

# 令和8年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和8年4月9日

せたな町長 河原 泰平

令和8年6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	賞与	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		224,100円～	有り	有り	有り	令和8年6月1日～ 令和9年3月31日	週5日 変則勤務 宿直有

## ○応募資格・申込方法等

年齢等	・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。
資格	・有資格者は、免許証のコピーを添付して下さい。
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) ※「市販の履歴書」は必要ありません。 ・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して下さい。
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8年4月23日(木)

【問合せ先: 瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

# 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検査と同時にMRA検査ができます。

MRI検査	MRA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】

検診機関：(公財)北海道脳神経疾患研究所

	大成区【定員 45名】	北檜山区【定員 85名】	瀬棚区【定員 85名】
場所	大成町民センター	せたな町健康センター	瀬棚町民センター
日程	5月29日(金)【34名】	6月1日(月)【37名】	6月4日(木)【37名】
	30日(土)【11名】	2日(火)【37名】	5日(金)【37名】
		3日(水)【11名】	6日(土)【11名】
時間	受付：午前 8 時 25 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 5月1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月中旬に受診の可否等を郵送予定です。

【電話】 健康推進課 保健師 0137-84-5115  
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

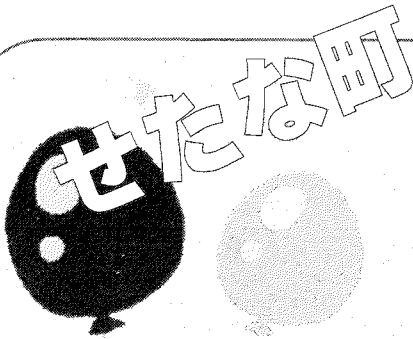


町のLINEにすでに友達登録されている方や新たに友達登録をされる方は、このQRコードでも予約ができます。

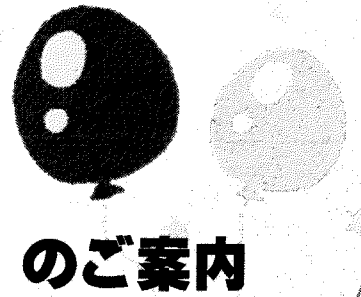
## 【注意事項】

※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。



# こども園でも 通園制度

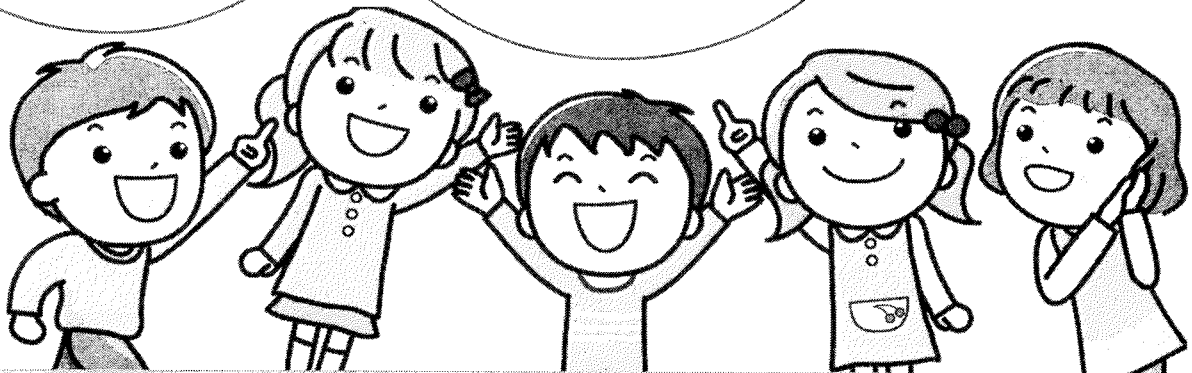


## こども誰でも通園制度でできること

園の活動を子どもに体験させることで、物や人への興味が広がり、発達を促すことができます。

子どもの発達や食事などに不安がある場合、経験豊富な保育士や栄養士からアドバイスを受けることができます。

毎日の育児でたまった疲れを癒やすための時間が確保できます。



### ◎対象となるお子さん

0歳6か月～満3歳未満(保育所、こども園に入所していないお子さん)

※せたな町に住所がなくても利用可能です！

※療育や医療ケアが必要なお子さんは事前に実施施設へご相談下さい。

### ◎利用可能時間 8:00～11:00

※1時間単位でのご利用で、月10時間までです。

※初回は利用希望する1ヶ月前までに町へ申請し、利用希望する実施施設へは10日前まで、2回目以降は7日前までに実施施設へお申し込み下さい。

### ◎利用開始日 令和8年4月20日～

※年度はじめ、年度末、行事等、施設の事情により受け入れができない場合もあります。

## こども誰でも通園制度実施施設

名 称	住 所	電 話 番 号
認定こども園きたひやま	北檜山区豊岡 259 番地 1	0137-84-5255
瀬棚保育所	瀬棚区本町 680 番地 1	0137-87-3164
大成保育園	大成区都 332 番地	01398-4-5022

### ◎一時保育との違いは？

一時保育は「保護者の立場からの必要性」に対応するものであり、こども誰でも通園制度は、家庭にいただけでは得られない様々な経験を通じて、こどもが成長していくように、育ちを応援するのが目的です

### ◎利用料金 1時間:275円 (3時間:825円)

※給食の提供はありません

### ◎利用方法

#### STEP1 認定証の発行

せたな町こども家庭センターもしくは、こども家庭庁こども誰でも通園制度のホームページより利用申請可能です。申請完了後、認定証が発行されます。

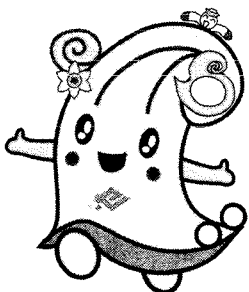
#### STEP2 実施施設への利用申し込み

誰でも通園制度のマイページより利用希望する実施施設へ直接お申し込み下さい。

初回のみ実施施設との事前面談があります。

#### STEP3 利用料のお支払い

利用後は月締めで納付書が送付されます。せたな町役場出納室、町内金融機関、郵便局にて利用料のお支払いをお願いいたします。



#### 【問い合わせ先】

せたな町こども家庭センター 子ども子育て支援係 0137-84-5115

※実施施設に関する事は各実施施設にお問い合わせください。

# 令和8年度 せたな町生涯教育大学

## 入学生募集中

北檜山いきがい学園【北檜山区】

瀬 棚 寿 大 学【瀬 棚 区】

大 成 く お ん 大 学【大 成 区】

### 【せたな町生涯教育大学とは？】

せたな町生涯教育大学は、学生が豊かな人生経験をもとに、時代の変化に対応した新しい教養と知識を身に付けるとともに、社会活動への参加を促進し、心身ともに豊かで健康な生きがいのある人生を営むことができるよう支援するための大学です。  
※令和7年度より「高齢者大学」から「生涯教育大学」に名称変更をしました。

**対象者** せたな町に在住する満60歳以上の方

**負担金** 2,000円〔傷害保険・教材費等〕

※町外研修・修学旅行など必要により、別途個人負担がかかります。

**申込み** 4月22日(水)までに電話またはFAX等で申込みください。



北檜山・瀬棚区 TEL:(0137)84-6260 FAX:(0137)84-6694

大成区 TEL:(01398)4-5511 FAX:(01398)4-6380

### 活動内容

- ◆3区合同事業(入学式・修了式等)
- ◆定例講座(健康づくり・教養講座等)
- ◆特別講座(町外研修・修学旅行等)
- ◆クラブ活動(北檜山区のみ)など

----- き り と り せ ん -----

令和8年度 いきがい学園・瀬棚寿大学・大成くおん大学申込書

氏 名		住 所	北檜山区 ・ 瀬棚区 ・ 大成区
電話番号	—	生年月日	昭和 年 月 日

# 町民農園 & ふれあい農園5月開設 利用者を募集します

## ①町民農園

場 所：せたな町農業センター  
(北檜山区二俣)

区 画：10区画  
50㎡(区画数は応相談)

期 間：5月1日～10月31日

使用料：1,500円/50㎡ (1㎡30円)

### ★重要

ジャガイモを栽培予定の方は、注意事項  
がありますので必ず農業センターへ  
ご連絡ください。

## ②ふれあい農園

場 所：瀬棚ふれあいセンター  
(瀬棚区共和)

区 画：7区画  
50㎡～100㎡

期 間：5月1日～10月31日

使用料：1,500円/50㎡ (1㎡30円)

- ・町外からの利用も可能ですが募集区画を超えた場合は、せたな町民を優先します。
- ・それぞれの区画については、各自期間内に作物残渣や支柱等の後始末を必ず行ってください。

## 利用申し込み先

### ① 町民農園

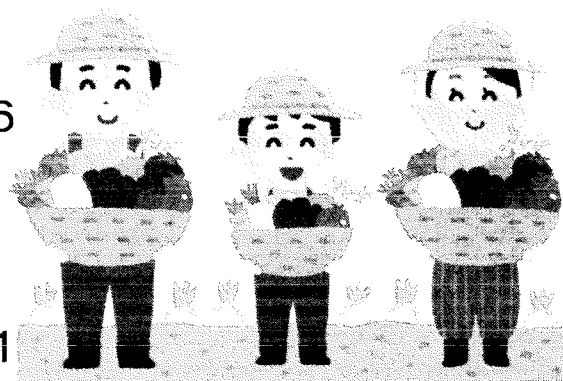
せたな町農業センター

電話：0137-85-1276

### ② ふれあい農園

瀬棚支所 産業建設係

電話：0137-87-3311



# 令和8年より 気象の警報などが 大きく変わります

情報名称などが大きく変わるため、  
防災計画等の点検や見直しをお願いします。

## 防災気象情報 いつ逃げる？ レベルで 判断！

避難の判断がよりしやすく

### 【一覧表】

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			



### POINT! 警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます

◎発表される警報・注意報の名称にレベルが付記されます。避難行動と直結するレベルがすぐわかり、避難判断の目安が明確になります。詳しくは裏面に。

【変更例】

(旧)「大雨警報」

→ (新)「レベル3大雨警報」

警戒レベル3 (高齢者等避難) に相当



### 「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます

◎危険な場所から避難が必要な状況であるレベル4相当の情報が「危険警報」として発表されます。

【変更例】

(旧)「土砂災害警戒情報」

→ (新)「レベル4土砂災害危険警報」



### POINT! 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります (特別警報の新設など)

◎従来の「洪水警報」「洪水注意報」は廃止されます。今後は河川の区分に応じ伝え方が変わります。

【変更例】

(旧)「洪水警報」

→ 【洪水予報河川※】

(新)「レベル3氾濫警報」

→ 【洪水予報河川以外の河川】 (新)「レベル3大雨警報」

◎河川の氾濫に関し「レベル5氾濫特別警報」が新設されます。

※国土交通省または都道府県と共同で発表する洪水予報の対象河川



### CHECK! 線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表します

◎極端な現象は新たに「気象防災速報」として発表します。

【変更例】

(旧)「顕著な大雨に関する気象情報」

→ (新)「気象防災速報 (線状降水帯発生)」

(旧)「記録的短時間大雨情報」

→ (新)「気象防災速報 (記録的短時間大雨)」



# 避難のタイミングは レベルで判断

災害が起きる前に何をすべきか、  
レベルごとにチェック！



時間推移のイメージ

数日～  
1日前

## レベル1 早期注意情報

- ・災害への心構えを一段高める
- ・職員の連絡体制を確認する

半日～  
数時間前

## レベル2 注意報

- ・ハザードマップ等で災害リスクを再確認する
- ・自治体から発表される避難情報の把握手段を再確認する

数時間～  
3時間前

## レベル3 警報

- ・避難に時間がかかる**高齢者等は危険な場所から避難する**
- ・高齢者等以外の人も必要に応じて避難の準備や自主避難

2時間～  
0時間前

## レベル4 危険警報

- ・**危険な場所から全員避難する**
- ※台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了

災害  
発生

## レベル5 特別警報

- ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況
- ・今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する

## 災害の情報、 どう受け取る？



警報・注意報や気象防災速報は、テレビ、ラジオ、インターネット、防災アプリ、自治体の防災無線などを通じて伝えられます。あらかじめ情報入手手段の確認をお願いします。



## このあとどうなる？ をチェックしよう

警報等の情報が発表された際には、危険度を地図上に示したキキクルや、今後の危険度の推移を示した時系列情報（明日までの警報等の見通し）などを、気象庁ホームページで確認してください。



キキクル 印刷

▼キキクル画面イメージ 10分ごとに更新される



▼時系列情報（明日までの警報等の見通し）

2025年XX月XX日(11:00)の天気												
00-6	6-12	12-18	18-24	24-30	00-6	6-12	12-18	18-24	24-30	30-36	36-42	42-48
1時間最大風速...				10	30	50	30	30	50			
24時間最大雨量...				200		200						
天候												
最大降雪												
高潮	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5

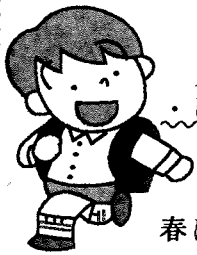
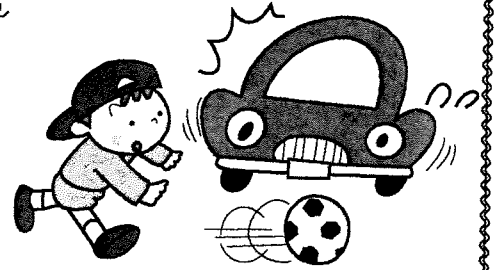


# 交通安全協会だより



## 春の交通安全運動（4月6日～4月15日）

- 通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底



☀ 暖かくなって、気分もふんわり春モード  
運転までふんわりしていませんか？

・ぼーっとしている・眠気がある・景色に見とれる・スピードが少し速い

↑ ↑  
一つでも当てはまったら要注意！！

春は、新一年生や自転車デビューが増える季節です。ドライバーの皆さんは  
・スピードダウン・早めのブレーキ・しっかり安全確認を・・・



## 守ろう！自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライト点灯・・・あなたを守る“命のライト”
4. 飲酒運転は禁止・・・自転車も飲酒運転は法律違反です。
5. ヘルメットを着用・・・命を守るために着用しよう。



◆更新時講習日程◆		せたなふれあいプラザ（全講習）			今金町民センター（優良）	
4月	8日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	4月	21日11時
5月	8日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	5月	21日11時
6月	3日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	6月	18日11時
7月	8日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	7月	23日11時
8月	5日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	8月	20日11時
9月	8日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	9月	24日11時
10月	7日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	10月	22日11時
11月	4日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	11月	19日11時
12月	3日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	12月	17日11時
1月	8日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	1月	21日11時
2月	3日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	2月	18日11時
3月	3日	優良10時	一般11時	違反・初回13時	3月	18日11時

◎8年度より、違反者講習と初回者講習は合同で実施します。

せたな地区交通安全協会連合会・R8年春号発行・84-6110（せたな警察署内）

# 社会福祉協議会からのお知らせとお願い

大成区老人クラブ連合会に加入しませんか？

日頃、体を持て余している方はいませんか？私たちと一緒に活動して見ませんか？大成地区の老人クラブに加入して体を動かしたり、ちょっとだけ頭を使ってみたり…

春…花見 シャフル大会…年2～3回 年に1回…3区パークゴルフ大会  
じいばあ会…年2～3回 ・ 新年会・研修旅行などなど



清拭タオルの寄付



よろしく  
願います

連絡先

社会福祉協議会大成地区  
事務局 佐藤 睦  
TEL01398-4-6011

お友達と一緒に加入しましょう！そして元気で楽しい老人クラブにしましょう！

## 加入申込書

	氏名	生年月日	地区	電話番号
1				
2				
3				

年会費  
2,000円  
です！

皆様のご厚意で今年も車イスを学校に届ける事が出来ました！

### 《愛情銀行事業》

物品預託	日付	氏名	物品
都	10月6日	匿名	リング zil
都	12月16日	西村 スミ子	古切手・テレフォンカード
本陣	12月16日	朝倉 登志子	古切手
都	1月9日	大成母子会	古切手・リング zil
長磯	2月20日	伊藤 廣子	リング zil
都	3月18日	大成母子会	リング zil



社会福祉協議会では、車いすやベットなどの貸出しもしています！気軽にご連絡下さい。

ふれあい  
サロン

# ふあみりー

【目的】 めっきり外出の機会が減ってしまった方・一人暮らしの方・高齢者の方など地域の皆さんが交流をはかり、楽しいひと時を過ごして頂きたいと思いこのサロンを開催いたします。毎回趣向を変えて色んなことに挑戦して行きましょう！

\*日時 令和8年4月24日（金）午前9時30分から12時30分まで

\*場所 大成町民センター会議室

\*内容 第2弾カゴバック作成（初心者向け）

ほんとに簡単なので、是非挑戦してみませんか？

（おやつを用意してます。）

\*参加料 300円

\*材料費 1,000円（今回は別途材料費がかかります。）

\*申込み 準備の都合がありますので、4月20日（月）までに申し込み下さい！



カゴバック作成ボランティア  
を募集しています！

※送迎を希望の方は早めにご連絡下さい！9時から送迎開始いたします。

※お問い合わせや申し込みについては、

せたな町社会福祉協議会大成地区・佐藤(☎4-6011)までお願いします！

お友達と一緒に又はお一人でも、お気軽にご参加下さい！年齢・性別は問いません。  
感染症対策として、マスク着用と手指消毒にご協力をお願いします。

主催 せたな町社会福祉協議会大成地区

①カゴバック作り

認知症予防には一番大切です！

②女性のための初心者マージャン

③絵手紙

⑦駐在さんとの談話会

④簡単ピザ作り

⑧せたな町を知ろう

⑤健康づくり体操

などなど(案)はいっぱい！

⑥頭を使って花札の研究

皆さんと色々なことに挑戦していけたらと思っています！  
これならやってみたいと思うものがあいましたら、この機会に  
みんなとおしゃべりしながらでも一人黙々と?でも、頭と手を  
使って楽しい時間を過ごしてみませんか？

春です！動き出しませんか？



今月は栄養科が担当いたします！

## 良い脂質の取り方

皆さま、こんにちは。今回は脂質についてお話させていただきます。脂質と聞いて皆さまの印象はどうでしょうか。あまりよくないものという認識をお持ちの方もいらっしゃると思います。私たちの身体での脂質の役割は実に多岐にわたります。エネルギーの貯蔵や各ホルモン分泌の材料になったりもします。したがって、摂ることが悪いわけではなく、適量且つ質の良い脂質を摂る必要があります。

## 悪い脂肪細胞

脂質は太るから・身体に悪いから控えるようにしている、ということをつまに耳にすることがあります。脂質の体内での役割は非常に多く、ストイックに制限を行う必要は特定の疾患、医師からの指示以外では行う必要性は薄いです。脂質が悪いというよりも身体に蓄えている脂肪細胞が皆さんの知るような悪影響を及ぼします。脂質を適切に摂れていればむしろ良い方向に作用することが多いです。

そこでまずは脂肪細胞の説明から入ります。脂肪細胞は摂取したカロリーが、摂取カロリー>消費カロリーとなることで大きくなります。カロリーオーバーした状態が継続すると、本来肝臓などで蓄えている栄養が容量を超えることができないため、脂肪細胞という形で体内に貯蔵されます。これによって脂肪が増えるといった状態になります。カロリーを余剰に摂らなければ、簡単に脂肪は増えないということになります。

肥大した脂肪細胞の具体的な悪さというと大きく二つのことが知られています。

- ①インスリンの効きが悪くなる
  - ②血圧の上昇
- 裏面へ続きます。



vol. 71 / 4月号  
発行/地域医療連携室  
後援/せたな町



病院公式SNSも  
ご登録ください😊



## 栄養科おすすめレシピ

優しい味付けで食べやすい！  
～春キャベツのツナ炒め～

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

旬を迎えている春キャベツにはビタミンU（キャベジン）が含まれており、胃の粘膜を修正・保護してくれます。水に溶けやすく熱に弱いので生食の方が効率良く摂取出来ますが、今回は熱を少し加えて食べやすさ重視のメニューをご紹介します！

材料 2人前

- ・キャベツ 1/4玉
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩 少々

※お好みでポン酢をかけても美味しくいただけます。

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさ（一口大）にカットする
- ②フライパンにキャベツと、少し油を切ったツナを入れる
- ③蓋をして5～10分蒸す
- ④最後に塩で味を調える

## 【公開医療講座のご案内】

日時：4月16日(木)15:00～16:00  
 場所：温泉ホテルきたひやま 2階研修室  
 テーマ：「知って安心！お薬の正しい使い方(仮)」  
 講師：薬剤師 高橋 勇希  
 ＊お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)

## 【皮膚科外来診療ご案内】

< 2026年4月 >		
日にち	午前診療	午後診療
3日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
4日(土)	8:30～11:30	
17日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30～11:30	
< 2026年5月 >		
日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30～11:30	
15日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30～11:30	
29日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30～11:30	

簡単に説明すると上記二つ(インスリンの効きが悪くなる・血圧上昇)の症状がメジャーなものです。脂肪細胞では代謝を扱うホルモンが分泌されるのですが、脂肪細胞が肥大し、太ってしまうとバランスが崩れて悪い面ばかりが目立ってしまいます。こうなるとメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの疾患に繋がります。正常な場合は一方的な代謝状態ではなくなります。

ここまでのまとめ ⇒気を付けるのは脂質ではなくカロリーの摂りすぎ

## 脂質について

脂質の特徴として一番に挙げられるのは摂取カロリーの多さにあります。1g当たりのエネルギー量は9kcalとなっています。炭水化物とたんぱく質は1g当たり4kcalとなっているので、非常にカロリー効率が良くなっています。痩せている人が太ろうと思うと油を多めに摂ることや少量で効率良くカロリーを摂ることができます。また、最近の高齢者向けの栄養補助食品でMCT(中鎖脂肪酸)などを売りとしているのは他の機能性もあるからということから入っています。

脂質には大別すると二種類に分けられます。ここから自分が身体にあった脂質を摂ることが厚生労働省より推奨されています。脂質系の食事制限が必要な方も必要な情報になります。

### ● 飽和脂肪酸 (過剰摂取に気を付けるべき油脂)

飽和脂肪酸は体内合成が可能な脂肪酸です。よって必須となる栄養ではありません。また、高LDLコレステロール血症・循環器疾患の危険因子でもあります。

飽和脂肪酸は融点が高く、常温で固体であることが多いです。したがって、動物性の脂に多く含まれています。肉の脂が美味しいと感じることから料理では味に風味や深みと出したり美味しく食べるためには欠かせませんが、飽和脂肪酸は食事摂取基準においてエネルギー比7-10%未満にするようにされています。

ちなみに中鎖脂肪酸は飽和脂肪酸に含まれます。含まれているものではココナッツオイルが比較的、手軽に手に入ります。

### ● 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸の中でもn-3系脂肪酸とn-6系脂肪酸に大別されます。ここではひとくくりにして不飽和脂肪酸として扱います。一般的に質の良い油、良質な油と言われているのは不飽和脂肪酸のことを差します。不飽和脂肪酸は体内で合成できないものが多いため、こちらは積極的に摂取したいものとなっています。覚え方としては魚の油や植物油のように常温で液体の油が不飽和脂肪酸に富んでいます。近年有名になったDHAやEPAは不飽和脂肪酸になっています。

魚やオリーブオイル、ごま油、こめ油などの植物性の油は摂った方が良いです。しかし、摂りすぎは同じ脂質でありカロリーオーバーの原因となりますので、ほどほどにしましょう。

## まとめ

- ・摂りすぎも摂らなさすぎも身体によくない。カロリーの過剰・不足、どちらの原因ともなる。
- ・摂るなら固体の脂よりも、液体の油を摂ると必要な栄養が入ってくる
- ・脂質は絶対的に悪いものではありません。

## 4月1日より「個室」で楽しく入院パック開始!

各病棟1部屋ずつ有料個室としてご利用できるようになりました。  
有料個室にお申込みになりますと、入院セット・テレビ・冷蔵庫・コップ歯ブラシ・歯磨き粉・ティッシュが料金(1日につき3,300円)に含まれます。

### 入院セット内訳

病衣・エプロン・バスタオル・フェイスタオル  
大判タオル・おしぼり・下着・肌着・靴下

個室のご利用につきましてはお申し込みが必要となります。医事課までお問合せください。

## 【医事課外来担当スタッフ紹介】



名前：小林 俊介

(こばやし しゅんすけ)

働き甲斐のある職場づくりをスタッフが一丸となり地域住民の皆様へ安心・安全の医療を提供できるよう頑張ります!



名前：須田 結菜

(すだ ゆいな)

昨年4月に入社しもうすぐ1年になります。まだまだ未熟なところばかりですが、地域の皆様と病院の為に動いてまいります。よろしく



名前：長井 天哉

(ながい たかや)

今年の1月に入職し、少ししか日がたっていませんが、スムーズに受付できるよう頑張ります! よろしくお祈りします。