

入会児童募集 平成22年度 入会案内「留守家庭児童会」

▶市では、昼間保護者のいない家庭の小学校児童を対象に、遊びを主とした健全育成活動の場として、留守家庭児童会を実施しています。

- ◆対象児童 小学校を下校し、家に帰っても保護者が仕事などで留守にしている家庭の児童（1～6年生）
- ◆利用時間 下校時から登録時間（最長17:30まで）
- ◆入会申請 2月8日(月)～2月19日(金)
- ◆入会申込 希望する留守家庭児童会で必要事項をご確認の上、直接お申し込みください。定員の関係で希望する児童会に入会できない場合があります。

○留守家庭児童会の名称と実施場所

名称	実施場所	定員	連絡先
留萌小学校区	寿児童センター	40人	☎43・1193
沖見小学校区	沖見児童センター	30人	☎42・0072
東光小学校区	住之江児童センター	50人	☎42・4381
緑丘小学校区	千鳥児童センター	30人	☎42・2226
港北小学校区	港北小2階プレイルーム	30人	☎090・7514・1203
潮静小学校区	潮静児童センター	30人	☎42・1303

※詳しくは下記までお問い合わせください。

問 市・児童家庭課 ☎ 42・1808

選挙 2月21日(日)は、留萌市長選挙・留萌市議会議員補欠選挙の投票日です。

▶任期満了に伴う留萌市長選挙と同時に留萌市議会議員補欠選挙が行われます。

- ◆告示日 2月14日(日)
- ◆投票日 2月21日(日) 7:00～20:00
(樽真布、峠下投票所は16:00まで)

○選挙できる方

- ①平成2年2月22日までに生まれた方
- ②平成21年11月13日までに留萌市に住所登録され、引き続き3カ月以上住んでいる方

○選挙のできない方

投票日当日までに留萌市から転出された方

○当日投票できない場合

投票日当日、仕事などで投票所に行けない方は市役所（玄関入って右側）で、期日前投票をすることができます。

- ◆期日前投票期間 2月15日(月)～20日(土)

問 市・選挙管理委員会 ☎ 42・1908

確定申告 平成21年分 確定申告

▶平成21年分の確定申告が始まります。

- ◆申告相談 留萌市役所 2月17日(水)～3月12日(金)
留萌税務署 2月16日(火)～3月15日(月)

※還付申告はいつでも税務署で受け付けています。

◆申告に必要なもの

- 印鑑
- 源泉徴収票など所得者の所得が証明されるもの
- 国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、社会保険料などの領収書か証明書
- 生命保険料、地震保険料などの証明書
- 還付申告の場合は、申告する本人名義の振込口座のわかるもの

- 医療費控除を受ける方は、医療費などの領収書 ※証明書、領収書などは平成21年中に支払ったものに限ります。（あらかじめ整理してお持ちください）

◆申告をしなくてもよい方

- 勤務先で年末調整をし、給与支払報告書の提出がある方
- 収入がなく、扶養親族になっている方など
- 税務署で確定申告をする方

▶詳しくは下記までお問い合わせください。

問 市・税務課 ☎ 42・1804 留萌税務署 ☎ 42・0661

㊤ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 電:電話 ファ:ファックス ホーム:ホームページ ブログ:ブログ メール:メール

保健医療 留萌市健康づくりセミナー～日常生活に運動を～

▶「運動しなくちゃいけないのは分かっているけど…」とされている方は多いと思います。そのような市民の皆さんへ、日常生活が運動に変わることを理解していただき、家庭でも簡単にできる運動を実際に体験して、今後の生活に取り入れるために皆さんも参加してみませんか！

【主催】北海道 【後援】留萌市

- ◆開催日 2月11日(木)～13日(土)
- ◆対象者 概ね30歳以上の市民の方（各センター定員30名）
- ◆内容 ①講話「日常生活での運動の大切さについて」
②実技「ストレッチ&筋力トレーニング」
- ◆講師 NPO法人健康保養ネットワーク
フィットネスアドバイザー、健康運動指導士
- ◆必要なもの 水分補給の飲み物、汗ふきタオル、運動靴
- ◆申込み 2月5日(金)まで

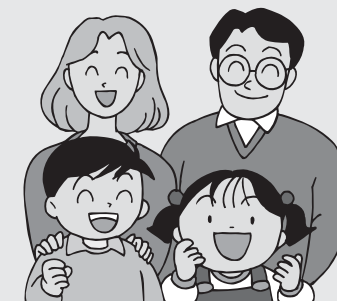
○場所と時間

	午前の部 (10:00～12:00)	午後の部 (13:00～15:00)
11日(木)	港南コミュニティセンター	港西コミュニティセンター
12日(金)	東部コミュニティセンター	幌糠コミュニティセンター
13日(土)	港北コミュニティセンター	港東コミュニティセンター

問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49・2558



今月も、知っておきたい情報が満載です!!



入園児童募集 平成22年度 保育園の入園児を募集します

▶保育園の入園児を募集します。次のいずれかに該当し、保護者が保育することができない家庭の児童が対象となります。

ただし、同居の親族が保育できる場合は除きます。

- ①保護者が昼間家庭外で働いている場合
- ②保護者が家庭内で家事以外の仕事を持っている場合
- ③保護者が妊娠中か、出産後（2カ月程度）の場合
- ④保護者が病気、ケガ、心身障がいなどの場合
- ⑤保護者が同居の病人や心身に障がいのある方の世話をしている場合
- ⑥火災、震災、風水害などの災害の復旧に従事などしている場合
- ⑦その他、①～⑥に準じる事由がある場合



- ◆受付期間 2月1日(月)～12日(金)
- ◆受付場所 市・児童家庭課
- ◆申込用紙 市・児童家庭課、保育園で配布しています。
※定員などにより入園できない場合があります。

○募集対象保育園

保育園名	住所	電話番号	定員	保育対象	送迎バス
留萌保育園	寿 町2	☎42・7273	90名	乳児(0歳児保育)～ 障がい者保育	有料 1歳半～
沖見保育園	沖見町5	☎42・7225	90名	乳児(0歳児保育)～	有料 1歳半～
みどり保育園	高砂町3	☎42・7226	120名	1歳児～	

問 市・児童家庭課 ☎ 42・1808

㊤ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 電:電話 ファ:ファックス ホーム:ホームページ ブログ:ブログ メール:メール

公共交通 地域公共交通総合連携計画（案）のパブリックコメント募集

▶留萌市地域公共交通活性化協議会は、これからの公共交通のあり方について、現在「留萌市地域公共交通総合連携計画」の策定に取り組んでいます。同計画案について、市民の皆さんの意見（パブリックコメント）を2月中旬に募集します。

◆計画案の閲覧場所
市役所市民情報コーナー、中央公民館、市立図書館、各コミセン、はーとふる、健康の駅、バス待合所（市立病院、駅前、十字街西ビル）、市ホームページ

◆意見の提出方法
持参、郵送、ファクシミリ、電子メールのいずれかで提出してください。

◆提出先
〒077-8601 留萌市幸町1丁目
留萌市市民生活部生活環境課内
留萌市地域公共交通活性化協議会事務局
TEL 0164-42-9277 FAX seikatukankyou@e-rumoi.jp

○提出様式は問いませんが、下記のことを記載してください。
氏名、住所、電話番号、（団体の場合は名称、代表者名）そのほか年齢、性別
※電話及び匿名での受付は行っていません。

問 留萌市地域公共交通活性化協議会事務局（市・生活環境課） ☎ 42・1806 HP 有

募集 平成22年度 国有林野の管理経営に関するモニター募集

▶林野庁北海道森林管理局では、平成22年度の国有林野の管理経営に関するモニターを下記のとおり募集します。

◆目的
皆さんに国有林の役割や現状について知っていただき、国有林野の管理経営に皆さんの声を反映させていくことを目的としています。

◆応募資格
国有林に関心のある20歳以上（平成22年4月1日時点）の方。
※地方議会の議員、国家公務員など一部除外

◆募集期限 2月26日(金)必着
◆応募方法
郵送、ファックス、メールのいずれでも結構です。
①住所 ②氏名 ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦国有林モニター募集を知ったきっかけ ⑧応募理由を記入の上、下記まで応募してください。

◆応募先
〒064-8537 札幌市中央区宮の森3条7丁目70番
北海道森林管理局業務調整課国有林モニター担当
FAX 011-640-3108 MAIL h_gyomu@rinya.maff.go.jp

問 林野庁北海道森林管理局業務調整課(菊地・齊藤) ☎ 011-622-5229

地域 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⑦

- ▶留萌管内 イベント情報
- 【留萌市】2月28日(日) 萌っこ春待里
- 【苫前町】2月28日(日) 第18回北海道凧あげ大会兼第37回苫前町凧あげ大会
- 【羽幌町】2月21日(日) おろろんウインターフェスティバル

今月のトピックス
気になる観光案内標識ありませんか？
旅先に行くと必ず見かける観光案内標識。「萌える天北オロロンルート」内にも、さまざまな標識が設置されています。すべての利用者にとってわかりやすい観光案内標識を実現するため、「当運営代表者会議」では、標識の見やすさ、利便性の観点から、加盟する38の活動団体と協議・検討を行い、具体的な方法を提言していきます。

観光案内標識についてのご意見・ご要望がございましたら、「当運営代表者会議事務局」の川井・山郷までお寄せください。

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局（増毛土建株式会社内）
☎ 53-1140 FAX 53-1141 MAIL y.sango@mashikedoken.co.jp
留萌管内の情報が満載！るもいfan.net HP http://rumoifan.net/moeten

④ 記号の読み方 問：問い合わせ先 申：申込先 ☎：電話 FAX：ファックス HP：ホームページ BL：ブログ MAIL：メール

入札 競争入札参加資格審査申請

▶平成22年度の留萌市競争入札参加資格審査申請を受け付けます。

◆提出書類
1 申請書 工事など 市町村統一様式
物品など 留萌市独自様式
2 納税証明書 法人 ①法人市民税 ②固定資産税 ③市道民税（特別徴収）
個人 ①市道民税 ②固定資産税 ③国民健康保険税
共通 消費税（税務署発行）

◆受付期間
2月1日(月)～15日(月)（土日、祝日を除く）
◆受付時間
9:00～16:00（12:00～13:00を除く）
◆提出先
市・総務課契約係
※留萌市内に本店、支店などの事業所を有する法人及び個人事業者は、平成21年度において既に登録済の場合においても、納税証明などの提出が必要です。
申請書は持参してください。

問 市・総務課 ☎ 42・1803

まつり るもいに春を呼ぶまつり「第12回萌っこ春待里」

▶今年もるもいに春を呼ぶまつり「萌っこ春待里」が開催されます。おなじみの雪上競技「萌っこばんばレース」や「モッコしょいレース」、親子も参加できる「親子バトル」のほか、豪華景品が当たるカンパ券大抽選会など楽しい催しがあります。

会場には、スリル満点のジャンボ滑り台やおいしいものがたくさん並び「グルメ街道」もあり、子供から大人まで楽しむことができます。

ぜひ、ご家族で萌っこ春待里に遊びにきてください。

◆日時 2月28日(日) 10:00～14:00
◆場所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド

※カンパ券（500円）に皆さんご協力ください。カンパ券については、実行委員会にお問い合わせください。

問 萌っこ春待里実行委員会(村山) ☎ 43-2637



北方 2月7日は「北方領土の日」

▶歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島（北方領土）は、祖国復帰がいまだに実現していません。北方領土の1日も早い返還を実現させるためには、粘り強い返還運動を行っていくことが大切です。

署名を通じて皆さんの意思を北方領土返還実現に反映させましょう。

◆署名期間
1月21日(木)～2月20日(土)

◆署名場所
市役所市政情報コーナー
はーとふるロビー（パネル展同時開催※2月10日(日)まで）
北海道留萌合同庁舎（留萌支庁1階）

問 市・企画調整課 ☎ 42・1809

料理 いきいきクッキング教室

▶20歳以上の方を対象に、手軽でおいしい生活習慣病予防のメニューを用意しています。普段食べているみそ汁をその場で塩分チェックしてみませんか？希望される方はみそ汁を持参してください。

◆日時 2月19日(金) 10:00～13:00
◆場所 はーとふる調理実習室
◆メニュー カルシウムたっぷりコッソ骨メニュー
◆定員 30人（定員になり次第締め切り）
◆参加料 500円
◆持ち物 エプロン、三角巾（スカーフ、ハンカチ）、筆記用具
◆締切 2月12日(金)

問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-2558

④ 記号の読み方 問：問い合わせ先 申：申込先 ☎：電話 FAX：ファックス HP：ホームページ BL：ブログ MAIL：メール

『おいしく、楽しく、健康的に食べる！』

市民の「健康づくり」に対する意識が高まる中で、様々な生活習慣に気を付けている人たちが増えてきています。生活習慣病を予防し、健康づくりを考えるときには食生活の管理が重要になってきます。

食生活の多様化に伴い、毎日の食事で外食や市販惣菜を利用する機会が増えている現在、国が定めた「新しい食生活指針」などの中では、健康管理に役立つ「料理のエネルギーや栄養素の情報提供」や「ヘルシーメニューの提供と利用」などが掲げられています。

★ご存知ですか？ヘルシーレストラン推進事業

北海道では、レストランや定食屋などの外食料理店、惣菜店、コンビニエンスストアに対して「栄養成分表示の店（※1）」の登録推進を呼びかけて、ステッカーの配布をしています。エネルギーや塩分などの栄養成分表示のほか、健康に配慮したメニューの提供などの基準があり、審査後に登録となります。

市民に適正な栄養情報を提供し、健康づくりを応援してくれる店とも言えるでしょう。

現在、留萌管内では57店舗、留萌市内では19店舗が登録されています。

事前にこのような情報提供があると、自分にあつた食事選びができるようになりますね。外食、中食（※2）も上手に利用しましょう。

おいしいものを楽しく食べるのと同じに、健康づくりにも関心を持つことができるのではないのでしょうか。



※1 「栄養成分表示の店」の詳細については、留萌保健福祉事務所へお問い合わせください。

※2 中食 お惣菜を購入したり、調理済み食品を用いて家庭内で食事をすること。

問 市・保健医療課 ☎ 49・2558

留萌の魅力・再発見！

未来の食を考える

次世代を担う子どもたちの食について、映画に学びながら留萌のマチを元気にしよう

▼健康と食

留萌市では、「留萌の魅力・再発見事業」が平成20年、21年と道のチャレンジ交付金に採択され、シンポジウムやモニターツアーの実施など健康と観光を掛け合わせた「ヘルスツーリズム」の可能性について、探ってきました。

これまでの取り組みにより、免疫学や栄養学など健康について学びながら、健康に欠かすことができない、食の大切さを改めて認識することも、食料自給率の低さや肥満の子どもの増加など、食（食生活）をめぐるさまざまな問題を抱えていることがわかりました。

▼映画「未来の食卓」

そんな中、「全ての学校給食と、高齢者の宅配給食をオーガニックにする」という試みに挑戦したフランスの小さな村の一年間を描いたドキュメンタリー映画「未来の食卓」を鑑賞する機会があり、「食べものが自分の体をつくる」というシンプルなメッセージから、自らの食について、考えさせられているところです。

この映画は、フランスでドキュメンタリーとしては異例の大ヒットとなり、映画を鑑賞した学生の要望で食堂をオーガニック化した大学もあったほどで、日本においても口コミや各メディアに取り上げられるなど、反響を呼び、オーガニックに関心が集まるきっかけになったといわれています。

▼未来の食と観光を考えるシンポジウム

市では、映画「未来の食卓」を教材として、健康に密接な関係が深い「食」をキーワードに、子どもたちの未来の食を考えるシンポジウムを企画しています。シンポジウムは、映画上映後、有識者を招き、市民の皆さんと未来の食（食生活）や観光について考えるトークセッションを行う予定です。

詳細が決まりましたら、留萌市HPなどでお知らせします。

問 市・経済港湾課 ☎ 42・1840

⑧ 記号の読み方 問：問い合わせ先 申：申込先 電：電話 ファ：ファックス HP：ホームページ BL：ブログ E：メール

平成22年5月号から平成23年4月号の 広告募集

- ▶ 広報るもいを活用して、留萌市民に宣伝・PRをしませんか。広告紙に掲載する広告を募集しています。広告は背表紙、くらしのお知らせに掲載されます。
- ▶ 毎月1回発行(発行部数12,200部)し、町内会及び自治会の皆さんの協力により全戸に配布しています。

募集期間 2月末まで
※詳しくは下記までお問い合わせください。

市・企画調整課 ☎42・1809

