



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

11

No.675



まちひと 百景

迫真の演技に会場が沸く！

古丹別小学校の学芸会で披露された6年生の演劇。30分以上にわたる長編の演劇にもかかわらず、一人ひとりの演技には見応えがあった。

今までいくつもの学校祭や学芸会を観てきたが、最後まで小学生の劇にのめりこんでしまった。終了後は、大きな拍手と歓声が飛び交った。

- 風力エネルギー燃料転換実証施設開始式ほか… 2
- 星野恭司氏名誉町民章贈呈式ほか… 3
- 各学校・学芸会ほか… 4
- 健康ばんざい… 5
- 地域包括ケアだより… 6
- 後期高齢者ガイド… 7
- 国民年金… 8
- 学びの広場… 9
- 住まいる情報… 10～11
- 議会だより… 12～19
- 中学生ギャラリー… 20

苫前町
議会だより
合併号

まちの人口

人口/3,196人 (男/1,518人 : 女/1,678人)
世帯数/1,554世帯 (10月31日現在)

風力エネルギー燃料転換実証施設開始式

9月29日(金)夕陽ヶ丘ウインドファーム・風来望にて水素実証施設の開始式が行われ、関係者や町議会議員ら約50名が出席した。

式典では、留萌振興局の松浦豊局長、森利男町長、留萌開発建設部の山崎真一郎長、国立研究開発法人新エネルギー・産業技術開発機構の大平英二主任研究員、北海道大学の近久武美教授、豊田通商の綿貫辰哉執行役員がテープカットをした。

大平主任研究員からは「将来の新しいエネルギーシステムを実現するための第一歩」と述べ、森町長からは「この施設により高い成果を出し、新たな飛躍を遂げてほしい」と語った。



エゾシカの活用を考えよう ～苫前町消費者講座・公民館講座～



9月30日(土)町公民館で、苫前町消費者講座・公民館講座「エゾシカの活用を考える」が開催され、主婦らを中心に22名が参加した。

第一部では、「エゾシカとの共生を探る」と題して北海道消費者協会の武田佳世子さんは「エゾシカは年間20%ずつ増えている、美しい動物だが、生態系を保つ必要がある。プラス資源と捉えよう」と呼びかけた。

第二部では、同協会の小林孝子さんらによる料理教室が行われ、シカ肉を利用してパエリア・ブルコギ・野菜サラダ・スープをつくった。参加者からは「臭みもなく思ってた以上にやわらかくて美味しい」と好評だった。

Aマートこたんべつ店が開店

10月2日(月)苫前町農業協同組合(松原幸博組合長)のAコープオリーブ店がAマートこたんべつ店に刷新した。

売り場面積は約300平方メートル、商品は洗剤などの雑貨を1割減らし約3500点として、全日本食品(全日食)の自動発注システムを活用し効率化を図る。

開店にあたり関係者らによるテープカットが行われ、松原組合長は「農協の店舗がなくなったら大変だ。地域の皆さんに支えてもらいながら、この店をさらに拡充・発展させていきたい」と述べた。

利用者からは、「高齢者の方も多中で、店舗が継続されることはうれしい」と喜んでいた。



山本美智子さんに留萌振興局長表彰



10月11日(水)役場町長室で山本美智子さんに留萌振興局長表彰の伝達が行われた。山本さんは12年6ヶ月民生児童委員を務めている。

同席した町民生委員協議会の野崎信輝会長も「児童委員の山本さんは、責任感が強く、声かけ運動にも積極的に協力いただいている。これからも一緒に活動していきたい」と述べた。

表彰を受けた山本さんは「平成19年に地震があった。その時には一軒廻って書類を作成するのが大変でした。身体の許す限り地域のために頑張ります」と意欲をみせていた。

公民館講座「ハロウィンを楽しもう」

10月21日(土)町公民館で公民館講座「ハロウィンを楽しもう」が開催され、参加者はカボチャのランタンづくりで熱中した。

カボチャは九重の清水勤一さんから提供を受けたもの。小学生・保護者を含め参加者は24名がランタンの作り方の手本を見ながら、ダンボールをカッターで切り、スプーンで中身を取り出したあと、目・口・鼻を切り抜いた。

参加者からは「くり抜きが大変だったけど、うまくできた」と満足そうだった。





本町の名誉町民

1	川村 秀治さん(故人)	元 苫 前 町 長
2	瀬川 正一さん(故人)	元町議会議長
3	石井 秀弘さん(故人)	元町議会議長
4	名畑 隆雄さん	元 苫 前 町 長
5	久保田徳満さん	前 苫 前 町 長
6	坂川 黙音さん	元町議会議長
7	星野 恭司さん	前町議会議長

(上段より選定順)

本町で7人目 前苫前町議会議長の星野恭司氏が名誉町民に 10月8(日)に名誉町民章贈呈式実施

前元苫前町議会議長であった星野恭司さんが名誉町民に選定され、10月8日(日)とままえ温泉ふわつとで名誉町民章贈呈式が行われた。星野さんは昭和54年5月に町議會議員に当選、以来連続9期36年町議會議員、平成15年からは3期12年間議長として、議会運営や町の発展に貢献した。このほか、町監査委員、町農業委員会委員、苫前漁協理事、留萌中部森林組合理事なども歴任している。

星野さんは温厚誠実にして品行方正、清廉潔白な性格を身上とし、地方自治に対する卓越なる見識と指導力は高く評価され、広く住民の信望を得ていた。この多年にわたる功績に対し、平成29年6月15日の町議会において満場一致の同意を得て、名誉町民の称号が贈られることが決まった。



この日の贈呈式・受章祝賀会には来賓などあわせて約130名が出席、名誉町民章が贈られたあと、森町長は「温厚、誠実であり、広く町民からも認められる存在。地方自治にも精通しており、町のために多大なる貢献をいただいた」と祝辞を述べた。

富士敦朗町議会議会副議長は「留萌管内町村議会議長会会長ほか多くの要職に就かれ、持ち前の調整力により、様々な町の争点となる重要な問題に取り組み、町の発展に取り組んでいただいた。この度の榮譽に敬意を表する」と祝辞を述べた。

花束や記念品贈呈の後、受章記念スピーチで星野さんは「父は七期目の途中で他界したが、『人はひとりでは生きていけない。お互いが助け合い、欲得抜きで世のため人のために働く』という父の教えを心に刻み、微力ながら町の発展に尽くしてきた。多くの方に支えられた」と述べた。

本町の名誉町民は星野さんで7人目となる。

本とのふれあいを大切に！ ～第37回読書感想文コンクール表彰式～



10月20日(金)公民館で第37回読書感想文コンクール表彰式が開催され、児童生徒及び保護者などあわせて約100名が参加した。今回の応募総数は62点のうち31点が入選し表彰された。教育委員会の池田文敏教育長は「本は、今の世界から別世界へ飛び立たせてくれるような体験を知り知識となつて役立たせてくれます。本とのふれあいを大事にこれからも沢山の本に出会ってください」と挨拶した。

部門	区分	学校	学年	氏名	部門	区分	学校	学年	氏名
小学1年生	最優秀賞	古小	1年	堀切 眺陽	小学5・6年生	最優秀賞	古小	5年	斉藤 蓮
	優秀賞	苫小	1年	長嶺 樹莉		優秀賞	苫小	5年	山口 太雅
	佳作	苫小	1年	佐藤 夏妃		佳作	苫小	6年	宮前 瞳子
	佳作	古小	1年	宇佐美 旬平		佳作	苫小	6年	岩井 啓悟
小学2年生	最優秀賞	苫小	2年	下田カのん	佳作	古小	6年	斉藤 夏華	
	優秀賞	古小	2年	伊藤 颯汰	最優秀賞	古中	3年	河端 美桜	
	佳作	苫小	2年	寺林 聖真	優秀賞	古中	3年	神永 杏花梨	
小学3・4年生	佳作	古小	2年	嶋田 来夢	優秀賞	古中	2年	工藤 瑠衣	
	最優秀賞	古小	3年	松森 梨奈	佳作	苫中	1年	石井 くるみ	
	優秀賞	古小	4年	杉本 優希乃	佳作	古中	2年	橋場 星宙	
	優秀賞	苫小	4年	岩崎 志音	佳作	苫中	3年	名畑 莉来	
	佳作	古小	4年	池田 倅	最優秀賞	苫商	3年	森 楓馬	
高校生	佳作	古小	3年	古川 優真	優秀賞	苫商	2年	江島 尚希	
	佳作	古小	3年	石岡 孝弥	優秀賞	苫商	1年	森 柁馬	
	佳作	苫商	3年	仲谷 梨歩	佳作	苫商	1年	森 柁馬	
	佳作	苫商	3年	矢田 颯希	佳作	苫商	1年	仲谷 梨歩	
					佳作	苫商	3年	瀬波 ももか	



10月1日(日) 古丹別中学校文化祭
～笑協楽動(しょうきらくどう)～

10月7日(土) 苫中祭
Remember～みんなの笑顔を咲かせて～

10月14日(土) 苫前小学校学芸会
ファーストステージ!～最高の感動をとどけよう～

10月15日(日) 古丹別小学校学芸会
届けよう全員主役～「夢」舞台～



ファイヤー通信

秋の火災予防運動 ～防火パレード・車両啓発パレードを実施～



幼年消防クラブらによる苫前市街での防火パレード

古丹別市街での車両啓発パレードの様子



10月15日から31日までの秋の火災予防運動期間中に、苫前・古丹別の市街地で防火パレードと車両パレードが行われ火災予防啓発を実施した。

苫前市街地では16日(月)に車両啓発パレード、20日(金)に防火パレードを実施。古丹別市街地では18日(水)に車両啓発パレードを実施した。

防火パレードは女性防火クラブ員、フレッシュミズ部会、シルバー防火クラブ員、幼年消防クラブ員などが火災予防を呼びかける元気な声が響いていた。車両啓発パレードでは消防車両及び危険物安全協会会員が、火災予防を啓発した。

健康ばんざい

妊娠期・離乳期の健康について
皆さんに知ってほしいこと

今月の担当は 水野管理栄養士 です

● 妊娠期の健康

妊娠すると身体にいろいろな変化が出るため、妊婦さんは人一倍身体に気を遣う必要があります。

【妊娠中の気を付けてほしいこと】
① 無理しない

妊婦さんは疲れやすいです。普段より少し大事に、無理をしないことが大切です。また、免疫力が低下しているため、手洗い・うがいなどの感染予防に努めましょう。

② 薬の使用は医師に確認を

薬の成分が胎児に影響を及ぼす場合があります。妊娠の可能性があるときは、自己判断で市販薬を用いることは避けましょう。

③ たばこやお酒はやめましょう

妊娠中の喫煙は早産や発育不全、産まれる前に子宮から胎盤がはがれてしまうなどのリスクを高めます。妊婦さんはもちろん、お父さんや周囲の人もたばこを吸うのはやめましょう。換気扇の下や外で吸っていて煙が直接当たらないくても、衣服や肌にあたると成分が入り込んで悪影響を与

えます。

アルコールも胎児の発育に悪影響を与えます。産後も母乳にアルコールが移行するため禁酒する必要があります。

【周囲の理解が必須です】

出産や育児のための労働の軽減や休暇取得は法律で保障されている権利です。働いている方は早めに職場へ報告、相談をしましょう。

出産後は6〜8週かけて母体がほぼ回復すると言われていますが、ホルモンバランスの変化により気持ちが沈む、意欲や集中力の低下といった気持ちの変化が起こりやすくなります。

また、出産後は赤ちゃん中心の生活になり、生活のリズムが大きく変わって睡眠不足になりがちです。疲労やストレスが蓄積しやすいため、周囲の人のサポートが大切です。

【妊娠前の食習慣が大切】

妊娠に気づいた時はすでに赤ちゃんの身体ができてきています。これから妊娠する可能性がある女性は普段から主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

★今年度から、町では妊娠された方に「**出産・子育て準備てちよう**」を配布しています。より詳しく妊婦さんの健康のことや赤ちゃんのお世話などについて記載しています。（妊婦訪問で保健師が配布しています）

● 離乳期の栄養

産まれてきたばかりの赤ちゃんは母乳や人工ミルクしか飲めませんが、生後5〜6か月頃から口の中や消化器が離乳食を食べられるように変化しますので、子どもの発達に応じて離乳食を与えるようにしましょう。

【離乳期に気を付けてほしいこと】

① 離乳食のスタートは「すりつぶしたおかゆ」から

昔は離乳食を開始する前に果汁を与えることが推奨されていましたが、栄養的に意義がないことがわかっており、血糖値を急激に上げて母乳・ミルクの飲みを悪くするといわれています。

② 自分で食べることを促す

赤ちゃんにとつて食べることに楽しさになるように、無理やり食べさせないようにしましょう。

③ 味つけはうす味に

赤ちゃんの味覚は大人よりも敏感に味を感じることができまますので、離乳初期は味つ

けが必要ありません。また、大人の食べ物も薄味にすることで塩分の摂り過ぎを防ぎ、家族の健康度を高めましょう。

④ 甘味飲料に注意
甘い味は赤ちゃんの時から魅力的です。子どもの時から甘い飲み物を飲んでいると乳歯のむし歯の原因になります。水やお茶を飲まなくなったり、小児の糖尿病も心配ですので、日常的に甘い飲み物を与えないようにしましょう。

★離乳食の詳しい進め方は「**もぐもぐレシズンてちよう**」をご活用ください。（今年度改訂し、3・4か月健診で栄養士が配布しています）



乳児教室・両親学級「ラッコクラブ」の紹介

妊婦さんと1歳未満の乳児期の保護者を対象に、保健師や栄養士による講話、離乳食・マタニティランチの試食を行っています。参加数は多くて5〜6組程度と少人数の集まりの教室です。

同じ町の妊婦さんや子育てしているお母さん同士が知り合ったり、出産や子育てのちょっとした疑問を解消したりする機会としてお気軽に参加ください。

《今年度のラッコクラブ》

11月29日(水) 妊娠期からの親子の健口と産後の授乳に向けて離乳食ってどんな感じ？

2月7日(水) 妊娠期の食事と栄養（マタニティランチ試食）
子どもの成長と事故防止



＜お問い合わせ先＞ 保健福祉課けんこう係 Tel: 64-2215

認知症の方への対応で困っていることはありませんか？

苫前町地域包括支援センターでは、身体的な動作の介護方法だけでなく、認知症の方の日常での会話のやりとりや身だしなみを整えるための促し方などといった介護方法の相談にも応じています。認知症の方への対応には、その原因となる病気や脳のどの場所がどの位傷害されているか、発症からどの位たっているかという状態だけでなく、どのような生活を送ってきたのか、好みや考え方など様々な面に配慮することが必要になってきます。

介護保険サービスを利用して担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）がいる場合は、ぜひ相談してみましょう。

御家族とお話する中でよく話題になる「会話」について、一般的な対応方法を紹介します。認知症の方の状態に合わせて工夫してみてください。

■「同じことを何度も尋ねる」「同じことを繰り返し聞く」「同じ話や言葉を繰り返す」

→ 記憶の機能が傷害されていることに加えて、忘れてしまったら困るという不安が強くなっていることが考えられます。対応する方は、「さっきも言った」「何回聞いたらわかるんだ」と、ついイライラしてしまいがちです。ただ、認知症の方は相手の感情については敏感で、それに影響されてますます不安になったり、落ち着かなくなることも少なくありません。対応する方は、「病気のせいだ」と思って気持ちを切り替え、落ち着くようにしましょう。同じ人が対応し続けるのではなく、ほかの人に変わってもらって、その間に一呼吸おいて冷静になるという方法もあります。

認知症の方にとっては初めて尋ねたことなので、対応する方にとっては同じことでも、穏やかに繰り返し答えることが基本になります。不安な気持ちは、穏やかに対応してもらえることで薄らいでいきます。同じ話や言葉の繰り返しには、いったん受け止めて「そうだね」といった簡単な受け答えでも大丈夫です。不安な気持ちに何かのきっかけがあって、症状が現れる傾向がわかれば、不安が強まる前にほかの話題や行動を誘導するなど対応策につながることもあります。

これ位のことと思っていなくても、日々繰り返されることは次第に大きなストレスになっていきます。また、認知症は早期に診断し、治療を受けることによって、進行を遅らせることや症状を軽くできる場合もあります。介護している方だけで悩まずに、専門職の力も借りてみましょう。

認知症サポーター養成講座

町民のみなさまを対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識をもち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。その役割は何か特別なことをするのではなく、例えば、困っている認知症の方がいたら声をかけたり、認知症の方を介護している家族などにねぎらいの言葉をかけるなどがあります。

講座を受講すればどなたでも認知症サポーターになることができ、その証であるオレンジリングが与えられます。

町内会や学校、職場、サークル、お友達同士など、2、3人の少人数でも開催できますので、興味のある方はぜひお問合せください。



◆事業のお知らせ◆

12月1日(金)の介護者家族の集いは、とままえ温泉ふわっとで開催します。認知症や介護者の健康管理についての講話の他、昼食を摂りながら参加者同士の交流などを実施する予定です。

お問い合わせ 苫前町地域包括センター ☎64-2215