



6月6日(土) 苫前中学校体育大会

Go forward ~仲間と協力して優勝を目指せ~



6月7日(日) 古丹別中学校体育大会

真紅の情熱・純白の闘志 ~39人の底力~



6月13日(土) 苫前小学校運動会

思い出のグラウンドで 目指せ優勝旗!



6月14日(日) 古丹別小学校大運動会

古小魂で未来へつなごう 新たな伝統



6月20日(土) 苫前保育園運動会



6月28日(日) 古丹別保育所運動会



ポケットパーク・ハマナス公園への庭石設置

～堀松建設工業株式会社～

堀松建設工業株式会社(堀松一郎代表取締役社長)が4月27日～5月12日にかけて役場横のポケットパーク及びハマナス公園への庭石設置を地域社会貢献事業として実施していただいた。

地域住民が利用する公園の景観を良くするために寄贈された石を設置したいと考えておりましたが、運搬から配置などを実施していただいたお陰で住民の憩いの場として見違えるようになりました。ありがとうございました。



ソフトボール用ベースの寄贈 ～有限会社大川商店～

有限会社大川商店(工藤典緒代表取締役)が5月12日(火)に苫前町スポーツセンターへソフトボール用ベース一式の寄贈を地域社会貢献事業として実施していただいた。

スポーツセンターに設置しているソフトボール用のベースは型が古く汚れも目立っていましたが、町民同士の交流やスポーツの楽しさを理解してもらうために開催している町民ソフトボール大会などにおいて活用していただけます。ありがとうございました。

苫前ゲートボール場の整地及びとままえ温泉ふわっと周辺道路の清掃 ～千葉建設有限会社～

昭和長島線災害復旧工事を実施している千葉建設有限会社(千葉國雄代表取締役)が5月22日(金)にとままえ温泉ふわっと周辺道路の清掃を地域社会貢献事業として実施していただいた。

この周辺は凧あげ大会の会場として使用した際に滑り止め用として融雪剤とともに細かな砂利もまかれていたため、雪どけ後に砂利だけが残っておりその対応に苦慮していましたが、実施していただいたお陰できれいに取り除かれました。



また、5月29日(金)には苫前ゲートボール場の整地も地域社会貢献事業として実施していただいた。

本町では苫前町高齢者ゲートボール大会が6月11日(木)、留萌管内高齢者ゲートボール交歓大会が6月19日(金)に苫前町で実施されることとなり、会場も苫前ゲートボール場を使用することとしていましたが、長年の使用や融雪などで表面に凹凸がみられておりどのように整備するか苦慮していましたが、実施していただいたお陰できれいに整地され、無事大会当日を迎えることができ、盛会に終了することができました。ありがとうございました。

『年金情報流出』を口実にした犯罪にご注意ください!

日本年金機構などの行政機関を名乗り「口座番号を聞き出そうとする者」や「流出した個人番号を削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れていますので、次の点にご注意ください。

日本年金機構などの行政機関から情報流出の件でお客様に



- ① 電話やメールで連絡することはありません。
- ② お金やキャッシュカードを要求することはありません。
- ③ ATMの操作をお願いすることはありません。

心配な方は 日本年金機構専用電話窓口 (通話料はかかりません)

☎ 0120-818211

受付時間 8:30～21:00 (平日及び土日)



厚生労働省

健康ばんざい
「熱中症予防のための水分補給」
今月の担当は 水野管理栄養士です

熱中症とは

熱中症とは、高温や湿度の高い環境で体温の調節がうまくいかなくなり、体温が上昇して脱水症状に陥った状態です。

症状としては筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気、倦怠感などが現れ、重症になると意識障害が起こり、生命にかかわる病気で

熱中症になりやすい条件

①年齢

高齢者は暑さや水分不足を感じにくく、気づかずに脱水を起こしていることがあります。熱中症だけでなく脳梗塞や心筋梗塞の予防として、寝る前に水分補給する習慣をつけましょう。

乳幼児は体重に占める水分割合が多く、身体の調整機能が十分でないため水分が不足しやすくなります。車で移動する際には子供を車に乗せたまま離れないなど注意しましょう。また、小さなお子さんやベビーカーに乗った赤ちゃんは地表の熱を受けやすくなります。

乳児期の水分補給は母乳やミルクが中心となります。離乳期以降では水や麦茶を中心にこまめな水分補給をさせてあげましょう。

②気温が高い、湿度が高い
急に気温が高くなった日や気温

はそれほど高くないでも湿度が高い日(例: 気温20度でも湿度80パーセント以上)は注意が必要です。若い人でも労働中やスポーツ中に起きやすくなっています。

③体調が悪い、暑さに身体が慣れていない

風邪を引いて熱が出ている、下痢で体力が落ちている、身体にけがや支障があるなど抵抗力や個人差も影響します。

④室内で何もしていなくても発症する

熱中症は屋外で活動しているときだけではなく、条件が重なる室内でも起こります。高齢者は屋内での日常生活中に熱中症になる割合が高くなっています。

熱中症と水分摂取

身体の中では常に血液中の水分量を一定に保つ働きがあります。水分補給を行わないと血液がドロドロの状態になり、酸素や栄養素の運搬、体温調節に障害が発生、熱中症を起こしやすくなります。そのため、熱中症予防には水分摂取が重要となります。

しかし、一気に大量に飲むと身体水分量を一定に調節する働きにより尿として排出されてしまいます。水分を摂取する時は少しずつ、こまめにちよこちよこ飲むのがおすすめです。

人間の身体の約60%は水

1日に出ていく水の量は
約2~2.5L
1日に必要な飲料水は
約1.2~1.5L



どの渴きを感じた時はすでに脱水が始まっていますので、渴きを感じる前に水分を摂ることが大切です。アルコールや多量のカフェインを含む飲料には体内の水分を排出

おすすめの水を飲むタイミング



する働きがあるので、水分補給には適しません。お酒を飲む際には水も飲むようにしましょう。水分補給向けに様々なスポーツドリンクが売られていますが、多量の糖分が含まれ、飲み過ぎると

生活習慣病が心配されます。スポーツドリンクはスポーツ時など多量の汗をかき場合や脱水症状が起きた場合とし、普段の水分補給には水や麦茶にしましょう。

そのほかの熱中症予防ポイント
暑さを避けるため、室内では部屋の風通しを良くしましょう。屋外では帽子をかぶり、襟元をゆるめるなど風通しの良い服装を心がけましょう。
日頃から適度に運動を生活に取り入れ体力向上に努めましょう。欠食、寝不足、風邪を引く、疲労など体調の悪いときは、影響を受けやすい状態です。無理をしないようにしましょう。

Dr. 小野の処方せん

味覚障害

人は加齢により様々なトラブルが起こってくる。基本的にはすべての機能(質、量とも)が低下し、環境に対する対応能力も低下する。

自己のコントロール能力が低下する結果、内在性の疾病が発生する。

外来性のものに対する対応能力が低下すると、感染症や事故の原因になる。

人生の楽しみの一つに食事がある。しかし、味が分からないとなると大変な問題になる。味覚障害の原因として亜鉛欠乏性、薬剤性、鉄欠乏性、感冒後、外傷後、心因性、原因不明の特発性などに分類されるが、診断は容易でないと思われる。

亜鉛欠乏性や特発性味覚障害は原則、亜鉛内服療法を行う。薬剤性や全身疾患性、感冒後でも亜鉛製剤の投与を行う。

原因薬剤が存在する場合は薬剤を中止する。その他口腔乾燥症や舌カンジダ症ではそれぞれの治療薬剤を使用する。



医療法人社団オロロン会
苦前クリニック
理事長 小野 哲郎
TEL64-9070

『本とあそぼう』シャボン玉とミニプール遊び

- 期 日 7月16日(木)・8月20日(木)
- 時 間 午前10時～午前11時30分
- 場 所 苫前町福祉センター
- 対 象 乳幼児と親(保護者)
- 持ち物 水着・バスタオル・着替え
- 申込み 不要

◎問い合わせ先：苫前町公民館(☎65-4076)

★ミニプールでの水遊びとシャボン玉で遊びます。
子ども・親同士で仲よく交流しませんか？



ジュニアスイミングスクール



- 期 日 7月28日(火)～31日(金) 4日間
- 時 間 午後1時30分～午後3時
- 場 所 苫前町B&G海洋センター
- 対 象 小学生 定員45名
- 申込み 7月17日(金)まで公民館もしくは
苫前町B&G海洋センターへ申し込みください

★子どもの泳力にあわせてクラス分けを行います。
★夏休みにもっと泳げるようになってみませんか。
短期集中練習で自分の泳ぎをレベルアップ！

第36回町民ソフトボール大会

- 期 日 8月2日(日)
- 時 間 ▶受付：午前8時 ▶開会式：午前8時30分
▶競技開始：午前9時
- 場 所 苫前町野球場ほか
- 対 象 中学生以上の町民(通勤、通学の方もOK)
- 参加料 1チーム 3,500円
- 申込み 7月21日(火)まで(参加申込書に参加料を添えて)
公民館へ申し込みください

★昨年は熱い戦いが繰り広げられました。
今年も多くの方の参加をお待ちしております！



苫前町公民館エントランスホール(ロビー)作品展～

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？
日頃活動しているサークルや個人で趣味を持っているみなさんの作品(小物や写真など)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。お気軽に公民館までご相談ください。
また、展示中の作品内容や期間は、随時苫前町のホームページで紹介します。

～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076・FAX 65-3220

Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

平成27年度の国民健康保険税について

国民健康保険は誰もが健康で安心な生活を送るため、病気やケガをした際に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。

医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国民健康保険税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

平成27年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの課税限度額について見直しを行い、次の表のとおりとなっています。

医療費が増大すると国民健康保険税の負担も増えることにつながりますので、国民健康保険税の納期内納付と併せて、医療費の抑制にもご理解とご協力をお願いします。

種別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額-33万円		8.4%	4.8%	1.6%
資産割	本年度の固定資産税額(土地・家屋)		71.0%	36.0%	16.0%
均等割	被保険者(加入者)1人につき		36,000円	15,000円	13,600円
平等割	1世帯につき	特定世帯以外	36,000円	15,000円	9,000円
		特定世帯(※)	18,000円	7,500円	-
		特定継続世帯	27,000円	11,250円	-
課税限度額	1世帯の最高限度額		520,000円	170,000円	160,000円

※75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平等割が5年間、2分の1になります。

また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間(6年目~8年目)医療給付費分と後期高齢者支援金等分の4分の1の額を軽減します。

国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じて、それぞれ2割・5割・7割の軽減を受けることができます。(申請は不要)

また、その他の国民健康保険税の軽減措置として勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・休業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減免・免除する制度があります。

国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証のかわりに「資格証明書」が交付される場合があり、医療費を一旦全額自己負担していただくことや給与の差し止めになる場合もありますので、早めの相談をお願いします。

お問い合わせ

苫前町保健福祉課しあわせ係 (☎64-2215)まで
 苫前町税務町民課税務係 (☎64-2213)まで



(注)さらにより豊かな老後に備えることを目的として、勤めている会社等が運営する企業年金制度や自営業者等を対象とした国民年金基金があります。

公的年金制度は「基礎年金」「厚生年金等」の2階建て構造です。日本の公的年金制度は、2階建て構造で国民年金は国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての方が被保険者となり、高年齢期になれば加入期間に応じて基礎年金を受け取れます。

これに加え会社員は厚生年金、公務員等は共済組合に加入(※)し、基礎年金の上乗せとして過去

日本年金機構情報漏えい事案に便乗した詐欺行為等にご注意を。不審な電話や手紙を受け取った等、気になることは0120(818)2111までご相談ください

マイプランをしっかりと国民年金
公的年金のしくみについて

○国民年金被保険者の種類

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
対象者	・20歳以上60歳未満の農林漁業者、自営業者、学生、無業者等	・民間会社員、公務員	・第2号被保険者に扶養される20歳以上60歳未満の配偶者(年収130万円未満)
保険料	・月額15,590円(平成27年度現在) ・各自が納付	・報酬額に比例 厚生年金の場合、報酬月額 17.474%(平成26年9月～平成27年8月) ・会社と折半して負担 ・給料から天引き	・自己負担なし (配偶者が加入する年金制度が負担)
手続き	・市区役所または町村役場へ届出	・勤め先で事業主が届出	・配偶者の勤め先経由で届出

北海道警察官採用試験の実施

- 申込書配布の配布期間
7月1日(水)～8月26日(水)
- 申込書受付期間
8月11日(火)～26日(水)
(電子申請は8月21日まで)
- 受験資格

A区分
大学(短大除く)を卒業、平成28年3月大学卒業見込みの方
B区分
A区分以外の方
年齢
昭和58年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方 (現役高校3年生から社会経験豊富な32歳までの方)

※募集人員など詳細は羽幌警察署ホームページもしくは下記まで問い合わせ下さい。

羽幌警察署(☎62-1110)

磯崎敏子社会厚生委員に感謝状贈呈



町社会厚生委員として活動していた磯崎敏子さんが都合により退任されることとなり、6月5日(金)に町長室で感謝状の伝達式が行われた。

磯崎さんは社会厚生委員として平成13年12月1日から13年4ヶ月に亘る活動が認められ、感謝状を贈呈されたもの。

スクールバスに高校生が乗車できます

スクールバスの登下校便に小中学生の通学及び学校運営等に支障がない範囲で、現在運行している路線と時間帯に限り高校生が乗車できるようになります。

なお、乗車するには保護者からの申請手続きが必要となります。乗車料金は無料で、乗車開始は8月19日を予定しています。

不明な点や詳細は、下記までお問い合わせ下さい。



苫前町教育委員会管理課学校教育係(☎64-2384)

節電アクション

平素より弊社事業にご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

また、日頃から節電にご協力をいただき重ねてお礼申し上げます。

この夏におきましては、様々な電力需給対策に最大限取り組むことにより電力を安定供給するうえで最低限必要な供給予備力は確保できる見通しです。

しかしながら、今夏の需給見直しには、ご家庭や企業の節電の定着分を織り込んでおりますので、お客様には引き続き無理のない範囲での節電に、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



ご家庭における節電のお願い

ご家庭で節電をお願いしたい期間・時間帯

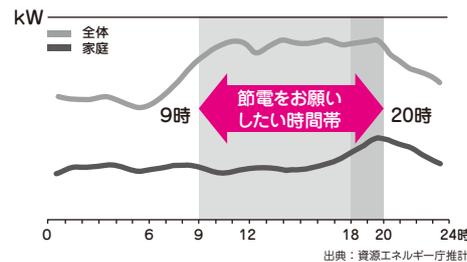
7月1日(水)～9月30日(水)

※お盆期間(8/13・14)を除く。

平日9時～20時

特にご家庭では電気のご使用が増える夕方以降(18時～20時)の時間帯のご協力をお願いします。

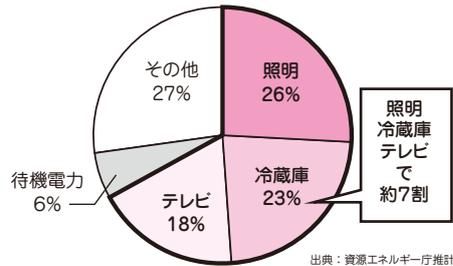
夏の平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)



節電にご協力いただきたい電気製品

照明、冷蔵庫、テレビなどを中心に普段からお使いの電気製品の節電にご協力をお願いします。また、外出の際は待機電力等の削減もお願いします。ご家庭では夏の20時頃、在宅世帯では平均700Wの電力を消費し、照明、冷蔵庫、テレビで約7割を占めています。

夏のご家庭での消費電力(20時、在宅世帯)



MRIによる脳検診のお知らせ

- 期 日：8月24日(月)～26日(水)
時間・場所は右側の表を参照ください
- 対 象：平成27年度中に35歳から69歳の方
(生年月日が昭和21年4月2日から昭和56年4月1日までにお生まれの方)
※平成25年度・26年度の受診者を除く
- 定 員：3日間で80名
- 検診料金：5,000円

- 予約期間：詳細については7月中旬に回覧でお知らせしますので、そのチラシを確認したのちにお申し込みください。

検診日程	実施場所
8月24日(月)午前・午後	苫前福祉センター
8月25日(火)午前・午後	苫前町公民館
8月26日(水)午前	

保健福祉課けんこう係(☎64-2215)

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

- ▶7月：7月2日(木)、16日(木)、30日(木)
- ▶8月：8月13日(木)、27日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

受付 13時～16時15分

栄養士による「今日からあらためる食事療法・何でも相談」内科の予約診療は

- ▶7月：7月24日(金)
- ▶8月：8月20日(木)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察もあります。

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)

苫前町の交通事故情報

平成27年6月の事故状況

発生件数 1件 死者数 0件 負傷者数 2件

平成27年6月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 6人

交通事故死ゼロ日数は

6月30日現在で **584日**

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

27年度の実績 20,507,055円
(H27.3～H27.6)

平成27年6月分の実績
供給電力量 98,760kWh
1,914,956円
(昨年実績 1,339,267円)

7月 町税の納期

今月は、

固定資産税
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料
の納付月です。
納期内納入にご協力願います。

ちびっこギャラリー 古丹別小学校児童の作品

『よつばのクローバー』

1年 ひかる
前川 光くん

はなをうまくつくれました。



『ほしかざり』

1年 そら
菅野 流星くん
たくさんあなをあける
のがじょうずにできました。



『かみかざり』

1年 こころ
天谷 心さん

おおきくあなをあけられました。



『ぞう』

2年 めいか
村上 芽華さん

こまかいところはがれないように、
のりではるのをがんばりました。



『ニャンニャンペラペラ ネコちゃん』

2年 ゆきの
杉本 優希乃さん



手や耳のところがペラペラする
のが気に入っています。



『ハートとリボンの 王国』

2年 ひなた
丹羽 陽詩さん

リボンとハートがかさなっていると
ころがポイントです。



『夕日のキリン』

3年 あいり
本間 愛梨さん

夕日の部分をだんだんくらくする
ところがじょうずにできました。



『元気なキリン』

3年 こはる
西 胡春さん

元気なキリンに見えるように
たくさん線をかきました。



『自然に住んでいる ライオン』

3年 かなた
白府 叶大くん

いろいろな線をカラフルに
ぬったことが楽しかったです。



『苫前町の宝』引き続き募集中です！

これまで2回の募集を終え、16点を「苫前町の宝」として選定しました。これまでにあまり知られていなかったものが改めて注目され、宝として選定されたものもあります。

応募用紙は役場・古丹別支所に設置していますが、町ホームページからもダウンロードすることができます。情報だけでもいただければこちらで調査を行いますので、下記まで問い合わせ願います。

企画振興課まちおこし係(☎64-2212)



選定された宝の1つである「庄内藩士石川小兵衛と水稲試作成功者藤田万助の墓」は、ひっそりと香川地区に建つあまり知られていないもの。