

健康
ばんざい

『風邪にも負けず!』

今月の担当は駒井栄養士です。

寒くなり、風邪の気になる季節になりました。風邪はウイルスによって引き起こされます。引きやすい人と滅多に力からない人の違いは何が関係しているのでしょうか。体質や生活環境にもよりますが、毎日の食事や暮らし方が大きく影響しているようです。年末の忙しい季節を乗り切る、風邪に負けない生活を心がけたいものです。

◇予防の3原則!

風邪に負けない体作りの3つのポイント「栄養・休養・運動」です。健康な体を保つ3つの要素について探ってみましょう。

その1 野菜パワーで免疫力を高めよう!

日々の食事から体は作られます。様々な食材の機能性や効果が聞こえてきますが、体によい食品も悪い食品もあります。量がポイントです。バランスのよい食事と一般的に言われていますが、特に不足しがちな野菜の摂取を意識して心がけたいものです。ヒトが体内でつくれないビタミンが野菜や果物にはたくさん含まれています。一日5皿の野菜メニューを食卓に、まずは付け合わせのミニトマトから、野菜パワーで体の調子を整え免疫力を高めましょう。

その2 休養：熟睡してま

すか?

体調が悪くなるのは、体からの「休め」サインかも知れません。ついついムリをしがちな時期ですが、夜更かしや睡眠不足が続くと体の免疫システムがうまく作動しません。免疫を司る細胞が更新される夜は、しっかりと睡眠をとることが大切です。

その3 運動：1日10分息

のはずむ機会を

食べることは忘れなくても、なかなか体を動かす機会は少ないのではないのでしょうか。脂肪燃焼効果のある「有酸素運動」は、激しいスポーツやランニングだけではありません。しっかりと呼吸ができ、強さで、10分以上続けられることがポイントです。近くまで外出する際に車を使わず、意識して歩くことも有効です。暖房のそばを離れて汗をかくことで血行がよくなり、さらに免疫細胞の活性化も促します。健康相談では、簡単な体操やストレッチを学ぶことができますので、ご利用下さい。

健康相談

・毎月第2金曜 10時～11時半

・苫前町公民館和室

・12月20日(火) 10時～11時

・福祉センター和室

+ Dr.小野の処方せん

小児気管支喘息(1)

小児の気管支喘息は、発作性にヒューヒューという喘鳴を伴う呼吸困難を繰り返す疾患であり、発生した呼吸困難は自然に、ないし治療により軽快、治療する。

乳児喘息(2歳未満)は気道感染の有無にかかわらず、明らかな呼気性喘鳴で3回以上のエピソードを繰り返した場合に乳児喘息と診断する。

小児気管支喘息の発症・増悪の予防には、それらを引き起こす危険因子を除去することが重要である。

主な危険因子には、

- ①アレルゲン(ダニ、イヌ・ネコの毛など)
- ②感染
- ③大気汚染
- ④受動喫煙
- ⑤食品及び食品添加物

などがある。

喘息は慢性的気道炎症疾患であり、長期の管理を必要とする。

また、その過程においてしばしば急性発作が起きることも多い。

～次号に続く～



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

「3日分の食糧を～緊急時に備える食環境～」

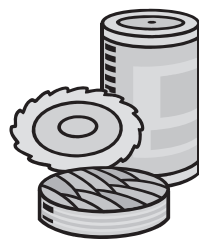


昨年は新型インフルエンザの影響による食料備蓄が勧告されました。ご家庭では、どのくらい行っていますか。災害だけでなくいざという時は突然訪れます。「いつか」ではなく「いつでも」

準備しておくことが大切ですが、何をどのくらい備蓄しておけばよいのでしょうか。重要なのはお水そしてその他の食品です。



1日に必要とされる一人当たりの飲料水は約3L、3日分とすると2Lのペットボトル5本分になりますが、飲み水のほかにも私たちの生活に水はかかせません。



トイレやお風呂、炊事、洗濯が一日の使用量の9割を占めます。水道から水が出なくなったときを想像してみてください。生活に使う水はお風呂のくみ置きでも対応できそうですが、飲食物に使用できるお水は、少しずつ各家庭で備えておきたいものです。

食品は第1にお米、次にさんまや貝の缶詰、高野豆腐、トマト缶や果物の缶詰、ひじきなどの海藻の乾物も長持ちし重宝します。

大切なのは普段の食事でも使えること。いつまでも日持ちするわけではありませんので、備蓄しながら普段の食卓にも使い慣れていくと無駄がありません。

家庭用食料品備蓄ガイドより引用

苫前町子どもかるた大会

「冬期間のスポーツ」といわれる百人一首。この大会の上位4チームは、1月15日に羽幌町で開催予定の中部3町村子どもかるた大会への出場資格を得ることができます。

昨年は、この大会で勝ち進んだ苫前町の中学生が全道大会への切符を手に入れています。

3人の仲間同士で出場し、熱い冬のひとときを過ごしてみませんか？

日時 平成24年1月8日(日) 9:00~
会場 苫前町公民館
部門 小学生の部、中学生の部
参加料 無料



かるた講習会、開催中!

開催日: 12月14日、16日、21日
時間: 19:00 ~ 21:00
会場: 公民館

初心者、大歓迎!

芸術文化助成事業「6週間のダンスレッスン」

日時 平成24年3月4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 草笛光子、太川陽介
入場料 一般 2,000円 (当日券 2,500円)
高校生以下 1,000円 (当日券 1,500円)
主催 とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町、
苫前町教育委員会、(財)北海道文化財団
北海道新聞社

チケットが完売した場合は、当日券の販売はございませんので、予めご了承下さい。

※12月1日チケット発売予定



数年前に夫婦でフロリダへ越してきたリリーは、出張個人ダンスレッスン「6週間でマスターする6つのダンスレッスン」を申し込む。しかし彼女が住む海辺のコンドミニアムを訪れたダンスインストラクターのマイケルと、レッスン初日そうそう激しい喧嘩をしてしまう。互いをなかなか認める事が出来なかった二人だが……

反発しあいながらもダンスレッスンを重ねるうちに心を通わせていく、年齢も生き方も違うリリーとマイケル。ウィットに富んだ会話と美しいダンスを通じて、現代でもっとも大切なものは何かを伝えていく珠玉の作品です。



町内のスキー場がオープンします! 苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場



開設期間 平成24年1月6日(金) ~ 2月29日(水)
定休日 毎週火・木曜日 (町内小中学校の冬休み期間中は、火曜日のみ定休)
リフト運行

	1月6日~1月16日の期間	1月17日~2月29日の期間
平日	13:00~20:45	18:30~20:45
土曜・祝日	13:00 ~ 20:45	
日曜日	13:00 ~ 15:45	



※ 積雪の状況により、オープン日が変更になることがあります
※ 16:45~18:30はメンテナンスのため、リフト、ロッジともに休業になります
※ ロッジはリフト運行終了後15分間、ご利用できます

リフト料金

利用券区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	500円
高校生	200円	1,000円
一般	310円	2,030円

★スキー置き場に個人のスキーを置くことはできませんが、破損、紛失等については一切責任を負いません。(スキー靴はお持ち帰り下さい)
★開設期間、リフト運行時間等は積雪などの天候により変更になる場合があります。

~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

国民健康保険ガイド

入院する前に限度額適用認定証の申請をしましょう

保険医療機関へ入院する予定がある場合、加入する医療保険から事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口へ提示することで窓口での支払いを負担の上限額までにとどめることができます。

以前は高額療養費として事後に申請をする必要がありましたが、あらかじめ上限額までの支払いにとどめられるため申請の手間が省けるほか、医療機関へ一度に支払う費用を少なくすることができます。

なお、国民健康保険税に滞納等があると交付できませんので、あらかじめご相談願います。

70歳未満の方

国民健康保険に加入している70歳未満の方が入院したとき、医療機関に保険証と限度額認定証を提示すると、医療機関での支払いが自己負担限度額までとなります。

区 分		限度額	4回目以降	交付される認定証
住民税課税世帯	上位所得者 (※1)	150,000円 医療費が500,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	83,400円	限度額適用認定証
	一 般	80,100円 医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	44,400円	限度額適用認定証
住民税非課税世帯 (※2)		35,400円	24,600円	限度額適用認定証 標準負担額減額認定証(※3)

※1 上位所得者とは、世帯に属するすべての被保険者の所得から33万円を差し引いた金額の合計額が600万円を超える世帯を言います。

※2 世帯主と世帯に属するすべての国保加入者全員が住民税非課税の非課税であることとなります。なお、所得の申告がされていないと上位所得者とみなされます。

※3 標準負担額減額認定証は、入院時の食事代の負担が軽減されます。

70歳以上75歳未満の方

70歳以上75歳未満の方は、住民税非課税世帯のみ発行されます。

70歳未満の方とは異なり、外来(個人単位)と世帯単位(入院・外来)を別々に計算し自己負担の上限額が適用されます。

右の表を参照願います。

区 分	70歳以上自己負担限度額	
	個人単位(外来)	世帯単位(入院を含む)
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%
一 般	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯 (低II)	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯 (低I)	8,000円	15,000円

交通事故に遭ったら・・・

国民健康保険・後期高齢者医療加入の方が交通事故にあったら、町民課しあわせ係へご連絡願います。

交通事故の医療費は、加害者が全額自己負担すべきものですが、届け出により国民健康保険・後期高齢者医療で治療を受けることができます。

ただし、あくまでも国民健康保険・後期高齢者医療が一時的に立て替えるということで、後から加害者へ請求しなければなりません。

国保へ届ける前に加害者から治療費を受け取ったり、示談で済ませてしまうと、あとで加害者に請求できなくなり、被害者自身にも思いがけない負担がかかる場合がありますので、示談の前に必ず速やかに「第三者行為による被害届」を提出してください。

国民健康保険一部負担金
(窓口での一部負担金)
減免制度について

災害など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり、医療費の支払いが困難となった世帯が申請することで、実収入月額や預貯金等の判定基準により判断され、医療費の減免や徴収猶予を受けることができる制度です。

詳細は下記まで問い合わせ願います。

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

マイプランをしつかりと

国民年金



「カラ期間」をご存じですか？

加入期間が足りず年金が受けられないときは

二十歳から六十歳までの四十年間、国民年金、厚生年金などの公的年金制度に加入し保険料を納めた方には、六十五歳から月額六五、七四一円の老齢基礎年金が支給されます。

ところで「老齢基礎年金を受けるのに加入期間が数年足りなかつた」といった深刻な話を耳にすることがあります。

老齢基礎年金を受けるためには、二十五年以上公的年金制度の保険料を納めた期間が、国民年金保険料を免除された期間が必要ですが、この二十五年にはいわゆる「カラ期間」(合算対象期間)も含まれます。

カラ期間とは

カラ期間とは、右記の二十五年の資格期間に算入されませんが、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、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つた次の人の期間などとなっています。

- ①昭和六十一年三月まで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
- ④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

本人の申出が必要です

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、原則としてご本人の申し出に基づきカラ期間の有無が調査されます。

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があると思われる方は、年金事務所または役場町民課住民係の担当窓口にご申出を申し出て相談してください。

カラ期間がない方は

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は六十歳から七十歳になるまでの間に国民年金の任意加入者になることもできます。この場合の保険料の額は、一般の第一号被保険者と同様、平成二十三年度は月額一五、〇二〇円となっています。

ただし、任意加入者には免除制度がないので、ご注意ください。任意加入についても年金事務所または役場町民課住民係の担当窓口にご相談ください。また、年金の相談は、電話に

よるねんきんダイヤル(〇五七〇(〇五)一一六五)を利用することもできます。

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第九回)

戦没者等の死亡当時のご遺族で平成17年4月1日から平成21年3月31日までに公務扶助料、遺族年金等を受けていた方が亡くなるなどで、平成21年4月1日において公務扶助料、遺族年金等を受けていた方がいない場合に特別弔慰金が支給されます。

対象となるご遺族で請求されていない方は、下記窓口へ問い合わせ願います。

町民課住民係 (☎64-2215)

戦没者遺族相談員について

戦没者遺族の方々の恩給や年金・弔慰金の受給、生活上の困りごとなどの相談は、国の委託を受けた相談員が応じます。

戦没者遺族相談員(苦前・羽幌・初山別担当)
森 晃一(☎65-4325)

相談内容

- ・戦没者遺族の各種年金、弔慰金等の相談
- ・戦没者遺族の生活上の問題に関する相談等

12月 町税の納期

今月は、

**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。

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

拉致問題など北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を上げて取り組むべき課題とされる中、この問題に関心と認識が大切です。

これらの件で情報をお持ちの方は警察までお知らせ下さい。

羽幌警察署 (☎62-1110)

苦前町の交通事故情報

平成23年11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11月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
5件	0人	8人

11月30日現在で **851日**

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

23年度の実績 30,687,538円
(H23.3~H23.11)

平成23年11月分の実績

・供給電力量 392,850kWh
4,929,284円
(昨年実績 5,464,185円)

「文芸」

(川柳)

昆布だし 朝の味噌汁 今日の糧
浜仕事 冷えた身体に しみる熱燗
ふる里に 吹く風すべて エネルギ―
振り絞る 知恵もなくなり 老いて行く
老い追み 軽くなつてく 秤の目

(文責・鎌田)

苦前川柳社

苦前 小島 信子
苦前 齊敷 範章
留萌市 芳賀 敬美
札幌市 岡 武
苦前 鎌田 信夫

ファイヤー通信

消したはず 決めつけないで もう一度

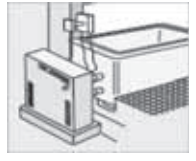
楽しい正月を迎えるためにも火の用心をお願いいたします。

歳末特別警戒実施 12月25日～31日まで

セツピ（まきだれ）等による落雪や屋根の雪降ろしによりガス配管等が破損する恐れがあります。ガス容器庫を設けるなどの対策をとっておきましょう。



給湯器の排気が悪いと点火ミスによるトラブル発生の原因にもなります。給湯器の排気筒が正しく設置されているかを一度専門業者（有資格者）に見てもらいましょう。



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

JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

受付 1時～4時15分

12月：12月29日(木)
1月：1月12日(木)、26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。(☎65-3535)



JA苫前厚生クリニック

苫前町成人式のお知らせ

対象	平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの方
日程	平成24年1月8日(日)13:00～ (受付：12:20～12:50)
会場	苫前町公民館講堂（苫前町字古丹別187-15）

●**該当者には往復ハガキで案内をお送りします。**
◎転出された方などで出席希望の方は、12月22日(木)までに公民館(☎65-4076)へ申込み下さい。保護者からの申込みでも結構です。
※申込みが遅れた場合、しおりに掲載されない場合があります。

苫前町公民館

戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

- 対象 旧ソ連邦又はモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方。(平成22年6月16日以前に亡くなられた方は対象外です)
- 請求期間 平成24年3月31日まで
- その他
 - ・請求期間内に特別給付金の支給請求をしなかった場合は、支給されません
 - ・請求書をお持ちでない方は、当基金から請求書類を送付しますので、至急お電話ください。
 - ・既に特別給付金を受給した方は、再度の請求はできません。

独立行政法人平和記念事業特別基金 事業部特別給付金認定担当
0570-059-204 (ナビダイヤル) 受付時間 平日9時～18時

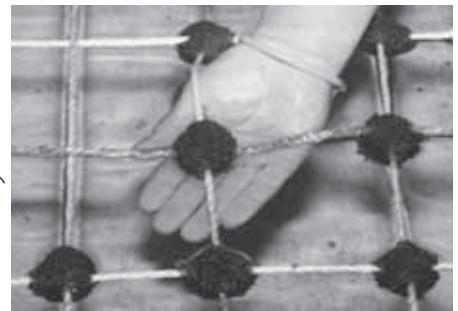
見つけたら、ご一報を!! 留萌中部ハタハタ研究会

当研究会では、ふ化放流の事業を行い「ハタハタの資源を増やそう」と努力しております。

近年、苫前、羽幌、初山別の海岸にハタハタのブリコ(卵)が打ち上げられておりますが、そのブリコはすでに受精しておりまだ生きています。もし、浜を歩いてブリコを見つけた方は、下記まで連絡をお願いします。

◆連絡先 北るもい漁協苫前支所 砂原 ☎64-2331

※ 留萌中部ハタハタ研究会は、苫前、羽幌、初山別の青年で組織して活動しています。



地域振興券とラッキー賞商品券の使用期限

商工会で発行している地域振興券とラッキー賞商品券の使用期限は、平成24年2月15日までとなっております。

期日を過ぎましたら使用できなくなります。また、地域振興券と現金との引き換えはできませんので、ご注意ください。

三國	伊藤	土田	氏名	立松
文義	友一	富雄	年齢	優汰
95	81	80	死亡日	長男
11月	11月	10月	住所	浩三
20日	12日	31日	住所	陽子
日	日	日	住所	見
苫前	古丹別	古丹別	住所	

謹んでお悔やみ申し上げます

ご成長をお祈り申し上げます

山田唯勝(古丹別) 工藤瑞恵(留萌市)

末永くお幸せに

戸籍の小箱

○古丹別	加藤	満	町社会福祉協議会へ
○古丹別	加藤	満	古丹別連合町内会へ
○古丹別	加藤	満	古丹別

ご厚志に感謝します



戸田 綾香



苫前民謡千鳥会



古丹別小5年生



舞踊友の会



北鼓響★星壱龍千組



苫前鱗萃会・龍舞翔乱



クリスタルコーラスwithウィンドセブン



苫前婦人会



古丹別小4年生



苫前商業高等学校吹奏楽部



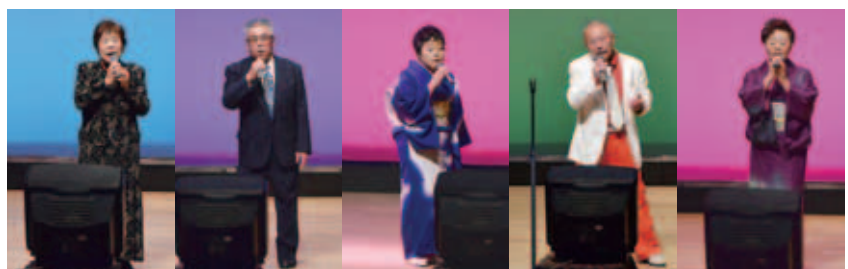
大正琴苫前町同好会




苫前中&古丹別中吹奏楽部



苫前小5年生



古丹別カラオケ愛好会



ミニパインに実がついた

三溪の加藤利光さん宅で育てているミニパインに実がついた。

加藤さんは3年ほど前に友人から苗をもらったものの、なかなか実がならずあきらめかけていたが、9月頃に実のようなものが出始め、10月上旬に小さな実がなり、現在では3つの実がついた。

実も心もプチ南国気分を味わった。

12月は町税等の「滞納整理強化月間」

道町民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税や使用料等の納め忘れはありませんか。

12月は「滞納整理強化月間」として本町では未納となつて居る方への電話による催告や催告書の発送、自宅や勤務先を訪問しての催告、給与や預貯金の差し押さえを実施します。

納付されていない方は早急に納付されるようお願いいたします。一括納付が困難な方は納税相談も受け付けておりますので、電話または担当窓口にご相談ください。

○問い合わせ
役場総務財政課税務係
(☎64-2213)