

第2回リサイクル広場 ~ 秋物編 ~

おかあさん達の強い要望から、今まで年2回のリサイクル広場を、年4回(シーズンごと)といたしました。第2回目となる今回は、秋物の洋服が主流です。三輪車や大型の物については、会場内に写真を展示します。当日はなかよし広場も開設しています。たくさんの方のご利用をお待ちしています。

日時 9月16日(火) 10:00~12:00

会場 シルバープラザ(苫前福祉センター内)

申し込みの必要はありませんので、気軽にお立ち寄りください。



問い合わせ先: 苫前町家庭教育推進協議会(苫前町公民館内)

「子どものたまり場」運営協力者募集しています!

苫前町では3年前より小学生児童を対象に放課後の安全な遊び場と異世代が交流できる場として「子どものたまり場」を開設しました。現在、25名の小学生が活動しています。

「子どものたまり場」とは?

子ども達が、放課後に活動できる場を、地域の大人が協力してつくっています。
スポーツや文化活動を通して、子どもの体力づくりと仲間づくりを進めています。
活動を通して、異世代交流を進めています。

「いつ、どこで」?

苫前地区: 火曜日 苫前小学校 4時~5時(月1~2回)

古丹別地区: 木曜日 スポーツセンター 4時~5時(月1~2回)

「どんな活動」?

けん玉遊び、コマ遊び、ゲートボール、パークゴルフ、ドッジボール等を行っています。

「どんな協力をしたら」?

決して難しいことはありません。出欠確認をしたり、一緒に昔遊びをしたり、スポーツをしたり子どもが安全に活動できるよう応援して下さい。

協力していただける、大人(高校生もOK)を募集中です。



苫前町公民館のエントランスホールに あなたの作品を飾ってみませんか!

5月から、苫前町公民館のエントランスホール(ロビー)に、陶芸や絵画、布のリフォームなど、各種サークルや個人の方のミニ作品展を開催しています。

日頃活動されているサークルや、個人で趣味をもっているみなさんの、小物や写真など、お気に入りの作品を飾ってみてはいかがでしょうか?

内容や作品の数量に限定はありません。お気軽にご連絡ください。



~ 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

健康
ばんざい

『肝炎ウイルスについて』

今月の担当は福澤保健師です。

「肝臓は沈黙の臓器」

肝臓は、吸収された栄養を体内に活用できる物質に変えたり、貯蔵したりするなど、生命を維持するために重要な働きをしています。他の臓器にはない再生能力もあり、少しぐらいの異常があっても、いつも通りに働き続けます。そのため、症状が出にくく、病気の発見が遅れて、気がついたときには病状が著しく悪化していることもあり、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

「肝炎検査を受けて

「早めの対処を」

肝臓に炎症が起き、肝細胞が壊れて働きが悪くなる病気を肝炎といいます。肝臓病といえはお酒の飲み過ぎを思い浮かべる人が多いと思いますが、日本でもっとも多い肝臓病は、ウイルスによる肝炎です。

肝炎ウイルスが体内に入ると肝臓が増え、肝臓に炎症が起こり「だるい」「食欲がない」「お腹が張る」などの風邪に似た症状が起こります。これに引き続

き、黄疸（眼球の白い部分が黄色くなるなど）が起こることがあります。しかし、症状が軽かったり、全く出ない場合があるので感染に気づかないことも少なくありません。

感染したまま放っておくと、肝臓の細胞が慢性的に破壊され、やがて再生力が追いつかなくなり、肝硬変や肝臓がんへと進行するケースもあります。初期の段階で発見して、肝臓の状態を把握できれば、病気を治すこともコントロールすることも可能です。

そのためにもぜひ受けてほしいのが肝炎ウイルス検査です。苦前町では、特定健康診査と一緒に受けることができます。次回の特健康診査は来年一月に実施されますので、回覧等でご確認下さい。

早かに受ける
肝炎ウイルス検査



Mさん頑張れ！

メタボと闘う！ その4

生活改善に取り組み、短期間で劇的な変化を遂げたMさん。保健師との面接の中で血液検査結果に伴うからだの変化に気づき始めました。今回は、Mさんの血液検査結果とからだの関係について考えてみましょう。

4回目面接

・身体状況確認

体重 80.5kg（開始時より - 5.5kg）

腹囲 98.5cm（開始時より - 7.5cm）

「脱メタボ」を目標に生活改善に取り組む前の血液結果をみると、血糖値が正常よりも若干高値を示していました。人間のからだは、膵臓からインスリンと呼ばれるホルモンが分泌されます。このインスリンの働きにより食物から吸収されて血液に入ったブドウ糖が筋肉組織などへ取り込まれ、血糖が一定値以上に上昇しないようになっています。膵臓から分泌されるインスリンの量が減少したり、あるいは分泌されたインスリンがうまく働くことができなくなると血糖のコントロールができなくなり、糖尿病の他、血管を傷つけて脳卒中や心筋梗塞の原因となります。そこで、Mさんのインスリンの分泌量や働きを詳しく調べるために「糖負荷試験」を受けて頂くことになりました。その結果、Mさんのインスリンはきちんと分泌されているが、上手く利用できない「インスリン抵抗性」であることがわかりました。

「インスリン抵抗性」は、主に肥満や運動不足、食べ過ぎや飲み過ぎなど生活習慣が影響します。Mさんは、20歳頃より約30kgの体重増加に加え、肉料理が中心で野菜がなく、お腹が空くと炒飯などを食べるバランスの悪い食生活を長年続けていたことにより、インスリンの働きを妨害することになっていました。

講演会のご案内

こころの健康 だいにしていますか？

一生の間にうつ病になる人は5～10人に1人。
誰もがなりうるよくある病気です。

精神科医を講師にお迎えし、ストレスやうつ病について、わかりやすくお話していただきます。多くのお客さんの参加をお待ちしています。

日時：平成20年9月19日(金) 13:30～15:30

場所：羽幌町すこやか健康センター

対象：一般住民、保健医療福祉関係者など

内容：講演会「こころの健康だいにしていますか？」

講師 医療法人社団厚北会 吉本病院
院長 松本 三樹 氏（精神科医）

参加料：無料

参加ご希望の方は9月12日(金)までに、お電話で申し込みください。

留萌保健福祉事務所保健福祉部子ども・保健推進課

☎ 0164 - 42 - 8327

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険・老人保健ガイド

国民健康保険Q&A

Q.長期特定疾病について教えてください。

長期特定疾病

A. 高度な治療を著しく長期間にわたって継続しなければならない特定の疾病については、70歳未満の方、70歳以上の方共に、1ヶ月の自己負担限度額は10,000円までとなり、これを超える金額は支払う必要がありません。

- 1人工透析をおこなっている慢性腎不全（上位所得者は20,000円）
- 2血友病
- 3抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群（厚生労働大臣の定めるものに限りです）

申請が必要です

1. 世帯主が国保の窓口申請...「特定疾病認定申請書」、特定疾病にかかっていることを証明する書類、医師の意見書を提出します。
2. 国保から「特定疾病療養受療証」の交付を受けます。
3. 医療機関で診療を受けるときや調剤薬局で薬を受け取るときに、被保険者証や処方箋と一緒に、「特定疾病療養受療証」を提出します。

お問合せ 苫前町役場 町民課 しあわせ係 0164-64-2215 (226)

介護保険・福祉Q&A

「家の中にわずかな段差や手すりのない廊下」、これらは高齢者にとって、移動の妨げや転倒の原因になることがあります。そこで、より安心して暮らせる“住宅改修”をお勧めします。段差を解消したり、手すりを取り付けたりする住宅改修は、高齢者の自立した日常生活を助けることとなります。

Q どんな人が、どんなときに利用できますか？
安全な生活を確保するための小規模な住宅改修を行う場合、利用できます。
＜対象となる住宅改修＞
身体を支える手すりの設置
段差をなくすスロープ等の設置
滑りを防ぐ床や通路面の材質変更
引戸への扉の取替え
洋式への便器の取替え
～ に付帯して必要となるその他の住宅改修

Q 支給額はどの位ですか？
A 改修費用の9割（限度額20万円）が支給され、利用者負担は1割となりますが、限度額を超えた費用や保険対象外の工事費は全額自己負担となります。
なお、改修にかかった費用はいったん全額負担していただき、後日、その対象費用の9割が支給（返還）されます。

さらに転倒を未然に防いだり、移動が少しでも楽になることで、介護をする人の負担を軽くすることにもつながります。介護保険制度では、このような住宅改修に対する給付の適用がありますので、ご利用下さい。

Q 支給を受けるには、どんな手続きが必要ですか？
A 事前に申請書類を町に提出していただきます。
・住宅改修費支給申請書
・添付書類
工事に係る見積書
住宅改修が必要な理由書（介護支援専門員等が作成したもの）
改修前の日付入り写真
住宅所有者の承諾書（住宅所有者が異なる場合）
・改修終了後に支給申請を提出していただきます。
改修にかかった領収書
改修後の日付入り写真

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

マイプランをしっかりと 国民年金



公的年金は社会全体で高齢者の生活を支える制度です

若い皆さんは、「年金はお年寄りのためのもの」と考えがちではないでしょうか。また、年金制度は不要なものでしょうか。

かつての日本は、家族で高齢者の暮らしを支えるのが一般的であり、また、私的な貯蓄等によって老後の生活を送ることができました。

しかしながら、貯蓄には弱点があります。自分の寿命は誰も予想することが出来ませんし、そのために、本来必要な貯蓄額を事前に知ることはできません。また、若い頃から寿命を全うするまでには、何十年という長い時間があり、予想を超えるインフレにより貯蓄の目減りなどが生じる可能性があります。また、貯蓄することが難しい場合もあります。

子どもによるいわゆる仕送りに頼ることも難しくなっています。全ての人が子どもから仕送りを受けられるわけではありませんが、また、子ども自身の経済状況によっても必ず受けられないものはありません。

日本社会の構造変化、特に第一次産業で働く人の激減、核家族化と少子化の進行、サラリーマン世帯の増大等により、遠く

離れた家族が私的な扶養に頼ることはさらに難しくなっています。

平均寿命が大幅に伸び、老後生活が長期化したことも、私的な扶養や貯蓄によって、老後生活を送ることを困難にしています。

公的年金は、現役世代の保険料負担で高齢者世代を支えるという世代間扶養の仕組みを基本として運営されています。これは、一人ひとりで私的に行っていた老親の扶養や仕送りを、社会全体の仕組みでカバーするものです。現役世代が保険料を納付し、そのときの高齢者全体を支える仕組みは、私的な扶養の不安定性などのトラブルを回避するメリットがあります。

また、年金を受ける頃の将来の経済社会がどうなっているか予測がつかない中で、公的年金は、基本的に物価の変動に応じて支給額が変動する仕組みとなっており、将来の経済変動にも十分に耐えられるものとなっています。それによって実質的価値を維持した年金を一生にわたって保証するものであることから、安定的な老後の所得保障を可能にしているのです。

年金は、高齢者世代にとつてはもちろんのこと、若い世代にとつても、自分の親の私的な扶

養や自分自身の老後の心配を取り除く役割を果たしています。年金は、個人個人の自立を高め、社会の発展、安定に貢献している側面があります。

このように、年金は、国民の生活、経済からみて不可欠かつ重要な存在となっているといえます。国民年金に加入し、保険料を納付しましょう。

交通事故の援護制度

交通事故被害世帯の皆さんに次のような援護制度がありますので、ご利用ください

【交通遺児等育成資金貸付(無利子)】

対象 自動車事故により保護者の方がなくなったり、重い後遺障害を残すこととなったご家族で、0歳から中学卒業まで。
貸付金額 1人につき最初一時金15万5千円、以降月額2万円、小・中学校入学時に入学支度金4万4千円
返還方法 月賦又は月賦・半年賦併用により20年以内での均等払い
返還猶予 高等学校・大学在学中、その期間は返還が猶予できます。

【重度後遺障害者介護料支給】

対象 自動車事故により、脳、脊髄、または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時の介護を必要とする方で一定の要件に該当する方
支給額 月額29,290円～136,880円の間で、障害の程度により支給。
「短期入院」費用があれば別途支給。
支給期日 支給月は3,6,9,12月で、3か月分を一括支給

(独)自動車事故対策機構 旭川支所 ☎ 0166-40-0111

障害者対象のNHK放送受信料免除基準が改定され、対象範囲が拡大されます

NHKでは、より公平で合理的な受信料体系を構築するため、平成20年10月から定期的な「訪問集金を廃止」して経費を削減すると共に「障がいのある方を対象とした放送受信料免除基準」を改定して対象範囲を拡大します。新しい免除基準については広報紙に折り込んであるチラシをご覧ください。

免除基準の改定により、あらたに「半額免除」「全額免除」の基準に該当して放送受信料免除の申請をする場合には、先月から事前受付が始まっておりますので、各種手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)と印鑑を持参の上、苫前町役場町民課又は古丹別支所で町長の証明を受けた後、その申請書をNHK旭川放送局に提出(郵送)してください。

なお、すでに免除の適用を受けている方については、提出の必要はありません。
お問い合わせは、NHK視聴者コールセンター(0570-077-077)まで。

個別的労使紛争のあっせん

～労働者個人と使用者の間のトラブルを調整します～

北海道労働委員会では、労働条件その他労働問題に関する個々の労働者と使用者との間の紛争(個別的労使紛争)の「あっせん」を行っています。

あなたのプライバシーは守ります。どうぞお気軽にご利用ください。

個別的労使紛争の例

突然、会社から懲戒処分を受けたが、理由も曖昧で納得できない
パートで働いているが、何の説明もなく、時給を大幅に引き下げられた
社長から執拗に退職の強要(いやがらせ)を受けており、我慢の限界である
社員に対し、やむを得ぬ事情で配転命令を出したが、理由なく拒否し続けている

お問い合わせは

北海道労働委員会事務局 ☎ 011-204-5667

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/rd/sms>

又は、中小企業労働相談所

☎ 0120-81-6105、011-204-5827 まで

秋の全国交通安全運動の実施

～思いやり 若葉へ 紅葉へ 歩行者へ～

実施期間

9月21日(日)～9月30日(火)までの10日間

実施の重点

- ア 高齢者の交通事故防止
- イ スピードの出し過ぎと飲酒運転の防止
- ウ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- エ 後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

10月は、労働保険適用促進月間です！

一人でも雇ったら、必ず入るもの。それは「労働保険」です！

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられております。

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。

労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

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・公共職業安定所

無料調停相談会のご案内

開催日時：平成20年10月6日(月)10:00～15:00

開催場所：留萌市五十嵐町1丁目1番10号

留萌市保健福祉センター はーとふる

電話 0164-49-2558

相談担当者：調停委員

相談内容：民事関係…交通事故、金銭、土地建物、損害賠償など

家事関係…離婚、親子関係、相続など

主催：(財)日本調停協会連合会及び留萌調停協会

その他：相談内容の秘密は厳守されますので気軽にご相談下さい。相談の事前予約は不要です。相談会についてのお問い合わせは、留萌簡易裁判所へしてください。

☎ 0164-42-0465

秋サケ密漁防止月間のお知らせ

北海道は9月1日から10月31日までの2ヶ月間を「秋サケ密漁防止月間」と定めて、取締及び啓発指導を実施します。

河川内等の内水面及び禁止区域が設定されている河口域でのサケ・マスの採捕は法令、規則により全面禁止されています。

海や川でサケ・マスを違法に採捕すると法律や規則で罰せられます。

違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役、又は200万円以下の罰金を受けることがあります。

密猟者を発見した場合は、最寄りの警察署、海上保安部、支庁水産課、漁協に連絡してください。

羽幌警察署 (☎ 0164-62-1110)

留萌海上保安部 (☎ 0164-42-0656)

留萌支庁水産課 (☎ 0164-42-8469)

苫前町農林水産課 (☎ 0164-64-2314)

北るもい漁業協同組合 (☎ 0164-64-2331)

入校前適性相談のご案内

北海道障害者職業能力開発校では、平成21年度の入校希望者を対象に障がいの程度や能力に応じた訓練科目が選択できるよう、次により相談を行っておりますので、お気軽におこしください。

相談申込先及び相談場所

北海道障害者職業能力開発校

〒073-0115 砂川市焼山60番地

電話(0125)52-2774 FAX(0125)52-9177

相談を希望される方は、事前に電話かFAXで申し込みください。

相談期間及び時間

平成20年7月1日～平成21年3月15日(日)

(土・日曜日・祝日及び8月2～17日・12月27日～1月12日までを除く)

午前は9時30分、午後は13時30分から行います。

特別な事情により、相談期間及び相談時間以外で希望される方は、お問い合わせ下さい。

持参する書類

相談を受けられる方は、障害者手帳、療育手帳、又は障がいを確認できる書類を持参してください。

訓練科目

総合ビジネス科、プログラム設計科、CAD機械科、建築デザイン科、総合実務科

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

20年度の実績 11,475,187円
(H20.3～H20.8)

平成20年8月分の実績

・供給電力量 118,500kWh
1,486,878円
(昨年実績 2,341,112円)

自動車点検整備推進運動実施中

強化実施期間

平成20年9・10月の2ヶ月間

車は家族の一員です。
さあ、あなたも
日常点検をはじめよう。



北海道運輸局 旭川運輸支局
<http://www.tenken-seibi.com>

苫前町の交通事故情報

平成20年7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

7月31日現在で**381日**

苫前保育園の児童の作品

絵『スパゲティー』

お皿からこぼれた
スパゲティー。
グリーンピースもき
れいに並んでおい
しそうですよ。



赤組 3才
ひさの 久野 光輝くん



『うちわ』

綿棒でトントン
頑張ったよ。



黄組 4才
すすき 鈴木 恋斗くん



『七夕飾り』



黄組 4才
あがわらいな 小笠原新菜さん
星のシール
上手に貼れた
よ。

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

絵『とんぼ』

とんぼとかぶと虫
を頑張ったよ。



青組 4才
やすだ 安田 颯汰くん



絵『うみ』

絵の具を塗るのを
頑張ったよ。



青組 4才
さしい 佐井 棕成くん



折り紙『ひまわり』

折り紙を上手に
折れたよ。



青組 5才
はすみ 蓮見侑梨愛さん



『七夕飾り』



藤組 5才
すすき 鈴木 一真くん
お顔を上手に
描けたよ。

『遠足の絵』

「とままえたベア
ー」の熊を上手に描
けたよ。



藤組 5才
すすき 鈴木 椿くん

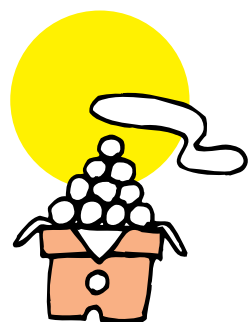
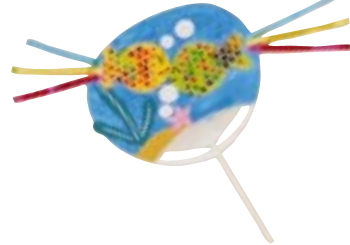


『うちわ』

お魚に色を塗るの
が上手にできたよ。



藤組 6才
なはた 名畑 莉来さん



古丹別幸楽会へ
古丹別 安部 梅子様
町社会福祉協議会へ
苫前 浅野 カツ子様
苫前内会へ
苫前 浅野 カツ子様
苫町内会へ
苫前 伊藤 トモ工様
力昼町内会へ
奥山 和男様

「ご厚志に感謝します」

| 氏名 | 年齢 | 死亡日 | 住所 |
|-------------|-------|-----|----|
| 松浦トシ子 (89歳) | 7月29日 | 苫前 | |
| 田口ヨシエ (97歳) | 8月8日 | 古丹別 | |
| 浅野 利一 (80歳) | 8月9日 | 苫前 | |
| 猪股 コリ (86歳) | 8月17日 | 苫前 | |
| 棟方 良夫 (91歳) | 8月26日 | 小川 | |

慎んでお悔み
申し上げます

戸籍の小箱