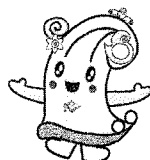


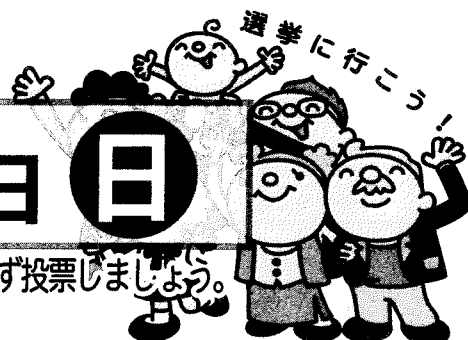
衆議院議員総選挙

最高裁判所裁判官国民審査



投票日 10月27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
第1投票区	北檜山・徳島・松岡	せたな町民ふれあいプラザ	【お願いします】 体育館側から お入りください 午前 7:00 午後 6:00
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	北檜山小学校体育館	
第6投票区	新成	鵜泊団地母と子の家	
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	
第12投票区	上浦	上浦生活館	
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	花歌生活館	
第17投票区	宮野・平浜・貝取澗	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	
第19投票区	本町・三本杉・南川・共和	瀬棚児童会館	
第20投票区	元浦1～4区	元浦生活館	
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	島歌生活館	
第23投票区	北島歌2区	茂津多旅館 変更	
第24投票区	西大里・東大里	大里生活改善センター	

開票のお知らせ

開票日時 令和6年10月27日 日 午後8:00から

開票場所 せたな町民ふれあいプラザ

参観人数 先着40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



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

（裏面もご覧ください）

10月27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。

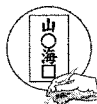
役場及び支所での期日前投票

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・各支所で投票することができます。

場 所	期 間	時 間
せたな町役場 1階正面玄関	10月16日(水)～10月26日(土)	午前8時30分
大成支所執務室 瀬棚支所ロビー	10月21日(月)～10月26日(土)	午後8時00分

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



投票用紙への記載の仕方について

衆議院議員総選挙及び最高裁判所裁判官国民審査では、「3種類」の投票用紙がありますので、記載する場合にはご注意ください。

1 小選挙区選挙

▶「候補者の氏名」を記載して投票します

得票数の多い候補者が当選します。

2 比例代表選挙

▶「政党名」を記載して投票します

選挙区ごとに行われ、政党の得票数に比例してその政党の当選人が決まります。候補者名簿には「当選人となるべき順位」が記載されております。

3 最高裁判所裁判官国民審査

▶ 辞めさせたい裁判官に×を記載して投票します

辞めさせたい意思がなければ何も記載せずに投票します。



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。

手続きはお早め
をお願いします！

自宅などでの不在者投票（郵便投票）

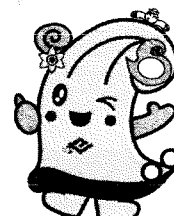
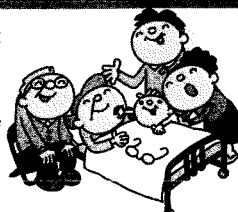
※事前に申請が必要です

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。】



回覽

せたな町職員募集公告

令和6年10月10日

せたな町長 高 橋 貞 光

せたな町（せたな町立国保病院）職員を下記のとおり募集します。

記

- | | |
|---------------|---|
| 1. 職種及び人員 | 看護師又は准看護師 3名
薬剤師 1名 |
| 2. 採用予定年月日 | 令和 7 年 4 月 1 日 |
| 3. 採用条件 | 看護師・准看護師の資格を有する者
薬剤師の資格を有する者
又は、各資格を令和7年3月31日までに取得見込みの者 |
| 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 | 採用申込書兼履歴書（両面）に資格証明書の写しを添付し、
当院事務局まで郵送又は持参してください。
※採用申込書兼履歴書の用紙は、当院事務局からお取り寄せい
ただくか、せたな町又は当院ホームページからダウンロード
が可能です。
【添付書類】
・新卒の方は、卒業見込み証明書及び成績証明書（原本）
・資格をお持ちの方は、資格証明書の写し |
| 6. 応募期限 | 令和6年12月30日(月) 必着 |
| 7. 選考方法 | 面接試験 |
| 8. 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。 |
| 9. お申込み・お問合せ先 | 〒049-4501 久遠郡せたな町北檜山区北檜山378番地
せたな町立国保病院事務局 電話 0137-84-5321 |

回 覧

せたな町職員募集公告

令和6年10月10日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町（せたな町立国保病院）職員を下記のとおり募集します。

記

1. 職種及び人員 管理栄養士 1名
2. 採用予定年月日 令和 7 年 4 月 1 日
3. 採用条件 1) 管理栄養士の資格を有する者
 又は、資格を令和7年3月31日までに取得見込みの者
 2) 普通自動車運転免許を有するもの
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 採用申込書兼履歴書（両面）に資格証明書の写しを添付し、
 当院事務局まで郵送又は持参してください。
 ※採用申込書兼履歴書の用紙は、当院事務局からお取り寄せいた
 だくか、せたな町又は当院ホームページからダウンロードが可能
 です。
 【添付書類】
 ・新卒の方は、卒業見込み証明書及び成績証明書（原本）
 ・資格をお持ちの方は、資格証明書の写し
6. 応募期限 令和6年12月30日(月) 必着
7. 選考方法 1) 面接試験
 2) 小論文（採用申込書兼履歴書と一緒に提出してください）
 【必須】「自分が目指す管理栄養士像」
 【選択】①・②のいずれか1テーマを選択
 ①生活習慣病の予防・改善での管理栄養士としての役割
 ②高齢化に対する管理栄養士としての役割
 ※必須及び選択のテーマをそれぞれ800字～1,200字程度
 でWord形式で提出してください。
8. 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。
9. お申込み・お問合せ先
 〒049-4501 久遠郡せたな町北檜山区北檜山378番地
 せたな町立国保病院事務局 電話 0137-84-5321

回 覧

せたな町会計年度任用職員募集公告(教育委員会)

令和6年10月10日

せたな町教育委員会教育長 小 板 橋 司

令和6年11月採用の会計年度任用職員を再募集します。

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)	7,828 円 ～	無 し	有 り	有 り	令和6年11月上旬 ～ 令和7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

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6年10月25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。

回覧

作品展示開催日

【北檜山区】

11月2日(土)・11月3日(日)

午前10時～午後4時

■会場 せたな町民ふれあいプラザ

【瀬棚区】

11月2日(土)～11月4日(月)

午前9時～午後9時

■会場 B & G海洋センター体育館

【大成区】

11月2日(土)～11月4日(月)

午前9時～午後5時

■会場 大成町民センター

●内 容 絵画・陶芸・彫刻・藤工芸・書道・短歌
川柳・手芸・華道・茶道・切り絵など

●実演・体験コーナー

※詳細は決定次第、お知らせいたします。

芸能発表開催日

※詳細は出演団体が決定次第、
お知らせいたします。

11月17日(日)

■会場 せたな町民ふれあいプラザ

2024 芸術にふれる せたな町民文化祭

展示・芸能申込締切：10月18日(金)まで

※出展・出演を希望する場合は、申込みが必要となります。

◎申込用紙設置場所

【北檜山区】 せたな町教育委員会・情報センター・町民体育館・ふれあいプラザ

【瀬棚区】 瀬棚支所・生涯学習センター・B & G海洋センター体育館

【大成区】 大成支所・大成図書館

◎お問合せ・申込先

文化祭北檜山会場事務局 せたな町教育委員会事務局社会教育係内

TEL: 0137-84-6260 FAX: 0137-84-6694

回覧

令和6年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和6年10月10日

せたな町長 高橋 貞光

令和6年12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		186,000円～	無し	有り	有り	令和6年12月1日～ 令和7年3月31日	週5日 変則勤務 宿直あり
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	栄養士	1名	入所者の栄養管理・栄養指導業務等	栄養士免許	193,500円～	無し	有り	有り	令和6年12月1日～ 令和7年3月31日	週5日(月～金) 9:00～17:45

○応募資格・申込方法等

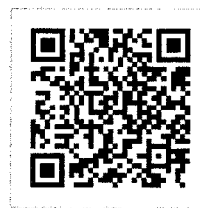
応募資格	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
申込書類	・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6ヶ月以内の写真を添付)
申込先	せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係

●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6年10月24日(木)

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

北檜山区地区懇談会を 開催します



広く市民の皆さんの参加を頂きながら、市民のみなさんのためのより良い町づくりを行うため、北檜山区内4会場で地区懇談会を開催します。

地区懇談会開催日程

日 程	時 間	会 場	開催地区	対象地域
10月31日(木)	午後6時～	若松基幹 集落センター	若松地区	若松・上若松・下若松・濁川・ 富里・二俣・小川・栄石・雲内・ 栄
11月6日(水)	午後6時～	はまなす荘	太櫓地区	太櫓・新成・共和・紅神恵
11月7日(木)	午後6時～	丹羽活性化センター	丹羽地区	丹羽・小倉山
11月8日(金)	午後6時～	健康センター	北檜山地区	市街地・長湊・愛知・豊岡・ 兜野・徳島・松岡

たくさんのご参加をお待ちしております

■お問い合わせ先／せたな町 まちづくり推進課広報統計係

TEL：0137-84-5111



新型コロナウイルス 接種のお知らせ



新型コロナで重症化する割合は65歳以上で高く、重症化しやすいこの年代の方等を対象にワクチン接種を開始します。接種希望の方は、早めの予約・接種をお願いします

- 接種対象
- ・65歳以上の方
 - ・60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器障害があり、身体障害者手帳 1 級の該当者

○接種医療機関 ★使用ワクチン: 下記医療機関では「ファイザー」を予定

医療機関名	接種期間	接種曜日・時間	事前予約	予約先
せたな町立 国保病院	11月1日(金)～ 令和7年 2月28日(金)	毎週金曜日	必要 希望接種 日の前日 までに予 約をしてく ださい	国保病院 0137-84-5321 9:00～17:00
		受付: 午後3時～		
		接種開始: 午後3時30分		
瀬棚診療所	11月11日(月)～ 12月30日(月) ※11/25(月)は 休診です	毎週月曜日		瀬棚診療所 0137-87-2470 8:30～17:00
		受付: 午後1時45分～		
		接種開始: 午後2時		
大成診療所	11月7日(木)～ 12月26日(木)	毎週木曜日		大成診療所 01398-4-5175 13:00～16:00
		受付: 午後1時15分～		
		接種開始: 午後1時15分～		
道南 ロイヤル病院	11月11日(月)～ 令和7年 2月27日(木)	月～木曜日	不要	道南ロイヤル病院 0137-84-5011
		受付: 午後2時～ 4時45分		
		11月 11日～14日 25日～28日		
		12月 2日～5日 16日～19日		
		1月 14日～16日 27日～30日		
		2月 10日～13日 25日～27日		

【裏面もご覧ください】

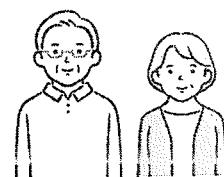
○接種料金額(自己負担額) ★接種回数:1回

接種対象	自己負担額
65歳以上	3,500 円
60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器障害があり、 身体障害者手帳1級の該当者	
上記の方で、生活保護受給者	無 料

※上記以外の方は全額自己負担(15,300円)による接種です。

【ファイザー社製ワクチンの副反応】

発現割合	症 状
50%以上	痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、発熱、下痢、腫れ
1～10%	赤み、リンパの腫れや痛み、嘔吐



◎新型コロナワクチン接種は、インフルエンザと間隔をあけなくても接種ができます。

参考までに、主に65歳以上の方へ町で助成している予防接種についてお知らせします。

ワクチン名	接種回数	町での接種時期	接種料金(自己負担額)
インフルエンザ	1	毎年 秋～冬	1,000円
肺炎球菌 ※	1	通 年	3,000円
新型コロナ	1	毎年 秋～冬	3,500円
带状疱疹 ※	水 痘	1	通 年 1,000円～ 1,150円
	带状疱疹	2	通 年 32,000円 ～34,000円

※助成は一度限り。助成を受けたい方は事前連絡(保健師まで)が必要です。

～お問い合わせ先～

○北檜山区:せたな町健康センター 保健師 TEL:0137-84-5984
 ○瀬棚区 :瀬棚支所 保健師 TEL:0137-87-3311
 ○大成区 :大成支所 保健師 TEL:01398-4-5511

回覧

令和6年度

健康づくり講演会

開催のお知らせ



参加費
無料

とき: 10月31日(木)
14時～15時30分

ところ: せたな町健康センター

講演『高血糖の正しいトリセツ』

講師 道南ロイヤル病院

谷藤 壮光 医師

健診で「血糖が高め」と言われたことはありませんか？
なんで少し血糖が高いだけなのに注意されるの？
どうするといいのか...医師に聞いてみませんか。

参加
申込必要

お申込み・お問合せ

せたな町保健福祉課保健推進係

☎0137-84-5984

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

WEBでのお申込はこちら



インフルエンザ予防接種のお知らせ



(道南ロイヤル病院での接種日程が決定しました)

インフルエンザ予防接種を希望される方は、早めの接種をお願いいたします。

○接種期間 10月21日(月)～ 令和7年1月31日(金)

○接種料金額(自己負担額) 表に該当する自己負担額を医療機関でお支払いください。

※年齢は、接種日当日の満年齢が適用されます。

区 分		自己負担額
1	0歳～12歳(2回接種)	1,000円(1回500円ずつのお支払い)
2	13歳～15歳(中学生)	1,000円
3	16歳～64歳	2,000円
4	60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器障害があり、身体障害者手帳1級の該当者	1,000円
5	65歳以上	1,000円
6	4と5で生活保護受給者	0円

○接種医療機関

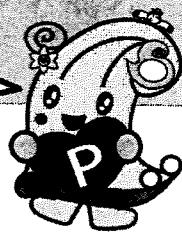
医療機関名		接種曜日・時間		事前予約
国保病院、瀬棚・大成診療所		外来と同様 ※国保病院の夜間診療(木曜日)では接種を行いません。		不 要
道南 ロイヤル病院	10 月	21 日 (月) ～ 26 日 (土)	【月～金曜日】 14 時 00 分～16 時 45 分	不 要
		28 日 (月) ～ 31 日 (木)		
	11 月	5 日 (火) ～ 9 日 (土)	【土曜日】 8 時 30 分～11 時 30 分	
		18 日 (月) ～ 22 日 (金)		
	12 月	9 日 (月) ～ 14 日 (土)	※0～12 歳で初めてインフル エンザ予防接種をする方 は接種ができません。	
		23 日 (月) ～ 28 日 (土)		
	1 月	6 日 (月) ～ 10 日 (土)		
		20 日 (月) ～ 25 日 (土)		

国保病院で夜間の予防接種を実施します。要予約(国保病院0137-84-5321 受付時間9時～15時)

日 程	受付・接種時間	申込〆切
11月21日(木)	2日間とも ①17:30～ ②18:00～	21日接種は、11月13日(水)まで
12月19日(木)		19日接種は、12月11日(水)まで

初めてでも楽しくできる☆

せたな健こつ
ポイント対象
です



脳トレ！

参加費無料！

ふまねっと教室

脳トレ！ふまねっと教室は認知症予防のための教室です。

ふまねっと運動とは、50 cm四方のマス目でできた網を床に敷き、踏まないように歩く運動です。みんなで楽しく脳とカラダの健康づくりをしませんか？

<令和6年>

<令和7年>

11月14日(木)

1月16日(木)

11月21日(木)

1月23日(木)

11月28日(木)

1月30日(木)

12月5日(木)

2月6日(木)

12月12日(木)

2月13日(木)

12月19日(木)

2月20日(木)

※天候不良等で中止となった場合は、2月27日を予備日としています。

【時間】 13:30～15:00

【場所】 丹羽活性化センター

☆ふまねっとひまわりの会が実施します。

※動きやすい服装で上履き(運動靴)・汗拭タオル・飲み物をご持参ください。

※希望される方はご自宅まで送迎いたします。

11月1日(金)までに下記へお申し込みください

【お申込み・お問い合わせ先】 せたな町地域包括支援センター安藤・山崎

☎ 0137-84-5699



動いて 食べて 磨いて 楽しんで 元気!

回
覧

いきいき元気アップ会

参加しませんか?

◎対 象: おおむね 65 歳以上の方
たとえばこのような方(介護状態でない方)

参加費
無料

- ✓ 冬期間に体力を落とさず過ごしたい
- ✓ 認知症を予防したい
- ✓ 外出して人と交流して楽しみたい



◎場 所: せたな町健康センター

◎定 員: 30 名程度

各回、専門職等が講師です!

【日 程】 時間: 午前 10 時 ~ 11 時 30 分

*内容は一部変更することがあります

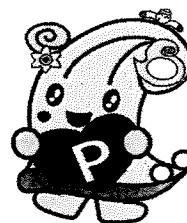
- ① 11月11日(月) 運動のお話と実技「転倒を予防しよう」
- ② 11月25日(月) 創作活動「楽しく作って、手と頭を使おう」
- ③ 12月 9日(月) 運動のお話と実技「認知症を予防しよう」
- ④ 12月23日(月) 栄養のお話とミニクッキング「高齢期の食事について」
- ⑤ 1月20日(月) お口の健康のお話「おせた時の対応ポイント」
- ⑥ 2月 3日(月) 創作活動「楽しく作って、手と頭を使おう」
- ⑦ 2月17日(月) 創作活動「楽しく作って、手と頭を使おう」

※毎回、健康確認・お口体操・ミニレクリエーション

11月1日(金) までに下記お申し込み先へご連絡ください。
(送迎もありますので、希望される方はお申し込み時にお伝えください)

《お申込み・お問い合わせ先》

地域包括支援センター 電話 0137-84-5699
瀬棚支所 田畑 電話 0137-87-3311
大成支所 齊木 電話 01398-4-5511



せたな健こつ
ポイント対象
です

認知症映画会 「オレンジ・ランプ」

実話をもとに描く、やさしさに満ちた希望と再生の物語。認知症になっても安心して暮らせる社会とは？その一つの指標となりえる作品です。

日時:令和6年11月7日(木)

午後2時~3時45分

会場:せたな町民ふれあいプラザ

定員:100名

(事前申し込み必要・入場無料)

Story

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安に押しつぶされていく晃一は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていく……。



申し込み・問い合わせ先

10月31日(木)まで

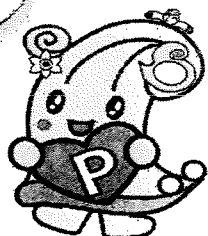
地域包括支援センター 84-5699

瀬棚支所 87-3311

大成支所 01398-4-5511

※ご希望の方は送迎いたします

せたな健こつ
ポイント対象です



せたな町公式LINE



せたな町公式LINE リッチメニューの「予約申込」からも申し込みできます。

第3回

八雲総合病院 地域医療講演会

無料

申込不要

in せたな

2024年

10月23日（水）

18:00～（1時間程度）

せたな町健康センター 総合検診室

せたな町北樺山区徳島63-1

電話：0137-84-5984

股

講演：『お肌のトラブル110番』

生理痛、おりもの、かゆみ、更年期など
女性のデリケートゾーンの悩みについて
産婦人科医師がお話しします。



講師：八雲総合病院

産婦人科部長

千葉 健太郎 先生



主催：八雲総合病院（主管：産婦人科）

後援：せたな町

問合せ先：八雲総合病院 地域医療連携課（0137）63-2185



今月は看護部が担当いたします！

寒暖差による症状と予防について



寒暖差が大きくなると体調の不調が知られています。今回は寒暖差の症状とその対策についてお話いたします。

寒暖差の体調不良は、気温の変化が原因で生じる様々な不調を言います。寒暖差というのは1日のうちの最高気温・最低気温の差、前日との気温差、1週間単位での気温差、室内外（冷房の効きすぎた部屋やお風呂場など）での気温差などが当てはまります。目安にはなりますが、1日の気温差が7℃以上になると不調が出やすいです。寒暖差が大きくなり不調を感じやすいのは春と秋です。

【原因と症状】

寒暖差は私たちの体にとって大きなストレスになり自律神経にも負担がかかります。そのため、体が寒暖差に適応しようとエネルギーを消耗、疲労が蓄積し、疲労感・倦怠感などの寒暖差疲労や寒暖差アレルギーと言い、鼻水・くしゃみ・鼻づまり、咳などのアレルギー症状が出るものや、湿疹、かゆみなどもあります。人によって出やすい症状が変わってくるので、寒暖差が原因であることに気づきにくいのも特徴です。



疲労感



倦怠感



鼻水



咳



くしゃみ



湿疹・かゆみ

※対策は裏面でご紹介します



vol. 53/10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



あったかメニュー
鶏肉の生姜煮

今月の担当
栄養士 杉村 瑚都

寒暖差が目立つようになり、体調を崩しやすい今の時期は身体をしっかりと温めて体調管理をしましょう！身体を温められて簡単に作れるレシピをご紹介します！

<材料 4人分>

- ・鶏肉・・・2枚（500～600g）
- ・生姜・・・1/2かけ 薄切り
- ・酒・・・100ml
- ・みりん・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ1.5

<作り方>

- ①鍋に調味料を全て入れる。
- ②鶏肉の皮目を下にして入れ、その上から生姜を乗せる。
- ③中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして20分煮る。
- ④火を止めて5分置き、食べやすい大きさに切る。

豆知識

身体を温める食材

生姜・・・ショウガオールという成分が胃腸の働きを良くして血流を高め、体の芯の部分の熱を作り出してくれます。

鶏肉（肉類）・・・たんぱく質が体内でエネルギーに変換されるときに、熱量が生まれて身体を温めてくれます。鶏肉の他に羊肉や牛肉もオススメです。



【対策】

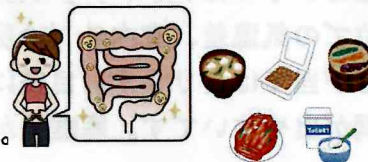
①規則正しい生活

基本的なことですが、規則正しい生活は丈夫な自律神経であるためにはとても大切な習慣です。朝起きて日光を浴び、日中は適度に動き、夜になったら寝る。そして栄養バランスの良い食事を腹八分目ストレスを溜めすぎず十分な休息をとる。といったように基本を意識してみましょう！！



②腸の調子を整える

腸が健康でいられれば、お腹の調子が良いだけではなく、自律神経をはじめ、心身のバランスも整っていきます。ヨーグルトや味噌、納豆等の発酵食品を取り入れる習慣がつくと、お腹も心も喜んでくれます。即効性はないですが、続けていくと効果が出やすくなります。



③体温調節のできる服装

寒暖差が大きいと、朝晩と日中では適切な服装が変わってきます。

その時の温度に合わせて服装を調節しましょう。無理して同じ服装でいると、昼間にのぼせて具合が悪くなったり、朝晩の冷え込みで体を冷やしてしまったりすることになります。寒暖差の大きいシーズンは、簡単に脱ぎ着できる服装を選ぶことを優先しましょう！



④入浴で首まで浸かる

お風呂にゆっくり浸かると、冷えて滞った血流が良くなり、全身が温まります。

1日の冷えがリセットされます。毎日シャワーで済ませてしまう人と、夜にお風呂に浸かってからぐっすり眠る人とは、自律神経や冷えの面でも健康効果に大きな差が出るという情報もあります。「首まで浸かる」というのがポイントです！首には重要な神経がたくさん通っているので、自律神経を整えるのに大切な部分です。首を温めることでさらにリラックスができ、首肩こりも楽になります。



⑤首のストレッチ

最後に首のストレッチです。私たちの日常は基本的に下を向いている時間が長く、首に大きな負担がかかっています。そのため、日頃から首のストレッチを行ってケアしてあげることが大切です。ご自宅でできる簡単なストレッチを当院のリハビリテーション科よりご紹介します。

下記の写真を参考にぜひご自宅でやってみてください。

<首の後ろのストレッチ>



手は矢印の方向（前方）にギュッと押す
*20秒くらいキープし、2〜3セット行くと効果的です。

<首の横のストレッチ>



首を矢印の方向（横）にギュッと手で伸ばすように倒す。
左右20秒くらいキープし2〜3セット行くと効果的です。

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年10月とR6年11月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年10月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)	-	14:00~16:00 *病棟回診後
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)	-	14:00~16:00 *病棟回診後
19日(土)	8:30~11:30	

<令和6年11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	

* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。

* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

当院皮膚科外来 令和6年9月21日

回 覧

令和6年10月10日

町 民 各 位

北檜山フラワー部会
会長 松 本 年 弘

花壇の後始末（花の抜取り作業）について（お願い）

日頃より、花いっぱい運動の推進にご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、春から皆様のご協力により進めてきました花壇も紅葉の時期を迎えると同時に終わりを告げようとしています。今年も素晴らしい景観となりましたこと、改めて感謝申し上げます。

つきましては、その花壇の後始末による回収を下記のとおり実施いたしますので、今一度皆様のご協力をお願いいたします。

記

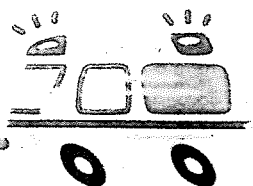
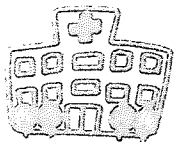
- 1 実施期間 10月24日（木）～10月27日（日）までの間
（10月28日に回収に回りますので花壇に固めて置いて下さい。）
- 2 実施方法 ・フラワー部会が用意する袋で後始末をお願いします。
・後始末用の袋は、町内会長さん宅に10月21日頃までに届けますが、市販のゴミ袋を使用してもかまいません。
・後始末した後の袋は、花壇にまとめて置いて下さい。

※後始末は、都合の良い時にさせていただきますが、後始末した後の袋は、歩行者等の支障とならないようにしてください。

【フラワー部会事務局：せたな町役場総務課地域生活係 ☎84-5111】

回
覧

消防だより



第37号 令和6年10月10日(木)発行
せたな消防署 TEL 0137-84-5709
大成支署 TEL 01398-4-5401

11月9日は『119番の日』

11月9日は【119番の日】とされており、消防の認識と理解を
深めようと、1987年に消防庁によって制定された日です！！

・そこで、今回は

119番通報まだ切らないで

の、お願いです！！



※ここで119番通報の流れを確認したいと思います。

消 防 : セタナ消防署です。火事ですか？救急ですか？
通報者 : 倒れて意識がない人がいるので救急車をお願いします。
消 防 : 救急ですね。向かわせる住所を教えてください。
通報者 : ～ 区 ～ 番地で、～ の近くです。
消 防 : わかりました。これから救急車を出動させます。では、
今どのように具合が、..
通報者 : はい。よろしくお願いします。



※ここで、通報を切らないでください！！

なぜかというと、.....

倒れてしまった人が

【呼吸と心臓】

止まっている状態

だったとしたら。。。。

すぐに心臓マッサージや人工呼吸などの応急処置が必要になります。

出動場所を伝えた後、すぐに電話を切るではなく、通話状態のままであれば消防署でどういう状態なのか？どういった処置が必要なのか助言も出来ます。急ぐ気持ちもわかりますが、消防署ではいち早く出動するように活動しておりますので、119番通報の際には、ご協力していただくよう、お願いします。



ここで！！

通報している時に、心臓マッサージしてください。人工呼吸してください。って言われても、やったこともないし自信がないよ。と思う方は、、、

《救命講習会を受講してみませんか？》

せたな消防署では、心臓マッサージや人工呼吸の他、食事中的喉つまりの対応方法などの講習を随時受け付けております。

ご友人での受講や子供に経験させてみたい、また1人での参加也大歓迎です。

少しでも興味のある方は、せたな消防署又は大成支署の救急係までお問い合わせください。



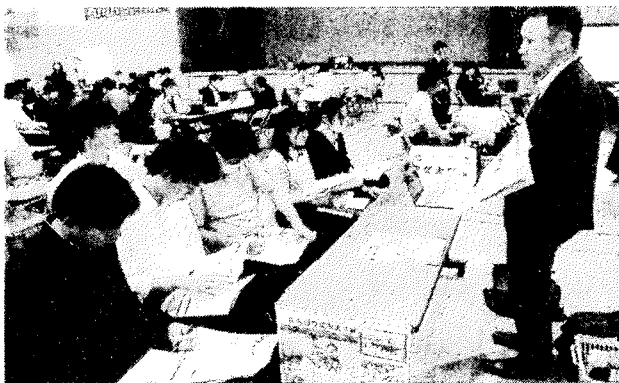
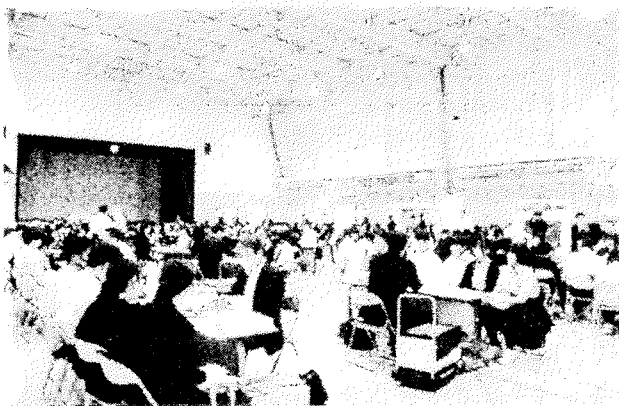
檜山北高 総合学科通信

錬心大望

第31号 (令和6年9月発行)

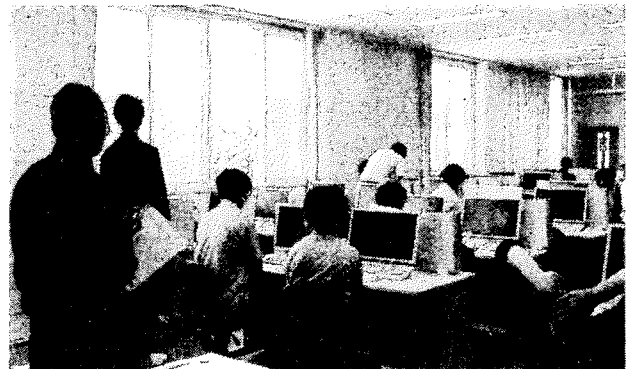
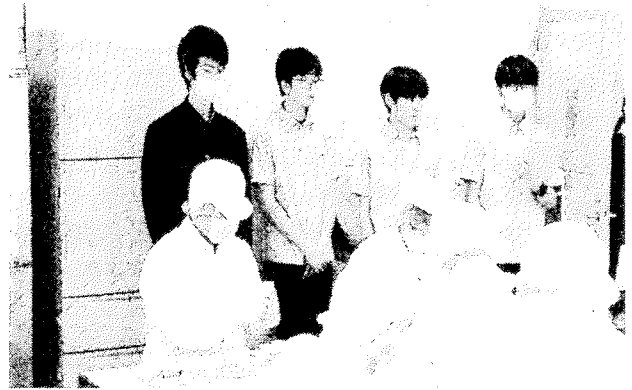
1～3年次【進路相談会】

6月14日(金)、1～3年次生を対象に進路相談会が行われました。たくさんの学校・企業の方にお越しいただき、各学校・企業の説明をしていただきました。今年度は50を超えるブースを設け、1人4回回りました。生徒は、熱心に話を聞き、メモを取り、自身の進路について真剣に考えていました。「学習内容や学校の雰囲気詳しく知ることができた」「今後の進路選択に生かしていきたい」とインタビューに答えた生徒もいました。



1年次【キャリアⅠ】授業見学

6月18日(火)・19日(水)キャリアⅠ授業見学が行われました。1年次対象でこの後行われる科目選択の参考にするため2年次・3年次で展開されている選択授業を見学しました。



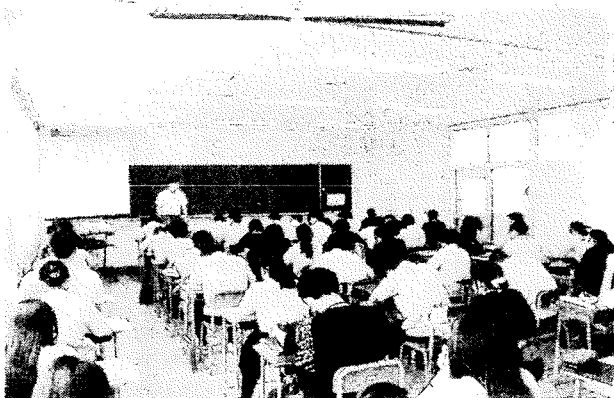
2年次【キャリアⅡ】じもと×しごと企業見学

6月21日(金)地域の事業所を訪問し、職場見学や職員の方との懇談を行いました。地域企業や産業について知る機会となり、今後の進路を決めるきっかけになりました。



2年次【キャリアⅡ】 地域探究オリエンテーション

6月28日(金)のキャリアⅡでは、「地域探究」オリエンテーションを実施しました。本単元では「地域探究準備」で学習をしたことを元に、実際に自分たちの住む町を自分たちの手でより良くしていくために活動をしていきます。本時はオリエンテーションとして、コンセプトマップを用いて、今金町、せたな町の強みと弱みを見つけ出し、現状を知るきっかけの時間となりました。



2年次【農業と環境】・3年次【野菜】

北高祭に向けた花壇の植栽

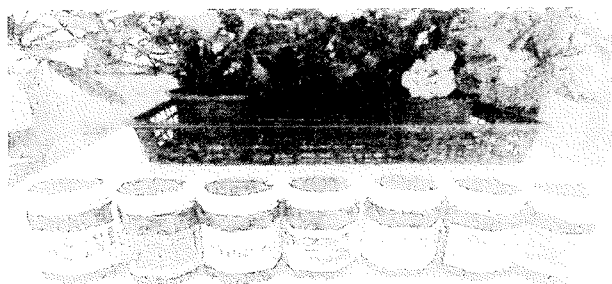
7月1日(月) 2年次「農業と環境」選択者23名、7月3日(水)3年次「野菜」選択者15名が、職員駐車場横の花壇に黄色とオレンジ色のマリーゴールド600株を植栽しました。北高祭に向けて、彩りを添えました。



3年次【ビジネス・コミュニケーション】

イチゴジャムのラベル作りでコラボ

6月26日(水)3年次「ビジネス・コミュニケーション」選択者16名は、北高祭での販売に向けて、「食品加工」で作るイチゴジャムに貼るラベルを一新しました。生徒の皆さんのアイデアがいっぱい詰まっています。



全年次【各種検定合格】

4月から7月に受験した各種検定の合格者数を掲載します。生徒の皆さんは、授業や家庭学習を通して、検定合格に向けて頑張ってきました。

・漢字検定 準2級1名合格 3級6名合格

・数学検定 準2級3名合格 3級2名合格

・被服製作技術検定 4級31名合格

・全商ビジネス計算実務検定

2級普通計算2名合格 ビジネス計算1名合格

3級普通計算2名合格 ビジネス計算7名合格

・全商ビジネス文書実務検定 2級速度1名合格

3級 10名合格 速度2名合格 文書1名合格

赤い羽根募金だより



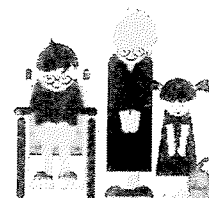
赤い羽根共同募金が今年も 10 月 1 日から 12 月 31 日までの 3 ヶ月間、全国一斉に始まりました。

協力していただいた募金は、地域で活躍する福祉団体や施設の活動を支えるなど地域福祉財源として活用したり、地震や豪雨等による災害被災地域におけるボランティア活動や、被災者への支援にも役立てられていたり、皆さんのお金が地域を支える力となっています。

せたな町で集まった募金は、約 70% がせたな町に配分され、福祉団体活動や学校のボランティア活動への助成やパークゴルフ大会、ふれあい広場の開催などの事業に使われています。そして残りの約 30% は、全道の福祉施設への助成や車両購入費の助成など地域福祉の充実のために役立てられています。つまり、募金の多くは地元のために使われることから赤い羽根共同募金は“じぶんの町を良くするしくみ”です。

せたな町をより良いまちにするため、困っている人たちの支えになるために今年も共同募金活動に皆様のご協力をいただけましたら幸いです。

今年のせたな町共同募金目標額 2,296,000 円



◆ 令和 5 年度赤い羽根共同募金実績（せたな町）

募金方法	協力数	金 額	備 考
戸別募金	2,431 世帯	1,101,950 円	班長・町内会のご協力
法人・学校・職域募金	157 件	757,224 円	各商店・企業・学校・保育所
興行募金（イベント募金）	7 回	29,582 円	PG 大会、ふれあいマーケットほか
赤い羽根協力店ほか	975 件	419,996 円	募金箱設置、ピンバッジ頒布
合 計		2,308,752 円	目標達成率 100.2%

◆ 令和 5 年度赤い羽根共同募金配分実績（せたな町）

事 業 名	実 績 額
高齢者福祉助成事業（老人クラブ連合会）	170,000 円
ふれあい運動推進事業（パークゴルフ大会開催）	149,693 円
認知症介護研修等事業（せたな町認知症になっても安心して住める地域をつくるの会）	40,000 円
各団体助成事業（小地域ネットワーク、奉仕協、母子寡婦会、身障福祉協会）	693,000 円
高齢者の見守り活動、サロン事業・ふれあい広場、ふれあいマーケット開催事業	559,719 円
広報誌発行事業（社協だより）	165,307 円
合 計	1,777,719 円

発行元/お問い合わせ：せたな町共同募金委員会

せたな町北檜山区北檜山 110 番地 1 北檜山総合福祉センター内
(電話 0137-84-4600)