

## 苫前町内の介護保険サービス事業所について

今回、町内にある介護保険サービスの事業所について、まとめてみました。

	サービス種類	事業所・住所	電話番号
在宅等	訪問型サービス（従前相当・A） 訪問介護	苫前町ヘルパーステーション 苫前町字旭37番地の1	64-2387
	通所型サービス（A）	苫前町生きがいデイサービスセンター 苫前町字旭105番地の7	64-2680
	通所型サービス（従前相当） 通所介護	苫前町デイサービスセンター 苫前町字旭105番地の7	64-2480
	介護予防短期入所生活介護 短期入所生活介護	苫前幸寿園 苫前町字旭105番地の7	64-2076
	居宅介護支援	社会福祉協議会ケアプランセンター 苫前町字旭37番地の1	64-2387
	介護予防ケアマネジメント 介護予防支援	苫前町地域包括支援センター 苫前町字旭37番地の1	64-2215
施設等	介護老人福祉施設	苫前幸寿園 苫前町字旭105番地の7	64-2076
	介護予防認知症対応型共同生活介護 認知症対応型共同生活介護	グループホーム優芽 苫前町字古丹別249番地の9	65-3013

一部のものを除き、介護保険のサービスを利用するときには、要介護（要支援）認定を受ける必要があります。申し込み手続や、日常生活での不安・困っていることがあれば、お気軽に地域包括支援センター又は保健福祉課しあわせ係まで御相談・お問い合わせください。

## 寿いきいき教室

平成30年度第2回の寿いきいき教室を7月19日（木）苫前町公民館で開催し、66名の御参加をいただきました。

江別市在住で音楽療法士として活躍されている畠山悠子氏を講師に迎え、歌に合わせて体を動かしたり、懐かしい童謡や歌謡曲を春から冬まで巡るような構成で、思い出しながら歌ったりと、音楽による介護予防について学びを深め、楽しい時間を過ごしました。

畠山講師からは、「歌うときは、口を広げて、笑顔で歌いましょう。」との言葉があり、歌謡曲の作詞された時代背景について説明を聞きながら、参加者のみなさんの歌声が会場に響き渡り笑顔も多く見られました。歌の合間には隣同士で思い出話をしたり、休憩時間には仲間を見つけて話す場面も見られました。

### ◆事業のお知らせ◆

8月31日（金）の介護者家族の集いは、苫前町公民館で9時30分より開催します。また、9月6日（木）の寿いきいき教室では、言語聴覚士の北風祐子氏を講師に迎え、お口の健康について学が予定です。

お問い合わせ 苫前町地域包括支援センター ☎64-2215



後期高齢者医療制度のお知らせ ~高額療養費と高額介護合算療養費の見直しについて~

高額療養費の限度額が見直しされます

● 高額療養費の限度額が、平成30年8月から次のとおり見直しされます。

【平成30年7月まで】

区 分		1か月の自己負担限度額 (※1)	
		外来 〔個人単位〕	外来+入院 〔世帯単位〕
現役並み所得者		57,600円	※2 (44,400円) ※3
一般		14,000円 ※4	57,600円 (44,400円) ※3
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

【平成30年8月から】



区 分		1か月の自己負担限度額 (※1)	
		外来 〔個人単位〕	外来+入院 〔世帯単位〕
現役並み所得者	課税所得 690万円以上	$252,600円 + (医療費 - 842,000円) \times 1\%$ (140,100円) ※3	
	課税所得 380万円以上	$167,400円 + (医療費 - 558,000円) \times 1\%$ (93,000円) ※3	
	課税所得 145万円以上	$80,100円 + (医療費 - 267,000円) \times 1\%$ (44,400円) ※3	
一般		18,000円 ※4	57,600円 (44,400円) ※3
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※1 月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより加入する方（障害認定で加入する方は除く）は、加入した月の自己負担限度額が1/2に調整されます。

※2 (医療費総額 - 267,000円) × 1% + 80,100円です。

※3 多数該当（過去12か月に3回以上世帯単位における高額療養費の支給に該当し、4回目以降の支給に該当）の場合の自己負担限度額です。

※4 1年間の外来の自己負担額合計の限度額が144,000円となります。

高額介護合算療養費の限度額が見直しされます

● 高額介護合算療養費の限度額が、平成30年8月から次のとおり見直しされます。

区 分		現行	平成30年8月～
現役並み所得者		67万	【課税所得690万円以上】 212万円
			【課税所得380万円以上】 141万円
			【課税所得145万円以上】 67万円（改正なし）
一般		56万	56万円（改正なし）
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万	31万円（改正なし）
	区分Ⅰ	19万	19万円（改正なし）

8月から被保険者証は「もも色」、限度額適用・減額認定証は「あお色」です

お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601まで  
 苫前町税務町民課おもてなし係 ☎64-2213まで

## マイプランをしっかりと 国民年金 「年金保険料の納め忘れはありませんか…」



過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することが出来る「後納制度」が、まもなく終了を迎えようとしています。

【平成30年9月30日制度終了】  
後納制度は、過去5年間のうち、免除や納付猶与もせず未納となったままになっている保険料がある場合に、さかのぼって納付することが出来る制度です。

ただし、この後納制度は平成30年9月30日までの時限措置のため、平成30年10月以降は、納付忘れの保険料は本来の法律により2年間で時効を迎え、以降は納付することができなくなりますので御留意ください。

当時は収入状況などによって納付していなかったり、納付をうっかり忘れていたが、今なら保険料を納付することが出来るという方は、ぜひこの制度を利用し納付をお願いします。

【納めたほうがよい】  
老齢年金を受け取るためには保険料納付済期間や免除期間、厚生年金等の加入期間、

合算対象期間（カラ期間）などを合わせた期間が10年以上あることが条件ですが、年金受給額を満額受け取るためには40年の納付が必要です。40年に満たない方は、保険料納付済期間が多ければ多いほど満額に近づけることができます。

いま後納制度を利用できる方がさかのぼって1ヶ月分の保険料を納めると、将来受け取る年金額は年額1,600円ほど増額させることができます。

また、現時点で将来年金を受け取るための資格期間の10年に満たない方も、いまなら5年間はさかのぼって納付することが出来るので、老齢年金の受給資格を得られる可能性があります。

【それでも納付がいきなり…】  
ここまで、納付忘れの保険料を5年間さかのぼって納付することが出来る後納制度の話をしました。が、「収入が少なく保険料を納付することができない」、「仕事を辞めてしまっただけで保険料をいまず納付できない」といった経済的な

事情等により保険料を納付できない場合は、未納のままにはせず、まずは市町村や年金事務所まで御相談をお願いします。

保険料を免除したり納付猶与したりする制度があります。認められれば申請時点から2年1か月前までの期間の保険料を免除等することが出来ます。免除期間は保険料を受給するための資格期間に含まれません。また、免除等が認められた保険料は最大10年間さかのぼって後から納付することも出来ます。「追納制度」と言います。3年以上さかのぼる場合は一定の保険料額が加算されます。

### ご相談・お問合せ

- 留萌年金事務所 0164-43-7211
- 苫前町税務町民課 64-2213

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書は役場窓口までお持ちください。必要な書類が不明な場合は御相談ください。

## ファイヤー通信

## 9月9日は救急の日

9月9日（日）～15日（土）までの1週間は「救急医療週間」です



「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務について皆様に理解と認識を深めていただき、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。

“救命の第一歩は応急手当から” 日頃から心肺蘇生法やAEDの使い方を身に付けておくと、いざという時に役立ちます！ 是非、応急手当やAEDの使い方について、知識や技術を身に付けてみませんか。

### ◇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30年9月14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
- 受講料 無料
- 申込み 9月13日（木）まで
- 申込み先 古丹別支署（☎65-4119）・苫前支署（☎64-2321）



■平成30年6月30日までの救急出動件数は56件となっています。

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

## 『シニアスクール』の参加者を追加募集します

興味のあることや身近な問題等をみんなで学び体験することを目的に、登録制のシニアスクールを開催しています。一年を通して仲間と活動してみませんか。

**対象** 概ね55歳以上の町民  
**申込先** 苫前町公民館 (65-4076)  
**活動内容**



7月	開校式・バードテーブルづくり (実施済み)	1月	調理 (ピザほか)
8月	フラワーアレンジメント	2月	切り絵
9月	遠足 (バードウォッチングと散策)	3月	教養講座 (海鳥について)・閉校式
11月	鮭トバ作り	*日時は参加登録者と調整して決定し、都度お知らせします。	

## 『第41回苫前町民マラソン大会』の参加者を募集します

**日時** 9月9日(日) 受付開始8:30 開会式9:00

**場所** 苫前町公民館周辺

**主催** 苫前町体育協会

**対象** すべての町民、町外の方も参加できます

**種目** 1km 親子の部 (未就学児と保護者)、小学1・2年生男子の部、小学1・2年生女子の部

2km 小学3・4年生男子の部、小学3・4年生女子の部、小学5・6年生女子の部

3km 小学5・6年生男子の部、中学生女子の部、一般男子の部、一般女子の部

5km 中学生男子の部、一般男子の部、一般女子の部

\*一般の方は3kmか5kmのどちらかを選択してください

**参加料** 小中学生100円、高校生以上300円 \*親子の部は無料

**申込み** 9月3日(月)までに申込用紙と参加料を苫前町公民館又は福祉センターに提出してください。

**その他** 詳しくは回覧、新聞折込、小中学校を通して配布されるチラシをご覧ください。



## 演劇公演『センチメンタル』 脚本・演出：弦巻啓太

**日時** 9月29日(土) 午後6時30分 (開場は30分前)

**会場** 苫前町公民館

**入場料** 前売り 一般 2,000円 (当日2,500円) 高校生以下 500円 (当日1,000円)

**内容** 1984年、教師として働く時任秀深は妻の静を病で失おうとしていた。静が息を引き取る前、秀深は「二人で生活した時間を忘れない」と約束するが、時間の経過とともにいつしか変わっていき…。

**主催** とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町、苫前町教育委員会

『苫前公演にあたって』 弦巻楽団 代表 弦巻啓太 ※昨年度のとままえ町民劇『結婚しようよ』の脚本・演出 今年もまた苫前の海を、山を、町を見ることができのを嬉しく思います。昨年のとままえ町民劇『結婚しようよ』の本番の盛り上がりは、忘れられない熱い体験でした。「演劇の半分は観客が作る」ということを苫前の皆さんから改めて学びました。

『センチメンタル』はホームドラマであり、ドタバタ喜劇であり、ラブストーリーです。人生に現れる「別れ」をととも後ろ向きに描いた作品です。前向きではなく、後ろ向きです。辛いことや悲しいことを、「乗り越えよう」と僕たちは教えられて大人になりました。しかし、後ろ髪を引かれる気持ちがあります。乗り越えたことで落としてしまった物だってあるんじゃないか。それは成長ではなく、鈍感になっただけじゃないか。

そんな想いがテーマになった作品です。ぜひ劇場で一緒に体感しましょう。あなたにとっての大切な人のことを思い出しながらご覧ください。演劇の半分は観客が作るのですから。



## 『苫前町公民館図書室』臨時閉館のお知らせ

ワックス清掃作業に伴い、苫前町公民館図書室を臨時閉館します。

臨時閉館日：平成30年9月16日(日)、17日(月・祝)

～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

## 水難事故を防止しましょう。

海や川、湖等で遊ぶ時は、次の点に注意し事故を防止しましょう。

- 波の力で倒されたり、沖に流されたりする危険があります。  
水辺で遊ぶ子供の近くから離れないようにしましょう。
- 指定された海水浴場内で、遊泳しましょう。  
遊泳禁止区域では、離岸流や急な深み等多くの危険があります。
- 体調不良時や飲酒後の遊泳は危険です。  
体調不良時や、お酒を飲んだ後は呼吸が乱れやすいので入水を避けましょう。
- 釣りをするときは、救命胴衣を必ず着用して、安全な場所で行いましょう。  
高波時の防波堤、流れが速い岸边、滑りやすい岩場には近寄らないようにしましょう。
- 水上オートバイは遊泳区域に入らないこと。  
安全航行に努め、救命胴衣を装着しましょう。



問い合わせ先 羽幌警察署 ☎0164-62-1110

## 夏バテ予防に！「スムージー」レシピのご紹介

暑さで食欲が無いときや、一度に多くの栄養素を摂取したいと考える際のお手軽な方法として「スムージー」をご紹介します。

「キュウリとメロンのスムージー」約200ml（エネルギー85kcal・食物繊維2.0g）

【材料】 ●キュウリ1本 ●メロン1／4個 ●レモン大さじ1

【作り方】

- ①キュウリは、気になる場合、上下の堅い部分を取り除いてください。
- ②キュウリとメロンを一口大にカットして入れます。
- ③レモン汁大さじ1をミキサーに入れて混ぜる。かたまりがなくなったらできあがり。  
※水分が少なくミキサーが動きづらいときは、適宜水分を追加してみてください。



【問合せ先】留萌振興局商工労働観光課 ☎0164-42-8105

## 平成31年度留萌管内町村採用試験について

平成31年度留萌管内町村職員採用資格試験(初級一般事務及び初級消防)が次のとおり実施されます。

### ●受験資格

平成7年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方

(高卒程度で短大卒・専門学校卒も含む。ただし、大学卒業及び卒業見込みは除く)

また、初級(消防)は次の身体等に関する要件が必要です。

なお、救急救命士資格取得者及び資格取得見込者の採用を優先します。

身長	160cm以上	視力	両眼とも裸眼視力0.3以上で矯正視力0.7以上
体重	50kg以上	色覚	正常な者
胸囲	身長の2分の1以上	聴力	左右正常であること
自動車運転免許証	普通自動車運転免許を有する者(普通AT運転免許除く)。また、普通自動車運転免許を有する者は採用後3年以内に自己負担で大型自動車運転免許を取得できる者。		
居住要件	採用時まで勤務地に居住できる者		

### ●試験日

平成30年10月14日(日)

### ●試験申込み受付期間

平成30年8月1日(水)～平成30年9月6日(木)

<問い合わせ> 留萌町村会 ☎0164-43-4456

### 「雷に注意」

旭川市の雷日数（平年値）を見てみると、8月が1.9日、9月が2.1日の発生で、夏から秋にかけて多くなっています。



雷雲接近の前兆として、

- ◆雷鳴、雷光が近づいている
- ◆真っ暗な雲が近づいてくる
- ◆冷たい風が急に吹く

などがあります。

雷から身を守るためによく「時計、めがねなどの金属類をはずす」と思われている方も多のですが、これはあまり効果がありません。その理由は、人間の体の大部分が水分であり、雷は水に流れやすいためです。

雷から身を守るためのポイントを紹介しますので、参考にしてください。

- 遠くの雷も短時間で頭の上にくることがあります。ピカッ・ゴロと感じたら屋外から室内、車内に避難してください。  
(車内は表面を電流が流れるため安全です。また、屋内でも木造家屋では柱に寄りかかっていたら危険です。)
- 避雷針のない建物に落雷すると建物の表面を電流が流れますので、軒先の雨宿りは危険です。
- 大きな木、高い鉄塔等は落雷を受けやすく、2 m程度の距離まで二次的な落雷（側雷）が起きます。4 m以上離れてください。
- とがったものは危険（電流を流しやすい）です。傘、釣竿あるいはゴルフクラブ等は手放すか、頭の位置より低くしてください。
- 室内では、電力・通信線から電流が進入する可能性がありますので、電気器具やパソコン等はコンセントから抜いたほうが安心です。
- 逃げ場がないときは、姿勢を低く（足を閉じてうずくまる姿勢）して雷雲が去るのを待ってください。

問い合わせ先 旭川地方気象台（電話：(0166) 32-7102）  
旭川地方気象台ホームページアドレス  
<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

## イベントカレンダー

8月→9月

日	月	火	水	木	金	土
	8月					
	20	21 健康相談（福祉センター）午前10時～午前11時	22	23	24	25 公民館講座「化石発掘体験」（公民館）午前8時集合
26	27	28	29	30	31 介護者家族の集い 午前9時30分～	9月 1 公民館講座「化石クリーニング体験」（公民館）午前9時～午前12時
2	3 MRIによる脳検診（福祉センター）	4 MRIによる脳検診（公民館）	5 MRIによる脳検診（公民館）午前のみ	6 寿いきいき教室	7	8
9 町民マラソン大会（公民館）午前8時30分受付	10	11	12 乳児健診・相談（公民館）	13	14 健康相談（公民館）午前10時～午前11時30分	15
16	17	18	19			

**第15回北海道風車まつりが**、7月22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。その様子をギャラリーとして紹介します。



## 編集雑誌記帳

今年の夏は日照不足で寒い日が続いたと思えば、7月後半からはぐーっと気温が上がり暑い日が続きました。

九州や中国・四国地方では異常なまでの局地的豪雨により災害に遭われた方の復旧作業が続いていますが、連日の猛暑により避難者にとっては過酷な環境での生活を強いられていることを考えると胸が痛みます。

さて、児童・生徒にとっては楽しい夏休みもあとわずかとなりました。私もちよっと早めの夏休みを取り、子どもと夏休みの思い出づくりいろいろなと行楽地に出かけました。

私の子どもの頃と言えば、部活をして、海に行って、真っ黒く日焼けをし、夏休み1週間前には汗だくで宿題に終われる毎日だったことを記憶しています。

ここ最近では、都心部での行楽地はともかく、海水浴場などに来る観光客は管内的にも減少していると聞きます。子どもの数も確かに減少していますが今の世の中がそうなのでしょうか。子どもの頃の体験は、大人になっても語り継がれるもの。たくさん思い出をつくらせてほしいですね。

(P)