

お知らせコーナーのタイトル「アルダス」は、留萌にある（アル）市民に役立つ情報をたくさんお伝え（出す→ダス）したいという思いを込めて名付けました。誌面に対するご意見・ご感想をお待ちしています。

保 険 給 付

人間ドック・脳ドック健康診断



お申し込みは、電話または市1階2番窓口へどうぞ。なお、この健康診断は国民健康保険の被保険者が対象となりますのでご注意ください。

☎市・市民課 ☎42・1805

国民健康保険事業では、被保険者を対象に、疾病の早期発見、早期治療予防を目的に人間ドック・脳ドックを実施します。

◆人間ドック健康診断

- 対象者
満30歳以上の被保険者の方
- 定員 35名
- 自己負担
5,000円（検査当日留萌市立病院へお支払いください。）
- 検査期間
平成21年1月～2月末まで
- 申込受付
7月7日(月)～7月31日(木)
(定員になり次第締切ります)

◆脳ドック健康診断

- 対象者
 - ・満40歳以上の被保険者で、現在、脳疾患加療中でない方
 - ・この脳ドック健康診断を初めて受ける方が優先になります。
 - ペースメーカーや体内に金属を装着している方は受診できません。
- 定員 60名
- 自己負担
5,000円（検査当日留萌市立病院へお支払いください。）
- 検査期間
7月上旬～平成21年2月末まで
(1カ月15人程度)
- 申込受付
7月7日(月)・8日(火)
午前8時50分～午後5時20分

公表 情報公開・個人情報保護制度運用状況

情報公開制度と個人情報保護制度は、市民のみなさんと市との間の情報の流れを豊かなものにするためのものです。また、市が保有する個人情報の適切な保護を図ることにより、市民のみなさんの市政に対する理解と信頼を深め、市民参加による公正で信頼される開かれた市政の推進を図ることを目的としています。

この2つの制度の適正な運営と健全な推進を図るため、条例の規定に基づき、2つの制度がどの程度利用され、どのように処理されたかを公表します。

情報公開制度運用状況

年度	実施機関	対象公文書の件名	公開請求件数	公開区分			公開方法 閲覧 写しの交付	請求方法
				公開	一部公開	非公開		
H18	市長	建築計画概要書	6	6			6	郵送
	市長	開発行為における開発許可申請書等	1			不存在		郵送
	市長	建築基準法に基づく公図等	1			不存在		郵送
	市長	留萌市指定ごみ袋入札結果・仕様書・指名選定基準	1	1			1	郵送
	市長	住居表示地区全ての新旧対照表、新旧対照図	1	1			1	郵送
		計	10件	8件	0件	2件	0件	8件
H19	市長	建築計画概要書	9	9			9	郵送
		計	9件	9件	0件	0件	0件	9件

個人情報保護制度運用状況

年度	実施機関	請求件数	処理内容				取下げ
			開示	一部開示	非開示	不存在	
H18	-	-	-	-	-	-	-
	計	0件	0件	0件	0件	0件	0件
H19	-	-	-	-	-	-	-
	計	0件	0件	0件	0件	0件	0件

枝 個人情報にかかる訂正請求、利用停止請求および不服申し立ては0件でした。

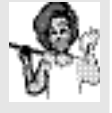
旨 不服申し立ては0件でした。

☎市・総務課 ☎42・1801

料理講習 るる・くつきんぐ

指定管理者NPO法人留萌市文化会議では「るる・くつきんぐ」を開催しています。7月は西洋料理を数品予定しています。

- 日時 7月12日(土)、午前10時～
- 場所 中央公民館 調理実習室
- 講師 須藤 和昭氏 (田吾作 店主)
- 料金 1,000円
- 人数 20名 (定員になり次第締切ります)



詳しくは下記までお問い合わせください。

指定管理者
NPO法人留萌市文化会議
☎42-3333

防犯 第58回 「社会を明るくする運動」

『防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り』を唱える法務省の「社会を明るくする運動」は、毎年7月1日(更生保護の日)から1カ月間を強調月間として、すべての国民が、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的に展開される運動です。

この運動の推進に地域住民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

留萌地区保護司会事務局(城越)
☎42-6185

発売 7月14日から発売 サマージャンボ宝くじ

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい街づくりに使われています。



◆発売期間
7月14日(月)～8月1日(金)まで

◆抽選日
平成20年8月12日(火)、支払い開始日は平成20年8月18日(月)です。なお、昨年のサマージャンボ宝くじの時効(平成20年8月20日(水))が迫っていますので、お忘れなく。

財団法人全国市町村振興会

展示 北の匠・静峰展 「しゃけと生きる」

北の匠・静峰展を海のふるさと館で開催します。



初日28日は、午後5時30分の刀入魂より開館いたします。29日から最終日までの開館時間は、午前10時から午後5時までです。

大野静峰さんと仲間たちの会 ☎43-2637

水産 「うまいよ! るもい市(いち)」

留萌地域の水産業、農業、水産加工業、その他食品産業等が連携し「うまいよ! るもい市」を開催します。留萌地域の特産品の即売会のほか、ウニの袋詰め放題など、各種アトラクションやお子さまも楽しめる企画をたくさんご用意しています。皆さん、ぜひお越しください。

- 開催日 7月20日(日)
- 時間 午前10時～午後2時
- 場所 留萌市地方卸売市場



市・農林水産課 ☎42-1837

講習会 パソコンの初歩操作や表計算を身に付けましょう!

パソコン初心者を対象に初歩操作及び表計算などのパソコン操作方法を身に付ける講習会を開催します。

- 訓練期間 10月8日(水)～12月22日(月)
- 時間 午前9時～午後3時40分
- 定員・対象 15名、就職しようとする方(公共職業安定所に求人の届出をしている方)
- 場所 パワスポ留萌(留萌地域人材開発センター)
- 料金 無料(但し教材費等必要)
- 受付期間 8月8日(金)～9月11日(木)
- 応募先 留萌公共職業安定所窓口

詳しくは下記までお問い合わせください。
留萌公共職業安定所 ☎42-0388

参加者募集 蒼い海「ビーチ・クリーン」ごみの計量も行っています

ボランティアサークル『蒼い海』のメンバーと一緒に海の清掃を行います。

- 7月の清掃日 5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)
- 集合場所 ゴールデンビーチ駐車場
- 時間 午前8時～午前9時
- 軍手、火バサミ、ごみ袋は事務局で用意します。



蒼い海事務局(代表 鶴城雪子) ☎090-2050-6552

交通 後部座席シートベルトの着用義務化

平成20年6月1日から道路交通法の一部変更になりました。

後部座席シートベルトの着用が義務化され、すべての座席でシートベルトの着用が義務づけられています。

上記は、路線バスなどを除く、バスやタクシーなども対象になります。

大切な命を守るため、シートベルトは正しく着用しましょう。また、幼児にはチャイルドシートを着用させましょう。



市・生活環境課 ☎42-1806

保険給付 国民健康保険税の年金天引きが始まります

平成20年10月から、国民健康保険税の年金からの天引きを開始いたします。7月から9月までは、納付書で納めていただき、残りの税額を10月、12月、2月に年金から天引きさせていただきます。

- ◆年金天引きの対象になる世帯(すべてが該当する世帯の世帯主の年金が対象)
 - ・世帯の国民健康保険加入者の全員が65歳から74歳であること。
 - ・介護保険料が年金から天引きされていて、年金の年額が18万円以上であること。
 - ・国民健康保険税と介護保険料を合わせて、年金支給額の1/2を超えないこと。
- ただし、世帯主が年度中に75歳になる世帯は除きます。

市・市民課 ☎42-1805

河川 川が好き 川にうつった空も好き 河川愛護月間

7月は河川愛護月間です。川はみんなのものです。ごみ(特に犬、猫などの動物のフン)は持ち帰り、マナーを守って、きれいな川にしましょう。

河川をきれいにするため、留萌川河川敷の一斉清掃に協力していただけるボランティアを募集しています。

- 留萌川河川敷一斉清掃
- 日時 7月7日(月) 午前9時30分(小雨決行)
- 場所 ルルモップ大橋から東橋までの兩岸
- 集合場所 留萌開発事務所正面玄関(堀川町2丁目)

留萌開発建設部管理課企画係 ☎42-2311(内線344)

求人 事業主の皆さんはお早めに求人申し込みを

新規学校卒業者に対する求人申し込みの受付が開始されています。

新規学校卒業者(新規中学校卒業者、新規高等学校卒業者)の採用を予定している事業主の皆さんは、お早めに求人申し込みをお願いします。



求人申し込み受付開始 暫 6月20日(日)～

留萌公共職業安定所 ☎42-0388

地域振興 暮らしぶりの映し～北の光が続く道～ 萌える天北オロロンルート唄



留萌管内海開き情報

- ◆遠別町 ・みなくるびーち... 7月19日(土)
- ◆初山別村 ・豊岬海水浴場... 7月15日(火)
- ◆羽幌町 ・はぼろサンセットビーチ... 7月1日(火)
- ◆苫前町 ・とままえ夕陽ヶ丘ホワイトビーチ 7月1日(火)

- ◆小平町 ・おにしかツインビーチ 7月12日(土)【今年から、波を楽しむオープンビーチも使用できます】
- ・臼谷海水浴場... 7月12日(土)

- ◆留萌市 ・ゴールデンビーチ... 7月19日(土)

- ◆増毛町 ・暑寒海水浴場... 7月19日(土)

萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局 ☎42-3871 ☎42-2200
tenpoku-ororon@moeru.fm
現在ホームページ作成中!

■みなさんは、1日どれ位の野菜を食べていますか？
野菜は低カロリーで食物繊維も豊富です。食物繊維は腸の中で、コレステロール、中性脂肪、糖質などを吸収して体外に排泄する働きをします。さらに、食後の血糖値の上昇を抑え、肥満や高脂血症、糖尿病などを予防する、生活習慣病予防の必需品です。その他にも便秘を解消したり、大腸がんなどを予防したり、余分な塩分の排泄を促したりと私たちの体を健康に維持するために多くの働きをしてくれま

●上手に食べるコツ
● チャンスを逃さない(3食毎回食べる)。
● かさのある野菜はゆでるなど火を通す。
● 調理なしで食べられる野菜を買い置きしておく(トマトや胡瓜など)。
● ゆで野菜や焼き野菜にしたり、ドレッシングを替えるなど調理のバリエーションを広げる。
● 『1日分の食物繊維が摂れる』という飲み物なども多く出ていますが、『噛む』という行為も大切なので、食べて摂るよつにしたいものです。自分の健康のためにもしっかり野菜を食べましょう。

市・保健医療課 ☎49・2558

新たに65歳になる方の介護保険料について

7月31日は、介護保険料第1期の納付期限です

40歳から64歳までの方は、第2号被保険者として、それぞれの医療保険から納めていただいています。介護保険料については、第2号被保険者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。

【表1】
例：今年の7月2日に65歳になる方の月割計算
年額48,800円(第4段階：本人が住民税非課税で世帯に課税者がある)の場合
48,800円÷12カ月×9カ月()=36,600円
7月から翌年3月まで。

平成20年度	第1期(納期 7月末)	9,300円
	第2期(納期 9月末)	9,100円
	第3期(納期 11月末)	9,100円
	第4期(納期 1月末)	9,100円
介護保険料		36,600円

年金天引きは平成21年4月からの開始

【表2】
今年度65歳になる方の保険料の年金からの天引きは次のとおりです。

平成20年4月2日～10月1日までに65歳なる方	平成21年4月年金から開始
平成20年10月2日～平成21年4月1日までに65歳なる方	平成21年10月年金から開始

年金からの天引きになる前は、納付書払いになります。

◆新たに65歳になる方の介護保険料について
65歳になる方は、第1号被保険者として、留萌市が定めた介護保険料を納めていただくこととなります。ピンク色の被保険者証が交付されますので、大切に保管して下さい。後日、誕生日から月割計算された介護保険料の納付書を送付いたしますので、期日までに納めて下さい。
年金からの天引きは、平成21年4月から始まります。誕生日によって天引き開始月が異なりますので【表2】をご確認ください。
年金からの天引きは、老齢年金、遺族年金、障害年金を年額18万円以上受給している方が対象になります。介護保険料については、第1号被保険者の方は留萌市にお問い合わせください。

編集・発行
留萌市政策経営室企画調整課
— 広報もいへのお問合せ —
077-8601
留萌市幸町1丁目11番地
「広報もい」係
☎0164・42・1809
FAX0164・43・8778

人の動き
平成20年5月末現在
()前年月比
男12,539(-5)
女13,442(-1)
総数25,981(-6)
世帯数12,660(3)

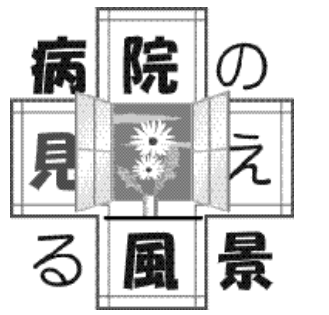
ダイヤル交換

譲ります
◆ガス給湯器(市営住宅用) ◆スリムミラー(キャスター付)
◆留萌高校制服(女子/夏・冬/身長158cm) ◆金庫(耐火式)
◆洋茶ダンス2点 ◆夏タイヤ4本(215・60・R16)
◆洋服ダンス3本 ◆チャイルドシート(0~4歳)
◆水槽(熱帯魚用) ◆長いす(3点セット) ◆洗濯機2台
◆ソファ(2人用) ◆煙突式ストーブ ◆犬小屋
◆電子ピアノ(76鍵盤) ◆ベビーカー(B型)

譲ってください
◆自転車(婦人用カゴ付/男子用16~18インチ) ◆ワッフル焼器
◆加湿器 ◆ミシン ◆コンビラック ◆ベビーカー

広報誌がお手元に届く前に交換が成立している場合があります。
問 留萌消費者センター ☎42・0651

2008年7月号/604号
印刷/はくおう印刷株式会社
この広報誌は、再生紙を使用しています



留萌市立病院 ☎49・1011

今月のコラムニスト

消化器病センター長
南伸弥医師

消化器病センター
地域完結型の医療の提供を目指し、消化器病センターを開設しています。

「消化器病センターの特徴」
・消化器病に精通したスタッフ
・専門医による治療
・病棟移動のない入院治療
・内科、外科スタッフの連携による最適な治療計画

苦痛の少ない内視鏡検査
当院では、患者様のご希望や検査内容によって、軽い静脈麻酔を行っております。初めて検査を受けられる方や、緊張や不安の強い方には効果的です。静脈麻酔を行った方は、検査終了後1時間程度ベッドでお休みいただきます(当日はお車の運転をお控え下さい)。
胃の内視鏡検査は、鼻から挿入可能な経鼻内視鏡を導入しております。口から挿入する内視鏡より非常に細く、嘔吐反射吐きそじになる(反射)の辛さが少なくなりま

検査中に画面で自分の胃を見ながら、医師に質問することも可能です。
大腸内視鏡検査につきましては、検査前に飲んでいただく洗腸剤(腸にある便をきれいに洗い出さためのお薬)の味と量を変更いたしましたので、以前より飲みやすくなっております。
消化器病センターの開院にあたって当院の消化器病センターは、最新の内視鏡を導入して検査・手術を行う留萌管内唯一の高度な治療が可能な消化器病施設です。
当院において年間約3,500例の内視鏡検査・手術を、外科では腹腔鏡手術を含めて年間300例以上行い、患者様の症例により内視鏡、開腹の何れが最適な術式を選択しております。
経験豊かで優秀なスタッフが丸となって、さらに内科・外科チームとも協力して消化器病医療に取り組んでまいりますので、皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本 大好き



市立留萌図書館 ☎42・2300 FAX42・2303

展示「地球環境」
地球環境の変化を写真パネルで紹介いたします。
●とき 7月2日(水)～7月30日(水)
●場所 図書館ロビー

夏休みスペシャル
ギターとおはなしコーラレション
音楽と絵本を組み合わせた、楽しいおはなし会です。
●とき 8月2日(土) 午後1時30分
●場所 図書館視聴覚室

図書館で
ボランティアをしませんか?
図書館では、ボランティアを募集しています。主な活動は、資料集めや資料整理、フロアサービス、読書の普及などの活動にご協力いただけます。
●対象 15歳以上
●申込締切日 7月10日(木)まで
詳しくは、図書館へお問い合わせください。

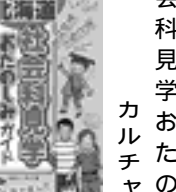
ブックスタート(9カ月児健診)
平成19年9月生まれのあかちゃんに絵本を手渡します。
●とき 7月16日(水) 午後1時
●場所 はくとふる

7月	12日(日)	18日(土)
14日(月)	21日(日)	28日(日)



◆絵が変わる、音が出る、飛び出さず、工作が楽しめる、工作がふりがな付きます。説明しています。

■児童向け「チャレンジ工作」
「からくり工作」ふしぎふしぎしかけて動く、プティック社刊



心入地帯に紹介しています。

「一般向け」夏旅・スポーツ
「北海道子どもとでかける社会科見学おたのしみガイド」
カルチャーランド著

おはなし会
土曜おはなし会
●とき 7月12日(土)
午後1時30分
●場所 図書館おはなしのへや
●対象 3歳以上

ちいさいこのおはなし会
●とき 7月18日(金)
午前11時
●場所 図書館視聴覚室
●対象 0・1・2歳児・保護者
おすすめ本コーナー