

広報

2014
(平成26年)

とままえ

6

No.634



風かおる
人が輝き
躍動するまち



まちひと百景

桜で出迎え、桜で見送り

5月11日(日)に実施された第43回さくらまつりの会場でもある古丹別緑ヶ丘公園は桜が満開!

昨年は雨に泣かされただけに、本年は多くの来場者で賑い、もちろん「花より団子」ではなく、「花よりジンギスカン?」「花よりお酒?」といった盛り上がりだった。

来場者の出迎えとお見送りは、たくさんの桜。往來する人たちは、木々を見上げながら笑顔を浮かべた人も多く、少し得した気持ちになったのは間違いないだろうと感じた。

- 苫前町の宝の募集ほか…2
- 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金…3
- 第43回さくらまつりほか…4
- 社会を明るくする運動ほか…5
- 健康ばんざい…6
- 学びの情報…7
- 介護保険ガイド…8
- 国民年金…9
- 住まいる情報…10~11
- ちびっこギャラリー…12

まちの人口

人口/3,445人 (男/1,634人:女/1,811人)
世帯数/1,650世帯 (5月31日現在)

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



「苦前町の宝」を募集します!

苦前町の宝とは?

苦前町に住む方に自分の住むまちに更なる愛着を持つために、町民や町民以外の多くの方々にご協力をいただき、「苦前町の自慢」を発掘、「苦前町の宝」を選定するものです。

宝の選定?

我がまち苦前町には、景色、文化、人、農産物、水産物、観光施設、食、自然など、様々な宝が存在しています。

それらの宝を選定し、町民、行政、各産業団体等が一体となってその宝をどのように活用・PR等を行っていくかを検討していくことで、まち全体の盛り上がり、「苦前町の宝」を活かしたまちおこしが期待できます。例えば、景色や自然などは画像にしてホームページや観光パンフレットへの活用が考えられます。

応募はどのくらい?

応募に際して「苦前町の宝」の条件としては「苦前町の自慢できるもの」とします。従って皆さんがこれは自慢できると感じたものであればどのようなものでもかまいません。

また、現在使用している「苦前町の宝」という表題の通称名も同時に募集しています。

ですから、応募資格も町民の方はもちろん、ふるさと苦前町

を離れ都市部で住んでいらっしゃる方でもかまいませんし、初めて苦前町を訪れた方でも応募できます。

募集は2回に分けて行うものとして、第1回目の応募は5月13日から9月30日までの約5ヶ月間となっています。応募の期限は電子メールや持参いただく場合は9月30日の午後5時までとし、郵便で提出される際は9月30日当日の消印で有効となります。

応募の方法は、応募用紙を役場、公民館、福祉センターに設置するほか、お問い合わせいただければ郵便や電子メールで送付することもできます。

なお、応募に関しては個人情報などの秘密を厳守し、「苦前町の宝」の公募に関する目的以外には使用しません。

応募されたものは後日選考委員会で総合的に判断・選定し、「苦前町の宝」として認定されたものは苦前町公式ホームページや広報誌などによりお知らせします。

なお、応募された宝が「苦前町の宝」に認定された方の中から抽選で記念品を贈呈する予定です。

苦前町の宝に関することは

企画振興課まちおこし係

電話 64-2212

メール machi@town.

tomamae.lg.jp

苦前町まちづくり活動支援補助金の申請団体を募集中です!

平成26年度のまちづくり活動支援補助金の申請団体を現在募集しています。

対象事業や対象経費などは次のとおりですが、事業を実施する前に申請いただくこととなりますので、ご注意ください。(申請を希望される団体等は事前に下記までにご相談ください)

○対象事業

地域の活性化や課題解決を目的に取り組む事業で、広く町民が参加でき、その成果が町民に還元される事業

- ・産業・ものづくり振興に関する事業
- ・観光振興に関する事業
- ・健康・福祉の推進、子どもの健全育成推進に関する事業
- ・芸術・文化・スポーツや生涯学習振興に関する事業
- ・景観美化、環境保全、地域の安全推進に関する事業
- ・その他地域の活性化に資すると認められる事業

○対象経費

当該事業に要する経費を対象としますが、団体運営経費、食糧費に相当する経費、補助に相当しないと認められる経費は対象外経費となります。

○補助率・補助額

- ・補助の期間は2年間を限度とします。
- ・補助率は10分の10以内で、上限額は20万円です。

○申請時期

1次募集は現在募集していますが、2次募集は平成26年7月末頃、3次募集は平成26年9月末頃としていますが、必要に応じて随時募集します。

○選考方法

まちづくり活動支援補助金交付団体選考委員会により、書類審査で補助金交付団体の選考を行いますが、必要に応じてヒヤリングを実施する場合があります。

○申請用紙、問い合わせ・申込先

町ホームページからダウンロードできますが、役場企画振興課にも申請用紙があります。この補助金に関する問い合わせは下記までお願いします。

企画振興課まちおこし係 (☎64-2212)

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金 についてのお知らせ

臨時福祉給付金とは、平成26年4月から消費税率が8パーセントへ引き上げられたことに伴い、所得の低い方々への負担の影響を考え、暫定的・臨時的な措置として臨時福祉給付金を支給する制度です。

また、子育て世帯臨時特例給付金とは、臨時福祉給付金と同様に消費税の引き上げに伴い、子育て世帯の影響を緩和し、子育て世帯の消費の下支えを図ることを目的に臨時的な給付措置として行うものです。

なお、子育て世帯臨時特例給付金は児童手当の上乗せではなく、臨時福祉給付金と類似の給付金としてこれと併せて調整をして支給する制度です。

臨時福祉給付金について

基準日は平成26年1月1日になります

●支給対象となる方

平成26年度分の住民税が課税されていない方が対象となります。

①課税されている方に生活の面倒を
※ただし、 見てもらっている場合 } は対象と
②生活保護の受給者である場合など } なりません。

●支給額

1人につき10,000円を支給します。

ただし、下記の加算対象者は1人につき5,000円を加算。

加算対象者	老齢基礎年金、障害基礎年金、 遺族基礎年金等の受給者	} (※1)
	児童扶養手当、 特別障害者手当等の受給者など	

※1 平成26年3月分の受給権があり、4月分または5月分の年金の支払いがある方が対象です。

※2 平成26年1月分の手当等を受給している方が対象です。

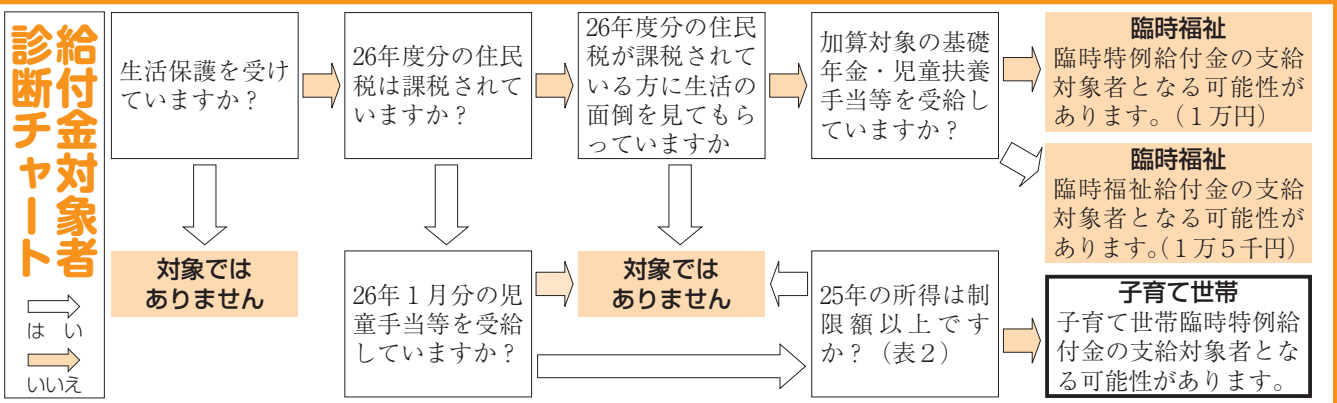
表1【住民税が課税されない所得水準の目安(非課税限度額)】

(給与所得者)

区分	非課税限度額 (給与収入ベース)
単身	93万円
夫婦	137.8万円
夫婦1人	165.8万円
夫婦2人	193.8万円

(公的年金等受給者)

区分	非課税限度額 (給与収入ベース)
単身 65歳以上	148万円
単身 65歳未満	98万円
夫婦 65歳以上	192.8万円
夫婦 65歳未満	142.8万円



子育て世帯臨時特例給付金について

基準日は平成26年1月1日になります

●支給対象となる方

次のどちらの要件も満たす方が対象となります。

- 平成26年1月分の児童手当・特例給付を受給
特例給付とは、児童手当の所得制限限度額以上の方について児童1人に当たり5,000円支給しているもの
- 平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満
(表2の限度額目安未満かどうか)

●対象児童

支給対象者の平成26年1月分の児童手当・特例給付の対象となる児童

ただし、
・「臨時福祉給付金」の対象となる児童
・生活保護の受給者となっている児童 など } は対象外となります。

●支給額

対象児童1人につき10,000円を支給します。

表2【児童手当の所得制限限度額】

区分 (扶養親族等の数)	限度額目安 (所得)
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円

臨時福祉給付金及び子育て世帯臨時特例給付金に関する問い合わせは、税務町民課住民係(電話64-2213)まで

満開の桜の中、ジンギスカンに舌鼓 ～第43回古丹別緑ヶ丘公園さくらまつり～



5月11日(日)に第43回さくらまつりが桜が満開の古丹別緑ヶ丘公園で開催され、約800名が桜とジンギスカンを楽しんだ。開会で渡部一男実行委員長は「例年になく素晴らしい天気で絶好のさくらまつりとなった。今日は1日楽しんでいただき、英気を養ってほしい」と、森利男町長も「大勢の来場感謝申しあげる。満開のさくらを楽しみながら参加者同士交流を図ってほしい」と挨拶した。ステージでは苦前鱗萃会によるよさこいソーランや歌手による歌謡ショー、来場者によるカラオケ大会が行われ、風に花びらが散り始める中、楽しいひとときを過ごしていた。

遺族の想いは「決して風化させない」～平和の鐘奉賛会による慰霊法要～

5月11日(日)で古丹別緑ヶ丘公園内の戦没者慰霊堂で行われ、留萌管内各地より約70名が参列した。第2次世界大戦へ招集され、御霊となった1953名の冥福を祈るため、毎年この時期に開催される平和の鐘奉賛会(小池千丈主管、服部秀行会長代行)が執り行っているもの。

小池主管と服部会長代
行は「戦後69年を経ても遺族の中の悲痛な想いは変わらない。後世に平和の大切さを伝えていくことが私たちの役目である」と、山田裕一副町長も「今日の日本の発展は尊い犠牲によるものを忘れてはならない。この法要が今後も継続されることを望みたい」と挨拶した。



第54回苦前町商工会通常総会を開催



5月15日(木)とままえ温泉ふわつとで第54回苦前町商工会通常総会が、森町長や星野町議会議長など来賓も出席し開催された。前田久義会長は「当商工会でも長引く不況と後継者不足購買力の流出など課題が山積している。プレミアム地域振興券に加え、イベントを再認識し地域コミュニティの活性化を図っていきたい」と、森町長も「アベノミクスの効果は小規模自治体までは波及していない。ぜひ商工会からも行政に対し提案していただき連携した取り組みを図っていききたい」と挨拶した。この後、定款の一部改正などの10の議案が協議、承認された。

古丹別地区は例年どおり公民館周辺で、苦前地区は苦前花愛好会(猪股正博会長)が一昨年より整備している三角点スキ1場の花壇の2箇所を実施した。

花を植えて、環境美化を ～平成26年度フラワースマイル事業～

5月24日(土)平成26年度フラワースマイル事業が開催され、苦前・古丹別地区あわせて約110名が参加、花植え作業を行った。

開会にあたり町コミュニティ推進協議会の斉数範章会長が「子どもからお年寄りまでのいろいろな世代が交流し、環境美化の一環である花を植えてほしい」と挨拶、曇り空で雨が今にも落ちそうな天候の中、両地区あわせてマリーゴールドやペチュニアなど1千本の花を植えた。



第51回留萌管内少年少女東西対抗剣道大会・第41回留萌管内少年少女個人選手権大会



個人選手権入賞者
 小学2年の部
 優勝 山口 太雅
 小学5・6年女子の部
 準優勝 今 彩華
中学生の部
 第3位 今 昭人
 (本町入賞者のみ掲載)

5月25日(日)苦前中学校体育館で第51回留萌管内少年少女東西対抗剣道大会・第41回留萌管内少年少女個人選手権大会が、増毛町から豊富町までの少年少女剣士約100名が参加、地元剣道連盟の成田凌くんの選手宣誓で開幕した。大会は前半、管内個人選手権の7部門が行われ、面や胴などの決まり手が出るたびに、会場から父兄や仲間などの拍手や声援があふれていた。また、後半に東西対抗戦が行われ、苦前町の属する東軍は通算成績21勝29敗7分で敗れた。

「第64回社会を明るくする運動」が7月1日からの1ヶ月間で強調月間として運動が展開されます



■社会を明るくする運動とは？

すべての国民が犯罪・非行の防止と立ち直りについて考え、それぞれの立場で力を合わせて犯罪や非行のない地域社会を築こうという国民運動で、昭和26年7月から実施されており、今年で63年目を迎えます。

■皆さんの参加を

安全で安心な暮らしはすべての人の願いですが、テレビや新聞では毎日事件のニュースが報道されています。

単に犯罪や非行を無くすには、警察などの取り締まりを強化し、過ちを犯した人を処罰することも必要ですが、立ち直ろうとしている人を社会で受け入れていくこと、犯罪や非行

をする人を生み出さない家庭や地域づくりをすることもとても大切なことです。

そのためには一部の人だけでなく、地域のすべての人がそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

「社会を明るくする運動」では、ポスターの掲示、新聞やテレビ等の広報活動に加えて、誰でも参加できる催しを行っています。イベントに参加したり、ホームページやこの記事を見たことなどをきっかけに、どうして犯罪や非行が起きてしまうのか、安全で安心な暮らしをかなえるために今何が求められているのか、そして、自分には何ができるのかをみなさんと考えてみませんか。

■更生、保護活動を行うボランティア「保護司」

「更生保護」は、社会の中での立ち直りを導き、助け、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐ仕組みで、その活動には、「保護司」がボランティアとして支えています。

「保護司」は犯罪や非行に陥った対象者が保護観察を受けると、その期間中、保護観察所の保護観察官とともに、対象者と面接して生活状況を調査、保護観察中に決められた約束事を守るように指導し、生活相談など社会復帰への手助けをすることが主な仕事で、本町にも次のとおり6名の保護司がいます。

右の6名の保護司の方々は、犯罪・非行の予防活動や地区祭典などによる環境浄化活動などを行うなどの活動を実施しています。

野崎 信輝さん、阿部 俊一さん、村田 正夫さん
檜森 正春さん、加藤 隆雄さん、森 利男さん

羽幌地区保護司会苫前支部



ファイヤー通信

山火事注意！苫前町でも野火発生！

今年各地で山火事や野火が多発しております。

外での火の取り扱いには十分注意し、たばこの投げ捨ては絶対にやめましょう。



山に入る際は火気の使用は極力避け、マナーを守って入山しましょう。

山の緑を守るのも私達の使命です。



火事・救急は119番！

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

苫前町メール配信サービスへ登録を！

犯罪気象情報、学校情報、生活情報（イベント・行事など）から選択し情報を得られるメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。

パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。

(<https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)

総務財政課交通防災係 (☎64-2211)



留萌管内で悪質商法が多発、ご注意を。

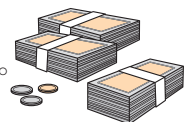
最近、留萌管内において現金を郵便や宅配便で送らせるなどの悪質商法による被害が発生しています。

業者が現金を宅配便で送付するよう指示すること自体、一般の取引ではありえません。

そのような電話があった場合は絶対に相手にしないようご注意ください。

怪しい電話などはあった場合は、すぐ下記まで相談を。

企画振興課商工観光係 (☎64-2212)



健康ばんざい

「慢性腎臓病（CKD）と水分の賢い取り方」

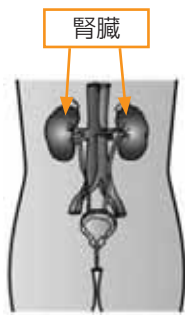
今月の担当は 奥村栄養士です

慢性腎臓病（CKD）とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。生活習慣病との関連も深く、誰もがかかる可能性があります。また、脳卒中や心臓病などの血管の病気になる要因でもあります。

一度腎臓の機能が失われると多くの場合は回復することなくCKDとなります。さらに機能低下が進行すると腎不全となり「人工透析」が必要となる状態になります。

腎臓の働きについて

腎臓は背中側の腰の上あたりに位置しています。



▲背中側に左右1つずつある。

大きさは、片方あたり握りこぶし1つ分です。代表的な働きを2つ紹介します。

①老廃物を体の外に出す

腎臓の中には細い血管が詰まっており、心臓から送り出される血液の5分の1以上が流れ込みます。

そのうち、身体に必要なものを再度取り込み、不要なものを濃縮し1〜2リットルの尿として体の外へ出します。



▲腎臓の拡大図。白く見えるのは血管

②体液量や電解質バランスの調整

腎臓は血液をこしとるだけではなく、余分となった水分や塩分などを尿として排泄し、体液の量や電解質バランスを調節しながら血液の濃度を一定に保つ働きをしています。

CKDを予防するために

人間の身体は子どもで70パーセント、成人で60〜65パーセント、高齢者で50〜55パーセントが水分で満たされているといわれています。その水分が不足し身体が脱水状態になると、血液は「ドロドロ」としてしまいます。腎臓へ負担がかかります。

一日に飲み水から摂取すべき水分は約1・2〜1・5リットルであり、飲み水からの摂取量は全般的に不足気みであるとい

われています。平均的にはコップであと2杯飲めば1日に必要な水分量を補うことができます。一日にどのくらい水分をとっているか普段使っているコップに飲む水の量を入れて計量カップ等を使って調べてみましょう。

医師から特に水分制限をされていない場合は、水分を適量とって尿を排泄する方が腎臓へ負担がかかりません。

心臓病の方など水分制限のある方は主治医に相談してください。

「水を飲むとトイレに目が覚めるので昼から水分をひかえる」という町民の方の声をよく

上手な水分摂取のポイント

寝る前に水を一気飲みすると増えた分の水分を排泄しようとする

聞きます。

夜間睡眠中に失われる水分は500ミリリットルといわれており、ペットボトル1本分に相当します。

そこで上手な水分摂取のポイントを2つ紹介します。

①カフェインの含まれる物の飲み過ぎに注意する

緑茶やコーヒーなどカフェインが含まれているものは利尿効果があるため飲み過ぎに注意しましょう。

水が飲みにくいという方は、カフェインが含まれていない麦茶がおすすです。

②ゴクゴク飲みからちょこちょこ飲みへ

寝る前に水を一気飲みすると増えた分の水分を排泄しようとする

する働きがうながされます。

起床後や朝食、昼食、間食、夕食などそれぞれの食後、薬を飲む際に、また入浴や運動の前後と1日の生活習慣の中でこまめに、少しずつ飲むようにしましょう。

定期的な健診で早めのチェック

町の特定健診ではCKDの可能性があるか尿検査と血液検査で確認できます。年に一度定期的に健診を受けて健康管理に役立ててください。

町の特定健診受診者で腎臓の機能低下の方へ水分摂取、生活習慣のアドバイスを行ったところ、腎臓の機能が元気な状態になった方がいらっしました。

Dr.小野の処方せん

前立腺

前立腺は男性の膀胱（尿のたまるところ）の尾側に存在する栗の実形の臓器で真ん中を尿道が貫いています。

精液を液状化する前立腺液を分泌していて15グラム程度あります。前立腺の内腺と外腺の2つの区域に分けられます。

前立腺肥大症は尿道を取り囲む内腺の移行領域が肥大するもので、尿道が圧迫され様々な排尿障害を呈します。

一方前立腺がんはその80パーセントは尿道から離れた外腺の辺縁領域に発生し、その初期には排尿障害は現れにくくなっています。

ところが前立腺がんは前立腺肥大症は好発年齢が近い見分けが難しいのです。

そこで客観的で信頼性の高い検査としてPSAという腫瘍マーカー（血液検査）が使われます。

PSA基準値は4.0ng/mlと定めています。ある大学のデータでは4〜6ng/mlで20パーセント、6〜10ng/mlで30パーセント、10〜20ng/mlで30〜40パーセント、20ng/ml以上で50パーセント以上に前立腺がんが発見されています。

男性では胃がん、肺がん、大腸がんに次いで4番目に多くなっています。



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