

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24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22日(木)までに苦前町公民館

(電話65-4076、FAX65-3220)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



日程と内容は、右のとおりです。お待ちしております。

開催日	内容
5月15日(木)	むささびグライダー
6月19日(木)	大きなシャボン玉で遊ぼう
7月17日(木)	
8月21日(木)	
9月18日(木)	ちょこちょこハムスター
10月16日(木)	坂道コロリン
11月20日(木)	おきあがりこぼし
12月18日(木)	クッキーデコレーション
1月15日(木)	ふきごま
2月19日(木)	おりがみで魚つり
3月19日(木)	板返し

チャレンジデー2008

5月28日(水)開催!

対戦自治体

宮崎県諸塚村(もろつかそん)

(4回目)

人口 2,156人

面積：188km²



諸塚村(もろつかそん)

九州山脈の中に位置し、諸塚山を中心とする標高1,000m級の山岳に囲まれた村で、村の95%を山林が占め、豊富な森林資源を生かした木材、椎茸の産地として知られています。(主な産業：農業(椎茸)、林業、畜産業(牛の林間放牧))

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。

参加者人数÷人口(平成20年2月現在の人)

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、すべての住民が参加し、健康づくりを考えるきっかけの日にしよう!

~あなたの学びたいを応援します~

ご相談・お問い合わせは 苦前町公民館

でんわ 65-4076

FAX 65-3220

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

健康ばんざい

『バランス食について』

今月の担当は鍵山栄養士です。

厳しい寒さも和らぎ、暖かい季節となりました。これからの時期、外に出てジーンズスカンなど食べることが多くなるのではないのでしょうか。そんな時にもぜひ考えてほしいのが“バランス”です。お肉・お魚などが中心となり野菜不足になることが多くなります。

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていますが、それを過不足なく摂取することが健康な体を作ります。

古くなった細胞を修復する材料となります。力(エネルギー)の元ではないため、摂りすぎると脂質やプリン体、コレステロールが必要量を超えて血液中にも偏りが生じてしまいます。目安量はさんま1ノ3匹、ジーンズカンは30gです。ヘルシーと思われる豆腐も一丁に大きじ2杯に相当する油が含まれています。

野菜・海藻・きのこ・いも類・果物

ビタミン・ミネラルや食物繊維を豊富に含み、毎日のエネルギー代謝に欠かせない食品です。1日に必要な野菜量(350g)

- ・夜食、間食を控え1日3食をきちんと摂る
- ・主食(ご飯・パン・麺類)
- ・主菜(肉・魚・卵・大豆)

は生野菜で両手いっぱい量の量に相当します。しかし、いも類は炭水化物、果物は果糖の摂りすぎとならないように注意が必要です。

炭水化物・砂糖・油脂

力(エネルギー)や体温の元になります。体の大きさ、活動量、年齢によって変わってきますが、摂りすぎる傾向にあります。摂りすぎた栄養は体内でいつの日か利用できるような脂肪細胞に蓄積されます。脂肪細胞は成長し、更に数も増えていきます。内臓脂肪の蓄積はメタボリックシンドロームの原因になります。

+ Dr.小野の処方せん

健康雑観

特定健診が今年の4月より開始された。大事なことは気付くことと動機付けである。人は誰でも今よりも健康になりたいと思いいつまでも健康でいたいと願う。でも今以上の健康を手に入れるには生活習慣を変えなければいけない。しかし、それには努力が伴う。でもそれは苦痛を伴わなければ、又楽しければできるはずである。次に動機付けは環境の影響が大きいので、これが正否を分けるポイントになると思われる。満足感や達成感が得られるような結果を出すことが継続するための条件になると思う。そのためには知識やアドバイスが必要となることもある。重症であったり、急を要する場合には、投薬治療を選択することになるが、生活習慣の改善と同等ではない。治療は大きな障害の修復であって、体の一部を対象としたものである。人は加齢により変化するもの(変性)であり、薬は質を変えることはあるものの、そのみで食事療法の変わりはない。

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

申込先

役場町民課けんこう係
電話 64 2215

健康教育の依頼募集中心！
「体や健康に関するお話を聞いてみたい」と思っている職場やサークル等の団体を募集しています。町保健師が出張して健康教育を実施します。

健康相談のご案内
今年度は毎月1回行います。乳幼児の身体測定や栄養相談も行いますので、皆さまお気軽に御利用下さい。
5月の日程
5月20日(火)役場1階休養室
5月23日(金)公民館和室
今後の日程については後日回覧にてお知らせ致します。

おかず)
副菜(野菜・いも・きのこ・海藻のおかず)
汁物(味噌汁・お吸い物・スープ・お茶・牛乳)
を献立の基本とする
赤、緑、黄を取り入れた料理の盛りつけにする
食事は毎日の積み重ねが山となり病気を招く原因にもなります。しかし、見直して改善を心がけることで、健康的な生活へ結びつけることもできます。
昨日の夕飯は何を食べましたか？野菜中心のおかずはありましたか？食事内容を思い出し、振り返ることから始めてみましょう。



農業委員会委員に

丹羽秀夫さん(長島)

四月九日(水)、苫前土地改良区の役員改選に伴い、土地改良区推薦の鴨田清春さんが退任し、新任された丹羽さんに農業委員の辞令が交付された。
丹羽さんは「本町の農業振興のため、諸先輩のご指導を賜りながら微力ながら尽力していきたい」と抱負を述べた。



丹羽秀夫さんに森町長から辞令書が手渡された

地域社会貢献事業

堀松建設工業株式会社

四月十五日、十六日に堀松建設工業株式会社(堀松一郎代表取締役社長)が、苫前漁港の工事に伴う地域社会貢献事業の一環として、とままえ温泉ふわたのテラスから海側に降りる緊急避難路である階段の「柵設置工事」を行ってくれました。ありがとうございました。



緊急避難路である階段の「柵設置工事」を行っていただきました。ありがとうございました。

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険・老人保健ガイド

国民健康保険・後期高齢者医療Q&A

Q 基本健診は平成20年4月からどのようになりますか？

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す。

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、生活保護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、労役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）

町民課しあわせ係 ☎0164-64-2215（226）

介護・福祉

Q&A

「介護保険料について」

Q 65歳以上の介護保険料について教えてください。

A 介護保険第1号被保険者保険料（65歳以上の方）は、おおむね3年を通じて財政の均衡をはかります。したがって平成12年4月から始まった本制度は、平成15年度に1度改正を行い、平成18年度から次のとおり保険料を改正しております。

平成15年～17年 基準額(月) 3,450円



平成18年～20年 基準額(月) 3,364円

基準額から算出した各段階ごとの年間保険料

段 階	区 分	H15年～17年 の保険料年額	保険料年額 (H18年～H20年)
第1段階	生活保護受給及び老齢福祉年金受給者	20,700円	20,100円
第2段階	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	31,050円	
第3段階	住民税非課税世帯で第2段階以外の者		30,200円
第4段階	住民税本人非課税者（世帯課税）	41,400円	40,300円
第5段階	住民税本人課税者で合計所得金額が200万円未満の者	51,700円	50,400円
第6段階	住民税本人課税者で合計所得金額が200万円以上の者	62,100円	60,500円

国の税制改正（平成17年度改正分、高齢者の非課税限度額廃止）によって、町民税が非課税から課税になり、介護保険料の段階が上昇した場合、苫前町では、介護保険料の急激な増加を抑えるため、平成18年度から介護保険料を本来の額から減額する「激変緩和措置」を行っていました。

この激変緩和措置は平成19年度末で終了することになっていましたが、対象者の負担を軽減する観点から期間を1年間延長し、平成20年度についても引き続き激変緩和措置による保険料の減額を行うこととなりました。

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

スマイル 住まいる情報

Information

苫前町へ100万円を寄付

4月8日(火) 留萌市在住の名古屋スナさんが、ご主人の名古屋整一さん(90歳)の逝去に伴い町役場を訪れ、当町へ100万円を寄付してくれました。森町長は「苫前町のために大切に活用します」とお礼を述べていた。



一階ロビーで森町長に
寄付金を手渡す名古屋さん

遊漁船業をなさっている方、遊漁船業を始める方へ

北海道留萌支庁では、下記のとおり

遊漁船業務主任者講習 を開催します。

日時 平成20年6月27日(金) 13:00~(受付12:00~)

場所 留萌市中央公民館

遊漁船業を行うためには、遊漁船業務主任者を乗船させることが法律で定められており、遊漁船業務主任者になるためには、講習の受講が条件となっています。

平成15年度に講習を受講された方で遊漁船業務主任者を継続するためには、再度講習を受講し更新しなければなりません。

受講を希望される方は、送付封筒に遊漁船業務主任者講習受講と記載し、返信用封筒と80円切手を同封の上、6月6日までに下記の事項を記載した用紙を留萌支庁水産課まで送付して下さい。

1. 受講希望者の氏名・住所・連絡先電話番号
2. 新規と更新の別(更新の場合は、遊漁船業者の登録番号及び前回受講した講習の終了証明書番号)

本講習や遊漁船業について詳しく知りたい方は、下記まで連絡してください。

〒077-8585 留萌市住之江町2丁目1番地

北海道留萌支庁産業振興部水産課漁業管理係 TEL 0164-42-8472

ご注意 下さい!

北海道内において、テレビ会社の職員や調査会社、家電業者、アンテナ工事業者などをよそおって、地上デジタル放送を受信するための費用の不正請求や工事の勧誘を行うなどの悪質な被害が起きています。地上デジタル放送の設置については、職員や業者が家庭を訪問し工事や機器を販売するという事は行っておりません。もし、お宅に訪問した場合は関連商品・サービスなどを売りつける悪質商法の可能性もありますのでご注意下さい。

もし、そのような場合がありましたらお手数でも消費者協会事務局(565-2212)まで電話連絡下さいますようお願いいたします。

旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の皆様へ

内閣総理大臣名の書状を贈呈します

先の大戦において、外地等(事変地の区域又は戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者を除く)に対して、その御苦労に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しております。請求期限が2年間延長され、平成21年3月31日までとなりました。

御本人またはご家族などからの御連絡をお待ちしております。

【問い合わせ先】

〒100-8926 東京都千代田区霞が関2-1-2

総務省大臣官房管理室 業務担当

電話 03-5253-5182(直通) FAX 03-5253-5190

【請求用紙】

請求用紙は、総務省大臣官房管理室に御連絡されるか、北海道保健福祉部福祉局福祉援護課(電話011-204-5269)までお問い合わせください。

「共聴」で「地デジ」をご覧になるには

2011年7月24日までに、地上アナログテレビ放送は終了し、デジタルへ完全移行します。

テレビを共聴施設で視聴されている場合、その施設がデジタル放送に対応するよう、改修や調整が必要となることがあります。

アナログ放送終了末期には、改修工事が集中することが予想されますので、共聴施設の設置者や管理者の方は、お早めに保守管理者などにご相談下さい。

【お問い合わせ】

総務省 北海道総合通信局 有線放送課

TEL 011-709-2311(内線 4671)

(社)日本CATV技術協会 北海道支部

TEL 011-221-7235

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⑰

▼萌える天北オロロンルートはシーニックバイウェイ北海道候補ルートに認定されています。
■現在、指定ルート申請中。



5月イベント情報

5月18日(土)	富士見ヶ丘公園開き 山菜まつり(遠別町)
5月25日(土)	にしん番屋まつり(小平町) うまいよ!るもい市(留萌市) 増毛町えびまつり(増毛町)

▼ひらめ底建網オーナーin遠別

■6月21日(土)

総計102人のオーナーを募集します。

1万円であなたもひらめの一日網元になってみませんか!

■募集期間

4月27日(日)~5月10日(土)

▼応募方法

ホームページまたは郵便(電話受付はしません)

●ホームページ

<http://fumoifan.net/hirame>

●郵便応募先

ひらめ底建網オーナーin遠別実行委員会

(留萌市船場町2丁目JR留萌駅2階FMもえる内)

●お問合わせ

0164-42-0724またはホームページをご覧ください。

萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局

電話 0164-42-3871

FAX 0164-42-2200

メール tenpoku-ororon@moeru.fm

ブログ <http://fine.ap.teacup.com/moetenororon/>

自動車税の納期限は 6月2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いたします。

・平成20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、従来の金融機関のほか、指定のコンビニエンスストアから納税することも出来ます。

問合せ先・留萌支庁税務課
(電話0164-4218416)

平成20年度 「人権擁護委員の日」 特設相談所の開設

開設日：6月2日(月)
場所：町公民館(午前10時~12時)
福祉センター(午後1時~3時)

マイプランをしっかりと 国民年金

学生納付特例制度をご存知ですか。

日本国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられますが、学生については、申請によって在学中の保険料納付を猶予する「学生納付特例制度」が設けられています。

国民年金の保険料が未納となっていると、万一、病気やケガで重い障害が残ったときに障害基礎年金が受け取れないことがあります。学生納付特例が承認された期間は障害年金の受給資格要件に含まれます。学生であって保険料の納付が困難な場合は、必ず学生納付特例を申請してください。

ただし、学生納付特例の承認を受けた期間は、将来の老齢基礎年金の年金額の計算に含まれません。そのため、将来の年金を減らさないよう、承認を受けてから10年間のうちに保険料を納付(追納)することができる仕組みとなっています。(承認を受けてから3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が加わります。)

対象となるのは、大学、短期大学、大学院、高等学校、専修学校などのほか、各種学校(1年以上の就学課程に限る)に在学する20歳以上の学生です。また、夜間・定時制・通信課程も含まれますので、殆どの学生の方が対象となります。

申請は、住民票を登録している市区町村の国民年金担当窓口で行ってください。申請の際には基礎年金番号が確認できる書類(年金手帳など)と学生証(または在学証明書)が必要となります。なお、前年の所得が一定額以上の場合は、申請が承認されない場合があります。また、前年の所得を確認する必要があるため、学生納付特例の申請は毎年度必要です。

申請手続きの簡素化について

平成19年度以降に学生納付特例制度の承認を受けた方で、翌年度も引き続き同じ学校に在学される予定であることが社会保険事務所において確認できている方については、ご自宅に学生納付特例申請書(ハガキ)が送付されますので、必要事項をご記入のうえ、返送いただくことにより、翌年度についての学生納付特例の申請を行うことができます。

学生納付特例の申請手続きをされた皆様へ

この制度については、前年所得の確認等、審査に時間を要するため、決定までの間に国民年金保険料の納付に関するお知らせ文書(催告状等)が送付される可能性がありますので、あらかじめご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

なお、ご不明な点等、この制度についてのお問い合わせは、町民課住民係又は留萌社会保険事務所国民年金業務課(電話0164-43-7212)までお願いいたします。

6月1日~10日は 電波利用保護旬間です

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『電波利用保護旬間』と定め、電波利用環境保護の大切さを訴えています。

- 電波(行政)に関するお問い合わせ -
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
テレビ・ラジオの受信障害
011-737-0033
電話、インターネットの相談
011-709-3956
その他行政相談
011-709-3550
電話受付時間
8:30~12:00、13:00~17:00
(土・日・祝日を除く)
電子メールによるお問い合わせ
sodan-hokkaido@rbt.soumu.go.jp
ホームページ
http://www.hokkaido-bt.go.jp/

5月 町税の納期

今月は、固定資産税の納入月です。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)

20年度の実績 5,159,907円
(H20.3~H20.4)

平成20年4月分の実績

・供給電力量 171,760kWh

2,155,158円

(昨年実績 3,531,995円)

氏名	年齢	死亡日	住所
小澤 義秋 (82歳)	3月26日	古丹別	
橋本紀榮子 (75歳)	3月28日	古丹別	
西川トミエ (86歳)	4月9日	岩見	
小林アヤ子 (84歳)	4月10日	岩見	

氏名	住所	氏名(妻)	住所
福崎和典(旭)	日谷麻美(羽幌町)		
對馬敦司(苫前)	石川静江(苫前)		
岩田 朔弥(長男)	4月1日 苫前		
寺林 龍篤(長男)	4月13日 旭		

戸籍の小箱

岩見親和会・岩見町内会へ
岩見 西川 敏郎 様

「厚志に感謝します」

