

6月14日 潮路小学校運動会

位置についてよ〜いドン!
楽しい運動会

Kouhou

寿都

-SUTTSU-

7

2025 July
No. 768

漢方治療について



医師 古賀 千夏

皆さんは漢方薬を飲まれたことはありますか？寿都診療所では、様々な症状の治療の一つとして漢方薬を処方することがあります。しかし患者さんの中には「漢方薬は効かない、即効性がない」などのイメージをお持ちの方も多いように感じます。今回は、漢方薬についてお話をさせていただきます。

漢方薬とは

漢方薬とは5～6世紀に古代中国から伝来し、長い歴史の中で自然界に存在する物質を生薬として組み合わせたものです。中国の医学である中医学とも、現在一般的となっている西洋医学とも異なる、日本の風土や気候、日本人の体質に合わせて発展した日本独自の医学体系です。

効かないというイメージを持たれがちな漢方薬ですが、しっかり効果はあります。例えば、風邪のときに飲む葛根湯（かっこんとう）や麻黄湯（まおうとう）に含まれる麻黄という生薬からはエフェドリンという物質が抽出されており、これは新陳代謝を活発にし、体を温める、咳を軽減させる、頭をすっきりさせるなどの効果があり、西洋薬の咳止めなどにも用いられています。ただし、体質によって合う漢方薬、合わない漢方薬があり、それを見極めるために何種類か試す場合もあり、合わない漢方薬を飲んだ結果、効果が乏しいと感じることがあるのかもしれません。

漢方薬は効果が出るまでに時間がかかるもの？

漢方薬は、飲んですぐに効果が出るものもあれば、数日から1週間程度で効果が出るもの、1か月以内に効果が出るもの、数か月かかるものと様々です。例えば足がつったとき（こむら返り）は芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）を飲めば5分程度で、風邪のひき始めの葛根湯（かっこんとう）やめまい・頭痛時の五苓散（ごれいさん）などは数時間以内に効果が出ますが、冷え症などの体質改善や長患いしている慢性的な病気に対しては1か月から数か月かかります。一般には急性期の症状に対しては早く効き、慢性期の症状に対しては効果が実感できるまで長くかかります。

漢方薬は食前に飲まなければいけない？

食事の30分以上前か食後2～3時間後の空腹時の内服が基本です。しかし、空腹時がより効果的とされていますが、食後でも効果はあります。特に、漢方薬を飲むと胃が荒れるという方は食後に飲むことをお勧めします。

漢方薬がよく効く症状

倦怠感
のどのつまった感じ
食欲不振
胃もたれ
便秘、下痢
咳
不眠
イライラ感、気分の落ち込み
めまい
鼻炎
排尿障害
生理不順、生理痛
冷え
肩こり、こむら返り など

西洋薬と漢方薬のそれぞれに良いところがあり、使い所があります。例えば、血圧が高い場合は、まずは西洋薬で血圧を下げるのが大事です。その上で、怒りっぽい方でどうしても血圧が上がってしまうという場合には漢方薬で怒りっぽさを改善する手助けができます。当診療所では保険診療で漢方薬を処方していますので、気になることがあればお気軽にお尋ねください。



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

すっつ子ども教室

「春の科学実験」

5月17日(土) 総合文化センターですっつ子ども教室「春の科学実験」を開催しました。

日本技術士会北海道支部エンジニアサイエンス研究会の方々を講師に、磁石が生み出す動きの仕組みを学びました。

参加した子どもたちは、講師の指導のもと細かな作業にも挑戦し、好きな絵や模様を描いて自分だけのマグネタクトアニマルを作製しました。



完成した作品をマグネットシートの上で自由に動かし、磁石の引き合う力と反発する力が生み出すマグネタクトアニマル達の不思議な動きを楽しみました。

夏休みラジオ体操 開催

夏休み期間中も「早寝・早起・朝ごはん」の規則正しい生活リズムで過ごすとともに、日常的・継続的な運動習慣の定着を図るため、「夏休みラジオ体操」を下記の日程で開催します。



夏の暑さに負けず、ご家族や友人と一緒にラジオ体操に取り組みませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日時：7月28日(月)～7月31日(木)
午前7時～(雨天中止)

会場：新栄会館公園、矢追かもめ公園

対象：児童・生徒、一般町民

その他：1回以上参加された児童・生徒には、最終日に参加賞を配付します。

※最終日に参加できなかった児童・生徒は教育委員会窓口にお越しいただき、参加賞を受け取ってください。



図書室からのお知らせ

図書室では、特設コーナーにて暑い夏も少し肌寒く感じてしまうような怖いお化けや妖怪、怪談話の児童書特集を行っております。

お化けの絵本や妖怪の図鑑、怪談短編集など、幅広い年代でお楽しみいただける本を多数展示しております。

なお、図書室の本は町のホームページから検索・予約することも可能です。特集している児童書以外にも数多くの本を取り揃えておりますので、この機会に図書室へお越しください。



寿都神社例大祭期間中の各施設の開館状況について

寿都神社例大祭期間中における各施設の開館時間については、下記のとおりとなりますので、ご了承ください。

今年は参議院議員選挙が行われるため、総合文化センターのみ下記のとおり開館します。

	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)
総合文化センター	9:00～20:00※			開館
総合文化センター図書室	10:00～17:00	休館	休館	休館
町民プール	10:00～17:00	休館	休館	休館
総合体育館	9:30～21:30	休館	休館	開館
総合体育館ランニングデッキ	6:00～21:30	休館	休館	開館
テニスコート	9:00～17:00	休場	休場	開場
風太公園	9:00～17:00	休場	休場	開場

※期日前投票は午前8時30分～午後8時となっております。

各大会に参加された皆さんお疲れさまでした

■寿都高校卓球部

- 5月20日・21日 第78回北海道高等学校卓球選手権大会
小樽支部予選会（小樽市）

女子学校対抗 優勝

女子シングルス 優勝 三春

女子ダブルス 準優勝 三春・岡田ペア

- 6月6日～8日 第79回国民スポーツ大会（卓球競技）
北海道予選会（北広島市）

女子シングルス 二回戦敗退 三春 / 一回戦敗退 岡田

今回の国体は、今年度初めての全道大会でした。新入生が入ったことで部活動の雰囲気も変わり、練習も新しい刺激を受けながら、それぞれが苦手を克服し、長所を伸ばし挑みました。慣れない相手との試合で実力を発揮しきれず後悔もありますが、次の高体連全道に向けて今以上に技術を磨いて挑戦していきます！

卓球部部長 三春 百合香



左から岡田友里奈さん（寿都高校2年生）、
三春百合香さん（寿都高校3年生）

■寿都水泳少年団

- 6月13日 第53回後志中学校水泳大会（寿都町）

女子50m 自由形 優勝 三木心乃香

女子100m 背泳ぎ 優勝 三木心乃香

女子100m 平泳ぎ 優勝 山本実和

女子4×100m フリーリレー 優勝 三木・山下・蝦名・山本



寿都中学校全校体育大会(5/31)



寿都小学校運動会(6/8)



潮路小学校運動会(6/14)



寿都保育園運動会(6/21)

元気いっぱい
寿都の子！

「人権の花」の苗が 贈呈されました

町と八雲人権擁護委員協議会では、毎年、花を育てることを通じて、子どもたちに思いやりの心や命の大切さを学んでもらうため「人権の花」の苗を贈呈しています。

今年は、6月24日に寿都保育園で人権の花の贈呈式が行われました。人権擁護委員から、「花に水やりをするときに優しい言葉を掛けてほしい。友達を思いやる心を大切にしてほしい。」と挨拶があり、その後、人権擁護委員の指導のもと苗植えを行い、「早く大きくなってね」と優しい言葉を掛けながら水やりをする姿が見られ、子どもたちが思いやりについて考える機会となりました。



右! 左! 右! 保育園交通安全指導

6月23日、寿都保育園では園児を対象に交通安全指導を実施しました。

寿都警察署員から横断歩道を渡る際に気を付けることについて指導いただいた後、実際に保育園近くの横断歩道を渡りました。

園児たちは、「しっかりと左右の確認をしてから渡る」、「信号が点滅したら渡らない」など、署員から教わったことを守り、交通事故に遭わないためにきちんと手を挙げて横断歩道を渡ることができました。



寿都小学校 まちたんけん

6月16日に寿都小学校2年生が生活の授業で町探検を行いました。

寿都神社や道の駅みなとま〜れ、ふれあ〜寿などの町内5か所の施設にお邪魔させていただき、何をする場所なのか、どんな人が来るのかを質問して調べました。

寿都神社では、質問に加えて宮司さんから、子ども達がいとお詣りしている拝殿や本殿、幣殿の歴史についてお話を聞かせていただきました。その後、おみくじを引いて、書かれている内容について詳しく教えていただきました。

各施設の皆さま、お忙しい中ありがとうございました。



花いっぱい運動が 行われました

旧NTT前から寿都高校までの国道沿いの植樹帯に各団体の皆さんからご協力をいただきマリーゴールドが植えられました。

この運動は、毎年6月から10月までの期間、花植えや雑草取りなどの花壇整備をお手伝いいただいているものです。

例年7月から8月頃になるときれいなオレンジ色に花を咲かし、町民の方々や寿都町に訪れた方々を楽しませています。

暑い中ご協力いただきありがとうございました。



寿都高校 赤ちゃんふれあい体験

6月11日、寿都高校の3年生11名が家庭科の授業の一環で赤ちゃんふれあい体験を行いました。

まずは実寸大の赤ちゃんの人形を使い、抱っここの仕方や、おむつの替え方など育児の基本を学びました。その後の妊婦体験では、腹部と胸部に約10kgの重りを身にまとい、横になった状態からの起き上がりや寝返り、重い物を持ったり様々な体験をし、妊婦の大変さを知りました。

授業の後半には、赤ちゃんとお母さん8組を招き、人形で練習した抱きかかえ方を活かし、本当の赤ちゃんを抱っこさせていただきました。

高校生にとって貴重な経験となったのではないのでしょうか。



着物の着付け授業を 受けました

6月6日に寿都中学校2年生の生徒が授業で着物の着付けを学びました。授業には野上孝子さん、西村なざささん、一戸由希子さん、千葉恵さんの計4名を講師として招き、帯の結び方や、男女に分かれて着物の着方を学びました。

講師の先生に着付けてもらうだけでなく、生徒同士で着付けをし合う様子が見受けられ、一生懸命に授業に取り組んでいる姿が印象的でした。

夏は着物を着る機会が多くなり、今月には寿都神社例大祭も開催されます。この授業の成果を存分に発揮してきれいに着こなした着物姿がみられそうですね。



「どさんこ・子育て特典制度」の拡大実施について

北海道では、子育てにやさしい環境づくりの推進のため、家族で外出する際に、協賛店舗で特典カードを提示することにより、協賛事業者の特典サービス（割引やプレゼントなど）を受けられる取組を実施しています。

これまで、道内にお住まいの妊娠中の方、小学校6年生までのお子さんのいる世帯を対象としていましたが、令和7年7月から18歳（18歳に達した後、最初の3月31日を迎えるまで）以下のお子さんのいる世帯にまで対象が拡大されます。（対象範囲や特典サービスについては、協賛店舗により異なりますのでご注意ください。）

特典カードは、町民課健康づくり係（TEL：62-2513）で交付していますので、特典カードの交付を希望される方は、お子さんの年齢が分かるもの（健康保険証等）を持参の上、お申し出ください。



協賛店検索サイト

北海道HP

高レベル放射性廃棄物の地層処分事業第3回シンポジウムを開催しました

6月11日に「地域振興から考える地層処分のこと」と題してシンポジウムを開催し、90人の方々にご参加いただきました。

参加出来なかった方のため、総合文化センター図書室でシンポジウムの内容を動画でご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

なお、シンポジウムの詳しい内容は、広報8月号に折り込みし、お知らせします。



とれたて「風太くん」ニュース

～Vol.90～

今月のニュースは「道の駅みなとま～れ寿都」からお届けします。

みなとま～れニュース

夏にピッタリ！

さっぱり食べられるフリメニュー

いつもみなとま～れ寿都をご利用いただきありがとうございます。やっと夏らしい天候が続くようになりましたね。

みなとま～れ寿都の夏の定番といえば「ブリ」ですよね。夏にさっぱりと食べられる新メニューをご紹介します。

「ブリの冷たいラーメン（1,000円）」は冷たい和風だしでいただくラーメンで、たっぷりとせた山椒が香る寿都産ブリの和風コンフィは食べ応えも抜群です。トッピングされた酸味の効いたたれに漬け込んだキュウリとパプリカは、スープに混ぜていただくと味の変化が楽しめ、食欲が低下するこの時期にもおすすめです。

「ブリの洋風漬け丼（900円）」もラーメンに負けないブリのボリュームで、ご飯が隠れるほどのせてみました。食べ応えはありますが、レモンとオリーブオイルが効いた洋風の味付けは、夏らしく爽やかであっという間にお腹に消えてしまいます。

夏の暑い日にはぜひみなとま～れ寿都の夏の定番「ブリ」のメニューを食べ比べにぜひお越しください。皆さまのご来館をお待ちしています。



ブリの冷たいラーメン



ブリの洋風漬け丼

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
●電話：0136-62-2550

●開館時間：9:00～18:00
●休館日：【4月～9月】無休

●E-Mail：eki@suttufan.com
●HP：https://suttufan.com

すくすく1歳です

7月生まれ



藤田 楓真^{ふうま}くん
(3日生まれ)
(渡島町)卓也さん
恵梨佳さんの子

お姉ちゃんお兄ちゃんとたくさん遊ぼうね～^^

戸籍の窓口

人口2,566人(+1)世帯数1,529世帯(-6)
男 1,269人(±0) 女 1,297人(+1)
(令和7年5月末現在住民基本台帳)

～いつまでも おしあわせに～

矢追町 { 浅井 岳さん
林 りりかさん

～こんにちは よろしくね～

新栄町 小中 晴琉^{はる}ちゃん(5/23)
準基さん・眞由さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

新栄町	齋藤	久子さん	(6/1)	92歳
磯谷町	能津登	永井	孝藏さん	(6/14) 88歳
開進町	佐藤	貞子さん	(6/15)	100歳
大磯町	上田	都久さん	(6/17)	92歳
大磯町	阿部	輝子さん	(6/20)	96歳
歌棄町	歌棄	吉田	隆夫さん	(6/21) 74歳

ご寄附ありがとうございました

大西 浩之 様(札幌市)
寿都町字渡島町23番1の宅地
266.97m²

荒井 紀子 様(神奈川県)
寿都町字磯谷町横潤1707番338の山林
363m²

橋本 トシエ 様(宮城県)
寿都町字磯谷町鮫取潤668番120の原野
1,650m²

久連山 義明 様(樽岸町)
寿都町字樽岸町樽岸274番2の山林 他1筆
6,687m²

寿都生コン株式会社(矢追町)
代表取締役社長 早坂 忠志 様
代表取締役副社長 橋本 吉倫 様
小学校運動会寄附金として
50,000円

ふる里文芸

短歌

落とりに姑と歩いた終戦後

大鍋の雑炊^{ぞうすい}天下一品

一湾の色深め来て夏始

沖に白船水平線に

携帯の名義変更子と三人

老令^{とし}を認め安堵^{あんど}のひととき

年重ね生きがい何と我に問う

今更ながら平穏な暮し

(老人クラブ短歌)

朱太川八ツ目うなぎ六月頃

清流河原の堀に産卵し

はまなす会力合せて美化運動

黄金色^{こがねいろ}の花早く咲けよと

辞典引くお国言葉のむづかしく

学び足りなく使いこなせず

俳句

小女子^{こうなご}の佃煮の香消え町静か

一玉のでんすけ西瓜七十万

子の気づき蜂の出入りや換気扇

夏の湾夕日の好きな母徳ぶ

染かえす花重たげに友の家

(老人クラブ俳句)

青空に朴^はの花漂う里の畑

あやめ咲き香りを放つ仏花にも

春すぎて湯煙りの濃くなりけり

まんさくや畑色^{はたけ}どる陽の光

石橋 典子

中村 昭風

志田 妙子

亀谷 セツ

佐藤 幸男

青木 文子

松沢 スミ

石橋 典子

中村 昭風

志田 妙子

亀谷 セツ

遠藤 紀子

佐藤 幸男

青木 文子

佐藤 守弘

松沢 スミ

