

2 Feb

大成区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
						1 仏滅 大成スキー大会 9:00集合 大成スキー場
2 大安 【日曜当番医】 10:00~15:00 今金町国保病院	3 赤口 育児相談 9:30~12:00 子育て支援センター	4 先勝 一般診療・婦人科診療 せたな町立国保病院 にこにこルーム 9:30~11:00 子育て支援センター	5 友引	6 先負	7 仏滅 くつろぎ図書館 10:00~ 大成図書館	8 大安
9 赤口 【日曜当番医】 10:00~15:00 せたな町立国保病院	10 先勝 育児相談 9:30~12:00 子育て支援センター	11 友引(建国記念の日) 【急患当番医】 せたな町立国保病院	12 先負 乳幼児健康相談 受付13:00~15:30 せたな町健康センター	13 仏滅 一般診療 せたな町立国保病院	14 大安	15 赤口
16 先勝 【日曜当番医】 10:00~15:00 今金町国保病院	17 友引 育児相談 9:30~12:00 子育て支援センター	18 先負 一般診療・婦人科診療 せたな町立国保病院 水痘・MR予防接種 受付10:50~11:00 大成診療所	19 仏滅 にこにこルーム 9:30~11:00 子育て支援センター	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 友引(天皇誕生日) 【日曜当番医】 10:00~15:00 せたな町立国保病院	24 先負(振替休日) 【急患当番医】 せたな町立国保病院	25 仏滅 小児肺炎球菌・ヒブ・ 5種混合予防接種 受付10:50~11:00 大成診療所	26 大安	27 赤口 なかよし広場 10:00~11:00 子育て支援センター	28 友引 一般診療 せたな町立国保病院 眼科診療 瀬棚診療所	

**令和7年度 檜山広域行政組合せたな消防署
会計年度任用職員(パートタイム) 採用募集公告**

令和 7年 1月23日

檜山広域行政組合

せたな消防署長 薦 谷 睦

令和7年度に檜山広域行政組合せたな消防署で勤務して頂ける非常勤職員を募集します。
(地方公務員法の改正に伴い、令和2年4月から新たに会計年度任用職員制度が創設されています。)

1 採用予定職種と主な業務

清掃員 (パートタイム)	庁舎内の清掃業務(主に水周り)に従事。 食堂兼休憩室、トイレ(男・女)、洗面室、シャワー室、洗濯室、乾燥室の清掃をブラシ、掃除機、モップ、雑巾などを使用して行なう。
-----------------	---

2 採用後の配属先及び勤務地 檜山広域行政組合せたな消防署(久遠郡せたな町北檜山区豊岡246番地)

3 採用予定者数 1名

4 勤務条件

任用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日
勤務日及び勤務時間	原則、毎週火曜日及び金曜日の週2日 14時00分から16時00分(2時間勤務) ※ただし、業務の都合上変更する場合有り。
時間外勤務	時間外又は週休日・休日に勤務を命ずることは無し。
報酬	時給 1,411円
手当等	期末手当:無し・通勤手当:一定の距離以上の通勤を対象として支給
社会保険等	社会保険:無し・雇用保険:無し
有給休暇日数	3日
報酬の支払日	月の初日から末日までを期間計算し、翌月の10日までに支払う。 ただし、4月及び12月分は当月及び翌月に分割して支払うことがあります。

- 5 応募要件**
- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内で通勤可能な者
 - ・健康者及び障がい者問わず、申込みができます。

6 応募方法

- (1) 提出書類
- ・令和7年度 檜山広域行政組合せたな消防署 会計年度任用職員(パートタイム) 採用申込書
※申込用紙については、せたな消防署・せたな消防署大成支署・せたな消防署 瀬棚分遣所にて交付しますが、せたな町ホームページからもダウンロードできます。
 - ・履歴書(写真付き、市販の様式) ※応募書類は返却いたしません。
- (2) 提出先 檜山広域行政組合せたな消防署(久遠郡せたな町北檜山区豊岡246番地)
- (3) 提出期限 令和7年2月28日(金)午後5時15分まで
- ※提出書類の受付は、提出期限までに到着したものに限りです。

7 試験日程及び会場 提出期限後に別途ご案内いたします。(3月に実施)

8 試験方法 面接試験

9 合否について 合否については3月下旬ごろ通知します。

10 問合せ先 檜山広域行政組合せたな消防署 管理係 TEL: 0137-84-5709

せたな町立国保病院（2月）一般外来担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

外来受付時間 ■午前 8 時 3 0 分～午前 1 1 時 ■午後 1 時～午後 3 時 3 0 分

夜間診療受付時間 ■第 2、第 4 木曜日 ■午後 4 時 3 0 分～午後 6 時 3 0 分

		2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
午前	予約外	日曜当番医	高宮	大島	高宮	佐藤	大島
	予約外	今金国保病院	森（予約）	森（予約）	棒田（予約）	渡部	高宮
午後	予約外	10:00～12:00	佐藤	佐藤	中島	大島	恩田
	予約外	13:00～15:00	森（予約）	森（予約）	棒田（予約）	渡部	佐藤
夜間診療		☎ 8 2 - 0 2 2 1					

		9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	(建国記念の日)	佐藤	佐藤	中島
	予約外	せたな国保病院	高宮		小林（予約）	渡部	恩田
午後	予約外	10:00～12:00	恩田		中島	中島	中島
	予約外	13:00～15:00	佐藤		小林	渡部	佐藤
夜間診療		☎ 8 4 - 5 3 2 1				佐藤	

		16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	恩田	佐藤	中島/大島
	予約外	今金国保病院	森（予約）	森（予約）	石川（予約）	渡部	古山（予約）
午後	予約外	10:00～12:00	佐藤	佐藤	中島	大島	中島
	予約外	13:00～15:00	森（予約）	森（予約）	石川（予約）	渡部	佐藤
夜間診療		☎ 8 2 - 0 2 2 1					

		23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
午前	予約外	日曜当番医	(振替休日)	大島	高宮	佐藤	中島
	予約外	せたな国保病院		井内	小林 (予約)	渡部	大島
午後	予約外	10:00～12:00		佐藤	中島	大島	恩田
	予約外	13:00～15:00		井内	小林	渡部	高宮
夜間診療		☎ 8 4 - 5 3 2 1				高宮	

午前	予約外	令和7年3月で佐藤医師が退職となります。 最終診察日は2月27日（木）です。					
	予約外						
午後	予約外						
	予約外						
夜間診療							

◆ 専門外来

循環器内科【予約制】（札幌心臓血管クリニック：榎本医師） 診察時間は午前 1 0 時から

1 3 日（木） 2 7 日（木）

神経内科【予約制】（札幌西円山病院：中山医師）

1 2 日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）

2 8 日（金） 瀬棚診療所 2 階 診療時間は午前 1 0 時から（☎ 8 7 - 2 4 7 0 瀬棚診療所）

婦人科【予約制】（八雲総合病院：千葉医師） 診察時間は午後 2 時から

4 日（火） 1 8 日（火） ※受付時間は午後 2 時から午後 3 時

森医師（整形外科）の診察日【予約制】

3 日（月） 4 日（火） 1 7 日（月） 1 8 日（火） ※隔週の月・火

※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限らせて頂きます。

※ 電話による外来予約受付は、平日の午後 3 時から午後 5 時までをお願いします。

※当院では発熱外来は廃止し、発熱、風邪症状、嘔吐下痢のある患者様も、通常の外来と同じ診療時間・受付での診察となります。待機場所は一般待合室とは区切られたスペースをご案内いたします。旧発熱外来棟は使用しませんので、お間違いのないようご注意ください。

せたな町立国保病院 ☎（0 1 3 7）8 4 - 5 3 2 1

せたな町立国保病院大成診療所 2月分診療担当医師一覧表

診 療 日	火曜日、 木曜日、 金曜日	
受付時間	午前	8 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0
	午後	休診 (発熱外来)

※第3金曜日の午前の診療は、定期休診となっておりますので、ご注意願います。

※発熱外来実施のため、午後の一般診療は休診しております。

※2月11日(火)～24日(月)の期間は、高宮医師が不在のため、代替医師による診療となります。

【デマンドバス予約先】

東ハイヤー大成営業所 ☎ 4-5062 (日曜・祝日休み)

《せたな町立国保病院行き患者バス運行日》

4日(火)、13日(木)、18日(火)、28日(金)

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
午 前		高宮	休診	高宮	垣野
午 後		高宮(発熱)		高宮(発熱)	垣野(発熱)
	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
午 前	休診	建国記念の日	休診	恩田	川内
午 後				恩田(発熱)	川内(発熱)
	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
午 前	休診	恩田	休診	恩田	休診
午 後		恩田(発熱)		恩田(発熱)	古山(発熱)
	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
午 前	振替休日	高宮	休診	高宮	佐々木
午 後		高宮(発熱)		高宮(発熱)	佐々木(発熱)

●発熱やのどの痛み、せき、鼻水等の症状のある方は、受診する前に必ず電話で相談してください。(大成診療所：☎01398-4-5175)

●診療時間以外の救急搬送は原則、せたな町立国保病院への搬送となります。(せたな町立国保病院：☎0137-84-5321)

【お問い合わせ先】 税務課課税係 TEL.0137-84-5112

令和6年分所得税 確定申告受付日程
令和7年度住民税 申告受付日程

月 日	地 区	時 間	会 場
2月19日（水）	太 田 ・ 富 磯	9:30～15:00	大成支所
	上 浦		
2月20日（木）	本 陣 ・ 西 部	9:30～15:00	
	東 部 ・ 花 歌		
2月21日（金）	都	9:30～15:00	
2月25日（火）			
2月26日（水）			
2月27日（木）	宮 野 ・ 平 浜	9:30～15:00	
2月28日（金）	貝 取 澗 ・ 長 磯	9:30～15:00	
3月3日（月）	予 備 日	9:30～15:00	
3月4日（火）	予 備 日	9:30～15:00	

※ 地区ごとに申告日を指定しておりますが、どうしても都合がつかない場合は、予備日にお越しください。

※ 世帯の中に住民税の申告をしていない方がいる場合、所得区分による軽減の判定ができず、国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料や高額療養費の限度額が高くなりますので、年金・障害年金受給者や家族に扶養されている方も住民税の申告が必要です。

※ ご自宅にいながら手続きが手続きが可能な、e-TAX(電子申告)による申告を推奨しています。
スマートフォンとマイナンバーカードがあれば、いつでも、どこでも確定申告ができます。
詳しくは、国税庁のホームページ内の「確定申告特集」にてご確認ください。

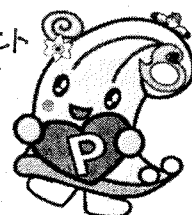
※ 3月18日以降の所得税確定申告相談は、八雲税務署までお願いします。

もの忘れが気になる人もそうでない人も
年に1回、記憶力チェック！

40歳以上の町民対象

あたまの健康チェック のご案内

健こつポイント
対象事業



検 査
無 料

令和7年 2月7日(金)

受付 9:00 ▶ 11:45

会場 せたな町健康センター

会場まで来られない方は、ご自宅や支所等でも検査ができます。
お気軽にご相談ください。

[高精度な記憶力チェック検査]

- ✓ 15分程度でできる、10個の単語を繰り返し思い出してもらう対面式記憶力チェック検査です。厚生労働省の研究事業や医療機関での脳ドック等でも活用されています。

[認知症の有無を診断する検査ではありません]

- ✓ 年に1回受けることで、経年的に認知機能の変化がわかります。認知症の前段階である「軽度認知障害(MCI)」を早期発見・認知症予防につながります。

[認知症のリスク要因は？]

- ✓ 糖尿病・高血圧・脂質異常症・喫煙・運動不足・閉じこもり気味・睡眠不足・お酒の量が多い・耳の聞こえにくさがある・脳血管性疾患・頭部外傷・歯周病等、様々です。

[ご自宅でも受けることができます]

- ✓ 年間を通して検査を実施しています。平日(8:30~17:15)でご希望の日程・場所で検査ができます。職員がご自宅に訪問しての検査も可能です。お気軽にお申し込みください。

お申込み・お問合せ お申込みのしめきりは2月4日(火)まで

せたな町役場大成支所 齊木 ☎01398-4-5511

せたな町地域包括支援センター ☎0137-84-5699

まずはご相談ください



認知症に関する心配ごとや 気になることはありませんか？

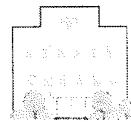
こんな行動などが気になる

- 何回も同じことを言う・する
- 料理・運転・計算のミスが増えた
- 財布・通帳を盗まれたと人を疑う
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 身なりに気を遣わなくなった



医療・介護に関すること

- 認知症専門医にかかりたいがどうすればいい？
- 介護サービスのこと等をくわしく知りたい・相談したい



- 認知症予防教室があれば知りたい
- もの忘れが気になるので、記憶力チェックを受けてみたい
- 認知症予防のための生活習慣を知りたい

日頃の思いを聴いてほしい

- 認知症のご本人・ご家族で日頃の思い等、誰かに話を聴いてほしい
- 認知症の方を介護している家族同士で話をしてみたい

町の認知症サポート医、福祉・介護・医療の専門職がご本人とご家族をサポートします。ご相談のある方は下記までご連絡ください。

連絡先

せたな町地域包括支援センター
☎ (0137) 84-5699



第32回

大成スキー大会

2月1日(土)

AM9:00集合

(AM9:20より開会式) 大成スキー場

出場者募集!!

競技終了後

お楽しみ抽選会が

あります

《競技種目》

☆大回転

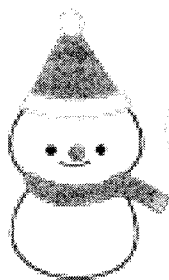
●幼児の部

●小学生の部(低・中・高)

●中学生・高校生の部

●一般の部

※全競技、男子・女子の部となります。



みんな～
きてね～☆

申込期限:1月29日(水)まで

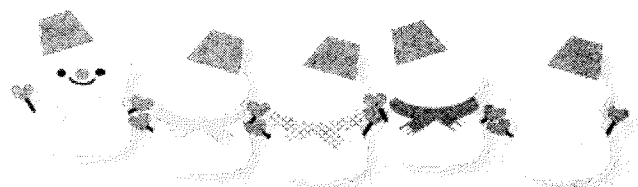
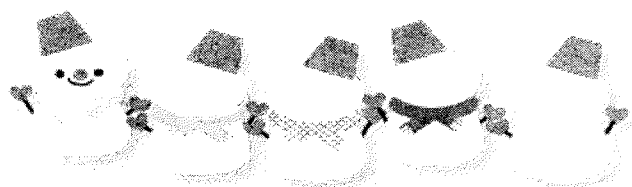
参加料:無料

(申込・お問合せ先) ●大成教育事務所

TEL:4-5511

●大成スキー場

TEL:4-6297



主催: 大成スキー協会

共催: せたな町教育委員会(大成教育事務所)

令和6年度 健康づくり事業



健こつポイント対象事業です

～筋肉を貯めて病気やケガに負けない体を作ろう～

貯筋運動講座

開催のお知らせ

参加費
無料

日時 令和7年2月18日(火)
13:00～14:30 (定員10名)

会場 せたな町健康センター 総合検診室

講師 Veitu石狩

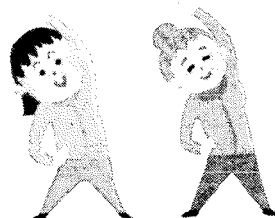
代表 寺島 聖人 氏



毎年せたな町教育委員会で開催している「スタイルアップ講座」の先生としておなじみの先生です

こんな思いをお持ちの方は是非ご参加ください！！

- ✓ 冬場の運動不足を解消したい！
- ✓ 自宅でも続けられる運動を教えてほしい！
- ✓ 腰痛や膝の痛みを悪化させたくない！
- ✓ いつまでも健康な体を保ちたい！



お申込み・お問合せ

せたな町健康センター 保健推進係(保健師)

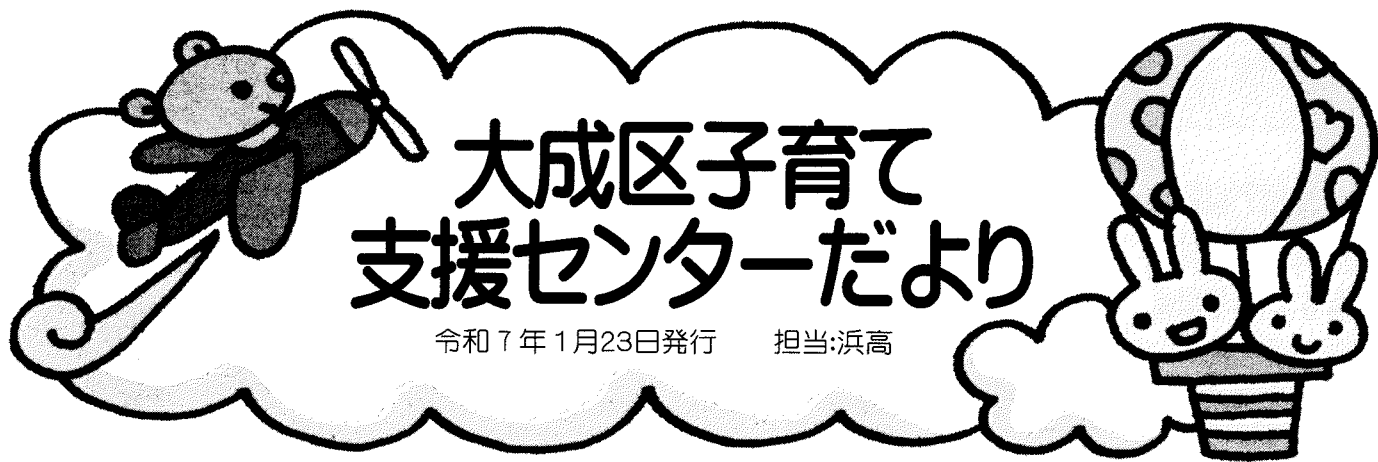
お電話または公式LINEからお申込みいただけます。または 各支所 保健師

☎ 0137-84-5984 申込み×切 2/14(金)まで

受付時間: 平日8:30～17:15

LINEでのお申込はこちら





令和7年1月23日発行 担当:浜高

新しい年を迎え、本格的な冬がやって来ましたね。子育て支援センターは、保育園に入園していない親子が、どなたでも利用できる施設です。どうしても寒くて家にこもりがちな季節ですが、ちょっと遊びに来てみませんか？ 小さな赤ちゃんも大歓迎です♪

＊・☺・＊・＊・☺・＊ 2月・3月の予定 ＊・☺・＊・＊・☺・＊

『にこにこルーム』 9時30分～11時

2月…4日(火)・18日(火)

3月…11日(火)

対象年齢…0～6歳(未入園児)

活動内容…支援ルームや園庭で、体を動かして
自由に遊びましょう♪

★利用を希望される方は、当日朝までに
お電話でお申し込み下さい。

『なかよし広場』 10時～11時

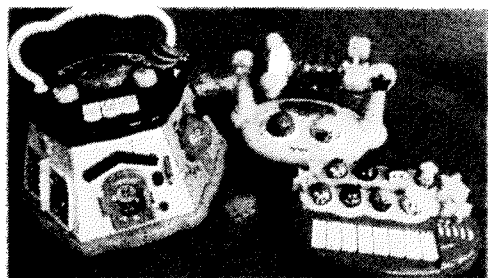
2月…27日(木)

3月…13日(木)

対象年齢…0～6歳(未入園児)

活動内容…親子で保育園のお友だちと
一緒に遊びましょう♪

★利用を希望される方は、当日朝
までにお電話でお申し込み下さい。



『育児相談』

毎週月曜日 9時30分～12時

子育てで悩んでいることはありませんか？
食事・排泄・言葉・行動など、気になることがありましたら
1人で悩まず、どんなことでも気軽にご相談下さい。

★まずはお電話でご相談下さい。

★カゼ症状がある…など体調がすぐれない時は利用をご遠慮下さい。

★北檜山区・瀬棚区の支援センターも利用することができます。

ご希望の方は各センターへお問い合わせください。

認定こども園きたひやま子育て支援室 0137-84-5855

瀬棚区子育て支援センター 0137-87-3164



大成保育園内 大成区子育て支援センター ☎01398-4-5022

北海道警察官まもなく募集開始!

定灯籠



大成駐在所
4-5454
宮野駐在所
4-5121

令和7年度 北海道警察官 間もなく募集開始



北海道は
ほたるが守る



受験資格
【学歴】学校教育法に
A区分～大学(短期大学を
除く。)等を卒業した者
(令和8年3月末日までに
卒業見込みの者をむ。)
※高度専門士の称号を取
得又は令和8年3月末
日までに取得見込みの者
B区分～A区分以外の者
【年齢】平成5年4月2日から
平成20年4月1日ま
でに生まれた者
(令和8年4月1日現在
で18歳以上33歳未満)
採用予定人数については
後日お知らせします。

●「北海道は私たちが守る」
警察官の仕事は交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、
交通指導取締、災害救助等多岐に渡ります。
自身の特技・個性を活かして、北海道を一緒に
守りませんか?
●「ON、OFFのある職場」
北海道警察は仕事のやりがいはもちろん、私生
活の充実も大切にする組織です。
休暇や給料、育児や介護との両立等、私生活も
充実させたい方にとって魅力あふれる組織です。
●「まずは北海道警察について知ろう」
北海道警察では、WEBや対面型等、各種説明
会やイベントを開催しています。
まずは説明会やイベントに参加して、リアルな
説明会の案内は、北海道警察ホームページや採
用センターのSNSを御覧ください。

他府県警察をかたる詐欺に注意!

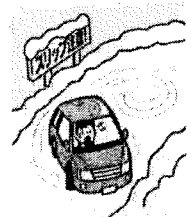
全国的に他府県警察や検察庁等をかた
る詐欺が増加しており、当署管内におい
ても昨年末に同様の詐欺の被害が発生し
ています。

①詐欺事件の犯人を捕まえている。
②事件にあなただけの口座が使われている。
③あなたに逮捕状が出ている。
④無実を証明するためにお金を振り込ん
でほしい。
などなど、送金を要求されるという
ものがあります。

犯人はあなたの名前などの個人情報
を利用して電話してくることもありま
すので、このような電話を受けた時は
最寄りの駐在所、警察相談専用電話
へ通報してください。



六日間、重大事故多発!
本年一月五日からの六日間、道内では
四件の交通事故が発生し、三名が亡くな
る。悲惨な事故が多発しています。
交通安全の心がけをお願いします。



歳末警戒の実施

令和六年十二月二日
区内の各町内会と
協力し、パトロール
を実施し、被害防
止の呼びかけ防
止の呼びかけ防

交通事故発生状況

令和6年	北海道
発生件数	8,748件
死者数	104人
負傷者数	10,297人
令和6年	大成区
人身事故	0件
物件事故	18件

霜雪事故に注意!

当署管内において
落氷雪による事故が
発生しています。故
落氷雪が屋根から
氷雪がはいている
うに、はいてい
う。し、まよ
う。し、まよ

令和6年 北海道
12月末暫定値

去年は
ななおくえん?

特殊詐欺被害状況

	令和6年	令和5年	増減
認知件数	198件	160件	+38件
被害総額	7億6730万円 6688円	5億7088万円 5392円	+1億9642万円 9506円

マイナンバーの運用開始

令和七年三月二四日から、マイナンバ
ーカードが運転免許証として利用できる
ようになります。
①従来どおりの運転免許証を保有
②運転免許証の免許情報が記録され
マイナンバーカードと一体化
③マイナンバーカードに免許情報を記録
した上で運転免許証も保有
となり、マイナンバーカードと運転免
許証を一体化することにより住
所等の変更は市町村に届け出れ
ば、警察への変更手続きが不要
になるというメリットがあります。

図書館だより

2月

発行：大成図書館

新しい一年がスタートしました。雪かきもなく穏やかなお正月でしたね～まだまだ厳しい寒さが続きます。図書館は、1月が終わるとひな人形を飾りますよ！町民の皆様が利用しやすい季節感溢れた図書館にしています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。遊びにきてください。



新春・かきぞめ作品展

図書館閲覧室に展示しています。

1月31日まで展示しています。

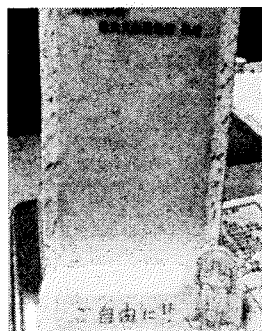
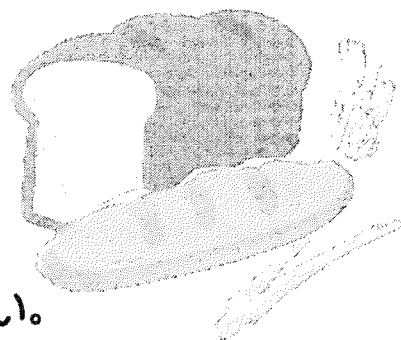
2月7日(金) くつろぎ図書館 10:00～

ふれんどパン販売 11:30～

新春初売り オール100円・150円

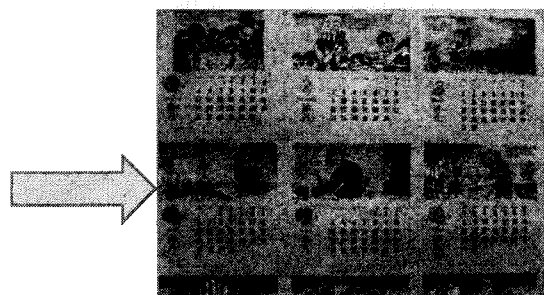
売り切れ次第終了

図書館で本を読みながら楽しい一日を過ごしてください。



大成中学校総合文化活動部が作成した学校だより入れが届きました。ありがとうございます。大成中学校だより「大海原」今月号に書かれてました。有機農業推進法の成立・施行から10周年で12月8日が「有機農業の日」だから、この日の給食が有機給食だったそうです。興味深い内容でした。「本物の人から学ぶ挑戦心」ぜひ読んでみてください。

令和7年 佐藤国男さんのカレンダー今年も頂きました。今年は、三枚のおふだです。とても素敵なカレンダーです。いつもありがとうございます。





今年で最後です！まゆだま飾り

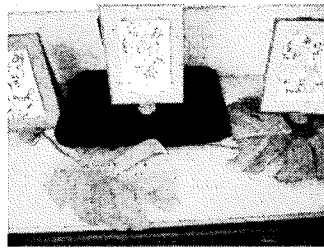


今年もミズキの木を設置して頂きました。毎年飾って頂いた「まゆだま」今年で見納めです。みずの木が、なくなってきたので今年で飾るのを終了することにしました。今の子どもたちに「まゆだま」を見せたい思いで飾ってきました。「おかめ納豆」がいる！とお多福さんを指さした児童も春には、3年生です。「あっ！」ぼくのこと？って思い出してくれてるかな？来館した方たちが、喜んで見てくれました。毎年、設置していただき本当にありがとうございました。



そら かい 青空の会

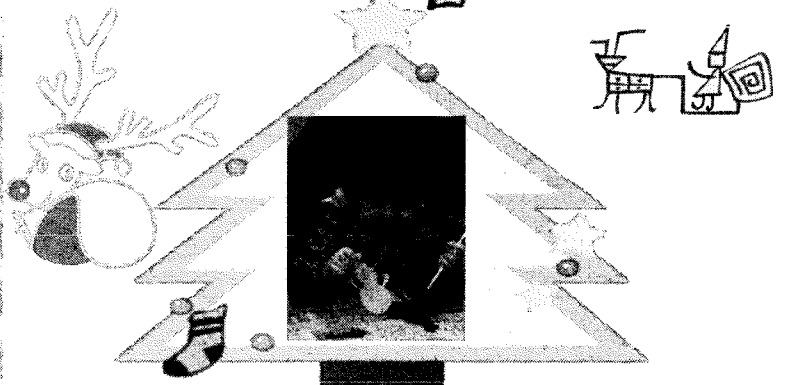
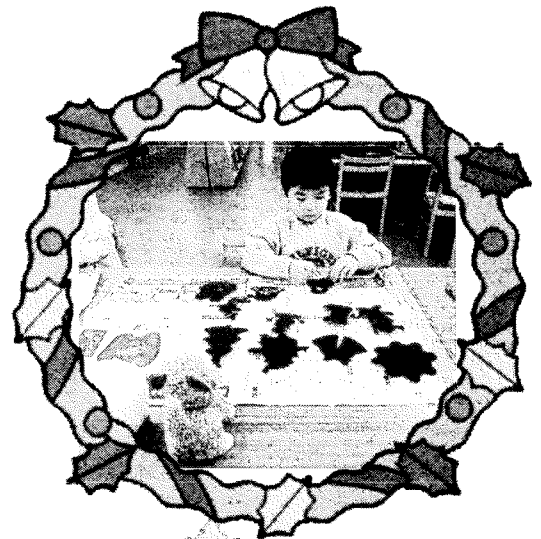
青空の会の皆さんの絵手紙
へび年の年賀状を展示してます



クリスマスのつどいの様子



12月14日(土)に行ったクリスマスのつどい。保育園の行事と重なってしまいました。誰も来ないのでは？と心配していましたが小学校の教頭先生、小学生と保護者の参加があり良かった～スクラッチアートに夢中になりました。保育園の幼児も終わってから参加してくれました。嬉しかったです。ありがとうございました。お家のクリスマスツリーにたくさん飾ってくださいましたか？



今月のおすすめ本

2月

発行：大成図書館

大成図書館

大成区386番地 Tel: (01398-4-6161)



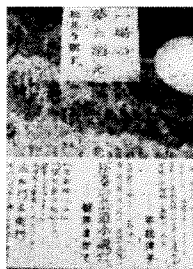
開館時間：10時～17時（12時～13時閉館）

休館日：2月3日（月）10日（月）12日（水）17日（月）25日（火）

一場の夢と消え

著・松井 今朝子

曾根崎心中、国性爺合戦など数多の名作を生んだ日本史上最高のストーリーテラー・近松門左衛門。創作に生涯を賭した感動の物語。芸に生きる者たちの境地を克明に描き切った決定版



まさきの虎

著・濱野 京子

5年ぶりに戻ってきた、震災の傷を残したこの地で茉莉愛は自身の記憶のカケラを追うことになる。記憶は手放してはならない震災で失われた命に向き合う物語



一般書



児童書

下垣内教授の江戸	著 青山 文平	おばけすし	著・苅田 澄子
PRIZE－ブライズー	著・村山 由佳	カフェ・スノードーム	著・石井 睦美
ロスト 7	著・真山 仁	イズミ	著・小手鞠 るい
暗黒戦鬼グランダイヴァー	著・菅田 哲也	てんまでとどけ・・・	著・さくら ともこ
すべての白いものたち	著・ハン ガン	ワスレッポおじさんのきままなさんぽ	著・石津 ちひろ
牧谿の猿 善人長屋	著・西條 奈加	ともだちになりたいトマト	著・石神 愛
翳りゆく午後	著・伊岡 瞬	につぼんのクマ	著・山崎 晃司



発売前・予約中・品切れ本もあります。
各施設にお問い合わせください。
新刊は、まだまだあります。是非図書館に
来てください。



せたな町情報センター

北檜山区北檜山266番地

Tel: (0137) 84-5342



開館時間: 10時~17時 (12時から13時まで閉館)

休館日: 2月3日(月) 10日(月) 12日(水) 17日(月) 25日(火)

一般書

児童書

また団地のふたり	藤野 千夜	ひらがな名作	斉藤 孝
ナチュラルボーンチキン	金原 ひとみ	できるよ!のお話25	ささき あり
昇華 捜査235	今野 敏	ノームの世界一のんきな暮らし	のぶみ

生涯学習センター図書室

瀬棚区本町651

Tel: (0137) 87-3901

開館時間: 10時~17時 (12時から13時まで閉館)

休館日: 2月3日(月) 10日(月) 12日(水) 17日(月) 25日(火)



一般書

児童書

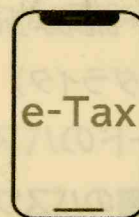
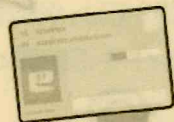
ふたりの窓の外	深沢 仁	とつとこ こびと	新井 悦子
恋じゃなくても	橘 もも	満ちている	ただ あやの
謎の香りはパン屋から	土屋 うさぎ	おるすばん	森 洋子

八雲税務署からのお知らせ

書かない✎確定申告 マイナンバーカードでe-Tax

いつでも どこでも
初めてでも 安心♪

スマホで
サクっと♪



すでに
約 **70%** の方が
e-Taxで
申告しています!!



確定申告書等作成コーナーなら
金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成!



作成コーナー

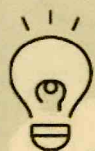


マイナポータル連携
の詳細はこちら



マイナポータル連携で
控除証明書等のデータが
自動入力できる!

※ご利用には事前準備が必要です



e-Taxの5つのメリット

自宅から
申告可能



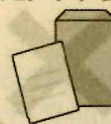
確定申告期間
24時間利用可能



申告書が
データで取得可能



添付書類
提出不要



早期還付
(3週間程度で還付)



※メンテナンス時間を除きます

※一部の書類を除きます

書面提出の場合は
1か月～1か月半程度で還付



国税庁 法人番号7000012050002

確定申告書等作成コーナーのご利用に当たって

作成できる申告書等

- ・ 所得税の申告書
- ・ 消費税の申告書
- ・ 青色申告決算書・収支内訳書
- ・ 贈与税の申告書



令和7年1月から
所得税のすべての画面が
スマホで
見やすくなります♪

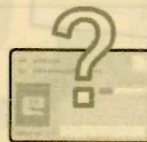
e-Taxに必要なもの

- ✓ マイナンバーカード
※マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください
- ✓ マイナンバーカード読取対応のスマホ
(又はICカードリーダライタ)
- ✓ マイナンバーカードのパスワード2つ
 - ① 署名用電子証明書のパスワード
(英数字6～16文字)
 - ② 利用者証明用電子証明書のパスワード
(数字4桁)

スマホに
マイナポータルアプリ
をインストール



パスワードを忘れた場合やロックされた場合の
対処法については、公的個人認証サービスの
ポータルサイトをご確認ください。



令和7年1月からe-Taxがスマホ用電子証明書に対応！

- マイナンバーカードをスマホで
読み取らなくても、
申告書の作成・e-Tax送信が
できるようになります！
- 利用者証明用電子証明書の
パスワードはスマホの
生体認証機能を利用できます！
(機種によって異なります)

Android™のみ対応しています

※ご利用には、スマホでマイナポータルから
スマホ用電子証明書の利用申請・登録をする
必要があります。

スマホ用電子証明書
について詳しくはこちら



読取不要



申告に困ったときは

▶ 動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの
操作方法などを動画でご案内



▶ チャットボット「ふたば」

ご質問したいことをメニューから
選択するか、入力いただくと
「税務職員ふたば」(AI)が回答



◎ 申告会場にお越しになられる場合は、会場入場に「入場整理券」が必要になります。入場整理券の配付は、LINEによる事前発行と会場での当日配付を行っております。



今月はリハビリテーション科が担当いたします！

冷え性とサヨナラしたい！

冷え性の原因

冷え性は特別な異常がみられないにもかかわらず、体が冷えている状態をいいます。筋肉量の低下やホルモンバランスの乱れ、自律神経の乱れが原因で引き起こされます

1. 運動不足で筋肉量が減ると冷えやすい

筋肉は、体を動かす時に熱を生み出します。運動不足で筋肉量が減ると熱を生み出す力が弱くなって冷えやすくなります。



2. ストレスで自律神経が乱れると冷えやすい

ストレスを感じると自律神経のバランスが乱れて、血管が収縮しやすくなります。すると血行が悪くなり冷えに繋がってしまいます。



3. 食事内容で冷えやすい

冷たいものばかり食べたり、栄養バランスの偏った食事を続けていると体が冷えやすくなります。特に、ビタミンやミネラルが不足すると血行不良や代謝の低下に繋がります。

道南ロイヤル病院
公開医療講座
かわら版

vol. 56/1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

大切な方と一緒に♡
ホットチョコレート

今月の担当：管理栄養士 大槻 瑠夏

2025年が始まり約1か月ですね。

今回は、2月のバレンタインデーに向けたレシピです。まだまだ寒い日が続いていますが、大切な方と一緒に飲んで温まってみては？

<材料 2人分>

- ・チョコレート 30g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 大さじ1/2
- ・マシュマロ(小) 4~6個
- ・ココアパウダー 適量

<作り方>

- ①チョコレートを細かく刻む。
- ②牛乳は小鍋に入れ、中火にかける。沸騰直前に火を消し、一気にチョコレートを入れ静かに混ぜる。
- ③生クリームを加え、弱火にかけ、十分温まったら茶こしてこしながらカップに注ぐ。
- ④マシュマロを中心に乗せ、ココアパウダーをふって完成！

循環器科専門外来開設のお知らせ



2025年1月より循環器科専門外来を開設いたします！！

- 動悸・息切れがする
- 血圧が高い
- 脈がとぶ
- 胸の痛み
- 足がむくむ
- 健康診断で指摘された

※このような症状のある方は一度受診し相談してみてください。
※また、せたな町や今金町にお住まいで八雲町や函館市、札幌市の循環器科に受診しており安定している為地元での受診を希望したい方は、かかりつけ医からのご紹介状(診療情報提供書)をご持参ください。

- 【当院にて実施可能な検査】
- ・心電図(標準12誘導)
- ・ホルター心電図
- ・心臓超音波検査(単純CT)
- ・冠動脈石灰化解析(造影CT)

★ペースメーカーの定期チェックも可能です。

【循環器科専門外来診療日】

毎月第3木曜日
8:30~11:30

☎0137-84-5011(代)

【担当医(非常勤)】

岡 潤一 医師
【イム札幌内科リハビリテーション病院
日本外科学会認定
所属学会：日本外科学会・日本胸部外科学会・
日本心臓血管外科学会・日本血管外科学会】

※心臓カテーテル検査等精密な検査及び治療が必要と判断した場合は患者さまと相談の上、高度医療機関へご紹介(ご依頼)する場合がございます。その際は紹介状(診療情報提供書)の作成及び予約等の調整を行います。

2月は2/20(木)の予定です。

冷え性に効果的な運動

太ももとふくらはぎの筋肉は足の血液を心臓に戻すポンプの役割を持っています。スクワットは太ももの、つま先立ちふくらはぎの力をつける運動です。

スクワット

足を肩幅に開いて
膝を曲げて腰を落
とす運動



つま先立ち

背伸びをしてつま
先立ちになる運動



足回しと肩回しは座ってできる運動です。それぞれの部位を動かすことにより、筋肉をほぐし、血行を良くして冷え性を改善する効果があります。

足首回し

椅子に座ったまま
足首をグルグル
回す運動



肩回し

椅子に座ったまま
肩を大きく回す
運動



寒い日が続いていますね！

辛い冷え性とサヨナラするために運動とストレッチを掲載させて頂きました。運動やストレッチをすることは大切なのですが、自分の体に合ったやり方と回数で行う事が大切です。「痛かったら無理をしない」、「少しきついくらいの範囲」で終わっておくことで長続きすると思います。毎日コツコツ運動して筋肉をつけてホカホカの体を作っていきましょう。

スタッフ紹介

NEW FACE

検査科 臨床検査技師

平田 華澄



こんにちは◎臨床検査技師の平田華澄と申します。昨年11月に入職し、出身地である帯広市からこのせたな町へ来ました。まだまだ未熟者ですが、皆様に安心して検査を受けていただけるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

【2月の皮膚科外来診療案内】

<令和7年2月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	
28日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後

檜山北高通信 令和6年度第4号

八穂の星

〒049-4433 久遠郡せたな町北檜山区丹羽360-1

TEL: 0137 (84) 5331 FAX: 0137 (84) 5333

令和7年1月17日(金)

- ・見学旅行
- ・アカデミックインターンシップ
- ・学習成果発表会
- ・シクラメン販売会
- ・介護に関わる講座
- ・茶道・日本茶を楽しむ体験



令和6年度見学旅行



(二年A組 安藤 花音)

十月二十九日(火)～十一月一日(金)、二年次生の見学旅行が行われました。新幹線や飛行機が初めての生徒もいる中、慣れない土地で新しいものに触れる機会というのは、貴重な経験となったのではないのでしょうか。

【生徒より】
私は高校生活で見学旅行をととても楽しみにしていました。三泊四日の関西・東京見学旅行はあっという間に終わってしまいました。私が一番思い出に残ったことは京都・大阪と東京で行った自主研修です。私の班は見学旅行前から細かく計画を立て、みんなで到着時間に間に合うかとてもドキドキしていました。当日は京都の街並みに触れたり、なんの電車に乗るか迷ったり、大阪では美味しいものを食べたりと時間が足りないくらいでした。東京では予定していたところに行けませんでした。この他にもたくさんさんの経験をし、とても楽しく、学ぶこともできました。最後に、見学旅行に行けたことについて、先生方や両親にとっても感謝しています。

アカデミックインターンシップ



11月1日(金)、アカデミックインターンシップが行われました。日本工学院北海道専門学校にご協力いただき、各種学科における職業的体験実習を通して、高校卒業後の進路についての知見を深めました。

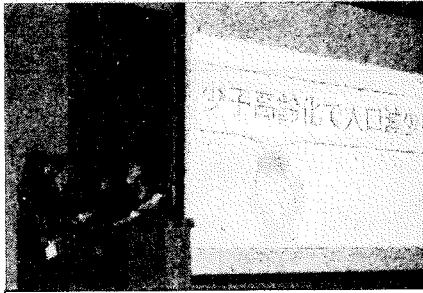
【生徒より】私は、アカデミックインターンシップで日本工学院北海道専門学校に行きました。そこで学んだことは、学校のことはもちろん、希望学科で目指せる職業のなり方やそれがどのような職業かを詳しく知ることができました。私はCGデザイナー学科を通して職業について学びました。自分のスキルが、仕事をするうえで成功するか失敗するかに直結する厳しい世界なのだと気がつくことができました。他には、将来に必要なスキルや高校生のうちにできること、求められていることを教わり、より将来のことを考える良い機会になりました。

(一年B組 須田 悠介)

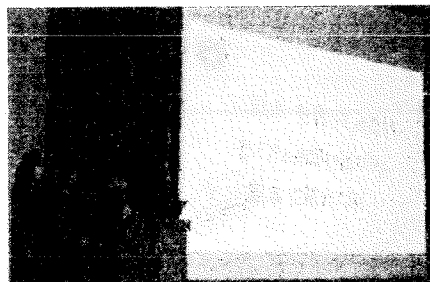
学習成果発表会



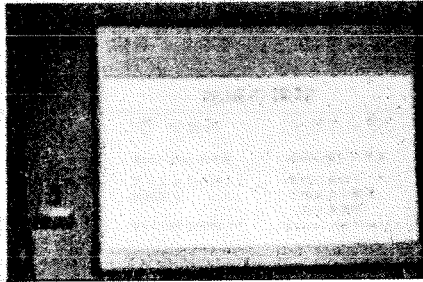
1年次「職業探究」
小笠原 佳泉の発表



2年次「地域探究」
「ババロアで同町を広めよう！」
穴田 美結・安藤 花音・伊藤 莉子・金谷 美空の発表



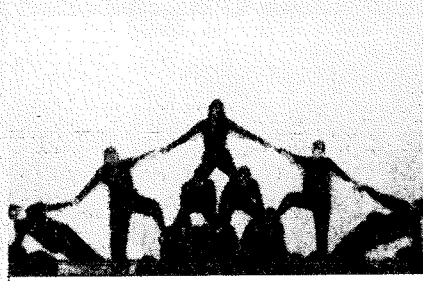
3年次「課題研究」
みんなのえほん
菅又 仁愛・中原 くるみ・松浦 芽依の発表



課題研究(農業)
「地域の特産品を生かした商品開発」
尾野 亜衣美・村上 真夢音・粟澤 彩依の発表



観光ビジネス
観光ビジネスでの取り組みについて
稲船 琥太・上野 陸人・高橋 良衣子・平尾 優弥の発表



生涯スポーツ
「見るスポーツ」
生涯スポーツ選択者の発表

十二月十三日(金)、本校体育館にて学習成果発表会を開催いたしました。キャリアⅠ・Ⅱ・Ⅲや各教科での取り組みを発表する集大成となる会で、生徒たちは、これまでの学習の成果を発表し、成長した姿を見せてくれました。どの発表も創意工夫がされており、興味深く、おもしろいものばかりでした。生徒の成長や創造力には、日々驚かされます。

今年度は、地域の企業と連携した取り組みが紹介されるなど、生徒が努力

し、取り組んできたことが、地域に還元されてきています。

総合学科である檜山北高校では、さまざまな取り組みをしており、その一つ一つが生徒たちの成長につながっています。昨今の変化の激しい社会に柔軟に対応できる能力を身につけ、社会で活躍できる人になれるよう、他ではなかなかできない貴重な経験を糧に、この節目の会を新たなスタートとし、また日々の学習に励んでほしいと思います。

シクラメン販売会

12月4日(水)に農業を選択している生徒が参加して、シクラメン販売会を実施いたしました。当日は生徒が管理したシクラメンを始めとした草花や加工品が並び、開店前から多くのお客様にお越しいただきました。生徒は、もっと多くの花を管理したいと話するなど、来年の販売会に向けて、意欲がわいていた様子でした。



介護に関わる講座

10月21日(月)2年次「生活と福祉」選択者27名が今金町保健福祉課、今金町社会福祉協議会より来校した講師の方計5名から福祉の仕事について、車いす操作の仕方などの講習を受けました。高齢者疑似体験では介護する側、される側の両方の視点を体験し、相手が安心する声かけの仕方など学ぶことができました。



茶道・日本茶を楽しむ体験

10月16日(水)・23日(水)3年次「生活教養」選択者28名が茶道部講師の佐々木先生、(株)丸山園茶舗の井ヶ田社長より茶道・日本茶についての講習を受けました。慣れない作法や手順に緊張しながらも、生徒はお茶の歴史などについて学び、楽しみました。



北海道檜山北高等学校
HPへアクセス!!