



## 元気に「よいしょ！」

12月2日(土)、沖見保育園で恒例の餅つきが行われました。

園児たちは、「ぺったん、ぺったん」と一生懸命に杵を振り下ろして餅つきを楽しみました。

会場では、つきたての餅をおいしそうに頬張り、笑みを浮かべる園児の姿も見られました。



## 今月の主な内容

②-③ 特集／2017年の出来事「留萌ゆめ・みらい物語」

④-⑤ 特集／高齢者の健やかな生活のために

⑥-⑮ 暮らしのお知らせ

⑯-⑰ 健康ひろば

⑱ 連載／留萌ゆめ・みらい物語⑫

⑲ 留萌市情報アンテナ



# 2017年の出来事 「留萌ゆめ・みらい物語」

市では、昨年も皆さんと共にさまざまなことに取り組みました。その中でたくさんの元気や喜び、笑顔に出会うことができました。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809



特集

新年、明けまして

おめでとうございます

昨年は、市制施行70年・開港80年を迎えるとともに、第6次総合計画のスタートとなる節目の年を迎え、「留萌ゆめ・みらい物語」をテーマに、市政運営を進めてまいりました。

さまざまな場面を通じて、市民一人ひとりが思いを新たに、夢に向かって未来を切り開く姿を見ることができた一年であったと感じているところでございます。

本年も、新たなまちづくりの基本方針を定めた第6次総合計画に基づき、今いる人々や、これから生まれてくる子どもたちが次の時代も住み続けたいと思える、さらには、市外・道外・国外からも人々を引き付ける夢と希望に溢れた「みんなでつくる まち・ひと・きぼう 次の時代へ続く留萌」を目指し、「安心・安全なまち」「充実した教育と健康のまち」「活気あるまち」「コンパクトなまち」の実現に向けて、「協働」によるまちづくりをさらに推進してまいります。

本年が皆さんにとりまして、明るく希望に満ちた年となりますよう、心からご祈念申し上げます。

平成30年 元旦

留萌市長 高橋 定敏



11月 市制施行70年・開港80周年記念事業「留萌ゆめ・みらいコンサート」を開催



7月 るもい呑涛まつりが開催



8月 やん衆盆踊りが開催



12月 キッズビジネスタウンが開催



10月 留萌市功労表彰式を挙



9月 るもい宇宙博が開催



3月 市内の各小中学校・高校で卒業式が挙



2月 オロロン・スノーパラダイスが開催



1月 成人式を挙



4月 旧五十嵐億太郎邸跡地を留萌市文化財に指定



5月 「かずの子のまち留萌」フェスタを開催



6月 市制施行70年・開港80周年記念事業として客船「飛鳥II」が寄港

2017年の出来事

※主な事柄を抜粋

1月 成人式を挙

2月 オロロン・スノーパラダイスが開催

3月 市内の各小中学校・高校で卒業式が挙

4月 旧五十嵐億太郎邸跡地を留萌市文化財に指定

市内小中学校の給食でかずの子メニューを提供

5月 「クールチョイス」の推進を宣言

6月 「かずの子のまち留萌」フェスタを開催

市制施行70年・開港80周年記念事業として客船「飛鳥II」が寄港  
留萌、増毛、小平の3市町が知名度向上や移住促進を目的に連携協定を締結

7月

市制施行70年・開港80周年記念事業として東洋大学の海洋調査研修船「望星丸」が寄港  
るもい呑涛まつりが開催

8月

やん衆盆踊りが開催

9月

るもい宇宙博が開催

10月

留萌市功労表彰式を挙  
船場公園の愛称が「るしんふれ愛パーク」となる

11月

ご当地婚姻届がスタート

開港80周年記念事業「ザ・シンポジウム みなとin留萌」が開催

市制施行70年・開港80周年記念事業「留萌ゆめ・みらいコンサート」を開催

「誰でもできるエコライフ・エコセミナー」を開催

12月

キッズビジネスタウンが開催



# 特集



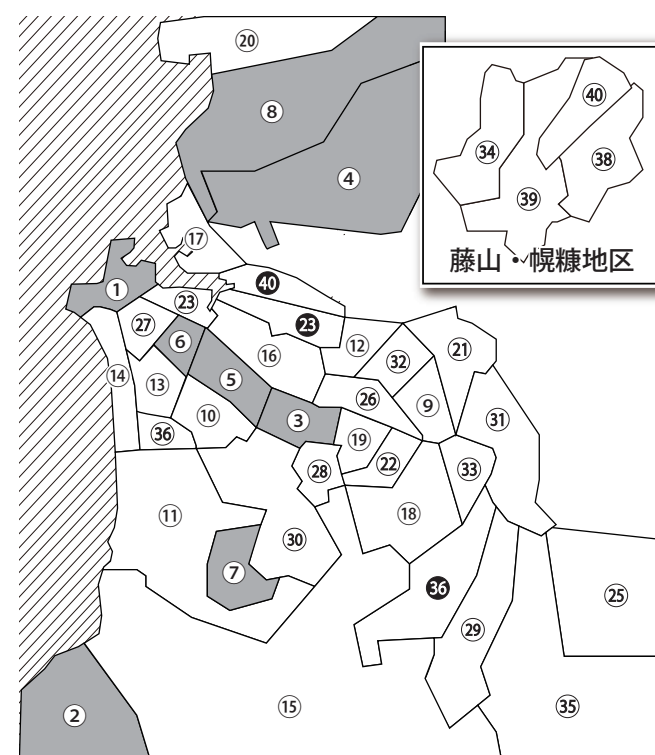
## 高齢者の健やかな生活のために

市とNPO法人るもいコホートピアでは、市内の状況を把握するため、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。

問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

### 独居高齢者栄養実態調査を実施

#### 地区別独居率（平成29年6月1日現在）



※ ■ 独居率 25.0% 以上 □ 独居率 25.0 未満

#### 地区別独居率(%) ランキング ※( )は前年度比 単位：ポイント

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ① 大 町 35.6 (+ 1.9)   | ②① 堀 川 町 18.8 (+ 2.8) |
| ② 礼 受 町 32.3 (+ 1.2) | ②② 野 本 町 18.6 (− 0.7) |
| ③ 旭 町 31.9 (− 2.2)   | ②③ 明 元 町 17.9 (− 2.7) |
| ④ 春 日 町 31.3 (+ 2.4) | ②④ 栄 町 17.9 (− 1.9)   |
| ⑤ 錦 町 31.0 (− 2.2)   | ②⑤ 大 和 田 17.5 (− 1.2) |
| ⑥ 本 町 29.9 (− 3.4)   | ②⑥ 花 園 町 16.7 (− 3.2) |
| ⑦ 平 和 台 29.0 (+ 1.5) | ②⑦ 港 町 15.9 (− 1.8)   |
| ⑧ 塩 見 町 28.6 (− 4.7) | ②⑧ 泉 町 14.7 (+ 3.2)   |
| ⑨ 五十嵐町 24.0 (− 0.5)  | ②⑨ 南 町 14.6 (− 0.4)   |
| ⑩ 宮 園 町 23.7 (+ 0.8) | ②⑩ 見 晴 町 14.2 (− 0.1) |
| ⑪ 沖 見 町 23.4 (− 0.3) | ②⑪ 東 雲 町 13.0 (− 3.2) |
| ⑫ 末 広 町 23.3 (− 1.6) | ②⑫ 高 砂 町 12.8 (+ 0.3) |
| ⑬ 幸 町 22.2 (− 4.2)   | ②⑬ 元 川 町 11.3 (− 6.7) |
| ⑭ 瀬 越 町 21.5 (− 2.7) | ②⑭ 藤 山 町 10.9 (− 1.6) |
| ⑮ 浜 中 町 20.6 (± 0.0) | ②⑮ 潮 静 10.3 (− 0.3)   |
| ⑯ 開 運 町 20.4 (− 2.5) | ②⑯ 寿 町 10.1 (− 3.5)   |
| ⑰ 元 町 19.7 (− 1.0)   | ②⑰ 緑ヶ丘町 10.1 (− 3.3)  |
| ⑱ 千 鳥 町 19.2 (− 2.0) | ②⑱ 峠 下 町 7.7 (− 0.6)  |
| ⑲ 住之江町 19.1 (+ 1.1)  | ②⑲ 幌 糠 町 5.9 (+ 1.0)  |
| ⑳ 三 泊 町 19.0 (− 0.5) | ②㉑ 樽真布町 0.0 (± 0.0)   |
|                      | ②㉒ 船 場 町 0.0 (± 0.0)  |

平成29年度の「独居高齢者栄養実態調査」では、市内の一人暮らし高齢者は前年度比34人減の1,558人（平成29年6月1日現在）となっています。前年度比では減少しているもの、24年度と比較すると255人増となっていることから、市内の一人暮らし高齢者は今後も増加傾向で推移することが予測されます。

市では、コホート研究によって将来、要介護になるおそれのある高齢者を予見すること

ができれば、高齢社会の課題解決に大いに役立つと期待を寄せており、一人暮らし高齢者の名簿作成と無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）の実施を継続し、実態の把握に努めています。

なお、無料健診は生活リスクの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなります。対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

# コラム

## 留萌市の 高齢者の一人暮らしの 状況について



NPO法人  
るもいコホートピア 理事長  
札幌医科大学 医学部教授  
医師  
こかい やすお  
小海 康夫 氏

留萌市では、一人暮らしの高齢者が増えています。その増加率は65歳以上の人口の増加の割合を上回り、平成29年には全世帯数の13%に上っています。これは、市内の7軒に1軒が一人暮らしの高齢者世帯であることを示しています。

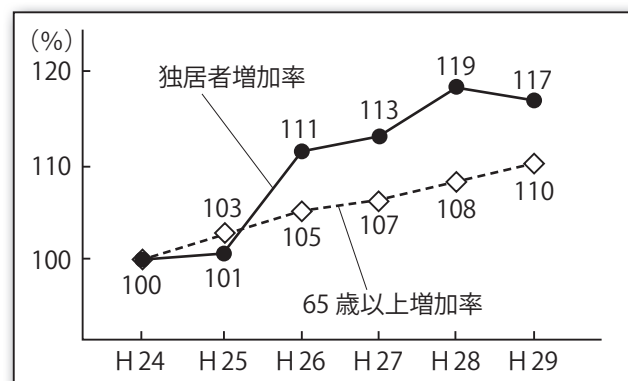
市では、平成24年から市内の65歳以上の一人暮らしの方の健康調査を継続しています。本調査は、留萌市独居高齢者栄養実態調査という研究課題のもと、研究代表者である札幌医科大学の小海康夫が実施責任者として展開させていた

だいております。

研究内容は、留萌市民からなる倫理委員会で審査いただき、承認のもと実施されています。調査主体は、健康の駅を管理運営するNPO法人るもいコホートピアです。独居高齢者の健康に特に懸念される栄養の状況と生活習慣病の医学的検討を目的とし、市の支援

のもと、健康の駅を中心に行われ、本調査の健康診断は、一人暮らしの高齢者に特に心配される特別な項目が含まれ、すべて無料です。結果に基づき、健康を支援する活動につなげる取り組みが続いています。調査に参加された多くの方が元気に自立した生活を楽しんでいます。しかし、時々できるだけ早く医療機関を受診する必要がある方がいます。

現在までに1,000人を超える一人暮らしの高齢者の健康状態を拝見し、心配な方の多くが日常に健康診断を受診しておらず、本調



▲図「平成24年を基準とした独居者増加率の増大」

査で初めて自分の健康状態を知るといって危険な状況に頻繁に遭遇します。ぜひ健診を受けてください。さて、市内の65歳以上の人口は24年が6,990人、29年が7,695人で、10%の増加でした。一人暮らしの方は24年が1,333人、29年が1,558人で17%の増加となり、65歳以上人口の増加率を大きく上回りました（図参照）。つまり、市内の7軒に1軒が一人暮らしの65歳以上の方になります。

高齢期の一人暮らしは、加齢による身体機能の低下の心配に加え、防犯・防災などの緊急時にも心配ごとが多く想定されます。地域ぐるみの理解が重要になってきています。

加齢は、好むと好まざるとにかかわらず、身体機能の低下を伴います。加齢という現象を理解し、適切に身体の状態を把握することが安心な生活への近道です。加えて、身体機能の低下は、環境の変化にもついていけにくくなります。隣近所の助け合いが一層必要になる理由がここにあります。一人暮らしの方を含めた地域のつながりづくりが、安心な地域づくりにも大切です。

健康の駅では、地域に出向き、その地区でのふれあいを促進する取り組みを進めています。気軽に「行ったり来たり」できる地域づくりにご利用ください。北海道でただ一つのるもい健康の駅では「まなぶ」「しらべる」「きたえる」を3本柱に、健康を大切にする皆さまをいつもお待ちしております。



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予約が必要です。開催前日までに市・市民課へお申し込みください。

なお、参加予約は先着順となります。

- 日** 1月24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** 1月23日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
**問** 市・市民課  
**☎** 56-5003

暮らし 「冬の節電」にご協力ください

▼北海道電力管内では、この冬も必要な電力を確保できると見通しています。

しかし、寒さが厳しくなるこの時期は発電所などでトラブルがあった際に、安定供給ができなくなる可能性も考えられます。このため、「冬の節電」への理解をいただき、引き続き無理のない範囲でご協力をお願いします。

【期間・時間帯】

◎3月31日(土)までの平日  
いずれも8:00～21:00

※12月29日(金)から31日(土)までの年末期間を除きます。

- 問** 市・環境保全課  
**☎** 42-1806

暮らし 「お茶の間トーク」のご案内

▼市では、「市政について市民の知る権利を保障する」「市民の市政に対する関心を深め、意識啓発を図る」「市民の意見・要望を聴き取り、市民参加による市政振興を推進する」の3つを目的に「お茶の間トーク」を行っています。

お茶の間トークには、皆さんからの要望を受け、地域に伺って市の仕事や取り組みなどについて説明する「出前トーク」、市の担当課がテーマを設けて説明会や意見交換会などを開く「出張トーク」の2種類があります。

詳しくは、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧いただくか、下記へお問い合わせください。

- 問** 市・政策調整課 **☎** 42-1809

暮らし 2月7日は「北方領土の日」です

▼歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島（北方領土）の祖国復帰は、いまだに実現していません。北方四島がわが国へ返還されるためには、粘り強い返還運動を行っていくことが大切です。

市では、皆さんに北方領土問題への理解と関心を高めていただくとともに、一日も早い祖国復帰を実現するため、署名コーナーを設置します。

皆さんのご協力をお願いします。

●署名コーナー

- 日** 1月22日(月)～2月20日(火)  
 8:50～17:20 (土・日曜日、祝日を除く)  
**所** 市役所本庁舎1階市民ラウンジ  
**問** 市・政策調整課  
**☎** 42-1809



**オロロンひまわり基金法律事務所**

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**

弁護士 河本 晃輔

**土・日、夜間  
応相談**

知りたい情報が  
いっぱい!

▲市の木「アカシア」

▼市の花「ツツジ」

**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 **E-MAIL** メールアドレス

選挙 「留萌市長選挙」について

▼任期満了に伴い、留萌市長選挙が次の日程で行われます。

【公示日】◎2月18日(日)

【投票日】◎2月25日(日) 7:00～20:00

●投票できる方

①平成12年2月26日までに生まれた方  
 ②留萌市で平成29年11月17日までに住民登録し、引き続き3ヵ月以上住んでいる方

●投票できない方

①留萌市の選挙人名簿に登録されていない方  
 ②投票日当日までに留萌市から転出した方

【投票所での注意】

- 投票所内での私語は慎みましょう。
- 投票用紙の記載内容などについては、ご家族や隣の方と相談することはできません。
- 携帯電話は電源をお切りになるか、音が出ない設定にしてからご入場ください。

公正な選挙を執り行うため、皆さんのご協力をお願いします。

●期日前投票

仕事などで投票日に投票所へ行くことができない方は、期日前投票所（市役所本庁舎1階、正面玄関を入って右側）で期日前投票を行うことができます。

【投票期間】◎2月19日(月)～24日(土) 8:30～20:00

※投票される日の翌日までに18歳になる方も対象となります。

●不在者投票

長期出張のため滞在先の市町村で投票する場合や指定施設（病院・老人ホームなど）で投票する場合などは、不在者投票を行うことができます。

※投票用紙の交付申請が事前に必要となります。

- 問** 市・選挙管理委員会 **☎** 42-1908

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ない。

ME  
wellness service

全道に広がる48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/>



税・年金・保険 「償却資産の申告」について

▼償却資産（事業に使用できる機械や器具、備品など）は固定資産税の課税対象となります。法人および個人事業主は、毎年1月1日現在の償却資産状況の申告が必要です。申告期限は1月31日(木)までとなりますので、期限内の申告をお願いします。

また、e L T A X（地方税ポータルシステム）を利用することで、会社や自宅のパソコンでも償却資産状況の申告ができます。利用方法など詳しくは、専用ホームページ（http://www.eltax.jp/）をご覧ください。

【申告対象となるもの】

- ①構築物（看板や鉄塔、家屋附帯設備など）
- ②機械および装置（旋盤やベルトコンベヤーなど）
- ③船舶（漁船や貨物船、モーターボートなど）
- ④車両および運搬具（大型特殊自動車など）
- ⑤工具・器具および備品（測定・検査工具や机、パソコンなど）

【申告対象とならないもの】

- ①使用可能期間が1年末満の資産
- ②少額償却資産
  - ・取得価額が10万円未満の資産で、法人税法などの規定に基づき、一時に損金として算入する資産
- ③一括償却資産
  - ・取得価額が20万円未満の資産で、法人税法などの規定に基づき、3年間で一括して均等償却する資産
- ④自動車税、軽自動車税の課税対象となる資産
- ⑤無形減価償却資産

※申告対象とならないもののうち、②と③の場合であっても、それぞれの耐用年数ごとに減価償却している資産は、固定資産税の課税対象となります。

問 市・税務課 ☎ 42-1804

高齢者福祉 要介護認定高齢者を対象にした税法上の障害者控除について

▼介護認定（要介護度2～5）を受けている65歳以上の方は、一定の要件を満たしている場合に税法上の障害者控除を受けることができます。

なお、確定申告などで税控除の手続きをする際には「障害者控除対象者認定書」が必要となります。

●障害者控除対象者認定書の申請窓口

日 受付開始 1月9日(火)～

所 市・社会福祉課（市役所本庁舎1階）  
※申請の際は印鑑をご持参ください。

問 市・社会福祉課  
☎ 42-1807

税・年金・保険 20歳になったら「国民年金」

▼「国民年金」は、加入者が給付年齢に達した場合や病気・けがで障がいが残った場合などに年金を受け取ることができる制度です。

●20歳から加入「将来の大きな支えに！」

「国民年金」には、20歳から60歳までの方が加入します。国が責任をもって運営しているため安定しており、年金の給付は生涯にわたり保障されます。

また、「国民年金」には老齢年金のほか、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気やけがで障がいが残った場合に加入者に給付され、遺族年金は、加入者が死亡した場合にその加入者が生計を維持していた遺族（子のある配偶者や子）に給付されます。

●「学生納付特例制度」「保険料納付猶予制度」

「学生納付特例制度」は学生、「保険料納付猶予制度」は学生を除く20歳から50歳未満の方をそれぞれ対象にしており、加入者（保険料納付猶予制度は加入者および配偶者）の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予される制度です。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

学 ぶ 「甲種防火管理新規講習」実施のお知らせ

▼留萌消防組合では、消防法施行規則第2条の3に基づく「甲種防火管理新規講習（防火管理者になるための資格取得に向けた防火管理に関する講習）」を行います。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 2月8日(木)、9日(金)の2日間  
いずれも9:30～17:00（受付9:00～）

所 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール

対 次のいずれかに該当する方

- ①消防法施行令第3条第1項に基づく甲種防火対象物に勤務する方
- ②上記以外の20歳以上の方

定 50人（定員になり次第締め切り）

費 受講料……………無 料  
テキスト代……………4,000円

※防火管理者連絡協議会会員は、1事業所につき1,000円を助成します。

内 受講に際しての注意事項

消防法令に基づいて講習時間が規定されているため、次の行為は認められません。あらかじめご注意ください。

- ・遅刻および早退
- ・講習中の呼び出し
- ・代理人の受講

申 申請書（証明写真を添付）に必要事項を明記し、1月10日(木)から26日(金)までに下記へお申し込みください。申し込みの際にテキスト代金をお支払いください。また、受付時間は、午前9時から午後5時までとなります。

なお、申請書は留萌消防署で配布しています。

※講習当日は、受付の際に受講票を提出してください。また、印鑑と筆記用具を忘れずにご持参ください。

問 留萌消防組合留萌消防署予防課  
☎ 42-2296

ご み 「1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。

●1月の粗大ごみ収集日 日 所

|        |                                             |
|--------|---------------------------------------------|
| 17日(水) | 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町                         |
| 18日(木) | 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台                          |
| 19日(金) | 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町                           |
| 24日(水) | 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町               |
| 25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        |
| 26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

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼1月の催しおよび休館日は、次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。

●映画会 10:30～

- ・6日(土)「ポケットモンスター 結晶塔の帝王」（アニメ・73分）
- ・7日(日)「すずらん 少女萌の物語」（邦画・101分）

●乳幼児向けおはなし会（おはなし玉手箱）11:00～

- ・12日(金)「わんわん」
- ・20日(土)「だっこ」

●休館日

- ・12月30日(土)～1月5日(金) 年末年始休館
- ・8日(月・祝)／15日(月)／22日(月) 月曜休館

【蔵書点検休館】

- ・1月29日(月)～2月5日(月)

※蔵書(約10万冊)を点検するため休館となります。

問 市立留萌図書館  
☎ 42-2300

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  
留萌市花園町2丁目3-23

☎ 0120-43-9000  
留守時PHS OK ※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

●安心して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

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO 花はなむすび 結

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

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

1月の催し

おとなのためのおはなし会 日 1月9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 1月28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。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。

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



留萌市以外からのお知らせ 「個別労働紛争解決セミナー」開催のお知らせ

▼労働相談・個別労働紛争解決制度関係機関連絡協議会では、「個別労働紛争解決セミナー」を開催します。

近年、人事労務管理の個別化や雇用形態の変化などに伴い、個別労働紛争（労働関係に伴う労働者と事業主との紛争）が多くなっています。

個別労働紛争解決セミナーでは、北海道紛争調整委員会のあっせん委員による「解雇・退職・雇止めなどの労働関係の終了に関わるトラブルの未然防止」「紛争解決に向けた取り組みへの支援」をテーマにした講演をはじめ、労働関係法令の基礎知識や個別労働紛争に関わるADR制度・機関などの情報提供を予定しています。

詳しくは、北海道労働局ホームページ（<http://hokkaido-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>）をご覧ください。

日 2月2日(金) 13：30～15：30

所 札幌第一合同庁舎2階講堂

(札幌市北区北8条西2丁目1-1)

対 事業主や企業の人事労務担当者など

定 150人

(定員になり次第締め切り)

費 無料

申 北海道労働局ホームページから「個別労働紛争解決セミナー」のリーフレットを印刷し、リーフレット裏面の申込書に必要事項を記入の上、ファクスで下記へお申し込みください。

◎詳しくは、北海道労働局ホームページをご覧ください。

北海道労働局 個別労働紛争解決セミナー 検索

問 北海道労働局雇用環境・均等部指導課

☎ 011-709-2311

FAX 011-709-8786

留萌市以外からのお知らせ 「ワックスキャンドルづくり体験会」に参加しませんか

▼「ワックスキャンドルづくり体験会」を開催します。

皆さんが作ったワックスキャンドルは、2月に開催の「オロロン・スノーパラダイス」で活用します。

なお、体験会に参加した方にはワックスキャンドルを1つプレゼントします。冬の思い出づくりに、親子や友達同士でワックスキャンドル作りを楽しみませんか？

日 1月13日(土) 10：00～13：00

※開催時間内のお好きな時間にご参加ください。

所 北海道留萌合同庁舎

※当日は、屋外の作業もありますので、防寒着などの暖かい服装でお越しください。

費 無料

問 オロロン・スノーパラダイス・プロジェクト事務局（留萌振興局地域政策課）

☎ 42-8421

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「病気治療の最新情報」「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。また、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 1月16日(火) 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「血圧を上げないための生活習慣」

問 旭川医科大学 ☎ 0166-65-2111

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



市政情報・広報 「各種審議会委員の募集」のご案内

▼市では、4月に改選期を迎える5つの審議会（公募枠15人）の委員を募集します。

各種審議会委員は、市がこれから取り組むさまざまな業務を適正に進めていく上で、皆さんから意見や提言をいただくための組織の委員です。なお、各種審議会委員の募集については、より多くの意見を反映させるために公募制を導入しています。

詳しくは、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。か、下記へお問い合わせください。

●募集する各種審議会委員

- ・国民健康保険運営協議会委員……………3人（国民健康保険に加入している方が対象）
- ・介護保険運営協議会委員……………4人
- ・社会教育委員……………4人
- ・留萌市青少年問題協議会委員……………3人
- ・地域包括支援センター運営協議会委員…1人（介護保険の被保険者が対象）

※任期は、平成30年4月1日から2年間（国民健康保険運営協議会委員のみ3年間）となります。

対 市内在住で、平成30年4月1日現在20歳以上75歳以下の方（市内に住所があり、市税等を完納している方に限る）

申 「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、応募者の納税証明書を添付の上、1月25日(木)から2月28日(水)までの期間に下記へお申込みください。

※留萌市各種審議会選考申込書は、市・総務課、中央公民館、保健福祉センターはーとふる、るもいプラザで配布しています。

問 市・総務課 ☎ 42-1802

税・年金・保険 「後期高齢者医療に係る医療費通知」について

▼「後期高齢者医療に係る医療費通知」は、対象期間に医療機関などで受診した全ての被保険者へ送付されています。この通知は、皆さんに健康や医療に対する理解を深めてもらうため、医療費総額などをお知らせするもので、9月（1～6月分）と3月（7～12月分）の年2回送付されています。

◎一部の受診記録（医療機関で請求遅れのものや請求内容が審査中のものなど）が記載されていない場合があります。

◎市町村の医療費助成などで、記載されている自己負担額が実際に支払った金額と異なる場合があります。

◎この通知は受診状況をお知らせするもので、請求書ではありません。また、特に手続きなどを行う必要もありません。

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

市政情報・広報 「競争入札参加資格審査申請」のご案内

▼平成30年度の競争入札参加資格審査申請は、市・総務課契約係へ申請書をご持参ください。

※市内に本店や支店などの事業所がある法人および個人事業者は、平成29年度の登録が済んでいる場合でも納税証明書などの提出が必要です。

●提出書類

・納税証明書（市税、消費税） ・同意書 ほか  
※詳しくは、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

日 受付期間 1月29日(月)～2月13日(火)  
9：00～11：30／13：00～16：00  
(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・総務課 ☎ 42-1803

平成29年度留萌駐屯地

# 音楽まつり

お気軽にお越しください

【日 時】1月28日(日) 開場 13：00 開演 13：30

【場 所】留萌市文化センター **入場無料**

【ゲスト】羽幌高校吹奏楽部／羽幌中学校吹奏楽部／増毛中学校吹奏楽部

【お問い合わせ】留萌駐屯地広報班 ☎ 0164-42-2655 (672)

## 一歩前に踏み出そう！仲間が、仕事が待っている！

「療育手帳を持っていて働いていたが辞めた」「一般企業で働いていたが、対人関係が苦手でうつを発症し、治療中である」「内臓疾患などがあり、身障者手帳を持っている」「障がいがあり、年齢や体力面で一般企業で働くのは無理と考えている」・・・

**まずは一歩踏み出して相談を！**

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

# chao ちゃお

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)  
☎43-3888 E-mail [chao@bz03.plala.or.jp](mailto:chao@bz03.plala.or.jp)

### 仕事内容

- ◎各種軽作業（室内外）
- ◎喫茶業務（2店舗）

**随時、見学受付中！**  
(要予約)



## 快適な冬期間の環境づくりのために

▼除雪作業を効率的に行うためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。安心して安全な地域づくりのため、「協力除雪」へのご理解をお願いします。

### 【「協力除雪」3つのポイント】

#### ①道路への『雪出し』は行わないでください。

道路への雪出しは、道幅が狭くなったり、わだちができるなどの原因となり、交通事故や交通障害につながるおそれがあります。大変危険ですので、絶対にやめましょう。

#### ②各家庭の玄関先の雪は、各自で除雪してください。

除雪後は玄関先に雪が残ります。あらかじめご了承ください、除雪後の残雪処理は各家庭で行うよう、ご協力をお願いします。

#### ③除雪作業の妨げとなります。路上駐車はやめましょう。

路上駐車は、除雪作業の支障となります。除雪作業を円滑に進めるためにも、路上駐車をしないよう、ご協力をお願いします。

降り積もった雪については、所定の雪捨て場へ排雪するか、もしくは各家庭の敷地内で積み上げるなど除排雪の

マナーをしっかりと守りましょう。  
快適な冬期間の環境づくりのため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 「コミュニティ除雪」を推進しています

▼市では、町内会が自主的に市道や共用生活道路、町内の雪捨て場を排雪する場合などに「ダンプカー（運転手付き）」「小型除雪機」「移動式融雪機」を無料で貸し出しています。



▲小型除雪機

ご希望の方は、利用日の7日前までに、市・都市整備課へお申し込みください。  
(土・日曜日、祝日を除く)

#### ●利用上の注意

◎ダンプカーは「4トン車」「10トン車」の2種類があります。申し込みの際にいずれのダンプカーを利用するかお伝えください。

◎ショベルカーなどは利用者が各自で手配してください。

◎小型除雪機や移動式融雪機は、指定の場所へ運搬します。機器などの燃料は利用者の負担となります。

問 市・都市整備課  
☎ 42-2010

## 「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一とふる窓口で「住民票の写し」「印鑑証明書」を受け取ることができる交付予約サービスを行っています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

### 【ご利用方法について】

①希望日の前日までに市・市民課へ電話またはファクスで申し込む



②希望日の午後に保健福祉センターは一とふる窓口で受け取る

※土・日曜日、祝日は、交付予約サービスの申込受付および窓口での受け渡しは行っていません。

### 【受け取りの際に必要なもの】

#### ①証明書発行申請書

▼受け取りの際に「証明書発行申請書」を配布しますので、必要事項をご記入ください。

#### ②本人確認書類

▼本人確認書類として、以下のものが必要となります。

| 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"> <li>・運転免許証</li> <li>・住民基本台帳カード（写真付）</li> <li>・パスポート</li> <li>・身体障害者手帳</li> <li>・個人番号カードなど</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証</li> <li>・公的年金手帳または証書</li> <li>・介護保険証</li> <li>・学生証（写真付）</li> <li>・住民基本台帳カード（写真なし）</li> <li>・法人発行の身分証明書（写真付）など</li> </ul> |

※本人または同一世帯の方以外が住民票の写しの発行を希望する場合は、委任状が必要です。

※印鑑証明書を希望する場合は、印鑑登録証をご持参ください。

#### 費 発行手数料

・住民票の写し …………… 300 円

・印 鑑 証 明 書 …………… 400 円

問 市・市民課  
☎ 42-1805 FAX 43-7711

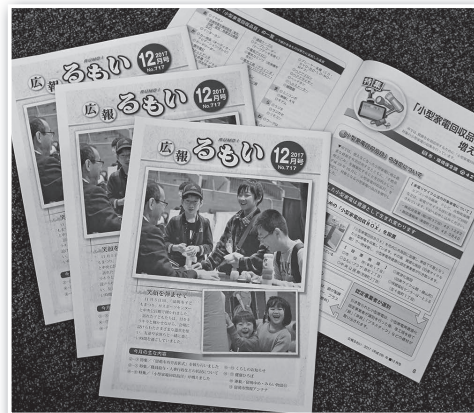


## 「広報るもいに関する」お知らせ

▼市では、皆さんに親しまれる身近な広報誌を目指し、毎月1日に「広報るもい」を発行しています。

また、広報誌が届かない世帯の方などにも読んでいただくため、市内のコンビニエンスストア各店にご協力いただき、各店頭で最新号を毎月10部ずつ置いています。なお、店頭にない場合は、市の施設に置いてある広報誌をご利用ください。

「広報るもい」に関する詳細は、市・政策調整課へお問い合わせください。



### ●市内コンビニエンスストア一覧

| 店 名                 | 住 所        | 電話番号     |
|---------------------|------------|----------|
| セイコーマート 住之江 店       | 住之江町 1 丁目  | ☎43-7011 |
| セイコーマート 留 萌 沖 見 店   | 沖 見 町 3 丁目 | ☎42-0084 |
| セイコーマート 留 萌 錦 町 店   | 錦 町 3 丁目   | ☎42-2299 |
| セイコーマート 留 萌 本 町 店   | 本 町 2 丁目   | ☎42-1457 |
| セイコーマート 留 萌 元 川 店   | 元 川 町 2 丁目 | ☎43-6437 |
| セブンイレブン 留 萌 沖 見 町 店 | 沖 見 町 2 丁目 | ☎42-1288 |
| セブンイレブン 留 萌 開 運 町 店 | 開 運 町 3 丁目 | ☎42-0827 |
| セブンイレブン 留 萌 合同庁舎前店  | 花 園 町 4 丁目 | ☎43-5377 |
| セブンイレブン 留 萌 南 町 店   | 南 町 4 丁目   | ☎42-4431 |
| ロ ー ソ ン 留 萌 駅 前 店   | 栄 町 1 丁目   | ☎43-0527 |
| ロ ー ソ ン 留 萌 栄 町 店   | 栄 町 2 丁目   | ☎43-8077 |
| ロ ー ソ ン 留 萌 千 鳥 町 店 | 千 鳥 町 1 丁目 | ☎42-2000 |

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

## 冬の特健診とがん検診のご案内

※広報るもい4月号（No.709）に折り込みした用紙（だいたい色）「留萌市保健予防事業一覧」でも掲載しています。

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療などを目的とした健（検）診を実施します。ご自身の健康チェックのため、必ず受診しましょう。詳しくは、下記へお問い合わせください。

### 日 健（検）診の実施日程

所 保健福祉センターはーとふる

| 日 程               | 時 間         | 特 定 健 診 | 胃 がん 検 診 | 肺 がん 検 診 | 大 腸 がん 検 診 | 肝 炎 ウィルス 検 診 | エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診 | 乳 がん 検 診 | 子 宮 頸 がん 検 診 | 骨 粗 しょう 症 検 診 |
|-------------------|-------------|---------|----------|----------|------------|--------------|---------------------|----------|--------------|---------------|
| 2月14日(水)<br>※女性限定 | 16:00～17:30 | ×       | ×        | ×        | ○          | ×            | ×                   | ○        | ○            | ○             |
| 2月15日(木)          | 6:00～7:30   | ○       | ○        | ○        | ○          | ○            | ○                   | ×        | ×            | ×             |
|                   | 8:00～11:00  | ○       | ○        | ○        | ○          | ○            | ○                   | ○        | ○            | ○             |
|                   | 13:00～14:00 | ×       | ×        | ×        | ○          | ×            | ×                   | ○        | ○            | ○             |
| 2月16日(金)          | 6:00～7:30   | ○       | ○        | ○        | ○          | ○            | ○                   | ×        | ×            | ×             |
|                   | 8:00～11:00  | ○       | ○        | ○        | ○          | ○            | ○                   | ○        | ○            | ○             |

### 対 費

| 項 目                 | 対 象 者                            | 料 金    |      |       |
|---------------------|----------------------------------|--------|------|-------|
|                     |                                  | 一 般    | 市国保  | 75歳以上 |
| 特 定 健 診             | ・40歳以上の方で、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者 |        | 500円 | 500円  |
| 心 電 図               | ・特定健診を受診する方                      |        | 500円 | 500円  |
| 胃 がん 検 診            | ・40歳以上の市民                        | 1,500円 | 500円 | 無 料   |
| 肺 がん 検 診            |                                  | 1,000円 | 500円 | 無 料   |
| 大 腸 がん 検 診          |                                  | 500円   | 500円 | 無 料   |
| 肝 炎 ウィルス 検 診        |                                  | 500円   | 500円 | 無 料   |
| エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診 | ・小学校3年生以上の市民                     | 無 料    | 無 料  | 無 料   |
| 乳 がん 検 診            | ・35歳以上の女性市民                      | 2,400円 | 500円 | 無 料   |
| 子 宮 頸 がん 検 診        | ・20歳以上41歳以下の女性市民                 | 2,200円 | 500円 |       |
|                     | ・42歳以上の女性市民                      | 1,200円 | 500円 | 無 料   |
| 子 宮 超 音 波 検 査       | ・子宮頸がん検診を受診する方                   | 500円   | 無 料  | 無 料   |
| 骨 粗 しょう 症 検 診       | ・40歳以上70歳以下の女性市民                 | 500円   | 500円 |       |

※子宮がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となります。  
※乳がん検診は今年からマンモグラフィーのみとなりました。

### ●希望する方は下記の検診も受診可能です

| 項 目                                | 対 象 者                 | 料 金    |
|------------------------------------|-----------------------|--------|
| ピ ロ リ 菌 検 査                        | ・胃がん検診を受診する方          | 1,500円 |
| 腫 瘍 マ ー カ ー ( 消 化 器 )              | ・特定健診または胃がん検診を受診する方   | 1,200円 |
| 腫 瘍 マ ー カ ー ( す い 臓 )              |                       | 1,500円 |
| 腫 瘍 マ ー カ ー ( 婦 人 科 )              | ・特定健診を受診する方           | 1,600円 |
| 腫 瘍 マ ー カ ー ( 前 立 腺 )              | ・50歳以上の男性             | 1,500円 |
| HPV 検 査 ( ヒ ト パ ピ ロ ー マ ウィルス 検 査 ) | ・子宮頸がん検診を受診する42歳以上の女性 | 4,500円 |

※上記の検査は、検査受託業者が独自に実施する検診となります。  
※受診を希望する方は、健（検）診を予約する際に併せてお申し込みください。

申 1月12日(金)から26日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎ 49-6080

◎協会けんぽ（全国健康保険協会）加入者のご家族の方も特定健診を受診できます。（受診券が必要）

◎特定健診、胃がん検診を受診する方は、「ピロリ菌検診」「腫瘍マーカー」も追加受診できますので、申し込みの際にお問い合わせください。

◎生活保護受給者は、受給証明書をご持参ください。

◎全ての健（検）診は30分ごとの予約制となっており、時間ごとに定員があります。



はーとふる

健康コラム

「プラス10分で健康に！」

運動は、生活習慣病や認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことができます。長時間運動するのは大変ですが、今よりも10分多く体を動かすことで、効果が得られます。ご自身の生活の中で体を動かす機会は「いつ、どこなのか？」を振り返ってみましょう。

プラス10分を目指すには、「ながら運動」がお勧めです。「歯磨きをしながらのかかと上げ」「テレビを見ながらのストレッチや足踏み」「掃除機をかけながらのアキレス腱伸ばし」「お風呂に浸かりながらのバタ足や上体ひねり」など普段の生活の中にも体を動かす機会はたくさんあります。少しずつの「ながら運動」を組み合わせ、プラス10分を目指せると良いですね。

まずは、気軽にできることから始めてみましょう。

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

【1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。

6日(土) 13:00～14:30

・市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会

12日(金) 10:30～12:00

・子ども実験室「こねてこねて 美味しいうどんを作ろう」  
札幌医科大学 助教 管理栄養士 三上 奈々 氏

13日(土) 9:30～11:30

・基礎老年医学講座①『「老化」とは何か』講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

13日(土) 13:00～14:00

・マンスリー健康講話「食物アレルギーについて」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

23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）

27日(土) 9:30～11:30

・基礎老年医学講座②「神経系の仕組みと疾患」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(土) 13:30～15:30

・「オレンジカフェ留萌 in 幌糠」会場：幌糠コミュニティセンター（幌糠町）

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を下記の電話番号で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。るもい健康の駅「独居高齢者栄養実態調査」電話：43-8127

1月14日の  
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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。

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。

|        |                   |                         |
|--------|-------------------|-------------------------|
| 9日(火)  | 1歳6カ月児(28年 6月生まれ) | 【受付】<br>13:00<br>～13:30 |
| 16日(火) | 4カ月児(29年 8月生まれ)   |                         |
|        | 9カ月児(29年 3月生まれ)   |                         |
| 23日(火) | 3歳児(26年 12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。

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

【ピンピンからだ広場（おおむね65歳以上）】

◎1日(月・祝)、5日(金)、8日(月)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。

|        |            |             |
|--------|------------|-------------|
| 11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。

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| 10日(火) | 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。

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■

「市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会」

◎あなたにも救える突然死！『BLS／AED』を正しく知って命を救おう！

倒れている人を見つけた（または目の前で倒れた）

・周囲の安全を確認

意識を確認する

・大きな声で呼び掛ける

緊急通報（119番）とAEDを要請する

AEDを取りに行く

心肺蘇生法を開始する

・胸骨圧迫のみでもOK  
・人工呼吸できるなら行う

AEDで解析

・指示があれば電気ショックを行う

2分ごとに繰り返す

「BLS（ベーシック・ライフ・サポート＝一次救命処置）」とは、急に倒れたり、窒息を起こしたりした方に対し、その場所に居合わせた方が救急隊や医師へ引き継ぐまでの間に行う応急処置のことです。

「緊急通報（119番）すること」「効果的な胸骨圧迫を行うこと」「AEDを使用すること」で救命ができると言われており、もっとも基本的で大切な救命処置です。

■「市民BLS（一次救命処置）とAED体験講習会」開催のお知らせ

日 毎月第1土曜日定期開催 13:00～14:30

所 るもい健康の駅

定 6人（完全予約制・要事前予約）

費 無 料

内 講師：NPO法人るもいコホートピア、留萌消防署、市立病院の各担当職員  
※運動靴やタオルなどをご持参ください。また、動きやすい服装でお越しください。

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

ちくのう症・慢性鼻炎・鼻づまりによく効きます。  
《生薬製剤》

チオセルエース

★鼻のまわりが熱っぽい

★鼻のまわりに痛みがある

★くさい鼻汁、濃い鼻汁が出る

★鼻づまりがとれない

★のどの奥に黄色い鼻汁がおりる

★においがわからない

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）

お問い合わせは 江戸薬局 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697

17

広報るもい 2018（平成30）年 ■1月号

広報るもい 2018（平成30）年 ■1月号

16



# 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う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持ち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

## 市長とフリートークしませんか？

毎月1回、市長とフリー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。

日 1月18日(木) 9:00~12:00 / 12:45~17:00

所 市役所本庁舎 2階市長室

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

気軽にお申し込みください

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

## 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



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11月末現在

|      |          |        |
|------|----------|--------|
| ・総人口 | 21,778人  | (12人)  |
| ・男   | 10,407人  | (10人)  |
| ・女   | 11,371人  | (2人)   |
| ・世帯数 | 11,766世帯 | (14世帯) |

※( )内は前月比

## 人口動態

平成29年11月末現在

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| ・出生 | 15人 | ・転入 | 31人 |
| ・死亡 | 20人 | ・転出 | 39人 |

## 納税について

- 今月納期の市税 ・国民健康保険税 7期  
納期限 1月31日(水)
- 夜間納税相談窓口 1月25日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 1月28日(日) 9:00~17:00

FM 76.9MHz  
エフエムもえる

## 留萌市情報プラザ

毎週月～金曜日  
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

## 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

■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



▲昨年11月に留萌産業会館で開催された「イエマンジャー」の結成25周年記念ライブ

## 音楽の面白さを共有

### 結成25周年ライブは大盛況

留萌管内などで活動するラテン・ジャズ・ビックバンド「イエマンジャー」の結成25周年記念ライブが昨年(平成29年)11月に留萌産業会館で開催され、市内外の音楽ファンが情熱的なラテン音楽を楽しみました。イエマンジャーは、ラテン好き5人によるコンボバンドとして平成4年に結成され、市内で開催したイベントへの出演を皮切りに活動をスタートしました。その後、メンバーが増えて20人前後で演奏するビックバンド編成となり、現在は留萌管内にとどまらず道内各地に活動の幅を広げています。

市内在住のメンバーの一人、トランペットを担当する角谷亨仙さんは「私がイエマンジャーのメンバーになったのは結成当初のころで、初期メンバーから『一緒にやろう』と声を掛けられたことがきっかけです。昨年11月の結成25周年記念ライブは、たくさんの方が会場に足を運んでくれました。本当にありがたいという気持ちでいっぱいです」と振り返ります。音楽の魅力について「今の時代は、CDやスマホ、パソコンなどで音楽を手軽に聴くことができますが、やはり生演奏やライブとは一味違います。演奏者

と聴衆とが音楽の面白さを共有することで一体感が生まれます」と話し、「イエマンジャーのメンバーとして演奏していると、音楽の面白さを共有する一体感を何度も味わうことができました」と語ってくれました。「音楽は、人間関係を築くためのきっかけとなると感じます。これからもメンバーの一人として、たくさんの方に喜んでもらえるように頑張ります。まだイエマンジャーを聴いたことがない方には、ぜひ一度ライブを聴いてほしいですね」と笑顔を見せてくれました。

問 稲田 清一さん

090-7055-1037

## 留萌ゆめみらい物語

最終回

#12 角谷 亨仙さん



ラテン・ジャズ・ビックバンド「イエマンジャー」トランペット担当

かどや 角谷 亨仙さん





中堅・中小企業でも、店舗でも。

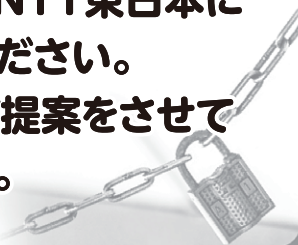
# NTT東日本の 情報セキュリティ トータルサポート

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)

K17-01545 [1711-1712]

## 風力発電事業用地を 探しています!

広さ 約300坪(約990㎡)以上

地代 年間最大150円/坪(約3.3㎡)

売却価 詳細はお問い合わせ下さい。

SOLAR GARDEN ソーラーガーデン 運営会社:平成エレクトリック株式会社

**☎ 0120-333-843**

【受付時間】  
9:00～19:00(平日)

〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原2-11-9 白鳳ビル2F ホームページ <http://www.solar-garden.com/>  
大阪府知事許可(般-24)第138797号/電気工事業(一般電気工作物・自家用電気工作物)