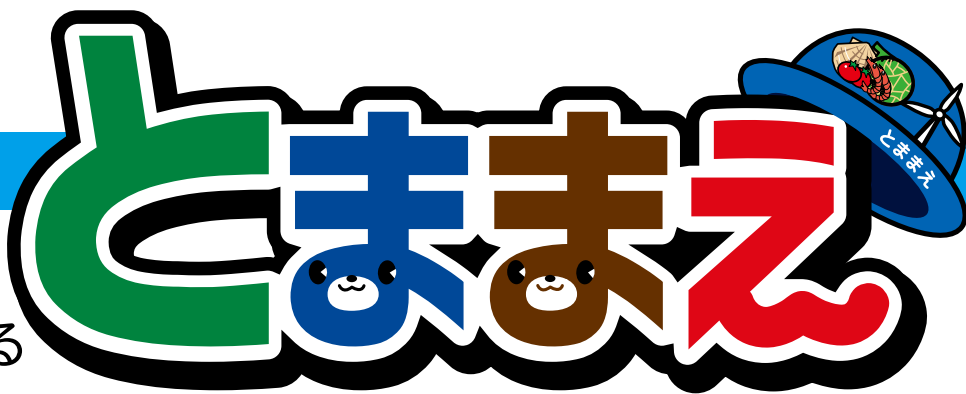
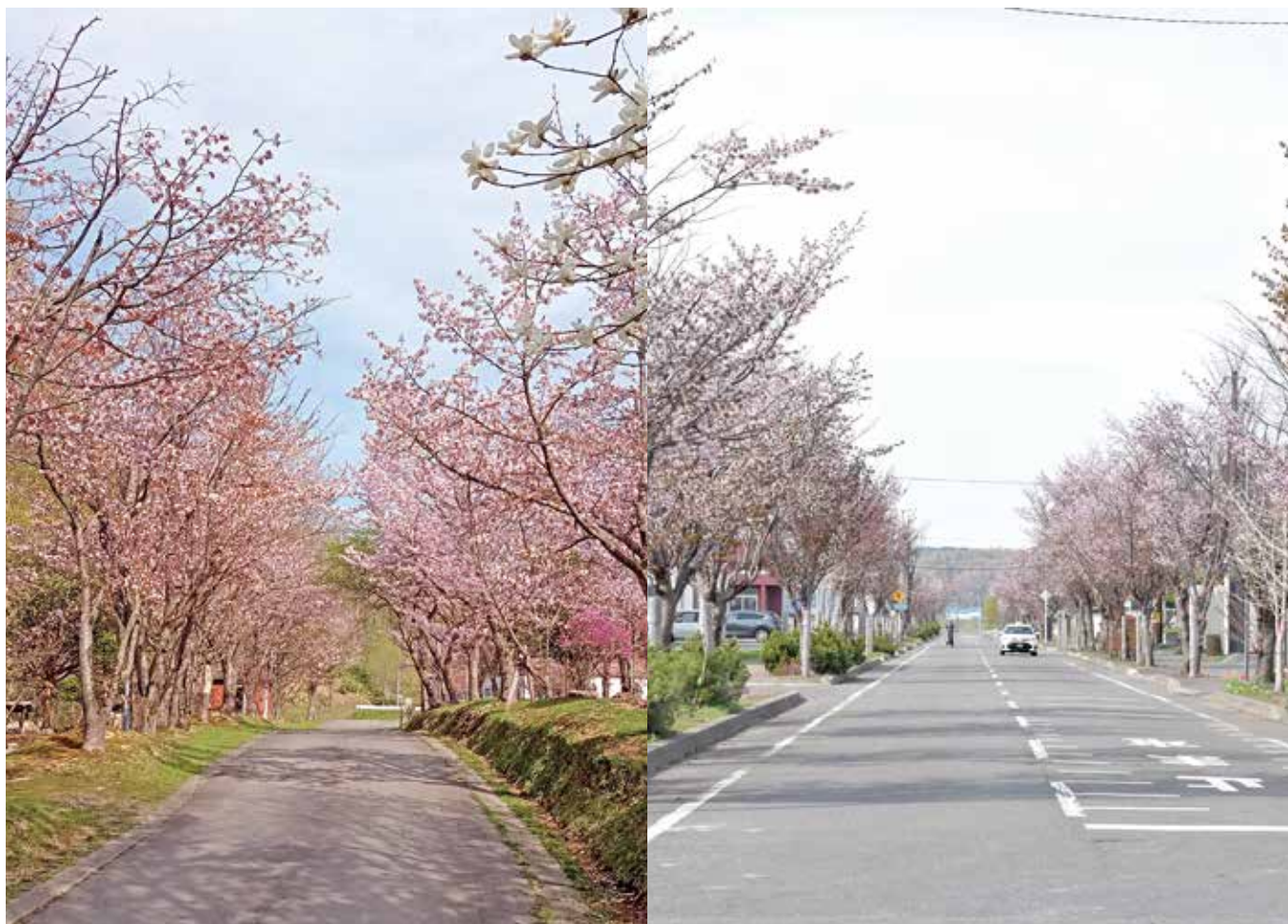


いつまでも  
暮らしていける  
苫前に



6

No.730



## まちひと百景

### 桜 開花

5月初旬、町中の桜の木がきれいに花をつけた。約650メートルある古丹別西2条線の長い桜並木は、見ているだけで心が和む。

また、多くの桜が咲いた緑ヶ丘公園では、普段なら桜まつりが行われるなど桜を楽しむ人々で賑わうところであり、人影が見えない風景は桜の美しさにもかかわらず、一抹の寂しさを覚えずにいられない。

来年こそは、花見客で賑わいが戻ることを切に願うばかりである。

- シリーズ苫前商業高等学校 ほか…2
- 健康ばんざい…3
- 介護保険ガイド…4
- 国民年金 ほか…5
- 学びの広場…6
- 住まいる情報…7～9
- ちびっこギャラリー…10



### まちの人口

人口/2,875人 (男/1,396人：女/1,479人)  
世帯数/1,492世帯 (5月31日現在)

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

「進路指導部長にインタビュー」

今回は、この3月に担任として、また進路指導部長として卒業生を送った長岡弥生先生にインタビュー。本校の進路指導のあり方について聞きました。

本校卒業生の進路先は多岐に渡ります。一人一人、進路希望も、どのような対策が必要かも異なります。そこは少人数だからできる「臨機応変」な指導を心がけているとのこと。例えば、放課後の講習。授業科目に設定されていない科目の学習も必要になる場合があり、各教科の先生方が放課後の講習を実施しています。都会とは異なり塾や予備校が身近にない分、放課後の空き教室が講習会場として活躍しています。

また、進路に伴う試験は全道・全国の高校生と競うことになります。そのため、全国模試や看護模試、公務員模試等で、個々の実力をデータとして把握し、進路の決定や対策をたてています。進路対策は、自分のいまの力を知るところからスタートするとのこと。どの部分を伸ばしていけばよいのか、生徒・保護者・教員で確認しながら進めているそうです。

本校では1学年時より、年に4回進路希望調査をとっています。早い段階から生徒と保護者に進路を考えていただき、必要な情報を提供しています。

最近の試験の傾向についても聞きました。提出課題や口頭試問で「地域との関わり」について問う傾向もあり、本校での日常的な取り組みがマッチしているそうです。どのように地域と関わってきたか、昨年度で言えば、AO入試論文で地域の方にインタビューしたものをまとめたり、自転車ツーリングやTDKなどの活動に参加したことを調査書に記載したとのこと。本校は地域とのつながりによる活動がたくさんあり、そういったものひとつひとつが生徒の経験となり、力となっていると聞き、机での勉強だけではなく、他校にはない経験を積むことができる本校の魅力であることを再確認しました。

長岡先生が卒業式の最後のHRで送ったことば。「㊦ 愛される人になれ ㊧ 命を大切に人になれ ㊨ 運が味方したくなる人になれ ㊩ 縁に恵まれる人になれ ㊪ 恩を忘れぬ人になれ」。私たち教職員一同、このあいうえお精神で日々様々な学びを提供しています。

文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川 直子



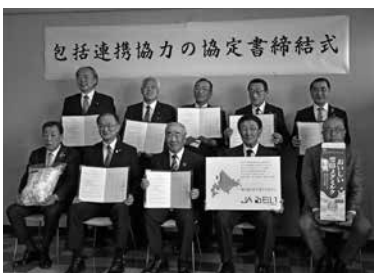
「ユース苫前ウインドファーム」リプレース工事竣工式

5月20日(金)ユース苫前ウインドファームでリプレース工事の竣工式が行われた。福士町長をはじめ、事業関係者など約50人が参列し、発電所の安全を祈願した。

リプレース前は20基の風車を有していたが、リプレース後は、設備容量を維持しつつ国内最大級となる大型風車5基に置き換えている。福士町長は挨拶で「竣工式を迎えられたこと心からお喜び申し上げます。今後とも、再生可能エネルギーの推進、更には本町をはじめ地域の発展にお力添えをいただき、お祝い申し上げます」との趣意を述べた。



るもい農業協同組合が留萌管内8市町村と包括連携協定を締結



留萌管内8市町村とるもい農業協同組合(長谷川裕昭代表理事組合長)は、地域づくりの促進を通じた留萌地域全体の活性化に寄与することを目的とした包括連携協定を結ぶこととし、5月23日(月)羽幌町中央公民館で締結式が行われた。

長谷川代表理事組合長は「留萌地域の観光、食、産業などの魅力の全国発信や農畜産物を使用した商品開発で地元企業や高校生と連携するなど、付加価値の向上の積み重ねにより地域全体の活性化や関係人口の増加につなげるよう実践していきたい」と語っていた。

苫前町少年少女体験教室 (TDK)「春の森林探検」



5月3日(火)第1回苫前町少年少女体験教室(TDK)が開催され、初回は開校式と森林探検を行った。

町内の小学生23名に高校生ボランティア4名などを加え、約30名が参加した。

教室は自己紹介から始まり、双眼鏡の使用などの説明を受けた後、緑ヶ丘公園にてバードウォッチングと植物観察を行った。

当日は薄曇りの日であったことから、アオサギ以外の野鳥はなかなか見つけることができなかったが、子どもたちは終始楽しんでる様子であった。

○6月4～10日は歯と口の健康週間です

6月は「歯と口の健康週間」がありました。お口の疾患で多く耳にするのは、う歯と歯周疾患(歯肉炎・歯周病)ですが、自覚症状の少ない歯周病は、健康、生活習慣病との関連が示されています。悪化を招くポイントと全身の健康とどのように関連しているか取り上げます。

○自分で気づきにくい歯周疾患

う歯は、細菌の作り出す酸によって歯が溶かされて穴が空く病気ですが、歯周病は歯そのものではなく、歯を支える歯茎や歯茎の下の歯を支える骨に炎症性の変化が起こる病気です。そうなる過程は、歯と歯茎の境目に歯垢や歯石がつき、そこにいる細菌が生産する毒素によって歯肉が腫れたり、歯の表面から剥がれてきて、歯と歯肉の間隙ができてきます。その隙間やポケットにある歯垢や歯石を足がかりにして溝の奥へと細菌は繁殖

○歯周病と生活習慣病の関係

歯周病原因菌が歯垢で繁殖することを述べましたが、細菌は歯茎の傷から血液をとおして血管に入ることができ、血液の流れで全身に回ることができません。血管の動脈硬化を引き起こすことがわかっており、脳のくも膜下出血である動脈瘤破裂部位から口腔細菌群が検出されたという研究があります。また、糖尿病の患者さんの歯周病を治療したところ、血糖値が安定すること、逆に歯周病の治療をした人はしない人に比べて、糖尿病の発症危険度が数倍下がるという研究結果があります。ほかにも動脈硬化が影響する高血圧症、心疾患、脳血管疾患、認知症にも影響があるため、口の健康は生活習慣病の予防に深く関連し合っているのです。認知症については、歯がぐらぐらしているとしつかりと食事を咀嚼することができないため、食べやすい食材に偏りがちになりやすくなります。義歯等の使用状況も含めて、咀嚼が十分にできると、栄養状態が良くなり、脳の血流量が増えます。それらのことが認知症の予防に関連しています。

○歯周疾患のリスク要因

・歯磨きが不十分  
歯の周りにつく歯垢がついたままであると、細菌の繁殖を招きやすくなります。  
・喫煙している  
喫煙しない人と比べて、3～8倍なりやすいといわれています。ニコチンが歯茎の血行を悪くし、細菌と戦う白血球の機能を低下させるなどの影響があります。  
・妊婦・思春期である  
ホルモンのバランスが変わる時期に影響があると考えられています。  
・糖尿病で治療中、血糖のコントロールが悪い  
次の項目で説明します。

生活習慣病の予防で、食事や運動に気をつけていても、お口の健康状態が悪いとせっかくの効果が減少してしまいます。普段の歯磨き方法を見直してみませんか？



○感染対策と熱中症予防

夏になり気温が高い日も見られるようになります。高齢者は屋内で、若い世代は屋外作業中、子どもは運動中に熱中症になる割合が高くみられます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、3密(密集、密接、密閉)を避けるなど、感染対策をしながら熱中症予防にも気を付けていきましょう。

○熱中症予防のポイント

- 1 暑さを避けましょう  
・暑い日や時間帯は無理をしない(急に暑くなった日などは特に注意する)
- ・室内を換気する。窓とドアなど2カ所を開けて扇風機などをできれば併用する
- 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と会話をしない場合は、マスクをはずす
- ・強い負荷のかかる作業や運動は避け、周囲との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩をとる
- 3 こまめに水分補給しましょう  
・のどが渇く前に水分をとる(1日あたり1.2リットル以上を目安に)
- 4 日頃から健康管理、こまめに休息を  
・日頃の体温測定、健康チェックを行う
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休む。自分で体調の悪さに気づかない人もいます。周りの人がいつもと様子が違うと感じたときは声を掛けるようにしましょう
- ・涼しい時間帯に身体を動かす(休息を入れましょう)

お問い合わせ  
宮前町役場 保健福祉課  
TEL:0164 64-2215

## ● 介護サービスにかかった費用の一部は自己負担になります

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、かかった費用の1割、2割又は3割をサービス事業者に支払います。

### ■ 3割負担になる人

本人の合計所得金額が220万円以上で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上の人

### ■ 2割負担になる人

本人の合計所得金額が160万円以上で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身の場合280万円以上、2人以上世帯の場合346万円以上の人

### ■ 上記に該当しない人は、1割負担になります

住民税非課税の人、生活保護受給者、第2号被保険者は上記にかかわらず1割負担

### 介護保険負担割合証で利用者負担の割合を確認しましょう

要介護（要支援）認定を受けた人などには、利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」が発行されます（適用期間は8月～翌年7月で毎年交付されます）。サービス利用時にサービス事業者に提示してください。

## ● おもな在宅サービスの費用について

おもな在宅サービスでは、要介護状態区分に応じて上限額（支給限度額）が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担は1割、2割又は3割ですが、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

### おもな在宅サービスの支給限度額（1か月）

要介護状態区分	支給限度額
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円

※上記の支給限度額は標準地域（苫前町を含む）のケースで、人件費などの地域差に応じて限度額の加算があります

### 支給限度額が適用されないサービス

#### 要支援1・2の人のサービス

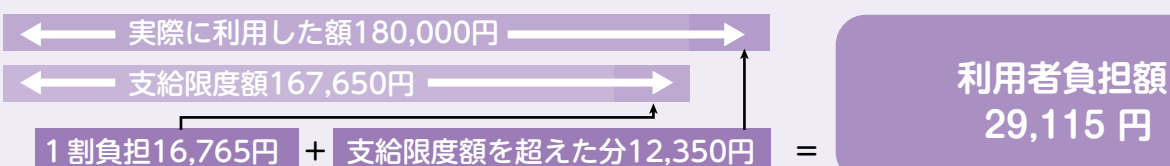
- ・介護予防居宅療養管理指導
- ・介護予防特定施設入居者生活介護
- ・介護予防認知症対応型共同生活介護
- ・特定介護予防福祉用具販売
- ・介護予防住宅改修費支給

#### 要介護1～5の人のサービス

- ・居宅療養管理指導・特定施設入居者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護
- ・地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護
- ・特定福祉用具販売・住宅改修費支給

※内容によっては支給限度額が適用される場合があります

例 要介護1の人が、1か月180,000円分のサービスを利用した場合の利用者負担額（1割負担の場合）



# 「令和4年5月よりマイナポータルから国民年金手続の電子申請ができるようになりました」

マイプランをしっかりと国民年金に加入中の方、国民年金に加入される方へ

- 対象手続**
- ① 国民年金第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更等）
  - ② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
  - ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請

**メリット 1** 24時間365日、申請ができます！

**メリット 2** スマートフォンから申請ができます！

**メリット 3** 処理状況も申請結果も確認ができます！

## まずはマイナポータルの「利用者登録」が必要です→

手続にはマイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードが必要です。



※「マイナポータル」とは、行政手続のオンライン窓口です。オンライン申請、行政機関等からののお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。

## マイナポータルとねんきんネットをつなげると、もっと便利です！

つなげる手続は簡単！



### メリット 1 日本年金機構からののお知らせをマイナポータルで受け取れます

学生納付特例が承認されて翌年度以降も在学予定の方の場合は簡便な方法で電子申請が行えるお知らせが受け取れます。今後のお知らせサービスを拡充予定です。

### メリット 2 年金記録を確認できます

ご自身の国民年金の記録や、お勤めになられた会社の履歴、標準報酬月額、賞与額が確認できます。

### メリット 3 将来の年金見込額を試算できます

働きながら年金を受け取る場合や、年金の受給開始を遅らせる場合などさまざまな条件に合わせた試算ができます。

## マイナポータルからの手続が必要です。

手続にはマイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードが必要です。

**お問合せ** 苫前町住民生活課 ☎0164-64-2213 留萌年金事務所 ☎0164-43-7211

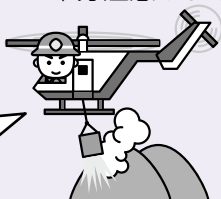
## 「守りたい 森と動物 火のしまつ」



今年も山火事や野火が各地で発生しています。山火事は自然発火によるものはほとんどなく、原因は人のたき火、火入れ等の不始末によるものが大多数を占めています。

空気が乾燥し、風が強い日等は、火気の取扱いには十分注意しましょう。

山に入る際は火気の使用は極力避け、マナーを守って入山しましょう。



## ファイヤー通信

- ・ 枯れ草等があり火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと。
- ・ たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火すること。
- ・ 強風時又は乾燥時には、たき火や火入れをしないこと。
- ・ 火入れを行う際は、許可を必ず受けること。
- ・ たばこは、指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てはしないこと。

**火事・救急は119番！** 北留萌消防組合消防署 苫前支署 ☎ 64-2321  
古丹別支署 ☎ 65-4119