

乳幼児と保護者向け事業「本とあそぼう」を開催します

乳幼児と保護者を対象に、読書ボランティア「おはなしの森ひなた」による絵本の読み聞かせや手遊び、設定遊び等を行います。

子どもも大人も笑顔になれる事業ですので、お気軽にご参加下さい。



【開催日と各月の設定遊び】

場所：福祉センター 時間：10時～11時30分

※申込み不要です。

4月16日(木)	工作「遊べるおもちゃ」	10月15日(木)	スクラップブック作り
5月21日(木)	小麦粉粘土遊び	11月19日(木)	わらべうた遊び・親子遊び
6月18日(木)	お母さんのための絵本会	12月17日(木)	音遊びとクッキーデコレーション
7月16日(木)	ミニプールとシャボン玉	1月21日(木)	お正月遊びとダンボール遊び
8月20日(木)	ミニプールとシャボン玉	2月18日(木)	工作「遊べるおもちゃ」
9月17日(木)	敬老の日のプレゼント作り	3月17日(木)	新聞遊び

スポーツ・文化活動を行うならスポーツ安全保険へ加入を

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化・ボランティア・地域活動等を行う団体に所属している子どもや大人を対象に、団体活動中、団体活動への往復中に起きた傷害事故や損害賠償事故を補償する制度です。本町では平成26年に5件の事故が発生し、保険金の請求をしています。

安心して活動を行うためにもぜひスポーツ安全保険に加入しましょう。

- 保険期間：平成27年4月1日～平成28年3月31日

※加入手続日の翌日から有効

- 年間掛金

加入区分：子ども(中学生以下、団体活動のみ)	800円
子どもワイド(個人活動も対象)	1,450円
大人のスポーツ活動	1,850円
大人(文化・地域活動)	800円
子どものスポーツ活動の指導のみ	1,300円
老人クラブ等(65歳以上)	1,000円

- ◇上記掛金の他、振込手数料を負担していただきます。

掛金の振込金額	50,000円未満	138円
	50,000円以上	354円

1000万人の ガンバリサポート



※加入受付は苦前町公民館
苦前福祉センターで随時行っています

ノルディックウォーキングを 始めませんか？



雪解けが進み、これから野外での活動ができる季節になってきました。冬期間には滑りやすくなかなか運動することができなかった方もこれからは安心して運動できますね。

2本のポールを使って楽に歩行できる「ノルディックウォーキング用のポール」の貸し出しを苦前町公民館、苦前福祉センターで行っています。

ノルディックウォーキングは全身の9割の筋肉を使うので、普通のウォーキングに比べ運動量が20パーセントも上昇、上半身の筋力アップ、肩こりのほか、シェイプアップ効果も期待できます。ぜひ一度体験してみませんか!!



- ポールの貸し出しは苦前町公民館・苦前福祉センターへ

～あなたの学びを応援します～

苦前町公民館

電話 65-4076・FAX 65-3220

Email shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

健康ばんざい

「肝臓のはたらきとウイルス性肝炎」
今月の担当は 宮崎保健師です

● 肝臓について

人間の体の中で最も大きい臓器で、悪い部分が生じても他の部分はその機能を補うことができ、予備能力に優れています。そのため、重症化するまで自覚症状があらわれないことも多く、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

● 肝臓のはたらき

肝臓は生命の維持に必要な不可欠であり、主に次の3つのはたらきをしています。

- ①代謝／吸収された栄養を体内で活用できる物質に変えたり、貯蔵したりする。
- ②解毒・排泄／アルコールなどの有害物質を無害なものに変えて、体の外に排出する。
- ③胆汁の分泌／脂肪を消化するのに必要な胆汁をつくる。

● 肝炎とその原因

肝炎になると、肝臓の細胞に炎症が起こって細胞が破壊され、肝臓のはたらきが悪くなります。

自覚症状は出にくいですが、肝硬変まで進行していくと、黄疸が出てくる、むくみが出やすくなる、お腹に水がたまって膨らむなどの症状がみられることもあります。

肝炎の原因として、①ウイルス、②アルコール、③自己免疫、

④薬剤性などがあり、日本においては肝炎ウイルス(B型・C型)による肝炎が多くを占めています。肝炎ウイルスに感染している人は、300〜370万人(日本人の約40人に1人)と推測されており、ウイルス性肝炎は国内最大級の感染症ともいわれています。

● 肝炎ウイルスについて

〔感染経路〕

血液や体液が体内に入り、人から人と感染するため、日常生活の場で感染する可能性は少ないです。感染予防として、血液や体液に接触する機会をできるだけ減らすことが基本となります。

〈感染する可能性のない行為〉

- ・ 咳、くしゃみ・会話・握手
- ・ 一緒に食事をする・トイレ
- ・ 入浴・食器やコップの共用
- ・ ※歯ブラシ、カミソリ、タオル等は血液や体液がつく可能性があるため、共用しないようにしましょう。

● ウイルス性肝炎について

ウイルス性肝炎は、A型からE型まで5種類ありますが、代表的な2つを説明します。

〔B型肝炎〕

急性肝炎を起こすことがあります。大部分の人では気づかないうちにウイルスが排除され、慢性化はしません。ただし、急性肝炎を発症すると、急激に症状が悪化して劇症肝炎を発症することもあります。キャリアといわれている方は定期的に検査を受けましょう。

〔C型肝炎〕

慢性化しやすく、C型肝炎ウイルスに感染した人の約70パーセントが慢性肝炎を発症し、放置しておくくと肝硬変や肝がんへ進展することがあります。日本の肝がんの原因で最も多いのはC型肝炎です。

● 症状が出なければ問題ない？

ウイルス性肝炎は感染時期が明確でないことや、自覚症状がないことが多いため、本人も気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行してしまうことがあります。そのため、検査を受けて早期発見することが大切になります。

● 感染が分かった場合はどうするか

肝炎ウイルスに感染していたとしても、肝臓の状態は人によって異なります。感染していることが分かったら、時期を置かず医療機関を受診し、肝臓の状態を診てもらいましょう。必要に応じて適切な治療を受けることで、進行を予防することができます。

● 肝炎ウイルス検査について

肝機能の検査で異常がない場合でも、肝炎ウイルスに感染していることがあります。感染しているかどうかは肝炎ウイルス検査を受

かどうかは肝炎ウイルス検査を受けないとわかりません。ご自身や周りの大切な方のためにも、ぜひ一生に一度は検査を受けるようにしましょう。

〔肝炎ウイルス検査のご案内〕

平成27年度は2回予定しています。この機会にぜひ検査を受けることをお勧めします。

〔日程〕 6月26日〜28日
11月21日〜22日

〔会場〕 公民館・福祉センター

〔検査方法〕 血液検査

〔対象者〕

- ① 満40歳になる方(生年月日が昭和50年4月1日〜昭和51年3月31日)
- ② 満41歳以上の方で過去に肝炎ウイルス検査に相当する検査を受けたことのない方

Dr. 小野の処方せん

後期高齢者と医療

高齢者の生理機能は年齢とともに低下し、腎機能や肝機能の低下は薬物動態に大きな影響を与える。例えば、腎臓は腎機能が正常でも糸球体ろ過率は成人の1/2〜1/3に低下していると言われる。また、薬物の吸収は消化管の機能低下により、若年者より遅延または低下する可能性が高い。薬物の組織内分布としては、水溶性薬物(水に溶けやすい薬)は血中濃度が上昇、脂溶性薬物(水に溶けにくい薬)は薬物蓄積により作用時間延長が見られる。

多くの薬物は肝臓で代謝されるため、加齢により酵素活性も肝血流量も低下していると半減期が延長する。また、薬物感受性は加齢に伴い低下する。

高齢者の薬物療法の原則は個々の状況を総合的に判断、処方薬剤数を最小限にし服用法を簡便にすることですが、合併症が多いと簡単には解決しません。

その際は定期的に検査しながら処方を見直していくことが必要である。



医療法人社団オロン会
苦前クリニック
理事長 小野 哲郎
Tel.64-9070



つくろう健康 幸せの未来づくり

後期高齢者医療ガイド



後期高齢者医療制度のお知らせ ~保険料軽減の見直しについて~

●均等割2割・5割軽減の範囲が見直されました。

保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が次のとおり見直されました。

これまでは(平成26年度)

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円+(24万5千円×世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円+(45万円×世帯の被保険者数)

これからは(平成27年度より)

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円+(26万円×世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円+(47万円×世帯の被保険者数)

●今回の見直しにより新たに軽減の対象となる世帯の年間保険料額の例

◎单身世帯の場合

年金収入	均等割軽減		所得割軽減	平成27年度	前年度比
	前年度	新			
193万円	2割	5割	5割	46,700円	15,500円減
194万円	2割	5割	5割	47,300円	15,400円減
214万円	—	2割	—	105,300円	10,300円減
215万円	—	2割	—	106,400円	10,200円減

◎夫婦2人世帯(共に被保険者)で、妻の年金収入が80万円以下の場合

夫の年金収入	区分	均等割軽減		所得割軽減	平成27年度	前年度比
		前年度	新			
218万円	夫	2割	5割	—	94,100円	15,400円減
	妻			—	25,700円	15,400円減
220万円	夫	2割	5割	—	96,200円	15,400円減
	妻			—	25,700円	15,400円減
259万円	夫	—	2割	—	152,600円	10,300円減
	妻			—	41,100円	10,300円減
262万円	夫	—	2割	—	155,800円	10,300円減
	妻			—	41,100円	10,300円減

◆保険料の計算方法(平成27年度)

保険料額は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 51,472円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成26年中の所得-33万円)×10.52%	+	1年間の保険料 【限度額57万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	---	---	---

※年度の途中で後期高齢者医療に加入したときは、加入した月からの月割りで計算します。

平成27年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします。

■お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
 苫前町役場税務町民課税務係

TEL 011-290-5601
 TEL 0164-64-2213

農地の賃借料情報の提供について



平成21年12月15日施行の農地法改正により標準小作料制度は廃止されたことに伴い、農業委員会が「賃借料情報」を提供しますので、参考としてください。

なお、この「賃借料情報」は実勢の集計値であり拘束力はなく、賃借料決定の参考として提供するものですから、実際の契約の際には貸し手と借り手の両者でよく協議したうえで決定してください。

苫前町賃借料情報

平成26年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料水準(10アール当たり)は、以下のとおりとなっています。

1: 田(水稲)の部

締結(公告)された地域名		平均額	最高額	最低額	データ数
苫前町	基盤整備地域	10,100円	14,000円	8,000円	54
	未整備地域	8,200円	10,000円	5,000円	29

2: 畑(普通畑)の部

締結(公告)された地域名		平均額	最高額	最低額	データ数
苫前町	基盤整備地域	3,000円	5,000円	2,000円	6
	未整備地域	3,000円	5,000円	2,000円	81

*1 データ数は、集計に用いた筆数です。

*2 金額は、算出結果を100円未満で四捨五入しています。

苫前町農業委員会(☎64-2314)

パートタイム労働法が改正されました =平成27年4月1日=

パートタイム労働法が改正され、平成27年4月1日より施行されました。主な変更点は次のとおりです。

パートタイム労働者の公正な待遇

- ①正社員と差別的扱いが禁止されるパートタイム労働者の対象範囲拡大
- ②短時間労働者の待遇の原則の新設
- ③職務内容に密接に関連して支払われる通勤手当は均衡確保の努力義務の対象

パートタイム労働者の納得性を高める措置

- ①雇い入れ時における雇用管理の改善措置内容の説明の義務化
- ②相談窓口設置と雇い入れ時の「相談窓口」の文書等での明示義務
- ③説明を求めたことによる不利益取り扱いの禁止

パートタイム労働法の実効性を高める規定

- ①厚生労働大臣の勧告に従わない事業主の公表制度の新設
- ②報告の拒否・虚偽の報告をした事業主に対する過料の新設

北海道労働局雇用均等室(☎011-709-2715)

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

ご注意を!

●診療時間は次のとおりとなっています。

【内科ほか】

	診療時間	受付時間
午前	8:30~12:00	8:00~11:45
午後	13:30~17:00	13:30~16:45

【特殊外来(慢性腎臓病外来)】

内科と同じ時間帯で予約制により診察しています。
詳しい内容を知りたい方は当院スタッフへお問い合わせください。

【管理栄養士による「今日から改める食事療法・なんでも相談」内科】

内科と同じ時間帯で予約制により診察しています。
詳しい内容を知りたい方は当院スタッフへお問い合わせください。

【皮膚科】

	診療時間	受付時間
診療日	隔週木曜日の午後	※予約制です。
午後	13:00~17:00	13:00~16:15

- ・訪問診療や予防接種等でお待ちいただく場合があります。
- ・具合が悪くて来院される方はなるべく午前中または午後の早い時間帯での受診をお願いいたします。(遅い時間の来院は、当院での検査、他院への紹介で支障がでることもあります。十分な診療を行うためご協力をお願いします)
- ・わからないことがあれば、電話でお気軽に問い合わせ下さい。

▶4・5月の外来日は

4月: 4月16日(木)

5月: 5月15日(金)

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。

▶4・5月の外来日は

4月: 4月9日(木)・23日(木)

5月: 5月7日(木)・21日(木)

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)

新入生が安全に通園・通学できるように～各事業所・団体より贈呈～

物品名	事業所・団体名	物品名	事業所・団体名
文房具	(有)藤観光バス	文房具	羽幌地区交通安全協会連合会
手提げ袋	沿岸バス(株)	ワッペン	みずほフィナンシャルグループ 損保保険ジャパン日本興亜 明治安田生命 第一生命
交通安全あいうえお表・ぬりえ	苫前町・町交通安全推進協 町交通安全協会		
リーフレット	留萌地区交通安全推進協	ランドセルカバー	生活協同組合コープさっぽろ(株)学協社
携帯ストラップ・巾着袋	町日赤奉仕団	文房具	北海道信用漁業協同組合連合会 北のもい漁業協同組合
防犯笛	日本マクドナルド(株)		

町内の保育園(所)・小学校に入学する園児・児童が安全に通園・通学できるようにと、事業所や団体から多くの寄贈があった。これらの贈呈されたものは、入園(所)式や入学式の際に園児・児童へ渡される予定となっている。たくさんの贈呈ありがとうございました。

なお、贈呈のあった物品と事業所・団体名は次のとおり。

ファイヤー通信

春の火災予防運動実施

期間 4月20日～4月30日

「もういいかい
火を消すまでは
まあだだよ」



喫煙はマナーを守って

全国的にタバコが原因の火災が2番目に多くなっています。タバコの投げ捨てや寝タバコは絶対しないように、させないようにしましょう。



あなたも狙われてます

悪質な訪問販売や不適切な点検の被害が多発しています。消防では消火器、警報器等の斡旋は一切していませんので、十分注意して下さい。

火事・救急は119番! ●北留萌消防組合苫前支署 TEL64-2321 ●古丹別支署 TEL65-4119

平成27年度 調理師試験受験案内

- 日時 8月27日(木) 午後1時30分～午後4時
 - 試験地 滝川市(留萌市から初山別村まで居住の方)
 - 試験 筆記試験(食文化概論、衛生法規、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論)
 - 願書等 提出先: 留萌保健所
受付期間: 5月11日(月)～5月22日(金)
- *提出書類や受験資格等の詳細は下記へ確認願います。
留萌保健所健康推進課(☎0164-42-8326)

平成27年度の保険料率改定について

衆議院の解散に伴い平成27年度政府予算編成が遅れたことから、平成27年度の健康保険料率並びに介護保険料率の決定が遅れました。

このため、保険料率の変更が例年より1ヶ月遅れの4月分(6月1日納期分)からとなります。

平成27年度の健康保険料率は10.14%(+0.02%)、介護保険料率は1.58%(-0.14%)となりましたので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

全国健康保険協会北海道支部(☎011-726-0354)

4月 町税の納期

今日は、
軽自動車税
の納付月です。
納期内納入にご協力願います。

苫前町の交通事故情報

平成27年3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27年3月末までの累計

発生件数 1件	死者数 0件	負傷者数 4人
------------	-----------	------------

交通事故死ゼロ日数は
3月31日現在で **493日**

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

27年度の実績 6,986,410円
(H27.3～H27.3)

平成27年3月分の実績
供給電力量 360,310kWh
6,986,410円
(昨年実績 7,033,877円)

ご厚志に感謝します

社会福祉協議会へ

○古丹別 服部 秀行 様

○香川 相馬 隆二 様

○苫前 斉数 範章 様

○苫前 齊数 範章 様

○香川 相馬 隆二 様

○香川 相馬 隆二 様

○香川 相馬 隆二 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

○古丹別 服部 秀行 様

卒園・卒業ギャラリー



苦前保育園



古丹別保育所



苦前小学校



古丹別小学校



苦前中学校



古丹別中学校



卒業おめでとう!



苦前商業高等学校

編集雑記帳

久々の雑記帳になります。卒業シーズンということで町内の保育園(所)や小中学校、高校にお邪魔させていただきました。

左上の「自信」という文字の入っている画像は、苦前中学校の卒業式でステージの後ろ側に貼ってあったものです。これは同校の2年生が手貼りで作成したもので、「自信」の文字の他には苦前町の町木の「ななかまど」や同じく町花の「エソエゴサク」が雪解けとともに咲いており、その先の道が見えるようなデザインでした。

これは卒業する3年生に向けて、おそらくそれぞれ進む道は違って自分信じて努力していけば、まっすぐでも、右往左往しても、近くても遠くても道筋は見えてくるということを表しているのではと感じました。

式典の中で来賓の皆さんも「大変素晴らしい作品だ」と感心されていました。在校生が先輩を送る気持ちがとても素晴らしく表されていました。アッパレ。

(Q)