

町民の皆様へ

## せたな町防災行政無線戸別受信機設置(交換)のお願い

せたな町では、令和元年6月より、アナログ防災行政無線をデジタル防災行政無線に変更するため工事を進めております。

令和元年度で北檜山区の工事が完了したため、現在、ご家庭で使用している戸別受信機が使用できなくなることから、今年度、北檜山区内の各ご家庭に設置している戸別受信機を交換しますのでお知らせいたします。

戸別受信機の交換作業は、町内の電気事業者が順次行ってまいります。

防災行政無線を使い、災害時の緊急放送や日常の行政情報をお知らせする戸別受信機は1世帯に1台で、無料での貸出しとなります。

設置については強制するものではありませんが、町民皆様の安全・安心を支える情報提供手段となりますので、ご協力のほどお願いいたします。

### ○戸別受信機の設置対象

- ①町内の全世帯
- ②事業所、公共施設など町が必要と認める施設

### ○設置費用及び通信料

戸別受信機の設置費用や使用料、通信料を請求することは一切ありません。屋外にアンテナを設置する場合の費用も町で負担いたします。

費用等を請求された場合は、役場総務課までご連絡をお願いします。

※戸別受信機の電気代と乾電池の交換はご負担ください。

### ○設置業者

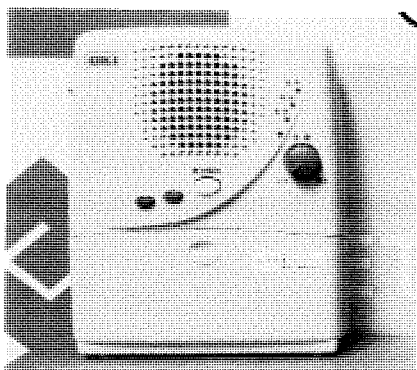
会社名 有限会社 ヤマト電気工業所  
有限会社 山崎商会  
有限会社 三幸電気工業所  
受注者 函館三協通信 株式会社

### ○作業員証(見本)

防災行政無線デジタル化整備工事  
戸別受信機設置作業員  
受注者 函館三協通信 株式会社  
設置業者 有限会社 ヤマト電気工業所  
有限会社 山崎商会  
有限会社 三幸電気工業所

### ○戸別受信機

現在設置している受信機



新しく設置する受信機

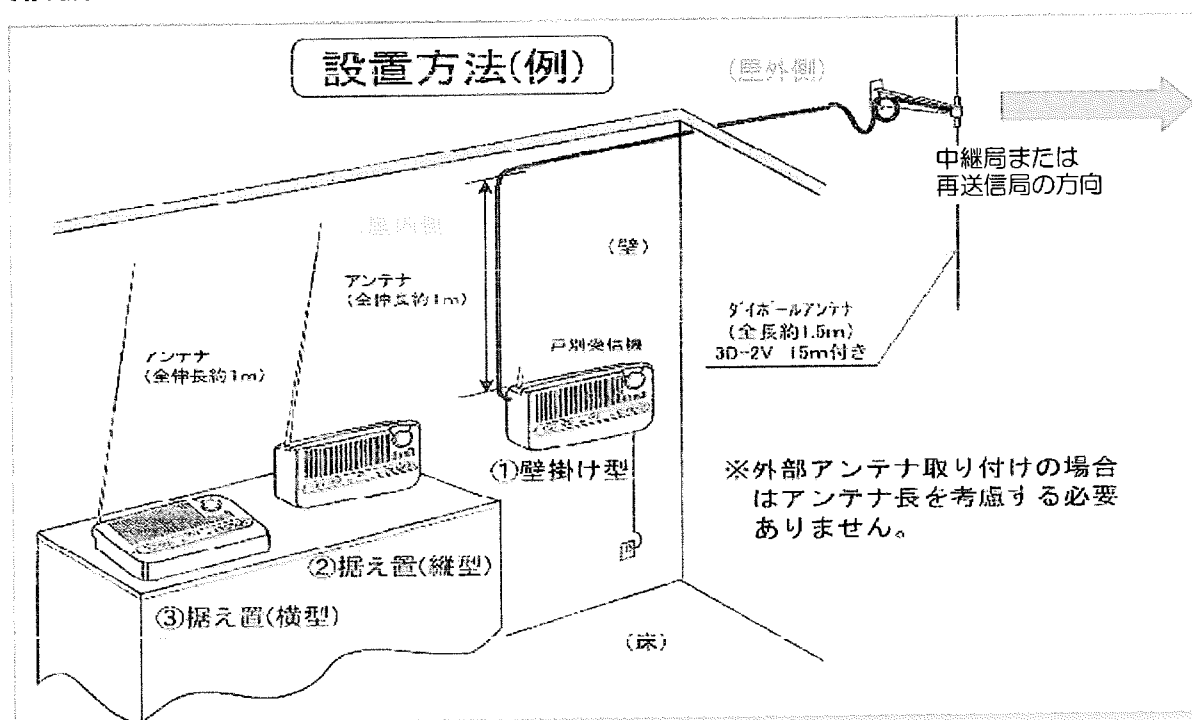


## ○設置方法

- ①設置工事は、町内の電気事業者が作業員証(名札)を所持して訪問します。
- ②設置するため作業員が室内に入らせていただき、電波の受信状況を確認しながら、適切な場所に戸別受信機を設置いたします。
- ③電波の受信状況により、外壁にアンテナを取り付け、換気口の隙間などに1 cm程度の穴を開け、室内にコードを引き込む工事が必要となる場合があります。
- ④設置工事完了時、担当者より「せたな町戸別受信機作業確認書」の提示があります。書面欄を確認頂き、記名・捺印いただき業者へお渡し頂けますようお願いいたします。

※戸別受信機の設置及び管理のため、工事期間中は、住所と世帯主の氏名を設置業者と共有させていただき、防災無線工事完了後にすべての情報はせたな町役場に戻されます。

## ○戸別受信機の取り付けイメージ図



○次の場合は、役場総務課までご連絡をお願いします。

- ・戸別受信機が故障した場合
  - ・戸別受信機を紛失した場合
  - ・町内で転居する場合
  - ・町外へ転出する等、戸別受信機が不要になった場合
- ※第三者への貸与や譲渡はしないでください。

【お問い合わせ先】

せたな町役場 総務課 防災係：斉藤、又村 TEL.0137-84-5111

日	月	火	水	木	金	土
			1 先負 ●若松健康相談 9:30~12:00(イエローパレス)	2 仏滅 ●丹羽健康相談 10:00~12:00(水仙パレス)	3 大安 ●乳幼児健康相談 ・受付/13:00~15:30 (健康センター) ●発達支援教室あい 13:30~15:00(健康センター)	4 赤口 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
5 先勝 ●【日曜当番医】 * せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00~12:00、13:00~15:00	6 友引 ●ますます元気教室 10:00~12:00 (健康センター) ●小児予防接種 (麻しん風しん・BCG 水痘・日本脳炎) ・受付/15:15~15:45 (瀬棚診療所2階) ●予防接種 (日本脳炎:小6対象) ・受付/16:00~16:20 (瀬棚保健センター)	7 先負	8 仏滅 ●小倉山健康相談 10:00~12:00 (小倉山へき地保健福祉会館) ●法律・登記相談【無料・予約制】 函館司法書士会 ☎84-5111 役場総務課 10:00~12:00(ふれあいプラザ)	9 大安 ●皮膚科巡回診療(予約制) ・受付/13:00~ (健康センター) ●英会話教室 19:00~20:00(ふれあいプラザ)	10 赤口 ●法律相談【無料・予約制】 函館弁護士会 ☎0138-41-0232(函館弁護士会) 13:00~16:00(ふれあいプラザ)	11 先勝 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
12 友引 ●【日曜当番医】 * 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00~12:00、13:00~15:00	13 先負	14 仏滅 ●移動町長室 9:00~(瀬棚総合支所) ●北檜山JAドック ・受付/6:00~ (北檜山町農協営農事務所) ●耳鼻科巡回診療(予約制) ・受付/13:00~ (健康センター)	15 大安 ●北檜山JAドック ・受付/6:00~ (北檜山町農協営農事務所) ●血圧下げるべあ教室 18:00~20:00(健康センター)	16 赤口 ●若松JAドック ・受付/6:00~ (若松基幹集落センター) ●乳幼児健診 ・受付/13:00~(健康センター) ●1歳6か月児、3歳児、 5歳児健診 ・受付/12:50~(健康センター)	17 先勝 ●若松JAドック ・受付/6:00~ (若松基幹集落センター)	18 友引 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
19 先負 ●【日曜当番医】 * 道南ロイヤル病院 ☎84-5011 10:00~12:00、13:00~15:00	20 仏滅 ●小児予防接種 (四混・ヒブ・ 小児肺炎球菌・B型肝炎) ・受付/15:15~15:45 (瀬棚診療所2階) ●予防接種 (日本脳炎:小5対象) ・受付/16:00~16:20 (瀬棚保健センター)	21 赤口	22 先勝	23 友引 海の日 ●【町内急患当番医】 * せたな町立国保病院 ☎84-5321	24 先負 スポーツの日 ●【町内急患当番医】 * せたな町立国保病院 ☎84-5321	25 仏滅 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
26 大安 ●【日曜当番医】 * 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00~12:00、13:00~15:00	27 赤口	28 先勝	29 友引 ●血圧下げるべあ教室 18:00~20:00(健康センター)	30 先負 ●予防接種 (日本脳炎:小5・小6対象) ・受付/15:40~16:25 (ふれあいプラザ)	31 仏滅	

(Aコート)

令和2年7月町民体育館利用予定表

(Bコート)

時 日	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時		
	午前						午後						夜間		
1 水	一般開放										ミニバスケット	バスケットボール			
2 木	一般開放								チャレンジ墊	一般開放	テニス・雪合戦				
3 金	一般開放						北中部活		一般開放	フットサル					
4 土	北中部活			一般開放											
5 日	一般開放														
6 月	休館日														
7 火	一般開放								北中部活	一般開放	バレーボール				
8 水	一般開放								ミニバスケット	バスケットボール					
9 木	一般開放								チャレンジ墊	一般開放	テニス・雪合戦				
10 金	一般開放										フットサル				
11 土	一般開放														
12 日	一般開放			キッズ運動教室			一般開放								
13 月	一般開放						トランポリン協会		せなな町卓球クラブ						
14 火	一般開放						北中部活		一般開放	バレーボール					
15 水	一般開放			老人と身障者のスポーツ大会準備											
16 木	老人と身障者のスポーツ大会				一般開放		チャレンジ墊	一般開放	テニス・雪合戦						
17 金	一般開放										フットサル				
18 土	北中部活			一般開放											
19 日	北中部活			一般開放											
20 月	一般開放						トランポリン協会		せなな町卓球クラブ						
21 火	一般開放						北中部活		一般開放	バレーボール					
22 水	一般開放								ミニバスケット	バスケットボール					
23 木	北中部活			一般開放						テニス・雪合戦					
24 金	北中部活			一般開放						フットサル					
25 土	一般開放														
26 日	一般開放														
27 月	一般開放						トランポリン協会		せなな町卓球クラブ						
28 火	一般開放						北中部活		一般開放	バレーボール					
29 水	一般開放								ミニバスケット	バスケットボール					
30 木	一般開放								チャレンジ墊	一般開放	テニス・雪合戦				
31 金	一般開放						北中部活		一般開放	フットサル					

時 日	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時			
	午前						午後						夜間			
1 水	一般開放						スポンジテニス			一般開放			スポレック			
2 木	一般開放	羽球		一般開放	スポンジテニス			一般開放					ソフトバレー			
3 金	一般開放												羽球			
4 土	一般開放			スポレック			一般開放									
5 日	一般開放															
6 月	休館日															
7 火	一般開放						ラケットテニス			一般開放			スポンジテニス			
8 水	一般開放						スポンジテニス			一般開放			スポレック			
9 木	一般開放	羽球		一般開放	スポンジテニス			一般開放					ソフトバレー			
10 金	一般開放										羽球					
11 土	一般開放															
12 日	一般開放															
13 月	一般開放						北中部活			一般開放						
14 火	一般開放						ラケットテニス			一般開放			スポンジテニス			
15 水	一般開放			老人と身障者のスポーツ大会準備												
16 木	老人と身障者のスポーツ大会				一般開放		北中部活	一般開放	ソフトバレー							
17 金	一般開放										羽球					
18 土	北中部活			一般開放												
19 日	北中部活			一般開放												
20 月	一般開放						北中部活		一般開放							
21 火	一般開放						ラケットテニス			一般開放			スポンジテニス			
22 水	一般開放								スポンジテニス			一般開放			スポレック	
23 木	北中部活			一般開放	スポンジテニス			一般開放			ソフトバレー					
24 金	北中部活			一般開放						羽球						
25 土	一般開放															
26 日	一般開放															
27 月	一般開放						北中部活			一般開放						
28 火	一般開放						ラケットテニス			一般開放			スポンジテニス			
29 水	一般開放								スポンジテニス			一般開放			スポレック	
30 木	一般開放	羽球		一般開放	スポンジテニス			北中部活		一般開放	ソフトバレー					
31 金	一般開放										羽球					

※ この表は予定であり、発行されてからも随時予定が入るため、変更になる場合もあります。

※ 体育館団体利用申込み期限は、予定表作成の都合上、利用したい月の前月15日までに申込みをしてください。

# せたな町立国保病院（7月）外来診療担当医表

※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。

◆受付時間 午前8時30分～午前11時、午後1時～午後3時30分

				1 水	2 木	3 金	(土・日)
午前	予約外			村上	大島昌輝	橋爪(出張医)	5日 日曜当番医 10:00~12:00 13:00~15:00
	予約			小林(出張医)	森	森	
午後	予約外			小林(出張医)	大島昌輝	橋爪(出張医)	
	予約			村上(予約外)	村上	村上	
夜間診療					村上		

		6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	(土・日)
午前	予約外	大島昌輝	井内(出張医)	村上	大島昌輝	垣野(出張医)	12日 日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
	予約	森	大島幸恵	棒田(出張医)	森	森	
午後	予約外	大島幸恵	井内(出張医)	棒田(出張医)	大島幸恵	垣野(出張医)	
	予約	大島昌輝	森	大島昌輝	村上	村上	
夜間診療			大島幸恵		森		

		13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	(土・日)
午前	予約外	大島昌輝	大島昌輝	村上	大島昌輝	池田(出張医)	19日 日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎84-5011
	予約	森	大島幸恵	小林(出張医)	森	森	
午後	予約外	大島幸恵	大島幸恵	小林(出張医)	大島幸恵	池田(出張医)	
	予約	大島昌輝	森	大島昌輝	村上	村上	
夜間診療			大島昌輝		村上		

		20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	(土・日)
午前	予約外	大島昌輝	大島昌輝	村上	(海の日)	(スポーツの日)	26日 日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
	予約	森	大島幸恵	竹之内(出張医)			
午後	予約外	大島幸恵	大島幸恵	竹之内(出張医)			
	予約	大島昌輝	森	大島昌輝			
夜間診療			大島昌輝				

		27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
午前	予約外	大島昌輝	井内(出張医)	村上	大島昌輝	古山(出張医)
	予約	森	大島幸恵	小林(出張医)	森	森
午後	予約外	大島幸恵	井内(出張医)	小林(出張医)	大島幸恵	古山(出張医)
	予約	大島昌輝	森	大島昌輝	村上	村上
夜間診療			大島幸恵		森	

## ◆専門外来

循環器内科（札幌心臓血管クリニック：榎本医師）【予約制】 診察時間は午前10時から

2日(木)	9日(木)	16日(木)	30日(木)
-------	-------	--------	--------

神経内科（札幌西円山病院：中山医師）【予約制】 診察時間は午前9時から

15日(水)
--------

眼科（吉田眼科病院：函館）

今月の診療はありません
-------------

※ 次回は8月28日(金) 瀬棚診療所2階

婦人科  休診

※ 毎週火曜日・木曜日は夜間診療を行っています。夜間診療は予約制ではありません。

【受付時間】 午後5時30分～午後7時

※ 外来診療の☎予約受付時間は、午後3時から午後5時までです。

※ 発熱・風邪症状の方は、緊急時以外は平日の日中の時間帯に受診されますようお願いいたします。

※ 禁煙外来をご希望の患者様は森院長、もしくは大島昌輝医師の外来担当日に受診してください。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、変更となる場合があります。予めご了承ください。

# 瀬棚診療所（7月）診療担当医表

※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。

◆受付時間 午前8時30分～午前11時、午後1時～午後4時

毎週月・木・金曜日の午後は、休診しております

			1 水	2 木	3 金	(土・日)
午前			森	大島幸恵	村上	5日 日曜当番医
午後			大島幸恵			せたな町立国保病院 ☎84-5321
	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	(土・日)
午前	村上	村上	森	大島幸恵	大島幸恵	12日 日曜当番医
午後		村上	大島幸恵			今金町国保病院 ☎82-0221
	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	(土・日)
午前	村上	村上	森	大島幸恵	大島幸恵	19日 日曜当番医
午後		村上	大島幸恵			道南ロイヤル病院 ☎84-5011
	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	(土・日)
午前	村上	村上	森	(海の日)	(スポーツの日)	26日 日曜当番医
午後		村上	大島幸恵			今金町国保病院 ☎82-0221
	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	
午前	村上	村上	森	大島幸恵	大島幸恵	
午後		村上	大島幸恵			

## 【担当医師紹介】

森 利光（もり としみつ）医師 せたな町立国保病院院長  
 村上 正道（むらかみ まさみち）医師 せたな町立国保病院内科医長  
 大島 幸恵（おおしま ゆきえ）医師 せたな町立国保病院内科医長

## 【患者バス】 毎週月曜日・金曜日

■瀬棚診療所発 8:32（国保病院行き） ■国保病院発 13:00（瀬棚診療所行き）

## 【皮膚科巡回診療】（八雲総合病院）【予約制】※前日15時までに健康センターにご連絡ください

9日（木）健康センター 受付 13:00～14:30（☎84-5984 保健推進係）

## 【耳鼻科巡回診療】（八雲総合病院）【予約制】※前日15時までに健康センターにご連絡ください

14日（火）健康センター 受付 13:00～14:30（☎84-5984 保健推進係）

## 【眼科診療】（吉田眼科病院：函館）

今月の診療はありません ※ 次回は8月28日（金） 瀬棚診療所2階

## 【日曜当番医】

診療時間 10:00～12:00、13:00～15:00

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、変更となる場合があります。予めご了承ください。

瀬棚診療所 ☎（0137）87-2470

国民健康保険 加入中の

後期高齢者医療制度

被用者

の方へ

新型コロナウイルス感染症に  
感染又は感染が疑われる方が  
療養のため仕事を休んだとき

## 傷病手当金 制度があります

新型コロナウイルスへの感染や感染疑いのため仕事を  
休み、その間給与等が支払われない、又は減額された  
とき、「傷病手当金」を受け取れることがあります。

手当金を受け取るには

以下の条件をご確認のうえ、裏面もご覧ください □□□□▶

### 1. 新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができないこと

発熱外来等が設置された医療機関や事業主の証明が必要です。  
感染が疑われる場合、まずは「発熱外来」へご連絡ください。

### 2. 4日以上休んでいること

### 3. 休んだ期間について給与等がもらえないこと

会社から給与等が支払われている場合でも、その金額が傷病手当金より少ないときは、  
その差額が支給されます。

支給額

直近の継続した3月間の  
給与収入の合計額  
÷  
就労日数

× 3分の2 × 支給対象日数

## 傷病手当金を申請するには

### ① 「傷病手当金支給申請書」を4種類ご用意ください

#### ●被保険者記入用①②

手当金は口座振り込みで支給され、受領されるのは国保では世帯主の方、後期では被保険者の方となります。それ以外の方が受領する場合、委任が必要です。

#### ●事業主記入用

直近3ヶ月間において、複数の事業所に勤務していた方が、それぞれの事業主での就労ごとに申請する場合、各事業主において申請書を作成ください。

#### ●医療機関記入用

### ② 役場・各総合支所国保担当窓口へお持ちください

### ③ 審査を行い、支給決定通知書をお送りします

審査の結果、支給が決定した場合は支給額・振り込み日が記載された通知書が届きますので、内容を確認してください。

Q. 仕事を休んだその日から支給の対象となるの？

A. 「仕事を休んだ日（もともとの休みは除く）」から数えて、3日経過した後の次の「仕事を休んだ日」から支給対象となります。「もともと勤務の予定がなかった日」は、その2日目、3日目のうちに含めて数えます。

Q. 対象となる期間は？

A. 令和2年1月1日～9月30日の間です。  
ただし、入院が継続するときは最長1年6月までです。

Q. 申請書はどこでもらえるの？

A. 役場担当係へお問い合わせください。  
窓口のほか、郵送でお届けできる場合があります。

お問い合わせ先

せたな町町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5111  
瀬棚総合支所住民係 ☎0137-87-3311  
大成総合支所住民係 ☎01398-4-5511



新型コロナウイルスの影響により収入が減少したことによる

## 国民健康保険税・後期保険料の減免について

### ～対象となる方～

- 新型コロナウイルスの影響により、主たる生計維持者の年間の事業収入等の減少が見込まれ、一定の要件に該当する世帯は、その当てはまる区分に応じて一部または全部の国民健康保険税・後期保険料の減免ができるようになりますので、まずは税務課・町民児童課にご相談ください。

※事業収入等とは、営業収入・農業収入・漁業収入・不動産収入・給与収入をいいます。

### 要 件

主たる生計維持者について、以下の①～③のすべてに該当する世帯が対象となります。

- ① 前年の合計所得金額が1,000万円以下であること
- ② 事業収入等が前年と比較して30%以上減少することが見込まれる方
- ③ 減少することが見込まれる事業収入等以外の前年所得が400万円以下であること

### 申請手続等

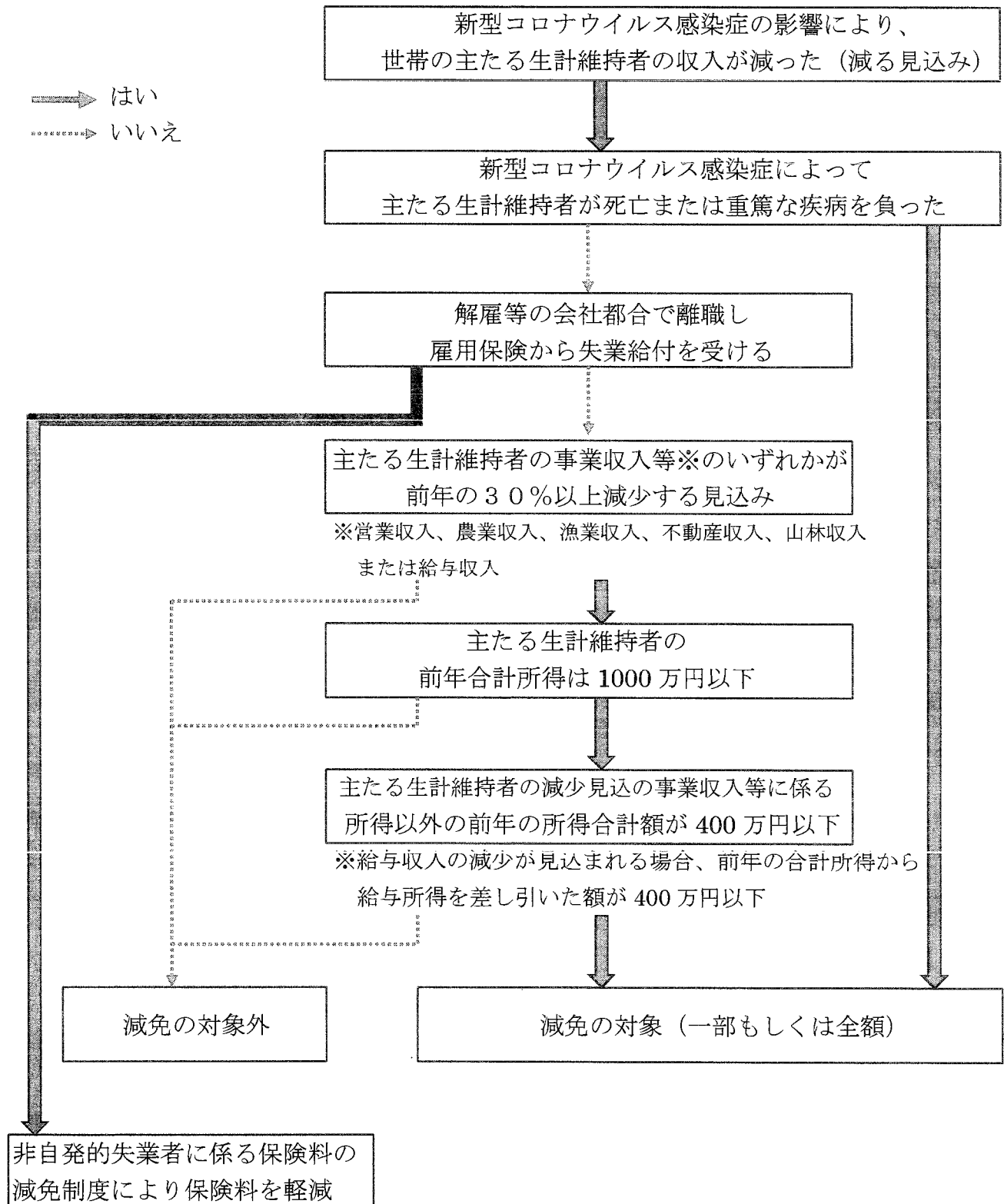
- ① 収入の減少が営業自粛によるものなど、新型コロナウイルス感染症の影響であることがわかる書類として、給与支払い関係書類の写しや外出自粛要請等によって休業や短縮営業をする旨のチラシや写真など、その事実や事業の内容を確認することができる書類等の写し
- ② 今年度の事業収入等の額が月別に確認できるもの及びその前年の事業収入等の額が確認できる資料として、会計帳簿などの写し

せたな町役場税務課 電話84-5111 内線1111・1112

〃 町民児童課 電話84-5111 内線1137・1141

(裏面もご覧ください)

# 新型コロナウイルスの影響により収入が減少したことによる 国保税・後期保険料の減免についての簡易フロー



※給与所得以外の収入が前年比30%以上減少した時は  
 この新型コロナウイルス感染症の影響による減免に  
 ついても受けられる場合があります。

# 新型コロナウイルスの影響により収入が減少したことによる 介護保険料の減免について

## ～対象となる方～

○ 新型コロナウイルスの影響により、主たる生計維持者の年間の事業収入等の減少が見込まれ、一定の要件に該当する世帯は、その当てはまる区分に応じて介護保険料の一部または全部が減免できるようになりますので、まずは保健福祉課にご相談ください。

※事業収入等とは、営業収入・農業収入・漁業収入・不動産収入・給与収入をいいます。

## 要 件

主たる生計維持者について、以下の①～②のすべてに該当する世帯が対象となります。

- ①事業収入等が前年と比較して30%以上減少することが見込まれる方
- ②減少することが見込まれる事業収入等以外の前年所得が400万円以下であること

## 申請手続等

- ① 収入の減少が営業自粛によるものなど、新型コロナウイルス感染症の影響であることがわかる書類として、給与支払い関係書類の写しや外出自粛要請等によって休業や短縮営業をする旨のチラシや写真など、その事実や事業の内容を確認することができる書類等の写し
- ② 今年度の事業収入等の額が月別に確認できるもの及びその前年の事業収入等の額が確認できる資料として、会計帳簿などの写し

せたな町役場保健福祉課 電話 84-5984 (直通)  
84-5111 内線 1401・1410  
(裏面もご覧ください)

# 新型コロナウイルスの影響により収入が減少したことによる 介護保険料の減免についての簡易フロー

→ はい  
..... いいえ

新型コロナウイルス感染症の影響により、  
世帯の主たる生計維持者の収入が減った（減る見込み）

新型コロナウイルス感染症によって  
主たる生計維持者が死亡または重篤な疾病を負った

主たる生計維持者の事業収入等※のいずれかが  
前年の30%以上減少する見込み

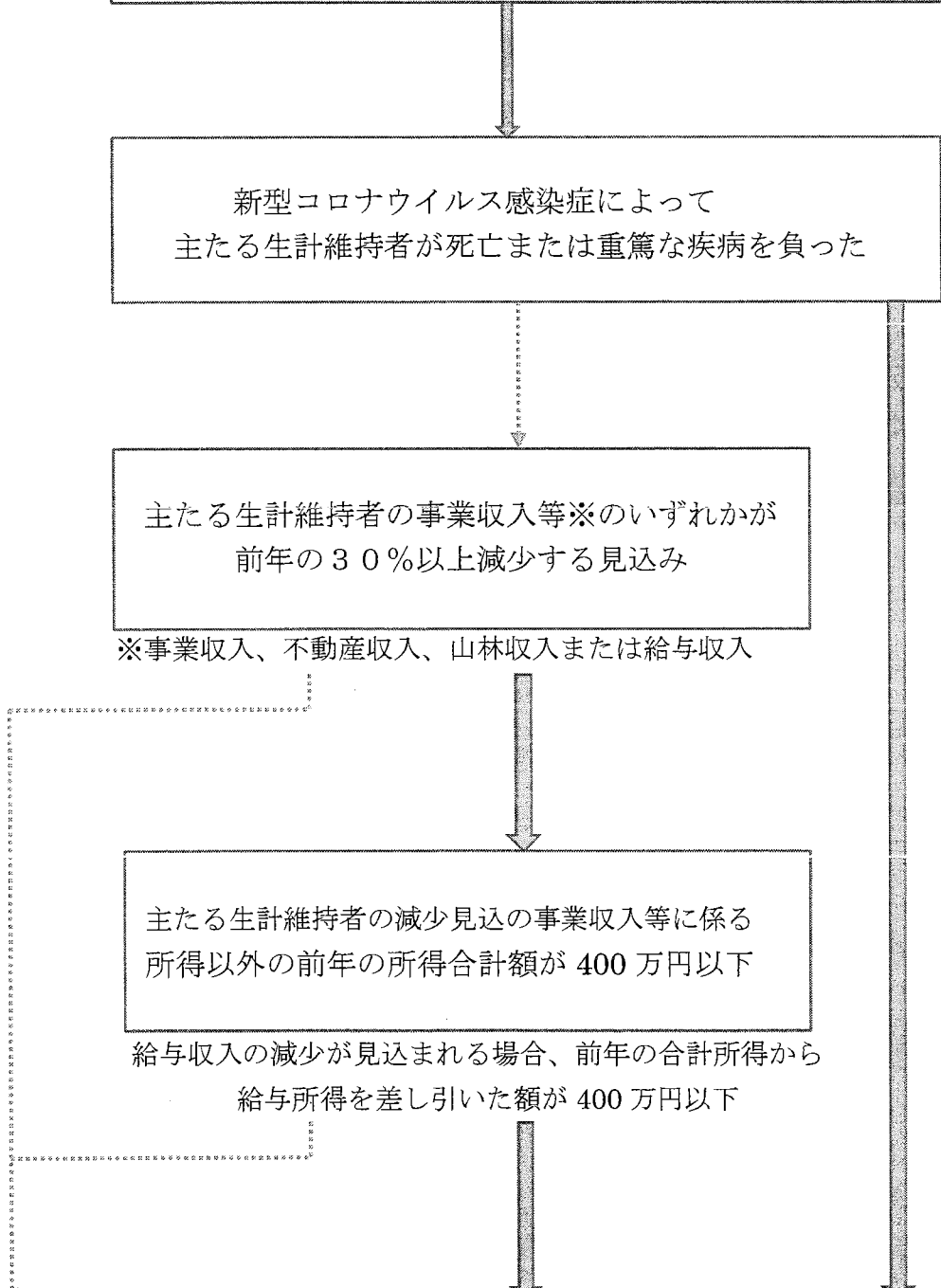
※事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入

主たる生計維持者の減少見込の事業収入等に係る  
所得以外の前年の所得合計額が400万円以下

給与収入の減少が見込まれる場合、前年の合計所得から  
給与所得を差し引いた額が400万円以下

減免の対象外

減免の対象（一部もしくは全額）





# 公開医療講座『かわら版』 VOL. 2



## 感染対策委員会より

一般発熱外来のごあんない

6月1日より発熱・風邪症状の患者様の診療を、病院敷地内の仮設スペースにて再開致しました。診察をご希望される方は、事前に電話でご相談下さいます様、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。尚、新型コロナウイルスの検査は現状では行えません。又、入院管理についても、現時点ではお受け入れが困難な状態です。予めご了承下さいます様、お願い申し上げます。

診療の流れにつきましては、病院ホームページ、掲示物等をご確認下さい。

道南ロイヤル病院



## スタッフ紹介

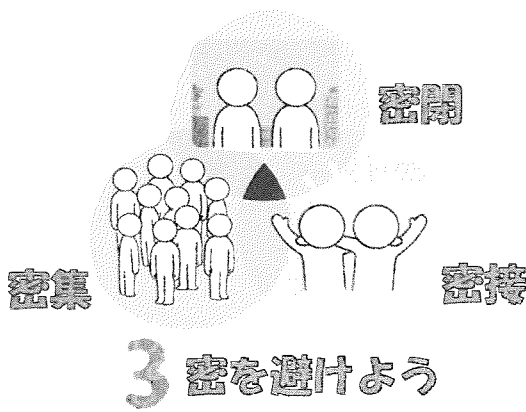
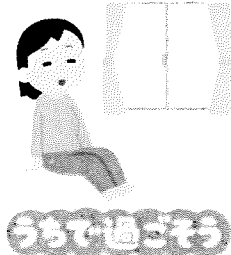
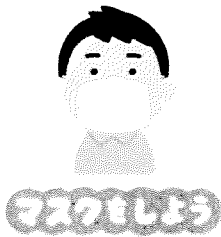


管理栄養士  
上田 麻耶(うへだ まや)

この度、栄養情報を担当させていただきました。  
せたな町出身で、当院で働き始めて10年目になります。  
他、2名の管理栄養士とともに栄養管理に努めています。  
栄養の面から、地域住民の皆様に寄り添った医療を  
お届けしたいと思います。食事や栄養のご心配や  
ご相談がありましたら、お気軽にお声がけください。

## 感染症対策～栄養面から出来ること～

今も猛威を振っている新型コロナウイルス。毎日新しい情報がニュースでも発表され、ご対応に苦勞されていることと思います。今までの住民の皆様の感染症対策へのご協力に感謝申し上げます。引き続き、マスクの着用・手洗い・3密(密閉・密集・密接)を避けることへのご協力をお願い申し上げます。今回は、感染症対策として栄養面から出来ることをご紹介します。新型コロナウイルスのみならず、その他の感染症や健康増進に繋がる内容となっておりますので、ぜひご活用ください。



## 【健康診断のご案内】

当院では、企業健診・個人健診を行っております。企業様のご要望に応じて午前外来診療前の早朝健診も実施しております。健診内容等につきましては下記担当者までお気軽にお問い合わせ下さい。

\*日時は事前予約制となっております。

<主な健診コース及び料金>

- ・Aコース(一般的なもの)・・・10,000円(税別)
- ①身長、体重②視力③聴力④血圧⑤尿検査⑦胸部レントゲン⑧心電図⑨血液検査
- ・Bコース(上記①～⑦)・・・5,000円(税別)
- ・骨塩定量(骨密度)検査・・・2,000円(税別)

【担当者:地域医療連携室 工藤】

## 今月のひとさら～オクラで快便に!～

今月の担当:管理栄養士 佐々木

6月～8月とこれからが旬のオクラ。オクラのネバネバは整腸作用を促し、便秘や下痢の予防に効果的です。

そこで、今月は【無限オクラ】というレシピを紹介します♪

### 【無限オクラ】

材料(2人分)

- ・オクラ 10本
- ・焼きのり 1/2枚
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2



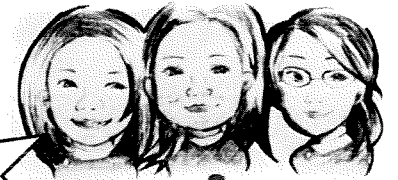
- 1: オクラを茹で、へたを切り落とす
- 2: ポウチに調味料を入れ混ぜ、のりをちぎり入れ、オクラを加え混ぜる

# 「防げ！低栄養！防げ！感染症！」



体内の免疫力は、栄養状態に支えられています。  
良い栄養状態を保ち、筋肉や骨が丈夫で活動性があることは、  
新型コロナウイルスはもちろん、その他の感染症も  
防ぐことができます。

今回は簡単にできる低栄養チェックと、  
栄養の維持・改善方法をお伝えします。



「今月のひとさら」  
を担当しました  
佐々木 瑠美です。

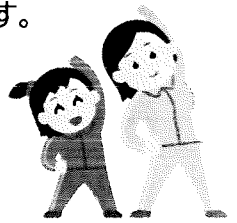
今月の担当は  
管理栄養士 上田 麻耶  
です。

## ①簡単！低栄養チェック

**簡単フレイルチェック** ~当てはまるものに○を付けてください

フレイルとは・・・老化に伴い、筋肉や活動が低下している状態。要介護へ移行することがあります。  
フレイルの方は低栄養の可能性がります。フレイルを予防しましょう！

	1点	0点
6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい	いいえ

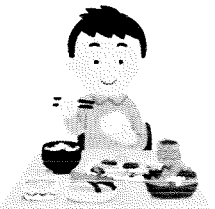


★適度な運動★

合計 **3点以上・・・フレイル** ~低栄養を改善しましょう！~

1～2点・・・フレイル予備軍 ~要注意！今からフレイルを予防しましょう！~

0点……………健康！ ~このまま健康的な食生活を続けてください~



★規則正しい食生活★

## ②お食事のおはなし

「たんぱく質」はしっかり摂りましょう ~手ばかり法の実践~

手ばかり法とは、手を使ってどのくらい  
食べたらよいか、目安とする方法です。

筋肉の元となるたんぱく質が多く  
含まれるのは、肉や魚、豆腐、卵です。  
肉、魚、豆腐は1食のうちにとれか1つ  
でも入れるようにします。  
食べる目安量は、手の平のサイズです。  
卵は1つが目安です。



「乳酸菌やビフィズス菌」

も良いかもしれません！



食事をきちんと摂ることが大前提ですが  
免疫力UPの一つの方法として、乳酸菌や  
ビフィズス菌があります。  
腸管は免疫力の6割を占めているともい  
われています。腸管に善玉菌(乳酸菌やビ  
フィズス菌)が多いほど、免疫力UPに繋が  
ります。  
市販品にも入っているものが販売されて

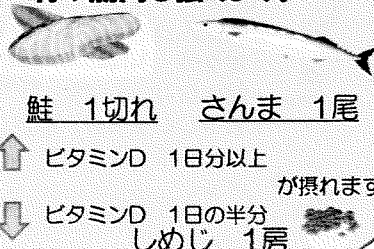
「カルシウム・ビタミンD」で骨や筋肉を丈夫に！

**カルシウム**  
骨を作る栄養素です。



牛乳は  
カルシウム  
No.1!  
乳製品、豆腐、  
小松菜、ひじきも◎

**ビタミンD**  
骨や筋肉を強くします。



鮭 1切れ さんま 1尾  
↑ ビタミンD 1日分以上  
が摂れます。  
↓ ビタミンD 1日の半分  
しめじ 1房

たくさん食べて健康に！

皆様からのご意見お待ちしております。  
「かわら版」で取り扱って欲しい情報など  
ございましたらお電話やFAX等で受付けて  
おります。医師、看護師、リハビリ、栄養科  
など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ  
情報を提供してまいります。

電話：84-5011 FAX：84-6911

担当者：地域医療連携室 工藤・結城

# 英会話教室

## 7月9日(木)開講

ニック先生と一緒に英語を学びませんか？

**場 所** せたな町民ふれあいプラザ 2階 視聴覚室等

**時 間** 【初級者】：毎週木曜日 午後7時～午後8時  
【上級者】：8月19日から開講  
毎月第3水曜日 午後7時～午後8時

**講 師** ニコラス・デル イソラ (英語指導助手)

**対 象** 中学生以上の英語に興味のある方

**内 容** 【初級者】簡単な日常会話  
【上級者】様々なシミュレーションに合わせた英会話

**参加費** 無 料

**申込先** せたな町教育委員会事務局 社会教育係 (せたな町北檜山区徳島63-1)  
TEL 0137-84-5111 FAX 0137-84-6694

\*注 意\*

- ・参加希望される方は必ず申込みをお願いします。(緊急連絡先の明記を忘れずにお願いします。)
- ・参加の際は必ずマスクの着用をお願いします。
- ・発熱、せき、のどの痛みなどの症状がある方やだるさ、息苦しさ、体が重く感じる、味覚異常等の症状が出ている方は当日の参加はご控え願います。(各教室での欠席に関してご連絡の必要はありません。)
- ・「密閉」「密集」「密接」を避けた運営となりますのでご理解のほどよろしくお願いします。

<英会話教室申込み書>

氏名 \_\_\_\_\_ 年 齡 \_\_\_\_\_ 歳 性 別(男・女) \_\_\_\_\_  
住 所 せたな町 \_\_\_\_\_ 区 緊急連絡先電話番号( \_\_\_\_\_ )

※FAXの場合、切り取らずこのまま送信して下さい

## 回覧

～密漁は絶対にやめましょう～

# 密漁防止対策にご協力を！

町や各関係機関では、組織的密漁に対する防止対策を展開するため、平成27年度に密漁防止対策協議会を設立し、活動を強化しております。

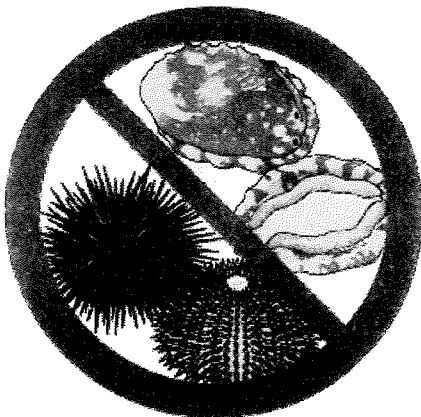
効果的な密漁対策実施のため、密漁の目撃情報や沿岸区域及び漁港における不審な人、車輛、舟などの目撃情報等の提供について、ご協力お願いいたします。

また、レジャーなどで海に出かけることが多くなる時期となりますが、密漁は絶対にしないようお願いいたします。

ナマコやウニ、アワビなどを許可なく採ることは、密漁となります。

平成30年の漁業法改正により、最大で3年以下の懲役又は3,000万円以下の罰金に大幅に強化されました。

情報提供は警察署、海上保安署、町、漁協までお願いいたします。



せたな町密漁防止対策協議会事務局  
(水産林務課内)

TEL 0137-84-5111(内線 1158)



## 【再募集】

令和2年6月25日  
せたな町長 高橋 貞光

## せたな町会計年度任用職員募集公告

せたな町会計年度任用職員を次のとおり再募集します。

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務 内容	給料	期 末 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用 期間	勤務 条件
水産種苗育成センター	公務補	1名	施設に係る 作業全般	148,400 円～	無 し	有 り	有 り	令和2年7月15日～ 令和2年12月31日	週5日(月～金) 8:30～17:15

## 令和2年度会計年度任用職員 勤務条件

## 1. 資格要件

- ・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. 勤務条件

- ・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)
- ・労災保険 あり
- ・時間外勤務 職務内容によりあり
- ・通勤手当 月額支給(距離による)

## 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総合支所庶務係に提出してください。

## ① 自筆の申込書 1通

(用紙は、せたな町役場総務課又は各総合支所庶務係で交付します。)

## ② 自筆の履歴書 1通(市販のものに、最近6ヶ月以内の写真貼付したもの)

4. 申込締切日 令和2年7月8日(水)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、7月中旬とし応募者に別途通知します。

## 6. その他、詳しいことは、せたな町役場総務課(電話0137-84-5111)へお問い合わせください。

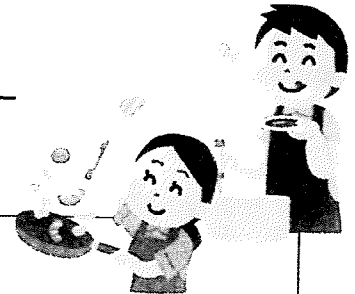
元気に減塩

# 元塩 project 血圧下げるべあ教室

高血圧・減塩に関するお話や、調理実習など3回のプログラムをとおして、楽しく高血圧について学んでみませんか？皆さんのご参加お待ちしております！

日時・内容・場所

時 間 18:00~20:00  
 場 所 せたな町健康センター  
 定 員 10名程度



1	令和2年7月15日(水)	<b>保健師による高血圧講話</b> <b>減塩料理試食 他</b> 試食には味噌汁・唐揚げをご用意します♪
2	令和2年7月29日(水)	<b>管理栄養士による講話・調理実習</b> <b>テーマ「減塩」</b> <予定献立> 野菜たっぷり焼き餃子 他
3	令和2年10月28日(水)	<b>座談会・振り返りクイズ</b> <b>降圧スイーツ試食</b> 試食には梨とバナナのパウンドケーキをご用意します♪

上記内容のほか、血圧・体重測定、味噌汁塩分濃度測定、尿検査による塩分摂取量測定なども実施します。参加料については、2回目のみ500円がかかります（調理実習代）。

## 昨年度(大成区)の様子



昨年は大成区で実施し、9名の方が参加してくれました！！

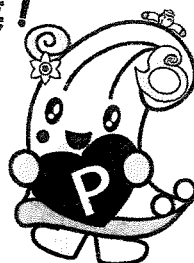


申し込み締め切り

**7月8日(水)まで!**

## 健こつポイント対象事業!

元塩 project に参加して、ポイントをGETしよう!



◇ 申し込み先 ◇  
 せたな町健康センター  
 保健師・管理栄養士 TEL 84-5984

# 大成図書館 今月のおすすめ本

<p>カインの傲慢</p>  <p>中山 七里 著</p>	<p>金の顔</p>  <p>菊野 啓 著</p>	<p>伝えていきたい わが家の保存食レシピ</p>  <p>石原 洋子 著</p>	<p>花のすきなおかみ</p>  <p>きむらゆういち 作</p>	<p>スナック たいさくせん!</p>  <p>テリ・ポーター 作</p>
<p>雑木林に埋められた少年の遺体からは、臓器が奪われていた。司法解剖と調査により、遺体は中国の貧困層の子供だとわかり一。孤高の刑事・犬養と相棒の高千穂明日香が、中国で急増する臓器売買の間にメスを入れる!</p>	<p>貧乏農家で育った私は、幼い頃から金への執着がひどかった。夏休みのある日、壮絶な夫婦喧嘩をきっかけとして、私は母に手を引かれて親戚の家へ転がり込んだ。老舗旅館を経営する叔母一家の裕福な生活を目の当たりにして、私は医者になることを宣言する一。</p>	<p>自家製ブームのいま、家庭で手づくりするジャムやアンチョビ、梅酒や実山椒、佃煮など、春夏秋冬の保存食を紹介。味噌やぬか漬、キムチなど人気の発酵食品もきちんと収録。初心者でも失敗しない、自家製保存食づくりの決定版。</p>	<p>みどり輝く草原で初めて出会った2ひきのおかみ・ウルとルーフ。“おかみのくせに”と言われても、好きなものは好き。根をはって、精一杯、笑顔で咲いてる花を「こんなに小さいのに頑張ってる」と世話する“ふたり”。</p>	<p>外の世界に出たスナック菓子たちは、人間の子どもに食べられないようにと策をめぐらします。何とか危機を脱したぞ! と思ったら…?</p>

# 生涯学習センター図書室 今月のおすすめ本

<p>侵略者 アグレッサー</p>  <p>福田 和代 著</p>	<p>銀花の蔵</p>  <p>遠田 潤子 著</p>	<p>ゆり より前より暮らし</p>  <p>おつなりに 著</p>	<p>北の海の冒険者</p>  <p>アニー・ハースト 著</p>	<p>ママはかいぞく</p>  <p>アニー・ハースト 著</p>
<p>日本領空に突如現れた不明機（アンノウン）による自衛隊機撃墜事件。行方不明となった二人のパイロットは、独立国家を目指す組織ラースランドに拘束されていた。連合艦隊による作戦ディープ・ライジングが始動する中、驚愕の真相が明らかになる!</p>	<p>絵描きの父と料理上手の母と暮らす銀花は、一家で父親の実家へ移り住むことに。そこは、座敷童が出るという言い伝えの残る、歴史ある醤油蔵だった。家族を襲う数々の苦難と一族の秘められた過去に対峙しながら、昭和から平成へ少女は自分の道を歩き出す。</p>	<p>ときどき道草する方が、人生は楽しい。ひとり暮らし、9年目。おひとりさまエッセイで大人気・累計22万部の著者がオールカラーでつづる、発見と失敗と、ちいさな幸せといっぱいの、おひとりさま満喫ライフ!</p>	<p>本の世界につれていってくれる魔法のツリーハウスで、ジャックとアニーは多くの国へ冒険に出かけていた。ある日ふたりは、雪と氷の島グリーンランドへ行き、青い目の少年となかよくなる。だがその少年は、おそろしい北極の海賊バイキングの一味だった一!</p>	<p>ぼくのママはかいぞくなんだ。ふねのなまえは“カニなんてへっちゃん”ごう。もうなんかげつもまえからママはたからのしまをめざして、かいぞくなかまとそのふねでたびをしている。たびからかえってくると、ママはいつもとでもつかれているみたい。</p>

※発売前の本もありますので、詳しくは係におたずねください。

せたな町情報センター TEL: 0137-84-5342  
 大成図書館 TEL: 01398-4-6161  
 生涯学習センター図書室 TEL: 0137-87-3901

# 運行再開のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、土日祝を運休としておりました『721系統』 瀬棚～長万部線を下記日程より全便通常運行といたします

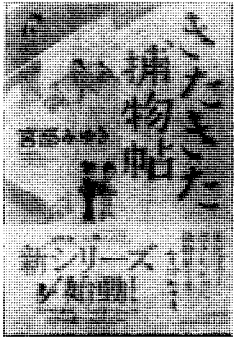
この間、地域の皆様には大変ご不便をおかけいたしました  
が、今後も感染予防を徹底し安全を最優先で運行してまいりますので、今までと変わらぬご利用をよろしく願いたします。

**20' 7月1日(水)より**  
**全便通常運行いたします**

お問い合わせ先：函館バス(株)北松山出張所 (0137) 84-5434

## 今月の新着図書

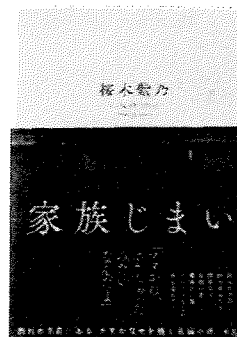
### きたきた捕物帖



宮部 みゆき 著

舞台は江戸深川。いまだ下っ端で、岡っ引きの見習いでしかない北一(16歳)は、亡くなった千吉親分の本業だった文庫売り(本や小間物を入れる箱を売る商売)で生計を立てている。やがて自前の文庫をつくり、売ることができる日を夢見て……。

### 家族じまい



桜木 紫乃 著

「ママがね、ぼけちゃったみたいなんだよ」。突然かかってきた、妹からの電話。両親の老いに直面して戸惑う姉妹と、それぞれの家族。認知症の母と、かつて横暴だった父……。別れの手前にある、かすかな光を描く長編小説。

### <一般書>

### <児童書>

書名	著者	書名	著者
つながりません	長岡弘樹	うみで なんの ぎょうれつ?	オームラトモコ
黙示	今野敏	すみっこぐらしまちがいさがし 6	主婦と生活社
ダブル・トライ	堂場瞬一	やねうらべやのおばけ	しおたにまみこ
じんかん	今村翔吾	もりのかばんやさん	ふくざわゆみこ
任侠シネマ	今野敏	無限の中心で	まはら三桃
まだ温かい鍋を抱いておやすみ	彩瀬まる	6年1組黒魔女さんが通る!! 11 黒魔女さんと黒魔術の王	石崎洋司
カケラ	湊かなえ	恐怖コレクター 巻ノ十四 集められた呪い	佐東みどり
妖の掟	誉田哲也	青星学園★チームEYE-Sの事件ノート ~クロトの一日カノジョ大作戦~	相川真
パライゾ	阿川せんり	華麗なる探偵アリス&ペンギン リトル・リドル・アリス	南房秀久
四神の旗	馳星周	これをせずにはいられない! 動物たちの悲しき習性図鑑	今泉忠明
異世界落語 6	朱雀新吾	おもしろい! 進化のふしぎ さらにざんねんないきもの事典	今泉忠明
鯖猫長屋ふしぎ草紙 6	田牧大和	豊臣秀吉 学研まんが NEW日本の伝記 1	楠田夏子
夢胡蝶 羽州ぼろ鷲組 6	今村翔吾		

他にも新着本があります  
係におたずねください

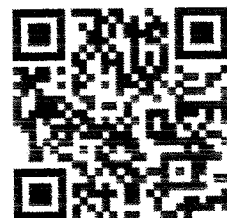
# せたな町図書館のホームページ

インターネットで、せたな町図書館の本が検索できる!!

イベントやお知らせ等も  
こちらの方に記載されていますので、  
ご覧ください。



せたな町図書館のHPへの  
QRコードです。  
ぜひ活用ください。



## おはなしひろば



### 7月25日(土) 予定



◆開館時間 午前10時～午後7時 (小学生は5時・中学生は6時まで利用できます)

◆休館日 7月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

情報センターではリクエストや読みたい本を募集しています。気軽に声をかけて下さいね★  
情報センター：せたな町北檜山区北檜山266番地 TEL：0137-84-5342



# 薬物に手を出すな

薬物乱用の悪循環

正しい生活習慣

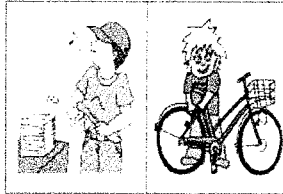
明るい生活と豊かな未来に向けて

- ① 薬物に手を出さない
- ② 正しい生活習慣を身につける
- ③ 正しい生活習慣を身につける

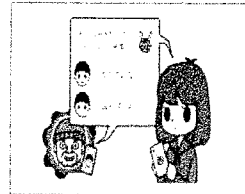
北海道警察からのお知らせ

7月は青少年の非行・被害防止  
道民総ぐるみ運動強調月間です！

万引きなどの非行防止



ネット犯罪などの被害防止



子供たちに、社会のルールやマナーを守らせ、善悪のけじめを付けさせるようにしましょう。

18歳未満の青少年をだましたり、脅したりして裸の画像を要求することは犯罪です。

家庭でネット利用のルールづくりや情報モラルについて話し合しましょう。フィルタリングサービスも有効です。

# 利別川

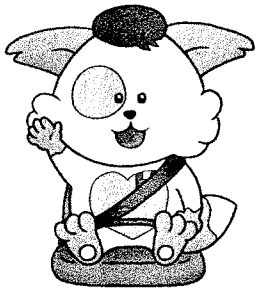
せたな警察署  
署所在地交番  
0137-84-6110

# 夏の交通安全運動

ベルトした？ うしろの席も もうしたよ



このバーコードを読み取り空メールを送って登録すると、地域の防犯情報が送られてきます。



7月13日(月)～22日(水)までの10日間、「夏の交通安全運動」が実施されます。

7月13日が北海道飲酒運転根絶条例により「飲酒運転根絶の日」と制定されています。

後部座席のベルト非装着により、交通事故の際、後ろの人が前へ飛んで行き、車外放出され、重傷を負う場合もありますので、後部座席ベルトも忘れずに！

長距離等では居眠り運転も気を付けて、休憩を取りながら！

## 北海道警察官募集中

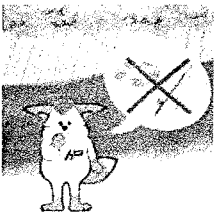
～ここからつながる、未来のために～

第2回受付 7月1日(水)～8月21日(金)

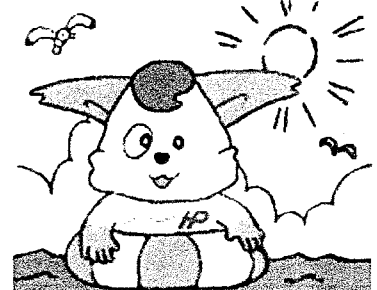
第一次試験 9月21日(月・祝)

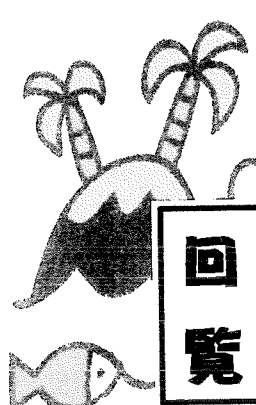
第二次試験 10月下旬～11月中旬

\*第1回試験が延期となり、統合実施となります。



## 水難事故を防ぐために





# 第27号 7月 認定こども園きたひやま 子育て支援室 おひさま便り

TEL 84-5855 2020年6月25日

回  
覧

6月中旬より、おひさま一むが再開しました。7月も三密を防ぐために人数の調整をして活動したいと思っております。引き続き、ご利用の際には、お電話(884-5855)にて申し込みをお願いいたします。

7月の予定表 ...活動内容が変わる事もありますのでご了承下さい。

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後			(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	6	7	8	9	10
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	13	14	15	16	17
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	20	21	22	23	24
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	お休み 薄の日	お休み スポーツの日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(お休み)	(お休み)
	27	28	29	30	31
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)

★利用される保護者、お子さんの健康状態を把握し、体調のすぐれない時は利用をご遠慮下さい。保護者は、マスク着用をお願い致します。

**\*\*子育て相談日\*\***

子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、迷ったり、イライラしたり...  
そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？  
気軽にご相談下さい。

★「相談」を受け付ける場のため、一般利用者は利用できません。

ご理解、ご協力宜しくお願いいたします。

月曜日・金曜日 9:30~16:00

火曜日・水曜日・木曜日 13:00~16:00

**\*おひさま一む\***

9:30~11:00 自由遊び~時間は前後することがあります  
(遊具での室内、ホール遊び、制作、外遊びなど...)

11:00~11:30 体操、手遊び、絵本、紙芝居など...

\*対象年齢\* 0歳~6歳の未就園児【必ず保護者と一緒】  
こども園や保育所とのかけもちはできません。

**おはなしトントンの会**

毎週水曜日に開放しています。親同士の責任で自主的に参加し、気軽に遊べる日です。絵本の貸し出しもしています。  
どうぞ遊びに来て下さいネ!

水曜日 10:00~11:30

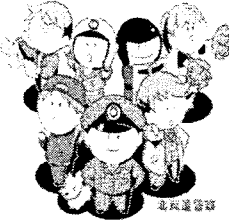


# わかまつ

7月号

せたな警察署  
若松駐在所  
☎ 85-1242

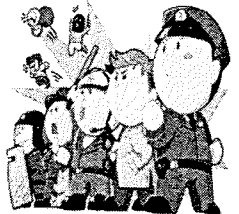
君を待っている!



## 北海道警察官募集中!

「ここからつながる、未来のために。」

警察官募集中!



- 採用予定人員 420名程度 男性A区分160名程度、女性A区分50名程度 (大学卒)  
男性B区分155名程度、女性B区分55名程度 (大学卒以外)
- 受付期間 7月1日(水)～8月21日(金)
- 試験日程 ・第1次試験日 9月21日(月・祝) ・第2次試験日 10月下旬から11月中旬  
学生さんだけでなく、社会人の方でも警察官に興味がある方は是非チャレンジしてください。詳しくは、せたな警察署、若松駐在所まで!! (何でも気軽に質問してください。)

### 夏の交通安全運動の実施

ベルトした? うしろの席も もうしたよ

7月13日(月)～7月22日(水)の10日間

※7月13日は「飲酒運転根絶の日」

交通事故にあった時に身を守ってくれるのはシートベルトです!

前の席も後ろの席も危険は同じです。

後ろの席も必ずシートベルト着用!

同乗者の安全を守るのは運転手の責任です!

令和元年度若松小学校交通安全講話  
運転中シートベルトは命綱

### 水難事故防止

今年はコロナウイルスの影響で町内の海水浴場が開設されないなど、例年と異なる状況にあることから、水難事故への注意が必要です。

水のレジャーを安全に楽しむために

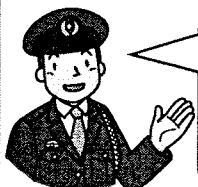
- ・遊泳禁止区域では泳がない
- ・子供から目を離さない
- ・飲酒後の遊泳はしない
- ・釣りは救命胴衣を着用するなどのルールを守りましょう。



### 若松駐在所管内交通事故発生状況

令和2年【6月14日現在】

死者	0人
負傷者	0人
物損事故	11件



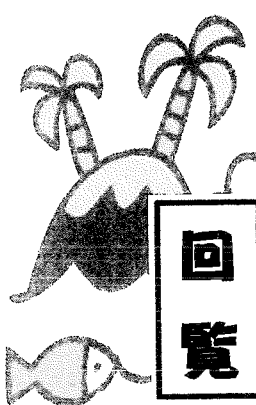
今年も  
交通事故死傷者  
0(ゼロ)  
を目指しましょう

### 若松小学校農業体験

若松小学校の子供たちが農業体験を行いました。

子供たちは裸足で水田に入って田植えを行い、農業センターではジャガイモやナスなどの植え方を習いました。子供たちにはとてもよい経験になりました。





# 第27号 7月 認定こども園きたひやま 子育て支援室 おひさま便り

TEL 84-5855 2020年6月25日

回  
覧

6月中旬より、おひさま一むが再開しました。7月も三密を防ぐために人数の調整をして活動したいと思います♪引き続き、ご利用の際には、お電話(☎84-5855)にて申し込みをお願いいたします。

## 7月の予定表 …活動内容が変わる事もありますのでご了承下さい。

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前			おはなトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後			(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	6	7	8	9	10
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	13	14	15	16	17
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	20	21	22	23	24
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなトントンの会	お休み 海の日	お休み スポーツの日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(お休み)	(お休み)
	27	28	29	30	31
午前	子育て相談日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	子育て相談日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)

★利用される保護者、お子さんの健康状態を把握し、体調のすぐれない時は利用をご遠慮下さい。保護者は、マスク着用をお願い致します。

### \*\*子育て相談日\*\*

子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、迷ったり、イライラしたり。。。そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？気軽にご相談下さい。  
★「相談」を受け付ける場のため、一般利用者は利用できません。  
ご理解、ご協力宜しくお願いいたします。  
月曜日・金曜日 9:30~16:00  
火曜日・水曜日・木曜日 13:00~16:00

### \*おひさま一む\*


9:30~11:00 自由遊び~時間は前後することがあります(遊具での室内、ホール遊び、制作、外遊びなど...)  
11:00~11:30 体操、手遊び、絵本、紙芝居など...  
\*対象年齢\* 0歳~6歳の未就園児【必ず保護者と一緒】  
こども園や保育所とのかけもちはできません。

### おはなトントンの会

毎週水曜日に開放しています。親同士の責任で自主的に参加し、気軽に遊べる日です。絵本の貸し出しもしています。どうぞ遊びに来て下さいネ!

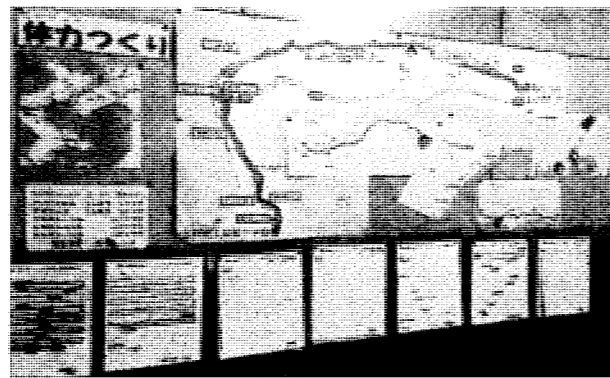
水曜日 10:00~11:30

## 7月の行事予定

日	曜	行事予定	バス	日	曜	行事予定	バス
1	水	全校集会（業間）	14:40 ×	18	土		
2	木	避難訓練	15:30 ×	19	日		
3	金	児・委（業間）	15:30 ×	20	月		15:30 ×
4	土			21	火		15:30 ×
5	日			22	水	参観日（給食試食会無し）	14:40 ×
6	月	発表集会（高）	15:30 ×	23	木	海の日	
7	火		15:30 ×	24	金	スポーツの日	
8	水	クラブ打合せ スペ水	14:40 ×	25	土		
9	木		15:30 ×	26	日	開校記念日	
10	金	夏クラブ①	15:30 ×	27	月		14:40 ×
11	土			28	火	ブックフェスティバル	14:40 ×
12	日			29	水		14:40 ×
13	月		15:30 ×	30	木		14:40 ×
14	火		15:30 ×	31	金	終業式6h 学校レク	× ×
15	水	児・委（業間）	14:40 ×				
16	木	海の遠足	14:40 ×				
17	金		15:30 ×				

## 体力作りの取組

業間休みを使った体力づくりの取組が行われています。毎週火曜日、水曜日に5分間走やなわとびなど、季節や子ども達の実態に合わせた運動を継続して行っています。5分間走の結果を廊下に掲示し、これまで走ってきた距離の累計が分かるようにしています。

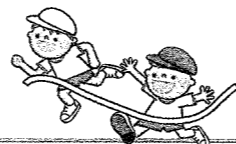



また、5年生対象の全国体力運動運動能力等検査は今年度実施しないことになりましたが、本校ではこれまで通り、全校児童が全ての種目に挑戦する予定です。経年で成果や成長のようすを確認でき、それをもとにした体力向上プランを見直し、計画的に子ども達の体力を向上させる取組を行っていきます。

**若松小学校運動会は、8月30日（日）に実施します。**



8月30日（日）に運動会を行います。詳しいご案内は追ってお送りします。  
参加される方は、感染予防にご協力をお願いします。





若小便利

令和2年  
6月25日（木）  
若松小学校便り  
第3号  
Tel 85-1014

【重点教育目標】 自尊感情を高め、自ら学び、考え、行動する子供の育成

新たな力の獲得 (The Power Of Love by Huey Lewis & The News 1985)

校長 本谷 弘之

国道より一段高くなった地に建つ若松小学校校舎とグラウンド。ここまでの坂を上ってくると、いつも気持ちが切り替わるような気がします。家庭の生活から切り離されたいわゆる学校のタイムスケジュールに染まる時間です。この気持ちの切替ができる雰囲気、本校の特徴でもあるのでしょうか。子どもたちの学習環境の良さであり、集中して授業に臨める望ましい空間だな、と感じています。

さて、北海道では他都府県より一足早く始まった緊急事態宣言により、子どもたちは、長い期間臨時休業中の登校日で、学校生活から遠ざかりすぎない日々を細々と過ごしてきました。それも、この6月に入っての緊急事態宣言解除に伴う毎日の通常授業により、再び学校らしさが戻ってきたところです。ただし、例年6月上旬に行っていた運動会や、中旬の札幌でのYOSAKOI中継などの行事や話題がないため、なんとなく季節の移り変わりを感じられないことに寂しさを感じていました。

今回、世界中に猛威をまき散らしているこのコロナウイルス感染症に関しては、まだ収束されたとは言えません。しかし、その代わりとして、今後は、共生していくための「新しい生活様式」という言葉が定着してきました。このコロナウイルス感染症ですが、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツは、20年程前から未知のウイルスによる脅威を訴えていました。特に5年前の講演では、より具体的に感染者の広まりを想定し「私たち人類にとっての最大の脅威は戦争ではなく、疾病によるパンデミック」と、各国指導者に備えを呼びかけていたことが最近話題となっています。映画では、1995年には、実際にあったエボラ出血熱の事件をモチーフにした「アウトブレイク」という映画で、未知のウイルス感染による感染の広まりと群集心理を、また、2011年には「コンテイジョン」という映画の中では、世界中に広がる感染者になすすべがなくパニックに陥っていく人々の姿が描かれていました。どちらも共通しているのは、最終的に新しいワクチンが開発され、感染が終息する、という結末なのですが、この点については先のビル・ゲイツも、コロナ後の世界は「ワクチンなしには日常は戻らない」とインタビューに答えています。

近い将来、このコロナウイルスに対するワクチン開発もされ、共生が当たり前の時代になるでしょう。これまで、今回の事態を乗り越えるために、ワクチンを開発する方だけでなく、様々な職種の方々が、そして子どもたちも含め国民がこの事態を乗り越えようと生活様式を変えて取り組んで来たところです。ここで、特に子どもたちにとって求められたことが、自ら学ぶ力を身に付けることでした。これは、生涯学び続けることが求められる社会への第一歩となります。本校の、子どもたちは、この臨時休業期間に、それぞれの仕方自ら学ぶ力を身に付け、この先の、予測不可能な社会を乗り越える力の第一歩としてくれたものと信じています。

今後は、この一段高い所に建つ学び舎で、この力がさらに活きた力となるよう教職員一同一丸となって取り組んでまいります。引き続きご支援・ご協力をお願いいたします。

※ 映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』に用いられた力強い曲調の大ヒット曲。

## 学校の行事予定の変更について

6月から本格的に学校が再開し、子供たちの元気な声が戻ってきました。新型コロナウイルスの収束の見通しがつかずに、延期または中止となっていた行事について、現段階での実施の有無が決まりました。なお、実施することになった行事は、「新しい生活様式」に則って、予防措置をとって行います。

- ①運動会 8月30日(日) \*種目を削減し、参加者同士の接触を避ける等の対策をとります。
- ②修学旅行 10月8日(木)～9日(金) \*目的地を白老方面に変更し、感染予防措置を徹底します。
- ③宿泊研修 10月15日(木)～16日(金) \*目的地は変更せず、感染予防措置を徹底します。
- ④地域参観日 12月6日(日) \*器楽やダンスなどの学習発表を行います。
- ⑤夏休み 8月1日(土)～8月17日(月)
- ⑥冬休み 12月29日(火)～1月17日(日)
  - ・臨時休校に伴う学習の遅れを取り戻すために、夏休み、冬休み期間に授業日を設けます。

## 田植えを体験しました

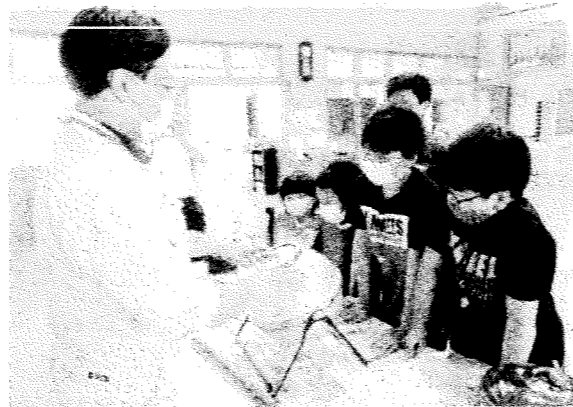
5月29日(金)にふるさとの産業についての体験学習として、田植えを行いました。JA若松青年部の協力のもと、本校の保護者でもある植村さんの田を借りて行いました。素足で水田に入り、泥の感触を楽しみながら、一步一步バランスを取って一株ずつ植えていきました。恒例の学習活動なので、上級生は手慣れた様子で、手際よく植えていきました。今年初めて田んぼに入る1年生も、何とか植えることができました。



今後、稲の生長の様子を観察したり、実った後は稲刈りをしたり、最後に収穫した米などを食べる収穫祭などの活動が計画されています。(コロナウイルスの関係で縮小されることも予想されます) JA若松青年部の方々に年間を通してお世話になります。

## 勾玉づくりと昔の生活道具

6月12日(金)にせたな町教育委員会の学芸員 工藤 大さんが講師となって、勾玉づくりや昔の生活についての出前講座を行っていただきました。勾玉づくりでは、滑石という柔らかい石を紙やすりで削って勾玉の形に削りました。削ると白い粉が出るので、手を真っ白にして一生懸命に削っていました。最後に色を塗ってひもを通して、勾玉のネックレスが完成しました。みんな自分の作った勾玉ネックレスがとても気に入ったようで、その後の学習の間もずっと付けていました。



その後、工藤さんが持ってきてくださった昔の生活道具をクイズ形式で説明していただきました。今の道具と似ているものもあれば、全く形が違って予想できないものもありました。昔の道具にはさまざまな工夫がなされていることに、子ども達は興味津々で見入っていました。

一  
・  
二  
年  
生  
学  
級  
通  
信

## 交通安全のヒマワリ、人権の花

6月8日(月)の6時間目と寺子屋タイムに、「交通安全のヒマワリ」と「人権の花」を植えました。交通安全のヒマワリは駐在所の生駒さんが育ててくださった苗を植えました。交通安全のヒマワリには、交通事故で亡くなった子の家族の交通安全を願う思いが込められているそうです。人権の花は、花を育てることを通じて人権について考えるための事業です。

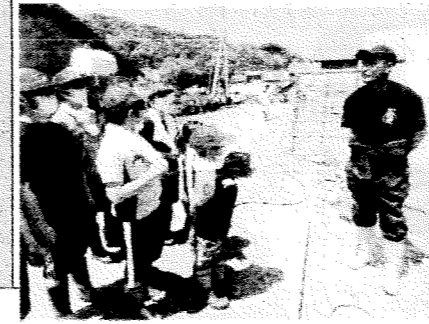


全校7名で場所を分けて、植えました。上級生はさすがに上手で、コツをつかんで手際よく植えていきました。めぐみさんと龍哉君もスコップを使って一生懸命に植えていました。みんなで力を合わせて植えたので、時間内にきれいに植えることができました。

四  
年  
生  
学  
級  
通  
信

## 「潮トマト」も植えました!

5月29日(金)に田植え学習を行った際に、今年は「潮トマト」についても触れ、苗植え体験も行いました。大きなポットに一人一人植えさせてもらい、自分用の「潮トマト」です。どのように海洋深層水をポットに送るのかその仕組みも説明をして頂きました。



植村さんはじめ、JA若松青年部の方々がとても親切にご指導してくださいました。今後の生長を見る楽しみができました。

五  
・  
六  
年  
生  
学  
級  
通  
信

## 農業センターで栽培学習

6月4日(木)に農業センターで第1回目の栽培学習を行いました。今年は、農業センターの阿部さんの協力のもと、畑に種まきと苗植えをしました。畑には、ニンジンや枝豆、トウモロコシ、玉ねぎ、ナス、ジャガイモ(男爵、トヨシロ)を植えました。今年も様々な作物を栽培でき、子どもたちは喜んでいました。種のまき方や育て方、子どもたちが疑問に思っていることを教えていただきながら、作業を進めていきました。しっかりと話を聞いたあとでしたが、畑の前に行くとう「どうやるの?」と忘れてしまった子どももいましたが、それを見て、上級生が順番にやり方を教えてる姿がありました。みんなで協力してたくさんの種や苗を植えることができました。

