



おいしょ!!

12月11日 寿都保育園餅つき

Kouhou

寿都

-SUTTU-

1

2016 January
No. 654

謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

少子高齢化が進む中、

寿都町長 片岡春雄 地方が元気になるなければ、日本の再生はないと「まち・ひと・しごと創生法」が制定され、本町においても人口減対策、総合戦略の策定を昨年度から取り進めているところであります。

地域にある資源（個性）を発掘し、その個性を活かすことで、地域の役割（雇用）をつくり、人が楽しくいきいきとする環境をつくるのが大切と考えます。

そのためにも、産業振興の基盤づくりが重要であり、基幹産業である漁業においては、昨年、水産物普及施設「すつつ浜直市場」が整備され、6月にオープンしました。また、カクジュウ佐藤家の史跡認定に向けた取り組みや好評を頂いております「ふるさと応援寄付」による水産加工品の提供を行ってまいりました。

本年は、歴史的資源を活かした観光振興や「すつつ浜直市場」を利用した漁業体験型観光など交流人口の増加を図るとともに、訪れた方々へ寿都の魅力を伝えることができる施策に取り組んでまいります。

すべての町民が安心して暮らすためには、一人ひとりが健康であり続けることが重要であります。昨年、寿都診療所は10周年を迎え、更なる地域医療体制の充実を図るとともに、町では、認知症になりにくい町づくり施策をはじめ新しい体育館やプールを活用した運動事業など各種健康促進事業に取り組んでまいります。

本年も「みんなでつくろう寿の都」のスローガンのもと、町民の皆様が安全で安心な暮らしができるよう、また、活力ある町づくりを目指してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、平成28年の新春を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

去年は戦後70年を迎えたと同時に、阪 寿都町議会議長 小西正尚 神・淡路大震災からも20年と日本にとって大きな節目の年でありました。また、統一地方選挙やマイナンバー、安保法案成立など政治面でも大きな動きがありました。特にTPP問題は、北海道の一次産業を中心に大きな影響を受けることが予想されるところです。

さて、本年は北海道において、念願の新幹線が開通されます。それによって、新たな風が吹こうとしており、国内外問わず、多くの観光客が来ると予想され、様々な市町村で期待が高まっております。本町においても、町の魅力を発信し、多くの方の訪問を期待するところです。

町づくりの根幹は、町民の皆様が健康で元気であることです。本町では新しくなった体育館を活用して、様々な健康づくり施策を行っておりますが、更に町民の皆様が健康づくりに勤しんでいける環境づくりを目指して参ります。

本年においても、議員一同、地域の思いを実現できるよう、様々な場面で町民の皆様のご意見をお聞かせいただきたいと思います。町民の皆様の声が聞くことが議員活動の原点であることを今一度自覚し、行動して参ります。

本年も、町民の皆様にとって実りある一年となりますことをお祈り申し上げますとともに、寿都町議会もまた新たな気持ちで、まちづくりの施策を講じて参りますので、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

本年もよろしく願い申し上げます





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

みんなが、学びの主人公

寿都町民スキー場オープン予定

寿都町民スキー場は平成28年1月9日（土）オープン予定です。

積雪状況により日程が変更になる場合があります。その場合は、防災無線によりお知らせします。

今年から、スキー場の終了時刻を変更しました。荒天時などの場合、終了時刻を早めることがありますのでご了承ください。

●開場時間

1月9日（土）～3月6日（日）

平日…14:00～21:30

土日・祝日… 9:00～21:30

<料 金>

(円)

ロープトウ	大人	高校生	小・中学生
回数券（11回）	470	380	240
3時間券	470	380	240
5時間券	580	470	340
全日券	930	750	580
シーズン券	5,800	4,600	3,900
教室券・団体券	240	200	150
スキーハンガー	1シーズン 780		

寿都町民プール 開館時間・休館日の変更について

寿都町民プールの開館時間・休館日は平成28年1月より下記のとおり変わりましたので、ご確認ください。

(改正前)

土日・祝日	午前10時～午後9時
-------	------------

休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日にあたるときは、その翌日）

(改正後)

土日	午前10時～午後5時
----	------------

休館日：毎週月曜日

※火～金が祝日の場合は通常どおりの開館となります。

今後とも、寿都町民プールのご利用をお待ちしています。



図書室からの お知らせ

図書室では定期的に新刊を入れているほか、季節に応じた展示や、仕掛け絵本の展示なども行っています。図書室内で閲覧が可能ですので、親子でお楽しみください。また、昔の広報も閲覧可能

ですので、ぜひ、図書室に足を運んでみてください。



毎回好評の「ブックフェスティバル」を実施します。今回は、子ども向けの冬の読書会となっています。簡単な工作もありますので、ぜひ、ご参加ください。

日時：1月23日（土）
10:00～12:00

場所：寿都町総合文化センター
2階創作活動室及び会議室

対象：幼児、小学生、保護者
内容：工作、展示、読み聞かせなど
※本の貸し出しも行います。

お問い合わせ：総合文化センター内図書室
図書運営員まで

その他：参加は無料です。

2月14日は『ちびリンピック』

ちびっ子たちが主役の運動会『ちびリンピック』は、今年で12回目の開催となります。寒さに負けない元気なちびっ子たちの参加をお待ちしています。また、当日の運営などのボランティアも募集しています。詳しくは教育委員会までお問い合わせください。

日時：2月14日（日）9:30～12:00
※受付9:00～

対象：乳幼児～小学生までのお子さんと保護者
（ぜひ、ご家族揃ってご参加ください）

会場：総合文化センター大ホール

その他：参加は無料です。動きやすい服装でご参加ください。運動靴は不要です。

みんなの診療所 No.100

冬の乾燥・脱水による症状と予防



看護師 石井 紀子

みなさん、こんにちは。寒い日々が続き暖房を使用し室内で過ごすことも多いこの時期は、室内だけでなく体の中も外も乾燥し、さまざまな症状を引き起こします。

今回は、そんな冬場の乾燥対策についてお知らせします。

なぜ、冬に脱水になるのでしょうか？

夏の脱水症は炎天下の屋外で発汗を伴うような運動や労働をしたときに熱中症になり体温が下がらないなどにより、全身の臓器にダメージが及びます。

それに対して、冬の脱水症は外気や室内の乾燥により、じわじわと皮膚や粘膜、呼吸などから水分を失っていきます。そのため、気づかないうちに体の中が脱水状態となり、さまざまな症状や病気を引き起こします。

主な症状や病気

- 皮膚の乾燥 → 乾皮症、ひび割れ、かゆみ
- 喉の乾燥 → 風邪やインフルエンザ
- 血中の水分減少 → 血液がドロドロになり心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなります。

乾燥を防ぐには

室内の乾燥対策と肌の乾燥対策も合わせて以下のようなものがあります。



加湿器の使用



ストーブにやかん設置



観葉植物を置く



室内に洗濯物を干す

入浴

お湯の温度が高いほど皮脂が失われます。また、こすりすぎも乾燥しやすくなるので低めの湯で体はやさしく洗ってください。また入浴後はクリームなどをつけて保湿しましょう。

肌着

ナイロンなどの化学繊維、ウールなどチクチクするものは、かゆみのもととなりやすいので綿などの素材で締め付けないものがおすすめです。

脱水を防ぐには

脱水状態になるのを防ぐため、積極的に水分補給を行いましょう。

寝ている間にも室内の乾燥により体の水分は失われます。

そのため、寝る前にコップ1杯の水を飲み、途中トイレに起きたら再びコップ1杯の水を飲むことで脱水の予防につながります。

また食事以外に喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給することは必要です。

さらに、飲むものも温かい飲み物は体を内側から温めて同時に水分補給もしてくれます。

温かい飲み物といえば、コーヒーや緑茶を飲まれる方も多いと思います。コーヒーや緑茶には利尿作用を持つカフェインが含まれているため1度に500ml以上飲んでしまうとせっかく摂った水分が排泄されてしまいますので、温かい飲み物を飲むときは白湯がおすすめです。

まだまだ寒い日が続きます。

少しでも体調が悪い、気になる症状がある場合はかかりつけの医療機関へ相談ください。



●時間外受診について●

医療機関では、平日の診療時間内には多くのスタッフがおります。また、検査などの体制も充実していますので、できるだけ通常の診療時間内に受診するようにしましょう。

しかし、急な体調不良などでどうしても時間外に受診しなければならない時は、まず医療機関に電話し、いつからどのような症状があるかを詳しく説明しましょう。

受診の際は保険証、お薬手帳を忘れずにお持ちください。



外遊び・自然体験

第4回おやこ教室

1月25日に寿都町子どもふれあいセンターで、第4回おやこ教室「外遊び・自然体験」を開催しました。

黒松内町にある「ぶなの森自然学校」の講師に来ていただき、幼児期の自然体験や親子で楽しむ外遊びについて学びました。

幼児期に自然にふれる体験をたくさんすることは、将来にわたって、子どもの心身の成長に大きな影響を与えます。

今回は、「季節の遊び」をテーマに、松ぼっくりを使ったミニクリスマスツリー作りや、ブルーシートを使った外遊びを行いました。

開催日前日に雪が降り、冷え込みも激しくなりましたが、参加した子どもたちは自然にふれるという体験ができ、「まだ作りたい、遊びたい」といった声も聞かれ終始和やかな雰囲気でした。



おやこの楽しい“リズム・からだ遊び”

第5回おやこ教室

体を使った遊びはお子さんの向上心や社会性を育てます。また、親子で一緒に遊ぶことは、親子の絆を深めるコミュニケーションにもなります。お子さんと一緒に遊びながら、家庭での遊び方のヒントを見つけませんか。町内在住のシンガーソングライターの「のなさん」も音楽で盛り上げてくれます。皆さんぜひ、ご参加ください。



日時：1月27日(水)

10:30～11:30

場所：寿都町子どもふれあいセンター子育て広場

問い合わせ先：町民課健康づくり係

その他：事前の申し込みは必要ありません。

第10回 子育てメモ

情報モラルについて話し合う

メールやインターネットを利用した言語のやり取りでは、顔の见えない相手とのやり取りになるため、ちょっとしたことが原因でもめ事に発展してしまうことがあります。また、最近では、個人が特定されるような書き込みで誹謗中傷を受けたり、悪口が書かれたメールが送られたりする「ネットいじめ」などの例もあります。顔の见えない者同士のやり取りには、危険が伴うことがあったり、そのつもりはなくても相手を傷つけてしまうおそれがあることなど、日頃から子どもに教えることが大切です。



「認知症になりにくいまちづくり」宣言

平成27年12月17日開会の町議会第4回定例会において「認知症になりにくいまちづくり」を宣言しました。
現在、日本では65歳以上の7人に1人が認知症患者と言われ、10年後には更に増えて5人に1人になると推計されています。

寿都町における高齢化率は、平成27年11月末現在で37.5%と進んでおり、認知症により町民の健康が脅かされるだけでなく、認知症の方を支える家族やコミュニティーへ与える影響も大きいことから、認知症にならないための予防対策が必要です。

町では平成26年10月に北翔大学と連携協定を結び、総合体育館や町民プールを活用した健康づくり・体力づくり事業や、介護予防事業の第一歩として「すつつ地域まるごと元気アッププログラム（通称：まる元）運動教室」を実施しています。また、北海道大学との生活習慣についてのコホート研究を行っています。

認知症を発症せずいきいきと暮らせることや、認知症を発症した場合でも安心して生活を送れるまちづくりを目指し、認知症予防・支援対策を推進していきます。



認知症になりにくいまちづくり宣言

高齢化社会を迎え、認知症を発症する方も急速に増加することが予想されます。

寿都町は、町民一人ひとりが健康で自立した生活を送り、生涯を通して元気でいきいきと暮らすことを願い、健康づくりとともに認知症予防を推進します。

- 認知症についての正しい知識と最新の情報を提供します
- 認知症になりにくい生活習慣をもてるように、食事と運動習慣などの正しい知識を普及し、生活習慣病の予防に努めます
- 高齢者の体力、認知力の測定を定期的の実施し、軽度認知障害の早期発見に努め、軽度認知障害を改善するために有効なプログラムを提供します
- 高齢者が心身ともに元気で、自立した生活がおくれるよう応援します
- 認知症を発症した後も、安心して生活できるまちづくりをめざします

以上の認識に立ち、認知症になりにくいまちづくりの実現を目指して宣言します。

宣言の趣旨

認知症を発症する人の多くがアルツハイマー型認知症といわれています。長ければ20年もの時間を経て脳に変化が起き、徐々に記憶する力が失われ、日常生活が送れなくなることが解明されています。しかし、発症前の数年間に、適切な運動と知的な刺激を与えれば、認知症を発症する率を大幅に抑えられることがわかっています。

認知症を発症し、日常生活が送れなくなっても、家族やコミュニティはその人たちを支えます。しかし、認知症が発症しなければ、自身の生活の質はもちろん、家族の生活の質を損なうことなく、社会の負担も少なくて済みます。認知症になりにくくするためには、生活習慣病を予防することが重要なことです。日頃からバランスの取れた食事と適切な運動習慣などを身につけるよう啓発を行います。

取組方針

① 認知症についての正しい知識と最新の情報を提供する取り組み

- ・ 認知症の症状や対応方法などの紹介
- ・ 認知症サポーター養成講座の開催
- ・ パンフレット配布等による認知症予防の啓発



認知症サポーター養成講座

② 認知症になりにくい生活習慣をもてるように、食事と運動習慣などの正しい知識を普及し、生活習慣病の予防に努める取り組み

- ・ 特定健康診査及び特定保健指導による生活習慣の見直しの奨励
- ・ 運動教室やスポーツ教室の勧奨



まる元運動教室

③ 高齢者の体力、認知力の測定を定期的実施し、軽度認知障害の早期発見に努め、軽度認知障害を改善するために有効なプログラムを提供する取り組み

- ・ 訪問事業等での認知力測定及び早期発症予防
- ・ 生活習慣改善の指導と運動教室や各種講座等の参加呼びかけ

④ 高齢者が心身ともに元気で、自立した生活がおくれるよう応援する取り組み

- ・ 団体活動への参加による閉じこもり防止と交流機会の創出
- ・ 町内会活動や高齢者団体活動での若年層とのふれあいの場の提供

⑤ 認知症を発症した後も、安心して生活できるまちづくりをめざす取り組み

- ・ 認知症の方を地域住民が見守れるまちづくりの推進
- ・ 介護を行う家族が集い、相談や情報交換ができる場の提供



にここ教室

更生保護サポートセンターが 開所しました

寿都町、島牧村、黒松内町の保護司24名で構成する寿都地区保護司会が、11月1日に、寿都地区更生保護サポートセンターを黒松内町生活改善センター内に開所しました。



更生保護サポートセンターでは、地域における更生保護の拠点として、保護司活動への支援のみならず、関係機関・団体との連携を図り、地域に根ざした犯罪・非行予防活動の推進につながるような活動を進めていきます。

旧歌棄佐藤家漁場が 国の史跡に答申されました

11月20日に、文化庁の文化審議会において、カクジュウ佐藤家周辺を「旧歌棄佐藤家漁場」の名称で、国の史跡に指定するよう文部科学大臣に答申されました。

史跡とは、城跡や旧宅などの遺跡です。道指定有形文化財である「カクジュウ佐藤家」、船の出入りやニシンを貯蔵していた海の「袋澗(ふくろま)」、佐藤家裏山に残るニシンを干していた「干場(かんば)」が現存しており、ニシン漁で栄えた当時の様子を伝えることができる貴重な遺跡と高く評価されたことで答申されました。正式な指定は官報で告示されます。



第1回寿都町民水泳大会開催

11月29日に、寿都町民プールで、第1回寿都町民水泳大会が開催されました。今年度から、寿都町民プールが年間を



通じて利用できるようになったことから、水泳人口の拡大やプール利用の促進を図るため、水泳少年団が主催となり実施されました。

大会では、自由形や水中ウォーキングなど、さまざまな競技があり、どなたでも楽しめる内容となっていました。子どもや家族ががんばる姿をみて、応援にも力が入っていました。



歳末特別警戒出動式の実施

12月15日に、寿都警察署で、年末の防犯・事故防止を目的とした歳末特別警戒出動式が行われました。

寿都町、黒松内町、島牧村から集まった自主防犯パトロール隊と警察署員は、尾崎貢警察署長と片岡春雄寿都地区防犯協会長の激励を受けた後、気を引き締めて啓発活動に出発しました。



成人おめでとう ブギイマス

平成二十八年一月十日（日）に総合文化センターで寿都町成人式が開催されます。

今年度、成人を迎えられる方々をご紹介します。

石塚 圭将 岩谷 真緒 臼杵 麻耶 大石 祐二 大山 尚也 岡本 陸 尾崎 優真 金盛 綾香 金子 綾香 加茂 悠人 祁答 佑理 小島 和樹 昆野 晴香 齋藤 亮次 櫻岡 勇輔 佐々木 里菜 白府 咲樹 惣名 敏勝 田口 司 田川 翔也 塚越 尚輝



五十音順・敬称略

西野 朱音 根反 康平 能登 山竜司 百石 恵莉 ホワイ トジニ 松田 唯 松本 洋介 宮原 源慈郎 宮本 航汰 山田 綾希子 芳川 日向 渡邊 隆広

温泉・道の駅通信 No.34

皆様、あけましておめでとうございます。今年も道の駅みなとま〜れ寿都和寿都温泉ゆべつのゆを、どうぞよろしくお願いいたします。

先月12日は、年に一度のゆべつのゆ無料開放デーでした。今回、大きな節目となる20周年を迎え、たくさんの皆さんにご利用いただき、温かい声をいただきました。どうもありがとうございました。これからも末永くご利用いただけるよう、スタッフ一同ますます精進していかなければならないと感じた1日でした。

また、12日から27日までの間、年末恒例となったお楽しみ抽選会を行いました。ゆべつのゆ館内で使える商品券など、当たりをひいた皆さんの喜びの笑顔が、館内を賑やかにしてくれました。

みなとま〜れ寿都では、24日に寿都中学校器楽部によるリコーダーコンサートが行われ、久しぶりの開催でしたが、変わらない演奏はさすがで、集まったお客様もその音色に聴き入っていました。また、24、25日



には子ども対象のお楽しみ抽選会を行い、来館した子どもたちに抽選会の景品のほか、クリスマスプレゼントにお菓子を配りました。



イベントスケジュール・お知らせ

●高校生以下入浴無料キャンペーン

ゆべつのゆでは、1月1日から31日（日）までの期間、高校生以下の皆さんの入浴料を無料とするキャンペーンを実施しています。冬休み期間中の子どもたちを連れて、ぜひ、ゆべつのゆへ温まりにきてください。

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：9:00～17:00
休館日：毎月第1月曜日

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：10:30～21:30
休館日：毎月第1月曜日

すくすく1歳です

1月生まれ



川地 優生くん

(31日生まれ)
(磯谷町横潤) 純 夫さん
さつきさんの子

優ちゃんうまれてきてくれてありがとう。
毎日楽しくて幸せです。大好きだよ♡

戸籍の窓口

人口3,192人(-11) 世帯数1,753世帯(-5)
男 1,561人(-4) 女 1,631人(-7)
(平成27年11月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

新栄町 岡本 咲那ちゃん(11/20)
元樹さん・未来さんの子

新栄町 敦賀 悠仁くん(12/1)
竜之さん・好美さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

矢追町	森	おちよさん	(11/26)	93歳
新栄町	加藤	壽一さん	(11/28)	84歳
政治町	山中	吉野	信義さん	(12/2)
歌楽町	歌楽	徳野	智学さん	(12/6)
湯別町	上湯別	成田	敬藏さん	(12/8)
矢追町	塚越	ツタさん	(12/8)	93歳
樽岸町	樽岸	瓜生	勉さん	(12/18)
磯谷町	島古丹	山川	静子さん	(12/21)
磯谷町	鮫取潤	渡邊	貞子さん	(12/21)
				82歳

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた制度です。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときの老齢年金のほか、病気やケガで障害が残ったときの障害年金や家族の働き手が亡くなったときに、受け取れることができる遺族年金もあります。万が一の時に後悔しないためにも、日頃からきちんと国民年金の加入の手続きをし、しっかり保険料を納めましょう。



また、収入が少なく、納付が困難な方は、保険料が免除される制度や、学生・生徒の方は、在学中の保険料が猶予される学生納付特例制度がありますので、ご相談ください。

【町民課住民係 62-2523】

2月7日は「北方領土の日」

我が国固有の領土である歯舞、色丹、国後、択捉の北方四島早期返還の実現は、日本国民の長年にわたる悲願です。

2月7日は、国の外交交渉を積極的に後押しし、さらなる道民世論の結集を図るため、「日魯通好条約」署名の日を記念し、昭和56年に「北方領土の日」として制定されました。道では、この日を中心に、毎年1月21日から2月20日までを「北方領土の日特別啓発期間」として、様々な啓発活動を行います。

本町においてもこの期間に、役場庁舎と総合文化センターに「署名コーナー」を設置し、啓発活動を実施しますので、皆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 62-2608】



ご寄附
ありがとうございました

成田 ミサ 様(湯別町上湯別)
一般寄附金 200,000円

短歌

ふる里文芸

塵屋をかくす頼みの虎杖も
今は枯れはてその身をさらす
紅葉狩りテレビで京都一人旅
亡夫と歩いた道変わりなく
あつあつでほくほくの芋売声の
遠くにありし午後のひととき
猫好きの三人寄りて姦しく
話はどこまで終りを知らず
嫁ぎしは連絡船にて北の地へ
時代はもはや新幹線に沸き
(老人クラブ短歌)
晩秋の夕陽淋しく燃えつきて
線香花火の落ちる様に

俳句

持てるもの残さず見せて紅葉散る
反射材カバンに靴に秋の暮
命日を覚えてくれし菊賜ふ
一徹に赤を吊るして唐辛子
七賢人祀る座敷の淑気かな
行く年や心の闇は置き去りに
雪晴れてもののけに見え木木の枝
(老人クラブ俳句)
ありったけの大根漬けて重き石



松沢	遠藤	亀谷	小西	中村	志田	石橋	佐藤
スミ	紀子	セツ	めぐみ	昭風	妙子	典子	峯子