

2025
APRIL 4

北 檜 山 区 行 事 予 定 表

せたな町

日	月	火	水	木	金	土
		1 赤口 ●婦人科診療 受付/14:00～15:00 (せたな町立国保病院)	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 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	7 赤口 ●小中学校入学式	8 先勝 ●檜山北高入学式	9 友引 ●法律・登記相談・行政相談 【無料・予約制】 函館司法書士会 ☎84-5111(役場総務課) 10:00～12:00(ふれあいプラザ) ●小倉山健康相談 (小倉山へき地保健福祉館) 10:00～12:00	10 先負 ●二俣健康相談 (旧二俣小学校) 10:00～12:00	11 仏滅 ●法律相談【無料・予約制】 函館弁護士会 ☎0138-41-0232(函館弁護士会) 13:00～16:00(ふれあいプラザ) ●小児等予防接種 (BCG・麻しん風しん・水ぼうそう・日本脳炎) 受付/15:20～15:40(瀬棚診療所)	12 大安 ●乳がん子宮がん検診 (健康センター) 受付/8:30～10:00 12:30～13:00
13 赤口 ●【休日当番医】 道南ロイヤル病院 ☎84-5011 10:00～12:00、13:00～15:00	14 先勝	15 友引 ●婦人科診療 受付/14:00～15:00 (せたな町立国保病院) ●移動献血 12:00～13:30:温泉ホテルきたひやま前 14:00～15:00:瀬棚支所前 15:30～16:45:特別養護老人ホームきたひやま荘前	16 先負	17 仏滅 ●移動献血 9:00～9:30:JA新函館せたな若松基幹支店前 10:00～11:15:JA新函館せたな営農センター前 12:45～16:00:せたな町役場前 ●3～4か月児健診・ 1歳6か月児・3歳児・ 5歳児健診 受付/13:10～(健康センター)	18 大安	19 赤口 ●総合健診 受付/6:00～10:30(健康センター)
20 先勝 ●【休日当番医】 今金町国保病院 ☎82-0221 10:00～12:00、13:00～15:00 ●総合健診 受付/6:00～10:30(健康センター)	21 友引	22 先負	23 仏滅 ●乳幼児健康相談 受付/13:00～15:30 (健康センター)	24 大安	25 赤口 ●小児等予防接種(四混 五混・ヒブ・ロタ・HPV・小児 肺炎球菌・B型肝炎) 受付/15:20～15:40(瀬棚診療所)	26 先勝 ●第53回玉川公園水仙まつり 第3回玉川神社石段駆け上がり大会
27 友引 ●【休日当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	28 仏滅	29 大安 昭和の日 ●【休日当番医】 せたな町立国保病院 ☎84-5321 10:00～12:00、13:00～15:00	30 赤口	令和7年春の全国交通安全運動 4月6日(日)～4月15日(火)		

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 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		☎ 8 4 - 5 3 2 1				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		☎ 8 4 - 5 0 1 1					

		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		☎ 8 2 - 0 2 2 1				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		☎ 8 4 - 5 3 2 1					

◆ 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ください。

せたな町立国保病院 ☎（0 1 3 7）8 4 - 5 3 2 1

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 せたな国保病院 ☎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 道南ロイヤル病院 ☎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 今金国保病院 ☎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 せたな国保病院 ☎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。

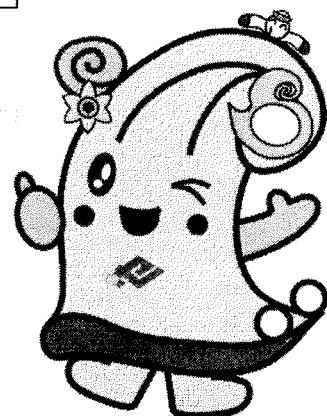
瀬棚診療所 ☎（0137）87-2470

せたな町

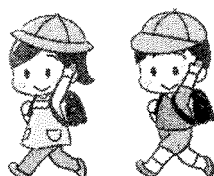
回 覧

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

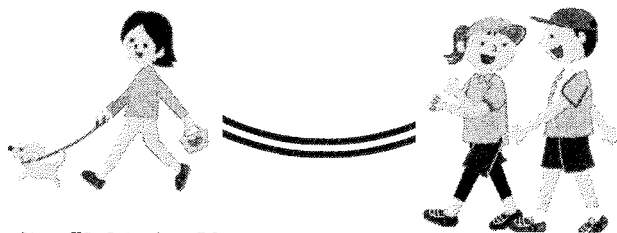
- ①見かけない人や車の存在に気付ける
- ②異変にいち早く気付ける
- ③防犯抑止につながる
- ④犯行を思いとどまるきっかけになる
- ⑤地域の連帯感が醸成され、犯罪の
起きにくいまちの雰囲気をつくる



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～

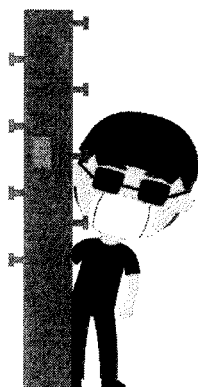
ジョギング・ウォーキングをしながら～

◇見守り活動中に・・・

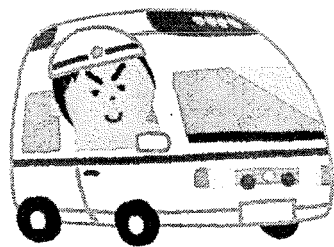
見かけない人がウロウロしている。
怪しい人が子どもに声をかけている。
不審な車が停まっているなど。



**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！**



回覧 消防だより



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

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)	
	若松基幹集落センター (イエローパレス)	7 月 18 日 (金)	
		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)	
瀬 棚	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)	
		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

患者輸送バス時刻表【北檜山区】

●患者輸送バスの時刻が変更となりますのでお知らせいたします。

【令和7年4月から】

月

火(予約バス時刻表)

水

木

金(予約バス時刻表)

小倉山・丹羽・愛知 方面

富里・二俣・小川・雲内 方面

徳島・松岡・豊岡 方面

小倉山・丹羽・愛知 方面

富里・二俣・小川・雲内 方面

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

バスターミナル前

8:15

町立国保病院前

13:00

東丹羽 武沢橋前

8:27

町健康センター前

小倉山 桃井宅前

8:37

温泉ホテル前

小松宅前

8:39

道南ロイヤル病院前

遠藤宅前

8:42

小倉山 桃井宅前

旧小学校前

8:44

小松宅前

沼口宅前

8:45

遠藤宅前

東丹羽 吉田実宅前

8:54

旧小学校前

天羽宅前

8:55

沼口宅前

惣蔵宅前

8:56

東丹羽 吉田実宅前

並川秀光宅前

8:57

天羽宅前

高橋宅前

9:01

惣蔵宅前

小玉宅前

9:03

並川秀光宅前

旧ファミリーショップ 光前

9:06

高橋宅前

玉川水仙パレス前

9:07

小玉宅前

旧ねとい温泉入口

9:10

旧ファミリーショップ 光前

豊田橋経由
トンケ入口

9:16

玉川水仙パレス前

旧愛知小学校前

9:17

旧ねとい温泉入口

愛知 丸山入口

9:18

豊田橋経由
トンケ入口

浮島公園入口

9:19

旧愛知小学校前

水野武敏宅前

9:20

愛知 丸山入口

町立国保病院前

9:26

浮島公園入口

町健康センター前

9:29

水野武敏宅前

温泉ホテル前

9:31

↓

道南ロイヤル病院前

9:32

↓

バスターミナル前

9:34

町立国保病院前

富 里

8:30

町立国保病院前

13:00

二 股

8:51

富里方面へ送迎

小 川

9:03

若 松

9:10

共 和

9:19

栄・雲内

9:29

町立国保病院前

9:40

役場前

9:42

温泉ホテル前

9:43

道南ロイヤル病院前

9:43

バスターミナル前

9:43

水(予約バス時刻表)

富里・二俣・小川・雲内 方面

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

富 里

8:30

町立国保病院前

13:00

二 股

8:51

富里方面へ送迎

小 川

9:03

若 松

9:10

共 和

9:19

栄・雲内

9:29

町立国保病院前

9:40

役場前

9:42

温泉ホテル前

9:43

道南ロイヤル病院前

9:43

バスターミナル前

9:43

小倉山・丹羽・愛知 方面

小倉山・丹羽・愛知 方面

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

バスターミナル前

8:15

町立国保病院前

13:00

東丹羽 武沢橋前

8:27

町健康センター前

小倉山 桃井宅前

8:37

温泉ホテル前

小松宅前

8:39

道南ロイヤル病院前

遠藤宅前

8:42

小倉山 桃井宅前

旧小学校前

8:44

小松宅前

沼口宅前

8:45

遠藤宅前

東丹羽 吉田実宅前

8:54

旧小学校前

天羽宅前

8:55

沼口宅前

惣蔵宅前

8:56

東丹羽 吉田実宅前

並川秀光宅前

8:57

天羽宅前

高橋宅前

9:01

惣蔵宅前

小玉宅前

9:03

並川秀光宅前

旧ファミリーショップ 光前

9:06

高橋宅前

玉川水仙パレス前

9:07

小玉宅前

旧ねとい温泉入口

9:10

旧ファミリーショップ 光前

豊田橋経由
トンケ入口

9:16

玉川水仙パレス前

旧愛知小学校前

9:17

旧ねとい温泉入口

愛知 丸山入口

9:18

豊田橋経由
トンケ入口

浮島公園入口

9:19

旧愛知小学校前

水野武敏宅前

9:20

愛知 丸山入口

町立国保病院前

9:26

浮島公園入口

町健康センター前

9:29

水野武敏宅前

温泉ホテル前

9:31

↓

道南ロイヤル病院前

9:32

↓

バスターミナル前

9:34

町立国保病院前

省 略

省 略

省 略

若松方面～北檜山まで
「予約バス」運行が始まります。
・運行日 火曜日、水曜日、金曜日（週3回）
・料金 200円 ※障がいのある方：100円
・若松方面の方は「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。
・東ハイヤー北檜山本社 84-5411

若松方面～北檜山まで
「予約バス」運行が始まります。
・運行日 火曜日、水曜日、金曜日（週3回）
・料金 200円 ※障がいのある方：100円
・若松方面の方は「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。
・東ハイヤー北檜山本社 84-5411

月

徳島・松岡・豊岡 方面

発着場所

発時刻

発着場所

発時刻

バスターミナル前

9:36

町立国保病院前

14:00

松岡 井口正宅前

9:46

町健康センター前

徳島 伊勢勝洋宅前

9:53

温泉ホテル前

豊岡高台団地公園前

9:59

道南ロイヤル病院前

豊岡 光井ハルエ宅前

※予約運行

豊岡高台団地公園前

町立国保病院前

10:07

豊岡 光井ハルエ宅前

町健康センター前

10:10

徳島 伊勢勝洋宅前

温泉ホテル前

10:12

松岡 井口正宅前

道南ロイヤル病院前

10:13

↓

バスターミナル前

10:15

バスターミナル前

省 略

省 略

省 略

フリー乗降方式ですので、上記以外の場所でも乗降できます。乗車するときは、安全な場所で手を挙げて、運転者に合図してください。

天候等により、時間が多少遅れることがありますので、ご了承ください。

事前予約運行となっている方（地区）は、運行委託事業者へ前日までに連絡してください。

【問い合わせ先：せたな町役場 保健福祉課（TEL 0137-84-5984）・東ハイヤー（TEL 0137-84-5411）】



新刊本(児童書)



ちいかわ
人生のことわざ



動物最強王図鑑



ことばのルール



はたらく細胞



バブルが
村にやってきた!



かいけつゾロリ75

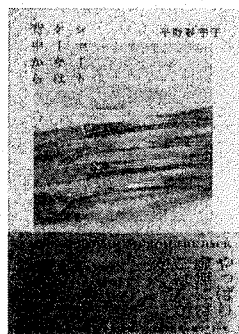


こどもふざけ方教室



元素の学校

新刊本(一般書)



ショートケーキは
背中から



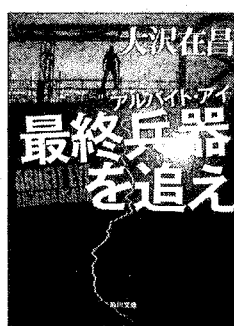
DTOPIA



美人はリスク



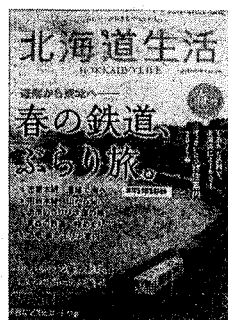
青い壺



最終兵器を追い



うかたま



北海道生活

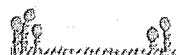


オレンジページ

◎◎他館おすすめ本◎◎

◆大成図書館◆

・大成区都386番地
・TEL:01398-4-6161
・開館時間:10:00~17:00(12時~13時まで閉館)



へこたれてなんかいられない	ジェーン・スー	意味がわかるとおもしろい！ 世界のスゴイ彫刻	佐藤晃子
旅するシバとネコバヤシ	キューライス	いきものだらけのことば図鑑	金田一秀穂
氏家京太郎、奔る	中山七里	ビザとも	牛窪良太
そんなときは書店にどうぞ	瀬尾まいこ	かつちゃん力がつくたべもの カタカナあいうえお	さとうしのぶ

◆生涯学習センター◆

・瀬棚区本町651
・TEL:0137-87-3901
・開館時間:10:00~17:00(12時~13時まで閉館)



すぐ完ごはん	マイ	まてないの	ヨシタケ シンスケ
人生劇場	桜木 紫乃	大人も知らない？ 続々ふしぎ現象事典	「ふしぎ現象」 研究会
最新版 おしゃれ防災アイテア帖	Misa	くらべてわかる！ ほんとのおおきさ動物図鑑	リタ・マベル・ スキアーヴォ
今すぐ逃げて！ ひとごとでない自然災害	金藤 純子	言葉屋 10 さようであるならば	久米 絵美里

おしらせ

本が探しやすくなりました！

おはなしひろば

令和6年度より、館内の掲示・本の並べ方など少し変更して、より見やすく、利用しやすいよう工夫しています。しばらくぶりの方も、初めての方も、ぜひ一度いらしてみてください。
また、せたな町図書館のホームページでも蔵書を検索することができます。下記のQRコードを読み込むとサイトの閲覧が可能です。お試し下さい。

4/26(土)
開催予定です
♪♪

◎読みたい本などのリクエストを随時受け付けております。
また、大成図書館、生涯学習センターの本を、取り寄せることも可能です。
お気軽に施設職員へお声かけください。

せたな町
図書館HP
QRコード



情報センター(北檜山区北檜山266番地)
TEL:0137-84-5342

◆開館時間 10:00~17:00 (うち12:00~13:00まで休館)

◆休館日 4月7日(月)14日(月)21日(月)28日(月)30日(水)



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言われています。



・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

公開医療講座
道南ロイヤル病院
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😊

【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。



・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！

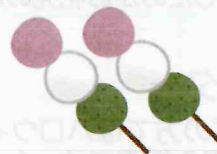


・三食団子

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。

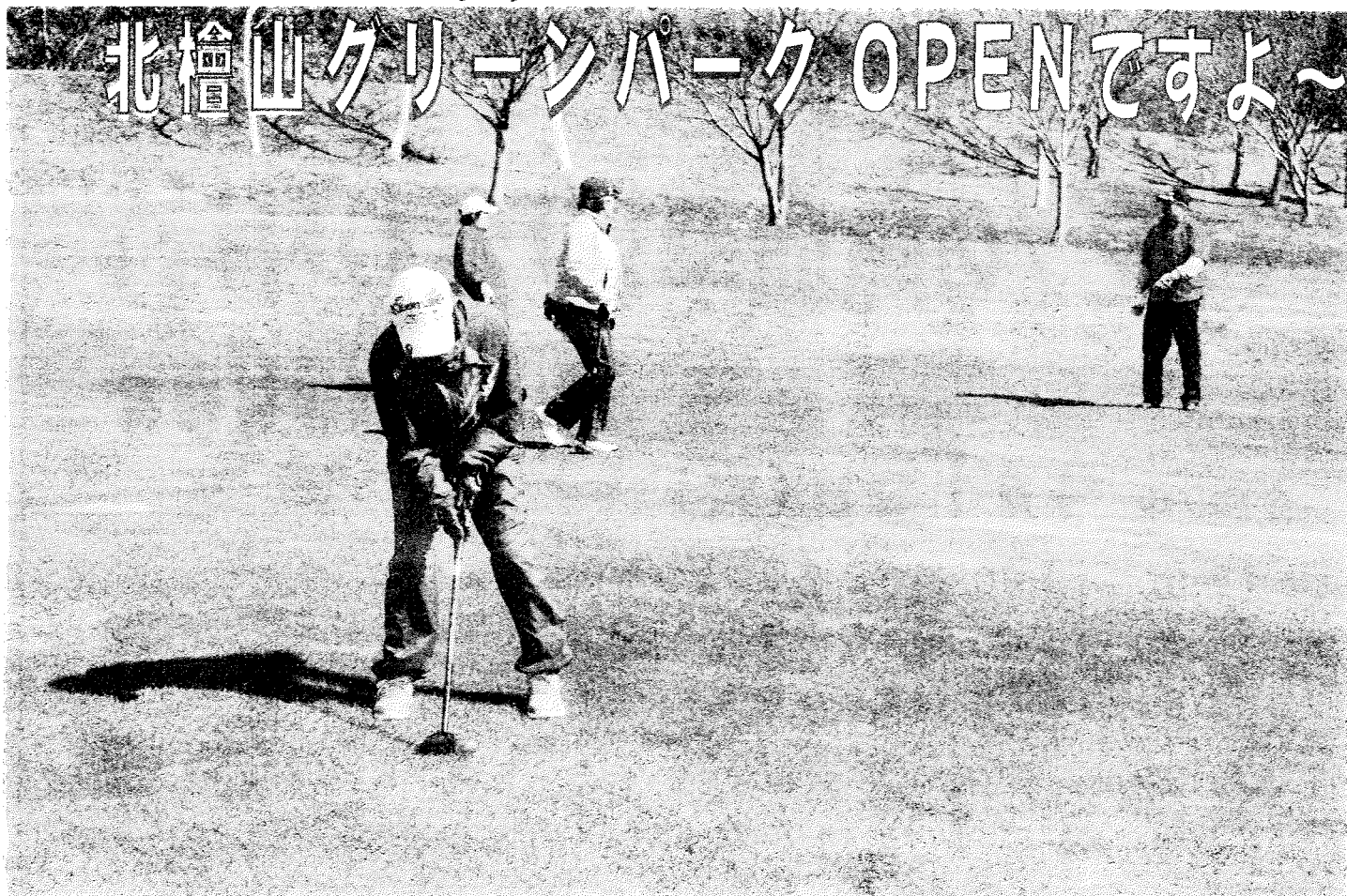
- ① 椅子に浅く座り、片足を前に伸ばします。② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくり上体を前に倒します。
- ③ そのまま20秒キープし、反対の足も同様に行います。

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。



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

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

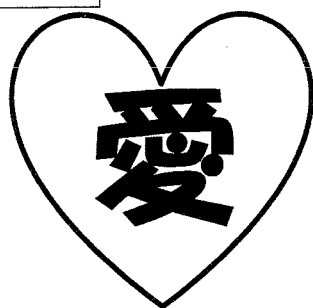
午前8:30～午後5:00まで
※土日祝祭日を除きます。

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)



～献血にご協力ください～



の献血車「ひまわり号」

が参ります

令和7年 4月15日(火)

12:00～13:30 温泉ホテルきたひやま前

14:00～15:00 せたな町役場瀬棚支所前

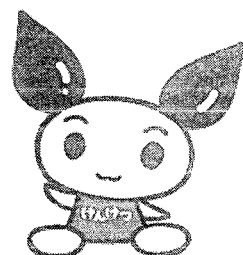
15:30～16:45 特別養護老人ホームきたひやま荘前

令和7年 4月17日(木)

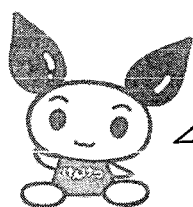
9:00～ 9:30 JA 新函館せたな若松基幹支店

10:00～11:15 JA 新函館せたな営農センター

12:45～16:00 せたな町役場



献血にご協力いただける方は、満69歳までです。65歳以上の方の献血は、健康を考慮し、60～64歳までの間に献血したことがある方に限ります。



400ml 献血が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

担当：せたな町健康センター 保健師

TEL : 84-5984

病气やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うため、
日本赤十字社では献血車で巡回しています。

献血によって救われている方は1日約3,000人、
1年間で約120万人の命が輸血により救われています。
しかし、献血協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が
減ってきておりますので、皆様のご協力をお願いします。



認定こども園きたひやま



月



子育て支援室

TEL 84 - 5855

おひさま便り

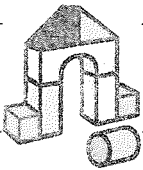
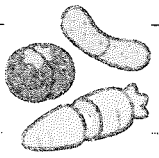


2025年3月27日

暖かな春風に包まれて、新しい一年が始まります。新年度は4月7日からスタートします！今年度も楽しく過ごしていきましょうね♪

「子育て支援センター」で自由に集い、交流し情報交換しながら楽しく遊び、友達づくりをしませんか？～子育て支援室に気軽に遊びに来てくださいね♪

4月の予定表 …活動内容が変わる事もありますのでご了承下さい。

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前		新年度準備 (お休み)	新年度準備 (お休み)	新年度準備 (お休み)	新年度準備 (お休み)
午後		(お休み)	(お休み)	(お休み)	(お休み)
	7	8	9	10	11
午前	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	14	15	16	17	18
午前	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	21	22	23	24	25
午前	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日	おひさま一む 「自由に遊ぼう」	支援室開放日
午後	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)	(子育て相談日)
	28	29	30		
午前	支援室開放日		支援室開放日		
午後	(子育て相談日)		(子育て相談日)		

★初めて支援室を利用する前

にお電話でご連絡ください

TEL 0137-84-5855



※今年度より、「おはなしトントンの会」は休止となりました。

毎週水曜日は「支援室開放日」へ変更となります。

おひさまる一む 写真集



ふうせん遊びや、
絵の具遊びをしました♪

★支援室開放日★

自由に支援室を利用できる日として「支援室開放日」を設けました。親子で遊ぶ場としてご利用下さい。

月・水・金曜日 9:30～11:30

おひさまる一む

9:30～11:10 自由遊び※時間は前後することがあります
(遊具での室内、制作、外遊びなど…)

11:10～11:30 体操、手遊び、絵本、紙芝居など

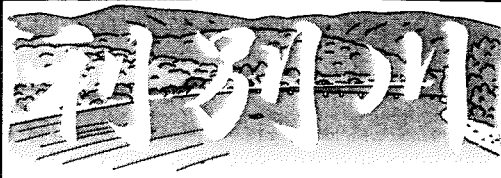
*対象年齢*0歳～6歳の未就園児【必ず保護者と一緒】
《こども園や保育所とのかけもちはできません。》

【子育て相談日】

子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、迷ったり、イライラしたり。。

そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？
気軽にご相談下さい。

月曜日～金曜日 13:00～16:00



署所在地交番
だより

せたな警察署
TEL
(0137)84-6110

春の全国交通安全運動

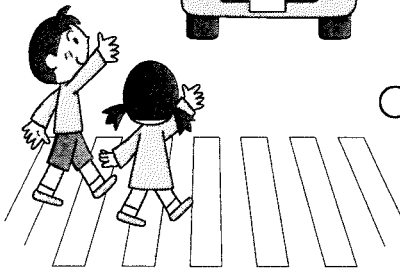
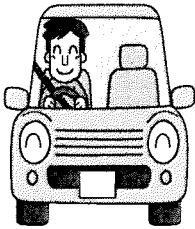


《運動期間》4月6日(日)~15日(火)

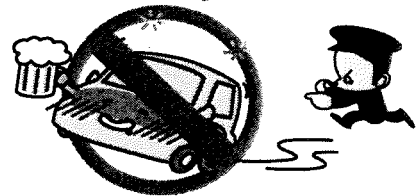
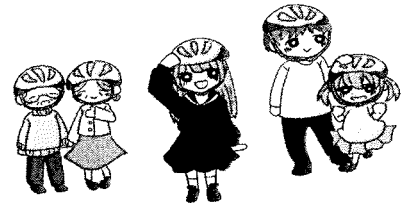


交通事故防止のポイント

- こども被害の交通事故防止とスピードダウン
新入学の時期を迎え、新1年生の登下校が始まります。
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を徹底し、予測運転に努めましょう。
また、歩行者であっても交通ルールを遵守しなければならないことから、日常生活や教育現場において、保護者や教育関係者が継続した教育を行いましょう。
- 横断歩道は歩行者が優先
横断歩道は歩行者が優先です。
車両を運転する際は、歩行者の横断を妨げないようにするとともに、歩行者とドライバーが手を上げるなどの合図をして、意思疎通を図りましょう。



- ヘルメットの着用
自転車などを利用する際は、運転中に転倒するなどして頭部を負傷した場合、致命傷となる可能性があることから、ヘルメットを着用しましょう。
また、自転車などを利用する際は、交通ルールをしっかりと守り、安全運転に努めましょう。
- 飲酒運転の根絶
飲酒運転は悪質・危険な犯罪です。
飲酒したら運転しない、飲酒運転車両に同乗しないなど当たり前の事はしっかりと守りましょう。



春のヒグマ注意特別期間

令和7年 4月1日(火)~5月31日(土)

食べ物やゴミは必ず持ち帰る

一人では野山に入らない

野山では音を出しながら歩く

事前にヒグマの出没情報を確認する

薄暗いときには行動しない

フンや足跡を見たら引き返す

春の全国交通安全運動

歩行者もドライバーも

「ハンドサイン」で事故防止

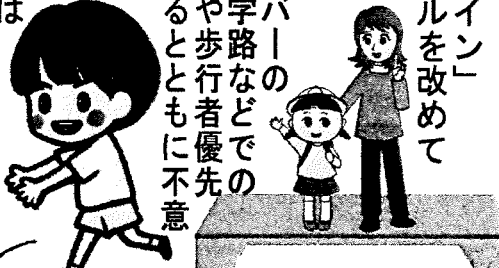
四月六日（日）から十五日（火）までの十日間「春の全国交通安全運動」が実施されます。

新入学の時期を迎え、新一年生の登下校が始まるとともに気温も暖かくなり、屋外で遊ぶ子どもが増える時期です。

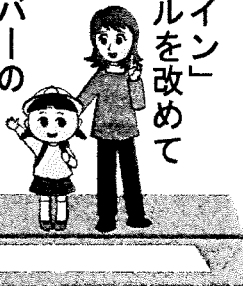
若松地区では登下校が送迎となつていますが、保護者のみなさんは、道路を安全に横断するため、手を上げてドライバーに歩行者の存在を知らせる

「ハンドサイン」などの交通ルールを改めて具体的に指導して悲惨な事故を防ぎましょう。

また、ドライバーのみなさんは、通学路などでのスピードダウンや歩行者優先の意識を徹底するとともに不意の飛び出しに対応できる安全運転を心がけ、道路を横断しようとする歩行者には安全に停止してから横断を促す「ハンドサイン」



で横断する歩行者を優先しましょう。



山菜採りによる
事故を防ぐために

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！
携帯電話や本インスルを持参しましょう！

北海道警察 https://twitter.com/RP_tiki

今年は雪解けが早く、山菜も早くから顔を出してくることが予想されますが、山菜採りには滑落や遭難などの危険性も伴いますので十分に備えましょう。

また、すでにヒグマの目撃情報が相次いでおり、山菜などの食料を探していると思われるので、ヒグマに対する備えも忘れずに！

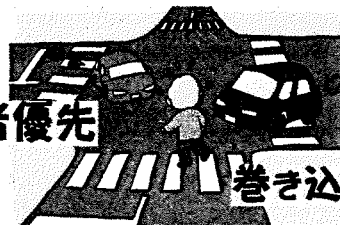
ヒグマとの事故を防ぐために

複数で行動し、鈴やラジオ、
クマ撃退スプレーを携帯しましょう

- ❑ ヒグマの出発情報等を確認しましょう。
- ❑ ゴミの処理には注意しましょう。
- ❑ ブツや足跡などを見つけたら、
すぐに計巻を返しましょう。
- ❑ ヒグマに遭遇したときは、
着ろを着いて行動しましょう。

北海道警察【https://twitter.com/HP_tuiki】

「歩行者の安全確保第一」



步行者優先

巻き込み確認



若松駐在所

三三三 三三三

電話 0137-

85-1242

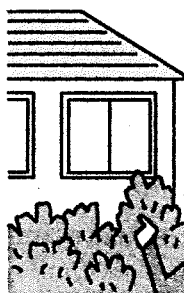


若松駐在所連絡協議会の開催



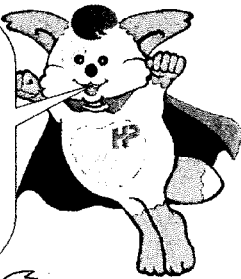
三月三日、若松駐在所
連絡協議会を開催いたし
ました。

御多忙にもかかわらず
五名の委員全員に御出席
いただき大変有意義な会
となりました。



この家を
狙おうかな

ペトロール強化
自宅を不在にする予定があるなど不安がある場合は、ご連絡を。



地域を代表して意見要望を伝えたり諸問題の対策を協議する会だよ！



連絡協議会つ
なあと？

幼い子どもを交通事故から守りましょう！

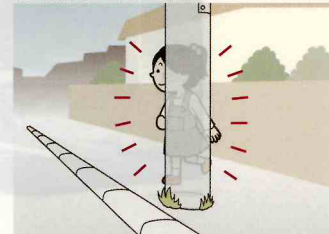
★春には新入学(園)児が通学(園)を始めますが、こうした幼い子どもは、道路の安全な通行方法がまだ身につけていないため、道路上で危険な行動をとりがちです。子どもの危険な行動特性等をしっかり理解し、保護者は安全指導を、ドライバーは安全運転をしっかりと行いましょう！

子どもの危険な行動特性等

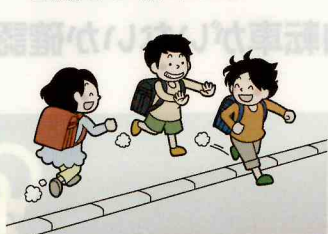
①道路にとび出しやすい…



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!