

# マイプランをきっかけに

## 国民年金



「ねんきん定期便」が  
はじまりました。

平成二十一年四月から、社会保険庁は、国民年金及び厚生年金に加入している方に、「ねんきん定期便」の送付を始めています。

これは、加入者お一人お一人に対し、保険料納付実績や年金額の見込みなど、年金に関する個人情報をお知らせし、現役世代、特に若い世代の方に保険料負担と年金給付の関係を実感していただくことを目的として、毎年の誕生日に送付されるものです。

この「ねんきん定期便」の通知内容は、①年金加入期間（加入月数、納付済月数等）、②五〇歳未満の方には加入実績に応じた年金見込額、五〇歳以上の方には「ねんきん定期便」作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込額（年金受給中の方には年金見込額は通知されません）、③保険料の納付額（加入者負担分累計）、④年金加入履歴（加入制度、事業所名、加入者資格取得・喪失年月日等）、⑤厚生年

金の全ての期間の月毎の標準報酬月額、賞与額、保険料納付額、⑥国民年金の全ての期間の月毎の保険料納付状況（納付、未納、免除等の別）となっております。なお、二十二年以降においては、前記の①から③については更新して通知され、⑤及び⑥については直近一年分が通知されます。また、節目年齢（三五歳、四五歳、五八歳）の方々は、二十一年度と同じ内容のものも更新して通知されます。

年金記録にもれや誤りがある可能性のある方にはオレンジ色の封筒で、それ以外の方には白色の封筒でお送りされますが、どちらの封筒を受け取った場合でも必ず内容をご確認ください。

### 定期便と同封されたもの

(1) 「ねんきん特別便」にご回答いただいていない方には、回答をお願いする文書が同封されています。特に、ご本人のものである可能性の高い加入記録がある方には、その加入期間の取得又は喪失の年月日などの「お知らせ」が同封されていますので、

ご注意をお願いいたします。  
(2) 十九年度に送付された「ねんきん特別便（名寄せ特別便）」に「訂正なし」と回答された方のうち、ご本人のものである可能性の高い加入記録がある方には、その加入期間の取得又は喪失の年月日等の「お知らせ」が同封されていますので、再確認をお願いします。

(3) 厚生年金の加入期間がある方のうち、標準報酬月額等を遡って訂正した事跡がある方には、該当する加入記録についての「お知らせ」が同封されていますので、ご確認をお願いします。

### 年金加入記録回答票

「ねんきん定期便」には、加入記録を確実なものにするための「年金加入記録回答票」が同封されています。この回答票には次の二種類が用意されています。

①前記(1)、(3)の文書・お知らせが同封された方及び五八歳の方に送付する回答票（青色の回答票）・・・年金加入記録について、もれや誤りの有無にかかわらず、必ず回答してください。  
②前記(2)のお知らせが同封された方及び前記(1)、(3)の文書・お知らせが同封されていない方に送付する回答票（白色の回答票）・・・年金加入記録について、もれや誤りがあったときのみ回答してください。

## 分からないことや疑問点がある場合

「ねんきん定期便」について、回答前に分からないことや疑問点がある場合には、ねんきん定期便専用ダイヤル「0570・058・555」に電話で相談することができます。

（受付時間） 月～金曜日：午前9時～午後8時まで  
第二土曜日：午前9時～午後5時まで

※一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず、市内通話料金のみで利用できます。

※祝日及び12月29日～1月3日はご利用いただけません。また、お近くの社会保険事務所又は年金相談センターでも相談を受け付けています。

## 「定額給付金」の給付を装った振り込め詐欺に注意！

苫前町では3月5日から定額給付金の給付が始まっていますが、道内外で定額給付金の給付を装った振り込め詐欺が多発しています。不審な電話がかかって来たり、郵便物が届いた場合は、迷わず、役場や最寄りの警察署に相談願います。

## テレビについての大切なお知らせです

2011年（平成23年）7月24日までに今までのテレビ放送（地上アナログ放送）は終了します。それ以降は、アナログテレビをお使いの方は、そのままではテレビ放送（デジタル放送）を見ることができません。

地上デジタル放送を視聴するには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える、②地上デジタルチューナーを買い足す、③地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する、といった方法があります。①②については、UHFアンテナが新たに必要となる場合があります。

詳しくは、(社)デジタル放送推進協会のホームページをご覧ください。総務省地デジコールセンターまでお問い合わせ願います。

- ・(社)デジタル放送推進協会 <http://www.dpa.or.jp/>
- ・総務省地デジコールセンター 電話番号：0570-07-0101（ナビダイヤル）

## フラワースマイル事業

フラワースマイル事業とは、小さな子どもから、おじいちゃんやおばあちゃんの違う世代が協力して花を植え、町を花でいっぱいにする事業です。

日時 5月23日(土) 午前10時～  
 場所 古丹別：苦前町公民館 苦前：郷土資料館  
 内容 古丹別：古丹別西2条線の花壇への花植  
 苦前：古代ロマンロード(苦前小学校前及び郷土資料館付近)のプランターと花壇への花植

※参加を希望される方は、5月21日(木)までに苦前町公民館(電話65-4076、FAX 65-3220)へ申込みしてください。



## 図書室サポーター企画事業「本とあそぼう」



乳幼児と保護者を対象に、図書室サポーターによる絵本の読み聞かせや手づくりおもちゃを作成し、子ども同士、親同士楽しく交流しています。申し込みはいりませんので、気軽に参加してくださいね。

場所 福祉センター(苦前)  
 時間 午前10時～11時半  
 対象 乳幼児と保護者



上半期の日程と内容は、右のとおりです。  
 たくさんの参加お待ちしております。

開催日	手づくりおもちゃ	
5月21日	バイキン UFO のびのびキャッチ	
6月18日	シャボン玉	※雨天時室内工作
7月16日	シャボン玉	
8月20日	シャボン玉	
9月17日	スクラップブック	

## 絵本の読み聞かせとアフリカンドラム演奏会

出演 アフリカンドラム奏者「いいだともき」、読み聞かせボランティア「にじいろ」

日時 5月17日(日) 開演：13時30分(開場：13時)

場所 公民館講堂 入場料 無料

やさしい時間を作りだす絵本とアフリカンドラムの軽快なリズムの共演！子どもも大人も一緒に楽しめます！



## チャレンジデー 2009

5月27日(水) 開催！

対戦自治体 岡山県新庄村(しんじょうそん)  
 (2回目)

人口 1,056人

面積：67.10km<sup>2</sup>



### 新庄村(しんじょうそん)

新庄村は毛無山、朝鍋鷲ヶ山、白馬山など1000mを越える山々が連なり、特に毛無山のブナの原生林が見事な村です。またかつての出雲街道沿いには数々の歴史の足跡を見ることができ、新庄村は美しい自然と歴史の面影にあふれた村です。

### チャレンジデーとは？

5月の最終水曜日の午前0時から午後9時までの間、15分以上の運動を行った人の参加率を競い合う住民参加型スポーツイベントです。参加率とは以下のとおりです。  
 参加者数÷人口(平成21年2月1日現在)

- 参加対象 苦前町内にいる全ての人(町外の通勤者、観光客も対象となります。)
- 実施種目 15分以上継続して体を動かしていれば、スポーツの種目は問いません。
- 実施場所 苦前町内であればどこでもOK！  
 ※報告方法など詳細は、町内回覧にてお知らせします。

**子どもから高齢者まで、あべの住民が参加し、健康づくりを考えるきっかけの日にしよう！**

## 公民館エントランスホール(ロビー)作品展について

日頃活動しているサークルや、個人で趣味を持っているみなさんの小物や写真など、お気に入りの作品を飾ってみてはいかがでしょうか？内容や作品の数量に限定はありません。お気軽に公民館までご連絡下さい。また、展示中の作品内容や期間は、苦前町ホームページで確認することができますのでご利用下さい。

～あなたの学びたいを応援します～

**苦前町公民館**

電話 65-4076 FAX 65-3220

e-mail shakaikyoiu@town.tomamae.lg.jp



健康ばんざい

「頑張りました！メタボ撃退」

今月の担当は福澤保健師です。

平成二十年度国保ヘルスアップ事業  
からだすつきりしま専科報告

昨年の十二月から今年の三月まで、お腹周りや糖尿病・高血圧・高脂血症など生活習慣病が気になる国民健康保険加入者を対象に、「平成二十年度国保ヘルスアップ事業」からだすつきりしま専科」というメタボリック症候群予防教室を開催してきました。

教室開始前に保健師と個人面接を行い、目標設定と目標達成のための計画を一緒に考えることから始めました。「体重5kg減量！お腹のくびれを作る！」と目を輝かせて宣言する方もいれば、「冬場はいつも太るから現状維持でいいかな」と苦戦しながら計画を立てる方など様々でした。

そんな中、始まった教室。軽快な音楽と運動指導士の激励を耳にしながら行った運動は、不思議と時間を忘れて心地よい汗をかくことが出来ました。日々の生活の中で貯まった内臓脂肪は、知らず知らずのうちに少しずつ燃焼されていきました。

メタボリック症候群予防には、運動の他、食事が重要になってき

ます。そこで教室では、ご飯量や味噌汁の塩分濃度の他、ジュース等の飲料に含まれる砂糖量を実際に測定してみました。一番反響が大きかったのは焼きそばやジューズ缶に含まれる脂質量の測定。ヘルシーだと思っていた食品に想像以上の脂質があることに皆さん一様に、驚きの声を上げていました。また、学んだ知識を基に積極的に普段の食事を見直す方もみられました。

その結果、終了時には参加者の6割が腹囲3cm以上、体重2kg以上の減少を達成し、保健師も驚くほどの変化を目の当たりにしました。さらに、その中には体重8kg、腹囲7.5cmの減少に成功され、心身ともにすっきり変化された方もいたのです。

今年度もメタボ撃退作戦のひとつとして十一月から教室を開催する予定です。皆さんも教室に参加してみませんか？「最近、お腹周りが気になる」「冬場は仕事が落ち着いて時間がある」「冬太りしたくない」という方、大歓迎です！

興味のある方は役場町民課けんこう係までぜひご連絡下さい。お待ちしております。

こころの健康相談

1 開催日時及び開催場所

開設日	時間	会場	備考
5月19日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
5月25日	14:00~16:00	遠別町生涯学習センター	市立稚内病院
6月2日	14:30~16:30	羽幌町保健センター	荻野病院
6月22日	13:30~15:30	幌延町保健センター	市立稚内病院
7月7日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
7月27日	13:30~15:30	留萌保健福祉事務所天塩支所	市立稚内病院
8月4日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
8月24日	13:30~15:30	留萌保健福祉事務所天塩支所	市立稚内病院
9月1日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
9月28日	13:30~15:30	幌延町保健センター	市立稚内病院
10月6日	14:30~16:30	羽幌町保健センター	荻野病院
10月26日	14:00~16:00	遠別町生涯学習センター	市立稚内病院
11月10日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
11月16日	13:30~15:30	留萌保健福祉事務所天塩支所	市立稚内病院
12月1日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
1月19日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
2月2日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院
3月2日	15:00~17:00	留萌保健福祉事務所	荻野病院

2 相談内容

- ①統合失調症、うつ病、認知症、アルコール依存、高次脳機能障害、自殺関連の相談
- ②引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行、性の問題
- ③家庭、職場、学校での人間関係問題

3 お問い合わせ先

- 留萌保健福祉事務所保健福祉部（留萌保健所）  
子ども・保健推進課 保健師  
Tel. 0164-42-8327、0164-42-8329
- 留萌保健福祉事務所天塩支所 保健師  
Tel. 01632-2-1179

＋Dr.小野の処方せん

糖 尿 病

①早期空腹時血糖値126mg/dL以上 ②75g GTTで2時間値200mg/dL以上 ③随時血糖値200mg/dL以上 ①～③の確認で糖尿病と診断する。1) 口渇・多飲・多尿・体重減少など糖尿病の典型的な症状がある場合、2) HbA1c値が6.5%以上の場合 3) 糖尿病性網膜症が認められる場合も糖尿病と診断する。治療目標としてはHbA1c 6.5%未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満が推奨されている。2型糖尿病の発病原因は食後のインスリン追加分泌による食後早期の分泌低下とインスリン抵抗性による。両者とも遺伝的要因が関与しているが、後者は過食による肥満と慢性的な運動不足など生活習慣の影響が大きい。治療は内服薬とインスリン注射がある。内服薬はその作用機序から3つに大別できる。①インスリン分泌促進薬として、SU薬（オイグルゴン・アマリールなど）速効型インスリン分泌促進薬（ファスチック・グルファストなど）②インスリン抵抗性改善（アクトス・メルピンなど）③α-GI（グルコバイ・ベイスンなど）①はインスリン分泌を促進して血糖値を下げる。②は脂肪・筋肉・肝臓でのインスリンの作用を改善 ③は小腸での糖質の消化吸収を遅らせ食後血糖の改善の効果があります。

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 ☎ 64-9070

## 国民健康保険・後期高齢者医療 Q&A

### Q 特定健診とは、どのようなものですか？

A 2008年の4月から**特定健診**（特定健康診査）・**特定保健指導**という新しい制度が始まりました。

特定健診（特定健康診査）・特定保健指導制度とは、メタボリックシンドロームに焦点をあて、高血圧、脂質異常症（高脂症）、高血糖、肥満などの生活習慣病に発展しそうな芽を早期に摘み取ることにより、年々拡大して行く医療費の支出に歯止めをかけようとするものです。

この制度は、40歳以上75歳未満の医療保険加入者を対象に実施されます。（40歳未満の方や75歳以上、生保加入者の方も町の事業として健診を実施します。）

特定健診・特定保健指導は従来の健診制度（町が全町民に対して健診実施）と異なり、被保険者（本人）や被扶養者（家族）も、同じ加入している医療保険者（国保＝苫前町、健保組合、政府管掌保険、共済組合など）からの健診を受けるようになり、医療保険者にはこれらの対象者への健診を行うことが義務づけられます。（対象者に義務付けられてるものではないです）

※健診の予定等の詳細については、加入されている医療保険者にご確認願います。

但し、以下の条件に当てはまる方については、健診の対象外となります。

- 1 妊産婦
- 2 刑事施設、労務場その他これらに準ずる施設に拘禁されている者
- 3 国内に住所を有しない者
- 4 船員保険の被保険者のうち相当な期間継続して船舶内にいる者
- 5 病院又は診療所に6月以上継続して入院している者
- 6 高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）第55条第1項第2号から第5号までに規定する施設に入所又は入居している者 ※（障害者支援施設入所者、介護保険施設入所者、養護老人ホーム入所者）

お問い合わせ 苫前町町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線 226）

## 介護保険・福祉 Q&A 介護保険料が変わる？ No.2

先月号では、第4期介護保険事業計画の策定に伴い、介護保険料の基準額が算定され、各区分毎の年間保険料額をお知らせしたところです。

また、平成21年4月から介護報酬が改定され、介護保険料の上昇に影響があることから、平成21年度から平成23年度までの期間内で、国の対策として報酬改定による保険料上昇分を軽減する措置が実施されることとなっております。

軽減の実施については、報酬改定に伴う保険料上昇分のうち、平成21年度はその全額を、平成22年度はその半分から軽減する段階的な実施となっており、各年度の保険料額は次の表のとおりとなります。

### 各年度の介護保険料（年間）

段 階	区 分	平成21年度 (上昇分の全額軽減)	平成22年度 (上昇分の半額を軽減)	平成23年度 (第4期本来の保険料)
第1段階 (基準額×0.5)	生活保護受給者及び老齢福祉年金受給者	24,600円	24,600円	25,200円
第2段階 (基準額×0.5)	住民税非課税世帯で年金収入額等の合計が80万円以下の者			
第3段階 (基準額×0.75)	住民税非課税世帯で第2段階以外の者	36,900円	37,300円	37,800円
第4段階 (基準額)	住民税本人非課税者（世帯課税）	49,200円	49,800円	50,400円
第5段階 (基準額×1.25)	住民税本人課税者で合計所得金額が200万円未満の者	61,500円	62,200円	63,000円
第6段階 (基準額×1.5)	住民税本人課税者で合計所得金額が200万円以上の者	73,800円	74,700円	75,600円

お問い合わせ 苫前町町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線 227）まで

## 自動車税の納期限は6月1日(月)です

- 自動車税は、毎年4月1日の所有者(使用者)の方に納めていただく道税です。必ず納期限内に納めましょう。
- 納税通知書は、5月7日に発送しますが、納税通知書が届かない方は留萌支庁税務課までご連絡ください。
- 平成21年度の自動車税納税通知書(バーコードが印字されているもの)は、金融機関のほか、指定のコンビニエンスストアで納税することも出来ます。

- 夜間納税相談窓口の開設  
5月28日(木) 20時まで
- 休日納税相談窓口の開設  
5月31日(日) 9時~17時

問合先  
留萌支庁税務課  
電話  
(0164)42-8418

## 6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

外国人が「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

- ・社会保険の加入等の雇用管理は適正に行いましょう。
- ・外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届けて下さい。
- ・雇い入れる前に、就労が認められるか在留資格を確認して下さい。

お問い合わせは、お近くのハローワーク、  
又は労働基準監督署まで。

## 調理師試験のご案内

1. 試験期日 平成21年8月25日(火)  
午後1時30分~午後4時
2. 試験地 滝川市(苫前町、留萌市、増毛町、小平町、  
羽幌町、初山別村に住所のある方)  
稚内市(遠別町、天塩町、幌延町の方)
3. 願書受付期間 北海道留萌保健福祉事務所保健福祉部  
北海道留萌保健福祉事務所天塩支所  
平成21年5月11日(月)~5月29日(金)
4. 受験資格 義務教育を受けた者で、多数人に対して飲食物を調理して提供する寄宿舍・学校・病院等の施設又は、食品衛生法施行例第5条第1号の飲食店営業、第11号の魚介類販売業、若しくは第28条のそうざい製造業において平成21年5月29日までに2年以上調理の業務に従事した方。
5. 提出書類 ①調理師試験受験願書 1部  
②調理師試験受験者整理カード 1部  
(出願前3ヶ月以内に脱帽して、正面上半身を撮影した写真を貼り付ける)
6. 手数料 6,700円の北海道収入証紙を受験願書の特定の箇所に貼り付けること
7. 願書用紙及び問い合わせ先  
○北海道留萌保健福祉事務所保健福祉部  
子ども・保健推進課保健予防係  
住所:留萌市住之江町2丁目1-2  
電話:0164-42-8326  
○北海道留萌保健福祉事務所保健福祉部天塩支所調整係  
住所:天塩町新栄通9丁目  
電話:016432-2-1179

## 6月1日~10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です

暮らしを支える電波はルールを守って正しく使いましょう

電波の利用は、携帯電話や人命・財産を保護する防災無線など社会生活に不可欠なものとなっていますが、不法無線局が重要無線通信やテレビ放送に妨害を与えるなど、社会的な問題を発生させています。

このため、総務省では、6月1日から10日までを『電波利用環境保護周知啓発強化期間』と定め、電波利用環境保護の大切さを訴えていきます。

### —お問い合わせ—

北海道総合通信局(札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎)  
不法無線局、混信・妨害、電波の安全性 011-737-0099など  
〔電話受付時間 8:30~12:00、13:00~17:00〕  
ホームページ <http://www.soumu.go.jp/soutsu/hokkaido/>



## 暮らしぶりの映し~北の光が続く道~

## 萌える天北オロロンルート

### ▼ルート内の取り組み

■第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテスト巡回展を開催中です。

〔巡回展スケジュール〕  
●5月18日(月)~5月29日(金)  
小平町文化交流センター  
●6月1日(月)~6月12日(金)  
とままえ温泉ふわっと

萌える天北オロロンルートホームページにも掲載されています。  
<http://rumoifan.net/moeten/>

### タコ箱漁オーナー2009inファイナル

一昨年、昨年と小平町の名を全国に広めた大人気企画が今年も開催されます!

【募集期間】5月9日AM10:00~

5月22日PM5:00

※応募多数の場合は5月下旬に抽選を行います。

※募集要項など詳細は「タコ箱漁オーナー2009inおびらファイナル」ホームページをご覧ください。

<http://takobako.net/>

主催:タコ箱漁オーナーinおびら実行委員会

### ひらめ底建網オーナーin遠別

【募集期間】4月20日(月)~5月10日(日)

【抽選日】5月17日(日)

【漁の開催】6月20日(土)

※募集要項など詳細はホームページをご覧ください。

<http://rumoifan.net/hirame/>

主催:ひらめ底建網オーナーin遠別実行委員会

最新情報です!

### お問い合わせ

■萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局(エフエムもえる内)  
電話 0164-42-3871 FAX0164-42-2200  
メール [tenpoku-ororon@moeru.fm](mailto:tenpoku-ororon@moeru.fm)  
■るもい管内の情報が満載!るもいfan.net  
<http://rumoifan.net/>



气象台  
一口メモ

「ひょう(雹)と氷あられ」

留萌管内では5月頃から夏にかけての季節、雷雲が発生して「ひょう」や「氷あられ」が降ることがあります。「ひょう」が降ると、ビニールハウスや農作物に大きな被害を及ぼします。

「ひょう」と「氷あられ」はどちらも同じ氷の塊(かたまり)で、大きさの違いにより呼び名が異なります。直径が5ミリメートル未満の場合を「氷あられ」、5ミリメートル以上の場合を「ひょう」といいます。

「ひょう」や「氷あられ」は、発達した雷雲(積乱雲といいます)の中で作られます。最初は、ごく小さな氷の粒どうしがくっついたり、氷の粒に水の粒が凍りついたりして「氷あられ」ができます。雷雲の中の上昇気流が強いと「氷あられ」は落下せずに更に成長を続け、やがて「ひょう」になります。

大気の状態が不安定で、雷雲の中の上昇気流が強いほど、大きな「ひょう」になります。旭川でも過去にピンポン球くらいの大きさの「ひょう」が降ったことがあります。

発達した雷雲の下では、「ひょう」のほか、「落雷」や「急な強い雨」、「突風」のおそれもあります。雷注意報や竜巻注意情報が発表されているときには、空の様子に特に注意し、危険を察知したら安全な場所に避難するなど、身の安全の確保をよろしく願います。

不法投棄はやめましょう!

不法投棄によって農業機器や漁業機器、漁船の舵にビニールなどが絡みつくなどして、機器の故障で農作業が遅れたり、漁船が航行できなくなるなどの被害が多発しています。

さらに、人命に関わる事故なども発生しておりますので、不法投棄は絶対にやめましょう!

苫前町の交通事故情報

平成21年3月末現在

発生件数 死者数 負傷者数  
0件 0人 0人

交通事故死ゼロ日数は  
3月31日現在で**624**日

- 苫前町へ
- 栄 浜 前 田 久 義 様
  - 苫 前 岸 田 宗 敏 様
  - 旭 宮 本 貞 博 ・ 陽 子 様
  - 古 丹 別 匿 名 様
  - 古 丹 別 林 千 代 美 様
  - 北海道建築士会  
留萌支部羽幌分会 様
  - 苫前町遺族会へ
  - 岩 見 土 田 千 代 様

春の交通安全運動の実施

～みんなで築こう、安全で安心な大地～

平成21年5月11日から5月20日までの10日間、地域のみなさんと連携して、犯罪や事故などによる被害を未然に防止し、安全で安心して暮らせる地域社会を実現するため、「春の地域安全運動」を行います。

運動期間中、振り込め詐欺、侵入犯罪、車上ねらい、自転車盗等を未然に防止するための対策、子どもを犯罪から守るための対策等、様々な活動が行われます。

技能無料サービスの日

～主催：苫前町総合技能士会～

と き 6月13日(土) 午後1時～午後3時まで  
(受付：午後2時まで)

と ころ 苫前地区 苫前町福祉センター(駐車場)  
古丹別地区 古丹別町民広場(旧児童会館)

当日取扱品 包丁、カマ、鉄板ハサミ、植木バサミ  
まな板、アルミ鍋、その他

\*持参品には、名前を記入願います。

\*雨天の場合も実施いたします。

(都合により会場が変更となる場合もあります。)

\*問い合わせ 苫前町商工会(事務局：65-4121)

人権擁護委員制度をご存じですか

6月1日は、人権擁護委員の日です。

相談内容についての秘密は守られます。

また、相談は無料。難しい手続きもありません。

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっております。

気軽に相談できる場所として、人権相談所が、法務局で常時開設されています。また、市町村役場や公共施設などを利用して、特設人権相談所が開設されることもあります。

あなたの町には苫前町長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がおります。

竹 橋 隆 至  
村 田 正 夫

相談については、旭川地方法務局留萌支局(Tel. 0164-42-0492)までお問い合わせください。相談は無料で秘密は守られます。お気軽に御相談下さい。

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

前川 光<sup>ひかり</sup> 松夫/明子 3月18日 長島

古川 優真<sup>ゆうま</sup> 巧/明子 3月17日 旭

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

大矢根マサ子(66歳) 3月27日 香川

大矢根トシ(89歳) 4月21日 旭

牧野 チエ(88歳) 4月27日 古丹別

ご厚志に感謝します





# 祝入学

## 編集 雑記帳

三月の話であるが、ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)で日本が宿敵韓国を破り連覇を達成した。その中で決して好調とはいえない状況だったチームリーダーのイチロー。結局最後は決勝のタイムリーを打ち優勝に貢献した。感動した！

そのイチローが今度は四月二六日張本勲の持つ最多安打日本プロ野球記録である三〇八五本を超えた。しかも張本勲本人の前で。理想の父親第一位にもなった。そういうスターがいる時代にも前向きな考えを持ちたいものである。

◇周りの雪もいつの間にか消え、車のタイヤ交換も終わり、いよいよ花見のシーズン到来。我が家での外ジン(屋外でのジンギスカン等の焼き肉)シーズン到来である。昨年は四月下旬から始め、年間十回はやったであろうか？我ながら良くやると思う。今のところ、太り気味であるが、太りすぎではない。しかし、尿酸値が若干高めである。つまり、痛風予備軍である。”最低ビールは少し控えるかな“  
(T)