



・1世帯につき各1部 お取りください

1. 自主防災ときとう第32号 (時任町会)

・回覧物です、確認して回覧してください

1. 2024年度防災講習会のご案内 (時任町会)
2. 令和7年度 班長の選出について(再告)(時任町会)
3. ポプラ健康サポートサロン (高橋病院)
2月号・3月号
4. 五稜郭 2月号 (本町交番)

・ご協力をお願いします

・2月の資源回収は3月1日(土)です、回収にご協力をお願いします。

行事の申込など「急ぎの回覧物」が含まれる場合があります
できるだけ速やかに次の方にお届けください。

時任町会会員の皆さまへ

2025年2月5日

時任町会自主防災会

会長 高橋 松恵



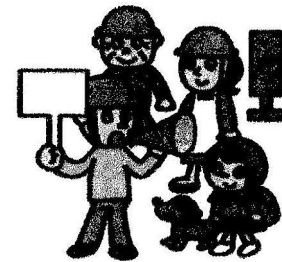
2024年度防災講習会のご案内

作年は、元旦に能登半島地震、台風・豪雨被害など大変な1年になりました。
函館市も日本・千島海溝地震津波想定で、津波対策強化地域に指定されています。
いつ起きるかわからない災害に対して、防災の意識の必要性を感じざるを得ません。
コロナ、インフルエンザが収まったと言えませんが、十分に配慮しながら下記の日程で防災講習会を開きたいと思います。少しでも災害の被害を減らせるよう日頃の対応の仕方を皆様方と学びたいと思います。何かと忙しい時期で春もそこまでやってきていますが、参加のほどをよろしくお願ひします。尚、時任町会では体温計、消毒液を用意しています。

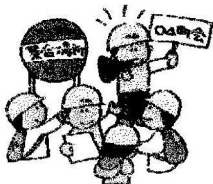
日 時： 3 月 1 9 日 (水)

時 間： 午前 1 0 時 ~ 1 1 時 3 0 分

場 所： 時任町会大広間



呼びかけ予定 グループホーム街、グループホームこんはこだて



地域包括支援センターときとう・時任町住民、
にっこにこクラブ

講 師 時任町会防災部長 佐久間 英昭

DVD視聴： 「津波から命を守るために」 渡島管内編

防災クイズ 「昔と違う今の防災知識」



連絡先

時任町会

5 1 - 8 4 2 9

令和7年2月10日

会 員 各 位

時 任 町 会

会 長 高 橋 松 恵

令和7年度 班長の選出について (再告)

新班長の選出につきましては、先に1月10日付回覧にてお願いしているところであり
ますが、既に新班長さんの選出報告をいただいている班もありますが、今だ
半数にも満たない状況から、再度本書をもちましてお願いするものであります。
現在、取組み中の班もあるかと思えます。円滑な町会運営の為、引き続きご協力をお願
いする次第です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

1) 班長の任期

原則1年の輪番制ですが、事情により留任されることは構いません

2) 班長の役割

- ① 班員の方の意見などを町会に届ける。(区長か町会窓口へ)
- ② 回覧板を班員へ回覧する。(原則月1回)
- ③ 町会費を集金し町会へ届ける。
- ④ 福社会費、募金などを町会へ届ける。

3) これからのスケジュール

- ① 新班長選出の結果報告
選出期限は2月14(金)までとなっております、期限厳守でお願い致します
- ② 新班長会議 : ありません
※ 新班長さんへの書類(4月から必要な班員名簿、領収書など)は、
3月末までに、区長を通してお届けします。

4) 町会の対応

- ① 班長さんへの負担軽減
各種集金報告書や領収証の会員名の事前印字は例年通り実施します
各種集金報告書は今年は少し大きく(B5サイズ)見易くする予定です
- ② 班長さんの活動中の事故などに備える 1年間の障害保険に加入します

高橋病院

ポプラ 健康サポートサロン

2025

2月

毎週月曜 10:00~11:00

*祝日はお休み

3日

フレイルとは？ からだのフレイルと予防法について

「フレイル」は健康でもない、要介護状態でもない、その中間の状態のことをいいます。また「フレイル」は再び元気な健康な状態へ回復できる段階でもあり日々の予防がとても大事といわれております。

からだのフレイルについて理学療法士が健康法を実践的な体操を交えお伝えします。

定員20名

10日

ひな飾りづくり

扇子の形をしたひな飾りを作ります。初めての方、手芸経験のない方も大歓迎です。スタッフがサポート致しますので安心してご参加下さい。

手先の作業は認知症予防、フレイル予防としても有効です。楽しみながら一緒に手工芸に参加しませんか。

定員15名

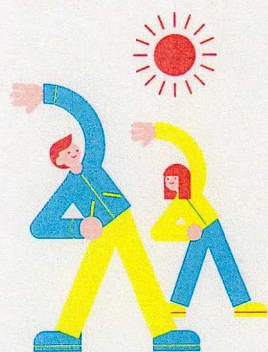
17日

リハとヨガ～上半身編

リハビリの知識を活かしヨガの動きを取り入れた体操を行います。イスに座った運動がメインで後半はスクワットなど自重を利用した筋トレも行います。心地よく体を伸ばす種目が殆どで初めての方でも十分参加できると思います。

定員：20名

奮って
ご参加ください



参加費： ALL ¥ 200 場所： 高橋病院1階
community space

予約制 community spaceにて直接申し込み
SNSからDMまたはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230



自動音声（4番その他を選び、「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）

高橋病院1階 community space

ポプラ健康サポートサロン

2025

3月

毎週月曜 10:00~11:00

場所：高橋病院1階 community space

3日 フレイルとは？ こころのフレイルと予防法について

加齢と共にはからだの動きにくさを感じませんか？
からだところは表裏一体！こころの元気を一緒に考えましょう！

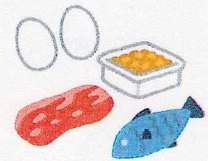
定員：20名



10日 低栄養予防について

低栄養予防にはエネルギーとたんぱく質の摂取が大切です。
それらの1日の必要量についてお話したり、簡単に摂取できる調理実演を行います。試食も準備してお待ちしております。

定員：10名



17日 リハとヨガ～下半身編

リハビリの医学的な要素とのヨガの心地よさを合わせ体操を行います。
イスに座った運動がメインですので初めての方も十分参加できます。

定員：20名



24日 生活習慣病について①～高血圧

高血圧はとても身近でもっとも多い生活習慣病です。しかしほとんど自覚症状がないため、気づかないまま進行し、大きな病気へつながりやすい侮れない病気です。血圧の知識、自己管理について学び、健康寿命を延ばしましょう。

定員：20名



31日 歌って踊って健口（健康）アップ

3月は出会いと別れをテーマに唱歌、流行歌を歌います。楽器を使って脳トレや今話題のZUMBA（踊り）を行います。踊りは誰でも踊れるようにアレンジしますので初めての方も安心してご参加下さい。

Let's Dance and Singing

定員：20名



参加費

ALL ¥ 200

予約制 community spaceにて直接申し込み

SNSからDMまたはお電話での予約も承ります。

0138-78-1230

自動音声（4番その他を選び、

「ポプラ健康サポートサロンの件」とお伝え下さい。）



2月10日～予約受付開始となります。



ストップ・ザ・交通事故
変化する天候・路面に合わせた運転を!



ゆとりある車間距離とスピードダウンを! 北海道警察

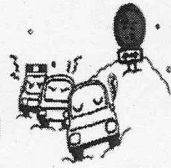
困っています! 迷惑駐車。

迷惑駐車の禁止!

この時期は、積雪のため道路が狭くなっています。

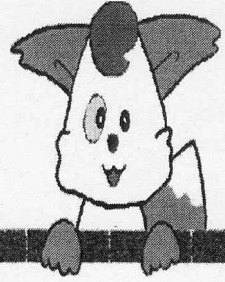
迷惑駐車は、深刻な「交通渋滞」を招いたり、「緊急車両の通行」や「除排雪作業」の妨げとなります。

「ダメゼツタイ
みんなが困る
迷惑駐車」



を合い言葉にみんなの協力で、
違法駐車・迷惑駐車をなくしましょう。

北海道警察



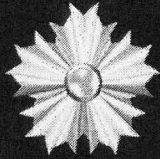
五稜郭



函館中央警察署
0138-54-0110
本町交番
作成者 丹治 賢翔

北海道警察官

まもなく募集開始



道民を守る
北海道警察

【北海道は私たちが守る】

警察官の仕事は交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助等多岐に渡ります。自身の特技・個性を活かして、北海道を一線に守りませんか?

【ON、OFFのある職場! 仕事も私生活も充実!】

北海道警察は仕事のやりがいはもちろん、私生活の充実も大切にしている職場です。

休暇や給料、育児や介護との両立等、私生活も充実させたい方にとって魅力あふれる職場です。

本町交番事件簿

12月1日から12月31日までの間

本町交番管内では

- 窃盗 2件
- 傷害 2件
- 建造物損壊 1件

が発生しています。

飲酒の機会が増えていると思いますが、飲み過ぎには注意しましょう。



函館中央警察署
サイバーセキュリティ



2月1日~3月18日
サイバーセキュリティ月間

北海道警察