

健康ばんざい
【両親学級・乳児教室(ランチタイム)】
 今月の担当は、宮崎主任保健師です

苫前町では、妊婦さんが健康やかに妊娠中の生活を送ったり、お母さんやお父さんが安心して子育てできるお手伝いをしたいとの思いを込め、ラッコクラブという教室を開催しています。

今回は、実際の活動についてお伝えします。

教室の対象となる人は？

両親学級では妊婦さんとパートナーさん、乳児教室では1歳未満のお子さん（誕生日まで）と保護者を対象としています。

基本的には、町の保健師・管理栄養士によるテーマに合わせた講話と、参加してもらった皆さんでの交流を行っています。平成30年度は、外部講師の方が子どもとの遊び方のお話と実技をする回が一回あります。

【両親学級】

妊婦さんの健康管理に重点をおき、妊娠に伴う体の変化や妊娠中の食事の事をお話します。食事の回では、妊娠期におすすめた1食分の

食事をマタニティランチとして、皆さんに試食してもらっています。

また、出産に向けての準備として、授乳のことについても妊娠中からお伝えしています。

【乳児教室】

乳児期を健康に過ごすため、体調不良のときの対応や事故防止、離乳食のことについてお話しします。離乳食の回では、形状や量などの参考にしてもらうため、各時期に合わせた離乳食を試食してもらっています。

実際の教室の様子

ここ最近、町で生まれるお子さんは年間20名前後のことが多く、教室の対象人数もおおよそ同じ数です。妊婦さんの対象人数は開催時期によりばらつきはあるものの、10名前後のことが多いです。

両親学級は参加者がおらず中止となることもありませんが、開催時は2〜3名の参加が多く、妊婦さんだけではなくパートナーさんも一緒に参加する様子が多くなっています。乳児教室は参加者が平均3

〜4組なので、こじんまりはしていますが、和気あいあいとした雰囲気です。

参加者の皆さんからの声

昨年度の教室に参加してもらった皆さんからの感想を一部紹介したいと思います。

両親学級は、「実際に食べてみて味付けの濃さが分かって良かった」など、マタニティランチ試食への反響が大きかったです。

乳児教室でも、「食材の形をもう少し大きくしても良いことがわかった」、「1食分量がわかり目安になった」など、離乳食の試食が参考になったという意見が多かったです。

「不安に思っていたことが解消された」、「知らないことを知ることができてよかった」など、子育てに関することについての学びの場にもなっていることが分かりました。また、「同級生ママとのつながりが少しできて嬉しかった」、「まわりのお母さんと交流できて良かった」との声もありました。地域で子育てをしている保護者同士で、日常生活のことを話したり、普段話したり、皆さんが交流する場面としてラッコクラブを活

用してもらえると嬉しいですね。少人数での集まりなので、知り合いがいらないから参加を迷っている、初めてなので緊張するといった方も、ぜひ気軽に挑戦してください。お待ちしております。

平成30年度の年間予定

	実施日	両親学級	乳児教室
第1回	5月23日(水)	妊娠期の健康と出産準備について	乳幼児の食事と栄養(離乳食試食)
第2回	8月1日(水)	妊娠期の食事と栄養 (マタニティランチ試食)	子どもの体調不良と感染症
第3回	9月26日(水)	親子のふれあい遊び (特別講師：北海道子育て支援ワーカーズ)	
第4回	12月5日(水)	妊娠期の食事と栄養 (マタニティランチ試食)	乳幼児の食事と栄養(離乳食試食)
第5回	平成31年2月6日(水)	妊娠期の健康と出産準備について	子どもの成長と事故予防

「健康的な活動で、いいことあるかも？」〜北海道健康マイレージ事業の紹介〜

北海道では、道民の健康づくりの動機付けを推進し、健康に配慮した生活習慣を身につけるきっかけをつくり、健康寿命の延伸、地域の健康格差の縮小を実現することを目的に「北海道健康マイレージ事業」を実施しています。苫前町は、平成29年度から事業に参加しています。

●北海道健康マイレージ事業って何？

定められた健康づくりに関連する取り組みに参加するとポイントシールがもらえます。ポイント数は取り組みの種類毎に決められています。ポイントを貯めて6ポイントになったら、ポイントシールを貼ったカードを役場に提出します。町をとおして道が集約し、提出していただいた中から抽選をします。当選した場合は、協賛企業に提供していただいた特典が当たるという事業です。

特典については、随時、道が協賛企業を募っているため、日々追加等がございます。現時点での内容については、インターネットご利用の方は検索エンジンで「北海道健康マイレージ」で検索し、ご確認願います。

●いつも健(検)診を受けている人もいない人も参加してみよう！

元気いきいき教室同窓会

5月22日（火）、とままえ温泉ふわっと風Wホールを会場に「第5回元気いきいき教室同窓会」を開催しました。

この同窓会は、先月の広報で紹介した「元気いきいき教室」を前年度までに修了した方を対象に、継続して運動機能の維持・向上等の介護予防に取り組めるよう、地域リハビリテーション活動支援事業として平成26年度より年1回実施しており、今回は卒業生69名中31名の参加がありました。

元気いきいき教室の講師でもある渡辺理学療法士と北風言語聴覚士を迎え、講話と実技指導を受け、日ごろ実施している元気いきいき体操のポイントなどを振り返る機会となりました。また、昨年度に引き続き、町内で初めて開設された住民主体の通いの場である「旭親老人クラブいきいきサロン」の活動報告があり、報告した大矢根勝代さんからは、「現在、新会館にて毎週木曜日の10時から12時まで、元気いきいき体操や茶話会を行っており、旭親老人クラブ会員や旭地区の住民に限らず、他地区の方もぜひ一緒に行きましょう！」と参加の呼びかけがありました。



寿いきいき教室

平成30年度第1回の寿いきいき教室を5月10日（木）苫前町公民館で開催し、午前32名（一般高齢者対象）、午後30名（元気いきいき教室の修了生対象）の御参加をいただき、体力測定（半年に1回実施、次回は11月を予定）を実施しました。

体力測定の結果については、次回7月の寿いきいき教室でお返ししますのでお待ちください（5月22日の元気いきいき教室同窓会参加者には既にお返ししています）。参加者からは「練習の効果が出て、1分間片足立ちができるようになった。」「体に痛みがちょっとでもあると記録が良くならない。痛みがなくなったら、記録が良くなり嬉しい。」などの声があり、前回と今回の結果を比較し話している姿がありました。

また、体力測定の後には元気いきいき教室でもお世話になっている理学療法士の渡辺晋輔氏を講師に、「元気いきいき体操」と題し「運動は何歳からでも、体力に自信がない方こそ、正しい方法で取り組めば効果がある。」と話をしてもらい、参加者全員で元気いきいき体操の実技指導を受けました。

◆事業のお知らせ◆

7月19日（木）の寿いきいき教室は、毎年好評をいただいている音楽療法士の畠山悠子氏を講師に迎え、苫前町公民館で9時30分より開催します。また、前日の7月18日（水）の午後1時30分から、同じく畠山先生による「すまいる塾（ボランティア養成講座）」が開催されますので、お誘い合わせのうえご参加ください。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎64-2215

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

つくろう健康 幸せの未来づくり

介護保険ガイド

平成30年度から平成32年度の介護保険料について

○第7期介護保険事業計画の策定に伴い、65歳以上の方の介護保険料（第1号保険料）が下表のとおり改定されました。

平成27年～平成29年
標準月額 5,102円



平成30年～平成32年
標準月額 4,912円

◎基準額から算出した段階ごとの年間保険料

(注) 各所得段階の年額保険料は、100円未満切り捨て

所得段階 保険料率	要件		基準額	年額保険料 (月額保険料)	これまでの 保険料
第1段階 ×0.50	生活保護受給者 町民税世帯非課税かつ 年金収入+合計所得金額が	80万円以下	下記の 「保険料 の軽減」 を参照	29,400円 (2,456円)	30,600円 (2,551円)
第2段階 ×0.75		120万円以下		44,200円 (3,684円)	45,900円 (3,826円)
第3段階 ×0.75		120万円超		44,200円 (3,684円)	45,900円 (3,826円)
第4段階 ×0.90	町民税世帯課税かつ 本人非課税で 年金収入+合計所得金額が	80万円以下	年額 58,944円 (月額 (4,912円))	53,000円 (4,420円)	55,100円 (4,591円)
第5段階 【基準額】 ×1.00		80万円超		58,900円 (4,912円)	61,200円 (5,102円)
第6段階 ×1.20	町民税課税者かつ 合計所得金額が	120万円未満		70,700円 (5,894円)	73,400円 (6,122円)
第7段階 ×1.30		200万円未満		76,600円 (6,385円)	79,500円 (6,632円)
第8段階 ×1.50		300万円未満		88,400円 (7,368円)	91,800円 (7,653円)
第9段階 ×1.70		300万円以上		100,200円 (8,350円)	104,000円 (8,673円)

◎保険料の軽減

今回の第7期から低所得の被保険者に対する保険料の軽減が実施されることになっており、第1段階から第3段階の方の保険料の軽減が段階的に実施されます。

所得段階	平成30年度		平成31年度		平成32年度	
	保険料率	年額保険料	保険料率	年額保険料	保険料率	年額保険料
第1段階	×0.45	26,500円	×0.45	26,500円	×0.45	26,500円
第2段階	-	-	-	-	-	-
第3段階	-	-	-	-	-	-

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎64-2215

マイプランをしつかりと **国民年金**

現役世代も受け取れる「障害年金」とは？



障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

障害年金には「障害基礎年金」と「障害厚生年金」がありますが、病気やケガで初めて医師の診療を受けたときが国民年金加入期間、20歳以前または60歳以上65歳未満の期間の場合は「障害基礎年金」、厚生年金加入期間の場合は「障害厚生年金」が請求できます。

障害基礎年金

症状が固定した時点の障害の程度が国民年金法施行令に規定する1級及び2級に該当する場合に年金を受けることができます。

○障害等級1級

身体の機能の障害又は長期にわたる安静を必要とする病状が、日常の生活の用を弁ずることを不能ならしめる程度のものをいいます。身のまわりのことはかろうじてできるが、それ以上の活動はできない程度のものがあたります。

○障害等級2級

身体の機能の障害又は長期にわたる安静を必要とする病状が、日常生活が著しい制限を受けるか、又は日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度のものをいいます。必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、活動の範囲がおおむね家庭内に限られる程度のものがあたります。

障害厚生年金

初診日が厚生年金に加入している期間であった場合、障害基礎年金の1級または2級に該当する場合は、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が支給されます。またこの2級に該当しない症状であっても、厚生年金保険法施行令に規定する3級に該当する場合は、障害厚生年金を受け取ることができます。

○障害等級3級

労働が著しい制限を受けるか、又は労働に著しい制限を加えることを必要とする程度のものである。

保険料の納付要件

障害年金は、年金保険料が未納となっている場合は受け取ることができません。初診日の前日において、次のいずれかの要件を満たしている必要があります。

- ① 初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されていること。
- ② 初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと

まずは御相談を

障害年金を受け取るためには、障害の程度や初診日の時期などによって、様々な要件や提出書類が異なります。また、診断書の作成等も必要になりますので、まずは御相談をお願いします。

初診日が国民年金（1号被保険者）加入期間であった場合は、窓口は役場になります。厚生年金期間であったり、3号被保険者であった方は年金事務所となりますが、まずは役場または年金事務所まで御相談ください。

ご存知ですか？「国民年金基金」

国民年金基金は、自営業の方やフリーランスの方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入して、税の優遇を受けながら掛金納付、老後に国民年金の上乗せ年金として受けられる公的な年金です。

※60歳以上65歳未満の方や海外に移住されている方で国民年金に任意加入されている方も加入できます。

詳しくは北海道国民年金基金

(フリーダイヤル 0120-65-4192) までお問合せください。

※ 詳しい「国民年金・厚生年金保険障害認定基準」は、日本年金機構ホームページに掲載されており、御確認ください。



お問合せ
留萌年金事務所
☎ 0164(43)7211
苫前町税務町民課
☎ (64)2213
までお問い合わせください。

平成30年度税務職員採用試験

- 第1次試験日
9月2日(日)
- 受付期間
6月18日(月)から6月27日(水)まで
- 受験資格
高卒見込みの者及び高卒後3年を経過していない者
- 問い合わせ先
札幌市中央区大通西10丁目
札幌国税局人事課2課採用担当 (☎011-231-5011)

カンガルースクール「デイキャンプ」参加者募集

テントに寝転がってみたり、外でご飯を食べたり。泊まることはできないけれど、子どもにキャンプの楽しさを体験させたい方、デイキャンプに参加してみませんか？

- ◆日時 7月14日（土）午前9時30分～午後2時
- ◆場所 集合は苫前町公民館です。昼食の下準備後に水辺の楽校へ移動します。
- ◆対象 年少さん以上の未就学児と保護者が主な対象ですが、兄弟の参加も可能です。
- ◆参加費 参加者一人につき350円 *ホットサンドとスープをつくります
- ◆持ち物 食器、スプーン、飲み物、タオル、外遊び道具 など
- ◆申込み 7月10日（火）までに、苫前町公民館（65-4076）へ電話または直接お申し込みください。



「プロから学ぶ写真講座」参加者募集

プロのカメラマンから撮影のコツを学んで、今よりもっとカメラの楽しみ方の幅を広げてみませんか？

- ◆日時 7月29日（日）午前10時～午後2時30分
（屋内でのレクチャー、屋外での撮影指導ほか）
- ◆場所 苫前町公民館
- ◆対象 デジタル一眼カメラ、コンパクトデジタルカメラをお持ちの方
- ◆定員 20名
- ◆講師 写真家・写真絵本作家 小寺卓矢氏（芽室町在住）
- ◆参加費 500円
- ◆持ち物 カメラ、昼食、その他屋外での撮影に必要なもの
- ◆申込み 7月20日（金）までに、苫前町公民館（65-4076）へ電話または直接お申し込みください。



海で遊び、海に学ぶ「B&G東京湾海洋体験アカデミー2018」参加者募集

東京湾をフィールドに海に関する様々な体験や学習を行います。全国から集まる仲間たちと夏休みの思い出を作りましょう！

- ◆A行程 7月29日（日）から8月2日（木）4泊5日
- ◆B行程 8月5日（日）から8月9日（木）4泊5日
- ◆対象 小学校4年生から中学校3年生
- ◆実施場所 神奈川県・千葉県
- ◆参加費 49,400円（前泊・食事代を含む）
- ◆募集期間 6月11日（月）～22日（金）
- ◆お問合わせ・お申込み 苫前町公民館（65-4076）
苫前町B&G海洋センター（64-2224）
- ◆B&G財団ホームページ <https://www.bgf.or.jp/>



～あなたの生涯学習、応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
E-mail shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

夏山の遭難防止 ～山登り 体力・技量を考えて～

山の雪解けとともに、登山やハイキングなどで山に出かける機会が多くなります。

山岳遭難を未然に防ぐため、次の点に注意しましょう。

- ・登山は、自分の体力と技量に合った山を選び、ゆとりある計画と十分な装備で安全な登山を心掛けましょう。
- ・登山計画書を作成し、家族や職場のほか最寄りの警察署や交番・駐在所にも提出しましょう。
- ・経験のあるリーダーのもと、複数人での登山に努め、単独登山は控えましょう。
- ・ヒグマとの遭遇を避けるため、あらかじめヒグマの出没情報を確認するほか、人の存在を知らせるため音を出しながら歩きましょう。
- ・万一、遭難したときのために、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。



問い合わせ先

羽幌警察署
(0164-62-1110)

北海道風車まつりに 出店してみませんか？

例年開催しております北海道風車まつりを本年は7月22日(日)にとままえ夕陽ヶ丘未来港公園で開催予定として進めております。



つきましては、まつり会場で新規に出店を希望する団体等(原則町内)がありましたら、6月20日までに下記へご相談願います。

北海道風車まつり実行委員会事務局 (☎64-2212)

日本赤十字奉仕団苫前分団が花壇清掃 ～日赤奉仕団の方々に花壇清掃をしていただきました～

5月28日(月)に日赤奉仕団苫前分団(能登清子分団長)の会員39名が、留萌信用金庫苫前支店横にある花壇の清掃活動をしてくださいました。

奉仕団のみなさんの手によって、草がのび放題だった花壇も綺麗になり、苫前の街にお花が添えられました。とても華やかになりました。



イベントカレンダー

6月→7月

日	月	火	水	木	金	土
		6月 19	20	21 献血車町内巡回	22	23
24	25	26	27 1歳6ヶ月児・3歳児健診(公民館)	28 ふれあい倶楽部 午前10時～	6月 29	30
7月 1	2	3 巡回児童相談(公民館)	4 巡回児童相談(公民館)	5 苫前神社祭(7日まで)	6	7
8	9	10	11 古丹別神社祭(13日まで)	12	13 健康相談(公民館) 午前10時～ 午前11時30分	14
15	16	17	18 乳児健診・相談(公民館) すまいる塾	19 寿いきいき教室 午前9:30～(公民館)		

技能無料サービスの日



とき 6月23日（土）午後1時～午後3時（受付：午後2時まで）
ところ 苫前地区：苫前町福祉センター前
 古丹別地区：苫前町公民館前

取扱品 包丁、カマ、鉄板ハサミ、植木バサミ、まな板など
 *上記以外で研磨してほしいものは事前に問い合わせ願います。なお、材質などで取り扱いできないものもありますのでご了承願います。
 *持参品には、名前を記入願います。
 *雨天の場合も実施いたします。

主催 苫前町総合技能士会 問い合わせ先 苫前町商工会（☎65-4121）

プレミアム商品券が発売されます！

商工会では、本年度もプレミアム商品券を7月18日（水）午前10時から販売します。

- 販売金額 1口10,000円で販売、12,000円分（1,000円券×12枚の地域振興券を発行）
- 販売上限 お一人様5セット（50,000円分）まで
- 利用期間 平成30年7月18日（水）～平成30年12月31日（月）まで
- 販売場所 古丹別地区：苫前町商工会（7月18日（水）から）
 苫前地区：苫前福祉センター（7月18日（水）から20日（金）まで）
 力昼地区：力昼生活館（7月18日（水）※初日のみ）
- 利用範囲
 - ・商工会員のうち参加事業所
 - ・Aマート ことんべつ店
 - ・北るもい漁協苫前冷蔵庫

ご注意ください
各販売所とも売り切れ次第販売終了となります。

お問い合わせは 苫前町商工会（☎65-4121）まで

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 受付
 6月：6月28日（木）13時～16時15分
 7月：7月12日（木）、26日（木）

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

7月：7月25日（水）

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック（☎65-3535）

広報誌の画像がほしいときは

広報とままえに載っている画像がほしいというときはありませんか？

そのような要望がありましたら下記へご一報下さい。

ただし、画像データ（JPEG形式での提供）をお渡りする形のみとさせていただきますので、ご了承下さい。

企画振興課広報広聴係（☎64-2212）

苫前町の交通事故情報

平成30年5月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

平成30年5月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 8件

交通事故死ゼロ日数は
 5月31日現在で435日

6月 町税の納期

今日は、

町 道 民 税

の納付月です。
 納期内納入にご協力願います。

「厚志」に感謝します

苫前町へ

古丹別

加藤 俊美 様

苫前町内会へ

旭

石川 咲子 様

旭

石川 咲子 様

苫前

能登 奈穂美 様

苫前

能登 良子 様

旭親老人クラブへ

旭

石川 咲子 様

小川親睦会へ

古丹別

小澤 史郎 様

町社会福祉協議会へ

旭

石川 咲子 様

古丹別

小澤 史郎 様

佐々木

勇 87歳 4月28日 旭 重

能登

光春 63歳 5月5日 旭

岩村智枝子

86歳 5月6日 古丹別

福井

龍行 78歳 5月7日 力 昼

高橋トシ子

81歳 5月12日 古丹別

瀬川ミツ子

91歳 5月18日 古丹別

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

白府 ハル 83歳 4月19日 旭

小澤 梅子 88歳 4月28日 旭

佐々木 勇 87歳 4月28日 旭 重

能登 光春 63歳 5月5日 旭

岩村智枝子 86歳 5月6日 古丹別

福井 龍行 78歳 5月7日 力 昼

高橋トシ子 81歳 5月12日 古丹別

瀬川ミツ子 91歳 5月18日 古丹別

ちびっこギャラリー

認定苫前こども園園児の作品

【かぶと】

黄組

輪島 結俐くん

おりがみをのりではるのをがんばりました。



【かぶと】

黄組

村本 健真くん

いろいろないろのおりがみをてでちぎるのをがんばりました。



【かぶと】

黄組

堀切 朝陽くん

じぶんのおかおをえがくのをがんばりました。



【しゃぼん玉】

青組

山口 虹奏さん

にじみえがきれいでできておきにいりです。



【しゃぼん玉】

青組

木村 優くん

はさみをつかってまゝるくきるのをがんばりました。



【しゃぼん玉】

青組

田島 芽依さん

しゃぼん玉も、たいようもおうちも、ぜんぶできておきにいりです。



【あじさいとかたつむり】

藤組

和田 海乃未さん

かみざらにおはながみをまいてあじさいにするところ、おりがみでかたつむりをおるところをがんばりました。



【こいのぼり】

藤組

越後 介くん



にじみえをするのがたのしかったです。



【さくら】

藤組

森 奈緒子さん



そめた半紙をかさねぎりして、さくらのかたちにするところをがんばりました。



巡視船ちとせ体験航海の乗船者募集

留萌海上保安部では、巡視船ちとせによる体験航海を7月28日（土）午前10時からと午後1時半からの2回実施しますので乗船希望者を募集しています。

希望する方は、往復葉書の往信面裏に希望する人数、代表者氏名電話番号と午前か午後のどちらかの希望を記載、返信面裏に乗船を希望する方全員の住所、氏名、年齢、電話番号、緊急時の連絡先を記載して下記へ応募して下さい。

なお1枚の葉書で5名様まで応募頂けます。応募締切は7月10日です。（消印有効）

希望者多数の場合は午前・午後の別を含め抽選とさせていただきます。

詳細は留萌海上保安部のホームページをご覧ください。

〒077-0048留萌市大町3丁目37-1 留萌海上保安部巡視船体験航海係 宛