

## 健康づくり推進地域支援事業 正しく学ぶ！筋力トレーニング講座

筋力トレーニングに興味があり、正しい方法を身につけたい！ダイエットの方法やしくみを知りたい！！

**日時** 8月22日(土) 13時30分～14時45分

**場所** とままえ温泉ふわっと

**講師** 健康運動指導士 澤田 友紀 氏  
(札幌スポーツ&メディカル専門学校 専門課長)

**対象** 一般町民 (小学生は、保護者同伴)

**参加料** 無料 (スポーツ安全保険にご加入ください)

**申込み** 8月14日までに苫前町公民館へ

今後の健康づくり推進地域支援事業の予定  
筋力トレーニング 9月26日, 10月31日  
バランスボール 11月28日

## 水辺の活動を楽しむために

夏休みは子供たちにとって楽しい時期ですが、水辺の事故に気を付けなければならない時期でもあります。

水辺の事故は毎年1400件を超え、特に夏休み期間となる7月～8月は多く発生しています。

“危険だから”と水辺から遠ざけるのではなく、子供たち自身が「自分の命は自分で守る」意識と技能を身につけ、様々な活動を通じて「生きる力」を伸ばしていくことも大切な経験といえます。



### 安全に水辺の活動を楽しむために

- 水辺に遊びに行く前に「天気予報を確認」
- 水辺で遊ぶときは「ライフジャケットを着用」
- 水辺で遊ぶときは「一人で行かずグループで」
- 溺れている人を見つけたら「飛び込まず助けを呼ぶ」
- 水に落ちてしまったら「あわてず、浮いて助けを待つ」

各家庭でルールを決め、安全に水辺の活動を楽しむように心がけてください。

## 苫前町公民館図書室の新刊を紹介します

リンゴのお酒 シードルをつくる／アドバンスブルーイング／農山漁村文化協会

野菜の植え合わせベストプラン／竹内孝功／学研プラス

がんばらないのにおいしいスープ／有賀薫／文響社

おいしく食べる山菜・野草／高野昭人／世界文化社

カラープラス 札幌 小樽 美瑛 富良野／昭文社

うまいことやる習慣／中村恒子／すばる舎

極上ずばら飯／だれウマ／ワニブックス

「織細さん」の本／武田友紀／飛鳥新社

さだの辞書／さだまさし／岩波書店

他にもたくさんの新刊や道立図書館借受本がありますので、ぜひご利用ください。

苫前町郷土史研究会では、例年開催していたフラワースマイル事業（主催：苫前町コミュニティ運動推進協議会）が新型コロナウイルス感染症拡大防止対応により中止となったため、6月1日（月）に苫前町郷土資料館前の花壇整備を実施しました。

当日は、郷土史研究会の会員7名が参加し、プランターや資料館前の花壇に苗を植え、いつものように色鮮やかな花壇が整備されました。

郷土史研究会の皆さま、ありがとうございました。



～あなたの学びを応援します～

**苫前町公民館**

☎ 65-4076 ・ FAX 65-3220

Email shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp



## 飛沫防止用のシートから発生する火災にご注意を！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、レジカウンターなどや屋内に飛沫防止用のシートの設置が増えているところ。感染防止には大変役に立っているのですが、設置時には火災の発生にご注意して下さい。

### 火災発生事例

商業施設においてライターを購入した客が試しに点火したところ、シートに着火する火災が発生しました。シートの材質によっては着火・燃焼しやすいものがあることから、あっという間に火が広がってしまいます。

### 設置する際に注意する事

- 飛沫防止シートの付近では火気の使用、喫煙はしない。
- 消防用設備等へ影響がある場所には設置しない。
- 避難の支障とならないよう設置すること。
- 必要に応じて難燃性又は不燃性のものの使用を検討すること。

## 救急車の適正利用をお願いします！ ～その119番、本当に緊急ですか??～

救急件数は、全国的にも苫前町においても増加傾向にあります。

救急車は、**大きなけがや病気**のとき、急いで病院へ行くために利用するものです。

苫前町には救急車が1台しかいないため、出動が重なると管轄外の消防署から出動します。

結果、救急隊の到着が遅れて、救えるはずの尊い命を救えない事があります。

緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、自家用車や交通機関などを利用してください。

**ただし、こんな症状の時は、すぐに119番してください！**

- ◇突然の激しい頭痛
- ◇突然、片方の手や足に力が入らなくなる
- ◇胸が締め付けられるような痛みが続く
- ◇突然の胸の激痛
- ◇急な息切れ、呼吸困難
- ◇ケガをして、押さえても血が止まらない
- ◇呼吸をしていない、呼びかけても反応がない

町民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

**火事・救急は119番！**

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

## イベントカレンダー

7月→8月

日	月	火	水	木	金	土
	7月					
	20	21	22	23 カンガルー・T DK (テイヤブ) (午前10時～午 後2時 夕陽ヶ 丘未来港公園)	24	25
26	27	28	29	30 留萌管内巡回 無料法律相談会 (午後1時～午 後4時 福祉セ ンター)	31	8月 1
2	3	4	5 1歳6ヶ月児・ 3歳児健診 (公 民館)	6	7 健康相談(公民 館)午前10時～ 午前11時30分	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 健康相談(福祉 センター)午前 10時～午前11 時	19	20	21	22

※日程は変更となることがありますので、予めご確認ください。

## 北海道警察官募集中！

### □試験概要

『令和2年度第2回北海道警察官採用試験実施日程等』

○採用予定人員 420名程度 男性A区分 160名程度、男性B区分 155名程度  
女性A区分 50名程度、女性B区分 55名程度

○受付期間 7月1日（水）～8月21日（金）

○第一次試験日 9月21日（月・祝） ○第二次試験日 10月下旬から11月中旬

### □アピールポイント

**ア 誰かの役に立ちたい、そんな思いを持っている方をお待ちしています。**

悪は許せない、困っている人を助けたい、北海道のために働きたい、そんな思いを持っている方々、私たちと一緒に働きませんか。

**イ あなたの個性を存分に生かせるフィールドがあります。**

警察官という仕事にはたくさんの任務と役割があります。交番勤務や刑事、鑑識、白バイ、サイバー犯罪捜査、機動隊、音楽隊など・・・。

一人ひとりの個性が、その役割を果たす力となります。

**ウ ワークライフバランスを重視！**

仕事のやりがいだけでなく、私生活の充実も大切にしている組織です。道内の他の公務員より高い給与体系になっているだけでなく、充実した休暇制度や育児・介護に関する制度も整備されています。仕事も私生活も充実させたい、北海道警察はそんなあなたにぴったりの組織です。

**エ 北海道警察ホームページをチェック！**

詳しくは北海道警察ホームページをチェック！お問合せはお近くの警察署又は北海道警察本部採用フリーダイヤル0120-860-314（ハローサイヨー）まで！

## 海の夏季安全推進活動

留萌海上保安部では7月1日から8月31日まで海の夏季安全推進活動を実施します。

マリレジャーシーズンも本番を迎え、夏休みには釣りに行かれる方も多くなりますが、釣りをする際には、足を滑らせ海中転落ということにならないように周りの状況を確認し十分注意するとともに、気象の把握、複数での行動に心がけ、安全な釣りを楽しみましょう。

また、小型船舶を運航される方は、ライフジャケットの着用とともに、機関・船体の発航前点検、運航中常時適切な見張りを行い、万一のための連絡体制の確保をお願いいたします。

### 【自己救命策3つの基本】

- ① ライフジャケットの常時着用
- ② 携帯電話などの連絡手段の確保
- ③ 海のもしもは118番

問い合わせ：留萌海上保安部交通課 ☎0164-42-0414

## 新型コロナウイルス感染症に関連する人権相談窓口について

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

### ■電話・インターネットによる人権相談窓口（電話受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分）

- みんなの人権110番（ナビダイヤル） 0570-003-110
- 子どもの人権110番（フリーダイヤル） 0120-007-110
- 女性の人権ホットライン（ナビダイヤル） 0570-070-810
- インターネット人権相談受付 <https://www.jinken.go.jp>

## 「はかり」を使用している皆様へ

商店、学校、病院などで使用されている特定計量器（非自動はかり、分銅、おもり）のうち、取引や証明に使用しているものは、計量法第19条により定期検査の受検が義務付けられており、本年がその検定の年となっているため、下記により検査を実施します。

### ○小型はかり検査日程

・検査期日 9月15日（火） ・検査場所 苫前町福祉センター、苫前町公民館

※事業所毎に検査会場・時間を設定しお知らせします。

商工労働観光課商工労働観光係 ☎64-2212



## 弁護士による無料法律相談のお知らせ

### 〇留萌管内巡回無料法律相談会

旭川弁護士会に所属する弁護士が本町で無料法律相談を開催することとなりました。債務整理、離婚・相続、民事事件など幅広い相談に対応しますので、この機会を利用し、日頃の悩みについてお気軽にご相談ください。

日時 7月30日(木) 13時~16時  
場所 苫前町福祉センター和室  
予約受付 苫前町総合政策室 (☎0164-64-2212)

前日までの予約制です。  
予約の無い場合は、  
中止となります。



旭川弁護士会

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ1千万円

(1等1千万円)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円  
7月14日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)~8/14(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

## 苫前町メール配信サービス登録のお願い

携帯電話やスマートフォンなどへ緊急時の防災情報や町の行政情報をお届けする、電子メールによる情報配信サービスを行っております。

同報系防災行政無線放送の対象エリア外にお住まいの方や防災行政無線放送の音声がかえづらいつつもメールで情報を受け取ることができますので、多くの方のご登録をお願いします。

(右のQRコードを携帯電話等で読み取り登録することができます)



## J A北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

### 皮膚科 外来日は

7月：7月16日(木)、30日(木)  
8月：8月13日(木)、27日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

受付  
13時~  
16時15分

### 管理栄養士による「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」内科の予約診療です

7月：7月15日(水)  
9月：9月16日(水)

午前・午後とも予約制です。ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

管理栄養士が対応します。医師の診察があります。



J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

## 7月 町税の納期

今月は、

固定資産税  
国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料

の納入月です。  
納期内納入にご協力願います。

## 風力発電の売電状況 (町営風車「風来望」)

令和2年6月分の実績

供給電力量 255,809kWh  
5,065,018円

## 苫前町の交通事故情報

令和2年6月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

令和2年6月末までの累計

発生件数 1件 死者数 0人 負傷者数 1人

交通事故死ゼロ日数は

6月30日現在で1,195日

## 特別定額給付金 (1人あたり10万円) の申請はお済ですか?

申請書の提出期限は

8月12日(水)までです。

問合せ先：

住民生活課住民係 ☎64-2213

石川	品田	久保	阿部	小川
一好	幸廣	キミ江	直	ユキ
104	71	90	73	81
6	5	5	5	5
/	/	/	/	/
9	31	26	26	24
旭	苫前	九重	吉丹別	九重

謹んでお悔やみ申し上げます

西 勇気山梨 能瀬比奈子 苫前

末長くお幸せに

### 戸籍の小箱

〇九重	〇九重	〇九重	〇九重
小川	久保	小川	久保
康広	淳	康広	淳
様	様	様	様

ご厚志に感謝します

## 古丹別小学校児童の作品

### 『ペンギンさんとおうち』

1年  
金澤 昊生 くん

お山の形からペンギンが見えてきました。住む家も作りました。



### 『そらもうみもいけるサメ』

1年  
村上 駆月 くん

折って立てて切ってみたら恐竜みたい。背びれや尾びれを付けました。



### 『おさかなぶあぶあ』

1年  
斉藤 葵 さん

水色の台紙を折って立てたら海に見えたので、お魚を泳がせました。



### 『いかのうみ』

2年  
河端 朝矢 くん

上の方を明るくして、下の方をくらくしました。いかをかくのをがんばりました。



### 『かわいい子ねこのたまご』

2年  
鈴木 聖彩 さん

色を工夫しました。うすむらさき色などいろいろな色にしました。



### 『うみのさかな』

2年  
能登梨々香 さん



水色がきれいにぬれました。ハートのたまごの中に、さかなのおうちをかきました。

### 『カラフルうさぎ』

3年  
長井 葵 さん



顔としっぽを作るのをがんばりました。カラフルな色紙をたくさん使って作る事ができました。



### 『かわいいおちょこ』

3年  
宮本 氷紗 さん



顔を作るのをがんばりました。家で飼っている犬のおちょこと同じくらいにかわいいです。



### 『うさぎちゃん』

3年  
上田 茉奈 さん



リボンを作るのをがんばりました。かわいらしくできたので家でも飾っておきたいです。



新型コロナウイルス感染防止にご協力をおねがいします。  
感染予防は「手洗い」・「咳エチケット」が大切です！

3つの密を避けましょう！

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発声をする **密接場所**

日頃の生活で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

ご自身の症状に不安がある場合は、次の窓口にご相談ください。

	電話番号	開設時間
体調についての相談 ○苫前町保健福祉課	専門窓口ではありません 0164-64-2215	平日 8:30～17:15
帰国者・接触者相談センター		
○留萌保健所	0164-42-8310	平日 8:45～17:30
○北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間
○厚生労働省電話相談窓口	0120-565-653 (フリーダイヤル)	9:00～21:00 (土日祝も含む)