



風かおる
人が輝き
躍動するまち

とままえ

1

No.677



まちひと百景

入学前の体験授業を実施！

12月12日(火) 古丹別中学校で来年4月に入学する児童・保護者を対象とした入学説明会が開催され、古丹別小学校(里見清孝校長)6年生11名が初めての試みとなる入学前の体験授業に参加した。

教科は社会科で戦後の人々の生活についての学習だったが、体験授業を受けた齊藤旺佑くん(古小6年)は「小学校でも学習したけど、もっと掘り下げて教えていただいたので、とても勉強になった」と述べ、児童からの反応は上々のようであった。

- 森町長新年あいさつ… 2
- 阿部議長新年あいさつ… 3
- 町内保育所お遊戯会ほか… 4
- 健康ばんざい… 5
- 地域包括ケアだより… 6
- 国民健康保険ガイド… 7
- 国民年金… 8
- 学びの広場… 9
- 住まいる情報…10~11
- 人事行政の運営等の状況…12~15
- ちびっこギャラリー…16

まちの人口

人口/3,346人(男/1,549人:女/1,697人)
世帯数/1,573世帯 (11月30日現在)

人が輝き 躍動するまち



苦前町長 森 利男

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに輝かしい新春をお迎えのことと存じ、心からお慶び申し上げます。

日頃から本町発展のためにそれぞれの立場でご活躍をいただき、ご指導ご支援を賜り厚くお礼申しあげます。

さて、政府は、新たに掲げた看板政策「人づくり革命」の中で、「人生一〇〇年時代」に対応した社会や政府の仕組みづくりを進めることとしています。具体的には、人口減少や高齢化問題など日本は様々な課題に直面しており、こうした課題は自治体運営にも大きく影響を及ぼすものとして早急な対応が求められるところであります。更には年金・医療等含め住民生活に直接関係する項目についても減額や引き上げが重くのしかかってきている状況にあります。

本町の施策としては、人口を増やす定住促進、結婚サポート、出産・子育て支

援、住民環境整備支援やにこにこタクシーを含めた高齢者の生きがい支援などのほか、町民の皆様と協働して知恵を出し合い、ユニークな取り組みを打ち出し、更に充実したものにしていこうとしています。

さらに本町は、国内最大級の風力発電を有し、本町の夏の2大イベントであります「北海道風車まつり」も第14回を数え、「北海道風あげ大会」は町の大会から含め第45回を数え全国各地から大勢の皆様が来町いただき特産品も売り切れる等大いに楽しんでいただいております。

このような変革期の中で時代を先取りし、町民との「協働」を大切にした新しい時代にあつた夢と志を実現するため、本町のまちづくりについて町民力、地域力を発揮し、防災対策も含め住民が安心して暮らせる豊かな地域社会と、まちの個性を生かした多様性と創造性にあふれる社会の実現に向けて、積極的に取り組んでいくこととしています。

これからは特に地域社会の最前線で住民サービスを担う市町村の役割と責任は、益々重要になってきているものと思っております。

まちづくりの原則は「自分たちのまちは自分たちでつくる」ことで、これからの時代は市町村が日本を支える存在価値を持つことであり、従って今まで以上に民間活力の感覚を生かしながら行政改革や財政改革

を進め、まちの経営体制を整えているところであります。

風力発電につきましても次のステップとして、エネルギーの構築を目指します。

豊かな自然や景観、郷土を愛する人びとは、本町が誇るべき資源であり宝であります。これからも、町民が誇りと希望をもって暮らせるよう、「人が輝き、躍動するまち苦前町」の具現化に向け全力を尽くしてまいります。

この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ご祈念申し上げ、念頭のご挨拶とさせていただきます。



山川豊さんと風車まつりにて

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。新たな抱負を胸に新春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。また、日ごろから町議会に対する深いご理解と格別のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。平成30年の年頭に当たり、苫前町議会を代表して町民の皆さまに謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

町議会は、平成27年5月の改選から現在の議会構成となり3回目の新年を迎えました。今年も、任期4年の最終年であり、私ども町議会が住民の代表機関として、地域の実情に応じたまちづくりや行政への監視機能を十分に発揮するため、これまで以上に、議員活動をより積極的に展開していくことが求められていると感じております。

昨年を振り返ってみますと、米国第一主義を掲げたトランプ大統領の就任から1年が始まりましたがTPP（環太平洋パートナーシップ協定）の離脱表明など、世界経済は混沌とし、しばらくは漂流が続く可能性が高まったものと感じております。また、北朝鮮の中距離弾道ミサイルが北海道上空を通過する事態も発生し、かつて経験したことのない緊張に怒りや不安を禁じ得ません。いつどのような危機災害に見舞われるかわからない今日、常日頃から危機災害対策には万全を期しておく必要があります。今後とも危機災害に強いまちづくりに議会としても、最善の努力をして参る所存です。

さて、昨年、本町では大きな自然災害もなく比較的平穏な環境の中、我が町の産業は1次産業を中心に堅調な足取りをたどつたものと存じます。昨年来、小学校や保育園の建て替え、穀類乾燥調製施設の整備などの大型事業に取り組んで参りましたが、まだまだ課題山積の状況と認識していますが、

一方、国は地方交付税の引き締めを打ち出すなど地方財政はより一層厳しさを増すものと予想しています。今後とも国の地方財政計画の流れを敏感に読みながら、社会情勢変化による様々な行政課題に的確に対応し、継続的で安定した行財政運営の実現に向け、なお一層気を引き締めて参る所存です。さらに、人口減少対策、高齢者対策、子育て支援の推進、防災対策、産業振興対策などの喫緊の課題がもたらす様々な不安

払拭のため、各般にわたり、バランス感覚を持った議論を通じて、重点的、効果的な施策の展開に全力を尽くすことが求められています。議会としても、これらの山積する課題に立ち向かいながら、まちづくりの主役は町民の皆さまであることを第一に、住みよいまちづくりのため、全力を尽くして参ります。町民の皆さまには、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆さま方のますますのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

本年も宜しくお願ひします



議長 阿部 俊一
副議長 福士 敦朗

総務産業常任委員会

委員長 田沢 收
副委員長 伊藤 通康

伊藤 まち子
間宮 英明
村本 隆
磯崎 功

議会事務局

事務局長 成川 敬
書記(兼任) 宮前 伸之
戸川 恵介



我が子・孫のお遊戯に成長を実感！ ～認定苫前こども園・古丹別保育所でおゆうぎ会～



認定苫前子ども園

11月11日(土)



古丹別保育所

11月19日(日)



文化講演「樺戸集治監と北海道開拓」

最後に「歴史は変わらぬが意味は変わる。隠れた歴史を研究しながら語り部を続けていく」と語り、苫前町とのご縁に感謝していた。

11月15日(水)苫前町公民館において公民館講座、高齢者学級が開催され約60名が参加した。文化講演「樺戸集治監と北海道開拓」と題して前月形町長の櫻庭誠二さんが講演、櫻庭さんの母親は、苫前町小川地区の出身、古丹別には親戚も多く、森利男町長とも旧知の仲とのこと。講演では、月形町の誕生や北海道で最初にできた月形刑務所の歴史、北海道開拓の歴史について述べた。

11月15日(水)苫前町公民館において公民館講座、高齢者学級が開催され約60名が参加した。



演劇公演「東おんなに西おんな」



公演終了後、カーテンコールで鶴田さんと岡本さんは、「本日は大勢の皆様にご覧に来ていただきましてありがとうございます」と話し、会場から大きな拍手を受けていた。

この「東おんなに西おんな」は東京の息子の元妻と京都の元義母の話で、嫁と姑の意地の張り合いと、お互いに悩みをかかえながら女性の幸せとは何かを考える2人芝居。

11月28日(火)公民館でとままえ舞台鑑賞友の会、苫前町、苫前町教育委員会、北海道新聞社の主催による「東おんなに西おんな」が公演され、約200名の来場者が観賞した。

お米を広める提案も ～学社融合事業稲作発表会～

松原さんからは「今後10～20年後には今の農家が3分の1前後となる。農家を志す方が出て来てくれることを期待する」と述べた。

この事業には、JA苫前町青年部(松原尚則部長)をはじめ、農業普及センターや北海道中央農業共済組合留萌支所職員なども参加し行われ、4月の初まきから田植え、生育調査、稲刈りの体験をもとに、図書やインターネットを使いより深く内容を調べグループに分かれて発表した。グループ発表ではお米の普及、後継者問題、食料自給率などが発表された。

古丹別小学校(里見清孝校長)5年生7名と苫前小学校(小澤真弓校長)5年生9名による学社融合事業の稲作発表会がそれぞれ行われた。



「血圧を減塩でひく」

今月の担当は 水野管理栄養士 です

【高血圧症の現状】

日本で約4300万人と、生活習慣病の中で最も多いのが高血圧症です。血圧が高い状態が続くと血管の内側が傷ついて動脈硬化を起こし、心筋梗塞、脳卒中の引き金になります。

血圧が高くても自覚症状がない場合が多いです。知らないうちに長い年月をかけて進行していきまますので、早いうちからの治療や予防が大切です。



① 禁煙する

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上げます。タバコを吸うと血液がドロドロになり動脈硬化がさらに進んでしまうほか、ガ

ンや呼吸器疾患の原因にもなりますので、喫煙者はまず禁煙することが大切です。

② 肥満を解消する

肥満があると脂肪細胞から血圧を上げる物質が分泌され、血圧を上げます。そのため、血圧が高い人でBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上の場合は減量をお勧めします。

③ 減塩する

塩分が過剰に摂取されると体液の濃度を一定にするために血管の中に水が入り、血液の量が増えて血圧が上がります。1g減塩すると収縮期血圧が平均1mmHg下がると言われており、塩分を抑えれば血圧を下げる薬の効果も出やすくなります。

④ 野菜・果物、乳製品の摂取

野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分に含まれるナトリウムを体の外に出して血圧を下げるはたらきがあります。また、牛乳に含まれる乳ペプチドは血圧を上げる酵素の働きを阻害することで血圧を低下させる働きがあるため、おすすめです。

④ 運動する

軽く汗ばむ程度の運動を

週3時間以上行くと1〜2ヶ月で血圧が10mmHg下がる」といわれおり、高血圧だけでなく肥満や糖尿病など、様々な病気の予防になります。

【減塩のポイント】

日本人は世界的に見ても塩分を過剰摂取していると言われていています。日頃から減塩に気をつけましょう。

◆ うま味を生かす

だしを効かせると塩分が少なくてもおいしく調理することが出来ます。(市販の顆粒だしには塩分も含まれています。)

◆ 香りを生かす

風味の強い食材を使うと塩分が少なくても味を感じられます。

◆ 酸味を生かす

酢やレモン汁には塩分が入っていないので、料理の味つけにおすすめです。

◆ 薄味に慣れる

日頃から薄味にしていると少量の塩分で満足できるようになります。

<日頃の塩分チェック>

- 味噌汁やスープを1日1杯以上飲む
- うどん、ラーメンなど麺類をよく食べる
- 漬物、梅干しをよく食べる
- 練り製品をよく食べる
- 魚の干物や塩鮭などをよく食べる
- ハム、ベーコンなど肉加工品をよく食べる
- せんべい、おかき、スナック菓子をよく食べる
- できあがった料理にしょうゆやソースをかける
- うどん、ラーメンなどの汁を飲む
- 外食や市販の総菜をよく使う
- 外食の味つけを濃く感じない
- 食べる量が多い

★当てはまる項目が多いほど塩分をとりすぎている可能性があります！

<食品に含まれる塩分> ※塩分の目標量は1日男性8g未満、女性7g未満

ラーメン1杯	7.1g	トースト1枚	1.6g	ぬか漬け	1.1g	梅干し1個	2.2g	しょうゆせんべい1枚	0.5g
うどん1杯	5.2g	カレーライス	3.0g	ウイナー3本	1.5g	小さじ1杯に含まれる塩分量		塩	0.6g
								濃口しょうゆ	0.9g
								ポン酢しょうゆ	0.5g
								中濃ソース	0.4g
								ケチャップ	0.2g

あなたの献血で救われる命があります

血液は人工的に造ることができず、長い間保存ができません。輸血を必要としている患者さんは全国で1日3000人といわれ、献血で得られる血液製剤は道内で慢性的に不足しています。皆様のご協力をお願いします。



※次回の献血車来町日は2月22日(木)です。詳細については後日回覧でお知らせします。

＜全血献血の採血基準＞				
	200 ml		400 ml	
	年齢	体重	年齢	体重
男性	16～69歳	45kg以上	17～69歳	50kg以上
女性	16～69歳	40kg以上	18～69歳	50kg以上

苫前町献血推進協議会 ☎64-2215 (事務局 保健福祉課けんこう係)

介護予防・日常生活支援総合事業について

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）を実現するためには、市町村が地域の自主性や主体性に基づいて、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。

こうした取組の一つが「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」）です。この事業では、従来、要支援1・2の方に提供されていた介護予防給付（通所介護及び訪問介護のみ）と介護予防事業（寿いきいき教室やふれあい倶楽部など）を連携させ、総合的に実施することで、介護予防と生活支援に係るサービスを充実させることを目指しています。

総合事業の開始に合わせて、苫前町生きがいデイサービスセンターの役割が見直されました。

従来は、要介護認定を受けていない人向けのデイサービスを提供していましたが、平成27年度からは、要支援1・2の方と事業対象者（※）が利用できる施設に改め、元気いきいき体操を毎日のメニューに取り入れることで、利用者が元気になるための通いの場として機能しています。現在の利用者は、約50人となっています。

また、平成30年度からは、新しく第7期の介護保険事業計画が始まります。計画では、総合事業を引き続き推進していくとともに、「生活支援体制整備事業」（総合事業の基盤づくりを行う事業）を活用し、地域ニーズにあった支援やサービスの創出、専門職以外の支え手や担い手の育成など、地域包括ケアシステムを実現するための「地域づくり」に、より一層取り組んでいくこととなります。

※事業対象者とは、介護認定の上では非該当ですが、25項目からなる「基本チェックリスト」による評価で、運動機能や口腔機能が低下していると判断された方のことです。

介護者家族の集い

12月1日（金）にとままえ温泉ふわっとにて10時から14時まで開催し、3名の参加がありました。午前には町保健福祉課水野管理栄養士による講話「介護者の健康管理～食事と運動で筋力の維持・向上～」を、午後は座談会を実施しました。

この事業は年6回偶数月に実施しており、今回は2月21日（水）9時半から11時半まで苫前町公民館で開催します。NPO法人北海道総合福祉研究センターの池田ひろみ事務局長を講師に迎え、「介護福祉士の指導による身体介助の実際」と題し、講話のほか、実際に車いすなどの福祉用具に触れてみることを予定していますので、興味のある方は、ぜひ御参加ください。

◆事業のお知らせ◆

1月26日（金）の寿いきいき教室は、NPO法人北海道総合福祉研究センターの池田ひろみ事務局長を講師に迎え、苫前町公民館で9時30分より開催します。11月に実施した体力測定の結果もお返ししますので、多数の御参加をお待ちしております。

お問い合わせ 苫前町地域包括センター ☎64-2215



平成30年4月から国民健康保険制度が大きく変わります

「国保制度改革」とは

「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法の一部を改正する法律」の成立（平成27年5月27日）により、平成30年度から都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保等、国保運営に中心的な役割を担い制度の安定化を目指すこととなりました。

国保制度改革後の都道府県と区市町村の役割分担

	都道府県の主な役割	市町村の主な役割
財政運営	財政運営の責任主体 ・市町村ごとの国保事業費納付金を決定 ・財政安定化基金の設置・運営	・国保事業費納付金を都道府県に納付 ※1
資格管理	・国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進	・地域住民と身近な関係の中、資格を管理（被保険者証等の発行）
保険料(税)の決定賦課・徴収	・標準的な算定方法等により、市町村ごとの標準保険料(税)率を算定・公表	・標準保険料率等を参考に保険料(税)率を決定。賦課・徴収 ※2
保険給付	・給付に必要な費用を、全額、市町村に対して支払い	・保険給付の決定
保健事業	・市町村に対し、必要な助言・支援	・被保険者の特性に応じたきめ細かい保健事業を実施（データヘルス事業等）

※1の納付金を納めるために必要な費用を※2国民健康保険税として被保険者から納付していただくこととなります。

＜変わらない点＞

国保の加入・脱退の手続きや保険証の交付、医療費・療養費（償還払い）の申請受付、保険税の賦課・徴収、特定健診・特定保健指導に関すること、人間ドックの助成申請などは、これまでどおり町が窓口となって行います。

- ・国保の加入・喪失、保険証に関すること
- ・療養給付費（高額療養費（償還払）、出産育児一時金、葬祭費等）の給付に関すること
- ・国保税の計算、支払いに関すること
- ・特定健診等の保健事業に関すること

＜変わる点＞

- ・被保険者証（保険証）の様式が一部変更になる予定です。
※苫前町は平成30年8月1日から新たな様式になる予定です。
- ・都道府県内の市町村間で転居する場合で、引き続き国保に加入している場合は、高額療養費の多数回該当が引き継がれ、医療費の自己負担額が軽減される場合があります。

制度改革の今後の動向について

制度改革の詳細については、法令の改正や厚生労働省からの通知等により明らかになってきます。町としましても、国民健康保険の保険者として、今後の動向に注視し適切に対応するとともに、決定事項につきましては適時皆さまにお知らせしていきます。

「必読! 20歳を迎える皆様へ!」
マイプランをしっかりと
国民年金



国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることが出来ます。

●老後のためだけじゃない

国民年金は老後のためのものだけだと思つていませんか。テレビや報道では、国民年金の話題となると老後のことばかりですが、実は高齢年金のほかにも、「障害年金」や「遺族年金」といった年金は現役世代の方が受けとれます。

#障害年金

病気や事故によって障がいが残ったときに受け取ることが出来ます。

#遺族年金

国民年金の加入者が亡くなったときに、その加入者によって生計を維持されていた遺族(子のある妻や子)が受

け取ることが出来ます。これらは、保険料が未納となつていないと受け取ることができません!

学生や若年者のために

#学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、御本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予することができます。学校教育法に規定される大学(大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校等)に通つている方は申請の対象となります。

#保険料納付猶予制度

学生ではない方であっても、20歳以上50歳未満の方で、御本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合、保険料の納付を猶予される制度があります。これら猶予した保険料は、就職して保険料を払えるようになってからさかのぼつて納付することが出来ます。

●まずは相談

これらの猶予制度のほか、御本人、配偶者、世帯主の方

の所得が一定以下の場合、保険料の一部や全額を免除される制度もあります。保険料を未納のままにしておくと、万が一の際にも年金を受け取ることができなくなつてしまいます。保険料の納付が困難な場合はそのまま未納にするのではなく、まずは市町村や最寄りの年金事務所へ相談しましょう。

お問合せ

- 留萌年金事務所 (☎0164-43-7211)
- 税務町民課おもてなし係 (☎64-2213) までお問い合わせください。

国民年金くわしくは

国民年金

GO

1月 町税の納期

今日は、

道 町 民 税
固 定 資 産 税

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ安全で安心な苫前町～

◎余裕を持った運転を

冬道では天候の急変や路面状況の悪化等により、目的地へ到着するまでに時間がかかることがあります。

目的地までの天候、道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持った運転を心がけましょう。

◎スピードダウンと慎重な運転を

例年、冬道では、スリップによる交通事故が多く発生しています。急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作を控え、スピードダウンや早めのブレーキなど、路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

◎交差点では徐行と安全確認を

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

◎悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。

やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップ、携帯電話等を準備しましょう。



問い合わせ先 羽幌警察署 ☎0164-62-1110