



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

9

No.589



まちひと百景

子ども厨房に入るべし

食に対する知識や食習慣を習得してもらう目的で開催された「夏休みこども料理教室」。

調理の基本の切る、焼く、煮る、ゆでるなどの工程を体験したが参加した児童・生徒の眼差しは真剣そのもの。

何かを学ぼうとする意欲がひしひしと伝わってきた。

- お世話になった皆さんへほか…2
- 親子料理教室ほか…3
- 野菜販売用ポスター全国へ発信ほか…4
- 新しい英語指導助手が着任ほか…5
- まなびの情報…6
- 健康ばんざい…7
- 国民年金・文芸…8
- 国民健康保険ガイド・介護保険Q&A…9
- 後期高齢者医療制度のお知らせ…10
- 町内長寿番付表…11
- すまいる情報…12～13
- ちびっ子ギャラリー…14

まちの人口

人口/3,648人 (男/1,708人 : 女/1,940人)
世帯数/1,645世帯 (8月31日現在)

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

お世話になった苫前町の皆さんへ



本町の英語指導助手として勤務していたベニソン・ウェインさんから帰国に際して町民の皆さんにメッセージをいただきましたので、紹介します。

日本の生活や文化に一時はとまどいながらも、様々な行事などに参加し、日本語と経験を積み重ねていく姿が思い出されます。

To every one of Tomamae, goodbye and thank you. For the past 3 years living and working here has been an amazing experience. I have so many wonderful memories of Tomamae that I don't know where to start to remember them. When I first arrived here I was only 22 years old. I couldn't speak Japanese or understand what people said. I learnt to read, write and speak Japanese thanks to you all. Everyday I would hear people, see kanji and try communicating with people. My life would not have been so great if it wasn't for all of you to help make it so. I have experienced so much since living here. Every day at school teaching your children was such a great experience. Even though I won't be a teacher in the future, I now know how hard a job it is to be one. I have a lot of respect for all the teachers working here in Tomamae. Communicating with your children was definitely a highlight of my time here. I will never forget their smiles and energy. Outside of my school life I also experienced so much. Every year I participated in the Tomamae town shrine festival by carrying the Mikoshi. Joining the yosakoi team was also a highlight of my time here. When I return to my home country I would like to continue dancing yosakoi. Participating in the town Engeki was another wonderful experience. There are many more fantastic memories that I hold about Tomamae and I will never forget them. Thank you all for allowing me to make my home here for the past 3 years. I hope to see you again.

Wayne Bennisson



苫前町の皆さん、皆さんにお世話になり感謝とお別れを述べます。3年間の生活と仕事を振り返ると、多くの感激や驚きがあり、苫前町で過ごしたことのよい思い出がたくさんできました。

私が初めてこの地に来たのが22歳のときでしたが、当時は日本語を話すことができず、町民の皆さんが話すことを理解することもできませんでした。私は読み書きすることや皆さんと接していくうちに日本語を話すことができるようになりました。毎日、私は人の話を聞き、漢字の読み方などのコミュニケーションを取ることで理解できるようになりました。私に様々なことを教えていただいたすべての皆さんに改めて感謝します。私の生活の中でこれほど貴重な時間となったことは間違いありません。私はこの地で貴重な経験を得ることとなりました。

毎日子ども達に英語を教えることやふれあうことは素晴らしい経験となりました。私は将来、教員になる予定はありませんが、教員という仕事の大変さを経験することができました。私はこの地で働いている教員の皆さんを尊敬しています。

子ども達とのコミュニケーションは、私の人生の宝物となりました。この町で過ごした期間に得た皆さんの笑顔やエネルギーは、生涯忘れることはないでしょう。また、学校以外で過ごした生活も私の貴重な経験となりました。

例えば、この町で毎年祭典に御神輿を担いだことや苫前鱗萃会に所属できたことも貴重な経験となりました。ニュージーランドに帰国しても、ヨサコイは続けたいです。また、演劇という未知の分野への参加も貴重な経験となりました。

この苫前町で得た素晴らしい思い出の数々を、決して忘れずこれから過ごしていきます。

この地で過ごすことができた3年間、お世話になった皆さんに改めて感謝したいと思います。ありがとうございました。また会える日を楽しみにしています。

ベニソン ウェイン

給食の人気メニューをつくろう ～夏休みこども料理教室～

7月26日(月)公民館において夏休みこども料理教室が開催され、町内の小学4年生以上から中学生までの25名が参加し、給食の人気メニューであるビビンバ風ごはん、カルピスヨーグルトゼリーなど3品目の調理に挑戦した。この事業は食育推進検討委員会の主催で行われ、食に対する知識や食習慣を習得してもらうことを目的として学校給食・食育総合推進事業の委託を受け開催された。

教室では、料理をはじめめる前に身支度やしっかり石けんで手を洗うこと、調理中は火のそばを離れないようにすることなどの注意の後、グループに分かれ調理を開始した。

ビビンバ風ごはんを使うナムルづくりのため、にんじんの千切りやほうれん草をゆでるなどの作業を積極的に取り組み、実習後にはグループで試食、調理を振り返りながらできた料理をおいしそうに食べていた。



とままえカレーを作ってみよう

—親子料理教室—

7月28日(水)公民館において食生活改善協議会(間宮由紀子会長)主催による親子料理教室が開催され、親子4組10人が地元でとれた魚介類、野菜、乳製品などを使ってとままえカレーなど3品の調理を行った。

冒頭で間宮会長から挨拶で食育には、食べ物を選ぶ力、味がわかる力など5つの力があるので、この料理教室で体験してほしいとの話があった。

食生活改善協議会員の指導のもと、各調理台に分かれ、親子ペアで調理がスタート、お母さんが見守る中、野菜の皮をむいたり、切ったりしながら、カレーやサラダ、ゼリーなどを完成させた。

全員で試食したあと、今回つくったミニトマトゼリーの材料のミニトマトが、どのように育ち、収穫され、どのようにしてジュースになっていくかを紙芝居方式で聞き、食についての学びを深めていた。



家庭教育サポート企業がラジオ体操を実施



家庭教育を支援するための職場環境づくりに取り組む町内の家庭教育サポート企業4社(渡部工業株式会社、橋場産業株式会社(橋場幸一社長)、新光ビジネス有限会社(西裕正社長)、苫前町農業協同組合(松原幸博代表理事組合長))が「早ね、早おき、朝ごはん」の生活リズム向上の一環としてラジオ体操を実施。7月27日から8月7日までの12日間に約600人が参加した。

体操終了後には、サポート企業の職員らが参加者のカードへ出席シールを貼るとともに、児童生徒のみに1人1合のお米を配布。期間中に約80kgのお米が子ども達に配布された。これは地元産のお米で朝からご飯をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしてほしいとの願いで配布されている。

農協夕市が12年ぶりに開催

8月7日(土)苫前町農業協同組合横駐車場において、農協青年部主催の夕市が12年ぶりに復活し、賑わいを見せた。農協青年部でしばらく主催事業を実施していなかったことから検討した際、12年前に実施した夕市を復活しようという話になり、開催に向けて準備を進めていった。

当日は、焼きイカや焼きとうきびなどの食べ物や駄菓子、ヨーヨー釣りなどの子ども向け屋台のほかメロン、ミニトマト、スイートコーンなどの農産品も販売されたほか、とままえ潮風うどんを使った冷やしうどんも販売されるとともに、子どもじゃんけん大会などのステージイベントのほか大抽選会では特賞を狙った参加者の一喜一憂の声援が夕市を盛り上げていた。

青年部の清水勸一部長は「客足が心配だったが、多くの方が来場し喜んでいる。今後も継続していきたい」と語った。



地元の特産品でおもてなし ~1日限りのシルバー喫茶開店~



8月10日(火)役場横駐車場においてシルバー喫茶が1日限りで開店、オートバイ旅行者約40名が地元の特産品であるメロンやとうきびなどを味わいながら旅の疲れを癒した。

この喫茶を企画したのは、町老人クラブ連合会(白府義雄会長)でスピードダウンを含めた交通安全の啓発と地元の特産品による本町のPR、さらに旅行者と地元高齢者との交流を図ることを目的に毎年実施しているもの。

警察官に誘導された際は、驚いていた旅行者も冷たい麦茶や特産品によるもてなしに緊張感もほぐれ、地元高齢者との会話にも花が咲いたようだった。

バドミントン技術を学べ! ~ジュニアバドミントン練習会in苫前~

8月10日(火)に旭川地区バドミントン協会(笠井武彰会長)と町バドミントン協会(伊藤通康会長)主催のジュニアバドミントン練習会in苫前が苫前商業高等学校体育館で開催され、町内中学生・高校生・バドミントン部顧問のほか留萌高校や天売高校のバドミントン顧問・生徒などを含め約35名が参加した。

この練習会はバドミントン競技の普及と強化を目的に行われたもので、講師はモアスポーツ北海道の吉田仁さんほか6名が指導にあたった。

まず、準備運動で体をほぐした後、午前中はフットワークをよくするためのトレーニングを中心に行い、午後からは講師・スタッフを相手に実戦形式のゲームを行った。相手が高校や大学の全国大会に出場しているということもあり、参加者にとってはかなりハードな練習会となったようだ。



野菜販売用ポスター全国へ発信

～苫前商業高等学校商業部がポスター作成～

苫前商業高等学校（金濱茂校長）の商業部で作成した野菜販売用のポスターが神奈川県川崎市周辺で話題を呼んでいる。野菜販売用のポスターは、昨年、川崎付近でスーパーを営んでいるユニー株式会社が川崎市周辺で「ミニトマトの即売会をしたいので、ポスターがほしい」と言ってきたのがきっかけ。これまで苫前町農業協同組合（松原幸博代表理事組合長）では本町でとれる野菜すべてが写ったポスターはあったが、ミニトマトやスイートコーンなど品別でのポスターがなかったため、苫前町農協が苫前商業高等学校へ依頼、商業部が作成することとなった。顧問である藤曲健司教諭らに相談しながら、ポスターのレイアウトやキャッチコピー、画像も自分たちで5日間で撮影や作成し、完成したポスター5枚を苫前町農協を通じて発送した。

ミニトマトが新鮮に見えるよう霧吹きで水滴をつけたり、実際にビニールハウスでミニトマトが赤くなっているところの画像が、市場・スーパー関係者やポスターを見た消費者から好評を得たことにより、今年再度川崎周辺の24店舗分のポスターがほしいと苫前町農協を通じて依頼があり、今年も昨年と同様にミニトマトのポスターのほか、スイートコーンのポスターも商業部6名で作成、かぼちゃは収穫シーズンに入り次第作成する予定。すでにミニトマトのポスターは60枚送付したものの足りず、ポスターのデータを渡し増刷し配布したとのこと。

作成したポスターが好評を得たことに、同校3年生で商業部長の丹羽比香里さんは「作る手間はかかったけど、そこまで評価されるとは思わなかったのが、驚いている。作成したポスターをお客様などがきちんと見ていただいていることをうれしく思う」と笑顔で語った。



八月十四日（土）に古丹別・力屋で、翌十五日（日）には苫前でふるさとまつりが開催され、地域住民はもちろのお盆で帰省した方々も訪れ、多くの人で賑わった。古丹別でもちまきや子どもストラックアウト大会、輪投げ、じゃんけん大会などの催しが行われ、上位に入賞すればおごづかいがあたるおあつてはりきつて参加していた。また、大人もビール、焼き鳥、おでん、イカ焼きなどの飲食コーナーに行列ができるなど、野外での飲食を楽しむとともに、大福引抽選会には、自分の番号が出ないか真剣にカードを見ていた。

まだまだ暑い・熱い! 古丹別・力屋・苫前ふるさとまつり

また、力屋では、子ども盆踊り、ビンゴ大会など地元の子とも帰省した子どもが一緒になって楽しんでた。また、大人のビール早飲み競争なども行われ、周囲の人の笑いを誘っていた。また、恒例の花火大会も会場を大いに楽しませていた。翌十五日に開催された苫前では、雨によりともまえ温泉ふわつとホールでの開催となった。子ども盆踊りではホールいっぱいになり、親子が輪になり、踊る姿が見られ、ブラックポトムフラスバンドのミニライブや子どもゲーム大会、よさこいソング、カラオケなど笑顔あふれる催しが行われた。また、一般の盆踊りでは仮装する参加者も見られ、活気にあふれた一日となった。



新しい英語指導助手が着任しました



●スเปนサーさんのプロフィール
国 籍：アメリカ（アイオワ州）
生年月日：1987.5.7（23歳）
好きな食べ物：ステーキ
苦手な物：納豆
今ハマっているもの：人類学の本を読むこと

8月2日付けでベニソン・ウェインさんに代わり本町の英語指導助手としてバーンズ・スเปนサー・クリスチャンさんが着任した。

スเปนサーさんは、アメリカのアイオワ州出身の23歳、身長174cm、体重70kgでテニスやジョギング、フットボール観戦が趣味という好青年だ。

ジョージワシントン大学経済学部を卒業後、弁護士を将来の目標としているが、日本の文化や言語に興味があったことがきっかけで、今回英語指導助手に希望、採用された。

スเปนサーさんが苦前町の第1印象で「小さいまちと感じました。でも、美しいまちですし、親切な人たちばかりでした」と感じたとのこと。また、これから本町の小学校から高校まで巡回し指導していくうえで児童・生徒に対しては、「確かに英語を学ぶことは難しいです。でも、非常に興味深く、楽しいものでもあります。たくさん練習が必要かも知れませんが、一緒に頑張りましょう」と述べた。

スเปนサーさんは日本に滞在中に「山をのぼってみたい」という希望がある一方、「もっと上手に日本語を話せるようになり、アメリカの文化や言語を苦前の皆さんに知ってもらえるよう頑張りたい」と意気込みを述べた。

皆さんもまちで見かけたら声をかけてあげてください。

悲しみの歴史繰り返さぬように ～平成22年度苦前町戦没式追悼式～

先の大戦で尊い命を亡くされた方々を追悼するため、8月20日（金）にとままえ温泉ふわつとにおいて戦没者追悼式が行われ、遺族、来賓などあわせて約80名が出席し挙行された。

森町長は「我が国の平和と繁栄が戦没者の方々の尊い犠牲により培われたことを改めて心に刻み、戦争の愚かさを世界や若い世代に語り継がなければならない」と挨拶で述べた。さらに町遺族会長の森晃一会長が「悲惨な戦争の史実と教訓を子々孫々にわたり語り継ぎ、戦争のない平和な世の中を未来永劫に実現のため努力したい」と誓った。

この後、献花が行われ、犠牲となった肉親の冥福を祈るとともに、戦争のない世界の実現のため祈りを捧げていた。



町中や公共施設をボランティア活動できれいに ～苦商全校・商工会青年部～



8月25日（水）に苦前商業高等学校（金濱茂校長）の全校ボランティアとして公民館、スポーツセンターなどの公共施設や普段生徒が利用しているバス停や高校周辺などの清掃活動を実施した。

全校生徒が5班に分かれ、清掃活動を行ったが、公民館周辺では窓拭きと西2条線の花壇の草取りを行った。この日は、幾分暑さがやわらいだものの、生徒は汗を拭いながら黙々と作業を行っていた。

また、商工会青年部（千葉勇一部長）と職員が商工会前の花壇の清掃を実施した。これは商工会法施行50周年全国統一事業の一環として行われたもの。草が多かった花壇もきれいに整備されていた。



JA苦前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科外来日は、

- ・ 9月…9日（木）
 - ・ 10月…7日（木）・21日（木）
 - （受付：午後1時～午後4時15分）
- 9月は、祝日（秋分の日）があるため、9日（木）のみとなります。

電話予約も受付しておりますので、お気軽にお尋ね下さい。

JA苦前厚生クリニック（☎65-3535）



クリスタルコーラス30周年記念コンサート

苫前町クリスタルコーラスは今年で設立30周年を迎えます。これを記念して自主コンサートが開催されることになりました。有志による男声コーラスや名寄の白樺合唱団も出演しステージを盛り上げます。

日 時 9月25日(土) 開演13:00(開場は30分前)
場 所 苫前町公民館講堂
出 演 クリスタルコーラス 苫前ウインドセブン(男声コーラス)
名寄白樺合唱団(友情出演)
入場料 無料



植松 努 講演会



子ども達の夢を育むために、私たち大人は何をしてあげることができるのでしょうか? 昨年も苫前町で講演し大きな反響を呼んだ植松氏が再び来町します。

日 時 10月4日(月) 18:30~21:00
場 所 苫前町公民館講堂
演 題 「子どもの夢を叶えるために ~本との出会いから~」(仮)
講 師 植松電機株式会社専務取締役 植松努氏
主 催 苫前町子ども読書活動推進実行委員会 苫前町成人学級

旭川凌雲高等学校吹奏楽局演奏会

一昨年度大好評をいただいた旭川凌雲高等学校吹奏楽局のアンコール公演です。苫前中学校・古丹別中学校ブラバンも共演します。北海道トップクラスの演奏技術と楽しいステージパフォーマンスは必見です。

日 時 10月10日(日) 開演14:00(開場は30分前)
場 所 苫前町公民館講堂
出 演 北海道旭川凌雲高等学校吹奏楽局 苫前中学校・古丹別中学校吹奏楽部
入場料 1人500円

宝くじ文化公演 『華々しき一族』

昭和の時は、美しく、華やかに舞う…

1935年に発表された本作品は、戦前のモダニズムの代表作。華麗に見える一族の虚栄と実存が見事に織り交ぜられた家庭劇一。

日 時 11月28日(日) 開演19:00(開場は30分前)
場 所 苫前町公民館講堂
出演者 若尾文子、西郷輝彦、小林綾子、松村雄基、吉野紗香、徳重聡



入場料 一般2,500円(当日3,000円)
高校生以下1,500円(当日1,800円)
※宝くじの助成により、特別料金となっています。
主 催 苫前町、苫前町教育委員会、北海道、北海道教育委員会、
(財)自治総合センター

★前売券は、10月1日(金)から町内各所で発売!

~あなたの学びを応援します~

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

『持っていますか？献血カード』

今月の担当は駒井栄養士です

町献血推進協議会では年に3回、巡回ひまわり言が来町し、献血活動を実施しています。献血の際に必要なものが「献血カード」です。デジタル表示で献血を行った日と回数が表示されます。

*献血とは…？

病气やけがをした人が手術を行う際に血液を補給する「輸血」を行います。日本では、輸血に必要な血液を健康な皆さんから分けてもらう「献血」でまかなっています。献血は16歳からできますが、若い世代の献血者が減少傾向にあります。だからが、だからのために「助け合う」献血をもっと普及させたいのです。

*献血後の嬉しいお知らせ

献血された方は、血液を検査した結果が郵送で送付され、ヘモグロビン(貧血)、グリコアルブミン(血糖値の推定)、コレステロール(血中脂質)の3つの項目を確認することができます。献血は、社会に貢献するだけでなく、自身の健康観察にも役立つツールがききです。

*今年度の予定

- 2回目 11月18日(木)
- 3回目 3月17日(木)

Q: いつも「ヘモグロビンが低い」といわれ献血できません。改善するには？

A: 献血に来たのに「不適」で献血できなかったという話を聞きます。理由は様々ですが、中でも「比重不足」の方が多く、血液中のヘモグロビンというたんぱく質の値が低いことから判断されます。

ヘモグロビンの役割

ヘモグロビン(Hb)は赤血球の色素(鉄を含むタンパク質)で体中に酸素を運ぶ役割があり、女性の献血(400ml献血)基準では12.5g/dl以上です。Hbの値はストレスや食事の影響を受けやすく、忙しい日が続くこと基準より低い値になることもあります。

意識して摂りたい「鉄分」

貧血は、特に鉄分が多い食品を摂るようし、その吸収を助ける肉や魚などのタンパク質やビタミンCなどの食品をバランスよく食べる必要があります。鉄分の必要量は、1日10mgでほうれん草のおひたし約3皿分もの量になります。意外に鉄分を摂るのが大変かがわかりますね。

鉄分が豊富な

きな粉、シラス干し、ひじき、パセリ、ほうれん草、ごま

ビタミンCが豊富な

パセリ、ブロッコリー、イチゴ、小松菜、みかん、じゃがいも

100g当たりの含有量の多い順

+ Dr.小野の処方せん

健康被害救済制度

医薬品副作用被害救済制度とは、病院・診療所で投薬された医薬品、薬局などで購入した医薬品を適正に使用したにも関わらず、発生した副作用による入院が必要な程度の重篤な疾病や障害などの健康被害について救済給付を行う制度である(昭和55年5月以降が対象)。

生物由来製品感染等被害救済制度とは、生物由来製品(血液製剤)を適正に使用したにも関わらず、その製品を介して感染などにかかり、入院が必要な程度の疾病や障害などの健康被害について救済給付を行う制度である(平成16年4月以降が対象)。給付には医療費、医療手当、障害年金、遺族年金などがあり、担当医師の診断書などが必要。

一方救済の対象とならない場合もあり

- ①法廷予防接種を受けた場合
- ②製造販売業者などの損害賠償責任があきらかな場合
- ③救命のために大量に使用し、発生が予測されていた場合
- ④軽度な健康被害や請求期限が経過した場合
- ⑤適正に使用していなかった場合
- ⑥対象除外医薬品(抗ガン剤、免疫抑制薬など)

による場合などである。

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

朝ごはん応援企画

「元気モリモリ・朝ごはん」

今回使う食材はこれから旬を迎えるじゃがいもです。

じゃがいもはビタミンやカリウムなどが豊富だけでなく、でんぷん質に守られているビタミンCは、加熱しても破壊されにくいのが特長です。赤ちゃんの離乳食やお子様のおやつにも幅広く活躍してくれます。

★もっちりいも餅

材料: 男爵いも 2個、プロセスチーズ 1個
牛乳 大さじ1、片栗粉 大さじ2、
バター 10g (サラダ油 小さじ1)

作り方: ①いもの皮をむき、角切りにしてゆでる
(電子レンジ500Wで5~6分)

②プロセスチーズはさいの目に切る。

③柔らかくなったいもの水気を切り、フォークなどでつぶし、チーズを混ぜる。お好みでいもの食感を残す。

④片栗粉、牛乳を加え、よく混ぜこねる。

⑤スプーンですくって成形し、バターを溶かしたフライパンで色がつくまでこんがり焼いたらできあがり。



離乳食はチーズ少なめで、にんじんの角切りやブロッコリーの花部分を加えてお焼きとして、おやつはチーズをじゃがいもでくるみ、焼いた後に砂糖をまぶすなどでもOK!