

回 覧

【再募集】

令和4年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和4年2月10日

せたな町長 高橋 貞光

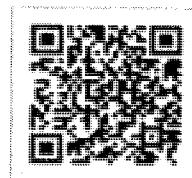
せたな町教育長 小板橋 司

令和4年4月1日採用の会計年度任用職員を再募集します。

○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総合支所庶務係

- 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。
- 1人1箇所のみ応募とします。



せたな町
ホームページ

○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。

○勤務条件

任用期間 報酬額等	裏面の「令和4年度会計年度任用職員公募資料」を参照ください。
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。
服 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4年2月25日（金）まで

(公募資料は裏面をご覧ください)

●令和4年度会計年度任用職員公募資料(再募集)

No.	勤務場所	職種	採用予定人数	業務内容	資格等	給料(報酬)	期末手当	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件	採用担当課	
1	せたな町内朝光施設等 (パークゴルフ場・青少年 旅行村・真駒内球場等)	普通作業員	1名	刈り及び公園管理等	刈払機安全衛生教育受講 者及び受講予定者	1,047円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和4年10月31日	週5日(月～金) 1日7時間30分	まちづくり推進課
2	せたな青少年旅行村	公務補	1名	施設管理及び受付・清掃業務		911円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和4年10月31日	週5日 シフト制 1日7時間30分	まちづくり推進課
3	浮島公園トイレ	清掃作業員	1名	清掃業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和4年10月31日	週3日 1日1時間	まちづくり推進課
4	太櫓海水浴場 トイレ・シャワー室	清掃作業員	1名	清掃業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月28日～ 令和4年10月31日	週3日 1日1時間30分 (繁忙期2時間30分)	まちづくり推進課
5	洋上風力発電所 及び変電所	電気主任技術者	1名	洋上風力発電所の工事、維持及 び運用に関する保安の監督に係 る点検業務(月次及び年次点検)	普通自動車運転免許 第3種電気主任技術者免状	90,000円 (月額)		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	月1～2日 1日7時間30分	まちづくり推進課
6	認定こども園きたひやま	調理員	2名	給食調理		911円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5・6日(月～土) シフト制7:30～16:15まで 実働時間:6～7時間45分	町民児童課
7	瀬棚保育所	調理員	1名	給食調理		911円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5・6日(月～金) ①8:00～16:45 ②8:00～15:00 ※日により交代制 (土)8:00～12:30	町民児童課
8	駒泊漁港太櫓分区分トイレ	清掃作業員	1名	清掃業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月9日～ 令和4年11月27日	週2日(土・日) 1日1時間	水産林務課
9	瀬棚児童会館	公務補	1名	施設管理・清掃業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	夜間等の施設利用申込 時間による(週6時間程 度)	建設水道課
10	瀬棚区市街地バス待合所	清掃作業員	1名	清掃業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週1日、1時間	瀬棚支所
11	瀬棚公営温泉浴場	清掃作業員	1名	清掃・管理業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週1日(変則勤務)、1時間	瀬棚支所
12	瀬棚老人と母と子の家	管理人	1名	管理業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	月2～5回(変則勤務) 1日2～5時間	瀬棚支所
13	瀬棚老人と母と子の家	管理清掃員	1名	管理・清掃業務		911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週2～3回(変則勤務) 1日2～5時間	瀬棚支所
14	瀬棚養護老人ホーム三杉荘	看護師	1名	入居者の与薬準備及び健康 管理業務	看護師免許・准看護師免許	1,361円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	毎週木曜日 5時間程度	三杉荘
15	北檜山中学校	普通作業員 (学校公務補)	1名	施設管理・清掃業務		170,400円～ (月額)		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5日(月～金) 7:00～15:45	教育委員会事務局
16	町内小学校	英語指導助 手	1名	小学校英語指導の補助業務 (学校休業中は勤務なし)	学校での英語教育経験 を有する者	1,800円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5日(月～金) 週10時間程度	教育委員会事務局
17	瀬棚小学校	学習支援員	1名	授業の学習支援業務 (学校休業中は勤務なし)	学校教員免許を有する 者	1,071円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5日(月～金) 1日5時間30分 (水のみ5時間)	教育委員会事務局
18	瀬棚中学校	学習支援員	1名	授業の学習支援業務 (学校休業中は勤務なし)	学校教員免許を有する 者	1,071円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5日(月～金) 1日7時間	教育委員会事務局
19	大成中学校	特別支援教 育支援員	1名	授業の補助・日常生活上の介 助業務(学校休業中は勤務な し)		1,019円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5日(月～金) 1日7時間	教育委員会事務局
20	北檜山小学校	特別支援教 育支援員	1名	授業の補助・日常生活上の介 助業務(学校休業中は勤務な し)		1,019円～		有り	有り	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週5日(月～金) 1日6時間	教育委員会事務局
21	学校給食センター	調理員	1名	給食調理(半日勤務)(学校休 業中は勤務なし)		911円～		有り	無し	有り	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	午前8時00分 ～正午	教育委員会事務局
22	学校給食センター	配送員	1名	給食配送業務(学校休業中は 勤務なし)	普通自動車運転免許	1,047円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	年10日程度 1日5時間	教育委員会事務局
23	せたな町民体育館	事務補助員	1名	一般事務・施設管理・清掃等	パソコンの基本操作が 可能	911円～		無し	無し	無し	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	週1日 1日5.5時間	教育委員会事務局

※せたな町ホームページからでも、公募資料及び申込用紙がダウンロードできます。

※申込方法及び申込先については、

「令和4年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告(再募集)」をご覧ください。

せたな町会計年度任用職員募集公告

(教育委員会)

令和4年度に教育委員会で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。(地方公務員法の改正に伴い、令和2年4月から新たに会計年度任用職員制度が創設されました。)

勤務場所	職 種	採用 予定 人員	業 務 内 容	時給	期 末 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任 用 期 間	勤 務 条 件
せたな町民プ ール	監視員	8名	施設管理人 (利用受付、利用者 の安全監視、施設管 理、清掃など)	911 円 ～	有 り	無 し	無 し	令和4年4月11日～ 令和4年10月21日	週5日程度 週20時間程度 9:00～20:30 ※シフト制
各 学 校 図 書 室	学校図書 室支援員	1名	学校図書室の環境整 備、本の修復など	911 円 ～	無 し	無 し	無 し	令和4年4月11日～ 令和5年3月31日	月7日程度 1日7時間程度 8:30～17:00

1. 資格要件

- ・心身ともに健康で通勤可能な方
- ・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. 申込書類

- ・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6か月以内の写真を添付)
- ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付

3. 申込資料取り寄せ先及び申し込み先

- ・せたな町教育委員会事務局または瀬棚教育事務所、大成教育事務所

4. 申込締切日 令和4年2月24日(木)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、3月上旬とし応募者に別途通知します。

6. そのほか、詳しいことは、せたな町教育委員会事務局 (電話 0137-84-6260)へお問い合わせください。

令和4年度 檜山広域行政組合せたな消防署
会計年度任用職員(パートタイム) 採用募集公告

令和 4年 2月10日

檜山広域行政組合

せたな消防署長 須藤 純一

令和4年度に檜山広域行政組合せたな消防署で勤務して頂ける非常勤職員を募集します。
(地方公務員法の改正に伴い、令和2年4月から新たに会計年度任用職員制度が創設されています。)

1 採用予定職種と主な業務

清掃員 (パートタイム)	庁舎内の清掃業務(主に水周り)に従事。 食堂兼休憩室、トイレ(男・女)、洗面室、シャワー室、洗濯室、乾燥室の清掃を ブラシ、掃除機、モップ、雑巾などを使用して行なう。
-----------------	---

2 採用後の配属先及び勤務地 檜山広域行政組合せたな消防署(久遠郡せたな町北檜山区豊岡246番地)

3 採用予定者数 1名

4 勤務条件

任用期間	令和4年4月1日～令和5年3月31日
勤務日及び 勤務時間	原則、毎週火曜日及び金曜日の週2日 14時00分から16時00分(2時間勤務) ※ただし、業務の都合上変更する場合有り。
時間外勤務	時間外又は週休日・休日に勤務を命ずることは無し。
報酬	時給911円
手当等	期末手当:無し・通勤手当:一定の距離以上の通勤を対象として支給
社会保険等	社会保険:無し・雇用保険:無し
有給休暇日数	3日
報酬の支払日	月の初日から末日までを期間計算し、翌月の10日までに支払う。 ただし、4月及び12月分は当月及び翌月に分割して支払うことがあります。

5 応募要件
・年齢、学歴は問わないものとし、町内で通勤可能な者
・健常者及び障がい者問わず、申込みができます。

6 応募方法

- (1) 提出書類
・令和4年度 檜山広域行政組合せたな消防署 会計年度任用職員(パートタイム) 採用申込書
※申込用紙については、せたな消防署・せたな消防署大成支署・せたな消防署
瀬棚分遣所にて交付しますが、町ホームページからもダウンロードできます。
・履歴書(写真付き、市販の様式) ※応募書類は返却いたしません。
- (2) 提出先 檜山広域行政組合せたな消防署(久遠郡せたな町北檜山区豊岡246番地)
- (3) 提出期限 令和4年2月25日(金)午後5時15分まで
※提出書類の受付は、提出期限までに到着したものに限りです。

7 試験日程及び会場 提出期限後に別途ご案内いたします。(3月に実施)

8 試験方法 面接試験

9 合否について 合否については3月下旬ごろ通知します。

10 問合せ先 檜山広域行政組合せたな消防署 管理係 Tel: 0137-84-5709

令和4年2月10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**北部松山衛生センター組合会計年度任用職員募集公告**

令和4年度に北部松山衛生センター組合で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。(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。)

■募集内容

勤務場所	職種	採用人員	業務内容
北部松山衛生センター組合	一般事務員	1名	経理一般事務(パソコンの基本操作が可能)

1. 資格要件

- パソコンの基本操作が可能で、普通自動車運転免許証を有する者とする。
- 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、北部松山衛生センター組合総務係に提出してください。
 - ① 採用申込書兼履歴書 1通(最近6ヶ月以内の写真を貼付したもの)
 - 採用申込書兼履歴書は北部松山衛生センター組合総務係で交付しております。
- また、北部松山衛生センター組合ホームページからもダウンロードが可能です。

4. 申込締切日 令和4年3月4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選考等による選考を行います。
- 試験日は、3月中旬～下旬とし応募者に別途通知します。

6. その他、詳しいことは、北部松山衛生センター組合総務係(電話0137-86-0070)へお問い合わせください。

令和4年度

北部松山衛生センター組合会計年度任用職員 勤務条件

【フルタイム職員】

職 種	月 額	備 考
一般事務員	148,400 円～	月給：1日7時間45分 週38時間45分勤務

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

勤務時間 月額者 週5日（月～金曜日）8時30分～17時15分

休日 土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始

休暇 年次有給休暇、特別休暇

時間外勤務 あり（割増賃金支給）

休日勤務 なし（日曜日勤務あり・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

加入保険等 健康保険 有り
厚生年金保険 有り
雇用保険 有り
労災保険 有り

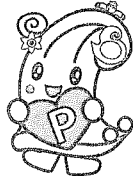
通勤手当 1ヶ月定額（距離による）

問い合わせ
北部松山衛生センター組合 総務係
電話：0137-86-0070



乳がん検診・子宮がん検診

せたな健こつポイント
対象事業です



のご案内

4月10日(日)

1. 日程： 令和4年

2. 受付時間： 午前の部

① 8時00分～ 8時45分

② 9時00分～10時00分

午後の部

③ 12時00分～12時45分

④ 13時00分～13時30分

3. 場所： せたな町健康センター

せたな町では **病院で受けるよりお得です**
乳がん検診は4,955円以上
子宮がん検診(超音波検査併用)は約6,500円 の
助成をしています!

4. 対象・検診料金

定員18名です。
お申し込みは早めに!

対象	検診 乳がん検診 (定員90名)	乳房超音波検査 (定員18名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20歳～ 29歳	X	X		
30歳～ 39歳	600円	5,500円 (乳がん検診と併用) ※詳しくは裏面へ!	500円	200円 (子宮がん検診と併用)
40歳～ 49歳				
50歳以上		X		

- * 子宮がん検診は毎年受診できますが、乳がん検診は2年に1回となっております。前回の受診日がわからない場合はお問い合わせください。
- * 子宮超音波検査は子宮筋腫、卵巣腫瘍などが発見できる検査です。
- * 大腸がん検診(有料・200円)も一緒に受けられますので、ぜひ併せてお申し込み下さい。
- * 新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用・手指消毒にご協力願います。なお、感染拡大状況によっては急遽中止となる場合がありますのでご了承願います。

<お申込み先>

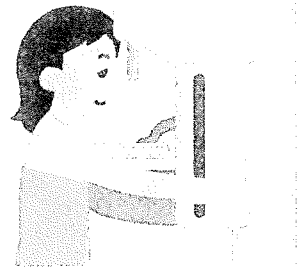
3月11日(金)までに健康センター保健師または各地区の健康づくり推進員にお申し込みください。不明な点等あれば、保健師までお問い合わせください。

せたな町健康センター保健師 TEL: 84-5984

裏面もご覧ください→

【北檜山区健康づくり推進員】

冷水・松岡・鍋坂	北條 利美	二俣	高松 香恵
徳島(真駒内)	長田 元子	富里	佐藤 秀子
新成	澤谷 愛子	愛知	岡島 裕美子
共和・太櫓	久保 紀子	寿町	瀬戸 弘子
西丹羽	大関 和子		渡部 光子
丹羽	鈴木 トヨ子	本町・中央町	小山 なぎさ
	本多 優子	元町	林 順子
東丹羽	鈴木 玲子		原 香織
栄・栄石・雲内	戸室 廣子		大東 静江
下若松	平田 奈保美	緑町・徳島	長田 美智子
若松	松林 良子		小川 朋子
小川・上若松	栗城 せい子	豊岡・新町	大口 弘子
濁川	正木 洋子		江上 ひふみ



○乳房超音波（エコー）検査○

令和2年4月から新たに乳がん検診のオプションとして**乳房超音波検査**を49歳以下対象に実施しています。超音波検査は乳房に超音波をあて、乳腺や乳管等の乳房内部を診る検査です。

乳がん検診はマンモグラフィ検査（乳房X線検査）ですが、若い方は乳腺が発達しているため、マンモグラフィ検査では不明瞭にみえてしまうことがあります。

その部分をはっきり診るために超音波検査を行います。そのため、49歳以下を優先としています。痛みもなく、検査時間は5～10分程度と短時間で検査が出来ます。

マンモグラフィ検査と併用すると、早期の乳がんの発見率が1.5倍になるというデータもありますので、「受けてみたい、詳しく聞きたい」という方は保健師までお気軽にお問い合わせ下さい。

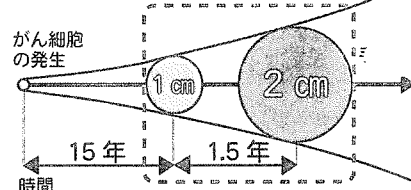


○乳がん検診を『2年に1回』オススメするワケ○

乳がんはたった1つのがん細胞が1cmになるのに個人差はありますが約10～15年かかります。しかし、1cmのがんが2cmのがんになるには約1～1.5年しかかかりません。早期乳がんは2cm以下をさします。早期に発見するには2年に1度は検診を受けること、月1回の自己触診が大切です。1cm以下で見つければ治療の目安といわれる10年生存率は90%を超えます。

早くみつけて早く治すためには検診が大切です。

がん細胞の成長と時間



【乳がんミニ情報】

乳がんは…日本人女性がかかるがんの



乳がんは…生涯、9人に1人の女性がかかる病気。発症は40歳代後半がピーク。時間

ご家族や血縁者に乳がんになった方がいる場合は、いない方と比較して乳がんのリスクが1.5～2倍程度あるといわれています。その他、血縁者に卵巣がんの方がいる場合もリスクが高くなることが知られています。乳がんは5～10%が遺伝性と言われています（血縁者に乳がんの方がいる人に必ず遺伝するわけではありません）すなわち、乳がんになった方の90～95%の人は『**遺伝性以外**』です。

乳がんは…がんの中で唯一、自分で見つけることのできるがん。月1回の自己触診が大切です。

特定健診・各種がん検診のご案内

●とき 令和4年 4月16日(土)・17日(日)

受付時間 午前6時～午前10時30分(当日は時間を分けて受付します)

●ところ せたな町健康センター

せたな健こつポイント
対象事業です!



●種類・対象・料金 ※年齢については、検診当日の年齢とします。

	せたな町国民健康保険 加入者 40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
特定健診 (身体・血圧測定・尿検査 血液検査・心電図検査・眼底検査・医師診察)	500円	お問合せ下さい	無料	無料
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	200円	500円	×対象外	無料
胃がん検診 (バリウム検査)	500円			
血中ピロ菌検査 (血液検査)	1,000円 (過去に健診・病院等でピロ菌検査を受けたことのない方)			
肺がん検診 (レントゲン検査)	300円 喀痰細胞診検査は別料金です(社保1,000円・社保以外300円)			
大腸がん検診 (便潜血検査)	200円			
前立腺がん検診 (血液検査)	2,310円			
Eiノックス症検診 (血液検査)	無料(5年に1回)			
風しん抗体検査 (血液検査)	無料(対象:無料クーポン券対象者)			
健康づくり健診 (身体測定・血圧測定・ 血液検査・尿検査)	対象:年度内18~39歳の健診を受ける機会のない方 保険問わず			500円

※肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けた事のない方が対象となりますのでご了承願います。

【お申込み・お問い合わせ】

3月18日(金)までに健康センター保健師または健康づくり推進員(裏面)へお申込み下さい。

せたな町健康センター 保健師 TEL: 84-5984 裏面へ⇒

※新型コロナウイルス感染防止のため、受診人数を1時間につき25名程度とさせていただきますことになりましたのでご理解願います。

普段、健診の機会のない

18歳～39歳の方（年度内）へ

「健康づくり健診」受けませんか？



内 容：血液検査【脂質（LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪）・尿酸・腎機能（クレアチニン・eGFR）・肝機能（GOT・GPT・γGTP）・貧血（赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット）血糖（血糖・HbA1c）】

身体測定・血圧測定・尿検査（糖・タンパク・推定一日塩分量）

料 金：500円（保険問わず）

《北檜山区健康づくり推進員》

冷水・松岡・鍋坂	北條 利美	二俣	高松 香恵
徳島（真駒内）	長田 元子	富里	佐藤 秀子
新成	澤谷 愛子	愛知	岡島 裕美子
共和・太櫓	久保 紀子	寿町	瀬戸 弘子
西丹羽	大関 和子		渡部 光子
丹羽	鈴木 トヨ子	本町・中央町	小山 なぎさ
	本多 優子	元町	林 順子
東丹羽	鈴木 玲子		原 香織
栄・栄石・雲内	戸室 廣子	緑町・徳島	大東 静江
下若松	平田 奈保美		長田 美智子
若松	松林 良子		小川 朋子
小川・上若松	栗城 せい子	豊岡・新町	大口 弘子
濁川	正木 洋子		江上 ひふみ

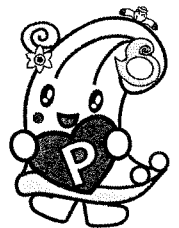
令和4年度の肺ヘリカルCT検診

内臓脂肪CT検査は

令和5年1月22日（日）です。

特定健診は町で約8,500円の助成をしております、

とてもお得な健診です。ぜひ、この機会にご利用ください

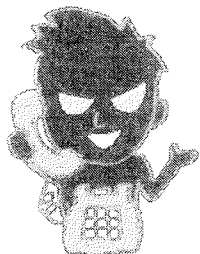


【新型コロナウイルス感染予防についてご協力をお願いします】

- ・当日、自覚症状（発熱がある、咳・痰、のどの痛み、息苦しさ等の呼吸器症状、体のだるさ、頭痛・関節痛等）がある方は受診できませんのでご了承ください。
- ・当日、会場での検温・マスクの着用・手指消毒等にご協力をお願いします。

防犯協会 だより

せたな町防犯協会(事務局: せたな町総務課地域生活係)



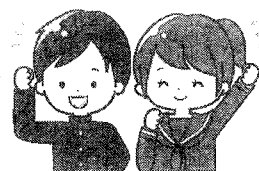
防犯協会等の名をかたった 「なりすまし詐欺」に注意!

最近、防犯協会職員等の名をかたった「なりすまし詐欺」による被害が発生しております。

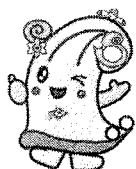
手口は、防犯協会職員等を名乗る者から「名簿に名前がある」「個人情報流出している」などウソの電話から始まり、最終的には名簿から削除する名目等で現金を要求し、被害者に高額な現金を用意させて、指定された住所に宅配便で送らせるといった内容です。

防犯協会では、このような電話やお金を請求することは一切ありませんので注意して下さい。

4月から18歳が成年年齢に☆ 「消費者トラブル」に気をつけて



2022年4月1日から、成年年齢が「20歳」から「18歳」に変わります。18歳で成年になると、親の同意がなくてもローンを組んだり、クレジットカードを作るなど自分の意志で契約ができるようになります。しかし、契約には様々なルールがあり、知識がないまま安易に契約を交わすと消費者トラブルに巻き込まれる可能性があります。契約する際は、内容をしっかり確認し、怪しい話はきっぱり断るなど、十分気を付けましょう。



ひと言アドバイス

- ☆商品の購入や契約する際は、よく考えて行動しましょう!
- ☆クーリング・オフなど消費者の味方となる知識を身に付けましょう!
- ☆トラブルに遭った時は、一人で悩まず、周りに相談しましょう!

令和3年度トレーニング講座

お正月太り解消！！

スタイルアップ講座

令和4年 **3/10** (木) 19:00~20:30

- 会場 せたな町民体育館
- 対象 一般町民の方(高校生以上)
- 持ち物 マスク、上靴、タオル、飲み物 等
- 参加料 無料
- 内容 お腹やお尻回り等の脂肪を燃焼させる運動を実施します。

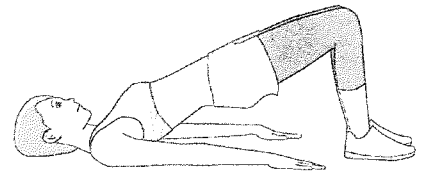
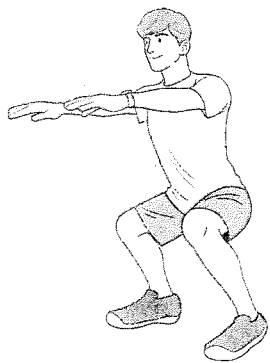
■ 期 日 3月3日(木)まで

■ 申込・お問合せ先

せたな町教育委員会社会体育係

TEL:0137-84-6260

FAX:0137-84-6694



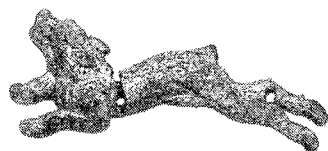
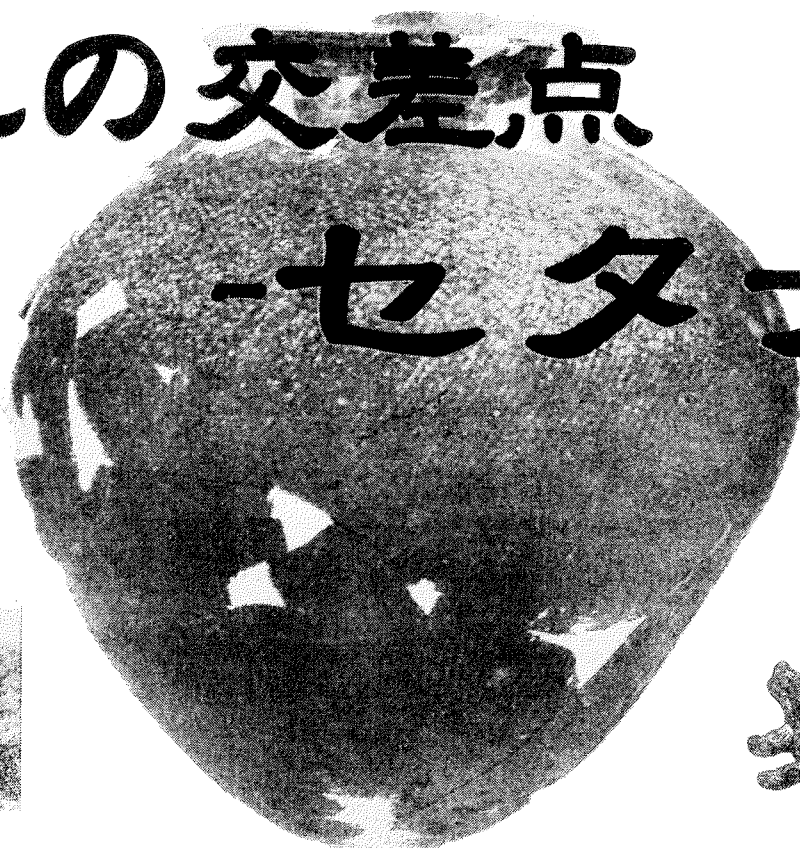
スタイルアップ講座申込書 (3月3日(木)締め切り)

氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	せたな町 区	電話番号	

令和3年度 生涯学習講座

文化の交差点

-セタナ-



- ・催 し：第1回 出土遺物からみたセタナの地域性
第2回 出土遺物・古写真からみたセタナの地域性
- ・日 時：第1回 令和4年2月26日(土) 午前10:30~12:00
第2回 令和4年2月27日(日) 午前10:30~12:00
- ・場 所：生涯学習センター2F荻野吟子資料展示室
- ・対 象：町内在住の方ならどなたでも
- ・定 員：10名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
- ・締 切：2月18日(金)まで
- ・申し込み/問い合わせ：TEL0137-84-6260 FAX0137-84-6694

せたな町教育委員会社会教育係 工藤大

き り と り

文化の交差点-セタナ- 申し込み

ふりがな 名前		住所	
連絡先			
さんか 参加日			



公開医療講座『かわら版』 Vol.22

外来診療に関する

ご協力のおねがい



【当院に受診される患者様へ】

当面の間、午後の外来診療枠が新型コロナワクチンの「3回目接種枠」となり、大変混雑が予測されます。

定期受診の患者様におかれましては、**午前中の診療時間に受診**されます様、ご理解・ご協力をお願いいたします。

(※皮膚科診療には影響ございません。)

急な体調不良等、ご不明な点は病院までお問合せ下さい。

***** スタッフ紹介 *****

総務課 渡部 悠大



こんにちは◎総務課の渡部と申します。

ピッチピチ(?)の20歳になります(*^*)v

檜山北高校を卒業し入職してからもう少しで2年を迎えます。まだまだ未熟なところばかりですが周りの方々を支えられ、仕事にも慣れてきたところです。

今後も地域の皆様と病院のために一生懸命勤めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



お口の健康と栄養の深い関係 ~しっかり食べられるお口作りと食事の工夫~

管理栄養士 上田が

担当致します。



食事を食べるためにはお口の健康が大切です。

お口の機能低下はないでしょうか。

まずは、今のお口の状態をチェックしてみましょう！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯(入れ歯)を使用している	2	
口の乾燥が気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計点数が
0~2点
危険性は低い
3点
危険性あり
4点以上
危険性が高い

【健康診断のご案内】

当院では、**企業健診・個人健診**を行っております。企業様のご要望に応じて午前外来診療前の早期健診も実施しております。また、**就職や進学**に必要な健康診断もお受けしております。

健診内容等につきましては下記担当者までお気軽にお問い合わせ下さい。

***日時は事前予約制となっております。**

<主な健診コース及び料金>

・Aコース(一般的なもの)・・・10,000円(税別)

①身長、体重②視力③聴力④血圧⑤尿検査⑥胸部レントゲン
⑧心電図⑨血液検査

・Bコース(上記①~⑦)・・・5,000円(税別)

・骨塩定量(骨密度)検査・・・2,000円(税別)

【担当者:地域医療連携室 工藤】

今月のひとさら~旬の味覚あさりごはん~

今月の担当:管理栄養士 上田 麻耶

寒い時期が旬の「あさり」。北海道は9月~6月頃と旬が長いそうです。あさりには、貧血予防に効果的な鉄分とビタミンB12が多く含まれています。だしもよく出るので、美味しくいただきます！

<あさりごはん> 2合分

・米・・・2合

・あさり・・・400g

(身だけなら、150g)

・生姜みじん切り・・・1/2かけ

・酒・・・大さじ2

・醤油・・・大さじ1と1/2

・みりん・・・大さじ1と1/2

※殻付きあさりの場合、砂抜きし、酒で蒸し、殻を除いてください。



- ①米を研ぎ、炊飯釜に入れる。
- ②炊飯釜に生姜、調味料、あさりの出汁を全て加え、水を2合の目盛まで注ぐ。
- ③あさりを加え、炊飯したら完成!

お口の健康と栄養の深い関係

～しっかり食べられるお口作りと食事の工夫～

IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.22

質問の点数はいくつでしたでしょうか？お口の機能低下の危険性はどのくらいでしたでしょうか？
お口の機能が低下すると、**低栄養の危険性**が高まります！



- ◎栄養素の摂取量…「良く噛める人」より「噛めない人」は約15%ダウンするということが分かっています。
- ◎食品別…「肉類・野菜・海藻類・種実類」が噛みにくくなり、それらの食品からの栄養が摂れなくなります。

～食べる機能を維持・向上するための筋力トレーニングをご紹介します！～

あごと唇のトレーニング

※10回繰り返す



- ① 大きな口で「あ～」
- ② いっぱい引いて「い～」
- ③ 口をすぼめて「う～」

舌のトレーニング

※10回繰り返す



- ① 舌を右にぐっと出す
- ② 舌を左にぐっと出す

舌の筋力アップ

- ① 指やスプーンで舌を抑える。
 - ② それに抵抗するように舌を上を持ち上げる。
- ※ぐーっと10回繰り返す



- ③ 舌を上へぐっと出す
- ④ 舌を下へぐっと出す

むせやすいなと感じたら

食品選びや調理法を工夫してみましょう！

サラサラ...

- | | | |
|----------|---|---------|
| 果物ジュース | → | ゼリー |
| おにぎり(海苔) | → | 玉子巻き |
| ステーキ | → | ハンバーグ |
| 焼き魚 | → | 煮魚 |
| ゆで卵・目玉焼き | → | だし巻き玉子 |
| 生野菜 | → | 蒸し・ゆで野菜 |

しっとり
まとまり
が良い！



パサついて
まとまりにくい...

とろみを付けるのも
1つの方法です。

噛みにくいなと感じたら



スジや繊維を切る



一口大に切る



毎日実践でお口と体を健康に！

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