

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。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを早期に発見し生活習慣病を予防することです。その背景として、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。

1回目の集団健診は6月に行われ、個別健診と併せて66人の方に受診していただきましたが、この人数は、国から指定された目標受診率の3分の1にも満たない数字となっています。この目標を達成出来なかった場合、数年後には重傷の方が何人も現れ、町が負担する医療費が多額により保険税の増税に繋がってしまいます。

現在、通院している方も対象となりますので、まだ受診されていない方は是非、特定健診を受診しましょう！

2回目の健診は、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	場 所	受付時間	注意事項
12月1日（土）	福祉センター	①午前6時～午前7時 ②午前7時～午前8時	※待ち時間が短くなるよう事前に時間を決めて呼び出しています。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
12月2日（日）	公 民 館	③午前8時～午前9時 ④午前9時～午前10時	

- ・国民健康保険加入者は**無料**で受診することができます。
- ・この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニック、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！

特定健診は「受診して終わり」ではありません

生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、引き続き、保健師・栄養管理師などが生活習慣改善、健康回復のためのサポートを行う「特定保健指導」を無料で受けることができます。

対象となる方には、特定保健指導の通知、若しくは電話でお知らせします。

医療機関・薬局の適正受診にご協力ください

休日や夜間に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もち、気になることはまず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、先発医薬品よりも窓口での自己負担額を少なくすることができます。

苫前町でお配りしている「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や窓口に提示することで、後発医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。

マイプランをしつかりと国民年金 「年金を受給する方は・・・」



20歳から国民年金に加入し、保険料を納めていた方は60歳で保険料を納め終わり、年金の支給は65歳から始まります。この60歳から65歳までは待期間となりますが、この期間にできることを確認しておきましょう。

年金記録を確認

御自身の年金記録を一度確認しましょう。これまでに届いた「ねんきん定期便」を確認いただくか、年金事務所や年金記録の確認をすることができ、また、インターネットで記録を確認することもできる「ねんきんネット」を活用いただく、いつでも確認することができ、便利です。そのため、いま加入されている方もぜひ御活用ください。とくに、これまで結婚されて名前等が変わっている方や、繰り返し転職された方などは、正しく記録に反映されているか確認しましょう。

年金額を満額もらいたい

老齢基礎年金を受給するためには10年の受給資格（免除

期間等が含まれます）を満たす必要があります。また、年金額を満額受給するためには40年（480か月）の納付済期間が必要です。

60歳までに納付済期間が480か月に満たしていない方は、60歳から65歳未満の5年間、残りの保険料を納めることで65歳から受け取る年金額を増やすことができます。「任意加入制度」があります。5年間に納付済期間が480か月に満たした時点で終了になります。なお、受給資格期間（10年）を満たしていない65歳以上70歳未満の方は、年齢上限の70歳まで加入できます。ただし、厚生年金等に加入されている方や、老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方は加入できません。また、任意加入における納付方法は口座振替が原則となります。

年金を早くもらいたい（繰上げ受給）

老齢基礎年金は、原則として65歳から受け取ることができ、希望すれば60歳から65歳になるまでに繰り上げ

を受け取ることができます。ただし、繰上げ支給の請求をした時点（月単位）に応じて年金が減額され、その減額率は一生変わりませんので御注意ください。

減額率Ⅱ（0.5×「繰上げ請求月から65歳になる月の前月までの月数」）%

繰上げ請求される際に、その方の年金記録等によって御注意いただく点がありますので、繰上げ受給を希望される方は、まずは役場または年金事務所まで御相談ください。

65歳から年金をもらいたい

65歳から年金受給を希望される方は、65歳誕生日の約3か月前に裁定請求書が届きますので、誕生日の前日になりましたら、役場または支所窓口までご提出ください。必要添付書類等はあらかじめ当課までお問合せください。

お問合せ

○留萌年金事務所

☎0164(43)7211

○苫前町税務町民課

☎(64)2213

ファイヤー通信 秋の火災予防運動



実施期間

10月15日（月）～10月31日（水）



「忘れてない？ サイフにスマホに火の確認」

【住宅防火 いのちを守る 7つのポイント】

－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。

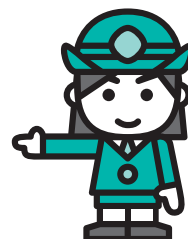
4つの対策

- ・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。

【寝たばこ火災を防ぐ三力条】

たばこは、

- 一、ふとんで吸わない
- 二、灰皿には水を入れて
- 三、消えたかどうか絶対確認！



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

平成30年度「ふるさと教育セミナー」の開催について

少子高齢社会や情報社会により、家族のあり方や交友関係、働き方も変わりつつあります。地域や学校とのつながりが希薄化していく背景には、生きづらさを抱えている家庭、助けを求めない子どもたちの姿が隠れています。わたしたち、身近な大人や地域住民にできることは何でしょうか。すべての子どもにとって安心な地域について、一緒に考えましょう。

日時 10月22日（月） 19:00
場所 苫前町公民館
内容 演題「子どもの安心安全な環境のためにできること」
講師 全国子ども福祉センター 理事長 荒井 和樹 氏
 日本福祉大学・同朋大学 非常勤講師
対象 一般町民
その他 参加を希望される方は、セミナー当日18:30から19:00の間に受付をしてください。



「公民館フェスティバル」を開催します

皆さんの「学びの成果」が一堂に集まる公民館フェスティバルを次の日程で開催します。楽しい催しがたくさんありますので、ぜひ皆様お誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。舞台発表や作品展示に出演、出品したい方は、公民館までお申し付けください。

日程【舞台発表】10月28日（日）開場：13:00 開演：13:30
 【展示部門】11月2日（金）～4日（日）まで
 2日（金）13:00～17:00／3日（土）10:00～17:00／4日（日）10:00～16:00

会場 苫前町公民館
内容 町民作品展、図書室フェスティバル、創作体験など
 そのほかにもお楽しみがたくさん!! 詳細は回覧でお知らせします。

「第2回カンガルースクール・おやこ料理教室」参加者募集中

日時 11月3日（土） 10:00～13:00
場所 苫前町公民館
対象 満3歳以上の未就学児と保護者 *小学生の兄姉の参加も可能です
講師 苫前町食生活改善協議会
参加費 1家庭500円
内容 ミニ講話と調理（オードブル寿司、豚汁、みるくかん）
持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ
申込み 10月25日（木）までに苫前町公民館（65-4076）へお申し込みください。



公民館講座参加者募集! 「エゾシカの活用を考える」

日時 11月17日（土） 9:30～13:30
場所 苫前町公民館
内容 講話「エゾシカとの共生を探る」
 料理 エゾシカのピザ、パエリアほか
対象 一般町民
参加料 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾
申込み 11月9日（金）までに苫前町公民館（65-4076）へお申し込みください。

町民フットサルフェスティバル2018 参加チームを募集します!

日時 11月10日（土） 開会式18:00～
場所 スポーツセンター
対象 中学生～一般成人
 5人1チーム（チーム登録は10名まで可能）
参加費 1人100円
申込み 申込書に参加料を添えて11月2日（金）までに苫前町公民館へ提出してください。申込書は、スポーツセンター、公民館、福祉センターに備え付けてあります。

～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

地域社会貢献事業

まちの施設を整備していただきました

胆振東部地震による電源供給 ～苫前建設協会～

9月6日(木)に起きた胆振東部地震において、本町も全域により停電となった。携帯電話の充電を行うための電源(発電機及び安定器)の提供を、苫前建設協会が地域貢献により道の駅でもある「とままえ温泉ふわっと」に設置した。携帯電話などの情報端末は、災害時には安否確認も含め情報確認には必要不可欠であり、この度の電源確保には大いに役立ちました。ありがとうございました。



胆振東部地震による電源供給
～白鳥建設工業株式会社～

9月6日(木)に起きた胆振東部地震において、本町も全域により停電となり、搾乳作業ができない状況となった酪農家に対して、苫前漁港西外護岸その他工事を実施の白鳥建設工業株式会社(堀松 誠 代表取締役)が、地域社会貢献事業として発電機の貸出しを行った。停電時でも搾乳作業を実施することができ、被害を最小限にどどめることができました。ありがとうございました。



胆振東部地震による電源供給
～三協建設株式会社～

9月6日(木)に起きた胆振東部地震において、本町も全域により停電となり、搾乳作業ができない状況となった酪農家に対して、苫前漁港海岸高潮対策工事を実施の三協建設株式会社(堀松秀樹 代表取締役)が、地域社会貢献事業として発電機の貸出しを行った。停電時でも搾乳作業を実施することができ、被害を最小限にどどめることができました。ありがとうございました。



ホワイトビーチトラフ土砂撤去作業
～興北建設株式会社～

一般国道232号苫前町上平工事を実施している興北建設株式会社(原田欣典代表取締役社長)がこのほどホワイトビーチ土砂の撤去作業をを社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



町道苫前霊園線の砂利敷き
～株式会社和秀～

天谷の沢復旧治山工事を実施している株式会社和秀(居原田隆夫代表取締役)がこのほど町道苫前霊園線の砂利敷きを社会貢献事業として実施しました。ありがとうございました。



イベントカレンダー

10月→11月

日	月	火	水	木	金	土
						10月
						20
21	ふるさと教育 セミナー(19:00 公民館)	22	23	24	25	26 幼児教育セミナー(9:30公民館) 苫前町健康づくり支援事業「筋肉はお金では買えない宝物」(11:00公民館)
28	町民文化祭「舞台部門」(13:30 公民館)	29	30	31	11月	2 公民館 フェスティバル(13:00 ～17:00)
4	公民館 フェスティバル(13:00 ～17:00)	5	6	7	8	3 苫前町表彰式(11:00 ふわっと) 公民館フェスティバル(13:00～17:00)
11		12	13	14	15	9 10 町民フットサル フェスティバル(18:00スポーツ センター)
18	NHKジュニア卓 球教室「苫前町 会場」	19				16 健康相談(公民 館) 午前10時～ 午前11時30分
						17 公民館講座「エ ゾシカの活用 を考える」(9:30 ～)

テレビ視聴に関する重要なお知らせ

11月22日から苫前町の一部地域において、携帯電話事業者による新しい電波の利用が開始されます。新しい電波の利用開始に伴い、テレビ映像に影響の出る恐れのあるご家庭には、事前にチラシが配付されます。

影響が出た場合には、一般社団法人700MHz利用推進協会にて回復作業を行いますので、コールセンターまでご連絡ください。なお、工事に関する費用は700MHzに利用推進協会が負担し、費用を請求することは一切ありません。

どうして新しい電波の利用を開始するの？

近年普及しているスマートフォンなどで高品質な通信サービスが求められており、新しい電波が必要となるためです。



どうしてテレビに影響を与えるの？

携帯電話の新しい電波が地上デジタルテレビ放送に近い周波数を利用するため、旧型のアンテナ設備などに影響が出る場合があります。テレビアンテナで受信している地上デジタルテレビ放送は、映像にノイズなどが発生する場合があります。

テレビ映像の回復作業について

回復作業は、協会指定の工事業者が視聴者のご自宅へ伺います。視聴者のご了解のもと、室内でテレビ映像の確認などを行います。



詐欺にご注意ください

回復作業の費用は一切かかりません。また、費用を請求することもありません。工事業者は、「テレビ受信障害対策員証」を携帯しています。不審に思われた場合は提示を求め、問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ

一般社団法人700MHz利用推進協会テレビ受信障害対策コールセンター
フリーダイヤル ☎0120-700-012 / IP☎050-3786-0700/受付時間 9時～22時（土日・祝祭日含む）

みんなで築こう、安全で安心な大地 ～全国地域安全運動実施中！！（20日まで）～

☆ 子供と女性の犯罪被害防止のポイント

- 防犯標語「いかのおすし」を使った繰り返しの防犯指導や、登下校時の見守り活動を行いましょう。
- 夜間に帰宅する時は、一人歩きは避け、人通りが多く明るい道を歩くようにしましょう。
- イヤホンで音楽を聴きながら、スマートフォンを操作しながらの「ながら歩き」はしないようにしましょう。
- 防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯するようにしましょう。

☆ 特殊詐欺の被害防止のポイント

- 「民事訴訟最終通告」などという葉書が届いたら架空請求詐欺です。すぐに警察に相談しましょう。
- 「有料動画の未納料金」などというメールで身に覚えのない料金を請求されたら、架空請求詐欺を疑って、すぐに警察に相談しましょう。
- 犯行グループからのだましの電話には、自動通話録音・警告機等の迷惑電話対策機器の設置や在宅時の留守番電話機能の設定が被害防止に効果的です。

問合せ先 羽幌警察署 ☎0164-62-1110

羽幌警察署交通事故マップの掲載について

警察署では、新たな取り組みとして、過去5年間の交通事故の発生状況について、季節毎に分析した交通事故発生マップを作成しております。

警察署ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧下さい。

ホームページアドレス <http://www.haboro-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp>

苫前商業高等学校販売実習会

日時 10月26日(金)
10:00~14:00



場所

札幌エスタ
地下大食品街入口

SMILE WIND(2・3年)

苫前商業高等学校
校舎内

苫前町内販売実習会(1年)

「必ずチェック最低賃金！」

使用者も、労働者も！

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 **835円**

効力発生年月日 平成**30**年**10**月**1**日

厚生労働省 北海道労働局
労働基準監督署（支署）

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

10月：10月18日（木）
11月：11月1日・15日・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

管理栄養士による

「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」
内科の予約診療です

11月：11月21日（水）

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。

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）

苫前町の交通事故情報

平成30年9月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

平成30年9月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0人 負傷者数 8人

交通事故死ゼロ日数は
9月31日現在で557日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

30年度の実績 28,978,431円
(H30.3~9月)

平成30年9月分の実績
供給電力量 157,680kWh
3,057,415円
(昨年実績 2,287,477円)

10月 町税の納期

今月は、

町税 道税 民税
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。

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名 花田 一芭は
父/母 出生日 住所
長女 麻郁 衣哉 8/20 九重

末長くお幸せに

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

木村 春樹 前佐藤 静子 前

水谷 凌 前工藤 美貴 前

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

関 澄子 92歳 8月22日 古丹別

清水 純一 79歳 8月28日 九重

中嶋 哲男 93歳 9月11日 岩見

中学生ギャラリー

苫前中学校生徒の作品

【身近な風景】

1年

越後 温くん

下書きは上手くできました。色ぬりも、特に窓ガラスを丁寧にぬり分けることができました。



【身近な風景】

1年

小林 悠之くん

できるだけ同じ色を作って、主役の家にきっちりとぬることができました。



【身近な風景】

1年

佐藤 海音くん

全体的に濃さを統一して彩色しました。特に家の前の草原は上手に描けました。



【牛の絵】

2年

糸川 翔子さん

黒毛の黒色の濃さを調整してぬれました。足の泥は毛のぬり方と違い難しかったです。



【牛の絵】

2年

大矢根 勇希くん

描いている時は下手くそに思えたけれど、離れて鑑賞したら意外と良く描けていました。



【牛の絵】

2年

小笠原 新菜さん

草や牛をぬる時に濃くぬったり、水で薄めて思い切ってぬれたので楽しかったです。



【馬の絵】

3年

加賀谷 柊次くん



色ぬりでは足の陰影としわの細かさに苦労しましたが、人生で1番上手く描けました

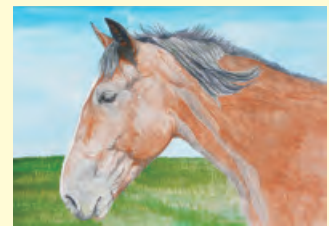


【馬の絵】

3年

芳賀 友莉那さん

馬の毛並みの明暗のぬり分けに苦労しましたが、今までで1番上手く描けました。

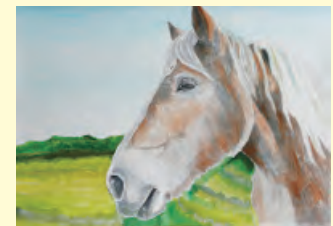


【馬の絵】

3年

横内 将くん

背景の草や馬のたてがみ等、気になる所もありましたが、離れて見ると良く描けていると思いました。



編集雑記帳

9月6日(木) 午前3時8分ごろ、胆振管内厚真町で震度7を観測したほか、北海道の広い範囲で強い地震があった。苫前町では震度3の揺れを観測したが、地震による大規模な被害は免れた。

この地震では、厚真町をはじめとする41名の死者が出る大惨事となり、道内全域295万戸が一時停電、札幌市内では液状化による道路の陥没による通行止めなどライフラインに大きな影響が出た。

停電が長引いたことで、灯りの確保やスマートフォンなどの情報端末が電池切れ、使用が出来なくなり、大勢の人が充電を求める光景や食料、燃料確保に奔走される住民の姿など様々な場面が報道されていた。

誰もが想像しなかった今回の災害は、地震が少ないと思っている地域でも防災に対する認識を改めて考えさせられる大事な出来事だったと考える。

日常的な生活が1日にして変貌する。明日は我が身と思つて災害に対する万全の準備を、常日ごろから意識していなければと痛感した。

(P)