



ありがとう北光中

2月11日(日・祝)、北光中学校の閉校式が執り行われました。

在校生をはじめ、卒業生などの出席者が北光中学校への感謝の気持ちを込めて校歌斉唱し、楽しかった思い出を振り返りながら、母校との別れを惜しましました。



今月の主な内容

②-③ 特集／地域と共にある学校づくり

④-⑦ 特集／北海道都市問題会議を開催しました

⑧-⑮ 暮らしのお知らせ

⑯-⑰ 健康ひろば

⑱ 連載／健康寿命と骨粗しょう症②

⑲ 留萌市情報アンテナ

■「学校運営協議会」3つの機能

▼学校運営協議会では、「学校と地域が目指す子どもの姿を共有し、保護者や地域住民と共に子どもたちへの支援や学校運営について話し合う持続可能な取り組み」を推進するため、「学校運営への参画」「学校支援」「学校関係者評価」の3つの機能を持ち、より良い学校づくりを進めていきます。

学校運営への参画

学校の重点目標や課題などを共有し、学校運営について話し合う場を持ちます。また、話し合いの中で出た意見を学校運営を進める上で有効なアドバイスと受け止め、積極的に生かしていきます。

学校支援

市・教育委員会の学校支援推進担当と連携し、学校支援ボランティアの整理や拡充を図るとともに、活用方針や年間計画の作成などを行います。

学校関係者評価

より良い学校づくりを進めるため、学校が実施している自己評価に対して学校関係者評価を行い、その結果を学校運営に反映します。

学校支援ボランティアを募集します

▼市では、学校運営協議会を推進するため、学校支援ボランティア（るもい学校応援隊）を募集します。詳しくは、市・教育委員会学校教育課（電話 42-3006）へお問い合わせいただくか、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

学校支援ボランティアとは

学校支援ボランティアは、保護者や地域住民が登録し、学校が必要とする活動についてお手伝いいただく、学校の応援隊です。

【主な活動】

- ◎長期休業中などの学習支援
- ◎合唱・楽器の指導支援
- ◎ダンス・剣道の指導支援
- ◎学校図書館活動の支援
- ◎外国語活動の指導支援など



▲児童の学習をサポートする学校支援ボランティア

学校支援ボランティアへの登録方法

▼登録申込書に必要事項を明記し、次のいずれかの方法で提出してください。なお、登録申込書は市・教育委員会で配布しているほか、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）でダウンロードすることができます。（随時募集中）※募集の初回取りまとめは3月16日（金）まで

- ①直接提出「市・教育委員会学校教育課（市役所分庁舎1階）」
※受付時間 9:00～17:00（土・日曜日、祝日を除く）
- ②郵送「市・教育委員会学校教育課（〒077-0031 留萌市幸町1丁目14番地）」
- ③ファクス「43-6312」
- ④電子メール「gakkoukyouiku@e-rumoi.jp」

※活動に対する報酬や謝礼金はありません。
※登録した情報は、学校支援ボランティア活動以外の目的では使用しません。
※学校からの依頼がない場合もあります。あらかじめご了承ください。

◎詳しくは、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

留萌市 教育委員会 学校教育課

検 索

特集



地域と共にある 学校づくり

市・教育委員会では、子どもたちの健やかな成長を願い、地域と共に育むため、「コミュニティ・スクール」を推進しています。

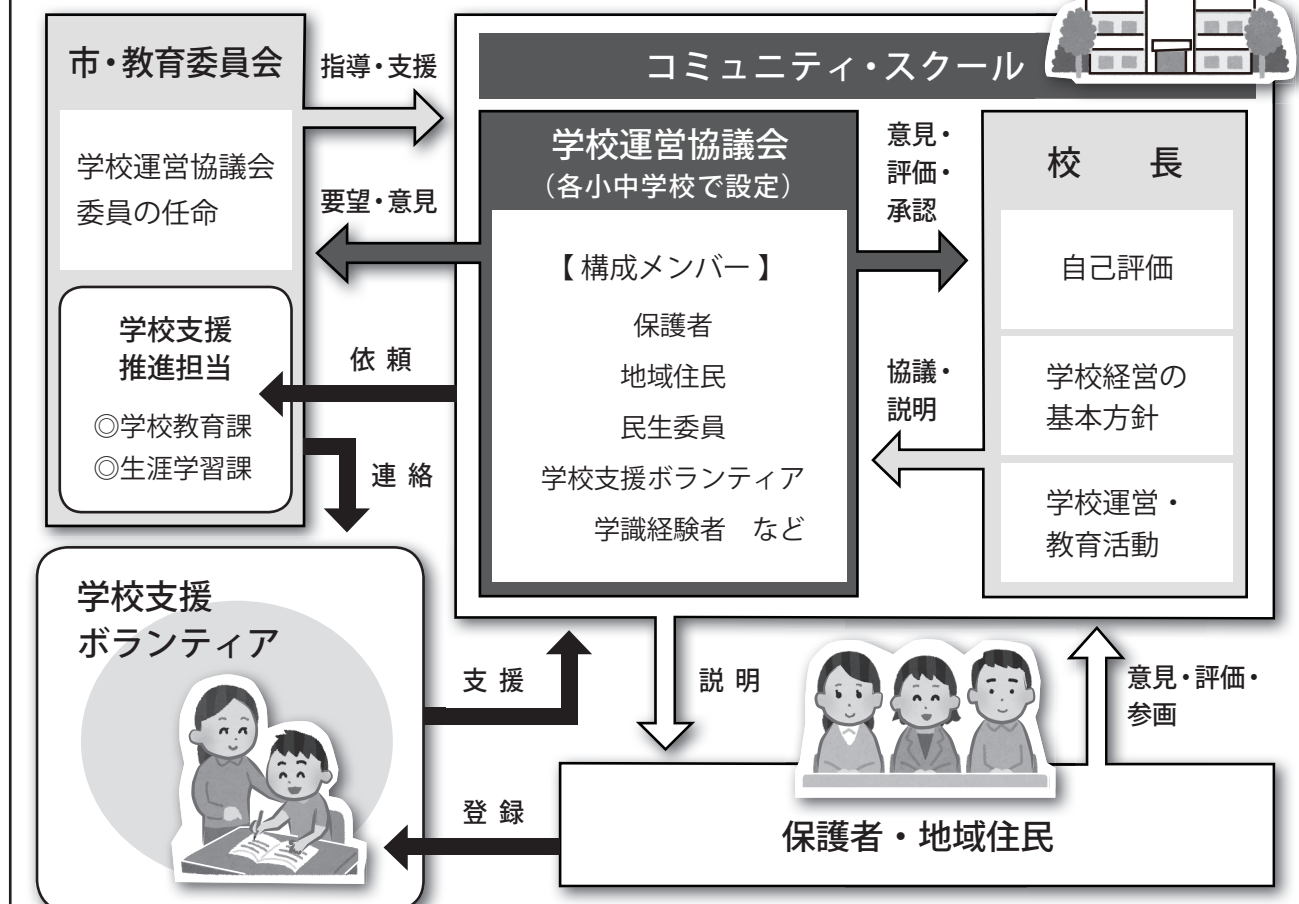
問 市・教育委員会学校教育課 ☎ 42-3006

「コミュニティ・スクール」が始まります

▼「コミュニティ・スクール」とは、学校・家庭・地域が一体となり、子どもたちの健やかな成長を支援するための取り組みです。
市内の小中学校では、今年4月から留萌市

版「コミュニティ・スクール」が導入され、市・教育委員会の規定に基づいた「学校運営協議会」を各校で設定し、地域に開かれた信頼される学校づくりを進めていきます。

■留萌市版「コミュニティ・スクール」のイメージ図



北海道都市問題会議

(開催日:10月2日(月)/会場:中央公民館講堂) ※出演者の職名は開催当時のものとなります。

▼留萌市は、私財を投じ、マチの隆盛の礎となる港の修築に生涯を捧げた五十嵐億太郎翁をはじめ、古くから産業・経済・交通などの繁栄の礎を市民有志が築いてきた「市民が主人公のマチ」です。また、「三省堂書店を応援し隊」の書店誘致など市民力が実を結んだ取り組みも数多くあります。市民が主体となったさまざまな取り組みの中から、これからのマチづくりについて考えます。



▲参加した一般市民などがより良いマチづくりについて学んだ「第41回北海道都市問題会議」

■基調講演「まちを自分のこととして」

▼基調講演では、講師を務めた東京理科大学理工学部教授の伊藤香織氏が、シビックプライドを持ってマチづくりに関わることの大切さなどについて語りました。



マチとの関係を育むために

東京理科大学理工学部教授 いとう かおり 伊藤 香織 氏

皆さんは、ご自宅のお部屋やお庭にごみをポイ捨てしたりはしないですね。でも、街角や道路ではポイ捨てする方をときどき見かけることがあります。マチを自分の場所だと思っていないからではないでしょうか。

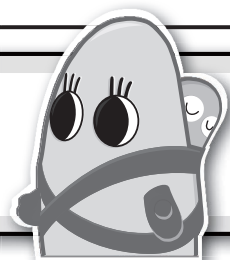
マチを自分事として捉えてマチづくりに参加してもらうためにシビックプライドを持ちなさいと強要することはできません。シビックプライドは個人の中で醸成されていくものだからです。

取り組みとして重要なのは、シビックプライドを醸成するためのきっかけづくり、マチ

とのコミュニケーションを図ることだと思います。まずは、「マチと自分の関係を築くこと」から始めてみましょう。

きっかけはどんな形でも構いません。「行政の取り組みに参加する」「地域課題に対して、住民自身が問題意識を持って行動する」「個人の趣味が高じる過程でマチを巻き込む」などと、さまざまな始め方があると思います。さまざまな考え方の中で、マチとの関係が育まれていくと良いなと思います。あなた自身があなたのマチなのです。

次のページ(6～7P)では、パネルディスカッションに出演した4人のパネリストの発言を紹介するMO～♪



特集

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

第41回 北海道都市問題会議を開催しました



昨年10月、留萌市を開催地に「第41回北海道都市問題会議」を開催したMO～♪

【開催テーマ】

▲市公認かずの子応援マスコット
キャラクター「KAZUMOちゃん」

「市民力を活かしたこれからのまちづくり

シビックプライド～るもいびと留萌人の活躍に学ぶ～」

【開催日程】平成29年10月2日(月)/3日(火)開催

10月2日(月) ◎北海道都市問題会議(会場:中央公民館講堂)

- ・基調講演「まちを自分のこととして」
- ・パネルディスカッション
「市民力を活かしたこれからのまちづくり シビックプライド～るもいびと留萌人の活躍に学ぶ～」

10月3日(火) ◎市内テクニカルツアー(市内の公共施設などを視察)

◎北海道都市地域学会セミナー(会場:るしんふれ愛パーク(船場公園)管理棟)

▼「北海道都市問題会議」は、北海道都市地域学会・北海道市長会・開催市が主催し、道内都市における課題や将来像などをテーマに毎年開かれており、留萌市での開催は平成5年以来2度目となります。

41回目を迎えた今回の会議では、一般市民など約140人が参加し、より良いマチづくりについて理解を深めました。

《シビックプライドとは》

シビックプライドは、「マチに対する住民の誇り」を指す言葉で、郷土愛とは少し意味合いが異なります。この言葉には、「この場所をより良い場所にするために自分自身が関わる」といった当事者意識を持ち、マチの課題解決や活性化に取り組む姿勢などが含まれています。



思いやりと優しさの原点

たかはし さだとし
高橋 定敏 市長

私はかつて、「日本で戦後最初に行われたボランティア活動は、留萌だった」という話がある大学の教授から聞いたことがあります。終戦後、すぐに留萌沖で「三船殉難」という大きな事件があり、たくさんの方が亡くられました。当時、留萌市民は被災した方たちを快く受け入れ、親身になって支えたそうです。留萌人の「思いやりと優しさ」の原点はここにあったのかと思います。

現在においても、青年会議所の皆さんが熱心に取り組んできた音楽合宿、本屋のない自治体が増えている中で実現した三省堂書店誘致、環境大臣賞を受賞したフラワーマスター連絡協議会による花壇整備などさまざまな取り組みがあります。

私は、市民の皆さんがそれぞれの立場で主役となり、まちづくりを担う取り組みをされていることをとても誇らしく思っています。

誇りを持って取り組む

いとう かおり
東京理科大学理工学部教授 伊藤 香織 氏



シビックプライドはまちに対する誇りですが、いろいろな方の話を伺って感じるのは個人の誇りでもあるということです。

実際には「自分の仕事もあるし、まちのために行動するなんて大変だ」というのが正直な気持ちだと思います。生活の中で「自分が家族の笑顔を支えている」とか「自分がこの仕事を支えている」といったことが、自らの誇りになっているという方は大勢いらっしゃると思います。それと同じように、自分の能

力や繋がりを生かし、まちのために行動することが自分の誇りになっていくこともあるのだと思います。

やらなきゃいけないからやるのではなく、自分にできることがまちに役立つという誇りと喜びがモチベーションとなったとき、はじめて自主的な行動に繋がり、その自主性が創造性を生む、それがとても面白いです。

取り組みを進める上で、楽しんでやれることが大切だと思っています。

本会議開催後、北海道都市地域学会が主催するワークショップを実施し、市内外から多数のご出席をいただきました。ワークショップでは、「高規格道路の開通を契機とした留萌人のまちづくりを考える」をテーマに活発な意見交換が行われました。

第41回北海道都市問題会議の詳細については、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) で3月上旬以降に掲載予定です。

■パネルディスカッション

「市民力を活かしたこれからのまちづくり シビックプライド～留萌人の活躍に学ぶ～」

▼パネルディスカッションでは、北海道都市地域学会会長の佐藤克廣氏がコーディネーターを務め、北海道大学大学院工学研究院建築都市空間デザイン部門教授の森傑氏、N P

O 法人留萌体育協会専務理事の伊端隆康氏、高橋定敏市長、東京理科大学理工学部教授の伊藤香織氏の4人のパネリストがまちづくりに対するそれぞれの考えを述べました。



自主的な努力によるまちづくりを

もり すくむ
北海道大学大学院工学研究院建築都市空間デザイン部門教授 森 傑 氏

仕事上、非常に多くの市町村のまちづくりに関わらせていただいている中で感じる課題は、「誰かが何とかしてくれるのではないかな」という考えの方が多いことです。

自分のまちで何か問題が起こったときにまず「行政や関係者がなんとかしてくれるだろう」とクレームを言ったり、何か問題が起こったときや新しいことに取り組むときにも「誰か何かアイデアを出してくれ」という話に

なってきます。

留萌をはじめ、北海道の多くのまちの成り立ちをひも解いてみると、住民たちの自主的な努力によってまちが形成されてきた歴史があり、自らが動く気風があったにもかかわらず、現在は希薄化しているのではないのでしょうか。それをもう一度呼び起こしていくことが、これからの北海道におけるまちづくりに重要になってくると思います。

市民のエネルギーを集結して

いばた たかやす
NPO法人留萌体育協会専務理事 伊端 隆康 氏



先進事例にみるまでもなく、行政に頼るという考えから脱却しなければ、物事は前進しないと思っています。行政には、「人が集まる環境づくりの仕掛け人」「取り組みを支える後ろ盾」としての役割に期待したいと考えています。

では、実際に取り組みを行う受け皿は誰が担うのか。できれば民間団体が良いと思っています。「このまちの空気を変えたい」「風をおこしたい」と頑張る人たちがたくさんいる

まちが「市民力」のあるまちだと思います。

もしできるなら、この会議をきっかけに「みんなで考える組織」「市民有志によるシビックプライド実現グループ」のようなものが生まれることを期待します。

市制施行70周年の節目であり、第6次総合計画の初年度という絶好のタイミングでもありますので、ぜひ市民のエネルギーを集結して地に足のついた議論を進めていただきたいと思いますね。

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20日(火)	10:00～11:30	・留萌開発建設部庁舎前(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)
3月21日(水)	10:00～12:00	・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)
	13:00～16:00	
3月22日(木)	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	
3月23日(金)	10:00～12:00	・市役所本庁舎前(幸町1丁目)
	13:00～16:00	

※運行日程の変更があったため、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」に掲載している運行日程と異なりますので、ご注意ください。

※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。

※健康状態などにより、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

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(日)～9月30日(日)

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 3月22日(木) 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 3月20日(火)まで(土・日曜日を除く)

問 市・市民課 ☎ 56-5003

■「お茶の間トーク」のご案内

▼市が開催している「お茶の間トーク」には用途に合わせ、皆さんからの申し込みを受けて地域に向い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」があります。ぜひ、ご活用ください。

詳しくは、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)をご覧ください。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

▼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

▼市の花「ツツジ」

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 メール メールアドレス

暮らし 情報伝達訓練を実施します

▼国や地方自治体などが連携し、情報伝達訓練を全国一斉に実施します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【訓練実施日時】

◎3月14日(水) 11:00～

【訓練内容】

Jアラート機器や防災行政無線機器(防災行政ラジオなど)を利用した情報伝達訓練を実施します。

訓練当日は、市内の防災行政無線や防災行政ラジオから訓練放送が流れます。

※実際の災害やミサイル発射ではありません。お間違いないよう、ご注意願います。

【訓練放送】

◎開始音(上りチャイム)の後、次のメッセージを放送します。

①「これは、Jアラートのテストです」×3回

↓

②「こちらは、防災留萌です」×1回

◎最後に終了音(下りチャイム)を放送し、情報伝達訓練を終了します。

※当日の状況(災害発生など)により、情報伝達訓練を中止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・総務課 ☎ 56-5005

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

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)

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。

◎他市町村から転入した場合 ◎子どもが生まれた場合 ◎他の健康保険を脱退した場合 など	➡	国民健康保険への加入
◎他市町村へ転出する場合 ◎死亡した場合 ◎他の健康保険に加入した場合 など	➡	国民健康保険からの脱退
◎住所・氏名または世帯主が変わった場合 ◎世帯を変更した場合（合併・分離） ◎修学のために転出する場合 など	➡	その他の手続きが必要

※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

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はないこと

申 申込期間 3月5日(月)～7日(水)
※申込書は、留萌振興局建設指導課（北海道留萌合同庁舎3階）で3月1日(木)から7日(木)まで配布します。（土・日曜日を除く）

- ◎单身世帯向け住宅の募集はありません。
◎応募が募集戸数を上回った場合は、3月9日(金)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/>

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には、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

学 ぶ

図書館からのお知らせ

▼3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。

- 乳幼児向けおはなし会（おはなし玉手箱）11:00～
・9日(金)「みーつけた」
・24日(土)「ごあいさつ」
●映画会 10:30～
・10日(土)「新・忍たま乱太郎」（アニメ・50分）
・11日(日)「マトリックス」（洋画・136分）
●休館日
・5日(月)／12日(月)／19日(月)／26日(月) 月曜休館
・22日(木) 祝日振替休館
・30日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館
☎ 42-2300

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

21日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
22日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
23日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
28日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
29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
30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

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29年7月27日実施）

調査項目	測定値（基準値）	
硫化水素	0.002ppm 未満	(0.02ppm)
アンモニア	0.27ppm	(1 ppm)
トリメチルアミン	0.0008ppm	(0.005ppm)

●放流水調査（平成29年8月23日実施）

調査項目	測定値（基準値）	
pH	6.8	(5.8～8.6)
SS	6mg／ℓ	(40mg／ℓ 以下)
BOD	1.8mg／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	0 pg／ℓ	(10pg／ℓ 以下)
n－ヘキサン	0.6mg／ℓ	(動植物油脂類 30mg／ℓ 以下)

問 市・上下水道課
☎ 42-2049

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/>

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 ハウスキーパーバンク
グループ ☎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

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 各モニター区間からおおむね5km以内に居住し、河川愛護に関心がある20歳以上の方

定 各モニター区間につき1人

内 モニター区間

①留萌川

・第9留萌川橋梁から大和田橋までの区間

②天塩川（下流）

・天塩川河口から同河川公園北端までの区間

任期 5月1日（火）～10月31日（水）

報酬 月4,000円

申 3月16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用紙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。（3月16日（金）必着）

問 留萌開発建設部公物管理課 **☎ 42-2315**

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（アスベスト）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 3月は滞納整理強化月間です

▼留萌振興局では、滞納整理強化月間の期間中、滞納者への財産（給与や預金など）の差押えを強化します。自動車税などの道税で未納がある方は、早急に納税してください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●納税相談はお早めに

自動車税などの道税の納税相談は、留萌振興局税務課で受け付けています。

問 留萌振興局税務課

☎ 42-8418

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

※平成30年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするためにも、3月中の手続きをお願いします。

◎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

☎ 011-746-1197

留萌市以外からのお知らせ 「第20回萌っこ春待里」開催のご案内

▼「第20回萌っこ春待里」を開催します。

会場では、萌っこばんばレース（優勝賞金10万円）をはじめ、豪華景品（特賞の旅行券など）が当たるカンパ券大抽選会など楽しいアトラクションをたくさん用意しています。

皆様のご来場をお待ちしています。

日 3月11日（日）10：00～14：00

所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド

◎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（1枚につき1人まで）として使用することができます。

内 ・萌っこばんばレース ・サッカーPK戦
・カンパ券大抽選会 ・豚汁などの無料提供
・グルメ街道 など

問 萌っこ春待里実行委員会事務局

☎ 090-7658-6633（村山ゆかり）

HP <http://yukarin.oops.jp/haru/>



留萌市以外からのお知らせ 職業訓練「O A 農業科受講生募集」のご案内

▼留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）では、職業訓練「O A 農業科（訓練期間は5月29日（火）から8月24日（金）まで）」の受講生を募集します。パソコン操作をはじめ、農業簿記などについての知識と技能を習得し、再就職を目指します。

日 募集期間 3月9日（金）～4月18日（水）

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 留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）

☎ 42-0348



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。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6日（火）14：00～15：00

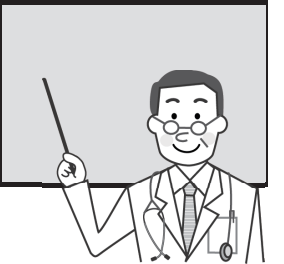
所 視聴会場 保健福祉センターは一とふる

内 テーマ「更年期？好年期！」

問 旭川医科大学

☎ 0166-65-2111

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



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

3月13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

3月25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

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
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

仏壇仏具専門店
NISHIKIDO
はなむすび 結

留萌市開運町1丁目4番9号（AKきし様向） 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

「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）
・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（マイナンバー）カードなど ※「個人番号通知カード」は、本人確認書類に含まれません。	・健康保険証 ・公的年金手帳または証書 ・介護保険証 ・学生証（写真付） ・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）など

※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 用】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

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（マイナンバー）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）
・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（マイナンバー）カードなど ※「個人番号通知カード」は、本人確認書類に含まれません。	・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

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

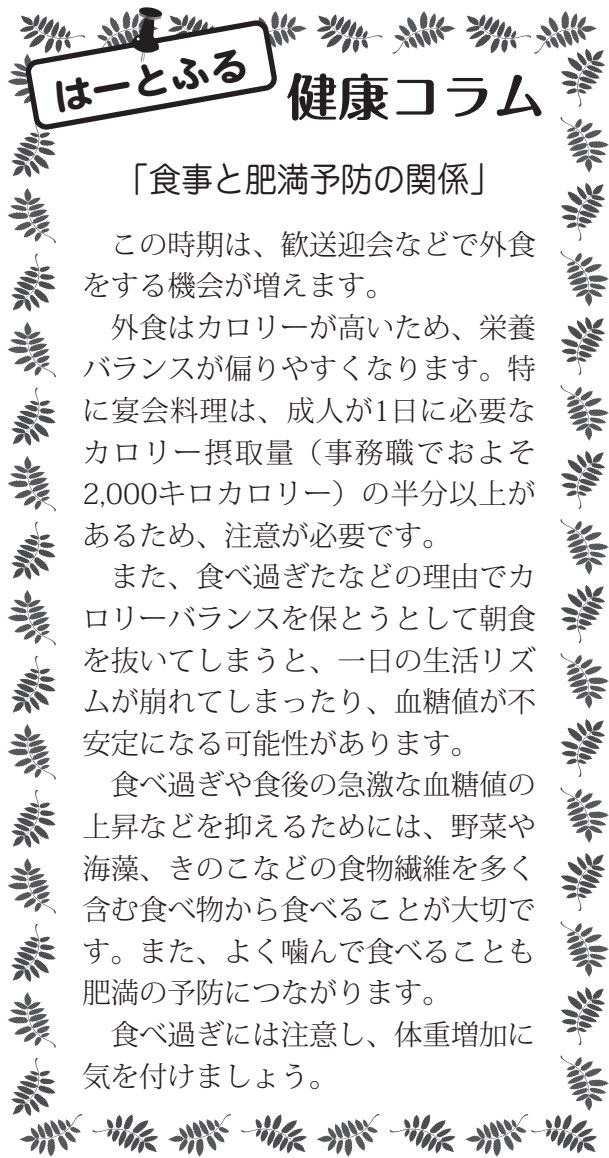
■ オロロンひまわり基金法律事務所
(信和商事ビル2階4号室)

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



はーとふる

健康コラム

「食事と肥満予防の関係」

この時期は、歓送迎会などで外食をする機会が増えます。

外食はカロリーが高いため、栄養バランスが偏りやすくなります。特に宴会料理は、成人が1日に必要なカロリー摂取量（事務職でおおよそ2,000キロカロリー）の半分以上があるため、注意が必要です。

また、食べ過ぎなどの理由でカロリーバランスを保とうとして朝食を抜いてしまうと、一日の生活リズムが崩れてしまったり、血糖値が不安定になる可能性があります。

食べ過ぎや食後の急激な血糖値の上昇などを抑えるためには、野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食べ物から食べることが大切です。また、よく噛んで食べることも肥満の予防につながります。

食べ過ぎには注意し、体重増加に気を付けましょう。

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。

6日(火)	1歳6カ月児(28年 8月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(火)	4カ月児(29年10月生まれ)	
	9カ月児(29年5月生まれ)	
20日(火)	3歳児(27年2月生まれ)	

※乳幼児健診の日程が一部変更となりました。1歳6カ月児の健診は6日(火)となりますので、ご注意ください。

【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。

1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)】

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。

1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。

14日(火)	10:30～11:30	寿 児 童 セ ン タ ー
22日(火)	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.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」をご覧ください。

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

【3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。

3日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座④「呼吸器疾患(肺炎、COPD)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

3日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

10日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「不眠症と薬の上手なつき合い方～健康食品の成分をおりまぜながら～」
講師:北海道ファーマライズ株式会社 セントラル薬局 薬局長 薬剤師 瘡師 直人 氏

17日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系疾患(骨粗しょう症)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

24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)

27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)

31日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系疾患(口腔ケア)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

31日(土) 13:00～15:00 ・医療・福祉・介護 お仕事紹介シリーズ「多職種連携力フェ」
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

からだすこやか(こころ)イキイキ

健康ひろば



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■

「本当はとっても怖い狂犬病」 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

狂犬病は、「狂犬病ウイルス」によって引き起こされるウイルス性の疾患です。

人間には、狂犬病を発症した犬などに咬まれることで感染します。現在も治療法は確立されておらず、人間が発症した場合にはほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。

海外では、犬だけでなく、キツネやアライグマ、コウモリなどに咬まれることで感染する事例も数多くあり、医療技術が進歩した現代でもなお、世界中でおよそ6万人が毎年死亡しています。

近年、諸外国からさまざまな動物がペットとして日本に輸入されており、狂犬病の感染拡大へのリスクが高まっています。狂犬病は感染後1カ月から3カ月ほどの潜伏期間があり、その後発症します。輸入された動物が国

内で発症した場合、狂犬病予防注射を打っていない犬が咬まれてしまうと、そのまま狂犬病に感染して発症し、死に至ります。

ただし犬の場合には、予防注射を打ってさえいれば、感染した場合であっても発症を防ぐことができます。つまり、国内の犬に狂犬病予防注射をしておくことが、人間への感染を予防することにつながります。

しかし、国内で登録されている犬への狂犬病予防注射の接種率(平成28年度)は、全国で70%、道内で69%となっています。道内では年々接種率が下がってきており、このまま予防注射の接種率が下がり続けると、海外から狂犬病が持ち込まれた場合に人間や犬に狂犬病が蔓延し、野生動物にまで病気が広がる危険性があります。

犬の所有者には年に一度、所有している犬への狂犬病予防注射の接種が法律で義務付けられており、違反すると罰則(20万円以下の罰金)が科せられます。

◎室内から出さないで飼っている犬であっても、狂犬病予防注射を必ずしましょう。

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。

●通年受講 【小学生:英(小5、6)・算・国】
●各講習(春期・夏期・冬期) 【中学生:英・数・国・理・社】
●数学・英語受講体験 45分無料(対象:中学生・高校生) 【高校生:英・数・現代文・古典・化学・生物など】

留萌市情報アンテナ

留萌市市民憲章

わたく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く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。

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



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

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

FM 76.9MHz
エフエムもえる

留萌市情報プラザ

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

朝 8:05～8:10／夕 5:05～5:10

広報るもいは再生紙を使用しています

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

コラム カラダのハテナ？

「今から始めよう！骨粗しょう症予防」

監修 市・保健医療課 管理栄養士 橋場 美野

健康寿命と骨粗しょう症

意外な関係が
明らかになる？

第2回（全4回）



骨や関節、筋肉が衰えると転倒しやすくなります。例えば、太ももの付け根を骨折してしまうと、治るまでに時間が掛かり、身体機能や筋力が低下してしまうため、介護が必要となる恐れがあります。

また、背骨の圧迫骨折も同様に介護が必要となる恐れがあります。背骨と太ももの付け根の骨折は、どちらも足腰の筋力を低下させ、寝たきりとなるリスクが高まります。

骨粗しょう症は「ロコモ」の三大原因疾患の一つです

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）という言葉をご存じですか。

骨や関節、筋肉の衰えなどの原因により、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態で、進行すると要介護や寝たきりとなるリスクが高くなります。

ロコモの原因となる運動器疾患は、「骨粗しょう症」「変形性膝関節症」「脊柱管狭窄（せきちゅうかんきょうさく）症」の3つです。

平均寿命が延び続けている現在では、運動器の機能低下を食い止めて維持し、向上させる努力が今後さらに必要となることが考えられます。

ロコモの三大原因疾患

骨粗しょう症 変形性膝関節症 脊柱管狭窄症



骨量の低下で骨がもろくなり、転倒などによる骨折で寝たきりを招きやすい。

膝関節の軟骨のすり減りなどが原因で、膝に慢性的な痛みが起こる。

脊柱管（せきちゅうかん）を通る神経が圧迫され、足腰にしびれや痛みが起こる。

将来、寝たきりにならないためにも骨粗しょう症を予防・治療し、骨折を未然に防ぐことが重要です。

問 市・コホートピア推進室 ☎ 49-6060

お客様の
声

サポートが手厚く、
業務に専念できています!!

NTT
東日本



通信機器まわりの対応に苦慮していた
「堀松産商株式会社」様をNTT東日本が一括サポート

留萌市を中心に事業を営む堀松産商株式会社様。長年苦慮していた通信機器周辺について、当社コンシェルジュが課題を整理し直し、最適な商品をご提案。導入・運用開始時にはコンシェルジュが親身に説明・対応し、お客様の不安を解消することで、「今では安心して業務に専念でき満足しています。」との声を頂戴しております。これからも地域で頑張る企業を支えていくために、NTT東日本はさまざまなICTソリューションをご提案し、地域の会社を全力でサポートしてまいります。

ICTに関するお困り事は安心・安全・信頼の
NTT東日本にご相談ください。



堀松産商株式会社
コトリジューススタンド/店長
堀松 健美 様

NTT東日本北海道北支店
コンシェルジュ
森竹 克弥

堀松産商株式会社 コトリジューススタンド 様

北海道の野菜やフルーツ本来のおいしさを、ゆっくり丁寧に搾った色とりどりのジュースで提供する札幌・大通駅直結のジューススタンドです。

お問い合わせ

NTT東日本-北海道 北海道北支店
0800-800-6530

受付時間

9:30~17:00

休業日:土・日・休日・年末年始

K17-2235[1802-1805]

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)