



まちひと百景

田植えもスマートに順調

昨年、苫前町ICT推進協議会で導入した走行アシスト田植機により町内の田植え作業は順調に進んでいて、スマート農業の効果が発揮されているようだ。

岩見地区で田植え作業を行う田井嘉久さんは、「RTK基地局からの電波もトラブルなく順調に受信でき作業効率がよく苗の補充が忙しいくらい」と話していた。

- シリーズ苫前商業高等学校 ほか…2
- 新規漁業就業者支援事業 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
- 学びの広場…8
- 住まいる情報…9～11
- ちびっこギャラリー…12



まちの人口

人口/2,940人 (男/1,424人 : 女/1,516人)
世帯数/1,503世帯 (5月31日現在)

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「これからの苫前商業に注目です」

北海道苫前商業高等学校長

藤田和秀



この3月に公務員試験を突破して苫前町役場に就職した生徒、自衛隊一般曹候補生に内定した生徒、管内に就職した3名の生徒、大学や専門学校に進学した生徒たちと、それぞれの自己実現を図った総勢9名を送り出し、4月に新1年生8名が新たな仲間として加わりました。

今年度は、新型コロナウイルス感染対策を取りながら「できることはやろう」という前向きな気持ちを職員と共有して取り組んでまいります。

校内では、生徒と地域とのつながりをもっと前面に出すべく地域連携委員会を立ち上げ、生徒全員が「商業部」に所属し、地域の各種イベントへ積極的な参加をしていきます。

あいにく、桜まつり、風車まつりと相次いで中止になりましたが、今後、地元小中学校のイベントへのボランティア参加や、凧あげ大会にて本校生徒が小中学校の生徒や地域の方々と触れ合い、本校の教育活動をより理解していただけるよう取り組んでまいります。

また、地元青年団との未来ビジョン・ミーティングの継続や、令和4年度に向け「とままえ基礎」「オロロンデザインI・II」「トータルビジネス」などの学校設定科目を設定し、苫前町の農業・漁業・酪農等をビジネスの視点から学び、苫前町の未来をデザインして、地域に貢献できる人材の育成を目指す教育内容を展開する予定で準備を進めています。資格取得もさることながら、ホームページもリニューアルし、「今日の苫商」(毎日更新)や「苫商チャンネル」を公開していますのでぜひご覧ください。

今後の苫前商業に注目いただき、地域とともにある高校の魅力化に努めてまいりますので、温かいご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

交通事故死ゼロ1500日を達成!!



4月30日で苫前町交通事故死ゼロ1500日を達成し、苫前町交通安全推進協議会(会長・福士敦朗町長)へ交通事故死ゼロ運動顕彰の表彰状伝達式が5月12日(水)町長室で行われた。

留萌地区交通安全推進協議会参与を務める留萌振興局の面高昭裕くらし・子育て担当部長が来町し伝達した。

苫前町の交通事故死ゼロは1378日が最長期間であり記録を更新した。福士町長は「各種啓発事業に協力いただいた関係団体や住民の皆さんに心から感謝したい。2千日達成に向けて、今後も交通安全啓発に全力を尽くしていきたい」と話していた。

苫前3丁目線をアジサイロードに～ボランティアにより150本を植栽～

苫前3丁目線の屋根付きの歩道は避難路としてだけでなく年間を通して散歩やウォーキングなど町民に広く活用されており、工事後の斜面には景観・環境整備のためアジサイの植栽が行われている。

苫前地区側の道路沿いにもアジサイの植栽について町民から要望があり、5月15日(土)に苫前花愛好会(猪股正博会長)など町民ボランティアの協力により環境緑化活動の一環としてアジサイの苗木150本を植栽した。道路沿いにアジサイが咲き誇るのが待ち望まれる。



地域社会貢献事業

まちの事業に寄贈をいただきました

巣箱づくりに製材の寄贈

～留萌地区間伐材生産加工協同組合～

留萌地区間伐材生産加工協同組合(藤野徹弥代表理事)がこのほど社会教育事業の少年少女体験教室で行う巣箱づくり用の製材を地域社会貢献事業として寄贈していただきました。

ありがとうございました。



苫前3丁目線アジサイ植栽にPR看板の寄贈

～山本建設工業株式会社～

山本建設工業株式会社(山本道浩代表取締役)がこのほど苫前3丁目線に植栽したアジサイのPRにと表示看板を地域社会貢献事業として寄贈していただきました。

ありがとうございました。



「苫前町新規漁業就業者支援事業」のご案内

苫前町の漁業を担う新規就業者を確保するため、令和3年4月1日より『苫前町新規漁業就業者支援事業』を実施します。助成対象者については、北るもい漁業協同組合苫前支所経由で苫前町に申請書を提出してください。

助成対象者

○新規漁業就業予定者、新規漁業就業者

町に住所を有し、新たに北るもい漁業協同組合の組合員の資格を取得し、町内で漁業経営をしようとする者。または、組合員の資格を取得した日から1年以内で、既に町内で漁業経営をしている者。

助成の主な内容

事業名	対象者	助成対象経費	助成額
漁業研修資格取得支援事業	新規漁業就業(予定)者	総合研修・研修受講料などの費用	30万円以内
漁船・漁網等購入支援事業	新規漁業就業者	漁船、漁網漁具購入用	50万円以内
漁業定着奨励事業	新規漁業就業者	生活費等	30万円

■お問合せ・書類請求先 農林水産課 ☎0164-64-2314 メール suisan@town.tomamae.lg.jp
北るもい漁業協同組合 苫前支所 ☎0164-64-2331

「苫前町私有林等整備事業補助金」のご案内

令和3年4月1日より森林環境譲与税を活用した「苫前町私有林等整備事業補助金」がスタートします。森林整備を実施する場合には最大で費用の84%を補助します。

詳しくは下記の農林水産課または留萌中部森林組合までお問合せください。

補助対象となる作業

- 間伐……成長して混み合ってしまった森林の木の成長度合いや感覚を考慮して適切に伐採し、木材工場に搬出を行い、さらに森林の育成を促す作業
- 下刈り……新たに苗木を植えた人工林で行う雑草木を取り除く作業。また、合わせて肥料をまく作業
- その他……除伐 保育間伐 枝打ち 更新伐 鳥獣害防止施設等整備

■お問合せ先

農林水産課 ☎0164-64-2314 メール suisan@town.tomamae.lg.jp
留萌中部森林組合(苫前地区コミュニティセンター 2階) ☎0164-64-2869

「避難指示」が発令されたら危険な場所から全員避難！

災害対策基本法が改正され、避難情報が新しくなりました。大雨などで災害のおそれが高くなった場合、これまで「避難勧告」または「避難指示」を発令しましたが、「避難勧告」は廃止し「避難指示」に統一されました。「**避難指示**」《警戒レベル4》が発令されたら**危険な場所から全員避難**してください。

「**緊急安全確保**」《警戒レベル5》は、災害の状況が把握でき、災害が発生または切迫しており、すでに安全な避難ができず命が危険な状況のときに発令します。

「**高齢者等避難**」《警戒レベル3》が発令されたら、高齢者や体が不自由な方など避難に時間を要する方は危険な場所から避難してください。それ以外の方も、いつでも避難できるよう準備をしてください。

警戒レベル	配色	避難情報
5	黒	緊急安全確保
▼警戒レベル4「避難指示」で必ず避難！▼		
4	むらさき	避難指示
3	赤	高齢者等避難

■お問合せ先 総務財政課総務係 ☎0164-64-2211

健康
ばんざい「歯とお口の健康、
夏に向けての熱中症予防」

今月の担当は 宮崎保健師 です

6月4～10日は
歯と口の健康週間です

昭和3年から日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日に「虫歯予防デー」を実施したことから始まり、平成25年より「歯と口の健康週間」となっています。この機会に自身の歯の健康管理を見直してみましよう。

お口の健康を守るために

お口の2大疾患である、むし歯と歯周病（歯肉炎・歯周炎）を予防することが重要です。どちらも主な原因はプラーク（歯垢）なので、ブラッシングでプラークを除去することが病気の予防につながります。どの年代の方も毎日の歯磨きを正しい方法で行い、予防の効果を高め、健康な歯やお口を維持していきましよう。また、すでにむし歯などお口に不調を感じている方は、そのまま放置せずに治療を受けましよう。

ブラッシング(歯磨き)のポイント

鉛筆持ち(大人向き)または握り持ち(子ども向き)で歯ブラシを持ち、力を入れすぎず、歯ブラシの毛先が歯に当たるように磨きます。

磨く場所は、奥歯の噛む面の溝、歯の表側(歯ブラシを直角に当てて、45度になるように当てる)、歯の裏側(歯ブラシを縦にして45度になるように当てる)を意識しましよう。

奥歯の裏側は特に磨き残しの多い場所なので要注意です。

むし歯になりやすい場所は、奥歯の噛む面と、歯と歯の間です。また、歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。そのため、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れもしっかり取り除きましよう。



歯ブラシ交換の目安

1か月を目安にして、少なくとも3か月に1回は交換しましよう。毛先の開いた歯ブラシは歯垢除去の効率が下がるので、毛先が開いているときはすぐに交換しましよう。

むし歯の予防には
食事也很重要です

歯は食事の度にむし歯菌によつて溶かされ、何も食べていない時間に唾液が歯を修復させています。そのため、むし歯菌を増やさないと、唾液を増やすことがむし歯の予防につながります。

むし歯を予防する食事のポイント

①砂糖の摂取を控える

むし歯菌は糖分(砂糖)をエサにして増殖するので、甘いお菓子やジュースなどの甜味飲料をとるとむし歯になりやすくなります。甘味飲料は水代わりにせず、飲んだ後は水やお茶を飲むようにしましよう。

②よく噛んで唾液を出す

よく噛んで唾液をたくさん出すようにすると、歯の修復を助けて歯やお口をきれいに保つ効果があります。

③ドラドラ食べをしない

食べる回数が多くなると口の中が酸性になる時間が多くなり、歯を修復する時間がなくなってしまうます。間食は時間を決めてとりましよう。

新しい生活様式における
熱中症予防

今年度も昨年度に引き続き、マスクの着用や3密(密集、密接、密閉)を避けるなど、さまざまな感染対策をしながらの生活が求められています。日常的に十分な感染予防を行いつつ、これからの季節は熱中症予防にも気を付けていしましよう。

特に高齢者や子どもなどは、熱中症になりやすいので十分に注意し、目配りや積極的な声かけをお願いします。

熱中症予防のポイント

①暑さを避けましよう

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)

・涼しい服装にする

・換気のために換気扇や窓の開放をしながら、エアコンを利用するなどして部屋の温度をこまめに調整する

②適宜マスクをはずしましよう

・屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずす

・マスクを着用している時は、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よう

・のどが渇く前に水分をとる(1日あたり1.2リットルを目安に)

・大量に汗をかいた時は塩分もとる

④日頃から健康管理をしましよう

・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、無理せず自宅で休ましよう

⑤暑さに備えた体作りをしましよう

・暑くなり始めの時期から適度に運動する

・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度(無理のない範囲で、水分補給を忘れず)

熱中症予防と感染対策を

新型コロナウイルス感染対策のために、マスクを日常的に着用することになって2回目の夏がやってきます。2018年厚生労働省の統計では、熱中症死亡者の中で高齢者の占める割合は、約8割を占めていました。また、高齢者の場合、熱中症が発生した場所は半数以上が「自宅」でした。一方で、若い世代は屋外作業中、子どもは運動中が一番多くなっており、年代によって、気を付けるポイントが変わってくるのがわかります。

高齢の方の熱中症予防のポイントは、次のようになります。

● 室内を換気する（窓とドアなど2カ所を開け、扇風機などをできれば併用する）

高齢者は暑さを感じにくい傾向があります。気づかないうちに室温が高くなっていることがありますので、感覚に頼らず、温度計を使用し数値で室温を確認することが重要です。

● 喉が渴いていなくても、コップ1杯分を1時間毎、起床後、入浴前後に飲む

1日あたりの水分摂取の目安は1.2～1.5L。500mlペットボトルで3本ぐらいです。主治医から疾患のため水分制限を指示されている方は指示を守りましょう。身体からは毎日2～2.5Lの水分が出ていきます。食事でも水分を得ているので、食欲がなく食事量が減る日は意識して水分を多く摂りましょう。



● 屋外では人と2メートル以上離れ、話をしないときはマスクを外す

マスクを外すことができる条件がそろっているとき（屋外で人との距離が2メートル以上、話をしないとき）はマスクを外して水分補給、体温調整をしましょう。

● 日頃からの体調管理、暑さに備えた身体づくり



定時の体温測定をし、発熱がなくても体調が悪い時は外出をやめて自宅で静養しましょう。

調子が悪い自覚がない方もいます。周りの人がいつもと様子が違うと感じたときは、無理をしないで休むように声を掛けましょう。

暑さに備えた身体づくりは、運動・栄養・休息の適した実践が鍵になります。

適度に運動し、体力をつけることは夏だけではなく1年を通しておすすめです。室内の運動も夏は涼しい時間帯を選んで行いましょう。

食事は高齢になると、1食の量が少なくなる方がいます。少量でも肉、魚、卵、大豆製品から1つを取り入れ、できれば野菜やキノコ類と一緒に食べましょう。疾患の治療で食事の指示がある方は、指示に従うようにしましょう。

また、食欲がなくなり、食事量が極端に少ない日が続く場合は、主治医に体調を相談しましょう。

まだ暑さに慣れていない時期は、急に湿度が高くなったり気温が上昇するといったことで熱中症を起こしやすくなります。ポイントを参考に予防行動を実践してみましょう。



つくろう健康 幸せの未来づくり

介護保険ガイド

令和3年度から令和5年度の介護保険料について

○第8期介護保険事業計画の策定に伴い、65歳以上の方の介護保険料（第1号保険料）が下表のとおり改定されました。

平成30年～令和2年
標準月額4,912円



令和3年～令和5年
標準月額5,274円

◎基準額から算出した段階ごとの年間保険料 (注)各所得段階の年額保険料は、100円未満切り捨て

所得段階 保険料率	要件		基準額	年額保険料 (月額保険料)	これまでの 保険料
第1段階 ×0.50	生活保護受給者等 又は 町民税世帯非課税かつ 年金収入+合計所得金額が	80万円以下	下記の 「保険料 の軽減」 を参照	31,600円 (2,637円)	29,400円 (2,456円)
第2段階 ×0.75		120万円以下		47,400円 (3,955円)	44,200円 (3,684円)
第3段階 ×0.75		120万円超		47,400円 (3,955円)	44,200円 (3,684円)
第4段階 ×0.90	町民税世帯課税かつ 本人非課税で	80万円以下	年額 63,288円 (月額) (5,274円)	56,900円 (4,746円)	53,000円 (4,420円)
第5段階 【基準額】 ×1.00		80万円超		63,200円 (5,274円)	58,900円 (4,912円)
第6段階 ×1.20	町民税課税者かつ 合計所得金額が	120万円未満		75,900円 (6,328円)	70,700円 (5,894円)
第7段階 ×1.30		210万円未満		82,200円 (6,856円)	76,600円 (6,385円)
第8段階 ×1.50		320万円未満		94,900円 (7,911円)	88,400円 (7,368円)
第9段階 ×1.70		320万円以上		107,500円 (8,965円)	100,200円 (8,350円)

◎保険料の軽減

第8期においても、引き続き、低所得の被保険者に対する保険料の軽減が実施されることになっており、第1段階から第3段階の方の保険料の軽減が実施されます。

所得段階	令和3年度～令和5年度	
	保険料率	年額保険料
第1段階	×0.30	18,900円
第2段階	×0.50	31,600円
第3段階	×0.70	44,300円

お問い合わせ 保健福祉課福祉係 ☎64-2215