



## まちひと百景

### オペラ公演 in 苫前小学校

10月30日（火）苫前小学校体育館でオペラ公演が開催された。苫小1学年担任の西里美先生の妹さんがオペラ歌手とのご縁で実施したもの。

苫小生はもちろん、苫前中学校の生徒、まちなかサロンの参加者ほか約170人が集まった。

本物のオペラを間近で聴いた子どもらは「とても歌がキレイで迫力があつた」と満足したようであつた。

- 野崎信輝氏北海道社会貢献賞ほか…2
- 出産祝金の贈呈ほか…3
- 読書感想文表彰式ほか…4
- 各学校・学芸会ほか…5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 後期高齢者ガイド…8
- 国民年金ほか…9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11～13
- 議会だより…14～25
- 中学生ギャラリー…26

苫前町  
議会だより  
合併号

### まちの人口

人口/3,106人 (男/1,482人：女/1,624人)  
世帯数/1,531世帯 (10月31日現在)

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

## 野崎信輝さんに北海道社会貢献賞

9月25日(火) 役場大会議室で北海道社会貢献賞の伝達が森利男町長より行われた。

野崎さんは、平成9年1月に町民生委員児童委員、24年12月からは同協議会の会長を務めるなど、21年4カ月にわたり社会福祉事業に従事していることが認められ、このたびの受賞となった。野崎さんは「民生委員として長い間やってきたことが、今回の受賞につながったと思う。見守りや、まちなかサロンなど、これからも地域を盛り上げて行きたい」と語った。



## 商工会講話 ～苫前商業高等学校～



10月1日(月) 苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)でスマイルウインド事業へ向けた商工会講話が開催された。

講師は、苫前町商工会渡部和人会長、森慶大経営指導員、講話で森指導員は「どういう理由で札幌に行つて、スマイルウインド活動をするのか」の問いかけに、生徒からは「苫前町を元気にするため、学校のことを知ってもらうため」と答えていた。

講話の最後では、渡部会長、森指導員による模擬販売を実演し、生徒も一緒に参加した。本番を想定した実演に生徒らはメモを取るなどしていた。

## 子どもたちも一緒に植樹祭 ～苫前小学校グラウンド周囲にサクラ～



10月1日(月) 苫前町植樹祭が苫前小学校グラウンドで行われ、保育園児、小学生児童、関係者ら約120人が参加した。

苫前小学校は校舎が新しくなり、グラウンドも整備したばかりで外周は殺風景なままだだった。そのため景観に彩りを加えるため植樹先に決まった。森町長は「木はこの時期の方が根がつきやすいと聞いている。今日はサクラを植えます。早く咲いてもらえるよう一生懸命に植えてください」と呼びかけた。

1・8mほどのエゾヤマザクラの苗木50本が植えられ、子どもらは「寒かったけど楽しかった」と感想を述べていた。

## 牛乳消費拡大の一環でミルクストローなどを寄贈 ～もーもーみるく倶楽部～



10月5日(金) 役場教育長室で、もーもーみるく倶楽部(小林康子代表)が牛乳消費拡大の一環として「啓発物品」の寄贈を行った。

贈呈式では会員6名が来庁し、池田文敏教育長に牛乳を飲む際にストローを使うとチョコ味やバナナ味になるミルクストローやノートなど、町内の保育園児、小中学校児童・生徒全員分の物品を贈呈した。

池田教育長からは「牛乳は子ども達の成長に良い影響を与えるため、保育園、学校を通じて配布させていただく」とお礼を述べた。

## カボチャソフト



10月9日(火) 役場町長室に株式会社セコマの製造元で株式会社ダイヤモンド乳品の寺崎寿哉代表取締役社長、立花高明販売管理部長が新商品PRのため表敬訪問した。セコマでは、苫前産カボチャのみを使用したオリジナルのソフトを13日(土)から販売、秋・冬商品として12万個限定で販売する。小澤哲也副町長は「震災の影響はありましたが」との問いに、寺崎さんは「1日半の停電があり多少の影響はありましたが、大きな被害ではなかった」と話していた。3年前に販売したソフトは、累計24万個が販売、新商品の今後が期待される。

## 森町長より出産祝金100万円が手渡される



平成27年7月より住みよいまちづくりの一環として実施している出産祝金交付制度で、このほど第4子出産の祝金100万円が、10月10日（水）に森町長から贈られた。祝金100万円の第4号となった苦前在住の芳賀智史、由里愛さん家族に祝金目録が手渡され、森町長からは「昔は4人以上の子ども珍しくなかった。苦前は子育てには恵まれた環境と思う、とてもお目出度いこと」と喜んだ。

芳賀さんは「使い道はまだ考えていません。妻と相談して決めたい」と笑顔で語った。

## 馬の絵作品入賞の報告

平成30年10月10日（水）「馬の絵作品展」で文部科学大臣賞を受賞した苦前中学校3年の加賀谷柀次くん、鹿追町長賞の古丹別中学校2年の安藤知佐都さんが、入賞の報告に森町長を訪れた。

森町長は「地方にいて、苦前の生徒は絵が上手だと自慢ができる。2人は優れた町の宣伝マン、これからも期待しています」と話した。

表彰された時の気持ちの問いに、加賀谷君は「実感が湧かなかった。大きな賞をもらっていいのかな」と話し、安藤さんは「表彰会場ではいろんな作品が展示されていて勉強になりました」と話した。



## 口の健康ポスターでHBC賞を受賞



平成30年度北海道・口の健康に関する図面・ポスターコンクール高学年の部で、苦前小学校5年の阿部隼也くんが全道第3位となるHBC賞を受賞した。

お母さんに言われて、夏休み中に描いた作品。受賞した時の感想について阿部君は「うれしかった。最初はこう描きたいというイメージはなかったが、描いていくうちにどんどん湧いてきた」と話した。

第36回目を数える同コンクールで応募総数は6300点、苦前では留萌歯科医師会理事で歯科診療所の伊藤修先生が、同診療所の歯科衛生士を介して募った。

伊藤先生からは「阿部君は時間をかけて丁寧に仕上げたのがよかった。さらに上をめざしてほしい」と話していた。

## サンケベツ遊々の森を散策

子供らはキハダがとも苦かったり、キツツキ（クマガウラ）が開けた大きな穴や見たこともない大きなミミズを発見してびっくりしていた。

天候がめまぐるしく変わるこの季節、秋晴れの天気子どもらは森の散策を楽しんでいたようである。

10月18日（木）苦前小学校（小澤真弓校長）1・2年生25人、10月23日（火）古丹別小学校（石田正樹校長）1年生7人が学社融合事業「野山探検」をサンケベツ遊々の森で実施した。

講師は留萌南部森林管理署の職員で、散策中にはダケカンバ、イタドリ、トドマツなどの説明を受けたほか、胃薬になるといふキハダを試食したりした。



## 苦前小学校・古丹別小学校で稲刈り



10月19日（金）苦前小学校（小澤真弓校長）、古丹別小学校（石田正樹校長）5年生23人が学校のミニ水田で稲刈り、脱穀作業を体験した。

苦前町農協青年部（松原尚則部長）を中心として、共済組合苦前支所、苦前土地改良区、農業改良普及センターの職員が対応した。

子供らは、田植えからはじまり、生育調査、ライスセンターの見学をして出荷までの学習をしてきた。

松原部長は「今年は低温、日照不足などで農家さんは大変だったが、この稲に限っては素晴らしい出来だ」と話した。

収穫体験を終えた子供らは「楽しかった。鎌を扱うのは怖くなかった」と話していた。

## 本とのふれあいを大切に！ ～第38回読書感想文コンクール表彰式～



10月19日（金）公民館で第38回読書感想文コンクール表彰式が開催され、児童生徒及び保護者などあわせて約70人が参加した。今回の応募総数は61点のうち28点が入選し表彰された。

教育委員会の池田文敏教育長は「本は、今の世界から別世界へ飛び立たせていろいろな体験を知り知識となつて役立たせてくれます。本とのふれあいを大事にこれからは沢山の本に出会ってください」と挨拶した。

部門	区分	学校	学年	氏名	部門	区分	学校	学年	氏名
小学1年生	最優秀賞	古小	1年	渡邊 開惺	小学5・6年生	最優秀賞	古小	6年	斉藤 蓮
	優秀賞	古小	1年	上田 茉奈		優秀賞	苫小	5年	坂本あいか
	佳作	苫小	1年	佐藤 花音		佳作	古小	6年	石村 翔悠
	佳作	苫小	1年	名畑 希唯		佳作	苫小	5年	岡田 健介
小学2年生	最優秀賞	苫小	2年	堀切 眺陽	中学生	最優秀賞	古中	1年	斉藤 夏華
	優秀賞	苫小	2年	佐藤 夏妃		優秀賞	苫中	2年	嶋崎 彩那
	佳作	古小	2年	仁木 颯南		優秀賞	苫中	3年	安田 颯汰
	佳作	苫小	2年	芳賀 夢夏		佳作	苫中	2年	山口 優育
小学3・4年生	最優秀賞	苫小	4年	小林 仁子	高校生	佳作	古中	3年	工藤 瑠衣
	優秀賞	古小	4年	松森 梨奈		佳作	古中	2年	西 桜誇
	優秀賞	苫小	4年	小畑 聖		最優秀賞	苫商	3年	江島 尚希
	佳作	苫小	4年	古川 優真		優秀賞	苫商	1年	前田美奈実
	佳作	古小	4年	秋山 七海		優秀賞	苫商	2年	森 柊馬
						佳作	苫商	1年	金子 ゆい
						佳作	苫商	3年	川口 七星

## 苫前町ふるさと教育セミナー・町PTA連合会研修会

10月22日（月）公民館で苫前町ふるさと教育セミナー・町PTA連合会研修会が開催され、町内の児童生徒をもつ保護者や教育関係者らが参加した。

講演は全国こども福祉センター理事長で日本福祉大学・同朋大学で学生を指導している荒井和樹さんを講師に招き、「支援から遠ざかる家庭子どもへのアプローチ」と題して講演した。

荒井さんは「施設にいる子どもたちを含め、子どもらを取り巻く環境は変化している。情報が錯綜している今日、正しい情報を取捨選択していく時代。単なる支援の受け手ではなく、社会の担い手として育てて行かなければならない」と述べた。

参加者は、荒井さんが説明する若者の実態について熱心に聞き入っていた。



## 札幌エスタ地下1階と商業高校内で物販活動 ～苫前商業高等学校全学年によるスマイルウインド事業～



販売PRをする生徒たち



学校内での販売の様子

10月26日（金）に札幌のエスタ地下1階（エスタ大食品街入口）で苫前商業高等学校（佐藤雅人校長）全学年25名によるスマイル・ウインド事業が開催された。

この事業は苫前町のPRと特産品の販売活動を併せて行われたもので、事業の実現のため町内の団体や個人からの寄附金で実現した。生徒数の減少により今年からは、2・3年生が札幌、1年生は校内で販売することとなった。

同校生徒らは前日26日（木）に札幌入りし、市内でチラシを配布、一方地元では、古丹別地区を中心に各戸にチラシを配り、PR活動を行った。

26日当日は、朝8時半より机、冷凍庫、のぼりの設置、販売商品の陳列や価格表を貼るなどの準備を行い、午前10時より販売を開始した。また、苫前小学校（小澤真弓校長）4年生がポスターのデザイン画を描いたことから、当日は苫小4年生8名も駆けつけ、お買い物や販売のお手伝いをした。

生徒からは「緊張しました。お年寄りには声を大きくして聞きやすいように話せばよかった」と感想を述べていた。



**10月7日(日) 古丹別中学校文化祭**  
意気衝天～1人1人が主役の舞台～

**10月6日(土) 苫中祭**  
IT'S笑time! ～みんなで歩む・みんなで楽しむ～

**10月14日(土) 古丹別小学校学芸会**  
平成最後の学芸会 ～輝け58の星～

**10月13日(土) 苫前小学校学芸会**  
1人1人が輝く 笑顔と感動のステージを!



**ファイヤー通信** 秋の火災予防運動 ～車両啓発パレードを実施～

**全道統一防火標語**

**忘れてない? サイフにスマホに 火の確認**



(下)  
古丹別市街での  
車両啓発パ  
レードの様子

(上)  
苫前市街での  
車両啓発パ  
レードの様子



10月15日から31日までの秋の火災予防運動期間中に、消防職員と危険物安全協会会員が苫前と古丹別の市街地で車両啓発パレードを実施した。

苫前市街地では15日(月)に消防車両と6事業所で車両啓発パレードを実施。古丹別市街地では16日(火)に消防車両と5事業所で車両啓発パレードを実施し火災予防の啓発に努めた。

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

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。

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。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。

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確認

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だけでなく、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。糖尿病という名前前から、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ことがあります。

食後高血糖の状態があるかどうかは、健診などでは分かりませんが、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。主な自覚症状には、尿が多くなる（トイレの回数や、尿の量が多い）、のどが渇く（異常に）、空腹感が強く食欲旺盛、手足がしびれる（手袋や靴下をはく範囲に症状があるのが特徴）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（だるい）があります。

糖尿病予防のポイント

- 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（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 塩分の取り過ぎに注意する
- 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）

⑤ 肥満の方は、減量する（血糖値を低下させることができる）

糖尿病治療中の方は、効果的にを行うために、開始する前に主治医や病院の管理栄養士などに相談してください。

糖尿病になったら？

糖尿病がある方は、ない方よりも心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険度が高いとされていますが、治療中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%未満としています。

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、将来に向けてできること

自覚症状がないうちに、糖尿病にかかっているか、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、毎年一回、健診を受けることが一番近道です。

当町では、医療費分析などの結果、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防ぐことが重要です。健診未受診者の中に、治療につながっていない方や病気のリスクが高い人が含まれているのではないかと推測しております。

★集団特定健診のお知らせ

血糖値の検査を含んだ特定健診を12月1日（福祉センター）・2日（公民館）に実施します。

10月に各戸チラシでお知らせしていますが、事前予約制となりますので、受診の希望がある方は、保健福祉課までお問い合わせください。町民の皆様には、ぜひ健診を受診し、御自身の健康管理にお役立ていただきたいと思います。

## すまいる塾（ボランティア養成講座）について

9月25日（火）苫前町公民館で開催された「すまいる塾（ボランティア養成講座）」はNPO法人北海道子育て支援ワーカーズの小川京子氏と鴨田美幸氏を講師に迎え、「楽しくボランティア活動に取り組むため」と題して、わらべ歌を歌いながらの「竹返し遊び」や牛乳パックを使った簡単なおもちゃなどを通じて、子供たちに向けてだけでなく、高齢者にも童心に返って楽しんでもらう手法を教えてくださいました。

次回は12月14日（金）午前9時30分より苫前町公民館において「バルーンアート講座（サンタクロス、クリスマスリース、雪だるまづくり）」を開催する予定です。

## 寿いきいき教室について

平成30年度第3回の寿いきいき教室を10月16日（火）に苫前町公民館で開催し、71名の御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、「お口の体操～パタカラ体操で誤嚥を防ごう」と題して、話す、食べる、呼吸するといった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、安全に飲み込みのために効果的な「パタカラ体操や唇や舌、首の運動、深呼吸の方法」などを学びました。

北風講師からは、「口のトラブルが身体のトラブルにつながる。水が一番むせやすい。水でむせるようになったら、のどが弱っていると思った方がよい。誤嚥性肺炎を予防するためにも、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、平成28年度に作成した「元気いきいき体操【基本編】DVD」を上映し、参加者全員で体操に取り組みました。



## 主任介護支援専門員からの情報提供～福祉用具についてQ&A

Q：杖を使っています。雪が降ったら、今使っている杖では滑ってしまい、外を歩けません。何かいいものはないですか？

A：雪道や凍結した路面でも杖が滑らず使用できるよう、滑り止めの杖専用のアイスピックがあります。

種類は一本爪、三本爪、五本爪の3種類です。一本爪は、雪道に強いのですが安定感が少なく、五本爪は、安定感がありますが雪道だと中心部に雪がつまる場合があります。

本町では、1本爪を使用している方が大勢いらっしゃいますが、安定感が少ない分、しっかりとお手入れをして使っていただきたいところです。

杖の先についているゴムの溝がなくなっていたり、ゴムが斜めにすり減ってはいませんか？

雪道だけではなく、雨が降っていても、ゴムの溝がなければ滑りますので、早めの交換をお勧めします。

また、外出時、杖を置く場所がなく、立て掛けてもすぐ倒れてしまうという場合には、杖を固定するための福祉用具もあります。

杖用のアイスピック、転倒防止器、杖ゴムの購入を希望される方で介護サービス利用をしている方は、担当のケアマネジャーにご相談下さい。

担当のケアマネジャーがいない方は、苫前町地域包括支援センターへ連絡ください。



### ◆事業のお知らせ◆

●11月20日（火）午前9時30分より苫前町公民館において「第4回寿いきいき教室」が開催されます。北海道総合在宅ケア事業団の渡辺理学療法士を講師に迎え、午前是一般参加の高齢者を対象、午後は「元気いきいき教室卒業生」を対象として体力測定や講話を行います。

●12月4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「お正月飾りづくり」と「ふまねっと運動」を行う予定です。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行って、参加者同士の交流を図りませんか？

●12月7日（金）午前10時よりとままえ温泉ふわっとにおいて「介護者家族の集い」を開催します。「どんなときに介護保険の申請が必要か」など介護保険についてのお話のほか、昼食を取りながらの交流会や意見交換会を予定しています。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215