



まちひと百景

苫商祭 行灯行列が再び

7月22日(木)苫前商業高校生徒が制作した行灯が古丹別の市街地を回った。

21年の時を経て再び行われる行灯行列を一目見ようと多くの住民達が見物し、頑張っている高校生たちに対しての声援も聞こえた。

生徒達は、翌日23日に開かれる「縁日」を宣伝して、その元気な声と行灯の光が暗くなった古丹別の市街地を明るい雰囲気でも包み込んだ。

縁日には、店や出し物を楽しみにした多くの町民が足を運んでいた。

- シリーズ苫前商業高等学校 ほか…2
- 野球少年団全道大会出場 ほか…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
- 小学生ギャラリー…14



まちの人口

人口/2,920人(男/1,412人:女/1,508人)
世帯数/1,491世帯 (8月31日現在)

「未来ビジョンミーティング」

数年前、本校の魅力化、存続について町民の皆様のご意見を伺う機会がありました。その中でとても印象に残っているものがあります。「小中学校を少人数で過ごしてきているので、少人数であることだけでは魅力とは言えない」「町で高校生を見かけることが少ないので、苦商がわからない」というご意見です。「部活動をするにも人数が足りない」「高校では多くの人と接して、切磋琢磨してほしい」という声を聞き、どうしたらよいのか、何ができるのか暗中模索をしておりました。

しかし、この問題に風穴を開けてくれたのも町民の皆様でした。そのひとつが「Tomamae 未来ビジョンミーティング」。我が町を担う若いリーダーたちの集まりに、昨年度から本校生徒も参加しはじめました。苫前の未来について考え、事業を企画するミーティング。良質なコミュニケーションをとる場ができたこと、真剣に・楽しく・全力で物事に取り組んでいる大人たちと一緒に活動することにより、大きな刺激を受け、町とつながるきっかけが生まれました。今年はそこから生まれたものがすでに3つ。それは、「学校祭のあんどん行列と縁日」「農業や漁業のアルバイト」「自転車ツーリング事業」です。ミーティングで出された意見により、アルバイトのお声がかかり、21年ぶりにあんどん行列が復活、未来ビジョンミーティングの大人たちによる縁日、苫前町教育委員会との共催で実現した自転車ツーリング事業。生徒も教職員も、人とのつながりを実感し、そして感謝し、次への活力となっています。夕暮れ時の沿道にあんどん行列を応援しているたくさんの老若男女、体育館の縁日に目を輝かせている子どもたち、ゴール地点で自転車ツーリングを待っていてくれた方たちの姿に、「苫前、サイコー！」と叫んだ生徒たち。

これからも町にどんどん出ていきます。

文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川直子



高校生自転車ツーリング

7月27日(火)から29日(木)まで苫前商業高校、苫前町教育委員会、未来ビジョンミーティングの主催で、総距離220キロの自転車ツーリングが行われた。この事業は、生徒たちが自ら企画し、体験を通して達成感や協力し合う心、仲間との絆を深めようという行われた。自転車の乗り方講座や車両の点検をした後に高校前を発ち、小平町、留萌市、深川市、幌加内町を経由して各地での体験や感動を胸に先生方や福士町長ら学校関係者が迎える校舎前に日焼けした笑顔でゴールした。すべての行程を終えて高校生たちは「いい景色を見る事ができてよかった。生徒同士や大人との交流をより深めることができた」と3日間の思い出を語った。



セブンイレブン新商品 ～苫前産メロン&ミルクプリン～



8月6日(金)セブンイレブンで苫前産メロンを使用した「ミルクプリン」が販売されることに伴い商品のお披露目を兼ね、特定蔬菜生産部会メロン部の清水朋也部長をはじめとした4名が町長室を訪問した。新型コロナウイルス感染症拡大が地域経済に影響を与える中、地域の原材料を使用した商品の販売を通して、地域をより活性化させることを目的に製造・販売される。実際にプリンを試食したところ「甘い。美味しい」と各々感想を述べていた。ミルクプリンは留萌管内を含む旭川市近郊の126店舗にて8月17日から発売、また苫前産メロンを使用した「もっちりわらびもち」は9月2日から販売となる。

公民館講座 ～木育ひろば～

8月9日(月)留萌振興局森林室主催で公民館講座「木育ひろば」が町公民館で行われて子どもと保護者合わせて27人が参加した。講師は留萌市の木育マイスターの長島弘幸さん。子どもたちは保護者と協力しながらのこぎりや電動ドリルなどの工具を活用して木を切ったり穴をあけたりと苦戦しながらも楽しそうに貯金箱と一輪挿し作りを行った。作業を終えた子どもたちは「いつもは使わないような道具を使うことが出来てよかった」と両手に作品を持ち嬉しそうにしていた。



野球少年団が全道大会へ出場

7月26日(月)に小平町と合同野球少年団の留萌ニユースターズが8月1日(日)から開催される第50回全道少年軟式野球大会に出場するため苦前町の団員7人が福士町長を訪問した。

7月10日(土)から11日(日)に羽幌町で開催された支部大会で優勝を果たし、支部代表として全道大会に出場となった。

主将の岡田美波(苦前小6年)さんは「チームみんなで協力して優勝を目指したい」と全道大会への抱負を述べた。

福士町長も「全道大会に行っても優勝目指して頑張ってください」と励ました。



平和の尊さ次世代に ～戦没者追悼式～



8月17日(火)とままえ温泉ふわつと風Wホールで令和3年度苦前町戦没者追悼式が新型コロナウイルス感染症予防のため規模を縮小し、遺族・来賓など25人が参加し挙行された。

主催者として福士町長が「戦後76年の歳月が過ぎ、昭和・平成・令和へと時代が移り変わり、戦争の体験と記憶の風化が危惧されている今こそ、改めて戦争の悲惨さと平和の尊さを深く心に刻み、現下のコロナ禍を乗り越え郷土の発展と恒久平和の実現に向けて努力していくことを誓う」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。

千歳化石会出前講座 ～移動博物館～

8月20日(金)古丹別小学校(山口清敏校長)6年生11人が千歳化石会(古野竹志会長)の協力による出前講座が開催された。

普段は滅多に見ることができないアンモナイトや二枚貝など100点以上の化石を目の前に、実際に手に取って説明を受けながら鑑賞したほか、体験コーナーでは、アイヌ民族の文様を型紙から折り紙に写し描き、切り文様の形をした折り紙の制作も行っていた。

この出前講座で子どもたちは化石についての知識を学び、アイヌの文化についても触れることができた。



ジュニアスイミングスクール



8月11日(水)、12日(木)の2日間にわたり町B&G海洋センターで町内の小学生を対象にジュニアスイミングスクールが開催され20人の小学生が参加した。

水に慣れるため水面に顔をつけたりプールの縁に掴まりながらバタ足の練習をしたりと泳力別のグループに分かれ講師の指導や補助により子どもたちは泳ぎ方や準備運動の大切さなどを学んだ。

最初は顔をつけるのも怖く感じていた子どもたちも2日間で上手になろうとビート板を使用して一生懸命に泳いでいる姿があった。

中体連全道大会・全日本少年軟式野球北海道大会結果報告会

8月23日(月)中体連全道大会陸上・卓球・剣道の出場者7人と、軟式野球北海道大会に出場した苦中・古中合同チームから代表2人が大会の結果報告のため苦前地区コミュニティセンターを訪れた。

全道大会では陸上砲丸投げで古丹別中2年の伊藤菜菜さん(6位)と剣道個人戦で苦前中3年の大矢根瑠斐くん(3位)の2人が入賞した。

大矢根瑠斐くんは「当時3位となったことに実感がわかなかった。高校でいい結果が出せるよう頑張りたい」と述べ、福士町長は「全道大会に出場した経験を糧にこれからも頑張ってください」と激励した。



大矢根瑠斐くん



伊藤菜菜さん

健康ばんざい

「子育てのよく聞く質問に」

「回答します！」

今月の担当は 中谷管理栄養士 です

今月は子育てのことについて、乳幼児健診などでよく質問がある事項をピックアップして紹介します。

スキンケアについて

乳幼児は大人と比較して皮膚が薄く、皮脂も少ないため皮膚が乾燥しやすくなっています。そのためスキンケアをして皮膚を乾燥から守る必要があります。

スキンケアのポイント

①しっかりと泡立てた泡で身体、顔を洗う

泡立っている洗浄力があると考えることができ、泡がクッションとなって皮膚への刺激を和らげてくれるため、逆さまにして落ちない泡を作ります。

首、ひじ・ひざとその裏、わきの下、おしりなどしわが多く、洗いにくいところはしわを伸ばして手でやさしく洗います。

②入浴後、身体を拭いたらすぐ外用薬や保湿剤を塗る

石鹸で体を洗うことによつて汚れと一緒に皮脂も落ちるためすぐに保湿しましょう。

③外用薬や保湿剤はたっぷり

と皮膚に乗せるように塗る大人の両手のひら分の面積に塗る量は人差し指の指先から第一関節まで(約0.3~0.5g)程度です。皮膚にすり込まず、のせるように塗りましょう。

アレルギーについて

アトピー性皮膚炎

2歳までに現れやすいアレルギーの1つであり、皮膚の乾燥や湿疹を放置すると発症、重症化につながります。

アトピー性皮膚炎は新生児期からの保湿剤塗布により発症リスクが3割以上低下することがわかっています。また、病院でステロイドなどの外用薬の処方がある場合は、皮膚がきれいになったからと自己判断で塗布を中止すると炎症が収まらずに再発してしまうため、医師の指示通りに塗布しましょう。

食物アレルギー

2歳までにアレルギーが現れやすい食物として鶏卵、小麦、乳があります。これらの食材を離乳食で与える時期を遅らせる必要はありません。

適切な時期に少量から与えましょう。

また、皮膚が乾燥していると食物アレルギー反応がでてしまうことがあるため、スキンケアによって食物アレルギー発症リスクを軽減することができます。

おやつについて

生まれてから1歳になるまでおやつは必要ありません。胃が小さく、1回に飲める母乳やミルクの量には限りがあるため授乳と離乳食で成長に必要な栄養素が摂れるようにしましょう。

幼児期(1~6歳)は成長のために必要なエネルギーが多く、体重1kgあたりに必要なエネルギー量は大人の2倍以上です。しかし、胃が小さく消化吸収機能は未熟なため1回に食べられる量は限られます。そのため、食事と食事の間に1日1~2回、同じ時間に栄養を補います。

おやつにお菓子ではありません

あめやチョコ、ケーキなどは糖分が多く虫歯の原因となるだけではなく、脳のエネルギー源となるブドウ糖を急激に摂取することによって脳が満腹だと勘違いし、その後のごはんを食べられなくなつて

しまいます。また、塩分や脂質の多いスナック菓子も消化に時間がかかったり、腎臓に負担がかかったりと身体にかかる負担が大きいため避けましょう。

1日におやつで摂る

エネルギー量の目安

- ◆ 1~2歳 100~150キロカロリー
- ◆ 3歳以上 150~200キロカロリー

【おすすめのおやつ】

ごはん、パン、いも類、果物、牛乳・乳製品、手作りおやつ

エネルギー量の目安

50キロカロリーの例(果物)

- みかん 1個
- リンゴ 半分
- バナナ 2/3本
- モモ 1個
- ブドウ 半房
- なし 1/3玉
- 柿 1個

150キロカロリーの例

- おにぎり 小1個
- ジャムトースト 2/3枚
- ロールパン 1個と半分
- 焼き芋 厚さ4cm
- ホットケーキ 小1枚
- 牛乳 200ml(コップ1杯)
- ヨーグルト 3個パックの2個(加糖)

献血へのご協力を
お願いいたします

10月28日(木)に献血車ひまわり号が来町します。血液は保存期間が短く、人工的に作る事ができないため献血へのご協力は常に必要です。

新型コロナウイルスの影響で献血者が減少し、全ての血液型で血液が不足しています。新型コロナウイルスのワクチンを接種した方も接種後48時間が経過すれば献血を行うことができ、不要不急の外出にも当たりません。献血バス内は常時換気、消毒清掃を徹底しており、スタッフ、来場者の体調確認、手指消毒も行っています。

巡回場所や時間などの詳細は回覧でお伝えします。皆様のご協力をよろしくお願ひします。



お問合せ先
苫前町献血推進協議会
(事務局:保健福祉課)
☎0164-64-2215

★9月は「世界アルツハイマー月間」★

国際アルツハイマー病協会が、世界保健機関と共同で、認知症の正しい理解が進み、本人や家族への施策の充実を目的に9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。

また、9月を世界アルツハイマー月間とし、講演会の実施や9月21日には全国各地のランドマークが、認知症支援の色であるオレンジ色にライトアップされるなど、様々な啓発活動が展開されます。

認知症は、適切な治療を受けたり、サービス利用で外出の機会をもつ等することで、進行を遅らせたり症状を軽くすることができる場合があります。

周りの人の理解で「病気とうまくつきあうこと」もできます。介護の方法やサービス利用について、介護保険を利用して家族の介護をしている方は担当のケアマネジャー、ほかに相談窓口である苦前町地域包括支援センターに、介護している方だけで悩まず相談してみましょ。



認知症と診断されても…

認知症とともに生きるための8カ条

1. 認知症の診断で人生は終わらない
2. 認知症の正しい情報を得よう
3. 制度を知り活用しよう
4. 家族だけで抱え込まない
5. 仲間と支援者を探そう
6. 職場の上司や親戚などに病名を伝えよう
7. 社会や地域とつながろう
8. 家族で話し合っておきましょう

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会2021年度版リーフレット

◆事業のお知らせ◆

10月6日(水)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。棒状の絵の具を削って指先で描く「パステルカラーアート」や椅子に座ってできる「ヨガ運動」を行います。

お問合せ 苦前町地域包括支援センター ☎64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり

介護保険ガイド

介護保険施設における食費・居住費と高額介護サービス費の負担限度額が令和3年8月1日から変わりました

高齢化が進む中で、必要なサービスを必要な方に提供できるようにしつつ、負担の公平性と制度の持続可能性を高める観点から一定以上の収入のある方に対して、負担能力に応じた負担を求める見直しが行われました。

① 介護保険施設入所者やショートステイ利用者の食費・居住費の助成制度が変わりました。

補足給付の預貯金要件の見直し

	R3.7月まで	見直し後 (R3.8月～)
年金収入等※80万円以下 (第2段階)	単身 1,000万円	単身 650万円、夫婦 1,650万円
年金収入等80万円超120万円以下 (第3段階①)	夫婦	単身 550万円、夫婦 1,550万円
年金収入等120万円超 (第3段階②)	2,000万円	単身 500万円、夫婦 1,500万円

※年金収入等＝公的年金等収入金額（非課税年金を含みます。）＋その他の合計所得金額

食費の負担限度額の見直し

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3.7月まで	見直し後 (R3.8月～)	R3.7月まで	見直し後 (R3.8月～)
年金収入等※80万円以下 (第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等80万円超120万円以下 (第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等120万円超 (第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円
補足給付の対象ではない方※	ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています。		ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています。	

※食事の提供に要する平均的な費用の額（基準費用額）は、1,392円→1,445円（日額）に変わります。

（注）居住費の負担限度額は、変更ありません。また、生活保護受給者や老齢福祉年金受給者等（第1段階）の負担限度額は、食費・居住費ともに変更ありません。

② 毎月の負担上限額（高額介護サービス費）が変わりました。

介護サービスの利用者と同一世帯に、年収約770万円以上の65歳以上の方がいる場合、毎月の負担上限額が以下のとおり変わりました。

新設	課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	140,100円（世帯）
	課税所得380万円（年収約770万円）～ 課税所得690万円（年収約1,160万円）未満	93,000円（世帯）

※上記以外の市町村民税非課税世帯の方等の負担上限額に変更はありません。

お問合せ 苫前町保健福祉課福祉係 ☎64-2215

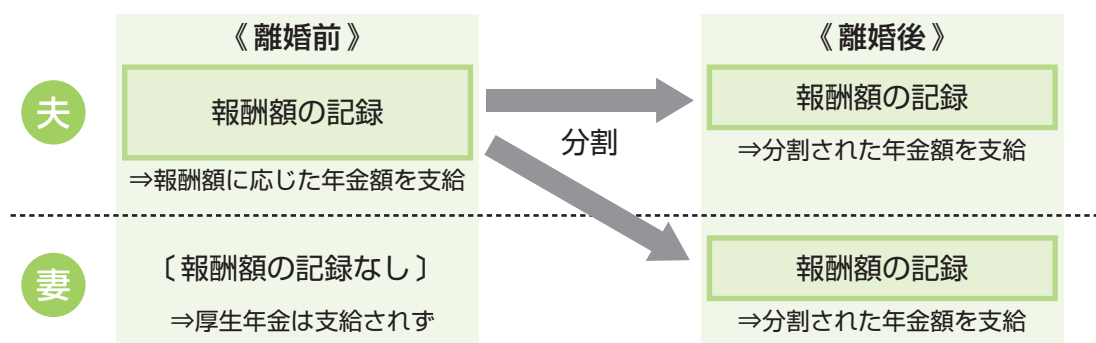
離婚時の年金分割制度 ～離婚後2年以内に手続きを～

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）】



マイプランをしっかりと
「離婚時の年金分割制度」について
国民年金



■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

問合せ 留萌年金事務所 ☎0164-43-7211



迅速な災害への対応を!

日本では、自然災害が多く発生しています。

大雨による河川の増水、土砂災害等が挙げられます。

- ・水量が増えている川や海には決して近づかず、直ちに高い場所へ避難しましょう。
- ・天気予報の確認、避難場所の確認をしましょう。



災害時に必要最低限の防災グッズ

• 衣類
(下着、靴下、雨具、
タオル、マスク)

• 救急用具
(お薬手帳、常備薬)

• 防災用品
(懐中電灯、乾電池、
携帯ラジオ)



• 最低3日分の食料や飲料水
(缶詰、レトルト食品、乾パン、
水は一人3リットルを目安に)

• 貴重品
(現金、通帳印鑑、保険証、
運転免許証、クレジットカード)

火事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署

苫前支署
古丹別支署

☎64-2321
☎65-4119