

子どもや高齢者を交通事故から守る

# 交通安全指導員 交通安全街頭指導員 募集しています！！



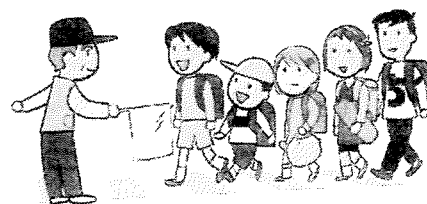
交通安全指導員及び交通安全街頭指導員は、ボランティア精神のもと子どもや高齢者を交通事故から守るために、重要な役割を果たしています。「地域の交通安全活動に貢献したい」という熱意にあふれた方々の活動への参加をお待ちしております。

応募資格

北檜山区在住で健康で交通安全推進活動に意欲的な方  
(性別は問いません)

募集人数

指 導 員:若干名  
街頭指導員:1名



活動内容

指 導 員:期別交通安全運動期間における街頭啓発など  
街頭指導員:児童及び生徒の登下校時における街頭指導など

任 期

2年間 (再任あり)  
(現在の任期:委嘱の日から令和6年3月31日まで)

そ の 他

謝礼金支給のほか、活動に必要な被服等を貸与いたします

～申し込み・お問い合わせ先～

せたな町役場 総務課 地域生活係  
☎84-5111(内線1217・1218)



## せたな町会計年度任用職員募集公告

### (まちづくり推進課)

令和5年度にまちづくり推進課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	時給	期 末 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用 期間	勤務 条件
せたな町内観光 施設等 (北檜山グリーンパ ーク・青少年旅行 村・真駒内球場等)	普通 作業員	2名	芝刈り及び公 園管理等 (刈払機・芝刈 機作業、施設管 理に係る軽微 な修繕等)	1,047 円～	有 り	有 り	有 り	令和5年4月1日～ 令和5年11月22日	週5日(平日) 1日7時間30分 8:30～17:00
浮島公園トイレ	清掃 作業員	1名	トイレ清掃作業 、トイレ周りのご み拾い等	936 円～	無 し	無 し	無 し	令和5年4月1日～ 令和5年10月31日	週3日 1日1時間
太櫓海水浴場 トイレ・シャワー室	清掃 作業員	1名	トイレ・シャワー 室清掃作業、炊 事場清掃作業	936 円～	無 し	無 し	無 し	令和5年4月28日～ 令和5年10月31日	週3日 1日1時間30分 (繁忙期2時間 30分)

#### 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。
- ・普通作業員の応募については刈払機安全衛生教育受講者及び受講予定者

#### 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)
- ・普通作業員の応募については刈払機安全衛生教育修了証のコピーを添付

#### 3. 申込書設置及び取り寄せ先

- ・せたな町役場まちづくり推進課(本庁舎2階) ・大成支所及び瀬棚支所(申込書設置のみ)

#### 4. 申込先 せたな町役場まちづくり推進課(本庁舎2階)※郵送可

#### 5. 申込締切日 令和5年3月17日(金)まで

#### 6. 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月下旬とし応募者に別途通知します。

#### 7. そのほか、詳しいことは、せたな町役場まちづくり推進課 (代表電話 0137-84-5111)へお問い合わせください。

せたな町会計年度任用職員募集公告(再募集)

令和5年度に北檜山学童保育所で勤務していただける会計年度任用職員を再募集します。

【北檜山区】

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
北 檜 山 学童保育所	支援員 及び 支援員 補助員	2名	小学生の 放課後保育 業務	963 円 ～	有	無	有	令和5年4月1日～ 令和6年3月31日	週5・6日(月～土) シフト制 授業日:14時～18時 土曜日・長期休校日: 8時～18時

令和5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

- ・休日 日曜日、国民の祝日、年末年始(土曜日はシフトによります)
- ・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)
- ・労災保険 あり
- ・時間外勤務、休日勤務 なし
- ・通勤手当 通勤距離に応じて支給します

3. 申込方法

- ・次の書類を応募期日までに、せたな町役場町民児童課児童福祉係に提出してください。

- ① 採用申込書兼履歴書(両面・最近6ヶ月以内の写真を添付) 1通  
(用紙は、せたな町役場町民児童課及び各支所庶務係で交付します。)

4. 申込締切日 令和5年3月23日(木)まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験または書類審査等による選考を行います。

6. その他、詳しいことは、せたな町役場町民児童課(電話 0137-84-5111)へお問い合わせください。

# 令和5年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和5年3月9日

せたな町長 高橋 貞光

令和5年4月1日採用の会計年度任用職員を下記のとおり募集します。

## ○フルタイム職員

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	資格等	給料	期末手当	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	支援員	2名	高齢者の支援・介護業務		174,000円～	有り	有り	有り	令和5年4月1日～令和6年3月31日	週5日 変則勤務 宿直あり
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	栄養士	1名	入所者の栄養管理・栄養指導業務等	栄養士免許	181,100円～	有り	有り	有り	令和5年4月1日～令和6年3月31日	週5日(月～金) 9:00～17:45

## ○パートタイム職員

勤務場所	職種	採用予定人員	業務内容	資格等	時給	期末手当	社会保険	雇用保険	任用期間	勤務条件
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	清掃作業員	1名	清掃業務		936円～	無し	無し	無し	令和5年4月10日～令和6年3月31日	月15日程度 1日4時間 8:30～12:30

## ○応募資格・申込方法等

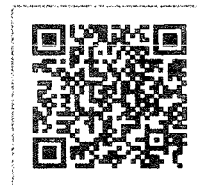
応募資格	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
申込書類	・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6ヶ月以内の写真を添付)
申込先	せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係

●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。

## ○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。



せたな町  
ホームページ

## ○勤務条件

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。
職務	会計年度任用職員は一般職の地方公務員であり、地方公務員法の職務に関する規定が適用されます。

## ○ 申込締切日：令和5年3月24日(金)

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

# 「自分らしく」生きるための福祉・教育の充実に

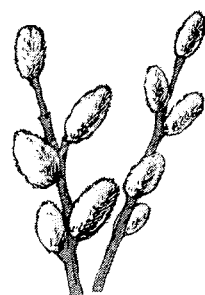
私たち一人ひとりには「自分らしく」生きる権利があります。そして、その権利は社会全体の支えで保障されなくてはなりません。

そのことを憲法 25 条では以下のように示されています。

- 1 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
- 2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない

この条文のポイントは、国が国民の生活を保障するという点にあります。せたな町ではこの理念と障害者自立支援法等に基づいて町としての福祉政策を進めています。

今号では、その具体について、特に障がいを持つ人たちに対しての福祉サービスについてを紹介いたします。



## ■ 「障がい福祉のしおり」から抜粋 \*せたな町公式HPに掲載

- 療育手帳 : 知的障がい者の日常生活の自立を支援する制度を利用するためには、原則「療育手帳」が必要です。障がいの程度により、等級が A と B に分けられています。
- 特別児童扶養手当 : 知的または身体に重度の障がいをもつ 20 歳未満の児童を療育している保護者に対して手当が支給されます。
  - 【1 級】 52,400 円/月 (おおむね身障者手帳 1・2 級)、療育手帳 A 判定
  - 【2 級】 34,900 円/月 (おおむね身障者手帳 3 級)、療育手帳 B 判定
- 交通費割引・助成\*身障者手帳・療育手帳の提示が必要
  - ・JR 旅客運賃割引：普通乗車券割引率 50%  
(手帳に記載されている種の区分〈1 種・2 種〉に応じて、距離制限〈101 キロ以上等〉や介護者も適用かどうかの条件があります)
  - ・バス運賃割引：距離にかかわらず割引率 50%  
(手帳に記載されている種の区分〈1 種・2 種〉に応じて、介護者も適用かどうかの条件があります)
  - ・航空運賃割引：満 12 歳以上 (障がいの程度にかかわらず手帳をお持ちの方、本人及び介護者 1 名まで)
  - ・その他、タクシー、フェリーも料金の割引があります。
- 補助援助
  - ・せたな町障がい者自動車運転免許取得・改造費助成事業
    - ①運転免許取得助成：免許取得に要した費用の 3 分の 2 以内 (10 万円が限度)

②自動車改造費助成事業\*ハンドル・アクセル・ブレーキの改造

: 1件あたり 10万円

・携帯電話障がい者割引: 基本料金、通話料、通信料などが割引に。割引率や内容が各社で異なるため、詳しくは直接お問い合わせを。

## ■「第4次せたな町障がい者計画（基本計画）」から

障がい児がそれぞれの個性を發揮し、その能力を最大限に伸ばしていくため、「療育・教育」の充実が求められます。せたな町では、学校が保健・福祉・医療の各関係機関と連携することはもとより、就学前から検診・相談活動をていねいに行っています。

「障がい児支援サービス」「地域生活支援事業」では以下の事業が実施されています。

障がい児支援サービス（抜粋）	
児童発達支援	障がいのある児童を通所させ、日常生活における基本動作の指導、自立に必要な知識・技能の習得の支援、集団生活への適応支援。 ★今金町と共同設置の「子ども発達支援センターきらきらクラブ」
放課後等デイサービス	障がいのある児童が放課後や長期休業中において、生活能力向上のための訓練を継続的に提供することにより、学校教育と相まって障がい児の自立の促進。放課後の居場所づくり。 ★今金町と共同設置の「子ども発達支援センターきらきらクラブ」、「ことばの相談室クレヨン」
地域生活支援事業（抜粋）	
移動支援事業	①身体障がい（身障者手帳1級以上）、②知的障がい、③身体障がい手帳所持者で移動困難な人や児童が外出するときの移動支援。 地域での自立生活や社会参加促進を目的。 ★学童保育所への参加などに活用ケースあり

【利用や制度の詳細の問い合わせ】

役場保健福祉課（せたな町健康センター内）障がい福祉係まで

<電話番号は下記のとおり>

## 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

せたな町特別支援教育連携協議会事務局

○年に1回の健康チェック！申込み受付中です○

# 「特定健診・各種がん検診のご案内」

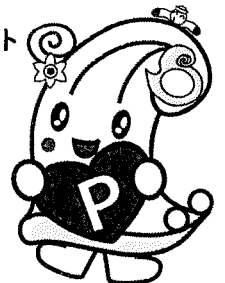
- とき 令和5年 4月22日(土)・23日(日)
- ところ せたな町健康センター
- 受付時間 午前6:00～午前10:30(当日は、時間を分けて受付します)
- 検診種類・対象・料金 ※年齢については、検診当日の年齢とします。

検診対象	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	500円	お問合せ下さい	無料	無料
胃がん検診	500円			
健康づくり健診	500円 対象:18歳~39歳(年度内)で健診を受ける機会のない方			
血中ピロリ菌検査	1,000円 対象:過去に健診・病院等でピロリ菌検査を受けたことのない方			
肺がん検診	300円 喀痰細胞診検査は別料金(社保1,000円・社保以外300円)がかかります			
大腸がん検診	200円			
前立腺がん検診	2,310円			
肝炎ウイルス検査	200円	500円	×対象外	無料
風しん抗体検査	無料(風しん抗体検査等無料クーポン券対象者のみ)			
エノコックス症検診	無料(5年に1回)			

※肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けた方は受診できませんのでご注意ください。

- お申込み・お問い合わせ 4月12日(水)までに  
健康センター保健師または健康づくり推進員へお申込みください。  
☎せたな町健康センター (0137) 84-5984

せたな健こつポイント  
対象事業です!



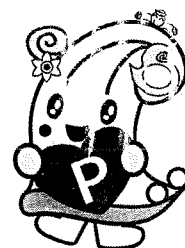
当日は、体調の確認・マスク着用・手指消毒等、感染症予防対策にご協力願います。

裏面へ→

特定健診（せたな町国保加入者・後期高齢者・生活保護受給者）では次のようなことがわかります。

※健康づくり健診は心電図・眼底検査・医師診察以外の検査が受けられます。

診察等	身体計測（身長・体重・腹囲・BMI） 問診（生活状況など） 血圧測定 医師診察（聴診など）	
血液検査	脂質	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	血糖	空腹時血糖・HbA1c
	肝機能	GOT・GPT・γ-GTP
	腎機能	クレアチニン・e-GFR
	貧血	赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット
	尿酸	尿酸
尿検査	尿糖・尿タンパク・一日推定塩分量	
心電図検査	対表面12誘導	
眼底検査	集団検診のみでの実施です	



## 【がん検診ミニ話】

### ①肺がん検診：肺X線検査（レントゲン検査）

肺がんは日本で一番亡くなる方が多いがんです。喫煙は肺がんのリスクを高めます。非喫煙者と比較し、男性4.8倍、女性は3.9倍に増加します。受動喫煙も肺がんのリスクが1.3倍になります。たばこを吸っている・半年以内に血の混じった痰が出る等の症状がある方には肺門部（肺の入り口付近）のがんがみつきやすい喀痰細胞診検査をおすすめしています。（起床後に3日間の痰を採って提出するだけの簡単な検査で肺がん検診のオプションとなります）

#### 部位別がんによる死亡者数ランキング



男性の  
第1位



女性の  
第2位

2021年人口動態統計

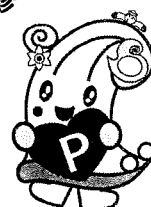
### ②大腸がん検診：便潜血検査（2日分の便を専用容器にとる）

食の欧米化に伴い、近年増えているがんで、年間15万5000人以上が新たに大腸がんになっており、年間がん罹患数1位となっています（2019年がん統計）

町の検診ではがんの他にも大腸ポリープ等がみつかる方が多くなっています。

大腸がん検診は大腸がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、推奨されている方法が2日間の便を採り、便に混じった血液を検出する検査【便潜血検査】です。

特定健診・胃・肺・大腸がん検診等は町で検診代を助成しており医療機関で受けるよりも、大変受けやすい金額となっています。





申込みしめきりを延長しました！

まだ、どの受付時間も空きがありますので、この機会にぜひ受診してください

# 乳がん検診・子宮がん検診のご案内

1. 日 程： 令和5年 4月15日(土)
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
4. 対 象・検診料金

検診対象	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				
30歳～ 39歳	600円	5,500円 (乳がん検診と併用)	500円	200円 (子宮がん検診と併用)
40歳～ 49歳				
50歳以上				

- \* 子宮がん検診の開始時間は午前9時から、午後13時からの予定です。子宮がん検診のみを受ける方は、②・④の時間帯がお勧めです。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下さい。
- \* 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、マスクの着用や手指消毒等にご協力願います。

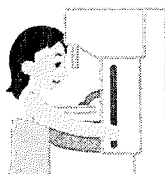
○乳がん・子宮がんはがん検診⇒早期発見が大切です。ぜひ、この機会を健康管理にご利用ください○

乳がんのピークは40代後半です。

ホルモンの影響を受けやすい世代に

ぜひ受けてほしいです。

(マンモグラフィ検査時間：15分程度)

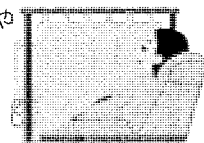


子宮頸がんは20～30歳代の若い人に増えています。

検診を1～2年ごとに検診を受けることで、経過観察や

負担の少ない治療法で済む可能性が高くなります。

(検査時間：10分程度)



## <お申込み先>

4月10日(月)までに健康センター保健師へ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

せたな健こつポイント  
対象事業です



## 新型コロナワクチン接種について

3月からのワクチン接種ですが、以下のとおり変更となりますのでお知らせします。

★ 道南ロイヤル病院での接種は、2月で終了しました。

★ 瀬棚診療所での接種は、3月14日で終了します。

### 【3月以降の接種医療機関と予約について】 予約が必要です。

接種医療機関	接種曜日・接種時間			予約先	電話番号(0137)	
国保病院	6か月～4歳		水	16時～	保健福祉課内 予約窓口	84-5115
	5～11歳		金	16時～		
	12歳 以上	初回接種	木	16時半～		
		3回目以降	火又は木	16時～		
大成診療所	12歳以上	3回目以降	水	11時～	受付曜日	月～金(平日)
					受付時間	9時～15時

☆①住所、氏名、前回の接種日 ②接種を希望する日時をお申し出ください。

☆接種当日は、接種済証・接種券付予診票・身分証明書(健康保険証等)・お薬手帳を持参してください。

### 【よくある質問】

Q: オミクロン株対応ワクチンを1回接種済みですが、まだ接種が必要ですか？

A: (3/2時点)オミクロン株対応ワクチン接種は1回接種です。

今後の接種については、国から通知がありしだい皆様へお知らせします。

Q 初回接種(1、2回目)はできますか？

A: 接種できます。2回目までは従来型でのワクチン接種です。

希望する方は、上記の保健福祉課予約窓口までご連絡ください。

### 【接種券やワクチン接種に関するお問い合わせ先】

保健福祉課内予約相談窓口 0137-84-5115 (平日:8時30分～17時15分)

接種券を紛失した！転入してきたため、せたな町の接種券がない！などがありましたら、上記保健福祉課予約相談窓口までご連絡ください。

# せたな町立国保病院 (3月) 訂正版

※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 8時30分～午前 11時 ■午後 1時～午後 3時30分

			1 水	2 木	3 金
午前	予約外	夜間診療の受付時間 ■毎週木曜日 ■午後 4時30分～6時30分	大島 幸恵	高宮	垣野 (出張医)
	予約		小林 (出張医)	大島 昌輝	大島 昌輝
午後	予約外		小林 (出張医)	大島 幸恵	垣野 (出張医)
	予約			高宮	
夜間診療				高宮	

		5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
午前	予約外	日曜当番医 せたな国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎84-5321	佐藤 森	井内 (出張医)	大島 幸恵	佐藤	佐藤
	予約			大島 幸恵	竹之内 (出張医)	大島 昌輝	大島 昌輝
午後	予約外		大島 昌輝	井内 (出張医)	竹之内 (出張医)	大島 幸恵	大島 幸恵
	予約		森	佐藤		高宮	
夜間診療						佐藤	

		12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
午前	予約外	日曜当番医 今国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎82-0221	高宮 森	大島 昌輝	大島 幸恵	佐藤	古山 (出張医)
	予約			大島 幸恵	小林 (出張医)	大島 昌輝	佐藤
午後	予約外		大島 昌輝	佐藤	小林 (出張医)	佐藤	古山 (出張医)
	予約		森			高宮	
夜間診療						大島 幸恵	

		19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
午前	予約外	日曜当番医 せたな国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎84-5321	高宮 森	(春分の日)	森	佐藤	佐藤
	予約				棒田 (出張医)	大島 昌輝	大島 昌輝
午後	予約外		大島 昌輝		棒田 (出張医)	高宮	佐藤
	予約		森			佐藤	
夜間診療						佐藤	

		26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
午前	予約外	日曜当番医 今国保病院 10:00～12:00 13:00～15:00 ☎82-0221	高宮 森	井内 (出張医)	森	佐藤	佐藤
	予約			森	小林 (出張医)	大島 昌輝	大島 昌輝
午後	予約外		大島 昌輝	井内 (出張医)	小林 (出張医)	高宮	大島 昌輝
	予約		森			高宮	
夜間診療						高宮	

## ■大島幸恵医師の休診について■

大島幸恵医師におかれましては、ご本人の体調不良により、長期休養を取ることとなりました。つきましては、3月17日(金)から5月19日(金)まで、お休みさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

## ◆ 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  
9日(木) 23日(木)

神経内科【予約制】 (札幌西円山病院：中山医師)  
22日(水)

眼科【予約制】 (吉田眼科病院)  
今月の診療はありません ※ 次回は4月28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  
7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】  
6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月) の午前・午後

※ 電話による外来予約受付は、平日の午後3時から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。

ご来院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（3月）訂正版

※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

※ 日曜当番医の診療時間：午前10時～午後3時

				1 水	2 木	3 金
午前				高宮 診療 10:00～	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	大島幸恵	佐藤	高宮 診療 10:00～	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵	佐藤	高宮 診療 9:00～	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	佐藤	(春分の日)	高宮 診療 9:00～	(臨時休診)	
午後				(臨時休診)		
	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	佐藤	(臨時休診)	高宮 診療 9:00～	(臨時休診)	
午後				森		

## ■大島幸恵医師の休診について■

大島幸恵医師におかれましては、ご本人の体調不良により、長期休養を取ることとなりました。つきましては、3月17日（金）から5月19日（金）まで、お休みさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

## 【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  
佐藤 南斗（さとう なんと）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 9：40（国保病院行き）      ■国保病院発 12：30（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へご連絡ください  
9日（木）健康センター 受付 13：00～14：30（☎84-5984 保健推進係）

【耳鼻科巡回診療】 予約制（八雲総合病院）※24日15時までに健康センターへご連絡ください  
28日（火）健康センター 受付 13：00～14：30（☎84-5984 保健推進係）

【眼科診療】 今月の診療はありません ※ 次回は、4月28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  
7日（火） 診察時間 午後2時～ 国保病院1階の「婦人科診察室」

【森医師の診察日】 予約制（整形外科）（診察場所は国保病院になります）  
6日（月）、13日（月）、20日（月）、27日（月）の午前・午後

瀬棚診療所 ☎（0137）87-2470

# 患者輸送バス時刻表【北檜山区】

●患者輸送バスの時刻が変更となりますのでお知らせいたします。

【令和5年4月から】

月				火				水				木				金			
小倉山・丹羽・愛知 方面				富里・二俣・小川・雲内 方面				徳島・松岡・豊岡 方面				小倉山・丹羽・愛知 方面				富里・二俣・小川・雲内 方面			
発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	発着場所	発時刻
バスターミナル前	8:15	町立国保病院前	13:00	バスターミナル前	8:15	町立国保病院前	13:00	バスターミナル前	9:00	町立国保病院前	13:00	バスターミナル前	8:15	町立国保病院前	13:00	バスターミナル前	8:15	町立国保病院前	13:00
東丹羽 武沢橋前	8:27	町健康センター前		左股 静橋前	8:28	町健康センター前		松岡 井口正宅前	9:11	町健康センター前		東丹羽 武沢橋前	8:27	町健康センター前		左股 静橋前	8:28	町健康センター前	
小倉山 桃井宅前	8:37	温泉ホテル前		旧小学校前	8:34	温泉ホテル前		徳島 伊勢勝洋宅前	9:20	温泉ホテル前		小倉山 桃井宅前	8:37	温泉ホテル前		旧小学校前	8:34	温泉ホテル前	
小松宅前	8:39	道南ロイヤル病院前		富里 佐藤廣光宅前	8:38	道南ロイヤル病院前		豊岡高台団地公園前	9:28	道南ロイヤル病院前		小松宅前	8:39	道南ロイヤル病院前		富里 佐藤廣光宅前	8:38	道南ロイヤル病院前	
遠藤宅前	8:42	小倉山 桃井宅前		鈴木和美宅前	8:41	雲内 日置宅前		豊岡 光井ハルエ宅前	※予約運行	豊岡高台団地公園前		遠藤宅前	8:42	小倉山 桃井宅前		鈴木和美宅前	8:41	雲内 日置宅前	
旧小学校前	8:44	小松宅前		水野宏治宅前	8:47	細川宅前		町立国保病院前	9:32	豊岡 光井ハルエ宅前		旧小学校前	8:44	小松宅前		水野宏治宅前	8:47	細川宅前	
沼口宅前	8:45	遠藤宅前		二俣 賀老駐車場	8:57	栄 青木敏子宅前		町健康センター前	9:35	徳島 伊勢勝洋宅前		沼口宅前	8:45	遠藤宅前		二俣 賀老駐車場	8:57	栄 青木敏子宅前	
東丹羽 岡本宅前	8:55	旧小学校前		旧小学校前	8:59	イエローパレス前		温泉ホテル前	9:37	松岡 井口正宅前		東丹羽 岡本宅前	8:55	旧小学校前		旧小学校前	8:59	イエローパレス前	
吉田実宅前	8:56	沼口宅前		二俣会館前	9:00	若松十字街前		道南ロイヤル病院前	9:38	↓		吉田実宅前	8:56	沼口宅前		二俣会館前	9:00	若松十字街前	
天羽宅前	8:57	東丹羽 岡本宅前		上若松会館前	9:06	左股 静橋前		バスターミナル前	9:40	バスターミナル前		天羽宅前	8:57	東丹羽 岡本宅前		上若松会館前	9:06	左股 静橋前	
惣蔵宅前	8:58	吉田実宅前		小川生活改善センター前	9:12	旧小学校前		水				惣蔵宅前	8:58	吉田実宅前		小川生活改善センター前	9:12	旧小学校前	
並川秀光宅前	8:59	天羽宅前		小川 森偉策宅前	9:19	富里 佐藤廣光宅前		栄・共和 方面				並川秀光宅前	8:59	天羽宅前		小川 日置忠雄宅前	9:14	富里 佐藤廣光宅前	
高橋宅前	9:03	惣蔵宅前		日置忠雄宅前	9:27	鈴木和美宅前		発着場所	発時刻	発着場所	発時刻	高橋宅前	9:03	惣蔵宅前		若松十字街前	9:22	鈴木和美宅前	
小玉宅前	9:05	並川秀光宅前		若松十字街前	9:35	水野宏治宅前		バスターミナル前	9:40	町立国保病院前	14:00	小玉宅前	9:05	並川秀光宅前		イエローパレス前	9:23	水野宏治宅前	
旧ファミリーショップ 光前	9:08	高橋宅前		イエローパレス前	9:36	二俣 賀老駐車場		栄生活会館前	9:50	町健康センター前		旧ファミリーショップ 光前	9:08	高橋宅前		栄 青木敏子宅前	9:27	二俣 賀老駐車場	
玉川水仙パレス前	9:09	小玉宅前		栄 青木敏子宅前	9:40	旧小学校前		※事前予約運行	9:53	温泉ホテル前		玉川水仙パレス前	9:09	小玉宅前		雲内 日置宅前	9:37	旧小学校前	
旧ねとい温泉入口	9:12	旧ファミリーショップ 光前		雲内 日置宅前	9:50	二俣会館前		町立国保病院前	10:06	道南ロイヤル病院前		旧ねとい温泉入口	9:12	旧ファミリーショップ 光前		※事前予約運行	9:39	二俣会館前	
豊田橋経由 トンケ入口	9:18	玉川水仙パレス前		細川宅前	9:52	上若松会館前		町健康センター前	10:09	栄生活会館前		豊田橋経由 トンケ入口	9:18	玉川水仙パレス前		町立国保病院前	9:52	上若松会館前	
旧愛知小学校前	9:19	旧ねとい温泉入口		町立国保病院前	10:05	小川生活改善センター前		温泉ホテル前	10:11	紅神恵会館前		旧愛知小学校前	9:19	旧ねとい温泉入口		町健康センター前	9:55	小川生活改善センター前	
愛知 丸山入口	9:20	豊田橋経由 トンケ入口		町健康センター前	10:08	小川 森偉策宅前		道南ロイヤル病院前	10:12	↓		愛知 丸山入口	9:20	豊田橋経由 トンケ入口		温泉ホテル前	9:57	日置忠雄宅前	
森木宅前	※予約運行	旧愛知小学校前		温泉ホテル前	10:10	日置忠雄宅前		バスターミナル前	10:14	バスターミナル前		森木宅前	※予約運行	旧愛知小学校前		道南ロイヤル病院前	9:58	↓	
浮島公園入口	9:21	愛知 丸山入口		道南ロイヤル病院前	10:11	↓		※栄・共和方面は、予約が無い場合は運行しません。				浮島公園入口	9:21	愛知 丸山入口		バスターミナル前	10:00	バスターミナル前	
水野武敏宅前	9:22	森木宅前		バスターミナル前	10:13	バスターミナル前						水野武敏宅前	9:22	森木宅前					
町立国保病院前	9:26	浮島公園入口										町立国保病院前	9:26	浮島公園入口					
町健康センター前	9:29	水野武敏宅前										町健康センター前	9:29	水野武敏宅前					
温泉ホテル前	9:31	↓										温泉ホテル前	9:31	↓					
道南ロイヤル病院前	9:32	↓										道南ロイヤル病院前	9:32	↓					
バスターミナル前	9:34	町立国保病院前										バスターミナル前	9:34	町立国保病院前					

徳島・松岡・豊岡 方面			
発着場所	発時刻	発着場所	発時刻
バスターミナル前	9:36	町立国保病院前	14:00
松岡 井口正宅前	9:46	町健康センター前	
徳島 伊勢勝洋宅前	9:55	温泉ホテル前	
豊岡高台団地公園前	10:03	道南ロイヤル病院前	
豊岡 光井ハルエ宅前	※予約運行	豊岡高台団地公園前	
町立国保病院前	10:07	豊岡 光井ハルエ宅前	
町健康センター前	10:10	徳島 伊勢勝洋宅前	
温泉ホテル前	10:12	松岡 井口正宅前	
道南ロイヤル病院前	10:13	↓	
バスターミナル前	10:15	バスターミナル前	

- フリー乗降方式ですので、上記以外の場所でも乗降できます。乗車するときは、安全な場所で手を挙げて、運転者に合図してください。
- 天候等により、時間が多少遅れることがありますので、ご了承ください。
- 事前予約運行となっている方（地区）は、運行委託事業者へ前日に連絡してください。

【問い合わせ先：せたな町役場 保健福祉課（TEL 0137-84-5984）・東ハイヤー（TEL 0137-84-5411）】



# ささえ合い♡せたな通信

令和5年3月発行

創刊号

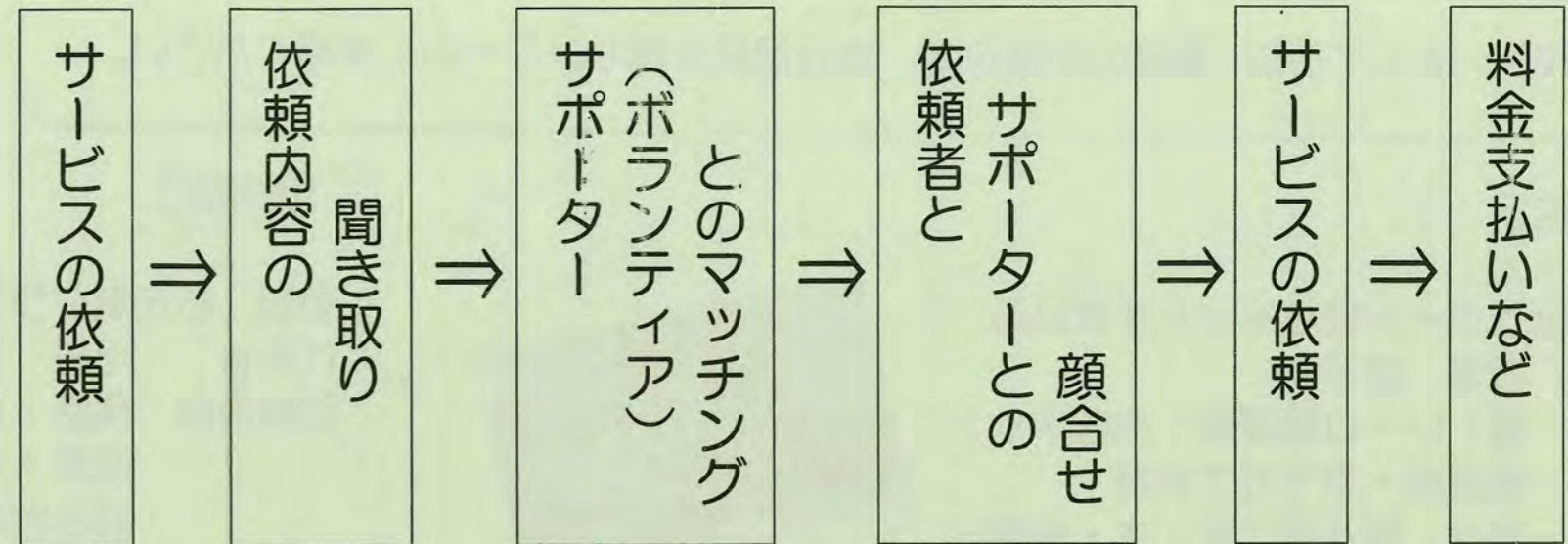
せたな町地域包括支援センター  
☎0137-84-5699

## 生活サポートセンターとは？

一人暮らしや高齢者世帯で、ちょっとした日常のお手伝いを頼みたいけど、頼める人がいない。外出の機会がなく孤独感を感じる。そんな不安を感じたことはありませんか？

生活サポートセンターでは、高齢者の在宅生活の支援（買物やゴミ出しなど）や高齢者が気軽に集まることで、閉じこもり防止、仲間づくり、社会参加を目的としたサロンをサポートが支援する住民参加型のサービスを行っています。

## サービス利用の流れ



## サービスを受けられる方は？

介護保険の要支援1、2の方、または、介護予防・日常生活支援総合事業の対象（支援が必要と認められた）高齢者など

## サービスの種類と料金は？

サービスの種類	サービスの種類	料金
通所型サービスB	サロン(仲間と楽しく時間を過ごす)	100円
訪問型サービスB	・買物 ・ゴミ出し ・そうじ ・話し相手 など	～ ※利用時間による
通所型サービスD	サロンへの送迎(自宅 ⇄ サロン)	なし

### 地域資源の把握

介護予防の取り組み、サロンなどの居場所、生活支援サービスなどを把握します。

### 生活ニーズの把握・支援体制づくり

地域の困りごとを把握します。必要な取り組みを考えます。

## 生活支援コーディネーターの役割

### サービスや活動の場の発掘・開発

地域に不足しているサービスや、介護予防の取り組み、集いの場、住民が活躍できる場を一緒に考えつくります。

### サービスや活動の周知

介護予防の取り組み、つながりの場などの情報を集約して、必要な人たちに発信します。

## 生活支援コーディネーター紹介

生活支援コーディネーターの小山裕子です。



趣味はパン作り、夢は古民家カフェです。

より良い地域にするためにみなさんと一緒にコーディネーターとして

がんばります。気軽にお声をかけてください。よろしくお願いします！

# ささえ合いボランティア団体紹介

せたな町には、サロンのボランティア団体が、現在、6団体活動しています。  
今回は、その6団体を紹介いたします。他の団体も随時紹介させていただきます。

※ボランティア活動に興味のある方は、地域包括支援センターへご連絡ください。

## 【北檜山区】

シニア福祉サポートせたネットすまいる

代表者 道高 睦子

活動内容 脳トレ・口腔運動・ふまネット  
軽運動・カラオケ教室

活動日時 第2、第4週（火・木・金曜日）  
午前10時～午後3時



母子寡婦会サロンあじさい

代表者 杉浦 幸子

活動内容 指先運動・折り紙・脳トレ・  
茶話会・町文化祭出展

活動日時 月1回（不定期）  
午後1時～3時30分



四季部会

代表者 長谷川 榮子

活動内容 手芸（パッチワーク・マスコット・  
リース）・縫い物・清拭タオル作り・  
夏休み体験学習指導・茶話会・  
町民文化祭出展

活動日時 毎週火曜日  
午後1時30分～3時30分



## 【瀬棚区】

瀬棚 お元気クラブ

代表者 河村 正人

活動内容 講話・レクリエーション（ゲーム）  
遠足・ハンドベル演奏・合唱・買物  
読み聞かせ・町文化祭参加

活動日時 毎月2回（月曜日）  
午後1時～午後2時30分



せたな町社会福祉協議会 カラオケ愛好会

代表者 濱口 多喜雄

活動内容 カラオケ・各イベント協力、出演・  
茶話会・施設訪問（年2回）

活動日時 毎週水曜日  
午後1時～3時



せたな町社会福祉協議会 いきいきクラブ

代表者 丸山 深雪

活動内容 講話・レクリエーション・作品制作・  
外出（遠足・買物・外食）・  
施設見学、訪問・町文化祭出展

活動日時 毎週火曜日  
午前10時～11時30分



# 北海道知事選挙 北海道議会議員選挙

選挙に行こう！

忘れずに！！



4月9日（日）は「北海道知事選挙」及び「北海道議会議員選挙」の投票日です。  
あなたの大切な一票を無駄にすることのないよう必ず投票しましょう。

投票日

4月9日 日



# 4月9日(日)に投票所で投票できない方は「期日前投票」または「不在者投票」ができます。

4月1日から知事と道議  
両方の投票ができます

## 役場及び支所での期日前投票

選挙投票日の当日、仕事や冠婚葬祭、レジャーなどで投票所で投票できない方は事前に役場本庁舎または各支所で投票することができます。

手続きは簡単で、印鑑もいりません。

なお、転出届をされた方が投票される場合は、市区町村長が発行する「引き続き道内に住所を有する証明書」が必要になります。

場所	期間	時間
せたな町役場 1階正面玄関	知事	3月24日(金)～4月8日(土)
	道議	4月1日(土)～4月8日(土)
大成支所執務室	知事・道議	4月1日(土)～4月8日(土)
瀬棚支所ロビー	知事・道議	4月1日(土)～4月8日(土)

期日前投票は  
役場本庁・支所  
どちらでも  
投票可能です

※投票入場券(はがき)をご持参ください

期  
日  
前  
投  
票



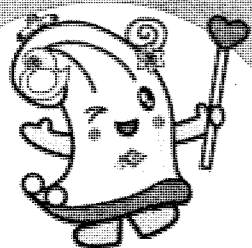
期日前投票所  
にて投票用紙  
へ記載

選挙人本人が投票用紙を直接投票箱へ



投票箱

令和4年12月31日以降に転入された方は、前に住んでいた市町村の選挙人名簿に登録されているので、前住所地で投票するか、またはせたな町で不在者投票をすることになります。その場合、「引き続き道内に住所を有する証明書」(戸籍窓口で発行)が必要です。



町外もしくは、病院などでの不在者投票をされる方は、お早めに投票用紙の請求を行ってください。  
請求は期間前でも受付しておりますので、右の手順を参考のうえ、選挙管理委員会へ請求してください。  
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

## 病院や出稼ぎ先などでの不在者投票

投票日に入院、出稼ぎなどで町外に滞在し、投票所で投票できない方は、指定された病院や滞在先の市区町村選挙管理委員会で投票できます。

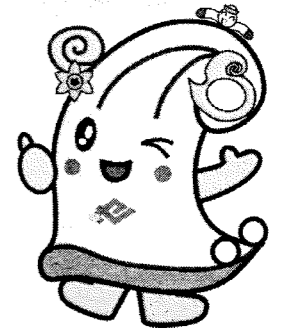
### 町外に滞在している場合の不在者投票の流れ

本人または家族が住所地の選挙管理委員会に投票用紙を請求します。1

選挙管理委員会が本人宛に投票用紙を郵送します。2

郵送された封筒を受け取り、案内のとおり投票してください。3

手続きはお早め  
をお願いします!



### 病院に入院している場合(施設含む)の不在者投票の流れ

病院に入院している方(施設含む)については、その事務担当者にお問い合わせいただくと、投票に関する手続きをしてくれます。請求や投票はその病院(施設含む)で行うことになります。

## 自宅などでの不在者投票(郵便投票)

※事前に申請が必要です

身体に重度の障がいを持つ方(身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの方)は自宅でも投票ができます。

また、要介護5に認定されている方も該当となります。

なお、事前に手続きが必要となりますのでお早めに選挙管理委員会へお問い合わせください。【腕などに障がいがある方は、程度によって代理記載制度も利用できます。】



### 新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養となった場合(特例郵便等投票)

「特定疾患等」に該当する選挙人で隔離期間等が選挙期日の公示の日の翌日から選挙当日までの期間にかかる見込まれる方は「特例郵便等投票」ができます。

こちらをご利用する場合は、選挙投票日当日の4日前までに投票用紙の請求手続きが必要です。

詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください。

## ◎投票所及び投票時間について

投票区名	区域	投票所の場所	投票時間
第1投票区	北檜山・徳島・松岡	せたな町民ふれあいプラザ	<p>【お願いします】 ※体育館側からお入りください (校舎正面から入ることはできません)</p> <p>午前 <b>7:00</b></p> <p>⋮</p> <p>午後 <b>6:00</b></p>
第2投票区	丹羽・西丹羽・東丹羽	丹羽活性化センター	
第3投票区	愛知	愛知集落センター	
第4投票区	小倉山	小倉山へき地保健福祉館	
第5投票区	豊岡・兜野	北檜山小学校 <b>体育館</b> ※	
第6投票区	新成	鶴泊団地母と子の家	
第7投票区	太櫓・共和	はまなす荘	
第8投票区	栄	栄生活会館	
第9投票区	若松・小川	若松基幹集落センター	
第10投票区	富里	旧左股小学校	
第11投票区	二俣	旧二俣小学校	
第12投票区	上浦	上浦生活館	
第13投票区	都・太田・富磯	大成支所	
第14投票区	本陣・久遠(西部)	大成生活館	
第15投票区	久遠(東部)	東部ことぶきの家	
第16投票区	花歌	花歌生活館	
第17投票区	宮野・平浜・貝取澗	宮野生活改善センター	
第18投票区	長磯	長磯生活改善センター	
第19投票区	本町・三本杉・南川・共和	瀬棚児童会館	
第20投票区	元浦1~4区	元浦生活館	
第21投票区	島歌1・2区	白岩漁村センター	
第22投票区	島歌3区・北島歌1区	島歌生活館	
第23投票区	北島歌2区	北島歌へき地保健福祉館	
第24投票区	西大里・東大里	大里生活改善センター	

## ◎開票について

**開票日時** 令和5年4月9日(日) 午後8:00 から

**開票場所** せたな町民ふれあいプラザ

**参観人数** 先着40名

**開票速報** ①開票所内掲示板 ②町民ふれあいプラザホール掲示板  
③大成支所 ④瀬棚支所 ⑤せたな町公式ホームページ



お問い合わせ先

せたな町選挙管理委員会事務局 (せたな町役場内)

TEL 0137-34-5111

令和5年3月9日

町民の皆様へ

北部桧山衛生センター組合  
組合長 高橋 貞光

## 一般家庭ごみの特別受入について

年度末の3月は、家庭内の整理や転勤による転出の時期となり、ごみが沢山発生することが予想されます。

このことにより、北部桧山衛生センター組合では一般家庭ごみの特別受入を下記のとおり実施しますのでお知らせします。

### 特別受入実施日・時間

# 3月25日(土)8時45分～12時まで

ごみを北部桧山衛生センター組合へ直接搬入される方へ

**タイヤ(自動二輪車、原動機付自転車の  
タイヤを含む。)は搬入できません。**

## ごみの落下防止、飛散防止にご協力を！


ごみを組合へ直接運搬する方が増えてきており、運搬中のごみが道路に落下・飛散する事例が度々報告されています。落下防止・飛散防止をしていないと、風の強い日は特に飛散しやすく道路上やその周辺にごみが散乱し、通行の妨げや交通事故原因となります。運搬中にごみが飛散・散乱しないように注意しロープ・網・シート等で保護し十分に注意して搬入して下さい。ご協力をお願いします。

ごみの分別にご協力をお願いします。

お問い合わせ先  
北部桧山衛生センター組合  
TEL.0137-86-0070

# お願いしています ごみの分別

## ごみの分別は全部で8種類

 古紙再生紙を使用しています。  
グリーンマーク

分別の種類	指定容器の色	ごみの種類(一例)	ごみ処理券が使えるごみ	
燃えるごみ	緑	台所の生ごみ。魚貝類。 木・板の切れ端・カンナくず。皮・ゴム製品。 紙くず(資源にならないもの)。衣類。紙おむつ。 雑誌。本。新聞。チラシ。など ※雑誌・本・新聞・チラシなどは自治会、民間等の資源回収に出すようご協力下さい。	組合の指定容器以外で、ごみ処理券を使用し出す事は出来ません。	
燃えないごみ	黄	セトモノ。ガラス製品(資源以外)。プラスチック製品(資源以外)。 金属製品(資源以外)。家具(木製も含む)・家電品。ふとん。 ジュウタン。折りたたみマット。毛布。自転車。 長い木・板(60cm位に切って束ねる)。など ※スプリングマット・大型の家具などは自分でセンターまで搬入して下さい。 注:冷蔵庫・家庭用冷凍庫・洗濯機・テレビ・エアコンは収集・処理できません。小売店に引取依頼して下さい。		
資源ごみ	カン類	スチールカン。アルミカン。金属製のキャップ。 	中身を全部出して軽くすすぐ。スプレー缶等はガスを抜く。	×
	ビン類とペットボトル	ガラスビン。ペット(PET)ボトル。 	キャップを取って中を軽くすすぐ。	×
	その他の紙類	紙製の外箱又は袋・包装紙。紙製のカップ・台紙。など 	紙以外は取る。	×
	その他のプラスチック類	プラスチック製(ビニール・ナイロンも含む)の袋又は容器。 発砲スチロール。など 	汚れは洗う。	×
	飲料用紙パック	(1枚18円) 牛乳パック。ジュースのパックなどの専用券です。 	洗って乾燥後ひらいて束ねる。一束3kg以内(少ない場合は、ダンボールと一緒に束ねても出せます)	○ (パック専用券)
	ダンボール	(1枚110円) ダンボール 	折りたたんで束ね処理券を貼って出して下さい。厚さ30cm、幅60cm、長さ90cm以内に。※雨の日は収集しません(次回に出して下さい。)	○

■資源ごみは、商品が入っていた、又は包まれていた容器と包装材が対象です。  
■資源ごみの分別について、詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご覧ください。

### 多い問い合わせ

Q: 台所の生ごみはどうするの?

A: すべてのごみが資源ごみにはなりません。今迄通り「燃えるごみ」に出して下さい。

Q: ビンとペットボトルのキャップは? ...ラベルは取るの?

A: キャップは必ず取って下さい。プラスチック製のキャップは「その他のプラスチック類」へ、金属製は「カン類」へ入れて下さい。...ラベルは取る必要ありません。

Q: ペットボトルとその他のプラスチックボトルの違いは?

A: ペットボトルは、△のマークが入っていて、飲料又は正油などの容器に使われています。△マークが無い容器は、すべてその他のプラスチックボトルで、洗剤類の容器に多く使われています。

Q: 中身が残っているチューブ類は?

A: チューブ類に限らず内容物が少しでも残っている場合は、資源ごみとしては出せません。洗っても中身が取れないチューブ類は「燃えないごみ」に出して下さい。

Q: 紙とプラスチックの識別が出来ないときは?

A: 紙かプラスチックの表示もなく、識別出来ないものは「燃えないごみ」に出して下さい。

Q: 市販の袋にごみ処理券を貼って資源ごみを出してもいいの?

A: 「出せません。」袋で出す資源ごみは、組合で指定した容器でしか出せません。紙パック・ダンボールはごみ処理券を貼ります。

Q: アルミホイルは?

A: 食品などを包むアルミホイルは資源ごみではありませんので、「燃えないごみ」に出して下さい。

Q: 資源化したらお金になるのどうして手数料を取るの?

A: 集めた資源ごみは、再選別梱包し、国の指定法人であるリサイクル協会に引き渡します。この際、再資源化にかかる費用の一部を国が決めた金額で組合が負担しなければなりません。ご理解下さい。

家族でやろう 資源のリサイクル!





# 公開医療講座「かわら版」Vol.34

## 食中毒予防の三原則

皆さんは「食中毒の予防法」について知っていますか？  
有名なのは、予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」です。

つけない → 手を洗う

増やさない → 冷やす

やっつける → 加熱



ですが、実はこちらの予防法は「細菌性食中毒予防の三原則」なんです！

### ○ウイルス性食中毒について

ウイルス性食中毒の特徴は、ごくわずかなウイルス・汚染によって食中毒を起こすことです。  
ウイルスの場合は食品中で増えないため、食中毒の予防法の「増やさない」は当てはまりません。  
また、食べ物だけでなく、人や調理器具を通して広がってしまうのも特徴です。  
ウイルス性食中毒を起こさない為の4原則がありますので、ご紹介します。

・持ち込まない→手洗い・体調管理

・つけない→手洗い・環境管理

・広げない→洗浄・消毒

・やっつける→加熱

ノロウイルスは熱に弱いため  
85℃90秒以上加熱をする  
ことでウイルスを死滅させる  
ことができます

「ノロウイルス＝牡蠣や貝類」というイメージが強いですが、意外にも魚や野菜・加工食品が原因となることもあるんです。  
ノロウイルスは非常に感染力が強いため、飛沫だけでなく接触・経口・空気からも感染してしまいます。  
感染を拡大させないためには普段の体調管理をしっかり行い、万が一感染してしまっても適切な消毒液を使用することで感染拡大を防ぐことができます。

裏面ではウイルス性食中毒の代表である「ノロウイルス」に効く消毒液についてご紹介します。

今回は栄養科の杉村が担当しました。



去年の4月に入職した栄養科の杉村と申します。進学のため2年ほど札幌に住んでいましたが、就職をきっかけに地元のせたな町に戻ってきました！院内では黄緑色の服を着ていますので、お気軽に話しかけてください！

### 【総務課からのお知らせ】

総務課 石井

総務課よりお知らせです！

この度、病院公式Instagramを開設しました！

病院の行事食やレクリエーションの様子、リクルート活動の様子や病院行事などさまざまな投稿をしていきます😊

病院公式LINEも更新していますので合わせてチェックしてみてください！



病院公式LINE



病院公式Instagram

### 今月のひとさら～ココロ手まり寿司～

栄養士:杉村 瑚都

3月は卒業式、4月は入学式や入職などお祝い事がたくさんありますよね。そんな時に華やかに簡単に作れる「手まり寿司」をご紹介します。

簡単に作れるので、小さなお子様も楽しく作れます！  
メインテーマで食中毒について記載しているため、今一度食中毒に注意しながら作ってみてください！



(1人前・5つ)  
・お刺身 5切れ  
・ご飯 100g  
・酢 小さじ2  
・砂糖 小さじ1  
・とびっこ 小さじ一杯

#### 作り方

- ①砂糖と酢をご飯に混ぜて酢飯を作り、お刺身は少し大きめでカットする
- ②しゃりを20g分を手で握る  
(丸めたら500円玉サイズになるくらい)
- ③しゃりの上に刺身を乗せて軽く握る
- ④ココロした手まり寿司の上にとびっこを少し乗せたら完成

※しゃりを握る際は手洗いをし、手袋又はラップを使用して握るようにしましょう。



## ノロウイルスに効く消毒液について

ノロウイルスは新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスとは違い、アルコールに強い構造をしているので、ノロウイルスにアルコール消毒液は効かないのです。その為、適切に消毒しないと食材や手指だけでなく、お皿や空気など様々なものを通して感染してしまいます。

では、ノロウイルスは何で消毒したら良いのでしょうか？

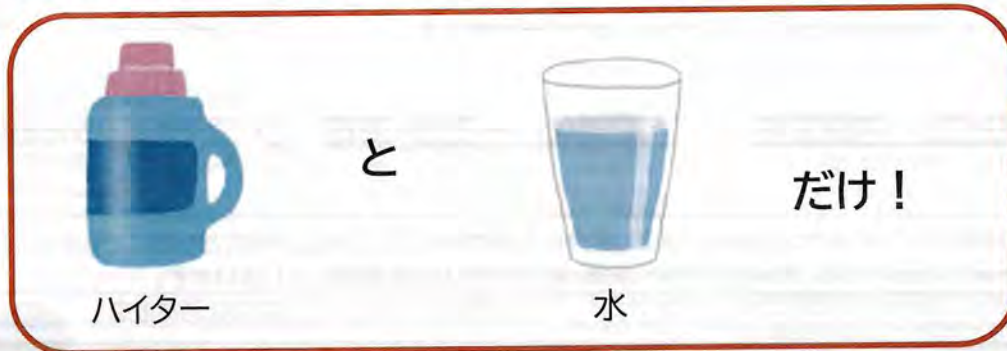
答えは・・・次亜塩素酸ナトリウム液です！



アルコール

※次亜塩素酸ナトリウム液は食器等には有効ですが、人体には使えません！  
肌に触れると肌荒れが起きたり、目に入ると最悪の場合失明する可能性もあります。  
次亜塩素酸ナトリウム液を使用する際は手袋やゴーグルを着用し、肌に触れない・目に入らないようにしましょう。

次亜塩素酸ナトリウム液ってどうやって作るの？買ってきたりするの？  
と疑問に思っている方もいるのではないのでしょうか。実は意外と簡単に作れるんです！



・食器などの拭き取り(200ppm)のときは

**2ml(ペットボトルの蓋半分)と500mlの水を混ぜるだけ！**

・嘔吐物の処理(1000ppm)の時は

**10ml(ペットボトルの蓋2杯分)と500mlの水を混ぜるだけ！**



次亜塩素酸ナトリウム液

### まとめ

次亜塩素酸ナトリウム液は食器の消毒から嘔吐物の処理や消毒など、様々な場面で活躍します！  
普段の生活や、いざという時にとても役に立つので今回をきっかけに実際に作ってみてください！



### 豆知識

高齢になっても自宅で健康的に暮らすために介護保険が適応される様々なサービスがあります。

今回はその中の一つデイサービスについてご紹介致します。

デイサービスでは、自宅までの送迎、体調や身体状況に合わせた入浴支援・昼食(飲み込む機能似合わせて提供)排せつ介助・体操や趣味活動(畑や料理・パズル)・レクリエーション・外出レクリエーション【※コロナの状況によって変動】看護師による健康チェックも受ける事ができます。

いつまでも元気にいきいきと暮らすために是非ご活用ください。

担当：居宅介護支援事業所  
介護支援専門員 山田 満姫

