

笑顔に満ちた明るい 未来へ踏み出して

1月13日 寿都町成人式



Kouhou

寿都

-SUTTSU-

2

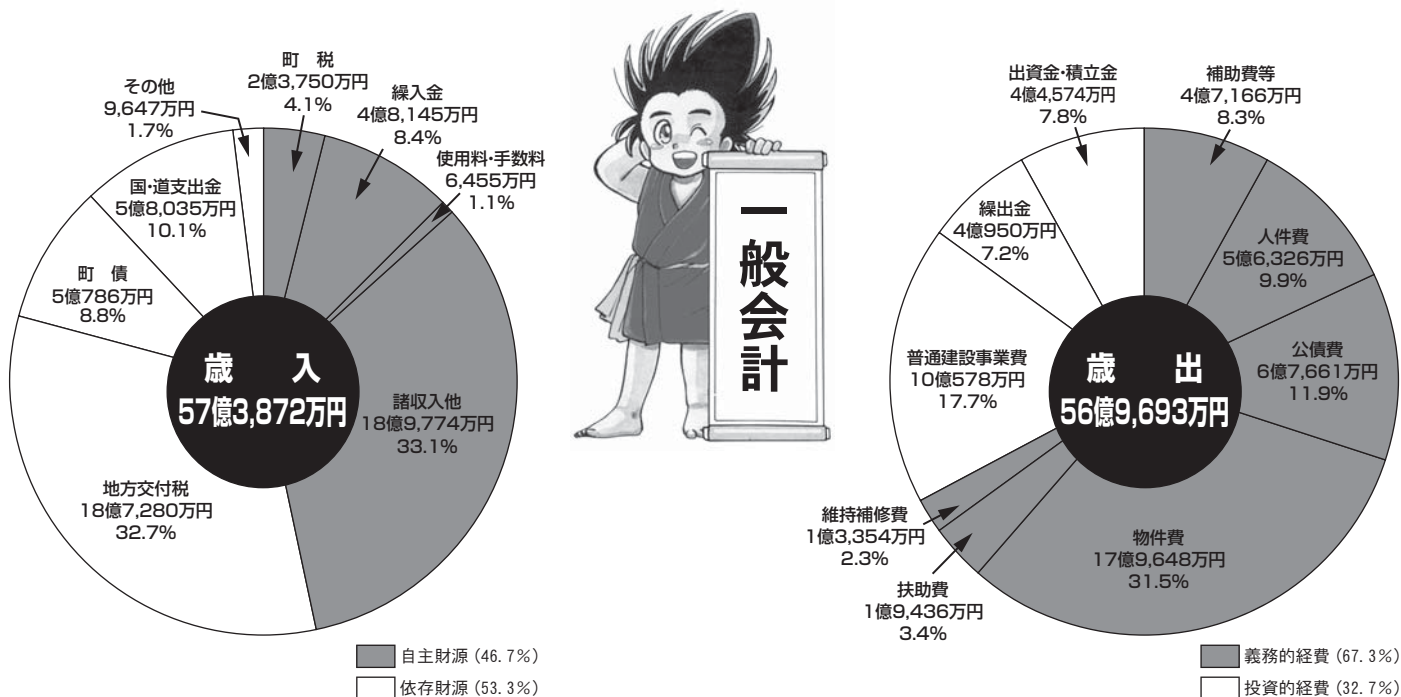
2019 February
No. 691

平成29年度決算のすがた

平成29年度の各会計決算が、平成30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（基金の取崩し等）などを含めた自主財源が46.7%、地方交付税や国・道支出金などの依存財源が53.3%となっています。歳出は、物件費（事務費や施設運営費等）や人件費などの義務的経費が67.3%、普通建設事業費（公共施設の整備費等）などの投資的経費が32.7%となっています。

歳入の依存財源と歳出の義務的経費の割合が高いため、今後も健全な財政運営を図っていかねばなりません。



●各会計決算

(単位：万円)

会計名	歳入	歳出	差引
一般会計	57億3,872	56億9,693	4,179
特別会計			
国民健康保険	5億1,694	4億9,327	2,367
後期高齢者	4,795	4,779	16
介護保険	4億2,877	4億2,577	300
簡易水道	1億4,366	1億3,669	697
公共下水道	3億2,589	3億1,935	654
風力発電	5億7,268	5億6,142	1,126

●まちの借金 (地方債残高)

(単位：万円)

一般会計	67億5,938
特別会計	21億 171
合計	88億6,109

※特別会計（簡易水道事業、公共下水道事業、風力発電事業）

●まちの貯金 (基金)

(単位：万円)

基金名	残高
財政調整基金	1億2,928
減債管理基金	1億5,255
特定目的基金(7基金)	9億6,462
土地開発基金	3,455
国民健康保険事業基金	2
介護保険給付費準備基金	2,116
簡易水道事業基金	43
公共下水道事業基金	20
風力発電事業基金	4億1,386
合計	17億1,667

※特定目的基金

（ふるさと振興基金、人材育成基金、寿都温泉事業基金、地域福祉基金、中山間ふるさと・水と土保全基金、水産振興基金、教育振興基金）

基金は、昨年度に比較して特定目的基金のふるさと振興基金がふるさと応援寄附金などで増加していることから、基金全体では前年比で約1億7千万円増加しています。

ニセコアンテナショップ整備事業や橋本家保存整備事業などで地方債の借入を行っていますが、一般会計及び特別会計ともに公債費（借入金の元利支払いなど）の償還により、地方債残高は全体で前年比約4億円減少しています。

みんなの診療所 No.136

健康づくりのための睡眠指針



寿都そよかぜ薬局
薬剤師 田村 英俊さん

不眠症治療薬（睡眠薬）には、さまざまな潜在的リスクを伴うことが判明しています。特に、長期間の服用によっては反跳性不眠や薬物耐性などを引き起こす危険性が高まり、常用量であっても依存が生じることがあります。今回は、薬に頼らず良質な睡眠を得るための『睡眠12箇条』を紹介します。

第1条

良い睡眠で、からだところの健康づくり。



第2条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

定期的な運動、規則正しい食事は、睡眠と覚醒のリズムを安定させます。特に、朝食と朝に日光を浴びることは大切であり、就寝前にカフェインやたばこ、アルコールを摂取することは睡眠の質を悪化させるので控えましょう。

第3条

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病を引き起こす危険性を高めます。十分な睡眠を確保することが生活習慣病の予防につながります。



第4条

睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

うつ病患者の9割近くに、何らかの不眠症状が現れます。眠れないときや、眠っても疲れが取れないときには、うつ病の可能性もあります。

第5条

年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は、人それぞれ異なり、加齢に伴って睡眠時間が短くなります。睡眠時間にこだわらず、元気に日常生活を送れたら良いと気楽に考えましょう。

第6条

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝室の温度や湿度は、心地良いと感じられる程度に調整しましょう。寝付きを良くするため、就寝前は寝室の明るさを控えめにしたり、就寝の約2時間前に、ぬるめのお湯で入浴することがおすすめです。

第7条

若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

人は毎朝、日光を浴びることで体内時計をリセットしていますが、夜更かしや朝寝坊により体内時計が乱れてしまいます。就寝の1時間前には、携帯電話やパソコンなどの画面を見ないようにするほか、休日は普段の起床時間の2時間以内には起床しましょう。

第8条

勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

睡眠不足が続くと、眠気を感じなくても注意力などが低下します。十分な睡眠時間を確保できなかった場合には、午後3時前に30分程度の昼寝をすることも有効です。

第9条

熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

朝しっかり目覚めて、日中元気に過ごせていれば、適切な睡眠時間を確保できています。さらに無理をしない程度の運動をすることで、より一層睡眠を安定させることができます。

第10条

眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって目がさえてしまいます。寝床で過ごす時間が長く、眠りが浅い方は遅寝早起きをしましょう。

第11条

いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、手足のびくつき、むずむず感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。まずは町内の医療機関に相談してみてください。

第12条

眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

不眠・睡眠不足が続いていたり、眠っても疲れが取れないなど、気になる症状がある場合は、お気軽に町内の医療機関へご相談ください。





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

古文書の整理調査を実施しました

12月25日から27日までの3日間、総合文化センターで、橋本家(旧鯨御殿)が所有している古文書の整理調査を実施しました。

北海道博物館の三浦泰之学芸員と寿都高校ボランティア部の協力のもと、明治40年代から大正初期までの手紙など約500点の資料を整理しました。

生徒たちは、当時のやり取りなどがわかる貴重な資料の数々を興味津々な様子で整理していました。

整理された資料は町の歴史の解明と歴史を活かした町づくりのために活用していきます。



ハローフレンズ イングリッシュキャンプを開催しました

1月26日、27日の2日間、俱知安町ヒラフ地区で「ハローフレンズイングリッシュキャンプ」を開催しました。

英語への関心をさらに高め、日常の英語学習への意欲向上を図ることを目的として、町内の小学校5・6年生の児童16名と、児童たちの活動をサポートする寿都高校の生徒3名が参加しました。



参加した児童は、ヒラフ地区を訪れている外国人へ好きな日本食などをインタビューしたほか、事前研修で作成した寿都町と寿都アンテナショップ神楽をPRするパンフレットを配布しました。



外国人と直接英語を使い交流することで、普段学習している英語を実践し、さらなる英語力向上の機会となりました。

寿都町公設民営塾冬季講習会を開設しました

12月25日から1月14日までの期間、みなくる104で、寿都町公設民営塾冬季講習会を開設しました。

講習会では、寿都高校、寿都中学校及び島牧中学校の生徒32名が受講し、意欲的に学習に取り組みました。生徒からは「次の機会があればぜひ通いたい」「学習する習慣を身につけることができた」などの意見がありました。

4月からは通年で開設し、生徒一人ひとりの将来の夢の実現に向けてサポートしていきますので、多くの方々の受講をお待ちしています。



「みんなでもちつき」を開催しました

1月9日、総合文化センターですつつ子ども教室「みんなでもちつき」を開催しました。

地域ボランティアによる指導のもと、重たい杵を使ってもちつきを体験しました。もちをつく度に皆で元気な掛け声をかけ合い、協力してできあがったもちは砂糖醤油やきな粉など、好みの味付けをして堪能しました。

自分たちで一生懸命についたもちの味は格別の様でした。



小・中学生冬休み作品展のお知らせ

町内の小・中学生が冬休み期間中に作成した作品を下記のとおり展示しています。この機会に、児童・生徒の個性あふれる作品をご覧ください。

◇展示日程 ～2月18日(月)

◇展示場所 総合文化センター ロビー

澤田ユキさんが 100歳を迎えました

澤田ユキさん(矢追町)が、1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、施設の職員の方々に見守られ、和やかな雰囲気の中で、片岡春雄町長からお祝いの褒状を受け取り、嬉しそうに微笑んでいました。



平成31年度の 新1年生をご紹介します

この春、小学校に入学する新1年生のお名前をご紹介します。

就学前の健康診断を終え、1月25日に寿都小学校、28日に潮路小学校で1日体験入学を行いました。



先生と一緒に各学年の授業風景を見学したほか、寿都小学校では上級生としっぽとりゲームや玉入れ、潮路小学校では折り紙を使ったちぎり絵などを楽しみました。

小学校でのさまざまな体験に最初は緊張していた様子でしたが、雰囲気慣れてくるといつもの元気いっぱいな姿で楽しい時間を過ごしました。

春の入学が待ち遠しいですね。



●寿都小学校●

井田 桜希	柴田 さくら	藤田 琉煌	小野寺 美優
蝦名 芙羽子	田嶋 梨沙	三浦 優真	木庭 芽衣子
大山 湊翔	近田 真純	三春 咲希	佐藤 希衣
木村 颯汰	長 航輝	山田 蒼汰	末竹 結人
木村 璃乃	中山 心葉	山本 実和	
櫻井 應丞	八戸 美沙	若狭 優	
佐々木 翔斗	福井 心結	輪島 結仁	
佐々木 理央			

●潮路小学校●

寿都高 土本翔大さん 第7回井上靖記念館青少年 エッセーコンクール最優秀賞受賞

全国の中高生を対象に文学に対する関心・資質を高めることを目的として行われた「第7回井上靖記念館青少年エッセーコンクール」において、土本翔大さん(寿高1年)が221点の作品が応募された高校の部で最優秀賞を受賞されました。



「あこがれ」をテーマとした今回のコンクールで、土本さんは父との主に野球を通じた思い出を巧みに表現、「文中に“あこがれ”という言葉を使わないように表現するのが難しかった。まさか自分が受賞するとは思っていなかったのが驚いた。」と喜びを語ってくれました。

現在も部活動で父と共に取り組んできた野球を続けている土本さん、このたびの受賞おめでとうございます。そして今後のさらなる飛躍を期待しています。

なかよしひろば「節分制作」

1月23日、子育て支援センターで、なかよしひろば「節分制作」を開催し、2月3日の節分の日に先立ち、ポリ袋を使って鬼の顔をかたどった豆入れを作りました。子どもたちは保護者と一緒に、色画用紙で作った目や角など顔のパーツを貼り付けたり、髪の毛をクレヨンで自由に描くなど楽しく取り組みました。



思い思いの作品を完成させ、首から下げた子どもたちの表情はとても満足そうでした。



寿都中学校器楽部 全国大会へ

1月12日、札幌市で開催された全道リコーダーコンテストに寿都中学校器楽部が出場し、重奏部門及び合奏部門において金賞に輝きました。



さらに、3月30日（土）に、東京都で開催される全国大会へ出場することが決定し、13年連続の全国大会出場という快挙を成し遂げました。

全国大会でのご活躍を期待しています。

保育園 交通安全指導

1月29日、保育園児を対象に冬の交通安全指導が実施されました。

寿都警察署の署員が冬道の横断歩道を利用する際の注意や交通ルールなどについて、丁寧に指導してくださいました。



はじめは、横断歩道脇の雪山で車が見えにくい状況に戸惑っていた園児もいましたが、指導に従いながら、しっかりと左右の確認ができるようになり、安全に横断歩道を渡ることができました。

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、次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
- ・介護保険の要介護認定（要支援1・2を除く）を受けている65歳以上の方で、かつ、障害区分ごとの日常生活自立度の判定が一定基準以上の方

介護保険の要介護認定を受けている方で、対象となる方には、「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、町民課社会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。

相談窓口



【町民課社会福祉係 0136-62-2513】

年始行事

平成31年の始まりとともに、
町内ではさまざまな行事が行われ、
新しい年を祝いました。



新年交礼会(1/4)



初セリ(1/4)



寿都消防団出初式(1/5)

とれたて「風太くん」ニュース ～Vo.11～

風太くんニュースに今月から「ベーカリー寿」の情報が加わります。
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 毎年恒例！はしご酒ラリー開催します

平成最後の年始は、比較的穏やかで過ごしやすい日が続いていましたが、1月末から2月にかけて例年通りの厳しい寒さが続いています。日によって寒暖差が激しく、またインフルエンザも流行っていますので、体調管理には十分に気をつけて冬を乗り切りましょう。

2月といえば寿都商工会青年部が主催する「すつつはしご酒ラリー」が下記の日程で開催されます。毎年多くの皆さまにご参加いただき、寿都の夜がとても賑やかになります。

一緒に寿都の夜を盛り上げましょう。多くのご参加をお待ちしています。



昨年の様子

「すつつはしご酒ラリー2019」

- 日時：2月15日（金） 受付18：00～ 開始18：30～
- 会場：道の駅みなとま〜れ寿都、町内飲食店

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 ●開館時間：【4月～9月】9:00～18:00 【10月～3月】9:00～17:00 ●E-Mail：eki@suttufan.com
- 電 話：0136-62-2550 ●休 館 日：【4月～9月】無休 【10月～3月】毎月第1・3月曜日 ●H P：http://suttufan.com/

ゆべつのゆニュース 冬のあったか企画 ～おしるこデー～

寒い日が続いていますが体調など崩されてはいないでしょうか。

寿都温泉ゆべつのゆでは、2月の毎週土・日曜日、祝日限定で、レストランやまもと特製おしるこの販売を行っています。温泉とおしるこで体が温まる人気企画です。ゆべつのゆをご利用の際は、ぜひご堪能ください。



寿都温泉ゆべつのゆ

- 住 所：寿都町字湯別町下湯別462 ●開館時間：【4月～11月】10:00～21:30 ●休館日：毎月第1月曜日
- 電 話：0136-64-5211 【12月～3月】10:30～21:30 ●H P：http://yubetsunoyu.com/

ベーカリー寿ニュース 各種焼き立てパンを取り揃えています

昨年11月にオープンして以来、多くの皆さまに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、あんぱんやメロンパン、クリームパン、クロワッサンなど定番のパンからホテルブレッドや明太チーズ、プリンパン、ピザなど約30種類の焼き立てパンをご用意しております。

定期的に新作パンも登場しますので、随時フェイスブックや広報を通じてお知らせします。

今後ともベーカリー寿をよろしく願いいたします。



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 ●Facebook：https://www.facebook.com/Kotobuki.Bakery/
- 営業時間：10:00～16:00 ●定休日：日曜日



人口 2,993人 (－13) 世帯数 1,705世帯 (－11)
男 1,461人 (－3) 女 1,532人 (－10)
(平成30年12月末現在住民基本台帳)

～ごめいふくを お祈りします～

樽岸町樽岸 坂井ミヤ子さん (1/15) 100歳
大磯町 下田 道子さん (1/23) 54歳

ご寄附ありがとうございました

三坂 孝 様 (札幌市)
寿都町字磯谷町横潤 285 番の雑種地
他 19 筆 24, 589㎡
寿都地区プレジャーボート協議会 (新栄町)
会長 梶 雅之 様
水産振興寄附金として 30,000円

地域内の雇用促進にむけて ～寿都町ふるさと就職促進奨励金～

町では、「U・I ターン者」を対象に、奨励金を交付し、地域内雇用と定住促進に繋げる「寿都町ふるさと就職促進奨励金交付事業」を実施しています。

奨励金の交付を受けるための資格要件につきましては、次のとおりです。

- 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
- 事業所等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10万円を交付します。

(ただし、交付回数は1回限りです)

交付申請に必要な書類については、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
※産業振興課商工観光係にあります。
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

【産業振興課商工観光係 電話0136-62-2602】

無戸籍相談窓口のご案内

戸籍は、人がいつ誰の子として生まれ、いつ誰と結婚し、いつ亡くなったかなどの親族的身分関係を登録し、日本人であることを証明する唯一のものです。しかし、何らかの理由で、生まれた子の出生届を出さなかった場合、その子は戸籍に記載されず、無戸籍の状態となります。無戸籍の方は、親族的身分関係や日本人であることを証明できなくなるほか、進学、就職、婚姻、パスポート取得など社会生活を送る上で必要な行政サービスを十分に受けられないなど、さまざまな不利益を被るおそれがあります。

このような問題を解決するため、町と函館地方法務局ではご相談をお受けし、戸籍取得に必要な手続きのご案内を行っています。一人で悩まずに、町民課住民係又は函館地方法務局戸籍課にお問い合わせください。



お問い合わせ先

町民課住民係	電話0136-62-2523
函館地方法務局戸籍課	電話0138-23-9526

ふる里文芸

短歌

保母手伝い年齢問わずに勇み行く
えがきし夢のはかなく消えて
両親のギターと唄に背の児は
ジングルベルに拍手おくる
餅搗きの後期高齢機械なり
腰も痛くにならずに済みし
老い二人食後の会話お決まりの
忘れを正す薬の確認
(老人クラブ短歌)
初日の出東の空を雲蔽えど
心は青空朝日かがやく

松沢 スミ

俳句

自叙伝を残し友逝く波の華
子等去りて残るおせちに余韻まだ
海苔を採る岩場当りの海女の影
冬晴れや至福の一時カプチャーノ
寒入と一度ためらう水仕事
(老人クラブ俳句)
門松や水ひき結ぶ女子家

石橋 典子
志田 妙子
中村 昭風
亀谷 セツ
遠藤 紀子
松沢 スミ

