



## まちひと百景

### 事故を減らす安全確認

4月22日(木)に古丹別小学校で交通安全教室が実施された。全学年を対象に、安全確認の大切さを学ぶため、警察署から講話の後、冷たい風が吹く中、元気に市街地で自転車の乗り方、交差点での安全確認など真剣に取り組む姿が印象強く残った。

これから暖かくなるにつれて外で活動する子どもたちのために、車を運転する大人たちも身近な所ほど安全確認を怠らないよう注意してほしい。

- 瀬川信昭氏消防長官功労章ほか…2
- 入園式・入学式…3
- 苫前町財政事情説明書…4~5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 後期高齢者医療ガイド…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
- 議会だよりNo.123…16~23
- 入学ギャラリー…24

苫前町  
議会だより  
合併号

### まちの人口

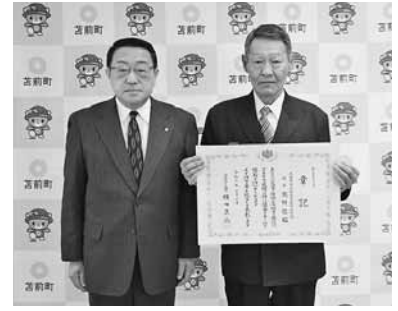
人口/2,938人 (男/1,424人 : 女/1,514人)  
世帯数/1,500世帯 (4月30日現在)

## 苫前町消防団団長瀬川信昭氏 消防庁長官功労章を受章

苫前町消防団へ昭和56年に入団、分団長、副団長を歴任し平成22年から団長として地域の防火・防災活動に尽力するとともに豊富な経験をもとに後進の育成・指導を続けられている瀬川信昭氏が令和2年度消防功労者消防庁長官功労章を受章された。

4月5日(月)役場町長室において富士町長から伝達が行われた。

瀬川氏は「受賞でき感激している、これまで多くの先輩方の指導や現在の団員の支えがあり受賞できたもの。これまでの経験を少しでも活動の糧となるよう若い団員へ伝えていきたい」と謝意を述べていた。



## 「自動検温システム」寄贈 ～橋場産業株式会社～



4月14日(水)役場へ橋場産業株式会社奥山和彦代表取締役が来庁し、新型コロナウイルスの感染予防対策へと非接触型検知システム・サーモエクスプロを寄贈いただいた。役場ロビーに設置した自動検温システムの前で奥山代表取締役から「町民の方など役場を訪れる方々の安心につながればうれしい」と富士町長へ目録が贈られた。

富士町長は「新型コロナウイルスを含めて感染拡大が続いているなか大変貴重な機材を寄贈いただき大変ありがたい。町民の健康維持のために役立てていきたい」と感謝を述べた。

## 幼年消防クラブ「消防士体験」～認定古丹別こども園～

4月21日(水)に認定古丹別こども園(川森のり子園長)の年長児8人が北留萌消防組合消防署古丹別支署で放水体験など消防士体験を行った。

時おり風が吹く青空の下、消防服とヘルメットに身を包んだ園児たちが、消防署員に支えられ、火に見立てた的をめがけて一生懸命放水体験をしていた。

また、園児たちは、放水体験の前に消防車へ乗り、にこやかな表情を見せていた。

全員が体験し終わった後、消防署員に敬礼姿で「ありがとうございます」と元氣よく挨拶をしていた。



## 苫前町が実施する 第6弾 「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」活用事業

### 苫前町子育て世帯応援金支給事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、家庭での負担が増加している子育て世帯の皆さまに対して、経済的支援を行うための支援金を給付します。

- 【対象者】**
- 令和3年4月30日を基準日に0歳児から高校生年齢までの子ども
  - 住民登録され、基準日において妊娠届出書を提出済みの人
  - 住民登録され、6月10日までに妊娠届出書を提出した人

**【支給額】** 支給対象者1人につき1万円

**【お問合せ先】** 住民生活課 ☎0164-64-2213

上記事業のほか第6弾の対策事業として次の事業を臨時交付金を活用して行います。

- 苫前町地域応援券発行事業
- 高齢者等入所施設PCR検査費用支援事業
- 感染症予防対策事業
- 地元特産品販路拡大事業
- 水産物等販売促進高付加価値事業
- 遠隔・オンライン学習環境整備事業
- プレミアム地域振興券発行事業
- 医療機関診療体制確保支援事業
- 中小・小規模事業者持続的発展事業
- とままえ米消費拡大事業
- 社会体育施設環境整備事業

総合政策室 ☎0164-64-2040





## 新入生が安全に通学・通園できるように ～各事業所・団体より贈呈～

町内のこども園、小学校に入学する園児・児童が安全に通園・通学できるようにと、事業所や団体から多くの寄贈がありました。

事業所・団体名	寄贈品	事業所・団体名	寄贈品
苫前町日本赤十字奉仕団	巾着セット	沿岸バス㈱	手提げ袋
苫前町商工会女性部	黄色い鈴キーホルダー	日本マクドナルド㈱	防犯笛
苫前婦人会	かえるマスコット	㈱みずほファイナンシャルグループ・ 損害保険ジャパン㈱・明治安田生命 保険相互会社・第一生命保険㈱	黄色い交通安全 ワッペン
苫前町観光協会	とまお文具セット		
(有)藤観光バス	文房具セット		

# 苫前町財政事情説明書

## 令和3年度 苫前町の予算

令和3年5月

苫前町長 福士 敦朗

町では年2回まちの財政事情を公表しています。今回は令和3年度予算についてお知らせいたします。

**総額 59億3,677万円 (△8.7%)**

**一般会計 42億4,143万8千円 (△17.57%)**

**特別会計 16億9,533万6千円 ( 20.09%)**

※( )内は対前年度予算伸率

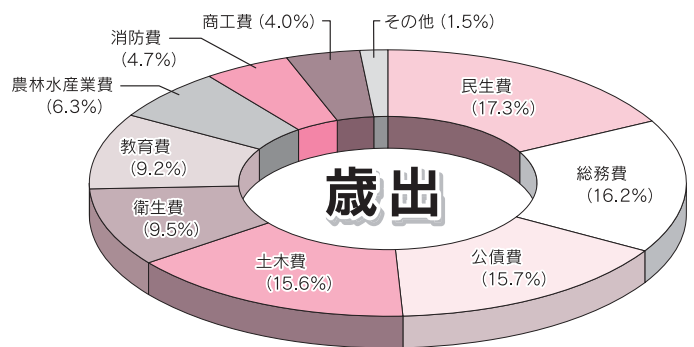
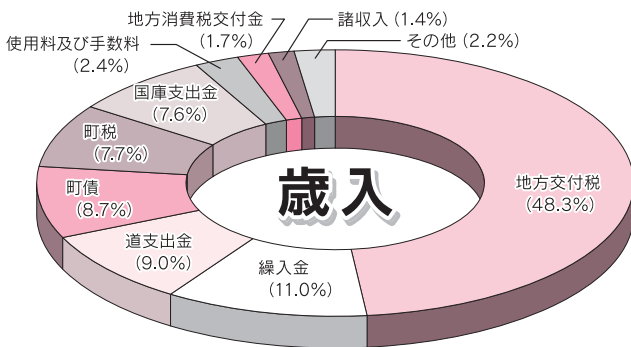
### 一般会計

令和3年度における一般会計予算額は、前年度予算額と比較して9億402万円の減となっています。主な理由としては、役場庁舎耐震改修事業費や苫前地区コミュニティセンター建設事業費の完了によるものです。

歳入については、依然として地方交付税に大きく依存しており、国の施策により本町の財政状況が影響を受けることが今後も懸念されます。また、昨年度に役場庁舎耐震改修事業や苫前地区コミュニティセンター建設事業による起債の借入を終えていることから、町債が昨年度より大きく減少しています。

歳出については、衛生費が羽幌町外2町村衛生施設組合負担金(新処理施設建設事業分)により大きく増となっております。また、公債費(町の借金)についても、昨年度借入を行った起債の償還開始により増となっており、歳出全体の約2割を占めております。

このことから、持続可能な財政運営の更なる実現のため予算財源を配分する『枠配分方式』により予算編成を行い、「いつまでも暮らしていける苫前」の実現のため必要最小限の経費で最大の効果が発揮できるよう創意工夫したところであります。



区分	金額
地方交付税	20億5,000万円
繰入金	4億6,566万円
道支出金	3億7,952万円
町債(借入金)	3億6,960万円
町税	3億2,596万円
国庫支出金	3億2,445万円
使用料及び手数料	1億1,580万円
地方消費税交付金	7,300万円
諸収入	5,797万円
その他	9,370万円
<b>計</b>	<b>42億4,144万円</b>

区分	金額
民生費	7億3,550万円
総務費	6億8,748万円
公債費	6億6,592万円
土木費	6億6,232万円
衛生費	4億5,570万円
教育費	3億9,191万円
農林水産業費	2億6,541万円
消防費	1億9,747万円
商工費	1億6,822万円
その他	6,664万円
<b>計</b>	<b>42億4,144万円</b>

## 特別会計

区分	令和3年度予算額	前年度伸率
国民健康保険特別会計	4億4,458万円	△3.1%
介護保険特別会計	4億4,911万円	7.4%
後期高齢者医療特別会計	6,196万円	1.8%
簡易水道事業特別会計	4億2,501万円	220.5%
下水道事業特別会計	2億935万円	12.3%
風力発電事業特別会計	1億533万円	7.8%

## 令和3年度 主要事業概要

◆地元特産品等販路拡大事業	2,012万1,000円
◆結婚祝金事業	200万0,000円
◆苫前町花とみどりのまちづくり活動支援補助金	100万0,000円
◆にこにこタクシー運行事業	1,926万3,000円
◆認知症カフェ開設費用助成金	178万5,000円
◆介護サービス提供基盤等整備事業補助金	1億4,731万3,000円
◆出産祝金事業	580万0,000円
◆乳幼児医療費助成事業 0歳から高校生まで全額助成(所得制限なし)	814万5,000円
◆苫前町地域医療確保事業	900万0,000円
◆ごみ収集業務委託	3,824万5,000円
◆羽幌町外2町村衛生施設組合負担金	1億9,016万7,000円
◆中山間地域等直接支払交付金 条件不利地などにおける農業生産の維持・多面的機能の確保に対する交付金	5,922万4,000円
◆苫前町プレミアム地域振興券発行事業補助金	1,649万0,000円
◆巖モニュメント改修工事	1,548万8,000円
◆苫前町住環境整備事業補助金 住宅新築、住宅改修、住宅等解体除去に対する助成	900万0,000円
◆旭長島線歩道整備工事	4,430万0,000円
◆橋りょう長寿命化事業	8,356万4,000円
◆町営住宅改善事業 西団地1棟4戸、北星団地1棟4戸、川添団地1棟4戸、北斗団地2棟4戸、川添団地幼児遊園 他	2,129万6,000円
◆指令広報車両購入費(実施主体：北留萌消防組合)	767万5,000円
◆苫前商業高等学校後援会補助金	474万6,000円
◆苫前中学校FF暖房機取替工事	704万0,000円
◆苫前三角点スキー場ロッジ改築事業	3,648万4,000円
◆B&G海洋センタープール防水等改修工事	1,501万5,000円
◆地方公営企業法適用移行業務委託料(簡易水道事業・下水道事業)	4,169万0,000円
◆臨海配水池更新事業	2億5,424万3,000円
◆風力発電事業会計繰出金(一般会計への繰出金) 町民還元事業分財源(一般ごみ袋購入料金減額分・一般ごみ直接搬入処理手数料助成金)	515万6,000円

## 用語解説

### ● 地方交付税

国税のうち所得税、法人税、酒税、消費税、たばこ税におおのの一定割合を乗じて得た総額を全国の市町村が等しく合理的かつ妥当な水準で行政事務が遂行できるよう国が配分する交付金をいいます。

### ● 一般会計・特別会計

皆さんの税金や国・道からの補助金、交付金、手数料及び借入金である町債などが歳入。これらの収入を使って皆さんの生活や福祉に関する仕事をするための経費が歳出であります。町にどれだけのお金が入り、どのように使うのかを示した基本的な会計を一般会計といいます。

また、国民健康保険税や水道料金などの収入でその費用をまかない、特定の事業を行うものを、特別会計として別に会計することができます。

本町では、国民健康保険や簡易水道事業など6つの特別会計があります。



健康  
ばんざい「苦前町食生活改善協議会に  
ついて」

今月の担当は 中谷管理栄養士 です

## 食生活改善協議会とは

食生活改善協議会とは食生活改善推進員、通称ヘルスマイトと呼ばれる養成講座を受けた人たちが構成されている、地域における食生活推進のボランティア団体です。食育アドバイザーとして子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる健康で質の高い社会を目指し、地域に根ざした食育活動を進めています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスの取れた生活習慣の定着を目的に食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。

苦前町食生活改善協議会  
とは

苦前町食生活改善協議会（以下苦前町食改という）は昭和63年に誕生し、平成30年には設立30周年を迎えました。現在の会員数は9名と少人数



ではありますが、活動テーマ「心と体においしい食事を！」を掲げ、健康づくりの普及啓発のために料理教室を中心に活動しています。また、留萌管内には当会を含めて3つの協議会があり、年に1回管内で交流研修会を行っています。管内の推進員が集まり活動に関する意見交換や推進員同士の交流を深め、楽しく知識や技術の向上を図っています。

苦前町食生活改善協議会の  
活動

苦前町食改では主に3つの料理教室と高齢者施設でのボランティア活動、推進員の交流学習会を行っています。新型コロナウイルス感染症状況によつて開催方法の変更や中止の可能性もありますが、今年度の事業予定を紹介します。

- 4月12日(月) 定期総会
- 9月19日(日) 骨と筋肉のための料理教室
- 10月 留萌ブロック交流研修会
- 10月下旬(予定) およこ・TDK料理教室
- 12月3日(金) 男性料理教室
- 1月20日(木) 新年交流会(会員のみ)
- 3月2日(水) 春の交流学習会(会員のみ)



町民の皆さんにぜひ参加していただきたい食改事業3つについて紹介をします。

## 骨と筋肉のための料理教室

社会教育課が行っている健康づくり事業の1つである筋トレ講座と苦前町食改がタイアップで行っている事業です。この事業では、近年摂取不足が目立つカルシウムの大切さを伝え摂取を促すことを目的としています。そのため必ず牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を用いた調理実習講話を行っています。

## およこ・TDK料理教室

社会教育課のカンガルースクール、TDKと共催で行っている事業です。この事業では包丁や火を使った調理を経験することによって子どもたちの豊かな感性を育てることを目的としています。ごはんやおやつなどの調理実習を行い、食や生活習慣に関するミニ講話を行っています。

## 男性料理教室

苦前町食改が独自で行っている事業です。この事業は男

性の食事における自立支援と生活習慣病予防を目的としています。調理経験の少ない男性でも作りやすく、年間を通して手に入りやすい材料を用いて調理実習を行い、生活習慣病に関するミニ講話を行っています。

苦前町食生活改善協議会の  
活動にご理解、ご協力を  
よろしくお願いします

新型コロナウイルスの影響で事業実施時の体調確認や人数制限、調理時の手袋着用、喫食の中止など参加してくださる皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。各事業の詳細につきましては決まり次第、広報や回覧でお知らせをします。

## 《お問合せ》

苦前町食生活改善協議会  
事務局  
☎0164-64-2215  
(苦前町役場保健福祉課内)

## 足腰の筋力を保ち、毎日を健やかに過ごすために～フレイル予防～

「フレイル」とは…日本老年医学会が提唱した用語で「高齢期になり、生活をするうえで不自由はないものの、心身が弱り介護が必要になる危険性が高い状態」といわれています。

介護が必要な状態となると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前段階のフレイルは、予防や回復が可能な状態（健康な状態に戻ることが可能）といわれています。

早めに気づいて、進行させないように取り組むことがなによりも大切です。

### ▶フレイル危険度は？（出典：国立長寿医療研究センター 改訂J-CHS基準）

- 半年で体重が2kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
- 握力が男性28kg以下、女性18kg以下  
(「寿いきいき教室」で年2回体力測定をしています。参加したことがある方は確認を)
- 以下の2つのいずれも「週に1回もしていない」に当てはまる場合
  - ① 軽い運動・体操をしていますか？
  - ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？

### ▶フレイルかどうかの判定基準

- 1つも当てはまらない… 健常
- 1～2個当てはまる…… プレフレイル（前フレイル・フレイル予備軍）
- 3つ以上当てはまる…… フレイル

筋力の低下は、フレイルの大きな要因になります。  
予防については以下のポイントを参考にしてください。

#### <日常生活でのポイント>

「立つ」、「座る」、「しゃがむ」といった日常動作を行うときに、背中をまっすぐにして座ったり、しっかり膝を曲げてしゃがむようにしたりしながら掃除や片付けを行うことで、足や腕の筋力を強化することができます。

運動習慣がない方は、毎日、これまでより10分多く身体を動かすように意識しましょう。

これからの時期は庭いじりや家庭菜園など「すること」も「する機会」も増えると思いますが、これらも立派な活動になります。さらに“笑い”は表情筋や呼吸するときに使う横隔膜の運動になり、ストレス解消の効果もあります。

#### <歩くときのポイント>

歩くときには、歩幅と速度を意識すること、途中で数分、歩幅を広げたり、ちょっと速いペースで歩くことを取り入れるとよい運動になります。速く歩けるほど、要介護になりにくいこともわかっています。



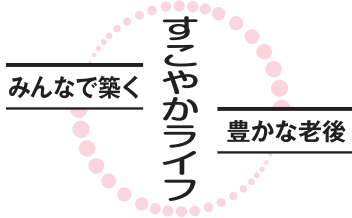
#### <元気いきいき体操>

足腰の筋肉を鍛える運動のために、当町では「元気いきいき体操」をおすすめしています。元気いきいき体操は、柔軟体操3種類と足腰を鍛える体操3種類からなり、20分でできます。この体操は、町地域包括支援センターで実施の「寿いきいき教室」のほか、要支援の方を対象としたデイサービスでも実施しています。

フレイル予防には、他に「食事」や「お口のケア」、「認知症予防」、「人づきあい（社会参加）」などでの取り組みが重要になりますが、次号以降で紹介いたします。

#### 事業の お知らせ

7月2日(金)の寿いきいき教室は、延期としました、年2回実施している体力測定の1回目となります。  
前回と比べてご自身の体力が維持できているか、確認のためぜひご参加ください。



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 後期高齢者医療ガイド

## 制度の見直しについて

## ■ 均等割の軽減割合が見直しされました

保険料均等割の軽減割合が、次のとおり見直されました。

## 【令和2年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円（かつ、被保険者全員が所得0円） ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割軽減
33万円	7.75割軽減
33万円 + (28万5千円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減

## 【令和3年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円 + 10万円 × (給与所得者数の数 - 1)	7割軽減
43万円 + (28万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者数の数 - 1)	5割軽減
43万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者数の数 - 1)	2割軽減

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

## ■ 保険料の計算方法（令和3年度）

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

<b>均等割</b> 【1人あたり保険料】 <b>52,048円</b>	+	<b>所得割</b> 【本人の所得に応じた額】 (令和2年中の所得 - ※最大43万円) × 10.98%	=	<b>1年間の保険料</b> 【限度額64万円】 (100円未満切捨)
--	---	--	---	---

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- 所得とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

## 《お問合せ先》

北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

☎011-290-5601

## ●制度については

苫前町 住民生活課 住民係

## ●保険料については

苫前町 住民生活課 税務係

☎0164-64-2213



マイプランをしっかりと 国民年金  
「学生納付特例制度」をご活用ください



日本国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができま

対象となる方

大学(院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び修業年限1年以上の課程の各種学校に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件となります。

所得の目安

1280万円+  
(扶養親族等の数×38万円)  
+ 社会保険料控除等

※家族の方の所得の多寡は問いません。

申請方法

学生納付特例を申請する方は、年金手帳、学生であることを証明する書類(裏面に有効期限や学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)の写し、または在学証明書(原本)を持参のうえ、役場・支所または年金事務所までお越しください。申請書は備えつけてあります。また、学校で手続きできる場合もありますので学校にご確認ください。

学生納付特例は、原則として申請日にかかわらず、4月から翌年3月までの期間を対象として審査します。

老齢基礎年金との関係

老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付期間等が10年以上必要ですが、学生納付特例制度の承認を受けた期間は、この10年以上という老齢基礎年金の受給期間に含まれることにはなりません。老齢基礎年金の額の計算の対象となる期間には含まれません。

保険料の追納について

学生納付特例期間については、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること(追納)ができます。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをご検討ください。

《お問合せ》

- 苫前町住民生活課  
☎ 0164-64-2213
  - 留萌年金事務所  
☎ 0164-43-7211
- まで  
お問い合わせください。



春の火災予防運動 ~車両啓発パレードを実施~

令和3年4月20日(火)春の火災予防運動の初日に苫前・古丹別両地区にて車両啓発パレードが行われた。火災予防を啓発する放送を流しながら消防車両及び苫前町危険物安全協会会員車両と共に両市街地を巡回し住民に火災予防を呼びかけた。

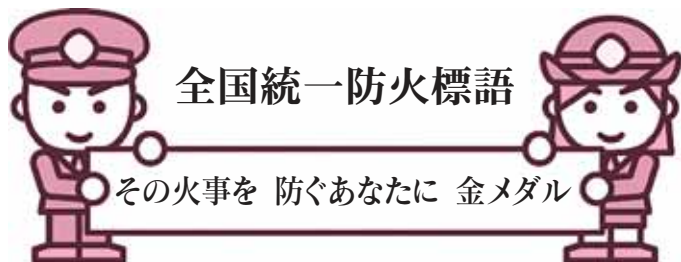
古丹別地区では各民間防火団体との徒歩パレードを予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、昨年に続き中止となった。



苫前地区



古丹別地区



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

# ほほえみ



社会福祉法人苫前町社会福祉協議会 苫前郡苫前町字旭37番地の1 苫前地区コミュニティセンター内  
 TEL 0164-64-2387 FAX 0164-64-9090 ホームページ <https://www.protech-web.co.jp/homepage/tomamae>

## ■ ご当地ピンバッジデザインの審査結果について

より多くの住民の皆様へ赤い羽根共同募金運動の理解と参加が得られるよう、苫前町共同募金委員会では、平成26年度からご当地ピンバッジの作成を行っています。

昨年に引き続き、世代を問わず広く愛されている苫前町イメージキャラクター「くまだとまお」を活用したコラボピンバッジのデザイン案を地域住民の皆様から募集したところ、このほど審査結果がまとまりましたのでお知らせします。

採用作品及び入選作品には、賞状と副賞が贈呈されました。(新型コロナウイルス感染症対策のため、贈呈式等は行っていません。)

なお、採用作品賞となったデザインを用いたご当地ピンバッジは、6月中には完成し、頒布を開始する予定ですので、お楽しみにお待ちください。



### 採用作品賞 (1点)

伊藤 沙智  
(香川)

### 入選 (5点)

池田 倅 (古丹別)  
 佐藤 夏妃 (栄浜)  
 田中 淳子 (栄浜)  
 秋山 美海 (古丹別)  
 助石 愛梨 (古丹別)

## ■ 感謝状の贈呈がありました

令和2年度の共同募金運動功績者として、苫前町立苫前中学校が社会福祉法人北海道共同募金会から感謝状と記念品の贈呈を受けました。おめでとうございます。

例年、町内の各学校からは、児童生徒をはじめ教職員の皆様方に積極的な取組をいただいておりますが、昨年度、苫前中学校からは例年以上の寄付実績が得られましたことから、苫前町共同募金委員会から推薦をさせていただきました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、贈呈式などは省略をさせていただきましたが、今後とも共同募金運動へのご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。



## ■ 生活福祉資金貸付制度のご案内

新型コロナウイルス感染症の発生による休業や失業等により、一時的又は継続的に収入減少した世帯を対象として実施している緊急小口資金及び総合支援資金の特例貸付の新規受付が、令和3年6月末まで延長されています。

新型コロナウイルス感染症の影響にかかわらず、生活にお困りの場合は、そのほかの生活福祉資金制度を活用できる場合もありますので、お気軽にご相談ください。

## ■ 苫前町身体障がい者福祉協会の役員改選について

この度、苫前町身体障がい者福祉協会の役員改選が行われました。新しい役員は次のとおりで、任期は令和3年4月1日から令和5年3月31日までの2年間となります。

会長	林 道行 (再)	理事	濱松 今朝代 (再)	監事	村上 重美 (再)
副会長	江島 慶子 (再)	理事兼監事	佐武 隆 (再)		

## ■ 令和3年度共同募金助成事業について

赤い羽根共同募金及び歳末たすけあい募金の助成による令和3年度実施事業が次のとおり決定されました。

ご寄付をいただいた皆様に改めて感謝申し上げますとともに、助成事業の様子は、今後の広報でお伝えしていきますので、よろしく願いいたします。

	区分	申請者(執行者)名	事業概要	交付決定額
1	一般(町域)	苫前町社会福祉協議会	広報誌発行事業	143,000円
2	一般(町域)	苫前町社会福祉協議会	ボランティアセンター運営事業	69,645円
3	一般(町域)	苫前町社会福祉協議会	苫前町敬老会事業	132,000円
4	一般(町域)	苫前町社会福祉協議会	お元気声かけ運動事業	3,000円
5	一般(町域)	苫前町社会福祉協議会	配食サービス事業	40,000円
6	一般(町域)	苫前町老人クラブ連合会	苫前町老人クラブ連合会活動支援事業	82,000円
7	一般(町域)	苫前町身体障がい者福祉協会	苫前町身体障がい者福祉協会活動支援事業	100,000円
8	一般(町域)	苫前町遺族会	苫前町遺族会活動支援事業	112,000円
9	一般(町域)	苫前町子ども会育成連絡協議会	苫前町子ども会育成連絡協議会支援事業	30,000円
10	一般(小地域)	川添子ども会	親子研修事業	25,000円
計				736,645円
11	歳末	苫前町社会福祉協議会	広報誌発行事業(年末年始発行分)	28,000円
12	歳末	苫前町社会福祉協議会	お楽しみ食事会事業	150,000円
13	歳末	苫前町社会福祉協議会	子どもクリスマスパーティー事業	190,000円
14	歳末	苫前町社会福祉協議会	歳末生活支援事業	100,000円
15	歳末(一般用途)	苫前町社会福祉協議会	ふれあいスポーツ大会事業	83,000円
16	歳末(一般用途)	苫前町社会福祉協議会	配食サービス事業	36,000円
計				587,000円

## ■ 第1回ふれあい倶楽部を実施しました

4月23日、今年度第1回目のふれあい倶楽部を開催しました。

26名の参加があり、午前中は苫前町樹脂粘土サークルの皆さんに講師を務めていただいたの創作活動を楽しみ、午後からは、社協職員が講師となって「ふまねっと運動」と軽スポーツである「ラダーゲッター」に取り組みました。



ラダーゲッターは、日本レクリエーション協会が親子3世代にわたって家族で楽しめるレクリエーションゲームとして開発したもので、今回初めて実施したところ、大変好評をいただきました。

今後、留萌管内老人クラブ連合会主催の交流会も予定されており、高齢者の健康づくりの一環として取り入れて行ければと考えています。

なお、次回のふれあい倶楽部は6月17日に開催の予定ですので、皆様のご参加をお待ちしております。

## ■ まちなかサロンが開催されます

昨年は、新型コロナウイルス感染対策のため開催を断念した「まちなかサロン」ですが、今年、新たに社協が事務局を担い、再スタートすることになりました。これまで同様、運営ボランティアと参加者とが和気あいあいと会話などを楽しみながら過ごせる場所にしたいと考えていますので、お気軽にお立ち寄りください。

第1回目の開催は5月18日で、苫前駐在所の目黒新所長をお迎えしてお話しいただく予定です。

運営ボランティアさんも随時募集していますので、興味がおありの方は、ぜひサロンをご覧になってください。



## 「正しく学ぶ！筋力トレーニング講座」参加者募集!!

### 1. 講座の概要

世の中でブームとなっている「筋力トレーニング」。今ではテレビや雑誌等で目にしない日は無いと言っても過言ではありません。この講座では効果を出すための正しい方法、適切な強度、細かなポイントについて、初心者向けに分かりやすく解説をして安全に実践して頂きます。安全で効果的な方法で行うので、体力が無い方も安心してご参加いただけます。

### 2. このような方にオススメです!

- ★筋トレに興味はあるけど、なかなか一歩踏み出せない方や正しい方法が知りたい方
- ★猫背、反り腰など姿勢が悪く、姿勢を良くしたい方
- ★とにかく筋トレが好きなお方
- ★肩こりや腰痛があり、運動で改善したい方
- ★体力をつけて心身ともに豊かに過ごしていきたい方

日 時 5月23日(日) 13時30分～14時45分

場 所 とままえ温泉ふわっと

講 師 学校法人三幸学園 札幌スポーツ&メディカル専門学校専門課長  
健康運動指導士 澤田 友紀 氏

申込み 開催日の3日前までにお申し込みください。(4回まとめた申込み可能です)

持ち物 上履き・タオル・飲み物を持参し、動きやすい服装でご参加ください。

その他 ・イベント傷害保険には加入しませんので、各自スポーツ安全保険に加入してください

・今年度も全4回の日程で開催を予定しております。今後の予定は次のとおりです。

第2回/7月10日(土) 13時30分～14時45分 / とままえ温泉ふわっと

第3回/9月19日(日) 12時50分～14時45分 / 苫前町公民館

第4回/10月30日(土) 13時30分～14時45分 / 苫前町公民館



## 乳幼児と保護者向け事業「本とあそぼう」を開催します

乳幼児と保護者を対象に、読書ボランティア「おはなしの森ひなた」による絵本の読み聞かせや手遊び、設定遊びを行います。子どもも大人も笑顔になれる事業ですので、お気軽にご参加ください。

【開催日と各回の設定遊び】 ※2月のみ申し込みが必要です

6月5日(土) 10時～	おもしろシャボン玉あそび 運動ゲーム	12月4日(土) 10時～	クリスマスのグラスデコ飾り づくり・運動ゲーム
8月7日(土) 10時～	手形足形カードづくり 運動ゲーム	2月5日(土) 9時30分～	雪遊び *カンガルースクールと共催
10月2日(土) 10時～	フィンガーペイント作品づく り・運動能力ゲーム	上記事業の開催場所：苫前町公民館図書室	

## 「苫前町公民館図書室」臨時閉館のお知らせ

蔵書点検作業実施に伴い、令和3年5月25日(火)は公民館図書室を臨時閉館します。

※蔵書点検実施後、貸出図書の延滞者には個別通知いたしますので、この機会に返却漏れがないかご確認ください。

## チャレンジデー2021 開催延期について

5月26日(水)に実施予定としていた「チャレンジデー2021」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、10月27日(水)に延期し開催される見通しとなっておりますのでお知らせします。

実施方法はこれまでどおりとなっておりますが、今後の状況によっては内容等が変更されることもありますので、詳細が判明した時点で改めてお示し致します。

～あなたの学びを応援します～

**苫前町公民館**

☎65-4076 FAX 65-3220  
Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp