

健康ばんざい 感染症から身を守りましょう

正しい予防と対策を
今月の担当は宮崎保健師です

冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症が流行します。今年はずでにインフルエンザが流行しています。

インフルエンザ

感染力は非常に強く、約10人に1人が感染しています。流行のピークは1〜2月で、感染を防ぐには家庭や職場、さまざまな場所での対策が必要です。

【予防のポイント】

① 感染経路を絶つ

飛沫感染・接触感染を防ぐことが第一です。こまめな手洗いをしましょう。

*飛沫感染：人の咳やくしゃみで飛んだ飛沫を、別の人が口や鼻から吸い込んでウイルスが体内に入り込むことで直接的にうつる

*接触感染：感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水をぬぐった手で触れた場所に別の人が触れて飛沫が手に付着することで間接的にうつる

② 予防接種を受ける

インフルエンザ発症の可能性を減らしたり、発症した際に重い症状になることを防ぎます。

③ 免疫力を高める

弱っているときは感染しやすい状態になっています。感染したときの症状が重くなることを防ぐため、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

◆ 気をつけていますか？

咳やくしゃみをするときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、十分に気をつけましょう。

③ 食品からの感染を防ぐ

①咳やくしゃみをするときは他人から顔をそらせる
②ティッシュなどで口や鼻を覆う
③咳やくしゃみの出ている間はマスクを着用する、この3つを守って、自分や周りへの感染を防ぎましょう。

正しいマスクの装着方法

鼻と口の両方を確実に覆い、ゴムひもを耳にかけてフィットするように調節します。

ノロウイルス

ノロウイルスは人や食品から感染します。一年を通して発症しますが、特に冬期に流行します。

【予防のポイント】

① 手洗いをしっかりと

② 人からの感染を防ぐ

家庭内や集団でノロウイルスが発生した場合、便や嘔吐物からの感染を予防する必要があります。便や嘔吐物を触る必要がある場合には、必ずマスクや手袋をしましょう。

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。また、まな板や包丁などの調理器具、食器、ふきんなどは清潔にしておきましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。

◆ 感染症予防に重要！正しい手洗い方法

インフルエンザもノロウイルスも、予防には手洗いが非常に大切です。人の集まる場所から帰ってきたとき、調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。

アルコールを含んだ消毒液での手指消毒は、インフルエンザには効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果はないといわれています。

POINT

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、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。



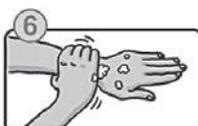
指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通してひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもあります。

<ノロウイルスの感染経路>

人～便や嘔吐物から人の手などを介して感染する、家庭や施設内などでの飛沫で感染するなど
食品～感染した人が調理等をした食品を食べて感染する、加熱不十分な二枚貝を食べたなど



つくろう健康 幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド

後期高齢者医療制度のお知らせ ～交通事故など、第三者の行為によりけがや病気になったときは?～

交通事故（自動車事故や自転車事故等）や飲食店等での食中毒など、第三者（加害者）の行為によってけがや病気になったとき、本来、治療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、被保険者証を使って治療することができます。治療費のうち後期高齢者医療制度の負担分については、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。

第三者の行為とは？

- 交通事故 ●他人の飼い犬にかまれた ●購入食品や飲食店等での食中毒 ●暴力行為 など

◆必ず医療機関に伝えましょう

医療機関に対して第三者行為によるけがなどにより、保険証を使用して治療を受ける旨をしっかりと伝えましょう。

◆警察に届け出ましょう

交通事故のときは、けがの程度が軽くても必ず警察に届出し、人身事故として事故証明書を出してもらいましょう。

◆市区町村の窓口にも必ず申請しましょう

法令により、速やかに後期高齢者医療広域連合に届出をすることが義務付けられていますので、必ず市区町村の窓口へ第三者行為による被害届の申請をしてください。

申請に必要なもの

- 第三者行為による被害届（市区町村の窓口にあります。）
- 被保険者証
- 被保険者の印鑑
- 事故証明書（後日でも可）など



後期高齢者医療制度のお知らせ ～高額介護合算療養費について～

高額介護合算療養費について

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計額が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

◆自己負担限度額表

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3 割	現 役 並 み 所 得 者		6 7 万円
1 割	一 般		5 6 万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	3 1 万円
		区分Ⅰ（※2）	1 9 万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒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

苫前町保健福祉課 しあわせ係

電話 64-2215

マイプランをしっかりと国民年金

「納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です」



国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も対象となります。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（お子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成28年中に納付した国民年金保険料については社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日

本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付して下さい。（平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめに国民年金保険料を納められた方へは、翌年2月上旬に送られます）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキッチンと納めましょう。

出張相談所も御利用ください

留萌年金事務所は毎月第2木曜日に羽幌町役場にて出張相談所を開設しております。年金に関する御相談がありましたら御利用ください。

毎月第2木曜日

時間 午前10時～午後4時
(正午～午後1時を除く)

事前予約制…留萌年金事務所
(☎0164-43-7211) に事前に予約をしてください。

特設人権心配ごと相談所開設のお知らせ

12月1日～6日までの人権週間にあわせて人権問題や心配ごとなどに関する相談所を次のとおり開設します。

日頃からお困りやお悩みごとがありましたら、この機会にお気軽にご相談下さい。

相談は無料で、その内容などの秘密は守られます。

とき	ところ	相談にあたる委員
12月1日(木) 10時～12時	苫前町福祉センター	人権擁護委員 竹橋 広頭
12月1日(木) 13時～15時	苫前町公民館	人権擁護委員 伊藤 敏男

留萌人権擁護委員協議会・旭川地方法務局留萌支局・苫前町



「おしごとアドバイザー」に相談しましょう

平日の夜間と土日・祝日に、就職や転職のことを気軽に質問できる電話・メールサービスを開始しました。

「就職活動って何から始めればいいの？」

「正社員になると何が変わるの？」など、なんでも気軽に相談できます。

電話 (平日17時～22時、土日・祝日10時～17時) : 0120-987-754

メール (24時間) : shitsumon@oshigoto.mhlw.go.jp

HP : <http://oshigoto.mhlw.go.jp>

北海道労働局職業安定部 ☎011-709-2311



町民体力テスト会のお知らせ

町民体力テスト会は、結果で順位を競うものではなく、自分の優れているところや劣っているところを把握し、今後の体力づくりと健康増進のために開催されます。
自分の体を知って健康になりませんか！

日時 12月4日(日) 受付：午前8時45分 開会式：午前9時
閉会式：12時(予定)

内容 ◆体力テスト会 5種目(立ち幅跳び、上体起こし、
◆スポーツ交流会 腕立伏臥腕屈伸、時間往復走、5分間走)

会場 苫前町スポーツセンター

対象 6歳以上(参加料：無料)

申込み 11月25日(金)までに苫前町公民館へお申し込みください。



とままえ町民劇『あまんじゃく』公演のお知らせ

9年目を迎えるとままえ町民劇は、広島を舞台とした「あまんじゃく」を上演します。新しく加わったメンバーとともに、8月から練習を開始しました。役者・スタッフ一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

日時 12月11日(日)午後2時30分～(開場は30分前)

場所 苫前町公民館 *入場無料

演劇 『あまんじゃく』 脚本：伊藤隆弘 演出：岩村直幸

入場無料!!

出演予定者 加地奈保子、澤口桃華、川口七星、赤田理乃、下田和歩、水野桃、伊藤由希菜、佐藤映里香、田沢収、長野陽一、西川宏樹、吉村和美、堤祐子、島田秀美、佐瀬正幸

公民館講座「ハンドマッサージ講座」参加者募集

日時 12月14日(水)午後7時～ **定員** 15名

場所 苫前町公民館図書室 **申込み** 苫前町公民館(☎65-4076)へ

材料費 1,000円

対象 一般町民(親子での参加の場合は子どもも可とします)
参加される方は、図書室で1冊以上本をお借りください



11月は北海道心の教育推進キャンペーン強調月間です!

11月は、「北海道心の教育推進キャンペーン強調月間」です。
こどもたちの豊かな心を育むための事業などに積極的に取り組んでいただくとともに、この期間に開催される子どもたちに関わるイベントや広報、印刷物などに、シンボルマーク及びキャッチフレーズを積極的に活用いただきながら、北海道の子どもたちの心の教育推進キャンペーンに御賛同いただき、普及や啓発に御協力ください。

● **豊かな人間性を育むための各種事業等の実施**

例えば、あいさつ運動、ボランティア活動、地域での研修会、人権教室、いじめをなくそう集会などの実施。

● **シンボルマーク及びキャッチフレーズの積極的な活用**

例えば、広報誌、情報誌、会議等の看板、事業チラシ、パンフレット、チケット、名刺、ファックス送信票などに使用する。

● **北海道心の教育推進キャンペーンの普及啓発**

例えば、シンボルマークと併せ、啓発文を開催要項、ポスター、事業チラシ、レジュメなどに掲載する。



～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
Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

平成28年度 自衛官募集のお知らせ

●自衛隊高等工科学校生徒

身分は特別職国家公務員(生徒)で、生徒手当が支給され課程終了時に高等学校の卒業資格を取得できる。(提携する通信制高等学校に編入学)

- 応募資格 中学校卒業(見込み含)の15歳以上17歳未満の男子
- 申込締切 一般試験(約260名):平成29年1月6日(金)
- 試験期日 一般試験:平成29年1月21日(土)
- 試験種目 筆記試験(国・数・理・社・英:マークシート・作文)※第一次試験
- 試験会場 一般試験:留萌駐屯地



自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所(☎0164-42-4650)

平成29年苫前町成人式の挙行について

苫前町では新成人の新たな門出を祝う成人式を挙行します。

成人式の対象となる方には12月中に往復ハガキで案内を送付しますが、町内のご出身ですでに転出された方など一部案内ハガキが届かない場合があります。

もし、下記の対象となる方で本町での成人式への参加を希望される方はお手数でも準備の都合がありますので、12月16日(金)までに公民館へ連絡をいただけますようお願いいたします。

また、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29年1月8日(日) 13:00~14:30(予定)
- 場所 苫前町公民館講堂
- 対象 平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方

苫前町公民館(☎65-4076)



ご存知ですか? 介護と仕事、育児と仕事の両立がしやすくなります!

~育児・介護休業法等がH29.1.1から改正施行~

育児・介護休業法が平成29年1月1日から改正施行され、より育児・介護と仕事の両立がしやすくなります。主な内容は以下のとおりです。

- ① 介護休業が3回を上限として分割取得可能(通算93日まで)
- ② 介護休暇・看護休暇が半日単位で取得可能
- ③ 介護のための所定労働時間の短縮措置(選択的措置義務)が介護休業とは別に利用開始から3年の間で2回以上利用可能
- ④ 介護のための残業免除が新設
- ⑤ 有期契約労働者の育児休業・介護休業の取得条件の緩和(取得できる対象者が拡大)
- ⑥ 上司・同僚からのいわゆるマタハラ・パタハラなどを防止する措置を義務づけ 等



厚生労働省北海道労働局雇用環境・均等部指導課(☎011-709-2715)



秋の火災予防運動

~防火パレード・車両啓発パレードを実施~



(下) 古丹別市街での車両啓発パレードの様子

(上) 幼年消防クラブらによる苫前市街での防火パレード



10月15日から31日までの秋の火災予防運動期間中に、苫前・古丹別の市街地で防火パレードと車両パレードが行われ火災予防啓発を実施した。

18日(火)に苫前市街地で幼年消防クラブの苫前保育園園児、シルバー防火クラブ員、女性防火クラブ員、農協女性部フレッシュミズ部会による防火パレードが行われ火災予防を呼びかける園児の元気な声が響いていた。

20日(木)、21日(金)には消防車両及び危険物安全協会会員が苫前と古丹別市街地で車両啓発パレードを行い、火災予防を啓発した。

火事・救急は 119 番!

北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEL64-2321
古丹別支署 TEL65-4119

～ 児童虐待の防止 ～

児童虐待事案の取扱いは年々増加しており、尊い子供の命が奪われるなどの痛ましい事件が後を絶ちません。「しつけのつもり」は親の言い訳に過ぎません。子供の立場に立って考え、児童虐待の早期発見をお願いします。

児童虐待の疑いを感じたら、迷わずに児童相談所、警察、市区町村に連絡してください。

匿名でも構いません。

あなたの連絡が児童虐待から子供たちを救うことになります。

羽幌警察署(☎0164-62-1110)

近所にこのような子供や保護者はいませんか。

- ・子供の泣き声や助けをを求める声が頻繁に聞こえる
- ・子供の身体に不自然な傷が多い
- ・親を異常に怖がる、顔色を窺っている
- ・子供の身体や衣服が汚れている
- ・子供のいる前で親がよくけんかをしている

お詫び
広報とままえ10月号のマラソン大会の記事で5km(一般男子の部)で伊藤充洋(21分43秒)さんと記載していましたが、正確には中野拓也(24分13秒)さんの誤りでした。深くお詫び申し上げます。

林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせです

林業の仕事をしていなかったことがありますか？

林退共済制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べいたします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求等)の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄の支部又は本部へお問い合わせ、ご相談くださいますようお願いいたします。

独立行政法人勤労者退職金共済機構(☎03-6731-2887)

J A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

11月：11月17日(木)

12月：12月1日(木)、15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。

不明な点がございましたら電話でお気軽におたずね下さい。

受付
13:00～
16:15

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

12月：12月14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たずね下さい。

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)

苫前町の交通事故情報

平成28年10月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

平成28年10月末までの累計

発生件数 3件 死者数 0人 負傷者数 6人

交通事故死ゼロ日数は

10月31日現在で1,073日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

28年度の実績 38,391,421円
(H28.3～H28.10)

平成28年10月分の実績

供給電力量 684,800kWh
13,278,272円
(昨年実績 12,717,901円)

11月 町税の納期

今月は、

固定資産税 国民健康保険料 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。

鳥橋中玉村齊田原 谷詰野川上藤口野 部野カオセみ久 テ義一オセみ久 子光明雄リツさ幸	謹んでお悔やみ申し上げます	諸貫 雄流 章 拓 貴 治 斗 太 人 斗 太 太 人 斗 太 太 人	逢坂 拓人 鈴木 章太 堤 流斗 壺 雄治	大矢根 奈奈(長女) 大田 史奈(3女) 佐々木 蓮月(長男)	ご成長をお祈り申し上げます	戸籍の小箱	○羽幌町 ミカエル実行委員会様 ○苫前 武田 豊子様 ○苫前 泉 幸彦様 ○九重白葉会へ 森本ミチ子様 ○九重 森本ミチ子様 ○港老人クラブ 泉 幸彦様 ○九重 森本ミチ子様 ○古丹別連合町内会へ 田口 徹広様 ○古丹別 田口 徹広様 ○苫前 大新東株式会社苫前営業所様 ○旭 坂川 黙音様	苫前町へ ご厚志に感謝します
--	---------------	--	--------------------------------	---------------------------------------	---------------	-------	---	-------------------

中学生ギャラリー

古丹別中学校生徒の作品

『身近な風景』

1年 清水 音寧さん

屋根の影や立体感、さらに周りの植物も丁寧に描くことができました。



『身近な風景』

1年 桧森 倫太くん

田の水面に映るシャッターや、森の緑などを工夫して彩色できました。



『身近な風景』

1年 平井 憲吾くん

トタン屋根の筋を意識して一枚一枚丁寧に色をぬり分けました。



『牛の絵』

2年 河端 美桜さん

黒色を混色して作り、光の方向を意識して濃淡をぬり分けました。



『牛の絵』

2年 工藤千翔星さん

デッサンから首のしわや瞳の光の反射を意識して、本物に近のように描けました。



『牛の絵』

2年 柴田 太一くん

毛の流れを意識して描きました。また背景のトタン壁も色を工夫してぬれました。



『馬の絵』



3年 川森 千聖さん

毛並みの濃淡をしっかりと色ぬりでき、また足下の草も色々な緑でぬり分けました。



『馬の絵』

3年 西 志尚くん

毛並みや色の濃淡を意識して、上手に馬の表情を描くことができました。



『馬の絵』



3年 森 柁馬くん

馬体の暗い部分をしっかりと描くことで、馬の重量感が表現できました。



12月は町税等の滞納整理強化月間です！

町道民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料などの納め忘れはありませんか？

苫前町では12月を留萌管内統一の取り組みとして「滞納整理強化月間」と設定し、催告書の発送や自宅・勤務先を訪問しての催告及び給与・預貯金の差押えを実施します。

税金は皆さんの暮らしを支える貴重な財源ですので、まだ納税されていない方は早急に納税されるか、下記に連絡願います。

税務町民課税務係 (☎64-2213)

