

## 臨時調理員（パートタイム会計年度任用職員）の募集について

利尻郡学校給食組合教育委員会

利尻郡学校給食組合（給食センター）では、下記によりパートタイム会計年度任用職員を募集しております。応募される方は下記の提出書類を郵送または持参のうえお申し込みください。

- ・ 募集人員 臨時調理員 1名（パートタイム会計年度任用職員）
- ・ 勤務時間 午前7時30分～午後4時15分まで（昼休み1時間）
- ・ 勤務場所 利尻郡学校給食共同調理場（給食センター）
- ・ 雇用期間 令和5年11月1日～令和6年3月31日（再度、次年度任用の場合あり）
- ・ 報酬等 パートタイム会計年度任用職員の報酬、期末手当及び費用弁償に関する条例等による。
- ・ 提出書類 履歴書、健康診断書
- ・ その他 委細面談による。
- ・ 応募期限 令和5年10月27日（金）まで
- ・ 応募、問い合わせ先  
利尻郡学校給食共同調理場（給食センター） TEL：0163-83-1057

## 看護師・准看護師の募集について

鷺泊診療所

下記により募集しますので、提出書類をそろえ、郵送またはご持参のうえお申し込みください。

- ・ 募集人員 正看護師又は准看護師 1名（正職員）
- ・ 勤務先 利尻富士町国民健康保険鷺泊診療所（鷺泊字栄町）
- ・ 給料等 利尻富士町職員給与条例等による
- ・ 勤務時間 午前8時15分～午後5時00分まで
- ・ 勤務内容 外来診療にかかる看護業務等（問診、処置、検査、採血等）
- ・ 提出書類 履歴書、資格免許証（写） ※採用内定後、健康診断書
- ・ 採用予定日 令和6年4月1日予定 ※採用日は採用決定時迄相談
- ・ 募集締切日 令和6年1月31日 ※採用決定次第募集終了
- ・ 申し込み先 利尻富士町国民健康保険鷺泊診療所 電話：0163-82-1038  
勤務内容・施設見学等、お気軽にご相談ください。

## 11月の診療予定について

鷺泊診療所

11月の診療予定は以下のとおりとなっております。時間内に受診していただきますようお願いいたします。風邪症状で受診を希望される方は事前に電話(82-1038)でご相談下さい。

		<b>1</b> 午前 高橋(知)医師 午後 高橋(知)医師	<b>2</b> 午前 高橋(知)医師 午後 休診	<b>3</b> 文化の日
<b>6</b> 午前 高橋(知)医師 午後 高橋(知)医師	<b>7</b> 午前 高橋(知)医師 午後 休診(予防接種)	<b>8</b> 午前 高橋(知)医師 午後 高橋(知)医師	<b>9</b> 午前 高橋(知)医師 午後 休診(秀峰園) 午後4時~整形外科	<b>10</b> 午前 高橋(知)医師 午後 浅井医師
<b>13</b> 午前 吉永医師 午後 浅井医師	<b>14</b> 午前 小西医師 午後 休診(予防接種)	<b>15</b> 午前 小西医師 午後 小西医師	<b>16</b> 午前 小西医師 午後 休診	<b>17</b> 午前 小西医師 午後 小西医師
<b>20</b> 午前 小西医師 午後 吉永医師	<b>21</b> 午前 小西医師 午後 休診(予防接種)	<b>22</b> 午前 小西医師 午後 吉永医師	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b> 午前 浅井医師 午後 浅井医師
<b>27</b> 午前 吉永医師 午後 浅井医師	<b>28</b> 午前 小西医師 午後 休診(予防接種)	<b>29</b> 午前 小西医師 午後 小西医師	<b>30</b> 午前 小西医師 午後 休診(秀峰園)	

※都合により医師変更・休診となる場合があります。IP告知端末でご確認下さい。

※受付時間  
午前：8時30分  
～11時00分  
午後：1時00分  
～3時00分

浅井医師の診察日が出張等により少なくなっていますので、受診を希望される方は予定をご確認のうえ受診願います。

今月は村尾医師、中田医師の診察がありませんので、受診を希望される方は国保中央病院を受診して下さい。

## 北海道地域防災マスター認定研修会の開催について

宗谷総合振興局危機対策室

北海道では地域防災力の強化を図るため、地域での防災活動のリーダーとして活躍いただく「北海道地域防災マスター」の育成を推進しております。

この度、その認定研修会を開催することといたしましたので、希望される方は以下のとおりお申込みいただきますようお願い致します。

日 時：11月19日(日) 午前9時30分～午後4時30分(予定)

場 所：北海道宗谷合同庁舎 2階講堂(稚内市末広4丁目2-27)

対 象：地域での防災活動に取り組みたい方、防災に興味のある方(年齢制限なし)

募集期間：10月6日(金)～11月6日(月)まで

定 員：20名程度(参加料無料)

申込方法：下記URL及びQRコードから申し込み可能です。

<https://www.harp.lg.jp/IXfqx4r8>

お問合せ先

宗谷総合振興局地域創生部危機対策室 担当：高橋

TEL：0162-33-2526 FAX：0162-33-2644

<https://www.souya.pref.hokkaido.lg.jp/ts/tss/bosai/r5boumasu.html>



## 新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種のお知らせ

総合保健福祉センターすこやか保健係

「令和5年秋開始接種」は、初回接種（1・2回目）を完了した方を対象に、令和5年9月20日～令和6年3月末までに1人1回受けることができる追加接種です。

11月の接種日は下記のとおりです。

### 【対象者】

初回接種が完了した生後6か月以上の方

### 【会場・接種日時】（12歳以上）

接種会場	接種日・受付時間
【鬼脇地区】 総合交流促進施設北のしーま	11月：8日（水）、15日（水）、22日（水） 14時30分、15時00分、15時30分

※鷺泊地区の11月接種日については、決まり次第お知らせします。

- 使用するワクチンは、ファイザー社製オミクロン株対応（XBB.1.5）ワクチンです。
- 接種は予約制です。接種を希望される方は、下記までご連絡ください。
- 上記は12歳以上の方の接種日程となっています。6か月～11歳の方で接種を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。

### 初回接種がまだの方へ



- 12歳以上 ●小児（5～11歳） ●乳幼児（6か月～4歳）で

これから初回接種（1、2回目）を希望される方がいましたら、下記問合せ先までご連絡下さい。

【予約・問合せ先】利尻富士町総合保健福祉センター ☎82-2320

## インフルエンザ予防接種（集団接種）について

総合保健福祉センターすこやか保健係

インフルエンザが流行しております。今年も下記のとおり予防接種を実施いたしますので、接種を希望される方は期日までにお申し込み下さい。予防接種は重症化を防ぐのに有効です。

ワクチン予定数に達した時点で予約を終了とさせていただきますのでご了承ください。

### ●接種日時・場所



【鬼脇地区】 鬼脇支所

<日時>

- ・11月 9日（木）、16日（木）、30日（木）
- ・12月 7日（木）、14日（木）、21日（木）

午後2時30分～3時45分（45分刻みで予約を受け付けます）

【鷺泊地区】 総合交流促進施設「りぷら」

<日時>

- ・11月 7日（火）、14日（火）、21日（火）、28日（火）
- ・12月 5日（火）、12日（火）、19日（火）

午後1時30分～3時30分（30分刻みで予約を受け付けます）



### ●接種回数・接種間隔

- ・生後6か月～13歳未満：2回接種（約4週間の間隔をあけて2回目接種となります）
- ・13歳以上：1回接種

※新型コロナワクチン接種とインフルエンザワクチンの間隔に関する規定はありません。

※新型コロナワクチン接種される場合は、新型コロナワクチン接種後に副反応が出る場合がありますので、数日経過した日にインフルエンザワクチンを接種して下さい。または、インフルエンザワクチンを新型コロナワクチンの前に予約して下さい。



# お知らせ『りしり富士』

## 緊急地震速報訓練を実施します

皆さまのご家庭にある「IP告知端末機」を使った

## 緊急地震速報訓練を実施します！

訓練放送：令和5年11月2日（木） 午前10時00分頃

利尻富士町では、地震・津波災害やミサイル等による武力攻撃などの発生時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）で送られる国からの緊急情報を、確実に皆様へお伝えできるよう、町内の「屋外スピーカー」とご家庭に設置の「IP告知端末機」を利用した緊急地震速報訓練を行います。

この訓練は、毎年全国で一斉に行われている訓練です。

実際に、地震が発生したときと同様の行動（避難場所の確認等）を取ってみましょう。

利尻富士町で当日実施する訓練は次のとおりです。

情報伝達手段	内 容
IP告知端末機 屋外スピーカー	<p>各家庭に設置してあるIP告知端末機及び各地区の屋外スピーカーから、次の放送内容が一斉に放送されます。</p> <p>①「これより訓練放送を行います。」 ②チャイム ③「緊急地震速報。大地震です。大地震です。 これは訓練放送です。」×3回 ④「これで訓練放送を終わります。」</p> <p>※この放送は最大音量で放送されますのでご注意ください。 ※放送内容が異なることがありますのでご了承ください。</p>

注) ・災害等とお間違えないようご注意願います。  
・試験放送の中止や内容変更を行う場合があります。

【お問い合わせ先】

利尻富士町企画政策課 電話：0163-82-2850



## 利尻富士温泉保養施設・湯泳館の休館日の変更について

産業振興課商工観光係

利尻富士温泉保養施設につきまして、11月から4月まで、毎週月曜日を休館日としておりましたが、月曜日は振替休日も多く、「北のし～ま」と休館日が同じであることから、下記のとおり変更いたします。

それに伴い、温泉プール「湯泳館」も水曜日を休館日と致します。

今後とも、より多くのおみなさまのご利用を心よりお待ちしております。

利尻富士温泉保養施設	変更前	変更後
11月～4月	毎週月曜日	毎週水曜日
温泉プール「湯泳館」	変更前	変更後
通年	毎週月曜日	毎週水曜日

※11月1日（水）は休館日となりますのでお間違いのないようお願いします。

## 利尻富士温泉保養施設の効能等について

産業振興課商工観光係

利尻富士温泉の効能を紹介いたします。ぜひ日頃の疲れやストレス解消に温泉をご利用ください。

### 【利尻富士温泉の紹介】

泉質：ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉

特徴：塩化物泉は、塩分濃度が高く身体の深部まで温まるため保温効果が高いのが特徴です。

炭酸水素塩泉は、肌の不用な角質や毛穴の汚れを取り除くため、入るだけで石鹸で洗ったような美肌・清涼効果があるのが特徴です。

### 【利尻富士温泉のうれしい効能】

- ✓ 運動麻痺における筋肉のこわばり
- ✓ 胃腸機能の低下（胃もたれ、ガスだまり等）
- ✓ ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態等）
- ✓ 軽い高コレステロール血症
- ✓ 軽い喘息、肺気腫
- ✓ 糖尿病
- ✓ 疲労回復
- ✓ 筋肉や関節の慢性的な痛み、こわばり  
（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、  
神経痛、五十肩、打撲、捻挫 etc…）
- ✓ 自律神経不安定症
- ✓ 痔の痛み
- ✓ 軽症高血圧
- ✓ 病後回復期
- ✓ 健康増進
- ✓ きりきず
- ✓ 末梢循環障害
- ✓ 冷え性
- ✓ うつ状態
- ✓ 皮膚乾燥症



### 【効果的な入浴法】

- ① 水分補給 入浴前後に1杯の水を飲むことが大切です。
- ② かけ湯 足先など心臓の遠くから順に十分なかけ湯をするようにしましょう。
- ③ 頭に濡れたタオルをのせる 脳の血管が収縮して危険な「冬の露天風呂」では熱いお湯をしみこませたタオルが効果的です。
- ④ 一気に長湯せずに「分割浴」  
「足浴→半身浴→全身浴」の順でゆっくり入浴しましょう。一気に長湯せずに、浴槽からでて休憩を挟む「分割浴」をすると湯冷めしにくくなります。