

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。

施設 4月1日より幌糠郵便局で戸籍証明書など交付事務を開始します

幌糠市民センターの業務は、平成21年3月27日を持って終了し、30日～31日は業務移行準備のため休止となります。

4月1日から、幌糠郵便局で右記についての交付事務を行います。また、戸籍（出生、死亡など）、印鑑登録などの一部届出・申請、軽自動車の登録・廃車・名義変更は取り扱いができませんので、市役所で手続きをしていただくようお願いいたします。

区分	手数料	備考
戸籍 謄本・抄本	1通 450円	○請求・交付は戸籍に記載されている方 ○本人確認資料（免許証など）が必要
除籍謄本・抄本	1通 750円	○上記と同じ
戸籍の附票	1通 300円	○上記と同じ
住民票 (写し)	1通 300円	○請求・交付は本人及び同一世帯の方 ○本人確認資料（免許証など）が必要
印鑑証明書	1通 400円	○請求・交付は本人のみ ○印鑑登録証を持参してください

詳しくは下記まで

市・市民課 ■軽自動車に関するお問い合わせは
☎ 42・1805 市・税務課 ☎ 42・1804

介護 介護保険料特別徴収の開始について

介護保険料の特別徴収（年金からの天引き）の開始は、4月と10月の年2回、次に該当する方を新たに対象として行います。

■平成21年4月から特別徴収される方

平成20年4月2日から平成20年10月1日までに「満65歳になられた方」、または「転入された方」

■平成21年10月から特別徴収される方

平成20年10月2日から平成21年4月1日までに「満65歳になられた方」「転入された方」「現況届けの提出忘れなどで納付書払い（普通徴収）に切り替わっていた方」
●いずれも、老齢（退職）年金・遺族年金及び障害年金が年額18万円以上の方が該当します。

市・介護支援課 ☎ 49・2558

税務 土地・家屋の固定資産価格などを縦覧できます

土地・家屋縦覧帳簿の縦覧がはじまります。

■縦覧制度とは
納税義務者本人が所有する土地や家屋の価格などを縦覧帳簿により近隣の土地や家屋と比較することが出来る制度です。

償却資産は縦覧できません。
■縦覧帳簿とは
留萌市内にある土地の「所在・地番・地目・地積・価格」と家屋の「所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格」を記載した帳簿です。

■縦覧できる人は
留萌市内に土地や家屋を所有す

る納税義務者が対象です。

納税管理人、個人の場合は同居の家族、法人の場合は事務担当者も縦覧が可能です。

借地借家人も縦覧できますが、賃貸借契約書など関係がわかるものか委任状を持参してください。

- 期間 4月1日(水)～6月1日(月) 土・日・祝日は除きます
- 時間 午前8時50分～午後5時20分
- 場所 留萌市役所2階税務課

市・税務課 ☎ 42・1804

年金 年金に関する届出は、お忘れなく！

会社などを退職した時は届出を

20歳以上60歳未満の方が、勤めていた会社や官公庁などを退職した場合、それまで加入していた厚生年金又は共済組合などから国民年金に切り替えが必要です。

また、その退職した方に扶養されている配偶者がいる場合は、その配偶者も国民年金に加入しなければなりません。

いずれも、ご本人の手続きが必要となりますので、印鑑、年金手帳及び退職した日付のわかる書類をご持参のうえ、市役所又は社会保険事務所まで手続きをしましょう。

保険料の納付に困ったら

退職、倒産、事業の廃止などの原因で所得が無くなり、保険料の納付が困難な方については、前記の届出とあわせて保険料免除などの申請ができます。



離職票や雇用保険受給資格者証など、その事実が確認できる書類（ ）の添付が必要となりますが、申請すると前年の所得に関わらず、全額又は一部免除となる場合がありますので、このような時も早めに市役所又は社会保険事務所にてご相談下さい。

事業主や会社役員など雇用保険が適用されない方については、所定の離職証明書及び納税通知書の写し、公務員は退職辞令など。

詳しくは下記まで

市・市民課 ☎ 42・1805
留萌社会保険事務所 ☎ 43・7211

介護 介護保険料が改定となります

介護保険料は3年に1度見直しをしており、今年が改定の年になります。

介護保険料の算定は、今後3年間に必要な介護サービスの総費用から算出された基準額をもとにし、本人及び世帯の課税状況と本人の所得などに応じて決まります。

今回の改定では、介護従事者の処遇改善のための介護報酬改定に伴う介護保険料の上昇を抑えるため、国の交付金による保険料の負担軽減措置がとられます。

留萌市では、この軽減措置を3カ年に渡り実施します。軽減措置後の介護保険料は右表のとおりです。

詳しくは下記まで

市・介護支援課
☎ 49・2558

介護保険料

保険料段階	対象区分	H21～23年度
第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者であって世帯全員が市民税非課税の方	22,300円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下の方	22,300円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で第1・2段階以外の方	33,500円
第4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の方	44,700円
第5段階	本人が市民税課税者で前年の合計所得金額が200万円未満の方	55,900円
第6段階	本人市民税課税者で合計所得金額200万円以上の方	67,100円

注1：平成20年度までは、税制改正の影響を受けた方に対する激変緩和措置がとられていましたが、今年度からその措置はなくなります。

注2：前年度の保険料と比較しますと減額となりますが、激変緩和措置を受けていた方は増額となる場合があります。

注3：介護保険料は、毎年の所得・課税状況等で決定しますので、何らかの理由により所得の増減があった場合には、保険料段階が変わることもあります。

保健医療 春の子宮・乳がん、骨粗しょう症検診

春の子宮・乳がん、骨粗しょう症検診を実施します。

留萌市国民健康保険加入者は、各々500円です。75歳以上の方と生活保護世帯は無料です。子宮・乳がんの受診時期は隔年です。（2年に1度受診）予約制です。事前に下記へお申込みください。

■申込期間
4月1日(水)～4月24日(金)

市・保健医療課（はーとふる）
☎ 49・2558

検診日程	5月21日昭～5月24日掌 日曜日は午前中のみ
受付時間	午前 陰7時～隠8時～韻9時～吋10時～右11時～ 午後 宇1時～鳥2時～羽3時～
検診場所	保健福祉センターはーとふる
料金	・乳がん 2,400円（マンモグラフィ併用） ・子宮がん 頸部1,200円、超音波検査500円（希望者のみ） 超音波検診によって、卵巣腫瘍や子宮筋腫の有無・子宮内膜肥厚状態がわかります。 ・骨粗しょう症 500円
定員及び対象者	・乳がん 80名/日（40歳以上の女性市民） ・子宮がん 120名/日（20歳以上の女性市民） ・骨粗しょう症 120名/日（20歳～70歳の女性市民）

美サイクル館だより

■指定ごみ袋「差額シール」の販売を<5月末で中止します>

家庭に残っている旧ごみ袋を有効に活用するため、平成19年12月から販売してきました「差額シール」の販売を5月末日までとします。

6月以降も、旧指定ごみ袋に「差額シール」を貼って使用できますので、ご家庭に残っている旧指定ごみ袋枚数をご確認いただき5月末までに、ごみ袋販売店よりご購入をお願いいたします。

■生ごみ堆肥を無料提供します

月日	時間
4月22日(水)	午後1時~午後4時30分
5月27日(水)	
6月24日(水)	
7月22日(水)	
8月26日(水)	
美サイクル館まつり開催日	日時は広報9月号に掲載
10月28日(水)	午後1時~午後4時30分

■場所 美サイクル館
■提供量 40ℓ程度の袋に3個まで袋・軍手・マスク・タオルなどは持参してください。

■家電リサイクル法の一部が改正となります

家電リサイクル法の改正により、美サイクル館に粗大ごみとして搬入できない品目が追加されます。

- テレビ(液晶式・プラズマ式)
 - 衣類乾燥機(ガス式・電気式)
- 詳しくは下記まで

☎美サイクル館 ☎46-1600

採用試験 国税専門官採用試験

人事院・国税庁では「国税専門官採用試験」の受験者を募集しています。

- 第1次試験
試験日 6月14日(日)
種目 教養試験(多枝選択式)、専門試験(多枝選択式・記述式)
- 受験資格
・昭和55年4月2日~昭和63年4月1日生まれの方
・昭和63年4月2日以降生まれで次に該当する方
(イ)大学を卒業した方及び平成22年3月末日までに大学を卒業する見込みの方
(ロ)人事院が(イ)と同等の資格があると認める方
- 申込期間
4月1日(水)~4月14日(火)(郵送分は4月14日(火)までの消印有効)



詳しくは、下記までお問い合わせください。

☎札幌国税局人事第二課 ☎011-231-5011

採用試験 北海道警察官採用試験

北海道警察では「北海道警察官採用試験」の受験者を募集しています。

- 第1次試験 試験日 5月10日(日)
試験地 旭川市(その他道内主要都市)
- 実施区分 【A区分】男性(200名)・女性(30名) 【B区分】男性のみ(75名)
- 受験資格 昭和52年4月2日~平成4年4月1日生まれの方
【A区分】大学を卒業した方及び平成22年3月末日までに大学を卒業する見込みの方
高度専門士の称号を取得又は平成22年3月末日までに取得見込みの方
【B区分】A区分以外の方(高等学校に在学中の方は除く)
- 申込期間 4月1日(水)~4月15日(水)

詳しくは、下記までお問い合わせください。

☎留萌警察署警務課 ☎42-0110

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^㉔



▼ルート内の取り組み

■第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテスト巡回展を開催中です。

スケジュールは萌える天北オロロンルートホームページをご覧ください。
<http://rumoifan.net/moeten/7p.html>

HPでも受賞作品が見られます

■第1回、第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテスト受賞作品がホームページに掲載されています。留萌管内の魅力が満載の作品をホームページでも是非ご覧ください。

【第1回】
<http://rumoifan.net/moeten/6p.html>
【第2回】
<http://rumoifan.net/moeten/5p.html>

今年もやります!

■昨年、全国から多くの方々にご応募いただきました「ひらめき建築オーナーin遠別」が、今年も開催されます。詳細が決まり次第、広報誌・HPでお伝えしていきます。今年もたくさんの方々からの応募をお待ちしております!

お問い合わせ

■萌える天北オロロンルート運営代表者会 藤原 雅弘
(エフエムもえる内)
電話 0164-42-3871 FAX 0164-42-2200
メール tespoku-oraron@era.fu
■暮らしぶりの情報が満載! るもいfan.net
<http://rumoifan.net/>

献血 愛の献血助け合い運動 移動献血車「ひまわり号」

4月は「愛の献血助け合い運動」を実施していますので、献血のご協力をお願いします。

移動献血車「ひまわり号」の運行予定は表のとおりです



☎市・保健医療課
☎49-2558

日	時	実施場所	住所
4月15日(水)	10:30~11:30	留萌開発事務所前	堀川町2
	12:30~14:00	市立病院職員通用口前	東雲町2
	14:30~16:00	ホームック・マックスバリュ前	南町4
4月16日(木)	10:30~12:30	留萌開発建設部前	寿町1
	13:30~14:40	ラルズプラザ留萌店前	錦町2
	15:00~16:00	留萌信用金庫本店前	花園町2
4月17日(金)	10:30~11:30	留萌地方合同庁舎前	大町2
	12:30~14:30	留萌市役所前	幸町1
	15:00~16:00	はーとふる前	五十嵐町1
4月20日(月)	10:30~16:00	留萌合同庁舎前	住之江町2

募集 留萌市民農園の利用者を募集します

留萌市民農園の利用者を募集します。

■対象者
利用対象者は次に該当する個人又は団体とします。

留萌市民
留萌市民で構成する団体(子どもグループの場合は、大人の代表者が必要)

■区画及び利用料
利用区画は原則として1個人又は1団体に対し1区画とします。

区画:20坪(約66㎡、125区画を募集予定)

利用料:6,000円

■利用期間

利用期間は5月中旬から10月末までとします。

■利用・区画の決定
利用希望者の申し込みを受けて決定し、新規利用希望者が区画数の定員を超えた場合は抽選となります。

■申込期間

4月13日(月)~4月17日(金)



☎市・農林水産課内留萌市民農園
運営委員会 ☎42-1837

税務 確定申告書の内容が間違っていたとき

提出した確定申告書に計算誤りなど内容に誤りがあることに気付いた方や、うっかり確定申告書の提出を忘れていた方はいませんか。

■税額を多く申告していた場合
「更正の請求書」を提出して正しい税額への訂正を求めることができます。

■税額を少なく申告していた場合
「修正申告書」を提出して正しい税額に修正してください。

■確定申告書の提出を忘れていた場合
速やかに確定申告書を提出してください。

詳しくは下記まで

☎留萌税務署 ☎42-0661

助成 留萌市芸術劇場助成事業

留萌市教育委員会では、平成21年度留萌市芸術劇場助成事業の申請を受付けます。

対象となる芸術文化事業は、市民団体が開催する次の事業です。

- (1)市民団体が企画した優れた舞台芸術公演開催事業(プロの買取公演など)
 - (2)市民団体が創作した舞台芸術の発表事業(市民団体発表公演など)
 - (3)市民団体が企画した映画鑑賞事業(映画上映会など)
 - (4)その他教育長が特に認める事業
- 対象団体:留萌市で活動している団体及びその団体が連合して構成している広域団体
助成金交付率:助成対象経費の2分の1以下

■申請の受付期間

4月1日(水)~4月30日(木)

☎教育・生涯学習課 ☎42-0435



生涯学習

留萌市生涯学習リーダーバンク

留萌市生涯学習リーダーバンク登録者の募集を行います。

◆留萌市生涯学習リーダーバンク事業とは
市民の学習意欲を高めるため、地域の優れた人材を発掘・登録し、自主的な学習活動を行なう団体、サークルへ講師を紹介するものです。

自ら習得した知識、技術を多くの市民の学習に役立てたいという意欲を持つ方のご登録をお願いします。

◆登録分野

料理・音楽・工芸などの生活伝承文化、スポーツ、趣味、奉仕活動、一般教養など特に制限はありません。

◆登録の方法

所定の申請書で提出してください。(随時受付)

詳しくは、下記までお問い合わせください。

☎教育・生涯学習課 ☎42-0435



これからの健康づくり

みんなが抱えるストレス

市・保健医療課 ☎49・2558

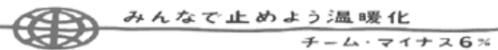
ストレスは、その日のうちに解消を！
趣味などで気分転換を図ったり、ゆっくり眠る、仲間と話しをするなど自分流の方法で、その日のストレスはその日のうちに解消することが、ストレスと上手に付き合う秘訣です。

ストレスは、その日のうちに解消を！
趣味などで気分転換を図ったり、ゆっくり眠る、仲間と話しをするなど自分流の方法で、その日のストレスはその日のうちに解消することが、ストレスと上手に付き合う秘訣です。

ストレスと上手に付き合おう
平成19年度留萌市健康づくりアンケートで、六割以上の方がストレスを抱えながら生活を送っていることがわかりました。
ストレスは、社会生活を送る以上避けては通れません。だからこそストレスのことをきちんと知り、上手に付き合うことが大切です。
ストレスが続くとどうなるの？
ストレスを受けると、心身はいったんショックを受けますが、抵抗力を高めて適応します。しかし、ストレスが長く続くと次の3つの段階を経て悪化していきます。
第一段階「警告期」
「疲れたなあ」、「体調が悪いなあ」というような危険信号が心身から発せられる時期です。
血圧が高くなったり、イライラしたり、更にミスや事故も多くなります。
第二段階「抵抗期」
疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥る時期です。体の変調が本格化し、心身が常に緊張状態になります。また、仕事を抱え込んだり、休まなくなったりもします。
第三段階「疲弊期」
踏ん張りがきかなくなり、自分の力ではどうにもならなくなる時期です。集中力や意欲が低下し、進行すると心身症やうつ病などの心の病気が招かれます。
ストレスはその日のうちに解消を！
趣味などで気分転換を図ったり、ゆっくり眠る、仲間と話しをするなど自分流の方法で、その日のストレスはその日のうちに解消することが、ストレスと上手に付き合う秘訣です。



みんなで考えよう！エコ・ライフ



市・生活環境課 ☎42・1806

温暖化防止に取り組みましょう！
もったいない精神で3つのRを実践し、地球

「もったいない精神」を大切にしよう！
皆さんはものを簡単に捨てていませんか？
捨てればごみとなるものも、考え方ひとつで有効利用できます。
ノーベル平和賞を受賞したケニアの環境保護活動家ワンガリ・マタイさんは、「もったいない」という言葉に感動し、この精神を世界中に広める活動を行っており、世界共通の言葉としての「MOTTAI NA I」が広まっています。
3つのRを実践してごみを減らしましょう
ごみを減らすための考え方で、リデュース(減らす)、リユース(再利用)、リサイクル(再生利用)の3つの頭文字のRをとって3Rといえます。
・リデュース(Reduce) 家から出るごみを減らすことや、それほど必要のないものを衝動買いしない、製品の寿命を延ばす(部分的に交換することなどで減らせます。詰め替え製品などを積極的に購入することもお勧めです。
・リユース(Reuse) 今あるものをできる限り利用することです。例えば買い替えサイクルの早い子ども服、本や家具など長期間利用できるものを譲り合うことなど、簡単に捨てない意識が大切です。
・リサイクル(Recycle) 「製品化されたものを原料に戻し、新たな製品として再び利用すること」です。しかし、リサイクルは費用も資源も新たに発生するので、ごみを出さないようにする生活を意識しましょう！



ダイヤル交換

譲ります

- ◆石油ファンヒーター ◆デジタルカメラ ◆学習机
- ◆パナソニックワープロ ◆こどもチェスト木製
- ◆ガス給湯器 ◆チャイルドシート ◆エレクトーン
- ◆ベビーカー双子用 ◆浴槽(市住用)シャワーセット
- ◆ベビーカー ◆ストーブガード ◆灯油缶90ℓ
- ◆ワッフル焼き器 ◆ソニー短波ラジオ

譲ってください

- ◆パソコン ◆電子ピアノ ◆カーピングスキー

- ◆二段ベッド ◆ベビーベッド ◆コンビラック
- ◆フォークソングレコード ◆山スキー ◆ワープロ
- ◆英語教材(高学年用)

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

～お知らせ～

■長い間ご利用いただいた「ダイヤル交換」は、今月をもちまして終了いたします。
詳しくは、下記までお問い合わせください。
問 市・経済港湾課 ☎42・1840

観光 千望台休憩施設オープン

留萌港を中心に広がる市街地を一望できる「千望台」は、夕景や夜景を眺めるには絶好のスポットです。ぜひ、お越しください。

- 期間 4月18日(土)～10月25日(日)
- 時間 午前10時～午後6時(6、7、8月は午後7時まで)
- 定休日 火曜日(GW、祝日、7月18日(土)～8月16日(日)は無休)



問 NPO 法人留萌観光協会 ☎43・6817

観光 おみやげ処お勝手屋「萌」留萌観光案内所オープン

お勝手屋「萌」は、管内の特産品を始め、留萌のオリジナル商品を多数取り揃えています。また、観光客が快適に観光できるようにご案内していますので、ご利用ください。

- 期間 3月20日(金)～11月3日(火)
- 時間 午前9時～午後6時
- 定休日 期間中無休営業

問 留萌観光案内所 ☎43・4333
NPO 法人留萌観光協会 ☎43・6817
留萌観光協会 HP
http://www7.ocn.ne.jp/rukankou/

イベント フリーマーケットにいこうモノは、いつまでも大切に

フリーマーケットを開催します。古着や雑貨などのあなたが求めている品物があるかもしれませんよ。気軽にお越しください。一緒に、リサイクルの輪を広げていきましょう。

- 日時 4月19日(日) 正午～3時
- 場所 総合福祉センター



問 留萌リサイクル運動の会 (杉山) ☎090・4875・9784

生涯学習 平成21年度留萌市あかしあ大学学生募集

平成21年度新入学生を募集します。多くの友達と一緒に楽しく学びながら、生きがいのある学生生活を送りませんか。

- 対象 留萌市・小平町・増毛町に在住する満60歳以上の方
- 年限 本科4年と修士・博士課程3年の計7年間
- 内容 教養、文化を高める講義・講座、運動会、修学旅行など
- 申込期日 4月21日(火)までに入学願書を提出してください。入学説明会は、4月24日(金)に行います。



- 入学式 5月8日(金)
- 授業料 年2,000円

問 留萌市中央公民館 (則本) ☎42・3333

教室 コンテナガーデン 園芸基礎教室

留萌園芸愛好会では、コンテナガーデン基礎教室「花色合わせ・花合わせの基礎」をテーマに、園芸研修会を開催します。

- 日時 5月9日(土)、6月3日(水) 午後1時～3時
- 場所 中央公民館視聴覚室
- 定員 15名(定員になり次第締切)
- 料金 各500円程度(材料費)
- 募集期間 5月7日(木)

問 留萌園芸愛好会 (竹内) ☎42・4235 (三浦) ☎43・0057

教室 ヒップホップ&モダンバレエ&シェイプアップ 無料体験受付中

モダンバレエは、躍動、きらめき、静寂、祈り。基礎から学び、あなたの個性と感性を引き出します。また、ヒップホップとシェイプアップは、音楽が好きな子も、メタボが気になるお父さんも、ウエストを引き締めたいお母さんも、みんなで健康家族。

- モダンバレエ(毎週土曜日) ジュニアI 午後1時/ジュニアII 午後2時/一般(学生)午後3時
- キッズ・ヒップホップ(6歳以上) 毎週水曜日 午後7時30分
- シェイプアップエクササイズ 毎週水曜日 午後6時30分



入会・見学は随時行っています。
問 留萌バレエダンススピーコック ☎0166・63・3696

募集 ステップエクササイズ会員募集

スマイルステップで「ステップエクササイズ」を、一緒にはじめてみませんか。「ステップエクササイズ」とは、日常生活での階段の昇り降りのような運動で、消費できるエネルギーが走るのと同じくらい高いのに、足への負担は普段歩いているのと同じくらいしかないという優れたものです。

- 場所 スポーツセンター小体育館
- 開始日 4月16日(木)～毎週木曜日(祝日は休み)
- 時間 午後12時15分～1時15分
- 料金 1回700円(実費相当分)
- 必要なもの 動きやすい服装、運動靴、スポーツタオル、飲料水

問 スマイルステップ代表 (阿部) ☎42・3005