

熱中症に要注意!

暑い夏がやってきました。熱中症は、頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみを引き起こし、重症になると生命にかかわる病気ですが、ちょっとした注意で予防することが可能です。

*日常生活での注意事項7か条

1. 暑さを避けましょう
部屋の風通しを良くして、意識して涼むようにしましょう。
2. 服装を工夫しましょう
3. こまめに水分補給をしましょう
アルコールは脱水を促進するので逆効果です。
4. 急に暑くなる日に注意しましょう
5. 暑さに備えた体作りをしましょう
日頃から汗をかく機会をつくりましょう。
6. 個人の条件を考慮しましょう
食事を抜いたり、寝不足、風邪を引くというような体調の悪いときは影響をうけやすいので無理をしないようにしましょう。
7. 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう
職場や集まりではお互いの調子を気遣い、小休憩を取り入れて活動しましょう。

+ Dr.小野の処方せん

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症は何らかの原因で脳の神経細胞の働きが悪くなり、記憶・判断力といった知的機能や感情的に障害をきたすために日常生活をうまく送れなくなってしまう病気です。

神経病理学的には、老人班と神経原線維変化を主徴とする進行性の神経変性疾患です。

脳の中にたんぱく質がたまり、神経細胞を壊していきます。神経細胞の減少に伴い、アセチルコリンなどの神経伝達物質が減少するため、記憶機能が徐々に衰えて、もの忘れが初期から現れます。その症状は中核症状と行動・心理症状の2つに大きく分類されます。

中核症状とは記憶障害、会話障害、認識障害、日常生活障害等を指し、脳の神経細胞の減少により起こり、すべての患者さんに現れる症状です。

行動・心理症状とは妄想、せん妄、不眠、抗うつ、徘徊、抵抗などで患者さんによって現れ方が千差万別です。

治療薬はアセチルコリン濃度を高めたり、感受性を高める作用があり、認知症症状の進行抑制が目的となります。



医療法人社団オロロン会
苫前クリニック

院長 小野 哲郎 ☎64-9070

健康ばんざい

『使ってますか? 献血カード』

今月の担当は駒井栄養士です。

苫前町献血推進協議会では年に3回、巡回ひまわり号が来町し献血活動を実施しています。献血を行うと「献血カード」を発行、献血の度に記録されます。

***献血できる年齢は17歳から**
病気やけがをした人が手術を行う際に、血液を補給する「輸血」を行います。日本では、輸血に必要な血液を健康なみなさんから分けてもらう「献血」によってまかなっています。年々若年者の献血が減少していることから、献血できる年齢が引き下げられました。

採血基準(全血献血)

| 項目 | 200ml献血 | 400ml献血 |
|-------|----------------------------|------------------------|
| 年齢 | 男女とも 16~69歳 | 男性 17~69歳 女性 18~69歳 |
| 体重 | 男性 45kg以上 女性 40kg以上 | 男女とも 50kg以上 |
| 年間献血量 | 男性 1,200ml以内 女性 800ml以内 | |

***献血後に健康観察も**
献血時の血液を検査し、ヘモグロビン(貧血)、グリコアルブミン(血糖)、コレステロール(血中脂質)の3つの項目について、後日郵送される結果から確認できます。

また、献血にご協力いただいても不都合となる方が、3割程度いらっしゃると思います。普段の生活で改善することができるものもありますので、相談いただくとともに、毎日の食事を3食、ごはんやおかずをバランス良く摂取するなど、規則正しい生活に努めましょう。

*今年度の巡回予定

| | |
|-----|----------|
| 3回目 | 3月29日(木) |
| 2回目 | 12月1日(木) |

「病気と栄養についての勉強会に参加しませんか」

日 時 平成23年9月3日(土)
午前10時~午後3時

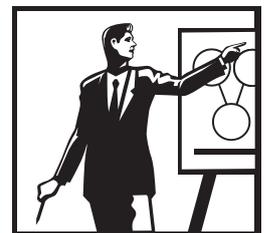
内 容 午前10時30分~午後0時
留萌セントラルクリニック 鈴木 進院長
「脳神経血管疾患と栄養」
午後1時~午後2時30分
名寄市立大学栄養学科教授 久保ちづる氏
「腎疾患における栄養管理~慢性腎不全・透析期~」

場 所 小平町文化交流センター
(小平町字小平町356-2)

参加費 一般参加者
1,000円
(会員500円)

申込締切 8月22日(月)

申込み・問い合わせ
苫前町役場 駒井栄養士
(☎62-2215)



北海道栄養士会留萌支部

平成23年度の国民健康保険税について

平成23年度の国民健康保険税はそれぞれの区分毎の課税限度額について見直しを行い、下表の税率となります。

※下表は、国民健康保険の諮問機関である国民健康保険運営協議会（被保険者代表、保険医代表、公益代表で構成）で協議し、本税率が適当である旨の答申を得て、6月議会で条例改正されました。

| 種別 | 計算の基礎 | 税率・税額 | | | |
|-------|--------------------|----------|----------|----------|--------|
| | | 医療分 | 支援分 | 介護分 | |
| 所得割 | 前年中の総所得額－33万円 | 7.0% | 1.2% | 0.75% | |
| 資産割 | 本年度の固定資産税額(土地・家屋分) | 35.0% | 8.5% | 9.0% | |
| 均等割 | 被保険者(加入者)1人につき | 27,000円 | 6,000円 | 6,500円 | |
| 平等割 | 1世帯につき | 特定世帯以外 | 29,000円 | 6,200円 | 6,100円 |
| | | 特定世帯(※) | 14,500円 | 3,100円 | — |
| 課税限度額 | 1世帯の最高限度額 | 510,000円 | 140,000円 | 120,000円 | |

■ 内が今年度改正された部分になります。

※特定世帯とは

国民健康保険世帯で75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同居している75歳未満の国民健康保険加入者の方がお一人となる世帯をいいます。

例：平成23年3月までは夫・妻ともに国民健康保険であるが、平成23年4月以降は夫が後期高齢者医療制度に移行し、妻が国民健康保険に残る場合のことを特定世帯といいます。

○制度改正による激変緩和措置や世帯の合計所得・加入者数に応じて、それぞれ7割・5割・2割の軽減制度を受けることができます。

認定証等の年次更新について

○限度額適用・標準負担額減額認定証について

国民健康保険被保険者の入院時に係る限度額適用・標準負担額減額認定証については、有効期限が平成23年7月31日をもって終了しております。8月1日以降も必要な場合は、申請手続きをお願いします。(保険証と印鑑を持参願います)

※限度額適用・標準負担額減額認定証とは

本人や世帯の課税状況等により、入院時に医療機関へ支払う一部負担金や食事代が減額となる認定証です。

○高齢受給者証について

70歳から74歳の方は保険証に高齢受給者証を添えて医療機関に提示すると、自己負担割合1割(現役並所得者は3割)で医療を受けることができます。

高齢受給者証の有効期限も平成23年7月31日をもって終了しており、毎年8月1日が更新日となっております。

新しい高齢受給者証が7月下旬に送付されておりますのでご確認いただき、有効期限の切れた古い高齢受給者証は苫前町役場町民課又は古丹別支所窓口まで返還をお願いいたします。

お問い合わせ

苫前町町民課しあわせ係 0164-64-2215 (内線226) まで
 苫前町総務財政課税務係 0164-64-2213 (内線215) まで

マイプランをしっかりと

国民年金



ちょっと増やせる

「付加年金」をご存じですか

付加保険料と付加年金の額

付加年金の額は「二〇〇円×付加保険料を納めた月数」の式で計算されます。

例えば、付加保険料を五年間（六〇ヶ月）納めたときの付加保険料総額の二万四、〇〇〇円（四〇〇〇円×六〇ヶ月）に対し、六十五歳から老齢基礎年金とあわせて支給される付加年金の額は年額一万二、〇〇〇円（二〇〇〇円×六〇ヶ月）となります。付加年金を二年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額になるため、二年間で元金が返ってくるようになります。これは、付加保険料を十年納めた方、四十年納めた方についても同じことが言えます。

付加年金は、老齢基礎年金とあわせて受給できる終身年金です。

ただし、物価の上下に対応した「物価スライド制度」（増額や減額）はありませんが、老齢基礎年金とあわせて支給されることから、繰り上げ支給または繰り下げ支給をしたときには、本体の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることになります。

納付期限を過ぎると

納付できません

付加保険料を納められる方は、次のとおりとなっています。

- ① 自営業者などの国民年金の第一号被保険者の方に限られます。
- ② 農業者年金の被保険者は、国民年金の付加保険料を納付（強制適用）しなければならぬことになっています。
- ③ 半額免除などの一部免除を含め、保険料を免除されている方は付加保険料を納付できません。
- ④ 六十歳以上六十五歳未満の方など、国民年金の任意加入者の方も付加保険料を納付することができません。
- ⑤ 国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。

付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなりますが、納付期限を過ぎると納付することができません。また、口座振替や割安になる前納制度も設けられています。

納付をやめても

掛け捨てになりません

納付期限は翌月末日（休日・祝日の場合は翌営業日）です。

戦後海外から引き揚げてこられた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げてこられた方々からお預かり致しました約87万件の未返還の保管証券類をお返ししております。

- 終戦後、海外から引き揚げてこられた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 帰国前に樺太（新岡、大泊、豊栄、留多加など）、満州（瀋陽、吉林、撫順、鞍山など）にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。お気づきの方は、最寄りの税関までお気軽にお問い合わせ下さい。

函館税関札幌税関支署留萌出張所

付加保険料の手続きと相談先は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口または住所を管轄する年金事務所となっています。

なお、付加保険料を納付している方は、いつでも任意のときに申し出てその納付をやめることができますが、その場合でも掛け捨てにはなりません。

ファイヤー通信

9月9日は救急の日

救急医療及び救急業務に対する住民の正しい理解と認識を深めることを目的として、9月4日から9月10日まで『救急医療週間』が実施されます。

古丹別支署では、下記の日程で救急講習会を開催致します。救命のはじめの一步は『あなた』です。是非この機会に受講してみてください。



◇応急手当普通救命講習Ⅰ（AEDを使用した心肺蘇生法）◇

日時 平成23年9月9日（金） 18：00～21：00
 場所 北留萌消防組合古丹別支署2階会議室
 受講対象 15才以上の町民
 申込み 9月7日までに苫前支署もしくは古丹別支署へ申し込み下さい。
 申込み先 古丹別支署（☎65-4119）・苫前支署（☎64-2321）

受講料は
かかりません！



本年1月～6月までの救急出動件数 51件（前年同期 60件）
 本年1月～6月までの救急搬送人員 50人（前年同期 62人）

救急車の適正利用にご協力を

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

第34回苫前町民マラソン大会

期 日 9月11日(日) <小雨決行>
 受付：8：30 開会式：9：00
 会 場 苫前町スポーツセンター及び周辺
 対 象 子どもから高齢者まで
 種 目 マラソン(小中学生(1km・2km・3km・5km)
 親子1km、一般3km又は5km)
 リレー(1周1.3km 3人1組)
 参加料 マラソン：無料、リレー：1チーム500円
 申込み 9月1日(木)までに苫前町公民館へ電話または直接申し込んで下さい。
 その他 町内小中学校及び苫前商業高校は各学校での申し込みとなります。



苫前スポーツ文化×子ども=アスリートと交流しよう!

マラソン大会にあわせて、トップアスリートが持つ豊かな経験を通してどんな困難にも負けない心の強さを身につけ、様々なスポーツに取り組もうという意欲を持ってもらうために、様々な異年齢の子ども達と地域の大人が交流し、もっとスポーツを楽しめるようにみんなで考え、練習します。



期 日 9月10日(土)～9月11日(日)
 ※11日は町民マラソン大会に参加をします。
 会 場 苫前町スポーツセンター
 講 師 エスポラーダ北海道(予定)
 時 間 10日 14：00～16：30
 11日 9：00～12：00
 対 象 小学生以上であればどなたでも

～12月11日開催予定の第2回事業では、講師に元全日本女子バレーボール選手 大山加奈氏を予定しています。～

公民館講座 ふるさと散歩道 (定員：30名 申込み：8月26日まで)

～親子、友達、孫と、ご夫婦で昭和の高台から苫前の町を眺めながら散歩してみませんか～
 日 時：9月3日(土) 9：30～13：00
 場 所：とままえ温泉ふわっと集合 協力者：田島 公司 氏 田口 哲夫 氏
 参加料：大人：1,000円 子ども：500円 (昼食、入浴券付き)



道民カレッジ出前講座 食と健康のつながりを通して

(定員：50名 申込み：9月2日まで)

～「仲間と共につくる健康なまちづくり」～
 日 時：9月10日(土) 10：00～15：30
 場 所：とままえ温泉ふわっと(古丹別方面送迎バス有り)
 参加料：800円(昼食代込み)

- 西岡料理長考案メニューで地産地消を提案「苫前町の農水産物を使った料理」
 講師：とままえ温泉ふわっと 料理長 西岡 達之氏
- カリスマ運動トレーナーが健康づくりを提案「おうちでできる健康づくり運動」
 講師：稚内水夢館プロジェクト推進課 マネージャー 門間 奈月氏



～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 shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp



苫前町町内会連合会より

善意に深く感謝いたします～東日本大震災への義援金～

東日本大震災への義援金は4月1日以降にも個人・団体等から多く寄せられております。広報4月号同様に企業・団体のみを掲載させていただきます。

【企業・団体名】(4/1以降、7/26現在)

苫前婦人会、町日赤奉仕団、苫前建設協会、町高齢者事業団、古丹別幸楽会、苫前はまなすクラブ、町民生委員児童委員協議会、苫前小学校児童会、苫前町町内会連合会、とままえ温泉ふわっとほか個人の方からもたくさんの善意が寄せられております。

秋サケ密漁防止月間

○ 海や川でのサケ・マスを違法に採捕すると法律や規則で罰せられます。

(違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役、又は2百万円以下の罰金を受けることがあります。)

○ 密漁者を発見した場合は、最寄りの警察署や、総合振興局又は振興局の水産課、漁業協同組合に連絡してください。



連絡先 北るもい漁協苫前支所(☎64-2331)
役場農林水産課水産係(☎64-2314)
羽幌警察署苫前駐在所(☎64-2151)
留萌振興局水産係 (☎0164-42-8472)

JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

- ・皮膚科外来日は、
8月…11日(木)、25日(木)
9月…8日(木)、22日(木) です。
- ・皮膚科の外来受診受付時間
午後1時～午後4時15分



混み合いますので、事前の電話予約をお願いいたします。電話でお気軽にお尋ね下さい。

※8月15日(月)厚生連創立記念日のため休診です。

JA苫前厚生クリニック(☎65-3535)

8月31日(水)は、個人事業税(第1期分)の納期限です。

納期限までに忘れずに納税しましょう!

納税には便利な「口座振替」をご利用ください。

- ・個人事業税とは
道内に事務所または事業所があり、個人で事業を行っている方に対して課税される税金です。

問い合わせ先：留萌振興局地域政策部税務課
〈課税に関すること〉0164-42-8417(直通)
〈納税に関すること〉0164-42-8418(直通)

8月 町税の納期

今日は、

町道民税
国民健康保険税

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

風力発電の売電状況
(町営風来望3基分)

23年度の実績 16,849,532円
(H23.3~H23.7)

平成23年7月分の実績
・供給電力量 67,140kWh
842,439円
(昨年実績 1,970,208円)

苫前町の交通事故情報

平成23年7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7月末までの累計

| | | |
|------|-----|------|
| 発生件数 | 死者数 | 負傷者数 |
| 3件 | 0人 | 5人 |

7月31日現在で729日

| 氏名 | 年齢 | 死亡日 | 住所 |
|-------|----|-------|----|
| 伊藤オトミ | 93 | 7月6日 | 旭 |
| 林 ミサヲ | 97 | 6月30日 | 三溪 |
| 伊藤チヨエ | 87 | 6月28日 | 小川 |
| 横野 勝美 | 82 | 6月27日 | 苫前 |
| 柴田 房夫 | 84 | 6月22日 | 旭 |

謹んでお悔やみ申し上げます

| 氏名(夫) | 住所 | 氏名(妻) | 住所 |
|-------|-------------|-------|----|
| 平田 秀喜 | 小樽市 赤松弥生(旭) | | |
| 瀧田 航 | 苫前 小笠原里恵 | 苫前 | 苫前 |

末永くお幸せに

| 氏名 | 父・母 | 出生日 | 住所 |
|-----------|-------|-------|----|
| 佐藤 早夏(長男) | 友樹・裕美 | 6月18日 | 昭和 |

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

| | |
|-----------|---------|
| ○九重白葉会へ | 柴田 年裕 様 |
| ○長島老人クラブへ | 長島 進 様 |
| ○九重町内会へ | 九重 裕 様 |
| ○苫前町内会へ | 苫前 知恵 様 |
| ○長島 | 長島 秀進 様 |
| ○三川 | 三川 裕二 様 |
| ○九重 | 九重 隆 様 |
| ○香川 | 香川 相馬 様 |
| ○社会福祉協議会へ | |

ご厚志に感謝します

第8回北海道風車まつりが、7月24日(日)にとままえ夕陽ヶ丘未来港公園を会場に様々な体験コーナーやイベントが実施されました。その様子について紹介します。



風車まつりギャラリー

風車まつりギャラリー

風車まつりギャラリー

『ちーむわーく
ばっちり!』

1年 檜森 香月さん

わたしとパパの
かおをていねいに
かきました。



お詫びと訂正

広報とままえ7月号の古丹別小学校児童のちびっこギャラリーの上段2番目に掲載した檜森香月さんの作品写真が別の児童の作品を掲載してまいりました。

左記のとおり改めて記載してお詫びします。申し訳ありませんでした。

気温はさほど高くないとのことですが、日中は風もほどこに吹いているのに、夜は寝苦しい日々が続いています。窓を開けても風は入ってこないのに虫が入ってくるため、開けられず：お陰で我が家の扇風機は大活躍、この機会にもう一台購入しようかという話にもなっております。
とにかく暑さと虫がキライです。
(Q)

編集
集
雑
記
帳