



## まちひと百景

### 成人式

1月13日(日)町公民館で平成31年成人式が行われた。男子はビシッとスーツやはかま姿で入場、女子は晴れ着を着てちょっぴり大人な姿を印象づけた。久しぶりの友人との再会に仲間同士で写真を撮ったり、おしゃべりをしながらお互いの情報交換をしていた様子だった。

2階席には例年になく多くの観客が詰めかけ、静粛な式典が始まると、新成人たちは真剣な面持ちで社会人としての自覚をかみしめていたようであった。

- 平成31年成人式・・・2
- 苫商高の長岡先生が苫小で体験授業ほか・・・3
- 古丹別保育所新園舎完成式ほか・・・4
- 健康ばんざい・・・5
- 地域包括ケアだより・・・6
- 後期高齢者ガイド・・・7
- 国民年金ほか・・・8
- 学びの広場・・・9
- 住まいる情報・・・10～12
- 議会だよりNo.114・・・13～17
- ちびっこギャラリー・・・18

苫前町  
議会だより  
合併号

### まちの人口

人口/3,093人(男/1,475人:女/1,618人)  
世帯数/1,528世帯  
(1月31日現在)

# 責任と自覚を！ —新成人おめでとう— 平成31年 苫前町成人式



1月13日(日)午後1時から公民館において平成31年成人式が挙行された。

今年の出席者は男女あわせて27名、うち男性14名、女性13名の計27名が新たに大人の仲間入りを果たした。

色とりどりの振り袖やスーツ、羽織・袴に身を包んだ新成人が受付を済ますと、久しぶりに再会した友人と笑顔で談笑する姿や友人同士で写真撮影する姿が見られた。式辞で池田文敏教育長が「昨年は、日本各地で豪雨や地震などの災害が発生、胆振東部地震の影響で、全道が停電する(ブラックアウト)という初めての経験をした。平成は、相次ぐ大災害の発生と、情報通信機器が目覚ましく発達した時代でもあった。このような激動の時代を生きていく上で、どうしても困った時は、迷わず「困難な道」を選択してほしい。華やかに見える仕事も裏方があってこそ、かっこ悪い経験もしっかり積み重ねてほしい」と新成人にエールを送った。

新成人を代表し、北村海翔さんと石川真子さんが「社会の一員としてのきまりを守り、互いに助け合うことを心に銘記し、責任ある行動のもと努力し続け社会の一員としてのきまりを守り、責任ある行動のもと努力し続けます」と力強く宣誓を行った。

森利男町長は「今日の科学の発展は目覚ましいものがある。人工知能(AI)の登場により、機械が人間を追い越す時代がやってくるかもしれない。皆さんが見渡す領域(フィールド)は無限大であり、非現実的な世界を実現可能な世界に変えていくのはこれからの皆さんである。皆さんが思い描くそれぞれの夢に向かって、大きく羽ばたいていただきと願っている」と、阿部俊一議長は「満20歳となり権利行使ができるようになった。人生にはいくつもの節目がある。自分の人生は自分で切り開いていく信念をもってまい進してほしい。皆さんの力が21世紀の若人として、日本の原動力になることを念願する」と祝辞を述べた。

成人意見発表では、春に短期大学を卒業し農業を継ぐという森拓馬さんが「小中高校では、友だちと絆を深め、部活動に励んだ。学校生活では、厳しく優しい指導をいただいた先生から沢山のことを教わった。農業で苫前町に少しでも貢献していきたい」と述べた。

また、教員を目指して現在大学で勉強中の永井星奈さんは「小中学校では、友人と笑いあい、切磋琢磨しながら友情を深めた。高校からは音楽を学びたいと札幌の学校に進学。時々地元へ帰省しては、友人や地域の方に声をかけられ、仲間の大切さを実感した。将来は、

学校の先生になって両親に恩返ししたい」とこれからの決意を述べた。

この他、嶋崎海都さんは「実家の家業である漁師をしている。積極的に仕事を頑張りたい」と述べ、鴨田栗里さんは「両親には少しでも親孝行したい。挑戦できなかったことにチャレンジしていきたい」と成人への意気込みを語った。この成人式には当時新成人を受け持った学校の先生も参加、教鞭を送ると、笑顔で浮かべる新成人も見られ、式終了後も先生や友人を交え、談笑する姿が見られた。



## 苫前商業高等学校 長岡弥生先生が苫前小学校で体験授業



12月12日(水) 苫前商業高等学校の長岡弥生先生(元スピードスケートオリンピック選手)が苫前小学校で体験授業を行い、低学年は体育、中学年では長岡先生の「夢」について語られた。長岡先生は「私には2つの夢がありました。1つはオリンピック選手になること。もう一つは教師になることです。今は、二つ目の夢が叶い毎日が勉強の日々です。児童の皆さんには是非自分との約束を守る人になってください」と語った。

授業中には、オリンピック選手同士が交換するピンバッジやメダルに触れ、メダルの重さやピンバッジの種類に児童は驚いていたようであった。

## 遠隔授業システムを活用した課題研究 ～苫前商業高等学校～

苫前商業高等学校では、スマイルウインド事業について発表があり、札幌で実施した販促活動の内容が報告された。一方で福島商業高等学校では、道の駅プロジェクトについての発表があり、行政とも協働して検討を進めている道の駅建設についての報告があった。

両校からは、それぞれ感想や質問があり、お互いに課題研究をしつかり取り組んでいる姿(写真)を見て、「これからも頑張りましょう」とエール交換をしていた。

12月12日(水) 苫前商業高等学校(佐藤雅人校長)と福島商業高等学校(杉本和聡校長)の生徒が、課題研究の成果を発表した。

苫前商業高等学校では、スマイルウインド事業について発表があり、札幌で実施した販促活動の内容が報告された。一方で福島商業高等学校では、道の駅プロジェクトについての発表があり、行政とも協働して検討を進めている道の駅建設についての報告があった。



## リズムをあわせてバチさばきも軽快に ～古丹別小学校で学社融合事業「邦楽体験」～



12月19日(水)に古丹別小学校(石田正樹校長)で学社融合事業「邦楽体験」として太鼓の演奏体験が行われ、同校の3年生から6年生までが指導を受けた。

講師は豊饒太鼓保存会で活動していた柴田雅紀さん、倉田浩司さん、清水朋也さんの3名が「北のにぎわい」「三宅太鼓」などの指導を行った。

6年生の指導では、柴田さんたち講師から「8コ数えてから叩きはじめてください」などと指示されると児童たちは、真剣な面持ちでバチを持つ手を動かしていた。

## 地球人と火星人を熱演 ～とままえ町民劇「火星から来た女の子」公演～

とままえ町民劇実行委員会(佐藤映里香代表)による第11回公演「火星から来た女の子」が12月15日(土)町公民館で公演され、町内外より約200名が来場した。

劇は、劇団「弦巻楽団」の主宰者で昨年の町民劇「結婚しよう」の脚本を手掛けた弦巻啓太さんが5年前、美唄市の市民劇団の公演のために書き下ろした作品。

物語は、苫前劇団の団長が婚約者として連れてきた女の子が実は火星人で、その目的は地球の征服であり、劇団員に苫前を譲り渡し、地球人としての記憶を

なくし、火星人として生活するか、または全面戦争するかを選択を迫るという内容。最後は40年前に苫前に住み続けていた火星人が戦争を阻止し、感情のなかった火星人の女の子が団長と一緒に暮らすというもの。

佐藤委員長は「今回はほとんどの団員が出ずっぱりで大変だったが、何とかまとまった」と上演劇を振り返った。

カーテンコールでは会場から大きな拍手が送られたほか、観客を見送る「送り出し」でロビーに並んだ出演者に花束を手渡ししたり、握手したりなどして感動を伝えていた。



なくし、火星人として生活するか、または全面戦争するかを選択を迫るという内容。最後は40年前に苫前に住み続けていた火星人が戦争を阻止し、感情のなかった火星人の女の子が団長と一緒に暮らすというもの。

佐藤委員長は「今回はほとんどの団員が出ずっぱりで大変だったが、何とかまとまった」と上演劇を振り返った。

カーテンコールでは会場から大きな拍手が送られたほか、観客を見送る「送り出し」でロビーに並んだ出演者に花束を手渡ししたり、握手したりなどして感動を伝えていた。

## 古丹別保育所の新園舎が完成



12月14日（金）社会福祉法人古丹別福祉会（早川日出利理事長）の古丹別保育所新園舎が完成、入園式が行われ、園児によるテープカットや合唱が披露され完成を祝った。

早川理事長は挨拶で「昭和30年からはじまり、現在まで985人の子どもたちを送り出して来た。安心・安全な保育環境が整い、これからも地域に必要な存在となるよう努力していきたい」と述べた。

来賓の森町長は「保育の充実が重要課題であり、町も全面的に支援してきた。子育て支援の重要な拠点として、今後も活躍されることを期待している」と祝辞を述べた。

## 景気をつけよう！大もちつき大会 ～苫前町商工会～

今年で4回目の実施となる大もちつき大会（町商工会主催）が、12月26日（水）とままえ温泉ふわっとホールで開催された。

同実行委員会の渡部和人からは「様々な団体が入り実行委員会を組織し実施している。今年1年を締め、来る年がよい年であることを祈って楽しみましょう」と述べた。

森町長からは「1年分のうつつぶんをお餅に練り込んで、来年はよい年であることを祈って頑張りましょう」と挨拶した。

その後、子ども向けのもちつき体験を実施、ついたお餅は鏡もちとなった。参加者にはお雑煮やきなこ餅が振る舞われ、最後はもちまきを実施。会場は大いに盛り上がりを見せた。

今年で4回目の実施となる大もちつき大会（町商工会主催）が、12月26日（水）とままえ温泉ふわっとホールで開催された。

同実行委員会の渡部和人からは「様々な団体が入り実行委員会を組織し実施している。今年1年を締め、来る年がよい年であることを祈って楽しみましょう」と述べた。

森町長からは「1年分のうつつぶんをお餅に練り込んで、来年はよい年であることを祈って頑張りましょう」と挨拶した。

その後、子ども向けのもちつき体験を実施、ついたお餅は鏡もちとなった。参加者にはお雑煮やきなこ餅が振る舞われ、最後はもちまきを実施。会場は大いに盛り上がりを見せた。



## 決意も新たに初出動 ～苫前町消防団・苫前救難所出初式～



苫前町消防団（瀬川信昭団長）の出初式が1月5日（土）に北留萌消防組合苫前支署前で実施され、団員42名が参加して行われた。

雪が降る中、服装点検、閲団などが行われ、新年の決意が団員の表情に表れていた。

とままえ温泉ふわっとに会場を移動し行われた屋内式で森町長は「災害が発生した時は、自助・共助・公助が大切である。町民の防災に対する意識は高まって来ている。災害のない1年を祈願する」と挨拶した。

1月6日（日）に苫前救難所（川村信介所長）の出初式が北るもい漁協苫前支所で17名の団員が集まり開催され、救命索発射装置（もやい銃）の発射訓練、整列・点呼、団長への人員報告などが行われた。

とままえ温泉ふわっとで行われた屋内式では、小笠原範彦副所長が「これまでに5,000日間海難事故は発生していない。団員のライフジャケット着用の講習会なども効果があると考えている。これから留萌海上保安部など関係機関の指導を賜りながら鍛錬を積んでいきたい」と挨拶した。



## 高い志と夢と希望をもって ～森町長の仕事始めの挨拶～



1月7日（月）に役場大会議室で森町長による仕事始めの挨拶が行われた。

森町長は「今年、平成から新たな年号が変わる年。また、統一地方選挙もあり変革の年でもある。町の財政状況もよくなつて来ている。これからは、まちづくりの底上げ。先駆的な政策、研究を進める段階に来たと考えている。

私は4月30日をもって退任する。後進に道を譲るためだ。新たな体制のもと、次のステップに1人1人が活躍されることを期待する。

私は田舎こそが都会を救うと考えている。自治体独自の考え、知恵を活かしたまちづくりを進めてほしい。

最後に、高い志と夢と希望をもって、今年1年頑張りましょう」と奮起を求めた。

健康ばんざい  
「がんは予防と早期発見が大切です」  
今月の担当は 宮崎主任保健師 です

日本人の2人に1人が生涯のうちにかんにかかる割合であり、すべての人にとって身近なものです。

がんはさまざまな要因が重なり合い、長い時間がかかって発症します。予防の第一歩として、まずは自身の生活を振り返ってみましょう。

○がんを防ぐための12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活をする
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を受ける
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を受ける
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

て吸う人では、肺がんになる危険度は3〜4倍になります。肺がん以外にも、たばこを吸うことでもかかりやすいがんは増えます。

また、夫がたばこを吸っている場合は吸っていない場合に比べて、妻が肺がんになる危険性が27%高いことが分かっています。たばこを吸わない人でも、他人のたばこの煙を吸うことで健康への影響が出ます。日本でも、受動喫煙防止法という法律が平成30年7月に可決・成立しました。

＜禁煙しよう＞

自力で禁煙することもできますが、禁煙外来に通い、薬を使って禁煙する方法もあります。

補助薬を使うことで、ニコチン切れの離脱症状があらわれにくくなり、禁煙が続けやすくなります。

ご自身と周りのため、禁煙について考えてみましょう。

- ①ニコチンガム
- ・ニコチン入りのガム
- ・薬局で購入可能
- ②ニコチンパッチ

<がん検診の内容について>

検診内容	対象者
胃がん検診 胃部X線検査 バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、X線で胃の形や粘膜を撮影します	40歳以上 ただし、当町では30歳以上の方も受けられるようにしています。
肺がん検診 胸部X線検査 肺全体をX線で撮影します	40歳以上
大腸がん検診 便潜血検査 便中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます	40歳以上
乳がん検診 マンモグラフィ検査 板状のプレートで乳房を挟み、うすく引き伸ばして撮影します	40歳以上の女性 *町の検診では、検査を担当する技師は女性となっています。
子宮頸がん検診 子宮頸部細胞診 綿棒、ブラシ、またはヘラのような器具でこすって細胞を採取します	20歳以上の女性 *希望者は超音波（エコー）検査、HPV検査（年齢制限あり）も同時に行うことができます。

- ・皮膚に貼って使用
  - ・健康保険等が適用
  - ・小さいサイズは薬局でも購入可能
- ③ニコチンを含まない飲み薬
- ・内服の禁煙治療薬
  - ・健康保険等が適用
- 予防のためにがん検診を受けましょう！
- 早期のがんは、目立った症状がない場合が多く、元気な方も年一回の確認として、定期的ながん検診を受け、身体の状態を確認することが大切です。

苦前町では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診を行っています。苦前町国民健康保険及び後期高齢者医療に加入されている方は、無料で検診を受けられます。

その他の医療保険に加入されている方も、各検診につき500円〜1000円程度の自己負担で受けられます。予約は先着順となりますので、希望の日時がある方は、予約が開始されてから、早めの連絡をお願いいたします。

予約の開始日は改めてお知らせしますので、回覧等をご確認ください。

○がん検診を受けた後はどうする？

検診にて、「病院で詳しく検査を受けてください」との結果が出た場合、早めに病院を受診しましょう。がん検診で再検査だからといって、必ずしもがんということはありません。検査をしてどのような状態か、治療等が必要なかなどを確認できると、自身の安心につながります。

## ★認知症Q&A

### Q1：最近、物忘れがあるけど認知症でしょうか？

A：年齢を重ねると、物忘れが多くなります。老化による物忘れと、認知症による物忘れは違います。老化による物忘れは、体験の一部を忘れる（昨晚の夕食の内容が思い出せない）、ヒントを与えられると思い出せる、時間や場所などの見当がつかず。日常生活に支障は少なく、物忘れに対して自覚があるなどの特徴があります。

それに対して、認知症の物忘れは、体験全体を忘れる（夕食を食べたことを覚えていない）、新しい出来事を記憶できない、ヒントを与えられても思い出せない、時間や場所などの見当がつかず、物忘れの自覚もないなどの特徴があります。

### Q2：認知症の人へは、どのように接すればいいのですか？

A：認知症は脳の病気が原因です。認知症になると物忘れや、理解・判断力の低下、時間や場所、人物などの見当識が分からなくなるなどの症状が現れます。本人は、初めて話したつもりなのに、家族から「その話、さっきも聞いたよ」などと言われたりすることもあります。そうした対応は、本人の不安や戸惑い、周囲からの指摘に恐れることにもつながってしまいます。認知症になっても、性格や感情面は残っています。認知症の方への対応には、その原因となる病気や脳のどの場所がどのくらい障害されているか、発症からどのくらいたっているかという状態だけでなく、どのような生活を送ってきたのか、好みや考え方など様々な面に配慮することが必要になってきます。

家族や周りの人が、本人の気持ちを理解して見守り、関わることで、進行が緩やかになることにもつながります。

認知症の有無に関わらず、日常生活での不安・困っていることがあれば、お気軽に地域包括支援センターまでご相談・お問い合わせください。

## 認知症サポーター養成講座

町民の皆さまを対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。

「認知症サポーター」とは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、地域で本人や家族を温かく見守る応援者のことです。全国で認知症サポーターを養成し、認知症高齢者にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

苫前町では平成23年度より認知症サポーター養成講座を開催し、平成30年12月31日現在、357人のサポーターがいます。

講座を受講すればどなたでも認知症サポーターになることができ、受講した証として、オレンジリングが与えられます。講座では、認知症の症状や治療・予防、家族の気持ち、認知症の人と接する時の心がまえなどを学ぶことができます。

町内会や、学校、職場、お友達同士など、3～5人の少人数でも開催できますので、興味のある方はぜひお問い合わせください。（町ホームページでも確認することができます。）



### ◆事業のお知らせ◆

●3月14日（木）午前9時30分より苫前町公民館において「第6回寿いきいき教室」が開催されます。一般社団法人北海道歯科衛生士会旭川支部から齊藤美香歯科衛生士を講師に迎え、「お口の健康」について講話をいただきます。今年度最後の教室となっておりますので、ぜひご参加ください！

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215

## 高額介護合算療養費について

「高額介護合算療養費」とは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、手続きには役場窓口へ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：8月1日～翌年7月31日

負担割合	区 分			自己負担額の合計の 基準額（限度額）	
				H30年8月分から	H30年7月分まで
3割	現役並み 所得者 (※1)	現役Ⅲ	課税所得690万円以上	212万円	67万円
		現役Ⅱ	課税所得380万円以上	141万円	
		現役Ⅰ	課税所得145万円以上	67万円	
1割	一 般			56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※2)		31万円	
		区分Ⅰ(※3)		19万円	

※1 現役並み所得者の限度額は平成30年7月分までは一律67万円ですが、平成30年8月分からは課税所得額により細分化した区分ごとに限度額が異なります。

※2 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※3 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）、または老齢福祉年金を受給している方

## 高額介護合算療養費勧奨通知の発送時期について

高額介護合算療養費の支給対象となる見込みの方へは勧奨通知を送付しています。例年は1月～2月に発送しておりましたが、平成29年度分（計算対象期間：平成29年8月1日～平成30年7月31日）は3月中旬から4月にかけて発送予定ですので、いましばらくお待ちください。

通知が届いたら税務町民課おもてなし係または古丹別支所に提出してください

## 医療費通知について

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付しています。

年2回発送しており、次は3月上旬を予定しています。

※ この通知は確定申告（住民税申告）で医療費控除を受ける際に、明細書として使用することができます。

お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目

国保会館6階

電話 011-290-5601

苫前町役場 税務町民課おもてなし係

電話 0164-64-2213