



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

7

No.671



- チャレンジデー 2017 ほか… 2
- 運動会・体育大会… 3
- ホワイトビーチ案内標識ほか… 4
- 苫前商業高校インターンシップほか… 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
- ちびっこギャラリー… 14

まちびと 百景

古丹別小学校 3・4 年生合同遠足に!

古丹別小学校(里見清孝校長)の3・4年生合同遠足に「くまだとまお」くんが登場した。上平の水田発祥の地からスタートしてホワイトビーチを歩くが、途中役場駐車場で児童はとまおくんを発見すると、大きな声で近づき、体をなでたり握手をしたりとひとときの交流を図った。疲れた表情だった児童らも元気を取り戻したように感じた。

まちの人口

人口/3,225人(男/1,526人:女/1,699人)
世帯数/1,570世帯 (6月30日現在)

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

岐阜県七宗町に勝利!! ~チャレンジデー 2017~



5月31日(水)に町内一円でチャレンジデー2017が開催され、延べ2,025人が参加(参加率62.5パーセント)、岐阜県七宗町が1,612人が参加(40.0パーセント)をおさえて苦前町が2年ぶり勝利した。

催しでは、苦前地区・古丹別地区での早朝ラジオ体操を皮切りに、園児のマラソン大会、児童の鬼ごっこ、デイサービスのゲーム体験、ストレッチ教室などが実施された。また、スポーツ推進員が主体となって実施したスポーツ体験「ちよこつと!ちよこつと!!」も好評で推進員の皆さんは、子ども達とバドミントンや卓球



を盛り上げていた。夜間には苦前小学校とスポーツセンターの2箇所で開催された玉入れ選手権では、両会場で15チームが参加、町内で利用できる5千円分の食事券をめぐり熱い戦いが展開された。

主催のチャレンジデー実行委員会事務局では「生涯スポーツの普及・振興をはじめ地域づくりなど、様々な分野に活かしたい」と述べていた。

クリーンアップ日本海による海岸清掃を実施

6月7日(水)町内の海岸線でクリーンアップ日本海が実施され、各地域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120人が参加した。

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2,400キログラムのゴミを羽幌町のゴミ処理施設へ搬入した。



J A 苦前町青年部による交通安全街頭啓発運動

6月7日(水)苦前町農業協同組合青年部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ら併せて19人が参加した。

羽幌警察署の唯野真史地域・交通課長からは「全道の交通事故は6月6日現在で48人が死亡している。苦前町では3月に海中転落事故があった。警察署としても交通事故に注意して啓発を強化したい」と述べた。

松原尚則青年部長からは「飲酒運転やひき逃げ事故のニュースが毎日のように流れる。大切な家族のためにも自分の心に刻む運動にしていきたい」と述べた。



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(水)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つて居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、苦前前バス停など約1時間にわたり活動。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。



6月4日(日) 古丹別中学校体育祭



6月3日(土) 苫前中学校体育祭



6月12日(月) 古丹別小学校運動会

新たなグラウンド チームみんなが 一番星



6月12日(月) 苫前小学校運動会

心を一つに！目指せ勝利の翼！



6月25日(日) 古丹別保育所うんどう会



6月17日(土) 認定苫前こども園うんどう会



親切に教えてくれます ～苫前商業高等学校インターンシップ(職場実習)～



湯泉さんは「たくさんの事を教えてもらっている。習得できるものはたくさん吸収して今後に活かしたい」と述べ、将来は人を助ける仕事をしたいと意欲に満ちた表情でとりくんでいた。

6月26日(月)～30日(金)の5日間、苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)の2年生を対象とした職場実習が、町内の施設、企業の協力を得て実施された。
北留消防組合古丹別支署(草薙勇支署長)で実習をしていた湯泉泰葉さんは、消防の仕事、組織などの基本を学んだほか、救急車の搭載の資機材点検、応急処置などの実習を受けた。

地引き網で何が採れたかな！ ～学社融合事業「地引き網」～



6月27日(火)力昼番屋の沢バス停留所裏で学社融合事業「地引き網」が開催され、苫前小学校(小澤真弓校長)の4年生14人が海の中の生物調査をした。

児童が2班に分かれ行われた地引き網の1回目は、うまく獲れなかったが、2回目では大量のウグイ・イカ・マスの稚魚・ギンポなどが獲れ、水槽から飛び跳ねる魚を見て児童も目を輝かせていた。
質問では、「一番早い漁は何時ですか」、「雨の日も漁をしますか」など海の仕事や魚についての質問がでていた。

四校合同学校運営協議会開催 ～将来を見据えた共通の目標像～



6月27日(火)に町公民館で地域住民が学校運営に参加するコミュニティ・スクールの第一回苫前町学校運営協議会が開催され、同協議会の会長に苫前町連合町内会長の渡部一男氏に決定した。
同協議会に先立つ設立準備委員会で池田文敏教育長は「法律の変遷、改正を交えながら情報を共有し、地域に信頼される学校をめざしたい」と述べた。
この日の協議会では各学校の基本的な方針の承認、各校の様子報告などをもとに意見交換した。
このあと、地域要望や学校要望等の意見交換、学校運営に関する評価、同協議会の総括として3回実施する予定。

高林紗弥香写真展 ～身近な自然を伝える～



6月27日(火)～7月10日(月)まで町公民館ロビーで高林紗弥香さんの写真展「MOMENTS」それぞれの朝の物語」が開催された。

高林さんは美瑛町の出身で、12年前から鬼鹿更正園に勤務カメラとの出会いは祖父の影響をうけ興味をもったのがきっかけで、写真家の渡辺浩徳さんに師事して5年のキャリアになる。高林さんは、休日は付近の小平の山、道北や道東を中心にまわっている。
写真は主に動物が中心で、どれも動物の息づかいが伝わってくる迫力ある写真ばかりだ。今後の活動として高林さんは「人の暮らしと動物を考えながら写真で伝えていきたい」と語っていた。

健康ばんざい

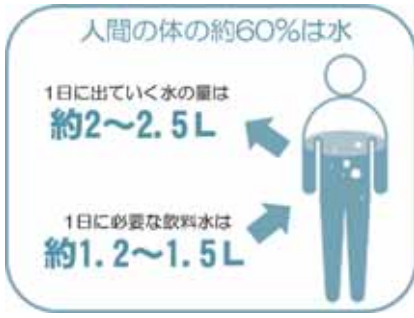
「水分摂取のポイント」

今月の担当は 水野管理栄養士です

これからの季節は気温が上がり、脱水が起こりやすくなるため、意識的に水分補給を行うことが大切になります。

★どれくらい飲んだらいい？

人は血液中の老廃物を尿として排出するために、腎臓では常に尿を作り続けています。また、汗や呼吸からも水分が出ています。脱水を防ぐためには飲み水として1日1.5ℓ（コップ7〜8杯分）必要であると言われていました。朝起きた時、食事時、運動の前後、入浴の前後、就寝前など時間を決めてこまめに水分をとるようにしましょう。



★水分補給には水かお茶

普段の水分補給には水か麦茶を飲むようにしましょう。

イオン飲料やスポーツドリンクは人間の体液に近い濃度でできており吸収が早いため、

急激に血糖値を上昇させて肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクが懸念されます。発熱などで多量の汗をかいているときや、脱水が起こった時だけ与えるようにしましょう。特に子どもの場合は癖になるのを防ぐために体調が回復すればすぐに止めることが大切です。

砂糖が入っていないコーヒーや緑茶でも水分補給できますが、利尿作用があるためトイレが近くなりやすいです。また、カフェインには興奮作用があるため夜に飲むと眠りにくくなる場合があります。

お酒は脱水を促進させるため、水分補給にはなりません。お酒を飲む際はお酒と同量の水を飲むようにしましょう。

★運動をする時の水分補給

運動をする時もレクリエーション程度の運動であれば水で十分です。しかし、長時間にわたってたくさん汗をかく場合は汗と共にナトリウムなどの体液のバランスを保つ電解

質も失われ、水分だけでは体内に吸収することができなくなります。1時間以上汗をかくような運動を行う場合は電解質を補給するためにスポーツドリンクなどの塩分を含むものを摂取することをおすすめします。むし歯予防のため、スポーツドリンクを飲んだ後は水などで口腔内をすすぐようにしましょう。

★高齢者の水分補給

高齢になると体に蓄えておく水分の量が減り、体温調節の機能が低下するため脱水状態になりやすいです。

また、喉の渇きを感じにくくなるので脱水状態になっても気づきにくく、熱中症となるリスクが高くなります。手元に水分を置くなどしてこまめな水分補給を心がけましょう。

★子どもの水分補給

体温調節の機能が未熟で、自分の飲みたい時に飲むことが難しい乳幼児も脱水に注意が必要です。

乳児の場合は母乳やミルクを十分に飲ませることで水分を摂取できます。入浴後など汗をかいた時は湯冷ましやベビー用麦茶を与えても構いません。離乳が終わった幼児の場合

は、喉の渇きを我慢することはないようおでかけの時は必ず水やお茶を持って行くようにしましょう。周りの大人が積極的に水分補給を促すことも大切です。

★熱中症予防のために

熱中症は屋内でも起こります。これからの季節は気温、湿度、風の強さを常にチェックして活動しましょう。衣服や室温などの環境を整えるほか、日頃から運動を行って汗をかける身体づくりをすることも熱中症予防になります。また、家族や地域の方々などへの気配りやいつでも水分補給や休憩ができる環境づくりも大切です。

～暮らしの中でできる熱中症対策～

- 室内の風通しを良くする
- 水筒を携帯し、定期的に飲む
- 日頃から散歩などの運動で汗をかくようにする
- 3度の食事をしっかりとる
- 暑い日は涼しい服装、帽子や日傘などで対策する
- 子どもを車に残して立ち去らない
- 外での作業や運動は気温や湿度に応じて



ファイヤー通信 安全で楽しい花火を!! ~花火遊びをする時は次の事項を守りましょう~

- 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。
- ⑤ 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（全国の事例）

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. 手打ち花火事故
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. 煙幕花火（スモークボール）事故
スモークボールを手を持って点火し、振っていたところ発煙。手や指に火傷を負う。

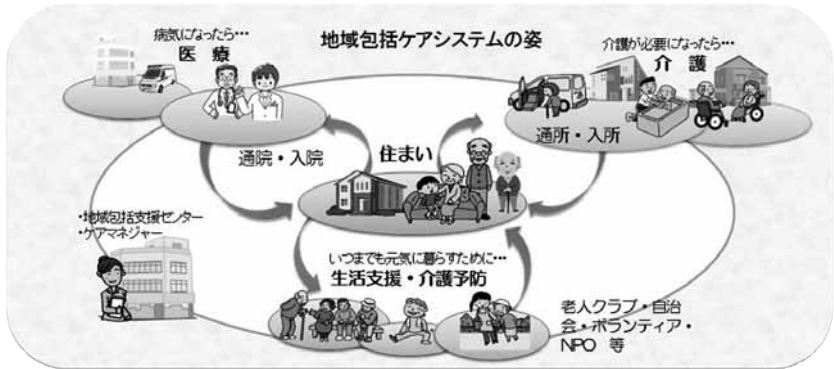


火事・救急は119番！ 北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEL64-2321 / 古丹別支署 TEL65-4119

介護予防・日常生活支援総合事業について

団塊の世代が75歳以上となる2025年が間近に迫り、国では、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の構築を実現するよう、それぞれの地域に求めています。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村が、地域の自主性や主体性に基づいて、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。



こうした取組の一つとして本町が平成27年度から取り組んでいるのが、「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」）です。

この事業では、従来、要支援1・2の方に提供されていた介護予防給付（通所介護及び訪問介護のみ）と介護予防事業（寿いきいき教室やふれあい倶楽部など）を連携させ、総合的に実施することで、介護予防と生活支援に係るサービスを充実させることを目指しています。

総合事業の開始に合わせて、苫前町生きがいデイサービスセンターの役割が見直されました。

従来は、要介護認定を受けていない人向けのデイサービスを提供していましたが、平成27年度からは、要支援1・2の方と事業対象者（※）が利用できる施設に改め、元気いきいき体操を毎日のメニューに取り入れることで、利用者が元気になるための通いの場として機能しています。



また、隣接する苫前町デイサービスセンターは、原則として要介護1から5までの人が通う施設として整理され、双方の施設がそれぞれの利用者像に対応した適切なサービスを提供する体制を整えています。

総合事業の考え方をいち早く取り入れた本町の取組は、優良事例として全国的にも取り上げられています。先月号で紹介した「旭親老人クラブいきいきサロン」の取組なども参考に、地域住民が主体となって作り上げるという地域包括ケアシステムの理念を踏まえた、より良いサービスが地域に実現されるよう取り組んでいるところです。

※事業対象者とは、介護認定の上では非該当ですが、25項目からなる「基本チェックリスト」による評価で、運動機能や口腔機能が低下していると判断された方のことです。



◆事業のお知らせ◆

8月18日(金)の介護者家族の集いは、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、苫前町公民館で9時30分より開催します。

お問い合わせ

苫前町地域包括センター ☎64-2215