

地域包括支援センターを利用しましょう

苫前町地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、さまざまな面から生活を支えるための総合相談窓口です。どうぞお気軽にご利用ください。

●さまざまな相談に対応します

介護（介護サービスの利用方法、介護のやり方、介助方法、介護保険による住宅改修など）、福祉や医療などさまざまな相談に専門職員が対応し、必要なサービスや関係機関につなぎます。

●高齢者の権利を守ります

高齢者虐待への対応や成年後見人制度の活用支援などを行います。

●自立した生活ができるよう支援します。

要支援1又は2に認定された人や支援や介護が必要となるおそれが高い人が自立した生活を送ることができるよう、サービス利用や教室参加などを含めた生活全体の調整などを行います。

●地域で支える仕組みをつくります

より暮らしやすい地域にするために、関係機関とのネットワークづくりやケアマネジャーの支援を行います。

※介護保険サービスを利用して担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）や保健師がいる場合は、ぜひ相談してみましょう。

介護者家族の集い

4月12日（木）、苫前町公民館で平成30年度第1回となる介護者家族の集いを開催し、現在介護している御家族のほか、介護に興味のある住民の方、合わせて7名の皆さんにお集まりいただきました。

一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団の菊地啓介作業療法士を講師に迎え、「上手な歩かせ方・移動のしやすさ」と題し、杖や歩行器、車いすなどの福祉用具の紹介や使用方法、メンテナンスの方法について、実技を交えてお話いただきました。今回は時間の関係上、手すり設置といった住宅改修などの内容はできなかったため、次回10月の集いで御説明いただくよう予定していますので、興味のある方はぜひお越しください。

住民主体の通いの場「旭親老人クラブいきいきサロン」の活動報告

昨年6月の広報でも紹介しましたが、平成28年9月27日より開設された、町内初の「住民主体の通いの場」が活動開始から1年半を経過しました。今年1月からは、新しくなった旭ふれあいセンターで、毎週木曜日の10時から12時まで開催しており、元氣いきいき体操の他、お口の体操、歌唱、茶話会などを行い、平成29年度の参加延べ数は397人（1回あたり平均10人、最大23人）となっています。

このサロンに参加するようになってから元氣いきいき体操を始めたという方もいるため、町として適切な方法で体操に取り組んでいただけるよう、サロンの代表者等と相談し、4月19日にこの体操の普及に協力いただいている一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団の渡辺晋輔理学療法士（寿いきいき教室講師・生きがいデイサービスセンターでの元氣いきいき体操指導などを実施）による「健康で住み慣れた場所で暮らそう！」と題してミニ講話と元氣いきいき体操の実技指導を実施いただきました。

渡辺理学療法士からの講話では、元氣いきいき体操は「柔軟体操3項目、足腰を鍛える体操3項目で構成されており、無理なく安全に実施できるように座位での運動を中心に、ゆっくりとしたスピードで取り組む体操です。昨年まで元氣いきいき体操を3か月集中して取り組む教室（元氣いきいき教室）に参加した60名の体力測定結果を分析した結果、**身体機能では開眼片足立ち（バランス能力）、長座体前屈（柔軟性）、10m歩行（歩行能力）が改善し、握力（上肢筋力）は維持されているという結果**となったため、取り組んでほしい。健康寿命をのばすためには、仲間と適度に体を動かす機会を持つことが大切」と説明がありました。

このように「身近な地域の会館などで元氣いきいき体操をやりたい」、「近くの人で集まる場を週1回作ってみたい」という方は、ぜひお問い合わせください。

◆事業のお知らせ◆

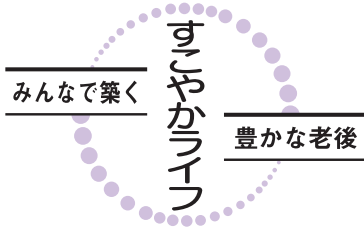
6月8日（金）の介護者家族の集いは、とままえ温泉ふわっとにて開催し、10時から認知症について学ぶ「認知症サポーター養成講座」、昼食後、14時までは介護者や介護に興味のある方の交流会を予定しています。

6月28日（木）のふれあい倶楽部は、とままえ温泉ふわっとにて開催し、9時30分から「パステルカラーアート」のほか「ふまねっと運動」を行います。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行いながら参加者同士の交流を図ってみませんか？

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 保険料軽減特例等の見直しについて～

均等割2割・5割軽減の範囲が見直しされました

●保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。

【平成29年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+ (27万円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ (49万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

【平成30年度から】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+ (27万5千円 ×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ (50万円 ×世帯の被保険者数)	2割軽減

所得割の軽減割合が見直しされました

●保険料所得割軽減の割合が、次のとおり見直しされました。

【平成29年度】

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	2割軽減

【平成30年度から】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	軽減なし

被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が見直しされました

●この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

【平成29年度】

区分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	7割軽減

【平成30年度】

区分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	5割軽減

所得の状況により、均等割の軽減割合が9割、または8.5割に該当することがあります。

1年間の保険料の賦課限度額が見直しされました

●保険料の賦課限度額が、次のとおり見直しされました。

平成29年度 57万円	➡	平成30年度 62万円
----------------	---	----------------

平成30年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします

お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
電話 011-290-5601

苫前町
税務町民課 税務係
電話 64-2213

マイプランをしっかりと 国民年金
「学生納付特例制度」をご活用ください



学生納付特例のご案内

国民年金は、20歳以上の方は、学生であっても加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的には学業のために所得が少ないことから、保険料の納付が困難な場合に、国民年金保険料の納付が猶与される「学生納付特例制度」が設けられています。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および修業年限1年以上である課程の各種学校に在学する学生等で、御本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下である方です。

所得の目安

$$118 \text{万円} + (\text{扶養親族等の数} \times 38 \text{万円})$$

申請方法は……

学生納付特例を新規で申請する方は、年金手帳（氏名記載欄のコピー）、学生証（コピーの場合、裏面に有効期限や入学年月日等の記載がある場合は両面）または在学証明書（原本）を持参のうえ、役場・支所または年金事務所までお越しください。申請書は備えつけてあります。また、学校で手続きできる場合もありますので、学校にご確認ください。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月はじめに再申請の用紙が届きますので、引きつづき学生納付特例制度を希望する時は、必要事項を記入し返送することとで手続きができます。

猶予した保険料

学生納付特例期間に猶与した保険料は、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。特例期間は年金を受け取るための期間に

含まれますが、もらえる年金額には反映されません。将来、年金を満額受け取るためには追納が必要ですので、就職などしてから追納することを検討ください。

年金は老後のものだけではありません

年金は老後のためだけでなく、たとえば、不慮の事故などにより体に障害を負ってしまった場合などに支給される「障害基礎年金」や、亡くなった場合に配偶者や子どもに支給される「遺族基礎年金」といったかたちで受け取ることもできます。これらは保険料を免除や猶与もせず未納となつていたり受給できません。ですから、将来の様々なリスクに備えるためにも保険料を未納のままにせず、もし納付が困難な場合は、まずはご相談をお願いします。

お問合せ

留萌年金事務所
0164(43)7211
苫前町税務町民課
64(22)13
までお問い合わせください。

広げよう 地域に根ざした 思いやり ~私たち民生委員児童委員の“あい言葉”です~

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活をおくれるように応援します。何か心配ごとがありましたら民生委員児童委員にご相談ください。民生委員児童委員の中には、子どものことを専門に担当し、活動する「主任児童委員」もいます。いずれも任期は3年間です。—もちろん個人の秘密は守ります。

“青い門標”は
民生委員児童委員
の目印です。

【こんなとき民生委員児童委員へ】

在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関すること
- 介護保険制度に関すること
- その他



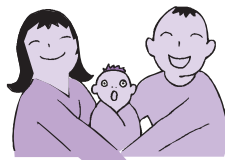
暮らしのこと

- 近所付き合いに関すること
- 生活福祉資金など各種貸付制度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 町内の危険箇所に関すること



家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他



育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校のこと
- 学校生活の悩みに関すること
- 児童虐待に関すること
- その他



しあわせ応援ネットワーク 道民児連

フラワースマイル事業の参加者を募集しています

お花を植えながら、地域のみなさんと交流しませんか。たくさんの参加をお待ちしております。

- 日時** 5月26日(土) 午前9時～10時30分
場所 古丹別：苫前町公民館、苫前：苫前三角点スキー場
内容 公民館、古丹別西2条線、苫前三角点スキー場、郷土資料館付近の花植え
申込み 参加を希望される方は5月24日(木)までに苫前町公民館(65-4076)へ
その他 シャベルや片手鋤等をお持ちの方は持参してください。



チャレンジデー2018 5月30日(水) 「朝のラジオ体操」「苫前町玉入れ選手権」にご参加ください

秋田県大潟村と対戦するチャレンジデーにあわせ、朝のラジオ体操と玉入れ選手権を開催します。みなさまの参加をお待ちしております。

◆朝のラジオ体操

- 日時** 5月30日(水) 午前6時30分
場所 苫前町公民館前、苫前小学校前
 *当日会場へお越しください

◆苫前町玉入れ選手権～100個の玉を全て籠に入れるタイムを競います

- 日時** 5月30日(水) 午後7時競技開始
場所 スポーツセンター、苫前小学校体育館
対象 中学生以上の男女(6人1チーム)
 *各会場の1位と2位のチームには副賞として町内飲食店お食事券を贈呈いたします。
 *午後6時30から7時の間に各会場で受付を行ってください。



その他にも様々な運動体験教室を実施します。詳しくは折込チラシをご覧ください。

乳幼児と保護者向け事業「本とおそぼう」を開催します

乳幼児と保護者を対象に、読書ボランティア「おはなしの森ひなた」による絵本の読み聞かせや手遊び、設定遊びを行います。子どもも大人も笑顔になれる事業ですので、お気軽にご参加ください。

場所：苫前町公民館図書室 **時間**：午前10時～ ※申込み不要です。

【開催日と各回の設定遊び】

6月2日(土)	手づくりおもちゃ	12月1日(土)	クリスマスツリーの飾りつけ
8月4日(土)	ミニプール・シャボン玉	2月2日(土)	手づくりおもちゃ
10月6日(土)	手形カードづくり		

「苫前町公民館図書室」臨時閉館のお知らせ

蔵書点検作業の実施に伴い、公民館図書室を臨時閉館します。

臨時閉館日：平成30年5月29日(火)

*蔵書点検作業実施後、貸出図書の延滞者には個別通知いたしますので、この機会に返却漏れがないかご確認ください。

～あなたの生涯学習、応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

E-mail shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

こころの健康相談

地域住民のこころの健康保持向上を図るため実施します。

1 相談内容（一般相談・思春期相談）

- ① 統合失調症、うつ病、認知症、依存症、高次脳機能障害、自殺関連の相談
- ② 発達障がい、引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行、性の問題
- ③ 家庭、職場、学校での人間関係問題

2 担当者

(1) 一般相談（精神科医師）

社会医療法人博友会平岸病院副院長 高橋 伸 幸
 医療法人社団萌仁会荻野病院理事長 荻野 武 裕
 学校法人北星学園北星学園大学教授 田 邊 等

(2) 思春期相談（精神科医師・臨床心理士）

医療法人風のすずらん会江別すずらん病院 医 師 瀧澤 紫 織
 かうんせりんぐるうむかかし（千歳市） 臨床心理士 河 岸 由 里 子

平成30年度 こころの健康相談 開催日程

開設日	時 間	会 場	内 容	担 当
5月15日（火）	15時00分～17時00分	留萌保健所	思春期相談	河岸先生
6月 8日（金）	14時00分～16時00分	留萌保健所	一般相談	高橋先生
7月 2日（月）	15時00分～17時00分	留萌保健所	思春期相談	瀧澤先生
8月 7日（火）	15時00分～17時00分	留萌保健所	思春期相談	河岸先生

<問合せ先>

北海道留萌保健所 健康推進課 保健係（担当：草刈）

☎ 0164-42-8324（直通） FAX 0164-42-8216

イベントカレンダー

5月→6月

日	月	火	水	木	金	土
5月						
20	21	22	23 ラッコクラブ① 乳児 午前 9:20～ 妊婦 午前10:50～	24	25	26 フラワースマイル・クリーン作戦(町内各地区) 午前9時～
27 苫前町消防団総合演習(公民館外) 午後2時～	28	29	30 チャレンジデー	31	6月 1 特定健診・肝炎・エキノコックス症検診(公民館) 午前6時～	2 特定健診・肝炎・エキノコックス症検診(福祉センター) 午前6時～
3 特定健診・肝炎・エキノコックス症検診(公民館) 午前6時～	4	5	6 クリーンアップ 日本海(予定)	7	8 介護者家族の集い 午前10時～	9
10	11	12	13	14	15 健康相談(公民館) 午前10時～ 午前11時30分	16
17	18	19 健康相談(福祉センター) 午前10時～午前11時				

詐欺被害に遭わないために！

○オレオレ詐欺に注意！

- ア 息子や孫を名乗る者から電話が来て「かばんをなくした」、「株で失敗した」、「お金を用意して」などと言われたら詐欺です。
- イ 金融機関職員を名乗る者から「口座が悪用されている」、「キャッシュカードを預かる」などと言われたら詐欺です。

○還付金詐欺に注意！

役所の職員などを名乗る者から電話が来て「医療費の還付金をATMで受け取れます」などと言われたら詐欺です。

○架空請求詐欺に注意！

メールや葉書で「有料サイトの未納金」、「訴訟の和解費用」などと連絡が来てコンビニエンスストアで支払うように求めてきたら詐欺です。

法務省を名乗る団体から届く「消費料金に関する訴訟最終告知お知らせ」と題した葉書は詐欺です。

- 「かばんをなくした」、「ATMで還付金」、「名義を貸して」という電話や「サイト利用料が未納」「消費料金が未納」というメールや葉書でお金を要求されたら、一人で決めないで家族や警察相談電話（#9110）に相談しましょう。
- 息子や孫の関係者や金融機関職員を名乗ったとしても、知らない人に現金やキャッシュカードを渡しはけません。

問い合わせ先 羽幌警察署 0164-62-1110

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

5月：5月17日（木）、31日（木）
6月：6月14（木）、28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。

受付
13時～
16時15分

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16日（水）

栄養士が対応します。
医師の診察があります。

詳細な日程等については電話で直接お問い合わせ下さい。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック（☎65-3535）

苫前町の交通事故情報

平成30年4月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

平成30年4月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 8件

交通事故死ゼロ日数は

4月30日現在で404日

「苫前夕陽ヶ丘風力発電所4号機 環境影響評価準備書」の縦覧について

豊浦地区において、本町が建て替え（リプレース）を計画している風力発電事業に関して、環境影響評価の結果を記載した「環境影響評価準備書」を、次のとおり縦覧いたします。

【縦覧場所】 苫前町役場 企画振興課

【縦覧期間】 平成30年5月21日（月）～平成30年6月20日（水）

【意見書受付期間】 平成30年5月21日（月）～平成30年7月6日（金）

【縦覧・意見書受付期間】 上記期間中の9時から17時まで
（土・日・祝祭日を除きます）

【問合せ先】 苫前町企画振興課環境エネルギー係 担当：高田 ☎64-2212

伊藤 正勝 73歳 4月8日 古丹別
小椋 守 82歳 4月3日 旭
前川 ヨシ 97歳 3月27日 旭
小俣 ヨシ 77歳 3月22日 旭
石川 秀司 77歳 3月22日 旭

謹んでお悔やみ申し上げます
氏名 年齢 死亡日 住所

照沼 煌絆 父/母 出生日 住所
長男 香篤 3/18 古丹別
長女 千香 3/26 苫前
古林 環奈 種介 3/26 苫前

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

香川 前川 忠雄 様
深川市 猫島 優 様
香川 前川 忠雄 様
町社会福祉協議会へ
町身障者福祉協会へ
香川老人クラブへ
香川 前川 忠雄 様
深川市 猫島 優 様
長島町内会へ
香川 前川 忠雄 様

「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

入学おめでとう!

入学ギャラリー

お詫び

- 4月号P21の最下段のご厚志に感謝しますの記載に誤りがありました。
(誤) 西田松芳 (古丹別) → (正) 西田松芳 (長島)
- 4月号P21の最下段のお悔やみの欄に記載誤りがありました。
猫島一義
死亡日 2月6日 × → 3月16日 ○
- 4月号P20上段の農地の賃借料情報の提供の箇所に記載誤りがありました。
1: 田 (水稻) の部
基盤整備地域
平均額 108,800円 ×
→ 10,800円 ○

訂正し深くお詫び申し上げます。



苫前商業高等学校

4月は入学シーズンでした。新しい制服で初めての学校、新たな友だち、新たな職場環境など、とかくバタバタして気づけば5月のゴールデンウィークを迎えます。

特に高校を卒業して地元を離れた仲間達は、ひとまずゴールデンデンウィークには帰って来て近況報告をします。

でも8月のお盆になるとどうでしょう。半分は帰ってくるかどうか…。住めば都、新たな友だちが出来て居心地がいいのかもしれないが、せめてお盆やお正月には仲間達と顔を合わせたいですね。

(P)

編集雑記帳