

健康  
ばんざい

# 『風邪・インフルエンザ予防!』

今月の担当は上藤保健師です

普段、風邪やインフルエンザ予防として手洗い・うがいを心がけていらっしゃる方が多いと思いますが、今回はそれらの見逃しがちなポイントを紹介いたします。

## 手洗い

帰宅後、人混みから戻った時、調理前や食事前などは手を洗きましょう。特に、指先や指の間、親指は洗い残しの多い部分ですので気をつけて洗うようにしましょう。

(下図参照)

洗い終わった後は、清潔なタオル又は使い捨てのペーパーで水分をきちんと拭き取ることも大切です。

## うがい

手洗いとあわせて、うがいもこまめに行いましょう。



- ①最初に水を口に含みクチクチと頬を動かして、口の中をゆすぎます。
- ②次に水を口に含み上を向いてガラガラうがいをします。

## 風邪・インフルエンザにかかってしまったら:

- ①早めに病院を受診して、適切な治療・処方を受けましょう。自己判断での対応が危険な場合もあります。
- ②家族の看護の時は、できれば個室で療養させ、他の家族へ菌がうつらないようにタオルなどの共用は避けましょう。被療養者が使った物は消毒・除菌しましょう。

## 健康相談のお知らせ

・ 苫前地区：福祉センター  
12月21日(火)  
10時～11時  
・ 古丹別地区：公民館  
12月24日(金)  
10時～11時30分  
問い合わせ先  
町民課けんこう係  
(☎64-2215)

## ＋Dr.小野の処方せん

### 貧血

貧血とは、WHO基準では成人男性でヘモグロビン(Hb)13g/dl以下、成人女性では(Hb)12g/dl以下とされている。自覚症状の代表的なものとしては、めまい、頭痛、易疲労感、全身倦怠感、失神などの症状があげられ、これらは赤血球による酸素運搬機能の低下、すなわち組織への酸素供給の低下による症状である。貧血による組織の低酸素を代償しようとするために脈拍数増加、心拍出量増加および呼吸数増加が起こるが、これにより動悸、息切れなどが自覚症状として生じる。

注意しなくてはならないことは、急激に振興する貧血は自覚症状が出現しやすいが、徐々に進行する場合には自覚症状が出にくい。

貧血の7割程度は鉄欠乏性貧血である。その他には出血性、溶血性、胃全摘後、食事性、白血病、骨髄性、腎性、肝性、内分泌性など多くの原因がある。



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」

今回はきのこを使ったメニューを紹介します。きのこは、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んだ低エネルギー食品で、便通の改善やコレステロール・血圧の降下の作用があるとされています。また、満腹感が得られるので、肥満解消に強い味方です。

## ★きのここと豚肉の塩だれ (4人分)

- 材 料：しいたけ2枚(40g)、エリンギ1本(100g)  
小松菜1袋(150g)、豚肉切り落とし150g  
にんにく1かけ、油小さじ1、パセリ1本
- 【A】：長ねぎ1/2本、塩小さじ1/2、ごま酒小さじ2  
酒大さじ1、顆粒コンソメ小さじ1
- 【B】：片栗粉小さじ1+水小さじ1、こしょう少々  
レモン汁小さじ1

## 作り方

- ①にんにく、長ねぎをみじん切り、しいたけは薄切り、エリンギは縦半分にはスライスする。小松菜は根本を除き5cm程度に切る。
- ②フライパンに油とにんにくを加え、豚肉の片面をしっかり焼く。
- ③きのこ、小松菜を加えてさらに炒める。
- ④Aを加えて蒸し焼きにする。
- ⑤小松菜がしんなりしたら、Bを絡める。
- ⑥最後にみじん切りにしたパセリをかけて、盛りつける。



もやしとニラで代用してもおいしいです。  
顆粒コンソメがないときは、粉末鶏ガラスープでもOK

## 苫前町子どもかるた大会

冬期間の室内スポーツといわれる百人一首。上位4チームは中部3町村子ども会かるた大会への出場資格を得ることができます。

(1月16日に初山別村で開催予定)

3人一組で熱く燃え上がってみませんか？

日時 1月9日(日) 9:00~

場所 苫前町公民館

部門 小学生の部・中学生の部

参加費 無料



## 町民参加型スポーツイベント「ちょこっと!ちょこっと!!」

みんなで楽しみ、心地よい汗を流しにスポーツセンターへ遊びにきませんか!?

苫前町スポーツセンターでは、昨年から全世代を対象とした町民参加型スポーツイベントを毎月開催しています。日頃の運動不足解消や、これからスポーツを楽しみたい方は、ぜひスポーツセンターまで。

日時 12月20日(月) 18:30~20:30

場所 苫前町スポーツセンター

対象 誰でも楽しむことができます。

参加費 無料 ※申込みは必要ありません

内容 キックベース



## 町内のスキー場がオープンします!

### 苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場

◇開設期間 平成23年1月6日(木)~平成23年2月28日(月)

◇定休日 毎週火・木曜日(冬休み期間は火曜日のみ定休日)

◇リフト運行

	1月6日~1月17日の期間	1月19日~2月28日の期間
平日	13:00~20:45	18:30~20:45
土曜祝日	13:00~20:45	
日曜	13:00~15:45	

※ 積雪の状況により、オープン日を変更することがあります。

※ 16:45~18:30はメンテナンスのためリフト、ロッジともに休業させていただきます。

※ ロッジはリフト運行終了後15分間利用できます。

◇リフト料金

利用券区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	500円
高校生	200円	1,000円
一般	310円	2,030円

☆スキー置き場に個人のスキーを置くことはできますが、破損、紛失等については一切責任を負いません。(スキー靴はお持ち帰り下さい。)

☆開設期間、リフト運行時間等は積雪や天候の状況により変更する場合があります。



~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

国民健康保険ガイド

国民健康保険の加入手続きについて

次のようなときには、世帯主または本人が14日以内に届出する必要があります。

◆国保に入るとき

- 他の市区町村から転入したとき  
(職場の健康保険等に加入していない場合)
- 職場の健康保険などをやめたとき
- 子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

※加入の届出が遅れると

被保険者になった時点(届出の日ではありません)までさかのぼって保険税を納めなければなりません。また、保険証がないため、その期間の医療費は全額自己負担になります。

◆国保をやめるとき

- 他の市区町村へ転出したとき
- 職場の健康保険などへ加入したとき
- 死亡したとき
- 生活保護を受け始めたとき

※喪失の届出が遅れると

資格がなくなったあとに被保険者として診療を受けた場合、国保で負担した分の医療費の返還が必要です。また、保険税が二重払いになってしまうこともあります。

◆次のようなときも届出が必要です

- ◎住所、世帯主、氏名などが変わったとき
- ◎保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったりしたとき
- ◎修学のため、別に住所を定めるとき

手続きが必要か必要でないかが不明な場合は、遠慮なくこちら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 226) まで

介護保険・福祉 Q&A

住宅改修について

「家の中のわずかな段差や手すりのない廊下」これらは高齢者にとって、移動の妨げや転倒の原因になることがあります。そこで、より安心して暮らせる“住宅改修”をお勧めします。段差を解消したり、手すりを取り付けたりする住宅改修は、高齢者の自立した日常生活を助けることとなります。さらに転倒を未然に防いだり、移動が少しでも楽になることで、介護する人の負担を軽くすることにもつながります。介護保険制度では、このような住宅改修に対する給付の適用がありますので、ご利用下さい。

Q: どんな人がどのようなときに利用できますか?

A: 安全な生活を確保するための小規模な住宅改修を行う場合、利用できます。

〈対象となる住宅改修〉

- ① 身体を支える手すりの設置
- ② 段差をなくすスロープ等の設置
- ③ 滑りを防ぐ床や通路面の材質変更
- ④ 引戸への扉の取り替え
- ⑤ 洋式への便器の取り替え
- ⑥ ①～⑤に付帯して必要となるその他の住宅改修

Q: 支給額はどのくらいですか?

A: 改修費用の9割(限度額20万円)が支給され、利用者負担は1割となりますが、限度額を超えた費用や保険対象外の工事費は全額自己負担となります。

なお、改修にかかった費用は一旦、全額負担していただき、後日、その対象費用の9割が支給(返還)されます。

Q: 支給を受けるにはどんな手続きが必要ですか?

A: 事前に申請書類を町に提出していただきます。

- ① 住宅改修費支給申請書
- ② 添付書類
  - ・ 工事に係る見積書
  - ・ 住宅改修が必要な理由書(介護支援専門員等が作成したもの)
  - ・ 改修前の日付入り写真
  - ・ 住宅所有者の承諾書(住宅所有者が異なる場合)

※改修終了後に支給申請を提出していただきます。

- ① 改修にかかった領収書
- ② 改修後の日付入り写真

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



### ◎20歳になったら

#### 忘れずに国民年金の加入手続きを!

国民年金は、老後の所得保障だけではなく、病気や怪我で重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度で、国が責任をもって運営し、支給される年金の半分の額が国の税金で負担されています。

#### 義務と権利

日本国内にお住まいの二十歳から六十歳になるまでのすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、年金を受け取る権利があります。

#### 加入の手続き

学生や自営業者などの方は、二十歳になると国民年金の第一号被保険者の対象となりますので、お住まいの市区町村役場で直接、加入手続きをしてください。

サラリーマンや公務員の第二号被保険者の方やその第二号被保険者に扶養される配偶者の第三号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

#### 保険料の猶予・免除

国民年金の第一号被保険者の平成二十二年度の保険料額は、月額一万五、一〇〇円です。

学生であるなど、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となつていくと、老後の年金を受けられないおそれがあります。また、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きますのでご注意ください。

「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方のご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

また、学生以外の一般の自営業者の方などは、経済的な理由等により保険料の納付が困難なときに、「ご本人の申請によって「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度（三十歳未満対象）」を利用することもできます。

申請手続きなど詳しくは、お住まいの市区町村役場、または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

### 季節労働者向け通年雇用促進支援事業のお知らせ

季節労働者の通年雇用を促進し、雇用の安定と生活確保を図ることを目的に、今年度も次の事業を実施します。

- ・季節労働者向け通年雇用促進セミナー（定員：二十名、受講料：無料）

平成23年1月28日（金）はぼろ温泉サンセットプラザ 会議室ほか

- ・人材育成技能講習事業（定員：各種目十名、受講料：無料）

平成23年2月2日（水）2月22日（火）  
羽幌町立中央公民館3階 視聴覚室ほか

- ・特別教育資格取得事業（定員：各種目十名、受講料：無料）

自由研削といし  
平成23年2月23日（水）  
アーク溶接  
平成23年2月24日（木）26日（土）  
羽幌町立中央公民館3階 視聴覚室ほか

※受講の希望や詳細を確認したい場合は左記へ電話で確認をお願いします。

オロロン留萌中部・北部  
通年雇用促進協議会

☎0164-6215060  
(担当：名達)

## 「文芸」 苫前町文芸を語る会

(短歌)

縫ふ如く木々の間を吹き抜ける木枯らしのほか音もなき  
立ら枯れの胡桃の落ら葉冬の陽を溜め込みにつつ土にこまれる  
薬品の臭い漂う病室の灯りのともる長い廊下に  
枕辺に我が名の札がかけられて幾日とどまる白きベットよ

見送れる視界をまたも奪ひつつ吹雪は白き壁となりたり  
降る程に深みゆくもの愛しくして白ひと色に雪は積もれり

(俳句)

九十九路に 向う峰の 雪時雨  
暁天や ビシリ嶺に添ふ 冬銀河  
寒風に 身体あずけて 歩む我  
老夫婦 冬のひなたに 何語る

(川柳)

年重ね 母に似てくる 顔仕草  
外仕事 冷えた身体に 染みる執拗  
生き方は 母から学ぶ 老いの道  
転ばない 杖を心に 八十路行く  
人生も 傘寿越えたら 速度増し

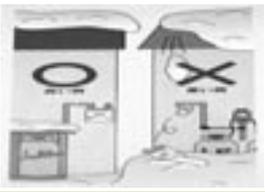
(文責：鎌田)

古丹別 大矢根亮子	古丹別 木幡とく子	札幌市 横内 弘子	古丹別 運上 吉雄
苫前 小島 信子	苫前 斎数 範章	古丹別 林 千代美	苫前 鎌田 信夫
苫前 芳賀 敏美	苫前 原 淑子		

ファイヤー通信

「消したかな」あなたを守る 合言葉  
**歳末特別警戒実施 12月25日～31日まで**

セツピ(まきだれ)等による落雪や屋根の雪降ろしによりガス配管等が破損する恐れがあります。ガス容器庫を設けるなどの対策をとっておきましょう。



揚げ物をしている時にその場を離れたりしていませんか? 揚げ物をしている時はその場を離れない、離れる時は火を消すようにしましょう。



**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

**JA苫前厚生クリニックよりお知らせ**

皮膚科 外来日は **受付：13時～16時15分**

12月…12月16日(木)  
 1月…1月13日(木)、1月27日(木)

大変混みますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。



JA苫前厚生クリニック

**苫前町成人式のお知らせ**

対象	平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方
日程	平成23年1月9日(日) 13:00～ (受付：12:20～12:50)
会場	苫前町公民館講堂(苫前町字古丹別187-15)

◎転出された方などで出席希望の方は、12月24日(金)までに公民館(☎65-4076)へ申込み下さい。保護者からの申込みでも結構です。  
 ※申込みが遅れた場合、しおりに掲載されない場合もあります。

苫前町公民館

**北海道の「食」を応援しませんか? 北のめぐみ愛食応援団募集**

「愛食運動」の輪をより一層広げていくため、「地産地消」「食育」などの活動を実践していただく、「道内の企業や団体(支店、支部を含む)及び3名以上のグループ」を募集します。「愛食応援団」の取り組みは道のホームページなどで広くご紹介しますので、ぜひご登録ください。

**申請先**

- 申請者の所在地がある総合振興局又は振興局
- 申請者の事務所等が複数あり、所在地が2つ以上の総合振興局又は振興局をまたがる場合は、道庁農政部

※申請方法など詳しくはホームページ (<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/dosanday/ouendan>) をご覧下さい。

■北海道農政部食の安全推進局食品政策課(☎011-204-5429)

**「必ずチェック 最低賃金! 使用者も 労働者も」**

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時・パートタイマー・アルバイト等を含む)に適用される北海道最低賃金(地域別)が次のとおり改定されました。

**最低賃金額 時間割 691円 効力発生效年月日 平成22年10月15日**

- 最低賃金には、**精勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、及び時間外等割増賃金**は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業(「船舶製造、修理業、船体ブロック製造業」、「舟艇製造・修理業」)で働く労働者には北海道の産業別最低賃金が適用されます。

厚生労働省北海道労働局 労働基準監督署(支署)

**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

**今月のトピックス**

ルート内のヘルスツーリズム推進に向けて

ヘルスツーリズムとは、医学的な根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光のことで、近年注目を集めている観光です。

萌える天北オロロンルートでは、以前このルート内で行われてきた「日本海オロロントライアスロン大会」のコースを利用し、去る10月16日(土)・17日(日)の二日間、増毛町から稚内市までの区間、体験視察を行いました。ヘルスツーリズムとしての利用の可能性を含め、参加者からのさまざまなご意見は、今後の企画の参考にさせていただきます。

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! るもいfan.net HP <http://rumoifan.net/moeten>



苦前小学校三年生



大正琴苦前町同好会

苦前小学校五年生



古母別小学校四年生

苦中&古中吹奏楽部



古母別小学校五年生

クリスタルコーラス



苦前鱈奉会

苦前民謡千鳥会



カラオケ愛好会

町民舞台発表会ギャラリー

町民舞台発表会ギャラリー

町民舞台発表会ギャラリー

### お願い、ひろってください!!

### 留萌中部ハタハタ研究会

近年、苦前、羽幌、初山別の海岸にハタハタのブリコ(卵)が打ち上げられております。

当研究会では、ふ化放流の事業を行い「ハタハタの資源を増やそう」と努力しております。ブリコはもう受精しておりまだ生きております。

もし、浜を歩いてブリコを見つけた方は、下記まで連絡をお願いします。

◆連絡先 北るもい漁協苦前支所 坂下 ☎ 64-2331

※留萌中部ハタハタ研究会は、苦前、羽幌、初山別の青年で組織して活動しています。

