



まちひと百景

イカ釣り漁船

8月のある日の早朝。今年は昨年以上にイカ釣り漁船が苫前港に入港している。イカを追って道内のみならず道外からも多くの船が停泊しているようであった。この日もたくさんのイカが荷揚げされていた。

- ジュニアスイミングスクールほか…2
- 昭和のうたコンサートほか…3
- 苫前商業高等学校進路リレー講話ほか…4
- 苫前・古丹別ふるさと祭り…5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 介護保険ガイド…8
- 国民年金ほか…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/3,120人 (男/1,486人：女/1,634人)
世帯数/1,542世帯 (8月31日現在)

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

昭和のうたコンサート



8月3日(金) 苫前町公民館で、北海道歌旅座のニッポン全国市町村公演「昭和のうたコンサート」が開かれ、約130人の来場者が懐かしの歌を楽しんだ。

2009年の風車まつり出演をきっかけに、今年で4回目となる公演、往年の名曲を次々と歌い観客を魅了していった。休憩時間には、オリジナル商品も販売、次々に買い求めるお客さんで完売した商品も出ていた。

後半には、定年を迎えた父を思って作った楽曲を披露し、会場内では思いのこもった歌に涙を流す観客もいた。

家族連れでにぎわう ～JA苫前町青年部主催の農協夕市～

ステージイベントでは、陸上自衛隊のサマライブやもちまきなどが行われ、家族連れなどが飲食を楽しんだ。また、恒例のお楽しみ大抽選会では、スロージューサーや自転車などがあたり、会場は一番の盛り上がりを見せていた。

8月4日(土) JA苫前町青年部主催の農協夕市が苫前町公民館駐車場で開催され、多くの人で賑わった。

副実行委員長の大矢根裕子(女性部副部長)さんは「今年で9回目の開催。もちまき、サマライブ、大抽選会など盛りだくさんなので、最後まで楽しんでください」と挨拶した。



負けられない熱い戦いに！ ～町民ソフトボール大会～



8月5日(日) 町野球場で、町民ソフトボール大会が開催され町内から4チーム約50名が参加した。

町民の健康づくりや世代間交流などをねらいに町スポーツセンターが主催して39回目を数える。女性やシニアの参加にはハンデをつける特別ルールで実施された大会は大いに盛り上がった。

決勝はパブリック橋場がビック・ピーチチームを15対13で下して優勝した。

とままえ水泳競技大会

会場には父母らが大勢詰めかけ、熱心な声援を送り、出場者は日頃の練習成果を競い合った。

8月19日(日) 苫前町B&G海洋センターで、苫前水泳少年団育成会(佐藤雅美会長)主催のとままえ水泳競技大会が開催された。

今年で9回目を迎えた大会、苫前SS(水泳スポーツ少年団)、増毛SSから小学生を中心に約40人が出場、開会式のあと、バタフライ、背泳ぎ、自由形、ビート板、リレーの5種目で、学年・種目別に29部門が行われた。



恒久平和実現のために ～戦没者追悼式～



8月17日(金) とままえ温泉ふわっとホールで平成30年度戦没者追悼式が遺族・来賓などあわせて約40名が参加し挙行された。

主催者として森町長が「悲惨な記憶が風化、平和の尊さを忘れようとしている。次の世代に継続していくのが私たちの責務、恒久平和確立に努力していきたい」と式辞を述べた。

苫前町議会の阿部俊一議長や町遺族会会長の追悼のことばの後、遺族・来賓等が1人ひとり献花を行い、ご冥福を祈った。

苫前商業高等学校進路リレー講話 ～北翔大学 風間雅江教授～



苫前商業高等学校（佐藤雅人校長）進路リレー講話が8月20日（月）同校で行われ、北翔大学教育文化学部心理カウンセリング学科の風間雅江教授が「コミュニケーションの心理学」について語った。

風間教授は「コミュニケーションのクセを知ることが大切。自分も相手も大切にする自己表現（適切な自己主張＝アサーション）が大事」と語った。

生徒からは、コミュニケーションの大切さを学び、普段から家族とのコミュニケーションをはかっていきたい」との言葉があった。

婚活交流会in とままえ ～苫前町結婚サポート実行委員会～

初日は、収穫体験や食事会などを実施。2日目は、観光施設の視察を行いマッチングもおこなった。結果は2組成立。参加女性からは「食べ物がおいしかった」と感想が述べられていた。

8月25・26日の2日間とままえ温泉ふわつとで苫前町結婚サポート実行委員会（小笠原宏二会長）主催の「婚活交流会in とままえ」が行われた。

今回で3回目となった婚活交流会ははじめての地元開催で、町内独身男性10名、女性は札幌、東京、名古屋などから7名が参加し、出会いのひとときを楽しんだ。



中学生舞台鑑賞事業 ～劇団たんぽぽ「ゆずりの葉の季節」～



8月27日（月）苫前町公民館にて中学生舞台鑑賞事業、劇団たんぽぽ「ゆずりの葉の季節」（松下哲子作、ふじたあさや演出）が公演され、観賞には、苫前中学校、古丹別中学校、苫前商業高等学校の生徒、引率教諭を含め約150人が観賞した。

物語は、「命とは何か」、「生きていくとは、死ぬとはどういうことなのか」を問ひかけ、家族のあり方、大切さを考える物語となっている。

生徒は、途中おばあちゃんのコミカルな行動やすれ違う言動に笑いも出ていたが、最後には命について自問していた様子だった。

「元気に大きくなって帰ってきてね！」～町内保育園児がヒラメを放流～

森町長は「以前は魚がたくさん捕れていたが最近では少なくなっている。大きく成長して苫前に戻って来られるよう祈って放流しましょう」と挨拶した。

園児らは小さいバケツに入った稚魚に「大きくなって帰ってきてね」と願いを込めて、丁寧に放流していた。

8月29日（水）に苫前漁港において、認定苫前子ども園、古丹別保育所の園児によりヒラメの稚魚500匹が放流された。

ヒラメは、北海道栽培漁業振興公社羽幌事業所（ヒラメセンター）で、今春に採卵ふ化し育成された体長6センチ程度のものとおおよそ3年で50センチ程度に成長すること。



古丹別小学校で出前授業 ～萌志会～



8月29日（水）古丹別小学校（石田正樹校長）5年生を対象に萌志会（留萌建設協会二世会、渡部和人会長）による出前授業が実施された。児童たちに建設業が夢を持ち、誇りの持てる職業であることを理解してもらおうと平成22年から行われており今年で9回目になる。

最初に教室で建設業の話をした後「苫前3丁目線歩道整備工事」の現場を見学、全長約600mにもおおよぶ工事現場を歩き、所々説明を受けた。

現場内では防災意識を高めるため、毛布でつくる簡易担架に40kg程度の土のうを人に見立てて運搬作業を実践した。

お盆はふるさとで楽しむ!



古丹別ふるさとまつり
8月14日(火)



苦前ふるさとまつり
8月15日(水)



健康
ばんざい

「肝炎ウイルスとエキノコックス症」

今月の担当は 瀬川保健師 です

肝臓に関わる2つの病気に
ついて紹介します。

肝炎

肝臓の細胞に炎症が起こり、細胞が破壊され、肝臓のはたらきが悪くなる病気です。徐々に肝臓の機能が失われていきますが、自覚症状が出にくい特徴があります。また、感染時期が明確ではないこともあり、適切な時期に治療を受けることができず、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんなどの病気に移行することもあります。

肝炎の原因として、①ウイルス、②アルコール、③自己免疫、④薬剤性などがあります。日本においては肝炎ウイルス（B型・C型）による肝炎が多くを占めています。肝炎ウイルスによる肝炎は、すでにウイルスに感染している人の血液、または体液を介して感染します。

あなたは、肝炎ウイルス検査を受けたことはありますか？

肝炎ウイルス検査は、採血

検査によって判断されます。

しかし、一般的な健康診断の検査項目に入っていないため、感染の有無が分からないことが多く、肝炎ウイルス検査を受ける必要があります。

検査の結果、感染が分かっていた場合は、必要な検査や適切な治療を受けることで、肝硬変や肝がんの発症を防ぐことができます。自身の健康はもちろん、大切な家族や周りの方への感染を事前に防ぐことにもつながります。特に症状がなくても**一生に一度は受けてみましょう！**

エキノコックス症

エキノコックスという寄生虫が主に肝臓に寄生して起こる病気です。エキノコックスは、キツネや野ネズミに寄生しており、フンと一緒にエキノコックスの卵が排泄されます。その卵に汚染された野菜や山菜、沢水を直接口にして、卵に汚染された手指を介して感染します。人から人に感染したり、野ネズミから人に感染することはありません。

北海道では、毎年10数名の患者がみつかっています。肝炎と同じように感染してもすぐには自覚症状が現れないことが特徴です。症状がないまま感染が見つかる人もいます。数年から10数年の潜伏期間を経て、病気が進み、肝機能障害を起こすこともあります。

エキノコックス症は、予防できる病気であり、**早期発見**・**早期治療**が大切な病気です。

苫前町では、特定健診とあわせて、肝炎ウイルス検査とエキノコックス症検診を実施しています。事前の予約が必要ですが、この機会にぜひ検査を受けることをお勧めします。エキノコックス症検診については、対象地区が5年に1度の巡回になります。今年の対象地区である住民のみならず、ぜひ受診しましょう。

詳細については、**12月1日**に予定しておりますので、後日回覧等でお知らせします。

**65歳以上の町民のみなさまへ
～高齢者インフルエンザ予防接種が始まります！～**
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>
平成30年10月12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
<お問い合わせ先>
保健福祉課 けんこう係
☎64-2215

ファイヤー通信

～災害に対する家庭での備え～これだけは準備しておこう！～

非常持ち出しバックの準備はできていますか？

自宅が被災した時は、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出しバックの内容の例（人数分用意しましょう。）

- ・飲料水 ・食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん ・マスク ・軍手 ・懐中電灯
- ・衣類 ・下着 ・毛布、タオル ・携帯ラジオ、予備電池
- ・ウェットティッシュ ・洗面用具 ・携帯トイレ



※乳児がいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

火事・救急は119番！

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

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

アルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）に関する認識を高め、世界の患者と家族に支援と希望をもたらすために、1994年に国際アルツハイマー協会と世界保健機関では9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。

苫前町地域包括支援センターでは、家族の方が「物忘れが気になっているが、専門医の受診や介護保険の利用を拒否されて対応に困っている」という場合などを対象に、羽幌メンタルクリニックの荻野院長に認知症サポート医として参加していただき、認知症初期集中支援チームを組織して活動しています。認知症は早期に診断し、治療を受けることによって、進行を遅らせることや症状を軽くできる場合もあります。介護している方だけで悩まずに、専門職の力も借りてみましょう。

家族とお話する中でよく話題になる「服装」について、一般的な対応方法を紹介します。認知症の方の状態に合わせて工夫してみてください。

■「季節・場所に合った服が選べない」

→ 認知症の実行機能障害という症状によって、場面に合った衣服の判断が難しくなることがあります。また、認知症が進行してくると時間の見当識が障害され、今の季節がわからなくなり、季節に合わせた服が選択できなくなることもあります。

本人が判断に迷っているときは、「その服でいいよ」と声をかけて、「できた」という気持ちを得られるようにします。最近の出来事の記憶があやふやになることがあっても、誉められたり、満足したときの感情は保たれやすく、その感情が本人の気持ちを安定させます。逆に、できていない点を指摘・注意されると、その理由よりも「注意されて嫌だった」という感情だけが残りやすいといわれています。考え直してもらえるように「今日はセーターが邪魔になりそうなので別の日にしましょう」と別の提案をすることも1つの方法です。

自分で服を選べる場合は、普段使用するタンスの中を今の季節に合う物を数種類入れておくといった選びやすくなる工夫をしておくことも良い方法です。認知症が進行して服を選べなくなったときは、家族の方が翌日に着る服を枕元に、服を着る順番（最初に着る物が1番上になるよう）に置くなどして用意することを習慣にすると、複数の衣服があっても着る順番が混乱してしまうことを防ぐ場合があります。

認知症の方への日常での会話のやりとりや身だしなみを整えるための促し方などといった介護方法は、疾患の種類や生活習慣、好みなど個人によって工夫する点が異なります。介護保険サービスを利用して担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）がいる場合は、ぜひ相談してみましょう。

◆事業のお知らせ◆

○9月25日（火）午後1時30分より苫前町公民館において「すまいる塾（ボランティア養成講座）」がNPO法人北海道子育て支援ワーカーズの小川代表を講師に迎え開催されます。

○10月2日（火）午前9時30分よりとままえ温泉ふわっとにおいて「ふれあい倶楽部」が開催されます。今回は「ポーセラーツアート」や「ヨガ」が実施される予定です。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行いながら参加者同士の交流を図りませんか？

○10月18日（木）午前9時30分より苫前町公民館において「介護者家族の集い」が開催されますので、介助の方法を学ぶほか、一緒に介護についての意見交換を行いませんか？

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215