



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ 10

No.674



まちひと百景

全国「馬の絵作品展」で学校賞受賞！

北海道では唯一の全国展となる「馬の絵作品展」に出展した苫前中学校が、全国でも2校しか選考されない学校賞を受賞した。

3年生14名が美術の時間に描いた作品で、梅原賢伸教諭は「授業時間の中でこれだけ完成度の高い作品を全員描けたのは、奇跡が起こったようなもの」と受賞の喜びを語った。

3年生14名の生徒たちは「大変だったけどどうまく描けた」と述べていた。

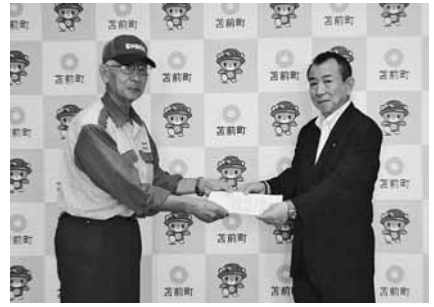
- 「満タン&灯油プラス1缶」運動ほか… 2
- チャリティフェスティバルinとままえほか… 3
- 馬の作品展ほか… 4
- 町健全化判断比率及び資金不足比率… 5
- 健康ばんざい… 6
- 地域包括ケアだより… 7
- 国民健康保険ガイド… 8
- 国民年金… 9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11~13
- 中学生ギャラリー…14

まちの人口

人口/3,211人 (男/1,525人：女/1,686人)
世帯数/1,563世帯 (9月30日現在)

「満タン&灯油プラス1缶」運動への協力依頼

8月25日(金)留萌地方石油業協同組合羽幌支部の猪股正博苦前地区長が役場を訪問、森利男町長に「満タン&灯油プラス1缶」運動への協力と広報誌等の掲載を要請した。この運動は、災害発生時にガソリンスタンドに燃料を購入する車や人で大混雑した経験から入手困難な状況を回避するため、日頃から消費者に対し燃料を満タンにすることを推奨するもの。



子どもたちの完食が一番うれしい ～学校給食調理員 高橋和江さん～



8月28日(月)に開催された北海道学校給食研究大会において、苦前町給食センター調理員(一般職非常勤技術職員)の高橋和江さんが、北海道学校給食功績活動表彰を受け、池田文敏教育長に報告した。高橋さんは平成6年に苦前小学校給食調理員として勤務、古丹別の共同調理場に合併後も給食を作り続け今年で23年5ヶ月となる。高橋さんは、「いろいろな事を勉強させていただいた。子どもたちが給食を残さず食べてもらえるようにこれからも頑張ります」と述べていた。

北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー野球教室開催

8月31日(木)町野球場にて北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー野球教室が町体育協会と日ハム苦前後援会の共催で実施され、町内スポーツ少年団の小学生や中学校の野球部員ら約30名が走塁や守備、キャッチボールなどの基本を学んだ。コーチは現役時代ヤクルトスワローズでプレーした牧谷宇佐美さんと元日本ハムの村田和哉さんの2名。コーチからは「打球がどこに飛んだかを見て、どの塁を狙うのかを判断する。走塁が良くなる」と指導、子どもたちは「全力疾走で一塁を駆け抜ける姿が見られた。」



町B&G海洋センターでカヌー体験



9月3日(日)町B&G海洋センターで町民参加型スポーツイベント「ちよこつと!ちよこつと!」のカヌー体験が開催され、町内の小学生22名が参加し、パドルの使い方、落水の際の救出方法について学んだ。参加者は、乗り込むまでは少し大変だったが、パドルの操作はすぐに覚え、プール内を往復した。子どもたちは「すごく楽しい」と笑顔。講師の京谷美樹(苦前商業高等学校教諭)さんは、「初めてなのにみんな上手」と感心していた。なお、海洋センター閉館日にもカヌー体験は実施された。

公民館講座「化石発掘体験学習」～霧立地区～

9月3日(日)公民館講座「化石発掘体験学習」が霧立地区で行われ、小学生と保護者、中学生、一般住民の約10名が参加した。千歳化石会(服部義幸会長)が協力して今年度も開催。霧立峠内の発掘現場までの道中には「熊の足跡」や「熊のフン」もあり、参加者も驚いていた。現地では、服部さんから石の叩き方や磨き方などの指導を受けた。化石発掘が始まると参加者は夢中になり、石を叩く音があちこちで聞こえ、中には「見つけた」と大きな声を出す子どももいた。



ステージや食・抽選会など ～チャリティフェスティバル in とままえ～

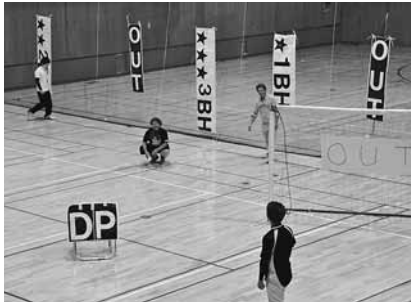
今年で7回目となる大新東株式会社主催のチャリティフェスティバル in とままえが9月10日(日)ふわつと駐車場で開催された。

会場内では歌手やよここいチームによる演舞、子供によるダンスなどを楽しむとともに、北るもい漁協や商工会青年部によるくじ引き、とままえ温泉ふわつとのエビパーガーなどが販売された。また、恒例の大抽選会と餅まきも行われ、会場は大いに盛り上がりを見せていた。

チャリティとして行った募金活動では、町キョラクターの「くまだとまお」くんも参加、多くの募金が集まり後日、町に寄附された。



リアル野球盤大会盛り上がる ～苫前町商工会青年部主催～



9月14日(木)町スポーツセンターで苫前町商工会青年部(原野友助部長)主催のリアル野球盤大会が開催された。

地域内の青年団体の交流をねらいとしたお試し企画、商工会青年部をはじめ、苫前町農協青年部、北るもい漁協苫前支所青年部、町職員組合青年部から約30名が参加した。

この日は雨のため野球場からスポーツセンターに会場を変更、体育館を野球盤に見立て参加者全員が飛ばないボールをプラスチックのバットで打つもの。参加者からは「なかなか思うような所に飛ばないのがおもしろい」と大会を楽しんでいた。

H ZETTRIOが苫前町で音楽ライブコンサート～苫前町文化協会50周年事業～

9月16日(土)公民館で苫前町文化協会50周年記念事業によるH ZETTRIO(エイチゼットリオ)による音楽ライブコンサートが開催され、約210名の来場者が生の音楽を満喫した。

コンサートには道内はもとより東京から熱狂的なファンも駆けつけ、アンコール曲などを含めた全16曲が演奏された。

会場は、小学生や親子連れの家族が多かったが、プロが奏するピアノやベース、ドラムのセッションを目の当たりして観客は体を動かすなどしてリズムに乗っていた。



長寿をお祝い ～平成29年度苫前町敬老会～



苫前町・社会福祉協議会主催の平成29年度苫前町敬老会が9月20日(水)公民館で開催され、町内に居住する75歳以上の高齢者約210名が料理と催しものを楽しんだ。

主催者の森町長は「これまで的人生経験と知恵を行政にも教示いただきたい」と挨拶した。

また、今年満100歳を迎えた方への記念品贈呈式も行われ、この日参加した蟻戸榮さんに記念品が手渡された。

参加者は乾杯の後、苫前婦人会などの舞踊、参加者によるカラオケ、認定苫前子ども園、古丹別保育所の園児によるお遊戯などの余興を楽しみながら、1日を楽しんだ。

歌手山川豊さんを支えた恩人? ～苫前歯科診療所 伊藤修所長～

7月23日(日)に開催された第14回北海道風車まつり、この日の午後からのステージショー出演予定者の歌手山川豊さんが出演2時間前に歯の不具合を感じ、急きよスタツフが苫前歯科診療所の伊藤修所長に連絡、休診日であったが、快く診療を引き受けてくれた。

伊藤所長は、「私が苫前診療所に着くまでに山川さんは花壇のところまで待っていました。山川さんは謙虚な方、芸能人なのに敷居が高くなく気さくな方でした」と語った。

伊藤所長は、その後治療の経過が気になりステージショーを見学、最後の歌が終わった後に山川さんは伊藤所長に向けて手を振って応えていたという。



馬の絵作品展で中学生が入選・佳作受賞！

北海道では唯一の全国展、「馬の絵作品展」で苦前中学校（森正彦校長）3年の高田佳歩さんが入選、同3年生の今彩華さん、関野洋人さん、名畑莉来さんの3名が佳作を受賞した。

美術を指導している梅原賢伸教諭は「4名とも馬の毛なみや背景、全体の構図を考えよく描けていたと思う、繊細な表現が今回の受賞になったのでは」と話した。

一方、入選した高田さんは「絵を描くのは好き、管内的な作品展での受賞経験はあるが、全国的な作品展での受賞ははじめて、とても嬉しい」と喜



びをかみしめていた。また今回の作品展では、古丹別中学校（大井学校長）3年の工藤千翔星さんと伊藤拳太郎くんも「馬の絵作品展での入選と佳作を受賞した。」

工藤さんは「顔の血管や毛なみを表現するのが難しかった。先生から入選の知らせを聞いた時は本当にびっくりした」と話していた。

この他、苦前中学校は学校賞を受賞した。この学校賞は、学校全体として馬の絵作品に貢献し高い成果が認められる学校に贈られる権威ある賞で、毎年贈られるものでないため非常に貴重な賞となっており、生徒らもこの受賞に喜びをかかせないようであった。

ダンス体験教室 ～ヒップホップを学ぶ～

9月23日（土）公民館で北海道舞台塾ワークショップ「ダンス体験教室」が開催され、町内の幼児から中学生までの18名が参加した。

講師は札幌市のスタジオオマインドの仙庭弘晶さんで、エグザイル北海道公演では前座を務め、舞台、テレビ、CMの振り付けなどで活躍中。仙庭さんは「これからダンスは今日覚える必要はない。時間をかけても自分が踊れるかたちをつくれる人が上手になっていく。大事なことは頑張り続けること」と参加者に激励した。

子どもたちは、ダンスの基礎的な体の動かし方を学び、グループをつくってそれぞれに踊りを披露した。保護者も練習を重ね上手になっていく我が子の姿をうれしそうに見守っていた。



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

木製ごみステーションの寄贈 ～有限会社リホーム能登技建～



8月30日（水）にごみステーション更新事業の受注業者である有限会社リホーム能登技建（能登智笠取締役）が、老朽化により更新設置場所の対象であった興津地区のごみステーション1基を地域社会貢献事業として寄贈した。

以前から要望のあった地区で更新設置の必要性があった。このほど新しく設置いただき、快適に利用することができました。ありがとうございました。

苫前町野球場の整備 ～株式会社東北建設～

9月11日（月）一般国道239号苫前町道路維持除雪工事、一般国道239号霧立改良外一連工事をしている株式会社東北建設（小島英人代表取締役）が苫前町野球場の整地・転圧による野球場の整備を地域社会貢献事業として実施した。

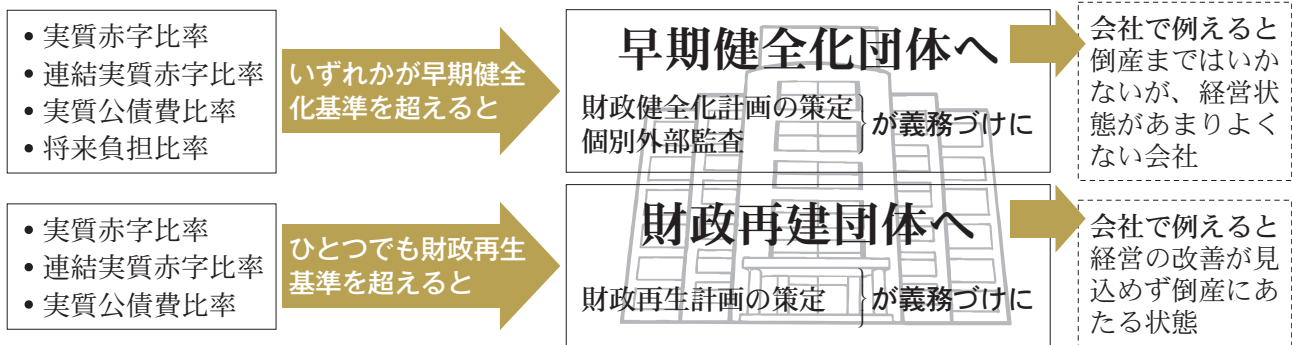
管内大会や地元野球チームの練習会場として頻繁に使われているが、整備していただいたおかげで利用者が安心して使用できるようになりました。

ありがとうございました。



苫前町の健全化判断比率及び資金不足比率を公表します

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項及び第22条第1項の規定により、本町の平成28年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率について、次のとおり公表いたします。



健全化判断比率

各地方公共団体の財政状況を判断する基準として、次の4つの比率が設けられています。

(単位：%)

| | 健全化判断比率 | | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|----------|---------|-------|---------|--------|
| | H28比率 | 前年度比率 | | |
| 実質赤字比率 | — | — | 15.00 | 20.00 |
| 連結実質赤字比率 | — | — | 20.00 | 40.00 |
| 実質公債費比率 | 7.6 | 7.4 | 25.0 | 35.0 |
| 将来負担比率 | — | — | 350.0 | |



平成28年度の比率を見ても「早期健全化」「財政再生」の両基準を下回っていることから、健全な財政運営が行われていることが、わかりますね

(注) 実質赤字額又は連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率又は将来負担比率が算定されない場合、健全化判断比率は「—」で表示

【文中の用語解説】

- 実質赤字比率 = 一般会計等における実質赤字が標準財政規模に対してどれくらいの割合になっているかを表した比率です。
 - 連結実質赤字比率 = すべての会計を対象とした実質赤字(又は資金の不足額)の標準財政規模に対する比率です。
 - 実質公債費比率(3ヶ年平均) = 収入のうち、どのくらいの割合を借金返済に充てているかを表した比率です。
- ※当該比率が18%以上の市町村が地方債(借金)を借り入れる場合、都道府県知事の許可が必要となります。
- 将来負担比率 = 一般会計等が将来負担すべき実質的な負債が標準財政規模に対してどれくらいの割合になっているかを表した比率です。

資金不足比率

公営企業ごとの財政状況を判断する基準として設けられたもので、一定の基準を超えると経営健全化計画の策定が義務づけられます。

(単位：%)

| | (H28) 資金不足比率 | (H27) 資金不足比率 | 経営健全化基準 |
|------------|--------------|--------------|---------|
| 簡易水道事業特別会計 | — | — | 20.0 |
| 下水道事業特別会計 | — | — | |
| 風力発電事業特別会計 | — | — | |

(注) 資金不足額がない場合、資金不足の比率は「—」で表示

【文中の用語解説】

- 資金不足比率 = 公営企業ごとの資金不足(=赤字)がその公営企業の事業規模に対してどのくらいの割合になっているかを表した比率です。



「簡易水道事業」「下水道事業」「風力発電事業」の3事業とも資金不足がなく、「—」で表示されているので、健全な経営がされていることがわかりますね

上記の表を見てもいずれの比率も国の基準をクリアしており、苫前町の財政は十分に健全性が保たれています。

健康ばんざい
「血糖値と糖尿病予防について」
今月の担当は 新田保健師長 です

●血糖値とは？

病院や健康診断の結果、血液検査で血糖値が高くなっていたことはありませんか。

血糖値とは、血液の中のブドウ糖の濃度のことです。ブドウ糖は食べ物を消化吸収する際に作られるほか、空腹時には肝臓で作られて血液中に一定の濃度で含まれています。ブドウ糖は細胞のエネルギー源として生きるために必要不可欠なものです。血液中の量が多すぎると血管を痛め、全身にさまざまな障害をもたらすようになります。

糖尿病という名前から、「尿に糖がでる病気でしょ。私は、尿に糖は混じってないから大丈夫。」と町民の皆様から言われることもあります。実際は尿に糖が混じるのは血糖が高すぎる状況を示しており、尿に糖がでていなくても血糖値が高ければ糖尿病と診断される場合があります。

血糖値が上がると、すい臓からインスリンというホルモンが出てきて血液中のブドウ糖を細胞の中に取り込ませます。その結果、血糖値は下

がって元の濃度に戻ります。

人間の身体には、健康な人の場合、この値が一定に保つように調整される機能が備わっています。

しかし、食習慣の乱れや運動不足が続くと血糖値が上がったままになり、インスリンが効かなくなり、こうして血糖値が上がったままになるのが糖尿病です。糖尿病は食べ過ぎている人はもちろん食べる量は少なくても食後の血糖値の上がり方が急激である場合（食後高血糖）や、運動不足で筋肉が少ない人は高血糖になりやすいため、やせている人も注意が必要です。食後高血糖の状態かどうかは病院で相談することが必要です。

●糖尿病で見られる症状

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどありません。

尿が多くなる（トイレが近く尿の量が多い）、のどが渇く（異常に）、空腹感が強く食欲旺盛、手足がしびれたり（手袋や靴下をはく範囲など）足がつる、体重が減る（たくさん食べてもやせる）、疲れ

やすい（たるい）、が主な自覚症状と言われますが、このようない自覚症状が出たときには、すでに糖尿病が進んでいることもあります。

血糖値の基準値（健康な人の場合）

| HbA1c | 空腹時の血糖値 |
|-------|------------|
| 6.2未満 | 110mg/dl未満 |

HbA1c=過去1~2ヶ月の血糖値の平均値を表します

診断するための検査

- 血糖値 空腹時（10時間以上の空腹）
随時血糖
- HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）
- 75gOGTT（経口ブドウ糖負荷試験）
ブドウ糖を飲み、血糖値の時間毎の変化を確認する試験

●糖尿病を予防するためのポイント

- ① バランスの良い食事をする
食品の種類はできるだけ多くし、食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこなど）をとる
- ② 朝食、昼食、夕食の食事回数を維持し、全体的に量を減らし、腹八分目とする
- ③ 塩分のコントロールに注意する
- ④ 歩行やジョギング、水泳などの有酸素運動や腹筋やダンベル、スクワットなどのレジスタンス運動を取り入れる（ブドウ糖の利用が促進され血糖値が低下する効

果がある

これらについて、糖尿病治療の方は、効果的に行うために主治医や管理栄養士などに相談しはじめてください。

●糖尿病になったら？

糖尿病で治療の方も、食事や運動をし、定期的に血液検査を受けて、血糖値をコントロールすることが合併症を防ぐことにつながり、大切です。薬が処方されている場合は医師の指示どおり、薬などを使用して血糖値を下げますが、生活習慣に気をつけることは健康な人と同じです。

HbA1cの目標について、日本糖尿病学会では血糖値のコントロール目標として、合併症予防のためには7.0%未満とするとされています。この治療目標は年齢や病気の期間、その他の臓器障がい、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定するとされています。主治医と相談し、目標値を確認して治療しましょう。

●これからできること

自覚症状がないうちに、糖尿病にかかっていないか、かかりやすい状況になっていないかを確認するためには、健診を受けることが近道です。現在、国保の医療費分析な

どを実施していますが、苦前町では、外来・入院を合わせ、糖尿病や高血圧症など生活習慣病によるもので治療を受けている人が多く、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症などの合併症への重症化を予防することが重要です。

苦前町では、同左のとおり血糖値の検査を含んだ特定健診を実施します。ぜひ多くの町民の皆様にお役立ていただき、健康管理にお役立ていただけよう健診日は会場でお待ちしています。

特定健診

- <日程・会場>
11月25日(土) 福祉センター
11月26日(日) 公民館
- <検査方法> 血液検査など
- <対象者>
①40から74歳の苦前町国保加入者、
②75歳以上の後期高齢者医療加入者、
③30から39歳の町民(町の独自事業、加入している保険にかかわらず受診可能)、④社会保険の被扶養者(受診券持参の方)

高齢者インフルエンザ
予防接種申込受付中

詳しくは、9月各戸配布チラシにて御確認願います。
<申込期限>
10月20日(金)まで
<申込書提出先>
役場税務町民課窓口または古丹別支所窓口まで
<お問い合せ先>
保健福祉課けんこう係
電話 64-2215

寿いきいき教室

平成29年度第3回の寿いきいき教室を9月5日(火)苫前町公民館で開催し、57名のご参加をいただきました。

元気いきいき教室でもお世話になっている言語聴覚士の北風祐子氏を講師に、「お口の健康編」と題して、話す、食べる、呼吸する役割のある口腔機能の維持向上の大切さについてお話しいただき、誤嚥性肺炎の予防、舌の力やかむ力を維持すること、安全に飲み込みために効果的な「唇や舌の運動」などを学びました。

北風講師からは、「むせるのは食べ物が気管に入りそうなのを防ぐ働きがあるので、背中を叩くのはやめて、優しく背中をさすり大きく咳き込むように声をかけるとよいと思います。舌の力やかむ力は、身体を支えたりするだけではなく、足や歩く力にも影響を与えることが分かっています。まだ大丈夫といううちから、コツコツとお口の運動を始め、お口の寝たきりにならないようにしましょう。」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、昨年度作成した「元気いきいき体操【基本編】DVD」のお披露目を行い、参加者全員で体操に取り組んで汗を流しました。



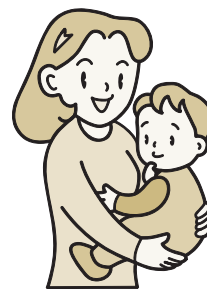
すまいる塾 (ボランティア養成講座)

9月25・26日の両日、NPO法人北海道子育て支援ワーカーズの小川京子氏、鴨田美幸氏をお招きして、すまいる塾を開催しました。

25日は、子育て支援の場で子どもたちをうまく引き付ける導入の仕方や、高齢者でも楽しめる童歌や手話コーラスなど、ボランティア活動の参考になるお話を色々と伺い、学びを深めることができました。

26日は、ラッコクラブ(乳児教室)に参加して、お母さんたちにも童歌などの体を使った遊びを体験し、学んでいただきました。

小川先生からは、「人は、手と手を取り合って肌のぬくもりに触れ、目と目を見つめ合ってうなずき合い、言葉を交わし合ってお互いをわかり合い、はじめて心が通い合うもの。童歌にはこれらの要素がみんな入っている。ぜひ、親、大人から子どもたちに伝えていって欲しい。」とのお話がありました。



◆事業のお知らせ◆

10月27日(金)の介護者家族の集いは、苫前町公民館で9時30分より開催します。
また、11月2日(木)の寿いきいき教室では、理学療法士の渡辺晋輔氏を講師に迎え、半年に一度の体力測定を行います。