

町民皆で伝統を受け継ぐ 寿都神社例大祭



7月18、19日
寿都神社例大祭

Kouhou

寿都

-SUTTSU-

8

2015 August
No. 649

2F 群来ミュージアム
1F イートインコーナー
物販コーナー

水産物普及施設「すつつ浜直市場」 の魅力を紹介します！

寿都漁港敷地内にある水産物普及施設「すつつ浜直市場」は、寿都町漁業協同組合の管理運営で、寿都の海の魅力を表現した施設として整備しました。

近年、消費者の魚離れが進んでいますが、魚は食生活に欠かすことはできません。より多くの方々に魚介類の魅力を知っていただくことで、魚介類の消費拡大や、水産業振興につなげることを目的としています。

施設の1階は、物販コーナーや、寿都湾で獲れる魚の紹介や養殖漁業を学ぶことができるパネルが展示されています。1階から2階にかけて、海を感じながら落ち着いた雰囲気の中で魚を味わえるイートインコーナー、2階には寿都の漁業の歴史を紹介する「群来ミュージアム」があります。



物販コーナーでは、目の前に広がる寿都湾で獲れる四季折々の新鮮な旬の魚介類、船上活けされた鮮度の良い魚、こだわりのオリジナル加工品などを販売しています。「浜」の市場ならではの寿都の海の魅力を食卓、お土産などで、皆さんに堪能してもらえよう取り組んでいます。



イートインコーナーでは、寿都を代表する魚介を中心に、新鮮な素材本来の味を堪能できるメニューを用意しており、1番人気のメニューは『大漁刺身定食』(写真右)です。

「すつつ浜直市場」自慢の浜料理で寿都の魚介類のおいしさを町内外のお客様へ伝えていきます。



すつつ浜直市場

【寿都漁港直結】

■営業時間

- 鮮魚・加工品の販売：午前9時～午後4時
- ランチ：午前11時～午後2時

■定休日 火曜日

寿都郡寿都町字大磯町 196 番地
TEL/FAX 0136-62-2395



寿都の魅力発信の拠点として、安全・安心な水産物の安定供給を第一に、魚の調理方法の紹介や独自の加工品の販売を行うなど、水産物普及活動を行ってまいりますので、皆さまのお越しを、お待ちしております。

「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13日に総合文化センター大ホールにおいてセレモニーを実施しました。

社会を明るくする運動寿都町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、寿都警察署の尾崎貢署長からのあいさつのほか、寿都中学校生徒会長の柴田瑞希さんによる決意表明がありました。

最後に、寿都小学校スクールバンド、潮路小学校鼓笛隊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年生と中高の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、129点(小47、中48、高34)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、入選した作品をご紹介します。

小学生の部

- 最優秀賞 一人じゃないよ 君の近くの 差し出す手
森本茉風花(寿小6)
- 優秀賞 相手のかお みてみてきつと きづくはず
木下みずき(寿小6)
- 佳作 友の輪を 広げていける子 ふやしていこう
佐藤 風流(潮小6)
- 気づいてる? 相手の心 考えて
伊藤 蒼汰(寿小6)
- いじめない ころのきずを ふやさない
濱野 乙雅(寿小6)



柴田瑞希さんによる決意表明



寿都小スクールバンドによる演奏

中学生の部

- 最優秀賞 ありがとう 魔法の言葉を もう一度
佐藤 彩智(寿中2)
- 優秀賞 痛みにたえてる人がそこにいる 見て見ぬふりする人がそこにいる
作り笑いする人がそこにいる 「幸せ」な人はどこにいる?
大山ことみ(寿中2)
- 佳作 大丈夫? その一声が第一歩。皆でつくろう
いじめのない社会を。 大川日菜乃(寿中2)
- 一言で 傷つく心 一つ減る
柳田 莉那(寿中2)
- 笑顔 元気 勇気はみんなのもの
いじめのない住みよい寿都をつくろう 後藤 龍我(寿中2)

高校生の部

- 最優秀賞 言った側 忘れていても覚えてる
言われた側の 心の中に 三浦 智恵(寿高2)
- 優秀賞 あなたから 始めよう「おはよう」「こんにちは」
みんなで終えよう「またね」「さようなら」 佐々木 駿(寿高2)
- 佳作 一人じゃないよ みんながいるから 今がある
三浦 智大(寿高1)
- つなげよう 一人一人の ありがとう
高杉 綾乃(寿高2)
- 勇気出せ 君の行動で すくわれる
深沢 勝利(寿高2)



潮路小鼓笛隊による演奏

みんなの診療所 No.95

1日3食 しっかり食べて「夏バテ」解消!



管理栄養士 木村 宜子

本格的な夏を迎え、暑さなどで体調を崩す方が増える時期になりました。この時期の温度変化や生活リズムの乱れなどによる体調不良を「夏バテ」といいます。

今月は、「夏バテ」の主な症状と元気に夏を乗り切るための対処法をお知らせします。

夏バテの主な症状

- 全身がだるい
- 胃がもたれる
- 頭痛や睡眠不足
- 食欲がない
- 体重の減少
- 意欲、体力の低下 など



食事摂取や水分補給による夏バテ対処法

1. 量より質の良い食事を

- ①決められた時間に1日3食しっかりとる
- ②良質のたんぱく質（肉・魚・卵・牛乳など）やビタミン（野菜や果物など）をバランス良くとる

2. 夏に必要なビタミンB1の補給を

夏は、汗をかいたり、糖分の多いジュースを飲む機会が増えるため、水に溶けやすいビタミンB1が不足しがちになります。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換したり、老廃物を分解して疲労回復を促進する働きがあります。また、食欲増進の効果もあり、食が進まない場合にもおすすめです。

ビタミンB1が豊富な豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草、ごまなどの食材を取り入れた献立を心がけましょう。

ビタミンB1の他にもビタミンAやCは夏野菜に多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。夏に旬を迎えるビタミン豊富な緑黄色野菜を積極的に取り入れましょう。

カボチャ、トマト、ピーマンなどの夏野菜に各種のビタミンが豊富に含まれています。



3. クエン酸で疲労回復を

クエン酸には疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。クエン酸を多く含むレモンやグレープフルーツ、オレンジ、梅干などを積極的に食事に取り入れましょう。

4. 香味野菜や香辛料を使って食欲増進を

食欲増進を図るため、しそ、みょうが、ねぎ、生姜などの香味野菜や、わさび、こしょうなどの香辛料を上手に使いましょう。

5. こまめに水分補給を

夏は発汗により体の水分が失われ、脱水症状を起こしやすくなります。

上手な水分補給の秘訣は、一気に大量にとらず、こまめに少量ずつとることです。

特に高齢者は、口に渴きを感じにくくなるため、「のどが渴いた」と感じる前に、定期的に水分補給を行いましょう。日常的に飲むのなら、肥満予防の観点からもカロリーのない天然水やお茶などがおすすめです。

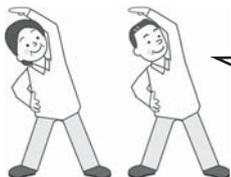
食事や栄養に関するお問い合わせは、寿都診療所管理栄養士・木村または、役場町民課管理栄養士・大橋へお気軽にご連絡ください。

その他の対処法

1. リズムある生活を

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保ちましょう。

また、疲れを溜め込まないように睡眠も十分にとりましょう。



適度な運動として、毎日のラジオ体操もおすすめです。

2. 室内の温度調節を

“冷房が効いた室内”と“高温の屋外”を行き来することで、体が温度差に適應できず、自律神経機能が乱れやすくなります。室内の温度調節に注意しましょう。

夏バテの症状が重くつらいときや長く続くときは、他の病気が隠れている場合もあります。そんなときは早めにかかりつけ医を受診しましょう。

ボディチェンでぽっこりお腹を解消しよう!

8月及び9月のボディチェンは、ぽっこりしたお腹が気になる方におすすめの「下腹の運動」を中心に行います。途中参加も受け付けていますので、この機会に教室に参加しませんか。0歳児から託児を行っていますので小さいお子さん連れでも参加できます。



★8、9月の開催予定★

☆講師の運動（火曜日）

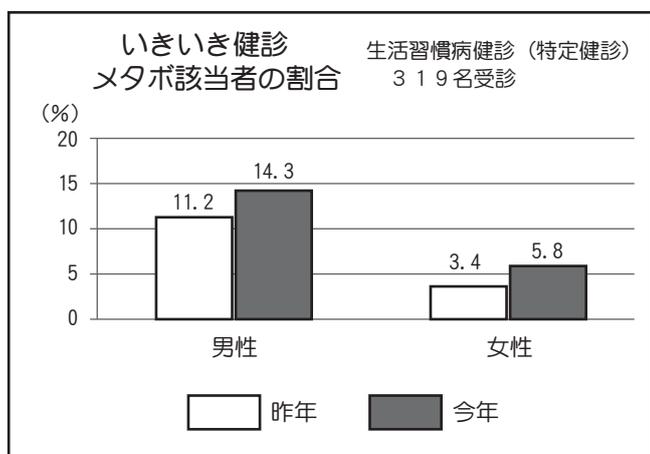
場 所：寿都町総合文化センター
日にち：8月18日、9月1日、15日、29日
時 間：18：45～
内 容：さまざまな音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動、筋トレ

☆軽スポーツ（水曜日）

場 所：寿都町総合体育館
日にち：8月26日、9月9日
時 間：19：00～
内 容：ミニバレー、大人のラジオ体操

いきいき健診でメタボチェック!

5月に実施した「いきいき健診」の結果をお知らせします。



昨年5月のいきいき健診と比べて、男女ともにメタボリック症候群（通称：メタボ）の割合が増加していました。

メタボ予防には運動が最適です。役場では、健康づくりの一環として、毎週月曜日の朝、職員全員でラジオ体操を実施しています。

ラジオ体操は、正しい方法で継続して行うことで、全身の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。これにより、脂肪燃焼を促進、筋力アップ、血行が良くなり基礎代謝が上がるなどの効果が期待できます。

皆さんの家庭や職場でも、取り組んでみてはいかがでしょうか。



第5回子育てメモ 「思春期の心の変化」

思春期を迎えると、身体の成長に心の成長が追い付かず、ちょっとしたことで有頂天になったり、深く傷ついたりします。また、自我が強まり、親や先生がうっとうしくなるなど、成長という変化の中で心が最も不安定になります。これは、子どもの自立や親離れが始まった証拠

です。子どもが言うことを聞かなくなっても、動揺したり抑えつけたりする必要はありません。むやみに干渉し過ぎず、子どもを信じてあたたかく見守りましょう。





みんなが、学びの主人公

健康スポーツ事業「男の筋トレ」

本年度から、北翔大学との連携による運動事業「さわやか元気塾」を行っています。5月から7月までは「歩くを極める」を実施し、参加された方々は、日常生活の動き方を変えるだけで、健康維持に効果的な運動になることを学ぶことができました。そして、今月からは「男の筋トレ」を行います。運動事業に参加する男性は少ないですが、「運動したい」と思っている人は多いようです。「男の筋トレ」は、そんな要望に合った「教室後も家庭でできる効果的な筋トレ」について学べる教室です。皆さまの参加をお待ちしています。



さわやか元気塾「男の筋トレ」

- ◎会場：寿都町総合体育館
(変更時は参加者にお知らせします)
- ◎日時：8月10日(月)から11月30日(月)までの毎週月曜日(休日を除く)
19:00~20:00
- ◎対象：20歳以上の男性
- ◎申し込み先：教育委員会住民学習推進係
- ◎北翔大学の^{上田}先生が、器具に頼らずとも、家庭で簡単にできる効果的な筋トレについて指導してくれます。



図書室からのお知らせ

総合文化センター図書室では、20周年を記念した特別展示「20年前にタイムスリップ」を8月16日(日)まで開催しております。ぜひ、お立ち寄りください。

8月1日から、図書を借りる手続きが「利用者登録制」に変更になりました。一度登録すると、次回からはカードを提示するだけで借りられるようになり、手続きが簡単になりました。「利用者登録」は、図書室の窓口で簡単にできます。

図書室の利用者登録と貸し出しの仕組み

- ①図書室で利用者登録申請書に住所・氏名・連絡先などを記入します。
 - ②利用者として登録され、「寿都町図書貸し出しカード」が発行されます。
 - ③次回から、「寿都町図書貸し出しカード」を提示し、借りたい本を窓口を持っていけば、書類への記入は一切せずに、本を借りることができます。
- ※登録した情報に変更があったとき、図書室の窓口はその旨を伝えてください。
※カードはなくさないように大切に保管してください。

地域の方で子どもを育てています！～ジュニア水泳教室から～

地域の方々が、様々な分野で子どもの育成の手助けができる地域は、教育力の高い地域です。子どもを対象とした各種教室は、地域の方々の積極的な指導をいただき実施できています。

その取り組みの一つが、「ジュニア水泳教室」です。小学校低学年の子どもたちに、6人の方々が、泳ぎの基本を教えました。熱心な指導もあり、25mを泳げるようになった子どももいました。保護者のアンケートの半数以上から、「前よりも泳げるようになった」と回答があり、「また参加させたい」との声もありました。

今後も、地域の方々の協力をいただいで、様々な教室を行いますので、「地域の方」を発揮して、「地域の宝」である子どもたちの健全な育成を手助けしていただければと思います。





樽岸神社祭 (6/28)



寿都高校祭 (7/11)

祭



寿都保育園祭典おみこし行列 (7/17)



寿都神社例大祭 (7/18・19)

温泉・道の駅通信 No.29

近頃は涼しい日が続いたかと思えば、急激に気温が上がったりと、体調を崩される方も多かったのではないでしょうか。体調管理に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。また、温泉に入り体を温めることは夏バテの予防・解消にもなります。暑い夏だからこそ、ぜひ、ゆべつのゆをご利用ください。

先月から、みなとま〜れ寿都やゆべつのゆでは寿都産や島牧産を中心に、トマト・ズッキーニ・とうもろこし・キャベツ・いんげんなどの獲れたてで新鮮な野菜や果物が多数並ぶようになってきました。そして今月は、毎年人気の無農薬で栽培された寿都産ブルーベリーの販売を始める予定です。みなとま〜れ寿都ではソフトクリームのトッピングにも使いますので、ぜひ、食べてみてくださいね。



●南しりべし『道の駅』スタンプラリー開催中

今年で5回目となる、南しりべし『道の駅』スタンプラリーが、7月1日から開催されています。

寿都・島牧・黒松内・蘭越の4町村5駅をめぐるスタンプラリーには、町民の皆さんも毎年多数の参加をいただいています。今年も各町村の特産品や温泉宿泊券など、いろいろな商品が当たるチャンスが待っています。全道のスタンプラリーは回るのが大変という方も、1日で完走できますので、お気軽にご参加ください。

■実施期間

平成27年7月1日(水)～10月31日(土)

■参加方法

南しりべしの各道の駅に設置してあるラリーマップを持って各道の駅をまわり、専用のスタンプを集めてください。(全道版スタンプラリーよりも一回り小さい、専用のスタンプです)

●ゆべつのゆコテージ予約状況

ゆべつのゆ併設のコテージ「湯郷の宿」は、お盆期間を除いてまだ若干の空きがございます。緑に囲まれた静かなコテージでゆっくりと過ごせて、温泉も楽しめます。ぜひ、ご利用ください。

※コテージ宿泊の方は、温泉の入浴が無料です。

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

みなとま〜れ寿都では、今年も下記の日程でお盆期間中にイベントを行います。ご家族お友達などお誘い合わせの上、ぜひ、お越しください。

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 8月14日(金) | 16:00～ | ビアガーデン |
| | 18:30～ | 盆踊り |
| 8月15日(土) | 17:00～ | ビアガーデン |
| | 20:00～ | 花火大会 |

※開始時刻は予定です。

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

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(最終受付～21:00)
休館日：毎月第1月曜日

すくすく1歳です

8月生まれ



八戸 慎くん

(18日生まれ)

(開進町)元 己さん
愛 美さんの子

いつも慎の笑顔に癒されてるよ♡
元気で優しく強く大きくなってね!

戸籍の窓口

人口 3,204人 (-6) 世帯数 1,771世帯 (-5)
男 1,564人 (-4) 女 1,640人 (-2)
(平成27年6月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

新 栄 町 名畑 結羽ちゃん (6/25)
幸洋さん・みずえさんの子

矢 追 町 一戸 杏璃ちゃん (7/8)
貴光さん・由希子さんの子

新 栄 町 山岸みのりちゃん (7/21)
雅巳さん・真琴さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

渡 島 町 阿部 宏さん (6/25) 83歳

新 栄 町 河渡マツイさん (7/1) 96歳

矢 追 町 竹本 修一さん (7/11) 76歳



●消防団員の異動●

●退職 (平成27年6月30日付け)
歌楽分団第1部 班長 山本 安夫

●昇格 (平成27年7月1日付け)
歌楽分団第1部 班長 吉田 隆夫

寿都町選挙管理委員会から

寿都町議会議員選挙日程のお知らせ

任期満了に伴う寿都町議会議員選挙は次のとおり行われます。

【告示日 (立候補受付)】

10月1日 (木)

【投票日】

10月6日 (火)

午前7時～午後6時

【期日前投票・不在者投票】

期間：10月2日 (金)

～10月5日 (月)

午前8時30分～午後8時

場所：寿都町総合文化センター

【開票】

日時：10月6日 (火)

午後7時30分～

場所：寿都町総合体育館

【立候補予定者説明会】

日時：9月1日 (火)

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：9月15日 (火)

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：9月29日 (火)

午前10時～

場所：寿都警察署駐車場

●お詫びと訂正●

広報7月号の戸籍の窓口のくこん
にはよろしくねの記事におい
て、石田さんのお名前に誤りがあり
ました。
正しくは、
「石田成実ちゃん」です。
お詫びして訂正いたします。



ふる里文芸

短歌

夫逝きて思はぬ余暇に感謝しつ
陶芸学ぶ若き輪の中
想ひ出は佳き事のみを胸に詰め
いつか行く黄泉の貴方への土産
牧場を見学途中にわか雨
媪は走る杖も忘れて

風薫る小さき郷の生き甲斐に
短歌もひとつ趣味としたりき

いか釣り灯水平線に夜を徹し
沖合さながら都会在る如

「アボカド」の頂き物にあたふたと
私の辞書にはレシビもありぬ
(老人クラブ短歌)

炎天下祭太鼓に汗が散る
オムツリズムやかわいい天使

俳句

夏はきぬバス待つ娘らの華やぎて

二の腕は隠しておこう夏夜

春泥や声にならざるケセラセラ

山背吹く運動会の筵小屋

病院に祭り囃子の跳び込めり

遠山に西方浄土の大夕焼

真盛り土手に華やぐ四葩かな

夏の湾エンジン全開船出かな

桑の実と先生囲む子らがいて
(老人クラブ俳句)

雲の峯羊蹄白き雪残し

佐藤 峯子

原田た江子

石橋 典子

中村 昭風

小西めぐみ

亀谷 セツ

松沢 スミ

林原 節子

佐藤 峯子

原田た江子

石橋 典子

志田 妙子

中村 昭風

小西めぐみ

遠藤 紀子

亀谷 セツ