

回覧

町民のみなさまへ



インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザは冬季に特に流行する感染症です。

今冬も新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されております。

インフルエンザ予防接種を希望される方は、早めの接種をお願いいたします。

○接種期間

令和5年 **10月23日**(月)～ 令和6年 **1月31日**(水)

○接種料金額(自己負担額)

下記の表の該当する「自己負担額」を医療機関の窓口で、お支払いください。

接種回数は、0歳～12歳は2回接種、13歳以上は1回接種です。

※年齢は、接種日当日の満年齢が適用されます。

区 分		自己負担額
1	0歳～12歳(2回接種)	1,000円 (1回 500円ずつのお支払いです)
2	13歳～15歳(中学生)	1,000円
3	16歳～64歳	2,000円
4	60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器障害があり、身体障害者手帳1級の該当者	1,000円
5	65歳以上	1,000円
6	4と5で生活保護受給者	0円

〈新型コロナワクチン接種との接種間隔について〉
インフルエンザ予防接種と新型コロナワクチン接種については、
接種間隔をあげなくてもできます。

今日、インフルエンザ予防接種をし、明日、新型コロナワクチン接種をしても特に問題ありません。なお、副反応が増強する等の心配な事案は国から示されておりません。

裏面も ⇒
ご覧ください

○接種医療機関

医療機関名	接種曜日・時間		事前予約
せたな町立 国保病院	外来と同様 ※せたな町立国保病院の夜間診療(木曜日)では接種を行いません。		不要
瀬棚診療所			
大成診療所			
道南ロイヤル病院	10月	24日(火)・25日(水)・27日(金)	14時00分～ 16時45分 不要
	11月	7日(火)・8日(水)・10日(金)	
		21日(火)・22日(水)・24日(金)	
	12月	日程が決まり次第、回覧等でお知らせいたします。	
【道南ロイヤル病院で受ける場合の注意事項】 0歳～12歳で初めてインフルエンザ予防接種をする方は接種ができません。			

◎国保病院で夜間(2日間限定)の予防接種を実施します◎

ご予約が必要となります。予約申込先(せたな町立国保病院)までご連絡ください。

	日程	受付・接種時間	申し締めきり
夜間接種	11月14日(火)	2日間ともに ①17:30～ ②18:00～	11月14日の接種は11月6日(月)まで
	12月5日(火)		12月5日の接種は11月27日(月)まで

場 所 : せたな町立国保病院

予約申込先 : せたな町立国保病院 TEL:0137-84-5321(電話又は窓口)

申込受付時間:9時～15時(平日)

接種がとてもスムーズで、待ち時間も少なく接種ができます。

予診票を事前に送付し、当日は来た順に診察・接種をしますので、待ち時間は短く、医療機関で受付・待合・会計という流れより早く終了します。

☆お問い合わせ先☆

○北檜山区:せたな町健康センター 保健師 TEL:0137-84-5984

○瀬棚区:瀬棚支所 保健師 TEL:0137-87-3311

○大成区:大成支所 保健師 TEL:01398-4-5511

回覧**新型コロナウイルスワクチン接種について**

現在実施中の新型コロナウイルスワクチン接種(12歳以上対象)ですが、接種希望者の減少に伴い、予約等下記のとおり変更いたしますので、お知らせいたします。

接種医療機関	接種曜日・接種時間		使用 ワクチン	予約先	電話番号(0137)
国保病院	金	13:30～ 16:00	ファイザー	保健福祉課内 予約窓口	84-5115
瀬棚診療所	火 日付指定有	10:00～ 11:30		受付曜日	月～金(平日)
大成診療所	水・金	水:14～15:30 金:14～14:30		受付時間	9時～15時
道南ロイヤル病院	接種予約は終了します。 ご不明な点等は、道南ロイヤル病院までご連絡ください。				

※ 国保病院及び各診療所についても、接種日や接種時間などが減少する可能性がありますので、予約の際にご確認ください。

☆ご予約の際は、①住所、氏名 ②接種を希望する場所をお申し出ください。

☆接種当日は、後日送付される封筒一式・身分証明書(健康保険証等)・お薬手帳を持参してください。

転入者で接種を希望する方は、接種券を発行しますので、今までの接種歴(接種済証)を持参のうえ、保健推進係(保健師)までいらしてください。

この新型コロナウイルスワクチン接種は、令和6年3月31日まで接種することができます。

ご不明な点は、保健福祉課内予約窓口(0137)84-5115までご連絡ください。

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募集します。

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務 内容	日額	勤務 条件	期 末 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任 用 期 間
大成水産 種苗育成 センター	公務補	3名	ナマコ種苗 管理・育成 業務	7,257円	月～木 8:30～17:15	無 し	無 し	無 し	令和5年11月20日
				3,745円	金 13:00～17:00				～ 令和5年12月19日

令和5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 土・日曜日、国民の祝日
- 休暇 年次有給休暇なし、特別休暇あり
(会計年度任用職員の勤務時間及び休暇等に関する規則に準ずる)
- 時間外勤務 職務内容によりあり
- 通勤手当 通勤距離に応じて支給します。

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支所庶務係に提出してください。

- ① 採用申込書兼履歴書(両面・最近6ヶ月以内の写真を添付) 1通
(用紙は、せたな町役場総務課又は各支所庶務係で交付します。)

4. 申込締切日 令和5年10月20日(金)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、11月初旬とし応募者に別途通知します。

6. その他、詳しいことは、大成水産種苗育成センター(電話 01398-4-6326)へお問い合わせください。

令和5年10月12日

町民各位

北檜山フラワー部会
会長 井上 義章

花壇の後始末（花の抜取り作業）について（お願い）

日頃より、花いっぱい運動の推進にご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、春から皆様のご協力により進めてきました花壇も紅葉の時期を迎えると同時に終わりを告げようとしています。今年も素晴らしい景観となりましたこと、改めて感謝申し上げます。

つきましては、その花壇の後始末による回収を下記のとおり実施いたしますので、今一度皆様のご協力をお願いいたします。

記

- 1 実施期間 10月26日（木）～10月29日（日）までの間
（10月30日に回収に回りますので花壇に固めて置いて下さい。）
- 2 実施方法 ・フラワー部会が用意する袋で後始末をお願いします。
・後始末用の袋は、町内会長さん宅に10月20日頃までに届けますが、市販のゴミ袋を使用してもかまいません。
・後始末した後の袋は、花壇にまとめて置いて下さい。

※後始末は、都合の良い時にさせていただきますが、後始末した後の袋は、歩行者等の支障とならないようにしてください。

【フラワー部会事務局：せたな町役場総務課地域生活係 ☎84-5111】

回覧

令和5年度せたな町文化講演会

演劇ユニット【TEAM NACS】リーダー

森崎博之氏 講演会

演題：生きることは食べること

現在、道内外問わず大活躍中の森崎博之さん。自身の体験談を交え、父親目線の子育てと食べることの大切さを伝える講演です。

●プロフィール

北海道東川町出身。1971年生まれ。
TVCM【招くぞ！未来】出演中。

せたな町へのメッセージ

子どもたちからの質問に答えます



北海道札幌出身シンガーソングライター
【ショッピングモールの歌姫】として話題沸騰

半崎美子共演決定

令和5年 10月18日【水曜日】 定員300名

せたな町民ふれあいプラザ

せたな町北檜山区徳島8-1
TEL 0137-84-5563

※入場には整理券が必要となります

◆ 開演 18:00 ◆

【整理券取扱所】

せたな町教育委員会・大成教育事務所
情報センター・大成図書館・生涯学習センター



●主催：せたな町 せたな町教育委員会

●後援：せたな町文化協会・せたな町PTA連合会

お問い合わせ先：せたな町教育委員会事務局 TEL 0137-84-6260

本講演会は公益財団法人市町村振興協会の助成を受け、実施しております

いきいき元気アップ会に 参加しませんか!

◎対象：おおむね65歳以上の方でたとえばこのような方
(介護状態でない方)

冬期間に体力を落としたりたくない。

認知症になりたくない。

ひとり暮らしになり外出や交流の機会が少ない。

◎募集定員：30名程度

送迎できます (申込み時に伝えてください)

◎開催日時：11月～2月までの期間に7回実施します。

開催時間 午前10時～11時半

◎開催場所：せたな町健康センター



◎ 日 程 内容は一部変更することがあります

動いて 食べて 磨いて

- ① 11月13日(月) 創作活動「楽しく作って、手と頭を使おう」
- ② 11月27日(月) 運動講話と実技「認知症を予防しよう」
- ③ 12月18日(月) 運動講話と実技「転倒を防ごう」
- ④ 1月15日(月) 運動講話と実技「関節の痛みについて知ろう」
- ⑤ 1月29日(月) お口の講話と実技「オーラルフレイル」
- ⑥ 2月13日(火) 栄養講話、創作活動「楽しく作って、手と頭を使おう」
- ⑦ 2月26日(月) 創作活動「楽しく作って、手と頭を使おう」

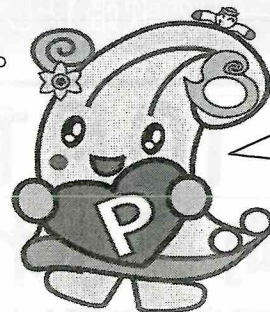
◇ 毎回、健康確認・お口体操



※当日はマスクの着用をお願いします!

申し込み締切り 11月6日(月) までです。

お気軽にお問合せ下さい。



せたな健こっ
ポイント対象
です

《申込み先》

地域包括支援センター 電話 84-5699 (北檜山区)

瀬棚支所 田畑 電話 87-3311 (瀬棚区)

大成支所 齊木 電話 4-5511 (大成区)

北檜山区地区懇談会を 開催します



広く町民の皆さんの参加を頂きながら、町民のみなさんのためのより良い町づくりを行うため、北檜山区内4会場で地区懇談会を開催します。

地区懇談会開催日程

日程	時間	会場	開催地区	対象地域
11月6日(月)	午後6時～	太櫓はまなす荘	太櫓地区	太櫓・新成・共和・紅神恵
11月8日(水)	午後6時～	若松基幹 集落センター	若松地区	若松・上若松・下若松・濁川・ 富里・二俣・小川・栄石・雲内・ 栄
11月9日(木)	午後6時～	丹羽活性化センター	丹羽地区	丹羽・小倉山
11月10日(金)	午後6時～	健康センター	北檜山地区	市街地・長洲・愛知・豊岡・ 兜野・徳島・松岡

たくさんのご参加をお待ちしております

■お問い合わせ先/せたな町 まちづくり推進課広報統計係

TEL: 0137-84-5111

回覧

令和5年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和5年10月12日
せたな町長 高橋 貞光

令和5年12月1日採用の会計年度任用職員を下記のとおり募集します。

勤務場所	せたな町役場建設水道課	報酬	月額 152,400円～
職種	一般事務員	社会保険	あり
採用予定人数	1名	雇用保険	あり
業務内容	一般事務補助業務	任用期間	令和5年12月1日から 令和6年3月31日まで
資格等	普通自動車を運転する免許を有する者 パソコンの基本操作が可能な方 (ワード、エクセル等)	勤務条件	8:30～17:15 (7時間45分) 週5日(月～金)

○応募資格・申込方法等

応募資格	<ul style="list-style-type: none">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。
申込書類	<ul style="list-style-type: none">採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6ヶ月以内の写真を添付)身体障害者手帳及び精神障害者保健福祉手帳等の交付を受けている方は手帳コピーを添付
申込先	せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係

- 採用申込書兼履歴書は、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公募資料・採用申込書兼履歴書のダウンロードが可能です。
- 有資格者は、免許証等のコピーを添付してください。

○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

社会保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険が適用されます。 (該当しない場合、国民健康保険及び国民年金)
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	公務上の災害又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応じて異なります。
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 職務に関する規定が適用されます。

○申込締切日：令和5年11月10日(金)まで
【問合せ先：せたな町役場総務課総務係 (0137-84-5111)】

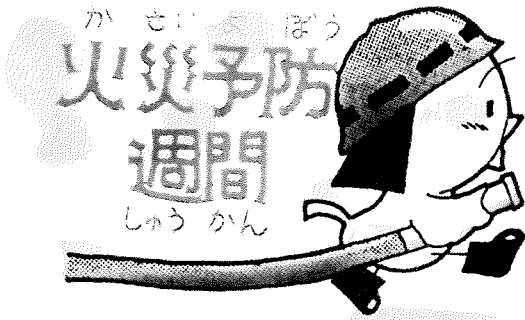


消防だより



第 35 号：令和 5年 10月12日（木）発行
せたな消防署 TEL 0137-84-5709 大成支署 TEL 01398-4-5401

『令和 5年 秋の全道火災予防運動を実施します』



今年も10月15日（日）から10月31日（火）までの17日間、全道一斉に「秋の全道火災予防運動」を実施します。

これからの季節は空気が非常に乾燥し、火災が発生しやすい時季です。また、気温も低くなり、各家庭では暖房機器を使用する機会も多くなります。

日頃から火元には、充分注意されていると思いますが、一般家庭での火災の原因の中で「うっかりミス」による出火が多くなっております。お出掛けや就寝時に「ガスコンロ・ストーブ」などの火の元から離れるときは、必ず火が消えているか確認しましょう。せたな町から火災を出さないように、町民の皆様のご協力よろしくお願ひします。

たばこ火災に気をつけて

タバコが原因の火災が、毎年出火原因の上位となっています。

喫煙者は、火災を起こさない為にも次の事に気を付けて下さい。

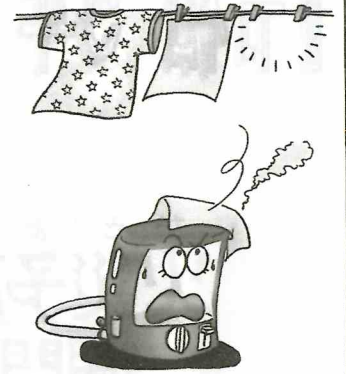
- 一. ふとんで吸わない！
- 二. 灰皿には水を入れて！
- 三. 消えたかどうか絶対確認！

石油暖房機器を点検しましたか？

本格的な冬になると暖房機器が関係する火災が多く発生します。今一度、ご自宅の暖房機器を点検してみても如何ですか？また、使用中は注意事項を守り、火災を発生させないように心掛けましょう。

【点検してみよう！】

1. ストーフのゴムホースにヒビ割れがあったり、油漏れはありませんか？
2. ホームタンクの本体が錆びていたり、穴が開いていたりして油漏れはありませんか？
3. 夏の間にとろフの近くに燃えやすい物は置いていませんか？
4. ストーフの本体やファンにホコリが溜まっていますか？



【注意事項】

1. 灯油とガソリンを間違えて給油しないようにしましょう。
2. ポータブル石油ストーフに給油するときは、必ず消火してから行ないましょう。
3. ストーフの近くにスプレー缶を置いたり、ストーフ上に洗濯物などの燃えやすい物をかけないようにしましょう。
4. 1時間ごとに、窓を開けて換気しましょう。
5. 積雪や屋根からの落雪により、ホームタンクの配管・ストーフの煙突・ガス計量器・ガス管が破損したり、FF式ストーフの排気管が塞がる可能性がありますので注意しましょう。



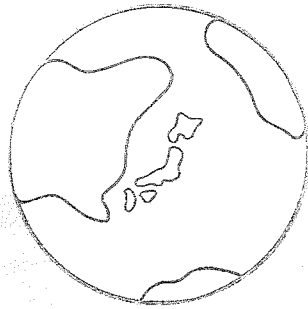
11/17 締切 先着各 10 名

せたな町出会いの広場事業

婚活イベント



町内
男性



町外
女性

開催日時

11月25日(土)・26日(日)

開催場所

せたな町内

参加費

男性 5,000 円・女性 無料

参加条件

25 歳～ 45 歳の町内独身男性・町外独身女性

予定人数

男性 10 名・女性 10 名 (先着順)

内容

町内観光スポット巡り・マッチングイベント・交流会

申込方法

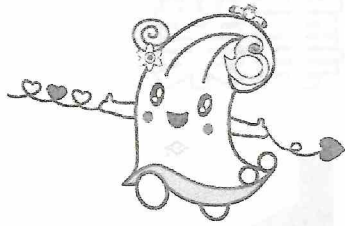
裏面の申込用紙にご記入の上、
提出又は FAX にてお申込みください。

お問い合わせ・申込先 TEL 0137-84-5111 FAX 0137-84-4657

主催：せたな町出会いの広場実行委員会 事務局：せたな町役場まちづくり推進課

せたな町出会いの広場

参加申込書



令和 年 月 日

(ふりがな) 氏 名			
住 所			
生年月日	昭和 ・ 平成	年	月 日生
年 齢	歳	性別	男 ・ 女
職 業			
電話番号			
メールアドレス			

趣味・特技	
好きな女性のタイプ	
ニックネーム	
その他気になることがあれば 記載してください	

※個人情報の取り扱いについては十分注意いたします。
※任意記載欄については相手に公表いたしません。

※11月17日締切 先着各10名

【お問い合わせ・申込先】

せたな町役場まちづくり推進課

TEL 0137-84-5111 FAX 0137-84-4657



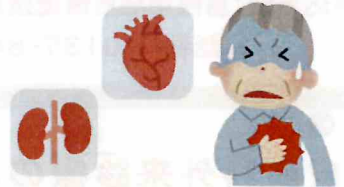
公開医療講座『かわら版』Vol.41

おいしく減塩しよう！

★塩分を摂りすぎるとどうなるの？

塩分を摂ると、喉が渇きませんか？
なぜかという、人間の体液の濃度は決まっており、塩分を摂りすぎると、体液を薄くしようと水を摂るのです。水分の摂取量が増えると、血液の量が増え、心臓や血管の許容範囲を超えると高血圧になります。

高血圧は、心臓、腎臓、脳、血管に影響し、合併症を引き起こします。



★減塩は美味しくない？

当院では栄養指導や食事の嗜好調査を行います。「しょっぱいもの好きだから、減塩は美味しくない」という言葉をよく耳にします。美味しくない料理は食べたくないですし、続けられないですね？
そこで今回は、減塩のコツについてまとめました！

◎減塩は「調味料を減らす」だけではありません！「塩分」が減れば良いのです。
塩分含有量の少ない「減塩調味料」を使用する方法があります。



減塩醤油



減塩味噌

減塩ラーメン



などなど

★メリットは、調味料を減らさなくても塩分が少なくなるので、味が薄く感じません。
各商品、味の工夫がされています。

★減塩だし、ソース、ケチャップ、カレールーなど色々な商品が販売されるようになりました。



病院では減塩醤油を常時使用しています。

！注意！



うすくち醤油は色を薄くするために塩分が普通の醤油より多く含まれています。
うすくち=減塩ではありませんのでご注意ください！

みその塩分は右の通りです。 多 米味噌(辛口) > 麦味噌・豆味噌 少
多 辛口 > 甘口 少

◎酸味・辛味・旨味などを利用して、塩味が少なくても美味しく食べましょう！

酢



レモン果汁



生姜



その他、一味・七味・わさび など塩分が含まれていないものを！

今月は 管理栄養士 上田麻耶が 担当致しました！

「減塩=美味しくない」とならず、減塩を続けていただければと思います。
11月22日(水)には当院で医療公開講座を実施します。そこでは、当院の減塩食を召し上がっていただけます。ぜひ、ご参加ください！



★当院の減塩食の一例です。一般食と食べられるものは大きく変わりません。ポイントは、「減塩醤油」の利用、風味付け、そして汁物は1日1回にしていることです。



試食については裏面の「医療公開講座のご案内」をご確認ください！

～医療公開講座のご案内～



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.41

コロナの流行で中止しておりました医療公開講座を再開致します。
ぜひご参加ください。(感染状況により中止となる場合は、ご連絡申し上げます。)

内容: **高血圧・心疾患について(川村 政典医師)**

減塩について、病院減塩食の試食(上田 麻耶管理栄養士、田原 史夕栄養士)

※この日の患者食と同じ昼食1食分をご試食いただきます。

※今回の講座ではアレルギーのご対応は出来かねます。



内科医: 川村 政典

(日本循環器学会認定循環器専門医)

(日本内科学会認定内科医)

日時: 令和5年11月22日(水) 11:00~12:00

場所: 道南ロイヤル病院 2階談話室

参加費: 500円

定員: 12名(先着順)



申込方法: 当院地域医療連携室へお申し込みください。

電話番号 0137-84-5011(代表番号) または 受付にてお声がけください。

皮膚科外来診療のお知らせ

R5年10月と皮膚科外来診療は下記の通りとります。

< 令和5年10月 >

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30~11:30	

道南ロイヤル病院からみなさまに情報をお届けします

ぜひ登録をお願い致します!



今月のひとさら~かぼちゃもち~

栄養士: 田原 史夕

食欲の秋がやってきました!今回は旬なかぼちゃの、おやつにもおつまみにも合う一品をご紹介します😊

かぼちゃには、塩分の摂りすぎを調節してくれるカリウムや、成長にとって重要なビタミンであるβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは目や皮膚、粘膜の健康にも役立ちます!

材料

- (2人分)
- ★かぼちゃ 300g
 - ★水(レンジ用) 適量
 - ・片栗粉 50g
 - ◆牛乳 大さじ1
 - ◆塩 ひとつまみ
 - ・チーズ ひとつまみ
 - ・バター 10g
 - ・塩 少々

<作り方>

- ①かぼちゃの種とワタをとり一口大に切る
- ②耐熱ボウルに★(水はかぼちゃとかぶるくらい)を入れ、ふんわりラップを500wのレンジで8分加熱する。
- ③②の水を捨て、かぼちゃの水気を拭き取り、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ④③に◆を入れ、こねる。
- ⑤一口大の大きさに丸め真ん中にチーズを入れ、フライパンにバターをひいて焼く。

秋の健康促進活動

CT装置入替えに伴い、健康診断に新しいメニューが追加されました!!

- ・腹部CT検査 自費の場合 約17,000円(税込)
キャンペーン価格 ➡5,500円(税込)
- ・CT体脂肪検査のみ 自費の場合 約5,500円(税込)
キャンペーン価格 ➡2,200円(税込)
- ・肺CT検査 自費の場合 約17,000円(税込)
キャンペーン価格 ➡5,500円(税込)
- ・呼吸機能検査 自費の場合 約4,000円(税込)
キャンペーン価格 ➡2,200円(税込)

64列マルチスライスCT
~リニューアルキャンペーン~

◆おすすめセット検査◆

【肺CT】 ¥5,500(税込) 肺がんの 早期発見が可能	【腹部CT (CT体脂肪検査含む)】 ¥5,500(税込) 肝臓、胆のう、膵臓や 腎臓病変の早期発見が可能
【呼吸機能検査】 ¥2,200(税込) 内臓脂肪を簡単計測	【DEXA (骨密度検査)】 ¥2,200(税込) 内臓脂肪を簡単計測

セット価格
¥11,000
(税込)

※2024年3月31日まで

【検査をご希望される方】
地域医療連携室へ事前にお申し込みください。詳細は同封の案内をご覧ください。

お得なセットもございます。ご自身の健康管理にお役立てください。
詳細は地域医療連携室までお問合せください。