

日	月	火	水	木	金	土
				1 先負 ●3~4か月児健診 受付/13:40~(健康センター) ●1歳6か月児・3歳児・5歳児健診 受付/13:40~(健康センター)	2 仏滅	3 大安
4 赤口 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00~12:00、13:00~15:00	5 先勝	6 友引 ●婦人科診療 受付/14:00~15:30 (せたな町立国保病院)	7 先負 ●丹羽健康相談 10:00~12:00(水仙パレス)	8 仏滅 ●皮膚科巡回診療(予約制) 受付/13:00~(健康センター)	9 大安 ●法律相談【無料・予約制】 函館弁護士会 ☎0138-41-0232(函館弁護士会) 13:00~16:00(ふれあいプラザ)	10 先勝
11 友引 建国記念の日 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00~12:00、13:00~15:00	12 先負 振替休日	13 仏滅 ●いきいき元気アップ会 10:00~11:30(健康センター)	14 大安 ●小倉山健康相談 10:00~12:00 (小倉山へき地保健福祉館) ●法律・登記相談・行政相談 【無料・予約制】 函館司法書士会 ☎84-5111(役場総務課) 10:00~12:00(ふれあいプラザ) ●高齢者大学修了式 10:00~10:35(ふれあいプラザ)	15 赤口	16 先勝 ●乳幼児健康相談 発達支援教室「あい」 受付/13:00~15:30 (健康センター) ●町・道民税申告 【本檜】 9:00~11:30(はまなす荘) 【新成】 13:00~15:00(鵜泊母と子の家)	17 友引 ●ふれあい市場直売会 14:00~(ふれあい市場) ●眼科診療(予約制) 受付/8:30~14:00 (瀬棚診療所2階)
18 先負 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00~12:00、13:00~15:00	19 仏滅 ●町・道民税申告 【若松・栄・二俣・富里・小川・共和】 9:00~14:00(イエローパレス) ●小児等予防接種 (BCG・MR・水痘・日本脳炎) 受付/15:15~15:45(瀬棚診療所)	20 大安 ●町・道民税申告 【東丹羽・小倉山・丹羽・西丹羽】 9:00~14:00(水仙パレス) ●婦人科診療 受付/14:00~15:30 (せたな町立国保病院) ●あたまの健康チェック 受付/9:00~11:45 (健康センター)	21 赤口 ●富里健康相談 9:30~11:30(旧左股小学校) ●町・道民税申告 【松岡・徳島・愛知・兜野】 9:00~16:00(役場第1会議室)	22 先勝 ●町・道民税申告 【寿町】 9:00~16:00(役場第1会議室) ●みんなの健活ヨガ 18:30~(町民体育館)	23 友引 天皇誕生日	24 先負
25 仏滅 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00~12:00、13:00~15:00	26 大安 ●小児等予防接種(四混・ヒブ・ロタ・HPV・小児肺炎球菌・B型肝炎) 受付/15:15~16:15(瀬棚診療所) ●町・道民税申告 【元町・緑町】 9:00~16:00(役場第1会議室) ●いきいき元気アップ会 10:00~11:30(健康センター)	27 赤口 ●耳鼻科巡回診療(予約制) 受付/13:00~(健康センター) ●町・道民税申告 【新町・豊岡・本町・中央町】 9:00~16:00(役場第1会議室)	28 先勝 ●町・道民税申告 【予備日・申告が済んでいない方】 9:00~16:00(役場第1会議室) ●健診結果説明会 受付/9:30~11:30 3:30~15:00(健康センター) 17:00~18:00 ●健康講話(予約制) 13:00~13:30(健康センター)	29 友引		

せたな町立国保病院 (2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 8時30分～午前 11時 ■午後 1時～午後 3時30分

夜間診療受付時間 ■毎週木曜日 ■午後 4時30分～午後 6時30分

						1 木		2 金	
午前	予約外					佐藤		垣野 (出張医)	
	予約					大島 昌輝		大島 昌輝	
午後	予約外					大島 幸恵		垣野 (出張医)	
	予約					高宮			
夜間診療						佐藤			

		4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
午前	予約外	日曜当番医 今金国保病院 10:00～12:00	高宮	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	13:00～15:00	佐藤	井内 (出張医)	竹之内 (出張医)	高宮	大島 昌輝
	予約			佐藤			
夜間診療		☎ 82-0221				大島 昌輝	

		11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
午前	予約外	日曜当番医 せたな国保病院 10:00～12:00	(振替休日)	大島 幸恵	大島 幸恵	佐藤	古山 (出張医)
	予約			森	小林 (出張医)	大島 昌輝	大島 昌輝
午後	予約外	13:00～15:00		佐藤	小林 (出張医)	大島 幸恵	古山 (出張医)
	予約			森		高宮	
夜間診療		☎ 84-5321				高宮	

		18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
午前	予約外	日曜当番医 今金国保病院 10:00～12:00	高宮	井内 (出張医)	大島 幸恵	佐藤	(天皇誕生日)
	予約			大島 幸恵	棒田 (出張医)	大島 昌輝	
午後	予約外	13:00～15:00	大島 昌輝	井内 (出張医)	棒田 (出張医)	大島 幸恵	
	予約			佐藤		高宮	
夜間診療		☎ 82-0221				大島 幸恵	

		25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	
午前	予約外	日曜当番医 せたな国保病院 10:00～12:00	高宮	大島 幸恵	大島 幸恵	高宮	
	予約			森	小林 (出張医)	大島 昌輝	
午後	予約外	13:00～15:00	大島 昌輝	大島 昌輝	小林 (出張医)	大島 幸恵	
	予約			森		高宮	
夜間診療		☎ 84-5321				高宮	

◆ 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
 8日(木) | 22日(木)

神経内科【予約制】 (札幌西円山病院：中山医師)
 9日(金)

眼科【予約制】 (吉田眼科病院：函館) 瀬棚診療所2階 診察時間は午前10時から (☎87-2470 瀬棚診療所)
 16日(金)

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
 ※受付時間は午後2時から午後3時30分
 6日(火) | 20日(火)

森医師(整形外科)の診察日【予約制】
 13日(火) | 26日(月) | 27日(火) ※隔週の月曜・火曜に変わりました

※ 電話による外来予約受付は、平日の午後3時から午後5時までをお願いします。

※ かせ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。

ご来院前に必ず電話でご相談ください。 ☎ (0137) 84-5321

※ 新型コロナウイルスやインフルエンザの感染拡大防止のため、時間外や休日等に受診する際は、事前に病院へ電話をしてからご来院されますようお願いいたします。

☎ (0137) 84-5321

瀬棚診療所 (2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

				1 木	2 金	
午前	【日曜当番医の診療時間】 午前10時～午後3時			大島幸恵		
午後						
	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵		高宮	(臨時休診)	
午後				大島幸恵		
	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	(振替休日)		佐藤	大島幸恵	
午後				大島幸恵		
	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵		高宮	大島幸恵	(天皇誕生日)
午後				大島幸恵		
	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	大島幸恵		(臨時休診)	大島幸恵	
午後				(臨時休診)		

【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
8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】 (八雲総合病院) 【予約制】 ※22日15時までに健康センターへご連絡ください
27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:函館) 受付 午前8時30分~午後2時
16日(金) 瀬棚診療所2階 診療時間 10:00~ (☎87-2470 瀬棚診療所)

【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
6日(火)、20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」で行っています

【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)
13日(火)、26日(月)、27日(火) の午前・午後 ※隔週の月曜・火曜に変わりました

※ 発熱や咳など、かぜ症状のある患者様は、国保病院の「発熱外来」を受診していただきます。
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 国保病院

瀬棚診療所 ☎ (0137) 87-2470

令和6年度 町・道民税申告日程 (令和5年分確定申告相談)

○各地区ごとの受付日は日程表のとおりです。

○日程表で指定された日に都合がつかない場合は、休日受付、予備日をご利用ください。

○役場会場以外は、開設時間が異なりますのでご注意ください。

・予備日：2月28日(水) 午前9時～午後4時まで

・休日受付：3月 3日(日) 午前9時～正午まで

日時		場所	北 檜 山 区 対 象 地 区 名	
			午前 9 時 ～ 12 時	午後 1 時 ～ 4 時
2月16日	金	はまなす荘/鶴泊母と子の家	太橋地区(9時～11時30分)	新成地区(1時～3時)
2月17日	土		/	
2月18日	日		/	
2月19日	月	若松基幹集落センター	若松・栄・二俣・富里・小川・共和(9時～2時)	
2月20日	火	丹羽活性化センター	東丹羽・小倉山・丹羽・西丹羽(9時～2時)	
2月21日	水	役場2階 第1会議室	松岡・徳島・愛知・兜野	
2月22日	木	役場2階 第1会議室	寿 町	
2月23日	金		/	
2月24日	土		/	
2月25日	日		/	
2月26日	月	役場2階 第1会議室	元 町 ・ 緑 町	
2月27日	火	役場2階 第1会議室	新町・豊岡・本町・中央町	
2月28日	水	役場2階 第1会議室	予備日(申告の済んでいない方全域)	
3月3日	日	役場2階 第1会議室	休日受付 午前9時～正午まで	

※ご自宅にいながら手続き可能な、e-TAX(電子申告)による申告を推奨しています。
 スマートフォンとマイナンバーカードがあれば、いつでも、どこでも確定申告ができます。
 くわしくは国税庁のホームページ内の「確定申告特集」にてご確認ください。
 ※期間中は、3区内どこでも申告相談可能です。
 ※3月16日以降の所得税確定申告相談は、八雲税務署までお願いします。

町では令和5年度から費用の一部助成が始まっています

带状疱疹予防接種費用の一部助成のお知らせ

【助成対象者】 下記の①～③全てに該当する方

- ① せたな町民で接種当日 65 歳以上の方
- ② 带状疱疹予防として水痘ワクチン（全 1 回）または带状疱疹ワクチン（全 2 回）の接種を受けていない方
- ③ 町内医療機関で接種をする方

【助成額】 1 回の接種につき 上限 6,000 円

（水痘ワクチン 1 回分：6,000 円・带状疱疹ワクチン 2 回分：12,000 円）

【医療機関】 せたな町立国保病院・道南ロイヤル病院・瀬棚診療所・大成診療所

ワクチンの種類	水痘ワクチン（生ワクチン）	带状疱疹ワクチン（不活化ワクチン）
接種回数・接種方法	1回・皮下注射	2回（2か月間隔）・筋肉内注射
接種費用	自己負担額 1,000円～1,150円程度	自己負担額 2回で32,000円～34,000円
	接種費用はせたな町立国保病院（診療所含）と道南ロイヤル病院では接種費用が異なりますので、詳しくは各区保健師へお問い合わせください	
予防効果	50歳～69歳で69.8% 接種から5年間の発症予防効果の持続が確認されている報告がある	50歳以上で97.2% 70歳以上で89.8% 8年後で84%の有効率
副反応	1回接種の副反応 50.6% （紅斑・かゆみ・熱感・痛み・硬結・発疹・発疹 など）	注射部位の副反応 80.8% （痛み・発赤・腫れ など） 全身性の副反応 64.8% （筋肉痛・疲労感・頭痛 など）
禁忌 （接種できない方）	・免疫不全者（詳しくは裏面参照） ・妊婦 ・製剤へのアレルギー など	製剤へのアレルギー など
	内服されている方は接種が可能かを主治医等に必ずご確認願います	

【お申し込み先】

事前申請が必要です。裏面の带状疱疹予防接種の流れをご覧ください。

せたな町健康センター保健師 0137-84-5984
 瀬棚支所 保健師 0137-87-3311
 大成支所 保健師 01398-4-5511

【帯状疱疹予防接種までの流れ】

1. 接種を希望される方は各区保健師へ【帯状疱疹任意予防接種費用助成金申請書】を提出してください（町ホームページ及び各窓口に申請書類あります）
接種を受けられない方がいますので、事前に主治医等にご確認願います。

【水痘ワクチンを接種することができない免疫不全者】

- ・先天性及び後天性免疫不全状態の方：急性及び慢性白血病、リンパ腫、骨髄やリンパ系の疾患、HIV感染やAIDSによる免疫不全状態、細胞性免疫不全 など
- ・薬剤等における治療を受けており、明らかに免疫抑制状態の方
→副腎皮質ステロイド剤（注射剤・経口剤）：プレドニゾンなど
→免疫抑制剤、抗悪性腫瘍剤・抗リウマチ剤 など

2. お申込み後に選択されたワクチンの予診票・注意事項等のリーフレット・【帯状疱疹任意予防接種費用助成券】を送付しますので、必ずご確認ください。
3. 後日、接種希望の医療機関より電話連絡がありますので、接種日程の調整等をしてください。
4. 接種当日は、予診票を記入し、【帯状疱疹任意予防接種費用助成券】・接種費用・身分証明書（健康保険証など）・内服されている方はお薬手帳等を持参してください。
5. 接種終了後に接種にかかる費用から助成額を差し引いた額（自己負担額）を支払います。接種費用は医療機関によって異なります。
6. 接種後に医療機関より接種済証を受け取り、大切に保管願います。
(2回目接種のある方は、医療機関と日程調整をお願いいたします)

Q：帯状疱疹とは？

A：体の片側に紅斑性の水疱が広がり、多くが痛みを伴う病気で高齢になるほど発症率が高くなります。症状が落ち着いても、帯状疱疹後神経痛と呼ばれる長期間にわたる痛みの持続や場所によっては角膜炎等による視力低下や失明、ラムゼイ-ハント症候群（顔面神経麻痺・難聴・めまい等）等の合併症が起こる場合があります、日常生活に大きな支障をもたらします。

Q：以前、帯状疱疹になったことがあるが、ワクチン接種はできるの？

A：接種可能です。

Q：帯状疱疹は人にうつるの？

A：他の人から帯状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうになったことのない人はウイルスの感染で水ぼうそうを発症する場合があります。

Q：帯状疱疹になったらどんな治療を受けるの？

A：抗ウイルス薬などによる治療を行います。発症早期に治療を開始するほど効果が期待できますので、症状があれば、速やかに受診しましょう。

回 覧

北部松山衛生センター組合職員採用試験案内

令和6年1月25日
北部松山衛生センター組合
組合長 高橋 貞光

令和6年度の北部松山衛生センター組合職員採用試験について、次のとおりご案内します。

記

- 1 採用人数 ◇一般行政職員（経験者採用） 1名
- 当組合は、せたな町及び今金町の2町で構成された地方公共団体（一部事務組合）であり、構成町から発生する廃棄物を焼却処理、破砕分別、資源化、埋立処分の業務を行っている施設です。業務内容は、各施設の維持管理運営、施設整備事業の立案実施、予算管理調整などの職務に従事していただきます。
- 民間企業等における社会人経験により培われた知識や経験、行動力等を生かし、組合職員として構成町住民に貢献しようとする意欲のある方を募集します。
- 2 採用年月日 ◇令和6年4月1日採用
- 3 受験資格 ◇令和6年4月1日の採用予定日時時点で40歳以下の方（昭和58年4月2日以降に生まれた方）
- ◇学校教育法による高等学校卒業以上の学力を有する方
- ◇学校卒業後の民間企業等における職務経験が3年以上の方（パート・アルバイトを除く）
- ◇普通自動車免許を有する方
- ◇採用決定後は構成町内に在住できる方

※ただし、次の方は受験できません。

- ①日本国籍を有しない方
- ②地方公務員法第16条の各号のいずれかに該当する方
- ・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なくなるまでの者

裏面につづく

- ・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2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の団体を結成し、又はこれに加入した者

- 4 申込方法 ◇提出書類 ①履歴書
②エントリーシート
③成績証明書または卒業証明書（最終学歴のもの）
※①②の書類は当組合総務係窓口備え付け若しくは組合ホームページからダウンロードし所定のものを使用してください。
- ◇提出期限 令和6年2月29日（木）午後5時
※土・日曜日・祝祭日の持参による受付はいたしません。
- ◇提出場所 北部松山衛生センター組合事務局総務係
※郵送の場合は、「職員採用試験申込」と朱書のうえ、提出期限必着で送付してください。
- 5 試験方法 ◇第1次選考（書類選考）
・提出書類により選考します。
- ◇第2次選考（事務能力試験、適性試験及び面接試験）
・試験実施日は、第1次選考合格者へ別途通知します。
- 6 その他 ◇給与 給与、勤務条件等については、北部松山衛生センター組合条例及び規則等に基づき支給する。
昇給：年1回 賞与：年2回
手当：扶養・住居・通勤・時間外勤手当など
職員の身分は、地方公務員に該当します。
- ◇勤務 月曜日～金曜日 8：30～17：15（週38時間45分）
休日休暇：土日・祝祭日・年末年始・有給休暇
- 7 問合せ先 ◇北部松山衛生センター組合事務局総務係
〒049-4516 久遠郡せたな町北檜山区共和120番地5
TEL:0137-86-0070 FAX:0137-86-0073

令和6年1月25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 6 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	計量業務及び経理一般事務

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6年4月1日から令和7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6年2月29日(木)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6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	164,400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6年4月1日～令和7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

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。

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。

通勤手当 一定の距離以上の通勤を対象として支給

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



会社の小切手が入ったカバンを電車に忘れた!

お金を用意できないと大変なことになる!

同僚が取りに行くからお金を手渡して!

本当ですか?
その話!!!

還付金の手続きのため今すぐATMへ急いで!

あなたの口座が悪用されています。すぐに解決金を送って!

特殊詐欺に気をつけて!

不安を感じたり、詐欺かなと思ったら…迷わず相談を! #9110 (警察総合相談窓口) ^{いや}188 (消費者ホットライン)

・せたな町消費生活相談窓口 (総務課地域生活係)
☎ 0137-84-5111

・北海道立消費生活センター相談専用電話
☎ 050-7505-0999 相談受付時間 平日9:00~16:30



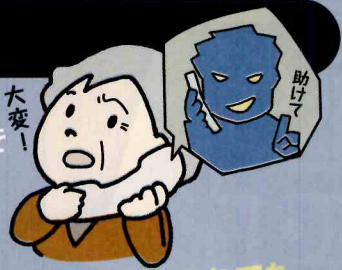
こんなこと

詐欺かも!!

を言われたら...

オレオレ詐欺

- 会社の金を使い込んだ...
- 会社の小切手が入った鞆を電車に忘れた...
- 女性を妊娠させた...
- 株で大きな失敗をした...
- 友だちの借金の連帯保証人になった...



大変!
助けて

子や孫を装い、
トラブル解決のためのお金を要求。

警察官などになりすまし
「あなたの銀行口座が悪用されている…」などと言って
キャッシュカードの交換手続きのためカードや通帳を
預けるよう要請する預貯金詐欺の手口にも注意。

架空料金請求詐欺

- 有料サイトの情報料が未納...
- ご入会ありがとうございました。入会料は...
- 退会手続きがされていません。解除料として...



高額請求
支払督促

【重要なお知らせ】
サイトの利用料金が未納です。連絡がなければ法的処理に入ります

はがきやメールを送りつけ、
ありもしない料金を請求。

公的機関をかたり、「あなたの個人情報が流出している」と言って、
削除のための手数料を求める手口や
名義を貸すように仕向けておいて
「名義貸しは犯罪」などと言って、
解決金を要求する手口にも注意。

記載された連絡先に
問い合わせない!

還付金詐欺

- 医療費の還付手続きを...
- 税金の還付があるので、今すぐATMへ...



ATMの操作を
求められたら詐欺!

公的機関の職員等を装い、
ATMの操作を指示して
お金をだまし取る。

融資保証金詐欺

- 保証人なしで高額融資
- 多重債務を一本化



安易に融資を
申し込まない!

実際には融資をせずに、
高額融資をだしに
保証金等を要求。

お金がらみの電話があったら...

「自分はだまされない」と思っているから、
被害に遭う人が絶えません。
「振り込め詐欺じゃないからね…」と
あえて強調し、油断させる手口にも注意。

ちょっと
待って!!



対策その1

思い出して! 詐欺撃退のあいうえお

- あ**わてない
- い**ちど電話を切る
- う**たがってみる
- え**んりよせずに相談する
- お**金を送らない!
手渡さない! 振り込まない!



詐欺かも...
だまされた
ふりをして
メモをとろう

対策その2

賢く活用! 留守番電話

冷静さを失わせて犯行に及ぼうと画策する
詐欺犯と、初めから接触をしないために、
在宅中も留守番電話に切り替えておきましょう!
録音されると証拠が残るため、
詐欺犯は留守番電話を嫌います。

※詐欺犯が嫌う「自動通話録音」
機能があるものや、過去に詐欺
等の犯罪に使用された電話番号
と合致した場合は「着信拒否」を
する機能を持つ留守番電話機も
あります。



気になるところをシェイプアップ

スタイルアップ講座

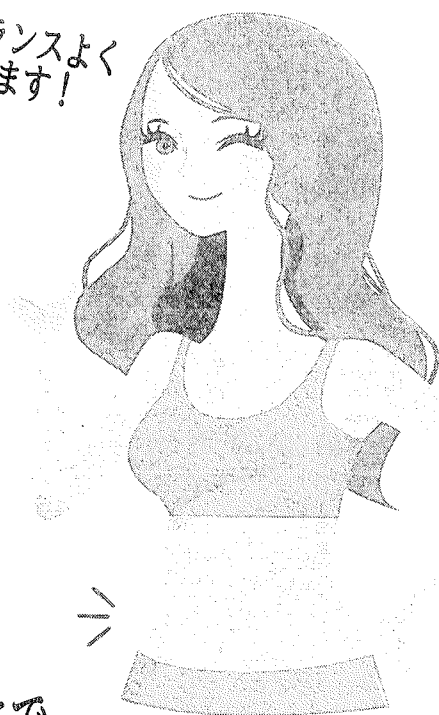
令和6年

2/13 (火)

19:00~20:30

せたな町民体育館

上半身・下半身バランスよく
トレーニングを行います!



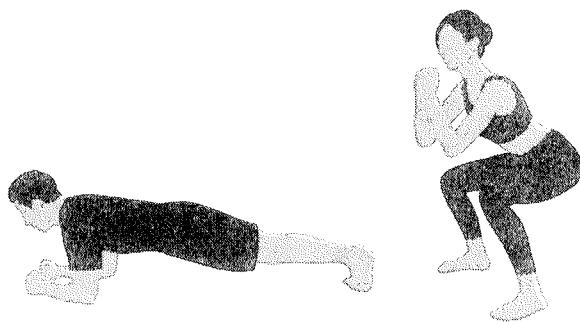
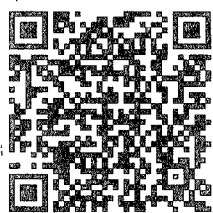
○対象 一般町民の方 (高校生以上)

○参加料 無料

○持ち物 上靴、タオル、飲み物等

○申込 2月7日(水)までにせたな町民体育館まで
お申込みください。(電話・FAX: 84-5044)

せたな町公式LINEから
も申込できます。
QRコードからアクセスし、
必要項目を入力願います。



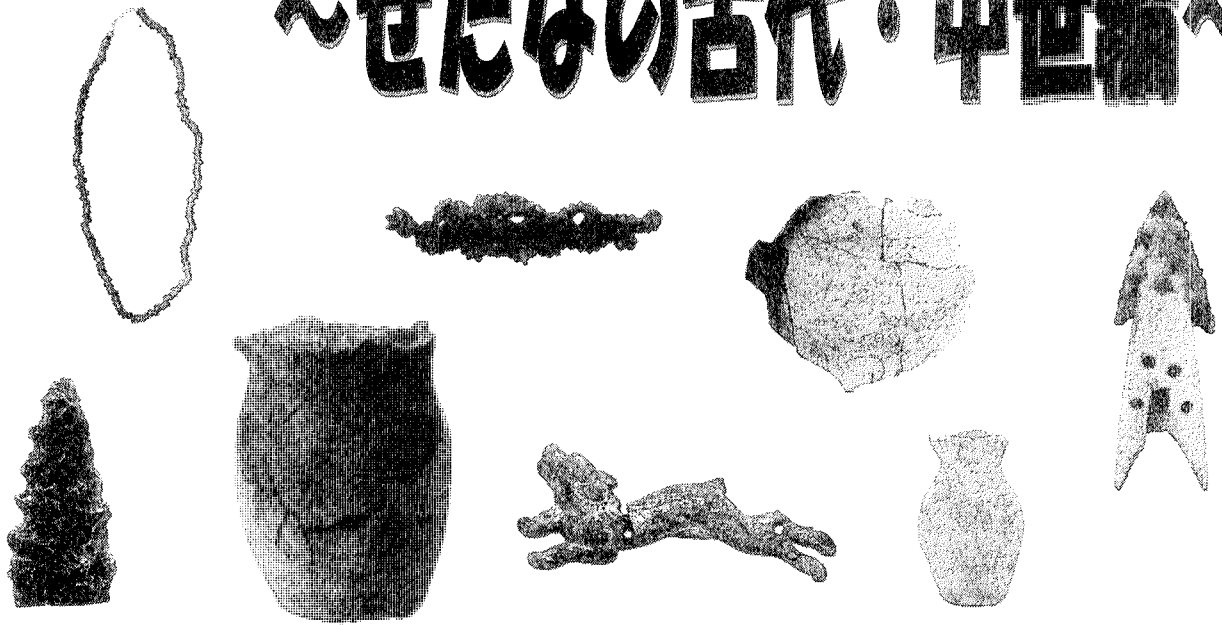
お問合せ先
せたな町教育委員会 中飯
TEL: 84-6260
FAX: 84-6694

スタイルアップ講座申込書 (提出先: 町民体育館)

氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	せたな町 区	電話番号	

深掘り郷土史！

～せたなの古代・中世編～



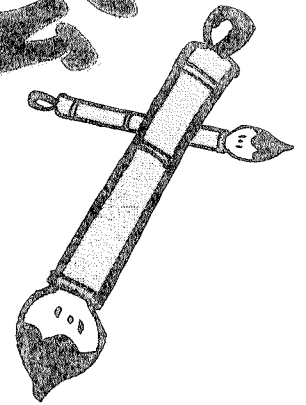
- ・日 時：第1回「せたなの古代を深掘り！～縄文・続縄文時代編～」
 令和6年2月10日(土) 10時30分～12時00分
 第2回「せたなの古代を深掘り！～擦文・アイヌ文化編～」
 令和6年2月17日(土) 10時30分～12時00分
 第3回「せたなの中世を深掘り！」
 令和6年2月18日(日) 10時30分～12時00分
- ・場 所：生涯学習センター
- ・対 象：町民(小学校5年生以上。)
- ・人 数：10名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
- ・参加料：無料
- ・締 切：令和6年2月6日(火)
- ・講 師：せたな町教育委員会 学芸員 工藤 大
- ・申込/問合せ：TEL0137-84-6260 FAX0137-84-6694
 せたな町教育委員会 学芸員 工藤大

..... き り と り

深掘り郷土史！申し込み

ふりがな 名前		住所	
連絡先		生年月日	

習字体験会



★日時 令和6年2月17日(土) 9時30分～12時00分

★会場 ふれあいプラザ1階 大ホール

★定員 せたな町民 定員20名

(小学生未満のお子さんは必ず保護者同伴でお願いします)

★持ち物 筆・毛せん・ぶんちん・墨入れ・新聞紙など

汚れてもよい服装でご参加ください

※道具を持っていない方でも参加ができます

用紙は主催者で準備します。(日本習字 検定画仙)

★参加費 無料

★講師 せたな町文化協会 佐竹習字教室 佐竹 聡子 先生

■申込先：せたな町教育委員会 TEL：(0137) 84-6260 FAX：(0137) 84-6694
せたな町教育委員会事務局 社会教育係

キ リ ト リ

習字体験会参加申込書 2月8日(木) 締切 (定数を満たした場合は、期日前に締切りいたします)

住 所	区		
道具の有無 (○を付けて下さい)	道具あり		道具なし
ふりがな 参加者氏名		年齢・学年	歳 (年生)
保護者氏名 (小学生未満の参加)		電話番号	

主催 せたな町文化協会 協力 せたな町教育委員会

せたな町農業委員会の農業委員 候補者を募集します。

農業委員会の「農業委員」について、現職が令和6年6月30日をもって任期満了となることに伴い、候補者の募集を行います。

1 農業委員の主な職務内容について

- 【1】 農地法などの権限事務について審査及び決定を行います。
(農業委員会総会、研修会等へ出席、農地等の現地確認等)
- 【2】 農地等の利用最適化の推進に関する業務を行います。
(担い手への農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進に関する業務等)
- 【3】 法人化その他の農業経営の合理化に関する業務を行います。
- 【4】 農業一般に関する調査及び情報提供に関する業務を行います。

2 推薦及び応募について

- 【1】 町内地区からの推薦
農業者等3名以上が連名し、代表者が文章をもって推薦します。
- 【2】 団体からの推薦
農業者で組織する団体等の代表者が文章をもって推薦します。
※町内会から推薦する場合を含む。
- 【3】 一般応募
一般の方による応募申し込み

3 推薦・応募の農業委員数及び報酬について

定数 15名 報酬(年額): 会長 300,000円 委員 250,000円

4 推薦・応募の資格について

- 【1】 せたな町に住所を有する者(ただし、特別な事情がある場合はこの限りで

ない。)

【2】 せたな町の執行機関の委員でない者

【3】 せたな町職員及び行政委員会の職員でない者

5 推薦・応募の方法について

所定の様式に必要な事項をご記入の上、せたな町農業委員会事務局へ持参又は郵送願います。

なお、推薦・応募書類については、町ホームページからダウンロードしていただくか、せたな町農業委員会窓口にて配布しております。

また遠方の方につきましては、郵送も可能ですのでお問い合わせください。

6 推薦・応募の受付期間について

令和6年2月9日(金)～令和6年3月8日(金)

7 任命方法について

推薦・応募の理由、年齢、性別、経歴等を考慮し、せたな町農業委員候補者評価委員会において審査を行い、町長が議会の同意を得て任命します。

なお、法律により農業委員の構成については、利害関係のない方を1名以上及び認定農業者が過半数であることが条件となっています。

8 農業委員の任期について

令和6年7月1日～令和9年6月30日

9 推薦・応募者の公表について

推薦を受けた者及び応募者については、法律により情報公開が義務付けられておりますので、応募受付期間中及び受付終了後に氏名・年齢・職業等をホームページなどで公表させていただきます。

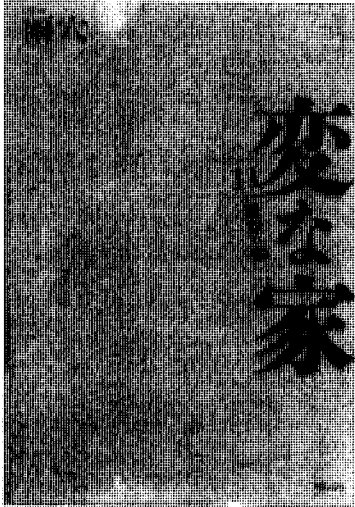
問い合わせ：せたな町農業委員会事務局

住 所：久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1

電 話：0137-84-5111

F A X：0137-84-6833

《今月のおすすぬ》



変な家2 ～11の間取り～
両穴 著

間取りミステリー第2弾!!

11の変な間取り、すべての間取りが最後につながる。挿絵などにより、謎を解くために資料を読んでいるように感じる作品になっております。

ぜひ、読んでみてください。

〈一般書〉

△▽△今月の新着図書△▽△

〈児童書〉

五両の報 おれは一万石【27】

千野 隆司

大ピンチずかん2

鈴木のりたけ

思い出の肩籠

佐藤 愛子

おふろのいえで

新井 洋行

墓じまいラブソディ

垣谷 美雨

ことばの魔法図鑑

五百田 達成

推しの子 1

赤坂 アカ
横槍メンゴ

恐怖コレクター 巻ノ二十二

佐東 みどり

人間標本

湊 かなえ

お菓子はすごい!

柴田書店

おしらせ

●読みたい本などのリクエストを随時受け付けております。
また、せたな町各区の図書施設にある本などを、
取り寄せることも可能です。

おはなしひろば(予定変更の場合もあります)

・日時:2月24日(土) 午後2時から

・場所:せたな町情報センター 2階

せたな町

図書館HP

QRコード



情報センター:(北檜山区北檜山266番地) TEL:0137-84-5342

◆開館時間: 10:00~18:00 小学生:午後4時 中学生:午後5時

◆休館日(2月): 5日(月) 13日(火) 19日(月) 26日(月)

◆◆他館新着図書情報◆◆

○大成図書館○

・大成区都386番地
 ・TEL: 01398-4-6161
 ・開館時間: 10:00~17:00
 (12時~13時まで閉館)

○●○一般書○●○

○●○児童書○●○

フレイク	真山 仁	ならの大仏さま	加古里子
風に立つ	柚木 裕子	ねむたくないせんにな	オカオマサシ
互換性の王子	栗井 脩介	かっぱまきください	まつながともえ
超コニュカ	田村 淳	ミコばあちゃん	あかえだいずみ
錠剤F	井上 荒野	とびません	大塚 健太
秘密の花園	朝井 まかて	A+グマの森へ	アンソニー・マコーワン
父がしたこと	青山 文平	ミライチョコレート	ザ・キャビンカンパニー

☆生涯学習センター☆

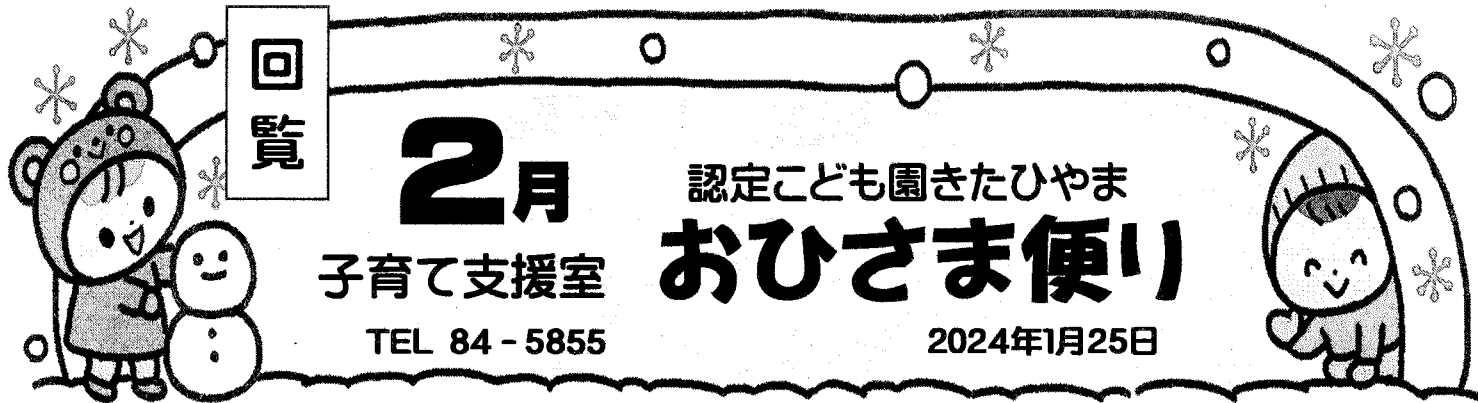
・瀬棚区本町651
 ・TEL: 0137-87-3901
 ・開館時間: 10:00~17:00

☆☆☆一般書☆☆☆

☆☆☆児童書☆☆☆

彷徨う者たち	中山七里	だじゃれおに	谷平 道夫
心臓の王国	竹内 ゆゆこ	もも爺と鬼の子	Miwaji
わたしを永遠に眠らせて	神津 凜子	テムとゴミの声	小池 樹里杏
ジェンダー・クライム	天童 荒太	うどんねこ	スケラッコ
幽玄F	佐藤 究	とにかくかわいい いきもの図鑑	今泉 忠明
それでも会社はやめません	和田 裕美	ハミングベアのくる村	キャサリン・ アップルゲイト
ダンタダン	龍 幸伸	どうぶつ寺のもふもふ事件簿	藍川 竜樹

生涯学習センター、大成図書館の本を情報センターに取り寄せることが可能です。
 お気軽に職員にお尋ねください。



回
覧

2月

認定こども園きたひやま

子育て支援室

おひさま便り

TEL 84 - 5855

2024年1月25日

寒さが一段と増す時期となりました。この季節は室内で遊ぶ時間が増えてしまいますね。支援室では、この季節だからこそ楽しめることを見つけながら一日一日を元気に過ごして行きたいと思います。

「子育て支援室」はお母さんが安心して子育てができるように、そしてお子様が健やかに成長できるようにサポートしていきます。気軽に遊びに来てくださいね♪

2月の予定表 ……活動内容が変わる事もありますのでご了承下さい。

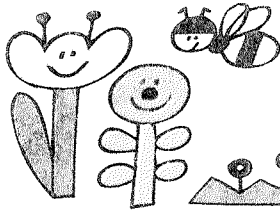
	月	火	水	木	金
	1/29	1/30	1/31	1	2
午前				おひさま一む 「節分ごっこ」	支援室開放日
午後				(子育て相談日)	(子育て相談日)
	5	6	7	8	9
午前	園児と一緒に遊ぼう 「2歳児限定」	おひさま一む 「パネルシアター」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	12	13	14	15	16
午前		おひさま一む 「作って遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後		(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	19	20	21	22	23
午前	園児と一緒に遊ぼう 「1歳児限定」	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	天皇陛下御誕生 （お休み）
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	（お休み）
	26	27	28	29	3/1
午前	園児と一緒に遊ぼう 「0歳児限定」	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	おはなしトントンの会	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	

2月の月曜日はこども園のお友達と遊ぶ、「園児と一緒に遊ぼう」を開催します。同じ年齢（同級生）のクラスと交流をしたいと思えます。

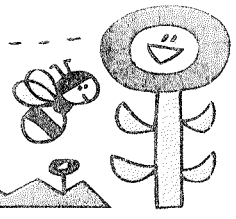
なお、園内の感染状況により中止となる場合がありますのでご了承下さい。詳しくはおひさま一む内お便りにてお知らせ致します。

★今月の作って遊ぼうは、【ひなまつり制作】です♪

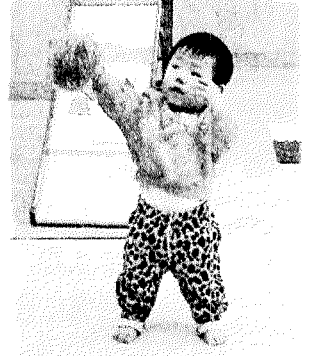




おひさまるーむ写真集



おもちゃで遊んで、体操して♪
室内で元気いっぱいです♪



おひさまるーむ

9:30~11:10自由遊び※時間は前後することがあります
(遊具での室内、制作、外遊びなど...)

11:10~11:30 体操、手遊び、絵本、紙芝居など...

*対象年齢*0歳~6歳の未就園児(必ず保護者と一緒)
《こども園や保育所とのかけもちはできません。》

おはなしトントンの会

毎週水曜日に開放しています。親同士の責任
で自主的に参加し、気軽に遊べる日です。
絵本の貸し出しもしています。
どうぞ遊びに来て下さいね~!

水曜日 9:30~11:30

『支援室開放日』

自由に支援室を利用できる日として「支援
室開放日」を設けました。親子で遊ぶ場と
してご利用下さい。

月・金曜日 9:30~11:30

子育て相談日

子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、
迷ったり、イライラしたり。。

そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？
気軽にご相談下さい。

★「相談」を受け付ける場のため、一般利用者は利
用できません。

※ご理解、ご協力宜しくお願いいたします。

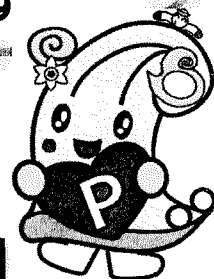
月曜日~金曜日 13:00~16:00

物忘れの心配はありませんか

年齢を重ねるごとに物忘れが気になりませんか。
記憶力の状態をチェックし、認知症予防に役立
てましょう。裏面のチェックリストをご活用下さい。

せたな健こつ
ポイントの
対象です

あたまの 健康チェックのご案内



令和6年 **2月20日(火)**

受付時間 **9:00~11:45**

場 所 **せたな町健康センター**

☆会場まで来れない場合、ご自宅に職員が伺い、受検できますので、
お気軽にご相談下さい。

対 象 者 **40歳以上の方**
料 金 **無 料**

※あたまの健康チェックとは、パソコン画面上で、対面で質問に答えることで、
記憶の衰えがあるかを判断します。

検査時間は15分程度。厚生労働省の研究事業や医療機関の脳ドックでも
活用されています。

※予約制です。下記までお申し込みください。

締切日：2月16日(金)まで

申込先：せたな町地域包括支援センター
84-5699 長内・山崎



最近ちょっと気になるチェックリスト



車の運転について不安感がある

- 次の運転免許更新が不安だ。
- 家族や知人が車の運転を心配している。
- 交通事故のニュースを見て自分の運転が大丈夫か心配になった。
- 今まで事故もなかったが、最近運転ミスをしたことがある

もの忘れがひどい

- 何度も同じことを言っているとされるようになった。
- 大切な物が見当たらない時、他人を疑う時がある。

時間・場所がわからない

- 外出した時に自分の居場所が分からなくなった時がある。
- 約束した日時・場所を間違える事がある。

意欲がなくなる

- 自分が好きだったものに興味が無くなった。
- 何もやる気がしない。

判断能力が衰える

- テレビを見ていても内容が理解できなくなった。
- 家事や計算・運転などのミスが多くなった。

人柄が変わる

- 以前と変わったと周囲から言われることがある。
- 自分が失敗したのに他人のせいにする。

気になる内容がありましたら、あたまの健康チェックを受けてみませんか。

認知症に関する相談も受け付けております。

問合せ先：せたな町地域包括支援センター

電話 0137-84-5699

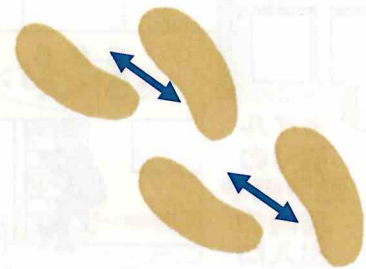


いよいよ ツルツル路面シーズン到来!

歩き方のコツ

1. 小さな歩幅で歩く

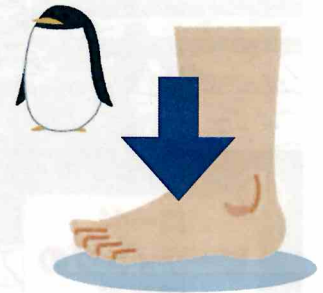
雪道は大股で歩くと体重移動の幅が広くなり、バランスを崩しやすくなります。滑りやすい場所では、いつもよりも歩幅を狭くして歩きます。



2. すり足で歩く

雪道を歩く時には、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

ペンギン歩き



3. 急がず、焦らず、ゆっくり歩く

余裕をもって歩くことで、ツルツル路面を見分けながら歩くことができます。滑りそうな道を見分けることも、転ばないためには非常に重要です。

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年1月とR6年2月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年1月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

<令和6年2月>

日にち	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
3日(土)	8:30~11:30	
16日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
17日(土)	8:30~11:30	

* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。
* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年12月27日

今月のひとさら~白菜消費レシピ~

栄養士:杉村 瑚都

寒い日が続き、温かいものが恋しい季節となりました。

冬と言えば白菜が安くなる時期なのでつい買ってしましますが、1玉買くと消費が大変・・・なんてことはありませんか？

お漬物やお鍋でも美味しいですが、今回は「白菜のクリーム煮」をご紹介します。白菜には体の体調を整え、免疫力を高めるビタミンCが含まれています。ウイルスに負けない身体を作り、寒い冬を乗り切りましょう!

材料

(2人分)
・白菜 300g(3~4枚)
・人参 20~30g(1cm)
・シチューの素 50g
・牛乳 250ml
・水 250ml
・塩コショウ 少々
・パセリ 少々



<作り方>

①白菜は一口大に、人参は粗いみじん切りにする。
②鍋に人参と白菜を入れ、牛乳と水を入れて中火にかける。
③白菜が透明になり、しっかり沸騰したらシチューの素を入れる。
④とろみが付いたら塩コショウで味を整える。盛り付けて、お好みでパセリを乗せる。

ストップ・ザ・交通事故 ～ めざせ安全で安心な北海道 ～

- **スピードダウンと慎重な運転**
冬道には、圧雪、アイスバーン、ブラックアイスバーンなど様々あり、どの路面でも車はすぐに止まることはできません。
時間帯や場所によって道路状況は変化し、スリップなどによる正面衝突や路外逸脱事故、追突事故が発生する可能性がありますので、スピードダウンと道路状況に合わせた慎重な運転に努めましょう。
- **時間に余裕を持った運転**
天候や道路状況により、目的地まで予想よりも時間が掛かる場合があります。
時間に余裕がないと、先を急いで安全確認が疎かになるなど交通事故に繋がる可能性がありますので、事前に目的地までの道路状況や天候を確認して、時間に余裕を持った行動を心掛けましょう。
- **「急」のつく運転操作は危険**
急発進、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作は、冬道における危険行為となります。
車を発進、停止させる際はゆっくりとペダル操作を行い、道路状況に応じたハンドル操作を心掛けましょう。
- **交差点の死角に注意**
道路脇には、雪山ができてドライバーや歩行者からの見通しが悪くなります。
ドライバーの皆さんは交差点に接近した際は、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断するかもしれない」と予測するとともに、見通しが悪い場合は徐行しましょう。
歩行者の皆さんも交通ルールを守るとともに、見通しの悪い場所では左右の安全をしっかりと確認しましょう。
- **悪天候に注意**
吹雪による視界不良やホワイトアウトなどが発生した場合には、多重衝突など重大な交通事故に繋がる可能性があります。
悪天候の場合は不要不急の外出は控えるようにし、突然の視界不良などが発生した場合でも慌てることなく、スピードダウンで安全運転に努めましょう。
また、万が一の立ち往生などに備えて防寒具やスコップなどを車に準備しておきましょう。

利別川

せたな警察署
署所在地交番
0137-84-6110

冬山は常に危険が潜んでいる

- 登山許可書を最寄りの警察署などに提出しましょう！
- 冬山装備で入山し、携帯電話を持参しましょう！
- 天候・地形・ルート・雪崩状況を確認しましょう！
- スキー場の注意事項を守りましょう！
- 撤退する勇気を持ちましょう！

北海道警察【http://twitter.com/HP_tiki】

フィッシング詐欺



サポート詐欺



ランサムウェア



ネットバンキング不正送金



サイバーセキュリティ月間

北海道警察

2月1日～3月18日

- ・オレだけと急にお金が必要になった
- ・還付金があるからATMに行つて
- ・キャッシングカードの交換が必要
- ・名義貸しは違法、逮捕される



**詐欺電話がきたら
#9110**

北海道警察

