

上品な甘み広がるウニ！ 大漁！旬の味をお届け！

8月18日 ウニ漁(矢追町)



Kouhou

寿都

-SUTTSU-

9

2020 September

No. 710

誤発進防止システムの設置で、万が一の踏み間違えに備える！
現在お乗りの車に取り付けできます（要工事）

寿都町誤発進防止システム 助成制度

4月から開始した誤発進防止システムの設置
購入費用の一部を助成する「寿都町誤発進防止
システム助成制度」についてお知らせします。



誤発進防止システムとは…

ブレーキとアクセルの踏み間違いによる交通事故防止のために開発された装置で、前後に障害物があるときや一定速度以下のときに、強くアクセルを踏み込むことで作動し、車両の衝突を防ぎます。

普段の運転に不安を感じ始めた熟練ドライバーだけでなく、運転初心者の方や普段運転をされない方にも起こりうる事故です。万が一に備えて、誤発進防止システムを設置しましょう。



助成対象	町内に住所を有する個人又は法人、団体など（年齢制限なし）
助成金額	誤発進防止システムの購入・設置にかかった費用の1/2 （1台につき上限25,000円、ただし新車購入時は除く。）
申請方法	<u>購入・設置を証明する書類</u> （※1）と印鑑、口座番号がわかるものを持参し、役場窓口にて申請手続きを行っていただきます。 （1）申請書は役場窓口にあります。 （2）領収書原本については「確認印」を押印後、写しを取りお返しします。 （3）町助成金は、指定口座へお振込みします。 ※1 購入者名や購入金額、設置品名などが記載された領収書等（レシートのみは不可）
助成期限	令和3年3月31日（水）まで
お問い合わせ	●誤発進防止システムや設置について詳しくは、車両販売店又は誤発進防止システム販売店へお問い合わせください。 ●申請方法について詳しくは、総務財政課総務係（0136-62-2511）へお問い合わせください。

65歳以上の方は、国の補助制度を併用することで、自己負担額1万～2万円で設置が可能です！

国の補助制度との併用	国による補助制度（後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置導入補助）が3月9日から開始されています。 補助対象は<u>65歳以上の個人又は、65歳以上の高齢運転者を雇用する事業者</u>です。 補助金額は、障害物検知機能がない機器2万円、障害物検知機能付き機器4万円となります。（※2） 国の補助を受けた後に、「寿都町誤発進防止システム助成制度」を申請することが可能ですので、申請方法をご確認のうえ、役場窓口へお越しください。 （例）装置設置代金70,000円－国補助40,000円＝30,000円（個人支払額） 30,000円－町助成率1/2＝15,000円（町助成金） なお、「後付けのペダル踏み間違い急発進抑制装置導入補助」について詳しくは、車両販売店又は誤発進防止システム販売店にお問い合わせください。 ※2 国の補助は、設置した販売店に対して直接支払われるため、補助手続きは販売店が行います。
------------	--

みんなの診療所 No.155

生活習慣病「脂質異常症」について



医師 高石 恵一

皆さんは「脂質異常症」という病気をご存じでしょうか。

「脂質異常症」は、高血圧や糖尿病と並んで三大生活習慣病の一つとされ、中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが上昇したり、HDL（善玉）コレステロールが低くなったりする状態のことを言います。「脂質異常症」などの生活習慣病は、症状がほとんどないまま進行することが多く、最悪の場合、心筋梗塞や脳梗塞を起こして死に至ります。

今回は、病気のリスクを少しでも減らすための予防法を紹介します。

脂質異常症を予防・改善させるために

食事療法

【積極的に摂った方が良いもの】

- ・野菜 ・大豆製品 ・果物 ・ナッツ
 - ・白身肉（鶏肉） ・全粒穀物（玄米など）
 - ・多価不飽和脂肪酸（オリーブ油など）
- ※油の過剰摂取は禁物

【過剰摂取が禁物なもの】

- ・赤身肉（牛肉、豚肉）
- ・加工肉（ベーコン、ウィンナーなど）
- ・糖質（ご飯やパン、麺類など）
- ・飽和脂肪酸（バターやラードなど）

その他にも過食を抑え、体重を維持し、減塩を心がけましょう。また、アルコールの飲みすぎに気をつけましょう。

（1日の目安：ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎なら半合、ワインなら200ml）

運動療法

毎日30分程度のジョギングや水泳などの有酸素運動を行うことが理想的ですが、15分以上続けると効率よく脂肪が燃えだすため、1回15分以上の運動をしましょう。また、膝や腰などの関節が心配な方はプールでのウォーキングがおすすめです。



薬物療法

食事や運動で効果が得られなかった場合は服薬による治療を行います。一人ひとりの症状や数値目標によって使用する薬が異なるため、医師へお気軽にご相談ください。

●退任挨拶● 令和2年9月末

本年4月に寿都へ赴任して早くも半年が経ちました。診察や町の風景、寿都での暮らしにも少しずつ慣れてきたところですので、寂しい気持ちが日に日に強くなっています。

総合診療医を志す中で、必要不可欠な診療所研修を経験するために寿都に参りましたが、都会では経験できなかった介護保険施設での診察、患者さん宅での退院調整会議、高校での授業などを通じて、地域診療とはどんなものなのか一端に触れられたように感じています。

総合診療医は、地域のニーズに合わせて役割を変える「カメレオン」のような存在であれと言われてきましたが、東京と寿都の両方を経験したことで、カメレオン化に一步踏み出すことができました。

3月末、東京から苫小牧へ向かうフェリーで、船の揺れで車の盗難防止機能が作動し、靴紐が切れ、船酔いも酷く、北海道での生活の先行きがとても不安でしたが、この半年間で、例年の5倍バーベキューをし、10倍牡蠣を食べ、冷房のない夏を初めて経験し、数え切れない程の楽しい思い出ができました。

「寿都」の読み方も知らなかった自分が、充実した研修を送ることができたのも、病院スタッフのみならず、住民の皆さまが寛大かつ温厚に接してくれたおかげです。大変感謝しております。半年間の経験を生かし理想の医師像へと近づけるよう、今後も邁進して参ります。



医師 関口 豊



赤ちゃんから お年寄りまで

寿都町教育委員会
電話 0136-62-2100
FAX 0136-62-2280

みんなが、学びの主人公

自然体験キャンプを開催しました

8月6日、7日の2日間、児童に共同生活の中でのさまざまな体験を通して自立性や協調性、規律の大切さを身に付けてもらうことを目的に「自然体験キャンプ」を開催しました。

活動中のマスクの着用や手洗い・消毒の徹底、宿泊用のテントは1人1張りとするなど新型コロナウイルスの感染防止対策を行い実施しました。

当日はあいにくの天気でしたが、寿都高校のボランティアスタッフに協力していただき、磯ガニ釣りや野外炊飯、肝試し、ドッジボールなどたくさんの活動を行うことができました。



野外炊飯の様子

磯ガニ釣りの様子



英語検定 受験希望者募集

町民の皆さまを対象に、英語検定を下記の日程で行います。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

日時：令和2年10月2日（金）

午後6時30分～午後8時00分

場所：総合文化センター

検定料：

受験級	料金
2級	5,500円
準2級	4,900円
3級	3,900円
4級	2,600円
5級	2,000円

申込：留意事項をご確認のうえ、9月9日（水）までに検定料を添えて住民学習推進係へお申し込みください。

<留意事項>

- ①受験する級によって部屋、時間が変わります。受験される方に事前にご連絡します。
- ②申込後の自己都合のキャンセルについては、必ず教育委員会までご連絡ください。この場合、検定料は返還できませんのでご了承ください。
- ③3級以上に合格した場合、日本英語検定協会から2次試験の案内がされます。2次試験は本町で実施されます。

古文書講座開催中です！

現在、ウィズコムカレッジ「古文書講座」を開催しています。専門の辞書を使い、参加者同士で相談しながら、明治時代初期の嘆願書や手紙などを楽しく読み進めています。

今後の日程は、以下のとおりとなっています。今まで参加をしたことがない方でも後れを取ることなく学習できますので、たくさんのご参加お待ちしております。

◆今後の日程

9月8日～10月29日

毎週火曜日（祝日は除く）

午後7時00分～午後8時30分

◆場所：総合文化センター 1階 健康管理室



講座の様子

三浦ミサさんが 100歳を迎えました

三浦ミサさん（歌棄町）が8月10日に100歳の誕生日を迎えられ、寿都町長寿者褒賞条例に基づき、お祝いの褒状と副賞が贈られました。

入所されている寿都寿海荘で贈呈式が行われ、お祝いの褒状を元気に受け取られました。



磯谷地区交通安全 「旗の波」運動を実施しました

8月3日、磯谷地区交通安全「旗の波」運動が開催されました。

この運動は、寿都町交通安全推進委員会が主催し、地域住民一人ひとりの交通安全意識の高揚と交通安全運動の推進のため、毎年、磯谷地区で開催されています。

各町内会や交通安全団体から約60名の方々が参加され、交通安全を呼び掛ける黄色の旗を振り、通行するドライバーに交通安全を呼びかけました。

ドライバーだけでなく、同乗者や歩行者なども含め今一度、一人ひとりが交通マナーを見直し、交通安全に取り組みましょう。



フレップからのクイズに答えよう！ ～応援大使連載企画～

今回は、野球に関するクロスワードクイズを出題！正解者の中から抽選で18名に「選手の直筆サインボール」がプレゼントされます。



空白を埋めて、A B C Dの枠を順番につなげると、ファイターズに関する言葉が出てきます。申し込み先URLよりA B C Dの言葉を記載してご応募してください。



〈たてのカギ〉

- 2 素人が集まってする野球。【○○野球】
- 3 新千歳空港内にあるファイターズ直営レストランの名称。
- 4 MVPや首位打者、ベストナインなどの賞を獲得した選手のこと。
【○○○○ホルダー】
- 6 ホームランを打ってベンチに戻ってきたらすること。【○○タッチ】

〈よこのカギ〉

- 1 野球場で、本塁の後方に張ってある打球などを止めるための網のこと。
- 4 打球を遠くに飛ばすために、すぐに体が開かないようにすること。【○○が大事】
- 5 同じ球技でも、サッカーにあって野球にはない用語。アディショナルタイムの別称。
- 7 有原投手の○○○○○ショットは、フォークボールだね。

●申し込み先URL

https://form.fighters.co.jp/hokkaido179_quiz2020/input



●申込期限

9月23日（水）まで

●注意事項

- ・当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ・プレゼントの選手は選べません。
- ・郵送での応募は受け付けておりません。

ライダーズミーティングin寿都が開催されました

ライダーズミーティング実行委員会では、毎年、交通安全意識の高揚とライダー同士の交流を深めるため、オートバイによる交通安全パレードを寿都町で開催しています。

8月9日、26回目となるパレードが開催され、約50台のオートバイが風太公園駐車場に集まりました。開催にあたり片岡春雄町長から挨拶のあと、ライダーズミーティング実行委員会の清澤和彦代表から注意事項などが述べられました。

その後、寿都漁港横の「みなと広場」を目指し町内を走行するパレードが行われ、交通安全の啓発を行いました。



やったね! むし歯ゼロ!

3歳児健診の歯科指導で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。
これからも、大切な歯を守っていけるよう、親子で虫歯予防に取り組んでください。



石井 芙実ちゃん
(湯別町)

ガラガラペー
がはるぞー!



千葉 有紗ちゃん
(歌葉町)

ハミガキ大好き!
むし歯ゼロ
がんばります!



とれたて「風太くん」ニュース

～Vol.29～

今月のニュースは「道の駅みなとま～れ寿都」「寿都温泉ゆべつのゆ」「ベーカリー寿」からお届けします。

みなとま～れニュース 夏のバジルフェアを行いました!

8月1日・8日の2日間、みなとま～れ寿都で夏のバジルフェアが開催され、「風のバジル」を使った飲食メニューの割引や先着50名様に「風のバジル」の無料配布が行われました。また、夕方から広場でオープンカフェ&バー「Windbasil」が営業し、「風のバジル」を使ったお酒やフードメニューなどを提供しました。「鶏のからあげ～風のバジル風味～」は、柔らかくジューシーな鶏肉とさっぱりしたバジルの香りが堪能できる一品でした。来場された皆さま、新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただきありがとうございました。

毎年9月に開催している「すつつ鮭・ホッケフェスティバル&軽トラ市」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとなりました。なお、みなとま～れ寿都にて、感染対策に配慮しながら規模を縮小し、秋の味覚を楽しめるフェアを開催予定ですので、詳細が決まりましたら、新聞折り込みやSNSなどでお知らせいたします。



風のバジルモヒート
大好評でした!

寿都町観光交流センター「みなとま～れ寿都」(一般社団法人寿都観光物産協会)

●住所: 寿都町字大磯町29-1
●電話: 0136-62-2550

●開館時間: 【4月～9月】9:00～18:00
●休館日: 【4月～9月】無休

●E-Mail: eki@suttufan.com
●HP: http://suttufan.com/

観光物産協会ニュース ファイターズアカデミーフィールドクラブのお知らせ！

北海道日本ハムファイターズ北海道179市町村応援大使事業の一環でコーチを招き、中学生以下を対象に野球の楽しさを知ってもらうスポーツ教室を寿都中学校で9月13日（日）に開催します。

参加希望者は、学校や保育園から配布されている申込書を9月7日（月）までに道の駅みなとま〜れ寿都へご提出ください。たくさんのご参加お待ちしております。

（一社）寿都観光物産協会

●電話：0136-75-7201

※道の駅みなとま〜れ寿都にも申込書がございますので
ご利用ください。

ゆべつのゆニュース

バジル湯始めました！

湯別町で栽培されている「風のバジル」を使用したバジル湯をジャグジー風呂にて9月から実施しています。新鮮なバジルの葉をそのまま使用したバジル湯は、爽やかな香りを堪能できリラックスすること間違いなしです。また、体を温める効果もあるので湯冷めすることなくお楽しみいただけます。

バジルは「ハーブの王様」と言われており、消化不良、食欲不振、膨満感、リラックス効果、鎮痛作用など、心と体そしてお肌への効能があるとされています。中でもβカロテンを多く含んでおり免疫力を高める効果や抗菌作用があるとされています。

多くの皆さまのご利用をお待ちしております。



営業時間が変更になりました

日頃よりゆべつのゆをご利用いただきありがとうございます。

ゆべつのゆでは、9月1日から次のとおり営業時間が変更となりましたのでお知らせします。

今後も皆さまに快適にご利用いただけるよう努めてまいりますので、変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いします。

【営業時間変更（通年）】

夏季（4月～11月） 10:00～21:30
冬季（12月～3月） 10:30～21:30



10:30～21:00

※休館日などに変更はありません

寿都温泉ゆべつのゆ

●住所：寿都町字湯別町下湯別462
●電話：0136-64-5211

●開館時間：10:30～21:00
●休館日：毎月第1月曜日

●HP：http://yubetsunoyu.com/

ベーカリー寿ニュース

職場体験学習が行われました！

いつもベーカリー寿をご利用いただきありがとうございます。

7月15日に寿都中学校1年生2名が職場体験に来てくれました。

パンができるまでの基本工程を学び、実際にパンの生成、味付け、焼成、たくさんあるパンの袋詰めなどを体験してもらいました。

2名の生徒は、真剣に話を聞き、楽しく一生懸命パン作りに取り組んでくれました。この体験が今後の進路に役立てられるといいですね。

私達も初心に帰って、皆さまに美味しいパンを届けたいという思いを再確認できました。



ベーカリー寿～Kotobuki～

●住所：寿都町字新栄町104番地 寿都町地域コミュニティ施設「みなくる104」1階

●電話：0136-75-7040

●営業時間：11:30～16:00

●Facebook：https://www.facebook.com/Kotobuki.Bakery/

●定休日：日曜日

戸籍の窓口

人口 2,903人 (－6) 世帯数 1,659世帯 (－9)
男 1,422人 (－3) 女 1,481人 (－3)
(令和2年7月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

矢 追 町 佐長 ^{まさよし} 正研くん (8/3)
浄信さん・みほさんの子

開 進 町 村井 ^{はづき} 葉月ちゃん (8/6)
雄哉さん・明日香さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

新 栄 町 中村 鶴枝さん (7/30) 83歳

新 栄 町 関 孝久さん (8/4) 78歳

新 栄 町 工藤つや子さん (8/11) 97歳

ご寄附ありがとうございました

札幌寿都会 (札幌市)
会長 米坂 純一 様
教育振興寄附金として 30,000円

小野 則昭 様 (厚沢部町)
一般寄附金として 10,000円

山田 徹也 様 (歌棄町歌棄)
寿都町字歌棄町種前27番1の雑種地
他5筆11,956.57㎡

●消防団員の異動●

●退職 (令和2年7月31日付け)

第2分団第1部 班長 丹内 義幸

●昇格 (令和2年8月1日付け)

第2分団第1部 班長 富田 博文



令和2年国勢調査の実施

～皆さまのご協力をお願いします～

令和2年10月1日を基準日として、令和2年国勢調査が全国一斉に実施されます。

国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。

国勢調査の結果は福祉施設や生活環境整備、災害対策など、日本の未来をつくるために欠かせない様々な施策の計画策定などに利用されます。

インターネット回答期間	9月14日 (月) ～ 10月7日 (水)
郵送・調査員への回答期間	10月1日 (木) ～ 7日 (水) ※10月1日以降に調査員にお渡しいただくか、同封されている封筒に入れてポストに投函してください。

- スマートフォンからも利用できるインターネット回答と紙の調査票による回答の二通りの回答方法があります。調査員がインターネット回答用パンフレット及び紙の調査票などを9月14日から各世帯にお届けします。
- 調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外 (税の資料など) に使用することはありません。また、この調査は、統計法に基づく基幹統計調査であり、調査票に記入して提出していただく義務があります。

短歌

ふる里文芸

千の風亡夫がゆらすか夏椿
浮き玉と海の青さの秋たちね
鎮魂の祈りの花火寿都湾
ウニ漁の日和確かむ風車かな
逆さ吊りどくだみゆれるかげひなた
(老人クラブ俳句)
夏の日に健康講座しつかりと
花畑アジサイ満開そらの色
灯籠流父さん皆んなと流れ行く
松の木にカラス巣を組む子育てか
花が待つ水の重さに老い悲し
湯につかり轉り聞きて幸あふる
百合の花朝日をあびて清らかに
まる元へはさむ青春夏帽子
湯上りのアイスの味は身にしみる
葉影より青きいが栗出番待つ
子供達学校帰りあごマスク

奥野 天間と 光子
田井 春 榮
松沢 スミ
鷹島 サツ
千引 静江
青木 文子
深山 順子
南 慧子
南 慧子
富樫 トシ
遠藤 紀子
亀谷 セツ
志田 妙子
中村 昭風
石橋 典子

俳句

柿の種植て八年秋の朝
七回忌過ぎし日の思い出胸あつく
師の声に笑顔はじけるグウチョキパー
重い空段階的に軽くなり
茜色なりて明日が楽しみ

天間ときこ
松沢 スミ
青木 文子
戸 サダ
亀谷 セツ
志田 妙子
中村 昭風
石橋 典子

五輪の輪結ぶ世界の祭典は
平和あつてのスポーツなれば
海の青今も変わらず波静か
消えそうなアジアンタムは冬越して
根元に小さきリング状の芽
友の家解体進み儚くも
巡りし思い永遠に残りぬ

石橋 典子
中村 昭風
志田 妙子
亀谷 セツ
戸 サダ
青木 文子
松沢 スミ
天間ときこ