

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

つくろう健康 幸せの未来づくり

介護保険ガイド

介護予防・日常生活支援総合事業について

高齢者の方々が要介護状態等となることを予防するとともに、要介護状態等となった場合でも、可能な限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、地域支援事業として「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施しています。

一部のサービスを除き利用料・参加費用は無料ですが、昼食代などが掛かる場合もあります。



介護予防・生活支援サービス事業（原則として、要支援者等が対象です）

訪問型サービス	掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供する事業で、苫前町ヘルパーステーションで実施しています。
通所型サービス	機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供する事業で、苫前町生きがいデイサービスセンターで実施しています。
元氣いきいき教室	理学療法士等の指導のもと、転倒や筋力低下を予防するための体操などを3か月の短期集中プログラムで行う通所型サービスです。 次回10～12月期の参加者を募集しています。次の項目のうち3つ以上該当する方は、ぜひお申込みください。 ①階段を手すりや壁をつたって昇っている ②椅子に座った状態から立ち上がるのに何かにつかまっている ③15分位続けて歩いていない ④この1年間に転んだことがある ⑤転倒に対する不安は大きい

一般介護予防事業（65歳以上の高齢者とその支援者が対象です）

寿いきいき教室	健康チェックや健康相談、介護予防のお話しや体操、体力測定などを実施しています。
ふれあい倶楽部	創作活動や軽体操、室内ゲーム、参加者同士の交流などを実施しています。
すまいる塾 (ボランティア養成講座)	介護支援ボランティア活動に必要な研修、ボランティア活動に役立つお話などを実施しています。 ※上記2つの事業については、苫前町社会福祉協議会の受託事業ですので、参加申込みは同協議会まで（☎64-2387）
いきいきサポーター 活動事業	介護予防事業への参加やボランティア活動などの取組に応じてポイントが付与され、ポイントがたまると年間最大6,000円分の商品券と交換できます。
訪問リハビリ事業	理学療法士等からの日常生活でのリハビリ方法のアドバイスなどを行っています。

任意事業（総合事業とは別に65歳以上の高齢者とその支援者を対象に実施しています）

介護者家族の集い	介護をしている方同士の交流・意見交換のほか、具体的な介助方法を学びます。
----------	--------------------------------------

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係（☎64-2215）まで

マイプランをしっかりと国民年金
「国民年金保険料は納期限までに納めましょう」



国民年金保険料は納付
期限までに収めましょう

平成28年4月分から平成29年3月分までの国民年金保険料は、月額一六、二六〇円です。

保険料は日本年金機構から送られてくる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・書面・面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は延滞金を課すだけでなく納付義務のある方(※)の財産を差し押さえることがありますので、早めの納

付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度がありますので、市区役所・町村役場の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務のある方

↓納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

国民年金保険料免除等の申請について

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている町村役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口へ備えてあります。

平成28年度の免除等の受

付は平成28年7月1日から開始され、平成28年7月分から平成29年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、申請ができる過去期間については申請書提出した日から2年1ヶ月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方などは、一度、役場税務町民課住民係または留萌年金事務所へご相談ください。



未納のままにしてしまうと、万一障害や死亡といった不慮の事態が発生した際に、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があるほか、老齢基礎年金を受けられない場合もありますので、ご注意ください。

○年金に関すること

ご不明な点は

- ・役場税務町民課住民係 (☎64)2215
- ・留萌年金事務所 (☎0164)437211

平成28年度おやこ料理教室のお知らせ

教室への多数参加をお待ちしております。



- ◆日時 平成28年7月29日(金) 10:00~13:00
- ◆場所 苫前町公民館 生活技術研修室
- ◆参加費 1人100円
- ◆持ち物 エプロン、バンダナ

申し込み締め切り
7月19日

＜お問い合わせ＞
苫前町食生活改善協議会事務局
☎64-2215 (苫前町保健福祉課)
苫前町食生活改善協議会

道立羽幌病院による巡回診療について

道立羽幌病院では、病院から遠くて通院が大変な患者様のために巡回診療を行っています。(診察希望の方は電話で事前予約願います・保険証を忘れずにご持参下さい)

◆7月の巡回診療は次のとおりです(巡回診療は奇数月で実施しています)

該当地区	実施日・時間	診療内容	薬	会計
九重コミュニティセンター	7月19日(火) 14時30分~15時30分	定期診療(再診) 一般診療(初診)	処方箋を発行、本人が後日薬局で処方(配達も可)	後日、庶務課より納入通知書が郵送されます
小川研修センター	7月28日(木) 14時30分~15時30分	健康相談 血液検査		

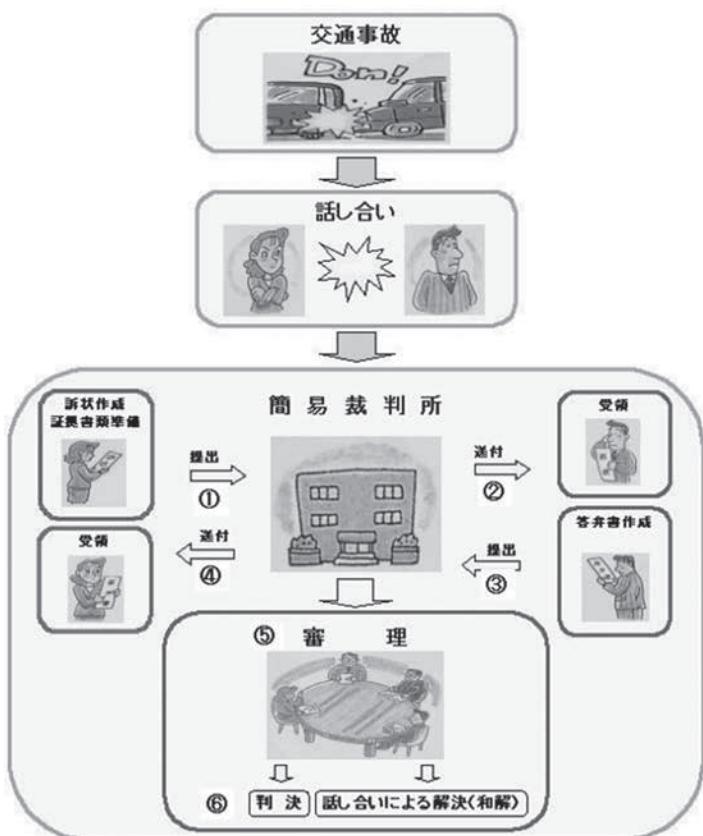
※わからないことなどがありましたら、道立羽幌病院庶務課(下記連絡先)まで連絡をお願いします。
北海道立羽幌病院(☎62-6060)

少額訴訟でスピード解決!

日常的なトラブルで裁判手続きを利用しようと思ったことはありませんか？例えば、『ある日、交差点で一時停止を怠った車と接触事故を起こしてしまいました。お互いケガはなかったけど、私の車のドアなどが壊れたので、相手方に修理代を請求したのですが、話し合いで解決できません。かなり長い間話し合いを続けてきたので、早く解決したいのですが・・・。』

こんな場合に簡易裁判所には、手軽に利用できる解決方法として少額訴訟手続きがあります。

1 少額訴訟手続きの流れ



2 少額訴訟の特徴

原則1回の審理で双方の言い分を聞いたり証拠を調べたりして、直ちに判決が言い渡されます。

3 少額訴訟手続きを選ぶときのポイント

少額訴訟は、(1)に当てはまる事件について、原則として1回の審理で判決を言い渡す手続きですから、(2)及び(3)を満たすような場合に適しています。

(1) 60万円以下の金銭を請求する
60万円以下の金銭の支払を求める場合に限られます。
少額訴訟で建物の明け渡しや物の引き渡しを求めることはできません。

(2) すぐに裁判資料が準備できる
証拠書類が手元にそろい、証人についても、審理の日に出席してもらえるよう約束ができる場合は、少額訴訟に適しています。
物損の交通事故の場合の証拠書類としては、例えば「交通事故証明書」「破損部分の写真」「事故現場写真」「修理代金見積書」などが考えられます。

(3) 内容が複雑だったり難しい
内容が複雑で難しすぎる紛争は、少額訴訟に適さない場合があります。
例えば、交通事故では、物損事故よりも人身事故の方が内容が複雑で難しくなる場合が多いようです。

なお、相手方が希望する場合や相手方が行方不明の場合、裁判所が少額訴訟で審理することが相当でないと認めた場合などには**通常の民事訴訟手続きに移行**しますが、簡易裁判所では、移行後の民事訴訟手続きにおいても簡易な手続きにより迅速に紛争を解決することを目指しています。

簡易裁判所の窓口には、少額訴訟に関し以下の請求をする場合について訴状の定型用紙を備えています。また、裁判所の下記ウェブサイトからダウンロードすることもできます。

賃金請求、売買代金請求、給料支払請求、損害賠償(交通事故による物損)請求、金銭支払(一般)請求少額訴訟についてさらに詳しく知りたい方、あるいは少額訴訟以外の簡易裁判所の手続についても知りたい方は、最寄りの簡易裁判所にお尋ねください。また、下記ウェブサイトもご覧ください。発行元：裁判所(ウェブサイト <http://www.courts.go.jp/>)

着任の紹介



能登 孝貴

主査
新採用

<抱負>

5月1日より苫前町役場に勤めることになりました能登孝貴です。早く仕事に慣れたいと思います。これからよろしくお願ひします。

苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

6月：6月16日(木)、30日(木)
7月：7月14日(木)、28日(木)

受付

13時～
16時15分

どちらも予約制ですので、
事前に電話予約をお願いします。



栄養士による「今日からあらためる食事療法・何でも相談」内科の予約診療は

6月：6月17日(金)
7月：7月5日(火)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察もあります。

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

サマージャンボ宝くじの賞金は

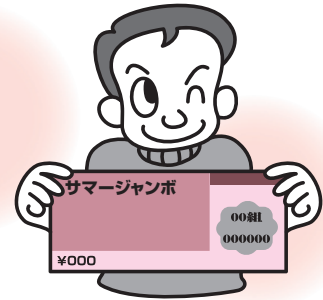
1等・前後賞合わせて 7億円!!

1等 5億円×23本

前後賞 各1億円×46本

*当選本数は発売総額690億円・23ユニットの場合

- ◆発売期間：平成28年7月6日(水)から
平成28年7月29日(金)まで
- ◆抽選日：平成28年8月9日(火)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

「北海道女性の活躍支援センター」をご活用下さい

北海道では、結婚、子育て、介護など女性のライフステージや就業、起業など様々なお悩みに電話・メール・面談にて対応する「北海道女性の活躍支援センター」を開設しています。

「北海道女性の活躍支援センター」では「悩みがあるけど、どこに相談したらよいかわからない。」「挑戦したいことがあるけど、手順がわからない。」などの相談に、経験豊かな女性の支援員が専門の相談機関や支援施策を紹介するなど、コンシェルジュとして対応するほか、起業や法律相談などの専門相談日を設けるなど、女性の総合相談支援機関として、皆様の相談に対応していますので、是非ご相談下さい。

【北海道女性の活躍支援センター】

- ★場 所：札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7 6階
- ★相談電話：011-204-5711
- ★メールアドレス：kitanojyosei@sirius.ocn.ne.jp
- ★相談時間：月・火・木・金 10時～16時
水・木 10時～13時
(休館日：年末年始、日曜・祝日)



※詳しくはホームページをご参照ください (<http://www.l-north.jp/katsuyaku/>)

【お問合せ先】 北海道環境生活部くらし安全局道民生活課女性支援室活躍推進グループ
電話：011-206-6954 (直通) 担当 矢嶋

ウニ、アワビ、タコ等の採捕は密漁になります

留萌支庁管内の沿岸海域では、コンブ、ウニ、アワビのほかタコ、ギンナンソウ等の魚介藻類等が管内の漁業協同組合に第1種協同漁業権として免許されており、漁業権の内容となっている定着性の水産動植物を採捕することは漁業権の侵害にあたり、密漁となりますので注意してください。

なお、密漁を発見したときは、次の連絡先に御連絡いただくよう御協力をお願いします。

●第1種協同漁業権の内容

こんぶ、わかめ、のり、ぎんなんそう
あわび、うに、つぶ、いがい、てんぐさ
ほっき、えぞばかばい、なまこ、たこ

●罰則規定

漁業法第143号

「漁業権又は漁業協同組合の組合員の漁業を営む権利を侵害した者は、20万円以下の罰金に処する。」

●連絡先

北るもい漁業協同組合苫前支所 (64-2331)、苫前町農林水産課 (64-2314)、留萌振興局水産課 (0164-42-8469)、留萌海上保安部警備救難課 (0164-42-0656)、羽幌警察署 (62-1110)

※陸にうち上がったなまこやぎんなんそうなどをとることも違反の処罰を受ける可能性がありますので、ご注意下さい。

ストップ 密漁!



平成29年度 留萌管内町村職員採用試験

●第1次試験日

7月24日(日)

●受付期間

5月20日(金)から6月22日(水)まで

●受験資格

昭和61年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または平成29年3月までに卒業見込みの方

●問い合わせ先

留萌市住之江町2丁目1番2号
留萌合同庁舎内

留萌町村会(☎0164-43-4456)

北海道風車まつりに 出店してみませんか?

例年開催しております北海道風車まつりを本年は7月24日(日)にとままえ夕陽ヶ丘未来港公園で開催予定として進めております。



つきましては、まつり会場で新規に出店を希望する団体等(原則町内)がありましたら、**6月30日まで**に下記へご相談願います。

北海道風車まつり実行委員会事務局
(☎64-2212)

苫前町の交通事故情報

平成28年5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28年5月末までの累計

発生件数
2件

死者数
0人

負傷者数
5人

交通事故死ゼロ日数は

5月31日現在で920日

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

28年度の実績 15,934,895円
(H28.3~H28.5)

平成28年5月分の実績
供給電力量 220,650kWh
4,278,403円
(昨年実績 5,146,299円)

6月 町税の納期

今日は、

町道民税

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

ご厚志に感謝します

町社会福祉協議会へ

○古丹別 下岡美代子 様

苫前幸寿園へ

○古丹別 下岡美代子 様

苫前町内会へ

○旭川市 鳥谷部敏一 様

町社会福祉協議会へ

○長 島 間宮 篤志 様

戸籍の小箱

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
鳥谷部ヤエ子	95	4/25	旭
下国 秀夫	86	5/6	古丹別
黒田ヲフヂ	92	5/13	旭
間宮ナミ子	97	5/14	旭

鳥谷部ヤエ子 95 4/25 旭

下国 秀夫 86 5/6 古丹別

黒田ヲフヂ 92 5/13 旭

間宮ナミ子 97 5/14 旭

お詫び

広報とままえ5月号の戸籍の小箱で「川村航生くん」の生年月日を4月18日と記載していましたが、正確には4月8日の誤りでした。深くお詫び申し上げます。

ちびっこギャラリー

苫前保育園園児の作品

『あじさいと かたつむり』

青組 名畑 希唯さん

おりがみでかたつむりさんをおるのをがんばったよ。



『てんとうむしと ちょうちん』

黄組 岩崎 蓮くん

えのぐをつかってきれいなちょうちんをつくったよ。



『てんとうむしと ちょうちん』

黄組 堀切 太陽くん

たくさんあるところがあったけどがんばっててんとうむしをおったよ。



『桜』



藤組 古谷 瞭守くん

さくらはなをたくさんかいておおきなきにしたよ。



『あじさいと かたつむり』

青組 佐藤 花音さん

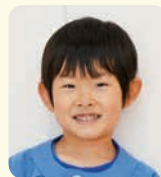
かたつむりさんのぐるぐるをじょうずにかけたよ。



『ちゅーりっぷ』

青組 村本 一太くん

かどをあわせてきれいにちゅーりっぷをおれたよ。



『遠足～お弁当を食べているところ～』

藤組 芳賀 彩夏さん

おいしかったツムののおべんとうもこまかくかいたよ。



『桜』



藤組 佐藤 風音くん

ペットボトルのキャップスタンプでさくらはなびらをつかったよ。5つバランスよくおすのをがんばったよ。



『遠足～歩いているところ』

藤組 吉田 梨乃さん

がんばってあるいているおともだちもたくさんかいたよ。



編集雑誌記帳

先月の5月28日に道内七飯町で起きた男児行方不明事件。6月3日に陸上自衛隊駒ヶ岳演習場内で発見された。発見された当時、食べ物もついていなかったが水は飲んでいたので、寒さは演習場内の小屋で雨やどりをしていたと言った。

事の発端は、両親が「しつけ」として車から降ろし、車で500メートル進んで戻った時には男児はいなかったという。捜索には6日間で述べ900人以上が動員された。この事件、子供は確かに言う事を聞かない時もあり大人げなく感情的になりがちな時もあるが、たいていはどこかで許してしまう自分がある。昔、自分が親に怒られると必ず「家の横の電信柱に吊すぞー」と脅されよく泣いていた事を思い出す。結果的にはそのようなお仕置きは一度もなかったがその当時のことを今でも親とは笑って話す。時代は変われど子供に対する親の愛情は変わらない。確かに「しつけ」は必要だが、やり過ぎは一生本人を傷つけてしまうのではないか。子供の頃の体験は意外に忘れないものである。

(P)