



まちひと百景

恒例の「もちつきかい」

12月3日(金) 認定苫前こども園(青木久美子園長)で恒例の「もちつきかい」が行われ、昔ながらの臼と杵でのもちつき体験をした。

臼と杵でつくもちつきを目の前に、園児たちは「ヨイショ!ヨイショ!」と元気なかけ声をかけ、年長の子供達は小さな杵を振り上げ一生懸命についていた。

つきあがったお餅は園内に飾る鏡餅として、少しはやい新しい年を迎える準備も行われた。

- 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
- 海の子作品展北海道知事賞受賞 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
- 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
- 人事行政の運営等の状況…16~19
- ちびっこギャラリー…20



まちの人口

人口/2,899人(男/1,400人:女/1,499人)
世帯数/1,477世帯 (12月10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あげます。

令和の時代とともに町長に就任をし、4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、昨年においては、新型コロナウイルス感染症が蔓延した状況の中で、本町におきましては、感染拡大状況を踏まえ、苦前町感染症危機管理対策本部を設置し、住民の皆様への正確な情報提供や各種施設の利用休止などにより感染防止対策に取り組んでまいりました。

とりわけ、ワクチン接種において、町内における早期からの円滑な実施について、また、何よりも接種を望む住民の皆様への確実な接種を実現するため、国などへの要望を含め全力で取り組んで参りました。

また、国からの交付金を活用した、感染防止用資材の配備などの感染防止対策や、地域応援券及びプレミアム地域振興券の発行による商業への対策。地元特産品販路拡大事業や

とままえ米消費拡大事業、水産物等販売促進高付加価値事業による一次産業への対策。さらに、医療機関診療体制確保支援事業などによる町内医療機関や介護関係事業者への支援など必要とされる対策を実施してまいりました。本年においても、コロナウイルス感染の収束に向けて、第3回目のワクチン接種の円滑な実施をはじめ、必要とされる対策の実施に全力で取り組んでまいります。

昨年においても、感染防止対策など守りの政策にとどまることなく、臨時交付金や過疎債など有利な財源を最大限に活用したうえで、町民交流、防災の拠点施設となる「苦前地区コミュニティセンター」の供用開始をはじめ、町内の未整備地区における光通信網の延伸事業の推進、更には国道239号霧立防災・古丹別川大改修や、国道232号の強靱化対策を含め、本町におけるインフラ整備など攻めの政策について着実に実施してまいりました。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。情報網の整備や防災対策に加え、重要施策である高齢者福祉対策として、古丹別地区に新たな高齢者施設建設がすでに着手され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、本町農業における生産基盤施設である苦前町穀類乾燥調製施設の機能強化を図るため貯蔵施設の増設を行います。水産業においても、苦前・力昼漁港の整備拡充など、足腰の強い産業基盤の確立を図ってまいります。また今後さらなるスマート農業、そして新たなスマート水産業を推進してまいります。商工観光の振興については、苦前町観光ビ

ジョンに基づき、大きな成果をあげているふるさと納税の拡充や観光資源の整備発信、そして観光と町づくりの拠点施設である「とままえ温泉ふわっと」の大規模改修事業を実施することにより、観光客の誘致とともに町民交流の推進を図ってまいります。また、労働力確保のため町雇用対策協議会のもと各産業間の連携をいっそう密にした労働力の確保対策を進めてまいります。

さらに、いつまでも暮らしていけるまちを目指して、医療の充実を図るため、厚生クリニク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や豊かな福祉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、子育て条例に基づき、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継続に加え、必要とされる取組を実施して参ります。また、苦前商業高校における生徒募集の全国展開など、子ども達の学びの場の充実に今後も継続して努めて参ります。

本町における風力発電施設については、風車の更新を終え、脱炭素時代に向かって地産地消などさらなる再生可能エネルギーの活用や、風力発電収入の町民還元についても着実に継続して参ります。

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持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。

結びに、新型コロナウイルス感染の収束と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を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ

苦前町議会議長 阿部 俊一

新年あけましておめでとうございます。
新たな抱負を胸に新春を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

また、日ごろから本町議会に対する深いご理解と格別のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和4年の年頭に当たり、苦前町議会を代表して町民の皆さまに謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

本町議会は、令和元年5月の改選から現在の議会構成となつて、早いもので3回目の新年を迎えました。本年は、任期4年の最終年となりますことから、私も町議会が住民を代表する機関として、町民のニーズに即したまちづくりの推進と行政運営の監視機能を十分に発揮するべく、これまで取り組んできた議員活動の総まとめとなる重要な一年と位置づけ、議員としての地位の本質を念頭に置いて、更なる職務の遂行に努めなければならぬと感じております。

さて、昨年を振り返りますと、国内では、前年からの年末年始恒例行事や帰省により再流行した新型コロナウイルス第3波によつて、年明け間もない1月7日に、我が国では2回目となる緊急事態宣言が1都3県に出され、3月21日に解除されるまで最大11都府県を対象地域が広がりました。

また、4月頃から関西を中心に変異ウイルス「アルファ株」の流行による第4波が起り、4月25日には3回目の緊急事態宣言が発出され、最大10都道府県を対象に6月20日まで沖縄県を除き継続されました。しかし、7月に入ると再び感染者が増加し

始め、新たな変異ウイルスのデルタ株による第5波が押し寄せたことから、国は4回目となる緊急事態宣言を発出しましたが、重症者数は過去最高を記録し、爆発的な感染は収まりを見せず、対象地域は最大21都道府県まで広がられるなど、宣言期間は9月末まで延長されたところです。

その後は、国内の新規感染者数は落ち着きを見せておりますが、年末に入り再び新たな変異株の世界的流行が始まるなど、未だ感染症の収束は全く見通すことができません。

このように、一昨年に引き続き、日本国内が新型コロナウイルスの脅威に晒され続け、都道府県や地域をまたぐ移動制限や自粛要請などにより、飲食・娯楽施設や公共交通機関、宿泊業、観光業などが大きな打撃を受ける一方、雇用・就業にも深刻な影響が拡大し、我々の生活スタイルも大きく変容しつつあります。

このことから、私も町議会は、刻々と変わる社会情勢や様々な行政課題に的確に対応し、継続的で安定した行政運営の実現に向け、なお一層気持ちを引き締めて臨む所存です。

苦前町の主役は町民の皆さまであることを第一に、誰もが住みよいまちづくりを目指して、粉骨砕身、尽くして参りますので、今後も一層のご支援、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。

本年も宜しくお願ひします



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

委員 伊藤まち子

早川日出利

西 大志

村本 隆

事務局長 島田 秀美

書記(併任) 松森 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

「高校生カフェ」

11月27日、公民館フェスティバルに、高校生カフェ「苫カフェ」を出店しました。コロナ禍のため、様々なイベントが中止となる中、世代を超えた交流ができないかということで、参加しませんか？というお誘いをいただきました。11月は、見学旅行、期末考査、毎週末の検定試験と、1年の中でも盛りだくさんな月。参加できるのかなと不安に思いつつ生徒達に投げかけてみると、「やりたい！」と即答。生徒開発商品と、カフェメニューを提供しようということで、準備がスタートしました。



何をどれだけ販売するか？ここで生きてくるのは、「マーケティング」という科目。「顧客が求める商品やサービスを作り、その情報を届け、顧客がその価値を効果的に得られるようにする」ことを授業で学んでいます。今回は初めての試みであり過去の実績がない中、生徒達は、来ていただけるお客様の予想や、過去に実施した販売会のデータから商品を決め、どのように広告宣伝活動をするかを話し合いました。とにかくアイデアがたくさん出ます。販売したい種類がとて多く、見ている方は大丈夫かな？と心配になりましたが、まずは自分たちで考えてやってみることが大事と、先生方はじっと見守りました。

そして当日。開店前から大勢の人。うれしさを共有する間もなく、バタバタと自分のやることで精一杯であり、気がつけば閉店の時間となりました。

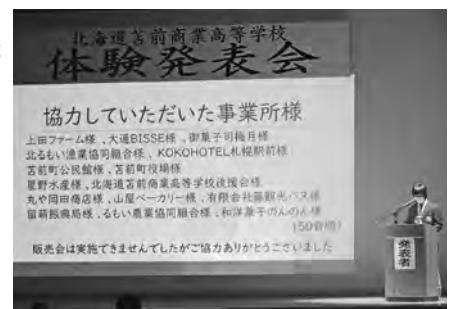
マーケティングで大切なことがもうひとつあります。それは効果の検証。活動にかかった費用とそれによって得られた売上げを算出し、費用対効果をはかります。また、お客様と接していた状況や、客観的なご意見をいただき、改善点をあげていきます。生徒達からは、接客の仕方や商品の受け渡し方法、販売する種類の絞り込み、よりよい品質を保って販売する方法など、具体的な改善方法がたくさんあがりました。

普段授業で学んでいることを実際に経験する「生きた教育」を行う場を与えていただいたことに感謝し、「次はこうしよう！」という生徒達の思いを実現していきたいと思います。

文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川直子

学習成果を発表 ～苫前商業高等学校体験発表会～

12月4日(土)苫前商業高等学校(藤田和秀校長)体育館にて体験発表会が開催され、教育関係者や保護者、一般市民らが訪れた。課題研究や販売実習会、インターシップ、企業施設見学会の4つの報告発表が行われた。3年生の販売実習会では、予算管理やポップの作成、販売商品の説明などを総務部、経理部、広報部、販売部の4つに分かれて分担をした中で、上手く分担ができて遅れが生じたなどの反省点が述べられ、次への課題点も一緒に発表された。発表会終了後には、生徒開発商品の販売も行われた。



地域学校協働活動「稲作発表会」～苫前小学校5年生～



12月3日(金)苫前小学校(熊倉一弘校長)5年生11名が地域学校協働活動「稲作発表会」を行った。6グループに分かれ、それぞれに設定したテーマで発表を行った。発表テーマは農業の問題・古米の使い方・農業と病気の苗などの多岐にわたり、児童からは調べた内容について発表があり、「若い人に農家の楽しさを伝えてはどうか」「たくさん費用・時間がかかっているが消費量は減っている」「米粉を利用した料理を普及させお米の消費量を増やしたらどうか」など具体的にまとめられていた。発表会当日は参観日でもあり、保護者からも「凶形や表、写真を貼るなどの工夫が見られ、内容も具体的に良かった」との感想が述べられた。

美しい風景写真で優秀賞 ～増毛町フォトコンテスト～

増毛町が主催する「増毛町フォトコンテスト」で苫前中学校(明田豊校長)の1年生8名が応募し、古川優真くんが優秀賞を受賞、小林仁子さん、佐藤由奈さんが入選した。優秀賞を受賞した古川くんは「空の色合いがきれいに映っていた。まさか受賞するとは思ってなかったの、嬉しい」と話し、芳賀さんは「海を見つめる4人を動物目線で撮った。写真を撮るのは苦手だが、入選できてうれしい」、小林さんと佐藤さんはお互いに「大きい木があり、自然があり歴史を感じた。入選できて驚いた」とそれぞれ述べていた。



海の子作品展受賞 ～村井絵真さんが2年連続北海道知事賞～

海の子作品展で苦前中学校（明田豊校長）の村井絵真さん（3年）が北海道知事賞を受賞した。

北海道知事賞を受賞した村井さんは作品について「網が重なっていることを表現するために何回も色を塗り重ねた。節々や骨、筋肉のリアルさを表すため色を付けた」と話し、受賞については「前回の絵の方が上手く描けていたので、今回も知事賞を受賞して驚いた」と述べた。



（2年）が優秀賞として北海道漁村振興協会理事長賞を受賞した。

岩崎さんは「人の指や筋肉、血管を描くのに苦労した。優秀賞に選ばれて嬉しい」と話していた。

また、古丹別中学校（西山智章校長 池田倅さん（2年）が優秀賞として農林中央金庫札幌支店長賞を受賞した。

池田さんは「漁師の力強い表情を上手く表現するのを頑張った。これからも絵を描いていきたい」と話していた。

美術の指導をしている梅原賢伸教諭はそれぞれの絵に対し「網の重量感を色の濃さで表現した。背景を主役より目立たせず程よく描けている」などと作品の良さを話していた。

学校給食にかずの子を贈呈 ～(株)丸や岡田商店～

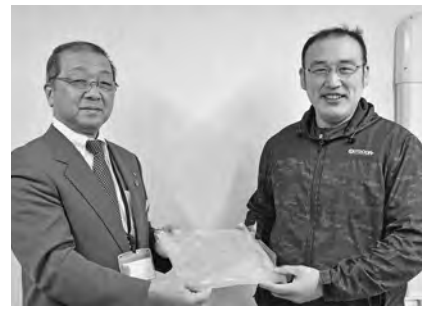
12月10日（金）町内でかずの子などの加工品を製造している(株)丸や岡田商店（岡田裕幹代表取締役）から「かずの子」を学校給食へと提供があり同事業所内で贈呈式が行われた。

岡田商店によるかずの子の提供は今年で4年目となる。

諸貫営業業務統括部長は「年末年始だけでなく年中食べてもらえるようにかずの子を作っているので商品を見かけたら手に取ってもらいたい」と述べた。

贈呈を受けた開発教育長は「子どもたちも大変楽しみにしているのだから、お礼を述べたい」と述べた。

13日の給食にかずの子が提供され子ども達はおいしく食べていた。



鮭冬葉（サケトバ）づくり教室 ～シニアスクール～



11月25日（木）町公民館にて、第6回シニアスクール「鮭冬葉（サケトバ）づくり」が開催され、6名が参加した。

本講座では事前に頭や内臓を落とした、下処理のされたサケを使用し、トバづくりの仕上げ処理の仕方を説明の後に、ヒレやハラスを切り落とす作業を進めていたが、参加者によっては包丁の切れ具合からスムーズに終わらなかった人、大きな魚体に苦労した参加者も見受けられた。

講師からは「調味料を24時間～28時間手返しをしながら漬け込み、水洗いした後に1ヶ月ほど風通しの良いところに干すなど指導を受けていた。

柳家さん喬 独演会 ～とままえ落語会～

12月8日（水）町公民館でとままえ舞台芸術サポーターズ（池田民治会長）主催のとままえ落語会「柳家さん喬」独演会が開催された。

恒例となったとままえ落語会も2年ぶりとなり、感染症対策として町民限定で定員となる50名の落語ファンが集まった。

柳家さん喬師匠は「2年ぶりですが皆さんお元気でしたか、今日は町民の方ですが、私は東京の者ですが」と始まり「初天神」「らくた」「芝浜」の3席が行われ、来場者は話術に引き込まれ満喫していたようだった。



健康ばんざい

「野菜を1日350g 食べましよう！」

今月の担当は 中谷管理栄養士 です

「野菜摂取は大切」ということを知っている人は多いと思いますが、なぜ野菜摂取が大切なのでしょう？生活習慣病予防の観点からお話します。

野菜摂取と生活習慣病の予防

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病やがんの予防に有効であると言われています。

食物繊維

野菜に豊富に含まれる食物繊維には便秘の予防改善、血糖値の急上昇抑制、コレステロールの排泄を促進する働きがあります。血糖値の急上昇を防ぐためには食事の順番が大切です。野菜を最初に食べ、おかず、ごはんの順に食べることで胃での消化吸収がゆっくり行われ、ごはんを食べた時の血糖値の急上昇を防ぐことができます。

カリウム

カリウムは血圧を上昇させるナトリウムの排泄を促すため、高血圧予防になります。カリウムは水に溶けやすい栄養素のためサラダなど生の状

態で食べるとより多く摂ることができます。

しかし、腎臓の働きが低下している人（腎臓病がある方や高齢者）はカリウムの排泄を十分にできなくなることがあるため、一度茹でて水でさらした野菜を食べるようにしましょう。

ビタミン

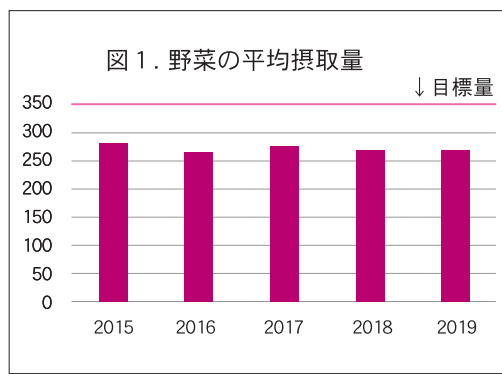
ビタミンCや緑黄色野菜（にんじん、ピーマン、ほうれん草など色の濃い野菜）に多く含まれるβ-カロテンは発がん物質が体内で作られるのを抑制します。抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eは緑黄色野菜に多く含まれ、免疫力向上に効果的です。また、ビタミンCは鉄の吸収促進、ビタミンKはカルシウムの排泄抑制、ビタミンB群は炭水化物やたんぱく質の代謝を助ける働きがあり、効率よく栄養を吸収することができます。

日本人の野菜摂取量

健康日本21（第二次）では生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持するために1日に350g以上の野菜を摂ることを目標としています。

しかし、2019年の国民健康栄養調査の結果から野菜平均摂取量は269.8gと目標量よりも約80g不足していることがわかりました。

また、過去5年間で野菜摂取量が300gを超えることはなく、慢性的に野菜摂取量が不足しています。（図1）

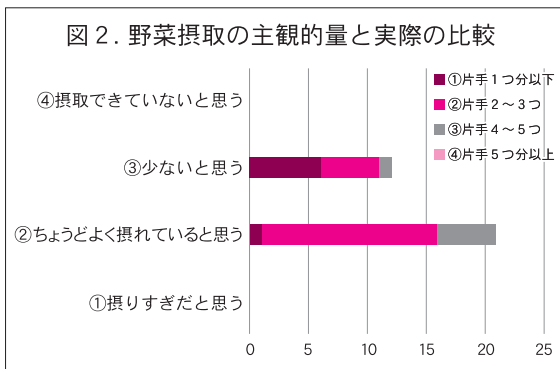
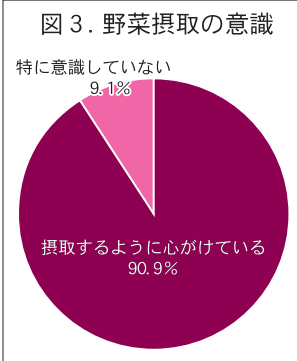


苫前町の野菜摂取量 調査結果

苫前町では、集団による特定健診等受診者のうち結果説明会及び訪問にて面接をした人を対象に野菜摂取量アンケートを行っています。今回はR3年11月に実施したアンケート結果を紹介いたします。（回答者数34名）

野菜摂取を心がけている人は約9割と多くの人が野菜摂取は大切であると感じている

ことがわかりました。（図2）野菜をどれくらい摂取できていると思うかと摂取量の比較を行い、野菜をちょうどよく摂れていると思う人は63.6%いますが、実際に必要量摂取できていると思われる人（片手4つ分以上）は17.6%と少ないことがわかりました。実際の摂取量は想像しているよりも少なく、野菜摂取量が不足していることがわかりました。（図3）



野菜摂取量を増やす工夫

- ①加熱調理をする
火を通すことによって野菜のかさが減り、生の状態よりも多くの野菜を食べることができます。
- ②汁物に入れる
具、たくさんのみそ汁やスープにすると野菜のだしが出て、かさも減るため野菜が食べやすくなります。
- ③カット野菜、冷凍野菜を使う
切る、茹でるなどの下処理の手間が省けて、手軽に野菜を取り入れることができます。
- ④簡単に食べられる野菜を常備する
作り置き、総菜などいつもの献立に＋1品できる野菜を常備しましょう。

レンジでできる簡単レシピ

- ブロッコリーのツナおかか和え
- 【材料】（1人分）
冷凍ブロッコリー 100g
マヨネーズ 小さじ3
ツナ 1/2缶
かつお節 1袋（約2.5g）
- 【作り方】
①袋の表示通りに冷凍ブロッコリーを解凍する
②材料を全て混ぜる



★冬を元気に過ごす食事と水分摂取について★

○食事について

冬になると寒くて外に出る機会や体を動かす機会が夏と比較して減ってしまい、食欲がわかなくなったり、食べることが億劫になったりしていませんか？冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすいため免疫力を高めることが大切ですが、栄養が十分に取れていないと免疫力が下がって風邪や感染症にかかりやすくなる可能性があります。また、食事量が減ることによって身体に必要な栄養が不足したり、偏ったりしてしまい体重減少や筋肉量の低下など“**低栄養**”になってしまいます。そこで、低栄養を予防し元気に過ごすための食事のポイントについていくつか紹介します。

①たんぱく質を摂る

筋肉や皮ふ、血、細胞など身体を構成する組織を作るもととなるたんぱく質が多く含まれる肉、魚、卵、納豆・豆腐などの大豆製品を毎食食べるようにしましょう。筋肉は身体を動かすためだけではなく、熱を作り出す働きもあります。体温が高くなることによって免疫力が高まり、風邪や感染症になりにくい体を作ることができます。



②バランスの取れた食事をする

バランスの取れた食事とは「ごはん、たんぱく質のおかず、野菜のおかず」の3つがそろった食事を指します。

ごはんだけ、魚だけなどの〇〇だけの食事は避け、作り置きや総菜なども使用しながらバランスの取れた食事をしましょう。食欲がないときはおかずを優先的に食べて、食欲がわいてきたらごはんも一緒に摂ると良いでしょう。



- ごはん、パン、麺…………炭水化物（糖質）を多く含む。体を動かすエネルギーとなる。
- 肉、魚、卵、大豆製品…たんぱく質を多く含む。筋肉や血を作るもとになる。
- 野菜、きのこ、海藻……ビタミンを多く含む。身体の調子を整え、免疫力を高める。

③1日3食食べる

1日に必要な栄養を摂るためには**3食食べる**ことが大切です。また、食事時間を決めて生活リズムを整えたり、活動をして空腹感を感じることによって食欲がわきやすくなります。

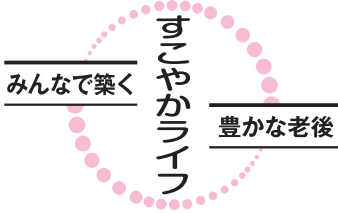
○水分摂取について

夏は熱中症予防のために水分摂取を意識している人が多くいると思いますが、冬はどうでしょうか？冬は空気が乾燥し、暖房をつけることによってさらに空気が乾燥するため体の水分が気づかないうちに奪われ、脱水になりやすくなります。高齢者はのどの渇きを感じにくくなってしまうため**こまめな水分摂取が大切**です。

1日に1.2～1.5Lの摂取が目安になり、起床後、食事のとき、入浴の前後、就寝前など決まった時間に摂ったり、スープやみそ汁として摂ると良いでしょう。スープやみそ汁は塩分を多く含むため1日1杯を目安にしましょう。

◆事業のお知らせ◆

- 2月8日(火)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。
- 2月24日(木)午前10時より苫前地区コミュニティセンターにおいて「介護者家族の集い」を開催する予定です。



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ます。
「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ます。
「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（43万円）

※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。

お問合せ 住生活課 ☎64-2213

「国民年金と確定申告・住民税申告」

国民年金保険料を納めている方

令和3年1月から12月までに納付した国民年金保険料は、確定申告及び住民税申告において「社会保険料控除」の対象になります。10月1日までに保険料を納めている方には、控除証明書のハガキが発送されておりますので、申告まで大切に保管してください。

公的年金を受給している方

公的年金（障害者年金や遺族年金等の非課税年金を除く）を受給している方については、収入となり、その収入額から公的年金等控除額を差し引いた額が「公的年金等に係る雑所得」となります。公的年金等控除額は収入額によって異なります。

公的年金収入がある方は、原則、苫前町に対して「住民税申告」が必要です。ただし、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円を超える方、または、年金収入が400万円を超える方は「確定申告」が必要です。なお、年金収入が400万円以下の方も、所得税が源泉されており、還付を受けるためには確定申告が必要です。

確定申告不要なのに住民税申告が必要？

確定申告は所得税（国税）の申告であるのに対し、住民税申告は住民税のための申告です。そのため、確定申告は不要の方も、原則、住民税申告は必要です。確定申告をした方は住民税申告を兼ねているので改めて住民税申告は必要ありません。

申告をしないと、住民税が課税されたり、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、医療費負担額などが高くなるなど影響がでますので、忘れずに申告してください。

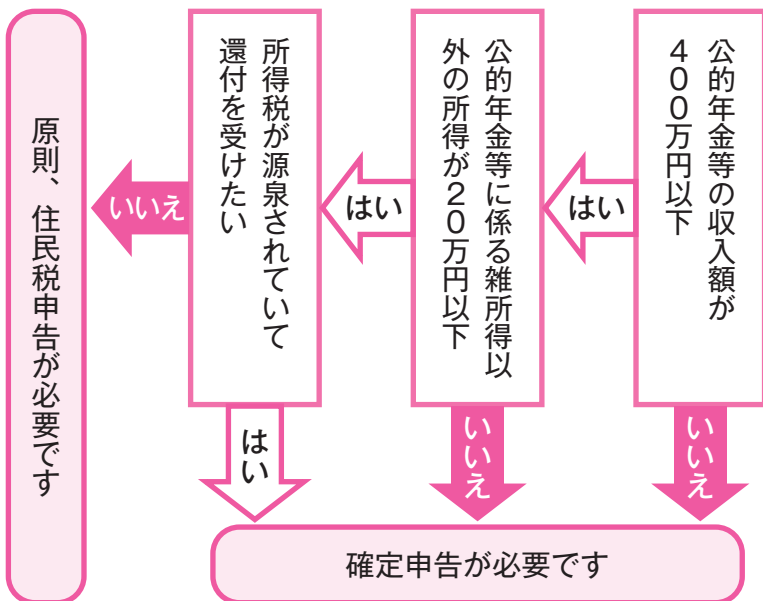
住民税申告については、申告時期が近づきましたら税務係からお知らせがありますので、ご確認をお願いします。

マイプランをしっかりと
「国民年金と確定申告・住民税申告」
国民年金



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ご相談ください。

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



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

町道苫前3丁目線法面の植生及びアジサイの冬囲い ～ハラダ工業株式会社～

一般国道239号苫前町下古丹別法面補修外一連工事を実施のハラダ工業株式会社（藤野徹弥代表取締役）が11月22日、25日に町道苫前3丁目線法面の植生及びアジサイの冬囲い作業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。

