発行：北海道苫前町
編集：総合政策室総合政策係
北海道苫前町広報誌

広報 とままえ

2021（令和3年）
2
No. 714

いつまでも
暮らしていける
苫前に

まちひと百景

スキーシーズン到来

１月６日（水）から苫前三角点スキー場と古丹別緑が丘スキー場がオープンし、待ちわびた子どもたちは元気に滑っていた。

昨年は小雪の影響で利用期間が短縮されたが、今年は例年を超える降雪もありコースコンディションは良好。新型コロナウイルス感染防止対策のもと２月末までの開設を予定している。

■成人式対象者へ記念品を配布 ほか･･･2
■シリーズ苫前商業高等学校 ほか･･･3
■健康ばんざい･･･4
■地域包括ケアだより･･･5
■後期高齢者医療ガイド･･･6
■国民年金 ほか･･･7
■学びの広場･･･8
■住まいる情報･･･9～11
■議会だよりNo.122･･･12～19
■ちびっこギャラリー･･･20

苫前町議会だより合併号

まちの人口

人　口／2,980（男／1,443人：女／1,537人）
世帯数／1,503世帯　（１月31日現在）

URL:http://www.town.tomamae.lg.jp

成人式対象者へ記念品を配布

苫前町成人式が中止となったことに伴い苫前町教育委員会(池田文敏教育長)では、式典で配布予定であった苫前町陶芸の会の宮本アサエさんより寄贈された「マグカップ」と記念DVDなどを成人式の対象者23名へ配布した。

苫前町成人式は、令和3年1月10日に苫前町公民館で挙行する予定であったが、札幌市や旭川市などの都市部で新型コロナウイルス感染者が多発、集中対策期間として不要不急の外出自粛や往来自粛を求めたこと、特に若い世代は無症状による感染者が帰省等で感染を広めるリスクがあること、また延期する市町村もあったものの延期の時期に新型コロナウイルスが収束に向かっているかは不透明であることなどの理由により本町ではやむなく中止を決断した。

このことにより教育委員会では、新成人が同窓生らと歓談できる機会としてリモートによる同窓会「20歳（ハタチ）だよ！全員集合‼」を企画、対象者の保護者宛に通知を行い参加者の募集を行ったが、期日までに規定の申し込みに達しなかったこともあり、代替の事業についても中止となった。

このことから成人式典で配布予定だった記念品のほかに、福士町長からのメッセージ、新成人が過ごした小学校、中学校時代の恩師からのメッセージ、保育所、学校で過ごした画像のスライドショーを収録したDVDを作成し配布した。

福士町長のメッセージでは「令和3年成人式については、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、やむを得ず中止させていただき、楽しみにしていた新成人やご家族の皆さんには大変心苦しい決断でありましたが、ご理解をいただきますようお願いいたします」との成人式の中止に対するお詫びとともに、「まち全体が皆さんの活躍を願っている。『失敗と書いて経験と読む』という言葉があるが、失敗を恐れずに挑戦し、次の世代を担う新たな感覚や情熱をこれからの人生に発揮してほしい」とコロナ禍を各地で過ごす新成人への激励の言葉が述べられた。

教育委員会では、今回成人式ができなかった対象者に向けて「成人式の代替事業の実施の希望」もしくは「次年度の合同成人式の開催希望」などの意向を踏まえ今後の対応を検討する。

久野孝鳥さん北海道文化団体協議会奨励賞受賞

12月23日（水）第15回北海道文化団体協議会奨励賞の伝達式が役場町長室で行われ、町文化協会加藤隆雄会長から久野孝鳥（久野絹枝）さんへ賞状と楯が伝達された。

久野さんは8歳から民謡を始め、全道民謡大会では部門別で「3冠」を達成、令和元年に江差追分全国大会で優勝する等輝かしい功績作り上げている。

久野さんは「受賞することができてうれしい。長い間続けてきてよかった。今年はコロナで大会が中止となったが、次回に向けて、さらに稽古していきたい」と語った。

所属する「苫前民謡千鳥会」では代表を務め、会員への指導を熱心に行っており今後のさらなる活躍が期待される。

地域で守り育てよう　私たちの苫前商業高等学校

「苫前商業高校に入学して良かった」

北海道苫前商業高等学校　３年　林　　優汰

苫前商業高校に入学して良かったと思うことは、２つあります。

１つ目は、私は数字が苦手です。簿記の授業やそろばんの授業、電卓検定を通して、少しでも克服することができたことです。

２つ目は、簿記や情報処理などの商業科目を勉強していくうちに解けた時の達成感がすごくて、中学生の時よりも勉強に対する意欲が上がったことです。考査では、取ったことのない高い点数を出すことが出来ました。そして、考査で良い点数を取れたことや、簿記や情報処理などの検定を受けて合格したことを通して、自分に自信をもてるようになりました。

友達との学校生活が楽しくて、３年間があっという間に感じました。卒業したらバラバラですがそれぞれの場所で頑張ってほしいと思います。

私は、拓殖大学北海道短期大学に進学して農業を学んでいきます。そして、実家の農業を継いでいきたいと思います。苫前商業高校で学んだ情報処理の技術や簿記を活用していきたいと思います。

苫前ダム視察 ～３年に渡る改修工事完了～

12月9日（水）国営施設応急対策事業苫前地区の工事完了に伴い、福士町長をはじめ、関係者により苫前ダムの視察が行われた。

建設から20年以上が経過し不具合の多発していたダムの管理設備機器類の改修工事により、安全な施設管理及び維持管理の負担軽減を目的に実施されてきた。

改修工事の完了により、ダム管理が適切に行えるようになり、安定的な農業用水の確保が行えることにより農業振興、近年多発している豪雨災害等に対する防災効果の強化が期待されている。

「アマビエ」オリジナルフレーム切手贈呈 ～コロナ禍早期収束願い～

12月23日（水）日本郵便（株）北海道地方郵便局長会留萌地区郵便局長会長谷川勇恵増毛郵便局長が来庁し、「アマビエ」オリジナルフレーム切手の贈呈を受けた。

「アマビエ」は江戸時代から疫病の流行を防ぐ予言をしたとされている日本の妖怪であり、北海道地方郵便局長会では、新型コロナウイルス感染症の早期収束を願い、対応に当たっている道内２６６か所の行政機関や医療機関に贈られている。

コロナ禍の早期収束のため、一人ひとりの基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

苫前町企業等立地促進条例が制定されました

町での企業立地の多様化に対応し、企業誘致の促進を図るため、苫前町工業振興条例を廃止し、新たな支援制度を含めた苫前町企業等立地促進条例を制定しました。

「町民が安心して暮らし続けることができるまちづくり」を進めるための企業等立地促進とするため、投下資本額2,700万円超の新設等を行う事業者で常時雇用従業員３名以上の事業者に対し、固定資産税の５年間免除及び減免。新規雇用者１人当たり20万円の雇用奨励助成金の交付など奨励措置の拡充を図るものであります。

詳しくは、商工労働観光課（☏６４－２２１２）までお問い合わせください。

健康 ばんざい

健康づくりのための 睡眠と運動

今月の担当は 宮崎主任保健師 です

■睡眠の役割

睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っており、心身の健康や安全に欠かせないものです。睡眠不足や不眠は、肥満や高血圧、高血糖、循環器疾患、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

■睡眠の仕組み

からだには体内時計が備わっており、そのリズムに従ってからだのさまざまな活動が行われています。朝に目覚めて夜に眠くなるのは、体内時計のリズムに従って体温などの調節が起こるためで、睡眠のリズムは体内時計のリズムに左右されます。加齢によって体内時計の働きが全体的に朝型になるため、睡眠時間は短くなり早起きになります。

睡眠時間は季節によっても変動し、日の長い季節は短くなり、日の短い季節は長くなります。成人の標準的な睡眠時間は6～8時間ですが、その人、その時々で最適な長さがあり、年を重ねるにつれて実際に眠れる時間、必要な睡眠時間は短くなります。長く寝たからといって健康になるわけではありません。日中に眠くならない程度の睡眠時間がその人にあった睡眠時間です。

■不眠症について

日本人の約5人に1人が不眠の症状で悩んでいるとされており、加齢とともに増加します。不眠症は次の4つのタイプに分けられます。

①**入眠障害**：寝付きが悪い
②**中途覚醒**：眠りが浅く途中で何度も目が覚める
③**早朝覚醒**：早朝に目が覚めてしまう
④**熟眠障害**：ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない

眠れない日が続くと、「また今夜も眠れないかもしれない」と不安になったり、「早く眠らなければ」と焦るほど目が冴えてしまうこともあります。眠れないのに我慢して無理に寝床にいることで不眠が悪化するため、眠れないときは一度寝室を離れるなどして気分を切り替え、「いつかは眠くなるからそれまで起きていよう」というように割り切った方が良い結果をもたらします。睡眠に問題が生じ、日常生活にも支障が出て、自らの工夫だけでは改善できないと感じたときには、精神科や心療内科の専門医に相談しましょう。専門科へ行くのは気が重いという方は、まずはかかりつけ医に相談してみると良いでしょう。

快適な毎日を送るために、睡眠を大切にし、睡眠不足や睡眠の異常を軽視せず、放置しないようにしましょう。

■質の良い睡眠のためのポイント

- 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット
- 朝食を食べて脳のエネルギー補給
- 日中に活動し、昼夜のメリハリをつける
- ひるま眠いときは、午後3時前に20～30分以内の昼寝が効果的
- ぬるめのお風呂で体をあたためリラックス
- 季節に応じて温度や湿度を調節し、睡眠に適した環境をつくる
- 眠くなってから寝床につく
- 睡眠不足による疲労が蓄積しないよう、必要な睡眠時間を確保する

※健康づくりのための睡眠指針12か条

これは健康づくりにおける睡眠の重要性から、厚生労働省が提唱しているもので、睡眠に関する12のポイントが示されています。良い睡眠のため、ぜひ参考にしてみてください。

■運動の効果

運動とは「からだを動かすこと」で、日常生活での活動と、スポーツなどの運動を合わせて身体活動といわれます。身体活動量が多い、運動をよく行っている方は、心疾患や高血圧、糖尿病などになりにくく、また、身体活動や運動はメンタルヘルスや生活の質の改善に効果があることが認められています。

■身体活動量を増やすためには

○日常生活において歩くことを増やす

1日1万歩が理想と考えられていますが、達成することは難しいです。そこで、日常生活の中で「今より10分多くからだを動かす」という指針が厚生労働省からも出されています。10分動くということは歩数にすると約1000歩歩くということになります。無理のない範囲で今の自分にできそうなことを考えてみましょう。

○運動やスポーツを行って身体を動かす

息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことが勧められています。どのような運動でも構いません、まずは楽しく継続して行うことができる運動を見つけ、習慣化していくことが望ましいです。

～健康づくりのための睡眠指針12か条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

★コロナに気をつけて、ココロもカラダも元気で過ごすために★

新型コロナウイルス感染症を防ぐためには、マスクの着用や手指消毒の徹底、人との接触を減らすために身体的距離を保つことなど、できることを日々の生活で継続することが大切です。

このため、ご自宅で過ごす時間が増えているかと思いますが、ご自宅でも健康を維持するために、厚生労働省では「高齢者やその支援者の方へ」と題し、次のようにポスターやリーフレットを作成し、情報発信しています。

そのポスターには、健康を維持するためのポイントが書かれています。参考までに、今回はその内容を紹介いたします。

出典：「厚生労働省 地域がいきいき 集まろう！通いの場ポスター」より

感染予防のためにマスクを着用することが多いですが、口の渇きを感じにくくなったり、口回りの筋肉が低下することが心配されます。

毎食後、特に寝る前の歯みがき(義歯、舌の掃除も大切)、口を動かすために歯ごたえのあるものを食べたり、電話などで人と話す機会を増やしたり、お口の体操などをして、お口を健康に保ちましょう。歌を歌ったり、早口言葉もおすすめです。

今後とも「新しい生活様式」の継続、ご自身の日常生活に合った健康習慣を実践し、体調管理を心がけましょう。

◆日々の生活についての不安や困りごとがあるときは◆

苫前町地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者本人やその家族の生活を支えるための総合相談窓口です。介護・保健・福祉など様々な相談に応じます。

◆事業のお知らせ◆

●３月16日（火）午前９時30分より苫前町公民館において「寿いきいき教室」を開催する予定です。今回は、お薬を服用している方が多いことから、薬剤師を講師に迎え開催する予定です。

お問合せ　苫前町地域包括支援センター　☎ 0164−64−2215

みんなで築く すこやかライフ 豊かな老後

つくろう健康　幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド

■ 高額介護合算療養費について

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の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
３割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】212万円
			【課税所得380万円以上】141万円
			【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（※１）	31万円
		区分Ⅰ（※２）	19万円

※１　世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※２　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

申請される方は、住民生活課住民係または古丹別支所に提出してください。

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

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。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを理解いただき、健康管理の重要性及び医療に対する認識を深めていただくことで後期高齢者医療制度の健全な運営、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

発送月は、１月上旬と２月下旬の年２回です。

※令和２年度から通知時期が変わりました。

※この通知は医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆医療費通知の活用について

○ 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。

○ 健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。

○ 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

お問い合わせ先

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
☎ 011 - 290 - 5601

お住まいの市区町村
苫前町　住民生活課　住民係
☎ 64−2213

「おトクな保険料２年前納制度をご利用ください」

国民年金保険料は２月までに申込みいただくことで、口座振替、クレジットカード納付、現金納付による「２年前納」することができます。

２年前納制度

２年前納制度は、２年間分の保険料を一括でお支払いすることで、納付書等で毎月お支払いいただく方法にくらべ、総額で１万5000円程度割引になるお得な制度です。
また、現金納付およびクレジットカード納付でも２年前納を利用することができます。ただし、口座振替とくらべると割引額は少し下がります。

現金（納付書）による前納

任意の月から翌年度末までの前納をすることができます。２月までに申込みいただければ４月分から翌々年３月分までの２年間分の前納が可能です。
再来年度にまた前納を希望する場合は、改めて申込みが必要です。

クレジットカードによる前納

クレジットカード納付の場合は、口座振替と同様に４月分から翌々年３月分までの２年間分の保険料を４月末に納付いただきます。
２年分の保険料総額は30万円を超えるため、ひと月のクレジットカード利用限度額を超えると立替不能となり、毎月納付に切り替わりますのでご注意ください。

２年前納の申込期限は２月末まで

希望される方は最寄りの年金事務所または役場窓口までお申込ください。申出書は各窓口に備えつけてあります。また、ホームページからもダウンロードすることができます。

マイプランをしっかりと国民年金
「おトクな保険料２年前納制度」

忘れていませんか？～資格取得のお手続き～

仕事を辞めたら
仕事をしている間会社の保険に入っていた方（２号被保険者）が、仕事を辞めたら、国民年金（１号被保険者）の資格取得の届出が必要です。会社の健康保険を任意継続した方も国民年金への加入が必要です。

扶養している配偶者も
第２号被保険者が扶養している配偶者は第３号被保険者となりますが、ご自身が仕事を辞めるなどし、第１号被保険者になる場合は、配偶者も第１号被保険者への変更手続きが必要です。
いずれも、ご自身で役場（支所）窓口まで届出が必要です。

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書は役場窓口までお持ちください。
必要な書類が不明な場合は御相談ください。

お問合せ　留萌年金事務所　☎　0164−43−7211　苫前町役場住民生活課　☎　0164−64−2213

ファイヤー通信　冬期火災予防運動実施

期間２月15日～25日まで

統一標語　**その火事を 防ぐあなたに 金メダル**

住宅火災をなくすためにできること　～備えよう 住宅用防災機器～

死者が発生した火災の主な種別は約９割が住宅火災です。住宅用防災機器は、火災の早期発見、出火防止と拡大防止により、逃げ遅れによる死者の発生防止に効果があります!!

住宅用火災警報器　早期発見

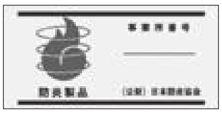
火災の煙や熱を感知して、警報音で知らせてくれるので火災の早期発見に大変有効です。

平成22年４月１日よりすべての居室、階段に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

防炎製品　出火防止

火が接しても着火しにくく燃え広がるのを防ぎます。防炎製品には、エプロン、アームカバー、寝具類などがあります。

防炎製品の確認
（公財）日本防炎協会が一定以上の防炎性能を有していると認定した製品にはラベルが貼付されています。



住宅用スプリンクラー

火災の熱や煙を感知して、天井面に取り付けられたヘッドから、自動的に散水し、消火する設備です。戸建住宅用は、水道に直接接続するタイプもあり、ポンプや貯水槽派不要です。

消火器　拡大防止

初期の火災を消化し、被害拡大を防止します。スプレー式のものや小型の消火器で持ち運びが便利なものもあります。

火事・救急は１１９番！

北留萌消防組合消防署　苫前支署　☎64−2321
古丹別支署　☎65−4119

苫前町公民館ロビー展の作品募集!!

苫前町公民館のロビーに皆さんの作品を飾りませんか？写真、手芸品などジャンルは問いません。個人でもグループでも結構です。作品の展示を希望される方は、苫前町公民館にご相談ください。

【これまでに実施したロビー展】

萌える天北オロロンルート連携フォトコン写真展　苫前商業高等学校体験発表報告展
留萌管内での木材利用事例紹介等地材地消パネル展　二人写真展　二科展写真部北海道支部公募展
その他　個人による写真作品及び手工芸品の作品の展示

少年少女体験教室「TDK」の活動紹介

苫前町教育委員会では、小学生を対象に少年少女体験教室「TDK」を実施しています。参加者は仲間と協力しあい、地域の方と交流しながら自然体験など様々な活動に取り組んでいます。その活動の様子を一部紹介します。

三毛別川でのカヌー体験

未来港公園で屋外調理

未来港公園でテント設営

公民館花壇で育てた小豆の収穫

１・２年生の親子料理教室

３～６年生の調理体験

シニアスクールの活動紹介

シニア世代を対象に実施しているシニアスクールでは、参加者が企画会議で年間プログラムを作成し、様々な活動を行っています。活動の様子を一部紹介します。

フラワーアレンジメント

遠足「羽幌炭鉱跡」

料理教室

～あなたの学びを応援します～　**苫前町公民館**
☎ 65-4076・FAX 65-3220
Email　shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

防災一口メモ「低温注意報」

上川・留萌地方では１月下旬から２月中旬が一年で最も寒い時期となります。今回は、「低温注意報」についてのお話しです。気象台では低温による農作物の被害（夏期）や水道管の凍結・破裂などによる被害（冬期）が発生するおそれがあるときに「低温注意報」を発表します。

具体的な発表基準は季節によって異なります。４月から６月、８月中旬から10月までは平均気温が平年より６℃以上低い、７月から８月上旬は気温が14度以下が12時間以上継続など、農業関係に影響を及ぼす気温が基準となっています。また、11月から３月までは最低気温が平年より12℃以上低いと予想する場合に発表しています。

冬期間の低温の要因は、上空に強い寒気が入ること、冬型の気圧配置がゆるんで内陸部を中心に晴れて、地表面の熱が奪われる放射冷却現象が起こること、などがあげられます。これまでの最低気温の記録は、旭川で－41.0℃（1902年１月25日）、名寄では－35.7℃（1982年２月２日）と内陸部では－30℃以下となり、留萌では－23.4℃（1985年１月25日）、羽幌では－26.4℃（1923年１月27日）など海岸部では－25℃前後となっています。

低温注意報が発表されると、海岸部では－20℃前後、内陸部では－25℃から－30℃以下の厳しい冷え込みになることが予想されますので、水道管の凍結・破裂などに注意をして下さい。

お問合せ先　旭川地方気象台　☎０１６６－３２－７１０２
旭川地方気象台ホームページアドレス（https://www.jma-net.go.jp/asahikawa/）

マイナポイント事業の期間が９月末まで延長！

マイナポイント事業は、消費の活性化、マイナンバーカードの普及促進、官民キャッシュレス決済基盤の構築を目的に実施されるもので、対象のキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると、25％分のマイナポイント（上限5,000円分）が付与されるものです。

今回、実施期間が令和３年９月まで延長されましたが、この事業は３月末までにマイナンバーカードの交付申請を行った方が対象です。

是非３月までにマイナンバーカードを申請して、お得なマイナポイントを利用しませんか？

お問合せ先　住民生活課　☎６４－２２１３

イベントカレンダー

２月→３月

日	月	火	水	木	金	土
						2月 20
21	22	23	24 ラッコクラブ⑤	25	26	27
28	3月 1	2	3	4 献血車来町（午前９時～午後４時30分 町内３か所巡回）	5	6
7	8	9	10 乳児健診（公民館）	11	12 健康相談（公民館）午前10時～午前11時30分	13
14	15	16 寿いきいき教室（公民館）	17	18	19	20

※日程は変更となることがありますので、予めご確認ください。

ネットの影に潜む　サイバー犯罪

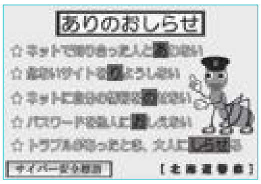
～　サイバー空間の脅威からあなたを守るサイバーセキュリティ　～

近年、スマートフォンの普及等におけるインターネット利用者の増加傾向に伴い、ネットバンキングに係る不正送金事案や、偽サイトに係るフィッシング詐欺事案及び不正プログラム事案等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないように、次の対策を実施しましょう。

○　オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する。
○　パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする。
○　パソコンの基本ソフト（ＯＳ）やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく。
○　不必要なアプリや信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない。
○　身に覚えのないメールの添付ファイルやＵＲＬは開かない。
○　ＩＤやパスワードは、自分自身でしっかり管理する。
○　定期的にバックアップデータを保存する。

サイバーセキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。複数の対策を併用して、インターネットを安全に利用しましょう。



お問合せ先　羽幌警察署　☎０１６４－６２－１１１０

国税の納付は、キャッシュレス納付をご利用ください！

国税の納付には様々な方法がありますが、中でも、下記のキャッシュレス納付は、簡単・便利に納付ができますので、是非、ご利用ください。

キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期等の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に出向くことなく、自宅や事務所で納付ができます。

◇振替納税

事前に税務署又は金融機関に届け出ることで、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。なお、一度届出を行えば継続してご利用が可能です。

◇クレジットカード納付

パソコン・スマホ等から、「国税クレジットカードお支払サイト」（https://kokuzei.noufu.jp）にアクセスし、必要事項を入力するだけで納付ができ、事前の届出は必要ありません。なお、納付税額に応じた決済手数料がかかります。

◇その他の納付手段

ＱＲコードを利用したコンビニ納付・ダイレクト納付・電子納税等、ご自身に合った納付手段を選択できます。詳しくは、「国税庁ホームページ」（https://www.nta.go.jp）をご確認ください。

※ＱＲコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

お問合せ先　留萌税務署　☎０１６４－４２－０６６１

ご存知ですか？ 自動車事故被害者救済制度

○介護料支給のご案内

自動車（バイク含む）事故による重度後遺障害（脳損・脊損）により介護を要する方へ、後遺障害の程度などに応じて月額36,500円～211,530円を支給します。

○交通遺児友の会のご案内

自動車（バイク含む）事故で保護者を亡くされた児童などを対象とした会費無料の友の会を運営し旅行会や絵画、書道、写真コンテストを実施しています。また、交通遺児に対する育成資金の無利子貸付を行っています。

お問合せ先　自動車事故対策機構　旭川支所　☎０１６６－４０－０１１１
ホームページ　http://www.nasva.go.jp/「“ナスバ”で検索」

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。

中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労働保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署又は北海道労働局にご相談ください。

お問合せ先　北海道労働局労働基準部労災補償課　☎０１１－７０９－２３１１

入学おめでとう！ 春にはピカピカの１年生 令和３年度小学校入学予定者

令和３年度の町内各小学校の新入学予定者は、苫前小学校10名、古丹別小学校４名の計14名(令和３年１月１日現在)となっております。

以下に記載された入学予定者以外で苫前町に在住(転入)しており、名前が漏れている方がいらっしゃいましたら、お手数ですが町教育委員会子ども教育課子ども教育係(☏６４－２３８４)までお申し出ください。

◇苫前小学校

佐藤　大司郎(大五郎)、輪島　結俐(慎介)、櫻井　凛(宏和)、村本　健真(竜明)、堀切　朝陽(進)
籾山　逞大(憂気)、大矢根　璃空(諒)、大田　友彩(恭平)、山本　煌馬(昇生)、森　若奈(和也)

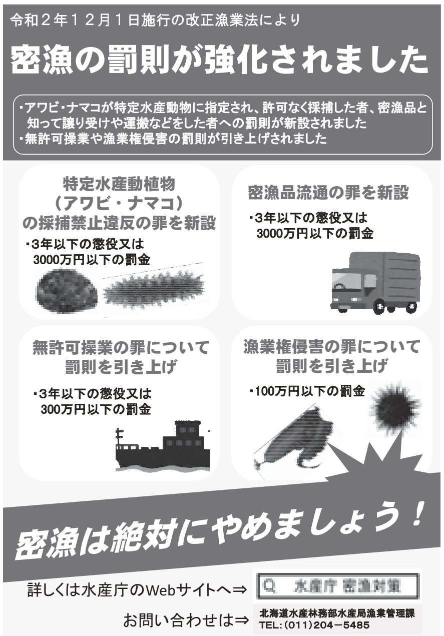
◇古丹別小学校

平田　結愛(了)、野村　杏(司)、上田　采弥(卓司)、鍛冶澤　雄太(英雄)

※敬称略（　）内は保護者名　※順不同

とまおくんに年賀状が届く！

町イメージキャラクターの「くまだとまお」くん宛の年賀状がこのほど73枚届いた。送り主は、道内が31枚、本州方面（19都府県）が42枚。いまだ訪れたことのない本州方面でも知名度のアップが見られる。今年初めて届いた方には寒中見舞いとして既に送付済。



苫前町の交通事故情報

令和３年１月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
０件	０人	０人

令和３年1月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
０件	０人	０人

交通事故死ゼロ日数は
１月31日現在で1,410日

風力発電の売電状況（町営風車「風来望」）

令和３年１月分の実績

供給電力量　791,662kWh
15,674,907円

ＪＡ北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科　外来日は
２月：２月４・18日(木)
３月：３月４・18日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

※コロナウイルス感染状況により休診する場合があります。

受付
13時～16時15分

管理栄養士による
「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」
内科の予約診療です
３月：３月17日(水)

毎月、栄養士が対応します。医師の診察があります。

午前・午後とも予約制です。
ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

ＪＡ北海道厚生連 苫前厚生クリニック(☎65－3535)

ご厚志に感謝します

上平町内会へ
○香川　橋本　ユキ子　様

古丹別町内会へ
○古丹別　鈴木　弘和　様

町身体障がい者福祉協会へ
○苫前どんど焼き奉賛会　様

町社会福祉協議会へ
○古丹別　鈴木　弘和　様

戸籍の小箱

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
星　初美	62	11／23	苫前
田井　時子	98	12／19	古丹別
小野　スミ	87	1／11	旭
原野　ヒテ	93	1／14	旭

お詫び

広報１月号５頁掲載の秋の叙勲の表題に誤りがありました。

(誤)
元苫前町消防団副分団長

(正)
元苫前町消防団副団長

訂正し深くお詫び申し上げます。