

是那個人等

7月15日。16日 寿都神社例大祭

Kouhou

語部

-SUTTSU-

August

2017 August No. 673

糖尿病予防のために

~内臓脂肪型肥満と動脈硬化に注意!!~

先月は健診の数値と糖尿病の初期症状についてご紹介しました。今月は、糖尿病を引き起こす内臓脂肪型肥満と動脈硬化についてご紹介します。

内臓脂肪型肥満と動脈硬化

内臓脂肪型肥満とは、内臓の周りの脂肪である内臓脂肪が過剰に蓄積している状態をいいます。(肥満でない方でも蓄積している場合があります。)内臓脂肪が過剰にたまると脂肪細胞から「悪玉」物質が分泌され、動脈硬化を進行させます。 動脈硬化の主な原因や症状の進行については次のとおりです。



動脈硬化の主な原因

食べ過ぎ、糖分・塩分・脂質の過剰摂取運動不足、ストレス、過度の喫煙・飲酒

血管が傷つき。。。

★悪化予防のポイント★ 定期的な健診受診、生活習慣の振り返り

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病を発症

動脈硬化が進行しつつ

★悪化予防のポイント★ 医療機関での早期・継続治療

心臓病・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・腎臓病などの深刻な病気の発症

生活習慣を改善しましょう



食事内容や運動などの生活習慣を振り返り、改善することで内臓脂肪の増加や生活習慣病の悪化を予防することができます。そのためには、まず定期的に健診を受け、生活習慣を振り返る機会を作ることが大切です。また、体に異常を感じた場合は早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。

内臓脂肪については、いきいき健診で検査することが可能です。ぜひ、 ご活用ください。

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止 と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、力を合わせ支えあ い、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

本町でも、強調月間に合わせ、7月10日に総合文化センター大 ホールでセレモニーを開催しました。

社会を明るくする運動推進委員長の片岡春雄町長が開催のあいさ つを述べ、内閣総理大臣や北海道知事からのメッセージ伝達、寿都 警察署の高濵厚署長からのあいさつのほか、寿都中学校生徒代表の 榎本拓真さんによる決意表明がありました。



内閣総理大臣からのメッセージ伝達

最後に、潮路小学校鼓笛隊、寿都小学校スクールバンドによる演奏が披露され、多くの参加者の拍手のなか、 今年度のセレモニーが終了しました。

標語入選作品

小学5、6年生と中高1、2年生を対象に「社会を明るくする運動の標語」を募集し、150点(小43、中51、高56)の 応募がありました。作品は、どれも「明るく住みよいまちにしたい」という思いが表れた作品ばかりでした。その中から、 入選された作品をご紹介します。

小学生の部

最優秀賞 あいさつは 心をつなぐ おまじない

今村 優里(寿小5)

いつまでも おうえんするよ きみの事

日田 大貴(寿小6)

仹 やめようよ このひとことで いじめなし

柏谷 陽斗(寿小6)

おはようは 元気にさせる 合い言葉

西村咲玖弥(寿小6)

たくさんの やさしさのサークルで いじめなし

中野 将吾(寿小6)



榎本拓真さんによる決意表明



潮路小鼓笛隊による演奏

中学生の部

最優秀賞 「やめようよ」 その一言が 友救う

三上 幸来(寿中2)

優秀賞 考える 一歩進む 未来が変わる

秋南 聖也(寿中1)

佳 作なにげない、その一言で傷つける

対馬 希(寿中1)

いじめにあっても 死ぬとか思うな おまえが死んだらみんなが泣くぞ!!

前野 夢飛(寿中1)

支え合い 笑顔ふりまく 糧にする

元山 竣介(寿中1)

高校生の部

まもろうルール 止めよういじめ 築いていこう 住みよい社会 最優秀賞

大川日菜乃(寿高1)

無言ほど 悲しい言葉 知らないよ

優しさあふれる 感謝の言葉を 小野 輝瑠(寿高2)

仹 考えて あなたの行動で 救われる人 傷つく人

豊田 茉紀(寿高1)

ひとりのカ それじゃ足りない みんなのカ

加藤 輝也(寿高1)

お互いに 一つの命 大切に

大森 鈴(寿高1)



寿都小スクールバンドによる演奏

2A20BEFF No.118



アニサキスによる食中毒に注意

看護師 桃井 沙友里

近頃、テレビやインターネットでは「アニサキス」による食中毒が話題となっています。今回は、寿司や刺身などの生魚を好んで食べる日本人にとって身近にある寄生虫「アニサキス」についてご紹介します。

アニサキスとは・・・?

アニサキスは寄生虫の一種で、その幼虫は長さ2cmから3cmほどで白色の少し太い糸のような見た目で魚介類に寄生します。

○アニサキスが寄生している可能性がある魚介類○
サバ、イカ、ホッケ、ニシン、イワシ、カツオ、サケ、サンマ、アジ、ヒラメ、マグロなど

アニサキスを食べてしまうと?

生きたアニサキスを食べてしまうと、アニサキスがお腹の中から胃や腸の壁にもぐり込み、「アニサキス症」と呼ばれる激しい腹痛(食中毒症状)を引き起こします。

【急性胃アニサキス症】

食後数時間から十数時間で激 しい腹痛、吐き気・嘔吐の症状 が生じます。

ほとんどの場合がこの急性胃 アニサキス症です。



【急性腸アニサキス症】

食後10時間から数日後に、激しい 腹痛や吐き気・嘔吐の症状が生じま す。

また、腹部全体に痛みが広がったり 発熱・頻脈といった腹膜炎症状を引き 起こしたりすることもあります。

※多くの場合、内視鏡(胃カメラ)でアニサキスを取り除くことで症状が改善します。

目視で確認! 鮮度を徹底! 加熱・冷凍で予防!!

- ●目視で確認し1匹ずつ確実にアニサキスを取り除きましょう。
- ●魚を購入するときは新鮮な魚を選びましょう。アニサキスは魚の内臓に寄生するので、 1 匹丸ごと購入した際は、速やかに内臓を取り除きましょう。
- ●生で内臓を食べないでください。(内臓に近いハラス部分にも注意してください。)
- ●一般的な料理で使う程度の塩・酢・わさび・醤油といった調味料ではアニサキスは死滅しません。 (酢に漬けただけのしめ鯖や刺身を酢醤油で食べるといった方法では防げません。)
- ●中までしっかり火を通しましょう。(70°C以上で瞬時に死滅します。)
- ●冷凍(-20℃で24時間以上)することでアニサキスの感染力が低下します。 家庭の冷蔵庫では2日以上、深部がカチカチになるくらいまで冷凍しましょう。 捌いた状態やバットに移して冷凍すると早く凍ります。



みんなが、学びの主人公

夏も運動で健康的に過ごしましょう

7月10日から総合体育館で「アンチエイジング 体操」を開催しています。

アンチエイジング体操は8月も下記の日程で開催しますので、ぜひ、お誘い合わせのうえご参加ください。

また、7月20日から総合体育館トレーニングルーム(会議室)に6種類8台のトレーニングマシンを設置しました。7月27日にはトレーニングマシンを使った効果的な運動方法を紹介する「マシントレーニング講座」を開催しました。

2回目の「マシントレーニング講座」は8月3日 (木)に行いますので、多くの皆さんのご参加をお 待ちしております。



●8月の予定●

「マシントレーニング講座」 8月 3日(木) 午後7時30分~午後8時30分 「アンチエイジング体操」 8月21日(月)、28日(月) 午後7時30分~午後8時45分

お盆期間中の 各施設の開館時間について

8月13日(日)から15日(火)までのお盆期間中、以下の各施設は午後5時に閉館します。16日(水)からは通常どおり利用できますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ・総合文化センター
- ・総合文化センター図書室 ※14日(月)は休館
- ・町民プール ※14日(月)は休館
- ・総合体育館
- ・テニスコート
- ・風太公園



図書室では毎月20冊前後の新刊を取り揃え、おすすめ作品のリストを受付カウンター横に掲示しています。新刊については、より多くの方々にご利用してい

ただくため、3週間の貸出期日を厳守していた だきますようお願いします。

また、7月から図書室内に勉強や調べ物ができるコーナーを設置しましたので、併せてご利用ください。





夏のテーマ展示「海

北海道イングリッシュチャレンジ トップ20入賞おめでとうございます!

寿都高等学校2年生の斉藤圭祐さんが、道内の高校生達が英語のコミュニケーション力(スピーキング)を試すコンテスト「北海道イングリッシュチャレンジ」の全道トップ20に入選しました。

入賞した斉藤さんは7月29日から8月2日の5日間、道内各地から集まった入賞者やALTと共に、東神楽町で行われたイングリッシュサマーキャンプに参加しました。「楽しんできます」と話していた斉藤さん、充実したキャンプになったでしょう。



ALTのエリック先生と 斉藤圭祐さん

金子雄一さんが 人権擁護委員に再任

7月1日付けで新栄町の金 子雄一さんが法務大臣の委 嘱を受け、人権擁護委員に 再任されました。

人権擁護委員は、地域の 中で人権思想を広め、人権 侵害が起きないよう見守 り、人権を擁護していくこ とを目的にボランティアで 活動しています。



金子雄一さん

町内には、金子さんのほか3名の人権擁護委員がおり、法務局の人権相談所や自宅などで皆さんからのご相談をお受けしています。

「いじめ」「暴力」など、日常生活でのさまざまな人権問題でお困りのことなどがありましたら、ご相談ください。

【人権擁護委員の連絡先】

齋藤 清子 (渡島町)
 金子 雄一 (新栄町)
 6 2 - 3 0 0 4
 6 2 - 3 2 8 6
 神 貢一 (新栄町)
 6 2 - 3 6 3 0
 槌谷 和幸 (磯谷町鮫取澗)
 6 5 - 6 2 7 5

寿都高校ボランティア部と ゆる元体操を行いました!

6月27日、ふれあ〜寿で高齢者住宅「風愛」の 入居者を対象に、寿都高校ボランティア部に協力い ただき「ゆる元体操」を開催しました。

「ゆる元体操」とは、年齢や場所を選ばず、椅子 に座りながら頭と体を使って楽しく行う体操です。

この日は、4名の入居者の方が参加し、高校生と 一緒に円になって会話をしながら体操をする「なか よしゆる元」を行いました。右手と左手の動作を変

えて手指・腕の運 動をする「グや、 ボールを隣の人へ 受け渡す「ボール 回し」などものか らどんどん難易度



が上がっていく動きに苦戦しながらも、参加者同士 で教え合い、楽しく体を動かしました。

今後も仲間と一緒に安全に楽しく体操を行い、頭と体の健康を保ちましょう。

寿都町と小樽地方石油業協同組合との 協定を締結しました

7月12日に、寿都町と小樽地方石油業協同組合 との間で、「災害時における石油類燃料の供給等に 関する協定」を締結しました。

この協定は、地震・津波・風水害、その他の大規模災害の際に、救急車などの緊急車両や避難所、病院などに、同組合が優先的にガソリンや灯油を供給することなどを目的としています。



協定を交わした左から中田仁史南後志支部長、 片岡町長、杉江俊太郎理事長

第56回寿都町PTA研究大会 開催のお知らせ

例年、寿都町PTA連合会では、地域で子どもたちを健やかに育むことを目的とした研究大会を開催しています。

今年は、「未来を担う子どもの健全育成を目指して、今、PTAは何をなすべきか」をテーマとし、 講演会を開催します。

講師は、不登校や引きこもりに悩む方の支援や、 教員・企業人・子育て中の保護者の元気アップ、そ して絵本セラピストとしても活躍する「笑華尊塾」 代表塩谷隆治氏です。

興味のある方はどなたでもご参加いただけますので、ぜひ、お誘い合わせのうえ会場にお越しください。

·日 時 平成29年9月6日(水)

受付:午後6時30分

開演:午後7時00分

終了:午後8時30分(予定) ・会 場 寿都町総合文化センター 大ホール

・その他 託児あり

※事前に事務局へご連絡ください。

お問い合わせ先

寿都町PTA連合会 事務局 (寿都町立寿都中学校内) 電話0136-62-2158









温泉・道の駅通信 №53

7月に入り、一気に厳しい暑さがやってきました。寿都神社例大祭はうだるような蒸し暑さの中で行われましたが、道の駅みなとま~れ寿都へ行列が来る頃には涼しさが戻り、花山や奴(やっこ)、ヤッサに参加した子どもたちの元気な姿を見ることができました。

また、寿都神社例大祭の行われた3連休を含め、天気の良い週末に恵まれた7月は暑い季節にピッタリの期間限定メニューが大人気でした。酸味の効いた「湯別産ハスカップソースのソフトクリーム」は予想以上の早さで品切れになり、定番メニューの「にしんそば」や「奥尻わ

かめうどん」を冷たい状態で提供したものや、「生うに丼」なども好評でした。8月19日(土)からは、北海道じゃらん9月号に掲載される「ホットサンドのテイクアウトボックス」が

うです。



販売開始となりますので、ぜひ、お召し上がりください。 ゆべつのゆ隣の農村活性化センターでは、7月6日に シンガーソングライターのJUNCOさん率いる北海道 歌旅座による「昭和の歌コンサート」が開催されました。 誰もが一度は聴いたことのある懐かしい歌が多く、自然 と体がリズムをとって一緒に口ずさんでしまうような歌ばかりで、お客さまの満足度もいつも以上に高かったよ

今回ご来場できなかった皆さんも、次回の公演を楽し みにしていてください。

イベントスケジュール・お知らせ

●お盆期間中のイベントのお知らせ

道の駅みなとま~れ寿都では、今年も下記の日程でイベントを開催します。14日の盆踊りでは、余市町から忍者がやってきてパフォーマンスの披露や忍者体験などを予定しています。ぜひ、お越しください。

○開催日程(予定)○

・8月14日(月)

午後4時00分~ ビアガーデン

午後6時30分~ 盆踊り

・8月15日(火)

午後5時00分~ ビアガーデン

午後8時00分~ 花火大会

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

P: 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

H P: http://yubetsunoyu.com/

百籍の窓口

人 口 3,064人(-2)世帯数 1,720世帯(-4) 1.490人 (-5) 女 1.574人 (+3)(平成29年6月末現在住民基本台帳)

~こんにちは よろしくね~ 一颯ちゃん(7/7) 歌棄町美谷 黒田 英幸さん・美香さんの子

~ごめいふくを お祈りします~

歌棄町歌棄・徳野 茜さん(7/8)28歳

局地的大雨から身を守るために

夏になると発達した積乱雲が現れることが多くなりま す。この影響で、短時間で狭い地域にバケツをひっくり 返したような雨が降ることがあります。

このような雨を「局地的大雨」といい、川で急激に水 かさが増えるなど、あっという間に危険な状態になる場 合があります。

- ・真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- ・雷鳴が聞こえたり、雷光が見える
- 大粒の雨やひょうが降りだす

などの兆候が見えた場合に次のような場所にいるとき は、天気の変化に注意し、危険が迫っていると判断した ときは素早く避難しましょう。

- 川の中やそば
- ・周囲より土地が低く、雨がたまりやすい場所
- ・過去に水害が起こった場所

8月は北方領土早期返還 要求強調月間です

択捉島、国後島、 色丹島、歯舞群島か らなる北方領土は、 私たちの父祖が開拓 し受け継いできたも ので、我が国固有の 領土です。



その領土を第二次世界大戦末期、日本がポツダ ム宣言を受諾し、降伏を表明したあと、北方領土 にソ連軍が侵攻し、日本人島民を強制的に追い出 し、一方的に北方領土をソ連領に編入しました。

そして、現在もなお不法に占拠しています。

毎年、8月と2月は「北方領土返還運動全国強 調月間」であり、一日でも早い北方領土の返還を実 現するため、期間中に全国各地で集会、講演会、 キャラバン、パネル展などの行事を開催します。

本町においても役場庁舎と総合文化センターに 署名コーナーを設置していますので、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】



帽 道 居 山 拝 ぼ 堂軋 ī 子我と苦楽を共にし の星空焦が の ろ 背山 長き覆道 車しきり て 夜 旅 ť の 行計 窓あ の テト 林 や夏に ・ラポ し烏賊釣 日 画 迷 け もす 夏 に 遊 ٤: 亀 小 林 佐 石 村 西 西 原 田

空き 日 怪 五 屋 河 線 寿我 に 都の 敷 魚り か に甥 は度 松 来はた奇 なる立 日に 時青 貝流 も歩 い出さるる古里と番ながらの味噌: 展離 の々 はれ **火望台に** いしと嬉り にぐくむ 讃み 流と 美歌 を樹張 養湾 見離 流会 し復 ず前 る 3 L ょ るに に 幹り 分の なる 日か 素 に 本り か 通 刻 海 な 4 志 石 石 伕 村 昭 昭 子

短

子

風

風

子

子

風 子

子