

# マイプランをしっかりと 国民年金

## 「ちょっと増やせる付加年金をご存じですか？」



### 付加保険料と付加年金の額

付加年金の額は、「2000円×付加保険料を納めた月数」の式で計算されます。

例えば、付加保険料を5年間(60カ月)納めたときの付加保険料総額の2万4,000円(4000円×60カ月)に対し、65歳から老齢基礎年金とあわせて支給される付加年金の額は年額1万2,000円(2000円×60カ月)となります。付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額になるため2年間で元金が返ってくるようになります。これは、付加保険料を10年納めた方、40年納めた方についても同じことが言えます。

付加年金は、老齢基礎年金とあわせて受給できる終身年金です。ただし、物価の上下に対応した「物価スライド制度」(増額や減額)はありませんが、老齢基礎年金とあわせて支給されることから、繰上げ支給または繰下げ支給をしたときには、本体の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることになります。

### 納付期限を過ぎると

納付できません  
付加保険料を納められる方は、次のとおりとなっています。

- ① 自営業者などの国民年金の第1号被保険者の方に限られます。
- ② 農業者年金の被保険者は、国民年金の付加保険料を納付(強制適用)しなければなりません。
- ③ 半額免除など一部免除を含め、保険料を免除されている方は付加保険料を納付できません。
- ④ 60歳以上65歳未満の方など国民年金の任意加入者の方も付加保険料を納付できません。
- ⑤ 国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。

付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなりますが、納付期限を過ぎると納付することができません。一方、口座振替や割安になる前納制度も設けられています。

### 納付をやめても

掛け捨てになりません

納付期限は翌月末日(休日・祝日の場合は翌営業日)です。付加保険料の手続きと相談先は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口または住所を管轄する

年金事務所となっています。なお、付加保険料を納付している方は、いつでも任意のときに申し出て、その納付をやめることができますが、その場合でも掛け捨てにはならず、年金受給額に上乘せされます。

### ●年金については

- ・ 役場税務町民課住民係 64-2213
- ・ 留萌年金事務所 0164-4317211

## 災害救援車「博愛号」更新配置されました

8月1日(木)に日本赤十字社北海道支部より各種災害に対し、迅速かつ的確に救援活動を行うため、災害救援車「博愛号」が寄贈されました。

本車両は、同支部苫前町分区域で発生する災害や事故、その他緊急を要する事態に対し、救援活動や救援物資の運搬の他、各赤十字活動を円滑に実施するために活用されます。



## 北海道神社庁主催の神道行法錬成研修会を本町で開催

戦後では留萌管内初めてとなる北海道神社庁主催の神道行法錬成研修会が本町の苫前神社を拠点に実施されることが決まった。

神道行法錬成研修会とは、ふんどしとハチマキ姿で海に入り、心身についた罪、穢れ(けがれ)を祓い(はらい)清める「みそぎ」行事のことで、道内の神職や「みそぎ」に興味のある方など約40名が、本町で2日間に渡り実施、昨年11月に苫前神社の禰宜(ねぎ)に就任した瀧川慎吾さんも「みそぎ」を行う。

ふんどしとハチマキ姿で海に入る「みそぎ」は、1日目の9月24日(火)は午後2時30分頃、2日目の翌25日(水)は午前6時30分頃と午前10時頃の合計3回、場所はとままえ夕陽ヶ丘ホワイトビーチで行われる予定。

- 期 日 平成25年9月24日(火)～9月25日(水)
- 場 所 苫前神社  
とままえ夕陽ヶ丘ホワイトビーチ
- その他 神道行法錬成研修会や「みそぎ」行事の詳細や不明な点があれば、苫前神社の瀧川慎吾さん(☎64-2431)まで問い合わせを。

北海道神社庁 苫前神社

## 「文芸」

### 川柳

この猛暑やる気の虫も夏バテ  
焼肉の白い一色 キャンプ村  
夏の宵恋する乙女 浴衣映え  
いつか来る消費期限の 測に生き  
猛暑日は木陰さがして 万歩計

### 苫前川柳社

苫前 小島 信子  
苫前 斉数 範章  
札幌市 関 武  
留萌市 芳賀 敏美  
苫前 鎌田 信夫  
(文責・鎌田)

健康  
ばんざい

## 「ラッコクラブ」の教室紹介

◆ 今月の担当は神田保健師です ◆

妊婦さんとそのパートナー、1歳未満の乳児とその保護者の方を対象に「ラッコクラブ」を開催しています。妊娠期から出産、赤ちゃんの育児についての不安の緩和や仲間づくりを目的に全5回の開催を予定しており、既に2回が終了しました。

### ●教室の流れ

乳児さんと妊婦さんの教室の間に、乳児の保護者と妊婦さんとの交流も行っています。

### ◆第1回目の様子

残念ながら妊婦さんの参加はありませんでしたが、乳児と保護者の参加が11組と大勢の参加がありました。赤ちゃんとの関わり、遊びと熱中症予防のお話を行い、遊びの紹介では参加者全員が赤ちゃんとのつつむ遊びを体験する等楽しみながら参加していました。

### ◆第2回目の様子

妊婦さん2名、乳児と保護者6組の参加があり、乳児さんの教室では離乳食の進め方の講話と試食を行いました。試食では、どのような形や固さの物から進めていけばよいかを具体的に確認ができる機会となりました。下記の写真は、この時の様子です。試食は、離乳食初期から後期の焼きマッシュを紹介しました。試食したレシピも



ラッコクラブ2回目の様子

配布したので、調理法や次の段階の固さの確認ができました。

乳児さんと妊婦さんの交流では、里帰りについての情報交換、赤ちゃんの抱っこ体験ができました。抱っこを行うことで、生まれてくる赤ちゃんのイメージができる機会になりました。

妊婦さんの教室では、妊娠から出産までの体の変化、赤ちゃんの更衣体験を行いました。人形での体験でしたが、大切に扱う様子も見られ、母としての気持ちや育つ機会になりました。

参加者同士で会話をしている様子が見られ、アンケートでも「離乳食の試食で固さの確認ができてよかった」「ママになるという感

じが大きくなりました」等の感想があり、充実した時間になったようです。

教室を通して、妊娠期や育児について情報交換ができるよい機会となりました。

### ◆参加について

対象者には回ごとに案内が届きますので、申し込みの際は役場までご連絡ください。

対象となる方は、ぜひ参加してみませんか？

※参加者人数の都合で一部内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## Dr. 小野の処方せん

### 頭痛

「一次性頭痛」とは、検査にて原因となる疾患が存在しない場合の頭痛の総称で、慢性頭痛の9割が一次性頭痛と考えてよい。一次性頭痛の診断名は片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがある。

【緊張型頭痛】は頭頸部の筋肉群から来る慢性頭痛でその痛み方は締め付け感が主体であるが、なんとなく重苦しいという程度から神経痛のようにズキンと頭に響く場合まで様々である。

【片頭痛】は1～数ヶ月に1～2回、周期的にこめかみや眼を中心起こる拍動性（ズキンズキン、ガンガン）の強い頭痛で30歳代の女性に多い。片頭痛発作は4～72時間持続するとされ、だいたいは一晩寝ると楽になる。

【群発頭痛】は1～2年に1回、季節の変わり目に1ヶ月間、毎日同じような時間に片側の眼の奥にしばられるような強い痛みが起り、1時間程度持続する。1日2、3回の患者が多い。30歳前後の男性に多く、睡眠中に起こる場合が多い。

【二次性頭痛】はクモ膜下出血、脳血管障害、髄膜炎、急性緑内障など緊急の治療が必要な疾患を含み、突発する激しい頭痛、今まで経験したことのない頭痛、急速に進行する頭痛などでは、二次性頭痛を疑い検査が必要である。



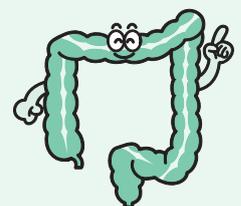
医療法人社団オロロン会 苫前クリニック  
理事長 小野 哲郎  
TEL 64-9070

## 大腸がん無料検診対象者へのお知らせ

平成24年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方(平成24年4月2日から平成25年4月1日までの間に)には、4月に「大腸がん検診無料クーポン券」を郵送しています。

町で4月に実施した大腸がん検診を受けることができなかった方は、クーポン券に同封しました「検診手帳(リーフレット)」と「大腸がん検診のご案内」の説明を読んで、11月にある町のがん検診の機会にぜひ利用しましょう。

なお、医療機関で医師の指示により町の大腸がん検診ではなく直接病院で検査を受けられている方は、今後も指示どおりに医療機関で検査を受けることをお勧めします。



\*お問い合わせ先  
苫前町保健福祉課けんこう係 (☎ 64-2215)

## 公民館講座「苫前町ゆかりの文学講座」

苫前町や北海道にゆかりのある作家とその作品についての講座を開催します。

苫前町は、三浦綾子さん、吉村昭さんをはじめ、著名な作家と関わりが深いまちです。

作品を読んだことがある方、または、読んだことがない方、興味がある方、大歓迎です。是非お誘い合わせのうえお越しください！

日 時 9月26日(木) 19:00~20:30  
 会 場 苫前町公民館  
 対 象 一般町民の方  
 申込み 9月20日(金)までに公民館へ電話  
 または直接お申し込みください。  
 講 師 公益財団法人北海道文学館  
 理事 平原 一良 氏  
 主 催 苫前町公民館  
 共 催 公益財団法人北海道文学館



## 第36回 苫前町民マラソン大会



とままえの街をみんなで楽しく駆け抜けよう！

日 時 9月29日(日) <小雨決行>  
 受付 8:30 開会式 9:00  
 集 合 苫前町立苫前小学校  
 コース 苫前町立苫前小学校周回コース  
 対 象 子どもから高齢者まで  
 種 目 1km・2km・3km・5km  
 参加料 小中学生 1人100円 高校生以上 1人300円  
 申込み 9月19日(木)までに公民館へ電話または直接  
 お申し込みください。  
 ※その他詳しくは回覧でお知らせします。

昨年と集合場所、コースが変更しておりますので、ご注意ください。

## 演劇公演「あとは野となれ山となれ」

赤城万里子(竹下景子)は、プロゴルファーと結婚し息子が一人いる。夫は愛人宅に入り浸り、息子はまともにも働かずいわゆるニート状態。そして当年にとって55歳の万里子は家を飛び出した。飛び込んだ先は、十年前から目に掛けていた大衆演劇の旅一座である。そこにいたのは、座長の千羽旭(宇梶剛士)と若い女座員りん(岸田茜)。他の座員は座長の暴走でやめてしまって、残るはこの三人だけである。まさしく一座を立て直す為に普通のおばさんがやってきた！果たして千羽旭一座の運命は…。

大衆演劇を舞台に繰り広げられる人情喜劇の決定版!!

◇日 時 11月10日(日) 開場 14:30 開演 15:00  
 ◇場 所 苫前町公民館  
 ◇出演者 竹下景子・宇梶剛士・岸田 茜  
 ◇入場料 全席自由席 一般2,000円(当日2,500円)  
 高校生以下1,000円(当日1,500円)  
 ※未就学児のご同伴・ご入場はご遠慮ください。  
 ◇主 催 とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町、苫前町教育委員会  
 ◇共 催 (公財)北海道文化財団  
 ◇助 成 (財)地域創造

○前売券は、町内各所で好評発売中!!

(前売りで完売した場合は、当日券は販売しません)



～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

介護保険ガイド

介護保険サービスとそのサービスを受けるまでの流れについて

【介護保険で利用できるサービスについて】

介護保険で利用できるサービスには、居宅介護（介護予防）と施設入所の2種類があります。

《居宅介護（介護予防）サービスの種類と内容》

訪問介護（ホームヘルプ）	日常生活の介護や家事援助（ヘルパー訪問）
訪問看護	看護師等によって行われる療養上の世話又は診療の補助
居宅療養管理指導	医師や薬剤師等が訪問し、療養上の管理や指導を受ける
通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターで、機能訓練・食事・入浴等を日帰りで利用
短期入所生活介護（ショートステイ）	介護老人福祉施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けることができる
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症のため、介護を必要とする高齢者を5～9人で共同生活を営む住居において介護を行う（要支援2以上の方が対象）
特定施設入所者生活介護	有料老人ホーム等で介護サービスを受けることができる
福祉用具の貸与	車いす・特殊寝台・床ずれ防止用具・手すり・スロープ・歩行器・歩行補助つえ・認知症老人徘徊感知機器・移動用リフトを貸与
福祉用具購入費の支給	福祉用具の購入費を1年度間に10万円を限度として支給（保険給付は9万円が限度）
住宅改修費の支給	生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して上限20万円まで住宅改修費を支給（保険給付は18万円が限度）

《施設入所サービスの種類と内容》

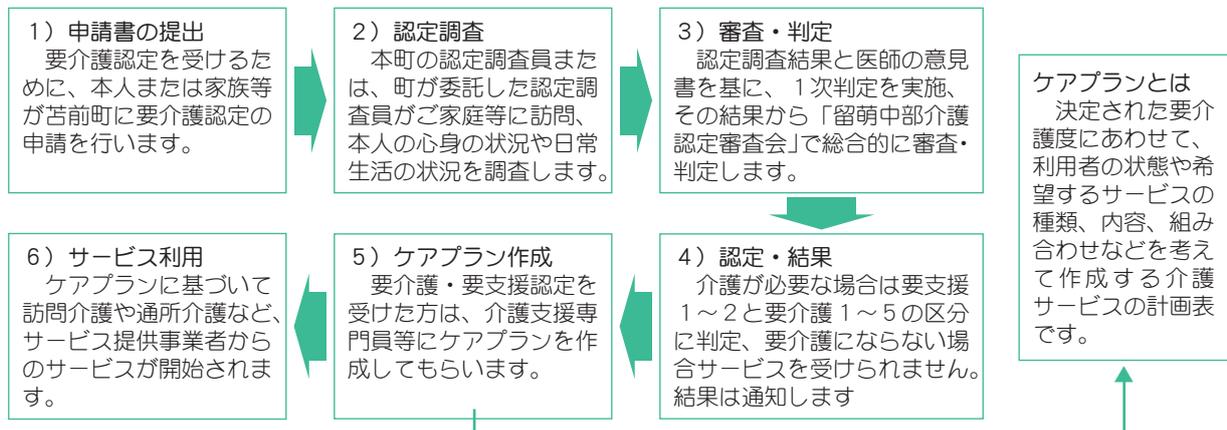
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、必要な介護サービスを受けることができる
介護老人保健施設（老人保健施設）	リハビリに重点を置いた介護を必要な方が、医療ケアと介護を受けることができる
介護療養型医療施設	病状は安定しているものの、長期間にわたり療養や介護が必要な方が利用することができる

【介護保険のサービスを受けるまでの流れ】

介護保険のサービス利用をするには、苫前町が行う「要介護認定」を受ける必要があります。

「要介護認定」とは、どの程度の介護サービスが必要かを判断するための審査で、「要介護認定」の介護度により介護保険サービスの受けられる量や内容が異なります。

《手続きの流れ》



## 苫前町メール配信サービスへ登録を!

犯罪気象情報、学校情報、生活情報（イベント・行事など）の3つから選択して情報を得ることができる苫前町のメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。



パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。

(<http://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)

### ●メール配信サービスの内容

- 犯罪気象情報 → 警報や注意報のお知らせ、町内での不審者情報など
- 学校情報 → 学校での行事案内（参観日、運動会・体育祭、学芸会・文化祭など）
- 生活情報 → 町内で開催されるイベントや講座などの行事案内

※ご不明な点は下記まで連絡をお願いします。

総務財政課交通防災係 (☎ 64-2211)

## 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) 8/1 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	8名	1床

保健福祉課しあわせ係 (☎ 64-2215)

## 秋はヒグマに注意!

### ■あなたが被害に遭わないために

- 事前にヒグマの出没情報を確認する
- 一人では野山に入らない
- 野山では音を出しながら歩く
- 薄暗いときには行動しない
- フンや足跡を見たら引き返す
- 食べ物やゴミは必ず持ち帰る



秋のヒグマ注意特別期間  
9月7日(土)~10月31日(木)

北海道環境生活部環境局生物多様性保全課

## ファイヤー通信

## いざというときのために 今一度自宅の確認を!



この時期は台風の発生や天候が不安定になるなど、被害を及ぼすおそれがある時期です。

台風だけではなく、集中豪雨や地震などの災害にも対応できるように備えておきましょう。

日頃から話し合っていますか?  
災害が起きた際、家族とはぐれたときの避難先や避難方法を家族で話し合みましょう。

備えは大丈夫ですか?  
災害に備えて避難用袋や避難用具を備えておきましょう。



## 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

## 行政相談が開催されます

### ○行政相談とは

国の行政全般についての仕事・その手続やサービスへの苦情や意見・要望などを皆様から行政相談委員がお聴きし、関係行政機関などへ必要なあっせん（間に入って双方をうまく取り持つこと）を行い、その解決や実現の促進を図るとともに、皆様の声を行政の制度や運営の改善にいかすことを目的に行われています。

相談は無料で、手続等もなく、気軽に利用いただけるとともに、相談者の秘密は固く守ります。

### ■苫前町での特設行政相談

期 日 10月15日(火)

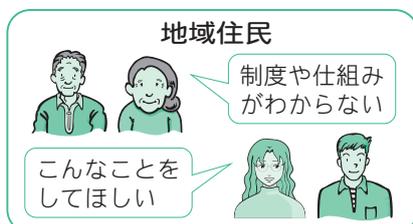
場 所 ●苫前地区 10:00~11:30  
福祉センター 1階和室

●古丹別地区 13:30~15:00  
公民館 農村研修室

対 応 西川 加代子 行政相談委員

その他 相談等の予約は不要です。直接相談会場にお越し下さい。

### ●行政相談のイメージ図●



意見  
要望  
苦情  
回答

行政相談委員



相談者の秘密は固く守ります。

あっせん

回答

国の行政機関  
独立行政法人  
特殊法人など



弁護士会による無料法律相談のお知らせ 当日の飛び込み相談も受け付けますが、予約された方を優先致します。

○留萌管内巡回無料法律相談会

旭川弁護士会に所属する弁護士が本町で無料法律相談を開催することとなりました。

債務整理、離婚・相続、民事事件、刑事事件など幅広い相談に対応しますので、この機会を利用し、日頃の悩みについてお気軽にご相談ください。



- ・日 時 9月25日(水) 午後1時～午後4時
- ・場 所 苫前福祉センター 1階和室
- ・予約受付 旭川弁護士会事務局 (☎0166-51-9527)

旭川弁護士会

○全道一斉すずらん無料法律相談

北海道弁護士会連合会(道弁連)では、弁護士不在市町村を対象に一斉無料相談を行っており、当町でも無料法律相談を実施されることとなりました。もし身近に法律に関する問題がありましたら、是非お気軽にお申し込みください。なお、相談には事前予約が必要となります。

- ・日 時 10月24日(木) 午後1時～午後4時
- ・場 所 苫前町公民館農村研修室
- ・予約受付 留萌ひまわり基金法律事務所 (☎0164-42-3341)
- ・相談担当 猪瀬健太郎弁護士(予定) (留萌ひまわり基金法律事務所)

北海道弁護士会連合会

B型肝炎訴訟  
道北説明会の開催

全国B型肝炎訴訟北海道弁護団は、道内のB型肝炎患者の救済を目的に活動しておりますが、道北地方の居住者では、まだ多くのB型肝炎患者が救済されていないと思われます。

については、「B型肝炎訴訟道北説明会」を開催し、概要説明や個別相談会も行いますので、お気軽にご来場ください。

羽幌会場：9月21日(土) 午後2時～ 羽幌町立中央公民館

J A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 (受付) 13時～16時15分  
9月：9月5日(木)、19日(木)  
10月：10月3日(木)、17日(木)、31日(木)

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  
9月：9月26日(木) 毎月、管理栄養士が対応します。  
10月：10月25日(金) 医師の診察もあります。

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。



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)

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

苫前町防災訓練への協力について

町では津波を想定した避難訓練を次のとおり予定しています。訓練対象地域にお住まいの方の積極的な参加協力をお願いします。

(実施日時) 9月28日(土) 9時30分～12時  
(訓練対象地域) 三豊、港、栄浜地区の住民  
(内容)

- ・避難訓練を告げるサイレンを防災無線スピーカーから放送しますので、自宅から最寄りの避難場所又は避難所へ徒歩で避難をして下さい。

総務財政課交通防災係 (☎64-2211)

- 避難場所
- ・ハマナス公園
  - ・旧苫前町老人福祉センター跡地
  - ・苫前町福祉センター駐車場
  - ・オートキャンプ場
- 避難所
- ・苫前中学校体育館

苫前町の交通事故情報

平成25年8月の事故状況  
発生件数 死者数 負傷者数  
0件 0人 0人

平成25年8月末までの累計  
発生件数 死者数 負傷者数  
2件 0人 5人

交通事故死ゼロ日数は  
8月31日現在で**594**日

風力発電の売電状況  
(町営風来望3基分)

25年度の実績 **32,875,530**円  
(H25.3~H25.8)

平成25年8月分の実績  
供給電力量 **146,830**kWh  
**2,767,745**円  
(昨年実績 **1,693,284**円)

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

氏名	年齢	死亡日	住所
横岡 秀子	57歳	7月24日	旭
横野 政美	89歳	7月27日	苫前
迫田 力	61歳	8月15日	古丹別

中尾妃茉莉(長女) 父/母 出生日 住所  
愛 健 美 8/14 古丹別

ご厚志に感謝します

苫前町へ

- 古丹別 福田 智仁様
- 町社会福祉協議会へ
- 苫前 横野 克枝様
- 苫前町内会へ
- 苫前 横野 克枝様
- 三溪溪友会へ
- 三溪 大川 正明様

★ 苫前小学校児童の作品 ★

『スーパーボールめいろ』  
2年  
岩井けいごくん



スーパーボールめいろを作ってみたら、ゴールにいけるところがいっぱいありました。がんばってめいろをかんせいできてうれしかったです。

『うさぎちゃんのたんじょうび』  
1年  
むらいえまさん



いろをめるところをいちばんくふうしました。

『ぼくのこんちゅう』  
1年  
やまぐち たいがくん



とんぼをたてるのがいちばんくろうしたけど、うまくできてうれしかったです。

『コビトかんざつキット』  
3年  
たいち 松岡 泰知くん



タンポポは自分で作った。コビトを作ると木を作るのがおもしろかった。絵をかいたりいろいろくふうをした。



『お花ばたけのちよきんぼこ』  
3年  
ひなり 山口 優育さん



お花ばたけのように作ることができてとてもうれしいです。フェルトを切るのが、おもしろかったです。



『ゴルフ』  
2年  
いのまた まひろさん



作ってうまくできたところは、ピンをかわいくどうぶつやおり紙をはってかざりつけできたことです。



『フェルトで作ったカエルとクマ』  
6年  
まな 佐藤 真奈さん



りんかくをつくってさすのがとても大変だったけどうまくいってよかった。



『フオプレートとキッチンパーカゲ』  
5年  
ひろと 関野 洋人くん



キッチンパーカーはみつあみが、フオプレートはストローをつけるのが上手にできた。ハンガーをつかうなど工夫できました。



『ビーダマジェットコースター』  
4年  
しゅうじ 加賀谷 終次くん



ビーダマジェットコースターのコースをちゃんと通れるように調整することをがんばりました。大事にして遊びたいです。



1等 3億3千万円×13本！  
(発売総額390億円・13ユニットの場合)  
前後賞 3千万円×26本！  
(発売総額390億円・13ユニットの場合)  
※サンキューオータム賞3万9千円も6万5千本！  
(発売総額390億円・13ユニットの場合)  
**9月20日(金)発売！(売り切れしだい販売終了)**  
(販売期間：9月20日～10月11日)  
抽選日は10月18日(金)



今年の  
オータムジャンボは、  
1等・前後賞合わせて  
3億9千万円！

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます