

せたな町職員採用試験案内

令和7年12月11日
せたな町長 河原 泰平

令和8年4月1日採用のせたな町職員を募集しますので、試験について下記のとおりご案内します。

記

1. 採用区分等

職 種	採用予定人数	職 務 内 容
一般事務職	若干名	一般行政事務
農業行政事務	1名	土壌分析、診断、各種農作物試験栽培管理、調査等
建築技術者	1名	建築設計、積算、施工管理等

2. 採用条件

年 齢 要 件	令和8年3月31日時点で40歳以下(昭和60年4月2日以降生まれ)の者
最 終 学 歴	学校教育法による学校(大学・短大・高校又はそれと同等と認められる学校)を卒業した者
その他の要件	普通自動車を運転する免許を有する者(令和8年3月末までに取得見込みの者も含む) 建築技術者は、建築に関する専門課程を卒業または卒業見込みの者、または、1級・2級建築士または建築施工管理技士の資格を有する者 農業行政事務は、大学の農業専門課程を卒業または卒業見込みの者、または、国、都道府県、農協等において農業に関する試験研究、技術指導等を1年以上実務経験のある者

※次の者は受験できません。

- 日本国籍を有しない者
- 地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する者
 - ・禁錮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
 - ・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
 - ・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

3. 受験申込手続き及び受付期間

提出するもの	○採用申込書兼履歴書 ○令和8年4月1日採用せたな町職員採用試験エントリーシート ※上記用紙は、役場総務課までお取り寄せいただくか、町ホームページ(https://www.town.setana.lg.jp)からも印刷ができます。 ○普通自動車運転免許証の写し(既取得者のみ) ○(心身の障がいがある方) 障害者手帳の写し
受 付 期 間	令和7年12月11日(木)から令和8年1月14日(水)まで受付します。受付時間は、午前8時30分から午後5時15分までとします。(土曜日・日曜日の持参による受付はしません) ※郵送の場合は、令和8年1月14日(水)必着
申 込 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 行

(裏面に続く)

4. 試験内容

区 分	試 験 内 容
一次試験	【書類選考】 ※受付期間終了後、書類選考により可否を決定し、通知いたします。 ※農業行政事務に応募する方は、小論文「スマート農業の必要性について」1,200～2,000 字程度にまとめパソコンにより作成し、提出してください。
二次試験	【筆記試験】 ・基礎能力試験（45 分）（一般事務職） ～公務員として必要な一般知識及び知能について5 肢択一式による筆記試験 ・事務能力試験（60 分）（一般事務職） ～職務を遂行するうえで能力（照合・分類・言語・計算・読図・記憶）を把握するための適性検査 ・パーソナリティ（40 分）（一般事務職・農業行政事務・建築技術者） ～個人の日常的な行動傾向や意欲・態度、性格面を把握するための適性検査 【面接試験】 （20 分程度） ・人物についての個別方式による面接試験

5. 試験日

- (1) 一次試験 書類選考による
- (2) 二次試験 受験者へ個別に通知します（2 月中に実施します）

6. 合格から採用まで

最終合格者（採用内定者）は、その後採用決定手続きを行います。

なお、**採用時期は令和 8 年 4 月 1 日を予定**しております。

ただし、採用申込書に虚偽の記載が判明した場合は、合格を取り消します。

7. 採用されてから

- (1) 給 与
 - ・採用時における初任給は、条例に基づき 1 級 5 号俸（188,000 円 高校新卒）、1 級 15 号俸（204,400 円 短大新卒）、1 級 25 号俸（220,000 円 大学新卒）を基準とし、職歴等の内容に応じて加算します。
 - ・このほか扶養手当、通勤手当、期末・勤勉手当、時間外勤務手当等がそれぞれ支給条件に応じて支給されます。
 - ・採用時まで給与改定があった場合は、金額が変更になる場合があります。
- (2) 勤務時間・休暇
 - ・勤務時間は、週 38 時間 45 分です。
 - ・原則として、月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで、土日祝祭日等は休みとなります。
 - ・休暇は、年間 20 日間（4 月 1 日採用の場合は 15 日）付与される年次有給休暇のほか、負傷又は疾病の場合に与えられる病気休暇、結婚、忌引、出産等の場合に取得できる特別休暇等があります。
- (3) 共済制度
 - ・職員は、北海道市町村職員共済組合の組合員となり、病気、出産等の場合は各種の給付が受けられます。また、厚生施設の利用、貸付金の制度等があります。

試験についての問合せ先 セタな町役場総務課総務係
 電話 0 1 3 7－8 4－5 1 1 1（内線 1213）

せたな町立保育所等会計年度任用職員募集公告

令和8年度に保育所等で勤務していただける保育士等を募集します。（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）

■北檜山区

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容
認定こども園 きたひやま	保育教諭	若干名	乳幼児教育保育業務
	保育士	若干名	乳幼児保育業務
	保育士補助員	若干名	保育教諭の保育補助業務
子育て支援センター	支援員(保育士等)	1名	育児相談、子育てサークルの育成支援、 保育業務

■大成区

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容
大成保育園	保育士	若干名	乳幼児保育業務
	保育士補助員	若干名	保育士の保育補助業務

■瀬棚区

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容
瀬棚保育所	保育士	若干名	乳幼児保育業務
	保育士補助員	若干名	保育士の保育補助業務
子育て支援センター	支援員(保育士等)	1名	育児相談、子育てサークルの育成支援、 保育業務

※緊急時は、他施設間の応援業務あり

1. 資格要件

- ・保育教諭は、保育士及び幼稚園教諭の両方の資格を有する者とする。
- ・保育士は保育士資格を有する者とする。
- ・保育士等は、資格（保育士又は幼稚園教諭）及び相当の経験を有する者とする。
- ・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8年4月1日から令和9年3月31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、せたな町役場総務課または各支所庶務係
認定こども園きたひやま・瀬棚保育所・大成保育園に提出してください。
- ① 申込書兼履歴書 1通（専用用紙で提出。せたな町ホームページでダウンロード可能。）
- ② 資格証写し（又は資格取得見込証明）※保育士補助員は有資格者のみ添付

4. 申込締切日 令和8年1月14日（水）まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験又は書類審査等による選考を行います。
- ・試験日は、1月下旬～2月上旬とし応募者に別途通知します。

令和 8 年度 せたな町立保育所等会計年度任用職員 勤務条件

給料

職 種	月 額	時 給	備 考
保育教諭及び保育士	215,200 円～	1,322 円～	月給：1 日 7 時間 45 分 週 38 時間 45 分勤務 時給：1 日 7 時間 45 分未満 週 38 時間 45 分未満勤務
保育士補助員	191,300 円～	1,175 円～	
支援員(保育士等)	215,200 円～	1,322 円～	

※令和 7 年度の給料額です。なお、給与改定により変更になる場合があります。

賞 与 週 15 時間 30 分以上の勤務時間が特定されている者に期間率計算により年 2 回

勤務時間 北檜山区：7 時 30 分～18 時 30 分において、事前に指定する時間。
瀬棚区・大成区：7 時 30 分～18 時 00 分において、事前に指定する時間。
各施設の勤務表による（早出・遅出あり）

休日 日曜日、国民の祝日、年末年始

休暇 年次有給休暇、特別休暇（付与日数は勤務形態により異なります。）

時間外勤務 あり（割増賃金支給）

休日勤務 なし（土曜日勤務あり・振替制度あり）

任用期間 令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日

加入保険等 健康保険 （所定労働時間、雇用期間等による）
厚生年金保険 （ ）
雇用保険 （所定労働時間週 20 時間以上勤務者）
労災保険 あり

通勤手当 任用条件により支給します。（距離による）

●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も可能です。



せたな町
ホームページ

問い合わせ
せたな町立認定こども園きたひやま
電話：0137-84-5255

ご家庭の見えるところにお貼りください

『事故や非行から子どもを守りましょう』 ～冬休みを楽しく過ごすために～

◆事故や非行を防止するために・・・

1. 児童生徒の帰宅は学校で決められた時刻までとしましょう。
2. 出かけるときは家族に行き先を伝えましょう。
3. 保護者同伴の場合を除いて、外泊をさせないようにしましょう。
4. 飲酒・喫煙などのいたずらは、絶対させないようにしましょう。
5. 交通ルール・マナーを守りましょう。
6. 道路や危険な場所では遊ばせないようにしましょう。
7. 車のドアロックは必ず行い「カギ」の管理には責任を持ちましょう。
8. ネットやSNSのトラブルに巻き込まれないよう正しく使いましょう。

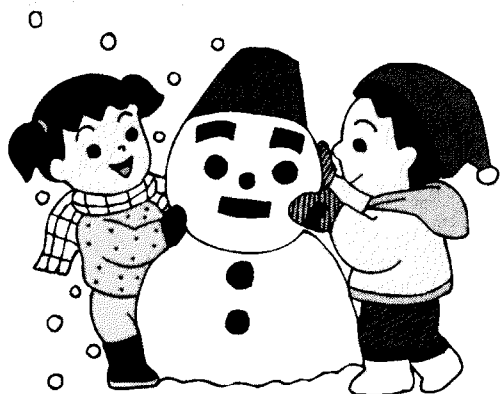
◆明るい社会を目指して・・・

1. あいさつは、元気よく、言葉づかいは、きちんとさせましょう。
2. 家族の一員として、積極的に家事の手伝いをさせましょう。
3. 地域の行事に進んで参加させましょう。
4. みんなでゴミのない美しい町づくりに心がけましょう。



◆児童・生徒のみなさんへ・・・

**●見知らぬ人の声かけに危険を感じたら、大声を出して
助けを求めたり、近くの民家に行って
知らせてください!!!**



◇大成区子どもの安全を守る連絡協議会
◇せたな町教育委員会 大成教育事務所
TEL:4-5511(内線2201)

こども 110番の家

「こども110番の家」は地域ぐるみの防犯活動の一環として、大成区の各事業所にご協力をお願いし設置しております。

子どもたちが身の危険等を感じたときに避難できるようになっておりますので、お子さまが理解できるよう家庭でのご指導についてもお願いします。

◎ 子ども110番の家の役割

子どもたちが日常の登下校時などに「不審者からの声かけ」「痴漢行為」「つきまとい行為」などの被害を受けて身の危険を感じたとき、緊急の避難場所として駆け込み、警察に110番通報するための場所です。（危険とは犯罪に限らずいじめや自然災害によるものも含まれます。

また、犯罪や事件性のない場合、例えば

- ・おなかが痛い（トイレを貸してほしい）
- ・雨宿りさせてほしい・けがをした など

という場合でも、状況によって「一時的に避難する」「保護者や学校に連絡してくれる」「救急車の手配をする」などのお世話をしてくれます。



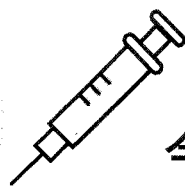
このステッカーが目印です

◎ 地域ぐるみの防犯活動として

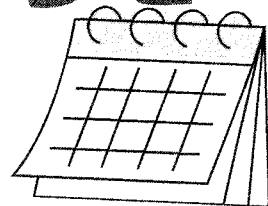
今後、各種団体や一般家庭にお願いし、防犯意識の高揚や、地域ぐるみの防犯活動として広げていきたいと考えております。

带状疱疹ワクチン のお知らせ

締切
迫る！



今年度の対象者の方は
早めの接種をお願いいたします



接種対象者

【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

接種できる期間

令和8年3月31日まで

※带状疱疹ワクチンは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。

接種医療機関

※接種を希望される方は、必ず保健師にご連絡下さい！

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

ワクチンの種類

どちらかご選択下さい。

带状疱疹ワクチン（2回接種） 水痘ワクチン（1回接種）

接種料金

带状疱疹ワクチン（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



今月は栄養科が担当いたします！



栄養と筋肉

今回は、栄養と筋肉の関係についてのお話です。

私たちの髪の毛や爪が毎日伸びるように筋肉でも日々代謝(合成と分解)が行われています。日常的に私たちの身体では合成・分解が筋肉で発生しており、合成と分解がどちらかに偏ることで肥大や萎縮が表現化します。したがって、きちんとした栄養を取らないと筋肉量の維持・肥大には繋がらないことになります。

食事を摂るという行為は筋肉の合成を促し、分解を抑制します。食事を摂ることで筋肉の量が増えるということになります。

しかし、高齢者では食後に筋肉の合成の反応が低下する同化抵抗性というものがあります。この存在により、加齢に伴い**筋肉量が減少しやすい**という状態が発生します。

ですが、十分なタンパク質を摂取し、アミノ酸の供給量を増やすことで筋肉の合成はより行われるようになります。

加えて、筋肉の合成にはエネルギーの存在が不可欠です。十分なエネルギー補給ができていないと、筋肉の合成に回したかったはずのたんぱく質がエネルギーのために消費されてしまいます。

昨今「たんぱく質をしっかり摂ろう」という話題が良く上がる背景には、たんぱく質を十分に摂ることによって筋肉量の減少を防ぎつつ、ADLを維持できるようになるからという理由があったわけです。しかし、やみくもに運動をしても筋肉量は増えるどころか減る場合があることを知っておいてください。きちんと適切な量の食事を食べることによって筋肉というのは肥大したり、維持できたりするものです。

栄養的観点から筋肉というものは一定のカロリーを取ったうえで、十分なタンパク質を摂取することにより、肥大・維持が可能になっていくものと考えられます。

身体の機能を維持するためには何よりも食べることが大切です。そのうえで筋肉を増やそうとするにはたんぱく質を十分に摂ることが大切になります。



vol.67/12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

何にでも合う万能調味料！



【材料】(3人分)

- ・味噌…大さじ3
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・はちみつ…大さじ1
(砂糖なら大さじ2)
- ・醤油…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・にんにく…少々
- ・生姜…少々

今回のかわら版は筋肉やたんぱく質のお話でしたので、たんぱく質を多く含む肉・魚に合う万能調味料をご紹介します！

焼いても煮ても美味しく食べられてオススメです！

【作り方】

材料すべてを混ぜるだけ！

※味噌を酒やみりんでき少し溶いておく
とダマにならず使いやすいです！

【公開医療講座のご案内】

日時：12月18日(木) 15:00～16:00

場所：道南ロイヤル病院 大会議室

テーマ：「認知症のリスクと予防について」

講師：作業療法士 飛田 康介

※お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)

当日参加も受け付けています。

【年末年始の診療案内】

	外来	訪問リハビリ	通所リハビリ
12/30(火)	午前通常診療 午後休診	通常営業	通常営業
12/31(水)	休診	休み	休み
1/1(木)	休診	休み	休み
1/2(金)	休診	休み	休み
1/3(土)	休診	休み	休み
1/4(日)	休診	休み	休み
1/5(月)	通常診療	通常営業	通常営業

では具体的にどのくらいのたんぱく質を摂取すれば良いのだろうか、という話になります
※腎不全等により、医師や管理栄養士にたんぱく質の摂取量を制限されている場合を除きます。

たんぱく質量

たんぱく質の推奨量 (g/日)

年齢	男性	女性
1-2歳	20	20
3-5歳	25	25
6-7歳	30	30
8-9歳	40	40
10-11歳	45	50
12-14歳	60	55
15-17歳	65	55
18-29歳	65	50
30-49歳	65	50
50-64歳	65	50
65-74歳	60	50
75歳以上	60	50

厚生労働省よりたんぱく質の推奨量を表に表しました。
推奨量の意味としては「この量を摂れば支障はないです」という量になります。

数字を見ていると何となくわかると思うのですが、ピンときません。
男性の一番多い65gという数値の量で、食材に置き換えます。
平均的な鶏もも肉で概算で1枚200gあります。
鶏もも肉(皮有)の100g当たりのたんぱく質量は16.6gです。
つまり、鶏もも肉では1日2枚程度食べなければいけない量ということになります。

実際はここにお米や野菜のたんぱく質が僅かに乗ってくるので、
1枚と半分程度で良いと考えていますが、それでも数字だけでみると
1日2枚程度は必要になってくるとなかなかハードだと実感します。
なので、3食に分散させて推奨量を満たす方がハードルはかなり
下がることになります。2食で2枚食べるより3食で2枚食べた方が
食べる量は少なくなります。

卵だと1個当たり6g程度のたんぱく質が摂れます。
つまり10-11個食べれば推奨量を満たします。



若い人は運動などによって筋肉を疲労させる機会が増えたと、たんぱく質の摂取量は少し増やしていきます。
体重×1.1倍～1.4倍程度はあり得る範囲と考えています。あまりに増やし過ぎると今度は
血管系や循環器系の臓器に負担をかけることになりますので注意してください。
高齢者は推奨量程度の摂取が望ましいです。ここは注意するようにしてください。

何事も一つのものだけで必要な要素を満たそうとすると考えたよりも労力がかかってしまいます。
とくに食事では労力だけではなく、その後のモチベーションやストレスへ変わっていきますので
今後の食生活へも影響することになります。
食事はバランスよくさまざまなものを食べることでそういった労力やストレスを分散させることが出来ます。

まとめ

たんぱく質は意識的に摂った方が良いです。
エネルギーも十分に摂るようにしてください。
たんぱく質だけとっても筋肉は付きにくいですし、むしろ筋肉が減る可能性もあるのできをつけてください。
運動と食事の両方からアプローチをしましょう。



冬の「冷え」とリハビリの関係

12月の寒さは筋肉や関節をこわばらせ、普段より動きづらさを感じやすくなります。体が冷えると
と血流が滞り、立ち上がりや歩行がごちなくなることもあり、転倒予防の面でも注意が必要で
す。動き出す前には、軽い準備運動で体を温めましょう。

おすすめは「肩まわし」です。椅子に座ったまま、ゆっくり大きく前後に10回ずつ回すだけで、肩や
背中がほぐれやすくなります。また、下肢を温めるには「座って足踏み」が有効です。片足ずつゆっ
くり持ち上げ、太ももまわりを動かすだけでも準備になります。足先の冷えが気になる方には「足
首まわし」も手軽です。つま先で大きな円を描くように回すと、ふくらはぎが温まり、歩き始めが
スムーズになります。どの運動も痛みのない範囲で、呼吸を止めずに行うことがポイントです。
冬こそ、無理のない軽い運動を取り入れて、日々の動きやすさにつなげていきましょう。

