

せたな町 防犯協会だより

回覧

令和 8年3月発行



【事務局：せたな町総務課地域生活係】

散歩ついでにいつでも、だれでも、



ながら見守り



地域の安全を守りましょう

春は新入学や進級の季節です❀

新しく通学を始める子どもたちや環境が変わる児童・生徒が増えます。犯罪など危険な目に遭遇する可能性が高まりますので、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。

「ながら見守り」とは？

散歩や買い物など、日常生活をしながら、地域を見守る活動です。



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。

不審な人や車をみかけたら、
すぐに警察（110番）へ通報しましょう



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～

不審なことがあれば最寄りの駐在所又はせたな警察署でも対応してくれます

令和8年4月1日～

徳島・松岡・ 豊岡方面 「予約バス」

本格運行を実施します！

運行地域 北檜山区徳島、松岡、豊岡～北檜山

運行日 月曜日、水曜日、木曜日(週3回)

料金 200円 ※障がいのある方：100円

- 利用には電話等での**事前予約**が必要です。
- **予約のない場合、バスは運行しません。**
- 利用には**乗車料金**がかかります。

1便

行き (徳島・松岡・豊岡方面⇒北檜山)

松岡	9:51
徳島	9:58
豊岡	10:04
町立国保病院前	10:08
役場前	10:11
温泉ホテル前	10:13
道南ロイヤル病院前	10:14
バスターミナル前	10:16

瀬棚線
(長万部行)
に接続



北檜山
12:01

帰り (北檜山⇒徳島・松岡・豊岡方面)

町立国保病院前	13:45
松岡方面へ送迎	

瀬棚線
(上三本杉行)
から接続



北檜山
12:46

2便

行き (徳島・松岡・豊岡方面⇒北檜山)

松岡	11:51
徳島	11:58
豊岡	12:04
町立国保病院前	12:08
役場前	12:11
温泉ホテル前	12:13
道南ロイヤル病院前	12:14
バスターミナル前	12:16

瀬棚線
(長万部行)
に接続



北檜山
14:48

帰り (北檜山⇒徳島・松岡・豊岡方面)

町立国保病院前	17:30
松岡方面へ送迎	

瀬棚線
(上三本杉行)
から接続



北檜山
16:21

1便 行き便+2便 帰り便
2便 行き便+1便 帰り便 などの利用もできます。
具体的な利用例は、ウラ面をご覧ください！

ご利用方法

01

電話でバスを予約します

伝えること

- ①氏名 ②電話番号
- ③乗車人数
- ④利用日と利用便
- ⑤乗車場所
- ⑥降車場所



※予約締切時間

1便(行き)：前日の夕方5時まで
そのほかの便：乗車を希望する便の1時間前まで
予約がない場合、バスは運行しません

予約先：東ハイヤー本社
☎ 0137-84-5411



02

予約時に
伝えた場所で
お待ちください



指定の場所まで
お迎えに行きます。

03

目的地まで
お送りします



いろいろな目的で
利用できます



帰り便も利用する場合、
希望の乗車場所を
運転手にお伝えください。



予約バスは、いろいろな移動に対応できます！

こちらは、予約バスの利用方法の一例です。
実際には運行エリア内であれば、お好きな場所で乗降できますので、ぜひ便利にご利用ください。

【1便の行き便】で出発し、
【1便の帰り便】で帰宅

北檜山まで
通院したいときは…

行

1便の行き便で出発！
松岡 9:51



北檜山に到着

町立国保病院前 10:08
道南口イザル病院前 10:14



帰

1便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 13:45
松岡方面へ送迎します！



【1便の行き便】で出発し、
【2便の帰り便】で帰宅

長万部まで
行くことも可能です！

行

1便の行き便で出発！
松岡 9:51



北檜山で路線バス（瀬棚線）に乗り換え
バスターミナル前 10:16 着

↳ 瀬棚線 12:01 発



長万部に到着
長万部駅前 13:21



帰

路線バス（瀬棚線）で北檜山まで移動
長万部駅前 15:01 発
バスターミナル前 16:21 着

予約バスに乗り換えて、
2便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 17:30
松岡方面へ送迎します！



【2便の行き便】で出発し、
【2便の帰り便】で帰宅

午後に今金まで
行くことも可能です！

行

2便の行き便で出発！
松岡 11:51



北檜山で路線バス（瀬棚線）に乗り換え
バスターミナル前 12:16 着

↳ 瀬棚線 14:48 発



今金に到着
今金 15:10



帰

路線バス（瀬棚線）で北檜山まで移動
今金 15:59 発
バスターミナル前 16:21 着

予約バスに乗り換えて、
2便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 17:30
松岡方面へ送迎します！



【2便の行き便】で出発し、
【1便の帰り便】で帰宅

午後に北檜山へ行って
すぐに帰りたいときは…

行

2便の行き便で出発！
松岡 11:51



北檜山に到着
温泉ホテル前 12:13
バスターミナル前 12:16



帰

1便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 13:45
松岡方面へ送迎します！



令和8年4月1日～

小倉山・丹羽・ 愛知方面 「予約バス」

本格運行を実施します！

運行地域

北檜山区愛知、丹羽、西丹羽、東丹羽、小倉山方面～北檜山

運行日

月曜日、水曜日、木曜日(週3回)

料金

200円 ※障がいのある方：100円

- ・ 利用には電話等での**事前予約**が必要です。
- ・ **予約のない場合、バスは運行しません。**
- ・ 利用には**乗車料金**がかかります。

1便

行き (小倉山・丹羽・愛知方面⇒北檜山)

東丹羽 (武沢橋前)	8:27
小倉山	8:37
東丹羽	8:48
丹羽 (旧ファミリーショップ光前)	8:57
丹羽活性化センター	9:06
西丹羽	9:10
愛知	9:16
町立国保病院前	9:23
役場前	9:25
温泉ホテル前	9:27
道南ロイヤル病院前	9:28
バスターミナル前	9:29
帰り (北檜山⇒小倉山・丹羽・愛知方面)	
町立国保病院前	12:45
小倉山方面へ送迎	

瀬棚線
(長万部行)
に接続



北檜山
9:58

路線バス
から接続



瀬棚線 8:25
731系統 11:22

2便

行き (小倉山・丹羽・愛知方面⇒北檜山)

東丹羽 (武沢橋前)	10:27
小倉山	10:37
東丹羽	10:48
丹羽 (旧ファミリーショップ光前)	10:57
丹羽活性化センター	11:06
西丹羽	11:10
愛知	11:16
町立国保病院前	11:23
役場前	11:25
温泉ホテル前	11:27
道南ロイヤル病院前	11:28
バスターミナル前	11:29
帰り (北檜山⇒小倉山・丹羽・愛知方面)	
町立国保病院前	16:30
小倉山方面へ送迎	

1便 行き便
+2便 帰り便
2便 行き便
+1便 帰り便
などの
利用もできます。

具体的な利用例は、
ウラ面を
ご覧ください！

瀬棚線
(長万部行)
に接続



北檜山
12:01

瀬棚線
(上三本杉行)
から接続



北檜山
16:21

ご利用方法

01

電話でバスを予約します

伝えること

- ①氏名
- ②電話番号
- ③乗車人数
- ④利用日と利用便
- ⑤乗車場所
- ⑥降車場所



※予約締切時間

1便 (行き) : 前日の夕方5時まで
そのほかの便 : 乗車を希望する便の1時間前まで
予約がない場合、バスは運行しません

予約先 : 東ハイヤー本社
☎ 0137-84-5411



02

予約時に
伝えた場所で
お待ちください



指定の場所まで
お迎えに行きます。

03

目的地まで
お送りします



いろいろな目的で
利用できます



病院

バス乗り継ぎ

買い物

温泉

帰り便も利用する場合、
希望の乗車場所を
運転手にお伝えください。



予約バスは、いろいろな移動に対応できます！

こちらは、予約バスの利用方法の一例です。
実際には運行エリア内であれば、お好きな場所で乗降できますので、ぜひ便利にご利用ください。

【1便の行き便】で出発し、
【1便の帰り便】で帰宅

北檜山まで
通院したいときは…

行

1便の行き便で出発！
東丹羽 8:27
(武沢橋前)



北檜山に到着
町立国保病院前 9:23
道南ロイヤル病院前 9:28



帰

1便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 12:45
小倉山方面へ送迎します！



【2便の行き便】で出発し、
【2便の帰り便】で帰宅

午後に今金まで
行くことも可能です！

行

2便の行き便で出発！
東丹羽 10:27
(武沢橋前)



北檜山で路線バス（瀬棚線）に乗り換え
バスターミナル前 11:29着
↳ 瀬棚線 12:01発



今金に到着
今金 12:23



帰

路線バス（瀬棚線）で北檜山まで移動
今金 15:59 発
バスターミナル前 16:21 着

予約バスに乗り換えて、
2便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 16:30
小倉山方面へ送迎します！



【1便の行き便】で出発し、
【2便の帰り便】で帰宅

長万部まで
行くことも可能です！

行

1便の行き便で出発！
東丹羽 8:27
(武沢橋前)



北檜山で路線バス（瀬棚線）に乗り換え
バスターミナル前 9:29着
↳ 瀬棚線 9:58発



長万部に到着
長万部駅前 11:18



帰

路線バス（瀬棚線）で北檜山まで移動
長万部駅前 15:01 発
バスターミナル前 16:21 着

予約バスに乗り換えて、
2便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 16:30
小倉山方面へ送迎します！



【2便の行き便】で出発し、
【1便の帰り便】で帰宅

午後に北檜山へ行って
すぐに帰りたときは…

行

2便の行き便で出発！
東丹羽 10:27
(武沢橋前)



北檜山に到着
温泉ホテル前 11:27
バスターミナル前 11:29



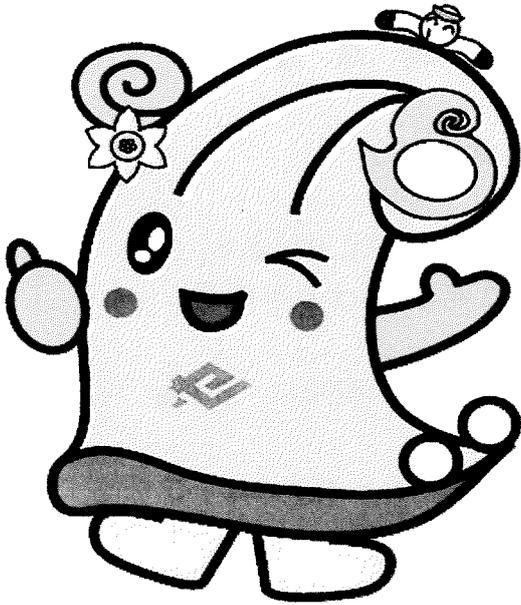
帰

1便の帰り便で帰宅！
町立国保病院前 12:45
小倉山方面へ送迎します！



障がい者就労学習会

のご案内



今回の学習会では、「障がい者就労」をテーマに、みんなで学びます。
多数のご参加お待ちしております！！

日時

令和8年 3月 26日 (木)
13時30分～15時00分

場所

せたな町健康センター総合検診室

講師

- (1) 道南しょうがい者就業・生活支援センター
「すてっぷ」 所長 小笠原 一郎 氏
(2) 就労支援事業所
「うしお」 代表 須田 貴之 氏

内容

- 障がい者雇用・就労支援の現況や取り組みについて
- 実際に就労をしている障がい者の方の事例紹介について
- 就労支援サービス(就労選択支援)について など

《お申し込み・お問い合わせ》

せたな町福祉課障がい福祉係(せたな町健康センター内)(担当 平田)

TEL:0137-84-5984 fax:0137-84-5065



令和8年3月12日

町民の皆様

せたな町長 河原 泰平

北檜山学童保育所の一般公開について（お知らせ）

春暖の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
また、日頃より町の児童福祉行政に理解とご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、このたび建設を進めてきました「北檜山学童保育所」が完成し、3月13日に町への受け渡しが終了する予定です。

つきましては、下記の日程で北檜山学童保育所を一般公開いたしますので、ご案内いたします。

記

- 1 日時 令和8年3月22日（日） 午前10時から午後2時まで
- 2 場所 北檜山区豊岡200番地「北檜山学童保育所」
※北檜山小学校体育館側に玄関（入口）がございます。
- 3 その他 ①駐車場は北檜山小学校体育館裏の駐車場をご利用願います。
②北檜山小学校敷地内は禁煙です。

担当:せたな町こども家庭センター
電話:0137-84-5115

回覧

第4回 玉川神社

石段駆け上がり大会

(273段)



奉納
玉川神社
2026

5/10

SUN

受付 8:30~9:30 / 開会式 9:30 / 競技開始 10:00~

会場 玉川公園 / 参加料 無料

発走予定時刻

【競技種目】

- ①小学生の部 (3・4年生)
- ②小学生の部 (5・6年生)
- ③一般の部 (中学生以上)
- ④フリーラン (年齢制限なし) ※タイム計測なし

【発走予定時刻】

- 10:00
- 10:30
- 11:00
- 11:30

入賞賞品

一般の部
入賞枠拡大

【一般の部】

- | | | |
|------|---------|------|
| 1位 | せたな町商品券 | 3万円分 |
| 2位 | 〃 | 2万円分 |
| 3位 | 〃 | 1万円分 |
| 4~5位 | 〃 | 5千円分 |

【小学生の部】

- | | | |
|------|----------|------|
| 1位 | お菓子詰め合わせ | 5千円分 |
| 2~3位 | お菓子詰め合わせ | 3千円分 |
| 4~8位 | お菓子詰め合わせ | 2千円分 |



参加賞

100円
割引券



完走者全員に大会限定の木札御守と当日、露店で使える割引券(100円分)を配布予定です!

申込締切

4月24日(金)
必着

※「フリーラン」のみ
当日エントリー可能

申込方法

大会参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記申込先へ提出してください。なお、せたな町公式LINE予約ホームからも申し込み可能です

参加申込みはこちらから



大会詳細(必ずご一読願います)



【申込先】
〒049-4514 久遠郡せたな町北檜山区豊岡212番地2
せたな町民体育館 TEL・FAX (0137) 84-5044

お問い合わせ

〒049-4592
せたな町北檜山区徳島63番地1
せたな町教育委員会
担当：中飯・尾野
TEL:0137-84-6260

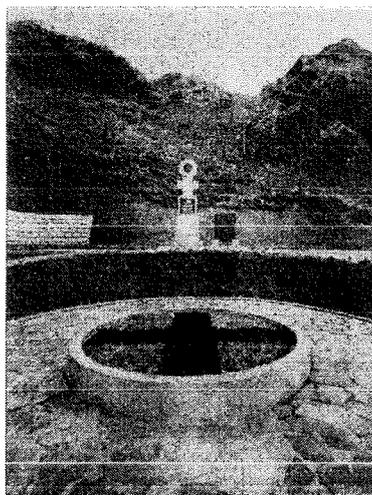


せたなの史跡巡りのご案内



- ・日 時：3月28日(土) 午前10：30～12：00
- ・場 所：せたな町生涯学習センター
- ・内 容：せたな町内に所在する碑や史跡を学芸員の案内のもと巡ります。例年ですと現地に赴いて説明を行っていましたが、今年度は新たな試みとしてGoogleEarthを用いて室内から町内各所に所在する碑を巡っていきます。
- ・参加料：無料
- ・対 象：町内にお住いの方ならどなたでも。
- ・定 員：15名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
- ・締 切：令和8年3月25日(水)まで
- ・申 込：下記QRコードもしくは電話でお申し込み下さい。
- ・問合せ：TEL 0137-84-6260

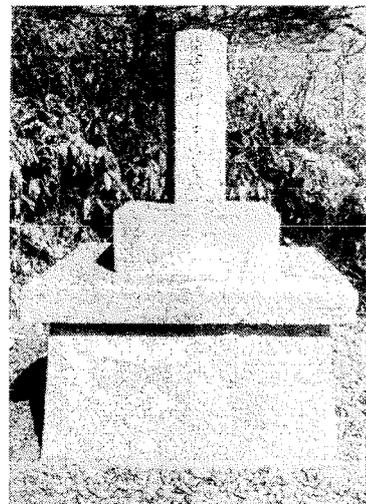
せたな町教育委員会 学芸員 工藤大



アレウト号海難慰霊碑



丹羽村境界碑

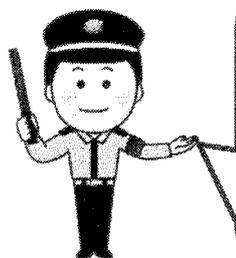


栄石・杣コヤ 地神碑



子どもや高齢者を交通事故から守る

交通安全指導員 交通安全街頭指導員 募集してます！！



交通安全指導員及び交通安全街頭指導員は、ボランティア精神のもと子どもや高齢者を交通事故から守るため、重要な役割を果たしています。「地域みんなで支える交通安全活動に参加したい」という熱意にあふれた方々の参加をお待ちしております。

✿ 応募資格

北檜山区在住で健康で交通安全推進活動に意欲的な方
(性別は問いません)

✿ 募集人数

指 導 員 : 若干名
街頭指導員 : 1名



✿ 活動内容

指 導 員 : 期別交通安全運動期間における街頭啓発など
街頭指導員 : 児童及び生徒の登下校時における街頭指導など

✿ 任 期

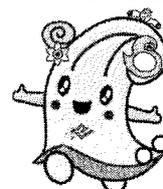
2年間 (再任あり)

✿ そ の 他

謝礼金支給のほか、活動に必要な被服等を貸与いたします

～申し込み・お問い合わせ先～

せたな町役場 総務課 地域生活係
☎84-5111(内線1219・1217)

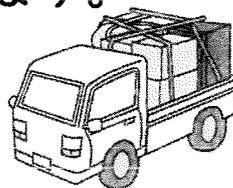


回覧

一般家庭ごみ 特別受入れ

春の家庭内整理や引っ越しなどにあわせ北部桧山衛生センターでは、一般家庭ごみの特別受入れを実施します。

特別受入れ実施日



令和8年3月22日（日）8時45分～12時まで

◇直接搬入される方へのお願い◇

- ごみ搬入の際は、あらかじめ必ず分別をして荷積みを行ってください。
- TVや洗濯機などの家電リサイクル法に基づく製品やタイヤ、バッテリーなどは持込できません。
- 運搬中にごみが飛散などしないよう十分にご注意ください。

ごみの分け方・出し方
出前講座のご案内



ごみの分け方、出し方を調べるの
は町公式LINEの利用が便利です！

せたな町・今金町に在住の方、5人以上のグループでお申込みください
(町内会・老人クラブ単位などでもご利用できます)

町公式LINEを友達追加してご利用ください
(下記QRコードを読み込むと友達追加ができます)

ごみの分け方・出し方の説明、ごみに関する疑問などへの受答え

約30分から1時間程度

【講座に関するお問合せ先】

平日の10時～20時

(休日ご希望の場合はご相談ください)

北部桧山衛生センター組合
せたな町役場町民課
今金町役場くらし安心課



せたな町
公式LINE



今金町
公式LINE

特殊詐欺のあの手この手を 見逃さずに**すぐ**撃退!



次々と新たな手口が生まれ、多様化・巧妙化する特殊詐欺。十分に警戒を!

• せたな町消費生活相談窓口 (総務課地域生活係)

☎ 0137-84-5111

• 北海道立消費生活センター相談専用電話

☎ 050-7505-0999 相談受付時間 平日9:00~16:30

警戒しましょう!

「なりすまし電話」や「お金がらみの話」



オレオレ詐欺

電話で警察官や身内等になりすまし、
トラブル解決のお金を要求する

犯人を捕まえたら、名簿に
あなたの名前がありました



警察官を名乗る人に電話で
「あなたの口座が犯罪に利用されていて、
あなたも逮捕される可能性がある」、
「身の潔白を証明するには現金が必要」など
と言われても
詐欺を疑う!

不安にさせた後に解決方法を
示し、お金を奪う手口です。

警察官がSNSやビデオ通話に誘導して警察手帳や逮捕状のような
ものを見せたり、「リモートで取り調べをする」と言うなどしたら、
それは信じ込ませるための詐欺の手口です。

金地金(インゴット)や金塊を購入するように言ったり、
資産状況を聞いてきた場合も詐欺です。

国際電話や非通知の着信、知らない電話番号は警戒!

電話をとるとニセの警官が出たり、
ガイダンスに従って操作を求めら
れることも。特殊詐欺を疑い
電話に出ないようにしましょう。



着信番号が「+1」や
「+44」等から始まる
国際電話番号には
出ない!

子供や孫など身内を装う
電話があつて、

- 会社の小切手が入ったカバンを置き忘れた
 - 会社のお金を使い込んだ
 - 友人の保証人になったが、友人が逃げて、代わりに請求された
- など、「トラブル解決のお金が
必要だ」と言われても

すぐにお金を用意しない!
送らない! 渡さない! 振り込まない!



電話で警察官等をかたり、
「口座が悪用されている」と言って、訪問する

預貯金詐欺



あなたの銀行口座を
凍結します。
カードの交換が必要。
暗証番号を教えてください...

「カードを預かる」などと言われても
キャッシュカードを預けない!
暗証番号を教えない!

電話で警察官や銀行協会職員等を装い、
「キャッシュカードが不正に
利用されている」と言って、訪問する

キャッシュカード 詐欺盗

「カード保護のため封印する」と言われても
キャッシュカードを渡さない! 触らせない!

暗証番号を書いたメモやカードを封筒に入れ、目の前で封印することで
信じさせ、「スキをみて封筒をすり替えて、本物のカードを盗む」手口です。

電話やメール等を使って
公的機関や実在する企業等を装う

架空料金請求詐欺



利用していないサイトからメールが届いて
「サイト利用料が未納。退会には手数料が
必要」などと言われても
身に覚えのない請求は無視!



電子ギフト券などプリペイドカード式の
電子マネーを購入するように言われても、
買って、ID番号を教ええない!

写真に撮ってメールしない!
※お金を渡すのと同じです

「ウイルス除去」等を装う
サポート詐欺にも注意!

ネット閲覧中に、突然
「パソコンがウイルスに感染しました」
と警告画面が表示されても

焦らない!

ブラウザを閉じて終了または
強制終了して、再起動しましょう。
不明なときは消費者ホットラインなどに相談を。



電話で市町村の職員等を装う

還付金詐欺



医療費の還付がある...
税金を
還付する...

「お金を返すから
ATMで手続きをして」
などと言われても

言われるままに
ATMの操作をしない!

※公的機関がATMの操作を求めることはありません

電話等で投資や資金運用の
ウソのもうけ話を持ちかける

金融商品詐欺



金融商品のパンフレットが送られてきたり、
電話で「値上がり確実! 必ずもうかる」などと
投資話を持ちかけられても

安易に信じない!

※「必ずもうかる」話はありません!

詐欺犯と接触をしないために...

「警告メッセージ」や
「自動通話録音機能」がある
**「防犯機能付き電話機」を
活用しましょう!**



不安や疑問を感じたら、迷わず **す**相談!

☎ #9110 (警察総合
相談窓口)

☎ 188 (消費者
ホットライン)

忘れず検診を受けましょう。

あなたの健康。 家族のしあわせ。



○年に1回の健康チェック！申込み受付中です○

『特定健診・各種がん検診のご案内』

- とき 令和8年**4月18日(土)・19日(日)**
- ところ **せたな町健康センター**
- 受付時間 **午前6:30～午前11:00** (当日は、時間を分けて受付します)
- 検診種類・対象・料金 ※年齢については、検診当日の年齢とします。

検診対象	国民健康保険 加入者40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
特定健診	500円	お問い合わせください	無料	無料
胃がん検診	600円			
健康づくり健診	500円 対象：18歳～39歳（年度内）で健診を受ける機会のない方			
血中ピロリ菌検査	1,000円 対象：過去に健診・病院等でピロリ菌検査を受けたことのない方			
肺がん検診	300円			
大腸がん検診	200円			
前立腺がん検診	2,310円			
肝炎ウイルス検査	1,000円		×対象外	無料
エキノコックス症検診	無料（5年に1回）			

※肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けた方は受診できませんのでご注意ください。

- お申込み・お問い合わせ **3月30日(月)**までに
健康センター保健師へお申込みください。
せたな町健康センター (0137)84-5115
せたな町公式LINEからもお申込みできます！



せたな健こつポイント
対象事業です！

LINE登録はこちらから→





今月ぱりハビリテーション科が担当いたします！

離床と寝たきり



寝たきりが与える筋力低下はご存知ですか？健康成人でも10日の寝たきりで筋力は約10%、筋肉量は約5%も低下します。70歳以上ではさらに3倍の速さで低下します。

さらに、落ちた筋力を取り戻すには、寝たきりの期間が1週間では1ヶ月、4週間で半年の時間が必要と言われています。筋力が落ちる前に対策ができれば良いですね？

そのために離床（りしょう）が推奨されています。離床とは、ベッドから身体を離して活動することと言われています。



離床の効果！

筋力の回復

- 車椅子に移る時に使う太もも周囲の筋力を改善させる効果が期待できます。

合併症予防

- 座る姿勢になることで、血の巡りが良くなり血栓や床ずれといった合併症の予防が期待できます。

満足度の向上

- ご家族と車椅子で話してみたり、場所を変えてみたりすることで、気分が明るくなっていきます。

道南ロイヤル病院
公開医療講座
かわら版

vol.70 / 3月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



QRコード
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

誰でも簡単！ いちごのタオルケーキ

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都



これから収穫されるいちごは水分を多く含んで果肉が柔らかく甘酸っぱいのが特徴です。今回は美味しく簡単にできるスイーツをご紹介します。

材料

- ★クレープ生地...3枚
- ★ホイップクリーム...1袋
- ★いちご...大き目3粒

※果物の量はあくまで目安なので追加したり、他の果物を入れても美味しく出来ます！

作り方

※あらかじめクレープ生地を作って冷ましておいてください。

- ①クレープ生地を3枚重ねながら縦に並べる。
- ②生地からはみ出ないようにクリームを絞り、果物を乗せる。
- ③生地の横端を折りこみ、下からくるくる巻いていく。

【皮膚科外来診療案内】

< 2026年3月 >

日にち	午前診療	午後診療
13日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
14日(土)	8:30~11:30	
27日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
28日(土)	8:30~11:30	

< 2026年4月 >

日にち	午前診療	午後診療
3日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
4日(土)	8:30~11:30	
17日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30~11:30	



「横になっている時間が“少し”長いだけでも、体は驚くほど弱ります」

病気や体調不良で横になる時間が続くと、**数日でも**体力や筋力が一気に落ちてしまいます。

そのため医療の現場では「**安全に、無理なく、早めに体を起こすこと（離床）**」を大切にしています。

朝に座る、食事を椅子でとる、1時間に1回姿勢を変えるなど、小さな習慣の積み重ねが寝たきり予防につながります。

離床することで見えてくる可能性とは！！

- ・ 早めの離床で、筋力低下の予防と失った**筋力**を取り戻そう！
- ・ **肺炎や血栓**(エコノミークラス症候群)などの予防が可能に！
- ・ 荷重がかかる姿勢になることで、**骨密度が上がり**、骨粗鬆症を予防できる！
- ・ **食べやすい姿勢になる**ことで食欲UPに！

ご家族ができるサポートとは、

- ① 「無理に動かす」ではなく、できることを一緒に探す
- ② できたことを褒めると、意欲が続きやすい
- ③ 体調が悪いときは無理をせず、医療機関に相談することが大切



これからも元気な毎日を過ごしましょう！！

栄養科からの豆知識

これからは旬！いちごの栄養について



冬から春にかけて店頭には並びいちご、これから旬を迎え価格もお手頃になってきます。そんないちごの栄養について！

- ・ 意外と低カロリー…100g（中粒5～7個）あたり約31kcal、これは炊いたご飯1～2口程度と同じ
- ・ ビタミンCが豊富…100gあたり62mg、みかん中玉一つのビタミンCは30mg程なのでおよそ倍の量
- ・ 食物繊維を含んで…整腸作用があり便秘予防にも役立つ
- ・ キシリトールを含んで…虫歯の発生や進行を防ぐ作用を持つ