

**特定健康診査の受付が始まります！**

メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見・早期治療を行うための健診を行います。

**対象** 国民健康保険の40歳から75歳までの加入者  
後期高齢者医療制度の加入者（65歳以上で一定の障害のある方を含みます）ただし、6カ月以上の長期入院者を除く

**申込期間** 5月7日～5月22日（土日を除く）9:00～17:00

**申込方法** 窓口、電話またはFAX

**申込事項** 氏名、年齢、国保番号、健診受診希望日・時間・場所、健診の種目

**同時検診** 胃、肺、大腸がん検診など

市・市民課 42・1805

**◎健診月日と場所**

月日曜日	受付時間	健診場所	同時検診
5.16 火	9:30～10:00	東部コミセン	
5.17 水	9:30～10:00	清瀬コミセン	生活機能評価(65歳以上全額)
5.18 木	8:00～7:30	東部コミセン	胃がん・肺がん・大腸がん
5.19 金	9:30～10:00	清瀬コミセン	
5.20 土	9:30～10:30	市民センター	
5.21 日	9:30～11:00	はーとふる	

**◎個人負担金 ※がん検診75歳以上の方は無料**

健診名	対象年齢など	個人負担金(円)
特定健診	40歳以上	500
生活機能評価	65歳以上	0
胃がん	30歳以上	500
肺がん(胸部検診)	40歳以上	500
大腸がん	40歳以上	500

**緊急通報システム事業について**

市では、心臓病など突発性の病気を持つ高齢者世帯に対して、専用機器を貸し出し、緊急時の迅速かつ正確な救援体制を取ることににより、利用者の不安の解消や安全を確保しています。

平成21年4月からは高齢者福祉サービス条例を制定して、利用条件を緩和しました。利用者は市民税課税状況により、機器の保守費として月額300円～500円、新規の場合には、設置費として2,500円～5,000円の負担をいただくことになりました。

詳細については、お問い合わせください。

市・介護支援課(はーとふる内) 49-2558

**成人ポリオ予防接種**

厚生省(当時)の調査で、昭和50年～52年生まれの方は、ポリオ抗体が他の年齢層に比べて保有率が低いことが判明しました。対象世代が親になった場合、ポリオ接種を受けた子供からごくまれに感染する可能性があります。この機会に予防接種を受けましょう。

**日程** 5月26日、27日  
**時間** 14:00～15:00  
**場所** はーとふる  
**対象者** 昭和50年～52年生まれの方  
**接種料金** 一人 3,000円  
**申込締切** 5月20日



市・保健医療課(はーとふる内) 49-2558

**税金は納期限内に！**

今月は、固定資産税第1期・軽自動車税の納期です。市税の納税通知書は、従来の金融機関のほか、郵便局から納付できます。

**納期限** 6月1日 ※納期前納税にご協力ください。

納付には便利な口座振替をご利用ください。

**市税、道税の共同納税窓口を開設**

5月28日(夜間)と5月31日(休日)は、市税(軽自動車税等)、道税(自動車税)の納税窓口を開設しますのでご利用ください。

開設場所:留萌市税務課、留萌支庁税務課の2カ所。

開設時間:夜間・休日窓口と同じです。

市・税務課 42-1804 留萌支庁・税務課 42-8418

**税金を納め忘れていませんか？**

5月を「市税納税推進強月間」として、皆さんに市税の完納をお願いしています。市税とは市道民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税などです。

※お手元の納税通知書などをお確かめのうえ、お忘れの方は早急に納付してください。

なお、日中お仕事などで時間を取れない場合は、夜間・休日に相談窓口を右記の日程で開設していますのでご利用ください。

**5月の夜間・休日窓口**

	夜間窓口(平日)	休日窓口
日	14・21 28	24・31
時間	17:30～ 20:00	9:00～ 17:00

※毎月第4木曜日(夜間)・第4日曜日(休日)は窓口を開設しています。

市・税務課 42-1804

※記号の読み方 市:問い合わせ先 支:申込先 電:電話 ファ:ファックス ホ:ホームページ プ:ブログ メール

**平成21年10月支給分の公的年金から住民税の特別徴収(天引き)が始まります**

平成20年4月の税制改正により、平成21年10月から、公的年金などの年金所得にかかる個人住民税(市税・道民税)が、公的年金から特別徴収(天引き)されます。

平成21年度は導入年度ですので、6月と8月については普通徴収(納付書または口座振替)による納付となります。

なお、特別徴収(天引き)されるのは「年金所得に係る個人住民税」であり、「給与所得などに係る個人住民税」の納税方法は、今までと同様です。

この制度による新たな税負担は生じません。

**対象者**(下記のすべてに該当する方)

- ・平成21年4月1日現在、65歳以上であること
- ・年額18万円以上の老齢基礎年金または老齢年金、退職年金などを受給していること
- ・個人住民税額が、所得税、介護保険料などを控除した老齢基礎年金などの金額を超えないこと



市・税務課 42-1804

**4月から外来診療体制が変わりました**

留萌市立病院の外来診療体制が、4月から変わりました。外科、脳神経外科は固定医の増員、皮膚科は出張医から固定医への変更に伴い、診療体制が強化され、診療日数が増えました。

一方、眼科は固定医から出張医に変更されたため、週5日から週3日体制となり、形成外科も週3日から金曜日のみの受診となりました。そのほかの科の診療体制に変更はありません。

※出張医の都合により変更される場合もありますので、詳しくは、総合窓口もしくは外来窓口までお問い合わせください。

留萌市立病院 49-1011

	従来の診療体制	新しい診療体制
外科	月・水・金曜日【午前診療】	月～金曜日【午前診療】
脳神経外科	火・金曜日【午前診療】	月～金曜日【午前診療】
形成外科	月・木・金曜日【午前診療】	金曜日【午前診療】
眼科	月～金曜日【午前診療】	月・火・木曜日【午前診療】 ※月、木曜日は10:00診療開始 火曜日は8:45診療開始 月、木曜日は1:00受付終了 火曜日は10:30受付終了
皮膚科	月・火・水・金曜日【午前診療】 木曜日【午後診療】	月～金曜日【午前診療】 木曜日は午後も診療

※その他の科の診療体制に変更はありません。

※記号の読み方 市:問い合わせ先 支:申込先 電:電話 ファ:ファックス ホ:ホームページ プ:ブログ メール

**くらしのお知らせ**

今月も、知っておきたい情報が満載です!!

**保健 「Let's離乳食」「Happy!おやつ」教室の開催**

お母さん、お子さんの食事などで不安なことはありませんか？食事や育児に関する保健師・栄養士の講話のほか、調理実習、試食もあります。お子さんの成長に応じた離乳食や簡単手づくりおやつを皆さんで楽しく作ってみませんか？



**「Let's離乳食」**  
 ～こころを育てる離乳食教室  
 日時 6月3日 10:00～12:00  
 対象 生後4ヵ月～1歳未満の親子  
 持ち物 エプロン、三角巾（またはスカーフ）、筆記用具、お子さんの飲み物（お茶、湯冷ましなど）

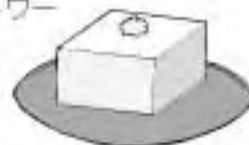
**「Happy!おやつ」**  
 ～あったか手づくりおやつ教室  
 日時 6月30日 13:30～15:30  
 対象 1～3歳の親子  
 持ち物 エプロン、三角巾（またはスカーフ）、筆記用具  
 定員 各教室20組（定員になり次第締め切り）  
 場所 はーとふる  
 料金 無料

市・保健医療課(はーとふる内) 49-2558

**講習 こさえーる料理講習会**

地場産大豆を使用した豆腐、揚げ物講習会を開催します。この機会に参加してみませんか？

日時 5月20日 9:00～  
 会場 風土工房「こさえーる」  
 講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」  
 料金 1人800円  
 定員 10人  
 受付期間 5月12日～16日



風土工房「こさえーる」 43-4556

**展示会 児童ポスター展示会**

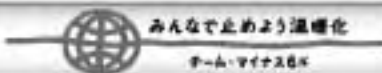
市では、市民の皆さんに児童福祉への関心を持ってもらうため、「児童福祉週間」に合わせて、市内6カ所の児童センターを利用している子どもたちが描いたポスターを展示します。

とき 5月1日～13日  
 会場 市役所ロビー



市・児童家庭課 42-1808

**環境 めざせ快適環境**



**今月の環境調査結果報告**  
 雪の酸性度を調査する酸性雪調査を2月23日に旧市民スキー場、中央公園、留萌市神居岩スキー場で実施しました。調査結果については下表のとおりです。

留萌の雪は、3地点とも酸性雪の定義であるpH5.6以下となっており、平均でpH4.6と酸性傾向の結果が出ています。平成19年度旭川市における降雨のpHは3.8～4.9となっており、市と同様に酸性傾向の結果が出ています。

昨年11月から今年3月までの6ヶ月間、毎月末の1日、市内3カ所でスパイクタイヤ装着率調査を実施しました。調査結果については下表のとおりです。いずれもスパイクタイヤを使用している車両台数は少ない結果となっています。



調査実施場所	スパイクタイヤ等	スタッドレスタイヤ	合計	スパイクタイヤ装着率
留萌市役所駐車場	8	677	685	1.2%
留萌市立南沢駐車場	15	1,737	1,752	0.9%
留萌支庁駐車場	0	882	882	0.0%

市・生活環境課 42-1806

※酸性雪の定義はpH5.6以下です。

**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の枚数をご確認いただき、5月末日までにごみ袋販売店よりご購入ください。

美サイクル館 42-1600

**緑化 みんなの桜を守り育てよう [21世紀の桜の丘-市民育樹祭]**

神居岩公園「21世紀桜の丘」整備事業などで植樹した桜を守り育てるため、「市民育樹祭」を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

**内容** 施肥作業など（必要な肥料や資材などは市が用意します）  
 ※雨天でも実施しますので、雨具の用意をお願いします。駐車は、神居岩公園駐車場をご利用ください。

日時 5月17日 10:00～11:00  
 場所 神居岩公園  
 グリーンスポーツ管理棟前  
 (送迎バス運行時間)

萌 寿 園 正 門	9:10
旧ローソン沖見店前	9:13
港南中学校前	9:16
留萌市役所前	9:20
かばさわ金物店	9:24
J R 留 萌 駅	9:28
モスバーガー留萌店	9:33
留萌中学校正門前	9:36
第2南町バス停	9:41
会 場	9:50

市・都市整備課 42-2010

**清掃 みんなで参加しよう！クリーンアップ日本海**

美しい日本海岸のごみを一掃するため、今年も市民・事業者などの団体が集まって清掃運動を行います。

**清掃地域**  
 礼受海岸（旧礼受小前約200mの区間）  
 三泊海岸（旧谷津港手前約200mの区間）  
**実施日時**  
 5月29日 7:00～8:00

※雨天の場合は、6月1日に延期します。ごみ袋は当日配布します。車手は各自でご用意ください。



市・生活環境課 42-1806

**協力金 船場公園利用者協力金の募集**

市では、今年から船場公園（パークゴルフ、ドッグラン）を利用される方に公園の維持管理や施設の充実のための資金の一部を協力金の形でお願いくることとなりました。

市役所都市整備課の窓口で4月より受付を行っておりますが、より多くの皆さんにご協力いただきますよう公園にて5月11日から15日まで臨時の窓口を開設いたしますので、ご協力をお願いします。

臨時窓口の開設時間は、10:00～11:00まで、14:00～15:00までです。

市・都市整備課 42-2010

**教育 悩んでないで相談しよう**

教育相談電話

お子さんに関するお悩みはありませんか？学校生活・家庭生活・心身について・交友・非行・生活全般などでお悩みの方、一人で悩まないで思い切って相談してみませんか。

相談内容の情報が外に漏れることはありませんので、安心してお気軽にご相談ください。

**受付時間** 月曜日～金曜日（祝日、年末、年始を除く）9:00～17:00

**場 所** 幸町1丁目 市教育委員会 生涯学習課内

市・教育委員会生涯学習課 42-0435

**上映** 厚生労働省推薦・文部科学省選定  
「ふみ子の海」

「ふみ子の海」は、塵から光を奪われながらも人々の心に灯りをともし続けた少女ふみ子が主人公の実話に基づく感動のヒューマンドラマです。上映後に高橋恵子さん、近藤明男監督の舞台挨拶があります。

日時 5月29日  
開場 18:00 上映 18:30  
会場 文化センター  
前売 大人・大学生1,000円(当日1,500円)  
小・中・高校生 800円(当日のみ)  
チケット取り扱い  
中央公民館、エフエムもえる ほが



映画「ふみ子の海」北海道上映委員会 011-252-3828

**ボランティア** 今年も始まります  
「葺い海」ビーチ・クリーン

市民ボランティア団体「葺い海」では、今年も9月まで定期的に海の清掃を行います。興味のある方は、気軽に参加してみませんか！

5月の清掃日  
5月9日、5月23日  
集合場所  
ゴールデンビーチ南側駐車場  
集合時間  
8:00(清掃は1時間ほど)



※軍手、火ばさみ、ごみ袋は事務局が用意します。  
雨天の場合は中止します。詳しくは事務局まで。

葺い海事務局(代表 鶴城雪子) 42-3575

**公演** パラエティショースペシャル  
こんなに笑ってもいいんですか?

ベテラン芸人による珠玉の漫才やコントなどを楽しみませんか？

司会・漫談 TAKASHI  
漫才 おぼん・こぼん  
ギター漫談 堺すすむ  
コント チャーリー・カンパニー



日時 5月19日 18:30~  
場所 文化センター  
料金 4,300円(全席自由)  
チケット取り扱い店  
吉崎レコード店、ローソンチケット

MN-ON札幌 011-642-5601

**会員募集** 実用書道サークル

実用書道サークルでは、会員を募集しています。家庭的な雰囲気の中で渡辺蓬村・漢月両先生が懇切丁寧に指導します。北海道書道協会が発行する月刊書道雑誌「書の研究」に出品し、審査結果で昇級、昇段もできます。



日時 毎月第2、第4水曜日  
18:00~  
場所 中央公民館託児室

実用書道サークル(村山) 42-5756

**地域** 暮らしぶりの移し〜北の光が続く道〜 萌える天北オロロンルート

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 選定作品掲載中です  
【巡回展スケジュール】  
●5月18日 ~5月29日  
小平町文化交流センター  
萌える天北オロロンルートホームページにも掲載されています  
<http://rumofanet/moeten/>

**タコ箱漁オーナー2009inおびらファイナル**  
一昨年、昨年と小平町の名を全国に広めた大人気企画が今年も開催されます！  
【募集期間】5月9日 AM10:00~22日 PM5:00  
※応募多数の場合は5月下旬に抽選を行います。  
※募集要項など詳細は「タコ箱漁オーナー2009inおびらファイナル」ホームページをご覧ください。  
<http://takobakonet/>  
主催：タコ箱漁オーナーinおびら実行委員会

**ひらめ底産網オーナーin選別**  
【募集期間】4月20日 ~5月10日  
【抽選日】5月17日  
【漁の開港】6月20日 **最新情報です！**  
※募集要項など詳細はホームページをご覧ください。  
<http://rumofanet/hirame/>  
主催：ひらめ産網オーナーin選別実行委員会  
お問い合わせ  
■萌える天北オロロンルート運営代表者会事務局(エフエムもえる内)  
電話 0164-42-3871 FAX 0164-42-2200  
メール [tsurekuzokuroran@maeru.fm](mailto:tsurekuzokuroran@maeru.fm)  
■るもい管内の情報が満載！るもいFanet  
<http://rumofanet/>

**道営住宅** 道営住宅の入居者を募集します

留萌市内の道営住宅について、入居者の募集を行います。

受付日時  
5月18日 ~20日 9:00~17:00  
受付場所  
留萌土現企画総務部建設指導課  
(住之江町2)  
申込書配布期間  
5月11日 ~20日  
申込条件

- ・住宅に困窮している方。
- ・公営住宅法に定める収入基準に該当する方。
- ・入居申込者及び同居人が暴力団員でないこと。

※応募が募集戸数を上回った場合は、抽選により入居者を決定しますのでご了承ください。

募集住宅《一般世帯向け住宅》

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住宅面積	月額家賃
泉	28 S51(H14)	2戸	2DK	62.1㎡	17,800~34,500円
栄	34 H1	1戸	3DK	72.7㎡	19,600~38,500円
栄	35 H2	1戸	3DK	72.7㎡	19,800~39,100円
野本中央	A H5	1戸	2DK	64.8㎡	19,900~39,100円
高砂	37 H5	1戸	3DK	79.6㎡	24,600~48,300円
高砂	37 H5	1戸	3DK	74.2㎡	22,900~45,000円

- 注1 家賃はその世帯の収入や扶養親族などによって異なります。  
注2 駐車場使用料金が月額2,920円(泉・野本中央)、3,490円(栄・高砂)がかかります。  
注3 公益費が別途毎月かかります。  
注4 入居できる時期は、6月下旬以降となります。  
注5 申し込みをされる場合は印鑑・所轄おびに世帯を把握できる書類などをご持参下さい。

留萌土木現業所建設指導課 42-8451

**税** 自動車税の納期限は  
6月1日 です

自動車税は、毎年4月1日の所有者(使用者)の方に納めていただく過税です。必ず納期限内に納めましょう。納税通知書は、5月7日に発送しますが、納税通知書が届かない方は留萌支庁税務課までご連絡ください。

平成21年度の自動車税納税通知書(バーコードが印字されているもの)は、金融機関のほか、指定のコンビニエンスストアで納税することもできます。



留萌支庁・税務課 42-8418

**自衛官募集** 平成21年度自衛隊幹部候補生募集

- 自衛官を募集しています。
- 陸上自衛隊
  - 海上自衛隊
  - 航空自衛隊
  - 歯科幹部候補生
- 応募資格
- ・一般幹部候補生(一般要員)
  - ・一般幹部候補生(一般要員・飛行要員)
  - ・技術幹部候補生
  - ・一般幹部候補生(一般要員・飛行要員)
  - ・20歳以上26歳未満の方(22歳未満の方は大学卒)
  - ・大学院修士取得(見込)は28歳未満
  - ・専門の大学を卒業(見込)した方で20歳以上30歳未満の方

- 薬剤科幹部候補生
- 応募資格
- ・専門の大学を卒業(見込)した方で20歳以上26歳未満の方(薬学修士学位取得者は28歳未満)
- 締め切り
- ・5月12日
- 試験期日
- ・一次試験/5月16日、17日(17日は飛行要員のみ)
  - ・後日、二次試験、三次試験(飛行要員のみ)があります。

※詳細はお問い合わせください。  
自衛隊旭川地方本部留萌地域事務所 42-4650

自分の健康は自分で守ろう！

今や、日本は平均寿命・健康寿命ともに世界一の長寿国です。しかし、健康で過ごせる「健康寿命」と平均寿命の間には数年の開きがあり、この期間は痴呆や寝たきりなどで過ごすことにもなります。生涯元気で過ごせれば人生は充実し、医療や介護の負担も少なくて済みます。

そのためには、市民一人ひとりが自分の健康づくりを意識して、地域全体で取り組むことが必要です。「自分の健康は自分で守る。」とは言っても「健康」が義務になってしまつては健康になることはできませんが、楽しみながらできることから無理なく続けることが大切です。

昨年、留萌市では「健康づくり計画」を策定して、市民の方が実践できるように5項目の健康づくりの目標を掲げています。ぜひ、普段の生活の中に意識を取り入れてください。

「留萌市健康づくり計画」の目標

食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食食べよう。</li> <li>・野菜を350g以上とろう。(両手に山盛り)</li> <li>・薄味にしよう。</li> <li>・家族や友人と食べる機会をふやそう。</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より10分多く歩こう。</li> <li>・週に1回以上は運動して汗を流そう。</li> </ul>
タバコ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙しよう。</li> <li>・禁煙、分煙の環境づくりをしよう。</li> </ul>
疾病予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診を受けて自分の健康状態を知ろう。</li> <li>・肥満を予防しよう。</li> </ul>
いきいき元気	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味や生きがいをもとう。</li> <li>・ストレスと上手に付き合おう。</li> </ul>

市・保健医療課 49・2558

留萌の魅力・再発見！

ご存じですか？「ニューツーリズム」

今月から留萌市が取り組んでいる「留萌の魅力・再発見プロジェクト」に関する情報をお届けします。

今回は近頃注目されている「ニューツーリズム」について解説します。

「ニューツーリズム」とは、従来の物見遊山（もののみゆさん）的な観光旅行に対して、テーマ性が強く、体験や交流の要素を取り入れた新しいタイプの旅行を意味する言葉で、主に次のようなテーマの旅行を指しています。


- ◆産業観光◆  
歴史的・文化的価値のある工場などを対象に産業・技術などの学びや体験を伴う旅行
- ◆エコツーリズム◆  
自然環境の保護に配慮しながら、自然観光資源と融れ合い、知識と理解を深めていく旅行
- ◆グリーンツーリズム◆  
農山漁村地域において自然・文化・人々と交流する滞在型の旅行
- ◆ヘルスツーリズム◆  
自然や温泉、身体に優しい食を味わい、医学的根拠に基づく健康づくりにつながる体験や活動を行う旅行

※その他、ロングステイ（長期滞在型旅行）などがあります。

市では留萌の自然や食を活かしたヘルスツーリズムの調査研究に取り組んでいます。新たな留萌の魅力発見に関する皆さんからのご意見・ご提案をお待ちしています。

市・経済港漁課 42・1840

※ 記号の読み方 ①:問い合わせ先 ②:申込先 ③:電話 ④:ファックス ⑤:ホームページ ⑥:ブログ ⑦:メール



## 「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、その他食品産業などが連携し「うまいよ!るもい市」を5月から12月までの6回開催します。

③ 抽物見送コーナーもごぞいます

イベント内容

- ・旬の魚介類などの即売会
- ・カレーなど詰め放題
- ・炭焼きコーナー設置
- ・各種アトラクションなど

第1回目

**5月31日(日)**

10:00~14:00

■ところ

留萌市地方卸売市場

④ 「うまいよ!るもい市」実行委員会(留萌市役所農林水産課内) 42・1837