



風かおる  
人が輝き  
躍動するまち

# とままえ

# 3

No.679



## まちひとと百景

### 「くまだ とまお」くんのバレンタインデー!

2月14日(水)バレンタインデーのこの日、マチのイメージキャラクター「くまだ とまお」くんに7個のチョコレートが送られてきた。

昨年の風あげ大会にお披露目して以降、お正月には年賀状も届いている。愛くるしい「とまお」くん。町の広告塔としてさらなる活躍に期待したい。

- 学社融合事業「書き初め」ほか… 2
- とままえ冬の大運動会ほか… 3
- 苫前町風あげ大会… 4
- 地域社会貢献事業ほか… 5
- 健康ばんざいほか… 6
- 地域包括ケアだより… 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…11~13
- ちびっこギャラリー…14

### まちの人口

人口/3,175人(男/1,513人:女/1,671人)  
世帯数/1,550世帯 (3月1日現在)

## 学社融合事業「書き初め」～古丹別小学校～



1月23日(火)古丹別小学校(里見清孝校長)で学社融合事業「書き初め」が行われ、3年生から6年生までの43名が参加した。

古丹別で書道教室を開いている菊池知男さんが講師となり、課題の字となる、3年生「友だち」、4年生「美しい心」、5年生「平和な国」、6年生「夢の実現」を書いた。講師からは「新年にふさわしくより太い字を書く」などアドバイスをうけた。

児童たちは「筆をほらつたり、止めたりするところが難しい」との感想もあったが、最後は納得のいく字が書いていたようであった。

## 学社融合事業「手話体験」～苫前小学校～



1月24日(水)苫前小学校(小澤真弓校長)3年生9名が学社融合事業「手話体験」を学んだ。

講師は、羽幌町の五十嵐明子さんで、手話通訳士として24年間携わっている。

最初に耳が聞こえないといういろいろな不便があることを学んだあとに手話の基本的な動作について教わった。その後講師がジェスチャーをする名前を当てたり、児童同士で手話を使って挨拶するなどを行った。

最初は難しく感じていた児童たちもしだいに手話の意味がわかるようになってきて楽しく体験していたようであった。

## お友だち協定締結式 ～管内8市町村ご当地キャラクター～



2月1日(木)とままえ温泉ふわっとホールで、留萌管内8市町村のご当地キャラクターが管内を盛り上げようと「お友だち協定」の締結式が行われた。

お友だちのマチのイベントに出向いたり、お友だちと一緒に管外のイベントに参加するなど管内をPRするもの。

松浦豊留萌振興局長は「森町長から留萌管内全体を盛り上げていくためにゆるキャラ活用の提案が協定のきっかけとなった。留萌管内は小さいながらもキラリと光る資源を有している。地域をつなげる接着剤として絆が深まることを期待したい」と挨拶した。

## とままえ落語会で寄席気分を満喫 ～柳家さん高さんほか2名～



2月1日(木)に苫前町公民館でとままえ舞台鑑賞友の会(加藤隆雄会長)主催のとままえ落語会が開催され約90名の来場者が観劇した。

出演は、この時期にお馴染みとなった柳家さん喬師匠、ゲストとして柳家やなぎさんと奇術のダーク広和さんの3名が出演。

柳家やなぎさんが「錦明竹(きんめいちく)と長命(ちようめい)」、さん喬師匠による「お菊の皿と妾馬(まかうま)」の2席が披露された。

来場者は3名の芸に引き込まれ寄席気分を満喫していたようだった。

## 「凧づくり」～苫前町少年少女体験教室～



2月3日(土)町公民館で社会教育課主催事業の苫前町少年少女体験教室(略してTDK)で凧づくりが開催され、小学生1・2年生9名が参加した。

講師の能登忠さんが「今日は田原凧に挑戦するが、大会では上位入賞を目指し、すばらしい凧をつくってほしい」と挨拶をし、子ども達は思い思いの絵を描き、骨組み糸をつけて完成した。完成した作品を見て子ども達は「うまくできた。当日は風に乗って高くあがってほしい」と大会を待ちわびているようだった。

## 絶好の天候の中、攻める ～第6回とままえ冬の大会兼苫前町民スキー大会～

### 第6回とままえ冬の大会兼結果一覧

#### チャレンジの部

部門	氏名	所属等	記録
小学1年生以下	新村 薫生	苫前小	0' 19" 69
小学1・2年女子	長嶺 樹莉	苫前小	0' 15" 20
小学1・2年男子	新村 秀斗	苫前小	0' 17" 53
小学3・4年男子	阿部 隼也	苫前小	0' 13" 49

#### 頂上の部

部門	氏名	所属等	記録
小学1・2年女子	吉村 咲音	古丹別小	0' 41" 85
小学3・4年男子	新村 凌臥	苫前小	0' 27" 97
一般男子	加藤 隆雄	古丹別	0' 19" 72

#### スノーボードの部

部門	氏名	所属等	記録
小学1・2年男子	小野寺龍太	苫前小	0' 17" 55
小学3・4年男子	阿部 隼也	苫前小	0' 17" 06
小学5・6年男子	大矢根瑠斐	苫前小	0' 15" 75

#### スレドリレーの部

部門	氏名	記録
チーム名		
小学生の部	天谷 瞭助	0' 14" 68
チームR&K	岡田 健介	
一般団体	新村 恵・天谷 里美	0' 37" 21
チームNAO	阿部まり子・岡田絵梨子	

(各部門1位のみ掲載)

池田文敏教育長は「スキー・スケートなどの冬の場のスポーツ人口が減っているが、北海道からは多くのオリンピック選手が出ています。冬場は家でゲームをしがちだが、外

2月4日(日)古丹別緑ヶ丘スキー場で町体育協会(平田日出男会長)主催のとままえ冬の大会兼小学生から一般まで約20名が参加し開催された。平田会長からは「インフルエンザなどの影響もあり、参加者がいつもより少ない。冬期間の体づくりの一環として開催している。大会を楽しんでほしい」と挨拶。



で遊んで元気な体づくりをすることが大事」と話した。ゴール周辺では、応援していた保護者や運営者から「ガンバレ」「もう少し」などの声援が飛びかっていた。一方、スレドリレーでは競技の緊張から解放された子ども達に保護者らも加わり、にぎやかな中競技が行われていた。

## 苫前産品でジュースやスムージー ～コトリ・ジュース・スタンド～



ジュースやスムージーを飲んだ観光客は「濃厚でおいしい」と感想を述べ、堀松社長からは「町をあげての応援はうれしい。売り上げも順調に伸びている」と意気込みを語った。

森町長、JA苫前町松原幸博代表理事組合長が町のイメージキャラクター「くまだ」とまお」を伴って訪問、エールを送った。

2月6日(火)さつぼろ雪まつり会場に、苫前町の農産物を使ったジュース、スムージーを販売する「コトリジュース・スタンド(留萌市の堀松産商株式会社 堀松克之社長)」が出店した。

## 大漁・安全を祈願して ～大漁祈願祭・船霊祭～

小笠原執行委員長は挨拶で「昨年は出荷増加や価格高騰もあり売上が計画を上回った。平成30年度においても努力を惜しまず漁に専念すれば生活向上につながる」と信じている」と述べ、組合員や組合関係者に奮起を促した。

祭事では祝詞奏上、玉串奉てんを行い、今年の大漁と操業の安全を祈願した。苫前・力屋地区の船主、北るもい漁業協同組合関係者、森町長ら来賓などあわせて約50名が参加した。



## 婚活ミニイベント「雪像づくり」～雪像5基を制作～



参加者は、「天候が悪く大変だったけど皆で協力して完成した」「普段交流がない人たちと交流できて楽しかった」など様々な感想があったようだ。

この雪像づくりは独身男女が5つのグループに分かれ、雪像づくりを通じて交流を深めるイベント。表彰後には交流会も行われ、自己紹介やビンゴゲームなどで会場は盛り上がった。

苫前町結婚サポート実行委員会(小笠原宏一会長)主催の雪像づくりが、2月19日(月)～23日(金)の5日間に渡り雪像制作が行われ、24日(土)には表彰式と交流会が開催された。

2月25日(日)とままえ温泉ふわつと周辺会場において第26回北海道風あげ大会、第45回苫前町風あげ大会が開催され、町内外より約2,300名の来場者で冬のイベントが大いに賑わった。

開会式で大会長の森町長が「絶好の風あげ日和で風もあるので、ケガをせず楽しい1日を過ごしてほしい」と挨拶、古丹別小学校6年伊藤楓さんの選手宣誓で大会が始まった。

232名、131基の風が8部門に分かれ、図柄の審査を行った後、いよいよ風あげへ。この日は風速が約8メートルあり、大風をあげるのに適した風の強さだったため、小学生などの小さな風は苦戦を強いられたものの、町民や観光客は冬空に舞い上がる風を楽しんで見ていた。

競技後の室内では、はなえださんのジャグリングショーや、おえかきっこ「みゆ」による似顔絵、ダイヤモンドアート「chika」によるラメを腕などに乗せて模様を作るメイクも人気を博していた。

また、とままえ温泉ふわつと前では、ホタテの稚貝のみそ汁が無料で振る舞われたほか、飲食店などの売店が並び、水産物や加工品、飲食物を買い求める姿が見られた。最後は抽選会ともちまきがおこなわれ大盛況で終了した。最後は抽選会ともちまきが大量で終了した。



# 前半は強い風が、後半は…

## 第26回北海道風あげ大会 第45回苫前町風あげ大会

来場者2,300人でにぎわう！



### 第26回北海道・第45回苫前町風あげ大会入賞者一覧

	第1位	第2位	第3位	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞
親子の部	森 奈緒子 森 和也	森 若菜 森 亜希子	新村 董生 新村 恵	村上 駆月 村上 和也	梶 紗穂乃 梶 倫之	田中 花那 田中 聡美	新田すみれ 新田 絵梨	中嶋 泰聖 中嶋 卓広	佐藤 早夏 佐藤 裕美	花井優来里 花井 祐也
小学1・2年の部	助石 愛梨	小野寺龍太	堀切 暁陽	岡田 美波	新村 秀斗	吉村 咲音	仁木 颯南	土田 一輝	榎口 功晟	原野 夢来
小学3・4年の部	花井 瑛音	阿部 隼也	新村 凌臥	佐藤 由奈	小林 仁子	佐井 暖来	宮前 英煌	古川 優真	岩田 朔弥	明石 誠太
小学5・6年の部	安田 衣咲	伊藤 楓	白幡 翌斗	大矢根瑠斐	久野 光輝	佐藤 海音	石田 夢翔			
中学生の部	嶋崎 彩那 下田ひより 千葉 彩心	吉村 玲亮	大矢根 楓 小笠原新菜 糸川 翔子	●建設協会特別賞 ■親子の部 上田 茉奈・上田 卓司		●実行委員会特別賞 ■小学生1・2年生の部 佐藤 夏妃 ■小学生3・4年生の部 岡田 健介 ■小学生5・6年生の部 佐藤 海音 ■中学生の部 大矢根勇希・竹橋 光雅・野崎 雷太 ■高校一般の部 川谷 英夫 ■大風の部 留萌人権擁護委員協議会 「人権」おもしろチーム ■連風の部 チームNAO				
高校一般の部	青柳 順子	石田 結花	須田友香里							
大風の部	猪股石油店	留萌信用金庫	苫前地域 マリビジョン 協議会							
連風の部	苫前風の会	大塚正四郎	近山 利春							

## 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

### 古丹別中学校体育館軒下の除雪

～橋場産業(株)～

橋場産業(株) (奥山和彦代表取締役) が2月7日(水)に古丹別中学校軒下の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



### 凧あげ大会会場の除雪及び圧雪

～ハラダ工業(株)～

ハラダ工業(株) 苫前支店 (滝本和浩支店長) が2月24日(金)に凧あげ大会会場となるとままえ温泉ふわっと前の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



### 雪氷熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れ

～ハラダ工業(株)～

ハラダ工業(株) 苫前支店 (滝本和浩支店長) が2月24日(金)に雪氷熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れを地域社会貢献事業として実施しました。



### 凧あげ会場付近滑り止め用砂まき

～(株)東北建設～

一般国道239号苫前町苫前道路維持除雪工事を実施の(株)東北建設 (小島英人代表取締役) が2月25日(日)に凧あげ大会会場前通路への砂まきを地域社会貢献事業として実施しました。



### 凧あげ大会会場への通路の除雪

～山本建設工業(株)～

古丹別地区農業用施設単独災害復旧工事を実施の山本建設工業(株) (山本道浩代表取締役) が2月24日(土)に凧あげ大会会場へ向かう連絡通路の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



### 苫前町野球場駐車場の除雪

～ハラダ工業(株)・渡部工業(株)～

ハラダ工業(株) 苫前支店 (滝本和浩支店長) と渡部工業(株) (渡部和人代表取締役) が2月28日(水)に雪中ソフトボール大会で使用する駐車場を地域社会貢献事業として実施しました。



## 平成29年度女性・高齢者チャレンジ活動表彰事業 ～モーモーみるく倶楽部～



1月22日(月)モーモーみるく倶楽部(小林康子代表ほか4名)が平成29年度女性・高齢者チャレンジ活動表彰事業の優秀賞に選ばれ、町長室で留萌振興局柴田千尋副局長より表彰伝達が行われた。柴田副局長からは「情報共有などを通して活動の幅を広げ、メンバーの世代交代、新陳代謝も上手くいっているようです。農業の活動だけでなく、子育てや食育などの取り組みは、地域の発展につながる」と述べた。森町長からは「ぜひ、これを機に更なる飛躍を期待する」と話した。小林代表は「この賞を励みに頑張り、食育の取り組みも充実させていきたい」と意気込みを語った。

## エコキャップとインクカートリッジの贈呈 ～苫前ひぐまハムクラブ～

町社協では、エコキャップ、使用済カートリッジを扱うメーカーなどを通し、クレヨンや黒板消し、チョークに交換して町内の学校に配付していると話した。

苫前ひぐまハムクラブ(加藤隆雄会長)は1月22日(月)町社会福祉協議会にエコキャップ約2千個と使用済インクカートリッジ150個を届けた。この日訪れたのは、加藤会長、牧野弘一副会長、鈴木満事務局長の3名。加藤会長は「緑ヶ丘公園のさくら祭りや同公園の周辺清掃で集めたもの。リサイクルなど有効活用してほしい」と述べた。



健康ばんざい

## 「身体の不調は、いつごろの不調も影響あるかも？」

今月の担当は 宮前保健師長 です

### ○この風邪

この病気の病名としての「うつ病」という疾患名やうつ病の症状として「何もする気持になれない」「特別な理由がないのに物悲しい気持ちや気分が晴れない」ということがほぼ1日中、2週間以上続くという状態であることは、知られるようになってきました。うつ病は「この風邪」といわれるぐらい5〜10人に一人は一生のうち一度は罹るといわれています。ほかの症状として「考えがまとまらない」「集中できない」「不安な気持ちで頭から離れない」「イライラする」「焦る」があります。この病気の病名は子どもにも起きることがあり、「おこりつぽくイライラしている」「過食」「過眠」という行動面の変化が見られやすいという特徴があります。大人でも、軽いうつ状態の時には身体の症状が現れやすく「不眠」「過眠」「食欲不振」のほかに「吐き気」「めまい」「耳鳴り」「肩こり」「手足のしびれ」といった、

他の病気の症状にもある不調が目立ち、この症状がわかりにくい場合があります。さまざまな検査でも原因のわからないつらい身体症状がある場合はこの症状もあるかもしれません。かかりつけ医または精神科医にまず相談してみましよう。

また、子どもの場合は、気持ちや症状を説明することが難しいため、体調や行動の変化を周りの大人が早く気づくことが大切です。

○周りの人ができること

家族や同僚から、受診したのに体調が悪くてなかなかよくならないと打ち明けられたら、違う病院を勧める前にかかっている医師に相談することを勧めましょう。身体の不調でも、この病気の病名でも専門医の受診を勧められる場合があります。また、この症状で困っている人には早めの受診を勧めてください。受診することで、この症状が軽いうちに治療を始めら

れることがあります。治療が早い方がその後の回復も早くなるデータがあります。

### ○薬の治療

うつ病は休養と適切な治療を受けることで症状が改善することができます。ただ、薬は2、3日で効き目が現れず、最初の1、2週間は副作用も出やすいので飲みたくなくなる人もいます。治療薬の効果は6〜8週後に判定されることが多いのでこの間は中断せずに服用を続ける必要があります。また、薬の効果が現れずとも症状が落ち着くには、数カ月から1年かかるといわれています。症状が良くなつたからと自己判断で中断すると、めまいや吐き気、不眠、発汗、手足のしびれ、イライラ感といった症状が出やすくなつて危険です。薬の副作用がつかつたり、効果が心配な場合は定期受診を待たずに病院を受診し、医師に相談するようにしましょう。



## ■ 交通事故の援護制度 ■

交通事故被害世帯の皆さんに次のような援護制度がありますので、ご利用ください。

### 【交通遺児等育成資金貸付(無利子)】

- 対象 自動車(バイク含む)事故により保護者の方が亡くなられたり、重い後遺障害を残すこととなったご家庭のお子様で、0歳から中学卒業まで
- 貸付金額 一人につき最初一時金15万5千円、以後月額2万円又は1万円(選択制)、小・中学校入学時に入学支度金4万4千円
- 返還方法 貸付終了後、原則として20年以内の月々均等払いにより返還
- その他 高校、大学等に在学中は返還猶予が可能です

### 【重度後遺障害者介護料支給】

- 対象 自動車(バイク含む)事故により、脳、脊髄、または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時の介護を必要とする一方で一定の要件に該当する方(自損・他損は問いません)
- 支給額 月額29,290円〜136,880円の範囲で、障害の程度や介護費用の支出に応じて支給 ※「短期入院」費用も別途支給
- 注意 介護保険サービス、労災の介護給付等との併用はできません

### ◆お申込み・お問合せ先

独立行政法人 自動車事故対策機構 旭川支所 ☎0166-40-0111

## 介護者家族の集い

2月21日(水)、苫前町公民館で平成29年度最後の介護者家族の集いを開催し、現在介護しているご家族のほか、介護に興味のある住民の方、合わせて6名の皆さんにお集まりいただきました。

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、「福祉用具の使い方」と題し、入浴と車いす介助、椅子からの立ち上がり介助の3つの点について実技を交えて、お話しいただきました。

入浴を安全・安心に行うための福祉用具の一例として「シャワー用椅子(シャワーチェア)」、「バスボード」、「手すり(浴槽グリップ)」、「浴槽台」を紹介し、使用方法をお話しいただきました。使用経験のある参加者からは、「使ってみると、シャワー椅子は折りたたみが便利」との感想が聞かれていました。

車いすの介助では、開き方や片付け方、介助の方法などの大切なポイントを説明いただき、その後、公民館のロビーも使って介助役と介助される役を参加者の皆さんで体験しました。

椅子からの「立ち上がり」介助では、実際に「離床補助手すり」を使用しながら立ち上がりの際の手を置く位置などについて講師の解説をいただきながら実技を行ったことで、参加した皆さんにとって、貴重な学びの機会となりました。

介護方法などの講話と実技は好評をいただいていますので、来年度の介護者家族の集いでも実施を予定しています。

## 主任ケアマネの介護保険ワンポイント ～車いすの操作方法について～

最近では、病院やスーパーなどいろいろなところに車いすが置かれています。

いざ使おうとしたときに、車いすの開き方がわからないということはないでしょうか？

### ＜車いすの開き方＞

#### 1. 置かれている時の状況

ブレーキ(①肘掛けの横のあたりのレバー)が掛かっているか確認→かかっている場合は、解除する。

#### 2. 左右のグリップ②を開き、両手をハの字にして座面シート③を押し下げる。

この時、シートと両サイドの間に手を挟まないように注意してください。



閉じている状態



開いているところ



開いた状態

※車いすについて、使い方や選び方など詳しく知りたい方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

### ◆事業のお知らせ◆

4月12日(木)の午前9時30分から11時30分まで苫前町公民館において、介護者家族の集いを開催します。札幌より作業療法士というリハビリテーションの専門職の先生をお迎えし、日常生活での介助のコツなどについて、実技を交えて実施する予定です。現在、介護をしていない方でも興味のある方はぜひご参加ください。

お問い合わせ

苫前町地域包括センター

☎64-2215