



まちひと百景

成人式

1月12日(日)苫前町公民館で令和2年苫前町成人式が行われた。久しぶりの友人との再会に仲間同士で写真を撮ったり、おしゃべりをしながらお互いの情報交換をしていた様子だった。

小学校、中学校の担任の先生方がサプライズ登場により新成人にお祝いの言葉を贈ったほか、苫前町豊饒太鼓保存会による迫力ある演奏のアトラクションが行われた。

新成人の皆さんには夢や希望を追い求める舞台として「ふるさと苫前」を選択してもらいたい。

- 令和2年苫前町成人式・・・2
- シリーズ苫前商業高等学校ほか・・・3
- 苫前地区コミュニティセンター建設・・・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
- 学びの広場・・・10
- 住まいる情報・・・11～13
- 議会だよりNo.118・・・14～19
- ちびっこギャラリー・・・20

苫前町
議会だより
合併号

まちの人口

人口/3,029人(男/1,444人:女/1,585人)
世帯数/1,507世帯 (1月31日現在)

責任と自覚を! —新成人おめでとう— 令和2年 苫前町成人式



1月12日(日)午後1時から公民館において令和2年苫前町成人式が挙行された。

今年の対象は男女あわせて32名が新たに大人の仲間入りを果たし、うち男性12名、女性13名の計25名が式へ出席した。

色とりどりの振り袖やスーツに身を包んだ新成人が受付を済ますと、久しぶりに再会した友人と笑顔で談笑する姿や友人同士で写真撮影する姿が見られた。

式辞で池田文敏教育長が「日本の各地で豪雨災害は繰り返され、エネルギーを取り巻く世界の環境はより深刻化している状況にあります。「国連気候行動サミット」では、スウェーデンの16歳の少女が環境問題について演説をしたりと、世界では10代の活動が随分と活発化しているが皆さんは、世の中の動きをしっかりと捉え、変化の激しい社会に対応していかなければなりません。多くの出会いと一つひとつの努力の積み重ねがいつか必ず大きな実を結ぶことになる」と新成人にエールを送った。

新成人を代表し、千葉大翔さんと瀬川桃愛さんが「社会の一員としてのきまりを守り、互いに助け合うことを心に銘記し、責任ある行動のもと努力し続け社会の一員としてのきまりを守り、互いに助け合うことを心に銘記し、責任あ

る行動のもと努力し続けます」と力強く宣誓を行った。

福士敦朗町長は「今日から大人の仲間入りだ」と言われても、喜びの反面、戸惑いもあることと思うが、これからは社会・地域の担い手になっていくのだということをしつかり受け止めていただきたい。苫前の価値をこれからもずっと守り続け、もつと磨き、伸ばしていくことで、「いつまでも暮らしていける苫前」であるためのまちづくりを進めています。その一翼を担っていただける若い力の参画を強く求め、「ふるさと苫前」を若い皆さんの夢や希望を追い求める舞台として選択してほしい、次代を担う新たな感覚や情熱を發揮していただきたいと強く願っている」と、阿部俊一議長は「人は誰でも一人では生きていけない、多くの人々の知恵を寄せ合い人と人の結びつき、地域の繋がりが、絆や感謝の気持ちを持つてほしい。社会は常に変化するがその社会を変える原動力となり飛躍されることを念願したい」と祝辞を述べた。

成人意見発表では、教員を目指して現在大学で勉強中の永井壱聖さんが「高校進学に伴い、両親や地元の友人と離れたが、新天地の友人や地元の友人の支えがあり、大学で色々な経験を積むことができ、仲間の存在は、宝物の1つ、

両親や仲間の恩に応えるため、失敗を恐れず何事も挑戦したい」と述べた。

同じく、教員を目指して現在大学で勉強中の林寿実玲さんは「小中学校では、友人と笑いあい、時には喧嘩をし、切磋琢磨しながら友情を深めた。高校からは夢を追いかけて旭川の学校に進学。努力の末第一志望の大学で教員を目指し日々勉強している。ここまでの成長は、先生、地域の方々、そばで支えてくれた両親のおかげ。これからは自分が支える立場に回れるよう努力していきたい」とこれらの決意を述べた。

この成人式には当時新成人を受け持った学校の先生も参加、教え子を目の前にお祝いのメッセージを送ると、笑顔を浮かべる新成人も見られ、式典終了後も先生や友人を交え、談笑する姿が見られた。



「高校3年間の思い出」

北海道苫前商業高等学校 3年 森 柊 馬

苫前商業高校に入学してから、あっという間に卒業が近づいてきました。無事に進路も決まり、この時期を迎えることができたことを大変うれしく思います。この3年間は、たくさん思い出が詰まった日々でした。

中学校を卒業し高校に入学した3年前は、いろいろなことが初めてのことばかりでとても新鮮でした。初めての学校祭では、事前準備からみんなで案を出し合い、より良いものにしようと協力し合って取り組むことができました。模擬店や、縁日、そしてクラスパフォーマンスを成功することができたことが、1年生の一番の思い出です。

2年生になると、高校生活で一番大きな行事である見学旅行がありました。事前に自主研修で行きたいところを班の仲間と相談して決め、スケジュールを組み、実際に見学できたことが自信となりました。自主研修以外にも、ユニバーサルスタジオなどクラス全員で行きました。どの研修も、友達と一緒に楽しむことができたことが、最高の思い出となっています。

そして3年生。いろいろな行事などすべてが、「高校生活最後の～」となり、だからこそ、最後までより良いものにしようと協力し合うことができました。その中でも、3年間商業高校で学んできたことの集大成である「スマイルウインド（販売実習会）」。札幌で行ったスマイルウインドでは、日頃課題研究という授業で商品開発を目指してきた、米粉のお菓子「もちもち米べー（もちもちべいべー）」を完売することができました。生徒数が少ない分、多くのことを同時進行で取り組むことが大変でしたが、その分大きな達成感を持つことができました。

苫前商業で学んだことをこれからの進学先でも活かすことができるように、新たな世界で頑張っていきたいと思います。



苫前町の新米を学校給食に ～ JA 苫前町水稲推進部会～

12月9日（月）苫前町農業協同組合水稲推進部会（村上親之部会長）3名が教育長室を訪問し、今年収穫した「ななつぼし」3俵を寄贈した。水稲推進部会で新米の寄贈は今年で3年目となる。

村上部会長は「小中学生に苫前のお米をたくさん食べて、苫前を離れてもお米の味で苫前を思い出してほしい」と述べた。

池田教育長は「苫前のお米はとても好評でお代わりをする子どもも多い、たくさん子どもたちに味わってもらいます」と感謝していた。



海の子作品展入賞～苫前中学校・古丹別中学校



安藤さん

北海道信用漁業協同組合連合会が主催する第60回全道漁協みな貯金運動協賛2019年度「海の子作品展」の図画の部に出品した古丹別中学校（沼倉修校長）3年の安藤知佐都さんが優秀賞（公財北海道漁村振興協会理事長賞）、苫前中学校（明田豊校長）3年の千葉彩心さんが優秀賞（農林中央金庫札幌支店長賞）、同校1年の村井絵真さんが佳作（漁村文化開発基金理事長賞）に選ばれた。

両中学校の美術を指導している梅原賢伸教諭は「技術的にはまだ勉強するところもあるが、背景と見せたい部分のメリハリを描きあげていてうまく表現できていた」と話した。



千葉さん・村井さん

着ているものの生地質感を絵の具でよく表現できた」と話した。

また、千葉さんは「女性のカップの光と影の部分や網の質感を上手に表現できた」、村井さんは「タコ質感や特徴的な色合いと服のしわなどを細かく描くことができた」と話した。

なお、優秀賞を受賞した安藤さんと千葉さんの作品は、第42回全国海の子絵画展に出展される。安藤さんと千葉さんは、数々の作品展で入賞したがともに3年生であり、中学校最後の出展となることから全国でも入賞できればとうれしいと抱負も語った。

役場庁舎を耐震補強で躯体を強化

『苦前コミセン』ポケットパークに新設

供用後に町福祉センターは解体

町では、懸案事項としていた役場庁舎の耐震化と苦前町福祉センター（以下「福祉センター」という。）の建替えのため『苦前町役場庁舎耐震改修及び苦前地区コミュニティセンター（以下「コミセン」という。）建設』の工事入札を令和元年十一月二十八に行ない、同年十二月十九日開催の第四回苦前町議会定例会で工事契約締結を議決、落札業者との契約事務を進めた。工期は令和三年三月十九日までとし、実質的工事は令和二年四月から着工、令和三年四月の供用を目指している。なお、コミセン供用後には福祉センターとシルバークラブは解体する。

工事の種類と契約金額、契約の相手方は次のとおり。
建築主体工事が898,700千円で（株）竹中工務店

北海道支店（札幌市）、電気設備工事が87,186千円で山崎・北海電工経常建設共同企業体（代表・（株）山崎電気・苦前町）、機械設備工事が209,000千円で日進設備工業（株）（旭川市）。総工事費は1,194,886千円となる。工事は一括発注であるが、庁舎耐震改修が約7億2千万円（議場含む）、コミセンが約4億7千万円を見込んでおり、財源としては有利な起債の過疎債や緊防債を見込んでいる。

耐震補強を進める役場庁舎は昭和五十七年十二月に供用後約四十年が経過、また、建て替えとなる福祉センターは昭和四十五年に建設、約五十年が経過、経年劣化が目立ち地域住民から建て替え要望の声が多く聞かれていた。この度の工事発注に至る経緯は、平成二十二年度に策定した『苦前町耐震促進計画』をはじめ、平成二十八年に策定された『苦前町公共施設等総合管理計画』等、施設の長寿命化推進に取り組み中で、役場庁舎については平成二十九年度に「耐震診断」を実施、翌三十年度に耐震補強による現行施設の活用を決定した。また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

しかし、平成三十一年三月、現庁舎3階の議場が、一般財団法人北海道建築士事務所協会『建築物耐震診断等評価委員会』において耐震性確保が出来ない結果となったことから、議場部撤去の計画案に切り替えることで同評価委員会承認が得られ、既に計画を進めていたコミセン3階部へ移設する計画案に変更することとなった。移設建設に伴っては議会の理解を得て、二度目となる『苦前地区コミュニティセンター建設に伴う住民説明会』（令和元年六月六日）を開催してコミセン3階へ移設変更の了承を得た。

また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

しかし、平成三十一年三月、現庁舎3階の議場が、一般財団法人北海道建築士事務所協会『建築物耐震診断等評価委員会』において耐震性確保が出来ない結果となったことから、議場部撤去の計画案に切り替えることで同評価委員会承認が得られ、既に計画を進めていたコミセン3階部へ移設する計画案に変更することとなった。移設建設に伴っては議会の理解を得て、二度目となる『苦前地区コミュニティセンター建設に伴う住民説明会』（令和元年六月六日）を開催してコミセン3階へ移設変更の了承を得た。

また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

この建物は1階（425.91㎡）、2階（438.79㎡）をコミセン、3階（53.86㎡）を議場として建設する。各階渡り廊下（64㎡×3総面積192㎡）で役場庁舎と結び、総延べ面積は1,410.56㎡となる。

また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

前中学校区内の町内会をはじめ、苦前地域の老人クラブ、婦人会、まちなかサロン実行委員会のほか、福祉センターで活動するサークル代表者らを含む十九団体による『苦前地区コミセン・議場複合施設建設実施設計検討会議（以下「検討会議」という。）』を立ち上げ、検討会議を重ねて要望意見を積極的に取り入れ、住民に親しまれる施設建設実現を推進してきた。

この建物は1階（425.91㎡）、2階（438.79㎡）をコミセン、3階（53.86㎡）を議場として建設する。各階渡り廊下（64㎡×3総面積192㎡）で役場庁舎と結び、総延べ面積は1,410.56㎡となる。

また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

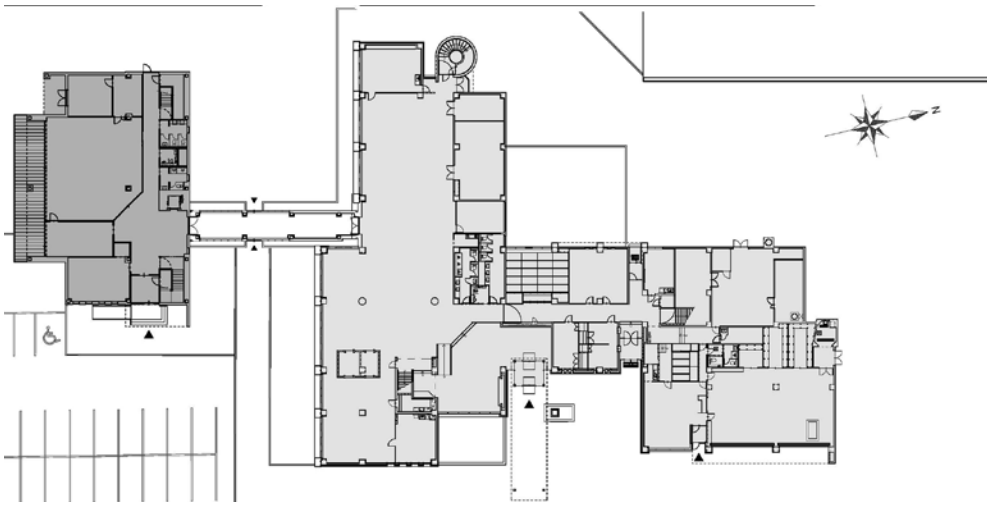
また、福祉センターについては同年度当初から職員による庁内協議を重ねて、老朽化に伴う建て替え方針を理事者決定し、『福祉センター改築に係る住民説明会』（平成三十年十二月二十六日）を開催して、建設地を役場横のポケットパークに決定した。

【苫前町役場庁舎耐震改修及び苫前地区コミュニティセンター建設工事】

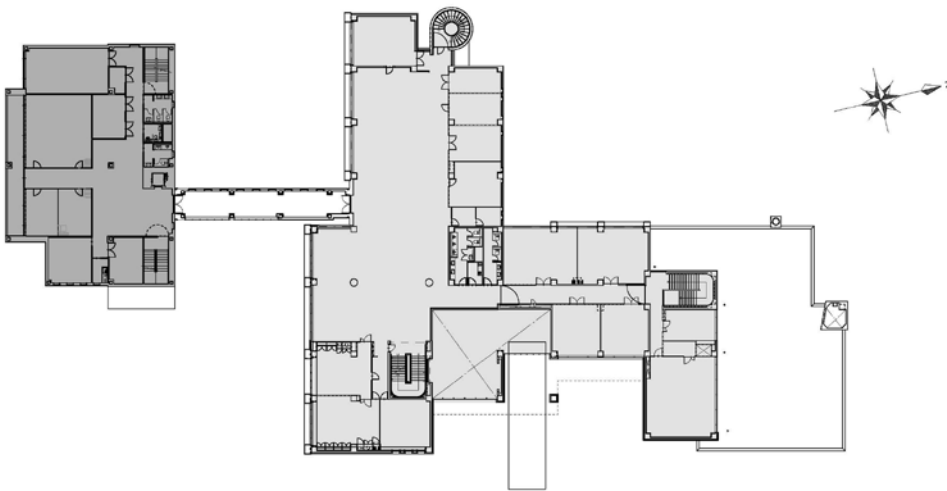
<コミュニティセンター>

<役場庁舎・消防庁舎>

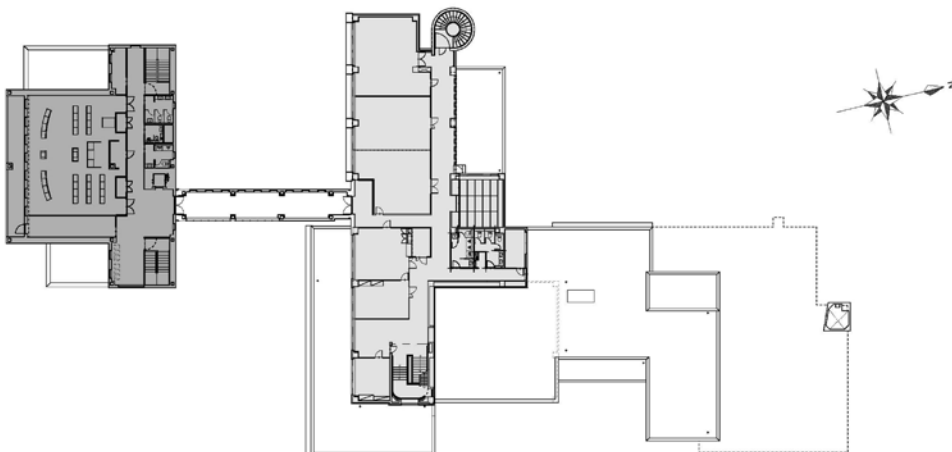
[1階平面図]



[2階平面図]



[3階平面図]



らなる住民の集いと憩いの場となることを願っている。各階に共通して「男女トイレ」と「多目的トイレ」、「エレベーター」を設置。コミセンにエレベーターが設置されることで同施設のバリアフリー強化が図られ、2階や3階

議場への傍聴もスムーズに移動でき、渡り廊下で役場庁舎へも移動できる。また、同施設は災害時の避難所としても活用することとしている。庁舎の主な各工事概要を見ると『建築主体工事』では、耐震補強は庁舎南壁全面と西

側の一部を「マスターフレーム工法」による補強を実施、「既存ブロック壁箇所の撤去」「柱の炭素繊維巻き」での補強、「議場解体」、耐震化に伴う改修工事では「1階自動ドア取替」「教育長室の壁撤去（教育長室を現中部森林組

合事務所へ変更のため)」。『電気設備工事』では、「発電機の増設」「キューピクル取替」「蓄電池の設置」「計装盤、動力盤取替」。『機械設備工事』では、「暖房設備の一部取替」「オイルタンク清掃」などを実施することとしている。

なお、役場庁舎は列記したとおり耐震補強工事とし、大規模な改修工事は見送ることとした。

健康
ばんざい

がんの知識と予防について

今月の担当は 宮崎主任保健師です

日本人男性の3人に2人、女性でも2人に1人ががんになるといわれています。若くても、これまで病気ひとつしなかったがなくても、突然がんが見つかるということもあります。

ご自身や家族、親しい人ががんと向かい合うことになったときの備えとして、正しい知識を身につけておきましょう。

【がんになる仕組み】
がん細胞は健康な人の身体

でも毎日たくさん生まれていますが、免疫細胞がその都度退治してくれているのでがんになることはありません。たばこなどの要因でがん細胞が身体の中で増え続けたり、免疫の働きが衰えることで、やがてがん細胞が塊となつて「がん（悪性腫瘍）」となります。塊になった細胞も、その場でとどまっていれば、良性と呼ばれ、切除してしまえば命にかかわることはありません。細胞の塊がその場に留ま

がんを防ぐための新12か条	
1条	たばこは吸わない
2条	他人のたばこの煙を避ける
3条	お酒はほどほどに
4条	バランスのとれた食生活
5条	塩辛い食品は控えめに
6条	野菜や果物は不足にならないように
7条	適度に運動
8条	適正な体重維持
9条	ウイルスや細菌の感染予防と治療
10条	定期的ながん検診を
11条	身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12条	正しいがん情報でがんを知ることから

ている段階であれば治療は比較的容易ですが、転移すると完治は難しくなります。そのため、がんによる死亡を減らすためにも、定期的な検診による「早期発見」が大切です。

【がんを防ぐには】

日本では、男性のがんの原因の5割以上、女性でも3割弱が喫煙などの生活習慣

慣や感染となつていきます。生活習慣を見直したり、より良くすることが、がんの予防につながります。

がん研究振興財団が公開している「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした調査や研究で明らかにされている証拠を元にまとめられたものです。

＜運動＞

毎日15分程度の軽い運動でも、心血管疾患やがんの予防に役立ちます。

＜食事＞

男性ホルモンや女性ホルモンはコレステロールが材料となつて作られます。肉を多く食べて性ホルモンの分泌が増えると、前立腺や乳房で細胞増殖が活発になり、がんがでやすくなる傾向があります。また、肉の消費量が高い国ほど、大腸がんが多いことがわかっていますので、魚も食べるようにしましょう。

胃がんの約95%がピロリ菌への感染に起因しています。ピロリ菌の感染によつて胃が慢性的に炎症状態になると、がん細胞が増える確率が高まります。塩分の多い食事はピロリ菌による炎症を助長するので、控えた方

が良いでしょう。熱いものも食道の粘膜を傷つけ、発がんのリスクを高めるので、摂り過ぎは控えましょう。

＜たばこ＞

たばこの煙には発がん性物質が含まれており、肺がんの最大の原因はたばこです。たばこがなくなると、日本人男性のがん死亡全体の約4割がなくなるといわれています。禁煙を続けることで、肺がんでの死亡率は確実に減り、15〜20年すればたばこを吸わない人と同じくらいになります。

たばこを吸うと一時的にストレスが解消されるように感じますが、実際は喫煙でストレス解消にはなつておらず、ニコチン切れになることがストレスを生み出すもととなつています。イライラなどの禁煙の離脱症状は、2〜3日目をピークに徐々に軽くなつていきます。

喫煙者の7割が、禁煙したいと思つてもやめられないというニコチン依存症の状態です。ニコチン依存症の治療は医療保険が使えるようになったので、禁煙外来を活用して禁煙を

成功させることも一つの方法です。

【がん検診を受けよう！】

早期のがんには自覚症状がほとんどありません。痛みなど何かしらの症状が出るのは、原則として進行がんです。症状が出る前にがんを見つけたがん検診を受けることが大切です。

苦前町では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診を行っています。予約は先着順となりますので、希望の日時がある方は、予約開始後に早めの連絡をお願いいたします。予約の開始日等の詳細は改めてチラシでお知らせしますので、回覧等をご確認ください。

がんを防ぐ生活習慣と早期発見のためのがん検診、この二段構えで、がんによる死亡を防ぎましょう。



★認知症ってどんな病気？

認知症は、様々な原因で記憶や思考などの脳の機能（認知機能）が正常に働かなくなり慢性的に日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

認知症の中でも多いのはアルツハイマー型認知症ですが、認知症を引き起こす病気によって症状も異なり、また治る病気や一時的な症状の場合もあります。高齢者では年齢とともに認知症の患者数は増え、75歳以上から急増します。年をとると身体だけではなく脳も衰え、高齢者の4人に一人が認知症またはその予備軍だとも言われています。そのため、介護を受ける人が認知症である場合も増えています。

介護する方がよく見聞きする行動で次のことがあります。

■「家に閉じこもりがちで、外に出たり人と会うことを嫌がる」

⇒ 認知症が進行することや身体の衰えでかつての行動力が低下し、家にいる時間も長くなります。人との関わりが少なくなることで孤独感や不安を感じ、寂しさが募ります。物忘れを自覚している場合は、周りの人に迷惑をかけたくないと、一緒にいてもらうことを拒んでしまうこともあります。できないことを認めることがどんなにつらいことか理解することは難しいのですが、まずつらさを受け止め、できることを一緒にみつめていきましょう。「自分にもできることがある」と思うことで自信を取り戻し、いきがいにもつながっていきます。

そのために、人と話すことができたり、楽しめることを考えることができるように環境を整えることができますとよいでしょう。

一般的な対応方法を紹介しました。認知症の方の状態に合わせて工夫していきましょう。

★認知症サポーター養成講座

町民のみなさまを対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識をもち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。その役割は何か特別なことをするのではなく、例えば、困っている認知症の方がいたら声をかけたり、認知症の方を介護している家族などにねぎらいの言葉をかけるなどがあります。

令和元年12月31日現在、全国にサポーターは約1,234万人おり、当町のサポーターは378人、サポーター養成講座の講師役となるキャラバンメイトは8人います。

規定の講座を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができ、その証であるオレンジリングが与えられます。



この講座は、町内会や学校、職場、サークル、お友達同士など、3～5人の少人数でも開催できます。今後、苫前町社会福祉協議会と協力し「すまいる塾」にて認知症サポーター養成講座受講者向けのステップアップ講座を実施する計画もあります。興味のある方は「苫前町地域包括支援センター（電話 64-2215）」へお問合せください。

◆事業のお知らせ◆

- 3月10日（火）午前9時30分より苫前町公民館において「第6回寿いきいき教室」が開催されます。一般社団法人北海道歯科衛生士会旭川支部から齊藤美香歯科衛生士を講師に迎え、「お口の健康」について講話をいただきます。今年度最後の教室となっておりますので、ぜひご参加ください！

お問い合わせ

苫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 後期高齢者医療ガイド

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには役場窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現 役 並 み 所 得 者		【課税所得690万円以上】 212万円
			【課税所得380万円以上】 141万円
			【課税所得145万円以上】 67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、住民生活課住民係または古丹別支所に提出してください。

■ 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付しています。

発送月は、9月下旬と3月初旬の年2回です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成31年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800	0	0	0
平成31年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000	0	0	0
平成31年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	6,900
合計				230,000	23,000		11,490	6,900

※この通知は皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

※この通知は医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆ 医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等間違いがないか確認しましょう。

お問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合
札幌市中央区南2条西14丁目目国保会館6階
電話 011-290-5601

お住まいの市区町村
苫前町 住民生活課住民係
電話 64-2213