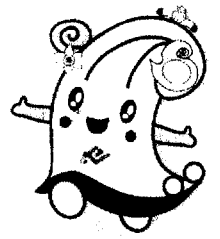


令和5年度 せたな町総合防災訓練

『住民避難訓練』を行います



令和5年7月12日(水) 午前10時17分頃 実施

今年には北海道南西沖地震から30年の節目の年です。町内でも、この地震や津波で多くの方が犠牲となりました。

町では、万が一の災害に備えて、地震や津波を想定した「住民避難訓練」を実施します。

この「住民避難訓練」は、町内会や地域を単位として参加していただく訓練で、実際に皆さんが避難し、避難経路や避難場所、避難者の確認を行っていただきます。

自分の命を守る「自助」と地域で支え合う「共助」を基本とした訓練となりますので、町民皆さまのご参加をお願いします。



☆参加や避難場所の確認方法

町内会などを単位として参加することとなりますので、訓練への参加や訓練時の避難場所につきましては、お住いの町内会等へ確認をお願いします。

㊦避難の際の注意点

- 避難前には戸締りや火の元の確認をしましょう。
- 避難は徒歩でお願いします。自動車等を使用する場合は、交通ルールを守りましょう。
- 避難時には、周囲の状況を確認し、自分が避難する経路に危険な箇所がないか注意して行動しましょう。

※悪天候や災害発生時などは、訓練を中止することがあります。訓練が中止となる場合は、防災行政無線を通じてお知らせいたします。

【お問い合わせ先】 せたな町役場 総務課 防災係 TEL 0137-84-5111



『住民避難訓練』は

令和5年7月12日(水)

午前10時17分頃から開始します

【訓練の主な流れ】

地震発生！



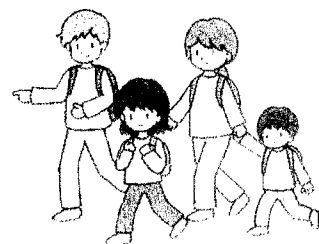
10:17頃

○防災行政無線から「訓練開始」の放送



○事前に決めた「避難場所」へ避難

○避難完了後は、町内会等から町へ
避難者数（参加者数）を報告



11:00頃

○防災行政無線から「訓練終了」の放送



訓練終了後、参加された方へ非常食として「アルファ米及び備蓄水」と災害時に様々な用途で活用できる「食品用ラップ」を贈呈します。

訓練放送について

▷チャイム音の後に「これは訓練です」とお伝えいたします。

▷訓練終了するまでに数回放送されますのでご了承ください。

▷地震や津波、避難等の情報が、町内全域で放送されますので、実際の災害とお間違えのないようお願いいたします。



戸別受信機の確認を

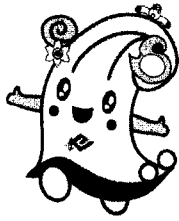
避難訓練にあわせて、防災行政無線の「戸別受信機」の点検をしましょう！

- 電源スイッチは入っていますか？
- 電源ランプは点灯していますか？
- 電源ケーブルがコンセントに差込まれていますか？
- アンテナは伸びていますか？

※乾電池ランプが点滅している場合や乾電池交換のメッセージが流れる場合は、乾電池を交換しましょう。



第15回せたな町健康づくりの集い



ふれあい広場'23 せたな

とき：**7/1** (土) 10:00 ~ 12:00 (受付9:30~開始)

ところ：大成町民センター（大成支所となり）

会場への送迎バスが出ます(要申込)

会場への送迎を希望される方は **6月16日(金)** までに
瀬棚支所保健師へお申込みください。☎0137-87-3311

※11:30~ 閉会式後

**ふれんと
光の里**

販売コーナー

健康相談・血圧測定コーナー


赤い羽根共同募金コーナー
など

【プログラム】

9:30 受付開始


10:00 開 会 

10:10 講 演

「(仮)長生きの秘訣!？」 

講 師 せたな町立国保病院 理学療法士

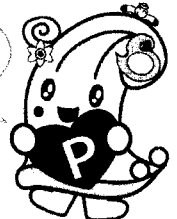
渡辺 英一氏

11:00 お楽しみ!ビンゴゲーム大会 

- ・当日風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・会場へ来られた際には、マスクの着用、手洗いや消毒液での手指消毒にご協力お願いいたします。

主 催 せたな町、せたな町社会福祉協議会
主 管 せたな町健康づくり推進員協議会
後 援 北海道共同募金会、せたな町共同募金会
協 力 NPO 法人せたな共同作業所ふれんど

せたな健こつポイント
対象事業です!



第1回 ゼロカーボン推進協議会の開催について

せたな町では、2050年脱炭素社会に向けて、昨年度に「せたな町地域エネルギービジョン」を策定しましたが、本ビジョンに記載された取組や地域のエネルギーの地産・地消によるまちづくりを進めるため、今年度から新たに「せたな町ゼロカーボン推進協議会」を設置しました。

この度、下記のとおり第1回ゼロカーボン推進協議会を開催する運びとなりました。傍聴を希望される方は是非会場にお越しください。

◇場所・日時

会場：せたな町民ふれあいプラザ

日付：令和5年6月22日(木) 13:30～15:30

◇スケジュール

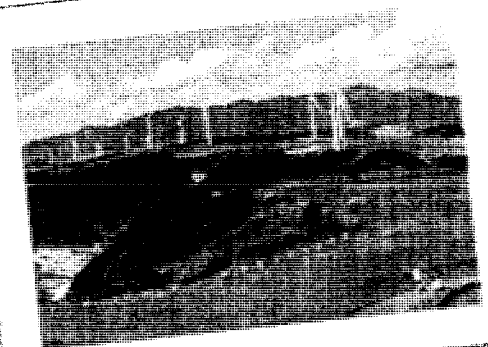
協議会	13:30～15:30	第1回 ゼロカーボン推進協議会 議題1) せたな町ゼロカーボン推進協議会について 議題2) 地球温暖化対策実行計画区域施策編について 議題3) ガイドライン（小型風車・太陽光）について 議題4) その他
-----	-------------	---

◇問合せ先

せたな町役場 まちづくり推進課 再生可能エネルギー推進室

電話：0137-84-5111

FAX：0137-84-4657



せたな町と明治安田生命は
包括連携協定を締結しております

みんなの
健活
プロジェクト

明治安田生命
みんなの健活

ヨガ

地元の
元気の
ヨガ

みんなの健活ヨガ

(ダイエットヨガ)

せたな町・せたな町教育委員会・明治安田生命保険相互会社

2023年7月13日(木) 参加費無料 定員 40名
18:00 受付開始 18:30 スタート 参加ご希望の方はせたな町保健福祉課までお電話ください。

講師
 ヨガインストラクター
毛内 美和子 さん

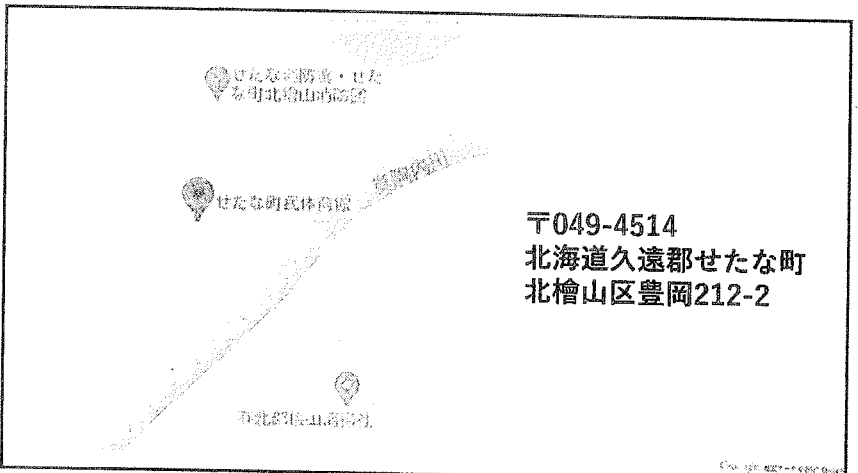


プロフィール ※画像使用許可取得済み

合同会社CHAKRA426
 ハンモックヨガ・岩盤ヨガ・マットヨガ
 担当
【資格】
 antigravity®ファンダメンタル1-2
 antigravity®エアリアルヨガ
 IYC VR瞑想ヨガインストラクター
 IYC SLOW-FLOW YOGAインストラクター
 CHAKRA426 メンタルコーチ

会場
せたな町民体育館

お申込みはこちら
TEL : 0137-84-5984
 せたな町保健福祉課



〒049-4514
 北海道久遠郡せたな町
 北檜山区豊岡212-2

お持ち物 ※マスクの着用は、原則「個人の判断」と致します。

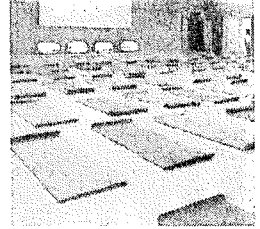
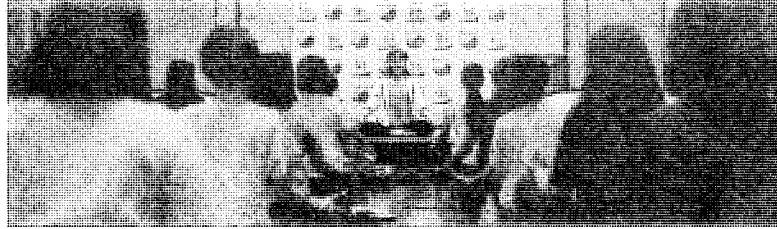
- ・運動をするための服装 (例：Tシャツ、動きやすいズボン等)
- ・必要に応じて飲料

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
 お持ちでない方は会場にてご用意しております。

16:00よりベジチェック・血管年齢測定会を行っておりますのでご興味のある方はお早めにお越しください。ヨガにご参加されない方もベジチェック・血管年齢測定をしていただけます。

【主な注意事項】 (詳細は参加申込シートを必ずご確認ください)

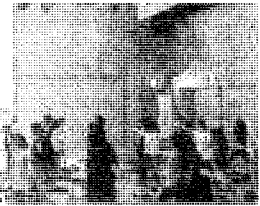
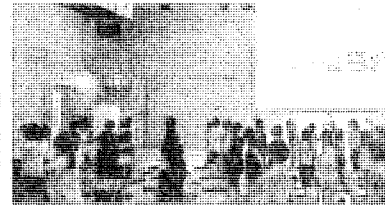
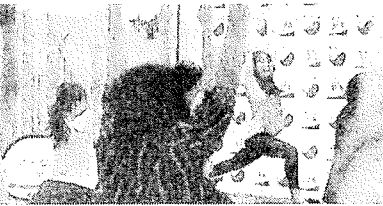
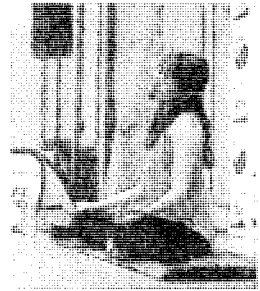
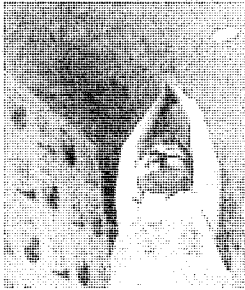
- ・本イベントへの参加するのに十分な健康状態であることを自ら判断しなうえてご参加ください。万一体感などに異常が生じた場合の責任は一切負いかねます。
- ・定員を超えた場合は抽選にて参加者を決定し、弊社担当者からご連絡いたします。
- ・本イベントの様子を、弊社および協力会社により撮影・録音する場合がございます。
- ・またその記録物を弊社WEBやSNS、広告物を含むマーケティング活動に使用する場合がございます。予めご了承ください。
- ・都合により、時間や内容は変更となる場合がございます。
- ・本イベントの実施にあたりましては新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時の検温、問診事項の確認等、さまざまな対策をさせていただきます。みなさまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。



健康を、いっしょに育てよう。

健康は大切だけど、ひとりで何かをはじめるのは難しいもの。
だから、健康をまず「知る」、みんなで「つくる」、
いっしょに「続ける」、「みんなの健活プロジェクト」を始動しました。

「みんなの健活ヨガ」は、そんな
「みんなの健活プロジェクト」のひとつとしてスタート。
みんなで楽しめるヨガを実施しています。



ヨガの引き出す効果

※個人差があります

痛み改善

姿勢が良くなる事で
健康を体へと導く

柔軟性向上

体筋肉もほぐされ
血のめぐりが良くなる

有酸素運動

有酸素運動で糖代謝や
脂肪を燃焼する事ができる

リラックス

深い呼吸で精神を
安定させる事ができる

自律神経

ホルモンバランスの
調整ができる

監修：NPO法人日本ヨガ連盟

お客様の声

楽しかったので、
機会があればまた
是非参加したいです！
(40代 女性)



ヨガを初めて体験できて
有意義なイベントでした。
ありがとうございました。
(20代 女性)



年齢的に健康を
考えることが多く今回は
とても楽しめました。
(50代 女性)



取組み紹介



プロジェクト詳細は、当社
「みんなの健活プロジェクト」
サイトよりご覧ください！

中止の際のご連絡

参加者の安全を第一に考え、当日の天候や交通機関の状況を
考慮して中止の判断を行う場合がございます。中止の際は、
弊社担当者よりご連絡いたします。

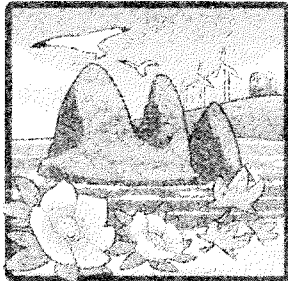
明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
TEL 03-3283-8111
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

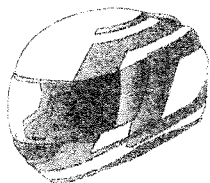
担当者

せたな町 保健福祉課 TEL: 0137-84-5984
せたな町 教育委員会 TEL: 0137-84-6260

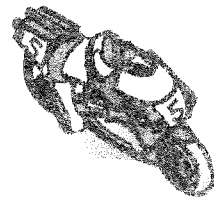
〒049-4592
北海道久遠郡せたな町北檜山区徳島63-1



三本杉岩

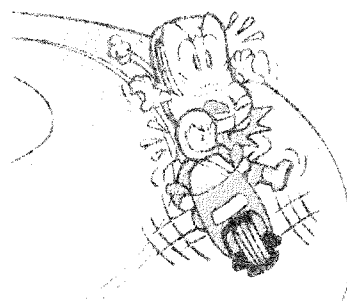


二輪車の交通事故防止



バイクは車体が小さく、他の車のドライバーからは、ミラー等の死角になって見落とされたり、距離感や速度感覚がわかりにくく、交通事故になるケースがあります。運転する際には、前の車両とは車間距離をしっかりと、自動車の死角にならないよう走行しましょう。

また、スピードの出し過ぎは、カーブで曲がりきれずに路外逸脱事故などに繋がるおそれがあり、無理な追越しは正面衝突を引き起こす要因になります。ちょっとした砂や石によって転倒してしまうおそれがあるので、運転する際はスピードダウンで安全に走行しましょう。



自転車も安全に乗りましょう

4月15日、子ども達が安全に自転車に乗れるよう、瀬棚小学校おやじ会と一緒に瀬棚区8か所に注意喚起の看板を設置しました。道路交通法の改正により令和5年4月1日からすべての自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務となりました。自転車利用時における交通事故の被害を減らすために、頭部を守ることがとても重要です。正しくヘルメット着用し、大切な命を守りましょう。



運転免許証自主返納窓口開設



4月18日、瀬棚駐在所で臨時の運転免許証自主返納窓口を開設しました。運転免許が不要になった方や、加齢に伴う身体機能の低下等のため運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの方は、自主的に運転免許証を返納できますので、一度家族等と「今後も運転を継続するのか」「いつまで運転するのか」などを考えていただいたり、運転免許証を返納する場合「返納した後、どう生活するか」についてもよく話し合ってみてください。