

令和7年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和7年9月11日

せたな町長 高橋 貞光

令和7年10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 8,847円 ○夜間管理宿 直員 日額10,100円	無し	無し	無し	令和7年10月1日～ 令和8年3月31日	守衛及び夜間 合わせて月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、健康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。
- ・採用の可否については、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7年9月22日(月)

【問合せ先:瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

せたな町会計年度任用職員募集公告(教育委員会)

令和7年9月11日

せたな町教育委員会教育長 小 板 橋 司

令和7年10月採用会計年度任用職員を募集します。

勤 務 場 所	職 種	採用 予定 人員	業 務 内 容	日給	賞 与	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用 期間	勤務 条件
学 校 給 食 センター	調理員	1名	給食調理(1日勤務) (学校休業中は片付け・準備期間を除き勤務なし)	8,847 円 ～	無 し	有 り	有 り	令和7年10月中旬 ～ 令和8年3月31日	午前8時00分 ～ 午後4時45分

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

※せたな町ホームページから採用申込書兼履歴書のダウンロードが可能です。

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または瀬棚教育事務所、大成教育事務所

4. 申込締切日 令和7年9月26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. そのほか、詳しいことは、せたな町学校給食センター (電話 0137-84-4622) へお問い合わせください。

せ た な 町 職 員 募 集 公 告 (再募集)

令 和 7 年 9 月 11 日

せ た な 町 長 高 橋 貞 光

せ た な 町 職 員 を 下 記 の と お り 募 集 し ま す。

記

1. 職種及び人員 保育教諭 1名
2. 採用予定年月日 令和8年4月1日
3. 応募資格
 - 1) 平成8年4月2日以降に生まれた者
 - 2) 保育士資格及び幼稚園教諭免許の双方とも有する者、又は令和8年3月31日までに保育士資格及び幼稚園教諭免許の双方とも取得する見込みの者
 - 3) 次の各号のいずれかに該当しない者
 - ①禁固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
 - ②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
 - ③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
4. 給 与 せ た な 町 職 員 の 給 与 に 関 す る 条 例 の 定 め に よ る
5. 提出書類
 - 1) 採用申込書兼履歴書(両面・最近6ヶ月以内の写真を添付)
※用紙は、せ た な 町 役 場 総 務 課 及 び 各 支 所 ・ 認 定 こ ど も 園 で 交 付 し ま す。また、せ た な 町 ホ ー ム ペ ー ジ か ら ダ ウ ン ロ ー ド も 可 能 で す。
 - 2) 保育士証及び幼稚園教諭免許状(写し)
※令和8年3月31日までに保育士資格及び幼稚園教諭免許の双方ともを取得見込みの者は、保育士資格及び幼稚園教諭免許取得見込証明書を提出のこと。
6. 応募期限 令和7年9月30日(火)
7. 申し込み先 〒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 電 話 0137-84-5111 (内線 1213)
8. 選考方法
 - 1) 面接試験
 - 2) 小論文(履歴書等に同封して提出してください)
「保育教諭として働く上で大切にしたいこと」をテーマとして、1,200～2,000字程度にまとめ提出してください
9. 試験日 個別面接試験により、試験日時は応募者に別途通知します。

令和 7 年 9 月 5 日（今 金 町）
令和 7 年 9 月 1 1 日（せたな町）

北部松山衛生センター組合
組 合 長 高 橋 貞 光

北部松山衛生センター組合会計年度任用職員募集公告

令和 7 年度に北部松山衛生センター組合で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。（地方公務員法に基づく、会計年度任用職員制度による採用となります。）

■募集内容

勤 務 場 所	職 種	採用人員	業 務 内 容
北部松山衛生センター組合	普通作業員	若干名	廃棄物受入及び設備補助作業

1. 資格要件

- ・パソコンの基本操作が可能で、普通自動車運転免許証を有する者とする。
- ・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. 任用期間

- ・令和 7 年 1 1 月 1 日から令和 8 年 3 月 3 1 日まで
※勤務条件の詳細は裏面をご覧ください

3. 申込方法

- ・次の書類を応募期日までに、北部松山衛生センター組合総務係に提出してください。
① 採用申込書兼履歴書 1 通（最近 6 ヶ月以内の写真を貼付したもの）
- ・採用申込書兼履歴書は北部松山衛生センター組合総務係で交付しております。
また、北部松山衛生センター組合ホームページからもダウンロードが可能です。

4. 申込締切日 令和 7 年 9 月 3 0 日（火）まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験又は書類選考等による選考を行います。
- ・試験日は、10 月中旬頃とし応募者に別途通知します。

6. その他、詳しいことは、北部松山衛生センター組合総務係（電話 0137-86-0070）へお問い合わせください。

令和7年度
北部松山衛生センター組合会計年度任用職員 勤務条件

【フルタイム職員】

職 種	月 額	備 考
普通作業員	212,100円～	月給：1日7時間45分 週38時間45分勤務

期末手当 12月（組合規程による）

勤務時間 週5日（月～金曜日）8時30分～17時15分

休 日 土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始

休 暇 年次有給休暇、特別休暇

時間外勤務 あり（割増賃金支給）

休日勤務 なし（日曜日勤務あり・振替制度あり）

任用期間 令和7年11月1日～令和8年3月31日

加入保険等 健康保険 有り
厚生年金保険 有り
雇用保険 有り

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。

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。

通勤手当 一定の距離以上の通勤を対象として支給
1ヶ月定額（距離による）

問い合わせ

北部松山衛生センター組合 総務係
電話：0137-86-0070

函館バス 時刻表

瀬棚線 便数変更
 主な改正 久遠線 料金全区間200円 大成学校前～第二富磯区間廃止
 瀬棚～八雲間新設
 ※快速瀬棚号廃止

令和7年10月1日改正

●721系統(瀬棚線) 瀬棚・上三本杉 ⇒ 長万部ターミナル

系統番号	大成方面より北桧山でのバス接続	上三本杉	瀬棚市街	豊岡	北桧山	玉川公園	桧山北高校前	トマンヶシ	今金役場前	今金	種川小学校前	花石	美利河ダム前	国縫	中ノ沢駅前	長万部駅前	長万部ターミナル	函館方面への国縫でのバス接続	JR長万部駅 列車時刻	
																			札幌行へ接続	函館行へ接続
742		—	—	学生専用	7:35	7:44	7:46	土日祝・学休 運休	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
721		8:30	8:33	8:40	8:43	8:52	8:54	9:01	9:03	9:05	9:13	9:25	9:34	9:50	9:56	10:03	10:08		北斗5号 長万部 10:24 札幌着 12:41	北斗6号 長万部 11:06 函館着 12:34
721		9:45	9:48	9:55	9:58	10:07	10:09	10:16	10:18	10:20	10:28	10:40	10:49	11:05	11:11	11:18	11:23	国縫発 12:07 函館駅着 14:58	北斗7号 長万部 11:33 札幌着 14:01	北斗8号 長万部 12:06 函館着 13:35
721		11:48	11:51	11:58	12:01	12:10	12:12	12:19	12:21	12:23	12:31	12:43	12:52	13:08	13:14	13:21	13:26	国縫発 15:02 函館駅着 17:53	北斗11号 長万部 13:44 札幌着 16:04	北斗12号 長万部 14:37 函館着 16:08
721	大成発 13:47 北桧山着 14:30	14:35	14:38	14:45	14:48	14:57	14:59	15:06	15:08	15:10	15:18	15:30	15:39	15:55	16:01	16:08	16:13		北斗15号 長万部 16:28 札幌着 18:47	北斗16号 長万部 17:05 函館着 18:30
721		16:05	16:08	16:15	16:18	16:27	16:29	16:36	16:38	16:40	16:48	17:00	17:09	17:25	17:31	17:38	17:43		北斗17号 長万部 18:08 札幌着 20:36	北斗18号 長万部 18:04 函館着 19:30
743		—	—	学生専用	土日祝・学休 運休	16:29	16:36	16:38	16:40	—	—	—	—	—	—	—	—			
721		17:31	17:34	17:41	17:44	17:53	17:55	18:02	18:04	18:06	18:14	18:26	18:35	18:51	18:57	19:04	19:09		北斗19号 長万部 19:22 札幌着 21:41	北斗20号 長万部 19:15 函館着 20:39
743		—	—	学生専用	土日祝・学休 運休	18:35	18:42	18:44	18:46	—	—	—	—	—	—	—	—			

●721系統(瀬棚線) 長万部ターミナル ⇒ 瀬棚・上三本杉

系統番号	JR長万部駅 列車時刻		函館方面より国縫でのバス接続	長万部ターミナル	長万部駅前	中ノ沢駅前	国縫	美利河ダム前	花石	種川小学校前	今金	今金役場前	トマンヶシ	桧山北高校前	玉川公園	北桧山	豊岡	瀬棚市街	上三本杉	大成方面への北桧山でのバス接続
	札幌より接続	函館より接続																		
721				7:00	7:05	7:12	7:18	7:34	7:41	7:53	8:03	8:05	8:07	8:14	8:16	8:25	8:28	8:35	8:38	
743				—	—	—	—	学生専用	土日祝・学休 運休	8:03	8:05	8:07	8:14	—	—	—	—	—	—	
721	北斗6号 札幌発 8:43 長万部 11:06	北斗5号 函館発 8:56 長万部 10:24	函館駅発 7:28 国縫着 10:19	11:21	11:26	11:33	11:39	11:55	12:02	12:14	12:24	12:26	12:28	12:35	12:37	12:46	12:49	12:56	12:59	北桧山発 12:54 大成着 13:37
721	北斗10号 札幌発 10:56 長万部 13:17	北斗9号 函館発 10:45 長万部 12:14	函館駅発 10:15 国縫着 13:06	13:22	13:27	13:34	13:40	13:56	14:03	14:15	14:25	14:27	14:29	14:36	14:38	14:47	14:50	14:57	15:00	
721	北斗12号 札幌発 12:09 長万部 14:37	北斗11号 函館発 12:15 長万部 13:44		14:56	15:01	15:08	15:14	15:30	15:37	15:49	15:59	16:01	16:03	16:10	16:12	16:21	16:24	16:31	16:34	北桧山発 16:26 大成着 17:09
742				—	—	—	—	—	—	—	学生専用	土日祝・学休 運休	16:10	16:12	16:21	—	—	—	—	
741				—	—	—	—	—	—	—	学生専用	土日祝・学休 運休	17:00	17:02	17:11	17:14	17:21	17:24		
721	北斗16号 札幌発 14:46 長万部 17:05	北斗15号 函館発 15:01 長万部 16:28		17:16	17:21	17:28	17:34	17:50	17:57	18:09	18:19	18:21	18:23	18:30	18:32	18:41	18:44	18:51	18:54	土日祝学休運休 北桧山発 18:41 大成着 19:24
721	北斗18号 札幌発 15:45 長万部 18:04	北斗17号 函館発 16:40 長万部 18:08	函館駅発 15:08 国縫着 18:15	18:17	18:22	18:29	18:35	18:51	18:58	19:10	19:20	19:22	19:24	19:31	19:33	19:42	19:45	19:52	19:55	

●久遠線 200円均一料金区間【北桧山～大成学校前】

系統番号	北桧山での接続	桧山北高校前	北桧山	寿町	柳前	若松	若松十字街	二俣学校前	ボン金ヶ沢	長生園前	宮野	下宮野	花歌	久遠東部	大成総合支所前	大成学校前	備考
200円区間																	
722	—	—	6:24	6:26	6:34	6:37	6:38	6:44	6:46	6:56	6:58	6:59	7:01	7:03	7:05	7:06	
722	長万部より 12:46着	—	12:54	12:56	13:04	13:07	13:08	13:14	13:17	13:27	13:29	13:30	13:32	13:34	13:36	13:37	
722	長万部より 16:21着	—	16:26	16:28	16:36	16:39	16:40	16:46	16:49	16:59	17:01	17:02	17:04	17:06	17:08	17:09	
744	長万部より 18:41着	18:30	18:41	18:43	18:51	18:54	18:55	19:01	19:04	19:14	19:16	19:17	19:19	19:21	19:23	19:24	土日・祝日・学休運休

系統番号	大成学校前	大成総合支所前	久遠東部	花歌	下宮野	宮野	長生園前	ボン金ヶ沢	二俣学校前	若松十字街	若松	柳前	寿町	北桧山	桧山北高校前	寿町での接続	備考
200円区間																	
744	7:16	7:17	7:19	7:21	7:23	7:24	7:26	7:36	7:39	7:45	7:46	7:49	7:57	7:59	8:10	八雲行 7:58発	土日・祝日は北桧山終点
722	13:47	13:48	13:50	13:52	13:54	13:55	13:57	14:07	14:10	14:16	14:17	14:20	14:28	14:30	—	長万部行 14:48発	
722	17:31	17:32	17:34	17:36	17:38	17:39	17:41	17:51	17:53	17:59	18:00	18:03	18:11	18:13	—	—	

●731系統 瀬棚・上三本杉発 ⇒ 八雲総合病院行

系統番号	上三本杉	瀬棚市街	豊岡	北桧山	寿町	玉川公園	桧山北高	神丘小学校	今金役場前	今金	ピリカ寮前	田代	日進	上八雲	八雲駅前通	八雲駅前	八雲東雲町	八雲総合病院	八雲駅前での接続		
731	6:30	6:33	6:40	6:43	6:45	6:52	6:54	6:59	7:03	7:05	7:09	7:13	7:28	7:46	8:01	8:04	8:10	8:15	八雲駅発8:07 函館駅着10:34	北斗2号 8:27発	北斗3号 8:45発
	7:45	7:48	7:55	7:58	8:00	8:07	8:09	8:14	8:18	8:20	8:24	8:28	8:43	9:01	9:16	9:19	9:25	9:30	八雲駅発9:22 函館駅着11:36	北斗4号 9:30発	北斗5号 10:08発
	13:55	13:58	14:05	14:08	14:10	14:17	14:19	14:24	14:28	14:30	14:34	14:38	14:53	15:11	15:26	15:29	15:35	15:40	八雲駅発15:39 函館駅着17:53		

●731系統 八雲総合病院発 ⇒ 瀬棚・上三本杉行

系統番号	八雲総合病院	八雲東雲町	八雲駅前	八雲駅前通	上八雲	日進	田代	ピリカ寮前	今金	今金役場前	神丘小学校	桧山北高	玉川公園	寿町	北桧山	豊岡	瀬棚市街	上三本杉	八雲駅前での接続		
731	9:50	9:55	10:01	10:04	10:19	10:37	10:52	10:56	11:00	11:02	11:06	11:11	11:13	11:20	11:22	11:25	11:32	11:35	函館駅発7:28 八雲駅着9:42	北斗3号 8:45着	北斗4号 9:30着
	12:20	12:25	12:31	12:34	12:49	13:07	13:22	13:26	13:30	13:32	13:36	13:41	13:43	13:50	13:52	13:55	14:02	14:05	函館駅発10:15 八雲駅着12:29	北斗9号 11:54着	北斗6号 11:27着
	17:32	17:37	17:43	17:46	18:01	18:19	18:34	18:38	18:42	18:44	18:48	18:53	18:55	19:02	19:04	19:07	19:14	19:17	函館駅発15:08 八雲駅着17:38		北斗16号 17:24着

せたな町地域公共交通活性化協議会



函館バス株式会社 北桧山出張所

TEL (0137) 84-5434

<http://www.hakobus.co.jp/>

忘れず検診を受けましょう。

あなたの健康。 家族のしあわせ。



乳がん検診・子宮がん検診のご案内

<日時・場所>

- 1.【瀬 棚 区】 令和7年**10月24日(金)** 瀬棚保健センター
8時30分～10時00分(午前のみ)
- 2.【北檜山区】 令和7年**10月25日(土)** せたな町健康センター
8時30分～10時00分(午前の部)
13時00分～13時30分(午後の部)
- 3.【大 成 区】 令和7年**10月26日(日)** 大成町民センター
8時30分～10時00分(午前のみ)

せたな健こつ
ポイント対象！



大腸がん検診(有料・200円)も
一緒に受けることができます！

<検診料金>

対象	検診	乳がん検診 (定員90名)	乳房超音波検査 (定員18名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20～29歳					
30～39歳		600円	5,665円 (乳がん検診と併用) ※定員を超える場合は抽選	600円	200円 (子宮がん検診と併用)
40～49歳					
50歳以上					

*子宮がん検診は毎年受診できますが、**乳がん検診は2年に1回**となっております。
前回の受診日がわからない場合はお問い合わせください。

***乳房超音波検査(5,665円・定員18名)**をご希望の方は、
10月25日(土)の北檜山区の検診をご利用ください
(乳がん検診との併用が必要)。瀬棚区、大成区会場では受けられません。

<お申し込み・お問合せ先>

10月3日(金) までに下記担当へご連絡ください。

- 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
- 大 成 支 所 保健師 TEL:01398-4-5511





＊日 時：令和7年10月10日(金)

10:00～13:30 (午前9:30受付開始)

＊場 所：せたな町瀬棚町民センター ※B&G体育館ではありません

＊参加費：500円

＊対 象：65歳(10月1日で満65歳)以上の方なら
どなたでも参加できます。

[送迎もありますので皆様のご参加をお待ちしております(≧▽≦)]

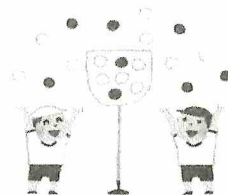
＊開催内容＊

✳ 瀬棚保育所児童によるお遊戯の披露

✳ 紅白対抗玉入れ合戦 (児童達の参加もあります♪)

✳ 講師(株)第一興商による『歌って!動いて!全身体操!』

✳ ビンゴ大会 (たくさん景品がありますよ!)



＊注意事項＊

○マスクの着用については個人の判断におまかせします。

○動きやすい服装で、上靴は不要です。

○なお、お持ち帰り用のお弁当をご用意しております。

【参加受付】

○ 瀬棚区老人クラブ連合会の各地区役員

○ 老人クラブ連合会事務局 《(社協瀬棚事務所)》 TEL0137-87-2672

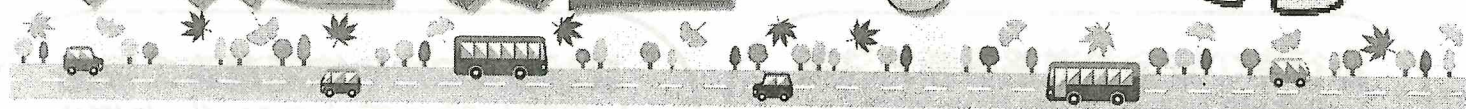
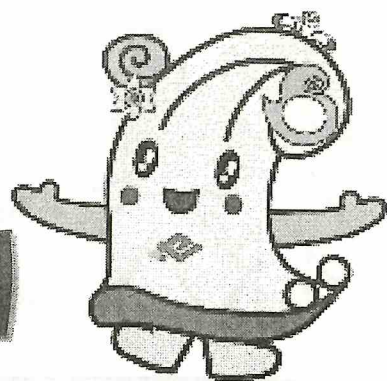
○ 瀬棚老人と母と子の家 《(ボランティアセンター)》 TEL0137-87-3320

※参加を希望される方は、**9月22日(月)**までに上記のいずれかに
ご連絡ください。

☆皆さまのご参加をお待ちしております☆

主催：瀬棚区老人クラブ連合会

せたな 2025 交通安全だより



飲酒運転は悪質な重大犯罪



飲酒運転による悲惨な交通事故が後を絶えません。事故を起こさないためにも、町民一人一人が飲酒運転根絶の強い気持ちを持って『しない・させない・許さない・そして見逃さない』を合い言葉に、飲酒運転を見かけたら、110番通報をしてください。町内から飲酒運転を無くしましょう。

自転車運転中の新たな罰則

道路交通法改正により、自転車運転中の罰則が強化されています。

携帯電話使用等

最大1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

酒気帯び運転

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金



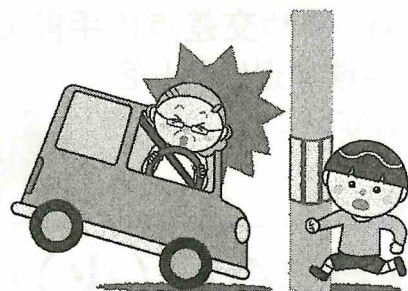
飲んだら乗るな!

自転車も車両のため、自動車と同じよう罰則が適用されるようになりました。

町内でも自動車だけでなく、自転車も検挙されています。自転車だからって甘く考えず、お酒を飲んだら絶対に乗らない!!

安全確認不足による交通事故が頻発

町内での交通事故の中で、商店などの駐車場で発生していることが多いです。駐車場では、歩行者の確認や周囲の安全確認をしっかりと行なうことが大切です。また、駐車場の事故の他には、一時停止無視や単独事故（電柱等への接触・路外逸脱）が多いです。



秋

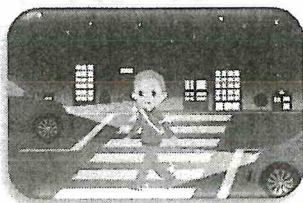
令和7年 9月21日(日)から9月30日(火)まで

の全国交通安全運動

交通ルールを守って、交通事故をゼロにしましょう！

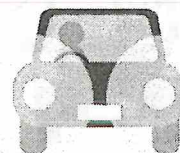
歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進

横断歩道を渡るとき、信号機があるところでは信号を守り、安全を確認して横断しましょう。歩きスマホは危険のためやめましょう。夜間や夕暮れ時は、反射材を着用して、自分の存在をアピールしましょう。



ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

運転中のスマートフォン等の使用は危険です。飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない！！夕暮れ時は早めのライト点灯しましょう。



自転車・特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守とヘルメットの着用促進

令和8年4月1日から交通反則通告制度(青切符)が導入されます。信号の遵守や交差点の一時停止・安全確認のほか、夜間の無灯火走行、飲酒運転など基本的な交通ルールを守りましょう。自転車や電動キックボードなどの利用者に対してヘルメット着用が努力義務になっています。



バイクの交通事故防止

バイクの特性(不安定で死角に入りやすいなど)を理解し、乗車用ヘルメットを正しく着用して運転しましょう。カーブや交差点の手前で十分に減速、無理な追い越しをしないこと。

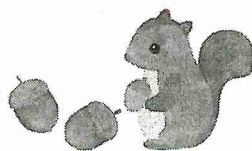


スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底

スピード出し過ぎは危険です。思いやり・ゆずり合いの心もち、安全運転しましょう。全ての座席でシートベルト・チャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。



9月30日(火)は
「交通事故死 ゼロ を目指す日」です





今月はリハビリテーション科が担当いたします！

秋の長夜に行う体操

～寝る前に行える簡単エクササイズ～

今年の夏は猛暑が続き、
外での運動がなかなかできませんでしたね。
夜は少しずつ涼しくなり、体を動かすにはぴったりの季節です。
秋の味覚を楽しむためにも
体操を毎日の習慣にして、元気な体をキープしましょう！

寝る前の体操にはメリットも！



『リラックス効果』

筋肉をほぐして気分も落ち着く

『睡眠の質向上』

自律神経を整え、ぐっすり寝れる

※寝る直前に運動は逆効果のため注意

『血流改善』

むくみや冷えを和らげる



運動は寝る前30分～1時間前に！

公開医療講座

かわら版

道南ロイヤル病院

vol.64/9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

冷凍ぶどうで楽しくアレンジ
～ぶどうシェイク～

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

ぶどうを冷凍することで長期間保存できるほか、皮が簡単に剥ける・栄養価が高まるメリットがあります。冷凍ぶどうをお湯にさつと通すだけで皮が簡単に剥けるので、面倒くさい皮むき作業を短縮！ですが、生活習慣病の予防に効果があるポリフェノールはぶどうの皮に多く含まれているので、皮ごと食べられるアレンジを紹介します！

材料

- ・ぶどう（種なしがオススメ）
・・・5粒程度
- ・牛乳・・・200ml

★材料を全てミキサーやスムーサーで混ぜるだけ！

お好みでぶどうや砂糖を追加してもおいしく食べれます♪



医療
公開講座

参加費
無料

夏バテ？ 身体が動きづらい？ 倦怠感？

一緒に対策と予防をしましょう。

※フレイルとは
年齢とともに、筋力や筋力、社会とのつながりが弱まることで、生活の自立が難しくなりやすい状態です。早めの対策で元気な毎日を取り戻せます！

2025年

9月25日(木)

時間 14:00～15:00

〈リハビリテーション科〉

講師 佐藤 洋介 上田 響 宗像 竜太郎

場所 道南ロイヤル病院 大会議室

お申込み お電話にてお申込み下さい。
当日のお申込みも可能です。

道南ロイヤル病院公式 LINE

お問合せ

道南ロイヤル病院 0137-84-5011

心と体を動かそう！
どうする？ フレイル予防



運動時は息を止めないように！

片足あげてのお尻上げ
(お尻の筋肉を鍛える) 20回

片脚を立て
お尻を持ち上げる



空中足こぎ
(腹筋を鍛える) 1分

自転車を漕ぐように
ゆっくり足を動かす



両足上げて左右に捻る
(くびれを作る) 20回

足を浮かせて捻る



ダイアゴナル
(体幹を鍛える) 10秒

ふらつく場合は片手片脚ずつ



運動後のストレッチも欠かさずに！

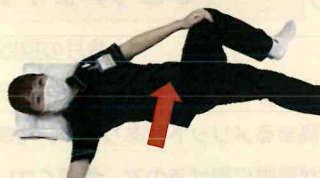
ももうらストレッチ 20秒

つま先を立てて
膝は真直ぐ



体幹ストレッチ 20秒

体を天井に向けたまま
片足を反対側に倒していく



冷え、むくみ、肩こり、皮膚乾燥...さらには脳梗塞、心筋梗塞の予防に

就寝前には一杯の水を飲みましょう！！



・血液は液体成分である「血漿」と細胞成分である「血球」から構成されています。「血漿」は全血液の55%を占めますが、その「血漿」の90%は水分で出来ています！体内から水分が失われると、血漿量が減少。その結果、血液中の細胞成分(赤血球など)が多くなり、血液の粘度が上昇してしまいます。

この状態を一般的に「**血液がドロドロしている**」状態といいます。

※入浴中や就寝時は汗をかきやすい一方で、水分補給が難しい状況です。

入浴前後や就寝前、起床後には忘れずに水分補給を！！

せたな町職員募集公告(再募集)

令和 7 年 9 月 11 日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町職員を下記のとおり募集します。

記

1. 職種及び人員 保育教諭 1 名
2. 採用予定年月日 令和 8 年 4 月 1 日
3. 応募資格 1) 平成 8 年 4 月 2 日以降に生まれた者
2) 保育士資格及び幼稚園教諭免許の双方とも有する者、又は令和 8 年 3 月 31 日までに保育士資格及び幼稚園教諭免許の双方とも取得する見込みの者
3) 次の各号のいずれかに該当しない者
 ①禁固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
 ②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
 ③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
4. 給 与 せたな町職員の給与に関する条例の定めによる
5. 提出書類 1) 採用申込書兼履歴書（両面・最近 6 ヶ月以内の写真を添付）
 ※用紙は、せたな町役場総務課及び各支所・認定こども園で交付します。また、せたな町ホームページからダウンロードも可能です。
2) 保育士証及び幼稚園教諭免許状（写し）
 ※令和 8 年 3 月 31 日までに保育士資格及び幼稚園教諭免許の双方ともを取得見込みの者は、保育士資格及び幼稚園教諭免許取得見込証明書を提出のこと。
6. 応募期限 令和 7 年 9 月 30 日（火）
7. 申し込み先 〒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 電話 0137-84-5111（内線 1213）
8. 選考方法 1) 面接試験
2) 小論文（履歴書等に同封して提出してください）
 「保育教諭として働く上で大切にしたいこと」をテーマとして、1,200～2,000 字程度にまとめ提出してください
9. 試験日 個別面接試験により、試験日時は応募者に別途通知します。