



## まちひと百景

### クリーンアップ日本海

6月7日(火) 町内の海岸線で「クリーンアップ日本海」が実施され、各地区の町内会、苫前町日赤奉仕団や建設協会などのボランティア含め、約130名が参加した。

青空のもとではあったが、時折強い風に吹かれながら、参加者たちは、約2時間にわたり次々とゴミを拾い集めていた。

集めたゴミ約2,770kgは、大型トラックに積み込まれ、羽幌町のゴミ処理施設へと搬入された。ボランティアの皆様、ありがとうございました。

- シリーズ苫前商業高等学校 ほか…2
- チャレンジデー2022 ほか…3
- 苫前町消防団総合演習 ほか…4
- 運動会・体育大会…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
- とままえ社協だより…10~11
- 学びの広場…12
- 住まいる情報…13~15
- 小学生ギャラリー…16



### まちの人口

人口/2,871人(男/1,393人:女/1,478人)  
世帯数/1,490世帯 (6月30日現在)

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

「苫前町をまるごと学びの場に」

昨年度から始まった私たちの挑戦。「苫前町の未来をデザインして、地域に貢献できる人材の育成を目指す教育内容を展開する」を合い言葉に活動をすすめています。9月2日に札幌大通りBISSEでおこなう販売実習会「苫前市場」は、苫前商業高校を会社として見立て、全校生徒が総務部、経理部、広報部、販売部に分かれ運営。7月26日から2泊3日でオロロンラインを北上する220km自転車ツーリング、年に4回開催予定の高校生カフェ「TOMACAFÉ」、その他にも苫前町のボランティア活動やイベントのお手伝いなど、日頃学んでいることを実体験する場がたくさん。農業や漁業へのアルバイトにも汗を流しています。苫前町教育委員会をはじめ、町民の皆様にお声がけいただき、生徒が町に出て活動できることを他の高校で紹介すると「町全体の協力がすごいですね！」と羨ましがられます。

そしてどの活動にも共通していること。それは「人とのつながり」。たとえば苫前町の物品を販売するにはただ「売る」だけでは、購入してくれる方とのコミュニケーションが成立しないことに気がつきました。商品はどのように作られているか、そこに関わっている方々の行程や思いを知りたい。そこから苫前町の歴史や自然など先人が紡いでいて今があることも学びたい。苫前町をまるごと学びの場に、活動につなげたいと考えています。今年度から実施している「苫前基礎」という授業もそのひとつ。授業として「苫前」を学んでいます。4月は満開となった苫前町の花「エゾエンゴサク」を求めて1年生が町を探索。そこから理科や歴史につなげさまざまな地域学習を展開します。ひとつの物事を捉える時に、幅広い視点を持つことの大切さを学んでほしいというねらいです。「学校」という日常の関係性を超えた町の人とのつながりを、「安心」「よろこび」として感じ、「成長」へ。高校生が持つ柔軟な発想力に、苫前町の資源や助言という応援がかけ合わさってうまれる化学変化を生徒も教職員も感じはじめています。



文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川 直子

職業を知るガイダンス

5月25日(水)苫前商業高等学校(佐藤恵一校長)がNP○法人高校生進学支援の会に依頼し、全校生徒42名を対象に、町生ポーツセンターにて「職業を知るガイダンス」を開催された。経営・IT技術者・観光などそれぞれの特長や出展の10ブースがあり、興味のあるブースで職業について説明を受けた。その中で、経営者や技術者の2つが、生徒の熱心に耳を傾けていた。生徒から積極的に質問したり、説明担当の先生も「説明がわかりやすい」と好評だった。また、ガイダンスで高



地域学試行事業「カボチャの栽培」



5月26日(木)上田ファーム株式会社(上田卓司代表取締役)の畑地で苫前商業高等学校(佐藤恵一校長)の3年生11名が地域学試行事業として「カボチャの栽培」を行った。当日は、上田代表の指導のもと、カボチャの苗1、700株を約2時間かけて植えきった。植栽が終わった後、高校生を代表して木村蓮汰君が「貴重な体験をありがとうございました」と挨拶し、上田代表からは「全て植えて頂けるとは思わなかった。大変ありがたいと思います」と感謝の言葉があった。

地域学校協働活動「田植え」

5月25日(水)苫前小学校(熊倉敏弘校長)と古清別小学校(山口清敏校長)の協働活動で、地域学校協働活動「田植え」が実施された。20名の両校が実際に5年



## チャレンジデー2022



5月25日(水)チャレンジデーが開催され、196名が町内一円で参加した。苫前町の参加率は41・6パーセント、今回の対戦相手である秋田県大瀧村は33・5パーセントの結果となり、8・1パーセント差で勝利を収めることができた。

早朝から、苫前地区・古丹別地区でラジオ体操に取り組む姿がみられ、また、町内の小中学校・こども園では、体操やウォーキングなどの軽い運動機会が設けられたほか、夜間には、町スポーツセンターでバドミントンや卓球、古丹別小学校体育館ではバレーボールなどのスポーツ活動も行われていた。



## 人権の花運動



令和4年5月、町内の人権擁護委員の協力を得て、「人権の花運動」が実施された。

人権の花運動は、子どもたちが協力して花の種や苗などを植え、育てることに より、豊かな心を育み、相手を思いやる基本的な人権尊重の精神を体得することを目的として、全国で行われている。

5月26日から30日にかけて、町内の小中学校・認定こども園・商業高等学校の7施設へ、マリゴ・イルドや百日草などの花の苗やプランターなどの寄贈が苫前町から行われ、後日、子どもたちによって、苗植え作業が行われた。

## TDK(少年少女体験教室)「巣箱作り」



5月28日(土) 苫前町公民館で第2回TDK「巣箱作り」が行われ、町内の児童19名が参加した。

当日は、雨天のため本来行う予定でいたさつまいも植えが中止となり、巣箱づくりのみの実施となった。

木材の切断や釘打ちと、一人では難しい作業も高校生ボランティアなどのサポートにより、滞りなく仕上げることができ、完成した作品を手にした児童たちの表情からは、満足のいく出来栄であったことが窺われた。

作成した巣箱は、野鳥たちの繁殖期に間に合うよう、3月実施予定のTDKで取り付けが行われる。

## 苫前町消防団総合演習



5月29日(日)苫前町公民館駐車場に苫前町消防団(瀨川信昭団長)の総合演習が行われた。阿部俊一町議会議長や来賓による人員報告や閉団に続き、古丹別分団による小型ポンプ操法が披露された。苫前支店の協力の会社も、同社からの出火の想定で、通報を受けてから到着・消火準備・放水までを本番同様に行った。富士町長は挨拶で「現場の最前線で活躍する皆様に感謝申し上げます。消防団員として、職務の重要性を深く認識し、今後とも心身の鍛錬、技術の錬成に努め、町民の信頼と安心安全な住民生活の維持に努めていただきます。ご期待いただき、上げます」と述べた。

## 今年も『苫前町地域応援券』を発行します！

苫前町では、長期に及ぶ新型コロナウイルス感染症の影響による地域経済対策として、昨年に引き続き、町民の皆様（令和4年6月30日現在の住民基本台帳登録者）に対し、町内での飲食や買い物等にご利用いただける『苫前町地域応援券』を発行することといたしました。

本券は、全取扱可能店をご利用いただける「共通券（3,000円分）」で、使用期間は令和4年8月1日から令和5年1月31日までとなっております。

地域応援券の交付は、7月末までに郵送で配布いたしますので、お受け取りの上、ご利用ください。

（取扱店舗などの詳細については、同封の地域応援券チラシをご覧ください。）



お問合せ  
商工労働観光課  
☎ 64-2212

## LED照明器具の購入・設置者に補助金を支給します

○苫前町では、令和4年1月に宣言した「苫前町ゼロカーボンシティ宣言」に基づき、本町における省エネルギー設備等の導入促進を図り、環境に優しいまちづくりを進めることを目的に、**LED照明器具（電灯）などの設置に対して、その費用の一部を補助することとしました。**

この事業は、町民還元事業の一環として実施するもので、全額を町営風力発電所の収益から支出します。

**【対象者】**① 苫前町内にお住まいの方  
② 苫前町内の事業所

**【対象経費】** LED照明器具（設備）購入費用と設置費用  
**【補助金の額】** 対象経費の1/2（上限額10万円）

○補助金を受けようとする方は、交付申請書を提出してください。

交付申請書は、役場建設課でお受け取りいただくか、町のホームページから入手してください。

※LED電球（光源）の交換やLED電気スタンドの購入は、対象外です。

お問合せ：建設課 ☎ 64-2315

## 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

### 公民館事業の巣箱作り用製材寄贈

留萌地区間伐材生産加工協同組合（藤野徹弥代表理事）が4月28日に公民館事業の巣箱作り用製材を地域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。



### 上平共同利用模範牧場周辺整備及び町道上平力昼線舗装

株式会社ユーラスエナジーホールディングス（稲角秀幸代表取締役社長）と清水建設株式会社北海道支店（中川收執行役員北海道支店長）がユーラス苫前ウインドファームリプレース工事に際し、苫前町上平共同利用模範牧場周辺整備及び町道上平力昼線舗装の補修を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。

### 清掃及び花壇整備

6月2日（木）に留萌信用金庫苫前支店横の広場で苫前町日赤奉仕団（柴田頼子団長）に周辺の清掃とマリーゴールドなどの植栽など花壇の整備を実施していただきました。

ありがとうございました。



6月5日(日) 古丹別中学校体育大会  
Power of Smile



6月4日(土) 苫前中学校体育大会  
笑翔勝魂～どこまでも挑夢～



6月12日(日) 古丹別小学校運動会  
全力疾走!!～51人の笑顔あふれる運動会～



6月11日(日) 苫前小学校運動会  
仲間と協力し 勝利の栄光を!



6月26日(日) 認定古丹別こども園うんどう会



6月18日(土) 認定苫前こども園うんどう会



今回は、肝臓にかかわる2つの感染症について紹介します。

肝臓は、毎日血液の解毒や栄養分の貯蔵などを行っており、生命維持に欠かせない器官です。その肝臓を脅かす病気で最も注意が必要なのが、ウイルス性肝炎です。

ウイルス性肝炎とは

肝炎ウイルスの感染により肝臓の細胞が壊れていく病気です。

この病気になると、徐々に肝臓の機能が失われ、進行すると慢性肝炎、さらに肝硬変や肝がんに至ることもありま

す。日本においては肝炎ウイルス（B型・C型）による肝炎が多くを占めています。肝炎ウイルスによる肝炎では、すでにウイルスに感染している人の血液、または体液を介して感染します。

肝炎にかかっても、肝臓は症状が現れにくい臓器のため、食欲不振が続く、身体がだるい、嘔吐や黄疸などの症状が重くなるまで自覚症状が出

ない特徴があります。また、感染時期がわかりにくいこともあり、適切な時期に治療を受けることができず、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんなどの病気に移行することもあります。

肝炎を引き起こす原因としては、①ウイルス、②アルコール、③自己免疫、④薬剤性などがあります。

40歳以上の方は、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で分かります。採血は短時間で済み、数週間後結果が分かります。

しかし、一般的な健康診断の検査項目に入っておらず、感染の有無が分からないことが多いので、肝炎ウイルス検査を受ける必要があります。

特に40歳以上の方は、子ども（1988年まで）に予防接種などで1本の注射器を連続して使用することがあったり、輸血用血液のチェックが難しかったりしたこと

から、知らないうちに肝炎ウイルスに感染しているおそれがあります。

検査の結果、感染が分かれば、必要な定期検査や適切な治療を受けることで、肝硬変や肝がんの発症を防ぐことができます。

自身の健康はもちろん、大切な家族や周りの方への感染を事前に防ぐことにもつながります。特に症状がなくても、一生に一度は、検査を受けましょう！

肝炎ウイルス検査は、6月と10月に町で実施する集団健診のほか、全国の保健所やほとんどの医療機関で受けることができますので、症状や気になることがある方は、相談してみましよう。

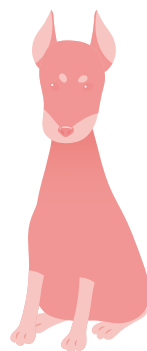
エキノコックス症の予防

北海道には、他の都府県ではあまりみられないエキノコックス症という病気があります。この病気は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生して起こり、道内では毎年20名程度の患者が見つかっています。

▲感染の経路▼

エキノコックスは、キツネや野ネズミに寄生しており、フンと一緒にエキノコックス

の卵（直径0.03mmの球体で肉眼では見えません）が排泄されます。その虫卵に汚染された山菜や野菜、沢水を直接口にしたり、虫卵に汚染された手指を介して人に感染し、野ネズミと同様にエキノコックスの幼虫が私たちの肝臓に寄生します。



犬から人へのエキノコックス感染を防ぐために

犬もキツネ同様に野ネズミを食べると感染します。犬が野ネズミを食べてしまった場合、犬が感染しても症状は現れませんが、感染した犬のフンが人への感染源となりますので、感染の機会があったと思われる場合は、動物病院に相談しましょう。

▲症状▼

人にエキノコックスが感染しても、すぐには自覚症状が現れないことが特徴で、無症状のまま見つかる人もいます。数年から10数年の潜伏期間を経て、病気が進み、肝機能障害（疲れやすさ、右脇腹

の痛み、黄疸など）を起こすこともあります。放っておくと、病巣が転移し、命に関わることもあります。

▲感染予防▼

- ① 外から帰ったら必ず手を洗うこと。
  - ② キツネに餌付けしたり、触ったりしないこと。
  - ③ キツネが近寄らないよう生ゴミ等は適正に処理すること。
  - ④ 飼い犬が野ネズミを食べないよう、放し飼いにしたり野原や公園で放さないようにすること。（犬のフンを片付けた後は、必ず手を洗いましよう）
  - ⑤ 山菜や野生の果実等は十分に加熱若しくはよく水洗いしてから食べる。
  - ⑥ 沢水などの生の水は飲まないこと。飲む場合は煮沸すること。
- 町で実施するエキノコックス症検診は、今年度、古丹別地区にお住まいの小学3年生以上が対象です。
- 町では5年に1度受診できるように、年度毎に対象地区を決定し年2回実施しています。10月の検診の詳細は、8月頃に今年度対象の古丹別地区の皆さんへ回覧でお知らせします。

## ★夏バテ予防の工夫★

少しずつ気温が高くなり、緑が増え、夏の訪れを感じられるようになりました。夏になると外に出て作業や運動をしたくなる人も多くいるのではないのでしょうか。そんな時に注意してほしいのが夏バテです。本格的な夏が来る前からできる夏バテ予防についてお話します。

## 夏バテとは？

夏バテとは、汗で水分やナトリウム、カリウムなどのミネラルが失われ脱水症状となることがきっかけで体調を崩してしまうことを言います。夏バテになると食欲がなくなったり、だるさ、頭痛等がするだけではなく、体の中の水分が不足しているため血がドロドロになり血管が詰まりやすくなり脳梗塞の危険性が高まります。

夏バテは、これから紹介するポイントを意識して過ごすことで予防、改善することができます。

## 夏バテを予防するポイント

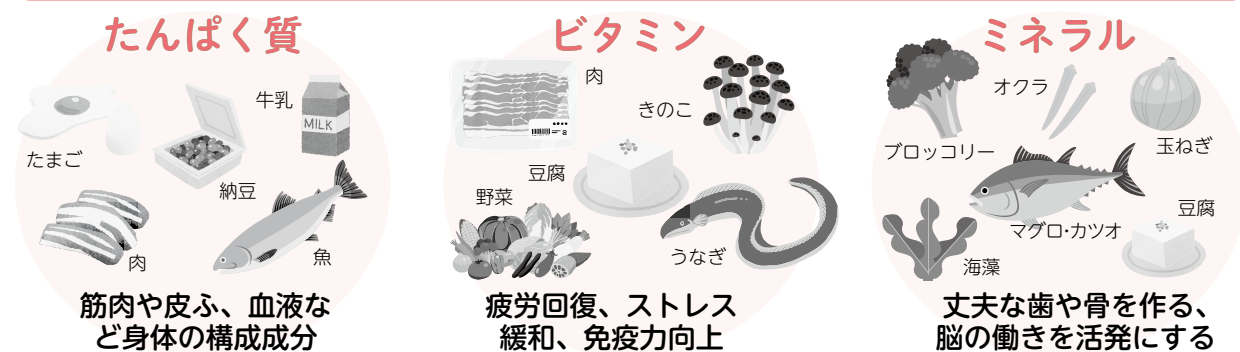
### ○水分を摂る

1日1.2L以上の水、お茶を飲むようにしましょう。運動をした後、外に出た後だけではなく、朝起きたとき、入浴の前後は気づかないうちに体から水分が失われています。コップ1杯分の水分を摂る習慣をつけましょう。また、のどの渇きを感じていないときも、脱水症状を予防するため1時間に1回は水分を摂るようにしましょう。お勧めの飲み物は水や麦茶などカフェインを含まないものです。ただし、心臓病、腎臓病などで医師から水分摂取量の指示がある方は指示に従ってください。

### ○栄養を摂る

夏バテが悪循環に陥る原因の一つが食欲の減退による低栄養であるため、“何も食べない”ことは避けましょう。食欲がないときは、冷たいものやさっぱりしたもの、消化のいいものなどが食べやすいです。

### <夏バテ予防におすすめの栄養素と食材>



ごはんや麺類に偏らず、上図を参考にいろいろな食材を取り入れましょう！

### ○良い睡眠をとる

人の寝やすい温度は28℃くらいと言われています。また、湿度の有無によって体感の暑さが変わってくるため、部屋の湿度は50%くらいになるように除湿しましょう。暑くて寝られない夜は扇風機の風が直接身体に当たらないよう上に向けて回したり、氷枕や冷えピタを利用して身体の温度を下げたりすることによって寝やすくなります。また、就寝の1時間くらい前に40℃くらいのぬるめの湯船につかることによって体温が下がりやすくなり、寝付きやすくなります。

夏バテを予防するポイントを取り入れて、夏バテのない楽しい夏を過ごしましょう！

## 令和4年度の国民健康保険税について

国民健康保険はだれもが健康で安心な生活を送るため、病気やけがの場合に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国民健康保険税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

令和4年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの税率について見直しを行い、次の表のとおりとなっています。

国民健康保険（国保）は、病気やケガなどに備え、加入者が保険税を出し合って医療費の負担の軽減を図る支えあいの制度です。国保制度の健全化を図り、安心して医療を受けられるようにするため、ご理解、ご協力をお願いします。

種別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額 - 43万円		5.0%	1.3%	1.0%
均等割	保険者（加入者）1人につき		38,000円	10,000円	13,000円
平均割	1世帯につき	特定世帯以外	30,000円	9,000円	8,000円
		特定世帯（※）	15,000円	4,500円	
		特定継続世帯	22,500円	6,750円	
課税限度額	1世帯の最高限度額		650,000円	200,000円	170,000円

※ 75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平等割が5年間、2分の1になります。

また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間（6年目～8年目）医療給付費分と後期高齢者支援金等分の4分の1の額を軽減します。

## 国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じて、それぞれ2割・5割・7割の軽減を受けることができます。（申請は不要）

また、全世帯の未就学児を対象として、未就学児1人当たりに係る均等割保険税の2分の1が軽減されます。低所得者軽減対象世帯については、軽減後の額の2分の1が軽減されます。

その他の国民健康保険税の軽減措置として、勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・失業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり、国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減額・免除する制度があります。

## 国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると、通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証のかわりに「資格証明書」が交付される場合があります。医療費を一旦全額自己負担していただくことや、給付の差し止めになる場合もありますので、早めの相談をお願いいたします。