



## まちひと百景

### いざ！鬼退治

2月2日（火）認定苫前こども園（青木久美子園長）で豆まきが行われた。

オニが現れると恐怖のあまり、泣きながら先生の後ろに隠れたり、驚きで固まってしまう子どももいたが、勇気を出した年長園児たちが果敢に豆をまき続けて、オニを降参させていた。

今年の節分の日、明治30年以来124年ぶりの2月2日。暦の調整により立春が3日へ移ったことによるもので、2022年は立春が4日に戻るため節分も3日となる。

- シリーズ苫前商業高等学校 ほか… 2
- 北海道農業士認定 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
- とままえ社協だより… 8～9
- 学びの広場… 10
- 住まいる情報… 11～13
- ちびっこギャラリー… 14

### まちの人口

人口 / 2,976 (男 / 1,443人 : 女 / 1,533人)  
世帯数 / 1,504世帯 (2月28日現在)

# 地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

## 【小規模だからこそ魅力】

北海道苫前商業高等学校 2年 大元 祐征

苫前商業高校は、今年9名が卒業するため今は1,2年生20名で学校生活を送っています。行事では学校祭や体育大会、カルタ大会、パークゴルフ大会などがあります。今年は新型コロナウイルスの影響で行事は中止や、規模が縮小されて例年とは少し違った形で行いました。学校祭では、小規模で人数が少ないため一人ひとりが主役となり、互いに意見を出し合い、楽しめる学校祭を生徒全員が協力し、創り上げています。

苫前商業は商業科であるため、資格取得にも積極的に取り組んでいます。授業内での勉強はもちろん、放課後や休日にも検定試験に向けて講習などを行っています。生徒の人数が少ないからこそ、先生が生徒一人ひとりの状況に合わせて親身になって分かりやすく勉強を教えてください。全商主催の簿記実務検定では1年生の時に全員が3級に合格し、2年生では1級にチャレンジし合格している生徒もいます。資格というものには能力や知識、技能を証明するもので、持っていても損はありません。新入生にはぜひ資格の一つでも多く取得してほしいと思います。

また、苫前商業は地域との連携で、月に数回、町内の方と苫前の未来について考えるミーティングを行ないました。どうすれば苫前町が活気あふれる街になるのか、イベント企画を考え意見交換をするミーティングです。自分の意見を他人に話し互いに納得しあうとても良い環境です。考えていた企画は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、企画実施に至るまでの過程が良い経験になりました。

苫前商業高校は小規模で人数の少ない学校ですが、小規模だからこそ、ならではの魅力がたくさん詰まった素晴らしい学校だと思います。

少しでも苫前商業に興味を持っ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。



## 学社融合事業「手話体験」～苫前小学校4年生～



2月9日(火) 苫前小学校(本間博樹校長) 4年生10名が学社融合事業「手話体験」を行った。

手話通訳士の五十嵐明子さんを講師に迎え、あいさつや自己紹介など日常で使うことができる手話を学習した。

また、ヘッドフォンを使用した聴覚障がい者の「聞こえ方」体験を通じ、聴覚障がい者が日常生活で感じる困難についての理解を深めた。

児童から「外国と日本の手話の違いはあるの?」「聴覚障がいには薬で治るの?」など聴覚障がいや手話通訳士についての質問があり、手話通訳士の活動についても学習した。

## TDK「スノーホッケー体験会」



2月11日(木) 町公民館主催のTDK「スノーホッケー体験会」が公民館駐車場で行われ、町内の小学生12名が参加した。

留萌市の加藤真澄スノーホッケー指導員と伊藤徳騎町スポーツ推進委員が指導を担当した。

スノーホッケーで使用するレッズという靴で滑る練習を行い、ステイックを使ったパスやシュートの練習後に、試合形式のゲームを行った。

子どもたちは、空振りや転倒をしながらも、寒さを忘れ、夢中でボールを追いかけていた。

## 第30回苫前町子どもかるた交流大会



2月11日(木) 苫前町子ども会育成連絡協議会(早川日出利会長) 主催の第30回苫前町子どもかるた交流大会が町公民館にて開催され、小学生9名、中学生4名が参加した。

小学生の部と中学生の部にわかれ、それぞれでチーム分けを行い、3試合を実施した。勝率と試合ごとの得失点差によって順位が決められ、かるたグッズや町の特産品が贈られた。

苫前かるたサークルの渡邊会長は「来年も友達を誘って大会に出てほしい。」と呼びかけた。

## 北海道農業士認定 ～上田卓司さん・瞳さん夫妻～



北海道農業士となった両名のさらなる活躍が期待される。

北海道農業士は経営改善の意欲があり、地域農業の担い手として優れた能力を有し、地域の中核的な存在として活躍が期待される農業者を知事が認定しているもので、上田夫妻はUターン就農後、農業技術習得、スマート農業の導入、加工食品会社立ち上げ等、地域の担い手として活躍されてきた。

2月19日（金）令和2年度北海道農業士称号贈呈式が役場町長室で行われ、（株）上田ファームの上田卓司さん、瞳さん夫妻に宇野留萌振興局長から認定証が授与された。

## 公民館講座「冬を楽しもう～イグルー作り」

完成後、子供たちは協力して作ったイグルーの中でお菓子を食べる等して過ごしていた。

完成後、子供たちは協力して作ったイグルーの中でお菓子を食べる等して過ごしていた。

子どもたちは3班に分かれてスノーソーという雪用のノコギリを使いブロック状の雪を切り出して円形に並べ積み上げ、イグルー作りに取り組んだ。

2月21日（日）町公民館にて公民館講座「冬を楽しもう～イグルー作り～」が開催され、町内の小学3年生から5年生の12名が参加した。



## 「霧立峠」CD先着無料配布



64・2212

課

お問合せ先商工労働観光

きますのでご了承願います。

第、受付を締め切らせて頂

すので、配布枚数に到達次

所にお申し出ください。

なお、数に限りがありま

望される方は、3月24

日から3月31日までに役場

住民生活課または古丹別支

録CDを町民の皆様へ無料

で配布させていただきます。

希望される方は、3月24

日から3月31日までに役場

住民生活課または古丹別支

所にお申し出ください。

なお、数に限りがありま

望される方は、3月24

日から3月31日までに役場

住民生活課または古丹別支

録CDを町民の皆様へ無料

で配布させていただきます。

希望される方は、3月24

日から3月31日までに役場

住民生活課または古丹別支

録CDを町民の皆様へ無料

で配布させていただきます。

## 地域社会貢献事業

## まちの施設を整備していただきました

### 公民館事業「雪あそび」滑り台づくり ～渡部工業（株） 橋場・瀬越経常建設共同企業体～

力昼九重線道単局改工事（排水工）（冬）を実施の渡部工業株式会社（渡部和人代表取締役）が1月23日（土）に公民館事業「雪あそび」に利用する滑り台用の雪集め作業を地域社会貢献事業として実施しました。

ありがとうございました。



古丹別川大規模特定河川工事2工区を実施の橋場・瀬越経常建設共同企業体が1月27日（水）～28日（木）に公民館事業「雪あそび」に利用する滑り台製作を地域社会貢献事業として実施しました。

ありがとうございました。

### 古丹別地区川添団地の高齢者向け住宅除雪

株式会社大川重機（工藤典緒代表取締役）、協和建設株式会社（丹羽丈夫代表取締役）、苫前建設工業株式会社（寺島登久雄代表取締役）が2月6日（土）に川添団地の木造平屋の高齢者向け住宅の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。

ありがとうございました。



### 古丹別中学校体育館軒下の除雪

#### ～橋場・瀬越経常建設共同企業体～

古丹別川大規模特定河川工事2工区を実施の橋場・瀬越経常建設共同企業体が2月16日（火）に古丹別中学校体育館軒下の除雪を地域社会貢献事業として実施しました。

ありがとうございました。



健康ばんざい

「新型コロナウイルス

感染拡大と「こころ」

今月の担当は 宮前保健師長です

漠然とした不安・恐怖を感じることがありますか？

新型コロナウイルスの感染が日本で報告されて、1年が過ぎました。「調子が悪くなくともマスクをすることに違和感がなくなった」「体調を気にするようになった」「自分が感染するかもと不安」という声をききます。

新型コロナウイルス感染症拡大の中、感染に対する不安や生活が変化することによるストレスなど心理面への影響が大きいことを推測し、厚生労働省では令和2年9月に15歳以上の方を対象にインターネット調査を実施しました。令和2年2月から9月までを2か月毎に区切って状況を質問していますが、調査結果では、どの時期も半数程度の方が何らかの不安等を感じており、4月から5月では6割以上を占めました。中でも30〜49歳の女性は特に2〜3月、4〜5月に「そわそわ落ち着かなく感じた」人の割合が比較的高い傾向でした。いずれの時期も不安の対象とし

ては「自分や家族の感染への不安」が6割以上と最も多くなっていました。

また、不安やストレスの解消方法として(複数回答)多い順から、①手洗いやマスク着用等の予防行動(73・5%)、②スマホ、ネットで情報検索(35・7%)、③家族や友人に話をする(21・0%)、④運動など身体を動かす(20・3%)といったことを実行し、そのうち46・3%の人が不安やストレスを発散、解消できると回答しました。

この調査は15歳以上の人を対象にしていますが、年齢が低い人たちも社会変化の影響を心理面で受けていると考えられます。

不安・緊張・恐怖と付き合っていくには

感染拡大以前でも、不安や緊張、恐怖に襲われると心臓がドキドキしたり、冷や汗がでたり、胃が痛くなったりしたことはありませんか？興奮すると血圧が上がったり、風

邪が長引くと気分が晴れなかつたり、空腹過ぎるとイライラしたりします。身体の中では、自律神経系・内分泌系・免疫系が複雑に関連し合っており、こころと身体の間を微妙に調整しています。感染が広がる中で、先行きが見通せないこと、考えても結論がないこと、直面する場面は日常的にあります。このことによる不安や恐怖は長い期間ここに影響を与えています。そのつらさ等気持ちの裏にあることは何なのか、今の自分(身体やこころの状態)に注目する(紙に書き出す)ことでこころが落ち着くことがあります。また、現実的に今できることを行動してみることで心の負担が減ることにつながります。調査結果にある、不安等解消の実践方法にあった回答を参考に、まづ実行してみましよう。ほかにもお勧めのセルフケアを挙げます。気分や体調にあわせて試みましょう。

不安を解消するために信憑性よりも安心できる情報に飛びついてしまうことが起こりやすくなります。また、感染に関係する人、物、建物から遠ざかるうとする考えが生じやすく、差別して遠ざけることで安心感を得るといふこころの悪循環が起こります。情報の発信元はどこか、信頼できるところなのか確認し、確かな情報を手に入れるようにすることがとても重要です。

こころが疲れやすくなっていますか？

社会の変化が大きく、心の負担が増える出来事が重なってしまふと、こころと身体が疲れてしまい、もう頑張れない状況になることもありまふ。でも、ここで「なんとかする」と頑張りすぎてしまふと、ますます調子を崩してしまふことになりまふ。年齢に関係なく、こころの負担に早め気づくこと、早めに対応することが大切です。

次の項目で当てはまることはありますか？

- 身体を動かす(散歩など)
- 深呼吸(腹式呼吸)を5〜10分繰り返す
- 上手くいっていることから「もう少しこうなれたらいい」を書きだす
- 音楽を聴いたり、歌を歌う
- 笑う

ただ、情報検索については、

- ▼不安や緊張が高まっつてイライラしたり、怒りっぽくなる
- ▼ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出す
- ▼気分が落ち込んでやる気がなくなる

- ▼人付き合いが面倒になつて避けるようになる
- ▼肩こり、頭痛、腹痛、腰痛など痛みがでてる
- ▼寝付きが悪くなつたり、夜中や朝方に目が覚める
- ▼食欲がなくなつて食べられなくなつたり、逆に食べ過ぎる
- ▼下痢、便秘をしやすくなる
- ▼めまいや耳鳴りがする

もしも、何もする気がなくなつたり、眠れなかつたり、すぐに疲れてしまふといった不安な状態が数週間も消えないことがあつたら、近くの話しやすい人、友人、家族に話してみましよう。こころの専門家もいまあるので、一人で決しようと思張ろうとしないことが大切です。

\*こころの相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル 0570・064・556 (全国共通ダイヤル)
- チャイルドライン (18歳までの方専用) 0120・99・7777 (毎日16:00〜21:00まで)
- 留萌保健所 0164・42・8327 (平日8:45〜17:30)
- 苫前町役場保健福祉課保健係 0164・64・2215 (平日8:30〜17:15)





## ★元気な生活に口の老化予防を★

元気に長生き、健康長寿の実現がどのようにできるかの研究を東京都健康長寿医療センター研究所で行った結果、「心身機能：こころと身体の働き」「生活機能：生活行為である家事、仕事など」「社会機能：家庭内役割、地域社会参加など」の3つの機能が関係し合い、それぞれの機能に影響を与える二大要因が「疾病」と「老化」であることがわかってきました。

「疾病」については、今の病状を急激に悪化させない体調管理、「老化」については、年齢とともに顕著になってくる身体機能の加齢変化を抑制していくこと、それらのために生活習慣を身につけることが重要になります。生活習慣のなかでも鍵になるのが「食生活」「体力・身体活動」「社会参加」の3つです。今回は食生活、社会参加に関連する口の働き：口腔機能の老化予防について取り上げます。

口腔機能には、「かみ砕く・飲み込む」「唾液を分泌する」「言葉を発する」「表情を表す」など様々な役割があります。食べることや会話をするなどの機能を維持することは、身体の健康だけでなく、人や社会と交流し、心身ともに自立した生活を送るために欠かせない要素です。そのため、口腔機能が衰えると、食事の面では、十分な栄養をとりにくくなることで体力・筋力低下さらに免疫力の低下につながり、特に飲み込む機能が弱くなると、肺炎などの命に関わる疾患の引き金になります。日常的に会話をするすることで、舌や口周りの筋肉を鍛えることができますが、今は家族以外の人と会う機会が減っています。次の「パタカラ体操」をお食事前などに行ってみましょう。

### パ・タ・カ・ラ で飲み込み力・表情いきいきアップ（5回ずつ）

音	方法と効果
パ 	くちびるをしっかりと閉じ、破裂させるように開いて発音する ○くちびるを閉じる力をつける 食べ物を口の中に取り込んだり、こぼさないように口を閉じる運動に必要な力
タ 	舌先を上の前歯の裏につけ、それを離して発音する ○舌の前方への動きを鍛えます 舌を使って食べ物を取り込み、それを口の奥に運ぶときに使われる動き
カ 	のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音する ○舌の後方への動きを鍛えます のどまで運ばれた食べ物を舌を使ってさらに食道へ運ぶために使われる動き
ラ 	舌を上あごにつけ、勢いよく後ろに離して出す ○舌の上方への動きを鍛える 舌を使って「ごっくん」と飲み込むときに使われる動き

### ◆事業のお知らせ◆

4月23日（金）午前9時30分より、とままえ温泉ふわっとにおいて「ふれあい倶楽部」を開催します。



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 介護保険ガイド

介護予防・生活支援サービス事業の対象者が変更されました。

令和3年  
4月から

介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方が要介護1～5となったとき、本人が希望し、市区町村が必要と判断すれば、**介護予防・生活支援サービス事業** 引き続き利用できます。(令和3年4月から)

### 介護予防・生活支援サービス事業とは

「介護予防・日常生活支援総合」(以下 **総合事業**) を構成する事業で、地域ごとに実情に応じた「介護予防」と「生活支援」のためのサービスが提供されています。

## 総合事業

高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で  
**介護予防・生活支援サービス事業** と **一般介護予防事業** の二つからなります。

### 介護予防・生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。

- 対象者**
- 要支援1・2の方
  - 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
  - 介護予防・生活支援サービス事業を利用していた方が、要介護1～5となったあとも本人が利用を希望し、市区町村が必要と判断した方(令和3年4月から)

**サービス内容** ● 訪問型サービス ● 通所型サービス ● 生活支援サービス 等

### 一般介護予防事業

高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室(介護予防教室)などを実施します。

- 対象者** ● 65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

**サービス内容** ● 介護予防教室など

※市区町村によって提供されるサービスは異なります。

### 総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、介護保険サービスの **介護予防サービス** と **介護予防・生活支援サービス事業** を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業** のみ利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。(要介護認定は不要です)

お問合せ 苫前町保健福祉課福祉係 (☎64-2215)

マイプランをしっかりと国民年金  
「春から新生活が始まるあなたへ…」



春から、就職や就学、引越など新しい生活がスタートする方へ、国民年金に関する必要なお手続きについてお知らせします。

引越する方

引越しされた住所が変わる方は、市町村へ転出入の手続きをしていただければ、国民年金の住所もマイナンバー等の連携により自動的に変更されますので、原則、国民年金の手続きの必要はありません。ただし、住所変更後もしばらく前住所あてに国民年金の郵送物が届くなどした場合は、お手数ですが最寄りの市町村まで手続きください。

就職する方

就職し、厚生年金（第2号被保険者）に加入する方は、お勤め先での手続きとなるため、市区町村への手続きは不要です。配偶者を扶養している方の第3号被保険者の手続きもお勤め先です。

退職される方

60歳を迎える前に、お仕事を辞めた方は国民年金へ

の加入手続きが必要です。あわせて第3号被保険者となっていた配偶者も第1号被保険者への種別変更手続きが必要です。市区町村まで手続きをお願いします。なお、会社の社会保険を任意継続する方も、年金は国民年金となりますので、手続きをお忘れにならないようお願いいたします。

就学する方

春から学生となり、その後20歳になったら、国民年金に加入し国民年金保険料を納める必要があります。しかし、学生の方は仕事をしていない方が多いことから、一定の収入以下の場合には「学生納付特例制度」により保険料の納付を猶予することができます。

学生納付特例の申請を市区町村または最寄りの年金事務所で行ってください。一度申請いただくと、翌年度もひきつづき学生の方には、納付特例継続の確認のハガキが4月に届きますので、そのハガキを返送することによって手続きが完了します。

学生納付特例をした期間は、10年間はさかのぼって保険料を納めることもできませんので、就職後にご検討ください。

出産する方

国民年金第1号被保険者の方が出産した場合、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。（多胎妊娠（双子など）の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間）産前産後期間として認められた免除期間は、保険料を納付したものとして年金額に反映されます。手続きは、出産予定の6か月前から可能です。

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書は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御相談ください。

《お問合せ》  
留萌年金事務所 ☎ 0164-43-7211  
役場税務町民課 ☎ 0164-64-2213

ファイヤー通信

令和2年救急出動状況 (R02.1.1～R02.12.31)

令和2年の町内救急出動件数は131件。前年と比較すると7件増加。また、医療機関への搬送人員は127人、前年と比較し10人増加となりました。搬送した年齢別の内訳は、65歳以上の高齢者が97人で全体の約75%を占めています。また、搬送医療機関は道立羽幌病院が最も多く、全体の約90%を占めますが、病状により留萌市立病院への搬送や、緊急度の高い場合はドクターヘリ搬送も判断しています。



□事故種別出動・搬送人員  
【出動件数126件・搬送人員127人】

事故種別	出動件数	搬送人員
交通	4件	5人
労働災害	2件	2人
一般負傷	13件	13人
水難	2件	2人
自損行為	1件	1人
急病	91件	91人
転院搬送	12件	12人
その他	1件	1人
計	126件	127人

□医療機関別搬送人員  
【搬送人員127人】

医療機関	搬送人員
道立羽幌病院	112人
留萌市立病院	12人
留萌セントラルクリニック	1人
旭川厚生病院	1人
ドクターヘリ	1人
その他搬送先	0人
計	127人

“救える命を救うため”にも救急車の適正利用にご協力ください。  
■消防署では、救急講習会の受講者を募集しています。受講を希望される方は下記消防支署へ

火事・救急は119番！  
北留萌消防組合消防署 苫前支署 ☎64-2321  
古丹別支署 ☎65-4119