

ぺったん！ぺったん！
おいしくなあれ！

12月5日 保育園もちつき

Kouhou

寿都

-SUTTU-

1

2015 January
No. 642

謹賀新年



寿都町長 片岡春雄

新年、あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平成25年に政権が変わり、様々な経済対策が打ち出されてきましたが、地方にはまだ、効果が表れていない感があります。

昨年末に、衆議院議員総選挙が行われ、新たな内閣が組閣されましたが、新内閣においては、地方に浸透するような経済政策を早急に実施していただきたいと願うものであります。

寿都町の基幹産業である漁業において、昨年からは寿都町漁業協同組合によりホタテ養殖施設の再整備が行われています。施設の再整備により今後、漁業生産拡大をはじめとする、魚介類の直販体制の充実・強化につながり、漁業者の所得向上に大いに期待ができるところであります。

寿都町の地域活性化には、このように基幹産業振興の基盤づくりが重要であります。

また、交流人口の増加を図ることも大切であり、観光協会をはじめとする関係団体と連携し、漁業体験型観光やカクジュウ佐藤家、橋本家の歴史的建造物と自然など、本町の魅力を十分に表現できる施策を進めてまいります。

すべての町民が安心して暮らすためには、一人ひとりが健康であることが大切です。町民の皆様の健康づくりに向けては、完成する新体育館においてもスポーツはもとより健康づくりを視野に入れた事業を、また、高齢者がいきいきと自立した生活を送るための運動教室などに取り組んでまいります。

本年も「みんなでつくろう寿の都」のスローガンのもと、町民の皆様が安全で安心な暮らしができるよう、また、活力あるまちづくりを目指してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



寿都町議会議長 小西正尚

新年、明けましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、よき新春を迎えられたことと謹んでお慶び申し上げます。

昨年は、4月に消費税増税、年末には衆議院の解散・総選挙と、政局においては依然として激動の渦中で、私たち国民にとっても生活に直結する課題が多く、様々な議論がなされました。地方では依然として、景気回復の波を感じることはできませんが、今後の動向を見守りつつ一刻も早い成果を願うばかりです。

そんな中、北海道では、平成27年度末までに開業が予定されている北海道新幹線に大きな期待が集まっています。今後、道内外からの観光客の大幅な増加が見込まれ、寿都町もこの追い風に乗って、観光振興の強化が講じられることと思います。

現在、4月から独立化する観光協会を中心とした観光施策や、この春のオープンを目指す水産物普及施設の準備が着々と進められており、魅力ある寿都町を町外に向けて積極的にアピールしていきたいところです。

また、新年度には、新体育館の完成が予定されています。更なる運動環境の充実や町民の健康管理、運動意識の向上、ひいては町民全体の健康寿命の延伸に一役買う場として、皆様安心してスポーツに親しめる体育館として活用されることを期待しています。

寿都町議会としても、本年は、議員改選の年となっています。今一度、議会議員としての自覚を持って残りの任期を全うすることはもちろんのこと、これまで以上に町民の皆様の思いをまちづくりに実現していけるよう、町行政との連携を一層強めていきたいと思っております。

本年もどうか、町民の皆様にとって輝かしい1年となることをお祈りするとともに、寿都町のさらなる発展のために、皆様の声を議会にお聞かせいただきますようご支援をよろしくお願い申し上げます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます



第4回おやこ教室の開催報告と第5回おやこ教室のご案内

11月26日、おやこ教室を開催しました。7組の親子が参加し、にぎやかな教室となりました。

今回は、ジュースやお菓子の砂糖の量について講話を行った後、かぼちゃやとうもろこしの甘さを生かした砂糖をあまり使わないおやつパンを作りました。

子どもたちは、パン生地を混ぜたり、丸めるなどたくさんお手伝いをしてくれました。参加者からは「豆腐を入れることで簡単にパンが作れ、自宅でも作ってみたい」「みんなで作って食べるのが楽しく、また参加したい」といった感想が聞かれました。



おやこ教室の講話の内容

自宅にジュース、甘いお菓子がいつもあり、お母さんやお父さんが普段から食べていると、その姿を見て子どもが欲しがります。そして、与えてしまうと、子どもの砂糖を取る量が増えてしまいます。子どもの虫歯予防、大人の糖尿病、肥満予防のためご自宅のお菓子棚、冷蔵庫を確認してみましょう。子どもの砂糖取り過ぎ防止にはご家族全員の協力が必要です。この機会にお母さんもお父さんも甘い物を取りすぎないように見直してみてくださいね。



少しの量と思っても1日の砂糖摂取の目安をオーバーしてしまいます。

～ジュース・お菓子の砂糖の量に注意!～

●1日の砂糖摂取の目安量●

1日に必要なエネルギーの5%ぐらいになります。

1～2歳	約12g
3～5歳	約16g
成人女性	約25g
成人男性	約33g

●ジュース・お菓子の砂糖の量●

炭酸飲料	(500ml)	約55g
スポーツドリンク	(500ml)	約24g
コーヒー牛乳	(200ml)	約18g
乳酸菌飲料	(200ml)	約24g
アメ	(5個)	約20g
板チョコレート	(1枚)	約36g

第5回おやこ教室「外遊び・自然体験」のご案内

今回のおやこ教室は、雪の中へ飛び出します。子どもは、たくさんの遊びの中で多くのことを学んでいきます。楽しく遊びながら体を動かすことで、その後の運動能力にも大きな影響を与えていると言われています。

今回は、自然体験を含めた親子でできる遊びで楽しみます。皆さんお誘い合わせのうえご参加下さい。



- ◆日 時：平成27年1月28日（水）
10:30～11:30
- ◆会 場：寿都町子どもふれあいセンター
子育て広場
- ◆指 導：黒松内ぶなの森自然学校
- ◆申 込：事前申し込みは必要ありません。
当日直接会場にお越しください。
- ◆持 ち 物：スキーウェア・手袋・帽子など
※防寒対策をお願いします。
- ◆お問い合わせ：教育委員会住民学習推進係
(0136-62-2100)

みんなの診療所 No.88

肥満と病気の関係



佐治 朝子 医師

こんにちは。昨年10月に赴任した佐治と申します。
1月に入り寒さが厳しくなり外出の機会が減り、年末年始で飲食の機会が増え、お腹が気になってきた方も多いのではないのでしょうか。
今回は、肥満と病気の関係についてお話しします。

肥満はどうしていけないの？

日本人が病気で死亡する原因の上位は、1位・がん、2位・脳卒中（脳梗塞や脳出血）、3位・心臓病（心筋梗塞や狭心症）です。

肥満が原因の動脈硬化や糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病があると、脳卒中や心臓病にかかりやすくなってしまいます。

また、すい炎や脂肪肝、痛風、睡眠時無呼吸症候群（睡眠中に何回も呼吸が止まる病気）などの病気にかかりやすくなったり、骨や関節に負担がかかるため腰や膝の痛みの原因にもなります。

肥満の判定方法は？

肥満の判定は、身長と体重から求めるBMI（肥満指数）という数値で行います。

計算の仕方は次のとおりです。



$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5以上 25 未満	25以上

(例) 身長170cm、体重85kgの場合
 $85 \div 1.7 \div 1.7 = 29$

この方の場合、BMIが「29」となり「肥満」となります。



また、腹囲（へその高さで測るウエスト周囲径）が男性85cm以上、女性90cm以上でも肥満と判定されます。

肥満を予防するにはどうすればいいの？

特に以下の2つを意識しましょう。

① 運動

運動すると脂肪が減少しやすくなります。運動によるけがや疲れを予防するために、必ず運動の前後に準備運動を行いましょう。（詳しくは広報すつつ平成26年10月号をご覧ください。）

運動という言葉に抵抗がある方は、まずは、歩くことから始めましょう。

② 食事

基本は、1日3食、腹8分目を心掛け、規則正しく食事をとりましょう。食べすぎはもちろん、食事を抜く、まとめ食い、不規則な食事、偏った食生活や早食いなども肥満の原因となります。

お菓子やジュース、お酒などもエネルギーを多く含んでいるので、食べたり飲んだりするときは注意しましょう。

※糖尿病や高血圧など生活習慣病をお持ちの方で、食事のことを相談したい方は、診療所へお問い合わせください。

食べたら 運動しよう！

おもち1枚を食べたら…

(切りもち：110Kcal分
／約140gの場合)



徒歩約40分 (約7000歩)



雪かき約15～20分





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

小学生運動適性テスト 終了

12月7日、ファミリー体育館においてスポーツ少年団に所属している11名の児童が集まり、運動適性テストを実施しました。立ち幅跳び、上体おこし、腕立て伏せ、時間往復走、5分間走の5種目に挑戦した子どもたちは、肌寒い体育館の中でも元気いっぱい動き、少しでも良い記録を出そうと一生懸命取り組みました。昨年よりも記録が伸びたことを喜ぶ子や、目標にしていた結果が出せずに悔しそうな子などそれぞれでしたが、今回の結果を参考に、それぞれの少年団活動で技術、体力向上のために今後も練習に励んでください。



町民スキー場オープン予定

寿都町民スキー場は、平成27年1月10日(土)オープン予定です。

降雪状況によりオープンやクローズ日が増える場合があります。その場合は、防災無線によりお知らせします。

●開場時間

平成27年1月10日(土)～12日(月)

9:00～22:00

平成27年1月13日(火)～3月8日(日)

平日…14:00～22:00

土日・祝日…9:00～22:00



＜料金＞

(円)

ロープトウ	大人	高校生	小・中学生
回数券(11回)	470	380	240
3時間券	470	380	240
5時間券	580	470	340
全日券	930	750	580
シーズン券	5,800	4,600	3,900
教室券・団体券	240	200	150
スキーハンガー	1シーズン 780		

スキー教室のお知らせ

ウィンタースポーツの季節となり、今年もスキー教室を実施します。小学生を対象とした教室は、各小学校にて配付したチラシを、一般の方を対象とした教室については、本誌に折込したチラシをご覧になり、お申し込みください。



図書室からのお知らせ

第2回目となるブックフェスティバルを開催します。



●日時…平成27年1月31日(土)

10:00～12:00

●場所…総合文化センター2階和室

●内容…人形劇・絵本の読み聞かせなど

※本の貸し出しも行います。

●お問い合わせ…総合文化センター内図書室

図書運営員まで

●その他…参加は無料です。

また、図書室では定期的に新刊を入れている他、



季節に応じた特別展示も行っています。1月中旬までは、冬休み向けの自由研究に関する本などを展示していますので、ぜひ、図書室に足を運んでください。

図書室新刊

＜児童書＞

- ・どんぐりむらのほんやさん(なかや みわ)
- ・雨ふる本屋(日向 理恵子) など

＜一般書＞

- ・物語のおわり(湊 かなえ)
- ・小森谷くんが決めたこと(中村 航)
- ・紙の月(角田 光代) など

※上記は、新刊の一部です。

2月8日は『ちびリンピック』

ちびっ子たちが主役の運動会『ちびリンピック』は、今年で11回目の開催となります。寒さに負けない元気なちびっ子たちの参加をお待ちしています。また、当日の運営などのボランティアも募集しています。詳しくは、教育委員会までお問い合わせください。



昨年参加した皆さん

●日時：平成27年2月8日(日) 9:30～12:00
※受付開始9:00～

●対象：乳幼児から小学生までのお子さんと保護者
(ぜひ、ご家族揃ってご参加ください)

●会場：総合文化センター大ホール

●参加料：無料

●その他：運動靴は不要です。動きやすい服装でご参加ください。

産業会館・大磯会館のオープン

12月15日、大磯町に建設中であつた寿都町産業会館がオープンしました。

この会館は、寿都町の産業発展・振興を図り、地域の交流活動を促進するため建設しました。道の駅みなとま〜れから当会館に移転した寿都商工会に会館の管理運営の一部を委託しています。会館の構造は、建築面積332.02㎡、延床面積288.18㎡あり、木造平屋建となっています。また、地区会館として大磯会館が併設されています。



歳末特別警戒出動式の実施

12月16日、寿都警察署において、年末の防犯・事故防止を目的とした歳末特別警戒出動式が行われました。



寿都町・黒松内町・島牧村から集まった各自主防犯パトロール隊と警察署員は、浅野悦男警察署長と片岡春雄町長の激励を受けた後、気を引き締めて啓発活動に出発しました。



第47回衆院議議員総選挙 開票結果

12月14日、第47回衆院議議員総選挙及び第23回最高裁判所裁判官国民審査が執行され、本町では、磯谷会館、歌棄会館、樽岸会館、総合文化センターの4投票所で投票が行われました。

今回の選挙では、748名が期日前投票を行い、開票結果は、次のとおりとなりました。



●投票状況

小選挙区	有権者数	投票者数	投票率	前回対比
男	1,351人	860人	63.66%	-3.56%
女	1,425人	891人	62.53%	-4.23%
計	2,776人	1,751人	63.08%	-3.90%
比例代表	有権者数	投票者数	投票率	前回対比
男	1,351人	859人	63.58%	-3.64%
女	1,425人	891人	62.53%	-4.23%
計	2,776人	1,750人	63.04%	-3.94%

●小選挙区選出議員候補者別得票数

	候補者届出政党	得票数	備考
はちろ吉雄	民主党	568票	
酒井たかひろ	日本共産党	167票	
中村ひろゆき	自由民主党	984票	当選

●比例代表選出議員政党別得票数

党派	得票数	党派	得票数
幸福実現党	8票	民主党	464票
日本共産党	203票	維新の党	81票
自由民主党	701票	次世代の党	16票
公明党	179票	支持政党なし	48票
社会民主党	19票		

西岸香奈 仲井瑞佳 中居俊雅 土門圭佑 田中亮太 武田喬翼 関谷雅文 鈴木千仁 齊藤祐也 小林勇太 小玉鈴夏 木村鈴舞 川原翔太郎 柏原桃子 大塚睦美 蛭澤梨沙 猪股誠久 伊藤凱騎 石王凱騎 五十嵐巧 有田愛莉



五十音順・敬称略

吉野奏 吉田凌 吉田朱梨 横山萌莉 山田智愛 茂田翔太 南唯未 水上亮 松本優也 深沢静香 百石茉莉

平成二十七年一月十一日(日)に
総合文化センターで寿都町成人式を
開催します。
今年度、成人を迎えられる方々を
ご紹介します。

成人おめでとう
ぶっばいします

すつつ子ども教室「クリスマスリースを作ろう」

12月15日、総合文化センター健康管理室において、すつつ子ども教室「クリスマスリースを作ろう」を開催しました。後志総合振興局森林室の方を講師として招き、森林の役割について説明を行った後、木材などを用いてクリスマスリースを飾りつけました。参加した子どもたちからは「森林のことが知ることができた」「クリスマスリースがきれいに作れた」などの感想がありました。



寿都保育園クリスマス会(12/24)



ふれあ〜寿 クリスマスコンサート(12/25)



温泉・道の駅通信 No.22

いよいよ新しい年のスタートです。2015年も多くの皆様にご利用いただき、そして満足していただけるよう、道の駅みなとま〜れ寿都、寿都温泉ゆべつのゆスタッフ一同努力してまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

12月は、みなとま〜れとゆべつのゆでお歳暮ギフトを販売しました。今年もたくさんの皆様にご利用いただき、ありがとうございました。ギフトの販売期間は終了しましたが、お客様のご要望に合わせて商品の詰め合わせはいつでもできますので、贈り物をお考えの際はスタッフにお声掛けください。

12月12日で19周年を迎えたゆべつのゆでは、年に一度の無料開放デーを実施しました。当日は、町民有志によるフリーマーケットが行われたほか、入館者全員が挑戦できるお楽しみ抽選会もこの日からスタートし、館内は大勢のお客様でにぎわいました。ゆべつのゆも、2015年でいよいよ20周年を迎えま



お楽しみ抽選会の様子

す。大きな節目に向けて、また1年を元気に営業していきます。

さて、2015年はゆべつのゆが1日(木)から、みなとま〜れが2日(金)から営業開始となります。1月のゆべつのゆは、高校生以下の入浴料が無料になるキャンペーンを予定しています。みなとま〜れでも、2日(金)から4日(日)の3日間、お正月サービスデーとして特別メニューなどをご用意しています。帰省されているご家族やご親戚の皆様も一緒に、お正月もみなとま〜れとゆべつのゆへぜひ、お越しください。

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
(今月の休館日は1日(木)と5日(月)です)

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
(今月の休館日は5日(月)です)

戸籍の窓口

人口 3,225人(+2) 世帯数 1,750世帯(-2)
男 1,587人(+4) 女 1,638人(-2)
(平成26年11月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

新栄町 青柳 颯良くん (11/14)
勇さん・真美さんの子
矢追町 上澤田 優月くん (11/17)
光一さん・朋子さんの子
渡島町 京野 凜伽ちゃん (11/19)
要さん・香奈さんの子
大磯町 石澤 奏奈ちゃん (12/12)
洋之さん・めぐみさんの子

～ごめいふくを お祈りします～

新栄町 藤田 茂さん (11/28) 80歳
湯別町下湯別 成田 長蔵さん (12/3) 95歳
新栄町 松本 憲彰さん (12/4) 93歳
開進町 佐藤 雅子さん (12/9) 78歳

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときの老齢年金のほか、病気やケガで障害が残ったときの障害年金や家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取れることができる遺族年金もあります。万が一の時に後悔しないためにも、日頃からきちんと国民年金の加入の手続きをし、しっかり保険料を納めましょう。

また、収入が少なく、納付が困難な方は、保険料が免除される制度や、学生・生徒の方は、在学中の保険料が猶予される学生納付特例制度がありますので、ご相談ください。



【町民課住民係 0136-62-2523】

お詫びと訂正

(正) 生身魂のときには善女ときに魔女
お詫びして訂正いたします。
「生身魂(いきみたま)」です。
おいて、原田た江子さんの俳句のふり仮名に誤りがありました。正しくは、
広報12月号のふるさと文芸の俳句に



2月7日は「北方領土の日」

我が国固有の領土である歯舞、色丹、国後、択捉の北方四島早期返還の実現は、日本国民の長年にわたる悲願です。

2月7日は、国の外交交渉を積極的に後押しし、さらなる道民世論の結集を図るため、「日魯通好条約」署名の日を記念し、昭和56年に「北方領土の日」として制定されました。道では、この日を中心に、毎年1月21日から2月20日までを「北方領土の日特別啓発期間」として、様々な啓発活動を行います。



本町においてもこの期間に、役場庁舎と総合文化センターに「署名コーナー」を設置し、啓発活動を実施しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

【企画課地域調整係 0136-62-2608】

ふる里文芸

短歌

リズムつけ刻む大根一人居の
味噌汁の実は手の掌に乗る 佐藤 峯子

コーヒーのアイスかホットか一瞬の
ためらひこそが秋の始り 原田た江子

一位の実バス待つ老の滋養剤
幼なに戻る朝のひととき 石橋 典子

母ゆずり沢庵の石重しとす
村七戸ほど皆大根干す 中村 昭風

冬将軍いよいよ来たるわが村も
発電風車寒々と廻る 小西めぐみ

惜しまれて昭和のスター召されたる
思い出さるる青春の頃が 亀谷 セツ

俳句

開戦日鮮明にして老いにけり
冬枯れの色に暮れゆく寿都富士 林原 節子

夫になき老後を生きて冬至風呂
山粧ふ車中の歓声老人会 佐藤 峯子

雪ひとつ落として鳥去りにけり
山粧ふ車中の歓声老人会 石橋 典子

官兵衛に三原色を菊祭り
雪ひとつ落として鳥去りにけり 志田 妙子

初雪や我が足跡に老いを見る
雪ひとつ落として鳥去りにけり 中村 昭風

新年に封切る酒に願ひかな
雪ひとつ落として鳥去りにけり 小西めぐみ

(老人クラブ)
寂しさよ仲間仕事楽しみよ 鈴木 富子

