

# 秋

令和5年 9月21日(木)から9月30日(土)まで

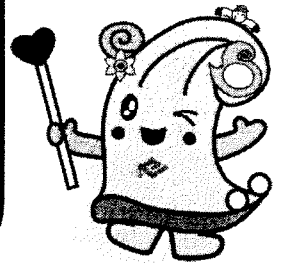
## の全国交通安全運動

交通ルールを守って、交通事故をゼロにしましょう!

### 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

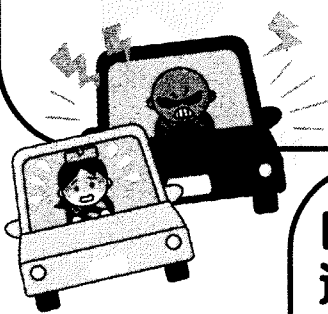
横断歩道を渡るとき、信号機があるところでは信号を守り、運転者に対して横断する意思を伝え、安全を確認して横断しましょう。

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。



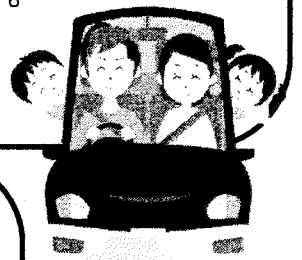
### 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶

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。

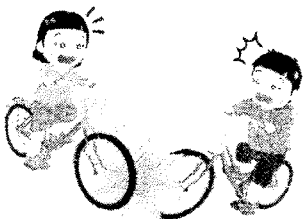


### 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

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。

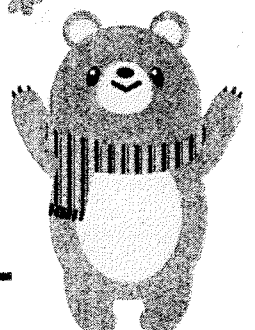
自転車安全利用五則を守りましょう。

- 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

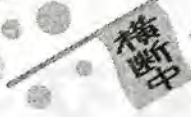


9月30日(土)は

「交通事故死 ゼロを目指す日」です



# せたな



# 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

## 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。

### 【接種券の送付について】

★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・接種期間について】

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
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	9時~15時
					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

# 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。

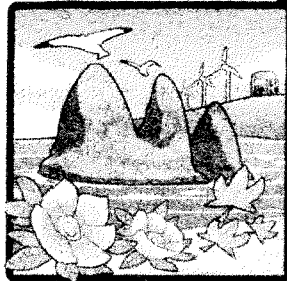
### <お申し込み・お問合せ先>

**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!





# 三本杉岩

9月

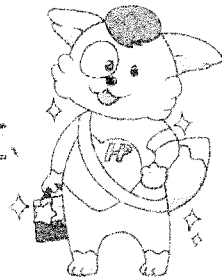
瀬棚駐在所

☎ 87-3003

## ★秋の全国交通安全運動の実施★

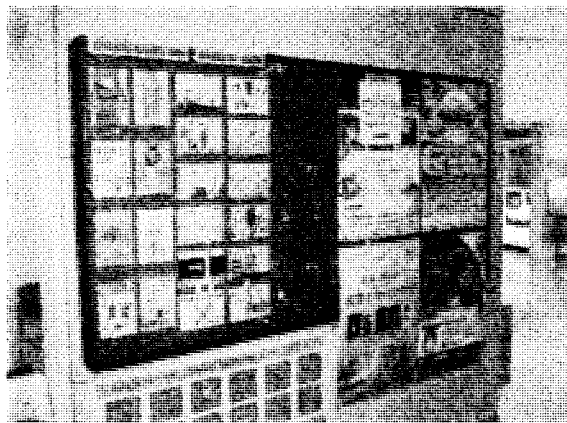
9月21日(木)~30日(土)の10日間、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

- ドライバーの皆さんへ  
夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、「スピードダウン」と「交差点等での安全確認」を徹底しましょう。
- 歩行者の皆さんへ  
歩行者から車が見えていても、ドライバーからは見えていない可能性がありますので、無理な横断はやめ、横断歩道を利用しましょう。
- 自転車利用者の皆さんへ  
令和5年4月1日から、全ての自転車利用者の方に乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されていますのでヘルメットを着用しましょう。



## 事故のない安全な町の実現のために

現在、「せたな公営温泉浴場やすらぎ館」入口の掲示板には瀬棚小学校の児童の皆さんが描いてくれた「交通安全ポスター」が掲示されています。このポスターは児童の皆さん一人一人が、交通事故が発生しないように考えてくれたもので、自分自身が交通事故に遭わないようにすることはもちろん、今後大きな交通事故が発生しないことを願って描かれたものです。「走り慣れた道だから、交通量が少ないから」などと油断しないように、今一度基本に立ち返って、安全運転を心掛けましょう。



↑ポスターの掲示状況

## 防犯安全教室の実施



7月14日、瀬棚中学校において防犯安全教室が行われました。防犯安全教室では生徒が不審者に扮した警察官に声を掛けられたり、腕を捕まれそうになった際の対応訓練や防犯標語「いかのおすし」の確認等を行いました。瀬棚駐在所管内では現時点まで子どもや女性被害の事案の発生はありませんが、そのような不審者はいつ現れるかわかりません。不審者に遭遇した場合はすぐに安全な場所に避難し、110番通報してください。



# 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. 金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、棒棒鶏のタレは色々な種類があります。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



# 道しるべ

瀬棚地区保護司会  
更生保護サポートセンター  
会報 21号

## 瀬棚地区保護司会 令和4年度後期事業報告

### 第2回 理事・役員会 開催

令和5年4月12日 更生保護サポートセンター

#### 4月理事会の開催

- 1) 令和4年度 事業報告について
- 2) 令和4年度 決算について
- 3) 令和5年度 事業計画について
- 4) 令和5年度 予算について
- 5) その他



## 第72回 社会を明るくする運動

### 第49回道南地方中学生「社明標語入りポスター」 入賞作品展示

10月4日(火)～7日(金)「今金町民センター」



## 令和4年度更生保護功労賞受賞者

#### 法務大臣表彰

今金支部 佐藤 修一

#### 全国保護司連盟理事長表彰

瀬棚区 鶴入 泰宏

#### 北海道地方更生保護委員長表彰

北檜山支部 井上 義章 大成支部 名平 継義

北檜山支部 森山 正悟

#### 北海道厚生保護委員会委員長感謝状(内助協力者)

今金支部 鈴木 幸子

#### 北海道地方保護司連盟会長表彰

北檜山支部 脇島 大舟 今金支部 山崎 千佳子

#### 函館保護観察所長表彰

北檜山支部 本多 浩 瀬棚支部 岡崎 昭子

北檜山支部 齊藤 由香里 瀬棚支部 成田 憲一

#### 函館保護司会連合会長表彰

瀬棚支部 川口 美紀子 北檜山支部 田中 慶

#### 函館保護観察所長感謝状

瀬棚区 岡崎 昭子 北檜山支部 森山 ヤエ子

今金支部 山崎 千佳子 橘 ゆりゑ

## 更生保護サポートセンターだより

### 【開所日数・来所者】

10月 20日	保護司	14名	
11月 20日	保護司	14名	
12月 20日	保護司	22名	一般者 1名
1月 16日	保護司	17名	
2月 18日	保護司	12名	一般者 1名
3月 22日	保護司	15名	一般者 1名

### 【企画調整保護司後期常駐日数】

大根田 保護司	21日	内糸 保護司	34日
大東 保護司	35日	藤川 保護司	37日

## 地域別定例研修会

第3回 2月28日(火)  
13:00～  
更生保護サポートセンター

研修課題 「被害者等の心情等を考慮した  
保護観察処遇」について

出席者 11名



## 退任保護司と新任保護司のお知らせ

★退任保護司 令和5年3月31日付 退任  
神野 馨、齊藤 由香里 両氏

☆新任保護司 令和5年4月1日付 新任  
佐竹 雄志氏(年齢 37歳)

### 瀬棚地区保護司会

更生保護サポートセンター

(旧北檜山総合福祉センター内)

〒 049-4501

久遠郡せたな町北檜山区北檜山91-2

TEL・FAX 0137-84-6789

Eメール setanasapo@hb.tp1.jp



# 瀬棚支部だより

## 支部活動



6月3日支部保護司会では今年度総会を開催し、今年度の事業計画および予算案を承認し2年の任期満了による役員改選の結果、支部長に松崎清智さん副支部長に成田憲一さん事務局に鶴入泰宏さんを選出し、新しい体制がスタートしました。

瀬棚区更生保護女性会では社会を明るくする運動の一環として、今年も6月29日に運動会前の瀬棚保育所を会長の岸田達子さんと事務局の岡崎昭子さんが訪問し、ピスケットを贈呈しました。



支部保護司会では更生保護女性会の協力をいただき、7月の社会を明るくする運動強調月間に向けて本町7区の、ふれんど前の支部掲示板にポスターを掲示し、のぼり旗を設置し掲示板前の花壇に、ペコニア、インパチェンス、マリーゴールド等の花の苗を植栽しました。

# 北檜山支部だより

## 支部活動

女性会とそれぞれ総会を開催、新年度の事業活動をスタート!

《令和5年度支部定期総会を開催》

- ・開催日時 4月25日(火)午前11時30分から
- ・開催場所 (旧)北檜山総合福祉センター 保護司5名出席

事業報告・決算認定、新年度事業計画・予算が承認され、その後役員改選と瀬棚地区保護司会理事役員の改選に伴う支部幹事役員の推薦について、協議を行いました。



支部保護司の紹介 8名(定員10名、現在2名欠員)

支部長 大東 幸雄・副支部長 井上 義章・監事 森山 正悟

理事 佐竹 雄志(本年4月1日付就任)・田中 優・本多 浩・松林 良子・脇島 大舟(理事については、五十音順です。)

なお、瀬棚地区保護司会理事役員は4月27日の通常総会において、副会長に本多氏、理事に大東・井上・松林氏がそれぞれ再任されました。

《北檜山区更生保護女性会》 令和5年度定期総会を開催

- ・開催日時 4月27日(木)午前11時00分～
  - ・開催場所 (新)北檜山総合福祉センター会員8名出席
- 新会員 手塚ゆかり氏を紹介し、議事進行に入る。  
会員数 延べ16名(会長 山崎ヒロ子)

本年度も継続して、学童保育所への社明活動訪問と函館更生保護施設「巴寮」にて夕食作りを計画しています。

# 大成支部だより

## 支部活動

支部保護会の総会を令和5年6月5日(月)大成生活館で開催し、令和4年度の事業報告、決算報告を承認し、令和5年度の事業計画及び事業予算を承認した。その他、総会終了後、交流会を行い今後の保護司の候補者について検討を行った。

事業計画、7月1日から7月31日、のぼり旗を五力所の設置する、7月5日今金町、せたな町において「社会を明るくする運動」に参加、7月29日「わたためがしてイベント」に参加し、6名の保護司広報活動を行う。

令和5年度総会会場

町民センター前



# 今金支部だより

## 支部活動

今金町更生保護女性会活動

12月16日(金)  
歳末防犯パトロール  
町内一円 女性役員

支部交換会

11月7日(月) 午後6時～9時  
「保護司間の意見交換」 参加者 8名

歳末防犯パトロール実施参加

12月16(金)  
午後5時～6時 町内一円防犯啓発運動  
午後6時半～9時 合同懇親会  
参加者 保護司 8名 女性会 4名

支部例会・意見交換会

2月14日(火) 午後6時～9時 参加者 9名  
「令和4年度事業計画」等、意見交換

社明運動 のぼり旗設置場所

6月30日設置 参加者 4名、7月31日片付け

