

健康  
ばんざい

# 『いつまでもはつらつ』

今月の担当は加藤主幹です

年を重ねていくと人の身体や心の状態は変化していきます。その変化を受け入れながら、いつまでも自分らしく生活できるように生活習慣を見つめ直し、必要であれば改善を心がけることが必要です。

## ☆はつらつ生活のためのポイント☆

- ・外出の機会がある活動的な暮らし
- ・運動などで体力・筋力の保持増進
- ・治療中の病気を悪化させない
- ・新しい病気にならないよう健康管理
- ・生活機能評価を受けて介護が必要になる要因の早期発見

町では右記のポイントを具体的にこのように実施したりよいのかを一緒に考えたり、方法を伝えるために介護予防事業を行います。

ほとんどがこれから実施していくこととなりますが、22年度予定している事業を次に紹介します。

開催が近くなりましたら回覧

等でご案内しますので、是非たくさんの方の参加をお待ちしています。

### ○巡回はつらつ教室

- ・時期 冬期間各地区の会館を巡回し開催
- ・対象 各地区の65歳以上の方
- ・内容 体操実技・講話など
- 寿いきいき教室
- ・時期 10月～3月
- ・対象 (月2回程度) 一般高齢者、特定高齢者(生活機能評価の健診を受けた結果、一定の条件に該当し対象と決定された方)

- ・内容 運動実技・お口の健康
- ・その他

### ○講演会

- ・時期 12月
- ・対象 一般住民
- ・内容 介護予防に関すること
- その他 介護者家族の集い

また、何か不明な点、相談がありましたら、窓口の町地域包括支援センター(役場内)までご連絡下さい。(☎64-2215)

## + Dr.小野の処方せん

### 認知症

認知症とは、「脳の器質的疾患により、記憶・見当識・判断力などの認知機能が低下し、社会生活に支障をきたすようになった状態が継続しているもの」と定義される。

認知症は、その原因によって病型分類され、アルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症あるいは、オーバーラップした病態などがある。発症の前段階で、記憶障害や軽微な認知障害が現れるが、まだ生活機能が保たれていて認知症の定義を満たさない時期を、軽度認知障害(MCI)という。

アルツハイマー病では、発症の20年以上前に、大脳皮質連合野に老人斑としてβタンパクが異常蓄積し始める。それから10年ぐらいで大脳全体に老人斑が広がるが、この間は無症状の時期である。

次いで、タンパク質が神経細胞内に蓄積して10年ぐらいで大脳皮質全体に広がると発症に至る。

MCIから発症までの時期を早期発見としている。

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

### 朝ごはん応援企画

## 「元気モリモリ・朝ごはん」

雨が続き、ジメジメ感とムシムシ感がイヤな時期ですね?本州では連日真夏日となっているようですが、北海道もこの時期が過ぎれば、カッと暑くなるのでしょうか?

さて、今回は暑い日に食べるとおいしい冷たいゼリーです。お子様のおやつや夏バテ気味のお父さんなどへいかがでしょうか?

### ★ミニトマトゼリー (カップ4~6個分)

材 料 : トマトジュース 350ml、水 150ml  
ハチミツ 大さじ4、粉ゼラチン 1袋(5g)

作り方 : ①粉ゼラチンに大さじ2の水を加えふやかす。  
②鍋に水とハチミツ、①を加え、煮溶かす。  
③弱火で溶けたら火を止める。

④トマトジュースを加え、あら熱をとって、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

コ ツ : ボールに水を張って、鍋ごと浸けるとすばやく冷めます。  
市販のジュースなどを使用する場合は、水を加える必要はありません。  
ゼラチンを寒天にし、食感を楽しむこともできます。



オレンジジュースでも作りましたが、水を加えたため固まりが悪く失敗しました。

子どもが試食しましたがおいしいと好評でした。

国民健康保険ガイド

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、こんなに多かったりするのですか？

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います。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、毎年医療費が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は、有効期限が平成二十二年七月三十一日をもって終了しております。八月一日以降も利用する場合は、町民課窓口にて申請手続きをお願いいたします。

※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 内線二二八）

介護保険・福祉 Q&A

要介護認定について

介護保険サービスを利用するには、「要介護認定の申請」をすることが必要となります。

1) 認定調査

要介護認定の申請後には、心身の状態などを把握するため、認定調査員（介護支援専門員等）の聞き取り調査を受けていただきます。

2) 主治医意見書

町では訪問調査と併行して主治医（かかりつけ医）に、サービスの利用を希望するご本人の心身の状態について意見書の作成をお願いしています。

3) 審査・判定

「コンピューターによる判定」や「主治医の意見書」、「訪問調査による特記事項」などをもとに、どのくらいの介護が必要かを保健・医療・福祉の専門家により構成される「介護認定審査会」でどのくらいの介護が必要かを総合的に審査・判断します。

4) 結果通知

審査判定の結果は郵送等にて通知されます。なお、要介護認定の認定内容によって利用できるサービスが異なりますので、確認をお願いします。

※要介護認定の有効期限と効力

はじめての認定については6ヶ月後に更新が必要ですが、その後の更新は状態の変化に応じて3ヶ月から24ヶ月の間で有効期限が異なるほか、認定の有効期間内であっても著しく身体の状況が変化した際は変更申請が必要ですので、詳細については下記まで問い合わせ願います。

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

# マイプランをしっかりと

## 国民年金



### ◎老齢基礎年金を

増やしたい方は

「付加年金」を。

国民年金の第一号被保険者（学生や自営業の方）が、二十歳から六十歳になるまでの四十年間、月額一万五、一〇〇円の保険料を納めると、六十五歳から七十九歳、二〇〇円（月額六万六、〇〇八円）の老齢基礎年金が支給されます。

この年金額をもう少し引き上げたいとお考えの方には、「付加年金」という制度が設けられています。

### 付加保険料と付加年金の額

付加年金を受けるためには、通常の保険料とあわせて月額四〇〇円の付加保険料を納めることになっています。

付加年金の額は、二二〇〇円×付加保険料を納めた月数」の式で計算されます。例えば、付加保険料を五年間（六十ヶ月）納めたときの総付加保険料額の二万四、〇〇〇円（四〇〇〇円×六十ヶ月）に対し、六十五歳から老齢基礎年金とあわせて支給される付加年金の額は年額一万二、〇〇〇円（二二〇〇円×六十ヶ月）

となります。つまり、二年間で元金が返ってくる計算になります。これは、付加保険料を十年間納めた方や四十年間納めた方についても同じことが言えます。

なお、付加年金には物価の上下に対応した「物価スライド制度」などはありません。

また、老齢基礎年金とあわせて支給されるため、繰上げ支給または繰下げ支給をしたときには、本体の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることとなります。

### 付加保険料を納めることでできる方

付加保険料を納めることのできる方は、自営業者などの国民年金の第一号被保険者の方に限られ、六十歳以上六十五歳未満の方など、国民年金の任意加入者の方も付加保険料を納めることができます。また、保険料を免除されている方や国民年金基金の加入員になった方は付加保険料を納めることができません。

なお、付加保険料は、納付期限を過ぎると納めることができません。また、口座振替や保険料が割引される前納制度も設けられています。

### 付加保険料の手続きと相談先は

付加保険料の手続きと相談先は、苫前町役場（町民課住民係）または留萌年金事務所となっています。

なお、付加保険料を納付している方は、いつでも任意のときに申し出て、その納付をやめることができますが、その場合でも掛け捨てにはなりません。

### 障がい者110番

弁護士による無料法律相談 地方相談会

日時 9月28日（火）10：30～14：30  
場所 とままえ温泉ふわっと  
担当 水沼 功 弁護士（札幌弁護士会所属）  
対象 在宅の障がい者（身体・知的・精神）及びその家族  
申込み 事前の申し込み（先着順）が必要になりますので、社団法人北海道身体障害者福祉協会の障がい者110番へ直接申し込み願います。（☎011-252-1233）

社団法人北海道身体障害者福祉協会

## ファイヤー通信

## 9月9日は救急の日

救急医療及び救急業務に対する住民の正しい理解と認識を深めることを目的として、9月5日から9月11日まで『救急医療週間』が実施されます。古丹別支署では、下記の日程で救急講習会を開催致します。救命のはじめの一步は『あなた』です。是非この機会に受講してみてください。



### ◇応急手当普通救命講習Ⅰ（AEDを使用した心肺蘇生法）◇

日時 平成22年9月9日（木）18：00～21：00  
場所 北留萌消防組合古丹別支署 2階会議室  
受講対象 15才以上の町民  
申込み 9月7日までに苫前支署もしくは古丹別支署へ申し込み下さい。  
申込み先 古丹別支署（☎65-4119）・苫前支署（☎64-2321）

受講料は  
かかりません！

本年1月～6月までの救急出動件数 60件（前年同期 42件）  
本年1月～6月までの救急搬送人員 62人（前年同期 41人）

救急車の適正利用にご協力を

## 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

## 苫前町130年記念 第33回町民マラソン大会



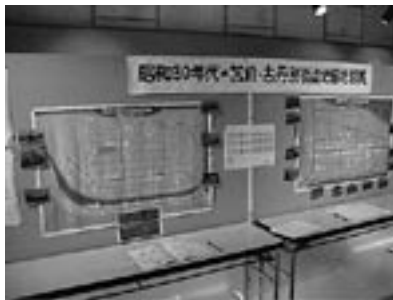
- 期 日 9月12日(日) <小雨決行>  
 受付: 8時30分 開会式: 9時00分
- 会 場 苫前町スポーツセンター(予定)
- 対 象 子どもから高齢者まで
- 種 目 マラソン(小中学生(1km・2km・3km・5km)、親子1km、一般3km又は5km)  
 ウォーキング(3kmまで)  
 リレー(1周1.3km 3人1組)
- 参加料 一般: 1人200円、リレー: 1チーム500円
- 申込み 9月1日(水)までに苫前町公民館へ電話または直接申し込んで下さい。
- その他 小中学生は、学校での申し込みとなります。



## 資料館特別展「昭和三十年代の苫前・古丹別の街並み地図特別展」

この地図は、苫前町郷土史研究会会員及び町民の方々のご協力のもと、昨年9月から作成作業を進め完成したものです。苫前町における昭和30年代当時の資料については、古い建造物の撤収や入れ替わりにより資料が散逸しており、確認できる文献などがほとんどないことから、会員の記憶をたどりながら作業を進めてまいりました。

記憶にたよる部分も多く、若干相違している部分があるとは思いますが、町民の皆様に当時を懐かしんでいただければ幸いです。(苫前町郷土史研究会)



- 期 日 7月15日(木)～8月17日(火)  
 ※休館日: 毎週月曜日 夏休み期間中は無休
- 会 場 苫前町郷土資料館
- 時 間 午前10時～午後5時
- 観覧料 ◇小中学生: 町内50円、町外100円  
 ◇高校一般: 町内100円、町外300円

## 成人講座

**ふるさと散歩道** 定員: 30名(申込み: 8月20日まで)

～子どもから大人まで、とままえを散歩しながら郷土をのぞいて見ませんか～

- 日 時: 9月4日(土) 9:30～13:00  
 参加料: 大人: 800円 子ども: 500円 (昼食付き)  
 場 所: とままえ温泉ふわっとロビー集合  
 協 力: 郷土史研究会



**『森のめぐみ』と『鑑賞炭』づくり** 定員: 20名(申込み: 8月20日まで)

～森をたずねて! 木にふれて! 鑑賞炭をつくってみませんか～

- 日 時: 9月11日(土) 10月2日(土) 10:00～12:00  
 ★2回シリーズ  
 場 所: 公民館集合～緑ヶ丘公園～水辺の楽校  
 講 師: 北海道留萌振興局森林室職員



～あなたの学びを応援します～

**苫前町公民館**

電話 65-4076 FAX 65-3220  
 e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

## 気象台一口メモ：台風について

8月から9月は一年で最も台風の発生・接近・上陸が多くなる時期です。次のことに注意し、台風による災害から身を守りましょう。

- ・テレビやラジオなどで最新の気象情報を入手する。
- ・事前に強い風で飛ばされそうなものをかたづけたり補修をしておく。
- ・また、避難場所や危険な場所を確認する。
- ・台風が近づいてきたらなるべく屋外に出ない。また危険な場所に近づかない。
- ・避難指示や避難勧告に注意し、早めの自主避難も検討する。
- ・雨が弱まって、すぐには河川や傾斜地には近づかない。

※旭川地方気象台ホームページアドレス <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

問い合わせ先 旭川地方気象台総務課（電話：0166-32-7101）



## 『道路交通センサス』ご協力のお願い

道路交通センサスは、日本全国の道路と道路交通の実態を把握し、道路の計画、建設、管理などについての基礎資料を得ることを目的として、昭和3年から全国一斉に実施されてきた調査です。

道路交通センサスの調査結果は、現在の交通状況の把握や道路の計画などに用いられるだけでなく、事業評価・政策評価などにも活用されることから、調査にご理解、ご協力をお願いします。

### ①自動車起終点調査（OD調査）

国が無作為に抽出した車の所有者を対象に平日及び休日の車の運行状況に関する項目(車種、出発地、目的地、走行距離、運行目的等)について、郵送する調査票に直接記入し、ご回答(返送)していただく調査です。

### ②一般交通量調査

国道、道道それぞれに『観測地点』を選定し、道路の状況、交通量、旅行速度の調査を実施します。

### ③調査時期

一般交通量調査は9月中旬、自動車起終点調査（OD調査）は9月中旬から10月下旬に行う予定です。

■調査機関 調査実施主体：国土交通省 調査協力：北海道

国土交通省

## 防災意識の高揚 ～災害に備えて安心 我が家の防災～

災害はいつ、どこで、どのように起こるかわかりません。

突然やってくる災害から身を守るためには、普段から災害に対する備えをしっかりと持つことが大切です。そのため、

- 家族が離ればなれになったときの集まる場所や連絡方法
- 市町村が指定している避難場所
- 災害時に持ち出す家族の大切なもの

などを家族全員で確認しておきましょう。

災害が発生し、市町村長から避難の指示などがあった場合は、まず落ち着いて行動し、市町村職員や警察官の指示に従って避難しましょう。また、避難のために車は使わないようにしましょう。

車を運転中に大地震に遭ったときは、次のことを守ってください。

- あわてずに車を道路の左側に止めてください。
- ラジオ、テレビなどで地震情報、被害情報、道路情報などを確認し、行動してください。
- 車はできるだけ道路以外の場所に移動、駐車し、やむを得ず道路に駐車したまま避難の際は、道路の左側に寄せ、エンジンを止めて窓を閉め、エンジンキーをつけたままドアロックはしないで下さい。
- 通行止めなどの交通規制の際は、現場の警察官や道路管理者の指示に従って行動してください。

羽幌警察署



### 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

---

▼ルート内イベント情報

**【小平町】8月29日(日)**  
第34回小平町  
産業まつり

#### 今月のトピックス

**ひらめ底建網オーナー in 遠別2010結果発表**

全国から625通のご応募があった「ひらめ底建網オーナーin遠別2010」。

6月19日土曜日に行われた結果は以下のとおりです。

第1位	太田船長	175.2kg	(1人あたり4.4kg)
第2位	中野船長	171.4kg	(1人あたり4.3kg)
第3位	豊船長	166.6kg	(1人あたり4.2kg)
第4位	白幡船長	159.7kg	(1人あたり4.0kg)

今年はこの漁師も4kgを超える大漁となりました。来年の間は、決まり次第お知らせいたしますので、お楽しみに。

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局（増毛土建株式会社内）

TEL 53-1140 FAX 53-1141 E-MAIL [y.sango@mashikedoken.co.jp](mailto:y.sango@mashikedoken.co.jp)

留萌管内の情報が満載！[rumoifan.net](http://rumoifan.net) HP <http://rumoifan.net/moeten>



～地デジの準備は、お済みですか？～

アナログテレビのままでは、「地上デジタル放送」を見ることができません。

どうすれば地デジが見られるの？

地デジを見るためには、デジタルテレビに買い換えるまたは、地デジチューナーを買い足すなどの準備が必要になります。

地デジについてのご相談、お問い合わせは



または

地デジコールセンター

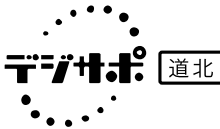
0166-30-0101

0570-07-0101

(平日 9:00～21:00、土・日・祝日 9:00～18:00)

2001年の電波法改正により、アナログテレビ放送による周波数の使用を10年以内に停止することとされました。これを踏まえて作成された放送用周波数使用計画（チャンネルプラン）において、その使用期限を2011年7月24日と規定されました。

デジタルテレビ受信のお手伝い



総務省 北海道北テレビ受信者支援センター（デジサポ道北）

アナログテレビ放送終了まで、あとわずか！！ 2011年7月終了

平成22年度自衛官募集

募集種目	資格	受付締切	試験日	試験会場	入隊予定日	
自衛官候補生 採用	男子	18歳以上27歳未満	通年	受付日にお知らせします	旭川	平成23年 3月下旬～4月上旬
	女子	18歳以上27歳未満	9月10日	9月26日～29日の1日	留萌	
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	9月10日	1次：9月18日、2次：10月7日～14日	留萌		
航空学生	高卒（見込含）21歳未満		1次：9月23日、2次：10月16日～21日 3次：11月13日～12月16日	旭川		
看護学生	高卒（見込含）24歳未満	10月1日	1次：10月23日、2次：11月20・21日		平成23年4月上旬	
防衛大学校	高卒（見込含）21歳未満	10月1日	1次：11月6・7日、2次：12月14日～18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。その節はよろしくお願ひします。
- お問い合わせ先
  - ・各市町村自衛官募集担当者
  - ・自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 ☎0164-42-4650

8月 町税の納期

今月は、  
**町道民税**  
**国民健康保険税**  
の納付月です。

納期内納入にご協力願ひます。

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

22年度の実績 17,860,234円  
(H22.3～H22.7)

平成22年7月分の実績  
・供給電力量 157,020kWh  
1,970,208円

(昨年実績 926,130円)

苫前町の交通事故情報

平成22年7月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数  
1件 0人 1人

平成22年7月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数  
5件 0人 9人

7月31日現在で**364**日

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父・母	出生日	住所
丹羽 菜月	和也/美奈	6月21日	長島
仁木 颯南	孝/綾香	6月28日	古丹別
佐藤 風音	隆裕/明子	7月5日	苫前
佐藤 夏妃	隆裕/明子	7月5日	苫前

戸籍の小箱

- 町社会福祉協議会へ
- 苫前名畑隆雄様
- 古丹別横岡愛子様

ご厚志に感謝します

JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科外来日は、  
・8月…12日(木)、26日(木)  
9月…9日(木)  
祝日があるため、9月は9日のみとなっています。  
・皮膚科の外来受診受付時間  
午後1時～午後4時15分  
電話予約も受付しておりますので、お気軽にお尋ね下さい。  
JA苫前厚生クリニック (☎65-3535)



第7回北海道風車まつりが、7月25日(日)にとままえ夕陽ヶ丘未来港公園を会場に様々な体験コーナーやイベントが実施されました。その様子について紹介します。



編集 雑記 帳

頑張っている団体の紹介をしたいと思います。  
 商工会青年部は部員が8名と小さい団体ながら、町の行事への協力、そして団体独自の事業を実施するなど積極的に活動しています。

これまでも風車の下でホーストレッキングを行う「馬と遊ぼうホーストレッキング」、子ども達に職業体験してもらう「未来のボクたち、ワタシたち」、留萌管内の自然を体感してもらう「自転車ツーリング」、国道からの脇道となるヒグマ事件現場への誘導を含めた「寄り道しようよ籠道」など様々な活動を行っており、少ない人数でもそのバイタリティーと行動力には敬意を表しています。

その青年部が8月28日(土)〜29日(日)にも小学生を対象とした町内を自転車で巡る「自転車ツーリング」を1泊2日で予定しています。内容は寝袋で町内に宿泊、脇道などをメインに普段はあまり通ることのない道を走行する予定とのこと。

対象は親子となっているので、なかなか家族サービスできないご家庭などがあれば、この機会に参加してみたいかがでしょうか？

また、子どもは参加できないけど、スタッフとして協力したいという方もいかがでしょうか？

(C) koho@town.tomamae.lg.jp