



風かおる  
人が輝き  
躍動するまち

# とままえ

# 12

No.676



## まちひと百景

### 迫力のくま獅子舞

10月29日(日) 町公民館で開催された町民文化祭舞台部門で、三毛別ヒグマ事件を題材にした郷土芸能「くま獅子舞」が10年ぶりに演じられた。

苫前町くま獅子舞保存会では、町文化協会50周年を機に元少年団員らを集め、総勢15名で出演した。客席をにらみつける迫力の獅子舞に来場者からは大きな拍手が送られていた。

- 苫前町表彰式… 2
- 苫前町ふるさと教育セミナーほか… 3
- 年末年始の各施設・機関の業務ほか… 4
- 健康ばんざい… 5
- 地域包括ケアだより… 6
- 介護ガイド… 7
- 国民年金… 8
- 学びの広場… 9
- 住まいる情報…10~11
- 平成28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/3,196人 (男/1,518人：女/1,678人)  
世帯数/1,555世帯 (11月30日現在)

# 本町の発展に功績のあった方々を表彰

## 平成29年度 苦前町表彰式

平成29年度苦前町表彰式が、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、社会保健・教育文化スポーツにおける功勞表彰に3名、自治関係における勤続表彰に2名、町の公益のため、多額の金品の寄附をされた3名1企業に善行表彰、町政振興のために寄附をされた3名に感謝状を授与した。

また、満80歳以上で苦前町内に60年以上在住し、家業等を通じ町の発展に貢献された42名にも感謝状と記念品が授与された。表彰式では、森利男町長より「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。



(敬称略)

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。

受賞者を代表し社会保健功勞者表彰を受賞した野崎信輝さんは、「今日の感激を忘れることなく、苦前町のために微力ながら尽くしていきたい」と感謝の言葉が述べられた。

受賞者は、次のとおり。

### ◆功勞表彰

#### 〔社会保健功勞者〕

野崎 信輝(苦前)

民生委員・児童委員として20年にわたり地域福祉及び住民生活の向上に尽力している。

#### 〔社会保健功勞者〕

前田 久義(栄浜)

町内の清掃業務に25年にわたり従事し、住民の快適な生活環境の向上に寄与している。

#### 〔教育文化スポーツ功勞者〕

松岡 満雄(古丹別) 故人

社会教育委員として14年にわたり社会教育の振興に寄与するとともに、文化団体の中心的存在として活躍し、本町文化振興に多大な貢献をした。

### ◆勤続表彰

#### 〔自治関係〕

齋数 範章(苦前)

駐在員として5年以上勤続、町民に対する町からの伝達事項及び調査事務に従事し、町政推進に貢献している。

石井 正氣(栄浜)

駐在員として10年以上勤続、町民に対する町からの伝達事項及び調査事務に従事し、町政推進に貢献している。

### ◆善行表彰

坂川 黙音(旭)

上田 久子(名古屋市)

角谷 修夫(羽幌町)

株式会社 ユーラスエナジー苦前

町の公益のため、多額の金品を寄付した。

### ◆感謝状

#### 〔寄附〕

白府 睦子(旭)

大関 厚一(横浜市)

福田 悦雄(東京都)

町に寄附をし、町政の振興に寄与した。

#### 〔満80歳以上で在住60年以上〕

秋野 桂子(苦前)、奥山 淳二(力昼)

秋野 哲男(苦前)、小澤 ツネ子(旭)

伊藤 市子(長島)、賀川 喬(旭)

伊藤 順一(長島)、加藤 京子(旭)

越後 トシ子(苦前)、加藤 千代一(苦前)

逢坂 幸夫(苦前)、加藤 満(長島)

計良 重夫(苦前)、野澤 哲美(苦前)

今野 キミエ(苦前)、芳賀 敏(昭和)

酒井 澄子(古丹別)、花井 ハツヨ(岩見)

坂田 和子(古丹別)、早川 トミ子(古丹別)

佐々木 勝司(力昼)、坂野 貴恵子(古丹別)

笹森 武(力昼)、坂野 武(古丹別)

川村 恵美子(苦前)、福井 兵吉(古丹別)

川村 正雄(興津)、福田 勇(古丹別)

笹森 實(上平)、松原 光幸(古丹別)

佐藤 正夫(力昼)、丸山 ミツエ(力昼)

佐藤 政敏(栄浜)、向野 義明(九重)

杉野 イサ(九重)、村本 登(苦前)

高崎 泰知(旭)、森 壽美子(九重)

滝本 美知子(東川)、八代 次由(古丹別)

鳴海 春江(苦前)、米村 米子(力昼)

満80歳以上で苦前町内に60年以上在住し、家業等を通じ町の発展に貢献した。



## 苫前町ふるさと教育セミナー・町PTA連合会研修会



10月23日(月)公民館で苫前町ふるさと教育セミナー・町PTA連合会研修会が開催され、留萌管内の児童生徒をもつ保護者約70名が参加した。

講演は旭川市教委特別支援教育指導員や日本観光ホスピタリティ教育学会監事の難波繁之さんを講師に招き、「21世紀型教育への誘い」と題して講演した。

難波さんは「教育が大きく変わろうとしている。成功事例が他の学校でも成功するとは限らない、地域の実情にあった教育を行わないといけない」と述べた。

参加者は、難波さんが紹介する成功事例の説明について熱心に聞き入っていた。

## 牛とミルクのある風景絵画 ～今彩華さんが北海道教育長賞～



牛とミルクのある風景絵画コンクールで苫前中学校(森正彦校長)3年の今彩華さんが道教育長賞、同3年生の高田佳歩さんが銀賞、鈴木椿くんが銅賞、小笠原瑠菜さん入選を果たした。

美術を指導している梅原賢伸教諭は「4名とも新しい技術を理解してくれた。鉛筆と水彩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。

一方、道教育長賞を受賞した今さんは「黒が単調な表現にならないよう苦労した。こんな大きな賞ははじめてのこと。とても嬉しい」と喜びをかみしめていた。

また今回のコンクールでは、古丹別中学校(大井井校長)3年の工藤千翔星さんと神永杏花梨さんも金賞と入選を果たした。

工藤さんは「光の影で多彩な黒を表現したので難しかった。作品が入賞した知らせを聞いた時は本当にびっくりした」と話していた。

また、神永さんは「初めて入選した。毛並みの向きが難しく、最後までコツコツ描いた。入選の知らせを聞いた時はびっくりしました」と喜びをかみしめていた。

つい先日は、馬の絵作品展でも入選・入賞と全道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。



## 苫前町の新米を学校給食に ～JA苫前町青年部・JA苫前町水稲推進部会～



11月22日(水)JA苫前町青年部(松原尚則部長)が、苫前小学校と古丹別小学校に今年収穫した新米ななつぼし5キロを寄贈した。松原部長は「おいしいお米ができたので食べてください」と述べた。

一方、教育長室では、JA苫前町水稲推進部会の中嶋和浩部会長ほか2名が訪問し、中嶋部会長からは「学校給食に役立てください」とお米3俵を寄贈した。

池田教育長は「品質の高いおいしいお米を子供たちに味わってもらいます」と感謝していた。

## 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23日(祝・木)苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)体験発表会が同校体育館で開催され、一般住民ら約50名が参加した。各学年の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を行ったスマイルウインドウ事業の発表では、プライスカードやポップの作成、品出しや商品整理などの授業ではできない体験や、地元から持ってきた商品や商品をほぼ完売した成果について発表された。一方で課題や今後の商品開発については、後輩に託す場面も見受けられた。

# 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29日(金)まで平常どおり収集
- ▶年始  
1月4日(木)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(火)まで平常どおり営業
  - ▶年始  
1月9日(火)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。お申し込みは、苫前環境産業(有)64-2939へお願いします。

【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29日(金) 古丹別 } いずれも  
12月30日(土) 苫前 } 午前のみ  
診療
- ▶年始  
1月9日(火) 苫前 午前から診療  
1月10日(水) 古丹別 午後から診療

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

- ▶年末  
12月30日(土)まで平常どおり  
図書室のみ12月29日(金)まで
- ▶年始  
1月6日(土)より平常どおり  
(図書室も含む)

【お問い合わせ】  
公民館  
☎65-4076



## 役場・古丹別支所業務

- ▶年末  
12月29日(金)まで平常どおり
  - ▶年始  
1月9日(火)から平常どおり
  - ▶臨時窓口  
1月4日(木)  
午前10時～午後3時(本庁のみ)
- 【お問い合わせ】  
税務町民課おもてなし係  
☎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(金)まで診察
  - ▶年始 1月4日(木)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(金)まで平常どおり
  - ▶年始 1月4日(木)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



## 野崎信輝さんに法務大臣表彰

10月27日(金)役場町長室で野崎信輝さんに20年以上にわたる保護司を務めた功績に対し、羽幌地区保護司会の江幡昭会長から大臣表彰が手渡された。

野崎さんは「過去に4件ほど担当し、いずれも更生され元気に働いている。保護司としてうれしい限り。さらに身を引き締めて、犯罪の予防、更生改善にむけ努力していきたい」と述べていた。



健康ばんざい

感染症に注意!

正しい知識と予防で身を守りましょう

今月の担当は 宮崎保健師 です

冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症が流行します。

(1)インフルエンザ

飛沫感染・接触感染によりうつり、非常に感染力が強いです。流行のピークは1〜2月のため、感染が流行している時期には人混みを避けることが望ましいです。

**\*飛沫感染**：人の咳やくしゃみで飛んだ飛沫を、別の人が口や鼻から吸い込んでウイルスが体内に入り込むことで直接的にうつる

**\*接触感染**：感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水をぬぐった手で触れた場所に別の人が触れて飛沫が手に付着することで間接的にうつる

【予防のポイント】

- ①免疫力を高めましょう  
体が弱っているときは感染しやすいです。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、感染しにくい体づくりをしていきましょう。
- ②しっかりと手洗いをしましょう

手洗いは簡単な方法ですが、予防には効果的です。外から

帰ってきたとき、調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。

③室内の湿度に気を付けましょう

インフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。加湿器などで、湿度を50〜60%に保つようにしましょう。

④予防接種を受けましょう

ワクチンを接種することで、感染や重症化を防ぐことができます。

インフルエンザワクチンの

豆知識

・ワクチンの効果はどのくらい続く?

↓一般的に5か月程度といわれています。早めの時期に接種しておくことで、ピークの時期に効果が期待できます。

・毎年接種する必要がある? ↓流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年定期的に接種することが望ましいです。

◆「せきエチケット」で感染予防!

自分の身を守るための予防だけでなく、誰かにうつさ

ないという予防も大切です。咳やくしゃみによる飛沫に、ウイルスが含まれているかもしれないので、十分に気をつけましょう。

\*「せきエチケット」:

- ①咳やくしゃみをするときは他人から顔をそらせる
- ②ティッシュなどで口や鼻を覆う
- ③咳やくしゃみの出ている間はマスクをする

＜マスクをするときの注意点＞

せつかくマスクをしていても、正しい方法でないと効果が期待できません。

- ・鼻の部分に隙間はないか?
- ・あごが大きく出ている状態ではないか?

マスクをするときにはこの2点を確認し、鼻と口の両方を確実に覆いましょう。

(2)ノロウイルス

ノロウイルスは人や食品から感染します。1年を通して発症しますが、特に11月頃から発症件数が増加しはじめ、12〜1月にピークとなる傾向にあります。

【予防のポイント】

- ①手指消毒よりも手洗いを  
アルコールでの手指消毒は、ノロウイルスにはあまり効果はないといわれています。インフルエンザの予防と同じように、しっかりと手洗いをしましょう。
- ②人からの感染を防ぎましょ

う 家庭内や集団でノロウイルスが発生した場合、便や嘔吐物から感染する危険性があります。便や嘔吐物を触る必要がある場合には、必ずマスク

や手袋をしましょう。

③食品からの感染を防ぎましょ

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通します。まな板や包丁などの調理器具、食器、布巾などは清潔にしておきましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



腕の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手背も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

平成30年3月31日までに30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になる女性の方5年に一度のチャンスです!!!

「骨の骨密度(スカスカ具合)が500円で測定できます」

1. 実施日程：平成30年2月28日(水)までの診療日
2. 場 所：苫前厚生クリニック
3. 検査方法：腕の骨にX線をあてて、骨密度を測ります。
4. お申込み先：直接、苫前厚生クリニックにお電話を(0164-65-3535)

\*事前予約が必要です。  
\*骨粗鬆症治療中、定期検査中の方は対象になりません。

お問い合わせ：保健福祉課けんこう係 0164-64-2215

## 身体の変化を知って介護知らずに！

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんに家の中でできる運動をお勧めしたり、普段の食事をお伺いしたりしています。そこには、「健康で過ごし、寝たきりになることを防ぐ」という目的があります。

ここ数年、「サルコペニア」という言葉がテレビなどでも取り上げられる様になりました。「サルコペニア」とは、高齢になるに伴って、筋肉量が減少している状態のことです。原因について、まだ完全には判明していませんが、活動量の低下や余暇活動の習慣、食事の影響などが原因と考えられています。元気に見えていても、実際には筋肉量が少なくなっている方もいますが、自覚していたり、周囲の人が気づいていたり、というケースは多くはありません。

また、反対に、食べ過ぎや太りすぎ、肥満が問題になる方もいます。あなたの身体は、いかがですか？

### ■あなたは予備軍？簡単にチェックしましょう！

健診などで身長・体重を測定している方は、BMI（肥満度指数＝体重kg÷身長m÷身長m）の項目の数値を見てみましょう。「18.5未満」であれば、サルコペニアの危険性が高まります。

サルコペニアを早期発見するには、上下肢の筋肉量や握力、歩行速度から判定する必要があり、予備軍の判断が難しいのですが、「寿いきいき教室」では、年2回定期的に歩行速度や握力などの体力測定を実施しています。ぜひ、御自身の運動能力を簡易に把握する機会として活用してください。

そのほかの簡易な自己評価法として、右図の「指輪っかテスト」があります。輪で「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高いということがわかります。



### ■危険性が高いときはどうしたらいいの？

まず、食事と運動の習慣について振り返ってみましょう。食事では、たんぱく質（魚、肉、卵、乳製品、豆類など）を増やすことが大切です。何か1品で良いので、毎回食事の中に含まれているか確認してみてください。

お腹がいっぱいになってしまうという方は、ご飯の量を少なくして、たんぱく質のおかずを足す、間食に乳製品を摂る、といった方法も有効です。また、身体を動かして日中に活動することで、空腹を感じるようにすることも大切です。

### ■太り気味で、病気の治療中という方は？

病気の治療で体重を増やし過ぎないように医師から指導されている方にとっては、適正な体重を維持、管理することが大変重要になってきます。全体の食事量や間食の種類、回数などを確認し、改善できることはないか考えてみましょう。

また、病気の悪化を防ぐために、定期的な受診、処方された薬の内服方法を守ることも大切です。薬について疑問な点は、自分で判断せずに、かかりつけの医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

### ■体格に関係なくできることは？

サルコペニアの危険性が高い人も肥満の人も、運動の習慣を身に付けることが効果的な方法になります。苫前町では「元氣いきいき体操」を介護予防事業などで推奨しています。どのような体操なのか興味のある方は、「寿いきいき教室」に参加して体験してみてください。

冬期間は屋外での歩行運動に転倒の危険性が高まるので、室内で安全に運動することが必要です。即効性のある体操ではありませんが、「継続は力なり」で、春を元気に迎えられるよう今から始めてみませんか？



つくろう健康 幸せの未来づくり

# 介護保険ガイド

## 介護保険で利用できるサービスには次のようなものがあります！

### 【福祉用具購入費の支給】

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具のうち、排せつ・入浴など貸与になじまないもの（厚生労働大臣が定めるもの）を購入した場合、必要な書類を申請することにより、支払金額の9割（一定以上所得者は8割）を後から払い戻しできるサービスです。

#### ○支給の対象は以下の5種類

- ・腰掛便座（ポータブルトイレ、便座の底上げ部材を含む）
- ・特殊尿器（自動排せつ処理装置の交換部品）
- ・入浴補助具（浴槽用手すり、入浴用いす、入浴用介助ベルト等）
- ・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具

購入前に  
要相談！



#### 《ご注意下さい》

- ・福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入する場合にのみ保険給付の対象となります。
- ・要介護度にかかわらず、毎年4月から翌年3月までの1年間で10万円（支給は9万円又は8万円）が上限額となります。同一品目は原則1年に1回のみが支給対象です。
- ・購入前に、担当ケアマネージャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

### 【住宅改修費の支給】

介護に必要な手すりの取り付け、段差解消などの小規模な住宅改修を行う場合に、厚生労働大臣が定めた改修の種類であれば改修後、支払金額の9割（一定以上所得者は8割）を払い戻しできるサービスです。

苫前町では「償還払い」のほか、一時的な負担軽減を行い住宅改修制度を利用しやすくするため、「受領委任払い※」制度を定めています。

「受領委任払い」とは、利用者は費用額の1割又は2割のみを登録施工業者に支払い、保険給付分の9割又は8割は受領に関する委任を受けた登録施工業者に直接支払う制度です。

#### ○支給の対象となる改修

- ・手すりの取り付け ・段差や傾斜の解消 ・引き戸等への扉の取り替えや扉の撤去
- ・滑りにくい床材及び移動しやすい床材又は通路面の材料の変更 ・洋式便器等への便器の取り替え
- ・その他上記の住宅改修に付帯して必要となる改修工事

改修前に  
要相談！

#### ○手続きの流れ

	償還払いの場合	受領委任払いの場合
①相談・検討	ケアマネージャー等に相談します。	ケアマネージャー等に相談し、登録のある事業者を選びます。
②申請	工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真（日付入）等、必要書類を提出、改修の申請をします。	審査結果を受けてから着工します。
③工事・支払い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・審査結果を受けてから着工します。</li> <li>・改修後、写真を撮影します。（日付入）</li> <li>・改修費用を一旦全額自己負担して事業者を支払います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・改修後、写真を撮影します。（日付入）</li> <li>・改修費用の1割又は2割を事業者を支払います。</li> </ul>
④工事完了の手続き	工事が完了したら、領収書や改修が完成した写真（日付入）等を提出します。	工事が完了後、1割又は2割分の領収書や改修が完成した写真（日付入）等を提出します。
⑤改修費の支給	支給決定通知書が届いた後、指定口座へ9割又は8割分の住宅改修費が振り込まれます。	支給決定通知書が届いた後、事業者へ9割又は8割分の住宅改修費が振り込まれます。

#### 【※ご注意ください※】

- ・要介護度にかかわらず、20万円（支給は18万円又は16万円）が上限額となります。
- ・介護保険被保険者証に記載された住所での改修が対象となります。
- ・住宅の新築に伴う改修やリフォームは支給対象になりません。
- ・転居や要介護度が著しく高くなった場合は、再度支給を受けることができます。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎0164-64-2215(内線124)まで