



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

11

No.567



まちひと百景

紅葉を終えた山や森は
そろそろ冬支度

10月も上旬を過ぎると紅葉が終わり、山や森は秋の色から冬の色へと変わっていく。

学社融合事業「野山探検」でお世話になった三溪遊々の森も、そろそろ冬支度。

秋の野山探検で訪れた苫前小学校の1・2年生には、秋の山は宝の山でした。

- 無限樹でミニトマトジュース…2
- ふれあいスポーツ大会…3
- 英語暗唱大会で優秀賞…4
- 水道係からのお知らせ…5
- 健康ばんざい、健康情報…6~7
- まなびの情報…8
- まちのようす…9
- まるごと苫商…10
- 国民年金…11
- 住まいる情報…12~13
- 中学生ギャラリー…14

まちの人口

人口/3,819人 (男/1,795人 : 女/2,024人)
世帯数/1,685世帯 (10月31日現在)

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

秋の交通安全運動

セーフティーコールを実施

九月二十一日から三十日まで十日間、秋の交通安全運動が実施された。

この時期は、日没が早まることや、秋の行楽で車両通行量が増えることから、特に子どもや高齢者を中心とした歩行者や自転車利用者などの交通弱者の事故が懸念されるため、交通安全意識を高め、ルールを守る習慣を身につけることにより、事故の撲滅が狙い。

最終日となる三十日(火)は、昔前中学校前の国道で街頭啓発が行われ、交通安全協会、交通指導員、町内の婦人団体や現場職員など約五十人が交通安全旗を掲げ、安全意識の向上を促すほか、ドライバーには啓発資料やパンフレットを手渡し、シートベルトの着用や安全運転の呼びかけを行った。



昔前で安全運転を呼びかける

無限樹でミニトマトジュース

農業生産法人(有)無限樹(大川博文社長)がミニトマトジュースを製作し販売を開始した。

昔前のミニトマトは、愛果(あいか)の愛称で名古屋や大阪方面へ出荷されている町特産品の一つで、糖度が高いため甘みが強く、活性化酸素を除去するリコピンが含まれているなど、ガンや心臓病、高血圧、老化予防の効用がある。

ミニトマトは、出荷までに色や形、へたが取れたなどでハネられるものが多く、また、学校の夏休み期間は需要が減少することから安定した出荷が難しいことから、生産がダブつく傾向がある。この品質に問題のないミニトマトを有効活用しようとして、ジュース化を企画した。

完成の報告を訪れた大川社長に森町長は「甘くてさらっとした口あたりでとてもおいしい。昔前町のブランドにしてほしい」と期待した。



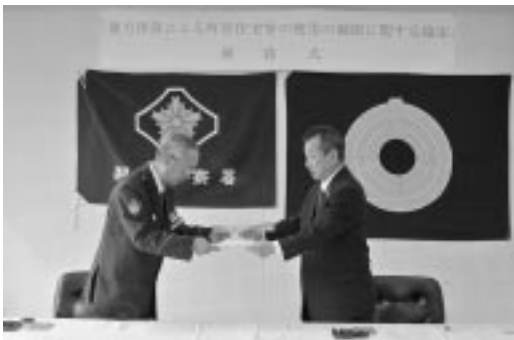
完成したミニトマトジュースの説明をする無限樹の大川社長

組員の公住入居を防止町と警察が協定書を締結

十月三日(金)に昔前町と羽幌警察署は、「暴力団員による町営住宅等の使用の制限に関する協定」の締結式を昔前町役場内で執り行った。

この協定は、町営住宅などに暴力団員が住むことを防ぐため、警察署と町が連携し、入居者や入居希望者が暴力団員なのか否かの情報提供を相互に行うもので、公住の入居者やその周辺住民の生活の安全と平穏を守ることを目的としている。

警視庁と国土交通省は、昨年発生した東京都町田市における暴力団員けん銃発砲の立てこもり事件を契機として、暴力団に関する様々な問題の中で、公住における暴力団排除を推進している。



協定書を取り交わす羽幌警察署長と町長

学社融合事業

ホタテの養殖作業を見学

十月十六日(木)に昔小と古小の三年生三十七人が、昔前漁港内のホタテ作業所で養殖作業の見学と、稚貝を籠に入れる実習を行った。

ホタテの養殖事業では、稚貝の選別と籠への移設作業が最盛期を迎えている。陸揚げされた養殖籠から取り出されたホタテの稚貝を選別機によって大小に振り分け、分別されたホタテは、それぞれ養殖籠に移し替えられ、沖合の養殖場で製品化するまで二年から四年育成される。

この日、協力をいただいた水産技術普及指導所の小林雅行さんから、養殖のしかたや貝の大きさの説明を受け、「一個のホタテには一億個のタマゴがある」との説明に、皆驚いていた。また、「ホタテは何年生きられるか」など、たくさん質問が寄せられていた。



稚貝を50個ずつ籠に入れる作業を行う

コミュニティ助成事業で

備品を購入

(財)自治総合センターの事業であるコミュニティ助成事業(宝くじの助成金を受け、古丹別連合町内会でイベント用テント六張を購入・整備した)。

この事業は全国自治宝くじ普及広報事業費として受けられる宝くじ受託事業収入を財源として同センターが行っている。

古丹別連合町内会では、ふるさとまつりやさくらまつりなどのイベントや各種行事へのテントの貸し出しなどを行っていたが、テントの痛みが進んでいたことから申請していたもので、これを機に地域コミュニティ活動などが活発に行われることが期待される。

助成事業で購入したテント



宝くじの収益金は、販売総額のうち賞金と経費などを除いた約四十%が、発売元である地方自治体へ販売実績に応じて収められ、公共のために使われています。

苫前町教育委員に辞令交付

9月30日の任期満了に伴い新たな苫前町教育委員に、池田民治氏（古丹別）、花井秀昭氏（岩見）の2名が選任された。

10月1日(水)町長室において町理事者らが見守る中、森町長から辞令が手渡された。

任期は平成24年9月30日までの4年間で、今後の教育伸展への活躍が期待される。



森町長から辞令を受け取る池田氏(右)と花井氏(下)



第3回ふれあいスポーツ大会 (第35回苫前町高齢者スポーツ大会)

9月27日(土)に苫前中学校体育館で開催された第3回ふれあいスポーツ大会に、町内から約170人が参加し親睦を深めあった。町の社会福祉協議会が主催するこの大会は、



高齢者がスポーツを通じて健康増進や交流を図る目的で毎年開催されている。

開会式では、工藤博朋副会長が「楽しい思い出として後々まで語り合える1日としてほしい」と挨拶し、続いて佐武文秋三さんが選手宣誓を行った。

各地域ごとに分けた4チームが対戦し、

- 歓声と笑いの中、選手たちは楽しい1日を過ごしていた。
- なお、結果は次のとおり。
- 優勝 緑チーム(三溪、岩見、九重、東川)
 - 準優勝 黄チーム(力昼、栄浜、港、苫前)
 - 3位 白チーム(長島、古丹別)
 - 4位 赤チーム(昭和、香川、旭、上平)



高年齢者がスポーツを通じて健康増進や交流を図る目的で毎年開催されている。

開会式では、工藤博朋副会長が「楽しい思い出として後々まで語り合える1日としてほしい」と挨拶し、



ファイヤー通信

秋の全道火災予防運動

「火のしまつ 君がしなくて 誰がする」



10月17日(金)苫前保育園で、避難訓練と消火訓練が行われた。消火訓練では、火に見立てたペットボトルが倒れると、園児たちは手をたたいて喜んだ。



10月19日(日)は、農協倉庫から出火したとの想定で、苫前分団の秋期演習模擬火災訓練が行われた。



10月16日(木)9時30分より、古丹別保育所の幼年消防クラブと農協婦人防火クラブ、シルバー防火クラブ、危険物安全協会の会員たち約50人が古丹別市街地をパレードした。



15時50分からは、農協婦人防火クラブと消防職員が古丹別保育所前と農協前で防火街頭PRを実施。住宅用火災警報器の早期設置や火災予防を呼びかけながら、地域住民に啓発資料を手渡した。



10月21日(火)10時より、苫前保育園の幼年消防クラブと農協婦人防火クラブ、シルバー防火クラブの会員たち約50人が苫前市街地をパレードし、火の用心を呼びかけた。

防火パレードや街頭啓発で「火の用心」

火事・救急は119番!

北留消防組合消防署苫前支署
古丹別支署

64-2321
65-4119

10/15 英語暗唱大会で池田拓平くんが優秀賞

この日、平成20年度第48回留萌地方英語暗唱大会が苦前中学校で開催され、管内の各中学校の代表者18人が出場した。

開会の挨拶で伊藤教育長は、「英語は世界の共通語と言っても過言ではない。基礎的な学力を身につけることは、これからの社会で必ず必要となる。」と英語の重要性と必要性について喚起した。

審査では、表現力・音声・態度の3部門で行われ、3名の審査員が優秀賞・優良賞・奨励賞を決定した。その結果、古丹別中学校3年の池田拓平くんが、みごと優秀賞に輝き、11月24日に札幌市教育文化会館で開催される全道大会出場が決定した。

賞状を受け取る池田拓平くん



10/3 中学校合同野球チームが表敬訪問

9月13～14日に羽幌町で開催された「羽幌町軟式野球連盟第7回留萌管内中学校野球大会」で、古丹別中学校と苦前中学校の合同チームが優勝し、10月11日(土)～13日(月)に滝川市及び新十津川町で開催される「第5回北海道中学校軟式野球選抜選手権大会」に出場が決定した。

この日はチームの17名を代表して、キャプテンの掘純平くん(古中)、副キャプテンの西村拓真くん(古中)、西村涼汰くん(苦中)の3人と監督らが町長を表敬訪問した。キャプテンの掘純平くんは、「苦中と古中の合同練習は大変だったが、管内の代表として、頑張りたいです。」と抱負と意気込みを語った。

それに対して森町長は、「勝つことだけが目的ではない。挨拶など礼儀の面でも悔いの残らないよう、是非頑張ってきてください。」と期待を込めて激励した。



右から
掘くん(古中)
西村くん(古中)
西村くん(苦中)

お願い、ひろってください!!! 留萌中部八タ八タ研究会

近年、苦前、羽幌、初山別の海岸に八タ八タのブリコが打ち上げられております。当研究会では、ふ化放流の事業を行い「八タ八タの資源を増やそう」と努力しております。ブリコはもう受精しており、まだ生きております。もし、浜を歩いてブリコを見つけた方は、下記まで連絡をお願いします。



連絡先 北るもい漁協苦前支所 64-2331 坂下

留萌中部八タ八タ研究会は、苦前、羽幌、初山別の青年で組織して活動しています。

11月

町税の納期

今月は、
固定資産税
国民健康保険料
介護保険料
後期高齢者医療保険料
 の納入月です。
 納期内納入にご協力願います。

「文芸」 苦前町文芸を語る会

(短歌)

親思ふそれにも勝なき母の心の深き秋菊の咲く
 時くれば一位の木の實地に落ちて赤く染まるも晩秋の彩
 古丹別 木幡とく子

ゆつくりと天道虫の這う壁をナイーブな目で眺めて
 母よりの形見の指輪吾が指によく似合いと手の老いを見る
 古丹別 大矢根亮子

シグナルの青き色待つ一人の中方向音痴の吾は田舎者
 コスモスは風に吹かれて身をゆだね人待ち顔の口紅赤し
 札幌市 住吉 美恵

風吹けば木々の梢の生む風に故郷の海の波音重なる
 白様の葉づれのさやぎきく朝な小さな喜び味わうように
 札幌市 横内 弘子

(俳句)

とりどりの 色に染まりし 山路行く
 古丹別 林 千代美

秋深し 旅情をそそる 雲流る
 古丹別 桑 風

(文責・大矢根)

川柳

米寿過ぎ 昔話しに 花が咲き
 古丹別 運上 吉雄

幼子と 本気で挑む ジャンケンポン
 苦前 小島 信子

太公望 自慢が先の 竿の旅
 苦前 斎数 範章

豊稔の 秋にベルトの 穴が増え
 苦前 関 範章

千歳飴 着飾る孫の 七五三
 苦前 鎌田 信夫

(文責・鎌田)

下水道係からのお知らせ

下水道事業供用開始！

10月1日から古丹別地区の一部で下水道事業の供用を開始しました。

供用開始エリアの皆様には回覧等で周知しておりますが、積極的に下水道接続のご協力をよろしくお願いします。

供用開始エリア



事故発生!! 下水道管閉塞事故防止のために ～下水道を利用している皆様へ～

先月、苫前地区で家庭用油等が原因と思われる下水道管の閉塞事故が発生しました。廃油の処理については、苫前町のごみの分け方に従い「廃食用油」として適正に処理していただきますようお願いします。

また、下水道管から軍手又は雑巾と思われる布製のものも発見されました。ポンプ等が詰まり、故障の原因にもなりますので、誤って流さないようご注意ください。



民生委員が“朝の声かけ運動”

苫前町民生委員協議会（関武会長）では、児童生徒の安全確保と防犯対策及び児童委員活動の推進を図るため、11月末までの期間中、第二水曜日は各小学校付近、第四水曜日は各中学校付近で「声かけ運動」を展開している。

初日となった10月22日(水)は、登校時間に合わせて7時45分から苫前中学校と古丹別中学校校門前で、「おはよう、交通に気をつけて」と声かけを行った。



苫前中学校で声かけを行う民生委員

一般住宅の防犯啓発を実施

空き巣狙い、戸締まりに注意！

全国地域安全運動の期間中にあわせて、10月16日(木)に苫前地区で防犯啓発運動を実施した。

町防犯協会(会長森町長)が独自に取り組んでいる事業で、同協会の役員や苫前、力昼の駐在所長、羽幌警察署員、町職員などが参加し、市街地の一般住宅を訪問し防犯啓発資料などを配布し、防犯を呼びかけた。



防犯を呼びかける工藤副会長

防火作文で横内聡くんが消防長賞



平成20年度火災予防作文コンクールで、苫前小学校6年生の横内聡くんが北留萌消防組合消防長賞を受賞した。

10月20日(月)の全員朝会で逢坂消防長より賞状と記念品が手渡された。

補修を終えた
力昼神社前の階段



力昼町内会より要望があったもので、三名の左官工が手慣れた手つきで、コンクリートの力ケやひび割れを補修した。ありがとうございます。とこうさいます。

力昼神社の外壁を補修
九月十五日(月)にハラダ工業(株)(原田俊之代表取締役社長)が、力昼神社の階段補修を行った。

地域社会貢献事業
心から感謝申し上げます

健康
ばんざい

『特定健診が始まります』

今月の担当は福澤保健師です。

最近話題の「メタボ」。近年の研究で、肥満は見た目だけでなく、お腹周りにつく脂肪自体から、血圧や血糖値を上げる物質を出し、動脈硬化を進行させることがわかってきました。そこで、平成二十年四月から、「メタボ」に着目した健診が行われます。そして、「メタボ」の危険が高い人には、生活習慣の改善を支援する保健指導が行われます。

Q 特定健診とは特定の人が受ける健康診断ですか？

A 特定健診は普通の健康診断で特別なものではありません。今まで、皆さんが受けてきた健診の中に内臓脂肪の貯まり具合を評価する腹囲測定が追加されます。メタボリック症候群は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、これに加え高血圧、糖尿病、脂質異常症などの危険をもった状態です。さらにこれらが原因になって心筋梗塞、脳卒中、人工透析などが増加し、医療費の増大を招きます。

そこでまず特定健診で、「メタボ」の危険があると選定された人には、特定保健指導という制度の下で医師や保健師など専門職と一

緒に生活改善に取り組んでいくこととなります。

Q 特定健診や特定保健指導を受けないとどうなりますか？

A 「特定健診の受診率」や「特定保健指導の実施率」が低くなり、目標が達成できなくなるおそれがあります。そうになると、多額の「支援金」の負担が求められ、ひいては、皆さんの保険料の引き上げにもつながりかねません。なにより健康を守るためには年一回の受診が大切です。ご自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防や改善に役立てていくために健診を受けましょう。

「特定健診の日程のお知らせ」

平成21年1月15日(木)～16(金)に行います。なお、詳細につきましては後日、回覧等でご連絡致します。

平成20年9月12日(金)～14日(日)に受診された方は受診できません。

40～74歳の苫前町国民健康保険加入者の方は8月に送付された受診券を持参して下さい。

40～74歳の社会保険等の被扶養者の方は被保険者の方がお勤めの事業主(所)に特定健康診査受診券申請書を提出し、受診券の発行の手続きをとって頂く必要があります。発行までには1ヵ月程度かかりますので、まだお済みで無い方は早めに手続きをお願い致します。

+ Dr.小野の処方せん

ビタミン

ビタミンは種々の生理現象に潤滑油的働きをし、体内で合成されないか合成されても必要量に満たないために外部より摂取しなければならない微量の有機化合物です。水溶性と脂溶性に大別され、水溶性ビタミンにはビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン葉酸などがあり、脂溶性ビタミンにはビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKなどがあります。一般に水溶性ビタミンの多くは、各種代謝の補酵素としての役目をし、脂溶性ビタミンはそれぞれ独自の生理作用を持ちます。

各ビタミンには、それぞれ種々の欠乏症状が出現します。しかし食事以外に健康ドリンク、健康補助食品が多用されている現在、過剰摂取に注意する必要があります。水溶性ビタミンは過剰摂取しても尿中に排泄される為に過剰症は見られません。脂溶性ビタミンA、D、Kの過剰摂取は体脂肪組織内に蓄積し、Aでは頭痛、食欲不振、脱毛など、Dでは全身倦怠、食欲不振、カルシウム沈着、Kでは貧血などが見られる。

医療法人社団 オロロン会 苫前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

Mさん頑張れ!

メタボと闘う!

その6

冬期間は、寒さから体を守り体温を保つための断熱材として、脂肪を蓄えようとしています。しかし、ただむやみに食事を摂らなかつたり、極端に辛い運動をする必要はありません。ちょっとした「コツ」をつかむだけで、無理なくダイエット出来るのです。

6回目 8回目面接

・身体状況確認

体重73.0kg 70.6kg(開始時より - 15.4kg)

腹囲97.5cm 87.5cm(開始時より - 18.5cm)

冬期間にダイエットを決意したMさんがまず始めに取り組んだのは、食事内容を記録することでした。知人同士の集まりがあった日の記録を見ると、「ホッケやイカ焼き、ザンギ」など蛋白質のオンパレード...そこで、Mさんは次の日の食事を野菜中心にして摂取カロリーを抑えることにしました。

実は、ここがMさんの成功ポイント!なのです。体重が増えることばかり気にすることで、絶食や極端な減食をしてしまうとリバウンドの原因になります。Mさんは食事の内容を記録することで、食べ過ぎたことを自分自身で気づき、どうすれば良いのかを考えた結果、翌日の食事を調整するという、解決策を見つけて早めの軌道修正をしたのです。その後、自分自身の食事の癖や改善すべき部分を気づいたMさんの体重は徐々に減少し、周囲の人からも「痩せたね」と声をかけてもらえるまでに変化したのです。

周囲の人から嬉しい言葉をかけてもらったMさん。実は、外見だけでなく身体の中も嬉しい変化を遂げていました。次回は、生活改善と血液データの関係についてお話しします。

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

大切な医療費を
有効に使いましょ！

増え続ける医療費

近年における医療費は、人口構造の急激な変化による高齢化とともに、成人病などの長期治療を要する慢性疾患の増加や医療技術の高度化が主要因となり、年々増え続けています。

苦前町においても、国保加入者一人あたりの年間総医療費の額が、平成十九年度では約五十二万円にものぼり、今後増加することが予想されます。(平成十八年度四十七万円、平成十七年度五十万円)

医療費抑制のために

このように、急激に増加する医療費を支払うための財源は、

国などからの負担金のほか国保加入者のみなさんから納めていただく保険税で、大半を補っています。したがって、医療費が増加することは結果的に保険税の引き上げなど、皆さんの負担増へとつながります。

特に本町の場合、同じ病気で複数の病院を受診する『重複受診者』が全加入者の二・九三%を占める(全道平均は一・八五%留萌管内一・八三%)など、高い比率となっています。

このような医療費の無駄遣いをなくすため、「かかりつけ医」をもち、定期的な健康診断の受診による疾病の早期発見・早期治療につとめるなど、医療費の有効活用にご協力ください。

保険税を納めましょう！

国保の保険税は、加入者皆さんの医療費の給付などの費用に充当され、国などからの負担金とともに国保の貴重な財源として、全体の約4割を占めています。皆さんが医療費の一部を負担するだけで医療費が受けられるのも、国保の健全な運営が確保されているからです。

しかし、医療費の増嵩(ぞうすう)や保険税の未納によって、国保財政は非常に不安定な状況となっています。

国保財政が健全に運営され、皆さんが安心して医療を受けられるよう保険税の納付推進にご協力ください。

介護保険・福祉Q&A 介護保険を在宅で利用できるサービスは？

ここでは、苦前町で利用できる在宅サービスを紹介します。

介護保険制度では要介護認定等を受けた方が利用できるサービスとして、次のような在宅サービスがあります。(40歳～64歳の方は、特定疾病などにより介護認定を受けた場合)

介護保険のサービスを受けるには、要介護認定が必要です。

短期入所生活介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設などの福祉施設に短期入所し、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

住宅改修費の支給

家庭での手すりの取り付けや段差の解消などの、小規模な改修の費用(20万を上限)を支給します。(改修時に住んでいる住居について)

訪問介護(ホームヘルパー)

ホームヘルパーが家庭を訪問して、介護や家事などの身の回りの援助をします。

通所介護(デイサービス)

デイサービスなどにおいて、入浴、食事の提供、機能訓練などのサービスを日帰りで受けられます。

福祉用具購入費の支給

排泄や入浴に使われる用具の購入費(1年間に付き10万円を上限)を支給します。

不明な点などありましたら、町民課内の地域包括支援センターまで気軽にご照会ください。

訪問看護

看護師や保健師などが家庭を訪問し看護の支援をします。

居宅療養管理指導

医師や歯科医、薬剤師などが家庭を訪問し、療養上の管理、指導を行います。

福祉用具の貸与

車イスやベッドなどの福祉用具の貸し出しをします。

お問合せ

苦前町役場町民課しあわせ係
0164-64-2215(内線227)まで

寿いきいき教室

今年度から、従来の「寿教室」と「介護予防教室」が一体化し「寿いきいき教室」となりました。健康・介護予防や体操・歌などを内容とし、10月～3月までの月2回実施しています。



	日 程	時 間	場 所	内 容
第3回	11月14日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、レクリエーション
第4回	11月21日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、体の動きを確認
第5回	12月5日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、レクリエーション
第6回	12月19日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、歌
第7回	1月9日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、体の動きを確認
第8回	1月23日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	運動
第9回	2月6日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操など
第10回	2月20日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	講話 お口の健康を確認
第11回	3月10日(火)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、体の動きを確認
第12回	3月20日(金)	9:30～11:30	苫前町公民館	体調確認(血圧測定) 体操、歌

苫前町女性大会

町内に住む女性が集まり、生涯学習の仲間づくりや団体相互の連携強化のための学習機会です。住民の方ならどなたでも参加できます。(バス運行も致します。)

日 時 11月30日(日) 10:00～

場 所 とままえ温泉ふわっと

参加料 1,000円(昼食代)

内 容

笑いと共にある暮らし～どうなる私達の将来～

講師 萌福祉サービス代表取締役 蔵根 幹夫氏

町内で活動する女性団体のアトラクション

申込み 苫前町女性団体連絡協議会(苫前町公民館内)

平成21年苫前町成人式

日 時 平成21年1月11日(日)13:00～

場 所 苫前町公民館講堂

平成21年新成人の対象となるのは、昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方です。

対象者へは11月下旬にご案内いたしますが、案内状が届かなかった方や、転出された方などで苫前町の成人式に出席を希望される方は、12月14日(金)までに町公民館までお申し出ください。



～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

FAX 65 - 3220

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