



夜空に咲き誇る 大輪の花

8月15日 寿都漁港納涼花火大会

Kouhou

寿都

-SUTTSU-

9

2019 September
No. 698

家庭血圧を測りましょう



看護師 宝利 裕人

皆さんは日頃、血圧を測定していますか。健康診断などの際、ご家庭で血圧を測定したときよりも診療所などで測定した血圧の方が高くなった経験がある方は、多くいらっしゃると思います。

近年では、診療所などで測定した血圧が基準値を上回り、ご家庭で測定する「家庭血圧」が基準値を下回る場合、家庭血圧の方が重視され診断されます。

今回は、ご家庭で測定する血圧の重要性についてお話します。

家庭血圧を知ることは、以下のようなメリットがあります

- 服薬治療中の場合、薬の持続時間や効果を確認する資料として治療方針の助けとなる。
- 毎日同じ条件（時間、場所、姿勢）で測定できるため、より正確で詳細な血圧の情報を把握できる。
- 測定した数値を記録しておくことで、自分自身の健康管理の目安になる。
- 病院では把握しにくい白衣高血圧（家庭血圧は正常でも医療機関で白衣を見ると緊張し血圧が高くなること）や仮面高血圧（医療機関での血圧は正常でも、家庭血圧が高いこと）を診断する貴重な情報となる。

～血圧測定のポイント～

1. 毎日同じタイミングで測る

毎日決まった時間、①起床後1時間以内（できれば排尿後）と②就寝前の2回測定することが理想的です。

※血圧は時間や活動により変動するため、一時的に数値が高くなっても体調に変化がなければ安静にして様子をみましょう。（繰り返し何度も測ると、不安感から血圧が下がりにくくなることがあります。）

2. 測定するときは正しい姿勢で測る

測定前は1、2分程度安静にしてリラックスしましょう。測定するときは、両足が床につき椅子に座り、血圧計が心臓と同じ高さになるよう位置を調整しましょう。手のひらを上向きにして、手の力を抜きましょう。

3. 数値を記録する

測った血圧の数値は記録しましょう。日々の情報が皆さんを診察するにあたり、大変参考になります。

※家庭で使用する血圧計は、種類により測定方法や価格などが異なります。気になる方は、販売店（町内の取扱店や家電量販店、ドラッグストアなど）で相談してみてください。



町内では診療所の外来待合のほか、役場や総合体育館、ゆべつのゆなどに自動血圧計が設置されています。各施設に足をお運びの際は、「普段の血圧」を測定してみましょう。



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

夏休みラジオ体操会を開催しました

7月29日から8月1日までの4日間、新栄会館広場と矢追かもめ公園を会場に「夏休みラジオ体操会」を開催しました。

児童・生徒の生活習慣が乱れがちな夏休み期間中に、日常的・継続的な運動習慣の定着を図ることを目的として毎年開催しており、子どもから大人まで延べ225名が参加し、元気に体を動かしました。



すつつ子ども教室「Summer science school」

8月3日に、黒松内町添別川ですつつ子ども教室「Summer science school」を開催しました。

日本技術士会北海道本部エンジョイサイエンス研究会（札幌市）から講師をお招きし、貝の化石採掘や、水生昆虫などを採取しました。

自分で発見した化石を掘り出したり、色々な生物が生息している様子を観察することで、科学を身近に感じながら体験を楽しみました。



自然体験キャンプを開催しました

7月31日から8月2日までの3日間、寿都温泉ゆべつのゆ周辺で、児童が共同生活の中でさまざまな体験を通して、自立性や協調性、規律の大切さを身に付ける「自然体験キャンプ」を開催しました。

参加した児童は、ボランティア参加した寿都高校生の力も借りながら、グループに分かれてのテント設営やかまどを使った調理に挑戦したり、流木を使った「思い出のフォトフレーム」づくりなどを体験しました。

活動を終えた子どもたちからは「声を掛け合いながら協力できた」「高校生が考えたゲームが面白かった」といった感想があり、各種体験活動を通じて思い出をつくりました。



英語検定受検希望者募集

町民の皆さまを対象に、英語検定を下記の日程で行います。多くの皆さまの参加をお待ちしております。

日時：令和元年10月4日（金）
午後6時30分～午後8時

場所：総合文化センター

検定料：

級	料 金
2級	5,500円
準2級	4,900円
3級	3,900円
4級	2,600円
5級	2,000円

申込：留意事項をご確認のうえ9月11日（水）までに検定料を添えて住民学習推進係へお申込みください。

< 留意事項 >

- ①受検する級によって部屋、時間が変わります。受検される方に事前にご連絡します。
- ②申込後の自己都合のキャンセルについては、必ず教育委員会までご連絡ください。この場合、検定料は返還できませんのでご了承ください。
- ③受検者が10名に満たない場合は実施できませんのでご了承ください。その場合の検定料は返還します。

齊藤孝司さんが 自衛官募集相談員に

齊藤孝司さん（新栄町）が自衛官募集相談員を委嘱されました。任期は2年間で、自衛隊と地域の架け橋として、入隊希望者からの相談に応じたり、広報資料による説明やポスターの掲示などの募集協力に尽力していただきます。



磯谷地区交通安全 「旗の波」運動を実施しました

8月1日、磯谷地区交通安全「旗の波」運動が開催されました。

この運動は、寿都町交通安全推進委員会が主催し、地域住民一人ひとりの交通安全意識の高揚と交通安全運動の推進のため、毎年、磯谷地区で開催されています。

今年は、各町内会や交通安全団体から65名の方々が参加され、交通安全を呼びかける黄色の旗を振り、通行するドライバーに交通安全を呼びかけました。

近年、貨物自動車や観光などによる交通量が増加しています。今一度、一人ひとりが交通マナーを見直し、交通安全に取り組みましょう。

交通死ゼロの日「2,450日」（8/20現在）



ライダーズミーティングin寿都が 開催されました

ライダーズミーティング実行委員会では、毎年、交通安全意識の高揚とライダー同士の交流を深めるため、オートバイによる交通安全パレードを寿都町で開催しています。

8月11日、天候に恵まれた中、25回目となったパレードが開催され、55台のオートバイが風太公園駐車場に集まりました。開催にあたり片岡春雄町長からの挨拶をはじめ、ライダーズミーティング実行委員会の清澤和彦代表から注意事項などが述べられました。

その後、寿都漁港横の「みなと広場」を目指し、町内を走行するパレードが行われ、交通安全の啓発を行いました。



寿都中 荒井さん 山崎さん 全道大会お疲れ様でした

7月30日から8月2日までの4日間、富良野市で開催された第49回北海道中学校卓球大会に寿都中学校の荒井正明さん（3年生）と山崎賢流さん（3年生）が出場しました。

荒井さんは4回戦敗退（ベスト16）、山崎さんは初戦敗退となりましたが後志の代表として堂々とした戦いを見せてくれました。

すつつ夏祭り 開催

8月14日、15日の2日間、道の駅みなとま〜れ寿都前広場で「すつつ夏祭り」が開催され、町民や帰省客など多くの方々にぎわいました。

14日には、台風の影響で強風が吹き荒れる中、歌うたい「のな」さんやゲストの「石田こーすけ」さん、町民有志のバンドによる「ライブイベント」が行われ、多くの方々から声援や手拍子が起こるなど大変盛り上がりしました。夕方から行われた「復活！弁慶音頭」、「子ども盆踊り」、「大人盆踊り」では、子どもから大人までが台風に負けず元気いっぱいに踊りました。

15日には、盆踊りやクラフト体験コーナーが行われたほか、寿都漁港納涼花火大会が開催され、約3,500発の花火が打ち上げられました。花火が打ち上がる度に「たまや〜」など多くの歓声や拍手が起こり大盛況となりました。



ライブイベントの様子



盆踊りの様子



寿都漁港納涼花火大会の様子

寿都町長杯争奪兼 寿都ライオンズクラブカップ地域交流兼 地域安全少年野球大会 開催

8月24日、25日の2日間、湯別町風太公園ソフトボール場において、少年野球大会が開催されました。

時折小雨が降る中、近隣町村から全8チームが参加し、熱い闘いを繰り広げました。

寿都野球スポーツ少年団は、惜しくも準決勝で敗退し、3位という結果でしたが、最後まで1点を争い懸命に戦いました。

寿都野球スポーツ少年団の皆さんお疲れ様でした。



力強く選手宣誓をする寿都野球スポーツ少年団主将伊藤蒼輝さん

なかよしひろば「七夕会」 開催

8月7日、子育て支援センターでなかよしひろば「七夕会」を開催しました。

七夕の曲として定番の「きらきら星」と「たなばたさま」を職員のハンドベル演奏に合わせ、親子一緒に歌ったほか、紙に星の形をした折り紙を自由に貼り付けて天の川を作りました。参加された親子は、完成した天の川や笹の飾り付けと一緒に写真を撮るなど、楽しい時間を過ごしました。



寿都保育園 夏祭り

8月2日、寿都保育園で夏祭りを開催しました。

可愛らしい浴衣や甚平に身を包んだ園児たちは、父母の会によるヨーヨー釣りやくじ、スーパーボールすくいなどの縁日を楽しみました。

その後、園児全員で七夕の歌を歌ったほか、色とりどりの短冊を吊るした笹を囲んで盆踊りを行い、最後に園庭で花火大会を行いました。

子どもたちからは笑顔が絶えず、元氣いっぱい夏祭りを楽しみました。



縁日の様子



盆踊りの様子

私の疑問・意見 提案の広場

<寿都町の施設について>

近年、寿都町では新しい商業施設などが増えていますが、町民がやってほしいことを要望すると予算がないなどと言われるのに、そういったものを勝手に建てて、納得できません。

皆さんの税金が使われているのですから、せめて何かするときはアンケートをとるべきです。

実際、鯉御殿は活用されていないと思います。

<町の考え>

本町に限らず、人口減少対策は全国の自治体が抱える喫緊の重要課題であります。

その課題解消に向けた本町のまち・ひと・しごと創生総合戦略は、雇用の創出と産業振興・交流人口の増加と移住定住の促進を目指し、基本方針として本町の強みである歴史文化資産と海・食を活かした雇用創出と産業振興、多様な交流と文化の醸成を主要な柱とし、町の賑わい創出のための拠点づくりを推進しております。

また、行政と民間との連携強化も重要であり、昨年オープンしたベーカリー寿については、商工会が自主運営のなかで業態としてなかった製パンを行い、学校給食等に配食をするなど、新しい役割も果たしております。

鯉御殿（橋本家）・カクジウ佐藤家につきましても、未来へ継承すべき貴重な財産として復元・改修等を進めており、教育・文化・観光などさまざまな分野での有効活用に向け、現存する資料などの整理・分析、有識者の意見や、まちづくりに興味のある町民皆さまの参画もいただきながら、その基盤づくりを進めてまいります。

こうした取組みは長期的な視点が重要であり、引き続き、施策の内容に応じ、町民の意向も捉えながら町政を推進してまいりたいと考えております。

<このような寿都町への意見のアンケート用紙を毎号、広報に入れてほしいです>

<町の考え>

毎年5月号に折り込んでいる「町民の声」については、後納郵便とするために専用紙での印刷を行っており、過去の投函数や費用面等を勘案して、広報誌への折込配布は年1回とさせていただいておりますので、ご理解をいただきたいと思います。

また「町民の声」専用紙は、役場のパンフレット配布コーナーにも配架しておりますので、ご利用ください。

とれたて「風太くん」ニュース

～Vol.18～

今月のニュースは「道の駅みなとま～れ寿都」「ベーカリー寿」からお届けします。

みなとま～れニュース

ビアガーデン大盛況でした！

道の駅みなとま～れ寿都では、7月から8月にかけて、皆さんに暑い夏を楽しく過ごしていただくためビアガーデンを開催し、たくさんのご来場をいただきました。

7月27日に開催した「すつつ夏のビアガーデン×北都プロレス」では、北海道を拠点に地域を元気にする活動を行っている北都プロレスの皆さんにお越しいただき、全5試合が行われました。子どもたちが参加し、レスラーを圧倒した「ちびっこプロレス」や、町民有志のレスラーも参戦した「バトルロワイヤル」などが行われ、レスラーの場外乱闘パフォーマンスや華麗なロープアクションの迫力に会場は大盛況となりました。



8月14日、15日に開催した「すつつ夏祭り」では、お盆期間中ということもあり、多くの皆さんにお越しいただきました。2日間ともビアガーデンや縁日、盆踊りが行われ、台風を感じさせない盛り上がりを見せました。

15日には、寿都漁港納涼花火大会が行われ、約3500発の花火の心地よい音と光が寿都の夜空を彩りました。



秋のイベント開催します！

～すつつ鮭・ホッケフェスティバル&軽トラ市～

今年も寿都の秋の味覚“鮭”と“ホッケ”をふんだんに使用したグルメを販売し、約20台の軽トラが新鮮な海産物や農産物、惣菜などを提供する「すつつ鮭・ホッケフェスティバル&軽トラ市」を開催します。

この機会に寿都の秋の味覚をご堪能されてみてはいかがでしょうか。多くの皆さまのお越しをお待ちしております。



昨年の様子

【日時】9月29日(日) 9:00～13:30

【会場】道の駅みなとま～れ寿都前広場

～大磯商店街通り

※当日は大磯商店街通りが歩行者天国になります。

【主な販売メニュー(予定)】

いくら丼、寿都ホッケめし(イベントバージョン)、チャンチャン焼き、焼きそばなど多くのメニューを予定しております。

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：【4月～9月】9:00～18:00
●休館日：【4月～9月】無休

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

ベーカリー寿ニュース

焼きビーフカレーパンが大人気！！

いつもベーカリー寿をご愛顧いただきありがとうございます。先月開催した「KOTOBUKI夏のカレーパン祭り」は、多くの方にご来店いただき連日完売となるなど、大盛況でした。

今後も魅力ある新商品を提供させていただき、皆様に喜んでいただけるようなイベントを随時開催していきますので、ぜひご来店いただけますようよろしくお願いいたします。

アレンジメニューのご紹介

当店人気の「塩バターフランス」は中身が空洞なため、サラダやお肉・お魚料理、スイーツなどの具材を詰めていただくだけで、簡単サンドの出来上がりです。



ベーカリー寿～Kotobuki～

●住所：寿都町字新栄町104番地
●電話：0136-75-7040
●営業時間：10:00～16:00

寿都町地域コミュニティ施設「みなくる104」1階
●Facebook：https://www.facebook.com/Kotobuki.Bakery/
●定休日：日曜日

戸籍の窓口

人口 2,955人 (-6) 世帯数 1,691世帯 (-5)
男 1,441人 (-3) 女 1,514人 (-3)
(令和元年7月末現在住民基本台帳)

～こんにちは よろしくね～

新栄町大串 ^{しょうご} 尚吾くん (8/8)
仲吾さん・尚世さんの子

～ごめいふくを お祈りします～

六条町 越中キクエさん (7/31) 97歳
新栄町 佐々木香澄さん (8/1) 37歳
歌棄町歌棄 一戸 和子さん (8/4) 86歳
新栄町 田中三千代さん (8/7) 64歳
磯谷町鮫取潤 森 トヨエさん (8/16) 94歳

●消防団員の異動●

●任用(令和元年8月1日付け)
歌棄分団第2部 団員 大川 力也

ご寄附ありがとうございました

巖島神社祭典委員長 様 (歌棄町有戸)
教育振興寄附金として 10,000円

田畑 靖紀 様 (札幌市)
寿都町字岩崎町68番の宅地
他1筆 1,188.34㎡
寿都町字岩崎町68番の居宅

空き巣などに注意しましょう

寿都警察署管内において就寝中の忍び込みによる窃盗事件が発生しました。被害に遭わないために、以下のことに注意し、しっかりと対策しましょう。

忍び込み・空き巣の侵入口

- 居宅の1階の裏手、横手の勝手口の扉や居間・台所・浴室・洗面所・トイレの窓など(裏手や横手は道路から死角になりやすい)
- 戸締りをしていない「無締まり」の箇所

忍び込み・空き巣対策

- 侵入口として狙われやすい窓や扉には、開錠されにくい錠前に替えるとともに、外から見えないところに補助錠を取り付ける。
- 窓の下や駐車場、壁際などに足場になるような箱や台、脚立などを置かない。
- 就寝前や短時間の外出でも必ず戸締りをする。
- 居宅の2階や3階でも窓を開けっ放しで寝ない。
- 防犯灯や街灯、門灯などを取り付けて、家の周囲や道路を明るくする。
- 現金や貴重品の保管を厳重に行う。
 - ・多額の現金は家の中に置かない。
 - ・神棚や仏壇の引き出し、たんす、本棚などに現金を保管しない。
- 財布が入ったバッグは、居間などに置きっ放しにしない。

不審な人や車を目撃した際は、迷わず警察に通報してください。



短歌

ふる里文芸

おにしめとにらのソテーが好物の
老いと暮せる孫のさだめか
微笑みて ピンクの花に囲まれる

遺影の姪は まだ四十四才

海の街神輿の重き古きもの

若さで担ぐ夏祭りかも

古里はねぶた祭りの過ぎし頃

ロマン豊かな光景に浸り

(老人クラブ短歌)

百五才医師の言葉に訓される

愛する事は信じる事と

点々と海中見入る漁夫の船

海胆とるタモの二の腕重く

俳句

山百合や庭の隅より盆を告ぐ

もつれ合い国道わたる黄揚羽よ

一湾の沖にちらほら烏賊釣灯

夕焼け湾母の好みし景色かな

さわぎ立ち海猫の朝厄日かな

(老人クラブ俳句)

小雨道父母眠る墓地秋彼岸

墓参りカラスも一生か賑やかさ

店先に赤子のようなさくらんぼ

石橋 典子

志田 妙子

中村 昭風

亀谷 セツ

松沢 スミ

天間ときこ

石橋 典子

志田 妙子

中村 昭風

亀谷 セツ

遠藤 紀子

松沢 スミ

南 慧子

天間ときこ

