

せたな町職員採用試験案内

令和8年2月12日
せたな町長 河原 泰平

令和8年4月1日採用のせたな町職員を募集しますので、試験について下記のとおりご案内します。

記

1. 採用区分等

職 種	採用予定人数	職 務 内 容
一般事務職	若干名	一般行政事務
建築技術者	1名	建築設計、積算、施工管理等

2. 採用条件

年 齢 要 件	令和8年3月31日時点で45歳以下(昭和55年4月2日以降生まれ)の者
最 終 学 歴	学校教育法による学校(大学・短大・高校又はそれと同等と認められる学校)を卒業した者
その他の要件	普通自動車を運転する免許を有する者(令和8年3月末までに取得見込みの者も含む) 建築技術者は、建築に関する専門課程を卒業または卒業見込みの者、または、1級・2級建築士または建築施工管理技士の資格を有する者

※次の者は受験できません。

- 日本国籍を有しない者
- 地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する者
 - ・拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
 - ・当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
 - ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3. 受験申込手続き及び受付期間

提出するもの	○採用申込書兼履歴書 ○令和8年4月1日採用せたな町職員採用試験エントリーシート ※上記用紙は、役場総務課までお取り寄せいただくか、町ホームページ(https://www.town.setana.lg.jp)からも印刷ができます。 ○普通自動車運転免許証の写し(既取得者のみ) ○(心身の障がいがある方)障害者手帳の写し
受 付 期 間	令和8年2月12日(木)から令和8年2月27日(金)まで受付します。 受付時間は、午前8時30分から午後5時15分までとします。(土曜日・日曜日の持参による受付はしません) ※郵送の場合は、令和8年2月27日(金)必着
申 込 先	〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1 せたな町役場総務課総務係 行

(裏面に続く)

4. 試験内容

区 分	試 験 内 容
一次試験	【書類選考】 ※受付期間終了後、書類選考により可否を決定し、通知いたします。
二次試験	【筆記試験】 ・基礎能力試験（４５分）（一般事務職） ～公務員として必要な一般知識及び知能について５肢択一式による筆記試験 ・事務能力試験（６０分）（一般事務職） ～職務を遂行するうえで能力（照合・分類・言語・計算・読図・記憶）を把握するための適性検査 ・パーソナリティ（４０分）（一般事務職・建築技術者） ～個人の日常的な行動傾向や意欲・態度、性格面を把握するための適性検査 【面接試験】（２０分程度） ・人物についての個別方式による面接試験

5. 試験日

- (1) 一次試験 書類選考による
- (2) 二次試験 受験者へ個別に通知します（３月上旬に実施します）

6. 合格から採用まで

最終合格者（採用内定者）は、その後採用決定手続きを行います。

なお、**採用時期は令和８年４月１日を予定**しております。

ただし、採用申込書に虚偽の記載が判明した場合は、合格を取り消します。

7. 採用されてから

- (1) 給 与
 - ・採用時における初任給は、条例に基づき１級５号俸（200,300円 高校新卒）、１級１５号俸（216,500円 短大新卒）、１級２５号俸（232,000円 大学新卒）を基準とし、職歴等の内容に応じて加算します。
 - ・このほか扶養手当、通勤手当、期末・勤勉手当、時間外勤務手当等がそれぞれ支給条件に応じて支給されます。
 - ・採用時まで給与改定があった場合は、金額が変更になる場合があります。
- (2) 勤務時間・休暇
 - ・勤務時間は、週３８時間４５分です。
 - ・原則として、月曜日から金曜日の午前８時３０分から午後５時１５分まで、土日祝祭日等は休みとなります。
 - ・休暇は、年間２０日間（４月１日採用の場合は１５日）付与される年次有給休暇のほか、負傷又は疾病の場合に与えられる病気休暇、結婚、忌引、出産等の場合に取得できる特別休暇等があります。
- (3) 共済制度
 - ・職員は、北海道市町村職員共済組合の組合員となり、病気、出産等の場合は各種の給付が受けられます。また、厚生施設の利用、貸付金の制度等があります。

試験についての問合せ先 せたな町役場総務課総務係
電話０１３７－８４－５１１１（内線 1213）

【再募集】

令和8年度 せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和8年2月12日

せたな町長 河原 泰平
せたな町教育長 小坂 橋 司

せたな町では、地方公務員法第22条の2の規定に基づき任用される会計年度任用職員について、令和8年度のフルタイム及びパートタイムの会計年度任用職員を再募集します。

【会計年度任用職員とは】

会計年度任用職員の職は、一週間当たりの勤務時間が常勤職員の一週間当たりの勤務時間(38時間45分)と同一である「フルタイム会計年度任用職員」と、フルタイム職員と比較し短い時間(38時間45分未満)である「パートタイム会計年度任用職員」に分類されます。

○応募資格・申込方法及び申込先

年 齢 等	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可の者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
業 務 内 容 資 格 ・ 免 許 等	募集職種により、資格、免許等を有することを条件としているものがあります。 ※有資格者は、免許証等のコピーを添付してください。
申 込 書 類	・採用申込書兼履歴書(両面)1部(最近6か月以内の写真を添付) ※「市販の履歴書」は必要ありません。 ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付してください。
申 込 先	せたな町役場総務課総務係または各支所庶務係 ※1人1か所のための応募とします。

- 令和8年度の会計年度任用職員の「採用申込書兼履歴書用紙」はせたな町役場総務課及び各支所で交付します。

- せたな町ホームページから募集公告資料・採用申込書兼履歴書の閲覧及びダウンロードが可能です。



○試験の方法及び試験日等

- ・基本的に個別面接による選考としますが、勤務形態、申込みの状況等により書類選考とする場合があります。
- ・個別面接選考の試験日時は、申込者に別途通知します。
- ・採用の可否については、応募者全員に通知します。

〔せたな町
ホームページ〕

○勤務条件

任用期間・報酬額等	「令和8年度会計年度任用職員募集公告資料」(裏面)をご覧ください。
社 会 保 険 等	勤務条件により健康保険、厚生年金保険、雇用保険が適用されます。
通 勤 手 当	一定の距離以上の通勤を対象として支給します。
時 間 外 手 当 等	職務内容・勤務時間により、対象となる手当を支給します。
災 害 補 償	公務上の災害または通勤による災害についての補償制度があります。
休 暇	年次有給休暇、特別休暇 ※日数等は勤務形態によって異なります。
服 務	会計年度任用職員は、一般職の地方公務員であり、地方公務員法の服務に関する規定が適用されます。

ご不明な点などございましたら、下記までお問い合わせください。

【せたな町役場総務課総務係 電話：0137-84-5111】

申込締切日

令和8年2月26日(木)まで

必着

(募集公告資料は「裏面」をご覧ください)

【再募集】

●令和8年度 せたな町会計年度任用職員採用募集公告資料

フルタイム職員

No.	勤務場所	職種	採用 予定 人数	業務内容等	資格等	普通自 動車運 転免許	給料	賞与	社会 保険	雇用 保険	任用期間	勤務条件	採用担当課
A1	地域包括支援センター(本庁)	生活支援コーディネーター	1名	地域の高齢者の生活をサポートする業務等		必要	203,600円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日(月～金) 8:30～17:15	福祉課
A2	瀬棚養護老人ホーム三杉荘	支援員	1名	高齢者の支援・介護業務		不要	224,100円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日変則勤務宿直有り	瀬棚養護老人ホーム三杉荘
A3	せたな町立国保病院	看護助手 ※病棟勤務	若干名	看護補助業務		不要	224,100円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日(シフト制) 早出7:45～16:30 日勤8:30～17:15 遅出11:30～20:15 ※シフト、勤務時間に関する相談可	国保病院

パートタイム職員

No.	勤務場所	職種	採用 予定 人数	業務内容等	資格等	普通自 動車運 転免許	時給等	賞与	社会 保険	雇用 保険	任用期間	勤務条件	採用担当課
B1	せたな町役場本庁	事務補助員	1名	一般事務補助業務・電話交換等(本庁又は各支所の町長部局、農業委員会事務局等に配置)	パソコンの基本操作が可能	必要	1,217円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週4～5日(月～金) 週30時間程度勤務	総務課
B2	北檜山パークゴルフ場	事務補助職	2名	受付窓口業務・清掃業務	パソコンの基本操作が可能	不要	日額9,433円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和8年11月18日	週3・4日 シフト制 1日7時間45分	まちづくり推進課
B3	瀬棚保育所	公務補	1名	施設管理・清掃管理		不要	1,217円～	勤務時間による	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日(月～金) 13:00～16:00※時間相談可 1日3時間程度	健康推進課
B4	学童保育所	支援員又は 支援員補助員	若干名	小学生の放課後保育業務 北檜山学童保育所、瀬棚学童保育所	支援員の場合:放課後児童支援員認定研修終了	不要	支援員1,396円～ 補助員1,250円～	勤務時間による	勤務時間による	勤務時間による	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5・6日(月～土)シフト制 授業日14:00～18:00 土曜日・長期休校日8:00～18:00 ※勤務場所及び時間相談可 月～土の内の、欠員が生じた場合 授業日14:00～18:00 土曜日・長期休校日8:00～18:00 ※勤務場所及び時間相談可	健康推進課
B5	学童保育所	支援員又は 支援員補助員 (※指定休等 代替職員)	若干名	小学生の放課後保育業務 ※支援員等に欠員が生じた場合に必要に応じて勤務を 北檜山学童保育所、大成学童保育所、瀬棚学童保育所	支援員の場合:放課後児童支援員認定研修終了	不要	支援員1,396円～ 補助員1,250円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	①年間3回、1回2時間 ②年間24回、1回2～4時間	健康推進課
B6	健康推進課	歯科医師	2名	子どもの歯科健診・フッ素塗布等	歯科医師免許	必要	2,553円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	①年間3回、1回2時間 ②年間24回、1回2～4時間	健康推進課
B7	健康推進課	歯科衛生士	2名	子どもの歯科指導・フッ素塗布の補助等	歯科衛生士免許	必要	1,431円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	①年間3回、1回2時間 ②年間24回、1回4時間	健康推進課
B8	せたな町農業センター	普通作業員	1名	作物栽培管理・各種調査及び土壌分析補助業務	農作業の肥培管理(ハウス栽培含む)の経験のある者	必要	1,376円～	※有り	※有り	※有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	①週間3日～5日 1日7時間45分 ※4～10月繁忙期の期該当(11月～月6日勤務に変更あり)	農林水産課
B9	瀬棚老人と母と子の家	清掃作業員	若干名	管理・清掃業務		不要	1,217円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週1～3回(変則勤務) 平日夜間 1日1～3時間 土・日・祝日 1日2～5時間 ※勤務日数及び時間相談可	瀬棚支所
B10	町内小中学校	学習支援員	1名	授業の学習支援業務 ※学校休業中は勤務なし 各小中学校	学校教員免許 ※普通自動車運転免許未取得者は応相談	※必要	1,396円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日(月～金) 1日7時間 ※勤務時間相談可	教育委員会事務局
B11	町内小中学校	特別支援教育支援員	若干名	授業の補助・日常生活上の介助業務 ※学校休業中は勤務なし 町内小中学校	※普通自動車運転免許未取得者は応相談	※必要	1,348円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日(月～金) 1日6時間 ※勤務時間相談可	教育委員会事務局
B12	生涯学習センター(図書室)	事務補助員	1名	一般事務・施設管理・清掃等	パソコンの基本操作が可能	不要	1,217円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週1日(火) 8:30～17:15	教育委員会事務局
B13	B&G海洋センター体育館	公務補	1名	施設管理・清掃業務		不要	1,217円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週6日(火～日)週35時間勤務 昼・夜2交代制 8:45～17:30/17:15～21:15	教育委員会事務局
B14	学校給食センター	調理員	5名程度	給食調理(学校休業中は片付け・準備期間を除き勤務なし)		不要	日額9,433円～ 時給1,217円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	1日勤務 週5日(月～金) 8:00～16:45 半日勤務 週4日(月～金) 8:00～12:00 ※勤務時間等相談可	教育委員会事務局
B15	学校給食センター	普通作業員(給食配送)	1名	配送及び調理補助、洗浄・清掃等 ※学校休業中は片付け・準備期間を除き勤務なし	準中型自動車運転免許(5t限定準中型免許を除く)	必要	1,376円～	有り	有り	有り	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週5日(月～金) 8:00～16:00 1日7時間勤務	教育委員会事務局
B16	学校給食センター	普通作業員(給食配送)	1名	給食配送業務 ※学校休業中は勤務なし	準中型自動車運転免許(5t限定準中型免許を除く)	必要	1,376円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	年20日程度 1日5時間	教育委員会事務局
B17	瀬棚診療所	公務補兼運転手	1名	施設管理業務・運転業務 ※国保病院・大成診療所勤務あり	普通自動車運転免許	必要	1,217円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週3日～5日程度 1日3～5時間程度 シフト、勤務時間に関する相談可	国保病院
B18	瀬棚診療所及び瀬棚歯科診療所	清掃作業員	1名	清掃業務		不要	1,217円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週3日～5日程度 1日3～5時間程度 シフト、勤務時間に関する相談可	国保病院
B19	大成診療所	看護師又は 准看護師	若干名	看護業務 ※国保病院又は瀬棚診療所の勤務シフトあり	看護師免許又は 准看護師免許	必要	(看護師)1,746円～ (准看護師)1,670円～	無し	無し	無し	令和8年4月1日～令和9年3月31日	週3日程度 1日3～5時間程度	大成診療所

※応募される方は勤務場所まで通勤可能な者として。また、勤務場所や勤務条件等の詳細を確認したい場合は、採用担当課へお問い合わせください。

※せたな町ホームページからでも、公募資料及び申込用紙がダウンロードできます。

※申込方法及び申込先については、「令和8年度会計年度任用職員採用募集公告」をご覧ください。

【2/26(木) 申込締切】

申請不要

町民の皆様へ、大切なお知らせ

生活応援商品券発行事業のご案内 (商品券配布)

エネルギー・食料品価格等の物価高騰による、町民生活の負担を軽減するため、町内循環型経済対策として商品券を配布します！

商品券配布（せたな商工会商品券）

● 配布の対象となる方

▶ 令和8年2月1日現在で、せたな町の住民である方

※ 令和8年2月1日以降に亡くなられた方については、同一世帯のご家族に交付します。
亡くなられた方に、同一世帯のご家族が居られない場合は、交付されません。

● 商品券の給付額

1人 **20,000円** (500円券×40枚)

※ 商品券の有効期間は、令和8年7月31日まで

● 配布の申請等

- ▶ 申請は不要です。
- ▶ 商品券は2月下旬に発送し、世帯主に人数分を郵送いたします。
- ▶ 町内の全世帯へ順次書留での配達となるため、届くまで2週間程度の期間を見込んでおりますのでご了承ください。

お問い合わせ先

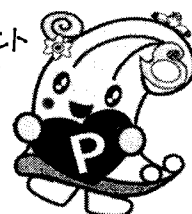
せたな町役場 まちづくり推進課
電話：0137-84-5111

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

碑こつポイント
対象事業



検 査
無 料

令和7年 2月26日(木)

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、ご自宅や大成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24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

令和8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 8年 2月12日

檜山広域行政組合
せたな消防署長 薦 谷 睦

令和8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8年4月1日～令和9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 1,217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
- ・健常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8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8年2月27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します。

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

せたな町介護サービス事業所連絡会議から求人のお知らせです

町内の介護サービス事業所では、色々な分野の職員を募集しています。

資格や経験の有無などに関わらず働ける職場もありますので、興味のある方は、直接事業所までご連絡ください。

令和8年2月1日現在

No.	施設名	募集職種や要件等	事業所名	連絡先
1	特別養護老人ホーム きたひやま荘	看護職員（正職・パート） 調理員（パート） 若干名 年齢不問。勤務日数等要相談。 事前見学歓迎。	社会福祉法人 雄心会	0137-84-5557
2	きたひやま荘 短期入所生活介護事業所			
3	小規模特別養護老人 ホームせたな雅荘			
4	特別養護老人ホーム 大成長生園	事務員（経理担当）1名 （送迎業務あり）	社会福祉法人 大成慈恵会	01398-4-6411
5	グループホームはるかぜ	介護職員 若干名 年齢不問。常勤・非常勤（要 相談）。夜勤ができる方歓迎。 事前見学歓迎。 看護職員（看護師）1名 勤務日数等要相談。	有限会社 ケアステーション せたな	0137-87-2710
6	瀬棚高齢者グループ ホームあさなぎ			
7	瀬棚デイサービス センター			
8	デイサービスさくら	介護職員（常勤及びパート） 若干名 ※年齢不問。資格は受講料 （テキスト代除く）を弊社が 立替え、関連会社の研修で国 家資格取得まで応援します。	株式会社 福祉ケア	0137-84-5050
9	ヘルパー灯り	訪問介護員（介護職員初任 者研修以上の有資格者） 若干名 パート（年齢不問・兼業可） 勤務日数・時間等相談に 応じます	有限会社 松神建設	0137-85-1188
10	道南ロイヤル病院 訪問リハビリテーション	介護職員 若干名 PT・OT・ST 若干名 介護支援専門員 1名 正規、嘱託、パート 随時募集中！	医療法人財団 明理会 道南ロイヤル病院	0137-84-5011
11	道南ロイヤル病院 通所リハビリテーション			
12	道南ロイヤル病院 居宅介護支援事業所			

令和8年2月12日

◇ 巡回診療の実施について ◇

八雲総合病院による地域センター病院事業の一環として、下記のとおり巡回診療を実施いたしますのでご案内申し上げます。

○ 耳 鼻 科 ○

- | | |
|--------|-------------------|
| 1. 月 日 | 令和8年3月10日（火） |
| 2. 受 付 | 午後1時30分 ～ 午後2時30分 |
| 3. 場 所 | 大成町民センター |

★★★ お願い ★★★

1. 受診希望者はカルテ準備の都合上、3月6日（金）15時までに、
名前・住所・電話番号をお知らせください。
2. 診察は有料となります。
受診時は「マイナ保険証」または「資格確認書」をお持ちください。
3. 医師は病院での診療を終えてからの来町となるため、診察開始は午後
2時以降ですが、遅れる場合がありますのでご了承願います。

**申し込みがない方は受診することができません。
ご注意願います。**

◎申し込み先◎

大成支所 保健師

電話 4-5511 FAX 4-6380

～ せ た な 町 ～

せたな町と明治安田生命は
包括連携協定を締結しております

未経験者の方大歓迎！

今までご参加いただいた方の多くがヨガ未経験者です。
初めての方もお気軽にご参加ください。

みんなの健活ヨガ

せたな町・せたな町教育委員会・明治安田生命保険相互会社

2026年 3月12日(木)

18:30 受付開始 19:00 スタート

参加費無料 定員40名

会場：せたな町民体育館

みんなの
健活
プロジェクト

明治安田生命

みんなの健活

ヨガ

地元
の
元気
プロジェクト

講師



※画像使用許可取得済み

ヨガインストラクター
数馬 さとみ さん

趣味であるボディボードの体力
づくりに繋がれば、と軽い気持ち
で2014年にホットヨガスタジオに
就職。ヨガ未経験で、体もガチガ
チに硬い状態から始まったものの、
ヨガをすることで、肉体的な変化
だけでなく、内面的変化も実感し
今では自分にとって欠かせないも
のに。

現在、函館のヨガスタジオ・
スポーツクラブにて、
ヨガのレッスンを担当中。

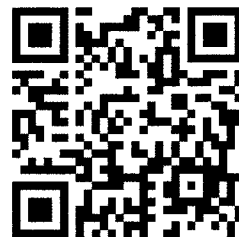


お申し込み先

役場健康推進課

TEL：0137-84-5115

にお電話いただくか下記
QRコードからグーグル
フォームにアクセスし必要
項目を入力し、お申込みく
ださい。



お持物

※マスクの着用は、原則「個人の判断」といたします。

- ・運動をするための服装（例：Tシャツ、動きやすいズボン等）
- ・必要に応じて飲料

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は会場にてご用意しております。

ご連絡事項

15:00よりベジチェック・血管年齢測定会・骨ウェーブ測定を行っておりますので、ご興味のある方はお早めに
お越しください。ヨガにご参加されない方も、ベジチェック・血管年齢測定をしていただけます。

【主な注意事項】（詳細は参加申込シートを必ずご確認ください）

- ・本イベントへの参加するのに十分な健康状態であることを自ら判断したうえでご参加ください。万一体調などに異常が生じた場合の責任は一切負いかねます。
- ・定員を超えるご応募をいただいた場合、抽選にて参加者を決定し、弊社担当者からご連絡いたします。
- ・本イベントの様子を、弊社および協力会社により撮影・録画する場合がございます。
- ・またその記録物を弊社WebやSNS、広告物を含むマーケティング活動に使用する場合もございます。予めご了承ください。
- ・都合により、時間や内容は変更となる場合がございます。

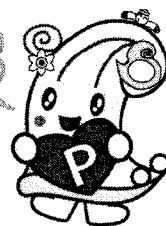
せたな町 保健福祉課 TEL：0137-84-5984
教育委員会 TEL：0137-84-6260

明治安田生命保険相互会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-1
TEL：03-3238-8111 <https://www.meijiyasuda.co.jp>

特定健診・各種がん検診のご案内

●とき・ところ

せたな健こつポイント
対象事業です！



4月25日(土) 大成町民センター

- 受付時間 ①午前6:30～7:00 ④午前9:30～10:00
②午前7:30～8:00 ⑤午前10:30～11:00
③午前8:30～9:00 (1時間ごとに分けて受付します)

- 種類・対象・料金 ※年齢については、検診当日の年齢とします。

年に1回の
健康チェックを
忘れずに！

【毎年度受診できる項目】 料金が一部改定となっています

	せたな町国民健康保険 加入者 40 歳以上	社会保険加入者 40 歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
特定健診 (身体測定・血液検査・ 尿検査・心電図検査・ 眼底検査・医師診察)	500円	お問合せ下さい	無 料	無 料
胃がん検診 (バリウム検査)	600円			
肺がん検診 (レントゲン検査)	300円			
大腸がん検診 (便潜血検査)	200円			
前立腺がん検診 (血液検査)	2,310円			
健康づくり健診 (身体測定・血圧測定・ 血液検査・尿検査)	対象:年度内 18～39 歳の健診を受ける機会のない方 保険問わず 500 円			

【長磯地区の総合健診について】

例年 4 月に実施しておりました長磯地区の健診について、健診体制の見直しにより長磯地区での実施を廃止することとなりました。長磯地区の皆様にはご不便をおかけいたしますが、大成区会場をご利用いただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

廃止に伴い、皆様が安心して受診できるように、長磯地区から会場まで無料送迎いたしますので、ぜひご利用ください。

▼無料送迎の利用方法 ※長磯地区以外の大成区在住の方も対象です

- ①健診申込時に「送迎希望」とお伝えください
- ②送迎の時間や乗り場については、後日改めて個別にお知らせします

裏面もご覧ください➡

【毎年度受診できない項目】

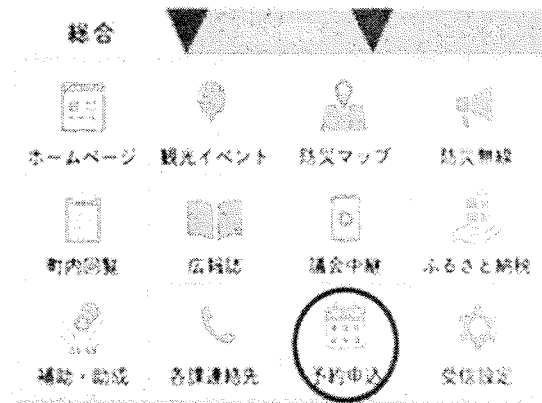
	せたな町国民健康保険 加入者 40 歳以上	社会保険加入者 40 歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
肝炎ウイルス検査 (血液検査) ※過去に受けたことがない方対象	1,000円		×対象外	無 料
血中ピロ菌検査 (血液検査)	1,000円 (過去に健診・病院等でピロ菌検査を受けたことのない方)			
エノックス症検診 (血液検査)	無 料(5年に1回)			

●大成区の健康づくり推進員●

担当地区	氏 名	担当地区	氏 名
上浦	伊藤 久子	西部	長門 美智子
	久貴谷 美子	東部	畑野 京子
都	川端 光子	花歌	吉田 裕喜子
	伊吹 あやの	宮野	中島 みりえ
	平澤 摩貴子	長磯	佐藤 路子
本陣	松谷 克美		加茂 秀子
	南谷 尚子		金子 理々子

★せたな町公式 LINE からの申込みのときは★

(予約申込手順)



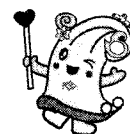
- ①リッチメニューにある「予約申込」をタップ
- ②予約する健（検）診内容、日時を選択
- ③予約者情報を入力すると予約が完了します。

なお、都合が悪くなった場合は、「予約申込」の画面からキャンセルすることができます。

※予約申込のシステムの仕様により、1つの端末につき1人の申込しか入力できません。2人以上の申込を希望される場合は、予約者情報の備考欄に2人以降の情報を入力するか、別端末にて予約申込ください。

ともだち登録してね♪

LINE 申し込み・キャンセルも **3月31日**まで！



●お申込み方法・お問い合わせ●

3月31日(火)までに保健師または健康づくり推進員へお申込みください。

大成支所保健師 TEL:4-5511

和洋折衷バンドフェス

町内で音楽活動をしている グループによる音楽の祭典！



演奏順は当日発表！
お楽しみに！



【出演予定団体】（順不同）

北檜山中学校吹奏楽部（吹奏楽）

クラリネットピアノデュオ（クラシック）

極楽浄土（ロックバンド）

せたな弦楽合奏団（弦楽）

せたな吹奏楽団（吹奏楽）

和太鼓 海神（和太鼓）



【日時】2026年2月23日(月)

開場 午後1時30分 開演 午後2時

【会場】せたな町民ふれあいプラザ

【入場無料】

ご自由に
ご来場下さい。

主催 セタナ町文化協会

主管 和洋折衷バンドフェス実行委員会

後援 セタナ町教育委員会





今月は薬剤科が担当いたします！

今月は高齢者の肺炎球菌ワクチンについてです。

Q&A方式で説明していきます！！

Q:定期接種(助成を受けられる)の対象者は？

A:以下に該当する方に、1回の接種を行います。

・65歳の方

・60歳～64歳で対象となる方は下記

心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
※過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は定期接種の対象外となります。

Q:定期接種で使用される肺炎球菌ワクチンは何？

**A:23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンと呼ばれ、商品名はニューモバックスNP
と言います。**

Q:肺炎球菌ワクチンの効果はどれくらいあるの？

A:実は肺炎球菌は90種類以上あると言われています。

このうち定期接種で使用されるワクチンでカバーできるのは23種類

この23種類で肺炎の原因の約4割から5割を占めています。

23種類の肺炎球菌が原因で起こる肺炎を予防する効果として約4割程度あります。

全ての肺炎を防げるわけではありませんが、有効性や安全性が確認されています。

Q:ワクチン接種後に副反応は起きますか？

A:稀に副反応が起こることはあります。

症状としては赤みを帯びたり、腫れたりすることがあります。

わずかながら熱が出る、寒気がする、全身のだるさを感じるがあります。

通常ですと2～3日たつとこういった症状は治ってきます。

※ 厚生労働省 高齢者の肺炎球菌ワクチン参照

→裏面ではなぜ65歳を過ぎると肺炎予防が必要なのかについてご説明します。



vol.69/2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

お手軽で温まる！
～包まない小籠包～

今月の担当:栄養士 杉村 瑚都

今回はお手軽に作れる小籠包をご紹介します!たっぷりの肉汁と
生姜(ショウガオール)・にんにく(アリシン)で身体が温まります!

材料

- ★豚ひき肉 100g
- ★長ネギ 3～5cm(みじん切り)
- ★生姜 少々(すりおろし)
- ★にんにく 少々(すりおろし)
- ★醤油 酒 砂糖 各小さじ1/2
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★塩 コショウ 少々
- ・餃子の皮 数枚
(お好みでごまやネギを最後に乗せる)

作り方

- ①★の材料を全て袋に入れて、袋が破れないようよくこねる
- ②水を70ml加えて更にこねる
- ③袋の隅を切り、クリームを絞るように耐熱容器に高さ1～2cmで詰める
- ④水に浸した餃子の皮を上に乗せる
- ⑤耐熱容器に水が入らない程度の深さで水を沸かし、その中で10～15分ほど蒸す。

【公開医療講座のご案内】

日時:2月19日(木)15:00～16:00

場所:道南ロイヤル病院会議室

テーマ:「食事で予防する筋肉減少」

講師:管理栄養士 相原 雅樹

*お電話にてご予約下さい。

(☎84-5011)

*当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療のご案内】

<2026年2月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30～11:30	
20日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30～11:30	

～肺炎予防について～

なぜ65歳を過ぎたら肺炎予防なの？

肺炎による死亡者の
97.8%は65歳以上



実際に、65～69歳の方が肺炎で亡くなった割合は、60～64歳の方に比べて約2倍高かったことや、肺炎で亡くなった方の97.8%は65歳以上であったことがわかっています。

最も多い原因菌をご存じですか？

肺炎の原因となる病原微生物には、肺炎球菌やインフルエンザ菌、肺炎マイコプラズマなど様々な種類がありますが、そのうち最も多いのが肺炎球菌です。

肺炎球菌とは？

肺炎球菌は、分厚い膜で包まれた形をしているため、体の免疫からの攻撃が効きづらく感染すると重症化しやすいという特徴があります。

肺炎球菌の感染経路は主に飛沫感染で、咳やくしゃみから感染します。

肺炎の症状は？

発熱、咳、息切れなどの風邪とよく似た症状が現れます。高齢の場合は急激に症状が進むこともあります。

7～10日以上風邪のような症状が続く場合は肺炎の可能性がありますので、医療機関を受診しましょう。

高齢者の場合は典型的な肺炎症状がみられないこともあります。

「元気がない」「食欲がない」など体調不良の原因が肺炎であった場合もあります。

肺炎を予防するには？

肺炎球菌による肺炎には「毎日の感染対策」と「ワクチン接種」が有効です。



新型コロナワクチン、インフルエンザワクチン、を同時に接種することはできますか？

特に制限はなく医師が必要と認めた場合には、他のワクチンを同時に接種することができます。

令和8年度以降で使用される肺炎球菌ワクチンが変更となる可能性があります。

変更となった場合は、随時お知らせしていきます。

※株式会社 MSD 肺炎予防.jp 参照

循環器科専門外来のお知らせ

【担当医（非常勤）】

岡 潤一 医師

【イムス札幌内科リハビリテーション病院】

日本外科学会認定医

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

【循環器専門外来診療日】

毎月第3木曜日

8:30～11:30

☎0137-84-5011（代）

YouTube
はじめました。



https://www.youtube.com/@dounan_royal

YouTube 道南ロイヤル病院

QRコードより
視聴可能です。



道南ロイヤル病院

冬の「冷え」とリハビリの関係

冬のお風呂で気をつけたい「ヒートショック」

寒い場所から急に暖かいお風呂に入ると、血圧が大きく変わり、めまい・失神・心臓や脳の病気につながる可能性があります。

身体を冷やさないように（特に足を）しましょう。

対策として、お風呂場や脱衣所を暖めることやお湯は熱すぎないようにし、ゆっくり無理をしないことが大切です。「ちょっとした気配り」が命を守ります。

