

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

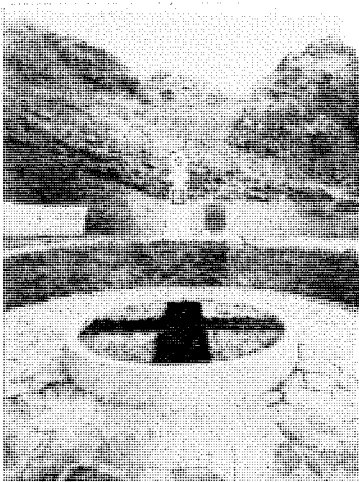


せたなの史跡巡りのご案内



- ・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

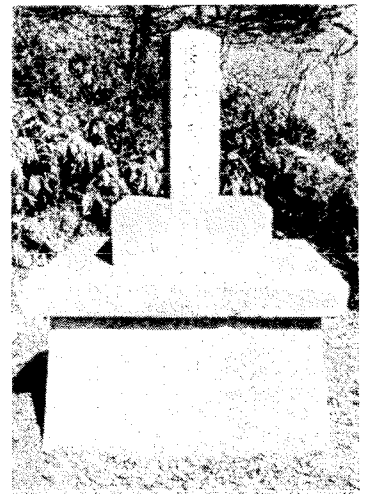
せたな町教育委員会 学芸員 工藤大



アレウト号海難慰霊碑



丹羽村境界碑

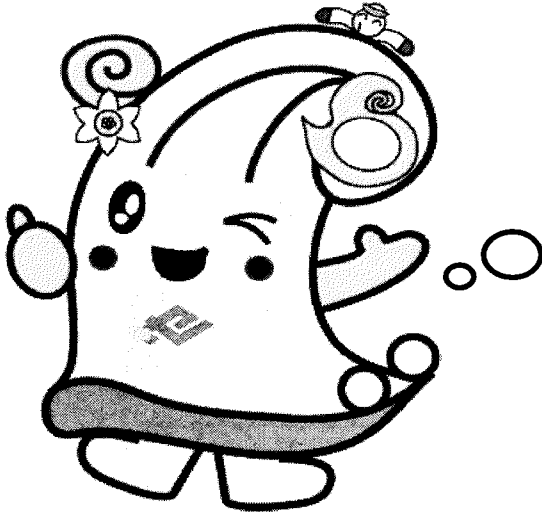


栄石・オコヤチ 地神碑



令和7年度

障がい者就労学習会



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
います!!!

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

【主催】 せたな町

【協力】 せたな町障害者地域自立支援協議会 就労支援部会

令和7年度

障がい者就労学習会※令和8年3月26日(木)開催

申込用紙

住所・氏名をご記入下さい。※申込は電話かFAXをお願いします。

	氏名	住所
1		
2		
3		

講師へのご質問等ありましたら、ご記入下さい。

--

お申込み先

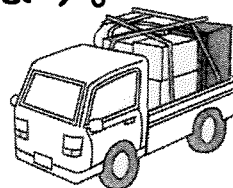
せたな町福祉課障がい福祉係 (せたな町健康センター内) (担当 平田)	Tel 0137-84-5984 Fax 0137-84-5065
---	--------------------------------------

※申込のメ切は、3月24日(火)となっております。

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



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)

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分が51時間程度

平日の10時～20時

(休日ご希望の場合はご相談ください)

【講座に関するお問合せ先】

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

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！

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)



せたな町
公式LINE



今金町
公式LINE

北部桧山衛生センター組合

TEL0137-86-0070

第4回 玉川神社

石段駆け上がり大会

(273段)



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

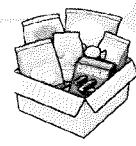
一般の部
入賞枠拡大

【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

【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

参加申込みは
こちらから



大会詳細
(必ずご一読願います)



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

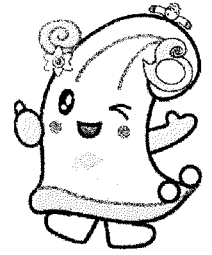
TEL:0137-84-6260

第4回玉川神社石段駆け上がり大会参加申込書

ふりがな		所 属 (学校名等)		学 年
氏名		性 別	男 ・ 女	年 生
			年 齢	歳
住所	〒 _____ <div style="text-align: right;">電話番号 _____</div>			
競技種目 (出場する種目に○をつけて下さい)				
<p>1. 小学生の部 (3・4年生)</p> <p>2. 小学生の部 (5・6年生)</p> <p>3. 一般の部 (中学生以上)</p> <p>4. フリーラン (年齢制限なし) ※タイムの計測は行いません。</p>				
誓 約 事 項				
<p>1. 大会参加にあたり、私は自己の責任による健康管理、安全管理に細心の注意を払い、本大会において設けられた全てのルールに従い競技に参加することを誓います。</p> <p>2. 万一、不慮の事故等に遭遇した場合、主催者に対し、本大会において加入している保険の範囲を超える補償請求及びこれらに係る異議の申し立ては一切しないことを誓います。</p> <p>3. 私は、自分の健康状態が良好であり、この大会に参加するに十分な健康体であることを誓います。</p> <p>4. 私は、大会出場中の映像、写真、記事、記録等がテレビ、雑誌、インターネット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権が主催者に属することを承諾します。</p> <p>5. 私は本書類の全ての記載が真実である事を誓います。</p>				
令和8年 月 日				
参加者様ご署名 _____ (幼児伴走者の氏名)				
保護者様ご署名 _____ (高校生以下の参加者は保護者の承諾が必要です。)				

せたな町 防犯協会だより

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。

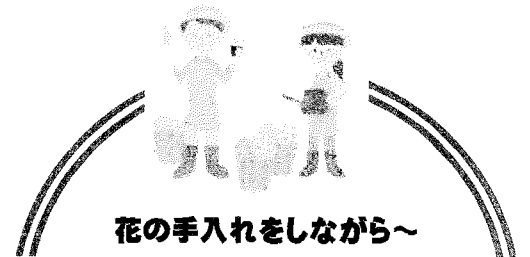
「ながら見守り」とは？

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

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!

電話をとると二セの警官が出たり、
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!



預貯金詐欺

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

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。

架空料金請求詐欺

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



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



「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)



今月はリ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生地の手端を折りこみ、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

