



雪を楽しもう！

3月11日(日)、「萌っこ春待里（はるまつり）」が陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド特設会場で開かれました。

会場では、萌っこぼんばレースをはじめ、さまざまな催しが行われ、訪れた市民らが楽しい時間を過ごしていました。



今月の主な内容

- ②-③ 特集／遊びにおいでよ！るしんふれ愛パーク
- ④-⑤ 特集／新入学児童・園児の交通安全のために
- ⑥-⑦ 特集／「快適都市づくり」のための下水道の役割
- ⑧-⑨ 特集／纏（まとい）

- ⑩-⑱ 暮らしのお知らせ

- ⑳-㉑ 健康ひろば

- ㉒ 連載／健康寿命と骨粗しょう症③

- ㉓ 留萌市情報アンテナ

ドッグランがさらに利用しやすくなりました

▼るしんふれ愛パーク（船場公園）に開設しているドッグランでは、利用向上を図るため、昨年8月から愛犬の大きさ別で利用時間（午前9時から午後4時まで）を設定しています。

ドッグランは無料で利用できます。お気軽にご利用ください。

●ドッグラン利用カレンダー（5月）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	
13	14	15	16	17	18	19
	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	
20	21	22	23	24	25	26
	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	
27	28	29	30	31		
	大型犬	小型犬 中型犬	大型犬	小型犬 中型犬		

小型犬…15kg以下 中型犬…15～35kg 大型犬…35kg以上



左記以外の日時は、大きさを問わずご利用いただけます。また、ドッグランは、土・日曜日、祝日も開設しています。

なお、6月以降の利用カレンダーは、るしんふれ愛パーク（船場公園）ホームページ（<http://funaba.info/>）をご覧ください。

情報・交流の拠点として

▼るしんふれ愛パーク（船場公園）では、「ふなばイングリッシュキッチン」をはじめ、「ふなば学校」や「ホットビスケット体験」「大人のふなばイングリッシュキッチン」などさまざまなイベントを開催しています。

詳しくは、公園管理棟（電話：43-1501）にお問い合わせいただくか、るしんふれ愛パーク（船場公園）ホームページ（<http://funaba.info/>）をご覧ください。



▲今年1月に開催したふなば学校
2018「イグルー基地づくり」

公園管理棟では、ラジオサテライトスタジオを開設し、エフエムもえる（FM 76.9 MHz）「集まれ！Fスタ」を毎週月曜日から金曜日まで生放送しています。ぜひお楽しみください。

「集まれ！Fスタ」毎週月曜日～金曜日 ① 9:30～10:00 / ② 16:30～17:00 生放送中！

るしんふれ愛パーク（船場公園）で開催しているイベント情報や施設利用などに関する詳細は、公園管理棟（電話：43-1501）にお問い合わせいただくか、るしんふれ愛パーク（船場公園）ホームページ（<http://funaba.info/>）

[info/](http://funaba.info/)）をご覧ください。

また、「船場公園利用者協力金（1口1,000円）」を募っています。協力金は公園管理棟または市・都市整備課の窓口で受け付けています。皆様のご協力をお願いします。

◎詳しくは、るしんふれ愛パーク（船場公園）ホームページ（<http://funaba.info/>）をご覧ください。

るしんふれ愛パーク

検索

特集



遊びにおいでよ！ るしんふれ愛パーク

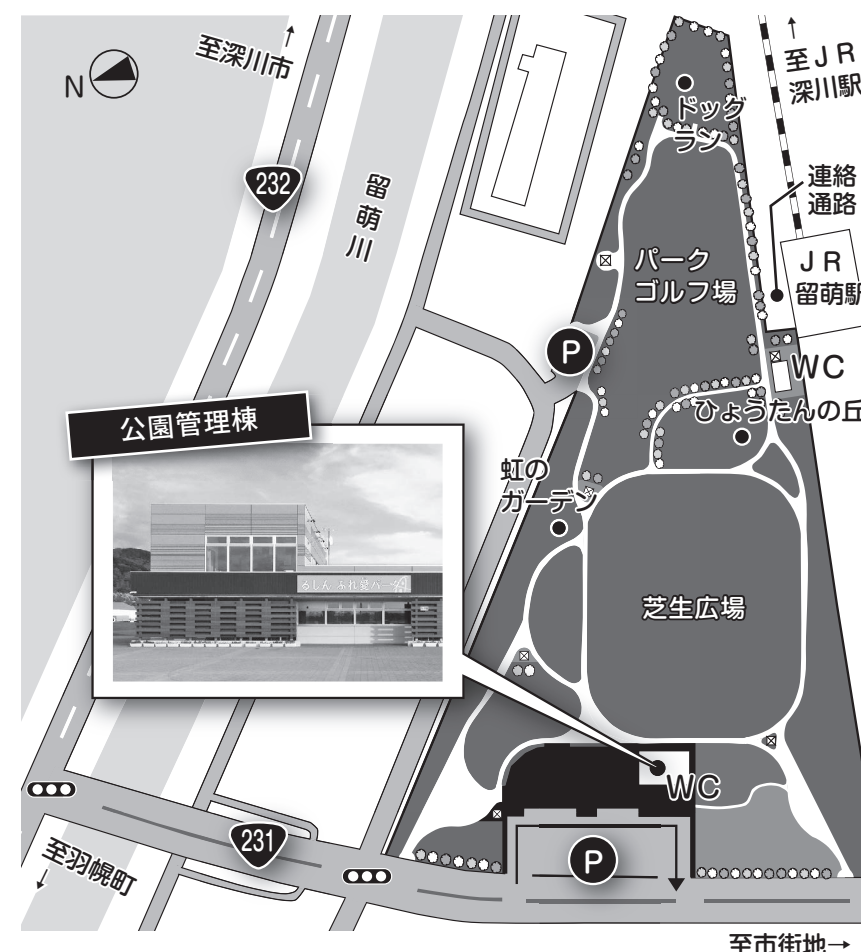
るしんふれ愛パーク（船場公園）では、たくさんの方に親しまれる公園を目指し、さまざまな事業に取り組んでいます。

問 市・都市整備課 ☎ 42-2010

るしんふれ愛パーク（船場公園）の主な施設

▼市では、昨年9月に留萌信用金庫と船場公園のネーミングライツスポンサー契約を結びました。これにより、昨年10月から船場公園の愛称が「るしんふれ愛パーク」となりました。（契約期間は平成29年10月1日から32年3月31日まで）

ネーミングライツとは、自治体が民間企業と複数年契約を結び、文化センターや陸上競技場、野球場などの公共施設に愛称を付ける権利を与えることを言います。



【利用料金】

▼公園管理棟内の施設や芝生広場を占有使用する場合は、使用料金が掛かります。

施設名	料金（1時間）
公園管理棟	
体験学習室1	500円
体験学習室2	500円 ※別途光熱水費（1回）250円
2階展望休憩室	500円
芝生広場	【全 面】 一 般…800円 高校生以下…400円 【半 面】 一 般…400円 高校生以下…200円

※パークゴルフ場やドッグランなどの施設は、これまでどおり無料でご利用できます。

※公園管理棟前駐車場は一方通行となります。ご注意ください。

交通安全にご協力ください！

▼子どもたちは入学や入園を期に、保護者の皆さんと離れて行動する機会が増え、活動の範囲も徐々に広がっていきます。子どもたちの交通事故を未然に防ぐため、交通ルールをしっかりと教え、安全な行動や正しい判断ができるように指導しましょう。

お子さんと一緒に 通学路を歩いてみましょう

保護者の皆さんが実際のお子さんの通学路を歩き、ご自身の目で安全確認をすることが大切です。お子さんと一緒に通学路を歩きながら、子どもの目の高さで危険箇所などを点検し、安全な登下校ができるように、お子さんにしっかりと指導しましょう。



横断歩道を渡るときの 注意点を伝えましょう

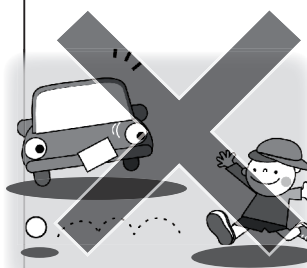
横断歩道の利用方法などを実際の道でお子さんに指導しましょう。安全確認の大切さをしっかりと伝えましょう。



「青信号で横断するときでも安全確認を必ずする」「右折車、左折車に気を付ける」など具体的に伝えましょう。

道路の危険箇所について しっかりと教えましょう

お子さんが急に道路へ飛び出さないように、しっかりと指導しましょう。特に止まっている車の前後から道路に飛び出すことがいかに危険かをお子さんに伝え



ましょう。また、道路を横断するときは必ず一度立ち止まり、左右の安全確認することを繰り返し指導しましょう。

保護者の皆さんが 子どもの模範となりましょう

保護者の皆さんが交通ルールを正しく理解し、子どもたちの模範となることが大切です。日ごろから交通安全を意識し、交通事故の未然防止に努めましょう。

通学、通園に慣れてきたころに事故が起こりやすくなります。保護者の皆さんは、お子さんに繰り返し安全指導するようお願いします。

4月6日(金)から春の交通安全運動が始まります。市では、留萌警察署や交通安全関係団体などと連携し、交通安全街頭啓発を市内各地で実施します。一人ひとりが交通安全をしっかりと意識し、みんなで協力し合いながら、安心して安全なまちづくりを進めましょう。

特集



新入学児童・園児の 交通安全のために

春は交通事故が増える時期です。子どもたちの交通事故を未然に防ぐため、皆さんの理解と協力をお願いします。

問 市・総務課 ☎ 56-5005

子どもたちの登下校を見守っています

▼市では、交通安全女性指導員を委嘱し、児童をはじめとした歩行者の交通事故の未然防止に努めています。交通安全女性指導員が各小学校の通学路をそれぞれ担当し、子どもたちに交通安全指導を行っています。



▲園児たちに交通ルールの大切さを伝える交通安全女性指導員

■担当校区一覧

留萌小学校



さいとう じゆんこ
齊藤 純子 指導員

ふるやま はるか
古山 晴香 指導員

港北小学校



さとう みゆき
佐藤 深雪 指導員

東光小学校



かわうち かおり
河内 香織 指導員

わかまつ いくこ
若松 育子 指導員

潮静小学校



くしい ひろこ
櫛井 博子 指導員

緑丘小学校



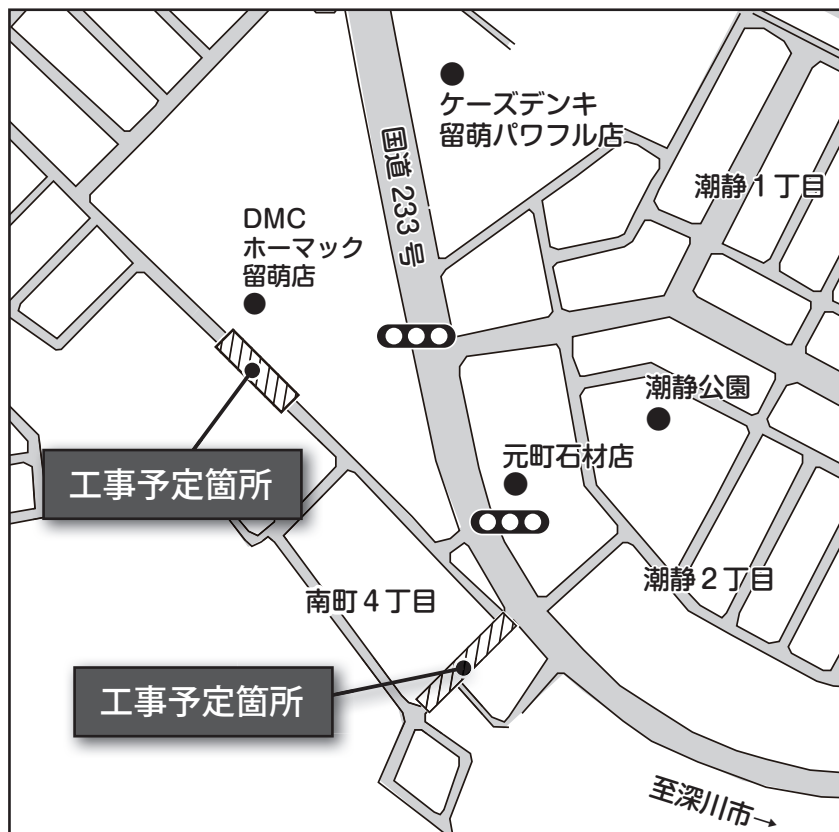
おがた しょうこ
小谷 昌子 指導員

きむら ちえみ
木村 知恵美 指導員

よいこのみんなへ

とうげこうするときは、どうろであそんだり、よりみちしたりしないで、こうつうルールをしっかりとまもりましょう。

雨水管整備工事を東部地区で行います



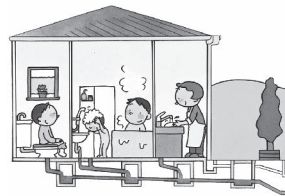
▼市では、集中豪雨による道路冠水などの被害を軽減することを目的に、平成27年度から東部地区で雨水管整備工事を行っています。30年度の工事予定箇所は、「南町4丁目」の一部となります。（左記地図参照）

ご協力をお願いします

工事期間中は、工事に伴う騒音などで近隣住民の皆さんにご迷惑を掛ける場合がありますので、ご協力をお願いします。また、歩行者や車両を対象にした交通規制を行っている場合がありますので、現場付近を通行する際は、係員の指示に従ってください。

工事資金貸付制度について

▼宅地所有者の財産となるため、宅地内の排水設備工事に掛かる費用は自己負担になります。市では、経済負担の軽減を目的として無利息の工事資金貸付制度を設けています。



▲宅地内の排水設備

詳しくは、市・上下水道課または右記の留萌市排水設備指定工事店にご相談ください。

【貸付申込期限】

貸付申込期限は、供用開始から3年以内が原則となっています。ただし、平成31年3月31日までは申込期限を緩和しているため、供用開始時期を問わず、下水道供用開始区域で貸付条件を満たし、下水道に接続していない世帯が工事資金貸付制度の対象となります。

●平成30年度 留萌市排水設備指定工事店

所在地	指定工事店名	電話番号
留萌市	伊藤産業株式会社	43-7789
	株式会社熱源	42-3081
	株式会社ハチ口	42-3311
	株式会社不二水道	42-1955
	ナリタ設備	49-2355
	北興機械株式会社	42-3615
	株式会社パイプライン	42-8622
札幌市	日南産業株式会社	011-786-7111
旭川市	株式会社原田設備工業	0166-73-5260
	丸信衛生工業株式会社	0166-23-2528
	大建工業株式会社	0166-60-5500
	株式会社キョウエイ	0166-50-2772
	株式会社グラシアス	0166-73-9618
滝川市	株式会社道央ハウジング	0125-24-0357
士別市	フジヤ住設工業株式会社	0165-23-3788
羽幌町	有限会社マツダ興業	0164-62-1600
	北日本設備株式会社	0164-62-3592
沼田町	有限会社松尾住設	0164-35-1672

特集



「快適都市づくり」のための 下水道の役割

下水道は、衛生的で快適な生活環境に役立っているとともに、浸水被害の発生を防いでいます。

問 市・上下水道課 ☎ 42-2049

川と海を 汚していませんか？

皆さんの家庭から毎日出されている生活雑排水は、どこに流れていくのでしょうか。あなたの家庭は、公共下水道に正しく接続していますか？ 家庭から流れ出る生活雑排水が、そのまま川に流れ込んでしまうと水質が変化し、川や海に暮らす魚などの生態系を壊してしまいます。下水を正しく処理することで、大腸菌群数などが大幅に減少します。未来ある子どもたちにきれいな川や海を残していくことは、私たちに与えられた使命です。

下水を処理する設備には、市が設置・管理する污水管や雨水管などの公共下水道のほか、各家庭で設置・管理する排水管や接続ますなどの排水設備があります。下水道の整備は、川や海の水質を守るとともに、道路や住宅地に降った雨が雨水管を通じて排出されるため、浸水被害の発生を防ぐことにもなります。

浄化槽の設置について

污水整備計画のない地域（下水道

認可区域外）に住んでいる方が浄化槽を設置する場合は、市の補助金制度の対象になります。

また、下水道認可区域に居住する方で、下水道の接続ができない特別な事情がある場合（線路などの構造物があり接続できない、低地にあり専用のポンプを設置しなければならぬなど）も補助金制度の対象となっています。

浄化槽の設置を検討している方は、市・上下水道課または環境保全課（電話：42-1806）、もしくは設置業者にご相談ください。※補助金の申請は毎年4月1日から10月31日までとなります。

- 補助金額（浄化槽規模別）
- ・5人槽………35万2千円
- ・6～7人槽……44万1千円
- ・8～10人槽……58万8千円

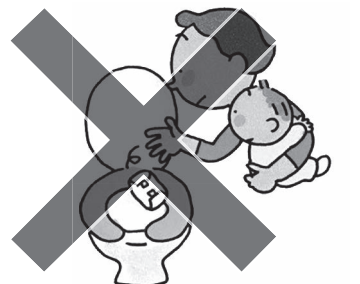
下水道の整備だけでは環境改善にはなりません。皆さんが下水道を正しく利用することが重要です。水洗化のできる地域の方は、一日も早く下水道に接続しましょう。住みよいマチのため、皆さんのご協力をお願いします。

下水道に異物を流すのはやめましょう！



▼異物（油脂類や紙おむつ、ウエットティッシュなど）の流入は、下水道管が詰まる原因となるほか、処理場の機械の故障にもつながります。

衛生的で快適な生活環境のためにも、下水道の適正な使用をお願いします。



留萌市災害記録「昨年末の暴風災害（平成 29 年 11 月・12 月）」

▼昨年末の暴風災害では、強力な低気圧の影響により、市内各所で甚大な被害に見舞われました。留萌地域は海岸沿いに位置するため、強風が吹くことは珍しくありません。しかし、今回の暴風災害では、想像を超える強風が吹き続けました。

災害当時、留萌消防署の災害出動件数は100件近くにまで上りました。家屋の屋根や外壁の剥離、物置の倒壊などの物的被害のほか、強風による負傷者など人的被害が多数発生しました。

屋根や壁には一見して老朽化の分かりにくい箇所があります。不安な箇所は専門業者に点検を依頼し、補強しておくなど普段から対策を行い、自然災害に備えましょう。



▲昨年末の暴風災害によって屋根が剥がれてしまった家屋

重量物が飛散した場合は、近隣住宅への被害をもたらす可能性があります。破損箇所は早急に改修しましょう！

《事業所の皆さんへ》
立ち入り検査にご協力ください

▼留萌消防署では、事業所の火災被害を未然に防ぐため、定期的に立ち入り検査を実施しています。生命と財産を守るため、ご理解とご協力をお願いします。なお、立ち入り検査を実施する際は、事前に連絡してから伺います。

火災から 生命を 守ろう

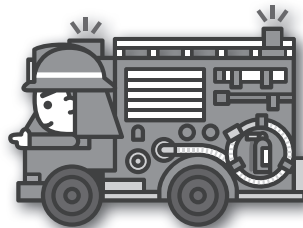
【誌面に対するお問い合わせ先】

問 留萌消防組合留萌消防署・予防課予防係 ☎ 42-2211 FAX 43-5150

消防車両の通行にご協力！

▼消防車や救急車が向かう先には、到着を待っている方がいます。

車を運転している際に、緊急走行をしている消防車や救急車と遭遇した場合には、緊急車両が走行できるように路肩へ寄るなどのご協力をお願いします。



春の火災予防運動

平成 30 年 4 月 20 日(金)～30 日(月)

▼春の火災予防運動期間中の 4 月 20 日(金)から 26 日(木)までは、午後 8 時に防火サイレンを吹鳴します。



【全国统一防火標語】

「火の用心 ことばを形に 習慣に」



【各種行事日程】

4 月 20 日(金)

◎火災防御訓練

実施場所：留萌市立病院

◎火災予防街頭啓発

実施場所：コープさっぽろるもい店前



4 月 20 日(金)～26 日(木) 20:00～

◎防火サイレン吹鳴

4 月 20 日(金)～27 日(金) (土・日曜日を除く)

◎住宅防火展

会場：保健福祉センターはーとふる 1 階ロビー

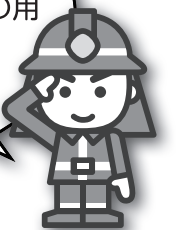
4 月 20 日(金)～30 日(月)

◎防火広報※消防車両が市内を巡回し、広報を行います。



第 62 号

火気の取り扱いには十分注意し、火の用心を心掛けましょう。

家庭用灯油タンクに
破損箇所はありませんか？

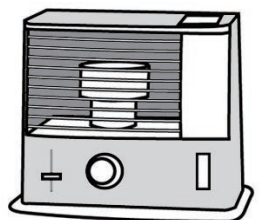
▼今年の冬は例年よりも雪が多く、雪かきや雪下ろしにとっても苦労したのではないのでしょうか。ご家庭の灯油タンクやガスボンベは、雪による破損はありませんか？

冬の間には積雪で見えなかった配管や計器類などを一度確認してください。「折れ曲がりが多い」「計器が壊れている」などという場合は、速やかに専門業者や消防署へご相談ください。

暖房機器は収納前に一度
点検しましょう

▼長かった冬も終わりを迎え、春の陽気が訪れようとしています。

冬の間、ご家庭や職場などの暖房機器は半年近く稼働し続けてきました。使用中に異常はありませんでしたか？来冬に向けて点検を実施し、異常のある場合には早めに修理や交換を行いましょう。



環境 不法投棄は犯罪です

▼不法投棄は犯罪です。河川や道路などの公共地や私有地に不法投棄した場合、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金が科せられます。

●不法投棄者の通報をお願いします

きれいな地域環境を守るため、皆様のご協力をお願いします。不法投棄を見つけた場合は、下記の通報先へご連絡ください。

通 報 先	電 話 番 号
市・環境保全課	42-1806
留萌振興局環境生活課	42-8432
留萌警察署生活安全課	42-0110
留萌開発事務所総務課	42-3126

問 市・環境保全課

☎ 42-1806

学 ぶ 「風土工房こさえる料理講習会」のご案内

▼風土工房こさえるでは、定期的に料理講習会を開催しています。

4月は「お惣菜作り」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 4月20日(金) 9:00～

定 10人 費 600円

内 講師：食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 4月3日(火)から17日(火)までに下記へお申し込みください。(月・土・日曜日を除く)

※当日はエプロンや三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえる

☎ 43-4556



暮らし 犬・猫の適切な飼育管理とマナーを守りましょう！

▼犬・猫の放し飼いやフン公害、野良猫への餌やりなどに

対する苦情が市に数多く寄せられています。

マナーをしっかりと守り、

犬や猫の適切な飼育管理をお願いします。

【飼育管理の注意点】

犬	◎リードを必ず付けて散歩しましょう。 ◎犬のフンは必ず拾って持ち帰りましょう。
猫	◎猫は室内で飼いましょう。 ◎野良猫には餌を与えないでください。

※放し飼いは絶対にやめましょう。

問 市・環境保全課

☎ 42-1806



ご み 「4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。

●4月の粗大ごみ収集日 日 所

18日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
19日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
20日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
25日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
26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
27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

じゅうらん ■「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧が始まります

▼「土地・家屋価格等縦覧帳簿」とは、市内の土地や家屋の価格（評価額）などを記載した帳簿をいいます。市内に土地や家屋を所有する納税義務者は、価格などを近隣と比較するためにこの帳簿を縦覧することができます。※縦覧の際に、身分証明書の提示を求める場合があります。

日 4月2日(月)～5月31日(木) 8:50～17:20（土・日曜日、祝日を除く）

所 市・税務課（市役所本庁舎2階）

問 市・税務課 ☎ 42-1804

▼市の花「ツツジ」

知りたい情報がいっぱい！

▲市の木「アカシア」

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 ヒグマにご注意ください！

▼毎年この時期は、冬眠から目覚めたヒグマの採餌活動が活発となるため、目撃情報が市や警察に数多く寄せられます。山菜採りなどで野山に入る際は、次のことに注意してください。

【ヒグマに遭遇しないために】

◎1人で野山に入らないようにしましょう。

◎鈴など音の出るものを身に付けましょう。

◎薄暗い時間帯の行動は控えましょう。

◎ヒグマの足跡などを見つけた際は、引き返しましょう。

◎弁当の食べ残しやごみは、必ず持ち帰りましょう。

※ヒグマの足跡やフンなどを見つけた場合は、市・環境保全課または留萌警察署に連絡してください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

問 留萌警察署 ☎ 42-0110

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 4月18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 4月17日(火)まで（土・日曜日を除く）

問 市・市民課

☎ 56-5003

暮らし 灯油タンクの点検は定期的に行いましょう

▼毎年この時期は、灯油タンクの破損などが原因で灯油が漏れる事故が多発します。

灯油が漏れ出してしまった場合、近隣に迷惑を掛けるだけではなく、川や海などを汚染してしまうおそれがあります。また、川や海などに灯油が流れ込んでしまうと、処理費用が莫大なものとなるため、汚染の原因をつくった当事者に損害賠償を求める場合があります。

灯油タンクの点検は定期的に行うことが大切です。灯油タンク周辺の除雪を小まめに行ったり、配管の点検・補修などを実施しましょう。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

暮らし 住宅改修に係る助成について

▼市では、地域経済の活性化などを図るため、「留萌市住宅改修促進助成事業」を実施します。

この事業では、住宅のリフォームに係る経費の一部（100万円以上の工事（消費税および地方消費税を含む）を対象に最高20万円）を助成します。助成の申請は、改修工事が始まる前に必ず市・経済港湾課（市役所東分庁舎2階）で行ってください。なお、改修工事の施工は、「留萌市住宅改修促進助成事業」で登録された市内の企業および事業所に限ります。

※申請以前に改修工事が着工している場合は、対象外となります。また、対象住宅は所有者本人が所有し、現在居住している住宅に限ります。

内 受付開始日時 4月12日(木) 13:00～

問 市・経済港湾課 ☎ 42-1840

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

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）

税・年金・保険 「国民健康保険の加入および脱退」の手続きに必要な書類について

▼「国民健康保険の加入および脱退」の申請手続きの際に「マイナンバー（個人番号）が確認できる書類」を提示いただくことで提出書類の省略が可能です。ただし、情報連携の遅延などに伴い、保険者の一部で提出書類の省略ができない場合があります。

このため、申請手続きを行う際は、「マイナンバー（個人番号）が確認できる書類」と下記の必要書類を必ずご持参ください。詳しくは、下記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。

◎加入する場合	➡	健康保険脱退証明書
◎脱退する場合	➡	健康保険証

問 市・市民課 ☎ 42-1805

税・年金・保険 65歳以上の方の介護保険料の納付について

▼65歳以上の方は、介護保険料を市に納めることとなっており、原則として納付方法が特別徴収（年金から天引き）となります。

特別徴収の対象者は、「老齢（退職）年金」「遺族年金」「障害年金」の支給額が年額18万円以上の方となります。また、特別徴収の開始月は、下記のとおり生年月日ごとに分かれています。

なお、そのほかの方は、納付書での納付となります。

※年金の支給状況によって特別徴収の開始時期が異なる場合があります。

●特別徴収開始月

開 始 月	対 象 者
平成30年4月	・平成29年4月2日から10月1日までに65歳になった方 ・平成29年4月2日から10月1日までに転入した65歳以上の方
平成30年10月	・平成29年10月2日から30年4月1日までに65歳になった方 ・平成29年10月2日から30年4月1日までに転入した65歳以上の方 ・現況届の提出忘れなどで、納付書での納付に切り替わっている方

問 市・介護支援課（はーとふる内）

☎ 49-6070

税・年金・保険 「葬祭費の支給金額」変更のお知らせ

▼市では、国民健康保険に加入している方が死亡した場合、葬祭を行った方（喪主）に葬祭費を支給しています。葬祭費の支給金額が4月から次のとおり変更となります。

なお、葬祭費の支給には、申請手続きが必要です。申請の際に、葬祭を行った方（喪主）の「通帳」「印鑑」「マイナンバー（個人番号）が確認できる書類」をご持参ください。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●支給金額の変更について

平成30年3月末日まで	平成30年4月1日から
10,000円	➡ 30,000円

問 市・市民課

☎ 42-1805

学 ぶ 「Let's！離乳食」のご案内

▼お子さんの成長に合わせ、楽しく離乳食を作りますせんか？「Let's！離乳食」では、育児や食事に關する講話、調理実習・試食などを行います。

●「Let's！離乳食

～親と子のこころを育てる離乳食教室～

日 5月18日（金） 10：00～12：00

所 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

対 生後4カ月以上1歳未満の乳児とその保護者

定 10組

費 無料

申 5月11日（金）までに下記へお申し込みください。（土・日曜日、祝日を除く）

※当日はエプロン、三角巾、筆記用具、お子さんの飲み物をご持参ください。

問 市・保健医療課（はーとふる内）

☎ 49-6050

税・年金・保険 国民健康保険証の更新について

▼現在発行している国民健康保険証の有効期限は、平成30年4月30日（月）までとなります。

新しい保険証は、4月下旬に加入者全員分を同封し、世帯主宛てで郵送（簡易書留郵便）します。なお、新しい保険証の有効期限は30年7月31日（火）となるため、7月下旬に再度一斉更新します。

【修学のために転出する方について】

修学のために転出する方は、引き続き親元の世帯で国民健康保険に加入することができます。引き続き親元の世帯で国民健康保険に加入する場合は、「在学証明書または学生証の写し」「保険証」「マイナンバー（個人番号）が確認できる書類」「印鑑」をご持参の上、市・市民課の2番窓口で手続きをしてください。

問 市・市民課

☎ 42-1805

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼4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～

・6日（金）「おはな」

・28日（土）「こどもの読書週間特別おはなし会」（幼児、小学生向け）

●映画会 10：30～

・21日（土）「ガメラ」（邦画・95分）

・22日（日）「アカシアの道」（邦画・90分）

●休館日

・2日（月）／9日（月）／16日（月）／23日（月）
30日（月）月曜休館

・27日（金）館内整理休館

問 市立留萌図書館

☎ 42-2300

学 ぶ 平成30年度「留萌市あかしあ大学学生」募集のご案内

▼同年代の方と一緒に楽しく学びながら、新たな生きがいを見つけませんか？

留萌市あかしあ大学では、平成30年度に入学する学生を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 留萌南部3市町（留萌・増毛・小平）に在住する60歳以上の方

費 年間授業料 2,000円

内 教養や健康を高める講義・講座をはじめ、運動会や野外交流会などの各行事を行います。

申 4月20日（金）までに下記へ入学願書を提出してください。なお、入学願書は下記で配布しています。

※入学説明会は4月23日（月）に行います。

※入学式は5月10日（休）となります。

問 留萌市あかしあ大学事務局（中央公民館内）

☎ 42-3333

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54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/>



4月28日（土）OPEN 予定の市内観光施設

黄金岬海浜公園
日本の夕陽百選に選ばれている
留萌を代表する景勝地
24時間トイレ完備

千望台（せんぼうだい）
天候次第で利尻富士も見える
留萌市街地を一望できるスポット
トイレ開設時間 9:00～17:00

海のふるさと館
留萌の歴史と文化に触れられる
入館無料の郷土資料館
開館時間 9:00～18:00（夕陽時は日没まで）

礼受牧場（れうけぼくじょう）
「るもい浜焼き」を味わえる
風車の見える丘
開設時間 10:00～18:00（月曜定休）

←観光施設の問い合わせ
NPO 法人留萌観光協会
☎43-6817（9:00～17:00）
イベントの問い合わせ→
海のふるさと館
☎43-6677（9:00～17:00）
<http://rumoi-rasisa.jp>
留萌観光協会 ↑
HPアドレス
QRコード →
LINEのQRでは、読み取れない場合がございます

海のふるさと館
オープニングイベント
4月29日（日）【予定】
1階ロビー 入場無料!!
春のお茶会
2階フロアでもイベントやります!
個人展示「私の宝物」
今年も1階ロビーにて展示

留萌市以外からのお知らせ

登記事項証明書をインターネットで請求できます

▼パソコンなどでインターネットを利用することで、不動産や会社の登記事項証明書をオンライン請求することができます。

●オンライン請求のメリット

- ・窓口請求、郵送請求と比べて手数料が格安
- ・ご利用可能時間が長い
- ・環境設定が一切不要

●利用料金

窓口請求・郵送請求	オンライン請求	
	郵送で受け取る場合	窓口で受け取る場合
600 円 (郵送請求は別途郵送料)	500 円 (郵送料は掛かりません)	480 円

◎ 詳しくは、登記ねっとホームページ（<http://www.touki-kyoutaku-online.moj.go.jp/>）をご覧ください。

検 索

問 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 42-0492

留萌市以外からのお知らせ

「国民年金の予約相談」を実施しています

▼留萌年金事務所では、「国民年金の予約相談」を実施しています。予約することで、相談者のご都合に合わせてスムーズに相談することができます。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●「年金の予約相談」実施時間帯

区 分	相談開始時間
月 曜 日	8：30～18：00
火～金曜日	8：30～16：00
第2土曜日	9：30～15：00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日の午前8時半から午後6時まで受け付けています。

※予約相談希望日の1カ月前から受け付けていますので、下記へお申し込みください。

※申し込みの際は、基礎年金番号が必要となります。年金手帳または年金証書をご準備ください。

申 問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

留萌市以外からのお知らせ

「春の研修会」開催のお知らせ

▼公益社団法人北海道栄養士会留萌支部では、「春の研修会」を開催します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 4月21日(土) 13：00～15：10

所 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール

定 30人程度 費 参加料 800円

内 ①講演 13：00～14：30（受付12：45～）
「時間栄養学における食べ方とライフスタイル～体内時計に耳をすませてみませんか～」

講師：お食事のカウンセリングサロン color 代表 管理栄養士 上坂 真智子 氏

②情報提供 14：40～15：00（受付14：35～）
講師：ハウスウェルネスフーズ株式会社 担当者

申 4月12日(木)までに下記へお申し込みください。（土・日曜日を除く）

問 障害者支援施設風連別学園（担当：木野）
☎ 0164-67-2377

留萌市以外からのお知らせ

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

▼協会けんぽの健康保険料率および介護保険料率は、平成30年3月（5月1日納付期限）分から改定となります。

●協会けんぽ保険料率の改定

- ・健康保険料率 10.25%（0.03ポイント増）
- ・介護保険料率 1.57%（0.08ポイント減）

●平成30年度「協会けんぽの健診」

協会けんぽ北海道支部では、加入者の健診費用の一部を補助しています。また、「生活習慣病予防健診」「特定健康診査」などのさまざまな健診を実施していますので、病気の早期発見・早期治療のためにぜひご利用ください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 協会けんぽ（全国健康保険協会）北海道支部

☎ 011-726-0352

留萌市以外からのお知らせ

平成30年度「予備自衛官補募集」のお知らせ

▼防衛省・自衛隊では、予備自衛官補を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 次のいずれかに該当する方

【一般公募】（平成30年4月1日現在）

◎18歳以上34歳未満の方

【技能公募】（平成30年4月1日現在）

◎国家免許資格（衛生・語学・情報処理・通信など）を有する18歳以上の方

内 試験日 4月14日(土)～18日(水)
(いずれか1日を指定)

申 4月6日(金)までに下記へお申し込みください。

問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

☎ 42-4650

留萌市以外からのお知らせ

平成30年度「労働基準監督官採用試験」実施のご案内

▼平成30年度労働基準監督官採用試験を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 次のいずれかに該当する方

①昭和63年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方

②平成9年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方および31年3月までに卒業する見込みのある方、または人事院が認めた方

内 1次試験 6月10日(日)

申 4月2日(月)までに受験申込書を北海道労働局総務課（〒060-8566 札幌市北区北8条西2丁目1番1 札幌第1合同庁舎9階）へ郵送または直接提出してください（郵送の場合は4月2日(月)消印有効）。また、受験申込は国家公務員採用試験ホームページ（<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）でも4月11日(水)まで受け付けています。

問 北海道労働局（札幌第1合同庁舎内）

☎ 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

「海上保安学校学生採用試験」実施のご案内

▼平成30年10月期に採用する「海上保安学校学生採用試験」を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

なお、海上保安庁の業務や海上保安学校の教育内容などの情報は、海上保安庁ホームページ（<http://www.kaiho.mlit.go.jp/>）または海上保安学校ホームページ（<http://www.kaiho.mlit.go.jp/school/>）をご覧ください。

対 次のいずれかに該当する方

①平成30年4月1日現在で、高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から6年を経過していない方

②平成30年9月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みがある方

③そのほか、高等専門学校の第3学年の課程を修了しており、人事院が①と同等の資格があると認めた方

内 1次試験 5月13日(日)

試 験 地（道内は5都市で実施）

・札幌市／函館市／小樽市／旭川市／釧路市

試験区分 船舶運航システム課程

試験内容 ・基礎能力試験（多肢選択式）
・作文試験

申 受験申込は、国家公務員試験採用情報N A V Iホームページ（<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>）で4月6日(金)まで受け付けています。なお、インターネットで申し込みができない場合は、第一管区海上保安本部人事課（電話：0134-27-0118）または人事院北海道事務局（電話：011-251-2600）へお問い合わせください。

問 第一管区海上保安本部人事課

☎ 0134-27-0118

問 留萌海上保安部管理課

☎ 42-0656

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

4月の催し

おとなのためのおはなし会

日 4月10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 4月22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。

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

市民農園で野菜作りしてみませんか？

▼平成 30 年度の市民農園利用者を募集します。野菜作りを通じて農業を楽しみましょう。なお、市民農園には大区画と小区画がありますので、利用人数や作物に合わせてお選びください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

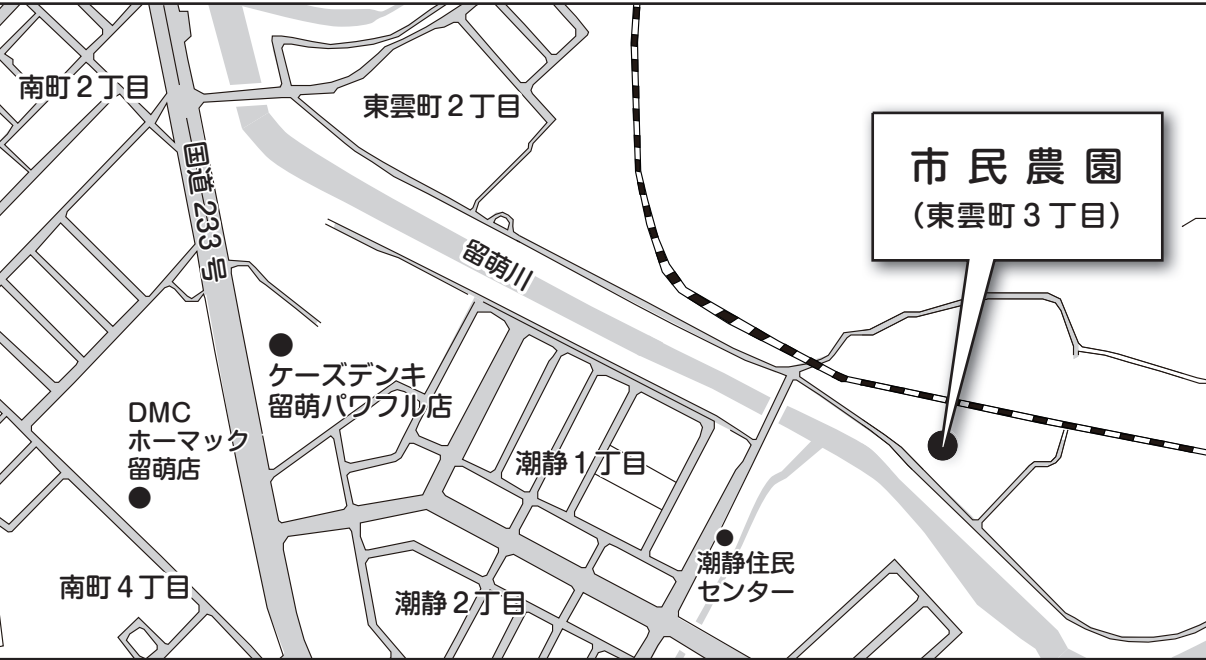


【各利用料金】

区 分	広 さ	利 用 料
大 区 画	66.0㎡ (12.0 m× 5.5 m) ※約 20 坪	6,000 円／年 (水道料を含む)
小 区 画	20.0㎡ (12.0 m× 1.6 m) ※約 6 坪	2,500 円／年 (水道料を含む)

◎利用期間 いずれも 5 月初旬から 10 月下旬まで
※天候などにより、利用期間が変わる場合があります。あらかじめご了承ください。

■ 4 月 2 日 (月) から 13 日 (金) までに市・農林水産課へお申し込みください。
(土・日曜日を除く) ※申し込みの際に、利用料をお支払いください。



問 市・農林水産課
☎ 42-1837

平成 30 年度 「芸術文化振興基金助成金」「スポーツ振興基金助成金」のご案内

▼市では、平成 30 年度「芸術文化振興基金助成金」「スポーツ振興基金助成金」の申請を受け付けています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

【芸術文化振興基金助成金】

◎受付期間 4 月 2 日 (月) ～ 4 月 23 日 (月) (土・日曜日を除く)
※予算額に達しない場合は、達するまで受付期間を延長します。

◎助成対象および交付額

事 業 名	対 象	交 付 範 囲	交 付 額
芸術文化活動振興事業	団 体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の 2 分の 1 以内	上 限 10 万 円 (1 団体につき)
文化財保存保護事業	団体および個人	助成対象経費から事業収入などを控除した額の 2 分の 1 以内	上 限 10 万 円 (1 団体および 1 個人につき)
大会出場者派遣事業	団体および個人	全道大会	上 限 1 万 円 (1 人につき)
		全国大会 (道 内)	上 限 1 万 円 (1 人につき)
		全国大会 (道 外)	上 限 2 万 円 (1 人につき)

【スポーツ振興基金助成金】

◎受付期間 随時受付 (土・日曜日、祝日を除く)
※予算額に達するまで受け付けます。

◎助成対象および限度額

事 業 名	対 象	交 付 範 囲	交 付 額
ス ポ ー ツ 振 興 事 業	団 体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の 2 分の 1 以内	上 限 10 万 円 (1 団体につき)
ス ポ ー ツ 大 会 選 手 派 遣 事 業	団体および個人	全道大会	上 限 1 万 円 (1 人につき)
		全国大会 (道 内)	上 限 1 万 円 (1 人につき)
		全国大会 (道 外)	上 限 2 万 円 (1 人につき)

問 市・教育委員会生涯学習課
☎ 42-0435

児童生徒の読書活動に関わってみませんか？

「学校図書館ボランティア」を募集しています

▼平成 17 年度に発足した学校図書館ボランティアは、30 年度で 14 年目を迎えます。

ボランティアの皆さんには、学校図書館の円滑な運営や環境整備などの活動を続けていただいています。皆さんの地道な活動が実り、子どもたちが学校図書館を利用する回数や本を借りる回数が増えています。

学校図書館ボランティアは、学校図書館を主体的に運営する担当教員や児童、生徒たちの運営を補助する仕事をしています。ただし、活動内容や活動日時などは各学校によって異なりますので、年度始めに学校図書館ボランティアと学校で協議し、活動内容を決めています。

●学校図書館ボランティアに参加しませんか

児童や生徒たちは、読書を通じて言葉を学んだり、豊かな表現力や創造力、生きる力などを身に付けます。学校図書館は、児童や生徒たちが成長するために欠かせない施設です。皆さんも学校図書館ボランティア活動に参加し、児童生徒の読書活動のお手伝いに関わってみませんか？

なお、市・教育委員会では、ボランティア活動中のけがなどに備え、ボランティア保険に加入しています。

●主な活動内容

- ・図書貸出の補助
- ・図書室や図書スペースの清掃
- ・図書の整理整頓
- ・図書の読み聞かせ
- ・紙芝居
- ・ペープサート（紙人形劇）
- ・図書の補修（古く壊れた本の補修など）
- ・図書室や図書スペースの飾り付け
- ・児童や生徒たちの話し相手
- ・おはじきなどの昔遊びや手遊び
- ・図書室の鍵の開け閉め
- ・各校単位での活動打ち合わせ
- ・学校図書館ボランティア意見交換
- ・学校図書館ボランティア研修会 など

問 市・教育委員会学校教育課

☎ 42-3006



▲図書の読み聞かせ



▲学校図書館ボランティア研修会

●学校図書館ボランティアの人数 （平成 30 年 3 月 1 日現在）

留 萌 小 学 校	9 人
東 光 小 学 校	13 人
港 北 小 学 校	12 人
潮 静 小 学 校	6 人
緑 丘 小 学 校	7 人
留 萌 中 学 校	6 人
港 南 中 学 校	6 人
合 計	59 人

春の特定健診とがん検診のご案内

◎今月号に折り込みした用紙（ピンク色）「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

日 程	時 間	会 場	特定健診・心電図	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	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
5月28日(月)	6:00～10:30	パワスポ留萌	○	○	○	○	○	○	×	×	×
5月29日(火)	6:00～10:30	港西コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	×	×	×
5月30日(水)	6:00～10:30	港南コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	16:00～17:30	保健福祉センターはーとふる	×	×	×	○	×	×	○	○	○
5月31日(木)	6:00～7:30	港北コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00～11:00	保健福祉センターはーとふる	×	×	×	○	×	×	○	○	○
	13:00～14:00		×	×	×	○	×	×	○	○	○
6月1日(金)	6:00～7:30	保健福祉センターはーとふる	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00～11:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13:00～14:00		×	×	×	○	×	×	○	○	○
6月2日(土)	6:00～7:30	保健福祉センターはーとふる	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00～11:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○
6月3日(日)	6:00～10:30	るもい健康の駅	○	○	○	○	○	○	×	×	×

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
肝炎ウイルス検診		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。

※乳がん検診はマンモグラフィーのみとなります。

申 4月11日(水)から26日(木)までに下記へお申し込みください。（土・日曜日を除く）

※受付時間は午前9時から午後5時までとなります。

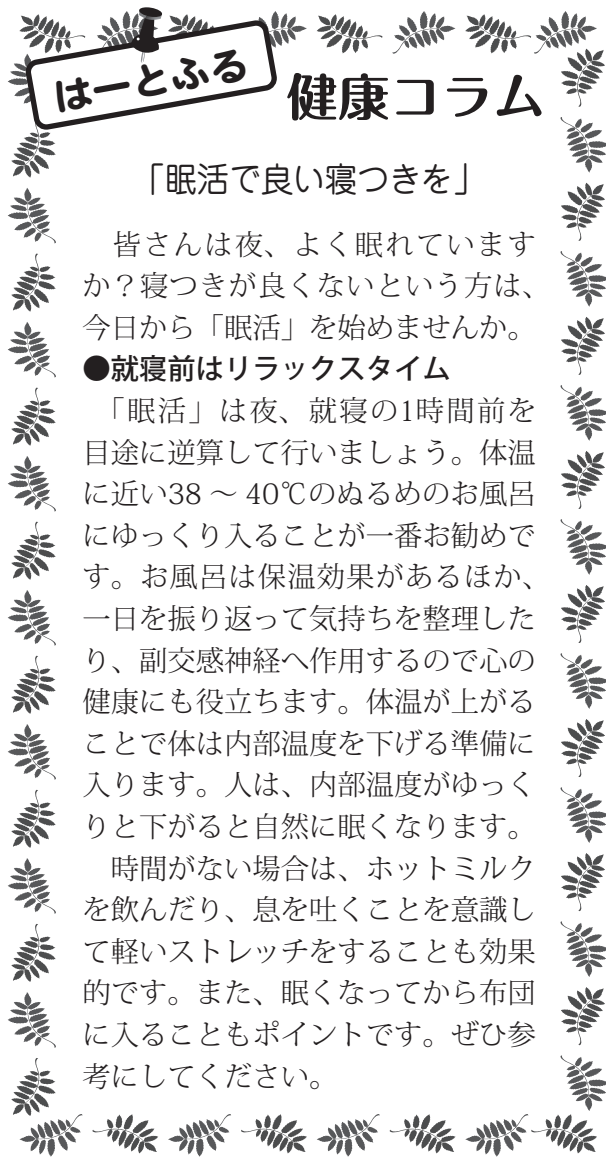
問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-6080

◎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、「ピロリ菌検査」「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ます。時間ごとに定員があります。



はーとふる

健康コラム

「眠活で良い寝つきを」

皆さんは夜、よく眠れていますか？寝つきが良くないという方は、今日から「眠活」を始めませんか。

●就寝前はリラックスタイム

「眠活」は夜、就寝の1時間前を目途に逆算して行いましょう。体温に近い38～40℃のぬるめのお風呂にゆっくり入ることが一番お勧めです。お風呂は保温効果があるほか、一日を振り返って気持ちを整理したり、副交感神経へ作用するので心の健康にも役立ちます。体温が上がることで体は内部温度を下げる準備に入ります。人は、内部温度がゆっくりと下がると自然に眠くなります。

時間がない場合は、ホットミルクを飲んだり、息を吐くことを意識して軽いストレッチをすることも効果的です。また、眠くなってから布団に入ることもポイントです。ぜひ参考にしてください。

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(火)	1歳6カ月児(28年9月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児(29年6月生まれ)	
17日(火)	3歳児(27年3月生まれ)	
24日(火)	4カ月児(29年11月生まれ・29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。

12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)】

◎30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。

12日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
--------	------------	-------------

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

19日(木)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【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。

26日(木)	10:30～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい今月号(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「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

【4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。

7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系疾患(痔瘡、疥癬)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

14日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「メタボ健診は自分や家族への思いやり」
講師：るもいナースコール「結」代表 看護師 長尾 佳子 氏/副代表 看護師 貝森 涼子 氏

21日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 潮静」会場：潮静住民センター(潮静3丁目)

24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)

28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌系疾患(甲状腺、ホルモン)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

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

4月8日の
日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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■

「るもい健康の駅で気軽に健康チェック」

ご自身の体調管理や健康づくりを上手に進めるためには、定期的な健康チェックが大切です。るもい健康の駅では、無料で手軽に利用できる「体組成計」「骨密度計」「ロボスキンアナライザー」などの機器を備えています。また、記録用紙の見方が分からないときには、職員が丁寧に説明します。

なお、心配な数値がある場合などには、るもい健康の駅に常駐している看護師に相

談することもできます。

皆さんの健康づくりにぜひお役立てください。

るもい健康の駅が皆さんの健康づくりのきっかけをサポートします！



■各種機器のご紹介

体組成計	◎「体脂肪率」「内臓脂肪」「基礎代謝量」「筋肉量」などを測定することができます。 ※内臓脂肪の数値が高い場合は、高血圧症や糖尿病、脂質異常など生活習慣病のリスクが高くなりますので、注意が必要です。 ※ペースメーカーを使用の方はご利用できません。あらかじめご了承ください。
骨密度計	◎超音波(エコー)を使い、かかとの骨の密度(強さ・硬さ)を測定します。 ※加齢とともに骨の密度が減少し、骨粗しょう症へのリスクが高まりますので、定期的に測定することが大切です。 ▲骨密度計
ロボスキンアナライザー	◎顔の肌状態や肌年齢を測定します。季節の変わり目のお肌の変化や新しい化粧品に切り替えたときの肌の変化などを知ることができます。 ※完全予約制となります。また、測定には40分程度掛かります。 ※洗顔直後の素肌で測定しますので、測定の際は化粧道具をご持参ください。

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121

HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

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、不動産など...

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

女性・お年寄りにも
身近な法律事務所

●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？

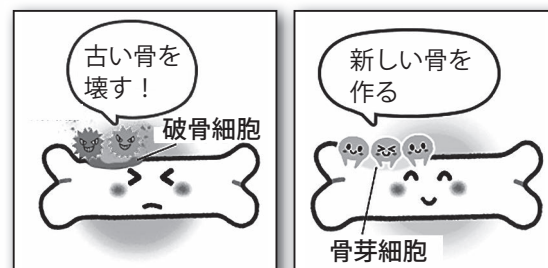
「今から始めよう！骨粗しょう症予防」

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3回（全4回）



破 壊 ← 骨代謝 → 再 生

私たちの体内では、日々古い骨を壊し、新しい骨に作り変える「骨代謝」が行われていることをご存じでしょうか。骨は破壊と再生を繰り返し、生まれ変わることで強度を保つことができます。

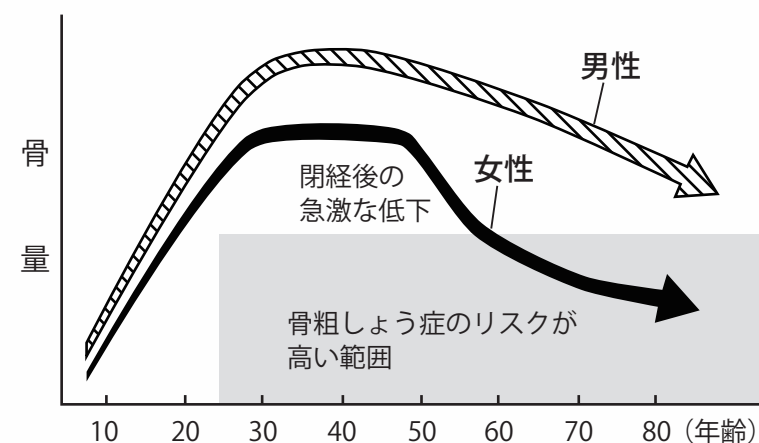
破壊される骨の量が増えたり、再生される骨の量が減るなどで代謝のバランスが崩れると骨の密度が低下し、骨粗しょう症につながります。

私たちの骨は常に作り変えられています

右の図は、加齢による骨量の変化を表したグラフです。女性は10代半ば、男性は10代後半まで著しく骨量が増加し、その後もゆるやかに増え続けます。成人して成長期を過ぎると、40歳前後までは最大骨量を維持します。

40代後半以降は、加齢とともに骨量は徐々に減少していきますが、女性の場合は閉経後の急激な骨量の減少に注意が必要です。男性の場合は成長期に形成される骨量が多く、急激なホルモンの変化もないため、女性より骨粗しょう症のリスクは低いですが、70歳を過ぎるころには発病のリスクが高くなります。性別を問わず、骨粗しょう症予防は必要です。

加齢による骨量の変化



骨粗しょう症予防は、20歳頃までに骨量を高めておくこと、45歳以降の骨量減少スピードを遅らせることが大切！

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)