

誰よりも遠くに、ジャンプ!!!



6月7日 中学校体育大会

Kouhou

寿都

-SUTTSU-

7

2017 July  
No. 672

# 糖尿病を予防しましょう

近年、全国的に糖尿病の患者数は増え続けており、同様に寿都町においても増加傾向となっております。

糖尿病は悪化しても痛みを伴わず、重症化するまで気がつきづらい病気です。

糖尿病の予防で大切なことは、定期的に健診を受け、結果を確認するとともに、初期症状を理解して自分の健康状態を知ることです。

## 《 健診結果に注目しましょう 》

健診では、自分の健康状態や糖尿病に関わる「血糖」について知ることができます。

「血糖」の検査には、過去1カ月間から2カ月間の血糖値の平均がわかる「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」と、空腹の状態で血液中にある糖分の量がわかる「空腹時血糖値」の2項目があります。



例) いきいき健診の場合

	D異常なし	B要指導	A2要医療	A1要治療継続
HbA1c (%)	6.2以下	6.3～6.8	6.9以上	既に治療を受けている
空腹時血糖値 (mg/dl)	60～110	111～139	140以上	

※健診を受けた医療機関によって判定基準が若干異なります。

## 《 糖尿病の初期症状 》

健診結果で「異常なし」以外に該当した方や、自分が糖尿病ではないかと心配な方は、糖尿病の主な初期症状を理解して自分で健康状態を確認するように心がけましょう。

糖尿病の主な初期症状として次の症状があげられます。



☑ **口の渇き**

血糖が高くなると、脳が脱水症状になったと勘違いして水分を取り、血糖を下げようと命令する。

☑ **多飲**

口が渇くので、たくさん水分を取る。

☑ **多尿・頻尿**

たくさん取った水分を尿として排出しようとする。

上記の症状以外に、何もしていないのに体重が減少する、心身がだるく感じるなどの症状も現れます。これらの症状が出始めたら注意が必要です。早めに医療機関を受診して、必要な治療や生活習慣の改善を始めましょう。

町では、これからも健診事業や訪問指導を通じてみなさんの健康を守り、糖尿病を予防、重症化させないよう支援していきます。

# みんなの診療所 No.117



柏谷恵梨子 看護師

## 夏の肌トラブルにご注意!!

日増しに暖くなり、外で活動する機会が増える時期になってきました。今回は夏、特に注意したい肌のトラブルを3つご紹介します。

### 低木(イタドリ、ハマナス、ホイチゴ類)に注意

### 「毛虫・ドクガ」

～触れたり、風で飛散して、毛が刺さることで皮膚炎を発症～

【症 状】 ジンマシンのようにプツプツができ、痛みやかゆみが出る。

【対処法】 ①毛虫などの毒針毛(毒のついた毛)が刺さった患部をこすらない。

②ガムテープなどの粘着テープを刺された部分に貼り、はがして毒針毛を取り除く。

③流水で患部をよく洗い流す。石けんを泡立てて、こすらないように洗うと効果的。

④氷や保冷剤などで患部を冷やす。

⑤衣類に毒針毛が付着した場合は、皮膚と同じように粘着テープを使い毒針毛を取り除く。

毒性は熱に弱いため、50℃以上の湯で洗濯する。

【治療法】 抗アレルギー薬の内服薬やステロイドの軟膏を処方。

### 草むらに生息

### 「マダニ」

～マダニは茶色で体長2～8mmと大きい。

人や動物の血を吸って生きており、1週間から2週間にわたって寄生～

【症 状】 最初はあまり痛みやかゆみを感じず、急に血豆、いぼができたと勘違いして気づく場合がある。

【対処法】 無理に自分で取ろうとすると、ダニの口器が皮膚内に残って化膿したり、体液が逆流する恐れがあるため、なるべく早めに受診する。

【治療法】 医療器具(場合によっては局所麻酔で皮膚を切開)を用いて取り除く。

### 「日光」に注意

～日光(紫外線)皮膚炎は、日光を浴び続けることにより発生～

【症 状】 赤くなってヒリヒリする。重症になると発熱、倦怠感など全身熱傷(やけど)に似た症状が出る。薬を塗ったり、湿布を貼っていたりした部分が日光を浴びることで紅斑、湿疹、水ぶくれなどを発症(光線性接触皮膚炎)することがある。

【対処法】 患部を冷やす。

【治療法】 状態によってはステロイドの軟膏を処方。

- 肌の露出を避けましょう。こまめに水分補給をして脱水に注意しましょう。
- 虫よけ製剤、日焼け止め製剤を使用しましょう。
- 毎日、入浴やシャワーで体を洗い清潔にしましょう。

### 《お知らせ》

診療所では、従来の外来リハビリのほか、要支援・要介護の認定を受けた方を対象とした介護保険適用のリハビリを7月3日から開始しました。

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

電話0136-62-2411 (担当:理学療法士 わたなべ 渡部)



# みんなが、学びの主人公

## さわやか元気広場を開催しました

6月4日、総合体育館で「さわやか元気広場」を開催しました。運動習慣のきっかけ作りとして、運動教室メニュー体験とニュースポーツでのチャレンジゲームを行いました。

運動教室メニュー体験では、現在開催中の「歩くを極める」の中で実践している道具を使った簡単な歩行運動を紹介しました。チャレンジゲームでは、チーム対抗でディスクを投げて9つの的を狙う「ディスクゲッター」、紐で繋がったボールを投げて、得点の書かれたラダー（はしご）にひっかける



「ラダーゲッター」などのニュースポーツを行いました。最後は参加者によるピンポン大会を行い、会場は大いに盛り上がりました。

## ウイズコムカレッジ古文書講座 開催中

6月6日から開催している古文書講座は、現在10名の参加者と一緒に古文書を読み進めています。講座の初めにクイズ形式でくず



し字を読み、その後カクジュウ佐藤家にゆかりのある古文書を読んでいます。

今年度も初めて参加される方も楽しめるようさまざまな工夫やクイズなどを用意していますので、お気軽にお越しください。

### ●今後の予定●

日時：7月18日（火）、8月8日（火）

午後7時～午後8時30分

場所：総合文化センター1階 健康管理室



図書室からの  
お知らせ

図書室の棚の一部を利用して「海の日」に関連した本を展示します。また、自由研究の参考になる工作、実験などの本も新しく入庫しましたので、夏休みの期

間中、ぜひ、お友達や家族みんなで遊びに来てください。

図書室では、今後絵本コーナーの一面を利用して、普段見ることの少ない大型絵本を季節に合わせて展示していく予定です。大型絵本は館内でのみの閲覧利用となりますが、通常サイズの絵本は貸出できますので、お気軽にお声掛けください。



## ベビースイミング教室開催のお知らせ

3歳児以下のお子さんがある親子を対象にベビースイミング教室を開催します。幼少期から水に親しむことは、子どもの発育の一助となりますので、お誘い合わせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

開催日時：7月11日（火）、18日（火）、  
25日（火）

午前10時30分～午前11時30分

場 所：町民プール

講 師：小樽市 健康応援社

代表 小林恵里子 氏

対 象：生後6カ月以上3歳以下のお子さん  
がいる親子

※お子さんの首がすわっているこ  
とが条件となります。

参 加 料：無料

応募締切：7月7日（金）まで

申込・問合わせ：住民学習推進係



昨年度のベビースイミング教室の様子

## 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、今年度から人口減少の抑制と地域内の雇用促進による定住促進を図り、地域の活性化を目的に「寿都町ふるさと就職促進奨励金交付事業」を始めます。

この事業は、「U・Iターン者」を対象に、奨励金を交付し、地域内での雇用と定住促進に繋げるものです。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。

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

ふるさと就職促進奨励金に関して詳しくは、下記へお問い合わせください。

#### 【お問い合わせ先

産業振興課商工観光係 0136-62-2602】



## 社会を明るくする運動について

「社会を明るくする運動」は、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、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。犯罪をなくすには、一部の人たちだけでなく、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

寿都町においても、犯罪や非行のない地域をつくる一環として、セレモニーを開催します。安全で安心な暮らしをかなえるため、自分には何ができるのか、みなさんで考えてみませんか。参加をお待ちしております。

日時：7月10日（月）午後3時～

場所：総合文化センター大ホール

#### 【お問い合わせ先

企画課地域調整係 0136-62-2608】

## パスポートの申請受付について

平成28年10月1日から、寿都町に住民登録されている方のパスポートの申請・受け取りが、役場窓口で行うことができます。

#### ◆申請・受取時間◆

**午前9時～午後5時**

※パスポートセンターへ問い合わせが必要となる場合があるため、役場の執務時間と異なります。

交付に要する日数は申請日から2週間程度です。日程に余裕を持って申請してください。

必要書類や手数料など詳しくは、下記へお問い合わせください。

#### 【お問い合わせ先

町民課住民係 0136-62-2523】

## 柴田さん親子 「親と子のよい歯のコンクール」優秀賞

歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の予防・早期発見・早期治療を励行することで、健康を保持増進させることを目的とした『歯と口の健康週間』に合わせ、6月3日に、倶知安町で「親と子のよい歯のコンクール」が開催されました。

寿都町からは開進町の柴田舞さん・さくらちゃん親子がコンクールに参加し、見事、優秀賞に輝きました。この度はおめでとうございます。



## 今年も好評でした 水産加工品即売会

6月17日、18日の2日間、札幌テレビ塔下広場で、寿都水産加工業協同組合青年部による水産加工品の即売会が行われました。

訪れた多くの方々に生炊きしらす佃煮やホッケの開き、干小女子など寿都の特産品を販売しました。

また、鮭とばのつかみ取りや、17日には寿都弁慶太鼓保存会による演奏を披露するなど、寿都を大いにPRしました。



●即売会の様子

●寿都弁慶太鼓保存会による演奏の様子



## 戦没者追悼式

戦争で犠牲となった寿都町の関係者を追悼する戦没者追悼式と寿都町社会福祉協議会が主催する慰霊祭が、6月22日に総合文化センターで行われました。

出席された遺族など約20名の方々は、献花し冥福を祈るとともに、戦争の惨禍と命の尊さを心に刻みましました。



## 人権の花を贈呈しました

子どもたちが花を育てることを通して、協力することや感謝することの大切さを学び、思いやりの心を育てることを目的として町と八雲人権擁護委員協議会から、各学校や保育園へ「人権の花」の苗やプランターなどが贈られました。

今年も、6月19日に寿都保育園で贈呈式が行われ、園児たちは、一生懸命丁寧に花を植えていました。



## 車に気を付けて！ 寿都保育園交通安全指導

6月5日、寿都保育園において、交通安全指導が行われました。

園児たちは、保育園のホールで、寿都警察署署員から、正しい交通ルールの指導を受けたあと、実際に外に出



て、友達と手をつなぎ、左右を注意しながら、横断歩道を渡りました。



寿都中学校体育大会(6/7)



寿都小学校運動会(6/12)

## 風に負けない 寿都の子!



潮路小学校運動会(6/11)

### 温泉・道の駅通信 No.52

6月は後半から徐々に暖くなり、夏が近づいていると感じられる日が多くなりました。7月に入り、道の駅みなとま〜れ寿都ではこれから旬を迎える「生うに丼」を数量限定で販売します。うに漁や天候によって提供できない日もありますが、お立ち寄り際には、旬の味覚を堪能してみてくださいいかがでしょうか。



●春の味覚マルシェ in 軽トラ市の様子

ゴールデンウィークの「海鮮炭火焼き」や「春の味覚マルシェ in 軽トラ市」が開催された5月に比べ、町内イベントの少ない6月でしたが、町外への出張販売の多い時期となりました。6月24日、25日には、有珠山サービスエリアにて開催された「北海道ハイウェイ Show Area 2017」に出展しました。町の「生炊きしらす佃煮」などの各種水産加工品は人気で、通りがかったたくさんの方々にお買い上げいただきました。また、シーズン終盤となった蒸した「寿かき」も大変好評でした。お客さんの中には「普段はなかなか寿都町まで足を延ばせない」という方も多く、この機会に町の良いPRができました。

「そば処 鯉御殿」がオープンしてから1カ月経ちましたが、これまで多くの町民の皆さまにご利用いただき、スタッフ一同大変感謝しています。まだまだ不慣れな部分もあり、混雑時はお待たせすることもありましたが、皆さまの「美味しかった」という励ましの言葉をいただきながら頑張っています。メニューの改良など改善点は多いですが、目前に迫った夏の繁忙期に向け、ひとつずつステップアップしていきたいと思っております。



### イベントスケジュール・お知らせ

#### ●「南しりべし道の駅スタンプラリー」がスタートします。

7月15日(土)から、毎年恒例となった「南しりべし道の駅スタンプラリー」がスタートします。寿都町・黒松内町・島牧村・蘭越町の4町村の5つの道の駅を巡るこのスタンプラリーは、毎年町民の皆さまにも多く参加していただいています。気軽に参加でき、遠出することなく簡単にスタンプを集めることができます。

応募用紙は道の駅みなとま〜れ寿都のほか、対象となっている各道の駅にて配布しておりますので、ぜひ皆さまのご参加をお待ちしています。

#### ●ゆべつのゆでお買い物すると、風太くんカードポイント2倍!

ゆべつのゆでは、6月23日から毎週金曜日にお買い物をすると、風太くんカードポイントが2倍になるキャンペーンを実施しています。ゆべつのゆをご利用の際に、一緒にお買い物もいかがでしょうか。

#### 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/

# 戸籍の窓口

人口 3,066人 (-7) 世帯数 1,724世帯 (-1)  
 男 1,495人 (-3) 女 1,571人 (-4)  
 (平成29年5月末現在住民基本台帳)

～いつまでも おしあわせに～

歌棄町歌棄 { 米田 純也さん  
 太田 美穂さん  
 湯別町下湯別 { 田中 秀典さん  
 山本 京子さん



## ●消防団員の異動●

●昇格(平成29年6月1日付け)  
 寿都分団第1部 部長 山本 優  
 寿都分団第1部 班長 五十嵐修也  
 寿都分団第2部 班長 三上 世一

## ご寄附ありがとうございました

佐々木 敬子 様(倶知安町)  
 寿都町字開進町69番3の宅地  
 他1筆 310.70㎡  
 札幌寿都会(札幌市)  
 会長 米坂 純一 様  
 教育振興寄附金として 30,000円

## 犯罪の被害に遭わないために 防犯意識を向上させましょう

今年度に入り、寿都警察署管内での空き巣や車上荒らしなどの被害報告が多数確認されています。

今一度、一人ひとりが防犯意識を見直し、犯罪の被害に遭わないよう対策を講じましょう。

- 家や車から少しの時間離れるときでも戸締り・施錠を徹底する
- 車には現金・財布・鞆など、狙われやすい物は置きっぱなしにしない
- 車は人目につきやすい場所や明るいところへ駐車する
- 家屋の周りにセンサーライトや砂利をひくなどし、不審者が行動しにくい環境をつくる

犯罪から身を守るため、日頃から防犯意識の向上に努めましょう。また、不審な人物や車両を目撃した際は、寿都警察署へ通報してください。

## 札幌寿都会をご存知ですか？

～札幌寿都会のご紹介～

札幌寿都会は昭和34年に設立され、主に札幌近郊に住む寿都町出身者や町を「ふるさと」として愛する方、そして町の振興発展を願う方々で組織されています。

6月17日に、平成29年度総会が札幌市で開かれ、懇親会には町からも片岡町長、小西議長をはじめ多数お招きいただき、町の未来や振興発展について熱く語り合う一時となりました。

札幌寿都会では、新入会員を募集しています。お気軽にお申込みください。

### 【お問い合わせ先】

札幌寿都会幹事長 猪股 米二 様  
 【電話/FAX】011-782-4232  
 【携帯電話】090-3394-4535

## 俳句

夏服や少し派手目に新調す  
 夕べ見て今朝見てももの芽匂い立つ  
 遠き日よ防風摘みし里の浜  
 小女子漁気合いの込もる船の音  
 久しかり鯨四五匹網に乗る  
 陣屋敷再建の美が夏に映え  
 紺碧の夕日に酔いし夏の湾  
 (老人クラブ俳句)  
 車いす孫の押す手の水平寺

南	亀谷	遠藤	中村	志田	石橋	佐藤	林原
慧子	セツ	紀子	昭風	妙子	典子	峯子	節子

## 短歌

満開のたたずまいよし散りぎわも  
 桜花に習いて我も生きたし  
 しりとりゲームの様に来し方を  
 熱く語りぬ夫在りし日に  
 「ご機嫌いかが」言葉発して掃除する  
 機器は楽しくおもちゃのように  
 故郷の遠くに想ふ入院の  
 窓より見えし燃ゆる若葉よ  
 夕暮れの流るるメロデー童歌  
 昭和の匂いに安堵を覚え

亀谷	中村	志田	佐藤	石橋
セツ	昭風	妙子	峯子	典子

# ふる里文芸

