

広報

とよとみ

TOYOTOMI

Public Relations Magazine
TOYOTOMI No.558

2021

2

役場からのお知らせ


02 特集 20年前の豊富町を振り返る

- | | |
|-------------|----------------|
| 04 確定申告 | 10 インフォメーション |
| 06 フォトニュース | 11 イベントカレンダー |
| 08 ヘルシーニュース | 12 PICKUP NEWS |



+

+

豊富町 検索 
<https://www.town.toyotomi.hokkaido.jp/>

豊富町
ホームページ



豊富町公式
Facebookページ



豊富町公式
LINEアカウント



2000年6月

豊富中学校改築事業化計画スタート



(現豊富中学校)

2000年(平成12年)6月から豊富中学校の改修についての「豊中づくり住民会議」がおこなわれ「こんな豊中をつくりたい!」と様々なアイデアが出されました。

その後、2003年(平成15年)に複数の教科を系列別(人文系・自然科学系など)にまとめた当時全道初の「系列別教科教室型(教科センター方式)」を採用した中学校が建設され、大きな注目を浴びました。

2001年3月

下水道終末処理場(豊富浄化センター)建設完成



(現豊富浄化センター)

第4次豊富町まちづくり計画、ゴールドプランなどの計画に基づき「生活環境整備」のため下水道事業を創設し、1997年(平成9年)から下水道設計・工事の着手が始まり、2001年(平成13年)3月に家庭内で生まれた汚水をキレイな水に処理をして川へ放流する施設「下水道終末処理場(豊富浄化センター)」が建設し完成しました。

雨水の整備については、川へそのまま流すしくみを採用し、一部の頻りに浸水の発生する区域において事業を実施しています。

これから20年後の豊富町は
どうなっていくのか楽しみです!
成人された皆さま、
おめでとうございます!



特集

20年前の豊富町を振り返る

今年成人された皆さまの新たな門出をお祝いし、これからの未来を担う皆さまが生まれた2000年(平成12年)度に豊富町でおきた主なできごとを振り返ってみましょう。

2000年(平成12年)度の主なできごと

2000年9月

豊富牛乳公社新工場稼働



(現牛乳公社)

機械化され、最大日産100トンまで生産可能とした牛乳公社の新工場が稼働しました。

町内の酪農家から出荷された生乳を牛乳や生クリーム、バターなど乳製品に加工し、出荷しています。また、北海道に本社を置くコンビニ「セイコーマート」で販売している牛乳や乳製品はこちらの工場で作られています。

2017年(平成29年)9月には豊富町の生乳だけを使用したヨーグルトの生産工場が新設されました。



※のびのびと成長した牛から絞った牛乳は脂肪分が高く、コクのある味わいです

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

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

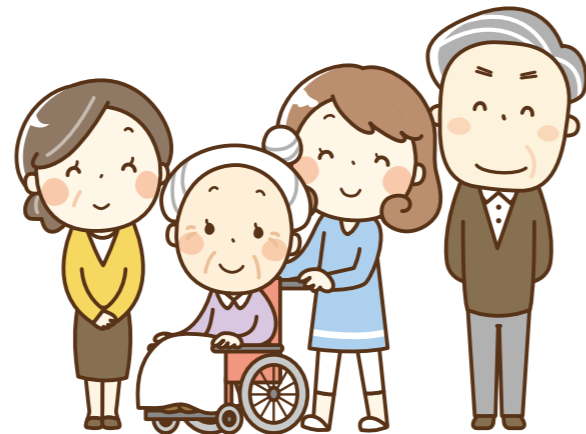
- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】212万円
			【課税所得380万円以上】141万円
			【課税所得145万円以上】67万円
1割	一般		56万円
	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Ⅱ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(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)または老齢福祉年金を受給している方



お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
 保健推進課保険給付係 ☎82-1001(内線131・132)

令和2年分所得税確定申告のお知らせ

令和2年分の所得税に係る確定申告を次の日程で受付します。

●受付期間●



【還付申告】
～3月15日(月)まで
 【確定申告】
2月16日(火)
～3月15日(月)まで

●受付場所●

役場2階 第2会議室

●該当者●

- ア. 令和2年中に年末調整をされていない方
- イ. 2カ所以上から給与の支払いを受け、申告が必要な方
- ウ. 年末調整後に扶養などに変更があった方
- エ. 令和2年中に医療費を一定額以上支払った方
- オ. その他の理由で申告することが必要な方

申告に必要なもの

- 源泉徴収票、退職所得の源泉徴収票(会社などで交付されます)
 - 印鑑
 - 還付を受ける場合は金融機関の口座番号
 - 医療費控除を受けられる方は、令和2年中に支払った医療費控除の明細書
 - 生命保険料、地震保険料などの控除証明書
 - 国保税、国民年金、社会保険料などの領収書
 - 身体障害者手帳
 - マイナンバーのわかるもの
(マイナンバーカードまたは通知カード+運転免許証など)
- ※写真表示のない身分証明書などにより身元確認をおこなう場合は、2種類以上の身分証明書が必要です。
- その他(必要に応じて)

お問い合わせ 財政課税務係 ☎82-1001(内線290・291・293)

光回線の整備予定について

光回線サービス提供のため整備工事が、下記の日程でおこなわれる予定です。工事の際には、民地への立ち入りや車両の通行などが必要になる場合がありますので、地域住民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

- 事業内容 光回線サービス未提供エリア全域の光回線整備工事
- 整備工事期間 令和3年1月下旬～令和4年2月下旬(予定)

※光回線サービスの利用開始時期については、現時点では未定となっています。



お問い合わせ

総務課地域振興室地域振興係 ☎82-1006(直通)

とよとみ フォトニュース

豊富町ホームページ「トピックス」ではイベントの記事を随時掲載しております。
ここには掲載されていないイベントの記事も掲載しておりますので
ぜひご覧ください。

12月28日(月)

先生たちとお餅つき!

保育園にて一足お先にお正月のイベント「お餅つき」がおこなわれ、園児たちは大きな杵をもちあげて「よいしょ!よいしょ!」と元気いっぱい掛け声とともに、力いっぱいお餅をつきました。

つきたてのお餅はあんこ餅にしてみんなで美味しくいただきました! 自分たちでついたつきたてのお餅は、より美味しく感じるね!

1月10日(日)

花火でささやかなエールを

豊富町内および温泉地区にて豊富町観光協会主催の「エール冬花火」が同時に打ち上がりました。

コロナ禍における自粛生活が続くなか、少しでも明るい気持ちになってもらいたいとの願いや、今年の新成人へのエールを込めた花火を打ち上げたのち、鮮やかなライトアップがされました。



1月21日(木)~

心をこめて雪下ろし

北宗谷農協青年部によるD型ハウスなど8カ所の農業用施設の雪を下す奉仕活動がおこなわれました。

例年より降雪量が増加したことによりD型ハウスなどの倒壊被害が増えたことから、農業用施設の倒壊被害を未然に防ぐためにと心をこめ、青年部員が各箇所の雪下ろし作業に汗を流しました。

12月9日(水)

AEDの使い方を学ぶ

豊富高校にて保健授業の一環として「心肺蘇生法実習」がおこなわれました。

新型コロナウイルス感染症予防対策についての講話と、各施設などに設置されている自動体外式除細動器(AED)を用いて消防署豊富支署の消防職員の指導の下、実践的な心肺蘇生法を学びました。

12月16日(水)

風呂敷がエコバックに大変身!

町民センター会議室にて「パッとたためるエコバック作り」をテーマとした「一日学習講座」がおこなわれました。

11名の参加があり、参加者は講師の小倉由美さんの指導の下、身近な風呂敷を使ったミシンや、手縫いだけで作れる簡単で便利なエコバック作りに挑戦しました。

12月18日(金)

町の活性化を目指して

豊富高校にてシンポジウムがあり、今年は「町が高校に求めること・高校生が町に求めること」を題材とし、地域研究成果発表やグループ討議がおこなわれました。

シンポジウムには豊富町議会議員や町職員なども出席し、高校生と意見を交わしました。「町の交通インフラを良くしてほしい」「遊べる場所を作ってほしい」など高校生の視点からみた意見があげられました。

12月23日(水)

今日は楽しいクリスマス!

保育園にて「クリスマス会」がおこなわれました。大きなクリスマスツリーに火をともしキャンドルセレモニーから始まり、楽しいゲームやケーキ作りをおこないました。最後にはサンタさんからのプレゼントで大盛り上がり!

クリスマスムードに包まれた特別な1日となりました。



子育て支援センター

こんにちは、豊富町子育て支援センターです。
 子育て支援センターでは、0歳児の親子さんが集う“ぴよちゃんクラブ”も入園前の親子さんが参加する“子育てサークル”も活動中です。
 支援センターに子ども達の声が聞こえるのはとてもいいものです。
 いつでも利用できるの、親子で遊びに来てください。

目覚めてから、脳が活発に働くまでに1~2時間かかると言われてます

朝、気持ちよく起きられるかな?

保育園の入園を考えているお友達は頑張ろう!

お子さんは朝何時に起きていますか?
 一人で気持ちよく起きられますか?
 1日を気持ちよく過ごすには、早起きがとっても大切です。

理想は…

朝6時から7時の間に起床
 (お日様の光をいっぱい浴びよう)
 顔を洗って、朝ご飯を食べて
 元気に過ごしましょう。

気持ちよく目覚めるために…
 ほほや背中をなでながら、名前をよんで「おはよう」と声をかけましょう。毎日の繰り返しが大事!

子ども達が「自分でできる」「やってみる」など意欲的に活動しようとする心が育つのは、親や家族にしっかりと愛されている安心感と、できたことを認めてもらえた自信です。「大好きだよ」は魔法の言葉…

※乳幼児期は、音や映像からの強い刺激をできるだけ受けずに過ごしたいですね。

今年度最後の活動です。

- ぴよちゃんクラブ…3月5日(金)
- おやこ・元気ヨガ…3月18日(木)
- 子育てサークル…3月16日(火)

※感染対策をして、遊びに来てください。
 (豊富保育園内) ☎82-3588

豊富保育園では「一時保育事業」「ベビー・チャイルド・ジュニアシートの貸し出し」をおこなっております。
 お申し込み、お問い合わせは、豊富保育園または子育て支援センターまで。

ぬくぬくの温泉だよ

本格的な寒さが身にしみる今日この頃ですが皆さまお変わりありませんでしょうか。春の訪れはまだまだ先の様ですね。それでも2月になると間もなく来る雪解けに心がワクワクとしてきます。

されど2月、1年で一番寒い季節。色々不安がつきものです。その中でもとりわけ注意したいのがヒートショックではないでしょうか。ヒートショックとは、最近ではテレビ番組でよく特集もされていますからご存じの方も多いとは思いますが、家の中の温度差により起こる健康被害です。

暖かい部屋からお風呂場などの温度の低い場所へ移動する際、その寒さに耐えようと体は体温調整をします。筋肉を震わせ熱を作ります。血管は細くなり血圧が上昇します。ところが湯舟に入り急に体が温まると今度は血圧が一気に下がります。特に高齢者の方は血圧の急な上昇と下降に耐え切れず心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などを引き起こすことがあるようです。また、めまいや立ちくらみも起きやすくなり転倒に繋がります。

そんな危険なヒートショックを予防するために、まずは日頃から水分をしっかりと補給しましょう。また食後1時間以内の入浴は避け、湯舟の温度は41度以下に。飲酒は血圧が下がり、その直後に入浴をするとさらに血圧が低下しますので控えたほうが良いようです。

温泉でぽかぽかになってお家でゆっくりと晩酌を楽しむのが良さそうですね!
 温泉で温まれば雪かきで疲れたカラダもスッとほぐれていきますよ。

〈片桐〉

お問い合わせ
 豊富温泉コンシェルジュ・デスク(ふれあいセンター2階) ☎82-3782 <http://toyotomi-onsen.com>

すこやか情報館

みなさんこんにちは。今月は「こころの健康」についてお伝えします。新型コロナウイルスの流行が始まり約1年が過ぎようとしていますね。この間、私たちの生活環境は大きく変化し、新たなストレス要因が生まれています。コロナの流行はまだまだ続くと思われませんが、体もこころも元気で過ごしていけるように、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

保健師 泉 由佳

コロナの流行による、新たなストレス要因

- ①感染の恐怖…「感染したらどうしよう」「どうしたら防げるんだろう」
- ②行動の制限…「出かけたのに、好きなところに行けない」「会いたい人に会えない」
- ③先の見えない不安…「いつまでこの状況が続くのだろうか」

このようなストレスが私たちのこころに与える影響は大きいですが、ストレスは多かれ少なかれ、どんな人でも感じるものです。

「ストレス」と聞くと、悪いものに捉えがちですが、人間には適度なストレスが必要と言われており、過剰でなければ悪影響はありません。しかし、ストレスが過剰になると、体やこころは対応しきれなくなり、こころの病気に発展してしまうことがあります。

ストレスと上手に付き合うために

- ▶生活習慣を整える

体の健康もこころの健康も保つ上で、とても大切なことです。ぐっすり眠ることは脳やこころを休める時間になり、おいしい食事は体だけでなく、こころの栄養にもつながります。

- ▶マイナスなことにも目を向けるよりも、プラスのことに目を向ける

できなかったことやダメなことを考えるよりも、できたことやうまくいく方法を考えてみたほうが、気持ちが前向きになりますよ。

- ▶リフレッシュする時間を作る

その日のストレスはその日のうちにコントロールできるように、寝る前のほんの少しの時間でも良いので、気分転換できる時間を取り入れてみましょう。

ストレスが溜まってから対応するのではなく、ストレスを感じたときに対応していくことを心掛けられると良いですね♪

心配なことや不安なことがあるときは、いつでもご相談ください。

■お問い合わせ 豊富町保健センター ☎82-3761

2月のスケジュール

期日	行事	開始時間	開催場所
16 火	心配ごと相談	13:00~	福祉センター
	ミセススクール	13:30~15:30	町民センター
	元気体操	14:00~15:00	ふらっと☆きた
17 水	リラックスヨガ	19:00~20:30	ふらっと☆きた
18 木			
19 金	パパママ教室・のびのび教室	9:30~	保健センター
	生涯現役塾	14:00~15:00	ふらっと☆きた
20 土			
21 日			
22 月			
23 火			
24 水	バランスボール&リズムボクシング	19:00~20:00	ふらっと☆きた
25 木	乳児相談・2歳児健康相談	9:00~	保健センター
26 金			
27 土			
28 日			

3月のスケジュール

期日	行事	開始時間	開催場所
1 月			
2 火	心配ごと相談	13:00~	福祉センター
	元気体操	14:00~15:00	ふらっと☆きた
3 水	リラックスヨガ	19:00~20:30	ふらっと☆きた
4 木			
5 金	生涯現役塾	14:00~15:00	ふらっと☆きた
6 土			
7 日			
8 月			
9 火	元気体操	14:00~15:00	ふらっと☆きた
10 水	1歳6カ月・3歳児健診	9:00~	保健センター
	バランスボール&リズムボクシング	19:00~20:00	ふらっと☆きた
11 木			
12 金	パパママ教室・のびのび教室	9:30~	保健センター
13 土			
14 日			
15 月			

診療所だより

副所長 宇久村 俊吉



座頭市と飯（メシ）

私は食事にかかる時間が短いです。普通なら3~5分で、熱い食物でも10分あれば十分な量を食べてしまいます。ゆっくり食べるとイライラしてしまうのです。心の病気かも知れません。

バスや列車で私の視界内の人がアンパンなどを数分かけて食べるのを見るだけでも辛抱できず、「その程度はアツという間に食べなさい！」と言いたくなります。でも相手は名も知らない他人です。私は他方（よそ）を向いて耐えます。

勝新太郎の演じる『座頭市』の食事のシーン。どんぶり飯かオニギリを誰かに盗まれる前に食べてしまおうのごとく、ガツガツ食べます。私は「なんて美味しそうに食べるのだろう」と感心して真似ることにしました。この40年前の学習は私の失敗の一つです。素質があったのでしょうか、さらに私の食事時間が短くなりました。

1年前に「痩せた方がいいよ」と告げた若者が数Kgも痩せて健康診断に来ました。私は彼を褒めた後に努力内容を訊きますと、返ってきた答えのひとつは「**ゆっくりと時間をかけて噛（か）む**」でした。私は「うん！でも辛かったでしょ？」と言うと「はい、まだ慣れません」とのこと。

食事をすると約30分で血糖が上がって脳は満足します。満足するのは30分後なのです。早喰いすると30分間も猛烈な勢いで食べ続けて、結局のところ大量に食べてしまいます。

「早喰いは大喰いになり、肥満を生み、糖尿病・高血圧などの成人病を招く」と知った私は、早喰いを直すのは困難だから、せめて食物の品質を改善することにしました。具体的にいうと、低カロリーな食物を選び、そして、食後の「口寂しさ」を慰めるためにガムを噛んでいます。

もし、若い読者の皆さんが、ゆっくりと食べるのなら、それを続けましょう。

それは価値ある食習慣なのです。座頭市を反面教師にしましょう。

国民健康保険診療所 (☎ 82-1515)



20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方など(国民年金第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務づけられています。

20歳になった方には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書などにより、国民年金に加入したことをお知らせします。

公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。

原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。

国民年金のメリット

- 老後を支える終身保障！
「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。
- 万が一の障害や遺族も保障！
老後だけではなく現役世代の保障も充実しています。
- 保険料が控除！
納めた保険料の全額が所得から控除されます。
- 基礎年金の半分は国(税金)が負担！
基礎年金の半分は国(税金)から支払われています。

学生納付特例制度

前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

学生納付特例制度のメリット

老齢基礎年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。

病気やけがで障害が残ったときに、障害基礎年金を受け取ることができます。対象になる方

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校※に在籍する学生などで、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

※学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程に在学している方
保険料を納められないときは、未納のまま放置せず必ず学生納付特例を申請しましょう。

免除・納付猶予制度

収入の減少や失業などにより、国民年金保険料を納められない場合があります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金(老齢年金)や「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。そのような状況を防ぐため、保険料を「免除」または「猶予」する制度があります。

詳しい内容は日本年金機構ホームページでご確認できます。

お問い合わせ

町民課戸籍住民係
☎82-1001(内線121・122)
稚内年金事務所
☎74-1000

屋根からの『雪や氷』は、だいじょうぶ？

～事故防止のお願い～

- 雪止めをつけましょう
屋根の雪が道路に落ちるような建物には、丈夫なすべり止めをつけるようにしてください。
- 点検は早めに
雪が多くなる前にすべり止めの点検をおこない、早めに修繕するようにしてください。
- 雪が落ちたらすぐ処理を
屋根から雪が落ちたときは、事故がないか確かめるとともに、通行の支障に

ならないよう処理してください。

● 道路への雪出しはしないで
道路に雪を出すと歩行者や通行車両の迷惑となりますので、雪は出さないようにしてください。

● 雪やつらは早めに取り除きましょう
屋根の雪、氷、つらは気温の上昇や雨が降ったときに落ちやすくなっています。

歩行者や子供がいなければ十分確認して、早めに取り除きましょう。

冬の地震・津波

北海道ではこれまでに、地震や津波により多くの被害が発生していますが、冬に地震や津波が起きると、夏より被害が大きくなると言われています。

要因としては、暖房などの火の使用によって火災が発生しやすいことや、積雪の影響による屋根からの落雪や家屋の倒壊、急傾斜地でのなだれなどが挙げられます。

また、津波が発生した場合は、海上に浮かぶ流氷や陸上にある雪や氷の塊などが漂流物となって押し寄せ、家屋を破壊させるなどの被害が発生することがあります。

加えて、路面の状況や吹雪などにより避難路の確保や移動に時間がかかる可能性があるほか、ライフラインがストップした場合には、自宅や避難所、車の中などでの寒さ対策も必要となります。

地震や津波はいつ起きるかわかりませんが、一人ひとりが日頃から心構えをしておくことで被害を少なくすることは可能です。水や食料はもとより、寒さ対策として電気に頼らない暖房器具や、防寒着・防寒シート・毛布・使い捨てカイロの用意、揺れによる屋根からの落雪やなだれなどを想定した避難経路の確認など、いざというときのために出来る準備をしておきましょう。

お問い合わせ

稚内地方気象台
☎23-2679



▼切手フレームの寄贈をいただきました

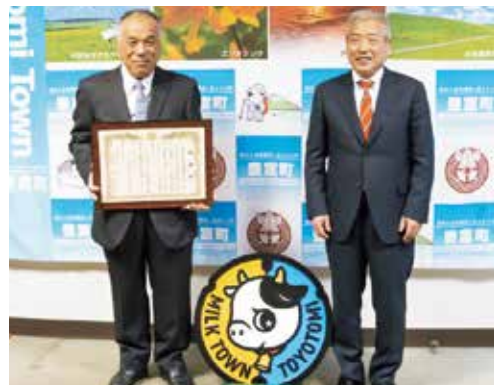
12月16日(水)役場応接室にて日本郵便株式会社北海道支店より新型コロナウイルス感染の終息を願い疫病を治めるといわれている「アマビエ」のオリジナル切手フレームが寄贈されました。



▼マンホールの寄贈をいただきました

1月12日(水)役場応接室にて「マンホール寄贈式」が執りおこなわれ、豊富町産廃処理協同組合代表理事佐々木正義氏より酪農と観光のまち豊富町の推進を目的とした「とよみモーモーマンホール」が贈呈されました。

このマンホールは、庁舎内ロビーにて展示しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。



▼森と人を育てるコンクール 石川 敏氏に奨励賞

12月16日(水)役場応接室にて天富木材(株)社長の石川敏氏が令和2年度森と人を育てるコンクール(主催・公益社団法人北海道森と緑の会などで構成する実行委員会)奨励賞を受賞し、宗谷総合振興局森林室長から賞状が伝達されました。



人のうごき

令和3年1月30日現在

	12/30	1/30	増減
世帯数	1,973	1,973	±0
男	1,935	1,936	+1
女	1,888	1,883	-5
計	3,823	3,819	-4

戸籍のうごき

令和2年12月16日～
令和3年1月15日 ※敬称略

おくやみ

鈴木 千恵 (清 明) 87歳
佐々木和枝 (5 町内) 80歳



交通事故死ゼロ1000日目目標

2/1で 899日



今月の表紙 雪化粧の利尻富士とサロベツ海岸

2月に入っても豊富町はまだ寒い日が続いています。四季によって様々な姿を見せてくれる利尻富士は、すっかり雪化粧をし、夏とはまた違った美しさを見せてくれます。厳しい冬の海と真っ白に染まった利尻富士の雪景色は、思わず息を飲んでしまうほどの絶景です。

防災時の情報について



町では、自然災害などのおそれが発生したときは、防災無線やSNS (Facebook、LINE) を通じて防災情報などを提供しており、下記ダイヤルでは防災無線の内容を確認することができます。

■確認用ダイヤル

☎82-1233(放送日の当日限定)