

古丹別保育所

認定苫前こども園



## まちひと百景

### 恒例の「おもちつきかい」

12月6日（木）認定苫前こども園（青木久美子園長）の園児42名と、12月7日（金）古丹別保育所（川森のり子所長）園児38名が恒例の「おもちつきかい」を実施、全園児が昔ながらのもちつき体験をした。

臼と杵でつく餅つきを目の前に、園児たちは「がんばれー」「ヨイショ！」と元気なかけ声をかけ、出来上がったお餅を丸める姿がとても微笑ましかった。

- 森利男町長新年あいさつ…2
- 阿部俊一議長新年あいさつ…3
- 町内保育所お遊戯会ほか…4
- 苫前町産業感謝祭ほか…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
- 人事行政の運営等の状況…14～17
- ちびっこギャラリー…18



### まちの人口

人口/3,101人 (男/1,480人：女/1,621人)  
世帯数/1,527世帯 (12月15日現在)

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

# 希望があふれ輝くマチ



苦前町長  
森 利男

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに輝かしい新春をお迎えのことと存じ、心からお慶び申し上げます。

日頃から本町発展のためにそれぞれの立場でご活躍をいただき、ご指導ご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、日本経済の再生や地方の再生については、今後さらに重点項目とし、景気回復や社会保障の充実等を中心に進めてほしいと願っています。一方でPPP問題、消費税問題、人口減少や高齢化問題など日本は様々な課題に直面しており、こうした課題は自治体運営にも大きく影響を及ぼすものとして早急な対応が求められるところであります。更には年金・医療等を含め住民生活に直接関係する項目についても減額や引き上げが重くのかかってくる状況にあります。

このような変革期の中で時代を先取りし、町民との「協働」を大切にした新しい時代にあった夢と志を実現するため、本町のまちづくりについて町民力、地域力を発揮し、防災対策も含め住民が安心して暮らせる豊かな地域社会と、まちの個性を生かした多様性と創造性にあふれる社会の実現に向けて、積極的に取り組んでいくこととしています。

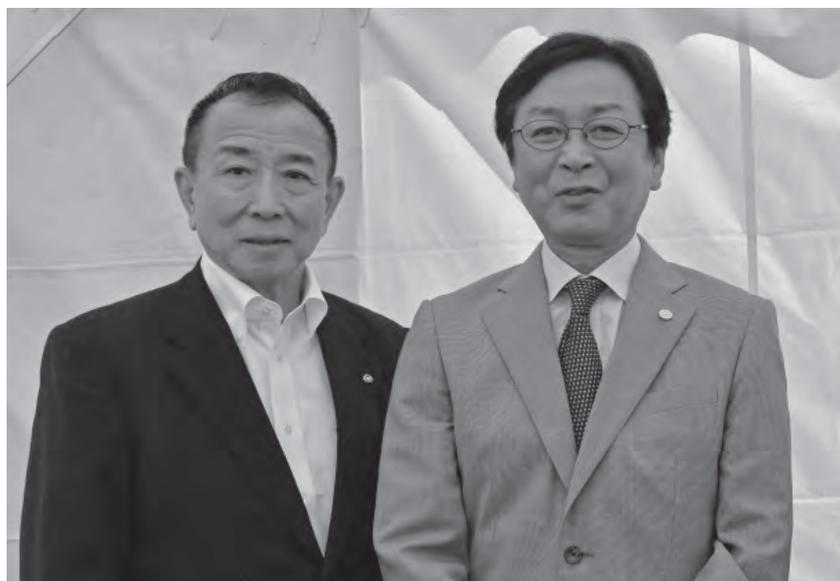
これからは特に地域社会の最前線で住民サービスを担う市町村の役割と責任は、益々重要になってきているものと思っています。まちづくりの原則は「自分たちのまちは自分たちでつくる」ことで、これからの時代は市町村が日本を支える存在価値を持つことであり、従って今まで以上に行政改革や財政改革を進め、まちの経営体制を整えているところであります。

昨年は、古丹別保育所の新園舎が落成し、これまで整備を進めてきた認定苦前こども園や2つの小学校とともに町内の子どものための施設整備が完了しました。また、海岸部の港地区と苦前上町を結ぶ町道苦前三丁目線避難シェルターが開通し、まちの防災機能がさらに充実したものになるなど、まちの明るい未来に向けた施策が着実に進んでおります。また、人口を増やす施策としては、定住促進、結婚サポート、出産・子育て支援、住環境整備支援などにこたたくシーを含めた高齢者の生きがい支援などのほか、町民の皆様と協働して知恵を出し合い、ユニークな取り組みを打ち出し、更に充実したものにしていく事としています。

さらには、本町の2大イベントであります「北海道風車まつり」も第15回を数え、「北海道風車大会」は町の大会から含め第45回を数え全国各地から大勢の皆様に来町いただき、特産品も売り切れる等大いに楽しんでいただいております。

風力発電施設については、老朽化した現在の風車をリプレース（更新）し、風力発電推進自治体の先進地として、引き続き再生可能エネルギーの活用を進めます。

私はいつも「田舎こそが都会を救う」と思



っていますし、「町村の希望なしに日本の希望はない」と強く思っています。住民に身近な自治体が行政サービスを提供できるようにすることが、自治体が進むべき正しい方向であると思っています。このようなことから、町民が誇りと希望をもって暮らせるよう、「人が輝き、躍動するまち苦前町」の具現化に向け全力を尽くしてまいります。

この新しい年が皆様にとりましてより佳き年となりますことご祈念申し上げます、念頭のご挨拶とさせていただきます。

# 新年のごあいさつ

苦前町議会議長 阿部俊一

新年あけましておめでとうございます。

新たな抱負を胸に新春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。また、日ごろから町議会に対し、深いご理解と格別のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。平成31年の年頭に当たり、苦前町議会を代表して町民の皆さまに謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

町議会は、平成27年5月の改選から現在の議会構成となり4回目の新年を迎えました。今年は、統一地方選挙の年であります。町民負託に応えるために残る任期を、全力で全うする所存です。さて、昨年を振り返ってみますと、世界経済は、保護主義を唱える米国と超大国中国との貿易戦争が激化し、新冷戦の様相も呈しており、予断を許さないものと感じております。

また、北海道胆振東部地震によって震源地に近い市町村に未曾有の被害がもたらされ、北海道全域においてもブラックアウトによって経済活動が著しく停滞し、各産業各般にわたって被害を被りました。いつどのような危機災害に見舞われるかわからない今日、常日頃から危機災害対策には万全を期しておく必要があります、あらためて今後とも危機災害に強いまちづくり、議会としても最善の努力を続けていかなければと決意を新たにいたしました。昨年、本町では特に大きな自然災害

はありませんでしたが、蝦夷梅雨ともいえるような冷夏と不漁の中で、我が町の1次産業は平年並みを下回り、少しばかり残念な出来高だったのではと存じます。昨年来、古丹別保育所の建て替え、苦前3丁目線歩道の整備などの大型事業に取り組んで参りましたが、まだまだ課題山積の状況と認識しています。

一方、国は地方交付税の引き締めを打ち出すなど地方財政はより一層厳しさを増しています。今後とも国の地方財政計画の流れを敏感につかみ、情勢変化による様々な行政課題に的確に対応しつつ、持続可能で安定した行財政運営を展開するため、なお一層、気を引き締めて参る所存です。さらに、人口減少対策、高齢者対策、子育て支援の推進、防災対策、産業振興対策などの喫緊の課題がもたらす様々な不安払拭のため、各般にわたり、バランス感覚を持った議論を通じ、重点的、効果的な施策の実現が求められています。

議会としても、これらの山積する課題に立ち向かい、町民主役のまちづくりを第一に、住みよいまちづくりのため、全力を尽くして参ります。町民の皆さまには、今後も一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆さま方のますますのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

# 本年も宜しくお願いたします



議長 阿部 俊一  
副議長 福士 敦朗

## 総務産業常任委員会

委員長 田沢 収  
副委員長 伊藤 通康

伊藤まち子  
間宮 英明  
村本 隆  
磯崎 功

## 議会議務局

事務局長 成川 敬  
書記(併任) 宮前 伸之  
立花 望

我が子・孫のお遊戯に成長を実感！ ～認定苦前こども園・古丹別保育所でおゆうぎ会～



認定苦前こども園  
11月10日(土)



古丹別保育所  
11月18日(日)



牛とミルクのある風景絵画 ～清水音寧さんが北海道教育長賞

喜びをかみしめていた。が獲れてとても嬉しい」と表現した。こんな大きな賞が獲れてとても嬉しい」と喜びをかみしめていた。

牛とミルクのある風景絵画コンクールで古丹別中学校(大井中学校長)3年の清水音寧さんが道教育長賞、同校3年生の大井愛菜さんが入選を果たした。美術を指導している梅原賢伸教諭は「2名とも牛の毛並み、ヒゲや皮膚感などしっかり描いていて、絵の具を酷使して忠実に表現していたのが受賞につながった」と話した。



また今回のコンクールでは、苦前中学校(森正彦校長)3年の白幡拓実くんが銀賞を果たした。白幡くんは「横向きの牛が多い中、あえて正面を向いた牛にチャレンジした。牛の鼻筋やつむじは細部までこだわって描いた。上手く描けたと思う」と話していた。梅原教諭は「明暗の表現が絶妙で細かい所に注意を払って描いていた。背景をしっかりと描いたことで、牛全体の重量感が表現できたと思う」と語った。ついでこの間は、馬の絵作品展で全国レベルの作品を描きあげている中学生、今後の活躍に期待する。

地域職場体験 ～苦前中学校・古丹別中学校

とままえ温泉ふわつとやセイコーマートむらい苦前店などで職場体験した古中生は「めっちゃくちゃ大変だった。お金を扱う仕事なので間違えられないのと、素早く対応しなければならぬのが大変だった」と語っていた。

苦前小学校で児童の授業補助、給食補助などをした苦中生は「児童・生徒からの視点で先生と接していたが、先生側からの視点に立って児童を見るのができ、今までとは違った感覚で楽しかった」と話した。



苦前中学校 古丹別中学校

## 豊作・大漁に感謝 ～苫前町産業感謝祭～

11月23日（金）苫前神社で苫前町産業感謝祭が森町長や各産業団体の代表など36名が参加し執り行われた。

この感謝祭は、1年の収穫と勤労に感謝するために、毎年行われているもので、野菜や魚などの収穫物を供え、JA苫前町、北るもい漁業協同組合苫前支所、苫前町商工会の代表が感謝文の読み上げを行った。

その後、この1年の豊作と安全を感謝、翌年に向けて景気、経済の向上を願いながら参列者全員が玉串奉てんを行った。



## 海の子作品展入賞 ～苫前中学校・古丹別中学校・苫前小学校



安藤さん

北海道信用漁業協同組合連合会が主催する平成29年度「海の子作品展」の図画の絵に出品した古丹別中学校（大井学校長）2年の安藤知佐都さんが優秀賞、苫前中学校（森正彦校長）2年の浅野克人くんが優秀賞、同校2年の千葉彩心さんが佳作、作文の部で苫前小学校（小澤真弓校長）6年大矢根瑠斐くんが最優秀賞、同校6年の若狭焔斗くんが優秀賞、山口太雅くんと白幡墨斗くんが佳作に選ばれた。

美術を指導している梅原賢伸教諭は「技術的にはまだまだ勉強するところがあるが、丁寧な描きあげていてうまく表現できていた」と話した。

安藤さんは「もっと技術



白幡くん・若狭くん・大矢根くん・山口くん



浅野くん・千葉さん

を上げて、心に残る作品を描きあげたい」と話した。

また、作文の部で最優秀賞を受賞した大矢根くんは、「『いいちゃんみたいなの漁師になって、どんな仕事でもできるようになりたい』と話した。

なお、優秀賞を受賞した安藤さんの作品は、第41回全国海の子絵画展に出展される。

## お米を広める提案も ～学社融合事業稲作発表会～

この事業には、JA苫前町青年部（松原尚則部長）をはじめ、農業普及センターや北海道中央農業共済組合留萌支所職員なども参加し行われ、4月の初まきから田植え、生育調査、稲刈りの体験をもとに、図書やパソコンを使いグループに分かれて発表した。

また古小では体育館で個人毎の会場に分かれ、米粉を使った商品開発など発想豊かな提案が出されていた。

松原さんからは「留萌管内ではお米の作付面積は小さいが、品質の高いお米を作るため頑張っている。皆さんもお米をたくさん食べてください」と話した。



苫前小学校 古丹別小学校

## 苫前3丁目線が開通



平成30年12月7日（金）苫前3丁目線歩道整備完了により、町では開通式を執り行った。

この3丁目線歩道は、総延長773mで総事業費は約4億3、500万円、下町地区と上町地区を結ぶ屋根付きの歩道で年中通行ができる。

森町長からは「この地区では避難整備の要望が強かった。町民の利用はもちろん、防災機能も併せ持った避難道路。有効活用していきたい」と述べた。

阿部俊一議長からは「この地区は古くから町の要衝でもあった。道路の開通は、より便利なものとなり、避難経路確保としての役割にも期待する」と述べていた。

健康ばんざい

「時間栄養学と食事バランス」

今月の担当は 水野管理栄養士です

【時間栄養学とは?】

私たちが食べ物食べて消化・吸収し、栄養素として使われるまでには体内時計の働きが大きく関わっています。近年の研究で、「何をどれだけ食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が重要であることが明らかになってきました。

【食事の基本は朝ごはん】

体内時計は、朝の光と朝食でリセットされています。朝食を食べないと、脳が栄養不足となって集中力や記憶力が低下し、仕事や勉強の効率が落ちてしまうほか、交通事故を起こしやすくなるという研究結果があります。さらに、体内時計の乱れによる睡眠の質の低下、便秘など不定愁訴につながります。日頃の体調管理には朝食をしっかり食べることが大切です。

【朝食抜きが肥満につながる】

朝食を抜くとカロリーが減ってやせるだろうと思うのは間違いで、朝食を欠食している人は、朝食をとっている人にならべ1.8〜5倍も肥満になりやすいという調査結果があります。その理由としては、①体力と活動量が低下する、②筋肉が減って基礎代謝（何もしていないくても消費するエネルギー量）が低下する

③昼食や夕食の後に血糖値が急上昇し、体脂肪が増える  
④欠食により「蓄え型」の体質になり、太りやすくなるが挙げられます。

【寝る2〜3時間前は絶食を】

就寝前は一定時間の絶食があると胃腸を休め、ぐっすり眠ることが出来ます。夕食は朝食から12時間以内にとる（朝7時に朝食をとる場合は夕食を19時にとる）と絶食時間を確保することが出来ます。仕事や習い事などで夕食が遅くなる場合は夕方におにぎりなどで補食をとり、帰宅後はおかずを軽く食べるようにすると体への負担を軽減出来ます。

【サプリメントで栄養は補える?】

日本人に必要な栄養素は厚生労働省で定めている「日本人の食事摂取基準」で様々な栄養素の推奨量や目標量が性別・年齢別に設定されています。最近では多くの健康食品やサプリメントが販売されていますが、サプリメント類も加工食品の1つであり、必要な栄養素を全て補うことはできません。栄養ドリンクの飲み過ぎで糖尿病になったり、濃

縮された栄養成分を摂取することで肝障害や腎障害などの健康被害を起こすこともあるため、特に通院中の方は医師や薬剤師に確認するなど注意が必要です。

「食生活は主食・主菜・副菜を中心とした食事のバランス」という言葉の通り、食事は1日3食しっかり食べて主食・主菜・副菜の割合を3:1:2の割合にするのがバランスが良くなります。(図参照)

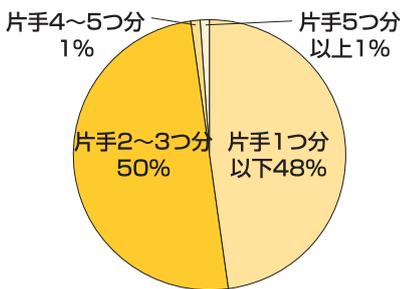


【舌前町の野菜摂取状況】

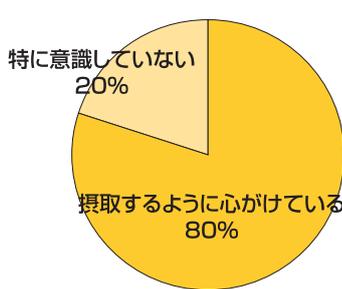
野菜の目安量は1日350gです。しかし、国が行っている調査ではどの年代でも野菜の摂取量が不足していることがわかっていきます。また、都道府県別に見ると北海道の野菜摂取量は男性43位、女性37位と少ないです。(平成18〜22年国民健康・栄養調査) 舌前町では平成28年から特定健診結果説明会や訪問で野菜の摂取量調査を行っています。昨年は対象者82名にアンケート調査を行ったところ、野菜を食べるよう意識している人

は8割に上りましたが、野菜を十分に摂取していると思われる人は1割以下でした。(円グラフ参照)  
「野菜1日350g」を達成するには、生の状態で片手4つ程度の摂取が必要ですが、目安までいかなくとも摂取を今より増やすことができれば、その分健康効果が期待できます。まずは「今より少し野菜を増やす」という意識を持って生活しましょう。

1日野菜摂取量



野菜摂取の意識



あなたの献血で救われる命があります

血液は人工的に造ることができず、長い間保存ができません。輸血を必要としている患者さんは全国で1日3000人といわれ、献血で得られる血液製剤は道内で慢性的に不足しています。皆様のご協力をお願いします。

＜全血献血の採血基準＞				
	200ml		400ml	
	年齢	体重	年齢	体重
男性	16〜69歳	45kg以上	17〜69歳	50kg以上
女性	16〜69歳	40kg以上	18〜69歳	50kg以上



※次回の献血車来町日は2月28日(木)です。詳細については後日回覧でお知らせします。舌前町献血推進協議会 ☎64-2215 (事務局 保健福祉課けんこう係)