



風かおる  
人が輝き  
躍動するまち

# とままえ

9  
No.577



## まちびと百景

### モノより思い出

この夏実施されたオロロンふるさと塾自転車ツーリング。うまくできなくても、叱られても、みんなと一緒に楽しい思い出。もし、ほめられたり、うまくいったら、もっといい思い出。みんなの流した汗や涙が心の栄養になり、きっとそれぞれの成長に活かしてくれるに違いない。

- ふるさとまつり・幸寿園納涼夏祭り等…2
- 戦没者追悼式・オロロンふるさと塾…3
- トークショー・糖尿病講座…4
- 町民ソフト・地域貢献事業…5
- まなびの情報…6
- 健康ばんざい…7
- 国民年金・文芸…8
- 国民健康保険ガイド…9
- 長寿医療制度…10~11
- すまいる情報1…12
- ファイヤー通信・すまいる情報2…13
- ちびっ子ギャラリー…14

### まちの人口

人口/3,726人 (男/1,737人 : 女/1,989人)  
世帯数/1,661世帯 (8月31日現在)

URL:<http://www.town.tomamae.lg.jp>

# 賑わったお盆のひととき ～ふるさとまつり in 古丹別・力昼・苫前～

帰省してきた方々などと一緒にふるさととままえの夏を楽しむために開催されたふるさとまつりが各地域で実施され、8月14日（金）には古丹別と力昼で、15日（土）には苫前でぎやかなうちに終了した。



古丹別では、雨が降ったりやんだりする中、公民館駐車場で午後3時から実施されたが、北留萌消防組合古丹別支署による輪投げや商工会青年部によるじゃんけん大会、古丹別地区子ども会育成連絡協議会によるストラックアウトなど様々な催しや各種飲食、くじ引き、ゲームなどの屋台にもたくさんの人が集まっていた。特に最後に実施された大抽選会では特賞に「薄型テレビ」が当たるとあって会場は大盛り上がり。発表される番号に一喜一憂していた。



一方、力昼でも力昼生活館前広場にて午後6時30分から実施され、子どもの盆踊りでスタート。地元の子とも帰省した家族の子とも一緒に仲よく盆踊りを楽しんだ。その後はスイカの早食いやビールの早飲みも盛り上がりを見せたが、なんといつても夜空に打ち上がる花火に歓声があがっていた。

翌日には苫前でも福祉センター駐車場で午後6時から実施。子ども盆踊りを皮切りにゲーム大会のあと、苫前TOSとして苫前中学生と有志による吹奏楽演奏が本年初めて実施、さらに苫前鱗萃会によるYOSAKOIソーランもまつりに華を添えた。最後は大人の盆踊り。参加者も出演者も一つの輪になるとともに、花魁（おいらん）の仮装で踊る参加者もいて大いに会場を沸かした。



## お盆気分を満喫 ～苫前幸寿園納涼夏祭り～

8月7日（金）午後5時より特別養護老人ホーム苫前幸寿園特設会場にて納涼夏祭りが開催された。これは、その季節のイベントとしてこの時期はお祭りの雰囲気を利用者に楽しんでもらうことを目的に毎年実施している。

利用者はおそろいのはんてんを着て会場に集合、的当てや飲み物釣りなどのゲームやアイス、トロピカルジュース、わたあめなどの屋台が並ぶ中、順番に各屋台を楽しむとともに、アイスやわたあめなどを味わっていた。

その後は全員でバーベキューに舌鼓したあとに、景品が当たる大抽選会や苫前鱗萃会によるよさこいソーランなどを鑑賞、夜には恒例の花火の打ち上げでは、地域住民の方も集まり夏の風物詩を利用者とともに楽しんでいた。



## 災害時における燃料等の供給協力に関する協定を締結 ～留萌地方石油業協同組合が来町～

7月27日（月）に留萌地方石油業共同組合の対馬健一理事長と簾内（すのうち）武専務理事が来町し災害時における燃料等の供給協力に関する協定を締結した。

同石油業協同組合は、地域住民が犯罪に巻き込まれそうになった際や交通事故などでケガ等をしたときにガソリンスタントが緊急避難所の役割をする「かけこみ110番事業」を平成13年度に協定を締結しており、同組合との協定の締結は2回目。

今回は、本町の区域内で災害が発生もしくは発生するおそれがある場合に、本町が行う応急活動に使用する車両や避難施設等の非常電源、管理運営のために必要な燃料を優先的に供給することを目的にしたもの。協定の締結は、町長室で行われ対馬理事長と森町長が互いに署名、押印をしたあと、協定書を取り交わした。



## 平和への願い新たに ～苫前町招魂祭・苫前町戦没者追悼式～

8月19日(水)午前9時より苫前町招魂祭が苫前神社で、午前10時55分からは苫前町戦没者追悼式がとままえ温泉ふわっとにおいて挙行された。

苫前町招魂祭は、苫前町遺族会(森晃一会長)が主催となり、日露戦争以来の戦争において戦死された方々の霊を供養するものとして実施され、本年度は約30名の遺族が苫前神社に集まり玉串の奉てんなどを行った。

一方、苫前町戦没者追悼式は、本町関係戦没者遺族及び来賓が一堂に会し、戦没者の方々を追悼、平和への誓いを新たにするために、毎年8月中旬に実施されており、本年度は約60名がとままえ温泉ふわっとホールにおいて冥福を祈った。



式では森晃一遺族会会長から森利男戦没者追悼式実行委員会実行委員長へ手渡された戦没者名簿を祭壇に献上後、参列者全員で本町戦没者百二十二柱に対して黙祷した後、献花を行い冥福を祈った。

実行委員長や各来賓の挨拶では「今、豊かで幸せな時代を送ることができるのは、先の大戦で多くの犠牲によってもたらされたものであるため、風化させることなく後世に伝えていくことが必要」と述べられており、参列した方々は平和への願いをさらに強く感じていたようであった。



## ふるさとを走り抜いた3日間 ～オロロンふるさと塾自転車ツーリング2009～

ふるさとである留萌管内中部を舞台として自転車ツーリングと集団生活を通じて、自立心や協調性、責任感を培い、生きる力を育むことを目的に実施したオロロンふるさと塾自転車ツーリングが7月29日から31日までの3日間で行われ無事終了した。

この事業は、平成14年度から苫前町子ども会育成連絡協議会の主催及び平成15年度からは羽幌町との広域連携事業として実行委員会を組織、実施してきており、これまでは札幌周辺や函館市、根室市、えりも町などから総距離500kmを超える7泊8日の長期宿泊体験事業として行われてきたが、本年度は地元留萌管内中部をフィールドとして2泊3日で昨年と同様に羽幌町と合同で実施された。参加者も小学校3年生から6年生までに対象を絞ったところ、本町から12名、羽幌町から10名の計22名の参加者が集まった。

初日は、苫前町公民館で開会式が行われた後、地元と羽幌町の子ども達が交流を深めるためのアイスブレイクが行われ、最初はぎこちない雰囲気だったが、後半には談笑する姿も見られた。その後三毛別震事現場復元地まで自転車による走行が行われた。この区間については、農業車両やトラックなどの走行もあるため心配されたが、車が来た際に「車がきたぞ」と後ろにスムーズに伝達する姿が見られ、往復約35kmを4時間かけて走行した。この日の夕食はカレーライスだったが、公民館生活技術研修室でこの日の食事担当班が使用慣れない包丁を使い、協力しながら調理、仲間同士でできたてのカレーをほおばった。直前に自転車で走行したこともあり、カレーをお代わりする参加者が続出していた。夕食後はななかまどの館で入浴をすませ、午後10時に就寝した。



翌日は、朝から晴れており絶好のツーリング日和となった。朝食を済ませた後、午前9時に公民館を出発したが、走り出す頃には気温もぐんぐん上昇。この日のヤマ場は、長島と羽幌を結ぶ道道の峠。慣れない急な坂道を顔を赤くしながら懸命にこぐ者もいれば、途中であきらめ自転車を押す者もいて様々。しかし全員が無事坂を登りきり、羽幌町中央公民館に向かった。その後、羽幌川でいかだづくりといかだ遊びを行った。

翌日はフェリーにて焼尻島に渡り、アップダウンの多い島内を自転車にて走行、オンコ林の散策や海水浴場でのかに釣りなどを楽しんだあと、その日に帰港、フェリーターミナルにおいて閉会式を行い、3日間の冒険の旅は終了した。



公演に  
ぜひ来場を!

## ～「月夜の告白」 竹内都子・菅原大吉トークショー～

8月7日(金)午後7時より公民館ステージにおいて10月20日(火)に開催される「月夜の告白」のPRを兼ねたトークショーが実施され、約50名が参加し笑いの中で終了した。

竹内都子さんと菅原大吉さんは、一昨年本町で公演した「満月」で来町しており今回で2回目。本人達も再度本町で公演することに大変うれしいと語っていた。

トークショーは、まず前回公演の「満月」がどのような公演だったかを映像で振り返ったあとに本人達のエピソードや今回の芝居について語った。竹内さんがコンビを組んでいるピンクの電話の名前の由来や芝居との出会いそして菅原さんとの馴れ初めなどを話した。菅原さんは、下積みの頃はお金がなく食事が満足にとれなかったが、実家が米農家だったので、米を炊き安かったカイワレ大根をおかず毎回その食事で過ごしていたとのこと。一方、竹内さんも下積み時代はガリガリに痩せていたが、石井光三オフィスの石井社長がテレビ局から集めてきた余った弁当を毎日食べたお陰で現在の体型になったことなどが話され、会場は笑いに包まれた。質問コーナーでは、竹内さんがお笑いから芝居へと方向性を変えた理由やピンクの電話の清水よし子さんの現状など多岐にわたる質問があったが、竹内さん、菅原さんともに丁寧に答えていた。その後、10月に開催される「月夜の告白」のダイジェスト版を画像で鑑賞した。今回公演される「月夜の告白」は、恋愛に縁のなかった中年の男女の物語で、結婚を諦めていた二人がお見合いパーティーで知り合い、まったく好みでもないのに何故かデートを重ねていく姿をコミカルに描いている。

月夜の告白の公演情報は、今月号に折り込みがありますので、そちらで確認を。おすすめです。



## 「糖尿病予備軍ってなあに」 糖尿病予防の立場から

8月4日(火)午後6時から公民館で苦前厚生クリニック主催の「糖尿病予備軍ってなあに～糖尿病予防の立場から～」と題して同クリニックの福井実院長の講演会が開催、約50名の参加があった。

講演では糖尿病は自覚症状がほとんどない血管障害の一つであり、それがきっかけで眼や腎臓、神経など様々な臓器に障害を与え、重い病を発症することから、早めに手を打つことが重要と伝えた。

今までの健診では空腹時のみの血糖値検査で糖尿病の診断していたが、現在はそれだけでは不十分で、これまでの空腹時での検査に加えてブドウ糖負荷試験を実施することで、糖尿病及び糖尿病予備軍を発見することができる。もし、空腹時血糖値が正常値でもブドウ糖負荷試験で基準を超えるものであれば、糖尿病予備軍もしくは隠れ糖尿病として診断されるとのこと。

いずれにしろ空腹時血糖値が基準を超えた際は、食後血糖値の検査もしくはブドウ糖負荷試験を受けることを勧めた。また、数値等が糖尿病予備軍の範囲の人でも生活習慣を改善することで糖尿病への進行を予防することができるのと同時に、正常に戻ることもあることから、定期的な検査を行い、自らの血糖値を把握しておくとともに、日頃からのバランスのとれた食生活や運動、節酒、禁煙、ストレス解消などを心がけることを訴えていた。

講演終了後には、町保健師や栄養士による相談コーナーも設けられ、講演会参加者からも相談をする人も見られ、改めて病の怖さと食生活、運動などの大切さを感じていたようだ。



## オートバイ旅行者に休息を ～シルバー喫茶開店～

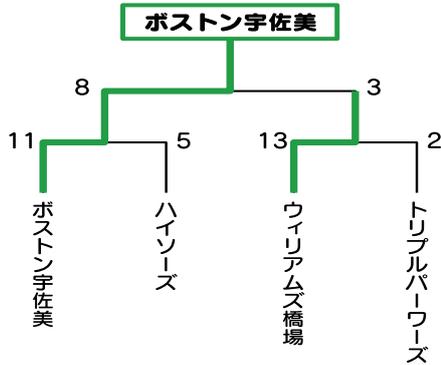
8月7日(金)役場駐車場においてシルバー喫茶を1日開店した。この事業は老人クラブ連合会(白府義雄会長)が本町を訪れるオートバイによる旅行者を対象に、オートバイのスピードダウンを含めた交通安全の啓発と地元の特産品であるジャガイモやメロンなど農産品によるもてなしと本町のPR、さらに旅行者と地元高齢者との交流を図ることを目的として実施されている。

今年の夏は、雨の日が多く、例え晴れても気温が上昇しないため、例年に比べオートバイによる旅行者が少なく、この日も午前10時30分に開店したものの、立ち寄る旅行者が少なかった。しかし、旅行者が立ち寄ると「たくさん食べてね。」「どこから来たの?」と店員の方々もハッスル。旅行者の多くは千葉や福岡からきた本州の方々だったが、今回は外国の自転車旅行者も。「英語話せないから」といいつつも「ブリーズ」を連発。旅行者も圧倒されながらもメロンやじゃがいもを頬張っていた。結局、閉店予定を30分延長し、正午に終了した。





決勝トーナメントのみ掲載



## 雨の中の熱戦 —第30回町民ソフトボール大会—

第30回目を迎えた町民ソフトボール大会が野球場ほか2ヶ所で開催され、9チーム、約120名が参加、雨の中熱戦を繰り広げた。

この大会は町民の健康増進を目的に毎年開催されており、本年は予選として3チームずつのリーグ戦を行い、上位1位が決勝トーナメントへ進出。残りの1チームは各予選リーグの2位の中の得失点差で争われた。

今にも雨が降りそうな天候だったこともあり、開会式を行わずに、すぐ各会場に分かれ試合が行われた。予選の試合途中で雨が降ってきたものの、会場を沸かせる好プレーや笑いをとる珍プレーなどが続出。熱戦を展開した。

その中、決勝では昨年と同カードで若い選手層で勝利を収めてきた「ボストン宇佐美」とここまで全試合2ケタ得点の圧倒的強さで勝ち上がってきた「ウィリアムズ橋場」で行われ、8対3でボストン宇佐美が勝利を収めた。

また、本年から選考した最優秀賞にはボストン宇佐美の田島一史さんが、最優秀レディースにはウィリアムズ橋場の奥山恵さんが選ばれた。結果は左のとおり。

## 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

### 町道上平海岸線の路面舗装・下水浄化センター敷地内草刈り 交通安全啓発標識撤去 株式会社五菱建設（小平町）

株式会社五菱建設（金子俊彦社長）が町内において次のとおり地域社会貢献事業を行った。

- ◆町道上平海岸線路面補修（砂利敷き）  
距離約800m 5月28日
- ◆下水浄化センター敷地内草刈り  
敷地面積約3000㎡ 7月9日～7月24日までの6日間
- ◆上平地区交通安全啓発標識撤去  
横5.3m×高さ4.3m 7月28日

上平地区の町道については、砂利道でしたが長年の使用により凹凸が目立ち、自動車の走行なども苦勞していましたが、今回の補修により支障なく走行することができるようになりました。

また、上平の交差点部分にある下水浄化センターについては、草が生い茂り景観を損ねていたところ、今回の草刈りで交差点より海を望めるようになりました。

さらに、上平地区に設置してありました交通安全啓発標識も経年劣化によりマチのイメージを損ねていましたが、今回の撤去で見晴らしのよい景観となりました。



### 旧力屋小学校立木の処理 ハラダ工業株式会社（留萌市）

ハラダ工業株式会社（原田俊之社長）が8月24日（月）旧力屋小学校に設置していた立木を伐採、処理していただきました。

この立木は、力屋小学校校舎やグラウンド等を強風から保護するためのものでしたが、小学校廃校後はそのままとなっていました。

今回、根腐れ等により1本が倒れ、この他にも倒木の危険があるものが数本見つかри、このままであれば近くの家屋や電話線、送電線に影響が出る可能性があったため、緊急を要するものでしたが、迅速に対応していただいたお陰で、被害もないうちに終了することができました。

これからは、力屋地区の住民も安心して過ごすことができます。



## 町民参加型スポーツイベント

# 「ちょこっと!ちょこっと!!」好評開催中!



～ちょこっとスポセンへ!ちょこっと運動!～合い言葉はちょこっと!ちょこっと!!～

「だれもが」「いつでも」「どこでも」スポーツを「楽しむ」ことのキッカケにして頂けるよう、今年より、町民参加型のスポーツイベントを実施しております。ご家族、お友達、ご近所の皆さんでお誘い合わせのうえ、どしどし、ご参加下さい。

期 日 9月28日(月)・10月26日(月)・11月30日(月)  
12月21日(月)・1月25日(月)・2月22日(月)

時 間 18時30分～20時30分

会 場 苫前町スポーツセンター

運 営 苫前町体育協会・苫前町社会体育指導委員会・苫前町スポーツ少年団本部・各団体推薦委員

受 付 当日、会場にて行います。(特に申込みは必要ありません)

※参加料は無料、どなたでも参加できますが、スポーツ安全保険等に加入の上、参加下さい。



## 参加者募集のお知らせ 1 ～図書室より～



### ●講演「絵本それは未来への架け橋」

みなさんが知らない絵本の魅力がぎゅっと詰まった2時間をお届けします。子育て中の方も子育てから少し解放された方も一緒に素敵な時間を過ごしませんか?

日 時 平成21年9月14日(月) 13時30分～15時30分(受付13時20分まで)

場 所 苫前町公民館

講 師 ちいさなえほんやひだまり 代表 青田 正徳 氏

申込み 9月11日(金)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込み下さい。

## 参加者募集のお知らせ 2 ～図書室より～

### ●図書室サポーター企画事業「本とあそぼう」

～手遊び・絵本の読み聞かせとスクラップブックング～

日 時 平成21年9月17日(木) 10時～11時30分

場 所 福祉センター

対 象 未就学児と保護者

持ち物 お子様の写真4・5枚(切り抜いてスクラップブックングづくりに使用しますので、コピーしたもの等をご用意下さい)



## 移動美術館「ぐるっと美術館苫前展」

北海道立近代美術館・旭川美術館の国内を代表する留萌管内出身の作家をはじめ、世界的に著名なピカソやシャガールなどの作品を展示します。日本や世界の巨匠たちの魅力あふれる絵画との出会いのひとときを、心ゆくまでお楽しみください。

期 日 9月25日(金)～9月29日(火) 5日間

※初日と最終日は、学芸員による作品解説を行っております。(10時～17時)

時 間 10時～20時

会 場 苫前町公民館講堂(入場無料)

主な作品 ミレー、マグリット、松樹 路人(羽幌町)、上野 憲男(天塩町)ほか全40点



<海外の作品>  
ミレー (1862年)「母親の用心」

～あなたの学びを応援します～

# 苫前町公民館

電話 65-4076

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

健康  
ばんざい

『本当はやめたい』人が増えています

今月の担当は福澤保健師です。

喫煙は今や嗜好ではなく病氣として認められ、病院で治療を受けられます。自力で禁煙できなかった方も、初めての方も禁煙を始めてみませんか？

Q どうして依存するの？

たばこを吸うとニコチンが吸収され、血流にのって脳に到達し快感をもたらします。「スッキリする」「落ち着く」といったような状態がこの快感作用で、ニコチンの血流濃度が低くなると快楽を求め、再びたばこに手を伸ばすことに。また、たばこが習慣化する「心理的依存」もあり、この二つの攻略が禁煙成功のカギになります。

Q たばこの害って？

がん以外にもニコチンの血管収縮作用で心臓病や脳卒中のほか、歯周病、老化の促進など様々な問題を引き起こします。また、話題の新型インフルエンザには非喫煙者の二倍以上罹りやすく、重症化しやすくなります。

20分で	血圧が正常に
24時間で	心臓発作のリスク減
48時間で	味覚・臭覚が回復
48～72時間で	ニコチンが体から完全に抜ける
2～3週間で	血行が改善し、呼吸が楽になる
5年で	肺ガンになる確率が半減
10年で	他のガンになる確率も減

禁煙効果！  
体はこう変わる？

Q 吸う人だけの問題？  
喫煙者が吸う煙よりも、たばこの先から出る煙の方が有害物質の濃度は濃いといわれています。血圧を上げ、心臓の負担を増やす作用があるニコチンは約三倍、発ガン成分を含むタールは約四倍、動脈硬化や心臓病などを促進する一酸化炭素は約五倍も高くなり、大切な家族や周囲の人の健康も脅かしているのです。

+ Dr.小野の処方せん

爪白癬（つめはくせん）

日本人の10人に1人が爪白癬に罹患し、その罹患率は年齢とともに増加している。爪白癬では通常爪の先端が肥厚、混濁し黄白色調を呈するが、その他に爪の表面に白い膜を形成するもの、爪の根本から侵されるもの、爪全体が変形するものなどさまざま、視診だけでは確実な診断はできない。一般的に爪の表面は硬いので、薬を外用しても爪の中の白癬菌にまでその効果は及ばない。従って、爪白癬の治療には抗真菌内服薬が用いられる。病変が爪の表面や先端に限局するような軽症例では、外用薬法のみでも治ることがある。

抗真菌内服薬の副作用は、胃部不快感、胃の痛みなどの胃腸障害や肝機能障害、血液障害を来すこともあるので、投与中は定期的血液検査や観察が必要である。爪白癬を放置すると、やがて爪変形による立位歩行の障害や細菌感染などの併発、周囲の人への感染などが生じる。



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



- Q 無理をせず、まずはできることから実践を
- ・お茶や冷たい水を飲む
  - ・歯をみがく
  - ・朝起きたら熱いシャワーを浴びる
  - ・ストレッチや軽い運動をする
  - ・ニコチンガムを携帯する

九月の健康相談のお知らせ  
※どちらも十時より開始します  
・苫前地区(苫前町役場)  
九月十五日(火)  
・古丹別地区(古前町公民館)  
九月二十五日(金)  
皆さんの利用をお待ちしています。

- ・禁煙仲間と励まし合う
- ・音楽を聴いたり心が安らぐ場所に行く
- ・禁煙し始めは飲み会には行かない



9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。

# マイプランをきっかけに

## 国民年金



### 配偶者の退職（失業）により第三号被保険者の資格を失ったとき

サラリーマン（厚生年金・共済組合の加入者）の被扶養配偶者は、「第三号被保険者」として国民年金に加入していますが配偶者が退職（失業）して失職すると、夫婦ともに市区町村役場で国民年金の「第一号被保険者」になるための手続きを行い、お一人、月額一万四六六〇円の保険料を納めることとなります。

※第一号被保険者は、原則、二十歳以上六十歳未満の方に限られます。

### 前納のお勧め

国民年金には、一年分または六カ月分など、定められた月数分について、保険料を前納すると割引になる制度があります。

退職（失業）された方について、夫婦お二人で国民年金の保険料を納めるのは大変ですが、ある程度の蓄えがある方には、将来の老齢基礎年金の年金額の減額を防ぐために、前納制度を利用することをお勧めします。

### 退職（失業）時の特例免除制度

保険料を納めることが経済的に困難な場合、市区町村役場に申請し、認められれば保険料の納付を免除される制度があります。この申請免除には所得制限があり、申請者本人、配偶者及び世帯主の前年の所得が審査の対象となりますが、特に免除申請する年度、またはその前年度に退職（失業）した場合は、「特例免除」といって、退職した本人の所得の状況を除外して審査が行われますので、所得制限の審査のハードルが低くなります。

免除制度を利用すると、  
①免除された期間は老齢基礎年金・老齢厚生年金の支給資格期間の二十五年に算入されます。  
②免除された期間は老齢基礎年金の二分の一の金額が保障されます。

③万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生したときに、障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取ることができるとした場合の受給資格期間に算入されます。  
※その他、免除制度、前納制度

等の詳細については、留萌社会保険事務所《〇一六四（四三）七二二》にお問い合わせください。

### 人権図書贈呈式

八月二十日（木）に苫前町公民館図書室において、人権図書の贈呈式が実施され、本町の村田正夫人権擁護委員より泉泰仁公民館長に図書が手渡された。

これは本年度、本町が地域人権啓発活動活性化事業の実施市町村として指定されていることから、人権に関する事業や啓発活動を実施することとなり、その一環として贈呈されたもの。今回、児童や中高校生向けの図書あわせて二十二冊（約三万円相当）が寄贈されたが、それに伴い公民館図書室でも人権図書コーナーを



新設し、人権関係の普及・啓発に協力した。村田委員も「皆さんの皆さんに活用していただければ」と述べていた。

## 「文芸」

（短歌）

天国と地獄の話せがみては亡父の胡座の中の女童  
女童の吾も老いたり杳き日の胡座とひげの痛さの挽歌

札幌市 住吉 美恵  
古丹別 木幡とく子

夏山の木々凜として真昼日の入道雲に届かんと見ゆ  
重なりて大輪となる庭先に香りを放つカサブランカよ

札幌市 横内 弘子

見慣れたる景色なれどもその日その散歩の途に見る草花愛し  
危うげに歩く孫の一寸兎手を出しかねて近づくと待つ

古丹別 大矢根亮子

海の色したたるような紫陽花の鼓膜に響く波のさわめき  
感情の言葉の棘を呑み込みて花りんどうの青き球体

（俳句）

此の舟は 何採る舟ぞ 箱眼鏡  
流れ木に 浜登顔の 花盛る

古丹別 桑 風

荒海も ひと静かなり 盆の朝  
盆太鼓 さそわれて行く 過疎の街

古丹別 林 千代美

（川柳）

まあいさ卒考過ぎれば欲も無い  
物忘れするに確かな腹時計

古丹別 運上 吉雄

クラス会友と語れる事感謝

古丹別 小島 信子

夢乗せて孫は此の世に生を受け  
八十路過ぎ何はともあれ生きる欲

古丹別 斎数 範章  
古丹前 関 範章  
古丹前 鎌田 信夫

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険ガイド

人間ドックの受診料を助成します。

苦前町の国保では、保健事業の一環として、国保加入者の人間ドック受診を促進し、健康の維持・疾病の早期発見と重症化防止による医療費の抑制を図るため、苦前町国保加入者が人間ドックを受診した際に支払う受診料の一部助成を次のとおり実施しています。  
受診を予定されている方は、内容などを確認のうえ申し込みさせていただきますようお知らせします。

〈助成の対象となる方〉

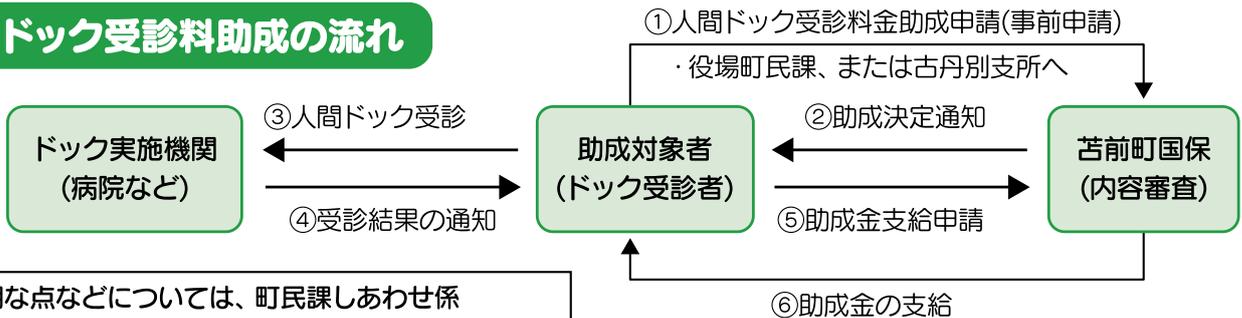
人間ドックを受診する時点で苦前町国民健康保険に加入している方で次の条件を満たす方です。

- ① 受診時の年齢が満四十歳以上七十五歳未満の方
- ② 特定健康診査に相当する健康診査を受ける方
- ③ 前年度以前の保険税を滞納していない世帯に属する方

〈助成の額〉

一件につき二万円を上限に助成します。

人間ドック受診料助成の流れ



※不明な点などについては、町民課しあわせ係 (564-2215 内線226) までお問い合わせ下さい。

介護保険・福祉 Q&A

要介護認定について

介護保険のサービスを利用したときは、かかった費用の原則1割を利用者が自己負担します。

在宅でのサービスを利用する場合には、要介護度ごとに月々の利用できる金額に上限が設けられています。

また、1ヶ月に利用したサービスの自己負担の合計額が一定額を超えた場合、所得区分に応じて「高額介護（介護予防）サービス費」が支給されます。

【自己負担の限度額】

所得区分		世帯の限度額	個人の限度額
生活保護の受給者の方等		15,000円	15,000円
世帯全員が市町村民税非課税で	老齢福祉年金受給者の方	24,600円	15,000円
	公的年金等収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方	24,600円	15,000円
市町村民税課税の方	公的年金等収入額と合計所得金額の合計額が80万円を超える方	24,600円	24,600円
		37,200円	37,200円

【サービスの利用限度額（1ヶ月）】

要介護度	利用限度額	自己負担（1割）
要支援1	49,700円	4,970円
要支援2	104,000円	10,400円
要介護1	165,800円	16,580円
要介護2	194,800円	19,480円
要介護3	267,500円	26,750円
要介護4	306,000円	30,600円
要介護5	358,300円	35,830円

・同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。  
・所得区分によって限度額が異なります。

※高額介護（介護予防）サービス費の支給対象となる方には、役場より申請書用紙をお送りし、お知らせしております。

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