

冬は危険がいっぱいだよ！
気をつけて渡るうね



1月23日 寿都保育園交通安全教室

Kouhou

寿都

-SUTTU-

2

2015 February
No. 643

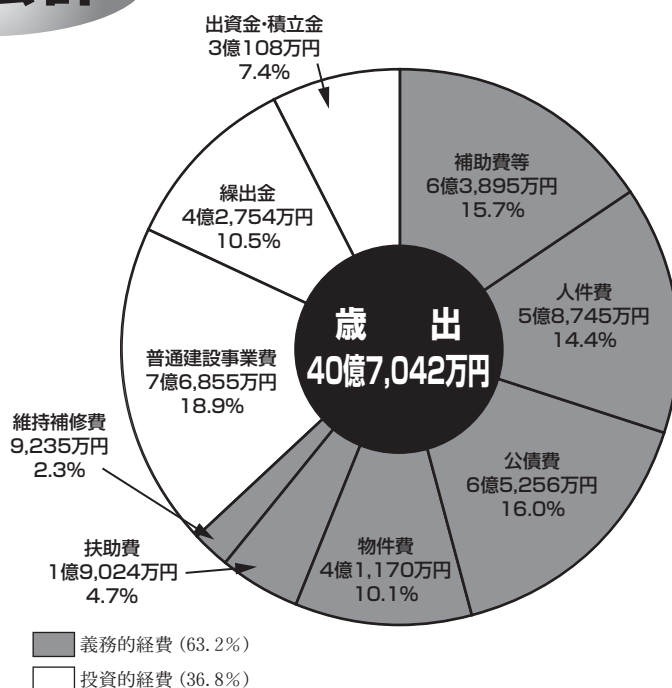
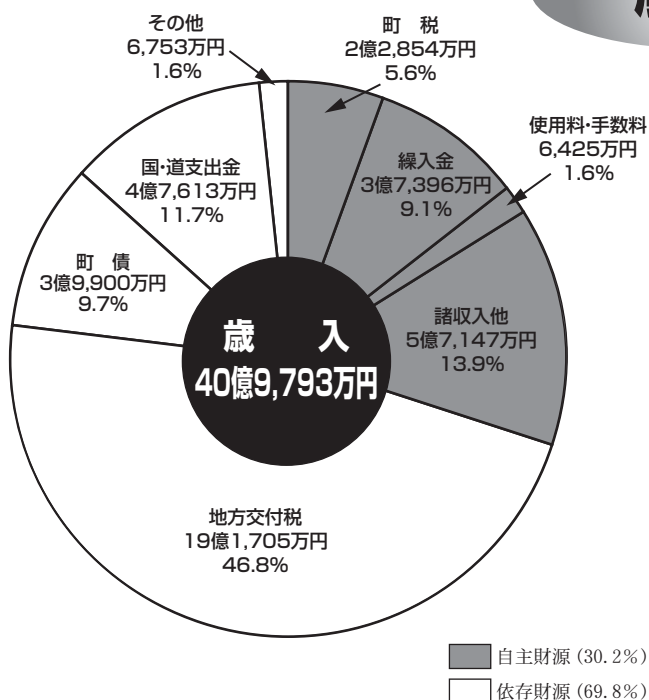
平成25年度決算のすがた

平成25年度の各会計決算が、平成26年12月の町議会で認定されました。

一般会計の歳入は、町税や繰入金などを含めた自主財源が約3割となる一方、地方交付税や国・道支出金などの依存財源が約7割と大きなウエイトを占めています。歳出は、補助費等（事業の委託料や各種団体への補助金など）や人件費などの義務的経費が約63%、普通建設事業費や繰出金などの投資的経費が約37%になっています。

平成25年度の決算は、依存財源に占める割合が高いために財政は硬直し、自由に使える財源が少ないことが読み取れます。

一般会計



●各会計決算

(単位：万円)

会計名		歳入	歳出	差引
一般会計		409,793	407,042	2,751
特別会計	国民健康保険	53,819	50,929	2,890
	後期高齢者	4,788	4,776	12
	介護保険	41,705	41,691	14
	簡易水道	16,233	15,892	341
	公共下水道	27,332	26,625	707
	風力発電	58,389	58,139	250

●基金の残高

(単位：万円)

基金名	残高
財政調整基金	13,625
減債管理基金	22,265
特定目的基金(7基金)	81,843
土地開発基金	3,453
国民健康保険事業基金	2
介護給付費準備基金	558
簡易水道事業基金	43
公共下水道事業基金	1,152
風力発電事業基金	25,787
合計	148,728

●地方債残高 (国などからの借入金元金)

(単位：万円)

一般会計	661,358
特別会計	332,706
合計	994,064

※特別会計は、簡易水道事業・公共下水道事業・風力発電事業の3会計の合計。

町の貯金とも言える基金の残高は、昨年度と比較して全体で約1億9千万円が増加しています。

道路整備事業、新体育館整備事業、潮路小学校改修事業などにより地方債の借入れを行っていますが、一般会計及び特別会計ともに公債費の償還により、地方債残高は全体で約5億円が減少しています。

「いきいき健診」で早期発見・早期改善をしてみませんか？

11月30日、12月1日に実施しました「いきいき健診」の結果をお知らせします

今回の特定健診（生活習慣病健診）では、173名の方が受診し、男性で約20%、女性で約3%の方が、メタボ該当者やメタボ予備群でした。

内臓脂肪のつきすぎに危険因子（高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙習慣）が加わると、メタボ該当者やメタボ予備群と言われます。これを放っておくと、じわじわと動脈硬化を進行させ、生活習慣病を引き起こします。

生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。予防・早期発見のため、まずは「いきいき健診」を活用してご自身の身体の状態をチェックしてみませんか。食生活や運動習慣を見直すきっかけとしましょう。

また、「いきいき健診」はがん検診のみの受診もできますので、ぜひ、活用してください。

(単位: 名、()は%)

	受診者		メタボ該当		メタボ予備	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
39歳以下	21	27	1 (4.5)			
40~74歳	52	67	7 (13.5)		5 (9.6)	3 (4.5)
75歳以上	4	2	2 (50.0)			
計	77	96	10 (13.0)		5 (6.5)	3 (3.1)

○胃がん検診

受診者 111名
異常なし 108名
要精密検査 3名

○肺がん検診(X線・CT検査)

受診者 227名
異常なし 190名
要精密検査 2名
有所見 35名

○肺がん検診(喀痰検査)

受診者 6名
異常なし 6名

○前立腺がん検診

受診者 16名
異常なし 9名
経過観察 7名

○大腸がん検診

受診者 106名
異常なし 97名
要精密検査 9名

○骨粗鬆症検査

受診者 19名
異常なし 7名
経過観察 11名
要精密検査 1名

○肝炎検査

受診者 7名
異常なし 7名

○内臓脂肪測定

受診者 8名
異常なし 8名

平成26年度ボディーチェンジング教室の終了

昨年6月からスタートしたボディーチェンは、11月で終了し、今年度は20代から70代までのお子さん連れのお母さん含む27名の方に参加いただきました。

教室では2カ月毎にテーマを決めて、ウエスト、二の腕、下腹の部分別運動を中心とした内容で教室を行いました。「運動は続けることで効果が出る」ことから講師の山本敏未先生から宿題を出してもらい、自宅でも運動を行ってもらうようにしました。

また、昨年度から行っている軽スポーツ（ミニバレー）は参加者が増え、「教室が終了してからもミニバレーを続けたい」といった声が多く聞かれました。

教室実施期間前後で体重、体脂肪が減った方、変化

のない方と様々でしたが、中には3kg以上体重が減った方もいました。

ボディーチェンは来年度も開催する予定です。最近、運動不足を感じている方などはぜひ、ご参加ください。託児もありますのでお子さん連れのお母さんもお待ちしています。



健康に暮らせる町づくりに向けて①

寿都町では、北海道大学と協力し、子どもから高齢者まで、健康な人も、病気を抱えている人も、その人らしく健康に暮らせる町づくりに取り組むことになりました。具体的には、「人々がよりよく生きるために必要な社会的制度の設計」「その根拠を構築するための研究」「よりよい生活の実現に向けた実践的活動」を進めていきます。

今後、健康で充実した生活を町民のみなさんが送るためにはどのような取り組みができるのか、専門家を交えてみなさんと共に考える会や、生活習慣・健康調査を行う予定です。ぜひ、ご協力をお願いします。





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

みんなが、学びの主人公

すっつ子ども教室 開催しています

すっつ子ども教室では、放課後や長期休業中に遊び体験を通した学びを提供しています。

冬休み期間中には紙粘土スイーツ作り・お正月飾り・餅つきを行い、延べ98名が参加しました。

1月7日に食育センターで行った餅つきは、重いきねに苦戦しながらも一生懸命餅をつき、石臼を使って大豆からきな粉も作りました。初めて体験した子どもたちは「お餅を作るのがこんなに大変だなんて知らなかった」「苦労してついたお餅だからとてもおいしい」との感想が聞かれ、充実感が伺えました。

今後も様々な活動を実施する予定です。詳細は、各小学校を通して配付した案内をご覧ください。教育委員会住民学習推進係までお問い合わせください。



英語サロン 開催しています

総合文化センターにおいて、外国人英語指導員シェーンによる一般の町民を対象とした英語サロンを開催しています。毎週水曜日の15時から17時半で、飛び込みや短時間の参加も可能です。内容は、コミュニケーションを軸とした会話で、初心者の方も大歓迎です。事前予約は必要ありません。

ぜひ、ご友人をお誘いのうえ、お気軽にご参加ください。

ぜひ、ご友人をお誘いのうえ、お気軽にご参加ください。



「イングリッシュキャンプin森」へ参加しました

道教育委員会主催のイングリッシュキャンプが、1月8日から11日に森少年自然の家で行われました。寿都町からは、寿都高校の石塚理愛さん・西のぞみさん（ともに2年生）が参加しました。

今回のキャンプでは、入国審査に見立てた受付やイングリッシュレッスン、英語でのコミュニケーションや歴史体験などをし、成果発表スピーチまで英語漬けの日々を過ごしました。



このキャンプで学んだことを今後の進路にぜひ、生かしてください。

スキー場をご利用ください

町民スキー場は、平日14時から22時まで、土日祝日は、9時から22時まで利用できます。日によって、スキー教室が行われており、混雑することがありますが、ご了承ください。

お得なシーズン券もありますので、ぜひ、このスキーシーズンを思い切り楽しんでください。



小中学生冬休み作品展のお知らせ

町内の小中学生が、冬休み中に作った作品を展示します。児童・生徒の個性あふれる作品を、ぜひ、ご覧ください。

●展示期間：2月4日（水）～15日（日）

●展示場所：総合文化センターロビー

平成27年度の新1年生をご紹介します

この春、小学校に入学する男の子11名、女の子9名のお名前をご紹介します。就学前の健康診断を終え、1月29日に寿都小学校、2月3日に潮路小学校において新一年生一日入学を行いました。

春が来るのが待ち遠しいですね。

寿都小学校

一戸	はるき 晴稀	工藤	そうた 颯太	洞内	まみ 茉実
上戸	ゆうき 優希	清水	なな 奈夏	三上	あこ 愛心
蝦名	やすとも 泰朋	中島	かいと 快斗	宮下	そうき 想基
川上	さち 紗知	日田	ようた 陽太	元山	みゆ 心結
木村	えいた 瑛太	藤田	とわ 永遠	山崎	みお 未織

潮路小学校

小野	たける 健生
亀谷	せい 世羅
佐藤	ひまり 妃葵
高橋	れいあ 麗愛
森	たつや 龍也

みんなの診療所 No.89

便秘について



平野 嘉信 医師

まだ寒さが厳しい日が続いておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。今回は、日常的によく耳にする「便秘」について、お話しします。

便秘とは？

便秘とは、便が大腸内に長時間とどまり、排便がスムーズに行われない状態で、「便の量が少ない」「残便感がある」などの状態をいいます。

健康な人（便秘ではない人）は、通常1日から1日半に1回排便がありますが、人によっては、2～3日に1回、逆に1日に数回という場合もあります。

便の量や回数には個人差があり、毎日便通がなくても苦痛や残便感、腹部の張りがなければ便秘ではありません。一方、毎日便通があっても苦痛や残便感がある場合は、便秘とされます。

症状としては、腹痛、お腹が張る、残便感、食欲低下、肩こり、肌荒れ、イライラなどの症状がみられます。

便秘の種類と原因

①食事などが原因の便秘

水分・食物繊維不足や極端なダイエットなどにより、腸に適度な刺激が起こりにくくなり便秘になります。

②排便習慣が原因の便秘

高齢者や寝たきりの人、痔や恥ずかしさなどによりトイレを我慢する習慣がある人に多く、直腸に便が停滞してうまく排便出来なくなり便秘をおこします。

③大腸の働きや筋力低下が原因の便秘

大腸の働きが低下したり、運動不足や腹筋力の低下などから、便を押し出す力が不足し、便秘をおこします。

④大腸の過緊張による便秘

精神的ストレス、環境変化、過敏性腸症候群などが原因で、腸管が緊張しすぎて、便がうまく運ばれずにウサギのフンのようなコロコロとした便になります。便秘と下痢を繰り返すこともあります。

⑤その他の原因で起こる便秘

腸閉そく、大腸がんなどの病気が原因で消化管が狭くなったり、糖尿病などの全身の病気が原因で便秘になることもあります。

また、風邪薬や鎮痛薬やうつ病の薬など薬の副作用が原因で便秘になることがあります。

予防法は？

①食生活の改善と適切な水分補給

朝昼夕と3食食事をしっかりとバランス良くとることや水分や食物繊維を十分にとるよう心掛けましょう。また、極端なダイエットは避けましょう。

食生活について詳しく知りたい方は、役場または診療所の管理栄養士へご相談ください。

②排便習慣の改善

朝食後にトイレに行く習慣をつけたり、トイレを我慢しないように心掛けましょう。

③適度な運動

ウォーキングやジョギングなどの全身運動のほか、おなかのマッサージや腹筋運動を習慣にしましょう。

④ストレス解消

強いストレスは便秘の原因になります。ゆっくり休養をとり、ストレスをためないようにすることも大切なことです。

治療法は？

上記のような食生活、排便習慣の改善、適度な運動などを行っても治らない場合は、適切な薬物治療を受けましょう。

薬には、腸管内の水分を増やしたり、腸管の神経に直接作用して腸管のぜん動運動を促進する飲み薬、漢方薬、座薬、浣腸などがあります。便秘の種類に合わせた治療が必要です。

このようなときは受診を

- 突然便秘をするようになった。
- 便に血や粘液が混ざっていた。
- 便が細くなった。
- 激しい腹痛、おう吐、発熱がある。
- お腹にしこりを感じる。
- 何をしても便秘が改善しない。



その他、便秘に関してご不明な点がございましたら、かかりつけ医にご相談ください。

齋藤清子さん、槌谷和幸さんが 人権擁護委員に委嘱されました

このたび、1月1日付けで渡島町の齋藤清子さんと磯谷町鮫取潤の槌谷和幸さんが法務大臣から委嘱を受けました。

人権擁護委員は、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくことを目的に、ボランティアで活動しています。

町内には、4名の人権擁護委員がおり、法務局の人権相談所や自宅などで、皆さんからのご相談をお受けしています。

「いじめ」「暴力」など、日常生活での様々な人権問題のお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。



再任の齋藤 清子さん



新任の槌谷 和幸さん



人権擁護委員委嘱の様子

【人権擁護委員の連絡先】

齋藤 清子（渡島町）	0136-62-3004
金子 雄一（新栄町）	0136-62-3286
神 貢一（新栄町）	0136-62-3630
槌谷 和幸（磯谷町鮫取潤）	0136-65-6275

寿都中学校器楽部 9年連続全国大会へ

日頃から町内の演奏会などで、美しい音色で演奏をする寿都中学校器楽部の皆さんが、1月9日、札幌で開催された全道リコーダーコンテストにおいて、重奏・合奏部門ともに金賞に輝きました。

また、3月29日（日）東京で開催される全国大会に、合奏の部門で出場することが決定し、9年連続の全国大会出場という快挙を成し遂げました。寿都中学校器楽部の皆さんには、全国大会での活躍を期待しています。

税の申告で 障害者控除が受けられます

身体に障がいがあり、一定の要件を満たす場合には、所得税や住民税の申告の際、「障害者控除」を受けることができます。

この控除を受けることができる方は、下記の項目に該当する方です。

◎対象となる方◎

- ・障害者手帳（身体・精神・知的）をお持ちの方
- ・戦傷病者手帳をお持ちの方
- ・65歳以上で介護保険の要介護認定（要支援1・2除く）を受けている方

※調査の結果、対象とならない場合があります。

介護保険の要介護認定を受けている方で、対象になる方には、「障害者控除対象者認定書」を発行します。印鑑をご持参のうえ、町民課介護老人福祉係までお越しください。

なお、税の申告控除は、認定書の発行を受けた本人が障害者控除を受けられるほか、扶養している親族の方も扶養障害者控除を受けることができます。

【町民課老人介護福祉係 0136-62-2513】

寿都町放課後児童クラブ 利用申し込みについて

寿都町放課後児童クラブは、寿都小学校内で開設しており、昼間、保護者のいない家庭の小学校低学年の児童を対象に、授業終了後及び学校休業日の日常生活支援、子どもたちの健全育成のために運営しています。

平成27年4月からの寿都町放課後児童クラブの開設日、開設時間などについては、次のとおりです。



○平日（月～金曜日）

授業終了後～午後6時30分

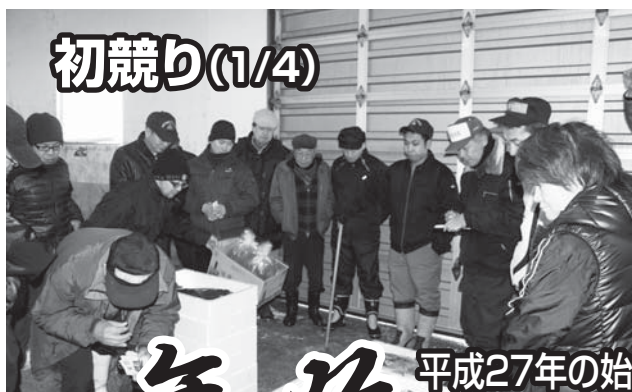
○長期休暇（夏休み・冬休み・春休み）

午前8時～午後6時30分

※帰宅時は、保護者が児童のお迎えをお願いします。
※潮路小学校児童については、平日は、スクールバスで登所、長期休暇中の登退所は、保護者の送迎をお願いします。

なお、利用申込書は、町民課保健福祉係の窓口にありますので、必要事項を記入の上、3月16日（月）までに提出してください。

【町民課保健福祉係 0136-62-2513】



初競り(1/4)



新年交礼会(1/4)



出初式(1/5)



成人式(1/11)

年始行事

平成27年の始まりとともに、
町内では様々な年始行事が行われ、
新しい年を祝いました。

温泉・道の駅通信 No.23

1月は天候の悪い日が続きましたね。そんな中でも小中高校生の入浴無料キャンペーンを行ったゆべつのゆでは、冬休み期間ということもあり、多くの家族連れのお客様にお越しいただきました。浴場や大広間では楽しそうな子供たちの声がいつもより多く聞こえていました。

道の駅では1月2日から4日までの3日間、お正月サービスデーと題して、スピードくじやお正月特別メニューの販売を行いました。スピードくじでは寿都ホッケーめしのお食事券やルバーブのジャムなどが当たり、思いがけないお年玉にお客様も喜んでいました。

さて、2月は、ゆべつのゆで昨年好評だったレストランやまもと特製のおしるこを今年も土日祝日限定で販売します。また、道の駅では、人気の冬季限定メニュー「かぼちゃ団子のおしるこ」に加えて、今シーズンは「みたらしかぼちゃ団子」が新登場。みたらしのあんも、スタッフの手作りです。ぜひ、お試しください。



みたらしかぼちゃ団子

また、冬期間中はホットドリンクに手作りクッキーがつくお得なサービスを実施していますのでこちらもぜひ、どうぞ。

イベントスケジュール・お知らせ

●館内展示のお知らせ

みなとま～れの展示スペースで、「寿都五十話」作者の山本竜也さんの作品展示を行っています。今まで発行された山本さんの書籍に加え、山本さん本人からいただいた昭和初期の寿都市街図特大パネルを、当時の写真とともに展示しています。ぜひ、ご覧ください。



●道の駅の水槽がきれいになりました

年末に町民有志の皆様にご協力いただき、道の駅に設置している大きな水槽を清掃しました。見違えるようにきれいになり、また、照明の色も変わり、さながら小さな水族館のようです。

道の駅にお立ち寄りの際は、ぜひ、足を止めて観てください。



寿都町観光交流センター「みなとま～れ寿都」

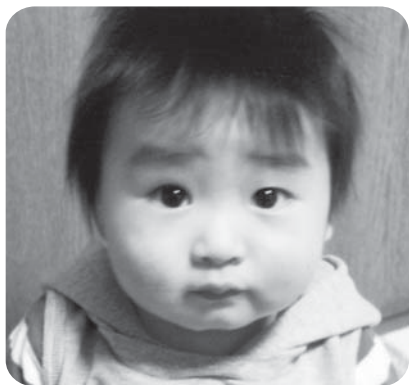
住 所：寿都町字大磯町29-1
電 話：0136-62-2550
E-Mail：minatoma-re@rondo.ocn.ne.jp
開館時間：9:00～17:00
休 館 日：毎月第1月曜日

寿都温泉ゆべつのゆ

住 所：寿都町字湯別町下湯別462-1
電 話：0136-64-5211
開館時間：10:30～21:30
休 館 日：毎月第1月曜日

すくすく1歳です

2月生まれ



はると
宮腰 晴土くん

(7日生まれ)

(矢追町) 昭宏さん
久美子さんの子

元気で健康に育ってくれたら
それだけで幸せだよ!

晴土、1歳のお誕生日おめで
とう♡

戸籍の窓口

人口 3,221人 (-4) 世帯数 1,747世帯 (-3)
男 1,586人 (-1) 女 1,635人 (-3)
(平成26年12月末現在住民基本台帳)

～ごめいふくを お祈りします～

矢追町	南波ユキノさん	(1/1)	91歳
新栄町	本田 克夫さん	(1/3)	72歳
六条町	亀谷喜代子さん	(1/6)	94歳
渡島町	宮澤 傳さん	(1/7)	85歳
大磯町	本田 外雄さん	(1/9)	81歳
新栄町	古川 和子さん	(1/17)	61歳
新栄町	本庄ワカ子さん	(1/19)	86歳
矢追町	森越 亮子さん	(1/29)	60歳

ご寄附ありがとうございました

西根 正勝 様 (札幌市)
ふるさと応援寄附金 30,000円

吉田 富恵 様 (札幌市)
寿都町字矢追町170番1の雑種地 229㎡

古川 満 様 (新栄町)
民生寄附金 200,000円

ご注意ください!!水道の凍結

気温がマイナス4度を下回ると水道管が凍結する恐れがあります。

本管から分岐した宅内給水管(水道メーターを除く)は個人の財産です。

解凍や凍結による破損修理にかかる費用は、個人負担となりますので、夜間や長期間水道を使用しない場合は、必ず水落としをしましょう。

また、破損修理については、町指定給水装置工事事業者へ直接、連絡をしてください。

【施設課水道係 0136-62-2601】

町指定 給水装置工事事業者

株石澤組
佐々木配管
寿都石油株
田中水道設備
株千葉建設
(有)平野鉄工
(有)山ヨ齊藤商店

ごみの直接搬入について

ごみを清掃センターに直接搬入する場合は、シートなどで覆いロープで縛るなど、車からごみが落ちないようにしてください。特に弁慶岬付近は風が強いので、十分注意するようにお願いします。

また、この時期、ごみステーションの周りに雪が積もるため、ごみを収集しにくくなっています。



皆さんで協力し、ごみステーションの除雪をお願いします。

【町民課衛生係 0136-62-2523】

ふる里文芸

短歌

汽車に乗りバスに乗り帰るわが町は

墨絵の如く対岸に見ゆ 佐藤 峯子

CMのやうに恰好よくゆかず

口あんぐりと目薬させり 原田た江子

息子が居れば食事洗濯休みなく

居なけりや淋し老いの贅沢 石橋 典子

学生に優先席をゆずらるる

いつの間に我後期高齢 中村 昭風

雪荒れ七日と爺言いしなるほど納得

時化て六日来るなり 小西めぐみ

子供等の年始の便り電話にて

久に聞く声安堵が増せり 亀谷 セツ

(老人クラブ短歌)

麦飯か豆芽飯炊くおかつばを

遠く忍んで今日の食卓 松沢 スミ

俳句

坪庭の枯れ一色に日はやし

遺骨なき二人の兄や開戦日 林原 節子

始発バス今朝も飛びつく波の花

あと五分凍てつく朝の床ぬくし 佐藤 峯子

小春来てゲートボールの恋しけり

スマホ見てごっこに挑む大学生 原田た江子

蛸の浦しんしん渡る寒の月

小春来てゲートボールの恋しけり 石橋 典子

ケユツケユツと泣いてる如し寒の道

けもの道急ぎ足かな寒の月 中村 昭風

(老人クラブ俳句)

淡雪や鉢植の蕾色づきて

南 松沢 スミ

嬉さんに貰いお年玉うれしかな

南 松沢 スミ