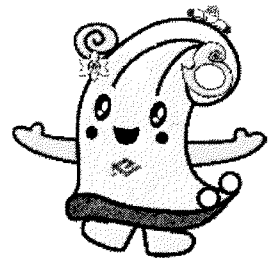


# せたな



横断歩道



# 交通安全だより 2023



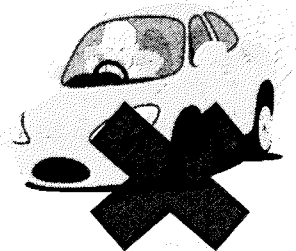
## 薄暮時間からの交通事故防止！



これからの季節は、薄暮時間帯に歩行者事故の発生が懸念されます。日没時間が一気に早まり、歩行者や自転車が大変見えづらくなりますので、ドライバーの方は早めにライト点灯、歩行者の方は夜光反射材を身につけるなど、目立つことが交通事故防止になります。

## スピードダウンと全席シートベルト着用

スピードの出し過ぎは交通事故の発生が高まります。交通量が少ない道路でも油断することなく、速度を守って交通事故を防ぎましょう。また、シートベルトは交通事故にあった場合の被害を大幅に軽減されるので、運転手や助手席の人だけでなく、後部座席に乗車した人もシートベルト着用を徹底しましょう。



## 飲酒運転は悪質な犯罪

飲酒運転による悲惨な交通事故を起こさないためにも、町民みなさんの一人一人が飲酒運転根絶の強い気持ちを持って『しない・させない・許さない・そして見逃さない』を合い言葉に、町内から飲酒運転を無くしましょう。

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行したことに伴い、出かける機会が増え交通量も多くなるため、事故が起こりやすくなっています。これから、秋の行楽シーズンになりますが、ちょっとした油断や不注意で交通事故を起こさないよう、心にゆとりを持った運転を心がけましょう。

～道内各地で交通死亡事故多発中～

せたな町交通安全推進委員会

# 秋

令和5年 9月21日(木)から9月30日(土)まで

## の全国交通安全運動

交通ルールを守って、交通事故をゼロにしましょう！

### こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

横断歩道を渡るとき、信号機があるところでは信号を守り、運転者に対して横断する意思を伝え、安全を確認して横断しましょう。

夜間や夕暮れ時は、反射材を着用して、自分の存在をアピールしましょう。



### 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶

夕暮れ時は早めのライト点灯しましょう。  
飲酒運転をしない、させない、許さない、  
そして見逃さない！！  
あおり運転も絶対にやめましょう！



### スピードダウンと全席シートベルトの着用

思いやり・ゆずり合いの心を持ち、スピードダウンをして安全運転しましょう。  
後部座席も含めた全ての座席でシートベルト・チャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。



### 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

自転車利用者に対してヘルメット着用が努力義務化になりました。

自転車安全利用五則を守りましょう。

- ①車道が原則、左側通行、歩道は例外、歩行者優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 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



9月30日(土)は

「交通事故死 ゼロを目指す日」です



## 新型コロナウイルスワクチン接種(秋接種)について

9月29日以降、順次各医療機関で新型コロナウイルスワクチン接種(XBB対応1価ワクチン)が開始されますので、お知らせします。

### 【接種券の発送について】

★9月中旬以降、接種券を送付いたします。(9月末には発送終了予定)

接種券がお手元に届かない場合は、下記の間合せ先までご連絡ください。

※以前、接種券が送付され接種せずにお手元にある方は、改めて接種券の送付はされませんので、お手元にある接種券をご利用ください。

転入された方で、接種券の発行を希望される方は、接種証明書(過去の接種歴)をお持ちになり、保健福祉課保健推進係(保健師)までいらしてください。

### 【対象・接種間隔について】

生後6か月以上の方で接種を希望する方(前回接種から3ヶ月以上の間隔が必要)

※初回接種の方も接種可能です。下記間合せ先までご連絡ください。

### 【接種医療機関と予約について】

予約が必要です。

★接種券がお手元にある又は届きましたら予約できます。

開始日	接種医療機関	接種曜日・受付時間	使用ワクチン	予約先	電話番号(0137)
9/29～	国保病院	金 13時半～16時	ファイザー	保健福祉課内 予約窓口	84-5115 受付曜日 月～金(平日) 受付時間 9時～15時
10/3～	瀬棚診療所	火 ※ 10時半～11時半			
9/29～	大成診療所	水 14時～15時半 金 14時～14時半			
10/3～	道南ロイヤル病院	火・水 ※ 14時～15時	モデルナ	道南ロイヤル病院	84-5011 受付曜日 月～金(平日) 受付時間 14時～16時30分

※接種可能日(週)が決まっています。

☆①住所、氏名 ②接種を希望する場所と日時をお申し出ください。

☆接種当日は、後日送付される封筒一式・身分証明書(健康保険証等)・お薬手帳を持参してください。

### 【問合せ先】

保健福祉課内予約窓口

(平日のみ:午前8時30分～午後5時15分)

☎(0137)84-5115

# 「防火パレード」町民参加のお願い

これからだんだん寒くなりストーブなどを使用される機会が多くなる『火災発生多発期』となりました。

大成婦人防火クラブでは「秋の火災予防運動」の一環として、東部～太田支部・花歌～長磯支部と2ヶ所にわかれ大成区内全域にわたり『防火パレード』を実施します。都地区と長磯地区において消火器取り扱い訓練も併せて行いますので、趣旨を御理解いただき、また、参加の皆さんには文房具等を配りますので、家族ぐるみで御参加下さるようよろしくお願いします。

※ 新型コロナウイルスが現在も流行しています。各自での感染防止対策を徹底下さい。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## ◎ パレード実施日：令和5年9月24日（日曜日）

※雨天中止の場合は当日、午前8時頃に防災行政無線でお知らせします。

### 〔東部～太田支部〕

- ★ 東部から本陣までの支部の方・・・午前 9時00分  
◎旧東部トンネルを出発～スナックトトロ前まで
- ★ 都から上浦までの支部の方・・・午前 9時20分  
◎スナックトトロ前を出発～上浦地区大野元弘宅前まで  
【消火器取り扱い訓練】 場所：大野元弘宅前空き地（約15分）
- ★ 富磯支部の方・・・・・・・・午前10時10分  
◎萬谷富雄宅前を出発～第二富磯バス停前まで
- ★ 太田支部の方・・・・・・・・午前10時40分  
◎長坂晃宅前を出発～太田漁港まで

### 〔花歌～長磯支部〕

- ★ 花歌支部の方・・・・・・・・午前 9時00分  
◎厚谷武夫宅前を出発～須貝フミエ宅前まで
- ★ 宮野支部の方・・・・・・・・午前 9時15分  
◎三上美智子宅前を出発～大川初子宅前まで
- ★ 平浜・貝取澗にあつては車両パレードのみとなります。  
午前 9時30分
- ★ 長磯支部の方・・・・・・・・午前 9時50分  
◎佐藤恵子宅前を出発～五十嵐宅前まで  
【消火器取り扱い訓練】 場所：五十嵐宅空き地（約15分）

※ パレードの進行具合により集合時間に多少のずれが生ずる場合がありますので、ご了承ください。

## せたな町大成婦人防火クラブ

# あなたの健康。 家族のしあわせ。



申し込み締め切りを延長しました！この機会にぜひ、受診してください！！

## 乳がん検診・子宮がん検診のご案内

### <日時・場所>

- 【瀬棚区】 令和5年**10月13日（金）** 瀬棚保健センター  
 (午前の部)① 8時45分～ 9時00分 ② 9時30分～10時00分  
 (午後の部)①12時45分～13時00分
- 【北檜山区】 令和5年**10月14日（土）** せたな町健康センター  
 (午前の部)① 8時00分～ 8時45分 ② 9時00分～10時00分  
 (午後の部)①12時00分～12時45分 ②13時00分～13時30分
- 【大成区】 令和5年**10月15日（日）** 大成町民センター  
 8時30分～10時00分 (午前のみ)

<検診料金> \ 大腸がん検診 (有料・200円) も一緒に受けることができます /

対象	検診	乳がん検診 (定員90名)	乳房超音波検査 (定員18名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20～29歳					
30～39歳		600円	5,500円 (乳がん検診と併用) ※定員を超える場合は抽選	500円	200円 (子宮がん検診と併用)
40～49歳					
50歳以上					

- \* 子宮がん検診は毎年受診できますが、乳がん検診は2年に1回となっております。
- \* 乳房超音波検査 (5,500円・定員18名) をご希望の方は、10月14日(土)の北檜山区の検診をご利用ください (乳がん検診との併用が必要)。瀬棚区、大成区会場では受けられません。
- \* 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、マスクの着用をお願い致します。なお、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては今回の健診及び、来年1月に予定しています札幌バスツアー検診が、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

### <お申し込み・お問合せ先>

**10月5日（木）** までに下記担当へご連絡ください。

- せたな町健康センター保健師 TEL: 0137-84-5984
- 瀬棚支所 保健師 TEL: 0137-87-3311
- 大成支所 保健師 TEL: 01398-4-5511

せたな健こつ  
ポイント対象!





# 公開医療講座『かわら版』Vol.40

## 肩こり、首の張りを予防・解消しましょう！！

みなさんは背中や首の張り、肩こりに悩んだことはありませんか？実はその原因は肩甲骨周囲が硬くなってしまふと起きる可能性が高いです。そこで今回は肩甲骨周囲が硬い方向に向けた簡単に出来る「セルフチェック」と「セルフストレッチ」を一部ご説明します。

### 肩甲骨周りの硬さチェック



- ①写真のように両肘をつける。
  - ②両肘をつけたまま腕を鼻の高さまで上げる。
- ※無理のない範囲で行いましょう！



鼻の高さまで肘があがるとOK!!  
その状態を維持できるようにしましょう！



鼻の高さより下だと、肩甲骨周囲が硬い可能性あり!  
しっかりストレッチしていきましょう!!

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R5年9月とR5年10月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和5年9月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00~17:00 *1
2日(土)	8:30~11:30	
15日(金)		14:00~17:00 *1
16日(土)	8:30~11:30	
29日(金)		14:00~17:00 *1
30日(土)	8:30~11:30	

<令和5年10月>

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~17:00 *1
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~17:00 *1
21日(土)	8:30~11:30	

\*1. 全曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\*2. 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。

地域医療連携室 令和5年8月25日

### 今月のひとさら~やみつき! 棒棒鶏のたれ~

栄養士: 杉村 瑚都

皆さんは、棒棒鶏(バンバンジー)という料理をご存知ですか?

茹でた鶏肉を棒でたたいて柔らかくした、というのが名前の由来です。棒棒鶏は鶏肉や野菜にタレをかけて食べる料理であり、棒棒鶏のタレは色んな種類があります。今回は、にんにくとねぎを入れたパンチの効いたタレをご紹介します! にんにくとねぎに含まれているアリシンは疲労回復効果があるので、疲れた日にもってこいです!

#### 材料

(5人分)

- ・ネギ(白い部分) ... 1/4本
- ・おろしにんにく ...
- ・ごま油 ... 大さじ3
- ・酢 ... 大さじ1
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・醤油 ... 大さじ6~7
- ・いりごま ... 適量

#### <作り方>

- ①ねぎを細かく刻む
- ②ネギとごま油を混ぜる
- ③全体がよく混ぜたら、他の調味料を入れてよく混ぜ合わせる
- ④ごまを好きなだけ入れて混ぜたら完成!

※刻んだネギを入れると調味液とごま油が絡まりやすくなります! また、ネギにも味が付くため味を感じやすくなります!



# 肩甲骨周りのストレッチ



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.40



引用元：  
厚生労働省HP

## 【僧帽筋のストレッチ】



- ①片方の手を腰にわます
- ②反対の手を頭を通して耳の上に置く
- ③そのまま横に引っ張り30秒止める

## 【肩甲挙筋のストレッチ】



- ①片方の手を太もみに置く
- ②反対の手を頭を通して耳の上に置く
- ③そのまま斜め下に引っ張り30秒止める

## ポイント！

- ①息を止めずにリラックスした状態でストレッチしましょう。
- ②痛気持ちいいくらいの強さでストレッチしましょう。
- ③お風呂上りにストレッチするとより効果的です。



## 豆知識

キノコを冷凍保存すると栄養価は高くなる？

キノコには5'-グアニル酸(5'-GMP)という旨味成分が含まれています。  
この旨味成分は新鮮なキノコには、少ししか含まれておらず、**冷凍してから加熱**する事で、**大幅に増加**します！凍ったまま調理に使用するのがポイントです。  
これは、冷凍することでキノコの細胞膜が破壊され、加熱した時に**栄養素が溶け出しやすくなる**からなのです。  
これからキノコが美味しい季節がやってきます。ぜひ皆さんも試してみてください！  
※冷凍キノコは**1か月程度**で使い切りましょう！

作成者：栄養科 田原

