



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

9

No.673



まちびと 百景

夏の楽しい思い出づくり

とままえGENKid'sが8月9日～11日の日程で開催され、今年は初山別村の子どもたちを含め小学生32名が参加した。初日・2日目は、初山別村で宿泊、野菜の収穫、2日目の午後からは苫前町に移動し漁業体験を行い、魚介類の観察やスペイン料理のパエリアづくりにも挑戦するなど交流を深めた。

あっという間の3日間だったが、子どもたちにとっては、貴重な夏休みの思い出になったようである。

- 農協夕市ほか… 2
- 町民ソフトボール大会ほか… 3
- 戦没者追悼式ほか… 4
- ふるさと祭りほか… 5
- 健康ばんざい… 6
- 地域包括ケアだより… 7
- 介護保険ガイド… 8
- 国民年金ほか… 9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11～13
- ちびっ子ギャラリー…14

まちの人口

人口/3,212人 (男/1,522人 : 女/1,690人)
世帯数/1,565世帯 (8月31日現在)

家族連れでにぎわう ～JA 苫前町青年部主催の農協夕市～

7月29日(土)JA 苫前町青年部主催の農協夕市が苫前町公民館駐車場で開催され、多くの人で賑わった。

ステージイベントでは、町内では10年ぶりとなる陸上自衛隊のサマーライブやもちまきなどが行われ、家族連れなどが飲食を楽しんだ。また、恒例のお楽しみ大抽選会では、とままえ温泉ふわたのペア宿泊券や電化製品などがあたり、サプライズとしてお米(ななつぼし)や納豆が無料配付され、会場は一番の盛り上がりを見せていた。

同青年部の松原尚則部長が「今年も盛況に終わることができました」と最後に挨拶をし閉会した。



もっと泳ぎが上手になれるようガンバル! ～ジュニアスイミングスクール～



7月26日(水)から8月3日(木)までの4回にわたりB&G海洋センターでジュニアスイミングスクールが町内の小学生約40名が集まり開催された。泳ぎが上手になりたいと集まった参加者は、泳力別に4つの組に分かれ講師の指導を受けた。

低学年を中心に水に慣れることを目的にしたグループでは、プールの縁に座ったままバタ足を行ったり、水中でお座りし水に慣れる練習などを行ったりした後、ビート板を使って徐々に泳ぐ距離を伸ばし、参加者の泳ぐ力を伸ばしていった。

参加者も楽しそうなお話にも真剣で「上手になりたい」という気持ちも伝わってきたのが印象的だった。

自己流の写真絵本づくり ～小寺卓也さんを講師に～

7月30日(日)町福祉センターにおいて、写真絵本作家の小寺卓也さんを講師に「写真絵本づくり」を開催。参加者は自分流の絵本をつくりあげた。

昨年9月に続く人気の講座で、小学生や親子、一般住民ら26名が参加し、午前中はデジタルカメラで海岸や花などを撮影し午後からは絵本の作成に熱中した。

参加者は、撮影した画像をもとに海や風車、海岸の花、磯力二などの造形を選択、表題を決め思い思いにページを作成している、小寺さんから「いい作品ですね」と評価をもらう参加者もいた。



審査委員も悩むほどの難しい審査に ～平成29年度(第64回)苫前町乳牛共進会～



8月3日(木)に上平共同利用模範牧場で平成29年度(第64回)苫前町乳牛共進会が開催され、町内の酪農家7戸2団体が自慢の乳牛38頭を出陳した。

冒頭の挨拶で森利男町長、阿部俊一町議会議長は「農業を取り巻く環境は厳しい状況が続いているが、苫前町の乳牛の質は向上している。これを確立して今後苫前町の酪農の発展に活かしてほしい」と挨拶し審査が始まった。

審査は未経産牛が5部門・経産牛が3部門に分け、体貌と骨格、肢蹄、乳器など総合的なバランスがとれているかを判断した。

「本年は良い乳牛が多く出陳されていたこともあり、審査員も頭を悩ませていたようだ。今回の結果は次のとおり。」

各 部	名 号	出 陳 者
第1部未経産牛(10ヶ月～12ヶ月未満)	クレスト MF 5G ジェラード	中 嶋 卓 広
第2部未経産牛(12ヶ月～14ヶ月未満)	クレスト マストロ シヤドミク	中 嶋 卓 広
第3部未経産牛(14ヶ月～18ヶ月未満)	プラスパーランド アイオン エルサ	工 藤 主 税
第4部未経産牛(18ヶ月～22ヶ月未満)	ウイング MCC コロニー	(株)箱柳牧場
第5部未経産牛(6ヶ月～10ヶ月未満)	クレスト エンジェル ラヴ アウトソド	中 嶋 卓 広
第6部経産牛(36ヶ月未満)	レデスマナー ゴールドチツブ キヤルバラ ET	中 嶋 卓 広
第7部経産牛(36ヶ月～48ヶ月未満)	フォーカスト スブラツシュ ルーテル	(株)箱柳牧場
第8部経産牛(48ヶ月以上)	フォーカスト ファイバー カーネーション	(株)箱柳牧場
最高位賞(未経産牛の部)	クレスト MF 5G ジェラード	中 嶋 卓 広
最高位賞(経産牛の部)	レデスマナー ゴールドチツブ キヤルバラ ET	中 嶋 卓 広
ベストプロダクション賞	V オーク スブラツシュ チーフ	佐 藤 友 樹
ベストプロダクション賞	グリーデイミル ディストライ デラツブ	グリーデイミルクラブ

負けられない熱い戦いに！ ～町民ソフトボール大会～

8月6日(日)町野球場において、町民ソフトボール大会が開催され町内から5チーム約70名が参加し開催された。

町民の健康づくりや世代間交流などをねらいに町スポーツセンターが主催して38回目を数える。女性やシニアの参加にはハンデをつける特別ルールで実施された大会は大いに盛り上がった。決勝はビック・ピーチがチーム幸寿園を10対6で下して優勝した。



公民館講座「地域の遺跡学ぶ」



8月8日(火)町郷土資料館において、公民館講座「地域の遺跡を学んで土偶を作ろう」が開催され、遺跡や土偶づくりを体験した。北海道埋蔵文化財センターの協力によりこの日は小学生14名と保護者6名も参加した。

縄文や擦文時代、香川三線遺跡、町有形文化財の須恵器などが展示してある考古資料館を見学のと、木古内町で発掘された土偶を参考に土偶づくりをした。

参加者は、粘土を型にはめ込み、ヘラで顔やネックレス、服などを丁寧に描いて土偶の作製に熱心に取組んでいた。

糖尿病の重傷化防止へ ～知ろう！学ぼう！糖尿病～

8月9日(水)とままえ温泉ふわつとで、「知ろう！学ぼう！糖尿病」と題し、糖尿病の悪化を未然に防止することを目的に町民約30名が参加した。

道立羽幌病院の佐々尾航副院長が「糖尿病は万病のもとく糖尿病とは何か」、同病院地域連携室の成田亜紀子副室長が「足から健康く糖尿病フットケア」、苦前歯科診療所の伊藤修所長が「糖尿病と歯周病」をテーマに講話した。

佐々尾副院長は「糖尿病は早期発見が大事。治療は格段に進化している」と強調。伊藤所長からは「糖尿病と歯周病には睡眠や定期的な検診が大事である」と述べた。



とままえGENKid'sを開催 ～参加者も大満足～



「とままえGENKid's」が8月9日(水)11日(金)の3日間、初山別村や苦前町で開催され、農業・漁業体験をした。

この企画は子どもたちに、マチの基幹産業の農業に触れ、ふるさとへの誇りと愛着を持つってもらうことを目的に、町内の農協、漁協、商工会青年部などで組織する実行委員会(小笠原宏一実行委員長)が実施した。

6月から宿泊場所の確保や受け入れ期間中の子どもたちの食事、体験事業の内容を準備、当日は初山別村と町内の小学校2年生から6年生までの32名の児童が参加した。

1日目は、旧豊岬小学校で初山別村の子どもたちと合流し、自己紹介や行程内容を確認した後、ビニールハウスで野菜の収穫体験を行った。

2日目は、苦前町へ移動し地引網を体験、宿泊地の公民館ではスペイン料理のパエリアをつくり、魚介類のうまさを堪能していた。

最終日は、農協青年部が準備したトラクターに乗車体験を行った。

初めて初山別村との合同開催であったが、初山別村の参加者たちは大喜びであった。



恒久平和実現のために ～戦没者追悼式～



8月17日(木)とままえ温泉ふわつとホールで平成29年度戦没者追悼式が遺族・来賓などあわせて約40名が参加し挙行された。

町戦没者追悼式実行委員会実行委員長の森町長は「戦後、日本の復興は戦没者の犠牲のうえに成り立っている。遺族にとつては多大な苦しみを乗り越え、本町発展にご尽力いただき敬意を表する。恒久平和の実現には、次の世代へ繋げていかなければならない」と式辞を述べた。

苫前町議会の阿部俊一議長や北海道知事、北海道連合遺族会長、町遺族会長からの追悼のことばの後、遺族・来賓等が一人ひとり献花を行い、ご冥福を祈った。

郷土資料館特別展「道北の文学者」



8月18日(金)から31日(木)まで郷土資料館において特別展「北の文学者たち」が開催された。

道北地区博物館等連絡協議会の巡回展で、苫前町ゆかりの三浦綾子、小田観童はじめ、寒川光太郎、小熊秀雄、鈴木政輝、今野大力の6名をパネルで紹介されている。

この日、盛岡市(岩手県)から北海道観光でバイクで訪れていた旅行者は、テレビ番組がきっかけで本町に立ち寄ったあと、資料館を見学、特別展を見て「北海道の道北地区にもこのような文学者達が活躍していたことに感銘した」と述べていた。

日本ハムアイターズ野球観戦&交流会 ～苫前町結婚サポート実行委員会～



8月19日(土)苫前町結婚サポート実行委員会(小笠原宏二会長)主催の「日本ハムアイターズ野球観戦&交流会」が札幌ドームなどで行われ、出会のひと時を楽しんだ。

この企画は、日本ハムファイターズ苫前後援会(対馬亨会長)の協力で進めた婚活事業で、町内男性8名、女性は札幌、滝川から4名参加した。

札幌ドーム到着後に後援会によりチケットの贈呈を受け試合観戦。結果は0-3で敗れてしまっただが、その後の交流会では参加者も徐々に打ち解け、2次会に流れていった。

実行委員会事務局は「女性の参加が少なく配置に苦労したが、今後は参加者を増やせるよう宣伝に工夫したい」と述べていた。

「元気に大きくなって帰ってきてね!」～町内保育園児がヒラメを放流～



8月22日(火)に苫前港において、認定苫前子ども園、古丹別保育所の園児によるヒラメの稚魚300匹が放流された。

ヒラメは、北海道栽培漁業振興公社羽幌事業所(ヒラメセンター)で、今春に採卵ふ化し育成された体長5センチ程度でおよそ3年で50センチ程度に成長すること。

森町長は「以前は魚がたぐさん捕れていたが最近は少なくなっている。大きく成長して苫前に戻って来られるよう祈って放流しましょう」と挨拶した。

園児らは小さいバケツに入った稚魚に「大きくなって帰ってきてね」と願いを込めて、丁寧に放流していた。

オーストラリア短期留学から帰国



8月23日(水)国際交流事業で海外短期留学を終えた苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)3年生の柳澤直歩さんと1年生の小林優朱さんが、役場を訪れ小澤哲也副町長に帰国報告を行った。

同校では国際交流事業の一環で国際人としての基礎を養い、資質を高めることを目的に2人を派遣、オーストラリアのケアンズにそれぞれホームステイしながら学習した。

2人とも、「文化の違いはあるけど、いろんな経験ができて楽しくすごせた」と話し、小澤副町長は「この経験を将来に向けて活かしてほしい」と笑顔で話していた。

古丹別ふるさとまつり

8月14日(日)

苫前ふるさとまつり

8月15日(月)



地域社会貢献事業

まちの施設を整備していただきました

認定苫前こども園駐車場の路面補修整備

～大林道路株式会社道北営業所～

苫前町穀類乾燥調製施設建設附帯工事その4を実施の大林道路株式会社道北営業所(秋田晃男所長)が7月25日(火)に認定苫前こども園駐車場の路面補修整備を地域貢献事業として実施した。

施設開始後は、砂利の駐車場であったため園児にとっては転びやすく危険な面もありましたが、このほどキレイに舗装整備され不安も解消されました。ありがとうございました。



古丹別リバーサイドパークゴルフ場バンカー整備 ～渡部工業株式会社～



古丹別川広域河川改修工事(効果促進)2工区を実施の渡部工業株式会社(渡部和人代表取締役)が8月17日(木)に古丹別リバーサイドパークゴルフ場のバンカー整備を地域貢献事業として実施した。

利用者からは早期の砂入れを希望していたところであり、このほど砂地をキレイに整備されたことで、利用者にも快適に楽しめるパーク場になりました。

ありがとうございました。

ヒラメ放流式へのバスの提供 ～三協建設(株)～

一般国道232号苫前町苫前橋補修外一連工事を実施の三協建設株式会社(堀松秀樹代表取締役)が8月22日(火)にヒラメ放流式へのバス提供を地域社会貢献事業として実施しました。



お絵かきセットの提供 ～堀松建設工業(株)～

苫前漁港建設工事を実施の堀松建設工業株式会社(堀松一郎代表取締役)が8月22日(火)ヒラメ放流式に参加する子どもにお絵かきセットの提供を地域社会貢献事業として実施しました。



健康
ばんざい

「肝臓を守ろう！」

今月の担当は 新田保健師長 です

肝臓のはたらきと

ウイルス性肝炎

人間の体の中で最も大きい臓器です。右上腹部の肋骨の内側にあり、重さは体重の約50分の1といわれています。

肝臓は、再生力が強く、悪い部分が生じても他の部分がその機能を補うこと(予備能力)に優れています。また、知覚神経が通っていないため痛みを感じません。そのため、重症化するまで自覚症状があらわれないことも多く、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

●肝臓のはたらき

肝臓は生命の維持に必要な不可欠であり、主に次の4つのはたらきをしています。

- ①代謝く吸収された栄養を体内で活用できる物質に変えたり、貯蔵したりする。
- ②貯蔵く余分な栄養分を貯蔵して、必要なエネルギーに変えて送り出したり、ビタミンの貯蔵も行っている。
- ③解毒・排泄くアルコールなどの有害物質を無害なもの

に変えて、体の外に排出する。

- ④胆汁の分泌く脂肪分の消化・吸収に必要な胆汁をつくる。胆汁は不要な物質を体外へ排出する働きを持つ。

●肝臓が病気になる原因は大きく2つ

- ①ウイルス感染によるもの
ウイルス性肝炎は、A型からE型まで5種類ありますが、そのうち代表的な二つを説明します。

B型肝炎

B型肝炎ウイルスが体内に入ると肝炎をおこし、長く肝臓にすみついて(慢性化・キヤリア化)、肝硬変や肝がんなどを進めます。母子感染や血液などを介した感染を予防すると共に、平成28年10月からは0歳児を対象に定期接種(不活化ワクチン)が開始されています。

C型肝炎

慢性化しやすく、C型肝炎ウイルスに感染した人の約70%が慢性肝炎を発症し、放置しておくくと肝硬変や肝がん

といった深刻な症状に進展することがあります。日本の肝がんの70%は、C型肝炎から肝硬変になり肝がんを発症するケースで、年間3万人の方が肝がんにより亡くなっています。

ウイルス性肝炎は感染時期が明確でないことや、自覚症状がないことが多いため、本人も気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行してしまうことがあります。そのため、検査を受けて早期発見することが大切になります。

現在、ウイルス性肝炎は治る、もしくはコントロールできる病気になっています。ウイルス性肝炎についての正しい知識を得て、早期発見・治療に結びつけましょう。

②生活習慣によるものくアルコール性肝障害や脂肪肝など

アルコールの摂取や、糖尿病(男性では糖尿病でない人の2倍以上肝がんになりやすい)、偏食やたんぱく質不足(やせていても脂肪肝という場合がある)があります。

中でも注意が必要なのは成人男性の2.5人に一人、女性の5人に一人と言われる脂肪肝です。脂肪肝を放置すると肝

硬変へと進む場合もあり、脂肪肝の主な原因は主にBMI(体格指数)が25以上の肥満と飲み過ぎのほか、過度の偏食が上げられます。

肥満は、インスリンの働きを鈍らせるため、肝臓内の脂肪酸の燃焼が低下する悪循環に陥り、中性脂肪がたまって脂肪肝につながります。肥満を解消すれば改善するので、過食をせず糖分、脂質を控え、適度な運動をするのが効果的です。

町の健診では、体重の4%減量による肥満の解消で脂肪肝を解消した方にも出会うことがあります。健診で御自身の適正体重について知り、改善のきっかけにしてくださいと思います。

●感染が分かった場合はどうするか

肝炎ウイルスに感染していたとしても、肝臓の状態は人によって異なります。感染していることが分かったら、時期を置かずに医療機関を受診し、肝臓の状態を診てもらいましょう。必要に応じて適切な治療を受けることで、進行を予防することができます。

●肝炎ウイルス検査について

肝機能の検査で異常がない場合でも、肝炎ウイルスに感染していることがあります。感染しているかどうかは肝炎ウイルス検査を受けないとわかりません。

検査は採血のみなので、御自身や周りの大切な方のためにも、ぜひ一生に一度は検査を受けるようにしましょう。

【肝炎ウイルス検診のご案内】

今後の予定は次のとおりです。対象となる方は、事前に予約し、この機会にぜひ検査を受けることをお勧めします。なお、詳細については後日回覧等でお知らせしますので、あわせてご覧ください。

〈日程・会場〉

11月25日(土) 福祉センター

11月26日(日) 公民館

〈検査方法〉 血液検査

〈対象者〉

- ①満40歳になる町民(生年月日が昭和52年4月1日～昭和53年3月31日まで)

②満41歳以上となる方で過去に肝炎ウイルス検診に相当する検査を受けたことのない町民

地域包括支援センターを利用しましょう

苫前町地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、様々な面から生活を支えるための総合相談窓口です。どうぞお気軽にご利用ください。

● 様々な相談に対応します。

介護（介護サービスの利用方法、介護のやり方、介護保険による住宅改修など）、福祉や医療など様々な相談に専門職員が対応し、必要なサービスや関係機関につなぎます。

● 高齢者の権利を守ります。

高齢者虐待への対応や成年後見人制度の活用支援などを行います。

● 自立した生活ができるよう支援します。

要支援1又は2に認定された人や支援や介護が必要となるおそれが高い人が自立した生活を送ることができるよう、サービス利用や教室参加などを含めた生活全体の調整などを行います。

● 地域で支える仕組みをつくります。

より暮らしやすい地域にするために、関係機関とのネットワークづくりやケアマネジャーの支援を行います。

元気いきいき教室

今年度第2回の参加者を現在募集中です。

この教室は3か月（全8回）の短期集中型運動教室で、参加対象者は65歳以上80歳位までの方で、次のチェック項目で、**太字の回答が1～5の項目で3つ以上、又は6～8の項目で2つ以上あった方**のうち、**包括支援センター職員との面接後、教室参加が必要と判断された方**です。

運動の機能	1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
口腔の機能	6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	7	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	8	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

包括支援センター職員から個別に参加の案内がありましたら、ぜひ参加を御検討ください。

教室は、9月29日（金）から始まります。詳しくは、平成29年度版の介護予防（いきいき）カレンダーをご覧ください。包括支援センターまでお問合せください。

● 平成29年度第1回を修了した5名の方々の感想から

- ・始めは参加するのがおっくうだったが、日々教えてもらった体操などを実践して、身体の動きが良くなったり、軽く感じるようになったので良かった。
- ・今までこのような教室には参加したことはなかったが、足の突っ張りがなくなったため楽になり、教室にも楽しく参加することができた。3か月間があっという間だった。
- ・昨年、病気になったが、教室に参加し、元気いきいき体操や口の体操などを行い、気持ちの面でも明るくなり良かった。
- ・家族のためにも元気でいなければと思って参加したが、3か月間1回も休むことなく出席できて良かった。仲間もできて良かった。
- ・教室を卒業しても、元気いきいき体操などを続け、元気に長生きしたいです。