2026 OCTOBER 10 北檜山区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
				1 仏滅	2 大安 ●小児等予防接種(BCG・MR・水痘・日本脳炎) 受付／15:20～15:40 (瀬棚診療所)	3 赤口 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場) ●文化講演会(元木大介) 13:30～(ふれあいプラザ)
4 先勝 ●【日曜当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	5 友引	6 先負	7 仏滅 ●法律・登記相談・行政相談 【無料・予約制】 函館司法書士会 ☎84-5111(総務課) 10:00～12:00 (ふれあいプラザ)	8 大安 ●乳幼児健康診査 受付/12 :50～13:00 (健康センター)	9 赤口 ●法律相談【無料・予約制】 函館弁護士会 ☎0138-41-0232 13:00～16:00(ふれあいプラザ) ●健康づくり講演会 よりよい睡眠のための健康管理 13:30～(健康センター)	10 先勝 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場)
11 先負 ●【日曜当番医】 道南ロイヤル病院 ☎84-5011 10:00～12:00、13:00～15:00	12 仏滅 スポーツの日 ●【町内急患当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 ※急患のみ随時対応	13 大安	14 赤口	15 先勝 ●若松健康相談 認知症カフェ同時開催 9:30～11:30(イエローパレス)	16 友引 ●小児等予防接種(五混ロタ・HPV・小児肺炎球菌・B型肝炎) 受付／15:20～15:40 (瀬棚診療所)	17 先負 ●ふれあい市場直売会 14:00～(ふれあい市場)
18 仏滅 ●【日曜当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00	19 大安	20 赤口 ●婦人科診療 受付/14:00～15:00 (せたな町立国保病院) ●健康づくり研修会 糖尿病について 14:30～15:30(健康センター)	21 先勝	22 友引	23 先負 ●眼科診療(予約制) 受付／8:30～14:00 (瀬棚診療所2階) ●あたまの健康チェック 受付/8:30～11:30 (健康センター)	24 仏滅 ●ふれあい市場直売会 ファイナル 14:00～(ふれあい市場) ●乳がん・子宮がん検診 受付/8:30～10:00 13:00～13:30 (健康センター)
25 大安 ●【休日当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	26 赤口	27 先勝	28 友引 ●北海道警察音楽隊 交通安全コンサートinせたな 14:30～ (北檜山中学校体育館)	29 先負 ●乳幼児健康診査 受付/13 :00～15:30 (健康センター)	30 仏滅 ●地区懇談会(北檜山地区) 18:00～(健康センター)	31 大安 ●町民文化祭 10:00～16:00 (ふれあいプラザ)

せたな町立国保病院（10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　■第２、第４木曜日　■午後４時３０分～午後６時３０分

		日	月	火	水	1 木	2 金
午前	予約外	※膝の注射ができる先生は 中島院長 大島先生 森　先生　です。				庄田	中島
	予約外					大島	大島
午後	予約外					中島	庄田
	予約外						
夜間診療							

		4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	庄田
	予約外	せたな国保病院	井内	森（予約）	棒田（予約）	渡部	大島
午後	予約外	10:00～12:00	井内	中島	棒田	渡部	庄田
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５３２１				中島	

		11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
午前	予約外	日曜当番医		大島	庄田	庄田	中島／大島
	予約外	道南ロイヤル病院		森（予約）	小林	大島	古山（予約）
午後	予約外	10:00～12:00	（スポーツの日）	庄田	小林	中島	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５０１１					

		18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	中島
	予約外	今金町国保病院	庄田	森（予約）	笠井（予約）	渡部	庄田
午後	予約外	10:00～12:00	庄田	中島	笠井	渡部	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８２－０２２１				大島	

		25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	庄田	庄田	中島
	予約外	せたな国保病院	井内	森（予約）	小林	大島	大島
午後	予約外	10:00～12:00	井内	中島	小林	大島	中島
	予約外	13:00～15:00		森（予約）			
夜間診療		☎８４－５３２１					

◆ **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９時から
１５日（木）

神経内科【予約制】（札幌西円山病院：中山医師）
１４日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）
２３日（金）　瀬棚診療所２階　診療時間は午前１０時から（☎0137-87-2470 瀬棚診療所）

婦人科【予約制】（八雲総合病院：千葉医師）　診察時間は午後２時から
２０日（火）　※受付時間は午後２時から午後３時

森医師（整形外科）の診察日【予約制】　※毎週火曜日

６日（火）	１３日（火）	２０日（火）	２７日（火）

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

※当院では発熱外来は廃止し、発熱、風邪症状、嘔吐下痢のある患者様も、通常の外来と同じ診療時間・受付での診察となります。待機場所は一般待合室とは区切られたスペースをご案内いたします。旧発熱外来棟は使用しませんので、お間違いのないようご注意下さい。

せたな町立国保病院　☎（０１３７）８４-５３２１

瀬棚診療所（10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３時

※ 日曜当番医及び休日当番医の診療時間　午前10時～午後3時

	日	月	火	水	1 木	2 金
午前						
午後						

	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎８４－５３２１	大島（予約）		大島（予約）		
午後				中島		

	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
午前	日曜当番医 道南ロイヤル病院 ☎８４－５０１１	（スポーツの日）		大島（予約）		
午後				水嶋		

	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
午前	日曜当番医 今金町国保病院 ☎８２－０２２１	大島（予約）		大島（予約）		
午後				庄田		

	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
午前	日曜当番医 せたな国保病院 ☎８４－５３２１	庄田		大島（予約）		
午後				森		

【担当医師紹介】
・中島　一貴　医師（せたな町立国保病院　病院長）　・大島　幸恵　医師（瀬棚診療所長）
・庄田　英明　医師（常勤医師）・森　利光　医師（出張医師）・水嶋　琢二　医師（出張医師）

【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予約ください
今月の診療はありません　※ 次回は、令和８年１１月１２日（木）

【耳鼻科巡回診療】予約制　（八雲総合病院）※前日１５時までに健康センターへご予約ください
今月の診療はありません　※ 次回は、令和８年１１月１０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
２３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
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）
６日（火）、１３日（火）、２０日（火）、２７日（火）

※かぜ症状のある患者様は、待合スペースを分けておりますので、受付にお声掛け下さい。

瀬棚診療所　☎（０１３７）８７－２４７０

回覧

インフルエンザ 予防接種のお知らせ



最近のインフルエンザは、季節を問わず感染者が出ている状況ですが、冬季に特に流行する感染症です。予防接種を希望される方は、早めの接種をお願いいたします。

接種期間 令和8年**10月1日**(木)～令和9年**1月29日**(金)

対　象　せたな町民

接種料金額(自己負担額)は以下の通りです

下記の表の該当する「自己負担額」を医療機関の窓口で、お支払いください。

	区分	自己負担額	
		点鼻	注射
1	6か月～1歳		(2回接種)1,000円 1回500円ずつお支払い
2	2歳～小学生	1,000円	
3	中学生	4,780円	(1回接種) 1,000円
4	高校生 (19歳未満)	5,780円	(1回接種) 2,000円
5	19歳～64歳		(1回接種) 2,000円
6	６０歳～６４歳で、心臓・腎臓・呼吸器障害があり身体障害者手帳1級の該当者		(1回接種) 1,000円
7	65歳以上		
8	６と７で生活保護受給者		(1回接種) 0円

どちらかを選択してください

※点鼻(フルミスト)は国保病院と道南ロイヤル病院で実施しています。
※年齢は、接種日当日の満年齢が適用されます。

○接種医療機関及び日程

医療機関名	接種曜日・時間		事前予約
道南ロイヤル病院 電話：0137-84-5011	【月曜~金曜日受付】 14：00~16：45 【土曜日受付】 8：30~11：30	※皮膚科診療日 (第1・3　金・土) を除く 【10月～12月皮膚科診療日】 10/2、10/3、10/16、10/17、11/6、11/7、11/20、11/21、12/4、12/5、12/18、12/19	予約不要 ※フルミストは入荷が遅れる可能性があるため接種希望の方は病院にお問い合わせ下さい
せたな町立国保病院 瀬棚診療所 大成診療所	外来診療と同様 ※国保病院の通常 (木曜日) 夜間診療での接種は行いません。		外来接種は予約不要です

裏面もご覧ください

夜間集団接種のご案内

注射のみで点鼻ワクチン（フルミスト）は接種できません

接種がとてもスムーズで、待ち時間も少なく接種ができます。

医療機関	日程	受付・接種時間	事前予約
道南ロイヤル病院	10月22日（木） 11月12日（木）	17:30~19:00 ※受付18：30まで	予約不要
せたな町立国保病院	10月29日（木） ※事前に問診票を送付します	17:00~18:00	申込締め切り：10月20日(火)まで 申込先：せたな町立国保病院（電話又は窓口） 電話：0137-84-5321 予約受付時間：9:00~15:00（平日）

※日程等変更となる可能性があります。変更の際は、決まり次第お知らせします。

【ワクチンの違いについての情報提供です】

（フルミスト接種のメリットとデメリットもよく確認して選択してください）

皮下注射 （インフルエンザHAワクチン）		点鼻 （フルミスト）
不活化ワクチン	種類	弱毒性生ワクチン
A型2種　B型1種	ウイルス株	A型2種　B型1種
2週間	効果発現	2週間
あり	痛み	なし（両鼻腔に噴霧する）
接種部位の腫れ、発熱等	副反応	鼻水、発熱等
・明らかな発熱等	注意点	・妊婦（禁忌）や乳児のいる家庭 ・喘息やアレルギーがある（主治医に確認） ・アスピリン内服中 ・抗原検査が陽性となる ・免疫機能の疾患、免疫抑制治療を受けている（禁忌）
生後6ヶ月以上	接種対象	2歳~18歳
0歳~小学生までは 2回接種	接種回数	1回

～お問い合わせ先～

○北檜山区：せたな町健康センター　保健師　TEL：0137－84－5115
○瀬棚区　：瀬棚支所　保健師　TEL：0137－87－3311
○大成区　：大成支所　保健師　TEL：01398－4－5511

回覧

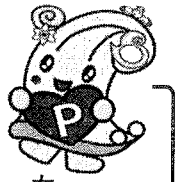
15分で出来る！

40歳以上対象

「あたまの健康チェック」受けてみませんか？

こんな心配ごとはありませんか？

健こつポイント対象事業



- ☑ もの忘れが気になるようになった
- ☑ 新しいことが覚えにくくなった
- ☑ 運転に不安・次の免許更新が心配
- ☑ 約束の時間や場所を間違った
- ☑ 料理・片付け・計算のミスが増えた
- ☑ 物をなくす、探しものが多くなった

とき 令和８年 **10月24日（土）**

受付：午前8:30～11:30

ところ せたな町健康センター

料金 無料

◎今回の日程は都合の悪い方へ◎
年間を通して検査を実施しています。平日（8:30～17:15）でご希望の日程・場所で検査が出来ます。
ご自宅でも可能です。お気軽にお申し込みください。

◎どんなことをするの？◎
10個の単語をくり返し思い出してもらう記憶力チェック検査です。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。（病気診断ではありません）
毎年行うことで認知機能の変化をみていくことが出来ますので、もの忘れが気になる方も気にならない方も、年に１回受けることをオススメします。

連絡先

当日、予約がなくても受けられますが、事前予約されると待ち時間が少なく受けられます。10月21日（水）までに下記へご予約ください。

せたな町地域包括支援センター　84-5699

回覧



幅広い年齢の方の運動を応援します！
皆さんとトレーニングを学び、一緒汗を流しましょう



令和8年度

ほそみどり



参加費 無料

合計3回以上参加された方には、さらに十1ポイント

① 10月20日　④ 11月10日
② 10月27日　⑤ 11月17日
③ 11月 4日※　⑥ 11月24日

毎週 火曜日

※11/4は水曜日です。お間違いないように！

(会場)せたな町健康センター　(時間)19:00▸20:30

もちもの

✔ 汗拭きタオル　✔ 飲み物　✔ 動きやすい服装　✔ 運動靴

講師

【上記日程②④⑤⑥:有酸素運動エアロビクス、筋トレ】
松林　良子　氏　(運動指導者)

【上記日程①と③:筋トレ、ストレッチ】
田村　美穂　氏　(柔道整復師、機能訓練指導員)

お申込み・お問合せ

せたな町　健康推進課健康推進係
☎0137-84-5115

回覧

芸術にふれる せたな町民文化祭

作品展示開催日

【北檜山区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
10:00～16:00

会　　場　せたな町民ふれあいプラザ

【瀬棚区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
9:00～21:00

会　　場　B＆G海洋センター体育館

【大成区】

開催日時　10月31日(土)・11月1日(日)
9:00～17:00（予定）

会　　場　大成町民センター

内　　容　絵画・陶芸・彫刻・藤工芸・書道・短歌
川柳・手芸・華道・茶道・切り絵など

実　　演　体験コーナー

※詳細は決定次第、お知らせいたします。

芸能発表開催日

開催日　11月15日(日)

会　　場　せたな町民ふれあいプラザ

※出展・出演を希望する場合は、申込みが必要となります。



作品展示・芸能発表申込締切：10月16日(金)

申込み・お問い合わせ

◎ 申込用紙設置場所
【北檜山区】　せたな町教育委員会・情報センター・町民体育館・ふれあいプラザ
【瀬　棚　区】　瀬棚支所・生涯学習センター・B＆G海洋センター体育館
【大　成　区】　大成支所・大成図書館

◎ お申込み・お問い合わせ
文化祭北檜山会場事務局　せたな町教育委員会事務局社会教育係内
TEL：0137-84-6260　FAX：0137-84-6694

回覧

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9月24日

せたな町長 河 原 泰 平

令和8年12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～	無し	有り	有り	令和8年12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。
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。

・採用の合否については、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。
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。

○ 申込締切日：令和8年10月19日（月）

【問合せ先：瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

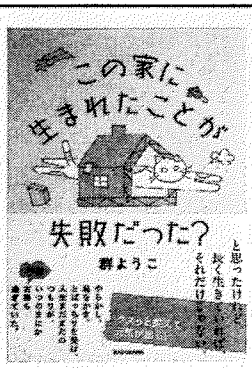
回覧

図書だより 10月

発行：情報センター　担当：竹村　　TEL：0137-84-5344

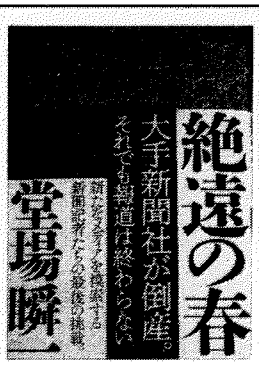
せたな町
図書館HP
QRコード

新刊本【一般書】



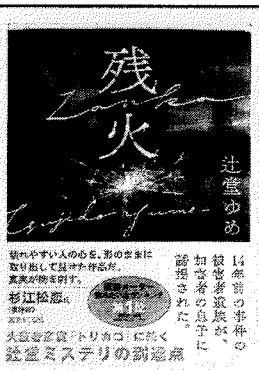
この家に生まれたことが失敗だった？

群　ようこ/著



絶遠の春

堂場　瞬一/著



残火

辻堂　ゆめ/著



いちいちうるせえな ありがたいね

佐藤　愛子/著

タワーマンションの奇妙な居住録 蒼月　海里/著	絶遠の春 堂場　瞬一/著
このショッピングモールは迷子を歓迎しています ヨシモト　ミネ/著	残火 辻堂　ゆめ/著
いちいちうるせえな　ありがたいね 佐藤　愛子/著	「やらなきゃいけないこと」で今日が終わる ユ　ボラ/著
この家に生まれたことが失敗だった？ 群　ようこ/著	ポンコツ一家　最後の2年 にしおか　すみこ/著
きよくしぶとくやかましく 寺地　はるな/著	ゴールデンカムイ＜29＞ 野田　サトル/著
あいつも誰かに殺される 下村　敦史/著	ゴールデンカムイ＜30＞ 野田　サトル/著

※児童書の新刊は裏面をご覧ください。

◎ほかにも新刊本を入荷予定です

情報センターよりお知らせ

10月27日(火)～11月9日(月)　第80回「読書週間」

１０月２７日（火）より文化の日を中心に２週間「読書週間」が開催されます。
この機会にぜひ読んでいただきたい本を展示したいと思っておりますので、普段読書をされない方々にも本に親しむきっかけや読書の楽しさを知っていただければと思います。
情報センターに来たことのない方も気軽に足を運んでいただき、
秋の夜長に読書を楽しんでもらえたらと思います。



おはなしひろば　開催予定日 10月24日(土)

ボランティアさんによる本の読み聞かせなどを行ないます♪



新刊本【児童書】



すごいぞカラス

クリス・バターワース/著



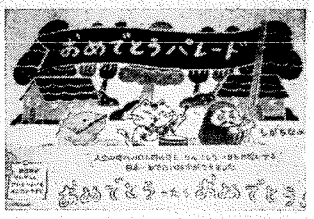
ぼくのあさがおの物語

のだ　みほ/著



まいど！ようかい不動産

緑川　聖司/著



おめでとうパレード

しが　ちなみ/著

すごいぞカラス
クリス・バターワース/著

どんぐりむらのおいしゃさん
なかや　みわ/著

からだと心を守る！はたらく細胞　病気を学べる図鑑
清水　茜/著

おとなりはおつきさま！？
スー・ソルティス/著

自由研究もエコで楽しく！ペットボトル・牛乳パックのかんたん工作
くるくるリサイクル工作研究所/著

まいど！ようかい不動産203号室は、トイレの花子さんの部屋？
緑川　聖司/著

北海道わくわく地図えほん　第2版
堀川　真/著

働くってどういうこと？今の自分が未来をつくる＜48＞
学校では教えてくれない大切なことシリーズ　関　和之/著

◎ほかにも新刊本を入荷予定です

他館おすすめ本

◆大成図書館◆　TEL:01398-4-6161　大成区都386番地

安恒
今野　敏/著

ねこのニャンジャは1年生
村上　しいこ/著

ギャルにひかれて寺マルシェ
宮島　未来/著

いもほりてつだってくんねか？
いわさき　さとこ/著

◎ほかにも新刊本を入荷予定です

◆生涯学習センター◆　TEL:0137-87-3901　瀬棚区本町651

夜鳴く森で謎解きを
楠谷　佑/著

パンどろぼうとさすらいラーメン
柴田　ケイコ/著

かぜゆら
西條　奈加/著

いいえ いえです
tupera tupera/著

◎ほかにも新刊本を入荷予定です

他館（大成図書館・生涯学習センター）の本を情報センターに取り寄せることも出来ます

せたな町情報センター【北檜山区北檜山266番地】TEL：0137-84-5342

各区開館時間：10：00～17：00　※うち12：00～13：00まで休館

今月の休館日：10月5日（月）/13日（火）/19日（月）/26日（月）



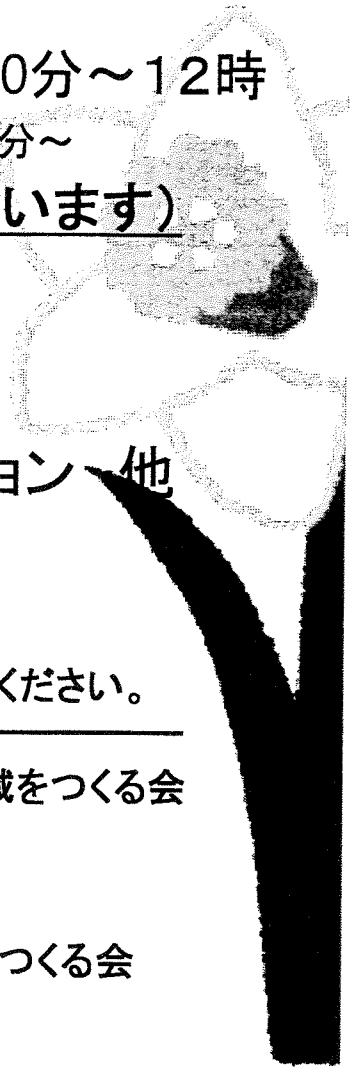
回覧

日程が変更になりました

若松老人クラブ健康相談と同時開催！
栄・若松・小川・二俣・富里地区　認知症カフェ

ほっとカフェ

「ほっとカフェ」は認知症の方やご家族、認知症予防等に興味のある地域の皆さん、どなたでも気軽に参加できます。
お茶やコーヒーを飲みながら、皆でおしゃべりやレクを楽しめ、ほっとひと息つける交流・相談の場所です。



と き　10月15日（木）　午前9時30分～12時
（受付）9時00分～

（10月8日から日程が変更になっています）

ところ　若松基幹集落センター

内　容　健康相談・茶話会・レクリエーション他

参加料　100円（飲み物・お菓子付）

参加をご希望の方は10月8日（木）までに、下記までご連絡ください。

お申込先　：　せたな町認知症になっても安心して住める地域をつくる会
本間久代　電話　85－1086

主催：　せたな町認知症になっても安心して住める地域をつくる会

協力：　若松老人クラブ・せたな町

北海道高等学校文化連盟北海道高文連70周年記念大会
第60回全道高等学校音楽発表大会　函館地区大会

北海道檜山北高等学校吹奏楽局
第14回定期演奏会



2026年10月25日（日）

開場　15：30　開演　16：00

会場　せたな町民ふれあいプラザ

北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島8番地1

秘儀Ⅵ〈ヘキサグラム〉よりⅠ・Ⅲ・Ⅴ
バレエ組曲「青銅の騎士」より　他

入場無料

主　　催　北海道檜山北高等学校吹奏楽局
後　　援　北海道檜山北高等学校吹奏楽局後援会　せたな町教育委員会　今金町教育委員会
　　函館地区吹奏楽連盟　高文連道南支部音楽専門部
お問合せ　檜山北高　0137-84-5331（三上）

今月はリハビリテーション科が担当いたします！

みなさんこんにちは。9月に入り涼しい時が増えてきましたね。
涼しいのはうれしいですが、**寒暖差**がつらい時期でもあります。



寒暖差が大きいと何が起こるの？

寒暖差が大きいと、体が寒暖差に適応するために体内の温度調整を行います。このエネルギー消費により疲労が蓄積して「寒暖差疲労」を起こします。



どうすればいいの？

寒暖差に負けない体づくり

①急な温度変化を避ける
温度変化には血管の収縮が起きます。血管の収縮は血圧の変化に大きく影響し、心臓や血管に負担がかかります。外出時は羽織れるものがあるといいですね。

②首、肩、お腹、腰を冷やさない。
首や肩を冷やすと筋肉がこわばりやすい、お腹は内臓への負担がかかります。

③朝起きたら、いきなり動かない
朝は体が温まっていません。布団の中で手足を動かしたり、ゆっくり起き上がりましょう。

④こまめに体を動かす。
寒いからと動かないでいると筋肉が硬くなりやすくなります。軽いストレッチや散歩などがおすすめです。

⑤少し暑い、寒いは早めに調節
我慢せず調整しましょう。特にご高齢の方は温度変化を感じにくいこともあるため、注意が必要です。

道南ロイヤル病院 公開医療講座「かわら版」
vol.76 / 9月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



ホームページ　LINE/ライン　Instagram　Tik Tok
病院公式SNSもご登録ください☺

今月のひとさら



さつまいもの茶巾しぼり ～ほっこり秋のおやつ～



今月の担当：栄養士　杉村　瑚都

今回はさつまいもを使ったレシピをご紹介します！さつまいもには**食物繊維**やビタミンCが豊富に含まれています。さつまいもに含まれているでんぷんがビタミンCを守ってくれるので、加熱してもビタミンCが

材料（2～3人分）
- さつまいも　250ｇ（およそ1本）
- 牛乳　70～80ｇ
- 砂糖　20～30ｇ

お好みで黒ゴマや刻んだ皮を入れても美味しいです✨

【作り方】
①さつまいもをしっかり洗い、レンジでの加熱やお湯での加熱でしっかり柔らかくする。
②水気を切り、皮を剥く。
③ボウルに入れ、フォークやマッシャーで潰し、牛乳と砂糖を加えて、混ぜながら潰す。
④スプーン1杯ほどをラップに乗せ、包んで口を軽くひねり、形を整えて…完成！

【公開医療講座のご案内】

日 時:9月24日(木)15:00～16:00
場 所:せたな町健康センター　総合検診室

テーマ:「いびき・朝の頭痛・疲れがとれない・・・もしかして睡眠時無呼吸症候群？？」

講　師:臨床工学科技士　工藤　太久真
＊お電話にてご予約下さい。（☎84-5011）
＊当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療ご案内】

＜2026年9月＞

日にち	午前診療	午後診療
4日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
5日（土）	8：30～11：30	
18日（金）		14：00～16：00 ＊病棟回診後
19日（土）	8：30～11：30	

寒暖差に負けない体づくり：適度な運動やストレッチ

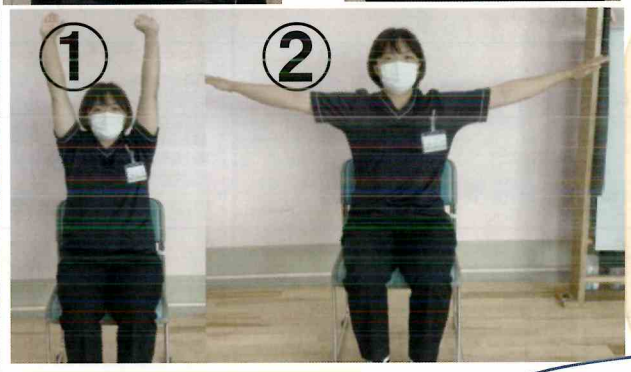
寒暖差疲労の症状に肩こりや手足の冷えがあります。
今回はストレッチで肩周囲や手足の筋肉を柔らかくして血液の循環を良くしていきましょう。
ストレッチの回数は**無理なく**できる範囲で行いましょう

肩のストレッチ



・肩こりの原因になる筋のストレッチ①

寒いと知らずに肩をすくめている事もありますよね？
この筋肉が緊張して肩こりの原因になったりします。
①肩をすくめます（3秒）
②ストーン　と力を抜きましょう



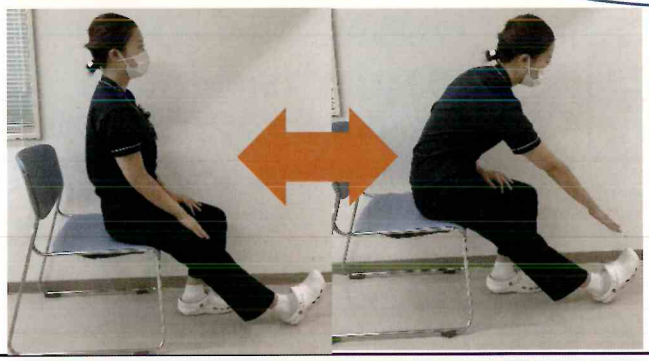
・肩こりの原因になる筋のストレッチ②

同じように寒いと腕の付け根の筋も縮んでしまいます。
大きくうごかして、大胸筋や肩甲骨を動かしましょう。
①ゆっくりバンザイ（2秒）
②そのまま体から遠い位置を通るように
　横に広げていきます。

足のストレッチ

痛みに気をつけて！！





・血流を上げるために

ふとももの裏の筋肉はとても強く大きい筋肉です。
この筋肉は血流にも大きく貢献している筋肉です、
しっかり伸ばしましょう。
①滑り落ちないよう片足づつ
②膝を曲げずにゆっくり伸ばしましょう。

【今月は臨床工学科が担当です】　睡眠時無呼吸症候群の隠れた豆知識！！

・「いびきをよく指摘される」「朝起きても疲れが取れない」「日中の眠気がひどい」・・・
「体質だから仕方ない」「少し疲れているだけ」と思って放置していませんか？
実は、そのいびきや眠気の背景には**睡眠時無呼吸症候群**が関係している可能性があります！
今回は意外と知られていない睡眠時無呼吸症候群にまつわる4っつの**豆知識**をご紹介します。



CHECK
①日本人は顎が小さく無呼吸になりやすい！
②体型に関わらず痩せていても無呼吸になる！
③無呼吸を放置しておくと全身に影響が出ることがある！
④慢性的な睡眠不足に麻痺し「眠気に慣れた」は危険なサイン！

皆さんご存じだったでしょうか？
気になる方がいらっしゃいましたらいつでもお話しに来てください！



署所在地交番だより

せたな警察署
TEL
(0137)84-6110

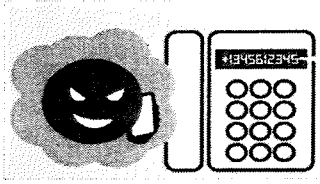
全国地域安全運動の開催

～みんなで築こう、安全で安心な大地～

開催期間　１０月１１日（日）～２０日（火）の間
１０月１１日（日）は安全安心なまちづくりの日です。

特殊詐欺の防止

「＋」から始まる国際電話番号から電話が使用される特殊詐欺被害



偽の警察手帳や逮捕状をビデオ通話等で見せ、「あなたの口座が犯罪に使われている。あなたを逮捕する。」等と言ってだます特殊詐欺被害





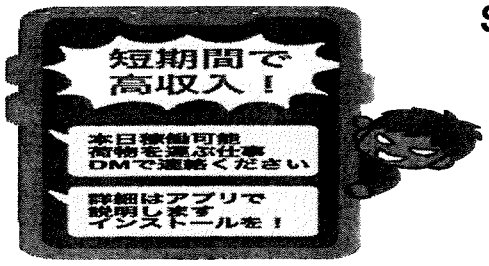
このような詐欺被害が多発しています。
さらに！！

当署管内でも
- パソコン使用中にウィルス感染のサポート名目でお金を振り込んでしまう詐欺被害
- 警察官を名乗る特殊詐欺の予兆電話

が発生しております。

警察は、捜査対象者にビデオ通話したり、警察手帳や逮捕状の画像を送ったりすることはありません。
また、不審な広告等をクリックするのはやめましょう。
ＳＮＳ、電話、メール等でトラブルに巻き込まれた話や、投資の儲け話などをされたときは詐欺を疑い、すぐに相手との連絡を絶って警察にご相談ください。
「警察庁推奨アプリ」では、国際電話や詐欺電話を自動で遮断する機能等が実装されており、被害を未然に防止する上で大変有効です。

ＳＴＯＰ！闇バイト







闇バイトは必ず捕まります。
犯行グループは、身代わりとなる都合の良い使い捨てを求めています、お金が払われると思ったら大間違いです。
闇バイトから抜け出せずに悩んでいる方は、すぐに警察に御相談ください。
犯行グループからあなたや家族の安全を脅かされても、警察はあなたと周りの方の安全を必ず守ります。





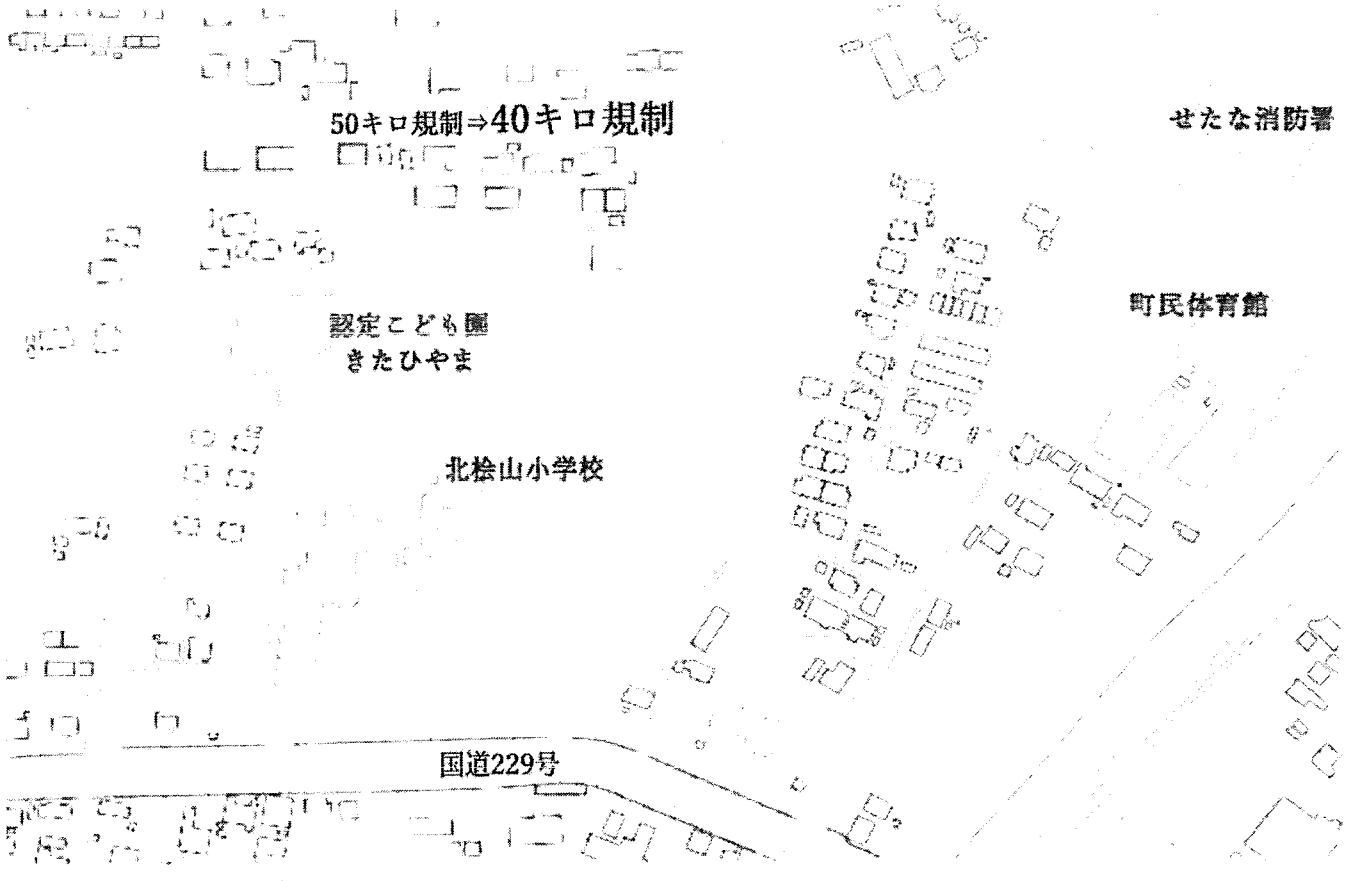
交通安全ニュース

せたな警察署
Tel0137-84-6110



速度規制変更のお知らせ

せたな町北檜山区豊岡の50キロ規制区間が40キロ規制に変更となりました。
変更箇所は下記図の黄色く記された区間です。



速度規制が見直された区間は通学路となっています。
安全運転と安全確認の徹底をお願いします。

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ安全で安心な北海道～

～みんなで築こう、安全で安心な大地～

全国地域安全運動
安全安心なまちづくりの日

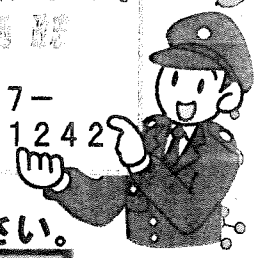


十月十一日から二十日までの間、全国地域安全運動が実施されます。
また、十月十一日は安全安心なまちづくりの日となっていますので、この機会に防犯に対する意識と理解を深め、より安全で安心できる生活を目指しましょう。
特に若松駐在所管内では玄関や車の無施錠やエンジンキーをつけたままにしている車が散見されます。
過去には給油口が無施錠の重機から軽油が盗まれる事件も発生していますので油断せず大切な財産を守りましょう。
また、特殊詐欺は地域を選ばず、「ＳＮＳやビデオ通話を利用し、警察をかたる詐欺」「国際電話を利用する詐欺」「ロマンス・投資詐欺」など、犯人は様々な方法で信用させお金を騙し取ろうとしてきます。
お金に関する話はすぐに信用することなく、駐在所など誰かに相談するか警察相談専用ダイヤル「＃９１１０」にご連絡ください。

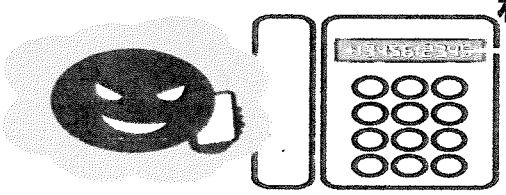


※実際に犯人から送られた画像

若松駐在所
電話
０１３７－
８５－１２４２



利用停止を希望される方は
駐在所までご連絡ください。



「＋」から始まる国際電話番号の例





警察庁推奨アプリでは国際電話や詐欺電話を自動で遮断する機能などが実装されています

無料

警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

特殊詐欺対策アプリ

国際電話をブロック　詐欺電話をブロック　最新手口を把握

※　国際電話の一括ブロックはAndroidのみ

警察庁推奨アプリ

※ 偽アプリにご注意ください。

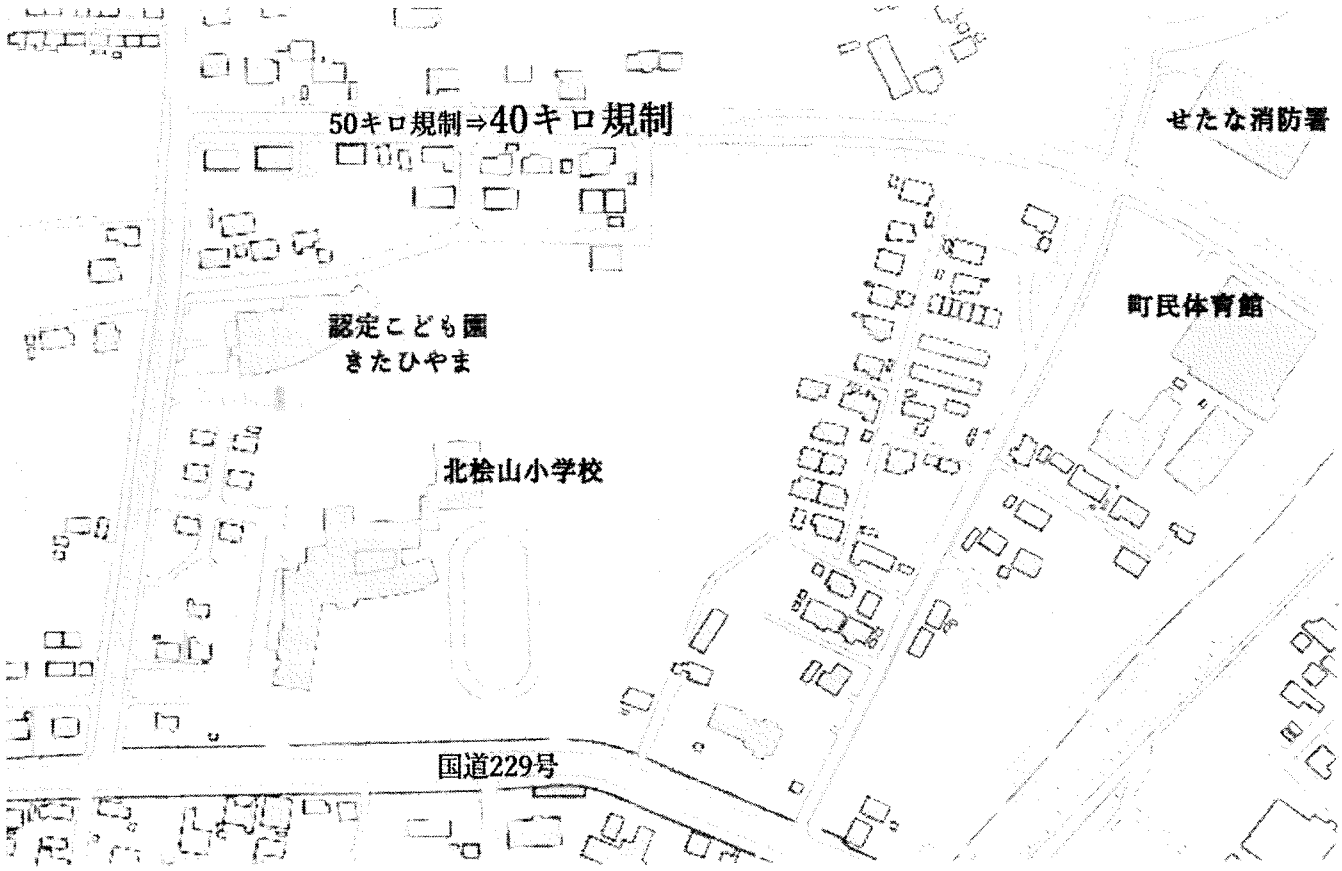
交通安全ニュース

せたな警察署
Tel0137-84-6110



速度規制変更のお知らせ

せたな町北檜山区豊岡の50キロ規制区間が40キロ規制に変更となりました。
変更箇所は下記図の黄色く記された区間です。



**速度規制が見直された区間は通学路となっています。
安全運転と安全確認の徹底をお願いします。**

ストップ・ザ・交通事故～めざせ安全で安心な北海道～