

令和2年7月

瀬棚区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
			1 先負 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 ●B&Gプールオープン 15:00～18:00	2 仏滅 三杉荘運動会 9:30～12:00 （三杉荘ホール）	3 大安 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 ●乳幼児健康相談 13:00～15:30（健康センター）	4 赤口 ●ふれあい市場直売会 14:00～15:00（ふれあい市場）
5 先勝 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 10:00～12:00、13:00～15:00	6 友引 ●公営温泉浴場定休日 ●子育て相談日 9:30～16:00（瀬棚保育所） ●ますます元気教室 10:00～12:00 （北檜山区健康センター）	7 先負 ●BCG・麻しん・風しん 水ぼうそう・日本脳炎 受付15:15～15:45 （瀬棚診療所2階）	8 仏滅 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 ●ほそみどり 18:30～20:30（B&G体育館）	9 大安 	10 赤口 ●わくわく広場 10:00～11:00（瀬棚保育所） ●のびのびルーム 13:00～16:00（瀬棚保育所）	11 先勝 ●ふれあい市場直売会 14:00～15:00（ふれあい市場）
12 友引 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 10:00～12:00、13:00～15:00	13 先負 ●子育て相談日 9:30～16:00（瀬棚保育所） ●シニア向け認知症予防運動講座 13:30～14:30（やすらぎ館）	14 仏滅 ●移動町長室 9:00～（瀬棚総合支所）	15 大安 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 ●ほそみどり 18:30～20:30（B&G体育館）	16 赤口 ●函館年金事務所による年金相談 ※事前予約制 10:30～ （せたな町役場本庁舎1階）	17 先勝 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00	18 友引 ●ふれあい市場直売会 14:00～15:00（ふれあい市場） ●総合健診 受付5:30～10:00（保健センター）
19 先負 ●【日曜当番医】 道南ロイヤル病院 10:00～12:00、13:00～15:00 ●総合健診 受付5:30～10:00（保健センター）	20 仏滅 ●公営温泉浴場定休日 ●子育て相談日 9:30～16:00（瀬棚保育所） ●ヒブ・小児肺炎球菌・4種 混合・B型肝炎予防接種 受付15:15～15:45 （せたな町立国保病院隣接施設）	21 赤口	22 先勝 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 ●ほそみどり 18:30～20:30（B&G体育館）	23 友引（海の日）	24 先負（スポーツの日）	25 仏滅 ●ふれあい市場直売会 14:00～15:00（ふれあい市場）
26 先負 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 10:00～12:00、13:00～15:00	27 赤口 ●子育て相談日 9:30～16:00（瀬棚保育所）	28 先勝	29 友引 ●なかよしルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 ●ほそみどり 18:30～20:30（B&G体育館）	30 先負	31 仏滅 ●のびのびルーム（瀬棚保育所） 9:30～11:30、13:00～16:00 固定資産税第2期納期限 国民健康保険税第1期納期限	

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 せたな町立国保病院 ☎84-5321
午後			大島幸恵			
	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 今金町国保病院 ☎82-0221
午後		村上	大島幸恵			
	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 道南ロイヤル病院 ☎84-5011
午後		村上	大島幸恵			
	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 今金町国保病院 ☎82-0221
午後		村上	大島幸恵			
	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

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
	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)	10:00～12:00 13:00～15:00
	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
	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)	今金町国保病院 ☎82-0221
	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
	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)	道南ロイヤル病院 ☎84-5011
	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			26日 日曜当番医
	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)	(海の日)	(スポーツの日)	今金町国保病院 ☎82-0221
	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。

せたな町立国保病院 ☎ (0137) 84-5321

令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



暑さを避けましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方から積極的に声かけをお願いします。



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



国民健康保険

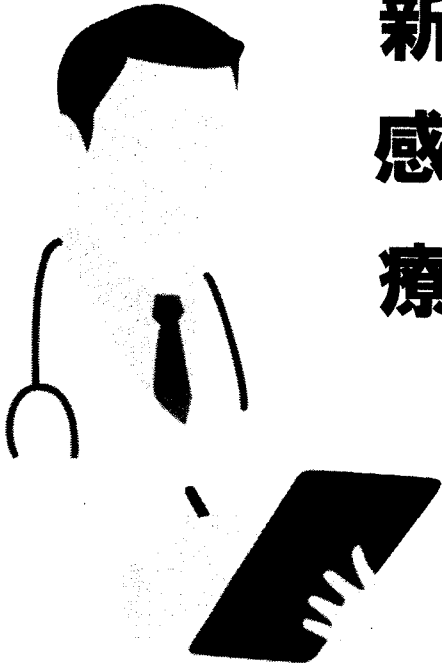
加入中の

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 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

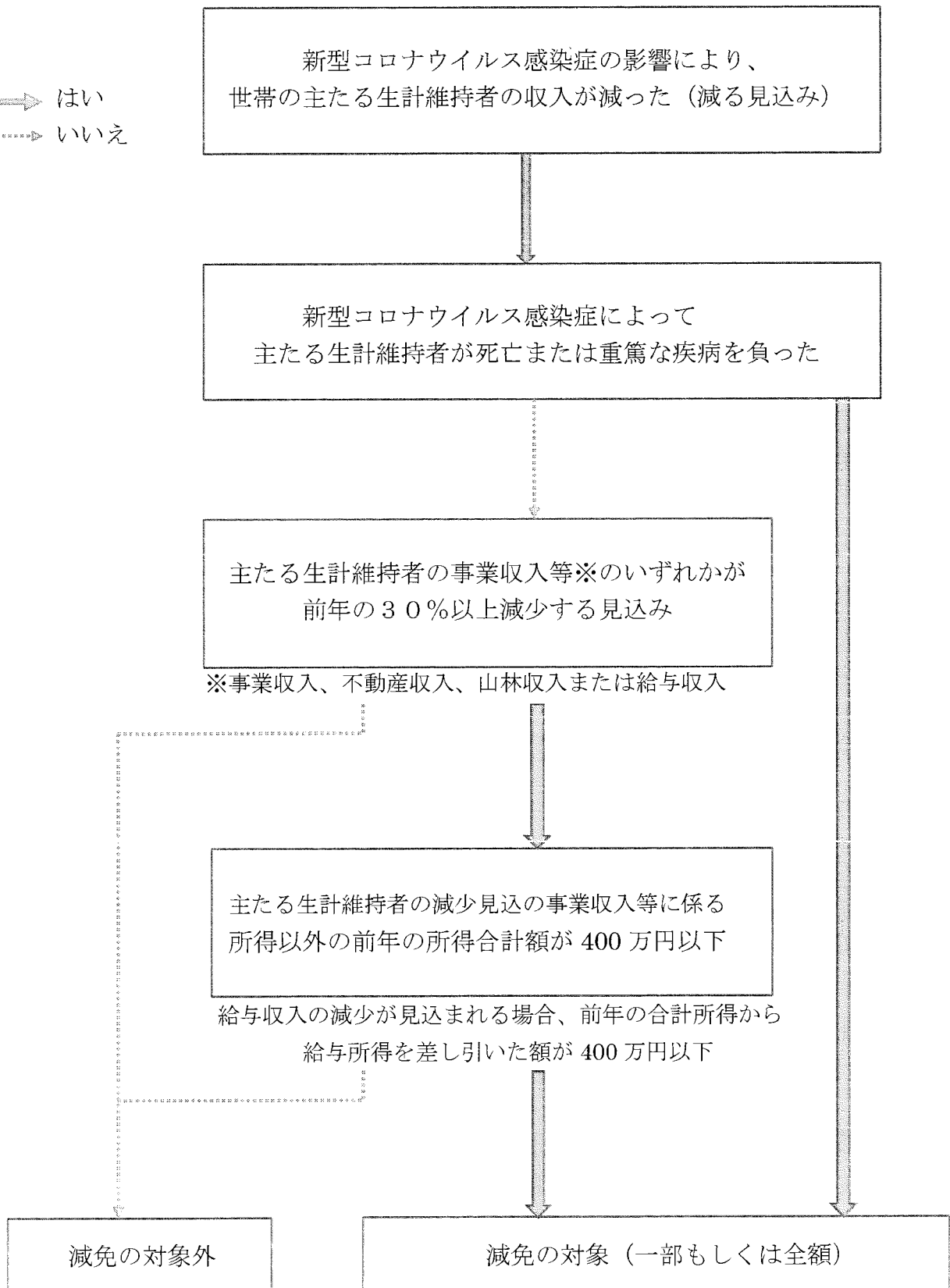
申請手続等

- 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



【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～	有 り	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。

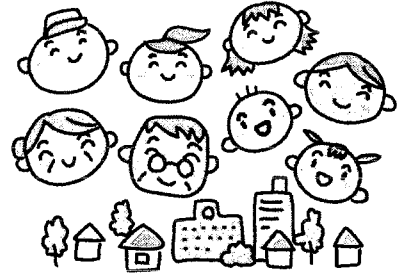
6. その他、詳しいことは、せたな町役場総務課(電話0137-84-5111)へお問い合わせください。

令和2年度

せたな町まちづくりモニターを募集します

せたな町では、町民参加の協働のまちづくりを目指し、町民の皆様が何を望み、何を期待しているのかを的確に把握し町政に反映するため、まちづくりモニターを募集します。

まちづくりモニター制度は、個人の意見を尊重し、特定の意見に偏らない、町民の皆様の意見の動向をとらえ、これを広く町政に反映させることを目的に実施するものです。



①モニターの職務	年数回アンケートを実施し、郵送又はインターネットを利用して回答していただきます。また、地域における珍しい情報など、随時ご意見を募集します。
②人数・選任	<ul style="list-style-type: none"> ・町政一般について関心を寄せる町民で、募集年度の4月1日現在18歳以上の方 ・人数は計20人とし、町民から募集 ・地域、年齢、性別など全体のバランスを考慮しながら、応募者の中から選任 ・せたな町役場職員、町議会議員など公選による職にある方、教育委員会、選挙管理委員会、監査委員会、農業委員会の委員、前者と世帯を同じくする方、同じ世帯に既にまちづくりモニターがいる方は、まちづくりモニターになることができません。
③任期	<ul style="list-style-type: none"> ・任期は年度内とし、委嘱した日から翌年の3月31日までとします。 ・特別の事由（町外に転出、職務の遂行に支障等）等がある場合は、その日までとします。
④募集期間	令和2年7月31日（金）※決定は委嘱状の発送をもって連絡します
⑤お申し込み方法	<p>申込票へ必要事項を記入し、まちづくり推進課 広報統計係 まちづくりモニター担当まで提出していただくか、FAXまたは電話でお申し込みください。</p> <p>☎0137-84-5111 FAX0137-84-4657</p>
⑥謝礼	・アンケートの回答1回につき、500円のせたな町共通商品券を、当該年度の最終アンケート調査後にお渡しします。

せたな町まちづくりモニター申込票

ふりがな氏名	
年齢	歳
生年月日	昭和・平成 年 月 日
住所	〒 久遠郡せたな町
連絡先	電話番号 FAX番号 Eメールアドレス
現在の職	(例) 自営業、パートなど
申し込み理由	(例) アンケートを通じて自分の意見を行政に反映させたいなど

※ 詳細は、下記の問い合わせ先までお気軽にお問い合わせください。
せたな町ホームページからも申込票をダウンロードできます。

問い合わせ先	本庁まちづくり推進課 広報統計係	☎ 0137-84-5111 FAX 0137-84-4657
--------	------------------	------------------------------------

～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)

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をお願いします。)
- ・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願います。

＜英会話教室申込み書＞

氏 名

年 齢 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

B&G海洋センター プールオープンのお知らせ

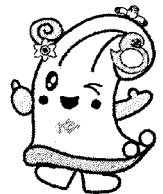
7月1日(水)午後3時オープン予定!!

【開設期間】 令和 2年 7月 1日(水)から
令和 2年 9月 6日(日)まで

※7月1日オープン予定としますが、水温が上がらない場合は延期いたします。

【開設時間】 裏面をご覧ください。

※正午～午後1時は閉館しております。
※小学生は午後5時までとし、この時間以降の
利用については保護者等の同伴に限ります。



※B & G海洋センタープールの夜間(午後6時以降)のご利用は
出来ませんので、午後6時以降の利用の方は、せたな町民
プールをご利用ください。

【臨時閉鎖】 悪天候、または水温・水質
状況によっては、臨時閉鎖と
なることもありますので
ご了承ください。

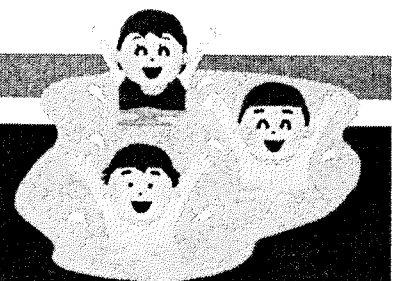


お問い合わせ先

瀬棚教育事務所

(0137-87-3322)

B & G海洋センタープール (0137-87-3765)



B&G海洋センタープール 開館日程

利用者は決まりを守って、事故の無いよう利用してください。

7月 1日(水)～ 7月 31日(金)	平日：午後 3時～午後 6時まで 休日：午前10時～午後 6時まで
8月 1日(土)～ 8月 12日(水)	毎日：午前 10時～午後 6時まで
8月 13日(木)	休 館 日
8月 14日(金)～ 8月 15日(土)	午前 10時～午後 5時まで
8月 16日(日)～ 8月 17日(月)	午前 10時～午後 6時まで
8月 18日(火)～ 9月 6日(日)	平日：午後 3時～午後 6時まで 休日：午前10時～午後 6時まで

【B & G海洋センタープールからのお願い】

- 来館される際はマスクの着用をお願いします。(プール内は着用なし)
- 出入口に設置しているチェックリストの項目を確認し、記入をお願いします。該当しない項目がある方は、ご利用を控えていただきますよう、お願いします。

図書だより

令和2年7月号
発行：生涯学習センター 図書室
担当：池田 TEL:87-3901

今月の新刊図書

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、岡っ引きのみならいでしかない北一(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、売ることができるようになる日を夢見て……。

52と呼ばれたクジラ(ノゾキ)



「声は聞こえるけれど、まだ誰も姿を見たことがないクジラがいるんだ…」周りのクジラの周波数と違う52ヘルツで鳴く孤独なクジラの実話をもとに、少年の心の成長を描いた孤独な時代を生きる全ての人に贈る海洋ファンタジー。

*** 一般書 ***

カインの傲慢	(中山 七里/著)
あしたの華姫	(畠中 恵/著)
銀花の蔵	(遠田 潤子/著)
奈落で踊れ	(月村 了衛/著)
家族じまい	(桜木 紫乃/著)
52ヘルツのクジラたち	(町田 その子/著)
和布で作る飾り物	(ブティック社/著)
ゆるり より道ひとり暮らし	(おづ まりこ/著)

*** 児童書 ***

ママはかいぞく	(カリヌ・シュリグ/著)
リクはよわくない	(坂上 忍/著)
ねえ、ママ？ 僕のお願い！	(つんく/著)
マジック・ツリーハウス 47 北の海の冒険者	(マリー・ホフ・叔・ホフ/著)
生き残りゲーム ラストサバイバル	(大久保 開/著)
星のカービィ 夢幻の歯車を探せ！	(高瀬 美穂/著)
夜カフェ 6	(倉橋 耀子/著)
トラブル旅行者 砂漠のフルーツ狩りツアー	(廣嶋 玲子/著)

図書室からのお知らせ

※他にも新刊図書を購入予定となります。

* 雑誌無料配布のお知らせ *

2019年購入の雑誌を6月27日(土)にリサイクル本として設置します！

※お一人様3冊まで(ハンドメイド、天然生活は各1冊まで)

数に限りがあります無くなり次第終了です…

* お一人様3冊の限定は1週間後の7/4(土)に制限解除します！

お借りました！



【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00分～17時00分
- ◆ 休館日：7月6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)

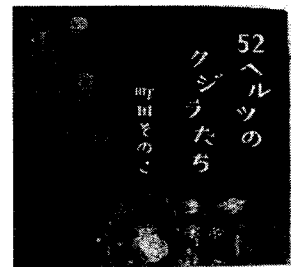
◆◆◆ 電話予約貸出のご案内 ◆◆◆

6月から通常開館しています。
『電話による予約貸出』も
そのまま継続しています。

HPから検索し借りたい本がありましたら
電話予約して下さい！



せたな町図書館の
QRコードです。
HPで新着本等の
検索出来ます！



「52ヘルツのクジラたち」



「銀花の蔵」



「カインの傲慢」

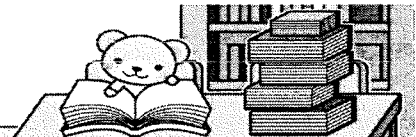


「ゆるりより道ひとり暮らし」



「少年と犬」

他区図書館施設情報



【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: 10:00~19:00(小学生は17時、中学生は18時まで)
- ◆ 休館日: 7月 6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)

*** 一般書 ***

- つながりません (長岡 弘樹/著)
- ダブル・トライ (堂場 瞬一/著)
- 任侠シネマ (今野 敏/著)

*** 児童書 ***

- やねうらべやのおばけ (しおたに まみこ/著)
- もりのかばんやさん (ふくざわ ゆみこ/著)
- 無限の中心で (まはら 三桃/著)

【大成図書館】大成区都386番地 TEL:01398-4-6161

- ◆ 開館時間: 10:00~17:00(正午から午後1時まででは閉館しております)
- ◆ 休館日: 7月 6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)

*** 一般書 ***

- 黙示 (今野 敏/著)
- 妖の掟 (誉田 哲也/著)
- 伝えていきたい
わが家の保存レシピ (石原 洋子/著)

*** 児童書 ***

- あひるのぎょうれつ (すまいるママ/著)
- 花のすきな おおかみ (きむら ゆういち/著)
- ようこそ!じごくランドへ (林 木林/著)

自宅でできる運動を覚えて認知症リスクを減らそう！

認知症予防運動講座

令和2年 **7月13日** (月)

開始 13時30分～ (1時間程度)

瀬棚総合福祉センターやすらぎ館

■講師 トレーニングパーク手音(札幌市)

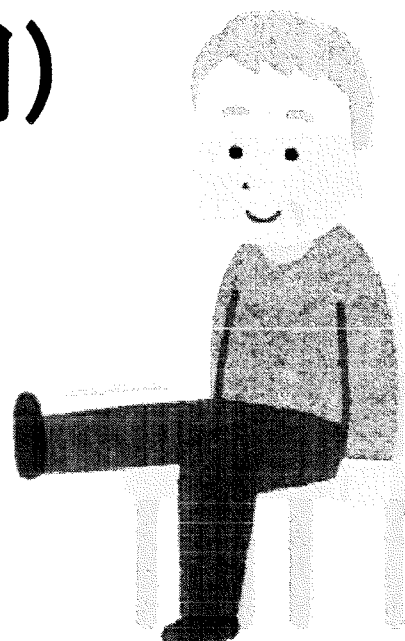
山本 敏未氏

■対象 瀬棚区在住の65歳以上の方

■定員 20名

■持ち物 マスクの持参をお願いします。

■参加料 無料



申込先

問合わせ先

せたな町教育委員会社会体育係

TEL 0137-84-5111

FAX 0137-84-6694

※希望される方は自宅まで送迎いたします。



参加申込書 (7月6日(月)締め切り)

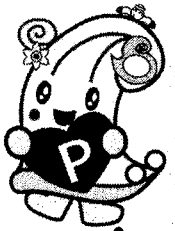
氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	せたな町 区	電話番号	
送迎	希望する ・ 希望しない	※どちらかに○をつけてください。	

ほそみどり参加者募集してます！

ストレス解消したい 体カアップしたい 体重コントロールしなくちゃ・・・

そんなみなさんの健康づくりを応援します。

せたな健こつポイント
対象事業です！



内 容 『 続けてできる! スッキリ運動 』

(エアロビクス・筋肉トレーニング)

講 師 松林良子氏 (運動指導者)

受講料 無 料

動きやすい服装・運動靴(上履き)・汗拭きタオル・飲み物を持参

会 場 せたな町B&G海洋センター体育館

日 程 7月 8日、7月15日、7月22日、7月29日

いずれも水曜日

時 間 18時30分～20時30分

注意事項

- ・新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、2mの間隔をあけて運動ができるように、参加人数を15人までに制限させていただきます。あらかじめご了承ください。
- ・当日は必ず、自覚症状がない場合でも事前にご自宅で体温測定をし、発熱の有無をご確認願います。なお、ご自宅に体温計がない方は会場で検温させていただきますのでご協力願います。
- ・当日風邪症状(発熱、咳・痰、のどの痛み、息苦しさ等の呼吸器症状、体のだるさ、関節痛等)がある方は参加をご遠慮ください。
- ・会場へ来られた際には、手洗いや消毒液での手指消毒をお願いいたします。

申し込み：7月 7日(火)まで

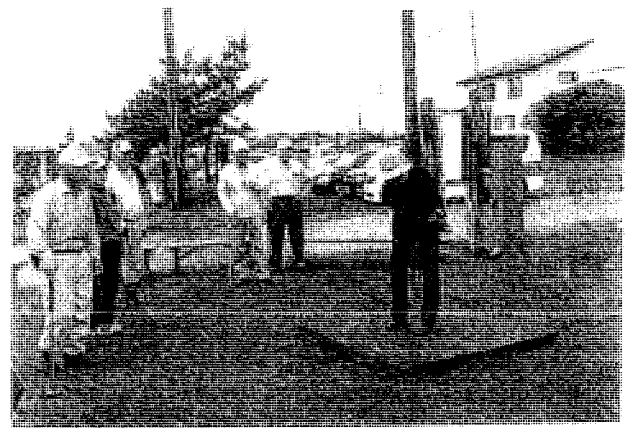
(申し込み期日が短くなっておりますので、ご注意ください。)

申し込み・問い合わせ先：瀬棚総合支所 保健師まで ☎87-3311

第15回瀬棚区赤い羽根共同募金

パークゴルフ交流大会

参加者募集!



○日時 令和2年7月5日(日)

集合 午前8時30分まで
開始 午前9時より
表彰式 競技終了次第行います

○場所 夕陽が丘パークゴルフ場

○対象 一般町民・瀬棚パークゴルフ愛好会会員の方

(年齢・性別は問いません)

○申込 当日会場にて受付いたします。

○参加料 無料

○ルール 36ホールストロークプレーによる。

○各賞 入賞景品・参加賞等を用意しております。

○新しい生活様式を心掛け実施したいと思っておりますのでご協力を!

この事業は赤い羽根共同募金の配分を受けて実施しております。



*当日は赤い羽根共同募金にご協力をお願い申し上げます。(会場に募金箱を設置)

共催 瀬棚パークゴルフ愛好会

せたな町社会福祉協議会瀬棚支所



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(うえだ 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、地域住民の皆様へ寄り添った医療を

お届けしたいと思っております。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。

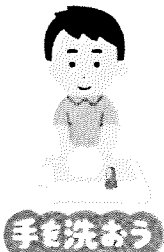


感染症対策～栄養面から出来ること～

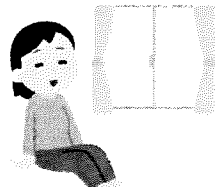
今も猛威を振るっている新型コロナウイルス。毎日新しい情報がニュースでも発表され、ご対応に苦勞されていることと思います。今までの住民の皆様への感染症対策へのご協力に感謝申し上げます。引き続き、マスクの着用・手洗い・

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。



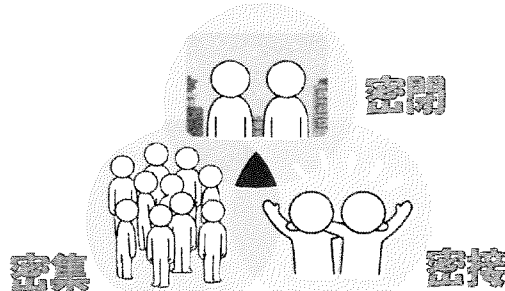
手も洗おう



うちで過ごそう



マスクもしよう



3密を避けよう



【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: ボウル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

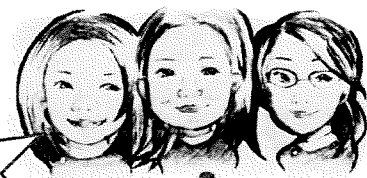
「防げ！低栄養！防げ！感染症！」

IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』VOI. 2



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。

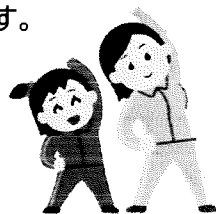


①簡単！低栄養チェック

✓ **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あります。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食のうちにどれか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。

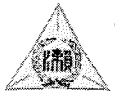


鮭 1切れ さんま 1尾
↑ ビタミンD 1日以上 が摂れます。
↓ ビタミンD 1日の半分 しめじ 1房


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



瀬棚

せたな町立瀬棚小学校だより No. 3 
令和2年6月26日

学校の教育目標

「やさしい子 すすんで学ぶ子 元気な子」

令和2年度の重点目標

「自ら学び、思いやり、たくましい子どもの育成」
～将来の自立した成人をめざし、今を育てる～

経営の視点（6月）

「学級経営の充実 児童理解と記録化」

もう少しです。

みんなで頑張りましょう。

瀬棚小学校長 佐野 龍哉

地域の知り合いがこんなことを言っていました。「自分は山菜採りやらサイクリングやら普段から自然に親しんで見慣れているはずなのに、この間は山の景色にかつてないほど感動した。これもステイホームの影響かねえ。」

6月1日。ようやく学校が再開されました。子どもたちも先生方も待望の再開です。過去の生活習慣が全て許されるわけではありませんが、ステイホーム期間の鬱憤を晴らすかのように、休み時間はグラウンドに飛び出していく子どもたち。先生方も一緒に広いグラウンドで遊んでいる姿に、心の底からうれしさ・安心感が込み上げてきます。当たり前とと思っていた日常が当たり前でなくなったとき、初めてそのありがたみを実感するのですね。

学校が再開されて2週目。体調を崩す児童がたくさんいました。ステイホーム期間に体力が落ち、生活リズムが崩れていたことが原因と思われる。3週目には徐々に回復しています。規則正しい生活リズムや運動の大切さ。こうしたことも今回実感させられたことの一つです。

休業により心配された学習の遅れですが、前号でもお伝えした子どもたちの頑張りのおかげで夏休みを7日間、冬休みを4日間返上することで取り返せる見通しが立ちましたことをお知らせ致します。また、今後の学校行事については、学芸発表会は実質中止（作品展示のみを工夫して実施）、延期されている運動会は内容等を工夫して実施することとなりました。具体的には、町民文化祭での作品展示と、今年限

りの試みとして九月に「瀬小スポーツデー」を計画しています。子どもたちの安全と体力作り、授業時数の確保、保護者・地域の皆様の安全など、様々な事項を考慮しての工夫であることをご理解いただき、ご不便をご容赦いただきたいと思います。宜しくお願い致します。

コロナの雨は小康状態。日差しはまだですが順調に回復方向に進んでいる実感があります。もう少しです。みんなで励まし合いながら頑張りましょう。一人一人が感染リスクを減らす努力を重ねつつ、一方では地域の活動も少しずつ再開させ、暖かい日差しを呼び込んで行きましょう。

行事予定

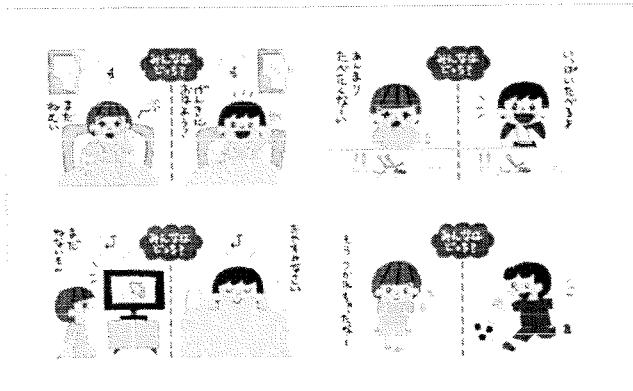
1	水	水曜日課（町教研分散サークル）
2	木	1・4年生参観日 2年生6時間
3	金	2・5年生参観日
6	月	代表者会議 3年生6時間
7	火	3・6年生参観日
8	水	委員会
9	木	体力テストデー（全校新体力テスト実施） 2年生6時間
10	金	水プロ（カヌー体験：3・4年）
13	月	3年生6時間
15	水	クラブ
16	木	2年生6時間
17	金	水プロ（カヌー体験）予備日
20	月	3年生6時間
27	月	3年生6時間
28	火	修学旅行保護者説明会
30	木	2年生6時間
31	金	1学期終業式 学期末清掃
1	土	夏季休業開始（17日（月）まで）

よりよい生活習慣を！

6月13日（土）から19日（金）まで、毎日の生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。

本校の重点目標にもある「将来の自立した成人をめざし、今を育てる」ため、小学生のうちから望ましい生活習慣を身に付けることはとても大切なことです。

生活習慣の定着には毎日の積み重ねが重要です。今回の結果を分析し、家庭にお知らせすることで、瀬棚小学校の子どもたちがよりよい生活習慣となるよう家庭と学校で協力していきましょう。



水の事故に気をつけて！

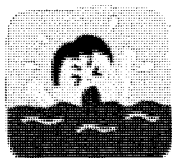
気温も上がり、海や川、山など、アウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増える季節になりました。海や川での遊びは、楽しみがある半面、自然ならではの危険もあります。海や川での事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険をきちんと認識して行動することが大事です。

○海や川では、危険な場所を確認し、そこには近づかない。

○健康状態が悪いときは泳がない。

○悪天候のときは海に出ない。

○子どもだけでは遊ばせない。



今年度、水泳学習や着衣泳の指導が夏休み前にはできない状況となっています。水の事故にあわないために、学校でも指導いたしますが、ご家庭でもこれらのことを守るように声掛けをお願いいたします。

いじめ〇をめざして

瀬棚小学校では、すべての児童が楽しく豊かな学校生活を送ることができるよう、「瀬棚小学校いじめ防止基本方針」を策定しています。

全教職員が「いじめは、どの学校でも、どの子どもにも起こりうる」という基本認識に立ち、「いじめは人間として絶対に許されない」という強い認識のもと、いじめを抱え込まず組織として一貫した対応に取り組みます。

また、いじめ防止のため、子どもたち全員に「いじめアンケート」を実施したり、道徳科の時間を活用し、豊かな心を育んだりしています。

さらに、子ども理解支援ツール「ほっと」を実施し、児童理解を進めていきます。

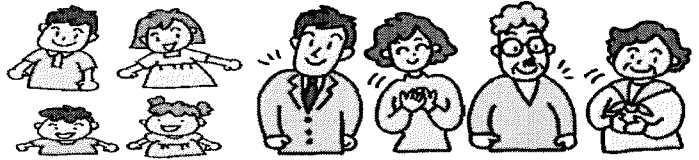
いじめ防止のための取組としての「児童への指導」についてお知らせします。

- ・日常あらゆる場面において「いじめは絶対に許されない」という指導を重視します。
- ・児童一人一人が認められ、お互いを大切にし合い、学級の一員として自覚できるような学級づくりを行います。また、学級のルールを守るといった規範意識の醸成に努めます。また、傍観者とならず、止めさせる・報告するなど行動をとる重要性を理解させます。
- ・特別活動において、「言葉の乱れ」等について指導を重視することで、児童が相手意識をもち学校生活を送れるようにします。
- ・児童会が中心となり「いじめ防止」に関する取組を行います。 → 全校児童が仲良くなる集会等
- ・縦割り班活動を重視、高学年のリーダー性を培うことで、望ましい学校集団づくりによりいじめの未然防止に努めます。
- ・些細なことでも注意し合える気持ちの強さ、仲間、教職員へ相談できる勇気を持てるよう指導を行います。
- ・問題解決を通し、人間関係を修復していく力を身につけ、変化の激しい社会において自立し、粘り強くたくましく生きていく能力を育みます。

学校では、「いじめは人間として絶対に許されない」という強い認識のもと指導して参ります。子どもたちの様子で何か気になることがありましたら、いつでも学校までお知らせください。どうぞよろしく願いいたします。



瀬棚小



コミュニティ・スクールCSだより

3月号

地域のみなさまと瀬棚小学校の子どもたちが一緒に活動した学習を中心にお知らせします。

気をつけよう！交通事故

6月5日（金）に低学年を対象とした交通安全教室を行いました。

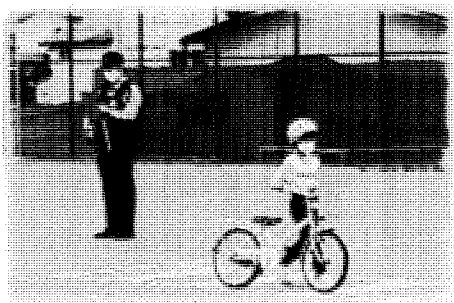
瀬棚駐在所の鈴木さん，小野さん，瀬棚総合支所の増田さん，瀬棚区交通安全指導員の会より浜高さん，加我さんのご協力を得て，道路を使用しての「安全な歩行の仕方」，グラウンドを使用しての「安全な自転車の乗り方」を学習し



ました。

どの子どもも真剣な表情で学習に取り組み，「自分の命を自分で守る」という気持ちがより強まったように感じます。

しかし，まだまだ自転車の乗り方には不安も残ります。地域の皆様の目で見守っていただき，何かあれば声をかけていただければと思います。どうぞよろしく願いいたします。



- また，駐在所長の鈴木さんから，
- ①自転車を使用する際，横断歩道は押して渡りましょう。その際は，下ばかり見ないで前後左右を確認しましょう。
 - ②歩行者が横断歩道で待つときは，ドライバーの急発進やハンドル操作ミスも考えられます。少し下がった位置で待ちましょう。
- と2つのアドバイスをいただきました。

全校児童が安全に生活できるようにしていきます！

大きく育てね！

ニシンの放流活動

6月9日（火）に3・4年生が総合的な学習の時間「水に賢い子どもを育てるプログラム（水プロ）」の活動が行われました。

今回は，瀬棚港でのニシンの放流活動です。教育委員会のみなさん，瀬棚総合支所のみなさん，檜山地区水産技術指導所せたな支所の一ノ尾さん，菊地さんとたくさんの方々のご協力をいただきました。

バケツに入った8cmほどの稚魚を何度も何度も子どもたちが海に向かって放流します。一体どのくらいの数のニシンを放流したのかもわからないくらい，たくさんの稚魚を放流しました。

子どもたちの「元気に大きく育てほしい…」との思いを感じ取り，ニシンは檜山の海から大きく育っていくことでしょう。



教育活動が再開です！

5月の分散登校期間を終え、ようやく学校が通常授業になりました。子どもたちの元気な声が学校に響き渡っています。休み時間には、グラウンドで野球をしたり、鉄棒をしたりとそれぞれが元気いっぱい楽しむ姿が見られます。



ただ、2週目あたりからどの学年も体調を崩す子が増えているのも事実です。きっと目に見えない疲れがたまってきていたのだと思います。

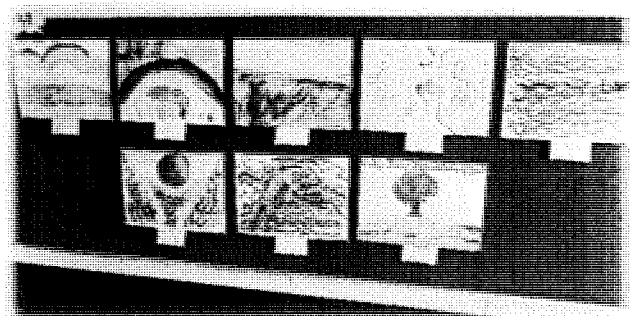
気温も高くなり、外での活動も増えてきています。外から帰ったらうがい・手洗いをしっかり行いましょう。

当面の間、毎朝のご家庭で検温・健康状態の把握、マスクの着用をお願いします。体調面等で何かありましたら学校まで連絡をお願いします。

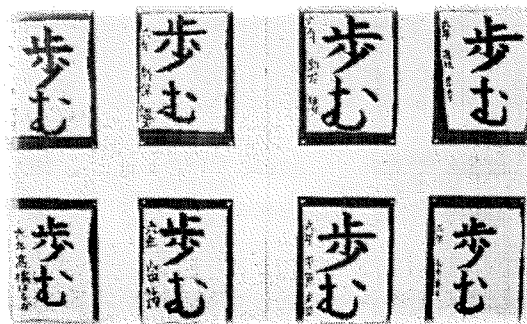
廊下の風景から

授業が進み、子どもたちが学習した作品や学習した様子が見られる資料が各教室前に展示されるようになりました。

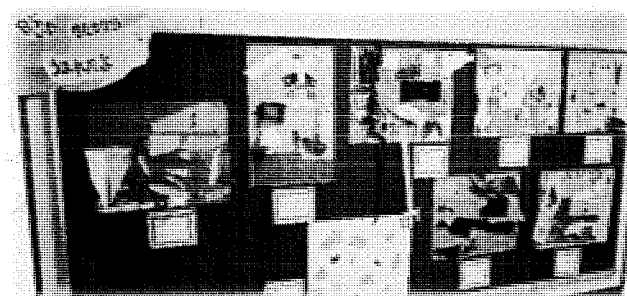
来月の中旬には、参観日が予定されており、作品を見ていただくこともできますが、一足早く各学級の様子を紹介したいと思います。



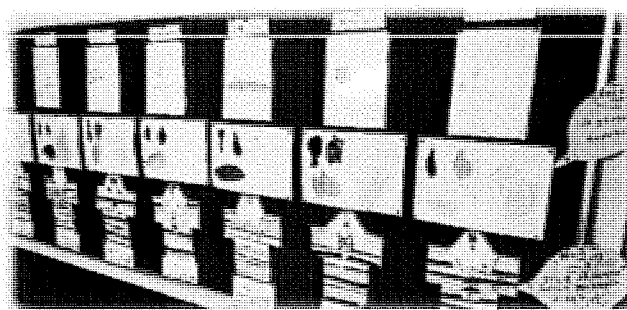
<3・4年教室前 図工
「三原色 赤・黄・青を使って」>



<5年・6年教室前 書写
5年生「草原」 6年生「歩む」>



<1年教室前 図工
「やぶいた かたちから うまれたよ」>



<2年教室前 図工
「はじめての絵の具」>

この他にも、道徳科の授業で使用した資料を活用し、継続した指導ができるよう工夫した掲示もなされています。参観日にぜひ子どもたちの学習の足あとをご覧ください。