



右!左!右!
大きく手を上げ、さあ渡ろう!

2月12日 保育園交通安全指導



Kouhou

寿都

-SUTTSU-

3

**2025 March
No. 764**

みんなの診療所 No.209

寿都診療所のリハビリとは○○○

今回は、診療所ではどのような場合にリハビリを受けることができるかをご紹介します。



理学療法士 渡部 和也

Q.誰でもリハビリを受けることができますか？

A. リハビリは、さまざまな要因により身体機能が低下している方に対して回復を目的に行うもので、リハビリを受けるためには医師の診断が必要です。

Q.自宅でリハビリを受けることは？

A. リハビリは、診療所で受けることが原則ですが、定期的な通院が困難な方には訪問リハビリが可能です。

Q.「痛みは年のせい」と思っているけど…

A. 原因が加齢かどうかによらず、リハビリ対象の疾患であれば受けられます。加齢が原因であっても、適切な運動をして筋力の低下や痛みの悪化を防ぐことは大切です。

Q.スポーツ(部活動や趣味)での怪我也対象ですか？

A. 怪我の対処方法としてのテーピングやストレッチなどの指導ができます。また、怪我予防のためのトレーニング方法をお伝えすることも可能です。



このようなリハビリを行ってきました。

肩関節炎で急に腕が挙がらなくなり、家事が困難になった方

通院によるリハビリにおいて、肩の可動域を改善するストレッチや痛みの再発を防止する運動、洗濯物を干す動作の練習などを行い、二か月後痛みがなくなり回復したため、リハビリを終了しました。

脳卒中による麻痺のため、外で長い距離を歩くのが困難な方

通院によるリハビリにおいて、効率的に歩く方法を練習し、実際に屋外歩行の練習も行いました。また、使用している装具に不具合が生じていたため、業者と連携して修理を実施しました。

高齢で体力が低下してきたため自宅に閉じこもりがちになっている方

訪問によるリハビリにおいて、自宅内で転倒する恐れがある場所を安全に歩くための練習を中心に行い、自宅での入浴が困難になった際のことを考え、手すり設置の提案やご家族に入浴介助の方法を助言しました。



診療所では、通院・入院されている方だけではなく、他の医療機関で診断を受けた方や、入院をした方のリハビリを引き継ぐことができます。町外の医療機関で一定の治療を終えた後に、リハビリのため、診療所へ転院することもできます。診療所でのリハビリを希望する方は、通院・入院先の病院に相談しましょう。

リハビリのことで不安なことや疑問などがありましたらお気軽にご相談ください。



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

風太くんにつけ！ 第2のゆるキャラ完成！

12月6日に開催した「小中高キャリア教育合同発表会」内のワークショップで、子どもたちがアイデアを出し合って考えた「第2のゆるキャラ」のデザインが完成しました。

17体のゆるキャラたちは、下記の日程で展示されています。この機会に是非足を運んでいただき、寿都の特徴を取り入れた個性的でかわいいゆるキャラたちをご覧ください。



仲間たちを
見に来てね！

◇場 所
総合文化センター1階ロビー
◇期 間
3月14日まで

風波(かざなみ)ちゃん

楽しく身体を動かしました！

1月26日に「さわやか運動会」を開催し、参加者は北翔大学の学生の皆さんが用意した身体を使うゲームに挑戦しました。

普段から運動をしている人やあまり体育館に来ない人、偶然体育館に遊びに来た子どもたちまでたくさんの方が運動会に参加し、会場では終始ゲームに熱中する参加者たちの掛け声や笑い声が響いていました。



「寿都町公設民営塾」のお知らせ

町では、寿都高校存続のための魅力づくりの一環として、公設民営塾を開設しています。

中高生の夢や目標を実現させるサポートや各検定対策、テストに向けての講習など、要望に合わせた学習内容に幅広く対応しています。

見学や無料体験授業も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

- ・教育委員会総務管理係
- ・寿都町公設民営塾 電話0136-62-2886

各種スキー教室が終了しました！

1月20日から開催してきた各種スキー教室は、2月17日で全ての日程が終了し、今年度も多くの皆さんにご参加いただきました。

参加者は、講師の寿都スキー連盟の方々のアドバイスを熱心に聞いて練習に取り組み、回を重ねるごとに上達し、楽しんで滑る姿が見られました。



町民プール休館のお知らせ

町民プールは、館内の設備点検及び定期清掃のため下記の期間、休館いたします。

ご利用されている皆さんには、ご不便をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。



3月17日(月)～3月31日(月)

全国民生委員児童委員連合会会長表彰(永年勤続)受賞

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。

田嶋政史さん(渡島町)、田村英俊さん(渡島町)が民生委員・児童委員として、永年にわたる積極的な社会福祉への取り組みに対する功績が認められ、全国民生委員児童委員連合会会長表彰を受けられました。このたびの受賞おめでとうございます。



田嶋 政史さん



田村 英俊さん

佐藤貞子さんが100歳を迎えました

佐藤貞子さん(開進町)が2月7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。

利用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。



男の料理教室「寿都★男めし」を開催しました

5年振りに男の料理教室「寿都★男めし」を開催し、12名の方に参加していただきました。

今回は「減塩」をテーマに、焼き餃子と白菜サラダ、みそ汁を作りました。餃子をつけダレなしでも美味しくする方法や標準塩分濃度のみそ汁の作り方など、適切な味付けを学べる機会となり、参加者からは、「自宅でも作れそう」「楽しかった」といった声が聞かれました。

「寿都★男めし」は、町内在住の男性であればどなたでも参加できます。今まで気になってはいたものの参加できなかったという方は、次回ぜひご参加ください。



特殊詐欺に注意しましょう

北海道内において特殊詐欺被害が多発しています。口座が悪用されていると言ってキャッシュカードや通帳などをだまし取る「預貯金詐欺」、行政機関の職員を装い還付金などの名目でＡＴＭに誘導する「還付金詐欺」、親族や警察官などを装う「オレオレ詐欺」、身に覚えのない料金を請求する「架空料金請求詐欺」などさまざまな手口により、高齢者だけでなく多くの方が被害に遭っています。

突然の電話でお金を請求されたり、身に覚えのない話をされた場合は電話を切り、警察や周りの人に相談しましょう。



4月から大型ごみの 収集が始まります

大型ごみは、毎年4月から12月まで年9回収集します。収集を希望する方は、収集日の1週間前までに、町民課衛生係へ申し込みください。

申し込みのあった世帯に、直接回収に伺いますので、ごみステーションには出さないでください。

また、指定シールには住所・氏名を記入し、見えやすいところにはがれないよう貼ってください。
※はがれそうなときは、テープなどを使い、留める工夫をお願いします。

【大型ごみ収集日程表】

収集地区	収集日
政治・矢追・大磯	第1月曜日午後
開進・岩崎	第2月曜日午後
新栄・渡島	第3月曜日午後
六条・樽岸・湯別・歌棄・磯谷	第4月曜日午後

【町民課衛生係 電話0136-62-2523】

国保に加入されている皆さまへお知らせ ～第三者行為でケガをしたときは～

交通事故など、第三者の行為でケガや病気になった場合、原則として保険証を使用することはできません。しかし、役場へ届出をすることにより保険証を使用し、保険給付を受けることができます。届出がない場合は、保険給付が受けられず、医療費の全額を負担していただく場合がありますのでご注意ください。

●第三者行為とは●

□交通事故に関する場合（自動車・バイク・自転車などの事故）

1. 第三者（相手方）との接触や衝突などの交通事故で受けたケガ
2. 同乗していた車やバイクが事故を起こしたことで受けたケガ など

□事故以外：暴力行為などにより受けたケガや他人が飼っている動物にかまれた場合 など

医療費は加害者負担が原則

第三者の加害行為によって傷害を受けた場合、被害者に過失がない限り、医療費は加害者が負担するのが原則です。従って国民健康保険で治療を受けたときの医療費を一時立て替え、あとで国民健康保険が被害者に代わって加害者に請求することになります。申請に必要な書類について詳しくは下記へお問い合わせください。

●示談をする場合は必ずご連絡ください●

示談をするときは、事前に下記へご連絡ください。示談の内容によっては、国民健康保険での治療を受けられなくなる場合があります。事故現場などで慌てて示談をしてしまうと、損害賠償請求権を放棄したことになる可能性があり、そもそも保険証を使用できなくなりますので、治療費が全額自己負担となってしまいます。

【町民課医療係 電話0136-62-2523】

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行っています。

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、以下の全てに該当することが要件です。

- 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か月以上雇用したとき

- ・育成奨励金は、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 新規雇用者の町内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か月以上継続して雇用され引き続き町内に定住する方で、以下の全てに該当することが要件です。

- 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

- ・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、担当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】

保育園行事



節分(1/30)



神社参拝(2/13)

とれたて「風太くん」ニュース

～Vol.86～

今月は「ベーカリー寿」からのニュースと町内のお知らせをお届けします。

ベーカリー寿ニュース 背徳的な美味しさ！「あんバターフェア」開催中です！

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。

ベーカリー寿では、たっぷりのあんこと厚くスライスしたバターをふんだんに使用した「あんバターフェア」を開催中です。サクサク生地「あんバタークロワッサン（250円）」と食べ応えのある「あんバターフランスパン（216円）」の2種類で、お召し上がり直前にトースターなどで温めるとバターが溶け出し絶品です。それぞれ食感を楽しんでいただく食べ比べもおおすすめです！

フェアは今月末までの開催を予定していますが、数に限りがあるため期間終了前に完売となる場合があります。気になる方はお早めにお越しください。

皆さまのご来店をお待ちしております！



あんバタークロワッサン



あんバターフランスパン

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：10:00～18:00 ●営業日：火曜日・水曜日・木曜日

お知らせ

「すつつはしご酒ラリー」大盛況でした！

2月21日に行われた「すつつはしご酒ラリー」は約150名が参加し、参加店の店内はどこも大賑わいでした。皆思い思いに飲み歩きを楽しみ、隣り合うグループ同士で楽しく語り合う姿も見られました。

イベントの最後には道の駅みなとま～れ寿都で抽選会が行われ、当選者が発表されるたびに歓声が上がり、会場は大盛り上がりでした。

ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



寿都町で撮影されたドラマが放送されます！

原田マハさん原作の特集ドラマ「まぐだら屋のマリア」（全2話）が、NHKBSプレミアム4Kで3月29日（土）午後9時から2話連続で放送されます。

ダブル主演を務められた俳優の尾野真千子さんと藤原季節さんらが1月に来町し、撮影が町内の各所で行われました。弁慶岬の奥に建てられた赤い屋根のセットをご覧になられた方も多いのではないでしょうか。

放送を楽しみにお待ちください！

戸籍の窓口

人口 2,623人 (-6) 世帯数 1,548世帯 (-6)
男 1,299人 (-3) 女 1,324人 (-3)
(令和7年1月末現在住民基本台帳)

～いつまでも おしあわせに～

矢追町 { 成田 幸也さん
赤塚 萌華さん

～こんにちは よろしくね～

開進町 河内銀之恭くん(2/6)
圭吾さん・里菜さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

樽岸町樽岸 齊藤 達郎さん(2/1) 84歳
磯谷町島古丹 坂口 ノブさん(2/10) 98歳

企業版ふるさと納税 ご寄附ありがとうございました

ホクレン農業協同組合連合会(札幌市)
代表理事長 篠原 末治 様
1,000,000円

※ 企業版ふるさと納税は、自治体が行う地方創生の取組みに賛同した企業がその収益の一部を寄附し、社会貢献やまちづくりへの応援をする制度です。

自動車税の 住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をしてください。

令和7年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするため、3月中に手続きをお願いします。



<登録手続きが必要な場合>

- ・住所が変更になったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

変更登録などが間に合わない場合は、札幌道税事務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページ(<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.html>)から自動車税種別割の住所変更手続きをしてください。

<お問い合わせ先>

札幌道税事務所自動車税部
電話 011-746-1190

短歌

ふる里文芸

俳句

異常気象何の兆か気になりて 自律神経乱れに乱れ	石橋 典子
一湾の軒に干したる寒の鱈 故郷の味したと思えり	中村 昭風
家族寝て好きな新聞切抜きを 時間を忘れて除雪車の音	志田 妙子
如月やまたもや一つ年重ね 自分暦をふり返りつつ	亀谷 セツ
(老人クラブ短歌)	
ねこ柳ふくら始める彼岸頃 仏壇に飾りて南無阿弥陀仏	佐藤 幸男
大谷のグローブ手にし幼な子の グラウンド走る姿勇まし	青木 文子
真心の温かさ知る痛む身は 除雪の友のスコップの音	松沢 スミ
嵐くる前の静けさ雪しんしん 一湾に浮き玉光る春の海	石橋 典子
葉の落ちしアジアンタムを冬窓辺へ 束の間の樹木に咲かす春の雪	中村 昭風
陽光の日に日に太き春の川 (老人クラブ俳句)	志田 妙子
寒月夜湾一面を映え渡る 福は内高い大声幸ありと	亀谷 セツ
寄鍋に高値の野菜味もよし	遠藤 紀子
	佐藤 幸男
	青木 文子
	松沢 スミ

