

**全商検定でがんばる！ ～全国商業高等学校協会主催検定3種目以上1級5名・商業経済全科目1名合格者表彰～**



全国商業高等学校協会（全商）の各種検定で苫前商業高等学校（佐藤雅人校長）の中村百夏さん、瀬波ももかさん、前川智輝くん、矢崎功人くん、森楓真くんが1級3種目以上、佐藤慎吾くんが商業経済全科目に合格した。

中村百夏さんは八種目中七種目を取得、全道での合格者はわずか9人のみで同校では平成16年以来13年ぶりとなる。中村さんは「合格したいという願いを支えてくれた先生方に感謝、将来は医療事務系の仕事を目指しているので活かしていきたい」と述べた。

また、同校初の全科目合格を果たした佐藤くんは「うれしい。自分をほめてあげたい」と話した。

**北海道教育実践表彰 ～苫前商業高等学校 瀧川直子養護教諭～**



2月22日（木）苫前商業高校（佐藤雅人校長）の瀧川直子養護教諭が同校で北海道教育実践表彰（教職員表彰）を井之口淳治留萌教育局長から伝達された。

井之口教育局長は「これからも校内の相談体制、特別支援の充実に努力して全道へ発信してください」と述べた。

瀧川教諭は「身の引き締まる思い。与えられた機会を活かされたのは、校長をはじめ、同僚の支えがあったとのこと。この表彰に恥じない仕事を続けたい」と喜びと決意を語った。

**雪中ソフトボール大会**



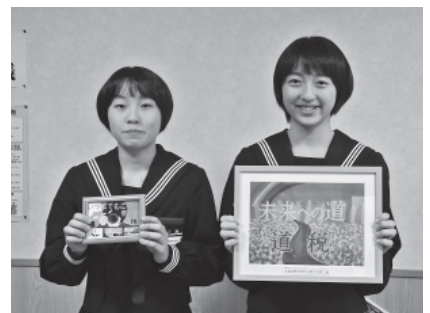
3月4日（日）第5回「道新杯雪中ソフトボール王座決定戦」（苫前町雪中ソフトボール実行委員会主催、加納喜久雄委員長）が町野球場で開かれ、23チーム351人が参加した。

苫前町のチームはもろんのこと、羽幌、留萌、天塩、増毛、美深、名寄、士別、新篠津など遠くからも参戦している。

加納委員長は「多くの皆さんの協力で実施されている。今や他市町村からも参加していただくようになった。ソフトボールを通じて交流を図り、町が元気になるようにこれからも開催していきたい」と話した。

優勝チーム  
ホワイトワングズ（古丹別）

**税をテーマとした全道中学生ポスター展 ～野村心優さんが北海道教育長賞**



第32回全道中学生の税をテーマとしたポスター展で古丹別中学校（大井学校長）2年の野村心優さんが道教育長賞、同2年生の清水寧音さんが留萌振興局長賞を受賞した。

美術を指導している梅原賢伸教諭は「野村さんは、花畑が多いイメージを大事に表現していた。清水さんは、カメラを持つ手の表現など細かな色づかいができたのが受賞につながった」と話した。

道教育長賞を受賞した野村さんは「色合いを工夫してきれいに見えるよいう花の形も考えた。思っていたより賞が獲れても嬉しい」と喜びをかみしめていた。



また今回のコンクールでは、苫前中学校（森正彦校長）2年の加賀谷柗次さんと佐藤杏奈さんが留萌振興局長賞を受賞した。

加賀谷さんは「野生動物のすみかが減っていると感じた。緑を増やしてほしい」と思って描いた」と話していた。

また、佐藤さんは「自信がなかったのでこの賞が獲れるとは思ってなかった。親には大変よくできましたとほめられた」と喜びを語った。

昨年は馬の絵作品展でも入選・入賞と全道レベルの作品を描きあげている中学生、今後が期待される。



3月1日(木)

苦前商業高等学校

3月12日(月)

苦前中学校

3月13日(火)

古丹別中学校

# 町内各学校・保育所で卒業式・卒園式

## おめでとう! さるなる飛躍を!

3月17日(土)

苦前小学校

3月19日(月)

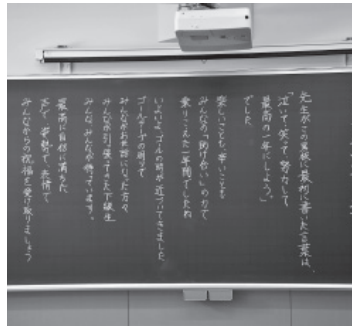
古丹別小学校

3月23日(金)

古丹別保育所

3月24日(土)

認定苦前こども園



### 「広報とままえ」に皆様からの声を!

身近な珍しい出来事、珍品、奇品、おもしろい話、自分の体験談、趣味、作品などをお待ちしております。

さらに、広報誌に対する意見・要望などもお寄せくだされば幸いです。

また、広報誌に掲載されている画像がほしい(電子データによる配布のみ)などの希望にも応えていきたいと思ひます。

お問い合わせ 企画振興課広報広聴係

TEL64-2212 FAX64-2142



健康ばんざい

「年に一度は健診を

受けまじょう」

今月の担当は 新田保健師長です

今回は、特定健康診査について、ポイントを五つにまとめお知らせします。

町では、「年に一回、自分の健康状態を確認するために健診を受けましょう。」と呼びかけています。それは、日本人の死因の約六割は生活習慣病であり、そのほとんどは慢性の病気で治療期間が長くなりがちです。さらに進行して合併症が現れると、介護が必要な状態となるリスクも高くなるからです。

一・年一回の健診受診を勧める理由

その一・高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の初期には、痛みや具合の悪さなど自覚症状のないことが多く、目に見えないところで進行する。これらの病気を予防し、自分の健康状態を確認するためには、特定健診を受けることが効果的。上手に活用することが効果的。その二・特定健診は生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診だが、メタボだ

けではなく、血管の老化（動脈硬化）の発見にも役立つ。その三・町では特定健診の費用を助成しており、お得。30歳代の町民は、加入している保険に関わらず、誰でも無料で受診でき、さらにお得！

その四・治療中の方も受診できる。治療している病気を確認し、総合的な身体の状態を確認できる。

二・町の特定健康診査状況

町では、年2回の集団健診のほか、町が契約している医療機関での個別健診や人間ドック受診者の連携をおこなっています。

町の受診率は、平成28年度の目標（第2期苦前町特定健康診査等実施計画より）50%のところ26・0%であり、前年度より下回りました。特に40〜44歳、60〜64歳の受診率が低い状態です。平成30年度は国が示す目標60%を掲げており、1人でも多くの健診受診をお待ちしています

○30年度の健診日程（集団）

冬期		夏期		日にち	会場
十二月二日（日）	公民館	六月二日（土）	福祉センター		
十二月一日（土）	福祉センター	六月三日（日）	公民館		

※ 冬期は胃・肺・大腸がん検診と同時に実施します。

※ 事前申込が必要ですが、健診の対象など、詳細は回覧等を御確認ください。

※ この集団健診日に受診できない方は、個別健診として、町と契約している苦前厚生クリニックなどの医療機関で受診できます。

○毎年受けている人からの声  
 ・「〇〇を食べ過ぎたので、この数値が上がったのだと思う。」  
 ・「減量のため、間食を控えた。努力の結果が数値に表れ、良い通知表をもらった。これでまた一年元気で過ごせる。」

「健診は悪いところを見つけないが、大丈夫なところ

見つけて保障してもらおう機会と思つていたので、今後でも毎年受けていきたい。」  
 その中でも、「なるべく病院や薬に頼らず元気でいきいきと生活したい。」という言葉がありました。

このような思いを抱いている方は他にも大勢いると思います。この願いを実現するためには、身体の中で起こっている変化を健診の結果を通して知り、生活習慣で見直すところはなにかをチェックし、改善することが早道です。

生活習慣病は重くなればなるほど心臓病や脳卒中などの合併症などの治療にお金がかかる上に、食事制限や運動など、するべきことが多くなります。しかし、軽いうちであれば、生活習慣を見直すだけで、元の健康な身体に戻ることができ、治療が必要な段階であっても、ごく限られた薬の内服により、体調がよい状態を保つことができるようになります。

三・健診で、再検査・精密検査が必要と言われたら、早めに病院で検査を受けましょう。

再検査や精密検査の指示があれば、受診することによりさらに詳しく正確な結果が得

ます。また、治療が必要になった場合にも、早く発見、治療を開始することで治しやすくなります。メタボでなくても、血圧が高かったり、血糖値が高い、LDLコレステロールが高い場合には、動脈硬化から脳梗塞などに移行するリスクが高いことが分かっていますので、注意が必要です。

四・生活習慣の改善には特定保健指導を利用しましょう。

町では、保健師や管理栄養士が運動や食事について、その方の状況に応じた健康づくりの支援を行っておりますので、ぜひ特定保健指導の対象になりましたら活用しましょう。なお、この事業は保険者からの助成により、40歳から74歳の国保加入者については無料で受けることができます。28年度にこの事業を活用した方は、対象者14名中7名おりました。今後多くの方に活用いただきたいと思います。

五・治療中の病気になる方は、受診や内服を継続しましょう。

定期的な受診されている方は適切な治療を継続し、合併症や悪くなること（重症化）を予防することが重要です。



## 寿いきいき教室

平成29年度第6回の寿いきいき教室を、3月15日（木）苫前町公民館で開催し、71名のご参加をいただきました。

寿いきいき教室では4回目の講演となる齊藤美香歯科衛生士から、「食べて・飲んで・笑おう～健康けんこうで健康いきいきライフ～」と題して口腔機能の維持向上の大切さについてお話しいただき、正しい歯磨きの仕方や義歯の手入れ、唾液の分泌や顔や口の筋肉を動かす「あいうべ体操」などについて学びました。また、洗口液や保湿剤、歯ブラシの硬さや歯磨き粉の選び方について紹介がありました。

齊藤講師からは、「お口の健康は全身の健康につながります。飲み込む力はトレーニングで良くなります。顔や口を動かすこともトレーニングになります。一生おいしく食べるために、定期的に歯医者さんに診てもらい、毎日ちょっとだけ努力しましょう。」とのまとめの言葉がありました。

教室前と途中休憩後にはそれぞれ15分ほど「元氣いきいき体操」を実施し、運動も行いました。

この教室は、今年度も年6回奇数月に実施しますので、ぜひご参加ください。

## 元氣いきいき教室

今年度第1回の参加者を現在募集中です。

この教室は3か月（全8回）の短期集中型運動教室で、参加対象者は65歳以上80歳位までの方で、次のチェック項目で、**太字の回答が1～5の項目で3つ以上、又は6～8の項目で2つ以上あった方のうち、包括支援センター職員との面接後、教室参加が必要と判断された方**です。

運動の機能	1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
口腔の機能	6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	7	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	8	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

教室の日程は、平成30年度版の介護予防（いきいき）カレンダーをご覧ください。

地域包括支援センター職員（保健師や主任介護支援専門員）から個別に参加の案内がありましたら、ぜひ参加を御検討ください。

### 29年度卒業生の声（一部ですが紹介します）

- ・元氣いきいき教室の仲間に入れていただき、始めは参加するのがおっくうだったが、日々教えてもらった体操などを実践して、身体の動きが良くなったり、軽く感じるようになったので良かった。
- ・今までこのような教室には参加したことはなかったが、足の突っ張りがなくなったため楽になり、教室にも楽しく参加することができた。3か月間があっという間だった。
- ・声をかけられたが、教室に参加するのがおっくうで、しぶしぶ参加した。参加してみるととても楽しかった。今後も体操も続けます。
- ・3か月間、みんなと学ぶことができてよかった。いろいろと楽しいことがあり、体力もついて体も軽くなった。

### ◆事業のお知らせ◆

5月10日（木）の寿いきいき教室は、年2回の体力測定の回となります。前回と比べて御自身の体力が維持できているか、ぜひ確認にいらしてください。午前中は一般参加者、午後は元氣いきいき教室卒業生と分けて実施する予定です。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり  
国民健康保険ガイド

後期高齢者医療制度のお知らせ

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つ以上が合併した状態です。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。

集団健診は、6月と12月に実施しますので、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	場所	受付時間	注意事項
6月1日（金）	公民館	① 午前6時～午前7時 ② 午前7時～午前8時 ③ 午前8時～午前9時 ④ 午前9時～午前10時	※待ち時間が短くなるよう事前に時間を決めてお呼びしています。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
6月2日（土）	福祉センター		
6月3日（日）	公民館		
12月1日（土）	福祉センター		
12月2日（日）	公民館		

この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニック、北海道立羽幌病院にて個別健診を受けましょう。健診のお申し込み・詳細は、保健福祉課けんこう係（64-2215）までご連絡下さい！

特定健診の受診率向上にご協力ください

苫前町では上記のとおり「特定健診」を実施していますが、国が目標とする受診率60%に対し、苫前町の受診率は26.0%（平成28年度）と大きく下回っています。今後も国が目標とする受診率を達成できない場合、苫前町国民健康保険税が上がるなどの影響が考えられます。

また、地域の実情に合った様々な健康づくり事業を企画実施していく際には、町民の方々の健診結果を分析することが大変重要となります。

このため、苫前町国民健康保険に加入されている皆様（特に40歳以上の方々）には、是非、年に1度受診していただきますようお願いいたします。

なお、病院で定期的に検査を受けいて、特定健診を受診していない方は、その検査結果を町に提供していただくと特定健診を受診したことになり、受診率の向上や苫前町の医療分析により皆様の健康サポートをしていくことができますようになります。

ご協力をお願いします。

※検査結果は病院から町に提供していただくことになり、提供していただいた検査結果は健康管理以外の目的以外には使用しません。



お問い合わせ 苫前町税務町民課 ☎64-2213

マイプランをしっかりと  
国民年金  
「平成30年度国民年金保険料・前納制度について」



◆国民年金保険料

平成30年度の国民年金保険料額は、月額16,340円となりました。

◆前納制度(保険料の前払い)

国民年金保険料は、あらかじめ複数月分を納付する前納制度を利用すると、毎月納付に比べて割引となります。割引額は下の表をご覧ください。

◆口座振替・クレジットカード納付の方法

- ① 2年度分の前納（4月～翌々年3月分）
- ② 1年度分の前納（4月～翌年3月分）
- ③ 6ヶ月分の前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）
- ④ 毎月（早割） ※納付期限より1ヶ月早く振替。口座振替のみ。
- ⑤ 毎月（割引なし）の5種類から選択して申し込むことができます。

平成30年4月分からの①～③の新規申込みは終了しました。現金納付による平成30年4月からの2年前納は、5月1日までに納付ができる場合は納付書の発行ができます。年金事務所までお申出くだ

円

30年度 前納期間	口座振替			現金（納付書）・クレジットカード		
	1回あたり納付額	翌月末払比割引額	2年分換算割引額	1回あたり納付額	翌月末払比割引額	2年分換算割引額
2年	377,350	15,650	15,650	378,580	14,420	14,420
1年	191,970	4,110	8,220	192,600	3,480	6,960
6か月	96,930	1,110	4,440	97,240	800	3,200
当月末払（早割）	16,290	50	1,200	口座振替のみ可能		
翌月末払	16,340	0	0	16,340	0	0

届出・申請のマイナンバー利用について

国民年金にかかる届出・申請については、基礎年金番号に代わり、マイナンバーによる申請ができます。マイナンバーがわかるもの、本人確認ができるものを御持参ください。添付書類の省略については、年金機構と自治体の情報連携が延期されたことから、ひきつづき添付書類の準備が必要となります。

【給付】国民年金からの所得税の源泉徴収について

日本年金機構では、扶養親族等申告書の業者による入力誤り等の問題で、2月の支払い時に正しい源泉徴収税額を反映させることができなかつた方については、4月の支払いまでに調整できるよう対応しております。

この件に関しては、フリーダイヤル0120-051-217（平日8:30～17:00）までお問合せください。

※口座振替の申込・お問い合わせ  
留萌年金事務所  
0164(43)7211  
苦前町税務町民課  
(64)2213

平成30年度調理師試験受験者の募集

平成30年度の調理師試験が次のとおり実施されます。受験を希望される方はご応募ください。なお、試験会場や申し込み方法などの詳細はお問い合わせください。

試験日 平成30年8月22日（水）

試験地 滝川市

受験資格 学校教育法第57条（高等学校入学資格）に規定する者で、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院等の施設又は飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業等に該当する営業において平成30年5月25日（金）までに2年以上の調理の業務に従事した者

申込期間 5月14日（月）～5月25日（金）

手数料 6,900円（相当額の北海道収入証紙）

受験願書の配布先及びお問い合わせ

北海道留萌保健所 企画総務 ☎ 0164-42-8326

北海道留萌保健所 天塩支所 ☎ 01632-2-1179





## 文化施設・スポーツ施設オープン

### ■ 苫前町郷土資料館

開館期間 5月～10月  
開館時間 10:00～17:00  
入館料

区分		小・中学生	高校生・一般
個人	町内	50円	100円
	町外	100円	300円
団体		10人以上3割引(10円未満切捨)	

※小学校就学前児童無料

休館日 月曜日(夏休み期間は無休)  
※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日

### ■ 苫前町B&G海洋センタープール

開館期間 5月15日～9月30日  
開館時間 午前 10:00～12:00 午後 13:00～17:00  
夜間 18:00～20:30

※5・6・9月の平日は夜間のみ、土・日・祝日は午前・午後

使用料

区分	小・中学生		高校生		一般	
	1回	シーズン券	1回	シーズン券	1回	シーズン券
町内	50円	510円	100円	1,020円	200円	2,050円
町外	100円	510円	200円	1,020円	300円	3,080円

休館日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日

### ■ 苫前町野球場

開館期間 5月～10月  
開館時間 9:00～21:00  
照明使用料 20分320円

### ■ スポーツ広場

開館期間 5月～10月  
開館時間 9:00～日没

### ■ パークゴルフ場(苫前・古丹別)

開館期間 5月～10月  
開館時間 6:30～日没  
用具貸出 スポーツセンター  
苫前町郷土資料館

## チャレンジデー2018の開催について

### 対戦日:平成30年5月30日(水)苫前町(16回目) VS 秋田県大潟村(4回目)

苫前町は今年度も「住民の健康づくり」と「住民の連帯感」を高めるキッカケづくりを目的としてチャレンジデーに参加します。5月30日(水)の午前0時から午後9時の間に、町内で15分間の運動をした方の参加率を競います。今年度の対戦相手は秋田県大潟村です。

住民の健康づくり、住民の参加による元気なまちへのキッカケとして、皆さまの積極的な参加をお待ちしております。

- 参加対象 町民はもちろん、町内に勤務・通学されている町外の方も対象となります。
- 実施方法 町内で、屋内や屋外を問わず自分の健康を意識した、15分以上の運動が対象となります。(徒歩での通勤、自宅や勤務中にストレッチをするなど、自分の体力に合わせた活動がかまいません。)
- 報告方法 町内各所に設置した回収箱に報告書を入れてください。詳しくは回覧でお知らせします。



## 苫前町公民館図書室・役場ロビー図書コーナーの雑誌をご利用下さい

今年度、苫前町公民館図書室・役場ロビー図書コーナーで定期購入する雑誌です。最新刊以外のバックナンバーは貸出可能です。ぜひ、ご利用下さい。

### 【苫前町公民館図書室】

ハルメク ゆうゆう きょうの健康 オレンジページ NHKすてきにハンドメイド  
子供の科学 サンキュ L E E この本読んで コットンタイム  
月刊ニュースがわかる

### 【役場ロビー図書コーナー】

レクリエ 写真ライフ ダ・ヴィンチ ドゥーパ ESSE MORE 正論 HO

～あなたの生涯学習、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

## 自転車には防犯登録とツーロックを

例年、雪解けを迎えると、自転車を利用する機会が増えるとともに、自転車の盗難被害が増加します。

### 1 大切な自転車を盗難被害から守るために

自転車には、備付け錠のほか、丈夫なU字型錠などでツーロックをして大切な自転車を盗難被害から守りましょう。

### 2 万が一、被害に遭ったときのために

ア 自転車の防犯登録をしましょう。

イ 防犯登録をすると、防犯登録番号や車体番号から持ち主が分かるため、万が一、盗難被害に遭った場合でも、被害回復の可能性が高くなります。

ウ 防犯登録の手続きは、自転車の販売店で行っています。

### 3 自転車盗難防止の基本

ア わずかな時間の駐輪でもツーロック！

イ 自宅や駐輪場でも油断せずにツーロック！

ウ 防犯登録は忘れずに！



## 自動車税の納期限は5月31日（木）です。 忘れずに納期限までに納めましょう。

自動車税は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者（所有権留保付自動車動車の場合は使用者）に課税される税金です。

・自動車税納税通知書の配付日は、5月7日（月）です。

お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部（電話011-746-1190）までご連絡ください。

・自動車税は、金融機関や郵便局のほか指定のコンビニエンスストアで納めることができます。

・インターネットの専用サイトからクレジット納税することができます。

・今年から自動車税を納期限までに納税すると、応援店で特典サービスが受けられる「自動車税スマイル納税キャンペーン」を実施します。詳細は、道税ホームページをご覧ください。

・不明な点は、お問い合わせください。

問い合わせ先：留萌振興局税務課

☎0164-42-8418（8時45分～17時30分）

## イベントカレンダー

4月→5月

日	月	火	水	木	金	土
					4月 20 胃・肺・大腸がん検診 (午前6時～・公民館)、 結核予防健診(10時30 分～10時40分・公民 館)・午後地区巡回	21 胃・肺・大腸がん検 診(午前6時～・福 祉センター)、結核予 防健診(11時～11時 10分・福祉センター)
22 胃・肺・大腸がん検 診(午前6時～・公 民館)、結核予防健診 (10時30分～10時40 分・公民館)	23	24	25	26	27	28
29	30	5月 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 寿いきいき教室 (公民館) 午前 9時30分～	11 健康相談(公民 館) 午前10時～ 午前11時30分	12
13 緑ヶ丘公園さくらまつり 場所：古丹別緑ヶ丘公園 午前11時～	14	15 B & G海洋セン ターオープン	16 乳児健診・相談 (公民館) 午前 中～	17	18	19



## 農地の賃借料情報の提供について

平成21年12月15日施行の農地法改正により標準小作料制度は廃止されたことに伴い、農業委員会が「賃借料情報」を提供しますので、参考としてください。

なお、この「賃借料情報」は実勢の集計値であり拘束力はなく、賃借料決定の参考として提供するものですから、実際の契約の際には貸し手と借り手の両者でよく協議したうえで決定してください。

### 苫前町賃借料情報

平成29年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10アール当たり）は、以下のとおりとなっています。

#### 1：田（水稻）の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
苫前町	基盤整備地域	108,800円	14,000円	6,000円	30
	未整備地域	7,600円	8,500円	5,000円	21

#### 2：畑（普通畑）の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
苫前町	基盤整備地域	2,000円	2,000円	2,000円	20
	未整備地域	3,000円	5,000円	2,000円	25

\* 1 データ数は、集計に用いた筆数です。

\* 2 金額は、算出結果を100円未満で四捨五入しています。

## 平成30年度保険料率改定のお知らせ

### 【協会けんぽ北海道支部からのお知らせ】

平成30年度の保険料率改定について

平成30年3月分（5月1日納付期限分）より健康保険料は10.25%（プラス0.03%）、介護保険料率は1.57%（マイナス0.08%）となります。健康保険料率の引き上げに関しまして、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

### 【お問い合わせ先】

全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部

☎011-726-0352（代表）

## 『ファイアー通信』 『火の用心 ことばを形に 習慣に』

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント！ 【期間 4月20日（金）～ 4月30日（月）まで】  
 - 3つの習慣・4つの対策 -

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

火の取り扱いには十分に注意し、3つの習慣と4つの対策に取り組みましょう。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEL 64-2321  
 古丹別支署 TEL 65-4119

## JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

●診療時間は次のとおりとなっています。

### 【内科ほか】

	診療時間	受付時間
午前	8:30~12:00	8:30~11:45
午後	13:30~17:00	13:30~16:00 (金曜日のみ)

### 【特殊外来（慢性腎臓病外来）】

内科と同じ時間帯で予約制により診察しています。  
詳しい内容を知りたい方は当院スタッフへお問い合わせください。

### 【管理栄養士による「今日から改める食事療法・なんでも相談」内科】

内科と同じ時間帯で予約制により診察しています。  
詳しい内容を知りたい方は当院スタッフへお問い合わせください。

### 【皮膚科】

	診療時間	受付時間
診療日	隔週木曜日の午後	※予約制です。
午後	13:00~17:00	13:00~16:15

### ご注意を！

- ・ 午後の訪問診療などで医師が外来の際や予防接種などでお待ちいただく場合があります。
- ・ 具合が悪くて来院される方はなるべく午前中または午後の早い時間帯での受診をお願いいたします。（遅い時間の来院は、当院での検査、他院への紹介の際に支障がでることがあります。十分な診療を行うためにもご協力をお願いします）
- ・ わからないことがあれば、電話でお気軽に問い合わせ下さい。

#### 4・5月の外来日は

4月：4月18日（水）

5月：5月16日（水）

午前・午後とも予約制です。ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

#### 4・5月の外来日は

4月：4月19日（木）

5月：5月17日（木）・31日（木）

午前・午後とも予約制です。ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

## 不法無線局から暮らしを守れ！

免許がない不法無線局は、携帯電話やテレビ・ラジオの障害を起こしたり、警察、消防、救急、防災行政無線など、人命にかかわる重要な無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

総務省 北海道総合通信局では、電波監視を実施し、適正な電波環境の維持に努めています。電波に関する困りごとやご相談は下記へお問い合わせください。

■問い合わせ 総務省 北海道総合通信局 ☎011-737-0099

〈電話受付時間 8:30~12:00、13:00~17:00（土・日・祝日を除く）〉

■電子メール soudan-hokkaido@soumu.go.jp

### 4月 町税の納期

今月は、

## 軽自動車税

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)

29年度の実績 9,128,967円  
(H30.3)

平成30年3月分の実績  
供給電力量 470,808kWh  
9,128,967円  
(昨年実績 6,255,795円)

### 苫前町の交通事故情報

平成30年3月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

平成30年3月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 8件

交通事故死ゼロ日数は  
3月31日現在で374日

## お詫び

- 3月号表紙の3月1日現在の人口に誤りがありました。  
(誤) 3,175人 → (正) 3,184人
- P2記事  
とままえ舞台鑑賞友の会  
(誤) 加藤隆雄会長 → (正) 池田民治会長
- P14ちびっ子ギャラリー  
(誤) 野崎 凜 → (正) 野崎 凜  
訂正し深くお詫び申し上げます。

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死日	住所
猫島 一義	101歳	2月6日	旭
佐藤 トミ	89歳	3月15日	古丹別
西田ケイ子	85歳	3月9日	長島

### 戸籍の小箱

長島町内会へ  
古丹別連合町内会へ  
古丹別 鈴木 満 様  
町社会福祉協議会へ  
古丹別 西田 松 様  
古丹別 西田 松 様  
古丹別 西田 松 様

「厚志」に感謝します



# 卒園・卒業ギャラリー



認定荻前こども園



古丹別保育所



荻前小学校



古丹別小学校



荻前中学校



古丹別中学校



荻前商業高等学校



卒業おめでとう!

## 編集雑記帳

記録的な大雪で、ついこの間まで路肩に高く積もっていた雪があつという間に融けだし、すっかり春めいてきました。

3月は卒業シーズン。全ての学校・保育園(所)におじやまして、心にしみる卒業式をカメラ片手に感じていました。

昨年の卒業式もそうでしたが、卒業生も在校生も先生方もみんな一緒に涙をする光景は、涙せんのめっぽう弱くなった私には涙をこらえる力はずにありません。泣きながらシャツターをひたすら押していました。

高校時代の恩師であったある先生が今年退職されました。今でも尊敬する先生で時々会う機会もあるのですが、その先生が贈ってくれた言葉に「二期一会」「友は永遠の宝」今でも大切にしている言葉です。何十年経っても自分のことを覚えていてくれます。ありがたいですね。

(P)