

広

報

RUMOI

るもい

3 2017
月号

No. 708



留萌の冬を楽しもう

2月4日(土)、5日(日)の両日、「オロロン・スノー
パラダイス 2017」が留萌合同庁舎で開催されま

した。会場では、子どもたちや家族連れが笑みを
浮かべながら、雪の滑り台や迷路などのアトラク
ションを満喫していました。



■■ 今月の主な内容 ■■

- ② - ③ 特集／「第6次留萌市総合計画」が
4月からスタートします②
- ④ - ⑦ 特集／留萌メタボアンケートと
メタボ予防について
- ⑧ - ⑨ 特集／新入学児童・園児の交通事故を防ぐために
- ⑩ - ⑪ 特集／介護予防・日常生活支援総合事業が
始まります
- ⑫ - ⑬ 特集／民生委員児童委員をご存知ですか？
- ⑭ - ⑲ 暮らしのお知らせ
- ⑳ - ㉑ 健康ひろば
- ② 連載／留萌ゆめ・みらい物語②
- ③ 留萌市情報アンテナ

■ 観光・交流

● 目指す姿

魅力あふれる留萌ブランドの発信とおもてなしの向上

● 基本施策【 魅力の創造と発信 】

▼市民がマチの魅力を共有し、経済や文化が活発なマチづくりを推進するとともに、交流人口の拡大を目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎観光客の入込数 28万 5,100 人
- ◎船場公園管理棟の延べ入館者数 5万人



▲船場公園管理棟

■ 健康・福祉

● 目指す姿

市民の自発的な課題解決と安心した地域福祉・地域医療の充実

● 基本施策【 協働による地域づくり 】

▼思いやりやぬくもりのある地域コミュニティづくりを進めるとともに、活発な市民活動やボランティア活動などを推進します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎町内会加入率 80%
- ◎委員会・付属機関参加者の女性構成比率 50%

● 基本施策【 地域包括ケアシステムの充実 】

▼要支援、要介護の状態になっても自分らしく暮らすことができるマチを目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎認知症サポーター養成講座受講人数 毎年 132 人

● 基本施策【 社会保障の充実 】

▼医療費適正化による持続可能で安定的な国民健康保険の運営に努めるとともに、市民の健康増進などを図ります。また、安定的な後期高齢者医療制度の運営に努めるとともに、万一の場合でも市民が安心して生活することができるマチを目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎特定健康診査の受診率 60.0%
- ◎要介護（支援）認定者率 16.1%
- ◎1人当たりの年間医療費
 - ・国民健康保険 42万 9,000 円
 - ・後期高齢者医療制度 101万 2,000 円

● 基本施策【 健康の増進と地域医療の充実 】

▼市民の健康を維持し、元気な市民がたくさんいるマチづくりを推進するとともに、安心して暮らすことができる医療環境の提供に努めます。また、高齢者が生きがいを持って暮らせるマチを目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎健康をキーワードとした企業連携研究に参加する市民の割合 100%

● 基本施策【 地域福祉の充実 】

▼みんなが支え合い、安心して暮らすことができる「やさしいまち」を目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎ボランティアセンター登録団体数 19 団体

特集

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

「第6次留萌市総合計画」が4月からスタートします②

広報るもい 2～4月号（No.707～709）の全3回にわたり、「第6次留萌市総合計画」について特集します。



■ 6つの基本政策

▼「第6次留萌市総合計画（平成 29～38 年度）」では、目指す姿を定めた6つの基本政策と、それぞれの数値目標（前期：平成 33 年度）を定めた基本施策があります。

今回はこのうち、「産業・港・雇用」「観光・交流」「健康・福祉」の各基本政策を特集します。



■ 産業・港・雇用

● 目指す姿

地域産業の活性化と起業の促進、働きやすい環境づくり

● 基本施策【 地域産業の振興 】

▼地域産業が元気で、地域経済が活発なマチづくりを推進するとともに、新しい雇用を創出し、市民の経済生活が安定したマチを目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎創業支援対象者数 毎年 1 件以上
- ◎法人市民税課税額 1 億 7,350 万円
- ◎月間有効求人倍率 1.50 倍
- ◎水産加工品生産量 1 万 538 トン

● 基本施策【 1次産業の振興と地産地消の促進 】

▼地域の食を支える生産基盤を守り、発展させるとともに、農漁業・農漁村を支える新たな担い手の育成・確保を目指します。また、森林が有する公益的な機能を保全・維持していくとともに、漁業の持続可能な操業体制の確立を目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎農業担い手従事者数 46 人
- ◎漁業生産高 8 億円

● 基本施策【 港湾・物流の確保 】

▼市民に愛され、親しまれる留萌港を生かしたマチづくりを推進するとともに、道北圏域を含めた物流と地域経済が活発なマチを目指します。

◆主な数値目標（前期：平成 33 年度）

- ◎留萌港取扱貨物量 137 万トン
- ◎輸出特産品数 毎年 1 品以上



▲留萌港で行われている外国船への積み込み作業

● アンケートの調査方法

▼対象者に調査票を配布または郵送し、性別や身長、体重、腹囲、病気に関する質問への回答を求めました。質問項目は次のとおりです。

- ◎性別 ◎身長 ◎体重
- ◎腹囲 ※腹囲はウエストではなく、へその位置で計測
- ◎質問項目（「はい」または「いいえ」で回答）

1. 両親、兄弟に糖尿病、心臓発作、脳卒中にかかった方はいますか。
2. あなたは、医師より血圧が高いといわれたことがありますか。
3. 血糖が高いまたは尿に糖が出ているといわれたことがありますか。
4. タバコを吸いますか。
5. 1週間に3合以上お酒を飲みますか。
6. あなたの食習慣について、次に当てはまるものがありますか。
お腹いっぱい食べる。早食い。朝食を取らない。塩辛いものが好き。味の濃いものが好き。
7. 1週間にする運動は2時間より少ないですか。

①アンケートを実施

- ・対象者に調査票を配布または郵送し、性別や身長、体重、腹囲、病気に関するアンケート調査を実施

②メタボリスクを算出

- ・算出した数値ごとに「リスクなし」「低いリスクあり」「中等度のリスクあり」「高いリスクあり」の4段階に分類

③的中率を検証

- ・メタボリスクがあると診断された方を対象に血液検査を実施し、算出したデータの的中率を検証



アンケート結果を基にメタボリスクを算出します。また、算出したデータの的中率を検証するため、メタボリスクがあると診断された方を対象に血液検査を実施しました。

※現在、留萌メタボアンケートの調査は、行っていません。

メタボアンケートは発病予防に有効

健診の最大目的は「発病を予防すること」です。そのためには、初期段階で病気の芽を見つけることが何より大切となります。ただし、メタボリックシンドロームはご自身に自覚症状がないため、初期段階で見つけることはとても困難です。

「留萌メタボアンケート」は、初期段階でメタボリスクを簡単に知ることができるため、発病予防に有効な健診方法と言えます。



市立病院名誉院長 笹川 裕 先生

特集

留萌メタボアンケートとメタボ予防について



メタボリックシンドロームにならないためには、ご自身の生活習慣を見直し、健康状態を知ることが大切です。

■ 留萌メタボアンケートを実施

▼「留萌メタボアンケート」は、メタボリックシンドロームを検出することを目的とした健診方法で、平成19年から研修会や講演会などに参加した市民を対象に実施しました。アンケートには、市民1,850人（男性1,065人、女性785人）が参加し、このうち193人がメタボリックシンドロームであることが分かりました。

また、市立病院名誉院長の笹川裕先生が論文にまとめた「留萌メタボアンケート」は、平成28年10月に日本衛生学会の英文誌「EHPM誌」に掲載され、多くの反響を呼びました。

気軽に参加できる健診方法として
留萌メタボアンケートを開発

皆さんは、特定健診や健康診断を定期的を受診していますか？ご自身の健康状態を確認するためには、年に1度、特定健診や健康診断を受診することが大切です。

「留萌メタボアンケート」は、忙しくて健診を受けられない方や結果を恐れて健診を受けない方などでも、気軽に参加できる健診方法として開発しました。

アンケートでは、性別や身長、体重、腹囲、病気に関する質問などに回答いただき、その結果を基にメタボリスクを算出します。また、算出したデータの的中率を検証するため、平成19年から実施したアンケートに加え、21年には55歳から64歳までの市民4,283人を対象に調査を実施しました。

今回の論文では、これらのデータを基に、留萌メタボアンケートの的中率や健診方法と

しての有効性などについてまとめています。

留萌メタボアンケートは、市民の皆さんの協力のたまものであり、生活習慣病の早期発見や発病予防などに役立つ健診方法として必要となっていくものと期待しています。さらにこのアンケート健診は、メタボリスクだけではなく、心筋梗塞の最大のリスクと言えるインスリン抵抗性の存在を極めて良く反映することが明らかになりました。

今後は、アンケートから数年後の健康状態やメタボリスクの変化を確認するなどし、留萌メタボアンケートの発病予防における有効性を検証していきたいと考えています。

最後になりましたが、ご協力いただきました皆さんに心から感謝申し上げます。

ささがわ ゆたか
市立病院名誉院長 笹川 裕

● 予防するためには

▼生活習慣を見直すとともに、「バランスの良い食生活」と「適度な運動習慣」でメタボリックシンドロームを予防することができます。また、健康診断や特定健診などを毎年受診し、ご自身の健康状態を確認することが重要です。



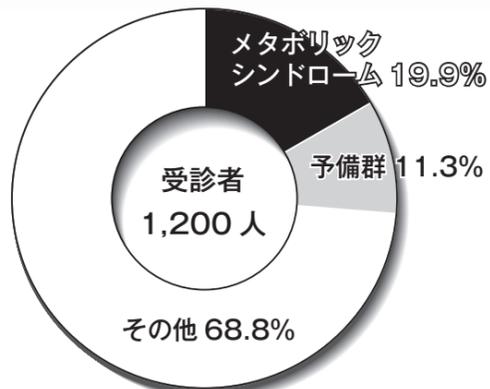
ご自身の体重をチェックしましょう

日ごろから、ご自身の体重を知っておくことが肝心です。
急に筋肉が増えたり、骨が重くなったりはしませんので、体重が増えるということは脂肪がその分増えたということになります。
一人ひとり体格が違いますが、20歳ころの体重がベストの体重だと言われています。まずは、ご自身の生活習慣を見直し、現在の体重の7%減量することを目標に努力することが大切です。

■ 特定健診について

▼特定健診（特定健康診査）は、メタボリックシンドロームの早期発見を目的として、日本全国の40歳以上の方を対象に実施しています。

市の平成27年度特定健診では、国民健康保険加入者1,200人が受診しています。このうちメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）19.9%、予備群11.3%という結果となっています。

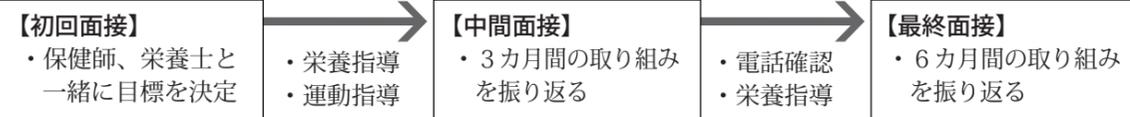


▲市の平成27年度特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者の割合

● 「からだチェンジ教室」で習慣改善

市では、特定保健指導該当者（メタボリックシンドロームの方や予備群の方など）を対象に「からだチェンジ教室」を開催しています。教室は、メタボリスクが高い方を対象にした「しっかりチェンジコース」と、メタボリスクが現れはじめた方を対象にした「気ままにチェンジコース」の2つがあり、特定健診の結果を基にそれぞれに合ったコースをご案内しています。

◎しっかりチェンジコース（6カ月間）



◎気ままにチェンジコース（6カ月間）



■ メタボリックシンドロームについて

▼メタボリックシンドロームは、高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病の原因となります。メタボリックシンドロームの方は、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患へのリスクが高いと言われています。



国が定めた診断基準では、ウエスト周囲径が男性85センチ以上、女性90センチ以上であることに加え、血糖値、血圧、血清脂質の3項目のうち、2項目以上に該当した場合にメタボリックシンドロームと診断されます。

●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

- ウエスト周囲径 ・男性 85cm 以上
- ・女性 90cm 以上

※内臓脂肪面積は、男女いずれも 100cm²以上に相当します。



◎以下の3項目のうち、2項目以上に該当した場合

| | | |
|------|--------------------------|----------------|
| 血糖値 | 空腹時高血糖 | ・110mg / dL 以上 |
| 血 圧 | 収縮期（最大）血圧 | ・130mmHg 以上 |
| | かつ／または 拡張期（最小）血圧 | ・85mmHg 以上 |
| 血清脂質 | 高トリグリセリド血症 | ・150mg / dL 以上 |
| | かつ／または 低HDL コレステロール血症 | ・40mg / dL 未満 |

●メタボリックシンドロームの危険性

自分では気付かないうちに動脈硬化が進行していくことが、メタボリックシンドローム最大の危険と言えます。ある日突然、心臓発作や脳卒中を引き起こし、死に至る危険性があります。

また、糖尿病を発症してしまうと、動脈硬化を促進させるとともに、心筋梗塞や脳梗塞、認知症へのリスクを高めることとなります。

メタボリックシンドロームは、手遅れになるまで症状がほとんどありません。このため、早期発見し、生活習慣を改善することが大切です。



交通安全にご協力ください！

●ドライバーの皆さんへ

▼生活道路でのスピードダウンなど安全運転をお願いします。



①普段から子どもの飛び出しに注意しましょう

・特に生活道路や住宅街などでは、道路脇に子どもがいないかを注意しながら、走行しましょう。

②子どもを見かけたら、反対側にも目配りしましょう

・時として子どもは想定外の行動をする場合があります。スピードダウンし、十分に注意しましょう。

③駐停車している車の陰にも目配りしましょう



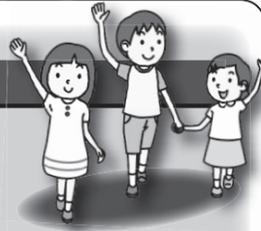
・駐停車している車や電信柱などの陰から、子どもが飛び出してこないかをしっかり目配りしながら、走行しましょう。

④右折・左折時は十分に注意しましょう

・信号機のある交差点などでも、横断している歩行者に加え、車の側方から横断し始めている子どもがいないかを十分に注意しましょう。

●保護者の皆さんへ

▼児童・園児への具体的で実践的な安全指導をお願いします。



①飛び出しの危険性を繰り返し指導しましょう

・道路を横断する際は、一旦立ち止まり、左右を確認してから渡りましょう。

②子どもと一緒に、通学・通園路の安全点検をしましょう

③信号機の見方を指導しましょう

●3色信号機の場合

青：車に気を付けて渡りましょう。



黄：渡り始めてはいけません。

赤：渡ってはいけません。

●2色信号機の場合

青：車に気を付けて渡りましょう。



青の点滅：渡り始めてはいけません。

赤：渡ってはいけません。

④駐停車している車の陰から飛び出してはいけないことを指導しましょう。

※通学・通園に慣れてきたところに事故が増えますので、児童・園児に繰り返し安全指導するようお願いします。



市では毎年、留萌警察署や市内交通安全関係団体などと連携し、市内小学校の入学式に合わせて交通安全街頭啓発を実施しています。みんなで協力し合いながら、一人ひとりが交通安全をしっかりと意識し、安心して安全なまちづくりを進めましょう。

特集

問市・総務課 ☎ 56-5005

新入学児童・園児の交通事故を防ぐために

春は交通事故が増える時期です。子どもたちの安心・安全を守るため、皆さんの理解と協力をお願いします。



子どもたちの登下校を見守っています

▼市は、交通安全女性指導員を委嘱し、児童など歩行者の交通事故の未然防止に努めています。現在9人の交通安全女性指導員が留萌、東光、緑丘、港北、潮静の市内5小学校の各通学路をそれぞれ担当し、子どもたちの登下校を見守っています。

●担当校区一覧

児童・園児の皆さんへ

道路で遊んだり、寄り道したりしないで、交通安全をしっかりと守って登下校しましょう。

【留萌小学校】



さいとう 純子 指導員



なるみ ちえ 指導員



ふるやま はるか 指導員

【東光小学校】



かわうち かおり 指導員



わかまつ いくこ 指導員

【港北小学校】



さとう みゆき 指導員

【緑丘小学校】



こたに しょうこ 指導員



きむら ちえみ 指導員

【潮静小学校】



くしい ひろこ 指導員

● 介護予防・生活支援サービス事業

▼介護予防・生活支援サービス事業は、要支援1～2の認定を受けた方をはじめ、基本チェックリストで事業対象者となった方を対象としています。

なお、介護予防・生活支援サービス事業に移行後も介護保険制度改正前と同様のサービスを利用することができ、基準や料金の変更もありません。

| | |
|---------|---|
| 訪問型サービス | ・利用者は自宅でサービスを利用することができます。ホームヘルパーが食事や入浴、排せつなどの支援するほか、炊事や掃除、洗濯などの日常生活の補助を行います。 |
| 通所型サービス | ・利用者はデイサービスセンターに通うことで、食事や入浴などのサービスを利用することができます。 ・日常生活の支援のほか、運動機能や口腔機能の向上、栄養改善などのサービスを受けることができます。 |

● 一般介護予防事業

▼一般介護予防事業は、市内に在住する全ての高齢者（おおむね65歳以上の方）を対象としており、どなたでも無料で参加することができる運動教室や介護予防教室などを開催します。

ピンピンからだ広場

一人では運動が長続きしない方や会話を楽しみながら、運動したい方などにお勧めの運動教室です。

☒ 毎週月・金曜日

☒ 保健福祉センターはーとふる機能訓練室

☒ 軽運動や体操など

脳いきいき教室

認知症予防を目的にした教室です。

簡単な動作で行う運動や体操ばかりですので、運動が苦手な方でも無理なく参加いただけます。



▲脳と体を使う運動をする「脳いきいき教室」の参加者

☒ 年2回（不定期）

☒ 市内コミュニティセンターなど

☒ 頭と体を使う運動や体操など

ピンピンからだ教室

運動を楽しみながら、運動習慣を身に付けることを目的に開催している出張運動教室です。



▲ふまねっと運動をする参加者

☒ 要望を受け、週1回（2時間程度）を3カ月間継続して開催します。※要申込

☒ 自由に設定できます。

☒ 町内会や老人クラブなど

☒ ふまねっと運動や健康測定など

介護予防教室

介護予防の基礎知識や介護予防のための簡単な運動、健康講話などを学ぶことができる出張介護予防教室です。

☒ 要望を受けて開催します。※要申込

☒ 自由に設定できます。

☒ 町内会や老人クラブなど

※介護予防・日常生活支援総合事業の詳細をはじめ、一般介護予防事業の開催日程や会場などについては、市・地域包括支援センターへお問い合わせください。

特集

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内） ☎ 49-6060

介護予防・日常生活支援
総合事業が始まります



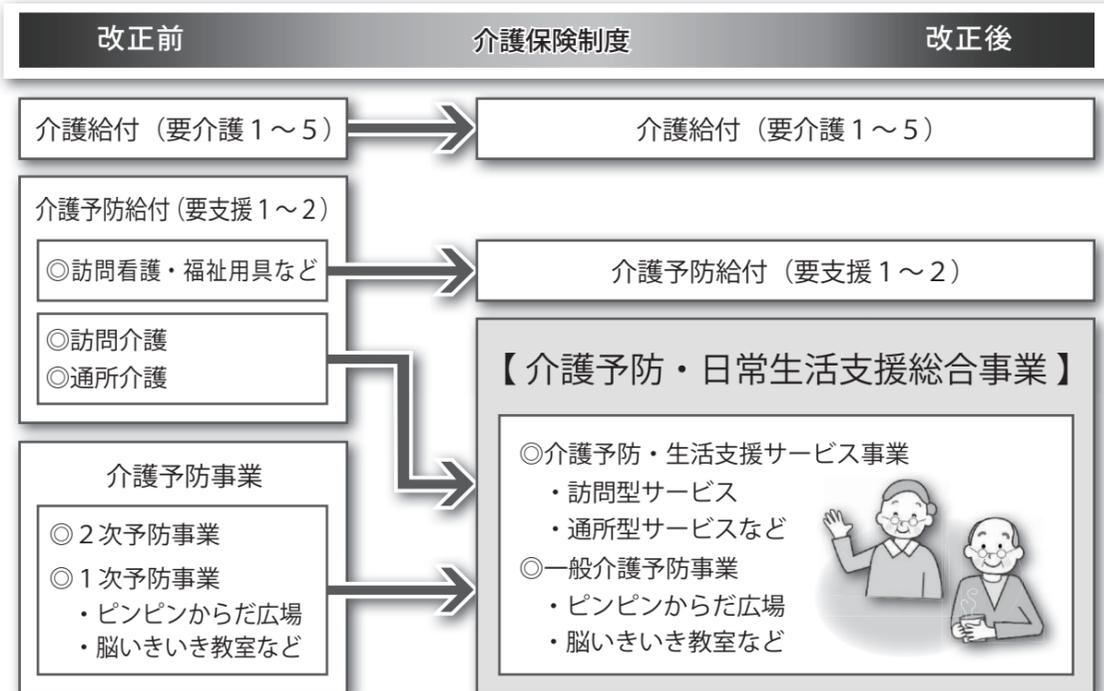
介護保険制度の改正により、創設された「介護予防・日常生活支援総合事業」が今年4月から開始します。

■ 介護予防・日常生活支援総合事業について

▼国の調査によると、団塊の世代が75歳以上となる2025（平成37）年に向けて高齢者が増加していくことが予想されています。高齢者が介護予防に取り組むことができる環境の整備などを図るため、介護保険制度が改正となり、介護予防・日常生活支援総合事業が創設されました。

介護予防・日常生活支援総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つで構成されています。

● 介護保険制度と介護予防・日常生活支援総合事業の相関図



要支援1～2の認定を受けた方を対象に全国共通の基準で提供されている介護予防給付のうち、「訪問介護」「通所介護」は、市が実施する介護予防・日常生活支援総合事業の「訪問型サービス」「通所型サービス」へ移行となります。

※訪問介護・通所介護を除く、訪問看護・福祉用具などの介護予防給付は、介護保険制度改正前と同様のサービスが継続されます。

■ 地区別担当地域一覧 (任期：平成28年12月1日～31年11月30日・敬称略)

● 北部地区 (担当委員 21人)

| 担当地域 | 氏名 | 電話番号 |
|---------------------------|----------|---------------|
| 栄町1丁目 | 神力 美恵子 | 42-4462 |
| 栄町2～3丁目 | 澤田 泰徳 | 43-5441 |
| 開運町1～2丁目 | 中村 幸雄 | 42-5106 |
| 開運町3丁目 | 渡邊 裕久 | 43-9898 |
| 未広町1丁目、未広町2丁目(一部) | 村上 仁美 | 42-3359 |
| 未広町2丁目(一部)、未広町3～4丁目 | 岩腰 誠充 | 42-5877 |
| 花園町1～3丁目 | 池田 喬 | 42-0996 |
| 花園町4～5丁目 | 江戸 邦子 | 43-1422 |
| 住之江町1丁目(一部)、住之江町3丁目 | 新 西田 千恵子 | 42-0792 |
| 住之江町1丁目(一部)、住之江町2、4丁目 | 竹内 静子 | 42-0182 |
| 千鳥町1、3丁目 | 茂木 邦子 | 42-7060 |
| 千鳥町2丁目、千鳥町4丁目(一部) | 佐々木 武司 | 42-8014 |
| 千鳥町4丁目(一部) | 千輪 勝義 | 43-5255 |
| 野本町 | 福岡 徹 | 42-4535 |
| 船場町1～2丁目、元町1～3丁目 | 千葉 雅子 | 43-1296 |
| 元町4～5丁目 | 土岐 明美 | 090-7649-1296 |
| 春日町1丁目(一部) | 清水 廣美 | 42-0286 |
| 春日町1丁目(一部)、春日町2～3丁目、マサリベツ | 新 白鳥 和子 | 43-2074 |
| 塩見町、三泊町 | 長尾 保廣 | 49-2185 |
| 北部地区全域(主任児童委員) | 新 江川 知代 | 42-6886 |
| 北部地区全域(主任児童委員) | 北嶋 史絵 | 42-0727 |

● 南部地区 (担当委員 18人)

| 担当地域 | 氏名 | 電話番号 |
|-----------------------|----------|---------|
| 礼受町 | 工藤 博之 | 42-0755 |
| 浜中町、沖見町1丁目 | 傳法 賢悦 | 43-3191 |
| 沖見町2丁目 | 三宅 順子 | 42-3738 |
| 沖見町3丁目(一部) | 新 松浦 久美子 | 42-5709 |
| 沖見町3、4丁目(一部) | 石井 悦子 | 42-3337 |
| 沖見町3、4丁目(一部) | 室矢 輝子 | 42-2254 |
| 沖見町3、4丁目(一部) | 上田 義則 | 42-9355 |
| 沖見町4丁目(一部) | 新 宮 貴夫 | 42-6416 |
| 沖見町5丁目(一部) | 中村 正子 | 42-7340 |
| 沖見町5丁目(一部) | 和泉 美輪 | 42-4769 |
| 沖見町5、6丁目(一部) | 野崎 紀子 | 42-6231 |
| 沖見町6丁目(一部)、平和台1丁目(一部) | 荒井 勝子 | 43-3506 |
| 平和台1丁目(一部)、平和台2丁目 | 新 浦波 賢二 | 43-4181 |
| 見晴町4丁目 | 新 竹内 佑子 | 42-4235 |
| 見晴町5丁目 | 高清水 奈保美 | 43-0949 |
| 見晴町6丁目 | 米倉 紀満 | 43-2518 |
| 南部地区全域(主任児童委員) | 新 西谷 智恵 | 42-1569 |
| 南部地区全域(主任児童委員) | 都筑 優子 | 43-1805 |

● 西部地区 (担当委員 20人)

| 担当地域 | 氏名 | 電話番号 |
|---------------------|---------|---------|
| 大町1～2丁目 | 阿部 廣一 | 42-4912 |
| 大町3丁目 | 大和 正利 | 43-6468 |
| 港町2～3丁目 | 石井 清 | 43-2360 |
| 幸町1～4丁目 | 江部 美津子 | 43-0220 |
| 本町1～4丁目 | 多屋 光男 | 42-2037 |
| 明元町1～6丁目 | 近江 基泰 | 42-0883 |
| 瀬越町、港町1丁目 | 新 宮澤 進 | 42-7488 |
| 宮園町1丁目 | 岡本 黎子 | 42-3400 |
| 宮園町2～4丁目 | 新 橋本 和子 | 42-8788 |
| 寿町1～2丁目 | 浅利 尊之 | 42-1560 |
| 寿町3丁目 | 本内 義徳 | 43-6716 |
| 見晴町1、2丁目(一部) | 鎌田 弘治 | 42-5615 |
| 見晴町1、2丁目(一部)、見晴町3丁目 | 下山 園恵 | 42-0548 |
| 錦町1丁目 | 本間 健三 | 42-5113 |
| 錦町2～4丁目 | 清水 陸 | 42-0056 |
| 旭町1～2丁目 | 田中 基 | 42-1421 |
| 旭町3丁目 | 角田 一男 | 43-6620 |
| 泉町1～2丁目 | 宇野 旭 | 42-4625 |
| 西部地区全域(主任児童委員) | 新 神部 昌枝 | 42-3181 |
| 西部地区全域(主任児童委員) | 藤瀬 邦子 | 43-0452 |

● 東部地区 (担当委員 20人)

| 担当地域 | 氏名 | 電話番号 |
|--------------------|---------|---------|
| 元川町1～2丁目 | 岩崎 禮子 | 42-6329 |
| 堀川町1～3丁目 | 増岡 弘 | 43-3879 |
| 五十嵐町1丁目 | 伊藤 久子 | 42-4380 |
| 五十嵐町2～3丁目 | 吉岡 明 | 43-3758 |
| 高砂町1～3丁目 | 館野 勝彦 | 42-2942 |
| 東雲町1丁目 | 上杉 和夫 | 42-4820 |
| 東雲町2～3丁目 | 菅原 敏子 | 43-5487 |
| 緑ヶ丘町1～2丁目 | 真鍋 昭美 | 43-2009 |
| 南町1丁目、南町2丁目(一部) | 小林 辰夫 | 43-1882 |
| 南町2、4丁目(一部) | 小野 静子 | 43-3107 |
| 南町3丁目、南町4丁目(一部) | 新 熊木 利夫 | 43-0043 |
| 南町4丁目(一部) | 市場 尚延 | 42-0065 |
| 潮静1丁目 | 則本 慎一 | 43-8084 |
| 潮静2～4丁目 | 小池 幸男 | 43-6506 |
| 大和田1～3丁目、東大和田町 | 加藤 慶子 | 43-3822 |
| 藤山町 | 大道 忍 | 43-0239 |
| 幌糠町、中幌糠町 | 中尾 満子 | 46-1205 |
| 東幌糠町、南幌糠町、樽真布町、峠下町 | 濱林 浩 | 46-1490 |
| 東部地区全域(主任児童委員) | 新 運上 道子 | 42-0228 |
| 東部地区全域(主任児童委員) | 山田 喜久江 | 43-6890 |

◎ 詳しくは、留萌市民生児童委員連絡協議会事務局(留萌市社会福祉協議会(はーとふる内)・電話：42-5530)へお問い合わせください。

特集

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

民生委員児童委員を ご存知ですか？

民生委員児童委員は、地域住民の困りごとや悩みなどを解決するため、さまざまな活動に取り組んでいます。



地域の問題解決へ

民生委員児童委員(以下…民生委員)は、地域の実情に通じている方や社会福祉の増進に熱意を持つ方などが選ばれ、厚生労働大臣や都道府県知事から委嘱されます。また、民生委員には、児童らの見守りや子どもに関する相談、支援などを専門に活動する主任児童委員がいます。民生委員は、自らも地域の一員として、それぞれが担当する地域で住民が抱えているさまざまな問題について、相談を受けたり、行政や関係機関への橋渡しの役割を担っています。さらに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認などにも取り組んでいます。

留萌市では現在、79人の民生委員が委嘱されており、それぞれの担当地域で、児童らの登下校の安全を見守ったり、高齢者や障がい者世帯への声掛けなどの活動を行っています。

市では、今後も民生委員と連携しながら、地域の問題解決に努め、みんなが安心して暮らすことのできるまちづくりを推進します。

■ 民生委員児童委員が相談に対応します

▼ 民生委員児童委員は、それぞれが担当する地域の問題解決に向け、地域住民からのさまざまな相談に対応しています。

● お気軽にご相談ください！

【相談の一例】

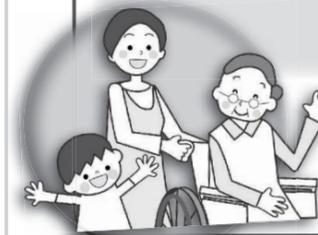
● 子育てに関すること

- ・ 育児への不安
- ・ いじめや不登校
- ・ 児童虐待など

● 高齢者や障がい者世帯に関すること

- ・ 高齢者介護(デイサービスやショートステイ)
- ・ 福祉サービス(給食や移送、除雪サービス)など

※ 問題解決に向け、行政や関係機関に協力を要請します。



民生委員児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人の秘密を口外することはありません。生活に関する困りごとや悩みなど、お気軽にご相談ください。

ごみ 「3月の粗大ごみ収集日」について

▼収集の申し込みは、収集日2日前（閉庁日の場合はその前の平日）の午後3時までに下記へお願いします。

●3月の粗大ごみ収集日 日 所

| | |
|---------|---|
| ・15日(水) | 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町 |
| ・16日(木) | 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台 |
| ・17日(金) | 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町 |
| ・22日(水) | 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町 |
| ・23日(木) | 住之江町、泉町、野本町、千鳥町、元川町、神居岩、堀川町、高砂町、五十嵐町 |
| ・24日(金) | 東雲町、緑ヶ丘町、南町、潮静、大和田、藤山町、幌糠町、中幌、樽真布、南幌、峠下町、東幌 |

問 留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555

環境 留萌浄化センター「臭気・放流水調査結果」のお知らせ

▼「臭気・放流水調査」結果は、いずれも法律で定められた基準値を下回っています。

●臭気調査 (平成28年7月21日実施)

| 調査項目 | 測定値 (基準値) |
|----------|--------------------------|
| 硫化水素 | 0.0005ppm 未満 (0.02ppm) |
| アンモニア | 0.1ppm 未満 (1ppm) |
| トリメチルアミン | 0.0005ppm 未満 (0.005ppm) |

●放流水調査 (平成28年8月31日実施)

| 調査項目 | 測定値 (基準値) |
|---------|----------------------------|
| pH | 7.0 (5.8 ~ 8.6) |
| SS | 4mg/l (40mg/l 以下) |
| BOD | 2.1mg/l (15mg/l 以下) |
| 大腸菌群数 | 0個/ml (3,000個/ml 以下) |
| ダイオキシン類 | 0pg/l (10pg/l 以下) |
| n-ヘキサン | 0.5mg/l (動植物油脂類 30mg/l 以下) |

問 市・上下水道課 ☎ 42-2049

暮らし 「臨時福祉給付金 (経済対策分)」について

▼「臨時福祉給付金 (経済対策分)」の支給該当と思われる方に、申請書などを送付します。

対象となる方は期間内に申請を行ってください。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 次の要件の全てを満たしている方

- ①平成28年1月1日現在で、留萌市に住民登録している方
- ②平成28年度住民税が課税されていない方
※課税者の扶養家族は対象外となります。
- ③生活保護を受けていない方

内 支給額 1人15,000円

※給付は1回のみとなります。

申 申請期間 3月1日(水)～6月1日(木)

問 市・社会福祉課 (留萌市臨時福祉給付金実施本部)

☎ 43-9200

暮らし 「住民票の写し・印鑑証明書」交付予約サービスのご案内

▼市では、保健福祉センターはとふるの窓口で「住民票の写し・印鑑証明書」交付予約サービスを行っています。交付希望日の前日までに市・市民課へ電話またはファクスでお申し込みいただくと、翌日午後に取り寄ることが出来ます。

●発行手数料

・住民票の写し 300円 ・印鑑証明書 400円

●受け取りに必要なもの

・証明書発行申請書

※受取時に配布しますので、必要事項をご記入ください。

・本人確認書類 (印鑑証明書の場合は登録証)

※運転免許証や個人番号カード (個人番号通知カードは不可)、証明写真付きの住民基本台帳カードなど本人であることが確認できるものをご持参ください。

問 市・市民課

☎ 42-1805 FAX 43-7711

今月も 知りたい情報がいっぱい! 暮らしのお知らせ

凡例 → 日 日程・日時 所 場所・会場 対 対象 定 定員 費 費用 内 内容 申 申込方法など
問 問い合わせ ☎ 電話 FAX ファクス HP ホームページ メールアドレス

暮らし 「移動献血車ひまわり号の巡回」のお知らせ

▼輸血用血液は、全血液型が不足しています。献血のご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

| 日 時 | 実施場所 | |
|----------|-------------|-----------------------------------|
| 3月13日(月) | 10:00～11:00 | ・空知商工信用組合留萌支店前 (末広町2丁目) |
| | 12:30～14:30 | ・市立病院職員通用口前 (東雲町2丁目) |
| | 15:00～16:00 | ・保健福祉センターはとふる前 (五十嵐町1丁目) |
| 3月14日(火) | 10:00～12:00 | ・留萌開発建設部前 (寿町1丁目) |
| | 13:30～16:00 | ・DCM ホーマック留萌店・マックスバリュ留萌店前 (南町4丁目) |
| 3月15日(水) | 10:00～16:00 | ・北海道留萌合同庁舎前 (住之江町2丁目) |
| 3月16日(木) | 10:00～16:00 | ・市役所前 (幸町1丁目) |
| 3月28日(火) | 10:00～16:00 | ・株式会社堀口組前 (高砂町1丁目) |

※天候や道路状況により、巡回時刻が変更になる場合があります。

問 市・保健医療課 (はとふる内) ☎ 49-6050

暮らし 「野犬掃討の実施」のお知らせ

▼「留萌市畜犬取締り及び野犬掃とう条例」に基づき、野犬掃討を実施します。

野犬掃討は、野犬などによる市民へのかみつき事故を未然に防ぐことを目的に放たれている犬を捕獲するものです。

このため、登録されている犬や予防注射を受けている犬であっても、放たれている場合は野犬と見なし、捕獲処分の対象となります。



日 実施期間 4月1日(土)～9月30日(土)

問 市・環境保全課

☎ 42-1806

暮らし 「留萌市内無料法律相談会」のご案内

▼市民を対象にした無料法律相談会を開催します。旭川弁護士会に所属する弁護士が、皆さんの相談に対応します。

相談会に参加するためには、前日までに下記へ予約が必要です。また、参加予約は先着順となります。



日 3月22日(水)

13:00～16:00 (30分×6枠分)

所 保健福祉センターはとふる1階1号会議室

申 3月21日(火)まで (土・日曜、祝日を除く)

問 市・市民課

☎ 56-5003

オロロンひまわり基金法律事務所
弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など…
● どうぞお気軽にご相談ください ●
● 借金問題の初回相談無料 ●

土・日、夜間 応相談

● 業務時間 / 9:00～18:00 ● 休業日 / 土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅
オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)
留萌信用金庫本店

オロロンひまわり基金法律事務所 検索

働くことを練習しよう ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしながら就労を目指す場所です。

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所
NPO法人 サポートハウス

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

チアアウト キートス (市立病院内)
営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

cafe clover (中央公民館内)
営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)
見学もできます。お気軽にお電話を。☎ 43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

ちゃおトマトジュース
刺し子ふきん

クローバーまたはキートスでお求めになれます。また、お勝手屋「萌」さまでも取り扱っています。

留萌市以外からのお知らせ 留萌簡易裁判所からのお知らせ

▼留萌簡易裁判所では、民事事件を解決するため、「民事訴訟（通常訴訟）」「少額訴訟」「民事調停」「支払督促」の各手続きを取り扱っています。

詳しくは下記へお問い合わせいただくか、裁判所ホームページ（<http://www.courts.go.jp/>）をご覧ください。

●「民事調停手続」とは

相手方との話し合いで、解決を図る手続きです。「訴訟手続」とは異なり、手続きは非公開で行われます。

問 留萌簡易裁判所 ☎ 42-0465

留萌市以外からのお知らせ 「第19回萌っこ春待里」開催のご案内

▼「第19回萌っこ春待里」を開催します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 3月5日(日) 10:00～14:00

所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド

内 ・萌っこぼんばレース ・サッカーPK戦など

◎萌っこ春待里カンパ券は、陸上自衛隊留萌駐屯地前での乗降に限り、市内循環バスの無料乗車券として使用できます。（1枚につき1人まで）

問 萌っこ春待里実行委員会（事務局：村山ゆかり）

☎ 090-7658-6633

留萌市以外からのお知らせ 「OA介護科受講生募集」のお知らせ

▼ハローワーク留萌では、受講生を募集しています。

留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）で5月11日(木)から8月3日(木)までの訓練期間中、介護福祉に関する基礎知識などを学び介護関連資格の取得を目指します。

日 募集期間 3月8日(水)～4月11日(火) 定 15人

費 受講無料

※テキスト代、各種検定受験料は別途掛かります。

内 取得可能資格 介護職員初任者研修など

問 ハローワーク留萌 ☎ 42-0388

留萌市以外からのお知らせ 道営住宅の入居者募集について

▼道営住宅の入居者を募集します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 ①住宅に困窮している方

②公営住宅法に定める収入基準に該当する方

③入居申込者および同居者が暴力団員でないこと

申 申込期間 3月6日(月)～8日(水)

※申込書は、留萌振興局建設指導課で3月1日

(木)から8日(木)まで配布します。

(土・日曜を除く)

◎応募が募集戸数を上回った場合は、3月14日(火)に抽選会を行い、入居者を決定します。

◎インターネット経由でも申請することができます。

問 留萌振興局建設指導課

☎ 42-8451

HP <http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/>

留萌市以外からのお知らせ 「河川愛護モニター」募集のご案内

▼留萌開発建設部では、河川愛護モニターを募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、留萌開発建設部ホームページ（<http://www.rm.hkd.mlit.go.jp/>）をご覧ください。

対 河川愛護に関心がある20歳以上の方

定 1人

内 モニター区間

留萌川(第9留萌川橋梁から大和田橋までの区間)

任期 5月1日(月)～10月31日(火)

報酬 月4,000円

申 3月17日(金)までに、氏名や住所、連絡先、職業、応募理由などの必要事項を明記の上、はがきまたは任意の様式で留萌開発建設部公物管理課（〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地）へ郵送してください。

問 留萌開発建設部公物管理課

☎ 42-2315

税・年金・保険 国民年金「退職時の変更届出」「保険料の免除制度」について

▼20歳以上60歳未満の方は、法律で国民年金への加入が義務付けられており、会社を退職した際などに変更手続きが必要です。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●退職時の変更届出

会社を退職した際は、厚生年金から国民年金に変更する手続きが必要となります。

●保険料の免除制度

保険料を納めることが困難な場合、申請することで、納付が免除される制度があるほか、退職（失業）時には特例免除があります。

※手続きの際は、年金手帳や雇用保険受給資格者証の写しなどが必要となります。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

その他 個人番号カード・個人番号通知カードについて

▼個人番号カード（マイナンバーカード）は、各市町村の役所で交付しています。

個人番号カードの交付申請をした方は、「本人確認書類（運転免許証など）」「交付案内はがき」「個人番号通知カード」を持参し、交付窓口で受取手続きを行ってください。

また、不在などで市に返送された個人番号通知カードおよび市で保管中の個人番号カードのうち、1年以上経過したものは、3月31日(金)で処分する予定です。まだ受取手続きを行っていない方は、お早めに交付窓口へお越しください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●交付窓口

日 交付時間 8:50～17:20

(土・日曜、祝日を除く)

所 市役所本庁舎1階市・市民課4番窓口

問 市・市民課 ☎ 42-1805

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼3月の催しおよび休館日は、下記のとおりとなります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●乳幼児向けおはなし会（おはなし玉手箱）

・10日(金) 11:00～「なかよし」

・25日(土) 11:00～「おおきくなったね」

●映画会

・11日(土) 10:30～

「ディズニー101匹わんちゃん」(アニメ・67分)

・12日(日) 10:30～

「ホーム・スイートホーム」(邦画・112分)

●休館日

・6日(月) / 13日(月) / 20日(月・祝) / 27日(月)

月曜休館

・31日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

税・年金・保険 国民健康保険の手続きについて

▼市に住所がある74歳以下の方は、国民健康保険への加入が法律で義務付けられています。次の場合には、14日以内に手続きが必要です。

詳しくは下記へお問い合わせください。

●国民健康保険に加入する場合

・他市町村から転入した ・子どもが生まれた

・他の健康保険を脱退したなど

●国民健康保険を脱退する場合

・他市町村に転出する ・死亡した

・他の健康保険に加入したなど

●その他の場合

・住所、氏名または世帯主が変わった

・世帯を変更した（合併、分離）

・修学のために転出するなど

※手続きの際に個人番号（マイナンバー）の記載が必要となります。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

ふるさと納税推進業務協力事業者を募集します

▼市では、ふるさと納税の返礼品として送付する特産品の拡充に向け、提供に協力いただける市内の事業者を募集しています。

詳しくは、市が業務を委託する株式会社さとふる（東京都中央区）へお問い合わせください。

問 株式会社さとふる

☎ 03-6895-2991

●ふるさと納税制度に関するお問い合わせは

問 市・政策調整課

☎ 42-1809

MOE welfare service

一人ひとりの幸せを見つめる介護です。

心の声に寄り添い、ご自身の意志を反映した「心豊かな生活」の実現に取り組んでいます。

全道22介護施設のMOEネットワーク
<http://www.moe-fukushi.com>

株式会社 萌福祉サービス 〒077-0042 北海道留萌市開運町1丁目2番1号 TEL 0164-49-2258 (代表) FAX 0164-49-2278

職員随時募集中! 詳しくはお問い合わせ下さい!

転入・転出などの手続きについて

春は異動の時期です。主な手続きについて必要事項をお知らせします。

転入・転出

※転入・転居の際に新しい住所を記載しますので、「個人番号カード」または「個人番号通知カード」をご持参ください。

【転出する方】

転出の手続きを行ってください。市・市民課で「転出証明書」を発行しますので、引っ越してから14日以内に転入先の役所に提出し、転入の手続きを行ってください。なお、転入の手続きには転出証明書が必要です。

【転入した方】

引っ越してから14日以内に転入の手続きを行ってください。前住所地の役所で発行した転出証明書が必要となります。

【転居した方】

引っ越してから14日以内に転居の手続きを行ってください。

戸籍・住民票

※本人確認ができない場合は、交付をお断りする場合があります。

▼婚姻や離婚などの手続きの際は、本人確認が必要となります。(他人による「なりすまし」を防ぐため、平成20年5月1日から実施)

また、証明書発行の際にも本人確認が必要です。直系親族の戸籍以外の他人の戸籍を取得する際は、本人確認と併せて、委任状の提出が必要となります。

印鑑登録

※代理人による登録申請が可能です。ただし仮受付となり、即日交付はできませんので、あらかじめご了承ください。

▼前住所地での印鑑登録は、転出の手続きの際に破棄されるため、新たに登録が必要です。登録手続きの際は、登録する印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要となります。

戸籍・住民票の届出および証明書の取得に必要な本人確認書類について

| 原則 (以下の中から1点を提示) | 左記のものが提示できない場合 (以下の中から2点を提示) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・住民基本台帳カード (写真付) ・パスポート ・身体障害者手帳 ・個人番号カードなど <p>※「個人番号通知カード」は、本人確認書類に含まれません。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・健康保険証 ・公的年金手帳または証書 ・介護保険証 ・住民基本台帳カード (写真なし) ・法人発行の身分証明書 (写真付) ・学生証 (写真付) など |

※代理人が来庁して手続きを行う際は、上記のほかに請求者本人の委任状が必要です。

※世帯が違う方が来庁して転入や転出、転居などの住民票の手続きを行う際も、請求者本人の委任状が必要となります。

問申 市・市民課 ☎ 42-1805

留萌市以外からのお知らせ 「石綿関連疾患に関する労災補償制度」について

▼労働者が中皮腫などの石綿による疾病を発症した場合は、石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金などの対象となります。

また、中皮腫などで死亡した方が過去に石綿業務に従事していた場合は、労災保険などの支給対象となる可能性があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 北海道労働局労働基準部労災補償課

☎ 011-709-2311

問 留萌労働基準監督署 ☎ 42-0463

留萌市以外からのお知らせ 「北海道メディカルミュージアム」開催のお知らせ

▼旭川医科大学では、医師や看護が講師を務めるインターネット医学講座「北海道メディカルミュージアム」を開催しています。なお、講座の受講は無料です。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 3月14日(火) 14:00～15:00

所 視聴会場 保健福祉センターは一とふる

内 テーマ「検査をしても異常がないと言われるがお腹の調子が悪い。どうして？」

問 旭川医科大学 ☎ 0166-65-2111

HP <http://www.asahikawa-med.ac.jp/>

留萌市以外からのお知らせ 自動車税の軽減制度が4月から変わります

▼身体に障がいがある方のために使用する自動車への税軽減制度が、4月から減免制度に変わります。

●主な変更点などについて

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ①自動車税の課税免除を受けている方は減免として継続されます。 | ③現況確認書の送付時期が車検月の2カ月前に変わります。 |
| ②自動車を入れ替えた場合の適用時期が変わります。 | ④減免申請期限が新たに設けられました。 |

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 【減免申請期限】 | ◎自動車取得税……………自動車の登録日から2カ月以内 |
| | ◎自動車税 |
| | ・4月1日に減免要件に該当する方……………5月31日(水)まで |
| | ・年度途中で減免要件に該当する方……………該当になった日から2カ月以内 |
| | ◎減免される自動車を入れ替える場合……………自動車の登録日から2カ月以内 |

※詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、道税ホームページ (<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>) をご覧ください。また、留萌振興局税務課 (電話: 42-8416) でもお問い合わせいただけます。

問 札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1190

留萌市以外からのお知らせ 「自動車税の住所変更」はお忘れなく

▼自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

引っ越しなどで住所が変わった際は、お早めに運輸支局で変更登録を行ってください。

●次の場合には手続きが必要です

- ・住所が変わった場合 (変更登録)
- ・自動車を売買した場合 (移転登録)
- ・自動車を使用しなくなった場合 (抹消登録)

◎3月中に変更登録が間に合わない場合は、札幌道税事務所へご連絡ください。また、道税ホームページ (<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>) でも住所変更の手続きが可能です。

問 札幌道税事務所自動車税部 ☎ 011-746-1190

腎臓仙

このような症状の方に

- ・急性腎臓炎・慢性腎臓炎・膀胱カタル (膀胱炎)
- ・尿道炎・妊娠腎・妊娠中毒症
- ・感冒その他高熱性疾患後の腎炎・高血圧症

以上の諸症および

- ・脚気に起因するむくみ
- ・動悸・頭痛・肩こり・めまい・耳鳴り

お問い合わせは **江戸薬局** 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697

家事のお手伝いからお年寄りの介護まで皆さんの生活をサポートします

家政婦さんをご紹介します

家政婦さんをご紹介しますために、家政婦さんとして働いてみたい方の登録を受け付けています。

江戸薬局 グループ ハウスキーパーバンク ☎42-0697 (江戸薬局内)

本当によかったを形に 優しい気持ちがいっぱいの斎場です

NISHIKIDO HANAZONO FUNERAL HALL にしきどう 花園市民斎場

一般社団法人 日本儀礼文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定

安心の24時間 電話対応 ☎0120-43-9000

留萌市花園町2丁目3-23

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし横向) Tel. (0164) 42-8111

■ 営業時間 AM 10:00 ~ PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日

安心してお仏壇をお選びいただくために

正しい品質表示と原産国表示をするこのマークのある 確かな仏壇店でお求めください

※原産国や品質表示を適正に表示をすることなく販売をする仏壇店が増えていますので、ご注意ください

はーとふる
健康コラム
「お酒と上手に付き合おう」
ストレス解消などのために、お酒をたしなむ方も少なくないでしょう。ただ、お酒の飲み過ぎは、肝臓への負担が大きくなるだけでなく、高血圧や肥満の原因となったり、がんなどのさまざまな病気になるおそれがあります。お酒を飲む際は、淡泊な味付けのつまみなどを食べながら、ゆったりとした気持ちで、適量（1日に日本酒1合弱、ビール中瓶1本程度）を飲むように心掛けましょう。長時間飲み続けることは体にとても負担が掛かりますので、時間を決めて飲みましょう。また、最低でも週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設け、肝臓を休ませることが大切です。この時期は歓送迎会などでお酒を飲む機会が増えますので、健康のためにもお酒とは上手に付き合おう。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

| | | |
|--------|----------------|-------------------------|
| 7日(火) | 3歳児(26年2月生) | 【受付】 13:00 ～13:30 |
| 8日(水) | 1歳6カ月児(27年8月生) | |
| 21日(火) | 4カ月児(28年11月生) | |
| 22日(水) | 9カ月児(28年5月生) | |

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です
対象は1歳6カ月以上の子どもです（1歳6カ月に限らず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください）

| | | |
|-------|-------------|-------------|
| 2日(木) | 10:00～11:00 | 13:00～15:30 |
|-------|-------------|-------------|

●ピンピンからだ広場 20日(月・祝)は休みです
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

| | | |
|-------|-------------|-------------|
| 毎週月曜日 | 10:00～12:00 | 13:30～15:30 |
| 毎週金曜日 | | |

●母子健康・栄養相談(乳幼児)
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

| | | |
|-------|------------|-------------|
| 2日(木) | 9:30～11:30 | 13:00～15:00 |
|-------|------------|-------------|

●一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)
年齢を問わず健康相談を行います

| | | |
|--------|-------------|--------------|
| 8日(水) | 10:30～11:30 | 寿児童センター |
| 23日(木) | 13:30～14:30 | 幌糠コミュニティセンター |

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

- ※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。
- 3月のイベント
- 4日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑤「運動器疾患(骨粗しょう症)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 4日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
 - 11日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患(口腔ケア、消化・呼吸のしくみ)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
 - 28日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座+オレンジカフェ
 - 31日(金) 14:00～15:00 マンスリー健康講話「こころの健康づくり(うつ)のお話～住み慣れた地域でいきいきと暮らすために～」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

3月12日の日曜当番医院 わたべ整形外科医院 栄町3丁目 ☎42-5011 9:00～17:00
※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

3月の催し

おとなのためのおはなし会 日 3月14日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこどもたちへのおはなし会 日 3月26日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小・中学生の読み手を募集しています。興味がある方は、下記へご連絡ください。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■
「抗菌薬と耐性菌について」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

抗菌薬は細菌に対する薬の総称で、抗生剤や抗生物質とも言われます(細菌に対抗する薬=抗菌薬)。
耐性菌は、抗菌薬に刺激されても生き延びようとして細菌の遺伝子などが変化してしまい、抗菌薬が効かなくなった細菌を言います。
皆さんは「この薬は必ず5日間、飲み切っ

てくださいね」と言われた薬を、症状が軽くなったからといって途中で止めてしまったことはありませんか？また、以前に処方された抗菌薬を保管しておいて、自己判断で服用したことはありませんか？
実は、このような抗菌薬の服用が耐性菌を増やす原因だと言われています。

■正しい知識に基づいて今から取り組みましょう

- ①風邪に抗菌薬は効きません
・風邪はウイルス感染ですので、抗菌薬は効きません。自分から処方を希望することはやめてください。
- ②処方された抗菌薬は飲み切りましょう
・途中でやめしまうと、治療の効果が得られないだけでなく、耐性菌を増やすこととなります。
- ③感染症の予防には手洗いが有効です
・感染症にかかっている方の手が触れたところをほかの方が触れることで、細菌やウイルスの感染が拡大します。
- ④ワクチンを接種しましょう
・幼少期のワクチン接種は、生命への危険が高い細菌感染症の予防にとっても有効です。ワクチン接種は生後2カ月から始めましょう。

私たちは抗菌薬を正しく使い、耐性菌を減らし、未来の子どもたちへ有効な抗菌薬を残す責任があります。皆さんのご協力をお願いします。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

申し込み 随時!

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 原則2人までの個別指導 ●通年受講
- 各講習(春期・夏期・冬期)
- 数学・英語受講体験 45分無料 (対象:中学生・高校生)

【小学生:英(小5,6)・算・国】
【中学生:英・数・国・理・社】
【高校生:英・数・現代文・古典・化学・生物など】

留萌市市民憲章

わたしたちは美しい日本海と留萌川にそよ山々の緑にかこまれた留萌の市民です。港を中心に栄える産業都市、豊かで健康な文化都市がわたしたちのねがいです。このねがいを実現するため市民憲章をさだめます。

- 1 海の資源や山の緑を大切に美しい市にしよう。
- 1 人に迷惑をかけず公共の物を大切に清潔な市にしよう。
- 1 きまりを守り、みんなですすめ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもつて、仕事に精を出し豊かな市にしよう。
- 1 丈夫なからだとかかるい心をもち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

市長とフリースペース
してみませんか？

毎月1回、市民の皆さんと市長との対話の機会を設けています。参加人数、話題、形式は問いません。また、事前の受付もありません。時間内であれば、いつでもお越しください。

日 3月28日(火) 9:00~17:00
所 市役所 市長室
問 市・政策調整課 ☎42-1809

市長とホットライン(FAX) 0120-223-846
市民の声メール koucyou@e-rumoi.jp

お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」、市の職員が直接出向いてわかりやすくご説明します。
お気軽に申し込みください お申し込み・お問い合わせは☎42-1809まで

困ったときは
相談しましょう

- 市民相談 市民課 ☎56-5003
- 健康・栄養相談 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050
- 教育相談電話 学校教育に関すること 教育委員会学校教育課 ☎42-3006
- 児童福祉に関すること 教育委員会子育て支援課 家庭児童相談室 ☎42-1808
- 社会教育に関すること 教育委員会生涯学習課 ☎42-0435
- 高齢者に関する相談 地域包括支援センター ☎49-6060
- 防災相談 総務課 ☎56-5005

広報のものは再生紙を使用しています



市役所あての郵便物は下記郵便番号とあて名(留萌市役所・担当課)で届きます。
〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地



ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
e-メール kikaku@e-rumoi.jp

人口と世帯数

平成29年1月末現在

| | | |
|------|----------|---------|
| ・総人口 | 22,120人 | (-19人) |
| ・男 | 10,554人 | (-9人) |
| ・女 | 11,566人 | (-10人) |
| ・世帯数 | 11,789世帯 | (-10世帯) |

※()内は前月比

人口動態

平成29年1月末現在

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| ・出生 | 17人 | ・転入 | 19人 |
| ・死亡 | 22人 | ・転出 | 35人 |

納税について

- 夜間納税相談窓口 3月9日(木)、23日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 3月26日(日) 9:00~17:00

FM 76.9MHz エフエムもえる

留萌市情報プラザ

| | |
|---|-----------|
| 朝 | 8:05~8:10 |
| 夕 | 5:05~5:10 |

毎週月～金曜日

災害時は76.9MHz 留萌市とエフエムもえるは災害協定を結んでいます

主な電話番号

- 下記以外のお問い合わせ 総務課 ☎42-1801
- 市の財政、地籍調査など 財務課 ☎42-1813
- 道市民税など 税務課 市民税係 ☎56-5004
- 固定資産税など その他の係 ☎42-1804
- 広報、町内会、市民活動など 政策調整課 ☎42-1809
- 農業、漁業、水産加工業など 農林水産課 ☎42-1837
- 商工業、観光、港湾など 経済港湾課 ☎42-1840
- 生活保護、障がい者福祉など 社会福祉課 ☎42-1807
- 戸籍、各種証明、国保・後期、医療費助成など 市民課 ☎42-1805
- 道路、公園など 都市整備課 ☎42-2010
- 市営住宅、建築確認申請など 建築住宅課 ☎42-2025
- 上下水道の料金・トラブルなど 上下水道課 上水道係 ☎42-5151 下水道係 ☎42-2049
- 公衆衛生、市営墓地など 環境保全課 ☎42-1806
- 市内の小中学校など 学校教育課 ☎42-3006
- 児童手当、保育園など 子育て支援課 ☎42-1808
- 社会教育、スポーツなど 生涯学習課 ☎42-0435
- 健康づくり、介護保険など 保健医療課 ☎49-6050 介護支援課 ☎49-6070
- るもい健康の駅など コホートピア推進室 ☎49-6060
- 広域ごみ処理、粗大ごみなど 留萌南部衛生組合 ☎43-2555



▲エビこぎ網漁で使用する網の手入れを行う米倉さん

漁業で地域を元気に 「栄渉丸」で目標に向かう

#2 米倉 渉さん



米倉水産株式会社 勤務

よねくら わたる 米倉 渉さん

米倉水産株式会社に勤務する米倉渉さんは、留萌千望高校を卒業した後、北海道立漁業研修所で漁業について学び、平成23年11月から漁師として働き始めました。

米倉さんは「幼いころから、漁師として働く父親の背中を見て育ちました。父親のような漁師になりたいと思い、この道を選びました。まだまだ学ぶことはたくさんありますが、経験を積み重ねながら、安定した水揚げを出せる漁師になりたいと考えています」と話してくれました。

米倉さんは、3月中旬から6

月下旬までは刺し網漁、6月上旬から7月下旬まではタコたる流し漁、7月上旬から8月下旬まではナマコ桁網漁、9月上旬から翌年5月下旬まではエビこぎ網漁に従事しています。

「二番初めに乗った船は、エビ桁(エビこぎ網漁)船で、そこで仕事の基礎を覚えました。4年ほど前からは、事業を1つ任せられるようになり、タコたる流し漁に取り組んでいます。昨年は念願がかない、5月に自分の船『栄渉丸(えいしょうまる)』を持つことができました。昨年からは『栄渉丸』でタコ漁に出ています」と笑顔を見せてくれました。

漁業の魅力について「沖の状況は、風向きや潮流などでその日によって違うので、それに合わせて漁のやり方を少し変化させています。狙い通りの成果が出たときはうれしいですね。試行錯誤したことが結果として表れるところに面白さを感じます」と語ってくれました。

「今後、地域の漁業を支える担い手が増えることを願っています。若い力で地域の漁業を盛り上げ、留萌を元気にしていきたいですね」と話してくれました。

◇ 米倉渉さんの取り組みなどについては、左記へお問い合わせください。

問 米倉水産株式会社 43-1133

サポート付き簡単オフィスWi-Fiサービス

ギガらくWi-Fi

- 安心・安全のギガWi-Fi※
- オフィスに必要な機能をパッケージ
- 簡単にすぐ使える
- プロがしっかりサポート

※ご利用中のモバイル端末がIEEE 802.11ac対応で、最大通信速度1.3Gbps以上の場合です。最大通信速度はWi-Fiアクセスポイント装置とモバイル端末間における技術規格上の最大値であり、実使用速度を示すものではありません。インターネットご利用時の速度は、ご利用環境(端末機器の仕様等)や回線混雑状況により大幅に低下する場合があります。端末の仕様について、詳細はメーカーなどにお問い合わせください。本サービスのご利用には、「フレッツ光(フレッツ 光ライトは除く)」などによるインターネット接続環境が必要です。

お問い合わせ
お申し込みは

NTT東日本・北海道 北海道北支店
0120-116-116 通話料無料

営業時間 | 午前9時～午後5時
年中無休(年末年始を除く)

K16-1314[1610-1705]

自衛隊内の職種は実にさまざま。個人の適性をいがせる仕事につくことができ、資格取得の機会にも恵まれます。

自衛隊で 見つけよう! キミの仕事



取得機会のある資格 (一例) ■自動車整備士 (1~3級) ■大型自動車運転免許 (1種) (自衛隊以外での大型自動車運転には限定解除が必要) ■大型特殊運転免許 ■けん引免許 ■小型船舶操縦士 ■潜水士 ■航空管制官 ■航空無線通信士 ■救急救命士 ■准看護師 ■臨床検査技師 ■診療放射線技師 ■危険物取扱者 (乙種第4類) ■公害防止管理者 (第1~4種) ■ガス溶接 (アーク溶接) 技能者 ■2級ボイラー技士 ■電気工事士 ■パソコン検定 (3・4級) ■英語検定 (2・準2・3・4級) ■ワープロ検定 (3・4級) ■情報処理 (1・2種) ■調理師免許等

公務員になれるチャンスが身近に!! 毎月自衛官候補生採用試験実施 (予定)

お問い合わせは 旭川地本 **留萌地域事務所** (担当: 坂井・十川) ☎0164-42-4650