

広報

とままえ

2024

1

No.749

いつまでも 暮らしていける とままえに

謹
賀
新
年

毎年恒例
力を込めてお餅つき！

いつまでも暮らしていける苦前に！



苦前町長
福士 敦朗

新年明けましておめでとうございませす。皆様におかれましては輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げますとともに、日頃から本町発展のために、ご指導とご支援を賜りまして厚くお礼申し上げます。

昨年、世界の安全保障を揺るがす事態が続き、物価高騰など国内経済にも大きな影響を与えています。

5年目となった新型コロナウイルス感染症については昨年、感染法上、第5類に移行となり人と人との交流が戻りつつある中、晴天の中で盛会のうちに終えた桜まつりや風車まつりなど、町内のイベントで多くの町民の皆様の活気あふれる姿に大変感激をいたしました。アフターコロナという考えのもとで、引き続き社会活動を戻していかなければならないと考えています。

今後のマチづくりにおいては、国や社会の急激ともいえる変革や流れの中で、前例にとらわれない新たな発想や戦略が必要であり、多様化する住民ニーズへの迅速な対応が求められています。

そのためにも昨年から実施している『町長と語る会』をはじめ、町民の皆様との対話を何よりも重視した町政運営に努めてまいります。

国や道は脱炭素社会・デジタル社会の実現を目指しています。本町においても、風力発電の先駆的なマチとして「苦前町脱炭素推進条例」のもと、本町における脱炭素計画を中長期的に進めてまいります。とりわけ、風力発電による再生可能エネルギーを地産地消に結びつけるため、公共施設での電力使用と農業・水産業分野への電力供給など、脱炭素の取組と融合したマチづくりと自治体DXを推進してまいります。

また、本町子育て条例に基づき、町独自の3歳児未満の保育料の全面無償化の継続に加え、小中学校の給食費無償化の継続と猛暑対策としての冷房設備の設置など、認定こども園や苦前商業高校を含め、本町のすべての学びの場を引き続き支援してまいります。

昨年においては、農畜産業経営支援事業や漁組製氷用エバコン改修事業などの実施や、スマート農水産業の継続的な推進を図ってまいりました。本年においては、町営穀類乾燥調製施設の増設による生産基盤の強化を図るとともに、新たに策定した苦前漁港新整備計画に基づき、令和6年度からの事業開始に向け着実な推進に努めるなど、主幹産業である農業・水産業の基盤強化に全力を尽くします。

商工観光の振興については、昨年改修を終えリニューアルした「とままえ温泉ふわっと」の有効活用による観光客の誘致や苦前ブランド・六次産業化の推進によって成果を上げている「ふるさと納税」の拡充による商工振興と自主財源の更なる確保を目指します。

また、安全・安心なもとで暮らしているマチを目指して、今年度から、老朽化した古丹別消防署の改築や浄水場改修事業を進め、さらには地域医療機関の充実や高齢者福祉をはじめ各福祉事業の推進と健康づくりに全力を尽くしてまいります。

本年も町政全般にわたり、これらの施策を着実に実施するなど、町民と行政が一体となった夢と希望の持てるマチづくりを実現する為に、全力の限りを尽くして取り組んでまいります。

新しい年が皆様にとりましてより佳き年となりますことを心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ

苫前町議会議長 阿部 俊一

新年あけましておめでとうございます。輝かしい新春を迎えるにあたり、町民の皆さまのご多幸とご健勝をお祈り申し上げますとともに、日頃より町議会に對しまして深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年4月には統一地方選挙が行われ、1名の新人を含む8名の町議会議員を選出いただきました。爾来、町民の皆さまの負託と信頼に的確に答えるべく、微力ながら議会の円滑な運営と町政発展のため議員一同、日々精進してまいりました。より身近な議会、開かれた議会を目指して議員はどのようにあるべきか、足元をしっかりと見つめ直し、町民の皆さまの信頼に答えて参りたいと改めて決意しております。

さて、昨年を振り返ってみますと、侍ジャパンがWBC決勝でメジャーリーグを代表する選手たちの揃ったアメリカに3対2で勝利し、3大会ぶり3回目のWBC制覇を果たして日本中が大いに沸いた一年でした。また、世界中で猛威を振るっていた新型コロナウイルスも、昨年5月8日より5類感染症に移行されて以来、様々な規制が緩和されたため、街に活気が戻りつつあり、娯楽施設や観光地も賑わいを取り戻し、消費者の活動も活発になってきております。

しかし一方では、生鮮食品を除く食料や日用品、光熱費等の物価上昇に加え、円安

の影響を受け、さまざまな品目を輸入に依存している我が国では、私たちの日常生活に大きな影響を与えています。

また、東京電力福島第一原発の処理水については、政府の方針に基づき基準値を下回る濃度に薄めた上で海洋放出が始まり、これに激しく反発する中国は、日本産の水産物輸入を全面的な停止措置に踏み切り、日本産の水産業者にとって大きな打撃となっている中で、ロシアも日本産の水産物輸入を規制するなど水産業への影響がさらに広がる懸念が、今後、本町の水産物の輸出にも影響が出る予感がされます。

こうした中、私も町議会の役割は予算案などの議決のみではなく、行政へのけん制や監視をしながらも、町執行部と互いに知恵を出し合い、町民の皆さまの声を行政に反映させるため努力を重ねていく所存であります。

町民の皆さまにとりまして、本年が実りある飛躍の年となりますよう心から祈念申し上げますとともに、今後も一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も宜しくお願いたします



議 長	阿部 俊一
副 議 長	田沢 收
総務 産業 常任 委員会	
委 員 長	伊藤 まち子
副 委 員 長	間宮 英明
委 員	磯崎 功
	早川 日出利
	村本 隆
	服部 大輔

議会事務局

事務局 長	平井 栄治
書記 (併任)	西川 宏樹
〃	星野 幸太

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「苫商の未来」

学校パンフレットに、「苫商の未来」というページがあります。本校を卒業した生徒が、どのような進路に進み、活躍をしているかを紹介しています。今回は、あらためて町民の皆様にご紹介いただきたく、紹介させていただきます。

【過去5年間の主な進路先】

〈大学・短大〉

- ・北見工業大学
 - ・北翔大学
 - ・札幌大学
 - ・北海道情報大学
 - ・名古屋産業大学
 - ・日本医療大学
 - ・北海道科学大学
 - ・拓殖大学
 - ・北海道職業能力開発大学校
 - ・北海道短期大学
- 〈専門学校〉
- ・北海道情報専門学校
 - ・光塩学園調理製菓専門学校
 - ・旭川大学情報ビジネス専門学校
 - ・北海道立旭川高等技術専門学院
 - ・札幌科学技術専門学校
 - ・札幌ビューティーアカデミー
 - ・専門学校札幌ホテルウエディングカレッジ
- 〈公務員〉
- ・苫前町役場
 - ・陸上自衛隊（一般陸曹候補生）

・北海道警察 〈民間就職〉

- ・るもい農業協同組合
 - ・稚内信用金庫
 - ・西山製麺（株）
 - ・（株）ホクレン商事
 - ・（株）アイマトン
 - ・（株）サンデリカ
 - ・（株）北郷製麺所
 - ・センチュリーロイヤルホテル
 - ・羽幌沿海フェリー（株）
 - ・層雲峡観光ホテル
 - ・社会福祉法人苫前幸寿会
 - ・（株）層雲峡グランドホテル
 - ・（有）チェストナットファーム
 - ・社会福祉法人サンビジョン
 - ・J A 北海道厚生連苫前厚生クリニック
- 「商業高校」というと資格取得や就職というイメージがあるかと思いますが、進学の道もあり、先述のとおり進路先は多岐にわたります。卒業生にインタビューすると「個々のレベルに合わせた学習サポートを受けることができた」「大学の入試に合わせて授業では触れなかった分野を個別に教えてもらった」「在学中に学んだことが、そのまま会社でも接客やパソコン操作、帳簿を使った事務作業に活かすことができている」「在学中に資格を取ってきたことが財産」と答えてくれています。



ます。
進学で、特に商業系（経営・経済・商学）を考えている、また就職を考えている場合は、イメージどおり本校でその基礎を学ぶことができます。四年制大学・短期大学の指定校推薦枠もあります。他の進路を考えている、またはまだわからないという場合は、本校の少人数制で学ぶメリットや、他の学校にはない実践活動を通して、将来の選択肢を広げてみませんか？

文・写真…苫前商業高校地域連携委員
瀧川 直子

まちのできごと

- ・株式会社北建舗道
町スポーツセンターの駐車
場整備及びライン引き
- ・株式会社ガイアート
北海道支店
苫前小学校グラウンド整備
- ・株式会社ネオリサイクル
古丹別地区町民広場の銘板
撤去
- 救急担架の寄贈

地域社会貢献感謝状贈呈式

12月4日、町内の公共施設等において社会貢献活動を行った3社へ感謝状の贈呈が行われた。



海の子作品展 北海道知事賞受賞

全道沿海市町村の小中学生を対象に開催されている海の子作品展で苫前中学校から2年生の輪島維俐さんが最優秀賞の北海道知事賞を受賞した。

最優秀賞を受賞した輪島さんは「昨年より上の賞がとれて嬉しいです。受賞の知らせを聞いたときとても驚きました」と話し、「先生にアドバイスをもらい全体的に上手くできました。つなぎの影やしわの表現が評価されたと思っています」と胸を張っていた。中学校で美術の指導をしている梅原賢伸教諭は「作業の様子がリアルに描かれている」と高く評価していた。



学校給食提供用数の子を寄贈

12月6日、(株)丸や岡田商店から、町教育委員会へ給食提供用として味付け数の子350本の寄贈があった。今年で6回目の寄贈となる。

丸や岡田商店の諸貫代表取締役は「苫前でも数の子の加工をしている会社があることを覚えてもらえると嬉しい」と話す。また、寄贈を受けた開発教育長からは「地場産を使用した給食提供にあたりたい」と謝意が述べられた。

寄贈された数の子は、早速18日の給食に提供された。



全国社会教育連合表彰

苫前町社会教育委員を務める早川日出利さんが、全国社会教育連合会長から表彰され、11月24日、開発教育長より表彰状の伝達が行われた。

早川さんは、北海道社会教育連絡協議会の評議員・理事や町社会教育委員の会議で議長を務めるなど、苫前町の社会教育事業推進のため尽力されてきた永年の功績が評価された。

早川さんからは「今回、他の社会教育委員を代表して頂いたとの気持ちでいる。これからも微力ながら皆と一緒に頑張っていきたい」と意気込みを語っていた。



認定古丹別こども園 お餅つき会



災害情報

子育て

イベント

苫前町

LINE

はじめました

欲しい情報が自分で選べる

- 子育て・教育
- 保健・医療
- 福祉・介護
- 防災・安全
- ふるさと苫前

- 税金・保健・年金
- 環境・再エネ
- 生活衛生・ごみ
- 文化・スポーツ
- イベント・催し



友だち募集中!!

子育て応援機能も充実!

ごみ出し通知機能

ごみを出し忘れたことはありませんか?
忘れないように LINE で通知が届きます!!



友だち追加の方法

ホーム右上の「友だち追加」を選択

① QR コードから検索



② 検索で ID から検索

@tomamae_town

ID の検索画面で「@tomamae_town」と入力してください

苫前町防災・気象情報メールとの併用を!
町内の火災情報や気象情報、防災情報は「苫前町防災・気象情報メール」で配信しています。



「Yahoo! 防災速報」アプリ



苫前町メール配信サービス

お問い合わせ

総合政策室 総合政策係

☎ (0164)64-2040 FAX (0164)64-2142

羽幌町外2町村衛生施設組合財政状況

羽幌町外2町村衛生施設組合では条例に基づいて、予算の執行状況等をお知らせしています。
これは、組合の財政を知っていただき、組合運営へのご理解とご協力をお願いするものです。

令和5年度上半期 (R5.4.1 ~ R5.9.30)

一般会計 | 歳入

(単位：千円)

科目	予算減額	構成比 (%)	収入済額	率 (%)
分担金及び負担金	1,246,929	77.7	633,800	50.8
(苫前町)	(363,373)	(29.1)	(184,646)	(29.1)
(羽幌町)	(667,101)	(53.5)	(339,202)	(53.5)
(初山別村)	(216,455)	(17.4)	(109,952)	(17.4)
使用料及び手数料	17,828	1.1	13,436	75.4
国庫支出金	335,030	20.9	560	0.2
財産収入	5,000	0.3	480	9.6
繰越金	160	0.0	20,276	12,672.5
諸収入	10	0.0	18	180.0
合計	1,604,957	100.0	668,570	41.7

一般会計 | 歳出

(単位：千円)

科目	予算現額	構成比 (%)	支出済額	執行率 (%)
議会費	288	0.0	100	34.7
総務費	35,835	2.3	16,921	47.2
衛生費	1,558,652	97.1	500,787	32.1
公債費	182	0.0	0	0.0
予備費	10,000	0.6	0	0.0
合計	1,604,957	100.0	517,808	32.3

令和4年度羽幌町外2町村衛生施設組合一般会計歳入歳出決算

令和4年度の決算が監査委員の審査を経て、組合議会11月定例会で認定されました。

歳入総額は971,931千円、歳出総額は951,655千円で、差し引き20,276千円の決算となっております。

一般会計 | 歳入

(単位：千円)

科目	令和4年度		対前年度	
	決算額	構成比 (%)	増減額	率 (%)
分担金及び負担金	683,197	70.3	346,983	103.2
(苫前町)	(199,826)	(29.2)	(101,931)	(104.1)
(羽幌町)	(365,347)	(53.5)	(184,336)	(101.8)
(初山別村)	(118,024)	(17.3)	(60,716)	(105.9)
使用料及び手数料	27,519	2.8	1,846	7.2
国庫支出金	227,196	23.4	162,793	252.8
財産収入	11,282	1.2	△ 1,090	△ 8.8
繰越金	19,860	2.0	2,592	15.0
諸収入	2,877	0.3	2,576	855.8
合計	971,931	100.0	515,700	113.0

一般会計 | 歳出

(単位：千円)

科目	令和4年度		対前年度	
	決算額	構成比 (%)	増減額	率 (%)
議会費	260	0.0	△ 112	△ 30.1
総務費	33,836	3.6	△ 731	△ 2.1
衛生費	911,246	95.7	528,060	137.8
公債費	6,313	0.7	△ 11,933	△ 65.4
予備費	0	0.0	0	0.0
合計	951,655	100.0	515,284	118.1

国民健康保険ガイド

医療費の限度額適用認定証と食事代金の減額認定証について

「高額療養費制度」とは ※限度額を超えた医療費は国民健康保険が負担します。

お医者さんでかかった医療費が高額になったときに、みなさんの負担が軽くなるように、窓口での支払いが自己負担限度額までになる制度です。

「限度額適用認定証」 ※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。

「限度額適用認定証」は70歳未満の住民税課税世帯の国民健康保険の加入者と、70歳以上の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」

※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、住民税非課税世帯の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までに抑えられるとともに、標準負担額（入院時の食事代）が減額されます。

70歳未満の人の所得区分と限度額

同じ人が同じ月内に一医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。認定証（申請により交付）を提示することにより、外来・入院とも個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

適用区分	所得区分	自己負担限度額（月額）	
		3回目まで	4回目以降（※2）
ア	判定所得（※1）が901万円を超える世帯または未申告世帯	252,600円 + 医療費が842,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	140,100円
イ	判定所得が600万円を超え901万円以下の世帯	167,400円 + 医療費が558,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	93,000円
ウ	判定所得が210万円を超え600万円以下の世帯	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	44,400円
エ	判定所得が210万円以下の世帯（住民税非課税世帯を除く）	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 判定所得＝総所得金額等－基礎控除（43万円）

※2 過去12か月以内に、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です

70歳以上75歳未満の人の限度額

70歳以上75歳未満の方は、外来（個人単位）の限度額Aを適用後、外来＋入院（世帯単位）の限度額Bを適用します。外来・入院とも、個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

所得区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人単位）A	外来＋入院（世帯単位）B
現役並み所得者Ⅲ	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% <多数回該当: 140,100円>	
現役並み所得者Ⅱ	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% <多数回該当: 93,000円>	
現役並み所得者Ⅰ	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <多数回該当: 44,400円>	
一般	18,000円 [年間上限 14.4万円]	57,600円 <多数回該当: 44,400円>
住民税非課税世帯（低Ⅱ）	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯（低Ⅰ）	8,000円	15,000円

- 75歳に到達する月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。
- 住民税課税世帯（現役並みⅡ・現役並みⅠ）の人は、「限度額適用認定証」の提示が必要です。
- 住民税非課税世帯（低Ⅱ・低Ⅰ）の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

「国民年金と確定申告・住民税申告」

【国民年金保険料を納めている方】

令和5年1月から12月までに納付した国民年金保険料は、確定申告及び住民税申告において「社会保険料控除」の対象になります。10月2日までに保険料を納めている方には、控除証明書のハガキが発送されておりますので、申告まで大切に保管してください。

【公的年金を受給している方】

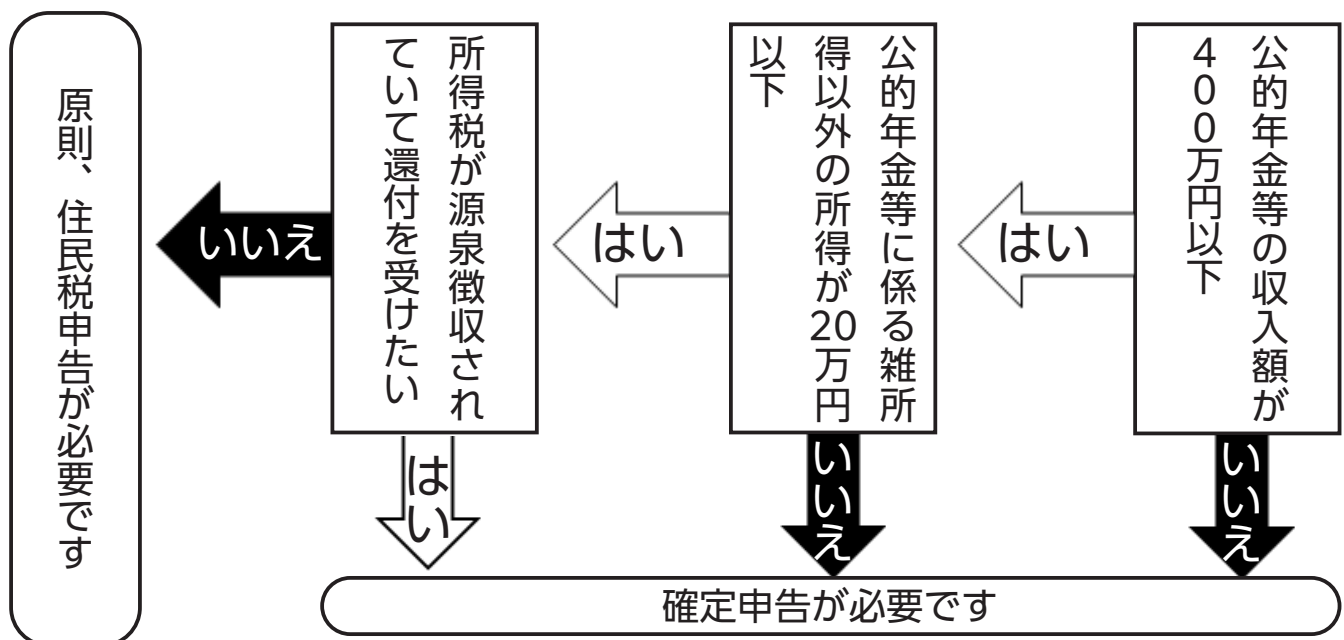
公的年金（障害年金や遺族年金等の非課税年金を除く）を受給している方については、収入となり、その収入額から公的年金等控除額を差し引いた額が「公的年金等に係る雑所得」となります。公的年金等控除額は収入額によって異なります。

公的年金収入がある方は、原則、苫前町に対して「住民税申告」が必要です。ただし、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円を超える方、または、年金収入が400万円を超える方は「確定申告」が必要です。なお、年金収入が400万円以下の方も、所得税が源泉徴収されており、還付を受ける場合には確定申告が必要です。

【確定申告不要なのに住民税申告が必要？】

確定申告は所得税（国税）の申告であるのに対し、住民税申告は住民税のための申告です。そのため、確定申告が不要の方も、原則、住民税申告は必要です。確定申告をした方は住民税申告を兼ねているので改めて住民税申告は必要ありません。申告をしないと、住民税が課税されたり、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、医療費負担額が高くなるなどの影響がでますので、忘れずに申告してください。

住民税申告については、申告時期が近づきましたら税務係からお知らせがありますので、ご確認をお願いします。



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ご相談ください。

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

地域包括ケアだより

残っているお薬はありませんか？

冬は感染症が流行する季節です。日々の健康管理が大切になります。高齢者の方は、治療で内服している方が多く、体調を整えるために適切な服薬が重要になります。

ところが、次のことが起こっている場合があります。当てはまる項目がないか確認してみましょう。

- 受診予定日に多くの薬が残っている
- 昼食後の薬は、外出して忘れやすい、または、食事が朝昼一緒なので昼食後分は飲んでいない
- つい、薬を飲むことを忘れてしまう
- 薬は飲んでいなくても、具合が悪くならないから大丈夫だと思う
- 自分の調子にあわせて、薬を飲むか飲まないかを決めている
(医師に相談していない)
- 薬を飲んだ後に具合が悪くなった(または、薬が飲みにくい)ので、それ以降内服していないが、主治医に悪い気がして伝えられていない



一つでも当てはまることがある方は、薬の困りごとが起きている状態です。

【困りごとをそのままにしておく・・・】

処方された薬を指示どおりに内服しないことで、招きやすいことがあります。

- ・症状がよくなる(自覚症状がなくても、血液検査値が悪いままなど)
- ・薬の効果がでていないと判断されて、薬の追加や変更をされる

どちらもご自身にとって不利益なことで、避けたいことです。

ただ、自分でも何のために薬を飲むのか、何が原因になって上手くいかないのか、どのようにしたらよいのかなど、わからないままになってしまうことがよくあります。

【困りごとを解決するために】

そこで、専門家の力を活用しましょう！薬の専門家は、薬剤師さんです。薬を処方してくれる薬局で会う機会が多いのですが、思い切って相談しましょう。

そのときに、お薬手帳と薬も忘れずに持参しましょう。

薬剤師さんには、内服する薬の用法や効果だけでなく、必要性の説明、飲み忘れ・飲み残しを減らす方法、工夫を一緒に考えるなどの役割があります。複数の病院で処方を受けている方も、お薬手帳を1冊にして薬剤師さんに話してみましょう。



高齢の親御さんと離れて暮らしている方は、薬の管理をどのようにしてるのか体調や通院の話題と一緒に確認しておくのも一つの方法です。「薬は飲んでいる」と答える方が多いのですが、服用している薬の種類を知りたいからとお薬手帳を出してもらい、心配だから一度確認させて等間い詰めずに家にある薬を出してもらえるとよいでしょう。

お問合せ： 苫前町地域包括支援センター ☎ 64-2215

健康ばんざい

年末年始に増えた体重、野菜を食べて減らしましょう！

○野菜の利点

【カロリー】 カロリーが低く、食物繊維を豊富に含むため咀嚼回数が増えて満腹感が増す

【食物繊維】 便秘の予防・改善、血糖値の急上昇を抑制、コレステロールの排出を促進

【カリウム】 ナトリウムの排出を促進し、高血圧を予防

※腎臓病等で医師から摂取量の指示が出ている場合は指示に従いましょう

【ビタミン】 免疫力向上、鉄の吸収促進（ビタミンC）栄養素の代謝を補助（ビタミンB群）

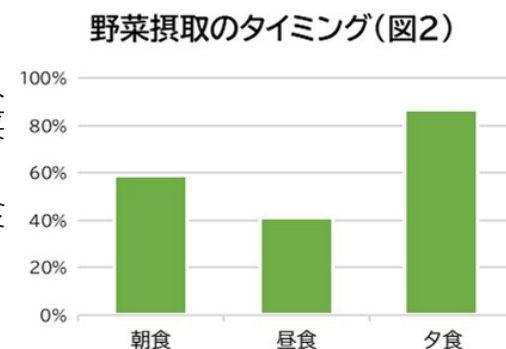
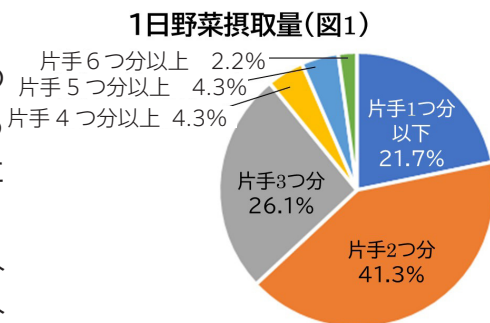
○苫前町民の野菜摂取量（回答者 46 名）

1日の野菜摂取目標量は350g、生の状態で片手6つ分と言われているのですが、苫前町に住む方はどれくらい野菜を摂取しているのか、令和5年11月に実施した野菜摂取量調査結果を紹介します。

調査では目標量である片手6つ分以上摂取していた人は2.2%、目標量の半分以下である片手3つ分以下の人約90%と多くの方が野菜摂取量が不足していることが分かります（図1）。

また、野菜摂取のタイミングについて、80%以上の方が夕食に野菜を取り入れているのに対して、昼食に野菜を取り入れている人は約40%と半数以下でした（図2）。

野菜摂取量を増やすために、今野菜を食べていない食事時間に作り置きや冷凍野菜などを意識的に取り入れ、栄養バランスを意識しましょう。



○野菜摂取に関する質問に回答します！

Q1、野菜ジュースを飲んだら野菜を食べたことになりますか？

A1、なりません。野菜に含まれる栄養素を抽出した飲み物ですが、ジュースと言う名のおり糖質を多く含むため野菜とは別物です。

Q2、かぼちゃやじゃがいもは摂取しすぎると良くないのですか？

A2、じゃがいも、さつまいもなどいも類は糖質を多く含むため野菜ではありません。また、かぼちゃやとうもろこしなども糖質を多く含むため摂取量に注意が必要です。

じゃがいも 3/4 個 (120g) さつまいも 1/5 本 (50g) かぼちゃ 1/10 個 (80g) は、ごはん茶碗軽く 1 杯 (150g) とほぼ同じカロリーです。食べる時はごはん量を減らして調整しましょう。

Q3、冬野菜をたくさん摂取する方法を教えてください。

A3、野菜をたくさん摂取する方法の 1 つに「加熱調理をして“かさ”を減らす」があります。炒める、煮る、茹でると生の状態より多くの野菜を無理なく食べることができます。

「豚肉と白菜のポン酢炒め」

【材料】(2人前)

豚もも薄切り肉	150g	ごま油	小さじ 1
白菜	1/4 株 (400g)	ポン酢	大さじ 2
まいたけ	100g	みりん	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1		
こしょう	少々		

【作り方】

- 1、白菜は 1 口大、豚肉は 3 ~ 4cm 長さに切り、まいたけは石づきを取り小房に分ける
- 2、フライパンにごま油を熱し、豚肉とおろししょうが、白菜、まいたけを入れて中火で炒める
- 3、白菜に火が通ったらポン酢とみりんを入れて炒め、胡椒で味を整える

学びの広場

苫前町公民館ロビー展を行っています！

苫前町公民館ロビーでは、町民の皆様による作品のほか、様々な展示を行っています。今年度は次のとおり、展示を行いました。

展示させていただいた皆様ありがとうございました。

・とまふおとクラブ

「とまふおとクラブ写真展～とままえの魅力、とつても 撮つても いいまち～」

・「絆 “心” で生きる書」作品展 (松井 敦利氏)

・北海道文学館ミニ巡回展「ネコ！ねこ！猫！」パネル展

・「農業とイラスト展」(伊藤 沙智氏)

・「二人写真展」(加藤 興一氏、川上 正己氏)

・北海道海鳥センター「留萌管内 生きもののにぎわい写真展」

・北海道留萌振興局「ゼロカーボンフェア」

随時募集をしていますので、展示希望の方は、ぜひ苫前町公民館(65-4076)までお電話ください。



☐ 苫前町公民館図書室からのお知らせ ☐

本とあそぼう④「運試し宝引き大会&カルタ大会」

次回開催の「本とあそぼう」は、みんなで楽しめるお正月あそびを行います。当日参加も可能ですので、ぜひお気軽に図書室へ足を運んでください。

●日 時 令和6年1月13日(土) 10時00分～11時00分

●場 所 苫前町公民館図書室

●内 容 読み聞かせ、運試し宝引き大会、カルタ大会

●対 象 未就学児(小学生の参加も可)

※詳しくは後日配布するチラシをご覧ください。



苫前町公民館図書室新刊案内

【小説】

獣の夜 / 森 絵都 私たちの世代は / 瀬尾 まいこ

ちぎれた鎖と光の切れ端 / 荒木 あかね ハンチバック / 市川 沙央

勿忘草をさがして / 真紀 涼介 夜果つるところ / 恩田 陸

【料理】

ずばらやせ！瞬食ダイエット 作りおき&スピード10分おかず152 / 松田 リエ

包丁もまな板もいらない 10分弁当 / Akarispmt's Kitchen

スポーツを頑張る子どもにエール！はるはるママの栄養満点ごはん / はるはる

理由がわかればもっとおいしい！カクテルを楽しむ教科書 / 渡邊 一也

【その他】

世界一やさしいおうちゆるモンテッソーリ / 菅原 陵子

JK、インドで常識ぶっ壊される / 熊谷 はるか

プロの小説家が教える クリエイターのための語彙力図鑑 / 秀島 迅

ピンヒールで車椅子を押す / 畠山 織恵

この1冊で楽譜が読める！音楽記号事典 / 多田 鏡子

親子で楽しむ カンタン&ゆかいな手作りおもちゃ / むー



～あなたの学びを応援します～

☎ 65-4076 FAX 65-3220

苫 前 町 公 民 館

Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



とままえ社協だより

この広報は、赤い羽根共同募金の助成により発行されています。

ほほえみ



社会福祉法人苫前町社会福祉協議会 苫前郡苫前町字旭 37 番地の 1 苫前地区コミュニティセンター内
 ☎ : 0164-64-2387 FAX : 0164-64-9090 HP: <https://www.protech-web.co.jp/homepage/tomamae>

社協ニュース

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、本会の運営並びに事業活動に対しまして、多大なるご支援とご協力を賜り、心から厚くお礼を申し上げます。

昨年は、「苫前町敬老会」や「ふれあいスポーツ大会」、「お楽しみ食事会」など多くの事業を行うことができ、また多くの方々に足を運んで頂き、これもひとえに、町民の皆様にご協力していただいたおかげと感謝申し上げます。

今後も「顔の見える関係づくり」を基本とし、皆様の声を聞きながら年齢関係なく、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりを推進してまいります。本年も、役職員一同、地域住民の皆様の信頼、ご期待にお応えするため、さらなる努力を続けて参りますので、一層のご支援、ご協力を心からお願い申し上げますとともに、皆様方のご健勝とご多幸をからご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

苫前町社会福祉協議会会長 大井 一弘

留萌地区老連ニュースポーツ交流会

11月2日、留萌地区老人クラブ連合会主催のニュースポーツ交流会が苫前町スポーツセンターにて開催されました。

第3回目となる今回は、管内各町村から全14チームが参加し、本町からは、2チーム16名が参加しました。

交流会の競技種目であるラダーゲッターですが、9月28日に「ふれあいスポーツ大会」のなかで実施した苫前町予選会を勝ち抜いたチームと個人成績上位者で選抜チームを編成し、合同練習会を実施して本番に臨みました。

結果は、地元の熱い声援を受けて、苫前Bチームが見事に優勝、苫前町のチームが大会連覇を飾ることができました。

来年度は遠別町で行われる予定ですが、3連覇を目指しながら元気な姿でラダーゲッターを楽しんでもらえたらと思います。



第3回 留萌地区老人クラブ連合会
ニュースポーツ交流会

赤い羽根ご当地ピンバッジのデザインを募集しています！

より多くの住民の皆様には赤い羽根共同募金運動の理解と参加が得られるよう、世代を問わず広く愛されている苫前町イメージキャラクター「くまだとまお」を活用した、コラボピンバッジのデザインを募集しています。

苫前町在住・在勤の方であれば、年齢、プロ・アマを問わずどなたでも応募できますので、社協HP又は社協事務局で応募用紙を入手、内容詳細を確認の上、ご応募ください。応募締切は、令和6年1月26日です。

審査では、採用作品賞1点及び入選5点以内を決定し、それぞれに賞状と、副賞として、採用作品賞1点にはQUOカード5千円分を、入選5点にはそれぞれQUOカード1千円分を贈呈させていただきます。

なお、苫前町共同募金委員会では、今年度のコラボピンバッジをはじめ、「映画プリキュアオールスターズF」のクリアファイルなども一定額以上のご寄付をいただいた方に進呈しておりますので、よろしくお願いいたします。



©2023 映画プリキュアオールスターズF製作委員会

赤い羽根共同募金ご協力ありがとうございます！

10月1日からスタートした第76回赤い羽根共同募金運動について、町内会や学校をはじめ、たくさんの企業・事業所の皆様にご支援、ご協力をいただき、11月20日現在で98万2千円(目標達成率97%)の募金が寄せられました。

11月20日までに、5千円以上の募金をいただいた企業・事業所様を下記にご紹介させていただきます。ありがとうございました。

(有)猪股石油店、苫前クリニック、苫前歯科診療所、萌州建設(株)苫前支店、(株)阿部商会、北るもい漁業協同組合苫前支所、協和建設(株)、橋場産業(株)、留萌信用金庫古丹別支店、留萌信用金庫苫前支店、るもい農業協同組合苫前支所、中山塗装店、(有)藤観光バス、苫前建設工業(株)、港老人クラブ(※順不同、敬称略)

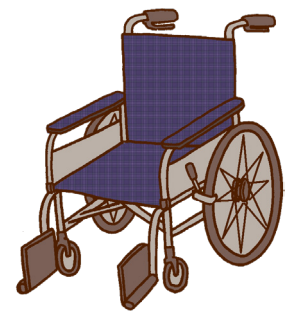
また、12月1日から全国一斉に実施された「歳末たすけあい運動」においても町内会をはじめ各団体から貴重な浄財をいただき、深く感謝を申し上げます。

車いすを貸し出しています

社協では、高齢、障がい若しくは傷病等により歩行が困難な方であって、介護保険制度等による車いすのレンタルや購入が困難な方に対して、車いすを無料で貸し出しています。

お貸しする車いすは、アルミ製の自走・介助兼用で、ノーパンクタイヤが採用されたメンテナンスが容易なモデルです。また、折り畳みが可能ですので、自動車への積み込みも簡単です。

入退院や通院、旅行、又は制度利用の申請中などで一時的に車いすが必要で、貸出を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。



排雪サービスのご案内

社協では、高齢者や障がいのある方を対象として、居宅の屋根や軒下等の危険な積雪について、排雪業者に委託し、在宅生活に支障がない程度の除雪及び排雪を予防的に実施します。

期間は12月1日から翌年3月1日までの間で、利用料は1回につき、町民税世帯非課税者は最大1万円、町民税世帯課税者は最大2万円となっています。お困りの際は社協までご相談ください。

町内予定

12月

21日(木) 巡回診療(九重コミセン)
29日(金) 苫前町役場 仕事納め

1月

5日(金) 苫前町消防団出初式
6日(土) 町内スキー場オープン
7日(日) 苫前町 20歳の集い
8日(月) 公民館講座「新春書き初め会」
9日(火) 苫前町役場 仕事始め
14日(日) 苫前町かるた交流大会

所得税の確定申告の記載指導について

令和5年分所得税の確定申告は、令和6年3月15日(金)までに税務署に申告しなければなりません。町では所得税の確定申告期間にあわせて申告書の記載指導及び受付を実施します。

申告が必要な方はぜひご利用ください。

○対象者

給与のほかに所得がある方、2カ所以上から給与をもらい年末調整されていない方、医療費・寄付金・住宅ローン控除など確定申告をすると所得税が還付される方など

○日時と場所

2月1日(木)～8日(木) 午前9時から午後5時まで 苫前町役場1階ロビー
2月9日(金) 午前9時から午後6時まで 苫前町公民館講堂

※土日祝を除く

○申告に必要なもの(持参するもの)

- ①賃金・給料等及び年金等の源泉徴収票(給与・年金支払報告書)
- ②マイナンバー(個人番号カード。ない場合は通知カードと運転免許証などの本人確認書類)
- ③印鑑
- ④生命・地震保険料等の領収書や払込証明書
- ⑤医療費控除の明細書または医療費通知(医療費のお知らせなど)
- ⑥健康保険料(税)、介護保険料、国民年金保険料等の領収書等支払額がわかるもの
- ⑦金融機関の口座番号

○留意事項

上記の詳細、住民税申告の記載指導については、別途町ホームページや回覧等でお知らせします。

青色申告、消費税・雑損控除・土地・建物及び株式などの譲渡所得・贈与税の申告は受付できませんので、税務署で手続きいただくかe-Tax(国税電子申告・納税システム)をご利用ください。

また、新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクの着用などをお願いする場合がありますのであらかじめご了承ください。

お問合せ：苫前町住民生活課税務係 ☎ 64-2213

ファイヤー通信

歳末特別警戒

実施期間

12月25日(月)

～31日(日)

令和5年度全国統一防火標語

火を消して 不安を消して つなぐ未来

歳末の繁忙期を迎え火気の使用料が増加する時期です。今年は全道で火災で相次いで発生してしまいます。火気の取り扱いには十分気を付けましょう！

－家庭内で防災意識を高めましょう－

日頃から家族で話し合っておきましょう。

住宅火災からいのちを守る 10のポイント 4つの習慣・6つの対策

○4つの習慣

- 1) 寝たばこは絶対しない、させない。
- 2) ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3) こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4) コンセントはほこりを清掃し、不必要な電源プラグは抜く。

○6つの対策

- 1) 火災発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 2) 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3) 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- 4) 火災が小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- 5) お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6) 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみで防火対策を行う。

火事・救急は 119 番！

苫前支署 ☎64-2321

古丹別支署 ☎65-4119

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

1月10日(水)

午前

診療時間 8:30～12:00

受付時間 8:00～11:30

午後

診療時間 13:30～15:00

受付時間 13:00～14:30

※診察には事前の予約が必要となります。
電話での診療予約もできます。

管理栄養士による

「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」

日程：1月17日(水)

予約制です。

ご希望の方は電話でお気軽におたずねください。

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

防災一口メモ「大雪に備える」

上川・留萌地方など日本海側の地方では、12月から1月にかけての時期の降雪量が最も多く、年間降雪量のおよそ半分がこの時期の降雪量となります。

気象台では大雪による災害が予想されたとき、大雪警報や大雪注意報を発表して皆さんに警戒・注意を呼びかけています。出かける前に最新の天気予報や気象情報などをテレビ、スマートフォンなどにより確認して行動するよう心掛け、大雪が予想される場合は、予定の変更や出かけるのを控えましょう。

○稚内市 中村 敏春 様
社会福祉協議会へ

「ご厚志に感謝します」

ちびっこギャラリー



青組
白府 愛絆
「おゆうぎ会の絵」
千年太鼓、かっこ
よくおどれました。



青組
宇佐美 和花
「おゆうぎ会の絵」
赤とピンクのところ
をがんばってぬりま
した。



桃組
小林 ひな
「あさがお」
あさがおのスタンプを
おすのがたのしかった
です。



桃組
白府 夢和
「おつきみ」
おりがみでうさぎ
をおるのをがんば
りました。



苦前町の交通事故情報

令和5年11月の事故情報

発生 0 件 死者数 0 件 負傷者数 0 件

交通事故死ゼロ日数

11月30日現在 871 日

風力発電の

令和5年11月分の実績

売電状況

供給電力量

(町営風車「風来望」)

919,138kWh

18,198,932 円



1月 町税の納期
町道民税
固定資産税

の納付日です。
納期内の納付にご協力をお願いします。

まちの人口 (11月30日現在)

(前月比)

男 1,346 人 (-2)

女 1,406 人 (±0)

合計 2,752 人 (-2)

世帯 1,457 戸 (-2)