



つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

忘れていませんか？「特定健診」

今年度も町では、特定健康診査(特定健診)を実施しています。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを早期に発見し生活習慣病を予防します。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。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により6月の集団検診を実施することができず、現在までの特定健診受診者数は国から指定された市町村目標受診率(70%)の3分の1にも満たない数字となっています。この目標を達成出来なかった場合、国からの支援金が減少してしまい、保険税の増税に繋がってしまいます。

現在、通院している方も対象となりますので、まだ受診されていない方は是非、特定健診を受診しましょう！
国民健康保険加入者は**無料**で受診することができます。

◆◆◆ 個別健診のお申込み方法 ◆◆◆

受診申込みは、受診する医療機関へ直接お申し込み願います。

受診可能医療機関： 苫前厚生クリニック	☎0164-65-3535
苫前クリニック	☎0164-64-9070
北海道立羽幌病院	☎0164-62-6060

受診可能期間：令和2年4月から令和3年2月末まで

特定健診は「受診して終わり」ではありません

生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、引き続き、保健師・管理栄養士などが生活習慣改善、健康回復のためのサポートを行う「特定保健指導」を無料で受けることができます。

対象となる方には、特定保健指導の通知、若しくは電話でお知らせします。

医療機関・薬局の適正受診にご協力ください

休日や夜間に軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっているほか、保険料や窓口負担として皆様にご負担いただく医療費が有効に活用されるよう以下のことに留意し、適正受診にご協力願います。

- ・休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- ・かかりつけの医師をもち、気になることはまずかかりつけの医師に相談しましょう。
- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- ・薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意を！)
- ・後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品であり、先発医薬品よりも窓口での自己負担額を少なくすることができます。

苫前町でお配りしている「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や窓口に提示することで、後発医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。

お問い合わせ 苫前町住民生活課 ☎ 64-2213

マイプランをしっかりと国民年金
「年金生活者支援給付金制度について」



年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

次の要件を満たしている必要があります。

- 前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただけるお受け取りの対象になる方には、日本年金機構から10月中旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続が完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができま

す。

対象となる方

老齢基礎年金を受給している方

次の要件をすべて満たしている必要があります。

- 65歳以上である
- 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

『ねんきんダイヤル』
0570・05・1165
(ナビダイヤル)

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求められることはありません。

お問合せ

留萌年金事務所

☎0164(43)7211

住民生活課

☎0164(64)2213

までお問合せください。

請求手続きはお早めに！



秋の火災予防運動

実施期間
令和2年10月15日(木)～
10月31日(土)までの17日間

全国統一防火標語

『その火事を防ぐあなたに 金メダル』

住宅用火災警報器 交換目安は10年です！

住宅用火災警報器は古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。

設置年月日を確認し、設置10年を目安に交換を検討しましょう。

【住宅用火災警報器の取り付け場所は？】

普段就寝する部屋及び階段の天井または壁に設置が必要です。

自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設定されている部屋等は、設置の必要はありません。

～住宅用火災警報器の点検方法～

本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて点検できます。

正常な場合、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署

苫前支署
古丹別支署

☎64-2321
☎65-4119

幼児教育セミナー「お片付けが持つ力を楽しみながら学ぼう」参加者募集中

日時 10月24日(土) 9:30~11:15
場所 苫前町公民館
対象 未就学児を育てる保護者、学習内容に興味のある一般市民
講師 思考の整理収納塾 代表 田川瑞枝 氏
内容 利き脳チェック、利き脳タイプごとの特性と得意な収納、お片付けが持つ子どもを育てる力ほか
申込み 10月20日(火)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込みください
その他 参加の際はマスクの着用をお願いします



公民館講座「幸齢セミナー③ 幸齢整理で自分らしい暮らし」参加者募集中

日時 10月24日(土) 13:15~15:15
場所 苫前町公民館
対象 一般市民40名程度
講師 思考の整理収納塾 代表 田川瑞枝 氏
内容 シニア期からの物の整理と自分らしい暮らしに近づくための手法を学びます
申込み 10月21日(水)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込みください
その他 参加の際はマスクの着用をお願いします



「公民館フェスティバル」を開催します

皆さんの「学びの成果」が一堂に集まる公民館フェスティバルを次の日程で開催します。楽しい催しがたくさんありますので、ぜひ皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

【町民舞台発表会】

日時 10月25日(日) 開演13:30(開場13:00)
会場 苫前町公民館 講堂
 観覧希望者は事前申込とします。10月23日(金)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込みください。



【町民作品展】

日時 10月31日(土) 10:00~17:00 / 11月1日(日) 10:00~16:00
会場 苫前町公民館 講堂ほか
 *詳細は新聞折込チラシ等をご覧ください。

カンガルー・スクール「おやこ料理教室」参加者募集中

日時 11月1日(日) 13:30~14:30
場所 苫前町公民館
対象 年少さん以上の未就学児と保護者 *兄弟姉妹の参加はお問い合わせください
講師 苫前町食生活改善協議会
参加費 1人あたり100円
内容 ミニ講話とおやつ作り(バナナ入りふんわりパンケーキ、フルーツババロア)
持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、マスク
申込み 10月21日(水)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込みください
その他 ・申込み多数の場合は先着順となります
 ・詳細は苫前こども園、古丹別保育所を通して配付されるチラシをご覧ください



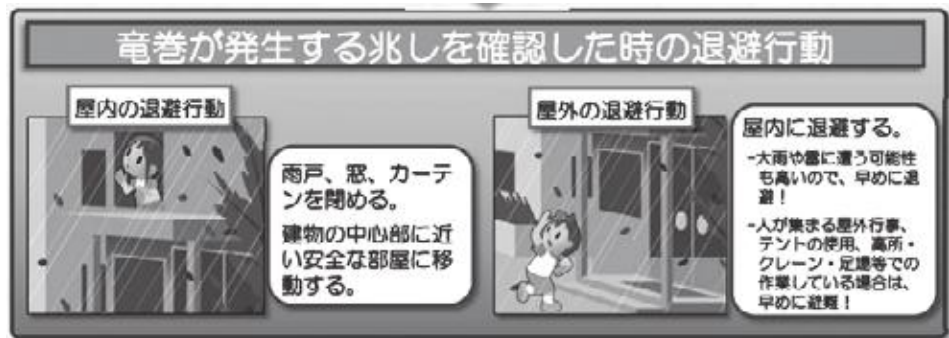
「竜巻から身を守るために」

竜巻は季節を問わず発生しますが、北海道では秋から初冬の寒冷前線通過時に特に多く確認されています。北海道の竜巻による大きな災害は、平成18年11月7日に佐呂間町で発生した竜巻により、9名の方が亡くなるという痛ましい災害がありました。上川・留萌地方でも過去に竜巻により住家被害などが発生しています。

竜巻は恐ろしい現象です。被害に遭わないためには、竜巻を発生させる積乱雲から離れるのが一番ですが、もし真っ黒い雲が近づいているのを見たらすぐに頑丈な建物の中に避難しましょう。簡易な小屋や車の中などは大変危険です。また、家の中の場合は、窓は必ず閉めてカーテンを引き、低い階の中心に近いできるだけ安全な部屋に移動しましょう。

気象台では、竜巻が発生しやすい気象状況が予想された場合、段階的に「気象情報」（半日～1日前）、「雷注意報」（数時間前）、「竜巻注意情報」（0～1時間前）を発表します。テレビやラジオの天気予報で「大気の状態が非常に不安定」という言葉を聞いたなら、その日は雷や急な強い雨、そして竜巻が起きるかも知れないと思って注意してください。

竜巻が発生する可能性が高い領域を確認するには「竜巻発生確度ナウキャスト」をご利用ください。
 竜巻発生確度ナウキャスト (<https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>)



■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/>

イベントカレンダー

10月→11月

日	月	火	水	木	金	土
		10月 20	21	22	23	24 幼児教育セミナー（公民館）午前9時30分～午前11時15分 公民館講座「幸齢整理で自分らしい暮らし」（公民館）午後1時15分～午後3時15分
25 公民館フェスティバル「町民舞台発表会」（公民館）午後1時30分～	26	27	28	29 献血車来町（午前9時～午後4時30分 町内3か所巡回）	30	31 公民館フェスティバル「町民作品展」（公民館）午前10時～午後5時 正しく学ぶ！筋力トレーニング講座第4回（公民館）午後1時30分～午後2時45分
11月 1 公民館フェスティバル「町民作品展」（公民館）午前10時～午後4時 カンガルースクール「親子料理教室」（公民館）午後1時30分～	2	3 苫前町表彰式（ふわっと）午前11時～	4	5 寿いきいき教室（公民館）午前9時30分～	6	7
8	9	10 ふるさと教育セミナー（公民館）午後6時30分～	11	12	13 健康相談（公民館）午前10時～午前11時30分	14
15	16	17	18 乳児健診（公民館）	19	20	21

*日程は変更となることがありますので、予めご確認ください。

コロナ対策に空気清浄機を寄贈 ～社団法人留萌地方法人会苫前支部～

社団法人留萌地方法人会苫前支部（山本啓一支部長）は9月4日（金）に認定苫前こども園（青木久美子園長）、古丹別保育所（川森のり子所長）へ社会貢献事業として新型コロナウイルス対策に空気清浄機各2台を寄贈した。

苫前こども園の青木園長は「今までは家庭用の空気清浄機はあったがより充実した環境が整えられ助かります。」、古丹別保育所の川森所長は「保育環境の充実に大変ありがたいです。」と述べていた。



みんなで築こう、安全で安心な大地

安全安心なまちづくりの日 10月11日（日）
運動週間 10月11日（日）～20日（火）

運動重点（全国統一）

- ・ 子供と女性の犯罪被害防止
- ・ 特殊詐欺の被害防止

- 子供の犯罪被害防止
 - ・ 「いかのおすし」の防犯標語による防犯指導や、登下校の見守り活動を行いましょう。
 - ・ ウォーキング、ジョギング、買い物、犬の散歩等の日常活動の中でできる「ながら見守り」にご協力ください。
 - ・ 防犯ブザーや防犯ホイッスルなどの防犯グッズを持たせましょう。
- 女性の犯罪被害防止
 - ・ 夜間は、できるだけ人通りが多く明るい道を歩くようにしましょう。
 - ・ イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながらのなどの「ながら歩き」は周囲の状況がわかりにくくなるので注意しましょう。
 - ・ 防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯しましょう。
- 特殊詐欺の被害防止
 - ・ 普段から家族間で連絡を取り合い、詐欺の話をしてお互いに詐欺に関心を持ちましょう。
 - ・ 「自分だけは大丈夫」と思っている人ほど危険です。「自分もだまされるかもしれない」という心構えをして詐欺の電話などがあった場合に落ち着いて対応しましょう。

■問合せ先：羽幌警察署 ☎0164-62-1110

日本語学習支援者養成講座 in 留萌

日時：2020年11月7日（土）、14日（土）、21日（土） 午前9時30分から午後4時30分（全3回）

会場：留萌商工会議所 大ホール（留萌市錦町1丁目1-15）

内容：外国人から見た日本語の特徴、媒介語を使わずに日本語を教える方法、教材の選び方、「やさしい日本語」によるコミュニケーション、地域における日本語学習支援の方法 等

定員：30名 参加無料

申込：（一社）北海道日本語センター（担当：二通、阿部）

☎011-682-8934

■主催：北海道総合政策部国際局国際課

令和2年度 自衛官の募集について

募集種目	資格	受付期間	試験日	合格発表	試験会場
高等工科学校生徒	推薦 中卒（見込含）17歳未満の男子かつ学校長の推薦必要	令和2年11月1日（日） ～ 令和2年11月30日（月）	令和3年1月10日（日）・11日（月） までの間の指定する1日	令和3年1月21日（木）	札幌駐屯地
	一般 中卒（見込含）17歳未満の男子	令和2年11月1日（日） ～ 令和3年1月6日（水）	1次試験 令和3年1月23日（土） 2次試験 令和3年2月4日（木） ～2月7日（日） までの間の指定する1日	1次試験 令和3年1月29日（金） 最終 令和3年2月18日（木）	留萌駐屯地

※新型コロナウイルス関連により試験日が変更になる場合がありますが、試験案内についてはQRコードから自衛隊旭川地方協力本部のWebサイトへアクセスして頂き、2020年度各種試験案内の募集種目から高等工科学校生徒へアクセスして頂きご確認ください。

■問合せ先

自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 ☎0164-42-4650
留萌市開運町1丁目51-2



～ 漁港に釣り等で来訪される皆さまへお願い ～

漁港は漁業者が生産活動に使用することを目的に整備された施設です。

漁業者の生産活動に支障が出るおそれのある以下のような行為はお控えください。

- ・ 漁業者が作業を行う場所で釣りをを行う。
- ・ 漁船が近づいても竿を上げず、釣りを続行する。
- ・ 漁港内に駐車し、漁業者の移動や作業の妨げとなる。
- ・ 立入禁止区域での魚釣りは大変危険です。
- ・ 漁船等の航路上に釣り糸を垂らす。
- ・ ゴミを漁港内に放置する。

防波堤は、高波などによる危険性が極めて高く、転落事故が発生する可能性が高いことから、立入りを禁止しています。海の天候は急変しやすく、また好天時であっても、海に転落した場合は自力で防波堤に上がることは困難です。立入禁止区域には入らないようお願いいたします。

北海道・苫前町

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

- ご融資額 お子さま1人につき350万円以内
- 金利 年1.7% ※母子家庭の方などは年1.3%(令和2年8月1日現在)
- ご返済期間 15年以内 ※母子家庭の方などは18年以内
- ホームページ 「国の教育ローン」で検索
- お問い合わせ 教育ローンコールセンター
0570-008656 (ナビダイヤル) または03-5321-8656

J A 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

10月: 10月22日(木)

11月: 11月5日(木)・19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。

不明な点がござい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

11月: 11月18日(水)

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。

毎月、栄養士が対応します。
医師の診察があります。



J A 北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

苫前町の交通事故情報

令和2年9月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

令和2年9月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0人 負傷者数 2人

交通事故死ゼロ日数は

9月30日現在で1,287日

風力発電の売電状況 (町営風車「風来望」)

令和2年9月分の実績

供給電力量 366,980kWh
7,266,204円

10月 町税の納期

今月は、

町道民税
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料

の納入月です。

納期内納入にご協力願います。

北海道苫前商業高等学校

販売実習会

日時: 10月23日(金)

10時から14時

場所: 苫前商業高等学校
とままえ温泉ふわっと

販売物: 生徒開発商品
苫前町特産品

■お問合せ: 北海道苫前商業高等学校
☎65-3441

古丹別町内会へ
古丹別村 上 重美様

ご厚志に感謝します

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父/母	出生日	住所
逢坂 愛珠(長女)	拓人/芹那	8/21	旭
星野 結羽(長女)	幸太/茉衣	8/31	苫前
末長 小お	幸世		
氏名(妻)	氏名(妻)	住所	
古川 大輔	苫前 瀬川 桃愛	古丹別	
氏名	年齢	死亡日	住所
村上 ミネ	94	9/1	古丹別
矢野 ミネ子	92	9/11	香川

苫前中学校生徒の作品

『身近な風景』

1年
出野 永汰 くん

屋根や窓に空色を入れるとさらに現実感が出たかも。でも沢山の技法を習得できました。



『身近な風景』

1年
佐藤 優成 くん

校長先生の家を描くので少し緊張しましたが、外壁や後景も上手くぬれました。



『身近な風景』

1年
新村 凌臥 くん

家の外壁の明暗を区別して彩色できました。間違いない過去最高の作品になりましたが、今後もさらに良い作品を作れると思います。



『牛の絵』

2年
石井 湊 くん

空と交わる耳の毛の色ぬりに苦労したけど、毛並みに沿って上手くぬれて楽しかったです。



『牛の絵』

2年
山口 太雅 くん

毛の明暗を意識してぬれたし、口や鼻周辺の草の汁の緑色やピンク色も上手くぬれました。



『牛の絵』

2年
若狭 煌斗 くん

毛の流れに沿って色ぬりができました。特に目の周りのしわを上手く表現できました。



『馬の絵』

3年
越後 温 くん

デッサンから上手く描けて、彩色でも茶色の毛並みを予想以上に上手くぬれて、技術の上達を実感できました。



『馬の絵』

3年
久野 光輝 くん

背景は大雑把になりましたが、馬の顔の毛並みや、可愛い目など上手く彩色できました。



『馬の絵』

3年
安田 衣咲 さん

馬の毛は光の加減で茶色や黄土、緑かぶりになったりすることを知りました。そこで色使いを工夫して、筆の毛を細く保って毛並みを描きました。



新型コロナウイルス感染防止にご協力をおねがいします。 『新しい生活様式』の実践をお願いします！

「新北海道スタイル」はじめよう



ご自身の症状に不安がある場合は、次の窓口にご相談ください。

	電話番号	開設時間
体調についての相談 ○苫前町保健福祉課	専門窓口ではありません 0164-64-2215	平日 8:30～17:15
帰国者・接触者相談センター		
○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター	0800-222-0018 (フリーコール)	24時間
○留萌保健所	0164-42-8310	平日 8:45～17:30
○厚生労働省電話相談窓口	0120-565-653 (フリーダイヤル)	9:00～21:00 (土日祝も含む)