



まちひと百景

苫前地区コミュニティセンター 外観がお目見え

4月から始まった苫前地区コミュニティセンター建設工事は順調に進められ、外壁部が仕上げられ、周りに設置されていた足場が解体され、外観を現すまでに至った。

降雪を前に、外構や屋内の設備、内装などの工事が進められ、令和3年3月の完成に向けて着々と工事が進められている。

- 苫前町表彰式… 2
- シリーズ苫前商業高等学校 ほか… 3
- 牛やミルクのある風景絵画 ほか… 4
- 年末年始の各施設・機関の業務 ほか… 5
- 健康ばんざい… 6
- 地域包括ケアだより… 7
- 介護保険ガイド… 8
- 国民年金 ほか… 9
- 学びの広場… 10
- 住まいる情報… 11～13
- 令和元年度町の決算について… 14～15
- 町民舞台ギャラリー… 16



まちの人口

人 口 / 2,992人(男 / 1,446人 : 女 / 1,546人)
世帯数 / 1,506世帯 (11月30日現在)

苫前町140年記念式典

令和2年度苫前町表彰式

令和2年度苫前町表彰式が、11月3日の「文化の日」にあわせてとままえ温泉ふわつとでコロナウイルス対策で規模を縮小して挙行された。本町の発展の礎となられ、各分野でご尽力された受賞者の方々に、心からの賞賛と感謝の言葉を町民の皆様とともに捧げ、祝福申し上げます。

この表彰は、政治、経済、教育、文化、スポーツ、福祉などの各分野で功績のあった方々をはじめ、永年勤続者で業務に精励された方、多額の寄附をされた個人や団体などを表彰するもので、本年度は町140年記念式典を併せて挙行された。

今年度は、町140年記念として、本町の振興発展に多大なる功労を尽くされた30名の方の顕彰を行った後、令和2年度の表彰として、産業における功労表彰に4名、自治・防災・教育関係における勤続表彰に13名、町の公益のため、多額の金品の寄附をされた1名に善行表彰を、そして町政振興のために寄附をされた4名に感謝状を授与した。

また、満80歳以上で町内に60年以上在住し、家業等を通じ町の発展に貢献された31名には感謝状と記念品を町長が各御自宅を訪問し、授与を行った。表彰式では、富士敦朗町長より「140年の節目の年、幾多の困難を克服し、今日の基礎を築いた先人の不撓不屈の精神と努力に敬意と感謝を捧げる。先

駆者のご尽力により本町は発展してきたが現下のコロナ禍を含め厳しい社会情勢のなか町政進展へ一層の努力を決意しており、今後とも町政の発展に貴重な経験をもつてご支援ご協力をお願いしたい」と式辞を述べた。

阿部俊一町議会議長は「表彰を受けた方々の長きに亘る献身的なご努力に敬意と感謝を申し上げる。新型コロナウイルスの影響によるこれまで経験の無い厳しい状況では、的確で素早い対応が求められている。地方自治の振興により力を注ぐ覚悟。皆さま方のお力添えとご協力をいただきました」と祝辞を述べた。

受賞者を代表し功労表彰を受賞した丹羽雅幸さんは、「身にあらざる光栄であり、お礼申し上げますとともに、140年の歴史を重ね礎となった先人の尊い功績と偉業に敬意を表しながら、これからも苫前町のために微力を尽くしていきたい」と感謝の言葉が述べられた。

受賞者は、次のとおり。

(敬称略)

苫前町140年記念顕彰

【自治功労顕彰】

菊地 暢・間宮 英明・小阪 伸一・故 篠原隆雄
野崎 信輝・故 藤田憲二・故 檜森正春・山本 啓一
中館エイ子

【産業功労顕彰】

永田 紀男・平野 忠・竹内 良一・鴨田 征克
田島 公司・竹田 捷司・寺林 俊明・故 大矢根成孝
小林 孝之・池田 宣良

【教育文化スポーツ功労顕彰】

故 小池千丈・伊藤 信行
渡部 一男・故 松岡満雄
平田 日出男

【社会保健功労顕彰】

竹橋 隆至・菊池 典子
前田 久義

【防災功労顕彰】

小倉 哲志・加藤 興一・五反田 久



【防災関係】

小笠原 則彦(苫前)、佐藤 信一(力屋)
嶋崎 裕介(苫前)、成田 太(苫前)
堀井 浩司(苫前)、木村 幸雄(苫前)
瀬川 唯幸(苫前)、久野 裕樹(苫前)
赤坂 和義(栄浜)、佐々木 健司(力屋)
檜谷 哲也(苫前)

水難救助員として20年以上にわたり、防災業務に尽力している。

【教育関係】

杉澤 裕希子(古丹別)
スポーツ推進委員として10年にわたり、地域スポーツの振興に尽力している。



◆善行表彰

名畑 雅弘(札幌市)
町の公益のため、多額の金品を寄附した。

◆感謝状

【寄附】

株式会社オーク(札幌市)、小池 弘子(力屋)
太田 隆史(苫前)、仲谷 舜一(九重)
町に寄附をし、町政の振興に寄与した。

【永年在住】

赤坂アイ子、赤坂 キワ、朝桐 タカ、石川 和子
石川 頼徳、伊藤 優子、伊藤 良子、上原 志津
太田 稔吉、大西 静江、小澤 節子、開発ミツ子
開発百合子、加藤早智子、川島 治男、齊藤 茂雄
齊藤 長藏、齊藤 凉子、田井 典子、高田美智子
滝本ヤエ子、田中 克昌、中嶋 静子、成田 綾子
西村 征一、能登 ノブ、本田 忠勝
松浦 弘子、松谷 和男
山本ミヤ子、横野 誠治

満80歳以上で苫前町内に60年以上在住し、家業等を通じ町の発展に貢献した。



令和2年度苫前町表彰

◆功労表彰

【産業功労者】

柴田 敏文(九重)
苫前町農業委員として12年以上にわたり、本町農業の振興発展と農用地の適正利用に貢献している。

堀 豊昭(長島)
苫前町農業委員として12年以上にわたり、本町農業の振興発展と農用地の適正利用に貢献した。

嶋崎 三春(苫前)
30年以上の永きにわたり水産業に従事し、本町水産業の振興発展に多大な貢献している。

丹羽 雅幸(香川)
苫前土地改良区理事として16年の永きにわたり、本町土地改良事業の推進と団体の健全運営に貢献した。

◆勤続表彰

【自治関係】

越後 勝生(苫前)
駐在員として5年にわたり、地域の町民に対する伝達事項及び調査関係事務などに尽力している。

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「苫前商業でできるようになったこと・目標」

北海道苫前商業高等学校 1年 早川 すず

札幌や旭川、全道各地から集まった1年生。全員優しく、毎日、沢山話しかけてくれるので、私のコミュニケーション能力も上がったように感じます。毎日楽しいクラスで、特に日常の会話が楽しく、聞いているだけで学校に来るのが楽しみになります。今は毎日検定試験に向けて授業や放課後に頑張っている。今度受験するビジネス文書検定では、漢字の勉強や10分間に文字



入力を310字入力し、文書構成を行います。春には全く打てなかった文字入力も今では、目標が達成できるようになってきました。また、毎日パソコンを利用するので、得意になってきました。体験発表会用のプレゼンテーションも見ている人のことを考え文字を大きくするなど自分で工夫をしながら作成出来るようになりました。私には夢があります。自分で考えた開発商品を作ることです。将来の夢である開発者になれるように、商業の勉強を頑張りながら、夢が達成できるようにしたいです。

学習成果を住民に広く発表 ～苫前商業高等学校体験発表会～

札幌に代わって、今年初めてとままえ温泉ふわっとで行われたスマイルウインド販売実習会は町内外から多くのお客様が訪れ、完売となったことが報告された。発表会終了後には、研究開発商品の販売会も行われた。

11月21日(土) 苫前商業高等学校(藤田和秀校長)体育館で新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を取った上で開催され、教育関係者、一般住民らも訪れた。各学年から学習の成果が発表され、今年度は新型コロナウイルスウィルス感染症の影響により当初の予定とは異なり、町内での企業・施設の見学、課題研究となった中、改めて苫前町の魅力の再発見につながったとの感想が述べられた。



一般国道239号「霧立防災」～トンネル工事現場～



11月6日(金)に北海道開発局留萌開発建設部が一般国道239号霧立峠トンネル工事現場について福士町長はじめ町関係者に説明会が行われた。この工事は、平成24年4月に霧立峠で大規模な地滑りが発生し、安全対策のため地すべり危険個所の回避を目的とした防災事業で、延長271mとなる第1トンネルの工事が行われており、苫前側から約60m程度の掘削が完了しているが、土質が泥岩と粘土の互層状態であるため湧水が多く、掘削は非常に難しい状況で北海道内でも類のない困難な工事のようだ。令和3年3月の完成を目指す工事が進められている。

古丹別小学校学芸会



苫前小学校学芸会



牛やミルクのある風景絵画 ～清水のどか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古丹別中学校（沼倉修校長）3年の清水のどかさんが北海道知事賞、同校3年生の川村鷲くんが金賞を受賞した。

北海道知事賞を受賞した清水さんは「モデルは赤毛が印象的で選び、色の違いや影をよく観察し表現できた。最高賞まで獲れるとは思わずとても嬉しい」と喜びをかみしめていた。

一方、川村くんは「絵を描いて賞をもらうことが初めてでとてもうれしい。目に背景の映り込みを描いたり、自然な毛並みがよく表現できた」と話していた。



また、今回のコンクールでは、苫前中学校（明田豊校長）3年の安田衣咲さんが銀賞を受賞した。

安田さんは「初めての生動物画で毛並みなどよく観察して表現でき納得の作品だった。受賞できてとてもうれしい」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、よく観察したことで細かい所に注意を払いしっかりと描いていた。3名ともこの後に馬の絵の制作に入ったが、レッスンの段階でコンクールが中止となり期待が持てていただけに残念であった」と話した。

学社融合事業「酪農体験」～苫前小学校3年生～

自分たちより大きい牛におっかなびっくり近づいていたが小林さんのアドバイスで上手に乳搾りができると笑顔のをぞかせた。

児童からは「エサは一日どの位あげますか」「牛乳は1日どの位搾れますか」という質問に、小林さんは丁寧に答えていた。

11月10日（火）苫前小学校（本間博樹校長）3年生12名の学社融合事業「酪農体験」が旭で酪農を営む小林博之さんの牧場で行われた。

はじめに、小林さんから牛舎で使う設備などの説明や苫前から出荷された牛乳が旭川の工場に運ばれることとの説明、児童からの質問に答えた後、一人ひとりが搾乳体験と子牛への授乳体験を行った。



北海道るもいフェア ～とままえの特産品販売～



11月16、17日の両日、JR札幌駅構内にある「北海道とさんこプラザ札幌店」で留萌振興局主催の「北海道るもいフェア」にて、苫前町特産品の販売と町のPRが行われた。

かぼちゃ団子、かすべのペーコン、にしん等の加工品や、とままえ風あまごけ、ミニトマトジュースなど、苫前の特産品の販売促進を図るため、新型コロナウイルス感染症予防対策を講じたうえで販売が行われた。

16日には、福士町長と宇野留萌振興局長が苫前町のキャラクター「くまだとまお」くんとともに応援に駆けつけ、来場者へパンフレットなどを配り観光PRを行った。

第70回社会を明るくする運動標語コンクール

小学校の部	優秀賞	ウイズコロナマスクしてても えがおだね	古丹別小5年	鈴木 聖岳
	優秀賞	つづけよう すてきな笑顔とあいさつを	苫前小5年	天谷 優里
	佳作	たすけあおう みんなのくらし安全に	古丹別小4年	助石 愛梨
	佳作	「ありがとう」きづなをつなぐ合言葉	苫前小4年	佐藤 夏妃
中学校の部	佳作	あいさつで優しさあふれる 町づくり	苫前小6年	佐藤 由奈
	優秀賞	僕たちが笑顔でつくろう 明るい社会	苫前中1年	島田 航大
	佳作	優しさは みんなをむすぶ 合言葉	苫前中2年	山口 太雅
	佳作	その笑顔 みんなの心に 届けよう	苫前中3年	宮前 瞳子

「社会を明るくする運動」標語コンクールは、犯罪や非行の防止、犯罪のない明るい社会を築くことを目的に羽幌地区保護司会が実施しているもので、今年で70回目となる。本町での入賞者は次のとおり。



お知らせ 年末年始の町内各施設・機関の業務

年末年始の町内各施設・機関の業務については、下記のとおりとなっております。
 なお、ご不明な点などありましたら、各担当窓口までお問い合わせ下さい。

ゴミ収集車の運行

- ▶ 年末
12月30日(水)まで平常どおり収集
- ▶ 年始
1月4日(月)から平常どおり収集

【お問合せ】
 住民生活課
 環境生活係
 ☎64-2213



し尿くみ取り業務

- ▶ 年末
12月25日(金)まで平常どおり営業
 - ▶ 年始
1月6日(水)から平常どおり営業
- ※12月16日以降の申込みは、年内のくみ取りができない場合があります。お申し込みは、苫前環境産業(有) 64-2939へお願いします。

【お問合せ】
 住民生活課環境生活係
 ☎64-2213

歯科診療所の診療

- ▶ 年末
12月25日(金) 古丹別 } いずれも
12月26日(土) 苫前 } 午前のみ診療
- ▶ 年始
1月1日(金) 苫前 ※緊急時のみ
9:00~15:00
1月4日(月) 古丹別 13:00~診療
1月5日(火) 苫前 14:00~診療

【お問合せ】
 保健福祉課保健係
 ☎64-2215



患者輸送車の運行

- ▶ 年末
12月29日(火)まで平常どおり運行
- ▶ 年始
1月4日(月)から平常どおり運行
(運行休止日)
12月30日(水)~1月3日(日)まで

【お問合せ】
 保健福祉課保健係
 ☎64-2215

ななかまどの館

- ▶ 年末
12月29日(火)まで平常どおり営業
- ▶ 年始
1月6日(水)から平常どおり営業

【お問合せ】
 ななかまどの館
 ☎65-4351

とままえ温泉ふわっと

- ▶ 年末・年始も平常どおり営業

【お問合せ】
 とままえ
 温泉ふわっと
 ☎64-2810



役場・古丹別支所業務

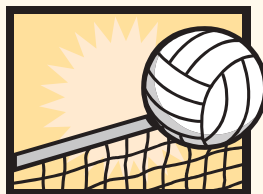
- ▶ 年末
12月30日(水)まで平常どおり
- ▶ 年始
1月6日(水)から平常どおり

【お問合せ】
 住民生活課住民係 ☎64-2213
 古丹別支所 ☎65-3311

公民館・福祉センター

- ▶ 年末
12月30日(水)まで平常どおり
- ▶ 年始
1月6日(水)より平常どおり

【お問合せ】
 苫前町公民館
 ☎65-4076



図書室・スポーツセンター

- ▶ 年末
12月30日(水)まで平常どおり
- ▶ 年始
1月6日(水)より平常どおり

苫前クリニック・苫前厚生クリニック

- 苫前クリニック(苫前)
- ▶ 年末
12月30日(水)まで平常どおり
- ▶ 年始
1月4日(月)から平常どおり
(休診) 12月31日~1月3日

【お問合せ】
 苫前クリニック ☎64-9070
 苫前厚生クリニック(古丹別)

- ▶ 年末
12月29日(火)まで平常どおり
- ▶ 年始
1月4日(月)から平常どおり
(休診) 12月30日~1月3日

【お問合せ】
 苫前厚生クリニック ☎65-3535

地域社会貢献事業

まちへ寄贈をいただきました



使い捨てマスクの寄贈

～大洋設備株式会社～

大洋設備株式会社(松本康洋代表取締役社長)がこのほど新型コロナウイルス感染防止対策へと使い捨てマスクを社会貢献事業として寄贈していただきました。

ありがとうございました。

健康
ばんざい

メタボリックシンドロームと

生活習慣病

今月の担当は 中谷管理栄養士です

【メタボリックシンドロームとは】

メタボリックシンドローム（以下メタボという）とは内臓脂肪が100cm²以上蓄積した肥満症の中でも特に高血糖、脂質代謝異常、高血圧のうち2つ以上を併発している状態のことを指します。そのため、ただおなかが出ている状態を指す疾病ではありません。

日本人の死因の第2位である心疾患、第4位である脳血管疾患はいずれも動脈硬化が原因となって発症することが多くあります。動脈硬化のリスクを高める因子として高血圧、喫煙、糖尿病、脂質異常症、肥満があり、該当するものが多くなれば多くなるほど動脈硬化の危険性は高まります。そのため、メタボを放っておくと動脈硬化発症の危険性が高まり、心筋梗塞や脳梗塞など最悪の場合、命の危険を脅かされてしまいます。

メタボ、動脈硬化と関連の深い糖尿病、脂質異常症、高血圧について1つずつ紹介していきます。

糖尿病

糖尿病は血糖値を下げるホルモンであるインスリンが不足、または過食や運動不足、

肥満などが原因でインスリンが効きにくい状況になり、血糖値が高い状態が続く病気で、血糖値が高くても無症状か軽い症状しかないので、検査を受けるまで気づかない場合が多くあります。しかし、長期間高血糖状態にあると血管に負担がかかり、網膜症や腎症、神経障害といった生活に大きな障害が生じる合併症になってしまう可能性があります。症状がないうちに発見し、治療を始められるよう、年に1回は血液検査を受けるようにしましょう。

脂質異常症

脂質異常症は中性脂肪、LDLコレステロールの高値、HDLコレステロールの低値のいずれか、またはいくつかが起きている状態を指す病気です。中性脂肪、LDLコレステロールは過食や揚げ物、固まる脂（肉の脂身、バター、生クリーム、加工食品など）、コレステロールの多い食品（卵、魚卵、ホルモンなどの内臓など）や炭水化物の多い食品（砂糖、いも類、ごはん、パン、麺など）の食べすぎ、アルコールの過剰摂取、運動不足が原因となって上昇しま

す。HDLコレステロールは体内で余ったコレステロールを回収し動脈硬化を抑制する働きがありますが、喫煙や運動不足、中性脂肪やLDLコレステロールが上昇すると低下してしまいます。脂質異常症も自覚症状があまりなく、放っておくと動脈硬化や脂肪肝の危険性が高まるため、年に1回は血液検査を受けるようにしましょう。

高血圧

高血圧は血液量の増加や、血管が硬くなったり、細くなったりすることによって血管にかかる圧力が高まった状態を指す病気です。血液量が増える原因として塩があり、塩にはたくさんあるナトリウムが含まれており、血液中のナトリウム濃度は一定に保とうとする働きがあります。そのため食事でたくさん塩（ナトリウム）を摂ると、血液中のナトリウムが増え、それを薄めるために血液中に水を取り込みます。これによって血液量が増加します。また、肥満や喫煙、運動不足、アルコール摂取過剰も高血圧の原因となります。

【メタボを予防・改善するためには】

メタボは食べすぎや運動不足、生活リズムの乱れ、ストレス、喫煙などの生活習慣全般と関係が深いので、生活を見直すことが改善につながります。

① 禁煙する

たばこに含まれる化学性物質には血圧を上昇させたり、コレステロールを上昇させたりと動脈硬化の危険性を高める作用があることがわかっています。喫煙者はメタボのリスクが高いため、禁煙することがメタボの予防改善の第1歩です。

② 食事を見直す

メタボや高血糖、脂質異常、高血圧を予防改善するためにはバランスの良い食事が大切です。

バランスの良い食事とは①ごはん・パン・麺などの炭水化物が多い食品、②肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質が多い食品、③野菜・きのこ・海藻などのビタミン、食物繊維が多い食品の3つがそろった食事のことを指します。朝食が食パンだけの場合、ウインナーやハムを食パンと一緒にトースターで温め、レタスやミニトマトを添えたり3つそろえることができます。また、コンビニでおにぎりと唐揚げ、サンドイッチ、肉がたくさん入ったお弁当を選ぶ方が多いと思いますが、そこにサラダやステック野菜を追加することによってバランスを整えることができます。

③ 運動を取り入れる

有酸素運動は体内の糖や脂肪をエネルギーとして使用するため、体脂肪燃焼が期待さ

れます。外でできる運動としては散歩や軽いランニング、ノルディックウォーキングがあり、室内では足踏みや階段昇降、ラジオ体操、腹筋や腕立て伏せなどの筋トレがあります。運動を週に2〜3日取り入れて、脂肪を燃焼させましょう！

～5年に1回のチャンス★500円で短時間！お得に骨のチェックを～

- ◇対象 象：令和2年度中に30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳女性の方（病院で定期検査、治療を受けている方は対象になりません）
- ◇期 日：令和3年2月26日（金）まで
- ◇場 所：JA北海道厚生連苫前厚生クリニック
- ◇受診方法：直接、JA苫前厚生クリニック（65-3535）へ電話申込み、検診日を決める
- ◇検診料金：500円（受診時にクリニックに支払う）

お問合せ：保健福祉課保健係 電話64-2215

★足腰の健康づくり（ロコモ予防）

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。

ロコモティブシンドロームとは、移動するための能力が不足したり、^{おとろ}衰えたりした状態を指します。

このロコモが進行すると、将来、介護が必要になるリスクが高くなります。

実際に「厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況」からも、介護が必要になった主な原因を現在の介護度別に見ると、要支援者では第1位が「関節疾患」、次いで「高齢による衰弱」となっています。要介護者では「認知症」、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」となっており、要支援・要介護者とも第3位には「骨折・転倒」が原因となっています。

それに加え、今年は新型コロナウイルス感染症による外出自粛等により「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなること」が懸念されています。

11月5日の「寿いきいき教室」では体力測定を実施しました。

体力測定として、以下のとおり4つの項目で測定しました。

- ① **「握力」**（主に上半身の筋力をみる、全身の総合的な筋力と関連があるといわれている）
- ② **「TUG」**（移動能力：椅子から立ち上がり3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定）
- ③ **「開眼片足立ち」**（バランス能力：目を開けた状態で、片足だけでどのくらい立っているか時間を測定、60秒を上限とする）
- ④ **「10m歩行」**（移動能力：横断歩道を青信号で渡りきる力をみる）

この体力測定の結果、全体的に体力は低下している状況であり、特に「握力」の項目では「**低下している可能性がある**」との結果がでました。

体力測定後は、参加者全員で「元気いきいき体操（基礎編）柔軟体操と足腰を鍛える体操」を実施しました。

ロコモを予防するため「元気いきいき体操」を週に2～3回、使っている筋肉を意識しながら実施することで、効果があらわれます。

「元気いきいき体操」について詳しくお知りになりたい方は、苫前町地域包括支援センターへ御連絡ください。体操のポスターをお渡し、体操のポイントもお伝えします。

体力測定中の参加者の声

- ・「1年前よりも体力が落ちたように感じる」
- ・「身体が重い」
- ・「体力には自信があったが、苦手な項目があった」
- ・「測ったことにより、今の状態を確認でき、バランスが悪いことに気がついた」

元気いきいき体操後の参加者の声

- ・「身体が、ぼかぼかと温かくなった」
- ・「身体が、軽くなった」
- ・「これから降雪期となり、散歩がしにくくなるので、来春、転ぶことのないよう、自宅で元気いきいき体操を取り入れてみたい」



◆事業のお知らせ◆

令和3年1月19日（火）の寿いきいき教室は、NPO法人地域リハ実践プロジェクトらいふの言語聴覚士である北風祐子氏をお招きし、「お口の機能維持・向上」として食べ物を飲み込む力などについて、お話をいただく予定です。

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

介護保険ガイド

● 介護保険で利用できるサービス【施設サービス】

施設サービスは、介護が中心か治療が中心かなどによって入所する施設を選択します。入所の申し込みは介護保険施設へ直接行います。要支援1・2の人は、施設サービスを利用できません（介護老人福祉施設は要介護1・2の人も原則として新規入所できません）。

● 施設サービスの費用について

施設サービスを利用した場合、サービス費用の1割～3割（所得によって異なる）に加えて、食費、居住費、日常生活費を施設に支払います。

サービス費用の
1割～3割

+

食 費

+

居住費

+

日常生活費

■ 基準費用額：施設における居住費・食費の平均的な費用を勘案して定める額（1日あたり）

利用者負担は施設と利用者の中で契約により決められますが、基準となる額が定められています。

- 居住費…ユニット型個室2,006円、ユニット型個室的多床室1,668円
従来型個室1,668円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は1,171円）
多床室377円（介護老人福祉施設と短期入所生活介護は855円）
- 食 費…1,392円

● 低所得の人は食費と居住費が軽減されます

低所得の人の施設利用が困難とならないように、申請により、食費と居住費の一定額以上は保険給付されます。所得に応じた負担限度額までを支払い、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます。

<特定入所者介護（予防）サービス費>

● 負担限度額（1日あたり）

利用者負担段階	居住費等の負担限度段階				食費の 負担限度額
	ユニット型 個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室	多床室	
第1段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階2段階以外の人	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

● 介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、（）内の金額となります。

● 次の①②のいずれかに該当する場合、特定入所者介護（予防）サービス費の給付対象にはなりません。

① 住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税者

② 住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も住民税非課税）でも、預貯金等が一定額（単身1,000万円、夫婦2,000万円）を超える

● 第1～3段階に該当しない人でも、特例的に第3段階の負担軽減が受けられる場合があります。

くわしくは下記までお問い合わせください。

お問合せ 苫前町保健福祉課福祉係 (☎64-2215)

「20歳になったら国民年金加入の手続きを！」

国民年金は、年をとった時、いざという時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制度です。自分の未来のため、必ず加入しましょう。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納めます。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者に生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

※なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方の場合は、「学生納付特例」や「納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、加入手続きと併せて申請してください。

お問合せ 留萌年金事務所 ☎0164-43-7211 苫前町住民生活課 ☎0164-64-2213

「20歳になったら国民年金加入の手続きを！」
マイプランをしっかりと国民年金



歳末特別警戒



実施期間

12月25日(金)～31日(木)

その火事を防ぐあなたに金メダル

令和2年度全国統一防火標語



電気火災に要注意!!

○電気は、私たちの日常生活において必要不可欠なものであり、その電気を利用する電化製品は様々なものがあります。

そんな身近な電化製品ですが、使用方法を誤ったり、使用環境によっては思いがけない火災を引き起こすことになってしまいます。

年末の大掃除の機会にご自宅の電化製品の使用環境を見直しましょう！

コンセントの差込口を掃除しよう!!

○トラッキング現象

火災の原因で「トラッキング現象」という言葉を耳にしたことはありませんか？

コンセントに差しっぱなしのプラグに溜まったほこりが湿気などの水分が付着し、電気が流れて火災が発生するという現象です。

この「トラッキング現象は」電化製品を使用していなく、電源が[OFF]であってもコンセントがプラグに差さっているだけで発生してしまいます。

○トラッキング現象の防止策

- ・使用しないときはコンセントをプラグから抜く。
- ・冷蔵庫などの差しっぱなしのプラグは定期的にはこりをふき取る。
- ・たんすの裏などの見えない場所のコンセントを見つけて掃除する。
- ・トラッキング防止加工のされた電気コードや、プラグにはこりが溜まらないカバーを使用する。

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

苦前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場が オープンします！

開設期間 令和3年1月6日(水)～2月28日(日)

定休日 毎週火・木曜日 (冬休み期間は火曜日のみ定休日、祝日は通常営業)

リフト運行	1月6日～1月17日の期間	1月18日～2月28日の期間
平日	13:00～20:45	18:30～20:45
土曜祝日	13:00～20:45	
日曜日	13:00～15:45	

*積雪の状況により、開設期間を変更することがあります。
*15:45～18:30はリフト、ロッジともに休ませていただきます。
*ロッジはリフト運行終了時から15分後まで利用できます。

リフト料金	利用券区分	1日券	シーズン券
	小・中学生	100円	520円
	高校生	210円	1,040円
	一般	320円	2,120円



苦前町公民館図書室の新刊案内

【一般書】

とにかく運がよくなりたいたい！

科学的に元気になる方法集めました

心に折り合いをつけてうまいことやる習慣

コートリン&サイバラの介護の絵本

おうちすし

野鳥が集まる庭をつくろう

疲れなからだになる鉄分ごはん

陶芸家の技法で食器を作ろう

3色だけでセンスのいい色

滅びの前のシャングリラ

夏井いつきの日々是「肖」日

老～い、どん！

四神の旗

木下レオン

堀田秀吾

中村恒子

西原理恵子

野本やすゆき

藤井幹

ワタナベマキ

—

ingectar-e

尻良ゆう

夏井いつき

樋口恵子

馳星周

扶桑社

文響社

すばる舎

文藝春秋

世界文化社

誠文堂新光社

家の光協会

阿部出版

インプレス

中央公論新社

清流出版

婦人之友社

中央公論新社



【児童書】

クリスマスかぞえうた

はりねずみのおいしゃさん

じいちゃんバナナばあちゃんバナナ

じゃがいもじゃがじゃがさつまいも

どこからきたの？おべんとう

ねこはるすばん

あやしいぶたのたね

クイズあなたは小学5年生より賢いの？

いたいいたいのとんでゆけ

ノッキンオン・ロックドドア

西村敏雄

ふくざわゆみこ

のしさやか

長野ヒデ子

鈴木まもる

町田尚子

佐々木マキ

日本テレビ放送網

新井悦子

青崎有吾

白泉社

世界文化社

ひさかたチャイルド

世界文化社

金の星社

ほるぷ出版

絵本館

KADOKAWA

鈴木出版

徳間書店

～あなたの学びを応援します～

苦前町公民館

☎ 65-4076・FAX 65-3220

Email shakaikyoiiku@town.tomamae.lg.jp