

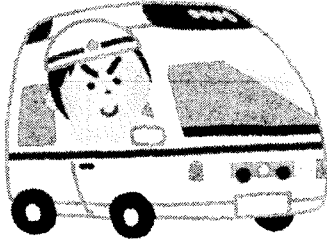
4 Apr

大成区行事予定表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤口 一般診療・婦人科診療 せたな町立国保病院	2 先勝	3 友引	4 先負 くつろぎ図書館 10:00～ 大成図書館	5 仏滅
6 大安 【日曜当番医】 10:00～15:00 せたな町立国保病院	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負 一般診療 せたな町立国保病院	11 仏滅	12 大安
13 赤口 【日曜当番医】 10:00～15:00 道南ロイヤル病院	14 先勝 にこにこルーム 9:30～11:00 子育て支援センター	15 友引 一般診療・婦人科診療 せたな町立国保病院 MR(麻疹・風疹)予防接種 受付10:50～11:00 大成診療所	16 先負 フッ素塗布事業 受付15:45～16:15 大成町民センター	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝 【日曜当番医】 10:00～15:00 今金町国保病院	21 友引	22 先負 にこにこルーム 9:30～11:00 子育て支援センター	23 仏滅 乳幼児健康相談 受付13:00～15:30 せたな町健康センター	24 大安 なかよし広場 10:00～11:00 子育て支援センター	25 赤口 一般診療 せたな町立国保病院 眼科診療 瀬棚診療所	26 先勝 総合健診 受付6:00～10:30 大成町民センター
27 友引 【日曜当番医】 10:00～15:00 せたな町立国保病院 総合健診 受付6:00～8:30 長磯生活改善センター	28 仏滅	29 大安(昭和の日) 【急患当番医】 せたな町立国保病院	30 赤口	春の全国交通安全運動 4月6日(日)～4月15日(火)		

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

せたな町立国保病院大成診療所 4月分診療担当医師一覧表

診 療 日	火曜日、 木曜日、 金曜日	
受付時間	午前	8：30～11：30
	午後	休診（発熱外来）

※休診しておりました第3金曜日の午前の診療を再開いたします。

※発熱外来実施のため、午後の一般診療は休診しております。

【デマンドバス予約先】

東ハイヤー大成営業所 ☎ 4-5062（日曜・祝日休み）

《せたな町立国保病院行き患者バス運行日》

1日(火)、10日(木)、15日(火)、25日(金)

		1 火	2 水	3 木	4 金
午 前		恩田	休診	恩田	垣野
午 後		恩田(発熱)		恩田(発熱)	垣野(発熱)
	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
午 前	休診	恩田	休診	恩田	佐々木
午 後		恩田(発熱)		恩田(発熱)	佐々木(発熱)
	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
午 前	休診	恩田	休診	恩田	恩田
午 後		恩田(発熱)		恩田(発熱)	古山(発熱)
	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
午 前	休診	恩田	休診	恩田	川内
午 後		恩田(発熱)		恩田(発熱)	川内(発熱)
	28 月	29 火	30 水		
午 前	休診	昭和の日	休診		
午 後					

●発熱やのどの痛み、せき、鼻水等の症状のある方は、受診する前に必ず電話で相談してください。（大成診療所：☎01398-4-5175）

●診療時間以外の救急搬送は原則、せたな町立国保病院への搬送となります。（せたな町立国保病院：☎0137-84-5321）

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

			1 火	2 水	3 木	4 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 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	中島	中島	恩田
	予約外	せたな国保病院	恩田	井内	小林	庄田	大島
午後	予約外	10:00～12:00	庄田	中島	庄田	大島	庄田
	予約外	13:00～15:00		井内	小林		
夜間診療		☎84-5321				中島	

		13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	庄田	中島	中島	中島/大島
	予約外	道南ロイヤル病院	森（予約）	森（予約）	石川（予約）	渡部	古山（予約）
午後	予約外	10:00～12:00	庄田	中島	庄田	大島	大島
	予約外	13:00～15:00	森（予約）	森（予約）	石川（予約）	渡部	
夜間診療		☎84-5011					

		20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金
午前	予約外	日曜当番医	中島	大島	中島	中島	中島
	予約外	今金国保病院	恩田	井内	小林	庄田	大島
午後	予約外	10:00～12:00	庄田	中島	庄田	大島	庄田
	予約外	13:00～15:00		井内	小林		
夜間診療		☎82-0221				庄田	

		27 日	28 月	29 火	30 水		
午前	予約外	日曜当番医	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	せたな国保病院	森（予約）		棒田（予約）		
午後	予約外	10:00～12:00	庄田		庄田		
	予約外	13:00～15:00	森（予約）		棒田（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10時から

10日（木） 24日（木）

神経内科【予約制】（札幌西門山病院：中山医師）

9日（水）

眼科【予約制】（吉田眼科病院：函館）

25日（金） 瀬棚診療所2階 診療時間は午前10時から（☎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

1日（火） 15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） 14日（月） 15日（火） 28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下さい。

せたな町立国保病院 ☎（0137）84-5321

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
北檜山	せたな町健康センター	4 月 19 日 (土)	北海道 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 厚生連
		7 月 17 日 (木)	
瀬棚	若松基幹集落センター (イエローパレス)	7 月 18 日 (金)	北海道 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)	
大成	瀬棚保健センター	7 月 20 日 (日)	北海道 対がん協会
		7 月 21 日 (月・祝)	
大成	大成町民センター	4 月 26 日 (土)	北海道 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 （木曜日）		耳鼻科 （火曜日）	
	北檜山	大成	北檜山	大成
	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

春が来ました! 今年もいよいよ!!



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

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。

- 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

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**

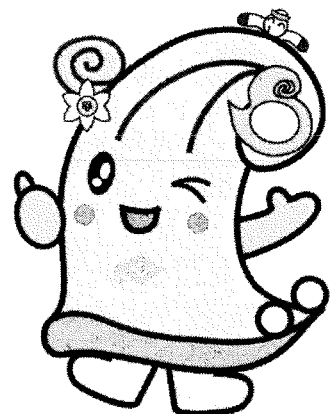
申込方法 ◎申請書と次のものを持参し役場本庁2F まちづくり推進課までお申込みください。

- ◎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)

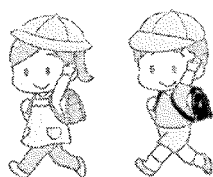
せたな町

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、

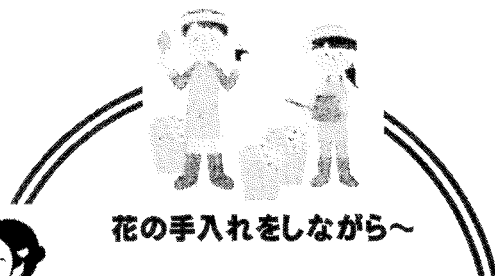
ながら見守り

「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



花の手入れをしながら～



**悪い事をする人は
地域の人視線を嫌がります**

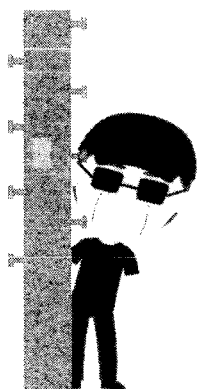


犬の散歩しながら～

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！**

定灯篭



大成駐在所
4-5454
宮野駐在所
4-5121

●運動重点

ア こ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

イ 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 of 適切な使用の促進

ウ 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の遵守の徹底

エ 飲酒運転の根絶

オ スピードダウン

●交通事故防止のポイント

ア 通学路では、こどもの飛出し等が予想されることからスピードダウンで予測運転に努めましょう。

イ 横断歩道は歩行者が優先です。歩行者とドライバーが手を上げるなどの合図で意思疎通を図る「ハンドサインでストップ運動」を実践しましょう。

ウ 車に乗ったら全席でシートベルト・チャイルドシートを着用しましょう。

エ 自転車等に乗る際はヘルメットを着用しましょう。



春の山歩きによる人身被害防止

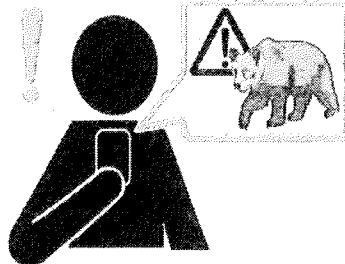
● ヒグマは、河川敷、公園などのほか、身近な場所に潜んでいる可能性があります。新開、テレビなどで出没情報を確認しましょう。

● 入山の際は、熊除けの鈴などを鳴らし、熊撃退スプレーを持ち、複数で行動しましょう。

● ふんや足跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。

● 食べものは必ず持ち帰り、生ゴミを埋めないようにしましょう。

● ヒグマを見たらしゅっくり後ずさりしながら静かにその場を離れましょう。



● 行き先を家族に伝えましょう。

● 無理に山奥に入らないようにしましょう。

● 単独での入山は避けましょう。

● 目立つ色の服装で入山しましょう。

● 携帯電話やホイッスルを持ちましょう。



北海道警察をかたる詐欺被害発生!

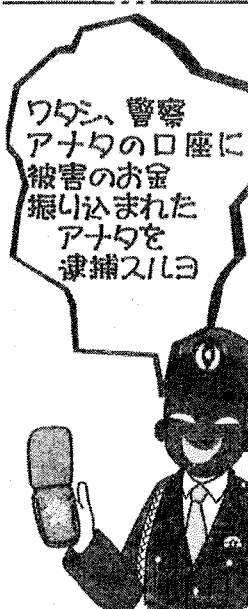
道内において、北海道警察をかたるオレオレ詐欺の被害が発生しました。犯人は「あなたから迷惑メールが出ている。」「詐欺被害の金があなただの口座に振り込まれている。」「などとだまして現金を振り込ませたものです。詐欺の被害にあわないためにも

● 警察官は金銭を要求しない

● 警察官はSNSで連絡はしない

● ことに注意するともにも

「警察から電話等で逮捕する」と言われた時は、最寄りの警察署・駐在所に相談するようにお願いします



警察の電話に注意!

大成区において総務省を名乗り「2時間後に電話が使えなくなる」という詐欺の電話がありました。不審な電話があった時は、駐在所に連絡してください。

交通事故発生状況	
大成区	2/15
交通事故	0件
人身事故	0件
物件事故	0件
発生状況	3/15



長く寒い冬を辛抱強く過ごす北国では、春の訪れは喜びに満ちあふれ格別です。新しい環境で、ワクワク・ドキドキ！心躍る春です。図書館では、たくさんの方が皆様との出会いを待っています。季節感を大切に皆様の憩いの場、学びの場になるよう今年度も町民ギャラリー展示、おすすめ本紹介など色々として努力していきます。どうぞよろしくお願いいたします。図書館へきてください。



大成図書館を紹介します～



図書館には、たくさんの機能やサービスがあります。

そこで、大成図書館の機能やサービス、各コーナーを紹介します～

☆「新聞コーナー」 北海道新聞 閲覧できます。

図書館では、過去3年間の新聞を保存しています。過去の記事をご覧になりたい方は、声をかけてください。

☆「雑誌コーナー」 現在クロワッサン・オレンジページ・婦人公論など8種類の雑誌があります。

料理、手芸など趣味に活用できるものばかりです。貸出もしています。

☆「閲覧・学習コーナー」

調べる学習コーナーには、図鑑や辞書など、学び・調べることに役立つ本を置いています。閲覧室では、昔のレコードを、聞くこともできます。レコードの貸出もしています。

☆「児童室」は、クツを脱ぎ寝ころんでリラックスしながら本を楽しむスペースです。子ども同士の交流の場でもあります。

☆「絵本・児童書コーナー」

日本児童文学・外国児童文学、別に配置しています。子どもたちに人気の「こわい話のコーナー」「なぞなぞ・迷路」など探しやすいよう配置しています。

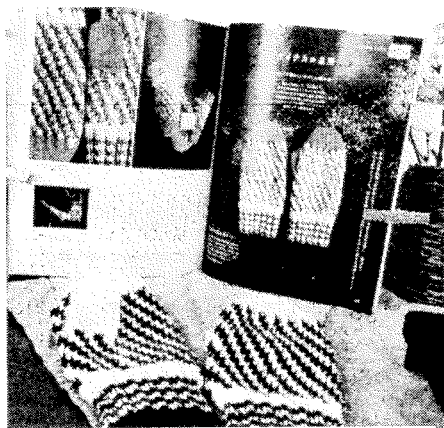
絵本も人気の作家をまとめたり、題名を五十音順に配置しています。

☆フリーWi-Fi

せたな町の他施設から、貸出・返却ができます。読みたい本がございましたら、お気軽に職員までお申し込みください。せたな町のホームページから各施設の所蔵検索もできます。

また道立図書館からの借受・返却ができます。

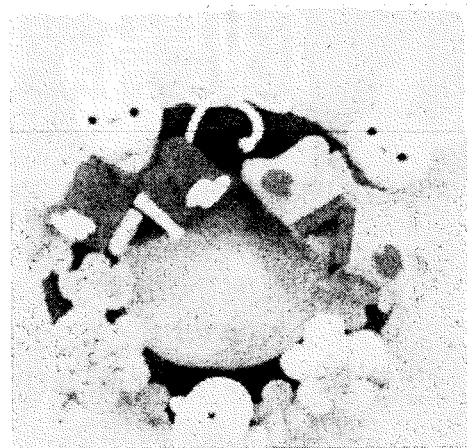
町民ギャラリー展示



雑誌すてきにハンドメイド12月号
に載っていた手袋です。

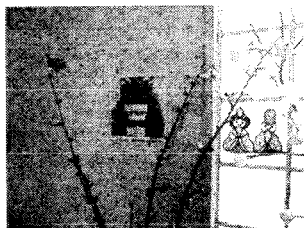
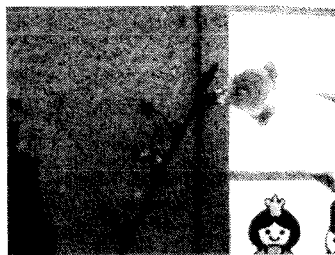


ハギレで作った
ハートのリース



フェルトで作った
うさぎのおひな様

図書館さくら開花宣言



1月に剪定していただいた
桜の枝を水に入れておいた桜。
蕾が膨らんで色がつき始め
ワクワクしていたら咲きました。
水にさしていただけなのに…
生命力を感じます。
花は、心を温かく幸せにしてく
れます。次は君子蘭の蕾が膨ら
んできています。



先月号のおたよりに記載した、BL出版
社の編集者からの言葉。わたし、感激し
読者カードを出版社へ送ったのです。そ
の返事が手書きのメッセージとポストカ
ードが送られてきたのです。読んでもら
えた喜び大きいですね～感動！感激！
展示しています。

4月のくつろぎ図書館

雑誌の無料提供

4月4日(金)です～

「ふれんど」パンの販売

11:30～です。

4月15日(火)～

4月22日(火)

「すてきにハンドメイド」は、お一人
1冊です。無くなり次第終了です。

10時～です

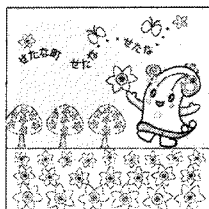
今月のおすすめ本

4月

発行：大成図書館

大成図書館

大成区都386番地 Tel: (01398-4-6161)



開館時間：10時～17時（12時～13時 閉館）

休館日：4月7日（月）14日（月）21日（月）28日（月）30（水）

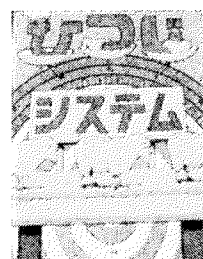
へこたれてなんかいられない
著・ジェーン・スー

思っていた「五十歳女性」とはなかなか違う。馬車馬のように働き、ストレス発散はドラッグストアでの無駄使い、夫も子どももいないのに常にバタバタの日々。大人を励ますごほうびエッセイ！



ひつじシステム
著・大串 ゆうじ

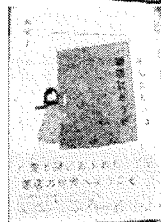
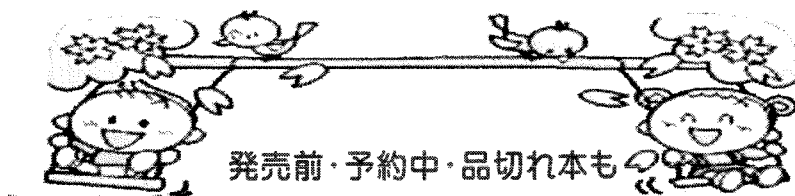
明日朝が早いのに、なかなか眠れないぼく。羊を数えると眠れるらしい。羊が1匹、2匹、・・・108匹、ちくわ、そうめん！？さてどうなってしまうのでしょうか？



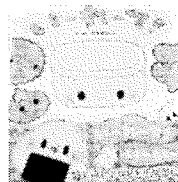
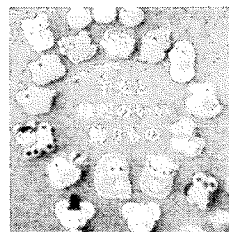
一般書

児童書

星の教室	著・高田 郁	やなやつ改造計画	著・吉野 万理子
リペアラー	著・大沢 在昌	いーれーて！	著・ささき みお
そんなときは書店にどうぞ	著・瀬尾 まいこ	ぶたくんのそーつとそーつと	著・ぶくだ じゅんこ
月収	著・原田 ひ香	テザートれっしゃ	著・はまぐち かな
天狼 東京湾臨海署安積班	著・今野 敏	かつちゃん力がつくたべものカタカナあいうえお	著・さいとう しのぶ
逃亡者は北へ向かう	著・柚木 裕子	ピザとも	著・牛窪 良太
氏家京太郎、奔る	著・中山 七里	だいぶつさまかぜをひく	著・荻田 澄子



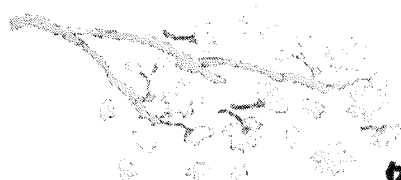
発売前・予約中・品切れ本も
あります。各施設にお問い合
わせください。
新刊は、まだまだあります。
是非図書館に来てください。



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~17時 (12時~13時 閉館)

休館日: 4月7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) 30日(水)

一般書

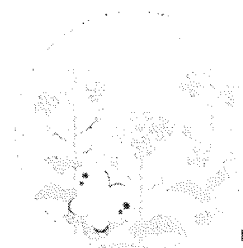
児童書

ポンコツー家	にしおか すみこ	こどもふざけ方教室	オモコロ
発言禁止	森永 卓郎	まるさんかくププ	新井 洋行
ショートケーキは背中から	平野 紗季子	ことばのルール	吉田 裕子

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~17時 (12:00~13:00 お昼休み閉館)

休館日: 4月7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) 30日(水)

一般書

児童書

人生劇場	桜木 紫乃	ホタルの光をつなぐもの	福岡 伸一
絵馬と脅迫状	久坂部 羊	まてないの	ヨシタケ シンスケ
口外禁止	下村 敦史	1だけかぞえるえほん	カスパー・サーモン



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…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へうでもち米を潰し、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 *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	

- * 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。

公開医療講座
道南ロイヤル病院

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

こちらも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いたします。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みてください。



幼い子どもを交通事故から守りましょう！

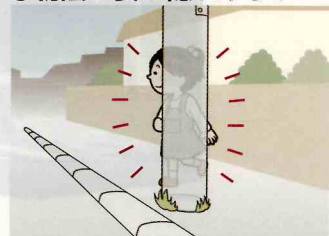
★春には新入学(園)児が通学(園)を始めますが、こうした幼い子どもは、道路の安全な通行方法がまだ身につけていないため、道路上で危険な行動をとりがちです。子どもの危険な行動特性等をしっかり理解し、保護者は安全指導を、ドライバーは安全運転をしっかりと行いましょう！

子どもの危険な行動特性等

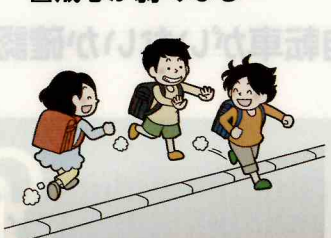
①道路にとび出しやすい…



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

事故防止のカギは

「じっくり観察」

★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と観察し、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。

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 こ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。

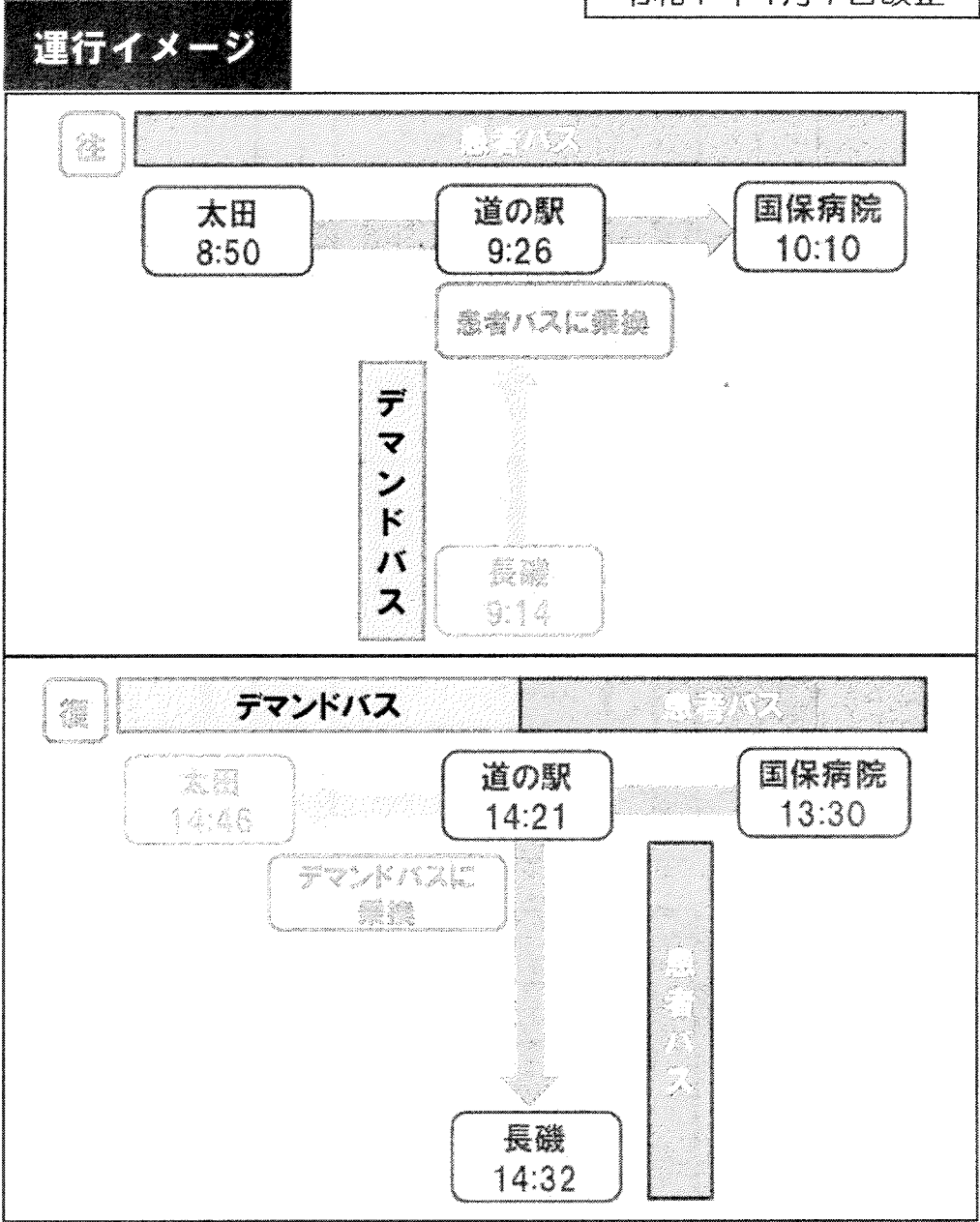
初心ドライバーは… 自分の運転技術の未熟さを自覚して慎重に運転!

大成区患者バス運行表（国保病院行き）

令和7年4月1日改正

国保病院行き運行表 ◎患者バスは、フリー乗降方式です。記載の発着場所以外でも乗降できます。安全な場所で手を挙げて運転手に合図してください。

運行日					
第2木曜日（循環器内科診療日）・偶数月の第4金曜日（眼科診療日）以外の週は、火曜日に患者バスを運行					
往 路			復 路		
太田方面 ⇒ 国保病院			国保病院 ⇒ 長磯方面		
地区名	発着場所	発時刻	地区名	発着場所	発時刻
太 田	川村敷宅前	8:50	瀬 棚	※瀬棚診療所（眼科診療日）	12:45
	太田バス待合所	8:51	北 檜 山	町立国保病院	13:30
富 磯	第二富磯バス停前	8:58		道南ロイヤル病院	13:32
	富磯中央バス停前	8:59	宮 野	太櫓越橋前	14:06
	第一富磯バス停前	9:00		旭第一団地公営住宅前	14:08
上 浦	第四上浦バス待合所	9:03		（旧）濱口商店前	14:10
	上浦バス待合所	9:04		下宮野バス停前	14:11
	（旧）手塚ソノ宅前	9:05		※乗換場所（道の駅てっくいランド）	14:21
都	大成歯科診療所	9:06	平 浜	平浜バス停前	14:23
	大成支所バス停前	9:07		六軒町バス停前	14:24
本 陣	（旧）正村商店前	9:08	貝 取 潤	あわび山荘バス停前	14:25
	（旧）渡島信用金庫前	9:09		中貝取潤バス停前	14:27
西 部	荒谷理容院前	9:10		坂下バス停前	14:28
	長門紀夫宅前	9:11	長 磯	荷菱内バス停前	14:29
東 部	丸山団地広場前バス停前	9:12		建石バス停前	14:30
	久遠東部バス停前	9:14		長磯バス停前	14:31
花 歌	厚谷武夫宅前	9:16		長磯岬バス停前	14:32
	山の上通線	9:19	※注意 デマンドバスは予約制で自宅までの送迎となりますが、患者バスは記載の停留所等での乗り降りとなります。		
	台丸谷光春宅前	9:21			
宮 野	下宮野バス停前	9:23			
	（旧）濱口商店前	9:24			
	※乗換場所（道の駅てっくいランド）	9:26			
	旭第一団地公営住宅前	9:32			
北 檜 山	太櫓越橋前	9:34			
	道南ロイヤル病院	10:08			
	町立国保病院	10:10			
瀬 棚	※瀬棚診療所（眼科診療日）	10:25			



◎乗換場所は、交通安全等を考慮し、道の駅てっくいランドにしました。

デマンドバスの予約先

東ハイヤー大成営業所へ（☎ 4-5062）

デマンドバスの予約は、前日までにお願いします。

大成診療所行きの患者バス運行について

- 令和6年4月から、大成診療所行きの患者バスは運行いたしません。
- 大成診療所受診の際は、デマンドバス(片道200円)を利用していただくことになります。
- 国保病院行きは患者バスを運行いたします。ただしデマンドバス（片道 200 円）と併用となります。（運行イメージ図による）

【問い合わせ先】患者バスに関すること 役場保健福祉課(☎ 0137-84-5984)・大成支所福祉係(☎ 4-5511)

令和7年度 患者バス（大成区）運行カレンダー

■運行日

（国保病院） 第2木曜日・偶数月第4金曜日（眼科含む）
火曜日（第2木曜日・偶数月第4金曜日に運行する週の火曜日は運行しない）

□ 国保病院運行日

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25眼科	26
27	28	29	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27眼科	28
29	30					

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22眼科	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24眼科	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26眼科	27
28	29	30	31			

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27眼科	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				