

# 勝利に届かず チャレンジデー2011



5月の第4水曜日に毎年実施しているチャレンジデーが本年は5月25日(水)に町内一円で行われ、まちの総人口(3,618人)における15分以上継続して運動している割合を求める本町の参加率が67.9パーセント(2,456人)となったが、対戦相手の島根県海士町の参加率72.9パーセントに届かず勝利とはならなかった。

本町では全町的な実行委員会を組織、住民の自主的な活動の参加を促すとともに、各スポーツ団体へも独自の催しの実施や町内保育園(所)・小中高校へも協力を依頼した。また、実行委員会でも玉入れ選手権や全国共通イベントとしてダブルタッチ、大縄跳びなどの実施や、参加特典にとままえ温泉ふわっとギフト券や海士町特産品の贈呈などの取り組みも行われた。

体育協会加盟団体独自の催しでは、町軟式野球連盟(小野好会長)によるスピードガンコンテストや町バドミントン協会(伊藤通康会長)ではバドミントンの競技体験、ストレッチ愛好会(池田功会長)ではストレッチ体験教室など行われた。また、体育指導員が中心となってニュースポーツ体験として、フロアカーリングも実施された。

さらに町内の保育所(園)でも遊戯やランニングを実施、小中高校でも全校鬼ごっこや大縄跳び、タンブリング、スポーツ活動などが行われ、参加率アップに貢献した。

実行委員会では「参加率は昨年より伸びなかったが、町民の健康づくりの輪を広げようという目的が浸透しつつある。来年こそは勝利できるよう取り組んでいきたい」と述べていた。



## 海岸線を一齐清掃 -クリーンアップ日本海-



5月25日(水)に日本海岸線のゴミ拾いを行うクリーンアップ日本海が行われ、建設協会や力屋・上平・港・苫前・栄浜・豊浦地区の住民、北るもい漁協苫前支所職員、役場職員などあわせて約170名が清掃作業を行った。朝からの好天の中行われた清掃作業では、一般ゴミと破碎ゴミを分別し、午前中にはゴミの収集作業を午後からは集めたゴミのトラックへの積み込みと処理施設への持ち込みを行った。

この日だけで大型トラック約5台分で一般ゴミ3,135キロ、破碎ゴミ1,290キロのゴミが集められ処理された。

関係者も「生活ゴミも多く捨てられていたので、不法に投棄することのないようお願いしたい」と述べた。

## まだ冷たい水に悲鳴！ ～学社融合事業「田植え」～

町内の小学5年生を対象に毎年行われている学社融合事業「田植え」が5月25日(水)に岩見の花井秀昭さんの圃場で行われ、苫前小学校(岩村直幸校長)、古丹別小学校(高谷典義校長)の5年生計33名が体験した。

この日は朝から小雨が降っていたこともあり、気温は低めだったこともあり、水も冷たい中行われたため、児童達も水に触れた瞬間悲鳴に近い声がたくさん聞こえていたものの、田植えが始まると1本ずつ丁寧に植え、時間が経つと手際よく稲を植える姿が見られた。

この後、7月くらいには生育調査、順調にいけば9月には稲刈りも実施される予定である。



## 花を植えてマチをきれいに -フラワースマイル事業-



様々な世代との交流の中で豊かな人間性を育み、地域で子どもを育てること、地域の環境美化など目的に実施しているフラワースマイル事業が5月28日(土)苫前、古丹別地区で開催され、約120名が参加し花壇清掃や花植えなどを行った。

晴天の中行われた事業では、苫前地区は郷土資料館周辺、古丹別地区は公民館周辺の花壇やプランターにマリーゴールドやベコニアなど約900株の苗を植えた。

参加者の中には花苗をどのように植えるかわからない子どももいましたが、地域の方やお年寄りが声かけしながら行うなど、協力して作業を行う光景も見られ、環境美化はもちろん世代間の交流などが図られたようだ。

## いざというときの備え万全に -公民館講座「災害」-



5月30日(月)公民館で公民館講座「災害に備えて」が38名の参加で開催され、講師は北留萌消防組合古丹別支署の対馬亨さんと橋場拓人さんが務めた。

はじめに橋場さんが緊急消防援助隊北海道隊第6次隊で石巻市に派遣された際に目の当たりにした光景や現地の被害状況などをパワーポイントを使って説明。「海岸から5キロメートルほど離れた内陸でも津波の被害がある。古丹別市街でも同様の被害は考えられる」と述べ、参加者も改めて被害の大きさに驚きを隠せなかった。

その後、対馬さんより「地震や津波に備えて」として、地震や津波のメカニズム、その対策と心得や備えとしてどのような物品が避難時に必要とされるかの説明を行った。

## さくらの花が咲くように -苦前町植樹祭-

5月31日(木)苦前町、留萌南部森林管理署、留萌中部森林組合等主催の木霊謝恩塔例祭と植樹祭が行われた。植樹祭前に行われた木霊謝恩塔例祭は、生活で消費された木材への感謝と植樹する木々の成長を願い、古丹別緑ヶ丘公園内の木霊塔前で約60名の参加で行われた。

今年の植樹祭は、国際森林年にあたり第7回ニトリ北海道応援基金の助成をいただき、旧力昼小学校グラウンドである元気の森に来賓や苦前・古丹別保育所園児など約80名が集まり、エゾヤマザクラ約100本を植樹した。

園児は自分たちと同じ大きさのスコップを手に、自分より大きな苗を運び、さくらがいっぱい咲くよう祈りながら植樹をしていた。



## 苦前商業高等学校吹奏楽部高文連発表大会に初出場へ



開校60年を迎える苦前商業高等学校(小笠原茂美校長)の吹奏楽部が6月16日(木)に旭川市民文化会館で開催される第64回高文連上川支部音楽発表大会の音楽発表部門に初出場するため、追い込み練習を行っている。

昨夏、中学時代に吹奏楽をやっていた生徒の「吹奏楽をやりたい」という声きっかけで部員を募集、同好会を結成、遠別中や羽幌中などから楽器を借用し、予餞会や入学式などの学校行事や留萌地区個人・アンサンブルコンクールで演奏を続け、4月に新1年生で4名の部員が加入し計10名となり、5月15日の生徒総会で正式に吹奏楽部として昇格した。部としての活動がまだ1ヶ月あまりということで「吹奏楽音楽発表の部」への出場として全道大会出場権のない発表のみのチャ

レンジとなった。

今回発表する曲は、旧ソビエト連邦の作曲家ハチャトゥリアンが作曲した「組曲ガイヌ」の中から「子守歌」と「バラの娘たちのおどり」を演奏する。顧問の谷口三男教諭は「レベルはそれなりのものは持っているので、自信を持って発表してほしい」と2日後の発表会にも自身を覗かせた。また、吹奏楽発足のきっかけともなった現在の部長の丸山菜々さんは「練習も楽しくできている。今回の発表曲は高い音程がずれるなど表現が難しいが、今回の発表で多くの人に聴いてもらい、吹奏楽を知ってもらいたい楽しんでほしい。苦前商業高等学校の名前を知ってもらいたい」と述べた。



## 風車ウォーキング&グローバルウィンドディ2011



6月19日(日)上平グリーンヒルwindファーム内で風車ウォーキングとグローバルウィンドディ2011が26名の参加で開催された。

グローバルウィンドディは、風力エネルギーとその役割の重要性を普及する取り組みで世界の約20ヶ国で実施されているが、本町ではこの地域を国内初の本格的な大規模集合型風力発電施設としてマチの売りにしていることから、風車ウォーキングとあわせて開催することとなった。

この日はNPO法人健康保養ネットワークの松葉孝二氏ほか2名による歩き方などの講習の後、曇り空の中景色を楽しみながらウォーキングを楽しんだ。

# 笑い、泣き、 叫び、励まし合った **大運動会・体育大会**



## 地域社会貢献事業 まちの施設を整備していただきました

### サクラマス稚魚の放流～萌州建設株式会社苫前支店～



5月28日(土)に萌州建設株式会社苫前支店(秋山貴人取締役苫前支店長)が毎年実施しているサクラマス稚魚の放流を古丹別川天竜橋付近で行った。この日は3～4cmほどの稚魚約2千匹を放流した。この稚魚が立派な成魚としてこの川にもどってきてほしいものです。ありがとうございました。

### ふわっと・公民館駐車場ライン引き

～北海道ライナー株式会社～

6月1日(水)に一般国道232号苫前町沖見橋補修外一連工事を実施の北海道ライナー株式会社(高橋信雄社長)がとままえ温泉ふわっと公民館駐車場のライン引きを実施した。どちらも長年の使用で消えかかっていた白線もきれいに引かれ、お客様も安心して利用できます。ありがとうございました。



## 「文芸」

(川柳)

震災の 映像見るたび 胸痛む  
今もなお 肉親捜す 被災跡  
被災地の 痛み通じぬ 永田町  
復興の 願い水差す 法の壁  
老いの身は ただ復興と 祈る日々

(文責・鎌田)

苫前川柳社

苫前 小島 信子  
苫前 斉数 範章  
留萌市 芳賀 敏美  
札幌市 関 武  
苫前 鎌田 信夫

# 健康ばんざい

## 『年一回 特定健康診査を受けましょう』

今月の担当は新田保健師です。

現在、40〜74歳の男性では二人に一人、女性では五人に一人が生活習慣病の一つであるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）だと言われています。

また、国民医療費の三割、死因別死亡率の六割は生活習慣病が原因と言われています。

特定健康診査は、このメタボリックシンドロームの早期発見に重点を置いた健診です。健診結果と質問項目からメタボの危険性があるかどうかを総合的に診断します。

### ●特定健康診査のポイント

- ・ 健診結果にあわせて保健指導で生活習慣の改善ポイントがわかる
- ・ 毎年受けることで、継続した健康管理ができる
- ・ 病気にかなりにくくなることで医療費が減る
- ・ せっかくなのでメタボのリスクを早期発見しても、自覚症状がないからといって放置しては意味がありません。特定保健指導の対象になったら、保健師や栄養士からのアドバイスを受けながら生活習慣を改善し、健康な生活を指しましょう。

### ●特定健康診査や特定保健指導を受けないと、どうなる？

当町では、平成22年度は苫前町国民健康保険被保険者の受診率50%を目標にしましたが、実際は25%と目標の半分の受診率でした。また、75歳以上の長寿医療（後期高齢者）の受診率は全道平均が約10%に対し約4%と低めでした。なによりも健康を守るためには年一回の受診が大切です。御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も受診しましょう。

### ●特定健康診査の日程等

①日程	平成23年9月14〜16日 12月15〜16日 計五日間
②会場	町公民館、町福祉センター

※特定健康診査には事前申込が必要です。  
健診の対象となる方、検査内容等詳細については、回覧等でご確認ください。

## ＋Dr.小野の処方せん

### 爪（つめ）

爪は手の指や足の指の先端を保護しているだけでなく、手の指や足の指の伸側を支えることによって、指先に力が入るようになっている。爪甲（そうこう）は爪母で増殖した細胞が角化したものである。爪甲の根本にはまだ角化が不十分なため乳白色に見える爪半月がある。正常の爪は透明で光沢があり、爪の下の皮膚が透見できるためピンク色を呈するが、貧血や末梢循環不全があると蒼白化する。

日に約0.1ミリメートル伸長するが、老化とともに伸びが遅くなり、爪は肥厚し褐色調を呈するようになる。

手や足の指は末梢循環不全や外傷などによって爪母細胞が障害を受けるとその成長が阻害され、異常爪甲が生ずる。

爪母細胞に対する障害がなくなれば正常な爪甲が再生する。陥入爪（かんにゅうづめ）は靴による圧迫や深爪によって生じ、足の親指に多い。

爪囲炎（そういえん）のため爪郭（そうかく）の発赤、腫脹、肉芽腫を生じることが多い。



医療法人社団オロロン会  
苫前クリニック

院長 小野 哲郎 ☎64-9070

## JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

7・8月の皮膚科外来日は  
7月：7 / 14(木)、28(木)  
8月：8 / 11(木)、25(木)です。



大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。  
電話でお気軽にお尋ね下さい。

JA苫前厚生クリニック  
(☎65-3535)

## おやこで作る手作りうどん教室

日時 7月30日（土）10時～13時  
場所 苫前町公民館（生活技術研修室）  
対象 小学校1～3年生の児童・保護者  
※兄弟がいる場合は幼児の参加も可  
参加費 1人300円（未就学児は無料）  
申込先 7月20日（水）までに役場町民課  
☎64-2215 駒井栄養士へ



夏休みの思い出に  
苫前産の小麦を使った  
うどんを作ってみよう！

苫前町食生活改善協議会

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

## 介護保険ガイド

## 介護保険料の納付方法と保険料の上昇抑制について

## 【介護保険料の納め方について】

平成23年度の介護保険料額については、広報とままえ4月号でお知らせしておりますが、介護保険料納入通知書を7月中旬に発送いたしますので、保険料額や納付方法などについて内容をご確認下さい。

なお、65歳以上の方の介護保険料の納付方法には、受給されている年金からの天引きで納めていただく「特別徴収」と、納付書や口座振替で納めていただく「普通徴収」があります。

## ・特別徴収

年金保険者(日本年金機構等)が年金支給額からあらかじめ介護保険料を天引きし、苫前町に納入します。

## (特別徴収の対象者)

年額18万円以上の年金を受給されている方は、原則として特別徴収となります。被保険者の方には特に手続をしていただく必要はありません。

## ・普通徴収

苫前町から送付される納付書により取扱窓口等で納めていただきます。忙しい方やなかなか外出できない方などは、**介護保険料の口座振替が便利**ですのでぜひご利用下さい。

## (普通徴収の対象者)

特別徴収の対象にならない方は、普通徴収となります。

例えば、

- ①年度途中で65歳になられた方
- ②年度途中で年金受給が始まった方
- ③他の市町村から転入された方
- ④年度の途中で所得の判明や更正などにより介護保険料に変更があった方
- ⑤年金支給が一時差し止め(現況届の未提出・提出遅れ等による)となった方などが対象です。



## 【介護従事者処遇改善臨時特例交付金による介護保険料の上昇抑制】

第4期の3年間(平成21年度～平成23年度)の介護保険サービスに必要な費用のうち、65歳以上の方の負担分(総額の20パーセント)を人数で割り返した結果、苫前町の介護保険料の基準額は概ね月額4,100円となりました。



これに介護従事者の人材確保・処遇改善を図るための介護報酬引き上げを見込んだ結果、基準額は概ね月額4,200円となりました。

また、国は介護報酬引き上げに伴う介護保険料の上昇を抑えるため、その財政措置として「介護従事者処遇改善臨時特例交付金」を平成21年度は改定増分の全額、平成22年度は2分の1の額を交付することとし、苫前町には合計で約275万7千円が交付されました。

苫前町は改定増に伴う保険料上昇を抑えるため、この交付金を各年度に繰り入れております。

お問い合わせ 苫前町町民課しあわせ係 0164-64-2215 (内線226・227) まで



## 第32回町民ソフトボール大会

期 日 8月7日(日) 受付 午前8時 競技開始 午前9時  
 会 場 苫前町野球場 他  
 対 象 中学生以上の町民(通勤、通学の方もOK)  
 参加料 1チーム 3,500円  
 申込み 7月22日(金)まで(参加申込書に参加料を添えて)



★楽しく熱い戦いが繰り広げられました。今年も多くの方の参加をお待ちしております!

### 水中全身体ほぐし運動+体ひきしめ運動 ~しなやかな体をつくろう!~

期 日 7月21日(木)・28日(木) 2日間  
 時 間 午後7時00分~午後8時00分  
 会 場 苫前町B&G海洋センター  
 対 象 高校生以上の町民  
 申込み 7月19日(火)まで公民館へ



【内容】 誰でも気軽に取り組むことのできる水中での全身ほぐし運動と体ひきしめ運動を学ぶことで、健康づくりのための運動を生活の中で実践・習慣化し、健康増進のため、みんなで参加しよう!

### ジュニアスイミングスクール

期 日 8月1日(月)~4日(木) 4日間  
 時 間 午後1時30分~午後3時  
 会 場 苫前町B&G海洋センター  
 対 象 小学生  
 申込み 7月22日(金)まで公民館へ

【内容】 夏休みにもっと泳げるようになってみませんか。  
 短期集中練習で自分の泳ぎをレベルアップ!



## BLACK BOTTOM BRASS BAND LIVE 2011 in TOMAMAE

1993年に関西で結成されたニューオリンズスタイルをベースにしたブラスバンド。ストリートパフォーマンスが話題となり1996年にメジャーデビューをした後、BEGINやトータス松本、武田真治等多くのビックアーティストと共演。

今年もとままえにやって来ます!!メンバーの楽しいトークとライブは満足度200% ぜひお越しください。

日 時 8月11日(木) 開演:午後6時30分(30分前開場)  
 会 場 苫前町公民館講堂  
 入場料 (前売) 一般1,000円 高校生以下500円  
 (当日) 一般1,200円 高校生以下700円



### 本とあそぼう『絵本の読み聞かせとビックシャボン玉であそぼう』

日 時 7月21日(木)、8月18日(木) 午前10時~午前11時30分  
 会 場 苫前町福祉センター  
 対 象 未就学児と保護者対象(申込みは不要です。)

- ☆ 天気の良い日は、ミニプールでも遊びます。
- ☆ バスタオル、着替えを持参してください。
- ☆ 雨天時は、室内で工作をします。



~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 shakaikyoiu@town.tomamae.lg.jp

## 7月「不正軽油防止強化月間」

不正軽油とは、軽油引取税を脱税するために、軽油に灯油や重油を混和するなどした燃料油をいいます。不正軽油について、見たり聞いたりしたときは！

**不正軽油ストップ110番（無料）**  
フリーダイヤル  
☎0800-8002-110  
まで情報をお寄せください。

**不正軽油を**

**売らない  
買わない  
使わない**

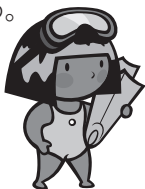


**北海道留萌振興局地域政策部税務課**  
☎0164-42-8417(直通)



## 水難事故防止～海や川 危険もいっぱい ご用心～

- ◇水深の浅い場所でも波の力で倒されたり、沖に流される危険があるので、水辺で遊んでいる子どもの近くでは、目を離さないようにしましょう。
- ◇海水浴場などの指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。
- ◇体調不良時や飲酒後の遊泳はやめましょう。
- ◇釣りをするときは救命胴衣を着用し、高波時の防波堤や流れの速い岸辺、滑りやすい岩場などは注意しましょう。



羽幌警察署

## 事業主の方へ 適格退職年金制度からの移行はお済みですか？

確定給付企業年金法の施行に伴い、適格退職年金制度は、平成24年3月31日までに他の制度に移行するなどの対応が必要です。

移行先はぜひ、「中退共」の退職金制度へ

- 退職金の管理が簡単です
- 移行にかかわる手数料は必要ありません
- 移行時の積立不足の解消は不要です
- 国からの掛金増額助成が受けられます

詳しくはホームページをご覧ください。

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL (03)3436-0151(代表) FAX (03)3436-0400

## 苫前町の交通事故情報

### 平成23年6月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
1件	0人	1人

### 平成23年6月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
3件	0人	5人

6月30日現在で**698日**

## 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

23年度の実績 16,007,093円  
(H23.3~H23.6)

平成23年6月分の実績  
・供給電力量 113,870Wh  
1,428,783円  
(昨年実績 648,842円)

## 7月 町税の納期

今月は、

**固定資産税  
国民健康保険税**

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

ご厚志に感謝します

苫前町へ

○留萌市 宮尾 スズエ 様

町社会福祉協議会へ

○函館市 佐藤 誠 様

○古丹別 黒部 実 様

苫前町内会へ

○函館市 佐藤 誠 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

早川桃華 (三女) 尚弘社 6月7日 古丹別

末永くお幸せに

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

鳴田 祥大(羽幌町) 小泉 春香(旭)

中尾 健(古丹別) 伊藤 愛美(古丹別)

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

飯澤 和代 77 6月4日 古丹別

黒部ミドリ 76 6月10日 古丹別

丹羽 秋子 64 6月10日 古丹別

森川美笑子 77 6月17日 九重



古丹別小学校児童の作品

『ときょうそう』  
1年 水谷 綜太くん



あしがはし  
ってみえるよ  
うにかきました。

『ちーむわーく  
ぱっちり!』  
1年 檜森 香月さん



わたしとパパの  
かおをていねいに  
かきました。

『ぴーすふる!』  
1年 早川 すずさん



うたいながらお  
どっているところ  
をかきました。

『かぶと』  
2年 松浦 隆暁くん



いろとりどりの  
フェルトをはりま  
した。



『コックさん  
のぼうし』  
2年 前川咲弥花さん



リボンのか  
ざりをつける  
のをがんばり  
ました。

『にじいろぼうし』  
2年 清水 音寧さん



どういがかざり  
がいいのか、くふ  
うしました。



『長いすべり台』  
3年 土田 佳澄さん



くふうしたと  
ころは、すべり台と  
かいだんをつけた  
ところです。



『だんだん高く  
なるうんてい』  
3年 河端 美桜さん



うんていのぼう  
を糸で切るのをく  
ふうしました。



『しんのすけのふん水』  
3年 伊藤拳太郎くん



くふうしたと  
ころは、しんのすけ  
のふん水を作ると  
ころです。



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

苫前町商工会よりお知らせ

苫前商業部会スタンプラリーの実施について

昨年も苫前商業部会で実施したスタンプラリーを本年度も実施します。7月15日より苫前商業部会の加盟店でお買物をすると1,000円につきスタンプ1コを押印。10コたまると賞品を贈呈する取り組みを実施します。賞品が無くなり次第終了となりますので、お早めにご利用をお願いします。

なお、詳細はチラシでお知らせしますので、お買物は地元を利用しましょう。

古丹別商業部会夏祭りの実施について

古丹別商業部会では、地元商店を利用させていただいている住民の皆様へ感謝する消費者還元イベントを企画、実施することとなりました。

古丹別町道西2条線（商工会前：雨天時は苫前町公民館）を歩行者天国として飲食物などを出店しますので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

・7月31日(日) 正午～午後7時  
(雨天時：午後1時～午後5時)