

お知らせ

年末年始の町内各施設・機関の業務

年末年始の町内各施設・機関の業務については、下記のとおりとなっております。
なお、ご不明な点などありましたら、各担当窓口までお問い合わせ下さい。

ごみ収集車の運行

年末
12月30日(火)まで平常どおり収集
年始
1月5日(月)から平常どおり収集

【お問い合わせ】
保健福祉課
けんこう係
☎64-2215



し尿くみ取り業務

年末
12月25日(木)まで平常どおり営業
年始
1月6日(火)から平常どおり営業
※12月15日以降の申込みは、年内のくみ取りができない場合があります。

【お問い合わせ】
保健福祉課けんこう係
☎64-2215

歯科診療所の診療

年末
12月26日(金) 古丹別 } いずれも
12月25日(木) 苫前 } 午前まで診療
年始
1月5日(月) 古丹別 午後から診療
1月3日(土) 苫前 9時30分から診療

【お問い合わせ】
保健福祉課
けんこう係
☎64-2215



患者輸送車の運行

年末
12月29日(月)まで平常どおり運行
年始
1月5日(月)から平常どおり運行

〔運行休止日〕
12月30日(火)～1月4日(日)まで

【お問い合わせ】
保健福祉課けんこう係
☎64-2215

ななかまどの館公衆浴場

年末
12月30日(火)まで平常どおり営業
12月31日(水)午前11時～午後3時
年始
1月4日(日)から平常どおり収集

【お問い合わせ】
ななかまどの館
☎65-4351



とままえ温泉ふわっと

年末・年始も平常どおり営業
【お問い合わせ】
とままえ温泉ふわっと
☎64-2810



公民館・福祉センター・図書室 スポーツセンター・役場・古丹別支所業務

年末 12月30日(火)まで平常どおり
年始 1月6日(火)から平常どおり

【お問い合わせ】
公民館・スポーツセンター
☎65-4076
税務町民課住民係
☎64-2213
古丹別支所
☎65-3311



苫前クリニック・苫前厚生クリニック

苫前クリニック (苫前)
年末 12月30日(火)午前まで診療
年始 1月5日(月)から平常どおり
〔休診〕 12月31日～1月4日

【お問い合わせ】
苫前クリニック ☎64-9070

苫前厚生クリニック (古丹別)
年末 12月29日(月)まで平常どおり
年始 1月5日(月)から平常どおり
〔休診〕 12月30日～1月4日

【お問い合わせ】
苫前厚生クリニック ☎65-3535



ご家庭における節電のお願い

日頃より、節電にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。
今冬におきましても、引き続き、節電にご協力をお願いいたします。

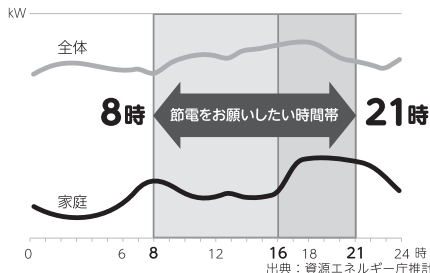
ご家庭で節電をお願いしたい期間・時間帯

12月1日(月)～3月31日(火) 平日8時～21時

※12月29日から31日までおよび1月2日を除く。

- 特にご家庭においては、電気のご使用が増える夕方以降(16時～21時)の時間帯の節電にご協力をお願いします。
- なお、この冬の需要として見込んでいる定着節電量の水準(2010年度最大電力比:▲4.7%)を目安に節電をお願いします。
- 冬季の北海道は夜間も電力需要が高い水準にあるため、上記以外の時間帯についても、可能な範囲での節電をお願いします。

冬の北海道における平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)



節電にご協力いただきたい電気製品

照明、冷蔵庫、テレビなどを中心に、普段からお使いの電気製品の節電にご協力をお願いします。



健康ばんざい

「冬の健康のために」風邪・胃腸炎予防

今月の担当は 宮崎保健師です

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれてウイルスが活発になり、風邪や感染性胃腸炎が流行し始めます。今回は風邪や感染性胃腸炎の予防方法を紹介します。

◆感染性胃腸炎とは？

ウイルスや細菌が原因となって、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛などの胃腸炎の症状を引き起こす病気です。特に冬場はノロウイルスによる感染性胃腸炎が多くみられ、12月の中旬頃にピークを迎えます。

◆ノロウイルスについて

感染の原因は、食品の加熱や殺菌などの処理が不十分な場合、人から人への飛沫感染や感染者の吐物等から人の手を介して感染する場合があります。

予防には二枚貝（カキやしじみ）等の食品を調理するときは十分に加熱して調理することに加え、感染者の吐物等を処理する際は手袋とマスクを着用し、処理後は必ず手洗いとうがいを行いましょう。

◆風邪・胃腸炎予防のポイント

① 休養を十分に取る

十分な睡眠は抵抗力を高め、感染しにくい体をつくります。理想の睡眠時間は1日6～7時間です。リラックスして体を休めることが体力の回復に繋がります。

② 手洗いとうがいをこまめに行う

うがいは口やのどにいる細菌を洗い流し、のどを潤して菌の排出

作用の低下を防ぐことができます。

うがいをするとき、上を向いてのどの奥まで水が届くようにすることがポイントです。1回のうがいでは15秒程度を2度行うとよいです。外から帰ったときや空気が乾燥しているとき、食事の前後などに行うとより効果的です。

③ 寒暖の差に注意する

室温が高すぎると室外との温度変化が大きくなり風邪をひきやすくなります。暖房時の室内の適温は20～25度で、温かい飲み物で体の芯から温めるのも効果的です。

④ 乾燥を避ける

空気が乾燥するとウイルスが長時間空気を漂います。室内では加湿器や濡れたタオルなどを使用して、適度な湿度（50～60%）を保つと予防に効果的です。

⑤ マスクを着用する

マスク着用は咳やくしゃみの飛沫からの感染や他人への感染も防ぎ、感染の拡大を抑えることにつながります。着用の際に鼻と口をしっかりと塞ぐことで、ウイルスのついた手で鼻や口を触る機会を減らすこともできます。一度使用したマスクは再利用せず、使い捨てをおすすめします。

⑥ 運動習慣をつける

適度な運動をすることで体力がつき、免疫力や抵抗力が高まることで風邪の予防につながります。

◆手洗いのポイント

人ごみから戻ったとき、調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず手洗いをするようにしましょう。常に爪を短く切って、指輪等はずし、石けんを十分泡立て手指を洗います。石けんには、手の脂肪などの汚れを落とすとしてウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

手の平側よりも手の甲側、特に指先は洗い残しが多い部分です。さらに利き手側にも洗い残しは多くなるので、手洗いの際は利き手も人念に洗うよう心がけましょう。洗い残しをなくすためには30秒ほど時間をかけてしっかりと洗い、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タオルで拭くことが大切です。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

＋Dr.小野の処方せん

慢性閉塞性肺疾患・気管支喘息

慢性閉塞性肺疾患(COPD)と気管支喘息ではその気道狭窄に対して気管支拡張剤が使用されます。

呼吸困難を伴う病態としては類似していますので、治療も一部共通します。原因と経過が異なるため薬剤の使い方が異なりますが、成人ではCOPDと気管支喘息はしばしば合併します。

気管支拡張剤としてはβ₂刺激薬(サルタノール、ホクナリン、メプチン、セレベント、オンブレスなど)、テオフィリン薬(テオドール、ネオフィリンなど)、抗コリン薬(スピリーバ、ジープリなど)があり、COPDではこれらの吸入タイプが組み合わせて使用されることが多いようです。

気管支喘息ではさらに吸入ステロイド(パルミコート、アドエア、シムビコート、レルベアなど)や抗アレルギー薬(インタール、アレジオン、オノン、シングレアなど)も選択されます。気管支喘息では吸入薬と抗アレルギー薬の組み合わせに気管支拡張剤が追加されることが多いです。

季節の変わり目はもちろんですが、インフルエンザなど感染症に罹患すると悪化しますので、注意が必要です。



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

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27年1月7日(水)～2月28日(土)
- ◇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7日～1月15日の期間 | 1月16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 | |
| 日曜日 | 13:00～15:45 | |

- ※ 積雪の状況により、オープン日に変更することがあります。
- ※ 15:45～18:30はリフト、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 | 510円 |
| 高校生 | 200円 | 1,020円 |
| 一般 | 310円 | 2,080円 |



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。今年で24回目を迎える伝統ある大会です。

初心者も大歓迎ですので、3人一組で熱く燃え上がってみませんか？

- ◇日時 平成27年1月11日(日) 9:00～
- ◇場所 苫前町公民館
- ◇部門 小学生低学年の部、小学生の部、中学生の部
- ◇参加費 無料
- ◇持ち物 昼食
- ◇申込み 12月19日(金)までに苫前町公民館（65-4076）へ申し込みして下さい

平成27年苫前町成人式

新成人の新たな門出を祝う成人式を挙行政します。

新成人の対象となる方へは往復はがきでご案内いたしました。案内状が届かなかった方や、転出された方などで出席を希望される方は、12月19日(金)までに苫前町公民館へお申し出ください。

なお、平成27年新成人の対象となるのは、平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方々です。

当日は、ご家族や親類の方の観覧もできますので、ぜひお越しいただき、新成人の晴れ姿を祝ってあげてください。

- ◇日時 平成27年1月11日(日) 13:00～14:30
- ◇会場 苫前町公民館講堂



～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



介護保険ガイド

介護保険で利用できるサービスには次のようなものがあります！

【福祉用具購入費の支給（支払金額の9割を後から払い戻し）】

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具のうち、排せつ・入浴など貸与になじまないもの（厚生労働大臣が定めるもの）を購入した場合、必要な書類を添えて申請することにより、支払金額の9割を後から払い戻しできるサービスです。

購入前に
要相談！



○支給の対象

- ・腰掛便座（ポータブルトイレ、便座の底上げ部材を含む） ・特殊尿器（自動排せつ処理装置の交換部品）
- ・入浴補助具（浴槽用手すり、入浴用いす、入浴用介助ベルト等） ・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具

《ご注意下さい》

- ・福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入した場合にのみ保険給付の対象となります。
- ・要介護度にかかわらず、毎年4月から翌年3月までの1年間で10万円（支給は9万円）が上限額となります。同一品目は原則1年に1回のみが支給対象です。
- ・購入前に、担当ケアマネージャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

【住宅改修費の支給（改修後に支払額の9割を払い戻し）】

介護に必要な手すりの取り付け、段差の解消など小規模な住宅改修を行う場合に、厚生労働大臣が定めた住宅改修の種類であれば改修後、支払金額の9割を払い戻しできるサービスです。

改修前に
要相談！

苫前町では「償還払い」のほか、一時的な負担の軽減を行い住宅改修制度を利用しやすくするための「受領委任払い」制度があります。

「受領委任払い」とは、利用者は費用額の1割のみを登録施工業者に支払い、保険給付分の9割は受領に関する委任を受けた登録施工業者に直接支払う制度です。

○支給の対象

- ・手すりの取り付け ・段差や傾斜の解消 ・引き戸等への扉の取り替えや扉の撤去
- ・滑りにくい床材及び移動しやすい床材又は通路面の材料の変更 ・洋式便器等への便器の取り替え
- ・その他上記の住宅改修に付帯して必要となる改修工事

○手続きの流れ

| | 償還払いの場合 | 受領委任払いの場合 |
|-----------|---|---|
| ①相談・検討 | ケアマネージャー等に相談します。 | ケアマネージャー等に相談し、登録のある事業者を選びます。 |
| ②申請 | 工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真（日付入）等、必要書類を提出、改修の申請をします。 | 同上 |
| ③工事・支払い | ・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します（日付入） ・改修費用を一旦全額自己負担して事業者に支払います。 | ・審査結果を受けてから着工します。 ・改修後、写真を撮影します（日付入） ・改修費用の1割分を事業者に支払います。 |
| ④工事完了の手続き | 工事が完了後、領収書と改修が完成した写真（日付入）等を提出します。 | 工事が完了後、1割分の領収書と改修が完成した写真（日付入）等を提出します。 |
| ⑤改修費の支給 | 支給決定通知書が届いた後、指定口座へ9割分の住宅改修費が振り込まれます。 | 支給決定通知書が届いた後、事業者へ9割分の住宅改修費が振り込まれます。 |

《ご注意下さい》

- ・要介護度にかかわらず、20万円（支給は18万円）が上限額となります。
- ・介護保険被保険者証に記載された住所での改修が対象となります。
- ・住宅の新築に伴う改修やリフォームは支給対象になりません。
- ・転居や要介護度が著しく高くなった場合は、再度支給を受けることができます。

お問い合わせ

苫前町保健福祉課しあわせ係

☎0164-64-2215（内線126）まで

マイプランをしっかりと国民年金

「平成26年に国民年金保険料を2年前納した場合は」



国民年金保険料を2年前納した場合には、社会保険料控除として次のいずれかの方法を選択することができます。

- ①全額を納めた年に控除
- ②各年分の保険料に相当する額を各年に控除

①「全額を納めた年に控除する」方法を選択する場合。

日本年金機構よりお送りした「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の「納付済保険料の証明額」に記載されている額が控除額となります。

②「各年分の保険料に相当する額を各年に控除する」方法を選択する場合。

日本年金機構が発行する控除証明書は2年前納分を含め、平成26年に納めた保険料全額を証明額として記載しています。

各年に控除する方法を選択する場合には、申告者(自身で「社会保険料(国民年金保険料)控除証明額内訳明細書」に各年分の控除額等を記入し、確定申告により控除を受ける場合は税務署に、または年末調整により控除を受ける場合はお勤め先の年末調整担当部署に、控除証明書とともに提出してください。

こんな場合はどうしたらいいの?

質問1

2年前納した保険料の社会保険料控除はどのような方法で行うの?

答え

2年前納した保険料の社会保険料控除については、先にも記載したように

【例】平成26年4月分～平成28年3月分(355,280円)を2年前納した場合

- ①平成26年(H26.4～H26.12:9ヶ月)に控除の対象となる額
352,280円×(9ヶ月/24ヶ月) = 133,230円
- ②平成27年(H27.4～H27.12:12ヶ月)に控除の対象となる額
352,280円×(12ヶ月/24ヶ月) = 177,640円
- ③平成28年(H28.1～H28.3:3ヶ月)に控除の対象となる額
352,280円×(3ヶ月/24ヶ月) = 44,410円

- ①全額を納めた年に控除
- ②各年分の保険料に相当する額を各年に控除

のいずれかを選択して申告いただくこととなります。

2年前納した保険料を各年に分割して申告する場合、24ヶ月すべて前納した際は、3年にわたって分割することになります。

質問2

各年に分割して社会保険料控除を受ける場合の注意点はありますか?

答え

各年の控除額を算出確認するため「社会保険料(国民年金控除額内訳明細書)」を作成していただき、控除証明書とともに申告先へ提出していただく必要があります。

「社会保険料(国民年金控除額内訳明細書)」は、日本年金機構ホームページまたは留萌年金事務所(☎0164(43)7211)で入手のうえ、ご自身で記入下さい。

注意1

2年目以降の申告に必要な控除証明書は別途発行します。

お手数ですが、各年の申告時に留萌年金事務所へ申し出下さい。

なお、控除証明書の発行依頼は郵送による対応もできますが、お手元に控除証明書が届くまで時間を要しますので、ご注意ください。

(注2)

「社会保険料(国民年金)控除額内訳明細書」は、控除証明書1枚(被保険者1名)につき1枚作成して下さい。また、各年の申告の都度、作成して下さい。

年金の社会保険料控除に関することは

留萌年金事務所

☎0164(43)7211

までお問い合わせ下さい。

苫前町メール配信サービスへ登録を!

犯罪気象情報、学校情報、生活情報(イベント・行事など)から選択し情報を得られるメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。

パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。

(<https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)

総務財政課交通防災係(☎64-2211)



風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

26年度の実績 41,068,946円 (H26.3~H26.11)

平成26年11月分の実績
供給電力量 410,450 kWh
7,958,625円
(昨年実績 7,435,382円)

苫前町の交通事故情報

平成26年11月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数
0件 0人 0人

平成26年11月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数
3件 0人 3人

11月30日現在で372日

12月 町税の納期

今月は、国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料 の納付月です。納期内納入にご協力願います。