



**夢がかなったこの瞬間!**

北海道日本ハムファイターズ元選手  
稲葉篤紀さんが来町しました

5月10日  
寿都町総合体育館  
オープン記念セレモニー

**Kouhou**

**寿都**

**-SUTTSU-**

**6**

2015 June  
No. 647

# ふるさと納税で!

ふるさと応援寄附事業をリニューアル!

# 特産品を贈呈します

応援したい自治体に寄附をすると、住民税や所得税が減税されるだけでなく寄附した自治体の特産品が寄附された方に贈呈される「ふるさと納税」制度が全国の各自治体で行われています。

この制度を活用して各自治体では「まちの知名度や特産品のイメージアップ」を図っていますが、本町においても6月1日から特産品の贈呈を始めました。

## 特産品の一例です



※特産品の内容については、町ホームページまたはパンフレットを下記の場所に用意していますのでご覧ください。

- 寿都町役場
- ゆべつのゆ
- みなとま〜れ寿都(道の駅)
- 寿都観光物産協会
- 寿都町総合文化センター
- ふれあ〜寿

この事業により、全国の方々に本町への関心を持っていただき、産業振興や都市住民との交流などを含めた「まちづくり」の推進が図られることを期待しております。

ふるさと納税について知りたいことなどがありましたら総務課総務係(0136-62-2511)までご連絡下さい。

また、住民税などの減税については財政課税務第一係(0136-62-2512)までお問い合わせください。

寄附額	贈呈品
10,000円以上 20,000円未満	5,000円相当の特産品
20,000円以上 30,000円未満	10,000円相当の特産品
30,000円以上	15,000円相当の特産品

寿都ならではの良さを実感していただくために、寄附された町内外の個人のうち、1万円以上を寄附していただいた方を対象に本町の特産品である新鮮な魚介類や水産加工品を贈呈します。

## 「わが町寿都」のまちづくりを 応援していただくために 4つのキーワード!



産業振興(海の環境保全と安全  
安心・魅力的な食の提供)

都市住民等との体験交流



歴史的な地域資源  
(佐藤家・橋本家など)  
の保全活用



グローバル社会対応の  
ための人材育成



## 6月4日は、虫歯予防デー！ ～歯ブラシの基本～

虫歯は、虫歯菌が糖質から作った酸で、歯のカルシウムが溶ける「病気」です。

「歯の質」「虫歯菌」「食べ物」の3つの要素に「時間の経過」が加わってできると言われています。

虫歯菌を増やす歯こうは、歯みがきをすることで少なくすることができます。今回は、歯みがきに必要歯ブラシについてお話します。

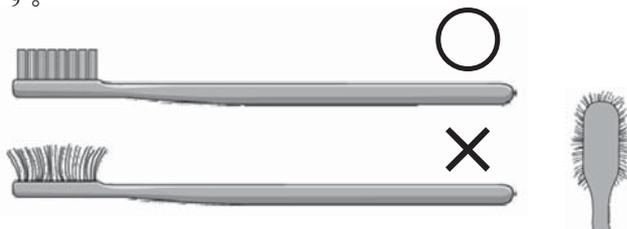
### ☆歯ブラシの選び方のポイント☆

- 大きさは、奥歯1～2本分くらい
- 硬さは、【ふつう】のもの
- 普通の四角い形のもの  
(特殊な形のものよりも、細かいところまでみがくことができます。)
- 持ち手が短いもの

### 【歯ブラシの交換時期】

毛先が開いたら交換です。目安としては、1カ月に1回は交換しましょう。

毛先の開いたものは、歯こうが落ちにくくなります。



自分に合った歯ブラシを使い、朝・寝る前は必ず歯みがきをする習慣をつけましょう。

## ボディチェンでスリムな二の腕を手に入れよう！

ボディチェンは6月から二の腕をテーマとした運動を行います。半袖を着る時期までに、引き締まった二の腕を目指しませんか。随時参加者を募集しています。参加を考えている方は見学もできますので、お気軽にご連絡下さい。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。



講師の運動



軽スポーツ

### ★6、7月の開催予定★

#### ☆講師の運動（火曜日）

場 所：総合文化センター

日 程：6月16日、30日、7月7日、21日

時 間：18：45～

#### ☆軽スポーツ（水曜日）

場 所：寿都町総合体育館

日 程：6月10日、24日、7月15日、29日

時 間：19：00～

## 第3回子育てメモ

### 「同じ子どもなんて一人もない」

子育てをしていて、他の子と比較して悩むことはありませんか。

乳幼児期では、どれだけ言葉を覚えているか、小学生からは、テストで何点取ったかなど、他の子どもや平均値との比較をしてしまうことはありませんか。

親の期待から子どもを評価することは、子どもたち一人一人の個性や成長のために良くありません。そのような環境で育った子どもは、自信をなくしがちです。

比較して不安になるのではなく、どんな時でも子どもの個性と成長を信じ、ゆっくりゆったり子育てをして下さいね。

中には、成長発達の遅れがあり支援が必要なお子さんもいます。お子さんの発達や行動について心配がある場合は、一人で悩まず、保健師や学校・病院などへ相談しましょう。



# みんなが、学びの主人公

## 健康スポーツ事業「あそび場！」

本年度から、健康スポーツ事業として様々な運動事業を行っています。今月は「あそび場！」についてお知らせします。「あそび場！」では様々なニュースポーツやレクリエーションを行っています。5月10日の第1回では6種目実施しました。その中の一つとしてフロアカーリングを紹介します。

フロアカーリングは、気軽にできるニュースポーツで、冬のスポーツとして人気がある「カーリング」の室内版です。座りながらでも競技ができるので、老若男女だれもが楽しむことができます。家族や地域での多世代交流の機会になりますので6月の「あそび場！」には、ぜひ、ご参加ください。

「親子」「ご近所」「仲間」で、または、スポーツや運動の体験の場として「あそび場！」に参加してみませんか。みんなで楽しみましょう。



5月10日開催の「あそび場！」の様子

### あそび場！

- ◎対象：子どもからお年寄りまで、どなたでも
- ◎月の土日に2回程度  
6月は21日(日) 13:00~15:00  
28日(日) 10:00~12:00
- ◎ニュースポーツやレクリエーション、昔の遊びなど、北翔大学の学生と一緒に様々な内容で楽しく遊びます。



総合文化センター図書室では、6月から、毎月50冊程度の新刊の本が入庫します。話題の本から児童書まで、新しい本を借りることができます。

また、教育委員会の運動や健康づくりの取り組みにあわせて、スポーツなどについての専門書も入庫する予定です。

町民が「いつでも」「気軽に」本にふれる環境づくりを目指して、総合文化センター図書室では、様々な取り組みを進めていきます。お気軽に立ち寄りください。そして、読書を楽しんでください。



## 各種委員を紹介します

本年度、教育委員会から委嘱を受けた委員の皆さんをご紹介します。

### 寿都町社会教育委員兼

### 総合文化センター運営委員

1	高橋 康子
2	森林 義春
3	若狭 修二
4	槌谷 和幸
5	金子 光子
6	林崎 聡子
7	根井 朗夫
8	山本 康博
9	中村 寿樹
10	北村 敏貴
11	齊藤 孝司
12	西村なぎさ

### 寿都町スポーツ推進委員

1	吉田 隆夫
2	藤島 秀司
3	三上 義久
4	宮本 良雄
5	荒井真之介
6	前川 恒人
7	石澤めぐみ
8	秋田 拓郎

### 寿都町文化財保護調査委員

1	熊谷 大清
2	近田 義夫
3	佐藤 幸男
4	神 貢一
5	山本 靖弘
6	山口 智久

### 寿都町運動促進委員

1	上田 知行
2	藤島 秀司
3	前川 恒人
4	蝦名 理江
5	前野宇多子
6	西 弘美

# みんなの診療所 No.93

## 禁煙外来(保険適応)開始から5年経過しました



副所長 平野 嘉信

寿都診療所では、平成22年5月から健康保険を使って禁煙治療を行う「禁煙外来」を開始し、5年が経過しました。今回は、皆さんにこれまでの禁煙外来の診療状況をお伝えするとともに、今一度、禁煙外来についてお知らせします。

### 寿都診療所での禁煙外来の診療状況

年 度	禁煙外来受診者数	禁煙成功率
平成22年度	47名	63%
平成23年度	40名	
平成24年度	18名	
平成25年度	16名	

※禁煙成功率は、禁煙外来終了時に成功していた方の割合を表しています。

上表の禁煙成功率で分かるように、禁煙外来を受診した方の6割以上は禁煙に成功しています。

禁煙したいと思っているけど、禁煙に踏み切れないと感じている方、また、一度は禁煙にチャレンジしたものの、うまくいかず、それでもやはり禁煙したいと感じている方は、ぜひ、この機会に禁煙を始めてみてはいかがでしょうか。

### 肺だけじゃない!? 喫煙の危険性

喫煙が体に悪いということは知られていますが、具体的に、どのように体に悪影響があるのかお知らせします。

- 肺がんや肺気腫、喘息、肺炎などの呼吸器疾患になる確率が高くなります。
- 動脈硬化の進行を促進し、心筋梗塞、脳卒中の危険性を高めます。
- 喉頭がん、食道がんなどのがんの他、直接煙が触れない臓器である胃や膀胱、子宮などのがん発生率も上昇します。
- 糖尿病や胃潰瘍、骨粗しょう症などの病気の発症のリスクが高くなります。
- タバコを吸っていると妊娠しにくかったり、お腹にいる赤ちゃんの低体重や早産のリスクも高まったりします。

※吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも同様に悪影響(受動喫煙)を及ぼします。

寿都診療所では、受動喫煙防止のため、建物内だけでなく、駐車場などの敷地内も全面禁煙としています。



### 禁煙外来の流れ

寿都診療所で行う禁煙外来の流れをお知らせします。

#### 医師の診察を受け、禁煙の意思を伝えます

Step 1

現在の喫煙状況(1日の喫煙本数や年数など)やニコチンの依存度などについて簡単な質問にお答えいただき、治療について相談します。

お聞きした内容によって、治療が健康保険適用となるかが決まります。

※以前に保険適用で禁煙治療を行った方は、前回の治療から1年経過していれば、再び、健康保険の適用となります。

#### 治療方法や禁煙開始日を決定します

Step 2

患者さんにあわせた治療法を説明し、禁煙開始日を決定します。「禁煙宣言書」などの必要書類に署名いただいてから、禁煙補助薬を処方します。

#### 定期的に通院し、治療を続けます

Step 3

基本的な通院の間隔は、2週後、2週後、4週後、4週後の合計5回です。

ただし、5回の通院を終えずに、禁煙に成功し、治療が終了する場合があります。

受診時は、禁断症状の確認や対処法などを聞き取りし、治療を支援します。

#### 禁煙治療終了

Step 4

禁煙成功を確認し、治療は終了です。

禁煙外来にかかる料金は、薬代を含めて、3割負担の方で1万9千円くらいです(保険適用で5回通院した場合)。

タバコを吸われている方の禁煙の悩みに限らず、ご家族や周囲の方のタバコに関するご相談にも応じますので、気になることがあればお気軽にご相談下さい。お一人で悩まず一緒に禁煙に取り組みましょう。

## すつつ浜直市場！ プレオープン！

すつつ浜直市場が寿都漁港敷地内に、6月7日プレオープンします。営業時間は、午前9時から午後4時まで。1階は、寿都の新鮮な「ホッケ・ホタテ・アワビ・カキ」など、魚介を使ったメニューを提供する食事コーナー、「おさかなカレンダー・寿都の魚を紹介したパネル」など、今の漁業を学べるコーナー、2階には、寿都の漁業の歴史を紹介するギャラリーなど「寿都の海」が盛りだくさんになっています。ぜひ、皆さん足を運んでみて下さい。



## 緑の羽根募金運動

さまざまな森づくり、緑を増やす活動に協力するため、寿都中学校では、毎年、生徒会が中心となって緑の羽根共同募金活動を行っています。



5月15日、寿都中学校生徒が役場を訪れ、集まった緑の羽根募金(10,729円)を東野副町長に手渡しました。

## 町内における春の清掃活動

寿都町では、毎年4月から5月にかけて「全道クリーン作戦！～全道ポイ捨てゼロの日～」の方針に基づき、各町内会が主体となって清掃活動が行われています。

4月23日に、町内の建設会社「榎長組」の皆さんが、道の駅周辺及び道道を含む延長約800m区間の歩道の清掃を行いました。長組さんによる道路清掃ボランティアは、今年で9年目になります。

春の清掃活動に参加いただいた皆さん、町内の美化にご尽力いただき、本当にありがとうございました。



## 寿都町総合体育館 オープン記念セレモニー

5月10日、総合体育館において寿都町総合体育館オープン記念セレモニーが行われました。当日は、北海道日本ハムファイターズ元選手の稲葉篤紀さんを迎え、寿都中学校野球場で小中学生を対象とした野球教室や、総合体育館でトークショーなどを行いました。日本ハム現役時代の裏話などで会場が盛り上がり、参加者からは「稲葉さんが大きくてかっこよかった」といった感想がありました。



## 春の地域安全運動&交通安全運動



5月11日、寿都警察署駐車場において、「春の全国地域安全運動・交通安全運動出動式」が実施されました。寿都地区防犯協会片岡春雄

会長や寿都地区交通安全協会会長勇会長などのあいさつの後、寿都保育園園児による「地域安全宣言」をかわきりに、警察署前で国道を通過する車に、啓発チラシやグッズを配布し、防犯と交通安全を呼びかけました。



## テント村&海鮮焼きイベント

寿都商工会青年部によるテント村と寿都観光物産協会・大磯商店街有志による海鮮焼きイベントが5月3日から5日にかけて、道の駅・みなとま～れ寿都において行われました。

ドライブ中の観光客や帰省客など、旬のカキやホタテを味わいに、多くの方が訪れていました。

3日間で述べ1,000人以上の来場客が寿都の味覚を堪能していました。



## 農業委員会委員

### 8名決まる

任期満了による町農業委員会委員の選挙が5月11日に告示され、定員6名に対し5名の立候補があり無投票当選となりました。また、このほか、町議会、農業協同組合、農業共済組合からの推薦委員3名も選任されました。



大森 繁之  
(湯別町)

#### 選挙による委員

(届出順、敬称略)



田中 直  
(湯別町)



成田 正俊  
(湯別町) 町議会推薦

#### 選任による委員

(敬称略)



綿路 宣和  
(黒松内町) 農協推薦



秋南 重信  
(湯別町)



小野 博  
(歌棄町)



山本 安夫  
(歌棄町)



金木 修一  
(湯別町) 農業共済推薦

## 温泉・道の駅通信 No.27

今年のゴールデンウィークは天候に恵まれ、連日例年を超える来客が、みなとま〜れ寿都に来られました。みなとま〜れ売店では、新メニューの「糠にしんのアンチョビパスタ」(写真右)や「やりいか明太パスタ」(写真下)に、期間限定メニューの「釜あげしらす丼」や「生しらす丼」など、食事メニューが大変好評でした。また、みなとま〜れ前の



の広場で行われた恒例イベント、寿力キやホタテの海鮮焼きなどにつきましても連日完売いたしました。

ゆべつのゆにも、町内外からたくさんのお客様にお越しいただきました。コテージは、

連日ほぼ満室となり、外でバーベキューをする利用客の方々も多く、館内だけでなく外も大にぎわいになっていました。

5月22日にはNHKテレビ「つながる@きたカフェ」、26日にはNHKラジオ「おはようもぎたてラジオ便」にて、みなとま〜れ寿都や31日開催の「かき・おさかな市」のPRをさせていただきました。22日の放送では、短い時間でしたがスタジオからの生放送に出演させていただきました。全道に向けて良いPRができました。

## イベントスケジュール・お知らせ

### ●ゆべつのゆにタイ式マッサージがオープン



4月から、ゆべつのゆ内にタイ式マッサージのスペースが登場し、マッサージを体験された方から大変好評を得ています。

タイに2年間滞在し、本場のマッサージスクールで技術を学んだ幸所桂子さんが、1人1人の体の状態に合わせたマッサージを施してくれます。

事前に予約された方が優先となりますので、ご予約をおすすめします。

【営業日時】月・水・金 12:00~18:30  
第2・第4土曜 12:00~19:00

【料 金】30分 2,000円~  
※コースによって変わります

【お問い合わせ】幸所 (090-6443-0454)  
またはゆべつのゆへ

### 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：minatoma-re@rondo.ocn.ne.jp  
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

## 町民の声の封書について

広報5月号に折り込みしました「私の疑問・意見・提案・情報」をお寄せいただきありがとうございます。

町の考えについて、紙面での回答を希望する場合は、疑問・意見などの趣旨や内容の確認で、ご連絡をさせていただく場合があります。お名前を伏せての掲載も可能ですので、差し支えがなければ、お名前とご連絡先のご記入をお願いします。

また、内容によっては、直接ご本人へ回答させていただく場合もあり、お名前などがご記入されていないと回答ができないこともありますので、ご了承ください。

## 町監査委員に 吉田隆夫さんが選任されました



吉田 隆夫さん

3月に開会された町議会定例会において金子光司さんの後任として吉田隆夫さん（歌棄町歌棄）が町の監査委員に選任され、4月28日に就任されました。

## 戸籍の窓口

人口 3,163人 (+27) 世帯数 1,731世帯 (+18)  
男 1,564人 (+17) 女 1,599人 (+10)  
(平成27年4月末現在住民基本台帳)

### ～ごめいふくを お祈りします～

樽岸町建岩 三上喜美雄さん (4/29) 95歳  
大磯町 小澤亀宗治さん (4/29) 90歳  
岩崎町 森越 正行さん (5/18) 84歳



## ご寄附ありがとうございました

寿都生コン株式会社 様(矢追町)  
小学校運動会寄附金 50,000円

## 振り込め詐欺などの特殊詐欺に注意しましょう

振り込め詐欺は、被害者の弱みや親子の愛情につけ込んで被害者をだまし、現金を振り込ませる悪質な犯罪です。

不審な電話がかかってきたり、身に覚えのないメールなどが送られてきたら、警察や家族に相談しましょう。

### ●詐欺に遭わない3つのポイント

#### 1 現金を送らない

「レターパックや宅配便で現金を送って」と言われたら詐欺です。

#### 2 現金を振り込まない

公的機関を名乗る者から、「手続きのためにATMの操作をして」と言われたら詐欺です。

#### 3 現金などを手渡さない

公的機関を名乗る者から、「カードや通帳を預かります」と言われたら詐欺です。

### ●振り込む前に相談を！

- ・電話番号が変わった、先に保証金を支払いは十分注意。
  - ・必ずもうかるは詐欺
  - ・宝くじの当選情報があるは詐欺
- これらの詐欺には十分注意しましょう。

園児らの色とりどりに冬帽子  
竣工の体育館や風光る  
佛花にはあらねど夫にチューリップ  
老いてなお素直に生さん花こぶし  
五枚目に待つ花の芽はアマリリス  
囀や裏山にある母の里  
濼<sup>にわかみ</sup> 舐めて恋猫帰路に急ぐ  
母の日や自身にもてなし赤御飯  
山の雲脱ぎ新緑の風におう  
(老人クラブ俳句)  
母の日にいつも元氣よ孫達も  
春つげる色濃く咲いてクロッカス

林原 節子  
佐藤 峯子  
原田 江子  
石橋 典子  
志田 妙子  
中村 昭風  
小西 めぐみ  
亀谷 セツ  
遠藤 紀子  
南 慧子  
松沢 スミ

## 俳句

めぐり来しきつき花咲く玄閑に  
「今帰った」と姿なき声  
(老人クラブ短歌)  
久に見る氣丈なはずの母の老い  
シヨックの中に我をも連ね  
国境なきテロの噂聞く度びに  
見えぬ世相の未来恐ろしと  
一列に並ぶ街路樹うす紅に  
芽吹き始めて春の声聞く  
新築の体育館でのゲートボール  
長生の幸溢るる感謝  
味付けはすいもあまいも自分流  
米寿の舌の五感のたしかさ  
集れる善男善女に布教師は  
涙と笑い織り交せて説く

松沢 スミ  
亀谷 セツ  
小西 めぐみ  
中村 昭風  
石橋 典子  
原田 江子  
佐藤 峯子

## 短歌

## ふる里文芸