



## まちひと百景

### オニ、捕まえた！

2月3日(木) 認定苫前こども園(青木久美子園長)で節分の恒例「豆まき」が行われた。

オニを追い払って1年元気にすごそうと、自分たちが作った入れ物に豆を入れてもらい豆まきが始まった。

オニの登場に、園児たちはオニを追い払おうと一生懸命豆をまく子や、怖くて先生の後ろに隠れる子どもたちなど様々な姿が見られた。

オニが捕まって降参した後も豆をまき続ける園児たちの姿が印象的だった。

- シリーズ苫前商業高等学校 ほか…2
- 地域を見守る住民の集い ほか…3
- 健康ばんざい…4
- 地域包括ケアだより…5
- 介護保険ガイド…6
- 国民年金 ほか…7
- とままえ社協だより…8~9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11~13
- 小学生ギャラリー…14



### まちの人口

人口/2,872人(男/1,389人:女/1,483人)  
世帯数/1,460世帯 (2月28日現在)

「卒業後の進路について②」

本校の進路活動についての第2弾。全員の進路先が決定し、3年生は次のステージに向けて準備をしています。

【進学】

- 国立大学法人北見工業大学地域未来デザイン工学科～商業高校から工業系の大学への進学。放課後の個別指導で受験対策を進めてきました。地域産業振興の支援と地域課題の解決について工学の視点で学びます。勉強以外にも、未来ビジョンミーティングやTDKボランティア活動等、我が町の取組に積極的に参加していました。これからの北海道・地域社会を支える専門家を目指しています。
- 北翔大学教育文化学部～公認心理師と精神保健福祉士の国家資格取得にむけて学びます。本校でお世話になっているスクールカウンセラーも受験対策に協力してくれました。
- 札幌学院大学経済経営学部経営学科～先月号で紹介したとおり、本校で学んだ商業科目をさらに深めていきます。今まで学んだことや取得した資格を活かした受験対策を進めてきました。
- 職業能力開発校～人の役に立ちたいという思いで、介護について学びます。今後も需要がとて高い職業。夏休み中にオープンキャンパスに参加するなど、早くから受験対策を進めてきました。



【就職】

- 株式会社層雲閣グランドホテル～大正12年創業であり層雲峡温泉の老舗ホテルです。昨年度よりリニューアルを進めており、この春グランドリニューアルオープンします。オープンキッチンが素晴らしく、地ものを使用したデザートをお客様の目の前で盛り付けるなど細やかなサービスに力を入れているホテルです。事前に会社訪問し、面接練習を重ね内定をもらいました。本校で学んだマナースキルをさらに磨き、素敵なホテルマンを目指します。
- ㈲チェストナットファーム～浦河にある世界屈指の調教施設を誇るBTC（軽種馬育成調教センター）を活用した競走馬の育成・調教を行っている会社です。GI勝馬をはじめ多数の活躍馬を送り出しており、現在は筋トレなど身体づくりに励んでいます。

「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、それだけではありません。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。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

地域学校協働活動「陶芸教室」



2月14日(月)苫前小学校(熊倉一弘校長)6年生14名と古丹別小学校(山口清敏校長)6年生11名で地域学校協働活動「陶芸教室」を実施した。西川加代子さんを講師に迎え、それぞれオリジナルマグカップの製作を行った。製作にあたり、児童たちは事前に字入れや釉薬掛けの構想を考えていたり、講師の説明をしっかりと聞いていたためスムーズに作業が進められていた。今回作成したマグカップは令和3年度卒業作品展用として展示されることとなる。

全国海の子絵画展 日本放送協会会長賞受賞

令和3年度海の子作品展において北海道知事賞を受賞した苫前中学校(明田豊校長)の村井絵真さんの作品が北海道代表として全国展へと出品されたところ特別賞となる日本放送協会(NHK)会長賞を受賞した。また優秀賞を受賞した岩崎志音さんと池田倅さん2名の作品も北海道代表として全国展へ出品されたところ全漁連会長賞を受賞した。この結果を受けて村井さんは「立派な賞を受賞できて、素直に嬉しい」と述べ、今後について「進学校では美術部に入部して油絵を学びたい。将来はマンガ家になりたいので、時間があれば高校か大学在学中から出版社へマンガを投稿していきたい」と将来について話していた。



## 地域を見守る住民の集い



2月14日(月)町・町教育委員会、防犯協会、地域学校協働本部、青少年問題協議会の主催のもと、町公民館及び動画配信にて「地域を見守る住民の集い兼学校支援ボランティア研修会」が行われ、協力団体関係者ら約60名が研修会に参加した。冒頭、主催者である福士町長の挨拶のあと、当研修会に於いて、羽幌警察署生活安全課生活安全係の三瓶百係長が「犯罪被害防止対策について」のテーマで講話、次いで、笑華尊塾の塩谷隆治塾長からは「コロナ禍の元氣アップ」これからの時代のスマホ・ゲーム依存対策」のテーマで講演した。三瓶係長は講話の最後に、「地域の人々が力を合わせて犯罪等を無くしていきましょう」と研修会の参加者に呼びかけていた。

## 苫前町日赤奉仕団 タオルを寄贈

苫前幸寿園には、タオル・バスタオル合わせて110枚、グループホーム優芽へ、合わせて40枚のタオルがそれぞれの施設に提供された。

2月18日(金)苫前町日赤奉仕団(柴田頼子委員長)によるタオルの寄贈が、特別養護老人ホーム苫前幸寿園とグループホーム優芽の両施設で行われた。

新型コロナウイルス感染症の影響により活動ができない状況の中での新たな取り組み活動として各家庭で不要となったタオル・バスタオルを収集して寄贈を行うこととなった。



## 地域社会貢献事業

### まちの施設を整備していただきました

### カンガルースクール「雪あそび」の雪集め及び滑り台づくり

チエポツナイ川外道単改修工事(補正)を実施の渡部工業株式会社(渡部和人代表取締役)が1月18日(火)~21日(金)にカンガルースクール「雪あそび」に利用する滑り台用の雪集め作業を地域社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



古丹別川大規模特定河川工事4工区を実施の橋場・白鳥経常建設共同企業体が1月26日(水)・27日(木)にカンガルースクール「雪あそび」に利用する滑り台の製作を地域社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。

### 苫前B&G海洋センターの除排雪

古丹別川大規模特定河川工事3工区を実施の株式会社堀口組(堀口哲志代表取締役)が1月27日(木)・28日(金)に苫前B&G海洋センターの除排雪を地域社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



### 高齢者向け住宅の除雪

株式会社大川重機(工藤典緒代表取締役)、協和建設株式会社(丹羽丈夫代表取締役)、苫前建設工業株式会社(寺島登久雄代表取締役)が2月4日(金)に川添団地の木造平屋の高齢者向け住宅の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



### 古丹別バスターミナル底部の除雪

力屋九重線道単局改工事(冬)を実施の山本建設工業株式会社(山本道浩代表取締役)が2月14日(月)に古丹別バスターミナル入口底部の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



### 凍結路面滑り止め材の散布

一般国道苫前町霧立峠トンネル舗装工事を実施の地崎道路株式会社北海道支店(高橋勝之取締役支店長)が2月15日(火)に町役場庁舎前とななかまどの館の玄関前へ滑り止め材の散布及び寄贈を地域社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



健康  
ばんざい

## 「感染対策と心のケア」

今月の担当は 宮前保健師長 です

漠然とした不安・焦りを  
感じていませんか？

新型コロナウイルスの感染拡大により、感染対策をするために今まで当たり前だと思っていたことに変化が起こり、生活スタイルを変えることになる経験がされていると思います。

そのことで、今まで感じたことがない不安など仕事や生活にストレスを感じることもあります。新型コロナウイルスに関係なくストレスは誰にでもあります。その中でも精神的なことでは、人間関係、日常生活での失敗、緊張する場面などがあります。そこに加えて、新型コロナウイルスが猛威を振るう中、さまざまな要因で心身の不調を訴える方が増えてきています。そこで、不安やストレスと上手に付き合う方法について取り上げます。

環境、生活の変化や精神的にストレスを感じる状態が続くと交感神経が働き、脳が興奮して落ち着かなくなり、ネガティブな考えが頭から離れられなくなってしまうことがあります。また、身体にもストレス反応として、不眠、めまいがおきたり、首や肩がこったりします。こうした反応は、「変化」に対する「正常」な反応といえます。ただ、そのままの状態が続いていると

体調を崩すことにつながります。自分の調子を確認し、心身を休ませる機会を持つことが大切です。

心身を休ませるのに  
効果的な方法とは

生活の中では、生活リズムを規則正しくすることが効果的です。不規則な生活は体内時計が狂い、睡眠の質が下がったり、心身の不調を引き起こすきっかけになります。ほかに、家の掃除をする、模様替えをするといった身体を動かす作業をすることもよいでしょう。

身体を動かすこと、運動は科学的にストレス解消の効果が証明されています。次に挙げるのは、リラクゼーションをする運動です。

## ■首回りのリラクセス

1. 力を抜いて目を閉じる。
2. 好きな方向から20秒ぐらい掛けてゆっくりと首を一周回す。反対方向も同じように。

## ■肩周りのリラクセス

1. 楽な姿勢で目を閉じる。
2. 鼻から息を吸いながら両肩を耳へ近づけるようにすぼめる。
3. 口から息を吐きながら、力を抜いて肩をすんとおろす。

## ●効果を高めるためのポイント

1. 呼吸を止めない
2. 目を閉じる
3. がんばりすぎない

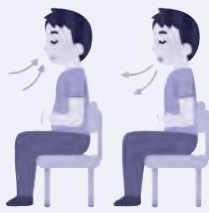
以上のポイントに気をつけて、行ってみましょう。

もっと積極的に身体を動かしたい方は、テレビやラジオの体操や「自宅でもできる運動」をネットなどで探して実践することもお勧めです。

もっとリラクセスしたいという方には、次の呼吸方法はいかがでしょうか。

## ▼深呼吸

1. 力を抜いて楽な姿勢で軽く目を閉じる。
2. 肺にたまった空気をゆっくり口から吐き出す。
3. 3秒程かけ、ゆっくりと鼻から息を吸う。軽くお腹を膨らませるように。
4. ろうそくの火を消すように5秒程度かけ、ゆっくりと口から息を吐く。お腹がへこむことを確認。



ホットできること、ちょっとした息抜きのことはありますか？

先に挙げた運動、呼吸方法でのリラクゼーションのほかに自

分の気持ちを調整したり、切り替えたりする方法を用意しておくこととその方法を活用できる利点があります。次にあげるのはその例です。

- ・食器洗い、掃除をする
- ・スマホで動画をみる
- ・軽い運動（ヨガ、ウォーキングなど）をする
- ・ペットと遊ぶ
- ・友人と電話で話す

とりあえず布団から出るそれでも、何もする気がなくなったり、眠れなかったり、すぐに疲れてしまうといった不安な状態が数週間も消えないことがあったら、近くの話しやすい人、友人、家族に話してみましよう。こころの専門家もいますので、一人で解決しようと頑張ろうとしないことが大切です。

## ■こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556  
(全国共通ダイヤル)■チャイルドライン（18歳までの方専用）  
0120-99-7777

（毎日16:00～21:00まで）

■よりそいホットライン（生活の上の一般的な悩み（生活困窮等）  
0120-1279-338

（24時間対応）

■留萌保健所  
0164-42-8327

（平日8:45～17:30）

■苫前町役場保健福祉課保健係  
0164-64-2215  
（平日8:30～17:15）

## 無料で風しん抗体検査ができるチャンス！クーポンがある方、ぜひ受診を

- ◆対象：昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性
- ◆検診料金：クーポン使用で無料

風しん抗体の保有率が他の世代に比べて低くなっています。まだ、クーポン券を使用していない方は、赤ちゃんを風しんから守るために、自身の抗体を検査で確認しましょう。

- ◆場所：苫前町内は苫前クリニック、J A北海道厚生連苫前厚生クリニック

他市町村の医療・健診機関も実施機関になっており、ドック（追加で予約）や定期受診、職場健診にあわせて予約、検査ができます。くわしくは右上のQRコードでご確認願います。



## ★ 寿いきいき教室について ★

昨春から新型コロナウイルス感染症の影響により、予定していた教室の開催ができない状況がしばらく続いておりましたが、北海道における緊急事態宣言が解除になった昨年11月19日(金)に苫前町公民館において15名の御参加をいただき、体力測定を実施しました。

体力測定として、以下のとおり5つの項目で測定を実施しました。

- ① 「握力」(主に上半身の筋力をみる、全身の総合的な筋力と関連があるといわれている)
- ② 「長座体前屈」(身体のしなやかさをみる)
- ③ 「TUG」(移動能力：椅子から立ち上がり3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定)
- ④ 「開眼片足立ち」(バランス能力：目を開けた状態で、片足だけでどのくらい立っていられるか時間を測定。60秒を上限とする)
- ⑤ 「10m歩行」(移動能力：横断歩道を青信号で渡りきる力をみる)



この体力測定の結果、一部で体力の低下傾向があるものの、項目によっては維持されているとの結果がでました。

体力測定後は「転倒しにくい体力づくり！」と題して、北海道総合在宅ケア事業団の理学療法士であります渡辺晋輔先生より、体力測定結果の解釈と運動の取り組み方について講話をいただきました。最後に参加者全員で「元気いきいき体操」を実施し、1年ぶりの「寿いきいき教室」を終えました。



新型コロナウイルス感染症の収束がなかなか見通せない状況にありますが、引き続き、感染対策を講じて、介護予防の普及啓発事業として「寿いきいき教室」を実施してまいりたいと考えておりますので、御理解と御協力をお願いいたします。

### ◆ 事業のお知らせ ◆

4月22日(金)午前9時30分より、苫前町公民館において「ふれあい倶楽部」が開催されます。今回は「絵手紙」と「ふまねっと運動」を行う予定です。

なお、開催場所が「とままえ温泉ふわっと」から「苫前町公民館」に変更となっておりますので、ご注意ください。



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 介護保険ガイド

## 介護保険のサービスとサービスを受けるまでの流れについて

## 【介護保険で利用できる施設・居住系サービスについて】

介護保険で利用できるサービスのうち、今回は町内にある施設サービスと地域密着型の居住系サービスについて紹介します。

サービス費用は、要介護度や部屋のタイプなどによって異なります。また、サービス費用に加えて、食費、居住費や日常生活費などが必要になります。

## 《施設入所サービス》

◎「要介護（1～5）」に認定された方が利用することができます。

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、必要な介護サービスを受けることができます。
-------------------------	--

※新規入所は原則として要介護3以上の方が対象です。

## 《地域密着型の居住系サービス》

◎高齢者の方が、住みなれた地域での生活を可能な限り継続できるようにするため、地域の特性に応じた柔軟なサービスを提供するものです。

特定施設入居者生活介護 (介護付き有料老人ホーム) ※令和4年4月開設	要介護1以上の認定を受けた高齢者が生活できる場(住居)で、食事や入浴などの日常生活上の支援、機能訓練などが受けられます。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の高齢者が共同で生活できる場(住居)で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

※苫前町にある地域密着型サービスを利用できるのは、原則として、苫前町の被保険者のみです。

## 【介護保険のサービスを受けるまでの流れ】

介護保険のサービスを利用するには、苫前町から「要介護認定」を受ける必要があります。

「要介護認定」とは、どの程度の介護サービスが必要かを判断するための審査で、「要介護認定」の結果(介護度)により、介護保険サービスを利用できる量や内容が異なります。

## 《手順の流れ》

- 1) 申請書の提出 …… 要介護認定を受けるために、本人又は家族等が苫前町に要介護認定の申請をします。
- 2) 認定調査 …… 町の認定調査員又は委託先の認定調査員が、自宅等に訪問し、本人の心身の状況や日常生活の状況を調査します。
- 3) 審査・判定 …… 認定調査の結果と主治医意見書を基に機械判定(一次判定)を行い、その結果から「留萌中部介護認定審査会」で総合的に審査・判定(二次判定)します。
- 4) 認定・結果 …… 介護等が必要と判定された場合、要支援1～2又は要介護1～5の区分に認定されますが、非該当(自立)と認定された場合はサービスを利用できません。この認定結果は、文書で通知します。
- 5) ケアプラン作成 …… 要介護・要支援認定を受けた方は、利用したいサービスについてケアマネージャー等と相談の上、「ケアプラン」を作成してもらいます。  
※「ケアプラン」… 要介護度や利用者の心身の状態に合わせて、利用するサービスの種類、回数などを取りまとめた介護サービスの計画です。
- 6) サービス利用 …… ケアプランに基づいて、訪問介護や通所介護などサービス提供事業者から提供される介護サービスの利用が始まります。

お問合せ 苫前町保健福祉課福祉係 ☎64-2215

## マイプランをしっかりと 国民年金 「春から新生活が始まるあなたへ」



春から、就職や就学、引越など新しい生活がスタートする方へ、国民年金に関する必要な手続きについてお知らせします。

### 引越越しする方

引越越しで住所が変わる方は、市町村へ転出入の手続きをしていただければ、国民年金の住所もマイナンバー等の連携により自動的に変更されますので、原則、国民年金の手続きの必要はありません。ただし、住所変更後もしばらく前住所あてに国民年金の郵送物が届くなどした場合は、お手数ですが最寄りの市町村まで手続きください。

### 就職する方

就職し、厚生年金（第2号被保険者）に加入する方は、お勤め先での手続きとなるため、市区町村への手続きは不要です。配偶者を扶養している方の第3号被保険者の手続きもお勤め先です。

### 退職される方

60歳を迎える前に、お仕事を辞めた方は国民年金への加

入手続きが必要です。あわせて第3号被保険者となっていた配偶者も第1号被保険者への種別変更手続きが必要です。市区町村まで手続きをお願いします。なお、会社の社会保険を任意継続する方も、年金手続きをお忘れにならないようお願いいたします。

### 就学する方

春から学生となり、その後20歳になつたら、国民年金に加入し国民年金保険料を納める必要があります。しかし、学生の方は仕事をしていない方が多いことから、一定の収入しかない方は「学生納付特例制度」により保険料の納付を猶予することができます。

20歳になり国民年金に加入したら、学生納付特例の申請を市区町村または最寄りの年金事務所までしてください。学校に申請できる場合もありますのでご確認ください。一度申請いただくと、翌年度もひきつづき学生の方には、納付特例継続の確認のハガキが4月に届きますので、そのハガキを返送することで手続き

### 出産する方

国民年金第1号被保険者の方が出産する場合、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間）産前産後期間として認められた免除期間は、保険料を納付したものとして年金額に反映されず。手続きは、出産予定日の6か月前から可能です。

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書は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>

留萌年金事務所 ☎0164-43-7211  
役場住民生活課 ☎0164-64-2213



## ファイヤー通信

## Net119緊急通報システムのご案内

### ◎Net119とは？

聴覚や言語機能の障害により、音声での会話が困難な方々でもスマートフォン等からインターネットを利用して119番通報ができる、チャット等を利用したサービスです。

### ◎ご利用対象者は以下の条件を満たす方々となります。

- 1) 北留萌消防組合の管轄地域にお住まいの方、または通勤・通学されている方  
※苦前町、羽幌町、初山別村、遠別町、天塩町、幌延町
- 2) 聴覚・言語機能に障害があり、音声通報が困難な方  
※身体障害者手帳が交付されている者のほか、音声による緊急通報が困難であると消防本部が認められた者



※詳しい内容やお申込みは下記にご連絡願います。

北留萌消防組合消防署古丹別支署  
電話 65-4119

北留萌消防組合消防署苦前支署  
電話 64-2321

苦前町役場保健福祉課  
電話 64-2215

火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署

苦前支署  
古丹別支署

☎64-2321  
☎65-4119