

北 檜 山 町

勇壮な太鼓合戦は必見！

『真駒内神社例大祭』

鮮やかに飾り付けられた山車や神輿が町内を練り歩き、華やかに着飾った踊り子が華麗な舞を披露します。

●開催日／宵宮祭9月14日（水）

例大祭9月15日（木）

※15日午後7時JA北檜山前交差点で、5台の山車による勇壮な太鼓合戦があります。必見！

瀬 棚 町

『事比羅神社祭典』

瀬棚の秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。今年も各町内会が趣向を凝らした山車行列のほか、かわいい子供たちが着飾って踊る奉納踊り、名物「馬鹿囃子」など、瀬棚の秋を賑やかに彩ります。また、9日の宵宮祭では、恒例の松前神楽の披露も予定されています。

●開催日／9月9日（宵宮祭）、10日（例大祭）

●問い合わせ先／事比羅神社社務所 ☎ 7-3010

今 金 町

『今金八幡宮例大祭』

道南最後のお祭りと言えば今金八幡宮例大祭。

3台の山車、神輿が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音色で町内はお祭り一色となります。

●日時／9月19日（月）宵宮祭、9月20日（火）例大祭

※午後7時Aコープ交差点（けんか太鼓、神輿の共演）

※デ・モーレン広場（風車の建物）には出店がたくさん出ています。ぜひ、お立ち寄りください。

コリドー 交流ネットワーク情報

大 成 町

国民宿舎『あわび山荘』

大人気の露天風呂につかりながら心と身体を癒し、あわびを始めとする地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみたいいかがですか。

●場 所／大成町字貝取淵

●宿泊料／大人7,100円、小学生6,060円、幼児1,460円

●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘

☎ 01398-4-5522

長 万 部 町

『平和祈念館』

丸木似里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。（入場は無料）

●場 所／高砂町（センター通り）

●休館日／月・火曜日、祝日の翌日

●問い合わせ先／町民センター ☎ 01377-2-5396

八 雲 町

『はぴあ産直市』

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。

●開 催 日／毎月第2・第4土曜日

●開催時間／11時30分～12時30分

●開催場所／はぴあ八雲

●問い合わせ先／八雲商工会 ☎ 01376-3-2525

熊 石 町

秘湯『熊の湯』

平田内川のダイナミックな渓谷の岩棚に湧く天然の露天風呂（男女混浴）です。豪快な渓谷美の中での入浴は、野趣満点のひとつを満喫させてくれます。国民宿舎ひらたない荘より2.5km 奥。男女別更衣室、駐車場有り。

●利用料／無料

●問い合わせ先／役場産業課 ☎ 01398-2-3111

北檜山警察署からのお願い

『災害への備え』は万全ですか!!

— 災害は突然やって来る —

ここ数年日本全国で大規模地震が発生し、いっどこで大規模地震が発生してもおかしくない状況であり、ここ檜山地方も例外ではありません。

地域の皆さんがそれぞれ、いつ発生するかわからない災害から『自分と家族の命を守る』ため平素から地震・台風などによる災害への備えが大切です。

●平素の準備

○最低限の「非常持出品（貴重品・飲料水・非常食・生活必需品・ラジオ・懐中電灯など）」を一つにまとめ、すぐに持ち出せるようにしておく。

○家族がバラバラになったときの連絡方法や、避難場所を決めておく。

○家族全員が「非常持出品の保管場所」「避難場所・経路」を確認しておく。

○原則として、避難する際の車両の使用は避けましょう

●車両運転中に大地震が発生した場合

あわてずに車を道路の左側に寄せてエンジンを切り、直ちに運転を止め、車から離れるときはキーを付けたままにしてドアロックはしない。

【問い合わせ先】 北檜山警察署 ☎ 4-6110

10/1 組合指定のごみ袋以外のごみ排出は禁止になります

「危険ごみ」の混入による事故を未然に防ぐために10月1日から、ごみをステーションに出す場合、組合の指定のごみ袋以外の容器（下記参照）での排出は禁止になりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■組合の指定する「ごみ袋以外の容器」とは…

「市販のごみ袋」、「ダンボール箱」などで現在ごみシールを貼って出されている容器です。

これらの容器は内容物が確認できないものが多く「危険ごみ」が混入していても分からずに収集し、処理する過程で爆発や火災事故につながる危険性があります。

※ごみ処理券の使用について

ごみ処理券は従来どおり使用できます。

また、ごみを直接組合へ搬入する場合は市販の袋、ダンボール箱などの使用は可能です。

【問い合わせ先】

北部檜山衛生センター組合（☎ 6-0070）

あなたの健康 みんなの笑顔

今月の担当は

恒本 利子です

お元気で 保健師です

健康センター ☎4・5984、4・5065



日々の疲れを癒しに 温泉に 行きませんか？



今年の夏も暑く、シャワーですましていたと言う方も多かったのでは？ 疲れを取るためには入浴が効果的です。ストレスを受けると体内は交感神経が優位となり、心身が緊張状態になります。ぬるめの湯につかることで、副交感神経が優位となり、心身がリラックス状態になります。また、血行が良くなり、筋肉のこりや痛みの原因となる疲労物質が排出され、疲れを取り去ってくれます。温泉はそういう入浴効果の他に、温泉成分の効果も期待できますので、日々の疲れや夏の疲れを癒しに、近場の温泉に行ってみませんか？



② 温熱・物理作用

温泉に含まれる成分のうち、脂肪に溶けるものやガスは入浴により皮膚から吸収され、ガスや蒸気は口や鼻の粘膜から、さらに飲む(飲泉)と胃腸の粘膜から直接吸収されます。これらが、温泉の効果として現れます。

なぜ、温泉は体に良いのか？

① 薬理作用

温泉に含まれる成分のうち、脂肪に溶けるものやガスは入浴により皮膚から吸収され、ガスや蒸気は口や鼻の粘膜から、さらに飲む(飲泉)と胃腸の粘膜から直接吸収されます。これらが、温泉の効果として現れます。

温熱や水圧・浮力等の作用も加わって血流が良くなり、代謝が促されます。

③ その他

その他にも綺麗な景色や美味しい食事等も総合的に働いて、日頃の忙しく不規則な生活で乱れがちになっていた体のリズムを整えま



【主な成分・効能】

○ 塩化物泉 (食塩泉)

よく温まるため「熱の湯」とも言われ、関節痛や冷え性等に効きます。近隣の温泉の多くも塩化物泉が多く、ねといや温泉ホテル、湯の川や定山溪などもこれにあたります。ちなみに今金のあつたかランドは「強塩泉」です。

○ 硫酸塩泉

動脈硬化の予防になると言われています。いくつかの種類がありますが、近隣では、ねとい・大成の湯とびあ白別などがあります。

○ 硫黄泉

含まれる硫化水素ガスの臭

いが特有で、刺激の強い泉質です。近場では登別になります。

○ 単純泉

無色透明無臭で、含まれる成分が薄く、刺激が弱いために広く利用されています。近隣では奥ピリ力があり、カルルス温泉もこれにあたります。

このように温泉には色々な成分が混じっています。

◎ 安全・効果的に温泉に入るために！

次の点を必ず守りましょう
● かけ湯で体を慣らそう。
かけ湯には血圧上昇や立ちくらみを防ぐ作用があります。

● ぬるめのお湯でゆっくりと
血管が広がって血行が良くなり、ストレス解消にもなります。熱い湯は血圧を急激に上昇させるので注意して！

● 休憩を取ろう！
水圧は肺や心臓に負担をかけますので、半身浴や休憩を入れながら、入浴しましょう。

● 空腹時や食事・飲酒直後は入浴しない。
皮膚の表面に血液が集まるため、消化不良をおこしやすくなります。また飲酒後の入浴

は、おぼれたり転倒するなどの様々な事故の危険性を高めることになるので、酔いがさめるまでは入浴しないようにしましょう。

● 禁忌症の確認を！
持病をお持ちの方は必ず確認しましょう！

● 入浴後は必ず水分補給を！
入浴によって体内の水分がかなり失われます。水分を補給し、ゆっくり休憩しましょう。



温泉まめめ知識

☆ にがり湯 ☆

温泉の色も「無色・赤褐色・乳白色」などがあります。乳白色は「硫酸泉」に、赤褐色は「鉄泉」に多いようです。硫酸成分と鉄分が空気に触れると色が変化します。

☆ 酸性とアルカリ性 ☆

泉質に含まれる水素イオンの濃度で区別されます。

酸性泉 (肌にしみる強い刺激がある) は皮膚病・アルカリ性泉は美肌に良いとされています。酸性泉の近場は登別ですが、アルカリ性泉は瀬棚のせせらぎ館がこれにあたります。