

## 税をテーマとした全道中学生ポスター展～北海道教育委員会教育長賞受賞

今回の結果を受けて宮前くんは「大きい賞が取れるとは思ってなかったので嬉しい」、岩崎さんは「制作に時間がかかった分受賞できて達成感がある」、坂本さんは「絵に自信はなかったが受賞できてうれしい」とそれぞれ話していた。

第36回全道中学生の税をテーマとしたポスター展にて苫前中学校（明田豊校長）の2年生宮前英煌くんが北海道教育委員会教育長賞の受賞を果たした。同校2年生の岩崎志音さんと坂本あいかさん、古丹別中学校（西山智章校長）の2年生伊藤菜菜さんと村上芽華さんの4名が留萌振興局長賞を受賞した。



苫前中学校



古丹別中学校

美術の指導を行っていた梅原賢伸教諭は、宮前くんの作品を「エゾリスの表情や毛並みといった細かいところも上手に表現して描けていた」と評している。

また、伊藤さんは「背景の色から文字の色を考えて描くことができた。受賞できてとても嬉しい」、村上さんは「初めての受賞で嬉しかった。空と海のグラデーションや文字を塗るときに色はみ出ないようにできた」と話していた。

留萌管内の入賞作品は、羽幌町中央公民館に展示される。

## 全国商業高等学校協会検定～1級3種目以上合格者4名に表彰～

生徒たちは「できればもう1種取れば取りたかった」「大変だったけど3年間楽しく勉強できた」「進路活動と資格勉強の両立が難しかった」と今までの振り返りの想いを各々話していた。

渡邊さんから4名の表彰は、翌日3月1日の卒業式の席上で行われることとなる。

2月28日（月）全国商業高等学校協会（全商）の各種検定で苫前商業高等学校（藤田和秀校長）の3年生渡邊紗子さんが1級6種目、兎澤瑤くん、大元祐征くんが1級4種目、林田瑠依くんが1級3種目をそれぞれ取得した。



## 「わが村は美しく・北海道」運動第10回コンクール



2月28日（月）国土交通省北海道開発局主催の「わが村は美しく北海道」運動第10回コンクールにおいて、上田ファーム株式会社（奨励賞を受賞したことから、役場町長室にて同賞の伝達が行われた。

この運動は、地域住民が主体となり地域づくりを行う活動に対し、「参加しよう」「広げよう」「いもの伝えよう」をキャッチコピーに活動に関わっていかうとするもの。

受賞した同社代表取締役の上田氏は「奨励賞を頂けて嬉しく思う。地域・自社発展のために今後も地域に協力していきたい」と述べていた。

## 留萌管内教育実践表彰～苫前商業高等学校～

藤田和秀校長は「受賞できたのも町や振興局からの支援があったおかげ。これからも地域に求められたい」と今後の苫前商業高等学校への想いを話していた。

3月25日（金）苫前商業高等学校校長室にて留萌管内教育実践表彰の授与式が行われ、上田哲史北海道教育庁留萌教育局長から表彰状が授与された。

今回の表彰は、商業科の特色を活かしたPR活動により地域振興に貢献したこと、また、生徒が主体的に地域創生に参画するなど地学協働の充実発展に貢献したことが、高く評価されたことによるもの。



3月18日(金)  
 苫前小学校  
 3月19日(土)  
 古丹別小学校  
 3月25日(金)  
 認定苫前こども園  
 3月26日(土)  
 認定古丹別こども園

町内各学校・こども園で  
**卒業式・卒園式**  
**おめでとう!**  
**さらなる活躍を!**

3月1日(火)  
 苫前商業高等学校  
 3月11日(金)  
 苫前中学校  
 3月12日(土)  
 古丹別中学校





町では、一年に一回、御自身の健康状態を確認するために健診を受けましょう」と呼びかけていますが、新型コロナウイルス感染症の流行の影響で、特定健診やがん検診などの健康診断の受診率は低下しています。

苦前町国保の受診率は、令和元年度36.5%から減少し、令和2年度24.3%でした。

身近な方と健診について話題にし、一人でも多くの方が健診を受診し、健康管理に役立ててほしいと思います。

生活習慣病にかかっているか、なりやすい状態になっているか、血管の老化(動脈硬化など)を知るため、健診を活用する！

●特定健康診査

△対象▽40～74歳までの医療保険加入者。町では、苦前町国保の加入者。

△目的▽内臓脂肪型肥満に着目した糖尿病等の生活習慣病の予防とその有病者、予備軍の減少。

●後期高齢者の健康診査

△対象▽対象は、75歳以上の方など、後期高齢者医療制度加入者。

△目的▽糖尿病などの生活習慣病の予防や早期発見。

特定健康診査は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(以下、メタボ)に着目した健診ですが、メタボだけではなく、血管の老化(動脈硬化)を発見するなど、目に見えない自分の血管を知るためにも役立つといわれています。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の初期には、痛みや具合の悪さなど自覚症状のないことが多く、目に見えないところで進行します。さらに進行して合併症が現れると、介護が必要な状態となるリスクも高くなります。これらの病気を予防し、自分の健康状態を確認するためには、特定健康診査を受け、上手に活用することが効果的です。

特定健康診査の料金は、無料(一部の人は有料)

町では、40～74歳までの苦前町国保の加入者と、後期高齢者健康診査の対象である後期高齢者医療制度加入者は無料で受診できます。

さらに、町独自の取り組み

として、集団健診に限り、30歳代の町民も加入している保険に関わらず無料で、特定健診と同等の検査項目を受診できます。

通院中の方も受診できる！

病院へ通院し、治療中の方も受診できます。治療している病気に、総合的な身体の状態を確認できます。

町では、慢性腎臓病の早期発見に役立つ血清クレアチニン値の検査も追加実施しています。

また、最近では、眼底検査の結果から、白内障や緑内障、黄斑変性症などの発見・治療につながる方もいます。

眼底とは、瞳を通して見える眼球の内側のことで、身体の中で唯一、血管を外から見ることのできる箇所とされています。眼底の血管を観察することで、全身の血管の状態が推測できます。

※慢性腎臓病とは…この疾患の患者数は国内で1,330万人、成人の8人に1人に達していると言われています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関与していることが多く、末期腎不全や心血管疾患の発症リスクと言われ、重症化すると透析療法などが行われます。

再検査・精密検査を受けていない人は…

手遅れにならないよう、次の健診(検診)を待たずに今すぐ医療機関を受診しましょう。過剰な受診控えは病気の悪化や重症化を招く恐れがあります。

自覚症状がなくても、健診で再検査や精密検査の指示があれば、早めに受診し、医師と治療が必要かどうか相談しましょう。

メタボでなくても、血圧が高い、血糖値が高い、LDLコレステロールが高い場合には、動脈硬化から脳梗塞や心

筋梗塞などに移行するリスクが高いことが分かっています。さらに、特定保健指導に参加し、健康管理に役立てる

町では、健診後、個人それぞれにあった健康の維持・増進のため、保健師や管理栄養士が支援しています。

特定保健指導の対象と声がかかった時は、ぜひ活用ください。

なお、この事業は保険者からの助成により、40～74歳までの国保加入者については無料で受けることができます。

○健康診査の受診方法○

～受診には事前申込が必要～

1 集団健診

新型コロナウイルス感染症対策を講じ実施。肝炎ウイルス検診やエキノコックス症健診も同日受診可能。さらに10月は胃・肺・大腸がん検診も同日受診可能。社会保険被扶養の方は、一部受け入れあり。保健福祉課(64-2215)までお問い合わせください。

●令和4年度の集団健康診査日程

6月18日(土)・19日(日)

10月1日(土)・2日(日)

土曜日 苦前地区コミュニティセンター

日曜日 苦前町公民館

※健診の対象や申し込み方法などの詳細は、回覧等をご覧ください。

2 個別健診 次の医療機関で受診可能

- ・苦前厚生クリニック(古丹別)
- ・苦前クリニック(苦前)
- ・北海道立羽幌病院(羽幌町)※苦前町国保のみ

# ★季節の変わり目、免疫力を高めましょう！

暖かな陽射しを感じられることが増え、一気に春めいてきました。天気のよい日中は暖かいのですが、天候が優れない日や朝晩はまだ寒いということで、暖房はまだまだ欠かせないというご家庭が多いようです。

この時期、環境や気候の変化によって体調を崩す高齢者の方がいらっしゃいます。不織布マスク着用や手洗い、体温計測といった毎日の健康習慣が感染症対策の基本ですが、免疫力（細菌やウイルスなどの病原体から身体を守る防疫能力）の低下を防ぐことも大切です。

そこで、免疫力を高めるポイントをいくつかご紹介します。

## ○身体を動かす

冬は道路が滑りやすいので外出を控えていたという方も、雪解けが進んでくるこの時期は少し外に出る時間を持つようにします。早朝はまだ凍っている路面部分があるかもしれませんので、暖かい時間にしましょう。いきなり「今年の夏は歩いていたから」と、同じ距離の歩行運動をはじめるのはお勧めしません。



身体が慣れていないので、膝などの関節を痛めたり、腰痛を引き起こしやすくなるからです。冬に屋外の歩行運動を休んでいた方は、最初は半分の距離から試し、徐々に距離を伸ばしていくことがお勧めです。

「膝が痛くて立ったり、歩いたりする運動はできない」という方は、座って足を上げたり、足踏みをゆっくり繰り返す（「ゆっくり」がポイント）など、椅子に座ってする運動を試みましょう。また、日中に横にならずに座って過ごす時間を増やすことも効果的です。

## ○よい睡眠を心がける

3月号でも取り上げましたが、高齢者の方の睡眠は、不規則な睡眠・覚醒リズムになりやすい傾向があります。まず、生活リズムを整えるために、前述の身体を日中に動かすことがとても大切です。

ほかに昼寝にベッドを使わないようにすること、起床や食事時間を整えることといったことが自律神経のバランスを整え、免疫機能の維持に有効です。生活の中に取り入れてみましょう。



## ○食事で栄養を

食事とった栄養素は、それぞれが助け合って様々な働きをします。そのため色々な栄養素がとれるように、主食だけ、お菓子で空腹を満たすというよりも、食事に魚や肉、卵、野菜をつかったおかずを摂るようにしましょう。

特に積極的に摂っていただきたいのはビタミン類が豊富な旬の野菜（例：ニラ、レタス、新タマネギ、アスパラ、山菜など）です。タンパク質とビタミン類が一緒に取り入れられると効果的です。



お問い合わせ 苫前町地域包括支援センター ☎ 64-2215

## 「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)を実施しています。「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と指摘されたことがあります。

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18日	苫前地区コミュニティセンター	午前6時～午前9時 までの間に 個別の受付時間を 設けます。	※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 お越しく下さい。
6月19日	公民館		
10月1日	苫前地区コミュニティセンター		
10月2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、苫前クリニック、北海道立羽幌病院にて個別健診を受けましょう。

※集団健診は、実施日の2ヶ月前を目途に各戸配布チラシで案内しますのでお申し込みください。  
詳細は、保健福祉課保健係(64-2215)までご連絡ください。

## 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24.3%(令和2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こと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るようになります。

※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 住民生活課 ☎ 64-2213  
保健福祉課 ☎ 64-2215



## 国民年金保険料の金額

令和4年度の国民年金保険料額は、「月額16,590円」です。

## 国民年金保険料 納付額比較 (令和4年4月時点)

- ① 毎月 (割引なし)
- ② 毎月 (早割、口座振替のみ) ※納付期限より1か月早く振替
- ③ 6カ月分の前納 (4月～9月分、10月～翌年3月分)
- ④ 1年分の前納 (4月～翌年3月分)
- ⑤ 2年分の前納 (4月～翌々年3月分)

	1か月分 保険料額	割引額	6か月分 保険料額	割引額	1年分 保険料額	割引額	2年分 保険料額	割引額
① 毎月納付 (納付書による現金納付) (翌月末振替の口座振替)	16,590円	—	99,540円	—	199,080円	—	397,320円	—
② 【早割】 (当月末振替の口座振替)	16,540円	50円	99,240円	300円	198,480円	600円	—	—
③ 6ヶ月前納 (現金納付)	—	—	98,730円	810円	197,460円	1,620円	—	—
③ 6ヶ月前納 (口座振替)	—	—	98,410円	1,130円	196,820円	2,260円	—	—
④ 1年前納 (現金納付)	—	—	—	—	195,550円	3,530円	—	—
④ 1年前納 (口座振替)	—	—	—	—	194,910円	4,170円	—	—
⑤ 2年前納 (現金納付)	—	—	—	—	—	—	382,780円	14,540円
⑤ 2年前納 (口座振替)	—	—	—	—	—	—	381,530円	15,790円

※口座振替・クレジットカード納付による令和4年4月からの2年前納の新規申込みは終了しました。

※令和5年度の国民年金保険料額は、「月額16,520円」です。

※一部免除 (一部納付) の方の口座振替は「毎月納付(翌月末振替)」のご利用となります。

※クレジットカード納付では、【早割】(当月末振替の口座振替)は適用されません。

また、クレジット納付による6カ月前納・1年前納・2年前納の割引額は、納付書による現金納付の割引額と同額となります。

## お問合せ

留萌年金事務所 ☎0164-43-7211

苫前町住民生活課 ☎0164-64-2213

国民年金の支給開始年齢 (誕生日の前日) になったら、裁定請求書を役場窓口までお持ちください。必要な書類が不明な場合はご相談ください。

## 春の火災予防運動

【期間】4月20日(水) から4月30日(土) まで

### 「おうち時間 家族で点検 火の始末」

気温も高くなり、春らしい季節になってきました。3月、4月は火災が最も多い時期となっています。風も強くなり、乾燥しているので火災が発生するとあっという間に燃え広がってしまいます。皆さんには、より一層火の元の注意をお願いします。

## 火災による命を守るポイント

- ① 逃げ遅れを無くすために住宅用火災警報器を設置する。
- ② 寝たばこは絶対にしない。
- ③ ガスコンロから離れるときは目を離さない、又は火を消してから移動する。
- ④ 火災が発生した場合は煙が上に行くので、姿勢を低くして移動する。



火事・救急は119番!

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





「郷土資料館・考古資料館、スポーツ施設がオープンします！！」

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。町ホームページをご覧ください。

■ 苫前町郷土資料館・苫前町考古資料館

開館期間 5月1日(日)～10月31日(月)

開館時間 10:00～17:00

入館料

区 分		小・中学生	高校生・一般
個人	町内	50円	100円
	町外	100円	310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(夏休み期間中は無休)

※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(日)～10月31日(月)

開設時間 9:00～21:00

照明使用料 20分320円

■ パークゴルフ場 (苫前・古丹別)

開設期間 5月1日(日)～10月31日(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

■ 苫前町B&G 海洋センタープール

開館期間 5月10日(火)～9月30日(金)

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	520円	100円	1,040円	210円	2,090円
町外	100円	520円	210円	1,040円	310円	3,140円

休館日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日



社会教育課ではオンライン事業をサポートします！！

社会教育課では新型コロナウイルス対応地方創生臨時交付金を活用し、オンライン事業に対応できるよう機材を整備しています。

各団体等で「オンライン事業を実施したいけど、どのようにすればいいかわからない」「オンラインで講座を開催したいけど、機材がない」などでお困りの際は、社会教育課(公民館65-4076)へご相談ください。

会場の利用や機材のセッティング、運営の仕方などを職員がサポートさせていただきます。コロナ禍により対面での事業実施等が難しいですが、社会教育課では皆さんの学習したいという要望を支援していきますので、まずはご相談ください。



苫前町公民館の無料化について

昨年より苫前町公民館は、営利(収益)を目的としない事業は、無料で利用することができるようになりました。

例えば、「お母さん達で交流をしたい」「趣味の集まりを実施したい」などでも使用することができます。

使用前には手指消毒や検温、使用後には使った物品の消毒、後片付けに協力いただくとともに、利用の3日前までに申請書の提出が必要となります。まずは公民館へご相談ください。

～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

☎ 65-4076 FAX 65-3220

E-mail:shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

## 春のヒグマによる人身被害の防止 ～ヒグマとの事故を防ぐために～

### (1) 複数で行動し、音で存在を知らせましょう。

野山には1人で入らず、複数で行動するようにしましょう。

入山するときは、クマ鈴やラジオ等を持ち、会話しながら、人の存在を知らせましょう。

### (2) ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。

ヒグマは、身近な場所にも潜んでいる可能性があるのです、

ヒグマの出没情報等を確認しましょう。

### (3) フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。

ヒグマのフンや足跡、草や木などが食いちぎられた跡などを見つけたときは、すぐに引き返しましょう。

### (4) 落ち着いて行動しましょう。

万が一、ヒグマに遭遇した場合、逃げたり、騒いだり、慌てて行動すると、

かえってヒグマを興奮させ、襲われる危険性があるので、ゆっくりと静かに立ち去りましょう。



## 春の全国交通安全運動の実施 ～通学路 速度を落とす 思いやり～

### (1) 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

通園・通学をする子供たちを交通事故から守ろう！

高齢者が安心して外出できる安全な社会を作ろう！

### (2) 自転車の安全利用の推進

自転車も軽車両であり「自動車の仲間」です！自転車に乗るときは、交通ルールを守りましょう！

### (3) 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

シートベルトは命綱！自動車に乗ったら、全ての座席で必ずシートベルトを正しく着用しましょう。

### (4) 飲酒運転の根絶

「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃がさない」

という強い気持ちで北海道から飲酒運転を根絶しましょう。



お問合せ 羽幌警察署警務係 ☎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	22	23
24	25	26	27 ラッコクラブ (公民館) 午前9時半～ 午後12時半	28	29	30
5月 1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 乳児健診 (公民館)	12	13 健康相談 (公民館) 午前10時～ 午前11時	14
15	16	17	18	19	20	21



## Yahoo!防災速報「自治体からの緊急情報」配信開始

苫前町は、ヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」(令和4年2月28日締結)に基づき、「Yahoo!防災速報」アプリを通じて「自治体からの緊急情報」の配信を開始しました。

災害が発生するおそれがある場合や災害発生時、その他住民の安全に関わる事象が発生した際に、災害への注意喚起や避難所の開設情報などを配信し、アプリをダウンロードしたスマートフォン等にプッシュ通知されます。

スマートフォン等をお持ちの方は、ぜひダウンロードをお願いします。

※「Yahoo!防災速報」のほか、「Yahoo! JAPANアプリ」でも苫前町を地域設定することでプッシュ通知されます。

防災速報  
DLページ  
iOS Android共有



防災速報  
アプリ  
紹介ページ



## 令和4年度調理師免許試験の実施について

(1) 受験資格：多人数に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院等の施設又は食品衛生法施行令に掲げる営業において令和4年5月20日までに2年以上調理の業務に従事した者

(2) 試験地及び試験会場

試験地	出願者住所地
旭川市	留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村
稚内市	遠別町、天塩町

【受験願書の配布及びお問合せ先】

北海道留萌保健所 企画総務課 企画係 ☎0164-42-8326

北海道留萌保健所 天塩支所 ☎01632-2-1179

## 【協会けんぽ北海道支部からのお知らせ】 令和4年度協会けんぽの保険料率改定のお知らせ

《令和4年度の保険料率改定について》

令和4年3月分から健康保険料率は10.39%、介護保険料率は1.64%となり、北海道支部の保険料率が引き下げとなるのは初めてです。

その主な原因は、新型コロナウイルス感染拡大により、加入者の皆さまの医療機関受診に対する行動変容が起こったことで、医療費の上昇が一時的に抑えられたことです。健康保険料率及び介護保険料率の引き下げに関しまして、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

《皆さまにお願いしたいこと》

保険料率は各都道府県の医療費水準に基づき出されており、北海道の医療費の上昇を抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることができる仕組みになっています。

医療費の上昇を抑えるため、検診の受診、企業を挙げての健康づくり、ジェネリック医薬品の使用促進などの取組にご協力をお願いいたします。

## 令和4年度「協会けんぽの健診」のご案内

協会けんぽ北海道支部では年度内に1回、加入者の皆さまの健診費用の一部を補助しています。

35歳～74歳の被保険者さまへは、がん検診を含めた充実した健診項目の「生活習慣病予防検診」を40歳～74歳の被扶養者さまへは、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」の2つの健診をご用意しております。

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のためにも年に1度は健診を受けましょう！

### 協会けんぽの生活習慣予防健診のおすすめポイント

1. 協会けんぽが健診費用の約6割を補助
2. 国が推奨する5種類のがん検診（大腸・胃・肺・乳・子宮頸がん）も同時に受診できます。
3. 健診後に生活習慣改善のための健康サポート（特定保護指導）を受ける事ができます。
4. 労働安全衛生法による定期健康診断の検査項目を網羅しています。

【お問合せ】 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部 011-726-0352

## 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、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、お問合せください。

■お問合せ 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)]

## 自動車税種別割の納期限は5月31日(火)です!

自動車税種別割は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者(所有権留保自動車の場合は使用者)に課税される税金です。忘れずに納期限までに納めましょう!

- ・自動車税種別割納税通知書の発付日は、5月6日(金)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。
  - ・自動車税種別割は、金融機関や郵便局での納付のほか、インターネットサイトからのクレジット納付や、指定のコンビニエンスストアでの納付ができます。  
 また、今年度からスマートフォンアプリを利用した「スマホ納税」も可能になりました。
  - ・自動車税種別割を納期限までに納付すると、応援店で特典サービスが受けられる「自動車税種別割マイル納税キャンペーン」を実施しています。詳しくは、道税ホームページをご覧ください。
- お問合せ：留萌振興局税務課 0164-42-8418 (8時45分~17時30分)

## 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

4月：4月28日(木)  
 5月：5月12日(木)、26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ください。

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  
 5月：5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ください。

毎月、管理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)

## 4月 町税の納期

今月は、

## 軽自動車税

の納付月です。

納期内納付にご協力願います。

## 風力発電の売電状況 (町営風車「風来望」)

令和4年3月分の実績

供給電力量 561,564kWh  
 11,118,967円

## 苫前町の交通事故情報

令和4年3月の事故状況

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 2件

令和4年1月から3月末までの事故状況

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 2件

交通事故死ゼロ日数は  
 3月31日現在で263日

石岡 眞田 阿部 鹿内 伊藤 高橋  
 信一 喜邦 キクノ 敬貴 恭一 ハナ子  
 88 77 98 50 86 93  
 3月16日 3月14日 3月12日 3月3日 2月27日 2月14日  
 苫前 古丹別 古丹別 古丹別 古丹別 岩見

水谷 空桜(長女) 美貴 2/15 旭  
 佐々木 柁花(長女) 大樹 2/7 旭  
 戸籍の小箱  
 ご成長をお祈り申し上げます

○長島 伊藤 順一 様  
 ○長島 伊藤 順一 様  
 ○長島 伊藤 順一 様  
 ○岩見 中 嶋 隆 司 様  
 ○力屋 佐 藤 信 一 様  
 ○長 島 伊 藤 順 一 様  
 ○岩 浜 佐 藤 アイ子 様  
 社会福祉協議会へ

ご厚志に感謝します





＊ 認定苫前こども園 ＊



＊ 認定古丹別こども園 ＊



＊ 苫前小学校 ＊



＊ 古丹別小学校 ＊



＊ 苫前中学校 ＊



＊ 古丹別中学校 ＊

新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。  
感染予防には「手洗い」・「咳エチケット」が大切です！

3つの密を避けましょう！

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発生をする **密接場所**

日頃の生活で3つの「密」が  
重ならないよう工夫しましょう。

ご自身の体調や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	専用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		
○留萌保健所	0164-42-8310	平日 8:45～17:30
○北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間
○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)