

# 回 覧

令和3年7月8日  
せたな町長 高橋 貞光

## せたな町会計年度任用職員募集公告

看護助手の補充に伴い、せたな町立国保病院で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	月給	期末手当	社会保険	雇用保険	任用期間(予定)	勤務条件
せたな町立国保病院	看護助手 ※病棟勤務	若干名	看護業務補助	170,400円～	あり	あり	あり	令和3年9月1日～ 令和4年3月31日	週5日(シフト制) 日勤 8:30～17:15 夜勤 16:30～9:30 <u>シフト、勤務時間に関する相談可</u>

### 令和3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

- ・休暇 年次休暇・特別休暇(付与日数は採用月により異なります)
- ・労災保険 あり
- ・時間外勤務 あり
- ・通勤手当 あり(距離による)

#### 3. 申込方法

- ・次の書類を応募期日までにせたな町立国保病院に提出してください。

令和3年度 せたな町会計年度任用職員採用申込書(兼履歴書) 1通  
(最近6か月以内の写真を貼付したもの)

(せたな町役場総務課、各支所及びせたな町立国保病院で交付します。)

#### 4. 申込締切日 令和3年7月30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、応募者に別途通知します。)

#### 6. その他 不明な点は、せたな町立国保病院(電話 0137-84-5321)へお問い合わせください。

花壇の手入れにご協力ください！

# 草取りボランティア

先般、町内皆様のご協力により実施しました花いっぱい運動について、花の植栽を無事終了することができました。また、皆さんには植栽後の管理にご尽力をいただき厚くお礼を申し上げます。

これから益々、花が夏の日差しに映える時期となります。より綺麗に咲かせるために、草取りボランティアを実施しますので、国道等の道路沿いや町内会の公共施設前等の花壇の草取りにご協力をお願いします。

## ■日 時

・7月17日(土)

・午前7時から

※雨天の場合は18日(日)に順延します。

## ■場 所

・北檜山区全域

※花いっぱい運動で植栽した国道等の道路沿いや町内会の公共施設前等の花壇で実施しますので、時間になりましたら直接現地で作業を進めてください。



## ■お願い

- 花壇沿い以外にお住まいの皆さんもご協力お願いします。
- お住まいの町内会以外の花壇の草取り作業も参加できます。
- 参加いただける方は、草を取る道具と買い物袋やゴミ袋をご持参願います。
- 国道等道路沿いで取った草は回収いたします。地域花壇の草はそれぞれ処理をお願いします。

せたな町・北檜山区町内会連絡協議会北檜山フラワー部会

(担当：総務課地域生活係 ☎ 84-5111)

# 回 覧

## せたな町過疎地域持続的発展市町村計画(案)についてのご意見を募集します

本年4月1日に新たな過疎対策法（過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法）が施行されたことに伴い、せたな町では、本町の過疎対策の計画となる「せたな町過疎地域持続的発展市町村計画（案）」を作成いたしましたので、町民の皆様から計画（案）についてのご意見を募集いたします。

### 1. 計画（案）の名称

せたな町過疎地域持続的発展市町村計画（案）

### 2. 計画（案）の確認および閲覧方法

(1) せたな町のホームページへの掲載

([https://www.town.setana.lg.jp/industry/machi/post\\_1218.html](https://www.town.setana.lg.jp/industry/machi/post_1218.html))

(2) 本庁・支所に配置

本 庁：まちづくり推進課

支 所：瀬棚支所 庶務係、大成支所 庶務係

### 3. 意見などの募集期間

(1) ホームページでの募集期間

令和3年6月29日（火）～令和3年7月21日（水）

(2) 回覧等での募集期間

令和3年7月 8日（木）～令和3年7月21日（水）

### 4. 意見などの提出方法及び提出先

(1) 郵送の場合

〒049-4592 せたな町北檜山区徳島63番地1

せたな町役場 まちづくり推進課 まちづくり推進係 宛

(2) ファックスの場合

0137-84-4657

(3) 電子メールの場合

意見提出様式の下部に記載しているメールアドレスへ送信ください

※意見提出様式は、せたな町ホームページまたは、本庁まちづくり推進課及び瀬棚・大成支所庶務係に配置しております。

### 5. お問い合わせ先

せたな町役場 まちづくり推進課 まちづくり推進係

TEL：0137-84-5111

# せたな町長選挙に係わる 説明会を開催します。

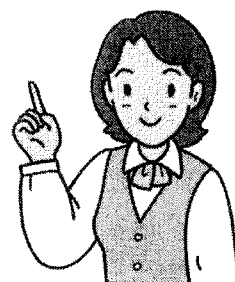
任期満了によるせたな町長選挙が、令和3年9月5日（日曜日）に実施されます。

選挙管理委員会では、正しい選挙が行われるように、立候補される方や選挙運動に従事される方を対象に、次のとおり選挙説明会を開催しますので、選挙に関係する方はご出席くださいますようお願い申し上げます。

**日時** 令和3年8月2日（月曜日）

午後1時30分

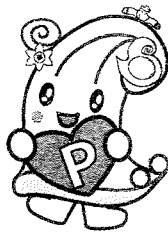
**場所** せたな町本庁舎 第一会議室



- 立候補届出関係用紙は説明会当日に配付します。
- 新型コロナウイルス感染防止対策のため、出席される方はマスクの着用をお願いします。
- ご不明な点は、せたな町選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。（電話 0137-84-5111）

せたな町選挙管理委員会

運動を覚えて認知症リスクを減らそう!



# 認知症予防運動講座

令和3年 **7月20日(火)**

開始 13時30分～ (1時間程度)

せたな町民体育館

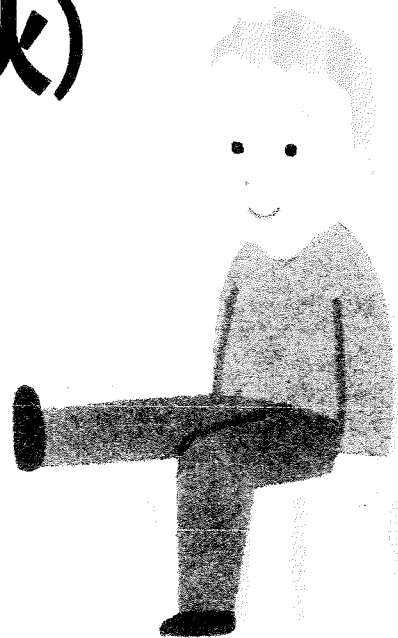
■講師 トレーニングパーク手音  
山本 敏未氏

■対象 北檜山区、瀬棚区在住の65歳以上の方

■定員 20名程度

■持ち物 マスクの持参をお願いします。

■参加料 無料



申込先  
問合わせ先  
せたな町教育委員会社会体育係

TEL 0137-84-6260  
FAX 0137-84-6694

※希望される方は自宅まで送迎いたします。



参加申込書 (7月16日(金)締め切り)

氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	せたな町 区	電話番号	
送迎	希望する ・ 希望しない	※どちらかに○をつけてください。	

# せたな町立国保病院（8月）一般外来担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

- ◆受付時間 ■午前（月～金）8時30分～11時  
 ■午後（月）1時～3時30分 （水・金）1時～2時  
 （火・木）新型コロナワクチン接種のため休診

		1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
午前	予約外	日曜当番医	高宮	井内（出張医）	大島 幸恵	高宮	橋爪（出張医）
	予約	今金国保病院	大島 昌輝	大島 幸恵	棒田（出張医）	大島 昌輝	大島 昌輝（予約外）
午後	予約外	10:00～12:00	大島 昌輝	休診	棒田（出張医）	休診	橋爪（出張医）
	予約	13:00～15:00	高宮				
夜間診療		☎82-0221		大島 幸恵		大島 昌輝	

		8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
午前	予約外	日曜当番医	(振替休日)	大島 昌輝	大島 幸恵	大島 昌輝	垣野（出張医）
	予約	せたな国保病院		大島 幸恵	小林（出張医）		大島 昌輝（予約外）
午後	予約外	10:00～12:00		休診	小林（出張医）	休診	垣野（出張医）
	予約	13:00～15:00					
夜間診療		☎84-5321		大島 幸恵		大島 昌輝	

		15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
午前	予約外	日曜当番医	井内（出張医）	井内（出張医）	大島 幸恵	高宮	大島 昌輝
	予約	今金国保病院	大島 昌輝	大島 幸恵	竹之内（出張医）	大島 昌輝	
午後	予約外	10:00～12:00	井内（出張医）	休診	竹之内（出張医）	休診	高宮
	予約	13:00～15:00	大島 昌輝（予約外）				
夜間診療		☎82-0221		高宮		大島 昌輝	

		22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金
午前	予約外	日曜当番医	井内（出張医）	井内（出張医）	大島 幸恵	高宮	古山（出張医）
	予約	せたな国保病院	高宮（予約外）	大島 幸恵	小林（出張医）		高宮（予約外）
午後	予約外	10:00～12:00	井内（出張医）	休診	小林（出張医）	休診	古山（出張医）
	予約	13:00～15:00	高宮				
夜間診療		☎84-5321		大島 幸恵		高宮	

		29 日	30 月	31 火	◆診察時間		
午前	予約外	日曜当番医	高宮	井内（出張医）	午前8時45分～ 午後1時15分～ 急患等が入った場合、遅れることがありますのでご了承願います		
	予約	今金国保病院	大島 昌輝	大島 幸恵			
午後	予約外	10:00～12:00	大島 昌輝	休診			
	予約	13:00～15:00	高宮				
夜間診療		☎82-0221		高宮			

◆ 専門外来

循環器内科（札幌心臓血管クリニック：榎本医師）【予約制】 診察時間は午前10時から

5日（木）	12日（木）	19日（木）	26日（木）
-------	--------	--------	--------

神経内科（札幌西円山病院：中山医師）【予約制】

18日（水）
--------

眼科（吉田眼科病院：函館）【予約制】

27日（金）	瀬棚診療所2階	診療時間は午前10時から（☎87-2470 瀬棚診療所）
--------	---------	------------------------------

婦人科（八雲総合病院：白銀医師）【予約制】 受付 午後2時～午後3時30分

3日（火）	17日（火）	※ 診察場所は、国保病院1階の「婦人科診察室」
-------	--------	-------------------------

森医師の診察日【予約制】

2日（月）	23日（月）
-------	--------

※ 「新型コロナワクチン接種」のため、午後の受付時間が変更となっています。（上記を参照）

※ 毎週火曜日・木曜日は夜間診療を行っています。【夜間診療受付】午後5時30分～午後7時

※ 電話での予約受付は、平日の午後3時から午後5時までをお願いします。

※ かぜ症状のある患者様の診察は、「発熱外来」で行っています。

受付時間は、平日の午後2時から3時までとなっています。

来る前に必ず電話でご相談ください。 ☎（0137）84-5321

# 瀬棚診療所（8月） 診療担当医

※都合により変更となる場合があります。予めご了承ください。

◆受付時間 午前8時30分～午前11時、午後1時～午後4時

月・火・木曜日の午後と金曜日の午前午後は休診となります

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	(振替休日)	高宮	高宮	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	29 日	30 月	31 火			
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵	高宮			
午後						

## 【担当医師紹介】

大島 幸恵（おおしま ゆきえ）医師 せたな町立国保病院内科医長（瀬棚診療所長）  
高宮 陽介（たかみや ようすけ）医師 せたな町立国保病院内科医長

## 【患者バス】 毎週月曜日・金曜日

■瀬棚診療所発 8：32（国保病院行き） ■国保病院発 13：00（瀬棚診療所行き）

## 【皮膚科巡回診療】（八雲総合病院）【予約制】※前日15時までに健康センターにご連絡ください

12日（木）健康センター 受付 13：00～（☎84-5984 保健推進係）

## 【耳鼻科巡回診療】 今月の診療はありません ※ 次回は、9月14日（火）

## 【眼科診療】（吉田眼科病院：函館）【予約制】 受付 午前8時30分～午後2時

27日（金） 瀬棚診療所2階 診療時間 10：00～（☎87-2470 瀬棚診療所）

## 【婦人科診療】（八雲総合病院：白銀医師）【予約制】 受付 午後2時～午後3時30分

3日（火）、17日（火） 診療時間 午後2時～  
※ 婦人科診療は、国保病院1階の「婦人科診察室」で行います

## 【森医師の診察日】（診察場所は国保病院）【予約制】

2日（月）、23日（月）

※ かぜ症状のある患者様の診察は、国保病院の「発熱外来」で行っております。

受付時間は、平日の午後2時から3時までとなっております。

来る前に必ず電話でご相談ください。☎（0137）84-5321 国保病院

瀬棚診療所 ☎（0137）87-2470

### 感染対策委員会より 2回目のワクチン接種について

新型コロナワクチンの2回目接種が進んでいます。個人差はありますが、2回目は1回目よりも副反応の出現が多いと言われています。接種部位の痛みの他、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じる可能性があります。たいていは数日以内で軽快します。



当日～翌日は無理せずゆっくりできる予定を立てておきましょう。

### スタッフ紹介



臨床工学技士

**石川 庸介(いしかわ ようすけ)**

この度、7月のかわら版を担当させていただきました。出身はせたな町ではなく、この町に来て4年とまだまだ日は浅いですが、せたな町民として少しでも、みなさまのお力になれるよう精進してまいりますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。

### 睡眠自己チェック！

最近の生活を振り返って感じたままにお答えください。日ごろ意識しない項目があっても、そうなった場合はどうなるか考えてお答えください。

それぞれの状況で当てはまる番号を選んでください。

- 0 = 居眠りしない      2 = ときどき居眠りする
- 1 = たまに居眠りする      3 = 居眠りすることが多い

#### ● 状況居眠りの頻度

- 座って読書をしているとき
- テレビを見ているとき
- 公の場で座って何もしていないとき(観劇や会議など)
- 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
- 座って人と話しているとき
- アルコールを飲まずに昼食後、静かに座っているとき
- 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止しているとき

#### ● 合計点数の結果

- 1～4点 十分な睡眠がとれています！
- 5～10点 平均的な点数です
- 11点以上 眠気が強く、医師の診察をおすすめします！

### ・ 昨年もお話させていただいた睡眠時無呼吸症候群(SAS)について、まずはおさらいです！！

#### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってなんだっけ？

SASとは眠っている間に何回も呼吸が止まる、もしくは浅く・弱くなり、それによって日常生活にさまざまな障害を引き起こす疾患です。また、**高血圧**や**循環器・脳血管疾患**などのリスクを高めることが明らかになっています！！

※右の図で自己チェックを行いましょー

ガー！

詳しくは裏面へ

### 地域医療連携室からのお知らせ

長島医師の入職に伴い、7月5日より外来診療担当表が変更になります。

		月	火	水	木	金	土
午前	8:30～	当間		長島	長島	片野	片野(第1,3)
	10:15～	長島	当間	佐々木	片野	片野	上野(第4) 津熊(第2,5)
午後	14:00～	当間	長島	片野	当間		
	15:30～	佐々木	佐々木	片野	長島		

### 今月のひとさら～夏が旬！きゅうり～

今月の担当：管理栄養士 野田 真白

きゅうりはエネルギーが低い野菜です。きゅうりは約95%が水分で出来ているため、体温を下げる効果やむくみを解消してくれるカリウムも含まれています。保存は10～15度程度(野菜室)、乾燥に注意して保存してください！



#### 〈材料〉

- きゅうり 2本
- 生姜 小さじ2
- ごま油 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★みりん、醤油 大さじ1
- ごま 大さじ1

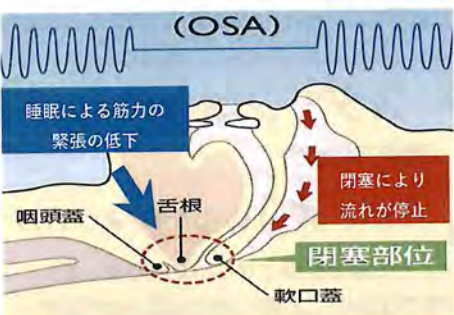
#### 〈作り方〉

- ① きゅうりを千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、きゅうりと生姜を入れ炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら★を加え煮詰める。
- ④ 汁気が飛んだらごまを掛け混ぜ完成。





# なんで呼吸が止まるんだろう？



寝ている時に呼吸が止まってしまう原因は大きく分けて二つありますが、その9割が上気道に十分な空気の通り道がなくなってしまう呼吸が止まる閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)タイプです。  
気道のスペースが狭くなる要因としては首・喉まわりの脂肪沈着（メタボリック！！）や扁桃肥大の他、喉や顎まわりの形状や骨格にも関係します。肥満の方に無呼吸が多いのはよく知られていると思うのですが、太っていない人でも無呼吸になることがあります。  
実は日本人を含むアジア人は、もともと気道が狭く閉塞しやすい骨格を持っているんです。

## 自宅で簡単検査！ 無呼吸の検査方法をご紹介します！！

無呼吸の検査はほんとに簡単！  
機械を2点に着けて寝るだけ！



中に入っているのはこれだけ！

- 1 : SAS検査機
- 2 : 体位センサー
- 3 : 体位センサー用両面テープ（予備）
- 4 : 体位センサー固定用テープ
- 5 : 説明書（お手製でわかりやすいです）

説明書を見ながら装着します。



あとは寝るだけです！！  
実体験では寝づらい感じは無かったですよ！  
体位センサーは寝てる時の向きまでわかります！！

## 睡眠ってとっても大事なんです！ 気になる方はまず受診しましょう！！

### 治療も自宅で簡単 ☆CPAP療法☆

CPAP療法とは、寝ている時に装置からホース・マスクを介して空気を送り、圧力をかけて空気の通り道が塞がれないようにする治療法です。

### みなさん睡眠を甘く見ないでください！！

#### 担当者の実体験！！

今回担当させて頂いた私自身も日中の強い眠気・夜間のいびきから仕事が終わると3時間ほど眠らないと活動できませんでした。  
ですが「睡眠が足りなかっただけでは？」と考えてしまい、上司に勧められて無呼吸検査を行いました。実際に検査を受けて悪い数値が出て、治療が必要なほどではないんじゃないか、たかか睡眠だしと考えておりました。  
しかし、実際にCPAP治療を受けると朝の目覚めからすぐに治療の結果を実感できたのです。正直ここまで違うものかと思いました！



日中の眠気も無くなり、いびきもほとんど消え、  
仕事終わりの睡眠も必要とせず、夜に時間的余裕も  
出来てとても快適です！！

### <受診をご希望の方は...>

気になる症状がある方は一度当院の外来受診をおすすめいたします。  
通常外来は予約制ではありませんが、「睡眠時無呼吸症候群」について受診を希望される方は地域医療連携室へ受診のご相談及び予約をしてから受診をされることをおすすめいたします。

\*ご不明な点は下記相談窓口までお問合せ下さい。  
【相談窓口】地域医療連携室 工藤・結城

皆様からのご意見お待ちしております。  
「かわら版」で取り扱って欲しい情報などございましたらお電話やFAX等で受付けております。医師、看護師、リハビリ、栄養科など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ情報を提供してまいります。  
電話：84-5011 FAX：84-6911  
担当者：地域医療連携室 工藤・結城