

健康ばんざい

「若いから大丈夫？」子宮がん・乳がん

今月の担当は 宮前保健師長です

子宮頸がんとは？

子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんで、30歳から40歳の女性でがんになる可能性が最も高く、50歳代以上の方も発症のリスクがあります。日本では年間約3500人がかかり、1日あたり約10人が子宮頸がん

で亡くなっています。原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)で主に性交渉で女性に感染するといわれています。このウイルスはよくあるものですが、感染しても全てががんになるわけではありません。

検診では、がんの前段階で見ることができ、医師の指示で経過をみることや詳しい検査を受けるといった負担の少ない治療で済むことも多くあります。また、自覚症状のない初期段階でがんが発見できれば、子宮を全部摘出しなくても治療が可能です。

乳がんとは？

乳がんは、40歳から50歳代女性のがん死亡率で一番多いがんですが、乳がんも早期に見つけると98パーセント治ります。検査で見つけるのが可能な大きさのがんから、進行するがんにな

るのには2年ちよつとかかります。逆にいうと早期に見つけるためには、2年以上間をあけずに検査を受ける必要があるのです。

自分の身体を守ろう！

●子宮頸がんの検査

診察台が上がって、医師がヘラやブラシで子宮の頸部をこすり、超音波検査を合わせても数分で終了します。たまに出血するため生理用のナプキンをつけると安心です。

若い女性は検査自体に抵抗感がある方も多いのですが、今後妊娠・出産を考えている方は、子宮を守るためにぜひ受けましょう。

●乳がんの検査

乳房をレントゲンで撮影(マンモグラフィ)をします。撮影台とプラスチックの板で乳房を挟んで撮りますので、挟むときの痛みを感じる方もいます。

また、自分で乳房を定期的に触って確認することで、がんを発見することもできます。

検診を受けない理由はいくつもありますが、「ご自身の乳房や子宮を守ることも考えて、町の検診や病院などを利用しましよ

う。

過去に子宮がん・乳がん検診無料クーポンの配布を受けた方でクーポンを利用せず、かつ条件に当てはまる方へ、7月に無料クーポンを郵送しています。内容をご確認いただき、町の12月の子宮がん・乳がん検診にぜひ、ご活用ください。詳しくは、後日、回覧等でご確認ください。

子宮がん・乳がん検診

●日程

平成26年12月3日(水)

●会場

苫前町公民館

※送迎バスを運行します。

Dr.小野の処方せん

インフルエンザ

人類は常に感染症と闘っていかねばなりません。通常人には免疫機構が備わっていて、感染しても多くは対応できます。しかし。死亡率の高い感染症もあります。

インフルエンザのワクチンは不活性化ワクチン(細菌やウイルスを殺し抵抗力(免疫)をつくるのに必要な成分を取り出し、毒性をなくして作ったもの)で、その効果の持続期間は半年程度です。

特に

- ①65歳以上の方
- ②60~64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器能障害がある方
- ③その他小児、医療介護従事者、妊婦

への接種が推奨されています。

免疫抑制剤、抗がん剤使用中の患者さんでは、免疫獲得が低下する場合がありますが、接種は可能です。

インフルエンザ罹患者との接触後、抗インフルエンザウイルス薬には即時的発症予防効果がありますが、インフルエンザワクチンでは免疫獲得に約2週間要します。

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

胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

当町では、毎年2回がん検診を実施しております。がん検診の対象は症状のない方です。4月に受診していない方や他の機関で定期的に検査をしていない方は1年に1度受診するようにしましょう。



症状が出てからではがんが進行している可能性もあるため、無症状のうちのがんを早期発見し治療することが大切です。

日程・会場

11月29日(土) 福祉センター

11月30日(日) 公民館

※受診するためには事前の申込みが必要です。詳しくは回覧をご確認下さい。

また、11月実施のがん検診では特定健診と同日に検診することができます。

この機会に全身のチェックをしてみませんか？

保健福祉課けんこう係 (☎64-2215)



国民健康保険ガイド

忘れていませんか？特定健診

町では、今年度も特定健康診査（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すが、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。

1回目の健診は6月に行われ、個別健診と併せて8月末現在で112人の方に受診していただきましたが、この人数は、特定健診の目標受診率の半数にも満たない数字となっています。

2回目の健診は下記のとおり11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
11月29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 ③午前8時～午前9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。申し込み時に希望時間をお知らせください。 ※検査当日は、朝食をとらずにお越しください。
11月30日(日)	公民館	④午前9時～午前10時 ⑤午前10時～午前11時	

医療機関・薬局の適正受診にご協力を

現在、休日や夜間に軽い症状の患者さんの救急医療への受診が増加しています。  
このことは、病院勤務医の負担が過重となる原因の一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、適正受診にご協力をお願いします。

**休**日や夜間に開いている救急医療機関は緊急性の高い人のために！

**か**かりつけの医師をもち、気になることはまず相談を！

**同**じ病気で複数の医療機関を受診するのはダメ！

**薬**のもらいすぎは要注意。  
医師か薬剤師にまず相談！

**医**療費の負担を少なくする  
なら、薬はジェネリック！



苫前町でも「ジェネリック医薬品希望カード」を配布しております。  
医療機関や窓口に提示することで、ジェネリック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。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課けんこう係 (☎64-2215) まで

●追納する場合の国民年金保険料額

(月額)

	全額免除 (若年者猶予・学生特例含)	3/4免除 (1/4納付)	半額免除 (半額納付)	1/4免除 (3/4納付)
平成16年度	14,750円	—	7,370円	—
平成17年度	14,790円	—	7,390円	—
平成18年度	14,840円	11,130円	7,420円	3,710円
平成19年度	14,880円	11,150円	7,440円	3,710円
平成20年度	15,000円	11,250円	7,500円	3,750円
平成21年度	15,070円	11,300円	7,540円	3,760円
平成22年度	15,340円	11,500円	7,670円	3,830円
平成23年度	15,130円	11,340円	7,560円	3,780円
平成24年度	14,980円	11,230円	7,490円	3,740円
平成25年度	15,040円	11,280円	7,520円	3,760円

追加算なし

年金の追納について  
年金保険料の全額免除や一部免除(一部納付)の場合、免除の割合に応じて年金額に反映されますが、若年者納付猶予と学生納付特例は年金額に反映されません。

「マイプランをしっかりと国民年金  
保険料を納められるようになったときには(追納)」



免除や猶予をうけた後、経済的に余裕ができたときは、追納制度を利用すると将来受け取る老齢基礎年金額が満額に近づきます。  
これまで通常の滞納や未納では時効により過去2年分の保険料しか追納することができませんでしたが、平成24年10月1日より滞納や未納でも過去10年前までさかのぼって保険料を納付できるようになりました。(後納制度)ただし、この制度を利用できるのは平成27年9月30日までに限られています。  
なお、免除や猶予を受けた場合は、過去10年前までさかのぼって納付することができます。  
ただし、3年度以上前の保険料を追納するときには、経過した期間に応じて追納加算額が上乘せられます。より古い物から追納する必要がありますので、できるだけ早く追納して下さい。  
追納する場合は、1ヶ月、2ヶ月、3ヶ月単位で保険料を分割して納めることもできます。また、保険料は全国のコンビニや金融機関から納付できます。

●追納の手続きは年金事務所へ

保険料を追納する場合は、納付書が必要です。

納付書は住所地を管轄している年金事務所で発行しますので、手続きは留萌年金事務所で行って下さい。

なお、口座振替やクレジットカードは利用できません。

「国民年金保険料追納申込書」は、年金事務所に用意されているものと日本年金機構のホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/>)からダウンロードできるものがあります。

手続きの際には基礎年金番号を記入する欄がありますので、年金事務所で記入する場合は年金手帳など基礎年金番号がわかる書類を持参しましょう。

●手続きの際に必要なもの

国民年金保険料追納申込書、年金手帳

留萌年金事務所

留萌市大町3丁目 電話：0164(43)7211

平成27年度苫前町土木技術職員の募集について

1. 職種・採用予定人数・職務内容

職 種	採用予定人数	職務の内容
土木技術職員	1名	①道路等の設計積算・工事監理 ②その他一般行政事務

2. 申込手続、受付期間

提出書類	直筆の履歴書1通、写真(無背景・脱帽・正面向き)1枚 最終学校卒業証明書1通、職務経歴書1通、自動車運転免許証の写し1通
受付期間	平成26年10月20日(月)～平成26年11月21日(金) ※郵送の場合は11月21日の消印有効
申 込 先	苫前町役場庁舎2階 総務財政課総務係 〒078-3792 北海道苫前郡苫前町字旭37番地1

3. 試験日及び日程等

試 験 日	平成26年12月5日(金)
場 所	苫前町役場庁舎2階 第1会議室
内 容	面接試験 ※応募者多数の場合、書類選考を行います。
日 程	○受付 13時00分～13時20分 ○説明 13時20分～13時30分 ○面接 13時30分～

※応募には受験資格を満たす必要があります。詳細は町ホームページで確認をお願いします。

総務財政課総務係 ☎0164-64-2211

「文芸」

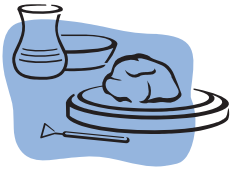
川 柳

雨の日も傘を差さない 風の町  
相合の肩さえふれぬ 淡い恋  
傘寿越え 柳友仲間に 恵まれる  
アクセサリー 傘を手にする 老紳士  
俄か雨 迎える老妻の 蒼造り

苫前川柳社

苫前 小島信子  
苫前 齊数範章  
留萌市 芳賀敏美  
札幌市 関 武  
苫前 鎌田信夫  
(文責：鎌田)

## 第37回留萌地方巡回陶芸展



留萌地方における陶芸活動の推進及び普及を図る目的で巡回陶芸展が開催されます。苦前町では下記の日程で作品が展示されますので是非ご覧ください。

- ・期 間 10月16日(木)～10月20日(月)
- ・場 所 苦前町公民館ロビー
- ・主 催 留萌管内社会教育施設等連絡協議会

## 公民館フェスティバル

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。楽しい催しがいっぱいありますので、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。

・期間 【舞台発表】

10月26日(日) 13:00開場 13:30開演

【作品展示】

10月31日(金) 13:00～20:00

11月1日(土)～2日(日) 10:00～17:00

・会場 苦前町公民館

- ・内容 町民作品展、子どもの作品展、図書室フェスティバル、人形劇、菊花展、創作体験、その他にもお楽しみがいっぱい!!  
詳細は回覧でお知らせします。



## 小学生サッカー教室・町民フットサルフェスティバル

- ・日 時 11月8日(土) サッカー教室 (小学生) 14:00～  
フットサル (中学生以上) 18:00～

・場 所 苦前町スポーツセンター

・内 容 ①小学生サッカー教室【対象：小学生】

サッカー教室（無料）を午後2時から開催します。

※苦前方面の教室参加者は、希望により送迎いたします。

②町民フットサルフェスティバル【対象：中学生から一般成人】

5人で1チーム（チーム登録は10人まで可能）

参加料 1人100円

・申込み 申込書に参加料を添えて、10月31日(金)までにお申し込みください。

申込書は、スポーツセンター又は苦前町公民館に備え付けてあります。



## 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。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21日(金) 18:30～
- ・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）

※送迎バス：苦前町公民館 18:00発（復路 20:00頃予定）



～あなたの学びを応援します～

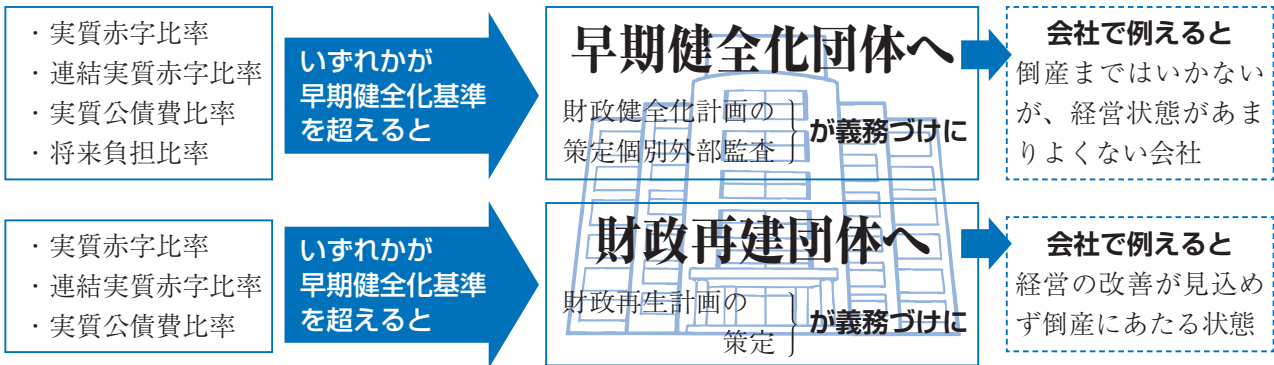
**苦前町公民館**

電話 65-4076 FAX 65-3220

E-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

# 苫前町の健全化判断比率及び資金不足比率を公表します

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項及び第22条第1項の規定により、本町の平成25年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率について、次のとおり公表いたします。



## 健全化判断比率

各地方公共団体の財政状況を判断する基準として、次の4つの比率が設けられています。



(単位:%)

	健全化判断比率		早期健全化基準	財政再生基準
	H25比率	前年度比率		
実質赤字比率	—	—	15.00	20.00
連結実質赤字比率	—	—	20.00	40.00
実質公債費比率	10.6	12.1	25.0	35.0
将来負担比率	—	1.2	350.0	

(注) 実質赤字額又は連結実質赤字額がない場合及び実質公債費比率又は将来負担比率が算定されない場合、健全化判断比率は「—」で表示

### 【文中の用語解説】

- ・実質赤字比率 = 一般会計等における実質赤字が標準財政規模に対してどれくらいの割合になっているかを表した比率です。
  - ・連結実質赤字比率 = すべての会計を対象とした実質赤字（又は資金の不足額）の標準財政規模に対する比率です。
  - ・実質公債費比率（3ヶ年平均） = 収入のうち、どのくらいの割合を借金返済に充てているかを表した比率です。
- ※当該比率が18%以上の市町村が地方債（借金）を借り入れる場合、都道府県知事の許可が必要となります。
- ・将来負担比率 = 一般会計等が将来負担すべき実質的な負債が標準財政規模に対してどれくらいの割合になっているかを表した比率です。

## 資金不足比率

公営企業ごとの財政状況を判断する基準として設けられたもので、一定の基準を超えると経営健全化計画の策定が義務づけられます。

(単位:%)

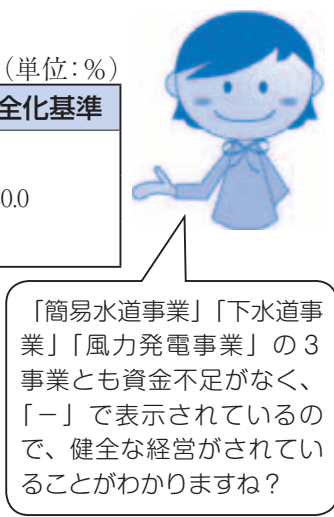
	(H25)資金不足比率	(H24)資金不足比率	経営健全化基準
簡易水道事業特別会計	—	—	20.0
下水道事業特別会計	—	—	
風力発電事業特別会計	—	—	

(注) 資金不足額がない場合、資金不足の比率は「—」で表示

### 【文中の用語解説】

- ・資金不足比率 = 公営企業ごとの資金不足（=赤字）がその公営企業の事業規模に対してどのくらいの割合になっているかを表した比率です。

上記の表を見てもいずれの比率も国の基準をクリアしており、苫前町の財政は十分に健全性が保たれています。



## 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2日(木)、16日(木)、30日(木)  
11月：11月13日(木)、27日(木)

大変混み合いますので、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

10月：10月24日(金)  
11月：11月20日(木)

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)



### 秋の火災予防運動実施 「もういいかい火を消すまではまあだだよ」 期間 10月15日(水)～31日(金)まで



コンロの使用方法は大丈夫？  
コンロによる火災は不注意によるものが多いです。コンロを使用する際は、絶対に離れないように、また離れる際は火を消してから離れましょう。

ストーブの取扱には十分注意を！  
ストーブなどの暖房器具を使用には点検を。またストーブの誤給油など取扱には十分注意して下さい。



火事・救急は119番！

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

## 秋さけ・ますの採捕には注意を！

～9月1日～10月31日は秋さけ・密漁防止月間～

○海や川でのさけ・ますを違法に採捕すると法律や規則で罰せられます。

○さけ・ます釣りをを行う場合は、違反防止のため、北海道発行の「フィッシングルール2014ルール&マナー」を確認下さい。

○密猟者を発見した場合は、右のところまで連絡をお願いします。



連絡先

北るもい漁協苫前支所 (☎64-2331)  
役場農林水産課水産係 (☎64-2314)  
羽幌警察署苫前駐在所 (☎64-2151)  
留萌振興局水産係 (☎0164-42-8472)

### 苫前町の交通事故情報

平成26年9月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数  
1件 0人 1人

平成26年9月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数  
3件 0人 3人

9月30日現在で**311**日

### 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

26年度の実績 **24,465,872** 円  
(H26.3～H26.9)

平成26年9月分の実績  
供給電力量 **43,690** kWh

**847,149** 円  
(昨年実績 **2,429,011** 円)

### 10月 町税の納期

今月は、

町 道 民 税  
国 民 健 民 税  
介 護 保 保 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。

氏名	年齢	死亡日	住所
小山 正夫	87歳	9月13日	古丹別
江畑 和子	82歳	9月13日	苫前
岡田 博	90歳	9月7日	三豊
松原 悦子	86歳	9月3日	九重
青木 國茂	70歳	8月28日	東川
年代 富作	86歳	8月28日	力登

謹んでお悔やみ申し上げます

野村 杏 (長女) 沙耶香 9/11 古丹別

堀切 朝陽 (四男) 桃進 9/3 旭

ご成長をお祈り申し上げます

### 戸籍の小箱

○九重白葉会へ  
九重松原幸司様

○九重町内会へ  
九重松原幸司様

○古丹別町内会へ  
古丹別中野誠也様

○力登町内会へ  
力登年代零子様

○古丹別町内会へ  
古丹別中野誠也様

○九重松原幸司様

ご厚志に感謝します

苫前中学校生徒の作品

『デッサン』

1年

本田 愛珠さん

色に強弱をつけたり細かい線を描くことが大変でしたが、丁寧に仕上げることができました。

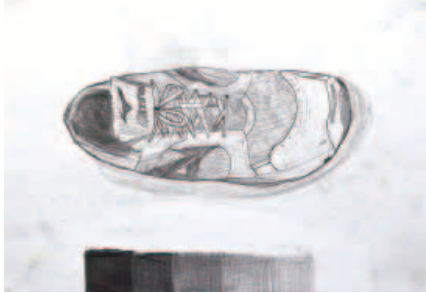


『デッサン』

1年

横内 豪くん

光や影などよく観察して描くことができました。



『デッサン』

1年

清水 涼雅くん

靴の影や線を描くことが難しかったです。



『苫前中学校』

2年

石井 涼菜さん

上手く遠近感を出すことができて良かったです。時間があればもう少し描きたかったです。



『爽やかな緑から見た学校』

2年

北村 和輝くん

時間はかかりましたが細かい部分までしっかり描くことができました。



『よく見る風景』

2年

浅野 一真くん

遠近感や影の感じを出すことを頑張りました。



『立体感のある構成』

3年

能戸 菜緒佳さん

星をイメージして描きました。いい感じに仕上がりました。



『立体感のある構成』

3年

旭 三宝さん

電車をイメージして作りました。カラフルなところを塗るのが大変でした。

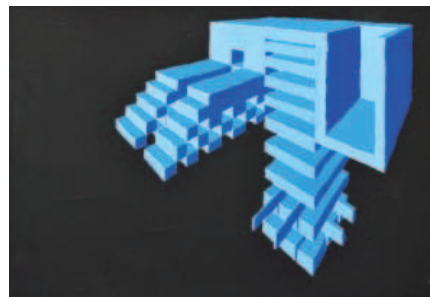


『立体感のある構成』

3年

石川 颯くん

絵の構想が難しかったです。完成させることができて良かったです。



中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

滝川軟式野球連盟会長杯中学校野球選抜選手権大会で苫前・古丹別中が第3位に



9月20日(土)～21日(日)、23日(火)に滝川市で開催された滝川軟式野球連盟会長杯中学校野球選抜選手権大会に出場した苫前・古丹別中学校合同チームが第3位となる活躍を見せた。

両校とも3年生が抜ける人数不足により合同チームで留萌信金杯第12回留萌地方中学校秋季野球大会に望み、準優勝で留萌管内Bチームとして同大会へ出場した。

1回戦では富良野地区B代表の樹海・麓郷・山部中学校と対戦し6対0で勝利、2回戦では同大会の昨年優勝の北空知地区代表の深川中学校に2対1で競り勝った。

準決勝では南空知A代表の栗山中学校と対戦したが、力及ばず0対7でコールド負けを喫した。