

# 瀬棚診療所（4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 月	2 火	3 水	4 木	5 金
午前		大島幸恵		佐藤		
午後				大島幸恵		
	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	大島幸恵		佐藤		
午後				大島幸恵		
	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金
午前	日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎84-5011	大島幸恵		佐藤		
午後				大島幸恵		
	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金
午前	日曜当番医 今金国保病院 ☎82-0221	大島幸恵		佐藤		
午後				大島幸恵		
	28 日	29 月	30 火	【日曜当番医の診療時間】 午前10時～午後3時		
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎84-5321	(昭和の日)				
午後						

## 【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）  
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・水曜日

■瀬棚診療所発 9：40（国保病院行き）      ■国保病院発 12：35（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】 今月の診療はありません ※ 次回は、5月13日（火）

【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  
26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：千葉医師）受付時間 午後2時～午後3時30分  
2日（火）、16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）  
1日（月）、2日（火）、15日（月）、16日（火）、30日（火）の午前・午後

※ 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

## 瀬棚保育所の調理員を募集しています

令和6年度に瀬棚保育所で勤務していただける調理員を募集します。(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)

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務内容	時給	期 末 勤 勉 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用期間	勤務条件
瀬棚保育所	調理員	1名	乳幼児給食 の調理	1,010 円～	※ 有	※ 有	※ 有	令和6年4月1日 (又は随時)～ 令和7年3月31日	週5・6日(月～土) 1日 8:00～16:45 または、8:00～15:00 日により交代制 (土)8:30～12:30 まで

※勤務条件による

### 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

- ・勤務時間 シフト制による
- ・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

- ・次の書類をせたな町役場町民児童課子ども・子育て支援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. 申込受付 随時受付しています

### 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 0137-84-5113)へお問い合わせください。

# 令和6年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和6年3月14日

せたな町長 高橋 貞光

令和6年5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 勤 勉 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	1名	高齢者の支援・介護業務		186,000円～	有り	有り	有り	令和6年5月1日～ 令和7年3月31日	週5日変則勤務 宿直有

## ○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)
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、地方公務員法の服務に関する規定が適用されます。

## ○ 申込締切日：令和6年3月28日(木)

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

# 令和6年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和6年3月14日  
せたな町長 高橋 貞光

令和6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。

勤務場所	せたな町地域包括支援センター	報酬	時給 1,411円
職種	介護支援専門員	社会保険	有り
採用予定人数	1名	雇用保険	有り
業務内容	介護支援専門員業務等	任用期間	令和6年4月1日から 令和7年3月31日まで
資格等	介護支援専門員 普通自動車運転免許	勤務条件	・週35時間以内(月～金) ※応相談

## ○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。
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

- ・個別面接試験等による選考を行います。
- ・試験日時は、申込者に別途通知します。



せたな町  
ホームページ

## ○勤務条件

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。
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6年3月21日(木)まで

【問合せ先：せたな町役場総務課総務係(0137-84-5111)】

# 頭の検診のお知らせ

健こつポイント  
対象事業です



下記の日程で頭の検診を実施しますので、受診を希望する方は、下記までお申込みください。

MRI検査と頭部CT検査が実施される予定です。

MRI検査	頭部CT検査
脳の断面を撮影し、脳の構造を調べる検査です。脳梗塞や脳出血、脳腫瘍等を発見できます。	脳の血管を立体的に撮影し、血管の状態を調べる検査です。様々な方向から血管を見るので血管の詰まりや狭窄等、動脈瘤や血管の奇形等を発見できます。

## 【検診日程について】

検診機関：(公財)北海道脳神経疾患研究所

	瀬棚区【定員 85 名】	大成区【定員 45 名】	北檜山区【定員 85 名】
日程	5月23日(木)【37名】 24日(金)【37名】 25日(土)【11名】	5月17日(金)【34名】 18日(土)【11名】	5月20日(月)【37名】 21日(火)【37名】 22日(水)【11名】
場所	瀬棚保健センター	大成町民センター	せたな町健康センター
時間	受付：午前 8 時 15 分～午後 4 時 15 分 ※各区とも最終日は午前中のみ		
料金	5,000 円		

## 【申込みについて】

申込〆切 4月26日(金)

○住所・氏名と希望する日(1日)をお知らせください。なお、時間の指定はできません。

○定員を超えた場合は抽選となり、昨年受診していない方が優先となります。

○5月上旬に受診の可否等を郵送予定です。

【電話】 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

【LINE】 QRコード

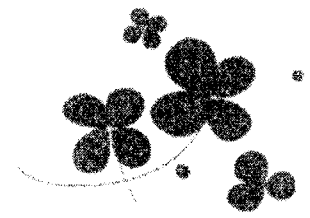
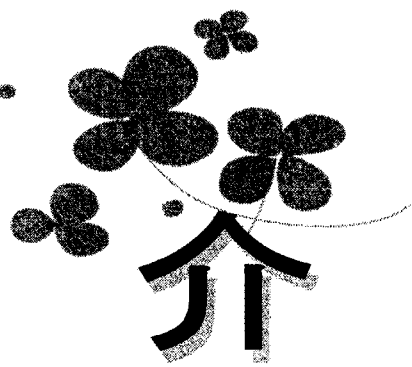


町のLINEにすでに友達登録されている方や新たに友達登録をされる方はこのQRコードでも予約ができます。

## 【注意事項】

※専門医に定期的に受診されている方等は、受診できない場合がありますので、ご了承ください。

※ペースメーカーや人工関節等、体内に金属類の入っている方は、受けられない場合がありますので、主治医にご相談の上、お申し込みください。



# 介 護 教 室

高齢者の皆様が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、医療と介護の連携が非常に大切ですが、医療の必要度が高い方を地域で支えるために訪問看護サービスがあります。今回は、訪問看護の視点から、実際の活動を聞かせていただき、どのような看護が行われているかを学び、訪問看護が必要となった場合の知識をもっていただきたいと思います。

健こつポイント  
対象です。

月 日 : 令和6年3月28日(木)

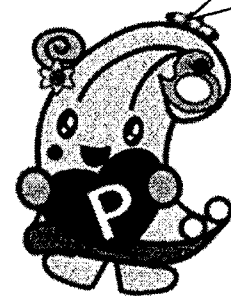
時 間 : 14:00~15:00

場 所 : せたな町健康センター 【総合検診室】

住 所 : せたな町北檜山区徳島63-1 電話:0137-84-5699

内 容 : 「訪問看護って何をしてくれるの?  
~自宅で看護を受けるとのこと~」

講 師 : せたな町訪問看護ステーション 管理者 佐藤 比路子 氏



※申し込みの締切は令和6年3月25日(月)です。下記までお申し込み下さい。

申込先: 瀬棚支所 87-3311 (担当 田畑)

# ボラセンだより

NO176 令和6年3月号

せたな町社会福祉協議会

発行：瀬棚ボランティアセンター（老人と母と子の家）

TEL 87-3320

FAX 83-8686

## ○リングブル回収状況報告○

ボランティアセンターでの回収リングブルは、今年度に約50kg回収し、現在の累計は約990kgになりました。介助用車椅子に交換する目安は700～750kgとなっています。

今年度も沢山の御協力ありがとうございました。又、引き続き皆様のご協力をお願い致します。

## ○ボラセンアルバム○

\*12月ふらっと・2月ふらっとの様子

\*趣味講座【手芸教室】の様子



## 瀬棚ボランティアセンター 4月・5月予定表

【定期的な活動】 ※祝日はお休みです

○瀬棚お元気クラブ～第2・4月曜日 13:00～15:00

○いきいきクラブ～毎週火曜日 10:00～12:00

○清拭布作り～毎週水曜日 10:00～12:00

○カラオケ愛好会～毎週水曜日 13:00～15:00

○刺繍の友～毎週木曜日 10:00～12:00

○老人クラブ踊り愛好会～毎週木曜日 13:30～15:30

○マリンダンスクラブ～毎週金曜日 10:00～12:00 (18:30～20:30)

○さわやかサークル～毎週金曜日 13:30～15:30

【その他】

○かざみどり訪問 5月お休み

	男 性	女 性	合 計
個人ボランティア登録者数	18名 (±0)	89名 (±0)	107名 (±0)

ボランティア団体登録数	14団体 (±0)	(R6. 2. 29現在)
-------------	-----------	---------------

※行事・活動等、ご不明な点などございましたら瀬棚ボランティアセンター(87-3320)丸山までご連絡お願い致します。

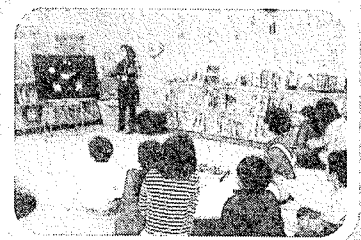
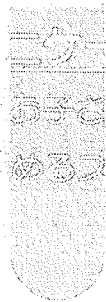
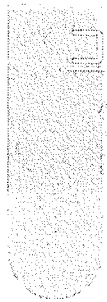
情報センター

# 図書館 de カフェ

本を読みながら、楽しいひとときを過ごしませんか？

令和6年3月23日(土) 10:30~15:30

情報センター2階多目的ホール



## お話しひろばも同時開催！

読み聞かせサークル「ピノキオの会」によるお話し広場を14時~開催します

大型絵本の読み聞かせやパネルシアターを実施予定となっています♪

なお、カフェスペースは開催時間をおして行っています！

## 映画鑑賞スペース 10:30~12:00

子ども向けのアニメを予定しています！タイトルは当日のお楽しみです！

## オススメ本の展示

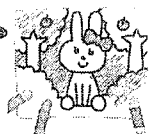
図書館職員が選書したオススメの本を借りることができます！

会場にはぬり絵コーナー  
もありますよ♪

主催: 情報センター・せたな町教育委員会 協力: 読み聞かせグループ「ピノキオの会」

問合せ先: せたな町教育委員会社会教育係 0137-84-6260

問合せ時間: 8:30~17:15





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

令和6年3月14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5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3月29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、4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3月14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24日(日)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。

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

# 危険なごみ等の取扱い方

当組合にごみを直接搬入し埋立地に投棄したと思われるものは、



プロパンボンベは埋立地で発見され回収した

## ※ プロパンボンベは受入処理できません！

ごみには、絶対出さないでください！

当組合では過去に2度、ごみ破砕処理施設でプロパンボンベが原因による爆発事故がありました。幸い人的な被害は有りませんでした。設備が2度の総額で3千万円の罹災を受けました。

使用済みのプロパンボンベ（携帯用ボンベも含む）は、購入した販売店へ返して下さい。

町外から購入したボンベは、最寄の販売店に処理を依頼して下さい。

販売店に処理を依頼して下さい！

空ボンベでもごみの焼却炉や破砕機に投入されると爆発が発生し、建築物や機械設備を破壊するばかりでなく、人身事故にもつながります。



完全にガスを抜いて下さい！

## ※ カートリッジ式ガス缶等の出し方

カートリッジ式ガス缶、ヘアースプレー缶、殺虫スプレー缶などは、ガス抜きキャップ等を使用し、火の気のない風通しの良い屋外で完全に中身を出してから、穴を開ける専用の器具等を使用し穴をあけた後、資源ごみ又は燃えないごみに出して下さい！

缶の中身が残っていないか、空になっているか確認して下さい。



販売店か専門業者へ引取を依頼して下さい！

## ※ 消火器は受入処理できません！

消火器は、ごみには出せません。

販売店又は専門の処理業者に引取を依頼して下さい。

自分では、絶対に解体などしないでください。大変危険です！

解体しようとして中のガス圧で容器が顔面を直撃、死亡に至った例もありますので、絶対解体しないで下さい。



## ※ FF式ストーブやポータブルストーブ等の出し方

FF式ストーブやポータブルストーブ等をごみとして出すときは、灯油タンクやストーブ内の燃料が空になっていることを必ず確認して下さい。



## ※ LPG用ガスコンロや卓上ガスコンロの出し方

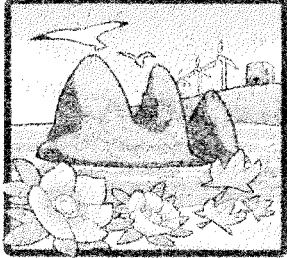
プロパンボンベ用ガスコンロをごみとして出すときは着火用の電池を外して下さい。

卓上用コンロの場合はボンベを外して下さい。

ガスライター等は完全に使い切るか、出し切るなどして中のガスを抜いて下さい。

過去に、卓上用ガスコンロが原因とみられ不燃ごみ収集中に車内で火災が発生したことがあります。最悪の場合収集作業員の命に係わる事がありますので、排出ルールはしっかり守って下さい。

# ごみの分別にご協力下さい



# 三本杉岩

# 3月

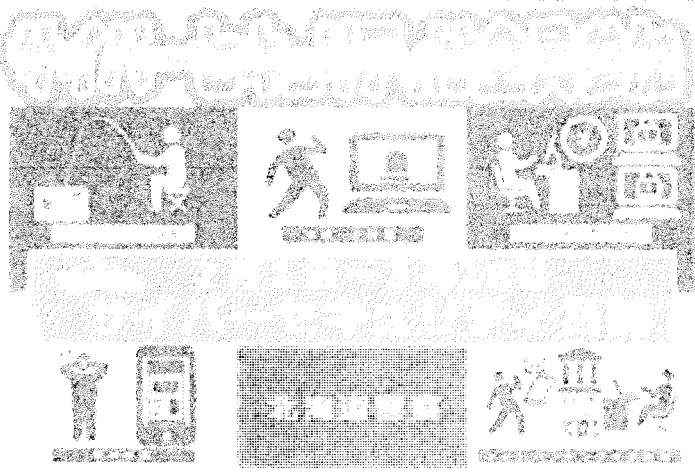
瀬棚駐在所

☎87-3003



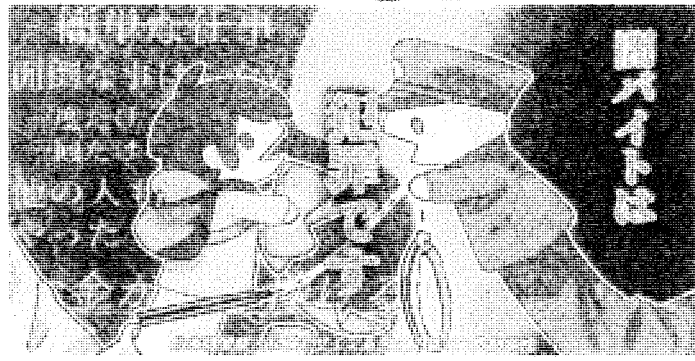
## 北知教育委員会

- ★ 採用予定人数 250名程度
- 男性A区分 140名程度 ● 女性A区分 50名程度
- 男性B区分 40名程度 ● 女性B区分 20名程度
- ★ 受付期間 令和6年3月1日から3月29日 午後5時00分までの間
- ★ 試験日 ● 第1次試験日 4月28日(日)
- 第2次試験日 6月上旬から6月中旬
- ★ 受験資格 【学歴】 A区分～ 学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者  
B区分～ A区分以外の者  
【年齢】 平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者



インターネット空間は、経済社会の必要不可欠な基盤となり、人々の生活に様々な恩恵をもたらす一方で、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等、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。そのようなサイバー犯罪に遭わないよう、IDやパスワードの適正な管理や最新の基本ソフト(OS)・ウイルス対策ソフトをインストールする等の対策を講じましょう。

# STOP! 闇バイト



SNSで募集されている「闇バイト」は犯罪です。楽して大金を稼げるアルバイトは存在しません。闇バイトに応募してしまうと犯罪組織の手先として利用され、犯罪者となってしまいます。闇バイトから抜け出せない・脅されている・申し込んでしまった。そんなときはすぐに警察に相談を！保護者の皆さんはお子さんが何も言わずに外出したり、隠れて長時間携帯電話を利用する等、普段と違った様子があった際にはご注意ください。



## アニサキスによる食中毒について

### アニサキスってなに？



アニサキスは寄生虫の一種です。  
アニサキスは、長さ2~3cm・幅0.1~0.5mm  
くらい、白い太めの糸のような見た目  
をしています。サバ・アジ・サケ・イカといった魚介類に  
寄生しています。寄生している魚介類が死に、  
時間が経つと内臓から筋肉(魚介類の身の部分)へ  
移動していきます。



今月は、  
栄養科の杉村が  
担当致しました！

春の季節はお祝い事が多く、お刺身やお  
寿司を食べる機会が多いと思うので、今  
回はアニサキスについてまとめました！

アニサキスが寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷却・加熱の物を含む)で  
食べることで、アニサキスが胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

### アニサキス食中毒とは？

アニサキスの食中毒は大きく2つあります。特徴は下記の通りです。



#### ◆急性胃アニサキス症

- ・食後数時間~十数時間後に発症
- ・みぞおちの激しい痛み
- ・悪心や嘔吐を生じる

#### ◆急性腸アニサキス

- ・食後十数時間~数日後に発症
- ・激しい下腹部痛
- ・腹膜炎症状を生じる  
(発熱・悪心・嘔吐・浅呼吸・頻脈など)

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R6年3月とR6年4月の皮膚科外来診療は  
下記の通りとなります。

<令和6年3月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30~11:30	
15日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30~11:30	
29日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30~11:30	

<令和6年4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	

\* 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2月22日

### 今月のひとさら~白身魚を簡単アレンジ~

栄養士:杉村 瑚都

今回のメインテーマは魚に関することだったので、レシピも魚を使った料理にしました!白身魚は脂質が少なくたんぱく質が多いため、ダイエットや筋トレといった体づくりにオススメです。白身魚だけでなく、春になると出回る「マス」でも美味しく出来ます!ハーブソルトの香りとパン粉の触感の良いアクセントの1品!是非メインテーマの内容を参考に、アニサキスに気を付けながら作ってみてください!

#### 白身魚のソテー



- 材料(2人前)
- ・魚の切り身  
…2切れ(150g)  
(白身魚や鮭がオススメ)
  - ・ハーブソルト…適量
  - ・パン粉…適量
  - ・油…適量

#### <作り方>

- ①魚の切り身にハーブソルトを振りかけ、30分程置いておく。
- ②全体の水分を拭き取り、パン粉をまぶす。(表面に軽く付く程度が良いです!)
- ③多めの油で揚げ焼きにする。
- ④皮目から焼き、切り身の縁の色が変わったらひっくり返す。
- ⑤両面のパン粉がきつね色になったら、油をきって完成。

## アニサキス食中毒の予防法をご紹介します！



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.46

アニサキスは食酢・塩漬けでの処理、醤油やわさびをつけても死滅しないので、下記の方法を調理の参考に活用してください！

### ① 新鮮な魚を選ぶ

目が透明で澄んでおり黒目がはっきりしている・艶があり色鮮やかな物・エラの色が鮮やかな赤色・全体に張りがあり弾力があるもの、これらが当てはまる魚を選ぶようにしましょう！

### ② 魚を丸ごと1匹で購入した際は、速やかに取り除く

アニサキスは時間が経つと魚の内臓から筋肉(身の部分)へ移動するので、内臓を速やかに取り除くのも予防になります！



### ③ 内臓を生で食べない

アニサキスは内臓に潜んでいることが多いので、食べる際は加熱をしてから食べましょう！

### ④ しっかり加熱又は冷凍する

アニサキスは加熱や冷凍によって死滅します。**70℃以上又は60℃で1分**・**-20℃で24時間以上冷凍**の調理をすると食中毒の予防になります！



### ⑤ しっかり噛む

アニサキスは刺激に弱いです！傷がつくとアニサキスはすぐに死ぬのでよく噛んで食べましょう！



### ⑥ 目視で発見した際は必ず取り除く

アニサキスアレルギーと言われるものもあるため、アニサキスを発見した際は食中毒やアレルギーを防ぐためにも、必ず取り除くようにしましょう！

### まとめ

**アニサキス食中毒に効果的な治療薬はなく、内視鏡検査時に摘出する外科的処置が施されます。また、アニサキスでアレルギーを発症する危険性もありますので、アニサキスを発見した際は必ず取り除き、上記の内容を参考に予防するようにしましょう！**

### ホームページに健診ページが新設されました！

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。尚、詳細につきましては当院のホームページからご覧いただくことも出来ます。



【担当者：地域医療連携室 工藤・高橋】

⇒当院ホームページはこちら！

\*毎週月曜日・木曜日（午前） 大成区  
\*毎週水曜日・金曜日 今金町（一部地域を除く）  
\*毎月第3火曜日（午前）瀬棚区・島牧村方面  
乗車希望の方は事前に地域医療連携室までご連絡下さい。  
また、受診の際など個別送迎が必要な方のご相談も受け付けております。

### 【患者バスのご案内】

50-11

# 瀬棚区患者バス運行表

令和6年4月1日改正

令和6年4月1日から瀬棚区患者バスの運行は、下記のとおり変更となりますのでお知らせします。

## 【東大里・西大里方面】

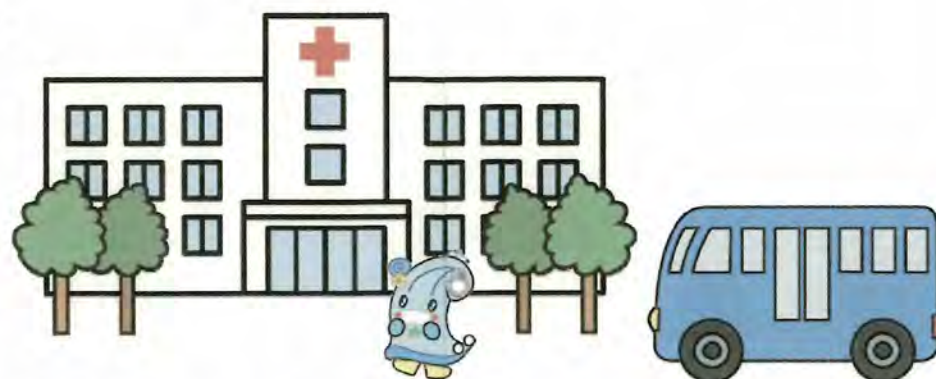
(運行日 月曜日)		
地区名	発着場所	発時刻
東大里方面行		
東大里2区	第3滝の沢線入口	8:25
	武山(正)宅前	8:30
東大里3区	平賀宅前	8:33
	佐藤(一)宅前	8:36
東大里1区	森垣宅前	8:38
	旧馬場川小学校前	8:40
	横山宅前	8:43
本町4区	B&G体育館前	8:46
本町9区	瀬棚診療所前	8:50
西大里方面行		
西大里3区	天羽(頼)宅前	9:05
	村上宅前	9:08
	大倉宅前	9:11
西大里1区	岡崎(覚)宅前	9:15
	弥左(実)宅前	9:20
	ガンビ岱線入口	9:23
	天羽(洋)宅前	9:25
西大里2区	中谷(一)宅前	9:28
	国田(誠)宅前	9:30
本町4区	B&G体育館前	9:32
本町9区	瀬棚診療所前	9:36

## 【町立国保病院・道南ロイヤル病院方面】

(運行日 月曜日)		
地区名	発着場所	発時刻
北檜山区行		
本町9区	瀬棚診療所前	9:40
北檜山区	町立国保病院前	9:50
	道南ロイヤル病院前	9:55
帰路		
北檜山区	道南ロイヤル病院前	12:30
	町立国保病院前	12:35
本町9区	瀬棚診療所前	12:50
東大里・西大里方面へ		

(運行日 金曜日⇒水曜日)		
地区名	発着場所	発時刻
北檜山区行		
本町9区	瀬棚診療所前	9:40
南川・共和方面 (予約があった場合に運行、5~10分程度かかる見込ですので、到着時間が遅れることもあります)		
北檜山区	町立国保病院前	9:50
	道南ロイヤル病院前	9:55
帰路		
北檜山区	道南ロイヤル病院前	12:30
	町立国保病院前	12:35
南川方面へ		
本町9区	瀬棚診療所前	12:50
共和方面へ		

◎海岸地区で町立国保病院行(月・水曜日)をご利用の方は、瀬棚須築線「予約バス」で瀬棚診療所までお越し下さい。



## ■運行曜日が変更になります!

今まで、金曜日に運行しておりました患者バスですが、**下記のとおり水曜日に変更になります。**

ご利用の際は、お間違いのないようにご利用下さい。

◎町立国保病院・道南ロイヤル病院行  
**【毎週月・水曜日運行】**

「瀬棚診療所」が発着場所です。ご利用の方は「瀬棚診療所」までお越し下さい。

◎南川・共和方面【水曜日運行】

南川・共和方面の方は「事前予約制」でのご利用になります。ご利用される方は、前日の夕方5時までに(有)東ハイヤーまでご連絡下さい。

・北檜山本社 84-5411

◎フリー乗降方式です

記載以外の場所(経路の国道等)でも乗降できます。安全な場所で手をあげて運転者に合図をしてください。

※ 不明な点などありましたら、瀬棚支所福祉係までお問い合わせ下さい。 ☎87-3311



# 瀬棚須築線「予約バス」



- 平成31年4月から「予約バス」として運行しておりますのでご利用ください。
- ご利用される方は、電話等での事前予約が必要となりますのでご注意願います。
- 予約がない場合は、バスは運行しませんのでご注意願います。
- ご利用される場合は乗車料金がかかります。
- 多少前後する場合がありますのでご了承ください。
- ベビーカーや車いすなどをご利用の方は、予約時に必ず伝えてください。

乗車料金 1回 200円 (片道)

通学定期券 販売中  
(10,000円/月)

※小学生未満の方は無料です  
※障がい者割引が受けられます  
(運転手に障がい者手帳等を提示すると乗車料金が半額の100円になります)

## ■ご利用方法 (要予約) 予約していない方は乗車できません!

### 1. 電話でバスを予約します

- ①氏名 ②電話番号  
③乗車人数  
④利用日と利用便  
⑤乗車する場所  
⑥降車する場所  
を伝えてください



### 2. 東ハイヤーで予約を受付します

<予約締切時間>

- 1) 第1便 前日の夕方5時まで  
2) 第2便以降  
乗車を希望する便の1時間前  
までに予約してください



### 3. 指定の場所まで迎えに行きます



- 予約状況に応じて運行します
- 予約時に伝えた場所でお待ちいただき乗車してください

### 4. 目的地に到着します

- 多目的な利用が可能です。
- 乗車料金を払って降車します
  - 帰りも予約バスをご利用の場合は
    - ・希望の場所
    - ・希望の便 を運転手に伝えてください  
(予約が完了します)



予約先 東ハイヤー本社

☎ 0137-84-5411

「予約バス」に関するお問い合わせ

せたな町役場 まちづくり推進課 瀬棚支所  
☎ 0137-84-5111 ☎ 0137-87-3311

## ■運行ダイヤ変更箇所 【令和6年4月1日から】

函館バス快速瀬棚号のダイヤ改正に伴い、須築発 第1便の出発時間を変更しますので、お間違いのないようお願いいたします。

	変更前	→	変更後
・須築	5:40	→	6:00
・快速接続	6:17	→	6:33

## ■運行ダイヤ

【月曜日～土曜日・日祝運行】

須築	本町方面行き	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便	第6便	第7便
	須築	6:00	7:15	9:05	12:00	13:50	15:30	16:59
上美谷	6:05	7:20	9:10	12:05	13:55	15:35	17:04	
美谷	6:06	7:21	9:11	12:06	13:56	15:36	17:05	
長浜	6:07	7:22	9:12	12:07	13:57	15:37	17:06	
吹込	6:08	7:23	9:13	12:08	13:58	15:38	17:07	
白岩	6:09	7:24	9:14	12:09	13:59	15:39	17:08	
虻羅	6:11	7:26	9:16	12:11	14:01	15:41	17:10	
嗣内	6:13	7:28	9:18	12:13	14:03	15:43	17:12	
中歌	6:14	7:29	9:19	12:14	14:04	15:44	17:13	
梅花都	6:16	7:31	9:21	12:16	14:06	15:46	17:15	
三本杉	6:21	7:36	9:26	12:21	14:11	15:51	17:20	
本町	6:25	7:40	9:30	12:25	14:15	15:55	17:24	
函館バス接続	—	7:49	9:48	14:38	14:38	16:08	17:34	
快速接続	6:33	—	—	—	—	—	—	

本町	須築方面行き	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便	第6便	第7便
	函館バス接続	8:35	11:01	12:56	14:57	16:31	17:21	18:51
快速接続	—	—	—	—	—	—	18:33	
本町	8:37	11:30	13:20	15:00	16:33	17:40	19:00	
三本杉	8:40	11:33	13:23	15:03	16:36	17:43	19:03	
梅花都	8:45	11:38	13:28	15:08	16:41	17:48	19:08	
中歌	8:47	11:40	13:30	15:10	16:43	17:50	19:10	
嗣内	8:48	11:41	13:31	15:11	16:44	17:51	19:11	
虻羅	8:50	11:43	13:33	15:13	16:46	17:53	19:13	
白岩	8:52	11:45	13:35	15:15	16:48	17:55	19:15	
吹込	8:53	11:46	13:36	15:16	16:49	17:56	19:16	
長浜	8:54	11:47	13:37	15:17	16:50	17:57	19:17	
美谷	8:56	11:49	13:39	15:19	16:52	17:59	19:19	
上美谷	8:57	11:50	13:40	15:20	16:53	18:00	19:20	
須築	9:03	11:55	13:45	15:25	16:58	18:05	19:25	