



風かおる  
人が輝き  
躍動するまち

# とままえ

# 8

No.540



①古丹別御輿 (7月12日古丹別神社前)



②苫前御輿 (7月6日苫前信金前)



新船「若潮丸」が誕生 (7月31日力昼前浜)

## まちびと 百景

7月は、若者の威勢の良い御輿の熱気で賑わった。  
(①②)  
力昼漁港としては、15年ぶりに最新機器類を装備  
した新船「第十一若潮丸」が誕生した。(全長20,3m  
重さ9,7トン:所有者 佐々木雅洋さん字力昼)

- 第3回北海道風車まつり (2頁)
- まつりだ!祭りだ!わっしょい!ワッショイ! (3頁)
- 平井金太郎さん藍綬褒章を受章 (4頁)
- 第27回町民ソフトボール大会 (5頁)
- 社会教育からのお知らせ (9頁)
- 健康情報 (10~11頁)
- 住まいる情報 (12~13頁)
- 風車まつり花風車公園作品紹介 (14頁)

### まちの人口

人口/4,042人 (男/1,894人:女/2,148人)  
世帯数/1,738世帯 (7月31日現在)

URL:<http://www.town.tomamae.lg.jp>



# 第3回 北海道風車まつり

とままえ  
風の花畑



七月三十日、第三回北海道風車まつり(藤田実行委員会)が、とままえ夕陽ヶ丘未来公園で開催された。当日は、午前十時の花火と同時に、苫前鱗卒会のヨサコイソーランでスタートした。子どもたちは、ボウケンジャーや大型ふわふわ、ストラックアウトにヨーヨーつりなどを満喫した。また、午後からは、歌謡ショーが開催され、SHINYA、魅惑のビバーチエ、ラストは函館出身で「氷雨」のヒット曲で有名な佳山明生の熱唱とゆかいなトークショーが行われた。

また、各種団体が出店した屋台村は、売れ切れ店が続出する賑わいをみせた。最後に大もちまき大会が行われ、楽しいイベントの一日を終えた。

今回は、風車まつりと田舎であそぼう体験版(千葉商工会青年部長)水産まつり(年代苦前支所長)、漁港パネル展(道開発局)が連携し、来場者約五千人は、二倍も三倍もお祭りを楽しむことができた。



ビバーチエのステージ



苫前鱗卒会によるYOSAKOI



佳山明生ショー



ボウケンジャーショーに子どもたちも参加



2006テレビ朝日・東映A.G・東映

子どもたちに大人気のボウケンジャー



SHINYAショー



田舎であそぼう ポニー乗馬



佐々木清隆さん(字苦前)と佳山明生さんのデュエット!?



くま獅子少年団(町無形文化財第1号)



ホーストレッキング風車コース



フィナーレの大もちまき



ビバーチエにOKサイン  
十川猛さん(字香川)



ポットン、ペイクリンと記念写真



ヨーヨーつりに挑戦



水産まつり屋台



とままえ風の花畑会場

# まつりだ！祭りだ！わっしょい！ワッショイ！

七月五日から苦前神社祭を皮切りに、力昼、古丹別と十三日まで、熱きまつりは続き、町内は、祭り一色に染まった。



苦前漁港にて



海上渡御にて



苦前神社前にて



苦前信金前にて



苦前信金前にて 弁天御輿



古丹別大通りにて



北るもい漁組苦前支所前にて



祭典子ども相撲



祭典パークゴルフ大会



子ども踊り山



祭典少年野球

## 「文芸」

苦前町文芸を語る会

(短歌)

古里を守りてひとり生き抜きて振り向きみれば短きひとこま  
 オダマキの波々として群咲くはうす紅彩の露とふくんで  
 人生の辛苦と敵めて今二人空気のごとくより添ひぬるも  
 口籠と生やして息子は思ふこと何かあるかやこの暑き夏を

長島 水谷 露子  
 古丹別 木幡とく子  
 古丹別 大矢根亮子  
 柴浜 横内 弘子

(俳句)

紅の橋 ほしいとせがむ 二才の子  
 片空の 白雲うごき 夏さかる

古丹別 林 千代美  
 古丹別 桑 風

川 柳

(文責・大矢根)

思い出を たぐりつつ 行く里の道  
 帯の位置 上げて鏡へ 若く向き  
 血が騒ぐ 親が教えた 祭り馬鹿  
 盃を 干すごと亡妻に 語りかけ  
 改革の 痛み庶民が 払わされ

古丹別 運上 吉雄  
 苦前 今新きみ子  
 苦前 斎数 範章  
 苦前 関 武  
 苦前 鎌田 信夫

(文責・鎌田)

藍綬褒章を受賞

# 平井金太郎さん（東川）

統計調査一筋の功績に栄誉

昭和二十二年十月の国政調査員に任命されて以来、国政調査に連続十一回従事したほか、五十四年余りの長きにわたり、通算六十五回の各種統計調査に従事し、その任務を確実に遂行してきた。

また、昭和四十四年から昭和四十七年までの三年間は、土地改良区監事として活躍し昭和四十七年から昭和五十五年まで、同理事及び代表幹事として土地改良受益者の経済的、社会的地位の向上並びに水田の基礎整備、生産力の増進に努め、水田振興に多大な貢献を残しており、北海道土地改良連合会会長賞外十五回の表彰歴がある。



七月十三日、来庁されて、戦後間もない頃は、農家を一軒一軒訪ねたり、吹雪の中、かんじきを履いて回ったことなどの苦勞話や五月十七日に東京で行われた伝達式の様子などの報告した。また、「町振興のために活用していただきたい」と、一般寄付を森町長へ手渡した。

## 地域を見守る住民の集い開催

地域の皆様へ

最近子どもたちを狙った凶悪犯罪が全国的に発生しています。

苫前町では、凶悪犯罪から子どもたちを守っていくために、「子どもの安全を守る緊急アピール」を示し、各学校をはじめ、地域の皆様へ協力を要請します。子どもたちの安全を守るには、地域の皆様の協力が必要です。皆様のご協力をお願いします。

「子どもの安全を守る緊急アピール」

近年、全国的に学校・通学路などで子どもたちに危険がおよぶ事件が後を絶たず、子どもの命が脅かされている事態に憂慮を禁じ得ません。

子どもたちは、地域で育ちます。子どもたちが安心して育つ環境が地域・学校・家庭にあることが必要です。このような状況を踏まえ、町では、学校を中心に防犯ブザーの配布、学校ボランティアによる見守り活動、子ども110番の家・緊急避難場所の設置、下校指導などの必要な対策をとっております。

しかし、どんな対策よりも、地域の眼に勝るものはありません。このたびの緊急アピールは、学校を中心とした子どもの安全を守る、見守り活動の輪を広げるため、多くの住民の皆様に対し、子どもの様子に目配り、気配りをお願いしたく、要望するものです。

地域ぐるみで子どもの安全を守る運動に、是非、ご協力下さい。

平成18年7月 苫前町長 森利男  
苫前町教育委員会教育長 廣瀬功直

120名が出席した  
地域を見守る住民の集い



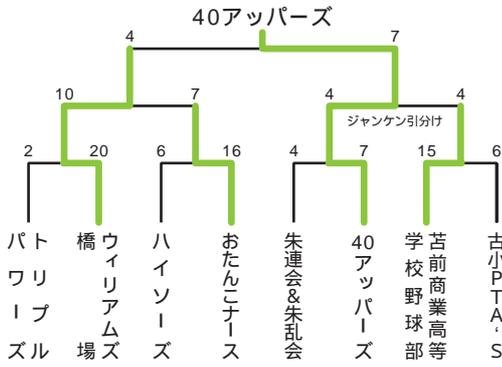
七月二十日、町公民館で、苫前町・町教育委員会・町青少年問題協議会・町防犯協会が主催となり、「平成十八年度地域を見守る住民の集い」が開催された。はじめに、主催者を代表して森町長が、幼い子どもが被害者となる凶悪犯罪から安全で安心して暮らすことのできる社会を実現するために、町民の皆様が協力して自らの手で、防犯対策を進めていただくことが重要であり、日頃から近所のお子さんに、あいさつの声掛けを心がけまじょうと、犯罪を未然に防ぎ安全で安心なまちづくりは、住民の皆様が一体となつて、子どもたちを育てるといふことが大切と挨拶をした。インタビュ فورラムでは、講師の小笠原英之さん（土別市南中学校ボパの会初代会長）が、「青少年健全育成のために「おやし」ができること」と題して、おやしの役割について講演し、町教育委員会学校管理課の本田係長よりパトロールボランティアの協力要請、大水教頭（苫小）と永沼教頭（古小）より学校の取り組み状況の事例発表を行い、最後に羽幌警察署刑事生活安全課生活安全係の菊池主任より、「不審者発見のための着眼点とその対応方法」と題して講演され、約二時間二十分の集いが終了した。

40アッパーズがウイリアムス橋場の二連覇を阻止

# 第二十七回町民ソフトボール大会

七月二十三日、前日の雨天の影響もあり開催が危ぶまれたが、主催者であるソフトボール協会会員や苫商高野球部員（村木、渡辺両教諭）の早朝からの積極的な協力もあり、古丹別小学校グラウンド、町営球場の整備も間に合い、定刻どおり開会式が行われた。

最初に前年度優勝チームのウイリアムス橋場が優勝旗を返還し、五反田久副会長が挨拶、谷口宏司さん（トリプルパワーズチーム）が選手宣誓を行い、各会場で第一試合のプレイがスタートした。



優勝旗が授与された石川捕手と西投手・天谷会長

優勝は、接戦の末、ウイリアムス橋場の二連覇を阻止した40アッパーズの初優勝となった。40アッパーズの勝因は、七月に六十歳の還暦祝いをしたばかりと言つ西裕正監督。なんと、初戦から決勝戦までの三試合すべてを完投した。西監督は「選手で参加してくれた皆さんのおかげです」と謙そんしていたが、早くも次は、九月の町民マラソン大会に出場することを目標とすると語っていた。

## コース看板を寄贈 古丹別愛好会

七月十二日、古丹別パークゴルフ愛好会（青木幸隆会長）が古丹別リバーサイドパークゴルフ場のコース看板を町へ寄贈した。

平成九年より使用していたコース看板の老朽化が進み、危険性も若干出てきたため、愛好会が自ら修繕することを決めたものである。

当日は、青木会長ら三名がリバーサイドコースを訪れ、伊藤社会教育課長（施設長）にコース看板十八コース分が寄贈された。



左から青木さん、関さん、丹羽さん、伊藤課長

## 第41回 苫商祭

## テーマ「煌輝」みんなが煌く時間

地域とともに煌めく

七月十五日、十六日、苫前商業高校（眞屋若男校長）で、学校祭が開催された。十六日の日曜日は、一般公開され、地域の子どもたちやおばあちゃん、父兄などで賑わった。



ヨーヨー釣りに熱中

ヨーヨー釣りや射的ストラックアウト、型抜きやフランクフルト、チョコバナナ、串焼き、カレーライス、ホットドッグ、うどんなどのメニューいっぱい模擬店が、学校前の駐車場狭しと軒を連ね、家族つれや子どもたちは、お祭り気分を満喫した。



鳥串・ぶた串準備OK



ダーツコーナー

午後からは、各学年ごとに発表ステージがあり、一年生は、CM集とダンス、二年生は、「欽ちゃんの仮装大賞」を鮮明に再現した。また、三年生は、ベタドラマとダンスで、各学年とも、観客を沸かせていた。

# 「汗と涙のやん衆番屋」

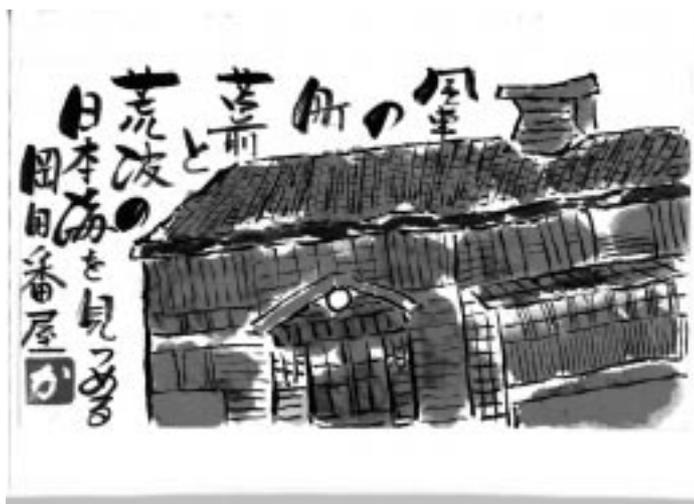
北海道遺産絵手紙・写真コンクール

絵手紙の部で自治体賞受賞

西川加代子さん（字九重）が第四回北海道遺産絵手紙・写真コンクールに応募し、全国から応募総数三百八十八点の中から、入選作品三十点に入選し、その中でも上位六点に入る、自治体賞（苫前町長賞）を受賞した。

主催は、北海道遺産構想推進協議会。入選作品は、六月三十日から七月九日まで紀伊国屋書店札幌本店二階で展示会が開催された。作品は岡田番屋と日本海の荒波と風車を表現したもの。

西川さんは「これからも心のこもった絵手紙を作成して行きたい」と笑顔で話していた。



入選作品「汗と涙のやん衆番屋」



苫小3、6年生と古小3年生

## みずから守る自分の命

着衣泳教室開催される



苫中2年生

学校教育と社会教育で事業プログラムを計画している、学社融合事業の一環として、「着衣泳教室」が、七月三日と二十四日に、苫中二学年、苫小三、六学年、古小三学年を対象にそれぞれ行われた。講師は、町教育委員会の下田社会教育主事。

毎年全国で夏休みに多く発生している水難事故を防ぐために小中学生を対象に毎年開催されている。

海や川などで転落した、もしもの場合に備え、自らの命を守る方法のひとつとして、ビニール袋やペットボトルなどを使って浮く方法（ラッコ浮き）などを真剣に学んだ。

苫前保育園で水遊び

## 夏本番

子どもは、元気が一番。七月二十四日、苫前保育園児が元気に水遊びをしていた。

男の子も女の子もみんな裸で水かけつこや滑り台、水鉄砲などをして、夏を楽しんでいた。

毎年、この時期の天候が良く、晴れた日には、時々この様子が役場二階の庁舎から目に入る。

クールヒズといえども、この元気に水遊びをしている子どもたちを見ると、思わずシャツのボタンをひとつ多くはずしてしまいます。



大会場  
全道

役場野球部(天皇賜杯)  
オイライズ(国体)

七月二日、天皇賜杯第六十一回全道大会留萌地区予選大会が、天塩町営グラウンドで決勝戦が開催され、松原投手の好投と堅い守備陣で、二対一で優勝を決め、七月二十八日から中標津町で、各地区から代表十五チームが集まる、北海道大会に出場する。

この大会の成績は、平成九年のベスト四が最高である。今回も六花亭(帯広)などの優勝常連チームが出場するが、チーム一丸となり勝利を目指している。



役場野球部

監督宮野亘、主将神永正輝、松原泰司、川村直己、村上武志、石田尚克、名畑克則、工藤純司、佐藤靖幸、助石静治、板橋宏希、中山靖志、宇佐美知也、小笠原伴実、大川尚希、鴨田誠、田島一史、内田亮人、山際信博、マネージャー後藤奈美子、鍵山美佳



苦前オイライズ

監督運上慎悟、主将泉泰仁、瀬川信昭、小野好、酒井文幸、田沢収、年代博、前田良徳、加藤修、山田裕一、竹花靖弘、磯崎功、島田信宏、松原泰司、本田毅、横内直樹、金子智宏、川村高

七月十六日、第六十一回国民体育大会(成年)留萌地区予選大会が、羽幌町営球場で決勝戦が開催され、酒井投手(JA苦前)の好投と横内(苦前郵便局)選手のライトオーバーサヨナラ打により優勝を決めた。八月三日から予選を勝ち抜いてきた、二十五チームが根室市で行われる全道大会に出場する。

国体の成年大会は、四十歳以上でなければ、選手登録資格がないため、選手は全員四十歳以上、最高年齢選手は、六十三歳の小野好選手。全道大会の合い言葉は「ケガなく一勝」との事台

友好町の三重県長島町の土地改良区十九名が表敬訪問

七月十二日、長島町の土地改良区役員十九名が役場を表敬訪問した。平野久克理事長が「苦前町とは友好町を締結してから二十五年経過したが、苦前町民の皆様の優しさや親切を、来る度に感じています。町長時代には、職員に対して、「苦前町の優しさと親切を学べ」といつも話していた。また、「長島町は合併して桑名市となったが、土地改良区は、単独で事業展開している」と話していた。一行は、ふわつとに宿泊し旅の疲れをおとし、交流を深めた。



挨拶する平野理事長

反核平和の火リレー

七月十九日、第十九回反核平和の火リレーが、苦前町役場に到着、目的は「核のない平和な社会を実現する」、「反戦・反核・平和闘争」である。今年も、十七日に幌延町を三コースに分かれ出発した。留萌管内は、天塩、遠別、初山別、羽幌と平和の火をつなぎ苦前町へやって来た。

役場前で引き継ぎ集会を開催し、平和を脅かす動きに対して、「皆さんの力で核も戦争もない平和な社会をつくっていこう」と呼びかけた。この後、役場青年部三名が、平和の火ランナーとなって、小平町へ引き継いだ。



聴こえに関する

研修会開催

七月二十四日午後六時より、苦前町、町在宅介護支援センター主催で、「聞こえに関する研修会」が、役場会議室で開催された。看護職やヘルパー、施設職員など、現場で働く方を対象に三十四名が出席した。講師は、北海道立心身障害者総合相談所玉重詠子言語聴覚士。

玉重さんは、聴こえが悪いといっても、耳のどこの部位が傷害されているかでも回復が違う、また、難聴のタイプによっては、補聴器では聞き取りにくい場合もある。聴こえが悪い方と会話するときは、口元がよく見える位置から話す・ゆつ

くり、はつきり話すなどのアドバイスも入れた講演を行った。



玉重講師



# お達者クラブで 料理教室開催

町老人クラブ連合会（丹羽正己会長）主催のお達者クラブが、七月十一日に旭親和会員を対象に、旭克雪センター調理室で開かれ、十四日には、岩見親和会員を対象に、岩見ふれあいセンターで、それぞれおこなわれた。この事業は、社会福祉協議会が企画したもの。

最初に町の鍵山栄養士が、「肉や魚中心の食事になりがちなので、ビタミンや植物繊維を含んだ緑黄色野菜などのバランスの良いメニューが大事」など栄養についての講話を行った。その後、参加者は、野菜を切ったり、スパゲティをゆでたり、調味料を計ったりしながら、調理に挑戦した。完成後は、みんなで昼食を兼ねての試食会を行い交流を深めた。



旭親老人クラブ会員の皆さん



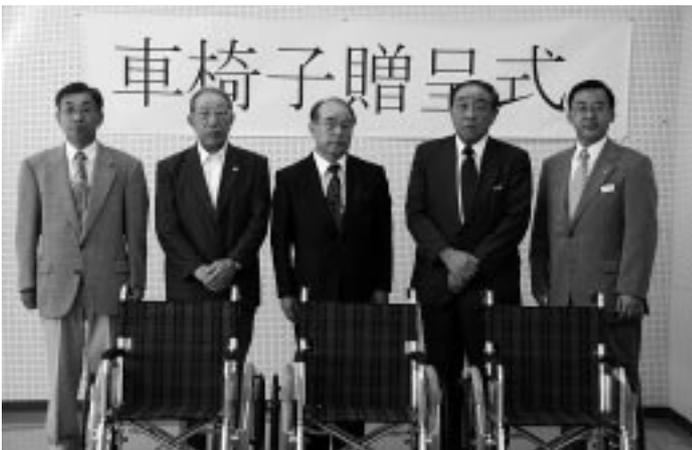
岩見親和会老人クラブ員の皆さん

# 北海道信用農業協同組合連合会・町 農業協同組合が町社会福祉協議会に 車イスを寄贈

七月十九日、町社会福祉協議会に車イス三台が寄贈され、贈呈式が行われた。今年度は、三十二市町村に六十五台が寄贈された。

この車イスは、川村サイクル製のアルミ自走用K202B-140型の折りたたみ式で、十三、九キロと軽量である。

贈呈式では、町農協の花井忠昭組合長から、濱本哲也町社会福祉協議会長に手渡された。濱本会長は、「高齢化が進み、足の不自由な方も増えている。寄贈は大変ありがたく、大切に有効に活用します」とお礼を述べた。



左から大矢根副会長、工藤副会長、濱本会長  
花井組合長、安友道信連旭川支所長

# 手作りの 避難袋を寄贈

七月七日、ひまわりグループ（木全澄子代表）三名が、七十歳以上（六月末現在百六十四名）の一人暮らしの方にプレゼントとして下さいと、町社会福祉協議会（濱本哲也会長）を訪れた。

寄贈されたのは、避難用のリュック袋で、着用しなくなった着物などを利用して、グループの六名が約一ヶ月をかけた五十袋を作成した。見た目も鮮やかで、軽く、避難時の最低限度のものは簡単に収まる大きさである。今後、高齢者事業団の「声かけ運動」をとおして、随時独居老人に全員に配布される。



# 社会教育からのお知らせ

## 宝くじ文化公演 緒形拳ひとり舞台「<sup>しらの</sup>白野」

緒形拳、初のひとり芝居は、師・島田正吾の代表作「白野弁十郎」!! この記念すべき公演を苫前町で味わうことができます。

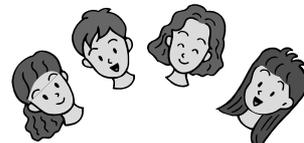
日時 11月5日(日) 開場18:30 開演19:00  
会場 苫前町公民館講堂  
入場料 大人2,500円(当日3,000円)  
中学生以下1,000円(当日1,500円)  
主催 苫前町、苫前町教育委員会、(財)自治総合センター  
協力 北海道演劇財団  
後援 北海道新聞社、北海道文化放送(株)  
とままえ舞台鑑賞友の会

前売り開始は、**8月25日(金)**

宝くじの助成により通常料金の約半額となっております。  
前売りで完売した場合は、当日券はございません。  
未就学児童のご入場はご遠慮ください。

### 【チケット取扱い】

苫前/苫前福祉センター とままえ温泉ふわっと セイコーマート苫前 (有)柴田商店  
古丹別/苫前町公民館 セイコーマート古丹別 まさだ亭 花井商店 くすりの新光堂  
力 昼/年代商店  
羽幌町/羽幌町立中央公民館 (株)旭屋書店 マツヤデンキ羽幌店豊島理容院  
その他/各市町村教育委員会(中央公民館・文化センター)



## 子育てメールマガジン配信事業 モニター募集

このたび苫前町では文部科学省の委託を受けて、ITを活用した新しい形の家庭教育支援事業を試験的に実施することとなりました。この事業は、携帯電話やパソコンの電子メールを使って、みなさまに子育てに関するいろいろな情報をお知らせしようというものです。また、子育てに関する疑問や悩みについて電子メールを使って気軽に相談することができる窓口も設けます。

現在、この事業にモニター参加していただける方を募集しています。たくさんのお申し込みをお待ちしております。

募集要項  
事業期間 9月から12月までの 4ヶ月間  
事業内容 ・週1回のメール配信  
・電子メール等による子育て相談  
申込期限 8月31日(木)までに申し込んでください。  
申込方法 携帯電話(パソコンでもOK)から下記のアドレスあてに、件名を「モニター希望」とした空の電子メールを送信してください(苫前町のホームページ上からも申し込みができます。)  
メール送信先 shakai@town.tomamae.lg.jp  
その他 みなさまのメールアドレスは個人情報保護法に従い、適正に管理されるとともに、この事業以外の目的に使用されることはありません。



## 第29回 町民マラソン大会

期日 9月10日(日) <小雨決行> 受付: 8時30分 開会式: 9時00分  
会場 苫前商業高等学校グラウンド <コース> 高校~小川方面折返し  
対象 子どもから高齢者まで  
種目 マラソン(親子1km、一般3km又は5km)  
ウォーキングの部(4kmまで自由に設定)  
参加料 一般男女の部のみ 1人200円  
申込み 9月6日(水)までに苫前町公民館へ電話または直接申し込んでください。  
その他 小中学生(2km・3km・5km)は、学校での申し込みとなります。



~あなたの学びたいを応援します~

ご相談・お問い合わせは 苫前町公民館

でんわ 65 - 4076

e-mail syakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

# 『エキノコックス症について』

今月の担当は福澤保健師です。

## エキノコックス症とは？

皆さんは、エキノコックス症をご存じでしょうか？

エキノコックス症は、エキノコックスという寄生虫が肝臓に寄生して起こる病気です。完全に治すには手術で切除するしかありません。また、日常生活にはあまり支障がないため、発見が遅れ気づいたときには悪化してしまっている可能性が高いのです。

### どのように感染するの？

エキノコックスが寄生したキツネやその糞を直接触ったり、糞に汚染された山菜や沢水をそのまま口にすると、エキノコックス症を引き起こす可能性があります。また、飼い犬や猫が野ネズミを食べてエキノコックス症に感染することもあります。

エキノコックス症はキツネではなく、犬や猫から人に感染することもあるのです。

### 予防方法について

外出の後はよく手を洗う。  
野生の果物や山菜などは、よく洗つか十分加熱を加えてから食べる。  
沢水や小川の水など、なま水は飲まない。  
キツネに餌付けをしない、家に近づけないよう残飯や生ごみは放置せず適切に処理する。  
犬・猫が野ネズミを食べることのないように、放し飼いはやめる。



五年に一度、町のエキノコックス症検診を必ず受ける。(平成十八年度の対象地区は上平・三豊・港・栄浜地区です。)  
苫前町では、総合健診と同日に検査を受けることができます。対象地区の方はぜひこの機会に検査を受けましょう。詳細については、後日改めて回覧致しますのでご覧下さい。



### 番外編 いよいよ夏本番！

そこで注意してほしいのが水分補給です。人間の体の六十％は水分でできています。その水分が欠乏すると体にさまざまな不調が現れます。約一％の欠乏ならのが渴ぐ程度ですが、五％になると疲労・吐気・手足の震え・頭痛などがおこり、二十％以上では生命の危険に陥ります。また、生活習慣病を持っている人では病気の悪化につながりかねません。そのため、普段あまり水を飲まない人もたくさん汗をかき夏は、特に水分補給を心がけましょう。

しかし、水分が必要だからといって冷たい水だと、胃腸が冷えて消化能力を落としてしまい、夏ばてまっしぐらになってしまいます。

一番おすすめなのは温かい物を少しずつ飲むことです。ただ、暑いのでどうしても冷たい水が飲みたくなります。そのときは、口に少しだけ含んで、口の中で水を少し温めてから、飲むようにすれば随分と変わります。

また、暑い夏にはビールなどのアルコールも欲しくなりますよね。しかし、アルコールを分解するには体の中の水分が必要で、飲んだアルコールの一・五倍以上が尿とともに排泄されてしまいます。夏ばてを感じたらアルコールは控えめにしましょう。



## + Dr.小野の処方せん

## アレルギー性疾患について

運動は心臓、肺、筋肉の機能を強化する他、肥満を改善し血糖や血圧を下げ又HDLコレステロールを増やす効果があり成人病の予防治療に有効です。障害者では残された機能の回復・維持のため、筋力・バランス能力・持久力・体力の向上を目指します。結果として介護予防となる為、簡単な体操が紹介されています。

運動療法の種類としては、全身を使う運動・歩行・ジョギング・水中歩行・水泳・サイクリング・エアロビなどが良いでしょう。中でも歩行は手軽にできるため、理想的です。胸を張り、背筋を伸ばす。腹を引き締め、膝・脚を伸ばす。歩行は、かかとから着地し、つま先で地面をける。歩幅は広めにします。成人病予防の為には40～60％程度の運動強度、適正な脈拍数138 - (年齢÷2)とされています。一般には運動の時期は食後1～2時間に、時間は30分以上、頻度は週2日以上、できれば3日以上が勧められます。

1日8000歩以上が必要です。その目的は長期的な運動で筋肉量や筋肉を流れる血液の量を増やし、その他全身の細胞を活性化することでエネルギー消費を円滑にすることです。

苫前クリニック院長 小野 哲郎

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険・老人保健ガイド

国保Q&A

Q 先日、役場から「医療費のお知らせ」が届いたので見ると、医療費の欄には、我が家で病院に支払った金額の三倍もの額が記入されていました。

A 医療費は、こんなにかかっているのですか？

A 苦前町の国保では、年六回の「医療費のお知らせ」を加入者の皆さんに送付しております。

「医療費のお知らせ」は、実際に「医療費の総額（一〇割）でお知らせしています。

皆さんが、医療機関の窓口で支払っているのは、一般の方は医療費の三割、または老人保健医療受給者の方は一割（一定以上所得者の方は二割）にあたる金額となっております。

このため、「医療費のお知らせ」に表示される金額と支払った金額には、大きな差があります。

そして、この大きな差額は、皆さんに納めて頂いている保険税と国・道・

町の負担金によってまかなわれているのです。

特に、国保では、医療を必要とする機会が多い高齢の方の加入が多く、毎年医療費は増加する傾向にあります。医療費が増加すると、保険税の増加につながり、皆さんの負担も大きくなります。

国保を健全に運営していくためには、加入者の皆さんが、その義務である保険税をきちんと納付され、日頃から健康づくりや上手な受診を心がけ、医療費を有効に使うようにすることが大切です。

このことから、医療費にもつと関心を持っていただき「医療費のお知らせ」が届いたら必ず見るように心がけて下さい。



苦前町国保では、加入者の支払う医療費が著しく高額となり、いったん自己負担して支払うことが困難であると認められる場合、申請により支払いに必要な資

お知らせ

金の貸付（無利子）のあっせんを行います。詳しくは、町民課しあわせ係国保担当（六四 二三二 一五内線二七一）までお問い合わせ下さい。

介護保険・福祉Q&A

「家の中にわずかな段差や手すりのない廊下」、これらは高齢者にとって、移動の妨げや転倒の原因になることがあります。そこで、より安心して暮らせる“住宅改修”をお勧めします。段差を解消したり、手すりを取り付けたりする住宅改修は、高齢者の自立した日常生活を助けることとなります。

Q どんな人が、どんなときに利用できますか？  
安全な生活を確保するための小規模な住宅改修を行う場合、利用できます。  
<対象となる住宅改修>  
身体を支える手すりの設置  
段差をなくすスロープ等の設置  
滑りを防ぐ床や通路面の材質変更  
引戸への扉の取替え  
洋式への便器の取替え  
～ に付帯して必要となるその他の住宅改修

Q 支給額はどの位ですか？  
A 改修費用の9割（限度額20万円）が支給され、利用者負担は1割となりますが、限度額を超えた費用や保険対象外の工事費は全額自己負担となります。  
なお、改修にかかった費用はいったん全額負担していただき、後日、その対象費用の9割が支給（返還）されます。

さらに転倒未然防止を未然に防いだり、移動が少しでも楽になることで、介護をする人の負担を軽くすることにもつながります。介護保険制度では、このような住宅改修に対する給付の適用がありますので、ご利用下さい。

Q 支給を受けるには、どんな手続きが必要ですか？  
A 事前に申請書類を町に提出していただきます。  
・住宅改修費支給申請書  
・添付書類  
工事に係る見積書  
住宅改修が必要な理由書（介護支援専門員等が作成したもの）  
改修前の日付入り写真  
住宅所有者の承諾書（住宅所有者が異なる場合）  
・改修終了後に支給申請を提出していただきます。  
改修にかかった領収書  
改修後の日付入り写真

お問い合わせ先 苦前町役場町民課しあわせ係  
TEL 0164-64-2215（内線273）まで

# スマイル 住まいる情報 Information

## 10月1日から、産業廃棄物に関する税制度（循環資源利用促進税）がスタートします。

・この税金は、産業廃棄物の最終処分場への搬入に対して課税されるもので、税収は、産業廃棄物の排出制御やリサイクルの推進などの費用に充てられます。

・この税金を負担する方は、産業廃棄物を排出する事業者です。

・産業廃棄物を中間処理してから最終処分場に搬入する場合は、中間処理業者の方が循環資源利用促進法税を負担することになりますので、中間処理業者の方は産業廃棄物を排出する事業者に対し、中間処理料金に循環資源利用促進税相当額を転嫁して請求することとなります。

・負担する税額は、産業廃棄物1トン当たり、次のとおりです。

\*平成18年10月1日から平成19年3月31日まで330円

\*平成19年4月1日から平成20年3月31日まで660円

\*平成20年4月1日から1,000円

\*平成18年10月1日から平成20年3月31日までの間は、最終処分業者（市町村を含む）以外の方が行う自己処分について、上記の税率より軽減した税率が適用されます。

詳しくは、留萌支庁税務課課税係  
でんわ0164-42-8417までお問い合わせ下さい。

## 資料館特別展「北の野鳥展」開催中

場所：苫前町資料館

期間：7月27日～8月27日まで

内容：オオワシ、エゾフクロウ、エゾライチョウ他、約90種を展示。

料金：小中学生100円、高校、一般210円

\*月曜日休館（但し、夏休み期間は開館）

付加保険料を納付しませんか  
基礎年金に上乗せ  
老齢基礎年金の年金額は、七九二、一〇〇円（四〇年間保険料を納付した場合）ですが、老後に受ける老齢基礎年金をより高いものにし、付加年金という制度があります。これは、毎月の国民年金保険料（一三、八六〇円）に付加保険料を上乗せして納めることで、上乗せの付加年金を受けることができる仕組みです。

厚生年金保険などの被用者年金に加入している方は、報酬によつて保険料や給付額が増減しますが、自営業者など国民年金の第一号被保険者の方は、保険料と給付（老齢基礎年金）額が定額です。

第一号被保険者で、将来の生活設計に合わせて年金額をより高いものにし、付加年金のために、付加年金のような上乗せの制度があります。ほかに、公的な年金制度である国民年金基金、個人型確定拠出年金、農業者が加入できる農業者年金の制度があります。これら上乗せ制度の保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

付加年金の額は？  
付加年金に加入することができるのは、国民年金の第一号被保険者又は任意加入被保険者の方です。ただし、保険料納付の免除・猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、加入できません。

付加保険料の額は一ヶ月四〇〇円で、付加年金の給付額は「一〇〇円×付加保険料納付月数」になります。

なお、付加年金は、老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。老齢基礎年金を繰上げ受給（六十歳から六十四歳まで）又は繰下げ受給（六十六歳以降）する場合には、付加年金も繰上げ又は繰下げ受給となり、老齢基礎年金の減額率又は増額率に応じて減額又は増額されます。

お問い合わせは？  
付加年金の加入手続きについては、留萌社会保険事務所国民年金業務課（〇一六四 四三 七二二一）又は苫前町民課住民係にお問い合わせください。また、国民年金基金の加入については、各都道府県に一ヶ所ずつ設立されている「地域型国民年金基金」か、二十五の業種別に設立されている「職業型国民年金基金」にお問い合わせください。

（国民年金基金ホームページ）  
<http://www.npfa.or.jp/>



## 平成18年度自衛官募集

募集種目	資格	受付締切	試験日	試験会場	試験会場
2等陸・海・空士 採用	男子	9月8日	9月19日	留萌	平成18年 3月下旬 ~ 4月上旬
	女子		9月25日	旭川	
曹候補士	18歳以上27歳未満	9月8日	1次：9月16日、2次：10月7日～13日	留萌	
一般曹候補学生	18歳以上24歳未満		1次：9月16日、2次：10月7日～13日	旭川	
航空学生	高卒（見込含）21歳未満	9月29日	1次：9月23日、2次：10月14日～19日、3次：11月12日～12月8日		
看護学生	高卒（見込含）24歳未満		1次：10月15日、2次：11月18日・19日		
防衛大学校	高卒（見込含）21歳未満	9月29日	1次：11月11日・12日、2次：12月12日～15日	旭川	平成18年 4月上旬

試験科目は、募集種目により異なります。細部はお問い合わせください。  
募集事務所の各担当地域の広報官がご説明にあがる場合があります。その節は宜しくお願いします。  
問い合わせ先：自衛隊留萌募集事務所 電話0164-42-4650

# みんなで守ろう「ゴミ分別ルール」

ごみを出す時の分別ルールが守られていないものが見受けられます。

今後、各家庭に配布済の「分別のてびき」によるごみ分別ルールの再確認にご協力をお願いします。

分別ルールが守られていないものは、収集しないこととなります。

「一般ゴミ」で分別ルールが守られていないもの。  
\* 水洗いされていない貝殻  
\* ホタテ、シジミ、ホッキなど  
\* プラスチック類（資源ゴミ）の混入

例：ビニール製の買い物袋、身の残ったコンビニ弁当等の容器、マヨネーズやケチャップの容器類。

\* 一般ゴミは最終処分場で埋立処理を行っていることから、プラスチック類は、風により飛散しやすく、水洗いされていない貝殻、コンビニ弁当等の容器、マヨネーズやケチャップ類の容器が原因でカラスが大量に発生します。最終処分場周辺の衛生環境を守るためにも、皆さんのご協力をお願い致します。  
三町村衛生施設組合・苫前町

## ファイヤー通信

### 付けていますか？住宅用火災警報器

住宅火災による被害を減らすため新築住宅は平成18年6月1日から、既存住宅は平成21年6月1日から設置が義務化となりすべての住宅に設置が必要です。

家族の身を守るためにも早めの設置をお願いします。

設置について、分からない事があればお気軽に消防にご相談下さい。



### 悪質な訪問販売にはご注意ください！

住宅用火災警報器設置義務化に伴い悪質な訪問販売等が出回っております。また消火器の訪問販売も出回っておりますので、十分注意してください。



### 応急手当普通救命講習会

日時 9月9日(土)18:00~21:00  
場所 消防署古丹別支署2階会議室  
受講対象 15歳以上の町民  
受講料 無料

9月3日~9月9日は『救急医療週間』  
9月9日は『救急の日』  
救える命はあなたの手で…!

火事・救急は  
119番!

北留萌消防組合消防署 苫前支署 64-2321  
古丹別支署 65-4119

## 気象台「ロメモ」台風

これから台風のシーズンとなりますので、今月の気象台「ロメモ」は、「台風」についてお話しします。台風はいつも年々では、一年間に二十六、七個発生し、日本に接近するのは十・八個、そのうち上陸は二・六個です。また、北海道へ接近するのは一・五個で、八月・九月にかけて最も多くなっています。

台風には、強風と大雨がつきものです。

平成十六年九月に留萌沖を北上した台風第十八号は、旭川で南南西三十・三m/s、羽幌で南南西四十六・九m/sの最大瞬間風速を観測しました。この暴風による主な災害は、住家の一部破損、倒木などでした。上川・留萌地方では死者こそ出ませんでした。が、負傷者は百四人を数えました。

また、昨年(平成十七年)九月に上陸した台風第十四号は、台風に加え前線の影響で大雨となり、前時雨山(富良野市)で百六十八mm、幌糠(留萌市)で九十七mmの総雨量を観測し、この大雨による主な災害は、道路の損壊、山崖崩れ・地滑り、堤防の決壊などでした。

このように台風によって災害は、風が中心・雨が中心といった特徴が出る場合もあります。台風が襲来するときは、常に暴風、高波、河川の増水・氾濫、低い土地の浸水などによる大きな災害の恐れがあると心得ておくべきでしょう。

気象台では、台風の接近が予想される場合は、「台風に関する情報」「警報・注意報」などの気象情報を発表し、警戒を呼びかけています。また、気象情報はテレビやラジオのほか、インターネットのホームページでもご覧になれますので、最新の情報を利用して下さい。

### ご厚志に感謝します

- 苫前町への寄付
  - 東川 平井 金太郎 様
  - 苫前 関 武 様
  - 社会福祉協議会への寄付
    - 小川 中山 綾子 様
    - 各団体クラブ等への寄付
      - 九重白葉会へ
        - 九重村 上 豊 幸 様
        - 小川町内会へ
          - 小川 中山 綾子 様
          - 小川老人クラブへ
            - 小川 中山 綾子 様
            - 力昼町内会へ
              - 力昼 角井 伶子 様
              - (町内独居高齢者へ)
                - ひまわりグループ代表
                  - 木全 澄子 様

### 戸籍の小箱

慎んでお悔み  
申し上げます

| 氏名    | 年齢    | 死亡日   | 住所  |
|-------|-------|-------|-----|
| 五十嵐ナカ | (89歳) | 6月18日 | 古丹別 |
| 伊藤 弘美 | (73歳) | 6月20日 | 香川  |
| 立松 吉信 | (93歳) | 6月21日 | 古丹別 |
| 角井 弘  | (76歳) | 6月22日 | 力昼  |

旭川地方気象台  
ホームページアドレス  
<http://www.sapporojma.go.jp/>  
asahikawa.htm

問い合わせ先  
旭川地方気象台防災業務課  
電話：〇一六六三二一〇二

斎藤 伍 (67歳) 6月27日 旭  
後藤 ナツ (91歳) 7月3日 古丹別  
打田 文昌 (49歳) 7月10日 苫前

### お祈り申し上げます

千葉奈々美(女) 旭/年子 6月11日古丹別  
白府 叶大(男) 正志/美穂 6月9日古丹別

### 未長くお幸せに

(氏名夫) (住所) (氏名妻) (住所)  
古矢 攻(三) 溪星 美和子(三) 溪  
菅野 孝義(古丹別) 後藤 紀恵(古丹別)

### 町税の納期

8月 町道民税・国民健康保険税・介護保険料の納入月です。納期内納入にご協力願います。

### 苫前町の交通事故情報

平成18年6月末現在  
発生件数 7件 交通事故死ゼロ日数は  
死者数 0人 6月30日現在で  
負傷者数 8人 789日

### 第3回 北海道風車まつり 花風車公園作品紹介

「花風車づくり」町民ひとり一本を目標に、町内の保育園（所）から小学校、中学校、高校、社会教育団体、個人など六十団体が参加して、約五千七百本の花風車を作成し、「とままえ風の花畑」が完成した。当日の花風車づくり体験コーナーでは、約120名が体験した。



JA女性部



デイサービスセンター



栄浜婦人会



花づくり愛好会



野澤哲美さん



古丹別小学校



古丹別地区子ども会



古丹別中学校



古丹別婦人会



古丹別保育園



商工会女性部



図書室サポーター



体育協会



体育協会2



苫前商業高校



苫前小学校



苫前地区子ども会



苫前中学校



苫前婦人会



苫前保育所



役場青年部



風車まつり実行委員会



文化協会



老人クラブ連合会

### 風力発電の売電状況 (町営3基 風来望)

18年度売電実績 11,802,928円  
平成18年6月分の実績・電力供給量  
・供給電力量 61,890kWh  
776,564円

#### お知らせ

風車2号機は、主軸受及び増速機の損傷により運転を停止しています。修繕費用及び停止に伴う売電収入の減少分については、風車建設工事請負人が全額保証するものであり町の損失はありません。町では、できるだけ早期に復旧するよう要請していますが、海外からの部品調達等のため復旧時期は未定です。

七月は、「お祭り月間」であつたように思う。苫前・力昼・古丹別と神社祭が続き、三十日の「第三回北海道風車まつり」には、約五千人が来場した。日本では最初に大型風力発電施設ができたまち、また、キャッチフレーズの「風がお客が輝き躍動するまち」などをお客が輝き躍動するまち」などを全面に出したイベントでもあるが、第一回の産みの苦しみがあつたが、二回、三回を開催し、若干イベントの方向性が見えて来たかもしれない。今回は、北の多い漁協苫前支所主催の「水産まつり」、商工会青年部主催の「田舎であそぼう」体験版、道開発局が主催の「漁港パネル展」と各種団体が連携して、「シルロンパークゾーン」一帯で、お客様を受け入れることができた。連携・協力が増えたことにより、お客様の楽しみが増えたことは確かだ。イベントへ行く楽しみが二倍、三倍に増える。連携、協力、協働は、言葉として簡単であるが、言葉が簡単になると物事は進まない。地域が一体となつて物事を進める第一歩は、故郷を思う「お祭り」のあり方から考えると、良いかもしれないと思つた。

### 編集 雑誌 記帳