

風車ウォーキング ～秋～

- 期 日 9月7日(日) <小雨決行>
集 合 9時00分 解散：13時00分
会 場 上平ウィンドファーム 集合・解散はふわっとです。
対 象 どなたでも参加できます。定員40名。
参加料 1人 1,000円(保険代、昼食代、参加賞)
申込み 9月4日(水)までに苫前町公民館へ電話または直接申し込んで下さい。
その他 苫前町公民館前より送迎バスを運行しますので、申込みの際にその旨伝えて下さい。



第30回町民マラソン大会

- 期 日 9月21日(日) <小雨決行> 受付：8時30分 開会式：9時00分
会 場 苫前商業高等学校グラウンド <コース> 高校～小川方面折返し
対 象 子どもから高齢者まで
種 目 マラソン(小中学生(2km・3km・5km) 親子1km、一般3km又は5km)
ウォーキングの部(4kmまで自由に設定)
参加料 一般の部のみ 1人200円
申込み 9月17日(水)までに苫前町公民館へ電話または直接申し込んで下さい。
その他 小中学生(2km・3km・5km)は、学校での申し込みとなります。

子育てメールマガジン配信事業

苫前町では昨年に引き続き、ITを活用した新しい形の家庭教育支援事業を実施します。この事業は、携帯電話やパソコンの電子メールを使って、定期的に皆様に子育てや青少年関係事業の情報をお知らせしようというものです。また、電子メールで子育てに関する疑問や悩みについて気軽に相談することができるほか、ブログやSNSを設置し、情報交換の場を設けます。現在、この事業に参加していただける方を募集しています。たくさんのおみなさまからのお申し込みをお待ちしております。

事業内容

- メール配信 就学前のお子さまがいる方用(第2・4水曜日)
- 小学生のお子さまがいる方用(第3水曜日)
- 電子メール等による子育て相談

申込方法

お持ちの携帯電話やパソコンから下記のアドレスあてに、件名を「モニター希望」と入れ、配信を希望される番号(上記 か もしくは両方)を本文に記載したのち電子メールを送信してください。(氏名などを記載する必要はありません。)

メール送信先

mail@tomamae-kosodate.net

その他

みなさまのメールアドレスは個人情報保護法に従い、適正に管理されるとともに、この事業以外の目的に使用されることはありません。



～あなたの学びたいを応援します～

ご相談・お問い合わせは 苫前町公民館

でんわ 65 - 4076

F A X 65 - 3220

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

健康
ばんざい

「頑張りました！」

今月の担当は福澤保健師です。

平成十九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

昨年の十一月から今年の三月まで、お腹周りや糖尿病・高血圧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、「平成十九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。

教室では、まず始めに自己の目標を立ててもらい、目標達成のための計画を考えて頂くことから始めました。その後、専門家による運動を実践し心地よい汗をかきながら内臓脂肪の燃焼に励んだり、ご飯量や味噌汁の塩分量を測定し普段の食生活を振り返る学習を実施してきました。その結果、終了時には参加者の四割がメタボリック症候群から脱出することができました。さらに、驚いたことにお腹周りが七・五cmもスリムになった方もいて短期間でも生活改善の効果が見られた教室でした。

同窓会の開催

「良い仲間ができました」

教室終了後より四ヶ月間が経

過した、七月十六日に近況報告を兼ねて苦前町公民館にて同窓会を開催しました。

残念なことに全員の参加とはなりませんでした。久しぶりに会えた仲間と教室での頑張りや体重減少したときの喜びを分かち合うなど、活発に意見交換されていました。また、「外出すると知人の体型が気になり減量への気持ちが高まる」「正しく減量することで血液データも良くなる」等と実体験を基に発言する参加者も見られ、お互いに切磋琢磨する姿が印象的な同窓会となりました。

身体測定の結果でも平均一・六八kgの体重減少と〇・六cmの腹囲減少を成し遂げ、中には四・二kgの体重減少と五・〇cmの腹囲減少の成果を上げた方もいて、同窓会を開催した役場保健師たちも継続することの大切さを実感する機会となり大変勉強になりました。

平成二十年四月より特定健康診査が始まり、メタボリック症候群予防の熱が高まってきました。あなたも今日から生活改善に取り組んでみませんか？役場保健師がお手伝い致します。お気軽にご相談下さい。

+ Dr.小野の処方せん

带状疱疹 (たいじょうほうしん)

初感染時に後神経節に潜伏した水痘带状疱疹ウィルスの再活性化により起こる疾病で、個体の抵抗力の低下時にみられる。20代と50代にピークがみられ、ウィルスが活性化した神経節の支配している皮膚に感染して紅斑や水疱を帯状に形成させる。

その経過は、皮疹発現の数日～1週間前より、片側性に神経痛を認め、水疱、膿疱、潰瘍、痂皮を経て約3週間前後で治癒するが、皮疹治癒後の痛み（带状疱疹後神経痛）が残る事がある。

治療としては、抗ウィルス薬の点滴静注、経口内服薬、外用薬がある。疼痛が強ければ副腎皮質ステロイドや神経節ブロックで対応する。

医療法人社団 オロロン会 苦前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64 - 9070

苦前町の交通事故情報

平成20年6月末現在

発生件数	死者数	負傷者数
5件	0人	5人

交通事故死ゼロ日数は

6月30日現在で350日

Mさん頑張り！

メタボと闘う！

その3

初回面接から食事を減らし、2週間で - 3kgの減量をしたMさん。「食事を減らした」とのことでした。今回は食生活について考えてみましょう。

3回目面接

・身体状況確認

体重82.5kg (約 - 3.5kg) 腹囲101cm (約 - 1.0cm)

血圧140/86mmHg

これまでの食生活では肉料理中心で野菜がなく、お腹が空くとチャーハンなど食べていたことにより、たんぱく質(肉・魚など)と炭水化物(ご飯・麺など)が中心でバランスが悪く、また体に必要以上のエネルギーを摂っていました。摂り過ぎたエネルギーは必要に応じていつの日か利用できるようにと体内で中性脂肪や脂肪細胞となって貯えられますが、過剰にたまと中性脂肪、コレステロール、血糖値の上昇など血液の中で様々な影響が起り、内臓脂肪の蓄積も重なることで、脳梗塞や脳卒中など大きな病気へと繋がる原因となります。

初めての食事記録のある日の夕食は「カレーライス、ザンギ、焼き魚(さんま) かき揚げ」でした。Mさんの1日の必要なエネルギーは1,680kcalですので1食560kcalになりますが、この夕食だけで1,408kcalを摂っていました。食事を作っている奥さんは「いろんな食品を食べてもらいたく、野菜もたくさんとったほうがよい」と思い考えた」とのことでした。しかし、カレーライスの肉とザンギ、魚とたんぱく質が偏りザンギとかき揚げに油を使ったことでエネルギーの摂り過ぎとなっていました。食事のバランスについて本人とお話しその後のある日の夕食を見ると「ご飯、野菜スープ、野菜シチュー、ほうれん草しめじ和え」となっており、野菜をたくさん使用し偏りのない調理法でした。

たくさんの食品をまんべんなく摂ることは大切ですが、使う食品の量と調理法も組み合わせる考え方が大事になってきます。

今回はMさんが勉強した血液検査からの体の状態について考えてみましょう。

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

国保Q&A

Q 先日、役場から「医療費のお知らせ」が届いたので見ると、医療費の欄には、我が家で病院に支払った金額の三倍もの額が記入されていました。

医療費は、こんなに多かったのですか？

A 苫前町の国保では、年六回「医療費のお知らせ」を加入者の皆さんに送付しております。

「医療費のお知らせ」は、実際に**かかった医療費の総額（一〇割）**でお知らせしています。

皆さんが、医療機関の窓口で支払っているのは、医療費の三割（二割にあたる金額）となっており、このため、「医療費のお知らせ」に表示される金額には、大きな差があるのです。**そして、この大きな差額の分は、**



皆さんに納めて頂いている**保険税と国・道・町の負担金**によってまかなわれているのです。

特に、国保では、医療を必要とする機会が多い高齢の方の加入が多く、毎年医療費は増加する傾向にあります。医療費が増加すると、保険税の増加につながり、皆さんの負担も大きくなります。

このことから、医療費にもつと関心を持っていただき、「**医療費のお知らせ**」が届いたら必ず見るように心がけて下さい。

お知らせ

国保被保険者・老人保健受給者の入院時に係る限度額適用・標準負担額減額認定証について、有効期限が平成二〇年七月三十一日をもって終了しておりますので、八月一日以降についても利用する場合は、町民課窓口にて申請手続きをお願いします。限度額適用・標準負担額減額認定証は本人や世帯の課税状況等により、入院時に医療機関へ支払う一部負担金や食事代が減額となる認定証

町民課しあわせ係国保担当（六四 一二二五内線二二六）

介護保険・福祉Q&A

【質問】

介護保険の被保険者証が送られてきましたが、何か手続きをしないといけないのですか？

【答え】

介護保険の保険証は、要介護認定の申請をされる時や介護サービスの利用時に必要になります。そのときまで大切に保管しておいてください。

【質問】

被保険者証を無くしたり、引っ越しをして住所が変わった場合はどうしたらいいですか？

【答え】

役場町民課・古丹別支所のいずれかで手続きをしていただきます。介護被保険者証をなくした場合、再交付の申請をしてください。苫前町内で転居した場合は新しい住所に書き換えをいたします。他市町村から苫前町内に転入した場合には、苫前町の保険証を発行して郵送いたします。転入前の市町村で要介護認定を受けていた場合、転入前の市町村で交付される「受給資格証明書」を提出してください。苫前町内から他市町村に転出する場合は、苫前町の保険証は返却していただきます。苫前町で要介護認定を受けていて転出先でも引き続き介護サービスの利用を希望される方は、転出先の市町村に提出していただく「受給資格証明書」を交付いたしますので、その旨を申し出てください。なお、苫前町から他市町村の介護保険施設へ入所される場合は、住所地特例の該当となり、引き続き苫前町の被保険者となりますので、転出手続きの際にご確認願います。

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)

留萌市立病院からのお知らせ

平成20年8月1日から、次に該当する方は、初診時選定医療費1,638円がかかります。

ご負担いただく場合

- ・初めて来院される方
- ・以前に受診したことはあるが、既に治療期間が終了（治癒）した後に再び来院される場合。
- ・患者様が任意に診療を中止した後に改めて受診される場合。

ご負担が無い場合

- ・他院からの紹介状（診療情報提供書）を持参した方
- ・緊急な診療を必要とされる方（救急車による搬送等）
- ・今回の診療科は初めてだが、当院の別の診療科に通院されている方。
- ・特定疾患、重度心身障害者医療、乳幼児医療など公費負担医療の受給対象の方。

初診時選定治療費とは

「初期の治療は地域の医院・診療所等（かかりつけ医）で、高度・専門医療は病院（200床以上）で行う」という、医療機関の機能分担の推進を目的として厚生労働省により制定された制度です。

この制度に基づき、一般病床（300床）の当院では、初診時選定治療費を初診患者のみなさまにご負担していただくことになりました。

お問い合わせ

留萌市立病院医事課 10164-49-1011(内線1026)

ファイヤー通信

9月9日は「救急の日」

9月7日から9月13日まで『救急医療週間』です。救急車がくるまでにできることがあります！

心肺蘇生法が変わりました！

平成18年6月に示された日本版救急蘇生ガイドラインをふまえ、心肺蘇生法が変わりました。また、変更に伴い応急手当講習のカリキュラムも一部変更されています。新しい救命処置は、全体が簡素化され、誰でも簡単にを行うことができるようになっています。

下記日程で応急手当講習会を実施予定です。これから受講される方・過去に受講された方は問いませんので、この機会に是非、応急手当講習を受講してみたいでしょうか？

応急手当講習会日程

日時 平成20年9月9日（火）18:00～21:00
 場所 消防署古丹別支署2階会議室
 受講対象 15歳以上の町民
 受講料 無料
 受付 古丹別支署（65-4119） 苫前支署（64-2321）

出動件数内訳（平成20年6月30日現在）

平成20年出動件数、52件（前年対比8件減）
 搬送人員51人（前年対比9人減）です。

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

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②

■6月5日(木)、ひまわりの種を遠別町、初山別村、羽幌町に蒔きました。

8月には、たくさんのひまわりの花が咲く予定です。美しく沿道を飾るひまわりの花をお楽しみください。



8月の留萌管内イベント情報

- ◆幌延町
 - ・日本海オロロンラインビーチバレーボール大会…3日(日)
 - ・第38回ほろのべ名林公園まつり…9日(土)、10日(日)
- ◆天塩町
 - ・てしお川まつり…14日(木)、15日(金)
- ◆遠別町
 - ・2008商工夏まつり…2日(土)
- ◆初山別村
 - ・しょさんべつ星まつり岬まつり…2日(土)、3日(日)
- ◆羽幌町
 - ・オロロンの里はぼろ味まつり…24日(日)



- ・ツール・ド・天売&焼尻アイランド【焼尻泊】…30日(土)、31日(日)
- ・日本一の味覚天売ウニまつり…2日(土)、3日(日)
- ◆小平町
 - ・第32回小平町産業まつり…31日(日)
- ◆留萌市
 - ・うまいよ！るもい市…3日(日)

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
 ・ルート内情報満載！るもいfan.net
<http://rumoifan.net>
 ・シーニックバイウェイ北海道の情報
<http://www.scenicbyway.jp/>

平成20年度自衛官募集

募集種目	資格	受付締切	試験日	試験会場	入隊(校)	
2等陸・海・空士	3・4月採用	男子	18歳以上27歳未満	8月27日	8月31日・9月1日	旭川 留萌
	女子		18歳以上27歳未満	9月10日	9月24日 9月28日	
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	9月10日	1次：9月20日、2次：10月9日～16日	留萌	平成21年 3月下旬 ～ 4月上旬	
航空学生	高卒(見込含)21歳未満	9月10日	1次：9月23日、2次：10月18日～23日、3次：11月15日～12月12日	旭川		
看護学生	高卒(見込含)24歳未満	9月30日	1次：10月25日、2次：11月22日・23日	旭川	平成21年 4月上旬	
防衛大学校	高卒(見込含)21歳未満		1次：11月15日・16日、2次：12月16日～20日			

試験科目は、募集種目により異なります。細部はお問い合わせください。
 留萌地域事務所の各担当地域の広報官がご説明にあがる場合があります。その節は宜しく申し上げます。
 問い合わせ先：自衛隊留萌地域事務所 電話0164-42-4650

マイプランをしつかりと 国民年金



付加保険料を 納付しませんか

平成二十年度の老齢基礎年金の年金額は、四十年間保険料を納めた場合の満額で七十九万二、一〇〇円ですが、老後により多くの年金を受けたいと考えている方のために、付加年金制度があります。

これは、毎月の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納付すると、付加年金が老齢基礎年金に上乗せして支給される仕組みです。

厚生年金などの被用者年金制度に加入している方は報酬によって保険料や給付額が増減しますが、自営業者やフリーで仕事をしている方など第一号被保険者の場合は、保険料と給付（老齢基礎年金）額が定額になっています。

将来の生活設計に合わせて上乗せの年金を考えている第一号被保険者の方のためには、付加保険のほかにも、公的な年金制度である国民年金基金、個人型確定拠出年金、農業者が加入できる農業者年金の制度があります。

これらの上乗せ制度の保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

付加保険料の額は一月四〇〇円です。付加保険料を納付できるのは、国民年金の第一号被保険者または任意加入被保険者の方です。

保険料の免除または納付猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできません。一方、農業者年金の加入者の方は、必ず付加保険料を納付することになっています。

付加年金額の計算は、二〇〇円×付加保険料納付月数（六十五歳から老齢基礎年金を受給する場合）です。

つまり、保険料月額四〇〇円に対して、年金額は二〇〇円です。つまり、一年間付加保険料を納付した場合、六十五歳から年金を受けるとして、二年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができる計算になります。

なお、付加年金は、老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。老齢基礎年金を六十五歳より前に繰上げ受給

または六十五歳より後に繰上げ受給する場合には、付加年金額も老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて減額・増額されます。

付加保険料の納付手続きについて、くわしくは留萌社会保険事務所（電話 〇一六四四三 七二二二）にお問い合わせください。また、国民年金基金の加入については、各都道府県に一か所設立されている地域型国民年金基金が、二十五の業種別に設立されている職能型国民年金基金にお問い合わせください。
国民年金基金ホームページ
<http://www.npfa.or.jp/>

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の皆様へ

平和祈念事業特別基金では、いまだ請求されていない恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の「ご本人」に、『特別慰労品』を贈呈しています（ご遺族の方は対象となりません）。「引揚者」は、終戦の日まで引き続き一年以上外地で生活して戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求書等は、町民課の窓口にあります。請求期限は平成21年3月31日までです。未請求の方は、早急に申請してください。

資格要件等の質問は、次の独立行政法人平和祈念事業特別基金まで（請求に関する「お問合せ」や「ご相談」は無料です。）

無料電話：0120-234-933
（月～金、9:15～17:15、土日祝日休）

お盆の交通事故防止

8月はお盆の帰省など、家族でのドライブの機会が増え、その開放感からスピードを出し過ぎたり、墓参りや帰省等の長距離運転の疲労が原因となる重大事故が多発しています。

- 車両を運転される方は、次のことに注意して下さい。
- ・無理のないドライブプランを立てましょう。
 - ・気持ちに余裕を持ち、ルールやマナーを守りましょう。
 - ・運転中に疲れや眠気を感じたら、無理をしないで駐車帯などで停止し、休憩しましょう。

戸籍の小箱

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
伊藤 市藏 (83歳)	6月23日	苫前	
春國 タケホ (94歳)	7月7日	力昼	
安部 義幸 (82歳)	7月23日	古丹別	

未長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
花井 祐也 (九重杉下 麻里奈(羽幌町))			
田島 一史 (苫前 鍵山 美佳(苫前))			

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父・母	出生日	住所
伊藤 夢姫 (仮姓)	和弥/麻妃	7月14日	古丹別

「ご厚志に感謝します

力昼町内会へ
力昼 春 国 不二丸 様
町社会福祉協議会へ
力昼 春 国 不二丸 様

苫前厚生クリニック からのお知らせ

お盆休み
8月14日(木)と15日(金)
休診とさせていただきます。

お問い合わせ

J A北海道厚生連
苫前厚生クリニック
☎65-3535 ☎65-4662

第9回 YOSAKOIソーラン祭 北・北海道支部大会inとままえと第5回北海道風車まつりが、7月26日(土)・27日(日)の2日間にわたり開催された。とままえ夕陽ヶ丘未来港公園をメイン会場に、古丹別大通会場でも迫力ある演舞が披露された。苦前に集結した踊り子の皆さんご苦労様でした。



苦前鱗華会



天塩川奏乱隊



焼尻乱出舞



サロベツ蝦夷乱舞



最北烈風隊



夜咲恋ソランサムライ士別



北鼓童なよろ



風 雅



華 澄



ひがしかがら東神酔華の舞



夢想漣えさし



江別まっことえん&北海道情報大学



北海道大学 緑



乱 舞 童



あかびら華炎



旭川 北の大地



嗚呼ワットサム



燕



JCB 夢翔舞



JAL 極楽とんぼ



新琴以天神舞龍神



VOGUE038



舞灯雄武

