

風かおる  
人が輝き  
躍動するまち



## まちひと百景

### 上手にできました!

8月19日(月)とままえ夕陽ヶ丘オートキャンプ場で苫前町少年少女体験教室(略してTDK)が開催され、今回のテーマ「炊事遠足」を楽しんだ。

子どもらは、班分けをした後、昼食のカレーライスの具材とおやつなどの買い物を行った。その後、野菜を切ったり、炒めたりして昼食を完成させた。

自分らが作ったカレーを食べにっこり、「上手にできました!」と答えた。

夏休み最後の日となったこの日、思い出深い1日となったようである。

- シリーズ苫前商業高等学校ほか… 2
- ベンありがとう!ほか… 3
- 小学生舞台鑑賞事業ほか… 4
- 苫前・古丹別ふるさと祭り… 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… 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/3,075人 (男/1,461人:女/1,614人)  
世帯数/1,526世帯 (8月31日現在)

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

## 「魅力いっぱいの苫前商」

北海道苫前商業高等学校 3年 仲谷 梨歩

苫前商業高校は、現在全校生徒が25名ととても少ない人数ですが、他校には負けないくらいの楽しいことや魅力が沢山あります。苫前商業には、年間を通して沢山の行事があります。今期の生徒会執行部にも生徒全員で苫前を楽しめる新しい行事を作ってほしいという要望がありました。この3月の卒業生の門出に行った餅つき大会では、苫前産の材料を地域の方に提供いただいて、苫前出身の私たちも他の地方出身者の生徒も楽しむことが出来ました。

私は生徒会会長として、初めての行事だったので嬉しかったのと同時に、行事企画のやりがいを感じる事が出来ました。苫前商業は、商業科ならではの検定取得も充実しています。

生徒の人数が少ない分、先生方からは1人ひとりしっかり教えてもらえるので、私も沢山の資格を取ることが出来ました。

現在3年生は、次の進路に向けて頑張っていますが、商業系に限らず、就職も進学も幅広い選択肢があります。じっくりと相談に乗ってもらうことが出来ます。少人数ならではの魅力がある苫前商業高校に興味を持った方は、在校生一同でお待ちしております。



## 子どもたちの誘導に審査員もにっこり ～令和元年度（第66回）苫前町乳牛共進会～



審査は未経産牛が5部門・経産牛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

冒頭で福士町長より「農業を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いている。とりわけ、アメリカとの二国間協議については今後の情勢を慎重に見守っていきたい。苫前町の酪農は乳質も向上されており、どんどん良い牛を育ててほしい」との挨拶があり、審査が始まった。

8月2日（金）に上平共同利用模範牧場で令和元年度（第66回）苫前町乳牛共進会が開催され、町内の酪農家7戸が自慢の乳牛30頭を出陳した。

各 部	名 号	出陳者
第1部未経産牛（10ヶ月～12ヶ月未満）	SH ポリー クラツシュ	安 井 一 貴
第2部未経産牛（12ヶ月～14ヶ月未満）	プラスパーランド エレン エクスパンダー	工 藤 主 税
第3部未経産牛（14ヶ月～18ヶ月未満）	ミッドフィールド BR ミュール ET	苫前町デリークラブ
第4部未経産牛（18ヶ月～22ヶ月未満）	クレスト レデイス コントロール ギャルバラ	中 嶋 卓 広
第5部未経産牛（6ヶ月～10ヶ月未満）	クレスト レデイス ハイオクターン セレブ ET	中 嶋 彩 乃
第6部経産牛（36ヶ月未満）	クレスト レデイス ソロモン ギャルバラ	中 嶋 卓 広
第7部経産牛（36ヶ月～48ヶ月未満）	V スパークリング メロン ET	(株)レッジファーム
第8部経産牛（48ヶ月以上）	レデスマナー ゴールドチップ ギャルバラ ET	中 嶋 卓 広
最高位賞（未経産牛の部）	クレスト レデイス コントロール ギャルバラ	中 嶋 卓 広
最高位賞（経産牛の部）	クレスト レデイス ソロモン ギャルバラ	中 嶋 卓 広
ベストプロダクション賞	ウイング デイ ミックス	(株)箱柳牧場
ベストプロダクション賞	レデスマナー ゴールドチップ ギャルバラ ET	中 嶋 卓 広

今回の結果は次のとおり。今年も良い乳牛が多く出陳されていたようだ。

## 男子力・女子力アップセミナー

参加者からは「運動は以外にもきつかった。個性心理学は勉強になった」など感想が述べられていた。

講師は青山夕香さん（青山プロダクション代表取締役）、年間280本以上の講演やセミナーを実施している人気講師の1人。



## 「ミナサン・オセワニナリマシタ」～ベンありがとう! さようなら!～



平成28年8月より本町の英語指導助手として町内の小中学校や高校などで指導してきたヌウイン・ベンジャミンさんが、任期となる3年間を終え、7月いっぱい本国であるアメリカへ帰国することとなった。

### さようならメッセージ

カリフォルニアから苦前町に來日してから、あっという間に3年が過ぎました。皆さんと英語の授業をして、たくさんの方の事を学び、一緒に給食を食べたり色々なお話をしてとても楽しかったです!とても優しく立派な生徒達でした。皆さんのおかげでこんなにたくさんの方の思い出を作ることができました。苦前町の思い出は一生忘れません。ベン先生の事も忘れてください!ね!3年間苦前町の皆さんに色々とお世話になりました。またどこかで会いましょう。

## 負けられない熱い戦いに! ～町民ソフトボール大会～

8月4日(日) 町野球場で、町民ソフトボール大会が開催され町内から6チーム83名が参加した。

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今年で40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・ピーチが光組チームを7対6の僅差で下して優勝した。



## 平和の尊さ次世代に ～戦没者追悼式～



8月16日(金) とままえ温泉ふわっとホールで令和元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。

主催者として福土町長が「戦後74年が経過した。戦争の悲惨さは現役世代の記憶から遠ざかって来ているが、この戦争の悲惨さは後世に語り継いで行く必要がある。恒久平和の実現に向けて努力することを誓う」と式辞を述べた。

苦前町議会の阿部議長や町遺族会長らの追悼のことばの後、遺族・来賓等1人ひとり献花が行われ、ご冥福を祈った。

## とままえ水泳競技大会

8月18日(日) 苦前町B&G海洋センターで、苦前水泳少年団育成会(小林康子会長)主催のとままえ水泳競技大会が開催された。

今年で10回目を迎えた大会、苦前SS(水泳スポーツ少年団)、増毛SSから小学生を中心に44人が出場、開会式のあと、バタフライ、背泳ぎ、自由形、ビート板、リレーの9種目で、学年・種目別に38部門が行われた。

会場には父母らが大声援をこめかけ、熱心な声援を送り、出場者は日頃の練習成果を競い合った。



## 婚活交流会 in とままえ ～苦前町結婚サポート実行委員会～



8月17・18日の2日間とままえ温泉ふわっとで苦前町結婚サポート実行委員会(小笠原宏一会長)主催の「婚活交流会 in とままえ」が行われた。今回で4回目となった婚活交流会は2回目の地元開催、町内独身男性11名、女性は札幌、江別、旭川などから11名が参加し、出会いのひとときを楽しんだ。

初日は、収穫体験や食事会などを実施。2日目は、観光施設の視察を行いマッチングを実施。結果は4組成立。参加女性からは「食べ物がおいしい。苦前の人には明るい」と感想が述べられていた。

## 小学生舞台鑑賞事業 ～劇団トマト座「西遊記」



8月26日(月) 苫前町公民館にて小学生舞台鑑賞事業、劇団トマト座「西遊記」が公演され、観賞には、苫前小学校、古丹別小学校の生徒、引率教諭を含め約150人が観賞した。

物語の主人公は、ご存知孫悟空。悟空とその仲間達三蔵法師と天竺まで行く道中の困難を乗り越え、仲間との愛と勇気を伝える物語となっている。

児童の中には、劇中後半の感動シーンで涙を流す者もいた。終了後は、役者体験訓練として、発声練習や早口ことばなど基礎的な練習方法を体験していた。

## とままえ落語会で寄席気分を満喫 ～柳家さん喬さんほか2人～



8月27日(火)に苫前町公民館でとままえ舞台鑑賞友の会(池田民治会長)が主催のとままえ落語会が約65名の来場で開催された。

出演は、この時期にお馴染みとなった柳家さん喬師匠、ゲストとして上方落語の露の新治さんが出演。

まず、露の新治さんが「ちりとてちん」、さん喬師匠による「へっつい幽霊」の2席、中入りの後に露の新治さんの「鹿政段」、さん喬師匠の「船徳」が披露された。

来場者は2人の話術に引き込まれ寄席気分を満喫していたようだった。

## 苫前小学校・古丹別小学校でブックフェスティバル

苫前小学校



8月28日(水) 苫前小学校(本間博樹校長)、8月30日(金) 古丹別小学校(石田正樹校長)の体育館でブックフェスティバルが開催された。

公民館図書室では800冊を用意。小説から図鑑まで幅広く選書されている。

開催にあたり、両学校長からは「今日は図書館からたくさんの本を持って来ていただいた。本は心の栄養と言われる。ステキな1冊

古丹別小学校



800冊の本を目の前にした児童らは、スポーツ、歴史、図鑑など興味のある本を手に取りながら借りた本を選んでいった。

「読み聞かせやちよっとしたクイズ問題をします。表紙や帯びに書かれたことばで興味があれば本を手にとってください」と呼びかけた。

に出会えることを期待します」と話した。

図書司書の安藤麻里さんは「読み聞かせやちよっとしたクイズ問題をします。表紙や帯びに書かれたことばで興味があれば本を手にとってください」と呼びかけた。

## 「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～

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、丁寧に放流をしていた。

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、丁寧に放流をしていた。

福士町長は「今日はヒラメの赤ちゃんを放流します。皆さんで心を込めて大事に放流してください」と挨拶した。

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6センチ程度の稚魚でおよそ3年で50センチ程度に成長することのこと。

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6センチ程度の稚魚でおよそ3年で50センチ程度に成長することのこと。



# お盆はふるさとで楽しむ!



健康ばんざい

「両親学級・乳児教室」

「ラッコクラブ」

今月の担当は 水野管理栄養士です

★ラッコクラブとは

苫前町では、妊婦さんが健やかに過ごし、出産への不安を解消するお手伝いができるよう、妊婦さんとそのパートナーさんを対象にした両親学級を行っています。また、1歳未満の赤ちゃんが健やかに成長し、お父さん・お母さんが安心して子育てができるように1歳未満の乳児さんとその保護者を対象にした乳児教室を行っています。

町では、この両親学級・乳児教室を「ラッコクラブ」と呼んでいます。今回は、教室の内容についてお伝えします。

★教室の対象となる人は？

両親学級では妊娠8か月までの妊婦さんとそのパートナーさん、乳児教室では1歳未満のお子さん（誕生日まで）と保護者を対象とし、今年度は全6回予定しています。少人数での集まりなので、普段気になっていないことを相談したり、町外から来たお母さんと同じ地域で子育てしている保護者同士で交流することができるとなっています。

少人数での集まりなので、ぜひ気軽にお越しください。お待ちしております。

★教室の内容紹介

妊娠期の健康と出産準備について母子手帳に記載されている内容を確認しながら、妊娠中の健康管理や出産の準備について学びます。

妊娠期の食事と栄養

妊娠中に必要な栄養について普段の食事と比較しながら学び、栄養価計算された1食分の食事をマクニティランチとして試食してもらっています。

親子のふれあい遊び

NPO法人北海道子育て支援ワーカーズから特別講師を招き、全員でわらべうたを取り入れたふれあい遊びを行います。また、講師の先生に直接相談できる時間もあります。

乳児期の食事と栄養

離乳食の与え方、乳幼児に必要な栄養について管理栄養士からお話します。形状や量の参考になるよう、実際に各時期の離乳食の試食もしてもらっています。

子どもの体調不良と感染症

赤ちゃんがかかりやすい病気やよくある症状の観察ポイントや対処方法、予防接種に

ついて保健師からお話します。子どもの成長と事故防止。赤ちゃんの成長や発達の特徴、発達に伴って起こりやすい室内での事故について学びます。



令和元年度の予定

	実施日	両親学級	乳児教室
第4回	10月16日	親子のふれあい遊び（特別講師：NPO法人北海道子育て支援ワーカーズ）	
第5回	12月4日	妊娠期の健康と出産準備について	子どもの体調不良と感染症
第6回	2月26日	妊娠期の食事と栄養	子どもの成長と事故防止

過去の教室の様子



【お問い合わせ先】

保健福祉課けんこう係

TEL：64-2215

苫前町食生活改善協議会より令和元年度料理教室のお知らせ

食生活改善協議会とは、町民の健康づくりのために活動しているボランティア団体で、現在9名の会員が活動を行っています。今年度も料理教室を開催しますので、健康づくりや調理のレベルアップに役立ててください。

苫前町食生活改善協議会事務局  
TEL：64-2215（苫前町保健福祉課）

★おやこ料理教室（カンガルースクール・TDK事業共催）

11月2日（土）、3日（日） 苫前町公民館

★骨と筋肉のための料理教室（スポーツセンター共催）

10月26日（土） 苫前町公民館

★男性料理教室

12月6日（金） 苫前町公民館



## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」

1994年に国際アルツハイマー協会は世界保健機関と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的にしています。

苫前町地域包括支援センターでは、家族の方が「物忘れが気になっているが、専門医の受診や介護保険の利用を拒否されて対応に困っている」という場合などを対象に、はぼろメンタルクリニックの荻野院長に認知症サポート医として参加していただき、認知症初期集中支援チームを組織して活動しています。認知症は早期に診断し、治療を受けたりサービス利用で外出の機会をもつ等することで、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。



## 足腰からはつらつと

加齢とともに骨や筋肉、関節などの身体を動かすための器官である運動器がおとろえてきますが、そこに日常的な活動が少なくなると、自覚がないまま「立つ」、「歩く」、「座る」といった動作のしにくさが進んでいることがあります。「外仕事をしているから運動不足とは無縁」という声も多く聞かれますが、仕事をしている方も筋力や柔軟性を向上させたり、保つことで膝や腰の痛みを予防・緩和させることができます。「膝など足の関節が痛いことがある」、「身体がかたい」、「歩くときに前傾になりやすい」、「この1年で転んだことがある」、「手を支えにしないとイスから立ち上がれない」という方は身体を動かすことが大切です。苫前町では、「元氣いきいき体操」を介護予防教室や希望がある高齢者の集まりで紹介、講習しています。天候に左右されずに室内でできる運動は、これからの季節にもおすすめです。ただし、身体によかれと思って運動を始めても関節を痛めたり、体調を崩してしまっても意味がありません。そこで、**運動するときの注意点**をまとめてみました。

○少しでも継続が効果的：一度にたくさんやりすぎない（翌日に筋肉痛が強まらない程度）

○運動前、運動中、運動後に水分補給を（喉が渇いてからの飲水は遅すぎです）

○運動前後の柔軟体操運動でケガ予防

○服装、靴は身体に合ったものを身につけて（靴は大きさだけでなく底の減りも確認）

安全に運動ができるよう参考にしましょう。また、「元氣いきいき体操」について、講習のご要望は下記まで連絡願います。

### ◆事業のお知らせ◆

10月2日（水）午前9時30分からとままえ温泉ふわっとにおいて「ふれあい倶楽部」が開催されます。シールを貼って自分の好きな柄のお皿を作ることができる「ポーセラーツアート」や「ふまねっと運動」を行います。

10月15日（火）午後1時30分から苫前町公民館において「すまいる塾」が開催されます。

NPO法人北海道子育て支援ワーカーズより講師を迎えて、わらべ歌や昔遊びを通した子育て支援についてお話をいただく予定です。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215