

広報

2007
(平成19年)



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

11

No.555



まちひと百景

秋深まる

10月18日(木)秋晴れのなか、上平ウインドファームにある樹木の葉が赤や黄色に染まり秋の深まりを見せていた。

- 白府義雄さん(字上平)
82歳誕生記念日に38^{キロ}ウォーキング…2
- 苫前漁港マイナス3.5^{メートル}岸壁一部供用開始…3
- ファイヤー通信“秋の火災予防運動”…4
- 苫前はつらつ元気大学で開校…5
- 町民体力テスト会&スポーツのでみせ!!…6
- 地域貢献事業で町内スッキリさわやか…7
- 町内小学生が一次産業を学ぶ…8
- まなびの情報…9
- 健康情報…10
- 住まいる情報…12
- 中学生ギャラリー…14

まちの人口

人口/3,913人(男/1,836人:女/2,077人)
世帯数/1,692世帯 (10月31日現在)

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

「神様に感謝 自分で自分を褒めたい」白府義雄さん(字上平) 82歳誕生日に笑顔で38^キウォーキング



海岸線を元気に歩く

開発事務局長が30キロ地点を表示し、元気づける



38キロ踏破の瞬間



留萌駅構内で中野駅長から祝福の花束が手渡された。



白府さんは、10月16日(火)の82歳の誕生日に上平にある風車の丘公園(旧グリーンヒルキャンプ場)からJR留萌駅までの約38キロを踏破した。ゴール後には「アトランタオリンピックのマラソン有森選手と同じ心境、自分で自分を褒めたい」と感想を述べた。

白府さんは日頃から自分なりの健康法を続け、今年の正月、82歳の誕生日に、JR留萌駅まで歩くことを決意した。当日は誕生日を祝うかのような秋晴れとなり、体調も絶好調だったと言う。夜明け前の午前4時、日頃の散歩コースである上平の風車群にある「風車の丘公園」を元気にスタート、JR留萌駅までの徒歩が始まった。伴走ならぬ伴歩は、町社会福祉協議会の開発法起事務局長と内田五月さんが努め、声援や残りキロ数、時間などを伝えた。

また、道中では白府さんの同級生から栄養ドリンクなどの差し入れもあった。途中で、小平鯉番屋や小平町文化交流センターなど計5ヶ所に休憩し、ゴールのJR留萌駅まで約38キロを約7時間(休憩時間合計約60分除く)で踏破した。スタートからゴールまでのペースに変化はなく、1^キ約11分で歩いたことになる。

歩数計は、53,376歩を記録した。ゴールとなったJR留萌駅構内では、82歳の誕生日と無事ゴールしたことを記念し、中野茂駅長から祝福の花束が手渡された。白府さんは、「健康ってすばらしい。そのすばらしさを実体験した」と話し、健康の秘訣は「日頃から歩くこと、食事は腹八分目、胃腸の門限時間は夜9時」と笑顔で話していた。

森町長(風力発電推進市町村全国協議会長) 自然エネルギーのあり方を訴える

十月四日(木)五日(金)高知県梶原町を会場に全国から約二百人が参加して、第十三回全国風サミットが開催された。森町長は、風力発電推進市町村全国協議会長として出席

開会のあいさつに引き続き、パネルディスカッションのパネラーとしても自然エネルギーの必要性などを訴えた。

あいさつでは、「温室効果ガス削減のために自然エネルギーの導入を推進する必要がある。また、地球温暖化問題が取り返しのつかない状況へと向かう中、エネルギー自給率4%の我が国は、化石燃料に代わるクリーンで安全なエネルギーとしての風力発電をはじめとする自然エネルギーの導入を推進する必要がある」と述べた。

最後に、平成二十二年度までに国内で三百万キロワットの風力発電導入を目指す。風力発電を地域活性化につなげるよう取り組むなどの共同宣言が採択された。



森利男会長あいさつ



パネルディスカッションの様子(右から三人目が森町長)

苫前漁港マイナス3・5メートル岸壁一部供用開始

十月十日（水）苫前漁港マイナス3・5メートル岸壁一部供用開始式典が、苫前漁港の新設された岸壁で行われた。

当日は、主催者である森町長（苫前地域マリンビジョン協議会長）小野善市北るもい漁業協同組合副組合長理事、吉本靖俊留萌開発建設部長、苫前町議会議員ら約三十人が出席した。

森町長は「岸壁の一部供用開始により、これまで以上に多くの外来船活用が見込まれるなど港の有効活用が期待される」と述べ、吉本部長は「現在は、ま



吉本部長（中央）森町長（左）から太田船長（右）に花束が手渡された

だ開発の第一段階であるが、この拡張された苫前漁港が地域活性化につながるかと考えている」とあいさつ、小野副組合長理事は「この事業によりさらなる漁業振興につながることを期待している」と話した。

続いて、坂本洋一留萌港湾事務所長が事業概要を説明。森町長、吉本部長から接岸した「恵比須丸」の太田信之船長に花束が手渡された。

今回は、岸壁二百三十メートルのうち八十メートルが完成し、供用開始された。この苫前地区特定漁港漁場整備事業は、国直轄事業で平成十四年度から始まり平成二三年度完了予定。総事業費は、五二億で今年度工事は防波堤百六十メートルの撤去など五億四千万円となっている。

苫前地域マリンビジョンの理念は、苫前地域の水産業の振興を基本に、町のまちづくり推進計画の核でもある「シーフロントパークとままえ整備構想」と連携し、漁業・農業・観光が相互に協働・連携しながら都市との交流活動を展開し、賑わいのある地域振興を図ることを目指すものである。

苫前産利尻コンブの倉入れ

九月二十七日、町の特産品であるコンブの倉入れが行われた。（社）北海道水産物検査協会の検査員らが、コンブの重さや等級などを厳しく検査し、次々に倉入れされた。

北るもい漁業協同組合全体では、約八トンが倉入れされた。

苫前産利尻コンブと表示された十五キログラム詰めのコンブは、北海道ぎよれん留萌支店を通して関西方面に出荷され、高級料亭などで使用されている。



関西方面に出荷される苫前産利尻コンブの倉入れに汗を流す漁協職員

「文芸」

苫前町文芸を語る会

（短歌）

庭の花集めてひとつの花束に月命日の之母の日はれば
踏みゆけど音など立たぬ紅葉も一夜の雨に冷たく沈む
古丹別 木幡とく子

うつせみの心おののく吾が身にも老ひも病ひも忍び寄りくる
針先に無限の優しさ光らせて命のしづくインスリン打つ
古丹別 大矢根亮子

（俳句）

大根を 振る手さばきも 農の顔
秋雨つき 箱根路歩む 老いふたり
古丹別 林 千代美

秋追む 見ているだけの 前の山
空の碧 海の青さや 枯れ柏
古丹別 桑 風

（文責・大矢根）

川柳

頼む子が 無くて離農も 止むを得ず
落葉も 千変万化の 彩を舞う
古丹別 運上 吉雄

放射熱 奪って冬日 早来る
旅の空 雑念捨てた 湯の煙
古丹別 宮本 貞博

八十路超え 一病友と 云う暮らし
古丹別 斎数 範章

（文責・鎌田）
古丹別 鎌田 信夫

統一標語

『火は見てるあなたが離れるその時を』

防火パレードとお遊戯で火の用心

十月十八日（木）苫前保育園の幼年消防クラブ員と農協婦人防火クラブ員、シルバー防火クラブ員の約四十人が、秋の火災予防運動の一環として、苫前市街地をパレードした。

また、パレード終了後に苫前支署前で、農協婦人防火クラブの松原ミヤ子会長と幼年消防クラブ員を代表して、能登雄大くんが誓いの言葉を述べた。

能登雄大くんは「ぼく達ぜひに火遊びしません」と大きな声で約束した。

次に、藤組全員による「江戸火消し・子組出動」のお遊戯が

披露され、役場職員らから大きな拍手がおくられた。

伊藤優樹支署長は「町民の皆様が財産を守るため、各種団体と連携し安全・安心なまちづくりを進めます」とあいさつ。その後、農協婦人防火クラブ員ら

が火災予防のパンフレットなどを道行く人に手渡し、防火を呼びかけていた。

これらの運動は、暖房機器の使用等により火災が発生しやすいこの時季に、町民の火災予防思想の高揚を図り、火災発生と財産の損失を防ぐことを目的とする運動である。



はつぴ姿でパレードする藤組の皆さん

元気に宣誓するのとき

火災予防を呼びかける、農協婦人防火クラブ員

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

プロフィール

氏名 福井 実
生年月日 昭和25年3月13日
趣味 読書、音楽鑑賞
好きな食べ物 果物、麺類
好きな言葉 不言実行
就任にあたり一言

住民の健康を守る、予防医学活動と共に若干高齢者の多い一般外来と療養型病床の入院を含め、地域医療の一役をにないたいと思っています。

経歴

昭和43年 旭川東高等学校卒業
昭和51年 昭和大学医学部卒業
昭和51年 旭川厚生病院内科勤務
平成6年 医学博士取得（旭川医科大学）
平成18年 上湧別厚生病院内科勤務
平成19年8月 JA北海道厚生連苫前厚生病院



地域医療に全力投球

JA 苫前厚生病院 福井実院長が着任

八月一日付けで、JA 苫前厚生病院に福井実院長が着任した。

福井院長は、総合診療医として、これまで以上に患者さんが安心して病気を治療することができるよう病院（総合医）と病院（専門医）が連携する、病・病連携システム」の強化推進に力を入れている。

また、予防医療の観点から、将来糖尿病や動脈硬化性疾患発症予防のため境界型糖尿病患者に2泊3日の早期治療介入をすでに取り入れている。

苫前はつらつ元気大学 力昼・岩見で開校

そば打ちに挑戦

十月二十三日(火)第三回の苫前はつらつ元気大学が力昼生活館で行われた。

これは、介護予防の一環で、身近な場所に気軽に外出し、生活の活性化を促し、要介護状態になることなく元気で生き生きとした生活を助長することなどが目的。今年度は、力昼地区、岩見地区をモデル地区として開校している。

この日の力昼分校では、生徒三十三人のうち十九人が出席して、一時間目から四時間目までの授業が展開された。

一時間目は家庭科で「そば打ち体験授業」受講生はさつそくエプロン、三角巾を身につけ、そば打ちを始めた。受講生の貝島チヨさん八十四歳は「小さい頃には良くやっていたが、もう忘れていた。今日はみんなと楽しく作ります」と笑顔を見せ、鈴木光雄さんは「初めての挑戦。練るのも伸ばすのも、力のバランスが難しい」と額に汗を浮かべていた。二時間目と四時間目は、保健の授業で、留萌保健所の前田歯科衛生士が「お口の健康」と題して、歯周病予防や歯磨きの仕方、入れ歯の手入れについて、実践を交えながら行った。三時間目も家庭科の授業で、鍵山栄養士から栄養バランスなどの講話が行われ、一時間目に作った「そば」を全員で試食。受講生のひとりには「みんなで作ったそば



そば打ちに挑戦する受講生の皆さん

- ### 校訓
- 一、出来ることは、自分でしよう。
 - 二、おいしく楽しく、食事をとろう。
 - 三、お口はいつもピカピカに。
 - 四、体操・運動、毎日しよう。
 - 五、わたしら今日も閉じこもらない。
 - 六、一日一回以上は、外出しよう。
 - 七、趣味や生きがい続けよう。
 - 八、悩みことは誰かに相談しよう。
 - 九、一日一回は、友達とおしゃべりしよう。
 - 十、笑う門には福来たる。

は本当においしい」と話し、賑やかな昼食会が行われた。終わりの会では、次回の授業確認や最近の気になるニュースなどについて意見交換が行われ、最後にアンケート調査を行い、この日の「苫前はつらつ元気大学」の授業が終了した。受講生の皆さんは、早くも四回目の大学を楽しみに帰路についた。

食欲の秋 料理講習会が目白押し

留萌栄養士会単身者料理講習会

10月4日(木)北海道栄養士会留萌支部(田井陽子支部長)が単身者を対象にした料理講習会を町公民館で開催した。料理作りに入る前に、道立羽幌病院石川千春栄養士が「病気予防にこの栄養素」と題してミニ講話が行われた。石川栄養士は積極的にとりたいたい食品として、お茶「カテキン」お豆「イソフラボン」魚「EPA、DHA」海藻(アルギン酸、ヨード)酢「クエン酸(有機酸)」きのこ「β-グルカン(多糖体)」野菜「ビタミンCなど」ねばねば食品「ムコ多糖類」をあげ、



さんまの三枚おろしに挑戦

それぞれの頭文字をとり覚えやすく「おおさかさきやね」とまとめた。調理実習では、さんまの蒲焼丼、けんちん汁、きのこのおろし和えの3品に挑戦。さんまの三枚おろしに苦労している男性参加者を栄養士が優しくサポートしていた。料理完成後の試食会はおおいに盛り上がり、参加した約30人は次回開催を楽しみにしていた。



試食会はおおいに盛り上がった

ホクレン牛乳・乳製品の消費拡大料理講習会

10月16日(火)町公民館にて、北海道産農産物である牛乳・乳製品の消費拡大と食生活の改善や健康づくりに寄与することを目的に料理教室が開催された。

主催は、苫前消費者協会(林千代美会長)ホクレン農業協同組合連合会が後援となり、町内の婦人会などから約30人が参加した。林会長は「おいしい料理のコツは、楽しく作ることが一番のスパイスです」とあいさつ。



牛乳・乳製品の消費拡大料理づくり

続いて、講師の鍵山栄養士からレシピの説明と生乳、低脂肪乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品の栄養について説明が行われた。各班テーブルごとに、鮭の炊き込みご飯、かぼちゃのチャウダー、さんまのはさみ焼き、チーズと



完成した料理四品

野菜のサラダ作りが始まった。試食会では、参加者から「鮭の炊き込みご飯は、牛乳の独特のにおいもなく、おいしい」「さんまのはさみ焼きの梅とチーズのバランスが絶妙」と感想を述べ試食を楽しんでいた。

町民体力テスト会 & スポーツのでみせ!!

十月八日(月)「体育の日」に合わせ、午後一時から町スポーツセンターで、体力テスト会が開催された。

当日は、町体育指導員四人が運営をサポートしながら、小学生から一般の参加者約四十人が運動適性テストや高齢者向けの新体力テストを行った。

また、気軽にスポーツにふれる機会を増やそうと、町体育協会加盟団体各会員が講師を務める「スポーツのでみせ」の会場も賑わいを見せていた。

参加者は、バドミントン、卓球、スポンジテニス、ストレッツチなどに挑戦しながら、「体育の日」のさわやかな汗を流していた。



体力テストを行う参加者

メタボリック症候群 毎日の生活習慣が重要

九月二十八日(金)午後六時から町公民館にて、メタボリック症候群についての講演会が行われた。

中村記念病院脳神経外科の北條敦史先生は、メタボリック症候群「代謝異常症候群」と話し、診断基準にはウエストサイズがあり、ウエストサイズが太ければ太いほど、体脂肪、特に内臓脂肪(内臓の間につく脂肪等)は多くなり、身長にかかわらず、ウエストが男性で八十五センチ、女性で九十センチが診断基準と話していた。また、四十歳以上の男性の四人に一人はメタボリック症候群で、脂肪の多い食事と運動不足など毎日の生活パターンがメタボリック症候群に関係していると述べていた。

メタボリック症候群危険度セルフチェック!!

あなたは次のうちいくつが当てはまりますか?

- 体重が増加中
- 腹囲が増し、ズボンのベルト穴の位置が変わった
- 健康診断で血圧が高めと言われた
- 健康診断で糖尿病の疑いがあると言われた
- 健康診断で中性脂肪が高いと言われた
- 健康診断で善玉コレステロールが低いと言われた
- 禁煙しようと思うが喫煙をやめられない

複数項目に心当たりのある方は要注意!

苫前商業高等学校 (眞屋岩男校長)

10月18日(木)苫前商業高等学校の1年生30人が農協蔬菜撰果場や上グリーンヒルウインドファーム、下水道浄化センター、苫前ダム、議場など町内の施設見学を行った。

これは、1年生を対象に毎年行われており、地域社会への理解を深め、町内の物流と産業の現状について学習することを目的としている。

上グリーンヒルウインドファームでは、(株)ドリームアップ苫前の高橋所長から総発電出力や風車の高さ、ブレード(羽根)の長さなどの説明を受け、生徒たちは熱心にメモをとっていた。

また、議場見学では、町長席や議長席に座り、議場の雰囲気を感じとっていた。また、町議会事務局の長澤係長から議員数や年齢別、職業別の人数、議長の報酬や議員の手当てなどの説明を受けた。

10月11日(木)苫前商業高校で、羽幌警察署生活安全課の岡本貴仁係長を講師に招き、薬物乱用防止に関する講話が行われた。

就職したばかりの若いOLが何気なく手を出してしまった覚せい剤により、最後には命を落とすビデオ「トラップ(罠)」を上映した。

岡本係長は「一度、手を出したら止められない状況に追い込まれるのが覚せい剤。薬物には、スピード、エクスタシーなど沢山あり高額なものが多い。高額なため男性よりも女性が手を出す傾向にある」と述べ「薬物には絶対に手を出さない勇気を持ってほしい」と話した。

次に、生徒に薬物中毒者の皮膚写真や薬物写真などを見てもらい、薬物の恐ろしさを伝えていた。



秋晴れの中、風力発電について学んだ



町長席や副町長席に着き議会について学んだ



薬物の恐ろしさを学んだ

地域貢献事業で町内スッキリさわやか

萌州建設株式会社 苫前支店

10月1日、2日、9日に地域貢献事業の一環として、萌州建設株式会社苫前支店（秋山貴人支店長）が、九重コミュニティセンター敷地内の雑木等の撤去作業、古丹別保育所周辺の草刈り作業やスズメバチの巣の駆除作業等の地域貢献を行った。これは、

道道力昼九重線改築工事2工区工事に伴うもので、3日間にわたり、苫前支店職員らが、草刈り作業等に汗を流した。



九重地区で行った雑木撤去作業の様子（上）



古丹別保育所周辺の草刈り作業を行う様子（下）

守谷建設株式会社

10月2日（火）地域貢献事業の一環として、守谷建設株式会社（守谷一彦社長：本社遠別町）が、上平川尻バス停待合所を新たに塗装した。

これは、国道232号と国道239号の交差点における交通事故多発に伴う、国道232号線側の拡幅工事に伴うもの。当日は、守谷建設の職員が、色あせたバス停の塗装作業に汗を流した。



上平川尻バス停の塗装作業の様子

橋場建設工業株式会社

10月24日25日、地域貢献事業の一環として、橋場建設工業株式会社（橋場三津雄代表取締役）が、古丹別西二条線沿いの街路樹の剪定整理作業を行った。これは、西二条線沿いには、公民館や商工会、歯科診療所などがあり、町内外者の往来も多いことから、街並景観の一環として行った。当日は、橋場建設工業の職員8人が、街路樹の剪定作業に汗を流した。



西2条線沿いの街路樹の剪定を行う



堀口・三協経常建設共同企業体

7月5日、9月3日4日、10日17日18日、10月9日10日、地域貢献事業の一環として、堀口・三協経常建設共同企業体（斉藤力昼事務所長）が、力昼神社境内の草刈り、鳥居のペンキ補修、ゴミステーションのペンキ補修など地域貢献を行った。これは、道道力昼九重線改築工事に伴うもので、企業体の職員らが、ペンキ塗りや草刈り作業等に汗を流した。



力昼町内会にある十箇所のゴミステーションの錆落としとペンキ塗りに汗を流した（上）



力昼神社の鳥居に足場をセットし、ペンキ補修する様子（右）



森町長から委嘱状が手渡された

十月十日（金）竹橋隆至さんに森町長から第七期目（一期目三年間）になる人権擁護委員の委嘱状が伝達された。
竹橋さんは、平成元年から人権擁護委員として委嘱されており、長年の経験と実績が豊富であることから、七期目も委嘱されたもので、今年で十九年目になる。
森町長は「これまでの経験をもとに、今後三年間もよろしくお願いします」と述べ、竹橋さんは「今後も基本的な人権について研鑽を深め、微力ながら人権相談や啓発活動を中心に人権擁護委員としての職責に心えたい」と抱負を述べた。

竹橋隆至さん
に
人権擁護委員を委嘱

ホタテ養殖・メロンの出荷・水産加工場・酪農について学ぶ

十月一日（月）学社融合事業の一環である「ホタテの養殖」について、苦前小学校三年生十八人（津谷教諭）が体験学習を行った。

ホタテの作業所（横内漁業部）ではホタテ稚貝の分散作業が行われており、子ども達は目を丸くして作業工程を見つめていた。

また、全員がザブトンカゴに稚貝を入れる作業を体験した。見学後は、留萌北部地区水産技術普及所の下野専門普及員が、



ザブトンかごに稚貝を入れる

また、二日（火）には、農業体験「メロンの出荷」について学習した。一回目は、七月に苗植え体験などを行っている。谷田孝（字小川）さんから「熟しているものは、葉が枯れか



メロン洗浄機を見つめる児童

ホタテの成長の仕組み等について質問形式で説明を行った。
質「ホタテは茶色部分と白色部分のどちらを上にしていますか」
答「貝の茶色部分が上で、白い部分が下」と子ども達は元気に答えていた。

かっている」などのアドバイスを受けて、子どもたちは、さっそく収穫開始、洗浄機で磨きをかけて、苦前メロンのシールを張り、大きさに別箱詰め作業を体験した。箱詰めしたメロンをトラックに積み、撰果場へ移動したあと、関西方面に出荷される工程を見学した。また、質問コーナーでは、「冬にメロンは作りますか」「どうして農家をしたいと思っただか」「冬はどのような仕事をしますか」などの質問が絶えなかった。

十月十七日には、岡田商店加工場（岡田裕幹社長）を見学した。岡田社長が講師を務め、昔と今のニシン漁やカズノコの製造過程を説明した。

岡田さんは「昔はニシンが沢山とれ、子どもから大人まで総出で手伝い、加工所もたくさんありました。現在は、ロシアなどから輸入しています」と話し、実際にロシアから輸入したニシンを見せた。次に、カズノコの漂白や選別、箱詰め作業などを見学した。



実際にカズノコを見せて説明する岡田社長

質問コーナーでは質「ニシンは一日どれくらい獲れるのですか」答「アラスカで1千から2千トン」質「なぜ、カズノコの加工を始めたのですか」答「ニシンが獲れなく加工所も減ったが、アラスカやロシアなどから輸入して続けています。今年で創業八十八年目（大正八年創業）になります」などの質疑応答があった。

また、味付けカズノコの試食もあり「こりこりしておいしい」と笑顔を見せていた。

十月十八日（木）には、古丹別小学校三年生十四人（大久保教諭）が丹羽秀樹（字岩見）さんの牧場で搾乳体験を行った。

最初に丹羽さんから、朝五時起床から掃除、エサやり、搾乳など一日の仕事の流れについて説明が行われたあと搾乳を体験した。

子ども達は「やわらかい」「あつたかい」など感想を述べていた。子どもたちの質問では質「牛はどれくらい生きられますか」答「十歳くらいです。人間で言うと八十歳くらい」質「牛の平均体重は」答「七百kg前後です」質「牛のミルクは何リットルですか」答「一日一頭につき約二十五リットル」など質疑応答があった。

最後に丹羽さんからホットココアをいただき、うれしそうに帰りのバスに乗り込んだ。



搾乳体験をする児童（左）と丹羽さん（右）

とままえクラシック

木管五重奏ウィンドアンサンブル・ポロゴ オータムコンサート

女性だけで結成された木管五重奏団によるコンサート。
クラシック音楽ファンだけでなく、どなたでもお楽しみいただけます。

日 時 11月20日(火) 開場18:30 開演19:00
会 場 苫前町公民館講堂
入場料 一般500円(当日700円) 高校生以下100円(当日同額)
主 催 とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町文化協会、苫前町公民館

チケット取扱い

苫 前 / 苫前福祉センター とままえ温泉ふわっと セイコーマートむらい 柴田商店
古丹別 / 苫前町公民館 セイコーマート古丹別 まさ亭 花井商店 くすりの新光堂
力 昼 / 年代商店
羽幌町 / 羽幌町立中央公民館 旭屋書店 マツヤデンキ羽幌店 豊島理容院



宝くじ文化公演 夢のひと

逆らえない運命の中でそれぞれの女と幸せになるために、戦前の日本という時代とともに駆け抜けた二人の男を、
升毅、渡辺いっけいが旬に演じます。その他、神田沙也加、安倍麻美など豪華キャストが共演します。

日 時 平成20年1月19日(土) 開場18:00 開演18:30
会 場 苫前町公民館講堂
入場料 一般2,000円(当日2,500円) 高校生以下1,000円(当日1,500円)
主 催 苫前町、苫前町教育委員会、北海道、(財)自治総合センター

宝くじの助成により通常料金の約半額となっております。

前売りで完売した場合は、当日券はございません。

未就学児童のご入場はご遠慮ください。

チケット取扱い

苫 前 / 苫前福祉センター とままえ温泉ふわっと セイコーマートむらい 柴田商店
古丹別 / 苫前町公民館 セイコーマート古丹別 まさ亭 花井商店 くすりの新光堂
力 昼 / 年代商店
羽幌町 / 羽幌町立中央公民館 旭屋書店 マツヤデンキ羽幌店 豊島理容院
その他 / 管内市町村文化センター



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは
広く社会に役立て
られています。

近日
発売

ふるさと教育セミナー

まちが一体となって子どもたちを育む地域づくりにつ
いて、一緒に考えてみませんか。どなたでも参加できま
す。お申込みは、苫前町公民館へお電話でどうぞ。

日 時 11月19日(月) 19:00~
場 所 苫前町公民館
内 容 講演「人が地域をつくり、地域が人をそだてる」
講師 札幌理工学院副院長 小島忠和氏
報 告 「第54回日本PTA北海道ブロック研究大会
札幌大会」

平成20年苫前町成人式

日 時 平成20年1月13日(日)13:00~
場 所 苫前町公民館講堂

平成20年新成人の対象となるのは、昭
和62年4月2日から昭和63年4月1日ま
でに生まれた方です。

対象者へは11月下旬にご案内いたしま
すが、案内状が届かなかった方や、転出
された方などで苫前町の成人式に出席を
希望される方は、12月14日(金)までに町
公民館までお申し出ください。

~ あなたの学びたいを応援します ~

ご相談・お問い合わせは 苫前町公民館

でんわ 65 - 4076

FAX 65 - 3220

e-mail shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

冬に向けての食生活

寒さ対策と風邪予防

今月の担当は鍵山栄養士です

を摂り、カロテンの摂取量を多くすることで、カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にします。風邪予防には体温の調整を行う皮膚の働きと、ウイルスの侵入を防ぐ粘膜の強さが重要です。

何より大切なのは、風邪をひかないようにする、ひいても軽くすむような体力づくりを普段からしておくことです。

栄養は一日で摂れるものではありません。日頃から備えておき、この冬は風邪をひかずに過ごせるようにしましょう。

寒くなると体を丸く縮めることが多くなりませんか？これは、脳が寒いと感じると、すぐにこれを防ぐよう、体内の各臓器に命令が送られるからです。背中を丸めて体の面積をできるだけ小さくして、熱が逃げるのを防ぐこととします。さらに、筋肉は緊張してブドウ糖の燃焼を盛んにし、体を内部から暖めます。

こうした体内の反射がスムーズに行われるためには、しっかりとした体づくりが大切です。

タンパク質

体内の働きをよくするホルモンの一部や酵素もタンパク質から作

られています。風邪のウイルスが体内での活動を押さえるためにも、タンパク質は重要です。肉・魚などの動物性タンパク質は、体力増強に役立ち、大豆などの植物性タンパク質は、免疫をつくり、風邪をひいても軽くすむよう働きます。

ビタミンC、ビタミンA

寒さや風邪のウイルスの活動を防ぐ対策を行うためには、ホルモンの働きが大切となり、このホルモンを作ったり、働いたりするうえで、ビタミンCも重要となります。

また、野菜類、特に緑黄色野菜



Dr.小野の処方せん

予防接種

インフルエンザは、個人予防目的のための二類疾病に分類され、ワクチンは毎年変化する抗原性に対応した株を選定し、その効果は接種後2週後から約5ヶ月とされている。予防接種による副反応のうち重大なものは30分以内に生じ、その他には、皮膚過敏症、感冒様症状、局所の発赤、腫脹がよく見られる。予防接種当日の入浴は許可するが疲労は避けるべきである。明らかな発熱や重篤な急性疾患では接種を中止する。一方、ジフテリア・百日せき・破傷風、ポリオ、麻しん・風しん、日本脳炎、BCGのワクチンを一類に分類し努力義務がある。予防接種の間隔は不活化ワクチン及びトキソイド接種の後は1週間、生ワクチン接種の後は4週間あける。麻しん、風しん、水痘、おたふくかぜに罹患した場合には治療後2～4週間、間隔をあけて接種する。副反应对策としては通常みられるものに発赤、腫脹、硬結があり、熱感、発赤の強いときには局所の冷湿布を行う。硬結は次第に小さくなり放置する。発熱は冷却、解熱剤にて対応するが観察が必要。予防接種による健康被害と厚生労働大臣が認定すると救済制度も設けられている。

医療法人社団

オロロン会 苫前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

豚肉料理講習会のお知らせ

テーマ 家庭で作れる簡単豚肉料理
 日時 12月1日(土)
 場所 苫前町公民館
 時間 9:30~12:00
 参加料 無料(先着25名)
 持ち物 エプロン、三角巾
 申込み 町民課けんこう係
 (64-2215担当:鍵山栄養士)
 主催 北海道栄養士会留萌支部
 協賛 北海道養豚生産者協会



地域安全運動

十月十六日(火)地域安全運動・暴力追放運動期間(十月十一日から二十日)の一環として、町防犯協会(会長森町長)が、防犯と交通安全に係わる啓発運動を古丹別市街地で展開した。当日は、協会役員や羽幌警察署員ら十二人が二班に分かれ、市街地の一般住宅約八十戸を訪問し防犯用啓発資材と交通安全啓発チラシ、夜行反射材などを配布した。



啓発資材を手渡す役員

風力発電の売電状況

(風来望)

19年度売電累計 26,171,695円
 (昨年実績 19,868,835円)

平成19年10月分の実績

・供給電力量 488,970kWh
 6,135,350円
 (昨年実績 4,456,244円)

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険・老人保健ガイド

大切な医療費を
有効に使いましょ！

増え続ける医療費

近年における医療費は、人口構造の急激な変化による高齢化とともに、成人病などの長期治療を要する慢性疾患の増加や医療技術の高度化が主要因となり、年々増え続けています。

苦前町においても、国保加入者一人あたりの年間総医療費の額が、平成十七年度では約四十八万円にものぼり、今後増加することが予想されます。(平成十五年度四十五万円、平成十六年度四十六万円)

医療費抑制のために

このように、急激に増加する医療費を支払うための財源は、

保険税を納めましょう！

国保の保険税は、加入者皆さんの医療費の給付などの費用に充当され、国などからの負担金とともに国保の貴重な財源として、全体の約4割を占めています。皆さんが医療費の一部を負担するだけで医療費が受けられるのも、国保の健全な運営が確保されているからです。

しかし、医療費の増嵩(ぞうすう)や保険税の未納によって、国保財政は非常に不安定な状況となっています。

国保財政が健全に運営され、皆さんが安心して医療を受けられるよう保険税の納付推進にご協力ください。

国などからの負担金のほか国保加入者のみなさんから納めていただく保険税で、大半を補っています。したがって、医療費が増加することは結果的に保険税の引き上げなど、皆さんの負担増へとつながります。

特に本町の場合、同じ病気で複数の病院を受診する『重複受診者』が全加入者の三・一四%を占める(全道平均は一・七七%留萌管内一・九%)など、高い比率となっています。このような医療費の無駄遣いをなくすため、「かかりつけ医」をもち、定期的な健康診断の受診による疾病の早期発見・早期治療につとめるなど、医療費の有効活用にご協力ください。

介護保険・福祉Q&A 介護保険を在宅で利用できるサービスは？

ここでは、苦前町で利用できる在宅サービスを紹介します。

介護保険制度では要介護認定等を受けた方利用できるサービスとして、次のような在宅サービスがあります。(40歳～64歳の方は、特定疾病などにより介護認定を受けた場合)

介護保険のサービスを受けるには、要介護認定が必要です。

短期入所生活介護(ショートステイ)

介護老人福祉施設などの福祉施設に短期入所し、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。

住宅改修費の支給

家庭での手すりの取り付けや段差の解消などの、小規模な改修の費用(20万を上限)を支給します。(改修時に住んでいる住居について)

訪問介護(ホームヘルパー)

ホームヘルパーが家庭を訪問して、介護や家事などの身の回りの援助します。

通所介護(デイサービス)

デイサービスなどにおいて、入浴、食事の提供、機能訓練などのサービスを日帰りで受けられます。

福祉用具購入費の支給

排泄や入浴に使われる用具の購入費(1年間につき10万円を上限)を支給します。

不明な点などありましたら、町民課内の地域包括支援センターまで気軽にご照会ください。

訪問看護

看護師や保健師などが家庭を訪問し看護の支援をします。

居宅療養管理指導

医師や歯科医、薬剤師などが家庭を訪問し、療養上の管理、指導を行います。

福祉用具の貸与

車イスやベッドなどの福祉用具の貸し出しをします。

お問合せ

苦前町役場町民課しあわせ係
0164-64-2215(内線227)まで

マイプランをしつかりと

国民年金



年金の支給について

(障害基礎年金)

障害基礎年金は、国民年金の被保険者である間に、又は過去に国民年金の被保険者であった人で老齢基礎年金の受給を受ける前まで、かつ、日本国内に住んでいる間に、病気やケガなどにより障害の状態となった場合、次の三つの要件に該当するときに支給されます。

- 一、障害の原因になった病気やケガについて、医師又は歯科医師の初診を受けた日(初診日)に国民年金の被保険者であること、又、初診日に被保険者であった人で引き続き日本国内に在住し、六十歳以上六十五歳未満であること。
- 二、初診日から一年六ヶ月を経過

した日(その期間に障害が治った場合はその治った日)の障害の程度が国民年金法で定める一級又は二級であること。

- 三、初診日の前々月までに被保険者であった期間があるときは、その期間のうち、保険料を納めた期間と免除された期間を合わせた期間が三分の二以上あること。

(注) 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている人は、支給要件に該当していても障害基礎年金は支給されません。

支給される年金額は、一級については九九〇、一〇〇円、二級については七九二、一〇〇円が支給されます。また、年金を受ける権利を得たとき、その人

が生計を維持している、十八歳になった日の最初の三月三十一日までの間にある子、又は障害の程度が一級、二級の状態にある二十歳未満の子があるときは、二人目までは、一人につき二七、九〇〇円、三人目以降については、一人につき七五、九〇〇円が加算されます。

障害の程度が変わった場合は、本人の請求等により年金額が改定されます。障害の程度が重くなったときは年金額の改定を請求することができ、年金を受けることとなった日から一年経過しないと請求できません。また、障害の程度が二級より軽

くなった場合は、その期間について年金が支給停止となり、その間に再び悪化した場合は支給が再開されます。

国民年金に未加入や未納の場合、事故や病気で障害が残っても年金を受けられない場合がありますので注意しましょう。

障害基礎年金の支給方法については、その人により異なりますので、留萌社会保険事務所業務課(〇一六四 四三 七二一)又は役場町民課住民係(六四 二二二五(内線二七五))までお問い合わせ願います。

スマイル 住まいる情報 Information

製造事業所の皆様へ

統計調査にご協力ください

平成19年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な御記入をお願いします。

経済産業省
北海道
苫前町

平成19年度自衛官募集

自衛隊生徒

応募資格：中卒(見込含)の15歳以上17歳未満の男子
締め切り：平成20年1月8日(火)
試験期日：平成20年1月12日(土)(一次試験)
試験種目：筆記試験(国、数、社、理、英、作文)(一次試験)
待遇：給与：150,200円/月(1年目)
手当：期末勤勉手当年2回(6月・12月)
生徒教育3年終了時に高等学校卒業資格取得
2等陸・海・空士(3・4月要員)

応募資格：18歳以上27歳未満の男子
締め切り：平成19年11月26日(月)
試験期日：平成19年12月2日(日)3日(月)
試験種目：筆記試験(国語、数学、社会、作文)口述試験、適正検査、身体検査
待遇：給与：初任給157,500円 9ヶ月後172,100円
賞与：年2回(6月・12月)
将来に役立つ資格・免許の取得

問い合わせ先

各市町村自衛官募集担当者
自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所：0164-42-4650
地域事務所の各担当地域の広報官がご説明にあがることがあります。その節は宜しくをお願いします。

「手をつないだらここが一番！見えてきた」

顕える天北オロロンルート

■顕える天北オロロンルートは、シニクハイウェイ候補ルートに認定されています。

■顕える天北オロロンルートの活動
菜の花とエゾカンゾウのタネまきをしました。春には花が咲きます。

■メインイベント

うまいよ！るもい市
数の子や新巻鮭、各種水産加工品と留萌のうまい物が勢揃い！
▼日時 12月9日(日)10時
▼場所 留萌地方卸売市場
▼問合せ 留萌市農林水産課
0164-42-1837

留萌管内イベント情報

11月17日(日)	3直市(小平町)
12月6日(日)	しまいよーるもい市(留萌市)

指定ルートへ向けて
指定ルート認定を目指し、これまで活動してきましたが、来春の審査へ向けて目下準備中！

■顕える天北オロロンルートブログ
ルート情報満載のブログは随時更新中です。
<http://fine.jp.teacup.com/moeorolon/>

顕える天北オロロンルート
運営代表者会議事務局
電話 0164-42-33871
FAX 0164-42-33856
Eメール tenpoku-orolon@moeu.fm



おや？あの子どうしたのかしら・・・

子どものこんなサインを見落としていませんか？

- ・ 不自然な傷や打撲のあと
- ・ 着衣や髪の毛がいつも汚れている
- ・ 表情が乏しい
- ・ おどおどしている
- ・ 落ち着きがなく、乱暴になる

子どもを虐待から守るための5か条

- 1 「おかしい」と感じたら迷わず連絡（通告）
- 2 「しつけのつもり・・・」は言い訳
- 3 ひとりで抱え込まない
- 4 親の立場より子どもの立場
- 5 虐待はあなたの周りでも起こりうる

児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合は、児童相談所や市町村窓口への通告が義務付けられております。

旭川児童相談所：☎0166 - 23 - 8195
 苫前町役場町民課：☎0164 - 64 - 2215

「国の教育ローン」のご案内

高校や大学、専門学校などに入学、在学されるお子様の保護者の方で、世帯の年収が990万円（事業所得者については770万円）以内の方は、国民生活金融公庫の『国の教育ローン』を御利用いただけます。

制度の概要

- 1 ご融資限度額 学生・生徒お一人につき200万円
- 2 ご返済期間 10年以内
- 3 据置期間 在学期間以内で、元金のお支払いの据置ができます
- 4 利率 年2.50%（平成19年10月1日現在）
- 5 ご返済方法 毎月元利均等返済（ボーナス月増額返済もできます）
- 6 保証 （財）教育資金融資保証基金の保証または連帯保証人1名以上

なお、詳しくは国民生活金融公庫旭川支店（旭川市4条通9丁目 電話0166 - 23 - 5241、融資相談係）までお気軽にご相談ください。

札幌国税局からのお知らせ

札幌国税局では、税務相談室又は税務署にお寄せいただく電話による一般的なご相談について、国税局税務相談室職員が電話でお答えする「電話相談センター」を平成十九年十一月一日（木）に開設します。

電話相談センターについては、最寄りの税務署にご希望のただき、自動音声案内にしたがつて番号選択をしていただくことにより、電話相談センターをご利用いただけます（おかけになった税務署までの通話料金でご利用いただけます。）

税務署でのご相談については、相談内容が、関係書類や事実関係など、具体的内容を確認する必要があるので相談については、担当者が面接により対応いたしますので、事前に電話にて相談日時のご予約をお願いいたします。

また、税務署からの発送文書、還付金の振込時期、納付相談などの問合せについては、従来どおり電話でのご相談もできます。

【お問い合わせ】

留萌税務署 総務課
 ☎0166420661

小規模企業共済制度のご案内

小規模企業共済制度は、個人事業主または会社等の役員の方が事業をやめられたり退職された場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく国がつくった共済制度で、いわば「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。

この制度の特徴は、掛金は全額所得控除。受け取る共済金も退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いとなります。

詳しい内容のお問合せと加入申込みは、商工会、商工会議所、青色申告会、金融機関の本支店の窓口で取扱いしています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

URL <http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html>

苫前町公民館・スポーツセンターがおいしい空気の施設に登録

北海道が推進している「おいしい空気の施設推進事業」に、このほど公民館とスポーツセンターが登録されました。これは同施設が予てより建物内の喫煙を禁止していたことなどが認められたものです。

登録により、「おいしい空気の施設ステッカー」を貼ることとなり、留萌保健所のホームページに、たばこに対する取り組み内容と施設名や事業名が掲載されます。

ご厚志に感謝します

上平町内会への寄付

- 上平 中嶋 タカ子 様
- 上平 小瀧 テル 様
- 上平老人クラブへの寄付
- 上平 中嶋 タカ子 様
- 上平 小瀧 テル 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名 結希 智也/友美 出生日 9月25日 三溪

慎んでお悔み申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
大矢 根イヅ子 (75歳)		9月15日	旭
田 瀧 敏春 (79歳)		9月16日	吉丹別
山 崎 鐵雄 (78歳)		9月28日	吉丹別
小 瀧 義宗 (84歳)		10月1日	上平
大 西 政廣 (36歳)		10月5日	東川
渡 部 清文 (87歳)		10月10日	吉丹別

11月 町税の納期

固定資産税・国民健康保険税
 介護保険料の納入月です。

苫前町の交通事故情報

平成19年9月末現在

発生件数 3件 交通事故死ゼロ日数は
 死者数 1人 9月30日現在で
 負傷者数 4人 76日

苫前中学校生徒の作品

『自画像』



3年 瀬川 将士くん
輪かくをバランス良く描く事が出来て良かったと思います。

『フリース』

ミシンかけで難しい所もあったけれど、うまくできました。



2年 瀬川 和真くん



『静物画』



1年 溝口慶一郎くん
背景とのバランスがうまくできました。

『自画像』



3年 村本 茜さん
実物より表情が硬くなってしまいました。

『フリース』

大変だったけれど納得できるものが作れて良かったです。



2年 山本 知佳さん



『静物画』



1年 岡田 里菜さん
植物をしっかり見て描くことができて良かったです。

『自画像』



3年 坂下 純基くん
色づかいに気をつけて描きました。

『フリース』

作り方が大変でしたが、良い作品になり良かったと思います。



2年 檜谷早耶香さん



『静物画』



1年 瀬川 知未さん
葉の緑色と赤色のバランスを考えて上手に描けました。

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

編集雑誌記帳

昨年44年ぶりに日本一に輝いた北海道日本ハムファイターズが、2年連続の日本一を駆け日本シリーズに挑んだ。結果、1勝4敗で日本一を逃した。終わってみると、日ハム対巨人が見たかっと思っただ人も少なくない。また、貧打を嘆くファンも多い。パリーグ6球団で、打率、本塁打、得点とも最下位でありながら、79勝60敗5引き分け、勝率.568でリーグ優勝を決めている。残された数字を見ると、少ないチャンスに小技や機動力で点を取り、投手陣が少ない得点を守りきる、いわゆる緻密な全員野球の結果ではないか。ヒルマン監督は、自チームの力を十分に分析し、野球とベースボールをミックスしたチームに作り上げた。これぞ「ヒルマン野球」ではなからうか。財政厳しい当町においても、まちづくり基本条例や財政健全化計画など「町力」の分析が進められている。当町の緻密な全員野球が、より一層重要性を増してきている。