

# 澄み渡る空と新緑の山々 未来へつなごう風の町

5月14日 風車と畑風景



Kouhou

# 寿都

-SUTTSU-

# 6

2020 June  
No. 707

## 骨密度検査について



放射線技師 榎木 義広

皆さんは「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」という病気をご存知でしょうか。骨粗鬆症は、長年の生活習慣などによりミネラル成分が不足して骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、一般的に50歳を過ぎると骨密度が低くなる(骨がスカスカになる)とされています。

今回は、骨に含まれているカルシウムなどのミネラル類の量を測定する骨密度検査を紹介します。

## 骨粗鬆症の早期発見に役立ちます

骨の健康状態を数値化することで骨量の減少を早期に発見し、骨粗鬆症の適切な予防や治療を行うことが可能になります。

### ●検査の流れ

- 検査のために事前準備は必要ありませんが、金属やプラスチック(アクセサリ、下着のワイヤー、ボタン、湿布、カイロ、磁気治療器など)は計測値に影響があるため検査着に着替えていただく場合があります。
- 骨密度装置に仰向けで寝て、体を動かさないようにし、リラックスして検査を受けていただきます。
- 検査は5~10分程度で終わり、終了後の診察時に医師から検査結果を説明します。



骨密度検査の様子

### ●予防について

骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることや毎日の運動が大切になります。筋トレのような負荷の大きい運動ほど有効ですが、散歩やゲートボールなどの趣味の範囲でも十分です。毎日の家事などで動くことでも骨を強くできます。

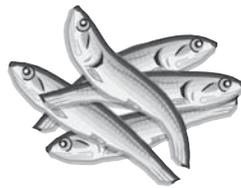
### <カルシウムを多く含む食品>



乳製品



大豆製品



小魚



緑黄野菜



海藻

寿都診療所では2019年9月に骨密度検査装置を更新しました。

患者さんの過去のデータはそのまま移行しましたので、今までと変わらず経過観察ができます。



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  
FAX 0136-62-2280

# みんなが、学びの主人公

## 出張図書室を実施しました！

5月18日から29日の期間、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えた児童・生徒に読書に取り組んでもらい、読書習慣の定着を図ることを目的とした「出張図書室」を各小・中学校の分散登校に合わせて実施しました。

図書運営員が各小・中学校へ出向き、本の貸し出しを行いました。休み時間中にたくさんの児童・生徒たちが本を借りに訪れ、「休み時間に読みたい」「家族に読んであげたい」などと嬉しそうに話してくれました。

読書が苦手でも興味がある本を「1日10分」を目標に読書に取り組むことは、学力や考える力、想像力の向上につながります。



本を選んでいる様子（潮路小学校）

## 各種委員を紹介します

今年度、教育委員会から委嘱を受けた委員の皆さんをご紹介します。（敬称略）

### 社会教育委員兼

#### 総合文化センター運営審議委員

1	森林 義春
2	林崎 聡子
3	槌谷 和幸
4	斉藤 孝司
5	西村なぎさ
6	宮下 浩一
7	木村 和義
8	苅屋 正人
9	前田 敦子
10	道場 伸哉

#### スポーツ推進委員

1	宮本 良雄
2	藤島 秀司
3	三上 義久
4	荒井真之介
5	石澤めぐみ
6	秋田 拓郎
7	長 勇介
8	森 純一

#### 運動促進委員

1	上田 知行
2	藤島 秀司
3	佐藤宇多子
4	蝦名 理江
5	西 弘美
6	柏 雅壽
7	田中 忠
8	山本 将平
9	田村 一茂

#### 文化財保護調査委員

1	佐藤 幸男
2	神 貢一
3	山口 智久
4	吉田 隆夫
5	大崎 正子
6	森林 義春

## 古文書を読んでみよう！

外出を控え、おうちで過ごす時間でも楽しめるよう、町で保管している古文書の読み方クイズを掲載します。

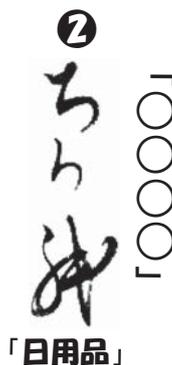
古文書を見たことがない方でも簡単に読めるものを選びましたので、ぜひチャレンジしてみてください。

### 古文書とは？

歴史の史料となる古い文書のことです。差出人や受取人、用件、日付などが記され、草書体（くずした字）で書かれたものが一般的で読みづらいことも多いです。

### ●読んでみよう！

下の画像は、カクジュウ佐藤家にある明治初期頃の古文書から単語を抜き出したものです。ヒントを参考にひらがなで答えてみてください。



# 新型コロナウイルス 感染症対策について

## 「新しい生活様式」

国の専門家会議の提言において、新たな感染者の数が限定的となった地域でも再び感染が拡大する可能性があるため、感染拡大を防止する「新しい生活様式」に切り替える必要があるとして、具体的な実践例が示されました。自らを感染から守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないことを心がけ、感染を予防するため「新しい生活様式」を日常生活に取り入れましょう。

### ●感染防止の3つの基本●



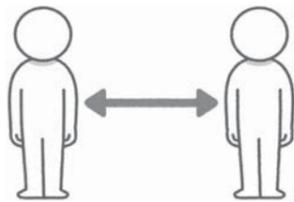
#### <手を洗おう>

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは指の間、手首、爪の間などを含めこまめに手を洗いましょう。手洗い後に、アルコール消毒液を使用するとより除菌効果が上がります。



#### <マスクの着用>

マスクは、くしゃみや咳による飛沫感染を防ぐ効果が高いとされています。混み合った場所や屋内、乗り物など換気が不十分な場所では、感染予防だけでなく、他人に移さないためにもマスクをしましょう。



#### <身体的距離を取ろう>

人と「体の距離」を保ち、会話で飛沫がかからないようにし、人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空けるようにしましょう。お互いに手を伸ばして届く距離が約2mです。

## <一人ひとりの感染対策>

- 一人ひとりが「感染防止の3つの基本」を心がけましょう。
- 遊びに行くときは、屋内より屋外を選ぶようにし、外出先から帰宅したらできるだけすぐ着替え、シャワーを浴びましょう。
- 感染が流行している地域などへの移動は控え、出張などはやむを得ない場合のみにしましょう。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモし、地域の感染状況に注意しましょう。

## <日常生活を営む上での感染対策>

- 咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュペーパー・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえましょう。くしゃみや咳などを手で押さえた場合はすぐに手を洗いましょう。
- 換気の悪い密閉空間での感染を防ぐため、こまめに換気をしましょう。
- 密閉空間、密集場所、密接場面の3つの条件がある場所では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。3密を避けてゼロ密を目指しましょう。
- 毎朝、体温測定を行い発熱などの症状がある場合は無理せず自宅療養しましょう。また、高齢者や持病のある方は重症化するリスクが高いため、体調管理を行いましょう。

## <日常生活の各場面別での感染対策>

### ●買い物

1人または少人数ですいた時間に買い物に行き、レジに並ぶときには、前後にスペースを取りましょう。



### ●食事

外出する際は、食事前に手洗い・消毒をし、感染防止の3つの基本を心がけましょう。大皿は避けて、料理は個々に分けるようにしましょう。



### ●スポーツなど

筋トレやヨガは自宅で動画を活用しながら行い、ジョギングは少人数を心がけすれ違うときには距離をとりましょう。



### ●冠婚葬祭など

多人数での会食は避け、発熱や風邪の症状がある方は参加を控えましょう。



※厚生労働省「新しい生活様式」の実践例より抜粋

## こんなときは・・・

発熱などの症状があるときは、学校や会社を休み外出を控え、毎日体温を測定して記録してください。また、次のような症状がある方は、すぐに下記の窓口へ相談してください。

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状がある方
- 以下に該当する方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある方
  - ・高齢者
  - ・妊婦
  - ・糖尿病、高血圧、心疾患、呼吸器疾患（COPDなど）
  - ・透析を受けている方
  - ・免疫抑制剤や抗がん剤を使用している方

※上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が、4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合や解熱剤などを飲み続けなければならない方もすぐに相談してください。

### ●相談窓口●

#### 倶知安保健所

電話 0136-23-1957（平日 8:45~17:30）

#### 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課

電話 011-204-5020（平日 17:30~21:00 / 土日祝日 9:00~21:00）

## 令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響に対する子育て世帯の生活を支援する取り組みとして、児童手当を受給する世帯に対し、臨時特別給付金（一時金）を支給しています。

支給対象者： 令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当を受給している方

※公務員以外の対象者の方は5月27日に支払済です。

公務員については、勤務先から申請書が配布されますので、支給対象者であることの証明を受けたうえで町へ申請してください。

※特例給付として支給を受けている方は、対象外となります。

対象児童： 児童手当の令和2年4月分の対象となる児童

※同年3月分の児童手当の対象となっている児童であれば、4月から新高校1年生となっている場合なども対象となります。

給付額： 対象児童1人につき1万円

引っ越しした場合の給付金は、基準日（令和2年3月31日）時点での居住市町村（特別区含む）から支給されますので、4月1日以降転居された方は、転出元の市町村にお問い合わせください。

※新高校1年生については、令和2年2月29日時点での居住市町村から支給されます。

【お問い合わせ先】町民課住民係 電話0136-62-2523

### 特別定額給付金について

国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、支給している「特別定額給付金（1人10万円）」の申請期間は、8月7日（金）までです。

申請期限までに申請がない場合は、支給できませんので忘れずに申請してください。

【町民課社会福祉係 電話0136-62-2513】

### 地域応援券の使用期限について

全町民を対象に町内で使用可能な商品券として発行した「地域応援券（5000円）」の使用期限は、7月10日（金）までです。忘れずにご利用ください。

【産業振興課商工観光係 電話0136-62-2602】

### プレミアム商品券について

新型コロナウイルス感染症対策による町内消費拡大を図るため40%割増付き「すつつ元気キャンペーン第2弾プレミアム商品券」を1セット1万円（1000円券7枚、500円券14枚入り）で販売しています。1世帯5セット（5万円）までの購入限度がありますのでご注意ください。

使用期限、利用店などについては詳しくは、5月28日に新聞に折り込みされたチラシをご覧ください。



【寿都商工会 電話0136-62-2185】

## 保健推進員を紹介します

令和2年4月1日現在、28名で活動しています。

（敬称略）

住所	名前	住所	名前	住所	名前
矢追町	横山 英子	六条町	沢村 敏子	歌楽町歌楽	福森由里子
	小峰 万知		山本 愛子		関谷 美鈴
大磯町	小田 麻里	開進町	北村千賀子	歌楽町美谷	吉野 涼子
	加藤 孝子		木村由利子		石塚 晴美
新栄町	山崎 芳枝	樽岸町	金子 光子	磯谷町鮫取澗	石田 優子
	長尾志津子		齋藤 スエ	磯谷町横澗	川地さつき
大山みづえ	小倉 秀子		山田かをる		
渡島町	池内 祐子	湯別町	成田 成子	磯谷町島古丹	永澤 初美
	三木 信香		成田 恭子		
	齋藤 悦子		佐藤美穂子		

## 葬斎場工事安全祈願祭

老朽化によって建て替えを行う新葬斎場の建設工事安全祈願祭が5月12日に葬斎場建設地（湯別町・現葬斎場敷地内他）において行われました。町関係者をはじめ、建設・工事関係者が参列し、工事の安全成就を祈願しました。

新葬斎場は、令和3年2月末の完成を目指し、工事を進めていきます。



## 町民の声の封書について

広報5月号に町民の皆さんから町政に対する声を寄せていただく「私の疑問・意見・提案・情報」を折り込みました。

町の考えについて誌面での回答を希望する場合は、疑問・意見などの趣旨や内容の確認で連絡させていただきたく場合がありますので、名前と連絡先の記入をお願いします。（名前を伏せての掲載も可能）

また、内容によっては直接ご本人へ回答させていただき場合もあり、名前などを記入されていないと回答できないこともありますのでご了承ください。



## 地域の雇用促進によるまちの元気を創出 ～寿都町の雇用促進事業について～

町では、中小企業の育成及び新規雇用促進を図るため、次の雇用促進事業を定めています。

### 寿都町労働者育成支援事業

中小企業の振興と労働者育成を図るため、新規で従業員を雇用した中小企業に対し、育成奨励金を交付する制度です。

#### 支援を受けるための資格要件

いずれも寿都町の区域内にて事業を営む中小企業で

- 常時雇用する従業員数が20人以下の会社又は個人で、独立した事業所を有し、町内において同一の事業を1年以上続けている寿都商工会員であること  
※遊興、娯楽など不急業種は除く
- 寿都町内に住所を有する新規雇用者を、雇用保険被保険者として1年間のうち6カ月以上雇用したとき
- 町税を滞納していないこと

- ・育成奨励資金は、新規雇用者1名に対して、10万円を事業主へ交付します。

#### 交付申請に必要な書類は次のとおりです

- ① 寿都町中小企業育成奨励資金交付申請書
- ② 寿都町中小企業育成奨励金内訳調書
- ③ 雇用保険被保険者証の写し
- ④ 町内新規雇用者の居住を確認できる書類（住民票など）

### 寿都町ふるさと就職促進奨励金

「U・Iターン者」を対象に個人に奨励金を交付し、町内での雇用と定住促進に繋げる制度です。

#### 奨励金の交付を受けるための資格要件

いずれも町内企業で就職した日から6カ月以上継続して雇用され引き続き町内に定住する方で

- 寿都町の住民基本台帳に登録された方で、町内事業所へ正規雇用され、採用時の年齢が満50歳以下の方
- 雇用保険被保険者である方、町税などを滞納していない方、生活保護を受けていない方
- 事業所などの都合による転入及び季節労働などにより一時的に転入した以外の方
- 国家公務員及び地方公務員以外の方

- ・奨励金は1人につき10万円交付します。（ただし、交付回数は1回限りです。）

#### 交付申請に必要な書類は次のとおりです

- ① 寿都町ふるさと就職促進奨励金交付申請書
- ② 世帯全員の住民票（住民票謄本）
- ③ 世帯全員の納税証明書
- ④ 正規職員の証明となる書類

申請書類など詳しくは、下記へお問い合わせください。

【産業振興課商工観光係 電話0136-62-2602】

# 戸籍の窓口

人口2,911人(+18) 世帯数1,667世帯(+17)  
 男 1,420人(+15) 女 1,491人(+3)  
 (令和2年4月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

開進町 板屋 <sup>いおり</sup>伊織くん(5/12)  
 侑毅さん・沙樹さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

大磯町 相馬ユキエさん(5/6) 88歳  
 磯谷町横潤 川地 良一さん(5/10) 92歳  
 磯谷町能津登 小野としゑさん(5/16) 97歳  
 歌棄町歌棄 奥村 淑子さん(5/21) 77歳

## 新型コロナウイルス感染症に伴う 一般廃棄物の処理について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため  
 一般廃棄物(家庭ごみ)については、次のように出し  
 てください。

使用済みのマスクやティッシュペーパーなどのウ  
 イルスの付着しやすいごみは、はみ出さないように  
 ポリ袋などに入れ固く縛り、「燃やせるごみ」とし  
 て出してください。

また、感染が疑われる発熱などの症状がある方が  
 飲用したペットボトルや缶などは、資源ごみとして  
 出さず、ポリ袋などに入れ固く縛り、「燃やせるご  
 み」として出してください。

【町民課衛生係 電話0136-62-2523】

## ご寄附 ありがとうございました

中央コンピューターサービス株式会社 様(中標津町)  
 不織布マスク 2,000枚

寿都建設協会 様(湯別町)  
 不織布マスク 5,000枚  
 子ども用マスク 1,400枚

東立エンジニアリング株式会社 様(札幌市)  
 超音波噴霧器 4台

長内 繁 様(矢追町)  
 寿都町字矢追町265番1の原野  
 他4筆 1,941.34㎡

※町で寄贈いただいたマスク・噴霧器については、  
 町内医療機関、社会福祉施設及び町内各学校など  
 で活用いただきます。

## ページ古文書読み方クイズの答え

① 「あずき(小豆)」  
 ② 「ちりかみ(ちり紙)」  
 ③ 「みぞ(味噌)」  
 ④ 「わらじ(草鞋)」  
 ⑤ 「そうめん(素麺)」

## ふる里文芸

### 短歌

静まりてしみじみ思ふ平和な日  
 常時の驕り省りみる時 石橋 典子  
 北国の陽光のうららかにして  
 浮き玉光る海の青さよ 中村 昭風  
 友の家三密守り素通りし  
 せめて電話と声聞き安らぐ 志田 妙子  
 風光る小さき菜園眺めつつ  
 何作りしか老いの呟き 亀谷 セツ  
 (老人クラブ短歌)  
 三輪車こぐ孫の背の親ゆずり  
 買物袋しかと握りて 石橋 典子  
 朝露の花弁を飾る露の玉  
 さわればほろり指先濡らし 松沢 スミ  
 北国の遅れ花咲く花満開に  
 蜜を求めてメジロ舞い交う 天間ときこ

### 俳句

桜花見上げ媿勝ぞと新体操  
 渡り漁夫番屋の隅に酒の瓶 中村 昭風  
 食堂にも行者にんにく炒飯に 志田 妙子  
 黄水仙幸せ運ぶ如くかな 亀谷 セツ  
 初燕こぼれ落ちそな高さかな 遠藤 紀子  
 (老人クラブ俳句)  
 達者でと母の日届く割烹着 石橋 典子  
 花筵香る紫芝桜 松沢 スミ  
 小女子追う漁火先は海面下 天間ときこ

