

マイプランをしっかりと

国民年金



◎保険料は

月額二万五、一〇〇円

国民年金の保険料は、平成二十九年度まで毎年度引き上げられることになっていて、平成二十二年度の保険料は月額二万五、一〇〇円となっています。毎月の保険料は、厚生労働省から毎年四月上旬に送られてくる一年分の「納付書」によって翌月の末日までに納めます。

窓口は、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）またはコンビニエンスストアとなっています。また、ほとんどの金融機関で口座振替もできます。

有利な前納割引制度

保険料は、一年分または六ヶ月分など、定められた月数分について前納すると割引になります。

例えば、平成二十二年度の一年分の保険料を現金で前納すると一七万七、九八〇円で、年間三、二二〇円（一・八％）の割引になります。これを口座振替によって前納すると、一七万七、四〇〇円で、さらに

有利な年間三、八〇〇円（二・一％）の割引になります。

また、月々の保険料を「口座振替の早割」で一ヶ月早めて納付すると、年間六〇〇円（月額五〇円）の割引になります。

なお、平成二十二年度の一部納付（一部免除）の保険料月額は、四分の三納付で二万二、三三〇円、半額納付で七、五五〇円、四分の一納付で三、七八〇円となっていますが、この一部納付についても前納制度が設けられています。

年金事務所での申込み

前納を希望される場合は、お近くの年金事務所（旧社会保険事務所）に申込が必要となります。そのほか前納制度や口座振替等の詳細についても年金事務所にご相談ください。

ご相談は

留萌年金事務所

〇一六四（四三）七二一一

健康ばざい

『身近なガン』生活の中での予防策

今月の担当は工藤保健師です。

がん予防のポイントを参考に、ご自身とご家族の生活を振り返ってみませんか。

がん予防のポイント

- ・ バランスのとれた栄養をとる
- ・ 毎日、変化のある食生活を
- ・ 食べ過ぎをさけ、脂肪は控えめに
- ・ 禁酒・禁煙を心がける
- ・ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ・ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- ・ 日光に当たりすぎない
- ・ 適度にスポーツをする

●がん検診を受けよう！

がんは、がんになってからすぐに症状が出ないものがほとんどです。そのため、自覚症状からは気がつかないことが多いです。

そこで大切なのが、1年に1度がん検診を必ず受ける「ことです。体は毎日働いていますから、「若いから大丈夫。去年受けたから大丈夫」と過信するのは危険

です。昨年の検診では3名の方の大腸がんが発見されました。

検診受診と生活の中でのがん予防の2つを予防策としてしっかりと立てておきましょう。

●「過去」の病気ではない結核

結核は現在も1年で24820人の新しい患者が発生しています。若い方の罹患も増加してきています。過去にも流行した病気ですが、現在も重大な感染症といわれています。

こんな時は要注意!!

- ・ 2週間以上「咳」「微熱」「倦怠感」が続く
- ・ 「タン」が出る

病院を受診しましょう

早期に結核を発見できれば、ご本人の重症化を防げることに加え、大切な家族や周囲の人達を感染から守ることも繋がります。1年に1度の町の健診をぜひご利用ください。

●がん検診の日程のお知らせ

平成22年4月23～25日に胃・肺・大腸がん検診を行います。年に1度の健診ですので、忘れずに受診してください。詳細は後日回覧などで確認してください。

また、同日に結核予防検診も行います。地区巡回も行いますので、対象者（65歳以上）の方はぜひ受診してください。

交通安全指導員に 巾着袋を贈呈

羽幌警察署力昼駐在所の近藤卓巡查部長の奥様の牧子さんが、手作りの巾着袋十六枚を交通安全指導員会（檜森正春会長）に寄贈した。これは、牧子さんが交通安全と日頃から各行事などで協力している交通安全指導員の皆さんが安全に活動できることを願って作られたもの。

檜森会長は「これからの交通安全活動の際に使わせていただきたい。」

私たちも交通安全はみんなの願いというのを忘れず活動していきたい。」と述べた。



◆70歳～74歳の医療費自己負担増の凍結措置の延長について

70歳～74歳の方については、窓口負担について、医療制度改革により、平成20年4月から2割負担に見直されることとされていたものを、平成20年4月から平成21年3月までの1年間、1割に据え置いているところです。

平成22年4月から平成23年3月までの1年間においても、同様の措置を継続することとなりました。

対象者は、右の**国保高齢受給者証**をお持ちの方です
※対象者については、3月下旬に案内通知いたします

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
世帯主(親合員)	性別
氏名	男・女
対象被保険者	氏名
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	2割(平成22年3月31日)までは1割
発給期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	



介護保険・福祉 Q&A 施設などで生活しながら受けるサービスは？

「施設サービスの種類」

- ◆**介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）**
生活介護が中心の施設で、寝たきりなど常に介護が必要であるが自宅では介護を受けることができない方が対象の施設です。
- ◆**介護老人保健施設**
病状が安定し、在宅生活に復帰できるよう、医学的な管理のもとでのリハビリテーションを中心とする医療ケアと介護を受ける施設です。
- ◆**介護療養型医療施設**
比較的長期間にわたって日常的に医療ケアを必要とする方や、慢性期のリハビリテーション、介護を対象にした介護体制の整った医療施設（病院）です。
※以上の3種類のなかから利用者にあった施設を選択して、利用者が直接申し込んで施設と契約します。
- ◆**施設サービスを利用したときの自己負担**
施設サービスを利用する場合は、サービスにかかる費用の9割が介護保険から支給され、残りの1割を利用者が自己負担します。利用額は要介護度によって異なります。
- ◆**食費等の自己負担**
施設サービスを利用する場合の食費や居住費（光熱水費）、日常生活費は保険対象外で利用者の自己負担となります。
※自己負担＝施設サービス費の1割＋食費＋居住費＋日常生活費（理美容代など）
これらの負担額は、利用者と事業者との契約により決められますが、食費・居住費については、所得の低い方（世帯全員が市町村民税非課税者）は、苫前町に申請することで、年金収入額や所得額に応じて負担額が軽減される制度があります。

お問い合わせ 苫前町町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線226・227）まで

後期高齢者医療制度のお知らせ

～平成22年度の保険料 あなたの納め方は？～

平成22年度の保険料について、9月までの納め方をお知らせします。10月以降の納め方は、あらためてお知らせします。

なお、基本的なパターンを説明していますが、当てはまらない場合はお問い合わせください。

1 平成22年2月に 年金から差し引かれている方

平成22年4月からも年金から差し引かれます。
4・6・8月の保険料額は、原則、2月の保険料
と同じ額が差し引かれます。

2 平成21年4月2日から 同年10月1日までに加入した方

これまでは納付書または口座振替で納めていま
したが、平成22年4月からは年金から差し引かれま
す。

保険料額は、4月にお送りする「仮徴収額決定通
知書」等でご確認ください。

3 平成21年10月2日から 同年12月1日までに加入した方

これまでは納付書または口座振替で納めていま
したが、平成22年6月からは年金から差し引かれま
す。

保険料額は、6月にお送りする「仮徴収額決定通
知書」等でご確認ください。

4 平成21年12月2日から 平成22年2月1日までに加入した方

これまでは納付書または口座振替で納めていま
したが、平成22年8月からは年金から差し引かれま
す。

保険料額および納付方法は、7月にお送りする「保
険料額決定通知書」等でご確認ください。

5 保険料が軽減されたことによって 平成21年10月から納めなかった方

平成21年度の保険料を8月までの年金差し引き
で納め終わった方は、平成22年度の保険料は、平
成22年7月から9月までは納付書または口座振替
で納めていただきます。

保険料額および納付方法は、7月にお送りする「保
険料額決定通知書」等でご確認ください。

6 上記1～5に当てはまらない方

これまでは納付書または口座振替で納めていま
したが、平成22年度も納付書または口座振替で納め
ます。ただし、平成22年度の保険料額によっては、10
月から年金差し引きに変わる場合もあります。
保険料額および納付方法は、7月にお送りする「保
険料額決定通知書」等でご確認ください。

※ 次の場合は、年金差し引きにはなりませんので、ご注意ください。

こんな場合	納め方
①年金差し引きから口座振替への変更を市町村に申し出た場合 (申し出の時期により、口座振替に変更する時期は異なります。)	口座振替
②年金の年額が18万円未満の場合(介護保険料が年金から差し引かれて いない場合)	納付書または口座振替
③介護保険と後期高齢者医療制度の保険料の合計が、介護保険料が差し引か れている年金額の半分を超える場合	納付書または口座振替

* 納付書または口座振替の場合の納期は、7月から12月の6期です。

お問い合わせ先

詳しくは、次のところへお問い合わせ
ください。

* 苫前町総務財政課税務係
電話0164-64-2213

* 北海道後期高齢者医療広域連合
電話011-290-5601

よくある質問

4月の保険料は、なぜ「仮徴収額」というのか？

お答えします！

保険料は本来、前年の所得で計算しますが、4月はまだ前年の
所得が確定していない時期なので、4月の年金からは、暫定的に
2月分の保険料と同じ額を差し引きます。

本来の正式な保険料は、7月にあらためてお知らせします。
このため、正式にお知らせする前の暫定的な額であることから
「仮徴収額」といいます。

スポーツ安全保険のお知らせ (平成22年度分)

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う子どもや大人を対象とする保険です。今年の一部掛金に変更になりました。

★3月1日より加入受付を行っております。

保険期間：平成22年4月1日～平成23年3月31日

4月1日以降の申し込みは翌日から有効

加入区分：子ども（中学生以下、団体活動のみ）	600円
子どもワイド（個人活動も対象）	1,150円
大人（文化・地域活動）	600円
大人のスポーツ活動	1,600円
子どものスポーツ活動の指導のみ	1,100円
老人クラブ等（60歳以上）	800円

◇上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

・保険料の振込金額が3,000円未満	140円
・3,000円～10,000円未満	180円
・10,000円～30,000円未満	230円
・30,000円～100,000円未満	480円



※苫前町公民館及び苫前町福祉センターで受付しております。

本を利用してやってみよう「万華鏡づくり」

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。今回は本を利用して万華鏡づくりに挑戦！簡単にできてキレイな万華鏡をみんなで楽しく作りませんか？

日時 福祉センター：3月25日（木） 午後 1時30分～ 3時00分
公民館図書室：3月26日（金） 午前10時00分～11時30分

対象 小学生

参加申し込み

参加希望者は、3月23日(火)までに苫前町公民館（65-4076）へお申し込み下さい。



「苫前町社会体育施設利用調整会議」開催のお知らせ

苫前町社会体育施設の利用日を決めるための会議を以下のとおり開催します。

同施設を利用希望の団体は必ず出席してください。

日時 平成22年3月25日（木） 午後7時から
出席人数 1団体2名以内
場所 苫前町公民館 農村研修室
対象期間 平成22年4月～9月（上半期分）

※参加申し込みは不要です。当日時間内にご参集ください。なお、都合により出席が出来ない場合は、事前に苫前町公民館までご連絡ください。

★希望通りにならない団体もあると思われませんが予めご理解のうえ会議に出席してご検討下さい。

～あなたの生涯学習、応援します～

ご相談・お問合せは…

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

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

ファイヤー通信

平成21年度救急出動件数 (平成21年1月1日から12月31日まで)

平成21年の救急搬送事故種別を見ると、急病が68件で全出動の67.3%を占める結果となりました。また、98人の全搬送人員中67.3% (66人) が65才以上の高齢者となっており、苫前町内における高齢化の進行が数字となって現れています。病院別搬送人員を見ると、全搬送人員の約9割が道立羽幌病院へ搬送されています。

【出動件数・搬送人員内訳】

事故種別	件数(%)	搬送人員
急病	68件(67.3%)	66人
転院搬送	6件(5.9%)	6人
一般負傷	12件(11.9%)	12人
交通事故	9件(8.9%)	8人
その他	6件(6.0%)	6人
合計	101件	98人

【病院別搬送人員】

医療機関名(市町村名)	人数(%)
道立羽幌病院	86人(87.8%)
留萌市立病院	5人(5.1%)
留萌セントラルクリニック	3人(3.1%)
加藤病院(羽幌町)	2人(2.0%)
その他	2人(2.0%)
合計	98人

- ◆明らかに救急ではないのに救急車を呼ぶ人がいます。みんなの安心を守るため、適正な利用をお願いします。
- ◆自家用車などで医療機関へ連れて行く場合には、消防支署で病院紹介をしますので問い合わせ下さい。

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

オウム真理教関係警察庁特別手配被疑者の早期発見・検挙に向けて

平成7年3月に発生した地下鉄サリン事件から15年が経過しようとしています。

この事件を含め、オウム真理教による事件では、北海道出身の平田信を始め、高橋克也、菊地直子の3人の特別手配容疑者が現在も逃走中であり、全国警察を挙げた捜査を推進しています。

特に逃走犯の1人である平田信は、北海道出身で土地鑑を有しており、あなたのすぐそばに潜伏している可能性もあります。

捜査にはみなさんの協力が不可欠です。些細な情報でも構いません、また「似ているかな」と思ったら、ためらわず駐在所・交番・警察署まで通報をお願いします。

羽幌警察署 ☎62-1110



地下鉄サリン事件
菊地直子



地下鉄サリン事件
高橋克也



遠公捕証監禁致死事件
平田 信

育児・介護休業法が改正されます

☆改正育児・介護休業法のポイント

- 育児休業
 - ・父母ともに育児休業を取得する場合の休業可能期間の延長 (1歳2ヶ月まで)
 - ・出産後8週間以内の育児休業取得の促進 (当該期間内に取得した場合、再度取得が可能)
 - ・労使協定による専業主婦(夫)除外規定の廃止
- 育児・介護
 - ・3歳までの子を養育する労働者が利用できる短時間勤務制度及び所定外労働(残業)の免除の義務化
 - ・子の看護休暇制度の拡充(小学校就学前の子が2人以上であれば年10日)
 - ・介護休暇の新設(要介護状態の対象家族が1人:年5日、2人以上:年10日)
- その他
 - ・調停の仕組みの創設(平成22年4月1日施行)ほか



詳しくは、北海道労働局雇用均等室 (☎011-709-2715) へ

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

▼留萌管内イベント情報
【増毛町】3月14日(日)
暑寒別岳ジュニアスキー
大会第2戦



今年のプロジェク紹介1

ひらめ底建網オーナーin遠別2010

3隻の漁船の中から1隻を選び、その日に獲れたひらめを山分けする「ひらめ底建網オーナー」が今年も行われます。詳しい情報は、HPで4月頃に公開予定。昨年の様子は以下のアドレスからどうぞ。ひらめ底建網オーナーin遠別2009HP
<http://rumoifan.net/hirame/2009/>

エゾカンゾウ植栽プロジェクト

自生種を復活させる「エゾカンゾウ植栽プロジェクト」。昨年秋に採取した種は、プランターで元気に育っています。以前に植栽したエゾカンゾウは、6月中旬頃から小平町の「ゆったりかん」周辺で見ることができます。

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@dashikedoken.co.jp

留萌管内の情報が満載! rumoifan.net

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

古丹別小学校児童の作品

『自分の顔』

顔がうまくほれたのでよかったです。



4年 只石 幸一くん



『自分の顔』

ほるのとするのがむずかしかったです。



4年 瀬川 桃愛さん



『自分の顔』

自分らしさを表現できました。手をうまくほれたのでよかったです。



4年 江尻 晴斗くん



『ピアノのホワイトボード』



5年 永井 星奈さん

「Piano」の字の所をていねいに色をぬるのががんばりました。けんぱんもキレイにできたので良くできたと思います！

『アコーディオン』



5年 柴田きなりさん

けんぱんやゆびのふくらみをくふうしました。きれいにできたのでよかったです。

『たいこをたたく自分』



5年 森 拓馬くん

手の形と太この叩くところがうまくいきました。

『“Coo” を持っている友達』

服のしわなど細かくかいたり、ほったりして表現できたので良かったです。



6年 加納 真夕さん



『バレーボールをしている自分』



6年 合田 昇平くん

ボールを手につける所が苦労したけど、うまく仕上がって良かった。

『野球での表彰』

自分を書いたり、ほったりするのは難しかったけど、版の色がよく出て良かったです。



6年 鴨田 祥宏くん



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

編集雑誌記帳

町民劇団の公演「1939・インディギルカ号」が終了し、ホッとしているところです。私も劇団に所属していることもあり、今回は表に出てきませんでした。裏方として参加していましたが、劇団メンバーも約4ヶ月前から練習を実施してきました。演劇で役者は、台本読み・立ち稽古など出演のため役作りを演出の指示で行っていきませんが、それ以外に舞台・衣装・大道具・小道具などの役割があり、多くの人が関わっています。

作品を創りあげていくエネルギーは、並大抵のもではありません。役者は1ヶ月前までは週2回、1ヶ月前を切ると週3回、10日前から毎日といった稽古日程となります。それと同様にスタッフも約2ヶ月前から役者の稽古に参加、イメージを膨らませ、舞台装置づくり、衣装・小道具・効果音の収集などを行って、1ヶ月前くらいから舞台装置設置、音出し、照明プランづくり、衣装・小道具の調整などがあります。

これも住民の皆さんに少しでも完成度の高いもの、楽しめるものを見ていただきたいという思いで創りあげてきたものです。それだけに公演終了後の皆さんがお帰りなる際の見送りでの役者やスタッフの笑顔には、これまでの様々な想いが込められているのです。

koho@town.tomamae.lg.jp (C)