

健康
ばんざい

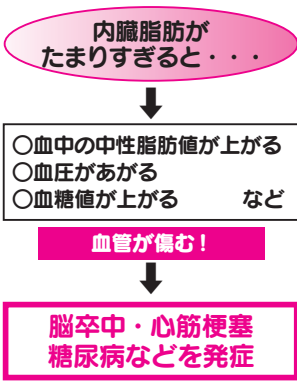
『体重管理を考えましょう』

今月の担当は工藤保健師です

「夏と冬の体重は？」

町民の方々から1年間の生活の様子を聞くと「冬は体重が増えるけど、夏たくさん動くから大丈夫だ」と冬期間の体重増加を軽く考えている方が多く感じます。しかし、「若い頃からみると、夏に体重が戻りにくくなった」との声や健診結果をみると毎年少しずつ体重が増えている方がいるのも現実です。

確かに、夏期間に重労働をされている方々には、冬期間の休養は大切ですが、体重や体脂肪の過剰な増加・蓄積は様々な合併症から命に関わる病気に繋がるかもしれません。



「なぜ太りすぎはいけないの？」

20歳を超えてから増えた体重のほとんどは脂肪だといわれ、その脂肪細胞からは血管を傷める物質が出ています。これらが血圧、血糖などに表れ、脳や心臓など体の大切な部分に影響してきます。長年の食事・活動の習慣を変え

るのは大変ですが、まずはご自分の「当たり前、いつも通り」を見つめ直してみませんか。そこに、体重増加を防ぐ力があるかもしれません。

「その① 間食」

生活の中で、食事以外に食べ物や飲み物を摂るのが間食です。缶コーヒーなどの飲料に含まれる砂糖量は多く立派な間食です。間食がいけないことはありません。しかし、健康な成人にはほぼ必要ないので、休憩時の飲料の砂糖やお菓子など気をつけてみましょう。

「その② 運動」

ウォーキングやサークルなどで運動される方も多いと思いますが、ぜひ継続されることを望みます。また、寒くなるにつれ、外出や運動の機会が減る方もいるかもしれません。腰や膝などに痛みがある方は運動制限があると思いますが、家の中でもできる運動もあります。まず無理のない程度から、少しきついと感じる程度まで続けてみましょう。

「その③ お酒」

晩酌が楽しみの方も多いと思いますが、「少しだから大丈夫」の「少し」は本当に一般的な少量でしょうか。アルコールも食べ物同様にエネルギーや糖分が含まれるので、軽視できません。1週間に2日はお酒を飲まず、肝臓を休めることをおすすめします。

+ Dr.小野の処方せん

インフルエンザ警報・注意報 発生のメカニズム

全国約5000のインフルエンザ定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数が週ごとに把握されています。過去の患者発生状況をもとに基準値を設け、保健所ごとにその基準値を超えると注意報や警報が発生する仕組みになっています。



警報は1週間の定点あたり報告数が別の基準値(警報の継続基準値)以上の場合に発生します。注意報は警報が発生していないときに、1週間の定点あたり報告数がある基準値(注意報の基準値)以上の場合に発生します。

警報には流行発生警報と注意報の2種類があります。警報の意味は大きな流行が発生または継続しつつあることが疑われるということです。注意報の意味は流行の発生前であれば、今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性があるということ、流行の発生後であれば流行が継続し終息していない可能性が疑われることです。

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

朝ごはん応援企画

今回は

「元気モリモリ・晩ごはん」

今回は「晩ごはん」ということで鍋メニューを紹介いたします。鍋料理は、野菜もとれるし、ごはんや麺を入れて食べることもできる、しかも体も暖まります。そして、家族で分担して1つの料理をつくり、一緒に食べることができ、コミュニケーションを深めることにも繋がりますね。今晩は鍋にしませんか？

★白菜たっぷり鶏団子鍋 (4人分)

材 料：白菜1/2株(400g)、しめじ1袋(100g)、春雨50g、油大さじ1、水5カップ、鶏がらスープの素大さじ1、酒大さじ4、醤油大さじ2、塩・こしょう適宜
鶏肉団子：鶏ひき肉 300g、長ねぎ(みじん切り)1本、卵1個、酒大さじ2、醤油大さじ1、すりおろし生姜1かけ分、片栗粉大さじ2

作り方

- ①春雨は食べやすい長さに切って、ぬるま湯で戻す。
- ②鶏肉団子の材料をボールに入れ、よく練り混ぜる。
- ③白菜を食べやすい大きさにそぎ切り、鍋に油を熱し、白菜としめじを強火で炒める。
- ④水とガラスープの素を加えて中火で煮込み、スプーンでピンポン玉くらいの肉団子を作り、鍋に入れる。
- ⑤肉団子に火が通ったら、春雨を加え、塩・こしょうで味を整えて、できあがり!!



野菜はお好みで多く入れて、のこったら朝に卵雑炊で食べましょう。

宝くじ文化公演『華々しき一族』



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

日時 11月28日(日) 開演 19:00 (開場は30分前)
場所 苫前町公民館講堂
出演者 若尾文子、西郷輝彦、小林綾子、松村雄基、吉野紗香、徳重聡
入場料 一般2,500円(当日3,000円)
高校生以下1,500円(当日1,800円)
※宝くじの助成により、特別料金となっております。
なお、受付状況によりチケットが完売した場合は、当日券も販売いたしませんので予め御了承ください。
主催 苫前町、苫前町教育委員会、北海道、北海道教育委員会、(財)自治総合センター



町民体力テスト会

町民体力テスト会は、結果で順位を競うものではなく、自分の優れているところや劣っているところを把握し、今後の体力づくりと健康増進のために開催されます。自分の体を知って健康になりませんか。

日時 12月5日(日) 12:30(受付)~16:30(測定結果発表) 予定
場所 苫前町スポーツセンター
参加料 無料
内容 体力テスト・スポーツ講習会・スポーツ交流会(ドッジボールほかニュースポーツ)

健康
第一

久住邦晴氏 講演会

閉店寸前の老舗書店を救った「なぜだ!?売れない文庫フェア」や「本屋のオヤジのおせっかい中学生はこれを読め」など、独創的な企画でお馴染みのくすみ書房社長久住邦晴氏を講師に迎え、講演会を開催します。



日時 12月6日(月)
1回目 13:00~15:30
テーマ「くすみ書房再生への道のりと子どもが読書を好きになるための工夫について」
2回目 18:30~20:30
テーマ「くすみ書房再生の道のりと人が集まる店づくり・まちづくりについて」
場所 苫前町公民館 多目的ホール
申込み 参加希望者は12月3日までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込み下さい。

文化協会・体育協会表彰と交流の集い

今年も文化活動と体育活動で功績のあった団体や個人を表彰する「表彰と交流の集い」が開催されます。苫前町の文化・体育活動発展のためご尽力された方々への功労を讃え、一緒にお祝いしませんか。

日時 11月19日(金) 19:00~
場所 とままえ温泉ふわっと ふわっとホール
入場料 2,000円(食事付)
※送迎バスが苫前町公民館を18:30発で運行されます。(復路 21:00頃予定)

~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

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(特定健診)を実施しています。「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い、生活習慣病を予防することで、その背景には生活習慣病の中でも糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。

1回目の健診は9月に行われましたが、12月に2回目を下記のとおり実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう!

◎実施日

12月16日(木) 苫前町公民館

12月17日(金) 苫前町福祉センター

※詳しくは、回覧などでご確認ください。



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

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次のような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



◎毎年11月上旬には
「社会保険料控除証明書」
が送付されます。

**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には、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11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、日本年金機構から毎年11月上旬に被保険者の方に送付されます。
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額です。

11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、翌年二月上旬に同様の証明書が送付されます。

**国民年金保険料は
家族で連帯して納付**

国民年金の保険料は、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。

お問合せは

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのお問合せは、控除証明書専用ダイヤルへお電話してください。

控除証明書専用ダイヤルは
〇五七〇〇七〇一七です。
※一般固定電話の場合、市内通話料金のみでご利用いただくことができます。

IP電話等の方は、〇三六六七
〇〇一一三〇へおかけください。

【専用ダイヤルの開設期間】

控除証明書が送付される11月上旬から確定申告が終了する3月上旬頃までの予定です。

【受付時間】

・月～金曜日

八時三十分～十七時十五分

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は、午後七時まで受付します。

・土曜日

九時三十分～十六時

※祝日、十二月二十九日～一月三日は利用できません。

※なお、二月発送の対象者は納付済額が確定していませんので、見込額欄はありません。

体育が好きでたまらなくなる! ヒカルくんの体操教室

(スポーツ選手活用体力向上事業)

アトランタオリンピック出場の体操選手の田中光さんが本町で体操教室を開催します。詳細は回覧で。

- 日時 12月11日(土)午後2時
- 場所 スポーツセンター
- 内容 リズム体操、鉄棒・跳び箱・マット運動が上手にできるコツ
- 対象 町内幼児、小中学生50名

苫前町スポーツセンター

「文芸」

苫前町文芸を語る会

(短歌)

敷きつめし落ち葉に深く湿りつつなほ降る雨に斜はなかりき、
風花の窓にじやれぬし猫の子の背中丸めて静かになりぬ

古丹別 大矢根亮子

なか空もわが行く道も犯しつつ楓紅葉の散り急くなり
残照に重なる老いのシルエツト道ひとすじの秋の夕暮れ

古丹別 木幡とく子

まだ青き栗の実拾ふ公園に昔の光景さまざま浮かぶ
愛情と寂しさ絡め老いてゆく夫の背中をしみじみ見つむ

(俳句)

侘びしくも 美しきかな 秋の景
華やかさ 抑えた秋の 山散歩

古丹別 林 千代美

生きてゆく 涙の声か 虎落笛
波の歯の 幾千並ぶ 冬の海

(川柳)

大雪山 錦に変わる 山の色
色どりて 愛と伝える 手弁当

留萌市 原 淑子

ルージュ引く 女の命 生き返り
食欲と 味覚が敵の ダイエット

(文責・鎌田)

留萌市 芳賀 敏美

苫前 鎌田 信夫

ヒグマによる事故を防ぐために ～野山に入る皆さまへ～

ヒグマは間もなく冬眠に入りますが、この時期のヒグマはエサを求めて活発に活動していますので、近郊の野山に入る場合であっても、常にヒグマによる事故防止に努める必要があります。

また、近年ヒグマが市街地付近にも出没する傾向がありますので十分に注意してください。野山に入る場合は、ヒグマとの遭遇による事故等を未然に防ぐため次のことに注意しましょう。

◆ヒグマに遭遇しないために・・・

- ・ 地元の市役所・町村役場や森林管理署などで事前にヒグマの出没情報を確認し、ヒグマの出没情報のある地域やヒグマの出没を知らせる看板がある場所への立ち入りは避けましょう。
- ・ 野山では単独行動を避け、集団での行動を心掛けましょう。また、鈴などの鳴りものを携帯するなど、人の存在を早めにヒグマに知らせる工夫をしましょう。
- ・ 残飯、空き缶などのゴミは必ず持ち帰りましょう。野山にゴミを捨てたり埋めたりすると、ヒグマがこれらを食べて味を覚えてしまいます。

◆ヒグマに遭遇したら・・・

- ・ あわてることは事故につながるので、落ち着いて状況判断をしましょう。走って逃げると追いかけてくることがあるので、危険です。
- ・ ヒグマがこちらに気づいていないようであれば、静かに立ち去りましょう。また、距離が近い場合は、視線をそらさずゆっくりと後退してください。
- ・ ザックなどの持ち物をヒグマに取られたときは、あきらめましょう

環境生活部環境局自然環境課野生鳥獣グループ 各総合振興局・振興局保健環境部環境生活課自然環境係

平成22年度消防設備士講習のお知らせ

平成22年度の消防設備士講習の日程が下記のとおり決まりました。受講希望の方は、実施要領・申請書等が最寄りの消防署に設置していますので、直接取りに来てください。

○講習受付期間 平成22年11月22日(月)～12月17日(金)

講習地及び会場		実施年月日	講習区分
旭川市	旭川市勤労者福祉会館 旭川市6条通4丁目 (TEL 0166-23-5577)	2月17日(木)	警報設備
		2月18日(金)	消火・避難設備 消火器
講習区分	特殊消防用設備等(甲種特類)、警報設備(甲乙4類・乙7類) 消火設備(甲乙1.2.3類)、避難設備・消火器(甲乙5類・乙6類)		

※講習地は他に、札幌市・室蘭市・釧路市・北見市・苫小牧市・帯広市・函館市もあります。詳細を知りたい方は、最寄りの消防署にご連絡下さい。


北留萌消防組合古丹別支署
(☎65-4119)

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23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22年10月23日～平成23年3月27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。
- 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 (☎0164-42-2515)



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

▼ルート内イベント情報

【遠別町】
11月14日(日)
Pistol Valve
北海道ツアー2010

【苫前町】
11月28日(日)
演劇「華々しき一族」

今月のトピックス

エゾカンゾウ植栽プロジェクト

小平町民が取り組んでいる、「地域協働による緑花の推進」に足並みを合わせ、自生種である「エゾカンゾウ」の種取り・苗作り・植栽の一連の活動を行っている「エゾカンゾウ植栽プロジェクト」。7年目を迎えたこのプロジェクトは、小平町をはじめ、苫前町・天塩町・初山別村など、ルート内での活動が広がっています。6月下旬に花を咲かせた「エゾカンゾウ」は8月末頃から種を取り始め、翌年の春になると苗作りを行い、道路の法面などに植栽します。来年の初夏には黄色い花が咲き、ドライバー達の目を楽しませてくれるでしょう。

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
留萌管内の情報が満載！ るもいfan.net HP http://rumoifan.net/moeten

広報とままえ 11月号 12頁

税務署からのお知らせ

～相続又は贈与等に係る生命(損害)保険契約等に基づく年金の税務上の取扱いの更新について～

この度、遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となった部分については、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決がありました。そこで、このような年金に係る税務上の取扱いを改めることとなり、平成17年分から平成21年分までの各年分について所得税が納めすぎとなっている方につきましては、その納めすぎとなっている所得税が還付となります。その際には必要なお手続き(更正の請求又は確定申告など)をしていただくこととなります。

この取扱いの変更の対象となる方や所得税の還付のお手続きについては、国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】をご覧くださいか、最寄りの税務署にお問い合わせ下さい。

国 税 局

星澤幸子講演会「食は夢のかけ橋」

どさんこワイド212の料理コーナーでおなじみの星澤幸子先生が苫前町で講演を行います。苫前町産の食材を調理しながら、地元で採れた物を食することの大切さ、家庭における望ましい食生活について講演していただきます。食の大切さについて一緒に考えてみませんか。

と き：平成22年11月27日(土)午後2時～4時まで(開場午後1時30分)

と ころ：苫前町公民館講堂

参加料：無料

申 込：苫前町公民館 Tel.65-4076

主 催 苫前町教育委員会 苫前町食育検討推進委員会 古丹別小学校PTA



JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

11月…11月4日(木)、11月18日(木)

12月…12月2日(木)、12月16日(木)

大変混みますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

JA苫前厚生クリニック



11月30日は 個人事業税(第2期分) の納期限です

納期限までに忘れず納税しましょう

個人事業税など道税の納税相談は

留萌振興局地域政策部税務課納税係
電話0164-42-8418

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

22年度の実績 28,451,075円
(H22.3~H22.10)

平成22年10月分の実績
・供給電力量 367,380kWh
4,609,700円
(昨年実績 5,919,031円)

苫前町の交通事故情報

平成22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22年10月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数
7件 0人 11人

10月31日現在で**456**日

11月 町税の納期

今月は、

固定資産税
国民健康保険料
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
太田 久雄	84歳	9月22日	苫前
水谷 玉子	92歳	10月9日	旭
村田 勝雄	66歳	10月12日	古丹別
年代喜一郎	87歳	10月19日	力昼

未長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
能登 学	苫前 沼田智美(旭)	村上 豪章	新栄町 伊藤 茜
宇佐美 旬平	長男 知也 / 美希	9月29日	古丹別

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

氏名	父・母	出生日	住所
長嶺 樹莉(長女)	雄司 / 光子	7月21日	苫前
佐井 遙真(三男)	具視 / 美貴	7月27日	苫前
助石 愛梨(長男)	静治 / 友子	8月10日	古丹別
長島 老人クラブへ			
○ 長 島 猫 島	光	江	様
○ 栄 浜 川 口	みよ子		様
○ 長 島 猫 島	光	江	様
○ 栄 浜 川 口	みよ子		様
○ 羽幌町 ミカエル祭実行委員会様			
○ 栄 浜 川 口	みよ子		様
○ 町社会福祉協議会へ			

ご厚志に感謝します

苫前中学校生徒の作品

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

『アボガドパーティー』

グラデーションが難しかったけど、最後まで集中してできました。



1年 川村 旬輝くん



『レッドオレンジ』

バランス良く描けるようがんばりました。うまく描けたと思います。



1年 岸 仁美さん

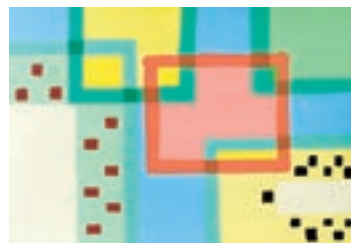


『キウイの窓』

わくの太さをそろえるのが難しかったです。きれいに仕上がって良かったです。



1年 加藤明日香さん



『命の重さは平等』

デザインを考えるのが大変でしたが、上手に描けたので、良かったです。



2年 長澤菜由佳さん

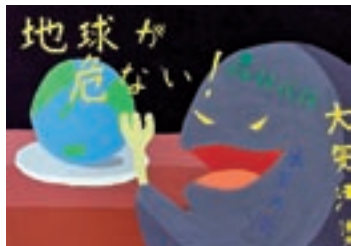


『地球が危ない!』

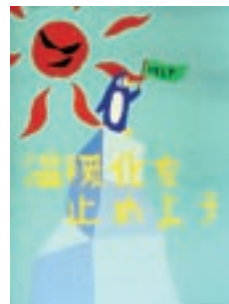
レタリングが大変だったけど、完成できて良かったです。



2年 佐藤 翔太くん



『地球温暖化の危機』



2年 工藤 勇望くん

水の色分けが大変だったけど、うまくできました。

『自画像』



3年 鈴木 雅史くん

制服の黒色にこだわりました。細かい所まで丁寧に描きました。

『自画像』



3年 川村 僚太くん

顔を似せるのが大変でした。良く描けたと思います。

『自画像』



3年 能戸 椎菜さん

色ぬりにとても苦労しましたが、上手にできて良かったです。

編集雑誌記帳

町民劇の練習が本格化してきました。今回の演目は「冒険者たち」で現在の公民館がオープンして初めて劇団井の中のカワズたちが公演した作品です。

その際は、2回目の出演で主役としてガンバを演じました。そのセリフの長さにびっくり。2行3行当たり前、長いものでは10行ほどのセリフもありました。

最初はセリフを覚えられず、公演が近づくと比例してトイレの長さも増えた気がします。トイレでは台本を持ち込みセリフを覚えていたからです。無我夢中で本番に望み、終了後は、燃えカスのようになっていたのを記憶しています。

そして、あの公演から17年を経て、また「冒険者たち」を上演することとなり、今度は役者としてではなく、舞台監督としてサポートすることとなりました。台本を見返してみると感情や動きは当時より高度な要求をしていることに気づきました。その頃はそこまで考え、演じていただろうかと思えば、改めて演劇という分野の奥深さを感じている今日この頃です。

11月からは週3回の練習が午後10時まで行われます。これもマチの人たちに少しでもよいモノをということで頑張っておりますので、ぜひ12月5日の公演をご覧いただければと思います。

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