

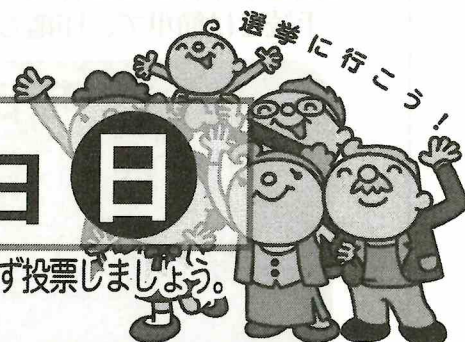
せ た な 町 長 選 挙

せ た な 町 議 会 議 員 補 欠 選 挙



投票日 9月7日 日

あなたの大切な一票を無駄にすることのないよう必ず投票しましょう。



●投票所及び投票時間について

投票区名	区域	投票所の場所	投票時間
北檜山区	第1投票区	北檜山・徳島・松岡	せたな町民ふれあいプラザ
	第2投票区	丹羽・西丹羽・東丹羽	丹羽活性化センター
	第3投票区	愛知	愛知集落センター
	第4投票区	小倉山	小倉山へき地保健福祉館
	第5投票区	豊岡・兜野	北檜山小学校 (玄関ホール)
	第6投票区	新成	鶴泊団地母と子の家
	第7投票区	太櫓・共和	はまなす荘
	第8投票区	栄	栄生活会館
	第9投票区	若松・小川	若松基幹集落センター
	第10投票区	富里	旧左股小学校
	第11投票区	二俣	旧二俣小学校
大成区	第12投票区	上浦	上浦生活会館
	第13投票区	都・太田・富磯	大成支所
	第14投票区	本陣・久遠(西部)	大成生活会館
	第15投票区	久遠(東部)	東部ことぶきの家
	第16投票区	花歌	花歌生活会館
	第17投票区	宮野・平浜・貝取潤	宮野生活改善センター
	第18投票区	長磯	長磯生活改善センター
瀬棚区	第19投票区	本町・三本杉・南川・共和	瀬棚支所
	第20投票区	元浦1~4区	元浦生活会館
	第21投票区	島歌1・2区	白岩漁村センター
	第22投票区	島歌3区・北島歌1区・2区	島歌生活会館 北島歌2区含む
	第23投票区	西大里・東大里	大里生活改善センター

【ご注意ください】
正面玄関から
お入りください

午前 7:00

↓

午後 6:00

令和7年から
投票場所が
変わっています

開票のお知らせ

開票日時 令和7年9月7日 日 午後7:30 から

開票場所 せたな町民ふれあいプラザ

参観人数 先着50名

開票速報 ①開票所内掲示板 ②町民ふれあいプラザホール掲示板
③大成支所 ④瀬棚支所 ⑤せたな町公式ホームページ
〇〇〇せたな町公式LINEでもお知らせします〇〇〇



お問い合わせ先

せたな町選挙管理委員会事務局 (せたな町役場内)

電話 (0137) 84-5111

(車両お預けください)

9月7日(日)に投票所で投票できない方は、 「期日前投票」または「不在者投票」ができます。

役場及び支所での期日前投票

選挙投票日の当日、仕事や冠婚葬祭、レジャーなどで投票所で投票できない方は事前に役場本庁舎または各支所で投票することができます。

手続きは簡単で、印鑑もいりません。

期日前投票のお知らせ

期 間	9月3日(水)～9月6日(土)
時 間	午前8:30～午後8:00
場 所	①せたな町役場1階正面玄関 ②大成支所執務室 ③瀬棚支所ロビー

期日前投票は
役場本庁・支所
どちらでも
投票可能です

期日前投票所にて
投票用紙へ記載



選挙人本人が投票用紙を直接投票箱へ



町外もしくは、病院などでの不在者投票をされる方は、お早めに投票用紙の請求を行ってください。

請求は期間前でも受付しておりますので、下記の手順を参考のうえ選挙管理委員会へ請求してください。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

病院や出稼ぎ先などでの不在者投票

投票日に入院や出稼ぎなどで町外に滞在し、投票所で投票できない方は、指定された病院や滞在先の市区町村選挙管理委員会で投票できます。

■ 町外に滞在している場合の不在者投票の流れ

本人または家族が住所地の選挙管理委員会に投票用紙を請求します

1

選挙管理委員会が本人宛に投票用紙を郵送します

2

郵送された封筒を受け取り、案内のとおり投票してください

3

■ 病院に入院している場合（施設含む）の不在者投票の流れ

病院に入院している方（施設含む）については、その事務担当者に問い合わせいただくと、投票に関する手続きをしてくれます。請求や投票はその病院（施設含む）で行うことになります。

自宅などでの不在者投票（郵便投票）

※事前に申請が必要です

身体に重度の障がいを持つ方（身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方）は自宅でも投票ができます。

また、要介護5に認定されている方も該当となります。

なお、事前に手続きが必要となりますのでお早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。

【腕などに障がいがある方は、程度によって代理記載制度も利用できます。】



手続きはお早め
にお願いします！



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8月14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。

○フルタイム職員

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務内容	資格等	給料	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	支援員	1名	高齢者の支援・ 介護業務		212,100円～	有り	有り	有り	令和7年10月1日～ 令和8年3月31日	週5日 変則勤務 宿直有

○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、町内外で通勤可能な者。 ・全ての職種において、健常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8月28日(木)

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

帯状疱疹ワクチン ご案内

令和7年4月1日から、帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました。令和7年度は、下記の生年月日の方が対象です。接種機会を逃さないようご注意ください。

【令和7年度に対象となる生年月日の方】

65歳: 昭和35年4月1日～昭和36年3月31日	70歳: 昭和30年4月1日～昭和31年3月31日
75歳: 昭和25年4月1日～昭和26年3月31日	80歳: 昭和20年4月1日～昭和21年3月31日
85歳: 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日	90歳: 昭和10年4月1日～昭和11年3月31日
95歳: 昭和5年4月1日～昭和6年3月31日	100歳以上: 大正15年3月31日以前に生まれた方

接種医療機関

せたな町立国保病院・各診療所、道南ロイヤル病院

※接種を希望される方は、必ず保健師ご連絡下さい！

接種できる期間

令和7年4月 1日～令和8年3月31日

※帯状疱疹ワクチンは2ヶ月以上の間隔を置いて2回接種が必要です。
接種希望の方は、1月末までに1回目の接種を済ませるようにして下さい。

ワクチンの種類 ※選択していただきます

帯状疱疹ワクチン(2回接種)

水痘ワクチン(1回接種)

接種料金

帯状疱疹ワクチン(2回分): 23,000円
水痘ワクチン(1回分): 1,000円

※定期予防接種対象者で生活保護受給者の方は無料で接種できます。

申し込み先・問い合わせ先 北檜山区保健師(健康センター): 0137-84-5115
瀬棚区保健師(瀬棚支所) : 0137-87-3311
大成区保健師(大成支所) : 01398-4-5511

令和7年度健康づくり講演会

たい じょう ほう しん
帯状疱疹
～原因、症状、治療および予防～



今年度より带状疱疹ワクチンが定期接種になりました。
一緒に理解を深め、予防や治療に役立てましょう。

日程 9月2日(火)午後2:45～4:00

場所 せたな町健康センター総合検診室

講師 八雲総合病院医師 吉田雅喜先生

参加費無料

よくある質問

- ☒ 何科にかかったら良いの？
- ☒ ワクチンの予防効果は？
- ☒ 合併症は？
- ☒ 何度もかかるの？
- ☒ 人からうつるの？

にもお答えいただきます

健こつポイント
対象事業です



参加お申込・お問い合わせ▼

健康推進課保健師へ

☎ 0137-84-5115

受付時間平日8:30～17:15

電話または公式LINEから
お申込いただけます。

お申込〆切は8月28日(木)まで

LINEでのお申込はこちら ▶



◆◆◆ せたな町健康推進課 ◆◆◆

乳がん検診・子宮がん検診

のご案内

1. 日 程：令和7年 **10月24日（金）**

2. 受付時間：8時30分～10時00分

3. 場 所：瀬棚保健センター



せたな健こつ
ポイント対象！

4. 検診料金

せたな町では乳がん検診は約5,000円

子宮がん検診（超音波検査併用）は約7,000円の助成をしています！

病院で受けるよりお得♪

検診 対象	乳がん検診 (定員50名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20歳～29歳	600円	600円	200円 (子宮がん検診と併用)
30歳～39歳			
40歳～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合せください。
- * 子宮超音波検査は子宮筋腫・卵巣腫瘍などが発見できる検査です。
- * 大腸がん検診（有料・200円） も一緒に受けられます。ぜひ併せてお申し込みください。
- * 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）のせたな町健康センター（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）。



受付時間：午前 8時30分～10時00分
午後 13時00分～13時30分

9月19日（金） までに下記〈申込先〉または各地区の健康づくり推進員にお申し込みください。ご不明な点等あれば、保健師までお問合せください。

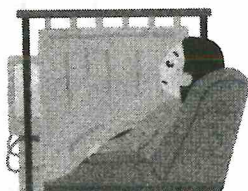
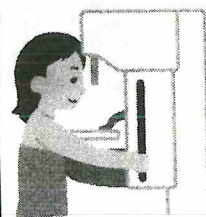
〈申込先〉

瀬 棚 支 所 保健師 TEL：87-3311

せたな町健康センター 保健師 TEL：84-5115

裏面もご覧ください→

担当地区	氏 名	担当地区	氏 名
三本杉	高田 静子	本町9区	近藤 恵子
本町1・2区	碓谷 美恵	本町10区	山口 喜代子
本町3区	高田 恵美子	元浦1～4区	古畑 郁子
本町4区	駒谷 ひとみ	島歌1～3区	目名形 喜代子
	尾形 洋子	北島歌1区～2区	山森 和子
本町5区	熊野 真理子	西大里	岡崎 昭子
本町6区	石立 紅葉映	東大里	西川 恭子
本町7区	篠塚 早苗	共和・南川	生出 真美
本町8区	浜高 恵子		



○ 乳房超音波(エコー)検査 ○

10月25日(土)の北檜山区検診でのみ実施となります！

令和2年4月から新たに乳がん検診のオプションとして**乳房超音波検査**を49歳以下対象に実施しています。超音波検査は乳房に超音波をあて、乳腺や乳管等の乳房細部を診る検査です。

乳がん検診はマンモグラフィ検査(乳房X線検査)ですが、若い方は乳腺が発達しているため、マンモグラフィ検査では不明瞭に診えてしまうことがあります。その部分をはっきり診るために超音波検査を行います。そのため、**49歳以下を対象**としています。痛みもなく、検査時間は5～10分程度です。

マンモグラフィ検査と併用すると、早期の乳がんの発見率が1.5倍になるというデータもありますので、「受けてみたい」「詳しく聞きたい」という方は保健師までお気軽にお問合せください。



○ 乳がん検診・子宮がん検診をおすすめするワケ ○

乳がんは女性がかかりやすいがん第1位！

乳がんはたった1つのがん細胞が1cmになるのに約10～15年(個人差あり)もかかりますが、1cmのがんが2cmになるには約1～1.5年しかかかりません。早期の乳がんは2cm以下をさします。早期に発見するには2年に1度の検診と月1回の自己触診が大切です！

唯一自分で見つけることができるがんです！

特になりやすいのは40代後半。早く見つけて早く治すには、定期的な検診が必要です！

子宮頸がんは20歳以上の若い方にも急増中

子宮頸がんのピークは30歳後半～40歳代ですが、20年前と比べると**若い世代で2～3倍増えています**。子宮頸がんの原因は主にウイルス感染で、多くの女性が一生に一度は感染するごくありふれたものです。

初期の子宮頸がんは自覚症状がありません。早期発見には定期的な検診が必要です！また、子宮筋腫や子宮内膜症などががん以外の病気を発見するきっかけにもなります。

せたな町農業センターからのお知らせ

「親子でジャガイモ掘り体験」をしてみませんか！

農業センターでは、ブロッコリーやジャガイモをはじめ、様々な作物の試験栽培を行っています。今年度のジャガイモについては、お馴染みの「だんしゃく」と比較するために、「メイクイン・オホーツクチップ・アンデスレッド」の品種を栽培しています。

試験栽培の調査を終えた後、収穫作業を行いますので、これに参加をしていただけるご家族を下記のとおり募集いたします。

記

1. 日 時 8月23日(土) 午前10時30分(雨天順延予定)
2. 場 所 せたな町農業センター (北檜山区二俣 55 番地 1)
3. 募集対象 小学生以下のお子さんと保護者(祖父母可)の10組(先着順)
4. 持参品 長靴・軍手等の手袋・虫よけスプレー等
5. 特典 ジャガイモ10kg持ち帰り
6. 申込み先 せたな町農業センター
電話 0137-85-1276
7. 申込期限 8月19日(火)



～じゃがいもの品種紹介～



・男爵

特徴：見た目がゴツゴツしている。

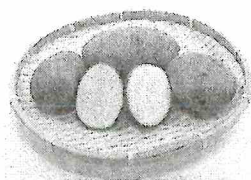
煮崩れしやすいので、コロッケやポテトサラダにオススメ！



・メークイン

特徴：俵型で細長い。

煮崩れしにくいので、カレーや肉じゃかにオススメ！

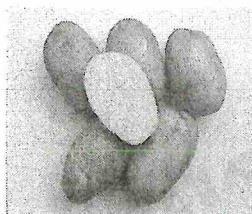


・アンデスレッド

特徴：赤い皮で内部は黄色いじゃがいも。

煮崩れしやすいため、潰す系の料理に最適！

マッシュポテトやポテトサラダにしてみてもどうでしょう？



・オホーツクチップ

特徴：ポテトチップスの材料として品種改良され誕生した品種で、

ホクホクとして甘みがあり、油で揚げても変色しづらい品種。

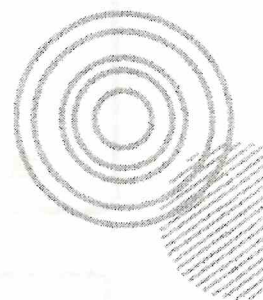
皮付きのフライドポテトやコロッケなど、油を使った調理に抜

群に合い、じゃがバターや炒め物など、どんな料理にも最高です！

ヘルシー料理教室のお知らせ

お食事が偏っている気がする…野菜が不足しているかも…と思っている方！ヘルシー料理教室に参加してみませんか？
今年のテーマは「脂質異常症について学ぼう」です！
今回は、脂質摂取の仕方を学びながら、韓国風料理を作ります！
皆様のご参加をお待ちしています♪

- ✓ 日 時：令和7年9月5日（金）
- ✓ 時 間：18:00～20:00
- ✓ 場 所：瀬棚町民センター調理室
- ✓ 定 員：10名程
- ✓ 参加費：500円
- ✓ 持ち物：エフロン・バンダナ



<予定メニュー>

- * ビビンバ丼
- * 海苔スープ
- * 豆乳プリン



コレステロールを下げる
働きのある食材を使った
メニューを作ります♪

OIL

みどろ
油

お申込みは**8月29日（金）**までに
下記連絡先へお願いします。

～お申込み・お問合せ先～

- せたな町役場瀬棚支所（保健師）
TEL：0137-87-3311
- せたな町健康センター 栄養士（米川）
TEL：0137-84-5115

健こつポイント
対象事業！

ヘルシー料理教室に参加し
てポイントをGETしよう！



LINEでのお申込はこちら





幅広い年齢の方の運動を応援します！
皆さんとトレーニングを学び、一緒汗を流しましょう



令和7年度

ほそみどり

参加費
無料

合計3回以上参加された方には、さらに+1ポイント



- | | |
|---------|----------|
| ① 9月11日 | ④ 10月2日 |
| ② 9月18日 | ⑤ 10月9日 |
| ③ 9月25日 | ⑥ 10月16日 |

毎週
木曜日

(会場) 瀬棚区B&G体育館 (時間) 19:00 ▶ 20:30

もちもの

✓ 汗拭きタオル ✓ 飲み物 ✓ 動きやすい服装 ✓ 運動靴

講師

【上記日程②～⑤: 有酸素運動エアロビクス、筋トレ】

松林 良子 氏 (運動指導者)

【上記日程①と⑥: 筋トレ、ストレッチ】

田村 美穂 氏 (柔道整復師、機能訓練指導員)

お申込み・お問合せ

健康推進課健康推進係(瀬棚支所保健師)

☎ 0137-87-3311

奏楽

夏の夜空に

音楽&郷土芸能の贈りもの

アンサンブルグループ

奏楽 サマーコンサート



オーボエ
岩崎 弘昌



ヴァイオリン
古口 絵里



チェロ
有田 文



ピアノ
前田 朋子



ソプラノ
高橋 雅子

共 演

◆ 和太鼓 海神
◆ 三味遊 奏 <かなで>

令和7年 8月30日 土

開場 17:30 開演 18:00

せたな町民ふれあいプラザ大ホール

【前売チケット】 一般 / 1,000円

高校生以下 / 無料

主催 / せたな町民芸術鑑賞事業実行委員会

後援 / せたな町・せたな町教育委員会・せたな町文化協会

チケット
取扱先

なごやかサロンすまいる(83-8277)

道高 勉 / 本間誠一 / 手塚 泉 / 松林良子

岡島光利 / 原 香織 / 日置 円 / 三浦早希子

いざ、国勢調査!



重要
必ずご確認ください

国勢調査のお願い

インターネットでの回答が かんたん・便利です

インターネットでかんたん便利に!

かんたんログイン

所要時間 5-10分*

ボクも対象?!

日本に住むすべての人が対象

※ひとり暮らしの方の目安

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査 2025



9月下旬頃から
調査書類を
お届けします

調査期日

10.1 水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村





「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です

国勢調査は、国や地方公共団体だけではなく
みなさまの身近な暮らしに使われています

子育て支援への利用

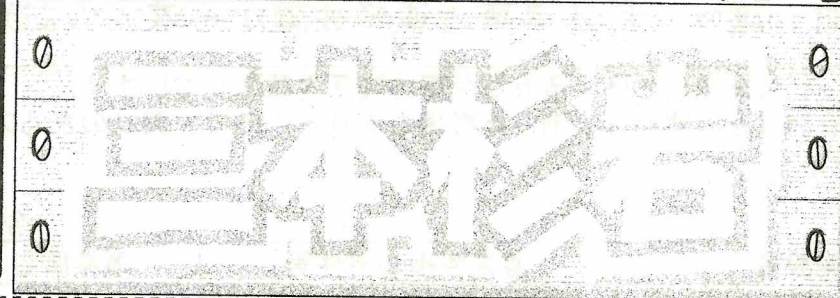
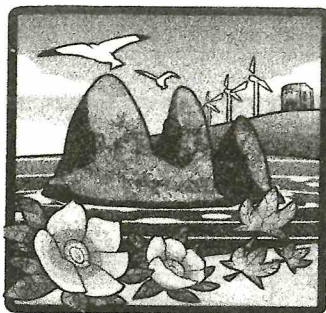


防災対策への利用



企業等での活用





瀬棚駐在所
作成者
長谷川
☎ 87-3003

瀬棚保育所児童に対する 交通安全指導を実施！

ストップ・ザ・交通事故

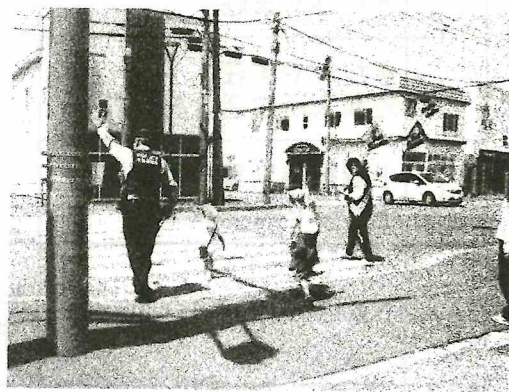
～ めざせ 安全で安心な北海道 ～

6月10日、国道229号の押しボタン式交差点において、瀬棚保育所児童に対して、交差点の安全な渡り方を指導しました。

児童達は、左右の安全確認、手を挙げて、横断歩道を渡っていました。

事故のないように交通ルールを守りましょう。

北海道では、歩行者被害の交通事故を防止するため、信号機のない横断歩道において、歩行者とドライバーが相互に「ハンドサイン」で意思疎通を図り安全に安全に横断歩道を横断する「ハンドサインでストップ運動」を推進しています。



暴力団追放「三ない運動^{ワン} +1」の推進



暴力団を「利用しない」



暴力団を「恐れない」



暴力団に「金を出さない」



暴力団と「交際しない」

北海道警察 ・ 北海道暴力追放センター

暴力団 地域団結 断固拒否

警察は、暴力団の壊滅に向けて、強力な取締りを推進しております。

暴力団の違法・不当な活動や犯罪被害に関することは、どんな些細なことでも早期に警察に相談、通報する強い意志と勇気を持って、社会から暴力団を追放しましょう。

令和7年度第2回 北海道警察官採用試験



1次試験日：9月21日

受付期間：7月1日～8月15日（午後5時まで）

北海道警察

北海道暴力追放センター

☎ 0120-860-314

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8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	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
5	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。		0137-87-2710
6	デイサービスさくら	介護職員(パート) 若干名 ※年齢不問。資格は受講料 (テキスト代除く)を弊社が 立て替え、関連会社の研修で 国家資格まで取得可能。	株式会社 福祉ケア	0137-84-5050
7	小規模多機能型 居宅介護事業所あさがお	介護職員 若干名(要相談) 食事 1 名(要相談)	株式会社 マルエイ	0137-83-8885
8	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
9	道南ロイヤル病院 通所リハビリテーション			
10	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



今月は栄養科が担当いたします！

暑い夏の付き合い方！



皆さま、こんにちは。管理栄養士の相原雅樹です。

近頃は気温と湿度が大きく上がり、夏バテ気味になっている方もいらっしゃるかと思います。北海道でもエアコンの普及率が上がるようになるなど暑さがより厳しくなってきたと実感します。私もせたなに引っ越してからは夏バテ気味になっており、食欲が減退している気がしています。ということで今回は夏バテ・熱中症のに関連する話題となります。

夏バテによる食欲不振は**熱中症**を助長するとともに**筋肉量の減少**につながってきます。そのため、夏バテの予防・対策は熱中症を対策するとともに身体機能の維持にも繋がってきます。日頃より、適切な量の水分と食事の摂取を心がけて、暑い夏を乗り切っていきましょう。それでは夏バテの時、あるいは夏バテ予防にはどんなものを食べるのがよいのでしょうか？よく言われるのはビタミン類やミネラル類をきちんと取りましょうということです。

ビタミン類やミネラルを取りましょうとよく言われますが、裏を返せば野菜や果物を普段から食べているのであれば少なからずビタミンは安定して取ることができているのでそれほど特別なことはしなくても良いということになります。ただミネラルにおいては汗とともに流れてしまうこともあり、一日の排泄量により必要な量というのが変動してしまいます。そのためミネラルについては何から取ることができるのか知っておくことで身体に負担をかけず、適切な量の補給を行うことができます。

●ナトリウム



NaClでいわゆる食塩と呼ばれるものに多く入っています。食品成分に食塩相当量などがあります。塩味ですので、暑いからと言って摂り過ぎてしまうと高血圧やむくみなどの疾患のリスクが上がります。梅干して塩分補給をする際は1g-2gほど食事とは別で摂っていることを知っておきましょう。摂取基準は1日6g未満の摂取量を推奨しています。



vol.63/8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

ブルーベリーで簡単デザート！



今月の担当:管理栄養士 大槻 瑠夏

今回は、8月が旬のブルーベリーを使った簡単なデザートをご紹介します！

材料

- ・水 200cc
- ・粉寒天 4g
- ・ブルーベリー (冷凍) 100g
- ・砂糖 60g
- ・ヨーグルト (無糖) 400g
- ・レモン汁 大さじ1

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、中火で熱し、沸騰したら弱火にする。
- ②沸騰状態を保ちながら弱火で1~2分混ぜながら煮る。
- ③ブルーベリー (冷凍のまま) を加えて混ぜ、砂糖を加えて溶けるまで混ぜる。
- ④火を止め、ヨーグルト、レモン汁の順に加え、その都度混ぜる。
- ⑤カップに等分に流し入れ。冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

【皮膚科外来診療案内】

<令和7年8月>

日にち	午前診療	午後診療
1日 (金)		14:00~16:00 *病棟回診後
2日 (土)	8:30~11:30	
15日 (金)		14:00~16:00 *病棟回診後
16日 (土)	8:30~11:30	
29日 (金)		14:00~16:00 *病棟回診後
30日 (土)	8:30~11:30	

<令和7年9月>

日にち	午前診療	午後診療
5日 (金)		14:00~16:00 *病棟回診後
6日 (土)	8:30~11:30	
19日 (金)		14:00~16:00 *病棟回診後
20日 (土)	8:30~11:30	



●カリウム

野菜や果物などに多く含まれています。
腎臓が悪いとカリウムに特に気を付けましょうという話を聞いたことがある方もいると思います。水にさらすとカリウムが抜けやすくなるので、カリウムの摂取制限がない方はとくに気にする必要はございません。高血圧の予防にもなります。

●カルシウム

乳製品や骨ごと食べられる魚などに多く含まれます。
また海藻類や小松菜などの野菜にも含まれています。
骨を作ることのほかに筋組織を動かす役割も担っているため、不足すると骨に蓄えられているカルシウムを血中に放出することになります。

●マグネシウム

豆や海藻類に多く含まれています。
あまり不足することはありませんのでそれほど気にする必要はないと考えられます。栄養素の合成・分解に寄与しています。

●リン

通常の食材にも含まれますが、とくに加工品に多く含まれています。
マグネシウム同様、不足することはほとんどありません。
筋肉・脳・神経などに含まれ、エネルギーを発生させる化合物（ATP）の構成成分になります。

ちなみに冒頭で挙げた、夏バテからくる食欲不振による筋力減少については**熱中症**の次に気を付けるべき問題になってきます。気温が上がってきている場所にいと高い気温・脱水・運動し辛い環境、と知らず知らずのうちに身体に疲労が溜まってきてしまいます。そうしているうちに熱中症などになってしまいますと、身体が怖くて食べられないなどの食欲不振に繋がっていき、食べられないために身体が細くなってしまいうということになります。実際に熱中症ではなくても疲れて食べられないという経験があるかと思います。そんな時にこそ、食べられるもので食べる。食べないという選択はあまりしない。ということがより一層大事になってきます。



食欲増進ということに観点をあてるとネギやショウガなどの薬味の存在があります。薬味は加熱調理を行わずに使用すると高い香りにより、食欲が増す作用があります。加えてビタミンやミネラルを含むものが多いためぜひ活用してください。しゃぶしゃぶやそうめんや冷や麦に入れて食べると、思ったよりも食べられたなんてこともあります。

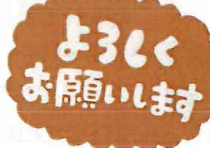
文責 栄養科 相原雅樹

【栄養科スタッフ紹介】

管理栄養士 相原 雅樹



この度、かわら版を担当いたしました、相原雅樹と申します。
7月21日から道南ロイヤル病院に転勤となりました。
わかりやすい栄養の情報・食事で気を付けることを紹介させて頂きたいと思います。



【盆踊りは楽しい全身リハビリ！】

夏の風物詩「盆踊り」は、実はリハビリ効果バツグンの全身運動。音楽に合わせて手足を動かすことで、バランス感覚や体幹が鍛えられ、転倒予防にもつながります。振り付けを思い出しながら踊ることで、脳の活性化にも効果的。ゆったりとしたリズムは有酸素運動にもなり、心肺機能の維持にも役立ちます。
立って踊れない方でも、座って手ぶりだけで参加OK！みんなで輪になって踊ることで、交流のきっかけや気分転換にも。楽しみながらできる「盆踊りリハ」、この夏にぜひ取り入れてみませんか？

