



## まちひと百景

### 桜は見ごろ ひっそりと

今年で49回目を数える予定であった古丹別緑ヶ丘公園さくらまつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となってしまった。

今年の桜は、開催予定日ごろに見ごろを迎えていただけに実行委員会も惜しんでいた。

来年はイベントの開催と満開が重なることを期待したい。

(撮影：5月8日)

- シリーズ苫前商業高等学校ほか… 2
- 苫前町中小事業者持続化支援金のご案内  
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
- 学びの広場… 8
- 住まいる情報… 9～11
- ちびっこギャラリー… 12



### まちの人口

人口 / 3,009人 (男 / 1,450人 : 女 / 1,559人)  
世帯数 / 1,513世帯 (5月31日現在)

# 地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

## 「一人ひとりが輝ける苫前商業」

北海道苫前商業高等学校 3年 前田 美奈実

苫前商業高校は、現在29名で学校生活を送っています。人数が少ないため、年間を通してたくさんある学校行事では、一人ひとりが役割と責任を持ち活動することができます。

それを負担に思うのではなく、生徒自身が進んで行うため、とてもよい行事になっていると思います。そして、行事を行う上で、地域の方々には欠かせない存在です。協力がなければできないことがたくさんあります。こういった地域の方との関わりも、私たち生徒が成長できる一つの理由だと思います。

苫前商業は、商業科ならではの検定取得にも力を入れて取り組んでいます。授業内での勉強、放課後や休日の検定講習。先生方が親身になって生徒のわからない部分を教えてくれます。そのおかげで、たくさんの検定を取得した生徒も数多くいます。私が1年生の時には簿記検定3級を学級全員で合格したこともあります。

現在3年生は、進路に向けてたくさん悩みながら、次のステップに進もうとしています。そして、私は進路活動と並行しながら生徒会活動にも取り組んでいます。残念ながら、今年は新型コロナウイルスの影響で例年と同じ行事の取り組みはできないかもしれませんが、中止になりそうな行事を何か違う形で実施したいと考えています。また、それを可能にしてくれるのは先生方や学校です。

一人ひとりが輝ける魅力ある苫前商業に少しでも興味を持っていただけた方は、ぜひ体験入学にお越しください。在校生一同お待ちしております。

## スマート農業デモンストレーション ～走行アシスト田植機～



苫前町スマート農業推進協議会（会長福士敦朗町長）は、国の産地パワーアップ事業と町補助金を活用した昨年のRTK基地局、自動操舵トラクタに続き今年度はハウスの自動閉閉システムや走行アシスト田植機をシステムに間に合うよう前倒しで導入しました。

実施主体で町内のスマート農業実践農業者で構成する苫前町ICT推進協議会（中嶋和浩会長）は5月21日（木）、導入した走行アシスト田植機のデモンストレーションを岩見地区の水田で行いました。

中嶋会長は「RTK基地局電波によるアシスト機能で走行しながら苗の補充など作業効率と省力に大きな効果」と語った。

福士町長も田植機に試乗しアシスト機能の効果を体感した。

## 民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰の伝達

民生委員・児童委員として15年、20年以上の民生委員活動と社会福祉の増進に貢献された功績に対する厚生労働大臣特別表彰の伝達が4月30日（木）役場町長室で執行われ、本町の野崎信輝さん、伊藤せつ子さん、山本美智子さんが受賞した。

福士町長から3氏に表彰状が手渡された後、「これまでの活動に対し感謝を申し上げるとともにこれからも地域での活躍に御期待とお願いを申し上げます」と謝意を述べた。



## 新型コロナウイルス感染防止対策へ たくさんの寄贈をいただきました

株式会社東北建設 様  
消毒用次亜塩素酸水



苫前建設協会 様  
使い捨てマスク



苫前建設工業株式会社 様  
アルコール消毒薬



教育関係などで使用させていただきます ありがとうございました

## 苫前町中小事業者持続化支援金 のご案内

苫前町では、新型コロナウイルス感染症拡大により、大きな影響を受けている町内の中小企業・小規模事業者の皆さまに対して、その事業継続を支えるための支援金を給付します。

### 給付の主な要件

【業種】小売業、宿泊業、飲食業、製造業、情報通信業、運輸業、各種サービス業（専門技術・生活関連・廃棄物処理・自動車整備）

※その他の資格要件があります。不明な点は、お問い合わせください。

【条件】新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、**本年1月～12月のいずれかひと月**において、収入が、**前年同月比で30%以上減少**している事業者

### 支援金の額

一律 50万円

### 申請方法

申請受付期間 令和2年6月1日～令和3年1月31日

申請書類は、次の方法で入手してください。

- ・苫前町役場窓口、役場古丹別支所、苫前町商工会に備え付け
- ・町ホームページからのダウンロード
- ・電話や電子メールでの請求

■お問い合わせ 書類請求

商工労働観光課

☎ 0164-64-2212 メール shoko@town.tomamae.lg.jp

## プレミアム商品券を予約販売いたします！

新型コロナウイルス経済対策の一環として、プレミアム率とセット数を拡大したプレミアム商品券を町の支援を受け販売いたします。

新型コロナウイルス感染症予防として購入時の混雑を避けるため、全世帯に下記のような予約申込書を郵送しており、予約申し込みされた方へ販売を行います。

既にお手元に届いているとは存じますが、購入をご希望の方は申込用紙に希望セット数（1人最大5セット：5万円まで）をご記入頂き、同封の返信用封筒でご返送、又は苫前町商工会に直接ご持参下さい。

## 苫前町プレミアム商品券 予約申込書

赤い  
表紙が  
目印

プレミアム30%付商品券（使用期間7月1日～12月31日）

- ・1セット10,000円で13,000円分の商品券を購入できます。
- ・お1人様5セット（50,000円）まで予約申し込み可能です。

■お問い合わせ 苫前町商工会 ☎0164-65-4121

## 苫前町が実施する「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

上記2事業のほか次の対策事業を臨時交付金を活用して行っています。

- ・使い捨てマスク等防疫備蓄品の購入
- ・苫前町商店街チラシ事業補助金
- ・遠隔・オンライン学習環境整備事業（生徒、教員用パソコンの購入）
- ・苫前町飲食店応援金支給事業
- ・手指消毒用ジェルの全戸配布

総合政策室 ☎0164-64-2212

健康ばんざい

## 「自分の歯を守りましょう!」 「水分摂取で熱中症を予防しましょう!」

今月の担当は 中谷管理栄養士です

1989年から厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存じですか？これは、80歳になっても20本以上の歯を残そうという運動で、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。しかし、虫歯や歯周病などで歯を失ってしまう人も少なくありません。そのため今回は、虫歯や歯周病を予防して、生涯、自分の歯で生活できるようにセルフケアのポイントをお話ししたいと思います。

### 虫歯予防のポイント

虫歯の原因は、糖分の過剰摂取です。歯の表面のプラーク（歯垢）の中には細菌が存在します。この細菌が糖分を分解して酸を作り、その酸が歯を溶かして虫歯となります。そんな虫歯を予防するためにセルフケアのポイントを3つ紹介します。

#### ①歯磨きは歯垢が付きやすい所を重点的に

奥歯のかみ合わせの溝や歯と歯の間、歯と歯茎の間、歯

と歯が重なった場所、抜けてしまった歯の周りは磨き残しが多く、歯垢が付きやすい部分です。これらの場所を意識しながら歯を磨いたり、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して、歯ブラシでは届かない歯と歯の間をケアしましょう。

②フッ素入りの歯磨き剤を選ぶ  
フッ素には、酸によって溶かされた歯を修復する働きがあります。そのため、継続的に使うことで歯の表面が強くなり虫歯予防に効果的です。

③甘いものをタラタラ食べない  
砂糖は虫歯の原因である細菌のエサとなり、増殖させます。甘いものを食べたらかまめに歯磨きをしましょう。長く口の中にあるあめやガムなどには特に注意しましょう。

④歯周病予防のポイント  
歯周病とは、歯と歯茎のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を起こし、さらには歯を支える骨を溶かして歯をグラグラにさせてしまう病気のことです。そんな歯周病を予防するためセルフケアのポイントを3つ紹介します。

#### ①歯と歯茎の間にたまった歯垢を取る

歯周病が進行すると「歯周ポケット」が深くなり、歯垢がたまりやすくなります。歯と歯茎の間に歯ブラシの毛先を当てて、優しく、小刻みに歯を磨いて歯垢をかき出します。

#### ②禁煙、生活習慣病の予防・改善

喫煙者は非喫煙者の3～8倍歯周病になりやすく、糖尿病患者は歯周病が進行しやすいことが研究で分かっています。そのため、喫煙のほか、糖尿病や肥満などの歯周病リスク要因はできるだけ取り除きましょう。また、食事の時はよく噛んで、唾液をしっかりと分泌させることで、口の中の清潔を保ち、歯周病を予防します。

#### ③定期的に歯科医院を受診

セルフケアだけでは取り除くことのできない歯垢や歯石は、プロのケアが必要です。歯周病はある程度進行してしまうと治療が困難となり、歯を失うことになってしまいます。早期発見と早期治療が大切です。



## 水分摂取を意識しましょう

今から夏にかけて気を付けて欲しい病気の1つに、熱中症があります。熱中症は、体温調節の機能がうまく働かなくなるのが原因となります。体温が高くなると、汗をかいいたり、皮膚の表面から放熱することで熱を逃がして体温を下げるのですが、あまりに高温になると汗をかいても体温が下がらなくなってしまうことがあります。しかしそんな状態でも汗は増え続けるため、血液中の水分や塩分が不足して体液のバランスが崩れます。その結果、熱中症の症状が現れるのです。

### 熱中症予防には水分補給が大切

先ほど紹介した通り、体温が高くなると、体温を下げるために汗が増えて体内の水分がどんどん奪われていきます。そのため、奪われてしまった水分を補給し、脱水を予防することが熱中症予防に大切です。また、現在はマスクが欠かせませんが、マスクをすることによってマスク内の湿度が上がると、のどの渴きに気づきにくくなるという報告がされました。そこで、水分補給のコツを3つ紹介します。

①水分補給は「のどが渇く前」に「こまめ」に  
軽い脱水症状ではのどの渴き

を感じないため「のどが渇く前」を意識してこまめに少量ずつ飲むことが大切です。特に運動の前や暑い場所に行く前には、しっかりと水分をとることが大切です。また、起床後、就寝前にコップ1杯の水を飲んだり、入浴の前後で水分をとる習慣をつけて日常で起こり得る熱中症を予防しましょう。

②水分補給には水や麦茶が良い  
日常的に飲むものとして、水や麦茶がおすすめです。カフェインが含まれるお茶やコーヒーには利尿作用があります。また、ジュースなど糖分が含まれる飲み物は、体内への水分の吸収率が悪くなってしまいます。そのため、コーヒーやジュースは、日々の楽しみみの1つと考えるといいでしょう。アルコールは水分補給の手段とはならず、飲んだ量以上に水分を排出してしまいます。ビールを飲んで水分補給と考えることはとても危険です。飲酒中も飲酒の前後も、水を飲むよう意識しましょう。

③汗をたくさんかくときはスポーツ飲料で水分と塩分を補給  
汗は水分だけではなく、塩分も排出されています。そのため、運動をするときや大量に汗をかくときには水分と塩分を一緒に補給することができると、スポーツドリンクを30分に1回は飲むように心がけましょう。

## ★認知症サポーター養成講座

町では、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2年3月31日現在、全国にサポーターは約1,264万人おり、**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7人**います。

規定の講座（認知症の症状や診断・治療、予防方法、認知症の人と接するときの心がまえ、認知症を介護している家族について等の内容で構成され、動画も視聴する時間もあります）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、地域で認知症がある方も誰もが生活しやすいよう、認知症サポーターを増やす活動を行っております。

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。

### 認知症サポーター養成講座後の感想（一部を紹介します）

- ・「自分もそうやってきたと思うようになってきたので、勉強になった。」
- ・「認知症の対応については、正しい知識と理解が大切だ。」
- ・「老化による物忘れと認知症の症状を分けて考えられるようになった。」
- ・「自分の家族、身近な人が認知症になったときに今日学んだことを活かしたい。」
- ・「まずは隣近所の人に声をかけてみる。」
- ・「今まで交流のある人に変化があり、認知症を疑ったら相談する。」
- ・「認知症の方への対応のポイントは、一般的な人への対応にも役立つので活かしたい。」

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、即座に開催することは難しい状況ですが、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。

現在、全国で新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）」を徹底的に避けること」が言われています。外出を自粛し、家庭で過ごす時間が長くなると、足腰の筋力が低下してしまったり、心身の健康が崩れてしまうことがあります。

厚生労働省では、高齢者の皆さまが日々の健康を維持するためにと題し、「人との交流を」と言う項目の中で、次のように紹介しています。

孤独を防ぎ、心身の健康を保つためには、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

### ◆事業のお知らせ◆

6月・7月の介護予防事業については、**新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止**とさせていただきます。

**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

## 介護保険ガイド

### 介護保険のサービスとサービスを受けるまでの流れについて

#### 【介護保険で利用できる施設・居住系サービスについて】

介護保険で利用できるサービスのうち、今回は町内にある施設サービスと地域密着型の居住系サービスについて紹介します。

サービス費用は、要介護度や部屋のタイプなどによって異なります。また、サービス費用に加えて、食費、居住費や日常生活費などが必要になります。

#### 《施設入所サービス》

◎「要介護（1～5）」に認定された方が利用することができます。

介護老人福祉施設  
(特別養護老人ホーム)

日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、必要な介護サービスを受けることができます。

※要介護1又は2の方が利用する場合は、居宅で日常生活を営むことが困難なやむを得ない事由がなければなりません。

#### 《地域密着型の居住系サービス》

◎高齢者の方が、住みなれた地域での生活を可能な限り継続できるようにするため、地域の特性に応じた柔軟なサービスを提供するものです。

認知症対応型共同生活介護  
(グループホーム)

認知症の高齢者が共同で生活できる場(住居)で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

※苫前町にある地域密着型サービスを利用できるのは、原則として、苫前町の被保険者のみです。

#### 【介護保険のサービスを受けるまでの流れ】

介護保険のサービスを利用するには、苫前町が行う「要介護認定」を受ける必要があります。

「要介護認定」とは、どの程度の介護サービスが必要かを判断するための審査で、「要介護認定」の結果（介護度）により、介護保険サービスを利用できる量や内容が異なります。

#### 《手順の流れ》

- 1) 申請書の提出… 要介護認定を受けるために、本人又は家族等が苫前町に要介護認定の申請を行います。
- 2) 認定調査… 町の認定調査員又は委託先の認定調査員が、自宅等に訪問し、本人の心身の状況や日常生活の状況を調査します。
- 3) 審査・判定… 認定調査の結果と医師の意見書を基に機械判定（一次判定）を実施し、その結果から、「留萌中部介護認定審査会」で総合的に審査・判定（二次判定）します。
- 4) 認定・結果… 介護等が必要と判定された場合は要支援1～2と要介護1～5の区分に認定されますが、非該当（自立）と認定された場合はサービスを利用できません。この認定結果は、文書で通知します。
- 5) ケアプラン作成… 要介護・要支援認定を受けた方は、利用したいサービスについてケアマネジャー等と相談の上、「ケアプラン」を作成してもらいます。  
※「ケアプラン」…要介護度や利用者の心身の状態に合わせて、利用するサービスの種類、回数などを取りまとめた介護サービスの計画です。
- 6) サービス利用… ケアプランに基づいて、訪問介護や通所介護などサービス提供事業者から提供される介護サービスの利用が始まります。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課福祉係 (☎ 64-2215)