



餅つき、ぺったん

12月1日(土)、留萌保育園で恒例の餅つきが行われました。

園児たちは、「よいしょ、よいしょ」と一生懸命に杵を振り下ろし、餅つきを楽しみました。また、会場では、つきたての餅をおいしそうに頬張る園児たちの姿も見られました。



今月の主な内容

②-③ 特集／写真で振り返る 2018年の留萌市

④-⑪ 暮らしのお知らせ

⑫-⑬ 健康ひろば

⑭ 連載／家庭ごみコラム④

⑮ 留萌市情報アンテナ

写真で振り返る 2018年の留萌市

昨年も留萌市では、みんなが笑顔になるようなイベントや驚きの出来事などさまざまなことがありました。

問市・政策調整課 ☎ 42-1809



特集

新年あけまして
おめでとつございます
昨年の「北海道胆振東部地震」による大規模停電や、大雨による床下浸水・土砂災害などで、被災された皆さんに心よりお見舞い申し上げます。

相次ぐ災害に際し、市民の生命・財産を守るため、自主防災組織の設立を進めるなど、市民の皆さんとともに防災体制の強化に取り組んでいく重要性を再認識したところでございます。

今年、「平成」から新たな元号に変わる節目の年となります。市内でも、2019年度の深川留萌自動車道全線開通を控え、内陸部からの新たな人の流れが創出され、留萌の活力につながる事が期待されているところです。

安定的で、持続可能な財政運営を基本としながら、地域の個性と潜在的な価値を見出しながら、新たな発想や活力を生み出すための未来への投資を進め、「心豊かで安心なまちづくり」の実現に向け、取り組んでまいりたいと考えております。

本年が皆さまにとりまして、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31年 元旦
留萌市長 中西 俊司



1月 成人式を挙行



2月 オロロン・スノーパラダイスが開催



3月 中西俊司・新市長が就任



5月 「かずの子のマチ留萌」フェスタを開催



4月 市内の各小中学校・高校で入学式が挙行



6月 市内小学校で運動会が開催



7月 るもい呑涛まつりが開催



8月 やん衆盆踊りが開催



11月 留萌市子どもまつりが開催



9月 「北海道胆振東部地震」に伴う大規模停電の影響で食料品不足などが発生



12月 キッズビジネスタウンが開催



11月 留萌市子どもまつりが開催



10月 市内中学校で文化祭が開催

2018年の出来事 ※主な事柄を抜粋

- 1月 成人式を挙行
- 2月 オロロン・スノーパラダイスが開催
- 3月 三省堂書店を応援し隊が北海道地域文化選特別賞を受賞
- 留萌市長選挙が実施
- 3月 中西俊司・新市長が就任
- 留萌市観光振興ビジョンを策定
- 留萌市障がい支援計画を策定
- 北光中学校が閉校
- 4月 市内各小中学校・高校で入学式が挙行
- 5月 市内小中学校の給食でかずの子メニューを提供
- 「かずの子のマチ留萌」フェスタを開催
- 6月 市内小学校で運動会が開催

- 7月 海上自衛隊のミサイル艦「くまたか」が寄港
- るもい呑涛まつりが開催
- 8月 東海大学の海洋調査研修船「望星丸」が寄港
- オロロン・サマーフェスタが開催
- やん衆盆踊りが開催
- 留萌市平和記念式典を挙行政
- 9月 「北海道胆振東部地震」に伴う大規模停電の影響で食料品不足などが発生
- 10月 市内中学校で文化祭が開催
- エコ&防災セミナー「備えて減らそう！被害と影響」を開催
- 11月 留萌市功労表彰式を挙行政
- 留萌市子どもまつりが開催
- 新しい市・幼児療育通園センターが完成
- 12月 キッズビジネスタウンが開催

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

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7日(月)～

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

■「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。下記へお問い合わせください。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

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

16日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
17日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
18日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
23日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
24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
25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

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、皆さんが利用した医療費総額などをお知らせするもので、対象期間に医療機関などで受診した全ての被保険者へ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

▼市の花「ツツジ」

▲市の木「アカシア」

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

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。

●乳幼児向けおはなし会（おはなし玉手箱）11：00～11日(金)「きつね」・26日(土)「ぼっかぼか」

●映画会 10：30～
・19日(土)「ちびまる子ちゃん まる子、年の初めの運だめし」（子ども向け・アニメ・70分）
・20日(日)「男はつらいよ 寅次郎物語」（大人向け・邦画・101分）

●休館日

・12月30日(日)～1月5日(土) 年末年始休館
・7日(月) / 14日(月・祝) / 21日(月) 月曜休館

【蔵書点検休館】・1月28日(月)～2月4日(月)
※蔵書（約10万冊）を点検するため休館します。

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

学 ぶ 「Let's! 離乳食」開催のご案内

▼お子さんの成長に合わせ、楽しく離乳食を作りませんか？詳しくは、下記へお問い合わせください。

●「Let's! 離乳食～親と子のこころを育てる離乳食教室～」
日 1月31日(木) 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 1月24日(木)まで（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

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21日(月)～2月20日(水)
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・総務課 ☎ 42-1801

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 1月23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22日(火)まで（土・日曜日、祝日を除く）

問 市・市民課 ☎ 56-5003

腎臓仙 このような症状の方に

- ・急性腎臓炎・慢性腎臓炎・膀胱カタル（膀胱炎）
- ・尿道炎・妊娠腎・妊娠中毒症
- ・感冒その他高熱性疾患後の腎炎・高血圧症

以上の諸症および

- ・脚気に起因するむくみ
- ・動悸・頭痛・肩こり・めまい・耳鳴り

お問い合わせは **江戸薬局** 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697

家事のお手伝いからお年寄りの介護まで皆さんの生活をサポートします

家政婦さんをご紹介します

家政婦さんをご紹介しますために、家政婦さんとして働いてみたい方の登録を受け付けています。

江戸薬局グループ ハウスキーパーバンク
☎42-0697（江戸薬局内）

留萌市以外からのお知らせ 「北海道働き方改革推進支援・賃金相談センター」開設のお知らせ

▼北海道働き方改革推進支援・賃金相談センターでは、労務管理および企業経営の専門家（社会保険労務士など）が雇用管理の改善や就業規則の見直しなどの相談に無料で対応します。

詳しくは、北海道働き方改革推進支援・賃金相談センターホームページ（<http://partner.lec-jp.com/ti/hataraki-hokkaidou/>）をご覧ください。

☎ 北海道働き方改革推進支援・賃金相談センター
☎ 0800-919-1073

留萌市以外からのお知らせ 「小学校3年生～高校生のための春休み海外研修」参加者募集のご案内

▼公益財団法人国際青少年研修協会では、海外生活や交流体験を通じ、国際感覚を養うことを目的とした「小学校3年生～高校生のための春休み海外研修」を実施します。

なお、事前研修会では、スタッフが仲間づくりのサポートなどを行いますので、一人で参加する方や初めて海外へ行く方でも安心してご参加いただけます。詳しくは、公益財団法人国際青少年研修協会ホームページ（<http://www.kskk.or.jp/>）をご覧ください。

☎ 研修期間 3月24日(日)～4月5日(金)のうち6～11日間 ※研修先やコースによって異なります。

☎ 研修先 イギリス/オーストラリア/カナダ/サイパン/ニュージーランド など

☎ 定 10～20人 ※コースによって異なります。

☎ 費 参加費 25万8千円～49万8千円

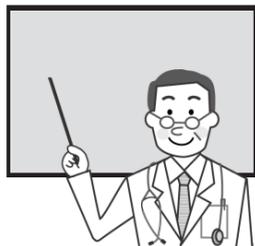
☎ 申 2月1日(金)までに下記へお申し込みください。
※1月25日(金)までにお申し込みの方は、早期割引で参加費が1万円引きとなります。

☎ 問 公益財団法人国際青少年研修協会
☎ 03-6417-9721

留萌市以外からのお知らせ 「北海道メディカルミュージアム」開催のお知らせ

▼旭川医科大学では、インターネット医学講座「北海道メディカルミュージアム」を開催しています。

講座では、医師や看護師が「病気の最新情報」「健康に暮らすための知識」などについて分かりやすく解説します。なお、講座の受講は無料です。



詳しくは、下記へお問い合わせください。

☎ 1月8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「色鮮やかなスーパーフードで生活習慣病を予防しよう」

☎ 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 「パソコン基礎講座」のご案内

▼留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）では、パソコンの未経験者や初心者などを対象にしたパソコン基礎講座の受講生を募集します。基礎講座では、インターネットの使い方や文書作成などを学びます。



☎ 2月18日(月)～21日(木)の4日間

☎ いずれも9:00～16:00

☎ 所 留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）

☎ 定 5人 ☎ 費 5,000円

☎ 申 2月8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 留萌地域人材開発センター
☎ 42-0348

オロロンひまわり基金法律事務所

・相続・離婚・成年後見・不動産・交通事故
・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など

弁護士 河本 晃輔

女性・高齢者のご相談も
多く受けています。

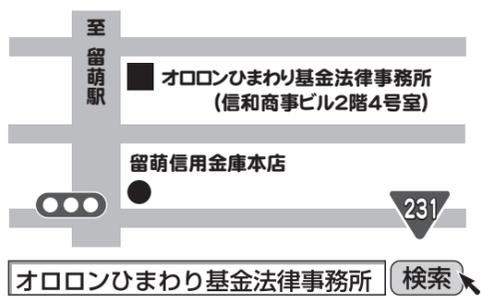
●どうぞお気軽にご相談ください

●相続・借金・過払金の相談無料

●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



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2つの審議会（公募枠12人）の委員を募集します。

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。

●募集する各種審議会委員

・環境審議会委員……………7人

・上下水道事業運営委員会委員……………5人

※任期は、平成31年4月1日から2年間です。

☎ 市内在住で、平成31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）

☎ 「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(金)から2月28日(木)までの期間に下記へお申込みください。（土・日曜日、祝日を除く）

※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。

☎ 市・総務課 ☎ 42-1802

留萌市以外からのお知らせ 「増毛町営暑寒別岳スキー場無料送迎バス運行」のご案内

▼今年も「増毛町営暑寒別岳スキー場無料送迎バス」を1月と2月に合わせて18日運行します。なお、乗車定員は40人程度となり、乗車できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは下記へお問い合わせください。

☎ ・1月5日(土)/6日(日)/12日(土)/13日(日)/14日(月・祝)/19日(土)/20日(日)/26日(土)/27日(日)

☎ ・2月2日(土)/3日(日)/9日(土)/10日(日)/11日(月・祝)/16日(土)/17日(日)/23日(土)/24日(日)

●時刻表

行き	留萌合同庁舎前発 9:30	→	スキー場着 10:15
帰り	スキー場発 16:30	→	留萌合同庁舎前着 17:15

☎ 増毛町営暑寒別岳スキー場 ☎ 53-3002

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、対人関係が苦手とうつを発症し、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



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）

「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。

【申告対象となるもの】

- ①構築物（看板や鉄塔、家屋附属設備など）
- 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年未満の資産
- 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。

「^{エルタックス}eLTAX（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をはじめ、法人道民税や法人事業税、地方法人税などの申告ができます。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。

◎償却資産について

問 市・税務課 ☎ 42-1804

◎エルタックスについて

問 市・税務課 ☎ 56-5004

問 留萌振興局税務課 ☎ 42-8416

粗大ごみなどの分別区分の変更について

▼粗大ごみなどの分別区分は、留萌南部衛生組合と3市町（留萌市・増毛町・小平町）との協議により、次のとおり変更となりました。

●変更（追加）となった分別区分

品 目	分別区分	備考欄
カセットコンロ本体（50cm未満） ※電池およびカセットボンベは必ず外してください。	金属類	※50cm以上は「粗大ごみ」
お菓子の缶（20cm以上）	金属類	
お菓子の缶（20cm未満）	缶類	
広報誌（ホチキス留めしているもの）	雑誌	
すのこ	粗大ごみ	2枚1組で1点
のりの缶（20cm以上）	金属類	
のりの缶（20cm未満）	缶類	
ハンガー（針金※プラ巻きを含む）	金属類	
ハンガー（木製・プラスチック製）	不燃系	※30cm以上は「粗大ごみ（5個までで1点）」

●長物などの分別区分（2m以内のもの）

品 目	分別区分	備考欄
カーテンレール（シングル）	粗大ごみ	5本までで1点
カーテンレール（ダブル・太竿）	粗大ごみ	3本までで1点
ゴルフクラブ	粗大ごみ	5本までで1点
竹刀・木刀	粗大ごみ	5本までで1点
ストック（2本1組）	粗大ごみ	3組までで1点
杖	粗大ごみ	5本までで1点
釣り道具・竿（30cm以上）	粗大ごみ	5本までで1点
釣り道具・竿立て（30cm以上）	粗大ごみ	3本までで1点
バット（野球用など）	粗大ごみ	3本までで1点
物干し竿	粗大ごみ	4本までで1点

問 市・環境保全課

☎ 42-1806

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 日本葬文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO 花結 はなむすび

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

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

「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28日(木)、3月1日(金)の2日間

いずれも9:30～17:00(受付9:00～9:30)

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

①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

②講習当日は、受付時に受講票を提出してください。

③講習当日は、印鑑および筆記用具をご持参ください。

申 申請書(証明写真を添付)に必要事項を明記し、1月21日(月)から2月15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、受講申請の受付時間は、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。

※申請書に添付する証明写真は、「申請書提出前3カ月以内に撮影した無帽・無背景で顔がよく分かる写真(正面上三分身像、縦3cm×横3cm)」をご用意ください。

●講習科目の一部免除について

「自衛消防業務講習」または「消防設備点検資格者講習」を修了し、修了証または点検資格者免状の交付を受けている方は、講習科目「防火管理の意義及び制度」の受講が免除できます。

※申し込み時、申請書とともに「交付を受けている講習の修了証」または「点検資格者免状」の写しを提出してください。

問 留萌消防組合留萌消防署予防課

☎ 42-2296

冬の特定健診とがん検診のご案内

※広報るもい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」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(木) ※女性限定	16:00～17:30	×	×	×	○	×	×	○	○	○
2月15日(金)	6:00～7:30	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13:00～14:00	×	×	×	○	×	×	○	○	○
2月16日(土)	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。

※乳がん検診はマンモグラフィーのみとなります。

●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11日(金)から25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 市・保健医療課(はーとふる内) **☎** 49-6080(受付時間9:00～17:00)

◎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ます。時間ごとに定員があります。

はーとふる 健康コラム

「今日から始めるロコモ予防」

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、加齢や運動不足が原因で筋肉や骨、関節などに障害が生じ、日常生活動作に支障をきたす状態をいいます。また、近年では、全身を使った遊びや運動経験の減少などから、高齢者だけではなく若者もロコモの徴候が見られるという報告があります。

骨や筋肉を強く丈夫に維持するためには、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を取ることが大切です。皆さんもロコモ予防のためにできることを探してみませんか？

●**食事**：色んな種類の食材を取り入れましょう。はーとふるにいる栄養士へ相談するのも良いでしょう。

●**運動**：るもい健康の駅にある無料のウォーキングマシンやエアロバイクを活用しましょう。自由に利用でき、交流の場としても最適です。

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。

8日(火)	1歳6カ月児(29年6月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
15日(火)	9カ月児(30年3月生まれ)	
22日(火)	3歳児(27年12月生まれ)	
29日(火)	4カ月児(30年9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。

10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)】

◎4日(金)、14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。

10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。

16日(水)	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.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ーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ☎43-8121 ※20:00以降は入館できません

【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。

12日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

19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

19日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「どんな時に呼べばいい?もしもの時の119番通報」講師：留萌消防組合留萌消防署 救急救命士 上原 拓也 氏

22日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)

26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

26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」を電話：43-8127で実施しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。また、この電話番号は緊急連絡用として、災害時にも活用しています。

1月20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 「身近に潜む感染源～超音波式加湿器～」

室内の空気が乾燥する冬は、加湿器を使用するご家庭も多いと思います。家庭用の加湿器では、タンクに水道水を入れ、超音波振動で空気中に水滴を噴霧させる超音波式加湿器(非加熱タイプ)が広く流通しています。

ただ、このタイプの加湿器の管理には注意が必要です。加湿器のタンクなどのヌメリのある場所で「レジオネラ」という細菌が増殖すると、超音波振動で空気中に細かい水滴となって菌が飛散してしまい、吸い込むことで感染して「レジオネラ症」を起こします。

レジオネラ属菌は、土壌や河川、湖沼などの自然界に広く生息していますが、菌数はあまり多くないため、通常は感染の危険がありません。しかし、循環式浴槽や循環式給湯器、噴水のように、水を取り替えず消毒していな

い環境で大量に増殖することがあり、湿気が多くて温かい、カビなどが繁殖しやすい環境では爆発的に増殖します。

レジオネラ症には「肺炎」と「非肺炎性」があり、特にレジオネラ肺炎は病状の進行が早く、重症化して死亡する場合があります。免疫機能が低下した方は肺炎を起こす危険性が高いため、高齢者や新生児のみならず、酒を毎日たくさん飲む方や重喫煙者、透析患者、悪性疾患・コントロール不良の糖尿病の方も留意が必要です。



【感染を防ぐためには】

加湿器を使用する際は、水を毎日入れ替え、容器を洗浄するなど取扱説明書に従って維持管理しましょう。汚れやヌメリを落とし、レジオネラ属菌が増殖しやすい環境をなくすることが大切です。

なお、レジオネラ属菌を殺菌するには、60度以上の水温で5分間加熱することが有効とされており、水を加熱して蒸気を発生させるタイプの加湿器が感染源となる可能性は低いとされています。

問 市立病院・医事課 ☎49-1011

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 1月8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 1月27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

留萌市 情報 アンテナ

留萌市市民憲章

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



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

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

市長とフリートークしませんか？

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。お気軽にお申し込みください。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11月末現在

・総人口	21,340人	(-5人)
・男	10,183人	(-8人)
・女	11,157人	(+3人)
・世帯数	11,638世帯	(-4世帯)

※()内は前月比

人口動態 平成30年11月届出分

・出生	10人	・転入	41人
・死亡	19人	・転出	37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(木)
- 夜間納税相談窓口 1月24日(木)20:00まで
- 休日納税相談窓口 1月27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	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
夕	5:05~5:10	

主な電話番号

- 下記以外のお問い合わせ 総務課 ☎42-1801
- 市の財政、地籍調査など 財務課 ☎42-1813
- 道市民税など 税務課 市民税係 ☎56-5004
- 固定資産税など その他の係 ☎42-1804
- 広報、町内会、市民活動など 政策調整課 ☎42-1809
- 農業、漁業、林業など 農林水産課 ☎42-1837
- 商工業、観光、港湾など 経済港湾課 ☎42-1840
- 生活保護、障がい福祉など 社会福祉課 ☎42-1807
- 戸籍、各種証明、国保・後期、医療費助成など 市民課 ☎42-1805
- 道路、公園など 都市整備課 ☎42-2010
- 市営住宅、建築確認申請など 建築住宅課 ☎42-2025
- 上下水道の料金・トラブルなど 上下水道課 上水道係 ☎42-5151 下水道係 ☎42-2049
- ごみの分別、公衆衛生など 環境保全課 ☎42-1806
- 市内の小中学校など 学校教育課 ☎42-3006
- 児童手当、保育園など 子育て支援課 ☎42-1808
- 社会教育、スポーツなど 生涯学習課 ☎42-0435
- 健康づくり、介護保険など 保健医療課 ☎49-6050 介護支援課 ☎49-6070
- 高齢者相談、介護予防など 地域包括支援センター ☎49-6060
- 粗大ごみ収集の申し込みなど 留萌南部衛生組合 ☎43-2555

家庭ごみコラム (全4回)

④ごみは何処へ(埋立ごみ編)

「家庭ごみコラム」最終回の今回は、一般廃棄物最終処分施設の概要と埋立ごみを出す際の注意点について紹介します。

●ごみの行き先(埋立ごみ)

「一般廃棄物最終処分施設」の概要

所在地：増毛町御料 1550 番 1

供用開始：平成 26 年 4 月

直接搬入する場合：月～金曜日(祝祭日を含む) 9:00～17:00

※ごみを計量するため、午後4時半までに搬入してください。

※年末年始(12月31日～1月3日)は休み

●受け入れできるごみの種類

- ・可燃系埋立ごみ (直接搬入する場合の手数料 160 円/10kg)
- ・不燃系埋立ごみ (直接搬入する場合の手数料 160 円/10kg)

【埋立廃棄物】

- ・可燃系埋立ごみ
- ・不燃系埋立ごみ
- ・生ごみ処理残渣
- ・資源化残渣



▲一般廃棄物最終処分施設



増毛町にある「一般廃棄物最終処分施設」に運ばれたごみは、可燃系と不燃系に分けて埋め立てています。また、資源化施設から出た粗大ごみの破砕物なども埋め立てています。

ごみを出す際のポイント

【ごみの分別にご注意ください！】

バッテリーや電池は、火災の原因となるため、埋立ごみに混入させないでください。

また、使用済みのスプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベが、未だに不燃系埋立ごみとして出されています。こちらも、火災の原因となりますので、絶対に不燃系埋立ごみとして出さないようお願いします。

使用済みのスプレー缶やカセットコンロ

用ガスボンベは、穴を開けてから金属類として出してください。

テフロン加工されたフライパンやホーロー鍋(50cm以内のもの)が未だに不燃系埋立ごみとして出されています。こちらも正しくは金属類です。

適切なごみの分別にご協力をお願いします。

「資源ごみ(プラ製容器や紙製容器など)」を可燃系埋立ごみとして出していないですか？資源にできるものは、資源ごみとして出しましょう。資源ごみとして出すことで、最終処分場を長く使用することができます。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

問 留萌南部衛生組合 ☎43-2555/43-2588



親が働く時間、子供にも有意義な時間を！ 託児所のある職場で 働きませんか？

留萌市内
各施設で
募集

もえっこクラブ留萌は
魅力がいっぱい

- 1 高齢者との関わり
長年の知識や経験、礼儀作法や地域の歴史などを学べます。
- 2 緊急の際も安心
介護施設には看護師在居のため、お子様の急変時に対応が可能です。
- 3 イングリッシュ学習
英語教材を用いて毎日実施し、英語に触れる機会をつくります。

託児所の利用について

もえっこクラブ留萌は弊社事業所で勤務するお子様をお預かりしております

料金	保育料：1日300円 食費：1日300円(昼、おやつ)	時間	時間：AM9:00～PM5:00 ※保護者の勤務時間により変動	年齢	年齢：1才～就学前の児童 ※休所日は保護者の休日
----	--------------------------------	----	------------------------------------	----	-----------------------------

そんな託児所を利用しながら
弊社で働きませんか!?

募集施設

①ウエルフェア萌／②グループホーム萌／③ケアセンター・もえ〜る／④デイサービスセンターはーとふる

募集
職種

介護スタッフ／夜勤専属介護スタッフ／起床・就寝介助専門スタッフ
入浴介助専門スタッフ／通院介助専門スタッフ／送迎ドライバー
送迎介助専門スタッフ／調理師／看護師

詳細は
こちら



お電話でも受け付けております

TEL.0164-49-2258 担当
ヤマグチ

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



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!

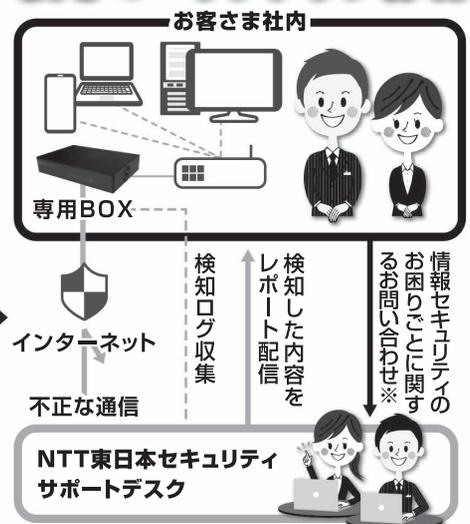
営業担当者の声 端末50台以下のオフィスにオススメの対策!

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

K18-0471 [1806-1903]