



夜空彩る夏の花

8月15日 寿都漁港納涼花火大会

8月14日 みなとま〜れ納涼盆踊り



Kouhou

寿都

-SUTTSU-

9

2017 September
No. 674

糖尿病予防の方法について

糖尿病を予防するには、血糖値を一定に保つことが重要です。

今回は、糖尿病を予防する「食事療法」と「運動療法」の2つの方法について、自分でできる糖尿病予防のポイントと、予防と治療を支援する町の取り組みをご紹介します。

食事療法

糖尿病の大きな要因である「高血糖」の改善の基本は、食事によるカロリーをとりすぎないことです。一人ひとりに合った適切なカロリー量を知り、食事の摂り方を工夫することが大切です。

○1日に必要なカロリーの目安（厚生労働省による基準値）

- ・活動量の少ない成人男性：約2,000～2,400kcal
- ・活動量の少ない成人女性：約1,400～2,000kcal

※上記のカロリー量は目安であり、年齢や活動量により個人差があります。

※活動量の少ない…1日のうち、座っていることがほとんどの方

【自分でできること】

- ・バランスの良い食事を心掛け、毎日一定の量と規則正しい時間に食事をとる
 - ・甘いものや間食を控える
 - ・簡単に食事内容を記録する
 - ・飲酒を控える
- など

【町では…】

日常生活習慣を参考に管理栄養士が1日に必要なカロリー量を算出し、一人ひとりに合った効果的な食事内容をアドバイスします。

運動療法

運動により体内のインスリンの働きが良くなり、血糖値が改善できます。また、運動を継続して行うことで筋肉の量が増加して、ブドウ糖が消化されやすくなることにより血糖コントロールが良くなります。

○効果的な運動

ウォーキング、水泳、自転車などの「有酸素運動」

例) ウォーキングを行う場合

目標の数値：毎日の歩数+2,000歩

(歩数は活動量計で測定することができます)



【自分でできること】

- ・無理せず継続できる運動を行う
- ・運動前後に体操やストレッチを行う
- ・運動は食事の30分から1時間後に行う

【町では…】

活動量計の貸出、町民プールや総合体育館を無料開放しています。

また、運動教室を実施していますので、ぜひ、ご参加ください。

糖尿病を予防するためには、定期的に健診を受診して自分の健康状態や血糖値、生活習慣を振り返ることが大切です。また、糖尿病と診断された場合は、継続的に医療機関を受診し治療を受けたり、効果的な食事や運動を行うことで生活習慣の改善を図りましょう。

自分ひとりでは生活習慣の改善や血糖値を下げるのが難しい、その方法がわからないなどの不安や疑問があれば、身近な医療機関又は町民課健康づくり係までご相談ください。





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

ベビースイミング教室を開催しました

7月11日から25日まで全3回の日程で、ベビースイミング教室を開催しました。

幼児期に水と親しむための取り組み方や、水を使った親子のコミュニケーションの手法について、実践を交えて紹介していただき、会場内では親子の楽しそうな声が響きました。



幼児期の経験は子どもの成長を支えるきっかけの一つとなります。今後も親子でできる運動や絵本の読み聞かせなど、子どもの発育のための教室を開催しますので、ぜひ、お誘い合わせのうえご参加ください。

第2回ウイズコムカレッジ 古文書講座開催のお知らせ

第2回ウイズコムカレッジ古文書講座を下記の日程で開催します。古文書に登場する「くずし字」は読みにくいのですが、少しでも分かってくると文字の見方が変わり自分で調べる楽しさが生まれてきます。

専門書の引き方、くずし字クイズなど初心者の方や以前参加した方でも楽しく学べる講座となっておりますので、ぜひ、お誘い合わせのうえご参加ください。



第1回ウイズコムカレッジ
古文書講座の様子

日 時： 9月26日(火)、
10月10日(火)、24日(火)
11月14日(火)、21日(火)
12月12日(火) の全6回
午後7時00分～午後8時30分
場 所：総合文化センター1階 健康管理室
参加対象：高校生以上
申 込：9月22日(金) までに教育委員会
住民学習推進係までお申込ください。



図書室からの
お知らせ

秋はおいしい食材が豊富で食欲をかきたてられることから「食欲の秋」ともよばれています。秋を代表とする食材の一つとしてキノコがあります。普段見慣れ

ているキノコでも、ちょっと採るのをとまどったりすることはありませんか。

そんな時はぜひ図書室の本をご利用ください。

皆さんの生活を支え、より豊かにしてくれる意外な本が皆さまをお待ちしております。



英語検定受験希望者募集

町民の皆さまを対象に、英語検定を下記の日程で行います。日頃の学習の成果として、皆さまの多くの参加をお待ちしております。

日 時：平成29年10月6日(金)
午後6時30分～午後8時00分
場 所：総合文化センター
検定料：

級	料金
2級	5,400円
準2級	4,800円
3級	3,400円
4級	2,100円
5級	2,000円

申 込：留意事項をご確認のうえ9月13日(水)までに検定料を添えて教育委員会住民学習推進係までお申し込みください。

< 留意事項 >

- ①受験する級によって部屋、時間が変わります。受験される方に事前にご連絡します。
- ②申込後の自己都合のキャンセルについては、必ず教育委員会までご連絡ください。この場合検定料は返還できませんのでご了承ください。
- ③受験者が10名に満たない場合は実施できませんので、ご了承ください。その場合の検定料は、返還します。



江川 萌 医師

生活習慣病について

身近だけれど意外と怖い生活習慣病である「高血圧」と「脂質異常症」についてご紹介します。

【高血圧】

安静にした状態で血圧が135/85mmHg（水銀柱ミリメートル）を超えるようになると高血圧が疑われます。

【脂質異常症】

脂質異常症とは、「悪玉」のLDLコレステロールや血液中の中性脂肪が必要以上に増える又は「善玉」のHDLコレステロールが減った状態のことです。多くの方は健診などでコレステロール値の異常を指摘されて気付きます。

脂質異常症の発症は、遺伝的な要因で起こる「家族性高コレステロール血症」とよばれているものもあり、家族の中にLDLコレステロール値が高い方がいる場合は、より注意が必要です。

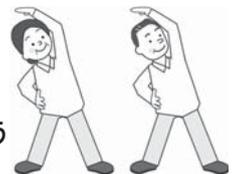
主な原因

- 塩分の過剰摂取 カロリーや脂肪分の過剰摂取など、不適切な食生活
- 加齢 肥満 運動不足 過度の飲酒 遺伝 など

治療方法

①生活習慣を改善しましょう

- ・塩分の摂取を控える（お酢やラー油などで代用する）
- ・バランスの良い食事と、腹8分目を心掛ける
- ・無理せずできる運動（30分程度のウォーキングやラジオ体操など）を継続的に行う



②「薬を使つての治療」を行いましょ

①の治療方法で効果が得られなかった場合、「薬を使つての治療」を行いましょ。ただし、一人ひとりの状態によって使用する薬や改善の目標値が異なるので、早めの受診をお願いします。



生活習慣の改善がなぜ重要なのか

高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。

放っておくと全身の血管が傷つき、動脈硬化が進行することで、脳卒中や心筋梗塞など大きな麻痺が残ったり、命にかかわる病気を発症する可能性が高まります。リスクを少しでも減らすため、早めの予防や治療がとても重要となります。

生活習慣病の治療には患者さんやご家族の協力が不可欠です。一緒に頑張りましょ。



《お知らせ》

診療所では、妊娠中の方や産後の方を対象とした助産師相談外来を9月1日から開始しました。妊娠中や産後のお悩みのある方は、下記までお問い合わせください。
電話0136-62-2411（寿都診療所事務まで）

「ふるさとアンテナショップ」体験 を開催しました

8月1日、道の駅みなとま〜れ寿都において、「ふるさとアンテナショップ」体験を開催し、町内の小中高生が外国人観光客に対し地元の特産品などを英語で紹介・販売しました。

このイベントは今年、ニセコ町曾我地区にオープン予定のPR拠点である「(仮称)SUTTSUアンテナショップ」での販売・接客の実践体験に向けて実施され、この日は町内の小学校5年生から高校2年生までの14名が参加し、オーストラリアやイギリス、中国などから訪れた約50名の外国人観光客に、「生炊きしらす」や「岩のり」などの水産加工品を販売しました。



また、参加者は外国人観光客から商品について質問をされると、事前に用意した英語文で説明するなど、丁寧に接客をしました。

子どもたちにとって、緊張しながらも生の英語での会話はとても良い経験となりました。



寿都町長杯争奪兼 寿都ライオンズクラブカップ地域交流兼 地域安全少年野球大会開催

8月26日、27日の2日間、湯別町風太公園ソフトボール場を会場に少年野球大会が開催され、寿都野球スポーツ少年団をはじめとした近隣町村から全7チームが集まり、熱戦を繰り広げました。

寿都野球スポーツ少年団は、日頃の練習の成果を発揮し見事優勝、特に決勝戦では1点を争う白熱した展開となり、会場を大いに湧かせました。



～道大会で寿都旋風を！～ 寿都倶楽部 優勝

7月29日、30日の2日間、喜茂別町で開催された第40回東日本軟式野球大会(南2部)後志支部予選会に「寿都倶楽部」が出場し見事優勝を収め、南北海道大会への出場権を獲得しました。

監督の佐々木尚史さんは、「5月に開催された大会では、あと一步で優勝を逃しており、その悔しさをバネに今大会は、“優勝したい”という強い気持ちでチーム一丸となり戦いました。南北海道大会では、“寿都倶楽部”の名を記憶に残す成績が収められるよう頑張ります。」と意気込みを語っていました。

9月15日から石狩管内3会場で開催される道大会での活躍が期待されます。



～全道大会での活躍を期待～ 寿都クラブ 優勝

8月27日に、第48回全道ママさんバレーボール大会後志予選会が寿都町総合体育館で開催され、地元チーム「寿都クラブ」が見事優勝し、10月7日から札幌市で開催される全道大会への出場権を獲得しました。

監督の東野悦子さんは、「日頃積み重ねた練習の成果を発揮し、嬉しいことに寿都で開催された大会で優勝することが出来た。全道大会でもチーム一丸となって一つでも多く勝ち進めるよう頑張りたい。」と優勝した喜びと全道大会への意気込みを語りました。



寿都保育園 夏祭り

8月4日、寿都保育園で夏祭りを開催しました。園内では、父母の会によるヨーヨーすくい・スーパーボールすくいの縁日が開かれ、子どもたちは笑顔いっぱい縁日を楽しみました。



また、園庭では、花火を打ち上げ、子どもたちからは歓声があがり、夏の夜を彩る花火に興奮した様子でした。

ふれあ～寿祭り

8月6日、寿都町地域密着型センターふれあ～寿前駐車場で、ふれあ～寿祭りが開催されました。



当日は天候に恵まれ、たくさんの人でにぎわいました。焼きそばや焼き鳥の販売のほか、寿都中学校器楽部によるリコーダーの演奏や町内在住のシンガーソングライター「のな」さんの歌謡ショー、ビンゴ大会なども行われ、会場は大いに盛り上がりました。

また、人権擁護委員による来場者へのうちわの配布などの啓発活動により、人権擁護活動の広報・普及啓発を図りました。

ライダーズミーティング in寿都

8月13日、ライダーズミーティングin寿都実行委員会主催のオートバイによる交通安全パレードが開催されました。

本年度で23回目となるこのパレードは、「全てのバイク乗りへの交通安全の呼びかけと意識の高揚」などの趣旨を掲げ、約30名のライダーが参加し、警察車両を先頭に弁慶岬から風太公園までの国道をバイクで走行しながら交通安全の啓発を行いました。



磯谷地区交通安全 「旗の波」運動を実施しました

8月1日に、地域住民一人ひとりの交通安全意識の高揚と交通安全運動の推進を目的とした、磯谷地区交通安全「旗の波」運動が行われました。

この運動は寿都町交通安全推進委員会が主催し、磯谷地区の各町内会や交通安全団体をはじめとした約80人の参加者たちが、「スピードダウン」「シートベルト着用」と書かれた旗を振り、通過する車の運転手に交通安全を呼びかけました。



寿都町長選挙についてのお知らせ

任期満了に伴う寿都町長選挙が次のとおり行われます。

【選挙日程】

- 告示日（立候補受付）
10月19日（木）
- 投票日
10月24日（火）午前7時～午後6時
- 期日前投票
10月20日（金）～10月23日（月）
午前8時30分～午後8時00分
（場所：総合文化センター）
- 不在者投票
10月20日（金）～10月23日（月）
※不在者投票の請求手続きは、告示前でもできます。
- 開票
10月24日（火）午後7時30分～
（場所：総合体育館）

【立候補予定者説明会】

- 日時：9月21日（木）午後1時30分～
- 場所：役場2階会議室

【立候補届出事前審査】

- 日時：10月11日（水）午前10時～
- 場所：役場1階応接室

【選挙運動用自動車事前検査】

- 日時：10月16日（月）午前10時～
- 場所：寿都警察署駐車場

◇お問い合わせ先◇

寿都町選挙管理委員会（寿都町役場内）
電話 0136-62-2511

例大祭開催

歌棄巖島神社例大祭(8/6)



湯出神社例大祭(8/27)

島古丹稲荷神社例大祭(8/27)



温泉・道の駅通信 No.54

今年のお盆は前半に少し雨天が続きましたが、後半は天候に恵まれ、道の駅みなとま〜れ寿都・ゆべつのゆとも例年以上に多くのお客さまにお越しいただきました。

8月14日、道の駅みなとま〜れ寿都前広場にて「みなとま〜れ納涼盆踊り」が行われ、たくさんの皆さまにお越しいただきました。今回は余市町から「余市忍者衆」の皆さんに来ていただき、迫力満点の忍者ショーを披露していただきました。実際に手裏剣や吹き矢を体験できるコーナーなどもあり、子どもたちに大人気でした。

15日には、寿都漁港特設会場にて「寿都漁港納涼花火大会」が開催されました。少し風のある中での開催でしたが、大勢の方々が登場し、年に一度の大花火を楽しんでいただけました。この2日間は道の駅みなとま〜れ寿都前広場でビアガーデンも開催され、両日ともに賑やかなお盆の夜となりました。



ゆべつのゆでは8月12日に毎年恒例の「ライダーズミーティングin寿都」の前夜祭が行われました。悪天候の中でしたが、ライダーやスタッフを含む50名以上の参加者は、この日のために用意された寿都の海産物を堪能しながら、大盛り上がり一夜となりました。

短い夏も終わり、秋の足音も近づいてきています。道の駅みなとま〜れ寿都・ゆべつのゆをはじめ、蕎麦処練御殿も秋に向けてさまざまな企画を検討中です。随時ホームページやフェイスブックにて告知していきますので、ぜひ、チェックしてみてくださいね。

イベントスケジュール・お知らせ

●限定メニュー提供のお知らせ

道の駅みなとま〜れ寿都では、「北海道じゃらん」9月号内の企画「道の駅つまみ食いBOX」にて紹介されたホットサンドのお持ち帰りボックス「魚(うお)っとびっくり玉手箱」を9月18日(月)までの期間限定で販売中です。「ホッケのイタリアンサンド」はこのボックスでしか食べられない限定メニューです。販売期間中に、ぜひ、ご堪能ください。



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：eki@suttufan.com
開館時間：9:00~18:00
休館日：毎月第1月曜日
HP：http://suttufan.com/

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：10:00~21:30
休館日：毎月第1月曜日
HP：http://yubetsunoyu.com/

すくすく1歳です

9月生まれ



山本 侅那ちゃん

(7日生まれ)

(渡島町) 将平さん
美千子さんの子

活発であてんば娘になりそ
うな侅那ちゃん♪
いつもみんなを笑顔にして
くれてありがとう♡



徳田 涼聖くん

(10日生まれ)

(歌棄町美谷) 祐介さん
恵さんの子

小さく産まれたけど、自分
のペースですくすく成長中。
とっても甘えん坊さんの我
が家の次男坊。よろしくね。



長 泰地くん

(15日生まれ)

(新栄町) 勇介さん
美穂さんの子

おしゃべり上手でよく笑う
たいちゃん。
これからもたくさんの笑顔
を見せてね!

戸籍の窓口

人口 3,069人 (+5) 世帯数 1,725世帯 (+5)
男 1,496人 (+6) 女 1,573人 (-1)
(平成29年7月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

開進町 櫻井 嘉乃ちゃん (7/27)
雅士さん・ひとみさんの子

矢追町 藤島 遥太くん (8/13)
徹哉さん・悠季さんの子

新栄町 中山 凱心くん (8/24)
清人さん・敬子さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

矢追町 上戸ハナエさん (8/19) 95歳

矢追町 一戸 明美さん (8/25) 64歳

歌棄町美谷 蛸名 ヤヨさん (8/30) 100歳

ご寄附ありがとうございました

青柳 美喜子 様 (札幌市)
ふるさと振興寄附金として 200,000円
三橋 ミツ 様 (磯谷町横澗)
寿都町字磯谷町横澗 142番の畑
他16筆 3,268㎡

「暮らしの法律無料相談」を開設します

「暮らしの法律無料相談」の開設についてお知らせします。

9月13日(水) 午後1時30分から午後3時30分まで、総合文化センター情報室において行政書士による「暮らしの法律無料相談」を開設します。

身近な法律の疑問・相談などがございましたら、お気軽にお越しください。

ふる里文芸

短歌

海原の大き光と風を呼び
発電風車ゆっくり廻る
佐藤 峯子

夏神輿引く幼な子の喜々として
未来の姿思いえがきぬ
石橋 典子

我が町の花火大会続けてと
孫は小遣い寄附して帰る
志田 妙子

浜辺来て小さき小屋の雲丹をむく
慣れたる手つき労苦の証
中村 昭風

祖父植えし樹齡幾何大樺
日がな蝉の時雨冷しき
小西めぐみ

老いてなお心の折れる日のありし
生きる重みを具に感じ
亀谷 セツ

(老人クラブ短歌)
湯の宿の三分間の演歌節
こぶしに乗せて旅の終りを
松沢 スミ

俳句

ぼうたんが好き青春を想い出す
林原 節子

前庭に太陽電池の灯のやさし
佐藤 峯子

園児らと交流の日よカンナ燃ゆ
石橋 典子

ドラえもののミニ乳母車夏休み
志田 妙子

大暑来てなんのこれしき八十路
中村 昭風

柿の葉や朝日てらてら土用入
小西めぐみ

紺碧の空に直線飛機の雲
小西めぐみ

朝霧を遙かにおきて風車かな
遠藤 紀子

新柄の浴衣の娘らの輪が広き
松沢 スミ

(老人クラブ俳句)
山の夏釜飯の湯気季の香り
松沢 スミ