



まちひと百景

七夕市花火大会

8月1日（土）古丹別緑ヶ丘公園に大輪の花火が咲き乱れた。

JA苫前町七夕市実行委員会が例年開催していた七夕市を新型コロナウイルス感染予防として中止を決断したが、少しでも元気になってもらいたいと花火大会に形を変え夏の夜空を彩った。

終わりを告げる5段雷が鳴ると街中から拍手が響いていた。

- シリーズ苫前商業高等学校ほか… 2
- 苫前町戦没者追悼式… 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
- とままえ社協だより… 8～9
- 学びの広場… 10
- 住まいる情報… 11～13
- ちびっこギャラリー… 14



まちの人口

人口 / 3,003人 (男 / 1,450人 : 女 / 1,553人)
世帯数 / 1,514世帯 (8月31日現在)

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「最大の目標に向かって」

北海道苫前商業高等学校 3年 鈴木 拓哉

周りのサポートを沢山受けて成長できた三年間だった。

羽球部の活動では、部員が少なく満足できる練習はできなかったが、毎週水曜日の夜スポーツセンターへ行くと、町民の方とシャトルを沢山打ち合う中で技術的な指導もいただき、自分自身のスキル向上に繋がった。

資格取得ではできる限り多くの一級合格を目指した。検定種目に合わせて先生方が自分に合った方法で教えてくれたので、着実にステップアップできた。卒業までに五種目の一級取得を目指して、今も時間を大切にしながら頑張っている。

僕は、目標を決め、それに向かって努力をする中で、たくさんのサポートを受けて一つずつ達成することができた。今は、入学以来の最大の目標である大学進学に向けて、できる限りの努力をしている。僕を成長させてくれた皆さんに合格を報告できるように、最後まで頑張っていくつもりだ。

公民館講座 ～ 木工教室 ～

竹を切ったり電動ドライバーを使うのが初めての参加者もおり苦戦していたようだが、出来た竹灯りにライトをつけ仕上がり満足しており、例年より短い夏休みの思い出になったようだ。

講師は留萌市の木育マイスターの長島弘幸さん。のこぎりなどの道具を使って工作することで手作りの楽しさと木の大切さを知ってもらおうと、調味料棚と青竹を使った竹灯り作りが行われた。

8月3日(月)に町公民館・留萌振興局森林室主催の公民館講座「木工教室」が開催され小学生と保護者30人が参加した。



旭川実業高等学校吹奏楽部 ～ ミニコンサート ～



8月4日(火)町教育委員会の主催により旭川実業高等学校吹奏楽部37人がミニコンサートを行った。

昨年引き続き文化スポーツ合宿事業により町公民館で合宿中に地域交流として行われ、50人の町民が演奏に聴き入っていた。

同校吹奏楽部は昨年の合宿後のコンクールで全国大会へ出場したが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により目指していたコンクールも中止となり、今年度に入って初めて演奏を披露する場もなかった。

コンクールで発表予定だった曲やポップスメドレーなど8曲の想いのこもった演奏を披露し、演奏後には会場からの拍手が鳴り止まなかった。

「古丹別地区夏休みラジオ体操」～古丹別地区家庭教育サポート企業～

ラジオ体操後には中学生以下の参加者に苫前産のお米一合が毎回配られた。

初日は雨模様のため公民館の講堂で行われたがソーシャルダンスをとりながら子供から高齢者まで50人が集まり、国道239号霧立防災事業を請負う岩田地崎・堀口特定建設工事共同企業体の協力もあり昨年よりも多くの参加があった。

8月5日(水)から12日(水)まで町公民館で古丹別地区夏休みラジオ体操が古丹別地区家庭教育サポート企業の主催で行われた。

夏休みの期間中も生活リズムを崩さないようにと「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にラジオ体操で一日のスタートを切ろうと今年も行われた。



平和の尊さ次世代に ～戦没者追悼式～



8月18日（火）とままえ温泉ふつとホールで令和2年度苦前町戦没者追悼式が遺族・来賓が参加し挙行された。主催者として福士町長が「戦後75年の歳月を経て時代が移り変わり戦争の体験と記憶の風化が危惧されている今こそ、改めてこの戦争の悲惨さと平和の尊さを後世に継承して行く責務がある。現下のコロナ禍を乗り越え、子孫に引き継いでいける苦前のマチづくり町民と共に全力を尽くす」と式辞を述べた。

苦前町議会の阿部議長や町遺族会長らの追悼のことばの後、遺族・来賓等が1人ひとり献花を行い、戦没者のご冥福を祈った。

コロナ対策で安全利用 ～ホワイトビーチ・未来港公園利用者増加～

今シーズンのホワイトビーチ及び未来港公園の開設は、近隣の小平町と羽幌町の海水浴場が閉鎖された中、留萌管内では本町と留萌市及び遠別町が、北海道の新型コロナウイルス感染予防の北海道スタイルを踏まえての開設を行った。



ホワイトビーチは、他の海水浴場に比べ砂浜が広く、屋外での密を考慮した間隔をあけた利用が可能との判断から、利用者への予防対策を呼びかけながらの

利用を促し、昨年から1,866人上回る5,340人の利用となった。

隣接する未来港公園でも、オートキャンプ場のコロナ対策での利用制限から、利用客が増加したものの各テントの間隔をあける協力を呼びかけながらの利用を徹底し、昨年から664人増の1,241人が利用。両施設は8月16日に閉鎖となったが事故や感染者も無くシーズンを終えた。

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

町道苦前3丁目線歩道内の清掃 ～萌州建設(株)～

苦前漁港海岸高潮対策工事2工区を実施している萌州建設株式会社（畑中修平代表取締役）が町道苦前3丁目線の歩道内の清掃を7月23日（木）～24日（金）に地域社会貢献事業として実施していただきました。



ありがとうございました。

苦前漁港ダブルデッキの除草作業 ～三協建設(株)～

苦前漁港西外護岸建設工事を実施している三協建設株式会社（堀松秀樹代表取締役）が苦前漁港東外防波堤のダブルデッキの除草作業を7月29日（水）に地域社会貢献事業として実施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

両親学級・乳児教室

「ラッコクラブ」の紹介

今月の担当は宮崎主任保健師です

ラッコクラブとは

苦前町では、妊婦さんとそのパートナーさんを対象にした両親学級、1歳未満の乳児さんとその保護者を対象にした乳児教室を行っています。この両親学級・乳児教室を「ラッコクラブ」と呼んでいます。

妊婦さんが健やかに妊娠中の生活を送ったり、赤ちゃんが健やかに成長し、お父さん・お母さんが安心して子育てができるお手伝いをしたいとの思いから、「ラッコクラブ」を開催しています。

対象となる人は？

両親学級ではおよそ妊娠8か月までの妊婦さんとそのパートナーさん、乳児教室では1歳未満のお子さん（誕生日まで）と保護者を対象としています。

両親学級は参加者がおらず中止となることもありませんが、開催時は2〜3名の参加が多く、妊婦さんだけではなくパートナーさんも一緒に参加していただくこともあります。乳児教室は参加者が平均3〜4組なので、ごちんまりはしていますが、少人数での集まりなので、普段気になっ

ていることを気軽に相談したり、同じ地域で子育てしている保護者同士で交流できる機会にもなっています。

教室の内容紹介

基本的には、町の保健師・管理栄養士による講話が主となります。近年では、親子のふれあい遊びというテーマでNPO法人北海道子育て支援ワーカーズから特別講師を招き、実際に親子で遊んだり、講師の先生と参加していただいた皆さんでお話をしたり、直接先生に相談できる時間もあります。

両親学級

妊娠中の健康管理に重点をおき、妊娠に伴う体の変化や出産準備、妊娠中の食事のことについてお話しします。

特に食事の回では、妊娠中に必要な栄養について普段の食事と比較しながら確認し、マタニティランチ（栄養価を計算した1食分の食事）を皆さんに試食してもらっています。

乳児教室

乳児期を健やかに過ごすため、体調不良のときの対応や事故防止、離乳食のことなどについてお話しします。

離乳食の回では、形状や量などを参考にしてもらえらう、実際に各時期の離乳食を用意し、皆さんに試食してもらっています。

各回の内容に関するのではなくても、気になっていることなどがあれば、教室の時間外に保健師や管理栄養士が相談に乗ることもできます。

令和2年度の開催予定

今年度は全5回予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響から第1回と第2回は中止となりました。今後の予定は表のとおりです。

令和2年度開催予定

	実施日	両親学級	乳児教室
第3回	10月6日(火)	妊娠期の健康と出産準備	乳児期の食事と栄養(離乳食試食)
第4回	12月9日(水)	妊娠期の食事と栄養(マタニティランチ試食)	乳児期の食事と栄養(離乳食試食)
第5回	令和3年2月24日(水)	妊娠期の食事と栄養(マタニティランチ試食)	子どもの成長と事故防止

すが、今後の状況に応じて内容や時間が変わる可能性があります。

対象となる方には個別に通知いたしますので、通知の内容を御確認ください。「知り合いがいらないから参加を迷っている、初めてなので緊張する」といった方も、ぜひ気軽にお越しください。お待ちしております。

お問い合わせ先

保健福祉課保健係
(保健師・管理栄養士)
☎・64-22215

苦前町食生活改善協議会

食生活改善推進員(ヘルスマイト)の講座を受けた人たちで構成された会であり、地域の食生活を改善するために活動をしています。

苦前町食生活改善協議会の活動
苦前町食生活改善協議会は主に料理教室を中心に活動を行っています。親子で料理をしたり男性が少し手の込んだ料理をしたりする機会や、カルシウムがたくさん摂れる料理教室を行っています。

今年度の活動は表のとおりです。皆さんの参加をお待ちしています！
☎・64-22215
(苦前町保健福祉課)

- 骨と筋肉のための料理教室(苦前町スポーツセンター共催)
9月26日(土)(申込期間は終了しています) 苦前町公民館
内容:骨と筋肉を強くする食事についての講話(調理実習は中止)
- おやこ・TDK料理教室(公民館共催)
11月1日(日)、11月3日(火・祝) 苦前町公民館
内容:おやつの調理実習(試食無し)
- 男性のための料理教室
12月予定(詳細が決まり次第お知らせします)

※新型コロナウイルスの影響により実施内容の変更・中止の可能性があります。ご了承ください。



9月21日は「世界アルツハイマーデー」

世界アルツハイマーデーは、1994年に国際アルツハイマー協会が世界保健機関と共同で認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に制定しました。また、9月を世界アルツハイマー月間として様々な啓発活動を展開します。

今年も全国各地のタワーやランドマークが、9月21日に認知症支援の色であるオレンジ色にライトアップされます。苫前町では苫前町地域包括支援センターで、はぼろメンタルクリニックの荻野院長に認知症サポート医として参加していただき、認知症初期集中支援チームを組織して活動しています。認知症は早期に診断し、治療を受けたりサービス利用で外出の機会をもつ等することで、進行を遅らせることや症状を軽くできる場合もあります。介護している方だけで悩まずに、専門職の力も借りてみましょう。



認知症の人のために家族ができる10カ条

- 1、見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン。
- 2、早めに受診を。治る認知症もある。
- 3、知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
- 4、介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
- 5、サービスの質を見分ける目を持とう。
- 6、経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。
- 7、今できることを知り、それを大切に。
- 8、恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。
- 9、自分も大切に、介護以外の時間を持とう。
- 10、往年のその人らしい日々を

出典：公益財団法人認知症の人と家族の会

◆事業のお知らせ◆

10月12日（月）午前9時30分から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。シールを貼って自分の好きな柄のお皿を作ることができる「樹脂粘土工作」やヨガの動きを取り入れた「ヨガのリズム運動」を行います。

お問い合わせ 苫前町地域包括支援センター ☎ 64-2215

みんなで築く

すこやかなライフ

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

サービスにかかった費用の一部を負担します

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、かかった費用の1割～3割をサービス事業者に支払います。

■ 3割負担になる人

本人の合計所得金額が220万円以上で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上の人。

■ 2割負担になる人

本人の合計所得金額が160万円以上で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が単身の場合280万円以上、2人以上世帯の場合346万円以上の人。

■ 上記に該当しない人は、1割負担になります

介護保険負担割合証で利用者負担の割合を確認しましょう

要介護（要支援）認定を受けた人などには、利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」が発行されます（適用期間は8月～翌年7月で毎年交付されます）。サービス利用時にサービス事業者に提示します。

おもな在宅サービスの費用について

おもな在宅サービスでは、要介護状態区分に応じて上限額（支給限度額）が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用するときは、利用者負担は1割～3割ですが、上限を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

おもな在宅サービスの支給限度額（1か月）

要介護状態区分	支給限度額
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円

※上記の支給限度額は標準地域のケースで、人件費などの地域差に応じて限度額の加算があります

支給限度額が適用されないサービス

要支援1・2の人のサービス

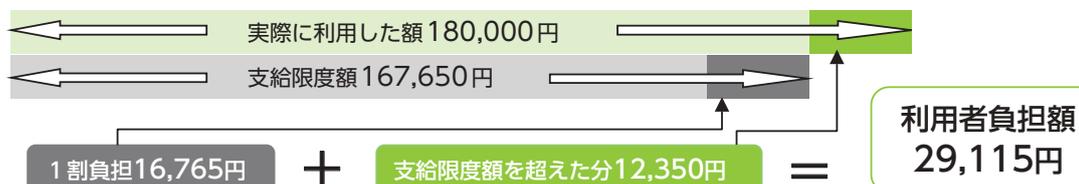
- ・介護予防居宅療養管理指導
- ・介護予防特定施設入居者生活介護
- ・介護予防認知症対応型共同生活介護
- ・特定介護予防福祉用具販売
- ・介護予防住宅改修費支給

要介護1～5の人のサービス

- ・居宅療養管理指導
- ・特定施設入居者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護
- ・地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護
- ・特定福祉用具販売
- ・住宅改修費支給

※内容によっては支給限度額が適用される場合があります

例 要介護1の人が、1か月180,000円分のサービスを利用した場合の利用者負担額（1割負担）



お問い合わせ 苫前町保健福祉課福祉係 (☎ 64-2215)



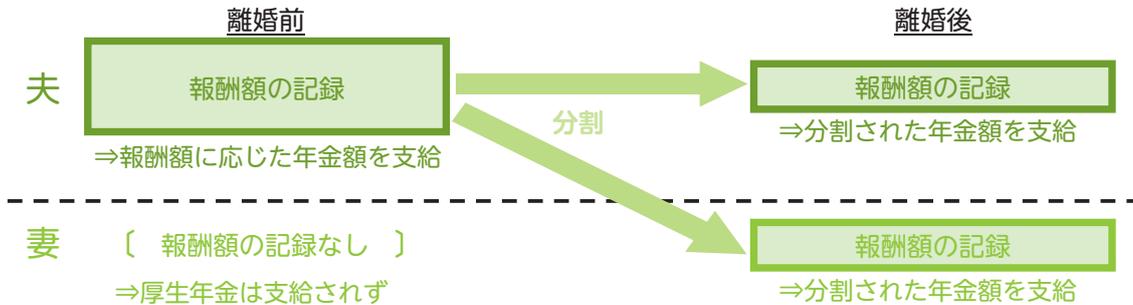
離婚時の年金分割制度 ～離婚後2年以内に手続きを～

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金の保険料納付記録を分割して、それぞれ自分の年金にすることができます。手続きは離婚後2年以内に行う必要があります。年金分割の相談・手続きについては、下記へ問い合わせください。

■離婚時の年金分割のイメージ

サラリーマンなどが加入する厚生年金は、給与などの報酬額に応じて保険料を納付し、保険料納付記録に基づいて厚生年金が支払われます。年金分割が行われると、婚姻期間中の保険料納付記録が分割されます。

【例：サラリーマンの妻である専業主婦であった方の場合（厚生年金）】



■年金分割の方法

・合意分割制度

離婚当事者の合意または裁判手続きによって、年金分割の割合について合意した上で請求手続きを行うもの。

・3号分割制度

サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者(※)であった方からの請求により年金を分割できる制度。婚姻期間のうち平成20年4月以降に国民年金第3号被保険者の期間があった場合、相手方の保険料納付記録を2分の1ずつ分割することができる。

※国民年金第3号被保険者…厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方

問い合わせ：留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211



9月は防災月間です

毎年9月1日は防災の日です。

1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災を契機に制定されました。

ここ数年、豪雨や地震などの自然災害が度々発生しています。

もしもの時の対策はできていますか？

この機会にご自宅の防火対策を考えてみてはいかがでしょうか？



防災対策チェック！

～ 家族みんなで確かめよう。～

- 災害時、家族の役割分担を決めている
- 避難場所や経路は確認している
- 非常持ち出し袋は点検してある
- また、すぐ取り出せる場所にある
- 窓などガラスの飛散防止をしている
- 消火器を置いている。使用期限も大丈夫
- ベランダや、屋根・塀など家の周りは大丈夫
- 家族同士の連絡方法を決めている
- いち早く災害情報を把握する手段がある
- 家具・電化製品の固定や転倒防止をしている
- 棚上の物も落下防止はできている

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