



## まちひと百景

### いざ!鬼退治

2月3日(月)認定苫前こども園(青木久美子園長)で豆まきが行われた。

オニが現れると恐怖のあまり、泣きながら先生の後ろに隠れたり、驚きのあまり固まってしまう子どももいたが、勇気を出した年長園児たちが果敢に豆をまき続けて、オニを降参させていた。

オニ役は北留萌消防組合苫前支署職員がリアルなお面をつけての登場。豆まきの後には「カゼに気を引かないよう注意し、ぜったいに火遊びはしないように」と園児たちに注意を呼びかけた。

- シリーズ苫前商業高等学校ほか… 2
- 凧づくり教室ほか… 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/3,021人(男/1,441人:女/1,580人)  
世帯数/1,506世帯 (2月29日現在)

# 地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

## 「苫前商業高校生となって今思うこと」

北海道苫前商業高等学校 2年 前田 美奈実

私は焼尻島から進学してきました。小中学校時代は同級生がおらず、ずっと少人数の中で生活していました。そのため、島から出て寮で暮らすことや学校での生活等入学する前からとても不安を抱えていました。最初は親元を離れての新しい環境に中々馴染むことができずしんどい時期もありましたが、同級生にも恵まれて今ではとても楽しい充実した高校生活を送ることができています。全校生徒が25名なのでひとつの行事を準備するのも大変ですが、一人ひとりの役割が多く、みんなが活躍できると感じています。学習面も先生が親身になって教えてくれるので、わからないこともすぐに理解できることがうれしいです。人数が少ないからこそそのいいところだなと思います。

また、私は1年生の頃から生徒会書記・会計を務めていて学校行事の企画・進行などに携わってきました。そして2年生になり、私は生徒の皆さんに応援していただいたのと、前生徒会長の仲谷さんに推薦していただき、生徒会長になることができました。まだまだ他の生徒会メンバーとの連携がうまく取れていないように感じています。ですが、これから学校祭など大きな行事もたくさんあるので、私が上手く生徒会メンバーを引っ張っていき、生徒のみなさんにも協力してもらいながら、苫商を盛り上げていけたらいいなと考えています。



### 学社融合事業「手話」～苫前小学校4年生～



児童たちも難しいと思っていた手話もしだいに意味がわかるようになり楽しく体験していたようであった。また、ふわっとカルチャー講座手話教室の受講生4名も授業を参観した。

1月24日(金) 苫前小学校(本間博樹校長) 4年生14名が学社融合事業「手話」を学んだ。  
講師は羽幌町の五十嵐明子さんで、手話通訳士として26年間携わっている。最初には耳が聞こえないことが不便であることを学んだ後に手話の基本的な動作について教わった。その後、児童同士で手話を使ってあいさつするなどを行った。

### 公民館講座「木工教室」

参加した小学生は「いろいろな道具を使って楽しかった、ナイフを使うのは初めてだったけど上手に作れた」など話していた。

講師の大竹さんは「もつと木に触れてぬくもりを感じてほしい」と話した。

1月26日(日) 町公民館主催の公民館講座「木工教室」が開催され小学生と保護者24名が参加した。  
講師は留萌市の木育マイスターの大竹将太さん。人と木のつながりや森の循環についてのお話の後、木工についての説明と生の木を使った、色鉛筆やフォークとスプーン、箸をナイフなど使い作った。



### 演劇「男の純情」～プロの演技に、拍手と笑い！～



カーテンコールでは主演の宇梶さんから「2回目の苫前、多くの拍手を頂き皆さんの温かさを感じた」とあいさつがあった。

2月6日(木)に苫前町公民館でとままえ舞台鑑賞友の会(池田民治会長)主催の演劇「男の純情」が開催され約200名の来場者が観劇した。  
俳優の宇梶剛士さん、山崎銀之丞さん、朝倉伸二さんの3人が出演。若い女性のマンションに次々と現れる中年の男たちが部屋でかち合ってしまった、それぞれが淡い恋心を抱いたり、女性を巡って攻防を繰り返す滑稽な掛け合いや演技に拍手と笑いが起こっていた。



## 「風づくり教室」～TDK・公民館講座～



TDK教室

1月19日（日）町公民館で社会教育課主催事業の苦前町少年少女体験教室（略してTDK）で風づくりが開催され、小学1年生～6年生までの10名が参加した。講師は風あげ名人で知られる能登忠さん。簡単に作れ、よく上がるという角風を制作した。

子ども達は和紙に、思い思いのアニメのキャラクターなどを描き、骨組み、糸目をつけて完成した。完成した風をさっそく駐車場で試しあげをした。

子ども達は「うまくできなかった。風がなくても簡単に上げられた、当日は風に乗って高くあがってほしい」と大会を待ちわびているようだった。

また、2月13～14日にか



公民館講座

けて公民館講座でも「よく上がる風づくり教室」を開催し大人、子ども合わせて23名が参加した。

こちらは、はんでんの形をした袖風、和紙を張り合わせるから始まり、絵を描き、骨を張る位置を測り親子で協働しながら風作りを楽しく学んだ。

講師の能登さんは「風は糸目の位置などバランスが大切、あげ糸をとおして風と会話ができるよう練習して大会に挑んでほしい」と話した。

参加者らは「2月23日の本番が今から待ち遠しい」と語っていたが、新型コロナウイルス感染防止の為、残念ながら風あげ大会は中止となった。

## 苦前商業高等学校「しっておきたい年金のはなし」



2月19日（水）苦前商業高等学校（佐藤雅人校長）2年生が「年金」をテーマに、外部講師授業として、留萌年金事務所の佐々木由喜さん、三田亨さんを講師に学んだ。

家庭科の授業の一環としてライフプラン設計や老後の生活資金としての公的年金の制度についての説明やライフイベントのシミュレーション、仕事を引退した後の老後生活を具体的にイメージして、ライフプランを考えるワークを行った。

講師の佐々木さんは「これからは海外で働くこともあるが年金制度で協定している国もあるので海外への挑戦も安心して」と話した。

## 「北のハイグレード食品2020」かぼちゃ団子認定～上田ファーム株式会社～



2月25日（火）役場町長室に上田ファーム株式会社上田卓司代表が「かぼちゃ団子プレーン」の北のハイグレード食品2020認定の報告に表敬訪問した。

北海道が実施する事業で食味に優れ、高い品質管理を備えた商品を道産加工品のトップランナーとして食の専門家が選定し地域産業の活性化を図るため平成22年から行っている。苦前町では初の認定となった、苦前ブランド・6次産業化チャレンジ支援事業も活用した商品。

上田卓司代表は「モットーである安心安全のかぼちゃで作った商品が認められたことが大変うれしい。この受賞により、更なる販路拡大を期待しています」と述べた。

## 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

#### 雪氷熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れ ～ハラダ工業（株）～

ハラダ工業（株）苦前支店（滝本和浩支店長）が2月18日（火）、19日（水）に雪氷熱鮮度保持施設貯雪庫への雪入れ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。



#### 風あげ大会会場の除雪及び圧雪 ～ハラダ工業（株）～

ハラダ工業（株）苦前支店（滝本和浩支店長）が2月19日（水）に風あげ大会会場となるとままえ温泉ふわっと前など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。



健康ばんざい

「ハンテラの不調」

「新型コロナウイルス感染症受診の目安」

今月の担当は 宮前保健師長です

「この不調」

うつ病は「このころの風邪」といわれるぐらい5〜10人に一人は一生のうち一度はかかるといわれています。症状として「何もする気持になれない」「特別な理由がないのに物悲しい気持ちや気分が晴れない」ということがほぼ1日中、2週間以上続くという状態であること、ほかの症状として「考えがまとまらない」「集中できない」「不安な気持ちで頭から離れない」「イライラする」「焦る」があります。こころの病気は子どもにも起きることがあり、「おこりっぽくイライラしている」「過食」「過眠」という行動面の変化が見られやすいという特徴があります。大人でも、軽いうつ状態の時には身体の症状が現れやすく「不眠」「過眠」「食欲不振」のほか「吐き気」「めまい」「耳鳴り」「肩こり」「手足のしびれ」といった、他の病気の症状にもある不調が目立ち、こころの症状がわかりにくい場合があります。

さまざまな検査でも原因のわからない身体症状がある場合はこころの症状もあるかもしれない。かかりつけ医または精神科医にまず相談してみよう。また、子どもの場合は、気持や症状を説明することが難しいため、体調や行動の変化を周りの大人が早く気づくことが大切です。

周りの人ができること

家族や同僚から、受診したのに体調が悪くてなかなかよくなりないと打ち明けられたら、違う病院を勧める前に今かかっている医師に相談することを勧めましょう。身体の不調でも、こころの病気でも専門医の受診を勧めてくれる場合があります。また、こころの症状で困っている人には早めの受診を勧めてください。受診することで、こころの症状が軽いうちに治療を始められることがあります。治療が早い方がその後の回復も早くなるというデータがあります。

薬の治療

うつ病は休養と適切な治療を受けることで症状が改善することがあります。ただ、薬は2、3日で効き目が現れず、最初の1、2週間は副作用も出やすいので飲みたくなくなる人もいます。治療薬の効果は6から8週後に判定されることが多いのでこの間は中断せずに服用を続ける必要があります。また、薬の効果が現れても症状が落ち着くには、数カ月から1年かかるといわれています。症状が良くなつたからと自己判断で中断すると、めまいや吐き気、不眠、発汗、手足のしびれ、イライラ感といった症状が出やすくなり危険です。薬の副作用がつかつたり、効果が心配な場合は定期受診を待たずに病院を受診し、医師に相談するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症について相談・受診の目安

体調不調時にどのように対応したらよいか、次のことを参考に行動してください。

1 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

・発熱等の風邪症状がみられ

るときは、学校や会社を休み外出を控える。  
・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

2 帰国者・接触者相談センター

1にご相談いただく目安  
・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方  
（解熱剤を飲み続けなければならぬ方も同様）  
・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方  
・次に挙げる方は重症化しやすいため右の状態が2日程度続く場合は帰国者・接触者相談センターにご相談ください

●高齢者 ●糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方 ●免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

▼妊婦の方へ…念のため、重症化しやすい方と同様に早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

▼お子さまのいる方…小児については、現時点で新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、

通常と同様にかかりつけ医等にご相談ください。

3 相談後医療機関にかかること  
きのお願

・帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。  
・医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

帰国者・接触者相談センター

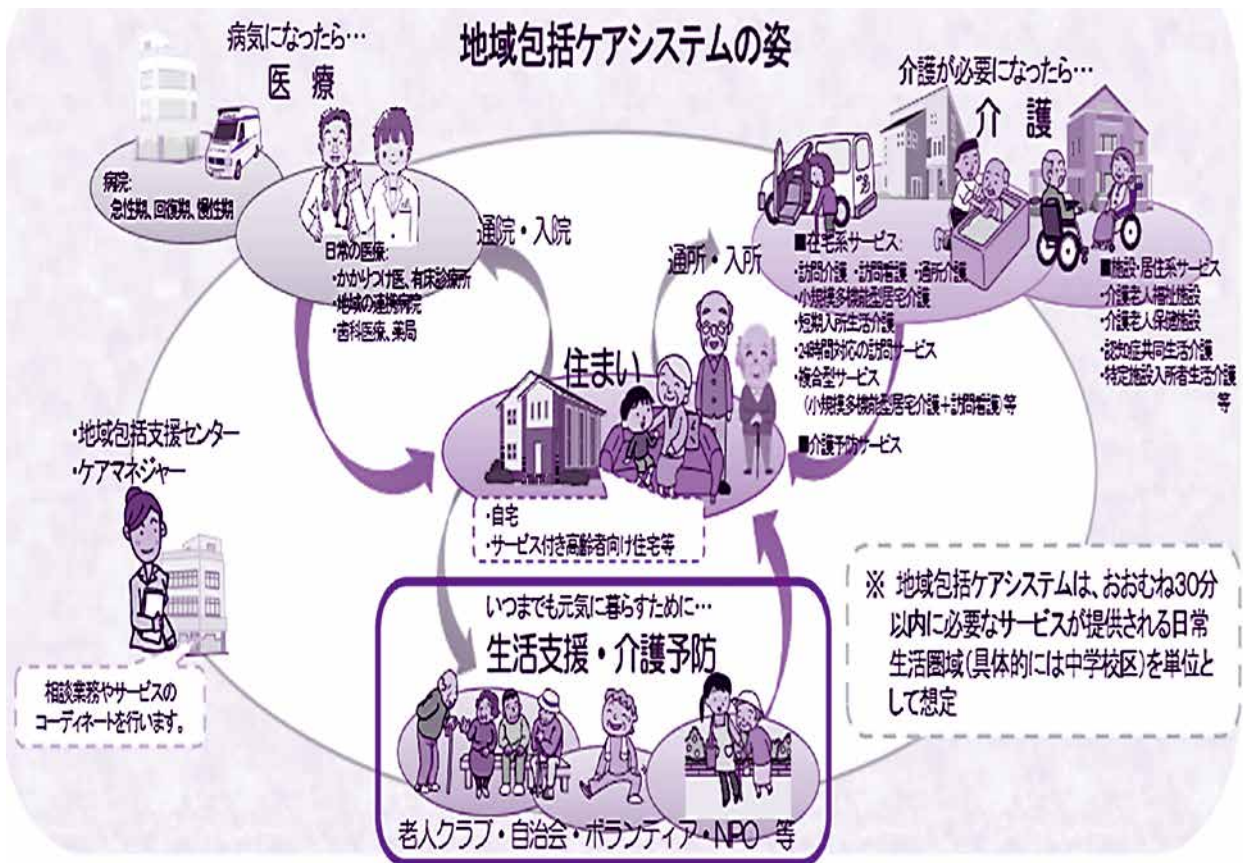
電話番号	開設時間
●留萌保健所 0164-42-8327	平日 8:45～17:30
●北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 011-204-5020	平日 17:30～21:00 土日祝 9:00～21:00
*開設時間等変更になる場合があります。最新情報をホームページ等でご確認ください	



## ★介護予防・日常生活支援総合事業について

今回は、「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下、総合事業）について紹介したいと思います。苦前町では、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、平成27年4月から総合事業を開始しました。地域で生活する上で必要な、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的（すべてをひっくるめて）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、市町村が中心となり地域の実情に応じて、地域で支え合う体制づくりを推進していくことが必要です。こうした取組の一つが総合事業になります。

総合事業には大きく分けて2つの事業があります。1つ目に、要支援1・要支援2と認定された人や、町が行っている基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業（元氣いきいき教室など）」です。2つ目に、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業（寿いきいき教室やふれあい倶楽部など）」です。住み慣れた地域で自分らしく生活するためにも、総合事業を利用して積極的に介護予防に取り組みましょう。



出典：厚生労働省 総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

### ◆事業のお知らせ◆

- 4月23日（木）午前10時より苦前町公民館において「介護者家族の集い」を開催します。保健福祉課職員による「介護保険制度についてのお話」を予定しています。

お問い合わせ

苦前町地域包括支援センター

☎ 64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり  
**介護保険ガイド**

**介護保険で利用できるサービスについて**

**【福祉用具購入費の支給について】**

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具のうち排泄・入浴など貸与になじまないもの（厚生労働大臣が定めるもの）を購入した場合、必要な書類を申請することにより、支払金額の9割（一定以上所得者は8割または7割）を後から払い戻しできるサービスです。

○**支給の対象**

- ・腰掛便座（ポータブルトイレ、便座の底上げ部材を含む）
- ・特殊尿器（自動排せつ処理装置の交換部品） ・簡易浴槽
- ・入浴補助具（浴槽用手すり、入浴用いす、入浴用介助ベルト等） ・移動用リフトのつり具

**【※ご注意ください※】**

- ・福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入した場合にのみ保険給付の対象となります。
- ・要介護度にかかわらず、毎年4月から翌年3月までの1年間で10万円（支給は9万円～7万円）が上限額となります。同一品目は原則1年に1回のみが支給対象です。
- ・購入前に、担当ケアマネージャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

**【住宅改修費の支給について】**

介護に必要な手すりの取付け、段差解消などの小規模な住宅改修を行う場合に、厚生労働大臣が定めた改修の種類であれば、改修後に支払金額の9割（一定以上所得者は8割または7割）を払い戻しできるサービスです。

苫前町では、「償還払い」によるほか、一時的な負担軽減を行い住宅改修制度を利用しやすくするため、「受領委任払い※」制度を定めています。

「受領委任払い」とは、利用者は費用額の1割～3割のみを登録施工業者に支払い、保険給付分の9割～7割は受領に関する委任を受けた登録施工業者に直接支払う制度です。

○**支給の対象**

- ・手すりの取付け ・段差や傾斜の解消 ・引き戸等への扉の取替え、扉の撤去
- ・滑りにくい床材及び移動しやすい床材又は通路面の材料の変更 ・洋式便器等への便器の取替え
- ・その他上記の住宅改修に付帯して必要となる改修工事

○**手続きの流れ**

	償還払い	受領委任払い
①相談・検討	ケアマネージャー等に相談します。	ケアマネージャー等に相談し、 <b>登録のある事業者を選びます。</b>
②申請	工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真(日付入)等、必要書類を提出し、改修の申請をします。	工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真(日付入)等、必要書類を提出し、改修の申請をします。
③工事・支払い	・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します(日付入)。 ・改修費用を <b>いったん全額自己負担</b> して業者に支払います。	・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します(日付入)。 ・改修費用の1割～3割を <b>事業者</b> に支払います。
④工事完了の手続き	工事が完了したら、領収書や改修が完成した写真(日付入)等を提出します。	工事が完了したら、 <b>1割～3割分</b> の領収書や改修が完成した写真(日付入)等を提出します。
⑤改修費の支給	支給決定通知書が届いた後、 <b>指定口座</b> へ9割～7割分の住宅改修費が振り込まれます。	支給決定通知書が届いた後、 <b>事業者</b> へ9割～7割分の住宅改修費が振り込まれます。

**【※ご注意ください※】**

- ・要介護度にかかわらず、20万円（支給は18万円～14万円）が上限額となります。
- ・介護保険被保険者証に記載された住所での改修が対象となります。
- ・住宅の新築に伴う改修やリフォームは支給対象になりません。
- ・転居や要介護度が著しく高くなった場合は、再度支給を受けることができます。

**お問い合わせ 苫前町保健福祉課福祉係 (☎64-2215)**