

令和8年度 認定こども園きたひやま 入園児募集のご案内

令和8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歳以上のお子さんで、主に教育を希望する場合）

【令和2年4月2日から令和5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歳までのお子さんで、保育を必要とする事由に該当する場合）

【令和2年4月2日から令和7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（※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7年12月5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。

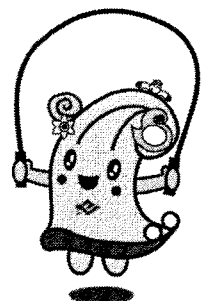
【お問い合わせ先】

○認定こども園きたひやま

電話 0137-84-5255

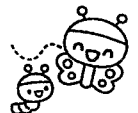
○役場健康推進課

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。
※『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。
※『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。

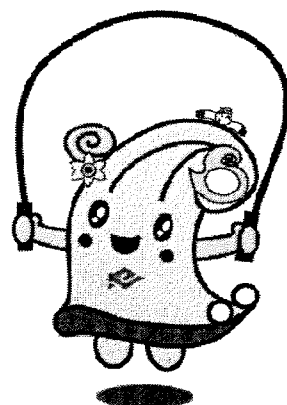
令和8年度 大成保育園・瀬棚保育所 入所（園）児募集のご案内

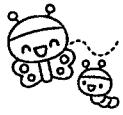
令和8年4月から、大成保育園または瀬棚保育所へ入所（園）される児童を募集しますので、入所（園）を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

- ◎ 申込締切 ・ 令和7年12月5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。

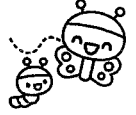
◎ お問合せ先

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





＝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。

※『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。

※『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17日(土)・18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)	<u>1,000円</u>		×対象外	無料
胃がん検診 (バリウム検査)	<u>600円</u>			
血中ピロリ菌検査 (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 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			
エキゾックス症検診 (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。

○二重線の健診料金は、今年度から変更したものです。

●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22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:0137-84-5115

瀬棚支所 保健師 TEL:0137-87-3311

LINEで申し込み
できます
(12/22×)





成人用 肺炎球菌ワクチン予防接種について

【対象者】

65歳以上の方で、初めて接種する方

※昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方は、

65歳のお誕生日前でも接種できます。

※60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓若しくは呼吸器機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方も対象です。

【接種料金】 **3,000 円** (接種費用 6,000 円の 2 分の 1 を助成)

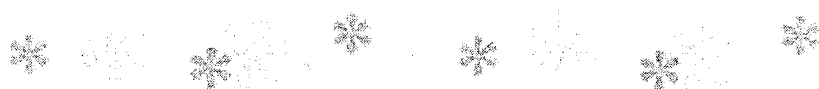
【接種病院】 ○せたな町立国保病院 ○瀬棚診療所
 ○大成診療所 ○道南ロイヤル病院

【申 込 先】 予約が必要です。事前にお申込みください。

健康推進課健康推進係 ☎ 0137-84-5115 (健康センター内)

瀬棚支所健康推進係 ☎ 0137-87-3311

大成支所健康推進係 ☎ 01398-4-5511



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7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	介護職員(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	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。	社会福祉法人 大成慈恵会	01398-4-6411
5	短期入所生活介護事業所 大成長生園			
6	グループホームはるかぜ	介護職員 若干名 年齢不問。常勤・非常勤(要 相談)。夜勤ができる方歓迎。 事前見学歓迎。	有限会社 ケアステーション せたな	0137-87-2710
7	瀬棚高齢者グループ ホームあさなぎ			
8	瀬棚デイサービス センター	看護職員(看護師・准看護 師、パート) 若干名 年齢不問。勤務日数等要相談。 事前見学歓迎。		
9	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
10	道南ロイヤル病院 通所リハビリテーション			
11	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

洋上風力セミナー in せたな町

洋上風力発電の理解促進に向けたセミナー

せたな町の皆様を対象に、洋上風力発電に対する基本的な理解の促進や、導入に伴う地域振興策および漁業振興策を学ぶためのセミナーを実施いたします。他地域の事例も紹介しながら、せたな町が洋上風力発電と共存共栄していくためのポイントについて考えることができる貴重な機会です。ぜひこの機会にご参加ください！

2025年 **12月8日** (月)

18:00~19:30 (受付開始17:30~)

せたな町民ふれあいプラザ 多目的ホール

住所: 北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島8-1

参加
無料

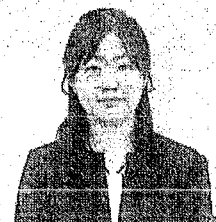
講演テーマ

「洋上風力発電と地域振興(共生)策と漁業振興策」

講師

東邦大学 理学部 生命圏環境科学科

たけうち あやの
准教授 **竹内 綾乃** 氏



略歴

東京工業大学大学院総合理工学研究科環境理工学創造専攻博士後期課程修了。Öko-Zentrum NRW GmbH ジュニアコンサルタント、PN Power Plants AG プロジェクトマネージャー、名古屋大学大学院環境学研究科特任助教を経て現職。洋上風力発電に関わる地域共生の在り方等の研究を行いながら、全国で洋上風力発電に関する講演等に登壇。

【事前申込み先】

セミナー参加を希望される方は、右記二次元コードまたは電話にてお申込みください

お申込みは
こちらから

申込締切 12月4日(木)17:00迄

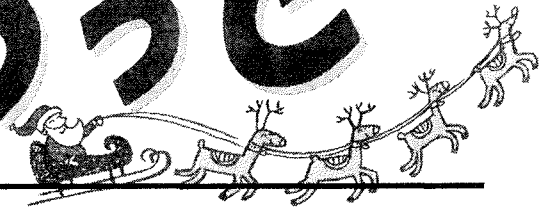


町民各位

ふれあいサロン

(令和7年度第2回)

“ぴらっと”



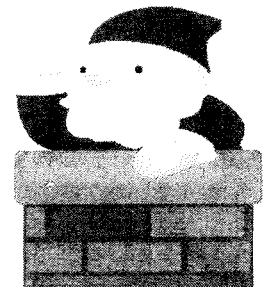
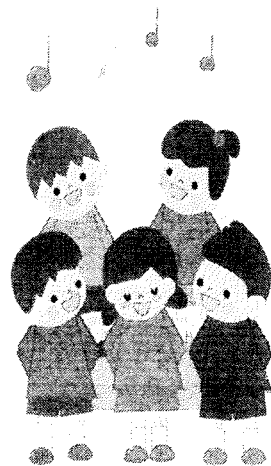
《目 的》 外出する機会の少ない方や、一人暮らしの方など、地域の皆さん達が交流を図り、楽しいひとときを過ごしていただく。

★日 時 令和7年12月1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21日(金)までに、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)

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 186 令和7年11月号

せたな町社会福祉協議会

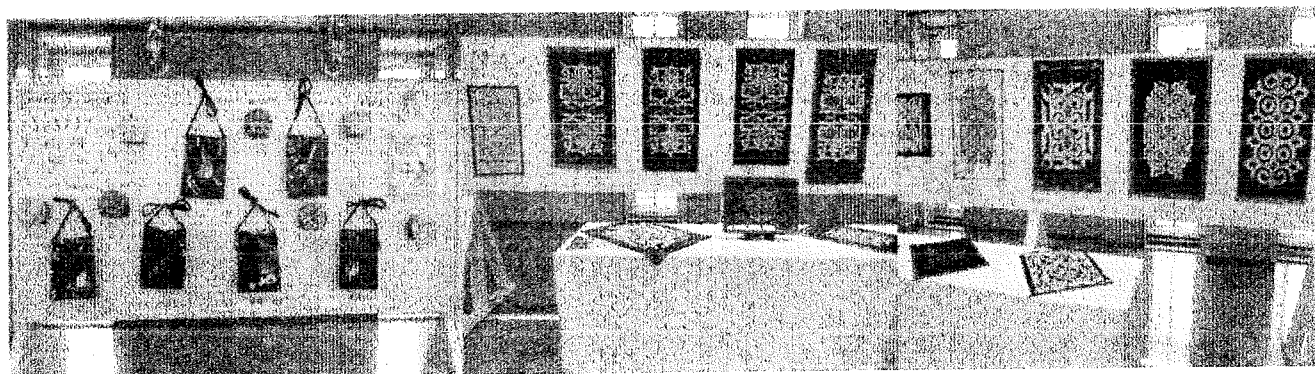
発行：瀬棚ボランティアセンター（老人と母と子の家）

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 17:30～19:30

○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

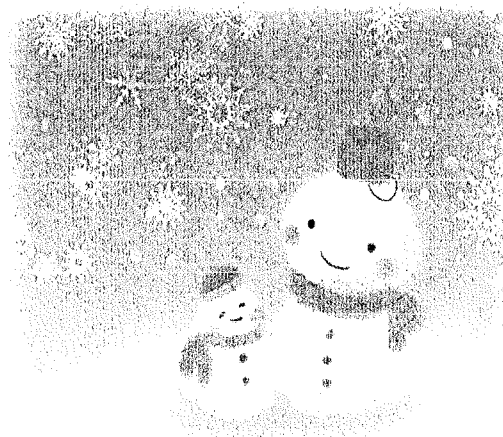
○マリンダンスクラブ ～毎週金曜日 10:00～12:00

(18:30～20:30)

○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！



	男 性	女 性	合 計
個人ボランティア登録者数	18名 (±0)	89名 (±0)	107名 (±0)
ボランティア団体登録数	14団体 (±0)		

(R7.10.31現在)

☆ 年 末 年 始 の お 休 み ☆

12月31日(水)～1月5日(月)まで、ボランティアセンターはお休みとさせていただきます。

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。



瀬 棚

せたな町立瀬棚小学校だより No. 7

令和7年10月30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7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

「読書の秋に家族で読書に親しみませんか」

瀬棚小学校長 間 宮 真 一

朝夕の空気に、冷たさを感じるようになりました。車を運転しながら周りを見ると、山々にもきれいな紅葉がみられます。10月も下旬になり、少し寒い日が続きましたが、長期予報では11月は平年より高めの気温になり、ゆっくりと秋が深まるだろうといわれています。寒暖差に体が追い付かず、体調を崩しやすい時期です。くれぐれもご自愛くださいますようお願い申し上げます。

先日の学習発表会には、多くの方々に来場していただき、応援していただきました。今年も本校の子どもたちが楽しく笑顔で表現する姿と先生方の頑張りをご覧いただけたと思っております。本当にありがとうございます。

今回の学習発表会では、4つのねらいと児童会が考えたスローガン「想いを伝える 23人のきらきら星～楽しく笑顔で～」の達成に向けて、子どもたちと教職員が限られた時間で練習を進めました。少ない人数ではありますが、一人一人の役割を果たすことで、集団として演目を完成させる楽しさを感じてほしいと思っていました。そして、見に来ていただいた皆様に子どもたち一人一人の想いが届いていたことを願っています。きっと、学習発表会終了後には、子どもたちへ温かい言葉をかけていただいたことと思います。練習から当日の発表までを振り返った時にも子どもたちは成長を実感します。終了後にいろいろな人からお褒めの言葉をかけてもらうことで、子どもたちは自分の成長をより一層感じる事ができるとともに、認められる喜びを味わうことができます。見に来ていただいた地域の皆様からも、感想等をお寄せいただければ幸いです。

さて、「読書の秋」です。学習発表会が終わると同時に、本校では、読書週間（10月28日～11月7日）が始まります。過ごしやすい気候と、静かな夜の時間が増えるこの季節は、本に親しむのに最適な時期です。学校でも「読書週間」を設定することで、読書の楽しさや大切さを再確認する良い機会としたいと考えています。

読書週間には、チャレンジタイムに朝読書、町教委の協力をいただいてのブックフェスティバルなど、読書活動の充実を図ります。読書を「勉強」としてではなく、「楽しみ」としてとらえられるよう、子どもたちの興味・関心に合わせた環境づくりを大切にしていきます。

子どもたちにとって読書は、知識や言葉を増やすだけでなく、心の成長に深く関わる大切な営みになります。物語の登場人物の気持ちに寄り添ったり、自分とは異なる立場や考え方に触れたりする中で、自然と想像力や共感性が育まれていき、本を読むことで得られ

る感情の揺さぶりや気づきは、子どもたちの人間性を豊かにし、自分自身を深く見つめ直すきっかけにもしてほしいと思っています。

そして、読書習慣を身に付ける上で、ご家庭での関わりがとても大きな力となります。お子さんが読んでいる本について話を聞いたり、寝る前に一緒に本を読んだりするなど、大人との関わりの中で読書の楽しさを感じることは、子どもにとって何よりの励みになります。また、大人が読書を楽しむ姿を見せることも、子どもたちにとっては自然なお手本となりますし、ご自身が子どもの頃に読んだ本をお子さんに紹介していただくのもいいきっかけになると思います。

子どもたちには、読書の秋をきっかけにして、読書の楽しさを知ってほしい、読書が数ある娯楽の1つとして位置づいてくれたらうれしいと思っています。秋の夜長、ご家庭で読書の時間を作り、みんなで読書に親しんでみてはいかがでしょうか。

11月 主な行事予定

日	曜	日	14:15	14:25	行事など
1	土	○			
2	日	○			
3	月				文化の日
4	火	○	14:30	15:30	読書週間（～7日）
5	水	○	13:50	14:40	サケの上る森づくり（3・4年） クラブ④
6	木	○	14:30	15:30	英検ESG（6年）
7	金	○	14:30	15:30	
8	土				
9	日				
10	月	○	14:30	15:30	歯の保健指導（1・2年）
11	火	○	14:30	15:30	水プロ魚の自然観察（3・4年）
12	水	○	12:50		午前授業
13	木	○	14:30	15:30	北特研合同学習③
14	金	○	14:30	15:30	歯の保健指導（3・4年） 定時退勤日
15	土				
16	日				
17	月	○	14:30	15:30	家庭学習強化週間（～28日）
18	火	○	14:30	15:30	
19	水	○	13:50		歯の保健指導（5・6年） 職員会議
20	木	○	14:30	15:30	町生涯学習指導主事学校訪問
21	金	○	14:30	15:30	
22	土				
23	日				勤労感謝の日
24	月				振替休日 文化講演会
25	火	○	14:30	15:30	
26	水	○	13:50		研修日
27	木	○	14:30	15:30	
28	金	○	14:30	15:30	定時退勤日
29	土				
30	日				

令和7年度 瀬棚小学校 学習発表会 (10月25日)



全校合唱



全校合唱



全校器楽



全校器楽



1・2年「くさのめちゃん他」



3・4年「嵐復活ライブ
in瀬棚小学校」



5・6年「豊かかって何だろう」



全校表現「リビング・イン・カラー」



全校表現「爽涼鼓舞」

今年度のスローガン「想いを伝える23人のキラキラ星～楽しく笑顔で～」のもと、最高のパフォーマンスを見せるべく、協力しながら練習に励んできました。会場に来てくれた皆様いかがでしたでしょうか。皆様からいただいた拍手や歓声は、子どもたちの心にも響いたと思います。本当にありがとうございました。

後期児童会役員決定

会長に6年坂井 葵さん、副会長に5年駒谷希乃さん、そして書記に4年岡崎玲奈さんが後期児童会役員として瀬棚小学校を引っ張ってくれます。任命式では「挨拶のできる学校にしたい」と決意を述べていました。その後早速「挨拶運動」を始めていました。

10月といえばハロウィンです。駒谷さんのおばあちゃんから大きなカボチャをいただきました。ありがとうございます。

この大きなカボチャに3人で目や口を書き入れ、玄関前に飾り、来た人を迎えています。

新しい三役の皆さん3月までよろしくお願いします。

また、これまで瀬棚小学校を盛り上げてくれた前期の役員の皆さんありがとうございました。



PTA 学校レク 10月11日

これまでの学級レクから、全体で行うことになったPTAレクが11日に行われました。前半は今話題のモルック。後半はBBQと趣向を凝らしたレクとなりました。モルックは子供チーム・大人チーム・先生チームに分かれ、大人も大いに盛り上がった2時間となりました。



優勝は、子供に戻ったかのように一生懸命プレーし、楽しんだ、大人チームでした。



今月は臨床工学科が担当いたします！

本当に眠れていますか？

いきなりですが、皆さん毎日の睡眠に満足していますか？

「昨日は早くに眠りについたのにまだ寝足りないなあ」「疲れが全然取れなくて困ってる」等この様に思った事は多々ありますよね。確かに生活習慣によってその日だけ十分に睡眠が取れていない事はありますが、これが頻繁に続くようなら注意が必要です！

一般的に

睡眠とは

人生のうち約1/3は睡眠時間に費やしていると言われています。睡眠はレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)と繰り返し行うことで身体を休めたり記憶の整理を行ったりする重要な行動のひとつです。



とされています

ここで重要なのは、**睡眠は量も大事だが、質にも注意する**という事です。

睡眠の質が落ちる理由



生活習慣の乱れ



外的要因



心理的要因



医療的要因

今回は医療的要因である睡眠時無呼吸症候群についてご紹介！
詳細は裏面へ



vol.66/11月号

発行/地域医療連携室
後援/せたな町



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

**生姜を美味しく食べよう！
～千葉の郷土料理 なめろう～**

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

段々と冬に近づき、寒さが目立つ季節となりました。体調を崩しやすいこの時期は生姜を食べて身体を温めましょう！生の生姜に含まれるジンゲロールは血流の促進、加熱や乾燥した生姜に含まれるショウガオールは体内の脂肪や糖質を燃焼して体温を上昇させます。今回は生の生姜を美味しく食べれるレシピをご紹介します！

材料

- ・青魚や白身魚の刺身…100g
- ・生姜…10g
- ・ネギ…3～5g 大葉…1枚
- ・味噌…10～12g
- (・醤油…少々)

作り方

- ・材料を全て細かく刻み、粘り気が出るまで包丁でたたく
- ※薬味は一気に入れず味を見ながら、醤油は固さや味を調整のため少しずつ入れるのがオススメです！

【インフルエンザ予防接種の案内】

【月～金曜日受付】

14:00～16:45

【土曜日受付】

8:00～11:30

***予約不要**

***経鼻ワクチンフルミスト**

(2歳～小学生)のみ**要予約**

<11月接種曜日>

4日(火)～8日(土)

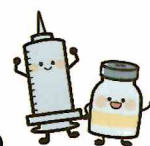
17日(月)～22日(土)

<夜間接種>

12月11日(木)

17:30～

(最終受付) 18:30



睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群とは、無呼吸状態(10秒以上呼吸が止まること)と大きいびきを繰り返す病気のことで、成人男性の3~7%、成人女性の2~5%程度に見られる比較的頻度の高い病気ですが、睡眠中の無呼吸やいびきによって良質な睡眠が妨げられ、日中の眠気による事故などにつながりやすいことが大きな問題となっています。

また、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞しんきんこうそくや脳卒中など命に関わる合併症を引き起こしやすくなることも分かっています。

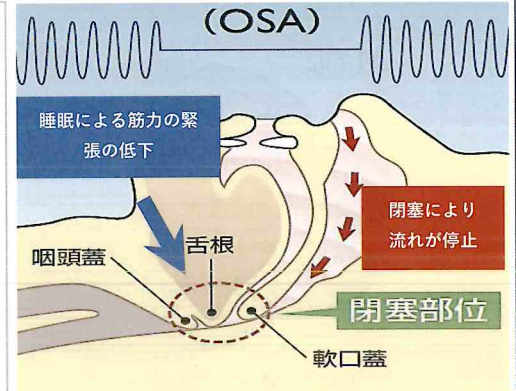
なんで呼吸が止まってしまうんだろう？

寝ている時に呼吸が止まってしまう原因は大きく分けて二つありますが、その9割が上気道に十分な空気の通り道がなくなってしまう呼吸が止まる閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)タイプです。

気道のスペースが狭くなる要因としては首・喉まわりの脂肪沈着(メタボリック!!)や扁桃肥大の他、喉や顎まわりの形状や骨格にも関係します。

肥満の方に無呼吸が多いのはよく知られていると思うのですが、太っていない人でも無呼吸になることがあります。

実は日本人を含むアジア人は、もともと気道が狭く閉塞しやすい骨格を持っているんです。



↓まずはチェックしてみましょう! ↓

睡眠自己チェック!

最近の生活を振り返って感じたままにお答えください。日ごろ意識しない項目があっても、そうなった場合はどうなるか考えてお答えください。

それぞれの状況で当てはまる番号を選んでください。

0 = 居眠りしない

1 = たまに居眠りする

2 = とときどき居眠りする

3 = 居眠りすることが多い

● 状況居眠りの頻度

☐ 座って読書をしている時

☐ テレビを見ている時

☐ 公の場で座って何もしていない時(観劇や会議など)

☐ 1時間続けて車に乗せてもらっている時

☐ 状況が許す場合で、午後に横になって休息する時

☐ 座って人と話している時

☐ アルコールを飲まずに昼食後、静かに座っている時

☐ 車を運転中、交通渋滞で2~3分停止している時

● 合計点数の結果 8項目の数字を合計して点数をだします。

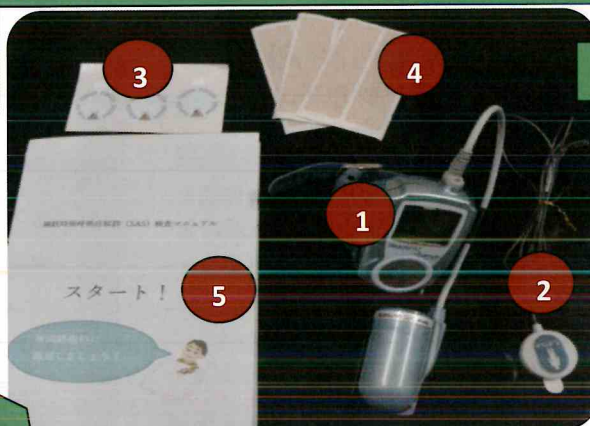
1~4点 十分な睡眠がとれています!

5~10点 平均的な点数です!

11点以上 眠気が強く、医師の診察をおすすめします!

自宅で簡単検査! 無呼吸検査方法をご紹介します!! (当院で出来ます)

無呼吸の検査はほんとに簡単!
機械を2点に着けて寝るだけ!



中に入っているのはこれだけ!

1: SAS検査機

2: 体位センサー

3: 体位センサー用両面テープ(予備)

4: 体位センサー固定用テープ

5: 説明書(お手製でわかりやすいです)

説明書を見ながら装着します。



あとは寝るだけです!!
実体験では寝づらい感じは
無かったですよ!
気になった方はまずは
受診をおすすめします!



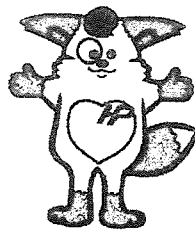
三本杉岩

瀬棚駐在所
作成者
長谷川
87-3003

防犯訓練しました！

11月6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。

地域の皆様へ、子ども達の安全を守るために、子どもに対する声かけ事案や、不審者など見かけた場合、迷わず110番通報をお願い致します。



○ 飲酒運転は悪質な犯罪！

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。

○ 飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

飲酒運転は、運転者だけでなく、運転者以外の人にも重い処罰があることを知っていますか。車を運転するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗した場合は、飲酒運転と同様に処罰の対象になります。

○ 「ハンドルキーパー運動」で飲酒運転を防止！

ハンドルキーパー運動とは、仲間と車で飲食店に行く場合は、あらかじめお酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決めて、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。

お酒を提供する飲食店では「来店客が車で来っていないか」、車で来ている場合は「ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防ぎましょう。

○ 飲酒運転情報の提供を！

北海道警察では、悪質な飲酒運転を根絶するために「飲酒運転ゼロボックス」による飲酒運転情報や、飲酒運転根絶に向けたアイデアを受け付けておりますので、皆様のご協力をお願いします。

飲酒運転ゼロボックス QRコード→

**飲酒運転を
しないさせない許さないそして見逃さない！**

**北海道から飲酒運転根絶！
飲酒運転を発見したら110番**

お酒を飲んだら
公共交通機関や
代行の利用を！

ご迷惑は
どちらですか？

運転するなら
ソフトドリンク

飲む前は「車じゃないよ」？ 再確認【北海道警察】

