

## アムールトラのタイガとヨコアの飼育から命の大切さを学ぶ

11月21日(水)古丹別小学校(高谷典義校長)で道德特別授業が行われ、前釧路市動物園長の山口良雄さんが「いのちとふれあい、いのちをつくむ」と題して講演を行った。

前日にはふるさと教育セミナーで講演を行ったが、両小学校からぜひ児童にも聞かせたいとのこと、急きょ翌日に実施されることとなった。

山口さんは四肢に障害を持ったアムールトラのタイガとココアの飼育から、2頭のトラの懸命に生きる姿が動物園の関係者や来館者に多くの感動と生きる勇気を与えたことを児童に伝えた。

動物たちの命を懸命に守ろうと奮闘する話に見童も真剣に山口さんの話に耳を傾けていた。



## 農閑期に体のメンテナンスを ~フレッシュミズJA女性セミナー~



JA女性部の後継として活動しているフレッシュミズの会員15名が11月21日(水)に公民館で女性セミナーとして、足の裏のツボを刺激し各臓器の活動を活性化させる足ツボマッサージを体験した。

このセミナーは農閑期を中心に、様々な教養や趣味に関心をもってもらうことを目的に実施されている。足ツボマッサージは足の裏のツボが体の全身につながっているとして、そのツボを刺激することで、血行が促進され健康につながる」とされているもの。

愛心棒と呼ばれる器具を使い、足の裏を指先からかかとへマッサージしたり、体の気になるところを刺激したりしたが、あまりの痛さに声を上げてしまう参加者もいて、笑いの中で体のメンテナンスを行った。

## 留萌信用金庫が創立80年を記念して本町に寄付金を贈呈

11月21日(水)とままえ温泉ふわつとで行われた信金役員と地域総代との懇談会の前段で実施された贈呈式では、留萌信用金庫の塚本壽三郎専務理事より山田裕二副町長へ目録が手渡された。

町では町政発展のため、有効に活用するものとしている。

留萌信用金庫(金子守理事)が本年度で創立80年を迎えることを記念し、地域への感謝を込める取り組みとして支店をもつ市町村に寄付金を贈呈しており、本町にも100万円が寄付されることとなった。



## 冬期間除雪委託業者決定 除雪作業にご協力を!

冬を快適に過ごすため、168路線(91キロ)の生活路線や公共施設、産業道路の除雪を実施しますので、次の点にご注意いただくとともにご協力をお願いします。

- 早朝から除雪を開始し、午前7時完了予定ですが大雪や吹雪で遅れることもあります。
- 原則、緊急時以外は午後7時以降の除雪は行いません。ただし、急病患者など緊急を要するときは、役場建設課又は道路維持管理事業協同組合へ連絡願います。
- 路上駐車や公共施設駐車場への夜間駐車は、除雪作業の妨げとなりますので車庫等へ移動願います。
- 町が指定している場所以外の民地の空き地の雪は、除雪しませんので皆様のご理解をお願いします。
- 除雪や排雪時に支障となる箇所へはポール等の目印を設置願います。



除雪期間は、翌年3月25日まで。委託される除雪業者は次のとおりです。

◇昭和・旭地区  
山本建設工業(株) ☎65-3141

◇旭・四線沢地区  
大川重機 ☎65-3571

◇苫前地区  
千葉建設(有) ☎64-2819

◇港・三豊地区  
千葉建設(有) ☎64-2819

◇北香川・上平・力屋地区  
(有)北進産業 ☎64-2152

◇幹線道路(旧直営路線)  
山本建設工業(株) ☎65-3141  
橋場建設工業(株) ☎65-3900

◇南長島・香川地区  
苫前建設工業(株) ☎65-3309

◇北長島・九重地区  
橋場建設工業(株) ☎65-3900

◇古丹別地区  
渡部工業(株) ☎65-3055

◇小川・岩見・東川地区  
林商会 ☎65-3304

◇小川地区(防災ダム道路)  
林商会 ☎65-3304

◇三溪地区(苫前ダム道路)  
ハラダ工業(株)苫前支店 ☎65-3702

除雪の  
お問い合わせは  
苫前道路維持管理事業協同組合  
☎65-3055  
苫前町役場  
建設課土木係  
☎64-2315

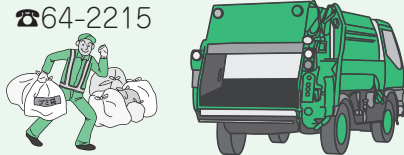
# お知らせ 年末年始の町内各施設・機関の業務

年末年始の町内各施設・機関の業務については、下記のとおりとなっております。  
 なお、ご不明な点などありましたら、各担当窓口までお問い合わせ下さい。

## ゴミ収集車の運行

年末  
12月28日(金)まで平常どおり収集  
 年始  
1月4日(金)から平常どおり収集

【お問い合わせ】  
 保健福祉課けんこう係  
 ☎64-2215



## し尿くみ取り業務

年末  
12月25日(火)まで平常どおり営業  
 年始  
1月7日(月)から平常どおり営業  
 ※12月15日以降の申込みは、年内のくみ取りができない場合があります。

【お問い合わせ】  
 保健福祉課けんこう係  
 ☎64-2215

## 歯科診療所の診療

年末  
12月28日(金) 古丹別 {いずれも午前まで診療  
 12月29日(土) 苫前 }  
 年始  
1月7日(月) 古丹別 午後から診療  
 1月8日(火) 苫前 14時から診療

【お問い合わせ】  
 保健福祉課けんこう係  
 ☎64-2215

## 患者輸送車の運行

年末  
12月28日(金)まで平常どおり運行  
 年始  
1月4日(金)から平常どおり運行

〔運行休止日〕  
 12月29日(土)～1月3日(木)まで

【お問い合わせ】  
 保健福祉課けんこう係  
 ☎64-2215

## ななかまどの館公衆浴場

年末  
12月30日(日)まで平常どおり営業  
 12月31日(月)午前11時～午後3時  
 年始  
1月4日(金)から平常どおり営業

【お問い合わせ】  
 ななかまどの館  
 ☎65-4351

## とままえ温泉ふわっと

年末・年始も平常どおり営業

【お問い合わせ】  
 とままえ温泉  
 ふわっと  
 ☎64-2810



## 公民館・福祉センター 図書室・スポーツセンター

年末  
12月30日(日)まで平常どおり  
 年始  
1月6日(日)から平常どおり

【お問い合わせ】  
 公民館  
 ☎65-4076



## 役場・古丹別支所業務

年末  
12月28日(金)まで平常どおり  
 年始  
1月7日(月)から平常どおり  
 臨時窓口  
 12月29日(土)、1月4日(金)  
 午前10時～午後4時  
 (古丹別支所は午後3時まで)

【お問い合わせ】  
 税務町民課住民係 ☎64-2213  
 古丹別支所 ☎65-3311

## 各金融機関ATM

留萌信用金庫苫前支店  
 年末 12月28日(金)午後5時まで  
 年始 1月4日(金)から平常どおり  
 留萌信用金庫古丹別支店  
 年末 12月29日(土)午後2時まで  
 年始 1月4日(金)から平常どおり  
 J A 苫前町(店舗ATM)  
 年末 12月29日(土)午後5時まで  
 年始 1月4日(金)から平常どおり  
 苫前・古丹別郵便局  
 年末 12月31日(月)午後5時まで  
 年始 1月4日(金)から平常どおり  
 【お問い合わせ】各金融機関まで

## 平成24年度 自衛官採用試験

- 採用種目：自衛官候補生(男子)
- 応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の者
- 受付期間：年間を通じて受け付けています。
- 試験日：平成25年1月20日(日)、2月16日(土)、3月9日(土)

※上記の予定で実施しますが、年度採用計画数に達した時点で以降の試験を実施しない場合があります。詳細は留萌地域事務所(☎42-4650)にお問い合わせ下さい。

## ブックカバーの贈呈について



町内で本の取扱いをしている  
 有限会社マルキ小阪商店(小阪  
 幸徳代表取締役)と菊地書店菊  
 地(子代表)が平成20年から  
 行っているブックカバーの贈呈  
 を本年度も町内小中学校と公民  
 館図書室に実施した。  
 この寄贈の陰で各施設の図  
 書がきれいに保管でき、子ども  
 達もたくさん利用できます。あ  
 りがとうございました。

# 健康 ばんざい

『健やかなお正月を迎える』  
今月の担当は駒井栄養士です。

年の瀬の寒さ厳しい季節になりました。この季節は、健康づくりにとって最も大敵となるシーズンでもあります。年末年始の忘新年会シーズンを迎え、手に負えないほどの正月太りは今年から脱却し、健やかなお正月を迎えたいものです。

## ◆年末年始の3原則！

正月太り脱却のポイントは「食べたものと消費したもの」のバランスです。食べ過ぎ・飲み過ぎのわりに、動かないと徐々に体に蓄積されることは言うまでもありません。「食事・アルコール・運動」の調整が欠かせません。今回は、お酒との関係を探ってみましょう

### ①アルコールの代謝

アルコールは消化器官で吸収され、体内の酵素によって分解され、二酸化炭素と水に分解されます。

アルコールの分解スピードには個人差がありますが、体重1kgに対して「1時間に0.1g」とされます。体重70kgの人が、缶ビール(350ml)1缶を飲むと約2時間かかる計算になります。

### ②アルコールとおつまみ

「空腹にビールが最高！日本酒を飲むからご飯は食べない！肴には塩辛く脂っこいものがよく合う」

カテゴリー	ウイスキー	焼酎/甲類		日本酒	ビール		
商品例	シングル	ロック	水割り(酒2:水3) 酒量72ml	純米酒	サッポロ 黒ラベル	キリン 一番搾り生ビール	アサヒ スーパードライ
商品写真							
単位	グラス30mlあたり	グラス60mlあたり	グラス180mlあたり	徳利180mlあたり	350mlあたり	350mlあたり	350mlあたり
アルコール	40.0%	35.0%	14.0% ※焼酎原液アルコール 35.0%	15.4%	5.0%	5.0%	5.0%
エネルギー	71kcal	124kcal	149kcal	185kcal	140kcal	144kcal	147kcal
糖質	0g	0g	0g	6.5g	10.2g	9.5g	10.5g

## Dr. 小野の処方せん

### 腰痛

脊椎(背骨)は24個の椎骨というブロック状の骨が首から骨盤まで続き、各々頸椎(7個)、胸椎(12個)、腰椎(5個)と呼ばれています。

椎骨と椎骨の間には椎間板という柔らかい円盤状の軟骨組織が挟まっていて、これがクッションの役割を果たすお陰で、上半身を回したりひねったりと体を自由に動かすことができます。

1つの椎骨は円板形の椎体が腹側にあり、その背側に脊髄を通す孔(椎孔)があります。椎孔が上下に重なって脊柱管を形成します。

腰痛の原因はいろいろありますが危険な腰痛は、

- ① 安静時でも痛みが続く
- ② 足の麻痺、尿便の失禁を伴う
- ③ 熱がある
- ④ 痛みが次第に強くなる

場合などです。

骨や筋肉の病気としては、腰部脊柱管狭窄症(神経の通る脊柱管が狭くなり、神経や血管を圧迫する病気)、椎間板ヘルニア(椎間板が飛び出して、神経を圧迫する病気)、変形性脊椎症(椎間板がすり減ったり椎骨が変形する病気)、骨粗しょう症(骨がもろくなり骨折しやすくなる病気)、脊椎炎(リウマチや炎症)、がんの骨転移のほか、原因を特定できない一般的な腰痛症などがあります。

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

しかし、アルコールのエネルギーが太るのではなく、食事をせずに飲むことでアルコールの分解に必要な栄養が不足し、脂と塩分の多いおつまみによってエネルギー過剰になることが原因です。

③ 適量は1日1合?!  
酒は百薬の長などと言われますが、その量は1日日本酒で1合です。お酒の種類によってアルコール量が異なりますが、純アルコール25g程度です。ビールなら500ml中瓶1本。体には、アルコールは毒と同じく解毒作用を必要とします。楽しいお酒の席では量の調整が難しい場合もあります。お酒の量とあわせて、週に1日の休肝日で肝臓の休養も重要です。飲まれない勇気をもって、体にも嬉しい年末年始を。

## JA 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

受付: 1時~4時15分

12月: 12月13日(木)、27日(木)

1月: 1月10日(木)、24日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。



## 管理栄養士による「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」 内科の予約診療

管理栄養士が  
月2回対応します。  
医師の診断が  
あります。

12月: 12月6日(木)、20日(木)

1月: 1月17日(木)、31日(木)

午前・午後とも予約制になっています。ご希望の方は、電話でお気軽におたずね下さい。

JA 北海道厚生連 苫前厚生クリニック  
(☎65-3535)

## 苫前町子どもかるた大会

冬期間の室内スポーツといわれる百人一首。今回で22回目を迎える伝統ある大会です。

初心者も大歓迎ですので、3人一組で熱く燃え上がってみませんか？

日時 1月13日(日) 9:00～  
会場 苫前町公民館  
部門 小学生の部、中学生の部  
参加料 無料



## Espolada エスポラーダ北海道より子ども達をホームゲームに招待!



昨年に2度、町内で合宿を行ったプロフットサルチーム「エスポラーダ北海道」より、合宿でお世話になったお礼として、公式戦ホームゲームへ苫前町内の子ども達を招待することになりました。

町内の観戦希望者(30名程度)を募り、苫前町よりバスにて応援に駆け付ける観戦ツアーを行う予定です。

(参加人数により変更する場合があります)



日時 12月23日(日) 13:00キックオフ(11:30開場)  
場所 北海きたえーる(札幌市)  
対戦 バルドラール浦安(第3クール 第23節)  
入場料 高校生以下無料、一般:1人1,700円  
バス代 高校生以下:1人1,500円(予定)、一般:1人3,000円(予定)  
申込み 12月17日(月)までに苫前町公民館へお申し込みください。

## 町内のスキー場がオープンします! 苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場

- ◇開設期間 平成25年1月6日(日)～2月28日(木)
- ◇定休日 毎週火・木曜日(冬休み期間は火曜日のみ定休日)
- ◇リフト運行



	1月6日～1月15日の期間	1月16日～2月28日の期間
平日	13:00～20:45	18:30～20:45
土曜・祝日	13:00～20:45	
日曜日	13:00～15:45	

※積雪の状況により、オープン日が変更になることがあります  
※16:45～18:30はメンテナンスのため、リフト、ロッジともに休業させていただきます。  
※ロッジはリフト運行終了後15分間利用できます

### ◇リフト料金

利用券区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	500円
高校生	200円	1,000円
一般	310円	2,030円

☆スキー置き場に個人のスキーを置くことはできませんが、破損、紛失等については一切責任を負いません。(スキー靴はお持ち帰り下さい)  
☆開設期間、リフト運行時間等は積雪や天候の状況により変更する場合があります。

## 苫前町成人式のお知らせ

対象	平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方
日程	平成25年1月13日(日)13:00～ (受付:12:20～12:50)
会場	苫前町公民館講堂(苫前町字古丹別187-15)

●該当者には往復ハガキで案内をお送りします。

- 転出された方などで出席希望の方は、12月20日(木)までに公民館(☎65-4076)へ申込み下さい。
- 保護者からの申込みでも結構です。  
※申込みが遅れた場合、しおりに掲載されない場合もあります。

～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  
Email: shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp