



いきいき

活発な活動で全国地域青年実践大賞特別賞受賞

全国・全道規模の青年大会などでハ
ンドベル演奏を披露するなど、活発な
青年団活動を続けている訓子府町青
年団体連絡協議会(訓青協)。「妻恋橋」
のタイトルを付けた舞台パフォーマ
ンスを、昨年11月に東京都で開催され
た全国青年大会で披露。3月には、こ
うした活躍で全国地域青年実践大賞
の特別賞「全国青年団OB会奨励賞」
が贈られました。

平成22年度の全国青年大会舞台パ
フォーマンスの部で、会員のハンドベ
ル演奏がパフォーマンス賞(全国1
位)を獲得しました。

「この活動を続ける中で、もっと訓
子府あるいは訓青協らしさを出すパ



訓子府町青年 団体連絡協議会

フオーマンズを訓青協会員全員で作
ることができないかと、会員の中で議
論してきました。何気ない一言から、
伝説的な話がある「妻恋橋」の話題と
なつて、それをモチーフにした舞台パ
フォーマンスを作り上げることにな
りました(訓青協会員)

「妻恋橋」は「叶橋」の前身で、明
治42年に架設され、昭和9年まで妻恋
橋として町を南北に分断している常
呂川を渡る貴重な橋でした。叶橋の橋
欄パネルに「むかし、この川が氾濫し
て、夫婦が兩岸に別れ別れとなったた
め、夫が妻の身を想つて幾日も幾日も
鹿笛を吹き続けたという言い伝えか
ら妻恋橋といたしました」と記されてい
ます。

このロマンあふれる伝説を秘めた
橋を題材に、映像や楽器演奏、ダンス
などでこの伝説や「訓子府らしさ」を
表現しました。

平成24年度会長の木島好得さんと
主役を演じた濱田安衣さんは「会員が
一つになつて作り上げたもので、今後
の訓青協の活動の幅が広がった」と話
していました。

ヘルシー



がん、心疾患、脳血管疾患の
三疾患は、日本人の三大死因と
して有名ですが、このうちの心
疾患や脳血管疾患と深く関係の
ある生活習慣病に「高血圧」が
あります。訓子府町でも、高血
圧性疾患で治療している方が多
く、国民健康保険被保険者の約
17%を占めます。

高血圧には特有の症状がない
ため、症状だけで高血圧を発見
するのは難しく、知らず知らず
に動脈硬化を進め、心疾患や脳
血管疾患、慢性腎臓病などの重
大な病気につながります。

高血圧の基準

日本高血圧学会では、日本人
向けに表のように、血圧を分類
しています。

家庭での血圧値を重視

病院などで血圧を測ると、緊
張してしまい、普段の血圧より
高い値が出る場合があります。
そのため、自宅でリラックスした
状態で測る血圧値(家庭血圧)
が注目されています。

自宅で正しく血圧を測る

・朝と夜、それぞれ少なくとも
1回は測る
・朝は起きてから1時間以内に

“家庭血圧を測定しましょう”

測る。排尿後で、朝食前、降
圧薬を飲む前に、夜は寝る前
に、いつもの自分の座る姿勢
で測る

・測る前1〜2分位は安静に
できるだけ、いつも同じ時刻
に測る

・服はまくりあげて、二の腕に
カフを巻く。この時、ひじ関
節に掛からないようにする

・二の腕が心臓と同じ高さにな
るように、枕などで調整し、
腕は前に伸ばして二の腕の緊
張を解く

家庭に血圧計がない方は、総
合福祉セン
ター「うら
ら」にありま
すので、自由
にご利用く
ださい。測つ
た血圧値は、
手帳などに
記録し、診察
時の資料と
して、自分の
血圧値の把
握など、健康
管理に役立
てましょう。

成人における血圧値の分類			
分 類	収縮期血圧	拡張期血圧	
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130 ~ 139	または	85 ~ 89
軽症高血圧	140 ~ 159	または	90 ~ 99
中等症高血圧	160 ~ 179	または	100 ~ 109
重症高血圧	≥ 180	または	≥ 110
収縮期高血圧	≥ 140	かつ	<90

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されます

平成25年4月分から月々の保険料が15,040
円となります。1年度分の保険料を4月30日ま
でにまとめて支払う(前納)と、180,480円の保
険料が177,280円となり3,200円の割引になり
ます。

老後だけではなく、 20歳からしっかりサポート！

年金では、病気やけがによって障害が残った場
合の障害年金や、一家の働き手を失ったときの遺
族年金で、万一の場合もサポートします。

特別障害給付金制度をご存知ですか？

対象となる方は、①昭和61年3月以前に国民
年金に任意加入していなかった被扶養配偶者で
あった方か、②平成3年3月以前に国民年金に
任意加入していなかった学生であった方が、その
当時の病気やけがなどが原因で、現在、一定以上
の障害の状態にある方です。

住所や氏名に変更はありませんか？

住所や氏名に変更があった場合は手続きが必要
です。

詳しくは、北見年金事務所(☎25-9635) また
は町民課戸籍年金係(☎47-2203)までお問
い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

「くんねっがフアン」

今月は昨年4月から訓子府高校
で教諭として勤めている山本雄介
さんにお話をうかがいました。

「札幌市で16年間の学生生活を過
ごし、北海道教育大学札幌校を卒業
後、札幌市の中学校に2年間勤務し
た後、訓子府高校に転勤してしまし
た」

「甲子園に行くのが夢で、子どもの
ころから野球をやってきました。教諭
になつたきっかけも野球部の監督と
して甲子園にかかわりたいと思つた
からです。打球が速くなつたときなど
部員の成長した場面に立ち会えるこ
とが一番うれしいです」

「休日は、部活動ばかりですが、た
まに北見市に買い物に行ったりし
ます。長期の休みが取れたら、ヨ
ロッパに世界遺産を見に行きたい
ですね」



山本 雄介さん
(西幸町 27歳)

“監督として甲子園に行きたい”