

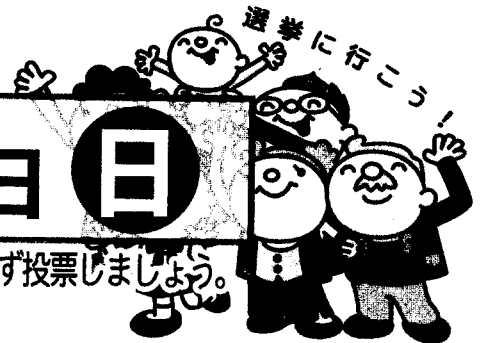
衆議院議員総選挙

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	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	
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	
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 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 ～ 午後8時00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)	

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。

病院や出稼先などでの不在者投票

投票日に入院や出稼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）

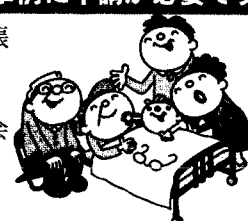
※事前に申請が必要です

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。】



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 |

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 | |

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、健康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。
勤務	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)】

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。

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

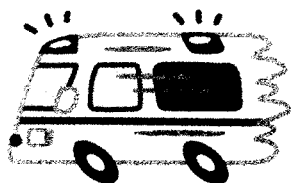
【大成区】 大成支所・大成図書館

◎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

消防だよい



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、お願いします！！



※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、.....

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、食事時の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。



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

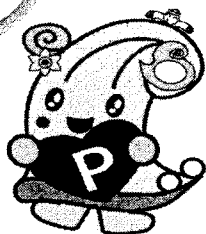
地域包括支援センター 84-5699

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。

動いて 食べて 磨いて 楽しんで 元気！

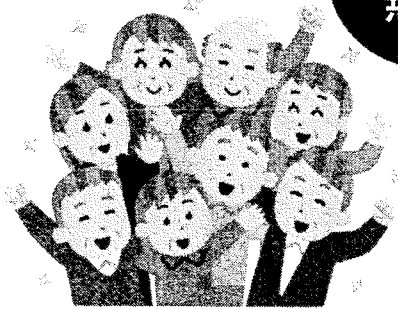
いきいき元気アップ会

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「認知症を予防をしよう」
- ④ 12月23日(月) 栄養のお話とミッキング「高齢期の食事について」
- ⑤ 1月20日(月) お口の健康のお話「む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」

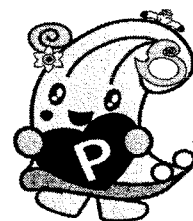
※毎回、健康確認・お口体操・ミニレクリエーション

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》

瀬棚支所 田畑 電話 0137-87-3311

地域包括支援センター 電話 0137-84-5699



せたな健こつ
ポイント対象
です



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。



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】



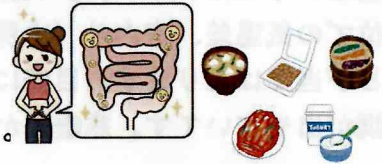
①規則正しい生活

基本的なことです。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

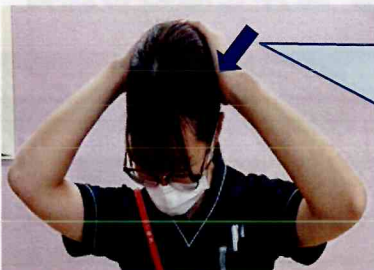
お風呂にゆっくり浸かると、冷えて滞った血流が良くなり、全身が温まります。1日の冷えがリセットされます。毎日シャワーで済ませてしまう人と、夜にお風呂に浸かってからぐっすり眠る人とは、自律神経や冷えの面でも健康効果に大きな差が出るという情報もあります。「首まで浸かる」というのがポイントです！首には重要な神経がたくさん通っているのです。自律神経を整えるのに大切な部分です。首を温めることでさらにリラックスができ、首肩こりも楽になります。



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。

令和6年9月21日

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



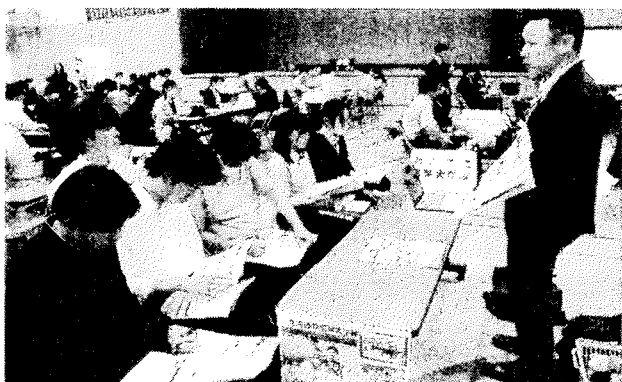
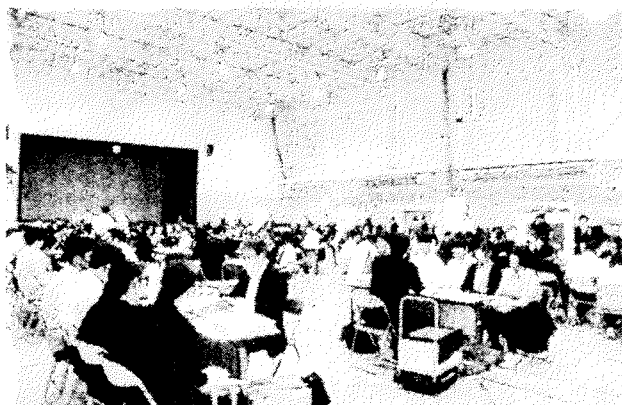
檜山北高 総合学科通信

鍊心大望

第31号 (令和6年9月発行)

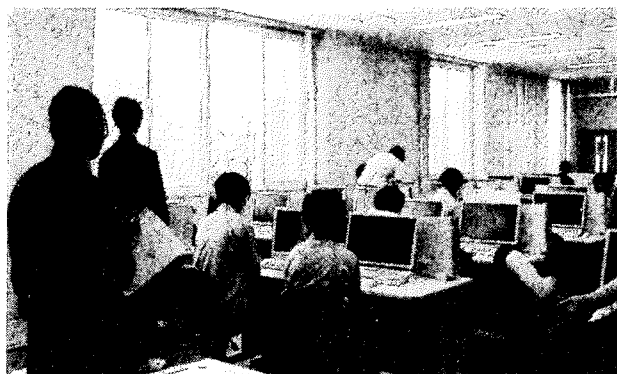
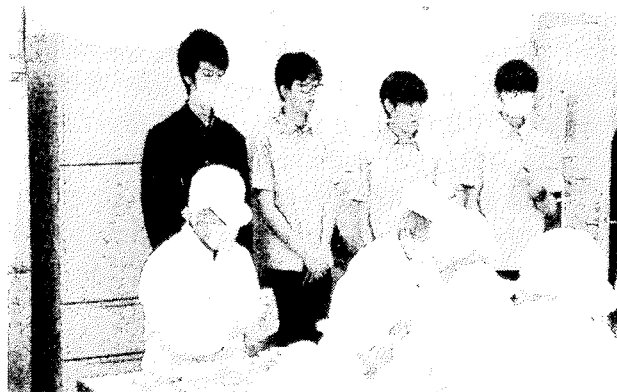
1～3年次【進路相談会】

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の詳細を知ることができた」「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。



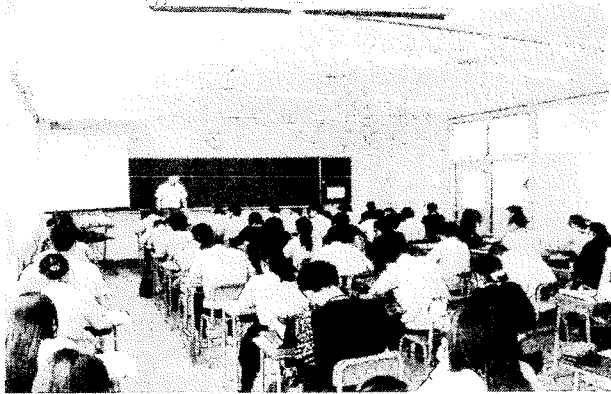
2年次【キャリアⅡ】じもと×しごと企業見学

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



Let's enjoy cooking



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「減塩」です！

以前せたな町で減塩カレーを考案。「ぎんこカレー」と名付け
ました。今回は秋の食材を使ってぎんこカレーを作ります！

皆様のご参加をお待ちしています♪



日 時：令和6年10月31日(木)

時 間：18:00～20:00

場 所：瀬棚町民センター調理室

定 員：10名

参加費：500円

持ち物：エフロン・バンダナ

一般的なカレーと比べて塩分
は約4割少ない!!!
他にも減塩をテーマにした
メニューを作ります。
写真は、イメージです♪

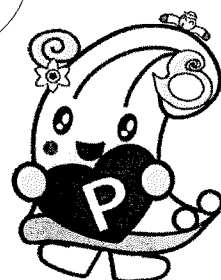
<予定メニュー>

- * ぎんこカレーライス
- * 切り干した根のスープ
- * フルーツ牛乳寒天



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！



お申込みは**10月21日(月)**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：0137-84-5984



新型コロナワクチン 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】

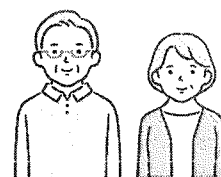
○接種料金額(自己負担額) ★接種回数:1回

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。

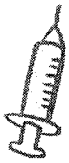
ワクチン名	接種回数	町での接種時期	接種料金(自己負担額)
インフルエンザ	1	毎年 秋～冬	1,000円
肺炎球菌 ※	1	通 年	3,000円
新型コロナ	1	毎年 秋～冬	3,500円
带状疱疹 ※	水 痘	1	通 年
	带状疱疹	2	通 年
			1,000円～ 1,150円
			32,000円 ～34,000円

※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

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

《問合せ先》 せたな町保健福祉課保健推進係 電話 0137-84-5984

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





瀬 棚

せたな町立瀬棚小学校だより No. 6

令和6年9月30日

学校の教育目標

「やさしい子 すすんで学ぶ子 元気な子」

学校経営の基本姿勢

安全・安心の最優先 ～揃える・挑む・納得しあう～

令和6年度の重点目標

「安全・安心」を自らつくり出す子どもの育成

学校経営の視点（10月）

- 学習発表会の適切な実施
- 校内研修の活性化
- 教室、校舎内外の教育環境の整備と美化、特別教室、教材庫の整備

「多様化を強みにしていく学校」

校長 越 前 秀 一

北海道教育大学函館校の1年生4名が来校し、「教員プチ体験」の場を学生に提供させて頂きました。これは教育実習ではなく「地域づくり支援実習」という函館校独自の実習の一つで、せたな町教育委員会が函館校と協定を締結している事業です。学校に求められたのは「教員を目指すとは限らない大学生への多種多様な体験を提供する」ことでした。

本校では昨年に続いて2回目の受入れとなりましたが、昨年同様に低・中・高学年の3ブロックに学生を配置し、授業と給食の支援や児童との交流を設定しました。教員の業務の一端に触れたことで教員のやりがいや難しさを感じて頂くことができたと思っております。実習を終えた学生の感想の一部を紹介します。

Q1 教員の姿を見て感じたことを教えてください

- ・全児童をしっかり見て授業をするのは当たり前だけど、とても難しいことだと改めて感じました。
- ・児童が揉めそうな時は必ず先生が声をかけていて、常に注意を払っていました。話の聞かせ方などたくさんのことを学びました。

Q2 児童の姿を見て感じたことを教えてください

- ・最後に手作りの折り紙をプレゼントしてくれて温かい気持ちになりました。
- ・5・6年生は思春期を迎えていて、レクでやりたいことを自分から言わない(言えない?)場面が見られ、関わり方が難しいと思いました。

実習冒頭で私から学生に講話をさせて頂きました。「学校現場の人間だから語れる学校・教員の世界」と題して、教員採用までの道のり、出会いと別れの繰り返しである教員生活、本校職員の異色の経歴、教員の給与…等をお話しました。教員志望ではない学生の一人が「校長先生の話と実習から資格というものが自分の存在意義になると感じたので、まずは教員免許の取得を目指そうと思います。」と語ってくれました。学生に提供した体験は「多種多様」ではなかったかもしれませんが、しかし、この様に新たな挑戦を見つけて頂いたことが「学校の多様な役割の一つ」であり、「学校の新たな強み」になっていると感じています。

さて、異色の経歴をもつ2名を紹介します。私を含め教員の多くは学校の世界のみを経験したまま社会人になっています。その様な中で他の職種を経ってきた教員は「異色」といえます。

遠藤教諭は函館高専を卒業後、函館市内の道路施工の企業に就職し高速道路をはじめとする数々の

道路を作り上げました。中市教諭は大学・英語科を卒業後、日本航空(JAL)に入社し旭川空港のグランドスタッフとして英会話を強みにしながら様々な状況下でのサービス業務に尽くしました。作業員の安全と予算を核とした工事計画の作成、乗客の安全と安心第一の「お客様対応」と、2人とも学校にはない視点での「安全・安心」の構築に努めてきました。その経験は、私も学ばせられることが多く、「安全・安心を自ら作り出す子どもの育成」を目指す本校の「大きな強み」となっています。

多様化が加速する時代に合って、一人一人考え方や感じ方が違う児童が安心して学ぶことができる学校が一層求められています。だからこそ、多様な専門性や経歴を持つ教職員集団と多様な機能をもつことが不可欠になります。瀬棚小学校は「多様化を強みにしていく学校」を目指していきます。

10月 主な行事予定

日	曜日	給	バ1便	バ2便	行事など
1	火	○	15:30		学校経営指導訪問
2	水	○	12:50		午前授業
3	木	○	15:30		
4	金	○	15:30		
5	土				
6	日				
7	月	○	14:30	15:30	学習発表会特別時間割開始
8	火	○	15:30		
9	水	○	13:50	14:40	委員会 研修日
10	木	○	15:30		
11	金	○	15:30		
12	土				
13	日				
14	月				スポーツの日
15	火	○	15:30		全校集会(任命式)
16	水	○	15:30		
17	木	○	13:50		学習発表会総練習 水曜日課
18	金	○	15:30		
19	土	×	11:30		学習発表会
20	日				
21	月				振替休業
22	火	○	15:30		
23	水	○	13:50		サケマスふ化場見学(1・2年) 職員会議
24	木	○	15:30		
25	金	○	15:30		ブックフェスティバル
26	土				
27	日				
28	月	○	13:10		午前授業 個人面談
29	火	○	13:10		午前授業 個人面談 生涯学習指導主事訪問
30	水	○	12:50		午前授業 個人面談
31	木	○	12:50		午前授業 せたな町教育研究大会

日曜参観 ～ご来校いただきありがとうございました～（9月8日）



避難訓練（火災訓練）（9月3日）



休み時間に火災を想定した避難訓練を実施した後、消火訓練、煙体験を行いました。

煙体験では、かなりの量の煙（訓練用の無害な煙です）に「何も見えない！！」と驚いていましたが、身を低くしてみると「本当だ、下の方がよく見える」と気づき、真剣に訓練を行うことができました。

学校教育指導訪問（9月18日）



本校では今年度の研究テーマを「自ら考え、共に学ぶ子どもの育成～個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実を目指して～」と設定し、研究を推進しています。この日は檜山教育局より社会教育指導班の小島主査、義務教育指導の土佐林指導主事、穴戸指導主事、せたな町教育委員会の大口指導主事が来校され、公開授業・研究授業を行いました。

午後からは研究テーマに沿った研究協議を行いました。これまでの成果と今後の課題を話し合い、研鑽を深めることができました。

お知らせ

令和6年度 学習発表会について

【日時】10月19日（土） 9：00開演 11：15終了予定 【場所】瀬棚小学校体育館
☆当日に向けて器楽演奏や合唱など、各演目の練習を現在行っているところです。本番をお楽しみに！

令和6年度 前期 学校評価の結果について

7月末に「学校評価（保護者アンケート）」を実施させていただきました。ご協力ありがとうございました。瀬棚小学校では、保護者の皆様にご回答いただきました項目を「児童」と「教職員」にも実施し、三者の意識の違いにも着目しながら分析を行いました。保護者分の集計結果についてお知らせいたします。

全体的に高い評価をいただきました。一方、「**1人1台端末の活用**」「**家庭学習・読書週間の定着**」等についてはやや低い結果となりました。

後期は、この評価を真摯に受け止め、改善策を学校全体で考えながら教育活動を進めていきたいと考えております。改善策については、以下のように考えております。

令和6年度 前期学校評価（保護者アンケート） 集計結果		思う	思うや	思わ あまり ない	ない 思わ
No.	アンケート内容				
1	学校は、1人1台端末等を活用しながら、一人一人の力を伸ばす学習指導を行っている。	42%	47%	11%	0%
2	学校は、宿題を含めた家庭学習習慣の定着を図る指導を行っている。（「学年×10分間」）	47%	26%	26%	0%
3	学校は、読書習慣の定着を図る取組を進めている。	47%	26%	26%	0%
4	学校は、将来の夢や希望、目標をもって学校生活を送るための取組を進めている。	32%	27%	32%	3%
5	学校は、学級活動や行事等を通して、友達のよさを認める活動を進めている。	37%	63%	3%	0%
6	学校は、きまりを守り、友達と協力して活動したり、仲良く遊んだりできるよう指導している。	42%	42%	11%	5%
7	学校は、いじめがなく安心して楽しい学校生活を送るための取組を進めている。	42%	42%	11%	5%
8	学校は、元気よく挨拶や返事ができるように指導している。	53%	42%	5%	0%
9	学校は、心や体の健康や安全に配慮した教育活動を進めている。	67%	26%	7%	0%
10	学校は、体力を高めるための活動を多く取り入れている。	42%	47%	11%	0%
11	学校は、掃除や整理整頓が行き届き、気持ちよく生活できる環境になっている。	63%	37%	0%	0%
12	学校は、地域の特性や人材を生かし、地域とともに歩む教育活動を進めている。	47%	47%	5%	0%
13	学校は、「学校だより」「懇談会」「PTA会議」等で、学校の教育方針や学校の様子をわかりやすく伝えている。	53%	42%	5%	0%

【後期に向けて（改善策など）】

- No.1** 1人1台端末等の活用、一人一人の力を伸ばす学習指導について
- 各学年及び各教科におけるICT機器の活用方法について改めて確認するとともに、AIドリルなどのソフトウェアを学習でさらに活用し、個に応じたきめ細かな学習指導を行うことにより、学力向上に努めてまいります。

No.2/3 家庭学習・読書習慣の定着の取組について

- 家庭学習につきましては、おたより「家庭学習にチャレンジ」を参考に、ご家庭でも家庭学習習慣の定着に向けたご協力をお願いいたします。
- 読書習慣につきましては、10月25日（金）に「ブックフェスティバル」を実施するとともに、10月23日（水）～11月1日（金）を読書週間とし、読書の習慣化を図る取組を実施する予定です。

No.4 将来の夢や希望、目標をもって学校生活を送るための取組について

- 「キャリア・パスポート」を活用し、自己の振り返り等を行いながら自分の頑張りが将来などについて考えさせるとともに、学校教育活動の様々な場面で「認め・励ます」ことを大切にしていまいります。

その他（コメント欄） 学級通信・マチコミメールでの情報発信について

- 今年度より、学級通信の発行を月1回程度とし、必要に応じてマチコミメールでさらに情報を発信しているところですが、「情報の少なさ」に関するコメントを複数いただいております。今後、マチコミメールでの情報発信を必要に応じて増やしながら、丁寧に学校・学級の様子を保護者の皆様にお伝えしてまいります。



9月18日 学校教育指導訪問より

今後も学校・家庭・地域が丸となって「やさしい子 すすんで学ぶ子 元気な子」の育成を行っていきたいと考えております。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

令和6年度 全国学力・学習状況調査から ～調査結果と今後の取組について～

4月18日（木）実施の令和6年度全国学力・学習状況調査について、全道や全国の結果も含めた正式な結果が届きました。

本校児童の学習の様子について、特徴的な部分をお知らせします。

学習面から（少人数での調査ですので、詳細な情報は控えております。）

○国語 本校の正答率は、全国平均を上回りました。（全国 67.7% 全道 67%）

- ・正答率の高かった問題
「目的や意図に応じて、集めた材料を分類したり関係付けたりして、伝え合う内容を検討することができるかどうかをみる」問題
「情報と情報との関係付けの仕方、図などによる語句と語句との関係の表し方を理解し使うことができるかどうかをみる」問題
- ・正答率の低かった問題
「目的や意図に応じて、日常生活の中から話題を決め、伝え合う内容を検討することができるかどうかをみる」問題

○算数 本校の正答率は、全国平均と同様でした。（全国 63.4% 全道 61%）

- ・正答率の高かった問題
「数量の関係を、□を用いた式に表すことができるかどうかをみる」問題
「速さが一定であることを基に、道のりと時間の関係について考察できるかどうかをみる」問題
- ・正答率の低かった問題
「計算に関して成り立つ性質を活用して、計算の仕方を考察し、求め方と答えを式や言葉を用いて記述できるかどうかをみる」問題
「折れ線グラフから必要な数値を読み取り、条件に当てはまることを言葉と数を用いて記述できるかどうかをみる」問題

児童質問紙の回答結果から（少人数での調査ですので、詳細な情報は控えております。）

【全国平均に対し、肯定的回答が大きく高い項目】

- ・朝食を毎日食べている
- ・いじめは、どんな理由があってもいけないことだと思う
- ・人の役に立つ人間になりたいと思う

【全国平均に対し、改善を要すると考えられる項目】

- ・家庭学習の時間（月～金曜日）が短い
- ・携帯・スマートフォン等での SNS・動画視聴・ゲームの時間が長い

<成果>

- ・「主体的・対話的で深い学び」、「他者との協働的な学び」の実現により、考えをより深めたり、豊かに表現したりすることができるようになってきたことが確認できました。

→引き続き、児童が思考を深める時間や場を保障し、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向け、指導の充実を図っていきます。

<課題>

- ・「記述式の問題」（国語・算数）において全国平均を下回っています。
→自分の思考を整理して書き表したり、ICT機器（パワーポイント等）を活用して考えを発表したりするなど、自ら考え、表現する力を伸ばしていきます。