

とままえ

12

No. 664



風かおる
人が輝き
躍動するまち



まちひと百景

長い旅路で苫前剣士との交流

11月10日(木)に苫前小学校体育館で行われた町剣道スポーツ少年団の練習後に撮った写真のひとつコマ。

イギリス人のニック・リチャードさんは、剣道を通じての出会いを求め北は稚内から南は鹿児島までの旅をする道中、この苫前で剣道を通じての国際交流を行った。国は違えど志はみんなと一緒に感じた。

- 特集「除雪」・・・ 2
- 苫前町表彰式・・・ 3
- 公民館フェスティバルほか・・・ 4
- 表彰と交流の集いほか・・・ 5
- 年末年始の各施設・機関の業務ほか・・・ 6
- 健康ばんざい・・・ 7
- 介護保険ガイド・・・ 8
- 国民年金・・・ 9
- 学びの広場・・・ 10
- 住まいる情報・・・ 11
- 平成27年度町の決算について・・・ 12～13
- 町民舞台発表会ギャラリー・・・ 14

まちの人口

人口/3,246人 (男/1,549人：女/1,697人)
世帯数/1,573世帯 (11月30日現在)

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

除雪



町では、1年の約半分にあたる冬をできるだけ快適に生活できるように生活路線や公共施設の除雪などを行っています。

除雪作業には、町民の皆さんの協力が欠かせないことから、除雪に関する取り組みを紹介します。



町の除雪状況

町内の除雪作業は、町が苦前道路維持管理事業協同組合に委託、同組合で12の地域を9事業者で各地域ごとに割り振りを進めています。

町内の除雪に要する路線は生活路線や公共施設、産業道路を含め194路線で全長約92キロメートルに及びます。

平成27年度の除雪に要した経費は約7千7百万円となっています。



除雪を行う基準

町では原則として、雪が降り積もり概ね10センチメートル以上になったときに除雪を行うようにしています。

除雪に出動する時間は降雪量や除雪を行う距離数などにより前後しますが、午前7時をメドに除雪を終了するよう努めているため、早いときには午前2・3時からの深夜から除雪を開始することがあります。住民の皆様には騒音や振動などによりご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また、緊急時以外は午後7時以降の除雪を行いませんので、皆さんのご理解をお願いします。

除雪作業にご協力下さい

一人ひとりの協力で
住みよい地域へ



町民の皆さんに除雪についての5つのお願い



①路上駐車や公共施設駐車場への長期駐車はやめましょう!

路上への駐車や公共施設駐車場への長期駐車は、除雪作業や緊急車両の走行の妨げになりますので、やめましょう。

③除雪や排雪時に支障となる場所にはポールなどの目印を!

車庫に車の乗り入れる段差解消用の台など、除雪や排雪時に破損の恐れがある場所にはポールなどの目印の設置や降雪前の撤去などの協力をお願いします。

④道路に面した屋根の雪は事前に撤去を!

歩道や道路に向かって屋根雪が落ちる構造のご家庭は、状況を見ながら事前に雪下ろしをするなど、事故が起きないように対策をお願いします。

②町が指定している場所以外の雪は除雪しません!

雪を堆積する場所が少ない地域のために町が指定した場所以外の空き地などは除雪しませんので、ご理解をお願いします。



皆様のご協力をお願いします

⑤除雪車が寄せた雪の処理にご協力を

玄関や車庫前へ除雪車により寄せられた雪は、各家庭での処理にご協力をお願いします。また、それらの雪は道路に出さないようご協力をお願いします。

今冬の地区別除雪担当業者

- 除雪に関するお問い合わせは
 - ・ 苫前道路維持管理事業協同組合 ☎65-3141
 - ・ 苫前町役場建設課管理係 ☎65-2315

- ◆ 昭和・旭地区
山本建設工業(株) ☎65-3141
- ◆ 北長島・四線沢地区
大川重機 ☎65-3035

- ◆ 苫前地区
千葉建設(有) ☎64-2819
- ◆ 港・三豊地区
千葉建設(有) ☎64-2819
- ◆ 北香川・上平・力屋地区
(有)北進産業 ☎64-2152
- ◆ 幹線道路(旧直営路線)
山本建設工業(株) ☎65-3141
- ◆ 南長島・香川地区
苫前建設工業(株) ☎65-3309

- ◆ 九重地区
橋場建設工業(株) ☎65-3900
- ◆ 古丹別地区
渡部工業(株) ☎65-3055
- ◆ 小川・岩見・東川地区
林商会 ☎65-3304
- ◆ 小川地区(防災ダム道路)
林商会 ☎65-3304
- ◆ 三溪地区(苫前ダム道路)
ハラダ工業(株)苫前支店 ☎65-3702

本町の発展に功績のあった方々を表彰

平成28年度 苫前町表彰式

平成28年度苫前町表彰式が、11月3日の「文化の日」にあわせてとままえ温泉ふわつとで挙行された。

本町の発展の礎となられ、各分野でご尽力された受賞者の方々に、心からの賞賛と感謝の言葉を町民の皆様とともに捧げ、祝福申し上げます。

この表彰は、政治、経済、教育、文化、スポーツ、福祉などの各分野で功績のあった方々をはじめ、永年勤続者で業務に精励された方、多額の寄附をされた個人や団体などを表彰するものとして、毎年11月3日の文化の日にあわせて挙行されている。

今年度の表彰は、産業・教育文化スポーツ・防災における功労表彰に3名、自治関係における勤続表彰に1名、町の公益のため、多額の金品の寄附をされた1企業に善行表彰、町政振興のために寄附をされた7名に感謝状を授与した。

また、町内に80年以上在住し、家業等を通じ町の発展に貢献された50名にも感謝状と記念品が授与された。

表彰式では、森町長より「みなさんの献身的な努力、人知れぬ善行は、郷土愛の表れでありマチの

誇り。今後とも貴重な経験をもって、町政進展への協力をお願いしたい」と式辞を述べた。

阿部俊一町議会議長は「住民の福祉向上、町の発展のためにご尽力いただいた。今は情報化社会時代で産業・福祉・教育などめまぐるしい早さで変化をしている。諸先輩方には今後ともご尽力を賜りたい」と祝辞を述べた。

受賞者を代表し教育文化スポーツ功労者表彰を受賞した岡田裕幹さんは「先人の思いを自分なりに感じながらここまで努力してきた。自分は生まれ育ってからずっと苦前に住んでいる。教えを受けた父・母・先輩・上司など膝をつき合わせながらいろんなアドバイスをいただいた。これからも苫前町で一生懸命頑張って生きていきたい」と感謝の言葉が述べられた。

受賞者は、次のとおり。
(敬称略)

◆ 功労表彰

〔産業功労者〕

村本 隆(昭和)

農協理事として15年の永きにわたり、本町農業振興の発展と農協運営に貢献した。

〔教育文化スポーツ功労者〕

岡田 裕幹(苫前)

教育委員として24年の永きにわたり、学校教育や社会教育、文化スポーツの振興に尽力し、本町教育の発展に貢献した。

〔防災功労者〕

白府 勝二三(旭)

消防団員として25年の永きにわたり、地域防災に貢献するとともに、後進の育成に尽力した。

◆ 勤続表彰

〔自治関係〕

山下 朗(古丹別)

交通安全指導員として20年以上勤続、交通安全運動の推進に尽くした。

◆ 善行表彰

株式会社ユーラスエナジー苫前(上平)

町の公益のため、多額の金品を寄付した。

◆ 感謝状

〔寄附〕

西山坂田電気株式会社(旭川市)、布市 光宏(旭)、猪股 正博(苫前)、株式会社高田建築設計事務所(留萌市)、伊藤美智子(古丹別)、株式会社アドバンス(東京都)、岡田 裕幹(苫前) 町に寄附をし、町政の振興に寄与した。

〔在住80年以上〕

伊藤 恭一(古丹別)、	運上 和子(三豊)
運上 正(栄浜)、	越後 トミ(苫前)
大川 トシ(力昼)、	大橋 常夫(古丹別)
小澤 和夫(小川)、	小野 スミ(苫前)
小野 善市(苫前)、	開発 英子(古丹別)
川村 敏夫(興津)、	櫻井カズ子(苫前)
佐々木 保(力昼)、	佐々木ミネ(力昼)
佐藤 京子(苫前)、	佐藤 文夫(古丹別)
柴田エミ子(九重)、	柴田 昭一(古丹別)
武田 豊子(旭)、	中野 誠也(古丹別)
中野智津子(古丹別)、	西館 勘之(古丹別)
丹羽 壽子(苫前)、	濱本 和美(古丹別)
番場キクエ(苫前)、	福田 愛子(古丹別)
前川 守(香川)、	前田ケヨ子(力昼)
松田 静子(古丹別)、	松原 理(香川)
松村 一孝(上平)、	山田セツ子(苫前)
浅野粕太郎(力昼)、	越後 徳(苫前)
泉 千代子(苫前)、	尾泉 昇(九重)
伊藤 正美(古丹別)、	竹花サツ子(長島)
竹花 秀信(長島)、	照井美代子(古丹別)
中川 武士(古丹別)、	工藤キク子(苫前)
久保 和弘(九重)、	古村マツエ(古丹別)
水谷 靖(苫前)、	丹羽 克一(苫前)
佐々木光男(古丹別)、	佐武 正幸(九重)
十亀 幸孝(古丹別)、	滝本 哲夫(東川)

苫前町内に80年以上在住し、家業等を通じ町の発展に貢献した。

公民館・図書室フェスティバル

11月4日～6日までの3日間、町内の各種団体・個人の作品展示や体験コーナー、人形劇などを行う町民文化祭作品展と、たくさんのおもちゃを設置した遊べる図書室や、おはなし会などを行う図書室フェスティバルなどを含めた公民館フェスティバルが約500名の来館者で開催された。

作品展では、幸寿園や優芽の利用者が来館、見事な作品の出来映えに「上手だね」「きれいだね」などの感想が述べられていた。

また、人形劇では鑑賞する前に、子どもたちが動く紙人形を作ったりして、人形劇の楽しさをさらに実感したようである。



子どもたちと剣道を通じて交流



剣道を通じての出会いを求め、剣道着を着て徒歩で日本縦断の旅をしているイギリス人のニック・リチャードソンさんが、11月10日(木)午後6時から苦前小学校体育館で行われた町剣道スポーツ少年団の練習に参加し、少年剣士たちと稽古に汗を流した。

リチャードソンさんは、子どもの頃から日本の武道に関心を持ち日本では英会話講師をしながら、合気道の指導者を目指したが、半ばして剣道の心に触れ、剣道を学びたいと考えた。そこから道場に通い、今では剣道1級を取得している。

稚内市から徒歩で鹿児島県を目指す日本縦断は、11月2日に宗谷岬を出発し、寺院などに宿泊。天塩町では剣道少年団たちの練習も見

た。リチャードソンさんは「この度は剣道で繋がる国際交流です。人と人が繋がっていけば必ず平和へ繋がっていきます。」と子どもたちと話した。

一方、リチャードソンさんは「ありがとうございました。剣道はすばらしいです。皆さん練習上手。これからも剣道をいっぱい勉強してください」と述べた。

リチャードソンさんは、11日次の目的地である小平町に向けて旅だつて行った。

少年団との練習では、同剣連の開発法起さんが18人の団員にリチャードソンさんを紹介。一人ひとりと向き合つて面の練習などをして終了した。その後、子どもたちや父母、剣道関係者と一緒記念撮影を撮り、豚汁を食べて笑顔を見せていた。



白熱した戦い!互いの健闘たたえる ～町民フットサルフェスティバル2016～

優勝 バテバテ
準優勝 BIG PEACH

11月12日(土)スポーツセンターで町民フットサルフェスティバル2016が、8チーム60名が集まり開催された。

体力的なハンディは無し、開会式で激しいタックル禁止のフェアプレーを徹底したことから、ドリブル、シュートの打ち合い、必死のボールの奪い合いなど一進一退の攻防が続いた。

決勝は、バテバテとBIG PEACHで争われ、1対0のシャットアウトでバテバテチームが優勝を収めた。結果は次のとおり。



苦前町商工会青年部創立50周年記念式典



11月13日(日)苦前町商工会青年部(原野友助部長)の創立50周年記念式典がとまま温泉ふわつとで開催された。式典には同青年部部長をはじめ森町長、阿部議長ほか35名が出席した。

原野部長は「部員数は設立当時に比べて大幅に減少し、青年部を取り巻く環境は大きく変わると思うが、どんな環境下でも行動力を活かし商工業の発展に努力したい」と式辞を述べた。

森町長は「青年部は新しいまちづくりを担う組織、地域振興事業では欠かせない存在。地域の中核としての活躍を期待したい」と祝辞を寄せた。

この後、歴代の部長に感謝状の贈呈、記念事業の報告がされた。

文化・スポーツに功績のあった方を表彰 ～文化協会・体育協会表彰と交流の集い～



11月18日(金)とままえ温泉ふわつとで表彰と交流の集い実行委員会主催による平成28年度の文化協会・体育協会表彰と交流の集いが約150名の参加で開催された。

この集いは平成28年度に町内で文化活動・スポーツ活動において貢献・活躍した人を表彰するとともに、文化・体育協会相互の交流を深めることを目的に開催されているもの。

今年、文化協会では3個人が、体育協会では1団体3個人が表彰を受けた。同集い副委員長で体育協会の平田日出男会長が「とりま環境は経験のない厳しい状況となつていますが、受賞者が潤いを与え、多くの町民の夢と希望の実現に貢献している」と挨拶した。また、来年は文化協会が創立50周年を迎えることから合同の集いはいったん終了し、以後それぞれの協会で新たな企画で実施する旨の報告があった。

来賓の森町長からは「まちづくりの原点は香り高い文化と健康で過ごせる体質であり、皆さんが軸になつている」と祝辞を寄せた。

この後、文化特別賞を受賞した本田愛珠さん(苦中3年)によるピアノ演奏が行われ、受賞者への祝福と団体相互の交流が図られた。

文化協会表彰

文化功労賞 松岡 満雄さん
文化振興賞 尾泉 義博さん
文化特別賞 本田 愛珠さん

体育協会表彰

スポーツ功労賞 太田 市郎さん
スポーツ奨励賞 清水 涼雅さん
スポーツ奨励賞 能登 雄大さん
スポーツ奨励賞 古月別バレーボール少年団 WINDS

学習成果を住民に広く発表 ～苫前商業高等学校体験発表会～



11月19日(土)公民館で苫前商業高等学校(金子義之校長)体験発表会が開催され、一般住民が参加し開催された。

1年生から3年生までのそれぞれ学習を行った成果のほか、商業教育フェア、国際交流事業の報告や町内企業・施設見学会の報告発表などが行われた。

3年生が札幌地下歩行空間で本町の特産品販売実習したスマイルウインド事業の発表では、授業では体験できないプライスカードやポップの作成、品出しや商品整理、チラシによる街頭PR、接客など、地元から持ってきた商品をほぼ完売した成果について発表された。

いつもおしごとごろうさまです ～苫前保育園が勤労感謝の日の慰問～



勤労感謝の日の前日となる11月22日(火)に苫前保育園(青木久美子園長)の藤組園児12名による勤労感謝の日の慰問が行われた。

佐藤風音くんより「たくさんのひとたちのために、はたらいてくださりありがとうございます。これからもがんばりではたらいてください」と感謝の言葉を述べた後、長嶺樹莉さんより森町長へ花束が手渡された。

森町長は「ありがとうございます。町のためにこれからも頑張つて仕事をします。」と伝えた後、園児にお土産を手渡した。

豊作・大漁に感謝 ～苫前町産業感謝祭～



11月23日(水)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33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。

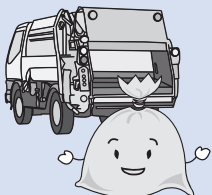
お知らせ 年末年始の町内各施設・機関の業務

年末年始の町内各施設・機関の業務については、下記のとおりとなっております。
 なお、ご不明な点などありましたら、各担当窓口までお問い合わせ下さい。

ゴミ収集車の運行

- 年末● 12月30日(金)まで平常どおり収集
- 年始● 1月4日(水)から平常どおり収集

【お問い合わせ】
 保健福祉課
 けんこう係
 ☎64-2215



し尿くみ取り業務

- 年末● 12月26日(月)まで平常どおり営業
 - 年始● 1月6日(金)から平常どおり営業
- ※12月15日以降の申込みは、年内のくみ取りができない場合があります。

【お問い合わせ】
 保健福祉課けんこう係
 ☎64-2215

歯科診療所の診療

- 年末● 12月28日(水) 古丹別 } いずれも午前まで診療
- 12月29日(木) 苫前 }
- 年始● 1月6日(金) 古丹別 } 午後から診療
- 1月7日(土) 苫前 } 9時30分から診療

【お問い合わせ】
 保健福祉課
 けんこう係
 ☎64-2215



患者輸送車の運行

- 年末● 12月29日(木)まで平常どおり運行
 - 年始● 1月4日(水)から平常どおり運行
- 〔運行休止日〕
 12月30日(金)～1月3日(日)まで

【お問い合わせ】
 保健福祉課けんこう係
 ☎64-2215

ななかまどの館公衆浴場

- 年末● 12月30日(金)まで平常どおり営業
- 年始● 1月4日(水)から平常どおり営業

【お問い合わせ】
 ななかまどの館
 ☎65-4351



とままえ温泉ふわっと

年末・年始も平常どおり営業

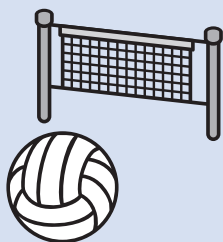
【お問い合わせ】
 とままえ温泉ふわっと
 ☎64-2810



公民館・福祉センター・図書室 スポーツセンター・役場・古丹別支所業務

- 年末● 12月30日(金)まで平常どおり
- 年始● 1月6日(金)から平常どおり

【お問い合わせ】
 公民館・スポーツセンター
 ☎65-4076
 税務町民課住民係
 ☎64-2213
 古丹別支所
 ☎65-3311



苫前クリニック・苫前厚生クリニック

苫前クリニック(苫前)

- 年末● 12月29日(木)まで診察
 - 年始● 1月4日(水)から平常どおり
- 〔休診〕 12月30日～1月3日

【お問い合わせ】
 苫前クリニック ☎64-9070

苫前厚生クリニック(古丹別)

- 年末● 12月29日(木)まで平常どおり
 - 年始● 1月4日(水)から平常どおり
- 〔休診〕 12月30日～1月3日

【お問い合わせ】
 苫前厚生クリニック ☎65-3535



歳末特別警戒実施

期間 12月25日(日)～30日(金)

「消しましょう その火その時 その場所で」

灯油とガソリンの誤給油による火災が発生しています!

毎年、灯油と間違えてガソリンを誤給油してしまい火災となる事故が起きています。このため、灯油用のポリタンクにガソリンを入れ、運搬・補完することは法律で禁止されていますので絶対にやめましょう!



消防では歳末の繁忙期を迎え火気を取扱うことが多くなり、取扱いの不注意や不始末等で火災の多発が予想されることから、期間中特別警戒を実施しますので、火の用心をお願いいたします。



火事・救急は 119 番!

北留萌消防組合消防署

苫前支署
 古丹別支署

TEL64-2321
 TEL65-4119

CKD（第5の生活習慣病）

CKD（慢性腎臓病）をご存じですか。様々な原因で腎臓のはたらきが少しずつ悪くなる病気です。進行すると、腎移植や透析治療が必要になり、心疾患などで命を落とすリスクも上げると、日常生活に大きな支障をきたすことから、第5の生活習慣病として警戒されるようになってきました。

CKDには、腎臓そのものが悪くなる場合（慢性糸球体腎炎など）と、糖尿病や高血圧から腎臓が悪くなる場合があります。糖尿病や高血圧を防ぐことが重要です。

腎臓は多少ダメージを受けても自覚症状が表れない沈黙の臓器です。しかし、腎臓を構成しているネフロンは一度壊れると元に戻りません。健診を受けていなかったり、生活習慣病が悪化したりするといつの間に

か腎臓の機能が低下していることがあります。健診などで異常を指摘されたらすぐに受診し、病状の進行を早め防ぐことが大切です。

CKDの定義

- 以下のどちらかが3ヶ月以上続く
1. 腎機能障害：eGFR<60ml/分
 2. 尿異常：タンパク・潜血陽性



腎臓のはたらき

一つの腎臓の中にはネフロンという細い血管のかたまりと、そこから伸びる尿管のセットが100万個つまっています。このネフロンで血液をろ過してきれいにし、体から老廃物を取り除いています。そのほかにも、余分な水

分や塩分などを除去し、体液の濃度や血圧を一定に保つ働きをしています。また、赤血球を作るホルモンの生成、骨を強くするビタミンDの活性化など様々な働きを担っています。

腎臓病と生活習慣

喫煙、運動不足、食べ過ぎなどの生活習慣は腎臓の機能に大きく影響します。また、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は全身の血管を痛めるため、細い血管が集まっている腎臓にもダメージを与えます。腎臓の機能を守るためには生活習慣の改善や血糖や血圧の管理が欠かせません。

腎臓を守る生活習慣

- ① たばこをやめる
喫煙をすると血管が収縮して動脈硬化が進行し、腎機能が低下します。腎機能が悪くなると心臓病や脳卒中になる危険性が増すことからまずは禁煙して腎機能の低下を抑える必要があります。
- ② 塩分を控える
過剰な塩分の摂取は血圧を上昇させて腎臓に負担をかけます。日頃から減塩を心がけ、薄味に慣れるように

にしましょう。
③ たんぱく質のとりすぎに注意
肉や魚などに多く含まれるたんぱく質は体を作る大切な栄養素です。しかし、たんぱく質を消化吸収する際に出る老廃物は処理する際に腎臓に負担をかけます。そのため、過剰摂取は避ける必要があります。肉類に偏った食生活や、プロテインなどの健康食品には注意が必要です。

④ こまめな水分摂取

進行した腎臓病や心臓病などで水分の制限指示が出ていない場合はこまめに水分を摂取し、我慢せずトイレに行った方が腎臓に負担をかけません。冬期間でも1日1.5ℓを目安に水分をとりましょう。

⑤ サプリメントに注意

サプリメントや健康食品の中には特定の成分を凝縮したものがあり、過剰摂取が腎臓に負担をかけることがあります。

健診で腎機能をチェック

腎機能を調べるには様々な検査方法があります。その中でも簡単なものが尿検査です。尿の中にたんぱく

質や血液が混じっていると腎機能の異常を疑います。町の健診で行う血液検査ではeGFR（推定糸球体ろ過量）という指標を使って調べることができます。eGFRとは、年齢・性別を考慮して、腎機能が低下すると血液中に増える血清クレアチニン値から算出した腎機能を示す指標です。eGFRが60以下になると腎臓の機能が低下してきますので、生活習慣を見直してみましよう。

町の健診を受けた方は値を確認してみましょう

eGFRとCKDの病期ステージ

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60~89	30~59	15~29	15未満
腎臓病の程度	正常				腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・腎臓移植

参考：NPO法人腎臓サポート協会