     |     |     |         |
| 24水 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | バスケットボール |     |     |     |         |
| 25木 | 一般開放         |     |                 |        |     |      | ミニバスケット  |         | テニス・雪合戦 |          |     |     |     |         |
| 26金 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | サッカー少年団 |         | フットサル    |     |     |     |         |
| 27土 | 野球少年団        |     | 一般開放            |        |     |      |          |         |         |          |     |     |     |         |
| 28日 | 野球少年団        |     | 一般開放            |        |     |      |          |         |         |          |     |     |     |         |
| 29月 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | 一般開放     |     |     |     |         |
| 30火 | 一般開放         |     |                 |        |     |      | サッカー少年団  |         | バレーボール  |          |     |     |     |         |
| 31水 | 一般開放         |     |                 | ゲートボール |     | 一般開放 |          | ミニバスケット |         | バスケットボール |     |     |     |         |

| 時   | 9時           | 10時 | 11時             | 12時 | 13時         | 14時 | 15時     | 16時 | 17時       | 18時 | 19時       | 20時 | 21時 |  |
|-----|--------------|-----|-----------------|-----|-------------|-----|---------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----|--|
| 日   | 午前           |     |                 |     | 午後          |     |         |     | 夜間        |     |           |     |     |  |
| 1月  | 休館日          |     |                 |     |             |     |         |     |           |     |           |     |     |  |
| 2火  | 一般開放         |     |                 |     | ラケットテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポンジテニス   |     |     |  |
| 3水  | 一般開放         |     |                 |     | スポンジテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポレック     |     |     |  |
| 4木  | 一般開放         |     | 羽球              |     | 一般開放        |     | スポンジテニス |     | 野球少年団     |     | ソフトバレー    |     |     |  |
| 5金  | 一般開放         |     |                 |     |             |     | 野球少年団   |     |           |     |           |     | 羽球  |  |
| 6土  | せたなジュニアユース練習 |     |                 |     |             |     | 一般開放    |     |           |     |           |     |     |  |
| 7日  | せたなジュニアユース練習 |     |                 |     |             |     | 一般開放    |     |           |     |           |     |     |  |
| 8月  | 一般開放         |     |                 |     | 高校生(バレーボール) |     |         |     | せたな町卓球クラブ |     |           |     |     |  |
| 9火  | 一般開放         |     |                 |     | ラケットテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポンジテニス   |     |     |  |
| 10水 | 一般開放         |     |                 |     | スポンジテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポレック     |     |     |  |
| 11木 | 一般開放         |     | 羽球              |     | 一般開放        |     | スポンジテニス |     | 野球少年団     |     | ソフトバレー    |     |     |  |
| 12金 | 一般開放         |     |                 |     |             |     | 野球少年団   |     |           |     |           |     | 羽球  |  |
| 13土 | 野球少年団        |     | スポーツアカデミー(サッカー) |     |             |     | 一般開放    |     |           |     |           |     |     |  |
| 14日 | ファイターズ野球教室   |     | 一般開放            |     |             |     |         |     |           |     |           |     |     |  |
| 15月 | 一般開放         |     |                 |     |             |     |         |     |           |     | せたな町卓球クラブ |     |     |  |
| 16火 | 一般開放         |     |                 |     | ラケットテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポンジテニス   |     |     |  |
| 17水 | 一般開放         |     |                 |     | スポンジテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポレック     |     |     |  |
| 18木 | 一般開放         |     | 羽球              |     | 一般開放        |     | スポンジテニス |     | 野球少年団     |     | ソフトバレー    |     |     |  |
| 19金 | 一般開放         |     |                 |     |             |     | 野球少年団   |     |           |     |           |     | 羽球  |  |
| 20土 | 野球少年団        |     | 一般開放            |     |             |     |         |     |           |     |           |     |     |  |
| 21日 | 野球少年団        |     | 一般開放            |     |             |     |         |     |           |     |           |     |     |  |
| 22月 | 一般開放         |     |                 |     |             |     |         |     |           |     | せたな町卓球クラブ |     |     |  |
| 23火 | 一般開放         |     |                 |     | ラケットテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | トレーニング講座  |     |     |  |
| 24水 | 一般開放         |     |                 |     | スポンジテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポレック     |     |     |  |
| 25木 | 一般開放         |     | 羽球              |     | 一般開放        |     | スポンジテニス |     | 野球少年団     |     | ソフトバレー    |     |     |  |
| 26金 | 一般開放         |     |                 |     |             |     | 野球少年団   |     |           |     |           |     | 羽球  |  |
| 27土 | 野球少年団        |     | 一般開放            |     |             |     |         |     |           |     |           |     |     |  |
| 28日 | 野球少年団        |     | 一般開放            |     |             |     |         |     |           |     |           |     |     |  |
| 29月 | 一般開放         |     |                 |     |             |     |         |     |           |     | せたな町卓球クラブ |     |     |  |
| 30火 | 一般開放         |     |                 |     | ラケットテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポンジテニス   |     |     |  |
| 31水 | 一般開放         |     |                 |     | スポンジテニス     |     |         |     | 野球少年団     |     | スポレック     |     |     |  |

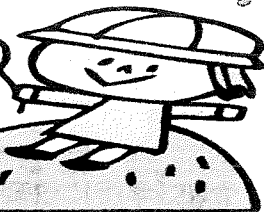
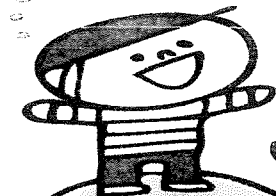
※ この表は予定であり、発行されてからも随時予定が入るため、変更になる場合もあります。

※ 体育館団体利用申込み期限は、予定表作成の都合上、利用したい月の前月15日までに申込みをしてください。

第35号 3月 認定こども園きたひやま

子育て支援室 おひさま便り

TEL 84-5855 2021年2月25日



暖かい春ももうそこまで来ていますね♪活動の制限が始まって、1年が過ぎようとしています。来年度は沢山遊べるといいですね！

今年度は感染防止のためにご協力いただきまして本当にありがとうございました。ご利用される際には、もうしばらく検温と、健康状態の把握をお願い致します。

★保護者は、マスク着用でお願い致します。



3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        |
|----|----------|--------------------|------------|--------------------|----------|
|    | 1        | 2                  | 3          | 4                  | 5        |
| 午前 | 子育て相談日   | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | おはなしトントンの会 | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | 子育て相談日   |
| 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) |
|    | 8        | 9                  | 10         | 11                 | 12       |
| 午前 | 子育て相談日   | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | おはなしトントンの会 | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | 子育て相談日   |
| 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) |
|    | 15       | 16                 | 17         | 18                 | 19       |
| 午前 | 子育て相談日   | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | おはなしトントンの会 | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | 子育て相談日   |
| 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) |
|    | 22       | 23                 | 24         | 25                 | 26       |
| 午前 | 子育て相談日   | おひさま一む<br>「自由に遊ぼう」 | おはなしトントンの会 | お休み<br>(お休み)       | 子育て相談日   |
| 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) |

※今年度の支援室の活動は26日までとなります。来年度活動につきましては次号でのお知らせとなります。



\*\*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 9:30~16:00

火曜日・水曜日・木曜日 13:00~16:00

\*おひさま一む\*

9:30~11:00 自由遊び~時間は前後することがあります  
(遊具での室内、ホール遊び、制作、外遊びなど...)

11:00~11:30 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。

おはなしトントンの会

毎週水曜日に開放しています。親同士の責任で自主的に参加し、気軽に遊べる日です。絵本の貸し出しもしています。

どうぞ遊びに来て下さいね！

水曜日 10:00~11:30

## せたな町会計年度任用職員募集公告

### (教育委員会)

令和3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。(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ました。)

| 勤務場所                 | 職種  | 採用予定人員 | 業務内容                      | 時給    | 期末手当 | 社会保険 | 雇用保険 | 任用期間                   | 勤務条件  |
|----------------------|-----|--------|---------------------------|-------|------|------|------|------------------------|---|
| せたな町<br>B&G 海洋センター艇庫 | 公務補 | 1名     | 施設管理人<br>(利用受付、施設管理、清掃など) | 911円～ | 無し   | 無し   | 無し   | 令和3年5月1日～<br>令和3年9月30日 | ①5・6・9月<br>土日祝日及び施設利用<br>予約のある日 8:30～<br>17:15<br>②7・8月<br>定休日(月曜日)を除く<br>毎日 9:30～16:15 |

#### 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3年3月12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、3月下旬とし応募者に別途通知します。

#### 5. その他、詳しいことは、せたな町教育委員会事務局 (電話 0137-84-5111)へお問い合わせください。

令和2年度トレーニング講座

4分で脂肪燃焼!

# スタイルアップ講座

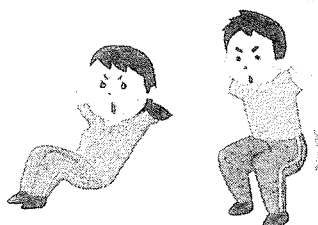
令和3年 **3/23** (火) 19:00~20:00

- 会場 せたな町民体育館
- 対象 18歳以上の方
- 持ち物 マスク、上靴、タオル、飲み物等
- 参加料 無料

「HIIT(ヒット)」というトレーニングを行います。  
HIITとは・・・高い負荷の運動を20秒行い10秒休むという動作を繰り返すトレーニング法です。  
所要時間は4分。短い時間で大きなダイエット効果が期待できるとして、現在注目されています。



アクトスポーツプロジェクト  
寺島 聖人 トレーナー



※個人の体力に合わせて実施しますが、高い負荷をかけてのトレーニングとなりますのでご高齢の方、高血圧の方(健康面等で不安のある方)は参加をご遠慮願います。

申込先 せたな町教育委員会社会体育係 担当 中飯  
お問い合わせ先 TEL 0137-84-5111 FAX 0137-84-6694

スタイルアップ講座申込書 (3月15日(月)締め切り)

|    |        |      |       |
|----|--------|------|-------|
| 氏名 | (男・女)  | 生年月日 | 年 月 日 |
| 住所 | せたな町 区 | 電話番号 |       |

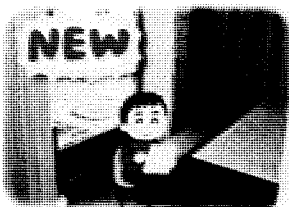
# 公開医療講座『かわら版』 Vol.10



## 感染対策委員会より

オンライン面会をご利用される方へ

正面玄関の一角をオンライン面会室として改装致しました。  
ご利用の際は、マスク着用・手指消毒・体温測定にご協力をお願いいたします。



## \*\*\*\*\* スタッフ紹介 \*\*\*\*\*

管理栄養士

野田 真白(のだ ましろ)



この度、今月号の栄養情報を担当させていただきました。  
昨年の4月に入職し、札幌市からせたな町に来ました。  
栄養面から地域住民の皆様の手助けになれるように頑張っていきます。食事で心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください！



## ロコモって知ってますか??

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称です。立ったり歩いたりしづらくなった状態を言います。ロコモが進行すると将来介護が必要になる可能性が高くなります。



### ロコモチェック~7項目をチェックしてみてください

参照:ロコモチャレンジ推進協議会 ロコモONLINE

|                                     |    |     |
|-------------------------------------|----|-----|
| 片足立ちで靴下がはけない                        | はい | いいえ |
| 家の中でつまずいたり滑ったりする                    | はい | いいえ |
| 階段を上がるのに手すりが必要である                   | はい | いいえ |
| 掃除機や布団の上げおろし等やや重い仕事が困難である           | はい | いいえ |
| 2kg程度(1Lの牛乳パック2本)の買い物をして持ち帰るのが困難である | はい | いいえ |
| 15分くらい歩い続けることが出来ない                  | はい | いいえ |
| 横断歩道の青信号で渡り切れない                     | はい | いいえ |

上記の7つの項目は全て骨や関節、筋肉など運動器が衰えているサインかも！  
1つでも「はい」がある人はロコモの可能性ががあります。ロコモを知って予防しよう！

### 【 地域医療連携室からのお知らせ 】

当院では企業健診・一般健診・特定健診の予約を随時お受けしております。  
進学や就職に必要な健康診断もお受けしております。  
内容や料金などお気軽にお問い合わせください。



【お問合せ先】

道南ロイヤル病院

地域医療連携室 工藤・結城

☎: 0137-84-6640 (直)

## 今月のひとさら~ひなあられを作ろう!~

今月の担当: 管理栄養士 上田麻耶

もうすぐひなまつりです。今回は、お正月に残った切り餅を使ったひなあられをご紹介します。  
好きな味や色を付けて作ってみてください！



★材料 (4人分)

切り餅 4枚  
砂糖 50g  
水 大さじ3  
(緑) 抹茶パウダー  
(桃) 食紅又は桜パウダー

★作り方

1. 切り餅を5mm角に切る。
2. 160℃に温めたオーブンで30分焼く。
3. 小鍋に砂糖と水を入れ、とろみが付くまで火にかける。
4. 砂糖水を3つに分け、着色なし・抹茶(緑)・食紅(赤)をそれぞれ混ぜ、切り餅を絡める。

冷めるまで広げて並べておけば完成!

①骨を強くすること ②筋肉を作ること が大切です！！

骨や筋肉は使わないと弱くなってきます。運動だけではなく食事もしっかり摂らないと骨や筋肉に必要な材料がなくなり、骨や筋肉を作ることができません。

毎日の食事、適度な運動から予防してみましょう！

## ロコモ予防のための食事ポイント！！

### 骨強くする栄養素

カルシウムは骨のもととなり、カルシウム以外にもカルシウムを骨に蓄えるために必要なビタミンが2つあります。ビタミンDとビタミンKです。

①カルシウム 700~800mg/日



牛乳 1杯で1日の1/4のカルシウムが摂れます。  
他にも・・・小魚、大豆製品でも取れます！

②ビタミンD 10~20μg/日



鮭 1切れ(70g)で1日に必要なビタミンDが摂れます。  
他にも・・・キノコでも取れます！

③ビタミンK 250~300μg/日

納豆1パックで1日に必要なビタミンKが摂れます。  
他にも・・・緑黄色野菜でも取れます！

### 筋肉を作る栄養素

筋肉を作るもとになる良質なたんぱく質とたんぱく質を筋肉に変える手伝いをするビタミンB<sub>6</sub>を一緒に取るのが大切です！

①たんぱく質 男性成人65g/日、女性成人60g/日



豚もも肉 薄切り4枚(80g)で  
1日の1/3のたんぱく質が摂れます。

②ビタミンB<sub>6</sub> 男性成人1.2mg/日、女性成人1.0mg/日



鶏ひき肉の肉団子3つ分で  
1日の1/4ビタミンB<sub>6</sub>が摂れます。

### ロコトレ(ロコモーショントレーニング)



開眼片足立ち

①バランス能力をつけるロコトレ

左右とも1分間で1セット、1日3セット



スクワット

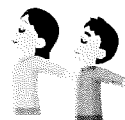
②下肢筋力をつけるロコトレ

5~6回で1セット1日3セット

食事と運動で筋肉をつけよう！

ビタミンDは食事以外からもとれます。  
日光浴でもビタミンDを作ることができます。

夏は約30分  
冬は約1時間

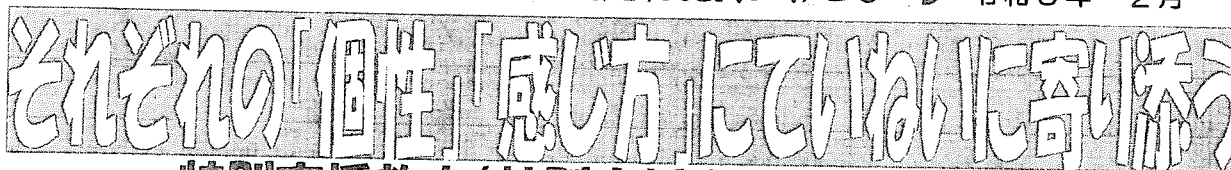


散歩しながら日光浴も楽しんでみてください！

皆様からのご意見お待ちしております。  
「かわら版」で取り扱って欲しい情報などございましたらお電話やFAX等で受付けております。医師、看護師、リハビリ、栄養科など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ情報を提供してまいります。

電話:84-5011 FAX:84-6911  
担当者:地域医療連携室 工藤・結城

せたな町特別支援教育連携協議会だより 第 3 号  
令和3年 2月



～特別支援教育(特別支援学級)をとあして～

◎発達支援のための「特別支援学級」

子ども一人ひとりが求めるものに応じていねいな発達支援が行われるように、小中学校では支援の種別ごとに「特別支援学級」が設置されています。

◎よりていねいな教育を行うための二つの「計画」

各小中学校の特別支援学級では、一人ひとりの個性や発達の状況に応じた教育を計画的に進めるために、以下の二つの「計画」を作成し、指導にあたっています。

- 個別の指導計画 : 発達支援が必要な子どもに指導を行うための細かい計画です。一人ひとりの教育的なニーズに応じて、学期や単元ごとに目標・内容・方法が盛り込まれ、それに基づいて指導が行われています。

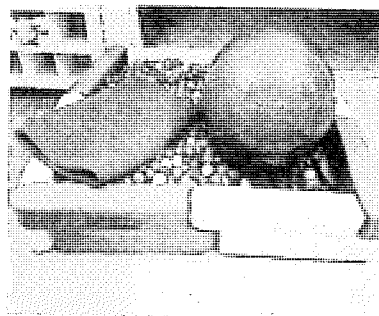
●自立活動

学習上、生活上の困難を改善するための指導を行う目的で設置されています。例えば、身体の動きに困難がある子どもにはそれを改善する指導や、コミュニケーションに不安がある子どもには、それを解消する支援を行っています。

●交流及び共同学習

通常学級と特別支援学級の子どもが活動とともにする機会を積極的に設け、お互いの個性をわかり合うことで両者が成長していくことを目指した学習として位置づけられています。

↓機能回復のボールプール (町内中学校)



- 個別の教育支援計画 : 進級・進学時の引き継ぎ、他機関との連携を図るための計画です。乳幼児期から学校卒業までの一貫した長期的な計画となっています。学校が中心となって、教育・福祉・医療などの関係機関と連携し、保護者の意見とともに作成されます。

◎関係者をつなぐ「特別支援コーディネーター」(各学校に配置)

特別支援コーディネーターは、校内の発達支援が必要な子どもにかかわる指導の調整をしたり、学校や担任の先生と保護者、専門機関(役場保健福祉課・児童相談所等)とのパイプ役となり、相談体制をつくる要の役割を果たしています。

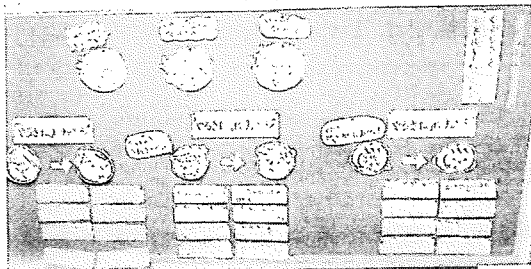


# 一人ひとりのニーズに応じた教室環境を 視覚(絵・写真)に訴え、整理してわかりやすく

## ◎創意工夫をこらした特別支援学級の「教室環境」

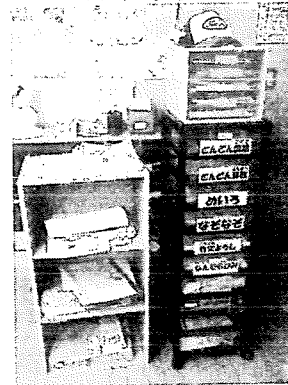
どの子ども言葉でたくさんの情報を与られてもすぐには理解できないものです。町内の各小中学校の特別支援学級では、一人ひとりの発達の状況に応じて、「わかりやすさ」を基本に教室環境を整えています。特別支援学級の子どもにもわかりやすい環境は、通常学級の子どものにもわかりやすいものです。特別支援学級の創意工夫は、どの子どもにもわかりやすい「ユニバーサルデザイン」としてもとらえることができます。

★小学校



悔しさをエネルギーに変える  
(イラストで気持ちを表す)

★小学校



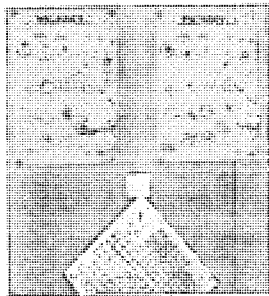
上段は子どもごとの整理棚。下段は教科や用途による整理棚。

★小学校

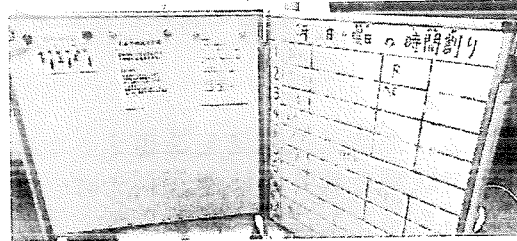


↑サインを用いたコミュニケーションの仕方を図で

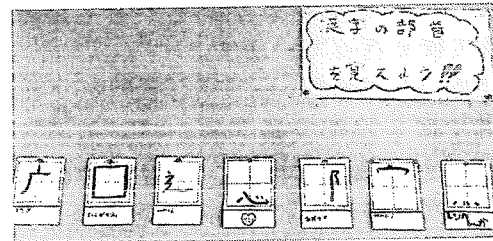
そうじがんばりひょう →  
(努力したことの見える化)



★中学校



一日の予定を自ら書き入れ「見える化」を。



迷ったときにすぐに振り返ることができるよう、自ら作成したものを掲示。

## 子育ての悩みや心配なことがあれば まずは相談を

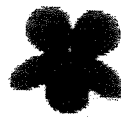
お子様のことで心配なことがあれば、担任の先生や各学校・認定こども園・保育所、教育委員会、保健福祉課の保健師、または、きらきらクラブ、今金高等養護学校にお気軽にご相談ください。

◆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



### 今月の新着図書

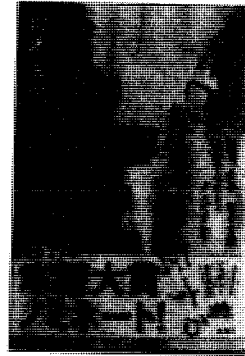
お探し物は図書室まで



お探し物は本ですか？仕事ですか？人生ですか？悩める人々が立ち寄った小さな図書室。不思議だけど聞き上手な司書さんが思いもよらない選書と可愛い付録で人生を後押しします。

青山 美智子 著

自転しながら公転する



東京で働いていた32歳の都は、親の看病のために実家に戻り、近所のモールで働き始めるが…。恋愛、家族の世話、そのうえ仕事もがんばるなんて、そんなの無理！

誉田 哲也 著

### 〈一般書〉

|        |        |
|--------|--------|
| 天を測る   | 今野 敏   |
| 何がおかしい | 佐藤 愛子  |
| 心淋し川   | 西條 奈加  |
| 推し、燃ゆ  | 宇佐美 りん |
| 棚からつぶ貝 | イモトアヤコ |

### 〈児童書〉

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| ぼく、仮面ライダーになる！<br>セイバー編   | のぶみ      |
| ようかいむらの<br>どんどこまつり       | たかいよしかず  |
| もりのホテル                   | ふくざわゆみこ  |
| かいけつゾロリ<br>きょうふのエイリアン 68 | 原 ゆたか    |
| きみはスゴイぜ！                 | マシュー・サイド |

他にも、多数の新着本がございますので、ぜひ、情報センターへ！

## お知らせ

**2021年本屋大賞ノミネート作品  
随時入荷予定！！**

・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、せたな町各区の図書施設にある本などを、取り寄せることも可能です。気軽に職員に声をかけください。

### 新型コロナウイルス

新型コロナウイルス  
感染予防のため  
お休みさせて  
いただきます

せたな町図書館HP

QRコード




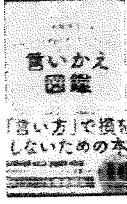


情報センター：(北檜山区北檜山266番地) TEL:0137-84-5342

◆開館時間： 10:00~18:00 小学生午後4時 中学生午後5時



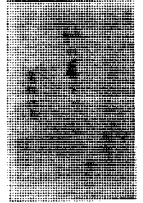


◆休館日(3月)： 1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月)



# 大成図書館 今月のおすすめ本

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>元彼の遺言状</b></p>  <p>新川 帆立 著</p> <p>本年度の第19回『このミステリーがすごい!』大賞受賞作は、金に目がない凄腕女性弁護士が活躍する、遺産相続ミステリー!</p> | <p><b>尼寺のやさい料理</b></p>  <p>西井 香香 著</p> <p>肉や魚を使わず、旬の野菜や穀物で調理する精進料理。東京小金井市の尼寺・三光院の精進料理は素朴ながら洗練された味で、素材本来のおいしさが楽しめるかと評判です。</p> | <p><b>よけいほひと書きあがれるセリフに愛される言いかえ図鑑</b></p>  <p>大野 萌子 著</p> <p>「言い方」で損をしないための本。上司・部下、同僚、友だち、家族…人間関係がぐんとスムーズになる「言葉のかけ方」141シーンを徹底解説!</p> | <p><b>城の少年</b></p>  <p>菊地 秀行 著</p> <p>たった一人で城に暮らしていた少年と放浪者の少女が織りなす、美しくも優しくて残酷な吸血鬼の物語。菊地秀行&amp;Naffyの感動絵本</p> | <p><b>どこちゃん</b></p>  <p>鈴木 のりたけ 作</p> <p>ページをめくるたびに、どこちゃんの洋服や髪型、表情が変化していきます。どこちゃんの表情からお気に入りの帽子を当てたり、本物のどこちゃんを探したり……何度も楽しめる要素が満載!</p> |
|---|---|--|---|---|

# 生涯学習センター図書室 今月のおすすめ本

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>紅蓮の雪</b></p>  <p>遠田 潤子 著</p> <p>姉の朱里が自殺した。その最後の足取りを追って伊吹は大衆演劇の鉢木座に向かうが、若座長・慈丹に見初められ、奇しくも伊吹は女形として入団することに。稽古と舞台に追われながら、伊吹は姉の死の真相を探る。</p> | <p><b>コロナと潜水服</b></p>  <p>奥田 英郎 著</p> <p>ある理由で家を出た小説家が、葉山の古民家に一時避難。生活を満喫するも、そこで出会ったのは「海の家」。五歳の息子には、新型コロナウイルスが感知できる? パパがとった究極の対応策とは、「コロナと潜水服」他</p> | <p><b>終の暮らし</b></p>  <p>曾野 綾子 著</p> <p>終の暮らし、終の家、終の時間。わたしひとりどう暮らしてどう消えていくのか。曾野綾子が贈る「最後の時間」の楽しみ方。</p> | <p><b>ジャンプして雪をつかめ</b></p>  <p>若林 幸子 著</p> <p>五年生の三学期、両親が離婚して、東京からママの実家がある青森県に引っ越してきた唯志。雪はすさまじく、おまけにトイレは汲み取り式だ。新しい環境にとまどう唯志にママの同級生たちが、屋根から雪をおろしてくれ、灯油の買い方を教えてくれる。</p> | <p><b>うごきません。</b></p>  <p>大塚 健太 作</p> <p>いつもじっとしているハシビロコウ。ともだちのカバがきても、へびがきてもうごきません。すると、はながバナナになったそうや、うずまきまきまのシマウマなど、おかしい動物がつつぎつつぎやってきて……</p> |
|---|--|---|---|---|

※発売前の本もありますので、詳しくは係におたずねください。

せたな町情報センター TEL: 0137-84-5342  
 大成図書館 TEL: 01398-4-6161  
 生涯学習センター図書室 TEL: 0137-87-3901

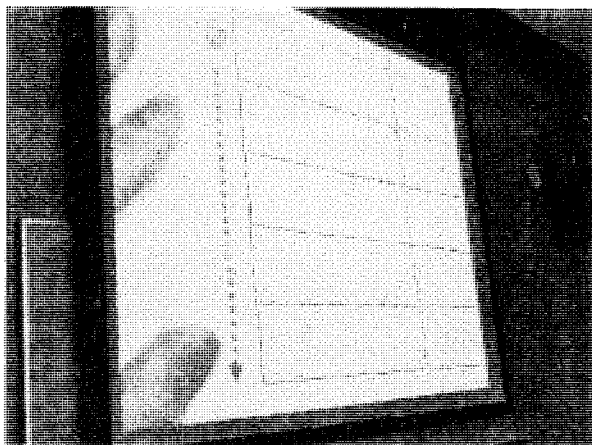
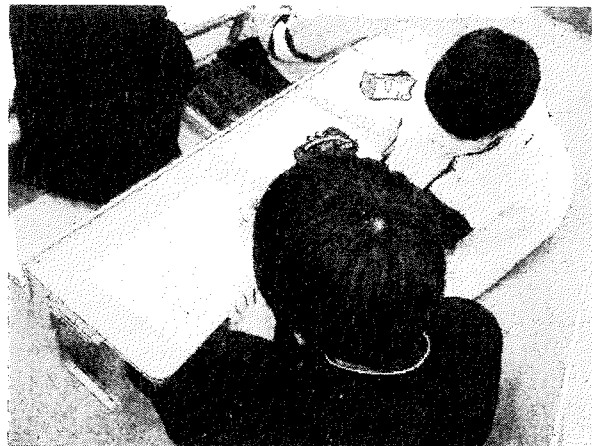
高 **檜山北高**  
**総合学科通信**  
**錬心大望**  
 第7号 (令和3年2月発行)

○【(2年次) キャリアⅡ】

課題研究準備③

1月22日(金)、今年最初のキャリアⅡを行いました。今回は前回に引き続き、課題研究準備のための思考トレーニングです。

今回やったのはブレインライティングというグループで一つの議題について順番に案を出し、繋げていくというものです。議題は「このご時世に適した新しい体育大会の競技」と「先生をコーディネートするなら？」というものでした。生徒達はすごく楽しそうに実践していました。次回からははいよいよ課題研究の本格的な課題設定を行います。

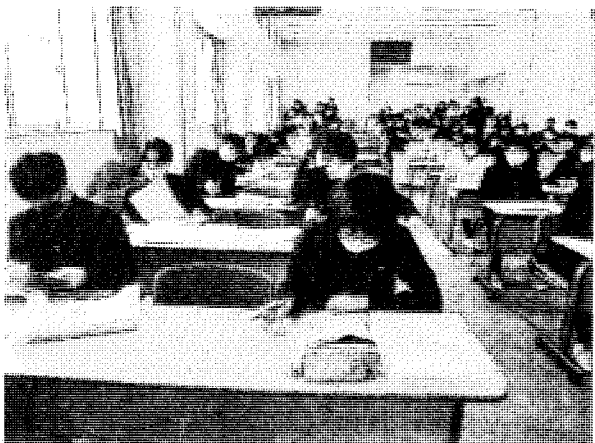


○【(2年次) キャリアⅡ】

課題研究準備④

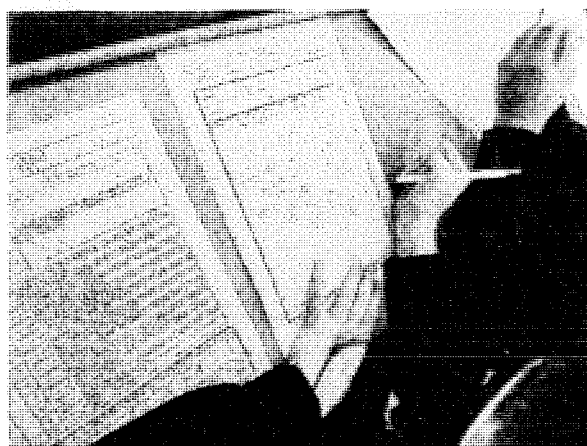
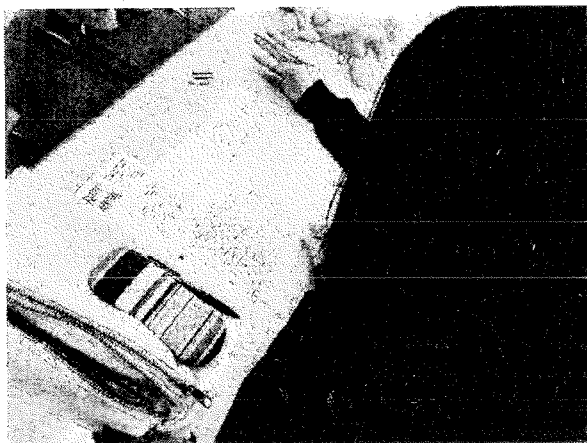
1月27日(水)、今回ははいよいよ本格的な課題研究のテーマの設定です。

キャリアⅢからは自分の興味関心のある物について課題を設定し、研究し、そして課題についての提案をします。今回は課題研究の大きな要である課題の設定を行いました。

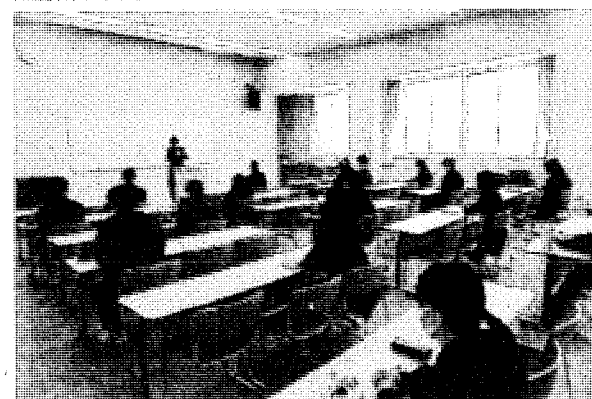
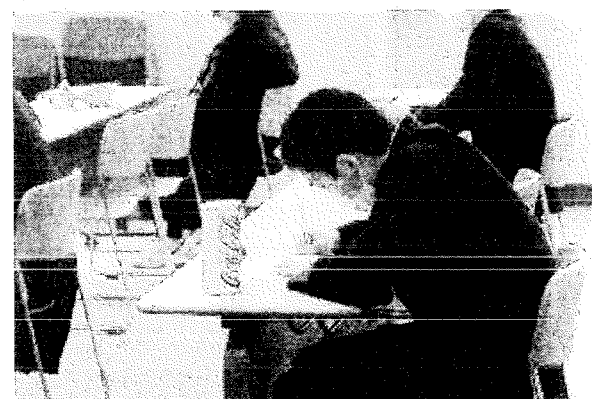
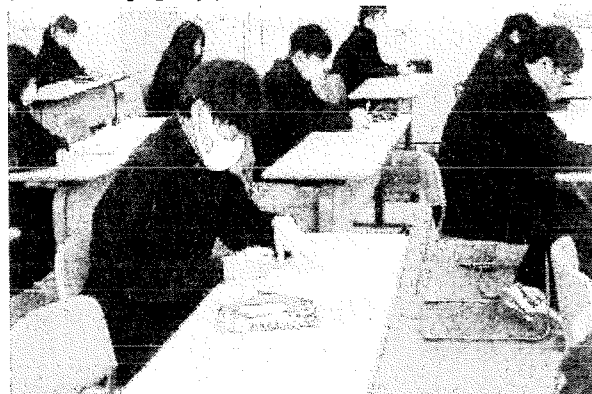


生徒達は自分の研究したい事について、「コンセプトマップ」「ロジックツリー」「マンダラート」

をそれぞれ駆使して自分の課題についてを考えました。生徒達は改めて、課題を考える難しさを目の当たりにしたと思います。



ておいた方が良かったこと」「苦労したこと」など、普段何気なく接している先輩から進路の話を聞くと、遠いものと思っていた進路に現実味を覚えたのではないのでしょうか。講話後、早速担任のもとへ進路について相談に来たという話もあり、進路について考える良いきっかけになったようです。



### ○【(1年次) キャリア I】進路講話

2月1日(月)、進路が決定した3年次生を講師にして進路講話を行いました。進路決定先を『大学・短大』『専門学校』『公務員』『民間就職』に分けて各2名の計8名の3年次生が話をしてくれました。「進路決定までの経緯やそこに決めたポイント」「3年間でやっておくべきこと」「1年次でやっ



# 3月



## さしのべる 手のぬくもりを どの子にも

# 利別川

### 進学・進級時における少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

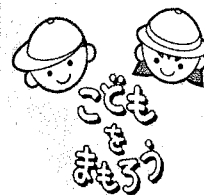
#### 1 少年向け

##### (1) 万引きは犯罪

- 万引きをするほか、万引きの見張りや命令も犯罪になります。

##### (2) たばこは非行の入口

- 未成年のうちからたばこを吸うと、たばこの成分に身体が慣れ、更に強い刺激を求めて大麻等の違法薬物に手を出してしまうこともあるので、絶対に吸わないようにしましょう。



##### (3) 大麻の乱用が増加

- 大麻の使用は心身に有害で、やめようと思っても脳は一度覚えた快感は一生忘れないため、自分一人では止められなくなる依存性があります。
- 大麻の使用を誘われたら、「必要ない」などと言って、最初にきっぱり断りましょう。

##### (4) インターネットの世界は危険がいっぱい

- SNS等の利用をきっかけとした犯罪被害が増加しています。
- 自分自身を守るための3つの約束を守りましょう。  
「出会いを求める内容を書き込まない」  
「個人情報や写真を掲載しない」  
「ネット上で知り合った相手とは会わない」



#### 2 保護者向け

- 家庭は最も身近な社会です。社会のルールを守らせ善悪のけじめをつけさせましょう。
- インターネットの利用に起因して、犯罪被害にあう子供が後を絶ちませんので、家庭でのルールづくりや情報モラルについて家族で話し合しましょう。
- 年齢に応じ、サイトやアプリの許可・制限などができるフィルタリングを利用しましょう。

せたな警察署  
署所在地交番  
0137-84-6110

police



## 融雪期の雪による事故の防止 北海道警察官募集中!

#### 1 適切な時期の氷雪下ろし

屋根からの氷雪落下による事故が発生しています。

氷雪が屋根からせり出している軒下などは、危険なので近づかないようにしましょう。

#### 2 複数による安全を確保した氷雪下ろし

屋根からの氷雪下ろし中に、はしごや屋根から転落する事故も発生しています。

作業時は、複数で行い、命綱等を装着。

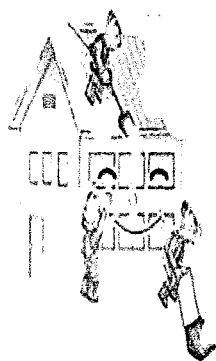
#### 3 除雪機による作業中の安全確保

除雪機の下敷きや衣類の巻き込み事故も発生しています。

エンジンを掛けたまま雪づまりを取り除く作業などは絶対にやめましょう。

#### 4 道路への雪捨て禁止

道路に雪を捨てることは走行する車両の交通障害や交通事故・歩行する方の支障になりますので、敷地内の雪などを道路に捨てないでください。



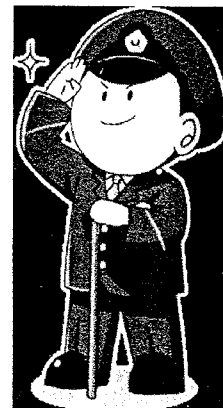
「83,424 km<sup>2</sup> ケタ違いのフィールドを守る」

#### 1 試験概要

- 採用予定人員 220名程度
  - 男性A区分 125名程度
  - 男性B区分 40名程度
  - 女性A区分 40名程度
  - 女性B区分 15名程度
- 受付期間 3月1日(月)～4月2日(金)
- 第一次試験日 5月9日(日)
- 第二次試験日 6月中旬から6月下旬

#### 2 受験を希望される方へ

- やりがいを持って仕事をしたい、そんな思いを持っている方をお待ちしています。
- あなたの個性や能力を生かせるフィールドがあります。
- 充実した休暇制度などでワークライフバランスを重視。
- 北海道警察ホームページや各種SNSをチェック!

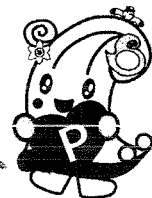


【自殺予防事業】



コロナ疲れに負けないために・・・

せたな健こつポイント  
対象事業です!



# 「こころ」の講演会

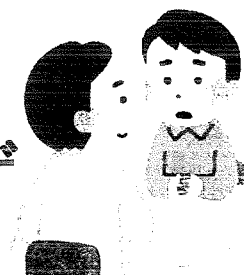
厚生労働省の最も新しいデータでは、うつ病などの精神疾患は生涯5人に1人が経験すると言われ、とても身近な病気です。また、長引くコロナ禍により、先の見えない不安やストレスを感じている方も多くいらっしゃると思います。

今回の講演では、公認心理師(国家資格)をお招きし、心を健康に保つセルフケアの方法や身近な人がうつ?と思ったらどのように声かけしたらよいかなど、わかりやすくお話していただきます。

と き 令和3年 **3月22日** (月)

午後1時～午後2時30分

ところ **せたな町民ふれあいプラザ**



講演 「こころの健康を保つには  
～自分と身近な人を支える方法～」

講師 函館中央病院

公認心理師(国家資格) **川崎 由里子 氏**

定員 先着 **30名**

資料の準備の都合上、3/19(金)までにお申し込み下さい。

感染症対策のため、風邪症状がある方の参加はご遠慮頂いております。参加される方は、会場にてマスク着用と手指消毒をお願いいたします。

【お問い合わせ・お申込み先】

北檜山区：健康センター 保健師 ☎84-5984・FAX84-5065  
 瀬棚区：瀬棚総合支所 保健師 ☎87-3311・FAX87-2302  
 大成区：大成総合支所 保健師 ☎4-5511・FAX 4-6380

# わかまつ

3月号

せたな警察署  
若松駐在所  
☎ 85-1242



## 北海道警察官募集中!

「83,424km<sup>2</sup> ケタ違いのフィールドを守る」



○採用予定人員 220名程度 男性A区分125名程度、女性A区分40名程度  
男性B区分 40名程度、女性B区分15名程度

○受付期間 3月1日(月)～4月2日(金)午後5時30分まで

○試験日程 ・第1次試験日 5月9日(日) ・第2次試験日 6月中旬から6月下旬

※平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方が受験できます。

※今回の採用試験は、大学卒業者(A区分)の採用予定数が多い試験です。

社会人の方でも警察官に興味があれば是非チャレンジしてください。

### 雪を道路に捨てないで!

道路や歩道への雪出しは、

- ・道路幅が狭くなる
- ・路面に凹凸ができる

など、歩行者や車両の通行に支障となるほか、交通事故の原因にもなる危険性があります。

※車道付近での除雪作業は交通事故に遭う危険があります。吹雪などにより見通しが悪いときは要注意!

### 落氷雪による事故の防止

3月に入ると、雪解けが進み、屋根からの氷や雪の落下による事故が発生しやすくなります。

冰雪が屋根からせり出している軒下での作業や、人が出入りする玄関付近の屋根の状態には十分注意してください。

若松駐在所の管内を見回っていると、背が高く、屋根が全て斜面になっている農業用の倉庫の雪下ろしは、危険性が高く、特に注意が必要だと感じました。



### 若松駐在所管内 交通事故発生状況

令和2年【2月10日現在】

|      |    |
|------|----|
| 人身事故 | 0件 |
| 物件事故 | 1件 |

### 特殊詐欺とは?

特殊詐欺は、不特定多数の人に、電話等の通信手段を使って、対面しないで金品をだまし取る詐欺で、

- ・オレオレ詐欺
- ・架空請求詐欺
- ・交際あっせん詐欺
- ・預貯金詐欺
- ・還付金詐欺
- ・キャッシュカード詐欺
- ・融資保証金詐欺
- ・金融商品詐欺
- ・ギャンブル詐欺

の種類があります。

若松駐在所管内においても、過去に架空請求詐欺の詐欺ハガキが多数届いており、還付金詐欺が疑われる不審な電話もありました。

※詐欺は他人事ではなく、身近にある犯罪です!



### 110番のかけ方

110番は、緊急の事件・事故などをいち早く通報するための緊急電話です。

生活の安全に関する相談、警察業務に関する意見・要望は、警察相談専用電話#9110に電話してください。

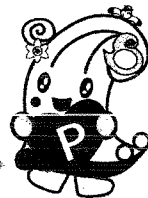


【自殺予防事業】



コロナ疲れに負けないために・・・

せたな健こつポイント  
対象事業です!



# 「こころ」の講演会

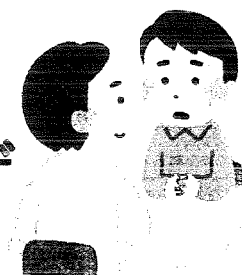
厚生労働省の最も新しいデータでは、うつ病などの精神疾患は生涯5人に1人が経験すると言われ、とても身近な病気です。また、長引くコロナ禍により、先の見えない不安やストレスを感じている方も多くいらっしゃると思います。

今回の講演では、公認心理師(国家資格)をお招きし、心を健康に保つセルフケアの方法や身近な人がうつ?と思ったらどのように声かけしたらよいのかなど、わかりやすくお話しさせていただきます。

とき 令和3年 **3月22日** (月)

午後1時～午後2時30分

ところ **せたな町民ふれあいプラザ**



講演 「こころの健康を保つには  
～自分と身近な人を支える方法～」

講師 函館中央病院

公認心理師(国家資格) **川崎 由里子 氏**

定員 先着 **30名**

資料の準備の都合上、3/19(金)までにお申し込み下さい。

感染症対策のため、風邪症状がある方の参加はご遠慮頂いております。参加される方は、会場にてマスク着用と手指消毒をお願いいたします。

【お問い合わせ・お申込み先】

北檜山区：健康センター 保健師 ☎84-5984・FAX84-5065  
 瀬棚区：瀬棚総合支所 保健師 ☎87-3311・FAX87-2302  
 大成区：大成総合支所 保健師 ☎4-5511・FAX4-6380