

北檜山区行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 友引 ●婦人科診療 ・受付/13:30~15:30 (せたな町立国保病院) ●せたな町民の日	2 先負 ●北檜山健康相談 9:30~11:30(グリーンパレス)	3 仏滅 ●富里健康相談 9:30~11:30 (旧左股小学校)	4 大安	5 赤口 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
6 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	7 友引 ●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)	8 先負 ●耳鼻科巡回診療(予約制) ・受付/13:00~ (健康センター) ●移動町長室 9:00~(瀬棚総合支所) ●ヘルシー料理教室 18:00~(ふれあいプラザ)	9 仏滅 ●愛知健康相談 10:00~12:00(愛知集落センター) ●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(大成町民センター)	10 大安 ●皮膚科巡回診療(予約制) ・受付/13:00~ (健康センター) ●移動献血 ・9:00~10:00 (JA若松支店前) ・10:50~12:20 (温泉ホテルきたひやま前) ・13:40~16:00 (せたな町役場前)	11 赤口 ●乳幼児健康相談 ・受付/13:00~15:30 (健康センター) ●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)	12 先勝 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
13 友引 ●【日曜当番医】 * 道南ロイヤル病院 ☎84-5011 10:00~12:00、13:00~15:00	14 先負	15 仏滅 ●婦人科診療 ・受付/13:30~15:30 (せたな町立国保病院)	16 大安	17 友引 ●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)	18 先負	19 仏滅 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
20 大安 ●【日曜当番医】 * せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00~12:00、13:00~15:00	21 赤口 敬老の日 ●【町内急患当番医】 * せたな町立国保病院 ☎84-5321	22 先勝 秋分の日 ●【町内急患当番医】 * せたな町立国保病院 ☎84-5321	23 友引	24 先負 ●丹羽健康相談 10:00~12:00(水仙パレス) ●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)	25 仏滅	26 大安 ●ふれあい市場 14:00~15:00(温泉ホテル横)
27 赤口 ●【日曜当番医】 * 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00~12:00、13:00~15:00	28 先勝	29 友引 ●婦人科診療 ・受付/13:30~15:30 (せたな町立国保病院) ●2種混合予防接種 ・受付/15:40~16:00 (瀬棚診療所2階)	30 先負			

令和2年9月町民体育館利用予定表

(Aコート)

(Bコート)

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 火	一般開放						北中部活						一般開放		バレーボール														
2 水	一般開放						ミニバスケット						バスケットボール																
3 木	一般開放						チャレンジ塾		一般開放		テニス・雪合戦																		
4 金	一般開放						フットサル																						
5 土	一般開放		ミニバスケット						一般開放																				
6 日	北中部活						一般開放																						
7 月	休館日																												
8 火	一般開放						北中部活						一般開放		バレーボール														
9 水	一般開放						ミニバスケット						バスケットボール																
10 木	一般開放						チャレンジ塾		一般開放		テニス・雪合戦																		
11 金	一般開放						北中部活						一般開放		フットサル														
12 土	北中部活						一般開放																						
13 日	一般開放																												
14 月	一般開放						トランポリン協会						せたな町卓球クラブ																
15 火	一般開放						バレーボール																						
16 水	一般開放						ミニバスケット						バスケットボール																
17 木	一般開放						チャレンジ塾		一般開放		テニス・雪合戦																		
18 金	一般開放						北中部活						一般開放		フットサル														
19 土	北中部活						一般開放																						
20 日	北中部活						一般開放																						
21 月	一般開放						トランポリン協会						せたな町卓球クラブ																
22 火	一般開放						バレーボール																						
23 水	一般開放						ミニバスケット						バスケットボール																
24 木	一般開放						北中部活						一般開放		テニス・雪合戦														
25 金	一般開放						北中部活						一般開放		フットサル														
26 土	一般開放		キッズ運動教室						一般開放																				
27 日	一般開放																												
28 月	一般開放						トランポリン協会						せたな町卓球クラブ																
29 火	一般開放						北中部活						一般開放		バレーボール														
30 水	一般開放						ミニバスケット						バスケットボール																

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 火	一般開放						ラケットテニス						一般開放						スポンジテニス										
2 水	一般開放						スポンジテニス						一般開放						スポレック										
3 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												
4 金	一般開放						北中部活						一般開放		羽球														
5 土	一般開放		ミニバスケット						一般開放																				
6 日	一般開放																												
7 月	休館日																												
8 火	一般開放						ラケットテニス						一般開放						スポンジテニス										
9 水	一般開放						スポンジテニス						一般開放						スポレック										
10 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												
11 金	一般開放						羽球																						
12 土	一般開放																												
13 日	一般開放																												
14 月	一般開放						北中部活						一般開放																
15 火	一般開放						ラケットテニス						一般開放		北中部活		一般開放		スポンジテニス										
16 水	一般開放						スポンジテニス						一般開放						スポレック										
17 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										
18 金	一般開放						羽球																						
19 土	一般開放																												
20 日	一般開放																												
21 月	一般開放																												
22 火	一般開放						ラケットテニス						一般開放						スポンジテニス										
23 水	一般開放						スポンジテニス						一般開放						スポレック										
24 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										
25 金	一般開放						羽球																						
26 土	一般開放																												
27 日	一般開放																												
28 月	一般開放						北中部活						一般開放																
29 火	一般開放						ラケットテニス						一般開放						スポンジテニス										
30 水	一般開放						スポンジテニス						一般開放						スポレック										

※ 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。

回 覧

「WEBセタナセレクション」（仮称）開設に伴う 販売商品の公募について

新型コロナウイルス感染症の流行拡大は、世界経済に大きな影響を及ぼしており、せたな産品の製造者等においても終息の見えない中、販売機会が大きく減少するなど厳しい状況が続いております。

このような中、新たな販売機会の創出を図るため、通販サイト「WEBセタナセレクション」（仮称）の開設に向けて準備を進めているところです。

つきましては、せたな町の特産品を幅広く取り扱うため商品の募集を行いますので、せたな産品の需要拡大にご活用くださいますようお願いいたします。なお、募集の詳細は次のとおりといたします。

1. 対象事業者

- (1) せたな町内に本社、支社、営業所のいずれかを有する法人又は個人事業主
- (2) 町税等の滞納が無いこと
- (3) 生産、製造、販売に関する法令等を遵守していること

2. 対象商品（以下のいずれかに該当すること）

- (1) せたな産の農水産物等
- (2) せたな産の農水産物等を1種類以上使用する加工食品又は工芸品

3. 申込方法（別紙エントリーシートの提出）※せたな町ホームページからダウンロード可能

- (1) 提出先及び問合せ先 株式会社マウニーテイル
久遠郡せたな町瀬棚区三本杉94
TEL：0137-87-2303 FAX：0137-87-2618
- (2) 募 集 期 間 第1次：令和2年9月10日まで
第2次：令和2年9月11日以降随時
- (3) そ の 他 ・この事業は、株式会社マウニーテイルに委託しており、通販サイトの運営や商品の選定など全ての管理を株式会社マウニーテイルが実施いたします。
・令和2年度における出店料及び負担金などは一切かかりません。

担当：せたな町まちづくり推進課商工労働観光係

WEBセタナセクション (仮称) エントリーシート

フリガナ	
会社名/個人名	
所在/住所	
連絡先	
(電話)	
(携帯)	
(FAX)	
(e-mail)	
会社概要 (創業年・こだわり等)	
フリガナ	
ご担当者 役職・氏名	
ブランド名	
取得している営業許可	
PL保険加入状況	加入 有 ・ 無
	保険会社名
出品希望商品	商品名
	特徴
	商品名
	特徴
	商品名
	特徴
	商品名
	特徴

送付先：WEBセタナセクション (仮称) 運営会社 (株) マウニーテイル

担当：齊藤 宛

e-mail info@setana.shop

FAX 87-2618

回覧 図書だより

令和2年9月号

編集・発行 せたな町情報センター

今月の新着図書

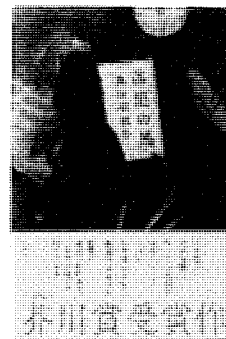
少年と犬



馳 星周 著

家族のために犯罪に手を染めた男。拾った犬は男の守り神になった一男と犬。仲間割れを起こした窃盗団の男は、守り神の犬を連れて故国を目指す一泥棒と犬。体を売って男に貢ぐ女。老獵師の死期を知っていたかのように、その犬はやってきた一老人と犬。震災のショックで心を閉ざした少年は、その犬を見て微笑んだ一少年と犬。犬を愛する人に贈る感涙作。

首里の馬



高山 羽根子 著

この島のできる限りの情報が、いつか全世界の真実と接続するように。沖縄の古びた郷土資料館に眠る数多の記録。中学生の頃から資料の整理を手伝っている未名子。ある台風の夜、幻の宮古馬が庭に迷いこんできて……。世界が変貌し続ける今、しずかな祈りが切実に胸にせまる感動作。

<一般書>

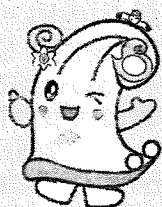
<児童書>

書名	著者	書名	著者
スキマワラシ	恩田 陸	ようかいむらのどつきりハロウィン	たかいよしかず
フィデル出陣 ポーラスター	海堂 尊	ねぐせのしくみ	ヨシタケシンスケ
一人称単数	村上 春樹	おやくそくえほん はじめての「よのなかルールブック」	高浜 正伸
訣別の旗幟 おれは一万石 13	千野 隆司	こわくなったらやってみて	オーレリー・シアン・ ショウ・シーヌ
希望の峰 マカルー西壁	笹本 稜平	華麗なる探偵アリス&ペンギン ゴースト・キャッスル 15	南房 秀久
杳冥 チンギス紀 8	北方 謙三	へのへのカッパせんせい 3 ドッキドキえんそくぼうけんじま	樫本 学ヴ
陽眠る	上田 秀人	渚くんをお兄ちゃんとは呼ばない ～告白のこたえは…～	夜野 せせり
破局	遠野 遥	かいけつゾロリの レッドダイヤをさがせ!! 67	原 ゆたか
オフマイク	今野 敏	妖怪たちと秘密基地	富安 陽子
修羅の家	我孫子 武丸	学校のふしぎ なぜ? どうして?	沼田 晶弘
布石 百万石の留守居役 15	上田 秀人	せいかつのふしぎ なぜ? どうして?	梅澤 真一
玉麒麟 羽州ぼろ鷲組 8	今村 翔吾	徳川家康 学研まんが NEW日本の伝記 3	田代 脩
鯖猫長屋ふしぎ草紙(八)	田牧 大和		

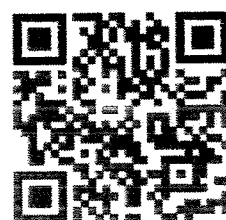
他にも新着本があります
係におたずねください

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!!



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 9月26日(土) 予定



2時から 情報センター2階

楽しい読み聞かせがあるよ(〇)

詳しい内容は館内掲示でお知らせします。

10月、11月はお休みだよ

◆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 9月7日(月)、14日(月)、23日(水)、28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

町民のみなさまへ

～ せたな町立国保病院から お知らせとお願い ～

このたび、村上正道医師が8月31日をもちまして退職されることとなりました。既に診療は8月21日で終わっております。

このため、8月24日から当分の間、常勤医3人（森利光院長、大島昌輝医師、大島幸恵医師）と出張医とで診療にあたることとなりますので、お知らせいたします。

また、9月の常勤医の外来診療の曜日や、瀬棚・大成両診療所を含めた診療体制が変更となっておりますので、別途配付しております「9月外来診療担当医表」を確認の上、ご来院ください。

町民のみなさまには御理解賜りますようお願いいたします。

令和2年8月27日

せたな町長	高橋 貞光
せたな町立国保病院	院長 森 利光
	医長 大島 昌輝
	医長 大島 幸恵
	病院スタッフ一同

町民のみなさまへ

～ せたな町立国保病院 「発熱外来」について ～

せたな町立国保病院では、新型コロナウイルスの感染防止対策として、「発熱外来」を設置し、以下のとおり風邪症状などのある患者様の診療にあたっております。

お 願 い まずは電話でご相談ください

微熱、せきなど軽い風邪の症状がある方は、かかりつけの医療機関へ、
高熱、強いだるさ、息苦しさがある方は、せたな町立国保病院に電話
でご相談ください。

■ せたな町立国保病院 ☎ (0137) 84-5321

■ 瀬棚診療所 ☎ (0137) 87-2470

■ 大成診療所 ☎ (01398) 4-5175

お知らせ 受付時間が決まっています

せたな町立国保病院の「発熱外来」の受付時間は、次のとおりです。

■ **午前** 午前10時 ～ 午前11時

ただし、月曜日及び木曜日の午前は休診となります

■ **午後** 午後2時 ～ 午後3時

	月	火	水	木	金
午前	×	○	○	×	○
午後	○	○	○	○	○

なお、緊急時以外は夜間や土日の受診を避け、平日の日中時間帯での受診をお願いいたします。

みなさまの御理解と御協力をお願いいたします。

せたな町立国保病院

せたな町立国保病院（9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	火	2	水	3	木	4	金	(土・日)
午前	予約外		大島 幸恵	大島 幸恵	大島 昌輝	橋爪 (出張医)	森	森	橋爪 (出張医)	6日
	予約									
午後	予約外		森	橋田 (出張医)	大島 幸恵	橋爪 (出張医)	森	森	橋爪 (出張医)	10:00～12:00
	予約									
夜間診療			大島 昌輝		森					13:00～15:00

		7	月	8	火	9	水	10	木	11	金	(土・日)
午前	予約外	大島 昌輝	森	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 昌輝	大島 昌輝	大島 昌輝	森	垣野 (出張医)	森	13日
	予約											
午後	予約外	大島 昌輝	森	森	小林 (出張医)	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 幸恵	垣野 (出張医)	森	道南ロイヤル病院
	予約											
夜間診療			大島 幸恵		森							☎84-5011

		14	月	15	火	16	水	17	木	18	金	(土・日)
午前	予約外	大島 昌輝	森	井内 (出張医)	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 昌輝	大島 昌輝	大島 昌輝	池田 (出張医)	森	20日
	予約											
午後	予約外	大島 昌輝	森	井内 (出張医)	森	竹之内 (出張医)	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 幸恵	池田 (出張医)	森	10:00～12:00
	予約											
夜間診療			大島 昌輝		森							13:00～15:00

		21	月	22	火	23	水	24	木	25	金	(土・日)
午前	予約外	(敬老の日)	(秋分の日)			大島 幸恵	大島 昌輝	大島 昌輝	古山 (出張医)	古山 (出張医)	森	27日
	予約											
午後	予約外	(敬老の日)	(秋分の日)			小林 (出張医)	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 幸恵	古山 (出張医)	森	今日
	予約											
夜間診療							森					今金町国保病院 ☎82-0221

		28	月	29	火	30	水								
午前	予約外	大島 昌輝	森	井内 (出張医)	大島 幸恵	大島 幸恵	大島 幸恵	【お知らせ】 先月までの常勤医の診療体制とは変更となった曜日がありますので、ご確認ください							
	予約												大島 幸恵(予約外)	大島 幸恵	大島 幸恵
午後	予約外	大島 昌輝	森	井内 (出張医)	森	大島 幸恵	大島 幸恵					【お知らせ】 先月までの常勤医の診療体制とは変更となった曜日がありますので、ご確認ください			
	予約														
夜間診療			大島 幸恵												

◆ 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

3日(木)	10日(木)	17日(木)	24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

16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、10月23日(金) 瀬棚診療所2階

婦人科（八雲総合病院：白銀医師） 受付 午後1時30分～午後3時30分

1日(火)	15日(火)	29日(火)
-------	--------	--------

※ 婦人科診療の場所は、町立国保病院内の「婦人科診察室」です

※ 現在、せたな町立国保病院では「発熱外来」を設置し、風邪症状などのある患者様の診療にあたっております。

別途、連絡員配付の「発熱外来」についてをご覧ください。

※ 毎週火曜日・木曜日は夜間診療を行っています。【受付時間】午後5時30分～午後7時

※ 一般外来診療の電話☎予約受付は、午後3時から午後5時までになります。

※ 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。

せたな町立国保病院 ☎(0137) 84-5321

瀬棚診療所（9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 火	2 水	3 木	4 金	(土・日)
午前		森	森	大島幸恵	都合により休診	6日 日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
午後		都合により休診	大島幸恵			
	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	(土・日)
午前	大島幸恵	森	森	大島幸恵	都合により休診	13日 日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎84-5011
午後		都合により休診	大島幸恵			
	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	(土・日)
午前	大島幸恵	森	森	大島幸恵	都合により休診	20日 日曜当番医 せたな町立国保病院 ☎84-5321
午後		都合により休診	大島幸恵			
	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	(土・日)
午前	(敬老の日)	(秋分の日)	森	大島幸恵	都合により休診	27日 日曜当番医 今金町国保病院 ☎82-0221
午後			大島幸恵			
	28 月	29 火	30 水			
午前	大島幸恵	森	森	【日曜当番医の診療時間】 午前10時～正午、午後1時～午後3時		
午後		都合により休診	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
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
10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】※4日15時までに健康センターにご連絡ください
8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、10月23日（金） 瀬棚診療所2階

【婦人科診療】（八雲総合病院：白銀医師）【予約制】 受付 午後1時30分～午後3時30分

1日（火）、15日（火）、29日（火） 診療時間 午後2時～
※ 婦人科診療の場所は、町立国保病院内の「婦人科診察室」です

※ 現在、せたな町立国保病院では「発熱外来」を設置し、風邪症状などのある患者様の診療にあたっております。
別途、連絡員配付の「発熱外来」についてをご覧ください。

瀬棚診療所 ☎（0137）87-2470

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

について

接種助成対象者を拡大しています！

【対象者】

65歳以上の方で、初めて接種する方

※昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの方は、

65歳のお誕生日前でも接種できます。

※60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓若しくは呼吸器機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方も対象です。

【接種料金】 **3,000円** (接種費用6,000円の2分の1を助成)

【接種病院】 ○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

【申込先】 予約が必要です。事前にお申込みください。

保健福祉課保健推進係 ☎0137-84-5984 (健康センター内)

瀬棚総合支所保健推進係 ☎0137-87-3311

大成総合支所保健推進係 ☎01398-4-5511



**回
覧**

TEL 84-5855
2020年8月27日

暑かった8月もあっという間に過ぎ、9月になりますね♪心地のいい季節です。
9月のおひさま一むも人数の制限をせずに、入室の際の検温をさせていただきます。
ご利用される保護者、お子さんは健康状態を把握し、体調のすぐれない時は利用をご遠慮
下さい。また、引き続き保護者は、マスク着用でお願い致します。

9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	4
午前		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)
	7	8	9	10	11
午前	子育て相談日	作って遊ぼう 「ぶどう」	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)
	14	15	16	17	18
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)
	21	22	23	24	25
午前	お休み 敬老の日	お休み 秋分の日	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	(お休み)	(お休み)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	28	29	30		
午前	子育て相談日	お休み (子ども園行事のため)	お休み (子ども園行事のため)		
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ね!

水曜日 10:00~11:30

乳がん検診・子宮がん検診

のご案内

せたな健こつポイント
対象事業です



1. 日 程： 令和2年
2. 受付時間： 午前の部
午後部

10月24日(土)

- ① 8時00分～8時45分
② 9時00分～10時00分
③ 12時00分～12時45分
④ 13時00分～13時30分

3. 場 所： せたな町健康センター

せたな町では
乳がん検診は4,650円以上
子宮がん検診(超音波検査併用)は約6,300円の
助成をしています!
病院で受けるよりお得です

4. 対 象・検診料金

対象	検診	乳がん検診 (定員90名)	NEW!! 乳房超音波検査 (定員18名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20歳～ 29歳					
30歳～ 39歳		600円	5,360円 (乳がん検診と併用) ※定員を超える場合は抽選	500円	200円 (子宮がん検診と併用)
40歳～ 49歳					
50歳以上					

- * 子宮がん検診は毎年受診できますが、乳がん検診は2年に1回となっております。前回の受診日がわからない場合はお問い合わせください。
- * 子宮超音波検査は子宮筋腫、卵巣腫瘍などが発見できる検査です。
- * 大腸がん検診(有料・200円)も一緒に受けられますので、ぜひ併せてお申込み下さい。
- * 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、マスクの着用をお願いいたします。また、会場へ来られた際には会場設置の消毒液での手指消毒にご協力願います。なお、感染拡大状況によっては急遽中止となる場合がありますのでご了承願います。

<お申込み先>

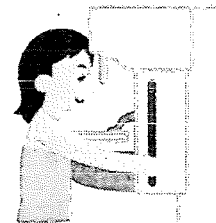
9月30日(水)までに健康センター保健師または各地区の健康づくり推進員にお申し込みください。不明な点等あれば、保健師までお問い合わせください。

せたな町健康センター保健師 TEL: 84-5984

裏面もご覧ください→

【北檜山区健康づくり推進員】

冷水・松岡・鍋坂	北條 利美	二俣	高松 香恵
徳島(真駒内)	長田 元子	富里	佐藤 秀子
新成	澤谷 愛子	愛知	岡島 裕美子
共和・太櫓	久保 紀子	寿町	瀬戸 弘子
西丹羽	大関 和子		渡部 光子
丹羽	鈴木 トヨ子	本町・中央町	小山 なぎさ
	本多 優子	元町	林 順子
東丹羽	鈴木 玲子		原 香織
栄・栄石・雲内	戸室 廣子	緑町・徳島	大東 静江
下若松	平田 奈保美		長田 美智子
若松	松林 良子	豊岡・新町	小川 朋子
小川・上若松	栗城 せい子		大口 弘子
濁川	正木 洋子		江上 ひふみ



○乳房超音波（エコー）検査○

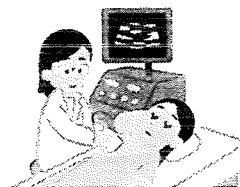
4月から新たに乳がん検診のオプションとして**乳房超音波検査**が49歳以下を対象に実施できるようになりました。

超音波検査は乳房に超音波をあてて、乳腺や乳管等の乳房内部を診る検査です。

乳がん検診はマンモグラフィ検査（乳房X線検査）ですが、若い方は乳腺が発達しているため、マンモグラフィ検査では不明瞭にみえてしまうことがあります。

その部分をはっきり診るために超音波検査を行います。そのため、49歳以下を優先としています。痛みもなく、検査時間は5~10分程度です。

マンモグラフィ検査と併用すると、早期の乳がんの発見率が1.5倍になるというデータもありますので、「受けてみたい、詳しく聞きたい」という方は保健師までお気軽にお問い合わせ下さい。



○乳がん検診を2年に1回オススメするワケ○

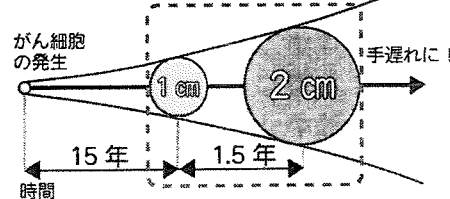
乳がんはたった1つのがん細胞が1cmになるのに個人差はありますが約10~15年かかります。

しかし、1cmのがんが2cmのがんになるには約1~1.5年しかかかりません。早期乳がんは2cm以下をさします。早期に発見するには2年に1度は検診を受けること、月1回の自己触診が大切です。

1cm以下で見つければ治癒の目安といわれる10年生存率は90%を超えます。

早くみつけて早く治すためには検診が大切です。

がん細胞の成長と時間



【乳がんミニ情報】

乳がんは…日本人女性がかかるがんの

1位

乳がんは…生涯、**9人に1人**の女性がかかる病気。発症は**40歳代後半**がピーク。

乳がんは…がんの中で**唯一、自分で見つけることができるがん**。月1回の自己触診が大切です。

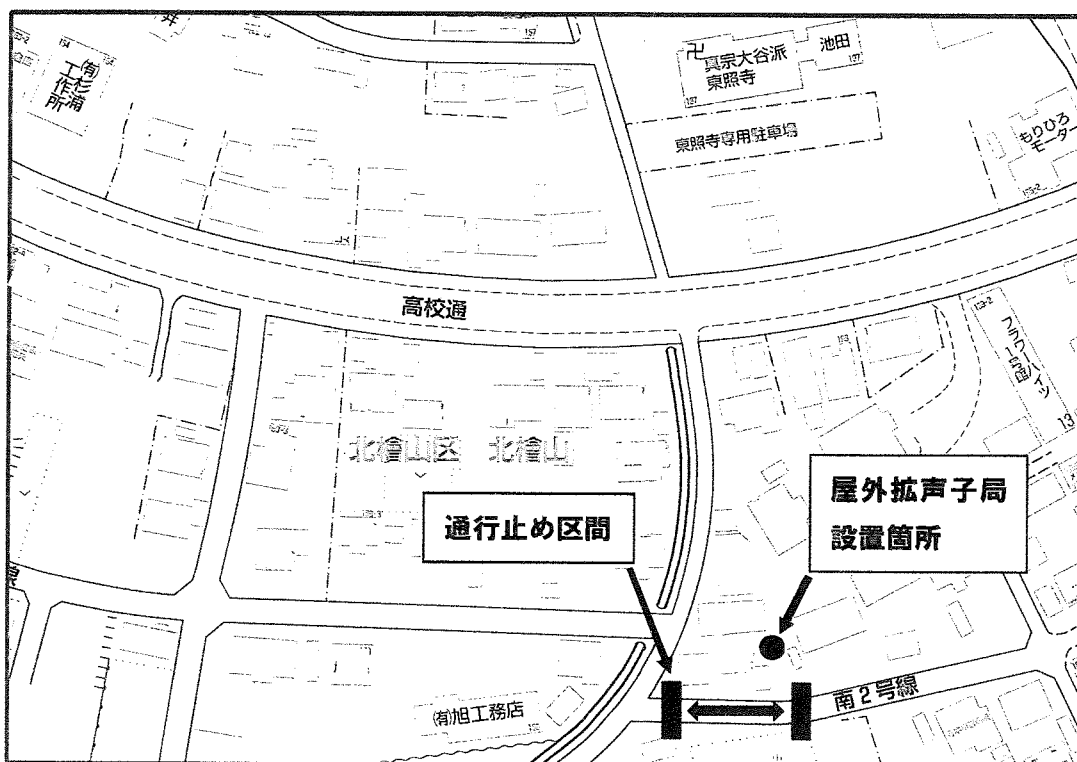
町民の皆様へ

せたな町防災行政無線 屋外拡声子局の交換工事に 伴う通行止め及び放送中止期間のおしらせについて

下記の期間に防災行政無線の屋外拡声子局（屋外スピーカー）の交換工事を実施しますので、ご協力のほどお願いいたします。

○通行止め箇所

- ・町道南2号線



○通行止めとなる期間

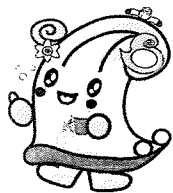
- ・令和2年8月29日（土）午前8時00分から正午まで
- ・令和2年9月 4日（金）午前8時00分から正午まで

○屋外拡声子局（屋外スピーカー）が鳴らない期間（予定）

- ・令和2年8月27日（木）から令和2年9月7日（月）まで

【お問い合わせ先】

せたな町役場 総務課 防災係：齊藤、又村 TEL.0137-84-5111



消防だより

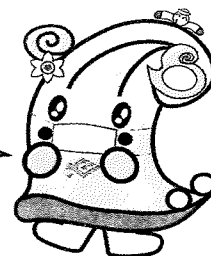


第21号：令和2年8月27日（木）発行
せたな消防署 TEL0137-84-5709 大成支署 TEL01398-4-5401

9月9日は「救急の日」

「救急の日」は、9（きゅう）と9（きゅう）の語呂合わせから、救急医療・業務に対する国民の正しい理解を深めることを目的として定められ、毎年9月9日を含む1週間を「救急医療週間」として実施されています。

大切な人を救うために



応急手当を覚えましょう

突如あなたの目の前で大切な人が倒れたり、怪我をしてしまった場合、救急車が到着する前の手当を応急手当と言います。応急手当には①心肺蘇生法②AEDでの電気ショック③異物での窒息をきたした際の異物除去④出血に対する止血などがあり倒れてしまった人の救命、悪化防止、苦痛の軽減など期待され大切な処置となります。過去に応急手当講習を受講していた小学生の男の子が、突然倒れた父親に応急手当をし一命をとりとめた事例もあり、とても有効な処置です。

せたな消防署では応急手当の講習会を実施しております。友人、家族、1名からの参加でも構いませんので受講を希望される方は上記連絡先までご連絡下さい。

大成図書館 今月のおすすめ本

<p>サキの忘れ物</p>  <p>津村 記久子 著</p>	<p>受け継いだ 百折不撓の棋士・木村一基</p>  <p>樋口 薫 著</p>	<p>春夏秋冬ふだんのもてなし 季節料理のヒントとレシピ</p>  <p>植松 良枝 著</p>	<p>おおきなかぶと ちいさなかぶ</p>  <p>きら まゆこ 作</p>	<p>はかせのふしぎなプール</p>  <p>中村 至男 作</p>
<p>アルバイト先に忘れられた一冊の本。それは誰からもまともに取り合ってもらえなかった千春がはじめて読み通した本となった。十年後、書店員となった彼女の前に現れたのは？</p>	<p>最年長、最遅、最多挑戦で「おじさん」が初タイトルを取った！ 2019年9月26日、8大タイトルの一つ、王位戦で将棋界にまた一人タイトルホルダーが生まれ、た。木村一基九段。</p>	<p>雑誌でレシピを発表するほか、人気レストランのプロデュースなども手掛ける、料理研究家・植松良枝さんの初フォトエッセイです。</p>	<p>「なかなかぬけないおおきなかぶのそばに、あれ？ちいさなかぶ？！そのまま読むと「おおきなかぶ」のお話、しかけを開いて読むと「あたらしいお話」が楽しめる！</p>	<p>博士が何でも大きくしてしまうプールを発明しました。水面から出た一部を手がかりに、水中に沈んでいるものの正体を助手にあてさせます。人の認知能力と想像力をユーモアたっぷりに刺激する作品です。</p>

生涯学習センター図書室 今月のおすすめ本

<p>盲目的な恋と友情</p>  <p>辻村 深月 著</p>	<p>トツ！</p>  <p>麻生 幾 著</p>	<p>食の達人が作る家パスタ</p>  <p>Tesshi (Omytism) 著</p>	<p>大嫌いな君に、サヨナラ</p>  <p>いかた かつら 著</p>	<p>どなたでも愛する猫と</p>  <p>今泉 忠明 著</p>
<p>一人の美しい大学生の女と、その恋人の指揮者の男。そして彼女の親友の女。恋にからめとられる愚かさ、恋から拒絶される屈辱感を、息苦しいまでに突きつける。これが、私の、復讐。私を見下したすべての男と、そして女への一。</p>	<p>原宿駅周辺で銃乱射事案が発生。多くの死傷者が出たが、警視庁特殊部隊SAT制圧班（通称トツ）が緊急出動し、犯人を制圧。しかし、ある被害者女性が遺した「謎の言葉」が頭から離れない班長の南條は許されない独自調査をスタートする。</p>	<p>晩ごはん、つまみに、弁当に。簡単&時短&とびきりおいしい家パスタが大活躍です。旬の野菜や、冷蔵庫にあるもので手早く作れるのが魅力。「おかずを何品も作っている時間がない！」そんなときも1品で大満足なので、おすすめです。</p>	<p>嵐のクラスに転校してきたのは、都会から引っ越してきた少女・都波かれん。かれんはなぜか、嵐の名前を知っていて……。自然豊かな愛媛県大洲市を舞台に、だれも信用できない少女と、まっすぐな心を持つ少年が出会う。</p>	<p>ペットの定番である犬と猫。人間とは切っても切れない存在ですが、じつはカワイイだけではなく、“どんまい”な一面も持っていることをご存じですか？本書では、犬と猫のかなりどんまいな生態や、犬種・猫種ごとの個性をご紹介します。</p>

※発売前のももありますので、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

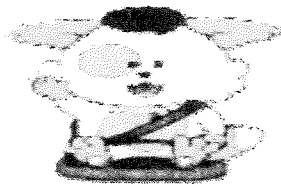
秋の全国交通安全運動の実施

ハイビーム こまめに活用 事故防止

● 「秋の全国交通安全運動」が実施されます！

- 運動期間
9月21日(月)～9月30日(水)の10日間

- 運動重点
 - ・ 子供と高齢者の安全な通行の確保
 - ・ 高齢運転者の交通事故防止
 - ・ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
 - ・ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - ・ 飲酒運転の根絶



● 交通事故防止のポイント

- ドライバーの皆さんへ

夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、対向車や前車がない時は、ライトをハイビームに切り替えましょう。

特に右から横断してくる歩行者に注意しましょう。

運転する前に、同乗者全員がシートベルトやチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

- 歩行者の皆さんへ

横断前に左右をよく確認しましょう。

さらに、道路中央で左をまた確認しましょう。

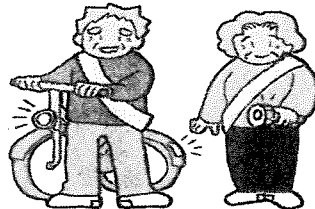
外出する時は、明るい服装や反射材用品を身に付けましょう。

- 飲酒運転は悪質な犯罪です

飲酒運転を「しない、させない、許さない」を徹底し、二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。

● 9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です！

一人ひとりが交通ルールを正しく守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故死ゼロを目指しましょう。



利別川

せたな警察署
署所在地交番
0137-84-6110

police

電話の番号がかわりました

振り込み詐欺にご注意

「電話番号が変わった」、「ATMで医療費を還付する」、「必ずもうかる」など、これらはみんな詐欺の手口です。

振り込む前に相談を！



北海道自転車条例

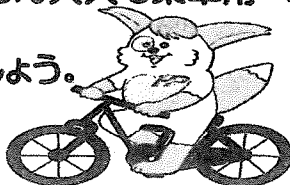
北海道自転車条例をご存じですか？

自転車の安全な利用の推進などについて平成30年4月1日に施行された条例で定められています。

下記の点に注意しましょう。

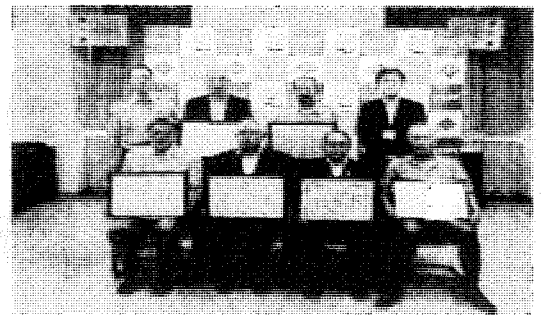
- 自転車に乗るときは、子供はもちろん大人も乗車用ヘルメットをかぶり、夜間は自転車の側面に反射器材をつけるようにしましょう。

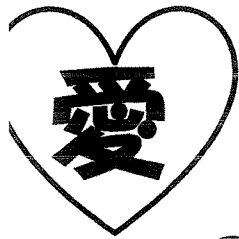
- 自転車損害賠償保険等に加入するよう努めましょう。



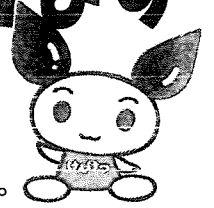
せたな町の交通死亡事故ゼロ1000日達成！！

これからもみんなでそれぞれ交通事故抑止に努め交通死亡事故ゼロを継続しましょう！





愛の献血車「ひまわり号」が参ります ～献血にご協力ください～



日頃より、献血運動の推進につきましては特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。献血によって救われている人は1日約3000人、1年間で約120万人の命が輸血により救われています。ですが、献血の協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が減っています。皆様のご協力をお願いいたします。

【北檜山区】

日時 令和2年9月10日（木）

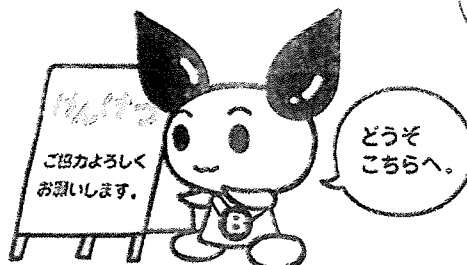
場所 9:00～10:20 新函館農協若松支店
10:50～12:20 温泉ホテルきたひやま
13:40～16:00 せたな町役場

献血対象年齢は満69歳までに献血にご協力いただけます。
（65歳以上の方は、60～64歳までに献血をしたことがある方です）

年々協力者が少ない状況です。特に**400ml 献血**が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

～お願い～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、献血受付時に手指消毒と、体温測定をお願いしています。37.5℃以上ある方は献血をご遠慮いただいていますので、ご理解のほどよろしくをお願いします。



担当：せたな町健康センター
 保健福祉課 田中
 電話：84-5984

わかまつ

9月号

せたな警察署
若松駐在所
01385-1242



秋の全国交通安全運動の実施

ハイビーム さまざまに活用 事故防止

運動期間 9月21日（月）～9月30日（水）の10日間

交通事故を防ぐために以下のことに注意してください。

○ドライバーの皆さんへ

- ・飲酒運転の根絶（悪質な犯罪です！）
- ・歩行者の見落とし防止（ハイビームの活用）
- ・シートベルトの全席着用（運転手の責任）

○歩行者の皆さんへ

- ・横断前に左右の確認
- ・外出は明るい服装や反射材を身につける

若松小学校交通安全標語
まじきは 車とつな 事故なる

災害への備え

日頃からの備えが大切です

平成30年9月の胆振東部地震から2年が経ちます。

若松駐在所管内には地震による直接の被害はありませんでしたが、地震発生後約2日間の停電により、皆さんも大変不便な生活を送られたと思います。

災害はいつどこで起こるかわかりません。

日頃から災害に備えてください。

詐欺電話にご注意ください!!

電話で次のような言葉が出たら要注意!

- ・個人情報が出ている
- ・名義貸しは違法
- ・保釈保証金が必要
- ・逮捕される
- ・弁護士費用が必要



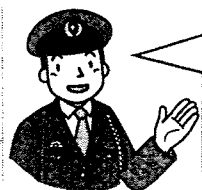
詐欺の犯人は「脅す」や「情に訴える」など、あの手この手でだまそうとします。

特に「電話でお金の要求」は全て詐欺を疑ってください。

若松駐在所管内 交通事故発生状況

令和2年【8月9日現在】

死者	0人
負傷者	0人
物損事故	13件



歩行者の方も交通ルールを守って事故に遭わないようにしましょう!

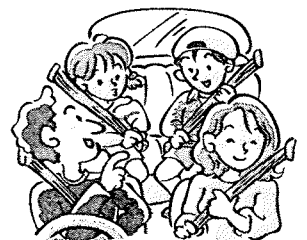
シートベルトは全席着用

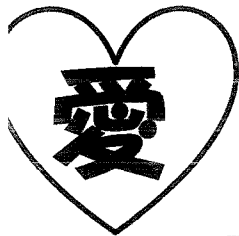
シートベルトは、交通事故に遭ったときに自分自身を守る重要な装置です。

交通事故で亡くなった人の中には、シートベルトを着けていれば助かった可能性が高い人たちが多数います。

特に後部座席はシートベルトの着用率が低く、過去5か年の累計では、後部座席に乗っていて亡くなった人の約75%がシートベルトを着けていませんでした。

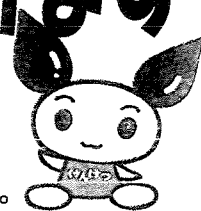
シートベルトは運転席と助手席だけではなく、後部座席も必ず着けてください。





愛の献血車「ひまわり号」が参ります

～献血にご協力ください～



日頃より、献血運動の推進につきましては特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。献血によって救われている人は1日約3000人、1年間で約120万人の命が輸血により救われています。ですが、献血の協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が減っています。皆様のご協力をお願いいたします。

【北檜山区】

日時 令和2年9月10日（木）

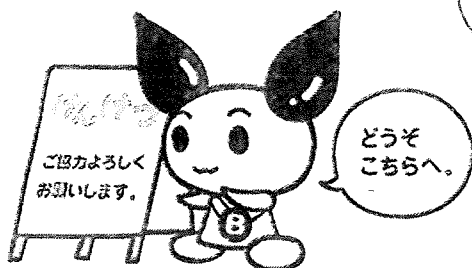
場所 9:00～10:20 新函館農協若松支店
10:50～12:20 温泉ホテルきたひやま
13:40～16:00 せたな町役場

献血対象年齢は満69歳までに献血にご協力いただけます。
（65歳以上の方は、60～64歳までに献血をしたことがある方です）

年々協力者が少ない状況です。特に**400ml 献血**が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

～お願い～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、献血受付時に手指消毒と、体温測定をお願いしています。37.5℃以上ある方は献血をご遠慮いただいていますので、ご理解のほどよろしくお願いします。



担当：せたな町健康センター
 保健福祉課 田中
 電話：84-5984



若小便り

令和2年
8月27日(木)
若松小学校便り
第5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

ウィズコロナ (I'm So Proud by The Impressions 1964)

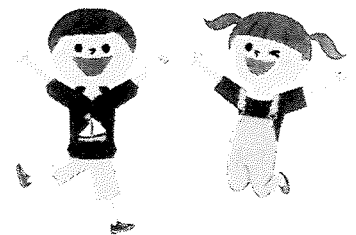
校長 本谷 弘之

8月18日、例年より短い夏休みを過ごした7名の子供たちが全員元気に登校し、二学期が始まりました。一学期の終業式でした「ケガや病気に気をつけて、始業式にはまた全員がここにそろおうように」という願いをきちんと覚えてくれていたことが、始業式の校長からの話の中でもわかって嬉しかったです。その始業式の中では、「二学期は、一学期出来なかった行事も含めてたくさんの行事が行われます。もちろん勉強も進まないといけけないので、気を緩めることなくしっかりと、感染予防の対策を続けてほしい」と子供たちに話しました。

世の中は、まだ新型コロナウイルスの感染者数に毎日一喜一憂していますが、まだワクチンや特効薬は開発されていません。「来年には」という話もありますが、それも定かではないようです。このため、これからは、この新型コロナウイルスと共存しながらの新しい生活様式の覚悟を求められるということ、『ウィズ(with)コロナ』という言葉をよく聞くようになりました。

このコロナウイルスですが、これまで発見されているものは50種類以上あり、その中で人に感染するものは6種が知られていました。そのうち4種類は、感染しても「風邪」と診断されるものです。残り二つが、2002年に中国で報告されたSARS(ウイルス名SARS-CoV)と、2012年に中東で報告されたMERS(ウイルス名MERS-CoV)です。そして、今回の新型コロナウイルスは、このSARSの姉妹種ということで、SARS-CoV-2と命名されています。インフルエンザと似たようなものとして説明されることもあります。インフルエンザはすでにワクチンや特効薬が開発されており、致死率が新型コロナよりも低いこと、何よりも人工呼吸器の不足や医療崩壊が起こったことがないことから両者は異なるものと考えられるべきとされています。

さて、このウィズコロナの問題点の一つに、自尊感情の低下があげられています。ステイホーム、また、学校の臨時休業期間の長さからくるコミュニケーションの不足が大きな原因とされています。この「自尊感情を高める」ことは、本校の今年度の重点教育目標ともなっています。そこで、本校では、二学期の初めから子供たちが達成可能な短期目標を様々設定させ、目標を達成するごとに褒めることで、自分ができるという自己肯定感を持つ経験を多くし、自尊感情を養っていくことを確認しました。今後少しずつ異なる方策で自尊感情を高められるよう取り組んでいく予定です。



前述したとおり、二学期は、様々な行事が感染予防対策をとりながら行われます。保護者、地域の皆様にはこれまで同様、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

※自尊感情から連想した大好きな曲の一つ。直訳すると「とても誇りに思う」ですが、歌詞全体で読み取ると「君は最高に素敵さ」と訳すのがぴったりなラブ・ソングです。

新学期が始まりました。

短い夏休みがおわり、2学期がスタートしました。今年はコロナ禍による学習の遅れを取り戻すために、始業式の日から6時間授業を行っています。その上、この連日の暑さですが、子供たちは元気にがんばっています。夏休みの自由研究を多目的ホールに展示してありますが、短い夏休みでも一生懸命取り組んだようすが伝わる力作ぞろいです。

新学期が始まると、8月30日の運動会に向けて特別時間割がスタートしました。今年は練習期間が短いですが、運動会種目を削減して、無理はせず子供たちの思い出となる運動会にする予定です。ポスターを作ったり招待状を書いたり、保護者や地域の皆さんに見ていただくために、ていねいに心を込めて取り組んでいます。子供たちの思いを受けて運動会が大成功することを願うばかりです。

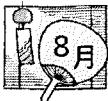
9月の行事予定

日	曜	行事予定	バス		月	曜	行事予定	バス	
1	火	振替休業			16	水	スペ水 移動図書交換	14:40	×
2	水	農業センター④	14:40	×	17	木		14:40	15:30
3	木		14:40	15:30	18	金	認知症サポーター養成講座 地層見学	14:40	15:30
4	金		14:40	15:30	19	土			
5	土				20	日			
6	日				21	月	敬老の日		
7	月	北方領土出前講座6h	14:40	15:30	22	火	秋分の日		
8	火		14:40	15:30	23	水	児・委（業間）	14:40	×
9	水	児・委（業間）	14:40	×	24	木		14:40	15:30
10	木		14:40	15:30	25	金		14:40	15:30
11	金	夏クラブ③	15:30	×	26	土			
12	土				27	日			
13	日				28	月		14:40	15:30
14	月		14:40	15:30	29	火	低プロ交流学習	14:40	15:30
15	火		14:40	15:30	30	水		14:40	×

夏休み学習会「寺子屋」

短い夏休みでしたが、学校の生活リズムになれるために、始業式の前日8月17日に「寺子屋」を行いました。チャレンジテストの問題に挑戦したり、1学期の復習をしたりしました。その後は、みんなで水てっぼうをして遊びました。大きなシャボン玉を水鉄砲で割ったり、チームに分かれて対決したり、水風船を投げたり、みんなびしょ濡れになって楽しく遊びました。





公開医療講座『かわら版』 VOL. 4

感染対策委員会より



外来受診時の注意事項について

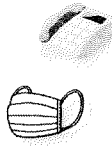
発熱、咳、鼻水、のどの痛み等…感染症の症状により受診をご希望される方は、以下の対応にご協力をお願い致します。

① 事前に電話でご連絡下さい

※症状の確認や受診方法の説明をさせていただきます

② マスクを正しく着用して下さい

※顎にかけたり鼻を出す使用はご遠慮下さい



③ 院内へ移動する場合は、職員の指示に従って下さい

④ お車での待機をお願いする場合があります

※診察室の使用状況により調整させていただきます



その他ご不明な点は、病院までお問合せ下さい。

スタッフ紹介

リハビリテーション科



言語聴覚士 **成田 真梨**

この度、リハビリ情報を担当させていただきました。言語聴覚士という馴染みの少ない職業ですが、【聞く・話す・食べる・読む・書く・飲み込み】等の、幅広いリハビリを行っています。他職種とも連携し、地域住民に期待に応えられるリハビリテーションの提供をしています。お気軽にご相談下さい！！言語聴覚士の仕事をはじめて12年目に入り、せたな町という大自然の中で、のびのびと楽しく3人の子育てを頑張っています！！

食べるための筋肉トレーニングしていますか？

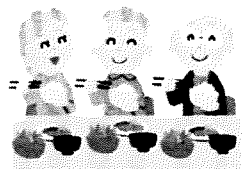
食事をする際に、特に重要な役割を果たしているのが舌です。そして、舌の役割は食事以外にも会話、味覚、触覚、圧覚、温度、唾液の分泌、全身状態を知るのにも深く関わってきます。

今回は舌運動の機能を高めるためのトレーニングの方法について紹介します！

半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2
お茶や汁物でむせることがありますか？	2
義歯を使用していますか？	2
口の渴きが気になりますか？	1
半年前と比べて、外出の頻度は少なくなりましたか？	1
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物が噛めますか？	1
1日2回以上は歯を磨く	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	1

オーラルフレイルとは？口に関する”ささいな衰え”を放置または適切な処置がなされない事により、口の機能低下、食べる機能障害、さらには心身の機能低下までつながります。※4点以上で危険性が高い！！

健口体操は裏面を♪



こんな症状ありませんか？



左:はい、右:いいえ

<皮膚科>

北海道大学病院 皮膚科准教授で日本皮膚科学会認定専門医の**西江 渉**医師による皮膚科外来診療を行っております。

☆診療日:第1、第3土曜日

午前8時30~11時30分

<糖尿病・内分泌内科>

日本糖尿病学会及び日本甲状腺学会専門医の**桑原 一宏**医師による皮専門外来を行っております。

☆診療日:第2、第4土曜日

午前8時30~11時30分

*どちらも事前予約制ではありません。

*送迎が必要な方は3日前までにお電話下さい。

今月のひとさら~イカを食べて元気に~

今月の担当:管理栄養士 上田 麻耶

イカに含まれる「タウリン」は肝機能を高め、生活習慣病予防の効果を発揮します。肝臓の中性脂肪を排出する働きも！

良質なたんぱく質も多く、優秀な食材です。

【イカととうもろこしのバター炊き込み丼飯】

☆材料 (2人分)

- ・米 1合
- ・イカ 1/2イ
- ・とうもろこし 30g
- ・バター 10g

☆作り方

- ①イカは内臓と軟骨を外す。皮を付けたまま、胴は1cm、足は1本ずつ3cm程度の長さで切り分ける。
- ②炊飯器に米と目盛までの水を入れ、イカ、とうもろこし、塩を入れて炊く。



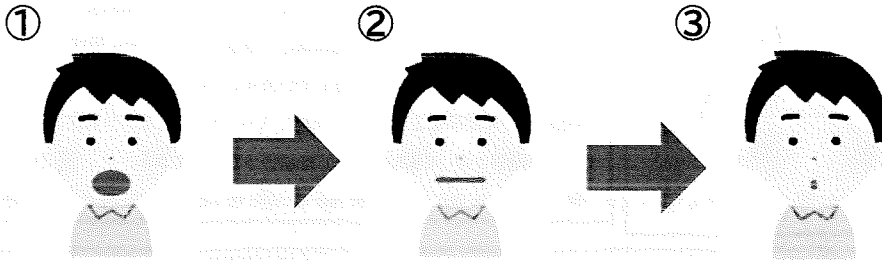
～” ささいな衰え” 見逃さず！ すぐできる健口体操！～

☆ワンポイントアドバイス☆

歯磨きをするとき、鏡で自分の舌を確認してみてください。舌には舌苔という汚れが付くことがあります。なので、舌ブラシなどで清掃することも重要となります。汚れは誤嚥性肺炎の原因ともなりますので、トレーニングと一緒にぜひ口腔ケアを行うようにしましょう！

顎と唇のトレーニング

いつやるの？①ご飯前 ②テレビ視聴時 ③入浴時 毎日コツコツと！

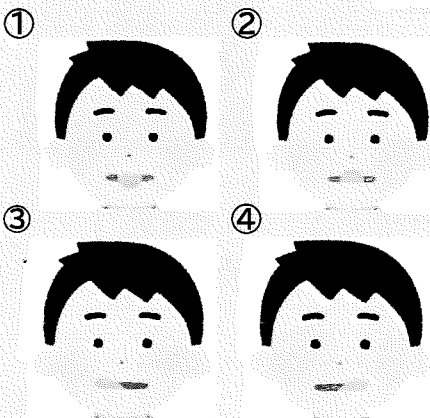


- ①大きく開けて「あ～」
- ②いっぱい引いて「い～」
- ③口をすぼめて「う～」

※約10回繰り返します！

舌のトレーニング

大きく動かしましょう！



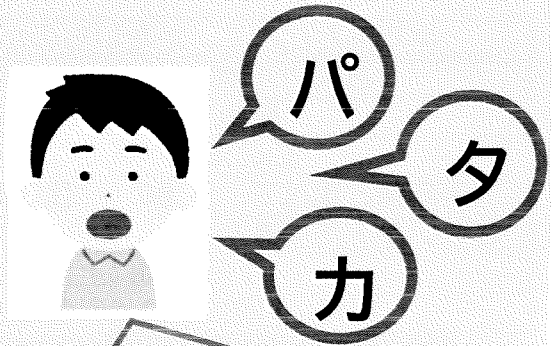
- ①舌を下にグイッと
- ②舌を真上にグイッと
- ③舌を右にグイッと
- ④舌を左にグイッと

※約10回繰り返します！

発声練習

口腔・舌機能向上！

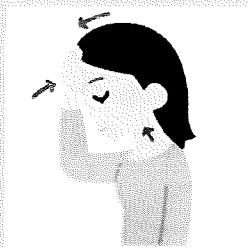
- ①できるだけしっかり早く、【パ・タ・カ】を発音しましょう！！



喉の筋力アップエクササイズ

喉仏に力を入れます

パ：口唇を閉じて弾く タ：舌先
カ：奥舌 ※それぞれ一秒間に6回以上



- ①おでこを手のひらで上向きに押す
- ②おへそをみるように下を向く



- ①親指を顎に当てて上向きに押す
- ②おへそをみるように下を向く

～当院リハビリスタッフ19名で支えます！～

訪問
・対象地域は、せたな町・今金全域。ご自宅に訪問し、身体機能、日常生活動作の改善をお手伝いします。

通所
・立ち座りで膝が痛い、選択物干しで肩が上がらない、運動不足で・・・そんな方もお待ちしております。

外来リハビリ
・個別リハを行い筋力・体力向上、痛みの緩和を行います。日常生活動作や仕事で行う動作も支援しています。
☆お気軽にご相談下さい！！お待ちしております☆



LINEはじめました

様々な情報を発信してまいります。
ぜひ、お友だち追加お願いします！！



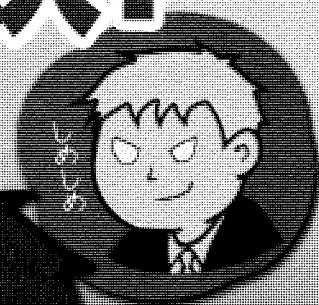
↓ホームページもご利用ください

イムス 道南

検索

カード預かります

は詐欺!



電話で警察官などを装い
「あなたの銀行口座が悪用されて
います」などと言って不安にさせ、

「預金を守るために口座を凍結
する」や、「被害の有無を調べる」
などを口実に暗証番号を聞き出し、

後で銀行協会の職員などに
なりすましてキャッシュカードや
通帳を受け取りに来る手口。

**警察官や銀行協会職員が、電話でカードの暗証番号を尋ねたり、
カードの回収や交換のために訪問することはありません!**

不安を感じたり、「詐欺かも?」と思ったら、迷わず相談を! **#9110** (警察総合相談窓口) **188** (消費者ホットライン)

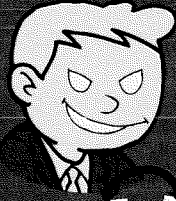
- せたな町消費生活相談窓口 (総務課地域生活係)
☎ 0137-84-5111 (内線1217/1218)
- 北海道立消費生活センター相談専用電話
☎ 050-7505-0999 相談受付時間 平日9:00~16:30

カード保護のため 封印します

はウン!



印鑑を取りに行かせその間にカードをすり替えよう



偽のカード
本物のキャッシュカード

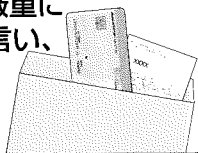
封印するので印鑑をお願いします

信じない! キャッシュカードを 触らせない!

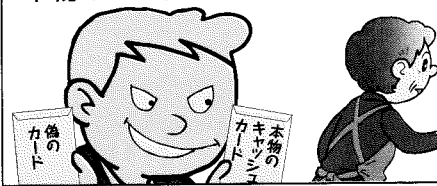
手口を知って撃退を!

電話で警察官などを装って「あなたのカードが不正に利用されている」などと嘘を言い、その後、自宅を訪問。

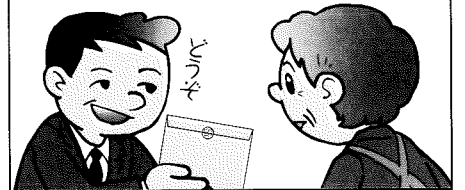
キャッシュカードと暗証番号を書いたメモを用意させ「証拠品なので、厳重に保管して」などと言い、持参した封筒に入れて封をし、



「封印するために印鑑が必要」などと言って、相手に印鑑を取りに行かせ、そのスキに、ポイントカードなど偽のカードを入れた別の封筒とすり替えて本物のカードを盗みます。



相手が戻ると、何食わぬ顔で偽のカードが入った封筒に目の前で印を押して返します。
※その封筒には「自分のカードが入っている」と思い込ませて、犯行に気付くのを遅らせる手口です。



警察官や金融機関の職員が、キャッシュカードの保護や保管を依頼しに行くことはありません!

せたな町農業センターからのお知らせ

「親子等でジャガイモ掘り体験」をしてみませんか！

農業センターでは、ブロッコリーやジャガイモをはじめ、様々な作物の試験栽培を行っています。ジャガイモについては、お馴染みの「だんしゃく」と比較するために、「メイクイン・トヨシロ・ノーザンルビー・十勝こがね・インカルージュ」の品種を栽培しています。

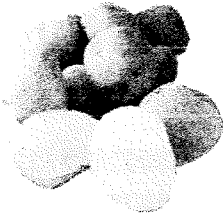
試験栽培の調査を終えた後、収穫作業を行いますので、これに参加をしてくれる親子等を、下記のとおり募集いたします。

記

1. 日 時 9月19日(土) 午前10時30分(雨天順延予定)
2. 場 所 せたな町北檜山区二俣 55 番地 1
せたな町農業センター
3. 募集対象 保護者(祖父母可)と小学生以下の10組(先着順)
4. 持参品 各自長靴・軍手等の作業手袋と必要に応じて虫よけスプレー等をご用意ください
5. 特典 ジャガイモ10kg持ち帰り
6. 申込み先 せたな町農業センター
電話 0137-85-1276
7. 申込期限 9月8日(火)



～じゃがいもの品種紹介～



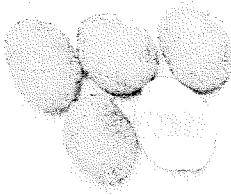
・男爵

特徴：見た目がゴツゴツしている。
煮崩れしやすいので、コロッケやポテトサラダにオススメ！



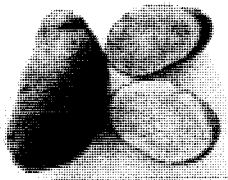
・メークイン

特徴：俵型で細長い。
煮崩れしにくいので、カレーや肉じゃがにオススメ！



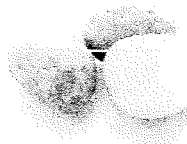
・トヨシロ

特徴：豊かに獲れて色が白いことから「豊白」。
ポテトチップスにオススメ！



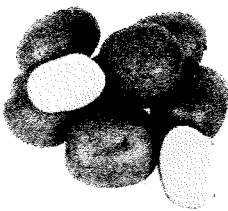
・ノーザンルビー

特徴：皮も中身もきれいなピンク色。
ピンク色のポテトチップスや、薄ピンク色のポタージュはどうでしょうか。
ノーザンレッドを品種改良してできたのがノーザンルビー。



・十勝こがね

特徴：中が淡黄色でコロコロと丸い形。
揚げても、ゆでても OK！



・インカージュ（北海 98 号）

特徴：「インカのみざめ」が赤くなった。
フライドポテトやポテトチップス、煮物にオススメ！