

祝 苦前町20歳の集い



祝 苦前町20歳の集い
新たな門出を迎える

2025年7月6日 土曜日 祝 苦前町20歳の集い

華やかに彩る人生の節目

令和7年苦前町20歳の集い

1月12日、町公民館で20歳の集いが開催され、24名がともに二十歳の門出を祝った。
式の最後では、お世話になった先生からのビデオレターに、参加者たちは、懐かしそうに見入っていた。また、恩師が実際に会場へ駆け付け、かつての教え子の門出を祝い、当時の話で盛り上がっていた。



宣誓 河端 伶拓 さん 土田 伶奈 さん



私たちは、本日ここに生涯忘れることのできない式典を迎えることができました。

今日まで、私達を温かく、時には厳しく育て、見守ってくれた両親をはじめ、多くの方々から感謝いたします。

私達をとりまく社会は今、非常に厳しい状況にあり、未熟な私達は幾多の困難にぶつかることと思います。

しかし、どのような困難にもくじけず、私達はこの町で学び、育んだ精神で自分を磨き、乗り越えていきたいと思えます。

この意義ある日に、社会の一員としての決まりを守り、互いに助け合うことを心に銘記し、責任ある行動のもとに明日の郷土を築く担い手として、諸先輩方の御指導をおおきながら、微力ではありますが、苦前町の発展のために努力し続けることを誓います。

意見発表



松岡 泰知 さん

既に自らの決めた道を邁進している方も、まだ迷い進む道を探している方も多くいらっしゃるでしょう。選択肢をどうするかにかかわらず、未来というのは不確かなものです。未来は誰にもわかりません、明日のことさえ誰にもわからないのだから、考えすぎては、立ち止まっていては何もできなくなってしまうです。

まだ自分の夢も将来もおぼろげではあります。それでも少しずつマイペースに進んで行こうと思います。そしていつか、支えてくれた方々や町の方々に恩返しをしたいと切に願います。

村井 孝輔 さん



去年の秋には小学校へ1週間の実習に行きました。私はもともと高校の教師になりたいと思っていましたが、実習で小学生とふれあい、この子供たちのためなら働きたいと強く感じました。また教育大で学ぶ中で一番に感じるののは、今までお世話になった先生方の凄さです。教わっていた当時には分からなかった、先生方の授業の工夫や学校業務の大変さを感じることになりました。

まだまだ未熟な中学生で、人間として成長しなければいけないことが沢山あります。子どもに教える立場になるために、少しでも多くの経験を積み、努力していきたいと思います。



かえで
大矢根 楓

将来は看護師になります！



かつひと
浅野 克一

夢に向かって、大学でちゃんと勉強して、頑張っていきます！



まさや
朝桐 昌哉

尊敬する先輩や主任のように北海道の電力を支えていくような存在になりたい！



りょうた
河端 伶拓

感謝の気持ちを忘れずこれからも頑張っていきます！



にいな
小笠原 新菜

立派な大人になれるよう頑張ります！



ゆうき
大矢根 勇希

これからも苫前町のために頑張っていきます！



高校の英語教師になるために大学で教員免許を取得するように頑張っています！



大学での学びを誰かのためになるように繋げていけたらと思います！



今まで関わってきた人たちの恩と縁を忘れず、素敵な大人になります！



今の大学を卒業して、技術者になります！



今まで支えてきてくれた方々に、恩返しできるよう頑張ります！



今後の将来のためにも、これからも自分の学業に専念していきたいと思います！



立派な自動車整備士になれるよう努力して励んでいきます！



素敵な保育士になれるよう頑張っていきます！



これからもっと仕事に慣れて、親孝行できるように頑張ります！



夢に向かって1歩ずつ
全力で頑張っていきます！



これからも日々の継続を
心がけて勉強していきたい
と思います！



今の仕事を頑張っ
ていきます！



今の仕事頑張ります！



この町のために頑張りたい
と思います！



まだ夢はおぼろげです
が、マイペースに進ん
でいきます！



新しい挑戦や出会いを大
切に一步步成長して、
看護師になりたいです！



お金に困らないような
生活ができるよう頑張
ります！



将来の夢は教師になる
ことです！

地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

「進路について」

苫前商業の良いところは、進路活動について生徒と教員が親身に考え、一緒に将来をみつけれられることだと思います。私が苫前商業に来て約7年が経ち、様々な進路を見てきました。入学時は、進学を考えていなかった生徒も、3年間苫前商業高校で、「商業」を学んだことがきっかけで、各分野に興味を抱き、学校行事や校外活動を通して、より専門性を磨きたいと思えるようになっていく生徒が多いと感じています。高校生活の中で、「学ぶ」楽しさや、町の方々の温かい関わりを通して、仕事の生きがいや楽しさ、仕事内容を知る機会を多く得ていたようです。

入学当初から進学を希望して入学した生徒には、早くから国公立大学に向けて取り組めるように進路指導を行います。近年では、小樽商科大学、北見工業大学へ進学しています。また、私立の大学であれば指定校推薦や公募推薦を利用して進学することができます。私が高校生だった頃は、推荐枠をもらうための校内選抜会議がありました。ここを勝ち抜くことが最大の難関だったと記憶しています。苫前商業は、もともとが少人数なので、それぞれの志望校が集中しない限り、指定校推薦で進学することができています。また、資格取得を重要視した入試制度の大学もあり、商業高校からは有利な選抜方法となっています。

就職においても、これまでは「事務」の職種希望が多かったのですが、近年は販

売実習会や苦カフェを実施しているため、「販売」「接客」を希望する生徒が増えました。専門学校についても、課題研究で調べた内容をさらに深く学びたいと鉄道分野の専門学校へ進学を決めた生徒や、商品開発について継続して学びたいと考える生徒が、調理系の専門学校へ進学するなど、高校での学びをさらに進化させるための進学が増えていきます。また、最近では、地域学から始まり、夏休みの自転車ツーリングなど、苫前町からの様々な支援や課外活動のつながりの経験から、公務員を目指す生徒が増えてきました。今年度は、二人が公務員試験を受験、二人ともそれぞれの夢を勝ち取ることができました。



最近、「苫前商業高校を卒業したら、どんな専門学校に行けますか？」という相談を中学生から受けました。高校選びもそうですが、その先を見ている中学生もいるということを知れる機会になりました。専門学校の資料と一緒に確認し、苫前商業から、多方面の専門学校へ行くことができ、将来の可能性が広がることの説明をさせて頂きました。ぜひ、学校の様子だけではなく、卒業後の相談もしてください。最後に、現3年生の進路先を紹介します。

【大学・短期大学】

大阪経済大学 経営学部経営学科

大阪経済法科大学 経営学部

札幌保健医療大学 保健医療学部 看護学科

札幌大学 経営学部

札幌学院大学 経済経営学部 経営学科

【専門学校】

学校法人吉田学園

ゲームクリエイター学科

ゲームプログラマー専攻

札幌ベルエポック調理製菓専門学校

パティシエ科

経専北海道観光専門学校

ブライダル・ホテル&エアライン・鉄道学科

北海道立札幌高等技術専門学院 建築設備科

【就職】

株式会社どんぐり・服部醸造株式会社

株式会社ヌース・地方公務員・北海道職員

文・苫前商業高校地域連携委員 鍛冶澤英雄

「苫前商業高校1年生の成長」



全国各地から苫前町に集まった18人の1年生。新入生のうち17人が寮生活で、本人たちよりも入学式の前日に寮の引っ越しをしている保護者のほうがさみしそうな表情をしていたのが印象的でした。

教員生活初担任の松下先生とともに、苫前町でたくましく育つ1年生。学校祭では先輩たちのアドバイスを受けながら教室の飾りつけやクラス発表に取り組みました。ここで、生徒たちはそれぞれの得意分野を発揮。ギターが上手な人、ピアノが上手な人、イラストのセンスがよい人……それぞれのいいところを認め合って、少しずつ、クラスとしての結束が固まってきました。

そして11月1日の体験発表会では見事な「豊饒太鼓」を披露しました。ここに至るまでは、豊饒太鼓保存会の花井さんをはじめとした多くの講師の皆様のご指導と、昼休み、放課後を使った個人練習があったのです。

そして忘れてはいけない、ここは「商業高校」です。将来のために、様々な資格取得を目指して、日々勉強している生徒たち。

今年の1年生の検定合格の成果は次の通りです。

全商ビジネス計算検定

1級 普通計算部門 1名
2級 普通計算部門 2名

3級 両部門合格 1名
普通計算部門 1名
ビジネス計算部門 1名

3級 両部門合格 4名
普通計算部門 2名
ビジネス計算部門 2名

全商ビジネス文書実務検定

2級 両部門合格 3名
3級 両部門合格 1名
速度部門 1名

3級 両部門合格 1名
速度部門 1名



苫前商業高校で「雪まつり」開催！

2月21日(金)苫前商業高校で「雪まつり」を行います。
苫前町商工会青年部と苫前商業高校で、高校の敷地内に雪像を作ります。
お披露目会を2月21日(金)に行います。
詳細は回覧板でお知らせします。多くの町民の皆様のお越しをお待ちしています。



まちのできごと

絆づくりメッセージコンクール

いじめやインターネットトラブル防止を呼びかける「絆づくりメッセージコンクール」で苦前中学校3年生の小笹明李沙さんがポスター・メッセージの部で最優秀賞を受賞した。また、ことば・メッセージ団体の部で、同校生徒会の「『ごめんね』言ってもなくなるらない心の傷」が最優秀賞を受賞した。

12月9日、苦前中学校校長室にて留萌教育局の大畑局長より生徒へ賞状が贈られた。



森と人を育てるコンクール

適切な森林整備や木育活動に取り組み個人・団体を表彰する「森と人を育てるコンクール」（実行委員会主催）で、町内で農業を営む早川日出利さんが森林所有者の部門で優良賞を受賞し、12月10日、留萌振興局森林室の井上室長から賞状が伝達された。

受賞を受け早川さんは「これから森林組合と協力してやっていきたい」と今後への意欲を高めていた。

丸や岡田商店から子ども達へ数の子を寄贈

水産加工業を営む（株）丸や岡田商店（諸貫雄治代表取締役）から、例年、学校給食用として数の子が提供されている。

12月10日に味付け数の子480本（6kg）の寄贈があり、諸貫代表取締役から教育委員会へ手渡された。

寄贈にあたり、諸貫代表からは「若い人たちにも沢山食べてもらいたい数の子を好きになってもらいたい」との想いが語られていた。



認定古丹別こども園 お餅つき会

12月13日、消防隊員2名が応援に駆け付け、認定古丹別こども園でお餅つき会が行われた。

始めに、園児の「ぺったん、ぺったん」の掛け声に合わせて、消防隊員や先生が力強く杵を振り下ろしていた。

その後、園児たちも餅つきを体験。その後、自分たちでついた餅を美味しそうに食べる園児の姿があった。

本町福祉事業のため、寄附金が寄せられました

本町出身で現在は、札幌市にお住いの山下哲男様より本町の福祉事業への支援として、1000万円のご寄附をいただきました。

山下様は昭和7年に苫前村で生まれ、高校を卒業後、農漁業に就いておられました。が、一念発起、大学進学を機に苫前町を離れ、大学卒業後は理科の教員として道内各地の高等学校において勤務されました。退職後の現在は、最終赴任先である札幌北高等学校が所在する札幌市に在住しています。

山下様は、去る12月20日に苫前町役場に来庁され、「両親、祖父母もお世話になった苫前町に恩返しをしたい」と、福士町長へ苫前町の福祉事業のために使っていただきたいと、多額の寄附目録を手渡されました。

町では、山下様のご厚意に心より感謝申し上げ、いただいた善意は安定した福祉サービスを提供するなど、本町福祉事業のために有効に活用してまいりたいと考えております。



町へ給食費の無償化継続を要望

苫前町では、令和5年7月から小中学校の給食費を完全無償化としています。

12月23日、苫前町PTA連合会の村上和也会長と苫前町校長会の山口清敏会長が町長室を訪れ、新年度以降の給食費無償化継続を求める要望書が福士町長へ手渡された。

今回の要望に対し、福士町長は「要望を重く受け止めさせていただきます」と述べ要望書を受理した。



地域社会貢献感謝状贈呈式

九重地区コミュニティセンターの共架整備において、剪定作業を地域社会貢献事業として実施していただいた、株式会社北海電工（藪下裕己取締役社長）と株式会社山崎電気（平井範彦代表取締役）の2社へ、12月23日、町長室にて感謝状の贈呈が行われた。



まちのできごと

新入学児童へランドセルを贈呈

12月25日、新年度から新小学1年生となる花田一芭ちゃん、原田亜嵐ちゃん、村上風賀ちゃん、芳賀結心ちゃんの4名へランドセルが贈呈されることとなり、町長室を訪れた3名へ福士町長から手渡された。

このランドセルは、ヤクルトスワローズの池山二軍監督から令和4年に10個を寄贈頂いたもの。

小学校では何を頑張りたいかの問いには、それぞれ「勉強」や「体育」と答え、福士町長から子ども達に向けて「このランドセルを背負って元気に登校してください」とエールが贈られていた。



【野球】全道大会優勝の 松森大志郎さんが表敬訪問

苦前中学校2年生の松森大志郎さんが正捕手として活躍している硬式野球チーム「北空知深川リトルシニア」が10月13日に札幌市で行われた秋季全道大会で優勝の成績を収めたことから、苦前の代表選手として松森さんが12月25日に町長室へ訪れ報告を行った。

3月に大阪で開催される全国選抜野球大会へも出場することから、松森さんは「北海道大会の経験を活かして、予選を勝ち進み、決勝トーナメントでもチーム一丸となって勝ち上がれるよう頑張ります」と力強く意気込みを語っていた。

苦前町消防団出初式

苦前町消防団（奥山和彦団長）の出初式が1月5日に北留萌消防組合苦前支署前で屋外式、とままえ温泉ふわっとで屋内式が挙行された。

屋外式では、閲団が行われ、屋内式では、永年勤続表彰など表彰式のほか、奥山団長から「団員一丸となって地域住民の安全と郷土の繁栄のため、さらに努力していく所存」と意気込みが述べられていた。

屋内式後には、5年振りとなる懇親会も開催され、消防団の結束をより固めていた。



第33回苦前町子どもかるた交流大会

1月11日、第33回苦前町子どもかるた交流大会（苦前町子ども会育成連絡協議会主催）が町公民館で実施され、本町子ども会員など13名が参加した。

大会では2試合が行われ、子どもたちのリクエストでさらに1試合を行うなど、同月18日に苦前町で開催される「令和6年度北海道子どもかるた大会留萌地区予選会」を見据えて、交流を主体としながらも熱戦が繰り広げられた。

読み手や審判で協力していた苦前北斗カルタ倶楽部の会員からも、試合中にアドバイスをもろうなど、参加した選手たちも狙うは「全道大会」という気持ちがあふれていた。



国民年金

割引がおトクな保険料「2年前納」制度をご利用ください

2年前納制度とは

国民年金保険料のお支払いには、2年間分をまとめて一括納付（前納）すると保険料が1万5千円程度割引されるお得な「2年前納」制度があります。納付方法は、現金（納付書）、口座振替、クレジットカード払いから選択できます。（※現金及びクレジットカード納付は、口座振替納付よりも割引額が低くなります。）
なお、「2年前納」で納付するためには次の手続きが必要です。

～納付方法～

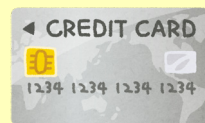
口座振替



「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書兼国民年金保険料口座振替依頼書」に必要事項を記入の上、口座振替を依頼する金融機関の窓口または年金事務所へ直接提出するか、郵送で年金事務所へ提出してください。**申し込み期限は、毎年2月末です。**

「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」に必要事項を記入の上、年金事務所へ郵送または直接提出してください。**申し込み期限は、毎年2月末です。**

クレジットカード



※2年分の保険料総額が30万円を超えるため、ひと月のクレジットカード利用限度額を超過する場合、立替不能となって毎月納付に切り替わるのでご注意ください。

現金



国民年金保険料2年前納納付書発行事前受付申出書（兼納付書作成処理票）を3月末までに年金事務所へ提出してください。後日郵送される**納付書により4月末日まで**にお支払いください。

◎上記各種申出書は、年金事務所または役場窓口にあります。日本年金機構ホームページからもダウンロードできます。

忘れていませんか？ ～資格取得のお手続き～

次のいずれかに該当する場合は、役場または支所窓口で手続きが必要です。

○仕事を辞めたら

会社の保険に入っている方（第2号被保険者）が退職したら、国民年金（第1号被保険者）の資格取得の届出が必要です。会社の健康保険を任意継続する方も国民年金への加入が必要となります。

○扶養している配偶者も

第2号被保険者が扶養している配偶者は第3号被保険者となりますが、仕事の退職などでご自身が第1号被保険者に切り替わった場合は、配偶者も第1号被保険者への変更手続きが必要です。

【お問い合わせ先】

- ・留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211
- ・苫前町住民生活課住民係 ☎ 0164-64-2213

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書を役場窓口へお持ちください。
必要な書類が不明な場合は、役場住民生活課住民係へご相談ください。

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 高額介護合算療養費について ～

■ 高額介護合算療養費とは

世帯で1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。

支給対象となる方には毎年3月から4月頃に申請のお知らせをお送りします。

- 医療費、または介護サービス費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。
- 基準額を超える額が500円以下の場合は、支給の対象となりません。
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合があります。

◆ 令和5年度分計算期間

令和5年8月1日～令和6年7月31日

◆ 基準額表

負担割合	区分		基準額（世帯の限度額）
3 割	現役並み所得者		【課税所得 690 万以上】 212 万円
			【課税所得 380 万以上】 141 万円
			【課税所得 145 万以上】 67 万円
2 割	一定以上所得者		56 万円
1 割	一般		
	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（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）、または老齢福祉年金を受給している方

お問い合わせ先

苫前町住民生活課住民係

【住所】〒078-3792

苫前町字旭37番地の1

【電話】0164-64-2213

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

【電話】011-290-5601

地域包括ケアだより

令和7年
1月より

成年後見制度に関する相談窓口！



「苫前町成年後見センター」

（成年後見中核機関）を開設しました！

当センターは、知的障がい、精神障がい、認知症などにより、判断能力が不十分な人が安心して生活できるように、法律に関する専門職等の関係機関と連携して成年後見制度に関する相談業務や、適切な相談窓口を紹介します。

〈対象者〉

- ① 苫前町に住所を有し、成年後見制度の支援を必要とするご本人
- ② ①の方のご家族の方や、支援者・医療機関職員・金融機関職員などの関係者

〈場所〉

苫前町保健福祉課
地域包括支援センター内
TEL：0164-64-2215
利用時間：平日 8:30～17:15
（定休日：土・日・祝日・年末年始）

成年後見制度について

成年後見制度は、知的障がい、精神障がい、認知症などにより、判断能力が不十分な人を法的に支援する制度です。

家庭裁判所が判断能力に応じて支援者（成年後見人等）を選び、本人の代わりに財産管理（不動産・預貯金）や契約（福祉サービスの利用や入所・入院）などをできるようにする【法定後見】と、判断能力があるうちに支援者と支援内容を決めて契約を交わしておく【任意後見】があります。

利用する時は、家庭裁判所へ「申立て」をする必要があります。



まずは
チェック！

☑ 障がいや高齢により、このようなことに困っていませんか？

- | | |
|---|--|
| ☐ お金の管理がうまくできない。 | ☐ 親が、悪質業者にだまされた。まただまされたらと思うと不安。 |
| ☐ 契約手続きが難しくてわからない。 | ☐ 一人暮らしで、将来、認知症になった時が不安。 |
| ☐ 子どもに障がいがあり、家族が支援できなくなった時にひとりで生活できるか不安。 | |



困ったら、まずは相談！



《お問合せ》

苫前町地域包括支援センター

☎ 0164-64-2215

最近、きちんと眠れていますか？
健康づくりのための睡眠と運動の大切さ

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康に影響があり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中など）の発症率やリスクの増加、また、うつ病などの精神疾患のリスクを高め、仕事の効率も低下させます。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023 睡眠5原則」（厚生労働省が公表し推奨）

01 適度な長さで休養感のある睡眠を 6時間以上を目安に 十分な睡眠時間を確保

＜適正な睡眠時間の目安＞

子ども 小学生 9～12 時間、中学生 8～10 時間

成人 6 時間以上

高齢者 寝床にいる時間が 8 時間以上にならないこと
（長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、注意が必要）
睡眠には個人差があり、一定数存在の 10 時間を超える長い睡眠を必要とする人（ロングスリーパー）の場合は、睡眠時間を 8 時間に短くするとかえって睡眠不足を招く可能性があります。

02 光・湿度・温度に配慮した 良い睡眠のための 環境づくりを心がけて

寝室はできるだけ暗くするのが理想的。苦手な方は間接照明やフットライトを使用する。入浴は就寝 1～2 時間前に終えるようにし、スマホはブルーライトが入眠を妨げるので寝室での利用は控えましょう。

04 嗜好品とのつきあい方には 気をつけて カフェイン、お酒、たばこは 控えめに

1 日 400mg（コーヒーで 700ml 程度）を超えるカフェインの摂取は控えましょう。

03 適度な運動、しっかり朝食、 寝る前のリラック스로 眠りと目覚めのメリハリを

朝起きたら太陽光をしっかりと浴び、必ず朝食をとるようにしましょう。

日中の運動（息が弾み軽く汗をかく程度が効果的）は、入眠を促進し睡眠の質を高めます。

座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマホ利用など）が長くなりすぎないように、小・中・高校生は 1 日あたり 60 分以上身体を動かし、スクリーンタイムは 2 時間以下にすることが推奨されています。

就寝直前の夕食や夜食は、体内時計が後退する原因となるため、就寝 3～4 時間前までに控えましょう。

05 眠れない、 眠りに不安を覚えたら 専門家に相談を

睡眠不足や睡眠休養感の低下は睡眠環境や生活習慣による場合と、睡眠障害により生じる場合があります。生活環境を整えても睡眠不調が改善されない場合には、閉塞性睡眠時無呼吸症候群や不眠症、むずむず脚症候群、過眠症（ナルコレプシー）などの可能性があるため、受診しましょう。

問い合わせ先： 苫前町保健福祉課保健係（電話 0164-64-2215）

学びの広場

第50回 苫前町凧あげ大会

～開催のお知らせ～

日 時 令和7年2月23日(日) **会 場** とままえ温泉ふわっと
受 付 9:00～9:20 開会式 9:30～

苫前町凧あげ大会が次のとおり開催されます！

申込受付期限が締切り間近となっておりますので、参加希望の方は事務局までご連絡ください。

参加資格 手作り凧であること

参加料 無料

申込み 令和7年2月13日(木)までに大会事務局へ(苫前町公民館内)

表彰 ・入賞者には賞状および副賞を授与します。

その他 ・手作り凧のない方用にレンタル凧をご用意しておりますので、当日の飛び入り参加もお待ちしております！※レンタル凧は表彰対象外

主催 苫前町凧あげ大会実行委員会 共催 苫前町・苫前町教育委員会

	区分	競技時間	招集時間
第1部	小学校3・4年生の部	10:00～10:30	9:50
	小学校5・6年生の部		
第2部	親子の部(未就学児と保護者)	10:40～11:10	10:20
	小学校1・2年生の部		
第3部	中学生・高校生・一般の部	11:20～11:50	11:00
	連凧の部		
第4部	大凧の部(面積2㎡以上)	12:00～12:30	11:50



苫前町健康づくり推進地域支援事業

「手軽に実践できるストレッチ講座」

年齢を重ねるとともに増える「膝痛」や「腰痛」の原因の一つとして、筋力低下が関係しています。筋肉の量や機能を維持することが、身体の痛みの軽減や、基礎代謝の向上にもつながります。気軽に参加できる講座ですので、ぜひご参加ください。



講 師 天塩スポーツ健康づくりラボ
河上 耕希 氏

日 時 令和7年2月12日(水)
3月5日(水)
19:00～20:00

場 所 苫前町公民館 多目的ホール

主催 苫前町スポーツセンター 共催 公益財団法人 北海道健康づくり財団

楽しみながら運動能力を向上させる「バルシューレ体験」

子どもの発達に即した、多様な運動経験ができるバルシューレは「動くことが楽しい」と感じさせるプログラムです。保護者や地域の大人が団体などの指導に活かせる研修会も行います。ぜひ参加しませんか？



日 時 令和7年3月9日(日)

13:30～14:30 バルシューレ体験(子ども)

15:00～15:30 スポーツ協会スポーツ表彰式

15:30～16:30 スポーツ研修会(子ども、大人)

申込み 令和7年3月4日(火)までに苫前町公民館へ
近づきましたらチラシで案内いたします。

講 師 一般社団法人SLDI
辻本 智也 氏

対 象 子ども：小学校1～6年生
大人：保護者、団体指導者、
興味のある方

場 所 とままえ温泉ふわっとホール
(↑いつもと場所が違います！)

主催 苫前町スポーツセンター 共催 苫前町スポーツ協会、苫前町スポーツ少年団本部

～各種申し込み・お問い合わせはこちらまで～ ☎ 0164-65-4076 FAX 0164-65-3220

苫 前 町 公 民 館 Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



とままえ社協だより

この広報は、赤い羽根共同募金の助成により発行されています。

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
☎: 0164-64-2387 FAX: 0164-64-9090 HP: <https://www.protech-web.co.jp/homepage/tomamae>

社協ニュース

苫前町社会福祉協議会会長より新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、本会の運営・事業の推進並びに共同募金の活動に対しまして、格別のご支援とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、地域社会を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少が進み、社会的孤立や生活困窮などの問題が顕在化しています。このような社会や地域の変化に対応するため、皆様の声を聞きながら、関係機関・団体と連携し「誰もが住み慣れた地域で安心して生活できる」地域づくりを推進してまいります。

結びに、住民の皆様には、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとってより佳き年になりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

苫前町社会福祉協議会会長 大井 一弘

第 5 回ふれあい倶楽部を実施しました

12 月 3 日に第 5 回目のふれあい倶楽部を開催しました。

47 名の参加で、午前中は西川加代子さんに講師を務めていただいて「お正月飾り」づくりを楽しみ、午後からは「ボウリング大会」を行いました。「ボウリング大会」は 5 チームによるチーム戦で行い、チームごとに 1 人 2 球ずつ投げて倒れたピンを合計本数を競いました。球を投げるだけでなく球を拾ったりピンを直したりと様々な役割があって、冬場のいい運動になったようです。

なお、次回のふれあい倶楽部は 2 月 14 日に開催の予定で、「お雛様飾り」づくりと「ふまねっと」を行いますので、皆様のご参加をお待ちしております。



お楽しみ食事会

12 月 11 日、孤独感の解消や引きこもりを防ぐことを目的に、一人暮らしの高齢者を対象とした「お楽しみ食事会」を開催しました。

大井一弘社協会長、福士敦朗苫前町長からご挨拶をいただき、苫前町保健福祉課の新田保健師長にお口のフレイル予防などのお話をしていただきながら食事を楽しみました。

食後は、ビンゴやじゃんけん大会などのアトラクションで大変盛り上がり、最後に参加者全員に飾り餅や年越しそばなどをプレゼントしました。これからも多くの皆さんに参加してもらい、楽しいひとときを過ごしていただけたらと思います。



子どもクリスマスケーキプレゼント(赤い羽根共同募金助成事業)

12月17日、苫前地区コミュニティセンターにて町内小学生以下の子どもたちを対象にした「子どもクリスマスケーキプレゼント」を実施しました。

子どもたちには、ケーキのプレゼントのほか、図書カードが当たるガラポン抽選会などを楽しんでいただき、くまだとまおやサンタクロースと一緒に記念撮影をしたりと笑顔の絶えないイベントとなりました。

ボランティアとして苫前中学校生徒7名と高校生1名に受付やケーキの配布をしていただき、また、引率保護者等には、歳末助け合い募金にご協力をいただき、ありがとうございました。



お知らせ

赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます

10月1日からスタートした第78回赤い羽根共同募金運動について、町内会や学校をはじめ、たくさんの企業・事業所の皆様から、12月15日現在で102万7千円（目標達成率102.5%）の募金が寄せられました。募金額5千円以上の企業・事業所様を下記にご紹介させていただきます。ありがとうございました。

（株）阿部商会、（有）猪股石油店、北るもい漁業協同組合苫前支所、協和建設（株）、苫前クリニック、苫前建設工業（株）、苫前歯科診療所、中山塗装店、橋場産業（株）、（有）藤観光バス、萌州建設（株）苫前支店、（有）北栄自動車整備工業、留萌信用金庫古丹別支店、留萌信用金庫苫前支店、るもい農業協同組合苫前支所、港老人クラブ
（※順不同、敬称略）

また、12月1日から全国一斉に実施された「歳末たすけあい運動」においても、12月15日現在で34万1千円（目標達成率94.2%）と、各団体から貴重な浄財をいただき深く感謝申し上げます。

訪問介護事業所（苫前町ヘルパーステーション）廃止のお知らせ

この度、苫前町ヘルパーステーションは、平成14年4月の事業開設以来、介護保険法に基づく訪問介護並びに障害者総合支援法に基づく居宅介護等を展開してまいりましたが、事業所従業員の配置ができなくなることから、令和7年3月31日をもって事業所を廃止させていただくことになりました。

現在ご利用いただいている皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

長年にわたりご愛顧いただきましたこと、心から感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

町内予定

2月

14日（金）健康相談（公民館）

23日（日）第50回苫前町風あげ大会

18日（火）健康相談（苫前地区コミセン）



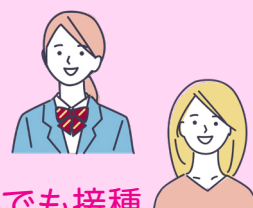
子宮頸がんを予防する HPV ワクチン

（キャッチアップ）対象の方へ

高校1年生と平成9年度～平成19年度生まれの女性が
全額公費で接種可能な期限が変更になりました。

変更前 公費負担による接種は令和7年3月末まで

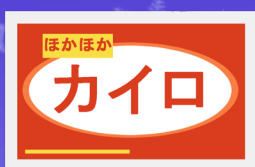
変更後 令和4年4月1日から令和7年3月末までに1回でも接種
された場合は、以降の接種は令和8年3月末まで全額公費負担



* ワクチンの詳細や接種可能な医療機関等は4月に対象者に個別送付した案内をご覧ください。
ご不明な点は保健福祉課保健係（64-2215）へお問い合わせください。

厳冬期に備えましょう

上川・留萌地方で最も寒い時期となりました。冬の気象災害の代表である大雪や
暴風雪はしばしば停電被害をもたらします。厳冬期に自宅で暖房器具が使えなくな
ることは命に直結します。真っ先に停電を想定した寒さ対策を考えておきましょう。



体を温められる物を用意
しておきましょう。

苫前町の交通事故情報

令和6年12月の事故情報

発生 0 件 死者数 0 件 負傷者数 0 件

交通事故死ゼロ日数

12月31日現在 1269日

風力発電の売電状況（町営風車『風来望』）

令和6年12月分の実績

供給電力量

916,776kWh

18,152,164円

まちの人口（12月31日現在）

（前月比）

男 1,301人（－3）

女 1,365人（－1）

合計 2,666人（－4）

世帯 1,433戸（＋1）

「我が家の宝物」

なぎ
櫻井 凪 ちゃん (6)
12月4日生まれ
父 宏和 / 母 真希



いつもにこにこ元気な
なぎ！来年は1年生
がんばって(*´▽`*)



我が家の宝物
大募集!!

町民の皆さんが思わず笑顔になる元気なお子
さんの写真を募集しています。
対象：1～6歳の未就学児
写真・名前・年齢・誕生日・子どもへのメッセー
ジを添えて下のQRコードからふるってご応
募ください。
お待ちしております！
応募は、誕生月の前々月の末日までにお願
いします！



町公式ライン



グーグルフォーム

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は
2月12日(水)

午前
診療時間 8:30 ~ 12:00
受付時間 8:00 ~ 11:30
午後
診療時間 13:30 ~ 15:00
受付時間 13:00 ~ 14:30

※診察には事前の予約が
必要となります。
電話での診療予約もで
きます。

管理栄養士による
「今日からあらためる食事療法・なん
でも相談」
日程：3月19日(水)
予約制です。
ご希望の方は電話でお気軽に
おたずねください。

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎ 0164-65-3535)

ご厚志に感謝します

ご成長をお祈り申し上げます				戸籍の小箱				お悔やみ申し上げます			
新谷 唯恋				○九重 清水富美子				○旭 八代 正幸			
母 弥生				○香川 松原さとみ				○栄浜 川口しのぶ			
父 純平				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
出生日 11/16				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 古丹別				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 今野 實				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 89				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 11月21日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 苫前				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 清水 秀雄				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 87				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 11月24日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 旭				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 丸山 ミツエ				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 88				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 11月25日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 力屋				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 川村 恵美子				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 90				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 11月28日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 苫前				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 八代 富貴子				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 87				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 12月1日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 旭				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 新庄 正子				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 87				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 12月7日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 古丹別				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 川口 みよ子				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 83				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 12月9日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 旭				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 村本 ノブエ				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 98				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 12月10日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 旭				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
氏名 後藤 健一				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
年齢 86				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
死亡日 12月18日				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			
住所 古丹別				○香川 松原さとみ				○九重 清水富美子			

20歳の集いギャラリー

