

健康ばんざい

『特定健康診査で健康チェック』

今月の担当は福澤保健師です。

最近話題の「メタボ」。近年の研究で、肥満は見た目だけでなく、お腹周りにつく脂肪自体から、血圧や血糖値を上げる物質を出し、動脈硬化を進行させることがわかってきました。

9月に実施された特定健康診査の結果からみえた苦前町の特徴をお知らせ致します。

☆国民健康保険加入者の地区別受診率(9月分)は小川が第1位!

受診率については平成24年度までに65%にするという国が設定した目標があります。目標が達成できなければ多額の「支援金」の負担が求められ、ひいては、国民健康保険加入者の皆様の保険料引き上げにもつながりかねません。

なにより健康を守るためには町の特健康診査が大切です。ご自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防や改善に役立てていくために受診しましょう。受診率が低かった地区にお住まいの健康保険加入者の方は積極的に受診されますよう、よろしくお願致します。

国民健康保険加入者の地区別受診率 (%)



+ Dr.小野の処方せん

在宅医療と介護保険

この理念は、病気はすべて家庭でということではない。家庭でという本来あるべき姿を明らかにした上で生命を守るなど致命的医療や高度医療は病院が担い、その目的が達すれば速やかに家庭に戻って療養を続けるということであろう。

患者が動けるうちは、外来を受診するが、外来に行くことができない病状になった時、往診するか、入院ということになる。退院すればまた外来に戻ってくることになるが、現在ではここに在宅医療が発生する。その対象は主に高齢の障がい者とがん末期の患者である。

しかし、医療者側の努力だけでは完結せず、医療の協力者と生活の介護をする人が必要となる。それは家族であったり、介護保険制度であったりする。介護保険の給付の受給には被保険者はまず市町村に申請しなければならぬ。申請を受けた市町村は訪問調査を行い、1次、2次判定後、介護度が決定する。予防給付の要支援1~2、介護給付の要介護1~5に区分される。その希望や心身の状況からケアプランが作成され、サービスが提供される。状況の変化によりいつでも変更は可能である。



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

☆隠れ肥満は女性より男性に多い!

男性は女性よりもBMI(肥満度)が正常範囲でも「メタボ」の必須項目となる腹囲が基準値以上となる方が多い結果となりました。このことは、内臓脂肪の蓄積から、心筋梗塞や脳卒中、人工透析等の病気をもたらす動脈硬化を進行させる危険性が高くなることを考えられます。実際に、今回受診した男性から尿毒症(人工透析導入時期)の数値である方が2名発見されました。BMI(肥満度)が正常値であっても安易に健康とは言えないのです。

☆性別に関係なく糖代謝異常(血糖・HbA1c)と脂質(コレステロール)が多い!

血糖値が「ちよつと高め」の段階でも正常の方と比較すると糖尿病に進む危険性は5~20倍になります。さらに肥満や高血圧、脂質異常等が重なっていると、糖尿病と診断された方とほぼ同程度の動脈硬化の危険性があるとされています。早めに気付いて、生活習慣の見直しを行えば危険性を減らすことができます。



☆「特定健康診査の日程のお知らせ」

平成21年12月10日(木)~11日(金)に行います。詳細につきましては回覧等でご確認下さい。今年度、最後の健診となりますので受診忘れのないようお願い致します。

※40~74歳の社会保険等の被扶養者の方は受診券が必要です。被保険者の方がお勤めの事業主(所)に特定健康診査受診券申請書を提出し、受診券の発行の手続きをする必要があります。発行までには1ヵ月程度かかりますので、まだお済みでない方は早めに手続きをお願い致します。

## ふるさと教育セミナー・苫前町PTA研修会

まちが一体となって子どもたちを育む地域づくりについて、一緒に考えてみませんか。どなたでも参加することができます。現在日本一感動的な講演と呼び声の高い株式会社植松電機専務取締役の植松努さんをお招きし、次代を担う子ども達の未来を希望でかがやいて見ることができるお話をいただきます。お申込みは、苫前町公民館へお電話でどうぞ。



日時 11月18日(水) 18:30~20:30  
場所 苫前町公民館講堂  
講演 「私たちには夢見る力がある」  
株式会社植松電機 専務取締役 植松 努 さん

## 毎月第4月曜日はスポーツセンターが熱い

みんなで仲良く心地よい汗を流しにスポーツセンターへ遊びに来ませんか？

苫前町スポーツセンターでは、今年から全世代対象とした町民参加型スポーツイベント「ちょこっと！ちょこっと!!」を毎月第4月曜日に開催しています。内容は毎回お楽しみで、老若男女どなたでも楽しむことができるスポーツを体験することができます。

日時 11月30日(月) 18:30~20:30  
※11月は第5週目になります  
会場 苫前町スポーツセンター  
参加料 無料(申し込みは必要ありません)  
対象 どなたでも楽しむことができます



## 社会教育ボランティア募集中

地域の教育環境をより充実したものとするためには、町民の皆様一人ひとりの力が欠かせません。あなたの空いた時間にできることから始めてみませんか。

ご興味をお持ちの方は、お電話でお気軽にお問合せください。

### [ボランティアの一例]

託児ボランティア…催事の際の託児  
子育てサポーター…親子向け事業の運営協力  
子どものたまり場指導員…小学生の遊び仲間  
学校支援ボランティア…環境整備や見守り  
図書室サポーター…読書普及活動の企画運営

## 平成22年苫前町成人式

新成人の新たな門出を祝う成人式を挙行政します。新成人の対象となる方へは、11月下旬に往復ハガキでご案内いたしますが、案内状が届かなかつた方や、転出された方などで出席を希望される方は、12月11日(金)までに町公民館へお申し出ください。ご家族や親類の方の観覧もできます。

なお、平成22年新成人の対象となるのは、平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方です。

平成22年1月10日(日)  
13:00~14:30  
苫前町公民館講堂

~あなたの学びを応援します~  
**苫前町公民館**

電話 65-4076 FAX 65-3220  
e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

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

「平成21年10月からの苫前町国保出産育児一時金について」

①支給額が変わります

4万円引き上げ、原則42万円\*となります。  
 ※産科医療補償制度に加入する病院などにおいて出産した場合に限ります。それ以外の場合は39万円となります。

②直接支払制度が実施されます

原則として国民健康保険から出産育児一時金が病院などに直接支払われます。  
 直接支払制度は、役場での手続きをする必要はなく、出産予定の病院などで手続きすることになりますので、手続き面の負担が軽減されます。

※出産費用が42万円を超える場合は、その差額分は退院時に病院などにお支払いください。また、42万円未満の場合は、その差額分を苫前町国保に請求することができます。

※出産育児一時金が医療保険者から病院などに直接支払われることを望まれない場合は、出産後に医療保険者から受け取る従来の方法をご利用いただくことも可能です。(ただし、出産費用を退院時に病院などにいったんご自身でお支払いいただくことになります)

◎緊急の少子化対策により平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産についての暫定措置として実施します。

忘れていませんか? 「特定健診」

今年度も町では特定健康診査を実施しています。  
 病気の早期発見・治療よりも、それ以前の段階で異常を発見し、生活改善などで予防することを目的とした健診です。

9月に1回目が行われましたが、12月に2回目を実施いたしますので、これからの健康管理に役立てましょう!

◎実施日

- 12月10日(木) 苫前町福祉センター
- 12月11日(金) 苫前町公民館
- ※ 詳しくは、回覧などにてご確認ください。

お問い合わせ

苫前町町民課しあわせ係  
 0164-64-2215 (内線226)



介護保険・福祉 Q&A

介護サービスの種類について

要介護認定等を受けた方が利用できるサービスとして、次のような在宅サービスがあります。

○訪問介護 (ホームヘルパー)

ご自宅にヘルパーが訪問し、日常生活の身体介護や生活援助を受けることができます。

※ 本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることはサービスの対象外です。

〔 本人が使う部屋以外の掃除、本人以外の物の洗濯、ペットの世話、草むしり、部屋の模様替えや床ずれの手当などの医療措置 〕

○訪問看護

ご自宅に看護師などが訪問し、療養上の看護等の支援を受けることができます。

○居宅療養管理指導

ご自宅に医師や歯科医、薬剤師などが訪問し、療養上の管理・指導を受けることができます。

○通所介護 (デイサービス)

デイサービスセンターで、食事や入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けることができます。

○短期入所生活介護 (ショートステイ)

介護施設に短期入所して食事や入浴などの介護や機能訓練を受けることができます。

○福祉用具の貸与

(介護度等により該当にならない場合があります)

車いすや特殊ベッド等を借りることができます。

○福祉用具購入費の支給

ポータブルトイレや入浴用いすなどの購入費の支給を受けることができます。

○住宅改修費の支給

手すりの取り付けや段差の解消などの小規模な改修費用の支給を受けることができます。(20万円が上限で、改修時に実際に住んでいる住宅が対象となります。)

○特定施設入所者生活介護

特定施設の指定を受けている有料老人ホーム等へ入居されている場合、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けることができます。

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

マイプランをしっかりと

# 国民年金



**年末調整や確定申告には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を**

**国民年金保険料は 社会保険料控除の対象**

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年一月一日から十二月三十一日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要です。

**毎年十一月月上旬に送付**

このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が社会保険庁から毎年十一月月上旬に送付されます。

証明内容は、本年一月から九月三十日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

**二月月上旬に送付される場合**

年の途中から国民年金に加入した場合など、十月一日から十二月三十一日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年二月月上旬に同様の証明書が送付されます。

**国民年金保険料は 世帯で連帯して納付を**

国民年金保険料は、被保険者本人だけではなく、その世帯の世帯主及び配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となりますので、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合、ご家族分の「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」も、申告する方の申告書に添付等する必要があります。

お問い合わせは、留萌社会保険事務所（電話〇一六四一四三二七二二）をご利用願います。

\*社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>

**寄附をいただきました**

先日、名誉町民でもあった故石井秀弘氏の長男で現在は岩見沢市にお住まいの石井俊則さんが来庁し、故人が生前いろいろお世話になったことから、町の発展のために使用してほしいと現金二〇〇万円の寄附をいただいた。

ご厚志に感謝申し上げます。ありがとうございます。



## 苦前町家族交流会

苦前町では心の病を抱える方の家族が集い、お互いの悩み・気持ちを語り合っています。毎回5〜6名が集まっています。

日時 十一月二十五日（水）

午後二時〜午後三時

場所 苦前町役場

問い合わせ

町民課けんこう係保健師

電話 六四一三二五

## 「文芸」

（短歌）

花びらも心の色も褪せ易し何処まで続く野菊の群落  
通りやんせ天神様の細い道冷たき風が夢吹か間に  
古丹別 大矢根亮子

香を放つレモンの切り口思はせて秘めことを置く人の項よ  
ふれがたき白きうぶ毛のみどり子よ無心の笑みは無菌培養  
札幌市 住吉 美恵

冬至待つ南瓜ひとつと仰向けて小さなへそに目を惚らすなり  
爪あとと撫でる南瓜よ育みし人の呼吸と孕む円形  
古丹別 木幡とく子

宇宙まで行ってきたのと言う夫人吾は娘の位も街にも行けず  
温情も時には重く感じたり最後となりぬセラジオを切る

（俳句）

残照や むらがりてゐる 秋の蜂  
落日に 流るる雲や 秋の風  
古丹別 桑 風

稲の秋 命と謳歌 天仰ぐ  
秋雨や 杜の裏の 夕紅葉  
古丹別 林 千代美

（文責・大矢根）

（川柳）

まだ十年 見てから逝くさ 世の変わり  
マニフェスト 期待もあるが けらけらも  
古丹別 運上 吉雄

政権に 地方再生 願ひ込め  
正直に 鏡に移る 老いた顔  
苦前 斎数 信子

けらけらと させて比例で 救われる  
苦前 関 範章  
鎌田 信夫

（文責・鎌田）

## 「本の修理講習会(入門編)」参加者募集中!

図書ボランティアの活動の一環でもある本の修理の方法を学習し、子供達の読書環境の充実のため参加をお願いします。

**日時** 11月27日(金) 9:30～12:00  
**場所** 苫前町公民館  
**講師** 北海道立図書館業務都市町村支援課  
 課長 鈴木 浩一氏  
 同奉仕部奉仕課 主任 伊藤嘉奈子氏  
**定員** 10名程度(\*参加費は無料です)  
**申込み** 11月25日(水)までに公民館(65-4076)へ  
 苫前町公民館図書室

## 子育て応援特別手当執行停止のお知らせ

広報とままえ10月号の14頁に「子育て応援特別手当」の目的、対象者などをお知らせしましたが、この度、厚生労働大臣から今年度の子育て応援特別手当は執行を停止する旨の通知がありました。

これは、子育て応援特別手当の趣旨を活かしつつ、より充実した新しい「子ども手当」の創設など、子育て支援策を強力に推進するための措置となるものです。

支給対象者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしましたが、内容をご理解くださいますようお願いいたします。

町民課住民係

## 「税を考える週間」～テーマ「IT化・国際化と税」納税システム(e-Tax)の利用促進～

### ☆ e-Tax を始めよう!～納税システム(e-Tax)とは～

- 国税に関する各種手続
  - ①所得税、法人税、消費税、酒税及び印紙税の申告、②全税目の納税、③申請・届出等が自宅やオフィスからインターネット等を通じて行うことができます。
- 特に源泉所得税の毎月納付や消費税の中間申告・納付など、利用回数の多い手続きには便利です。

**ご利用いただく前に e-Tax には、事前に電子証明書とICカードリーダーライタの準備が必要です。**

#### ①電子証明書

公的個人認証サービスに基づく電子証明書を利用する場合、住民票のある市区町村の窓口で、住民基本台帳カード(ICカード)を入手し、電子証明書発行申請書等を提出、電子証明書の発行を受けてください。※手数料がかかります。(詳細は住民票のある市区町村へ問い合わせを)

#### ②ICカードリーダーライタ

家電量販店やインターネット販売で購入できます。

税に関する情報は国税庁ホームページへ [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

## 被害者支援活動について -社会に広げよう被害者支援の輪-

警察では事件や事故の被害にあった方や家庭内暴力、ストーカー、子どものいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。また、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたのお話をお聞きします。

#### 【警察相談電話】

- 被害者相談(性犯罪・少年相談110番)
  - ◆函館・旭川・釧路・北見方面  
(0120) 677-110 (フリーダイヤル)
- 一般相談
  - ◆専用電話 #9110
  - ◆旭川 (0166) 34-9110

#### 【民間被害者相談電話】

- ◆北海道被害者相談室 011-232-8740
- ◆(財)北海道暴力追放センター 011-210-490
- ◆北海道交通安全活動推進センター 011-233-2543
- ◆日本司法支援センター  
(トラブル解決関係) 0570-078374  
(犯罪被害関係) 0570-079714

羽幌警察署

## エゾシカ狩猟に伴う入林承認手続き及び安全対策等について

エゾシカ猟が10月24日から解禁になることから、留萌南部森林管理署では関係者の猟銃による事故防止のため、国有林に入林する者に対し注意事項を定めていますので、皆さんにもお知らせします。

- ①エゾシカ狩猟期間は、平成21年10月24日～平成22年3月28日です。
- ②狩猟者には狩猟期間中、入林承認証(エゾシカ狩猟)を発行します。  
(入林承認証がなければ入林できません。)
- ③承認証は、留萌南部森林管理署本署で発行いたしますので、必ず本人かあるいは代理人が直接本署へ入林申請の届け出をして下さい。(郵送・電話では受付しません。)
- ④届出時に狩猟者登録証等を持参して下さい。
- ⑤エゾシカ狩猟期間中は、一般者の入林については禁止します。

留萌南部森林管理署業務第一課

## 暮らしぶりの映し～北の光が続く道～

萌える天北オロロンルート

### 今年度のプロジェクト紹介 その5 & トピックス

#### 「シーニックバイウェイ北海道」全道フォーラム2009

今年の5月に「十勝平野・山麓ルート」が加わり、指定ルートが8ルートとなった「シーニックバイウェイ北海道」。“萌える天北オロロンルート”も指定ルートの1つです。11月28日(土)・29日(日)に札幌市西区「コンカリーニョ」で行われる「全道フォーラム2009」では、各ルートの活動実績を広く共有し、より一層の活動を目指していきます。

#### ひらめ底建網オーナーin遠別

6月20日(土)に行われた「ひらめ底建網オーナーin遠別2009」は、3隻合わせて457.7Kgのひらめが獲れました。来年の開催も決定。詳細は、後日お知らせします。

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局(増毛土建株式会社内)

TEL 53-1140 FAX 53-1141 E-mail [y.sango@mashikedoken.co.jp](mailto:y.sango@mashikedoken.co.jp)

留萌管内の情報が満載! るもifan.net

HP <http://rumoifan.net/moeten>



## 年末資金(セーフティネット貸付)のご案内 ~日本政策金融公庫旭川支店

日本政策金融公庫では、例年どおり年末事業資金を取扱中です。政府の「経済危機対策」に基づく補正予算の成立によりセーフティネット貸付等の融資制度を6月15日より拡充しました。一定の条件を満たせば金利引き下げの融資を通じて中小・小規模企業の皆様への資金繰り支援をしております。

季節商品の仕入れや手形の返済、ボーナスの支払いなどに日本政策金融公庫の資金をお役立て下さい。なお、申し込みは集中することが予想されますので、お早めのご相談をお待ちしております。

### ◆ご融資条件(セーフティネット貸付 国民生活事業)

- 1 融資限度額 4,800万円(経営環境変化対応資金)
- 2 貸付期間(据置期間) 運転資金 8年以内(3年以内)  
設備資金 15年以内(3年以内)
- 3 利率 年1.85%~(平成21年10月15日現在)

第三者保証人等を不要とする場合 年2.2%~  
資金繰りの円滑化のため、新規融資に際し既存公庫(国民生活事業)融資分と合わせて一本化する借換需要にも積極的に対応しております。  
取扱期間は平成22年3月31日までです。

なお、この他に使い道によってご融資額やご返済期間及び利率が有利な融資制度もございます。詳しくは日本政策金融公庫旭川支店国民生活事業(旭川市4条通9丁目 ☎0166-23-5241 融資相談係)までお気軽にご相談下さい。

## 11月は労働保険適用促進月間です 一人でも雇ったら入ろう 労働保険

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられております。

厚生労働省では、本年より11月を「労働保険適用促進月間」と定め、集中的に広報活動を展開し、労働保険制度のより一層の理解、周知を図ることとしております。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は速やかに最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所(ハローワーク)でご相談をしてください。

問い合わせ先: 北海道労働局総務部労働保険適用室(011-709-2311)  
または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所

## 11月は「労働時間適正化キャンペーン」期間です ~労使の協力で進めよう!労働時間の適正化~ ~過重労働と賃金不払残業の解消のために~

11月21日(土)「勤労感謝の日」の前々日9:00~17:00

全国一斉無料相談ダイヤル 0120-794-713

厚生労働省・北海道労働局・各労働基準監督署 北海道労働局ホームページ<http://www.hokkaido-labor.go.jp>

### 風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

21年度の実績 23,112,113円  
(H21.3~H21.10)

平成21年10月分の実績

・供給電力量 471,730kWh  
5,919,031円  
(昨年実績 3,489,082円)

### 苫前町の交通事故情報

平成21年9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年度9月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数  
2件 1人 1人

9月30日現在で**60**日

### 11月 町税の納期

今月は、  
**固定資産税**  
**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。

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
白畑 タケ	92歳	10月2日	力 昼
名古屋 一弘	(81歳)	10月6日	苦 前
能戸 ヨシ	(89歳)	10月13日	力 昼

未長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
助石 静治	(苫前町) 高井 友子	江別市	

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父・母	出生日	住所
鈴木 聖岳	法全/妙慧	9月26日	古丹別
下田かのん	学/美雪	9月27日	苫前
福崎 そら	和典/麻美	10月3日	旭
伊藤 翔	雅史/美香	10月4日	岩見

### 戸籍の小箱

町社会福祉協議会へ  
○羽幌町 ミカエル祭実行委員会  
代表 寺田 文丸様

九重町内会へ  
○九重 清水 秀雄様

九重幸寿園へ  
○九重 清水 秀雄様

九重白葉会へ  
○九重 清水 秀雄様

ご厚志に感謝します

古丹別中学校生徒の作品

『静物画』

色々な色をつかってうまく描けたので、よかったです。



1年 杉野 雅人くん



『静物画』

色の濃さをうまく調節して描けてよかったです。



1年 土田 将人くん



『静物画』

影とボールの形が上手くできてよかったです。



1年 田口 萌乃さん



『静物画』

物のかけや背景をしっかりとつけられたのでよかったです。



2年 久保亜莉奈さん



『静物画』

光の当たり具合や配色バランスに気をつけて描きました。



2年 菊池 彩佳さん



『静物画』

全体的にバランスがとれてよかったです。



2年 鴨田 将来くん



『自画像』



3年 田井 水晶さん  
髪の毛をていねいにぬるように意識しました。影をつけるのが難しかったです。

『自画像』



3年 伊藤 圭織さん  
ジャージや首の色を何度も重ねてより本物に近づけよう努力しました。

『自画像』



3年 後藤 大輝くん  
顔に細かいカゲなどをつけてリアル感を出すことができました。

編集雑誌記帳

広報を作成し、十一月号で四回目となりました。ご覧のとおり各号で訂正箇所などがあり、皆様にはお見苦しいところが多々あり、ご迷惑をおかけしております。また、写真も大変苦勞しております。

特に小学校の学芸会は、大変苦勞しました。苦前小・古丹別小ともに五〇〇枚くらいの写真を撮りましたが、暗い中で動きがある子供達を撮影するのが大変でした。お陰で慣れていて使えないものが多くあり、改めて写真の難しさを体験しました。

以前、住民の方より「広報誌の写真の大きさが小さすぎる。」とのご指摘をいただきました。お年寄りの方もご覧になることから、指摘以降できるだけ画像は大きめにするように心がけておりますが、記事の関係もあるため、小さくなることもあると思いますので、ご了承下さい。

広報誌に関する気になった点や苦情・アドバイス、取材情報などもいただけるとうれしいです。電話やファックスでもかまいません。

TEL 0164-642212  
FAX 0164-642142  
広報誌の中で、もしほしい画像があればメールに限り送信させていただきますので、  
koho@town.tomamae.lg.jp  
までメールをお願いします。

(C)

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー