

健康ばい

『風邪に負けない食生活!』

今月の担当は駒井栄養士です。

寒くなり、風邪の気になる季節になりました。風邪はウイルスによって引き起こされます。ひきやすい人と減多にかからない人の違いは、何が関係しているのでしょうか。体質や生活環境にもよりますが、毎日の食事や暮らし方が大きく影響しているものです。年末の忙しい季節を乗り切る、風邪に負けない生活を心がけたいものです。

◇予防の3原則!

風邪に負けない体作り、その3つのポイントは「栄養・休養・運動」です。健康な体を保つ3つの要素について探ってみましょう。

①栄養：野菜パワーで免疫力を高めよう!

日々の食事から栄養を取り入れ、体は作られます。様々な食材の機能性や効果が聞こえてきますが、体によい食品も悪い食品もありません。量がポイントです。バランスのよい食事と一般的に言われていますが、特に不足しがちな野菜の摂取を意識して心がけたいものです。ヒトが体内でつくれないビタミンは野菜や果物にたくさん含んでいます。一日5皿の野菜メ

ニューを食卓に、まずは付け合わせのミニトマトから、野菜パワーで体の調子を整え、免疫力を高めましょう。

②休養：熟睡してますか?

体調が悪くなるのは、体からの「休め」サインかも知れません。ついついムリをしがちな時期ですが、夜更かしや睡眠不足が続くと、体の免疫システムがうまく作動しません。免疫を司る細胞たちが作られる夜に、しっかりと睡眠をとることが大切です。

③運動：1日10分息のはずむ機会を

「有酸素運動」という言葉を一度は耳にしているのではないのでしょうか。その名の通り、酸素を使い脂肪燃焼効果のある運動です。個人の体力によって運動の強さが異なりますが、10分以上続けられることがポイントです。暖房のそばを離れて汗をかくことで血行がよくなり、さらに免疫細胞の活性化も促します。町の事業に参加したり、家での簡単な体操やストレッチングも何もしないよりは効果的です。3つのポイントのうち、何か気をつけられそうな点はありましたか。

か。毎日の生活に取り入れられる、何より大切なのは、手洗い・うがいを実行すること。そして、「笑顔」。笑う門には・とあるように、体温を上昇させ、免疫力も高めてくれます。毎日一つでも多くの笑顔を交わし、心も体もほらかな冬を過ごしたいですね。

◇ちょっと風邪気味ときは…

それでも、風邪をひいたかな…そんな時に、体の調子を助けてくれるメニユーを紹介します。マグカップひとつ、レンジでチン!手軽に作って体の芯から温めましょう。昔から言われている知恵を活用し、ひきはじめて防止することが肝心です。

○しょうが湯 おろし生姜+黒砂糖をお湯で溶きます。葛根湯でおなじみのくずを加えても可。

○卵甘酒 甘酒(日本酒)をあたため、卵1個を加え、はちみつや黒砂糖で味を調えます。消化によい半熟で仕上げるのがおすすめです。

◇健康相談のご案内

苦前と古丹別地区で毎月健康相談を行っています。赤ちゃんの成長を確認したい、血圧や体脂肪をチェックしたい、治療中の病気についてや毎日の食事について気になることは、お気軽にお立ち寄り、ご相談ください。12月の日程は次の通りです。

12月の健康相談

<苦前地区> 12月15日(火)
午前10時~11時30分 苦前町役場1階

<古丹別地区> 12月25日(金)
午前10時~11時30分 公民館和室

<内容>
身体計測(乳幼児身体計測)、血圧測定、保健相談、栄養相談
担当:町民課けんこう係 64-2215

+ Dr.小野の処方せん

肥満と代謝

肥満に起因した健康障害には、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、心筋梗塞、脳梗塞、脂肪肝、整形外科的疾患(膝・腰)などがある。肥満が、エネルギー摂取と消費のアンバランスに起因していることは言うまでもないが、近年の肥満増加は過食よりはむしろエネルギー消費減少の寄与が大きい。産業の近代化(労働環境の機械自動化)、生活環境の快適化により身体活動が減少し、一方精神的ストレス摂取量は増加していない。糖や脂肪などの化学的エネルギーは必要に応じてATP(アデノシン三リン酸)に合成され、筋肉運動や能動輸送、生合成などに利用された後、最終的に熱になる。これを代謝量として基礎代謝と活動代謝に区分する。基礎代謝は安静状態で生命を維持するのに必要なエネルギー消費量と定義される。活動代謝はスポーツなどの積極的・意図的な活動と日常的な活動=NEAT(家事・通勤など)に区分できる。基礎代謝は年齢、性別による差は大きいが個人差は少ない。一方、NEATの寄与は大きく、肥満によってNEATが少なくなるのではなく、NEATが少ないことが肥満の原因であると報告されている。

医療法人社団オロロン会
苦前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

苫前町子どもかるた大会

冬期間の室内スポーツといわれる百人一首。上位4チームは中部3町村子ども会かるた大会への出場資格を得ることができます。
(1月17日に苫前町で開催予定)



- 日 時 1月10日(日) 9:00~
- 場 所 苫前町公民館
- 部 門 小学生の部・中学生の部
- 参加費 無 料

図書室サポーター事業「本とあそぼう」

「手遊び・読み聞かせ・クッキーデコレーション」

図書室ではみなさんにいろいろな本と接してもらえるような機会を考えています。今回は手づくりクッキーにチョコレートやアイシングで飾りつけに挑戦します。世界に一つしかない自分だけのお菓子を作ってみましょう。



- 日 時 12月17日(木) 10:00~11:30
- 場 所 苫前町福祉センター
- 対 象 未就学児と保護者
- 持ち物 エプロン、おしぼり
- 参加料 無料 ※特に申込みは必要ありません

町内のスキー場がオープンします！

苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場



- ◇開設期間 平成22年1月6日(水)~平成22年2月28日(日)
- ◇定休日 毎週火・木曜日(冬休み期間は火曜日のみ定休日)
- ◇リフト運行

	1月6日~1月14日の期間	1月15日~2月28日の期間
平日	13:00~20:45	18:30~20:45
土曜祝日	13:00~20:45	
日曜	13:00~15:45	

- ※ 積雪の状況により、オープン日が変更することがあります。
- ※ 16:45~18:30はメンテナンスのためリフト、ロッジともに休業させていただきます。
- ※ ロッジはリフト運行終了後15分間利用できます。

◇リフト料金

利用券区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	500円
高校生	200円	1,000円
一般	310円	2,030円

☆スキー置き場に個人のスキーを置くことはできませんが、破損、紛失等については一切責任を負いません。
(スキー靴はお持ち帰り下さい。)
☆開設期間、リフト運行時間等は積雪や天候の状況により変更する場合があります。

~あなたの学びたいを応援します~

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

国民健康保険Q&A

長期特定疾病

Q：長期特定疾病について教えてください。

A：高度な治療を著しく長期間にわたって継続しなければならない特定の疾病については、70歳未満の方、70歳以上の方ともに、1ヶ月の自己負担限度額は10,000円までとなり、これを超える金額は支払う必要がありません。

- ①… 人工透析をおこなっている慢性腎不全（上位所得者は20,000円）
- ②… 血友病
- ③… 抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群（厚生労働大臣の定めるものに限りです。）

申請が必要です

- 1：世帯主が国民健康保険窓口へ申請 …「特定疾病認定申請書」、特定疾病にかかっていることを証明する書類、医師の意見書を提出します。
- 2：国民健康保険から「特定疾病療養受療証」の交付を受けます。
- 3：医療機関で診療を受けるときや調剤薬局で薬を受け取るときに、被保険者証や処方箋と一緒に「特定疾病療養受療証」を提出します。

お問い合わせ 苫前町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線 226）まで

介護保険・福祉 Q&A

住宅改修について

「家の中のわずかな段差や手すりのない廊下」これらは高齢者にとって、移動の妨げや転倒の原因になることがあります。そこで、より安心して暮らせる“住宅改修”をお勧めします。段差を解消したり、手すりを取り付けたりする住宅改修は、高齢者の自立した日常生活を助けることとなります。さらに転倒を未然に防いだり、移動が少しでも楽になることで、介護する人の負担を軽くすることにもつながります。介護保険制度では、このような住宅改修に対する給付の適用がありますので、ご利用下さい。

Q：どんな人がどのようなときに利用できますか？

A：安全な生活を確保するための小規模な住宅改修を行う場合、利用できます。

〈対象となる住宅改修〉

- ① 身体を支える手すりの設置
- ② 段差をなくすスロープ等の設置
- ③ 滑りを防ぐ床や通路面の材質変更
- ④ 引戸への扉の取り替え
- ⑤ 洋式への便器の取り替え
- ⑥ ①～⑤に付帯して必要となるその他の住宅改修

Q：支給額はどのくらいですか？

A：改修費用の9割（限度額20万円）が支給され、利用者負担は1割となりますが、限度額を超えた費用や保険対象外の工事費は全額自己負担となります。

なお、改修にかかった費用は一旦、全額負担していただき、後日、その対象費用の9割が支給（返還）されます。

Q：支給を受けるにはどんな手続きが必要ですか？

A：事前に申請書類を町に提出していただきます。

- ①住宅改修費支給申請書
- ②添付書類
 - ・ 工事に係る見積書
 - ・ 住宅改修が必要な理由書（介護支援専門員等が作成したもの）
 - ・ 改修前の日付入り写真
 - ・ 住宅所有者の承諾書（住宅所有者が異なる場合）

※改修終了後に支給申請を提出していただきます。

- ①改修にかかった領収書
- ②改修後の日付入り写真

お問い合わせ 苫前町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線 227）まで



扶養親族等申告書の

提出はお済みですか

老齢年金等（老齢または退職を支給事由とする年金）には、所得税法上「雑所得」として所得税がかかります。（障害年金や遺族年金には税金はかかりません）所得税は受け取る年金から源泉徴収されますが、源泉徴収の対象となるのは年金額が一五八万円以上の方のみです。（六十五歳未満の方は一〇八万円以上）

所得税には、納税者の税を負担する能力に応じた課税を行うために各種の控除が設けられています。公的年金等に係る源泉徴収の際にこの控除を受けるためには、あらかじめ「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書（ハガキ）（以下「扶養親族等申告書」といいます）を社会保険庁に提出しなければなりません。

この扶養親族等申告書は、毎年十月下旬に社会保険業務センターから対象となる年金受給者の方へ送付されていますので、必要事項

項を記入の上、社会保険業務センターに返送してください。なお、今年の提出期限は十二月一日です。お忘れの方はすみやかに提出してください。

また、扶養親族等申告書が届かない場合や失くしてしまった場合などには、社会保険庁ホームページ（http://www.sia.go.jp）から申告書をダウンロードしていただくか、お近くの社会保険事務所または「ねんきんダイヤル」（〇五七〇一〇五一一六五）にお問い合わせください。

扶養親族等申告書は、所得税の控除を受けるための大切な届書です。申告書が提出されないと控除申告がないものとして扱われてしまいますので、忘れずに提出してください。



佐武隆氏北海道善行賞（身体障害者自立更生者）授与

佐武隆さん(字古丹別)が町身体障害者福祉協会における長年の活動の功績が認められ北海道善行賞（身体障害者自立更生者）が、11月13日（金）公民館において森町長から表彰状と記念品が授与された。本来であれば10月に夕張市で開催の第58回全道身体障害者福祉大会の席上で表彰される予定であったが、佐武さんの体調不良により当日出席できなかったことから、この日の授与となった。



佐武さんは、昭和55年に町身体障害者福祉協会に入会、会員の勧誘や親睦・交流、各種行事への参加の呼びかけなど積極的に行い、障害者の社会参加や協会発展に尽力されたことが認められ受賞が決まったもの。

謝辞として「これも協会会長ほか会員の皆さんのご指導ご支援があったため。この賞は私個人だけでなく本町障害者の皆さんに授かった賞と心に刻み、これからも役に立てるような活動をしていきたい。」と語った。

「文芸」

（短歌）

水鏡の湖面に覗くひとひらの記憶の底の断面を見ゆ
巡り来る生命体を信じつつ難解語句にいとみて冬日
冷え込みし宵闇にゆれ艶めくは秋名菊の長き花首
未練など捨てておしまい「吉田川」西へ西へと川は流れる
古丹別 木幡とく子
札幌市 住吉 美恵

花の名を想ひだすかに吉里の街鮮明に浮かび来るなり
笑いあり涙ありのドラマ見る七十路の身は満たされており
札幌市 横内 弘子
唐松の林に入りて黄色なる落ら葉の私語と風に拾わず
雪虫が苗のいろに染まりゆく黄昏ときは風も優しく
古丹別 桑 風

（俳句）

眉太く 朝刊太郎 雪嵐
山映の 短き街や 雪あらし
古丹別 林 千代美
生花も 消えて佛間の 造り花
亦来たか 冬將軍が 天下取る
古丹別 桑 風

（文責・大矢根）

（川柳）

そよ風も 吹かず風車の 休肝日
当選を 果たして顔に 出る自信
古丹別 運上 吉雄
風邪予防 ワクチン代わり 卵酒
苦 前 小島 信子
念願の 椅子は重たい 総理の座
苦 前 斎数 範章
四捨五入 負数は常に 高齢者
鎌田 信夫
（文責・鎌田）

ファイヤー通信

心にいつも 火の用心

歳末特別警戒実施 12月25日～31日まで

セツピ（まきだれ）等による落雪や屋根の雪降ろしによりガス配管等が破損する恐れがあります。ガス容器庫を設けるなどの対策をとっておきましょう。



揚げ物をしている時にその場を離れたりしていませんか？揚げ物をしている時はその場を離れない、離れる時は火を消すようにしましょう。



火事・救急は119番！

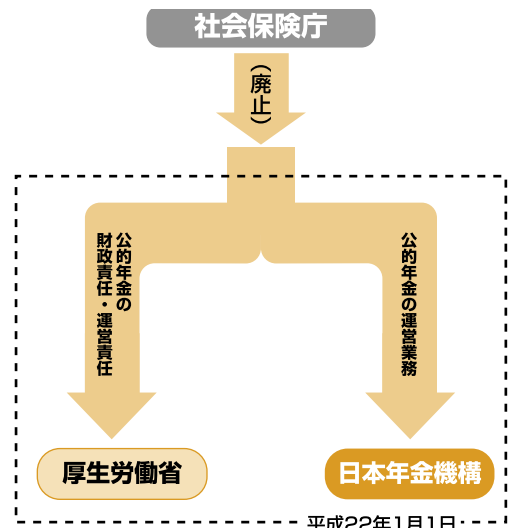
北留萌消防組合消防署 苫前支署 ☎64-2321
古丹別支署 ☎65-4119

「日本年金機構」が来年1月1日からスタート！

～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします～

国民の皆様のご信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

- 現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。また「年金事務所」は、現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。
- 日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内させていただくこととなりますが、国民の皆様方に何らかの手続きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心下さい。
- 日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行うこととなりますが、公的年金制度は国の制度としてその財務や運営に国が引き続き責任を持つことはこれまでと変わりません。



羽幌警察署からのお知らせ

交通死亡事故が増加しています

道内では死亡事故が多発し、都道府県別死者数ではワースト1位の愛知県との差もわずかで、これから初冬を迎え、更なる交通死亡事故の発生が危惧されております。さらには日没時間の早まりから、高齢歩行者が被害となる交差点事故や路面凍結によるスリップ事故の多発などが懸念されるなど、これからの時期が交通死亡事故抑止の正念場です。普段からスピードを控え、心にゆとりある運転を心がけ道民全体で死亡事故ワースト1を阻止しましょう。

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。我が国の緊急の国民的課題である拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を上げて取り組むべき課題される中、この問題について関心と認識を深めていくことが大切です。これらの事案につき、情報をお持ちの方は、警察までお知らせ下さい。

羽幌警察署 (☎62-1110)

アピール いじめのない社会を作るために

平成21年11月 北海道教育委員会

子どもたちへ

- 「いじめは何かあっても許されない」ということをしっかりと理解して下さい。
- 皆さん一人一人が、教室や学校からいじめをなくすよう取り組んで下さい。
- もし、いじめを見たり、聞いたりしたときは、すぐに誰かに相談して下さい。
- もし、いじめられてつらいときは、一人で悩まない、がんばり過ぎないで助けを求めて下さい。
- 皆さんも友だちも、この世にたった一人しかいない、大切な人であることを忘れないで下さい。

保護者の皆さん、地域の皆さん、教育関係者の皆さんへ

- 人間としての生き方や命の大切さを伝えるとともに、一人一人がかけがえのない存在であることを子どもたちとじっくり語り合ってください。
- 「いじめは絶対に許されない」、「いじめられている子どもは徹底して守り通す」という強い思いをもって、毅然とした態度で子どもたちを指導して下さい。
- 子どもと触れ合う機会を大切に、子どもが発するサインを敏感に受け止め、悩みや不安に真剣に向き合ってください。
- 地域ぐるみで子どもたちを見守り育てていく機運を高め、地域の教育力でいじめ根絶に向けた取組を進めて下さい。

製造事業所の皆様へ

経済産業省では、工業統計調査を平成21年12月31日現在で実施します。工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として明治42年に始められ、おかげさまで100周年を迎えました。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。

皆様からご提出していただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省 統計のホームページ <http://www.meti.go.jp/statistics/>

経済産業省・北海道・苫前町

事業主のみなさまへ 労働保健の成立手続はお済みですか？

～ 労働者を一人でも雇用していれば労働保険に加入する必要があります ～

労働保険とは

労災保険と雇用保険とを総称した言葉で政府が管掌する強制保険制度です。

労働者を一人でも雇用していれば、加入手続を行わなければなりません。(農林水産の一部事業は除きます。)

労災保険とは

労働者の方が仕事中や通勤途中に事故にあった場合に、被災された方や遺族の方の生活を保護し、社会復帰を促進する事業を行うための保険制度です。

雇用保険とは

労働者の方が失業した場合に、失業手当等を給付したり再就職を促進する事業を行うための保険制度です。

新たに労働者を雇い入れた場合は、保険料の納付とは別に、その都度、事業所を管轄する公共職業安定所(ハローワーク)に「雇用保険被保険者資格取得届」の提出が必要です。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署・公共職業安定所

飲酒運転の根絶

【飲酒運転は本人のほか
その周辺者も処罰の対象】

飲酒運転は思い処罰に加え、重大事故を起こせば社会的制裁や多大な賠償も求められます。

また、飲酒運転を容認・助長することになる車両・酒類提供、同乗などをしたその周辺者も厳罰になります。飲酒運転は絶対にしないという強い意志があなたの未来を守ります。

羽幌警察署

平成21年度自衛官募集

◎高等工科学校生徒

- 応募資格：中卒(見込者)の15歳以上17歳未満の男子
- 申込締切：平成22年1月8日(金)
- 試験期日：平成22年1月23日(土)(一次試験)
- 試験科目：筆記試験(国、数、社、理、英、作文)(一次試験)
- 試験会場：留萌駐屯地(留萌市緑ヶ丘1-6)

◎問い合わせ先

- 各市町村自衛官募集担当者
 - 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所
- ☎0164-42-4650

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

21年度の実績 28,789,605円
(H21.3~H21.11)

平成21年11月分の実績

・供給電力量 452,480kWh
5,677,492円
(昨年実績 2,072,345円)

苫前町の交通事故情報

平成21年10月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数
0件 0人 0人

平成21年10月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数
2件 1人 1人

10月31日現在で**91**日

12月 町税の納期

今月は、

**国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料**
の納入月です。

納期内納入にご協力願います。

氏名	年齢	死亡日	住所
西澤 さん (92歳)	11月24日	旭	苫前
能登ミツエ (91歳)	11月18日	苦	前
今川憲次郎 (88歳)	11月14日	昭	和
但野 亀輔 (85歳)	11月12日	古	丹
能戸 ヨシ (89歳)	10月13日	力	昼
名古屋一弘 (81歳)	10月6日	苦	前
白畑 タケ (92歳)	10月2日	力	昼

謹んでお悔やみ申し上げます

高田康広 苫前町 住所 氏名妻 住所
鈴木中 国

未長くお幸せに

土田 一輝 (長男) 茂彦 隼 10月10日 岩見

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

- 小川 大橋 富男 様
- 小川 農事組合へ
- 力屋 能戸 眞悟 様
- 力屋 能戸 眞悟 様
- 社会福祉協議会へ
- 恵庭市 松谷 優義 様
- 栄 浜前 田久 様
- 苫前町へ

ご厚志に感謝します

訂正とお詫び
11月号の13ページ「お悔やみ欄」でお亡くなりになられた方の住所が間違っておりましたので、今月号で改めて訂正します。大変申し訳ありませんでした。

大正琴苦前町同好会



苦前小学校五年生



苦前鱈琴会



カラオケ愛好会



古母別小学校二年生



苦中&古中吹奏楽部



クリスタルコーラス



苦前民謡千鳥会



牛乳の消費拡大のために ～モーモーみるく倶楽部～

地元酪農への理解と牛乳消費拡大のために町内で活動しているモーモーみるく倶楽部の伊藤まち子代表が11月10日(火)に教育長室を訪れ、町内の児童生徒・保育園児を対象としたミルクランドグッズの贈呈を行った。モーモーみるく倶楽部は町内の酪農母さん有志11名で平成14年に結成し、牛乳消費拡大のための活動を実施しており、子供らへの贈呈は昨年に引き続きグッズであるマグネットクリップや牛乳がチョコレート味になるミラクルストローなど約350個を贈呈した。

編集雑記帳

新型インフルエンザが猛威をふるいつつある中、とうとう我が家もその餌食となつてしまいました。妻と子ども二人が相次いで感染し、主夫作業に追われま

した。高校卒業後、すぐに苦前町役場に就職、独り暮らしをするために、大好きな味噌汁の作り方は、母に習っておりました。その成果(?)で8年間独身生活を経験したことや、愛読しているマンガの「クッキングパパ」のお陰で何とかこの場をしのぐことができました。

しかし、「体調が悪い人はうどんだな」とのことや「どん鍋を作りましたが、量が多すぎて次の日も食べました。」「ご飯ではなくおかゆの方がいいな」とのことや、おかゆも炊飯器で作りましたが、2合も炊いてしまい、水をたくさん含んだおかゆが恐ろしいことになってしまいました。結局捨ててしまいました。文書では書けないおかずも作りましたが、子供達に受け入れられませんでした。

毎日の献立を考えたり、ちよんどの分量を作るのは大変なものだどつくづく痛感しました。

何かありましたら広報広聴係
TEL 0164-64-2212
FAX 0164-64-2142
koho@town.tomamae.lg.jp
までメールを下さい。

(Q)