



つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

「特定健診」について

今年度も町では、特定健康診査(特定健診)を実施します。「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い生活習慣病を予防することで、その背景には、生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上が合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。

集団健診は、6月と10月に実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう。

実施日	場所	受付時間	注意事項
6月28日(金)	公民館	① 午前6時～午前7時 ② 午前7時～午前8時 ③ 午前8時～午前9時 ④ 午前9時～午前10時	※待ち時間が短くなるよう事前に時間を決めてお呼びしています。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
6月29日(土)	福祉センター		
6月30日(日)	公民館		
10月5日(土)	福祉センター		
10月6日(日)	公民館		

この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニック、北海道立羽幌病院にて個別健診を受けましょう。健診のお申し込み・詳細は、保健福祉課けんこう係(64-2215)までご連絡下さい!

特定健診の受診率向上にご協力ください

苫前町では上記のとおり「特定健診」を実施しておりますが、国が目標とする受診率60%に対し、苫前町の受診率は28.4%(平成29年度)と大きく下回っております。今後も国が目標とする受診率を達成できない場合、苫前町国民健康保険税が上がるなどの影響が考えられます。

また、保健福祉課では地域の実情に合った様々な健康づくり事業を実施していく際に、町民の方々の健診結果による分析が大変重要となります。

このため、苫前町国民健康保険に加入されている(40歳以上)皆様は是非、年に1度受診していただきますようお願いいたします。

なお、病院で定期的に検査を受けており、特定健診を受診されていない方はその検査結果を町に提供していただくと特定健診を受診したことになり、受診率の向上や苫前町の医療分析により皆様の健康サポートをしていくことができますようになります。

※検査結果は病院から町に提供していただくことになり、提供していただいた検査結果は健康管理以外の目的以外には使用しません。



お問い合わせ 税務町民課 ☎64-2213
保健福祉課 ☎64-2215

マイプランをしっかりと **国民年金**
「2019年度国民年金保険料前納制度」について



◆国民年金保険料

2019年度の国民年金保険料額は、月額一六、四一〇円となりました。

◆前納制度(保険料の前払い)

国民年金保険料は、あらかじめ複数月分を納付する前納制度を利用すると、毎月納付に比べて割引となります。割引額は下の表をご覧ください。

◆口座振替・クレジットカード納付の方法

① 2年分の前納（4月～翌々年3月分）

② 1年分の前納（4月～翌年3月分）

③ 6ヶ月分の前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）

④ 毎月（早割） ※納付期限より1ヶ月早く振替。口座振替のみ。

⑤ 毎月（割引なし）

の5種類から選択して申し込むことができます。ただし、2019年度分からの①～③の新規申込みは終了しました。

◆まだ間に合う現金前納

現金納付（納付書）では、

2年、1年、6か月前納することができ、平成31年4月からの2年前納は申し込みが必要ですので、5月7日までに納付ができる場合は納付書の発行ができます。お早めに最寄りの年金事務所までお申出ください。

2019年度（円）	口座振替		現金（納付書）・クレジットカード	
	1回あたり納付額	翌月末払比割引額	1回あたり納付額	翌月末払比割引額
2年	379,640	15,760	380,880	14,520
1年	192,790	4,130	193,420	3,500
6か月	97,340	1,120	97,660	800
当月末払（早割）	16,360	50	口座振替のみ可	
翌月末払	16,410	0	16,410	0

4月から産前産後期間保険料免除制度が始まりました

【対象者】

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

※妊娠85日（4か月）以上の出産をいい、死産、流産、早産された方を含みます。

【免除期間】

出産（予定）日が属する月の前月から4か月間。

多胎妊娠の場合は出産（予定）日が属する月の3か月前から6か月間

※ただし、平成31年4月分からはなりません。

【申請方法】

出産予定日の6か月前から役場または支所で申請することができます。

母子手帳を御持参ください。

【将来の年金への影響】

免除期間は将来年金を受け取るための資格期間および年金額を計算する期間に含まれますので、将来受け取る年金額が減ることはありません。

お問合せ 留萌年金事務所 ☎0164-43-7211 苫前町税務町民課 ☎64-2213

**自動車税の納期限は5月31日（金）です。
忘れずに納期限までに納めましょう。**

自動車税は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者（所有権留保付自動車の場合は使用者）に課税される税金です。

・自動車税納税通知書の発付日は、5月8日（火）です。

お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部（電話 011-746-1190）までご連絡ください。

・自動車税は、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納めることができます。

・インターネットの専用サイトからクレジット納税することができます。

・自動車税を納期限までに納税すると、応援店は特典サービスが受けられる「自動車税スマイル納税キャンペーン」を実施します。詳細は、道税ホームページをご覧ください。

・不明な点は、お問い合わせください。

問合せ先：留萌振興局税務課 ☎（0164）42-8418 8時45分～17時30分

郷土・考古資料館、スポーツ施設がオープンします！！

■ 苫前町郷土資料館

開館期間 5月1日(水)～10月31日(木)

開館時間 10:00～17:00

入館料

区分	小・中学生	高校生・一般
個	50円	100円
人	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14日(火)～9月29日(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1日(水)～10月31日(木)

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1日(水)～10月31日(木)

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1日(水)～10月31日(木)

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

チャレンジデー2019の開催について

対戦日：5月29日(水) 苫前町(17回目) VS 群馬県上野村(初参加)

苫前町は今年度もチャレンジデーに参加します。今回の対戦相手は群馬県上野村です。皆さまが生涯にわたって健康に過ごすことができる第一歩として、15分間体を動かし、勝利を目指して頑張りましょう！積極的な参加をお待ちしております。

■参加対象 町民はもちろん、町内に勤務・通学されている町外の方も対象となります。

■実施方法 5月29日(水)の午前0時から午後9時の間に、町内で15分間の運動をした方の参加率を競います。屋内外を問わず自分の健康を意識した、15分間以上の運動が対象となります。徒歩での通勤、自宅や勤務中にストレッチをするなど、自分の体力に合わせた活動でかまいません。

■報告方法 町内各所に設置する回収箱に報告書を入れてください。詳しくは回覧でお知らせします。



苫前町公民館図書室・役場ロビー図書コーナーの雑誌をご利用ください

今年度、苫前町公民館図書室・役場ロビー図書コーナーで購読する雑誌です。最新刊以外のバックナンバーは貸出可能です。ぜひ、ご利用ください。

【苫前町公民館図書室】

ハルメク ゆうゆう きょうの健康 オレンジページ NHKすてきにハンドメイド
サンキュ LEE MOE 子どもの科学 月刊ニュースがわかる

【役場ロビー図書コーナー】

レクリエ 写真ライフ ダ・ヴィンチ ESSE MORE HO モーリー

～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

新入学・新入園期における交通事故の防止

とび出さない いったんとまって みぎひだり

(1) お子さんへ

新学期が始まり、学校や幼稚園に初めて通うことになったお友達がたくさん歩いています。

ア お兄さんやお姉さんは、道路を渡ったり歩道を歩くときは、ルールを守り、新入生のお手本になりましょう。

イ 道路を渡るときは、信号が青色になってもあわてないで、車が止まるのを確かめてから渡り始めましょう。

ウ 止まっている車の前や、後ろから道路を渡ることはとても危険ですので、絶対にやめましょう。

エ 道路は危険がいっぱいです。道路では、遊ばないようにしましょう。

(2) 運転者のみなさんへ

真新しいランドセルを背負ったり、通園カバンを肩にかけた子供の姿が目につく季節になりました。子供たちを見かけたら、必ずアクセルをゆるめ、学校や公園の近くを通るときは、特に慎重な運転を心掛けましょう。

(3) 保護者のみなさんへ

ア 交通ルールは、事故を起こしたり、被害に遭わないための大切な決まりです。お父さんやお母さんが、日常生活の中でお手本を示しながらしっかり教えてあげましょう。

イ 保護者の方は、お子さんと通学・通園路を一緒に歩いて、危険な場所や車の危険な動きについて分かりやすく教えてあげて、安全な行動がとれるように指導しましょう。



問い合わせ先 羽幌警察署 ☎0164-62-1110

イベントカレンダー

4月→5月

日	月	火	水	木	金	土
						4月 20
21 町長・町議会議員選挙投票日	22 当選証書付与式	23	24	25	26	27 こども読書週間まつり
28	29	30	5月 1 郷土資料館、パークゴルフ場、野球場、スポーツ広場オープン役場臨時窓口 10時～15時	2	3	4
5	6 TDK開級式(公民館)	7	8	9 寿いきいき教室(公民館)	10 健康相談(公民館) 午前10時～午前11時30分	11
12	13	14 B&G海洋センタープールオープン	15 乳児健診・相談(公民館)	16	17	18

農地の賃借料情報の提供について

平成21年12月15日施行の農地法改正により標準小作料制度が廃止されたことに伴い、苫前町農業委員会において「賃借料情報」を提供しますので、農地の賃貸借契約を締結する際の参考としてください。

この賃借料情報は、平成30年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10a当たり）であり、以下のとおりとなっています。

なお、この「賃借料情報」は実勢の集計値であり拘束力はなく、賃借料決定の参考として提供するものですから、実際の契約の際には貸し手と借り手の両者でよく協議した上で決定してください。

平成31年3月25日

苫前町農業委員会

1：田（水稻）の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
苫前町	基盤整備地域	9,600円	14,000円	8,000円	82
	未整備地域	8,600円	13,000円	7,000円	27

2：畑（普通畑）の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
苫前町	基盤整備地域	3,000円	5,000円	2,000円	21
	未整備地域	2,900円	4,000円	2,000円	117

* 1 データ数は、集計に用いた筆数です。

* 2 金額は、算出結果を100円未満で四捨五入しています。

「忘れてない？サイフにスマホに火の確認」 春の火災予防運動 【期間 4月20日（土）～4月30日（火）まで】

火災を防ぐための7つのポイント

- 1 放火対策家のまわりの整理整頓を
- 2 調理中はコンロから離れない
- 3 正しい喫煙と後始末を完全に
- 4 強風時や乾燥時は、たき火をしない
- 5 子供に火遊びをさせない
- 6 ストーブまわりの整理整頓を
- 7 たこ足配線はしない



住宅用火災警報器の設置・維持管理を！



いざというときのために、住宅用火災警報器の作動確認をしましょう！

※電池の交換時期

1. 電池の交換時期は概ね10年を目安に交換をしましょう。電池の寿命が近づくと音声やランプ表示などで知らせてくれるので、新しい電池と交換して下さい。
2. 電池交換ができないもの
電池交換ができるものと出来ないものがあります。電池交換が出来ない物は住宅用火災警報器本体ごと交換する必要があります。

火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEI 64-2321
古丹別支署 TEI 65-4119

お詫び

○P3 記事
とままえ舞台鑑賞友の会
(誤) 加藤隆雄会長
(正) 池田民治会長



○P5 地域貢献事業
(誤) 三協建設工業株式会社
(正) 三協建設株式会社

訂正し深くお詫び申し上げます。

不法無線局から暮らしを守ろう!

不法電波は、携帯電話やテレビ・ラジオに障害を与えるなど、日常生活に悪影響を及ぼすだけでなく、警察、消防、救急、防災、交通など、人命にかかわる重要な無線通信を妨害して、私たちの生活を脅かします。

総務省北海道総合通信局では、電波の使われ方を監視し、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、お問い合わせください。

■問い合わせ 総務省 北海道総合通信局 ☎011-737-0099
<電話受付時間 8:30~12:00、13:00~17:00(土・日・祝日を除く)>

あなたの無線機器は大丈夫?

インターネット通販や海外から持ち込んだ外国規格の無線機器は、テレビや重要な無線通信に妨害を起こす恐れがあるため、国内では使用できないものがあります。購入の際には必ず、「技適マーク」がついているか確認の上購入してください。

電波に関する困りごとやご相談は、お問い合わせください。

■問い合わせ 総務省 北海道総合通信局 ☎011-737-0099
<電話受付時間 8:30~12:00、13:00~17:00(土・日・祝日を除く)>



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

4月：4月25日(木)
5月：5月16日(木)、30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15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：5月29日(水)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。

午前・午後とも予約制です。ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎ 65-3535)

4月 町税の納期

今日は、

軽自動車税

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

30年度の実績 4,797,628円 (H31.3)

平成31年3月分の実績
供給電力量 247,428kWh
4,797,628円
(昨年実績 9,128,967円)

苫前町の交通事故情報

平成31年3月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

発生件数 1件 死者数 0件 負傷者数 1件

交通事故死ゼロ日数は 3月31日現在で739日

ゴールデンウィーク 期間中の役場業務

臨時窓口

5月1日(水)
午前10時~午後3時(本庁のみ)

【お問い合わせ】
税務町民課おもてなし係 ☎64-2213

ご成長をお祈り申し上げます
未長くお幸せに
氏名 住所 氏名(妻) 住所
木村 真緒 父/母 出生日 住所
涼/真由美 3月11日 旭
谷田 恭平 古丹別 北垣 恵美 古丹別
氏名 住所 氏名 住所
伊藤 ケイ子 86歳 2月27日 古丹別
坂本 ミツ 91歳 3月2日 力 昼
松原 理 83歳 3月2日 香 川

戸籍の小箱

ご厚志に感謝します
香川町内会へ
○香川 松原 品子 様
○香川 松原 品子 様
○香川 伊藤 克司 様
町社会福祉協議会へ

卒園・卒業ギャラリー



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



卒業おめでとう！



苦前商業高等学校

編集 雑記帳

今年3月に入り気温が上がり、雪解けもいつも以上に早く感じられ、すっかり春めいてきました。

3月は卒業シーズンでした。全ての学校・保育園(所)におじゃまして、心にしみる卒業式をカメラ片手に感じていました。

どの学校の卒業式にも泣くまいと心に決めてシャッターを切るのですが、ファインダーから見える、生徒・児童・園児・先生・父兄等の涙が見える度に、目頭が熱くなって来ます。

旅立ちの春。希望や不安も入り混じった4月に突入しました。何かをはじめにはよいきっかけになるかもしれません。「盛年重ねて来たらず」私の恩師が残してくれた言葉で、年を重ねてもまだまだ未熟、何かにチャレンジする精神を持ち続けなさいという言葉です。何十年たっても思い入れのある言葉を大事にしてほしいですね。

(P)