

風かおる
人が輝き
躍動するまち



まちひと百景

TDK (=苫前町青少年少女体験教室)で サツマイモ植え

5月26日(日)苫前町公民館の花壇スペースで行われたサツマイモ植えの様子。

小学校1年生～6年生の25人が年10回程度の体験教室を行う。今回植えたサツマイモは秋に収穫し、12月にはスイートポテトを作ることになっている。当日は苫前商業高等学校の生徒達も参加、最後は出来映えに満足していたようだった。

- 議会構成が決まるほか…2
- 白バイ走行を見学ほか…3
- まちなかサロンほか…4
- 平和の鐘奉賛会による慰霊法要ほか…5
- 町の機構図ほか…6～7
- 健康ばんざい…8
- 地域包括ケアだより…9
- 介護保険ガイド…10
- 国民年金…11
- 学びの広場…12
- 住まいる情報…13～15
- ちびっ子ギャラリー…16



まちの人口

人口/3,082人(男/1,470人:女/1,612人)
世帯数/1,524世帯 (5月31日現在)

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

白バイ走行を見学 ～苫前小学校4年生～



5月14日（火）苫前小学校（本間博樹校長）4年生13人が校内駐車場で白バイの見学をした。

110番や交通事故対応などについて学ぶ社会学習だが、羽幌警察署で行う全地域安全運動、春の交通安全決起大会に参加する旭川方面本部の白バイ隊走行を、苫前駐在所の江本孝幸所長の仲立ちにより見学することとなった。

全道で白バイ隊は約30人、旭川方面管轄では4人しかいない。白バイ隊の走行を目にした子どもらは「すごい！格好いい！」と感想を話していた。

苫前夕陽ヶ丘風力発電所4号機安全祈願祭



5月18日（土）苫前夕陽ヶ丘風力発電所4号機の建設工事安全祈願祭が現地で行われ、町、議会、工事関係者ら約40人が出席し工事の安全を願った。

リプレイスされる風車は2千2百キロワット。総事業費約10億円、最短で令和2年1月中旬の運転開始を目指すとしている。

富士敦明町長は「自然エネルギーの先端をいく本町、加えて、風力発電による地産地消はなくてはならない事業。また、リプレイスは国内初の取り組みとして注目されている。来年1月の運転開始が計画通り行えるようお願いしたい」と述べた。

対戦相手の群馬県上野村とエール交換 ～5/29 チャレンジデー～



5月21日（火）町長室において、チャレンジデー対戦相手の群馬県上野村（うへのむら）の黒澤八郎村長に、富士町長が電話でエール交換し、健闘を誓い合った。

群馬県上野村は、5月1日現在の人口が1,178人群馬県の最南端に位置し、県内では最も人口が少なく合併しない宣言を出した村である。

富士町長は「近年はあまり勝てませんので、今回は勝たせてもらえればと思っています」との第一声に対し、黒澤村長は「初めての挑戦なので、胸をかりるつもりでがんばります」と応じるなどヤル気を感じられた。

【結果は次月号にて紹介します】

第59回苫前町商工会通常総会を開催



5月21日（火）苫前町公民館講堂で第59回苫前町商工会通常総会が委任状も含め98人の会員が参加し、富士町長ほか来賓を招いて開催された。

渡部和人会長は「苫前町は1次産業が好調。まちを住みよくすることができれば小規模事業者にも意義あることと考える。商工会には専門的な職員もいる。何よりも会員になってよかったと思われる事業展開を目標にまい進していきたい」と挨拶した。

この後、令和元年度事業でプレミアム地域振興券の販売を行うなどを含めた議案8件すべてが可決承認された。

学社融合事業「公民館図書室の利用」 ～古丹別小学校4年生～



5月23日（木）に古丹別小学校（石田正樹校長）の学社融合事業「公民館図書室へ行こう」が開催され、4年生10名が本の分類や貸出作業などを体験した。

はじめに基本となる日本十進分類法を学んだのち、公民館図書室ではさらに細かく分類していることが説明された。その後、2人1組になり分類を使って本を探したり、図書管理システムを使って貸出作業等を行った。

児童からは「教科書で習わないことを学べた。パソコンを使って貸出作業が出来て楽しかった」と話していた。

「まちなかサロン」はじまる ～講話に誕生会など～

5月24日(金) 苫前福祉センターで今年度の「まちなかサロン」がはじまった。この日はスタッフを含め約30人が参加、半年ぶりの再会に笑顔を交わしあった。また、富士町長もかけつけて親しくあいさつ、「みんなでも楽しく話し合って生きがいを見つくる。生活の原点に迫る事業だと思っっている。行政も引き続き応援していきたい」と呼びかけた。



苫前商業高等学校進路リレー講話 ～北海道マツダ販売 廣澤卓磨さん～

苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)進路リレー講話が5月24日(金) 同校で行われ、北海道マツダ販売(株) 留萌店の廣澤卓磨さんが、自らの経験や信条を重ね、学ぶこと、働くことの意義について語った。廣瀬さんは「車販売の仕事をしていて一番うれしかったことは、お客さんに名前を覚えてもらったこと」と話した。お客さんに頼りにされていると感じてからは、仕事にも身が入るようになり、気軽に声を掛け合うようになったという。生徒らは、廣瀬さんの明るくユーモアのある話しを楽しんで聞いているようだった。



マチを花でいっぱい ～フラワースマイル事業～

5月25日(土) 令和元年度フラワースマイル事業が開催され、苫前・古丹別地区併せて102名が参加、花植え作業を行った。古丹別地区は例年どおり公民館周辺で、苫前地区は苫前花愛好会(猪股正博会長)が管理する三角点スキー場の花壇及び郷土資料館周辺の2箇所を実施した。町コミュニティ推進協議会の斉数範章会長が「このフラワースマイル事業には、次世代交流と地域の環境美化の推進、そして花愛好会による美化運動にも町内会として協力をしています」と挨拶、両地区あわせてマリーゴールドやインパチェンスなど約900本の花を植えた。



小型ポンプ操法や火災防ぎょ訓練 ～苫前町消防団総合演習～

5月26日(日) に役場駐車場で苫前町消防団(瀬川信昭団長)の総合演習が実施された。富士敦朗町長、浅野貴博道議、幸崎利弘羽幌警察署長らによる服装点検、閲団、機械器具点検に続いて、苫前分団の訓練礼式、古丹別分団選抜チームによる小型ポンプ操法が披露された。その後、国道232号線～苫前二丁目線～西一条線を分列行進したあと、福祉センターから出火の想定で、通報から到着、消火準備、放水などの訓練を行った。



稲の管理と生きもの観察忘れずに ～学社融合事業「田植え」～

5月30日(木) に苫前小学校(本間博樹校長)、古丹別小学校(石田正樹校長)の校庭の水田で学社融合事業「田植え」が開催され、両校の5年生20名が昔ながらの田植えを体験した。苫前町農業協同組合青年部長の上田卓司部長は「この水田では約10kgのお米が収穫できます。秋には穂がださい」と呼びかけた。この日は、JA苫前町、農協青年部、普及センター、土地改良区、農業共済組合などの関係者が集まり指導。植えた苗は農協青年部らが成育を見守るが、7月には成育調査を実施、9月下旬頃には鎌を使った稲刈りが実施される。



苫前小学校

古丹別小学校

戦没者らの冥福を祈る ～平和の鐘奉賛会による慰霊法要～



5月12日(日) 古丹別緑ヶ丘公園内で平和の鐘奉賛会伊藤通康会長による慰霊法要が開催され、留萌管内各地より約40人の遺族が参列し執り行われた。伊藤会長は「年々会員も減少しており、当時を知る人も少なくなってきたが、二度と戦争のない平和社会の建設に向け、今後も平和の鐘慰霊祭は続けていく」と挨拶した。福士町長からは「戦後74年が経ち、未だに世界ではテロや紛争が起きている。世代を超えて恒久平和のために努めていかなければならない。今後も平和の鐘慰霊祭が継続して挙行されることを切望する」と述べた。

第56回留萌管内少年少女東西対抗剣道大会・第46回留萌管内少年少女個人選手権大会

個人選手権入賞者

小学3年以下女子の部
第3位 早川 桃華
小学3・4年生男子の部
優勝 後藤 皓斗
第2位 小野寺龍太

苫前町分のみ掲載

5月12日(日) 苫前中学校体育館で第56回留萌管内少年少女東西対抗剣道大会・第46回留萌管内少年少女個人選手権大会兼第4回栄花杯争奪剣道大会に、管内7市町と宗谷管内幌延、豊富両町から約90人の小学生が出場し、熱戦をくりひろげた。また、大会の後半では小



5月12日(日)に第48回目となる古丹別緑ヶ丘公園さくらまつりが同公園内で開催された。この日は爽やかな五月晴れで絶好の花見日和であった。園内のさくらは見頃を迎え、町内はもとより天塩町、増毛町などから多数の団体や家族連れらが詰め掛けた。さくらまつり実行委員会の渡部一男実行委員長と福士敦朗町長の挨拶ではじまった。

絶好の天気の花見を満喫 ～第48回古丹別緑ヶ丘公園さくらまつり～



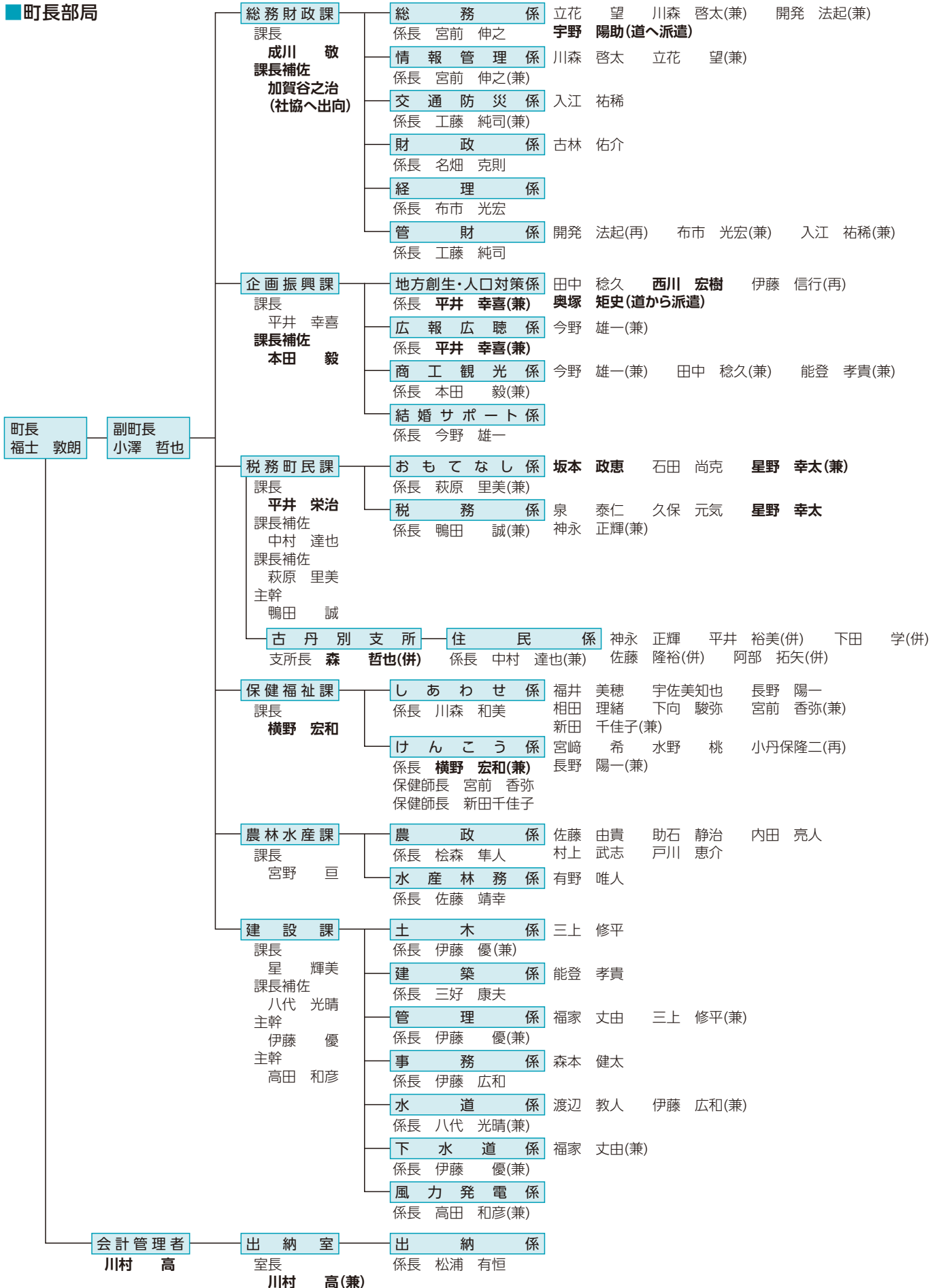
特設ステージでは留萌市在住の歌手神林留美子さんのほか、留萌歌謡フレンドリーから2人の友情出演による歌謡ショー。また、ご当地キャラクターの「くまだとまお」くんも会場に姿を見せ、会場内での記念写真に大忙しだった。苫前商業高等学校書道部によるパフォーマンスでは、「緑ヶ丘に花嵐」を一気に書き上げ、会場から大きな拍手がわき上がった。カラオケ大会では大勢の方が参加し、自慢のうた声を披露、大きな拍手とともにおひねりが届く参加者もいるなど大いに盛り上がった。販売ブースでは、商工会女性部や古丹別商業部会などがそばやたこ焼きなどを販売、買い求める人でにぎわっていた。



苫前町(その他執行機関)機構図

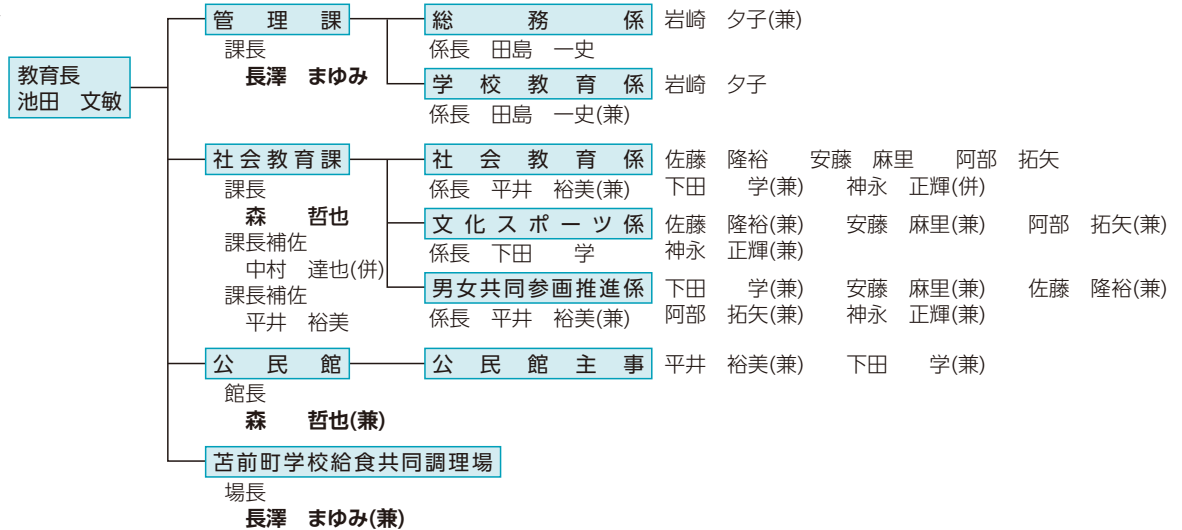
太字が異動対象者(令和元年6月1日現在)

■町長部局

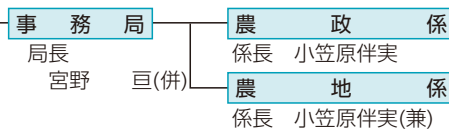


苫前町(その他執行機関)機構図

■教育委員会



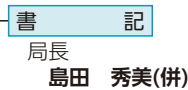
■農業委員会



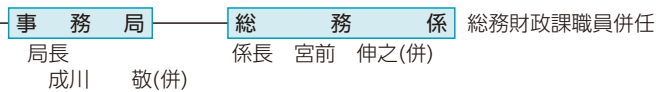
■議会事務局



■監査委員



■選挙管理委員会



山火事予防！「忘れない豊かな森と火の怖さ」

今年も各地で山火事や野火が多発しております。山火事は一旦発生するとその消火は容易ではなく、一瞬にして貴重な森林を焼失するとともに、その回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。これから、入山の機会も多くなり、特に、空気が乾いている日や風が強い日にはたき火や野焼きをしないなど、火の取扱いには十分な注意をお願いいたします。

- ・ 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと。
- ・ たき火等火気の使用中はその場所を離れず、使用後は完全に消火すること
- ・ 強風時又は乾燥時には、たき火や火入れをしないこと。
- ・ 火入れを行う際には、許可を必ず受けること。
- ・ たばこは、指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てしないこと。

山に入る際は
火気の使用は極力避け、
マナーを守って
入山しましょう。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEI 64-2321
古丹別支署 TEI 65-4119

健康
ばんざい

夏の水分摂取と熱中症

今月の担当は 宮崎主任保健師です

いつでも、どこでも、誰でも、条件次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症は、日々の生活の中での工夫や心がけて予防ができます。もし何かあったときのために、対応についても心得ておきましょう。

【危険な症状と応急処置】

体のだるさや吐き気がある、汗のかき方が異常（拭いても拭いても汗が出る、まったく汗をかいていないなど）、体温が高く皮膚を触ると熱い

右記のような症状のあるときは、重症な熱中症に進んでいる可能性があります。

【熱中症の初期症状】
□めまいや立ちくらみ、一時的な失神
熱中症のサインとなる症状です。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。また、脳への血流が損なわれ、一時的に気を失い、突然倒れるようなこともあります。

□熱けいれん
手足の筋肉がぴくぴくとけいれんしたり、足がつつたり、手足のしびれを感じることもあります。また、筋肉が硬くなったり痛みを伴うなど、筋肉痛のような症状がみられることもあります。全身のけいれんではなく、部分的に生じることが特徴で、意識もはっきりしています。熱けいれんの段階では、必ずしも高体温になるわけではありません。

応急処置として、呼びかけに応えるときは涼しい場所へ移動し、服をゆるめ体を冷やしましょう。自力で水分摂取ができる場合は水分・塩分の補給をします。また、呼びかけに対する反応がない場合には、救急車を呼び、到着するまでの間は同じように応急処置を始めましょう。

【熱中症への対応】

まずは意識がはっきりしているかを確認します。意識が朦朧としているようであれば、すぐに医療機関を受診しましょう。意識がはっきりしているようであれば、次のような対応で様子を見ましょう。

○涼しい日陰や屋内へ移動させる。
○水分補給を無理のない範囲

で少しずつ行う。↓水分だけではなく、塩分も一緒に補給することも大切（スポーツドリンクや塩分を含むアメやタブレット、梅干しなどがおすすすめ）。

○ゆつたりとした姿勢で安静にし、保冷剤や冷たいペットボトルで体を冷やす（首筋やわきの下が効果的）。多くの場合は改善しますが、しばらく様子を見ても良くならない場合は、医療機関を受診しましょう。

【熱中症予防と水分補給】

夏は気温が上昇するため、より多くの水分が体から失われます。出かけるときには飲み物を持ち歩き、気付いたときにすぐ水分補給できる環境を作りましょう。日常的な水分補給では、水（飲みにくい場合はお茶）が理想的です。アルコールを摂取すると尿量が増え、体内の水分を減らしてしまうので、水分補給にはなりません。

過度に塩分を摂る必要はありませんが、熱中症予防として、日々の食事を通して程よく塩分を摂ることも大切です。体の外に出て行く汗には水分だけでなくミネラル等も含まれるため、汗をかくときは水分だけでなく塩分補給も必要だといわれます。その日の気温や湿度を知り、

自分の体調も考えながら無理をせず過ごすようにしましょう。

【水分補給のポイント】

一日に飲む量は、1.5〜2Lを目標としましょう。持病により水分摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

①こまめに飲む

一度にたくさん水分を摂っても、うまく体に吸収することができません。こまめに少量の水分を摂ることが大切です。

②意識的に飲む

「のどが乾いた」というタイミングでは、体の中の水分量が不足する可能性が高くなります。のどが乾いていないときも、意識的に水分を摂るようにしましょう。

③運動した後に飲む

激しい運動をした直後だけではなく、翌日も体の中の水分量が少なくなります。直後のみではなく、翌日もしっかりと水分補給して回復しましょう。また、1時間以上の運動をするときは疲労予防のために糖質を含んだものも効果的です。

【子どもの水分補給】

母乳やミルクを飲んでい

で十分です。水分を与える場合は、離乳食開始後に、スプーンひとさじなど少量から湯ざましやベビー用麦茶などを与えてみましょう。欲しがらないときは無理に与える必要はありません。

【幼児】

遊びに夢中になってのどの渇きや気分の悪さなどのサインに気付くのが遅くなります。周りの大人が見守り、休憩や水分補給を勧めましょう。

また、「お家に着くまで」など、水分補給を大人のペースで判断しないことにも気を付けます。

【高齢者の水分補給】

体内水分量の減少により脱水状態になりやすいことに加え、体が脱水を察知しにくいため、初期症状に気付かず、水分補給が遅れがちになります。のどが乾く前に定期的な水分補給を意識しましょう。水分を多く含む食材（キュウリ、ナスなど）を食事に取り入れることも良いです。



寿いきいき教室

令和元年度第1回の寿いきいき教室を5月9日（木）苫前町公民館で開催し、午前の部41名（一般高齢者対象）、午後の部26名（元気いきいき教室の修了生対象）のご参加をいただき、体力測定（半年に1回実施、次回は11月を予定）を実施しました。

体力測定の結果については、次回7月の寿いきいき教室でお返ししますのでお待ちください。（5月24日の元気いきいき教室同窓会参加者には先にお渡ししています。）

参加者からは「練習の効果が出て、1分間片足立ちができるようになった。」「体操を継続すると、1年経っても維持できていることが分かり嬉しい。」「片足立ちが少しでも長くできるようにするにはどうしたら良いか。」などの声があり、前回と今回の結果についてしっかりと振り返っている姿がありました。

また、体力測定の後には元気いきいき教室でもお世話になっている理学療法士の渡辺晋輔氏を講師に迎え、「元気いきいき体操～転倒予防編～」と題し、これまで実施していた元気いきいき体操の基本編とは違い、下肢筋力の強化に効果がある体操について教えていただきました。今回は二重課題トレーニング（座って足踏みをしながら、100から7を引いていく暗算をしたり、野菜の名前を言うなど、身体を動かすことと脳を使うことを同時に行う方法）についても紹介があり、「運動は何歳からでも、体力に自信がない方こそ、正しい方法で取り組めば効果がある。」と話をいただき、参加者全員で元気いきいき体操の実技指導を受けました。

元気いきいき教室同窓会

5月24日（金）、とままえ温泉ふわっと風Wホールを会場に「第6回元気いきいき教室同窓会」を開催しました。

この同窓会は、先月の広報で紹介した「元気いきいき教室」を前年度までに修了した方を対象に、継続して運動機能の維持・向上等の介護予防に取り組めるよう、地域リハビリテーション活動支援事業として平成26年度より年1回実施しており、今回は卒業生76名中30名の参加がありました。

元気いきいき教室の講師でもある渡辺理学療法士と北風言語聴覚士を迎え、講話と実技指導を受け、日ごろ実施している元気いきいき体操や転倒予防体操、舌や口を動かす健口体操けんこうたいそうのポイントを振り返ったり、足指体操と顔じゃんけんを組み合わせた体操などを楽しく行いました。

午後からはそれぞれの取り組み状況について意見交換し、元気で過ごせる時間を少しでも長くするための方法について話し合いました。



◆事業のお知らせ◆

7月18日（木）の寿いきいき教室は、毎年好評をいただいている音楽療法士の畠山悠子氏を講師に迎え、苫前町公民館で9時30分より開催します。お誘い合わせのうえご参加ください。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215



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ついて

【福祉用具購入費の支給について】

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泄・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種類です。

- ・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

【※ご注意ください※】

- ・福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入した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9万円または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。

【住宅改修費の支給について】

介護に必要な手すりの取付け、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、改修後に支払金額の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」によるほか、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割または2割のみを登録施工業者に支払い、保険給付分の9割または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

- ・手すりの取付け
- ・段差や傾斜の解消
- ・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
- ・引き戸等への扉の取替え、扉の撤去
- ・洋式便器等への便器の取替え
- ・その他上記の住宅改修に付帯して必要となる改修工事

○手続きの流れ

	償還払い	受領委任払い
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、必要書類を提出し、改修の申請をします。	同上
③工事・支払い	・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します(日付入)。 ・改修費用を いったん全額自己負担 して業者に支払います。	・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します(日付入)。 ・改修費用の1割または2割を業者に支払います。
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。	工事が完了したら、 1割または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割または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割または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18万円または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 (☎64-2215)