



まちひと百景

感謝の気持ちを忘れずに

1月9日(日)に開催された苫前町20歳の集い。出席者が入場の際、これまで支えてもらった親への感謝を一人ひとり伝えているときにも、全員の表情からは大人としての決意が見て取れた。

この先も感謝の気持ちを忘れることなく、お互い支え合いながら、社会でも活躍して欲しいと感じた。

- 令和5年苫前町20歳の集い… 2
- シリーズ苫前商業高等学校 ほか… 3
- 健康ばんざい… 4
- 地域包括ケアだより… 5
- 後期高齢者医療ガイド… 6
- 国民年金 ほか… 7
- 学びの広場… 8
- 住まいる情報… 9～11
- 議会だよりNo.130… 12～15
- 小学生ギャラリー… 16

苫前町
議会だより
合併号

まちの人口

人口/2,842人(男/1,382人:女/1,460人)
世帯数/1,476世帯 (1月31日現在)

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

晴れやかに 大人への第一歩 令和5年 苫前町20歳の集い



1月8日(日)町民館にて「苫前町20歳の集い」が開催された。

令和4年度から成年年齢が18歳へと引き下げられたことに伴い、従来の「成人式」から名称を変更したものの。集いには20歳を迎えた27名のうち、男性12名、女性7名の計19名が出席し、色とりどりの振袖や袴、スーツに身を包み大人への一歩を踏み出した。

式辞・祝辞

開発法起教育長から「現在、戦争や円高による物価の高騰も重なり、私たちの生活に大きな影響を与えています。20歳を迎え、自身で世の中の動きを捉え、変化する社会に対応していかねばなりません。この先皆さんが悩むことがあるとき、一人で悩まず、友人や先輩、上司などからアドバイスを受けることで、大きな力に変えることができるかもしれません。その秘訣となる『報告・連絡・相談』を日常的に実践し、信頼という絆を積み重ねていきましょう」との式辞が述べられた。

富士敦朗町長からは「人と人の絆に思いを馳せ、家族や仲間、そして地域社会

がお互いに支え合うことが大切であります。人々の連携や共感、人との繋がりを大切にすること、自然環境と人命を大事にするという意識を持ち、自分の可能性を信じて、新たな社会のために生きる、また、自ら未来を切り拓くという気持ちで進んでほしいと願っています。新しい社会をつくって行くのは独創性や行動力をもった若者たちである皆さんです。私たちの故郷苫前町、そして日本の未来が明るく輝かしいものとなるよう、次の世代を担う新たな感覚や情熱を發揮していただきたいと願っております」と、阿部俊一議長からは「人々は互いに助け合いながら生きています。いずれ大きな壁に直面し、自分一人では乗り越えられないと気づいた時、人と人の結びつきや地域の繋がりの尊びを実感できる。まさに、絆や感謝の気持ちが大切です。責任と自覚・誇りを持って、明るく健全な未来の社会を築き、力強く飛躍されることを心から念願いたします」との祝辞が贈られた。

意見発表

式典では、林優汰さんと

倉田空さんの二人が参加者を代表して20歳の意見発表を行った。

現在、目標である農家になるため、短期大学で農業について勉強中の林優汰さんは「大人になったからといって急に変わるものではなく、いつもどおりでそのとき自分ができることをやり、胸を張って自分らしく生きていくことを目標に成長していきたいと思えます」と、美容師を目指し専門学生として勉学に励む倉田空さんも「20歳を迎えることができたのも沢山愛情を注いでくれた家族、幼い頃から暖かく見守っていたいた地域の皆さまのおかげです。自分の行動に責任を持ち社会の一員として前向きに歩むことを誓います」とそれぞれにこれからの決意を立派に述べていた。

また、小中学校での担任を受け持った先生も参加し、大きく育った教え子を前にお祝いのメッセージが贈られた。

式典終了後には、友達や先生たちと写真撮影をしたり、談笑に花をさかせる姿があり、出席者からは、かつての恩師と再会できたことへの嬉しさを感じることができた。

「卒業後の進路について①」

3年生の卒業後の進路。今回は、北翔大学教育文化学部心理カウンセリング学科に進学する森井柚稀さんにインタビュー。森井さんは江別市出身。子どもと関わる仕事がしたいと当初は教育系への進学を考えていましたが、心理学を学び幅広く人と関わりたいと思うようになり学科を決めました。これからAI技術がどんなに発達しても、どのような仕事であれ「人の心を知る」ことは大切なことであり、求められることなのではないかと考えているそうです。



どのような試験対策をしてきたかを聞くと、数学や簿記のように、はっきりとした答えがない問いについて自分で考えて答える「口頭試問」がとても難しく、どのような対策をすればよいのか不安な時期を過ごしたそう。しかし、そのような時ほど、苫前町に来て感じたこと、得られたことが自分の力となっていることに気がついたそうです。

森井さんは、生徒会をはじめ学校での活動はもちろんのこと、TDKボランティア等町の行事に積極的に参加してきました。また、散歩しているときに畑仕事をしている方と世間話をすることもあり、年代が上の方々と話すことがとても楽しく、自分だけでは考えもつかないものの捉え方や意見を聴く機会がとても増えたそうです。そうして過ごした苫前で3年間で、江別にいたときには感じることがなかった「自分が住む地域」をととても身近に感じるようになり、「大人が自分をみてくれている」安心感や喜びが、とても励みになったそうです。

中学時代はクラスに馴染むことができず、学校が面倒くさいと思うこともあったけれど、そんな自分を変えたいと思い本校に入学したことが、今は本当によかったとのこと。入学してすぐにコロナウイルス対策のため学校が休みになりとても心細かったけれど、ときにははづつかり、ときには泣き、共に笑いあったクラスメイトは、この12人で1チーム、一人いないだけでも物足りなさを感じるほどだそうです。最後に「苫前町と言えば何を思うか？」の質問をしました。「人です！出会った苫前町の方達の顔がたくさん浮かびます！」と笑顔で即答した森井さんです。

文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川 直子

真剣な札の取り合い ～第35回苫前商業高校かるた大会～

12月23日(金)に苫前商業高等学校(佐藤恵一校長)の「かるた大会」が開催された。同校では、百人一首を通して、その時代の歴史や言語文化を学ぶと言語文化を全ぶとともにと、より生徒の親睦を目的に例年開催されている。この大会は3人ずつの形式で行われ、1位から3位までの上位3チームには中谷PTA会長より表彰状が手渡された。当日は、学校関係者など多くのお客さんが、野有な提、の志に、供されたお米、野菜など、食卓は賑わった。汁とごはん、舞



北留萌消防組合苫前町消防団出初式

1月5日(木)苫前町消防団(瀧川信昭団長)の出初式が北留萌消防組合古丹別支署前で実施され、屋外式では服装点検に閲団などが、屋内式では永年勤続の団員、優良団員13名へ表彰状の伝達が行われた。富士町長は、元旦に発生した火災の消火活動に携わった団員を労った後「消防団や関係機関と協力して災害のないまちづくりを目指していく」と式辞で述べられた。瀧川消防団長からの謝辞では、「災害現場で迅速な活動ができ、地域住民の安心安全のために、今後もより精進していく」と述べられた。



野崎信輝氏が令和4年度藍綬褒章を受章

多年にわたり、保護司として更生保護事業に取り組んできた野崎信輝さんが藍綬褒章を受章することとなり、その伝達が16日(金)に役場町長室にて旭川保護観察所の猪野潤一所長より行われた。藍綬褒章は、保護司や民生児童委員、調停委員など教育や福祉などの公益に尽力した方へ贈られる褒章であり、野崎さんは平成9年から保護司として活躍され、平成21年から羽幌地区保護司会苫前支部長を務めるなど多大な貢献をされてきた。野崎氏からは「藍綬褒章を受章できたのは保護司会皆さまのご支援の賜物です」と、一人だけの力ではここまでやっただけでこれなかつたと感じ、深く話していた。



野菜摂取で食事バランスを整えよう！

今月の担当は中谷管理栄養士です

バランスの良い食事は体に良いという話をよく耳にすると思いますが、どういった食事かご存知ですか？食事バランスについて、野菜摂取に焦点を当てて紹介します。

バランスの良い食事とは

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜の3つがそろった食事のことを指します。

○**主食**・・・ごはん、パン、麺など炭水化物が多く含まれる食品

○**主菜**・・・肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質が多く含まれるおかず

○**副菜**・・・野菜、きのこ、海藻などビタミン、ミネラルが多く含まれるおかず

主食や主菜はあまり意識をしなくても食事に取り入れることができると思いますが、副菜はどうでしょうか。健康日本21（第二次）では生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持するために野菜を1日に350g以上（生野菜を片手に6つ分以上）摂ることを

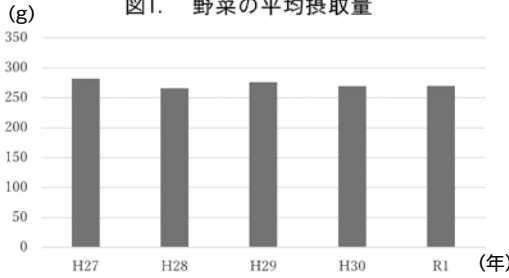
目標としています。実際には350g以上摂取できているでしょうか。

日本人の野菜摂取量

国では国民健康・栄養調査を毎年行っており（令和2年令和3年は新型コロナウイルスの影響により調査中止）、令和元年の調査結果から日本人の野菜平均摂取量は269.8gと目標量よりも約80g不足していることが分かりました。

また、昭和40年から野菜摂取量が300gを超えることはなく、慢性的に野菜摂取量が不足していることがわかります。（図1）

図1. 野菜の平均摂取量

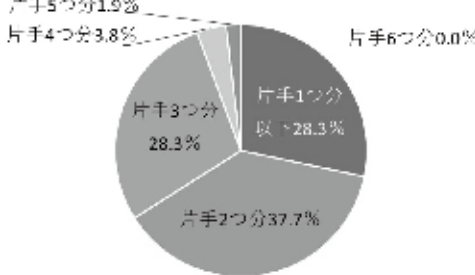


苫前町の野菜摂取量調査結果

苫前町では、集団による特定健診等受診者のうち結果説明会及び訪問にて面接をした人を対象に野菜摂取量アンケートを行っています。今回は令和4年11月に実施したアンケート結果を紹介します。（回答者53名）

1日野菜摂取量について、目標量350gを満たす片手6つ分以上摂取の人は0%、約95%の人は目標量の半分以下の摂取であることが分かりました。（図2）

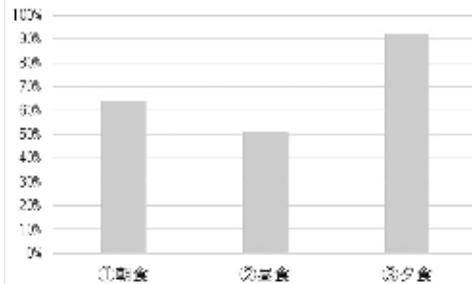
図2. 1日野菜摂取量



また、野菜摂取のタイミングについて、夕食は90%以上の人が野菜を取り入れていることに対し、朝食、昼食では50〜60%程度に減少していることが分かったことから、朝食、昼食に野菜を取り入れること

によって野菜摂取量を増加させることができると推測されます。

図3. 野菜摂取のタイミング



野菜摂取量を増やす工夫

- ① 加熱調理をする**
火を通すことにより野菜のかさが減り、生の状態よりも食べやすくなります。
- ② 汁物に入れる**
具だくさんのみそ汁やスープにすると野菜のだしが出て、かさも減ります。
- ③ カット野菜、冷凍野菜を使う**
切る、茹でるなどの下処理の手間が省けて、手軽に野菜を取り入れられます。
- ④ 常備菜を冷蔵庫に入れておく**
作り置き、総菜、ミニトマトなどいつもの献立にプラス1品できる野菜を常備しまし

常備菜簡単レシピ

「白菜のなめたけ和え」

【材料】（4人分）
白菜の葉4枚（約400g）
なめたけ大さじ1.5

【作り方】

①白菜を1〜2分ゆで冷水にとり、水気を取り2〜3cm程度に切る

献血のご協力をお願いします

次の日程で献血車ひまわり号が来町します。病气やけがなどで輸血を必要としている人のために、皆様のご協力をお願いします。

献血車来町日：3月2日（木）

場所	時間
苫前町役場	9:00~11:30
JAるもい苫前支所 (Aマート前)	13:00~15:00
消防署古丹別支署	15:30~16:30

※新型コロナウイルスワクチンを接種した方は接種から48時間経過後に献血可能。

お問い合わせ

苫前町献血推進協議会

（苫前町役場保健福祉課内）

☎ 0164-64-2215

「令和4年度元気いきいき教室」の活動報告

今年度も2名の参加者で10月から全部で7回の教室が始まりました。

昨年の3月に配布した「チェックリスト」により該当となった方へお声掛けし、教室に参加していただいています。

毎回、札幌市から北海道総合在宅ケア事業団の理学療法士である渡辺晋輔先生が来町し、運動方法の実践と、教室に併せて作成された「元気いきいき体操」を自宅でも取り組めるよう、アドバイスをいただいています。

また、食事や運動、飲み込みの指導も行い「姿勢良く歩ける様になりたい」「運動で痛みが軽減できるようになりたい」など、参加者自身が立てた目標に向け4か月間の教室開催となります。

12月16日の5回目の教室では、苫前歯科診療所の岡田歯科衛生士から、入れ歯や歯の磨き方の指導、唇の周りの筋力検査、測定器やガムを使った咀嚼（そしゃく）力の検査等を行いました。



あと2回の教室で卒業となりますが、卒業後も運動の取り組みなど継続できるといいですね。

また、教室の定員を10名としていますが、近年、参加者がなかなか集まらない状況が続いています。

新型コロナウイルス感染症などの影響もありますが、来年度も10月から教室の開催を予定していますので、多数のご参加をお待ちしております。

◆事業のお知らせ◆

3月14日（火）の寿いきいき教室は「足から介護予防」と題し、（株）シーラボ 杉田恵子氏をお招きし、講話と健足トレーニングを実施する予定です。

後期高齢者医療制度のお知らせ 高額介護合算療養費について

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間】：令和3年8月1日～令和4年7月31日

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		【課税所得 690万円以上】 212万円
			【課税所得 380万円以上】 141万円
			【課税所得 145万円以上】 67万円
2割	一定以上所得者		56万円
1割	一 般		
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、住民生活課住民係または古丹別支所で手続きしてください。

お問合せ

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062 札幌区南2条西14丁目 国保会館6階

【電話】011-290-5601

苫前町役場住民生活課住民係

【電話】0164-64-2213

「割引がおトクな保険料」「2年前納」制度をご利用ください

2年前納制度

国民年金保険料のお支払いには、2年間分をまとめて一括納付（前納）すると保険料が1万5千円程度割引されるお得な「2年前納」制度があります。納付方法は、現金（納付書）、口座振替、クレジットカード払いから選択できます。（※現金及びクレジットカード納付は、口座振替納付よりも割引額が低くなります。）

なお、「2年前納」で納付するためには次の手続きが必要です。

口座振替による納付

「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書兼国民年金保険料口座振替依頼書」に必要事項を記入の上、口座振替を依頼する金融機関の窓口または年金事務所へ直接提出するか、郵送で年金事務所へ提出してください。申し込み期限は、毎年2月末です。

クレジットカードによる納付

「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」に必要事項を記入の上、年金事務所へ郵送または直接提出してください。申し込み期限は、毎年2月末です。※2年分の保険料総額が30万円を超えるため、ひと月のクレジットカード利用限度額を超過する場合、立替不能となって毎月納付に切り替わるのでご注意ください。

現金による納付

国民年金保険料2年前納納付書発行事前受付申出書（兼納付書作成処理票）を3月末までに年金事務所へ提出してください。後日郵送される納付書により4月末日までにお支払いください。

◎上記各種申出書は、年金事務所または役場窓口に備えていますが、日本年金機構ホームページからもダウンロードできます。

マイプランを
しっかりと
国民年金
「おトクな保険料2年前納制度」



忘れていませんか？～資格取得のお手続き～

次のいずれかに該当する場合は、役場または支所窓口で手続きが必要です。

○仕事を辞めたら

会社の保険に入っている方（第2号被保険者）が退職したら、国民年金（第1号被保険者）の資格取得の届出が必要です。会社の健康保険を任意継続する方も国民年金への加入が必要となります。

○扶養している配偶者も

第2号被保険者が扶養している配偶者は第3号被保険者となりますが、仕事の退職などでご自身が第1号被保険者に切り替わった場合は、配偶者も第1号被保険者への変更手続きが必要です。

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書を役場窓口までお持ちください。

必要な書類が不明な場合は役場住民生活課住民係へご相談ください。

お問合せ先

留萌年金事務所 ☎0164-43-7211

住民生活課 ☎0164-64-2213

冬期火災予防運動実施

ファイヤー
通信

期間 2月15日(水)～27日(月)まで

この運動は、全国各地で火災による死傷者が発生しているため、火災の恐ろしさを認識し、出火の絶無と火災による死傷者の発生を未然に防止する事を目的としています。

日頃から家族で火災について話し合っておきましょう。

- ①火災を起こさないことが一番ですが、起きてしまったときの対応や家族への連絡方法等を決めておきましょう。
- ②小さいお子さんがいる家庭では、マッチやライターはお子さんの手の届かない所に置いておきましょう。

全国统一標語

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」



町内での119番通報受信先は以下のとおりになります。

- ・固定電話からの119番通報は古丹別支署へ繋がります。
- ・携帯電話からの119番通報は羽幌消防署に繋がり、古丹別支署へ転送となります。

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

第48回苫前町凧あげ大会開催のお知らせ

コロナ禍により中止が続いていましたが、苫前町凧あげ大会が4年ぶりに開催されます！
今大会はコロナ対策として規模を縮小するとともに、とままえ温泉ふわたの改修に伴い会場を変更するなど例年とは違う形での開催となります。
申込受付期限が締切り間近となっておりますので、参加希望の方は事務局までご連絡ください。

日 時	令和5年2月26日(日)				
①	小学校3・4年生の部	受付	9:00～9:20	競技	9:30～10:00
②	小学校5・6年生の部	受付	9:00～9:20	競技	9:30～10:00
③	連凧の部	受付	9:00～9:20	競技	9:30～10:00
④	親子の部(未就学児と保護者)	受付	9:30～9:50	競技	10:00～10:30
⑤	小学校1・2年生の部	受付	9:30～9:50	競技	10:00～10:30
⑥	中学生・高校生・一般の部	受付	10:00～10:20	競技	10:30～11:00
⑦	大凧の部(面積2㎡以上)	受付	10:30～10:50	競技	11:00～11:30

会 場 苫前中学校グラウンド

参加資格 手作り凧であること(留萌管内在住の方に限る)

参加料 無料

申込み 2月17日(金)までに事務局へ(65-4076)

表彰 ・入賞者には賞状および副賞を授与します。
・参加者全員に参加賞をお渡しします。

その他 ・開閉会式、販売コーナー、アトラクション等は実施しません。
・手作り凧のない方用にレンタル凧(数に限りがございます)をご用意していますので、当日の飛び入り参加もお待ちしております！

苫前町凧あげ大会実行委員会



苫前町公民館図書室の新刊案内

フライパン／きのした けい／コクヨ ピカチュウとはじめてのともだち／まつお りかこ／小学館
図解 なんかにへんな生きもの／ぬまがさわたり／光文社
そらめくんのベッド／なかや みわ／福音館書店
眠れない夜は羊を探して／遠野海人／KADOKAWA
今夜、世界からこの恋が消えても／一条岬／KADOKAWA
チョコレートをたべたさかな／みやざき ひろかず／ブックローン出版
それでもがんばる! どんまいな赤ちゃんどうぶつ図鑑／今泉忠明／宝島社
日本の歴史366／小和田哲男／主婦の友社 余命10年／小坂流加／文芸社
傑作はまだ／瀬尾まいこ／ソニー・ミュージックエンタテインメント
螺旋の手術室／知念実希人／新潮社 優しい死神の飼い方／知念実希人／光文社
あか抜けない私に必要なのはたった4つの着こなしルールだった／金川文夫／KADOKAWA
ネイティブなら12歳までに覚える80パターンで英語が止まらない!／塚本亮／高橋書店
絵本のようにめくる世界遺産の物語／本田陽子／昭文社 366日の世界遺産／小林克己／三オブックス
黒猫の小夜曲／知念実希人／光文社 ヘルドッグス 地獄の犬たち／深町秋生／KADOKAWA
煉獄の獅子たち／深町秋生／KADOKAWA あみものクローゼット／那須早苗／文化出版局
今がわかる時代がわかる 日本地図 2022年版／成美堂出版編集部／成美堂出版



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

☎ 65-4076 FAX 65-3220

E-mail:shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp