



まちひと百景

授業前の朝読書

苫前小学校（小澤真弓校長）と古丹別小学校（石田正樹校長）で行われている朝読書。あらかじめ心を落ち着かせてから授業に入ることによって集中力が高まるという。この試みがはじまって10年近くが経過した。その成果は少しずつではあるが前進しているようである。

- エゾバフンウニの人工種苗放流ほか…2
- 放課後センターイチゴ狩りほか…3
- チャレンジデーほか…4
- 運動会・体育大会…5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 国民健康保険ガイド…8
- 国民年金ほか…9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11～13
- ちびっこギャラリー…14



まちの人口

人口/3,134人（男/1,493人：女/1,641人）
世帯数/1,540世帯（6月30日現在）

URL：<http://www.town.tomamae.lg.jp>

～エゾバフンウニの人工種苗を放流～

6月6日(水) 北るもい漁協苦前支所は、前浜2カ所でウニの人工種苗を放流した。同支所では磯根資源づくり事業としてエゾバフンウニの種苗放流を続けており、羽幌町にあったウニ種苗センター閉鎖後も古宇郡漁協の泊センターから購入して継続している。

この日は留萌地区水産技術普及指導所も加わり、殻径10mmサイズのウニ3万9千粒をそれぞれ放流。2年～3年で獲ることができるとのこと。

苦前支所のウニ解禁日は6月10日、エゾバフンウニは8月いっぱい、キタムラサキウニは9月14日までが期間だ。



～クリーンアップ日本海による海岸清掃を実施～



6月6日(水) 町内の海岸線でクリーンアップ日本海が実施され、各地の町内会員や婦人会などの団体、建設協会員などあわせて約100名が参加した。

朝から青空のもと海からの風もさわやかな中、集まった人達は一般や破砕、粗大ゴミに仕分けを行いながら、ゴミ袋を片手に約2時間にわたり黙々とゴミを拾い集めていた。

午後からは集めたゴミを大型トラックに回収。集まった約2,900キログラムのゴミを羽幌町のゴミ処理施設へ搬入した。

～JA 苦前町青年部による交通安全街頭啓発運動～

6月7日(木) 苦前町農業協同組合青年部(松原尚則部長)の交通安全街頭啓発運動が、苦前中学校前で実施され青年部から約20名が参加した。

羽幌警察署苦前駐在所の江本孝幸所長からは「羽幌警察署管轄での交通事故はない。無事故・無違反、シートベルトを着用し、事故のないようお願いしたい」と述べた。

松原部長からは「これから季節、自家用車や農作業車に乗る機会が多くなるので、シートベルト着用など交通安全に配慮してほしい」と述べた。



～公民館講座「ガーデニング研修会」～



6月8日(金) 苦前町公民館で町公民館と留萌みどりネットワーク(山郷佳克代表)共催のガーデニング研修会が開催され25名が参加した。

講師で北海道グリーンコーデイネーターの川原元信(川原花木園代表取締役)さんは「庭づくりには、これが正解というものはないが、寄せ植えやカラーリーフプランツ、錯覚を利用することでキレイに見える」と助言した。

参加者からは「お花の種類や植え方・見せ方を学んだ。今後のガーデニングづくりに活かしたい」と意気込んでいた。

「絆」感謝運動 交通安全啓発活動 ～苦前町商工会青年部～

6月10日(日) 苦前町商工会青年部(原野友助部長)は、役場駐車場で安全運転や地元観光アピールなど交通安全街頭啓発に取り組んだ。

この活動は、全国商工会青年部連合会が企画する統一事業「絆感謝運動」によるもので、東日本大震災をはじめ、各地で発生した復興支援活動で注目された「絆」を青年部活動として全国展開しているもの。

部員達は、ドライバークリアランスなどに観光パンフなどを配付。青年部が開発・商品化した特産品「カスベのベーコン」を贈り、安全運転を訴えていた。



放課後こどもセンターでイチゴ狩り



6月11日(月) 苦前放課後こどもセンターでは、小川地区にある無限樹のイチゴ農園で、イチゴ狩りを楽しんだ。

農業生産法人(有)無限樹が運営するイチゴ園は、6月2日にオープンしたが、週末のお客さんで3棟のうち2棟はイチゴがなくなるほどの大盛況、残りの1棟を子どもたちに開放した。

品種は道産子イチゴの「けんたろう」大粒で甘いのが特徴的だ。イチゴ狩りに参加した子どもたちは、たくさん食べて「おいしかった」、「カエルを見つけて楽しかった」と感想を述べていた。

～苦前商業高等学校による全校ボランティア活動～



6月14日(木) 苦前商業高等学校(佐藤雅人校長)の夏季全校ボランティアが古丹別市街地で行われ、ゴミ拾いや草とり、公共施設の清掃などに汗を流した。

社会の一員としての自覚や日頃お世話になっている地域への貢献などをねらいに、同校恒例の全校ボランティア。町公民館や古丹別バスターミナル、スポーツセンターなど約1時間にわたり活動した。

清掃では、町のイメージキャラクターのとまおくんが古丹別バスターミナルの助っ人に現れ、作業を頑張る生徒を応援していた。

イベント用のイス・テーブルを寄贈 ～社団法人留萌地方法人会苦前支部～



6月14日(木) 苦前町商工会にて社団法人留萌地方法人会苦前支部(山本啓一支部長)から古丹別連合町内会へ観光イベントの環境整備として、イスやテーブルが贈呈された。

留萌地方法人会苦前支部では、会員の積極的な自己啓発を支援、社会の健全な発展に貢献するための活動をしている。同町内会の渡部会長は、「大事に使わせていただきます」と感謝を述べていた。

小学生体験教室TDKがはじまる



6月17日(日) 社会教育課主催事業の苦前町少年少女体験教室(略してTDK)の第1回目の事業が開催され、公民館の花壇に大豆の苗植え、その後、地図を手に古丹別市街地を探索した。

今年度は、1年生と6年生までの22名が登録、グループ編成をおこない、おおよそ10回程度の活動をする。

地図探しでは、各地点まで行かないとわからない問題が書かれてあり、グループとなった子どもたちは、話し合いながら問題を解いていた。

学社融合事業「ふわっと探検」～苦前小学校2年生～



6月19日(火) 苦前小学校(小澤真弓校長)2年生の学社融合事業「ふわっと探検」がとまま温泉ふわたつとで実施された。

子どもたちは、小島一信副支配人の案内で温泉、レストラン、客室、ホールなどを見て回り、仕事内容などについて説明をうけた。

質問コーナーでは「ふわっとのオープンには」、「風Wの意味は」など多くの質問が出され、どんな時が一番うれいのですか」との問いに小島さんは「満足して帰られるお客様を見たときに、この仕事をしてよかったと感じる」と語った。

秋田県大潟村に及ばず敗戦 ～チャレンジデー2018～



主催のチャレンジデー実行委員会では「町内会として初めての取り組みもあり、住民の意識は高まりつつある。引き続き多くの住民に参加してもらえる内容を検討していきたい」と述べていた。

夜間にはスポーツセンターと苦前小学校体育館で玉入れ選手権が行われ、熱いバトルが展開された。

古丹別地区両地区でのラジオ体操や各小中学校やこども園・保育所での取り組み、そしてバドミントンやストレッツチサークルなど各体育団体などの自主的な活動も取り入れながら実施された。

5月30日(水)に町内一円でチャレンジデー2018が開催され、延べ2,062人が参加、参加率62.5パーセントで、秋田県大潟村の77.7パーセントに及ばず敗戦となった。



ファイヤー通信

山火事予防「小さな火 大きな森を破壊する」

- ① 子供は必ず大人と遊びましょう。
- ② 必ず水を用意しましょう。
- ③ 風の強いときは花火で遊ばない。
- ④ 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物の近くでは遊ばないようにしましょう。
- ⑥ 花火に書いてある注意事項を守りましょう。

花火による事故事例

1. 打ち上げ花火事故
打上花火にライターで点火したところ、同時に打ち上がった。右目とその周囲に火傷を負う。
2. 手持ち花火事故(線香花火)
ベランダで使用中に爆発。飛び散った火の塊で屋内の床と座椅子を焦がす。
3. 飛翔花火事故(ロケット花火)
ローソクにて点火。本体に着火と同時に爆発。被害者は1.5mしか離れていなかった。

火事・救急は119番!

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

6月2日(土) 苫前中学校体育祭



やるうぜ苫中!~新たな伝統を創れ~



6月3日(日) 古丹別中学校体育祭



猪突猛進~栄光に向かって突き進め~



6月10日(日) 苫前小学校運動会



その手を大空に!走り続ける 熱い思い



6月10日(日) 古丹別小学校運動会



努力の結晶 それは最高のチームワーク



6月16日(土) 認定苫前こども園うんどう会



6月24日(日) 古丹別保育所うんどう会



健康
ばんざい

「熱中症から身を守りまじゅー」

今月の担当は、宮崎主任保健師です

熱中症は環境や体、行動などが影響して起こり、7月下旬～8月上旬に多発する傾向にあります。

【熱中症になりやすい条件】

次に当てはまる場合は、特に熱中症を引き起こしやすいので、注意が必要です。

〈環境〉

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、暑くなり始め、急に暑くなった、閉め切った室内

〈からだ〉

高齢者、乳幼児、脱水状態にある人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人、持病のある人、肥満の人

【熱中症の症状は?】

自覚症状としては、ズキンズキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感などがあげられます。また、暑い場所にいるにもかかわらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触ると熱をもっていたりしたら危険信

水分補給について

軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。そのため、意識してこまめに水分を補給することが大切です。

◆何を飲むと良い?

季節に関係なく水が理想的です。ジュースやスポーツドリンクは糖分が含まれているので要注意です。脱水症状や大量の発汗がない場合は、糖や塩分の摂取は必要ありません。また、アルコールを摂取すると尿量が増え、体内の水分を減らしてしまうので、水分補給にはなりません。

◆1日に1.5～2Lを目標に!

水分補給のタイミングとしては、目覚めたら、職場に着いたら、家事がひと段落したら、お風呂に入る前、お風呂上り、などがおすすめです。持病により水分摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

◆乳幼児の水分補給

〈乳児〉

母乳やミルクを飲んでいられる時期は、水分摂取は授乳のみで十分です。水分を与える場合は、離乳食開始後に、スプーンひとさじなど少量から湯ざましやベビー用麦茶などを与えてみましょう。外から帰ったときやお風呂上りなどの

タイミングで、欲しがらないうときは無理に与える必要はありません。

〈幼児〉

「お家に着くまで我慢」など、水分補給を大人のペースで判断しないことに気を付けます。外出時には飲み物を持ち歩きましょう。また、遊びに夢中になって水分補給を忘れてしまうことも多いので、周りの大人がこまめに補給することを意識してあげましょう。

*子どもの熱中症を防ぐポイント

①顔色や汗のかき方を十分に観察する：顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇していると考えます。
②適切な飲水行動を学習させる：喉の渇きにに応じて適切な水分摂取ができる能力を磨きましょう。
③日頃から暑さに慣れさせる：普段から適度な外遊びをしましょう。また、地面との距離が近いと気温が高くなり、大人よりも子どもの方が高温の環境にいます。夏のベビーカーの中は想像以上に高温になるので気をつけましょう。
④服装を選ぶ：適切な服装を選択し、環境に応じて衣服

の着脱を適切に行いましょう。
【熱中症になったときの対処方法】

(1) 涼しい場所へ避難させる
(2) 衣服をゆるめ、身体を冷やす

※特に、首筋、脇の下、太ももの付け根、股関節を冷やしましょう。(皮膚のすぐ下を太い血管が走っているため、流れている血液を冷やす効果がありません)

(3) 水分や塩分を補給する
自力で水が飲めない、意識のない場合は、すぐに救急隊を呼びましょう。



町内での認知症に関する取り組み状況

1 認知症サポーター養成講座

町民のみなさまを対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識をもち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。その役割は何か特別なことをするのではなく、例えば、困っている認知症の方がいたら声をかけたり、認知症の方を介護している家族などにねぎらいの言葉をかけるなどがあります。

平成30年3月31日現在、全国にサポーターは約1,015万人おり、当町のサポーターは341人、サポーター養成講座の講師役となるキャラバンメイトは8人います。

規定の講座を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができ、その証であるオレンジリングが与えられます。

今年度の養成講座は、5月12日（土）に力昼町内会にて実施し、20歳代から80歳代と幅広く23名の参加があり、新たに16名の方が認知症サポーターとなりました。参加者からは「勉強になった」との声がありました。

また、6月8日（金）には「介護者家族の集い」にて実施し、3名の参加がありました。3名は既にサポーターではありましたが、「これまで何回か聞いているが、忘れていたこともあって勉強になった」や、「認知症について学んでおくことは、自分の人生においても大切」「町内会や隣近所など身近なところでも開催してほしい」との声がありました。

この講座は、町内会や学校、職場、サークル、お友達同士など、3～5人の少人数でも開催できますので、興味のある方はぜひお問合せください。



2 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう平成30年4月から、地域包括支援センターに設置しています。自宅で生活している方で、「物忘れがあり、困っているがどうしたらよいか分からない」、「認知症の症状なのか、介護や対応に困っている」などありましたら、ぜひ、御相談ください。

主任介護支援専門員からの情報提供

Q：足腰が弱わり、家の中でもつまずいたりします。住宅改修を行いたいののですが、どうしたら良いでしょうか？

A：介護保険には、「住宅改修費の支給」という制度があります。介護保険の要介護認定で、要支援1・2、要介護1～5と認定された方が対象となりますので、介護認定を受けていない方は、まず、保健福祉課または古丹別支所の窓口で介護保険の認定申請を行ってください。

また、市町村への事前申請が必要になります。利用者の心身の状態、家屋環境や福祉用具の利用について（福祉用具貸与で解決する場合があります）検討し、その上で、住宅改修により期待される効果について考える必要があります。

本人の身体状況にあった位置に手すりを設置するなど、自宅でより安全・快適に自立した生活が送れるように、ケアマネージャーや理学療法士・作業療法士（月に1度来町していますので、可能な時に相談できます）、建築関係者と相談しながら進めましょう。

既に介護サービスなどを利用している方は、担当のケアマネージャーへ御相談ください。

担当のケアマネージャーがいない方は、苫前町地域包括支援センターへ御連絡ください。

◆事業のお知らせ◆

8月1日（水）午前9時30分から「ふれあい倶楽部」がとままえ温泉ふわっとで開催されます。「フラワーアレンジメント」のほか「ふまねっと運動」を行います。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行いながら参加者同士の交流を図ってみませんか？

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215