洋上風力セミナー in せたな町

回覧

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

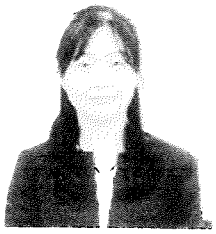
住所:北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島8-1

参加無料

「洋上風力発電と地域振興(共生)策と漁業振興策」

東邦大学 理学部 生命圏環境科学科

准教授 **竹内(たけうち) 綾乃(あやの)** 氏



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-ZentrumNRW 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、右記ホームページまたは電話にてお申込みください。

申込締切 12月4日(木)17:00迄

お申込みはこちらから

申込みに関する問合せ先

主催:北海道

受託事務局 (株)JTB 北海道事業部 (担当:吉田/遠地/菊地)

札幌市中央区北1条西6丁目1-2 アーバンネット札幌ビル8F TEL 011-271-7024

※本事業は令和7年度電源立地地域対策交付金を活用して実施しております。

回覧　　＊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

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）	1，000円		×対象外	無　料
胃がん検診（バリウム検査）	600円			
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			
エキノコックス症検診（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。

○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）

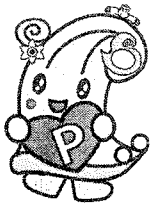
12月22日(水)までに保健師または健康づくり推進員へお申込みください。

せたな町健康センター　保健師　TEL:84-5115

◎北檜山区健康づくり推進員◎

担当地区	氏　名	担当地区	氏　名
冷水・松岡	北條　利美	二俣	髙松　香恵
徳島・鍋坂	長田　元子	富里	髙井　直麻美
愛知	岡島　裕美子	小川・上若松	栗城　せい子
新成	澤谷　愛子	豊岡	江上　ひふみ
共和・太櫓	久保　紀子		大口　弘子
西丹羽	大関　和子	元町	原　香織
丹羽	鈴木　トヨ子		林　順子
	本多　優子	緑町	長田　美智子
東丹羽	宗像　みどり		水流　広美
栄・栄石・雲内	戸室　廣子	本町・中央町	小山　なぎさ
下若松	平田　奈保美	寿町	瀬戸　弘子
若松	松林　良子		真柄　千鶴子
濁川	正木　洋子		

せたな健こつポイント
対象事業です！



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（クレアチニン・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・HbAlc）】
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）

＊せたな町公式LINEから申し込みについて＊

予約申込の手順

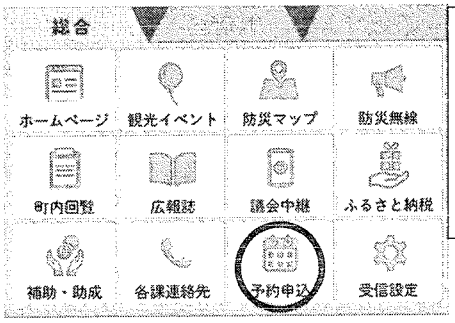
①リッチメニューにある「予約申込」をタップ

②予約する健（検）診内容、日時を選択

③予約者情報を入力すると予約が完了します。

なお、都合が悪くなった場合は、「予約申込」の画面からキャンセルすることができます。

※予約申込のシステムの仕様により、１つの端末につき１人の申込しか入力できません。
２人以上の申込を希望される場合は、予約者情報の備考欄に２人以降の情報を入力するか、別端末にて予約申込ください。



LINE登録できます

LINE申し込み・キャンセルは
１２月２２日まで！
※それ以降は電話のみの受付です

回覧

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ィ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

回覧

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

回覧

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

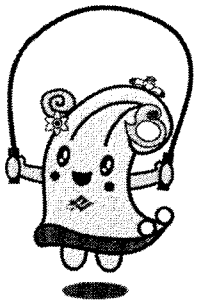
・入園申込書　　・就労証明書（※教育利用の場合は不要）
・支給認定申請書　　・その他必要書類

■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
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。

回覧

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〕**

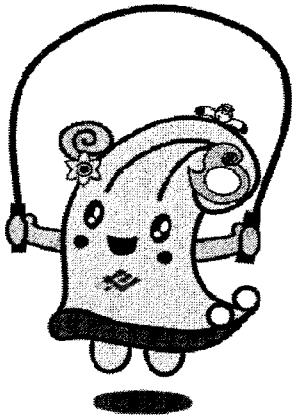
◎ **申込書等配置及び提出先**　・大成保育園、瀬棚保育所
※申込書等は公式ＨＰからもダウンロード可能です。

◎ **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。

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ぁ」、「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。

と言われています

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

道南ロイヤル病院 公開医療講座 「かわら版」

vol.66/11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

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

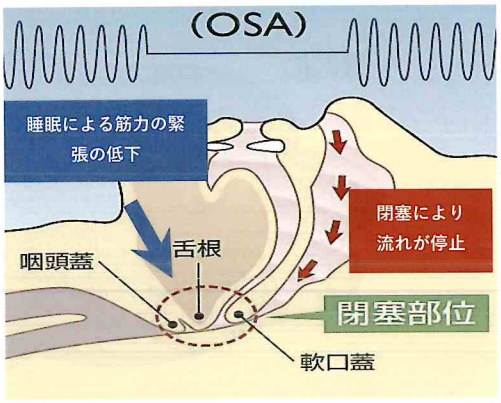
睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気？

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)と大きないびきを繰り返す病気のことです。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い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

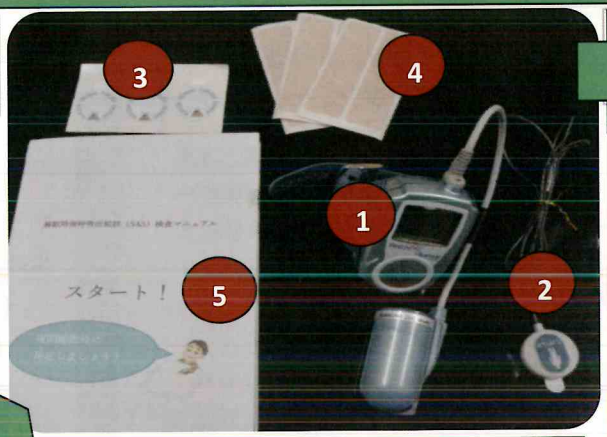
- ☐ 座って読書をしている時
- ☐ テレビを見ている時
- ☐ 公の場で座って何もしていない時(観劇や会議など)
- ☐ 1時間続けて車に乗せてもらっている時
- ☐ 状況が許す場合で、午後に横になって休息する時
- ☐ 座って人と話している時
- ☐ アルコールを飲まずに昼食後、静かに座っている時
- ☐ 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止している時

● 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！！（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！