

# 回覧

## せたな町職員募集公告

令和5年（2023年）11月9日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町（せたな町立国保病院）職員を下記のとおり募集します。

### 記

1. 職種及び人員 看護師 1名
2. 採用予定年月日 令和6年4月1日
3. 採用条件 看護師の資格を有する者
4. 給与 せたな町職員の給与に関する条例の定めによる
5. 提出書類 採用申込書兼履歴書(両面)に資格証明書の写しを添付のうえ  
当院事務局までご提出ください  
※採用申込書兼履歴書の用紙は、当院ホームページからダウンロード  
もしくは当院事務局からお取り寄せください
6. 応募期限 令和5年12月15日(金) 必着
7. 選考方法 面接試験
8. 試験日 試験日時は応募者に別途通知します
9. 申込・お問合せ先 〒049-4501  
久遠郡せたな町北檜山区北檜山378番地  
せたな町立国保病院事務局  
電話 0137-84-5321

# 回 覧

## せたな町職員募集公告

令和5年(2023年)11月9日

せたな町長 高橋 貞光

せたな町(せたな町立国保病院)職員を下記のとおり募集します。

### 記

- |             |   |
|-------------|---|
| 1. 職種及び人員   | 薬剤師 1名<br>臨床検査技師 1名   |
| 2. 採用予定年月日  | 現在募集中・入職時期は相談可  |
| 3. 採用条件     | 薬剤師・臨床検査技師の資格を有する者  |
| 4. 給与       | せたな町職員の給与に関する条例の定めによる   |
| 5. 提出書類     | 採用申込書兼履歴書(両面)に資格証明書の写しを添付のうえ<br>当院事務局までご提出ください<br>※採用申込書兼履歴書の用紙は、当院ホームページからダウンロード<br>もしくは当院事務局からお取り寄せください |
| 6. 選考方法     | 面接試験  |
| 7. 試験日      | 試験日時は応募者に別途通知します  |
| 8. 申込・お問合せ先 | 〒049-4501<br>久遠郡せたな町北檜山区北檜山378番地<br>せたな町立国保病院事務局<br>電話 0137-84-5321                                       |

2023

# せたな町民文化祭芸術発表の部

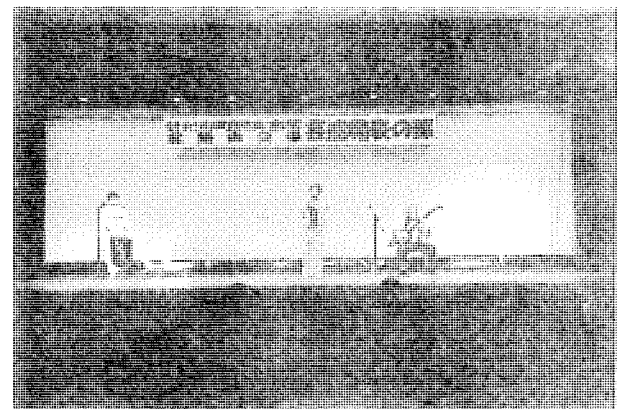
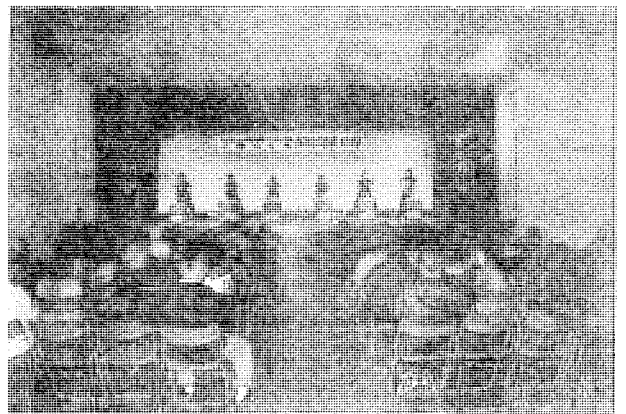
始まり 11:00~

11月12(日)

せたな町民ふれあいプラザ

1. せたな和太鼓集団 海神 (和太鼓)
2. せたなバレエサークル (バレエ)
3. 浮島竜神太鼓保存会 (和太鼓)
4. せたな民謡会 (民謡)
5. Swimy (スイミー) (バンド演奏)
6. 坂本ピアノ教室 (ピアノ演奏)
7. 詩吟北詠会 (詩吟)
8. せたな吹奏楽団 (吹奏楽)
9. 二俣風神太鼓保存会 (和太鼓)

〈フィナーレ ~ 餅まき〉



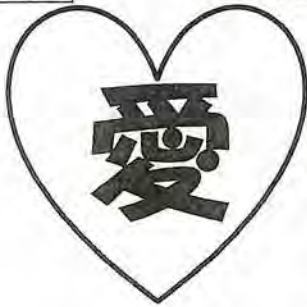
\*プログラムの進行状況により、予定時間が多少前後する場合がありますのでご了承ください。

\*町内3区合同開催となっています。  
ぜひ、お立ち寄りください!!

（お問い合わせ）  
町民文化祭実行委員会事務局  
せたな町教育委員会社会教育係内  
TEL 0137-84-6260  
FAX 0137-84-6584

回覧

～献血にご協力ください～



# 愛の献血車「ひまわり号」

が参ります

令和5年 11月29日(水)

11:50～13:50 温泉ホテルきたひやま前

14:20～15:20 せたな営農センター前

15:50～17:00 特別養護老人ホームきたひやま荘前

令和5年 12月 1日(金)

8:50～10:00 せたな消防署前

11:30～15:30 せたな町役場前



400ml 献血が不足  
しています。皆様のご  
協力をお願いします。

## ～お願い～

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、献血受付時に手指消毒と、体温測定をお願いしています。37.5℃以上ある方は献血をご遠慮いただいていますので、ご理解のほどよろしく申し上げます。
- 今回の献血から、採血前に体重測定をお願いすることになりました。

献血にご協力いただける方は、満69歳までです。65歳以上の方の献血は、健康を考慮し、60～64歳までの間に献血したことがある方に限ります。



担当：せたな町健康センター 保健師

TEL 84-5984

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うため、日本赤十字社では献血車で巡回しています。献血によって救われている方は1日約3,000人、1年間で約120万人の命が輸血により救われています。しかし、献血協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が減ってきておりますので、皆様のご協力をお願いします。

# 令和6年度 認定こども園きたひやま 入園見募集のご案内

令和6年4月から、せたな町立認定こども園きたひやまへ入園される園児を募集しますので、入園を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

## 1 入園資格等

○教育認定児（就学前の満3歳以上のお子さんで、主に教育を希望する場合）

【平成30年4月2日から令和3年4月1日の間に出生した方】

●午前8時30分から午後1時30分まで（5時間保育）

○保育認定児（0歳（6ヶ月以上）から満5歳までのお子さんで、保育を必要とする事由に該当する場合）

【平成30年4月2日から令和5年9月30日の間に出生した方】

●保護者の就労時間により、「保育標準時間（11時間保育）」（※1）と「保育短時間（8時間保育）」（※2）の2種類に認定区分されます。

※1 午前7時30分から午後6時30分までの間で保育を必要とする時間

※2 午前8時30分から午後4時30分までの間で保育を必要とする時間（実保育8時間の範囲で変更可）

●定員を上回り選考が必要となった場合は、居住地および勤務地を考慮します。特別な事情がある場合は、事前に園長にご相談ください。

## 2 提出書類

- ・入園申込書
- ・支給認定申請書
- ・就労証明書又は自営業申立書（※教育利用の場合は不要）
- ・その他必要書類

■申込書等配置 認定こども園きたひやま または 役場町民児童課

■提出先 認定こども園きたひやま

### ■留意事項

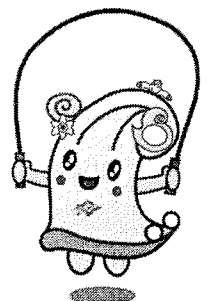
- ① 保育認定の対象となる児童については、裏面をご覧ください。
- ② 世帯から2人以上の入園を申し込む場合は、それぞれの児童ごとに1枚の用紙を用いてください。
- ③ 町外の保育所等を利用する「広域入所」の申込については、役場町民児童課へ書類を提出してください。
- ④ お子様保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前に園長にご相談ください。

## 3 申込締切 令和5年11月30日（木）まで〔期限厳守〕

\*入園を決定した際には、後日保護者へ通知いたします。

### 【お問い合わせ先】

- 認定こども園きたひやま 電話0137-84-5255
- 役場町民児童課 電話0137-84-5113





# ＝保育認定の対象となる基準＝



1 《家庭外労働》 児童の保護者が家庭外で働いていて児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『勤務先の就労証明書』

2 《家庭内労働》 児童の保護者が家庭内で児童と離れて、日常の家事以外の労働をしていて、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『自営業申立書』又は『勤務先の就労証明書』か『給与支払証明(明細)の写し』

3 《保護者がいない場合》

保護者が死亡、行方不明、拘禁などのため、他に面倒をみる人がいない場合。

※『民生委員の証明書』

4 《母親が妊娠中または出産後間もない場合》

母親が妊娠中または出産後、間がないため児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※出産日もしくは出産予定日がわかる『母子手帳の写し』または『出産証明書』

5 《保護者の病気》

保護者が病気で児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

6 《病人の介護》 児童の家庭内に長期にわたる病人がおり、保護者が常時その介護に従事し、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。

※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』

7 《家庭の災害》 火災、風水害、地震等により児童の保育ができない場合。

※『民生委員の証明書』

8 《就学》 就学をしている場合。(職業訓練校などでの職業訓練を含む)

9 《虐待やDVのおそれがあること》

※町内各地区を担当する民生委員さんについては  
認定こども園きたひやまにお尋ねください。

## こども園では次の子育て支援事業も行っています。

### ☆ 時間外保育 ☆

朝 7 時 30 分から早朝保育、夕方  
6 時 30 分まで時間外保育を行な  
います。

※保育短時間認定児が利用でき  
ます。

### ☆ 一時預かり保育 ☆

急な仕事や病気など一時的に保  
育を必要とする場合、ご利用にな  
れます。

※教育認定児と在園していない  
幼児が利用できます。

☆時間外保育、一時預かり保育のご利用については別途申込みと、利用料がかかります。

詳細は認定こども園きたひやまへお尋ねください。

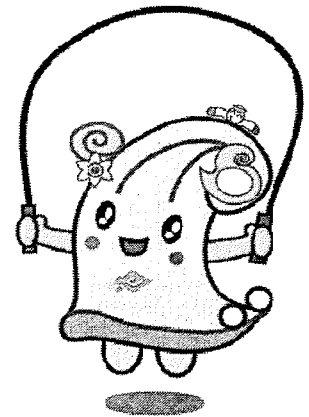
# 令和6年度 大成保育園・瀬棚保育所 入所（園）児募集のご案内

令和6年4月から、大成保育園または瀬棚保育所へ入所（園）される児童を募集しますので、入所（園）を希望される保護者の方は、次のとおり申込締切日までにお申し込みください。

- ◎ 申込締切 ・ 令和5年11月30日（木）〔期限厳守〕
- ◎ 申込書等配置 ・ 大成保育園、瀬棚保育所  
及び提出先
- ◎ 提出書類 ・ 入所（園）申込書  
・ 支給認定申請書  
・ 就労証明書又は自営業申立書  
・ その他必要な書類
- ◎ 留意事項等
  - ① 保育の対象となる児童については、裏面をご覧ください。
  - ② 世帯から2人以上の入所（園）を申込みの場合は、それぞれの児童ごとに1枚の用紙を用いてください。
  - ③ 町外の保育所を利用する「広域入所」の申し込みについては役場町民児童課へ書類を提出してください。
  - ④ お子様が保健師やきらきらクラブ等の指導を受けている方、集団生活になじめるか不安や心配がある方は、事前に施設長にご相談ください。

- ◎ お問い合わせ先
 

大成保育園	TEL 01398-4-5022
瀬棚保育所	TEL 0137-87-3164
役場町民児童課	TEL 0137-84-5113





# ＝常設保育所(園)へ入所できる基準＝



- 1 《家庭外労働》 児童の保護者が家庭外で働いていて児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。  
 ※『勤務先の就労証明書』
- 2 《家庭内労働》 児童の保護者が家庭内で児童と離れて、日常の家事以外の労働をしていて、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。  
 ※『自営業申立書』又は『勤務先の就労証明書』か『給与支払証明(明細)の写し』
- 3 《保護者がいない場合》  
 保護者が死亡、行方不明、拘禁などのため、他に面倒をみる人がいない場合。  
 ※『民生委員の証明書』
- 4 《母親が妊娠中または出産後間もない場合》  
 母親が妊娠中または出産後、間がないため児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。  
 ※『出産日もしくは出産予定日がわかる『母子手帳の写し』または『出産証明書』
- 5 《保護者の病気》  
 保護者が病気で児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。  
 ※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』
- 6 《病人の介護》 児童の家庭内に長期にわたる病人がおり、保護者が常時その介護に従事し、児童の保育ができず、他に面倒をみる人がいない場合。  
 ※『医師の診断書』または『民生委員の証明書』
- 7 《家庭の災害》 火災、風水害、地震等により児童の保育ができない場合。  
 ※『民生委員の証明書』
- 8 《就学》 就学をしている場合。(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 9 《虐待やDVのおそれがあること》

※町内各地区を担当する民生委員さんについては各保育所(園)にお尋ねください。

## ご存知ですか？ 安心して預けることができます！

☆ 0歳児保育 ☆  
 満6か月以上児から預けることができます。

☆ 延長保育 ☆  
 朝7時30分から早朝保育、夕方6時まで延長保育を行っています。

☆ 一時保育 ☆  
 急な仕事や病気など一時的に保育を必要とする場合、ご利用になれます。

☆延長保育、一時保育のご利用については別途申込みと、利用料がかかります。

詳細は各保育所(園)へお尋ねください。





## 動脈硬化の危険性と対策

### ～日本三大疾患に潜む影～

日本の三大疾患とは、日本人の死因のうち上位50%を占める疾患で **がん・心疾患・脳血管疾患** と分けられます。

今回注目して頂きたいのは、2位と3位の **心疾患** と **脳血管疾患** です。

この二つは、ある一つの病気が起因して起こる疾患であり

その病気というのが、皆さんも一度は聞いたことがある **動脈硬化** です！

動脈硬化というのは文字通り、

### 「動脈の血管が硬くなってしま病気！」

本来、血管には弾性があり、しなやかな組織で作られていて、心臓から血管に流れ出てくる大量の血液を柔軟に伸縮して受け止めています。

しかし、動脈硬化により血管が硬くなり伸縮が出来ずに血管に負荷が掛かった結果、**高血圧**や最悪の場合 **血管が耐え切れず破裂**してしま病気もあります。

これが心臓や脳の血管で起こることことで **心疾患・脳血管疾患** を引き起こします。



出典：厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より、死亡総数に占める割合

動脈硬化とは、心筋梗塞や脳梗塞を発症した時に初めて自覚する 경우가多く、気づかないままどんどん進行して、取り返しのつかない病気を誘発する大変危険な病気の一つです！

### 11月より変更になりました!

#### 外来診療担当表

令和5年11月1日現在

IMSグループ 医療法人財団 道南ロイヤル病院

〒049-4501 久根郡せたな町北津山322番地4  
TEL 0137-84-5011 (内線)  
FAX 0137-84-6911

土曜午後・日曜・祭日・年末年始12/30午後～1/3  
※差し、急患には対応致します。

内	月	火	水	木	金	土
6	當間	谷藤	片野	川村	川村	片野 (第1, 3期) 谷藤 (第4期)
10	松井	松井	谷藤	片野	當間	片野 (第1, 3期) 谷藤 (第4期) 札底 (第2, 5期)
14	松井	谷藤	谷藤	川村	片野 (第1, 3期) 川村 (第4, 5期)	
17	當間	松井	片野	當間	片野 (第1, 3期) 川村 (第4, 5期)	

### 今月のひとさら～カプサイシンで温まろう！～

栄養士:杉村 瑚都

すっかり冷え込み冬に近づいてきました。お鍋も良いですが、辛い食べ物も身体を温めてくれるので是非作ってみませんか？

今回はピリ辛でご飯に合う「豚キムチ」をご紹介します！唐辛子などに含まれている辛味成分(カプサイシン)は、血行促進や発汗作用、食欲増進効果があります。体を温めて風邪やウイルスに負けずに過ごしましょう！

#### 材料

- (2人分)
- 豚バラ肉 150g
  - キムチ 80g
  - 料理酒 大さじ1
  - 醤油 お好みで
  - 豆板醤 お好みで

#### <作り方>

- ①豚バラ肉を2～3cmの一口大にカット。料理酒をかけて少し馴染ませる。
- ②フライパンで豚バラ肉を焼き、全体的に火が通ったらキムチを入れて全体をよく混ぜる。味見をしてみて、薄い場合は醤油や豆板醤を少し入れると良い。
- ③全体が混ざったら完成！  
※肉を減らしてニラ・キャベツ・もやしなどの野菜を入れても美味しい！！

# 動脈硬化の原因



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.42

乱れた食生活や喫煙、ストレスなどが原因で、血液がドロドロになってしまうと血液の流れが滞り血管自体を傷つけてしまいます。

傷付いた血管は、その傷を治そうと動きますが、何度も繰り返される事によって、血管が硬くなったり、血管が狭くなったりしてしまいます。

これが動脈硬化の原因の一つとなります。



## 早期に発見して、予防しよう！

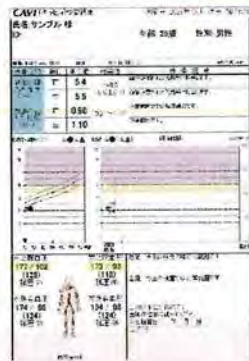
これらを予防していく為にも早期の発見、生活習慣の見直しなどが大切になります。

当院でも、動脈硬化の発見に役立つ検査、**CAVI/ABI検査**を行っております。

この検査はベットに横になり、10分程度で終わる簡単な検査です！



検査では、**血管の硬さが分かる CAVI検査** と **血管の詰りを見る ABI検査** の2つを測ります。



※図：検査結果レポート

結果を詳しくみると、こんな感じです！

氏名: サンプル様	年齢: 26歳	性別: 男性	
ID: [検査結果]	基準値		
身長: 178.0 cm	体重: [ ]	BMI: [ ]	
	HR: 80 [拍/分]	AF: 53%	
動脈の硬さ	右 5.4	～8.9	血管の硬さは20代前半に相当します。
CAVI	左 5.5	(6.6 ± 0.7)	血管の硬さは20代前半に相当します。
動脈の詰り	右 0.98		正常範囲ですが境界領域です。
ABI	左 1.10	.91～1.40	正常範囲です。

検査後に報告用紙をお渡しいたします。

今回のサンプル様(上図)の結果は

血管の硬さは、左右共に年齢相応の硬さで問題無いとの結果に。  
動脈の詰りは、右半身に若干の血流の悪さがあるとの結果でした。  
このように、左右の結果を見ることができる検査です。



動脈硬化を防ぐには、まずは日常生活を規則正しく送ることが大切です。

早寝早起き、食事は腹8分目にし適度な運動をしストレスをかけない生活をおくりましょう！

もし何か気になるような事がございましたら、お気軽にご連絡ください。

## 耳たぶにシワがあるかチェックしてみよう！



### 豆知識

耳たぶには毛細血管が多くあります。動脈硬化で血行が悪くなり、細部に栄養が届きにくくなると耳の脂肪部分が縮んでシワになってきます。(加齢によってもシワはできるので一概には言えませんが...)

動脈硬化のサインかもしれません！



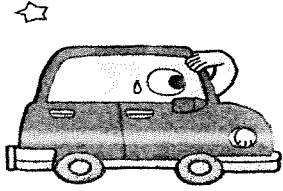
耳たぶにシワ



自分以外に確認してもら方がいいですよ

※シカゴ大学調査では心筋梗塞376人のうち、耳たぶにシワがあった人は275人でした。(約73%)





# 交通安全協会だより



## ～令和5年度交通功勞者・優良運転者表彰～

◎北海道交通安全協会会長表彰

《交通安全功勞者》 今金町 藤村 公士  
佐藤 静夫  
田畑 友明  
岸本 実  
せたな町 中村 正則

《優良運転者無事故30年以上》

今金町 住吉 義行  
せたな町 渡邊 優一

◎函館交通安全協会会長表彰

《交通安全功勞者》 せたな町 石橋 満

交通安全優良章表彰状伝達式



### ～オンライン講習（モデル事業）について～

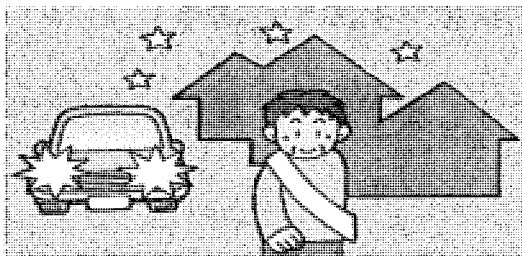
講習区分が『優良』『一般』でマイナンバーカード（有効な署名用電子証明書）をお持ちの方は、お家で更新時講習が受けられます。オンライン講習を受ける方は、受講後、警察署の窓口で更新手続きを行って下さい。詳しくは、北海道警察ホームページをご確認ください。

### 飲酒運転絶対ダメ

この時期、飲む機会が多くなると思います。「酔っていない」と思っても注意力、視力機能など確実に低下しています。

**“乗るなら飲むな” “飲むなら乗るな”**

## ～反射材を着用し、自分の身を守ろう～



当協会では、各種反射材の斡旋をしております。これから夜間の除雪では、反射チョッキや反射タックルベルト（ワンタッチで腕やバックなどにクルッと巻き付く反射材）をお薦めしております。お問い合わせやご注文は、安全協会事務局 84-6110 までお気軽にご連絡お願い致します。

**写真撮影**～免許更新時に必要な写真は、当協会へ入会していただいた方へ写真撮影を行っております。

**免許証郵送**～天候の心配やお仕事等でなかなか平日更新した免許証の受け取りに来れない方の為に、郵送業務（有料）を行っております。

## ～思いやる 心ひとつで 事故はゼロ～

せたな地区交通安全協会連合会・R5年11月発行・84-6110（せたな警察署内）

# 『優良運転被表彰候補者は申告を』

せたな地区交通安全協会連合会

～無事故15年で、かつ無違反5年以上の

優良運転者表彰候補者の自己申告について～

1. 表彰する団体は、社団法人 函館方面交通安全協会です。
  2. 表彰を受ける資格を有する方
    - ・ 第1に、せたな地区交通安全協会連合会へ加入している会員の方です。
    - ・ 第2に、令和5年12月31日までに、函館方面交通安全協会と北海道交通安全協会から優良運転者として表彰を受けたことのない方です。
    - ・ 第3に、平成20年12月31日以前に免許証を取得され、運転経験が満15年以上の方と、平成21年1月1日～令和5年12月31日までの15年間無事故の方で（無事故15年以上の方も有資格者です）なおかつ、平成31年1月1日～令和5年12月31日までの満5年間無違反の方（無違反5年以上の方も有資格者です）  
第3の無事故・無違反の2つの資格がそろった方が候補者として申告ができます。
  3. 申告先は、せたな地区交通安全協会連合会へ、電話又は、安全協会窓口（せたな警察署内）へ免許証と印鑑を持参のうえ令和6年1月12日までに来署願います。（土・日・祝日、12月29日～1月3日は除く。）
  4. 電話での申告者には、後日必要書類をお送りしますので、記載、押印の上返却していただきます。
- ◎ 15年表彰を授与された後、無事故無違反20年表彰・30年表彰に、該当と思われる方又は、30年表彰を授与され交通栄誉章を希望される方は、下記まで申告をして下さい。  
又、申告に関してご不明な点がございましたら下記へご連絡をお願いします。

せたな地区交通安全協会連合会

事務局 中 飯 TEL (0137) 84-6110 (せたな警察署内)