

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することで、生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等は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、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。

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(60%)に満たない数字となっています。この目標を達成できなかった場合、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、ぜひ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 ◆◆◆

お申込みは、受診する医療機関へ直接ご連絡願います。

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5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・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、又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。



「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。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■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歳以上の老齢基礎年金受給者である

同一世帯の全員が市町村民税非課税である

前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が881,200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

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「4,721,000円+扶養親族の数×38万円」以下である

■請求手続き

年金を受けている方

対象となる方には9月以降、日本年金機構から請求手続きのお知らせが送付されます。同封のはがき(年

金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、切手を貼って日本年金機構に提出してください。
(注意)既に年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

これから年金の請求する方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場・古丹別支所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。

『給付金専用ダイヤル』
0570-054092
(ナビダイヤル)

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。

ファイヤー通信

秋の火災予防運動

全国統一防火標語

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

実施期間
令和4年10月15日(土)～
10月31日(月)までの17日間

これからの季節は、寒くなりストーブを使用する機会が増えて来ます。そこで気を付けてほしいのがストーブの取り扱い方法です。間違った使い方をすると、あっという間に火災になってしまいます。火災を起こさない為にはストーブの近くに燃えやすい物を置かない、ストーブの上で洗濯物を干さないようにしましょう。また、給油の際は消火してから行いましょう。

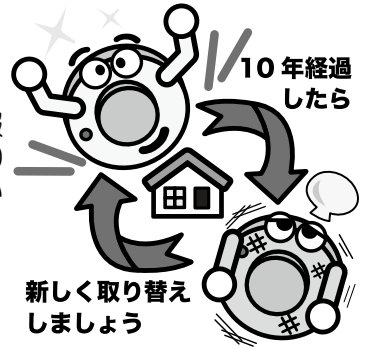
万が一火災が起きてしまった時は、119番通報し安全な場所に避難しましょう。

住宅用火災警報器の点検方法は2種類あります。

ボタンを押すタイプと、ひもを引っ張るタイプがあります。きちんと警報音が鳴るか確認しましょう。いざという時に電池切れでは意味がありません。



住宅用火災警報器は設置から10年を目安に新しい物へ交換しましょう。



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

令和4年度「ふるさと教育セミナー」・「苫前町PTA連合会研究大会」の開催について

人には「得意」なことや「苦手」なことがあり、それは「個性」でもあります。生まれながらの個性をどのように伸ばしていくか。また、どのように補っていけばいいのか…。

このセミナーを通して、あなたが日頃感じている不安や悩み、疑問などを解決するヒントを見つけよう。

日時：11月7日（月）18：30～20：30

場所：苫前町公民館 講堂

内容：演題「発達凸(でこ)と凹(ぼこ)」

講師：特定非営利活動法人 ウェルアナザーデザイン 代表理事 小野 尚志 氏

対象：一般町民

※詳細は回覧等をご覧ください。



公民館講座「鮭トバ作り」の開催について

今年も美味しい「鮭トバ」の時期となりました。

講師から秘伝の味付けとコツを伝授してもらい、美味しい鮭トバを作ってみませんか？

日時：11月25日（金） ※予定のため変更となる場合があります。

場所：苫前町公民館

内容：鮭トバ作り

講師：磯崎 功 氏

対象：一般町民

※詳細は回覧等をご覧ください。



「公民館フェスティバル」&「図書室フェスティバル」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と図書展や本の無料提供が行われる図書室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、ぜひ皆さまお誘いのうえ、お気軽に参加ください。

【公民館フェスティバル】

日時：10月29日（土）～30日（日）

場所：苫前町公民館 講堂ほか

※町民舞台発表会は中止となりました。

※詳細は回覧等をご覧ください。

【図書室フェスティバル】

○ゼロカーボンフェア

日時：10月29日（土）～30日（日）

場所：苫前町公民館 研修室

○本のリサイクル市

日時：10月29日（土）～30日（日）

場所：苫前町公民館 図書室及びロビー

○おはなしの森ひなたの「工作教室」

日時：10月29日（土）

1部：10：00～11：00

2部：11：30～12：30

場所：苫前町公民館 実習室

※詳細は回覧等をご覧ください



● 偽ショッピングサイトに注意！ ～そのサイト偽物ではありませんか？～

- インターネットショッピングをする際は、あわてず、サイトの会社概要などをよく見て、確認してから購入してください。
- 偽ショッピングサイトの特徴
 - ・会社名などを盗用、住所がデタラメ
 - ・日本語が不自然
 - ・支払いが銀行振込のみ
 - ・割引率が過大なものは特に注意



● 秋のヒグマによる人身事故防止 ～ヒグマとの事故を防ぐために～

- 複数で行動し、音で存在を知らせましょう。
入山する時は、クマ鈴やラジオ等を持って、会話しながら、人の存在を知らせましょう。
- ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。
新聞やテレビなどで、ヒグマの出没情報等を確認しましょう。
- 残飯や生ゴミの処理には注意しましょう。
ゴミを野外に放置したり、埋めたりしないようにしましょう。
- 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。

● その電話……詐欺かも！？詐欺話がきたら「#9110」

「オレだけど急にお金が必要になった」「還付金があるからATMに行って」「キャッシュカードの交換が必要」「名義貸しは違法、逮捕される」などの電話がきたら詐欺です。
このような電話がきたときは、すぐ電話を切って、警察に相談して下さい。
お問合せ 羽幌警察署警務係 ☎0164-62-1110



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	25	26 1歳6か月児・ 3歳児健診 (公民館)	27 献血車来庁② 町内3か所巡回 9時～16時30分	28	29 おやこ料理教室 (公民館)
		11月				
30 TDK料理教室 (公民館)	31	1	2	3 苫前町表彰式 (公民館) 10時～	4	5
6	7	8	9 乳児健診(公民館) 生活・仕事相談会 (苫前地区コミセン) 13時30分～ 14時20分	10	11 健康相談 (公民館) 10時～11時	12
13	14	15	16	17 道立羽幌病院 巡回診療 (小川研修センター)	18 寿いきいき教室 (公民館)	19
20	21	22	23	24	25	26

産後パパ育休（出生時育児休業）など改正育児・介護休業法等について

男女とも仕事と育児を両立できるよう、育児・介護休業法が改正され、今年4月から順次施行されています。

<改正のポイント>

令和4年4月1日施行 育児休業を取得しやすい雇用環境整備、個別周知・意向確認措置の義務化等

令和4年10月1日施行 産後パパ育休の創設、育児休業の分割取得

令和5年4月1日施行 育児休業取得状況の公表の義務化

10月からスタートする「産後パパ育休」は、産後8週間以内に4週間までの休業取得を、2回に分割して取得が可能です。さらに、子どもが1歳になるまでの育児休業も2回に分割して取得できるため、育児休業と産後パパ育休を合わせると、分割して4回まで取得が可能です。

今回の改正で従来よりも柔軟に育児休業が取得できるようになります。これから育児休業の取得を考えている男性は、配偶者の体調、働き方や職場復帰のタイミング、永年の子どもの年齢などに応じて、時期、期間、回数など自分なりの育児休業の取得の仕方を考えてみてはいかがでしょうか。

お問合せ

北海道労働局雇用環境・均等部指導課 ☎011-709-2715

相続土地国庫帰属制度のご案内 ～旭川地方法務局からのお知らせ～

人口の減少・高齢化の進展などを背景に、土地の利用ニーズが低下している昨今、土地所有に対する負担感が増加しており、相続された土地の名義変更を行わないことに起因する「所有者不明土地」の増加が大きな社会問題となっています。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、相続によって土地の所有権を取得した相続人が、法務大臣の承認を受けることにより、土地を手放して国庫に帰属させることを可能とする制度が、令和5年4月27日からスタートします（売買等によって任意に土地を取得した方や会社・法人は対象になりません）。

なお、通常の管理又は処分をするにあたって過大な労力や費用が必要となる土地は対象外となり、申請後、法務局職員等による書面審査や実地調査が行われます。

また、申請時に審査手数料を納付いただくほか、承認を受けた場合には、負担金（向こう10年分の土地管理費用相当額）を納付いただく必要があります。

【手続の詳細】法務省のホームページ

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html

【お問合せ】旭川地方法務局登記部門 ☎0166-38-1146（直通）

※受付時間 平日の8時30から17時15分まで（年末年始・祝日を除く）

地域社会貢献事業 まちの施設を整備していただきました

ロードコーン及びコーンバーの一式の無償貸与 ～三協建設株式会社～

苫前漁港東防波堤補修その他工事を実施している三協建設株式会社（堀松秀樹代表取締役）が7月29日（金）にとままえマルシェ開催の支援のため、ロードコーン及びコーンバー一式の無償貸与を地域社会貢献事業として実施していただきました。

ありがとうございました。



認定苫前こども園職員駐車場の路盤改良整備～東北建設～

一般国道239号苫前町霧立道路維持除雪工事を実施している株式会社東北建設（小島英人代表取締役）が9月2日（金）に認定苫前こども園職員駐車場の路盤改良整備を地域社会貢献事業として実施していただきました。

ありがとうございました。

＊ 苫前中学校生徒の作品 ＊

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

『身近な風景』

1年 天谷 優里さん
窓のカーテンの影など細部まで丁寧に彩色できました。木々もたくさん生えているように描けました。



『身近な風景』

1年 寺林 聖真くん
紫色を多く使って家の壁を良い感じにぬれました。思った以上に上手くぬれました。



『身近な風景』

1年 輪島 維俐さん
壁のベージュの色づくりが難しかったけど上手くぬれました。今までで一番上手くできました。



『牛の絵』

2年 佐井 暖来さん
牛の毛の流れや曲がり具合、毛の出口を上手に彩色でき、納得のいく作品に仕上げることができました。



『牛の絵』

2年 佐藤 由奈さん
雲はふわふわに、牛の毛並みも毛のように上手くぬることができました。



『牛の絵』

2年 寺林 龍駕くん
牛の茶色の毛並みを1本1本描くことは大変でしたが、上手く色ぬりができました。



『馬の絵』

3年 阿部 隼也くん
特に顔は色を細かくぬり分けました。牛よりも彩色は上手く正確に描けました。



『馬の絵』

3年 堀切 光陽くん
頬の凹みや目の光り、口の周辺や筋肉の筋を上手く色ぬりできました。



『馬の絵』

3年 宮前 英煌くん
毛質の描き方は納得してはいないけど、3年間習得した技術を使って彩色できました。過去一番の出来です。



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

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。

「新北海道スタイル」
はじめよう



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



3つの「密」をさげよう



いまは、きよきをとって



テイクアウトやデリバリーも

	電話番号	開設時間
○厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター	0120-761-770 (フリーダイヤル)	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	0120-501-507 (フリーダイヤル)	24時間 (年中無休)
○留萌保健所	0164-42-8327	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)