



まちひと百景

木育教室

2月17日(日)古丹別保育所で「パパ達のための木育&子育て教室」(主催 留萌振興局森林室)が開催され、木育マスターの長島弘幸さん(留萌高校教諭)を講師に、12人のお父さんお母さんが参加した。

道産材のトドマツを材料にパンダの子ども用イスを製作したほか、木育広場では木のプールや積み木遊び、絵本の読み聞かせなどもあった。

最後は、完成したイスにっこり、親子仲良しの光景がとても印象的だった。

- 学社融合事業「書き初め」ほか…2
- 凧づくりほか…3
- 苫前町凧あげ大会…4
- 地域社会貢献事業ほか…5
- 健康ばんざいほか…6
- 地域包括ケアだより…7
- 介護保険ガイド…8
- 国民年金…9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11~13
- ちびっこギャラリー…14

まちの人口

人口/3,086人(男/1,472人:女/1,614人)
世帯数/1,527世帯 (2月28日現在)

学社融合事業「書き初め」～古丹別小学校～



児童たちは「筆をはらったり、止めたりするところが難しい」との感想もあったが、最後は納得のいく字が書けていたようであった。

1月22日(火)古丹別小学校(石田正樹校長)で学社融合事業「書き初め」が行われ、3年生から6年生までの40名が参加した。

古丹別で書道教室を開いている菊池知男さんが講師となり、課題の字となる3年生「友だち」、4年生「美しい心」、5年生「平和な国」、6年生「夢の実現」を書いた。講師からは「新年にふさわしくより太い字を書く」などアドバイスをした。

水槽付消防ポンプ自動車入魂式～北留萌消防組合消防署古丹別支署～



1月23日(水)北留萌消防組合消防署古丹別支署(草薙勇支署長)の水槽付消防ポンプ車が更新され、同支署車庫内で入魂式が行われた。

更新前の車両は昭和60年10月に導入したもので、34年が経過し、性能の劣化をはじめ、使用部品の供給が困難なため、このほど導入した。森利男町長は「近代的車体に風車やとまおがデザインされ、苦前らしさが出たポンプ車だ。予防対策をしっかり行っていたらいい」と呼びかけた。

学社融合事業「手話体験」～苦前小学校～



最初は難しく感じていた児童たちもしだいに手話の意味がわかるようになってきて楽しく体験していたようであった。

1月24日(木)苦前小学校(小澤真弓校長)3年生15名が学社融合事業「手話体験」を学んだ。講師は羽幌町の五十嵐明子さんと、手話通訳士として25年間携わっている。

最初に耳が聞こえないといういろいろな不便があることを学んだあとに手話の基本的な動作について教わった。その後、講師がジェスチャーをする名前を当てたり、児童同士で手話を使って挨拶するなどした。

絶好の天候の中、攻める～第7回とままえ冬の大会兼苦前町民スキー大会～

第7回とままえ冬の大会結果一覧

チャレンジの部

部門	氏名	所属等	記録
小学1年生以下	上田 茉奈	古丹別小	0'20"18
小学3・4年女子	下田かのん	苦前小	0'15"85
小学3・4年男子	新村 秀斗	苦前小	0'15"74

頂上の部

部門	氏名	所属等	記録
小学5・6年男子	島田 航大	苦前小	0'19"06
一般男子	小野寺泰憲	古丹別	0'14"25

スノーボードの部

部門	氏名	所属等	記録
小学3年生女子	岡田 美波	苦前小	0'18"79
小学3年生男子	小野寺龍太	苦前小	0'14"95
小学4年生男子	寺林 龍駕	苦前小	0'15"95
小学5年生男子	阿部 隼也	苦前小	0'13"93

スレッドリレーの部

部門	氏名	記録
チーム名		
小学生の部	新村 凌隊	0'15"59
凌隊&健介	岡田 健介	
中学生の部	朝桐 昌哉	0'14"29
古中野球部	平井 皓士	
一般団体	阿部まりこ・新村 恵	0'34"70
太鼓の達人	小野寺由香利・岡田絵梨子	

(各部門1位のみ掲載)

2月3日(日)古丹別緑ヶ丘スキー場で町体育協会の(平田日出男会長)主催のとままえ冬の大会兼苦前町民スキー大会が小学生から一般まで13名が参加し開催された。平田会長からは「今年で7回目となる大会のうちで一番いい天候となった。例年になく参加者が少ないのが残念であるが、地域一帯となつて大会を継続していくことに意味がある。おもいつきり大会を楽しんでほしい」と挨拶。



池田文敏教育長は「北海道ではすばらしいスキー場がいっぱいあるが、学校の授業以外に他のスキー場に行ったことのない子供が多い」と話した。ゴール周辺では、応援していた保護者や運営者から「ガンバレ!」「もう少し」などの声援が飛びかっていた。一方、スレッドリレーでは競技の緊張から解放された子ども達に保護者らも加わり、にぎやかに競技が行われていた。

「凧づくり」～TDK・古丹別小学校2年生・公民館講座～



1月19日(土)町公民館で社会教育課主催事業の苦前町少年少女体験教室(略してTDK)で凧づくりが開催され、小学1年生～4年生までの14名が参加した。

講師は凧あげ名人で知られる能登忠さん。簡単に作れ、よく揚がるという一文字凧、サイズは縦47cm、横36cmほどだ。

子ども達は和紙に、苦前のキャラクターとまお、ワンピースやスヌーピーなどアニメのキャラクターを描き、骨組み糸をつけて完成した。

完成した作品を見て子ども達は「うまくできた。当日は風に乗って高くあがってほしい」と大会を待ちわびているようだった。

また、2月14～15日にかけて公民館講座でも凧作り教室を開催。大人、子供合わせて18名が参加、親子で協働して凧作りを楽しんだ。

参加者らは「2月24日の本番が待ち遠しい」と語っていた。

2月1日(金)には古丹別小学校(石田正樹校長)2年生11名が、学社融合事業「凧作り」において凧を制作した。

講師は能登忠さん。児童らはひし形の凧にミニオンズ、マイクラフトなど興味のあるキャラクターを描いていた。



古丹別中学校体験入学～古丹別小学校6年生～



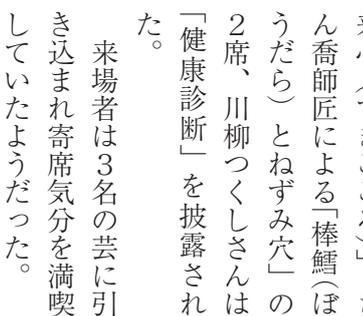
2月5日(火)古丹別中学校(大井学校長)で体験入学・新入生入学説明会が実施された。

古丹別小学校(石田正樹校長)6年生7名が、始めに数学の授業を受けた。数学では、トランプゲームと一筆書きの問題が出され、先生からは「数学は、どうしてこうなるの?が大事。日頃から意識して問題に取り組むと数学が好きになります」と述べた。

児童からは「授業時間が5分長いけど、楽しかった。あっといいう間だった」と数学の授業が楽しかったようである。

この後、昼食を挟んで、午後からは入学にあたっての説明会が行われた。

とままえ落語会で寄席気分を満喫～柳家さん喬さんほか2名～



2月18日(月)に苦前町公民館でとままえ舞台鑑賞友の会(加藤隆雄会長)主催のとままえ落語会が開催され約90名の来場者が観賞した。

出演は、この時期にお馴染みとなった柳家さん喬師匠、ゲストとして柳家小傳次さんと川柳つくしさんの3名が出演。

柳家小傳次さんが「出来心(できごころ)」、さん喬師匠による「棒鱈(ぼうだら)とねずみ穴」の2席、川柳つくしさんは「健康診断」を披露された。

来場者は3名の芸に引き込まれ寄席気分を満喫していたようだった。



婚活交流会「雪像づくり」～大型雪像を制作～



苦前町結婚サポート実行委員会(小笠原宏一会長)主催の雪像づくりが、2月18日(月)～21日(木)の4日間にわたり、とままえ温泉ふわりと前で実施され、22日(金)には同施設で婚活交流会が開催された。

今回は、婚活交流会をメインに開催。女性をおもてなす精神から4日間かけて雪像をつくり、完成式には「くまだとまお」くんもサプライズ出演をし、皆で完成を祝った。

その後交流会ではマッチングも行われ2組のカップルが誕生した。

参加者からは、「日中の気温が高く、雪像が溶けだしていたので補修が大変だった」「皆と協力しながら1つの雪像が完成出来てよかった」など様々な感想があったようだ。

2月24日(日)とままえ温泉ふわつと周辺会場において第27回北海道風あげ大会、第46回苫前町風あげ大会が開催され、町内外より約2、500名の来場者で冬のイベントが大いに賑わった。

開会式で大会長の森町長が「絶好の風あげ日和で風もあるので、ケガをせず楽しい1日を過ごしてほしい」と挨拶、苫前小学校6年大矢根瑠斐くんと白幡壘斗くんの選手宣誓で大会が始まった。

202名、111基の風が8部門に分かれ、図柄の審査を行った後、いよいよ風あげへ。この日は南西の風が強く、小学生などの小さな風をはじめ、大風や連風なども苦戦を強いられたものの、町民や観光客は冬空に舞い上がる風を楽しんで見ていた。

競技後の室内では、パフォーマンスはち君のスペシャルジャグリングショーや、アラヤサヤカによる似顔絵、ダイヤモンドアート「chika」によるラメを腕などに乗せて模様を作るメイクも人気を博していた。

また、とままえ温泉ふわつと前では、ホタテの稚貝のみそ汁が無料で振る舞われたほか、飲食店などの売店が並び、水産物や加工品、飲食物を買いたい姿が見られた。最後は抽選会ともちまきが行われ大盛況で終了した。



前半は強い風が、後半は。。。 第27回北海道風あげ大会 第46回苫前町風あげ大会 来場者2,500人でにぎわう！



第27回北海道・第46回苫前町風あげ大会入賞者一覧

	第1位	第2位	第3位	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞
親子の部	中嶋 泰聖 中嶋 卓広	岩崎 蓮 岩崎 健男	田島 芽依 田島 一史	大西 涼夢 大西 一雅	森 若奈 森 亜希子	古川 愛佳 古川 巧	伊藤 快一 伊藤 克美	上田 采弥 上田 卓司	佐田百々歌 佐田 裕太	花井 優来里 花井 麻里奈
小学1・2年の部	星野 陽部	太田 芙美	原野 夢来	宇佐美旬平	古谷 瞭守	野崎 凜	木村百合華	仁木 颯南	堀切 眺陽	木村 空
小学3・4年の部	岡田 美波	小野寺龍太	下田かのん	土田 一輝	石川なつき	新村 秀斗	今野 太靖	三上 望愛	天谷 優里	古川 優真
小学5・6年の部	伊藤 葉菜	阿部 隼也	大矢根瑠斐	白幡 壘斗	石田 夢翔	岡田 健介	宮前 英煌	天谷 瞭助	古川 悠翔	新村 凌臥
中学生の部	佐藤 有妙 佐藤 安田	越後 温 久野 光輝	小林 悠之 宮前 懂子							
高校一般の部	庄崎 裕史	黒濱 雄飛 橋本 紗奈	北海道電力㈱羽 幌ネットワーク							
大風の部	(有)猪股石油店	苫前地域 マリンビジョン 協議会	(有)無限樹							
連風の部	大塚正四郎	近山 利春	ソナと仲間たち							

●建設協会特別賞
・親子の部
森 晴紀・森 ななえ

●実行委員会特別賞
■小学生1・2年生の部 新村 董生
■小学生3・4年生の部 伊藤 翔
■小学生5・6年生の部 堀切 光陽
■中学生の部 安藤 知佐都
■高校一般の部 留萌開発建設部留萌港湾事務所
■大風の部 留萌信用金庫苫前支店
■連風の部 ソナと仲間たち

古丹別地区川添団地の老人向け住宅除雪

大川重機（工藤典緒代表）、協和建設株式会社（丹羽丈夫代表取締役） 苫前建設工業株式会社（寺島登久雄代表取締役）が2月8日（金）川添団地の木造平屋の老人向け住宅の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



**凧あげ大会会場の除雪及び圧雪
～ハラダ工業（株）～**

ハラダ工業（株）苫前支店（滝本和浩支店長）が2月22日（金）に凧あげ大会会場となるとまえ温泉ふわっと前の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



**雪氷熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れ
～ハラダ工業（株）～**

ハラダ工業（株）苫前支店（滝本和浩支店長）が2月22日（金）に雪氷熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れを地域社会貢献事業として実施しました。



**凧あげ大会会場への通路の除雪
～山本建設工業（株）～**

古丹別川広域河川改修工事を実施の山本建設工業（株）（山本道浩代表取締役）が2月23日（土）に凧あげ大会会場へ向かう連絡通路の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



**苫前町野球場駐車場の除雪
～堀松・ハラダ・三協 特定建設工事共同企業体～**

堀松建設工業（株）（堀松一郎代表取締役社長）と三協建設工業（株）（堀松秀樹代表取締役）とハラダ工業（株）苫前支店（滝本和浩支店長）が2月26日（火）に雪中ソフトボール大会で使用する駐車場を地域社会貢献事業として実施しました。
ありがとうございました。



留萌管内教育実践表彰 ～苫前・古丹別小学校～



1月24日（木）苫前町授業改善推進チーム（苫前小学校、古丹別小学校）が留萌管内教育実践表彰を受け、教育長室で留萌教育局新井明局長より表彰伝達が行われた。
同チームは苫前小と古丹別小に1人ずつ配置した推進教員によって構成、1週間を単位にローテーションをしながら、学校全体の授業の改善や学力向上への中心的な役割を担う。
表彰状を手渡された小澤苫前小学校長は「はじめは不安もありましたが、推進教員の研さんにより、若手職員にはお手本に、ベテラン職員には良い刺激となりました。学力も向上しており、次年度以降も頑張っていきたい」と意欲を述べた。

古丹別駐在所で開所式 ～みなさんと地域の安全安心を～

2月13日（水）古丹別駐在所の開所式が行われ、住民らも出席して安全安心の出発を祝った。
佐野伸治羽幌警察署長からは「海岸線から内陸への交通の要衝でもあり、安全・安心に全力を尽くす」と式辞を述べた。続いて森町長が「田舎でも特殊詐欺やオレオレ詐欺などが横行しており、地域の安全・安心が強化されることを期待している」と祝辞を述べた。
最後に 同駐在所の伊藤俊也部長からは「古丹別の安全安心、平穩を確保、みなさんと共に歴史を刻んでいく」と決意を述べた。



健康ばんざい

「JUNNOの疲れ」

「サインは脳内です」

今月の担当は、宮前保健師長です

ストレスとは何だろう？

病気の話では、ストレスは悪いものとして語られることが多いのですが、身体に良い刺激も含めて生活の中の、身の回りの環境、人間関係などがストレス要因になります。自覚していなくても、無意識のうちにくらと身体が悪いストレス要因を長く感じ取っていると、やがて「疲れた」というサインを出します。このサインは人によってさまざままで気が付きにくいのですが、大きく分けると「身体の変化」「こころの変化」「行動の変化」として現れます。

身体の変化

交感神経（活動モード）が働き続けるので、副交感神経（休息モード）の働きが弱くなります。

食欲低下、頭痛、動悸、めまい、寝付きが悪くなる等のほかに、持病のアレルギーが悪化することもありまます。検査をしても原因のわからないいつらい身体症状がある場合はこころの症状もあるか

もしれません。かかりつけ医または精神科医にまず相談してみましょう。

こころの変化

こころは「感情」「意欲」「思考力」の要素でバランスを保っています。このバランスが崩れてしまい、次の変化が起こります。

イライラする、怒りっぽい、不安感や焦燥感、無気力、疲労感、抑うつ感、集中力の低下、判断力が弱く自信がなくなる

変化に気づいても対応をしないでおくと、気持ちがあっても良くならない状況になります。

行動の変化

態度や行動の変化は、周りの人が目にするのでできて気が付きやすい部分です。

口数が少ない、もめ事が多い、集中力・意欲の低下、遅刻・休みが増える、ミスが多い、飲酒量が増える、過食、生活時間が不規則になる

こころの病気は子どもにも

起きることがあり、「おこりっぽくイライラしている」「過食」「過眠」という変化が見られやすいという特徴があります。気持ちや症状を説明することが難しいため、体調や行動の変化を周りの大人が早く気づくことが大切です。

周りの人ができること

自分から不調やつらさを打ち明けるのはなかなか難しいことですが、近くの人がちょっと声をかけることで救いになることがあります。「あなたのことを気にかけている。心配している」という気持ちが伝わるように、次の言葉を参考にしてみましょう。

「元気がないけど無理していいの？」「最近、眠れているの？」「大丈夫？疲れているんじゃない？」

また、家族や同僚から、受診したのに体調が悪くてなかなかよくなるやと打ち明けられた場合、違う病院を勧められる前に通院している医師に相談することを勧めましょう。身体でも専門医の受診を勧められる場合があります。

すでに精神科や神経内科の処方を受けて内服している場合、精神疾患の治療薬は2、

3日で効き目が現れず、最初の1、2週間は副作用も出やすいので飲みたくなくなる人から8週後に判定されることが多いのでこの間は中断せずに服用を続ける必要があります。つらい場合は定期受診を待たずに受診するように勧めてください。また、こころの症状は軽いうちに治療を始められる方がその後の回復が早くなるデータがあります。こころの症状で困っている人には早めの受診を勧めましょう。



平成31年4月から雑がみの回収を開始します

平成31年4月から雑がみの回収を開始いたします。雑がみとは、家庭から排出された古紙のうち、新聞、チラシ、カタログ、段ボール、飲料用紙パックのいずれの区分にも入らないものをいいます。具体的には、家庭で不要となったパンフレット、コピー紙、包装紙、紙袋、紙箱など紙全般を指します。

回収日については、苫前地区は第2、第4木曜日、古丹別地区は第1、第3木曜日、三浜・九重・旭・昭和地区は第2、第4月曜日、東川・岩見・小川・長島・香川地区は第2、第4火曜日となります。

排出方法については、透明、半透明又は白色系の袋（中身が確認できる袋）に入れて、「雑がみ類」と明記して、朝8時までに排出してください。

雑がみとして排出できる具体的なごみの種類については、1月に配布している「雑がみの回収を開始します」チラシ又は3月に配布予定の改訂後の分別収集マニュアルをご覧ください。

<問合せ> 役場保健福祉課 ☎64-2215

★寿いきいき教室について

平成30年度第5回の寿いきいき教室を1月24日（木）に苫前町公民館で開催し、58名の方に参加をいただきました。

札幌市在住、NPO法人北海道総合福祉研究センターの池田ひろみ事務局長を講師に、「介護を受けながら生きるということ～介護予防の大切さと効果の期待」と題して、介護が必要な状況や家族の存在や役割、介護を受ける人・する人の思いなど、介護予防をしていくための心構えや大切さについてお話しいただきました。

講師からは、「介護を受けることは負けではありませんが、少しでも努力して、介護が必要になるのが遠のくなら、努力してもよいのではないのでしょうか。そうした努力が介護予防につながっています。」とのまとめの言葉がありました。

また、途中の休憩時間には、平成28年度に作成した「元気いきいき体操【基本編】DVD」を上映し、参加者全員で体操に取り組みました。



★ふれあい倶楽部について

2月1日（金）に開催された「第6回ふれあい倶楽部」は、悪天候の中でしたが、44名の方々に参加をいただきました。

創作活動として、「雛飾りの工作」を行いました。工作キットを用いての作業でしたが、折り紙で内裏雛を作り、柄のある紙や布を切り貼りして「自分流」の内裏雛を作ることができました。

中には、昼食直前まで作業する方やさらに自宅でも作業に取り組む方など、参加された皆さんも意欲的に作業を行っていました。

午後からは、「運動」として「ボーリング大会」を予定していたのですが、天候を考慮し、残念ながら中止として早めの終了となりました。

今年度のふれあい倶楽部は今回で終了となりましたが、来年度も閉じこもり予防のために創作活動や軽運動を行って、参加者同士の交流を図りましょう！



◆事業のお知らせ◆

- 4月9日（火）午前10時よりとままえ温泉ふわっとにおいて「介護者家族の集い」を開催します。保健福祉課職員による「介護保険制度についてのお話」のほか、昼食を取りながらの交流会や意見交換会を予定していますので、興味・関心のある方は、是非、参加してください。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215