



## 勝利を信じて

6月12日(月)、留萌小学校の大運動会が同校グラウンドで開かれました。

児童たちは青空の下、騎馬戦や100メートル走などの各競技に全力で取り組み、優勝を目指して爽やかな汗を流していました。



## 今月の主な内容

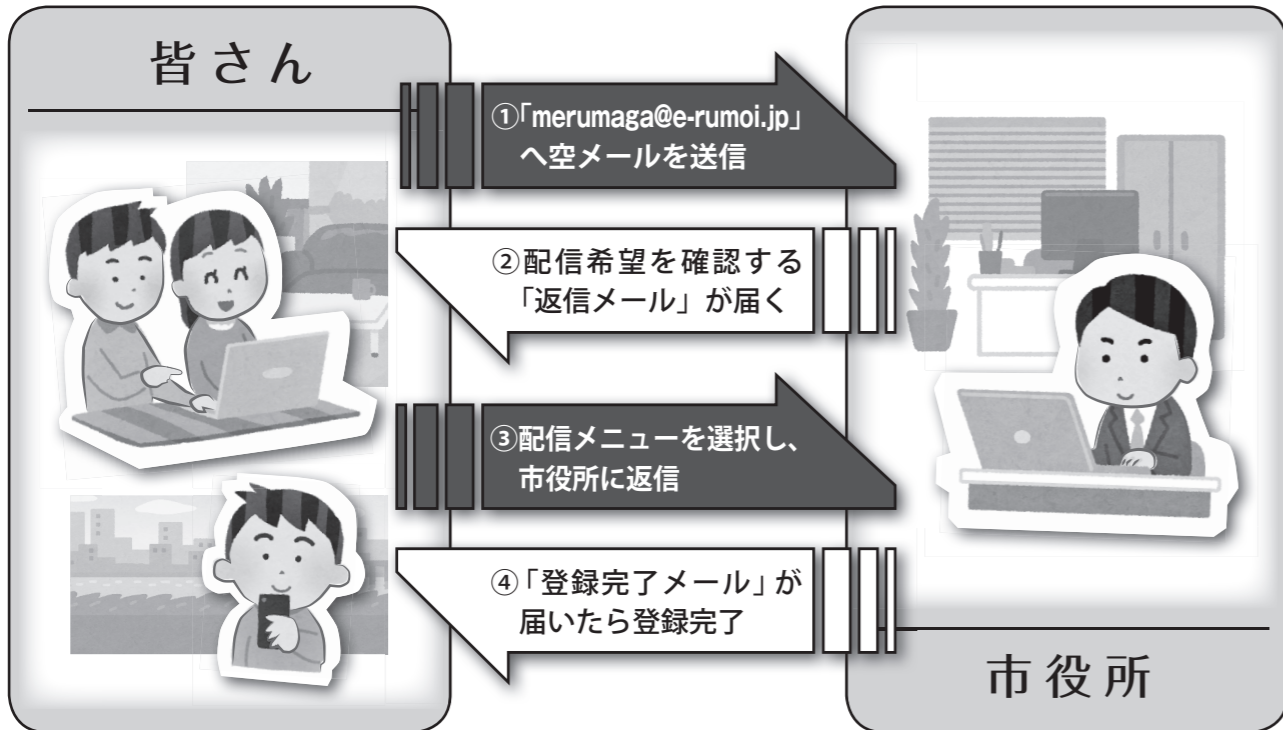
- ②-③ 特集／メールマガジンをお役立てください
- ④-⑪ 暮らしのお知らせ
- ⑫-⑬ 健康ひろば

- ⑭ 連載／留萌ゆめ・みらい物語⑥
- ⑮ 留萌市情報アンテナ

## 配信登録の手順

▼下記の手順に従い、お使いのパソコンまたは携帯電話の電子メールで配信登録を行ってください。最後に市役所から「登録完了メール」が届いたら、登録完了となります。

なお、返信・登録完了メールが届かない場合は、市・政策調整課へお問い合わせください。



**●セキュリティを強化**  
市では、配信環境のセキュリティを強化するため、平成29年6月から北海道自治体情報セキュリティクラウドに参加しています。これに伴い、留萌市安心情報メールマガジンに

登録していただいたメールアドレスの情報は、北海道自治体情報セキュリティクラウドのサーバーで管理しています。詳しくは、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

**【登録の際はご注意ください】**  
配信登録は無料です。ただし、電子メールの送受信の際に情報通信料などが掛かる場合があります。プロバイダーまたは携帯電話会社との契約内容などをご確認ください。

いざというときに備えて防災や防犯の情報を確認したり、健康などに関する知識を深めたりと、留萌安心情報メールマガジンの活用方法はさまざまです。ぜひ配信登録し、皆さんの暮らしにお役立てください。

◇ 登録内容の変更やメールマガジンの配信停止などを行う場合は、電子メールの本文に希望する内容を入力し、「merumaga@e-rumoi.jp」へ送信してください。なお、登録していただいたメールアドレスの情報については、メールマガジンの配信以外には使用しません。

登録変更などについて

返信・登録完了メールが届かない場合は、お使いの機器で迷惑メール防止機能が設定されている可能性があります。受信設定を確認し、もう一度配信登録を行ってください。それでも返信・登録完了メールが届かない場合は、市・政策調整課へお問い合わせください。

メール設定の確認を

## 特集



# メールマガジンをお役立てください

市では、留萌安心情報メールマガジンで皆さんの安心・安全な暮らしに役立つ情報を配信しています。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

## 留萌安心情報メールマガジン

▼「留萌安心情報メールマガジン」は、皆さんのパソコンや携帯電話へ防災や防犯、健康などに関する情報を電子メールで月に1回程度配信し

ています。また、急を要する情報がある場合は、臨時のメールマガジンを配信し、皆さんにタイムリーな情報をお届けします。

留萌安心情報メールマガジンを配信登録するためには、パソコンまたは携帯電話のメールアドレスが必要です。

## 「配信メニュー」一覧

配信番号	項目	配信内容	担当課
①	防災情報	災害への心構えなどの防災に関する情報	総務課
②	税相談情報	休日夜間納税相談情報、インターネットオークション情報、各税目納期限	税務課・収納対策室
③	防犯・交通安全情報	不審者情報、車上荒らしや振り込め詐欺などの犯罪情報、防犯啓発情報、交通安全運動・交通事故情報	総務課
④	子育て支援情報	児童・家族・子育て支援者向けイベント情報、児童センター情報、子育て支援センター情報	子育て支援課
⑤	母子家庭等・児童相談情報	母子家庭等相談、DV・虐待相談情報	子育て支援課
⑥	予防・健康づくり情報	予防接種情報、虫歯予防情報、セミナー情報、健診・検診情報、健康・栄養相談情報	保健医療課
		るもい健康の駅イベント情報(運動教室・健康講話など)、コホートピアコラム	コホートピア推進室
⑦	消費者あんしん情報	消費者トラブル情報、悪質商法情報	経済港湾課
⑧	イベント情報	観光・イベント情報	経済港湾課

**学 ぶ** ぷるも「水泳教室」を開催します

▼市では、多くの市民に水泳への関心を持っていただくため、温水プールぷるもで水泳教室を開催します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●**子どもの教室** (対象は幼児と小学生)  
 日 7月23日(日) 10:30～11:30  
 費 利用料金 小学生100円(幼児は無料)  
 ※このほか受講料は無料となります。

●**大人の教室**  
 日 7月23日(日) 13:30～14:30  
 費 利用料金 一般・学生500円  
 65歳以上・障がい者300円  
 高校生250円  
 中学生150円  
 ※このほか受講料は無料となります。

◎**共通事項**

定 各30人

内 **指導カリキュラム**

「潜る～浮く～進む」を基本として、面かぶりクロール ▲ぷるもちゃんを目標に次のカリキュラムに取り組みます。  
 ①水なれ、水中歩行  
 ②息こらえ、ハプリング、ボビング  
 ③板キック(顔付け、顔出し)  
 ④伏し浮き、立ち方 など

申 7月3日(月)から受け付けを開始しますので、専用の申込書に必要事項を明記し、下記へお申し込みください(定員になり次第締め切り)。なお、申込書は市・教育委員会生涯学習課およびスポーツセンターで配布しているほか、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)からダウンロードすることができます。

※当日は水着、水泳帽子、水中メガネ、バスタオルをご持参ください。

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435



**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 7月19日(水)  
 13:00～16:00(30分×6枠分)  
 所 保健福祉センターはーとふる1階1号会議室  
 申 7月18日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
 問 市・市民課  
 ☎ 56-5003

**暮らし** 「るもい呑涛まつり」を開催します

▼夏の一大イベント「るもい呑涛まつり」を今年も開催します。

前夜祭、本祭の2日間に向け、市内の特設会場などでさまざまな催しを行い、留萌の夏を彩ります。また、市内各所では、ビアガーデンなどの協賛事業も行われ、るもい呑涛まつりを盛り上げます。

●**前夜祭**  
 日 7月28日(金)  
 内 ・10:00～式典(留萌神社)  
 ・11:00～在港船慰問(留萌港)  
 ・17:30～前夜祭(船場公園特設会場)

●**本祭(やん衆あんどん)**  
 日 7月29日(土)  
 内 ・18:20～あんどん出発式(市役所駐車場)  
 ・18:45～やん衆あんどん市内パレード  
 ・21:30～フィナーレ

問 るもい呑涛まつり実行委員会(市・経済港湾課)  
 ☎ 42-1840

▼市の花「ツツジ」 ▲市の木「アカシア」

知りたい情報が いっぱい! **くらしのお知らせ**

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** 「食習慣(栄養摂取状態)アンケート」実施について

▼市では、市民の食習慣(栄養摂取状態)を調査するため、7月から8月までの期間でアンケートを実施します。調査の対象は20歳以上の市民で、そのうち無作為に2,700人を抽出し、アンケート用紙を郵送します。

また、回答いただいた方には、その方の栄養摂取の状態を個別に情報提供しますので、今後の食習慣の参考にご活用ください。

ご自身の栄養摂取の状態を確認するためにも、お手元にアンケート用紙が届いた方は、ぜひご協力をお願いします。

問 市・保健医療課(はーとふる内)  
 ☎ 49-6050

**暮らし** 移動献血車巡回のご案内

▼移動献血車が下記の日程で巡回します。献血のご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

日	時	場 所
7月18日(火)	10:00～11:00	北海道電力株式会社留萌営業所駐車場(末広町4丁目)
	11:30～13:30	株式会社やまか前(沖見町1丁目)
	15:00～16:00	保健福祉センターはーとふる前(五十嵐町1丁目)
7月19日(水)	9:30～11:30	留萌開発建設部前(寿町1丁目)
	13:00～16:00	市立病院職員通用口前(東雲町2丁目)
7月20日(木)	10:00～12:00	市役所前(幸町1丁目)
	13:00～16:00	
7月21日(金)	10:00～12:30	北海道留萌合同庁舎前(住之江町2丁目)
	13:30～16:00	

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※健康状態などで献血をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問 市・保健医療課(はーとふる内)  
 ☎ 49-6050

**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)

**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

チアクト 喫茶 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。

**税・年金・保険 65歳を迎えた方の介護保険料について**

▼65歳を迎えた方は第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めることとなります。誕生日の前月にピンク色の被保険者証を交付しますので、大切に保管してください。

後日、月割計算した介護保険料の納付書を郵送しますので、期日まで納めてください。なお、平成29年度第1期の納期限は7月31日(月)です。

**◎例：今年7月2日に65歳になる方の月割計算**

年額 54,100円（第5段階：世帯の中に市民税課税者がいて、本人は市民税非課税で本人所得と年金収入の合計が80万円を超える方）

※ 54,100円 ÷ 12カ月 × 9カ月 = 40,574.99 ≒ 40,500円

	納期限	保険料
平成29年度 介護保険料 40,500円	第1期 平成29年7月31日	5,500円
	第2期 平成29年8月31日	5,000円
	第3期 平成29年10月2日	5,000円
	第4期 平成29年10月31日	5,000円
	第5期 平成29年11月30日	5,000円
	第6期 平成29年12月26日	5,000円
	第7期 平成30年1月31日	5,000円
	第8期 平成30年2月28日	5,000円

**●年金からの天引きについて**

年金からの天引きは、誕生日によって天引き開始月が異なります。また、年金からの天引きになる前は、納付書払いになります。

平成29年4月2日から10月1日までに65歳になる方	→	平成30年4月の年金から開始
平成29年10月2日から30年4月1日までに65歳になる方	→	平成30年10月の年金から開始

介護保険料について不明な点は、第1号被保険者の方は市・介護支援課に、第2号被保険者（40歳から64歳まで）の方はそれぞれの医療保険の保険者にお問い合わせください。

**問 市・介護支援課（はーとふる内） ☎ 49-6070**

**税・年金・保険 「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう**

▼平成29年4月から30年3月分までの国民年金保険料は月額16,490円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書を利用し、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、クレジットカードやインターネットバンキングを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。また、指定された期限を過ぎると延滞金が課せられるだけではなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方（世帯主および配偶者）の財産を差押えることがありますので、早めの納付をお願いします。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。

**問 市・市民課 ☎ 42-1805**

**問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211**

**税・年金・保険 「国民年金保険料免除などの申請」について**

▼国民年金保険料を未納のまましていると、障がいや死亡などの不慮の事態が発生した場合に、障害基礎年金・遺族基礎年金を受けられないことがあります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている各市町村の国民年金窓口で手続きを行ってください。なお、申請書は窓口に備えてあります。

平成29年度の免除などの受付は7月3日(月)から開始し、29年7月分から30年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、26年4月に法律が改正されており、2年1カ月前の月分までさかのぼって、免除申請を行うことができます。

**問 市・市民課 ☎ 42-1805**

**問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211**

**ごみ 「7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時までにご依頼をお願いします。

**●7月の粗大ごみ収集日 日 所**

12日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
13日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
14日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
26日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
27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
28日(金)	緑ヶ丘町、東雲町、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**

**税・年金・保険 「後期高齢者医療被保険者証(保険証)」などの一斉更新について**

▼現在ご使用の保険証、減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は、平成29年7月末で有効期限が満了となり、使用できなくなります。7月中旬に新しい保険証（黄色）、新しい減額認定証（橙色）を交付します。新しい有効期限は、いずれも30年7月31日までです。なお、新たに減額認定証の交付対象となる方は、下記へ申請してください。

**●減額認定証の交付対象者（①または②に該当する方）**

- ①世帯全員が住民税非課税の方のうち、次のいずれかに該当する方
  - (1)世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入のみの場合は、受給額が80万円以下）
  - (2)老齢福祉年金を受給している方
- ②世帯全員が住民税非課税である方

**問 市・市民課 ☎ 42-1805**

**問 北海道後期高齢者医療広域連合**

**☎ 011-290-5601**

**■「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内**

▼7月は「酢イカ」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

**日** 7月28日(金) 9:00～ **定** 10人 **費** 1,200円

**内** 講師：食を楽しむネットワーク「秋桜」

**申** 7月11日(火)から25日(火)までに下記へお申し込みください。（土・日・月曜日、祝日を除く）

※当日はエプロンや三角巾、マスクをご持参ください。

**問 風土工房こさえーる ☎ 43-4556**

**学 ぶ 図書館からのお知らせ**

▼7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）11:00～**

- ・7日(金)「さんぽ」
- ・22日(土)「ふね」

**●映画会 10:30～**

- ・8日(土)「ファイディング ニモ」（アニメ・100分）
- ・9日(日)「戦場のピアニスト」（洋画・149分）
- ・29日(土)「ピカチュウのなつやすみ」（アニメ・48分）
- ・30日(日)「学校の怪談I」（ドラマ・50分）

**●休館日**

- ・3日(月) / 10日(月) / 17日(月・祝) / 24日(月) / 31日(月) 月曜休館
- ・28日(金) 館内整理休館

**問 市立留萌図書館**

**☎ 42-2300**

**学 ぶ 「いきいきクッキング教室」に参加しませんか**

▼20歳以上の方を対象にした「いきいきクッキング教室」を開催します。地元食材を使ったおいしいヘルシーメニューを楽しく学びましょう。

なお、当日は塩分測定を行いますので、普段食べているみそ汁をご持参ください。

**日** 7月28日(金) 10:00～13:00

**所** 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

**定** 20人（定員になり次第締め切り）

**費** 500円

**申** 7月21日(金)までに下記へお申し込みください。

※当日はエプロン、三角巾、筆記用具をご持参ください。

**問 留萌市食生活改善推進員協議会**

**(市・保健医療課（はーとふる内）)**

**☎ 49-6050**

ともに前を向き、ともに歩み、  
“豊かな暮らし”を叶えてゆく。

身も心も寄り添って前に進めるのは、  
いつも相手のことを考え、どんな暮らしを  
実現していきたいのかを理解しているから。  
昨日より、ずっともっといい毎日を送って欲しいから、  
叶えたい想いに終わりは無い。



全道に広がる49事業所の  
ネットワークで皆様をしっかりとサポート  
株式会社  
萌福祉サービス

〒077-0042  
留萌市開運町1丁目2番1号  
TEL. 0164-49-2258  
FAX. 0164-49-2278  
http://www.moe-fukushi.com/



留萌市以外からのお知らせ 「OA経理科受講生募集」のご案内

▼ハローワーク留萌では、OA経理科（訓練期間：8月22日(火)～11月16日(木)）の受講生を募集しています。



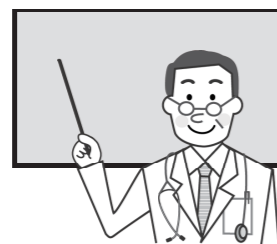
パソコン操作全般・表計算ソフトの活用や経理業務について知識と技能を習得し、資格取得を目指します。

- 日 募集期間 6月1日(木)～7月11日(火)
- 所 留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）
- 定 15人
- 費 受講無料  
※テキスト代、各種検定受験料は別途
- 問 ハローワーク留萌
- ☎ 42-0388

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、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。

講座では、医師や看護師が「病気の最新情報」「健康に暮らすための知識」などについて分かりやすく解説します。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 7月12日(水) 14:00～15:00
- 所 視聴会場 保健福祉センターはーとふる
- 内 テーマ「今からでも遅くない糖尿病などの生活習慣病の予防」
- 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 「留萌ダム管理用水力発電所」運用開始のお知らせ

▼留萌開発建設部では、長期停電時の安定したダム管理やダム放流水（河川環境維持）の有効利用を目的として、留萌ダム管理用水力発電所の運用を開始します。

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.hkd.mlit.go.jp/rm/index.html>）をご覧ください。

- 日 運用開始日 7月7日(金)
- 内 留萌ダム管理用水力発電所の諸元
  - ・発電出力：最大194kW
  - ・使用水量：0.3m<sup>3</sup>/s～1.4m<sup>3</sup>/s
  - ・水車形式：フランシス水車
- 問 留萌開発建設部留萌開発事務所留萌ダム管理支所
- ☎ 46-8111

留萌市以外からのお知らせ 東海大学海洋調査研修船「望星丸」一般公開のご案内

▼東海大学海洋調査研修船「望星丸」の一般公開を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 日 7月9日(日) 10:00～15:00(乗船受付は午後2時半まで)
- 所 留萌港南岸 ※雨天決行
- 内 一般公開プログラム
  - 【サイエンスラボ】10:00～15:00  
・パネル展示 ・観測機器展示 など
  - 【記念講演】11:00～12:00  
望星丸の二見船長などによる記念講演を船内学生食堂で開催します。(定員は先着50人)
  - 【吹奏楽部ジョイントコンサート】13:00～13:30  
留萌中学校吹奏楽部と東海大学札幌キャンパス吹奏楽部とのジョイントコンサートを留萌港南岸特設ステージで行います。なお、悪天候の場合は、コンサートの開催を中止します。
- 問 東海大学札幌教学課 ☎ 011-571-5111

留萌市以外からのお知らせ オロロンひまわり基金法律事務所 新しい所長が就任しました

▼「オロロンひまわり基金法律事務所」の成田騎信弁護士が任期満了で退任し、河本晃輔弁護士が6月1日から新所長に就任しました。



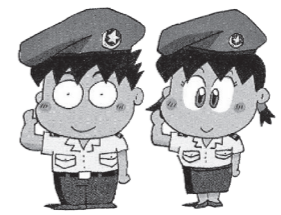
●河本弁護士から地域の皆さんへ

「はじめまして、弁護士の河本です。留萌のために頑張ります。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください」。

- 問 オロロンひまわり基金法律事務所
- ☎ 56-4312

留萌市以外からのお知らせ 平成29年度「自衛官候補生などの募集」のお知らせ

▼自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生などを募集しています。



詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、自衛官募集のホームページ（<http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/>）をご覧ください。

- 自衛官候補生、一般曹候補生の募集
- 対 18歳以上27歳未満の方
- 申 7月1日(土)～9月8日(金)
- ※自衛官候補生の男子および女子の募集は、年間を通じて行っています。
- その他、学生などの募集  
航空学生／防衛医大看護学科学生／防衛大学校学生
- 問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所
- ☎ 42-4650

その他 「旧沖見小学校備品譲渡会」開催のご案内

▼旧沖見小学校備品譲渡会を開催します。希望する品がありましたら無償でお譲りします。

- 詳しくは、下記へお問い合わせください。
- 日 7月2日(日) 10:00～15:00(搬出は午後4時まで)
- 所 旧沖見小学校体育館
- 対 次の要件のいずれかに該当する方
  - ①留萌市民
  - ②沖見小学校にゆかりがある方(卒業生や保護者など)
- 内 備品の内容  
児童用および事務用机・椅子、ソファ、教材など
- 留意事項
  - ・備品の譲渡は先着順となります。
  - ・トラブルについては、各自で話し合って解決してください。
  - ・指定場所以外の立ち入りは禁止です。
  - ・会場内では、係員の指示に従ってください。
  - ・備品は閉校当時のものであり、古いものばかりですので、あらかじめご了承ください。
  - ・備品には、傷や汚れ、劣化などがあるものもありますので、各自で備品の状態を確認した上で、お持ち帰りください(返品不可)。なお、譲渡した備品に不具合などがあっても、市は責任を負いません。
  - ・備品の預かり(一時保管を含む)、予約は一切応じません。
  - ・備品の搬出・運搬は各自で行ってください。
  - ・搬出・運搬作業の際の事故やけがは全て自己責任となります。安全に十分注意し、気を付けて作業を行ってください。
- 問 市・教育委員会学校教育課
- ☎ 42-3006

## オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 河本 晃輔

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

●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

231

オロロンひまわり基金法律事務所

検索

## 留萌駐屯地創立64周年 創立記念行事

自衛隊

【日程】7月9日(日) 【時間】9:00～15:00

【場所】陸上自衛隊留萌駐屯地 【共催】留萌市自衛隊協会

一般開放

★観閲式・訓練展示・体験試乗・模擬売店・音楽演奏など多数のアトラクションがありますので、ぜひお越しください。

**留萌市以外からのお知らせ 「法定相続情報証明制度」がスタートしました**

▼法務局では、相続手続きを円滑に行うため、5月29日から法定相続情報証明制度の運用を開始しました。法定相続情報証明制度は、法定相続人に関する証明書を法務局が発行する制度です。利用するためには、相続人が戸籍謄本などの書類を法務局に提出する必要があります。なお、証明書の発行手数料は無料です。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、旭川地方法務局ホームページ (<http://houmukyoku.moj.go.jp/asahikawa/>) をご覧ください。

**●法定相続人とは**

相続人の範囲や法定相続分は、民法によって定められており、死亡した方の配偶者は常に相続人となります。また、配偶者以外の方は、民法で定められた順序で配偶者と共に相続人となります。

**問 旭川地方法務局 ☎ 0166-38-1146**

**留萌市以外からのお知らせ 「放送大学10月入学生募集」について**

▼放送大学では、平成29年10月の入学生を募集しています。授業は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学分野など約300科目があります。関心のある科目を自由に選ぶことができ、1科目だけでも学ぶことができます。

ご希望の方には、無料で詳しい資料を送付いたします。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、放送大学ホームページ (<http://www.ouj.ac.jp/>) をご覧ください。

**日 出願期間**

- ・1回目 6月15日(木)～8月31日(木)
- ・2回目 9月1日(金)～9月20日(木)

**費 授業料** 1科目：11,000円(半年間)  
※教材費込み

**問 放送大学北海道学習センター**

**☎ 011-736-6318**

**留萌市以外からのお知らせ 巡視船「ちとせ」体験航海のご案内**

▼留萌海上保安部では、巡視船「ちとせ」体験航海の参加者を募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、留萌海上保安部ホームページ (<http://www.kaiho.mlit.go.jp/01kanku/rumoi/>) をご覧ください。

**日** 7月29日(土) ①10:00～ ②13:30～

**定** 240人(①、②各120人)

**申** 7月7日(金)までに氏名や住所、連絡先などの必要事項を明記し、留萌海上保安部巡視船体験航海係(〒077-0048 留萌市大町3丁目37-1)へ往復はがきでお申し込みください。(当日消印有効)  
※はがき1枚に5人まで申し込むことができます。

**問 留萌海上保安部管理課 ☎ 42-0656**

**留萌市以外からのお知らせ 「留萌海上保安部」からのお知らせ**

▼夏は、海水浴やボート遊び、釣りなどのマリレジャーを楽しむ機会が多くなり、海難事故の危険性も高まります。マリレジャーを安全に楽しむためには、事前に気象情報や安全情報を収集するとともに、もしもに備えて自分の身を守る準備をすることが大切です。

**【自己救命策3つの基本】**

- ①海に落ちても沈まない「ライフジャケットの着用」
- ②防水対策をした携帯電話の携帯
- ③海の事故緊急番号118番の活用

**●マリレジャーを楽しむ際の注意点**

- ・子どもから目を離さない
- ・できるだけ複数行動を心掛ける
- ・海上交通ルールとマナーを守る
- ・飲酒後の遊泳は控える など

インターネットで気象情報を確認しよう!

留萌海上保安部 海の安全情報 **検索**

**問 留萌海上保安部交通課 ☎ 42-0414**

**留萌市以外からのお知らせ 「こころの健康相談(一般相談・思春期相談)」のご案内**

▼留萌保健所では、平成29年度「こころの健康相談(一般相談・思春期相談)」を開設します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

**日 所**

**●一般相談**

**【会場：留萌保健所】**

- ・8月8日(火) 14:00～16:00
- ・10月10日(火) 14:00～16:00

**【会場：留萌保健所または羽幌町保健センター】**

- ・12月12日(火) 15:00～17:00
- ・1月16日(火) 15:00～17:00
- ・3月13日(火) 15:00～17:00

**●思春期相談**

**【会場：留萌保健所】**

- ・7月28日(金) 15:00～17:00
- ・9月12日(火) 15:00～17:00
- ・11月14日(火) 15:00～17:00
- ・2月6日(火) 15:00～17:00

**内 相談内容**

- ①統合失調症やうつ病、認知症、依存症、高次脳機能障害、自殺関連の相談
- ②発達障がいや引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行、性の問題
- ③家庭や職場、学校での人間関係問題

**申** 事前予約が必要となりますので、開催日前の週末までに下記へお申し込みください。

※一般相談の会場については、「留萌保健所または羽幌町保健センター」となっていますが、いずれかの会場のみでの対応となりますので、あらかじめご了承ください(開設月ごとで、最初の相談希望者の都合の良い会場での実施とさせていただきます)。

**問 留萌保健所健康推進課**

**☎ 42-8327・42-8324**

**留萌市以外からのお知らせ 平成29年度「海上保安学校・海上保安大学校学生採用試験」実施のご案内**

▼平成29年度海上保安学校および海上保安大学校学生採用試験を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、海上保安庁ホームページ (<http://www.kaiho.mlit.go.jp/>) をご覧ください。

**●海上保安学校学生採用試験**

**日** 1次試験 9月24日(日)

**申** インターネット 7月18日(火)～27日(木)  
郵送または持参 7月18日(火)～20日(木)

**●海上保安大学校学生採用試験**

**日** 1次試験 10月28日(土)、29日(日)

**申** インターネット 8月24日(木)～9月4日(月)  
郵送または持参 8月24日(木)～28日(月)

※インターネットの場合は人事院ホームページ (<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>) でお申し込みください。また、郵送または持参の場合は海上保安庁ホームページをご確認ください。

**問 留萌海上保安部管理課 ☎ 42-0656**

**留萌市以外からのお知らせ 「サマージャンボ宝くじ」発売のご案内**

▼「サマージャンボ宝くじ」などの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**日 発売期間** 7月18日(火)から8月10日(木)まで  
**抽せん日** 8月20日(日) **支払開始日** 8月25日(金)

**●サマージャンボ宝くじ**

・1等：5億円×20本・前後賞各：1億円×40本  
(発売総額600億円・20ユニットの場合)

**●サマージャンボミニ**

・1等：1億円×45本・2等：1,000万円×270本  
(発売総額270億円・9ユニットの場合)

**●サマージャンボプチ**

・1等：100万円×5,000本・2等：1万円×5万本  
(発売総額150億円・5ユニットの場合)

**問 公益財団法人北海道市町村振興協会**

**☎ 011-232-0281**

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

安心の24時間 電話対応  
留萌市花園町2丁目3-23 ☎ 0120-43-9000

花 結 はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし様向) 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

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
- 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)
- 通年受講

【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】

# はーとふる 健康コラム

## 「放置すると怖い高血圧」

皆さんは、定期的に血圧を測定していますか。高血圧の方は、自分では気が付かないうちに、動脈硬化が進行しているかもしれません。

動脈硬化とは、高血圧などの影響で傷ついた血管の壁にコレステロールが付着し、血液の通り道が狭くなり、血管の弾力性も失われて硬くなった状態のことです。動脈硬化になってしまうと、血管が詰まったり、破れやすくなるため、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気へのリスクが高くなります。

高血圧を予防するためには、生活習慣を見直し、改善することが大切です。減塩や野菜摂取、十分な睡眠、適度な運動、適正体重のキープ、禁煙、節酒などが効果的です。

また、定期的に血圧を測定するように心掛け、気になるときは早めに医療機関などで相談しましょう。

## 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。

3日(月)	1歳6カ月児(27年12月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
4日(火)	4カ月児(29年2月生まれ) 9カ月児(28年9月生まれ)	
18日(火)	3歳児(26年6月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

6日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場】 ◎17日(月・祝)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】 乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

6日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】 健康や栄養などについてご相談ください。

20日(木)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
27日(木)	10:30～11:30	春日児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.709)に折り込みした用紙(だいだい色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、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

【7月のイベント】 ※各イベントは、事前の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。

- 1日(土) 9:30～11:30 ・後期基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 1日(土) 13:00～14:30 ・救急蘇生法とAED体験講習会
- 7日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 沖見町」会場：港南コミュニティセンター
- 22日(土) 9:30～11:30 ・後期基礎老年医学講座②「神経系(脳梗塞とパーキンソン病)」講師：札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 22日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「高齢者の健康を左右する口腔ケア」講師：のだ歯科クリニック 院長 野田智久氏
- 22日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港町」会場：港西コミュニティセンター
- 25日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)

オレンジカフェ留萌では、移動が困難な方の送迎を行っています。希望する方は、事前にご連絡ください。

**7月9日の日曜当番医院** 西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 9:00～17:00  
※上記以外の日曜、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・日曜・祝日」「夜間」に対応しています。

# からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「『オレンジカフェ留萌』に参加してみませんか」

NPO法人るもいコホートピアでは、「オレンジカフェ留萌」を市内のコミュニティセンターや町内会館、集会場などで開催しています。

「オレンジカフェ留萌」は、高齢者社会最大の問題である認知症をテーマにしています。会場では、参加者がリラックスした雰囲気

の中で講話に耳を傾け、お茶を飲みながら、認知症に関することなどをはじめ、さまざまなテーマについて語り合うほか、医師や看護師などの医療・福祉・介護の専門職に相談することができる「相談コーナー」を設けています。皆さんもぜひ一度、「オレンジカフェ留萌」にご参加ください。

### 「オレンジカフェ留萌」の主な内容

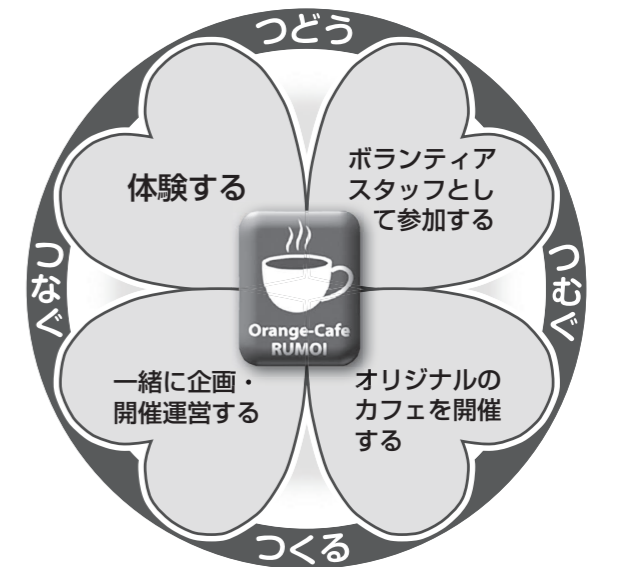
【オレンジ講話】 認知症の症状や認知症の方への対応の仕方などを学ぶことができます。

【ワールドカフェ】 認知症の方のご家族や地域住民、医師などが4人1組でテーブルを囲み、認知症に関することなどをはじめ、さまざまなテーマについて語り合います。

【レクリエーション】 参加者が楽しみながら、認知症予防を目的とした体操やゲームに取り組みます。

「オレンジカフェ留萌」では、移動が困難な方の送迎を行っています。希望する方は、事前にもい健康の駅にご連絡ください。

●ご希望の地域で開催します  
「オレンジカフェ留萌」の開催や参加をご希望の方は、るもい健康の駅にお問い合わせください。



問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

**ゴールデンビーチるもいまもなくOPEN!**  
開設期間：7月8日(土)～8月20日(日)  
駐車料金(1日)普通車：600円、大型車：1,000円  
※海水浴期間中の毎週土曜日 夜8時から留萌海岸花火を同時開催(7/29を除く)  
**千望台レストハウス 営業中!**  
営業時間：午前9時～午後5時(火曜日定休)  
お食事：午前11時～(ラストオーダー 午後4時30分)  
※火曜日はトイレ・展望室のみ利用できます(午前9時～午後5時)  
千望台レストハウス電話番号：42-0569

**海のふるさと館だより** 開館時間：9:00～18:00 問い合わせ：☎43-6677  
海のふるさと館 夏休み工作教室 7月30日(日) 8月6日(日)  
夏休み工作教室 夏休み工作教室  
& ヨガ体験教室 & こども人形劇  
ラウンジコンサート 7月22日(土) 14:00～海のふるさと館2階ラウンジ (入場無料)  
参加者希望者は(夏休み工作教室は有料) 海のふるさと館までご連絡ください  
イベントの詳細は右のQRコードからアクセスするMOJ



子供の居場所づくりを  
考える会 代表  
しもやま そのえ  
下山 園恵さん

### 地域の絆を深めたい

#### 子ども食堂で居場所づくり



▲今年5月に寿センターで開催された「わいわい子ども食堂」

「子供の居場所づくりを考える会（以下…考える会）」主催の「わいわい子ども食堂」が今年5月に寿センターで開催されました。考える会代表の下山園恵さんは「協力してくださった皆さんのおかげで、留萌の子ども食堂を開催することができました。初めての試みでしたが、皆さんに喜んでもらえたので、とてもうれしく思っています」と語ってくれました。

子ども食堂は、地域の子どもたちに無料または安価で食事を提供する取り組みで、全国的に活動の輪が広がっており、道内でもNPO法人や市民団体などが各地で開催しています。「テレビや新聞などで子ども食堂のことを知り、関心を持ちました。各地の取り組みなどについていろいろと学んでいる中で、『地域の子どもたちや親御さん、お年寄りがわいわいと気軽に集まれる場所を留萌にもつくりたい』と考えるようになり、その後、下山さんの考えに賛同した2人と共に考える会を結成し、子ども食堂の開催に向けて準備を進めてきました。「子ども食堂に関心を持っている方

がとでも多く、お米を提供していただいたり、運営ボランティアとしてお手伝いしてくれるなど皆さん快く力を貸してくれました。本当に感謝しています」と笑顔を見せてくれました。「今後も活動の輪を広げながら、月1回のペースで子ども食堂を開催していきたいと考えています。この取り組みを通じて、地域の絆が深まることを願っています。誰でも気軽に参加でき、いろんなことを学んだり、話し合ったりできる場所にしたいですね」と話してくれました。

問 子供の居場所づくりを考える会  
(下山園恵代表)  
090-951714876

子供の居場所づくりを考える会の活動などについては、左記へお問い合わせください。

### 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、林業など  
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
- ごみの分別、公衆衛生など  
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
- 高齢者相談、介護予防など  
地域包括支援センター  
☎49-6060
- 粗大ごみ収集の申し込みなど  
留萌南部衛生組合  
☎43-2555

## 留萌市 情報 アンテナ

### 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。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

- 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、みんなでたすけ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもって、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。

### 市長とフリーストーク しませんか？

毎月1回、市長とフリーストークすることができます。参加人数や話題、形式は問いません。また、事前の申し込みも必要ありません。開催時間内に市長室へお越しください。

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

日 7月28日(金) 9:00~17:00  
所 市役所本庁舎2階市長室  
問 市・政策調整課 ☎42-1809

### お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」について、市の職員が直接出向き、分かりやすく説明します。お申し込み・お問い合わせは☎42-1809まで

気軽にお申し込みください

### 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

市役所宛ての郵便物は下記郵便番号と宛て名(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/>  
電子メール kikaku@e-rumoi.jp

### 人口と世帯数

平成29年5月末現在

・総人口	21,865人	(-51人)
・男	10,437人	(-26人)
・女	11,428人	(-25人)
・世帯数	11,790世帯	(-18世帯)

※( )内は前月比

### 人口動態

平成29年5月末現在

・出生	8人	・転入	29人
・死亡	23人	・転出	65人

### 納税について

● 今月納期の市税

・固定資産税	2期
・国民健康保険税	1期
納期限 7月31日(月)	

● 夜間納税相談窓口 7月27日(木) 20:00まで  
● 休日納税相談窓口 7月23日(日) 9:00~17:00

### 留萌市情報プラザ

FM 76.9MHz エフエムもえる

朝 8:05~8:10  
夕 5:05~5:10

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

広報のものは再生紙を使用しています





中堅・中小企業でも、店舗でも。

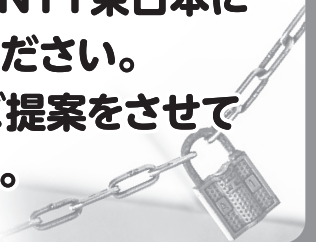
# NTT東日本の 情報セキュリティ トータルサポート

Q. ウチの会社のデータ保管・バックアップはどうすれば・・・

Q. 標的型攻撃メールやランサムウェアの脅威にどう対処すれば・・・

Q. Webサイト改ざんや不正アクセスから身を守るには・・・

**A** まとめてNTT東日本にご相談ください。  
最適なご提案をさせていただきます。



情報セキュリティ被害から事業を守るため、総合的にサポートします [詳しくはこちら](#)

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)

K17-0008[1704-1710]

## 三省堂書店を応援し隊 インフォメーション

「三省堂書店を応援し隊」は、本の魅力や楽しさをひとりでも多くの方にお伝えし、地域とのつながりを大切にして、さまざまな活動に取り組んでいます。

今月の  
主な活動  
ご紹介

### おとなのためのおはなし会

- 日時 7月11日(火) 18:30～
- 場所 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

- 日時 7月23日(日) 14:00～
- 場所 留萌ブックセンター

読み手として  
おはなし会に参加しませんか？

「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。

また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせ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。



■お問い合わせは 三省堂書店を応援し隊 事務所 (留萌ブックセンター) ☎43-2255