



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

3

No.655



まちひと百景

「いざ」というときに備えて確認!

力屋地区の住民を対象とした災害図上訓練が行われた。力屋地区は平成26年8月の大雨による土砂崩れで国道232号線が一時通行止めになるなど、たびたび災害が発生しており、住民らも警戒している。

何も無い今、災害を想定した訓練を行うことで「いざ」というときに冷静な行動をとることができる。訓練の中でも「避難するのは個人の自由だが、情報だけは伝えていかななくてはならない」など災害に備えた有意義なものとなった。

このような機会を作った力屋地区の方々に改めて敬意を表したい。

- 救急車を呼ぶときはどんなとき?... 2
- 苫前っ子強い! 2年連続で全道大会ほか... 3
- 草薙寛さんに瑞宝単光章ほか... 4
- 雪像と滑り台に子ども達も大はしゃぎほか... 5
- 国民年金・Dr小野ほか... 6
- 国民健康保険・後期高齢者医療ガイド... 7
- 健康ばんざい... 8
- 学びの広場... 9
- 住まいる情報... 10~11
- ちびっこギャラリー... 12

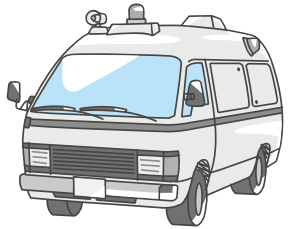
まちの人口

人口/3,312人(男/1,573人:女/1,739人)
世帯数/1,592世帯 (2月29日現在)

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

救急車を呼ぶときはどんなとき?

救急車の適正利用をお願いします!



北留萌消防組合苦前支署・古丹別支署では、住民の命を守るため高規格救急自動車及び救急救命士を配置し、一刻を争う際に出勤しています。

平成27年の出勤状況の紹介と、どのような状況の場合に救急車を呼んだらいいかを紹介します。

平成27年度の 救急出勤状況は

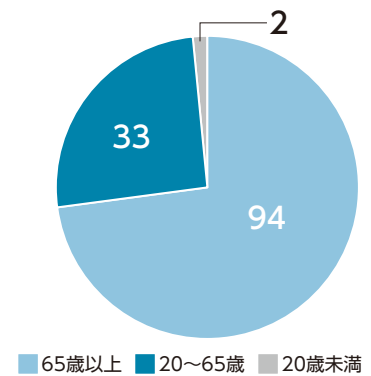
平成27年の本町の救急出勤件数は132件で前年と比較し15件の増加となりました。また、医療機関への搬送人員は129人で、前年と比較して20人の増加となりました。

○事故種別出勤・搬送人員

事故種別	出勤件数(件)	搬送人員(人)
急病	83件	80人
一般負傷	18件	15人
交通事故	13件	17人
転院搬送	13件	13人
その他	5件	4人
合計	132件	129人

搬送した人員の年齢別の内訳は、65歳以上の高齢者が94人と全体の73パーセントを占めています。

搬送された人員の年齢別の割合



医療機関別で見ると第1次搬送病院に指定されている道立羽幌病院が最も多く、病状により留萌市立病院へも搬送していますが、緊急度が高い場合はドクターヘリによる搬送も行っています。

○医療機関別搬送人数

搬送医療機関	搬送人員(人)
道立羽幌病院	105人
留萌市立病院	18人
留萌セントラルクリニック	2人
その他(ドクターヘリ)	4人
合計	129人

※不明な点がありましたら

北留萌消防組合古丹別支署

☎(65)4119

北留萌消防組合苦前支署

☎(64)2321

こんな症状が出たら

「普段元気に行っている人が急に苦しみだしたら」と考えると「すぐに救急車」というイメージが浮かびますが、消防では通報された内容によって「どの病院に運ぶのが適切か」「場所はどこあたりか」などを判断しなければなりません。

子どもの場合

- 顔**
 - くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い
- 胸**
 - 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い
- 手足**
 - 手足が硬直している
- 頭**
 - 頭を痛がって、けいれんがある
 - 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある
- おなか**
 - 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
 - 激しいおなかの痛みで苦しいが、嘔吐が止まらない
 - ウンチに血がまじった

成人の場合

- 顔**
 - 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
 - ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
 - ろれつがまわりにくい、うまく話せない
 - 視野がかける
 - ものが突然二重に見える
 - 顔色が明らかに悪い
- 手足**
 - 突然のしびれ
 - 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる
- 頭**
 - 突然の激しい頭痛
 - 突然の高熱
 - 支えなしで立てないぐらゐ急にふらつく
- 胸や背中**
 - 突然の激痛
 - 急な息切れ、呼吸困難
 - 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
 - 痛み場所が移動する
- 腹**
 - 突然の激しい腹痛
 - 持続する激しい腹痛
 - 吐血や下血がある

救急車をより正確に、より早く出動させるために必要な情報を伺いますので、あわてずにゆっくりと答えてください。

左記に表示したような症状が見られた場合は、重大な病気やケガの可能性があります。このような症状が現れたときは、迷わずに救急車を呼びましょう。

消防庁発行の救急車利用マニュアルより一部引用

苦前っ子強い!2年連続で全道大会へ!

第25回苦前町子どもかるた交流大会・第23回留萌南部地区子ども下の句かるた大会

町子ども会育成連絡協議会（早川日出利会長）主催の第25回子どもかるた交流大会が1月10日（日）公民館で小学生8名、中学生3名が参加、小、中学生、高校生が混合でチームを作り、交流大会として開催された。大会運営をした北斗歌留多クラブ会員の読みが始まると会場が静まり、札を取ると「入った」のかけ声が飛び、交流大会の中でも真剣勝負が繰り広げられた。



1月30日（土）苦前町で第23回留萌南部地区子ども下の句かるた大会が開催され、本町から小学生2チーム、中学生1チームが出場し、小学生の部では苦前北斗Aが、中学生の部でも苦前北斗嵐が優勝を収め、昨年に引き続き苦前っ子が活躍し、2月21日（日）に札幌市で行われる全道大会の出場権を獲得した。

小学生の部は留萌市2チーム、小平町から1チームの計5チームで争われたが、苦前北斗Aは危ない試合運びで決勝は小平町のチームと対戦、圧倒的な強さで優勝した。もう1チームの苦前北斗Bは善戦むなしく1回戦、敗者復活戦ともに敗退した。中学生は留萌市、小平町から1チームずつの計3チームによる総当たり戦で行われ、こちらも力を見せつけ、苦前北斗嵐が優勝を果たした。

留萌南部地区子ども下の句かるた大会結果

○小学生の部

優勝 苦前北斗Aチーム

松森倫太・平井憲吾・平井皓士

○中学生の部

優勝 苦前北斗嵐チーム

清水涼雅・本田愛珠・高田佳歩
鴨田佳尚



（右）相手チームと札を取り合う小学生の部苦前北斗A

（左）2戦全勝で全道大会出場を決めた中学生の部苦前北斗嵐



いざ!鬼退治はまかせておいて! ~町内保育園(所)で豆まき~



2月3日（火）に町内の保育園（所）で豆まきが行われた。古丹別保育園（川森のり子所長）では、「甘えんぼオニ」「泣き虫オニ」など心の中にある様々なオニを豆まきで外に出そうと、自分の作った入れ物に豆を入れてもらい豆まきが始まった。かわいらしいオニの着ぐるみの登場に、年長組は逃げながらも果敢に豆をぶつけていたが、年少組の園児は先生のまわりで泣く子や固まったまま動けない子どもと反応はさまざま。やがてオニが降参すると園児達はホッとした表情で会場に散らばった豆を拾った後、みなでおやつを頬張った。



また、苦前保育園（青木久美子園長）では、先生達による豆まきの寸劇を鑑賞した後、オニ役の北留萌消防組合苦前支署職員を紹介、リアルなお面を付けて豆まきがスタートした。

オニが現れると恐怖のあまり、泣きながら先生の後に隠れたり、驚きのあまり固まってしまったり子どももいたが、勇敢な年長組園児が足を捕まえ、馬乗りになる活躍でオニが降参するも、豆を投げ続ける園児達が印象的だった。

同組合の草薙勇支署長は「カゼを引かないよう注意し、絶対に火遊びはしないように」と園児達に注意を呼びかけた。



初代北留萌消防組合苦前支署長の草薙寛さんに瑞宝単光章



昭和25年の苦前町消防団常備消防団員から始まり、昭和48年の北留萌消防組合設立時の同組合苦前支署の初代支署長として通算38年に亘り、地域の防災のために尽力されたことが認められた、苦前在住の草薙寛さんに瑞宝単光章の伝達が2月4日(木)に役場町長室で行われた。

草薙さんは受章に際して「消防職員や消防団員と苦労をともにし、消防活動にあたってきたが、予防の重要性から啓発には力を入れてきた。今回の受章は身に余る光栄であり、町民の皆様や消防職員のご指導、ご支援のお陰とされている」と当時を振り返りながら述べていた。

絶好の天候の中、攻めろ ～第4回とままえ冬の大運動会兼苦前町民スキー大会～

第4回とままえ冬の大運動会結果一覧

チャレンジの部

部 門	氏 名	所 属 等	記 録
6 歳 以 下	岡田 美波	苦 前 保	0'15"06
小学1年男子	花井 瑛音	古丹別小	0'14"49
小学2年男子	岡田 健介	苦 前 小	0'12"42

頂上の部

部 門	氏 名	所 属 等	記 録
小学2年男子	吉村 奏哉	古丹別小	0'32"96
小学5年男子	吉村 玲亮	古丹別小	0'27"84
小学5年女子	西 桜 誇	古丹別小	0'28"92
小学6年女子	前川咲耶花	古丹別小	0'25"75
小学5年女子	横野 瑞希	苦 前 小	0'20"54
中学生男子	柴田 太一	古丹別中	0'19"97
一 般 女 子	岡田絵梨子	苦 前 前	0'23"34
一 般 男 子	小野寺泰憲	古 丹 別	0'18"79

頂上の部

部 門	氏 名	所 属 等	記 録
小学3年男子	大矢根瑠斐	苦 前 小	0'17"19
小学5年男子	吉村 玲亮	古丹別小	0'15"99

スレッドリレーの部

部 門	氏 名	記 録
6 歳 以 下	吉村 咲音	0'19"55
咲音とかのん	下田 かのん	
小学1・2年	岡田 健介	0'19"10
2ネンジャーA	新村 凌臥	
小学5・6年	西 桜 誇	0'19"07
にし あんどう	安 藤 知左都	
中 学 生	野村 優大	0'11"34
古中野球部A	瀬川 永夢	
一 般 団 体	中村聡太・伊藤拳太郎	0'30"13
チ ャ ーム 中 村	瀬川永夢・小野寺泰憲	

(各部門1位のみ掲載)



2月7日(日)古丹別緑ヶ丘スキー場で町体育協会(平田日出男会長)主催のとままえ冬の大運動会兼町民スキー大会が小学生から一般まで約40名が参加し開催された。

晴れ渡った絶好のスキー日和の中行われた大会では、スキーは小学校低・中学年向けとして斜面の第1リフト終点からスタートする「チャレンジの部」、斜面頂上からスタートする「頂上の部」の2部門、スノーボードの部、そしてソリに人を乗せ、折り返し地点で交代するスレッドリレーの部の計4部門で各学年ごとに分かれて競技を行った。

スキーの部、スノーボードの部では、スタート地点には緊張した面持ちの子どももいたが、「スタート」の声に果敢に滑り出し少しでも早くゴールしようとすゝる気持ちを感じられた。

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、にぎやかで笑いの中競技が行われていた。

終了後には、だんご汁とココアが振る舞われた。

第65回「社会を明るくする運動」標語コンクール入賞作品発表

社会を明るくする運動標語コンクール入選一覧

●小学校の部

最優秀賞 古丹別小学校4年 宮本 瑞妃
優 秀 賞 古丹別小学校6年 工藤 瑠衣

●中学校の部

優 秀 賞 苦前中学校1年 今 彩華
優 秀 賞 苦前中学校3年 星野 汐音
優 秀 賞 古丹別中学校2年 加納 岳斗
佳 作 古丹別中学校3年 伊藤 行平
佳 作 古丹別中学校1年 伊藤 拳太郎

第65回目となる社会を明るくする運動の標語コンクール入選作品が発表され、本町から小学生の部で2作品、中学生の部で5作品が入選した。

中でも小学生の部では古丹別小学校4年の宮本瑞妃さんが「だれにでも 元気なあいさつ 笑顔でね」の作品で最優秀賞に輝いた。

社会を明るくする運動は犯罪・非行防止と立ち直りに関する活動を実施しており、当コンクールでは羽幌初山別・苦前の3町村の保護司会が毎年実施しており、今回は中部3町村の小学校で206人320作品、中学校で241人312作品の応募があった。

雪像と滑り台に子ども達は大はしゃぎ! ~カンガールスクール~



2月11日(木)に公民館駐車場で小学校就学前の幼児と保護者を対象としたカンガールスクールが実施され、11組35人が参加し、雪遊びと滑り台で楽しんだ。

実施にあたっては、本町家庭教育サポート企業として、家庭教育への支援協力などを行っている橋場産業株式会社(奥山和彦代表取締役)と渡部工業株式会社(渡部和人代表取締役)が、1月下旬より滑り台と雪像づくりなどに協力し、親子が冬を楽しみ、一緒に遊ぶことができる環境を提供した。

また、事業当日は苦前商業高校3年の加藤みなみさんと鴨田祥宏くんがボランティアで、事業当日は苦前商業高校3年の加藤みなみさんと鴨田祥宏くんがボランティアで、



ティアで事業の進行や幼児の補助などの運営協力を行った。

参加した親子らは、雪中大型かるた取りや大型輪投げなどを行った後、雪像と滑り台へ移動、肥料袋やソリに乗って滑り台遊びを楽しんだ。

遊んだ後は、旭地区で牧場を営む大矢根浩慈さんから差し入れていただいた牛乳を使ったココアが提供され、頬を赤くして遊んだ親子の体を温めた。

事業が終わっても「まだ遊びたい」という子どももいて、冬の晴れた1日を満喫した。

無事故と大漁を祈願 ~船霊祭・大漁祈願祭~



2月13日(土)とままえ温泉ふわつとで船霊祭・大漁祈願祭が漁業関係者や来賓など約50人が参加し実施された。

船霊祭は連合部会、大漁祈願祭は同執行委員会が主催、祝詞奏上や玉串奉てんなどが行われた後、太田信之執行委員長が「昨年は北るもい漁協が合併して以来、最高の取り扱いとなったが、ホタテ稚貝の出荷、韓国への成員の価格高騰が大きくな要因となっている。一方、組合員の減少や漁業関係の人手不足が深刻なことに加え、環太平洋経済連携協定(TPP)が今後どのように影響するか懸念される。平成28年も努力を惜しまず漁に専念していただきたい」と挨拶、無事故と大漁を改めて祈願した。

全道大会へ向けて結団式を実施 ~町消防団古丹別分団よりポンプ操法で出場~



2月16日(火)北留萌消防組合古丹別支署2階会議室で7月に江別市で開催される北海道消防操法訓練大会ポンプ操法の部に留萌管内代表で出場する本町消防団古丹別分団の結団式が行われた。

出場は、西大志さん、早川尚さん、竹谷諭さん、鈴木智大さん、前川祥希さんの5名。

西さんは「管内代表で出場するのは名誉なこと。期待に添えるよう消防団員、職員が団結、訓練に励み上位入賞を目指したい」と決意を述べた。

同消防団の瀬川信昭団長も「今回は期待できるメンバーが集まった。自分の仕事をまず第一に、ケガなどに気をつけ訓練に励んでほしい」と激励の言葉を述べた。

災害懸念場所と避難所運営を改めて確認 ~力昼地区で土砂災害図上訓練を実施~



2月21日(日)力昼生活館で土砂災害の懸念される場所と避難所の運営に係る災害図上訓練が実施され、力昼地区の住民13人が参加した。

同訓練は単位町内会では初めて行うもので、役場総務財政課交通防災係職員、羽幌警察署員、力昼駐在所駐在部長らの進行により実施された。

力昼地区では大雨による国道232号線の土砂崩れなどが起つているが、これまで人的被害はないものの、災害はいつ起きるかわからないため、参加者は過去に土砂災害のあった場所やこれから災害が起きそうな場所を地図上にチェックし、避難所を開設する際にはどのようなことが必要となるかを真剣に考えていた。

マイプランをしっかりと「ねんきんネット」を活用ください



「ねんきんネット」ってなに?

日本年金機構では、年金加入者の方や年金を受給されている方がインターネットを通じて、いつでも手軽にご自身の年金記録を確認できる「ねんきんネット」サービスを行っています。

パソコンのほかスマートフォンからも利用することができますので、ぜひ活用ください。

●「ねんきんネット」は、ねんきんネットでは、どのようなことができるかを次のとおりご紹介いたします。

- ① 24時間いつでも最新の年金記録を確認することができます。
- ② 記録がわかりやすく表示され、「もれ」や「誤り」も簡単に発見することができます。
- ③ 将来の年金見込額を、自分で試算することができます。
- ④ 国民年金保険料の口座振替の申し込みなどの各種届書を簡単に作成することができます。

ねんきん定期便のお届けは

その他の年齢の年金加入者の方

直近1年間の年金記録をお送りします

35歳・45歳・59歳の年金加入者の方

公的年金のすべての年金記録をお送りしています

手続きはパソコンやスマートフォンで「ねんきんネット」を検索し、そこから必要の手続き等を行って下さい。

●「ねんきん定期便」は毎年お届けしています

「ねんきん定期便」は、これまでの年金加入期間や年金見込額などの情報を定期的に確認いただき、年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として、日本年金機構から次のとおりお送りしています。

「ねんきんネット」や「ねんきん定期便」をご確認いただき、年金記録に「もれ」や「誤り」などのほか不明な点がありましたら、留萌年金事務所(☎0164(43)7211)までお問い合わせください。

特定期間・特例追納制度

こころ

第3号被保険者(専業主婦(夫)の方が、第2号被保険者(配偶者)の退職や本人が扶養から外れた場合などに、第1号被保険者への切替手続きが遅れてしまい、未納期間が発生している場合は、届出により年金の減額や年金を受け取れない事態を防止できる場合があります。(特例期間化)ただし、老齢年金の年金額には反映しません。

また、特例期間について平成30年3月31日までの時限措置として、最大10年分の保険料を追納することにより年金額を増やすことができます場合があります。

心当たりのある方や不明な点は留萌年金事務所(☎0164(43)7211)までお問い合わせください。

お引っ越しをしたら国民年金の住所変更もお忘れなく

新1年生が無事にカエルようマスコットを寄贈 ~苫前婦人会~



2月17日(水)に教育長室で苫前婦人会の高田美智子会長と大井ナオ子副会長の2名が来庁し、平成28年に町内の小学校に入学する新1年生全員が安全に登下校し無事にカエルことを祈念した「カエルのマスコット」を寄贈、池田文教教育長へ手渡した。

同婦人会では恒例行事として年明け早々にフェルトなどの材料の確保や会員が集まり福祉センターで創作を行うなどの活動を行っている。

高田会長は「毎年寄贈しているが、本町に生まれた子ども達が健やかで元気に学校へ通ってもらうことが何よりうれしいこと」と述べた。

池田教育長も「いつもありがとうございます。入学式に全児童に間違いなく配布します」とお礼を述べた。

Dr. 小野の処方せん

禁煙

タバコは1本でも吸うと、ニコチンの血中濃度が喫煙の渴望を抑えられなくなる中毒域まで達することが知られています。喫煙本数を減らすことはニコチン欠乏による不快感が長く続くため、本人には悪影響を与えることが多いです。

タバコのフィルター部分にはミシン目様の穴がタバコを一周するように開いており、同時に空気を吸入するようにして測定時のニコチン及びタール量を調節しています。しかし、実際に吸引する場合のニコチン・タール量を反映しているとは言えず、軽いタバコでも吸い方により相当量の摂取の可能性があります。軽いタバコの意味がありません。ニコチン依存から脱却するため、タバコ以外の薬剤を体内に補充して離脱症状を軽減する目的で、日本ではニコチンパッチとニコチンガムが使用可能です。ニコチンパッチは持続的に安定した血中濃度を維持する適した持続補給型の剤形であり、ニコチンガムは血中濃度を一時的に高めるのに適した急速補給型の剤形です。

いずれも一般用医薬品として購入できます。その他に脳内に作用するものとしてチャンピックスがあります。

医療法人社団オロン会 苫前クリニック 理事長 小野 哲郎 TEL64-9070

