

とままえ

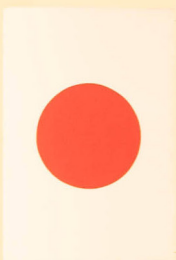
2026

No.774

二十歳の門出
未来へ踏み出す一歩

いつまでも 暮らしていける とままえに

祝 苫前町20歳の集い



ふるさとで迎えた20歳の節目

令和8年苦前町20歳の集い



令和8年苦前町20歳の集いが苦前町公民館において挙行され、出席した11名の20歳の門出を祝った。出席者は一人ひとり、両親への感謝の言葉などを述べながら入場した。

式典では、国歌斉唱の後、主催者を代表して開発教育長が式辞を述べ、続いて出席者を代表し、川村鷲さんと真田あゆみさんの2名が宣誓を行った。

また、富士町長及び阿部議会議長から出席者へ祝辞が送られ、その後、後藤大和さんと安田衣咲さんが意見発表として、これまでの感謝の気持ちと将来への決意を新たにした。

小中学校時代の4名の恩師も駆けつけ、励ましの言葉を送っていた。

式典終了後には、小学校時代の写真やタイムカプセルの中身を見ながら、仲間同士で幼い頃の思い出話に花を咲かせていた。

鷲さん
真田あゆみさん

川村
真田あゆみさん

宣誓



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、多くの方々にか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と思っています。

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ぎながら、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



安田 衣咲 さん

二十歳を機に、これまでの自分に胸を張れる大人でありたいという思いが、より一層強くなりました。現在私は、臨床検査技師を目指し、大学にて学びを深めています。今は一人前の臨床検査技師になれるよう、日々の学びを進めておりますが、臨床検査技師になるには自身の努力だけでなく、見守ってくださる多くの方々のサポートがあってこそだと実感しています。

この先も決して平坦な道のみではありませんが、自分が選んだこの道に誇りを持ち、一步一步前へ歩みを進めていきます。これからも支えてくださる方々へ感謝の気持ち忘れず、いち大人として責任を持ち行動していきたいと思っています。

後藤 大和 さん



私が20年間を過ごしてきた今一番伝えたいことは感謝です。最初に伝えたい相手は私のそばで支えてくれた家族です。父は家族のために毎日働いてくれ、母は毎日食事を用意してくれていました。あたりまえのように感じることでありますが大学へ進学して一人暮らしをするようになってからこのあたりまえを20年間続けてくれていた両親には感謝しかありません。私はこの20年間で多くの人たちと関わってきたことも増えていくことでしょう。今まで出会ってきた人たちのつながり、そしてこれから出会う人たちのつながりに感謝の気持ちを忘れることなく生活していきます。これから社会の一員として責任をもって歩んでいくとともに、大学生活では日々の学びや様々な経験を通して自分自身と向き合いながら将来について考えていきたいと思っています。





20 年間育てていただきありがとうございました。基礎教養を積んでこれからの将来についてしっかり考えていきたいと思います！



立派な大人になれるように頑張ります！



旭川市役所職員として責任をもって人々に感謝を忘れずに務めていきたいと思います！



両親をはじめとする多くの方に支えられ、無事成人になることができました。これからも人との縁を尊重し、真摯に生きて行こうと思います！



自動車整備士に向けて、これからも勉強を頑張っていきたいと思います！



今まで育ててもらった両親には感謝の思いしかありません。これからは逆に恩返しできるような立派な大人を目指しながら仕事を頑張ります！



こうき
久野 光輝

支えてくれた家族や周りの人たちに感謝して悔いのない人生を歩みたいと思います！



真田 あゆみ

自立した生活を送れるように頑張ります！



いさき
安田 衣咲

お父さん、お母さんいつもありがとう。立派な臨床検査技師になれるよう頑張ります！



清水 のどか

健康に気を付けて頑張ります！

対象者の皆さんが生まれた 平成 17 年度の出来事

日本国内の出来事

- ・ 2005 年日本国際博覧会が開幕。
- ・ 中部国際空港が開港。
- ・ 第 44 回衆議院議員総選挙で自民党が圧勝し、郵政民営化法案が成立。

苫前町内の出来事

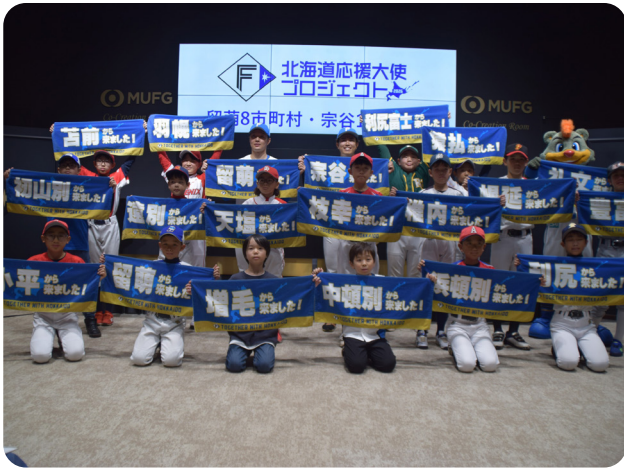
- ・ 苫前中学校校舎が完成。
- ・ 第 2 回北海道風車まつりが、公募で名称を決定した未来港公園で初開催。
- ・ 下の句歌留多で苫前町のチーム「北斗の松」が、本町初の全道制覇。



ななみ
杉本 七海

自立した生活を送れるように頑張りたいと思います！

まちのできごと



北海道応援大使プロジェクト
北海道日本ハムファイターズの「北海道応援大使プロジェクト」2026年対象エリア発表セレモニーが11月9日にエスコンフィールド北海道で行われた。留萌・宗谷管内の18市町村が選ばれ、対象エリアの児童が会場を訪れた。

同プロジェクトは2023年から実施している地域活性化支援事業。球場内でのPR用ブースの提供のほか、対象エリアを訪れ、学校訪問などを通じて地域の子どもたちとの交流も行われる。

町では、瀬川様のご厚意に心より感謝を申し上げ、いただいた善意は子育てや高齢者対策などに活用してまいります。

「生まれ育った苫前の海に安らぎを感じながら生活を送っています。苫前町へ感謝の意を表します」と述べられました。

郷土愛あふれる寄附をいただきました
苫前町出身の瀬川齊様より12月8日に100万円のご寄附をいただきました。



地域安全に貢献 羽幌警察署長より感謝状が贈呈される
12月10日、渡部和人さんが立崎羽幌警察署署長より感謝状を贈呈された。

渡部さんは、羽幌地区暴力追放運動推進協議会の副会長として、暴力団排除活動や防犯意識の向上に尽力してきた。特に、地域住民や関係団体と連携しながら、明るく犯罪のない住みよい地域づくりを目的とした各種運動を積極的に推進してきた功績が高く評価され、今回の贈呈となった。

12月15日、味付け数の子480本の寄贈があり、諸貫代表から教育委員会へ手渡された。

諸貫代表は「数の子の加工をはじめとする水産加工も水産業の一つであることを知ってもらい、将来の就職先の選択肢を広げてほしい」と述べていた。

町内の子どもたちへ美味しい数の子を提供
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。



畜養ウニの試食会 食味の確認を

苫前漁港内において、地元産の昆布などを活用して畜養されたウニの試食会が、町主催のもと12月23日に行われた。漁業者をはじめ関係者ら約20名が参加し、畜養ウニの色味や味などの品質確認が行われた。

本事業は、本来の漁期とは異なる時期での提供の可能性を検証することを目的としており、漁業者の所得向上や地域資源の高付加価値化を図り、将来的な海業の推進に繋げていく。



森林組合より門松の贈呈

例年、留萌中部森林組合（橋本修司組合長）から寄贈されている門松の贈呈式が12月24日に行われ、大小2つの門松が苫前町へ贈られた。寄贈された門松には苫前町産のトドマツが使用されている。

橋本組合長は「苫前町の皆さんが良い年を迎えられますように」と述べ、富士町長へ小型の門松を手渡した。町長は「全町民にとって良い年となりますよう願っています」と話された。

大型の門松は、1月中旬まで役場庁舎に設置され、新年の雰囲気であらゆる来庁者を出迎えていた。



苫前町消防団出初式

1月5日、北留萌消防組合苫前支署前で「令和8年北留萌消防組合苫前町消防団出初式」が行われ、奥山和彦団長をはじめ町内2分団の団員や町消防署員、来賓など約60名が参列した。

屋外式では、閲団が行われ、屋内式では北海道知事表彰や北海道消防協会表彰などの伝達が行われ団員14名が表彰を受けた。屋内式後には、懇親会も開催され、団員同士の親睦を深め、消防団としての結束を固め、今年1年の無火災・無災害を誓い合った。



地域おこし協力隊トークセッション

1月8日、苫前地区コミュニティセンターにおいて「地域おこし協力隊トークセッション」が開催された。

モデレーターの進行のもと、4名の隊員がこれまでの活動を振り返るとともに、今後の展開や課題について語った。また、来場者との意見交換の時間も設けられ、活発な対話が行われた。トークセッション後には「ミートアップ交流会」を実施。苫前町産ミズダコを活かしたラーメンや、苫前町産の数の子・ななつぼしを使用した炒飯が振舞われ、参加者同士交流を深めた。



地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

ともに歩んだ学びを力に 3年生それぞれの進路実現

苫前商業高校3年生は、この3年間、進路実現に向けて着実な努力を積み重ねてきました。進学希望者は、大学・専門学校の特徴や学べる内容を自ら調べ、オープンキャンパスや授業体験に参加しながら、自分が将来どのように社会と関わりたいのかを深く考えてきました。小論文対策や面接練習では、自分の経験を言葉にすることに苦戦しながらも、教員や仲間とともに何度も改善を重ね、自らの思いを表現できる力を高めていきました。一方、就職希望者は、販売実習、インターンシップ、職場見学、地域行事での接客やボランティア経験を通し、「働くこととは何か」「自分が輝ける環境はどこか」を真剣に見つめながら企業研究を行い、社会で生きる覚悟を育んできました。

支えられている自分」「地域の一員である自分」を実感し、その経験が「誰かの役に立てる人になりたい」「地域をもっと元気にしたい」という進路の動機へとつながっていった生徒も多くいます。これこそ、地域で育つ本校生の学びの強みであり誇りです。ここに3年生の進路決定先をご報告いたします。生徒たちが新たな環境でも自信を持って挑戦し、苫前町で育んだ優しさとたくましさは武器に、それぞれの未来を切り拓いていくよう、引き続き温かく見守っていただくと幸いです。

【四年制大学】

北星学園大学 経済学部 経営情報学科

攻 札幌大学 地域共創学群 経営学専攻

【専門学校】

札幌デジタル&どうぶつ・医療・観光専門学校 ペット学科 ペットショップスタッフコース

【就職】

札幌はいく専門学校 こども学科
有限会社ルモンド

地域連携委員 高橋 健



地域おこし協力隊だより



DISCOVER_TOMAMAE

田渕 貴大

雪景色に魅せられて、苫前の雪との共存生活を過ごして

住民のみなさんあけましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

暦の上では春と言いますが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。

この町に移り住んで、初めての冬。

雪が積もった日の朝、窓を開けた時に見えるキラキラ輝く銀世界。

その美しさに、感動しました。

寒いのは苦手ですが、雪は少し好きになりました。

春を迎えるまでまだまだ先ですが、先輩町民の皆さんの背中を追いかけながら、まだまだこの美しい雪景色と、雪国ならではの暮らしを全力で楽しんでみようと思います。

私が苫前でやってみたいことはウィンタースポーツです。

特にスキーやスノーボードは両方とも人生で1回しかやったことがありません。

特にスノーボードは大学生の頃西日本最大級のスキー場で有名な島根県にある瑞穂ハイランドでデビュー。次の日に体全体が筋肉痛でバキバキになったことが1番の思い出です。他にもウィンタースポーツたくさんあると思いますが、ぜひ教えてください。おすすめの場所なども教えてください。その前に道具を揃えないといけません、笑



健康ばんざい

冬に太って夏痩せるは危険！冬に太らないためには〈運動編〉

夏は外で身体を動かし、汗をかいて痩せるが、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。

広報1月号では食事について紹介しましたが、本号では運動について紹介します！

〈1月号のおさらい〉

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

冬になって体重が増えてしまった方は…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。

○運動をするとどんないいことがあるの？

- ・食後1～2時間のタイミングで運動をするとインスリンの働きが助けられ、血糖値が下がりやすくなる
- ・肩こり・腰痛の改善や疲労回復、気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善、認知機能低下の抑制なども期待できる
- ・消費エネルギーが増加することで体重増加を抑制することができる



○苫前町民の運動状況

令和3年度に特定健診を受けた97名（国保加入者、40～74歳）のうち、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っている人は37.1%で北海道平均の24.2%より多い結果となりました。その要因として、家業で体を動かしている人が多いことが挙げられます。

冬は活動量が低下しやすいため、家の中で足踏み運動やストレッチをしたり、家事の動作を大きくしたりして、まずは今より+10分身体を動かすことを意識しましょう。

○運動習慣を身につけるには“無理をせず、できることから取り組むこと”が大切

①歩こう！動こう！－毎日60分以上の身体活動－

1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています

②運動を取り入れよう！－週60分以上の運動－

運動を楽しんで習慣にしましょう！1週間に60分以上の運動を取り入れると良いです

③筋力を高めよう！－週2～3日の筋トレ－

けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

④座りっぱなしを避けよう！－座位行動を減らす－

30分に1回、3分程度立ち上がり、長時間座りっぱなしにならないようにしましょう

（厚生労働省作成：アクティブガイド－健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023－成人版より引用）



〈お問合せ〉保健福祉課保健係 0164-64-2215

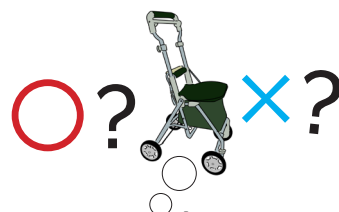
地域包括ケアだより

介護保険でできる福祉用具貸与について Q & A

介護保険では、歩行器や車いす、介護用ベッドなど福祉用具を貸与するサービスがあります。これは、利用者が可能な限り自宅で自立した生活を送れるようにし、家族の介護負担軽減をすることを目的としています。

貸与できる品目は、介護保険で定められており、要介護度によっても利用できる品目が異なります。また、自己負担割合は所得に応じて1～3割となります。

Q 周りから「歩行器を使うようになったら、杖で歩けなくなるよ」と言われます。使うことは良くないことですか？



A 一概には歩行器を利用するのが悪いとは言えません。

「杖で歩いていて転倒してしまった」「物を持って移動する際に杖を持って歩くと不安がある」など、皆さんが抱えている問題もそれぞれ違います。



杖にも種類があり、その人の状態にあった物を使用すれば安全です。歩行や転倒の不安が軽減できるなど、歩行器を使うことによる目的や効果は一人一人違います。最近は室内用でテーブル付きの歩行器を勧めることが増えています。



歩行が不安定な方が両手でつかまり、仏壇のご飯や自分の食事をテーブルまで運ぶ、また洗濯物を乗せて移動できるなど、本人の状態と使用目的、住宅の状況にあった福祉用具を勧めています。

歩行器を使うことで歩きやすく生活しやすくなることもありますので、まずは担当のケアマネジャーへご相談ください。正式に貸与を受ける前に、一定期間のお試し利用ができる物もありますので、ぜひ活用してください。

当町では、理学療法士や作業療法士（月に1回程度来町）に利用者の身体の状態を確認してもらい、生活や環境にあった福祉用具を助言いただく事業もありますので、担当ケアマネジャーや地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

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

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

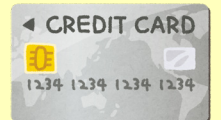


「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書兼国民年金保険料口座振替依頼書」に必要事項を記入の上、口座振替を依頼する金融機関の窓口または年金事務所へ直接提出するか、郵送で年金事務所へ提出してください。**申し込み期限は、毎年2月末です。**

「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備え付けていますが、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6年度分計算期間

令和6年8月1日～令和7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



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。

本年も、役職員一同、地域住民の皆様の信頼、ご期待にお応えするため、さらなる努力を続けて参りますので、一層のご支援、ご協力を心からお願い申し上げますとともに、皆様方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げますと、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 2 日に第 5 回目のふれあい倶楽部を開催しました。

58 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。「お正月飾り」づくりでは、棒状のしめ縄にメインとなるバラや小さな花、また、お正月を連想させる南天や松、ミニ凧などの装飾品を思い思いに挿し、ひとつとして同じ物がない素敵な仕上がりとなりました。「ボウリング大会」は 6 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の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り、冬場の良い運動になりました。



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。

加藤修社協副会長、福士敦朗苫前町長からご挨拶をいただき、一般社団法人北海道立消費生活センターの岡川洋平さんに『悪徳商法・特殊詐欺の被害にあわないために』と題して講話をしていただいてか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様に参加してもらい、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20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を楽しんでいただいたり、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。

当日の会場の飾り付けやケーキの受け渡しなどでは、苫前中学校の生徒5名にボランティアスタッフとして活動していただきました。また、子どもたちや引率保護者の皆様には、歳末助け合い募金にご協力をいただきました。

ご協力に感謝いたします。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79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・団体の皆様から、12月15日現在で102万4千円(目標達成率104.5%)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・団体の皆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、苫前厚生クリニック、苫前建設工業(株)、苫前歯科診療所、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基幹支所、苫前いきいきクラブ、長島老人クラブ(※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34万9千円(目標達成率101.5%)と、各団体の皆様から貴重な浄財をいただき深く感謝申し上げます。

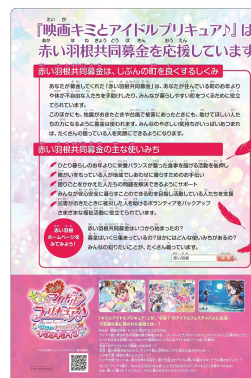
赤い羽根ご当地ピンバッジのデザインを募集しています！

より多くの住民の皆様に赤い羽根共同募金運動の理解と参加が得られるよう、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を募集しています。

苫前町在住・在勤の方であれば、年齢、プロ・アマを問わずどなたでも応募できますので、社協HP又は社協事務局で応募用紙を入手、内容詳細を確認の上、ご応募ください。応募締切は、令和8年1月30日です。

審査では、採用作品賞1点及び入選5点以内を決定し、それぞれに賞状と、副賞として、採用作品賞1点にはQ.U.Oカード5千円分を、入選5点にはそれぞれQ.U.Oカード1千円分を贈呈させていただきます。

なお、苫前町共同募金委員会では「映画キミとアイドルプリキュア♪」「初音ミク」「雪ミク」のクリアファイルなども一定額以上のご寄付をいただいた方に進呈しておりますので、よろしくお願いいたします。



©2025 映画キミとアイドルプリキュア♪製作委員会

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」

筋肉をさすり、ほぐすことで、身体の痛みの軽減や、若々しい身体づくりにつながります。
途中からの参加や1回のみ参加も受け付けております。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8年2月4日、18日、3月11日、18日 各水曜日

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



第51回苫前町凧あげ大会～開催のお知らせ～

日時 令和8年2月22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8年2月12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

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8年3月8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8年3月3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。

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

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



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

苫前町公民館 Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

住まいる情報

2月

町内予定

4日(水) ストレッチ講座 22日(日) 苫前町凧あげ大会
6日(金) 健康相談(公民館) 24日(火) 健康相談(苫前地区コミセン)
18日(水) ストレッチ講座

水道使用料基本料金免除のご案内

物価高騰の影響を受けている住民・事業者の皆様の負担を軽減するため、

令和8年1月～6月分の水道使用料基本料金を免除
いたします。

○対象者：苫前町水道契約者（官公署を除く）

○手続き：手続きの必要はありません。

○その他：令和8年1月～6月分の水道料金の徴収につきましては、
基本料金を免除した金額で徴収させていただきます。

※この事業は、国から交付される物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して実施しています。

【お問合せ 苫前町建設課 ☎ 0164-64-2315】

新しい民生委員・児童委員

令和7年11月30日の任期満了に伴い、新たに委嘱を受けた民生委員・児童委員15名に委嘱状が交付されました。任期は3年間(令和10年11月30日まで)となっています。

民生委員・児童委員は社会奉仕の精神を持ち、住民の立場になって相談に応じ、生活に関する相談や助言、援助を行います。皆様の中にも日々の暮らしの中で困ったり悩んだりしている方がいましたら、遠慮なく相談していただきたくお願いいたします。(知り得た情報や相談に来たことなどの秘密は守ります)

皆様の地区を担当する民生委員・児童委員は次のとおりです。

苫前地区	苫前地区	苫前地区	苫前・豊浦 栄浜地区	昭和・興津 旭地区	上平・長島 香川地区	岩見・東川 小川地区	力屋地区
							
小西 均	村井 絵理	竹橋 広顕	瀧川 慎吾	大矢根琢弥	前川 忠雄	中嶋 和浩	瀬戸 詔隆
主任児童委員 古丹別地区	主任児童委員 苫前地区	九重・三溪 地区	古丹別地区	古丹別地区	古丹別地区	古丹別地区	
							
佐藤映里香	高田 香	清水 勸一	西川 幸俊	酒井佳代子	加藤 隆雄	對馬 亨	

北海道最低賃金が改訂されています

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生など働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改訂されました。

最低賃金額 時間額 1,075 円

効力発生年月日 令和 7 年 10 月 4 日

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳製品、砂糖・でんぷん糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く方には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

まちの法律 ひまわり便り

留萌ひまわり基金法律事務所
「共同親権の導入と、これから備えておきたいこと」 弁護士 海北 健太
☎：0164-42-3341

最近、「共同親権」という言葉を聞くことが増えました。これは、離婚した後の親権のルールが変わるからです。

これまで、離婚すると親権者は父母のどちらか一方（単独親権）に決める必要がありました。これからは、父母の話し合いで、父母の両方を親権者にする（共同親権）ことも選べます。もちろん、今までどおり単独親権を選ぶこともできます。新しいルールは、2026年4月1日から始まります。父母の話し合いがまとまらないときは、家庭裁判所が判断します。そのとき一番大切にされるのは「子どもにとって何がよいか」です。もし虐待やDVなどがあって、共同親権にすると子どもに悪い影響が出るおそれがある場合は、共同親権にせず、単独親権にしなければならないとされています。

共同親権になったからといって、日常のことが全部止まるわけではありません。毎日の生活の世話や、急いで病院に行く必要があるときなどは、その場で必要な対応をすることが想定されています。一方で、進学先をどうするか、引っ越しをどうするかのように、子どもの将来に大きく関わることは、父母でよく話し合う必要が出てきます。

あわせて、改正法では、養育費の支払いが適切に履行されないという問題に対応するため、支払いを確保しやすくする制度（法定養育費制度の導入や養育費債権への先取特権付与等）も整備される予定です。

子どもが主にどこで生活するか、親子間の交流や養育費をどうするか、といった重要事項については、あらかじめ検討しておくことも大切です。

気象の警報が大きく変わります

気象庁と国土交通省水管理・国土保全局は「防災気象情報の名称や情報体系について、市町村が発令する避難指示等の避難情報や住民がとるべき避難行動との関係を分かりやすくする」ことを目的として、防災気象情報を大きく改善し、令和8年の5月下旬（予定）から新しい運用を始めます。今回の改善により、防災気象情報が避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、判断がしやすくなります。

警戒レベル：住民がとるべき行動（カッコ内は大雨の防災気象情報名称）

レベル5：命の危険、直ちに安全確保（レベル5大雨特別警報）

レベル4：危険な場所から全員避難（レベル4大雨危険警報）

レベル3：高齢者など避難開始（レベル3大雨警報）

レベル2：避難行動の確認（レベル2大雨注意報）

レベル1：災害への心構え（早期注意情報）

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11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18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）

苫前町の交通事故情報

令和7年12月の事故情報

発生件数 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 1,633日

令和7年12月分の実績

風力発電の
売電状況

供給電力量
988,862kWh

（町営風車風来望） 19,579,467円

ご厚志に感謝します

苫前町へ
○羽幌町 瀬川 齊 様
苫前町社会福祉協議会へ
○札幌市 林 雅洋 様

戸籍の小箱

お悔やみ申し上げます

氏名

竹花 建志

年齢

72

死亡日

12月1日

住所

古丹別

まちの人口（12月31日現在）

（前月比）		
男	1,300人	（－3）
女	1,326人	（－9）
合計	2,626人	（－12）
世帯	1,422戸	（－7）

今年も 舞いあがれ



第1回

雪中綱引き2026

12:30～



第51回 苫前町

凧あげ大会

2026年2月22日(日)

会場：とままえ温泉ふわっと

時間：9時00分～13時00分

部門：親子の部、小学生の部、一般の部ほか



問い合わせ先： 苫前町凧あげ大会実行委員会 TEL.0164-65-4076