



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

12

No.568



まちひと百景

町民の力作が勢揃い

11月1日から3日にかけて開催された公民館フェスティバルでは、町民作品展を常設展示。

陶芸や絵画、書道など数多くの文化芸術作品が出品され、来場した人々を魅了した。

- 苫前町表彰式…2
- 下水道通水式、モーモーみるくPR…3
- 小学校フェスティバル、おゆうぎ会…4
- 公民館フェスティバル…5
- 健康ばんざい、健康情報…6~7
- まなびの情報…8
- ハロウィンカボチャ…9
- 国民年金…10
- 住まいる情報…11~12
- 年末年始の各施設状況…13
- 公民館フェスティバルギャラリー…14

まちの人口

人口/3,809人 (男/1,787人:女/2,022人)
世帯数/1,683世帯 (11月30日現在)

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

平成二十年度 苫前町表彰式

平成二十年度苫前町表彰式が「文化の日」の十一月三日、とままえ温泉ふわつとで挙行された。今日の苫前町の発展の礎となり、各分野において尽力された受彰者の方々に、心からの称賛と感謝のことはを町民の皆さんとともにささげ、祝福申し上げます。

苫前町表彰は、政治、経済、教育、文化、スポーツ、福祉などの各分野で功績のあった方々をはじめ、永年勤続者で業務に精励された方、多額の寄附をされた個人や団体などを表彰するもの。

今年度の受彰者は、九月二日に行われた苫前町表彰審議会で審議され決定した。

表彰式では、森町長から「本町の発展と振興のため、献身的にこ努力された方や、善意を寄せられた方々が数多くおられることは喜ばしいことであり、新たな発展へ強い決意をしたところす」と式辞を述べた。



表彰状を受け取る荒木氏



式辞を述べる森町長

続いて星野議長より祝辞が述べられ、受章者を代表して小林孝之氏旭が「今日このように受章できたのも皆様の励ましがあつたら。町のために今後さらにながばりたい。」と謝辞を述べた。式の終了後には、受章者を囲んでの祝賀会が行われ、昔の町の様子や今後のまちづくりなどについて歓談した。

表彰者一覧

(敬称略)

1. 功労表彰

自治功労者

小阪 伸一(苫前)

昭和62年5月から平成11年4月まで、平成15年5月から平成19年4月までの通産4期16年に至る永きにわたり、苫前町議会議員として尽力、本町自治の振興発展に貢献した。

産業功労者

小林 孝之(旭)

平成4年3月から15年余に至る永きにわたり、苫前町農業協同組合監事並びに代表監事として尽力、本町農業の振興発展と農協運営に貢献した。

防災功労者

五反田 久(古丹別)

昭和54年12月から28年余に至る永きにわたり、消防業務に精励し、平成19年に副団長に就任。団長を補佐し、団員の指導育成に尽力するとともに地域防災に貢献した。

2. 勤続表彰

自治関係

泉 幸一(苫前)

駐在員として15年以上勤続、本町の自治振興に尽くした。

工藤 博朋(苫前)

駐在員として10年以上勤続、本町の自治振興に尽くした。

鈴木 光雄(力昼) 古谷 カズ子(豊浦) 糸川 啓士(旭)

駐在員として5年以上勤続、本町の自治振興に尽くした。

善行表彰

名古屋 スナ(留萌市)

町の公益のため、多額の金品を寄附した。

4. 感謝状

寄附

(有)エフケー・ドラッグ代表取締役 福井 俊之(羽幌町)
田島 公司(古丹別) 白府 ハル(苫前)
荒木 萬里子(札幌市)

町に寄付をし、町政の振興に寄与した。

在住80年以上

鎌田 信夫(苫前) 伊藤 正一(古丹別)
村本 文子(昭和) 荒木 義男(上平)
小山 正夫(昭和) 小泉 美枝子(旭)
水谷 スエ子(古丹別) 伊藤 トモエ(苫前)
石川 ヨシノ(古丹別) 森川 昇(九重)
矢野 ミネ子(香川) 児玉 キエ(苫前)
福井 實(力昼) 印部 勝子(昭和)
丹羽 君江(長島) 年代 宣作(力昼)
富上 ミエ(古丹別) 平井 千代子(東川)
矢田 正雄(九重)



受彰者を代表して謝辞を述べる小林氏

古丹別第1下水浄化センターが完成

今年の6月から工事を行っていた古丹別第1下水浄化センターがこの度完成し、11月5日(水)に現地で通水式が執り行われた。

完成した浄化センターの処理には、国内初となる接触酸化方式が用いられており、1日に最大で55立方メートルの処理が可能。地下埋設型FRP製の大型浄化槽、貯留槽、ばっき処理槽、汚泥槽の4システムで構成されている。施設の面積は1,000㎡で事業費は5,753万円。ここで処理された汚泥は、上平の浄化センターへ運搬されて最終処理される。

通水式には、関係者約30人が出席し、森町長が「快適で衛生的な生活環境の整備に、様々な方々の力と理解をいただき感謝します。」と式辞を述べた。

出席者が見守るなか、森町長と星野議長がスイッチを入れ、浄化センターが稼働した。

古丹別地区では今後順次、下水網を整備する計画で、最終的には5基設置し平成27年度の完成を予定している。

通水式で運転スイッチを押す
森町長(右)と星野議長(左)



モーモーみるく倶楽部が牛乳PR

町内の酪農家の女性10人で組織する団体「モーモーみるく倶楽部(伊藤まち子代表)」が、牛乳の消費拡大をPRするため、10月29日(水)に町長を訪問し、子供たちのために作ったグッズを手渡した。

牛乳の消費は、少子化や食生活の変化などにより年々減少しており、酪農経営は、生産調整や飼料の高騰、原油の高騰などで益々厳しさを増している。

今回用意したグッズは、牛乳がチョコレート味になるストロー、牛柄のシャープペンシル、ケース付きの箸、風船の4種類で、町内の各小中学校生徒と保育園児の合計380人分が配られた。

この日訪れた伊藤まち子さんと大矢根裕子さんは、「1杯でも多くの牛乳を飲んでください。」と、牛乳の消費拡大と子供たちへのグッズ配布をお願いしたほか、乳製品が不足しているにも関わらず、酪農経営が厳しい現状やグッズ作製の経緯などについて説明をした。

森町長にPRグッズを手渡す
伊藤さん(左)と大矢根さん(中)



成人講座「男の料理教室」

11月6日(木)19時から公民館で、とままえ温泉ふわたの西岡達之和食料理長を講師に迎え、男の料理教室が開かれた。

今回の参加者は、20代から70代までの12人で、にぎり寿司、軍艦巻き、細巻き、太巻きの作り方を教わった。

始めに講師の西岡氏から寿司ネタの新鮮さの見分け方や、にぎり寿司づくりの流れの説明があり、「身近にある食材を利用して、気楽につくることが大事です。」と参加者に料理の秘訣を語った。

合わせ酢のつくり方や寿司飯の混ぜ方、黒カレイの三枚おろしを実演指導したあと、参加者たちが挑戦したが、なかなか思うようにはいかない様子であった。

最後に、完成したにぎり寿司や巻き寿司を試食しながら西岡さんとの料理談義で盛り上がっていた。

「習ったことを忘れないうちに、孫にお寿司屋さんを開きます」と、感想を語っていた。

黒カレイの三枚おろしに挑戦



水産加工場を見学 1次産業を学ぶ

10月30日(木)学社融合事業の一環で、苫前小学校3年生15人が1次産業を学ぶため、岡田商店(岡田裕幹社長)の加工場を見学した。

説明で岡田社長は、「昔はニシンがたくさん捕れ、子どもから大人まで総出で手伝った。加工場もたくさんあった。今はニシンが捕れないので、ロシアなどから輸入している。」と冷凍輸入されたシャケなどを見せた。また、「最近では食の安全にとっても気をつけている。働く人も少なくなり中国から働きに来てもらっている。」と、昔と今の状況を語った。

続いてカズノコを薬に漬ける行程や箱詰めする行程を見学し、カズノコや身欠きニシンを冷凍する-27度の冷凍庫も体感した。

質問では、「カズノコは1日にどれくらい加工するのか」「ニシンから取り出したカズノコが茶色いのはなぜか」「加工するのにどんな薬をつけているのか」などが寄せられ、岡田社長が1つつ丁寧回答した。

カズノコの説明をする岡田社長



11/9(日)古小フェスティバル

古丹別小学校(玉野昭二校長)の児童95名とPTA、地域住民がふれあう古小フェスティバルが行われ、訪れた父母や地域の方々と賑わった。今年1～6年生を縦割りにした6班に分かれ、「たからめいろ」や「からくりやしき」などユニークなゲームを行い、大人たちも一緒に楽しんだ。



6班のコロコロレーシングで速さを競う

11/8(土) 苫前保育園おゆうぎ会

苫前保育園(青木久美子園長)の園児たちが、元気いっぱい、うたや楽器、ゆうぎを演じた。年長の藤組は、最後のおゆうぎ会。オペレッタの「ミュージカル 白雪姫」は、演技も衣装もばっちり決まって、とても上手だった。



オペレッタ「ミュージカル 白雪姫」：藤組

11/15(土)フェスティバルin苫小

苫前小学校(八谷芳博校長)の児童94名が「地域とともに歩む学校づくり」をめざして、フェスティバルin苫小を行った。3～6年生の各学年ごとに「こわ～いおばけやしき」や「楽しい魚やさん」などの遊びのお店やゲームを行い、参加した多くの地域の方々と一緒に楽しんだ。



わりばし鉄砲的を狙う

11/16(日)古丹別保育所おゆうぎ会

古丹別保育所(川森のり子所長)の園児たちが、公民館で元気いっぱい、うたや楽器、ゆうぎを演じた。最後のおゆうぎ会となった年長の青組は、うたもゆうぎもとても上手。舞踊劇の「つるのおよめさん」では、華麗な踊りで観客を魅了した。



舞踊劇「つるのおよめさん」：青組

「文芸」苫前町文芸を語る会

(短歌)

霜枯れの野の裸木と接点に落ちゆく陽は未来へ向かふ
体内で母の心音聞くごとくうつらうつらと小春日の中

古丹別 大矢根亮子
札幌市 住吉 美恵

君のその一言胸に留めおきし肩濡らしゆく老女しぐれに
捧されと拾ひて枯れ枝折りたれば桜木の枝出来上がりたり

札幌市 横内 弘子

雪虫の日暮れに紛れて飛ぶを見つ吾の保護色ふと想いおり
秋草の地に伏すみれば赤茶けて吾は着ぶくれて雪降るを待つ

古丹別 木幡とく子

一錠の薬に眠りを頂きて雪の降る夜に夢路に落ちる
越冬の漬物に手とかけ入れれば亡母の味かとなつかしむ朝

(俳句)

一棹の流るる雲や鳥渡る
風吹けば白樺目だつ枯木山

古丹別 桑 風

森々として初雪散らし登校す
窓を打つ木枯らしどんと胸を打つ

古丹別 林 千代美
(文責・大矢根)

川柳

鼻歌で月と二人の露天風呂
飾らない言葉で続くお付き合
還暦と共に過ぎ去る夫婦旅
雲足の早さに明日の予報知り
秋たけて落ち葉と共に沈む老い

古丹別 運上 吉雄
小島 信子
斎数 範章
関 範章
鎌田 信夫
苫前 信夫
(文責・鎌田)

文化協会・体育協会『表彰と交流の集い』

振興、功労の受賞者を祝う

文化振興賞 坂川明美 (クリスタルコーラス)

入会時よりピアノ伴奏者として活動を続けており、コーラスの指導にも熱心にあたっています。幸寿園への慰問、高齢者を対象とした社会教育事業の講師を努めるなど、今後もよき指導者として活躍が期待されるところであります。

文化振興賞 苫前鱗萃会

第17回YOSAKOIソーラン祭りでは会場賞を2会場で受賞し、第9回YOSAKOIソーラン祭り北海道大会で2度目の最優秀賞に輝き、町の文化振興に奇与されました。また、留萌地方道民芸術祭、町民舞台発表会への参加のみならず司会などの運営にも積極的に携わる活動を行っております。

文化特別賞 本田愛珠 (苫前小学校1年生)

第17回グレンツェンピアノコンクール(地区予選)で金賞に入賞し、本選でも金賞に輝き、関東大会に出場を果たし銅賞を受賞しました。

苫前町文化協会(松岡満雄会長)並びに苫前町体育協会(渡部一男会長)は、11月21日(金)にとままえ温泉ふわっとにおいて「表彰と交流の集い」を開催し、文化や体育の振興に奇与された方々を表彰し、各協会加盟の団体会員らとともに受賞を祝った。

受賞された方々は次のとおり。(敬称略)

スポーツ功績賞 渡邊昌子 (苫前スキー連盟)
スポーツ功績賞 池田礼子 (苫前スキー連盟)

長年にわたり、苫前スキー連盟の活動に尽力し、特に子ども達の指導に当たっては、スキー技術だけではなく、健康や体力向上、並びに生活していく上での術を教え、青少年の健全育成にも大いに貢献されております。



賞状を受け取る坂川明美さん



謝辞を行う渡邊昌子さん

公民館フェスティバル

11月1日(土)から3日(月)の3日間は、公民館を会場に「公民館フェスティバル」と「図書室フェスティバル」が開催された。公民館では町民作品展やサイクル広場、アウトドアクッキング、図書室では、工作教室や水木しげるの妖界ワールド展、広報とままえベストショット展など、盛りだくさんのイベントで大盛況だった。



創作体験コーナーでは、パッチワークの創作、陶芸の創作、ちぎり絵、絵手紙を行いました。自分の実力に酔いしれる人もいたとか。

図書室では、広報とままえベストショット展を行いました。当時の懐かしい情景や町の賑わいなど、貴重な資料がずらりと展示。



子供たちの絵画や習字などの作品を、ロビーで常設展示。どれも力作揃い。



講堂を使った常設展示。来場者は、見事な作品に只々関心。



茶室では、絵本と紙芝居の読み聞かせを行いました。昔も今も子どもは絵本が大好き。

地域社会貢献事業

サクラマスの発眼卵50万粒放流

萌州建設株式会社

十一月七日(金)、古丹別川にサクラマスをよみがえらせようと、萌州建設(株)・畑中修平社長・留萌)が東川のアナトロマ沢にサクラマスの発眼卵五十万粒を放流した。

同社はISO14001を取得し、環境保全企業として、遡上する魚類や水生生物の保護や増殖に務めており、地域社会貢献事業の一環で放流事業に参加した。

今年で三回目となるこの日は、社員七人と深友会の二本柳健司会長らが参加し、川底を掘って堰を作ったあと、パイプを使って慎重に埋設放流を行った。このあと九重に移動し、要望のあった三毛別川九重頭首工の魚道清掃を行った。ありがとうございました。



埋設放流を行う萌州建設(株)苫前支店の社員

健康ばんざい

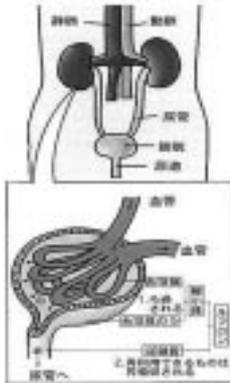
『大切な腎臓とGFRについて』

今月の担当は福澤保健師です。

苦前町の透析患者数は十名で、百八十町村(道内)中四十五位、管内でも羽幌町に続く二位と透析患者数が多い町です。人工透析の治療を二十年間継続すると一億円以上の医療費がかかります。皆さんの生活に密接に関わる健康問題となっています。そこで、今回は、腎臓の働きと腎臓の機能を知る検査についてお話しします。

1、腎臓の働き

腎臓に運ばれた血液は、糸球体という毛細血管が集まった所でろ過されます。ただし、この中には、たんぱく質やブドウ糖など身体にとって必要な物も含まれています。このため、尿細管という長い管を通る間に、再吸収されて血液へと戻されます。しかし、糸球体のろ過機能が衰えると、身体にとって必要な物が尿として排泄され、逆に不要な物が身体に残ってしまいます。この糸球体のろ過量を「GFR」といい、ろ過量が少なくなると人工透析が必要になるのです。



2、腎臓の検査

尿試験紙を使用した検査が一番簡単な方法です。しかし、尿試験紙での異常や自覚症状がなくても、糸球体のろ過量「GFR」が低下している場合があります。「GFR」を調べるためには血液中のクレアチニン値と性別、年齢を基に算出しますが、注目を浴びたのが最近のため、病院等で血液検査の経験がある方でもご自分の「GFR」をご存じでない方がほとんどだと思います。

そこで、「GFR」を確認するために、ぜひ利用して頂きたいのが町の特定健康診査です。町保健師が責任を持って、受診者全員の「GFR」を算出して結果をお渡しします。また、「GFR」についての詳しい説明や腎臓を守るための生活についてお伝え致します。

「特定健診の

日程のお知らせ」

平成二十一年一月十五日(木)～十六(金)に行います。なお、詳細につきましては、回覧等でご連絡致します。
平成二十年九月十一日(金)～十四日(日)に受診された方は受診できません。

+ Dr.小野の処方せん

新型インフルエンザ

20世紀には新型インフルエンザの世界的流行(パンデミック)が3回発生している。1918年のスペインカゼ(H1N1)では死亡者数4,000万人、1957年のアジアカゼ(H2N2)では死亡者数500万人、1968年の香港カゼ(H3N2)では死亡者数100万人を見ている。いずれのケースでも鳥インフルエンザウイルスの変異により流行した。2003年冬からH5N1と呼ばれる鳥インフルエンザウイルスが家畜や野鳥の間で流行しヒトにも感染している。この流行は60カ国に及び2008年5月末までに世界15カ国で241人が死亡した。現在H5N1ウイルスに関してはフェーズ3で鳥からヒトにウイルスが感染する段階で、もしヒトからヒトに感染がおきるとフェーズ4になり、この時点で新型インフルエンザの発生がWHOから宣言される。現在タミフルの備蓄に加え、鳥インフルエンザウイルスからのワクチンを開発し来年から一部の職種に限定して接種予定であるが効果は不明である。

医療法人社団 オロロン会
苦前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64 - 9070

Mさん頑張れ!

メタボと闘う!

その7

約9ヶ月間で体重16kg、腹囲22cmの減少に成功したMさんは、知人から「痩せたね」「若くなったね」等と声をかけてもらい嬉しさを噛みしめる毎日。Mさんも若い時に着用していたズボンが履けるなど外見の変化も実感していました。さらに、階段を昇っても息が上がらない身体になったことで体力にも自信が持てるようになりました。

しかし、Mさんには、外見や体力だけでなく血液データにも驚きの変化が起きていました!今回は、中性脂肪と肝機能の数値からみえた身体の仕組みについてお話しします。

中性脂肪(基準値30~140mg/dl)	515mg/dl	122mg/dl
肝機能 GOT(基準値30U/l未満)	56U/l	18U/l
GPT(基準値30U/l未満)	60U/l	22U/l
-GTP(基準値50U/l未満)	161U/l	58U/l

中性脂肪の高値は、肉や魚に含まれる脂肪だけではなく、米や果物、菓子類さらには酒類に含まれる糖を摂りすぎて余った結果です。余った脂肪や糖は、内臓脂肪として蓄えられ血管を傷める物質を分泌させます。内臓脂肪に蓄えるスペースが無くなると、行き場を無くした中性脂肪は悪玉コレステロールに変化し動脈硬化を進行させた結果、心疾患や脳卒中になる危険性を高めます。肝臓では、最優先にアルコールの分解を行います。その結果、アルコールの分解が終わるまで処理を後回しにされた食物は中性脂肪に変化してしまいます。実は中性脂肪と肝機能は身体の中で深いつながりがあったのです。

検査結果から内服治療を医師に勧められていたMさんでしたが野菜中心の食事の他、飲酒は知人と会う時だけとする生活を続けたことで、薬の力を借りず身体の中から健康を手にすることができました。

自分の健康を守った結果、町の医療費抑制にも貢献したMさん。次回はMさんの体重の変化に加え、皆さんも気になる医療費についてお話しします。

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

長寿医療制度ガイド

70～74歳の方に係る 平成21年1月からの医療制度の改正

平成21年1月より、下記のとおり制度が見直されます。

現役並所得者の判定基準の見直し

平成20年4月から、70～74歳の方の一部負担金の負担割合に係る現役並所得者（3割負担）の判定については、同一世帯に属する70～74歳の国保被保険者（長寿医療制度（後期高齢者医療制度）加入者は除く）に係る所得及び収入により判定しています。

（現役並所得者（3割負担）の判定＝所得145万円以上で、収入が単身世帯383万円以上、複数世帯520万円以上）

したがって、世帯内で長寿医療制度（75歳到達及び障害認定）に加入された方がいる場合、世帯構成及び収入が変わらないにもかかわらず新たに現役並所得者（3割負担）と判定され、1割から3割になる問題がありました。

平成21年1月からは、世帯内の方が長寿医療制度へ移行することにより、3割負担と判定された方については、長寿医療制度へ移行された方の収入も含めて判定することとなります。収入が基準未満である場合は、1割負担となります。

75歳到達月の自己負担限度額の特例について

高額療養費は、月単位で計算されることとなっており、月の途中で75歳の誕生日を迎えて長寿医療制度の被保険者となる場合、同一月において、それまで加入していた保険制度で自己負担限度額まで負担し、長寿医療制度でも負担することがあることから、一部負担金の額が前月と比べ増加することがありました。

平成21年1月からは、従前と同様の限度額となるよう、75歳に到達した月においては、移行前後の保険制度における自己負担限度額をそれぞれ本来額の2分の1に設定することとする。

（従前）	一般世帯	国保	44,400円	（自己負担限度額）
		長寿医療制度	44,400円	（自己負担限度額）
（平成21年1月から）	一般世帯	国保	22,200円	（自己負担限度額）
		長寿医療制度	22,200円	（自己負担限度額）

70歳～74歳の被保険者に係る一部負担金の軽減特例措置について

70歳～74歳の被保険者については、平成20年4月から平成21年3月までの1年間、『2割 1割負担』となっておりますが、平成21年4月から平成22年3月についても、引き続き『2割 1割負担』となりました。

問い合わせ先 苫前町民課しあわせ係 64-2215（226）

介護保険・福祉Q&A

所得控除について

Q 介護保険料や利用料は、確定申告の際に 所得控除されると聞きましたが、それはどんなことですか？

A

（1）医療費控除

介護保険制度で提供されるサービスのうち医療費控除対象となるものは、次のとおりです。

施設サービス

- ・介護老人福祉施設（特養）
介護保険適用の自己負担額及び居住費・食費の合計額の2分の1
- ・介護老人保健施設、介護療養型医療施設
介護保険適用の自己負担額及び居住費・食費の合計額

居宅サービス（対象となるもの）

居宅介護（介護予防）サービス計画にもとづき利用された医療系サービスは従来どおり医療費控除の対象です。

- ・（介護予防）訪問看護、（介護予防）通所リハビリテーション、（介護予防）短期入所療養介護など
- ・（介護予防）訪問介護、（介護予防）通所介護、（介護予防）短期入所生活介護などは医療系サービスと併せて利用した場合に対象となります。

（2）社会保険料控除

介護保険料は、社会保険料控除の対象となっている保険料です。

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227）まで