

苫前商業高等学校



川股 恵
事務長
前任校
宗谷教育局
〈抱負〉

稚内市より異動しました。1日でも早く苫前町に馴染み、生徒や地域の皆様の役に立てるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

古丹別中学校



神山 光男
教諭
前任校
羽幌町立羽幌中学校
〈抱負〉

3月に定年退職し、再任用で18年ぶりにお世話になります。生徒のためにできることを精一杯取り組んでいこうと思ひます。よろしくお祈ひします。



加地 奈保子
教諭
前任校
小平町立鬼鹿中学校
〈抱負〉

山と海、多くの風車。自然豊かな町苫前町で働けることに喜びを感じます。生徒たちのためにできることに精一杯取り組んでいきたいと思ひます。

苫前町役場



星野 幸太
建設課水道係
主事補
新採用
〈抱負〉

町民の人たちとも関わることも多くなると思ひるので、積極的に関わっていきたいです。これからも苫前町が元気なまちでいられるように頑張りたいと思ひます。



高橋 智和
保健福祉課しあわせ係
主事
新採用
〈抱負〉

まだ至らぬ点も多々ありますが、早く仕事を覚え町のために貢献できる職員を目指し、日々精進して頑張っています。



山本 錠児
建設課土木係
技師
新採用
〈抱負〉

やる気だけは人一倍あります。一日も早く仕事に慣れるよう頑張りたいと思ひますので、どうかご指導のほどよろしくお祈ひします。

苫前町教育委員会 (苫前町公民館)



岩村 直幸
社会教育課社会教育係
生涯学習アドバイザー
〈抱負〉

2年ぶりに苫前町に戻り、15年ぶりに社会教育の仕事に携わることになりました。一所懸命仕事させて頂きますので、よろしくお祈ひ致します。



越河 健一
社会教育課社会教育係
社会教育主事
(道教委より派遣)
〈抱負〉

苫前町に着任してすぐに皆様の温かさと、学社融合事業が有名で素晴らしい町だと実感しています。地域の活性化に向け頑張りたいと思ひます。



安藤 麻里
社会教育課社会教育係
司書・主任主事
新採用
〈抱負〉

この度、町の正職員となりました。今年度は図書室業務と子育て支援事業を担当します。町民の皆様とふれ合う機会を大切にしていきたいです。

広げよう 地域に根ざした 思いやり ~民生委員児童委員~

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活を過ごせるよう応援します。何か心配ごとがありましたら民生委員児童委員にご相談ください。もちろん個人の秘密は守ります。

“青い門標”は
民生委員児童委員
の目印です。

こんなときは民生委員児童委員へ

住宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関すること
- 介護保険制度に関すること
- その他

暮らしのこと

- 近所付き合いに関すること
- 生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 町内の危険箇所に関すること

家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他

育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校のこと
- 学校生活の悩みに関すること
- 児童虐待に関すること
- その他

しあわせ応援ネットワーク 道民児連

古丹別駐在所



伊藤 俊也
巡查部長
前勤務地
札幌東警察署
〈抱負〉

単身で古丹別に着任しましたので、古丹別の皆様にお世話になります。事件でなくても相談でも対応しますので、よろしくお祈ひいたします。

自動車税の納期限は

6月1日(月)

忘れずに収めましょう!

自動車税納税通知書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も納めることができます。

留萌振興局税務課
(☎0164-42-8418)

苫前町財政事情説明書

平成27年度

苫前町の予算

平成27年5月 苫前町長 森 利男

町では年2回まちの財政事情を公表しています。今回は平成27年度予算についてお知らせいたします。

総額 57億4,596万6千円 (10.89%)

一般会計 40億9,253万7千円 (13.67%)
 特別会計 16億5,342万9千円 (4.76%)

※()内は対前年度予算伸率

平成27年度当初予算について

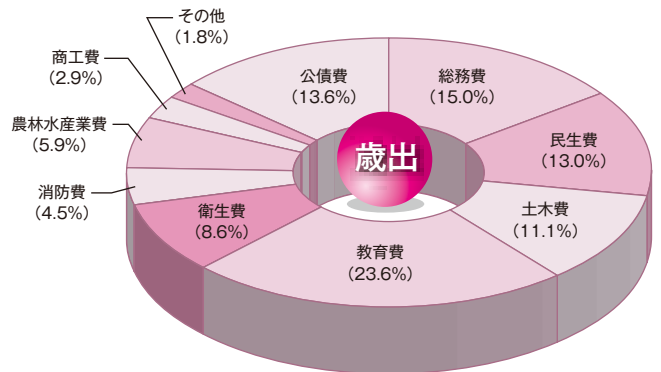
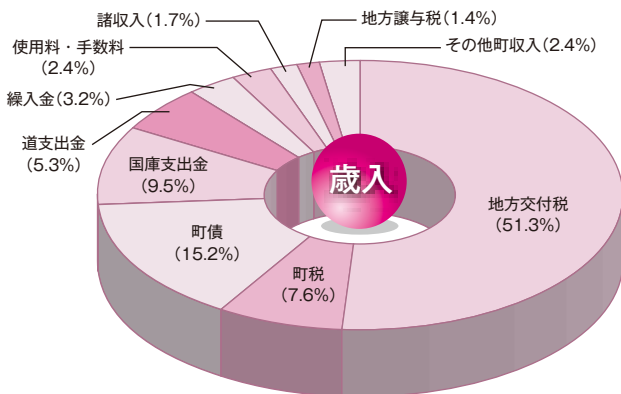
本年4月に町長・町議会議員選挙が予定されていたことから、予算の政策的な部分については選挙後に決定されることとなっていたため、当初予算は町政執行の基本となる経費、**いわゆる「骨格予算」として編成**することとして、人件費等の義務的経費のほか各事業の実施期間等を勘案し、行政の中断を避けるために必要なものについて計上したところであります。

一般会計

平成27年度における一般会計予算額は、前年度予算額と比較して4億8,898万円の増となっています。主な理由としては、古丹別小学校改築事業費の増額や公共施設等の維持に係る補修費の増加によるものです。

歳入については依然として地方交付税に大きく依存しており、国の施策により本町の財政状況が影響を受けることが今後も懸念されます。また、歳出については公債費(町の借金)負担が年々減少しているものの未だ大きく、歳出総額の1割強を占めています。

このことから、持続可能な財政運営の更なる実現のため予算財源を配分する『枠配分方式』により予算編成を行い、「人が輝き躍動するまち苫前町」の実現のため必要最小限の経費で最大の効果が発揮できるよう創意工夫したところであります。



区 分	金 額
地方交付税	21億0,000万円
町 税	3億1,034万円
町債(借入金)	6億2,270万円
国庫支出金	3億8,778万円
道支出金	2億1,584万円
繰入金	1億3,273万円
使用料及び手数料	9,890万円
諸収入	7,007万円
地方譲与税	5,700万円
その他	9,718万円
計	40億9,254万円

区 分	金 額
総務費	6億1,363万円
民生費	5億3,346万円
土木費	4億5,376万円
教育費	9億6,423万円
衛生費	3億5,230万円
消防費	1億8,529万円
農林水産業費	2億4,176万円
商工費	1億2,009万円
その他	7,305万円
公債費	5億5,497万円
計	40億9,254万円

特別会計

区 分	平成27年度予算額	前年度伸率
国民健康保険特別会計	6億4,453万円	16.76%
介護保険特別会計	4億5,800万円	9.89%
後期高齢者医療特別会計	5,610万円	△5.65%
簡易水道事業特別会計	1億5,394万円	△0.03%
下水道事業特別会計	2億6,797万円	△17.60%
風力発電事業特別会計	7,289万円	2.95%

用語解説

●地方交付税

国税のうち所得税、法人税、酒税、消費税、たばこ税におおのの一定割合を乗じて得た総額を全国の市町村が等しく合理的、かつ妥当な水準で行政事務が遂行できるよう国が配分する「交付金」をいいます。

●一般会計・特別会計

皆さんの税金や国・道からの補助金・交付金、手数料、保育料または借入金である町債などが「歳入」。これらの収入を使って皆さんの生活や福祉に関する仕事をするための経費が「歳出」であります。町にどれだけのお金が入り、どのように使うのかを示した基本的な会計を「一般会計」といいます。

また、国民健康保険税や水道料金などの収入でその費用をまかない、特定の事業を行うものを「特別会計」として別に会計することができます。


本町では、国民健康保険や簡易水道事業など6つの特別会計があります。

平成27年度 主要事業概要

◆地域おこし協力隊事業	1,041万0,000円
◆にこにこタクシー運行事業	1,305万0,000円
◆苦前町まちづくり活動支援事業	160万0,000円
◆乳幼児医療費助成事業 0歳から高校生まで全額助成(所得制限なし)	695万2,000円
◆苦前町地域医療確保事業	900万0,000円
◆苦前厚生クリニック検査機器更新事業補助金	3,369万6,000円
◆ごみ収集業務委託	2,885万4,000円
◆羽幌町外2町村衛生施設組合負担金	1億5,308万2,000円
◆中山間地域等直接支払交付金 条件不利地などにおける農業生産の維持・多面的機能の確保に対する交付金	6,047万2,000円
◆苦前地区国営かんがい施設管理事業 苦前ダム及び関連施設管理業務委託料	3,266万8,000円
◆商店街元気づくり助成金 店舗新築、店舗リフォーム等に対する助成	450万0,000円
◆新日本海地域交流センター指定管理料	4,625万5,000円
◆新日本海地域交流センター修繕工事 熱交換器部品交換、空調設備部品交換 他	568万0,000円
◆北海道風車まつり実行委員会補助金	350万0,000円
◆苦前町住環境整備事業補助金 住宅新築、住宅改修、住宅等解体除去に対する助成	900万0,000円
◆苦前3丁目線歩道整備工事用地測量設計業務委託	1,815万0,000円
◆港幌内線(幌内橋)架替事業	8,830万0,000円
◆町営住宅改善工事 東団地1棟4戸、移設補償10件	5,454万3,000円
◆消防救急デジタル無線整備事業	4,243万6,000円
◆共同調理場改修工事	1,573万6,000円
◆苦前商業高等学校後援会補助事業	761万3,000円
◆古丹別小学校改築事業	6億3,916万0,000円
◆幌内橋水道管移設工事	630万7,000円
◆水洗便所改造等補助金	600万0,000円
◆下水道浄化センター維持管理業務委託	1,693万5,000円
◆公共下水道整備事業 汚水管渠の布設(古丹別地区) L=985m、舗装復旧工事等	9,650万1,000円
◆風力発電タワーさび塗装工事	280万8,000円

マイプランをしっかりと国民年金

『学生納付特例制度と保険料免除申請』



**国民年金保険料
学生納付特例のご案内**

20歳以上の方は、学生であつても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少いため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

所得の目安

118万円+
(扶養親族等の数×38万円)

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月始めに再申請の用紙が贈られてきますので、引き続き学生納付特例制度を（希望の場合は、必要事項を記入の上）返送下さい。

**国民年金保険料
学生納付特例申請について**

学生納付特例制度により、平成26年度に保険料納付を猶予されている方で、平成27年度も引き続き在学予定の方へ、3月下旬に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入し返送いただくことにより、平成27年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です）

なお、平成27年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付いたしますので、お手数ですがお近くの年金事務所に連絡下さい。

**国民年金保険料の
免除制度があります**

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料の納付が免除される制度があります。

免除制度の種類

① 免除（全額免除・一部免除）申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

② 若年者納付猶予申請

30歳未満の方で本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

③ 学生納付特例申請

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に納付が猶予されます。

※付加年金または国民年金基金に加入中の場合、免除等が承認されると脱退となります。

**納付・全額免除・一部免除・
納付猶予と未納の違い**

	納付	全額免除	一部免除	若年者納付猶予	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	含まれる	含まれる	含まれる (注2)	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算に	含まれる	含まれる (注1)	含まれる (注1・2)	含まれない	含まれない

(注1) 保険料を納めた場合と比べ、受け取る年金額は次のとおりです(平成21年4月以降の免除期間)
 ・全額免除の場合：2分の1 ・4分の3免除の場合：8分の5
 ・半額免除の場合：4分の3 ・4分の1免除の場合：8分の7
 (注2) 一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同じ扱いになります。

**免除申請は2年まで
さかのぼることができます**

一定の将来期間のほか、過去2年（申請月の2年1ヶ月前の月分）までさかのぼって免除を申請することができます。

ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益を生じる場合がありますので、すみやかに申請して下さい。

国民年金保険料学生納付特例制度や国民年金保険料免除制度に関することは留萌年金事務所（☎〇一六四（四三）七二一一）までお問い合わせ願います。

地域相談員にご相談を

障がい者が地域で暮らしづらさに関する相談等に応じて、次の方が地域相談員として北海道より委嘱を受け活動しています。困ったことは内容に問わず受付しますので、ご相談下さい。なお、相談内容等の秘密は守られます。

- 地域相談員・身体障害者相談員 高野 勝（☎65-3464）
- 地域相談員・知的障害者相談員 千代谷 由夫（☎64-2220）

税務町民課住民係（☎64-2213）

文化施設・スポーツ施設オープン

■ 苦前町郷土資料館

開館期間 5月1日～10月31日
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翌平日が休館日

■ 苦前町野球場

開設期間 5月～10月
開設時間 9：00～21：00
夜間照明使用料 20分320円

■ 苦前町 B&G 海洋センタープール

開館期間 5月19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
▶平日は夜間のみ開館
▶土・日・祝日は
午前・午後のみ開館

使用料

区分	小・中学生		高校生	
	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
町外	100円	510円	200円	1,020円
区分	一般		休館日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は 翌平日が休館日	
	1回	シーズン券		
町内	200円	2,050円		
町外	300円	3,080円		

■ パークゴルフ場 (苦前・古丹別)

開設期間 5月～10月
開設時間 6：30～日没
用具貸出 スポーツセンター、苦前町郷土資料館

フラスマイル

フラスマイル事業とは、子どもからおじいちゃんやおばあちゃんまでのたくさんの世代が協力して花を植え、まちを花でいっぱいにする事業です。

日時 5月30日(土) 10：00～
集合場所 古丹別：苦前町公民館 苦前：苦前三角点スキー場
内容 古丹別：古丹別西2条線の花壇への花植え
苦前：苦前三角点スキー場、古代ロマンロード(苦前小学校前
及び郷土資料館付近)のプランターと花壇への花植え
※参加を希望される方は、5月27日(水)までに苦前町公民館へ申込みしてください。

たくさんの
参加をお待ち
しています!



チャレンジデー2015

平成27年5月27日(水)開催
VS 沖縄県 伊江村(初)



今年もチャレンジデーを実施します。
この日を通して皆さんの健康意識の向上と、スポーツが持つ魅力を生かした地域の活性化を目指します。
皆様の積極的な参加・ご協力をお待ちしております。

チャレンジデーとは?

5月の最終水曜日の午前0時から午後9時までの間、15分以上の運動を行った人の参加率を競い合う住民参加型スポーツイベントです。参加率とは以下のとおりです。

参加者数 ÷ 人口 (平成27年2月現在の人)

- 参加対象 苦前町内にいる全ての人
※町外の通勤者、観光客も対象となります。
- 実施種目 15分以上継続して身体を動かしていれば、運動・スポーツの種目は問いません。
- 実施場所 苦前町内であればどこでもOK!

※報告方法など詳細は、町内回覧にてお知らせします。

「スポーツの力で日本を元気に！」

～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
Email shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

健康管理②「血糖について」

今月の担当は神田保健師です

血糖？インスリン？

「血糖」とは血液に含まれるブドウ糖のこと、その血液に含まれる量を表しているのが「血糖値」です。ブドウ糖は全身に運ばれ、エネルギー源として使われま

す。食後は一時的に血糖値が上がりますが、ある程度まで上がると徐々に下がります。これはインスリンという物質が働くからです。「インスリン」はすい臓から分泌

血糖値の上がる要因

されるホルモンで、血液中のブドウ糖が血液から細胞の中へ流れ込むように働き、血糖値が高くなりすぎないようにコントロールしてく

れています。
血糖が増えすぎて『高血糖』の状態が続くと、インスリンの機能が低下し『糖尿病』となる可能性があります。血糖を上昇させる危険因子には次のものがあります。
・ 遺伝・過食・肥満
・ 加齢・運動不足・ストレス
・ アルコールの過剰摂取
危険因子の中で遺伝的要素以外に、過食や肥満など日常生活を注意することで、血糖値の上昇を防ぐことができます。

食事による血糖値の変化

昨年11月の健康ばんざいでもお伝えしましたが、ダラダラ食べることによって、身体の中に常に糖が入ってくる状態になってしまい、インスリンが働いても血糖が下がらない状態になってしまいます。(左図参照)

血糖値を下げる方法

- ①ダラダラ食いをしない
すぐ食べられる場所に食べ物を置くこと、つい食べてしまうので、まずはしっかりしようことです。
- ②食後は食具や食器を片付ける
食後なんとなく漬物などを食べてしまう方は、食具や食器を速やかに片付けましょう。
- ③お菓子や果物は血に食べる分だけを盛り、時間を決めて食べる
お皿に盛ることでどれだけ食べたかを目で確認することが大切です。1日の間食量は片手の手の平(指を除く)1つ分です。
- ④食べ方や順番に気をつける
急激な血糖値の上昇を防ぐため野菜から食べるようにし、腹八分目を心がけましょう。

血糖の健康講話報告より

- ⑤適度な運動習慣を取り入れる
食事だけではなく、適度な運動習慣を取り入れて上手にストレスを分散しましょう。
以上、生活習慣の改善で血糖値の上昇を抑えることができます。

血糖の健康講話報告より

昨年6月と11月の特定健診受診者の中で血糖の所見がある方を対象に、健診結果の説明と糖尿病発症予防の生活を考える健康講話を実施しました。参加者37名が血管年齢の測定を行い、グループワークで血糖値を上げる要因とその改善策を話し合いました。
グループワークでは参加者同士で運動や食生活を振り返る機会になり、改善するための生活を考える場になりました。

- グループワークで出た改善点「運動」
近場は歩く、ウォーキングを40分、ストレッチをする
- 《食事》
外食やコンビニ食を控える、甘い物や間食を控える(洋菓子より和菓子、和菓子より果物)、野菜を多く摂る

皆さんも健診の結果を基に、自分の血糖を含めた身体の状態を振り返り、上記の点に気をつけて健康な生活を目指しましょう。

- 特定健康診査の日程
平成27年は5日間の予定を
しています。
(日程) 6月26日～28日
11月21日～22日
(会場) 公民館・福祉センター

※詳細は回覧をご確認ください。

Dr. 小野の処方せん

鎮痛薬

痛みの受容器とは侵害受容器で皮膚、筋肉、骨、関節包、血管、内臓に存在するが、軟骨、脳、脊髄組織にはない。この組織損傷による感覚を侵害受容性疼痛(とうつう)と呼ぶ。

一方、体性感覚神経系の病変や疾患による疼痛を神経障害性疼痛と呼ぶ。

その他に非器質性(心因性)疼痛があり、これら3つが混合している場合が多い。

鎮痛薬としては

- 1) 非ステロイド抗炎症薬
(ロキソニン、ボルタレン、セレコックスなど)→ 炎症や腫瘍に対して
- 2) アセトアミノフェン
(アンヒバ、カロナールなど)→ 器質の変化やがん疼痛に対して
- 3) オピオイド
(麻薬性鎮痛薬とその類似薬: モルヒネ、フェンタニル、トラマドール、オキシコドン、ベンタジシンなど)→ がん疼痛や非がん慢性疼痛に対して
- 4) 神経障害性疼痛の薬
(リリカ、ノイロトロピン)
- 5) その他抗うつ薬
(トリプタノール、サインバルタなど)

が用いられる。

医療法人社団オロン会
苫前クリニック

理事長 小野 哲郎
Tel.64-9070

