



まちひと百景

古丹別中学校 75年の歴史に幕

昭和22年に苫前・力屋中学校と共に設立された古丹別中学校。

地域の人々・伝統・文化に触れながら歴史を紡ぎ、これまでに4,659名の卒業生を送り出してきた古丹別中学校が、今月末をもって苫前中学校との統合により閉校になると、学び舎の一つがなくなること寂しさを感じる。

卒業生・在校生ともに古中で学んだことを忘れずにそれぞれの道を歩んでもらいたい。

- 特集 古丹別中学校閉校記念・・・2～5
- シリーズ苫前商業高等学校 ほか・・・6
- 健康ばんざい・・・7
- 介護保険ガイド・・・8
- 国民年金 ほか・・・9
- とままえ社協だより・・・10～11
- 学びの広場・・・12
- 住まいる情報・・・13～15
- 小学生ギャラリー・・・16



まちの人口

人口/2,831人 (男/1,377人：女/1,454人)
世帯数/1,471世帯 (2月28日現在)

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

75年間ありがとう 古丹別中学校 閉校



閉校記念式典 惜別の会

2月11日(土)古丹別中学校(西條直志校長)の閉校記念式典が町と教育委員会主催のもと町議会議員や古丹別中学校の歴代校長らを来賓として迎えて開催された。

閉校式典では、はじめに物故者への黙祷が捧げられ、続いて、福士町長から式辞が、西條校長から学校長挨拶が述べられた。

来賓挨拶では、浅野貴博道議会議員、川村秀明道教育庁留萌教育局長、阿部俊一苦前町議会議員長の3名がそれぞれ挨拶を述べた。

生徒からのお別れの言葉では、今年度の前期生徒会長を務めた池田倅さんが演台に立ち、閉校への寂しさとこれまで支えてきてもらった人々への感謝を述べていた。

式典終了後には、閉校記念事業実行委員会主催で惜別の会が開催され、古丹別中学校卒業生である丹羽政彦さんのスピーチに75年間を振り返るスライドショー、最後には全校生徒33名による豊饒太鼓の演奏が披露された、大きな拍手が送られていた。

お別れの言葉



さん

古丹別中学校
池田倅

今年度で役目を終える古丹別中学校ですが、この校舎で培われたことは引き継がれていくと信じています。
この校舎で、古丹別中学校の生徒として卒業するのは私たちの代で最後となり、この3年間私たちが古丹別中学校で楽しい学校生活を送ることができたのは、今まで学校に携わってきた全ての人のおかげです。

学校長挨拶



校長

古丹別中学校
西條直志

今年度実施した卒業生による学校見学会では、中学時代を懐かしみ閉校を惜しむ声が多数聞かれ、学校という存在の大きさや価値を改めて感じた。
これまでの歴代の学校長や教職員、保護者や地域の方々のご支援・ご協力により、伝統が創られてきたものと思ひ、多くの方々の長年のご苦勞に心より感謝申し上げます。

式辞



町長

苦前町
福士敦朗

今日まで輝かしい歴史や培われた伝統は絶えることなく、いつまでも受け継がれていくと確信します。卒業生は自らが選んだ道で、在校生は苦前中学校で多くの新しい友人と出会い「抱くは理想 磨くは知恵、ゆるぐことなき堅き意志」と校歌に謳われるように、古丹別中学校での教えを活かし、それぞれの目標に向かって邁進されることを切望します。

〔沿革〕古丹別中学校

- 昭和22年 開校
- 昭和32年 創立10周年記念式校歌制定
- 昭和34年 12期卒業生より校旗の寄贈
- 昭和51年 現校舎完成
- 平成9年 開校50周年記念式典挙行
- 平成10年 校舎大規模改修工事完了
- 令和5年 閉校記念式典開催（2月）
- 令和5年 閉校（3月）

古丹別中学校校歌

作詞 小田 観策
作曲 千葉日出城

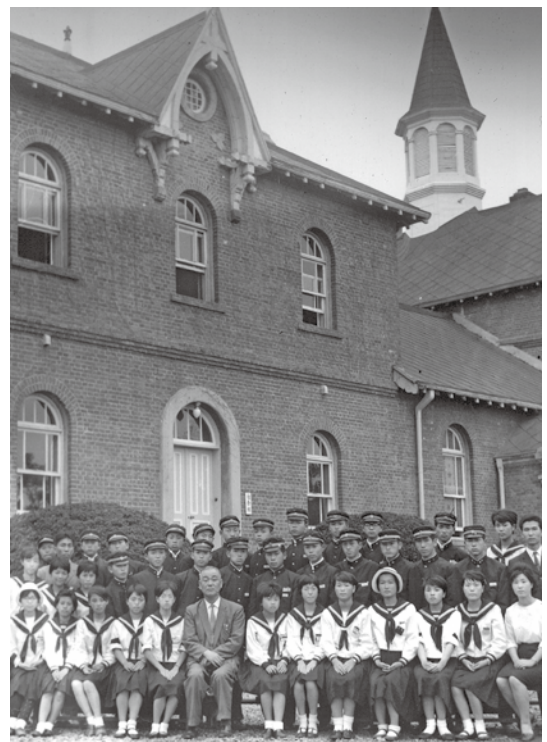
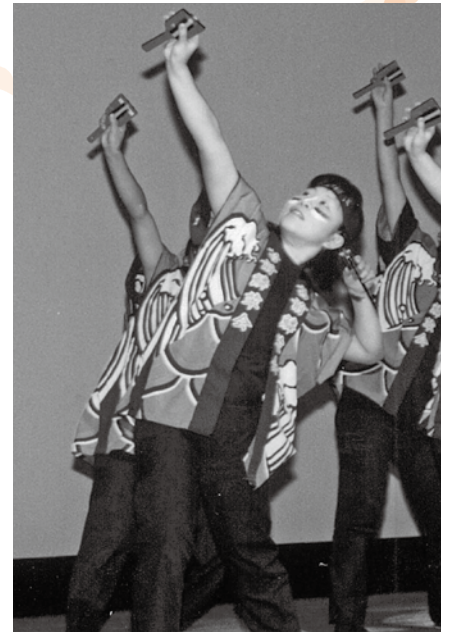
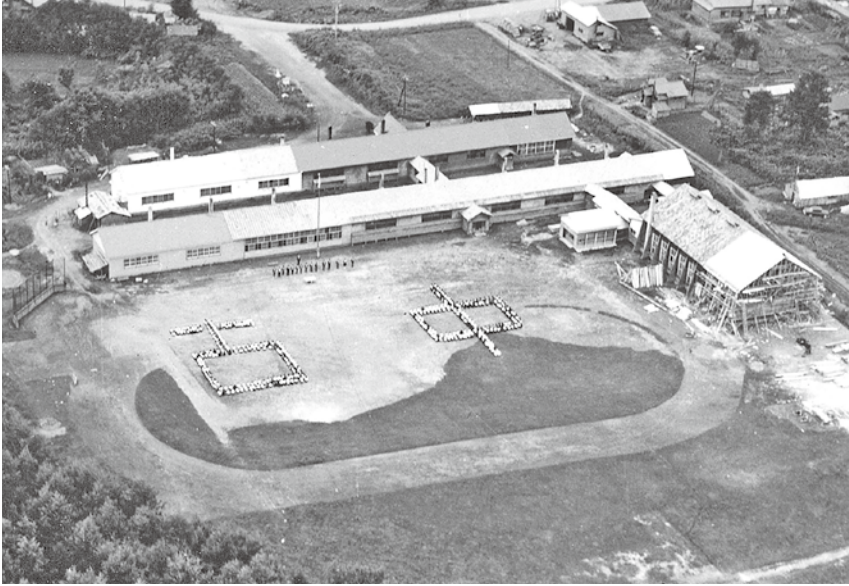
一 あしたに仰ぐ 蒼き空
さやかにのぼる 陽を受けて
心やしない 身を鍛え
抱くは理想 磨く知恵
努めざらめや 世々にかけて
我等の行手 末遠し

二 真昼みどりの 木々田畑
清く流るる 川水に
花咲く根ざし 培いて
守るは正義 自主の位置
励まざらめや 年三とせ
学びの道は はろばろし

三 夕べ円山 星つばら
希望の光 またたけば
ゆるぐことなき 堅き意志
求むる真理 拓く道
進まざらめや 少年の
我等の行手 果てもなし



思い出のアルバム





「地域連携委員会」

2018年に出された三菱UFJのシンクタンク調査。その中に、高校生と地域社会との関わりに係る実態調査がありました。

- ・高校において、学校の先生以外の地域の大人と交流・議論する機会があるのは2割に満たない。回答者の6割が「本気で接してくれる先生がいる」と回答する一方で、「本気で接してくれる地域の大人がいる」という回答は2割にとどまる。
- ・「将来自分の住んでいる地域のために役に立ちたいという気持ちがある」という回答は4割弱。
- ・高校時代を過ごした地域に、暮らしたり、何らかの形で関わりたいと考えている高校生は7割弱。地域社会や地域の大人との関係性が深いほど、定住意向が高まる傾向。

高校を地域に開かれた学び場として機能を持たせることを目標に、本校では地域連携委員会という組織があります。令和3年度に立ち上げましたが、まだまだ手探りしながらの毎日です。生徒も教職員も地域の一員として関わりたいという思いからスタートし、町のイベントやボランティアに参加したり、高校生カフェや自転車ツーリングなどを企画してきました。次年度からはコミュニティ・スクール（学校運営協議会制度）が始まります。これは学校と地域住民が力を合わせて、地域と一体となって学校の運営に取り組み、魅力ある学校づくりを進めることが目的です。

平成25年度に国土交通省が実施した「学校の有無が人口増減に与える影響」という調査があります。病院・診療所の有無と人口増減率は、有り無しでは0.2%の差であるのに対し、高校の有りと無しでは10.9%の差があるという結果が報告されています。本校は高校の存続を目指して全国募集を開始しました。しかし、これから目指すのは、存続ではなく、魅力化です。地元の生徒が「行きたい」、保護者が「行かせたい」、地域も「活かしたい」と思う魅力づくりです。

わが町には、本気で接してくれる地域の大人がいることを生徒たちは実感しています。昨年の卒業生で現在道内の大学で学んでいる札幌出身の生徒から先日連絡がありました。大学卒業後は苫前町で働きたいと思っており、その目標に向けて今学んでいるとのこと。



小中学生、またその保護者の皆様が、都市部や近隣校に求めているニーズを把握し、子ども達の自己実現に向け学校と地域は何ができるか。皆様のお力をお借りしたいと教職員全員で決意を新たにしています。

文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川 直子

巧みな話術で会場を笑顔に ～とままえ落語会～

2月6日(月)とままえ舞台芸術サポートが主催となり、とままえ落語会が開催され、約90名が鑑賞した。今年の出演は、例年とままえ落語会ではお馴染みとなった柳家さん喬師匠。そして自身の田んぼを持ち、農業の講談で高座をかけるという講談師の宝井琴梅さんの2名。

演目は、さん喬師匠による「抜け雀」と「寝床」、宝井さんは「鈴木久三郎鯉の御意見」と「よもすがら検行」の落語2席、講談2本が披露された。二人の芸に引き込まれた観客は、寄席の雰囲気味わっていた。



退任駐在員へ感謝状を贈呈



2月8日(水)令和4年をもって駐在員を退任され、2年以上にわたり務めてこられた3名へ、役場町長室にて福士町長から感謝状の贈呈が行われた。今回感謝状を授与されたのは、古丹別地区駐在員として勤務された渡部一男さん、力屋地区駐在員として勤務された瀬戸詔隆さんと長島地区駐在員として勤務された丹羽武美さんの3名。

駐在員として長く活躍してきたことに対し渡部さんは「楽しいことも辛いことも多々あったが、皆様方の支えがあったからこそ、様々な足跡を残しながら、長く続けることができた」と語っていた。

ストレスって何？

ストレスは身体やこころに悪いというイメージがありませんか？身体に良い刺激も含めて生活の中の、身の回りの物理的な環境（温度・音など）、社会的・精神的要因（人間関係・出来事など）、生物学的要因（病気・ケガ・疲労など）がストレス要因となり、それらの要因で生体に生じる変化のことを「ストレス」といいます。人間にとって必要な生体反応のためそれ自体は悪いことではありません。ただし、こころにも負担がかかるストレス要因を長く感じ取っていると、やがて交感神経（活動モード）が緊張し続けて、副交感神経（休息モード）とのバランスがとれなくなり、休息がとりにくくなります。そうなる、「こころや身体に「疲れた」というサインが出てくるようになります。このサインは人によってさまざまですが、大きく分けると「身体の変化」「こころの変化」「行動の変化」として現れます。

身体の変化

交感神経（活動モード）が働き続け、副交感神経（休息モード）の働きが弱くなりま

す。食欲低下、頭痛、動悸、めまい、寝付きが悪くなる等のほかに、持病のアレルギーが悪化することもありま

行動の変化

態度や行動の変化は、周りの人が目にするのでできて

気が付きやすい部分です。□数が少ない、もめ事が多い、集中力・意欲の低下、遅刻・休みが増える、ミスが多い、飲酒量が増える、過食、生活時間が不規則になります。これらの変化は、気づいて「ちょっと疲れているだけ」と思えることが多くあります。生活習慣や自分の考え方の癖を見直しましょう。それでも眠れなかつたり、やる気が起きなかつたり、すぐに疲れて

しまつといった不安な状態が数週間も消えないことが続くときは、近くの話しやすい人、友人、家族に話してみま

こころの変化

身体・行動に変化を感じている際には、こころにも変化が生じている場合があります。

かかりつけ医または精神科医への相談やこころの専門家もいますので、一人で解決しようと頑張ることなく、専門の相談機関を活用しましょう。

また、こころの病気は子どもにも起きることがあり、友人関係や学習、家庭の悩みが要因になることがあります。

「おこりっぽくイライラしている」「過食」「過眠」という変化が見られやすいという特徴があります。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、信頼できる大人の存在が大切です。家族がスクールカウンセラーに相談することも対応の一つになります。

周囲に困っている人はいませんか

自分から不調やつらさを打ち明けるのはなかなか難しいことですが、近くの人がちよっと声をかけることで救いになることがあります。当事者のプライバシーに十分配慮した上で「あなたのことを気にかけている・心配している」という気持ちが伝わるように、次の言葉を参考にしてみましょう。

「元気がないけど無理していない？」「最近、眠れてい

る？」「大丈夫？疲れているんじゃない？」「よかつたら、いつでも話をきくよ」

また、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ないと打ち明けられた場合、違う病院を勧める前に通院している医師に相談することを勧めましょう。身体の病気でも、こころの病気でも専門医の受診を勧められる場合があります。

すでに精神科や神経内科の処方を受けて内服している場合、精神疾患の治療薬は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から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。症状がづらい場合は、定期受診を待たずに受診するよう勧めてください。また、こころの症状は軽いうちに治療を始められる方が、その後の回復が早くなるデータがあります。こころの症状で困っている人には、早めの受診を勧めましょう。

■こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (全国共通ダイヤル)

■チャイルドライン：18歳までの方専用0120-99-7777 (毎日午後4時から午後9時まで)

■よりそいホットライン：生活上の一般的な悩み (生活困窮等) 0120-279-3338 (24時間対応)

■留萌保健所0164-42-8327(平日8時45分～17時30分)

■苫前町役場保健福祉課保健係 0164-64-2215

(平日8時30分～17時15分)

要支援・要介護認定申請の手続きと介護サービスの利用について

介護保険制度とは、生活に何らかの支援や介護が必要になった場合、自立した生活を営むことを目的として活用する制度です。

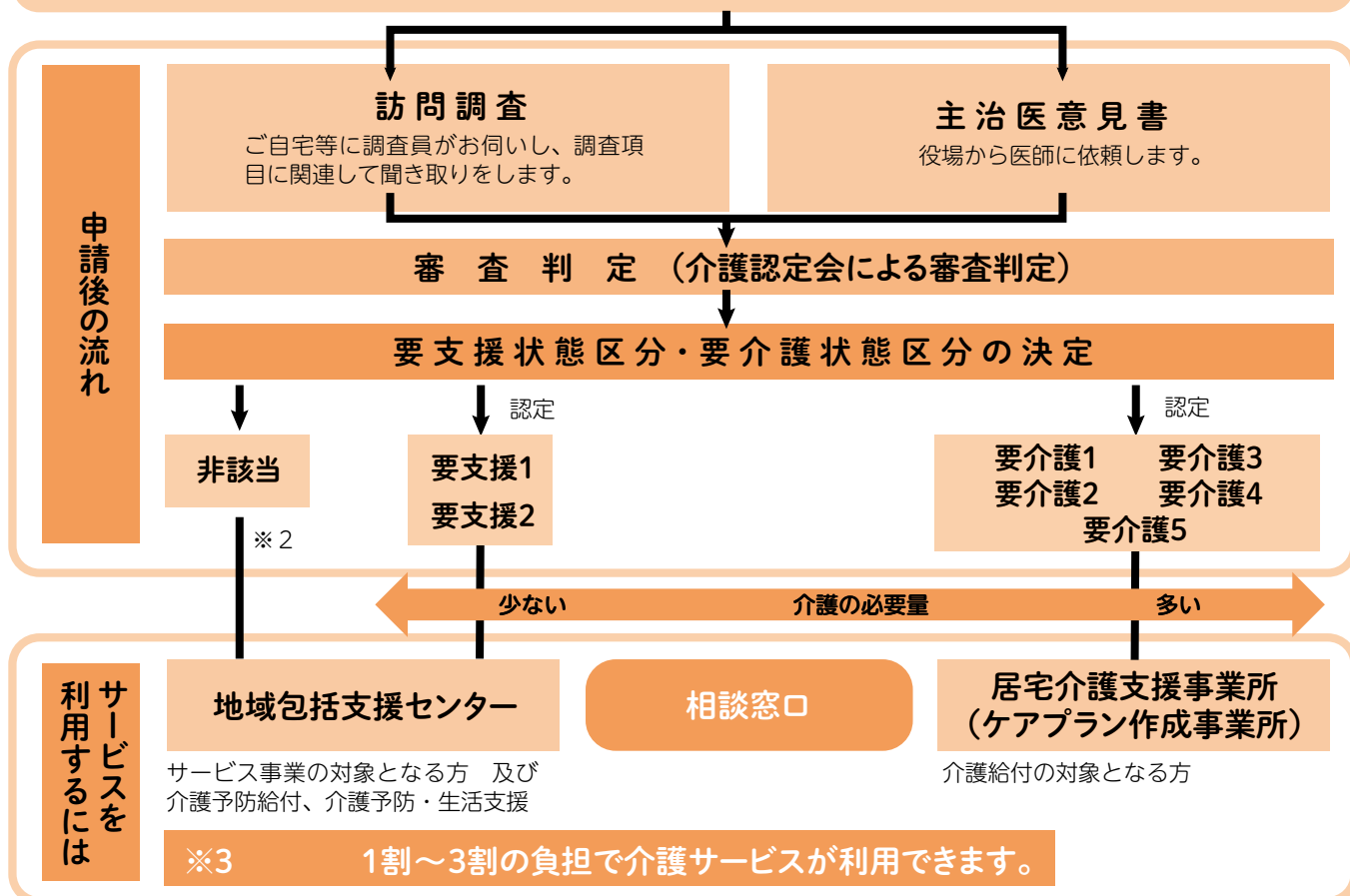
介護保険サービスを利用したいという場合、役場へ申請して要支援・要介護認定を受ける必要がありますので、申請の流れをご紹介します。

利用者（被保険者）

役場(保健福祉課)の窓口

要支援・要介護認定申請

- 居宅介護支援事業所や介護保険施設、または地域包括支援センター（※1）に代行申請してもらうことも可能です。
- 要支援認定及び要介護認定には、有効期間があります。介護保険のサービスを利用している方は、有効期限が切れる前に更新手続きが必要です（サービスを利用する予定のない方は、更新手続きは不要です。）
更新の申請は、有効期間満了日60日前から行うことができます。
更新認定の有効期間は状態によって異なりますが、最長で48か月です。



※1 地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から支援を行う高齢者のための相談窓口であり、役場に設置しています。

※2 要支援・要介護認定の結果「非該当」となった場合でも、身体状況によっては「事業対象者」として、介護予防・生活支援サービス事業が利用できる場合がありますので、サービスが必要な方は地域包括支援センターにご相談ください。

※3 一定以上の所得のある方は自己負担が2割または3割になります。

お問い合わせ ☎ 苫前町保健福祉課【電話】0164-64-2215