

とままえ冬の大運動会兼町民スキー大会

- 日時 平成26年2月2日(日) 受付：8時30分 開会式：9時00分
 会場 古丹別緑ヶ丘スキー場(字古丹別)
 対象 苫前町に在住もしくは通勤・通学している小学生以上
 種目
 ・スキーの部
 ①上級者コース(頂上スタート)
 ②初級者コース(中腹スタート)
 ・スノーボードの部
 ・その他団体競技(予定) ※豪華景品付き
 参加料 スキーの部・スノーボードの部
 小中学生：200円
 一 般：300円



その他にも「お楽しみ抽選会」や「遊び場コーナー」もあります。
 ※詳細は、後日チラシなどでお知らせします。

社会教育事業報告

幼児教育セミナー「しつけ、子育てで大切なことは何か？」

- 実施日 10月20日(日)
 講師 旭川医科大学医学部 看護学科小児看護学 岡田 洋子氏
 内容 セミナーで岡田先生が子育てにおいて皆さんに伝えなかったことを要約しお知らせします。

①子どもの「人格の構造」とは～

子どもにとって一番大切なのは「情緒の安定」です。その次に「自発性の発達」や「適応能力」となり、「知的能力」が一番最後になります。

子どもの人格形成の土台作りは良好な母子関係がとても大切です。親は子どもが関心を持っていること、いきいきすることや目を輝かせて真剣に取り組むものを見つけてサポートをしてあげましょう。

②子どもの「心の栄養」として～

子どもが情緒の安定させるために一番大切なのは、親子のスキンシップやコミュニケーションを十分に図ることです。

そして、態度だけでなく本人に向かって言葉で愛情をしっかりと伝えてあげることが大切です。

○岡田先生から子育てについてのアドバイスとして○

子どもの発達に応じた学びがあるので、タイミング良く経験できるように親はサポートしよう

よいことをしたら、すぐに子どもを褒めてあげよう

子どもがなぜそのような行動するかのウラにある理由を探ってみよう



子どもは親の背中を見ています。正しい行動する姿を見せてあげよう。

子どもは一人の自立した人間ととらえ、子どもの気持ちを聞いてみよう

親子の縁はかけがえのないものであることを知ろう

～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 shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



つくろう健康 幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド

「高額介護合算療養費」について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となりますが、支給対象になる方には別途、申請の時期や手続きのご案内を郵送いたします。

○後期高齢者医療制度又は介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

○支給額が500円未満の場合は支給されません。

◆自己負担限度額表 【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、苫前町保健福祉課しあわせ係までお申し出ください。

後期高齢者医療の医療費通知の送付を希望される方へ

医療費通知とは患者本人と保険者（後期高齢者広域連合）が、医療機関に支払った医療費の額などについて保険者が患者に通知するものです。

北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次回の発行は平成26年3月（平成25年7月～12月）に行います。

◆新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが北海道後期高齢者医療広域連合または苫前町保健福祉課しあわせ係へご連絡ください。（電話でのご連絡だけで手続きできます）

○すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。

○この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。

※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒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

苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎64-2215

マイプランをしっかりと
国民年金
「20歳になったら国民年金へ加入を！」



国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることが出来る制度です。

国民年金のポイント

①将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

②老後のためのものではありません

国民年金には年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が亡くなった場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（子

のある妻「や「子」が受け取ることが出来ます。

学生や若年者のための制度

●学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、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制度が「学生納付特例制度」です。

対象は、学校教育法に規定される大学（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、一部の海外大学の日本分校に在学する方）となります。

●若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度が「若年者納付猶予制度」です。

国民年金のご相談・手続き等については、税務町民課住民係（電話六四一三二二三）もしくは留萌年金事務所（電話〇一六四一四三二七二一一）までお問い合わせください。

地域密着型サービス施設の利用状況について

苫前町字古丹別に設置されたグループホーム優芽の利用状況についてお知らせします。なお、詳細は施設（☎65-3013）へ直接お問い合わせ下さい。

●グループホーム（認知症対応型共同生活介護）12/1 現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苫前町字古丹別249-9	
ユニット数	定員	入居者数	空床
1	9名	9名	0床

保健福祉課しあわせ係（☎64-2215）

Dr. 小野の処方せん

うつ病

うつ病は、社会構造の変化に伴い年齢を問わず増加しています。

高齢化社会でもその進展とともに増加しています。高齢者はもともと加齢による脳の変化を多少なりとも有するうえに、孤立的環境から生じる心理社会的ストレスに曝されることが多く、うつ病発症の高いリスク状態に常に置かれています。高齢者のうつ病の発病要因はより若い年代のうつ病と比較して遺伝的要因は少なく、環境要因及び性格要因の寄与が大きくなるのが特徴です。

発症に関与したと考えられる生活上の出来事として、身体疾患の罹患、肉親の死別、仕事からの引退、転居、財産の消失などがあります。

症状としては「何をしても楽しめない」「気分が張りがない」「万事に億劫である」といったものが見られます。

身体的訴えとしては、不眠、脱力感、倦怠感、胃部不快感、胸部圧迫感など多岐にわたります。

急性期には、意欲低下、抑うつ気分及び強い不安、不眠が認められ、治療が必要ですが十分な環境調整も必要です。



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
TEL 64-9070

「文芸」

川柳

苫前川柳社

苗雲 残像おいて 消えて行き

苫前 小島 信子

タイヤ換え 冬將軍の 迎え待ら

苫前 齊数 範章

明日知れぬ 命燃やして 今日を生き

留萌市 芳賀 敏美

築百年 雨もり皆無 文化財

札幌市 関 武

ピンコロの 願いを込めて する写経

苫前 鎌田 信夫

（文責・鎌田）

健康ばんざい
「感染症流行にご注意を！」
◆今月の担当は神田保健師です◆

暖房の使用による空気の乾燥で感染症が心配な季節となりました。

そこで今回はノロウイルスの予防法を紹介します。

◆ノロウイルスの症状

- ①嘔吐
- ②下痢
- ③発熱

これらの症状が1〜2日ほど続く胃腸の病気です。健康な方は軽い症状で回復しますが、子どもや高齢者は重症化する場合があります。ノロウイルスへの感染は、人からの感染と、食品からの感染が主なものです。

人からの感染は、感染した人の嘔吐物を触ることや感染した人のくしゃみなどで感染することがあげられます。食品からの感染は、ウイルスが蓄積した二枚貝などを加熱不十分で食べた場合があげられます。

◆予防するためのポイント

- ①手洗いをしっかりと行う。
- ②感染した人の嘔吐物、くしゃみなどの唾液からの感染に注意し、感染者の看護をする場合はマスク、エプロン、手袋をする。
- ③加熱が必要な食品は85度以上で一分以上加熱することの3つに注意しましょう。

正しい手の洗い方



1 手のひらを洗います。
2 手の甲も包むように洗います。
3 指の間も洗います。
4 指先、爪も入念に洗います。
5 手首も忘れずに洗います。

◆手洗いのポイント
今回は手洗いの見落としがちなポイントを紹介します。帰宅後、人混みから戻った時調理前、食事前などは手を洗いまししょう。

特に、指先、指の間、親指は洗い残しの多い部分なので気をつけて洗つようにしましょう。
(上の「正しい手の洗い方」を参照)

◆ノロウイルスにかかってしまったら…
ノロウイルスの症状は2〜3日で収まりますが、嘔吐物や便中へのウイルスの排泄は3〜7日続くので注意が必要です。予防をしていますが、ノロウイルスにかかってしまうこともあります。もし、ノロウイルスにかかってしまったら

- ①症状の回復
- ②他の人へうつさないことが大切です。

①早めに病院を受診して、適切な治療・処方を受けましょう。

②家族の看護の時は、できれば個室で療養させ、嘔吐物を処理する時は使い捨てのエプロン、マスク、手袋をつけ、活物中のウイルスが飛び散らないようにしましょう。

予防のポイントや手洗いのポイントに注意してノロウイルスを予防しましょう。

道立羽幌病院によるへき地巡回診療について

道立羽幌病院では、病院から遠くて通院にお困りの方のために巡回診療を実施しております。(診察希望の方は電話で事前予約願います・インフルエンザ予防接種も事前予約で可能です・保険証を忘れずに持参下さい)

◆1・2月の巡回診療は次のとおりです

該当地区	実施日・時間	診療内容	薬	会計	
九重 三溪	九重コミュニティセンター 三溪へき地保健福祉会館	毎月第3火曜日に交互14:30〜15:30 (1/21九重・2/18三溪)	定期診療(再診)、 一般診療(初診)、 健康相談、血液検査	処方箋を発行し、 本人が後日薬局で 処方してもらう	後日、庶務課より 納入通知書が郵送 されます。
小川 東川	小川研修センター 東川町内会館	毎月第4木曜日に交互14:30〜15:30 (1/23小川・2/27東川)			

※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(☎62-6060)まで連絡をお願いします。

北海道立羽幌病院



消防活動にご協力を！～冬の到来前のお願い～

これからの冬期間は雪のため道路の幅が狭くなり、消火活動や救急・救助活動時の緊急車両の通行が困難になることが予想されます。

例えば、火災が発生した際に消火栓や防火水槽の付近に自動車が駐車されていたり、雪捨て場になっていたりすると、消火活動の妨げになり迅速な活動ができません。

また、道幅が狭い道路での路上駐車は、消防車や救急車の通行が妨げられ現場までの到着時間が遅れます。このことから一刻も早く消火活動や救急・救助活動ができるよう皆様のご協力をお願いします。

※消火栓や防火水槽付近への路上駐車は道路交通法違反ですので、ご注意ください！！



火事・救急は119番！

北留萌消防組合 苫前支署 ☎64-2321 古丹別支署 ☎65-4119

陸域にうち上がった「水産動植物」の取扱には気をつけて！

◎海岸の水域には漁業権が設定されているため、海中はもちろん波浪等により海岸に打ち上げられた水産動植物の採捕は、その漁獲物状況によっては漁業権侵害罪として検挙・摘発される場合もあります。よって、漁業法及び北海道海面漁業調整規則違反の処罰を受ける危険性があるため、陸域での拾得についても十分気をつけて下さい。

※第1種共同漁業権の免許内容

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

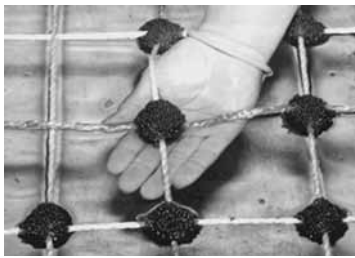
これらのものを採捕した場合

漁業法第143条により罰則

「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」

◆苦前町内の海岸において水産動植物を採捕して、留萌海上保安部から摘発を受ける事例が発生しておりますので、十分注意して下さい。

町民皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。



ハタハタのブリコを見つけたら連絡を！

留萌中部ハタハタ研究会では、ふ化放流の事業を行い、ハタハタの資源を増す努力しております。

海岸にハタハタのブリコ(卵)が打ち上げられているのを見つけた方は、右記まで連絡をお願いします。

北るもい漁業協同組合苦前支所 (☎0164-64-2331)

留萌振興局水産課 (☎0164-42-8472)

JA北海道厚生連 苦前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

1月：1月16日(木)、30日(木) 13時～16時15分
2月：2月13日(木)、27日(木)

(受付)

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。



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」内科の予約診療は

1月：1月24日(金) 毎月、管理栄養士が対応します。
2月：2月21日(金) 医師の診察もあります。

- 具合が悪くて来院される方はなるべく午前中または午後の早い時間帯での受診をお願いいたします。(遅い時間の来院は、当院での検査、他院への紹介の際に支障がでることがあります。十分な診療を行うためにもご協力をお願いします)

JA北海道厚生連 苦前厚生クリニック (☎65-3535)

冬に向けての対策

平成25年3月に台風並みの暴風雪により、道東で9名の尊い命が奪われました。

冬の荒天時には外出を控えていただきたいのですが、外出先で天候の悪化などで車が埋まってしまったとき対策として次の点を注意しましょう。

●脱出のための装備を用意

四輪駆動車でも吹きだまりで車体がつかえると動けなくなるので、防寒着やスコップ、けん引ロープなどを車に積んでおきましょう。

●長時間、車の中で過ごせる装備を準備

警察や消防がすぐに現場へ到着できるとは限りません。長い時間、車の中で過ごすことができる装備として毛布や使い捨てカイロ、携行食、携帯電話の充電器などを用意しておきましょう。

冬期間は、旅行や出かけるときは天気予報を確認したり、警報が出ていないかを確認して吹雪や暴風雪の日には外出を控える決断して下さい。

羽幌警察署 (☎62-1110)

氏名	年齢	死亡日	住所
横内キクエ	92歳	12月13日	苦前
柿崎敦子	69歳	12月12日	苦前
福田重行	88歳	12月4日	苦前
熊谷敏子	90歳	11月30日	旭
宮本實	89歳	11月29日	旭
合田眞智子	54歳	11月21日	旭

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	父/母	出生日	住所
田島芽依	美一	12/2	苦前
芳賀陽那乃	晶貴	11/21	旭

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

○苦前	久保田	徳満
○力昼町内会へ	藤和	也様
○小平町	蓮見	芳昭
		様

ご厚志に感謝します

★ 古丹別保育所園児の作品 ★

『クリスマスパーティー』
青組
丹羽ひなたさん
えのぐがじょうずに
ぬれました。



『クリスマスパーティー』
青組
清水 みわさん
クレヨンでたくさん
かざりをかきました。



『クリスマスパーティー』
青組
伊藤かんなさん
たのしそうにかけま
した。



『プリンとケーキ』
黄組
伊藤かけるくん
プリンをつくるのが
たのしかったです。



『さるとかに』
桃組
桧森 りなさん
かきをたくさんはる
のをがんばりました。



『さるとかに』
桃組
花井えいとくん
かにをおるのがおす
かしかったです。



『おさかな』
赤組
清水りんかさん
なみをいっぱいつけ
ました。



『クリスマスリース』
赤組
佐藤 りくくん
かざりをいっぱいは
りました。



『プリンとケーキ』
黄組
吉村さきねさん
ケーキのクリームをぬ
るのがたのしかったです。



新規銃猟免許取得費・新規銃猟免許取得者銃器等購入費補助のお知らせ

農林有害鳥獣被害を防止するため、農林有害鳥獣駆除に必要な銃猟免許の新規取得者の取得に係る経費と、新規銃猟免許取得者が農林有害鳥獣駆除に必要な銃器及び保管庫等の購入費の一部を補助する制度を新たに設けました。

■助成対象（以下の要件をすべて満たすこと）

- 銃砲所持許可を取得し、狩猟免許における第1種銃猟免許及びわな猟免許を新規に取得した者
- 北海道猟友会羽幌支部苫前部会員で構成する苫前町猟友会に所属した者で、苫前町が実施する農林有害鳥獣等駆除業務に協力できる者
- 苫前町町税の滞納者に対する特別措置に関する条例第2条第1項第1号に規定する町税滞納者でない者

※新規銃猟免許取得費補助及び銃器等購入費補助の金額や申請の際に必要な書類については下記へ問い合わせ願います。

農林水産課農林係 (☎64-2314)