



## まちひと百景

### 日本舞踊の集い

9月30日(日)とままえ温泉ふわっとで第8回日本舞踊の集いが開催された。札幌から嘉門流 衛信の会が来町し、本格的な日本舞踊の舞を披露した。本町では観る機会が少ないので、観客らは華麗な衣装や舞に酔いしれているようであった。

- 新しい英語指導助手マイケルほか…2
- 学社融合事業「メロン農家見学」ほか…3
- 馬の絵作品展ほか…4
- 町健全化判断比率及び賃金不足比率…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
- 中学生ギャラリー…14



### まちの人口

人口/3,118人(男/1,487人:女/1,631人)  
世帯数/1,540世帯  
(9月30日現在)

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

## 新しい英語指導助手は日本語勉強中！ ～8月に着任したマイケル・ブルノツィさん～



このほど小中学校・高校等で英語指導を行う英語指導助手のマイケル・ブルノツィさんが8月6日付けで着任した。

マイケルさんは、アメリカのカリフォルニア州のサクラメント出身で写真撮影が趣味の37歳、カリフォルニア州立大学サクラメント校を卒業、専攻はアジア研究である。日本では、東京・横浜・京都・広島など興味のある街は多数あるとか・・・。日本語は少ししか話せないで、日本語を学びたいと意欲的だ。

マイケルさんは苫前町の第1印象で「小さいまち」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、「すでに英語指導助手の仕事を経験してみて、子ども達はとても元気いっぱいなので英語を教えるのは問題ない。ぜひアメリカの文化を教えたい」と述べた。

さらに、好きな食べ物、嫌いな食べ物？との問いには、好きな食べ物は、焼き肉、そば、味噌汁。嫌いな食べ物はナスで、絵を描いて表現してくれた。あと、海藻や鮭などが入ったふりかけも好物と話した。

マイケルさんは日本での生活について、今は不便さを感じていないが、まだ苫前での生活に慣れていないことや言葉もうまく話せないで、皆さんもまちで見かけたらやさしい一言をかけてあげてください。

### ●マイケルさんのプロフィール

国 籍：アメリカ

生年月日：1980.12.16 (37歳)

好きな食べ物：焼き肉、そば、味噌汁

苦手な食べ物：ナス

## リアル野球盤大会盛り上がる ～苫前町商工会青年部主催～

昨年同様、雨のためスポーツセンターで実施したが、今回は野球場での開催。トスされた軟球を打ちアウトやヒットなど独自のルールで競った。参加者からは「なかなか思いうような所に飛ばないのがおもしろい」と大会を楽しんでいた。

9月5日(水) 苫前町野球場で苫前町商工会青年部(原野友助部長)主催のリアル野球盤大会が開催された。地域内の青年団体の交流をねらいとした企画、商工会青年部をはじめ、苫前町農協青年部、北るもい漁協苫前支所青年部、町職員組合青年部から約30人が参加した。



## 苫前商業高等学校の入学体験



9月11日(火) 苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)の入学体験が開かれ、羽幌・苫前・古丹別中をはじめ、増毛、ニセコ、函館の中学3年生約90人が参加した。佐藤校長は「みなさんが入学し、3年生になると開校70周年を迎えます。小さな学校ですが、いろいろな資格も取れるし大学進学も目指すことが可能です」と呼びかけた。生徒らは、プレゼン形式で学校紹介の説明を受けた後、3グループに分かれ、簿記、数学、理科などの授業を受けた。生徒からは「楽しい。緊張した。授業がわかりやすい」など感想を述べていた。

## 北海道舞台塾ワークショップ ～ヒップホップダンスを学ぶ～

仙庭さんは「運動が苦手な人でもダンスは踊れる。自信を持つてほしい」と参加者に激励した。生徒らは、見よう見まねで覚えながら、最後はグループでのコンテスト形式で踊りを披露していた。

9月14日(金) 苫前中学校(森正彦校長)、古丹別中学校(大井学校長)体育館で北海道舞台塾ワークショップ「ダンス体験教室」が開催され、各中学校全学年の約80名が参加した。講師は札幌市のスタジオオマインドの仙庭弘晶さん、エグザイルの北海道公演では前座を務めるなど、舞台、テレビ、CMの振り付けなどで活躍されている。



苫前中学校 古丹別中学校

## 学社融合事業「メロン農家見学」～苫前小学校3年生～



9月13日(木) 苫前小学校(小澤真弓校長)3年生14人が、学社融合事業「メロン農家見学」で九重の早川日出利さんが作る収穫前のメロンを見学した。

最初にハウスを見学し、納屋に入りメロンの大きさはかる機械などを見学、その後場所を替えて質問に移った。

質問では「1日の出荷量はどのくらい?主にどこに出荷されますか?メロン農家で大変なことは?」など多くの質問が出され、早川さんは、1つ1つ丁寧に回答していた。

最後には「消費者においしいものを食べてもらえるよう頑張っている。皆さんも苫前のおいしいものをたくさん食べてください」と話していた。

## 「北方領土学習」～苫前中学校～



9月19日(水) 苫前中学校(森 正彦校長) 全学年を対象とした道主催の「北方領土学習」が同校体育館で開催された。

道では、北方領土問題への小中学生の興味と関心を喚起し、理解を深め、北方領土返還要求運動の推進を目的に実施している。

講師には、国後島出身で「北方領土の語り部」である大塚誠之助さんが講演した。大塚さんは「北方領土4島は日本固有の領土であり、島には神社やお墓などが点在している。これからも返還要求を続けていく必要がある」と話した。

生徒らは、北方領土の歴史について再確認していたようである。

## 小学生舞台鑑賞事業 ～劇団たんぽぽ「グリックの冒険」～



9月19日(水) 苫前町公民館にて小学生舞台鑑賞事業、劇団たんぽぽ「グリックの冒険(斉藤惇夫作、ふじたあさや演出)」が公演され、観賞には、苫前小学校、古丹別小学校の生徒、引率教諭を含め約150人が観賞した。

物語は、主人公グリックが冒険の旅を通じて、夢をかなえるための生きる強い気持ちと努力の大切さを伝える物語となっている。

児童は、劇中のエキストラにも登場し舞台を盛りあげた。終了後にはステージ裏などを見たりして演劇のステージセットに感心していた。

## 長寿をお祝い ～平成30年度苫前町敬老会～



苫前町・社会福祉協議会主催の平成30年度苫前町敬老会が9月20日(木)公民館で開催され、町内に居住する75歳以上の高齢者約200名が料理と催しものを楽しんだ。

主催者の森町長は「1人で寂しく家にいないように、外に出て楽しい生活をしてもらいたい」と挨拶した。

また、阿部俊一議会議長からは「これまでのご尽力に感謝申し上げ、引き続き苫前町を支えていただきますようお願いしたい」との祝辞があった。

参加者は乾杯の後、認定苫前子ども園、古丹別保育所の園児によるお遊戯、苫前婦人会などの舞踊、参加者によるカラオケなどの余興を楽しみながら1日を楽しんだ。

## まちなかサロンと苫前小学校児童との交流



9月21日(金) まちなかサロン(野崎信輝会長)のお年寄り19人と苫前小学校(小澤真弓校長)の1・2年生25人が、同校体育館で交流会を実施した。

交流会では、お手玉、こま、おはじき、パッチなど仲良く昔の遊びに興じたほか、じゃんけんやシールを付けあい、合唱、おやつタイムに笑顔を弾ませた。

子どもたちは「楽しかった。学芸会でも観に来て下さい」と語り、野崎会長は「また、計画したい。来年は、3・4年生、次は5・6年生というの也不错」と話していた。

## 馬の絵作品展で中学生が文部科学大臣賞を受賞！

北海道では唯一の全国展、「馬の絵作品展」で苦前中学校（森正彦校長）3年生の加賀谷柀次くんが最高賞の文部科学大臣賞を受賞、同3年生の横野瑞希さんが佳作を受賞した。

美術を指導している梅原賢伸教諭は「時間をかけてデッサンし、血管、首まわり、あごの明暗をきっちり捉えた。主役と背景がとけるようにマツチングしている」と評価した。

一方、最高賞を受賞した加賀谷くんは「自分では最高の出来だと思っていましたがおめでとうと言われても信じられなかった。梅原先生に習ってから絵を描くのが好きになりました」と話した。



また今回の作品展では、古丹別中学校（大井学校長）2年生の安藤知佐さんが鹿追町長賞を受賞、同校3年生の野村心優さんが入選、同3年生の清水音寧さんと平井憲吾くんも佳作を受賞した。

安藤さんは「下書きが大変だった。馬のたて髪を描くのが難しかった。普段経験できない賞をいただき光栄に思う。来年はもう一度挑戦して上を目指したい」と話していた。

梅原先生は「いずれの作品も細かい表現と明暗をしっかりと描けたのがよかった」と評価した。

芸術の秋、中学生の活躍にまだまだ目が離せないように感じた。



## 苦前中学校登校体験 ～苦前小学校6年生～

9月26日（水）苦前中学校で苦前小学校（小澤真弓校長）6年生7名が登校体験に参加した。中学校での学習や生活、中学生としての心構えを意識づけるために実施している。

児童らは緊張した表情ながらも、社会、英語、音楽の授業を受けた。社会科の授業では、「条約を改正するために日本がした努力は？」と題して課題が出され、1986年のノルマントン事件を学習しながら課題を掘り下げていった。

日本が江戸から明治へと大きく変革して行く時代。児童からは次々とキーワード（日米和親条約、大日本帝国憲法、文明開化など）が出て来て、小学校での学習成果が発揮されていることが感じた。



## 苦前中学校で雅楽演奏



9月28日（金）苦前中学校（森正彦校長）で浄土宗僧侶の雅楽団体「悠楽会」が管弦と舞楽を披露した。

悠楽会が苦前の豊國寺で秋季研修会を行っている折り、音楽教科の一環として雅楽を体験する授業として実施している。

はじめに、豊國寺の竹橋広頭副住職が歴史をひもときながら、「雅楽は神道というイメージがあるが、古くから仏教とも密接な関係があった」と講話した。その後、12人の僧侶が管弦演奏や舞楽を披露し、生徒らは、笙（しょう）や箏（ひちりき）などの楽器演奏を体験した。

生徒からは「普段見ることができない雅楽を、間近で見えて体験することが出来たのでうれしい」と話していた。

## 演劇公演「センチメンタル」

9月29日（土）公民館でとままえ舞台鑑賞友の会、苦前町、苦前町教育委員会主催による演劇「センチメンタル」が公演された。

物語は、主人公の妻が亡くなり、死んでもずっと一緒にいることを誓う。紆余曲折がありながらも、「本当の幸せとは何か？」と問いかける内容となっている。

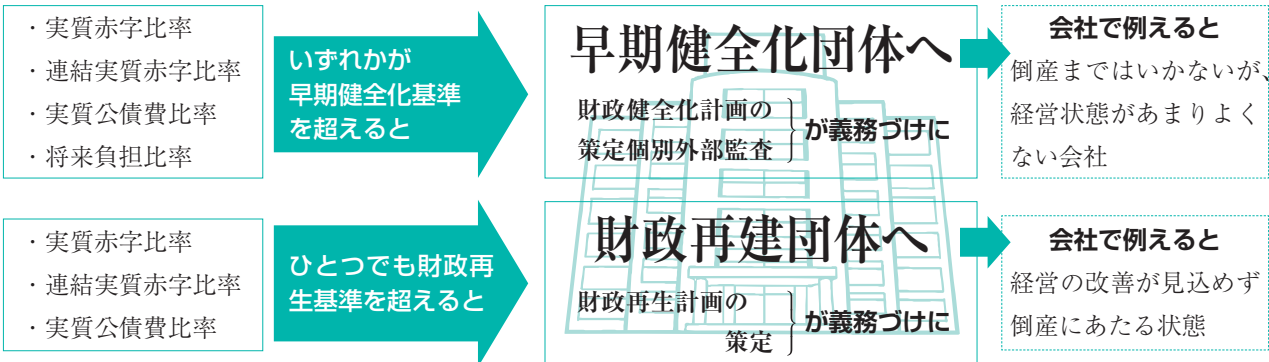
来場者らは、役者の演技力もあり悲しいシーンでは「すすり泣き」の声が届いたり、場面の途中で、コミカルな演技で笑う場面もあった。

カーテンコールでは観劇いただいた来場者に感謝を述べ、会場からは大きな拍手を受けていた。



# 苫前町の健全化判断比率及び資金不足比率を公表します

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項及び第22条第1項の規定により、本町の平成29年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率について、次のとおり公表いたします。



**健全化判断比率** 各地方公共団体の財政状況を判断する基準として、次の4つの比率が設けられています。

(単位: %)

	健全化判断比率		早期健全化基準	財政再生基準
	H29比率	前年度比率		
実質赤字比率	—	—	15.00	20.00
連結実質赤字比率	—	—	20.00	40.00
実質公債費比率	9.9	7.6	25.0	35.0
将来負担比率	—	—	350.0	

平成29年度の比率を見ても「早期健全化」「財政再生」の両基準を下回っていることから、健全な財政運営が行われていることが、わかりますね

(注) 実質赤字額又は連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率又は将来負担比率が算定されない場合、健全化判断比率は「—」で表示

**【文中の用語解説】**

- ・実質赤字比率 = 一般会計等における実質赤字が標準財政規模に対してどれくらいの割合になっているかを表した比率です。
  - ・連結実質赤字比率 = すべての会計を対象とした実質赤字（又は資金の不足額）の標準財政規模に対する比率です。
  - ・実質公債費比率（3ヶ年平均）= 収入のうち、どのくらいの割合を借金返済に充てているかを表した比率です。
- ※当該比率が18%以上の市町村が地方債（借金）を借り入れる場合、都道府県知事の許可が必要となります。
- ・将来負担比率 = 一般会計等が将来負担すべき実質的な負債が標準財政規模に対してどれくらいの割合になっているかを表した比率です。

**資金不足比率** 公営企業ごとの財政状況を判断する基準として設けられたもので、一定の基準を超えると経営健全化計画の策定が義務づけられます。

(単位: %)

	(H29)資金不足比率	(H28)資金不足比率	経営健全化基準
簡易水道事業特別会計	—	—	20.0
下水道事業特別会計	—	—	
風力発電事業特別会計	—	—	

(注) 資金不足額がない場合、資金不足の比率は「—」で表示

**【文中の用語解説】**

- ・資金不足比率 = 公営企業ごとの資金不足(=赤字)がその公営企業の事業規模に対してどのくらいの割合になっているかを表した比率です。

上記の表を見てもいずれの比率も国の基準をクリアしており、苫前町の財政は十分に健全性が保たれています。

「簡易水道事業」「下水道事業」「風力発電事業」の3事業とも資金不足がなく、「—」で表示されているので、健全な経営がされていることがわかりますね

健康ばんざい  
**「高血圧症と減塩について」**  
 今月の担当は 水野管理栄養士です



病院や保健指導で測定するときの基準値

収縮期血圧（上の血圧） 140mmHg以下  
 拡張期血圧（下の血圧） 90mmHg以下

家庭で測定するときの基準値

収縮期血圧（上の血圧） 135mmHg以下  
 拡張期血圧（下の血圧） 85mmHg以下

**【高血圧症は早めの治療や予防が大切！】**

血圧とは、血液が血管の中を流れる時に血管に加わる圧力のことです。血圧が高い状態が続くと血管に大きな負担がかかって動脈硬化を起し、心筋梗塞や脳卒中の引き金になります。

生活習慣病の中で最も多いのがこの高血圧症ですが、血圧が高くても自覚症状がない場合が多く、適切な治療が受けられていない場合があります。知らないうちに長い年月をかけて進行していきまので、健診などで血圧が高かった場合は早いうちからの治療や予防が大切です。

**【血圧の治療】**

高血圧症と診断された場合は必要に応じて薬で血圧を管理します。自分の血圧を管理するには、普段の血圧を測る習慣をつけることが大切です。自宅と病院で計測値が異なる場合、病院では日常と異なる環境で測定するため、自宅で測定した方を優先に考えます。自宅での計測値を記録し、かかりつけの医師に伝えるようにしましょう。また、薬の使用に疑問があるときは自己判断せずに医師に相談しましょう。

**④ 運動する**

高血圧に対しては息が止まらない程度の強度で、1回30分、週2回以上の運動をすることが勧められています。

**② 肥満を解消する**

肥満があると脂肪細胞から血圧を上げる物質が分泌され、血圧が上がります。そのため、血圧が高い人でBMI（体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））が25以上の場合減量をおすすめします。

**③ 野菜・果物、乳製品の摂取**

野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分に含まれるナトリウムを体の外に出して血圧を下げるはたらきがあります。また、牛乳に含まれる乳ペプチドは血圧を上げる酵素の作用を阻害することで血圧を低下させるはたらきがあります。

**◆ うま味や酸味、香りを生かして調理する**

だしを効かせると塩分が少なくてもおいしく調理することができます。また、酢やレモン汁には塩分が入っていないので、料理の味つけにおす

**◆ 麺類を減らす**

麺類は塩分が多く、ラーメン1杯で1日分に相当する塩分が入っている場合もあります。スープを飲まない場合でも麺に絡む塩分が多いため、食べる回数を減らし、食べる時はスープをできるだけ残しましょう。

**◆ 汁物を減らす**

味噌汁やすまし汁などを食べる回数を減らし、食べる場合は具だくさんにして汁の量を減らしましょう。

<100gあたりに含まれる塩分量> ※塩分の目標量は1日男性8g未満、女性7g未満です

ご飯・パン・麺	肉・魚	漬物、塩蔵品	乳製品、菓子類
ごはん 0g	塩鮭 1.8g	いくら 23g	牛乳 0.1g
ゆでそば 0.1g	ウインナー 1.9g	きゅうり塩漬 25g	プロセスチーズ 2.8g
ゆでうどん 0.5g	さつま揚げ 1.9g	// 塩みそ漬 53g	どら焼き 0.4g
スパゲティ 1.2g	ベーコン 2.0g	白菜塩漬 23g	揚げせんべい 1.2g
クロワッサン 1.2g	ちくわ 2.1g	キムチ 22g	ポテトチップス 1.0g
食パン 1.3g			チョコレート 0.2g

**【薄味の目安は？】**

外食の味が濃いと感じない場合や病院食の味が薄く感じられる場合は味覚が鈍っており、濃い味に慣れてしまっていると考えられます。味覚は1週間程度で取り戻せると言われているので、まずは1週間薄味を意識してみましよう。

運動は肥満や糖尿病など、様々な病気を予防し、血管を守ることに繋がります。

運動は肥満や糖尿病など、様々な病気を予防し、血管を守ることに繋がります。

香りの強い食材を使うと味つけが少なくても味を感じられます。

## 高齢者の服薬・薬の管理について

年齢を重ねていくと、高血圧症など薬を継続して服用する治療が必要になる場合が多くなります。

症状を悪化させるとほかの大きな病気の引き金になることもありますので、今治療している病気の状態を安定させていくことはとても大切です、そのためには、治療の効果を保つために医師の処方した薬を指示どおりに内服することが欠かせません。飲んだり飲まなかったりということがあると、血液中の薬の濃度が安定しないため、薬の効果が発揮されないことがあります。ところが、治療が必要な病気が複数になると、受診する病院が増えて、薬の種類や量が増え、何をいつ飲んだら良いのか管理が複雑になります。薬が小さくて見えにくかったり、シートから取り出しにくかったりということや、うっかり飲み忘れてしまったというお話を聞くことがあります。

そこで、薬を飲みやすくなるような工夫が必要になってきます。薬と上手に付き合うために、高齢の方が実践している方法を紹介しますので、御自身にあわせて工夫してみてください。

- お薬管理箱、お薬カレンダーで仕分けする：曜日ごとに朝・昼・夕・寝る前と仕分けをしておくことができ、見てわかりやすいという利点があります。
- 一包化にする：たくさんの薬を一包みにできないか医師に相談してみましょう。指の細かな動きが苦手で、シートから薬を取り出すことが難しい方は、袋状の包みに入れることで取り出しやすくなります。薬局によっては、薬の袋に日付や朝昼夕等服用方法を印刷してくれるところもあり、複数の病院で発行された処方箋を持ち込むと処方に合わせて一包化をしてくれるところもあります。複数の薬を服用している場合、一部の薬の飲み忘れなどを防ぐことができ、管理もしやすくなります。
- お薬手帳で薬の重複を防ぐ：複数の病院で処方された薬の飲み合わせや重複を薬局の薬剤師が確認できます。薬の悪い影響を少なくするために、ぜひ、お薬手帳を持参して、見てもらうようにしましょう。

自分で判断して薬を止めたという話をよく聞きます。急に止めることが危険な薬もありますので、薬のことが気になるときは自己判断せず、まずは医師に相談しましょう。

## 足腰の健康づくりについて

「老化は足からくる」という言葉をよく住民の皆様から聞きます。

たいした段差もないのにつまずいてしまったり、転びそうになったりしたことはありませんか？腰が痛いと思い受診したら「背骨がつぶれて、変形している」と言われた方も決して少なくはありません。

介護が必要な状態になることを予防するためには、丈夫な足腰を維持し、自由に動ける状態であることが重要です。

そのためには、身体を動かすための器官である骨や筋肉、関節などといった「運動器」が衰える「ロコモ」の対策が必要です。

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群、通称「ロコモ」)は、運動器の衰えにより日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことをいいます。

ロコモは、加齢による運動器の機能低下や閉じこもりなどの運動不足な生活の積み重ねで密かに進行します。膝や腰の痛みといった運動器の疾患と機能低下は、互いに関連しながら運動器全体の障害につながり、要介護状態になるおそれもあるので早めの対処が必要です。

11月20日(火)の第4回寿いきいき教室では、握力や歩く力、バランス能力、柔軟性などの5つの項目について体力測定を行い、その後、現在の運動器の能力を維持できるよう「元氣いきいき体操」の実技指導がありますので、ぜひ多くの皆様の参加をお待ちしています。

### ◆事業のお知らせ◆

- 9月6日(木)午前9時30分より苫前町公民館において予定していた「第3回寿いきいき教室」は、北海道胆振東部地震の影響により開催できなかったため、10月16日(火)の午前9時30分より開催することになりました。言語聴覚士の北風祐子先生を講師に迎え「お口の健康」について学びます。
- 10月17日(水)午前9時30分より苫前町公民館において「すまいる塾(ボランティア養成講座)」をNPO法人北海道総合福祉研究センターの池田ひろみ事務局長を講師に迎え開催します。
- 11月20日(火)午前9時30分より苫前町公民館において「第4回寿いきいき教室」を北海道総合在宅ケア事業団の渡辺理学療法士を講師に迎え開催します。  
午前は一般参加の高齢者対象、午後は「元氣いきいき教室卒業生」対象の2部制となります。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215