



・回覧物です。確認して回覧してください。

1. 敬老会のご案内 (時任町会)
※申込書は、複数枚入れてありますが、不足した場合は町会までお電話ください
2. 夏のドライブのご案内 (在宅福祉委員会・時和会)
※申込書は、複数枚入れてありますが、不足した場合は町会までお電話ください
3. クーリングシェルターのご案内 (時任町会)
4. 不用品バザー開催のご案内 (時任町会)
5. 認知症予防教室開催のお知らせ (包括支援センターときとう)
6. 特定健康診査のご案内 (市民部国保年金課)
・9月19日14:10~14:40 於:時任町会館
7. 健康フェスティバル2025のご案内 (協会病院)
8. ポプラ健康サポートプラン (高橋病院)
9. 熱中症予防のために (厚生労働省)
10. 五稜郭8月号 (本町交番)
11. 消防団員募集 (消防本部)

☆ご連絡

- ・9月の資源回収は9月6日(土)です。
回収にご協力をお願いいたします。
- ・特定健康診査の大腸検査セットは町会においてあります。
19日の時任町会での特定健康診査の際に提出される方は、
事前に大腸検査セットをお持ちください。

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。

ご覧になりましたらできるだけ速やかに次の方にお届けくださいますようお願いいたします。

令和7年8月吉日

第67回 時任町会敬老会のご案内

時任町会長 高橋 松 恵

盛夏の候、皆様にはお元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。

時任町会では、本年度も皆様のご長寿をお祝い申し上げ、ささやかなお祝い会を下記日程にて開催いたしたくご案内申し上げます。

尚、今年度も祝賀会の会食は控えさせていただき、茶話会形式にて開催いたします。《民謡と津軽三味線の演奏》をお楽しみいただきますようお願い申し上げます。

記

「第67回 時任町会敬老会」

- ◇ 日 時 9月7日(日) 10時30分～11時30分
(受付は10時～)
- ◇ 会 場 時 任 町 会 (電話・FAX 51-8429)
- ◇ アトラクション
「民謡と津軽三味線の演奏」 五 錦 竹 美 社 中
- ◇ お申し込みは《8月29日(金)まで。
町会窓口かお近くの区長・町会役員までお申し込み下さい。
閉館後は町会の郵便受けをご利用下さい。

第67回 時任町会敬老会お申し込み書

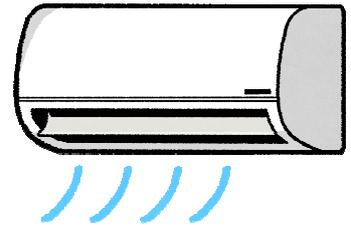
月 日

時任町 番 号

お名前

お名前

お電話



町会のエアコンで体調回復を！

ご存知のとおり 当町会では昨年度、宝くじ益金からの助成制度を利用し、エアコンを導入しました。

近頃の災害的暑さに閉口している 町民皆様への熱中症予防の観点からこの度の役員会において、平日限定ではありますが「クーリング シェルター」として開放することになりました。

月曜日から金曜日間の平日限定ではありますが、毎日 9:00~16:00 間の 7 時間で当面 8 月 12 日からオープンすることとします。

現時点では 今月中 8 月 29 日までと考えておりますが、ご遠慮なく来所いただきますようご案内申し上げます。

なお 開設にあたり、下記の「クラブ活動日程」とバッティングすることになりますが、クラブ会員とも仲良く過ごされることを条件に 解放することになりますので、ご理解 ご了承の上 参加されますよう お願い申し上げます。

また、飲物等は各自ご持参くださるようお願いいたします。

クラブ名	活動日	時間	8月の該当日	備考
カラオケ	月曜日	13:00~15:30	18日,25日	
元気でサロン	火曜日	10:00~11:30	19日	
時和会	火曜日	課外活動	26日	使用可
編物	水曜日	10:30~15:00	27日	
囲碁	木曜日	13:00~16:00	14日,21日,28日	

※ 9月以降については、利用状況勘案の上、協議することとします。

認知症を知って、自分らしく暮らそう

令和7年度

認知症予防教室

開催のお知らせ

5回コース 第1回は

8月28日（木）

参加費
無料

14:00 ▶ 15:00



会場 包括支援センターときとう 集いの場

〒040-0012 函館市時任町35-24 こんクリニック時任内

- ✓ 認知症を知る
認知症の症状や進行の仕方、原因など学びます。
- ✓ 認知症の方への対応などを知る
認知症になって一番困っているのはご本人。まわりのサポートで生活の質が向上します。
- ✓ 認知症の治療や予防について知る
最新の治療や予防に関する知識をお伝えします。
- ✓ 認知症になっても住み慣れた自宅で過ごすための対策を知る
認知症になった時に支えてくれる地域づくり、成年後見制度など学びます。

定員 20名

お申込み・お問合せ

申込期限：8月20日（水）まで

函館市地域包括支援センターときとう お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ 0138-33-0555

WEBでのお申込はこちら

受付時間：平日 9:00～17:00

✉ houkatsu_02@kon-jp.com



～プログラム～

1回目 8月28日 (木)

認知症について知る



2回目 9月11日 (木)

認知症の方への対応を知る

3回目 9月25日 (木)

認知症の治療や予防を知る

4回目 10月9日 (木)

認知症になっても住み慣れた自宅で暮らす

5回目 10月23日 (木)

認知症になった方を支える



***毎回、講話と認知症予防体操「コグニサイズ」を実施します。**

***2回目、3回目を受講された方は、「認知症サポーター」と認定されます。**

令和7年度(令和7年(2025年)4月1日~令和8年(2026年)3月31日)

時任町会の皆さま

特定健康診査 胃・肺・大腸がん検診の日

日時	会場	特定健診	胃がん	大腸がん	肺がん
9月19日(金) 14:10~14:40	時任町会館	○		○	○
10月26日(日) 8:30~10:30	函館市医師会 健診検査センター	○	○	○	○
毎週月曜日(祝日を除く) 13:00~15:00	函館市医師会	○		○	○
毎週水曜日(祝日を除く) 8:30~10:30	健診検査センター (令和7年6月1日~	○	○	○	○
毎週金曜日(祝日を除く) 8:30~10:30	令和8年3月31日)	○		○	○

※胃がん検診：80歳以上の方は、指定医療機関での受診となります。

●●● 特定健康診査のご案内 ●●●

対象者	検査内容	料金	予約	持参するもの
函館市国民健康保険に加入の方 (40~74歳)	裏面をご覧ください	無料	不要	被保険者証 無料受診券
後期高齢者医療制度に加入の方				

※40歳以上で生活保護を受給している方は、担当ケースワーカーへお申し出ください。
 ※上記以外の保険に加入されている方は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

●●● がん検診のご案内 ●●●

※料金の免除については裏面をご覧ください。

種類	対象者	頻度	検査内容	料金	予約
胃がん	満35歳以上	1年に1回	胃バリウムレントゲン検査	1,000円	必要 ※2日前まで 7日前まで
大腸がん	満40歳以上		便潜血検査	500円	
肺がん			胸部レントゲン検査 上記 + 喀痰検査 ※50歳以上 喫煙指数600以上の方	100円 600円	不要

※胃がん検診日の2日前が土・日曜日の場合は、前週の金曜日までに予約が必要です。

【予約】 医師会健診検査センター ☎85-6006

(月~金 9:00~17:00※祝日・年末年始を除く)

特定健康診査の検査内容

- ① 血液検査（血糖検査，脂質検査，肝機能検査）
- ② 尿検査（尿糖，尿たんぱく，尿潜血）
- ③ 血圧測定 ④ 医師の診察 ⑤ 身体測定 ⑥ 問診

※医師の判断により心電図・眼底検査を行う場合があります。

※午前中に受診される方は朝食を摂らずに，午後を受診される方は昼食を摂らずに受診してください。

●●● オプション検査（有料）のご案内 ●●●

糖尿病性腎症検査
（尿中アルブミン）

料金 1,500 円

胃がんリスク検査
（ABC 検査）

料金 3,700 円

前立腺がん（PSA）
腫瘍マーカー検査

料金 1,700 円

心機能検査
（NT-proBNP）

料金 1,700 円

※オプション検査に関する詳しいことは，医師会健診検査センター（住所：田家町5番16号 ☎43-8801）へお問い合わせください。

次のいずれかを持参（提出）すると**がん検診が無料**になります

- ①健康保険高齢受給者証・国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証（70～74歳）
- ②後期高齢者医療被保険者証
- ③函館市重度心身障害者医療費受給者証
- ④世帯全員が非課税である場合（生活保護受給世帯等を除く。）

健康保険証の提示および世帯全員の最新の市民税課税証明書※1 など非課税であることが確認できる書類の提出（コピー可）※2

※1 市民税課税証明書は，個人ごとの発行となり，1枚につき300円の交付手数料がかかります。各がん検診を4月・5月に受診される場合は令和6年度（2024年度）の市民税課税証明書，6月から3月までに受診される場合は令和7年度（2025年度）の市民税課税証明書が必要となります。

※2 健康保険証と，市民税課税証明書など非課税であることが確認できる書類のどちらかをお忘れになると，料金が免除にはなりませんのでご注意ください。

【お問い合わせ】

（月～金 9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く）

◆◆◆ 特定健康診査について ◆◆◆
函館市市民部国保年金課 ☎32-2215

◆◆◆ がん検診について ◆◆◆
医師会健診検査センター ☎85-6006



函館協会病院

健康フェスティバル

2025

スタンプラリーで
景品ゲット!

日時 9月27日(土) 10:00~13:00

会場 1階フロア・正面玄関前



入場料・駐車場 無料!!

薬剤科 調剤体験



お菓子を使って薬剤師と調剤体験をしてみましょう。



運動機能検査

リハビリ

あなたの歩き方、測ってみませんか?

- ✓ バランス検査
- ✓ 足圧計による歩行計測
- ✓ 相対的な下肢筋力の測定を体験! 今の体の状態を楽しく見える化しましょう!



臨床工学科 AED体験

AEDの使用方法を体験できます。



歯科口腔外科 型取り体験



実際に歯の型取りに使っている材料で指の型取りを作ってみましょう。

先着
30名

ピロリ菌抗体検査 検査科



ピロリ菌に感染すると、本菌に対する抗体が患者さんの血液中に産生されます。尿を用いてこの抗体の量を測定し、ヘリコバクター・ピロリ感染の有無を検索するスクリーニング検査です。

検査料無料!
先着20名

---- ↑どちらかひとつ ↓ ----

動脈硬化検査 先着10名

検査により動脈の硬さ、動脈の詰まり、血管年齢を計測し動脈硬化の進行を考える検査です。

※人数制限があるイベントは整理券を配布します。
ご希望の方は当日、受付の職員まで

無料健康相談

健康・栄養・お薬・歯科について無料で相談できます。血圧測定や血糖値検査も行います。



10:00~13:30

キッチンカーの出店あります!



縁日

- ・ヨーヨー
- ・おかし釣り



【主催】 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

【お問い合わせ】 北海道函館市駒場町4番6号

☎ 0138-53-5511

高橋病院1階 community space

ポプラ健康サポートサロン

2025

9月

毎週月曜 10:00~11:00

場所：高橋病院1階 community space

1日 低栄養予防 ~1日の必要量と簡単な摂取方法~

管理栄養士が低栄養予防についてわかりやすく説明します。
またエネルギーとたんぱく質を手軽に摂取できるレシピを紹介。その場で実演調理し、参加者みんなで試食を食べながら栄養について学びたいと思います。



当日の持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定員：10名

8日 手工芸~十五夜の輪飾り

満月や月見団子、うさぎを飾った秋の夜長にぴったりな輪飾りです。
手先を動かすことで認知症予防、フレイル予防にもなると言われています。
難しいところはスタッフがサポートしますので、初めての方も苦手な方の安心してご参加下さい。



定員：15名

22日 リハとヨガ~上半身編



リハビリの医学的な要素とヨガの心地よさを合わせ体操を行います。
いつものメニューにプラスワンメニューを追加し運動を行いたいと思います。
イスに座った運動がメインですので初めての方も是非ご参加ください。



定員：20名

29日 ふまねっと運動体験

「ふまねっと運動」とは大きなマス目でできたあみ（ネット）を踏まないようにゆっくり歩く運動です。色々なステップがあり、頭を使いながら体も動かすため、バランス能力や認知機能の改善に効果があるといわれております。簡単なステップからはじめますのでどなたでもお気軽にご参加ください。

定員：20名



参加費

ALL ¥200

8月12日~予約受付開始

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 栄養管理室主催 おうちごはんの会

第2回 フライパン1つで 簡単おかず

「豚肉のサルシッチャ風」を作ります

サルシッチャとは

サルシッチャ(Salsiccia)とは、イタリア語で「腸詰め」という意味で、加熱していない生ソーセージのことを指します。



日時：9月10日(水)

13時～14時30分

場所：高橋病院1階 コミュニティースペース

予約制 定員：10名 参加費：300円

コミュニティースペースにて直接申し込み、またはお電話での予約も承ります。

電話：0138-78-1230 *自動音声にて4番その他を選び「おうちごはんの会の件」とお伝え下さい。

8月12日～予約受付開始となります。

当日はエプロン、三角巾、マスクをご持参ください。

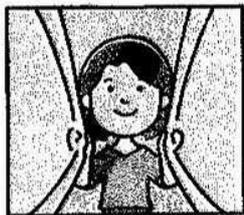
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



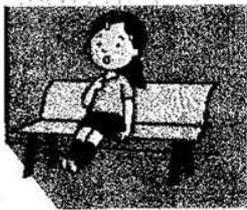
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



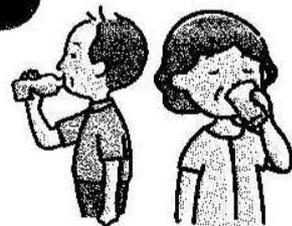
保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

めまい 立ちくらみ 生あくび		大量の発汗 筋肉痛 筋肉のこむら返り	病状がすすむと	頭痛 嘔吐 倦怠感		判断力低下 集中力低下 虚脱感
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	---------	-----------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

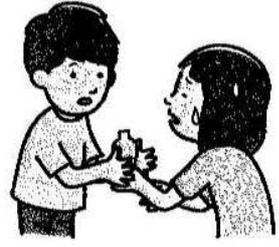
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



経口補水液を補給*



*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!
暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

～暴力団追放「三ない運動+1」の推進～

- 暴力団を「利用しない」
- 暴力団を「恐れない」
- 暴力団に「金を出さない」
- 暴力団と「交際しない」



五稜郭

函館中央警察署
0138-54-1100

本町交番
0138-52-7770

自転車盗が多発しています！

- 自転車の2ロックを心掛けましょう
- ヘルメットや荷物にもワイヤー錠を掛けましょう
- 面倒くさがらず鍵を掛けキーを回収しましょう

無施錠の自転車は狙われます！



過度な飲み過ぎに注意！

- 自動車の飲酒運転はもちろん自転車も罰則の対象になるので、絶対にやめましょう
- 自分で自分をコントロールできる飲酒量を心掛けましょう

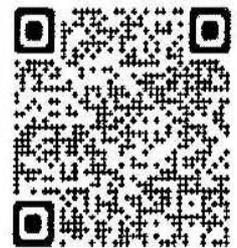
長時間の飲酒は控えよう！



函館中央警察署
ホームページ

安心安全に繋がる様々な情報を掲載中！

下のQRコードを読み取ってホームページをご覧ください！



～北海道は私たちが守る～

令和7年度第2回北海道警察官採用試験日程

- ・受付期間：7/1～8/15
- ・第1次試験：9/21（日）
- ・第2次試験：10月下旬～11月上旬

本町交番管内事件
事故発生件数

(6/12～7/9)

- ・窃盗～9件
(内自転車被害6件)

自転車の盗難被害が多い傾向にあるため、2ロックを心掛けるようにしましょう。

ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。



ほくとポリス

インストールはこちら！

ほくとポリス

検索

