

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。)

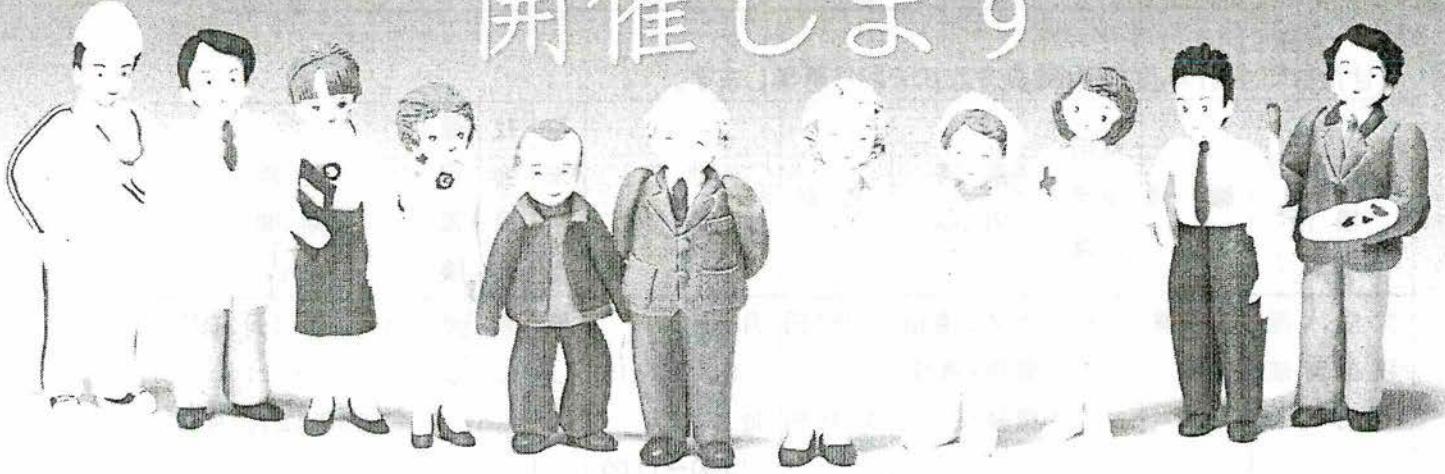
4. 申込締切日 令和5年10月20日(金)まで

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。

大成区懇談会を 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、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	対象地域
10月30日(月)	午後6時～	大成町民センター	大成区全域

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

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)

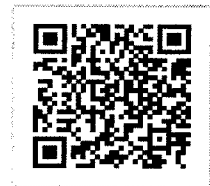
○応募資格・申込方法等

応募資格	・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	・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、地方公務員法の服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)】

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、予約等を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。

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、
接種間隔をあけなくてもできます。

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られません。

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～	11月14日の接種は11月6日(月)まで
	12月5日(火)	②18:00～	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

＼ 元気を応援する教室・元援 project!! /
糖尿病について正しく知ろう!

保健師による健康講話のご案内

元気を応援する教室として、昨年度から実施している「元援 project」今年も保健師による健康講話を実施します!! 知っているつもりで知らなかった糖尿病のことを皆さんにお伝えしたいと思っています。ぜひ、ご参加ください!

○ 日 時 **令和 5年10月31日(火)**
9時 00 分～9時 30 分

○ 内 容 糖尿病について

～高血糖の原因と合併症について～

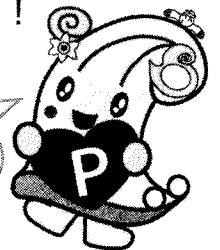
☆特典☆参加された方に手軽にできる運動パンフレット(ほそみどり運動教室講師の松林良子さん監修)を配布いたします

○ 講 師 保健師

○ 場 所 大成町民センター

※当日同会場で健診結果説明会を実施しています。(講話中は一旦中止します)
健診を受診していない方、健診結果説明会に参加されない方も参加できます!

健こつポイント
対象です!



お申込みは10月30日(月)までに下記連絡先へお願いします。

【申し込み・お問合せ先】

大成支所 保健師 TEL : 01398-4-5511

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。

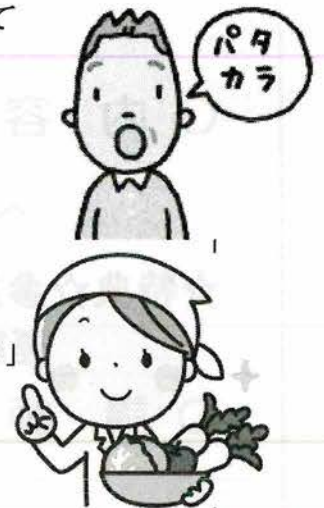
開催時間 午前10時～11時半

◎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)



消防だより

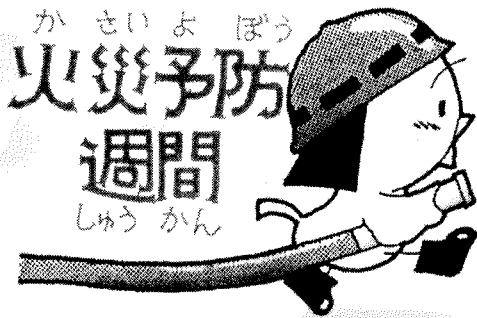


第 35 号：令和 5年 10月12日（木）発行

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おります。

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. 夏の間にとろふ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。

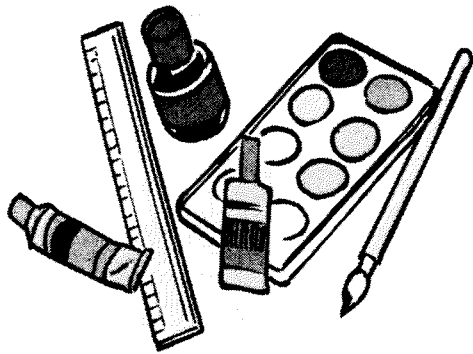


令和5年度 せたな町民文化祭（大成会場）開催

■作品展示の部

展示作品募集！！

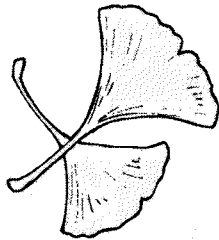
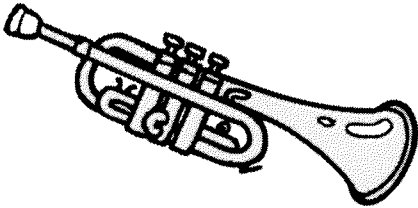
- 期 日：令和5年11月3日（金・祝）～11月5日（日）3日間
- 開場時間：午前9時～午後5時予定
- 会 場：大成町民センター
- 内 容：手工芸品・写真・俳句や児童生徒の作品を展示
保育園・小学校・中学校の歌や踊りのビデオ上映



【文芸作品出品についてお願い】

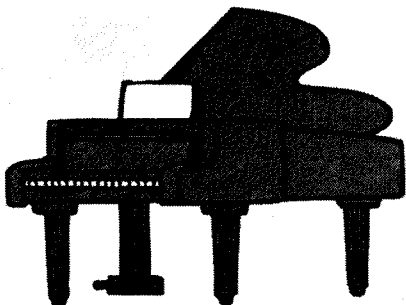
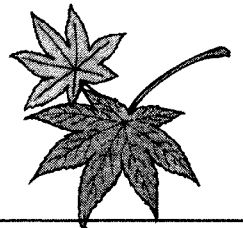
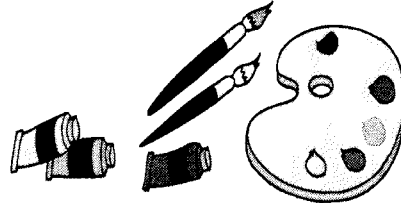
町民文化祭「作品展示の部」に出品する作品を募集しております。

出品希望される方は、大成教育事務所までご連絡願います。



■作品展示締め切り

10月19日（木）まで！



連絡先：せたな町民文化祭大成会場実施事務局
大成教育事務所内
担 当：工藤・馬場
TEL：4-5511（内線2201）
FAX：4-6380

【主催】 せたな町民文化祭実行委員会

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

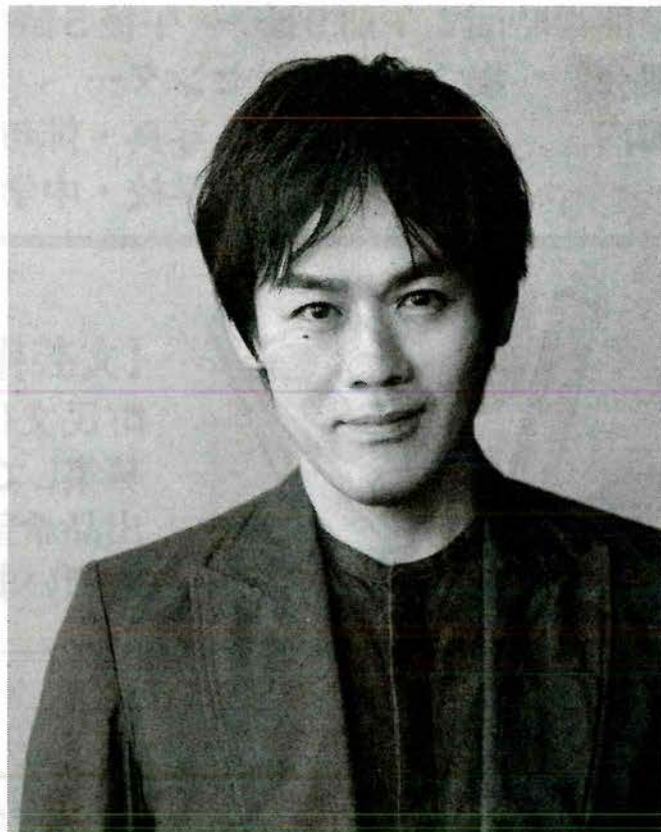
森崎博之氏 講演会

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

第31回 商業祭

日時 令和5年10月14日(土) 12時~15時

場所 大成町民センター 他

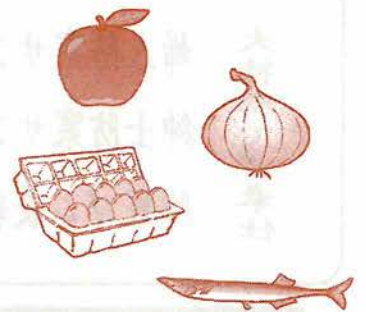
特売タイムバーゲン

1人1袋(本)限定、早い者勝ち!

商品は多数用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください。

日頃のご愛顧に感謝を込めたスペシャル企画!

12:30~	りんご(3個)	¥100
	玉ねぎ(3kg)	¥200
	日清キャノーラ油(1本)	¥200
	たまご(M 2パック)	¥200
14:00~	柿(3個)	¥100
	スプーン上白糖(2袋)	¥300
	生ホタテ(5枚)	¥300
	生サンマ(5尾)	¥300



注) 漁獲状況、しけ等の影響により販売品目が変更になる場合があります。

※特売タイムバーゲンではお釣りが出ないよう小銭をご用意願います。

レジ袋はございませんので、エコバッグやご自宅のナイロン袋等をご持参ください。

サイコロ・ドン

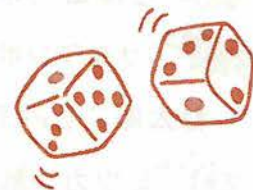
13:00~

12:00より受付開始 先着30名さま(1人1冊)

満冊メルシーる1冊で最高1万円分のお買物券が当たるチャンス!

2個のサイコロを振って出た目によって、商業祭会場内で使える『お買物券』をプレゼント

●と●	...	10,000円分の「お買物券」
●と●	...	5,000円分の「お買物券」
●と●	...	3,000円分の「お買物券」
●●●のぞろ目		2,000円分の「お買物券」
上記以外の組み合わせ		1,000円分の「お買物券」



※お買物券は「第31回商業祭」会場のみ有効

「特売タイムバーゲン」のお買い物には使用できません。

お楽しみ抽選会

14:45~

「第31回商業祭」へご来場の方、先着300名に抽選券を配布いたします。
抽選券は開店と同時に大成食料品組合の売り場で配布します。

皆様のご来場をお待ちしております。

主催 せたな商工会 商業部会
後援 せたな町・せたな商工会
大成食料品組合・大成メルシーる会

第31回 商業祭

目頃のご愛顧に感謝を込めて...

佐野商店 4-5065

秋の味覚満載!

野菜・果物

全商品大特価!!

価格は当日店頭にて

(有) 久遠水産 4-5065

水産物大特価!!

- ・サケ
- ・筋子
- ・昆布
- ケ子布
- ・身欠きにしん
- ・たらこ

価格は当日店頭にて

(有) 朝倉商店 4-5019

大特価で
ご奉仕

婦人防寒サンダル
紳士防寒サンダル
防寒ゴム長靴



(有) マルカセ光銭 4-5020

心地よい暖かさに
家族が、仲間が、集います

大特価

CHOFU ストーブ
イワタニ ホットプレート
ルームエアコン

※メーカー各種取り揃えております

ますだ農園 4-6406

新鮮地物野菜

他、多数ご用意しております

特価販売!



大成食料品組合

100円 ナンバーワン うどん

150円 **目玉** さば缶 (味噌煮・水煮) ・ みかん缶 ・ キッチンタオル (2ロール)

200円 **目玉** サクランボ印 ザラメ **目玉** パーモントカレー (甘・中辛)

250円 ね太郎こしみそ ・ シチューミックス ・ スクワイー ティッシュペーパー (5個)

350円 **目玉** ミツカン酢 **目玉** キッコーマン醤油 ・ 屋台十八番 (ミックス: 5食)

900円 オロナミンC (10本)

商業祭だけの特別価格で販売

やきとり

1本 100円

焼きそば

1パック 200円

のり巻き

1パック 400円

やきとり・焼きそばは役場玄関前で販売します。

食料品組合の売り場で販売します

中学生以下の方にポップコーン無料配布!

※無くなり次第終了となります



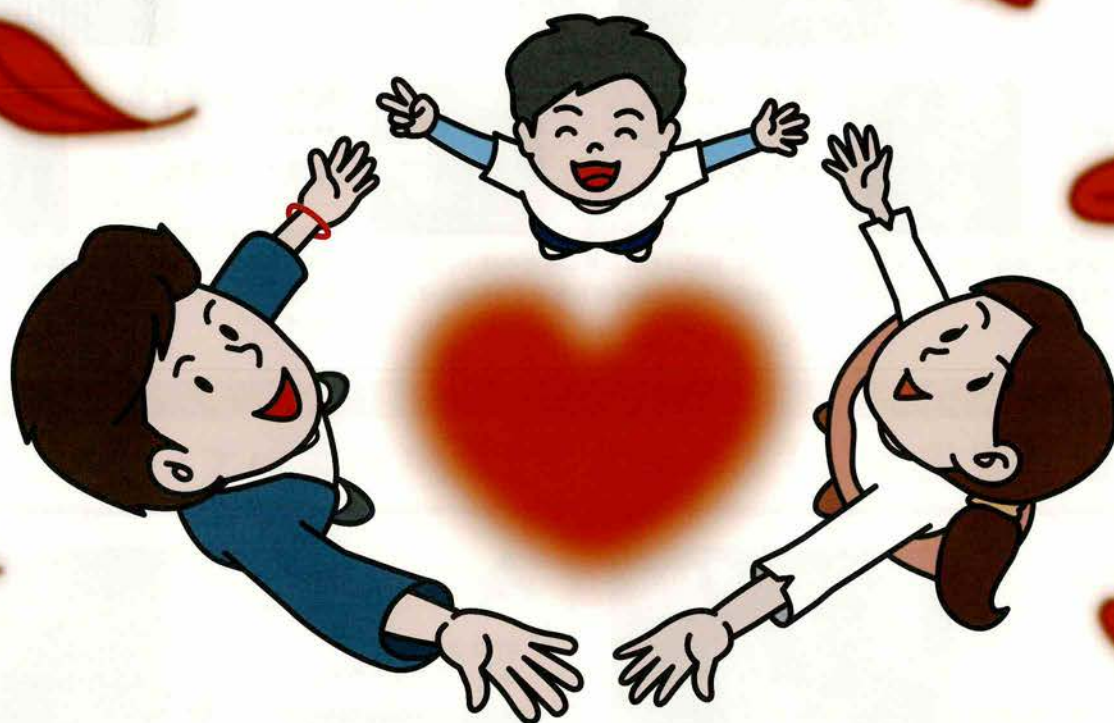
主催: せたな商工会商業部会 後援: せたな町・せたな商工会・大成食料品組合・大成メルシーる会

小さな“あい”が大きな愛になる。

知らぬ人でも、いざとなれば助けあい。
友達ならば、つらい時には励ましあい。
大切な人とは、苦楽をともに分かちあい。
同じ町に暮らす人同士、明るく声をかけあい。
私たちみんなが、思いやりの気持ちを持ちあい。

誰もが大変な時代だからこそ、
たくさんの“あい”が必要なんです。

一人ひとりの小さな“あい”は、
社会を支える大きな愛になる。
これからもずっとみんなで、支えあっていこう。



赤い羽根共同募金

皆様からのご協力をお待ちしております。
募金はお住まいの地域の共同募金会窓口までお持ちください。

お問い合わせ
社会福祉法人 北海道共同募金会 電話 011-231-8000
〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2.7 4階



赤い羽根共同募金は「計画募金」です。

3~5月

助成計画と目標を立てる



助成計画を立て、要望を実現するために必要な金額を「目標額」として決め、募金活動の準備に取り掛かります。

10月1日

募金活動が一斉にスタート



全道各地で10月1日から赤い羽根募金、12月1日から歳末たすけあい募金運動が始まります。

翌年度に向けて

福祉団体から申請を募集



社会福祉施設や団体、ボランティアなどから、助成が必要な福祉活動の申請を募集し、配分委員会等により申請内容を調査、検討します。

翌年4月

集計後募金は助成先へ



寄付金額を勘案し、助成先と助成金額を決定します。4月に助成金が交付され、道内の福祉活動に使われます。



あなたの募金が、北海道の福祉を支えています。

子どもたちや青少年の健全育成のために

子育て中のお母さん、お父さんを応援する活動や、子どもたちが地域で暮らす様々な世代の人たちと触れ合う世代間交流事業のほか、児童養護施設等で暮らす子どもたちへの支援を行っています。



被災者とボランティアを支える活動のために

大規模な災害が起こった際に被災された人々とボランティアをつなぐ災害ボランティアセンターの設置・運営支援や、被災した福祉施設の復旧支援等に役立てられます。



お年寄りが安心して暮らせる地域づくりに

一人暮らしのお年寄りのためにボランティアさんが訪問し、栄養の整った食事を届けたり、地域から孤立をなくすことを目的とした活動等に役立てられています。



障がいのある人たちの社会自立のために

障がいのある人たちの社会参加支援、就労活動に必要な機器の購入、または福祉施設への車両整備等に役立てられています。



地域で活躍するボランティアの育成や研修に

学校で行われる思いやりの心を育てる福祉教育や、地域で福祉の担い手を育てるボランティア研修会等に役立てられています。



福祉の現場から「ありがとう」の声が届いています。

赤井川村

赤井川手話会

手話講習会開催

赤い羽根共同募金の助成金のおかげで、ろうあ者の講師と手話通訳者を招き、手話講習会を開催することができました。参加者には、小学生もおり、楽しくも真剣に受講されていました。手話を使ったビンゴゲームも大変盛り上がりしました。手話講習会で、ろうあ者の理解や手話を通じた福祉学習の推進につながっていると思います。ありがとうございました。



本別町

NPO法人
ほんべつフリーライフ

障がい者の就労拠点エアコン整備

この度、赤い羽根共同募金の助成金でエアコンを購入することができました。当事業所では、町内の農家の方から依頼をいただき、作業所で豆類の選別作業を中心に行っています。エアコンがない時は、窓を開けても室内が35℃以上の高温になっていたのが、エアコンを設置・使用することが作業所内が快適な室温となり、利用者も快適に作業を進めることができるようになりました。本当にありがとうございました。



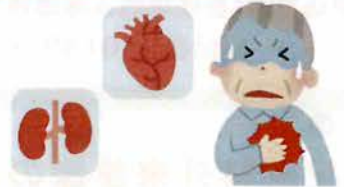
公開医療講座『かわら版』Vol.41

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(レンチン用) 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、腎臓や 膵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 (骨密度測定検査)】 ¥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。