

風かおる
人が輝き
躍動するまち

古丹別保育所



認定苫前こども園



まちひと百景

桃の節句を楽しむ

3月3日は桃の節句のひなまつり。認定苫前こども園では、お茶をたのしみ、古丹別保育所では色あざやかな着物をして歌をうたったり、写真を撮ったりした。

外はまだ雪が残っていたが、この日の園内は一足早い春を迎えたような気分になった。

- 町の機構図ほか…2～3
- 雪中ソフトボールほか…4
- 卒園式・卒業式…5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 国保ガイド…8
- 国民年金…9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11～13
- 議会だよりNO.114…14～21
- 卒園・卒業ギャラリー…22

苫前町
議会だより
合併号

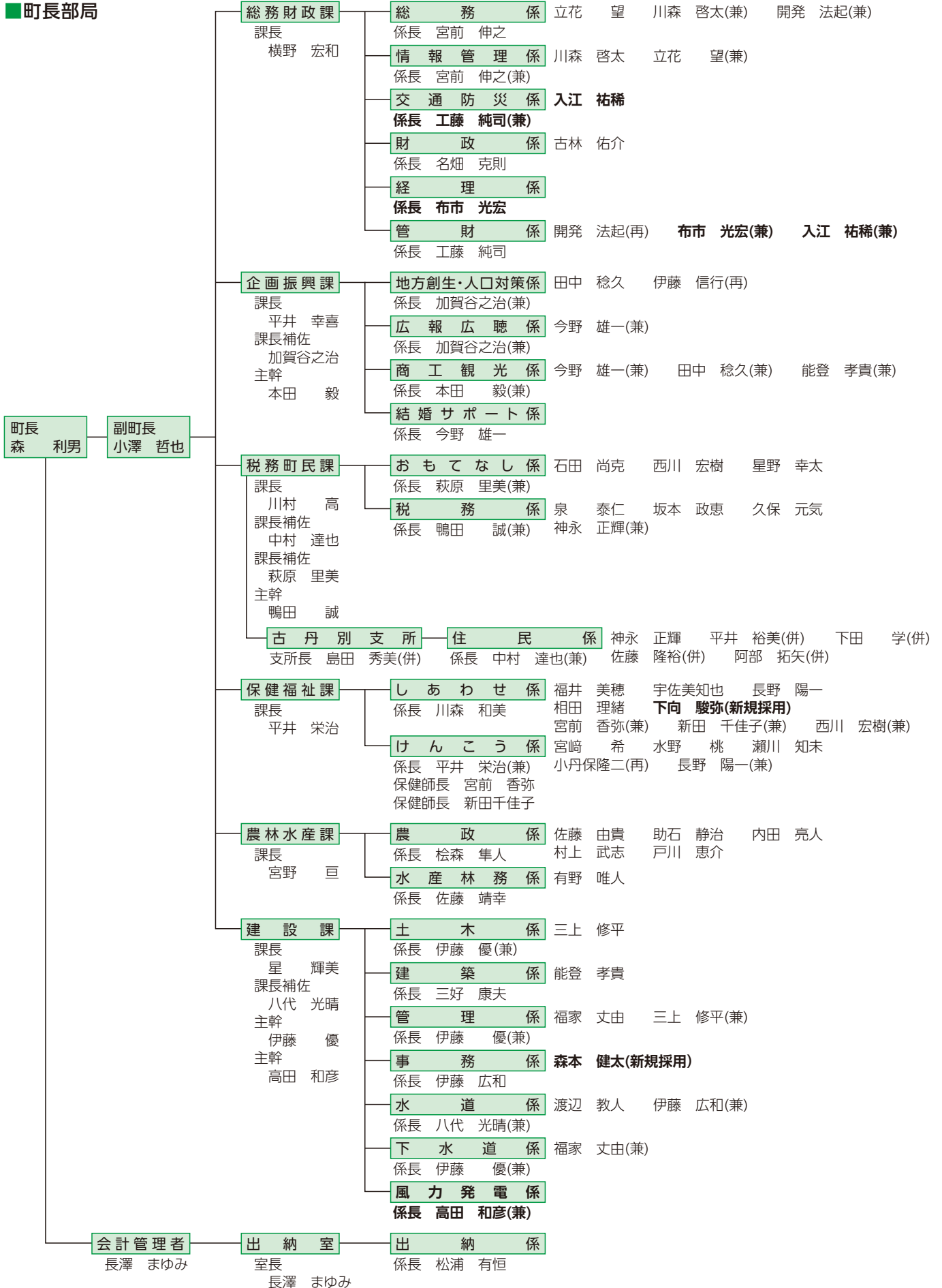
まちの人口

人口/3,065人 (男/1,458人：女/1,607人)
世帯数/1,527世帯 (3月31日現在)

苫前町(その他執行機関)機構図

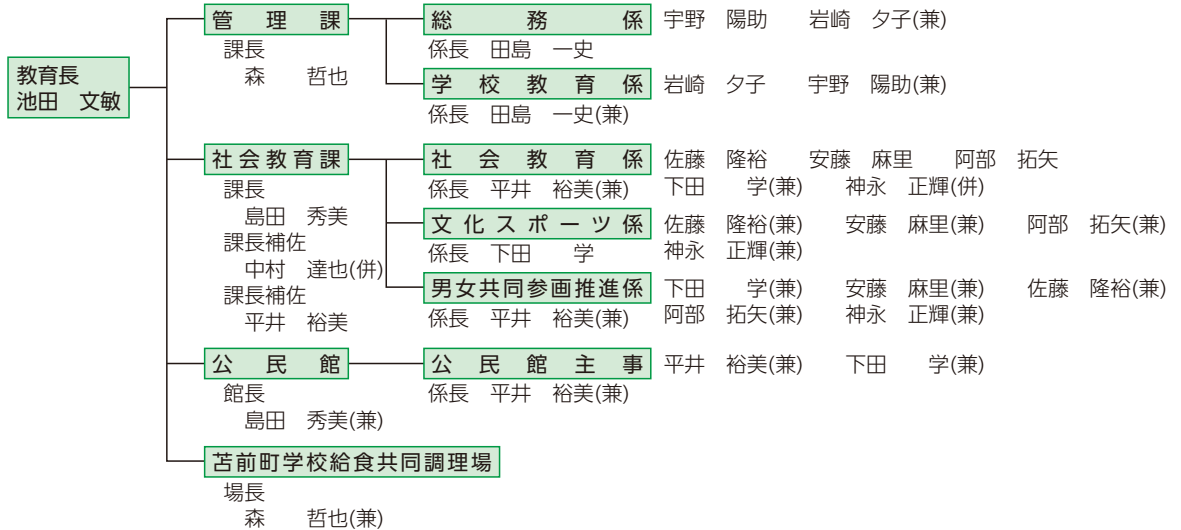
太字が異動対象者(平成31年4月1日現在)

■町長部局

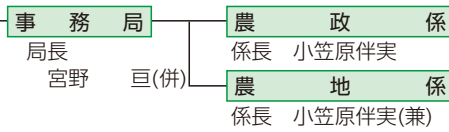


苫前町(その他執行機関)機構図

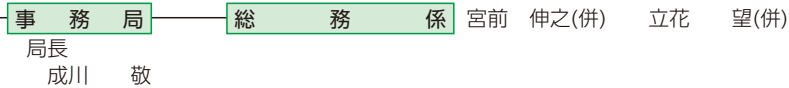
■教育委員会



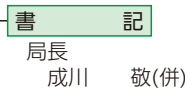
■農業委員会



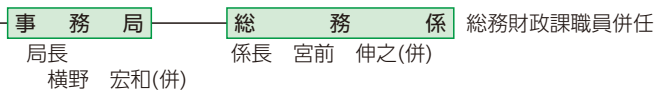
■議会事務局



■監査委員



■選挙管理委員会



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



苫前町野球場駐車場の除雪 ～橋場産業(株)～

橋場産業株式会社(奥山和彦代表取締役)が3月26日(火)に苫前町野球場の雪割作業を地域貢献事業として実施した。例年雪解けが遅く供用開始が遅れるのではないかと危惧しておりましたが、雪割り作業を行っていただき予定どおり供用できそうです。ありがとうございました。

古丹別中学校付近駐車場の除雪 ～(株)東北建設～

一般国道232号苫前町苫前道路維持除雪工事を実施している株式会社東北建設(小島英人代表取締役)がこのほど、古丹別中学校卒業式前の駐車場拡張作業のため、3月9日(土)旧厚生病院駐車場除雪作業、3月11日(月)古丹別中学校前駐車場除雪作業を社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



「早寝早起き朝ご飯」で大臣表彰 ～古丹別地区家庭教育サポート企業～



3月18日(月)古丹別地区北海道家庭サポート企業のラジオ体操活動が「早寝早起き朝ご飯」運動推進にかかる文部科学大臣表彰を受け、町長室で森利男町長より伝達式が行われた。

同サポート企業は、渡部工業(株)、橋場産業(株)、苫前町農業協同組合、(有)新光ビジネス、山本建設工業(株)、萌州建設(株)苫前支店が参加している。

同サポート企業からは「はじめは、子どもたちの健全育成のため「朝ご飯を食べしてほしい」との思いからラジオ体操に参加した子どもにお米を配付した。

苫前町農協の松原幸博組合長は「クリーン農業を展開している地元産のお米を食べて、食味を忘れてほしくない」と話した。

苫前町体育協会スポーツ表彰式～丹羽政彦さん講演～

3月2日（土）とままえ温泉ふわつとで、苫前町体育協会（平田日出男会長）平成30年度表彰式と講演会が開催された。

平田会長は「さらなる高みをめざしていただきたい」と呼びかけ、池田教育長も「小さな町だが、将来を期待される原石がここにある。今後の発展、活躍を願う」と語った。

受賞者を代表して開発法起さんが「多くの先輩、友人、地域の支援があつて続けられた。どんなスポーツでも継続は力なり。これからも精進します」と謝辞を述べた。



この後、丹羽政彦（元明治大学ラグビー部監督）さんの講演があり、自らの明大ラグビー部入部へのきっかけや、恩師北島忠治監督の教えについて語った。

昨年22年ぶりに大学選手権優勝を飾った明大ラグビーの強さについて丹羽さんは「徹底的に選手個々と向き合ったこと、情熱をもってラグビーと向き合い選手を信じること。北島イズムの「前へ」の継承が古豪復活に結びついたと考えている」と話した。

- 受賞者
- スポーツ振興賞
 - 橋場星宙
 - 白幡来美
 - 開発法起
 - 特別賞
 - 丹羽政彦

税をテーマとした全道中学生ポスター展～2名が北海道知事賞受賞



古丹別中学校

第33回全道中学生の税をテーマとしたポスター展で古丹別中学校（大井学校長）2年の安藤知佐さんが北海道知事賞、同2年生の檜森快くんと宮本里緒さんが留萌振興局長賞を受賞した。美術を指導している梅原賢伸教諭は「3人とも丁寧に描き上げていた。特に安藤さんは、過去の入賞作品では見たことのない面白み表現していて、インパクトがあった」と賞賛した。一方、北海道知事賞を受賞した安藤さんは「キヤッチフレーズには時間をかけて工夫した。賞が獲れてとても嬉しい」と喜びをかみしめていた。



苫前中学校

また今回のコンクールでは、苫前中学校（森正彦校長）2年の浅野克一くんが北海道知事賞、同2年生の大矢根楓さん、竹橋光雅くん、山口優育さんが留萌振興局長賞を受賞した。北海道知事賞を受賞した浅野くんは「北海道の自然を残したいと考えた。賞が獲れてとても嬉しい」と語った。梅原先生は「限られた美術の時間で、ここまで描き上げたのは生徒1人1人の力である」と賞賛した。昨年は馬の絵作品で全国最優秀賞作品も出ており、中学生の今後の活躍に期待したい。

窪田毅副知事が来町して訓辞



3月20日（水）窪田毅北海道副知事が苫前町を訪れ、森町長との会談のあと職員に訓辞を述べた。窪田副知事は上川総合振興局長、総合政策部長などを務め、森町長とは長い付き合い、道町村会でも森町長は強い影響力を持った個性派の1人だったと話す。職員への訓辞では「仕事は生活の糧を得ることだが、一方では生きがい、達成感を得るもの。仕事の基本は忠実であること、ほうれんそう（報告、連絡、相談）で八割はできる」と述べた。

3月1日(金)

苫前商業高等学校

3月12日(火)

苫前中学校

3月13日(水)

古丹別中学校

町内各学校・保育所 で卒業式・卒園式

おめでとう! さらなる飛躍を!

3月16日(土)

苫前小学校

3月19日(火)

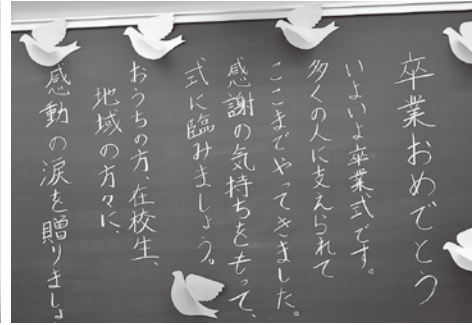
古丹別小学校

3月25日(月)

認定苫前こども園

3月26日(火)

古丹別保育所



「広報とままえ」に皆様からの声を!

身近な珍しい出来事、珍品、奇品、おもしろい話、自分の体験談、趣味、作品などをお待ちしております。

さらに、広報誌に対する意見・要望などお寄せください。

また、広報誌に掲載されている画像がほしい(電子データによる配布のみ)などの希望にも応えていきたいと思っております。

お問い合わせ 企画振興課広報広聴係 TEL64-2212 FAX64-2142
E-mail koho@town.tomamae.lg.jp



健康ばんざい

「健診を活用した健康管理」

今月の担当は 新田保健師長です

今回は、生活習慣病の予防に重点をおいた特定健康診査について、ポイントを5つにまとめお知らせします。

町では、「年に1回、自分の健康状態を確認するために健診を受けましょう。」と呼びかけています。それは、日本人の死因の約6割は生活習慣病であり、そのほとんどは慢性的の病気で治療期間が長くなりがちです。さらに進行して合併症が現れると、介護が必要な状態となるリスクも高くなるからです。

一・年1回の健診受診を勧める理由

その一・生活習慣病の早期発見ができる

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の初期には、痛みや具合の悪さなど自覚症状がないことが多く、目に見えないところで進行します。これらの病気を予防し、自分の健康状態を確認するためには、元気で健康に自信がある方、忙しい方はなおのこと、特定健診を受け健康管理に活用することが効果的です。身体の中で起こっている変化を健診の結果を通して知り、

生活習慣で見直すところはなにかをチェックし、改善することが早道です。

その二・血管の老化（動脈硬化）の発見に役立つ

特定健診は生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診ですが、メタボだけではありません。

その三・健診料金の助成により、無料で受診できる場合がある

町では、40歳から74歳までの苦前町国保と後期高齢者医療制度加入者は特定健診（健康診査）の受診料金を助成しており、お得。30歳代の町民も、加入している保険に関わらず、誰でも無料で受診でき、さらにお得！

その四・治療中の方も受診できる

治療している病気以外に、総合的な身体の状態を確認できます。

二・町の特定健康診査状況

町では、年2回の集団健診のほか、町が契約している医療機関での個別健診、かかりつけ病院との情報提供連携、人間ドック受診者連携などを

行っています。

町の受診率は、平成29年度の目標（第2期苦前町特定健康診査等実施計画より）60%のところ28・4%であり、目標達成には至りませんでした。前年度より上昇しました。

健診を受ける人と受けていない人の医療費を比較すると、健診を受けていない人の方が多くの医療費がかかっている状況にあるという結果が出ています。これは健診を受けることにより早期発見につながり、治療費がおさえられたり、健康意識が高まったなどの変化によるものとされています。

○2019年度の健診日程（集団）

冬期		夏期		
十月六日(日)	十月五日(土)	六月二八日(金)	六月二九日(土)	会場
公民館	福祉センター	公民館	福祉センター	
		公民館	福祉センター	

- ※ 冬期は、胃・肺・大腸がん検診も同時に実施します。
- ※ 事前申込が必要ですが、健診会場、対象者など、詳細は回覧等を御確認ください。
- ※ この集団健診日に受診できない方は、個別健診として、町と契約している苦前厚生クリニックなどの医療機関で受診できます。

きかない方は、個別健診として、町と契約している苦前厚生クリニックなどの医療機関で受診できます。

※ 集団または個別健診を受診できない方は、かかりつけ病院からの情報提供に御協力ください。

三・健診で、再検査・精密検査が必要と言われたら、早めに病院で検査を受けましょう

再検査や精密検査の指示があれば、病院で検査を受けることによって、さらに詳しく正確な結果が得られます。

また、治療が必要になった場合にも、早期発見・治療を開始することで回復も難しくありません。

メタボでなくても、血圧が高い、血糖値が高い、LDLコレステロールが高い場合には、動脈硬化から脳梗塞などに移行するリスクが高いことが分かっていますので、注意が必要です。

生活習慣病は重くなればなるほど心臓病や脳卒中などの合併症の治療にお金がかかる上に、食事制限や運動など、するべきことが多くなります。

しかし、軽いうちであれば、生活習慣を見直すだけで、元の健康な身体に戻ることができ、治療が必要な段階であっても、ごく限られた薬の内服により、体調がよい状態を保

つことができるとなりま

四・症状が出てからでは遅い！生活習慣の改善には特定保健指導を利用しましょう

町では、保健師や管理栄養士から運動や食事について、その方の状況に合った健康づくりの支援を行っております。特定保健指導対象と声がかかったら、ぜひ活用ください。

なお、この事業は保険者からの助成により、40歳以上74歳の国保加入者については無料で受診することができます。今後多くの方に活用いただきたいと思

29年度にこの事業を活用したのは42・1%となりました。活用した方からの声を紹介します。

- ・「毎月、身体の変化が見られて、取り組んでみて良かったと思う。」
- ・「やせることができた。やればできる」ことが分かった。

五・治療中の病気がある方は、受診や内服を継続しましょう

定期的な受診されている方は、主治医の指示どおり、適切な治療を継続し合併症や悪くなること（重症化）を予防することが重要です。

寿いきいき教室

平成30年度第6回の寿いきいき教室を3月14日（木）苫前町公民館で開催し、74名のご参加をいただきました。

寿いきいき教室では5回目の講演となる齊藤美香歯科衛生士から、「食べて・飲んで・笑おう～健口で健康いきいきライフ～」と題して、口腔機能の維持向上の大切さについてお話しいただき、正しい歯磨きの仕方や義歯の手入れ（歯磨き剤を使用するときは義歯用にすること）、唾液の分泌や顔や口の筋肉を動かす「あいうべ体操」（実施するとしわも伸びるとの説明に反響大！）などについて学びました。また、洗口液や歯磨き剤、根元虫歯、歯ブラシの硬さについてや交換は1か月に1回するようにと説明がありました。



齊藤講師からは、「お口の健康は全身の健康につながります。飲み込む力はトレーニングで良くなります。顔や口を動かすこともトレーニングになります。一生おいしく食べるために、定期的に歯医者さんに診てもらい、毎日ちょっとだけ努力しましょう。」とのまとめの言葉がありました。

講話後には、本年3月に完成した元気いきいき体操DVD第2弾の中から“基本編”を上映し、運動も行いました。

この教室は、今年度も年6回奇数月に実施しますので、ぜひご参加ください。

元気いきいき教室

今年度、第1クール（5月30日から8月22日まで）の参加者を現在募集中です。

この教室は1クール3か月（全8回）の短期集中型運動教室で、参加対象者は65歳以上80歳位までの方で、次のチェック項目で、太字の回答が1～5の項目で3つ以上、又は6～8の項目で2つ以上あった方のうち、包括支援センター職員との面接後、元気いきいき教室参加が必要と判断された方です。

運動の機能	1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
口腔の機能	6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	7	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	8	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

詳細は、平成31年（2019年）度版の介護予防（いきいき）カレンダーをご覧ください。

この教室修了時には、「立ち上がりやすくなった」「立ち姿勢が良くなった」などの効果が見られますので、地域包括支援センター職員（保健師や主任介護支援専門員）から個別に参加の案内がありましたら、ぜひ参加をご検討ください。

30年度卒業生の声（一部抜粋）

- ・元気いきいき教室に出て、元気になったので良かった。これからも運動などを続けていきたい。
- ・最初教室に誘われたときは、不安で参加することがおっくうであったが、自分のためと思い参加することを決めた。通ったらみんなと楽しく過ごせてよかった。これからも続けて頑張りたい。
- ・出かけることが少なく、この教室に来て楽しかった。

◆事業のお知らせ◆

5月9日（木）の寿いきいき教室は、年2回実施している体力測定の1回目となります。前回と比べてご自身の体力が維持できているか、確認のためぜひご参加ください。午前中は一般参加者、午後は元気いきいき教室卒業生と分けて実施する予定です。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215