

# 【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

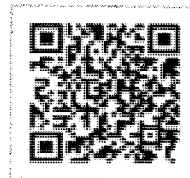
せたな町教育長 小坂橋 司

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	せたな町内観光施設等 (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	芝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	鶴泊漁港太櫓分区分区トイレ	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	配達員	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3年度トレーニング講座

お正月太り解消！！

# スタイルアツプ講座

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。

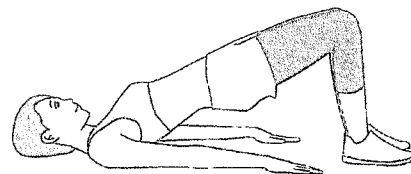
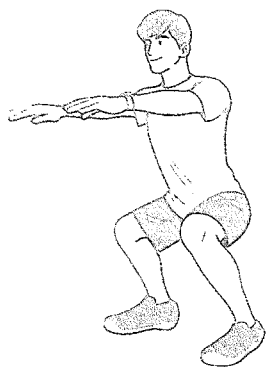
■ 期 日 3月3日(木)まで

■ 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



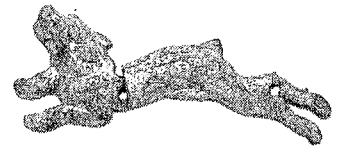
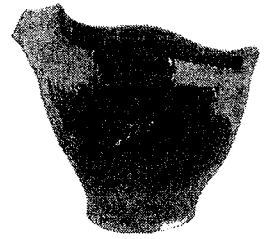
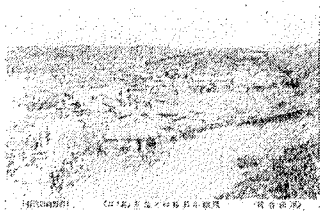
申込期間：3月3日(木)まで(3月4日(金)締め切り)

氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	せたな町 区	電話番号	

# 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	

# 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があります。
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  
・健康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

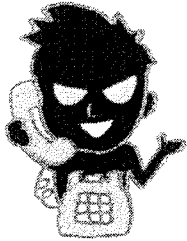
通勤手当 1ヶ月定額（距離による）

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



# 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）



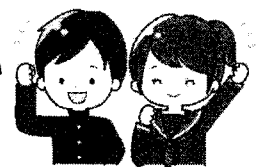
## 防犯協会等の名をかたった 「なりすまし詐欺」に注意！

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」などと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！



# 三本杉岩

\*2月\*

瀬棚駐在所

☎87-3003

## 灯油・タイヤを大切に保管しましょう

令和3年12月21日、瀬棚区本町7区・9区の住宅を対象にボランティアの職員と共に合同パトロールを実施しました。同パトロールでは、戸別訪問を併せて行い、灯油・タイヤの盗難防止について働きかけを行いました。

燃料高騰に伴い、灯油の窃盗事件が懸念されますので、鍵付きの盗難防止キャップ等を活用しましょう。

また、例年タイヤの交換時期になって初めて自宅等で保管していたタイヤが盗まれていたと気がつくケースもあるため、車庫や物置等の鍵のかかる場所で保管する、タイヤをチェーン等で連結して保管する、保管場所付近にセンサーライトを設置するなどの防犯対策を講じましょう。



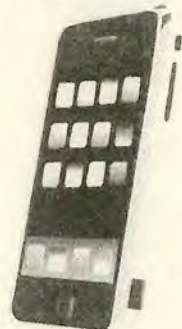
## サイバー空間に立ち向かう 社会全体のセキュリティ意識の向上

## Cybersecurity for All ～ 誰も取り残さないサイバーセキュリティ ～

近年、スマートフォンの普及等によるインターネット利用者の増加傾向に伴い、ネットバンキングに係る不正送金事案や、偽サイトに係るフィッシング詐欺事案、ランサムウェア等の不正プログラム事案等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないように、次の対策を実施しましょう。

- IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する
- パソコンやスマートフォンには、ウイルス対策ソフトをインストールする
- パソコンの基本ソフト(OS)やウイルス対策ソフトは、常に最新の状態にしておく
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは、開かない
- 不必要なアプリや信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない
- 定期的にバックアップデータを保存する
- オンラインショップでの買物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する



サイバーセキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。複数の対策を併用して、インターネットを安全に利用しましょう。



## 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



受付

【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

わたなべ ゆうだい



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に支えられ、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動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朝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  
⑦心電図⑧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！

&lt;あさりごはん&gt; 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 |

しっかりと  
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



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