



### 遊びに一生懸命

11月10日(日)、「留萌市子どもまつり」がスポーツセンターと中央公民館で開催されました。訪れた子どもたちは、会場に設けられたさまざまな遊具や体験コーナーに目を輝かせながら、友達や家族らと共に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／留萌市功労等表彰式を執り行いました
- ④-⑤ 特集／一人暮らし高齢者の孤立防止を目指して
- ⑥-⑨ 特集／職員給与・人事行政などの状況
- ⑩-⑪ 特集／留萌市中期財政計画の進行状況について
- ⑫-⑲ 暮らしのお知らせ
- ⑳-㉑ 健康ひろば
- ㉒ 連載／災害への備え①
- ㉓ 留萌市情報アンテナ



# 留萌市功労等表彰式 を執り行いました

受彰される方々をより多くの皆さんと共に祝いするため、「留萌市功労表彰」「留萌市優良青少年表彰」を併せて挙行了しました。

問 市・総務課 ☎ 42-1801



特集

## 留萌市功労等表彰式を挙行

(日程：令和元年 11月3日(日) 中央公民館講堂)

▼「留萌市功労表彰」は、留萌市功労表彰条例に基づき、市勢の振興・発展に尽力、または広く社会文化の興隆に寄与した功労顕著な市民または市民であった方について、関係団体や個人からの推薦を募り、留萌市表彰審議会による審議を行って決定しています。また、令和元年度から併せて執

り行った「留萌市優良青少年表彰」は、留萌市優良青少年表彰要綱に基づき、善意と親切心で他の人のために尽くし、地域社会への奉仕活動に積極的に取り組むなどの他の模範となる活動を行う青少年について、推薦を募り、青少年問題協議会からの意見をいただいて決定しています。



▲留萌市功労等表彰式で中西市長（写真最前列中央）と記念写真を撮る受彰者の方々

### 令和元年度 留萌市功労表彰受彰者

(18人) ※順不同

#### 産業経済功労 (2人)

◎留萌産かずの子のブランド化へ寄与。また、留萌市水産加工団地協同組合理事長として水産加工業の発展に尽力。

▼本村 誠 一さん

◎留萌商工会議所常議員として商工業の振興・発展に尽力。

▼堀口 亘 さん

#### 社会福祉功労 (2人)

◎留萌市民生委員児童委員として社会福祉の向上に尽力。

▼濱林 浩 さん

◎留萌市赤十字奉仕団として社会福祉の向上に尽力。

▼金 廣 美智子さん

#### 保健衛生功労 (4人)

◎留萌地方食品衛生指導員、留萌地方食品衛生協会副会長などとして保健衛生の向上に尽力。

▼辻本 哲也さん

◎留萌地方食品衛生指導員、留萌地方食品衛生協会役員として保健衛生の向上に尽力。

▼松村 孝二さん

◎留萌地方食品衛生指導員として保健衛生の向上に尽力。

▼長内 敬憲さん

◎留萌市母子保健推進員として保健衛生の向上に尽力。

▼渡邊 恵美子さん

#### 防犯防災功労 (6人)

◎留萌消防組合留萌消防団副団長として防災活動の推進に尽力。

▼前田 義治さん

▼千葉 勝也さん

◎留萌市防犯協会会長・副会長などとして防犯活動の推進に尽力。

▼佐藤 悦朗さん

◎留萌市防犯協会副会長などとして防犯活動の推進に尽力。

▼田中 基さん

▼辻本 哲也さん

◎留萌市交通安全協会会長・副会長などとして交通安全の推進に尽力。

▼中川 修光さん

#### その他の功労 (4人)

◎町内会会長・副会長などとして協働による地域活動の推進に尽力。

▼吉岡 明さん

▼村岡 信一さん

▼伊藤 勝美さん

▼工藤 幸男さん

### 令和元年度 留萌市優良青少年表彰受彰者 (4人) ※順不同

◎スカウト活動を通じ、ボランティア活動や募金活動などの奉仕活動に積極的に参加。

▼田林 紗来さん  
(留萌中学校3年生・ガールスカウト北海道連盟第35団)

▼中野 世愛さん  
(留萌中学校3年生・ガールスカウト北海道連盟第35団)

▼榊 井太智さん  
(留萌中学校3年生・ボーイスカウト北海道連盟留萌第1団)

▼久松 眞大さん  
(留萌高校3年生・ボーイスカウト北海道連盟留萌第1団)



# 一人暮らし高齢者の孤立防止を目指して

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。



問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

一人暮らし高齢者は  
市内に1500人超

市とNPO法人るもいコホートピアでは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施してきました。令和元年度の調査によると、市内に在住している65歳以上の一人暮らし高齢者は本年6月1日現在、1598人となっています。一人暮らし高齢者の人数は年々増加傾向にあり、調査を開始した平成24年度から本年までの8年間で、250人以上も増えています。

コホート研究に基づき、将来要介護になるおそれのある高齢者が科学的根拠をもって予見できるように、高齡社会の課題解決に大きな力を発揮すると考えられることから、市では今後の研究成果に大きな期待を寄せています。

このため、一人暮らし高齢者の名簿作成と無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）を継続し、実態の把握に努めていきます。無料健診は、生活リスキの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなりますので、対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

## るもい健康の駅の「取扱説明書」

健康の駅は今年で10年目。だいぶ存在は知られてきたようです。けれど使い方についてはまだまだ周知が足りません。そこで健康の駅の使い方についてお話しいたします。

**健** 康の駅は留萌に暮らすお年寄りの健康を支援するためにつくられました。それを実現するために学習と研究の「場」を提供することを目指しています。

**生** 活習慣は病気ではありませんが、長期に乱れると病気になる、しだいに、少しずつ、つながっていきます。痛くもかゆくもないので、予防がとて難しいのです。病気のことは医者任せるとい

**病** う考え方は、故障するまで車を使わせないというのと同じで危険です。運動の前に始業点検をすれば、快適なドライブが約束されます。もちろん故障したら、修理工場にお願いして直してもらいます。

**も** うひとつ見逃してはいけないことは、今の自分、今の地域の健康に関わる実際の理解です。しょっぱいおいしいという食文化は、おかずの味が濃いのでごはんも沢山いただきます。

**上** 質の健康は、「食べたものを食べる」「嫌いな運動を無理にやる」というような苦しい生活ではありません。朝をすっきりとした目覚めで迎え、心地よい空腹がすすめるおいしい朝ごはんを食べ、快適な一日を開始する。夜は、適度な疲労と充実感

持った病気です。健康から病気で連続してきますので、どこからが病気で病院に行き、どこまでが生活習慣か判断とします。ここを考えると学習の目指す第一のポイントです。

健康の駅を開設した年の調査では、留萌の50代、60代の男性の3人に1人が肥満傾向であることが明らかになりました。肥満が地域の健康課題の一つであることが研究で分かりました。次は、「どうして肥満が健康を脅かす危険なのか」を理解するための学習の段階です。

学習が進むと次々と疑問が湧き、自分の身の回りが気になります。そこでまた研究です。研究と学習はコイン

の裏表のように互いに影響し合って進んでいきます。その場所を提供することがるもい健康の駅の機能です。生活習慣は人生の後半で健康を脅かしてその本性を現します。早いうちから良い生活習慣を身に付けることが大切です。たとえば、若いときの過剰なダイエットで骨量が少なくなってしまうと、閉経後に重い骨粗しょう症で骨折の痛みが苦しむことが懸念されます。

です。ですから、若いときから骨粗しょう症を予防する上質の健康を手に入れることが大切です。

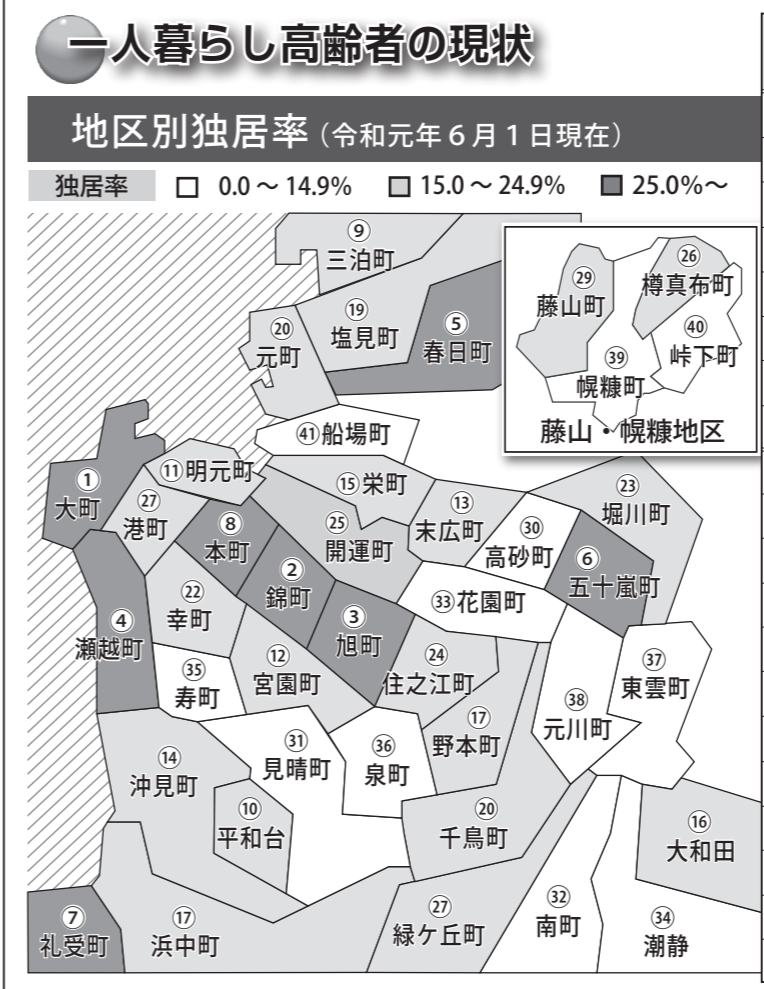
健康の駅はその「場」を提供しています。

この中で健やかな眠りにつく。これが毎日続く、ご機嫌な日々です。このような快適な生活を手に入れるために一緒に勉強しませんか。

健康の駅は今年で10年目。だいぶ存在は知られてきたようです。けれど使い方についてはまだまだ周知が足りません。そこで健康の駅の使い方についてお話しいたします。



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



地区別独居率(%) ランキング		※ ( )は前年度比 単位:ポイント
① 大町	35.7 (+0.6)	⑳ 千鳥町 19.7 (-1.6)
② 錦町	34.4 (+2.1)	㉑ 幸町 19.3 (-0.8)
③ 旭町	33.9 (+2.1)	㉒ 堀川町 19.2 (+2.3)
④ 瀬越町	30.5 (+0.3)	㉓ 住之江町 19.1 (-1.3)
⑤ 春日町	30.0 (-2.0)	㉔ 開運町 17.3 (-1.6)
⑥ 五十嵐町	28.0 (+0.7)	㉕ 樽真布町 16.7 (+16.7)
⑦ 礼受町	27.1 (-4.6)	㉖ 港町 15.9 (+0.4)
⑧ 本町	26.3 (-1.5)	㉗ 緑ヶ丘町 15.9 (+0.5)
⑨ 三泊町	23.8 (+1.6)	㉘ 藤山町 15.8 (+3.1)
⑩ 平和台	23.7 (-0.6)	㉙ 高砂町 14.8 (+1.1)
⑪ 明元町	23.1 (±0.0)	㉚ 見晴町 14.5 (-0.3)
⑫ 宮園町	22.8 (-0.7)	㉛ 南町 14.4 (-0.8)
⑬ 末広町	22.6 (-0.8)	㉜ 花園町 13.8 (+0.3)
⑭ 沖見町	22.5 (-0.7)	㉝ 潮静 13.4 (+2.1)
⑮ 栄町	21.9 (+2.8)	㉞ 寿町 13.3 (+1.7)
⑯ 大和田	21.1 (+2.0)	㉟ 泉町 13.1 (-1.3)
⑰ 野本町	21.0 (+2.9)	㊱ 東雲町 12.7 (-0.8)
⑱ 塩見町	20.3 (-5.2)	㊲ 元川町 11.1 (+0.2)
㉒ 元町	19.7 (-1.6)	㊳ 幌糠町 9.8 (+2.4)
㉓ 元町	19.7 (-1.6)	㊴ 峠下町 7.7 (±0)
㉔ 元町	19.7 (-1.6)	㊵ 船場町 0.0 (-33.3)

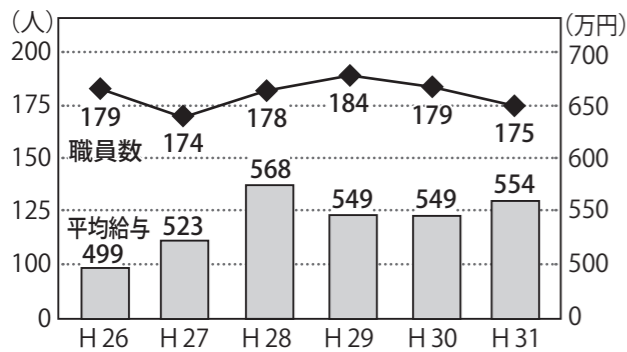
## (2) 初任給・平均給与など

▼職員給料は、条例で定めた給料表によって決まります。下記の平均給与額は国の算出方法に合わせており、平成30年度一般会計決算支出の給与費の額と異なります。

### ●支給額の比較（平成31年4月1日現在）

区分	初任給	平均給料	平均給与	
留萌市	大学卒	18万0,700円	29万7,266円 平均年齢41.9歳	34万9,765円
	高校卒	14万8,600円		
国	大学卒	総合職 19万4,000円 一般職 18万0,700円	32万9,433円 平均年齢43.4歳	41万1,123円
	高校卒	14万8,600円		

### ●職員数などの推移（各年4月1日現在）



※平成31（令和元）年度の平均給与額は見込み額です。  
※職員数に再任用短時間勤務職員が含まれています。

## (4) 特別職の給与・市議会の報酬月額など

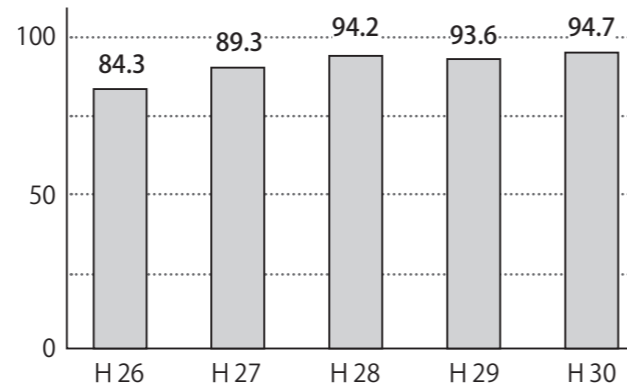
▼市では、「特別職（市長、副市長、教育長）の給与」「市議会（議長、副議長、議員）の報酬月額」などを次のとおり支給しています。（平成31年4月1日現在）

区分	給料・報酬月額	期末手当		退職手当	
		支給月数	役職加算		
市長	83万円	4.45月分	15%	《算定方式》 給料月額×支給率×在職年数 (支給率:市長5.5、副市長4.5、教育長3.3)	
副市長	68万円				
教育長	58万円				
市議会	議長	4.45月分	-	-	
	副議長				34万円
	議員				31万円

## (3) ラスパイレス指数

▼ラスパイレス指数は、国家公務員の給与水準を100とした地方公務員の給与水準を示したものです。留萌市の平成30年度ラスパイレス指数は94.7となっています。

### ●留萌市のラスパイレス指数



### ●団体区分別ラスパイレス指数

区分	平成28年度	平成29年度	平成30年度
留萌市	94.2	93.6	94.7
道内市の順位	31 / 35位	33 / 35位	32 / 35位
道内市平均	98.1	98.1	97.5
道内市町村平均	97.7	97.7	97.2
北海道	98.7	98.6	98.6
全国市平均	99.1	99.1	99.1
全地方公共団体平均	99.3	99.2	99.2

## 特集



# 職員給与・人事行政などの状況

市では、「地方公務員法第58条の2」「留萌市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与などを公表します。

問 市・総務課 ☎ 42-1802

## 職員給与の状況

▼地方公務員の給与は「地方公務員法第24条」で規定されており、市では「留萌市一般職員給与条例」で市職員の給与を定めています。年度ごとの給与に関する予算については毎年、市議会の審議を経て決定しています。また、市職員の定数は、市の行政需要などを考慮して適正な配置が行われるよう、年度ごとに決定しています。

年、市議会の審議を経て決定しています。また、市職員の定数は、市の行政需要などを考慮して適正な配置が行われるよう、年度ごとに決定しています。

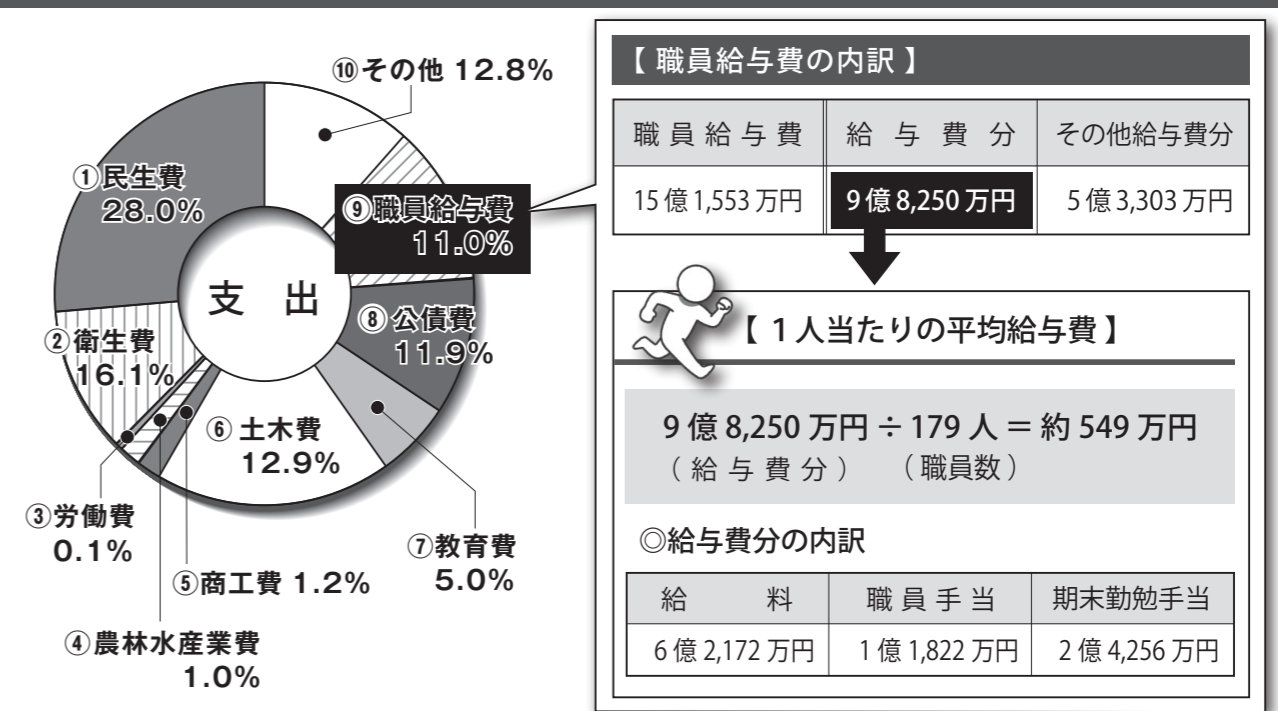
## ■各項目の実績

### (1) 職員給与

▼平成30年度一般会計決算の支出のうち、職員給与費は11.0%（給与費分7.1%、その他給与費分3.9%）となっています。



### ●平成30年度一般会計決算【支出137億8,637万円】





## (2) 勤務時間・休暇・休業

▼市職員の勤務時間は、午前8時50分から午後5時20分まで（休憩時間45分を含む）となっています。このほか、公務上の必要に応じ、時間外勤務を実施しています。

また、休暇・休業については次のとおりとなっています。

### 【休暇・休業の区分】

- ◎年次有給休暇                      ◎病気休暇
- ◎特別休暇                            ◎組合休暇
- ◎介護休暇                            ◎育児休業

## (3) 分限および懲戒処分

▼分限処分とは、「一定の事由がある場合に職員の意思を問わず、降任や休職、免職を科すること」をいいます。

また、懲戒処分とは、「法令違反や職務上の義務違反などの職員としてふさわしくない行為があった場合に戒告や減給、停職、免職を科すること」をいいます。

なお、平成30年度分限および懲戒処分は、次のとおりとなっています。

### 【平成30年度分限および懲戒処分】

- ◎分限処分……………免職1件
- ◎懲戒処分……………減給1件、戒告1件

## (4) 職員研修

▼市では、市職員研修規程に基づき、市民全体の奉仕者としてふさわしい人材の育成を目指し、職員研修を実施しています。研修では、毎年策定している研修計画に基づき、必要な基本的知識や技能を習得するための基本研修をはじめ、専門的知識や技能、実務経験を習得するための派遣研修などを行っています。



▲今年4月に実施した職員研修

## (5) 福祉および利益保護

▼市では、職員を対象にした各種健康診断を毎年実施するとともに、受診結果を日々の生活に生かすように各職員に指導しています。また、職員が各自のストレス状態を知るきっかけづくりとして、年に一度ストレスチェックを実施し、メンタル不調の未然防止に努めています。このほか、公務中や通勤中の災害（負傷・疾病・障がい・死亡）に対し、本人または遺族が受ける損害を補償しています。

## (6) 人事評価および勤務評定

▼市では、職員の能力開発を促して人材育成につなげるため、人事評価制度を導入して能力や業務実績について評価しています。このほか、毎年1月の昇給時期に勤務状況の評価（勤務評定）を実施しています。

## (7) 公平委員会からの報告内容

▼平成30年度は、「職員からの措置要求」「不服の申し立て」「苦情相談の要求」のいずれもありませんでした。

## (5) 職員手当

▼一定の条件に該当する場合、給料のほかに諸手当を支給します。下記の手当以外に寒冷地手当や時間外手当などがあり、勤務の状況に応じて支給します。

また、退職手当は退職する際の給料月額に、勤続年数と退職事由に応じた支給率を乗じて支給額を算出しています。（平成31年4月1日現在）

区 分	内 容			
扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配偶者……………6,500円</li> <li>・子……………1万円 ※子（16歳の年度初めから22歳の年度末まで）</li> <li>・扶養親族……………6,500円 1人につき5,000円を加算</li> </ul>			
管理職手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部長級…5万5,000円</li> <li>・課長級…4万1,000円</li> <li>・課長補佐級…3万2,000円</li> </ul>			
通勤手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通機関の利用（通勤距離2km以上）…上限5万5,000円</li> <li>・自家用車の利用（通勤距離2km以上）…上限3万1,600円 例）片道5km未満→2,000円</li> </ul>			
住居手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・借家などで月額家賃が1万2,000円を超える場合……………上限2万7,000円</li> </ul>			
期末勤勉手当	区 分	6月期	12月期	合 計
	期末手当	1.3月分	1.3月分	2.6月分
	勤勉手当	0.925月分	0.925月分	1.85月分
	役職加算	主任・係長級5%	課長・補佐級10%	部長級15%
退職手当	勤続20年以上	勤続25年以上	勤続35年以上	最高限度額
自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
定 年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分

## 人事行政の状況

### ■各項目の実績

#### (1) 採用・退職・役職別職員数

▼平成30年度は、初級事務職5人と初級土木職1人、土木職（職務経験者）1人、管理栄養士1人の合わせて8人（消防組合および企業会計事業へ派遣した職員を除く）を採用しました。このほか14人が退職しました。なお、会計別職員数の増減と一般会計職員状況は次のとおりです。

#### ●会計別職員数の増減（各年4月1日現在）

区 分	平成30年	平成31年	増 減
一般会計	179人	175人	- 4人
特別会計	19人	20人	+ 1人
企業会計 (水道・病院)	314人	303人	- 11人
合 計	512人	498人	- 14人

※人数の増減には、採用と退職のほか、再任用短時間勤務職員、会計間の異動も含まれています。

#### ●一般会計職員状況（平成31年4月1日現在）

標準的職務	職員数(構成比)	前年度比
係員・主任職	99人(56.6%)	+ 1人
係長・主査職	42人(24.0%)	- 5人
補佐・主幹職	4人(2.3%)	- 1人
課 長 職	24人(13.7%)	+ 1人
部 長 職	6人(3.4%)	± 0人
合 計	175人(100.0%)	- 4人



職員給与・人事行政などの状況についての詳細は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でもご覧いただけます。

留萌市 人事

検 索





# 特集

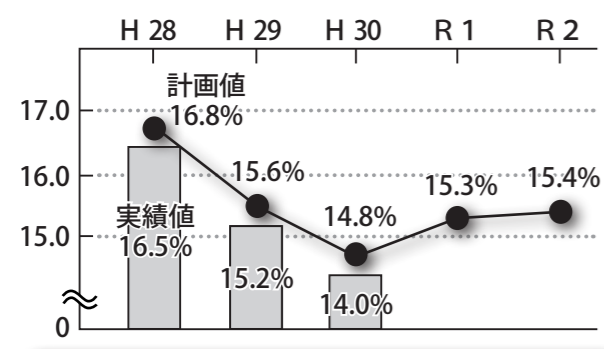
## 留萌市中期財政計画の進行状況について

市では、「留萌市中期財政計画（平成28～32（令和2）年度）」に基づき、健全で持続可能な財政運営を推進しています。

問 市・財務課 ☎ 42-1813

### (2) 実質公債費比率

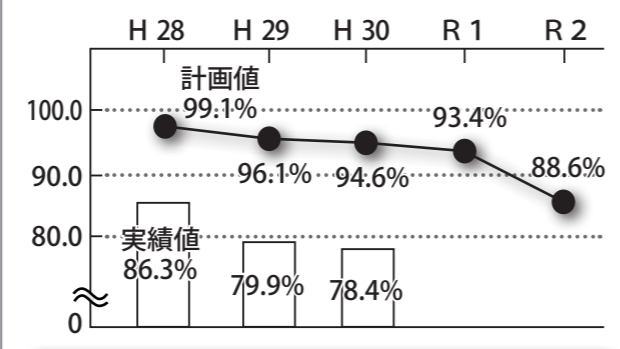
◎財政規模に対する一般会計で負担する地方債などの返済金の比率です。



平成30年度は、健全な財政運営を進めた結果、計画どおり国が定めた健全団体水準（25.0%未満）を維持しています。

### (3) 将来負担比率

◎財政規模に対する将来負担する実質的な負債残高の比率です。



平成30年度は、健全な財政運営を進めた結果、計画どおり国が定めた健全団体水準（350.0%未満）を維持しています。

### (4) 市債発行額

◎留萌市中期財政計画では、市債発行額を「各年度投資事業10億円目安（過疎対策事業債ソフト分を除く）」と定めています。

平成30年度は、投資事業10億円と過疎対策事業債ソフト分1億円の目安に対し、合計8億7,670万円を発行しました。

### (5) 財政調整基金残高

◎留萌市中期財政計画では、標準財政規模比20%（平成30年度は14億9,811万円）の残高確保を目標としています。

平成30年度の残高は、病院事業会計への追加の繰出金などにより、目標額よりも1億7,808万円下回る13億2,003万円となっており、目標額を上回る残高を確保することができませんでした。

### ■今後の財政見通し

(単位：百万円)

区分	令和元年度		令和2年度	
	総額	一般財源	総額	一般財源
収入	13,443	9,085	13,333	8,611
支出	13,917	9,559	13,378	8,656
収支差引額	- 474		- 45	

市では今後、少子高齢化や人口減少が全国的に進む時代の流れを十分に考慮し、財政運営とまちづくりとのバランスを視野に入れながら、限られた財源の中で最大限の効果を出すため、真に必要な事業の実施や公共施設の再配置などの取り組みを加速させるとともに、次期病院改革プランでの支援内容の協議を進め、持続可能な財政の運営に努めていきます。

▼留萌市中期財政計画では、計画の進行管理を目的に、毎年向こう5カ年の財政見通しを作成して公表することとしています。ただし、令和3年度以降については、次期財政計画に伴う財政規律の見直しや次期病院改革プランの策定などの不確定要素があり、収支の算出に大きく影響することから、来年度に策定する次期財政計画の中で改めて公表します。

### 「留萌市中期財政計画」5つの財政規律

▼留萌市中期財政計画では、規律ある財政運営を進めるために5つの財政規律（基準）を設定し、年度ごとに現状を分析して計画の進行状況を確認しています。

#### ■平成30年度の実績

##### (1) 連結実質赤字比率

◎財政規模に対する連結実質赤字額（各会計の差引額の合計）の比率です。ただし、合計値が黒字の場合は「実質赤字額なし」となります。

【平成30年度決算】

会計名	収入	支出	差引額
一般会計	140億0,647万円	137億8,637万円	+ 2億2,010万円
	(形式収支－翌年度繰り越し分＝実質収支)		① + 2億1,601万円
国民健康保険事業	21億5,176万円	21億2,005万円	② + 3,171万円
後期高齢者医療事業	3億4,940万円	3億4,820万円	③ + 120万円
介護保険事業	22億0,264万円	21億4,909万円	④ + 5,355万円
港湾事業	1億8,232万円	1億8,232万円	⑤ ± 0万円
下水道事業	12億7,044万円	12億7,044万円	⑥ ± 0万円
水道事業	3億7,875万円	9,494万円	⑦ + 2億8,381万円
病院事業	10億0,333万円	13億5,564万円	⑧ - 3億5,231万円

差引額(①～⑧)の合計値 + 2億3,397万円

##### 【平成30年度連結実質赤字比率】

連結実質赤字比率 (%)	連結実質赤字額
実質赤字比率なし	実質赤字額なし (黒字のため)

平成30年度は、病院事業会計で赤字となっているものの、合計値が黒字となっていることから、連結実質赤字比率は生じていません。





**ごみ 「12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。

●12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**

▼12月の催しおよび休館日は、下記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～  
・4日(水)「くつつく」

●幼児・小学生向けおはなし会

11:00～  
・21日(土)「クリスマスおはなし会」

●休館日

・2日(月) / 9日(月) / 16日(月) / 23日(月)  
月曜休館

【年末年始休館】12月30日(月)～1月6日(月)

問 市立留萌図書館  
☎ 42-2300

**暮らし 「お茶の間トーク」をご活用ください**

▼市では、「お茶の間トーク」を実施しています。

お茶の間トークには、「市政について市民の知る権利を保障する」「市民の市政に対する関心を深め、意識啓発を図る」「市民の意見・要望を聴き取り、市民参加による市政振興を推進する」という3つを目的があります。

お茶の間トークでは、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』」の2つがあります。

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

問 市・政策調整課  
☎ 42-1809

**その他 「スキー用具募集」のお知らせ**

▼留萌市PTA連合会では、小・中学生用のスキー用具を募集しています。提供いただいたスキー用具は、「スキーリサイクル」として市内の小・中学生に配布し、スキー学習に活用します。

提供いただける方は、募集期間内に直接スキー用具を最寄りの小・中学校へお持ち込みください。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●募集しているスキー用具

- ・リサイクル可能なカービングスキー
  - ・ストック ・スキー靴（いずれも10年以内のもの）
- ※小・中学生がスキー学習に使用できる用具に限ります。（ストレートスキーは対象外）  
※リサイクルできないと判断し、お断りする場合があります。あらかじめご了承ください。

問 留萌小学校（担当：野口教頭）  
☎ 42-1720

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」 ▲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 E メールアドレス

**暮らし 落氷雪にご注意ください**

▼冬になると毎年、落氷雪による事故が増えます。屋根に積もった雪や氷、つららをそのままにしていると、積雪の重さや暖気で落ちるおそれがあります。事故防止のために次の点に注意しましょう。

●事故防止のための注意点

- ◎屋根に積もった雪や氷、つららが道路に落ちるおそれがある建物には、雪止めを設置するなどの対策を取りましょう。
- ◎雪下ろしの際は、歩行者や自動車などに十分注意して作業しましょう。
- ◎軒下を通行する際は、屋根からの落氷雪に十分注意しましょう。
- ◎軒下や道路では、子どもを絶対に遊ばせないでください。
- ◎大規模の落氷雪があった場合は、事故の有無を確認するとともに、速やかに除雪しましょう。
- ◎交通事故や交通障害を招くおそれがありますので、道路への雪出しはやめましょう。

※市道は市・都市整備課、道道は留萌建設管理部事業課、国道は留萌開発事務所第1道路工務課へそれぞれお問い合わせください。  
※事故などが発生した場合は、速やかに留萌警察署へ通報しましょう。

問 市・都市整備課 ☎ 42-2010  
問 留萌建設管理部事業課 ☎ 42-1849  
問 留萌開発事務所第1道路工務課 ☎ 42-3168  
問 留萌警察署 ☎ 42-0110

**暮らし 法律に関する悩みごとはありませんか？（留萌市内無料法律相談会）**

▼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、遺産相続や離婚問題、金銭の貸借などの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。

●電話予約から相談会参加までの流れ

- ①相談会の前日までに市・市民課へ電話する。
- ②相談時間を予約する。  
※予約する際に相談内容をお伝えください。
- ③相談会当日、会場へ行き弁護士に相談する。

日 12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 12月17日(火)まで(土・日曜日を除く)  
問 市・市民課 ☎ 56-5003

**暮らし 新年交礼会のご案内**

▼市と留萌商工会議所が共催する恒例の新年交礼会を開催します。交礼会では、市内の各官公庁・各種団体などの関係者が一堂に会し、新年の抱負について語り合い、交流を深めます。どなたでも参加いただけますので、お誘い合わせの上、お越しください。

日 1月6日(月) 18:00～  
所 留萌産業会館 費 1人 2,000円  
申 参加を希望される方は、12月13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。※会費は当日会場で承ります。  
問 市・総務課 ☎ 42-1801  
FAX 43-8778

やる気成績共にUP! **NEXT 生徒随時募集中!!** [わかった][できた]その先へ。

未来を支える青少年の育成と教育を通しての社会貢献  
ひとりひとりの「なるほど」「わかった」「できた」を大切に!

- 小学生……1教科3,000円(月額)
- 中学生……1教科4,000円(月額)
- 定期テスト対策……5教科10,000円(月額)
- 会費……1,000円(年額)

NPO法人 学習支援団体 **NEXT** 留萌市錦町2丁目3-1(るもいプラザ横) <https://next-juku.net/>  
お問い合わせ(担当) メンタル心理カウンセラー すがわら 菅原 総合心理カウンセラー 事務局長 ☎ 0164-56-1925 ☎ 090-9517-5681

**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 弁護士 河本 晃輔  
・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など 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

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



留萌市以外からのお知らせ **なくそう！望まない受動喫煙**

▼平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。法改正に伴ってほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に遭う機会が大きく減少しています。

国では、特に健康への影響が大きいとされている子どもや病気の方らに配慮した政策を推進し、より一層の健康リスクの低減を実現する社会へ向けた整備を進めています。

詳しくは、厚生労働省ホームページ (<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>) をご覧いただくか、下記へお問い合わせください。

- ① 令和元年7月から、学校や医療機関（第一種施設）などが原則敷地内禁煙となりました。
- ② 令和2年4月からは、多数の方が利用する施設（第一種施設を除く、一般の会社や工場、飲食店や遊技場など、多数の方が利用する施設（第二種施設））が原則屋内禁煙となります。

問 留萌保健所企画総務課  
☎ 42-8326

**お詫び**

広報るもい11月号（No.740）28ページ掲載の広告「三省堂書店を応援し隊インフォメーション」の記事中にある「おとなのためのおはなし会」の日程に誤りがありました。正しくは、「11月12日（火）」でした。ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫びします。

【広報るもいに関するお問い合わせは】

問 市・政策調整課  
☎ 42-1809

留萌市以外からのお知らせ **「中小企業退職金共済制度」について**

▼「中小企業退職金共済制度」は、中小企業の退職金をサポートする国の制度です。  
詳しくは、下記へお問い合わせください。

●中小企業退職金共済制度の特徴

- ①掛け金を助成 ②全額非課税 ③かんたん管理

—— 家族従業員の加入もOK！ ——

※事業主と生計を一つにする同居の親族のみを雇用する事業所の従業員も加入できます。

◎詳しくは、「中小企業退職金共済制度」ホームページをご覧ください。

中退共  検索

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部  
☎ 03-6907-1234

留萌市以外からのお知らせ **「全国一斉労働トラブル110番」をご存じですか？**

▼全国青年司法書士協議会では、地域住民の権利擁護を守るための活動の一環として、労働トラブルに関する全国一斉の無料電話相談「全国一斉労働トラブル110番」を実施します。

全国各地の若手司法書士が連携し、皆さんからの労働トラブル（賃金や休暇、セクハラなど）に関する相談に応じます。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●全国一斉労働トラブル110番  
☎ 実施期間 12月8日（日）10：00～17：00

専用電話番号  
**0120-033-544（通話無料）**

※当日のみの専用番号となります。

問 釧路青年司法書士協議会  
☎ 0156-65-2198

税・年金・保険 **12月は「滞納処分強化月間」です**

▼納め忘れのないよう、今一度お手元の納税通知書をご確認ください。また、事情により納付が困難な方は、市・税務課へご相談ください。

なお、連絡がないまま税金の滞納が続いた場合には、差押えなどの滞納処分となる場合があります。

●便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、指定する預貯金口座から自動的に納税することができる方法で、一度手続きすると納期のたびに金融機関や郵便局に行く必要がなくなり、納め忘れなどを防ぐことができます。

市内の金融機関や市・税務課で口座振替の手続きができます。なお、郵便局を利用する場合は、直接郵便局で手続きをお願いします。

また、今年4月からは、コンビニでも市税を納めることができるようになりました。

問 市・税務課 ☎ 42-1804

留萌市以外からのお知らせ **「よりみちの駅クリスマス2019」開催のお知らせ**

▼留萌振興局では、地域住民の皆さんが留萌振興局により親しんでもらうため、クリスマスイベント「よりみちの駅クリスマス2019」を開催します。

イベントでは、子どもたちによる歌やバトン、吹奏楽などのコンサートをはじめ、クリスマスにちなんだ工作などの手作り体験ができるコーナーも開設します。また、お楽しみ抽選会なども行います。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

☎ 12月14日（土）14：00～16：00  
所 北海道留萌合同庁舎1階ロビーほか  
内 ◎クリスマスツリー点灯式  
◎お楽しみ抽選会 ◎各種コンサート  
◎木育マイスターによる木工作体験コーナー  
◎クリスマスリース手作りコーナー など

問 留萌振興局商工労働課  
☎ 42-8767

税・年金・保険 **12月は「介護保険料納付強調月間」です**

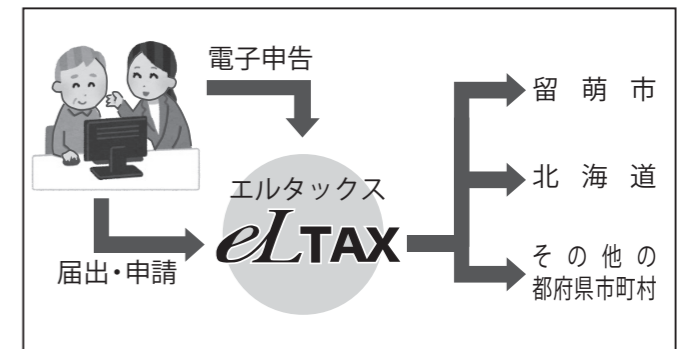
▼該当する方に納期ごとに送付している督促状（第5期末納分）のほか、過去の未納分の催告書を送付します。保険料を未納のままにしていると、介護サービスを受ける時に下記のような措置がとられる場合があります。一度に納付が困難な場合は、下記へご相談ください。

未納期間	措置内容
1年以上 1年6カ月未満	・介護サービス費の全額自己負担（申請で保険給付分を払い戻し）
1年6カ月以上 2年未満	・介護サービス費の全額自己負担（申請で保険給付分から保険料未納額を差し引いて払い戻し）
2年以上	・介護サービス費の3割または4割自己負担 ・高額介護サービス費や補給付（施設利用に係る食費、居住費）の受給不可

問 市・介護支援課（はーとふる内）  
☎ 49-6070

税・年金・保険 **「エルタックス」をご存じですか**

▼エルタックスとは、市税の「個人住民税」「法人市民税」「固定資産税（償却資産）」および道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」の申告、一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。詳しくは、専用ホームページ (<https://www.eltax.lta.go.jp/>) をご覧ください。



問 市・税務課 ☎ 56-5004  
問 留萌振興局税務課 ☎ 42-8416

**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）

**年末ジャンボ 10億円**

1等 7億円×23本・前後賞各1億5,000万円  
2等 1,000万円×69本

**年末ジャンボ 5,000万円**

1等 3,000万円×72本・前後賞各1,000万円  
2等 100万円×1,800本

2種類同時発売！ 各1枚300円

発売期間 11/20（水）→12/21（土）



## 令和2年度「保育園の入園児」募集のご案内

▼市・教育委員会では、令和2年4月に入園を希望する乳幼児を募集します。なお、募集対象は、市の入所基準に該当し、保育の必要性があると認められた乳幼児となります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

**対** 保護者全てが次の入所基準のいずれかを満たしている家庭  
入所基準

- ① 1カ月当たり48時間以上就労している場合
- ② 出産前後（おおむね産前8週、産後8週）の場合
- ③ 病気や心身障がいなどで就労が困難な場合
- ④ 同居の病人などの世話をしている場合
- ⑤ 火災や震災、風水害など災害の復旧に従事している場合
- ⑥ 求職活動中（起業準備を含む）の場合
- ⑦ 学校に在籍または職業訓練を受けている場合
- ⑧ 虐待などのおそれがあり、保育の必要性が認められる場合
- ⑨ すでに保育園を利用している乳幼児がおり、育児休業中のため継続利用が必要な場合
- ⑩ その他、①～⑨に準ずる事由がある場合

**定** 各施設の募集定員・保育対象など

施設名	保育対象	その他	募集定員
留萌保育園 住所：寿町2丁目 電話：42-7273	◎0歳以上の乳幼児および障がい児	◎送迎バスあり ※有料（定員12人） ※原則3歳児以上	90人
沖見保育園 住所：沖見町5丁目 電話：42-7225	◎0歳以上の乳幼児および障がい児	◎送迎バスあり ※有料（定員39人） ※1歳6カ月児以上	90人
みどり保育園 住所：高砂町3丁目 電話：42-7226	◎1歳以上の乳幼児および障がい児	◎送迎バスなし	120人
小規模保育 すまい留 住所：本町3丁目 電話：42-8000	◎0歳以上2歳以下の乳幼児および障がい児	◎送迎バスなし	19人

**申** 12月2日(月)から13日(金)までに市・教育委員会子育て支援課へお申し込みください。  
(土・日曜日を除く)  
※申込書は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) からダウンロードいただけるほか、市・教育委員会子育て支援課および各保育園で配布しています。

**問** 市・教育委員会子育て支援課 ☎ 42-1808

## 令和元年度「年末年始に関するお知らせ」

### 【市立病院】

●休診期間 12月31日(火)～1月5日(日)  
※1月6日(月)から通常診療を開始します。

●救急外来の対応について  
救急外来は、休診期間中も受け付けます。

**問** 市立病院 ☎ 49-1011

※おかけ間違いにご注意ください。

### 【水道凍結などの修理対応】

▼市内指定給水工事業者4社が自主的に当番制で対応します。なお、修理に伴う費用は個人負担となります。

#### ●市内指定給水工事業者・電話番号

- ◎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
- ◎北興機械株式会社……………☎42-3615

#### ●年末年始の当番表

12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)
(株)不二水道	(株)ハチ口	(株)熱源
12月31日(火)	1月1日(水祝)	1月2日(木)
北興機械(株)	(株)不二水道	(株)ハチ口
1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
(株)熱源	北興機械(株)	(株)不二水道

**問** 市・上下水道課 ☎ 42-5151

### 【ごみ収集】

●休業期間 12月31日(火)～1月3日(金)  
※1月6日(月)から通常どおり収集します。ごみ出しは午前9時までをお願いします。  
※臨時収集はありません。ご了承ください。

**問** 留萌南部衛生組合

☎ 43-2555 / 43-2588

### 【し尿収集】

●休業期間 12月29日(日)～1月5日(日)  
※1月6日(月)から通常どおり収集します。し尿収集は、希望日の3日前までに委託事業へお申し込みください。

#### ●留萌市し尿収集委託事業者

◎有限会社留萌清掃公社……………☎42-1602

◎有限会社衛生公社……………☎42-1727

**問** 市・環境保全課 ☎ 42-1806

### 【文化・体育施設】

◎中央公民館（文化センター）……………☎42-3333

◎スポーツセンター・勤労者体育センター……………☎42-2917

●休館期間 12月30日(月)～1月5日(日)

◎市立留萌図書館……………☎42-2300

●休館期間 12月30日(月)～1月6日(月)

※施設により、休館期間が異なります。

**問** 市・教育委員会生涯学習課

☎ 42-0435

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

安心の24時間 電話対応  
留萌市花園町2丁目3-23 ☎ 0120-43-9000

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さし橋向) 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



## 「広報るもい」は市内コンビニエンスストアの各店頭でも設置しています

▼市は、毎月1日に広報誌「広報るもい」を発行しています。市では、「広報るもい」をたくさんの方にご覧いただくよう、市内コンビニエンスストア各店のご協力の下、広報誌を各店頭に10部ずつ設置しています。

広報誌がお手元に届かない世帯の方は、市の施設または市内コンビニエンスストアへ足をお運びください。なお、店頭での設置は毎月10部と限りがあります。店頭がない場合は、市内の各公共施設に設置している広報誌をご利用ください。



▲広報誌「広報るもい」

### ●市内コンビニエンスストアの一覧（五十音順）

店舗名	住所	電話番号
セイコーマート 留萌沖見店	沖見町3丁目	☎42-0084
〃 留萌錦町店	錦町3丁目	☎42-2299
〃 留萌本町店	本町2丁目	☎42-1457
〃 留萌元川店	元川町2丁目	☎43-6437
セブン-イレブン 留萌沖見町店	沖見町2丁目	☎42-1288
〃 留萌開運町店	開運町2丁目	☎42-0827
〃 留萌合同庁舎前店	花園町4丁目	☎43-5377
〃 留萌南町店	南町4丁目	☎42-4431
ローソン 留萌駅前店	栄町1丁目	☎43-0527
〃 留萌栄町店	栄町2丁目	☎56-0930
〃 留萌千鳥町店	千鳥町1丁目	☎42-2000

☎ 市・政策調整課  
42-1809

## 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

～広域計画に関する住民意見募集について～

▼北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携の下、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

この度、北海道後期高齢者医療広域連合では、当広域連合と市町村が連携して処理する事務について定めた「第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画」を改正します。

この計画の改正に当たり、次のとおり広く地域住民の皆さんからのご意見を募集します。

### ■募集案件について

【募集案件】 『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）』

【募集期間】 令和元年12月6日（金）～令和2年1月6日（月）（必着）

### ■公表する資料について

- ◎ 『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）』
- ◎ 『第3次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（改正原案）新旧対照表』

### ■資料および募集要領の入手方法について

資料および募集要領は、意見募集の開始日から北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ (<https://iryokouiki-hokkaido.jp>) に掲載するほか、北海道後期高齢者医療広域連合（札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階）または市・市民課で配布しています。

☎ 北海道後期高齢者医療広域連合 011-290-5601  
☎ 市・市民課 42-1805

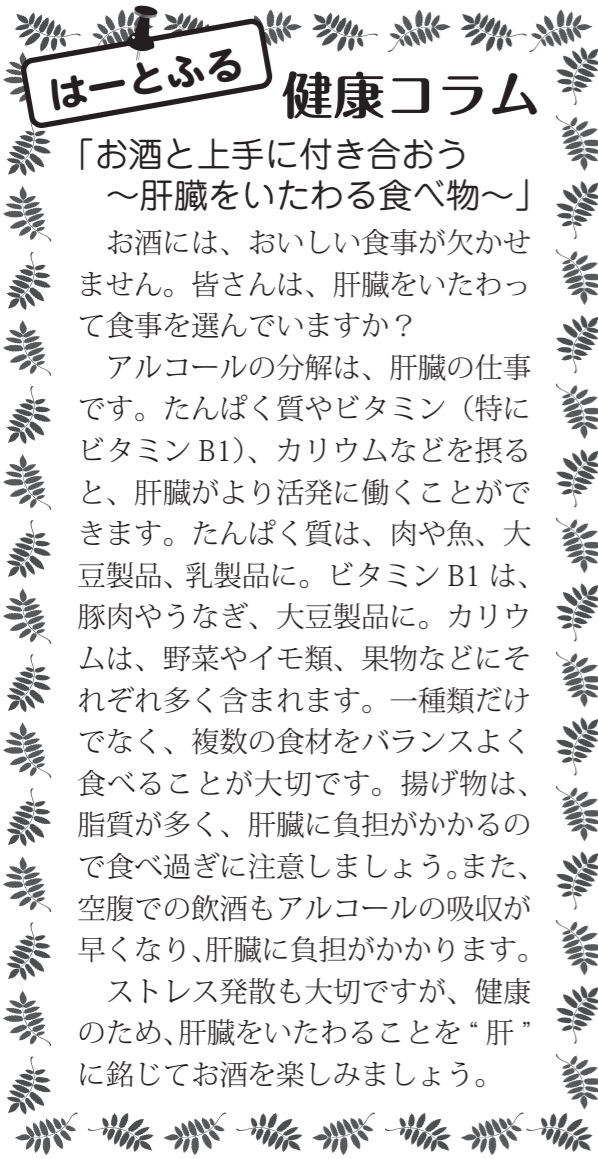
ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

申し込み  
随時!

※対象：大学進学予定の中学生・高校生  
※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、【春期・夏期・冬期】各講習
- 受講体験(英語または数学) **45分無料**
- 【中学生：英語・数学】
- 【高校生：英語・数学・古典】





## はーとふる 健康コラム

「お酒と上手に付き合おう  
～肝臓をいたわる食べ物～」

お酒には、おいしい食事が欠かせません。皆さんは、肝臓をいたわって食事を選んでますか？

アルコールの分解は、肝臓の仕事です。たんぱく質やビタミン（特にビタミンB1）、カリウムなどを摂ると、肝臓がより活発に働くことができます。たんぱく質は、肉や魚、大豆製品、乳製品に。ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、大豆製品に。カリウムは、野菜やイモ類、果物などにそれぞれ多く含まれます。一種類だけでなく、複数の食材をバランスよく食べることが大切です。揚げ物は、脂質が多く、肝臓に負担がかかるので食べ過ぎに注意しましょう。また、空腹での飲酒もアルコールの吸収が早くなり、肝臓に負担がかかります。ストレス発散も大切ですが、健康のため、肝臓をいたわることを「肝」に銘じてお酒を楽しみましょう。

## 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。

3日(火)	1歳6カ月児 (H30年 5月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
10日(火)	9カ月児 (H31年 2月生まれ)	
17日(火)	3歳児 (H28年11月生まれ)	
24日(火)	4カ月児 (R1年 8月生まれ)	

※H平成、R令和

【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）】

◎27日(金)、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	
--------	------------	--

【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。

18日(水)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、広報もい4月号（No.733）に折り込みした用紙（水色）「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) ☎43-8121

【12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
- 8日(日) 13:00～16:00 ・メタボ予防改善教室② 講師：政スポーツアカデミー代表 横谷 政一 氏
- 12日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 浜中町」会場：浜中会館（浜中町）
- 14日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑪「肺炎になりにくい生活についてご存じですか？」  
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 21日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑫「痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫」  
講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 21日(土) 13:30～14:30 ・マンスリー健康講話「寝ているとき呼吸が止まっていますか？」  
講師：たけうち内科循環器科医院呼吸器科 医師 竹内 祥子 氏
- 24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）

【「夜間自由参加型DVDエクササイズ」のお知らせ】開催日：毎週水曜日 18:00～20:00

◎エアロビクスやヨガなどのDVDを観ながら、運動することができます。気軽にご参加ください。

【るもい健康の駅の「ホール」は市民の交流の場です】ホールでは、「認知症の予防のための勉強会や運動」「地域の健康をテーマとした勉強会や町内会の集まり」などを使用することができます（健康以外の目的や営利目的での使用はお断りしています）。ご希望の方は、申請書に必要事項を明記し、事前にお申込みください。

【年末年始休館のお知らせ】12月30日(月)から1月6日(月)までは休館となります。  
※1月7日(火)から通常どおり開館します。

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



12月15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。

■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

## 「口腔ケアで健康維持」

口腔環境は、全身の健康と密接に関係しています。口の中は、温度・水分・栄養分の面で、とても細菌が繁殖しやすい場所です。健康な人でも、口の中には常に600種類以上もの細菌が存在していると言われています。

高齢者が口腔ケアを怠ると、口の中の細菌が増殖して不衛生になり、歯周病や口内炎などのトラブルが発生しやすくなります。歯周病は、誤嚥（ごえん）性肺炎や糖尿病、動脈硬化をはじめ、心疾患（狭心症・心筋梗塞など）や認知症などの病気とも関係があることが分かっています。

誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物などが誤って気道に入り込む「誤嚥」が生じた際、口の中の細菌も一緒に肺へ入り込んで発症する肺炎のことです。寝ているときに、唾液が口腔内の奥へ流れ込むのを防ぐことは

難しいですが、口腔ケアによって誤嚥性肺炎の原因となる菌を減少させることができれば、もしも肺炎を発症した場合でも重症化する可能性が低くなります。

また、近年では、インフルエンザウイルスの感染と増殖に関係する酵素が口の中の細菌によって産生されていることが明らかになっています。在宅療養高齢者190人を「①歯科衛生士による口腔ケアと指導を続けたグループ」と「②本人と介護者による従来の口腔ケアを続けたグループ」に分けて実施した研究によると、①のグループは②のグループと比べ、インフルエンザの発症がおよそ10分の1だったと報告されています。この研究から、適切な口腔ケアを行うことで、インフルエンザウイルス感染を起こしにくい口腔環境がつけられることが推測されます。

虫歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防、全身の健康を守るため、口腔ケアがとても大切です。

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 12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 12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



# 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。

- 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もち、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 保健福祉センター一とふる ☎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

広報のもの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



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

令和元年10月末現在

・総人口	20,806人	(-34人)
・男	9,955人	(-19人)
・女	10,851人	(-15人)
・世帯数	11,464世帯	(-20世帯)

※( )内は前月比

## 人口動態

令和元年10月届出分

・出生	12人	・転入	48人
・死亡	34人	・転出	60人

## 納税について

- 今月納期の市税
  - ・市道民税 4期
  - ・国民健康保険税 6期
 納期限 12月25日(水)
- 夜間納税相談窓口 12月26日(木)20:00まで
- 休日納税相談窓口 12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

毎週月～金曜日	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	

## 災害への備え①

# 「思わぬ敵」を退治しておきましょう



### ●「思わぬ敵（転落物・落下物）」にご注意を！

地震発生時には、テーブルや机の下や屋外に避難し、身の安全を守ることが必須です。ただし、それぞれのご家庭に潜む「思わぬ敵（家具類の転倒や頭上からの落下物）」から危害を加えられるリスクもあります。

間もなく、年越し・大掃除の時期となります。大掃除と一緒に、屋内に潜む「思わぬ敵」を撃退しましょう。

### 【家具類の転倒や屋内の落下物などを防ぐためには】

#### ◎家具類の転倒などに対する防止策

- ・背の高い家具には、家具の上部に転倒防止器具などを取り付けましょう。また、冷蔵庫などの重量が大きい家具には専用の器具があります。
- 市販の転倒防止グッズは、家具の下に敷く耐震マットや転倒防止固定具などの種類があります。まずは、お近くのホームセンターなどで確認してみてください。



#### ◎屋内の落下物などに対する防止策

- ・家具の上に大きなものを置くと、頭上から落ちてケガをする恐れがあります。また、絵や壁掛け型の収納などの配置についても確認しましょう。

### 【地震に備えた配置について】

過去に発生した地震を振り返ると、地震が夜間に発生した場合には、転倒した家具などに押しつぶされ、怪我をした方や亡くなった方が多数いました。

このため、倒れやすい家具は、「寝室（もしくはベッドなどの近く）に設置しない」「避難経路に配置しない」などを考慮し、地震に備えて工夫して配置しましょう。

災害による被害を減らすためには、事前の備えが大切です。ご家庭に潜む「思わぬ敵（転落物・落下物）」を撃退しましょう。

問 市・総務課 ☎56-5005



「ご自宅での生活を少しでも長く」  
それが私たちの想いです。



認知症対応 デイサービスセンター 萌

〒077-0042 留萌市開運町1丁目2番1号

TEL 0164-49-2258

デイサービスセンター はーとふる

〒077-0023 留萌市五十嵐町1丁目1番10号

TEL 0164-49-5022

スパ&アクティブスタジオ モエジム

〒077-0007 留萌市栄町1丁目1番20号

TEL 0164-49-5221

ME 株式会社 萌福祉サービス <http://moe-fukushi.com/>

監修・発行 留萌市政策調整課

TEL 42-1809

FAX 43-8778

編集・印刷

株式会社留萌新聞社



手書き帳票データ化サービス

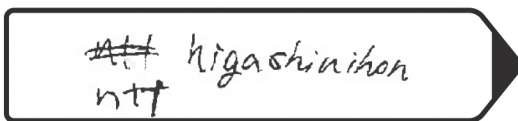
AIよみと〜る

注文書や伝票など  
手書き帳票の入力が  
面倒、誤りが多い!

入力作業の  
社員を募集しても  
人が集まらない!

手書き書類や帳票の文字読取りを行い、データ化するAI-OCRサービスです。大量の書類のデータ化により業務の稼働削減が期待できます。

こんな文字でも  
読取れました



ntthigashinohon



東京都新宿区

読取精度

20,000文字を超える  
実証実験の結果、  
導きだされた読取精度

96.71% ※1

稼働削減

社内システム等と連携できる  
RPAと組み合わせ、担当者の  
投入時間を削減!削減率単純平均

61.69% ※2

ご利用イメージ



書類・帳票を  
アップロード



AIを使って  
データ化



読取結果を  
ファイル出力

さらに RPAに連携すれば  
自社システム  
等へ自動投入も  
可能

※本サービスのご利用には、スキャナ等の帳票類を電子化する機器およびインターネット接続環境が必要です。

実際に  
デモ体験できます!

お問い合わせ  
はこちら!

0120-009-070

平日9:00~18:00  
(時間外は自動音声対応)

※1 2018年8月~9月に3社で行ったトライアルにおける、申込書・現金通帳(手書き文字を含む20,275文字)の読取精度(正解数/全文字数)の平均。※2 トライアル前(2018年7月)とトライアル時(2018年8月~9月)の申込書・現金通帳(対象帳票数3,900枚)の読取~システム投入にかかる帳票1枚あたりの削減率を3社で単純平均した結果。

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

K19-00027(1905-2004)