

道道力昼九重線完成 ～4月22日(金)より供用開始

昭和62年の国鉄羽幌線廃止により、その代替路線の確保として町の懸案事項であった道道力昼九重線が平成23年3月に完成し、4月22日午前10時に全線供用が開始されました。

当該事業は、北海道留萌振興局建設管理部が平成3年度から旧国鉄羽幌線軌道敷地を利用して整備し、起点は番屋の沢の国道232号線交点から終点は九重地区の道道苫前小平線交点までの区間、延長7.1kmの路線で、今まで古丹別市街から国道を経由して力昼へ行く場合より約2.2km短縮されています。

また、冬期間も通行が可能なことから、国道の代替道路としての

役割が期待される路線となります。

なお、既存の道路は町道丸山線と名称変更し、町が管理することとなりました。



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～



橋場産業株式会社(奥山和彦社長)が4月11日(月)に町野球場の雪割り作業を地域社会貢献事業で実施した。

町内の多くはここ数日のよい天候により融雪が進んでいますが、大雪の影響なのか、芝生のため雪解けが進まないためか、野球場には多くの雪が解けずに残っており、5月からの野球シーズンにグラウンドが使えるか危惧しておりました。

重機で雪割りを実施していただいたことで、これから融雪も進み、1日も早くグラウンドが使えるようになると思います。

ありがとうございました。

ファイヤー通信 住宅用火災警報器の設置は済んでいますか？

消防法の改正によりすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化になりましたが、どのようなことに気をつければよいでしょうか？

Q：住宅用火災報知器はどこに設置したらいいのですか？

A：設置場所は就寝に使用している部屋です。2階に寝室がある場合は階段にも設置が必要です。

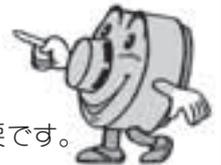
Q：住宅用火災報知器にはどのような種類がありますか？

A：住宅用火災報知器の感知方法には、熱用と煙用があります。熱用は炎の熱を感知し知らせるもので、台所に設置します。煙用は煙を感知して知らせるもので、台所以外の場所に設置するものとなっています。

Q：住宅用火災報知器を購入する際に注意することはありますか？

A：購入する際は日本消防検定協会の認定したNSマークの付いた住宅用火災報知器をお勧めしています。

また、住宅用火災報知器の義務化に伴い全国的に悪質な訪問販売の被害が多発していますので、購入する際は地元業者で買うのがよいでしょう。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合 苫前支署 ☎64-2321
 " 古丹別支署 ☎65-4119

マイプランをしっかりと

国民年金



国民年金の届出・手続きを必ず行ってください

国民年金の種別は二種類

国民年金は、日本国内に住所がある二十歳以上六十歳未満の方全てが加入する制度です。届出を忘れると将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。また、不意の事故や病気で障害が残ったり、亡くなられたときには、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されなくなるおそれがあります。

次のようなときには、お住まいの市区町村役場への届出が必要です。

二十歳になったとき

厚生年金や共済組合に加入していない方が二十歳になったときは、国民年金の第一号被保険者になるため、市区町村役場に「国民年金被保険者資格取得届」を提出します。

会社を退職したとき

会社などに勤めていて、厚生年金や共済組合に加入している方は、国民年金の第二号被保険者になります。

第二号被保険者の方が六十歳になる前に会社などを退職したときは、国民年金の第一号被保険者になりますので、

市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

被扶養配偶者の方の収入が増えたとき

会社などに勤めて厚生年金や共済組合に加入している方の被扶養配偶者の方（二十歳以上六十歳未満の方に限り）は、国民年金の第三号被保険者になります。

第三号被保険者の方のパートナー収入などが一三〇万円以上になったときは被扶養配偶者でなくなり、第一号被保険者になるので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

被扶養配偶者の配偶者が退職したとき

配偶者の方が退職して厚生年金や共済組合の加入者でなくなると、それまで国民年金の第三号被保険者だった方は被扶養配偶者でなくなり、第一号被保険者になりますので、市区町村役場に「国民年金被保険者種別変更届」を提出します。

※第三号被保険者の方が離婚したときにも、第一号被保険者への手続きが必要です。

※老齢厚生年金等を受ける権利がある配偶者の方が六十五歳になり、第二号被保険者でなくなったときも、それまで

第三号被保険者だった方は、第一号被保険者になるための手続きが必要です。

●下記に該当した場合、手続きが必要になります

事由	国民年金の種別
・20歳になったとき	第1号被保険者
・会社を退職したとき	第2号被保険者から第1号被保険者へ
・第3号被保険者のパート収入が増えたとき ・配偶者が退職したとき ・離婚したとき	第3号被保険者から第1号被保険者へ

免除制度などをご利用してください

平成二十三年年度の国民年金の第一号被保険者の保険料は、月額一万五、〇二〇円です。国民年金の保険料を納めることが経済的に困難なときには、免除制度や学生納付特例制度があり、市区町村役場または年金事務所への申請手続きによって、保険料の納付が免除されたり猶予されたりして、保険料の未納を防止できるとなっています。

広げよう 地域に根ざした 思いやり ～私たち民生委員児童委員の“あい言葉”です～

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活をおくれるように応援します。何か心配ごとがありましたら民生委員児童委員にご相談ください。民生委員児童委員の中には、子どものことを専門に担当し、活動する「主任児童委員」もいます。いずれも任期は3年間です。一もちろん個人の秘密は守ります。

“青い門標”は民生委員児童委員の目印です。

こんなとき民生委員児童委員へ

在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関すること
- 介護保険制度に関すること
- その他



暮らしのこと

- 近所付き合いに関すること
- 生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 町内の危険箇所に関すること



家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他



育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校のこと
- 学校生活の悩みに関すること
- 児童虐待に関すること
- その他



しあわせ応援ネットワーク 道民児連

🌸*🌸 フラワースマイル事業 🌸*🌸

フラワースマイル事業とは、小さな子どもから、おじいちゃんやおばあちゃんなど様々な世代が協力して花を植え、町を花でいっぱいにする事業です。

日時 5月28日(土) 午前10時～

場所 古丹別：古丹別公民館 苫前：郷土資料館

内容 古丹別：古丹別西2条線の花壇への花植

苫前：古代ロマンロード(苫前小学校前及び郷土資料館付近)のプランターと花壇への花植

※ 参加を希望される方は、5月27日(金)までに苫前町公民館へ申込みしてください。



「hon-cafe」

～月に一度だけの夜の図書室開館～

5月から7月の3ヶ月間、月に一度だけ夜も図書室を開館します。

音楽を聴いてコーヒーを飲みながら読書を楽しむことができます。



* コーヒーは有料です

開催日：6月9日(木)、7月14日(木)

* 毎月第2木曜日

開催時間：19:00～21:00

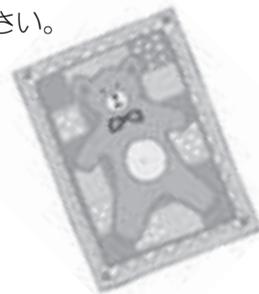
対象：成人(未成年の入場はご遠慮下さい)

公民館エントランスホール (ロビー) 作品展について

日頃活動しているサークルや、個人で趣味を持っているみなさんの小物や写真など、お気に入りの作品を飾ってみてはいかがでしょうか？

内容や作品の数量に限定はありません。お気軽に公民館までご連絡下さい。

また、展示中の作品内容や期間は、苫前町ホームページで確認することができますのでご利用下さい。



チャレンジデー2011

平成23年5月25日(水) 開催
対戦自治体 ～ 島根県海士町(8回目)



海士町(あまちょう)

海士町は日本海の島根半島沖に浮かぶ1島1町の小さな島にある町で、名水百選に選ばれた豊富な湧水に恵まれ、自給自足のできる半農半漁の町。古くから海産物の宝庫として「御食つ國」に位置づけられていた歴史ある伝統の島でもあります。今回で8回目の参加。

チャレンジデーとは？

5月の最終水曜日の午前0時から午後9時までの間、15分以上の運動を行った人の参加率を競い合う住民参加型スポーツイベントです。参加率とは以下のとおりです。

参加者数÷人口(平成23年2月現在の人)

- 参加対象 苫前町内にいる全ての人
※町外の通勤者、観光客も対象となります。
- 実施種目 15分以上継続して身体を動かしていれば、運動・スポーツの種目は問いません。
- 実施場所 苫前町内であればどこでもOK!

※報告方法など詳細は、町内回覧にてお知らせします。

「スポーツの力で日本を元気に!!」

～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

健康ばんざい

『からだすつきり運動教室実践報告』

今月の担当は宮前保健師です。

平成22年12月から平成23年2月にかけて、苫前町国民健康保険加入者の40歳以上65歳未満の方を対象に生活習慣病予防を目的に「からだすつきり運動教室」を開催しました。開催は全7回、1回あたりの平均参加人数は14人でした。

教室の始まり

初回の開講式はメタボリック症候群とは何かなどの講話がありました。身体計測、運動・食事・体調等をアンケートで現状確認し、自身が問題に感じることで、改善に取り組みそうな行動を計画しました。また、教室終了時の腹囲・体重・血圧値の目標を立てました。2回目以降の教室は主に運動の実践でしたが、教室の運動だけでは内臓脂肪の燃焼に限界があり、家での実践が重要です。そこで、健康運動指導士から柔軟体操や筋肉トレーニングの実技を学び、効果的な方法を家でできるよう復習しました。

教室終了は予防の始まり

2月に閉講式を迎えました。参加者全体の身体計測平均値の変化

は、収縮期血圧にやや改善がみられました。年代別では60歳代の腹囲が増えてしまいましたが、他の年代は変化がありませんでした。しかし、普段活動量が少ない方は体重、腹囲が減少しました。生活習慣・体調の変化では、運動習慣・活動量、体重測定習慣で大幅な改善のある方が30%を超え、身体の爽快感、野菜摂取も改善がみられました。

●教室参加者の声●

- ・いろんなストレッチのやり方が覚えられた。
- ・やる気があきた。
- ・意識して体を動かすことができた。
- ・肩こりが楽になった。
- ・間食をしなくなった。

年末年始をはさむ期間に体重管理や食生活を改善させることはかなり難しく、体重・腹囲が増加しなかったことや冬に運動を継続できたことは評価できます。「教室終了後も継続して取り組みたい」と最終回参加の全員が回答し、今後の疾病予防の効果が期待されます。

興味はあるが何をすればよいかわからないという方、保健師と栄養士がサポートしますので、お気軽に声をかけてください。

+ Dr.小野の処方せん

ピロリ菌

ヘリコバクター・ピロリの胃への持続感染は世界中に広まっており、消化性潰瘍及び胃癌の主な原因となっている。

通常、ピロリ菌は若年期に感染し、除菌しない限り感染は長期間持続する。感染者はどの年齢層においても消化性潰瘍を発症する可能性があり、一生そのリスクを抱え続ける。

一方、胃癌は一般的に高齢者層に多く発症するが、世界の癌による死亡者数の第2位は胃癌であり、毎年約80万人が死亡している。

これら2つの疾患の管理、治療には多大な費用を費やしている。しかしピロリ菌の除菌後の再感染はほとんどないことから、ピロリ感染のスクリーニング及び除菌を実施することで多数の死亡を防ぎ、長期的には医療費の削減が可能となるであろう。

しかし現時点で除菌治療が保険適用となる疾患は胃・十二指腸潰瘍、胃MAL Tリンパ腫、持続性血小板減少性紫斑病、早期胃癌の内視鏡的治療のみである。



医療法人社団オロン会
苫前クリニック

院長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

元気モリモリ 朝ごはん！

今回はキャベツを使ったメニューを紹介します。キャベツは、食物繊維が豊富で100gあたり23kカロリーしかありません。また、ビタミンCが多く含まれ、大きめな葉を2~3枚食べるだけで、1日の必要なビタミンC量をカバーしてくれるとともに、肌のたるみやしわを防いでくれます。

さらに、ビタミンUは胃薬にも使われている成分で、荒れた胃を元気にしてくれるとともに、整腸作用で胃や腸の粘膜の新陳代謝を活発にしてくれます。

☆春色コールスロー（4人分）

- ・材料 キャベツ1/4個(200g)、ハム2枚(30g)、コーン1/2缶(60g)、塩ひとつまみ
- 調味料 マヨネーズ大さじ1、ヨーグルト大さじ1、粗挽きこしょう少々

・作り方

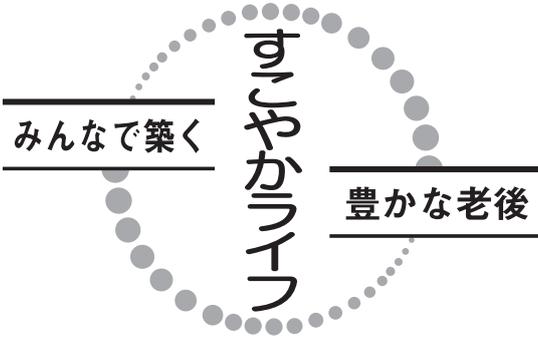
- ①キャベツは短めの千切りにし、ボールに入れ、塩をひとつまみ加えてもみ、水気を絞る。
- ②ハムは半分にして細切りにする。
- ③調味料●を混ぜて、食べる直前に和える。

・コツ・ポイント

- ・キャベツの水分がでるので、しっかり絞ること。お弁当など食べるまで時間があるときは、白ごま(すり)を加えると効果アリ。
- ・マヨネーズが苦手な方は、ヨーグルト1：ケチャップ1のオーロラソースをお試しあれ。
- ・キャベツの千切りが面倒なときは、お店でカットされたものを活用するのもあり。



パン食にも合う野菜メニューです



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)・特定保健指導制度とは、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、年々拡大して行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、生保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7月号でご案内いたします。

但し、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、労務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)

～人間ドックの受診料を助成します～

<助成の対象となる方>

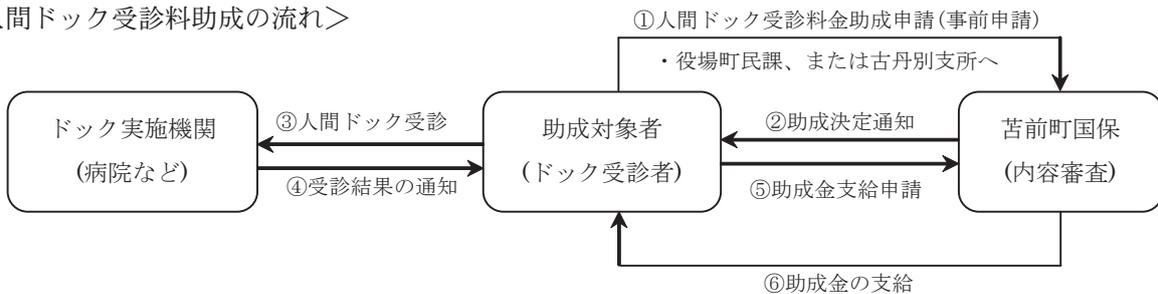
人間ドックを受診する時点で苫前町国民健康保険に加入している方で次の条件を満たす方。

- ① 受診時の年齢が満40歳以上75才未満の方。
- 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>

1件につき2万円を上限に助成します。

<人間ドック受診料助成の流れ>



※ 後期高齢者医療制度の方についても同様の助成を行っております。

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

家電リサイクル法対象製品を買い換えたら…?

テレビなどの家電リサイクル法対象製品を買い換えた場合、使い終わった製品は新たに製品を購入した販売店が引き取り、メーカーがリサイクルします。(対象製品：テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機、液晶テレビ、プラズマテレビ、衣類乾燥機)

【廃家電の排出方法】

新たに購入したお店に回収を依頼し、回収の際に運搬料とリサイクル料金を支払い、リサイクル券(控え)を受け取ります。

なお、買い換え(または以前に購入)以外の場合は、役場の担当窓口でご確認下さい。(※リサイクル料を郵便局で支払い、ご自分で廃家電を運搬も可能。)

◎廃家電の指定引取場所(道内一覧)は、道庁循環型社会推進課のホームページに掲載

されていますので、ご参照下さい。http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/top_page/kaden-risaikuru-top.htm



留萌保健所「女性サポートセンター」の活用について

留萌保健所では女性の健康上の幅広い相談に対応するために、「女性サポートセンター」を開設しています。

『女性の健康相談ダイヤル』

受付時間 月～金 8:45～17:30
(土日祝日を除く)

相談内容
・妊娠、出産、子育てに関する相談
・不妊に関する相談
・思春期に関する相談
・更年期に関する相談
・女性の心身の健康に関する相談

『女性の健康相談の日』

日時 毎月第1水曜日 13:30～16:00

場所 留萌保健所(留萌振興局保健環境部保健福祉室)
留萌市住之江町2丁目1-2留萌合同庁舎

対象 留萌保健所管内にお住まいの方
担当者 保健師が相談に応じます。(無料)
申込先 相談は予約制。前日までに電話で予約を。(プライバシーは厳守いたします)

上記の連絡先は、留萌振興局保健環境部保健福祉室 ☎0164-42-8327まで

JA 苫前厚生クリニックよりお知らせ

大変お待たせしました！
皮膚科外来が再開します!!

受付 13時00分
～16時15分

5月: 5月19日(木)

6月: 6月2日(木)・16日(木)・30日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。不明な点がございましたら電話でお気軽にあたずねください。

JA 苫前厚生クリニック(☎65-3535)

事業主の皆様へ

東北地方太平洋沖地震により多くの方々の仕事が失い、生活債権のために新たな就職先を探しています。住居もなくして、社宅・寮付きの仕事や住み込み可能な仕事を希望される方も多い状況です。

ハローワークでは、全国の事業主の皆様こうした方々の積極的な雇入れをお願いするとともに、「震災被災者対象求人」の申込みを受け付けています。

北海道労働局・ハローワーク留萌
(☎0164-42-0388)



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

【小平町】
5月22日(日)
にしん番屋まつり

今月のトピックス

2007年1月から各市町村の広報紙上で様々なお知らせをしてきた「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」は、今月をもちまして、一旦終了させていただきます。広報紙上によるお知らせは終了しますが、「萌える天北オロロンルート」の活動は、これからも幌延町から増毛町の1市7町1村にかけて行われます。みなさまの地域で活動を行う際には、ご協力お願いいたします。

4年5ヵ月の長い間、ご覧いただき、誠にありがとうございました。

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@mashedoken.co.jp

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

苫前町の交通事故情報

平成23年4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23年4月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数
2件 0人 4人

4月30日現在で **637**日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

23年度の実績 11,922,005円
(H23.3～H23.4)

平成23年4月分の実績
・供給電力量 439,290Wh
5,511,990円
(昨年実績 5,442,854円)

5月 町税の納期

今月は、

固定資産税

の納付月です。
納期内納入にご協力願います。



入園・入学ギャラリー

入園・入学ギャラリー

入園・入学ギャラリー

編集雑誌記帳

お詫びと訂正

広報とままえ 4月号10ページの 凧あげ大会入賞者一覧表の下に記載した親子の部特別賞を受賞した「杉本七海さん」と記載すべきところを「杉本優歌さん」と記載してしまいました。

訂正してお詫びします。申し訳ありませんでした。

震災が起こった後、節電のため道路照明などが間引きして点けられています。これまでは、全部点いていて当たり前と思ってきましたが、今では「このままでも十分では」と思うようになりました。とか街灯などの数も多すぎるのではと思うようになりました。慣れというのは怖いものです。一度上げた生活レベルも落とすことは難しいと言われています。この震災を期に自らの生活を少し考えようかなと思います。私も子ども達も「必要なもの」と「ほしいもの」が混同しているような気がします。今まではモノを買うにも時間をかけないと決められませんでした。これからはもっと時間がかかるかも...