

広報

# とままえ



いつまでも 暮らしていける とままえに

謹  
賀  
新  
年

小さな手で、力いっぱい  
古丹別こども園 お餅つき



# いつまでも暮らしていける苦前に！



苦前町長  
福士 敦朗

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げますとともに、日頃から本町発展のために、御協力を賜りまして厚くお礼申し上げます。社会が急速に変化する中、マチづくりには明確なビジョンと柔軟な発想が求められています。官民や産官学との連携を通じて住民サービスの向上と地域の活性化を進め、持続可能な苦前の未来を切り拓いてまいります。

国は地方創生及びGX・DX社会の実現を目指しています。本町も脱炭素社会の実現に向け、令和6年から町営「苦前夕陽ヶ丘風力発電所」で発電した電気を小中学校を含む公共施設へ供給する等、再エネの地産地消を進めています。

子育て支援においては、各種出産手当や教育諸経費の補助等の他、町独自の3歳未満の保育料や高校生までの医療費と小中学校の給食費の無償化を続けます。

昨年苦前クリニックを公設民営方式により町立診療所として整備し、新たに開院しました。今後も苦前・古丹別両地区の均衡のとれた医療体制を提供するとともに、高齢者福祉対策に全力を注ぎ、住民の命と

生活を守ってまいります。

新規事業として、古丹別地区では今年秋の完成を目指し、公設民営による多機能型交流拠点施設を整備し、買い物難民の発生防止と地域コミュニティの醸成に努めます。更に、官民連携のもと、道道力屋九重線の携帯電話不感地域の解消については年内を目指しています。また、町公民館について、設置から33年が経過していることから既存施設の長寿命化を意識し、効率の高い改修について検討してまいります。

防災インフラについて、古丹別消防署の庁舎改築と浄水場改修は年内の完成を目指しています。また直轄事業整備では、国道239号「霧立防災事業」や「古丹別川改修事業」について、引き続き早期完成に向けて関係機関への要望を行ってまいります。さらには、命を守る道路である道道「苦前小平線」の未供用区間について、昨年4月に設立した「一般道道苦前小平線整備促進期成会」のもと、早期事業着手を実現するため、国や北海道に対し要望活動が続けてまいります。

農業においてはスマート農業の導入を進めてまいりましたが、引き続き農機の更新等を含め、更なる推進に向けて現在、関係機関と協議をしています。

漁業においては、国直轄第3種漁港の苦前漁港について、特定漁港漁場整備事業計画が新たに国から承認され、令和6年からスタートしました。本町漁業振興の基盤施設として、新埠頭の造成や畜養水面の整備

等、新整備計画が着実に進むよう引き続き国に要望してまいります。

商工観光振興においては、商店街元気づくり事業等、地域振興施策の推進に商工会と一体となって取り組んでまいります。また、「とままえ温泉ふわっと」を拠点とし、オートキャンプ場やホワイトビーチ等の周辺施設をはじめ、三毛別熊事件復元地等の町内観光資源との連動を図るとともに、計画に基づいた観光施設の改修を実施し、交流人口の増加と地域経済の活性化に努めます。さらには苦前ブランドと六次産業化の推進や「ふるさと会」によって成果を上げているふるさと納税の拡充による商工振興と自主財源の更なる確保を目指します。

本年も、これらの施策を着実に実施し、町民の皆様との対話を大切にしたいと夢と希望の持てるマチを実現するために、全力を尽くしてまいります。

新年が皆様にとりましてより佳き年となりますことを心よりご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

# 新年のごあいさつ

苦前町議会議長 阿部 俊一

新年明けましておめでとうございます。

輝かしい新春を町民の皆さまとともに迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

本町議会は、令和5年5月の改選から現在の議員構成となって三回目の新年を迎えました。町民のニーズに即したまちづくりの推進と行政運営の監視機能を十分発揮した議員活動の総仕上げとなる重要な一年と位置づけ、議員として更なる職務の遂行に努めていかなければならないと感じております。

さて、昨年を振り返ってみますと、長引く米の価格高騰と米不足により政府備蓄米の放出が決定し、6月から小売店で販売が始まり、高騰していた米の価格は一時的に下落に転じましたが、再び価格が上昇して今後米の価格は高止まりが続くとみられております。

7月には参議院議員選挙が行われ、開票の結果、与党が議席数を減らし非改選を含めた参議院議員全体で過半数割れの結果となり、9月には石破総裁の退陣表明に伴う自民党総裁選挙で高市早苗氏が女性で初めて総裁に就任、その後は公明党の連立離脱や自民党と日本維新の会による連立政権が樹立し、高市早苗氏が憲政史上初の女性首相に指名され、高市内閣が発足しました。

しかし、11月の衆院予算委員会で高市首相の台湾有事を巡る発言に中国が猛反発し、日本への渡航自粛の呼びかけや、日本への留学の注意喚起、日本産水産物の輸入再停止など日本経済に影響を与え、事態の沈静化に向けた関係改善の糸口が見いだせない状況となっています。

また、海外では「米国第一主義」を掲げたトランプ大統領の2期目就任により、輸入品への関税率引き上げ政策が動き出し、4月に相互関税を発表して各国との関税の応酬が激しくなるなど世界経済へも影響を与え、日本においても4月から日米関税交渉の初会合が始まり、約5か月に亘ったの紆余曲折の末、合意に至ったところであります。

刻一刻と社会情勢が変化する中で、持続可能な地域社会の構築に向けて様々な行政課題に的確に対応し、安定した行財政運営の実現に向け、なお一層気持ちを引き締めて臨む所存であります。

苦前町の主役は町民の皆さまであることを第一に、誰もが住みよいまちづくりを目指して粉骨碎身、尽くして参りますので今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆さま方のますますのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げます、新年のごあいさついたします。

本年も宜しくお願いします



議 長	阿部 俊一
副 議 長	田沢 収
総務 産業 常任 委員会	
委 員 長	伊藤 まち子
副 委 員 長	宮 英明
委 員	磯崎 功
	早川 日出利
	村本 隆
	服部 大輔

## 議会事務局

事務局 長	平井 栄治
書記 (併任)	宇佐美 知也
〃	星野 幸太



# 苫前と東京をつなぐ「トークセッション」 つながる苫前 出会い広がるフィールド

11月21日、東京都内で苫前町主催によるトークイベント「苫前と東京をつなぐトークセッション」つながる苫前 出会い広がるフィールド」が国の新しい地方経済・生活環境創生交付金を活用して開催され、関東近郊在住のビジネスパーソンが参加した。

苫前町の若手生産者である平井徹さんと小笠原宏一さん、地域おこし協力隊の若林勇利さんの3名が登壇し、モデレーターの柴田涼平さんを交えて、Uターンによる就農の話や現在の活動について語られたほか、若林さんからは苫前町での暮らしについて話された。

参加者からも新規就農や町内若手有志による取組、若い世代の確保などに関する質問が寄せられ、参加者を交えた活発な意見交換の場となった。  
 町では、今後もトークセッションをはじめとした様々なイベントを開催し、産官学等の連携体制を構築し、地域の活性化に取り組んでいく。







11月22日、首都圏在住の苦前町出身者などふるさと苦前にゆかりのある方々を対象に「ふるさと苦前で集まろうin東京」が開催され約30名が参加した。参加者同士、近況を語り合い、懐かしい思い出話に花を咲かせるなど、和やかな雰囲気にも包まれた。

冒頭、富士町長から苦前の近況を報告し、「人づくりこそが地域づくり。これからも人と人との繋がりを大切にし、皆さんのふるさと苦前を守っていきます」との挨拶に続き、平井さんによる乾杯で開会。

ホテルのコース料理に加え、苦前町産の米を使用したおにぎりやエビ・タコのお刺身、かぼちゃの天ぷらやプリンなどが提供され、ふるさとの味を堪能した。

会の途中には、地元から出席の平井さん、小笠原さん、若林さんの3名がステージに登壇し、自身の活動についてなど軽快なトークで会場を盛り上げた。

参加者からは「美味しい料理に感激した」「開催をありがとう。苦前を応援していくよ」との声があり、町としては今後も継続的に「ふるさと会」を開催し、苦前の活性化につながるよう、取り組んでいく考え。





# まちのできごと

フットサルフェスティバル  
2025

11月15日、町スポーツセンターでフットサルフェスティバル2025が開催され、全9チーム70名が参加し熱戦が繰り広げられた。

会場では、仲間同士が声を掛け合いながら懸命にボールを追ひ、試合が進むにつれて連携も深まり、攻守にわたって積極的なプレーが展開された。

ゴールが決まるたび、拍手や歓声が沸き起り、選手たちの表情には自然と笑顔が広がっていた。



## 認定苦前こども園園児勤労感謝慰問

11月23日の勤労感謝の日に合わせ、認定苦前こども園の年長園児6名が役場を訪れた。

園児たちは「いつも町民のためにお仕事を頑張ってくれてありがとう」との感謝の言葉を述べ、富士町長に花束を手渡した。

これに対し富士町長は、職員を代表して「町民の皆さんが楽しく暮らしていただけるよう、職員一同頑張る。皆さんも来年から元気に小学校へ通ってほしい」と感謝の気持ちを伝えた。



## 北海道社会貢献賞受賞

11月25日、令和7年度北海道社会貢献賞（社会福祉事業施設従事者）を受賞した青木久美子さんへの伝達式が、富士町長から行われた。

青木さんは、社会福祉法人苦前福祉会において30年以上にわたり保育士として子どもたちの健やかな成長を支えてきたほか、施設長として組織運営の中核を担い、さらに理事として法人の発展にも尽力してきた。

長年にわたる献身的な取り組みと地域福祉への貢献が高く評価され、この度の受賞となった。



## 地域社会貢献感謝状贈呈式

町内施設等において地域社会貢献活動を行った3社へ、11月26日、感謝状の贈呈が行われた。

### ◆橋場・白鳥経常建設共同企業体

古丹別リバーサイドパークゴルフ場のバンカー整備

### ◆株式会社北建舗道

とままえ温泉ふわっと駐車場及び苦前町公民館駐車場のアスファルト修理舗装







## 新一年生となる園児へランドセルの贈呈

11月27日、新年度から新小学1年生となる谷田陽ちゃんへランドセルが福士町長から贈呈された。

このランドセルは、ヤクルトスワローズの池山隆寛監督から令和4年に10個寄贈いただいたうちの最後の1個。

小学校では何を頑張りたいかの問いかけに陽ちゃんは「テストで99点を取りたい」と答えた。これを受けて福士町長からは「毎日元気で学校に行ってテストで100点を取れるよう頑張ってほしい」とエールが贈られた。

## 苫前商業高校体験発表会・中高合同発表会

11月29日、苫前商業高校と苫前中学校による合同発表会「とままえ発表会」が午前と午後に分けて開催され、これまでの学習の成果を発表した。

午前の部では、高校生のみで「体験発表会」が行われ、町内企業・施設見学やインターシップのほか商技部活動報告やニュージールランドで行われた国際交流事業の報告など、これまで学習や探求してきた成果が発表された。

午後の部には、中高合同発表会が行われ、保護者や地域住民など約100名が来場した。



中学生は苫前の魅力や町おこし企画、生徒が描く苫前町のドリームマップなどをまとめて発表。苫商生も加わり、生徒が考案したトマトカレーやモバイルオーダーアプリ等の企画を発表していた。

会場では、来場者が生徒たちの発表に熱心に耳を傾け、発表後のディスカッションでは活発に意見交換が行われており、終始、活気にあふれた学びの場となっていた。

終了後には高校生による販売会も行われ、来場者で長蛇の列ができ、用意された商品はすべて完売した。

## 町民バドミントン大会

12月7日、スポーツセンターにて町民バドミントン大会（町バドミントン協会主催）が行われ、大人から小学生、外国人技能実習生も交じり約50名が参加した。

初級者の部と上級者の部に分かれ、ダブルスで全7試合を行った。

初級者の部では、笑顔と声援があふれ、ペア同士が励まし合いながらプレーする姿が見られた。上級者の部では、互いの技術をぶつけ合い、スピード感のある試合が続き、どのコートでも白熱したラリーが繰り返されていた。





# 苫前こども園おゆうぎ会





# 古丹別こども園おゆうぎ会





# 地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

実践力と資格で差をつける：苫前商業高校の特色と進路支援の取り組み

◆本校の強み…社会で活用できる専門知識と資格取得

## ◇ビジネスに直結する専門科目

本校では、普通教科の基礎的な学習に加え、高校から学習が始まるビジネスに直結した科目群（簿記・会計、マーケティング、情報処理など）を体系的に学んでいます。

## ◇自信と未来を拓く資格取得

全国商業高等学校協会の各種検定【ビジネス計算、簿記、ビジネス文書、情報処理（ビジネス情報・プログラミング）、英語、商業経済（ビジネス基礎・マーケティング・商品開発と流通・ビジネス・マネジメント、ビジネス法規）、財務諸表分析、管理会計論、財務会計論】や日商簿記検定など、多彩な資格取得を奨励しています。これらの資格は、就職活動における履歴書や進学時の願書、活動報告書などに記載でき、大きなアドバンテージとなるだけでなく、達成感や自信を育むことにもつながります。資格取得を通して、実践的なスキルを身につけることができるため、卒業後の進路選択の幅も広がります。

●多彩な進路実績…生徒の努力を形にするサポート体制

## ○多岐にわたる卒業生の進路

卒業生は、地元の優良企業や役場といった公的機関で地域社会に貢献する一方、大学や専門学校へ進学し、より高度な専門知識の探求や資格取得に挑戦する者も数多くいます。

## ○豊富な推薦制度の活用

今年度、指定校推薦をいただいた学校数は次のとおりです。大学は、道内11校、道外21校、短期大学は、道内5校、道外7校、専門学校は、道内19校、道外6校です。

その中で、大学受験において、従来の指定校推薦に加え、総合型推薦制度を利用して合格した生徒がいます。自身の努力次第で多様な受験形態を選択できることを示しています。また、専門学校のAO特待生制度を活用して合格した生徒もいます。この制度は、志望動機や意欲、学習成績や活動実績、面接や小論文の内容、人物評価など、日々の努力や実績が評価されるもので、こうした制度を活用した進学も可能です。

▼一人ひとりの夢の実現に向けて

苫前商業高校は、ビジネスに関連する実践的な学習と、個々の努力を形にする資格取得支援を通して、生徒一人ひとりの夢や目標の実現をサポートしています。生徒が自信を持って社会に羽ばたき、それぞれの舞台で輝けるよう、一人ひとりの可能性に寄り添ってまいります。

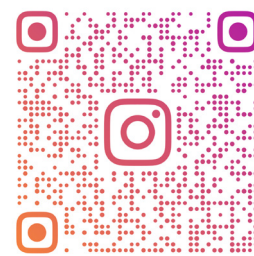
地域連携委員

藤田 薫





# 地域おこし協力隊だより



DISCOVER\_TOMAMAE

## 若林 勇利

### 【新年のご挨拶】

新年明けましておめでとうございます。昨年4月に苫前町へ移住して以来、慣れないことも多いなか、行政・住民の皆さまに温かく支えていただき、少しずつ暮らしに馴染んできました。温かいお力添えに感謝いたします。昨年は多くの学びと出会いに恵まれました。本年も現場の声を大切に連携を深めながら、地域おこし協力隊として一歩ずつ取り組み、苫前町の魅力発信に努めてまいります。引き続き温かいご指導ご協力を賜れますと幸いです。本年もよろしくお願いいたします。



### 【ふるさと納税返礼品のPR活動】

11/8・9、パシフィコ横浜で開催の「ふるさとチョイス大感謝祭」に参加しました。163自治体の装飾や企画は、今後のブース設計・導線づくりの参考に。苫前町は1時間ごとに「タコ」「白米」を試食提供し、その導線で抽選会を実施。待機列でふるさとチョイス苫前町の“お気に入り登録”→試食→抽選という流れが好評で運用も滑らかでした。メニューは、炊き立ての「ゆめぴりか」と、茹でタコをお刺身風に提供。会話が生まれ、ふるさと納税返礼品のPRにつながりました。一方、試食・抽選のない時間帯の滞留づくりは次回の課題。装飾の統一感など学びを次回出展に活かします。





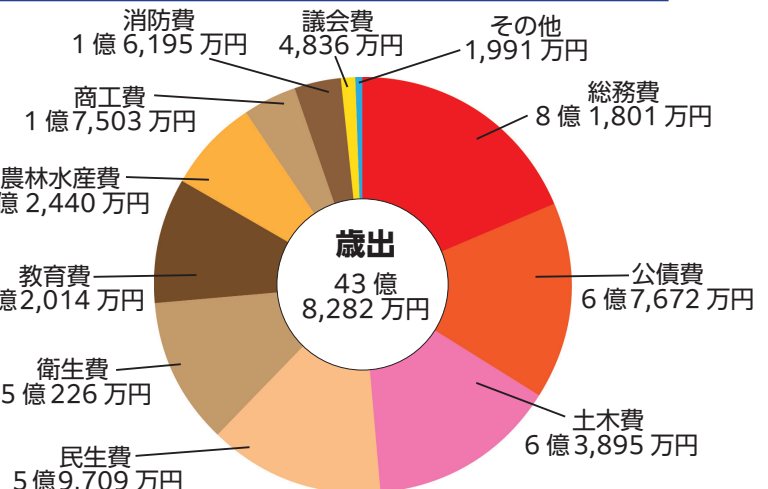
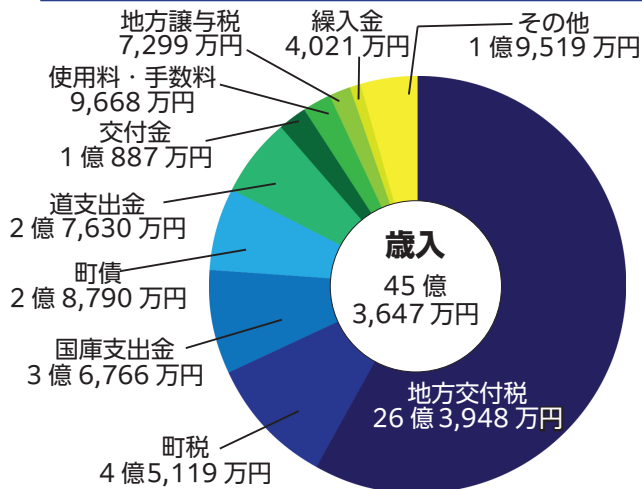
町では、年2回まちの財政事情を公表しています。今回は、令和6年度決算についてお知らせいたします。

## 一般会計

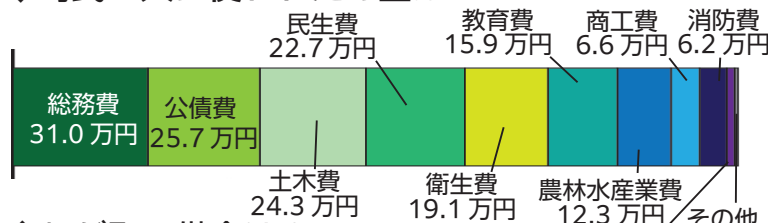
令和6年度一般会計の決算状況は歳入総額45億3,647万円に対し、歳出総額43億8,282万円であり、歳入から歳出を差引すると1億5,365万円となり、翌年度へ繰り越すべき財源842万円を除き、実質収支額は1億4,523万円となりました。その収支黒字のうち5,000万円を基金に積み立てました。

なお、前年度決算からの主な増減については、穀類乾燥調製施設貯蔵施設新設増強事業が終了したことにより、歳入では道支出金が3億1,817万円減少し、総額2億8,853万円の減額となりました。また歳出では、歳入同様穀類乾燥調製施設貯蔵施設新設増強事業の終了により農林水産費が4億4,674万円、一般廃棄物処理施設整備事業の一部終了に伴い衛生費が6,014万円減少したことにより、歳出総額4億1,573万円の減額となりました。

今後も大型事業や既存施設の維持補修、物価高騰による歳出の増加は避けられないことから、費用対効果の高い予算編成や効率的な予算執行を行うなど健全な財政運営を行ってまいります。



### ◆町民一人に使われたお金は？〈総額166.4万円〉



### ◆わが町の借金（令和7年5月31日現在）

※公営企業債については、利息を含む

種別	残高
一般会計（元金）	45億 7,495万円
一般会計（利子）	1億 1,834万円
簡易水道事業会計	4億 8,472万円
下水道事業会計	8億 5,012万円
風力発電事業会計	6億 4,496万円
合計	66億 7,309万円

### ◆わが町の財産は？

建物	68,817㎡
土地	1,515㎡
出資金	1,182万円
貸付金	189万円
物品等	5億 945万円

### ◆わが町の貯金は？

基金の種類	残高
財政調整基金	23億 982万円
減債基金	6,219万円
国鉄羽幌線代替輸送確保基金	8,630万円
文化振興基金	384万円
公共施設等整備基金	5億 2,544万円
まちおこし基金	2,144万円
地域福祉基金	1億 3,798万円
ふるさと基金	3,343万円
地域医療整備基金	900万円
森林環境譲与税基金	2,202万円
産業振興基金※	1億 3,136万円
特別会計の基金	1億 3,540万円
備荒資金組合納付金	1億 5,181万円
合計	36億 3,004万円

※は貸付金を含む

### ◆財政指標

区分	比率	説明
財政力指数	0.153	財政基盤の強弱を示し、標準的な行政活動に必要な財源をどれくらい調達できるか表しています。
経常収支比率	78.6%	人件費等の経常経費に、町税、地方交付税等の経常的な収入が充てられている割合を示します。
実質収支比率	4.70%	標準財政規模（一般財源の標準的な規模を示す数値）に対する実質収支の割合を示します。
実質赤字比率	—	一般会計における実質赤字の標準財政規模に対する割合です。※黒字なら「—」と表示。
連結実質赤字比率	—	町のすべての会計における実質赤字の標準財政規模に対する割合です。※黒字なら「—」と表示。
将来負担比率	—	町のすべての会計において将来負担すべき実質的な借金返済の標準財政規模に対する割合です。※算定されない場合「—」と表示。
実質公債費比率	9.1%	標準的な財政規模に対する実質的な借金返済（公営企業の借金返済等を含む）の占める割合です。
起債制限比率	5.4%	標準的な財政規模に対する借金返済の占める割合です。



# 特別会計と公営企業会計の決算

## 《国民健康保険特別会計》

被保険者の医療費の7・8割給付、出産育児一時金や葬祭費などの給付を行っています。町内の国民健康保険の加入者数は375世帯、665人となっています（令和6年度末）。

<b>○歳入</b>	<b>4億3,744万円</b>
保険税	9,408万円
道支出金	2億8,968万円
繰入金	5,340万円
その他	28万円
<b>○歳出</b>	<b>4億3,700万円</b>
保険給付費	2億7,825万円
その他	1億5,875万円
◇貯金残高	5,813万円

## 《介護保険特別会計》

65歳以上の方（第1号被保険者）及び40～64歳で特定の疾病がある方（第2号被保険者）が利用した介護サービス利用費の7～9割給付等を行っています。町内の介護保険の加入者数は第1号被保険者で1,146人となっています（令和6年度末）。

<b>○歳入</b>	<b>4億3,193万円</b>
介護保険料	6,160万円
国・道支出金	1億1,664万円
繰入金	7,944万円
その他	1億7,425万円
<b>○歳出</b>	<b>4億1,532万円</b>
保険給付費	3億5,668万円
その他	5,864万円
◇貯金残高	5,580万円

## 《後期高齢者医療特別会計》

75歳以上又は65～74歳で一定の障がいのある方を対象に医療費の給付などを行っています。町内の後期高齢者医療の加入者数は660人となっています（令和6年度末）。

<b>○歳入</b>	<b>6,076万円</b>
保険料	4,097万円
繰入金	1,944万円
その他	35万円
<b>○歳出</b>	<b>6,075万円</b>
広域連合納付金	6,003万円
その他	72万円

## 簡易水道事業会計

町内全域に水道水を給水し、施設の維持管理を行いました。

<b>○収益的収入</b>	<b>2億2,903万円</b>
営業収益	9,007万円
営業外収益	1億3,896万円
<b>○収益的支出</b>	<b>2億1,437万円</b>
営業費用	1億6,729万円
営業外費用	4,374万円
特別損失	334万円
<b>○資本的収入</b>	<b>1億1,232万円</b>
企業債	9,560万円
国庫補助金	1,672万円
<b>○資本的支出</b>	<b>1億6,591万円</b>
建設改良費	1億2,116万円
企業債元金償還金	4,475万円
◇借金残高	4億8,472万円

## 下水道事業会計

苫前及び古丹別両地区の下水浄化センターの維持管理並びに下水道の普及促進を図りました。

<b>○収益的収入</b>	<b>2億7,687万円</b>
営業収益	2,395万円
営業外収益	2億5,292万円
<b>○収益的支出</b>	<b>2億2,690万円</b>
営業費用	2億1,042万円
営業外費用	1,308万円
特別損失	340万円
<b>○資本的収入</b>	<b>1億1,986万円</b>
企業債	5,980万円
国庫補助金	6,006万円
<b>○資本的支出</b>	<b>2億154万円</b>
建設改良費	1億2,014万円
企業債元金償還金	8,140万円
◇借金残高	8億5,012万円

## 風力発電事業会計

<b>○収益的収入</b>	<b>1億2,235万円</b>
営業収益	1億2,235万円
<b>○収益的支出</b>	<b>1億861万円</b>
営業費用	8,221万円
営業外費用	1,198万円
特別損失	594万円
補助金	848万円
<b>○資本的収入</b>	<b>0円</b>
<b>○資本的支出</b>	<b>5,404万円</b>
企業債元金償還金	5,404万円
◇借金残高	6億4,496万円



## 冬に太って夏痩せるは危険！冬に太らないためには

夏は外で身体を動かし、汗をかくことで痩せるが、冬は身体を動かす機会が減り、おいしいものをたくさん食べるため太ってしまう……。そんな方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。実はそれ、身体に多くの負担がかかっています。

### 体重が増えると体の中で何が起きているの・・・？

- ・体重が増える：一番最初に増えるのは水分量、その後、過剰摂取した糖や脂肪が蓄積  
水分量が増える⇒血液中の水分量が増え、血管に負担がかかり血圧が上がる  
糖や脂肪が蓄積⇒糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病リスクとなる

### 太ったり痩せたりを繰り返すと・・・？

- ・太るたびに血管への負担や脂肪が蓄積され、動脈硬化リスクが高まる



### ○実は・・・冬は痩せやすい季節👶

冬は寒さを逃れようと体温を上げるため、基礎代謝（何もしなくても消費されるエネルギー）が高まる時期で、1年の中でも痩せやすいと言われています。

### 【冬に太ってしまう理由は・・・】

- ①夏と比較して活動量が低下する
- ②クリスマスや年末年始など美味しいものをたくさん食べるイベントが盛りだくさん
- ③基礎代謝が高まると必要栄養量が増加し、食欲増進しやすいなどが挙げられます

### ○太らないためには“摂取エネルギー量≦消費エネルギー量”にすることが大切

### 【食べすぎ、飲みすぎに注意！】

食べすぎは胃の容量を増やし、その後の暴食につながりかねません。また、アルコールには炭水化物と比較して1gあたり約1.8倍のカロリーが含まれているため1日1合、休肝日を設けることで摂取エネルギー量を調節、肝臓を休めてあげましょう。

### 【夜遅くの飲食に注意！】

夜は活動量が少ないため糖や脂肪の消費が十分にできず、22時以降はホルモンの働きにより脂肪合成が促進されるため、20時以降（就寝3時間前）の飲食は控えましょう。

### 【野菜を積極的に食べましょう】

野菜に多く含まれる食物繊維には血糖値の急上昇を抑制、コレステロールの排泄促進効果などがあり、エネルギーが低い食材の1つ。また、よく噛んで食べることで満腹感を得ることができます。

### ○体重が増えてしまった場合・・・3日以内に元の体重に戻すことが重要！

過剰に摂取した栄養素は肝臓に運ばれ、約3日間は空腹時、運動時など栄養が不足した時用に貯蓄されるため、その間に体重を減らせば体脂肪になりにくいとされています。

### ○野菜を毎食摂取しましょう！

健康を維持するため、1日に350gの野菜を摂取するとよいと言われていますが、11月に行った野菜摂取量調査（健診結果説明会に来所した34名が回答）では1人しか目標量を達成していませんでした。また、朝食・夕食は回答者の8割前後が野菜を摂取していましたが、昼食では半数以下まで減少し、野菜摂取量が少ない原因の1つであることがわかりました。毎食野菜を食べて、健康を維持しましょう！野菜を食事に取り入れる4つのポイントを紹介します。

- ①加熱調理をして野菜の“かさ”を減らす
- ②汁物に入れて野菜のうまみを引き出し、“かさ”も減らす
- ③カット野菜・冷凍野菜を活用して野菜を処理する手間を省く
- ④簡単に食べられるトマトやきゅうり、作り置き副菜などを常備する

〈お問合せ〉保健福祉課保健係 0164-64-2215



# 地域包括ケアだより

## 苫前町成年後見センター 運営協議会を開催しました

令和7年1月に開設した苫前町成年後見センターの適正な運営や事業内容のほか、支援に対する課題を地域の関係機関が連携し協議する場として、去る11月28日（金）に「令和7年度苫前町成年後見センター運営協議会」を開催しました。

### 運営協議会の主な構成メンバー

- ・ 訪問看護や施設などの医療・福祉関係機関
- ・ 各種金融機関
- ・ 町内会などの地域団体
- ・ 弁護士や司法書士などの専門職



初回は、成年後見制度の概要や成年後見センターの事業内容について説明したほか、運営協議会とはどのようなものなのかについて説明を行いました。

また、出席した構成メンバーでの意見交換を行い、具体的な役割やイメージを持つことができました。

運営協議会は、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、地域の関係機関や法律に関する専門職等と連携して成年後見制度に関する支援を協議する場です。

今後も運営協議会において情報共有し、連携した体制でみなさんの権利擁護に努めてまいります。

### ☑ 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、悪徳業者に騙された。  
また騙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。

☐ 子どもに障害があり、家族が支援できなくなった時に一人で生活できるか不安。

まずは  
チェック！

### 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」

（苫前町保健福祉課 苫前町地域包括支援センター内）

お問合せ 苫前町地域包括支援センター（保健福祉課） 0164-64-2215



## 「国民年金と確定申告・住民税申告」

### 【国民年金保険料を納めている方】

令和7年1月から12月までに納付した国民年金保険料は、確定申告及び住民税申告において「社会保険料控除」の対象になります。9月30日までに保険料を納めている方には、控除証明書のハガキが発送されておりますので、申告まで大切に保管してください。

### 【公的年金を受給している方】

公的年金（障害年金や遺族年金等の非課税年金を除く）を受給している方については、収入となり、その収入額から公的年金等控除額を差し引いた額が「公的年金等に係る雑所得」となります。公的年金等控除額は収入額によって異なります。

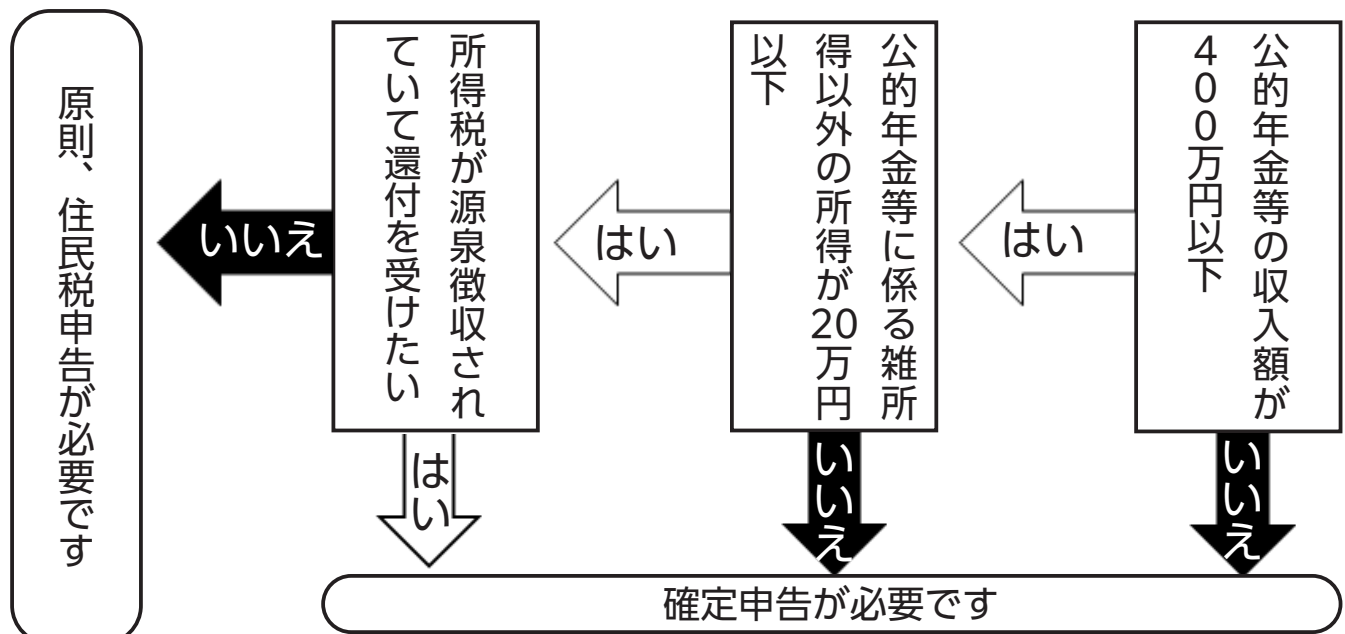
公的年金収入がある方は、原則、苫前町に対して「住民税申告」が必要です。ただし、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円を超える方、または、年金収入が400万円を超える方は「確定申告」が必要です。なお、年金収入が400万円以下の方も、所得税が源泉徴収されており、還付を受ける場合には確定申告が必要です。

### 【確定申告不要なのに住民税申告が必要？】

確定申告は所得税（国税）の申告であるのに対し、住民税申告は住民税のための申告です。そのため、確定申告が不要の方も、原則、住民税申告は必要です。確定申告をした方は住民税申告を兼ねているので改めて住民税申告は必要ありません。

申告をしないと、住民税が課税されたり、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、医療費負担額が高くなるなどの影響がでますので、忘れずに申告してください。

住民税申告については、申告時期が近づきましたら税務係からお知らせがありますので、ご確認をお願いします。



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までお持ちください。必要な書類が不明な場合はご相談ください。

お問合せ 苫前町住民生活課住民係 0164-64-2213  
留 萌 年 金 事 務 所 0164-43-7211



# 国民健康保険ガイド

## 医療費が高額になったとき

「高額療養費制度」とは ※限度額を超えた医療費は国民健康保険が負担します。

病院等がかかった医療費が高額になったとき、みなさんの負担が軽くなるように窓口での支払いが自己負担限度額までになる制度です。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関では、健康保険証利用登録されたマイナンバーカード（マイナ保険証）を利用することで限度額を超えた支払いが免除されます。（役場での事前申請は不要です）

なお、マイナ保険証を利用していない方は「限度額適用認定証」（70歳未満の住民税課税世帯の国民健康保険の加入者と、70歳以上の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの国民健康保険の加入者）または「限度額適用・標準負担額減額認定証」（住民税非課税世帯の国民健康保険の加入者）が必要となります。認定証の発行は事前に役場又は古丹別支所で申請が必要です。発行に当たっては保険料の滞納がない世帯に限りますので、ご注意ください。

## 70歳未満の方の所得区分と限度額

同じ人が同じ月内に一医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。認定証（申請により交付）を提示することにより、外来・入院とも個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

適用区分	所得区分	自己負担限度額（月額）	
		3回まで	4回目以降（※2）
ア	判定所得（※1）が901万円を超える世帯または未申告世帯	252,600円＋ 医療費が842,000円を越えた場合は、その越えた分の1%	140,100円
イ	判定所得が600万円を超え901万円以下の世帯	167,400円＋ 医療費が558,000円を越えた場合は、その越えた分の1%	93,000円
ウ	判定所得が210万円を超え600万円以下の世帯	80,100円＋ 医療費が267,000円を越えた場合は、その越えた分の1%	44,400円
エ	判定所得が210万円以下の世帯 （住民税非課税世帯を除く）	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 判定所得＝総所得金額等－基礎控除（43万円）

※2 過去12ヶ月以内に、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

## 70歳以上75歳未満の方の限度額

70歳以上75歳未満の方は、外来（個人単位）の限度額Aを適用後、外来＋入院（世帯単位）の限度額Bを適用します。外来・入院とも、個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

自己負担限度額（月額）		
所得区分	外来＋入院（世帯単位）B	
	外来（個人単位）A	
現役並み所得者Ⅲ	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1%〈多数回該当：140,100円〉	
現役並み所得者Ⅱ	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1%〈多数回該当：93,000円〉	
現役並み所得者Ⅰ	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%〈多数回該当：44,400円〉	
一般	18,000円 [年間上限144,000円]	57,600円 〈多数回該当：44,400円〉
住民税非課税世帯（低Ⅱ）	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯（低Ⅰ）	8,000円	15,000円

●75歳に到達する月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。

●住民税課税世帯（現役並みⅡ・現役並みⅠ）の方は、「限度額適用認定証」の提示が必要です。

●住民税非課税世帯（低Ⅱ・低Ⅰ）の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

【お問合せ先】

苫前町住民生活課住民係

☎ 0164-64-2213



苫前町公民館図書室からのお知らせ



## 本とあそぼう④「お正月あそび」

次回開催の「本とあそぼう」は、みんなで楽しめるお正月あそびを行います。  
当日参加も可能ですので、ぜひお気軽に図書室へ足を運んでください。



- 日 時 令和8年 1 月 10 日 (土) 10:00 ~ 11:30  
場 所 苫前町公民館図書室  
内 容 読み聞かせ、人間すごろくなどのお正月あそび  
対 象 未就学児と保護者、小学1・2年生



## 公民館講座「新春書き初め会」

- 日 時 令和8年 1 月 12 日 (月・祝) 13:00 ~ (遅れても大丈夫です!)  
場 所 苫前町公民館 講堂  
参 加 料 無料  
持 ち 物 汚れてもいい服装、太筆・墨汁 (持っていれば)  
申 込 み 1月9日 (金) までに公民館へご連絡ください。



## 第51回 苫前町凧あげ大会

- 日 時 令和8年 2 月 22 日 (日) (開会式) 9:30 ~  
場 所 とままえ温泉ふわっと  
部 門 親子 / 小学1・2年生 / 小学3・4年生 / 小学5・6年生  
中学生・高校生・一般 / 大凧 / 連凧  
参 加 資 格 手作り凧であること  
参 加 料 無料



### 「家庭の調理器具で手軽にそば打ち」

12月6日(土) 苫前町公民館で『手打ちそば三平』店主 平田日出男氏を講師に、家庭にある調理用具で出来る「そば打ち体験」を開催した。参加した15名は、そばの出来映えに満足し、自宅へ持ち帰り茹でて、新そばの味を堪能した。

今年の「年越しそば」はぜひ手打ちにチャレンジ!!



~申し込み・お問合わせはこちらまで~

苫 前 町 公 民 館

TEL 0164-65-4076 FAX 0164-65-3220

Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



# 羽幌町外2町村衛生施設組合財政状況

羽幌町外2町村衛生施設組合では条例に基づいて、予算の執行状況等をお知らせしています。  
これは、組合の財政を知っていただき、組合運営へのご理解とご協力をお願いするものです。

## 令和7年度一般会計予算上半期 (R7.4.1 ~ R7.9.30)

歳入

(単位：千円)

科目	予算現額	構成比 (%)	収入済額	執行率 (%)
分担金及び負担金	214,212	88.5	98,000	45.7
(苫前町)	(62,055)	(29.0)	(28,430)	(45.8)
(羽幌町)	(114,944)	(53.6)	(52,518)	(45.7)
(初山別村)	(37,213)	(17.4)	(17,052)	(45.8)
使用料及び手数料	20,828	8.6	12,215	58.6
財産収入	7,000	2.9	433	6.2
繰越金	100	0.0	25,840	25,840.0
諸収入	10	0.0	338	3,380.0
合計	242,150	100.0	136,826	56.5

歳出

(単位：千円)

科目	予算現額	構成比 (%)	支出済額	執行率 (%)
議会費	271	0.1	55	20.3
総務費	36,489	15.1	17,130	46.9
衛生費	195,390	80.7	67,935	34.8
予備費	10,000	4.1	0	0.0
合計	242,150	100.0	85,120	35.2

## 令和6年度一般会計決算

令和6年度の決算が監査委員の審査を経て、組合議会11月定例会で認定されました。  
歳入総額は722,474千円、歳出総額は696,634千円で、差し引き25,840千円の決算となっております。

歳入

(単位：千円)

科目	令和6年度		対前年度	
	決算額	構成比 (%)	増減額	率 (%)
分担金及び負担金	558,518	77.3	△ 271,681	△ 32.7
(苫前町)	(163,220)	(29.2)	(78,654)	(32.5)
(羽幌町)	(298,895)	(53.5)	(145,430)	(32.7)
(初山別村)	(96,403)	(17.3)	(47,597)	(33.1)
使用料及び手数料	27,624	3.8	△ 309	△ 1.1
財産収入	12,708	1.8	345	2.8
繰越金	24,122	3.3	3,846	19.0
諸収入	1,611	0.2	323	25.1
国庫支出金	97,891	13.6	△ 172,384	△ 63.8
合計	722,474	100.0	△ 439,860	△ 37.8

歳出

(単位：千円)

科目	令和6年度		対前年度	
	決算額	構成比 (%)	増減額	率 (%)
議会費	152	0.0	△ 141	△ 48.1
総務費	34,836	5.0	△ 358	△ 1.0
衛生費	661,646	95.0	△ 441,079	△ 40.0
予備費	0	0.0	0	0.0
合計	696,634	100.0	△ 441,578	△ 38.8



# 年末年始の町内各施設・機関の業務

年末年始の町内各施設・機関の業務については、下記のとおりとなっております。

## 1 苫前町役場・古丹別支所／☎役場 0164-64-2211・支所 0164-65-3311

年末 12月30日まで

年始 1月6日から

## 2 苫前町公民館／☎ 0164-65-4076

年末 12月30日まで

年始 1月6日から

## 3 スポーツセンター・図書館／☎ 0164-65-4076

年末 12月30日まで

年始 1月6日から

## 4 とままえ温泉ふわっと／☎ 0164-64-2810

年末年始 平常どおり営業

## 5 ななかまどの館／☎ 0164-65-4351

年末 12月28日まで

年始 1月6日から

## 6 苫前クリニック・苫前厚生クリニック

☎苫前クリニック 0164-64-9070・厚生クリニック 0164-65-3535

苫前クリニック 年末 12月30日 午前まで

年始 1月5日から

苫前厚生クリニック 年末 12月26日 午前まで

年始 1月5日から

## 7 古丹別歯科診療所・苫前歯科診療所

☎古丹別 0164-65-3987・苫前 0164-64-2234

古丹別歯科診療所 年末 12月26日 午前まで

年始 1月5日から

苫前歯科診療所 年末 12月25日 午前まで

年始 1月6日から

※緊急の方は12:00から13:00の間に0164-65-3987へお電話ください。

## 8 ゴミ収集車の運行／☎ 0164-64-2213

年末 12月30日まで

年始 1月5日から

※1月7日収集の古丹別地区 粗大ごみは、1月6日までにお申し込みください。

## 9 し尿くみ取りの業務／☎ 0164-64-2213

年末 12月26日まで

年始 1月6日から

※お申し込みは、苫前環境産業（有）☎0164-64-2939へお願いします。

## 10 患者輸送車の運行／☎ 0164-64-2215

年末 12月26日まで

年始 1月5日から



## 町内予定

1 月

5 日 ( 月 ) 苫前町消防団出初式      11 日 ( 日 ) 苫前町 20 歳の集い  
9 日 ( 金 ) 健康相談 ( 公民館 )

## 所得税等確定申告の記載指導について

令和 7 年分所得税等確定申告の記載指導及び受付を実施しますので、申告が必要な方はぜひご利用ください。

### ○対象者

給与のほかに所得がある方、2 か所以上から給与をもらい年末調整されていない方、医療費・寄付金・住宅ローン控除等、確定申告をすると所得税が還付される方

### ○日時と場所

2 月 2 日 ( 月 ) ～ 9 日 ( 月 ) 9 時から 17 時まで    苫前町役場 1 階ロビー  
2 月 10 日 ( 火 )                      9 時から 16 時まで    苫前町公民館 講堂

### ○申告に必要なもの ( 持参するもの )

①賃金・給料・年金等の源泉徴収票 ( 給与・年金支払報告書 )、②マイナンバーカード ( ない場合は運転免許証等の本人確認書類 )、③印鑑、④生命・地震保険料等の領収書や払込証明書、⑤医療費控除の明細書または医療費通知 ( 医療費のお知らせ等 )、⑥健康保険料 ( 税 )、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料等の領収書等支払額がわかるもの、⑦金融機関の口座番号

### ○留意事項

上記の詳細、住民税申告の記載指導については、別途町ホームページや回覧等でお知らせします。

青色申告、消費税・雑損控除・土地・建物・株式等の譲渡所得・贈与税の申告は受付できませんので税務署で手続きいただくか、e - T a x ( 国税電子申告・納税システム ) をご利用ください。

また、感染症予防対策として、マスクの着用等をお願いする場合がありますのであらかじめご了承ください。

## 大雪シーズンの心得

留萌地方では、12 月から 1 月までの降雪量が最も多く、年間降雪量のおよそ半分がこの時期に集中します。

大雪を伴う災害には、除雪が間に合わないことによる道路の通行止めや公共交通機関の運休・遅延、電線や樹木などに雪が積もる重みでの電線の切断による停電、さらには雪の重みによる家屋の倒壊などがあり、日常生活に大きな影響を及ぼします。

気象庁ホームページでは、市町村単位での注意警戒期間や各地域の積雪の状況や 6 時間先までの降雪量の予想などを確認することができます。

最新の天気予報や気象情報を確認して行動するよう心がけましょう。



## 苫前町会計年度任用職員募集のお知らせ

### 事務補助員

#### 募集する職種及び人員等

1. 職種 事務補助員（文章作成、起案、伝票処理、その他一般事務）
2. 採用人員 若干名

#### 応募資格

1. パソコン（Excel 及び日本語ワードソフト）が使える方
2. 通勤可能な方

#### 勤務条件等

1. 勤務時間 午前 8 時 30 分から午後 4 時 30 分（休憩 1 時間除く）
2. 勤務を要しない日 土・日曜日及び祝日、年末年始（12 月 31 日～1 月 5 日）
3. 勤務場所 苫前町役場
4. 有給休暇 あり
5. 社会保険 健康保険、厚生年金保険、雇用保険、非常勤公務災害補償に加入
6. 給与等 月額報酬 165,700 円 ほか通勤手当、期末勤勉手当等支給あり

**任用期間** 令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日（任用期間の更新有り）

#### 応募方法

1. 応募申請書（町 HP からダウンロード、もしくは役場総務財政課及び古丹別支所に備え付けてあります）
2. 履歴書（自署のうえ、上半身写真を貼付）
3. 自動車運転免許の写し
4. （お持ちの方）障がい者手帳等の写し
5. 上記に加え、ハローワークの紹介で応募される方は、ハローワークの紹介状

**応募期間** 令和 8 年 1 月 16 日（金）まで

#### 応募書類の提出先及びお問合せ先

苫前町役場 2 階 総務財政課総務係

〒 078-3792 北海道苫前郡苫前町字旭 3 7 番地の 1 TEL 0164-64-2211

メールアドレス：somuzaisei@town.tomamae.lg.jp

## 我が家の宝物大募集!!

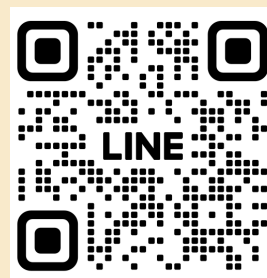
町民の皆さんが思わず笑顔になるような元気なお子さんの写真に加え、  
**飼育している動物も新たに募集いたします。**

**対象：**1～6 歳の未就学児または、飼育している動物

**募集期限：**誕生月の前々月の末日まで写真・名前・年齢・誕生日・  
メッセージを添えて QR コードからふるってご応募ください。

※動物の写真で応募される方は、名前とメッセージのみ添えてご応募ください。お待ちしております！

**お問合せ** 苫前町総合政策室 ☎：0164-64-2040



町公式ライン

# Information

## 苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場がオープンします！

開設期間 令和8年 1月6日(火)～2月28日(土)

定休日

	日	月	火	水	木	金	土
苫前三角点スキー場		(休)			休		
古丹別緑ヶ丘スキー場			(休)		休		

冬休み期間は(休)も営業  
祝日は通常開放

リフト運行

	平日・冬休み (1/6～1/19)	平日 (1/20～2/28)	土曜・祝日	日曜日
昼(13:00～15:45)	○		○	○
夜(18:30～20:45)	○	○	○	

\*積雪の状況により、開設期間を変更することがあります。

\*15:45～18:30はリフト、ロッジともに休ませていただきます。

\*ロッジはリフト運行終了時から15分後まで利用できます。

リフト料金

利用区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	520円
高校生	210円	1,040円
一般	320円	2,120円

今年もたくさん  
滑るぞ!!



お問合せ 苫前町公民館 (☎0164-65-4076)

## 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  
1月14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:1月21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)

石井 俊弘 82 11月2日 苫前  
印部 勝子 97 10月29日 昭和  
大矢根 輝美 96 10月26日 苫前

お悔やみ申し上げます

池田 琉衣 母 眞之 父 花之 古丹別  
10/30 出生日

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

力屋町内会へ  
○力屋 鈴木 光雄 様

ご厚志に感謝します





# ちびっこギャラリー 認定古丹別こども園

青組 大西 稀子<sup>きこ</sup>  
「かわいいだけじゃ  
だめですか？」



ぼうしやスカートをかわいく  
かきました。ゆっくりて  
いねいにかきました。

青組 佐武 侑誠<sup>ゆうせい</sup>  
「ふくろうのお月見」



ふうとうでふくろうをつくり  
ました。ハサミではっぱをき  
るところをがんばりました。

黄組 野村 柚斗<sup>ゆうと</sup>  
「スノーマンのリース」



おはながみをたくさんはり  
ました。かっこいいリース  
ができました。

黄組 小笠原衣桜<sup>いお</sup>  
「くろねこのリース」



ねこのあしがじょうずに  
できました。スタンプを  
がんばりました。

赤組 蟻戸 梨緒<sup>りお</sup>  
「サンタクロース」



おひげをつけるのがた  
のしかったです。

赤組 花田 空太<sup>あらた</sup>  
「きのこ」



シールをいっぱいは  
りました。

## 苫前町の交通事故情報

令和 7 年 11 月の事故情報

発生 死者 負傷  
件数 0 件 数 0 件 者数 0 件

交通事故死ゼロ日数

11 月 30 日現在 1,602 日

## 風力発電の 売電状況

(町営風車 風来望)

令和 7 年 11 月分の実績

供給電力量

826,153kWh

16,357,829 円



1 月 町税の納期  
個人町民税  
固定資産税

の納付月です。

納期内の納付にご協力をお願いします。

まちの人口 (11月30日現在)

(前月比)

男 1,303 人 (+ 2)

女 1,335 人 (± 0)

合 計 2,638 人 (+ 4)

世 帯 1,429 戸 (+ 2)