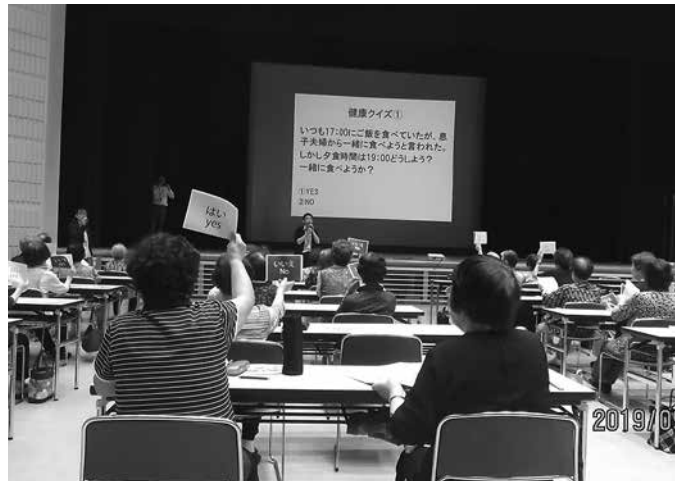


★寿いきいき教室について

令和元年度第3回の寿いきいき教室を9月10日（火）に苫前町公民館で開催し、58名の御参加をいただきました。

浜松医科大学の岡田栄作氏を講師に、「苫前町で上手に暮らす、元気に暮らす」と題して、介護予防の大切さについて講話をいただき、健康で長生きできるコツや、苫前町で元気に暮らすためにどのように過ごすことが大切かを学びました。

岡田講師からは、長寿食品として緑茶が挙げられ、効能として①美肌効果、②脂肪燃焼効果、③殺菌効果、④便秘予防効果、⑤老化防止の効果、⑥糖尿病の予防効果があるとの説明があり、講話の最後には美味しいお茶の淹れ方についても紹介がありました。



また、健康クイズも行われ、参加者に「はい」「いいえ」の紙が配布され、質問に対して参加者が紙を上げて答えてもらう場面もありました。質問の中には「小学生に自分の特技を伝える機会があれば伝えられるか」とあり、講師からは「特技を伝えられる高齢者は幸福度が高い。地域で役割を持っている高齢者は長生きしやすい」との言葉がありました。

途中、旭地区サロン代表者に、サロンの成り立ちや、どうすればサロンができるのかとの質問



もあり、「サロン開始時は2,3人でとの思いで始めたことや、強制しないこと、茶話会では人の悪口を言わないことと決めている。サロンをやりたいと思っている人は、まず旭地区のサロンへ見学に来てほしい」とお話がありました。

また、講話開始前の時間には、「元気いきいき体操 DVD 第2弾【基本編】」を上映し、参加者全員で体操に取り組みました。

◆事業のお知らせ◆

- 11月12日（火）午前9時30分より苫前町公民館において「第4回寿いきいき教室」が開催されます。北海道総合在宅ケア事業団の渡辺理学療法士を講師に迎え、午前は一般参加の高齢者を対象、午後は「元気いきいき教室卒業生」を対象として体力測定や講話を行います。
- 12月4日（水）午前9時30分よりとままえ温泉ふわっとにおいて「ふれあい倶楽部」が開催されます。今回は「お正月しめ縄作り」と「ヨガのリズム運動」を行う予定です。閉じこもり予防のために創作活動や軽体操を行って、参加者同士の交流を図りませんか？
- 12月3日（火）午前10時よりとままえ温泉ふわっとにおいて「介護者家族の集い」を開催します。町の管理栄養士による「高齢者に必要な栄養について」のお話のほか、昼食を取りながらの交流会や意見交換会を予定しています。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド

～ 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
- ※詳しくは市区町村の窓口へご確認ください。

～ 口の健康から、からだの健康へ ～

お口の健康は、からだの健康にも大きく影響します。

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞などの病気の悪化や肺炎の原因にもなると言われています。

また、よく噛むことは、脳への刺激となり認知症予防や介護予防にも繋がります。

お口を健康に保ち、生き生きとした生活を送りましょう。

■ お口の健康のために

- 食後はこまめに歯をみがきましょう
入れ歯の手入れも大切です。歯間ブラシ等の使用もおすすめです。
- 食事はよく噛んで食べましょう。
ひと口、30回噛むことを目標に食べましょう。
- 歯科健診（検診）を受けましょう。
症状がなくても定期的に口の中をチェックしましょう。
- ※お口のことで気になることがあれば、早めに歯科を受診しましょう。



お問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合
札幌市中央区南2条西14丁目目保会館6階
電話 011-290-5601

お住まいの市区町村
苫前町 住民生活課住民係
電話 64-2213

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。

～今年納めた分はすべて控除対象～

控除の対象となるのは、平成31年1月から令和元年12月までに納められた保険料の全額です。この期間に納めていれば、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお子様等）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31年及び令和元年中に納付した国民年金保険料について、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、領収書など保険料を払ったことを証明する書類の添付が必要です。

～証明書は大切に保管し申告に添付～

平成31年1月1日から令和元年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」が送られる予定ですので、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ください。（令和元年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方は翌年2月上旬に送られる予定です。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろんのこと、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にしましょう。

お問合せ

苫前町役場住民生活課 TEL 0164-64-2213

留萌年金事務所 TEL 0164-43-7211

予約相談受付ダイヤル 0570-05-4890※

※年金事務所へ来庁しご相談される方は、あらかじめ予約をお願いします。

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。

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」



令和2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ります。

成人式の対象となる方には10月付け往復ハガキで案内を送付させていただいておりますが、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、11月29日（金）までに公民館へ連絡をいただける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 令和2年1月12日（日） 13:00～14:30（予定）

◇会場 苫前町公民館講堂

◇対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方

苫前町公民館（☎65-4076）



「町民体力テスト会」参加者募集

- ◆日時 12月1日(日) 受付：午前8時45分 開会式：午前9時 閉会式：午後0時(予定)
- ◆内容 体力テスト
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン
立ち幅跳び、ソフトボール投げなど
※新体力テストを実施します。種目は変更となる場合があります。
- ◆会場 苫前町スポーツセンター
- ◆対象 6歳以上(参加費は無料です)
- ◆申込み 11月25日(月)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込みください。



「本とあそぼう」参加者募集

- ◆日時 12月7日(土) 午前10時～午前11時20分
- ◆内容 ミニおはなし会と親子ふれあい遊び
～読書ボランティア「おはなしの森ひなた」
ハンドマッサージ講座
～リラクゼーションサロンNatural Smile 齊藤 幸恵 氏
- ◆会場 苫前町公民館図書室
- ◆対象 主に未就学児・小学生と保護者を対象としています
- ◆その他 申込みは不要ですのでお気軽にご参加ください



とままえ町民劇 第12回公演「若者たち」

作：川村武郎 演出：岩村直幸

平成20年度にスタートした「とままえ町民劇」。令和を迎えお送りするのは第12回公演「若者たち」です。

老いるってなんだろう？演劇を観ながら、泣いて笑って考えてみませんか？皆様のご来場を心よりお待ちしております。

- ◆日時 12月14日(土) 午後3時～(開場は30分前)
 - ◆会場 苫前町公民館 講堂
 - ◆入場料 無料
 - ◆出演者 長野陽一、岡田景子、加地奈保子、加藤修、島田秀美、
井藤桃華、富田正夫、富田裕美子、田沢収、
- 主催／とままえ町民劇公演実行委員会 共催／苫前町教育委員会

新刊案内

【苫前町公民館図書室】

ウチの犬は、これでトイレ上手になりました／中西典子／ナツメ社
見るだけで記憶力がよくなるドリル／池田義博／サンマーク出版
省スペースで作れるラクうま漬け物／石澤清美／主婦の友社
一生ものの定番スイーツレシピ／えもじょわ／KADOKAWA
大家さんと僕これから／矢部太郎／新潮社
自己肯定力2／鴨頭嘉人／かも出版
犯人に告ぐ3／栗井脩介／双葉社
落日／湊かなえ／角川春樹事務所
光る牙／吉村龍一／講談社

【役場ロビー図書コーナー】

氷獄／海堂尊／KADOKAWA
8050問題の深層／川北稔／NHK出版
クラフトビール超入門／主婦の友社
絶望スクール／石田衣良／文藝春秋
キャバレー／ビートたけし／文藝春秋
つかず離れずいい関係／和田秀樹／新講社
だから殺せなかった／一本木透／東京創元社
9月1日 母からのバトン／内田也哉子／ポプラ社
認知症の人の心の中が見える本／川畑智／わかさ出版

～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

「竜巻注意情報 ～身の安全を確保しましょう」

竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きで、ろうと状や柱状の雲を伴っています。台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生し、短時間で狭い範囲（長さ数km、幅数十～数百m）に集中して甚大な被害をもたらします。北海道では、平成18年11月7日にオホーツク管内佐呂間町で発生した竜巻により、死者9名、負傷者29名、住宅の全壊など大変大きな災害が発生し、竜巻の怖さをあらためて教えられました。



竜巻そのものの予測は難しいですが、気象台の情報では、竜巻発生の可能性に応じて次のように表現しています。

- ①「気象情報」の中で、「竜巻など激しい突風のおそれ」と明記
- ②「雷注意報」を発表し、落雷、ひょう等とともに「竜巻」も明記
- ③「竜巻注意情報」を発表

特に、竜巻注意情報が発表されたら、まず空の状態に注意を払ってください。何もなければ特段の行動は不要ですが、発達した積乱雲の近づく兆しを察知した場合には、頑丈な建物内に移動し窓から離れる、また、逃げ場が無いときには側溝に身をひそめるなど、身の安全確保に努めてください。

発達した積乱雲の近づく兆しには、

- ◆ 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- ◆ 雷鳴が聞こえたり、電光が見えたりする
- ◆ ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
- ◆ 大粒の雨や「ひょう」が降り出す

などがあります。

竜巻は現象が早いので、『自分の身は自分で守る』意識を持つことが大切です。

問い合わせ先 旭川地方気象台（電話：0166-32-7102）
旭川地方気象台ホームページアドレス
<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

イベントカレンダー

11月→12月

日	月	火	水	木	金	土
			11月 20 乳児健診・相談 (公民館)	21	22	23 バランスボール 講座(ふわっと) 午後1時30分～ 2時45分
24	25	26	27	28	29	30
12月 1 町民体カテ スト会(スポ ーツセンタ ー)午前9時	2	3	4 ラッコクラブ⑤	5	6	7 乳がん・子宮 がん検診(公 民館)本とあ そぼう(公 民館)午前1 0時～11時 30分
8	9	10	11	12	13 健康相談(公 民館)午前 10時～午 前11時30分	14 とままえ町 民劇「若者 たち」(公 民館)午後 3時
15	16	17 健康相談(福 祉センター) 午前10時～ 午前11時	18	19		

11月は、「児童虐待防止推進月間」です！

～子どもを虐待から守るために～

児童虐待は、子どもの心や体に大きな傷を与え、時には命にも関わる深刻な問題です。皆さんには通告の義務があります。皆さんの気づきで子ども達を虐待から守り、社会全体で健やかに育てていきましょう。

～虐待かな？と思ったら～

児童相談所や役場の関係機関に連絡・ご相談ください。連絡は匿名で行うことができ、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

あなたの気づきが子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

- 子供の泣き声や助けを求める声が頻繁に聞こえる
- 子供が親を異常に怖がる、顔色をうかがっている
- 子供を可愛がっていない、関わりを持とうとしない
- 子供の身体に不自然な傷が多い など

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

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

いち はやく
189

連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。



羽幌警察署 TEL 0164-62-1110

苫前町教育委員会子ども教育課 TEL 0164-64-2384

ピンときたら 110 番

指名手配被疑者検挙にご協力ください！

警察は、指名手配被疑者を検挙するべく全力で捜査を行っていますが、一人でも多くの指名手配被疑者を早期に検挙するためには、皆様のご理解とご協力が必要不可欠です。

これまでにも、皆様から寄せられた不審者、不審車両などの情報により、指名手配被疑者の検挙・事件の解決に結びついた例は少なくありません。

指名手配被疑者は、名を変え、姿を変えるなど、あらゆる策を講じ、皆様の身近に潜んでいることも予想されます。

指名手配被疑者に関する情報は、どんな些細なことであっても、ためらわずに110番又は最寄りの警察署、交番等に連絡をください。

各事件の被害関係者の方々のためにも、指名手配被疑者に逃げ得を与える訳にはいきません。

北海道警察は、皆様からの勇気を持った情報提供をお待ちしております。

問い合わせ先 羽幌警察署 0164-62-1110

エルタックス
eLTAX

道税・町税の申告がネットのできる

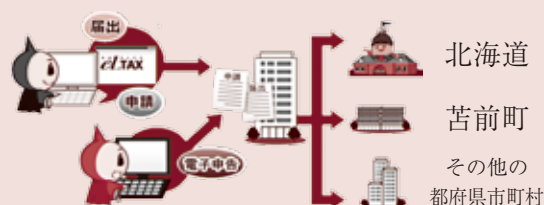
エルタックスは、道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と町税の「個人住民税」「法人町民税」「固定資産税（償却資産）」の申告、一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。

詳しい情報、ご利用届出はホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <https://www.eltax.lta.go.jp/>

北海道留萌振興局税務課 TEL 0164-42-8416

苫前町住民生活課税務係 TEL 0164-64-2213



なくそう!望まない受動喫煙 ～マナーからルールへ～

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

- 1 学校や医療機関などが原則敷地内禁煙となります。(2019年7月から)
- 2 多数の方が利用する施設(一般の会社や工場、飲食店や遊技場など)が原則屋内禁煙となります。(2020年4月から)

類型・場所ごとに所定の要件に適合すれば各種喫煙室(専用室、可能室、加熱式たばこ専用室、目的室)の設置ができます。

喫煙可能な設備を持った施設には必ず、指定された標識の掲示が義務付けられています。

20歳未満の方は、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリアへは立入禁止となります。

詳細につきましては厚生労働省のホームページを参照いただく他、記載の連絡先までお問い合わせください。

【厚生労働省ホームページ】 <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

【問い合わせ先】

北海道留萌保健所企画総務課

電話 0164-42-8326 FAX 0164-42-8216

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

11月: 11月14日・28日(木)

12月: 12月12日・26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45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

11月: 11月20日(水)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。

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。



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

令和元年10月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

令和元年10月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0人 負傷者数 2人

交通事故死ゼロ日数は
10月31日現在で953日

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

風力発電3基は、7月末日をもって風車運転を終了しました。

新たな風車が運転を開始されましたら、また売電量についてお知らせします。

11月 町税の納期

今日は、

固定資産税
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料

の納入月です。

納期内納入にご協力願います。

大橋 桂三 101歳 10月3日 旭
久保田ゆきえ 93歳 10月7日 苫前
加藤千代一 93歳 10月17日 苫前

謹んでお悔やみ申し上げます

福家文由 旭 水野 桃 旭

末長くお幸せに

戸籍の小箱

○羽幌町 ミカエル祭実行委員会 様
○苫前 鎌田 節雄 様

町社会福祉協議会へ

○古丹別 八代 次由 様
○苫前 萩原 里美 様
(久保田家)

港町内会へ

○古丹別 八代 次由 様
(久保田家)
○苫前 鎌田 節雄 様

苫前町へ

「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 斉藤 蓮 くん



背景は良い感じに距離感を出せましたが、主役の建物の色ぬりが満足できませんでした。



『身近な風景』

1年 石村 翔悠 くん



家は多少、色が違ったけれど、かなり近い色を作れて、細部までしっかりぬれました。



『身近な風景』

1年 秋山 美海 さん



家の形はデッサン、色ぬり共に上手くできました。特に家の陰影を上手くぬれました。



『牛の絵』

2年 宮本 瑞妃 さん



背景は自然な感じが出て、牛も陰影を上手く彩色できたので、満足のいく作品になりました。



『牛の絵』

2年 齋藤 旺佑 くん



手作り黒は、毎回同じ黒にならず苦労したけど、牛は上手く描けて少し上達しました。



『牛の絵』

2年 川村 鷲 くん



背景の淡い色や扉の汚れ色、牛の鼻や細かな毛並みも上手く描けました。



『馬の絵』

3年 水谷 綜太 くん



馬の顔が上手く描けました。明るい部分は水で薄めて色をぬるのが難しかったです。



『馬の絵』

3年 土田 怜奈 さん



馬の筋肉や陰影の表現が難しかったけど、今までで一番上手く描けた絵なので嬉しい。



『馬の絵』

3年 吉川 貴大 くん



馬の茶色は部分的に調整してぬれたので、思っていたより上手く描けた絵なので嬉しい。



特設人権心配ごと相談所開設のお知らせ

12月4日～10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。

家庭内の問題（結婚・離婚）・子どもの問題（いじめ・体罰）・他人とのもめごと（騒音・金銭トラブル）・偏見や差別など、どんなことでも相談にのります。

と き	と ころ	相談にあたる委員
12月2日（月） 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2日（月） 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