



## まちひと百景

### 恒例の「もちつきかい」

12月11日（金）古丹別保育所（川森のり子所長）で恒例の「もちつきかい」が行われ、全園児が昔ながらの臼と杵でのもちつき体験をした。

臼と杵でつくもちつきを目の前に、園児たちは「がんばれー」「ヨイショ！ヨイショ！」と元気なかけ声をかけ、年少の子ども達も先生に支えられながら小さな杵を振り上げついていた。

- 富士敦朗町長新年あいさつ… 2
- 阿部俊一議長新年あいさつ… 3
- シリーズ苫前商業高等学校 ほか… 4
- 海の子作品展入賞 ほか… 5
- 健康ばんざい… 6
- 地域包括ケアだより… 7
- 国民健康保険ガイド… 8
- 国民年金 ほか… 9
- とままえ社協だより… 10～11
- 学びの広場… 12
- 住まいる情報… 13～15
- 人事行政の運営等の状況… 16～19
- ちびっこギャラリー… 20



### まちの人口

人口 / 2,984人 (男 / 1,442人 : 女 / 1,542人)  
世帯数 / 1,502世帯 (12月11日現在)

# 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お健やかに輝かしい新春をお迎えのことと存じ、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、ご指導ご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

令和の時代とともに町長に就任をし、3年目を迎えるにあたりご挨拶と抱負を申し上げます。さて、昨年においては、新型コロナウイルス感染症が全国的に蔓延した状況の中で、本町におきましては、感染拡大状況を踏まえ、苦前町感染症危機管理対策本部を設置し、住民の皆さまへの正確な情報提供のほか、学校の臨時休業をはじめ、各種施設の利用休止などにより感染防止対策に取り組んでまいりました。

また、国からの新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、手指消毒用アルコールジェルやマスクなどの感染防止用資材の町内全戸配布の実施。各種施設への感染防止用資材の配備。また、中小事業者持続化支援金支給事業や飲食店応援金支給事業による商業への対策。農業経営維持対策支援事業や水産物供給力強化対策事業による一次産業への対策。町内医療機関や介護関係事業者への支援事業など必要とされる対策を実施してまいりました。コロナウイルス感染の

収束に向けて今後ともワクチンの実用化を急ぐべく要望を続けてまいります。

昨年は、感染症の感染防止対策など守りの政策にとどまることなく、臨時交付金や過疎債など有利な財源を活用したうえで、町内の未整備地区における光通信網の延伸事業に着手し、更には昨年からの国道239号霧立防災・古丹別川大改修など新たな事業や、引き続き国道232号の強靱化対策を含め、本町におけるインフラ整備など攻めの政策について今後とも積極的に実施してまいります。

いつまでもこのふるさと苦前で暮らしていくためには、安全で安心なまちづくりが必須であります。避難所や救急車における新たな資器材の導入など、感染症の感染防止対策と一体化した災害に強いまちづくりを推進しているところであります。

また、本町の主要産業である農業、水産業の基盤強化による生産振興と担い手確保のため、引き続き、スマート農業の普及推進を継続してまいります。水産業においても、苦前・力昼漁港の整備拡充に加え、漁港厚生施設整備など必要とされる施策の実施により、足腰の強い産業基盤の確立を図っております。また昨年からの国の施策の一環として本町をはじめ全道5カ所で実施している水産物トレーサビリティ（生産から消費までの流通システム）導入モニター事業など今後はICTを取り入れたスマート水産業の展開が必要と考えているところであります。

商工観光の振興については、一昨年策定した苦前町観光ビジョンに基づき、新たなふるさと納税の拡充や観光資源の整備発信による観光客の誘致に努めています。また、労働力確保のため発足させた町雇用対策協議会のも

と各産業間の連携を密にした労働力の確保対策を進めてまいります。

今後においては、いつまでも暮らしていけるまちを目指して、最重要施策である高齢者福祉対策と医療の充実を図るため、高齢者施設の新設や厚生クリニック2階の有効活用を含め、苦前地区・古丹別地区地域医療機関の充実や豊かな福祉と健康づくりに全力を尽くしてまいります。

また、人口減少対策の一環として、政策の基本方針の中に、昨年制定した子育て条例に基づき、子育て支援対策と教育環境の充実を図るため、本町独自の3歳児未満も含めた幼児教育・保育の全面無償化の継続に加え、必要とされる取組を実施してまいります。

また、町民交流の拠点、防災の拠点施設となる「苦前地区コミュニティセンター」が令和3年4月から供用を開始する予定であります。

本町における風力発電施設については、老朽化した風車の更新を終え、再稼働して引き続き再生可能エネルギーの活用を進めながら、風力発電収入の町民還元についても実現をしたところであり、今後も拡充をしてまいります。

私は開かれた町政のもとで「いつまでも暮らしていける苦前に！」を合い言葉に、町民と行政が一体となった夢と希望の持てるまちづくりを実現する為に、今年も全力の限りを尽くして取り組んでまいります。

結びに、新型コロナウイルス感染症の収束と新しい年が皆様にとりましてより佳き年となりますことをご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

# 新年のごあいさつ

苫前町議会議長 阿部 俊一

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、新たな抱負を胸に新春を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

令和3年の年頭に当たり、苫前町議会を代表いたしまして、町民の皆さまに謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

日ごろより町議会活動に対しまして、深いご理解と格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本町議会は、令和元年5月の改選から現在の議会構成となつて、二度目の新年を迎えました。今年は、任期の折り返しとなる後半2年間の始まりの年となりますことから、住民の代表機関である町議会が、地域の実情に即したまちづくりを推進するための原動力並びに行政の監視役となつて、議会の円滑な運営と町政発展のため、これまで以上に積極的な議員活動に取り組みなければならぬと決意を新たにしております。

昨年を振り返りますと、新年が明けて間もない1月14日にWHOが新型コロナウイルスを確認して以降、地球規模での感染が拡大し、全世界では、これまでに100万人以上の尊い命が失われており、今なお犠牲者の数は増え続けています。その間、諸外国ではパンデミックによる都市封鎖が行われ、国際的な人の移動も大きく制限されたことから、世界経済が大きく停滞するなど、その影響は計り知れないものになっていきます。

我が国においては、1月16日に国内初の新型コロナウイルス感染者が確認されてから、

クルーズ船での集団感染の発生や国内の感染拡大により、東京五輪・パラリンピックの延期決定、「緊急事態宣言」による都道府県をまたぐ移動自粛の要請など、日本国内が新型コロナウイルスの脅威に晒され、飲食・娯楽施設や公共交通機関、宿泊業、観光業などが大きな打撃を受ける一方、雇用・就業にも深刻な影響が拡大しつつあります。

留萌振興局管内においても、昨年暮れ頃から感染者が増え始め、その様相はすでに対岸の火事とは言えない状況にあることから、日ごろの感染防止に向けた取り組みの実践が、これまで以上に強く求められているところで

す。そんな新型コロナウイルス一色と言える1年間でしたが、本町においては、昨年から建設中だった苫前地区コミュニティセンターが本年3月に完成予定であり、それに伴い新しい本会議場が当施設の3階に移転・開設となります。

このことから、本議会としても、心新たに議員活動に取り組むべく、刻々と変わる社会情勢や様々な行政課題に的確に対応し、継続的で安定した行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す。

まちづくりの主役はあくまでも町民の皆さまであることを第一に考え、住みよいまちづくりのために、粉骨砕身、尽くして参ります。町民の皆さまには、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、新年のごあいさつといたします。

# 本年も宜しくお願いいたします



議長 阿部 俊一

副議長 田沢 収

総務産業常任委員会 委員長 磯崎 功

副委員長 間宮 英明

委員 伊藤まち子

早川日出利

西 大志

村本 隆

事務局長 島田 秀美

書記(併任) 松森 隼人

立花 望

書記(非常勤) 金田恵梨子

## 議会事務局

# 地域で守り育てよう 私たちの苫前商業高等学校

## 「3年間苫前商業で過ごしてきた」

北海道苫前商業高等学校 3年 鴨田 佳尚

私は、3年間を通して苫前商業は自分を成長させることができた場所であると感じました。入学したての私は、右も左も分からないような生活を送っていましたが、商業科で学んでいくうちに礼儀作法や社会人として必要なマナーを身につけることができたと思います。今は、苫前商業に入ってよかったと胸を張って言える自信があります。苫前商業は、商業科ということで、今小学生から必修科目になったプログラミングや現代に必要な情報処理といったパソコンに関することを専門的に学ぶことができます。商業科＝就職というようなイメージを思いがちですが、実際は国公立大学や専門学校にも多数進学し、まだ進学か就職かで迷っている中学生は入学してからでもどちらにも選択できる良い学校になっています。



私は、将来自衛官として進むので、この町を離れてしまいますが、小中高を通してお世話になった苫前町にいつか恩返しができるように頑張っていきたいと思っています。ありがとうございました。

## 子どもたちの成長を実感！ ～認定苫前こども園・古丹別保育所でおゆうぎ会～



古丹別保育所



認定苫前こども園

## 豊作・大漁・勤労に感謝 ～苫前町産業感謝祭～

その後、この一年の豊作と安全を感謝、翌年に向けて景気、経済の向上、新型コロナウイルス感染症の鎮静化を願いながら参列者全員が玉串奉てんを行った。

この感謝祭は、一年の収穫と勤労に感謝するために、毎年行われているもので、米や魚などの収穫物を供え、苫前町農業協同組合、北るもい漁業協同組合苫前支所、苫前町商工会の各代表が感謝文の読み上げを行った。



## 鮭冬葉 (サケトバ) づくり教室 ～シニアスクール～



11月26日(木)町公民館にて、第5回シニアスクール「鮭冬葉(サケトバ)作り教室」が開催され、8名が参加した。サケは9月中旬に取れ冷凍保存されていたものを使用し、参加者は一人2～3匹のサケをさばいていった。さばいたサケは調味料をまぶし、後日参加者が干す工程を行い、完成となる。参加者からは「去年友人に食べさせたところ、好評だったので、今年は2匹分作る」との感想があり、講師からは「干すのもおいしいが、そのままストープなどであぶって食べてもおいしい」と話があった。

## 海の子作品展入賞 ～村井絵真さんが北海道知事賞



海の子作品展で苫前中学校（明田豊校長）2年村井絵真さんが北海道知事賞を受賞した。

北海道知事賞を受賞した村井さんは作品について「背景の違和感が無いようにと、人物の顔の特徴を注意深く描くようにしていた。物の質感を出すのは大変で、時間がかかった」と話し、受賞については「長い時間をかけて作成したものであったので、結果が出ると思っていたが、実際に受賞となってほっとしている」との感想を述べた。

また、今回のコンクールでは古丹別中学校（沼

倉修校長）3年吉川唯華さんが優秀賞を受賞した。

吉川さんは作品について「一番大変だったのは、背景や物の色を付けるところで、色を付けすぎたと思うところもあった」と話し、受賞については「取れるとは思っていませんでしたので、取ることが出来てうれしい」との感想を述べた。

両校の美術を指導している梅原賢伸教諭は「色の使い方が非常にうまく、材質の違いをうまく表現できていたと思う。人物等の時間経過を感じさせる表現が出来ていたと思う」と述べた。

受賞作は全国に出展し、2年連続の町内中学校の生徒の受賞が期待される。



## 学社融合事業「稲作発表会」～苫前小学校5年生～

12月3日（木）苫前小学校（本間博樹校長）5年生13名が学社融合事業「稲作発表会」を行った。

7グループに分かれ、それぞれに設定したテーマで発表を行った。発表テーマは米の歴史・病気・品種や現在の稲作についてなど多岐にわたり、生徒からは調べた内容について、「北海道の環境に合わせた米の生産についての苦労がわかった」「品種改良によって今まで以上に美味しいお米が出来るらしい」「世界のお米の生産が多いのに驚いた。生産量の調整が必要だ」などの意見があがった。

発表会当日は参観日とも重なっており、父兄も参加していた。父兄からは「よく調べていて大変勉強になった」「図や表がわかりやすかった」との感想が述べられた。



## 学校給食にかずの子を贈呈 ～(株)丸や岡田商店～



古丹別小学校

12月7日（月）町内でかずの子などの加工品を製造している（株）丸や岡田商店（岡田裕幹代表取締役）から「かずの子」を学校給食へと提供があり、同事業所内で贈呈式が行われた。

岡田商店によるかずの子の提供は今年で3年目となる。

諸貫営業業務統括部長は「苫前が昔ニシン漁で栄えていた歴史や食文化について子ども達に知ってもらい後世に伝えたい」と述べた。

贈呈を受けた池田教育長は「子ども達に給食でたくさん食べてもらい覚えてもらう」とお礼を述べた。

9日の給食にかずの子が提供され子ども達はおいしそうに食べていた。

## 元苫前町消防団副分団長三輪重人氏 秋の叙勲で瑞宝単光章を受賞



苫前町消防団で昭和48年から平成30年までの45年にわたり、地域の消防活動に尽力するとともに、豊富な経験をもとに後進の育成・指導の活動を続けられていた三輪重人氏が令和2年秋の叙勲で瑞宝単光章を受賞されました。

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12月8日（火）苫前町役場において宇野留萌振興局長から伝達があった。

三輪氏は「叙勲を頂けたのは団員の皆様、消防支署職員、家族や職場の協力や支えがあったからこそだと思ふ。感謝の想いでいっぱい」と謝意を述べていた。

健康ばんざい

朝食の重要性と

野菜摂取についで

今月の担当は 中谷管理栄養士です

朝食の重要性

皆さんは1日3食食べていますか？2018年に行われた国民健康・栄養調査では男性の13.9%、女性の8.6%は朝食を全く食べないまたはサプリメント（以下サプリという）や菓子、果物のみであることがわかっており、若い人ほど欠食率が高くなっています。また、2019年の全国学力・学習状況調査で行われた児童生徒を対象にしたアンケートでは、毎日朝食を食べている児童生徒の方が学力テストと体力テストの点数が高いことがわかっています。

朝食の役割

朝起きた時の私たちの体は、寝ている間にもエネルギーを使用しているため栄養不足状態であり、体温も低く体を動かすスイッチが入っていない状態です。このスイッチを入れるために朝食を食べる必要があります。朝食を食べないとどんな弊害があるでしょうか。

①脳が働かない

脳のエネルギー補給がされないと脳が働かず、集中力も

続かないため仕事や勉強の効率が下がってしまいます。

②低体温

体温が低いと頭がボーっとしたり、免疫力が低下してしまいます。

③昼食と夕食を食べすぎる

朝食を食べないと1日に必要な栄養素を2食でとる必要があるため、脳が栄養を欲し、食欲が増加します。また、朝食を食べないと12時間以上食事の間隔が空くため、急激な血糖値の上昇が見られ体に大きな負担がかかり、余った糖は脂肪として蓄積されるため肥満のリスクも上昇します。朝食は1日をよりよく過ごすためだけではなく、生活習慣病予防にもなります。

朝食を食べましょう！

朝食におすすめの食品をいくつか紹介します。

①お米

脳のエネルギー源であるブドウ糖をたくさん含み、ゆっくりと消化吸収されるため腹持ちのいい食品です。

②魚、卵、大豆製品

たんぱく質は体温を上昇させるために必要な栄養素であ

り、腹持ちがよく、満腹感を得られるため間食防止にも役立ちます。

③果物、牛乳乳製品

果物には脳のエネルギー源であるブドウ糖や免疫力をあげるビタミンCが豊富に含まれています。また、ヨーグルトと一緒に食べることで腹持ちがよくなり、カルシウムの吸収率を上げることができます。

サプリに頼りすぎない

サプリは栄養を手軽に摂ることができそうですが、食事で摂る栄養と同様のものを期待することはできません。また、食事で十分量摂れているにもかかわらずサプリも使用すると栄養の過剰摂取による体調不良につながるため、安易にサプリを使用せず自分の食事内容を見直しながら使用してください。

食べる量を決めましょう

ごはんの量を決めずになんとなく食べていると、摂取エネルギーが消費エネルギーを超えてしまうかもしれません。1食の目安量は年齢や性別、活動量によって変化するため、ここではおおよその目安を示します。

- ・ごはんは茶碗1杯
- ・肉・魚・卵・大豆製品の1つ
- ・肉や魚は手のひらサイズ
- ・卵は1つ

・納豆1パック、豆腐1/3丁  
・野菜は小鉢2皿分  
・食事バランスガイドでは個人にあった食事量を知ることができるとぜひ活用してください。

野菜を食べましょう！

野菜を食べる利点

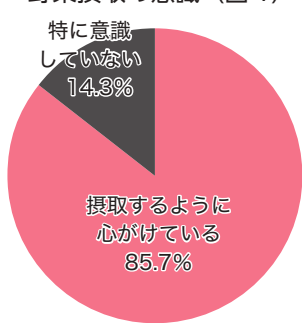
野菜に多く含まれる食物繊維には便秘の予防・解消効果だけではなく、血糖値やコレステロール低下作用もあります。生活習慣病予防ができます。

野菜摂取量調査の結果

今年度11月に実施しました特定健診結果説明会の参加者28名にご協力いただきました。

まず、野菜摂取の意識について摂取するように心がけている人が85.7%と昨年の同時期に実施した調査から約10%増加していました(図1)。

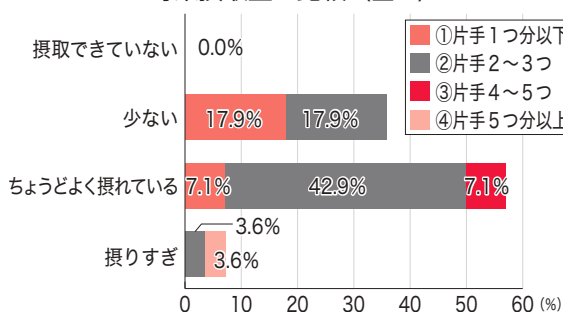
野菜摂取の意識 (図1)



次に、「どれくらい野菜を摂取しているか」と「野菜摂取量」を比較しました。1日に必要な野菜は、片手4

つ分を目安にしますが、ちょうどよく摂れていると感じている人のうち87.5%は野菜摂取量片手3つ分以下で1日に必要な量を摂れていないことがわかりました(図2)。

どれくらい野菜を摂取しているか  
野菜摂取量の比較 (図2)



野菜をたくさん摂るための工夫

①火を通す  
火を通すと野菜の水分が抜け、かさが減るため、生の状態に比べてより多くの野菜を食べることができます。

②冷凍保存する

余ってしまった野菜を切ってフリーザーバッグに入れて冷凍保存すると、冷蔵に比べて野菜が傷みにくくなります。また、解凍せずにそのまま使用できるため、料理の手間を省くこともできます。

# ★地域包括支援センターを利用しましょう★

苫前町地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、さまざまな面から生活を支えるための総合相談窓口です。





介護を考え始めた時、どう活用してよいかわからない方も多いと思います。

そこで、地域包括支援センターを活用することにより、早い段階で介護予防に着手でき、介護そのものを遠ざけることができます。

また、自分がやるべきことの道筋が見え、介護が始まった時にも慌てることなく対応ができ、心の負担も軽くできます。

専門知識を持った職員が、介護サービスや介護予防サービスなどの相談に応じておりますので、どうぞお気軽にご利用ください。

• - A Å \$ . ï » ” m w À ¿

<p style="text-align: center; font-weight: bold;">p ç ' w - ž Ú É ' Ý ĩ Ä</p> <p style="text-align: center;">A p ç t s ' s M ' O t p ç ' w š › æ O</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">ï ù ï š</p> <p style="text-align: center;">ž A s ± " ĩ μ • M S › ° p</p> 
<p style="text-align: center; font-weight: bold;">V b 4 ç</p> <p style="text-align: center;">R â ™ _ M S Æ ; w ± Û " Ä • n 4 w - • w " Ê ^</p> 	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">A Å \$ ~ ' \$ - ž Ú É ' Ý ĩ Ä</p> <p style="text-align: center;">• - - ž q ^ w % 5 - - ž Ú É š s r</p> 

## ●自立した生活ができるよう支援します

要支援1又は2に認定された人や、支援や介護が必要となるおそれが高い人が自立した生活をおくることができるよう、サービス利用や教室参加などを含めた生活全体の調整などを行います。

## ●さまざまな相談に対応します

介護（介護サービスの利用方法、介護のやり方、介助方法、介護保険による住宅改修など）福祉や医療などさまざまな相談に専門職員が対応し、必要なサービスや関係機関につなぎます。

## ●高齢者の権利を守ります

高齢者虐待への対応や成年後見人制度の活用支援などを行います。

## ●地域で支える仕組みをつくります

より暮らしやすい地域にするために、関係機関とのネットワークづくりやケアマネジャーの支援を行います。

## ◆事業のお知らせ◆

2月2日(火)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」が開催されます。今回は「ひな飾りの工作」と「ふまねっと運動」を行う予定です。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行って、参加者同士の交流を図りませんか？

2月25日(木)午前10時より苫前町公民館において「介護者家族の集い」を開催する予定です。

お問合せ 苫前町地域包括支援センター ☎ 0164-64-2215







