



## 公民館講座「お花づくりから始めるまちづくり ~みんなで育てるまち第一歩から」

日 時 11月13日(日) 10:00~15:30  
 場 所 苫前町公民館 対象：一般住民（男性も参加できます）  
 参加料 2,000円  
 講 師 (有)コテージガーデン 社長 梅木 あゆみ 氏  
 内 容 10:00~12:00 講演「お花から始めるまちづくり」  
 13:00~15:30 実習「ガーデニングのつくりかた」  
 意見交換「みんなで育てるまち第一歩」

## とままえクラシック 木管五重奏ウィンドアンサンブル ポロゴ オータムコンサート

女性だけで結成された木管五重奏団によるコンサート。  
 クラシック音楽ファンだけでなく、どなたでもお楽しみいただけます。

日 時 11月19日(土) 開場13:30 開演14:00  
 場 所 苫前町公民館講堂  
 入場料 一般500円(当日700円) 高校生以下100円(当日同額)  
 主 催 とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町文化協会、苫前町公民館



## 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18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)  
 ※苫前町公民館18:30発で送迎バスが運行されます。(復路は20:30頃予定)



## 体育協会・スポーツ少年団合同研修会

日 時 12月10日(土)  
 講 師 (株)東レ 大山 加奈 氏  
 参加料 無料  
 対象者 一般住民(町外可)  
 申込み 12月2日(金)までに苫前町公民館へお申し込み下さい。

○バレーボール教室  
 時間 15:30~17:00  
 場所 苫前町スポーツセンター  
 ○研修会  
 時間 19:00~20:30  
 場所 苫前町公民館多目的ホール

## 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11日(日) 8:45(受付)~11:30(測定結果発表)  
 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・スポーツ交流会((株)東レ 大山加奈 氏)  
 申込み 11月25日(金)までに苫前町公民館へお申し込み下さい。



~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

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15日(木) 苦前町公民館
  - 12月16日(金) 苦前町福祉センター
- ※詳しくは、回覧などでご確認ください。



医療機関・薬局の適正受診にご協力ください

現在、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっているほか、保険料や窓口負担として皆様にご負担いただく医療費が有効に活用されるよう、以下のことに留意し、適正受診にご協力願います。

- ・休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- ・かかりつけの医師を持ち、気になることはまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- ・薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意を)
- ・後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安く済みます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することで、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。

「ジェネリック医薬品希望カード」の例



全国健康保険協会HPより引用



日本ジェネリック医薬品学会HP「かんじゃさんの薬箱」より引用

お問い合わせ 苦前町町民課しあわせ係・けんこう係 0164-64-2215(内線226・273)まで

# マイプランをしっかりと

## 国民年金



### 二十歳になったら国民年金に加入しましょう

国民年金は、老後の所得保障だけではなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。

### 義務と権利

日本国内にお住まいの二十歳から六十歳になるまでのすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、年金を受け取る権利があります。

### 加入手続きが必要なのは

学生や自営業者などの方で二十歳になって、第一号被保険者となる方（学生、自営業者等。フリーターや無職の方も含まれます）は、お住まいの市区町村役場で直接手続きをしてください。

サラリーマンや公務員の第二号被保険者の方や、その第二号被保険者に扶養される配偶者の第三号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

### 保険料は

月額一万五、〇二〇円

国民年金の第一号被保険者の平成二十三年度の保険料額は、月額一万五、〇二〇円です。

学生やフリーターで、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請をすれば保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま国民年金保険料が未納となっていると、老後に年金を受けられなくなったり、年金額が低くなったりする恐れがあります。また、「万が一」のときに障害年金が受け取れなくなる場合もありますので注意してください。

### 保険料が猶予・免除される制度を利用しましょう

「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方のご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

また、学生以外の一一般の自営業者の方などは、経済的な理由等により保険料の納付が困難なときに、ご本人の申請によって「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」を利用することもできます。

申請手続きなど詳しくは、お住まいの市区町村役場、または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

### 訪問買取業者に注意

全国的に家庭を訪問し貴金属を買い取る業者による被害が多発しています。格安な金額で買い取られることや買い取りが法律の適用にならず、一旦商品を渡すと取り戻すことが困難です。買い取り業者が自宅に来た、もしかして被害にあったなどの情報は役場企画振興課(☎64-2212)まで

企画振興課商工観光係

### 借金お悩み電話相談

あなたの借金のお悩みを電話でお話下さい。旭川弁護士会の弁護士が対応します。相談は無料。誰にも知られずに相談できます。

- 相談期間 11月28日(月)～12月2日(金)  
午前10時から午後5時まで  
(午後0時から午後1時まで休止)
- 電話番号 0166-51-9527(問い合わせ・相談)

旭川弁護士会

### 牛乳消費拡大PR用物品の贈呈

モーモーみるく倶楽部代表の伊藤まち子さんと大矢根裕子さんが10月11日(火)来庁し、町内の小中学生が牛乳をたくさん飲んでくれるようにと町内小中学校児童生徒へミルクストロージッパーとクリヤホルダーの物品が贈呈された。



同品は、後日学校に届けられ児童生徒に配布されました。これをきっかけに牛乳好きの子どもが増えてくれることを祈ります。ありがとうございました。

### 骨骨(こつこつ)ヘルシー教室開催のお知らせ

女性に多く見られる骨粗鬆症(こつそしょうしょう)。その予防に効果的な食事と軽めの運動を実践し、骨から美しい体をつくりませんか？

- ・日時 11月30日(水) 午前10時～午後2時
- ・場所 苫前町公民館
- ・参加費 500円
- ・メニュー 白いカレースープうどんほか
- ・参加申込 11月22日(火)までに下記へ電話を

町内の女性であればどなたでも参加OK



苫前町食生活改善協議会(町民課けんこう係 ☎64-2215)

## 「文芸」

(川柳)

老いて尚 未だに字ぶ 事ばかり  
紫陽花の 移りし色に 秋を知る  
傘寿越え 米寿に向けて 生きる欲  
人生の 重い決断 故郷去る  
おじぎする 稲穂に感謝 鎌を入れ

(文責・鎌田)

苫前川柳社

苫前 小島 信子  
苫前 齊数 範章  
留萌市 芳賀 敬美  
札幌市 関 武  
苫前 鎌田 信夫



## 絶対にダメ！破砕ゴミに捨てないで！

ゴミの分別については住民の皆様のご協力をいただいておりますが、最近、破砕ゴミ袋の中に「パソコン」や「バッテリー」が混入されていることが多く見られます。

住民の皆様の中で、もし捨てられるゴミを何ゴミで処理したらよいかわからない場合は、下記まで問い合わせ願います。



破砕ゴミ袋に入っていたパソコンやバッテリー



また、上記のように破砕ゴミ袋からゴミがはみ出した状態でゴミステーションに入れられていることもあります。

ゴミがゴミ袋からはみ出している状態のものは、回収しないこととしていることから、切断したり、折り曲げたりするなどして袋内に収めるようご協力をお願いいたします。

町民課けんこう係(☎64-2215)

## 児童虐待は人権侵害です～子どもを虐待から守るために～ 11月は児童虐待防止推進月間です。

「児童虐待の防止等に関する法律」では、「何人も児童に対し、虐待をしてはならない(児童虐待の禁止)」と規定されています。また、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、市町村や児童相談所などの関係機関に通告することが義務づけられています。

次のようなことに気づいたら虐待行為の疑いがありますので、通告することが必要となります。

- ・近所から叩く音や叫び声が聞こえる
- ・不自然な傷が多い子どもがいる
- ・衣服や体がいつも極端に汚れている子どもがいる
- ・小さな子どもを置いて頻繁に外出している
- ・車内に子どもが放置されている

通告者のプライバシーは法律で保護されています。その気づきによって大切な命が守られることがあるかもしれませんが、見つけたときは勇気を出して最寄りの児童相談所、市町村、民生委員・児童委員などに早めにご連絡下さい。

児童相談所では、専門の職員が調査、指導を行い、必要な場合は子どもを児童相談所や施設などで緊急に保護します。(問い合わせは下記まで)

旭川児童相談所(☎0166-23-8195)・児童相談所全国共通ダイヤル(☎0570-064-000)

## 平成23年度留萌管内教育フェスティバル「出会えー留」

11月12日(土)10時30分より留萌市中央公民館において留萌管内の児童・生徒が日頃の学習活動の成果を発表します。今回は地域の方々にも協力していただいて子どもから大人まで誰もが楽しめるプログラムになりましたので、頑張っている児童・生徒たちの姿を、ぜひ見に来てください。

皆様のご来場をお待ちしています！

- 【体験コーナー】 ものづくり体験教室、ラグビー体験、餅つきなど
- 【実演コーナー】 マイコンカー、鮭の解体、石狩鍋(ふるまい)など
- 【発表・展示コーナー】 吹奏楽演奏、学習成果パネル紹介など
- 【販売コーナー】 生徒開発商品・生産物(鉢花、野菜など)など
- 【子どものあそびフロア】 昔あそび・食育コーナーなど

留萌教育局(☎0164-42-8507)



平成21年度 出会えー留(苫前町開催)の様子

## 11月は労働保険適用促進強化期間です！

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか？

労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

問い合わせ先：厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課

または、最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課(☎011-709-2311)



## 地域活性化2011 プレミアム地域振興券販売のお知らせ

昨年、好評だった商工会のプレミアム地域振興券が本年度も発売されることとなりました。500円券と1000円券のセットでの販売で、数に限りがありますので、ご注意ください。(1人5セットまで購入可能)

- ・利用期間 平成23年11月14日～平成24年2月15日
- ・販売期間 平成23年11月14日～平成23年11月18日

※ 11月14日は70歳以上の方のみ

11月15日より全町民対象(70歳以上の方含む)

※詳細は、回覧やチラシで確認をお願いします。

苫前町商工会

販売価格	10,000円(プレミアム分2,000円)	
販売数	2,500セット	
額面及び内訳	1枚500円券 12枚綴 6,000円	1枚1,000円券 6枚綴 6,000円
発券種類	商・サービス業等 プレミアム地域振興券	全業者共通プレミアム 地域振興券
使用範囲	商店・飲食店・理美容店・サービス業のみ	左記+土木建築業者・セイコーマート

※ラッキー賞で商品券が当たる(中身を確認下さい)



## 11月は「労働時間適正化キャンペーン期間」です

労働時間を適性に把握し、時間外・休日労働の削減に努めましょう。また、過重労働による健康障害を防止するため健康管理体制を整備し、長時間にわたる時間外・休日労働を行った労働者に対する面接指導等、労働者の健康管理の取り組みを進めましょう。

労働基準法に違反する「賃金不払い残業」は、あってはならないものです。労働時間を適性に把握するための責任体制を明確にし、労働時間管理のシステム、チェック体制を整備しましょう。

厚生労働省ホームページで、職場の労働時間に関する情報を受け付けています。

(受付期間 11月1日(火)～30日(水))

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/campaign.html>

厚生労働省・北海道労働局・各労働基準監督署

## 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17日(木)

12月: 12月1日(木)、15日(木)、29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。

受付  
13時～16時15分



JA苫前厚生クリニック(☎65-3535)

## 地上デジタル放送移行後の問い合わせは

7月24日にアナログ放送から地上デジタル放送に移行し2ヶ月が経過しましたが、本町でも地上デジタル放送がうまく受信されないなどの連絡が住民の方から寄せられています。

もし、天候などの影響で地上デジタル放送がうまく受信されない日もあるなどの状況がありましたら、下記まで連絡いただきますようお願いいたします。



デジサポ道北(☎0166-30-0101)

## 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

23年度の実績 25,758,254円  
(H23.3～H23.10)

平成23年10月分の実績

・供給電力量 342,910kWh  
4,302,662円  
(昨年実績 4,609,700円)

## 苫前町の交通事故情報

平成23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23年10月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
5件	0人	8人

10月31日現在で **821日**

## 11月 町税の納期

今日は、

固定資産税  
国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料  
の納付月です。  
納期内納入にご協力願います。

## 北海道総合畜産共進会で入賞

安平町で開催された第15回北海道総合畜産共進会で岩見の丹羽秀樹さんが、ジュニア2歳クラスにおいて全道各地から参加した29頭の中で全道2位にあたる1等2席を獲得した。



おめでとうございます。

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
平田フミ子	83	10月5日	古丹別
森川昇	83	10月7日	九重
川島和夫	77	10月11日	九重
福士信義	74	10月14日	力旭
加藤カツ子	80	10月19日	古丹別

高橋敏雄(旭)岡安香保(東京都)

末永くお幸せに

戸籍の小箱

町社会福祉協議会へ  
○羽幌町

ミカエル祭実行委員会 様

「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

『カブトムシとクワガタ』

羽根を上手く描いたので、よかったです。



1年 嶋崎 空都くん



『友達の顔』



1年 小林 志乃さん



友達の目を描くのが難しくて大変でした。

『空想画』

シャチの色が上手にできてよかったです。



1年 野澤 龍平くん

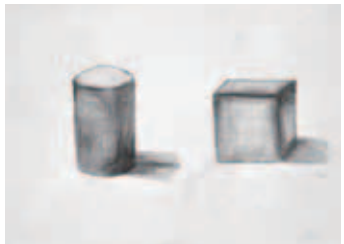


『立体』

かげをつけるのが、難しかった。



2年 檜谷 祥貴さん



『自然を大切に』



2年 岸 仁美さん



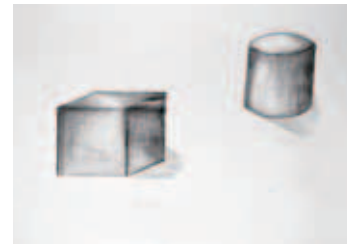
レタリングが結構うまくできたので、良かったです。

『立体』

遠近がうまくかけたので、よかったです。



2年 高田 里帆さん



子どもゆめ基金「苫前スポーツ文化×子ども＝アスリートと交流しよう！」参加者募集

日時 12月11日(日) 午前9時～午後1時30分
場所 スポーツセンター
(株)東レ 大山 加奈氏
9:00 自分の体力を知ろう
10:30 体を動かす楽しさを感じよう
12:00 昼食(各自持参)
12:45 異年齢グループ会議
「苫前スポーツサミット」
(みんなのアイディアで、ロゴを考えよう)



町民参加ちょこっと運営委員会

『手』



3年 横内 聡くん



影をうまくつけられました。多少もちもちさせすぎましたが、手の質感を出せました。

編集 雑記帳

10月といえば学芸会・文化祭シーズンで、各校に取材させていただきました。その中でも古丹別小学校6年生の劇「サザエさん」の完成度の高さに感動しました。

町内の小学校の中でも1番人数が多い23人全員が自分の役割を果たし、体育館の後ろまで聞こえるようセリフを発し、そしてフィナーレのダンス。会場で鑑賞されていた父母・祖父母や地域の方々からも大きな拍手とともに、感動の涙を流される方もいたようです。担任の先生と児童が1つの目的に向かって「少しでもよいものを見せたい」という気持ちが伝わってくるような劇で、私がこれまで見てきた中でも最高の作品だったように思います。

新学習指導要領などにより学芸会のために使われる時間も少ないと思われまふ。また、6年生ということで恥ずかしさや照れなどで、特に演劇となると指導される方も難しい時期だと思います。

そんな中でも素晴らしい作品を見せていただきました。私たちも町民劇でお褒めの言葉をいただけるよう、頑張らなくちゃと思いました。(Q)