

苦前町子どもかるた大会

新春恒例の苦前町子ども会育成連絡協議会（早川日出利会長）主催の第20回目を迎える苦前町子どもかるた大会が1月9日（日）に公民館で開催された。今回の大会には、小学生の部に2チーム、中学生の部に2チームの総勢11名が出場、優勝を競った。参加者は、1枚1枚の札を丁寧に並べ、読み手の声に耳を傾け集中して大会に臨んでいた。

今回出場した全チームが1月15日（土）初山別村で開催される留萌管内中部3町村子ども会かるた大会に出場、優勝を目指す。

◆小学生の部

優勝：嵐チーム 鴨田 菜里、本田 愛珠、高田 佳歩
2位：風チーム 本田 脩陽、鴨田 佳尚、加賀谷悠衣

◆中学生の部

優勝：空チーム 小澤 菜摘、長澤菜由佳、高田 里帆
2位：海チーム 鴨田 将来、鴨田 祥宏



狩猟免許出前教室



留萌振興局と苦前町の共催による狩猟免許出前教室が町内の農業を営む住民など約20名の参加により1月12日（水）公民館で開催された。

これは、野生鳥獣の農林水産業被害が増える一方、狩猟者は高齢化や動物殺傷イメージの悪化などから新たに狩猟免許を取得者は減少、地域によっては被害の防除活動に支障を生じている現状から、鳥獣の農林水産業被害者などを対象に狩猟免許の取得を促進、免許取得後は自ら被害防除が行えることを目的に開催された。

講習では、鳥獣保護や狩猟に関する法律等の解説や狩猟免許試験の受験方法などの説明を受けたあと、実技講習として苦前猟友会の林豊行さんによる鹿用のくくりワナの設置方法なども行われ、参加者は真剣に耳を傾けていた。なお、狩猟免許試験は2月6日（日）に旭川市（上川合同庁舎）ほかで開催される。

とんぼの未来・北の里づくり対策に係るブロック活動組織報告会

1月13日（木）公民館でとんぼの未来・北の里づくり対策ブロック活動組織報告会が開催され、留萌管内で活動している団体や関係者等約90名が参加、実施された。

とんぼの未来・北の里づくりは道内で活動する「農地・水・環境保全対策」の愛称で、農業環境は農業者の高齢化や労働力不足から、維持管理や農村自然環境、景観保全などを行うことが困難なため、地域住民など多様な参画から適切な管理と農村環境の保全を行うことを目的としたもの。

本町からは「九重地区資源保全隊の活動について」として尾泉義博さんより水路・農道などの不具合箇所の早期発見と初期補修の実施や地域活性化で九重地区の女性部や老人クラブとの共同活動の実績等を報告した。



地域社会貢献事業

まちの施設を整備していただきました



町道力昼柏木町通線の道路補修の実施

力昼九重線改築工事（舗装工）を実施している大成ロテック株式会社北海道支社（平賀達夫執行役員北海道支社長）が12月11日（土）に町道力昼柏木町通線の道路補修を地域社会貢献事業として実施した。

この部分は長年の使用で段差が生じている部分や砂利道の砂利が少ない部分があり、雨が降ると水たまりになるところがありました。

今回の申し出により道路の段差が解消されたとともに、雨が降っても水たまりができず、この付近の住民も快適に過ごすことができます。

ありがとうございました。

北留萌消防組合古丹別支署庁舎の天井塗装の実施

北開建設工業株式会社が北留萌消防組合古丹別支署庁舎の天井の塗装を12月25日、26日（土・日）の2日間にわたり地域社会貢献事業として実施した。

消防古丹別支署庁舎の天井は長年の使用で汚れによる黒ずみなどにより庁舎内全体が暗い印象となっていました。

今回の申し出により暗い印象だった事務室や廊下なども明るく見違えるほどになりました。

ありがとうございました。



健康ばんざい

『はらなすの信に気づいていきますか?』

今月の担当は宮前保健師です

憂うつな気分やよく眠れない、食欲がないことは誰にでもあることです。しかし、その中にはうつ病がひそんでいっていることもあります。応が大切です。医療機関を受診、適切なカウンセリング、服薬、休養で時間に個人差はありますが回復することができます。

●うつ病は心のエネルギーが不足している状態です

うつ病はひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。中高年に多く、日本人の15人に1人がうつ病を経験したことがあるという報告もあります。一方でうつ病にかかった人の約3分の2が医療機関を受診していないという調査結果があります。気力で克服することは難しいため、早めに対応することが大切です。

●自己チェックしてみよう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間と思えない
- わけもなく疲れたように感じる
- 2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。身体の病気と同じで心の元気がないときも早期対

●まわりの人ができること

- ・身近な人で次の様な方はいませんか?
 - ・「眠れない」とよく口にすることが多かった
 - ・食欲がなくなった
 - ・身体の痛み、だるさなどを訴えることが多くなった
 - ・表情が暗く、ぼんやりしていることが多い
 - ・集中力がなく、仕事の効率が悪くなった
 - ・遅刻、欠勤、早退が増える
 - ・周囲との交流を避ける
 - ・趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ・新聞やテレビに関心がなくなった
- ・飲酒量が増えた
- ・いつもの言動や身体の不調など「いつもと違うな」という変化があったら「最近ちゃんと眠れている?」と声をかけ、ゆっくりと話を聞いてみましょう。辛いと本人が感じている場合は休養や医療機関、保健師に相談することを勧めてください。

+ Dr.小野の処方せん

予防接種

予防接種は、感染予防、重症化予防、感染症のまん延予防などを目的としています。感染症は罹患しやすいあるいは重症化しやすい年齢があり、最も有効な摂取時期が設定されています。

予防接種には、予防接種法に基づく定期予防接種と法に基づかない任意の予防接種があります。

定期予防接種は市区町村が管理しており、ジフテリア、百日咳、破傷風(3混あるいは2混ともいう)、ポリオ、麻疹、風疹、日本脳炎、BCG、インフルエンザ(対象年齢規定)があります。

任意の予防接種(原則有料)には、おたふくかぜ、水痘、B型肝炎、A型肝炎、肺炎球菌感染症(23価多糖体・7価結合型)、b型インフルエンザ菌(Hib)感染症、HPV感染に起因する子宮頸癌、コレラ、黄熱、狂犬病などがあります。

日本では、HibワクチンはH20年12月から、子宮頸癌ワクチンはH21年12月から、小児用肺炎球菌ワクチンはH22年2月から接種できるようになり、公的助成が検討されています。



医療法人社団オロン会
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」

今回は大根を使ったメニューを紹介します。大根には、辛み成分(イソチオシアネート)が豊富に含まれ、殺菌作用などがあります。でんぷん分解酵素(アミラーゼ)などの消化酵素も豊富で、食べ物の消化吸収を促進、食物繊維も多く含まれるため、大腸がん予防や吹き出物などに効果があります。

★大根とひき肉のおかず (4人分)

材 料 大根 15cm(500g)、豚ひき肉 100g、
玉ねぎ 1個、水 150ml、しょうが 1かけ
●(酒大さじ2、砂糖大さじ1、しょう油大さじ3)

作り方

- ①大根 2cm 幅の半月切りにして、ひたひたの水(あれば米のとぎ汁)に、塩小さじ 1/2 を入れて、色が透き通るまでゆでる。(沸騰約7分)
- ②鍋に油大さじ 1/2、ひき肉とくし切りの玉ねぎを色が変わる程度に炒める。(玉ねぎが半透明に、ひき肉の色が変わるまで炒める。)
- ③ゆでて湯切りした大根を加え、さっと炒めたら●調味料、水、しょうがを加え、中火~弱火で20分くらい煮て、味をしみこませる。ときどき混ぜながら、最後は火を止めてしばらく置く。その間にも味がしみこみます。鶏肉を使えば油控えめに!



大根と一緒にゆで卵を煮込んでOK。子ども達もおいしく食べられますよ! 鍋でじっくり煮込むと糖度が2倍に。

医療機関の適正受診にご協力ください

I かかりつけ医をもちましょう

風邪などの軽い病気であれば、大きな病院でも身近な開業医でも治療内容はほとんど変わりません。自宅に近いかかりつけ医を選び、必要な場合はかかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

- 大きな病院では初診の患者は紹介状が必要で、紹介状なしで受診する場合は特別料金が発生する場合があります。

II 重複受診はやめましょう

医療機関を紹介なく変更するとその都度初診料がかかり、医療費の無駄が発生します。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので体にも負担がかかります。まずかかりつけ医に相談しましょう。

- 重複受診：同じ病気で医療機関を次々と変更して受診することをいいます。

III ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同様に、薬事法に基づき厚生労働省から承認されている薬です。新薬と同じ有効成分なので、安全性も効き目も立証済みです。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に活用しましょう。

- ジェネリック医薬品希望カードを提示すれば、変更する意志を簡単に伝えることができます。

※ ジェネリック医薬品Q&A

Q：ジェネリック医薬品の安全性は大丈夫？

A：ジェネリック医薬品は、新薬と同様に様々な基準を遵守して製造・販売されるので、安全性は十分に確かめられています。

しかし、製造会社ごとに添加物が異なることがあります。飲みあわせなどが新薬とは異なる場合もありますので、服用前にかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

Q：ジェネリック医薬品を使うといいことは？

A：新薬と比べて薬の価格が安いので、特に数種類の薬を使っている方や長期間の服薬が必要な方は、大幅に医療費の節約ができるとともに、厳しい財政状況にあるマチの医療保険財政の改善につながることを期待されます。

また、添加物の違いなどにより味や大きさが改善、飲みやすくなったものや保存性がよくなったものもあります。

介護保険・福祉Q&A

福祉用具購入について

Q：介護保険で福祉用具を購入したいのですが、どのような手続きが必要でしょうか？

A：要介護認定を受けた在宅の方が、福祉用具を購入（入浴や排せつ等に用いる用具で貸与になじまないもの）した場合、購入費用の一部が申請により支給されます。

購入代金全額をいったん自分で支払い、領収書等必要な書類を添えて申請すると、上限10万円の9割分を保険給付分として購入者が指定した金融機関の口座に振り込まれることとなります。（償還払い）

支給対象となるのは、都道府県の指定する福祉用具販売の指定事業所で購入した用具のみとなります。

対象品目は、腰掛便座（ポータブルトイレ等）・特殊尿器・入浴補助用具（シャワーチェア等）・簡易浴槽・移動用リフトのつり具の部分の5品目です。

なお、同じ年度で福祉用具購入費の支給が認められるのは1種目につき1回までとなっており、同じ種目を購入した場合では、再度支給を受けることはできません。

福祉用具利用をお考えの方は、居宅介護支援事業所又は地域包括支援センターに相談してから選ぶと良いでしょう。

お問合せ 苫前町役場町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線226・227）まで

マイプランをしっかりと

国民年金



国民年金、厚生年金のご相談と手続き先について

国民年金の第一号被保険者は市区町村で

自営業者などの国民年金の第一号被保険者の方の年金の相談と各種届出、手続き先は、お住まいの市区町村の国民年金の窓口となっています。

サラリーマンとその被扶養配偶者の方は

厚生年金の加入者の方（国民年金の第二号被保険者）とその被扶養配偶者の方（国民年金の第三号被保険者）の年金の手続きは、勤め先の事業主が行いますので、ご自身で行う必要はありません。

ねんきんダイヤル

一般的な国民年金、厚生年金の相談には、加入者、受給者の方にも「ねんきんダイヤル」(☎〇五七〇一〇五一一六五)が便利です。一般の固定電話では、接続先にかかわらず市内通話料金のみで利用できます。IP電話・PHSからのダイヤル先は「〇三一六七〇〇一一二六五」となります。電話する前に、年金手帳や年金証書、振込通知書などを用意したり、相談したい事柄をメモしておくことで便利です。

ねんきんダイヤルの受付時間は、月～金曜日が八時三〇分～十七時十五分（月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）は十九時まで）第二土曜日が九時三十分～十六時。※日曜日と第二を除く土曜日、祝日、年末年始はご利用いただけません。なお、「ねんきん定期便」及び「厚生年金加入記録のお知らせ」に関するお問い合わせについては「ねんきん定期便専用ダイヤル」(☎〇五七〇一〇五八―五五五)（IP電話・PHSからは〇三一六七〇〇一一二四四）に電話してください。

年金の相談は年金事務所へ
面談による国民年金、厚生年金の相談をご希望の方は、加入者、受給者ともに、年金事務所をご利用ください。受付時間はねんきんダイヤルと同じです。また、電話による相談も受付しています。

その他
年金の相談・手続きには、年金手帳または年金証書と念のために国民健康保険の被保険者証などの公的機関が発行した身分を確認できるものと印鑑をご持参ください。お出かけの際は、予め、その旨を電話で相談しておくことで便利です。

心温まる善意の輪が本町にも！

苦前幸寿園に贈り物

一月十七日（月）特別養護老人ホーム苦前幸寿園にミカシ一箱とヨーグルト（三個入）五十個が届けられました。過日、全国の寄付報道に感動自分も何かしたいと電話があったとのこと、本町にも善意の輪が広がっています。

福祉のため毎月現金寄付

お世話になった苦前町に恩返しとして福祉のため使ってほしいと、十月から四回にわたり現金を送付された町民の方がいらつしやいます。本町でもそのお気持ちを大切に活用させていただきます。

JA苦前厚生クリニックよりお知らせ

受付：1時～4時15分

皮膚科 外来日は
2月・・・2月10日(木)
3月・・・3月10日(木)、3月24日(木)

大変混み合いますので、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。(☎65-3535)



JA 苦前厚生クリニック

「文芸」

苦前町文芸を語る会

(短歌)

雪の夜の無口の静寂降り積もる音無き音に心泳がす

「来る来ない」背伸びするよな思い抱き約束の刻近づくと待つ

札幌市横内 弘子

風の時差人生の時差狂いなく永却と刻む時計に真向く

太陽の光の束と瞳孔に集めて冬の朝が始まる

古丹別 木幡とく子

一位の木孫の歳より重ね生きた我が家見上げる新春の空

愛犬の体調日々に弱りしも只見まもりてさすることのみ

(俳句)

天塩路や片ほほ痛き冬の旅

今日も吹くシベリヤおろし多喜二の忌

どんど焼き陽炎のごと舞ふ煙

積みし雪踏みて園児の声はずむ

(文責・大矢根)

古丹別 運上 吉雄

古丹別 林 千代美

(川柳)

兎年ピョンと飛躍の年となれ

飛び跳ねる景気期待の兎年

寅が去り兎跳び交うそこかしこ

伝統の文化を守る鏡餅

亀だけに負けぬと元旦計を立て

(文責・鎌田)

苦前 小島 信子

苦前 斉数 範章

留萌市 芳賀 敏美

札幌市 関 武

苦前 鎌田 信夫