

広
報

とままえ

2023
10
No.746

いつまでも 暮らしていける とままえに



スポーツの秋
ふれあいスポーツ大会

9月22日

笑顔の集う敬老会



こども園園児によるお遊戯や苫前中学校吹奏楽部の演奏（スクリーン）、ジャグリングショーを観覧し、参加者の表情は終始笑顔であった。

9月28日 ふれあいスポーツ大会



「運命のひも」「ラダーゲッター」
「みんなでじゃんけん」の3種目を
おこなった。

運命のひもでは、各々がどれほど
の長さの紐を引けるのか一喜一憂す
る参加者もいた。

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「苫前市場 開催」

9月2日、2・3年生は札幌大通ビツセ、1年生は本校を会場に、苫前の特産品を販売する「苫前市場」を行いました。高校生が農産物や海産物、加工品、生徒開発商品の仕入れから販売までを行う苫前市場。4月から全学年が社員となり、総務部、経理部、販売部、広報部に分かれ準備を進めてきました。今回は部長を務めた3年生吉村さんと山下さんにインタビューしました。

共通して出てきたことは「今年度、土曜日開催としたが、昨年度の平日実施よりもお客様が少なかったこと。札幌会場は、観光客の方が多く足を止めてくれたが、購入までには至らなかったこと」。全道でイベントが多かった週の土曜日ということもあり、お客様層をリサーチすることも、仕入れにとつて大事であることに気がついたそうです。また、苫前会場と札幌会場では、同じ商品の販売でも、売り方を変える必要があるという気づきもありました。

今回、苗植えから収穫まで生徒達が体験し、販売した栗カボチャ。苫前会場では完売しましたが、札幌会場では、半分や1/4サイズで販売できないかというお客様の声を多くいただいたそうです。

二人とも、事前に当日を予想しながら

準備を進めてきたけれど、実際におこなってみて気づいたことがたくさんあったそうです。

お客様とのやりとりで、商品説明をおこない、苫前町を知っていただき購入へと繋がった時の喜びがとても大きかったこと、部長としての責任を意識することができ、自分の成長に繋がったと話してくれました。いかに効率的に情報共有をしながらみんなが動きやすいようにするかなど、反省もたくさんありましたが、すべては本校だからこそ経験できたこと。

「経験とは、皆が失敗につける名前のこと」という名言があります。今回の取組が次年度へよりよい形となって引き継がれていくことを願っています。

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

苫前町民マラソン大会



苫前町公民館周辺をコースに、第45回苫前町民マラソン大会が9月10日に開催された。当日はよく晴れたマラソン日和だった。途中歩いてしまう子もいたが、ゴール目前で前の走者を追い越すなど白熱した大会となり、観客の声援も多々飛び交っていた。

また、一般男性の部（3km）では、萬谷俊太さんが11分46秒で大会の新記録を更新した。

部門	氏名	タイム	部門	氏名	タイム
親子の部	村上穂乃香 村上 和也	4' 54"	小学5・6年男子の部	平井 琉輝	16' 20"
小学1・2年男子の部	森 友輝	4' 39"	一般男性の部（3km）	萬谷 俊太	11' 46"
小学1・2年女子の部	村田 葉月	4' 33"	一般女性の部	明石しずか	17' 31"
小学3・4年男子の部	中嶋 泰聖	9' 26"	中学生男子の部	宇佐美旬平	26' 06"
小学3・4年女子の部	森 若菜	11' 00"	一般男性の部（5km）	佐藤 孝司	28' 03"
各部門の第1位のみ掲載 太枠は大会新記録者			駅伝の部	伊藤 翔 大田 蒼輔 明石 誠太	10' 03"

苫前町防災訓練を実施

日本海沖での地震発生に伴う大津波を想定し、港地区を対象に、町主催による防災訓練が実施された。

港地区町民は、苫前3丁目線などを通り、指定避難所でもある苫前地区コミュニティセンターまで避難した。

避難先では、富士町長より「一人も犠牲者を出さないように防災訓練を重ねていきたい」と挨拶があった後、防災講話などを聞き参加者にとって意義ある時間となっていたようだ。



全国の無線局1万局と交信

町内のアマチュア無線愛好団体「苫前ひぐまハムクラブ」所属の鈴木満さんは、1985年に無線局を開局してから現在まで38年間活動を続けています。

長きにわたる活動の中で、全国1万もの無線局と交信し、1万局以上のQSLカードを得たことから、日本アマチュア無線連盟の「JARL 10000局アワード」が完成したとして総務大臣賞を受賞した。

※QSLカードは交信証明書



地域包括ケアだより

ひとりでお悩みを抱えている方へ



ひきこもりとは、病気や体が不自由など外出できない状況ではないにもかかわらず、さまざまな要因を背景にして、就労や就学など社会的活動の期間が長期(一般に6カ月以上)にわたって失われている状態をいいます。

ひきこもっている方は、「自分の問題だから」「誰もわかってくれない」と人に話すことをためらう気持ちがあるかもしれませんが、ある程度長期化し、回復のきっかけが見つからない場合には、ひとりで悩みを抱え込んだり、家族の力だけで何とかしなければと考えず、専門の相談機関に相談することも1つの方法です。

まずは、ご本人とご家族が一步踏み出すことから始めましょう。

ひきこもりで悩んでいる方が相談する窓口があります。「もうどうしたらいいのかわからない」「現状を変えたい」と思っている方は、下記の相談窓口にご相談ください。



留萌保健所 こころの健康相談	【専門医による相談】 予約制ですので、電話でお申し込みください。 【保健師による相談】 TEL：0164-42-8327 月曜日～金曜日 9時00分～17時00分
北海道ひきこもり 成年相談センター (公財)北海道精神 保健推進協会)	【電話相談】 TEL：011-863-8733 (相談専用) 月曜日～金曜日 9時00分～12時30分 13時00分～16時00分 【来所相談】 月曜日～金曜日 9時00分～17時00分 (予約制) 【メール相談】 http://www.kokoro-recovery.org/ ※返信には、10日ほどかかる場合があります。
苫前町 保健福祉課 (苫前町地域包括 支援センター)	TEL：0164-64-2215 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

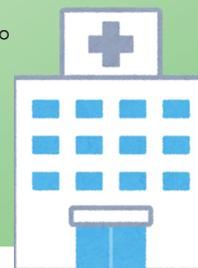
お問合せ 苫前町保健福祉課 ☎ 64-2215

国民健康保険ガイド

忘れていませんか？ 特定健康診査

特定健康診査(特定健診)とは？

- ・厚生労働省により平成 20 年 4 月から実施が義務付けられた内蔵脂肪型肥満に着目した健康診査です。40 歳から 74 歳までの国民健康保険加入者は特定健診を **無料** で受診することができます。
- ・現在までの特定健診受診者数は、国から指定された市町村目標受診率（60%）に満たない数字となっています。この目標を達成できなかった場合、国からの交付金が減少してしまい、国民健康保険税を増額しなければならなくなります。
- ・現在通院している方も受診することができますので、まだ受診されていない方は令和 6 年 2 月末までに特定健診を受診しましょう！



個別受診のお申し込み方法

個別健診の受診については、受診する医療機関へ **直接** お申し込み願います。

受診可能医療機関	苫前厚生クリニック	☎ 0164-65-3535
	苫前クリニック	☎ 0164-64-9070
	北海道立羽幌病院	☎ 0164-62-6060

特定健診は「受診して終わり」ではありません！

生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、引き続き保健師・栄養士が生活習慣改善、健康回復のためのサポートを行う「特定保健指導」を **無料** で受けることができます。

対象となる方には、特定保健指導の通知、もしくは電話でお知らせします。



お問合せ：苫前町住民生活課 0164-64-2213

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方
老齢基礎年金を受給している方

次の要件をすべて満たしている必要があります。

☑65歳以上の老齢基礎年金受給者である

☑同一世帯の全員が市町村民税非課税である

☑前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が878,900円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

次の要件を満たしている必要があります。

前年の所得が「4,721,000円＋扶養親族の数×38万円」以下である。

■請求手続き

対象となる方には9月以降、日本年金機構から請求手続きのお知らせが送付されます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入し、切手を貼って日本年金機構に提出してください。

（注）既に年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

これから年金の請求をする方

年金の請求手続きと併せて年金生活者支援給付金の請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金の請求でお困りのときには、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』
 057010514092
 （ナビダイヤル）

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

ファイヤー通信 秋の火災予防運動

実施期間

10/15～

全国統一防火標語「火を消して 不安を消して つなぐ未来」 10/31

これからの季節は、暖房機器を使用する機会が増え、火災が発生しやすくなります。火災を起こさないためにも以下のことに注意して安全な暮らしをしましょう。

ストーブ <ul style="list-style-type: none"> ・ストーブを点火したまま給油しない ・ストーブの上に洗濯物を干さない ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない ・カートリッジタンクのキャップは確実に締める 	コンロ <ul style="list-style-type: none"> ・コンロから離れるときは火を消す ・衣類への着火に注意する ・コンロの周りに燃えやすいものを置かない ・整理整頓を心がける
タバコ <ul style="list-style-type: none"> ・大き目の灰皿に水を入れておく ・歩きたばこや寝たばこをしない ・燃えやすいものを近くに置かない ・火が確実に消えたことを確認して捨てる 	配線 <ul style="list-style-type: none"> ・痛みや緩みがあるものは使わない ・ほこりなどが溜まらないように掃除する ・配線を束ねたまま使用しない ・テーブルタップは電気容量（許容電流）を守る

火災をいち早く発見するためにも住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅用火災警報器は設置から10年を目安に新しい物へ交換しましょう

火事・救急は119番！

苦前支署 ☎ 64-2321

古丹別支署 ☎ 65-4119

健康ばんざい

20、30 歳代で増えている子宮頸がん

●子宮頸がんとは

子宮の入り口部分の頸部にできるがんが、子宮頸がんです。特に最近では、39 歳以下の日本人女性で発病や死亡が増えています。

子宮頸がんの原因として、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染があります。HPV は女性の約 8 割が生涯のうちに一度は感染するウイルスで、自然と治る場合が殆どですが一部が感染したまま経過すると「前がん病変」（異形型）となり、その一部ががんになることがあります。HPV の感染経路は、性交渉と考えられており、感染前の HPV ワクチンの接種（定期接種の対象となる方には、個別にご案内しています）で予防効果があります。

早期に気づきにくい子宮頸がんですが、検診ではがんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを高精度に発見できます。初期では狭い範囲を切除する手術で完治することが多く、治療後の妊娠や出産が可能です。検診は、先進諸国では 60 ～ 80% の女性が受診していますが、令和 4 年度 苫前町子宮がん検診受診率は 12.6% でした。



●子宮頸がん検診について



苫前町では 20 歳以上の女性を対象に子宮がん検診を実施しています。対象となる条件等は広報折込ちらしで確認願います。

検診では、問診後に細胞診の検査をします。検診車内の部屋の診察台に上がっていただき、姿勢を整えます。看護師が姿勢や体の位置が整うように声を掛けます。医師が器具を使って子宮頸部の状態を視診し、ブラシでこすって細胞を採取します。採取した細胞は、後日、顕微鏡を使って観察して検査します。HPV 検査の方は、この細胞を利用して、ハイリスク型 HPV の感染の有無、さらに危険度の高い HPV16 型、18 型の感染を確認します。超音波検査の方は、そのままの姿勢で、医師が超音波の器具で子宮筋腫の有無や卵巣を診察し、その場で説明します。検査は数分で終了します。

検診無料クーポン券（黄色）の対象となる年齢の方は、個別に病院でも検査を受けることができます。6 月にお届けしていますので、ぜひご活用をお願いします。

●40 歳以上の方は乳がん検診も一緒に受けましょう

苫前町では、公民館で子宮がん・乳がん検診（集団検診）を年 1 回右の日程で実施します。詳しくは、今月の広報紙折込ちらしをご参照ください。

日程	12 月 2 日（土）	要予約
会場	苫前町公民館（古丹別）	

乳がんについては、自分で乳房を意識する習慣（ブレスト・アウェアネス）として、乳房を見て・触って「いつもと違う」感じがなければ月 1 回、チェックしましょう。

見て：鏡の前で楽な姿勢をしたあとに、腕を上げ下げして乳房の形（くぼみ、ひきつれなど）をチェック 触って：指の腹でなでたり、軽く押すようにして動かし上は鎖骨、下は肋骨の一番下、脇のあたりまでの広範囲をチェック

「いつもと違う」ときは、早めに乳房を診れる外科、乳腺外来で診察を受けましょう。

お問合せ 苫前町保健福祉課保健係 ☎ 6 4 - 2 2 1 5

郷土資料館特別展「シマエナガ展」

在来種として北海道に生息しているシマエナガの暮らす自然や生態系などの解説パネルと写真、関連図書を展示しています。ぜひ見に来てください。

開催日 10月17日(火)～26日(木)

場所 苫前町公民館図書室

開館時間 10時00分～17時00分

休館日 月曜日

※詳細は回覧等をご覧ください。



撮影：とまふおとクラブ 池田 尊子 氏

「公民館フェスティバル」 & 「図書室フェスティバル」を開催します

皆さんの「学びの成果」が一堂に集まる「公民館フェスティバル」と図書展示や本の無料提供が行われる「図書室フェスティバル」を次の日程で開催します。下記に記載しているイベント以外にも楽しい催しがたくさんありますので、ぜひ皆さまお誘いのうえ、お気軽に参加ください。

※詳細は後日お知らせしますので、ご確認ください。

【公民館フェスティバル】

○町民作品展

日時 10月28日(土)10時00分～17時00分
29日(日)10時00分～16時00分

会場 講堂他

○マリオネット人形劇がやってくる！！

～おたのしみ劇場 ガウチョス 公演～

内容 どうぶつのサーカス

ミケネコにゃん太のラブ・アタック

日時 10月29日(日)13時30分～14時30分

会場 講堂ステージ



【図書室フェスティバル】

○本のリサイクル市

日時 10月28日(土)10時00分～17時00分
29日(日)10時00分～16時00分

○おりがみで作ろう！ハロウィンリース！

日時 10月28日(土)10時00分～11時00分

○あつまれ！ちびっこたんてい！

～おたのしみゲームまつり～

日時 10月29日(日)11時00分～12時00分

会場 図書室他



苫前町健康づくり推進地域支援事業「正しく学ぶ！ストレッチーズ講座②」

日時 11月10日(金)19時00分～

場所 苫前地区コミュニティセンター

講師 一般社団法人 天塩スポーツ健康づくりラボ 河上 耕希 氏

持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物

その他 イベント傷害保険には加入しませんので、

各自スポーツ安全保険等に加入してください。※詳細は回覧等をご覧ください。



～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

町内予定

10月

26日(木) 献血車町内巡回
 28日(土) 公民館フェスティバル
 (~29日)
 TOMACAFÉ (公民館)
 初めてのスマートフォン
 「よろず相談所」(公民館)

11月

3日(金) 苫前町表彰式
 苫前中学校吹奏楽部
 定期演奏会
 4日(土) 初めてのスマートフォン
 「よろず相談所」
 (苫前地区コミセン)

苫前町いやしふれあい助成事業について

- 高齢者等の冬場の引きこもり解消や健康増進など健やかな生活支援を図るため、町が指定する宿泊施設の利用助成をおこなう「苫前町いやしふれあい助成事業」を本年度も実施しています。



●事業対象者

①満70歳以上の方、②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、③要介護2以上の要介護認定を受けている方、④②~③の該当となる方の付添人で町長が認めた方(付添人が町外の場合は、対象者の3親等以内の方)

●申請受付

役場窓口、古丹別支所及び力屋郵便局で申請の受付をおこなっています。

(手続きには印鑑をご持参ください)

■お問合せ先
 苫前町 商工労働観光課
 ☎ 64-2212

時間外労働の上限規制が適用されます

建設業、トラック・バス・タクシードライバー、医師の「働き方改革」を進めるため、**時間外労働の上限規制**が適用となります！

はたらきかたスヌメ 検索

建設業、運送業及び病院等の中小企業事業主で、労働時間の縮減等に取り組む皆様を支援する「働き方改革推進支援助成金 適用猶予業種等対応コース」をご活用ください。

適用猶予コース 検索

北海道ゼロチャレ！ 家計簿

～家庭のCO₂排出量見える化アプリ～



北海道では、「ゼロカーボン北海道」の実現に向け取組の一つとして、ご家庭におけるCO₂排出量を見える化できるアプリ「北海道ゼロチャレ！家計簿」を作成しました。

このアプリに自宅の電気や灯油等の使用料などを入力するとご家庭でどれだけCO₂を排出しているかを知ることができます。日常の行動を変えるきっかけに、このアプリを活用していただきたいと思います。

インストールはこちら⇒



またはアプリストアにて
「北海道ゼロチャレ！家計簿」で検索



© 北海道経済部ゼロカーボン推進局地球温暖化対策課

Mail:kikou.zerocarbon@pref.hokkaido.lg.jp
Tel : 011-204-5190

安心安全なまちづくりの日及び全国地域安全運動の実施

～みんなで築こう、安全で安心な大地～

- 運動期間 10月11日(水)～20日(金)
- 運動重点
 - (1) 子供と女性の犯罪被害防止
 - ① 地域の見守りの目を増やすことは、犯罪の未然防止や防犯力の向上にもつながることが期待できます。ウォーキングや買い物、犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見守り」にご協力お願いします。
 - ② 危険な事態を予測、回避する能力を身につけるため、防犯標語「いかのおすし」を活用し、不審者に遭遇した際の対処方法を、日頃から子供と話し合ひましょう。
 - ③ 路上、電車など危険な場面に遭遇した際には、防犯ブザー等の防犯グッズの他、痴漢対策機能等が搭載された北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」が有効です。

お問合せ先
羽幌警察署
☎ 0164-62-1211



北海道最低賃金が改定されました

北海道の事業場で働くすべての労働者（会社員、アパート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改訂されました。

最低賃金額 時間額 **960** 円

効力発生年月日 令和5年10月1日

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く方には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署（支署）

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

11月8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：11月15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）

〓厚志に感謝します

苫前町へ

○羽幌町 森本 勝己 様

古丹別連合町内会へ

○古丹別 檜森 一男 様

九重町内会へ

○九重 柴田 年裕 様

九重白葉会へ

○九重 柴田 年裕 様

社会福祉協議会へ

○古丹別 檜森 一男 様

○九重 柴田 年裕 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

與儀 虹恋^{にこ}母^{はは} 大成^{大成} 七海^{七海} 出生日^{出生日} 9/8 古丹別

お悔やみ申し上げます

氏名^{氏名} 年齢^{年齢} 死亡日^{死亡日} 住所^{住所}

檜森トモ子 76 8月27日 古丹別

柴田キクエ 93 8月27日 九重

酒井澄子 86 9月3日 古丹別

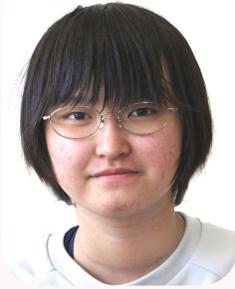
中学生ギャラリー

苫前中学校

木村 ^{ゆりか} 百合華

1年「身近な風景」

家の陰影が上手く描けました。彩色では少し暗くなったけれど、落ちついた感じを表現できたのが良かったです。



助石 ^{あいり} 愛梨

1年「身近な風景」

鉛筆の濃さを変えて描けて、色も水の量を加減してぬれたので、今までで一番良い作品になって嬉しいです。



岡田 ^{みなみ} 美波

2年「牛の絵」

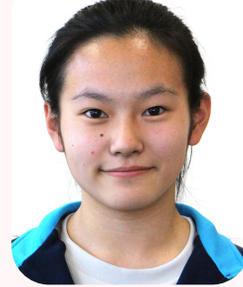
青空を薄めにして草を濃くぬって晴天の牧場にできました。牛の黒毛も明るい暗いを上手くグラデーションでぬり分けできました。



中嶋 ^{あやの} 彩乃

2年「牛の絵」

牛の毛並みは上手く描けたが、日の当たっている明るい毛とのつながりに苦労しました。色ぬりも特に耳周辺が上手く彩色できました。



清水 ^{るか} 琉花

3年「馬の絵」

昨年度、自画像画で習得したグラデーションを馬の絵にも生かしました。馬の目が一番上手く描けました。統合して人数が増えてより楽しい毎日です。



古川 ^{ゆうま} 優真

3年「馬の絵」

馬の目は上手く描けたけれど口周辺が細かくて苦労しました。色ぬりではたてがみは細かく彩色できました。



苫前町の交通事故情報

令和5年9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

9月30日現在 811 日

風力発電の 売電状況

(町営風車「風来望」)

令和5年9月分の実績

供給電力量

231,289kWh

4,579,522 円

税金

10月 町税の納期

町道民税

国民健康保険税

介護保険料

後期高齢者医療保険料

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 (9月30日現在)

(前月比)

男 1,353 人 (+3)

女 1,417 人 (±0)

合計 2,770 人 (+3)

世帯 1,470 戸 (+2)