

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、書類選考により合否を決定し、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。
 - ・採用時までに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、健康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。
職務	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		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	高齢者支援老人ホーム三杉荘	支援員	1名	高齢者の支援・介護業務		不要	224,000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	高齢者支援老人ホーム三杉荘
A3	せたな町 立国保 看護助手	看護補助業務	若干名	看護補助業務		不要	224,000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 出勤8:30～17:15 退勤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 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9,43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 4分	まちづくり推進課
B3	潮棚保 育所	公務補	1名	施設管理・清掃管理		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5日(月～金) 13:00～16:00※ 時間相談可 1日8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、潮棚学童保育所	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	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、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(※ 指定代替職員)	若干名	小学生の放課後保育業務 北檜山学童保育所、大成学童保育所、潮棚学童保育所	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	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	健康推進課
B6	健康推進課	歯科医師	2名	子ども 歯科健診・フッ素塗布	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 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 農センタ	普通作業員	1名	作物 増産管理・各種調査及び補助業務	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日7時間45分 ※ 4月10日繁忙期 のみ該当(11月～6月6日勤務に変更あり)	農林水産課
B9	潮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(変則勤務) 平日夜間 日1～3時間 土・日・祝日 日2～5時間 ※勤務場所及び時間相談可	潮棚支所
B10	町 内小中学校 学	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 学	特別支援教育支援員	若干名	授業の補助・日常生活上の援助 ※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	1,347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(図書館)	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(機休業中 片付け・準備期間を除き勤務なし)		不要	日額9,43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(給食配達)	1名	配 送及び調理補助、洗浄・掃 拭等 ※学校休業中 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(給食配達)	1名	給食配 送業務 ※ 機休業中 勤務し	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	潮棚診療所	公務補兼運転手	1名	施設管理業務・運転業務 ※国保 病・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	潮棚診療所及び歯科診療所	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	看護師又は看護士	若干名	看護業務 ※ 国保 病院又は潮棚診療所シフトあり	看護師免許又は看護士免許	必要	(看護師)1,746円 (看護士)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ます。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】

**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 1 2 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 3 1 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です。

7 試験日程及び会場 提出期限後に別途ご案内いたします。(3 月に実施)

8 試験方法 面接試験

9 合否について 合否については 3 月下旬ごろ通知します。

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

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

こころの講演会

本講演会では、普段より心の病をもつ方の悩みを聴く立場にあり、最も身近な精神科医療機関である、八雲総合病院精神科医師をお招きし、こころの病気や相談対応のポイントなどをお話ししていただきます。

＼こんなお悩みありませんか？／

- ✓ 相談されてもどうしたらいいの？
- ✓ 専門家じゃないから難しい…
- ✓ 相談されたときなんといえればいいの？



講義 こころの不調に気付く～自殺を防ぐために～

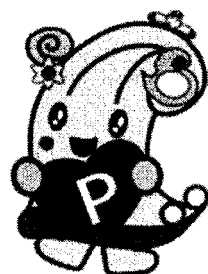
講師 八雲総合病院精神科医師 長澤 孝充 氏

日にち 令和8年 3 月 9 日 月

時間 14：30～15：30

場所 せたな町健康センター（北檜山区）

せたな町健コッポイント
対象事業です



お申し込み・お問い合わせはこちら

▼お電話またはせたな町公式LINEにてお申込みください（3月6日締め切り）

せたな町健康センター

☎ 0137-84-5115

瀬棚支所 保健師

☎ 0137-87-3311

大成支所 保健師

☎ 01398-4-5511

せたな町公式LINE

リッチメニューの「予約申込」
からお申込みください



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



検 査
無 料

令和8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、ご自宅や瀬棚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

せたな町役場瀬棚支所 山崎 ☎0137-87-3311

せたな町地域包括支援センター ☎0137-84-5699

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 大成生長園	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)。夜勤ができる方飲 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			

せたな町介護サービス事業所連絡会議
せたな町福祉課

道るべ

瀬棚地区保護司会
更生保護サポートセンター
会報 26 号

あけましておめでとうございます。

本年も変わらぬご厚情をお願い申し申し上げますとともに、皆様のご多幸とご健勝を心より御祈念申し上げます

令和7年度北海道・道南ブロック更生保護研究大会

令和7年11月27日(木)函館国際ホテルに於いて開催されました。
管内の更生保護関係者が一同に会し、更生保護の一層の充実と発展を期するための研修と、更生保護功労者の顕彰が行われました。
瀬棚地区保護司会では次の方々が受彰されました。

法務大臣表彰

○桜井明雄(瀬棚支部) ○石原廣純(大成支部)

全国保護司連盟理事長表彰

○田中 稔(今金支部) ○南谷浩子(今金支部)
○柏田幸子(今金支部) ○沖崎博子(大成支部)

北海道地方更生保護委員会委員長表彰

○本多 浩(北檜山支部) ○成田憲一(瀬棚支部)

北海道地方更生保護委員会委員長感謝状

○石原洋子(大成支部) (内助功労者)

北海道地方保護司連盟会長表彰

○田中 慶(北檜山支部)

函館保護観察所長表彰

○松林良子(北檜山支部)

北海道地方更生保護女性連盟会長表彰

○小川ひとみ(今金町更生保護女性会)

函館保護観察所長感謝状

○久保紀子(北檜山区更生保護女性会)

受彰された皆様おめでとうございます。

今後も犯罪や非行のない幸せな社会づくりのため、益々のご活躍と皆様のご健勝を御祈念申し上げます。

瀬棚地区保護司会と更生保護女性会合同視察研修

10月23日(木)～24日(金)の一泊二日の日程で実施しました。

研修先は札幌方面で、札幌刑務所や道庁赤レンガ庁舎、道の駅サーモンパーク千歳等を視察しました。

札幌刑務所では、刑務所内を見学する前に説明があり、入所者の6割が窃盗と覚醒罪で捕まった方で再犯率が高く、平均年齢が52歳値との事でした。

今年から懲役刑から拘禁刑へ法改正になった事により、入所者の更生プログラム研修を刑務官が担い業務量が増大しているそうです。



更生保護サポートセンターだより

〔開所日数・来所者〕

7月	(22日)	保護司	29名
8月	(16日)	保護司	27名
9月	(20日)	保護司	31名
10月	(20日)	保護司	31名
11月	(18日)	保護司	28名
12月	(20日)	保護司	33名

保護司会と更生保護女性会との親睦交流会

令和7年11月15日(土)
北檜山町民体育館に於いて、保護司13名・更生保護女性会23名が出席し開催されました。



6チームに分かれモルックの試合を行い、経験者も初めての方も真剣にプレーしていました。大会終了後は懇親会と表彰式が行われました

令和7年度道南地方中学生「社明標語入りポスター」入賞作品展示

令和7年9月27日(土)～30日(火)
せたな町民ふれあいプラザに於いて開催されました。



新任保護司紹介 (令和7年10月1日委嘱)
佐藤 剛人 (さとう たけひと) 北檜山支部
どうぞよろしくお願いいたします。

瀬棚地区保護司会

更生保護サポートセンター

(旧北檜山総合福祉センター内)

〒 049-4501

久遠郡せたな町北檜山区北檜山91-2

TEL・FAX 0137-84-6789

Eメール setanasapo@hb.tp1.jp

今金支部だより

支部活動

今金町更生保護女性会活動



令和7年10月5日(日)
函館更生保護施設「巴寮」へ今年2回目の夕食づくりです。
参加者は小川ひとみ・山崎千佳子・奈良美江子・本田直美の4名です。
寮生の方から家庭的な料理で、美味しくて楽しみにしているといわれ自分達の活動の意義を改めて実感することができた貴重な活動でした。

歳末特別防犯街頭啓発事業に参加

令和7年12月17日(水)
町内一円防犯啓発パトロール実施
参加者は保護司8名・更生保護女性会5名が参加し、パトロール参加者が4グループに分かれ街頭に出て啓発活動を行いました。
今後も交通安全、犯罪防止等の啓発活動を行います。



大成支部だより

支部活動



令和7年7月1日からの社会を明るくする運動強調月間に併せ、区内5ヶ所(役場大成支所前・久遠郵便局前・大成図書館前・久遠西部地区道道沿い・道の駅てつくいランド前)に啓発用のぼり旗を設置しました。

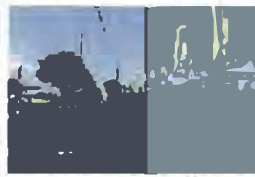
令和7年12月26日大成区年末警戒一斉巡回が行われ大成支部保護司も参加しました。参加者は、大成支所を出発し太田方面・長磯方面に分かれ犯罪の防止、交通安全の啓発パトロールを実施しました。



北檜山支部だより

支部活動

〈第75回“社会を明るくする運動”...7月強調月間啓発活動のご紹介〉



○7月1日(火)午後から保護司4名にてのぼり旗を組み立て、今回は旗波見通しの良い北檜山小学校の校庭グランド沿いのフェンスに20組設置しました

○北檜山区更生保護女性会が函館更生保護施設「巴寮」定員20人にて夕食づくり!

“おふくろ料理を入寮生へ”
平成29年から通算して7回目の実施

・とき 令和7年7月27日(日)
・参加者 4名 久保紀子・森山ヤエ子・大森美恵子・鈴木陽子

この施設は、刑務所の出所者が共同生活をしながら社会復帰を目指す更生保護施設です。



女性会が、3年ぶりにバザーを開催
売上金は更生保護活動資金に活用!

とき 令和7年10月25日(土)
会場 ふれあい市場(施設前)
参加者 山崎ヒロ子会長ほか9名



瀬棚支部だより

支部活動 (令和7年1月1日~12月31日)

4月 5日 瀬棚支部保護司会・女性会総会
4月24日 地区保護司会総会
6月19日 社明啓発瀬棚区内小中学校訪問
6月26日 瀬棚区更生保護女性会社明啓発瀬棚保育所訪問
6月28日 支部社明啓発のぼり旗設置・花壇整備
7月 4日 社明啓発内閣総理大臣・知事メッセージ伝達式
7月31日 社明啓発のぼり旗撤去・花壇整備
8月 2日 瀬棚港漁り火祭り会場社明啓発
10月24日~25日 更生保護施設視察研修 札幌刑務所
11月15日 地区保護司・更生保護女性会交流懇親会
12月6日 支部保護司・女性会との交流懇親会



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

みんなの
健活
プロジェクト

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)

参加費無料 定員40名

18:30 受付開始 19:00 スタート

会場：せたな町民体育館

講師

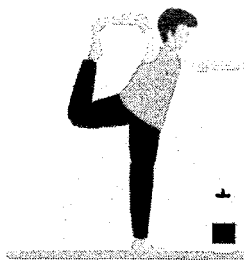
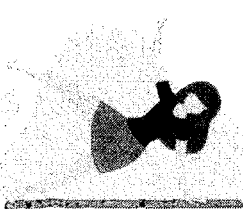
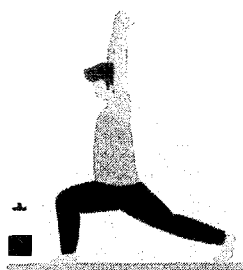


※画像使用許可取得済み

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。

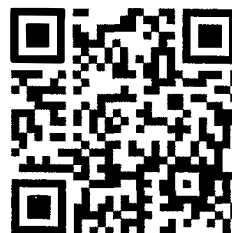


お申し込み先

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

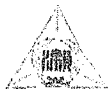
15:00よりベジチェック・血管年齢測定会・骨ウェーブ測定を行っておりますので、ご興味のある方はお早めにお越しください。ヨガにご参加されない方も、ベジチェック・血管年齢測定をしていただけます。

【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がございます。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>



瀬 棚

せたな町立瀬棚小学校だより No. 10

令和8年1月30日

学校の教育目標

「やさしい子 すすんで学ぶ子 元気な子」

学校経営の基本姿勢

安全・安心の最優先 ～揃える・挑む・納得しあう～

令和7年度の重点目標

「安全・安心」を自らつくり出す子どもの育成

学校経営の視点（2月）

○年度のまとめと成果・課題の明確化、学校評価と新年度改善点の整理

○授業時数の調整及び進度の点検

「充実した1年になりますように」

瀬棚小学校長 間 宮 真 一

昨年末、丹羽スキー場の前を通るたびに、今年度はスキー学習ができるぐらい雪が降るのだろうかかと心配していたのがウソのように、年明け早々雪が降りました。そして、3学期が始まるとさらに積雪量が増えました。校舎周りや職員駐車場を丁寧に除雪してくださいと業者の方に感謝です。実際に雪かきをする日が続くと、もう雪は降らなくていいのと思う今日この頃です。毎年のことながら、雪が多いとこのように思い、雪が少ないと冬らしくないなと少し不満になる、自分の中のわがままな一面を改めて認識させられます。

さて、2026年は、干支では丙午（ひのえうま）になります。丙午は、十干の丙（ひのえ）と十二支の午（うま）が組み合わさったものです。「丙」とは、陰陽五行説で「火」の陽（兄）にあたり、燃え盛る太陽のような強いエネルギーを象徴し、成長が著しいさまを表すようです。「午」とは、十二支の中でも「火」の属性を持ち、季節でいえばもっとも陽気が盛んな「真夏」を表すようです。ですから、60年に一度訪れる丙午の年は、「火×火」が重なる、非常にエネルギーが強く成長著しい、情熱的でスピード感あふれる年とも云われているようです。

昔、聞いた話で、十干（陰陽・五行）と十二支の組み合わせが干支であり、2と5と12の最小公倍数である60が還暦になると聞いた覚えがありました。改めて干支について調べてみました。十干（陰陽・五行）とは、陽（兄・え）陰（弟・と）×五行（木・火・土・金・水）で構成させる10個の性質で生活や役割の傾向を表すものであり、甲（きのえ）・乙（きのと）・丙（ひのえ）・丁（ひのと）・戊（つちのえ）・己（つちのと）・庚（かのえ）・辛（かのと）・壬（みずのえ）・癸（みずのと）に分類されます。そして、十二支とは、季節や時間の循環を表す12のサイクルであり、子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥に分けられます。この十干と十二支を順番に組み合わせると、陽（兄）と組み合わせるのは子・寅・辰・午・申・戌であり、陰（弟）と組み合わせるのは丑・卯・巳・未・酉・亥となります。そして、甲子→乙丑→丙寅→丁卯→（中略）→壬戌→癸亥で1サイクルとなり、甲子（きのえ）に戻ります。最小公倍数である60年で一回りし

て還暦となります。十干と十二支という偶数のものを順番に組み合わせるので、甲子であっても、乙子という干支はないことも確認できました。実際に高校野球の聖地である甲子園や歴史で学んだ壬申の乱・戊辰戦争などの干支にかかわる言葉も使われていることに気づきました。また、もともと十干や十二支は時間や方角を管理する符号であり、午前、午後、正午、子午線、丑三つ時などはその名残だそうです。

結びになりますが、1月19日に3学期の始業式を無事に行いました。ご家庭や地域の方々のお力添えをいただいたおかげで、子どもたちは冬休み中に大きな事故やけがもなく、安全・安心して過ごすことができました。始業式で子どもたちと再会できたことはとてもうれしいことでした。

本年も、教職員一同、安全・安心を最優先し、子どもたちが安全・安心を自ら作り出し、充実した1年になるように努力してまいります。保護者、地域の皆様、本年も瀬棚小学校の教育活動にご理解とご支援をお願いいたします。

2月 主な行事予定

日	曜日	給	14:15	14:25	行事など
1	日				
2	月	○	14:30		5時間授業 町教研分散サークル
3	火	○	14:30	15:30	遊覧訓練
4	水	○	12:50		午前授業
5	木	○	14:30	15:30	
6	金	○	13:15	15:30	スキー学習/午前授業(1・2年)瀬棚中新入生説明会
7	土				
8	日				
9	月	○	14:30	15:30	生涯学習指導主事訪問
10	火	○	13:15	15:30	スキー学習予備日 午前授業(1・2年)
11	水				建国記念の日
12	木	○	14:30	15:30	
13	金	○	11:35	15:30	3時間授業(1・2年)スキー学習(3-6年 八雲) 定時退勤日
14	土				
15	日				
16	月	○	14:30	15:30	
17	火	○	14:30	15:30	
18	水	○	13:50		職員会議 図書支援員来校
19	木				開校記念日
20	金	○	14:30	15:30	未来学級
21	土				
22	日				
23	月				天皇誕生日
24	火	○	14:30	15:30	
25	水	○	13:50	14:40	委員会 研修日 学校運営協議会
26	木	○	14:30	15:30	
27	金	○	14:30	15:30	定時退勤日
28	土				

スキー学習を行っています



今年度のスキー学習は、全3回。今年度から2回全校児童で行います。

1回目は1月23日(金)に、2回目は29日(木)に行いました。2回目の後半に風が強い時もありましたが、概ね晴天に恵まれ、両日とも気持ちよく滑ることができました。

3回目は、1・2年生が丹羽スキー場で、3年生以上は八雲スキー場でスキー学習を行います。安全に気を付けさせながら、楽しくスキー学習を行っていきます。

小学校・中学校交流会

1月29日(木)に、瀬棚区小中交流会を行いました。この交流会は、瀬棚小・中学校の先生方が、児童生徒の実態や課題についての交流を積極的に行うことにより、より一層連携をとった指導に生かすことを目的としています。

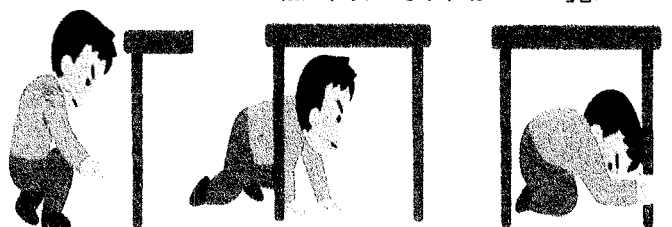
今年は瀬棚小学校に中学校の先生方が来て、授業を参観しました。そのあと3つのグループに別れ、児童生徒の様子や、小中連携について協議を行いました。



地震時の身の守り方

1月22日(木)に、地震時の身の守り方『地震の際の安全確保行動 1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」』について再確認をする校内シェイクアウトを行いました。

いつ起こるかわからない地震。一人一人が慌てず自分の身を守る行動ができるよう、これからも指導していきます。ご家庭でも、揺れから身を守る方法や避難場所・避難経路の確認など、お子さんと話し合ってみては、いかがでしょうか。





狩場嶺

学校教育目標

- 主体的に学び・考え・行動する生徒
- 人とつながり ふるさに思いをもつ生徒
- 挑戦し続ける心身を育む生徒

せたな町立瀬棚中学校 学校だより第10号

令和8年1月21日

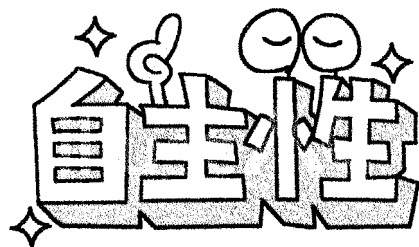
自ら航路を切り拓く年に —「自主性」という羅針盤を持って—

校長 西山 恭史

新年あけましておめでとうございます。清々しい新春を迎え、生徒たちの活気ある声が校舎に戻ってまいりました。保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

さて、新しい年を迎えるにあたり、本校の今年度の教育重点目標『自分で考え決定する力を持ち、実践に移す行動力を備えた生徒の育成』について、改めてお伝えしたいと思います。私は目指す生徒像として「自ら考え、判断し、行動する」こと、一言で言うところ「自主性」を身に付けさせてあげたいと願い、4月から教職員とともに教育活動を展開して参りました。

2学期に行われた文化祭では、係の活動や発表する内容について、自分たちからアイデアを出し創り上げていくとする、まさに自主的に活動する生徒たちの姿があらこちらで見ることができ、少しずつではありますが、手応えを教職員とともに感じているところです。かつて、ある教育者は「教育の目的は、自ら学び続ける人間を育てることにある」と説きました。中学校生活は、大人への階段を上る大切な準備期間です。先生や保護者の方に言われたからやるのではなく、「自分はどうなりたいのか」「そのために今、何をすべきか」を自らに問いかけ、一步を踏み出す。この「自分から」という小さな心の変化こそが、未来を切り拓く大きな力になります。



3学期は、現学年のまとめであると同時に、次なるステージへ一步を踏み出すための「助走」の期間でもあります。特に3年生にとっては、義務教育の集大成となる重要な時期です。目標を言葉にし、行動に移す。その積み重ねが、大きな成果へとつながっていくものと信じています。（始業式では次のような趣旨の話を生徒たちにはさせていただきました。）

1・2年生は、部活動や委員会活動において、先輩から受け継いだものを自分たちの色でどう発展させていくか。

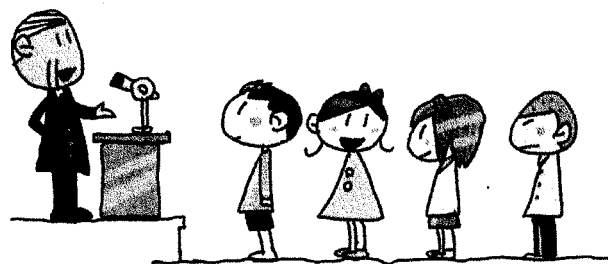
3年生は、自らの進路という大きな決断に対し、最後まで粘り強く自分自身と向き合えるか。

失敗を恐れる必要はありません。学校は失敗をするところです。自分で決めて動いた結果の失敗は、人から言われて成功することよりも、はるかに多くの学びを生徒たちに与えてくれます。教職員一同、生徒たちが自らの意志で挑戦する姿を全力で支え、見守って参る所存です。本年も、本校の教育活動への変わらぬご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

3 学期開始

1月19日（月）から3学期がスタートしました。始業式では、校長先生から「3学期は、先輩になる、高校へ進学する、といった次のステップにつながる大切な学期です。その次のステップで自信をもって取り組み、自分を表現するためには、それぞれの『準備』と『心がまえ』が大切です」というお話がありました。1，2年生は来年度へ、3年生は進路実現に向けて、

短いですが重要な3学期です。なりたい自分に近づくため、自分に何が必要なのか、何をすべきなのかを「自分から」考え、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



【始業式での所感発表より】

1年 西田さん

- ・ 積極的にコミュニケーションをとる。家庭学習をしっかり行う。

2年 田丸さん

- ・ 様々なことに仲間と協力して取り組む。計画的に学習に取り組む。

3年 神田さん

- ・ 冬休み期間に時間の大切さに気づいた。3学期はメリハリをつけて生活する。

スキー学習スタート！ ～ピリカスキー場で～

1月27日（火）30日（金）の保健体育の授業では、スキーを行います。今年度、瀬棚中学校では、ピリカスキー場で2回のスキー学習を行います。この学習は、

- ① スキー学習を通して健康や安全について理解を深める。
- ② スキーの基礎技術の向上と雪国ならではの運動に親しむ態度を育てる。

この2点を目標に、楽しく安全に滑走できるようグループ別での学習を行います。また、技術面の向上はもとより、グループ滑走の場面では、励まし合ったり教え合ったりする姿も期待しています。また、3年生についてはスキー学習への参加を選択制としています。

保護者の皆様、スキー用具の準備・運搬等、ご協力よろしくお願いいたします。



★ 当日の昼食はお弁当となりますので準備をお願いいたします。

★ 飲み物については現地で購入可能です。

学校改善のためのアンケート結果

～ご回答ありがとうございました。～

今年度も「学校改善のためのアンケート」を行いました。４段階「思う」「やや思う」「あまり思わない」「思わない」でご回答いただき、結果を集計いたしました。今回のアンケート結果を踏まえ、改善に努めていきたいと考えています。ご多用の中、ご協力いただきありがとうございました。保護者のみなさまと生徒分の結果についてお知らせいたします。

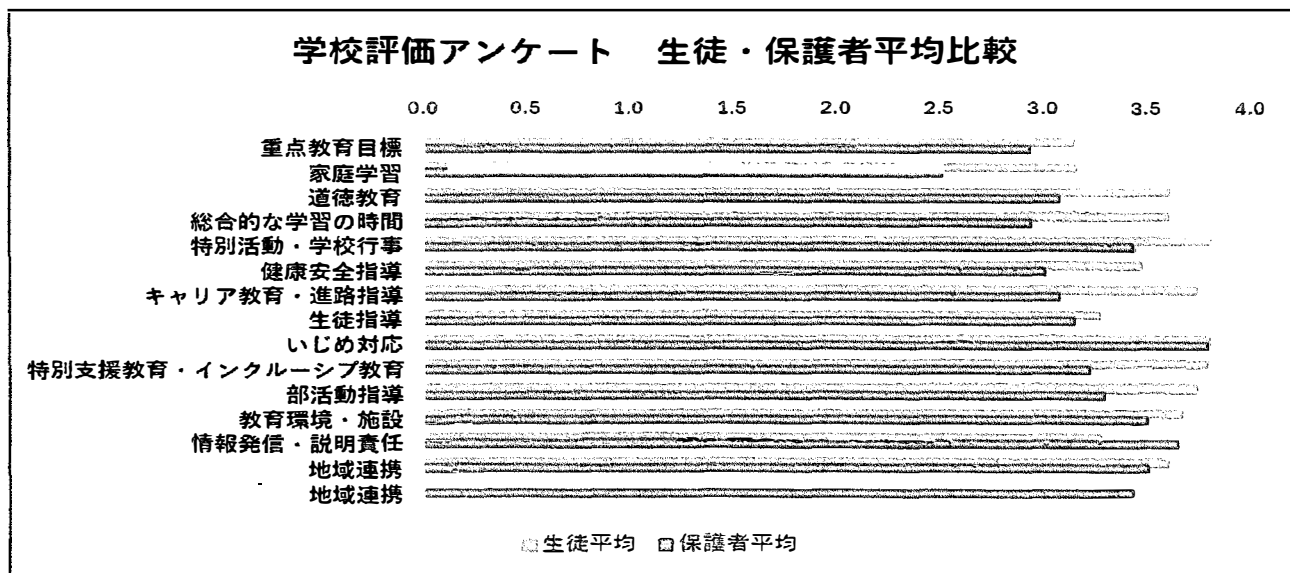
【資料１】「肯定的評価」（「思う」「やや思う」の合計）の割合

No.	設問	生徒（％）	保護者（％）	評価差
1	あなたは、自分にできることや果たすべき役割を自ら見つけ、積極的に行動していますか。（重点教育目標）	86.7	84.6	2.1
2	あなたは、毎日、宿題を含め、家庭学習に取り組んでいますか。（家庭学習）	71.4	50.0	21.4
3	あなたは、道徳でよく考えたり、議論したり、友達の考えを聞いたりしていますか。（道徳教育）	86.7	85.7	1.0
4	あなたは、せとな町の「ひと・もの・こと」に直接ふれる体験を通して自分の生き方について考えを深めていますか。（総合的な学習の時間）	93.3	71.4	21.9
5	あなたは、学級活動、生徒会活動や行事等を通して、達成感や充実感をもつことができましたか。（特別活動・学校行事）	100.0	100.0	0.0
6	あなたは、食習慣、感染症への予防対策、性教育等の心や体の健康に関する意識が高まりましたか。（健康安全指導）	86.7	71.4	15.2
7	あなたは、生き方や進路に関する適切な情報を得ることができましたか。（キャリア教育・進路指導）	100.0	78.6	21.4
8	あなたは、基本的生活習慣（挨拶・服装・言葉遣い等）が身についていますか。（生徒指導）	86.7	92.9	(6.2)
9	あなたは、いじめがなく、安心して学校生活を送っていますか。（いじめ対応）	93.3	100.0	(6.7)
10	あなたは、一人ひとりの個性を大切にしたい指導や支援を受けることができています。（特別支援教育・インクルーシブ教育）	100.0	78.6	21.4
11	あなたは、部活動を通して健全な成長と学校生活の充実を図られましたか。（部活動指導）	93.3	78.6	14.8
12	あなたは、清掃活動によく取り組み、きれいで整った環境で生活することができていますか。（教育環境・施設）	93.3	92.9	0.5
13	あなたは、家庭で日常的に学校の様子をわかりやすく伝えていきますか。（情報発信・説明責任）	86.7	92.9	(6.2)
14	あなたは、地域の方々との学習にしっかり取り組みましたか。（地域連携）	86.7	92.9	(6.2)
15	学校は、地域の特性や人材を活かし、地域とともに歩む教育活動を展開している。（地域連携）	#DIV/0!	92.9	

また、「思う」４点「やや思う」３点、「あまり思わない」２点、「思わない」１点として、各１５項目の平均値を出してみました。生徒と保護者の結果を比較して、例えばある項目で生徒の方が肯定的評価の割合が高くても平均値は保護者の方が高いなど、様々な見方ができると思います。

【資料２】生徒と保護者の平均値の比較

※ 思う：４ やや思う：３ あまり思わない：２ 思わない：１ として計算



概ね肯定的な評価をいただいたと考えておりますが、昨年度同様、家庭学習の取組につきましては課題と捉えており、学校でも検討を重ねていきます。



行事予定

※行事等に変更がありましたら、随時お知らせします。

日	曜日	予 定	バス便
1	日		
2	月		①14:20
3	火		①15:35
4	水	全学年学力テスト	①15:35
5	木	町 P 連理事会 卒業式係活動	①15:35 ②16:25 ③17:25
6	金	入学説明会	①15:35 ②17:25
7	土		
8	日		
9	月	卒業式係活動	①15:35 ②16:25 ③17:25
10	火	公立高校推薦試験日 JA 女性部の方との調理学習	①15:35 ②17:25
11	水	建国記念の日	
12	木		①15:35 ②17:25
13	金	参観日 部活動なし	①14:05
14	土		
15	日		
16	月	校内学力検定（英単語）	①16:00 ②17:25
17	火		①15:35 ②17:25
18	水	定例職員会議	①14:20
19	木	校内体験意見発表会 CRT 学力検査（1・2年）	①15:35 ②16:25 ③17:25
20	金	放課後学習会	①15:35 ②16:25 ③17:25
21	土		
22	日		
23	月	天皇誕生日	
24	火	専門委員会	①16:25 ②17:25
25	水	研修日	①14:20
26	木	放課後学習会	①15:35 ②16:25 ③17:25
27	金		①15:35 ②16:25 ③17:25
28	土		

《体調管理をしっかりと》

ここからの季節、例年インフルエンザ等の感染症が大流行する時期です。学校でも十分配慮しますが、ご家庭でも予防対策等十分に行われるようお願いいたします。

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 セたな町文化協会

主管 和洋折衷バンドフェス実行委員会

後援 セたな町教育委員会





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ことがあります。

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



97.8%

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。



「起きリハ」とは？

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。

