

健康ばんざい

「健康的な活動でポイントがあるかも？」
北海道健康マイレージ事業の紹介

今月の担当は 宮前保健師長 です

北海道では、道民の健康づくりの動機付けを推進し、健康に配慮した生活習慣を身につけるきっかけをつくり、健康寿命の延伸、地域の健康格差の縮小を実現することを目的に「北海道健康マイレージ事業」を実施しています。苦前町は、平成29年度から事業に参加しています。

●北海道健康マイレージ事業って何？

定められた健康づくりに関連する取り組みに参加するとポイントシールがもらえます。ポイント数は取り組みの種類毎に決められています。(詳しくは今月号町広報誌、折り込みちらしで御確認願います)。ポイントを貯めて6ポイントになったら、ポイントシールを貼ったカードを役場に提出します。町をおしで道が集約し、提出していただいたの中から抽選をします。当選した場合は、協賛企業に提供していただいた特典が当たるという事業です。

●ポイントをもらって、特典を当てたいけれど、何をしたらいいの？

まず、参加登録申込みが必要です。では、とまおくんがどのようになっているかみてみましょう。



1、参加登録申込みをする

役場に行って参加登録申込書に記入したら、その場で提出できたよ。

*登録申込書は今月号町広報誌に1枚折り込まれています。御家族の代理記入でも構いませんが、1人1枚の記入です。役場と支所用纸がありますので、複数枚必要な方は、その場で記入申し込みができます。

後日、ポイントカードが届く

← ←

2、健康づくりの事業に参加して、ポイントシールをカードに貼って、ポイントを集める

- ・とまおくんの場合は…
- ・食生活改善協議会が主催する男の料理教室で、調理を頑張ったよ
- ・水中運動教室に1回参加して、運動したよ



※注…クマはB&Gプールに入ってはいけません

・健診会場で「来年も受診しよう！」とちらし配布のお仕事

ポイント対象の活動ではなかったためポイントならず…



というわけで、6ポイント目指して奮闘中

この後、6ポイントが貯まったら…(とまおくんの夢)

← ←

3、ポイントシールを6ポイント以上貼って、ポイントカードを役場に提出する。

・とまおくんは、当選することを祈って待つ

4、めでたく当選!! 来年(平成30年)5月に特典を手に入れた(…だといいいね)。

特典については、随時、道が協賛企業を募っているため日々追加等がございます。現時点での内容について、インターネットご利用の方は検索エンジンで「北海道健康マイレージ」で検索し、ご確認願います。

●いつも健(検)診を受けている人もいない人も参加してみよう!

とまおくんも夢のようになるといいのですが、みなさんも定期的に身体をメンテナンスするきっかけに健診、教室を利用してみませんか? 「すでに毎年やっているよ」という方は、いつもしていることが健康マイレージのポイントになります。

少しでも御自身や家族の方の身体のことを思いやる時間ができるとき、特典以上のよいことが、きっと訪れますよ。
《速報》
4月のがん検診で72名が6ポイントに到達しました。

苫前町食生活改善協議会より平成29年度料理教室のお知らせ

食生活改善協議会とは、町民の健康づくりのために活動しているボランティア団体で、現在9名の会員が活動を行っています。今年度も料理教室の開催を予定していますので、健康づくりや調理のレベルアップに役立ててください。近くなりましたら回覧やポスター等でお知らせします。



- ★おやこ料理教室(3歳~小学3年生まで)
11月4日(土) 10時~ 苫前町公民館
- ★骨々ヘルシー教室
11月18日(土) 10時~ 苫前町公民館
- ★男の料理教室(男性対象)
12月7日(木) 18時~ 苫前町公民館

苫前町食生活改善協議会事務局 TEL:64-2215 (苫前町保健福祉課)

元気いきいき教室

今年度第1回の参加者を現在募集中です。

この教室は3か月(全8回)の短期集中型運動教室で、参加対象者は65歳以上80歳位までの方で、次のチェック項目で、太字の回答が1～5の項目で3つ以上、又は6～8の項目で2つ以上あった方のうち、包括支援センター職員との面接後、教室参加が必要と判断された方です。

運動の機能	1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
口腔の機能	6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	7	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	8	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

教室の日程は、平成29年度版の介護予防(いきいき)カレンダーをご覧ください。

地域包括支援センター職員から個別に参加の案内がありましたら、ぜひ参加を御検討ください。

認知症サポーター養成講座

町民のみなさまを対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。その役割は何か特別なことをするのではなく、例えば、困っている認知症の人がいたら声をかけたり、認知症の方を介護している家族などにねぎらいの言葉をかけるなどがあります。

講座を受講すればどなたでも認知症サポーターになることができ、その証であるオレンジリングが与えられます。

平成29年3月末現在、認知症サポーターは町内に319人(全国では880万人)、キャラバンメイト(養成講座の講師役)は7人となっています。

町内会や学校、職場、サークル、お友達同士など、2、3人の少人数でも開催できますので、興味のある方はぜひお問合せください。



主任ケアマネの介護保険ワンポイント

主任ケアマネが福祉用具の使い方や介護保険制度について解説していきます。今回は、杖の使い方についてです。



Q：杖は、左右どちらの手に持つとよいですか？

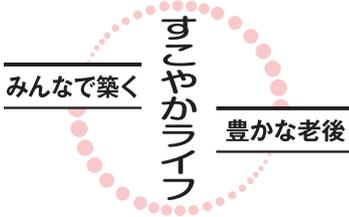
A：杖は利き手などとは関係なく、痛みのない側の手で握ります。歩くときは、杖と痛い方の足を一緒に出した後で、痛くない方の足を出すとよいです。痛みがある側の手に持つものと思っている方も多いのですが、それは間違った使い方、転ぶ可能性もあり危険です。

杖を使って歩くのは慣れるまで大変ですが、正しい杖の使い方、安定して歩くことができますので、ぜひ試してみてください。

◆事業のお知らせ◆

6月1日(木)の介護者家族の集いは、とままえ温泉ふわっとで開催します。認知症や介護者の健康管理についての講話の他、昼食を摂りながら参加者同士の交流などを実施する予定です。

お問合わせ 苫前町地域包括センター ☎64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 保険料軽減の見直しについて～

均等割2割・5割軽減の範囲が見直しされました

●保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。

【平成28年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+(26万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+(48万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

【平成29年度から】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+(27万円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+(49万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

所得割の軽減割合が見直しされました

●保険料所得割軽減の割合が、次のとおり見直しされました。

【平成28年度】

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

【平成29年度】

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	2割軽減

※所得の状況により、均等割の軽減割合が9割または8.5割に該当することがあります。

被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が見直しされました

●この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

【平成28年度】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	9割軽減

【平成29年度】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	7割軽減

平成29年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
電話 011-290-5601

苫前町役場

税務町民課 税務係

電話 0164-64-2213

【お知らせ】4月から後期高齢者医療の資格・給付に関する役場窓口は「税務町民課おもてなし係」になりました

マイプランをしっかりと 国民年金
「学生納付特例制度」をご活用ください



学生納付特例のご案内

国民年金は、20歳以上の方は、学生であっても加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的には学業のために所得が少ないため、保険料の納付が困難な場合に、国民年金保険料の納付が猶与される「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(院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および修業年限1年以上である課程の各種学校に在学する学生等で、御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となります。

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

月はじめに再申請の用紙が届きますので、引きつづき学生納付特例制度を御希望の場合は、届いた用紙に必要事項を記入し返送していただくことで手続きができます。

申請方法は…

学生納付特例を新規で申請する方は、年金手帳(氏名記載欄のコピー)、学生証(コピー)の場合、裏面に有効期限や入学年月日等の記載がある場合は(両面)または在学証明書(原本)を持参のうえ、最寄りの年金事務所か、役場までお越しくください。申請書は備えてつけてあります。また、学校で手続きできる場合もありますので、学校に御確認ください。

猶予した保険料は…

学生納付特例期間に猶与した保険料は、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。特例期間は年金を受け取るための期間に含まれますが、もらえる年金

額には反映されません。将来、年金を満額受け取るためには追納が必要ですので、就職などしてから追納することをご検討ください。

年金は老後のものだけではありません

年金と聞くと、老後に支給されるお金のイメージが強いですが、年金は老後のためだけでなく、たとえば、不慮の事故などにより体に障害を負ってしまった場合などに支給される「障害基礎年金」や、亡くなった場合に配偶者や子どもに支給される「遺族基礎年金」といった制度もあります。これらは保険料を一定期間免除や猶与もせず未納となつていると対象となりません。ですから、万一の備えのために計画的に保険料をおさめましょう。

もし、保険料の納付が困難な場合は、まずは御相談をお願いします。

【お問合せ】

- 留明年金事務所
☎0164(43)7211
 - 税務町民課住民係
☎(64)2213
- までお問い合わせください。

広げよう 地域に根ざした 思いやり ~私たち民生委員児童委員の“あい言葉”です~

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おくれるように応援します。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。民生委員児童委員の中には、子どものことを専門に担当し、活動する「主任児童委員」もいます。いずれも任期は3年間です。一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。

【こんなとき民生委員児童委員へ】

在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

文化施設・スポーツ施設オープン

■ 苫前町郷土資料館

開館期間 5月～10月
開館時間 10:00～17:00
入館料

区分	小・中学生	高校生・一般
個 町内	50円	100円
人 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火曜日が休館日

■ 苫前町B&G海洋センタープール

開館期間 5月16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月の平日は夜間のみ、土・日・祝日は午前・午後

使用料

区分	小・中学生		高校生		一般	
	1回	シーズン券	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	200円	2,050円
町外	100円	510円	200円	1,020円	300円	3,080円

休館日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日

■ 苫前町野球場

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

■ スポーツ広場

開設期間 5月～10月
開設時間 9:00～日没

■ パークゴルフ場(苫前・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、
苫前町郷土資料館

フラワースマイル

日時 5月27日(土) 午前9時～10時30分
場所 古丹別: 苫前町公民館
苫前: 苫前三角点スキー場
内容 公民館、古丹別西2条線、
苫前三角点スキー場、郷土
資料館付近の花植え



*参加希望される方は5月25日(木)までに苫前町公民館(☎65-4076)へ
*その他詳細は回覧をご覧ください。

チャレンジデー2017 5月31日(水)開催 VS 岐阜県七宗町

午前0時から午後9時の間に15分以上の運動をした住民の参加率を競います。皆様の積極的な参加をお待ちしております。



【報告方法】苫前町公民館へ電話(65-4076)、FAX(65-3220)で報告、または報告用紙を各所に設置されている報告ボックスへ入れて下さい。詳しくは回覧をご覧ください。

乳幼児と保護者向け事業「本とあそぼう」を開催します

乳幼児と保護者を対象に、読書ボランティア「おはなしの森ひなた」による絵本の読み聞かせや手遊び、設定遊び等を行います。子どもも大人も笑顔になれる事業ですので、お気軽にご参加下さい。

場所: 苫前町公民館図書室 時間: 午前10時～ ※申込み不要です。

【開催日と各月の設定遊び】

6月3日(土)	小麦粉ねんど遊び	10月7日(土)	わらべうた遊び・親子遊び
7月1日(土)	シャボン玉遊び	12月2日(土)	クリスマスの歌とツリーの飾りつけ
8月5日(土)	ミニプール遊び	2月3日(土)	節分の遊び
9月2日(土)	敬老の日のプレゼント作り	3月3日(土)	ひなまつりの遊び

「苫前町公民館図書室」 臨時閉館のお知らせ

蔵書点検作業実施に伴い、公民館図書室を臨時閉館します。

臨時閉館日: 平成29年5月30日(火)

※蔵書点検作業実施後、貸出図書が滞り延滞者には個別通知いたしますので、この機会に返却漏れがないかご確認下さい。

～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
Email: shakaikyoiu@town.tomamae.lg.jp



春の火災予防運動

～車両パレードを実施～

4月20日から30日までの春の火災予防運動期間中に、苫前・古丹別両地区にて20日(木)に車両啓発パレードが行われた。

苫前市街地では消防車両4台及び危険物安全協会苫前地区会員6事業所が参加、火災予防を啓蒙した。

古丹別市街地では天候不良により防火パレードは中止となり、車両啓発パレードを行った。消防車両3台及び危険物安全協会古丹別地区会員4事業所が参加、火災予防を啓蒙した。

全道統一防火標語

無防備な 心に火災が かくれんば



防火パレード(古丹別地区)



車両パレード(苫前地区)

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

イベントカレンダー

5月→6月

日	月	火	水	木	金	土
						5月 20 ささえあいのまちづくり意見交換会(とままえ温泉ふわっと)
21	22	23	24	25	26	27 フラワースマイル・クリーン作戦(町内各地区)
28 消防総合演習(役場駐車場)	29	30	31 チャレンジデー2017(町内全域)	6月 1 献血車町内巡回 介護者家族の集い 特設人権心配ごと相談所開設	2 1歳6ヶ月児・3歳児健診(公民館)	3 本とあそぼう(苫前町公民館 図書室)
4	5	6	7	8	9 健康相談(公民館) 午前10時～	10
11	12	13	14	15 旗の波運動	16 特定健診・肝炎・エキノコックス症健診(公民館)	17 特定健診・肝炎・エキノコックス症健診(福祉センター)
18 特定健診・肝炎・エキノコックス症健診(公民館)	19					

不法電波から暮らしを守れ！

総務省北海道総合通信局では、電波監視を実施し、適正な電波環境の維持に努めています。電波に関する困りごとやご相談は下記へお問い合わせください。

- お問い合わせ
北海道総合通信局 011-737-0099
- 電子メールによるお問い合わせ
soudan-hokkaido@soumu.go.jp
- 北海道総合通信局ホームページ
http://www.soumu.go.jp/soutsu/hokkaido/

紫外線から身を守る ～紫外線情報～

気象庁のホームページでは、紫外線の最も強い午前10時から午後2時頃は外出を控える、陰を利用する、日傘や帽子を使う、日焼け止めのクリームを使用するなど対策の参考にしてください。

- 問合せ先
旭川地方気象台 (☎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/

【お詫び】

- 広報4月号林秀行元町議会議員の記事の中で奥様の名前が × 恵子 → ○ 恵美子
- 広報4月号ご厚志の欄 松岡満雄(古丹別)さん × 町身障者福祉協会 → ○ 町社会福祉協議会 掲載に誤りがありましたこと深くお詫び申し上げます。
- お悔やみ欄
林 秀行(80) H29.1.10(死亡日) 三溪(場所) 未掲載でありましたことを深くお詫び申し上げます。

ご存知ですか？「国民年金基金」

国民年金基金は、老後に受け取る国民年金(老齢基礎年金)に上乗せして、より豊かな老後を保障する公的な年金制度です。国民年金基金制度には、税制上の優遇処置があります。
※60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入されている方も加入できます。詳しくは、北海道国民年金基金(フリーダイヤル0120-65-4192)までお問い合わせください。

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

5月：5月18日(木)
6月：6月1日(木)、15日(木)、29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45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

5月：終了しました
6月：日程未定

月2回、栄養士が対応します。医師の診察があります。

詳細な日程等については電話で直接お問い合わせ下さい。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (TEL 65-3535)

苫前町の交通事故情報

平成29年4月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

平成29年4月末までの累計

発生件数 1件 死者数 1件 負傷者数 5件

交通事故死ゼロ日数は

4月30日現在で39日

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

29年度の実績 14,000,742円
(H29.3~4)

平成29年4月分の実績
供給電力量 399,430kWh
7,744,947円
(昨年実績 5,872,649円)

5月 町税の納期

今月は、

固定資産税

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
星野 サダ	101	4月28日	苫前
坂井美恵子	85	4月17日	旭
小松谷 悟	82	4月16日	古丹別
市村 敏	74	4月6日	苫前
木村 照正	71	3月28日	苫前
福田 俊之	46	3月22日	苫前

謹んでお悔やみ申し上げます

能登 孝貴 苫前安達 尚子 帯広市

未永くお幸せに

氏名 住所 氏名 住所

佐々木 奏多 (長男) 歩 秀 3/22 苫前

村上 龍臣 (長男) 優 司 3/28 旭

氏名 父/母 出生日 住所

戸籍の小箱

成長をお祈り申し上げます

古丹別連合町内会へ

古丹別 小松谷 ミ 工 様

三溪町内会へ

古丹別 市村 良 子 様

古丹別 小松谷 ミ 工 様

三溪溪友会へ

古丹別 小松谷 ミ 工 様

三溪 市村 良 子 様

町社会福祉協議会へ

留萌市 木村 暁 美 様

古丹別 小松谷 ミ 工 様

古丹別 菊池 千加子 様

古丹別 小松谷 ミ 工 様

認定苦前こども園



古丹別保育所



苦前小学校



古丹別小学校



苦前中学校



古丹別中学校



苦前商業高等学校



入学ギャラリー

入学
おめでとう!



特設人権心配ごと相談所が開設されます

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめ事など、幅広い内容を受け付けており、相談は無料、相談内容等の秘密は厳守されることとなっています。

気軽に相談できる場所として法務局に人権相談所が常時開設されていますが、本町でも特設人権心配ごと相談所を下記により開設します。相談の受付は、法務大臣が委嘱した人権擁護委員の「竹橋広顕さん」と「伊藤敏男さん」が対応しますので、お気軽にご相談下さい。

●日 時 6月1日(木) 古丹別地区：苦前町公民館 伊藤委員対応 午後1時～午後3時
苦前地区：苦前町福祉センター 竹橋委員対応 午前10時～午後0時

相談についての問い合わせ：旭川地方法務局留萌支局 (☎0164-42-0492)