

仲間と迎える 二十歳の門出

1月9日 寿都町成人式



Kouhou

寿都

-SUTTSU-



2

2022 February

No. 727



4月1日から 病児・病後児保育事業を開始します



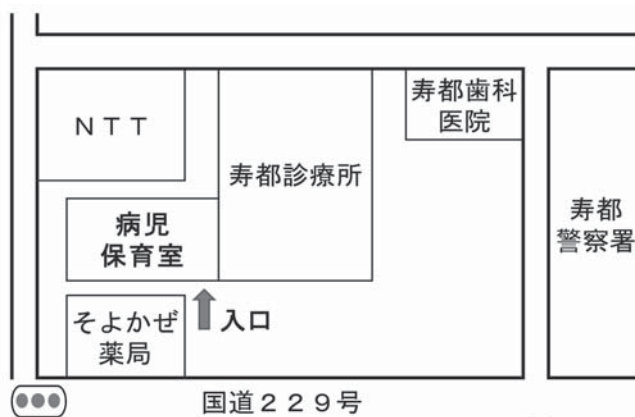
町では、お子さんが病気の治療中または病気の回復期にあり、保育園や小学校に通えない期間、保護者の仕事などの理由により、家庭での保育が困難な場合に、専用の施設で一時的に預かる病児・病後児保育事業を令和4年4月1日から実施します。

- ◆施設名称 寿都町病児保育室「なないろ」
- ◆所在地 寿都町字渡島町72-2（寿都診療所に併設）
- ◆受入日時 月曜日～金曜日 午前7時50分～午後6時30分
※土日・祝日・12月31日～翌年1月5日を除く
- ◆受入定員 1日につき3人程度
※寿都診療所受診後、予約のあった順に受け入れます。
- ◆受入期間 1回につき原則として連続7日間以内
- ◆利用料金 1日につき500円（生活保護世帯は無料）
※診察代・食事代（希望者のみ）などは、別途料金がかかります。
- ◆対象 次の要件に当てはまる満1歳から小学校6年生までのお子さんが利用できます。
 - ①病中または病気の回復期の状態にあり、集団保育及び家庭での保育、小学校への登校が困難な場合
 - ②a 寿都町に居住している方
 - ・寿都保育園または保護者の勤務地が町外のため当該勤務地の保育施設に入所している（広域入所）
 - ・寿都町内の小学校に就学している
 - b 他市町村に居住している方
 - ・保護者の勤務地が寿都町内のため、寿都保育園に入所している（広域入所）
- ◆利用方法
 - 1) 利用の前日までに寿都診療所を受診する。
※他医療機関を受診している場合でも寿都診療所での診察が必要です。
※緊急やむを得ない場合は当日でも可。
 - 2) スマートフォンの専用アプリに必要事項を入力して予約する。
 - 3) 利用当日、予約時間に病児保育室で受付し、お子さんを預ける。
 - 4) 利用時間までにお子さんを迎えに来て、利用料を支払う。

アプリの事前登録やダウンロード方法については、対象となる保護者へ後日ご案内します。



病児保育室位置図



＜お問い合わせ先＞

寿都町病児保育室「なないろ」 電話 070-8718-6386
町民課社会福祉係 電話 0136-62-2513

放っておくと危険!血糖値について



看護師 今江 菜美子

健康診断で「血糖値が高めなので改善しましょう」と言われたことはありませんか。血糖値が高いと脳血管疾患や心疾患の危険因子となる糖尿病を発病する可能性があります。今回は、血糖値と糖尿病の関係についてご紹介します。

●血糖値が高いと糖尿病なの？

食事を摂ると血液中の血糖が上昇し、インスリンが分泌されることで食後の血糖を元に戻します。しかし、インスリンがうまく働かなかったり、分泌される量が少なかったりすると、血液中の血糖が吸収されず高血糖状態になります。食生活や運動により改善することもあります。高血糖状態が続くと糖尿病を発病します。

糖尿病は、自覚症状がほとんどなく、発病後、治療が遅れがちになる場合があるため、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

HbA1c (%)

HbA1cとは、過去1～2ヶ月の血糖値の平均値です。

「検査が近いから」と食事を控えても血糖値を下げることはできますが、HbA1c値を下げることはできません。

基準値	合併症を発症しないための値	治療強化が困難としないための値
5.5未満	7.0未満	8.0未満

※空腹時血糖値110mg/dL未満、食後2時間血糖値140mg/dLをおおよそ目安とし、HbA1cの数値を総合的に評価します。

●血糖値を正常に保つためには

食事

- ・朝昼夕の食事を規則的に摂り、ゆっくり時間をかけて食べましょう。高齢者の場合は、たんぱく質(魚・豆・鶏肉など)を控えると筋力に必要な栄養が減ってしまうため、制限する際は注意しましょう。
- ・間食をすると血糖値の高い状態が続き、膵臓に大きな負担がかかるため控えるようにしましょう。特に甘いものや清涼飲料水などは血糖値を上昇させるため注意が必要です。
- ・血糖値が上昇しやすい脂質(揚げ物など)や果糖(果物など)の摂り過ぎに注意し、食物繊維(野菜、キノコなど)を摂るように心がけましょう。

運動

- ・運動は、血糖を消費しインスリンの働きを活発にします。ウォーキングや水中運動などの有酸素運動を毎日少しずつ続けることが効果的です。
- ・運動時間を作ることが難しい方は、歯磨きや料理、洗濯をしながら踵をあげたり、椅子に座りながらももあげをする「ながら運動」を1日に10回×2～3セットを目標に体を動かしましょう。

※糖尿病には、小児や若年層の発症が多くを占める「1型糖尿病」と糖尿病の中でも多くの人が発症する「2型糖尿病」があります。2型糖尿病は、遺伝的な影響に加え、食べ過ぎや運動不足、肥満など環境的な影響があるとされ、改善するためには、食事や運動習慣の見直しが重要となります。

診療所では、町民課健康づくり係と連携し、血糖値を下げる食事の工夫や家でできる運動などの指導を行っています。年末年始に食べ過ぎた、飲み過ぎた、普段の生活を少しでも変えたいと思った時が行動に移す時です。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

寿都高校ボランティア部と 古文書整理調査を行いました

1月12日、13日の2日間、総合文化センターで、橋本家と磯谷カクジュウ佐藤家が所有する古文書約190点の整理を寿都高校ボランティア部の協力のもと実施しました。



江戸時代末期から明治20年頃の取引先とのやり取りがわかる領収書や店の経営に関わる書類、家族からの手紙などをカメラで撮影しながら辞書などを用いて解説を行い、番号順に振り分けて整理を行いました。

今回、整理した資料は町の歴史の解明と歴史を活かしたまちづくりのために活用していきます。



令和4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。

春の入学が楽しみで待ち遠しいですね。

●寿都小学校●

一戸	あんり 杏璃	富田	きら 姫羅
菊池	かなん 果杏	成田	しょうま 奨真
五味	あいり 愛莉	本庄	かほ 花帆
椎久	こうた 広太	本庄	しゅんた 俊太
長	しゅんすけ 駿佑	三春	りさ 里咲
敦賀	はるひと 悠仁	山岸	みのり

●潮路小学校●

廣澤 たいが
碓河



3月3日のひな祭りに向けて、下記の期間、ひな人形の展示とひな祭りに関連する本の展示・貸し出しを行いますので、ぜひ、図書室へお越しください。

■展示期間

2月10日(木)～3月3日(木)

「食べ物のパワーを知ろう」を 開催しました!

1月13日に潮路小学校、20日は寿都小学校1・3・5年生を対象に、すつつ子ども教室「食べ物のパワーを知ろう」を開催しました。

ビンゴゲームや釣りゲームで得点を競い合いながら食べ物の働きとバランス良く食べることの大切さについて楽しく学ぶことができました。



小・中学生冬休み作品展のお知らせ

小・中学生が冬休み期間中に作成した自由研究の作品を下記の日程で展示します。

この機会に、児童・生徒が一生懸命に作成した力作の数々をご覧ください。

■展示日程

2月4日(金)～17日(木)

■展示場所

総合文化センター ロビー

令和2年国勢調査結果のお知らせ

令和2年10月1日を基準日として実施された令和2年国勢調査の結果は下記のとおりです。

	令和2年	平成27年	増減数	増減率
人 口	2,838人	3,137人	-299人	-9.5%
男	1,397人	1,528人	-131人	-8.6%
女	1,441人	1,609人	-168人	-10.4%
世帯数	1,340世帯	1,420世帯	-80世帯	-5.6%

※国勢調査は、住民票の有無にかかわらず実際に住んでいる場所で回答するため、住民基本台帳とは異なる場合があります。また、福祉施設などは1つの世帯として集計しているため、世帯数が大きく異なります。

寿都中学校器楽部が 金賞及び研究会賞 受賞

1月11日、新型コロナウイルス感染防止の観点から動画審査で行われた第36回全道リコーダーコンテストにおいて、寿都中学校器楽部が重奏の部で金賞及び北海道リコーダー教育研究会会長賞を受賞されました。

3月下旬に動画審査で行われる第43回全日本リコーダーコンテストに向けて3年生の蝦名由芽子さんは、「新型コロナウイルス感染症の影響で会場には行けず、動画審査だけど、全道での審査講評を意識して頑張りたい」と抱負を語ってくれました。



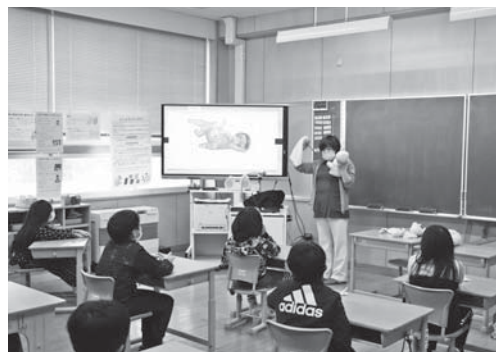
左から元山心結さん（1年）、蝦名由芽子さん（3年）、西村玲緒さん（3年）、椎久凜子さん（1年生）

寿都小2年生「おへそのひみつ」

1月24日、寿都小学校で2年生を対象に命の授業「おへそのひみつ」が行われました。

寿都診療所の目時みちよ助産師を講師に、赤ちゃんがお母さんのお腹の中でどのように成長していくのかお話を聞いた後、お父さん・お母さんから児童に向けてこれまでの成長への感謝や赤ちゃんの時の思い出などが書かれたお手紙をサプライズで受け取りました。

講話を通して、自分の誕生や成長、家族の存在について考える機会となりました。



保育園 警察官からお話を聞きました

1月13日、こぶし組を対象に「110番の日」の啓発活動が行われました。

1月10日の「110番の日」に合わせ、寿都警察署員から110番についての講話が行われ、北海道警察のシンボルマスコット「ほくとくん」と一緒に「110番をしたら伝えること」や「どんな時に110番をすればいいのか」などを学びました。

1月24日には交通安全指導が行われ、寿都警察署員から横断歩道を渡るときに注意することなどを学び、近くの横断歩道で交通ルールの確認を行いました。



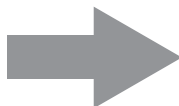
町道裁判所中学校通り線 完成

開進・六条地区で令和2年から改修工事を行っていた「裁判所中学校通り線」が完成し、令和3年12月10日に開通しました。

道路幅が3mと狭く車がすれ違う際に注意が必要だった寿都中学校と町民プールを結ぶ道路は、5.5mまで道路幅が広げられ、歩道（2m）も整備されたことで、安心・安全な通学路の確保と災害時や緊急時の通行にも活用できるようになりました。



整備前



整備後

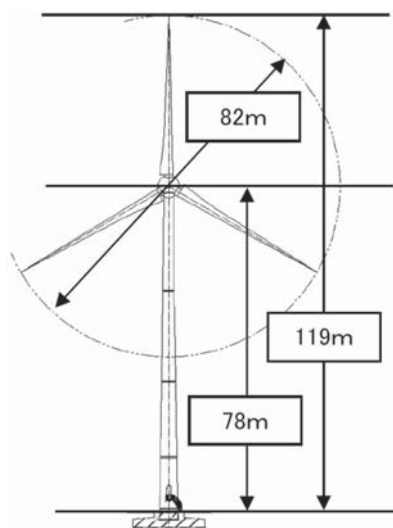
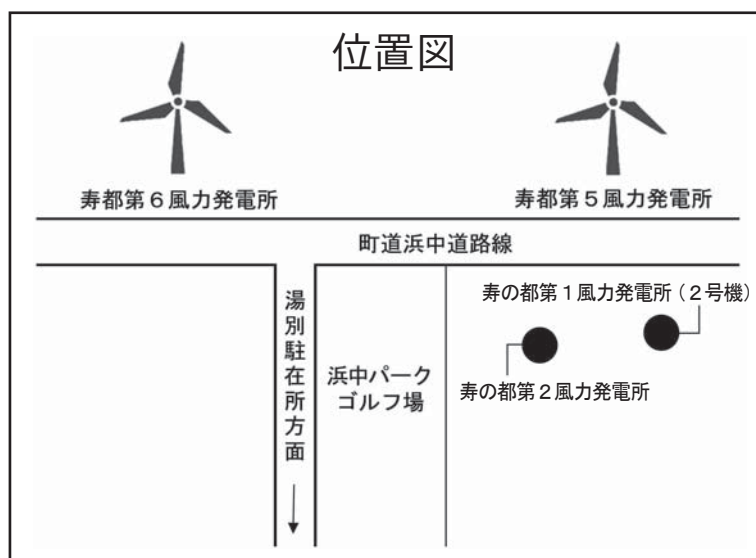
風力発電事業 基礎工事が完了しました

令和4年度に運転開始予定の寿都第5風力発電所・寿都第6風力発電所（樽岸町浜中）の基礎工事が12月10日に完了しました。

寿都第5風力発電所・寿都第6風力発電所は、令和2年度から実施設計に取り掛かり、令和3年7月に基礎工事を開始しました。

風力発電機の最大出力は1,990kw（1基あたり）、ドイツのENERCON社製で、平成23年度に整備した風太風力発電所よりブレードを含めた全高は20mほど高くなります。

令和4年5月頃から据付組み立てが行われ、12月の運転開始を目指します。



概要

名 称：寿都第5・6風力発電所
運 転 開 始 時 期：令和4年12月（予定）
発電出力（最大）：1基あたり1,990kw
メ ー カ ー：ENERCON
ロ ー タ ー 直 径：82m
ハ ブ の 高 さ：78.33m



とれたて「風太くん」ニュース

～Vol.45～

今月のニュースは「道の駅みなとま～れ寿都」「ベーカリー寿」からお届けします。

みなとま～れニュース 寒い冬に暖かい新メニューはいかがですか？

厳しい寒さと雪の多い日が続いていますが、皆さま体調などは崩されていないでしょうか。
さて、みなとま～れ寿都では寒い冬にぜひ食べていただきたい新メニューを提供しています。

「ホッケのだし茶漬けセット（800円）」は塩麴漬けた寿都産のホッケのほぐし身に大葉がたっぷり乗っただし茶漬けと数種類の薬味をセットにしました。寿都産のしらすと昆布の旨味にかつお節をプラスした優しい味わいのだし汁でさっぱり食べられ、体がポカポカになります。

毎年好評の限定ラーメン「すけとうだらのわんたんめん（850円）」は、醤油味のスープに寿都産のスケトウダラを使用したすり身ワンタンがトッピングされています。生姜が効いたスープが体を芯まで温め、寒い冬におすすめの一品です。

ぜひ、みなとま～れ寿都へお越しください。



ホッケのだし茶漬けセット



すけとうだらのわんたんめん

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：【当面の間】9:00～17:00
- E-Mail：eki@suttufan.com
- 電 話：0136-62-2550
- 休 館 日：【10月～3月】毎月第1・3月曜日
- H P：http://suttufan.com/

ベーカリー寿ニュース バレンタインフェア開催

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。

令和4年最初の企画として、2月5日（土）から14日（月）までの期間限定でバレンタインフェアを開催します。

「プチチョコパイ（3個入り120円）」は、ひと口大で食べやすく、サクサクのパイ生地とチョコレートの甘さが絶妙な美味しさです。

「ハート形ビスケット（2枚入り120円）」は、しっとりした生地ではほんのり甘く、バレンタインにピッタリなハート形になっています。

「チョコタルト（200円）」は、ベルギーチョコレートを使用した濃厚で口溶けの良いチョコクリームとサクサクのタルト生地が絶品です。

日頃お世話になっている方へのバレンタインの贈り物や自分へのご褒美としていかがでしょうか。皆さまのご来店お待ちしております。



プチチョコパイ

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：10:30～16:00
- 定休日：日曜日

すくすく1歳です

2月生まれ

秋保 仁也くん
(25日生まれ)

(渡島町) 政 宗さん
愛咲美さんの子



大きな病気もなく、ここまでスクスク育ってくれてありがとう。仁也の笑顔があったからママもパパも初めての育児頑張ることができたよ。これから一緒に成長していこうね。パパとママの元に産まれてきてくれてありがとう。大好きだよ♡

戸籍の窓口

人口 2,797人 (-7) 世帯数 1,594世帯 (-6)
男 1,387人 (-4) 女 1,410人 (-3)
(令和3年12月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

歌棄町歌棄 徳野 智大くん (12/22)
智彬さん・佳奈さんの子

新 栄 町 小川 人唯くん (12/26)
翔大さん・悠茄さんの子

開 進 町 松島 美祈ちゃん (12/27)
大昂さん・祥子さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

矢 追 町 鈴木 和子さん (1/1) 95歳
歌棄町歌棄 熊谷 大清さん (1/9) 90歳
歌棄町歌棄 西村 悦子さん (1/9) 87歳
磯谷町横潤 石栗 将雄さん (1/10) 85歳
歌棄町歌棄 高舘 信子さん (1/19) 91歳
歌棄町歌棄 磯部 幸雄さん (1/20) 75歳

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、下記の項目に該当する方です。

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、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。

- ・障害者手帳(身体・精神・知的)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

【町民課社会福祉係 電話0136-62-2513】

落氷雪にご注意ください

毎年、これからの時期は落氷雪による死傷事故が発生します。事故に遭わないため、下記の点に留意してください。

- ・落氷雪事故の発生が懸念されるような建物については、雪止めを設置しましょう。
- ・落氷雪事故は気温がマイナス3度からプラス3度程度のときに発生しやすい特徴があります。
- ・軒下や道路は大変危険です。絶対に子どもを遊ばせないようにしましょう。

ふる里文芸

短歌

老いし手を眺め戦後の歎

新年の即即として一湾の

離乳食トマトの味に目を丸く

北国へ嫁ぎまさかの六十年

思い出さるる零でのスタート

(老人クラブ短歌)

寅年やみんな仲良く元氣よく

大晦日思わぬ御馳走仏壇へ

日帰りではまなす会で幽泉閣

新春に雨雪つもり雪よけを

吹雪く朝心なき風愚痴こぼす

帰省娘と鳥居をくぐり初詣で

氏神様は静かに見守る

手に余る華うらめし暮迫る

雷電のうす紫に松あける

雪の花木の間に明け暮れ老い二人

頑張り雪に明け暮れ老い二人

雪しまき外灯包み隣家なし

寒月やぎわんざやわん北狐

(老人クラブ俳句)

南天に願いをこめて年初め

寿の都も民も年新た

年始め満面の笑み食事会

お正月夫飲みすぎて妻の顔

雪の中食べ物さがし北キツネ

湯豆腐や静かな夜にぼたん雪

年始め温泉三昧三日間

入院の友の背中に小雪舞う

石橋 典子

中村 昭風

志田 妙子

亀谷 セツ

富樫 トシ

青木 文子

千引 静江

鷹島 サツ

松沢 スミ

天間ときこ

石橋 典子

中村 昭風

志田 妙子

亀谷 セツ

富樫 トシ

青木 文子

千引 静江

鷹島 サツ

松沢 スミ

天間ときこ

石橋 典子

中村 昭風

志田 妙子

亀谷 セツ

遠藤 紀彦

山本 喜彦

富樫 トシ

佐藤 幸男

青木 文子

千引 静江

鷹島 サツ

松沢 スミ

天間ときこ

奥野 光子