

道税ポスター展入賞 ～秋山美海さんが北海道教育委員会教育長賞～

秋山さんは作品について、「環境変化で川に魚が戻らなくなってきたので、道税で川に魚が戻って来られるようになればいいと思いますながら描いた」と話した。

第35回全道中学校の税をテーマとしたポスター展において、古丹別中学校（沼倉修校長）2年秋山美海さんが北海道教育委員会教育長賞を受賞した。



両校の美術を指導している梅原賢伸教諭は「絵と文字の構図が難しく、制作に苦労している生徒も多かったが、良い構図を見つけた素晴らしい作品に仕上げられていると思う」と述べた。

また苫前中学校（明田豊校長）では同ポスター展で、2年生の村井絵真さんが北海道知事賞、山口太雅くんが北海道教育委員会教育長賞にそれぞれ入選し、石井湊くん、若狭煌斗くんが留萌振興局長賞を受賞した。

全国商業高等学校協会検定3種目以上合格 ～苫前商業高校生4名表彰～

2月25日（木）全国商業高等学校協会の各種検定で苫前商業高等学校（藤田和秀校長）の3年生林優汰くんが1級4種目、佐賀晶絵さん、鈴木拓哉くん、村上海斗くんが1級3種目の合格を果たし、この日表彰状が送られた。生徒たちは「資格を取ることが出来てほっとしている。ここまで取れると思っていなかったのので驚いた。もつと取りたかったが取れずに悔しい」等感想が述べられた。

4人は今春卒業し、それぞれの目標に向かって進学するが、今回取得できた資格を将来生かしたいと意気込んでいた。



令和2年度北海道医師会表彰 ～福井 実氏～



J A北海道厚生連苫前厚生クリニックでは平成19年8月から令和3年3月まで13年8カ月の永きにわたり、院長として地域医療や保健、福祉の向上に貢献されてきた福井実氏が令和2年度北海道医師会表彰を受賞した。福井氏は「表彰を受けることができたのも、赴任以来病院からクリニックへと病院体制の変遷を経て地域の皆様と共に微力ながらも真摯に地域医療に取り組んできた賜物であり感謝、これからも地域の皆様の健康を心よりお祈りいたします」と謝意を述べていた。

力昼郵便局で町の事務取次業務が開始 ～日本郵便株式会社と契約締結式～

力昼地区住民への行政サービスとユニバーサルサービスを展開するため、力昼郵便局において留萌管内では初となる町の各種取次業務を4月1日より開始するにあたり、3月25日（木）苫前町役場にて日本郵便株式会社との契約締結式が行われた。

取次業務は次のとおり。○きらりコンポスト整理券交付、暖房用燃料購入等助成申請、にこにこタクシー利用登録申請、いやしふれあい助成事業指定宿泊施設利用助成申請、インフルエンザ定期予防接種申込



○受付時間
月曜日から金曜日（祝日及び年末年始を除く）午前9時から午後4時

3月1日(月)

苫前商業高等学校

3月11日(木)

苫前中学校

3月12日(金)

古丹別中学校

町内各学校・保育所で 卒業式・卒園式

おめでとう! さらなる飛躍を!

3月19日(金)

苫前小学校

3月19日(金)

古丹別小学校

3月25日(木)

認定苫前こども園

3月26日(金)

古丹別保育所



健康ばんざい

「特定健康診査は、無料または一部の自己負担でお得に！」

今月の担当は 新田保健師長 です

町では、「年に一回、御自身の健康状態を確認するために健診を受けましょう」と呼びかけています。

日本人の死因の約6割は「生活習慣病」であり、そのほとんどは慢性の病気で治療期間が長くなりがちです。さらに進行して合併症が現れると、介護が必要な状態となるリスクも高くなります。

●特定健康診査

対象は、40～74歳までの医療保険に加入している方です。町では、苦前町国保の加入者を実施しています。

目的は、内臓脂肪型肥満に着目した糖尿病等の生活習慣病の予防と、その有病者、予備軍の減少です。

●後期高齢者の健康診査

対象は、75歳以上の方など、後期高齢者医療制度に加入の方です。

目的は、糖尿病などの生活習慣病の予防や早期発見です。

自分が、生活習慣病の前段階にあるかどうか、血管の状態を知るための方法に、健診があります。

特定健康診査は、生活習慣

病院で治療を受けているが、健診は受けられるか？

治療中の方も受診できます。治療している病気以外に、総合的な身体の状態を確認できます。

町では、慢性腎臓病の早期発見に役立つ血清クレアチニン値の検査も追加実施しています。

また、最近では、眼底検査の結果から、白内障や緑内障などの治療につながる方もいます。眼底とは、瞳を通して見える眼球の内側のことをい、眼底は身体の中で唯一、血管を外から見ることでできる箇所と言われています。眼底の血管を観察することで、全身の血管の状態が推測できると言われています。

※慢性腎臓病とは…この疾患の患者数は国内で1330万人、成人の8人に1人に達していると言われてます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関与していることが多く、末期腎不全や心血管疾患の発症リスクと言われ、重症化すると透析療法などが行われます。

再検査・精密検査が必要と言われたらどう？

自覚症状がなくても、健診

で再検査や精密検査の指示があれば、早めに受診し、医師と治療が必要かどうか相談しましょう。

メタボでなくても、血圧が高い、血糖値が高い、LDLコレステロールが高い場合には、動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞などに移行するリスクが高いことが分かっていますので、注意が必要です。

生活習慣の改善に、特定保健指導の活用を！

町では、健診後、保健師や管理栄養士が個別性に応じた健康づくりを支援しています。特定保健指導の対象と声がかかったら、ぜひ活用ください。

なお、この事業は保険者からの助成により、40歳以上74歳の国保加入者については無料で受けることができます。

町の特定健康診査状況

成30年度29.9%から上昇し、令和元年度36.5%でした。しかし、働き盛りと言われる40歳代と50歳代の受診率は低い状況です。

健診受診率について、苦前町国保では、令和3年度目標値を、国が示す目標60%へ段階的に近づけられるよう49%

を掲げています。

健康診査の受診方法

集団健診と個別健診の大きく2つの方法があります。

集団健診は、新型コロナウイルス感染症対策を講じて実施します。また、肝炎ウイルス検診やエキノコックス症健診も同時に受診できます。10月はさらに胃・肺・大腸がん検診も追加し受診ができます。

社会保険の扶養の方は、一部受け入れを行っておりますので、保健福祉課までお問合わせください。

個別健診は、次の医療機関で受診できます。

- 苦前厚生クリニック(古丹別)
- 苦前クリニック(苦前)
- 北海道立羽幌病院(羽幌町・苦前町国保の方のみ)

※健診の受診には事前申込が必要ですが、

※健診の対象や申し込み方法などの詳細は、回覧等をご覧ください。

令和3年度の集団健康診査日程

- 6月19日(土)、20日(日)
- 10月2日(土)、3日(日)

会場
土曜日 苦前地区コミュニティセンター
日曜日 苦前町公民館

元気いきいき教室について

ちょっとした段差でつまずきそうになった、歩くのに時間がかかるようになった、食事中にむせてしまうなどの身体の変化はありませんか。

この教室は、要支援・要介護になる手前の段階で予防や回復ができないかを考え、1クールあたり3か月(全8回)の短期集中型運動教室として、年に2クール実施しています。

日程などの詳細は、令和3年度版の介護予防(いきいき)カレンダーをご覧ください。

参加対象者は、65歳以上80歳位までの町民で、次のチェック項目で、**太字の回答が1～5の項目で3つ以上、又は6～8の項目で2つ以上あった方**のうち、**包括支援センター職員との面接後、元気いきいき教室の参加が必要と判断された方**です。

運動の機能	1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
口腔の機能	6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	7	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	8	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

この教室では、理学療法士や言語聴覚士、歯科衛生士などの専門家から直接指導を受けることができ、この教室修了時には、「立ち上がりやすくなった」「立ち姿勢が良くなった」などの効果が見られています。

令和3年度第1クール(5月27日から8月19日まで)の参加者を現在募集中です。

地域包括支援センター職員(保健師や主任介護支援専門員など)から個別に参加の案内がありましたら、ぜひ参加をご検討ください。

令和元年度卒業生の声(一部抜粋)

- 元気いきいき教室に出て、元気になったので良かった。これからも運動などを続けていきたい。
- 教室に参加することが決まってから、卒業までが早かった。これからもできることを続けたい。
- こういった教室に参加したのは初めてで、足もだいぶ良くなったと思う。これからも続けていきたい。
- 出かけることが少なく、この教室に来て楽しかった。
- 体だけではなく、食事の際にむせがあったが、食前に行う体操を教えてもらい、ほとんどなくなり、よくなった。これからも体操を続けていきたい。
- 教室に参加するときは、3ヶ月間というと長く感じたが、あっという間だった。



つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

特定健診について

今年度も町では特定健康診査（特定健診）を実施しています。「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い、生活習慣病を予防することであり、その背景には、生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上が合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。

集団健診は、6月と10月に実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう。

実施日	場 所	受付時間	注意事項
6月19日(土)	苫前地区コミュニティセンター	午前6時～午前9時までの間に個別の受付時間を設けます。	※待ち時間が短くなるよう事前に時間を決めてお呼びしています。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
6月20日(日)	苫前町公民館		
10月2日(土)	苫前地区コミュニティセンター		
10月3日(日)	苫前町公民館		

※この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニック、苫前クリニック、北海道立羽幌病院にて個別健診を受けましょう。
※集団健診のお申し込み・詳細は、保健福祉課保健係（☎64-2215）までご連絡ください。

特定健診の受診率向上にご協力ください

苫前町では上記のとおり「特定健診」を実施しておりますが、国が目標とする受診率60%に対し、苫前町の受診率は36.5%（令和元年度）と大きく下回っております。今後も国が目標とする受診率を達成できない場合、苫前町国民健康保険税が上がるなどの影響が考えられます。

また、保健福祉課では地域の実情に合った様々な健康づくり事業を実施していく際に、町民の方々の健診結果による分析が大変重要となります。

このため、苫前町国民健康保険に加入されている（40歳以上）皆様は是非、年に1度受診していただきますようお願いいたします。

なお、病院で定期的に検査を受けており、特定健診を受診されていない方はその検査結果を町に提供していただくことで特定健診を受診したことになり、受診率の向上や苫前町の医療分析により皆様の健康サポートをしていくことができるようになります。

※検査結果は病院から町に提供していただくことになり、提供していただいた検査結果は健康管理以外の目的以外には使用しません。



お問い合わせ 住生活課 住民係 ☎64-2213

国民年金保険料の金額

令和3年度の国民年金保険料額は、「月額16,610円」です。

国民年金保険料 納付額比較 (令和3年4月時点)

- ① 毎月 (割引なし)
- ② 毎月 (早割、口座振替のみ) ※納付期限より1ヶ月早く振替。
- ③ 6ヵ月分の前納 (4月～9月分、10月～翌年3月分)
- ④ 1年分の前納 (4月～翌年3月分)
- ⑤ 2年分の前納 (4月～翌々年3月分)

	1ヵ月分 保険料額	割引額	6ヵ月分 保険料額	割引額	1年分 保険料額	割引額	2年分 保険料額	割引額
① 毎月納付 (納付書による現金納付) (翌月末振替の口座振替)	16,610円	—	99,660円	—	199,320円	—	398,400円	—
②【早割】 (当月末振替の口座振替)	16,560円	50円	99,360円	300円	198,720円	600円	—	—
③ 6ヶ月前納 (現金納付)	—	—	98,850円	810円	197,700円	1,620円	—	—
③ 6ヶ月前納 (口座振替)	—	—	98,530円	1,130円	197,060円	2,260円	—	—
④ 1年前納 (現金納付)	—	—	—	—	195,780円	3,540円	—	—
④ 1年前納 (口座振替)	—	—	—	—	195,140円	4,180円	—	—
⑤ 2年前納 (現金納付)	—	—	—	—	—	—	383,810円	14,590円
⑤ 2年前納 (口座振替)	—	—	—	—	—	—	382,550円	15,850円

マイプランをしっかりと国民年金
「令和3年度国民年金保険料・前納制度について」



※口座振替・クレジットカード納付による令和3年4月からの2年前納の新規申込みは終了しました。

※令和4年度の国民年金保険料額は、「月額16,590円」です。

※一部免除 (一部納付) の方の口座振替は「毎月納付 (翌月末振替)」のご利用となります。

※クレジットカード納付では、【早割】 (当月末振替の口座振替) は適用されません。

また、クレジット納付による6ヵ月前納・1年前納・2年前納の割引額は、納付書による現金納付の割引額と同額となります。

お問合せ

留萌年金事務所 ☎0164-43-7211

苫前町住民生活課 ☎0164-64-2213

国民年金の支給開始年齢 (誕生日の前日) になったら、裁定請求書は役場窓口までお持ちください。必要な書類が不明な場合はご相談ください。

春の火災予防運動【期間 4月20日(火)～4月30日(金)まで】
『その火事を防ぐあなたに 金メダル』

点検しましょう！住宅用火災警報器

いざというときのために、住宅用火災警報器の維持管理をしましょう！

○外見を点検する。

煙感知部および熱感知部にホコリなどの異物が付着していないか確認してください。

○機能を点検する。

本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて点検できます。

正常な場合、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。



10年経ったら交換しましょう



※電池の交換時期

1. 電池の交換時期は概ね10年を目安に交換をしましょう。

電池の寿命が近づくとも音声やランプ表示などで知らせてくれるので、新しい電池と交換して下さい。

2. 電池交換ができないもの

電池交換ができるものと出来ないものがあります。電池交換が出来ない物は住宅用火災警報器本体ごと交換する必要があります。

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

郷土資料館・考古資料館、スポーツ施設がオープンします!!

※新型コロナウイルスの状況により変更となる場合がございます。町ホームページをご覧ください。

■ 苫前町郷土資料館・苫前町考古資料館

開館期間 5月1日(土)～10月31日(日)

開館時間 10:00～17:00

入館料

区分		小・中学生	高校生・一般
個人	町内	50円	100円
	町外	100円	310円
団体		10人以上3割引(10円未満切捨)	

※小学校就学前児童無料

休館日 月曜日(夏休み期間は無休)

※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日

■ 苫前町野球場

開設期間 5月1日(土)～10月31日(日)

開設時間 9:00～21:00

照明使用料 20分320円

■ パークゴルフ場(苫前・古丹別)

開設期間 5月1日(土)～10月31日(日)

開設時間 6:30～日没

用具貸出 スポーツセンター

苫前町郷土資料館

■ 苫前町B&G海洋センタープール

プールの漏水による改修工事の完了後に開設日程を改めてお知らせします。

苫前町公民館の無料化について

4月1日より苫前町公民館はより使いやすくなります。営利(収益)を目的としない事業は、無料で利用することができます。

例えば、「お母さん達で交流をしたい」「趣味の集まりを実施したい」などでも使用することができます。

使用前には手指消毒や検温、使用後には使った物品の消毒、後片付けに協力いただくとともに、利用の3日前までに申請書の提出が必要となります。まずは公民館へご相談ください。

苫前地区コミュニティセンター図書コーナーの新刊案内

役場ロビー図書コーナーは4月1日に苫前地区コミュニティセンター2階に移設いたしました。貸出しカウンターはコミュニティセンター1階の社会福祉協議会です。ぜひ、ご利用ください。

あなたの職場の繊細くんと残念な上司

なぜニセコだけが世界リゾートになったのか

武漢日記

ねじれ腸落腸腸

1日誰とも話さなくても大丈夫

毎日立ちたいわたしの台所

チューハイマニア

心理タイプ別片づけ術

ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本

タイムラプス撮影の教科書

犬がいた季節

元彼の遺言状

コイコワレ

推し、燃ゆ

渡部 卓 / 青春出版社

高橋 克英 / 講談社

方 方 / 河出書房新社

水上 健 / 主婦の友社

鹿目 将至 / 双葉社

— / 宝島社

— / 樫出版社

安田 マキ / 扶桑社

主婦の友社 / 主婦の友社

成澤 広幸 / 技術評論社

伊吹 有喜 / 双葉社

新川 帆立 / 宝島社

乾 ルカ / 中央公論新社

宇佐見りん / 河出書房新社



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

☎ 65-4076 FAX 65-3220
Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

J A北海道厚生連苫前厚生クリニック 院長就任にあたり町民の皆様にご挨拶申し上げます。

苫前町の皆さま、はじめまして。4月1日付で苫前厚生クリニックに着任した浦と申します。最初に白状しておきますが、自分はずっと外科医でした。札幌医大の第一外科で胃癌と食道癌の手術を専門としていました。それから救急部も兼務していました。阪神淡路大震災が起きたときは、当時の横路知事の命令で、北海道医療救護班の先発隊として神戸に赴いたこともありました。学生時代に空手をやっていて、体が丈夫な外科医ということで選ばれたようです。

そんな私ですが、ミイラ取りがミイラになったと言いますか、自分自身が食道胃接合部癌というやっかいな病気にかかってしまい、外科救急を続けていく体力が失われてしまいました。それで平成17年から内科に転向し、今日まで一般内科医として働いてきました。このような次第で、私は生粋の内科医ではありませんし、専門分野といえるものもありません。ただ、自分自身が病気になったときのつらい経験を忘れず、患者さんに対して心から寄り添える医療を実践したいと常に心掛けております。

これまでの医師人生の大半は大学病院や札幌の病院で働いてきましたが、還暦を迎えたら是非とも地域医療をやってみたいと思っていました。そして、内科のみならず、傷の処置や、肩こり、腰痛、膝痛に対する神経ブロック注射や関節腔内注射なども行い、総合医療を実践したいと意気込んでおります。少しでも皆様のお役に立てるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



氏名 浦 英樹 (60歳) 出身地：美瑛町

院長の経歴 昭和61年 札幌医科大学卒業、札幌医科大学第一外科入局
平成8年 医学博士号取得
平成11年 札幌医科大学第一外科 講師
平成12年 札幌医科大学救急集中治療部 副部長
平成17年 西村病院 副院長
平成21年 札幌宮の沢病院 副院長
平成27年 長生会病院 副院長

福井 実 前院長へ苫前町から感謝状を贈呈

3月31日(水) J A北海道厚生連苫前厚生クリニック院長を退任されるにあたり同クリニックにおいて福井実氏へ福士町長から感謝状を贈呈しました。

平成19年8月に苫前町厚生病院院長としてされて以降、13年8ヶ月もの永きにわたり、苫前町における地域医療の確保と推進に寄与されてきました。

福井氏から「ここ1か月ほど患者さんより「さみしくなる」等の感謝の言葉を頂き本当にありがたく思う。たくさんのことをまちの方から学び貴重な経験となった」と謝意が述べられた。



J A北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

ゴールデンウィーク期間中の診療日は次のとおりです。

- 4月29日(木祝)：休診
- 30日(金)：診療
- 5月 1日(土)：休診
- 2日(日)：休診
- 3日(月祝)：休診
- 4日(火祝)：休診
- 5日(水祝)：休診
- 6日(木)：診療
- 7日(金)：診療

皮膚科 外来日は

5月：5月13日(木)、27日(木)

受付

13時～16時15分

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。

管理栄養士による「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」内科の予約診療です 5月：5月19日(水)

午前・午後とも予約制です。ご希望の方は電話でお気軽にお問合せください。

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。



J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

防災一口メモ「融雪期の気象災害について」

いよいよ春となり、少しずつ暖かくなってきました。この時期は、これまでの雪だけではなく次第に雨が降る日が多くなります。市街地では寒暖を繰り返しながらも積雪は日ごとに減っていきます。しかし、山間部ではまだ多くの積雪が残っており、徐々に融雪（雪解け）が進んでいきます。この雪解け水に雨水が加わると河川の水かさが増え、流れも急激に速くなります。また、雪が多く残っている場合は、河川が増水により氾濫することもあり大変危険です。むやみに近づかないようにしましょう。

気象台では、雪解けによって河川が増水により洪水のおそれがあるときには、「洪水注意報」や「洪水警報」を発表して注意や警戒を呼びかけます。また、気温の上昇や雨等により雪解けが進み、土砂災害や浸水のおそれがあるときには「融雪注意報」を発表します。このほか、この時期は山の斜面でなだれが発生する可能性もあります。なだれの発生するおそれがあるときには「なだれ注意報」を発表します。

これら注意報や警報などの防災気象情報は、テレビやラジオのほか、スマートフォンなどで気象庁ホームページでも確認することができます。

お出かけの際には、最新の防災気象情報を利用して春特有の気象災害から身を守りましょう。

お問合せ先 旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

旭川地方気象台ホームページ (<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/>)

～地域づくり委員会からのお知らせ～

誰もが暮らしやすい地域にするために一人ひとりが障がいについて知っておくことが大事です！

「障がい者が暮らしやすい地域づくり委員会（通称「地域づくり委員会）」は、北海道障がい者条例に基づき、差別がなく暮らしやすい地域づくりを進めるために、振興局ごとにつくられている組織です。

このたび、障がいのある人もない人も、だれもが暮らしやすい地域にするために、障がいについて知ってもらいたく、記事を掲載させていただきました。地域づくり委員会では、虐待や差別に関する相談対応もしており、どなたでも相談できます。わかりやすく説明したパンフレットがホームページで公開されていますので、是非御覧ください。



パンフレット①

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/sabetukaisyou-pannhuretto.pdf>



パンフレット②

http://zen-iku.jp/wp-content/uploads/2016/05/02gyakutai_panf_web.pdf



お問合せ先 地域づくり委員会（事務局：留萌振興局社会福祉課 ☎0164-42-8317）

イベントカレンダー

※日程は変更となることがありますので、予めご確認ください。

4月→5月

日	月	火	水	木	金	土
		4月 健康相談（苫前 地区コミュニ ティセンター） 20 午前10時～ 午前11時	21	22	23	24
25	26	27	ラッコクラブ （両親学級・乳児 教室）①（公民館） 28	29	30	5月 郷土資料館、 パークゴルフ場、 1 野球場、スポー ツ広場オープン
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	健康相談 （公民館） 14 午前10時～ 午前11時	15
16	17	18	乳児健診・相談 （公民館） 19	20	21	22

山菜採りによる事故の防止 ～慣れた山にも隠れた危険が！～

例年、4月に入ると、行者ニンニクやタケノコ等の山菜を求めて入山し、山中で道に迷ったり、沢に転落する事故が発生しています。

慣れた山でも、油断による「危険な落とし穴」があることを忘れず、次の点に注意しましょう。

- 1 行き先を家族に伝えましょう。
行き先が分からないと、搜索開始が遅れます。
- 2 無理に山奥に入らないようにしましょう。
慣れた山でも、油断は禁物です。
- 3 単独での入山は避けましょう。
万が一、迷ったり、怪我をした場合、一人では救助要請ができませんので、複数で出掛けましょう。
- 4 目立つ色の服装で入山しましょう。
万が一遭難した場合、ヘリコプターが上空から救助に向かう場合もあります。
- 5 携帯電話やホイッスルを持ちましょう。
携帯電話があれば、非常時の連絡手段として、助けを求めることができます。



防犯標語

～守ろう！子どもの安全
いかのおすし～

いかない のらない

おおごえをだす すぐにげる しらせる



お問合せ先 羽幌警察署 ☎0164-62-1110

自動車税種別割の納期限は5月31日(月)です。

自動車税種別割は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者（所有権留保自動車の場合は使用者）に課税される税金です。忘れずに納期限までに納めましょう！

- 自動車税種別割納税通知書の発付日は、5月6日(木)です。
お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部（☎011-746-1190）までご連絡ください。
- 自動車税種別割は、金融機関や郵便局での納付のほか、インターネット「Yahoo! 公金支払い」サイトからのクレジット納付、指定のコンビニエンスストアでの納付ができます。
- 自動車税種別割を納期限までに納付すると、応援店で特典サービスが受けられる「自動車税種別割スマイル納税キャンペーン」を実施しています。詳しくは、道税ホームページをご覧ください。

お問合せ先 留萌振興局税務課 ☎0164-42-8418（8時45分～17時30分）

4月 町税の納期

今月は、

軽自動車税

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

風力発電の売電状況

(町営風車「風来望」)

令和3年3月分の実績

供給電力量 611,111 kWh
12,099,997円

苫前町の交通事故情報

令和3年3月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

令和2年3月末までの累計

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

交通事故死ゼロ日数は

3月31日現在で1,469日

「広報とままえ」に皆様からの声を

身近な珍しい出来事、珍品、趣味、作品など些細な事でも結構ですので情報提供をお待ちしております。

また、掲載されている画像が欲しいなどのご希望がありましたらご連絡お待ちしております。(電子データによる提供のみ)

お問合せ：総合政策室（☎64-2040）

Mail : sogo@town.tomamae.lg.jp

ご成長をお祈り申し上げます
照沼 凛奏 (長女) 香織 2/12 古丹別
氏名 父母 出生日 住所
大橋 トミ 2月26日 旭
松原 ユリ子 3月8日 古丹別
堀 洋子 3月8日
松永 フサコ 3月12日 旭

戸籍の小箱

古丹別町内会へ
古丹別 松原 秀幸 様
古丹別 中野 隆史 様
町社会福祉協議会へ
古丹別 中野 隆史 様
古丹別 中野 隆史 様

ご厚志に感謝します



✳️ 認定苫前こども園 ✳️



✳️ 古丹別保育所 ✳️



✳️ 苫前小学校 ✳️



✳️ 古丹別小学校 ✳️



✳️ 苫前中学校 ✳️



✳️ 古丹別中学校 ✳️

新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。
「新しい生活様式」の実践をお願いします！

ご自身の症状に不安がある場合は、次の窓口にご相談ください。

「新北海道スタイル」はじめよう



手を洗おう



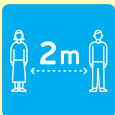
咳エチケット



換気をしよう



3つの「密」をさげよう



いまは、きよりととって



テイクアウトやデリバリーも

	電話番号	開設時間
体調についての相談 ○苫前町保健福祉課	専門窓口ではありません 0164-64-2215	平日 8:30~17:15
帰国者・接触者相談センター		
○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター	0800-222-0018 (フリーコール)	24時間
○留萌保健所	0164-42-8310	平日 8:45~17:30
○厚生労働省電話相談窓口	0120-565-653 (フリーダイヤル)	9:00~21:00 (土日祝も含む)