

町民参加型スポーツイベント「ちょこっと!ちょこっと!!」

昨年からはじまった町民参加型イベント『ちょこっと!ちょこっと!!』を今年も開催します。
みんなで仲良く「いつでも、だれでも、どこでも」楽し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?

日頃の運動不足を解消したい方やニュースポーツを体験したい方は、老若男女問わず皆さんお誘い合わせのうえ、是非スポーツセンターまで。

- 日時 毎月第4月曜日 18:30スタート
- 会場 苫前町スポーツセンター
- 参加料 無料(申し込み不要)
- 対象 だれでも楽しむことができます。
- 内容 スポーツ色々(ニュースポーツから定番スポーツまで)

苫前町公民館のエントランスホールにあなたの作品を飾ってみませんか?

苫前町公民館のエントランスホールでは陶芸や絵画・写真など各種サークルや個人の方のミニ作品展を開催しています。日頃活動サークルや個人での趣味を持っている皆さんのお気に入りの作品を飾ってみてはいかがでしょうか?内容や数量に限定はありません。お気軽に公民館までご連絡ください。

展示中の作品の内容は、苫前町ホームページで随時紹介させていただきます。

苫前町スポーツセンター利用割当 ~みんなでさわやかな汗を流しませんか?~

10月末までのスポーツセンター利用割当が、次のとおり決定しました。個人での一般開放の利用や、団体活動に参加し利用することもできます。(お問い合わせは苫前町公民館まで)

施設名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スポーツセンター (Aコート)	休館日	13:00~19:30 一般開放 19:30~21:00 ミニバレー	13:00~19:30 卓球 19:30~21:00 一般開放	13:00~19:00 一般開放 19:00~21:00 テニス	13:00~19:30 一般開放 19:30~21:00 一般開放	9:00~19:30 一般開放 19:30~21:00 ミニバレー	9:00~17:00 一般開放 (夜間休館)
スポーツセンター (Bコート)		13:00~19:00 一般開放 19:30~21:00 卓球	13:00~19:00 一般開放 19:00~21:00 バドミントン	13:00~19:00 一般開放 19:00~21:00 テニス	13:00~19:00 一般開放 19:00~21:00 卓球	9:00~21:00 一般開放	
社会体育館		13:00~21:00 一般開放					9:00~21:00 一般開放

苫前町B&G海洋センターの利用について

開設期間 5月1日～9月30日

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日を休館日とします。夏休み期間中の休館はありません。)

開設時間 午前の部 10:00~12:00・午後の部 13:00~17:00・夜間の部 18:00~20:30

※5、6、9月の平日は夜間のみとし、土・日・祝日は午後13:30から16:30のみの開館となります。

※7、8月は午前・午後・夜間の全て開館いたします。

使用料

区分		1回券	シーズン券
小・中学生	町内	50円	500円
	町外	100円	—
高校生	町内	100円	1,000円
	町外	200円	—
一般	町内	200円	3,000円
	町外	300円	—

~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・後期高齢者医療ガイド

特定健診を受けましょう！

特定健診（特定健康診査）・特定保健指導とは、メタボリックシンドロームに焦点をあて、高血圧、脂質異常症（高脂症）、高血糖、肥満などの生活習慣病に発展しそうな芽を早期に摘み取ることにより、年々拡大していく医療費の支出に歯止めをかけようとするものです。

この制度は、**40歳以上75歳未満の医療保険加入者を対象**に実施されます。
（40歳未満の方や75歳以上、生活保護加入者の方も町の事業として健診を実施します。）

特定健診・特定保健指導は従来の健診制度（町が全町民に対して健診実施）と異なり、被保険者（本人）や被扶養者（家族）も、同じ加入している医療保険者（国保＝苫前町、健保組合、政府管掌保険、共済組合など）からの健診を受けるようになります。

今年度の苫前町が実施する日程などは次号でご案内いたします。

ただし、以下の条件に当てはまる方については、健診の対象外となります。

- 一 妊産婦
- 二 刑事施設、労役場その他これらに準ずる施設に拘禁されている者
- 三 国内に住所を有しない者
- 四 船員保険の被保険者のうち相当な期間継続して船舶内にいる者
- 五 病院又は診療所に6月以上継続して入院している者
- 六 高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）第55条第1項第2号から第5号までに規定する施設に入所又は入居している者
※（障害者支援施設入所者、介護保険施設入所者、養護老人ホーム入所者）

介護保険・福祉 Q&A

要介護認定の申請について

【質問】

要介護認定される状態と思いますが、介護サービスの利用はまだ考えておりません。いつ介護が必要になるか分からないので、今のうちに申請しておこうと思うのですが…

【答え】

要介護認定は、介護サービスを1割の自己負担で利用するためのものですので、**介護サービスを受ける必要がないうちは申請する必要はありません**。また、元気なうちに申請してしまうと要介護度も低く認定されてしまい、実際に介護が必要になったときに相応のサービスが受けられなくなるということも考えられますので、ご注意ください。

したがって、健康な方はもちろん、要介護認定される状態であっても家族の介護や親族の援助で足りていて事業所からのサービスは必要としない方や、入院中で退院のメドが立っていない方（介護保険対応の病床を除き、入院中は介護保険サービスは利用できません）は申請の必要はありません。

お知らせ

介護保険で次の軽減等の認定されている方は、有効期間が6月末までとなっており、7月以降も軽減を受けるためには、新たに申請していただく必要がありますのでご注意ください。

■【負担限度額の認定】

介護保険施設等を利用される方の施設利用等に係る居住費（滞在費）・食費の負担を軽減します。

■【社会福祉法人による利用者負担の減額】

低所得者のうち特に生計が困難な方に対して町内の社会福祉法人が提供する介護サービスの利用者負担を10%から7.2%に軽減します。

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



◎カラ期間に

ご注意ください

二十歳から六十歳になるまでの四十年間、国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入して保険料を納めた方には、六十五歳から月額六万六、〇〇八円の老齢基礎年金が支給されます。

ところで、よく「老齢基礎年金を受けるのに加入期間が数年足りなかった」といった話を聞くことがあります。しかし、「カラ期間」を生かすことにより老齢基礎年金受けることができる場合があります。

老齢基礎年金を受けるためには、公的年金制度の保険料を納めた期間や国民年金の保険料を免除された期間が二十五年以上あることが必要ですが、この二十五年にはカラ期間も含まれることになっています。

カラ期間とは

このカラ期間は、上記の二十五年の資格期間に算入されますが、年金額には反映されない「実」のない期間のため、通称「カラ期間」と呼ばれます。

このカラ期間の主なものは、原則、昭和三十六年四月以後の二十

歳以上六十歳未満の期間で、国民年金に任意加入できたのに、任意加入しなかった次の期間などとなっています。

①昭和六十一年三月までの厚生年金などの加入者の被扶養配偶者

②平成三年三月までの学生

③海外在住の日本人

また、昭和六十一年三月までに厚生年金などから脱退手当を受けた期間もカラ期間とされています。

本人の申出が必要です

ただし、これらのカラ期間は、年金の未加入期間となっていて、日本年金機構にはその記録が残されていないため、原則として本人の申出に基づいてカラ期間の有無が調査されることになっています。

そのため、二十五年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間となる可能性のある期間をもっていると思われる方は、年金事務所または市区町村役場の担当窓口はその旨を申し出て相談してください。

また、カラ期間がないために二十五年の資格期間を満たせない方で、六十歳から七十歳になるま

での間に国民年金保険料を納めることにより資格期間を満たすことができる場合は、国民年金に任意加入することもできます。この場合の保険料の額は、一般の第一号被保険者と同様、平成二十二年度は月額一万五、一〇〇円となっています。ただし、任意加入者には免除制度がありませんので、ご注意ください。

任意加入についても、年金事務所または市区町村役場の担当窓口にご相談ください。

また、年金の相談については、電話による「ねんきんダイヤル（〇五七〇—〇五—二六五）」を利用することもできます。これを利用すると、一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず、市内通話料金のみで利用できます。

北海道風車まつりに
出店してみませんか？

例年開催しております北海道風車まつりを本年は7月25日（日）に開催予定として進めております。つきましては、まつり会場で新規に出店を希望する団体等（原則町内）がありましたら、下記までご相談願います。

北海道風車まつり実行委員会事務局
（役場企画振興課商工観光係内 ☎64-2212）

情報をお寄せ下さい ～苫前町猟友会よりお願い～

5月13日早朝、町内岩見地区の牧草地で白鹿が目撃され、撮影されました。

白い動物は、

- ① 視力が弱いため攻撃性や俊敏性が低い
- ② 保護色となる色素を持たないため捕食者や獲物に見つかりやすい
- ③ 紫外線などの害作用に対する免疫がない」などの理由により、自然界での生存は極めてまれであり、古くから、長寿の象徴や神の使い、あるいは靈獣というような呼び名も付いている。



近年エゾシカの生息数が急増し、農業被害も増加していることからエゾシカは駆除の対象になっていますが、苫前町猟友会では白鹿を駆除対象から外し、留萌振興局（旧留萌支庁）と連携して追跡調査を行い、エゾシカの生態、行動範囲などを把握、農業や林業被害防止に努めていきたいと考えています。

もし、町内外で白鹿を見かけましたら、役場農林水産課（☎64-2314）または苫前町猟友会の林豊行（☎65-3044）までご連絡願います。

夏季の山岳遭難事故防止

～山登り 体力・技量を考えて～

これからの時期、山の雪解けとともに登山やハイキングなどで、山に出かける機会が多くなります。山岳遭難事故を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- ◆登山は十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心がけましょう。
- ◆登山計画書を作成し、最寄りの警察署や交番、駐在所に提出しましょう。また、家族や職場にも登山計画書の写しを渡しておきましょう。なお、登山計画書は日本山岳協会などのホームページからダウンロードすることができます。
- ◆経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ◆入山前に必ず気象状況を確認し、天候が悪化しそうな場合は、登山を控えましょう。
- ◆ヒグマとの遭遇を避けるために、鈴などの音の出るものを携行しましょう。
- ◆万が一のために、携帯電話などの通信手段を携帯しましょう。

羽幌警察署

技能無料サービスの日

主催：苫前町総合技能士会

- と き 6月26日(土)
午後1時から午後3時まで
(受付：午後2時まで)
- と ころ 苫前地区：苫前福祉センター前
古丹別地区：苫前町公民館前
- 当日取扱品 包丁、カマ、鉄板ハサミ、植木バサミ、まな板など

* 記載したものの以外に研磨してもらいたいものがあれば事前に問い合わせ願います。なお、材質などの関係で取り扱いできないものもありますので、ご了承ください。

* 持参品には、名前記入願います。

* 雨天の場合も実施いたします。



問い合わせ
苫前町商工会
(☎65-4121)

地域相談員について

本年4月に施行された「北海道障がい者及び障がい児の権利擁護並びに障がい者及び障がい児が暮らしやすい地域づくりの推進に関する条例」に基づき、障がい者(児)の虐待、差別等や地域で暮らす障がい者(児)の暮らしづらさに関する相談等に応じる地域相談員として、次の方が北海道より委嘱を受けました。

なお、地域相談員は身体障害者相談員や知的障害者相談員を兼ねておりますので、虐待や差別といったことに限らずお気軽にご相談ください。

- 地域相談員・身体障害者相談員
高野 勝(☎65-3464)
- 地域相談員・知的障害者相談員
千代谷 由夫(☎64-2220)

税務職員募集

札幌国税局では、税務職員を募集しています。税務職員は、人事院が実施する国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験の最終合格者の中から採用されます。平成22年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

- 1 受験資格
平成元年4月2日から平成5年4月1日生の者
- 2 試験の程度
高等学校卒業程度
- 3 受験申込期間
6月22日(火)～6月29日(火)
- 4 第1次試験(教養試験・適性試験・作文試験)
9月5日(日)
- 5 第2次試験(人物試験・身体検査)
10月14日(木)～10月21日(木)までのうち指定する1日

問い合わせ 札幌国税局人事第2課採用担当
(☎011-231-5011 内2315)

「オロロンラインをきれいにし隊」への登録を募集しています

留萌管内は、すべての街が海に面し、その景観は地域で親しまれており、その美しい景観を守るためボランティア団体や企業、学校などで



、海岸線の清掃活動をはじめとする環境保全活動が活発に行われております。

「オロロンラインをきれいにし隊」では、海岸線の清掃活動等を行っている団体等に登録をしていただき、その活動内容をホームページなどを通じて広く紹介し、団体同士の情報共有が図られることにより、有機的な活動への広がり、新たな取り組みへの発展、様々な活動が認識されることによるポイ捨てなどの抑止に繋がることをめざしております。

より多くの活動が紹介されることで管内全体の海岸保全意識の向上も図られると考えていますので、積極的な登録についてご協力をお願いします。

既に活動を行っている団体等の方だけではなく、これから活動を行おうと思っている団体等の方も登録できます。

皆さんの登録をお待ちしております。

「オロロンラインをきれいにし隊」ホームページ
<http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/ororon-boshu>

【連絡先】

留萌振興局環境生活課地域環境係
☎：0164-42-8432(直通) ㊚：0164-42-1650
E-mail：rumoi.kankyo2@pref.hokkaido.lg.jp

古丹別小学校児童の作品

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

『自然の森林』

レモン色や黄緑を使ってはっぱをえがきました。うすく色をぬるのがむずかしかったです。



4年 松浦 美亜さん



『夕日がしずむころ』

海に夕日が写っているところをくふうしました。とてもまくかけたので、よかったです。



4年 猫島 菜央さん



『むらさきと青のふしぎなうちゅう』

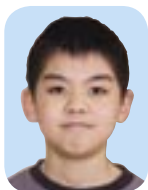


4年 工藤龍之介くん



作品名のとおり半分色をかえてふしぎな感じにしたところがすごく気に入っています。

『ボムボム城』



5年 前川 智輝くん



大きく作ることを心がけていました。工夫したところは、2つスタートを作ったことです。

『コロコロスタジアム』



5年 瀬波ももかさん



ゴール手前にかみざらをおいて、ゴールに行きずらくさせました。

『UFOをかわして地球へゴー！』



5年 永井 蒼聖くん

UFOがういているように見せるためにトイレットペーパーの上にかざりました。



『海の魚「逸」』

魚の形を利用して、自分の名前にしました。



6年 鈴木 逸斗くん



『アニマル“柴田”』



6年 柴田きなりさん



動物が好きなので、いろいろな動物を使って文字を作りました。

『ただいま“充”電中！』



6年 伊藤 充洋くん



“充”の文字のハネをコンセントにしました。自分の光がはなてるよう充電中です。

編集雑誌記帳

いよいよサッカーワールドカップ南アフリカ大会が開催されます。私は学生の頃サッカー競技をしていたわけではありませんが、マンガ「キャプテン翼」世代と言うこともあり、単なるサッカーファンとして楽しみにしているところです。

2002年開催のワールドカップ日韓大会から比べると、南アフリカで遠方であることや、日本代表選手も中田英寿さんのようなスター選手も少ない一方、他の国に多くの有名選手がいることもあり、盛り上がりが少ないように感じます。

今回のグループは、カメルーン、オランダ、デンマークと強豪ぞろいの組で、苦戦を強いられることと思いますが、サムライ魂、武士道精神で頑張ってほしいと思います。

6/19のオランダ戦は20時30分からです。6/14日本の初戦のカメルーン戦は23時から、6/25の日本の決勝トーナメント進出が決まるかも知れないデンマーク戦は朝の3時30分から放送されること。オランダ戦までの2試合は見る事ができても、デンマーク戦はちょっとムリかな？

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