

# 回覧

令和 3 年 5 月 1 3 日

町民のみなさんへ

せたな町長 高 橋 貞 光

## 町営住宅等の入居者募集について

標記について、次のとおり町営住宅等の入居者を募集いたしますので、入居を希望する方は、令和3年5月27日(木)までに申込みしてください。

### 1. 入居募集住宅

□町営住宅

【北檜山区】

団地名	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
川 沿 団 地	4-387(3階)	H 9	北檜山135-41	76.53 m <sup>2</sup>	3LDK	24,500～36,400 円
〃	2-363(2階)	H 6	北檜山135-51	69.29 m <sup>2</sup>	〃	21,300～31,700 円
豊岡高台団地	A-88	S 4 4	豊岡284-1	46.43 m <sup>2</sup>	3DK	4,700～7,000 円

【大成区】

団地名	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
役場前A団地	4 1	H 4	都357-4	64.62 m <sup>2</sup>	3LDK	15,400～23,000 円
みやこの丘団地	10-105	H 1 0	都435-1	64.17 m <sup>2</sup>	2LDK	18,700～27,900 円
〃	10-202	〃	〃	64.17 m <sup>2</sup>	〃	18,700～27,900 円
〃	11-101	H 1 1	〃	64.17 m <sup>2</sup>	〃	18,700～27,900 円
〃	11-102	〃	〃	64.17 m <sup>2</sup>	〃	18,700～27,900 円
下宮野団地	1 9 0	H 6	宮野175-2	63.21 m <sup>2</sup>	3LDK	14,500～21,600 円

【瀬棚区】

団地名	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
あかしや団地	61-101	S 6 1	本町601-15	62.19 m <sup>2</sup>	3LDK	14,600～21,800 円
〃	61-202	〃	〃	62.19 m <sup>2</sup>	〃	14,600～21,800 円
〃	03-202	H 3	本町592-1	69.49 m <sup>2</sup>	〃	17,200～25,700 円
〃	05-201	H 5	〃	74.64 m <sup>2</sup>	〃	19,000～28,400 円
〃	49-08	S 4 9	本町607	43.00 m <sup>2</sup>	2DK	5,800～8,600 円

□定住促進住宅

【北檜山区】

名称	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
コーポふとろ	2号室	H 1 6	太櫓205-4	81.81 m <sup>2</sup>	3LDK	45,000 円

【瀬棚区】

名称	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
コーポこんびら	2号室	H 8	本町11-3	58.91 m <sup>2</sup>	2LDK	43,000 円
コーポこんびら	3号室	H 8	本町11-3	59.91 m <sup>2</sup>	2LDK	43,000 円

※募集住宅の設備・位置については、せたな町ホームページ (<http://www.town.setana.lg.jp/>)  
及び役場・各支所の担当係に確認ください。  
町営住宅家賃については、入居者の収入に応じて4段階になっています。

## 2. 入居資格

- (1) 住宅に困窮していることが明らかな方であること。
- (2) 町に住所を有する方、又は住所を有することとなる方であること。
- (3) 町税等の滞納がない方であること。
- (4) 家賃を支払う能力を有すると認められる方であること。
- (5) 入居収入基準を満たしている方であること。(下記参照)
- (6) 入居者又は同居者が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当していないこと。
- (7) 徳島団地及び川沿団地3階の3LDKは、単身世帯(1人)は申込み出来ません。

## 3. 入居収入基準

入居者及び同居親族の令和元年分における所得額の合計から、各種控除(扶養1人38万円等)を引いた額を12で除した額が次の基準に該当すること。

【町営住宅】一般世帯 158,000円以下、障害者等世帯 214,000円以下であること。

【特定公共賃貸住宅】 158,000円以上 601,000円以下であること。

(※ 各種控除額の詳細については、役場・各支所の担当係に確認ください。)

## 4. 申込方法

役場又は、各支所に備える入居申込書に必要事項を記載し、所得を証明する書類(令和元年分の源泉徴収票等)を添付の上、令和3年5月27日(木)までに申込みしてください。

申込先	・せたな町役場建設水道課住宅係	(Tel0137-84-5114)
	・ 〃 大成支所産業建設係	(Tel01398-4-5511)
	・ 〃 瀬棚支所産業建設係	(Tel0137-87-3311)

## 5. その他

- (1) 申込みが重複した場合、町営住宅入居者選考委員会を開催し決定します。
- (2) 入居決定の際は連帯保証人(町内在住で町営住宅に入居してなく町税等の滞納がない者)が1名と、家賃の2ヶ月分が敷金として必要になります。
- (3) 入居の決定等については文書にて通知いたします。

(建設水道課住宅係)

せたな町立国保病院からのお知らせ

新型コロナウイルスPCR検査（自費検査）について

当院では、新型コロナウイルスPCR検査（自費検査）を実施しております。  
完全予約制のため、ご希望の方は電話にてご予約をお願いします。

1 対象者

無症状の方

※発熱や咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常の症状がある方、濃厚接触者とされる方は対象とはなりません。

2 検査費用

27,500円（税込） 陰性証明書料も含まれます。

※検査日に一括支払いとなります。

3 受診方法

**完全予約制** 電話予約：0137-84-5321（せたな町立国保病院）

予約受付時間 平日の午前9時30分から午後4時まで

※検査希望日の前日までにご予約願います。

※予約の際には、新型コロナウイルスPCR自費検査希望とお伝えください。

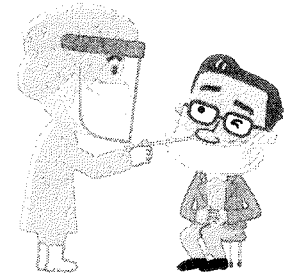
4 検査日及び検査時間

月曜日・水曜日の午後2時～午後3時（祝日は除きます）

1日最大5名までとなります。

5 検査方法

鼻咽頭ぬぐい液採取によるPCR検査



6 検査結果通知

検査日の翌日の午後に、受付窓口にて「陰性証明書」をお渡しします。なお、当日の検査件数によっては、結果通知が遅延する場合がありますので、電話でご確認のうえお越しください。

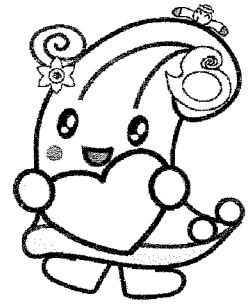
※検査結果については、検体採取時点での結果となります。

7 その他

- 基本的に車内での検査となりますので、自家用車での来院をお願いします。
- 検査予約時間までに発熱外来駐車場に車を停めてください。到着後、病院へ電話連絡してください。検査終了後、車まで料金の徴収に伺いますので、お釣りがないようにご用意願います。
- 検査結果が陽性の場合は、当院からご本人及び八雲保健所へ電話で結果を報告します。その後は、八雲保健所からの電話による指示に従ってください。

# 回 覧

人権擁護委員による



# 特設人権相談所 を開設します

	開 設 日	場 所	開 設 時 間
大 成 区	6月1日(火)	大 成 支 所	午後1時00分から 午後3時00分まで
瀬 棚 区	6月1日(火)	瀬棚総合福祉センター やすらぎ館	
北檜山区	6月2日(水)	町民ふれあいプラザ	

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じます。  
配偶者やパートナーからの暴行や虐待、セクシャル・ハラスメント、  
プライバシー侵害、生徒のいじめや体罰、インターネット上での  
誹謗中傷など様々な人権問題について、困りごと心配ごとが  
ありましたら、ご相談下さい。



相談内容については、一切秘密が守られ、相談は無料ですので、  
お気軽にご利用下さい。

また、函館地方法務局及び人権擁護委員は、いつでも人権相談に応じていますので、  
ご相談下さい。

新型コロナウイルス感染症予防のため、  
ご来場の際は「マスク」の着用をお願いします。

【お問い合わせ先 せたな町役場 総務課総務係 電話(84)5111】

# 公開医療講座「かわら版」 Vol.13



## 感染対策委員会より

ワクチン接種後も感染対策を♪

せたな町においても、新型コロナワクチンの一般高齢者向け接種が始まります。このワクチンの有効率は約95%と高く報告されていますが、100%ではありません。接種後も3密を避け、マスクや手洗いを継続することが、感染の拡大を防ぐ上で重要です。



ご協力をお願いします

接種した人も、まだしていない人も、感染対策☆

## スタッフ紹介



地域医療連携室 主任

工藤 清香 (くどう さやか)

公開医療講座「かわら版」の編集・発行を担当しております。地域の皆様の健康増進と予防医療の普及を目的とし今後も皆様の生活に役立つ情報の提供を心がけてまいります。「かわら版」で取り扱ってほしい情報などございましたらお電話やFAXで受け付けております。お待ちしております。

## 「間食」って良いの？悪いの？

当院では栄養指導を行っています。その中で、患者様から「間食ってダメなんですか？」と聞かれることが多くあります。

一般的に、間食には「肥満になりそう」「糖尿病になりそう」等、良くないイメージがあるかもしれませんが、しかし、一概に悪いものではありません！

今回は、間食の年齢・生活スタイル・疾患に合ったかしこい取り方をご紹介します。



### 【皮膚科外来診療日追加のお知らせ】

<5月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	

<6月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
19日(土)	8:30~11:30	

\* 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります  
\* 病棟回診の状況によって時間が前後する場合がございます。

## 今月のひとさら～春の味覚「笹の子」～

今月の担当: 管理栄養士 野田真白

姫竹(笹の子)は5月初旬から収穫がされ始めます。姫竹は食物繊維やビタミン類、ミネラル類も豊富に含みます。姫竹は生の保管が難しいため、取ったらすぐに調理がおすすめです。筍よりアクが少ない分、茹でずに生のまま調理もできます。

材料(4人分)

- 笹の子 150g
- ごま油 大さじ1
- みりん 小さじ2
- ★スープ 200ml  
(中華または鶏ガラ)
- ★酒 大さじ1
- ★醤油 小さじ2

### 手造りメンマ

- ①笹の子の中間部を5cm×3mmにスライスする。
  - ②ごま油で①を軽く炒め、★を加え、中火で煮る。
  - ③汁気がなくなったらみりん、ごま油(分量外)を加え水分がなくなったら完成。
- ※お好みでラー油をかけてもおいしいです!!

# 「間食」って良いの？悪いの??

「間食」は一概に悪いものではありません！  
むしろ、間食が必要な場合があります。  
間食の内容が大切ですので、ご自分に合った間食を選んでみてください！

管理栄養士  
上田 麻耶  
が担当します！



## ① 幼児の間食（1歳半～）

幼児は一度にたくさん食べられないため、身体を動かすのに必要な栄養が3食の食事だけでは十分に摂れない可能性があります。間食を取り入れて補いましょう！

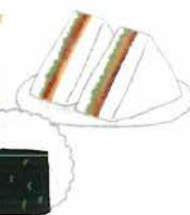
- ◎ 1日1～2回、食事の妨げにならない時間に。  
(食事がメインです。食事が摂れなくなるよう注意します。)
- ◎ 炭水化物を用意するのが理想的です。(活動のエネルギー源になります。)
- ・おにぎり 1つ
- ・ロールパン 1個
- ・バナナ 1本 など

年齢に合わせて、量を増やしてあげてください！



## ② 学生の間食

学生になると、学校終わりに部活動や習い事などが増えてきます。夕食の時間が遅くなる場合もあると思います。そんな時は、間食を摂ってから部活動等に行くのが良いでしょう。活動に必要なエネルギー源が確保できます。夕食が遅い場合は控えめに。間食を摂ることで、夕食をたくさん食べなくても、栄養が確保できます！



◎ 炭水化物をメインに摂りましょう。(脳や体を動かすエネルギー源になります。)

- ・おにぎり ・バナナ
- ・パン(菓子パンは糖質が多いので、控えましょう。総菜パンはたんぱく質も合わせて摂れてGOOD!)

など



## ③ 食欲がない、食が細くなった、低栄養と言われた方の間食

食欲がなくなり、食が細くなると、自分の脂肪や筋肉をエネルギー源として消費してしまうこととなります。筋肉が減ると自分では動けなくなり、介護が必要となる場合があります。これを防ぐために、間食が重要になります。積極的に摂りましょう！

◎ たんぱく質を摂れるものにしましょう。(筋肉の源になります。)

- ・牛乳 ・ヨーグルト
- ・バナナアイス ・チーズ



- ・豆乳
- ・どら焼き等あんこや小豆のお菓子



- ・プリン
- ・カステラ

## ④ 健康な方、糖尿病の方の間食

間食は控えるのが良いですが、楽しみの一つとして食べたいですね！

そんな場合は、1日200kcal以内で楽しみましょう。果糖やブドウ糖は血糖値が急激に上昇しやすいので、控えめに。高血糖や肥満の原因になります。食品成分表示を見て、選んでみてください。

<200kcalの目安>



3～4枚



1個



1個

## ☆各種相談窓口☆

### 【地域医療連携室】

山崎 もも子 (医療ソーシャルワーカー)  
工藤 清香 ・ 結城 友美 ・ 前田 ゆか



- ◇ 入院・退院のことで心配なこと不安なこと
- ◇ 入院中の他の病院への受診に関する相談・調整
- ◇ 在宅サービスの紹介や利用に関する相談・調整
- ◇ 医療費やその他の相談・・・など

「質問・疑問・困りごと」誰に相談していいかわからないことなどお気軽にご相談ください。私たちが解決をお手伝いいたします。