

## せたな町立保育所等会計年度任用職員募集公告

令和4年度に保育所等で勤務していただける保育士等を募集します。(地方公務員法に基づく、会計年度任用職員制度による採用となります)

### ■北檜山区

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	
認定こども園 きたひやま	保育教諭	若干名	乳幼児教育保育業務	条件により北檜山学童保育所との兼任あり
	保育補助員	若干名	保育教諭の保育補助業務	
子育て支援センター	支援員(保育士等)	1名	育児相談、子育てサークルの育成支援業務	

### ■大成区

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	
大成保育園	保育士	若干名	乳幼児保育業務	条件により大成学童保育所との兼任あり
	保育補助員	若干名	保育士の保育補助業務	

### ■瀬棚区

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	
瀬棚保育所	保育士	若干名	乳幼児保育業務	
	保育補助員	若干名	保育士の保育補助業務	
子育て支援センター	支援員(保育士等)	1名	育児相談、子育てサークルの育成支援業務	

#### 1. 資格要件

- ・保育教諭は、保育士及び幼稚園教諭の両方の資格を有する者とする。
- ・保育士は保育士資格を有する者とする。
- ・保育士等は、資格(保育士又は幼稚園教諭)及び相当の経験を有する者とする。
- ・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. 任用期間

- ・令和4年4月1日から令和5年3月31日まで

※勤務条件の詳細は裏面をご覧ください

#### 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 申込書兼履歴書 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。)  
② 資格証写し(又は資格取得見込証明)※保育士補助員は有資格者のみ添付

#### 4. 申込締切日 令和4年1月14日(金)まで

#### 5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験又は書類審査等による選考を行います。
- ・試験日は、1月下旬～2月上旬とし応募者に別途通知します。

#### 6. その他、詳しいことは、せたな町役場町民児童課(電話0137-84-5113)へお問い合わせください。

令和4年度  
せたな町立保育所等会計年度任用職員 勤務条件

給料

職 種	月 額	時 給	備 考
保育教諭	174,400 円～	1,071 円～	月給：1日7時間45分 週38時間45分勤務 時給：1日7時間45分未満 週38時間45分未満勤務
保育士補助員	152,800 円～	938 円～	
支援員(保育士等)	174,400 円～	1,071 円～	

期末手当 月額者 月額給料の0.5ヵ月（期間率による）×年2回  
時給者 週15時間30分以上の勤務時間が特定されている者に期間率計算により年2回

勤務時間 北檜山区：7時30分～18時30分において、事前に指定する時間。  
瀬棚区・大成区：7時30分～18時00分において、事前に指定する時間。  
各施設の勤務表による（早出・遅出あり）

休日 日曜日、国民の祝日、年末年始

休暇 年次有給休暇、特別休暇（付与日数は勤務形態により異なります。）

時間外勤務 あり（割増賃金支給）

休日勤務 なし（土曜日勤務あり・振替制度あり）

任用期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日  
更新する場合あり

加入保険等 健康保険 （所定労働時間、雇用期間等による）  
厚生年金保険 （ // ）  
雇用保険 （所定労働時間週20時間以上勤務者）  
労災保険 あり

通勤手当 月額者 1ヶ月定額（距離による）  
時給者 1日1回あたり（距離による）

●せたな町ホームページから採用申込書兼履歴書のダウンロードも可能です。



〔 せたな町  
ホームページ 〕

問い合わせ  
せたな町役場町民児童課 児童福祉係  
電話：0137-84-5113

# せたな町立国保病院(1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。

外来受付時間	■午前	(月～金)	8時30分～11時
	■午後	(月・火・木・金) (水)	1時～3時30分 1時～2時
午前	予約外 予約	◆診察時間	午前8時45分～ 午後1時15分～
午後	予約外 予約	◆夜間診療受付	毎週木曜日 午後4時30分～午後6時30分 (火曜日は当面の間、休診します)
夜間診療			1 土 休日当番医 せたな国保病院 10:00～12:00 ☎84-5321

		2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
午前	予約外 予約	休日当番医 今金国保病院 10:00～12:00	休日当番医 せたな国保病院 10:00～12:00			高宮 大島昌輝	橋爪(出張医) 大島昌輝(予約外)
午後	予約外 予約					大島幸恵 大島昌輝	橋爪(出張医)
夜間診療		☎82-0221	☎84-5321				

		9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
午前	予約外 予約	日曜当番医 今金国保病院 10:00～12:00	(成人の日)	大島昌輝 大島幸恵	大島幸恵 竹之内(出張医)	高宮 大島昌輝	垣野(出張医) 高宮(予約外)
午後	予約外 予約	13:00～15:00		大島昌輝	竹之内(出張医)	大島幸恵	垣野(出張医)
夜間診療		☎82-0221		休診		高宮	

		16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
午前	予約外 予約	日曜当番医 道南ロイヤル病院 10:00～12:00	高宮 大島昌輝	井内(出張医) 大島幸恵	大島幸恵 小林(出張医)	高宮 大島昌輝	大島昌輝
午後	予約外 予約	13:00～15:00	大島昌輝	井内(出張医) 大島昌輝	小林(出張医)	大島幸恵	高宮
夜間診療		☎84-5011		休診		大島幸恵	

		23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
午前	予約外 予約	日曜当番医 せたな国保病院 10:00～12:00	高宮 大島昌輝	井内(出張医) 大島幸恵	大島幸恵 棒田(出張医)	高宮 大島昌輝	古山(出張医) 大島昌輝(予約外)
午後	予約外 予約	13:00～15:00	大島昌輝	井内(出張医) 大島昌輝	棒田(出張医)	大島幸恵	古山(出張医)
夜間診療		☎84-5321		休診		大島昌輝	

		30 日	31 月				
午前	予約外 予約	日曜当番医 今金国保病院 10:00～12:00	高宮 大島昌輝	【禁煙外来の休診】 薬の出荷停止に伴い当面の間、休診します			
午後	予約外 予約	13:00～15:00	大島昌輝				
夜間診療		☎82-0221					

- ◆ 専門外来
- 循環器内科【予約制】 (札幌心臓血管クリニック：榎本医師) 診察時間は午前10時から  
13日(木) 27日(木)
  - 神経内科【予約制】 (札幌西円山病院：中山医師)  
19日(水)
  - 眼科【予約制】 (吉田眼科病院)  
今月の診察はありません ※ 次回は2月25日(金) 瀬棚診療所2階
  - 婦人科【予約制】 (八雲総合病院：白銀医師) 診察時間は午後2時から  
18日(火) ※ 受付時間は午後2時から午後3時30分
  - 森医師(整形外科)の診察日【予約制】  
17日(月)午後 24日(月) 31日(月)午後

※ 電話による予約受付は、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

せたな町立国保病院 ☎(0137)84-5321

# 瀬棚診療所（1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

	休日当番医は、午前10時から正午まで 日曜当番医は、午前10時から午後3時まで					1 土
午前						休日当番医 せたな国保病院 ☎84-5321
午後						
	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
午前	休日当番医 今金国保病院 ☎82-0221	休日当番医 せたな国保病院 ☎84-5321			(臨時休診)	
午後						
	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	(成人の日)	高宮	高宮	(臨時休診)	
午後				(臨時休診)		
	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
午前	日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎84-5011	大島幸恵	高宮	高宮	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 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		
	30 日	31 月				
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵				
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】 予約制（八雲総合病院）※前日15時までに健康センターにご連絡ください

13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】 予約制（八雲総合病院）※21日15時までに健康センターにご連絡ください

25日（火）健康センター 受付 13:00～（☎84-5984 保健推進係）

## 【眼科診療】 予約制（吉田眼科病院）

今月の診療はありません ※ 次回は、2月25日（金） 瀬棚診療所2階

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

18日（火） 診察時間 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】（整形外科） 予約制（診察場所は国保病院になります）

17日（月）午後、24日（月）、31日（月）午後

※ 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

# 特定空家等の除却に伴う公告について

町では次の特定空家等について、空家等対策の推進に関する特別措置法(平成26年法律第127号。以下「法」という。)第14条第10項の規定に基づき、建築物及び付属する工作物の所有者または管理者の特定に向けて次のとおり公告いたします。

## 1. 告示内容

次の建築物等の所有者または管理者は、以下の履行期限までに建築物等を除却するとともに、内部の動産を搬出し適正に処理すること。なお、期限までに措置が行われない場合、法第14条第10項の規定により、町長またはその命ぜられた者もしくは委任した者が、建築物等の除却および動産の搬出や処分を行う。

## 2. 建築物等の概要

- 1) 所在地 久遠郡せたな町瀬棚区本町5区(448-1~506-2内)
- 2) 種類 住宅
- 3) 構造等 木造2階建(床面積 推定約50㎡)

## 3. 措置の内容

- 1) 建築物等の解体除去
- 2) 建築物内部の動産の搬出および処分

## 4. 措置を講ずることを命じる理由

本件建築物等は「そのまま放置すれば倒壊等著しく保安上危険となるおそれのある状態」であり、法第2条第2項に規定する特定空家等に該当します。

現在は、家屋の3分の2程度がすでに倒壊、廃材化し、残りの部分も瓦礫状態で倒壊寸前の状況にあります。

また、屋根および外壁が破損し、資材等が飛散しているほか、近隣には住宅や学校、社会福祉施設等があり、生活道路沿いに存在しているため、周辺住民および通行人等の生命や財産をさらに脅かす危険性があり、放置することで著しく公益に反するため、措置を講ずるよう命ずるものである。

## 4. 履行期限

令和3年12月10日から令和4年1月10日まで

## 5. 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(電話:0137-84-5111)

**※特定空家等の「位置図」及び「現況写真」はウラ面をご覧ください。**

○特定空家等の「位置図」



1-1000

○特定空家等の「現況写真 (R3. 11. 30 現在)」





## 令和3年度子育て世帯への臨時特別給付(先行給付金)

～子育て世帯の生活を支援するために一時金を支給します～

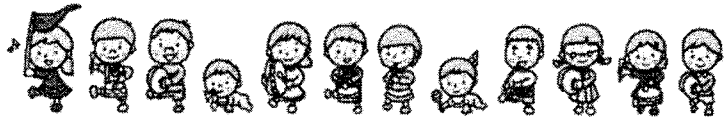
新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、その影響により苦しんでいる子育て世帯を支援する観点から、高校生までの子どもがいる世帯に対し、臨時特別の給付金を支給します。

### ■支給対象者

- ①令和3年9月分の児童手当(本則給付)受給者の方(但し、特例給付受給者を除く)
  - ②平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの高校生(もしくはそれに準ずる者)を養育する方
  - ③令和3年10月1日～令和4年3月31日までに生まれた新生児の父母等
- ※いずれも主たる生計維持者の令和2年分の所得が児童手当の所得制限限度額未満の者に限る。

### ■給付額

児童1人につき5万円



### ■申請方法

原則、申請は不要です。

但し、所屬庁から児童手当が支給となっている公務員及び高校生(もしくはそれに準ずる者)のみを養育する方並びに新生児の父母等は申請が必要です。

### ■申請期間

令和3年12月20日～令和4年3月31日(但し、出生日の翌日から15日以内は申請を受付)

### ■支給方法

原則、児童手当の受取登録口座に振込みいたします。

申請が必要な方や口座の変更を希望する場合は、支給口座登録等の届出が必要となります。

### ■支給日

令和3年12月24日予定(申請が必要な方の支給は、申請受付した方より、順次支給を開始)

### ■その他

申請が不要な方には、個別に通知いたします。(申請が必要な方にも、追って通知いたします)

なお、臨時特別給付(先行給付金)の支給を希望しない場合は、令和3年12月17日(金)までに受給拒否の届出が必要となります。

### ■児童手当の所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額	収入額の目安
0人(前年末に児童が生まれていない場合 等)	6,220,000円	8,333,000円
1人(児童1人の場合 等)	6,600,000円	8,756,000円
2人(児童1人+年収103万円以下の配偶者の場合 等)	6,980,000円	9,178,000円
3人(児童2人+年収103万円以下の配偶者の場合 等)	7,360,000円	9,600,000円
4人(児童3人+年収103万円以下の配偶者の場合 等)	7,740,000円	10,020,000円
5人(児童4人+年収103万円以下の配偶者の場合 等)	8,120,000円	10,400,000円

問い合わせ先

せたな町役場 町民児童課 児童福祉係 ☎0137-84-5113(直通)

# 丹羽スキー場のオープンのお知らせ

本年度も下記の期間、丹羽スキー場をオープンする予定ですのでお知らせいたします。

お友達、ご家族等で冬の運動不足、ストレス解消、体力づくりに足を運んでみませんか！

すべりに  
きてお



## ○開場期間

令和4年1月7日(金)から2月28日(月)まで

## ○開場時間

◆1月7日(金)から1月18日(火)まで 午前10時から午後5時まで

◆1月19日(水)から2月28日(月)まで 平日:午後6時から午後9時まで  
土日祝:午前10時から午後5時まで

※学校授業・スキー教室で利用する場合は、上記時間帯に関係なく予約にて開場します。ご相談下さい。  
※開場日は積雪状況等により変更することがあります。その際は防災無線等でお知らせいたします。

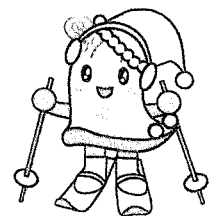


## <教育委員会スキー教室・スキー大会について>

①初心者スキー教室 小学1、2年生対象 冬休み中3日間

②せたな町民スキー大会 小・中学生対象

後日ご案内しますので、みなさんのご参加お待ちしております。



担当：せたな町教育委員会事務局

社会体育係（中飯・尾野）

電話：84-6260（内線1266）



# ☆日帰りバスツアー検診☆



## 乳がん・子宮がん検診のご案内

札幌がん検診センターで乳がん・子宮がん検診が受けられます。

今年度、乳がん・子宮がん検診を受診されていない方は、下記までお申し込みください。

1. 日程 令和4年 **2月2日(水)**

2. 出発時間 午前7時45分頃 瀬棚支所前 出発(予定)

3. 検診場所 北海道対がん協会 **札幌がん検診センター** (札幌市東区北26条東14-1-15)

4. 対象 子宮がん検診 検診当日に20歳以上の方  
乳がん検診 検診当日に30歳以上の方

新型コロナウイルス感染防止でバスの座席を  
制限しますので **34名** まで  
(定員を超えた場合は抽選となります)

5. 検診料金 ☆札幌往復のバス代は無料。検診料金と昼食代等がかかります。  
昼食のお弁当(500円)を希望する方は、併せてお申し込みください。

☆乳がん検診 . . . 600円

☆子宮がん検診 . . . 500円

【オプション】 子宮超音波検査(子宮がん検診と併用) . . . 200円

乳房超音波検査 定員5名(乳がん検診と併用 主に30~49歳) . . . 4,710円

6. 行程 午前7時45分 瀬棚支所前 出発  
正午頃 札幌がん検診センター 着 (会場で昼食となります)  
午後1時~ 乳がん検診・子宮がん検診  
午後3時20分 札幌がん検診センター 出発  
午後7時25分 せたな町健康センター  
午後7時45分 瀬棚支所前 着

○現段階では検診を実施予定ですが、今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、中止にさせていただきます。

R4年  
1月7日(金)までにお弁当注文  
を含め、下記へお申し込みください。

【お申込先】 瀬棚支所 保健師

せたな町健康センター 保健師 電話：84-5984

乳がん検診・子宮がん検診の無料クーポン券  
(使用期限2月28日まで)をお持ちの方は、  
この機会にご利用下さい。



電話：87-3311

\* 新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用や手指消毒等にご協力願います \*

## 抗原検査キットの配布事業について

町では新型コロナウイルス感染症の第6波に備え、新型コロナウイルス感染症の感染への不安解消及び感染拡大を最小限にするため、新型コロナウイルスワクチン接種の対象年齢に達していない12歳未満児を対象に、抗原検査キットを配布することとなりましたので、お知らせいたします。

### ■ 事業内容 ■

対象者	せたな町に住所のある12歳未満の者で、往来自粛地域・まん延防止等重点措置地域及び緊急事態宣言区域へ往来した者
申請	町で定めた様式での申請が必要 ※申請先及び町ホームページに様式があります。
申請先	北檜山区： せたな町健康センター 保健推進係(保健師) 瀬棚区： 瀬棚支所 保健推進係(保健師) 大成区： 大成支所 保健推進係(保健師) ※どこで申請していただいてもかまいません。
配布方法	申請者に対し、郵送又は手渡し
配布制限	1回の申請につき配布対象者の人数分。制限はない
報告	必ず検査の結果を、町で定めた様式で報告 ※申請先及び町ホームページに様式があります。
報告先	申請先と同じ

【問い合わせ先】 せたな町健康センター 保健福祉課保健推進係  
電話 (0137)84-5984

新型コロナウイルス感染症の発生が続いております。  
マスク着用・手指消毒など感染予防対策の継続をお願いします。

# 第1回 再生可能エネルギーに関する勉強会 及び第2回 再生可能エネルギー協議会開催について

せたな町では、2050年脱炭素社会に向けて地域エネルギービジョンを策定することになり、地域における合意形成を図るため再生可能エネルギー協議会を設置しております。

この度、下記のとおり第2回再生可能エネルギー協議会を開催するとともに、事前に風力発電に関する勉強会を合わせて開催する運びとなりました。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

※会場ではマスクの着用と手指消毒をお願いいたします。

## ◇場所・日時

会場：せたな町民ふれあいプラザ 大ホール

日付：令和3年12月23日(木) 13:00～16:00

## ◇スケジュール

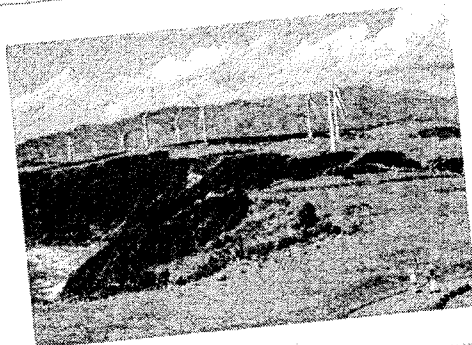
勉強会	13:00～13:30	題名：再エネ活用による持続可能な地域環境づくり 講師：東京工業大学環境・社会理工学院准教授 錦澤 滋雄 氏
	13:30～14:00	題名：洋上風力発電施設からの水中音が魚類の行動に与える影響に関する飼育研究 講師：(一財)函館国際水産海洋都市推進機構 頭足類科学研究所所長(北大名誉教授) 櫻井 泰憲 氏
協議会	14:00～16:00	第2回 再生可能エネルギー協議会 議題1) 専門部会からの報告 議題2) 地域エネルギービジョン

## ◇問合せ先

せたな町役場 まちづくり推進課 商工労働観光係

電話：0137-84-5111

FAX：0137-84-4657



各 位

せたな町建設水道課

町道除雪・雪捨て場所に関するお知らせ

町道における除雪については、次の業者に業務委託をしております。除雪に関する連絡、お問い合わせがありましたら、下記の役場担当課または除雪業者までお願いいたします。

また、一般家庭からの排雪による雪捨て場所については、例年どおり北檜山区・瀬棚区の2箇所に用意しておりますが、各雪捨て場所は一般家庭向けとしております。建設会社等による工事現場等からの排雪については原則利用禁止としておりますが、内容により許可出来る場合がありますのでご相談願います。

なお、排雪の際はゴミ等が混入しないよう注意願います。

《各地区 除雪業者》

地区	除雪業者	連絡先
■北檜山区	北檜山道路維持協同組合（事務局：松本建設㈱）	TEL：0137-84-5335
■大成区		
■瀬棚区	高橋・日光経常建設共同企業体（代表者：㈱高橋建設せたな本店）	TEL：0137-87-3515

《雪捨て場所》

【北檜山区北檜山】

【瀬棚区南川】



※ 除雪作業がスムーズに行なえるよう、ご協力ください。

- ・路上駐車は除雪の妨げとなりますので駐車しないでください。
- ・除雪作業の際は、車道に雪を押し出すのは大変危険ですのでやめてください。

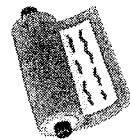
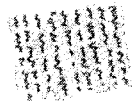
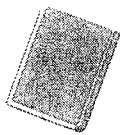
— 除雪担当課 —

- ・北檜山区 建設水道課管理係 (TEL:0137-84-5114)
- ・大成区 大成支所産業建設係 (TEL:01398-4-5511)
- ・瀬棚区 瀬棚支所産業建設係 (TEL:0137-87-3311)

# おうちの宝物を



# 展示してみませんか？



○趣 旨：おうちにある古文書・名品・珍品・思い出の品・コレクションなどを下記期間において、生涯学習センターで展示を希望する方を募集します。展示物受け取り・返却、展示作業、キャプション作成などは学芸員が行います。裏面申込用紙に必要事項を記入していただき、教育委員会までFAXなどでお申し込み下さい。

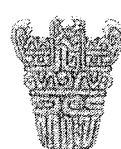
○募集締切：1月7日(金)

○展示期間：1月14日(金)～2月13日(日)

○展示場所：生涯学習センター

○問合せ先：TEL：0137-84-6260 FAX：0137-84-6694

○その他：展示スペース及び展示ケースには限りがありますので、あまりに大型のモノ、展示個数などご希望に沿えない場合がございます。



# おうちの秘蔵品展出展申込用紙

フリガナ 氏名	
連絡先	
住所	
出展者名の表記	可 ・ 不可
展示したい物及び点数	
年代	
展示物の大きさ	
破損の有無	有 ・ 無
出展物の来歴 (略歴や思い出など)	



個性が受け入れられて

生きられる社会のために

人一倍敏感な子ども・大人 HSC・HSP に理解を

(Highly Sensitive Child ・ Highly Sensitive Person)

## ■ 全ての子ども（人）が生きやすい環境をつくるために

病気でも障がいでもないと言われる「HSC(HSP)」（人一倍敏感）とはどのようなものなのか。

HSC(HSP)について理解することは、人間の奥行き深さに気づくことでもあります。

HSC(HSP)に必要な支援は、全ての子ども（人）に必要な支援です。

例えば、教室で先生が怒ってばかりいるのがつらいのは、HSCだけでなく、全ての子どもがつらいのです。そういうことを、ひといちばい敏感な感性で教えてくれるのがHSCととらえることができます。

HSC(HSP)が過ごしやすい環境をつくるのが、実は全ての子ども（人）が生きやすい環境をつくることになることを、改めて考えてみなくてはなりません。

## HSC (HSP) の4大特性

- ① 深く処理する
- ② 過剰に刺激を受けやすい
- ③ 感情の反応が強く、共感力が高い
- ④ ささいな刺激を察知する



研究者は、これまでの研究の成果を踏まえて HSC (HSP) について左のような4つの特性があるとしています。

そして、4つのうち1つでもあてはまらないのであれば、ここでいう「人一倍敏感」な性質

とは言い切れず、4つ全てが当てはまるのが HSC (HSP) であるとも。

今号では、その特性1と2について解説します。

## 特性1：深く処理する

些細な刺激を察知しやすいということはわりと理解されやすいのですが、実は HSC(HSP) は情報を「深く」処理していると言えます。

その特徴として見られるのが、

- ・ものごとの本質をつく鋭い質問をする

↓裏面へ

- ・大人の会話を聞いていて、聞きかじりの言葉を使って大人びたことを言う (HSC)
- ・ユーモアのセンスがある
- ・いろいろな可能性を考えて慎重になるので、なかなか決断できない
- ・じっくり観察してから考えるので、行動を起こすのが遅い

要するに、判断が遅い、戸惑うところは、しばしば「臆病」「引っ込み思案」と言われがちですが、それは自分の中で深く処理するために起きているのです。

物事の表面ではなく複雑で細かいことを認識する時に使う脳が活発に働いているのです。

## 特性2：過剰に刺激を受けやすい

これは、魚を獲る地引き網に例えるとわかりやすくなります。敏感な人というのは、網目が非常に細かいのです。小さな魚ばかりかそれ以外も拾ってしまい、網がとて重くなってしまいます。引き上げるのにも疲れます。

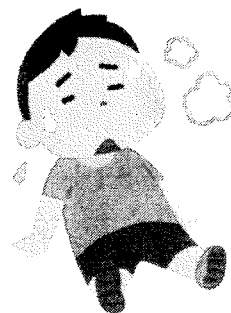
それが過剰に刺激を受けやすいという状況なのです。

肉体的にも精神的にも負荷がかかり、人より早く疲労を感じてしまいます。

子どもを楽しませようと思いイベント会場に連れて行っても、ぐったりとして元気がなくなり、「もう帰りたい」と言い出すのも HSC の特徴の一つです。

楽しくないのではなく、刺激を受けすぎて疲れてしまうのです。以下のような特徴もあります。

- ・興奮する日があった日の夜には、いつまでも寝られない
- ・痛みに弱い
- ・暑さや寒さ、手足についた汚れ、濡れた衣服、足に合っていないクツなどが気になってしょうがない。
- ・サプライズが苦手
- ・人に見られたり、実力を試されたりする場面で、普段の力を発揮することができない



### ■ 参考資料

「子どもの敏感さに困ったら読む本」

(十勝むつみのクリニック院長：長沼睦雄<精神科医>)

「ひといちばい敏感な子」(エレイン・アーロン)

## 子育ての悩みや心配なことがあれば まずは相談を

お子様のことで心配なことがあれば、担任の先生や各学校・認定こども園・保育所、教育委員会、保健福祉課の保健師、または、きらきらクラブ、今金高等養護学校にお気軽にご相談ください。

◆教育委員会 0137-84-6260

◆保健福祉課 0137-84-5984

◆きらきらクラブ 0137-82-2583

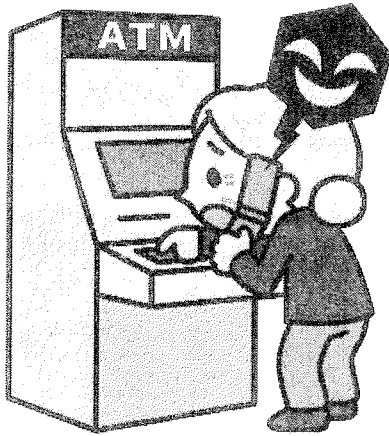
◆今金高等養護学校 0137-82-3121

## 還付金詐欺に注意

# ATMで還付金はもらえません！

最近、「還付金詐欺」による被害が増えています。

「還付金がもらえる」という心のスキにつけ込んで、犯人はあなたの口座からお金を送金させようとしています。



ATMで還付金が返ってくるの？  
どうやるの？

## それ！還付金詐欺！！

### △手口のポイント

- ◎市町村職員を装って電話をしてくる。
- ◎「還付金を返す」と言葉巧みにATMへ足を運ばせ、お金を振り込ませる。

### 🔒対策のポイント

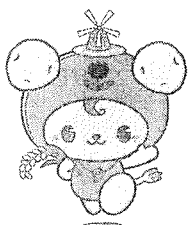
- ◎ATMでは還付金を返金することは、絶対にありません。
- ◎相手から聞いた連絡先を鵜のみにせず、自分で連絡先を調べ問い合わせしましょう。
- ◎「還付金があるのでATMへ」と言われたら、家族や身近な人、警察に相談する。

### ◆ こんな言葉に だまされない ◆

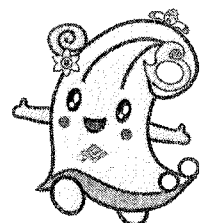
特殊詐欺の手口が巧妙化しています。

次のような言葉にはご注意ください。

「還付金がある」「ATMで払い戻し」「キャッシュカード確認」など



## せたな地区防犯協会



いつも以上に注意を！

## ～ 年末年始の防犯対策 ～

### 空き巣・車上狙い対策

▷外出する時は、玄関や窓の鍵かけを徹底しましょう。  
また、旅行や帰省で長期間家を空けるときは、新聞の配達を止めるなどして、留守を悟られないようにしましょう。

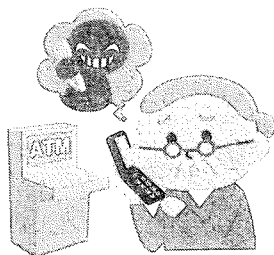
▷車から離れる時はわずかな時間でも施錠し、車内には貴重品を置いたままにしないよう注意しましょう。



### 特殊詐欺対策

▷身に覚えがない不審なメールが送られてきたり、電話がかかってきても慌てず無視をして警察に相談しましょう。

▷他人には「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」など教えたり、渡さないようにしましょう。  
また、少しでも不審に思ったら、家族や警察に相談するようにしましょう。



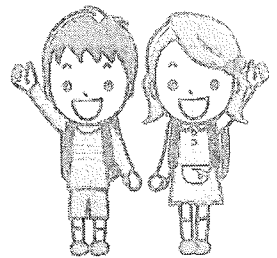
年末年始は要注意

しっかりと防犯対策を  
行いましょう！

### 子どもを狙った犯罪対策

▷子どもが外出するときは、誰と、どこで、何をするか、また何時ごろ帰宅するかなどを確認し、防犯ブザーを持たせましょう。

▷散歩や仕事など日常活動をしながら、子ども達を見守る「ながら見守り活動」で、子どもを犯罪から守りましょう。



「新型コロナウイルス」に  
便乗した詐欺にも注意！

新型コロナウイルスを口実とした、金銭を要求するような電話やメールは詐欺です。直接家族や警察に相談するなど詐欺被害に遭わないよう十分注意しましょう。

年末年始は何かと慌ただしくなり、犯罪が多く発生する傾向にあります。  
思わぬ被害に巻き込まれないよう、地域全体で防犯対策に取り組み『安心安全なまち』を目指しましょう。

令和4年度(4月)採用  
檜山広域行政組合消防職員採用資格試験案内

檜山広域行政組合

檜山広域行政組合消防職員採用試験を次のとおり行います。

1 資格要件、採用予定数等

採用予定署	職種	定員	受験資格要件等
せたな消防署	救急救命士	1名	・平成10年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた者 ・救急救命士国家試験合格者若しくは令和4年3月末までに合格見込みの方

その他 資格要件等	身長・体重	・おおむね身長165cm以上、体重52kg以上
	視力	・視力両目(矯正視力を含む)で0.7以上、かつ一眼でそれぞれ0.3以上で色覚正常で心身健全な方
	聴力	・正常であること
	資格	・普通自動車運転免許第1種(MT)取得者若しくは取得見込み者
	その他	・採用までに採用予定署町内に居住できる方

欠格事項

- 日本国籍を有しない者
- 地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する者
  - ・禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることができなくなるまでの者
  - ・当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から二年を経過しない者
  - ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、又はこれに加入した者

2 試験の方法及び内容

作文試験、体力試験、面接試験を採用予定署(町)において行います。

※救命士区分で受験の方は、救急救命士国家資格取得が必須であるため、当組合では教養試験を免除としています。

【裏面へつづく】

### 3 試験日時、場所及び合格発表

試験日	会場及び日程				
	試験地	時間	内容	会場	所在地
令和4年 1月17日(月)	せたな町	9:00~	受付	せたな消防署	久遠郡せたな町北檜山区豊岡246
		9:15~	作文試験	せたな消防署	
		10:30~	体力試験	せたな町民 体育館	久遠郡せたな町北檜山区豊岡212-2
		13:30~	面接試験	せたな町役場	久遠郡せたな町北檜山区徳島63-1

※各試験会場への移動はせたな消防署で行います。

◎合否通知は令和4年1月下旬に受験者各位へ文書によって通知します。

※HP、役場等での掲示はございません。

### 4 申込方法

受付期間	令和3年12月6日(月)から同年12月24日(金)まで受け付けます。 (受付時間 9時から17時 土曜日、日曜日、祝日は受け付けません) なお、郵送の場合も12月24日(金)まで申込先必着とします。
申込書用紙等設置 場所及び請求先	◎檜山広域行政組合消防本部庶務課庶務係 檜山郡江差町字茂尻町96 (※郵便請求及び備付) ・郵便で請求する場合には、封筒の表に「試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4版が入る大きさ)を必ず同封してください。 ◎檜山広域行政組合せたな消防署、大成支署、瀬棚分遣所(※郵送不可、備付のみ) ◎檜山広域行政組合のHPからダウンロードすることもできます。 【URL: <a href="http://www.hiyama.or.jp">www.hiyama.or.jp</a> 】

申込先 及び 申込方法	ア 申込書に所定事項を記載し、檜山広域行政組合消防本部庶務課、または、せたな消防署・大成支署及び瀬棚分遣所に提出してください。 イ 資格要件の各種免許の取得見込みについては、その旨申し添えてください。 ウ 受験票等を、特定記録郵便にて返送しますので、返信用として定型封筒(A4用紙三つ折り)に244円切手を貼り、住所・氏名を明記し必ず提出してください。
-------------------	--

### 5 合格から採用まで

本試験により、檜山広域行政組合の任命権者が採用を決定します。

※採用が内定しても救急救命士国家試験に合格しなかった場合、内定取り消しとなります。

### 6 その他

この試験について不明の点は、檜山広域行政組合消防本部庶務課庶務係にお問い合わせください。

檜山広域行政組合消防本部庶務課庶務係

〒043-0052 檜山郡江差町字茂尻町96

電話 0139-52-3026 (直)



令和3年12月9日

町民の皆様へ

北部松山衛生センター組合  
組合長 高橋 貞光

## 年末・年始のごみ受入及び収集業務について

年末・年始のごみ受入及び収集業務を下記のとおり実施いたしますのでお知らせします。

記

**12月30日（木）通常どおり受入、収集業務実施**

**12月31日（金）休　　み**

**1月1日から5日まで休み**

**1月6日(木)から通常どおり受入、収集業務開始**

ごみ収集業務で12月及び1月は、祝日等の関係から代替収集及び特別収集を行う地区がありますので「ごみ収集カレンダー」でご確認下さい。また、代替及び特別収集の関係で、通常の収集時間とは異なることがありますのでご注意下さい。

### 衛生センターからのお願い

自らゴミを衛生センターに直接搬入するときは、必ず荷台をロープ、網、シート等で保護し運搬中に、ゴミが飛散しないように充分注意して運搬して下さい。ごみの分別にご協力をお願いいたします。

問合せ先  
北部松山衛生センター組合  
TEL:0137-86-0070

# 危険なごみ等の取扱い方

当組合にごみを直接搬入し埋立地に投棄したものと扱われます



プロパンボンベ  
ごみ埋立地で発見され回収した

## ※ プロパンボンベは受入処理できません！

ごみには、絶対出さないでください！

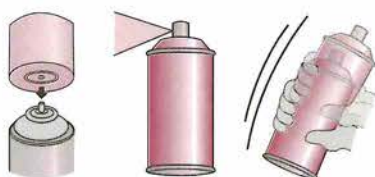
当組合では過去に2度、ごみ破砕処理施設でプロパンボンベが原因による爆発事故がありました。幸い人的な被害は有りませんでした。設備が2度の総額で3千万円の罹災を受けました。

使用済みのプロパンボンベ（携帯用ボンベも含む）は、購入した販売店へ返して下さい。

町外から購入したボンベは、最寄の販売店に処理を依頼して下さい。

販売店に処理を依頼して下さい！

空ボンベでもごみの焼却炉や破砕機に投入されると爆発が発生し、建築物や機械設備を破壊するばかりでなく、人身事故にもつながります。

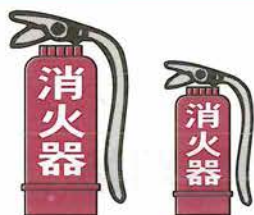


完全にガスを抜いて下さい！

## ※ カートリッジ式ガス缶等の出し方

カートリッジ式ガス缶、ヘアースプレー缶、殺虫スプレー缶などは、ガス抜きキャップ等を使用し、火の気のない風通しの良い屋外で完全に中身を出してから、穴を開ける専用の器具等を使用し穴をあけた後、資源ごみ又は燃えないごみに出して下さい！

缶の中身が残っていないか、空になっているか確認して下さい。



販売店か専門業者へ引取を依頼して下さい！

## ※ 消火器は受入処理できません！

消火器は、ごみには出せません。

販売店又は専門の処理業者に引取を依頼して下さい。

自分では、絶対に解体などしないでください。大変危険です！

解体しようとして中のガス圧で容器が顔面を直撃、死亡に至った例もありますので、絶対解体しないで下さい。



## ※ FF式ストーブやポータブルストーブ等の出し方

FF式ストーブやポータブルストーブ等をごみとして出すときは、灯油タンクやストーブ内の燃料が空になっていることを必ず確認して下さい。



## ※ LPG用ガスコンロや卓上ガスコンロの出し方

プロパンボンベ用ガスコンロをごみとして出すときは着火用の電池を外して下さい。

卓上用コンロの場合はボンベを外して下さい。

ガスライター等は完全に使い切るか、出し切るなどして中のガスを抜いて下さい。

過去に、卓上用ガスコンロが原因とみられ不燃ごみ収集中に車内で火災が発生したことがあります。最悪の場合収集作業員の命に係わる事がありますので、排出ルールはしっかり守って下さい。

# ごみの分別にご協力下さい



# 三本杉岩

12月

瀬棚駐在所

☎ 87-3003



## 電子マネーを使った特殊詐欺に注意!

電子マネーを使った特殊詐欺被害を防ぐため、10月14日、セイコーマート瀬棚店で従業員向けの声かけ訓練を実施しました。せたな警察署管内ではインターネット利用に絡む架空請求詐欺が発生しており、被害者が犯人の指示に基づき、コンビニ等で電子マネーを購入し、被害に遭っています。「電子マネーを購入し、カードに書いている番号を教えろ」などと言われたらそれは詐欺です。電子マネーを購入する前に一旦冷静になって、家族や警察等へ相談してください。



## 飲酒運転の根絶

飲酒運転しなくても罰せられます!

同乗罪

酒類提供罪

車両提供罪



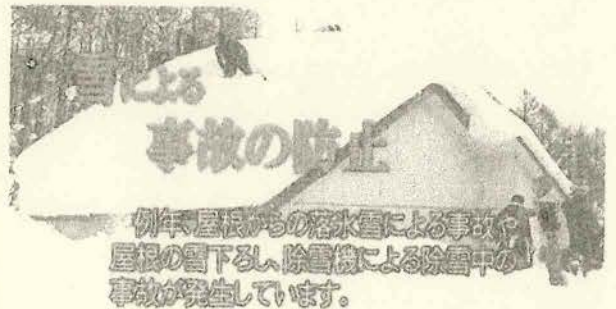
～飲酒運転は悪質な犯罪～

飲酒運転は、悲惨な交通事故を引き起こす悪質・危険な運転行為です。お酒を飲むとわずかな量でも運転に大きな影響を及ぼし、重大事故を起こす可能性が高くなります。二日酔いで運転も「飲酒運転」です。飲酒後の運転や、身体にアルコールが残っている場合は、運転は絶対にやめましょう。一人一人が「飲酒しない、させない、許さない」ことを強く意識して、社会全体で飲酒運転を根絶していきましょう。

## 雪による事故の防止

例年、屋根の雪下ろし作業中の転落や、屋根からの落水雪の下敷きとなる事故が発生しているほか、暴風雪による車両立ち往生も発生していますので、次のことに注意してください。

- ① 雪下ろしは複数人で
- ② 除雪機による除雪は安全を確かめながら
- ③ 気象情報に注意する



北海道警察





# 公開医療講座「かわら版」 Vol.20

## 感染対策委員会より

### 一般発熱外来 診察室移転のご案内

11月22日より、風邪症状で受診される患者様の診察室を移転いたしました。感染対策上、出入り口を一般の患者様と分けており、正面玄関のご利用はできませんのでご注意ください。

受診に際しましては、従来通り**事前に電話でご連絡**を頂きます様、宜しく願い申し上げます。

【受付時間】 平日： 9:00 ~ 11:30

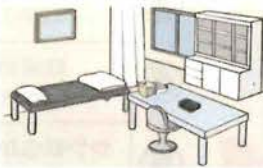


受付

13:30~16:00

土曜： 9:00 ~ 12:00

\*職員がご案内いたします\*



## \*\*\*\*\* スタッフ紹介 \*\*\*\*\*



総務課

いしい  
石井

えりこ  
英里子

こんにちは☺総務課の石井と申します。今年の4月に入職して8か月が経ち、同時にせたな町に住み始めて8か月になりました。仕事や生活で初めてのことが多く不安も大きかったです。8か月の間で少しずつ今の生活に慣れてきました。これからもこの町のために一生懸命勤めて参ります。よろしくお願いします。

## 気持ちの良い排便を目指して!

便秘に悩む方が多く、最近よく相談を受けます。薬を使うと下痢をしてしまったり、コントロールが難しい場合もあります。

★右のチェック項目に1つでも当てはまる方は裏ページをぜひご覧ください!

★今回は食物繊維とストレッチで快便を目指す方法をお伝えします!

管理栄養士 上田が担当致します。

★補助食品などもご紹介できます。

ご不明なことがありましたら、ぜひお問い合わせください。



こんなことありませんか??	
<input type="checkbox"/>	便が出にくい、自力で便が出せない
<input type="checkbox"/>	排便後に残便感があることが多い
<input type="checkbox"/>	お腹がグジグジしたりシクシク痛む
<input type="checkbox"/>	便意を催すことが一日に何回もある
<input type="checkbox"/>	便が漏れる
<input type="checkbox"/>	痔や肛門周囲にかぶれなどの皮膚トラブルがある
<input type="checkbox"/>	いつもお腹が張っている
<input type="checkbox"/>	下剤を使うとお腹が痛くなる
<input type="checkbox"/>	下剤を使うと下痢になるが回数を減らすと便が出にくくなる

## 年末年始の外来診療及び介護保険サービスのご案内

	外来	訪問看護	訪問リハビリ	通所リハビリ
29日(水)	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
30日(木)	午前通常営業 午後よりお正月休み	午前通常営業 午後よりお正月休み	通常営業	通常営業
31日(金)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
1日(土)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
2日(日)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
3日(月)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
4日(火)	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業

## 今月のひとさら~クリスマスのごちそう~

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

もうすぐクリスマス☆今回は炊飯器でローストポークを!

豚肉には糖をエネルギーに変える「ビタミンB1」が含まれています。糖が脂肪に変わるのを防いでくれます。

★材料(8人分)

- ・豚モモブロック...400g
- ・下味用塩コショウ...少々
- ・油...適量
- ・赤ワイン...50ml
- ・醤油、蜂蜜...大さじ1
- ・酢...大さじ1/2
- ・塩...少々

- ①豚モモは塩コショウをし、室温に30分程度出しておく。
- ②フライパンに油を入れ、強火で豚モモに焦げ目が付くように焼く。
- ③②を密閉袋に入れ、空気を抜く。
- ④炊飯器に③と浸かる位のお湯を入れ、1時間保温する。冷蔵庫で冷やせば完成!
- ⑤ソースは材料を②のフライパンに入れ、煮詰めたら完成!





# 気持ちの良い排便を目指して!

IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』VOL.



チェック項目はいくつ当てはまりましたでしょうか?  
一つでも当てはまったら、気持ちの良い排便を目指して頑張ってみませんか?

## まずは「健康な便」を知ろう!

★理想的な便の状態は次のような状態です。

- ①黄色っぽい褐色
- ②バナナ状
- ③やや酸っぱいにおい
- ④スルツと出る



★右の表は「プリストルスケール」という便の硬さを7段階に示したものです。最後に出てきた便が、③～⑤の硬さだと理想的です。

①	コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
②	硬い便 (Type2)		コロコロの便が繋がった状態
③	やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
④	普通便 (Type4)		適度な柔らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
⑤	やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
⑥	泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
⑦	水様便 (Type7)		水のような便

## トイレで出来る簡単ストレッチ!

1 ストレッチの前に腹式呼吸をします。副交感神経が優位となり、腸の血流が改善します。



腹部を「の」の字を描くようにマッサージ。腸の動きが良くなり、ガスも出やすくなります。左の下腹部を小さな円を描くようにマッサージするのも効果的!

## 座り方も一工夫!

いきみやすい座り方で排便を楽に!

膝と膝の間は

少し前かがみの

かかどが床に付くように。(付かない時は台を置くと良いです。)

## 食物繊維を摂りましょう!

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。特に水溶性食物繊維は腸内環境を整える効果があり、腸を元気にします。

### 水溶性食物繊維

善玉菌の栄養となり、腸内環境を整えます。さらに腸を通過するときに、腸を優しく刺激し、蠕動運動を活発にします。



★ごぼう・菊芋・こんにゃく・海藻類・りんごなどに多く含まれます。

### 不溶性

水分を吸収して膨らみ、便のカサを増して、蠕動運動を促します。

※高齢者は腸壁を傷つける可能性があるため摂りすぎに注意が必要です。



★穀類・芋・豆类・きのこなどに多く含まれます。

### 【外来診療表一部変更のお知らせ】

12月2日(木)より外来診療担当表が一部変更になっております。

<変更前> 木曜日 10:15~ 片野医師  
金曜日 15:30~ 松井医師

↓

<変更後> 木曜日 10:15~ 松井医師(第1,3週)  
10:15~ 片野医師(第2,4,5週)  
金曜日 15:30~ 片野医師(第1,3週)  
15:30~ 松井医師(第2,4,5週)