



風かおる  
人が輝き  
躍動するまち

# とままえ

# 3

No. 667



## まちひと百景

### 苫前町のイメージキャラクター誕生！

2月26日（日）に行われた苫前町凧あげ大会でイメージキャラクター「くまだ とまお」くんがお披露目された。会場からは、「かわいい」と声があがり、写真撮影や握手などに追われ大人気だった。これからは町のイベントや催事に町の広告塔として出番が増えるため、今後の活躍に期待したい。

- とままえ冬の大会ほか… 2
- 水槽付きポンプ車の更新ほか… 3
- 苫前町凧あげ大会ほか… 4
- 地域社会貢献事業… 5
- 健康ばんざい… 6
- 後期高齢者医療ガイド… 7
- 国民年金… 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/3,237人(男/1,540人:女/1,697人)  
世帯数/1,566世帯 (2月28日現在)

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

# 絶好の天候の中、攻める ～第5回とままえ冬の大運動会兼苫前町民スキー大会～

## 第5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
小学1年生以下	新村 薫生	苫 前 小	0' 27" 50
小学1年女子	岡田 美波	苫 前 小	0' 16" 40
小学1年男子	小野寺龍太	苫 前 小	0' 20" 43
小学2年男子	石岡 孝弥	古丹別小	0' 20" 78
小学3年男子	岡田 健介	苫 前 小	0' 14" 58
小学4年女子	本間 愛梨	古丹別小	0' 17" 80

### 頂上の部

部 門	氏 名	所属等	記 録
小学2年男子	前川 光	古丹別小	0' 35" 05
小学3年男子	新村 凌臥	苫 前 小	0' 27" 20
小学6年女子	安藤知佐都	古丹別小	0' 29" 45
小学6年男子	吉村 玲亮	古丹別小	0' 23" 93
中学生女子	前川咲弥花	古丹別中	0' 25" 52
中学生男子	柴田 太一	古丹別中	0' 18" 53
一般女子	阿部まり子	苫 前 小	0' 19" 53
一般男子	小野寺泰憲	古丹別	0' 17" 81

### スノーボードの部

部 門	氏 名	所属等	記 録
小学3年男子	吉村 奏哉	古丹別小	0' 20" 76
小学4年男子	大矢根瑠斐	苫 前 小	0' 17" 66
小学6年男子	吉村 玲亮	古丹別小	0' 18" 84

### スレッドリレーの部

部 門 チーム名	氏 名	記 録
小学1・2年 スプラトゥーン	石岡 孝弥 前川 光	0' 20" 73
小学3・4年 アイリとコハル	本間 愛梨 西 胡春	0' 17" 27
中 学 生 古中野球部A	瀬川 永夢 伊藤拳太郎	0' 12" 08
一 般 団 体 古中野球部X	瀬川永夢・伊藤拳太郎 平井憲吾・佐藤颯汰	0' 27" 25

(各部門1位のみ掲載)

\*頂上の部一般男子の小野寺泰憲さんが2連覇達成!



1月29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も早くゴールしようとす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。

## B Bが苫前保育園と古丹別保育所を訪問



2月7日(火)北海道日本ハムファイターズのマスケットB・Bが苫前保育園(青木久美子園長)と古丹別保育所(川森のり子所長)を訪れ、歌や体操、ゲームで交流した。

球団側がオフシーズン中に地域振興の一貫として全道地域をまわるイベントで、このほどファイターズ苫前後援会(平田日出男会長)が応募して実現した。

園児たちは、ファイターズガールの藤原明日美さんに呼ばれて集合。お姉さんのかけ声でB・Bが会場に来ると飛び跳ねて喜んだ。その後、B・Bの伴走で歌をうたい、ボールの的当てゲームにも挑戦した。最後は記念写真をとり、サイン入りポスターや球団の絵本、カードがプレゼントされた。

## 大漁・安全を祈願して ～大漁祈願祭・船霊祭～

2月10日(金)に大漁祈願祭執行委員会(小笠原則彦委員長)と苫前漁業連合部会(北村拓也部会長)主催の大漁祈願祭と船霊祭がとままえ温泉ふわっとで開催され、苫前・力昼地区の船主、北るもい漁業協同組合関係者、森町長ら来賓などがあわせて約50名が参加した。

祭事では祝詞奏上、玉串奉てんを行い、今年の大漁と操業の安全を祈願した。

小笠原執行委員長は挨拶で「昨年は出荷増加や価格高騰もあり売上が計画を上回った。平成29年度においても引き続き目標の達成に向け、漁業に専心してほしい」と述べ、組合員や組合関係者に奮起を促した。





## 水槽付きポンプ車の更新 ~装備品の性能向上~

2月13日(月)北留萌消防組合消防署苦前支署に、最新の水槽付き消防ポンプ自動車1台が配置され、同支署車庫で入魂式が行われた。昭和58年に導入した水槽付き消防ポンプ車は、老朽化が進んだため、このほど新型車に替わったもの。

新型車は、救助器具のエンジンカッターとといった装備品の性能が向上したほか、電動式はしご昇降装置を装備し運転操作もしやすくになっている。

森利男町長は「火災対策の基本は予消防なので火災のないマチづくりに取り組みとともに、新しい水槽付き消防ポンプ自動車を消防の充実、発展に役立てていきたい」と述べていた。



## 新たな伝統を築く ~新校舎落成式~



2月13日(月)に苦前小学校校舎落成式典が同校体育館で行われ、児童や教育関係者ら約130人が新校舎完成を祝った。

新校舎では自然光を取り入れることで電気消費量を抑え、地球環境に優しいペレットボイラーを用いたエコスタイルとなっている。

森利男町長は「45年ぶりに新校舎ができた。校舎を大事に使い、きれいな校舎を後輩につなげていってほしい」と式辞を述べた。

同校の堀井理校長からは「新たな伝統を築き上げ、子ども達のためより良い教育に取り組んでいく」と謝辞を述べた。

## 子ども達が安全にカエル！ ~苦前婦人会によるマスコット作り~

今年、小学校へ新入学する児童28個分を製作することになっている。

この日も10名の会員が一つひとつ手縫いで思いを込めながら作られ、今後は神社で安全祈願された後、学校を通じて配布される予定。

町内の小学校に入学する子ども達が登下校の際に事故なく安全で元気に通えるよう「無事カエル」の思いを込めたカエルのマスコットづくりを苦前婦人会(高田美智子会長)が2月13日(月)に福祉センターで実施した。



## 婚活ミニイベント「雪像づくり」~雪像5基を製作~



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20日(月)24日(金)の5日間に渡り行われた。

この雪像づくりは独身男女が5つのグループに分かれデザインや完成度などを競うもので、主にアニメの主人公をモチーフに製作された。

2月25日(土)には表彰式が行われ、マチのイメージキャラクターである「くまだとまお」くんの雪像が最優秀賞を受賞した。参加者は、「童心にかえれた」「やっつけていくうちに面白くなった」など雪像の出来に満足していたようであった。

## 苦前駐在所で開所式 ~みなさんと地域の安全安心を~

最後に、同駐在所の江本孝幸所長が「苦前の安全安心、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。

2月22日(水)苦前駐在所の開所式が行われ住民らも出席して安全安心の発信を祝った。

佐野光治羽幌警察署長からは、これまでの経過をまじえながら「全力をあげて地域の信頼に込めていきたい」と式辞を述べた。

続いて、小澤哲也副町長が「安全・安心に多大な協力をいただいている。警察業務の重要性は高まるものと考えており、今後も地域に根ざした業務遂行をお願いしたい」と祝辞を述べた。





2月26日(日)とままえ温泉ふわつと周辺会場において第25回北海道風あげ大会、第44回苫前町風あげ大会が開催され、町内外より約2、500人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利男町長が「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年生の大矢根勇希くんと同校5年生の佐藤海音くんの選手宣誓で大会が始まった。

285人、150基の風が8部門に分かれ、凶柄の審査を行った後、いよいよ風あげへ。前半は、強風もあり、なかなか風が上がらず苦戦をしていたが、高校一般の部以降から徐々に風も弱まり、大風の部では果敢にチャレンジし、風をとらえ高く舞い上がっていく風が多かった。

競技終了後の室内では、ピエロのグッチによるバルーンアートショーが行われ、子どもから大人まで楽しめる内容だった。また、表彰式後に抽選会やもちまきも行われた。

今大会では、苫前町公認のイメージキャラクター「くまだとまお」くんの姿が初お披露目し、町長より公認キャラクターの任命状を受け取った。また、とままえ温泉ふわつと前の出店にも多くの人が行列を作り、水産物や加工品、飲食物を買求める姿が見られ、大盛況のうち大会が終了した。



## 前半は強い風が、後半は...

来場者2,500人でにぎわう!

第25回北海道風あげ大会  
第44回苫前町風あげ大会



### 第25回北海道・第44回苫前町風あげ大会入賞者一覧

	最優秀賞	第1位	第2位	第3位	第4位	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞	敢闘賞
親子の部	大田 美実 大田 美恵	村本 健真 村本 咲	村本 一太 村本 竜明	原野 夢来 原野 泰広	星野 陽都 星野 幸司	佐藤 夏妃 佐藤 隆裕	仁木 颯南 仁木 綾香	谷口 愛依 谷口 理恵子	新村 薫生 新村 生恵	木村 宏涼 木村 涼	桧森大志郎 桧森 愛
小学1・2年の部	岡田 美波	山本 紗聖	小野寺龍太	前川 光	吉村 咲音	桧森 梨奈	石岡 孝弥	佐藤 由奈	輪島 維剛	天谷 優里	下田かのん
小学3・4年の部	阿部 隼也	岩田 朔弥	新村 凌臥	吉村 奏哉	岡田 健介	佐藤 優成	石田 夢相	吉田 聖矢	大矢根瑠斐	宮前 英煌	古川 悠翔
小学5・6年の部	下田ひより	安藤知佐都	小林 悠之	大矢根勇希	島崎 彩那	久野 光輝	安田 衣咲	伊藤 楓	吉村 玲亮	佐藤 有紗	佐藤 海音
中学生の部	赤塚 凌汰	佐井 椋成 白幡 拓実	杉本 優秋 芳賀友莉那	安達菜々美 佐藤 香南							
高校一般の部	天野 翔汰	川谷 英夫	庄崎 裕史	舟木 他							
大風の部	苫前地域 マリビジョン 協議会	留萌人権 擁護委員会	山本建設工 業	山本 久司 佐々木 哲							
連風の部	チーム ほくとくん 2017	平野 清也	チームNAO	大塚正四郎							

#### ●建設協会特別賞

- 親子の部  
芳賀 彩夏・芳賀 貴史

#### ●実行委員会特別賞

- 小学生1・2年生の部 輪島 維剛
- 小学生3・4年生の部 天谷 瞭助
- 小学生5・6年生の部 小林 悠之





# 地域社会貢献事業

まちの施設を整備していただきました

## 冬の大運動会の会場圧雪 ～橋場産業(株)～

橋場産業株式会社(奥山和彦代表取締役)が1月29日(日)にとままえ冬の大運動会競技会場の整地作業を地域社会貢献事業として実施しました。



## 公民館前かまくら雪像 ～橋場産業(株)～

北海道家庭教育サポート企業の橋場産業株式会社(奥山和彦代表取締役)が2月8日(水)に公民館事業「雪あそび」に利用するかまくら製作を地域社会貢献事業として実施しました。



## 公民館前滑り台づくり ～堀松・橋場経常建設共同企業体～

水利施設古丹別地区1工区を実施の堀松・橋場経常建設共同企業体が2月9日(木)に公民館事業「雪あそび」に利用する滑り台製作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・協和八光経常建設共同企業体～

古丹別川広域河川改修工事3工区を実施のハラダ・協和八光経常建設共同企業体が2月24日(金)に凧あげ大会会場となるとま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。



## 雪水熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れ ～ハラダ・協和八光経常建設共同企業体～

古丹別川広域河川改修工事3工区を実施のハラダ・協和八光経常建設共同企業体が2月24日(金)に雪水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)～

山本建設工業株式会社(山本道浩代表取締役)が2月24日(金)に凧あげ大会会場へ向かう通路の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



## 凧あげ大会会場への通路の除雪 ～渡部工業(株)～

古丹別(特対)改修工事(冬)外工事を実施の渡部工業株式会社(渡部和人代表取締役)が2月25日(土)に凧あげ大会会場へ向かう通路の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



## 凧あげ会場付近滑り止め用砂まき ～(株)東北建設～

株式会社東北建設(小島英人代表取締役)が2月26日(日)に凧あげ大会会場前通路への砂撒きを地域社会貢献事業として実施しました。



## B & G海洋センターの除雪 ～(株)和秀～

28年災第21号外古丹別川災害復旧工事を実施している株式会社和秀(居原田隆夫代表取締役)が3月1日(水)にB & G海洋センターの除雪を地域社会貢献事業として実施しました。



## 苫前小学校へ備品等を寄贈

苫前小学校改築工事(建築主体)  
ハラダ・東北特定建設工事共同企業体  
苫前小学校改築工事(電気設備)  
フルノ・山崎・奥瀬特定建設工事共同企業体  
苫前小学校改築工事(機械設備)  
日進・橋場特定建設工事共同企業体

より、苫前小学校で希望する備品等17点について地域社会貢献事業として学校へ寄贈されました。

健康ばんざい

気にしていませんか？  
睡眠とこころの健康

今月の担当は新田保健師長です

こころの健康づくりのためには、運動や食事はもちろん、十分な睡眠をとって、ストレスと上手に付き合うということも欠かせない要素となります。

●睡眠について

睡眠には、心身の疲労回復、記憶の定着、免疫機能を強める役割があります。

「こんな睡眠トラブルはありませんか？」

- なかなか寝付けない
- 日中に力がわかない
- 睡眠の途中で何度も目が覚める
- 睡眠中の激しいいびき
- 呼吸停止
- 朝早くに目が覚め寝付けない
- 睡眠中の脚のびくつき、就寝時の脚のむずむず感
- 日中眠気が強い

これらが続くときには、専門医に相談しましょう。

〈睡眠に関する現状と目標〉

日本では、成人のうち5人に1人が不眠に悩んでいると推計されていますが、「健康日本21(第2次)計画」では、次のように目標を定めています。

目標項目	睡眠による休養を十分にとれていない者の減少
現状	18・4% (平成21年)
目標	15% (平成34年度)

町(平成27年度集団による特定健康診査および健康診査受診者の問診票結果から算出)の現状は約20%と全国よりも高率となっております。

〈睡眠不足の原因〉

ストレスや緊張、高血圧や糖尿病などのからだの病気、こころの病気、交代勤務や時差、徹夜などの生活リズムの乱れ、騒音などの環境、葉やアルコールやカフェインなどの刺激物などのいくつかの要因が重なって起こってくるのがよくみられます。

〈睡眠不足によるリスク〉

睡眠が不足すると、食欲を高めるホルモンを増やすことが分かっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は健康な人に比べ糖尿病にかかるといわれています。

〈不眠の解消〉

原因にあわせた対処方法が必要です。自分で対処しきれない場合は、早めに専門医を受診し相談しましょう。

〈健康づくりのための睡眠指針2014(睡眠12箇条)〉

厚生労働省では、平成26年3月に睡眠に関する指針を発表していますので、ぜひご覧いただき、取り入れやすいものから、生活習慣に取り入れてみましょう。指針では、解説の中で就寝前の寝酒(ねむりを浅くし、夜中に目覚める原因)、カフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は睡眠の質を下げることから、それらの行動について注意を促しています。

〈睡眠薬(せんやく)〉

医師に睡眠薬を処方されたときは、指示された用法や用量を守り服薬しましょう。不眠のタイプに合わせて睡眠薬があり、近年よく使われる睡眠薬は、従来の睡眠薬に比べて副作用が少なく、耐性もつきにくいとされています。もし服用後に何か問題があれば、自己判断するのではなく、医師に相談しましょう。

睡眠薬内服中はアルコールをやめることが重要です。

●こころの病気について

こころの病気は誰もがなる可能性を持つていて、最近増えているのが、「うつ病」です。ストレスによる心身の不調が持続して、日常生活に支障がある場合は、「うつ病」の疑いがあります。

〈何かおかしいと感じたら〉

体調などの異変は、ストレスがたまっているという、こころからの警告です。早い段階で変化に気が付き、早めの対応を心がけます。いつもと違うと感じることがあれば、「最近眠れている？」など、自分でできる声かけをして、ゆっくり話を聞いてみましょう。身近な人がこころの病気になったとき、特別扱いするのではなく、普段と同じように接することを心がけます。こころの病気は、怠けているというように見え弱かったり、甘えているわけではありません。周囲の人がそのことを理解し、見守ってあげて、こころの休養をとることが大切です。また、気になる不調が続いたら、早めに医療機関に相談することも必要ですが、その前に近くにある相談窓口も、ぜひ利用してください。

相談窓口の紹介

- 役場保健福祉課けんこう係 (64-22215)
- 留萌保健所健康推進課 (0164-4218327)
- こころの健康相談統一ダイヤル (0570-0064-5556)

管理栄養士からのお知らせ

町民の皆様から多く聞かれる質問にお答えします。

Q、尿酸値を正常に保つには？

A、尿酸は、一定の量が血液の中に溶けて存在しています。生活習慣や体質により血液中の濃度が高まると痛風や腎機能の低下を引き起こすことがあります。尿酸値が高い=ビールの飲み過ぎというイメージがありますが、尿酸の元はプリン体という物質で、ほとんどの食品に含まれています。

〈尿酸値を正常に保つポイント〉

- ① 腹八分目を意識する
- ② こまめに水分補給する
- ③ 毎食野菜を十分とる
- ④ お酒は適量に (アルコールが尿酸の排泄を悪くします)
- ⑤ 軽い運動を行う



〈特に注意が必要な食品〉

お酒全般、レバー、ステーキ、しらす、健康食品(ビール酵母、クロレラ、ローヤルゼリー) など