

とままえ

発行／北海道苫前町
編集／企画振興課広報広聴係



風かおる
人が輝き
躍動するまち

No.531
2005

11

大友幸世さんの主な功績

- ・南日本音楽コンクール優秀賞受賞
- ・ウィーン国立音楽大学、オペラ科リート・オラトリオ科を首席で卒業
- ・オーストリア政府より芸術功労賞受賞
- ・1980年のヴェルツブルグ(ドイツ)市立劇場で専属歌手デビュー以来、国内外でのリサイタル活動の他、ウィーンコンツェルトハウス、オーストリア国営放送(ORF)主催のコンサート、世界平和コンサート、ドイツ歌曲の夕べ、宗教曲、「第九」など数々の演奏会にソリストとして出演



まちの人口

人口／4,129人
 男／1,943人
 女／2,186人
 世帯数／1,754世帯
 (9月30日現在)

10月8日クリスタルコーラスと旭川混声合唱団との交流演奏会。大友幸世さんの独唱が行われ、苫前最後のステージとなった。大友さんは、平成13年に夫とともにふるさと苫前町へ在住。以後、クリスタルコーラスとともに活動し、町内小中学校や町主催事業など、数多くの舞台に出演され、その歌声は、観衆の心に響きわたり、オペラの奥深さを身近に伝えてきた。大友さんは、夫とともに思い出の地「鹿児島」で新たな挑戦を始める。



標語 冬になる うがい手あらい 風邪ひかない

バットづくりに45年！ 白府義雄さん

プロ野球選手(サイン入り)バット寄贈

白府義雄さん(字上平)が、45年に亘るバットづくり人生の節目に、収集したプロ野球選手サイン入りバットなど15本を町公民館へ寄贈。満80歳を迎える10月16日に贈呈式が行われた。



バットを寄贈する白府義雄さん(右)

白府さんは、昭和三十五年に起業し、四十五年間に亘り、バット製造一筋でこられた方。贈呈式は町公民館ロビーで行われ、白府さんから「四十五年間、健康で現役として過ごせたことへの感謝と、バット業の証として寄贈します」と、野球解説でお馴染みの掛布雅之さんのサイン入りバット(札幌円山球場でのホームランバット)他十五本を廣瀬教育長に手渡した。



町長から辞令を受ける伊藤教育委員

教育委員 伊藤信行氏に 辞令(再任)交付

九月三十日任期満了に伴う空前町教育委員に、伊藤信行氏(字岩見56歳=農業)を再任し、辞令交付が行われた。

伊藤教育委員は、平成十二年十月一日に任命され、今回が二期目。町長から辞令交付が行われ、四期間は無我夢中でした。社会的に問題となっている子育て支援や校内暴力の低年齢化など、学校教育の問題もありますが、教育の原点である親の教育力向上を目指し、微力ながらがんばりたい」と抱負を語った。

寄贈されたプロ野球選手のバット一覧

球団名	選手名
阪神	掛布雅之
大洋	山下大輔
巨人	松井秀喜
オリックス	イチロー
巨人	清原和博
巨人	高橋由伸
中日	谷繁元信
ヤクルト	岩村明憲
阪神	今岡誠
広島	前田智徳
横浜	佐伯貴弘
日本ハム	新庄剛志
日本ハム	小笠原道大
ロッテ	堀幸一

印はサイン入りバット。他にプロトレーニング用バット1本も寄贈

白府さんは、昭和三十五年バット販売を行う水谷商会に入社。翌年上平に、工場を立ち上げ、軟式バット製造を手がけ、日高産アオダモバットを生産し販路を拡大。昭和五十二年金属バットの普及により、上平でのバット製造を取りやめ、日高産アオダモによる硬式バットに専念。昭和六十二年には、日高バット協同組合のバット製造責任者として、バット部長を務め、現在もプロ野球選手のバットを供給し、その業界でも一目おかれていた。

寄贈を受け廣瀬教育長は「これだけまとまった物は他にはなく、教育財産はもとより観光資源としても貴重。子どもたちへ、夢と希望を与えることができませう」とお礼を述べた。

寄贈されたバットは、町民文化展で公開された。

家族みんなで交通安全！ 交通安全女性サミット2005

十月二十一日町公民館で、羽幌地区交通安全協会連合会(会長松谷吉男)主催による交通安全



女性3名が決議文を読み上げ、サミットを締めくくった

全女性サミットが開催され、苫前町のほか、羽幌町、初山別村の女性二五〇名が参加。「家族みんなで交通安全」を合言葉に地域、家庭での取り組みを確認した。

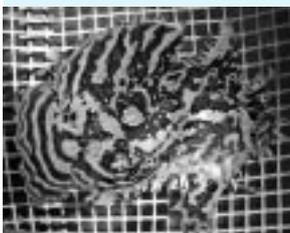
サミットでは、三町村の女性団体が実行委員会を組織し、委員長林千代美さんが「心にもしつかりシートベルトを胸に刻み、安心安全を心がけましょう」とあいさつ。講演では、交通事故被害者の会の長瀬初美さん(旭川市)が、突然、交通事故で父母を亡くした体験談が涙ながらに報告され、参加者は交通事故の悲惨さや家族の悲痛な心情を知り、交通事故撲滅を誓い合った。

十月十一日早朝六時三十分ごろ、苫前沖において、漁業太田信之さん(50才=恵比須丸)がヒラメ漁で、ハナオコゼを発見し捕獲した。

珍魚にビックリ ハナオコゼ!

太田さんは、「初めてみる魚。日本海における暖流の流れの影響ではないか」と驚きの様子。

このハナオコゼは、水槽で十日間生存したが、現在ホルマリンに漬けられ、北るもい漁協苫前支所で展示されている。



ハナオコゼは、アンコウ目イザリウオ科の一種。茶褐色と黄色のマダラ模様で、体長15センチ。胸鰭(むなびれ)が足のように、同種のイザリウオは、砂の上を歩く魚として有名。主には、熱帯地方に生息し、ホンダワラなど

混声ハーモニーで夢の中！

クリスタル、旭川混声合唱団と共演



混声のハーモニーを満喫するクリスタルコーラス

十月九日町公民館において、海外での公演実績もある旭川混声合唱団（団長高瀬勝義）とクリスタルコーラス（代表岡田茂美）の交流演奏会が行われ、迫力ある混声が会場に響き渡った。旭川混声合唱団では、オロロン鳥を題材とした混声合唱組曲「海鳥の詩」を手がけ、天売島に近い町での演奏会を計画。コーラスサークルのある苫前町での開催となり、組曲「海鳥の詩」や北海道民謡など全十曲を披露。「大地讃頌」や「小さな世界」な

ど三曲がクリスタルコーラスとの合唱となった。本格的な混声での合唱を終えて、同サークル岡田代表は「混声での発表は初めて。深いハーモニーに溶け込む感覚が気持ちよかった」と新しいチャレンジに興奮気味。旭川混声合唱団指揮者の白井暢明さんも、「若々しく、はつらつとした、さわやかな合唱団ですね」と好印象。また、演奏会には、メゾソプラノ歌手大友幸世さんも特別出演し、この演奏会を盛り上げた。クリスタルコーラスでは、「これを機会に男性会員も是非、入会してほしい」と男女を問わず会員を募集している。

北海道綱引連盟が寄贈

綱引き用具で普及促進

この度、北海道綱引連盟（石崎岳会長＝札幌市）から、次代を担う小中学生の綱引競技の普及を目指し、苫前町に綱引きレインマット及び巻き取り機一式、一般綱引き用ロープ一本、少年綱引き用ロープ五本、時価にすると二百五万三千八百円相当が寄贈された。

競技を身近に感じてもらう、綱引きレインマットと一般用綱引きロープなどは町社会体育館で保管し、競技愛好者らの普及促進につなげていくこととしている。

同連盟では、北京でのオリンピック公開競技に予定されている綱引競技で、かつての綱引き王国の復活を目指し、青少年の競技力向上向けの寄贈。苫前町では、少年用綱引きロープを町内小中学校に配布し、綱引き



寄贈を受けた綱引き用レインマットと巻き取り機、綱引き用ロープ一般用（左）・少年用（右）

お願い、ブリコ拾ってください！！

近年、苫前海岸には、ハタハタふ化放流の効果により、ブリコが打ち上げられます。留萌中部ハタハタ研究会では、ふ化放流試験を行い、ハタハタの資源を増やそうと努力しています。打ち上げられたブリコは、受精しており、まだ、生きています。ブリコを見つけた方は、下記までご連絡をお願いします。

連絡先 北るもい漁協苫前支所 64-2331 能登職員
留萌北部水産指導所 67-2034 本家普及員
留萌中部ハタハタ研究会

「文芸」

苫前町文芸を語る会

（短歌）

秋雨に命のかぎり花びらを留めむとする暮れのコスモス
古丹別 木幡とく子
コルチカム夜毎の雨に濡れて咲く親不知にて花はくれなゐ
古丹別 住吉 美恵
完治なきむなしき噂風に聞く薔薇の白さに溶ける衣しみ
古丹別 大矢根亮子
風車孫にと夫のつくりしや風の音させカラカラ回る
栄 浜 横内 弘子
霜遅き今年の秋よ老友よりのグリアは華麗に庭をいろどる
長 島 水谷 露子

（俳句）

涙して 戦禍の記憶 神無月
古丹別 桑 風
我が庭に 茂る紅葉や 空を喰ふ
古丹別 林 千代美

川柳

冷ややっこ つつき老友 想い出す
古丹別 運上 吉雄
紅葉に 命洗われ 一人旅
古丹別 今新きみ子
妻の愚痴 タヌキ寝入りの うまい歳
古丹別 斎数 範章
体重計 ならみ茶碗と そっと出し
古丹別 関 武
まだ八十路 渡りたくない 三途川
古丹別 鎌田 信夫

（文責・鎌田）

役に立つセーフティドライブセミナー

ジムカーナ元全日本チャンピオンが指導

十月二日とままえ夕陽ヶ丘末来港公園駐車で、町商工会青年部主催（部長千葉勇一）により第一回セーフティドライブセミナーが開催され、全日本ジムカーナ二〇〇〇年Aクラスシ



ブレーキの制動距離を確認する参加者

リーズチャンピオンの田口玲氏（旭川市在住）ほか、北海道ジムカーナトップ選手三名を講師に、より安全なドライブテクニックが指導された。

参加したのは、町内外における商工青年部員など三十名。駐車場、コーナリングやスラローム、ブレーキングなどドライブテクニクの実技指導が行われた。参加者からは、「普段、体感できない車両性能や運転技術の限界を確認でき、参考となりました」と参加者の好評を得ていた。

現役戦隊ヤルンジャー「匠楽校」 病院食や検査体制に大満足！



10月6日ヤルンジャー企画「匠楽校」で、高齢者14名が苫前厚生病院を見学。人間ドックや検査体制の充実を知り、病院食の試食では、栄養管理しながらも工夫された味付けに大満足していた。

高齢者は、現在の病院機能や職員体制、診療体制などを、佐藤恭範事務長から説明を受け、CTや超音波など都市病院にも劣らない検査機器に、ほとんどの検査はこの病院でできることを知った。「定期的に旭川で検査受診していたが、これからは、ここで出来る」と交通費や時間を節約できることを歓迎した。また、人間ドックは、今年から1日3名受入体制を整え、「ふわっと入浴券」をサービス。昼食メニューも好評で、11月からお刺身も出るとのこと。一度、利用してみたいかがでしょうか。

リフォーム講習で エプロンやバック作製



アイデアを出し合い会話も弾む会員たち

苫前消費者協会（会長林千代美）では、十月十三、十四日の両日リフォーム講習会を開催し、家庭で使わなくなった布を活用し、それぞれアイデアを出し合いエプロンやバックなどを作製した。

持ち寄られた布の中には、傘に使われていたものもあり、防水加工された特製を活かしたりフォーム方法について、会員同士アイデアを出し合うなど、楽しい時間となっていた。

「今は、色々なものが安く購入でき、ものがあふれている時代。リサイクルすることにより、物を大切にすることが必要では。みんな楽しくやっています」と林会長や会員の会話も弾んでいた。

ハープの音色で生徒もうっとり

奏者山崎祐介さん町内中学校訪問

「癒しのハーブコンサート」で本町を訪れていたハーブ奏者山崎祐介さんが、十月十三日コロンサートに先駆けて町内中学校を訪問。生徒は、生のクラシック演奏を堪能した。

山崎さんは、東京芸術大学を卒業し、国際ハーブコンGRESに出演するなど、世界で活躍する日本を代表するハーブ奏者。生徒の前に、ハーブの基本技術や音の仕組みについて説明するとともに、へ



また、山崎さんは翌日、苫前幸寿園を慰問し、入所者に演奏を披露するとともに、十五日のコンサートでは地元小学生やクリスタルコーラスと共演するなど、ハーブ演奏を通じてクラシック交流を図り、ハーブの魅力伝えていた。

戦後強制抑留史 全8巻

森英一氏（札幌）寄贈

十月二十四日財団法人全国強制抑留者協会の評議員である森英一氏（84歳）から、平和記念事業特基金が刊行した「戦後強制抑留史」全八巻が寄贈された。



森英一さんから手渡された抑留史

この本は、戦後の強制抑留の実態を明らかにしたもので、歴史的な戦後の強制抑留を知るうえで貴重なもの。

森英一さんは、大正十年に九重で生まれ十六歳まで在住。その後川崎市へ転出し、働きながら商業学校へ通うが、昭和十七年軍隊へ召集され、満州に派兵。昭和二十年の終戦と共に、シベリヤで二年間抑留生活を経験された。寄贈は、体調不良のため親族の森晃一さんが「苦前時代の友達も多くが、戦争に借りに出され、亡くなった方もいる。是非、苦前の方にも見ていただきたい」との森英一さんの言葉を伝え、森町長に手渡された。

あなたの家は安全ですか？

苫前町防犯診断

十月二十日苫前町防犯協会
(会長森利男)と羽幌警察署が共



防犯啓発物品を手渡す
防犯協会連絡責任者

「安心して暮らせるまちづくりに」を合言葉に、警察署員と防犯協会連絡責任者十二名が二班に分かれ、古丹別市街地八十五軒を訪問。防犯に関わる啓発物品を手渡し、注意を呼びかけた。今の時代何が起るかわかりません。戸締りは、しっかりとしましょう！

同により、全国地域安全・暴力追放推進期間に併せて、一般家庭の防犯診断を実施した。

町内4施設の指定管理者を公募!

町が管理する施設において、民間の能力を活用し、住民サービスの向上と経費削減を目指すため、指定管理者制度が導入されました。従来の管理委託とは異なり、町の出資法人や公共団体等に限らず、民間事業者も議会の議決を経て、指定管理者となることができます。

町では、次に掲げる施設について、平成18年4月からの導入に向け、次により指定管理者を公募します。

公募期間 11月1日～12月12日

公募を行う施設及び担当係

新日本海地域交流センター(企画振興課商工観光係)

ななかまどの館(企画振興課商工観光係)

生きがいデイサービスセンター(町民課しあわせ係)

若者交流センター(教育委員会管理課学校管理係)

公募説明会(日時、場所等は担当係までお問合せください。)

各施設で、11月15日から17日の期間に行います

なお、公募要項等は、苫前町ホームページで公表するほか、公募関係書類は役場担当係並びに古丹別支所、関係施設で配布いたします。詳細は担当係までお問合せ下さい。

ファイヤー通信

119番通報についてお願い

火災や救急が発生し、一般電話で119番通報する場合は、局番なしの「1」「1」「9」とかけて、電話がつながりましたら「場所・住所・状態・通報者の氏名」を伝えてください。

町内において携帯電話で119番通報した場合は、最初に稚内消防へつながります。火災・救急に限らず、場所・状況を詳しく伝えてください。

119番は火災・救急の緊急専用電話です。各種届出や問合せなどの一般要件は、消防各支署へおかけ下さい。

携帯電話
119番
連絡系統

稚内消防

羽幌消防

苫前消防

古丹別消防



平成17年度消防設備士講習

平成17年度消防設備士講習が札幌・旭川等で平成18年1月16日～3月10日までの間に各地で実施されます。尚、受付期間は平成17年11月25日から12月15日までとなっています。詳細は消防古丹別支署が苫前支署にお問合せ下さい。

秋の火災予防運動

パレードや街頭PRを展開

避難訓練や救急救命講習も実施!



10月17日古丹別保育所の幼年消防クラブ員45名が街頭パレード。



10月20日苫前保育園の幼年消防クラブ員30名が、シルバー防火クラブの高齢者や農協婦人防火クラブ会員とともに、街頭パレード。谷田有希くん(5才)が「火遊びは絶対しません」と誓いの言葉を述べた。



10月18日農協婦人防火クラブ会員が古丹別支署前にて街頭PR。啓発物品とともに防火を呼びかける。



10月19日古丹別中学校で、煙の中を避難訓練。のどが痛くなるほどの煙に、火災の怖さを体感した。



10月5日古丹別分団の秋季演習模擬火災訓練が、萌州建設苫前事務所で行われた。



10月19日苫前中学校では、救急救命講習。三角巾での止血や人工呼吸や心肺マッサージを学んだ。

暖房機を使用する時期となりました。火気の取扱いには十分ご注意下さい。

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

体力測定で体力年齢診断！

スポーツ少年団・町民体力テスト会

十月九日町スポーツセンターを中心に、体力テスト会並びにスポーツの出店が開催され、自

身の運動能力を把握するとともに、各種スポーツを楽しんだ。

午前中の体力テスト会には、古丹別野球少年団や高齢者、一般の二十二名が参加。立ち幅跳びや上体おこしなど、年代別に体力診断を行い、少年団では白府研くん（古小六年）が最高となる二級を獲得した。

また、午後からのスポーツの出店では、ミニバレーや卓球、バドミントン、ゲートボールなど各種団体が指導にあたり、スポンジテニス、ベタンクなどの珍しい種目も用意され、親子連れなど二十七名が参加。全種目に挑戦する親子など、気軽にスポーツを楽しんだ。



体力の限界に挑戦するスポーツ少年団員

数の子水産加工を見学！

十月十九日苦前小学校三年生が町内水産加工場岡田水産㈱を訪れ、数の子の加工について学んだ。

工場では、岡田裕幹専務が施



数の子加工の説明を受ける児童

設内を案内し、アラスカから輸入された冷凍ニシンから、黄色い色鮮やかな数の子になるまでの加工行程を説明。マイナス三〇の貯蔵冷蔵庫内に案内された児童は、あまりの寒さに悲鳴をあげながらも「鼻が凍る」と楽しむとともに、数の子の包装過程では、殺菌による衛生管理の重要性も学んでいた。

岡田水産㈱では、年間二〇〇トンもの数の子が生産されており、試食した児童は「ちよつとしょっぱいけど、コリコリして美味しい」と顔をほころばせた。

お化けカボチャづくり挑戦

ハロウィン気分でお化けカボチャづくり挑戦

十月二十二日町公民館においてカンガルースクールが開催され、アメリカのお祭り「ハロウィン」でお馴染みのお化けカボチャづくり挑戦した。

参加したのは、親子十七組四十名。地元農家に依頼し育てられたハロウィンカボチャを、子どもたちが三角や丸、ハートなどの形で顔を描き、保護者が一つひとつ丁寧に段ボールカッターでくり抜き、次々とお化けカボチャを完成させた。

子どもたちは、完成したお化けカボチャを一列に並べ、記念撮影。「Trick or Treat（お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ）」と言って、お菓子を受け取っていた。



お化けカボチャの完成を喜ぶ子どもたち

歴史探検足めぐり

郷土史研究会が案内役

十月五日古小四年生十六名と十月十八日古小四年生二十三名が、町内の史跡めぐりと町郷土資料館を見学。苦前町の歴史に触れ、町の発展を再確認した。



本町教育の始まりとされる寺子屋発祥の地を説明する松岡満雄さん（写真右上）

この史跡めぐりは、郷土史研究会（野澤哲美会長と松岡満雄副会長）が案内役を務め、香川にある庄内藩による「陣屋の跡」や苦前下町の本町教育の始まりとなった「寺子屋発祥の地」、苦前町開基の基点となった「戸長役場跡」などを見学。案内役となった野澤さんと松岡さんは、当時の生活の情景を含め、その歴史について分かりやすく説明した。

また、郷土資料館では、三毛別罷事件の様子や昭和初期における農漁業工具などの展示物を見学。児童は、当時の農作業や漁業の様子を思い描き、開拓の苦労を肌で感じ取っていた。



苦前町の主な史跡の概要

運上屋跡

文化元年（1804年）栖原角兵衛が運上屋の支配人として着任し運上屋を建て、アイヌの捕った魚や本州の産物を買取ったり、運上金（税金）の徴収をしたりしていた。いわば開港場の取引の役所。

陣屋の跡

安政6年（1859年）「トママエ」は庄内藩の所領となり、藩主は古丹別・川尻の地の利と、背後の広大な平野を有することに着目し、ここに陣屋を築く。（陣屋とは軍兵の集まっているところの意）藩士の石川小兵衛が取り締まりの任に当たる。

寺子屋発祥の地

明治9年（1876年）医師村山謙造氏が札幌病院苦前出張所勤務となり、自宅で読み・書き・算数を教えたのが本町教育の始まりとなり、明治16年に仮校舎として稲荷堂を使用し、苦前小学校が公設された。

戸長役場跡

明治13年（1880年）苦前・力屋・白志泊の3ヶ村を統合して、戸長役場を苦前に置いたのが苦前町の始まり。最初の戸長は桐山三四郎。

町郷土史研究会作成「とままえふるさと歴史マップ」より抜粋
この歴史マップは、苦前町ホームページで公開しています。

11月

社会教育からのお知らせ

とままえふるさと教育セミナー

日 時 11月30日(水) 午後6時30分～午後8時30分
 場 所 苫前町公民館講堂
 対 象 町内に在住している方であれば誰でも
 内 容 講 演「食育って何？」
 講 師 市立名寄短期大学教授 小平 洋子 氏
 説 明「各世代への応援プログラムについて」

社会教育課職員

苫前町PTA連合会研修会を兼ねて実施します。



とままえ子どもの文化体験事業 「クラシックバレエ教室」

期 日 11月21日(月)、24日(木)、28日(月)
 12月1日(木)、8日(木)、12日(月)
 時 間 午後4時～午後5時30分
 場 所 苫前町公民館
 対 象 小学校1年生～3年生

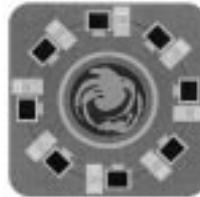


講 師 真下 教子 氏
 (真下教子バレエ研究所)
 内 容 クラシックバレエの
 基礎の指導

詳細はチラシを配布します。

とままえパソコン塾「インターネット」

日 時 11月28日(月)
 午後7時～午後8時30分
 場 所 苫前中学校
 内 容 はじめてのインターネット
 指 導 社会教育課職員



インターネットとはなにか
 がわかるはず！
 はじめての方、大歓迎しま
 す。知人・友人などお誘い
 合わせのうえ参加をお待ち
 しています！

図書司書が変わりました

なまえ 安藤 麻里(あんどう まり)
 ほうふ 北海道教育大学旭川校で生涯学習につ



いて学び、図書司書資格
 を取得しました。生まれ
 育ったこの地で働けるこ
 とをうれしく思っており
 ます。地域の皆さんが気
 軽に集まることのできる
 「温かい雰囲気図書室」
 を目指してがんばります。
 図書のリクエストも随時
 募集していますので、ぜ
 ひご利用下さい。

苫前町成人式

新成人の門出！1月8日開催



平成18年『苫前
 町成人式』を来年1
 月8日(日)苫前町公
 民館において開催
 します。成人対象
 者は、昭和60年4月
 2日から昭和61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、転出された方など、苫前
 町成人式に出席を希望される方は、12月16日ま
 でに町公民館までお申し出ください。

「ふるさと苫前町から新しい一歩を踏み出そう！」

～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

e-mail syakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp
 HPアドレス http://www.town.tomamae.lg.jp/

健康ばんざい

「乳がん・子宮がん検診のおすすめ」

今月の担当は松森保健師です。

乳がんについて

乳がんは罹患する人は非常に増えています。現在三〇人に一人以上が、乳がんにかかっており、決して人ごとではありません。さらに、六五歳以下の女性では、がんの中でも乳がんによる死亡者が一位となっています。

乳がん検診は何歳から？

今年から乳がん検診は、四〇歳以上の女性が、二年に一回検診を受診するということにしくみに、変わりました。

ただし、少しでも自覚症状などのある場合は、速やかに乳腺外科が、外科を受診しましょう。

大切な自己触診を！

乳がんは数ある「がん」の中でも唯一、自分で見つけることのできるがんです。乳がんは主に「しこり」の有無で発見されますが、しこりが小さければ小さいほど、治る確率が高くとされています。

検診のしくみが変わったことにより、今まで以上に自己触診（自分で乳がん検診を行うこと）が大切になります。自分は乳がんとは関係ないと思わずに、少なくとも毎月一回は、自分の乳房を検診しましょう。

健康管理として自己触診を！

月に1回、自分で見たり触ったりして、異常がないかチェックしましょう。もし、しこりに触れるなど異常を発見したら、速やかに乳房疾患を専門とする医療機関で受診することが大切です。（月経終了後、1週間くらいが乳腺の安定のため自己触診に適しています）

見てチェックする

左右の乳房に差はないか
乳頭に異常はないか
乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
乳頭から異常な分泌物はないか



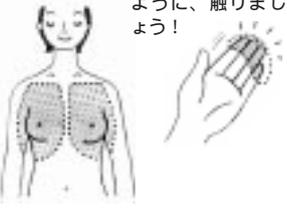
触ってチェックする

しこりがないか
わきの下にぐりぐりしたものはないか

触り方
指でつままず、指の腹を小さく動かして、滑らせるように、触りましょう！

指で触れる範囲

乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところまで、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで触るようにしましょう！



子宮がんについて

子宮がんは、がんのできる部位によって、子宮頸がんと子宮体がんの二種類あります。

子宮がんも乳がん同様に増えています。子宮頸がんは三〇〜四〇歳代での発生が目立ちますが、近年は若年層に増えており、二〇歳代では、二〇年前から比べて三倍以上も増えています。

子宮体がんは、五〇〜六〇歳代に発生する傾向があります。閉経後であっても女性性である以上、子宮がんとは無縁ではありません。

検診はなぜ必要なの？

子宮がんは、初期段階では自覚症状がありません。また、子宮がん検診は検診の有効率が、非常に高いと言われています。それだけに、定期的に検診を受けて、早期発見・治療に結びつけることが重要です。

乳がん・子宮がん検診日程

12月17日(土) 全日実施
苦前町福祉センター
12月18日(日) 午前のみ
苦前町公民館
詳しくは、回覧にてご確認下さい。

ちやんこ鍋に舌鼓！

男の料理教室

十月五日公民館で男の料理教室が開催され、独身並びに既婚者男性十八名が参加し、栄養を考えた「ちやんこ鍋」に挑戦。

慣れない包丁さばきながらも、豪快な男料理を味わった。主催したのは、道栄養士会留萌支部（支部長田井陽子）の栄養士八名。毎年、持ち回りで開催され



ている。今回は、鍋がおいしい季節となり、鶏肉つくねと鮭を用意。参加者の中には、料理好きの男性もいて、「男同士で、料理するのも楽しいですね」と手馴れた手さばきで、具材を整えていた。

完成したちやんこ鍋は、大きな手で握られたおにぎりと缶ビールとともに試食され、参加者は「おいしい。できるもんだね！」と自らの手料理を味わい、体の芯まで暖めていた。

+ Dr.小野の処方せん

骨粗しょう症について

骨粗鬆症とは、カルシウム不足から骨密度が減少し、骨がスカスカになり折れやすくなる病気のことで。女性ホルモンには、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあるため、閉経前後から骨量が減少します。

また、高齢者では骨を強くする働きのあるビタミンDが不足ぎみになります。症状としては、慢性の痛み（安静時での痛み、寝返り時の痛み、前屈時痛、歩行時の痛み、起立位時の痛み）や骨折が起こります。

予防としては、カルシウムの摂取で、1日あたり600ミリグラムが所要量。これは、牛乳600ミリリットルに相当する。その他、乳製品（ヨーグルト）、魚類（いわし丸干し、ししゃも）、大豆食品（豆腐、納豆）などに多い。カルシウムの吸収を助けるためには、ビタミンDが必要です。日光浴や食品（カツオ、マグロ、卵、レバー、干しいたけなどに多い）により補えます。ビタミンK（納豆、クロレラ）も予防に効果的です。

運動は、筋肉の強化により骨を保護するだけでなく、骨に負荷をかけることで、カルシウムを沈着しやすくします。以上の生活改善と薬剤により治療します。

苦前クリニック院長 小野 哲郎

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
有効に使いましょう！

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。

苫前町においても、国保加入者一人あたりの年間総医療費の額が、平成十六年度では約四十六万円にものぼり、今後とも増加することが予想されます。

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、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』が全加入者の二・七五パーセントを占める（全道平均は一・七四パーセント）など、比較的高い比率となっています。このような医療費の無駄使いをなくすため、「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。

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。

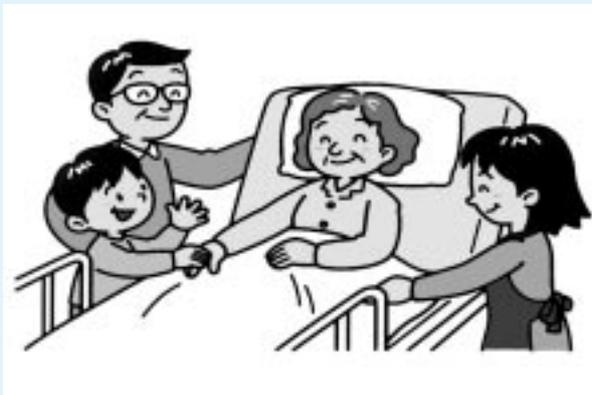
しかし、医療費の増崇（ぞうすう）や保険税の未納によって、国保財政は非常に不安定な状況となっています。

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。

介護保険・福祉 Q&A

「ファミリーハウス」をご存知！

Q 家族が札幌で入院していますが、病院には寝泊まりできません。かといってホテルでは高額で泊まることできません。なにか良い方法はないですか？



A 「ファミリーハウス」をご存知ですか？

病院では基準看護のため、家族は病院に寝泊りを認められていません。家族は面会時間が終わったあと、患者を病院に残して泊まるホテルを探さなければなりません。家族にとって精神的にも経済的にも負担は大きいはずです。

「ファミリーハウス」は、これら地方からの入院患者の付添い家族の負担を少しでもやわらげようと、札幌市内の大家さんの協力を得て、安い滞在施設を提供しています。

利用料金 一泊 1,000円～2,500円
お問合せ先
ボランティア団体 北海道ファミリーハウス
〒060-0807
札幌市北区7条西6丁目北苑マンション407
TEL 011-716-4161 FAX 011-716-4162

お問い合わせ先 苫前町役場町民課しあわせ係
TEL 0164-64-2215（内線273）まで

マイプランをしつかりと

国民年金



電話での年金相談は

「ねんきんダイヤル」へ

社会保険庁では、平成十七年十月三十一日(月)から「ねんきんダイヤル」サービスを開始することとなりました。

このサービスは、年金に関する電話での相談について、これまでの年金電話相談センター(全国二十三か所)と社会保険業務センター(中央年金相談室の電話番号を二つの全国共通電話番号に集約し、ネットワーク化により効率を図る、というものです。

電話番号は、年金請求などの

年金相談が、〇五七〇 〇五

一六五(イイロウゴ)番、年金を受けている方の年金相談が、〇五七〇 〇七一

六五(イイロウゴ)番となります。

受付時間は、午前八時三十分から午後五時までです(土・日・祝日を除く)。

「ねんきんダイヤル」は、全国の年金電話相談センター等のうち、回線が空いているところ

につながります。
通話料金は、一般固定電話の場合、接続先にかかわらず、市内通話料金でご利用できます。

電話機の設定、PHSなど電話機によっては、ご利用できない場合がありますのでご注意ください。このような場合は、他の電話機でおかけ直しいただくか、最寄りの社会保険事務所をご利用ください。

なお、年金電話相談センター、社会保険業務センター(中央年金相談室)のこれまでの電話番号は、十月三十一日以降ご利用になれませんのでご注意ください。

* 社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp>

窓口受付時間を試験的に延長します

住民の皆様のご利便性の向上を検討するため、窓口業務の受付時間を試験的に延長します。

延長時間内で取り扱う業務

住民票の写しの交付や印鑑登録証明書の交付などの窓口業務の受付時間は、午前8時45分から午後5時15分までですが、お仕事の都合などで時間内に利用できない方がおられることから、受付時間を試験的に延長することとしました。

その他留意事項

この期間での窓口の利用状況を見ながら、平成十八年度以降の受付時間の延長について検討いたします。
なお、この実施期間や期間中に取り扱う業務は、次のとおりです。

お願い

出産届、婚姻届、死亡届などの戸籍に関する届書は、土・日曜日や休日などに関係なくいつでも届け出ることができ、受付処理等に時間がかかりますので、土・日曜日や平日の勤務時間以外に届け出られる場合は、あらかじめ役場に電話連絡いただきますようお願いいたします。



町民課

試験的に延長する期間や曜日

実施日

11月4日から12月26日までの

月曜日と金曜日

延長時間

午後5時15分から午後7時まで



羽幌警察署

詳しくは、お近くの警察署、駐在所、市町村窓口でお尋ね下さい。

相談は、各警察署の相談窓口
又は
相談ダイヤル「#9110」へ

被害が深刻になる前に相談してください。

プライバシーは守られます。

ひとりで悩んでいても何の解決にもならないばかりか、これからの行為がやがて他の凶悪犯罪にも発展しかねません。

ストーカーによる被害や配偶者からの暴力で悩んでいませんか?

ストーカー・配偶者暴力から

あなたを守るために!

スマイル 住まいる情報 Information

道営オリオン団地 入居者募集

苫前地区にある北海道営オリオン団地B棟の入居者を以下のとおり募集しますので入居希望者は、お申し込み下さい。

募集団地の概要

オリオン団地	B 棟
所在地	字旭40-11
募集戸数	1 戸
階数	2 階
型式	3LDK
床面積	79.8㎡
家賃(円)	24,700~62,800

家賃は所得で異なります。全戸オール電化住宅により、現在使用暖房機等は使用できません。駐車場の使用は駐車料金月額2540円がかかります。物置や車庫等の設置、鳥獣等ペットの飼育はできません。

受付期間 11月7日～25日

(受付時間は9:00～17:00)

受付場所 役場 建設課事務係

選考基準 応募者が募集戸数を上回った場合は抽選とします。

入居時期 12月中旬以降

問合せ先 役場建設課事務係

住所: 苫前町字旭37番地の1

電話: 0164-64-2315(内線236)

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、世帯の年収が九九〇万円(事業所得者は七七〇万円)以内の方は、国民生活金融公庫の『国の教育ローン』をご利用になれます。

融資の概要

ご融資限度額 学生・生徒一人につき二〇〇万円、返済期間は十年以内、措置期間は、在学期間内で元金のお支払の措置ができます。利率は一・六五%(九月二十日現在)、返済方法は毎月元利金等返済、教育資金融資補償基金の保証又は、連帯保証人一名
詳しくは国民生活金融公庫旭川支店(〇一六六 二三 五二四一)まで

自動車事故の被害者の方へ 育成資金貸付けのご案内

自動車事故が原因で保護者が死亡したり、重度の後遺症により生活が困窮しているご家庭のお子様の健全な育成が図れるよう義務教育終了までの期間、経済援助を行う貸付制度です。

貸付金額

一時金 十五万五千元

入学支度金 四万四千元

月額 二万円

貸付対象者

自動車事故が原因で死亡した方又は重度の後遺症が残った方のお子様で、義務教育終了前の児童

詳しくは、独立行政法人自動車事故対策機構旭川支店(〇一六六 四〇 〇一一)まで



北海道高齢者総合相談センター
(財)北海道長寿社会振興公社

お年寄りと家族の 悩みごと・心配ごとは

ニコニコ

札幌 011-251-2525

開設日: 月曜日から金曜日
(祝日、年末年始は除く)
相談時間: 9:00~17:00

暮らしのよろず相談や医療、年金、法律の専門相談もあります。

戸籍の小箱

慎んでお悔み
申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
依田 勝義 (56歳)		9月24日	古丹別
和田 リツ (83歳)		10月5日	古丹別
工藤 千代 (88歳)		10月7日	苫前

ご成長を お祈り申し上げます

氏名	父・母	出生日	住所
斉藤 羽輝 (長男)	高橋/瑞鶴	9月23日	苫前
安田 衣咲 (長女)	友勇/早苗	9月26日	苫前

未長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
鎌田 尚孝 (千葉)	黒田	朱美 (旭)	

ご厚志に感謝します

苫前町への寄付

自由民主党苫前支部

支部長 渡部 一 男 様

社会福祉協議会への寄付

羽幌町 羽幌カトリック教会

藤 幼 稚 園 様

各団体クラブ等への寄付

(香川町内会及び南香川農事組合へ)

香川 増田 喜彰 様

(九重白葉会へ)

九重 矢田 裕樹 様

苫前町 ライオンズクラブ様

苫前町の交通事故情報

平成17年9月末現在

発生件数 死者数 負傷者数
8件 0人 10人

交通事故死ゼロ日数は
9月30日現在で517日

11月 町税の納期

今月は、
固定資産料
国民健康保険料
介護保険料
の納入月です。
納期内納入にご協力願います。

お詫び

広報十月号における「議会だより」委員会レポートにおいて「産業厚生常任委員会」を「産業厚生特別委員会」、「総務文教常任委員会」を「総務文教特別委員会」と誤って掲載しておりました。また、苫前中学校での掲載写真説明「新校舎を視察する総務文教常任委員会」となっているのは「落成記念式典で公開された新校舎」と訂正させていただきます。読者の皆様にご迷惑をお詫び申し上げます。
議会報発行特別委員会

苫前小学校児童の作品

『豊國寺』

へいと屋根と木の葉っぱの色やぬり方を工夫しました。



5年 瀬川 知未さん

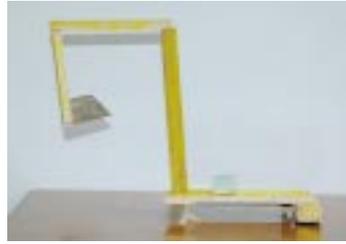


『クレーン』

うまくできた所は、のるところです。ここは水色にぬりました。



3年 千田 大貴くん



『うみ』



1年 本田 脩陽くん
「う」のはらいがカブよく、かっこよくかけたので、気に入っています。

『郷土資料館』

屋根の色が上手いきました。



6年 五十嵐 大空くん



『港で働く人』

色をぬるとき、ぬり方を変えてやりました。



4年 丹羽 れいあさん



『クワガタ』



1年 千葉 優花さん
クワガタの形と色が気に入っています。

このコーナーでは、町内の保育所（園）児や小中学校児童生徒の作品を紹介しています。

次の12月号では、特別企画『町民ギャラリー』を掲載致します。公民館フェスティバル展示部門作品から、町民皆様の作品をご紹介します。

『かわいい鳥』



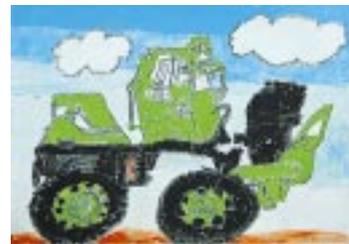
4年 中村 春佳さん
羽のりづけが難しかったけど、上手くできました。

『道路を守る車』

むずかしいところは、細かく書くところです。



2年 森 いつきさん



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

編集雑誌帳

十一月三日は「文化の日」。自由と平和を愛し、文化を薦める祭日として、昭和二十三年に制定された。昭和二十一年のこの日、戦争放棄・主権在民・基本的人権を宣言した新憲法が公布され、平和への意思を基盤とする文化を発展、拡大させようというのがその趣旨。国では、文化の発展功労者などへの文化勲章授与などが行われるほか、苫前町でも毎年、町表彰式が行われている。しかし、国会では、この平和憲法の改正論議が取りざたされている。先行き不安を感じるのは、私だけだろうか。ともあれ、今月は、文化事業が目白押し。町民文化祭（展示・舞台）、保育所（園）のおゆうぎ会、苫前寄席、体育文化表彰と交流の集いなど。文化の楽しみ方は、色々ありますが、あなたはどんな文化とふれあいますか！

風力発電の売電状況

(町営分)

17年の実績(1月~9月分)

32,226,492円

平成17年9月分の実績

・供給電力量

282,960kWh

3,550,440円

(設備利用率17.56%)