



優勝を目指して

6月10日(日)、緑丘小学校の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、保護者らの声援を受けながら、開校60周年記念種目の綱引き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

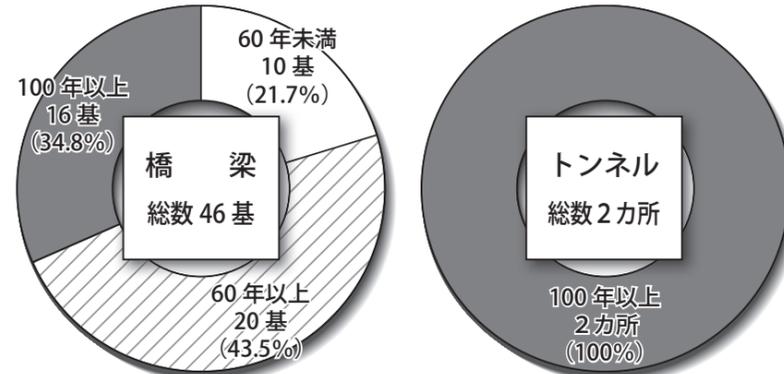
- ②-③ 特集／J R留萌線の現況について②
- ④-⑨ 特集／平成30年度の主要施策と予算
- ⑩-⑪ 特集／メールマガジンをお役立てください

- ⑫-⑲ 暮らしのお知らせ
- ⑳-㉑ 健康ひろば
- ㉒ 連載／防災コラム②
- ㉓ 留萌市情報アンテナ

土木建造物の維持更新費用

▼J R 北海道では、老朽化が進む J R 留萌線（深川～留萌間）の土木建造物を維持または更新するための費用として、今後 20 年間でおよそ 30 億円がかかると試算しています。

■ J R 留萌線（深川～留萌間）の土木建造物の概況（平成 29 年 1 月現在）



J R 留萌線（深川～留萌間）の土木構造物のうち、共用開始から 60 年以上経過しているものが橋梁 20 基（43.5%）、100 年以上のものが橋梁 16 基（34.8%）、トンネル 2 カ所（100%）となっています。

■ J R 留萌線（深川～留萌間）の土木建造物の維持更新費用の試算

種別	項目	費用
橋梁	鋼橋の腐食・亀裂・洗掘対策	8 億円
トンネル	覆工材料の劣化・剥落対策	20 億円
その他	経年の進行に伴う恒常的な維持管理費用の増加	2 億円
合計		30 億円

※左記の表は、J R 北海道が試算したデータを基に作成しました。また、費用の額は、1 億円未満を四捨五入した金額となっています。

J R 北海道が実施してきた主な取り組み

▼J R 北海道では、J R 留萌線の利用促進や経費削減を図るため、観光列車や団体専用車両の運行、全列車のワンマン運行化などに取り組んできました。

J R 北海道が実施してきた主な取り組み（J R 留萌線関係分）は、次のとおりです。

【 J R 北海道が実施してきた主な取り組み（J R 留萌線関係分）】

- ◎観光列車（SL ずらん号、増毛ノロッコ号）の運行
- ◎団体専用車両（夜高あんどん祭りへの送客）の運行
- ◎沿線観光 P R イベントの開催
- ◎全列車のワンマン運行化 など

市では、皆さんと「J R 留萌線（深川～留萌間）の今後」について十分に協議しながら、まちや皆さんにとって最善の方向性を示していきたいと考えています。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

特集



J R 留萌線（深川～留萌間）の現況について②

皆さんとの情報共有を図るため、J R 留萌線（深川～留萌間）の乗車状況などについてお知らせします。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

J R 留萌線（深川～留萌間）の乗車状況

▼J R 留萌線（深川～留萌間）は、「深川市」「秩父別町」「沼田町」「留萌市」の 4 市町を通る総距離 50.1 キロメートルの路線です。また、区間内の駅数 12 駅、1 日の運行本数 17 本（上り 9 本、下り 8 本）となっています。

J R 留萌線（深川～留萌間）の平成 28 年度輸送密度（1 キロメートル当たりの 1 日平均輸送人数）は 188 人となっており、J R 北海道が平成 28 年に発表した「当社単独では維持困難な線区（輸送密度 200 人未満の線区など）」の要件に該当しています。

【 1 日当たりの最多乗車人数】

※平成 28 年度特定日調査（平日）に基づく

●留萌発 上り列車

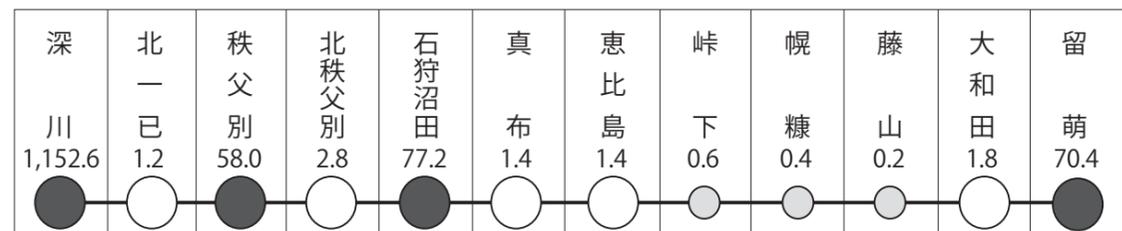
発車時刻	留萌	石狩沼田	深川
①(5:50 発)	12 人	63 人	
②(6:47 発)	4 人	49 人	
③(8:11 発)	14 人	23 人	
④(9:31 発)	15 人	22 人	
⑤(12:15 発)	4 人	5 人	
⑥(13:30 発)	28 人	30 人	
⑦(16:18 発)	59 人	58 人	
⑧(18:19 発)	12 人	12 人	
⑨(20:20 発)	14 人	14 人	

●深川発 下り列車

発車時刻	深川	石狩沼田	留萌
①(5:44 発)	9 人	8 人	
②(8:05 発)	13 人	13 人	
③(11:08 発)	72 人	68 人	
④(13:23 発)	33 人	25 人	
⑤(16:09 発)	52 人	23 人	
⑥(18:10 発)	48 人	12 人	
⑦(19:22 発)	20 人	3 人	
⑧(20:14 発)	19 人	1 人	

1 日当たりの駅別乗車人数

【 1 日当たりの駅別乗車人数（平成 24～28 年度の 5 年平均、単位：人）】



● 10 人以上 ○ 1 人以上 ○ 1 人未満

◎深川駅と留萌駅は有人駅です。その他の 10 駅はいずれも無人駅となります。

※ J R 北海道では、毎年 11 月に調査日（平日）を定めて乗車人数の調査を実施しています。
※平成 28 年度の調査では、J R 留萌線（留萌～増毛間）の廃線に伴って利用人数が増えたため、平年よりも乗車人数が増加しました。

■平成 30 年度の主要施策（※主な事業を抜粋）

▼第 6 次留萌市総合計画の「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営（その他の事務）」に基づいた主要施策は、次のとおりです。

基本政策 産業・港・雇用

目指す姿「地域産業の活性化と起業の促進、働きやすい環境づくり」

新規 地元若者人材育成事業 …………… 350 万円

若者の地元定着や地域経済の活性化などを旨し、地元企業が求める人材と高校生とのマッチングを図るためのモデル事業を展開するほか、若者の人材育成に取り組みます。

新規 地域農業振興・促進プロジェクト事業 …… 154.5 万円

農業者の高齢化や担い手不足などの地域農業の課題解消を目指し、高付加価値農作物の研究や農産加工品の商品開発に取り組みます。

新規 ナマコ資源管理技術開発試験事業 …………… 880.2 万円

ナマコ資源の増大に向けた取り組みを推進するための産学官連携事業として、実用的な放流技術を確立・習得し、放流技術の開発試験などを実施します。

新規 北防波堤内港維持事業 …………… 772 万円

留萌港の水深浅瀬化に伴う油送船の接岸事故や係留事故を未然に防ぐため、流入土砂対策に取り組みます。



基本政策 観光・交流

目指す姿「魅力あふれる留萌ブランドの発信とおもてなしの向上」

新規 観光ブランド向上・販路拡大PR事業 …… 476.9 万円

留萌ブランドの知名度の向上や販路拡大、交流人口の拡大を図るため、道内外の都市圏で留萌観光・特産品のPR支援やトップセールスなどを実施します。

新規 西海岸集客向上事業 …………… 405.5 万円

ゴールデンビーチのもいや黄金岬などの観光施設への集客力の向上を図るため、海水浴期間中に打ち上げ花火を実施するほか、新たなイベントの創出に取り組みます。

新規 観光施設整備事業 …………… 500.1 万円

市民や観光客の安全確保と施設の延命化を図るため、現存する観光施設（展望台）の老朽化対策に取り組みます。



▲生産量日本一を誇る「留萌の塩かずの子」

特集



平成 30 年度の 主要施策と予算

市では、心豊かなまち「るもい」の実現に向け、皆さんの期待と信頼に応えることができる市政運営に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809 / 問 市・財務課 ☎ 42-1813

平成 30 年度の主要施策

▼今年 2 月に任期満了に伴う留萌市長選挙が執り行われ、中西俊司市長による新体制がこの春からスタートしました。市では、「心豊かで安心なまちづくり」を進めるため、市政執行方針「3つの基本理念」と第 6 次留萌市総合計画「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営」に基づき、主要施策をはじめとする各事業に取り組んでいます。

市政執行方針「3つの基本理念」

市民の生活力の向上

誰もがいきいきと働ける元気なまちを目指し、市民生活の基盤である地域経済の活性化に取り組みます。

稼げる留萌への基盤づくり

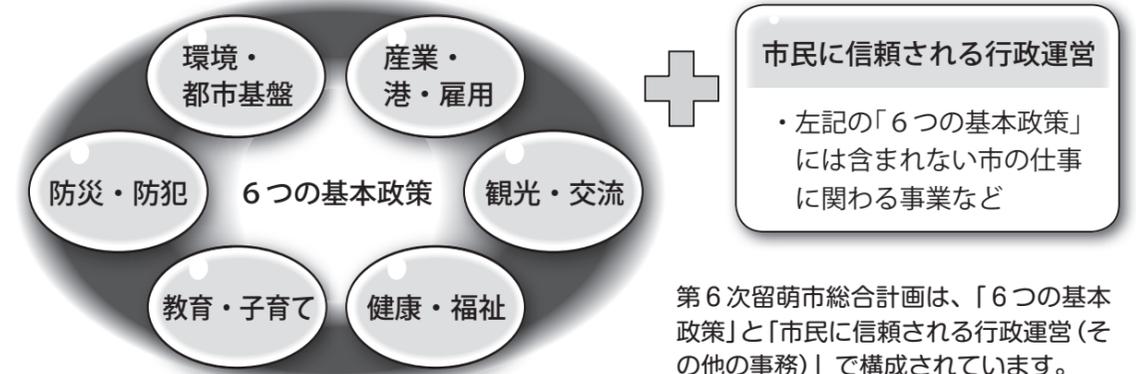
豊かな自然環境と地域特性を最大限に生かしながら、活力ある地域づくりの基盤を整え、稼ぐ力を導き出します。

市民の安心の実現

将来に向け、安心した暮らしの実現を目指すとともに、子どもたちの夢を育てていきます。

第 6 次留萌市総合計画（平成 29～38 年度）

基本テーマ「みんなでつくる まち・ひと・きぼう 次の時代へ続く留萌」



第 6 次留萌市総合計画は、「6つの基本政策」と「市民に信頼される行政運営（その他の事務）」で構成されています。

基本政策 防災・防犯

目指す姿 「一人ひとりの安全意識の向上と地域のつながりの一層の強化」

新規 留萌消防組合負担金（特殊車両更新整備分）…………… 6,720.6万円
現在使用している特殊車両「災害対応特殊水槽付消防ポンプ自動車」が導入から28年経過しているため、新しい車両と入れ替えます。

継続 橋梁長寿命化事業 …………… 7,000万円
安全で安心な道路網を確保するため、橋梁長寿命化修繕計画に基づき、老朽化した橋梁などの点検や補修を計画的かつ効率的に実施します。

基本政策 環境・都市基盤

目指す姿 「都市機能の効率的な集積と地域資源の利活用」

継続 浜中陸上競技場改修事業 …………… 1,550万円
第4種公認陸上競技場認定の更新のため、「浜中陸上競技場」の助走路ウレタン舗装の表面を補修するほか、ラインの新設に取り組みます。



▲浜中陸上競技場

継続 公園施設長寿命化事業 …………… 3,400万円
公園施設の安全を確保するため、公園施設長寿命化計画に基づき、公園施設の修繕などを計画的に実施します。

新規 船場公園道の駅調査事業 …………… 7.2万円
高規格幹線道路深川留萌自動車道の全線開通に併せ、るしんふれ愛パーク（船場公園）を新たな交流人口の拠点とするため、道の駅の登録に向けた情報収集などを行います。

市民に信頼される行政運営（その他の事務）

新規 議会活性化推進事業 …………… 301.4万円
市民のための「わかりやすく・開かれた議会」を推進するため、一般質問のインターネット配信などに向けた環境づくりを進めます。



▲留萌市議会議場

新規 納税環境拡大事業（コンビニ納付）…………… 151.7万円
納税者への利便性の向上を図るため、平成31年度の実施に向けてコンビニ納付（24時間365日納付が可能な納税方法）が市税などの納付の際に利用できる環境づくりを進めます。

基本政策 健康・福祉

目指す姿 「市民の自発的な課題解決と安心した地域福祉・地域医療の充実」

新規 母子保健事業（産婦健康診査助成分）…………… 115.5万円
産後間もない母親への支援を強化するため、母体の心身状態を把握することなどを目的とした健康診査の費用を助成し、診査を受けやすい環境を整備します。



継続 特定不妊治療費助成金 …………… 150万円
不妊治療に取り組んでいる方の経済的な負担を軽減するため、北海道特定不妊治療費助成事業の認定者を対象に北海道で助成した額の半額を上限に上乗せして助成します。

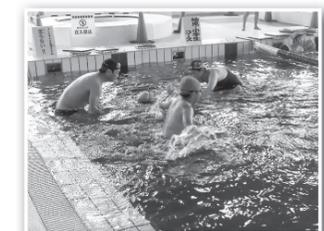
新規 乳幼児等医療扶助費（中学生までの医療費無償化分）…………… 2,269.8万円
乳幼児の入院・通院や小学生の入院に係る医療費の助成に加え、平成30年10月診療分からは更に助成対象を拡大し、中学生までの入院・通院に係る医療費を無償化します。

基本政策 教育・子育て

目指す姿 「学校・家庭・地域が連携した教育と子育て環境の充実」

継続 留萌百年物語事業 …………… 130.4万円
子どもたちの郷土愛を育むため、郷土に情熱を捧げた先覚者の取り組みなどを掲載した冊子を作成し、市内小中学校の児童・生徒に配布します。

新規 旧佐賀家漁場資料保存・活用事業 …………… 104万円
国指定史跡を風化させることなく、郷土文化や歴史を伝承するため、「旧留萌佐賀家漁場」に関する冊子を作成し、市内小中学校の児童・生徒に配布します。



▲昨年開催した温水プール「ぶるも」の水泳教室

新規 温水プール管理事業（時間延長）…………… 527.6万円
温水プール「ぶるも」の開設期間（3カ月間）のうち、試行的に週2日（水曜日と土曜日）の開館時間を午後8時まで延長します。

新規 特定教育施設（幼稚園）保育料軽減支援事業 …………… 1,099.4万円
幼稚園への就園を希望する保護者の負担を軽減するため、地域の事情を勘案し、幼稚園保育料の保護者負担額を国の基準額よりも引き下げます。

継続 通園センター改築事業 …………… 2億8,956万円
子どもたちが幼児期から適切な支援を受けることができる安全で安心な療育環境の充実を図るため、幼児療育通園センターを移転・改築します。

平成 30 年度 会計別予算

区 分	平成 30 年度予算額 (前年度比)	市債残高 (見込み額)		
		平成 29 年度末	平成 30 年度末	
一 般 会 計	131 億 4,382 万円 (+ 2,838 万円)	135 億 1,212 万円	132 億 1,870 万円	
特 別 会 計	国民健康保険事業会計	20 億 6,418 万円 (- 6 億 3,596 万円)	—	—
	後期高齢者医療事業会計	3 億 5,738 万円 (+ 2,278 万円)	—	—
	介護保険事業会計	21 億 7,635 万円 (+ 6,869 万円)	—	—
	港湾事業会計	1 億 8,632 万円 (- 1,709 万円)	9 億 1,057 万円	8 億 3,642 万円
	下水道事業会計	13 億 8,033 万円 (- 1 億 1,412 万円)	81 億 3,819 万円	78 億 8,315 万円
企 業 会 計	水道事業会計	10 億 5,267 万円 (+ 6,334 万円)	32 億 8,905 万円	32 億 8,416 万円
	病院事業会計	63 億 3,141 万円 (- 2 億 0,376 万円)	57 億 8,570 万円	54 億 1,658 万円
合 計	266 億 9,246 万円 (- 7 億 8,774 万円)	316 億 3,563 万円	306 億 3,901 万円	

主な基金の残高状況

▼市では、収支不足の補てんや公共施設の整備などのための財源として、13 種類の基金を設けています。

平成 30 年度は、前年度と同様に予算編成時点で収入不足が見込まれるため、不足分の補てんを目的に財政調整基金から 2 億 4,526 万円を繰り入れます。また、中央公民館などの改修のための財源として、公共施設整備基金から 9,446 万円を活用します。

区 分	平成 28 年度末 残 高	平成 29 年度末残高 (見込み額)			平成 30 年度末残高 (見込み額)		
		取り崩し	積み立て	残 高	取り崩し	積み立て	残 高
財政調整基金	20 億 0,616 万円	3 億 9,726 万円	1 億 5,072 万円	17 億 5,962 万円	2 億 4,526 万円	20 万円	15 億 1,456 万円
減 債 基 金	3 億 7,076 万円	—	4 万円	3 億 7,080 万円	—	4 万円	3 億 7,084 万円
公 共 施 設 整 備 基 金	10 億 6,091 万円	1 億 1,371 万円	10 万円	9 億 4,730 万円	9,446 万円	10 万円	8 億 5,294 万円
その他 (※ 1)	3 億 7,908 万円	4,116 万円	3,607 万円	3 億 7,399 万円	3,853 万円	1,584 万円	3 億 5,130 万円
合 計	38 億 1,691 万円	5 億 5,213 万円	1 億 8,693 万円	34 億 5,171 万円	3 億 7,825 万円	1,618 万円	30 億 8,964 万円

(※ 1) 留萌市応援基金や芸術文化振興基金、スポーツ振興基金など

◎平成 30 年度の主要施策と予算の詳細については、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でご覧いただけます。「主要施策」に関することは市・政策調整課、「予算」に関することは市・財務課の各ページをご覧ください。

留萌市 政策調整課 (※または財務課)

検 索

平成 30 年度の予算

▼平成 30 年度の予算は、3 月の市長改選に伴ってまず 2 月に骨格予算を編成し、新市長就任後の 6 月に改めて肉付けした予算を編成しました。

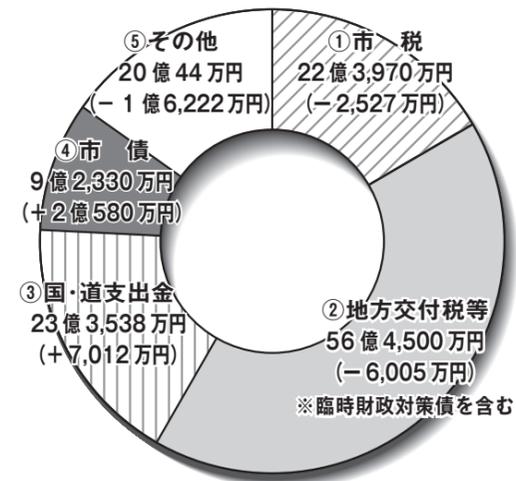
なお、今回掲載している予算は、全て肉付け後の金額となっています。

平成 30 年度 一般会計予算

▼平成 30 年度一般会計の予算は、道路整備事業などが減額予算となったものの、通園センター改築事業や特定教育施設 (幼稚園) 運営事業などを新たに計上しているため、前年度比 2,838 万円増の総額 131 億 4,382 万円となりました。

総額 131 億 4,382 万円 (前年度比 + 2,838 万円)

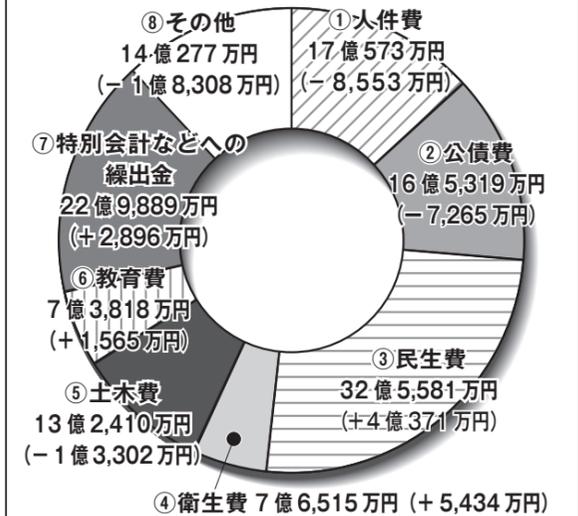
収 入



【収入の主な増減】

- ①市 税 (前年度比 …… 2,527 万円 減)
平成 29 年度決算を踏まえて市民税などの増額を見込んでいるものの、固定資産税や市町村たばこ税などの減額を見込んでいます。
- ④市 債 (前年度比 …… 2 億 580 万円 増)
幼児療育通園センターの改築や災害対応特殊水槽付消防ポンプ自動車の整備などに伴う借入れを増額しました。
- ⑤その他 (前年度比 …… 1 億 6,222 万円 減)
前年度に計上していた JR 留萌線 (留萌～増毛間) 跡地の各種調査に係る費用の負担金や臨時福祉給付金への国庫補助金などを減額しました。

支 出



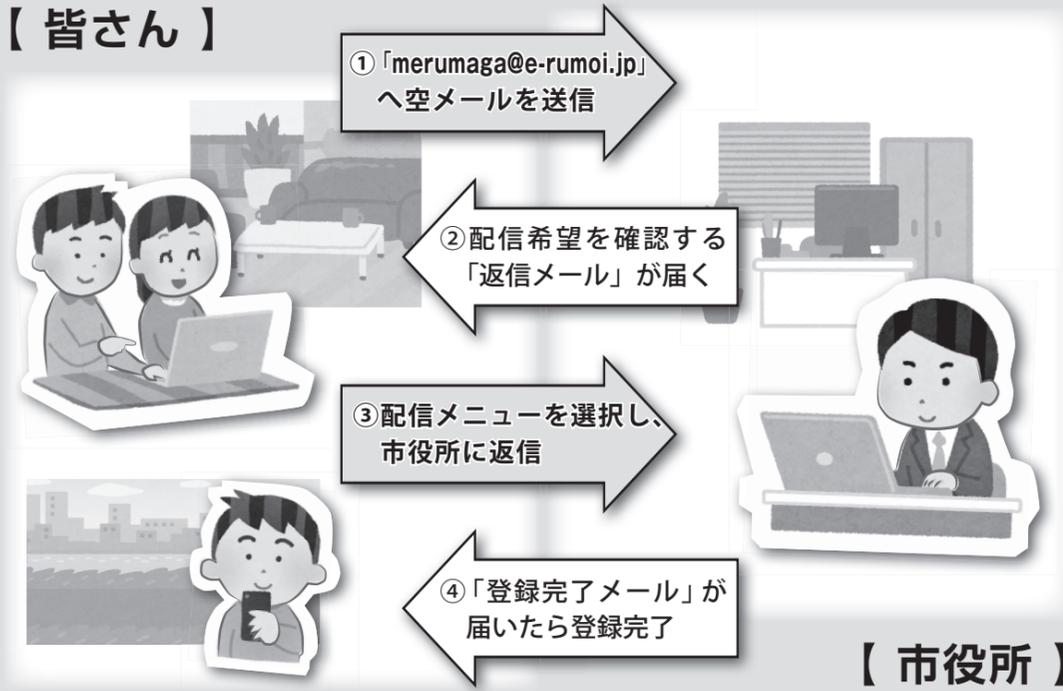
【支出の主な増減】

- ③民生費 (前年度比 …… 4 億 371 万円 増)
幼児療育通園センターの改築や特定教育施設 (幼稚園) 運営などに係る事業費を新たに計上しているため、大幅な増額となりました。
- ⑤土木費 (前年度比 …… 1 億 3,302 万円 減)
除雪機械の整備などに係る事業費を新たに計上しているものの、過疎対策道路整備や除雪対策などに係る事業費を減額しました。
- ⑧その他 (前年度比 …… 1 億 8,308 万円 減)
前年度に計上していた救助工作車の整備、JR 留萌線 (留萌～増毛間) 鉄道施設等調査などに係る事業費を減額しました。

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。

【皆さん】



「留萌市安心情報メールマガジン」の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か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。

また、お使いの機器で迷惑メール防止機能が設定されていると、返信メールが届かない場合があります。配信登録を行う前に、受信設定をご確認ください。登録内容の変更などを行う場合は、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、市職員が皆さんからの送信メールを確認した後で返信しているため、配信登録などの際に時間がかかる場合があります。あらかじめご了承ください。

市では、皆さんの登録情報を適切に管理するため、北海道自治体情報セキュリティクラウドのサーバーを活用しています。なお、登録情報については、メールマガジンの配信以外には使用しません。

もしもに備えて防災情報を確認したり、健康などへの知識を深めたりと、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。ぜひ配信登録して皆さんの暮らしにお役立てください。

◎「留萌安心情報メールマガジン」の詳細については、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

留萌安心情報メールマガジン

検索

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」は月に1回程度、防災や防犯、健康などの情報を電子メールで皆さんのパソコンや携帯電話へ配信しています。

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」の一覧

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

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時までに下記へお願いします。

●7月の粗大ごみ収集日 日 所

11日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
12日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
13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、樽真布町、南幌、峠下町、東幌

問 留萌南部衛生組合
☎ 43-2555 / 43-2588

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼7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～
・13日(金)「おほしさま」 ・28日(土)「うみ」

●映画会 10:30～
・7日(土)「ペンギン物語 きらきら石のゆくえ」
(子ども向け・アニメ・74分)

・8日(日)「HANA-BI」(大人向け・邦画・103分)
・31日(火)「おもひでぼろぼろ」(子ども向け・アニメ・119分)

●休館日
・2日(月) / 9日(月) / 16日(月・祝) / 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

市営墓地の使用について

▼市営墓地への建墓を希望する方は、市・環境保全課へご相談ください。
なお、留萌市内に住所を有し、かつ6カ月以上居住しており、市営墓地を現在使用していない方が対象となります。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

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、皆さんの相談に応じます。

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。なお、参加予約は先着順となります。



日 7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 7月17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27日(金)
内 ・10:00～式典(留萌神社)
・11:00～在港船慰問(留萌港)
・17:00～前夜祭
(るしんふれ愛パーク特設会場)

●本祭(やん衆あんどん)
日 7月28日(土)
内 ・18:20～あんどん出発式
・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事務局(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 **E-MAIL** メールアドレス

選挙 留萌市長選挙「選挙運動に関する収入および支出の報告」

▼今年2月、留萌市長の任期満了に伴う選挙が行われました。公職選挙法第192条第1項の規定に基づき、選挙運動に関する収入および支出について報告します。(選挙運動費用の法定制限額：464万944円)

●留萌市長選挙「選挙運動に関する収入および支出の報告(単位:円)」市・選挙管理委員会 委員長 尾田 一彦

候補者名	収 入			支 出											
	寄 附	その他の収入	合 計	人件費	家 屋 費			通信費	交通費	印刷費	広告費	文具費	食糧費	雑 費	合 計
					選挙事務所費	集合会場費	小 計								
中西 俊司	595,000	2,000,000	2,595,000	881,000	70,000	2,500	72,500	35,000	—	622,750	858,396	2,419	110,602	10,732	2,593,399
庄司 清彦	2,272,500	2,000,000	4,272,500	981,004	1,238,022	2,500	1,240,522	81,577	—	473,710	1,153,911	6,139	23,857	392,454	4,353,174

問 市・選挙管理委員会 ☎ 42-1908

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22日(日)	10:00～12:00	DCMホームマック留萌店・マックスバリュ留萌店前(南町4丁目)
	13:00～16:00	
7月23日(月)	10:00～12:00	留 萌 開 発 建 設 部 前(寿町1丁目)
	13:30～14:30	保 健 福 祉 セ ン タ ー は ー と ふ る 前(五十嵐町1丁目)
	15:00～16:00	株 式 会 社 堀 口 組 前(高砂町1丁目)
7月24日(火)	10:00～10:50	留 萌 開 発 建 設 部 留 萌 開 発 事 務 所 前(堀川町2丁目)
	11:20～12:30	北 海 道 留 萌 合 同 庁 舎 前(住之江町2丁目)
13:30～16:00		
7月25日(水)	10:00～12:00	市 役 所 前(幸町1丁目)
	13:00～16:00	

※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。

※混雑する場合がありますので、余裕を持って会場へお越しください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 56-1507

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

7月の催し

おとなのためのおはなし会 **日** 7月10日(火) 18:30～ **所** 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 **日** 7月22日(日) 14:00～ **所** 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子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

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30年4月から31年3月分までの国民年金保険料は月額16,340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）の財産を差し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「若年者（30歳未満）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、申請書は窓口にて備えてあります。

平成30年度の免除などの受付は7月2日(月)から開始し、30年7月分から翌年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

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。

- 日** 7月29日(日) 次の時間で各教室を開催します。
- ① 10:15～11:05 大人(中学生以上)
 - ② 13:00～13:50 幼児(3歳以上小学生未満)
 - ③ 14:05～14:55 小学校低学年の児童
 - ④ 15:10～16:00 小学生高学年の児童

費 利用料金 (受講料は無料)

- ◎一般・学生 500円 ◎高校生 250円
- ◎65歳以上・障がい者 300円 ◎中学生 150円
- ◎小学生 100円

※小学生未満は利用料金がかかりません。

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、面かぶりクロールを目標に次のカリキュラムに取り組みます。

- ◎水なれ、水中歩行
- ◎息こらえ、ハプリング、ポビング
- ◎板キック(顔付け、顔出し)
- ◎伏し浮き、立ち方 など

申 7月2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



学 ぶ 「風土工房こさえる」の案内

▼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。7月は留萌でとれたトマトを使った「トマトジュース」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 7月27日(金) 9:00～
定 10人

費 参加料 400円 (内訳: トマトジュース1本(1ℓ)400円)

内 講師: 食を楽しむネットワーク「秋桜」
申 7月3日(火)から24日(火)までに下記へお申し込みください。(土・日・月曜日を除く)
※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

学 ぶ 「るもいアグリウォッチング」開催のご案内

▼市では、農業や地元食材について親子で楽しく学ぶことができる「るもいアグリウォッチング」を開催します。ぜひご参加ください。

日 8月25日(土) (雨天の場合は8月26日(日)に順延)

所 集合場所 市役所前 (集合後にバスで会場へ移動)

対 市内在住の親子 (3歳以上の幼児から小学生までが対象)

定 10組 ※定員を上回った場合は抽選を行います。
費 700円(野菜の収穫代ほか)

内 樽真布地区の農場で、ミニトマトなどの畑や牛舎を見学するほか、野菜の収穫体験を行います。

申 7月2日(月)から8月10日(金)までに電話またはファクスで下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・農林水産課 ☎ 42-1837 FAX 42-7865

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。旬の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19日(木) 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12日(木)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事務局(市・保健医療課(はーとふる内)) ☎ 49-6050

学 ぶ 「シニア従業員のお仕事説明会 in るもい」開催のご案内

▼セブン-イレブン・ジャパンでは、高齢者の社会参加と雇用促進を推進するため、市とセブン-イレブン・ジャパンとの「留萌市高齢者見守り活動に関する協定書」に基づく事業の一環として、「シニア従業員のお仕事説明会 in るもい」を開催します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 7月20日(金) 10:00～11:30

所 留萌消費者センター4号室

対 セブン-イレブン(勤務地は留萌市内)で働きたいと考えているおおむね60歳以上の方

定 20人(定員になり次第締め切り)
費 無料

申 7月19日(木)までに下記へお申し込みください。
問 市・経済港湾課 ☎ 42-1840

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求)について

無料個別相談会

8/3(金) 羽幌町立中央公民館 第2研修室
8/18(土) 旭川市大雪クリスタルホール 第1会議室

完全予約制 ☎ **0120-013-621**
(ご予約受付時間) 平日 9:00～18:00
個別面談なので、他の方と話を合わせることはございません。

給付金 50万円～3,600万円
※ご遺族の方も給付金請求できます

着手金・相談料 無料 成功報酬制
※訴訟実費別途

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

留萌観光協会 インフォメーション ☎ 43-6817

海のふるさと館

☎ 43-6677 開館時間 9:00～18:00 1F ロビー 市民のコレクション『私の宝物』展示中

2F レストラン 日曜日のみ限定開店
2F ラウンジ 中国伝統の擦弦楽器 二胡によるコンサート

留萌手打ちそば愛好会のお蕎麦屋さん

【開店日】7月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日) 7月14日(土) 14:00～ 演奏者: 福本ゆめさん
【開店時間】11:30～ ★売り切れ御免! 無くなり次第終了

留萌海岸花火 毎週土曜・夜8時～(7/28除く)

ゴールデンビーチるもい OPEN! 7月7日(土)～8月19日(日) 駐車料金(1日) 普通車 700円・大型車 1,000円

留萌市以外からのお知らせ **蒼い海のクリーン活動に参加しませんか？**

▼市民ボランティア団体「蒼い海」では、ゴールデンビーチのクリーン活動（海岸清掃）を実施しています。きれいな海を守るため、皆さんもクリーン活動に参加しませんか。

日 7月7日／14日／21日／28日
8月4日／11日／18日／25日
9月8日／22日
いずれも土曜日 8：00～9：00



所 集合場所 ゴールデンビーチの南管理棟前
※雨天の場合は中止となります。

※火バサミやごみ袋は蒼い海で用意します。

問 蒼い海（鶴城雪子代表）

☎ 090-6269-7936

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主な注意点

- ・子どもから目を離さないようにしてください。
- ・できるだけ複数行動を心掛けましょう。
- ・海上交通ルールとマナーを守りましょう。
- ・飲酒後の遊泳はやめましょう。

インターネットで気象情報を確認しよう！

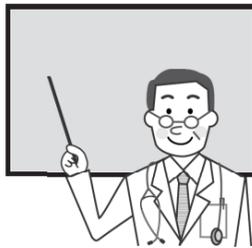
留萌海上保安部 海の安全情報 **検索**

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 **「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 7月18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「放っておくと怖い動悸、息切れの話
不整脈と心不全を正しく理解する」

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 **留萌川「公募型樹木等採取」参加者募集のお知らせ**

▼留萌開発建設部留萌開発事務所では、河川内の樹木を有効に利用する観点から、活用していただける企業や住民を広く募集し、採取を許可する「公募型樹木等採取」を試行します。

なお、本試行で採取した樹木などについては、自家消費などの制約がなく、採取者の判断で使用や加工、販売などを行うことができます。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 採取期間 10月1日(月)～11月30日(金)

内 公募伐採予定箇所

- ・留萌川十六線橋上流右岸 600 m地点

申 7月2日(月)から8月31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)

問 留萌開発建設部留萌開発事務所河川課

☎ 42-3132

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30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月下旬に新しい保険証(桃色)、新しい減額認定証(水色)を交付します。新しい有効期限は、いずれも31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

その他

「マイナンバーカード・個人番号通知カード休日臨時窓口」開設のお知らせ

▼不在などで市に返送された個人番号通知カードおよび市で保管中のマイナンバーカード(個人番号カード)の受け取り手続きを行っていない方などを対象にした休日臨時窓口を開設します。

対象の方は、「本人確認書類(運転免許証など)」 「交付案内はがき」「個人番号通知カード」を持参し、交付窓口で受け取り手続きを行ってください。

なお、マイナンバーカードおよび個人番号通知カードは、本人受取が原則となります。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●休日臨時窓口

日 8月4日(土)／18日(土) 9：00～17：00

所 市・市民課4番窓口(市役所本庁舎1階)

問 市・市民課

☎ 42-1805

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になります。誕生月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30年度第1期の納期限は7月31日(火)です。

◎例：今年7月2日に65歳になる方の月割計算

年額 63,600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)

※ 63,600円 ÷ 12カ月 × 9カ月 = 47,700円

平成30年度介護保険料 47,700円	納期限		保険料
	期	日	
第1期	平成30年	7月31日	6,400円
第2期	平成30年	8月31日	5,900円
第3期	平成30年	10月1日	5,900円
第4期	平成30年	10月31日	5,900円
第5期	平成30年	11月30日	5,900円
第6期	平成30年	12月25日	5,900円
第7期	平成31年	1月31日	5,900円
第8期	平成31年	2月28日	5,900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30年4月2日から10月1日までに65歳になる方	➡	平成31年4月の年金から開始
平成30年10月2日から31年4月1日までに65歳になる方	➡	平成31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

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)

一歩前に踏み出そう！仲間が、仕事も待っている！

「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

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)

道路工事へのご理解と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。あらかじめご了承ください。現場付近を通行する際は係員の指示に従うよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【平成30年度「車両の通行制限を伴う道路工事の一覧」】

●車両全面通行止め

工事名	予定工期(着工～完成)	施工場所	工事概要
見晴38号通り道路改良工事	5月下旬～8月下旬	見晴町6丁目	改良舗装、延長93m、幅員車道8.0m
旭町1号通り道路改良工事	6月上旬～11月下旬	住之江町1丁目	改良舗装、延長192m、幅員車道11.0m、歩道3.0m×2
16線橋長寿命化補修工事	7月上旬～12月下旬	藤山町	橋梁補修 一式
南幌橋長寿命化補修工事	7月上旬～12月下旬	幌糠町	橋梁補修 一式
宮園1号通り道路改良工事	7月下旬～10月下旬	宮園町3丁目	改良舗装、延長105m、幅員車道6.0m
花園6号通り道路改良工事	8月下旬～11月下旬	花園町5丁目	改良舗装、延長73m、幅員車道8.0m
末広2号通り道路改良工事	8月下旬～11月下旬	末広町1丁目	改良舗装、延長100m、幅員車道4.5m
南町6号通り道路改良工事	9月上旬～12月下旬	南町2丁目	改良舗装、延長70m、幅員車道8.0m

●車両片側交互通行

工事名	予定工期(着工～完成)	施工場所	工事概要
渚橋長寿命化補修工事	7月上旬～12月下旬	瀬越町	橋梁補修 一式
道路照明更新工事	8月上旬～11月下旬	花園町3丁目ほか	照明柱灯 14基
南9条通り道路改良工事	8月下旬～11月下旬	南町2丁目	改良舗装、延長86m、幅員車道8.0m、歩道2.5m

※工事区間および迂回路については、現地案内標識に表示します。
※予定している工事区間や工期などが変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

問 市・都市整備課 ☎ 42-2010

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30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。

☎ 出願期間

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

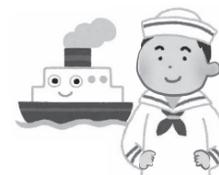
費 授業料 1科目：11,000円(半年間)
※教材費込み

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 「国立宮古海上技術短期大学校」オープンキャンパスに参加しませんか？

▼国立宮古海上技術短期大学校は、貨物船やフェリー、タンカーなどの航海士や機関士を育てる学校です。国立宮古海上技術短期大学校では、オープンキャンパスの参加者を募集しています。



オープンキャンパスでは、施設見学をはじめ、操船シミュレーター体験やロープ実習、体験航海などを行います。

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、国立宮古海上技術短期大学校ホームページ (<https://www.jmets.ac.jp/miyako/>) をご覧ください。

☎ 7月21日(土) / 10月13日(土)

問 国立宮古海上技術短期大学校教務課

☎ 0193-62-5316

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31年4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。

☎ 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5年を経過していない方
- ②平成31年3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①②と同等の資格があると認めた方

☎ 1次試験 9月23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

◎航空課程 ◎情報システム課程

◎海洋科学課程および管制課程

☎ 受験申込は、国家公務員試験採用情報NAV Iホームページ (<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>) で7月17日(火)～26日(木)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) または留萌海上保安部管理課 (電話：42-0656) 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

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
- 各講習(春期・夏期・冬期)
- 数学・英語受講体験 45分無料 (対象:中学生・高校生)

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

本当に良かったを形に 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

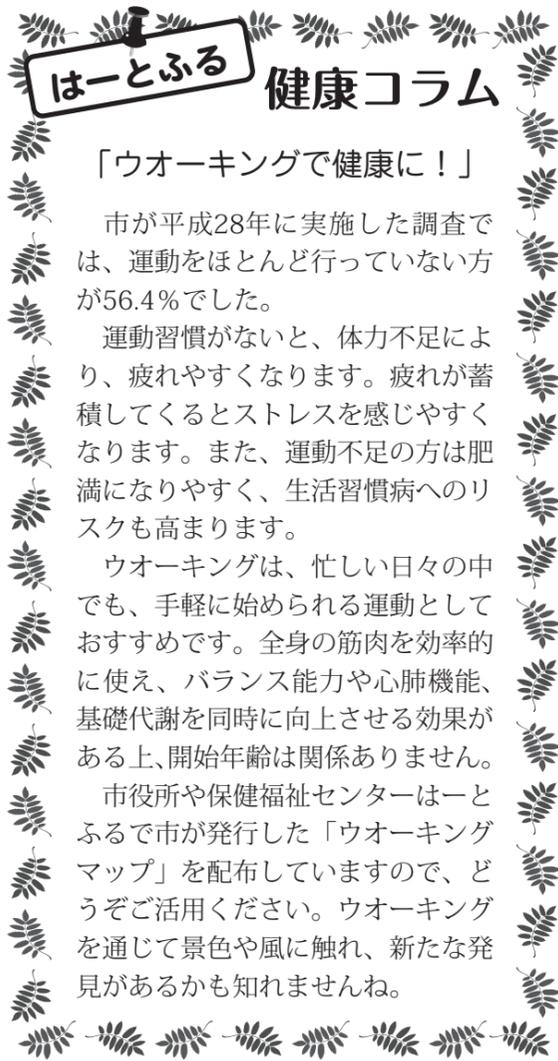
一般社団法人 日本葬文化研究会 JECIA ★★★★★ 認定

安心の24時間 電話対応 ☎ 0120-43-9000

留萌市花園町2丁目3-23

●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きますので、ご注意ください

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし横向) Tel. (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM 10:00 ~ PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日



はーとふる 健康コラム

「ウォーキングで健康に！」

市が平成28年に実施した調査では、運動をほとんど行っていない方が56.4%でした。

運動習慣がないと、体力不足により、疲れやすくなります。疲れが蓄積してくるとストレスを感じやすくなります。また、運動不足の方は肥満になりやすく、生活習慣病へのリスクも高まります。

ウォーキングは、忙しい日々の中でも、手軽に始められる運動としておすすめです。全身の筋肉を効率的に使え、バランス能力や心肺機能、基礎代謝を同時に向上させる効果がある上、開始年齢は関係ありません。

市役所や保健福祉センターはとふるで市が発行した「ウォーキングマップ」を配布していますので、どうぞご活用ください。ウォーキングを通じて景色や風に触れ、新たな発見があるかも知れませんね。

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12月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児(29年9月生まれ)	
24日(火)	3歳児(27年6月生まれ)	
31日(火)	4カ月児(30年3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。

5日(火)	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)】

◎16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。

5日(火)	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。

26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、広報もい4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。

※保健福祉センターはとふるでは随時、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) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【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。

- 7日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 11日(水) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑤「衣類の着脱・シーツ交換」会場：パワスポ留萌(南町1丁目)
- 14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
- 20日(金) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 港西コミセン」会場：港西コミュニティセンター(港町3丁目)
- 24日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑥「介護食と食事の介助」会場：るもい健康の駅ホール
- 24日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 健康の駅カフェ(14:30～15:30)
- 28日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「神経疾患(脳卒中など)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 29日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「口から食べられる喜びのために理解すべき咀嚼と嚥下」講師：のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏

7月8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

※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、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



■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美 「道民なら忘れちゃいけない！エキノコックス症の知識と予防」

エキノコックス症は、道内特有の病気であり、寄生虫エキノコックスが原因で起こります。

エキノコックスは、キツネの腸に寄生して卵を産み、その卵がキツネの糞に混ざって排泄されます。この卵を野ネズミが木の芽などと一緒に食べることで肝臓に寄生します。このように、エキノコックスは通常、キツネと野ネズミの間の「食べる」と「食べられる」という関係の中で生きています。

また、犬の場合も同様に、エキノコックスに感染した野ネズミを食べることでエキノコックスの成虫が寄生します。このため、屋外で犬を飼っている方は注意が必要です。

人間の場合は、エキノコックスの卵に汚染された山菜や沢水を飲食したり、卵が付着した手で食べ物を触って口から摂取することで感染します。エキノコックスの卵は、直径0.03mmと小さいため、肉眼では見ることができません。ただし、感染している方から別の方に感染することはありません。

道内での感染者数は年間20

～30人ほどです。

人間が感染した場合、すぐには自覚症状が現れず、数年から10数年の潜伏期を経て、上腹部の不快感や膨満感が現れ、しだいに肝機能障害に伴うだるさや黄疸などの症状が現れます。そのままの状態を放っておくと、重度の肝機能不全となる恐れがあり、命に関わることもあります。

【エキノコックス症を予防するための主なポイント】

- ◎外出後は、石けんで手を洗いましょう。
- ◎山菜などはよく洗い、十分加熱しましょう。沢や川などの生水は飲まないようにしましょう。
- ◎残飯や生ごみを放置しないようにしましょう。野生のキツネなどへエサを与えないようにしましょう。
- ◎イヌの放し飼いをやめ、きちんと管理しましょう。

エキノコックス症は、早期発見・早期治療が大切です

◎キツネが出没しやすい場所にお住まいの方や野山によく行く方、屋外で犬を放し飼いにしている方などは、市が実施している検診を受けることをおすすめします。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

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

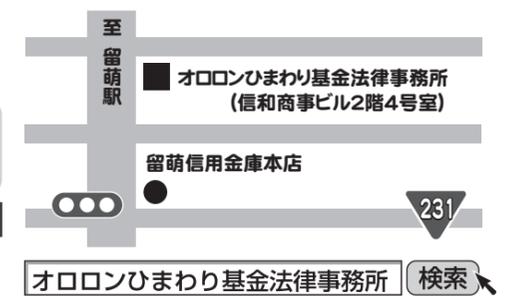
●借金問題の初回相談無料

女性・高齢者の方もお待ちしています。

●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



オロロンひまわり基金法律事務所 検索

留萌市市民憲章

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

- 1 海の資源や山の緑を大切に美しい市にしよう。
- 1 人に迷惑をかけず公共の物を大切に清潔な市にしよう。
- 1 きまりを守り、みんなで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？

参加人数や話題、形式は問わず、市長とフリートークすることができます。ただし、決まった実施日を設けていませんので、ご希望の方は、市・政策調整課（☎42-1809）へご連絡ください。

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

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

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30年5月末現在

・総人口	21,465人	(-43人)
・男	10,261人	(-17人)
・女	11,204人	(-26人)
・世帯数	11,681世帯	(-30世帯)

※()内は前月比

人口動態 平成30年5月末現在

・出生	13人	・転入	32人
・死亡	26人	・転出	64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(火)
- 夜間納税相談窓口 7月26日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 7月22日(日) 9:00~17:00

FM 76.9MHz エフエムもえる

留萌市情報プラザ

朝	8:05~8:10
夕	5:05~5:10

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

防災コラム② (全4回)

家族防災会議のすすめ

災害から家族の命と財産を守るためには、家族全員が防災に真剣に向き合い、協力し合うことがとても大切です。

家族防災会議は、防災意識を高める効果的な方法の一つです。皆さんのご家庭で家族防災会議を開き、実際に被災した場合などを具体的に想像しながら、防災対策についてぜひ話し合ってみてください。

【家族防災会議での確認ポイント】

①災害に関する知識や情報を確認

災害の種類によって備えることや気を付けることが違います。いざというときのために知識を身に付けましょう。

また、洪水・津波ハザードマップを見て、自宅だけではなく、家族の通勤先・通学先なども区域に入っていないかを確認しましょう。各家庭や個人で災害時に必要なものが異なります。それぞれのご家庭に合った備えをしておきましょう。

「留萌市防災ガイド・マップ」

市が全戸配布した「留萌市防災ガイド・マップ」では、防災に関する知識や洪水・津波ハザードマップなどを掲載しています。家族全員で知識や心得を共有し、いざという時に備えましょう。



▲留萌市防災ガイド・マップ

②家の中の危険箇所を確認

これまでに発生した大地震では、家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをした方が数多くいました。家具の固定をしっかりとしておくほか、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルなどを手の届く所に配置しておきましょう。

③災害時の連絡方法を確認

大規模な地震が発生した直後の被災地では、電話がつながりにくくなります。災害時に家族や知人の安否確認を行う際は、電話会社が提供するサービスなどを活用しましょう。

「災害用伝言ダイヤル」の利用方法

- (1) 「171」に電話を掛ける
- (2) 電話のプッシュボタンを押す (登録する場合「1」、再生する場合「2」)
- (3) 連絡先の電話番号を入力する
- (4) 伝言を録音 (または再生) する

問 市・総務課 ☎ 56-5005

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/>



おまかせサイバーみまもりで 御社をバックアップ!



みんなお悩みありませんか?

情報セキュリティ対策の事で、サポートして
もらえる会社がよくわからない。

NTT東日本にご相談ください!

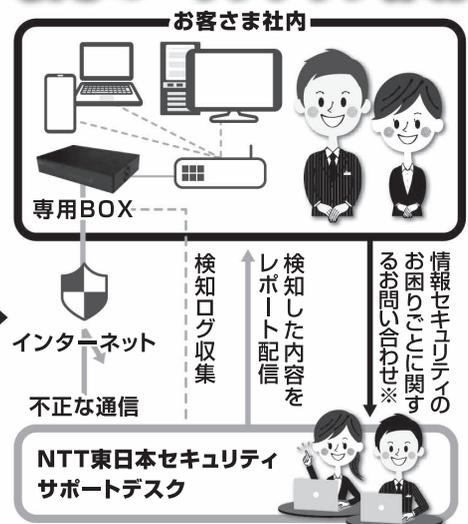
営業担当者の声 端末50台以下のオフィスにオススメの対策!

情報セキュリティ被害を最小限に食い止めるためには、端末セキュリティ対策やネットワークセキュリティ対策を施すだけでなく、通信状況をモニタリングし、問題がある際に適切な対応をすることが重要です。当社のおまかせサイバーみまもりは、「ネットワークの対策」「通信状況のモニタリング」「ウイルス感染時の駆除・復旧支援」を一元的に提供致します。



NTT東日本 北海道北支店営業担当 伊藤 亮太

安心のバックアップ体制



※お問い合わせに対する解決を保証するものではありません。※お問い合わせは専用BOX設置拠点からの場合に限ります。

同様の悩みがあれば下記までご連絡を!
最適なプランをご提案いたします!

お問い合わせ

NTT東日本 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