

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ

～ 平成21年度の保険料 あなたの納め方は? ～

平成21年度の保険料について、9月までの納め方をお知らせします。10月以降の納め方は、あらためてお知らせします。

なお、基本的なパターンを説明していますが、当てはまらない場合はお問い合わせください。

1 平成21年2月に年金から差し引かれている方

平成21年4月からも年金から差し引かれます。
4・6・8月の保険料額は、原則、2月の保険料と同じ額が差し引かれます。

2 平成20年4月2日から同年10月1日までに加入した方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年4月からは年金から差し引かれます。
保険料額は、4月1日から15日までにお送りする「仮徴収額決定通知書」等でご確認ください。

3 平成20年10月2日から同年12月1日までに加入した方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年6月からは年金から差し引かれます。
保険料額は、6月15日までにお送りする「仮徴収額決定通知書」等でご確認ください。

4 平成20年12月2日から平成21年2月1日までに加入した方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年8月からは年金から差し引かれます。
保険料額および納付方法は、7月にお送りする「保険料額決定通知書」等でご確認ください。

5 保険料が軽減されたことによって平成20年10月から納めなかった方

平成20年度の保険料を4・6・8月の年金差し引きで納め終わった方は、10月以降納める必要がありませんでしたが、平成21年度の保険料は、平成21年9月までは納入通知書または口座振替で、10月からは年金から差し引かれます。
保険料額および納付方法は、7月にお送りする「保険料額決定通知書」等でご確認ください。

6 上記1～5に当てはまらない方

これまでは納入通知書または口座振替で納めていましたが、平成21年度も納入通知書または口座振替で納めます。
ただし、平成21年度の保険料額によっては、10月から年金差し引きに変わる場合もあります。
保険料額および納付方法は、7月にお送りする「保険料額決定通知書」等でご確認ください。

次の場合は、年金差し引きにはなりませんので、ご注意ください。

こんな場合	納め方
年金差し引きから口座振替への変更を市町村に申し出た場合 (申し出の時期により、口座振替に変更する時期は異なります。)	口座振替
年金の年額が18万円未満の場合(介護保険料が年金から差し引かれていない場合)	納入通知書または口座振替
介護保険と長寿医療制度の保険料の合計が、介護保険料が差し引かれている年金額の半分以上を超える場合	納入通知書または口座振替

* 納入通知書または口座振替の場合の納期は、7月から12月の6期です。

お問い合わせ先

詳しくは、次のところへ
お問い合わせください。

* 苫前町総務財政課税務係

☎ 0164-64-2213

* 北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011-290-5601

よくある質問

4月の保険料は、なぜ「仮徴収額」というのか?

お答えします!

保険料は本来、前年の所得で計算しますが、4月はまだ前年の所得が確定していない時期なので、4月の年金からは、暫定的に2月分の保険料と同じ額を差し引きます。

本来の正式な保険料は、7月にあらためてお知らせします。
このため、正式にお知らせする前の暫定的な額であることから「仮徴収額」といいます。

Mさん
頑張れ!

メタボと闘う!

その9
最終号

6月から連載を続けた「Mさん頑張れ! ~メタボと戦う~」でしたが、今回をもちまして終了となります。生活改善に取り組んだ1年間を振り返ってMさんの取り組みや思い、町民の皆さまへのメッセージをスペシャル版としてお届けします。

Mさんに聞きました!

- Q.生活改善に取り組んでみてどうでしたか?
A.満足感で一杯です。周りの人にきっかけを作ってもらって感謝しています。自然に取り組むことができ、徐々に楽になっていきました。
- Q.今後はどのように生活していきたいですか?
A.自分で食事記録を書くと食べ過ぎ防止になるので、今後も継続していきたいと思います。毎日の体重測定も自分の身体を知る上で大切な日課となっています。
- Q.町民の皆さまへ一言
A.美味しい物や好物は死ぬまで食べたいですよ。食べたい物を我慢する人生なんて悲しすぎます。健康な時から量をセーブすれば、ずっと健康でいられます。食事改善が難しいと思う方は、まず、食事記録を付けてみて下さい。でも、なかなか長年の生活習慣を変えることは1人だと長続きできません。恥ずかしながら町の保健師さんの力を借りてみましょう。たくさん褒めてくれて、気分が良くなりますよ!

町保健師から一言

Mさん、この1年間本当にお疲れ様でした。Mさんの生活改善をお手伝いさせて頂いたことで、保健師自身が学生に戻った気持ちで身体の仕組みを改めて勉強することが出来ました。「第2のMさん誕生」「健康な町=苫前町」を目指してこれからも町民の皆様のお役に立てよう精一杯頑張ります。

【血液検査の変化】

検査項目・単位		正常値	改善前	改善後
体重	(kg)		86.0	69.4
BMI		18.5~24.9	32.6	26.3
腹囲	(cm)	85未満	106.0	83.0
血圧	(mmHg)	130未満/85未満	164/88	134/70
血中脂質	中性脂肪 (mg/dl)	149以下	168	103
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	38	37
	LDLコレステロール (mg/dl)	119以下	162	109
肝機能	GOT (IU/L)	30以下	33	24
	GPT (IU/L)	30以下	60	28
	-GPT (IU/L)	50以下	161	54
糖代謝	血糖 (mg/dl)	~99	140	96
	ヘモグロビンA1c (%)	5.1以下	5.3	4.7
腎機能	尿酸 (mg/dl)	6.9以下	8.9	6.7

改善前



改善後



+ Dr.小野の処方せん

慢性腎臓病(CKD)の食事療法

慢性腎臓病の治療は生活指導、食事療法、薬物療法がある。軽症なものでは経過観察のみでも構わないが減塩(10g/日未満)は必要です。尿蛋白量0.3g/日以上では十分なエネルギー摂取、蛋白質制限、減塩(6g/日未満)が必要です。つまりその要件は{(1)蛋白質摂取量を腎機能低下抑制のための有効量(0.6~0.8g/kg/日)まで減少させる。体重60kgとすると36~48g/日となるが、日本人の平均蛋白摂取量は70~80g/日である。主食を低蛋白

食品に置き換えると3食で15gの蛋白質を制限でき、さらに副食の肉魚を7~8割程度に減らせば、ほぼ達成できる。(2)炭水化物や脂質から十分にエネルギーを摂取する(脂質比率は25~30%とする)必要エネルギーは27~39kcal/kg/日とされ体重60kgとすると1620~2340kcal/日となる。(3)食事全体のアミノ酸スコアを100に近づける()主食類をでんぷん製品あるいは蛋白調整食品を用いる()蛋白質摂取源は、その60%以上を動物性食品とする。}である。

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

スポーツ安全保険のお知らせ（平成21年度分）

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う子どもや大人を対象とする保険です。今年は補償内容、保険料、加入区分が変更になりました。主な変更点は 入院・通院が1日目より補償されます。 保険料が100円アップしました。老人クラブ等の年齢が65歳以上となりました。

3月1日より加入受付を行っております。

保険期間：平成21年4月1日～平成22年3月31日

4月1日以降の申し込みは翌日から有効

加入区分：子ども（中学生以下、団体活動のみ） 600円
子どもワイド（個人活動も対象） 1,150円
大人のスポーツ活動 1,600円
大人（文化・地域活動） 600円
老人クラブ等（60歳以上） 800円

上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

- ・保険料の振込金額が30,000円未満の場合 120円
- ・保険料の振込金額が30,000円以上の場合 330円

苫前町公民館及び苫前町福祉センターで受付しております。



オロロンライン映画鑑賞会のお知らせ

米アカデミー賞受賞作品2本同時上映！

ひにち 3月29日（日） 場所 苫前町公民館講堂

昼の部 「WALL・E（ウォーリー）」

時間 開場13:00 開演13:30

入場料 一般・大人・・・1,000円（当日1,200円）
高校生～小学生・・・800円（当日1,000円）

夜の部 「おくりびと」（第81回 米アカデミー賞受賞作品）

時間 開場18:30 開演19:00

入場料 一般・大人・・・1,000円（当日1,200円）
高校生～小学生・・・600円（当日 800円）



平成20年度各種社会教育事業より ～参加者の声～

舞台劇 そのまま

笑いたっぷり楽しませていただきました。いつもセンスの良いプログラムで嬉しいです。

寿いきいき教室

すてきな教室です。今日の運動は先生もわかりやすく楽しみながらできました。

町民マラソン大会

今年行われた「リレーの部」は良かった。選手も応援も一体となり盛り上がりました。

～あなたの学びたいを応援します～

ご相談・お問い合わせは 苫前町公民館

でんわ 65 - 4076

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

労働基準監督官採用試験のお知らせ

大学卒業程度

- 受験資格
- 昭和55年4月2日～昭和63年4月1日生まれの者
 - 昭和63年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
 - 大学を卒業した者及び平成22年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
- 試験の区分 労働基準監督官A(法文系)約90名
労働基準監督官B(理工系)約20名
- 試験日程等 受付期間 4月1日(水)～4月14日(火)
第1次試験 6月14日(日)
第2次試験 7月22日(水)・23日(木)

受験申込書・受験案内等については、留萌労働基準監督署(☎0164-42-0463)にお問い合わせ願います。

国家公務員採用試験のお知らせ

- <大学卒業等程度>
- 国家公務員採用 種試験
受付期間：4月1日(水)～4月8日(水)
国家公務員採用 種試験
受付期間： インターネット
4月11日(土)～4月15日(水)
郵送又は持参
4月13日(月)～4月22日(水)
- <高等学校卒業程度>
- 国家公務員採用 種試験
受付期間：6月23日(火)～6月30日(火)
- 受験資格等については、下記にお問い合わせください。
問い合わせ先：人事院北海道事務局第二課試験係
Tel. 011-241-1248

*人事院ホームページもご参照ください。
「採用情報ナビ」<http://jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

オウム真理教関係警察庁特別手配被疑者の早期発見・検挙に向けて

平成7年3月に発生した地下鉄サリン事件から14年が経過しようとしています。

しかし、いまだ事件の悪夢に苦しむ多数の被害者がおり、事件に深く関わった平田信、高橋克也、菊池直子が依然として逃走しているなど、一連のオウム真理教関連事件の全容解明は終わっていません。

特に、逃走犯の一人である平田信は、北海道出身で土地鑑を有しており、あなたのすぐそばに潜伏している可能性もあります。

捜査にはみなさんの協力が不可欠です。些細な情報でも構いません。また「似ているかな」と思ったら、ためらわず駐在所・交番・警察署まで通報をお願いします。

逃がすなオウム！



平田 信 高橋 克也 菊池 直子

「国の教育ローン」のご案内

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

- ・ご利用いただける方
ご融資の対象となる学校に入学・在学される方の保護者で、扶養する子供の人数が1人の場合は、給与所得が790万円以内(事業所得者は590万円以内)の方。
なお、子供の人数に応じて給与所得額(事業所得額)の制限が引き上げられます。
詳しくは、下記までお問い合わせください。
 - ・融資額：学生・生徒お1人につき200万円以内
 - ・利率：年2.45%(平成21年1月15日現在)
- お申込みに関するご相談は、「国の教育ローン」コールセンターまでお問い合わせください。
- ・「国の教育ローン」コールセンター
☎0570-008656(ナビダイヤル)
☎03-5321-8656
日本政策金融公庫 旭川支店 国民生活事業
☎0166-23-5241

暮らしぶりの映し～北の光が続く道～

萌える天北オロロンルート

▼ルート内の取り組み

■第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテスト巡回展示開催中!

■展示会場と日程は次の通りです。また、会場と日程は変更となる場合があります。

フォトコンテスト巡回展

- ▼3月9日(月)～3月20日(金)
生涯学習センター・マナビィ21(遠別町)
- ▼3月23日(月)～4月3日(金)
岬センター(初山別村)
- ▼4月6日(月)～4月17日(金)
ハートタウンはぼろ(羽幌町)
- ▼4月25日(土)～5月10日(日)
國稀ギャラリー(増毛町)
- ▼5月18日(月)～5月29日(金)
小平町文化交流センター(小平町)
- ▼6月1日(月)～6月12日(金)
とままえ温泉ふわっと(苫前町)

▼6月13日(土)～6月26日(金)
苫前町公民館(苫前町)

▼7月以降～

留萌信用金庫札幌支店
留萌信用金庫旭川支店

■展示会場と日程、受賞作品はホームページに掲載されています。

お問い合わせ

■萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局
ホームページ <http://rumoifan.net/maeten/index.html>
電話 0164-42-3871 FAX0164-42-2200
メール tenpoku-ororon@moeru.fm

■るもい管内の情報が満載!るもいfan.net
HP <http://rumoifan.net/>

気象台
一口メモ

「放射冷却」

不思議に思われるかも知れませんが、ほとんど全ての物体は赤外線を放射しています。赤外線を放射している物体は温度が下がり、他から放射を受けた物体は温度が上がります。これを気象現象として見ると、昼間は太陽からの放射を受けて地表面の温度は上昇します。逆に夜間は地表面から宇宙空間へ向けての放射で地表面の温度は下がりますが、大気中に雲があると地表面からの放射があっても雲からの放射を地表面が受けることにより、温度はあまり下がりません。一方、大気中の水蒸気が少なく雲のない晴れた夜間は、地表からの放射がそのまま宇宙空間へ放出されるため温度は下がりやすいのです。これを放射冷却といいます。

雲が少なく日差しも弱いモンゴルやシベリアの冬は放射冷却が盛んに行われ、日本列島に影響を及ぼす寒気が作られています。



5月21日から裁判員制度がスタートします

問. 裁判員制度は、どのような制度ですか？

答. 裁判員制度は、国民の皆さんの中から選ばれた6人が、裁判員として刑事裁判に参加し、3人の裁判官と一緒に、被告人が有罪か無罪か、有罪の場合には、どのような刑にするかを決めるという制度です。

裁判員制度では、裁判の進め方やその内容に、国民の皆さんの視点や感覚が反映されますので、その結果、裁判全体に対する国民の理解がより深まり、裁判がより身近に感じられ、司法への信頼が高まっていくことが期待されています。

旭川地方裁判所・旭川家庭裁判所

労働保険の年度更新時期が変わります！

平成21年度から労働保険の年度更新時期が、社会保険の算定基礎届の提出期間と統一され変更されます。

労働保険年度更新期間

6月1日～7月10日まで

労働保険料の算定対象期間は、従来どおり4月1日から3月31日に変更はありません。

年度更新申告書は、6月初旬に郵送されます。

問い合わせ先：北海道労働局総務部労働保険適用室

☎ 011-709-2311

または最寄りの労働基準監督署

平成21年度予備自衛官補募集

自衛官としての経験がなくても予備自衛官になれる
予備自衛官補募集中！

予備自衛官補は、一般公募で採用された方は3年以内に50日間の、技能公募で採用された方は2年以内に10日間の教育訓練を受け、教育訓練終了後予備自衛官になります。

応募資格

一般公募：18歳以上34歳未満の者

技能公募：18歳以上であって下記の国家免許資格等を有する者

衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設
(細部はお問い合わせ下さい。)

締め切り：平成21年4月13日(月)

試験期日：平成21年4月18日(土)19日(日)20日(月)
のいずれか1日

試験種目：筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
お問い合わせ先

各市町村自衛官募集担当者

自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

☎ 0164-42-4650

苫前町の交通事故情報

平成21年1月末現在

発生件数 死者数 負傷者数

0件 0人 0人

交通事故死ゼロ日数は

1月31日現在で565日

苫前町への寄附
古丹別 大川 紀美子様
Aコープオーリーブ店・とままえ店様
町社会福祉協議会へ
古丹別 大川 紀美子様
小垂井市 高木 喜代美様
苫前 大坂 仁司様
古丹別連合町内会へ
古丹別 大川 紀美子様
古丹別 幸楽会へ
古丹別 大川 紀美子様
港町内会へ
苫前 大坂 仁司様
苫前 山本 八重子様
香老園老人クラブへ
香川 丹羽 久義様

ご厚志に感謝します

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

20年度の実績 39,732,039円
(H20.3～H21.2)

平成21年2月分の実績

・供給電力量 466,490kWh
5,853,282円
(昨年実績 5,558,793円)

ご成長をお祈り申し上げます
氏名 父・母 出生日 住所
花井 瑛音(長女) 穂ノ原 1月20日 古丹別
佐藤 由奈(長女) 友樹ノ裕美 1月29日 昭和
小林 仁子(長女) 博之ノ摩子 1月29日 旭
丹羽 星彩(長女) 和也ノ幸奈 2月10日 長島
未長くお幸せに
氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所
本間 一徳(實母) 堀 由美子(旭)
山本 昇生(昭和) 福士 美樹(札幌市)
慎んでお悔み申し上げます
氏名 年齢 死亡日 住所
川端 昭夫(49歳) 2月13日 苫前
田沢 ミチ子(84歳) 2月17日 古丹別
福士 實(85歳) 2月20日 古丹別

戸籍の小箱

古丹別小学校児童の作品

『ナイトロが山にのぼる』

くふうしたところは、おもちゃのキャタを二本つけたところ。なぜかという一本だとスノーモービルが小さくなるからです。



2年 工藤 龍之介くん



『小さなどうぶつ園』

くふうしたところは、トラのところを親子に見せるためにつまようじを長くしたり小さくしたことです。



2年 松浦 美亜さん



『ちょうちよと花のこものいれ』

ダンボールをはかってくるところがむずかしかったです。



2年 工藤 瑠華さん



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

『ゲーム入れ』



4年 前川 至くん

ネジをまいたり、カラスプレーをむらなくぬるのがむずかしかったです。

『車』

えのぐを、上手にぬることができました。タイヤの部分がうまくぬれました。



4年 前川 貴頌くん

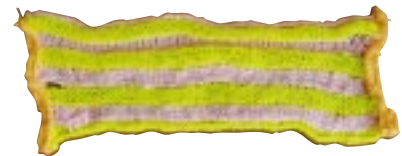


『マフラー』

とてもカラフルにできてよかったです。自分で使いたいと思います。



4年 柴田 きなりさん



『ログハウスの貯金箱』

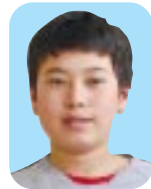
貯金箱にするために屋根の一部をきったところがむずかしかったです。いっぱいお金をためたいです。



6年 土田 将人くん



『犬ときせつのカレンダー』



6年 鈴木 章太くん

祝日を入れたり、ペットや家族の写真を入って工夫しました。一年がたのしくなるようなカレンダーです。

『本だな』

がんばったところは、ネジを強くいれて、がんじょうにしたことです。家で本をたくさんおきたいと思います。



6年 後藤 光輝くん



8個目の金メダル獲得
栄浜の横内吉弥さん(76)が、二月十五日(日)に新得町で開催された「第28回北海道障害者冬季スポーツ大会」大回転の部で優勝し、8個目の金メダルを獲得した。十七日に役場を表彰に訪れた横内さんは、「目標は金メダル10個です」と、元気に笑顔で語った。



玉野校長の説明を聞く園児たち

小学校はたのしいね!
二月十日(火)に、両小学校で一日体験入学が行われた。古丹別小学校の玉野昭二校長は、「みんなで仲良く勉強したり、運動したり遊んだりしよう」と歓迎。園児たちは一年生たちと一緒に、学校探検を行った。