



## まちひと百景

### TDK(苫前町少年少女体験教室) カヌー体験

6月21日(日)三毛別川でカヌー体験が行われた。  
参加した子どもたちは、ほとんどが初体験で「水が冷たい」、「鳥の鳴き声が聞こえる」と水面に近いカヌーからの自然を体感したようだ。

TDKは小学1年生から6年生までの参加者が年9回程度の様々な体験教室を行う。

- シリーズ苫前商業高等学校ほか… 2
- ゴミ分別ルールの再確認について… 3
- 健康ばんざい… 4
- 地域包括ケアだより… 5
- 国民健康保険ガイド… 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/3,008人(男/1,452人:女/1,556人)  
世帯数/1,515世帯 (6月30日現在)

# 地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

## 「苫前商業高校に転校してきて」

北海道苫前商業高等学校 3年 阿部 涼太

高校2年生の春に埼玉から苫前町に転校してきました。

僕が苫前商業高校に転校してきて良かったと思うことが3つあります。

1つ目は、コミュニケーション能力が向上したことです。今まで自分の意見などを伝えるのが苦手だったのですが、生徒数が少ないこともあり、自分の思っていることや意見などを伝える力が以前と比べて上達しました。

2つ目は、前に立って司会をしたり発表したりと、今までの自分では考えられないようなことが何回も経験できたことです。多くの人がいるところでは、緊張して何も話せませんでした。苫前商業に来て、人前で発表する経験ができたことにより少しは克服できたと思います。

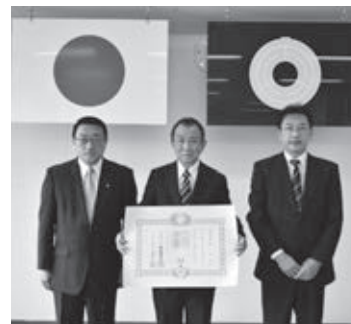
3つ目は、多くの資格が取得できたことです。工業高校から転校してきて、商業科目の学習で皆に追いついたりするのが大変でしたが、初めて教わることも多く、先生方に個別で対応をしてもらったり、楽しみながら試験勉強などをすることができました。

僕は、苫前商業で向上したコミュニケーション能力や簿記や情報処理の技術などを将来希望している役場勤務に生かせるようこれからも勉強し、残りの高校生活も学校生活を楽しみながら公務員試験に向けて頑張りたいと思います。

## 前苫前町長森利男氏 春の叙勲で旭日双光章を受章

森氏からは「叙勲を頂いたのも、皆様のご指導ご鞭撻等々によるもの、これからもさらに苫前町が発展し、町民の皆様がますます元気でいられる様、陰ながら応援いたします。」と謝意を述べていた。

苫前町長として4期16年にわたり町政、地域の発展に尽力するとともに、全国や全道における公共的団体の要職も歴任し、多大な功績を果たされた森利男氏が令和2年春の叙勲で旭日双光章を受章されました。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の観点から北海道知事伝達式が中止となり6月5日（金）苫前町役場において宇野留萌振興局長から伝達がありました。



## 稲の管理と観察を忘れずに ～学社融合事業「田植え」～



苫前小学校

古丹別小学校

5月29日（金）に苫前小学校（本間博樹校長）、古丹別小学校（石田正樹校長）の両校庭の水田で学社融合事業「田植え」が開催され、両校の5年生26名が昔ながらの田植えを体験した。苫前町農業協同組合青年部の上田卓司部長は「この水田では約5kgのお米が収穫できる。秋には穂がでるが、毎日観察してほしい」と呼びかけた。この日は、苫前町農業協同組合、農協青年部、普及センター、土地改良区、農業共済組合などの関係者が集まり指導。植えた苗は農協青年部らが成育を見守るが、7月には成育調査を実施、9月下旬頃には鎌を使った稲刈りが実施される。

## 「牛乳・ホタテ」の消費拡大イベント事業 ～牛乳とホタテ稚貝を配布～

ホタテ稚貝の配布では、持参した入れ物に山盛りを持ち帰り、牛乳は全世帯への引換券配付のほか、町内の子ども園や保育所、小中学校、高校生寮、高齢者施設にも配られた。

この度、苫前町農業協同組合（松原幸博代表理事組合長）、北るもい漁業協同組合苫前支所ホタテ部会（山本一二美部会長）、苫前町商工会（渡部和人会長）が連携し、子どもたちや町民に苫前の牛乳やホタテの美味しさを再認識してもらい消費拡大につなげようと牛乳約1500リットルとホタテ稚貝約10トンの無料配布をおこなった。

新型コロナウイルスの影響により、学校給食の停止や外食産業における自粛などで消費量が減少、苫前から出荷している牛乳やホタテにも影響が及んでいる。



## ごみ分別ルールの再確認について

ごみの減量化と限りある資源の消費を抑制し、リサイクルを推進するため、苫前町、羽幌町、初山別村において、ごみを分別収集し、羽幌町外2町村衛生施設組合で処理しています。

皆様のご家庭から出るごみは、3町村共通のごみ分別ルールを守って排出していただいておりますが、過去には一部のルールが守られなかったために、施設で火災が発生し、ごみの処理がストップすることがありました。

ルールが守られなければ、施設が利用できなくなったり、ごみの収集に支障が出ることもあることから、特に気をつけていただきたい次のごみの分別ルールについて、再確認の上、ごみを排出されますようお願いいたします。

### 一度に排出できるごみの数

- 一般ごみ、破碎ごみ、粗大ごみは、1回につき最大3個までです。  
※個数が多い場合は、直接搬入か町内業者に依頼してください。

### 資源ごみ・プラスチック類は水洗いしてください

- 缶、ビン、ペットボトルは、中を水洗いしてから種類別にそれぞれ指定された場所に出してください。
- 缶の中に異物を入れないでください。
- プラスチック類は、汚れを落として、水洗いして出してください。
- プラスチック類を二重に袋に入れて出すのは止めてください。

### 危険なものは必ず安全処理をしてください

- ライターは、ガスを抜いて「破碎ごみ」で出してください。
- スプレー缶等は、穴を開けてから「可燃性容器ごみ」として出してください。
- 「粗大ごみ」のストーブは、内部や給油タンクから油を抜いてから出してください。
- カミソリ・刃物は、刃をガムテープで覆い、「破碎ごみ」で出してください。
- 割れたガラスはガムテープで安全処理をして「破碎ごみ」で出してください。  
細かく割れているものは新聞紙等で包んで、中に入っているものを明記してください。

### もっと詳しいことを知りたい場合は？

ごみの分別は、配布している「分別収集マニュアル」で確認いただくか、苫前町住民生活課環境生活係までお問合せください。

なお、「分別収集マニュアル」を紛失してしまった場合は、苫前町役場窓口又は古丹別支所で配布していますので、苫前町住民生活課環境生活係までご連絡ください。



分別収集にご協力  
願います。

問い合わせ先 住民生活課環境生活係

電話：0164-64-2213

E-mail：kankyo@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

「5つのがん予防ポイント」

今月の担当は 宮崎主任保健師です

年齢や性別に関係なく、がんになる可能性は誰にでもあり、「他人事」ではありません。実際には、がんと診断される人の約3割が20〜64歳の就労世代であり、がんを抱えながら生きていく人は20人に1人いるともいわれています。

がんから身を守るために、がんになってもいつもの生活を送れるように、がんを正しく理解し、予防のために検診を受けたり、今一度日々の生活を見直してみましよう。

代表的な5つのがん

①胃がん

胃がんのリスク要因として塩分の過剰摂取が関係するといわれており、食生活と密接にかかわっています。また、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）も胃がんの発生に深くかかわっているとされています。

早期の胃がんはほぼ確実に治癒する時代になっており、進行した胃がんの治癒率は50%前後といわれています。

②肺がん

肺がんの最大の原因は喫煙です。たばこを吸わない人に

比べて吸う人では、肺がんになる危険度が3〜4倍になります。また、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）でも肺がんになるリスクが上がるという報告されています。

③大腸がん

動物性脂肪の摂取との関連が指摘されており、肥満や肉食、アルコールは大腸がんのリスクを高め、運動するリスクは下がるといわれています。

食の欧米化の影響もあり、今後大腸がんは増加すると予想されていますが、早期に発見して治療することでほぼ治癒が可能ながんです。

④子宮がん

子宮の出口付近に発生することの多い子宮頸がん、子宮内膜に発生する子宮体がんがあります。

子宮頸がんはほとんどの場合、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が関係していますが、子

宮体がんはウイルスの感染とは関係がありません。

⑤乳がん

乳がんの発生には女性ホルモンの刺激が関係しています。肉をたくさん食べると、女性ホルモンの原材料であるコレステロール値が高くなり、女性ホルモンの分泌が増えて細胞増殖が活発になるこ

とで、がんがでやすくなる傾向にあります。

50歳前後の女性で増加が目立っています。乳がんは治りやすいがんの一つですが、10年以上経ってから再発することも珍しくないため、油断ができないタイプのがんでもあります。

がんを予防するためにできること

日々の生活習慣を改善する、もしくは良い習慣を継続することががんの予防につながります。

がん検診を受けましょう

早期のがんには自覚症状がほとんどなく、何らかの症状が出るのは原則として進行がんです。検診のメリットは、がんになる前の病変を治療することであるのを防ぐ、がんを早期のうちに見つけなくなることを防ぐことです。

苦前町では、年2回がん検診を行っています（乳がん・子宮頸がん検診は年1回）。医療保険の種別にかかわらず、対象の年齢の方は受けることができますので、この機会にぜひがん検診を受けましょう。

※検診は電話による事前予約制となっています。予約の開始日等の詳細は改めてチラシ等でお知らせしますので、回覧等をご確認ください。

～MRIによる脳検診の中止について～

8月27日(木)～29日(土)に予定しておりましたがMRI検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりましたのでお知らせいたします。

＜お問い合わせ先＞  
保健福祉課保健係 (64-2215)

【町で行っているがん検診】

	検診の内容	対象年齢
胃	問診、胃部X線検査	30歳以上
肺	問診、胸部X線検査、喀痰細胞診 (条件に当てはまる場合のみ)	40歳以上
大腸	問診、便潜血検査	40歳以上
子宮頸部	問診、子宮頸部の細胞診、HPV検査 (対象年齢で希望する場合のみ)	20歳以上
乳房	問診、乳房X線検査 (マンモグラフィ)	40歳以上

## 介護保険でできる住宅改修についてお知らせ

介護保険制度には、「居宅介護（介護予防）住宅改修費」という項目があります。これは自宅で介護するために住宅改修する際にかかった費用を一部負担してくれる仕組みです。

要介護認定を受けている被保険者が自宅の住宅改修を行う場合にその工事費用（20万円まで）の7割～9割が支給されます。

**問い：どんな人が対象になりますか？**

**答え：町内に在住で、介護保険の要介護認定「要支援1～2、要介護1～5」と認定された方が対象となります。**

認定を受けていない方は、まず役場保健福祉課または古丹別支所の窓口で介護保険の申請を行ってください。

**問い：介護保険の住宅改修費が支給対象となる工事は？**

**答え：次の6項目が対象になります。**

### ①手すりの取り付け

廊下、玄関、階段、トイレなどに手すりを取り付ける工事。

### ②段差の解消

居間、廊下、トイレ、浴室などの段差や傾斜を解消するための工事。

具体的には、敷居を低くしたり、スロープを設置したり、浴室の床をかさ上げしたりする工事が想定されます。

### ③滑りの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更

居間、階段、浴室などに使われている床材を滑りにくい床材に変更する工事。

たとえば、畳敷きから板製床材やビニル床材に取り替えたり、車椅子や歩行器が使いやすいように畳の床をフローリングに変更することなども可能です。

### ④引き戸等への扉の取り替え

開き戸から引き戸や折戸、アコーディオンカーテンなどに変更する工事。

扉全体の取り替えだけではなく、握力が弱くなると開閉しにくいドアノブの変更や、扉を動かしやすくするための戸車の設置なども含まれます。

### ⑤洋式便器等への取り替え

和式トイレを洋式トイレに変更する工事。

手すりだけでは難しい立ち座りの負担を軽減し、トイレを使いやすくすることが可能になります。

### ⑥その他

①～⑤の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修。

手すりの取り付けのための下地補強、扉の取り替えに伴う壁または柱の改修工事など。

### ＜住宅改修を行う上で重要なポイント＞

利用者の心身の状態、家屋環境や福祉用具の利用について（福祉用具貸与で解決する場合があります）検討し、その上で、住宅改修により期待される効果について考える必要があります。

本人の身体状況にあった位置に手すりを設置するなど自立した生活が送れるように、ケアマネジャーや保健師のほか、理学療法士・作業療法士（町外から月に1度来町していますので、必要時相談が可能）、建築関係者と相談しながら、実施することが大切です。

介護サービス利用をしている方は、担当のケアマネジャーや保健師へ相談してください。

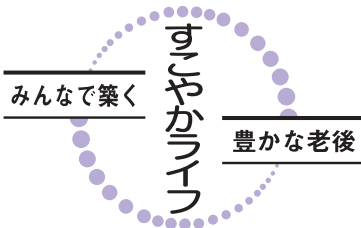
担当のケアマネジャーや保健師がいない方は、苫前町地域包括支援センターへ御連絡ください。

### ◆事業のお知らせ◆

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。

8月からは、事業の再開に向け準備を進めておりますが、今後の状況によっては、中止する場合があります。次号で再度、お知らせいたします。

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

## 国民健康保険ガイド

### 令和2年度の国民健康保険税について

国民健康保険はだれもが健康で安心な生活を送るため、病気やけがの場合に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国民健康保険税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

令和2年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの課税限度額について見直しを行い、次の表のとおりとなっております。

国民健康保険（国保）は、病気やケガなどに備え、加入者が保険税を出し合って医療費の負担の軽減を図る支えあいの制度です。国保制度の健全化を図り、安心して医療を受けられるようにするため、ご理解、ご協力をお願いします。

種別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額－33万円		5.7%	1.8%	1.2%
均等割	被保険者（加入者）1人につき		39,000円	13,000円	15,000円
平等割	1世帯につき	特定世帯以外	32,000円	12,000円	9,000円
		特定世帯（※）	16,000円	6,000円	
		特定継続世帯	24,000円	9,000円	
課税限度額	1世帯の最高限度額		630,000円	190,000円	170,000円

※75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平等割が5年間、2分の1になります。

また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間（6年目～8年目）医療給付費分と後期高齢者支援金等分を4分の1の額を軽減します。

### 国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じて、それぞれ2割・5割・7割の軽減を受けることができます。（申請は不要）

また、その他の国民健康保険税の軽減措置として、勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・失業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減免・免除する制度があります。

### 国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると、通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証のかわりに「資格証明書」が交付される場合があります。医療費を一旦全額自己負担していただくことや、給付の差し止めになる場合もありますので、早めの相談をお願いいたします。

お問い合わせ 苫前町住民生活課税務係 (☎ 0164-64-2213)

国民年金保険料の免除申請を受け付けます

経済的な理由などで保険料を納めることが困難な方には、保険料の納付が免除（猶予）される制度があります。免除（猶予）には申請が必要で、所得審査があります。

■免除・猶予制度

◇保険料免除

本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合…保険料の全額または一部（1/4、1/2、3/4）を免除

◇納付猶予

50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合…保険料の納付を猶予  
※学生の方は、学生納付特例を利用ください。

■申請の手続き

7月1日(水)から、住民生活課または留萌年金事務所で、令和2年度分（令和2年7月～令和3年6月）を受け付けています。

※2年1か月前までさかのぼって申請できます。

■申請に必要なもの

- ◇年金手帳    ◇印鑑
- ◇退職を理由に申請する方は雇用保険の「離職票」、「受給資格者証」など
- ◇個人番号（マイナンバー）のわかるもの

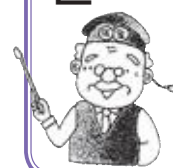
■保険料の追納

保険料免除・納付猶予・学生納付特例の期間は、10年以内であればさかのぼって保険料を納めることができます。

【お問い合わせ】

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

マイプランをしっかりと国民年金  
 「国民年金保険料の免除申請について」



新型コロナウイルスの感染症の影響で所得が減少した方は

国民年金保険料の免除申請ができます。

新型コロナウイルスの影響で、収入源となる業務の喪失や売上の減少などで、所得が相当程度まで下がった場合は、国民年金保険料の免除申請ができます。

臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた手続きが必要です。学生は国民年金保険料学生納付特例の申請ができます。

■対象

- ①新型コロナウイルスによる収入の減少  
令和2年2月以降に、新型コロナウイルスの影響で業務が失われたことにより、収入が減少したこと
- ②所得が相当程度まで下がった場合  
令和2年2月以降の所得の状況からみて、この年の所得見込額が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれること

■対象期間    令和2年2月～6月  
 ※7月分以降は改めて申請が必要です。

■必要なもの

- ①国民年金保険料免除・納付申請書
- ②所得の申立書  
 ※簡易な所得見込額の申立書（臨時特例用）

■申請方法

国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申出書を日本年金機構ホームページからダウンロード。住民窓口に備え付けあり。

■申請先

住民生活課または留萌年金事務所

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 —

苫前小学校・古丹別小学校のグラウンド整備  
 ～苫前建設工業(株)～

苫前建設工業株式会社（寺島登久雄代表取締役）が6月11日（木）に苫前、古丹別両小学校グラウンドの転圧整備を地域社会貢献事業として実施していただきました。  
 ありがとうございました。



花壇整備と清掃をして頂きました

～苫前町日赤奉仕団苫前分団～

6月8日（月）に留萌信用金庫苫前支店横の広場で苫前町日赤奉仕団苫前分団（能登清子分団長）11名が周辺の清掃とマリーゴールドなどの苗の植栽など花壇の整備を実施していただきました。

ありがとうございました。







