

# マイナンバーをしっかりと

## 国民年金



### ◎平成二十三年年度の国民年金保険料と前納割引制度

#### 二十三年年度の保険料は

月額一萬五、〇二〇円

国民年金からは、老齢基礎年金のほかに、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されます。また、納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。

国民年金の保険料は毎年度改定されますが、平成二十三年度は前年度より八〇円引き下げられた月額一萬五、〇二〇円となります。毎月の保険料は、日本年金機構から毎年四月上旬に送られてくる一年分の「納付書」によつて翌月の末日までに納めます。なお、保険料は二年を過ぎると納めることができなくなりますので注意ください。納付の窓口は、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）やコンビニエンスストアとなっています。また、ほとんどの金融機関で口座振替をすることができ、（年金事務所でも口座振替のお申し込み（郵送も可）ができます）

#### 有利な前納割引制度

保険料は、一年または六ヶ月など定められた月数分について前納すると割引になります。

例えば、平成二十三年年度の一年分の保険料は総額一八万〇、二四〇円ですが、一年分を現金で前納すると一七万七、〇四〇円で、年間三、二〇〇円（約一・八％）の割引になります。これを口座振替によつて前納すると一七万六、四六〇円になり、年間三、七八〇円（約二・一％）の割引になります。また、平成二十三年年度の六ヶ月分の保険料は総額九万〇、一二〇円ですが、六ヶ月分を現金で前納すると八万九、三九〇円で、七三〇円（約〇・八％）の割引に、六ヶ月分を口座振替で前納すると八万九、一〇〇円で、一、〇二〇円（約一・一％）の割引になります。一方、月々の保険料を「口座振替の早割」で一ヶ月早めて納付すると、年間六〇〇円（月額五〇円）の割引になります。

なお、平成二十三年年度の一部納付（一部免除）の保険料月額は、四分の三納付で一萬一、二七〇円、半額納付で七、五一〇円、四分の一納付で三、七六〇円となっていますが、この一部納付についても前納制度が設けられています。

そのほか、詳細についてはお近くの年金事務所にご相談ください。

### 「振り込め詐欺（恐喝）」の被害防止

振り込め詐欺は、人の弱みや親子の情愛につけ込み、様々な手口で被害者をだまし、自宅にキャッシュカードを取りにきたり、現金を振り込ませるなどの悪質な犯罪です。不審な電話や身に覚えのない郵便物などが届いたら、まずは事実の確認をしましょう。

また、電話や来訪者がキャッシュカードの暗証番号や口座番号を聞いてきた際は、絶対に教えたり、カードなどを預けたりしないよう注意しましょう。

#### 北海道警察本部生活安全部生活安全企画課

### 文芸を語る会が最後の作品となります

長年、短歌や川柳を広報とままえに掲載してきました苦前町文芸を語る会（林千代美会長）ですが、会員の高齢化などの理由により3月号をもって掲載を終了することとなりました。

当会は、昭和43年に古丹別児童会館にて故宮田悦舟先生の指導により月の例会や新年会など活動を続けてきました。会員の矢根亮子さんから「これまで小さく灯していた灯火を消すことは残念ですが、これまで町民の皆さんにも暖かく見守っていただきありがとうございました」とお手紙をいただきました。

これまでの掲載、本当にありがとうございました。

## 「文芸」

苦前町文芸を語る会

### （短歌）

淡雪は春の序曲を奏でつつ一期一会の優しさに降る

古丹別 大矢根亮子

わが裡に張り回されし細き弦哀しみにのみ触れて響けり

古丹別 木幡とく子

チヤツビーの十六年の生きし日々夫と吾に残して旅立つ

札幌市 横内 弘子

吹く風に逆らひきれず右ひだり揺るる吾が影飛ぶらぎれ雲

今すぐに縫れるものを求めぬる広き宇宙の片隅の身も

### （俳句）

雪空の 雲の切れ間の 陽のまぶし

古丹別 林 千代美

冬空の にぶき陽光 背に受ける

宵月や 枯れ木の山も 笑う季

古丹別 運上 吉雄

山笑ふ 四澤に水の あふれ来る

（文責・大矢根）

### （川柳）

佑選手 老いも若きも 大人気

苦 前 小島 信子

古女房 知恵女房と 惚れ直す

苦 前 齊数 範章

老いて行く 月日逃足 早くなる

留萌市 芳賀 敏美

床の間 兎寄り添う 鏡餅

札幌市 関 武

降り積もる 雪にこまねく 老いの腰

苦 前 鎌田 信夫

（文責・鎌田）

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険ガイド

◆70歳～74歳の医療費自己負担増の凍結措置の延長について

70歳～74歳の方については、窓口負担が医療制度改革により、平成20年4月から2割負担に見直されることとされていたものを、平成20年4月から平成23年3月までの3年間、1割に据え置いているところです。

平成23年4月から平成24年3月までの1年間においても、同様の措置を継続することとなりました。

対象者は、右の**国保高齢受給者証**をお持ちの方です  
※対象者については、3月下旬に案内通知いたします

国民健康保険 高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
世帯主(組合員)	住所
氏名	男・女
対象被保険者	氏名
氏名	男・女
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	2割(平成23年3月31日)までは1割
発効期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

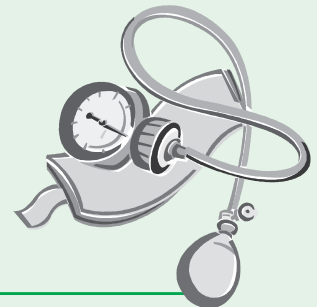


介護保険・福祉Q&A

介護保険以外のサービスについて

Q：介護認定を受けていませんが、デイサービスセンターを利用できますか？

A：現在は介護が必要でないものの生活機能の低下を心配される場合など、介護保険対象外のサービスとして、生きがいデイサービスセンターが設置され、健康チェックや日常動作の訓練のほか、入浴や趣味活動などが行われております。  
事業内容及び対象者の該当について詳しくお知りになりたい方は、見学やお試し利用なども実施されているので、直接お問い合わせされるとよいでしょう。



問い合わせ先

苫前町生きがいデイサービスセンター（指定管理者：社会福祉法人苫前幸寿会）

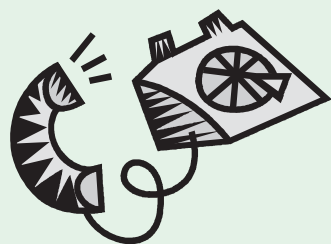
☎ 0164-64-2680

Q：町内でひとり暮らしをしています。今は元気で介護保険のサービス利用は必要ありませんが、「もしも急病で動けなくなったら」と思うと心配になります。よいサービスはないでしょうか？

A：苫前町ではひとり暮らしの高齢者等を対象に、緊急通報システムの設置事業を行っています。

苫前町と契約した民間のコールセンターから定期的に安否確認コールがあるほか、急病・事故等の緊急時に通報ボタンを押すことでコールセンターへ通報が入り、状況確認のほか協力員や119番への通報などが行われます。

※あらかじめ近隣にお住まいの方に、協力員としての活動をお願いしていただきます。



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

# 健康ばんざい

## 『1年に1度はがん検診・結核健診を』

今月の担当は工藤保健師です。

### ●1年に1度がん検診

今年も春が近づき、がん検診の時期がやってきました。昨年苫前町では、胃がん検診で212名、肺がん検診で227名、大腸がん検診で231名の方の受診がありました。受診者の高齢化と共に受診者数は減少傾向にあります。特に30歳～50歳代の働き盛りの年代の受診者が少ないです。若年の方から高齢になるまで、検(健)診を積極的に活用し、将来長く健康に生活できるよう、健康管理をしていきましょう。

**胃・肺・大腸がん検診**  
4月22・23日 公民館  
24日 福祉センター  
※受付時間・対象者・料金などについては後日回覧にてご確認下さい。

### ●喫煙とがん

喫煙にはたくさんの方の健康被害があり、肺がん発症の最大の要因はたばこといわれています。その他消化器がん、また、呼吸器系の疾患を引き起こす原因ともなります。たばこの煙には発がん性の疑われる物質が50以上含まれるといわ

れており、受動喫煙の被害も深刻です。

病気の発症や入院を機会に禁煙を考える方が多いようですが、禁煙に遅すぎることはありません。思い立った今日から禁煙されることをおすすめします。

### ●結核を知っていますか

結核とは、結核菌によって肺に炎症を起こす病気で、今日でも1日に68人の新しい患者が発生しています。

結核菌はタンやせき、くしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことでうつります。

結核の初期症状はかぜとよく似ており、自己判断ではわからないことが多く、早期発見が遅れてしまいます。左のような症状が出たら、病院を受診しましょう。

- ・せきが2週間以上続く
- ・タンが出る
- ・体がだるい
- ・急に体重が減る

65歳以上の方には結核予防健診も実施しますので、後日の回覧にて御確認下さい。

## ＋Dr.小野の処方せん

### ワクチンの違い

ウィルスや細菌を継代培養などで毒性を極めて弱くしたものが生ワクチンで、接種後に得られる免疫は強固で、自然感染による強毒な病原体の感染を防ぐことができます。

有効成分だけを取り出して作ったものや加熱などで処理し、まったく毒性を無くしたものが不活性ワクチンで、一定の期間が経過すると免疫力が低下しますので、追加接種が必要です。

生ワクチンには、ポリオ、麻疹、風疹、おたふくかぜ、水痘、黄熱、BCGがあり、不活性ワクチンには、日本脳炎、インフルエンザ、狂犬病、B型肝炎、A型肝炎、DPT(3混)、コレラ、肺炎球菌、インフルエンザ菌b型(Hib)、子宮頸がんワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)があります。

予防接種の間隔は、生ワクチン接種後は4週間以上、不活性ワクチン接種後は1週間以上の間隔をあけます。



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」

今回はほうれん草を使ったメニューを紹介します。ほうれん草は緑黄色野菜の代表とも言われているほど、ビタミンAやCをとることができます。また、ビタミンAは抗菌作用や免疫力を高める作用があり、風邪の予防にも有効な食材です。

### ★ほうれん草の中華風炒め (4人分)

材 料 ほうれん草1袋、もやし1袋、卵2個、はるさめ(乾)40g、長ネギ10cm、しょうが1かけ、油大さじ1、ごま油小さじ1

★(しょうゆ・酒小さじ2、鶏ガラの素 小さじ1)

### 作 り 方

- ①ほうれん草の根本を洗い、4cmの長さに切り、大きめの鍋にお湯を沸かす。塩小さじ1を加え、もやしとほうれん草を強火で約2分ゆで、ザルにあけて、冷水をかける
- ②お湯を入れたボールにはるさめを入れ、もどし3つに切る
- ③しょうがと長ネギをみじん切りする
- ④フライパンに油大さじ1/2を入れ、炒り卵をつくり、一度皿に取り出す
- ⑤フライパンに油大さじ1/2を入れ、③を加熱し、★を混ぜておき加える
- ⑥水気を絞った1とはるさめを加える
- ⑦火をとめて、卵を加えて軽くあえる



## スポーツ安全保険のお知らせ(平成23年度分)

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う子どもや大人を対象とする保険です。★3月1日より加入受付を行っております。

保険期間：平成23年4月1日～平成24年3月31日

4月1日以降の申し込みは翌日から有効

加入区分：子ども(中学生以下、団体活動のみ)	600円
子どもワイド(個人活動も対象)	1,150円
大人のスポーツ活動	1,600円
大人(文化・地域活動)	600円
子どものスポーツ活動の指導のみ	1,100円
老人クラブ等(65歳以上)	800円



◇上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

・保険料の振込金額が3,000円未満	140円
・3,000円～10,000円未満	180円
・10,000円～30,000円未満	230円
・30,000円～100,000円未満	480円

※加入の申込み受付は、苫前町公民館及び苫前町福祉センターで行っております。

## 公民館図書室からのお知らせ

公民館図書室では地域住民の皆様への読書普及や様々な学びをサポートするため、年間を通して定期的に新刊図書を購入しています。どなたでも借りることができますので、是非公民館図書室をご利用下さい。

開館日：火曜日から日曜日(祝日も開館)

開館時間：午前10時～午後5時

本の貸出：一人5冊まで2週間



### 《公民館図書室～新刊紹介～》

◇一般書

- 『くじけないで 柴田トヨ』～飛鳥新社
- 『はばたけ、佑樹 斎藤しづ子』～小学館
- 『親が死ぬまでにしたい55のこと・涙 親孝行実行委員会』～泰文社



◇児童書

- 『さすらい猫ノアの伝説 重松清』～講談社
- 『だって春だもん 小寺卓也』～アリス館
- 『こんもりくん 山西ゲンイチ』～ビリケン出版



～あなたの生涯学習、応援します～  
ご相談・お問合せは…

**苫前町公民館**

電話 65-4076

FAX 65-3220

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

# ファイヤー通信 平成22年救急出動状況(H22.1.1~H22.12.31)

平成22年の救急搬送事故種別を見ると、急病が80件で全出動の62.5%を占める結果となりました。また、127人の全搬送人員中60%（70人）が65才以上の高齢者となっており、苫前町内における高齢化の進行が数字となって現れています。病院別搬送人員を見ると、全搬送人員の78%が道立羽幌病院へ搬送されています。

【出動件数・搬送人員内訳】

事故種別	出動件数(%)	搬送人員
急病	80件(62.5%)	76人
転院搬送	12件(9.4%)	12人
一般負傷	15件(11.7%)	16人
交通事故	16件(12.5%)	20人
その他	5件(6.0%)	3人
計	128件	127人

【病院別搬送人員】

医療機関	搬送人員
道立羽幌病院	99人(78.0%)
留萌市立病院	25人(19.7%)
留萌セントラルクリニック	1人(0.8%)
苫前クリニック	1人(0.8%)
その他(ドクターヘリ)	1人(0.8%)
計	127人

- ◆明らかに救急ではないのに救急車を呼び人がいます。みんなの安心を守るため、適正な利用をお願いします。
- ◆自家用車などで医療機関へ連れて行く場合には、消防支署で病院紹介をしますので問い合わせ下さい。

## 火事・救急は119番!

北留萌消防組合 苫前支署 ☎64-2321  
 " 古丹別支署 ☎65-4119

## 新学期における少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

### ○万引きは犯罪!

自ら万引きをすることはもちろん  
 ・万引きの見張りをする ・万引きを命令する  
 ・盗んだものをもらう  
 ことは自分が万引きをしていなくても犯罪になります。

### ○子どもの携帯電話にはフィルタリングを!

犯罪被害に遭わないために、子どもの携帯電話には有害サイトへのアクセスを制限できるフィルタリングを設定しましょう。

### ○インターネットには危険が潜んでいます!

インターネットには様々なサイトなどがあり、このサイトなどを通して人と会ってしまうと犯罪に巻き込まれたり、性的な被害に遭うことがあります。危険が潜んでいることをしっかり認識しましょう。

### ○絶対許さない! 児童ポルノの蔓延

児童ポルノは、一度インターネットに流出してしまうと被害がいつまでも残ります。インターネットや携帯電話の使い方のルールを決めましょう。

少年相談110番 0120-677-110

羽幌警察署 ☎62-1110



## 米トレーサビリティ法の概要

### 【米・米加工品の流通】



### 事業者間取引等の記録・保存

- 1 対象品目  
 ○米穀(玄米・精米等) ○米粉や米こうじ、米菓生地等の中間原材料  
 ○米飯類 ○もち、だんご、米菓、清酒、単式蒸留しょうちゅう、みりん
- 2 対象事業者  
 生産者を含め、対象品目となる米・米加工品の販売、輸入、加工、製造又は提供の事業(飲食業等)を行う全ての事業者になります。
- 3 情報の記録・保存  
 ①品名 ②産地 ③数量 ④搬入・搬出等を行った年月日等 ⑤取引先名 ⑥搬入・搬出を行った場所 ⑦用途限定米はその用途を記載。  
 なお、②の産地は平成23年7月1日以降に記録が必要となります。

### 産地情報の伝達(7月1日から)

#### 事業者間における産地情報の伝達

対象品目を他の事業者へ譲り渡す場合には、伝票等又は容器・包装への記載により、産地情報の伝達が必要です。

#### 一般消費者への産地情報の伝達

一般消費者へ対象品目を販売する場合には、容器・包装等への記載により、産地情報の伝達が必要です。  
 また、外食店等で対象品目を提供する場合には、米飯類のみ産地情報の伝達が必要です。

【問い合わせ先】  
 ■農林水産省北海道農政事務所食糧部  
 消費流通課米流通監視グループ  
 TEL011-642-5470  
 ■北海道農政部食の安全推進局農産振興課  
 TEL011-204-5435

●●● 全国健康保険協会からのお知らせ ●●●

全国健康保険協会(協会けんぽ)は、社会保険庁から健康保険事業を継承して平成20年10月に設立され、全国で約3500万人、北海道支部で約175万人の加入者を有し、自主自立の運営による保険者機能の強化・地域の実情を踏まえた取り組みの推進などを理念に、都道府県単位の財政運営を基本として運営する全国一本の最大保険者です。

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部の健康保険料率が、本年3月分(4月納付分)より**9.60%**(現行9.42)に変わります。

協会けんぽの財政状況は、累積赤字を抱える中、毎年続く医療費の増加と厳しい経済状況を反映して保険料収入の基礎となる賃金水準が落ち込んでいること等から非常に厳しい状況です。北海道支部は、加入者1人当たりの医療費が高いことから、保険料率も全国一高くなっており、皆様の健康づくりが重要です。

詳しくは協会けんぽのホームページまたは協会けんぽ北海道支部までお問い合わせをお願いします。

協会けんぽHP <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>  
 全国健康保険協会北海道支部  
 (☎011-726-0352)

●●● 国家公務員採用試験のお知らせ ●●●

<大学卒業等程度>

● 国家公務員採用Ⅰ種試験

受付期間：4月1日(金)～4月8日(金)  
 第1次試験日：5月1日(日)

● 国家公務員採用Ⅱ種試験

受付期間：4月11日(月)～4月20日(水)  
 第1次試験日：6月19日(日)

<高等学校卒業程度>

● 国家公務員採用Ⅲ種試験

受付期間：6月21日(火)～6月28日(火)  
 第1次試験日：9月4日(日)

★Ⅰ種試験及びⅡ種試験においてはインターネットによる申込みが可能ですので、できる限りインターネット申込みをご利用下さい。

(インターネット申込専用アドレス

<http://jinji-shiken.go.jp/juken.html>)

★受験資格・第2次試験日、郵送等による申込方法及び受験資格等の詳しい内容は、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先：人事院北海道事務局第二課試験係  
 (☎011-241-1248)

高病原性鳥インフルエンザについて

◎高病原性鳥インフルエンザはどんな病気ですか？

鳥インフルエンザは、A型インフルエンザウイルスが引き起こす鳥の病気です。鳥に感染するA型インフルエンザウイルスをまとめて鳥インフルエンザウイルスといいます。

◎鳥インフルエンザにかかることはありますか？

鳥インフルエンザに感染した鳥の羽や粉末状のフンを吸い込んだり、その鳥のフンや内臓に触れてウイルスに汚染された手から鼻へウイルスが入るなど、人の体内に大量のウイルスが入ってしまった場合、ごくまれに感染することが報告さ

れていますが、通常の生活では病気の鳥と接触したり、フンを吸い込むことはほとんどないため、人が鳥インフルエンザにかかる可能性は低いと考えられます。

◎野鳥が死んでいるのを見つけたらどうしたらよいですか？

野鳥が死んでいるのを見つけたときは、ウイルスや細菌、寄生虫に感染しないよう、死んだ鳥を素手で触らないようにしましょう。

農林水産省北海道農政事務所地域第十一課

風力発電の売電状況  
 (町営風来望3基分)

22年度の実績 50,961,288円  
 (H22.3～H23.2)

平成23年2月分の実績  
 ・供給電力量 475,190kWh  
 5,962,446円  
 (昨年実績 7,038,017円)

旭	旭親老人クラブへ	太田	ハナ	様
○古丹別	高須賀	テ	ル	様
○古丹別連合町内会へ		克己		様
○旭	太田	克己		様
○旭町内会へ		好子		様
○苦前	越前	好子		様
○苦前町内会へ		保		様
○力屋	佐々木	保		様
○力屋町内会へ		テ		様
○古丹別	高須賀	テ		様
○古丹別支店長	畠山	康夫		様
○苦前	大新東(株)苦前支店			様
○苦前	越前	好子		様
○力屋	佐々木	保		様
町社会福祉協議会へ				

ご厚志に感謝します

苦前町の交通事故情報

平成23年2月の事故状況

発生件数 1件  
 死者数 0人  
 負傷者数 3人

平成23年2月末までの累計

発生件数 2件  
 死者数 0人  
 負傷者数 4人

2月28日現在で**576日**

田村タマエ	小澤タカ子	滝本 忠治	富上 昇	高須賀 優	越前 和治	太田 武	鈴木 ハル	氏名	年齢	死亡日	住所
80	85	72	86	85	82	89	89				旭
2月23日	2月19日	2月13日	2月5日	1月30日	1月27日	1月26日	1月23日				旭
苦前	小川	古丹別	古丹別	古丹別	苦前	旭	旭				

古谷 瞭守	清水 梨花	片山まひろ	秋山 美結	氏名	父母	出生日	住所
2/9	1/21	1/14	1/6				
旭	九重	古丹別	古丹別				

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

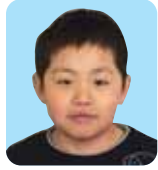
苫前小学校児童の作品

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

『スーパーロケット』

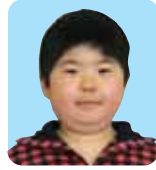


2年 鈴木 柊くん



くふうして、はねをつけるのががんばりました。

『クリンだこ』



1年 白幡 拓実くん



手がマジックだらけになったけど、がんばってかきました。

『ピカチュウだこ』



1年 佐藤 杏南さん



いろをぬるところにじかんをかけたので、じょうずにできました。

『楽器を弾くぼく』



4年 北村 和輝くん



点々ぬりでぬる所をがんばりました。

『草原を走るビッグホーン』



3年 横内 豪くん

図かんを見てビッグホーンがかっこよかったので、作品にしました。つのもようをこまかくつけることができました。



『友だちマンション』

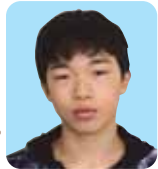


2年 小笠原瑠菜さん



まどの形をくふうしました。

『黒子凧』

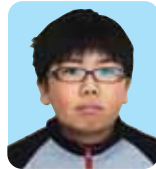


6年 堀井 勇人くん

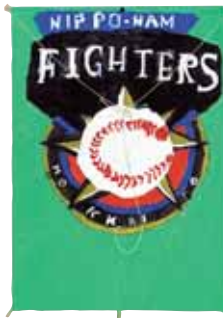


最後のたこ作りで一番上手に作れたのでよかったです。

『ファイターズ凧』



6年 本田 脩陽くん



小学校最後のたこ作りで上手にかけてよかったです。

『ピアノを弾くわたし』



5年 佐藤舞菜音さん



目の部分をほるのが難しかったです。けんばんをうまくほれてよかったです。

私は消費者関係の業務も担当していますが、2月は様々な事業を実施させていただきました。

苫前中学校PTA教育講演会でインターネットを使った悪質商法についての講演、公民館主催の成人講座とのタイアップによる消費者講座などを実施しました。

インターネットの講演では、都会・地方に関係なく被害が増えている状況で、その被害が低年齢化しているとのこと。被害も子ども達の興味を引くようなゲーム、音楽、掲示板などで多く起きているということ、保護者も皆さんも注意してほしいと思います。

また、消費者講座では化粧品や食品添加物、着色料、清涼飲料水の糖分の学習を一般住民の皆さんと行いました。

両方とも主に成分などの学習が主でしたが、化粧品は化粧品メーカーと格安化粧品との表示の差に驚きました。また、清涼飲料水に含まれている砂糖の量や石油成分を主とするタールによって合成着色料が作られ使われている事実、虫を使つて着色された飲料などが実験を通して学習でき、参加された方も驚きの声を上げていました。

私も改めて世の中には知らないことが多いんだなと感じるとともに、このような機会を提供することができて良かったです。

(Q)

編集 雑記帳