

自転車ツーリングに参加しませんか？ ～ 3つの海の潮風を受けながら ～

オロロンふるさと塾では、今年の真夏も自転車ツーリングを実施します。隣町の羽幌町との共催で、コースは牡蠣で有名な、厚岸町から羽幌町までの約520kmを7日間で走破します。今年の夏休みは、仲間といっしょに自分の限界に挑戦しよう！

- 日程 7月27日(日)～8月3日(日) 7泊8日
 対象 小学5年生以上中学生 苫前町の定員は先着15名
 参加料 1人 10,000円
 申込み 6月20日(金)までに苫前町公民館へ電話で申し込んでください。
 その他 参加者は、6月28日(土)～6月29日(日)羽幌町中央公民館で実施される事前研修会に参加していただきます。



「子どものたまり場」のお知らせ

「子どものたまり場」とは、子どもが、学校が終わった後に活動できる居場所を、地域の大人たちが協力してつくる。スポーツや文化活動を通した、子どもの体力づくりと仲間づくりを進めています。

～よく遊び、よく学べ、みんな仲良く～



- 期間 平成20年6月～平成21年3月まで(月1～2回)
 場所 苫前地区：苫前小学校 古丹別地区：スポーツセンター
 時間 午後4時～5時(月によって変更する場合があります)
 対象 小学生であれば誰でも参加できます。(ただし登録制です)
 参加料 参加料は無料ですが、安全保険等に必ず加入してください
 スポーツ安全保険受付は、公民館、福祉センターで行っております
 申込み 苫前町公民館へ電話で申し込んでください



苫前町スポーツセンター利用割当 ～みんなでさわやかな汗を流しましょう！～

施設名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スポーツセンター(Aコート)	休館日	13:00～17:30 一般開放	13:00～17:30 一般開放	13:00～19:00 一般開放	13:00～17:30 一般開放	9:00～19:00 一般開放	9:00～17:00 一般開放 (夜間休館)
		17:30～19:30 古剣少年団	17:30～19:30 古剣少年団	19:00～21:00 テニス	17:30～19:30 古剣少年団	19:00～21:00 ミニバレー	
		19:30～21:00 ミニバレー	19:30～21:00 一般開放		19:30～21:00 一般開放		
スポーツセンター(Bコート)		13:00～19:00 一般開放	13:00～19:00 一般開放	13:00～19:00 一般開放	13:00～19:00 一般開放	9:00～21:00 一般開放	
		19:00～21:00 卓球	19:00～21:00 バドミントン	19:00～21:00 テニス	19:00～21:00 卓球		
社会体育館		9:00～21:00 一般開放					

10月末までのスポーツセンター利用割当です(お問い合わせは苫前町公民館まで)

～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

FAX 65 - 3220

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

『たばこと健康』

今月の担当は松森保健師です。

今月はたばこと健康についてのお話です。

一度たばこを吸うと手放せなくなるのは、身体がニコチン依存症になるからです。実は、ニコチンはある種の麻薬と同等で、非常に依存性が高い薬物なのです。

どんな病気もたばこが深く関係

皆さんすでにご存じと思いますが、たばこは非常に多くの有害物質を含んでいます。そのため、各種のがんをはじめ、肺の病気、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。

生活習慣病を持った状態で喫煙を続けていると容易に心筋梗塞や脳梗塞などの生命に関わる病気を引き起こします。もちろん、たばこを吸っていない場合もこのような病気になる場合がありますが、昔からたばこは「百害あって一利なし」と言われています。

たばこが病気になる時期を早めたり、症状を悪化させるといふことは言つてもありません。

知らなかった!? 妊娠とたばこの関係

「妊娠が分かってからたばこをやめた」という話はよく耳にしますが、『妊娠中にたばこを吸う母から産まれた子供は将来肥

満・糖尿病になる危険性が4倍高くなる』傾向にあります。なぜかというところ、妊婦がたばこを吸うと胎児が酸欠状態となる。胎児は酸欠＝飢餓ととらえるため、少ないエネルギーをより効率よく吸収する身体に切り替える。その結果、肥満や糖尿病になりやすい身体になってしまふ』となります。

もちろん、妊婦自身が吸っていないくても副流煙で同じ症状が起こります。また、子どもたちの未熟な肺はたばこの煙の害を受けやすいと言われます。子どもたちの健康を守るため、大人が責任を持って禁煙する必要があります。

禁煙外来のご案内

過去に禁煙に失敗したとしても、禁煙に年齢は関係ありません。いくつになつてからでも禁煙はメリットがたくさんあります。ぜひ挑戦しましょう。

禁煙外来

- * 道立羽幌病院 毎週木曜日 14時 要予約電話 60660
- * 留萌市立病院(沖見診療所) 毎週火曜日 16時~17時 要予約電話 016443 1119

詳しくは各病院にお問い合わせください。

Dr.小野の処方せん

薬物療法

薬物療法も必要な治療であつて、病気には劇的な効果を上げることが多く、即効性である。その効果は、投薬中は持続的で、ほぼ一様な成果を挙げる。健康とは中高年になると内臓以外の役割が大きくなり、精神神経系、筋骨系、血流代謝系の関与が大きい。これには運動療法や社会環境が大きな影響を持ち、その指導は大切である。また、食事療法抜きに目標を達成することは困難である。運動療法は、体力を向上させ、筋力や柔軟性を改善し、精神心理活動を活性化し、生活の質を高める。運動療法の禁忌としては、血圧 > 180 / 100、空腹時血糖 > 250、BMI > 30、GOT・GPT > 100、整形外科的急性期が挙げられる。その他でも治療中、又は中等度障害時は運動負荷試験など条件的な適応となる。実際の運動療法の処方せんは、自覚的運動強度(薬~ややきつい程度)で、1日に20~60分、頻度は1週間に2日以上を目標とする。いずれにしても目的、目標の設定が重要であろう。

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

Mさん頑張れ!

メタボと闘う!

その1

今年度より、生活習慣を見直しメタボリック症候群を減らす目的で「特定健診・特定保健指導」が開始されることは皆さん御存じだと思います。実はすでに、長島地区に住むMさんが今年の2月から自らの意志で生活習慣の改善に取り組んでいます。

現在、食事と運動に気をつけ、素晴らしい結果が見られています。今月号からその経過をシリーズでお伝えしていきます。

・開始のきっかけ

会議の後に飲んでいる中で特定健診のことが話題となり、「自分も医者に痩せないとダメだと言われているしやってみようか!」という気持ちになった。その後、保健師・栄養士と面接を行い、日頃の生活を振り返りつつ体の状態を確認しました。

初回面接(2月7日)

・身体状況確認

身長163.5cm 体重86kg BMI 32.2(普通18.5~24.9)
腹囲(お臍位置で)106cm 血圧150/82mmHg

・食生活

肉が大好きで飲み会があるとザンギを15個くらい食べる。ジンギスカンも若い時は1kg食べていた。野菜はほとんど食べていない。間食はしない。

・本人の希望

「お腹をひっこめたい」「1年間で体重75kgにしたい」

・これから自宅で行うこと

体重を毎日測定する 万歩計をつける 食事記録をつける
Mさんはとても意志が強く、目標もしっかりと明確で取り組む姿勢も非常に前向きでした。

まずは、自分の体の状態を詳しく知るため血液検査をし、2週間後に再度面接を行うこととしました。

2週間後、驚いたことにすでに3kgも体重が減少していました。Mさんは何を頑張ったのでしょうか。詳細は来月号でお伝えしますが皆さんなら何から取り組もうと考えますか・・・?

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)のお知らせ

平成20年4月1日から、75歳以上の方と、65歳から74歳までで障害認定を受けた方を対象に、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)が始まりました。

平成19年の所得で計算した正式な保険料をお知らせするため、7月にすべての方へ「保険料額決定通知書」を送付します。

保険料の納め方...次の1または2の方法で納めていただきます。

- 1 年金から差し引かれて納める
原則として、2か月に一度支給される年金から、2か月分の保険料が差し引かれます。
- 2 納付書や口座振替で納める
次に当てはまる方は、市町村から送られる納付書で納めていただきます。便利で確実な口座振替に変更することもできます。
 - ・年金の年額が18万円未満の方
 - ・後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、差し引きの対象となる年金受給額の半分以上を超える方(複数の年金を受け取っていて、介護保険料を引かれている年金の額が少ない場合に該当することがあります。)



4月2日以降
に加入した方

年金からの差し引きが始まるまでは、納付書または口座振替で納めていただきます。
注)加入時期によって、年金からの差し引きの開始時期が異なります。詳しくは、市町村へお問い合わせください。

被用者保険被扶養者に係る軽減について
被用者保険(いわゆるサラリーマンの健康保険)の被扶養者としてこれまで保険料を負担してこなかった方は、長寿医療制度に加入してから2年間、所得割がかからず被保険者均等割額が5割軽減されます。(ただし今年9月までは全額軽減、今年10月～来年3月までは9割軽減となります)

通称が「長寿医療制度」になりました
厚生労働省では、制度を身近で親しみやすくするため、通称を「長寿医療制度」にしました。
なお、正式な名称は、「後期高齢者医療制度」のまま変わりはありません。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
苫前町民課しあわせ係

電話番号011-290-5601
電話番号0164-64-2215

介護保険・福祉Q&A

要介護認定の申請について

【質問】

要介護認定される状態と思いますが、介護サービスの利用はまだ考えておりません。いつ介護が必要になるかわからないので、今のうちに申請しておこうと思うのですが...

【答え】

要介護認定は、介護サービスを1割の自己負担で利用するためのものですので、介護サービスを受ける必要がない場合は申請する必要はありません。また、元気なうちに申請してしまうと要介護度も低く認定されてしまい、実際に介護が必要になったときに相応のサービスが受けられなくなるということも考えられますのでご注意ください。

したがって、健康な方はもちろん、要介護認定される状態であっても家族の介護や親族の援助で足りていて事業所からのサービスは必要としない方や、入院中で退院の目途が立っていない方(介護保険対応の病床を除き、入院中は介護保険のサービスは利用できません)は申請の必要はありません。

お知らせ

介護保険で次の軽減等の認定されている方は、有効期間が6月末までとなっており7月以降も軽減を受けるためには、新たに申請していただく必要がありますのでご注意ください。

【負担限度額の認定】

介護保険施設等を利用される方の施設利用等に係る居住費(滞在費)・食費の負担の軽減

【社会福祉法人による利用者負担の減額】

低所得者のうち特に生計が困難な方に対して、町内の社会福祉法人が提供する介護サービスの利用者負担を10%から7.5%に軽減します。

お問い合わせ 苫前町役場町民課しあわせ係
0164-64-2215(内線227)まで

スマイル 住まいる情報 Information

今月は 不正軽油防止強化月間

不正軽油を **売らない!**
買わない!
使わない!



不正軽油とは、軽油引取税を脱税するために軽油に灯油や重油を混和するなどした燃料油を言います。不正軽油について、見たり聞いたりしたときは不正軽油ストップ110番（無料）

0800-8002-110

まで情報を御寄せ下さい。

留萌支庁地域振興部税務課

シーニックバイウェイ 「萌える天北オロロンルート」について

留萌管内の各団体が集まり、シーニックバイウェイ北海道推進協議会に対して留萌管内の国道や道道などを「萌える天北オロロンルート」として指定ルートにするための活動をしておりましたが、この度指定ルートとして正式に承認されました。

このことから、道路の案内板や道の駅などに留萌管内のルートが「萌える天北オロロンルート」と表示されることとなりました。

また、それに伴い留萌管内各市町村において様々な行事や取り組みが行われますので、町民の皆様のご協力をお願いします。

Q: 「シーニックバイウェイ」ってなに？

A: みちをきっかけに地域住民の方々と行政が連携し、美しい景観づくり、魅力ある観光空間づくりや活力ある地域づくりを図る組織です。

Q: 「萌える天北オロロンルート」の語源は？

A: 《萌える》 - 9つのまちが位置する留萌地域の「萌」です。
《天北》 - 留萌地域を「天塩国」と称していた明治時代、北見国を結ぶ交通ルートを「天北」と呼んでおり、北海道北部の広い地域を指す言葉です。
《オロロン》 - 「日本海オロロンライン」など親しみのある言葉です。

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®



▼5月12日(月)萌える天北オロロンルートはシーニックバイウェイ北海道指定ルートに認定されました。

■詳細はシーニックバイウェイ北海道支援センターホームページをご覧ください。
<http://www.scenicbyway.jp/index.html>

▼萌える天北オロロンルートとは

■留萌管内の36の団体が加盟し、それぞれの団体の活動を連携するお手伝いをしています。「ひらめ底建網オーナーin遠別」は遠別漁業協同組合青年部を中心に(株)遠別産業公社、エフエムもえるといった、萌える天北オロロンルート加盟団体で実行委員会を設立しました。

景観、食、環境保全、レクリエーション、歴史・文化を基に私たちの大切な資源を地域全体で共有し、発信していくことで、皆さんと【まちづくり】をしていきます。

SCENE

全道の道の駅をはじめ全国で配布されています。指定ルートを中心に地域の魅力を紹介する季刊誌です。



ひらめ底建網オーナーin遠別
日時: 6月21日(土) 10:00～
会場: 遠別漁港
HP <http://rumoifan.net/hirame>

萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局
電話 0164-42-3871
FAX 0164-42-2200
メール tenpoku-ororon@moeru.fm
現在ホームページ作成中!

ファイヤー通信

個人情報保護について

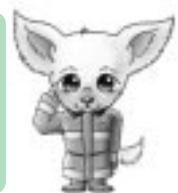
救急や火災が発生した際、消防に問合せの電話が来ますが、消防では個人情報保護のため氏名等は一切公表できません。

また火災の場合、問合せの電話が非常に多く悪質な場合は119番にて問合せをしてくる方もおり、業務に支障をきたしております。このような行為は絶対にしないようにして下さい。



119番は緊急電話です。
緊急以外でのご使用はおやめ下さい。

留萌管内で火災が多発しております。火気の取扱いには十分注意してください。火の用心をお願いいたします。



尖事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署 苫前支署 64-2321
" 古丹別支署 65-4119

マイプランをしつかりと 国民年金



保険料を免除する 制度があります

国民年金は、日本国内にお住まいの二十歳以上六十歳未満の全ての方が加入する制度です。保険料の納付を続けることで、老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、万が一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることが出来ます。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除となる保険料免除制度をご利用ください。

国民年金の保険料免除制度には、「法定免除」と「申請免除」の二つの種類があります。

法定免除は、障害基礎年金や生活保護法の生活扶助を受給している方などが届出を行うと保険料の納付が免除されるものです。

申請免除は、本人・配偶者・世帯主の各々の前年の所得に応じて、全額免除のほか、保険料の四分の三、二分の一、四分の一を納付すると残りの保険料の納付が免除となる一部納付（一部免除）があります。

保険料免除が承認された期間中は、免除の種類によって、将来の老齢基礎年金の年金額の計算のときに次の額が算入されます。

免除の種類	算入額
全額免除	年金額の3分の1
4分の3納付（4分の1免除）	年金額の6分の5
2分の1納付（2分の1免除）	年金額の3分の2
4分の1納付（4分の3免除）	年金額の2分の1

また、万が一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にも算入されます。

このほか、三十歳未満の方には、世帯主の所得の多寡にかかわらず本人と配偶者の所得審査で保険料納付が猶予される「若年者納付猶予制度」、学生の方には、本人の所得審査で保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

この猶予制度等の承認を受けた期間は、老齢基礎年金の年金額には算入されませんが、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給するための資格期間には算入されます。

また、将来受け取る年金額が少なくならないように、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間

間は、十年以内であれば後から保険料を納付することが出来る追納制度があります。免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して三年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に経過した期間に応じて加算額が上乘せられますので、早めの追納をお勧めします。

なお、免除等には、退職（失業）の特例があり、申請する年度または前年度に退職した方は、雇用保険の受給資格者証や離職票等の公的機関の証明を添付していただくことで、その方の所得審査が不要となります。

免除等の申請の窓口は、苦前町民課住民係又は古丹別支所です。また、原則として、毎年度手続きが必要となります。

サマージャンボ宝くじの賞金は
1等・前後賞合わせて3億円!!
2等も1億円!!

1等 2億円×40本
前後賞各5,000万円
2等 1億円×80本

当たり実感のある少額賞金も豊富！

4等 50万円×4,000本
5等 1万円×400,000本
6等 3,000円×4,000,000本

発売期間：平成20年7月14日（月）から平成20年8月1日（金）まで
抽選日：平成20年8月12日（火）
この宝くじは通信販売でも買うこともできます。
この宝くじ収益金は、市町村の明るる住みよい街づくりに使われます。
昨年のサマージャンボ宝くじ（第509回全国自治宝くじ）の時効（平成20年8月20日（水））が迫っておりますのでお忘れなく。

風力発電の売電状況 （町営風来望3基分）

20年度の実績 7,767,528円
（H20.3～H20.5）

平成20年5月分の実績
・供給電力量 207,820kWh
2,607,621円
（昨年実績 3,441,779円）

苦前町の交通事故情報

平成20年4月末現在
発生件数 死者数 負傷者数
5件 0人 5人
交通事故死ゼロ日数は
4月30日現在で289日

戸籍の小箱

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
渡部トシ子	(85歳)	4月14日	古丹別
上田政清	(87歳)	4月17日	長島
白府敏夫	(76歳)	4月21日	苦前
横内和	(85歳)	4月25日	旭
山本由雄	(96歳)	4月28日	古丹別
中村百子	(65歳)	5月1日	古丹別
安藤美則	(88歳)	5月12日	長島
氏名	父・母	出生日	住所
白田果蓮	浩寛/円	4月8日	旭
小畑聖	洋起/寧	4月16日	旭

ご厚志に感謝します

古丹別中学校へ
橋場産業株式会社様
社会福祉協議会へ
苦前白府スミル様
長島上田スミル様
苦前白府スミル様
長島老人クラブへ
長島上田スミル様

町税の納期

6月

今月は、**町道民税**の納入月です。

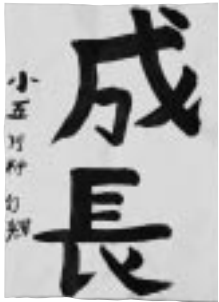
納期内納入にご協力願います。

苫前小学校児童の作品

『成長』



5年 川村 旬輝くん
「成長」のとめ、はね、はらいにきをつけてできました。



『フェニックス』



3年 赤坂 丈くん
タイヤに星やハートをつけて、ごうかにしました。



『ユーフォーが
いるところ』



あかいうちゅうじんがじょうずにできました。

1年 ぶなきまなとくん



『成長』



5年 檜谷 祥貴くん
「長」のはらいがうまくいったのでうれしいです。



『ダークカー』



3年 鈴木 蓮くん
セロテープをできるだけ使わず、両面テープでつけるようにしました。



『めいろみたいな
かざり』



しゅりけんのかざりがじょうずにできました。

1年 よしだ たくくん



『自分』



6年 三好彩文南さん
自分の顔を見てかきました。かみの毛を上手にかけなかったのが残念です。はしけいを、うすい黄色にしたことを工夫しました。



『ピュンピュンゴー』



3年 能戸菜緒佳さん
速く走れ！！といういみをこめて名前をつけました。



『すずめと空を
ながめてみたいです』



すずめがだいすきだから、すずめにのってみたいです。

2年 伊藤彩弥花さん



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

編集雑誌記帳

六月五日(木) 観光シーズンを迎えるにあたって、町職員と観光協会員十五人で「ホワイトビーチ」にあるデッキ上に堆積した砂出し作業を行った。昨シーズンを終了後から冬期間にかけての強風により、デッキの上やホワイトビーチ部分に砂が堆積したものを運び出す作業である晴天の中、午前九時から午後五時までの間、何度も休憩を挟みながら砂出し作業を行った。堆積した砂の量は半端ではない四十歳後半から五十代前半の職員は、二十分に一回の小休憩が必要であったが、二十代の職員は、四十分間フル回転でもへこたれない。年齢による体力差が目瞭然だ。四十代後半になると「体力増進」よりも「体力維持」を目標にした方が良いかもしれない。七月一日の海開き前に、デッキのペンキ塗り作業が控えている...

