

# 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

※ 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

|    |                               |      | 1 火    | 2 水  | 3 木  | 4 金  |
|----|-------------------------------|------|--------|------|------|------|
| 午前 |                               |      |        | 恩田   |      |      |
| 午後 |                               |      |        | 大島   |      |      |
|    | 6 日                           | 7 月  | 8 火    | 9 水  | 10 木 | 11 金 |
| 午前 | 日曜当番医<br>せたな国保病院<br>☎84-5321  | 大島   |        | 恩田   |      |      |
| 午後 |                               |      |        | 大島   |      |      |
|    | 13 日                          | 14 月 | 15 火   | 16 水 | 17 木 | 18 金 |
| 午前 | 日曜当番医<br>道南ロイヤル病院<br>☎84-5011 | 恩田   |        | 恩田   |      |      |
| 午後 |                               |      |        | 恩田   |      |      |
|    | 20 日                          | 21 月 | 22 火   | 23 水 | 24 木 | 25 金 |
| 午前 | 日曜当番医<br>今金国保病院<br>☎82-0221   | 大島   |        | 恩田   |      |      |
| 午後 |                               |      |        | 大島   |      |      |
|    | 27 日                          | 28 月 | 29 火   | 30 水 |      |      |
| 午前 | 日曜当番医<br>せたな国保病院<br>☎84-5321  | 大島   | (昭和の日) | 恩田   |      |      |
| 午後 |                               |      |        | 大島   |      |      |

## 【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）  
 恩田 芳和（おんだ よしかず）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  
 今月の診療はありません ※ 次回は、5月1日（木）

【耳鼻科巡回診療】 予約制（八雲総合病院）  
 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  
 25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  
 1日（火）、15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（火）、14日（月）、15日（火）、28日（月）

※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限らせて頂きます。

※発熱や咳など、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

# せたな町立国保病院（4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 3 0 分～午前 1 1 時 ■午後 1 時～午後 3 時 3 0 分

夜間診療受付時間 ■第 2、第 4 木曜日 ■午後 4 時 3 0 分～午後 6 時 3 0 分

|      |     |  | 1     | 2      | 3  | 4  |
|------|-----|--|-------|--------|----|----|
|      |     |  | 火     | 水      | 木  | 金  |
| 午前   | 予約外 |  | 大島    | 中島     | 庄田 | 中島 |
|      | 予約外 |  | 森（予約） | 棒田（予約） | 渡部 | 大島 |
| 午後   | 予約外 |  | 中島    | 庄田     | 大島 | 恩田 |
|      | 予約外 |  | 森（予約） | 棒田（予約） | 渡部 |    |
| 夜間診療 |     |  |       |        |    |    |

|      |     | 6                                                                 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
|------|-----|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
|      |     | 日                                                                 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
| 午前   | 予約外 | 日曜当番医<br>せたな国保病院<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>☎ 8 4 - 5 3 2 1 | 中島 | 大島 | 中島 | 中島 | 恩田 |
|      | 予約外 |                                                                   | 恩田 | 井内 | 小林 | 庄田 | 大島 |
| 午後   | 予約外 |                                                                   | 庄田 | 中島 | 庄田 | 大島 | 庄田 |
|      | 予約外 |                                                                   |    | 井内 | 小林 |    |    |
| 夜間診療 |     |                                                                   |    |    | 中島 |    |    |

|      |     | 13                                                                 | 14    | 15    | 16     | 17 | 18     |
|------|-----|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|----|--------|
|      |     | 日                                                                  | 月     | 火     | 水      | 木  | 金      |
| 午前   | 予約外 | 日曜当番医<br>道南ロイヤル病院<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>☎ 8 4 - 5 0 1 1 | 中島    | 庄田    | 中島     | 中島 | 中島/大島  |
|      | 予約外 |                                                                    | 森（予約） | 森（予約） | 石川（予約） | 渡部 | 古山（予約） |
| 午後   | 予約外 |                                                                    | 庄田    | 中島    | 庄田     | 大島 | 大島     |
|      | 予約外 |                                                                    | 森（予約） | 森（予約） | 石川（予約） | 渡部 |        |
| 夜間診療 |     |                                                                    |       |       |        |    |        |

|      |     | 20                                                               | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|------|-----|------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
|      |     | 日                                                                | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
| 午前   | 予約外 | 日曜当番医<br>今金国保病院<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>☎ 8 2 - 0 2 2 1 | 中島 | 大島 | 中島 | 中島 | 中島 |
|      | 予約外 |                                                                  | 恩田 | 井内 | 小林 | 庄田 | 大島 |
| 午後   | 予約外 |                                                                  | 庄田 | 中島 | 庄田 | 大島 | 庄田 |
|      | 予約外 |                                                                  |    | 井内 | 小林 |    |    |
| 夜間診療 |     |                                                                  |    |    | 庄田 |    |    |

|      |     | 27                                                                | 28    | 29     | 30     |                   |  |
|------|-----|-------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|-------------------|--|
|      |     | 日                                                                 | 月     | 火      | 水      |                   |  |
| 午前   | 予約外 | 日曜当番医<br>せたな国保病院<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>☎ 8 4 - 5 3 2 1 | 恩田    | (昭和の日) | 中島     | 4月1日から庄田医師が着任します。 |  |
|      | 予約外 |                                                                   | 森（予約） |        | 棒田（予約） |                   |  |
| 午後   | 予約外 |                                                                   | 庄田    |        | 庄田     |                   |  |
|      | 予約外 |                                                                   | 森（予約） |        | 棒田（予約） |                   |  |
| 夜間診療 |     |                                                                   |       |        |        |                   |  |

## ◆ 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 1 0 時から

1 0 日（木） 2 4 日（木）

神経内科【予約制】（札幌西円山病院：中山医師）

9 日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）

2 5 日（金） 瀬棚診療所 2 階 診療時間は午前 1 0 時から（☎ 8 7 - 2 4 7 0 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

1 日（火） 1 5 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】

1 日（火） 1 4 日（月） 1 5 日（火） 2 8 日（月） ※隔週の月・火

※森医師の整形外科の診察は予約の患者様に限らせて頂きます。

※ 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。

※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ください。

せたな町立国保病院 ☎（0 1 3 7）8 4 - 5 3 2 1

令和7年4月

# 瀬棚区行事予定表

せたな町

| 日                                                         | 月                                                   | 火     | 水                                                                     | 木                                                                                                                                                             | 金                                                                      | 土                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                           |                                                     | 1 赤口  | 2 先勝                                                                  | 3 友引                                                                                                                                                          | 4 先負<br>●のびのびルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00   | 5 仏滅                                        |
| 6 大安<br>●【日曜当番医】<br>せたな町立国保病院<br>10:00~12:00、13:00~15:00  | 7 赤口<br>★公営温泉浴場定休日<br>●子育て相談日<br>9:30~16:00(瀬棚保育所)  | 8 先勝  | 9 友引<br>●なかよしルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00  | 10 先負                                                                                                                                                         | 11 仏滅<br>●わくわく広場(瀬棚保育所)<br>10:00~11:00<br>●育児相談<br>13:00~16:00(瀬棚保育所)  | 12 大安                                       |
| 令和7年春の全国交通安全運動実施 4/6~                                     |                                                     |       |                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                        |                                             |
| 13 赤口<br>●【日曜当番医】<br>道南ロイヤル病院<br>10:00~12:00、13:00~15:00  | 14 先勝<br>●子育て相談日(瀬棚保育所)<br>9:30~16:00               | 15 友引 | 16 先負<br>●なかよしルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00 | 17 仏滅                                                                                                                                                         | 18 大安<br>●のびのびルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談日(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00 | 19 赤口                                       |
| 令和7年春の全国交通安全運動実施 4/6~                                     |                                                     |       |                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                        |                                             |
| 20 先勝<br>●【日曜当番医】<br>今金町国保病院<br>10:00~12:00、13:00~15:00   | 21 先負<br>★公営温泉浴場定休日<br>●子育て相談日(瀬棚保育所)<br>9:30~16:00 | 22 先負 | 23 仏滅<br>●なかよしルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00 | 24 大安                                                                                                                                                         | 25 赤口<br>●のびのびルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00  | 26 先勝<br>●第53回玉川公園水仙まつり<br>第3回玉川神社石段駆け上がり大会 |
| 27 友引<br>●【日曜当番医】<br>せたな町立国保病院<br>10:00~12:00、13:00~15:00 | 28 仏滅<br>●子育て相談日(瀬棚保育所)<br>9:30~16:00               | 29 大安 | 30 赤口<br>●なかよしルーム(瀬棚保育所)<br>9:30~11:30<br>●育児相談(瀬棚保育所)<br>13:00~16:00 | <p>○令和7年春の全国交通安全運動実施</p> <p>1 運動期間 令和7年4月6日(日)から15日(火)までの10日間</p> <p>2 交通事故死ゼロを目指す日 令和7年4月10日(木)</p> <p>○第53回 玉川公園水仙まつり 4月26日(土)</p> <p>★第3回玉川神社石段駆け上がり大会</p> |                                                                        |                                             |

春が来ました! 今年もいよいよ!!

# 北檜山グリーンパーク OPENですよ～



オープン予定日 **4月15日** **火**

雪解けの状況により  
延期する場合もございます

- 営業期間 4月15日～11月15日
- 営業時間 午前8時30分～午後5時00分
- 利用料金

|       | 高校生以上 | 70歳以上 | 中学生以下 |
|-------|-------|-------|-------|
| 1ラウンド | 310円  | 110円  | 110円  |
| 1日利用券 | 620円  | 210円  | 210円  |

・用具一式レンタル料金：無料

北檜山パークゴルフ場は4月15日にオープンする予定です。(雪解けの状況により延期する場合があります) また、シーズン券の販売については4月8日より開始しますので、ご利用される方は申請に必要なものを持参のうえ役場本庁2Fまちづくり推進課の窓口までお越しください。

## シーズン券の 販売について

販売開始 **4月8日** **火** から

午前8:30～午後5:00まで  
※土日祝祭日を除きます。

**料 金** ◎高校生以上 **18,860円** ◎70歳以上 **9,430円**

**申込方法** ◎申請書と次のものを持参し役場本庁2Fまちづくり推進課までお申込みください。

- ◎申請に必要なもの
- ①申請書 (役場2Fまちづくり推進課にあります)
  - ②顔写真 (縦3センチ・横2.4センチ)
  - ③身分を確認できるもの (運転免許証・保険証など)

保存版

# せたな町健康カレンダー

令和7年度の各種事業を紹介します

## ◇総合健診◇

特定健診・健康づくり健診・胃がん検診・肺がん検診  
大腸がん検診・前立腺がん検診・血中ピロリ菌検査  
肝炎ウイルス検査・エキノкокクス症検診

| 地区          | 場 所                     | 日 時             | 実施機関         |
|-------------|-------------------------|-----------------|--------------|
| 北<br>檜<br>山 | せたな町健康センター              | 4 月 19 日 (土)    | 北海道<br>対がん協会 |
|             |                         | 4 月 20 日 (日)    |              |
|             |                         | 令和8年1月17日 (土)   |              |
|             |                         | 令和8年1月18日 (日)   |              |
|             | せたな町民ふれあいプラザ            | 7 月 16 日 (水)    | JA北海道<br>厚生連 |
|             |                         | 7 月 17 日 (木)    |              |
| 瀬<br>棚      | 若松基幹集落センター<br>(イエローパレス) | 7 月 18 日 (金)    | 北海道<br>対がん協会 |
|             |                         | 11 月 23 日 (日)   |              |
|             | 丹羽活性化センター (水仙パレス)       | 11 月 24 日 (月・祝) |              |
|             |                         | 7 月 20 日 (日)    |              |
|             |                         | 7 月 21 日 (月・祝)  |              |
| 大<br>成      | 大成町民センター                | 4 月 26 日 (土)    | 北海道<br>対がん協会 |
|             |                         | 9 月 20 日 (土)    |              |
|             | 長磯生活改善センター              | 4 月 27 日 (日)    |              |

- ・ せたな町国民健康保険に加入の方で、  
特定健康診査受診券が必要な方はお申し出ください
- ・ 特定健診では心電図,眼底検査,腎機能検査を全員に行っています
- ・ 健康づくり健診は年度内18歳～40歳が対象です



**LINE申し込みが可能**となりました！

詳しくは回覧・全戸配布のチラシをご覧ください。

裏面もご確認ください

## ◇乳がん・子宮がん検診◇

北檜山区：せたな町健康センター

4月12日（土）

10月25日（土）

瀬棚区：瀬棚保健センター

10月24日（金）

大成区：大成町民センター

10月26日（日）

NEW

## ◇特定健診・がん検診バスツアー◇

令和8年2月9日（月）

無料送迎バスで「札幌がん検診センター」へ行き、日帰りで検診を受診できます。

今までは乳がん、子宮がん検診のみのツアーでしたが、今回から特定健診・肺がん検診・大腸がん検診等も受診することができます。詳しくは回覧・全戸配布をご覧ください。

## ◇巡回診療（実施機関：八雲総合病院）◇

|        | 皮膚科<br>（木曜日） |     | 耳鼻科<br>（火曜日） |     |
|--------|--------------|-----|--------------|-----|
|        | 北檜山          | 大成  | 北檜山          | 大成  |
| 4月     |              |     |              |     |
| 5月     | 1日           | 22日 | 13日          |     |
| 6月     |              |     |              | 24日 |
| 7月     | 10日          | 24日 | 8日           |     |
| 8月     |              |     |              |     |
| 9月     | 11日          | 25日 | 9日           | 30日 |
| 10月    |              |     |              |     |
| 11月    | 13日          | 27日 | 11日          |     |
| 12月    |              |     |              | 23日 |
| R8. 1月 | 8日           | 22日 | 27日          |     |
| 2月     |              |     |              |     |
| 3月     | 12日          | 26日 | 24日          | 10日 |

※今年度から皮膚科も隔月の診療となりました

皮膚科→必ず前日15時まで

耳鼻科→必ず前の週金曜日13時まで

までに事前予約が必要です。

## ◇頭の検診◇

北檜山区：せたな町健康センター

5月26日（月）～28日（水）

瀬棚区：瀬棚保健センター

5月29日（木）～31日（土）

大成区：大成町民センター

5月23日（金）～24日（土）

（北檜山区）

場所：せたな町健康センター

受付：13時00分～14時30分

（大成区）

場所：大成町民センター

受付：13時30分～14時30分

お住まいの地区以外での事業に参加することができます。また、日頃の健康に関するお悩み・不安等、どんなことでもお気軽に保健師までご相談ください。



※近づきましたら回覧又はチラシを配布しますので、ご覧いただいてからお申し込みください。

## 【お問い合わせ・お申し込み先】 各区健康推進係 保健師までご連絡ください

北檜山区：せたな町健康センター

令和7年3月31日まで 電話 84-5984

（4月以降電話番号が変更となりますが、上記電話番号も変わらずご利用できます）

令和7年4月1日以降 電話 84-5115

瀬棚区：瀬棚支所

電話 87-3311

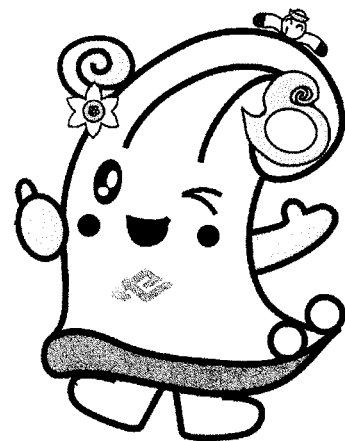
大成区：大成支所

電話 01398-4-5511

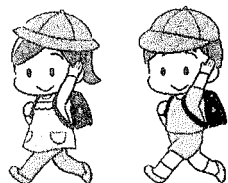
# せたな町

令和 7年 3月発行

# 防犯協会だより



いよいよ春の入学、進学シーズンが始まります。  
小学生になると子どもだけで行動することが多くなり、  
犯罪など危険な目に遭遇する可能性が高まります。  
子どもたちの安全を守るには、「ながら見守り」活動が有効です。



いつでも、

だれでも、

## ながら見守り

### 「ながら見守り」とは？

日常生活を普段通りに送りながら、  
防犯の視点を持って  
地域や子どもを見守る活動です。

### 「ながら見守り」のメリット

- ①見かけない人や車の存在に気付ける
- ②異変にいち早く気付ける
- ③防犯抑止につながる
- ④犯行を思いとどまるきっかけになる
- ⑤地域の連帯感が醸成され、犯罪の  
起きにくいまちの雰囲気をつくる



**悪い事をする人は  
地域の人々の視線を嫌がります**



犬の散歩しながら～

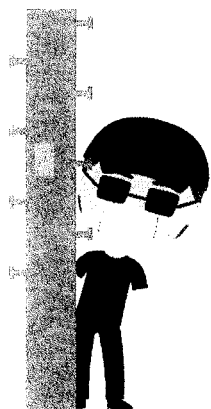
ジョギング・ウォーキングをしながら～

◇見守り活動中に・・・

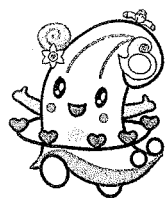
見かけない人がウロウロしている。  
怪しい人が子どもに声をかけている。  
不審な車が停まっているなど。



**不審な人・車両を見かけたら  
すぐに警察(110番)へ通報しましょう！**

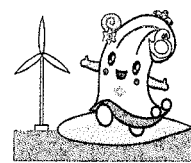


せたな町防犯協会(事務局: せたな町総務課地域生活係)



# せたな町

## 瀬棚区子育て支援センターだより



第133号 令和7年3月27日

瀬棚保育所内 電話(0137) 87-3164 担当:坂本

暖かい日が多くなり、吹く風からも春の訪れを感じられるようになりました。今年度も、北檜山区・瀬棚区の親子が来て下さり、季節の遊びや誕生会・クリスマス会等の活動を笑顔で過ごしました。先月の『節分』『バレンタイン』『ひな祭り』に向けての製作では、絵を描いたり、色画用紙を貼って、上手に完成させて嬉しそうに持ち帰りました。『雪遊び』では、保育所前駐車場の雪山からお母さんや支援員と一緒にそり滑りを楽しみました。毎月第2金曜日の『わくわく広場』では、いちご組・みかん組・ばなな組(0・1・2歳児)のお友達と交流して楽しんでいます。お引っ越しや幼稚園に行くお友達もいて寂しいですが、沢山のお友達を作って元気に頑張してほしいと思います。新年度も安心して子育てができるようにお手伝いをしていきますので、よろしくお願いいたします。

1月29日(水) 鬼のお面作り

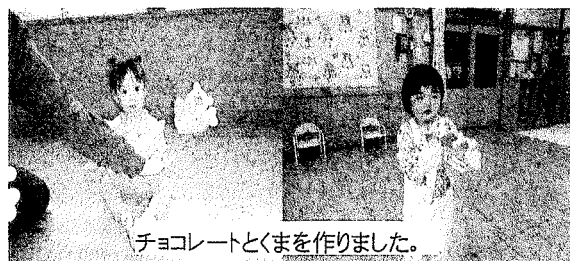


鬼の目や口を付けました。



可愛いお面が完成しました。

2月12日(水) バレンタイン製作



チョコレートとくまを作りました。

2月26日(水) ひな祭り作り



お内裏様とお雛様を作りました。

立派な飾りが出来ました！

3月5日(水) お別れ会



お引っ越ししても元気でいてね。



## 令和7年度 4月



| 4月 | 4(金)                                                    | 9(水)                                      | 11(金)                                                                                                                     | 16(水)                                                                                                                                                                                                                                      | 18(金)                                     |
|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 午前 | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30               | <b>なかよしルーム</b><br>エプロンシアター<br>9:30～11:30  | <b>★わくわく広場</b><br>※入所児との交流は、<br><b>10時～11時</b> までです。<br>9:30～11:30                                                        | <b>なかよしルーム</b><br>園庭遊び <br>(悪天候時は、ルーム内)<br>9:30～11:30                                                                                                   | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30 |
| 午後 | 育児相談<br>13:00～16:00                                     | 育児相談<br>13:00～16:00                       | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                       | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                                                                                                                                        | 育児相談<br>13:00～16:00                       |
| 4月 | 23(水)                                                   | 25(金)                                     | 30(水)                                                                                                                     | <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>★いもまきのお知らせ★</p> <p>5月7日(水)は、保育所の畑にじゃがいもを蒔きますので、遊びに来て下さいね。</p> <p>長靴・帽子の持参をお願いします。</p>  </div> |                                           |
| 午前 | <b>なかよしルーム</b><br>しゃぼん玉遊び<br>(悪天候時は、ルーム内)<br>9:30～11:30 | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30 | <b>なかよしルーム</b><br>こいのぼり作り <br>9:30～11:30 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |
| 午後 | 育児相談<br>13:00～16:00                                     | 育児相談<br>13:00～16:00                       | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |



## 令和7年度 5月



| 5月 | 2(金)                                      | 7(水)                                                                                                                                             | 9(金)                                                                                                                                 | 14(水)                                                | 16(金)                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30 | <b>なかよしルーム</b><br><b>★いもまき</b> <br>(悪天候時は、ルーム内)<br>9:30～11:30 | <b>★わくわく広場</b><br>※入所児との交流は、<br><b>10時～11時</b> までです。<br>9:30～11:30                                                                   | <b>なかよしルーム</b><br>園庭遊び<br>(悪天候時は、ルーム内)<br>9:30～11:30 | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30                                                                                                        |
| 午後 | 育児相談<br>13:00～16:00                       | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                                              | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                                  | 育児相談<br>13:00～16:00                                  | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                                              |
| 5月 | 21(水)                                     | 23(金)                                                                                                                                            | 28(水)                                                                                                                                | 30(金)                                                | <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>＜わくわく広場＞</p> <p>保育所のお友達と交流する日です。ホールやルーム内で遊びます。</p> <p>毎月第2金曜日<br/>10時～11時まで</p> </div> |
| 午前 | <b>なかよしルーム</b><br>簡単製作<br>9:30～11:30      | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30                                                                                                        | <b>なかよしルーム</b><br>誕生会 <br>(4・5月生まれ)<br>9:30～11:30 | <b>のびのびルーム</b><br>～のびのび遊ぼう～<br>9:30～11:30            |                                                                                                                                                  |
| 午後 | 育児相談<br>13:00～16:00                       | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                                              | 育児相談<br>13:00～16:00                                                                                                                  | 育児相談<br>13:00～16:00                                  |                                                                                                                                                  |

### ＜なかよしルーム＞

支援センター内で自由遊びの後、製作をしたり、季節感のある遊びや体験（園庭遊び、水遊び、誕生会、いもほり、雪遊び等）をします。

毎週水曜日

9:30～11:30



### ＜のびのびルーム＞

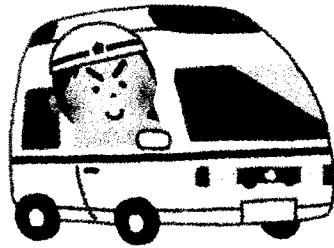
支援センター内で親子でのびのび遊びましょう。ブロックや積み木・ボール・幼児用の車等で楽しく遊びます。

毎週金曜日

9:30～11:30



# 消防だよい



第39号 令和7年3月27日(木)発行  
せたな消防署 TEL 0137-84-5709  
大成支署 TEL 01398-4-5401

## 携帯電話での119番通報は江差消防で受信します！

皆さんがお持ちのスマートフォンや、らくらくホンで119番通報すると檜山管内では1度、江差消防署にて受信されます。その後、火災が発生しているのか、救急車が必要なのか、発生場所はどこなのか、通報者の氏名や連絡先などを聞かれます。それから、せたな消防署へ転送される仕組みになっています。

※ご家庭にある一般電話からの119番通報は、直接せたな消防署へ繋がります。

なぜ、今回このようなお知らせをするかというと...

## 携帯119番発信者位置情報システムを導入しました！

檜山広域行政組合では、令和7年4月1日より携帯電話からの119番緊急通報の対応を迅速にするため、発信者位置情報通知システムを江差消防署に導入し、運用を開始しました。

このシステムは、携帯電話の119番通報において、音声通話と併せて通報者の発信位置に関する地図情報を取得するもので、発信位置の特定を補助することが期待

できます。これにより、各町の管轄消防署への転送、災害地点等の早期特定・覚知から出動までの時間短縮が可能となります。

詳細については、檜山広域行政組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

檜山広域行政組合消防本部 電話番号 0139-52-3026

# ボラセンだより

NO182 令和7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40kg回収し、現在の累計は約1030kg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○

### \*2月第3回ぶらっとの様子

（瀬棚駐在所↓長谷川所長さん）

（瀬棚保育所↓）

### \*趣味講座【手芸教室】の様子

（講師 横山タミさん）



## 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

○カラオケ愛好会～隔週月曜日 18:30～20:30

○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】

| 個人ボランティア登録者数 | 男 性      | 女 性     | 合 計           |
|--------------|----------|---------|---------------|
|              | 18名（±0）  | 89名（±0） | 107名（±0）      |
| ボランティア団体登録数  | 14団体（±0） |         | （R7. 2. 28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）丸山までお気軽にお問合せ下さい。



0  
0  
0

0  
0  
0

瀬棚駐在所  
作成者  
長谷川  
☎ 87-3003

## 春はヒグマとの遭遇に注意

○ヒグマ出没情報を確認する。

ヒグマは、河川敷、緑地帯、公園などのほか、身近な場所に潜んでいる可能性があるため、自治体のホームページや新聞、テレビなどでヒグマの出没情報を確認しましょう。

○山に入る際は、熊除けの鈴や笛など音が出るものを鳴らし、複数で行動する。

万が一、ヒグマが襲いかかってきたときに身を守るには熊撃退スプレーが有効なので、熊撃退スプレーを持つようにしましょう。

○ふんや足跡を見つけたら、すぐに引き返す。

畑の農作物や草木などが食いちぎられた跡などを見つけたときは、すぐに引き返し、警察に通報しましょう。

○食べものは必ず持ち帰る。

ヒグマは、いったん人間の食べものの味を覚えると、それを目当てにゴミ捨て場などに繰り返し出没します。山中に生ゴミを放置したり、埋めたりしないようにしましょう。

○もしもヒグマを見たら、ゆっくり後ずさりしながら静かにその場を離れる。

ヒグマに遭遇したときに、逃げたり、騒いだりすると、ヒグマを興奮させて襲われる可能性があります。

リュックや持ち物は回収しないで、背中を見せず、ゆっくりと静かに立ち去りましょう。



## 山菜採りによる遭難の防止

「目先の収穫よりも安全第一」

○行き先や帰宅予定時間を家族等に伝える。

○山奥に入らない。

○単独入山を避ける。

○目立つ色の服装を着用する。

○携帯電話やホイッスルを携帯する。

**春の全国交通安全運動**  
《運動期間》4月6日(日)～15日(火)

横断歩道は歩行者優先！横断歩道の手前でSTOP！

わたります

とまってくれてありがとう

おさきにどうぞ

歩行者もドライバーも「ハンドサイン」で事故防止

道端を渡る時は、信号や横断歩道を利用しよう！

北海道警

# 図書だより

令和 7 年 4 月号

発行:生涯学習センター 図書室

担当:池田 TEL:87-3901

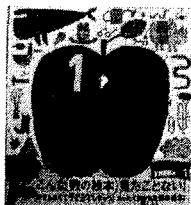
## 今月の新刊図書

### 風待つ荘へようこそ(近藤 史恵/著)



南天の木の植わった坪庭がある、京都の小さなゲストハウス「風待つ荘」。家族を失い東京からやってきた真夏は、ここでしばらくオーナーの仕事を手伝うことになった。泣きたい毎日を変えるきっかけをくれたのは、料理。古い台所で作る九条葱と厚揚げの衣笠丼やすぐきの焼きめし、近所で出会ったふわふわのだし巻き卵のサンド。

### 1だけかぞえるえほん(カスパー・サーモン/著)



数えなくなるようなものがたくさんあるんい、とにかく1しか数えさせてくれない!?今まで見たことのない数を数える絵本です。1より先を数えたくてうずうずしちゃう!

### \*\*\* 一般書 \*\*\*

絵馬と脅迫状 (久坂部 羊/著)

氏家京太郎、奔る (中山 七里/著)

人生劇場 (桜木 紫乃/著)

流氷の果て (一雫 ライオン/著)

口外禁止 (下村 敦史/著)

今すぐ逃げて!  
ひとごとでない自然災害 (金藤 純子/著)

呪術廻戦 30【最終刊】 (芥見 下々/著)

葉屋のひとりごと1~12 (日向 夏 他/著)

### \*\*\* 児童書 \*\*\*

まてないの (ヨシタケ シンスケ/著)

おいしいせいぶつ図鑑  
スシニギリス (クマコロ/著)

あ、あな! (チョーヒカル/著)

大人も知らない?  
続々ふしぎ現象事典 (「ふしぎ現象」研究会/著)

くらべてわかる!  
ほんとおおきさ動物図鑑 (リタ・マベル・スキアーヴォ/著)

時間の学校 (原田 知広・田中 真樹/監修)

言葉屋 10 (久米 絵美里/著)

じごく小学校 3 (有田 奈央/著)

### 図書室からのお知らせ

※ほかにも新刊図書を購入予定です。

#### ◆ 購入を取りやめる雑誌 ◆

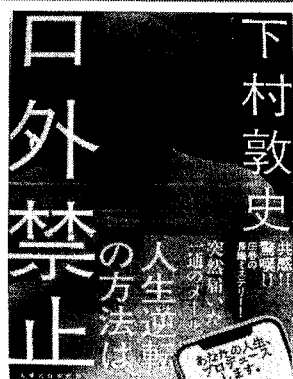
- \*オレンジページ
  - \*NHK すてきにハンドメイド
  - \*NHK きょうの料理
  - \*サンキュ!
  - \*ESSE(エッセ) 以上5冊です。
- 全て他館にありますので  
お取り寄せ出来ます。

#### ◆ 新しく入る雑誌 ◆

- \*LDK the Beauty  
(エルティーカー ザビューティー)
- \*Get Navi(ゲットナビ)
- \*BRUTUS(ブルータス)
- \*日経WOMAN 以上4冊です。

【生涯学習センター 図書室(瀬棚区本町651 TEL:0137-87-3901)】

- ◆ 開館時間: 10時00分~17時00分 (12:00~13:00までは休館しております)
- ◆ 休館日: 4月7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) 30日(水)



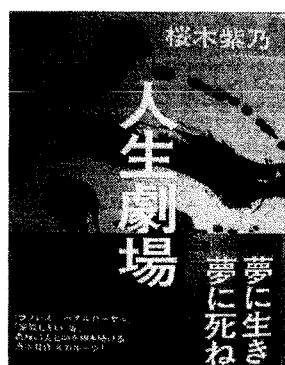
「口外禁止」

## ◆◆◆ 新刊案内 ◆◆◆

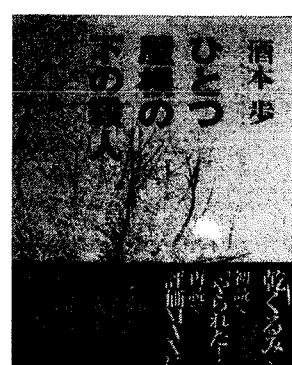
発売前・予約中の本もあります。  
新刊本はまだほかにもありますので  
館内に新着情報を掲示しています。  
他館の本もお取り寄せ可能です！  
気になる本がありましたら  
声をかけてください。



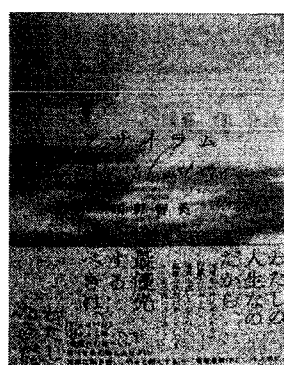
「あずき  
すごい食べ方大全」



「人生劇場」



「ひとつ  
屋根の下の殺人」



「アサイラム」



「すぐ完ごはん」

## 他区図書施設情報



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

- ◆ 開館時間：10時00分～17時00分（12:00～13:00までは休館しております）
- ◆ 休館日：4月 7日（月）14日（月）21日（月）28日（月）30日（水）



#### \*\*\* 一般書 \*\*\*

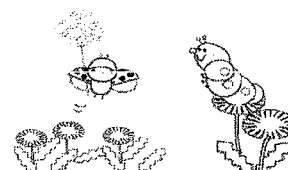
|                   |              |
|-------------------|--------------|
| ボンコツ一家            | （にしおか すみこ/著） |
| あつという間に<br>人は死ぬから | （佐藤 舞/著）     |
| 発言禁止              | （森永 卓郎/著）    |

#### \*\*\* 児童書 \*\*\*

|            |            |
|------------|------------|
| まるさんかくブブ   | （新井 洋行/著）  |
| ことばのルール    | （吉田 裕子/著）  |
| つかめ！理科ダマン8 | （シン テフン/著） |

### 【大成図書館】大成区都386番地 TEL:01398-4-6161

- ◆ 開館時間：10時00分～17時00分（12:00～13:00までは休館しております）
- ◆ 休館日：4月 7日（月）14日（月）21日（月）28日（月）30日（水）



#### \*\*\* 一般書 \*\*\*

|         |           |
|---------|-----------|
| C腺上のマリア | （湊 かなえ/著） |
| リペアラ    | （大沢 在昌/著） |
| 月とアマリリス | （町田そのこ/著） |

#### \*\*\* 児童書 \*\*\*

|          |             |
|----------|-------------|
| いーれーて！   | （ささき みお/著）  |
| デザートれっしゃ | （はまぐち かな/著） |
| やなやつ改造計画 | （吉野 万理子/著）  |



# 狩場嶺

## 学校教育目標

- 主体的に学び・考え・行動する生徒
- 人とつながり ふるさとに思いをもつ生徒
- 挑戦し続ける心身を育む生徒

せたな町立瀬棚中学校 学校だより 第12号

令和6年3月26日

卒業式の生徒の姿からこの1年を振り返って

校長 西山 恭史

「リーダーとして取り組む、初めての大きな行事、運動会。全員が楽しむ運動会にするためにはどうすれば良いのかを考え、率先して行動してきました。私たち3年生は、後輩を引っ張っていけるのか不安でしたが、1・2年生の協力を得ながらリーダーとしての役割を果たし、私たちは成長することができました。」「文化祭では、自分たちも楽しみ、お客さんにも楽しんでもらうことができ、大きな達成感を感じることができました。」

これは、卒業式の中での卒業生の答辞の一部です。14日の第46回卒業証書授与式では、3年間で立派に成長した姿を私たちに見せてくれた9人の卒業生が学び舎を後に巣立って行きました。一緒にの校舎で過ごし、部活動や生徒会活動などで常に頼りになるお兄さんお姉さんとして慕ってきた2年生。初めての中学校生活で、小学校以上に自分たちで考えて行動することが求められる中、頼もしいお兄さんお姉さんにいろいろとサポートしてもらった1年生。全校生徒23名の小さな学校ですので、それぞれの学年の生徒には、卒業生と一緒に過ごした時間がたくさんありました。そんな1年間の思い出や感謝の気持ちを込めて、23名の生徒が作り上げてくれた、卒業生が主役の卒業式という行事は、とても素敵な時間となりました。卒業式の終盤、別れの歌では、生徒が歌った後、自然と拍手がおきました。素敵な場面には、人は自然と拍手を送りたくなるものなのですね。9名の卒業生の皆さん、卒業おめでとう。これからも、家族や仲間を大切に、人との出会いを大切にしながら一步一步成長していきましょう。



さて、学校では「『やりたい・やってみたい』がたくさんある学校生活を送ろう」を生徒との合い言葉に、教育目標の実現に向けて、保護者アンケートや学校運営協議会を通して、保護者や地域の皆様にご意見を伺いながら、日々の活動を進めてきたところです。まだまだ力不足で、至らない部分もあったと思いますが、卒業式での立派に成長した生徒たちの姿や、答辞での言葉を見た時、これまでの教育活動の手応えを職員一同で感じることができました。この1年間、保護者の皆様・地域の皆様のご理解、ご協力にて学校を支えていただきましたことに心から御礼申し上げます。ありがとうございました。卒業生もこれまで関わっていただいた皆様に感謝の気持ちを抱きながら卒業していきました。4月から始まる令和7年度も全職員が一体となって瀬棚中学校の子供たちのために頑張っていますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

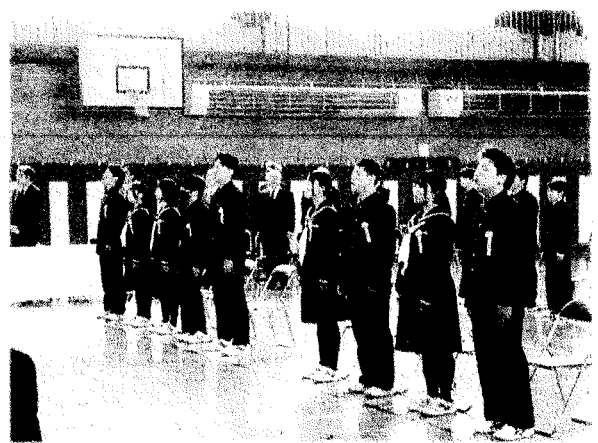
## 9名の卒業生、未来へ大きくはばだけ！ ～第46回卒業証書授与式～

3月14日（金）、せたな町瀬棚支所長 濱登幸恵様、せたな町教育委員会教育長職務代理者 桂田富次様、瀬棚中学校PTA会長 高橋光也様をはじめ、学校運営協議会委員の皆様など多数の皆様のご臨席を賜り、第46回卒業証書授与式を実施いたしました。そして、9名の卒業生が思い出深いこの学び舎を巣立ちました。

証書授与では、卒業生一人一人が保護者のみなさまや先生方への感謝の気持ちや今後の決意を語りました。

祝辞では、濱登様、桂田様、高橋様より卒業生に向けてお祝いと激励のお言葉をいただきました。

送辞では、生徒会長の竹浪瞭さんがこれまでの学校生活を支えてくれた卒業生へ、感謝の気持ちを伝え、答辞では代表の坂内隼汰さんが中学校生活を振り返り、自分や卒業生が成長できたことを伝えてくれました。



全校合唱による「別れの歌」は、卒業生在校生それぞれが、感謝の気持ちやこれからへの決意を歌で表現し、素晴らしい合唱でした。

1・2年生は、お世話になった卒業生のために、ステージや教室等の装飾、全校での別れの歌に精一杯の感謝の気持ちを込めました。その気持ちが伝わる感動的で素敵な式となりました。

りました。

卒業生のみなさん、保護者のみなさん、ご卒業本当におめでとうございます。これまでありがとうございました。高校進学後も頑張ってください。応援しています。

今回の卒業式に際し、来賓の方々や地域の方々からたくさんの激励のお言葉をいただきました。ありがとうございました。



送辞 竹浪 瞭さん

竹浪 瞭さんの送辞より

「自分のペースで、元気に、自分らしく、これからはがんばってください。瀬棚中学校から皆で応援しています。」



答辞 坂内隼汰さん

坂内隼汰さんの答辞より

「瀬棚中学校で学んだことを胸に、自分の夢に向かって、一步一步進んでいきます。」

## 離任のご挨拶

～お世話になりました。ありがとうございました～

今年度をもちまして異動および退職となる職員を紹介いたします。なお、育児休暇中の佐藤真由子先生は千歳市の中学校への異動、住谷安沙子先生は退職となります。

### 井上千尋 教諭（退職）



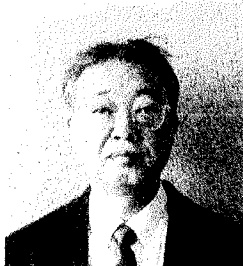
新型コロナウイルスで全道の学校が突然休業した5年前、奥尻中学校から瀬棚中学校に赴任しました。着任後、校舎内を見て回ったときに、体育館のギャラリーから見た運動会や文化祭の生徒が作ったスローガンに感動しました。行事に一生懸命な生徒たちということがよく伝わってきました。立象山に登ったり、美味しいものを食べたり飲んだり、瀬棚区での生活も充実していました。総合的な学習の時間の取組に関しては、地域の方々に協力していただいたことにとても感謝しています。江差に戻っても元気に第2の人生をスタートさせます。今までありがとうございました。

### 久野 螢 人 教諭（青森県八戸市立是川中学校へ）



4年前、青森県の大学から新採用で瀬棚中学校に来ました。最初に教育局から電話が来たとき、北海道出身ではありますが、「檜山って？せたなって？」というところから私の教員生活は始まりました。当時、先輩だった先生に校内を案内してもらい、音楽室からの夕日を見て、感動したのを昨日のこのように思い出します。せたなの町は、町全体が生まれ故郷にどこか似ていて大好きです。新採用で右も左もわからない中、素直な生徒たちやあたたかい保護者の皆様方には大変お世話になりました。日々、楽しく過ごすことができ、夢のような4年間でした。本当にありがとうございました。

### 工藤 寛 明 教諭（乙部町立乙部中学校へ）



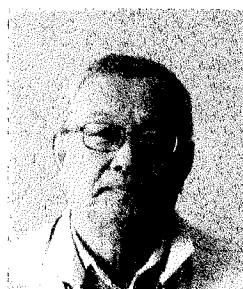
1年間お世話になりました。せたな町には2019年に瀬棚中学校を皮切りに出たり入ったりしながらも四年間過ごしたことになります。その間に生徒、職員、地域の皆様に恵まれ楽しく、愉快地過ごすことができました。今年度、瀬棚中では音楽の授業時間をお借りして弦楽器の演奏と楽器体験をさせていただきました。過去にはぼぶらコンサートの実施、子供会での演奏会と体験、瀬棚町民センターでのコンサートを行うことができ、音楽を通して皆さんと交流ができ、よい思い出となりました。瀬棚を離れますがご縁を大切にしていきたいと思います。ありがとうございました。

### 濱口 悠 成 教諭（せたな町立北檜山中学校へ）



1年間お世話になりました。生徒、職員、地域の皆様の温かいご協力とご支援に心より感謝申し上げます。体育の授業や休み時間、行事等、様々な場面で生徒と関わってきましたが、生徒の成長に驚かされることばかりでした。運動会の大縄跳びやリレーでの紅白関係なくクラスメイトに声援を送る姿、文化祭をみんなで盛り上げようとする姿勢、授業時間内外での助け合う姿、日々生徒の成長に驚かされました。母校で過ごした日々は、私にとってかけがえのない宝物です。新しい環境でも、瀬棚中学校の生徒の成長に負けずに精一杯努めてまいります。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

### 村田 勇 一 公務補（退職）



平成23年、愛知県からせたな町に来ました。3月11日の東日本大震災では、遠いせたな町でも揺れて気持ちが悪くなったことを思い出します。そしてすぐ4月から瀬端小学校公務補として採用され2年、その後瀬棚中学校公務補として12年間勤務できましたのも、生徒・保護者・学校関係者のみならず地域の皆様のあたたかなご支援・ご協力のたまものと感謝申し上げます。

子供たちの成長する姿を間近に見て、人間のすばらしさをあらためて感じさせられました。長い間お世話になり、本当にありがとうございました。



## 行事予定

※行事等に変更がありましたら、随時お知らせします。

| 日  | 曜日 | 予 定                          | バス便           |
|----|----|------------------------------|---------------|
| 1  | 火  | 年度始休業                        |               |
| 2  | 水  | 年度始休業                        |               |
| 3  | 木  | 年度始休業 職員会議                   |               |
| 4  | 金  | 年度始休業 職員会議                   |               |
| 5  | 土  |                              |               |
| 6  | 日  |                              |               |
| 7  | 月  | 着任式 始業式 入学式 ※弁当持参            | ①15:20        |
| 8  | 火  | 入学式片付け 檜山北高入学式 部活動開始         | ①15:35 ②17:55 |
| 9  | 水  | 職員会議 5時間授業 部活なし              | ①14:20        |
| 10 | 木  | 1年知能検査 部活なし                  | ①15:35        |
| 11 | 金  | 全学年学力テスト 対面式                 | ①15:35 ②17:55 |
| 12 | 土  |                              |               |
| 13 | 日  |                              |               |
| 14 | 月  | 家庭訪問開始（30日まで）                | ①15:35 ②17:55 |
| 15 | 火  | 専門委員会 身体測定                   | ①16:25 ②17:55 |
| 16 | 水  | 職員会議                         | ①14:20        |
| 17 | 木  | 全国学力・学習状況調査（国数理 生徒質問紙）       | ①15:35 ②17:55 |
| 18 | 金  |                              | ①15:35 ②17:55 |
| 19 | 土  |                              |               |
| 20 | 日  | 日曜参観日 PTA 総会 部活動保護者会<br>部活なし | ①10:30        |
| 21 | 月  | 町教研総会研修会 5時間授業 部活なし          | ①14:20        |
| 22 | 火  |                              | ①15:35 ②17:55 |
| 23 | 水  | 研修日                          | ①14:20        |
| 24 | 木  |                              | ①15:35 ②17:55 |
| 25 | 金  |                              | ①15:35 ②17:55 |
| 26 | 土  |                              |               |
| 27 | 日  |                              |               |
| 28 | 月  | 日曜参観振替休日                     |               |
| 29 | 火  | 昭和の日                         |               |
| 30 | 水  | 家庭訪問最終日                      | ①15:35        |

今年度も保護者や地域の皆様には、たくさんのご協力やご配慮をいただき、ありがとうございました。次年度も生徒の大きな成長のために必要な教育活動が展開できるよう全教職員で頑張っていきたいと思えます。

1年間、瀬棚中学校の教育活動にご理解とご協力、本当にありがとうございました。

★長期休業前に、改めて「子ども 相談支援センター」等の各種相談窓口等についてお知らせいたします。右のQRコードでご確認ください。





今月は栄養科が担当いたします！

## 春の行事・食べ物について

雪解けが進みすっかり春めいてきました。春といえば様々な行事が行われ、桜にちなんだ食材がよく出回ります。華やかで香りが良いものが多いですが、なぜ食べるのか・由来は何か気になったことはありませんか？今回は春を代表する食材と行事についてご紹介します！

～春の行事編～

### ・ひな祭り(桃の節句)

女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。ひな祭りに飾られる「おひなさま」には、子供たちに災いが降りかからないように、健康でいられますように、という願いが込められています。



### ・春分の日

天文学の面で「ここからが春ですよ」と告げる日です。「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」という意味も持っています。

### ・桜が咲く時期 お花見

地域によって日にちのずれがあり明確な日付はありませんが、お花見にも由来があるのでご紹介します。昔、農民の間では「田んぼの神様は冬に山に籠り、春になると帰ってくる」という信仰があり、春に桜が咲くと田んぼの神様が帰ってきた合図として、桜の木の周りを囲み、神様をもてなす宴をしたのがお花見の起源とされています。



### ・イースター

ヨーロッパの方ではハロウィンやクリスマスに次いで有名な行事です。イエス・キリストの復活を祝う行事です。イースターで卵が使われるのは、生命の復活やキリストの復活を象徴する為です。



## 今月のひとさら

手軽に簡単！～桜餅～

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

今回のかわら版は春をテーマにしているので、春にぴったりの桜餅のレシピをご紹介します。もち米を使うレシピなので、手軽で簡単なので是非作ってみてください！



<材料 4個分>

- ・もち米…1合
- ・水…1合分より少なめ
- ・砂糖…大1
- ・赤い食紅…少々
- ・イチゴ…4個～好きなだけ
- ・あんこ…80g(1つに20g)
- ・桜の葉の塩漬け…4枚  
(20分水につけ水分をふき取る)

<作り方>

- ①もち米を洗い、分量の水と食紅を入れて炊く。
- ②ヘラでもち米を潰し、半殺しにする。  
(半殺し：米粒が残る程度)
- ③あんこを丸め、桜の葉を水に漬けておく。
- ④あんこを②で包み、桜の葉を巻く
- ⑤お好みで切り込みを入れて、イチゴを乗せる

## 【皮膚科外来診療案内】

<令和7年4月>

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

- \* 金曜午後の診察は病棟回診後の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。

道南ロイヤル病院  
公開医療講座  
かわら版

vol.58/ 3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😊



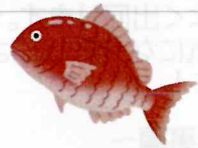
## ・桜餅

桜の名所だった隅田川の堤で、大量の桜の落ち葉を掃除していた際に思いついたとされています。桜の落ち葉を塩漬けにして餅を包んだのが始まりで、花見客に人気を博し広がっていたといわれています。

## ・桜鯛

真鯛と同じ魚で、桜鯛は産卵期を迎えた真鯛のことです。

桜が咲く時期に水揚げされ、産卵期を迎えたことにより鱗の色がより一層鮮やかな桜色になることからそう呼ばれています。



## ・サクラエビ

名前の由来については様々な説があり、甲羅が桜色に見える・桜の開花時期に獲れる・干したサクラエビが桜の花びらをまき散らしたように美しいことから名づけられたといわれています。

ちなみに、小エビは小型のエビの総称で、サクラエビは特定のエビの品種のことを指しています。

## ・サクラマス

こちら桜が咲く時期に獲れることが多いことから名付けられています。

ちなみに、ヤマメとマスと鮭は同じ魚で一生を川で過ごす・海へ出て戻ってくるといった生態や漁獲の時期によって呼び方が変わる場合があるそうです。

同じ魚でも環境によって見た目が変化しているので、機会があれば是非調べてみてください！

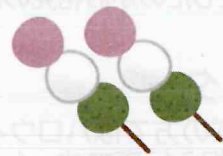


## ・三食団子

実は3色の色と串に刺している順番に意味が込められています。

ピンクは桜が咲く春・白は雪の降る冬・緑は葉が生い茂る夏を表しています。秋が入っていませんが、「秋がない＝(食べ)飽きない」というダジャレの意味合いもあるそうです。

刺している順番は下から緑・白・ピンクの順番で、ピンクは桜の蕾・白は満開の桜の花・緑は散った後の葉桜を表しているといわれています。



## まとめ

今回は春の行事や料理・食材についてご紹介しました。昔の人の知恵や思いがたくさん込められおり、今もなお受け継がれています。北海道ではこれから桜が咲くシーズンに入るので、ふとした時に今回のかわら版のことをふと思い出してくれると嬉しいです！



## 春の訪れとともに、健康な体づくりを始めましょう

皆さま、こんにちは。春の暖かな陽気が感じられる季節となりました。新生活が始まる3月は、体を動かしやすい時期でもあります。この機会に、健康づくりの第一歩を踏み出しませんか？

今回は「リハビリの豆知識」として、関節を柔らかく保つストレッチの重要性についてご紹介します。関節が硬くなると、転倒やケガのリスクが高まるだけでなく、肩こりや腰痛の原因にもなります。毎日少しずつストレッチを取り入れることで、関節の可動域が広がり、スムーズな動作が可能になります。

おすすめの簡単ストレッチとして、\*\*「座ったままでもできる太もも裏のストレッチ」\*\*をご紹介します。

① 椅子に浅く座り、片足を前に伸ばします。② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくり上体を前に倒します。

③ そのまま20秒キープし、反対の足も同様に行います。

無理なく続けることが大切ですので、ご自身のペースで行ってください。



# 瀬棚区患者バス運行表

令和7年4月1日改正

令和7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】

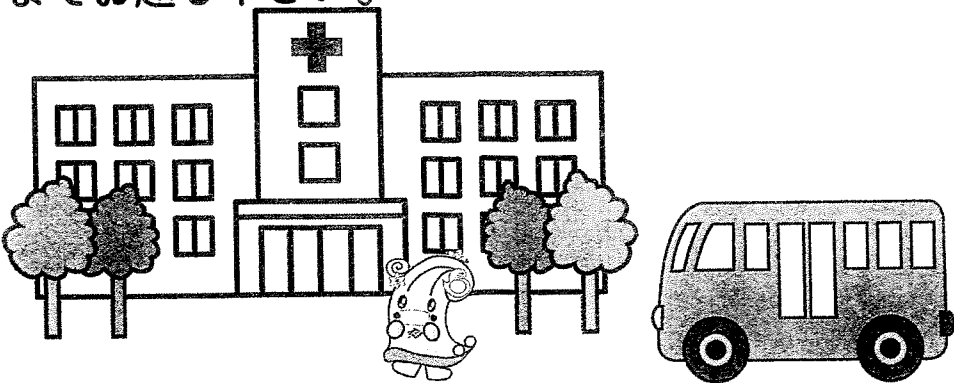
| (運行日 月曜日)       |                                   |      |
|-----------------|-----------------------------------|------|
| 地区名             | 発着場所・時刻                           |      |
| 東大里・西大里方面行      |                                   |      |
| 東大里             | 8:55                              |      |
| 西大里             | 9:19                              |      |
| 予約バス            | ※デマンドバス利用(200円)<br>※前日までの予約が必要です。 |      |
| 大里方面<br>↓<br>本町 |                                   |      |
| 本町9区            | 瀬棚診療所前                            | 9:35 |

【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    | 9:35  |
| 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(予約バス) |           |       |

| (運行日 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    | 9:50  |
| 南川・共和方面<br>(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・大里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・大里線「予約バス」で瀬棚診療所までお越し下さい。



**■運行時間に変更になります!**

◎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

# 幼い子どもを交通事故から守りましょう！

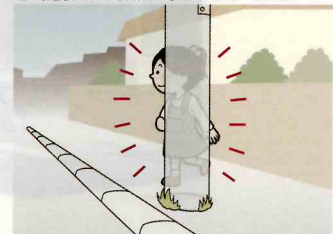
★春には新入学(園)児が通学(園)を始めますが、こうした幼い子どもは、道路の安全な通行方法がまだ身につけていないため、道路上で危険な行動をとりがちです。子どもの危険な行動特性等をしっかり理解し、保護者は安全指導を、ドライバーは安全運転をしっかりと行いましょう！

## 子どもの危険な行動特性等

①道路にとび出しやすい…



②物陰に姿が隠れやすい…



③友だちや家族と一緒にだと警戒心が弱くなる…



④信号が青だと、無警戒に横断しがち…



### 保護者はこんな指導をお願いします！

- ①「とび出し」がなぜ危険か理解させ、横断前のストップと安全確認を指導
- ②物陰からの横断がなぜ危険か理解させ、見通しが良い場所での横断を指導
- ③通学(園)路にある危険箇所を子どもと探し、そこでの入念な安全確認を指導
- ④信号の見方や、横断歩道の信号が青でも車が曲がってくることを指導

### ドライバーは…

特に住宅地の道路ではとび出しを警戒し、右・左折時は近くに子どもがいないか確認！

## 身長150cm未満の子どもは、チャイルドシートを使用！

★身長150cm未満の子どもがシートベルトを使用すると、車が衝突したり、急ブレーキをかけたりしたときに、ベルトが首に引っかかり、腹部を圧迫したりして致命傷を負う危険があります。



肩のベルトは  
首に当たらないよう  
胸の中央部を通す

腰のベルトは  
腹部に当たらないよう  
骨盤に巻きつける

**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

## 「自転車安全利用五則」 しっかり守って、事故防止！



**3** 夜間はライトを点灯 **4** 飲酒運転は禁止 **5** ヘルメットを着用

★自転車の飲酒運転は、「酒酔い運転」だけでなく「酒気帯び運転」も罰則の対象です！  
★子どもだけでなく大人もヘルメットを着用し、頭部への致命傷を防ぎましょう！

# 交通安全家庭新聞

2025年

春

★春は、自転車などで外出する人が増え、さらに新入学(園)児のとび出しや免許取りたてのドライバーによる不慣れた運転も多いため、事故の危険性が高まる季節です。事故を防止するためには、交通状況をしっかり観察し、危険をいち早く察知して備えることが一番の「カギ」となります。

事故防止のカギは  
「しっかり観察」

## 令和7年春の全国交通安全運動

運動の重点

運動期間 4月6日(日)から4月15日(火)までの10日間  
スローガン ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

- 1 子どもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
- 2 歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
- 3 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールへの遵守の徹底
- 4 飲酒運転の根絶
- 5 スピードダウン

せたな町交通安全推進委員会  
せたな町交通安全協会

歩行者は要注意!

## 住宅地の道路での事故防止の「カギ」

- 住宅地の交通量の少ない道路では、「ふだんあまり車が通らないから…」と油断した地域住民の歩行者が、安全確認をせずにいきなり道路を渡りがちです。そのため、たまたまやってきた**車と横断中の歩行者**が衝突する事故が多発しています。

だから



歩行者は… 横断前はもちろん、横断中も車がきていないかしっかり確認!

ドライバーも… 人通りの少ない道路でも、歩行者を探しながら通行!

歩行者と  
自転車利用者は  
要注意!

## 信号がある交差点での事故防止の「カギ」

- 青信号の交差点では、「青だから大丈夫…」と油断した歩行者・自転車利用者が、前ばかり見て横断しがちです。そのため、交差点を無警戒に**右・左折してきた車と歩行者・自転車**が横断歩道上で衝突する事故が多発しています。

だから



歩行者・自転車利用者は… 青信号でも油断せず、車が曲がってこないか確認しながら横断!

ドライバーも… 右・左折前に横断歩道やその付近に歩行者・自転車がいないか確認!



# 交通事故の危険は意外と身近に潜んでいます… 事故防止の「カギ」となる行動は… 徹底的な安全確認!



自転車利用者は  
要注意!

## 信号がない交差点での事故防止の「カギ」

- 特に住宅地に点在する信号がない交差点では、地域住民の自転車利用者が「ここは車がめったに通らないから…」と油断して、一時停止と安全確認を怠って交差点に進入しがちです。そのため、**交差道路からきた車と自転車**が出会い頭に衝突する事故が多発しています。

だから



自転車利用者は… 必ず一時停止をして、交差道路の安全を確認してから通行!

ドライバーも… 一時停止標識の有無にかかわらず、必ず安全を確かめてから通行!

番外編

免許取りたての  
若者ドライバーは  
要注意!

## 初心ドライバーの事故防止の「カギ」

- 春は、新たに免許を取得して車の運転を始める若者ドライバーが増えます。しかし、運転技術が未熟なため、他の世代のドライバーに比べて事故を起こす確率が高く、特に、友人らを同乗させているときに**オーバースピード**で走行して車のコントロールを失い、**路外に逸脱**するなどして多数の死傷者を出す…という悲惨な事故の事例が目立つのが特徴です。

だから



▲特にカーブを曲がりきれずに路外に逸脱する…という事故が多いため、カーブの手前であらかじめ十分に減速しましょう。

初心ドライバーは… 自分の運転技術の未熟さを自覚して慎重に運転!