

認定苫前こども園

古丹別保育所



まちひと百景

恒例の「おもちつきかい」

12月5日(木)認定苫前こども園(青木久美子園長)の園児46名と、12月10日(火)古丹別保育所(川森のり子所長)園児38名が恒例の「おもちつきかい」を実施、全園児が昔ながらのもちつき体験をした。

臼と杵でつく餅つきを目の前に、園児たちは「がんばれー」「ヨイショ!」と元気なかけ声をかけ、つきあがったお餅を丸める姿がとても微笑ましかった。

- 富士敦朗町長新年あいさつ…2
- 阿部俊一議長新年あいさつ…3
- シリーズ苫前商業高等学校ほか…4
- 牛やミルクのある風景絵画ほか…5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 国民健康保険ガイド…8
- 国民年金ほか…9
- 学びの広場…10
- 住まいる情報…11~13
- 人事行政の運営等の状況…14~17
- ちびっこギャラリー…18



まちの人口

人口/3,041人(男/1,449人:女/1,592人)
世帯数/1,513世帯(12月12日現在)

いつまでも暮らしていける苦前に!



苦前町長
福 士 敦 朗

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とともに、日頃から本町発展のために、ご指導ご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

令和の時代とともに町長に就任をし、2年目を迎えるにあたりご挨拶と抱負を申し上げます。さて、現在急速に進行している少子・高齢化や社会経済情勢の急激な変化、経済の低迷による厳しい財政事情の中で、地方自治体は、医療・福祉等の分野を始め、教育、環境等、多様化する住民のニーズに迅速に対応することが求められています。地方自治体にとって何が必要で、何が必要なのか、今までもに確かなビジョンを持つことが強く求められています。

今こそ行政は町民の皆様との対話をなにより重視し、皆様の想いをくみとって行政に反映させなければならぬと強く感じております。その実現のため、役場の行政組織機構の改革を実施したことで、人材の育成を図ること、また、住民のニーズに迅速に対応しうる組織とすることで、住民サービスに徹した町民に頼られる役場づくりをすすめているところでありま。

いつまでもこのふるさと苦前で暮らしていくためには、安全で安心なまちづくりが必須であります。すでに苦前町防災タイムラインの策定を終え、災害に強いまちづくりを推進しているところであります。

また、本町の主要産業である農業、水産業の基盤強化による生産振興と担い手確保のため、喫緊の課題である労働力不足に対応するため、新たにスマート農業の技術導入を実現し、スマート農業の普及推進に努めているところです。水産業においても、苦前漁港の整備拡充に加え、漁港厚生施設整備事業の実施、一次産業就労支援共同住宅に対する建設補助など新たな施策の実施により、足腰の強い産業基盤の確立を図っております。

また、商工観光の振興についても、新たに策定した苦前町観光ビジョンに基づき、観光パンフレットのリニューアルなど観光資源の整備発信による観光客の誘致に努めています。さらには、本町の一次産業と商工業との連携により、本町の強みを生かした苦前ブランドの確立、六次産業化の推進を図るため、新たに創設した苦前ブランド・6次産業化チャレンジ支援事業の推進や、労働力確保のため町雇用対策協議会の創設を商工政策とともに機構改革で新たに設置した商工労働観光課において進めております。

今後においては、いつまでも暮らしていくマチを目指して、最重要施策である高齢者福祉対策と医療の充実を図るため、高齢者医療施設の新設や苦前厚生クリニック2階の有効活用を含め、苦前地区・古丹別地区地域医療機関の充実と健康づくりに全力を尽くしてまいります。

また、人口減少対策の一環として、子育て支援対策と教育環境の充実を図るため、昨年10月から実施した本町独自の3歳児未満も含めた幼児教育・保育の全面無償化の取り組みに加え、政策の基本方針となる子育て条例の制定に取りくんではあります。

また、町民交流の拠点施設となる「苦前地区コミュニティセンター」建設事業を実施し、令和3年4月の供用を目指しているところで

す。本町における風力発電施設については、老朽化した町営風車を更新し、2月から再稼働して引き続き再生可能エネルギーの活用を進めながら、住民生活に役立つ、風力発電収入の町民還元の実現に取り組めます。

私は開かれた町政のもとで「いつまでも暮らしていける苦前に!」を合い言葉に、町民と行政が一体となった夢と希望の待てるまちづくりを実現する為に、今年も全力の限りを尽くして取り組んで参る所存です。

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ます、念頭のご挨拶とさせていただきます。



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。皆さまにおかれましては、希望に満ちた輝かしい令和最初の新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。年頭に当たり、苫前町議会を代表いたしまして、町民の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

日ごろより町議会活動に対し、深いご理解と格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年4月には統一地方選挙が行われ、1名の新人、1名の元職議員を含む8名の議会議員を選出いただき、爾来、町民の皆さまの負託に的確に応えるべく、微力ながら議会の円滑な運営と町政発展のため、議員一同、日々精進してまいりました。

改めて昨年を振り返りますと、我が国においては、新天皇陛下のご即位によって「令和」の時代が幕を開け、ラグビーワールドカップの日本初開催で巻き起こった空前のラグビーブームの中、皇室行事の即位礼正殿の儀、祝賀御列の儀、そして大嘗祭が執り行われ、国内が祝福ムードに包まれるなど、日本中が大いに沸いた一年でした。しかし一方では、15号、19号、21号と相次ぐ台風の襲来によって、日本列島に甚大な被害をもたらされるなど、危機災害対策に向けて日頃から万全な準備が重要であることを改めて痛感するとともに、将来に向けた災害に強いまちづくりのため、議会としてもこれまで以上の努力を続けていかなければと決意を新たにいたしました。

さて、いよいよ本年7月24日に東京2020オリンピック競技大会が開幕されます。我が国において、国際的なイベントが2年連続で開催されることから、将来へのさらなる夢と希望が大きく膨らむ年となる予感がいたします。

本町においても、国内初となるリプレースによる新しい風力発電施設4号機風車が、今年度中の運転開始に向けて鋭意準備を進めており、また、福祉センターに代わる新たな施設となるコミュニティセンターの建設に併せて、役場庁舎の耐震化に伴う議会本会議場の同センターへの移設が決定するなど、大型事業が進められております。

議会としても、これらの事業運営や進捗状況を注視するとともに、持続可能で安定した行財政運営を展開するため、なお一層気を引き締め、人口減少・高齢者対策、子育て支援の推進、防災や産業振興対策など喫緊の課題に対しても一つ一つ誠意を持って取り組み、各般にわたりバランス感覚を持った議論を通じ、重点的、効果的な施策の実現に向けて、町民主役のまちづくりを第一に、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ます。新年のごあいさつといたします。

本年も宜しくお願いたします



議長 阿部 俊一
副議長 田沢 收

総務産業常任委員会

委員長 磯崎 功
副委員長 間宮 英明
伊藤 まち子

早川 日出利
西 大志
村本 隆

議会議務局

事務局長 島田 秀美

書記(兼任) 桧森 隼人

立花 望

書記(非常勤) 金田 恵梨子

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「商業実務競技新人大会に出場して」

北海道苫前商業高等学校 2年 佐賀晶絵

私は苫前商業高校の商業部で活動しています。11月4日に札幌で開催された北海道高等学校商業実務競技新人大会に部員8名で出場しました。この大会は全道の高校生が集まり、ワープロ部門や簿記部門に分かれて個人戦や団体戦で競います。

大会前日は、顧問の京谷先生の母校である札幌大学の教室をお貸しいただき、ワープロ部門5名と簿記部門3名に分かれて練習をし、本番に挑みました。その際に大学構内を見学することもでき、大会に向けて英気を養うことができました。



大会当日は、今まで練習してきたことを出しきれるよう、それぞれが頑張ることができたと思います。結果は、簿記の部門が11団体中9位、ワープロ部門は17団体中7位でした。

普段の商業部の活動内容は、「ミカタイプ」という早打ち練習ソフトを使って練習をしたあと、10分間で何文字打てるかを確認することを繰り返しています。打てる文字数が多くなることがうれしいです。また、練習したあと空き時間に皆でおしゃべりをするのも楽しいです。先輩後輩関係なく仲良く交流できる部活動です。

子どもたちの成長を実感！ ～認定苫前こども園・古丹別保育所でおゆうぎ会～



認定苫前こども園
11月9日(土)



古丹別保育所
11月17日(日)



苫前町産米粉を使った「どら焼き・カステラ」試食会

11月15日(金) 苫前町役場で苫前町産の米粉を使い開発されたどら焼きとカステラの試食会が行われた。(株)北武フーズ花月堂と(株)道新デジタルメディアが札幌市食品開発支援補助金を活用して、「北海道産原材料100%」、「無添加」のプレミアム和菓子企画、苫前町農業協同組合の協力により「ゆめぴりか」米粉が原料に選ばれた。花月堂工場長による試作工程の解説では「初めて扱う米粉は粘りがあり焼き方など試行錯誤の繰り返しがあった」と語った。

苫前町農業協同組合や水稲生産農家、留萌振興局など関係者が試食によりアンケートを参考に最終試作の後、春頃に発売の予定。商品名は北海道和菓子「百百(とも)」と発表された。



牛やミルクのある風景絵画 ～千葉彩心さんが北海道知事賞

牛やミルクのある風景絵画コンクールで苦前中学校（明田豊校長）3年の千葉彩心さんが北海道知事賞、同校3年生の浅野克一くんが銀賞を受賞した。

北海道知事賞を受賞した千葉さんは「お腹周りの汚れを表現するのが難しかった。最高位の賞を受賞が獲れてとても嬉しい」と喜びをかみしめていた。千葉さんは小学2年生の時にも同コンクールで北海道知事賞を受賞している。



もなった」と話していた。また、今回のコンクールでは、古丹別中学校（沼倉修校長）3年の安藤知佐都さんが銅賞を受賞した。

安藤さんは「北海道の酪農を支える牛のたくましさやどっしりとした感じを表現できた、絵の具の使い方にまだ改善したいところもあった」と話していた。

両校の美術を指導している梅原賢伸教諭は「牛の毛並みの質感や色合いを調色により表現できており色の創作性がよかった、雲の影などの背景を細かい所に注意を払い個別にしっかりと描いていた」と話した。

産業団体青年部長と町長による意見交換会

11月19日（火）とまま温泉ふわつとで町内の産業団体青年部長など4名と富士町長が意見交換会を行った。

富士町長の公約に基づく政策概要、またすでに取り組んでいるスマート農業や漁港整備、苦前ブランド・6次産業化などの事業について説明の後、町の基幹産業である農業、漁業と商工業での諸課題について広く意見を交換し、各部長からは「ICTが他の地域でも普及した後の生き残りに向けた施策等が必要」など施策展開の充実に向けた提言もいただいた。



全道中学校英語暗唱大会へ出場～工藤活稀くん（苦中3年）が留萌地方中体連英語暗唱大会で優秀賞～



11月24日（日）札幌市教育文化会館で開催された第40回全道中学校英語暗唱大会へ苦前中学校より出場した工藤活稀くん（同校3年）が富士町長へ出場報告に訪問した。

10月18日に初山別村で行われた留萌地方中体連英語暗唱大会で優秀賞を収め、全道大会の出場権を獲得し、全道大会では各地区大会を勝ち抜いた28名で競われ善戦したものの惜しくも入賞を逃した。

工藤君は「緊張して思うような発表ができなかった、ほかの人の発表を聞いてもっと勉強するところがあると感じた」と振り返った。

同校で英語担当の佐藤孝司教諭は「リズムのある発表だった、ALITにも練習に協力してもらい自信になっていった」と語った。

富士町長は「これからも語学を身に付け社会でも活躍してください。健闘を讃えた。」

苦前商業高等学校「防災について考える」

東日本大震災での自衛隊の活動記録や災害派遣に対応する取組を説明。近年多発している気象災害での活動体験から吉川連隊長は「自分の命を守ること、地域のコミュニティにより災害から助かっている人は90%以上で自助、共助が大事、災害に強い地域にしてほしい」と語った。

同校の公民科・地理歴史科で外部講師授業として、学校と地域が連携した教育学習。



11月27日（木）苦前商業高等学校（佐藤雅人校長）全校生徒が「防災」をテーマに、吉川徳等第26普通科連隊長兼留萌駐屯地司令を講師に学んだ。

健康ばんざい

健診と生活習慣でメタボを予防しよう

今月の担当は 福家管理栄養士です

【メタボ】の原因は？

メタボリックシンドローム（メタボ）は、内臓脂肪が蓄積したうえに高血圧・高血糖・脂質異常症のうち2つ以上が組み合わさった状態のことをいいます。

高血圧・高血糖・高脂血症はそれぞれが動脈硬化を進行させる危険因子であり、重なる

【高血圧とは？】

血圧とは、血液が血管の中を流れる時に血管に加わる圧力のことです。血圧が高い状態が続くと血管に大きな負担

血圧の基準値

病院や保健指導で測定するときの基準値
収縮期血圧（上の血圧）140mmHg以下
拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以下

家庭で測定するときの基準値
収縮期血圧（上の血圧）135mmHg以下
拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以下

血糖値の基準値

	糖尿病	糖尿病予備群
空腹時血糖	126mg/dl 以上	100mg/dl 以上
HbA 1c	6.5% 以上	5.5% 以上

【糖尿病とは？】

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。ブドウ糖は細胞のエネルギーとして使われる物質ですが、食べ過ぎ・運動不足などで血液中の濃度が高い状態が続くと毛細血管を痛め、動脈硬化を進行させます。合併症として網膜症、腎症、神経障害があり、失明や人工透析、足の切断な

【脂質異常症とは？】

血液中の脂質の値が異常値となっており、動脈硬化を促進する状態を脂質異常症とい

います。LDLコレステロールは食事の中の飽和脂肪酸（加工食品や動物性油脂などに多く含まれる）の摂取が多いと高値になります。

中性脂肪は甘いものや糖質の摂取が多いと高値になります。HDLコレステロールは肥満、運動不足、喫煙があると低値になります。

脂質異常の基準値

	脂質異常症
LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl以上

どにつながる病気でもありません。日本人では痩せていても血糖値が高い人が多いので肥満がない人でも注意が必要です。

【メタボ予防の生活習慣】

これらの病気は自覚症状がない場合が多いので、健診を受けて数値を確認し、早いうちから日頃の生活習慣を見直すことが大切です。

町の健診では受診や治療が必要になる前の「予備軍」の段階で保健指導を実施しています。これは、生活習慣を見直すことで病気になる前に予防することができるといえます。

健康診断等で異常値があった方は以下の習慣を意識してみましよう。

①禁煙する

ニコチンは血管を収縮させて血圧を上げ、一酸化炭素の作用で赤血球が増えて血液がドロドロになり、動脈硬化を進行させます。「禁煙するとご飯が美味しく太る」という人もいますが、体重の増加はたばこの害よりもリスクが低く、体重の増加も5kg以内で止まることが多いので、まずは優先的に禁煙することが大切です。

②運動する
運動をすると消費カロリーが増えて肥満を解消させるほか、血糖値を下げる・HDLコレステロールを増やす・中性脂肪を減らす・運動後は血



③副菜をしっかりと食べ、食べ過ぎを防ぐ
野菜や海藻、きのこ類は低カロリーなので、食べ過ぎを防ぎ肥満の解消に役立ちます。また、血糖値の上昇を抑える食物繊維が豊富に含まれています。野菜を毎食小鉢2杯以上食べるのが理想的ですが、まずは1口でも多く食べるのが大切です。



④減塩する
薄味を意識し塩分の多い食品は減らすなど、減塩することも大切です。最新の日本人の食事摂取基準2020年版では1日男性7.5g未満、女性6.5g未満にすることが望ましいとされています。



★介護者家族の集いについての報告

この集いは、町内で介護している方やその家族、介護経験者、介護に興味のある方を対象に2か月に1回、年6回実施しており、今回は今年度12月までに実施した集いについて紹介いたします。

実施日	内 容	講 師	参加数
4月9日	介護保険制度説明、座談会	町保健福祉課職員	5名
6月4日	介護者の健康管理～健康を保つ食事（調理実習）気軽に作れて栄養のバランスの良い献立 ※男性介護者から要望あり実施しました	町管理栄養士 調理協力：苫前町食生活改善協議会	2名
8月27日	介助方法の講話・実技指導（高齢・障がい者疑似体験用具を用いた歩行介助など）	（一社）北海道総合在宅ケア事業団 作業療法士	3名
10月8日	介助方法の講話・実技指導（介護用品の上手な選び方と使い方）	同上	3名
12月3日	高齢者に必要な栄養について～バランスの良い食事について考えてみましょう～	町管理栄養士	2名

会場は4月・12月はとままえ温泉ふわっと、6月・8月・10月は苫前町公民館で実施しました。数名ほどの小規模な集いではありますが、継続参加者が多数という特徴があり、介護に関する制度説明や支援の方法を学ぶとともに介護者同士の情報交換の機会となっています。

介護では予期せぬことが起こりやすく、当日欠席を危惧し申込を躊躇するという声もききますが、あらかじめ見聞きしておくことで急に始まることの多い介護への準備や助けになります。

参加者の声（一部）

- ・（疑似体験用具を装着したことで）身体の悪い人の気持ちがよく分かった。
- ・具体的に（介護に必要な）用具を見せて頂き、参考になりました。
- ・2か月に1回の集いを楽しみにしている。
- ・集いに参加し、自分だけじゃないので力にしたい。今日参加して向き合い、がんばっていこうと思うようになった。

<靴下をはきやすくする用具の実技>



<講話の様子>



介護経験の有無にかかわらず、介護に興味のある方はぜひ御参加ください。

◆事業のお知らせ◆

- 2月5日（水）午前9時30分よりとままえ温泉ふわっとにおいて「ふれあい倶楽部」が開催されます。今回は「ひな飾りの工作」と「ふまねっと運動」を行う予定です。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行って、参加者同士の交流を図りませんか？
- 2月7日（金）午前10時より苫前町公民館において「介護者家族の集い」を開催します。「家族介護の実際～介護者の心の健康管理」として、合同会社うるかむの池田ひろみ氏のお話を予定しています。

お問い合わせ

苫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
国民健康保険ガイド

医療費の限度額適用認定証と食事代金の減額認定証について

- ・「高額療養費制度」とは ※限度額を超えた医療費は国民健康保険が負担します。
お医者さんでかかった医療費が高額になったときに、みなさんの負担が軽くなるように、窓口での支払いが自己負担限度額までになる制度です。
- ・「限度額適用認定証」※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限りです。
「限度額適用認定証」は70歳未満の住民税課税世帯の国民健康保険の加入者と、70歳以上の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。
- ・「限度額適用・標準負担額減額認定証」※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限りです。
「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、住民税非課税世帯の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までに抑えられるとともに、標準負担額（入院時の食事代）が減額されます。

70歳未満の人の所得区分と限度額

同じ人が同じ月内に一医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。認定証（申請により交付）を提示することにより、外来・入院とも個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

適用区分	所得区分	自己負担限度額（月額）	
		3回目まで	4回目以降（※2）
ア	判定所得（※1）が901万円を超える世帯または未申告世帯	252,600円 + 医療費が842,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	140,100円
イ	判定所得が600万円を越え901万円以下の世帯	167,400円 + 医療費が558,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	93,000円
ウ	判定所得が210万円を超え600万円以下の世帯	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	44,400円
エ	判定所得が210万円以下の世帯（住民税非課税世帯を除く）	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 判定所得 = 総所得金額等 - 基礎控除（33万円）

※2 過去12ヶ月以内に、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

70歳以上75歳未満の人の限度額

70歳以上75歳未満の方は、外来（個人単位）の限度額Aを適用後、外来+入院（世帯単位）の限度額Bを適用します。外来・入院とも、個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

所得区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人単位）A	外来+入院（世帯単位）B
現役並み所得者Ⅲ	252,600円（総医療費-842,000円）×1% <多数回該当：140,100円>	
現役並み所得者Ⅱ	167,400円（総医療費-558,000円）×1% <多数回該当：93,000円>	
現役並み所得者Ⅰ	80,100円（総医療費-267,000円）×1% <多数回該当：44,400円>	
一般	18,000円 [年間上限14.4万円]	57,600円 <多数回該当：44,400円>
住民税非課税世帯（低Ⅱ）	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯（低Ⅰ）	8,000円	15,000円

●75歳に到達する月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。

●住民税課税世帯（現役並みⅡ・現役並みⅠ）の人は、「限度額適用認定証」の提示が必要です。

●住民税非課税世帯（低Ⅱ・低Ⅰ）の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

お問い合わせ 苫前町住民生活課（☎64-2213）