

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</u> <u>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ヵ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 ご不明な点は、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。

令和3年7月8日

大成区の皆様へ

せたな町長 高橋 貞光

大成町民センターの耐震改修工事のお知らせ

町民の皆様におかれましては町の行政に対し、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、大成町民センターについて耐震診断を行ったところ強度不足の箇所があることが判明いたしました。

つきましては、耐震改修工事を下記日程のとおり実施することとなり、この間大成町民センターの使用が出来なくなることから、町民の皆様にはご不便をお掛けいたしますがご理解をお願いいたします。

なお、台風等により避難をされる方は、今まで通り利用できますので、事前に大成支所へご連絡願います。

記

1. 工事場所 大成町民センター
2. 工事内容 大成町民センター耐震改修工事
3. 工事期間 7月8日～11月30日
4. 施工業者 井上建設株式会社

連絡先：せたな町役場 大成支所
支所長：杉 村
次 長：佐々木
主 幹：藤 谷
TEL：4-5511

せたな町長選挙に係わる 説明会を開催します。

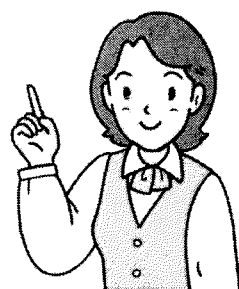
任期満了によるせたな町長選挙が、令和3年9月5日（日曜日）に実施されます。

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

無料法律相談会のお知らせ

～弁護士が無料で相談を実施します～

主催：函館弁護士会

- 日時：令和3年7月20日（火）
午後1時～4時（お一人様30分）
- 場所：大成支所
- 担当弁護士： 渡 邊 圭 太 （函館弁護士会所属）
- 相談料：無料です
- ご予約・お問い合わせ：01398-4-5511

（せたな町役場大成支所庶務係まで）

※完全予約制ですので、前日までに予約が入らなかった場合は中止となります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日はマスクを着用のうえ、相談を受けられるようお願いいたします。

〈相談例〉

借金問題 離婚問題 相続に関する問題 交通事故 労災 刑事事件 悪徳商法
ご近所トラブル 賃貸借（土地・アパート・マンションなど） その他

実際に法律の問題を抱えていらっしゃる方はもちろん、まだ法律問題にはなっていないくとも心配事がある場合には、ぜひ弁護士の相談をご利用ください。あらかじめ法律の知識を身につけておくことで重大なトラブルを回避できることが多いと思います。

相談料は無料ですので、お気軽にご利用ください。

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)

(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

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

せたな町過疎地域持続的発展市町村計画（案）意見提出様式

氏名 (企業・団体名)	
住所	〒
電話番号	

ページ・行	ご意見

【提出先・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
〒049-4592 せたな町北檜山区徳島 63 番地 1
電話番号：0137-84-5111
ファックス：0137-84-4657
メールアドレス：setana.machidukuri@town.setana.lg.jp
※@は半角で入力願います

※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。

町民の皆様へ

せたな町防災行政無線戸別受信機設置（交換）のお願い

せたな町では、令和元年6月より、アナログ防災行政無線をデジタル防災行政無線に変更するため工事を進めています。

令和3年3月に大成区の工事が完了したことにより、現在、ご家庭で使用している戸別受信機が使用できなくなりますので、大成区内の各ご家庭に設置している戸別受信機を交換しますのでお知らせいたします。

戸別受信機の交換作業は、町内の電気事業者が順次行ってまいります。

防災行政無線を使い、災害時の緊急放送や日常の行政情報をお知らせする戸別受信機はこれまでどおり、1世帯に1台、無料で設置（無償貸出）します。

設置については強制するものではありませんが、町民皆様の安全・安心を支える情報提供手段となりますので、ご協力のほどお願いいたします。

○戸別受信機の設置対象

- ①町内の全世帯
- ②事業所、公共施設など町が必要と認める施設

○設置費用及び通信料

屋外にアンテナを設置する場合なども、費用は町で負担いたしますので、戸別受信機の設置費用や使用料、通信料を請求することは一切ありません。

費用等を請求された場合は、役場総務課または大成支所までご連絡をお願いします。

※戸別受信機の電気代と乾電池の交換は、ご負担いただきます。

○設置業者

会社名 有限会社 手塚電気
受注者 函館三協通信 株式会社

○新しく設置する戸別受信機



○作業員証（見本）

防災行政無線デジタル化整備工事
戸別受信機設置作業員

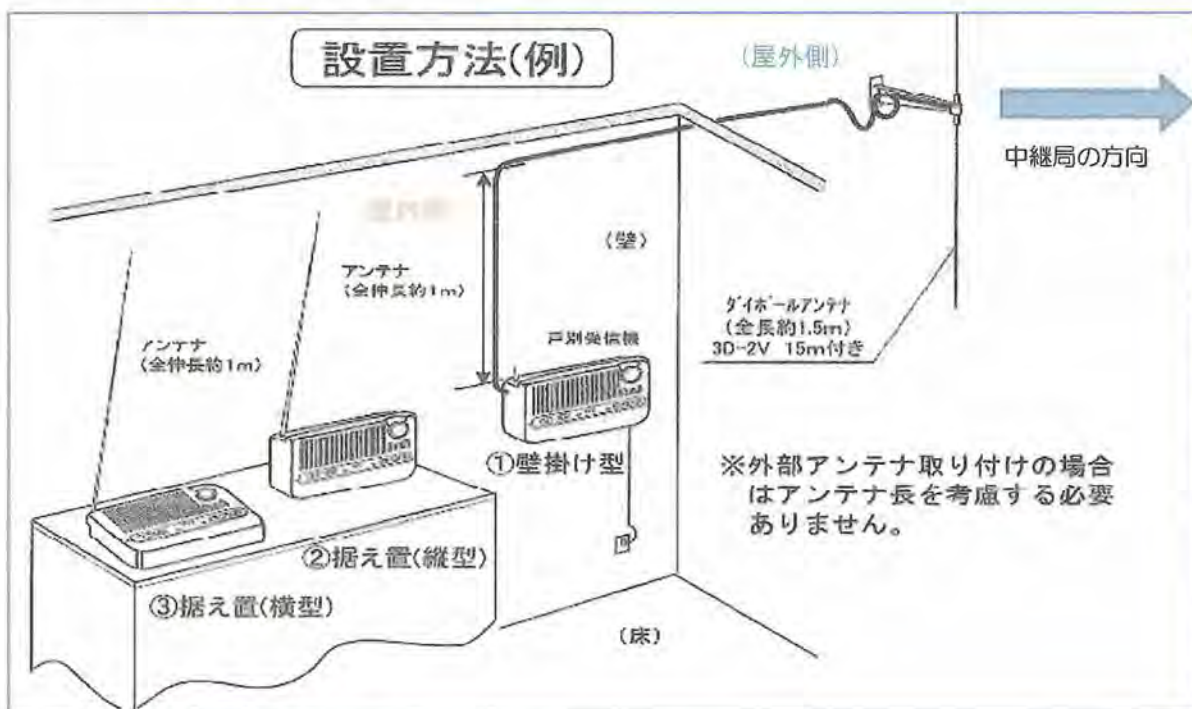
受注者 函館三協通信 株式会社
設置業者 有限会社 手塚電気

○設置方法

- ①設置工事は、町内の電気事業者が作業員証(名札)を所持して訪問します。
- ②設置するため作業員が室内に入らせていただき、電波の受信状況を確認しながら、適切な場所に戸別受信機を設置いたします。
- ③電波の受信状況により、外壁にアンテナを取り付け、換気口の間などに1cm程度の穴を開け、室内にコードを引き込む工事が必要となる場合があります。
- ④設置工事完了時、担当者より「せたな町戸別受信機作業確認書」の提示があります。書面欄を確認頂き、記名・捺印いただき業者へお渡し頂けますようお願いいたします。

※戸別受信機の設置及び管理のため、工事期間中は、住所と世帯主の氏名を設置業者と共有させていただき、防災無線工事完了後にすべての情報はせたな町役場に戻されます。

○戸別受信機の取り付けイメージ図



○次の場合は、役場総務課までご連絡をお願いします。

- ・戸別受信機が故障した場合
 - ・戸別受信機を紛失した場合
 - ・町内で転居する場合
 - ・町外へ転出する等、戸別受信機が不要になった場合
- ※第三者への貸与や譲渡は条例で禁止されています。

【お問い合わせ先】

せたな町役場 総務課防災係 : 斉藤、又村 TEL.0137-84-5111
せたな町役場 大成支所庶務係 : 佐々木、藤谷 TEL.01398-4-5511

8月14日は、第11回 久遠みなとまつり花火大会

～「協賛金・募金」のお願い!～

現在も終息が見えないコロナ禍のため、今年度も催事は中止いたしますが、コロナウイルスの感染終息への願いと地域の皆様に少しでも元気をお届けしたいことから、「花火大会」のみ開催する運びとなりました。

花火の打ち上げには、みなさんからの

「協賛金」と「募金」が不可欠です。

ぜひとも、みなさんの力で「花火大会」を成功させましょう!

「協賛金」と「募金」の詳細は次のとおりです。

- 協賛金及び募金期間 7月26日(月)まで
- 協賛金口数 一口 1,000円より
- 協賛金納入場所 佐野商店、中栄商店
- 募金箱設置場所 佐野商店、白栄舎、中栄商店、
(有)高橋商店、小田桐商店

【お問い合わせ先】

大成まちづくり会議事務局(4-5511)

大成まちづくり会議

大成・宮野駐在所速報

大成駐在所 4-5454 宮野駐在所 4-5121



令和3年6月26日午後7時0分ころ、
長磯で熊が出没しました。

熊と出会わないために

- 出没情報のあったところには近づかない
- 早朝・夜間は出会う可能性が高くなるので注意する
- 熊の隠れ場所になしやすい、山と繋がっている林や川沿いのやぶの中、その近くは注意しましょう。

熊を見つけたら。。。

まずは『落ち着くこと』が大事!

慌てずにその場から離れましょう!



『大声』、『走って逃げる』はやめましょう!

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。

・ 昨年もお話し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！
 コー！！
 詳しくは裏面へ



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！

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	佐々木	

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〉

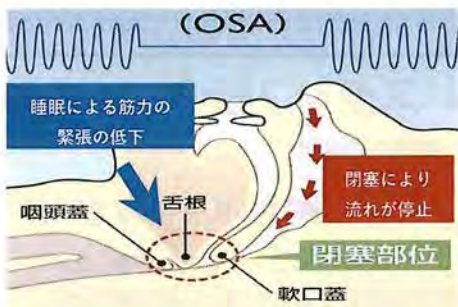
- きゅうり 2本
- 生姜 小さじ2
- ごま油 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★みりん、醤油 大さじ1
- ごま 大さじ1

〈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い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！

説明書を見ながら装着
します。



ご自宅へ持ち帰り・・・

オープン！



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)



おやすみなさい！

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、治療が必要なの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