

# 健康ばんざい

## 『あなたもヘルスマイトに 食生活改善協議会』

今月の担当は駒井栄養士です。

ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に家族の健康や地域の健康づくりを広める食生活改善協議会（食改）の仲間の愛称です。今年、5年ぶりに養成講座を開催し、新たな仲間を募集することになりました。

### \*食改とは・・・？

食改は、地区ごとの婦人の集まりとして組織されたのちに現在の協議会として昭和63年から活動を始めました。会員数は20名（平成23年4月現在）と減少していますが、料理教室や学習会を開催し、活動の輪を広げています。

当町を含め留萌管内には3つの協議会があります。年に1度の合同研修会では、会員同士で意見交換や健康づくりに関する情報交換を通して、高め合っています。

### \*食育活動

食改では、主に3つの対象者向けに料理教室を開催し、食育の推進に努めています。今年7月には、第1回おやこ料理教室にて手打ちうどんづくりに挑戦、苫前産小麦を使った手作りのおいしさを家族

と一緒に食べる喜びとともに味わいました。今後は主婦向けの食事と運動から健康を実践する「ヘルシー教室」、男性が料理を楽しむ「男前料理教室」、小学生と保護者を対象にした「おやこ料理教室」第2弾を開催予定です。また、豆腐づくりなどの食品加工のワザを伝授する派遣サポートも行っています。

### \*ヘルスマイトになるには

会員は、ヘルスマイト養成講座を受講し、修了することが必須です。今回、平成18年以来的の講座開催となり、男性も含め仲間を募集するとともに、健康づくりの大きな柱である食事と運動について学ぶ機会としています。

メタボという言葉が聞かれるようになって、病気になる前から予防する動きが高まっています。健康に関する様々な情報はあふれていますが、よい習慣は継続が欠かせません。まさに「健康は1日にしてならず」ということです。一緒に自分で続けられる方法を探してみませんか。参加者募集中です。

## ＋Dr.小野の処方せん

### 高尿酸血症

尿酸はプリン代謝の最終産物であり、プリン体の過剰摂取が高尿酸血症の一因になっている。

プリン体を多く含む肉類や魚介類を多く食べる人ほど尿酸値が高く、ショ糖、果糖の摂取量の増加と比例してアルコールの大量摂取により尿酸値が上昇する。

肥満者は高血圧、耐糖能障害、脂質異常など動脈硬化の危険因子を伴いやすく、同様に高尿酸血症や痛風を高率に合併する。

一方、肥満に対する生活習慣の改善等により体重が減量できれば、尿酸値は低下する。高尿酸血症は痛風腎や無症候性腎障害をもたらす可能性がある。

痛風腎は痛風に合併して生じる腎障害で原因となる尿酸塩血症が尿酸値7.0mg/dl以上で析出する。

痛風関節炎に対する薬物療法は、血清尿酸値を徐々に低下させ、最終的に6.0mg/dl以下に安定させる。



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

## ワンランク上のわたしに『ヘルスマイト養成講座』

期 日 10月5日～11月1日 全5回  
(時間は下表を参照)

場 所 苫前町公民館  
対 象 町内在住の方20名 (男性も大歓迎)  
参加費 2,000円 (テキスト代、調理実習費)  
内 容 健康づくりのための食や運動に関すること

日 時	テーマ・内容
10月5日(水) 10時～16時	地域での食育活動 健康づくりの運動をはじめる
10月12日(水) 10時～16時	食中毒の予防と対応 食事バランスのよい献立の考え方
10月19日(水) 10時～16時	生活習慣病予防の食事 (調理実習) メタボ予防・改善のために
10月26日(水) 10時～16時	女性のための食事 (調理実習) 80歳で20本! 歯の健康法
11月1日(火) 10時～15時30分	子育て世代の食事 (調理実習) 健康づくり運動を続ける

## 『秋の料理講習会～プロに教わる!和食のコツ』 ～失敗しない寿司飯、巻き方を学びましょう～

日 時 10月4日(火) 18時30分～ (2時間程度)  
場 所 苫前町公民館  
対 象 成人男女 (先着20名)  
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル  
内 容 かわり太巻き、飾りきりで酢の物、だしの味わいお吸い物、和のスイーツ  
講 師 西岡 達之 氏 (とままえ温泉ふわっと料理長)  
参加費 1,000円

北海道栄養士会留萌支部

両事業の申込みは9月21日(水)までに  
役場町民課けんこう係へ (☎64-2215)

## 親子元気アップ！事業

今の子どもたちは、「走る・跳ぶ・投げる」などの基礎的な運動能力が顕著に低下しています。その大きな原因は「体を動かさず機会が減ったこと」です。

体を動かすことで十分な睡眠をとり、朝食をしっかり食べるなど、規則正しい生活のきっかけにもなります。家族みんなで元気アップを目指して、ぜひこの行事にご参加ください。

日時 10月9日(日) 9:10~11:55  
 会場 苫前町スポーツセンター  
 講師 元気アップコーディネーター 白井 潔氏ほか  
 対象 小学生以下の親子  
 内容 親子で一緒に運動するプログラム(リズム体操、ダンスエクササイズなど)  
 子ども向けプログラム(集中力を高める・協調性を養うスポーツ)  
 保護者向けプログラム(セミナー、意見交換)

申込みは  
10月7日(金)までに  
公民館へ



## 学校開放講座 筆字の楽しさを味わってみませんか？

メールやツイッターなど情報は瞬時にやりとりできる時代ですが、手書きの文字や文章の価値が高まっています。きれいな字やうまい字だけではなく、思いのこもった文字に関心が寄せられているのです。「でも、筆字は苦手…」そんな方にも文字の意外な秘密や、筆で文字を書くことの楽しさを味わってください。

日時 10月13日(木)、27日(木)、11月10日(木) 全3回 19:00~(1時間半程度)  
 会場 古丹別中学校会議室  
 講師 北村 安雄氏(古丹別中学校校長)  
 対象・定員 18歳以上(10名程度)  
 その他 受講料1回200円(半紙代)  
 上履き、書道道具をお持ち下さい(お持ちでない方はご相談下さい)

申込みは9月13日(火)から  
10月3日(月)までに公民館へ



## ウォーキングでもっと健康に！ノルディックウォーキング体験会

フィンランド発祥の2本のポールを持って歩行する「ノルディックウォーキング」は、北海道でもメタボ予防や冬期間の運動に最適な健康運動として愛好家が増えています。

年齢性別を問わず年中気軽に楽しめる健康スポーツを体験してみませんか。



日時・会場 10月15日(土)  
 【午前の部】 苫前小学校体育館 10:00~12:00  
 【午後の部】 苫前町公民館 14:00~16:00  
 講師 NPO法人健康保養ネットワークフィットネスアドバイザー  
 対象 一般町民(参加費無料)  
 内容 講話、運動実践(ノルディックウォーキング)

申込みは  
10月7日(金)までに  
公民館へ

## レディースセミナー第1回 花がつなげる人の輪 ~お花を通しての地域づくり~

地域にお花を植えながら友達の輪を広げてみませんか？

ガーデニング初心者の方、花に関心のある方、お気軽にご参加ください。



講師 上野ファーム 上野砂由紀氏

日時 9月25日(日) 10:00~14:30  
 会場 苫前町公民館  
 内容 講話「花がつなげる人の輪」  
 意見交換「友達の輪をどうやって広げるの」  
 対象 一般町民(男性も参加できます。参加費無料 定員30名)  
 その他 昼食は各自で用意してください

申込みは  
9月23日(金)  
までに公民館へ

当セミナーは  
全3回となっ  
ております。  
その都度申  
込みが必要と  
なります。

[第2回] 10月22日(土) 10:00~ 苫前町公民館  
 「女性から始める地域づくり~女性から見たまちの魅力の発見~」  
 講師: 環境共育事務所うつきあに代表 太田 稔氏  
 [第3回] 11月13日(日) 10:00~ 苫前町公民館  
 「お花づくりから始めるまちづくり~みんなで育てるまち第一歩~」  
 講師: (有)コテージガーデン社長 梅木あゆみ氏



~あなたの学びを応援します~  
**苫前町公民館**

電話 65-4076 FAX 65-3220  
 e-mail shakaikyoiu@town.tomamae.lg.jp

## 国民健康保険被保険者証の更新を実施します

現在、国民健康保険の被保険者の皆様がお持ちの保険証(被保険者証)は、平成23年9月30日で有効期限が満了するため使えなくなりますので、新しい保険証への更新を次のとおり実施します。

新しい保険証は、世帯主の方に世帯全員の分を、**9月中旬に郵便でお送りします。**  
古い保険証は、苦前町役場町民課又は古丹別支所の窓口へお返してください。

### 保険証を受け取ったら、内容を確認してください！

受け取った保険証に記載されている内容に間違いがないか、世帯内の被保険者全員の分があるかなど、十分な確認をお願いします。もし、記載されている内容に間違いがありましたらお手数でも役場町民課又は古丹別支所の窓口へお持ちください。

### 保険証の送付時に家を空けている場合は？

あらかじめ、入院や旅行などで保険証が送付される9月中旬に不在となることがわかっている場合は、町民課しあわせ係にご連絡ください。滞在先への転送など必要な対応をいたします。

### 国民健康保険税を滞納している場合は？

国民健康保険税を滞納している世帯には、状況に応じて通常の保険証よりも有効期限が短い「短期被保険者証」や医療機関で一旦医療費を全額支払わなければならない「資格証明書」が交付されます。対象の方には来庁いただいて納税相談を実施しますので、別途ご連絡いたします。

### 各種届出のお忘れはございませんか？

職場の健康保険などへの加入ややめたとき、住所、世帯主、氏名などが変わったときには届出が必要となります。変更などによる届出がお済みになっていないものがありましたらお早めにお問い合わせいたします。



# 行政相談が開催されます

## ○行政相談とは

国の行政全般についての仕事・その手続やサービスへの苦情や意見・要望などを皆様から行政相談委員がお聴きし、関係行政機関などへ必要なあっせん（間に入って双方をつまぐ取り持つこと）を行い、その解決や実現の促進を図るとともに、皆様の声を行政の制度や運営の改善にいかすことを目的に行われています。

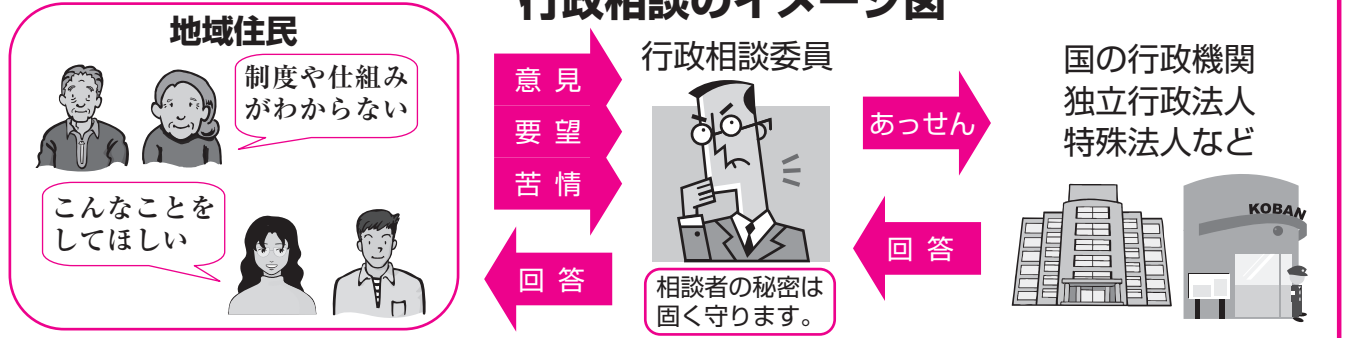
相談は無料で、手続等もなく、気軽に利用いただけます。相談者の秘密は固く守ります。

## ■苦前町での特設行政相談

期 日 10月17日（月）  
場 所 ・苦前地区 10:00～12:00  
福祉センター 1階和室  
・古丹別地区 13:30～15:30  
公民館農村研修室

対 応 小田 雅彦行政相談委員  
その他 相談等の予約は不要です。直接相談会場にお越し下さい。

## 行政相談のイメージ図



## こころの健康相談



9月10日～9月16日は自殺予防週間です。自殺の原因は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、失業、借金などの経済問題や健康問題、家庭問題、こころの悩みなど様々な要因が複雑に関係しています。自殺は、こうした様々な悩みにより「心理的に追い込まれた末の死」と言えます。

留萌保健所では「こころの相談窓口」を設置し、悩んでいる方の心のつかえを和らげるお手伝いをしています。ひとりで悩まず、相談しましょう。

○こころの健康相談窓口（平日9：00～17：00）

・留萌保健所子ども・保健推進課 保健師      ・天塩支所 保健師  
☎0164-42-8327（直通）      ☎01632-2-1179

○旭川のいのちの電話（24時間）☎0166-23-4343

留萌振興局保健環境部保健福祉室（留萌保健所）

## 戦没者等の妻及び父母等に対する特別給付金について

### 戦没者等の妻に対する特別給付金

先の大戦で公務等のためお亡くなりになられた軍人、軍属、および準軍属の方々の妻が、夫を失ったことや生計の中心を失い経済的困難と闘ってこなければならなかったこと等の特別の精神的痛苦を考え、国として特別の慰藉を行うため、戦没者等の妻に対する特別給付金支給法に基づき特別給付金（記名国債）が支給されます。

○支給対象者

平成13年10月1日に特別給付金（第十七回特別給付金国庫債券「と号」）の受給権を取得した者で、平成23年10月1日において公務扶助料、遺族年金等の受給権を有している者

○請求期間

平成23年10月3日～平成26年9月30日

### 戦没者の父母等に対する特別給付金

先の大戦で軍人、軍属、及び準軍属として、公務等で子や孫を失ったことによる特別の精神的痛苦を考え、国として特別の慰藉を行うため、戦没者の父母等に対する特別給付金支給法に基づき特別給付金（記名国債）が支給されます

○支給対象者

平成18年10月1日に特別給付金（第二十一回特別給付金国庫債券「に号」）の受給権を取得した者で、平成23年10月1日において公務扶助料、遺族年金等の受給権又は受給資格を有し、かつ、平成23年9月30日までに氏を同じくする自然血族たる子又は孫を有するに至らなかった父母又は祖父母。

○請求期間

平成23年10月3日～平成26年9月30日

町民課住民係

## ファイヤー通信

この時期は台風が発生する恐れがあり、被害を及ぼす恐れがあります。本町でも平成16年に台風や地震による被害がありました。日頃から災害に備えておきましょう。



**家の周りは大丈夫ですか？**  
家の周りを整理し、物が飛ばないようにしましょう。

**万が一に備えていますか？**  
避難用袋や避難用道具をそろえるとともに、災害について家族で話し合しましょう。



## 火事・救急は119番！

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

## 洗濯機で指を大ケガする事故にご注意を！

《こんな時は故障のおそれがあり危険です》

### 洗濯・脱水槽が確実に停止

してから洗濯物を取り出してください。

洗濯・脱水槽が完全に止まる前に、洗濯物を取り出そうとすると、

**衣類が指にからまり大けが（時には指を切断）をします！！**

**ゆっくりした回転でも危険です。**



- ①脱水途中にフタを開けても15秒以内に洗濯・脱水槽が止まらない時。
- ②フタロックが解除しても（脱水終了音が鳴っても）、洗濯・脱水槽が止まらない時。

速やかにご購入の販売店もしくは、下記問合わせ先までご相談ください。ただし、機種によっては修理ができない場合もございますので、ご了承ください。

## 全道一斉すずらん無料法律相談のお知らせ

北海道弁護士連合会（道弁連）では、弁護士不在市町村を対象に一斉無料相談を行っており、当町でも無料法律相談を実施されることとなりました。もし身近に法律に関する問題がありましたら、是非お気軽にお申し込みください。なお、相談には事前予約が必要となります。

- ・日時 10月24日（月）午後1時～午後5時
- ・場所 苫前町公民館農村研修室
- ・予約受付 役場企画振興課広報広聴係（☎64-2212）
- ・相談内容 法律相談全般（例：多重債務・交通事故・相続他）
- ・相談担当 川田浩一朗弁護士（留萌ひまわり基金法律事務所）

北海道弁護士連合会



## JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科の外来日は、

9月…8日（木）、22日（木）  
10月…6日（木）、20日（木）

電話予約も受け付けておりますので、お気軽におたずね下さい。



JA苫前厚生クリニック（☎65-3535）

## 現地検討会「地域住民と創る道有林」

道では次期の道有林基本計画の策定に向け、地域住民の意見を計画に反映させるため、現地説明会を開催します。

日時 平成23年10月5日（水）10時～16時

場所 留萌振興局前庭

現地 増毛町内道有林（バス移動）

申込期限 9月30日（金）まで

※雨天決行、昼食、飲み物などは持参願います。

申込みは  
下記連絡先まで

留萌振興局森林室森林整備課（☎0164-42-8394）

成田 義則 7982  
大矢根 梢 7月28日  
旭 7月23日

謹んでお悔やみ申し上げます

星野 陽都 7月30日  
佐藤 早夏 6月18日  
友樹/裕美 6月18日  
幸司/聖季 7月30日

ご成長をお祈り申し上げます

## 戸籍の小箱

○三九旭○旭○小○旭○長○苫  
三溪九重親女小川町長ふる東  
溪深白旭老女性町町町京  
友重業会人部川内内島都  
会会へ大矢伊へ平へ心  
林へ成へ大矢伊へ平へ心  
秀博琢琢勇弥進  
行文弥弥一弥進  
様様様様様様様

ご厚志に感謝します

お詫びと訂正  
広報とままえ 8月号に記載した平野進様より長島町内会へのご厚志を誤って長島町人クラブと記載しました。また、ご出生の欄の佐藤早夏ちゃん続柄を「二女」と表記すべきたとご迷惑を「長男」と記載し、今月号で改めてお詫びさせていただきます。申し訳ありません。

苫前小学校児童の作品

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

『力屋郵便局の絵』

はみでないよう  
にぬれたし、うまく  
できたのでよか  
かったです。



5年 今 昭人くん  
あきと



『切り絵』

細かいところを  
切りとるのがとて  
もむずかしかった。  
できたときはうれ  
しい気持ちとホッ  
とした気持ちにな  
りました。



6年 砂原 沙綾さん  
さあや



『バット入れ』



6年 千葉 大翔くん  
ひろき

コンパネやタル  
キを組み立てるの  
がむずかしかった。  
作品展が終わった  
ら野球少年団で使  
ってほしいです。



『きれいな夕日』

空の色をきれい  
にぬるところをが  
んばりました。夕  
日があたってきら  
きらするように白  
くぬりました。



4年 佐藤 真奈さん  
まな



『きれいな夕日』

ひかりがひろが  
るようにまるくぬ  
りました。



4年 大矢根千尋さん  
ちひろ



『花台』

くぎを打つのと  
ノコギリで木を切  
るのがむずかしか  
かったです。上手に  
完成させることが  
できたので良かっ  
たです。



5年 成川利樹也くん  
りきや



『とままえ』

ほどうをちぎっ  
てはるところがむ  
ずかしかったです。  
じょうずにできて  
よかったです。



1年 村井 孝輔くん  
こうすけ

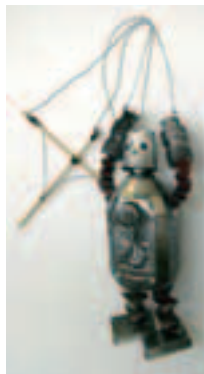


『あやつり  
ロボット』



2年 横内 奨くん  
まさし

ペットボトルや  
紙コップで作しま  
した。マークも体  
もかっこよくだ  
しました。



『自分のいす』



3年 竹橋 稜雅くん  
りょうが

ドリルであなを  
開けるのが、すご  
くむずかしかった  
です。



風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

23年度の実績 18,114,946円  
(H23.3~H23.8)

平成23年 8月分の実績

・供給電力量 100,850kWh  
1,265,414円  
(昨年実績 1,900,193円)

苫前町の交通事故情報

平成23年 8月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
2件	0人	3人

平成23年 8月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
5件	0人	8人

8月31日現在で 760日

はまこのい形しでもど  
まにのおこと「にいたしたも  
さにも手手が「どうしたと  
ける「あきで「できるし「に  
る「ある「き「したら「  
す「き「け「ら「自分「だ  
ね「め「が「あ「介「介「  
す「な「な「介「介「な  
ね「け「い「い「か「た  
ば「な「か「の「の「か  
道「た「た「た「た「た  
(Q)

編集  
雑誌  
記帳