

予 防 種 平成22年度インフルエンザ予防接種を10月から開始

▶本年度は、昨シーズンに接種された新型インフルエンザワクチンと、季節性インフルエンザワクチン(A香港型、B型)を混合したワクチンで、両方のインフルエンザに対する予防効果があります。インフルエンザ流行に備え、早めに接種を受けましょう。

◆対象者
予防接種を希望する人(年齢制限はありません)

◆接種期間
10月～平成23年3月31日

※接種開始日は、医療機関によって異なります。

◆接種回数・接種料金

対 象 者	接種回数	接種料金
①65歳以上の市民 ②60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に慢性高度な障がいを持つ市民、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に高度な障がいを持っている市民	1回	1,300円
③13歳以上64歳以下の市民 (60歳から64歳は、上記の②に該当しない市民)	1回	(1回目) 3,600円以内 ※(2回目)
④13歳未満の市民	2回	2,550円以内

※接種料金は1回目の接種で3,600円、2回目の接種で2,550円が上限となっていますが、医療機関により料金が異なる場合もあります。なお、1回目と2回目の接種医療機関が異なる場合は、2回目の料金は3,600円が上限です。

◆接種できる医療機関 ※なお、接種前には各医療機関に予約してください。

留萌市立病院	☎49・1011
荻野病院	☎42・1406
稲垣整形外科医院	☎43・3311
藤田クリニック	☎42・1660
川上内科医院	☎43・6451
沢住内科小児科医院	☎42・1531
留萌記念病院	☎42・0271
富山整形外科	☎42・2030
留萌セントラルクリニック	☎43・9500
たけうち内科循環器科医院	☎42・8820

◆助成制度

以下の要件に該当する市民の皆さんは、予防接種費用の助成が受けられ、無料で接種できますので、下記の証明書をご持参ください。

- ①生活保護世帯に属する市民
- ②平成22年度市民税・道民税非課税世帯に属する市民
- ③留萌市以外の制度により生活保護を受給している世帯に属する市民
- ④平成22年1月2日以降に留萌市に転入し、平成22年度市町村民税・道民税非課税世帯に属する市民

◆身につけよう！日頃の予防対策

日頃から、インフルエンザに感染しないよう手洗い、うがいの励行、マスクの着用を心がけてください。

※詳しくは下記にお問い合わせください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558 HP有

生 涯 学 習 留萌市生涯学習リーダーバンク登録者の活用を！

▶市では、市民の学習意識を高めてもらうために、地域の優れた人材を留萌市生涯学習リーダーバンクに登録していますので、親切・丁寧に教えてくださる講師の方々をご活用ください。受ける種目によって実費負担があります。

※生涯学習リーダーバンクを活用される方は、右記までお問い合わせください。



◆指導種目

奇術 茶道 華道 ダンス 日本舞踊 詩吟 剣詩舞
琴 地唄 百人一首 書道 毛筆 硬筆 ペン字
筆ペン 俳句 手話 軽スポーツ フォークダンス
ゲートボール キャンプ レクリエーション 登山
バトミントン マラソン ジョギング 水泳
手打ちそば 保存食(山菜) 子供会指導 青年教育
ボランティア 青少年・婦人団体指導 家庭教育
老人活動指導 園芸(ガーデニング)
自然観察(植物 動物 蝶 鳥 地質)

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎42・0435 HP有

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 E:メール

手 当 給 父子家庭の皆さん
児童扶養手当の手続きはお済みですか？

▶平成22年8月より父子家庭の皆さんに、児童扶養手当が支給されることになりましたが、受給されるためには必要な書類などを持参の上、申請が必要となります。

11月30日(火)までに手続きをすると、8月分(8月以降に父子家庭などに該当になった場合、「該当した月の翌月分」)から支給されます。

※11月30日を過ぎて申請した場合、「申請の翌月分」からの支給になります。

※対象の児童は、0歳～18歳までの児童。なお、18歳の児童については18歳に達する日以後の最初の3月31日まで該当します。

◆申請に必要な書類など

- ①戸籍謄本(申請者、子ども)
- ②住民票(申請者、子ども) 申請者と子どものほかに同居している親族がいる場合は、その親族の分も必要になります。(住民票上世帯が別でも、同じ家で生活していれば必要になります)
- ③振込先預金通帳(郵便局以外の金融機関)
- ④年金手帳
- ⑤印鑑
- ⑥所得証明(平成22年1月1日に留萌市に住所登録していない場合)

※申請者本人や同居している親族の方の所得により、支給額(41,720円～0円、1人の場合)が変わります。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 HP有

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!!

公 開 講 座 留萌市道民公開講座

▶札幌医科大学医学部、同大学医師会は、地域における保健予防の推進と福祉の向上を目指して、留萌市道民公開講座を開催します。

- ◆日 時 11月8日(月) 18:30～20:00
- ◆会 場 留萌市中央公民館 小ホール
- ◆受 講 料 無料
- ◆座 長 留萌市立病院 笹川裕 院長
- ◆講演内容 演題「腰とひざの痛み-そのしくみと最新の治療-」
講師 札幌医科大学医学部 整形外科学講座 山下敏彦 教授

問 市立病院総務課 ☎49・1011

料 理 教 室 親子料理教室

▶親子で料理を楽しく作りながら、食べることの喜びや、食べ物大切さを学びましょう！

当日、その場で塩分測定ができます。普段飲んでいるみそ汁を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 12月4日(土) 10:00～13:00
- ◆会 場 はーとふる 調理実習室
- ◆メニュー 子ども向けでおいしいヘルシーメニュー
- ◆定 員 小学生とその保護者15組
- ◆料 金 1名 300円
- ◆持 ち 物 エプロン、三角巾(スカーフ、ハンカチ)、筆記用具
- ◆締め切り 11月25日(火)ただし、定員になり次第、締め切らせていただきます。

問 申 留萌市食生活改善推進員協議会事務局(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 E:メール

開 放 座 留萌千望高等学校情報ビジネス科
地域開放講座

▶留萌千望高等学校では、動画編集、表計算、電卓の技術などを学ぶ地域開放講座を行いますので、皆さんの参加をお待ちしています。

◆日 時 11月18日(木)、19日(金) 18:00~20:00
◆会 場 留萌千望高等学校
◆定 員 20名
◆申込方法 氏名、電話番号を記入の上ファックスしていただくか、お電話ください。
◆締め切り 11月16日(火) ただし、定員になり次第、締め切らせていただきます。

問 申 留萌千望高等学校 ☎42・2474 FAX 42・1417

特 別 給 付 金 戦後強制抑留者の皆さんへ

▶シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、始まりました。

◆対象者 戦後強制抑留者で平成22年6月16日現在に日本国籍を有するご存命の方
◆受付期間 平成22年10月25日~平成24年3月31日
◆受付時間 9:00~18:00(土、日、祝日を除く)
※平和祈念事業特別基金から請求書類をお送りします。まだ、お手元に届いていない方は、当基金にお電話ください。

問 独立行政法人平和祈念事業特別基金
☎0570・059・204(ナビダイヤル)
☎03・5860・2748(IP電話、PHS用)

国 民 年 金 11月は「年金月間」です
国民年金を正しく理解しよう

▶毎年11月は、「年金月間」です。この機会に国民年金の大切さを見つめなおしていただきたいと考えています。老齢基礎年金を受け取ることができないだけでなく、障がい基礎年金や遺族基礎年金についても、受け取ることができない場合があります。このようなことがないように、今の自分、未来の自分、そして家族のためにも国民年金保険料はきちんと納めましょう。※国民年金のことで、わからないことや相談したいことがあるときは、下記までお問い合わせください。


問 留萌年金事務所 ☎43・7211 市・市民課 ☎42・1805

口 と 歯 の 健康 お口と歯の健康キャンペーン

▶留萌歯科医師会では、お口と歯の健康キャンペーンを開催します。歯と身体の健康相談、無料フッ化物塗布、ブラッシング指導などを行いますので、お気軽にご来場ください。

◆日 時 11月3日(火) 10:00~13:00
◆場 所 留萌振興局 1階ホール
◆料 金 無料
◆主 催 社団法人 留萌歯科医師会
◆後 援 北海道留萌保健福祉事務所保健福祉部 市・健康福祉部

問 留萌歯科医師会事務局(のだ歯科クリニック) ☎43・8500




講 習 会 こさえーる市民講習会

▶味噌作り、手打ちそば講習会を開催します。市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

①味噌作り講習会
◆日 時 11月18日(木) 9:00~こうじ作り
11月20日(土)、21日(日) 9:00~味噌作り
◆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」
◆必要なもの エプロン、キャップ、漬物樽(30型)1樽、漬物袋2斗樽用2袋
◆料 金 1名(1樽)3,500円
◆募 集 人 数 20名
◆受 付 期 間 11月9日(火)~14日(日)

②手打ちそば講習会
◆日 時 11月14日(日) 10:00~
◆会 場 風土工房「こさえーる」
◆講 師 幌糠そば打つべえー会
◆必要なもの エプロン、キャップ、
◆料 金 1名 800円
◆募 集 人 数 10名
◆受 付 期 間 11月9日(火)~13日(土)

問 申 風土工房「こさえーる」 ☎43・4556




㊤ 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 E:メール

交 歓 会 留萌地方コーラスサークル交歓会

▶留萌地方コーラスサークル連絡会に加盟している管内9団体のコーラスグループが、日頃の練習成果を活かした美しいハーモニーを奏でます。市民の皆さん、ぜひ聴きにきてください。

◆日 時 11月23日(火・祝) 13:00~
◆会 場 留萌市文化センター
◆料 金 無料

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎42・0435



記 念 業 障がい者の日記念事業
第3回まちをつくるフォーラムinるもい

▶第3回まちをつくるフォーラムinるもいを開催します。皆さんのお越しをお待ちしています。

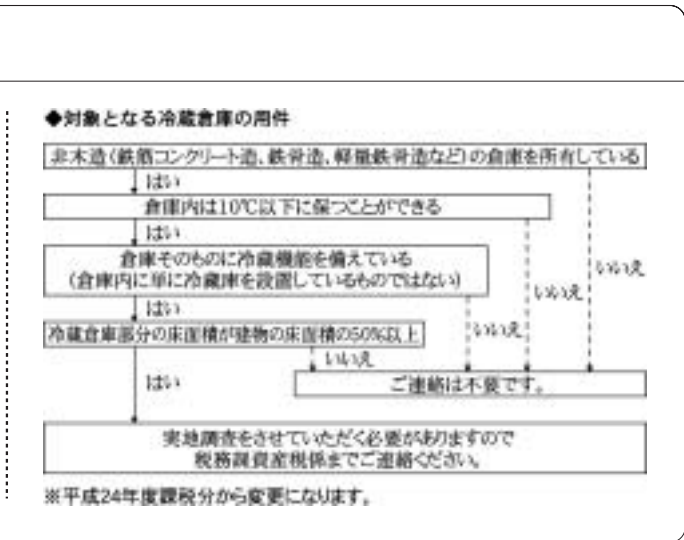
◆日 時 11月14日(日) 13:15~15:45
◆会 場 留萌合同庁舎 2階講堂
◆料 金 無料
◆内 容 ①演劇「おキン、マイ・ラブ 2010」
②ドキュメンタリーDVDと「座談会」

問 市・社会福祉課 ☎42・1807

冷 蔵 倉 庫 冷蔵倉庫の評価基準が変わります

▶平成24年度から冷蔵倉庫の固定資産税・都市計画税について、評価額の計算方法が変更されます。これまで「冷蔵倉庫」については、「一般の倉庫」と同じ扱いとされてきましたが、平成24年度からは「一般の倉庫」に比べて家屋の評価額が早く減少する計算が適用されることになります。つきましては、冷蔵倉庫の現状確認を行うため、該当する倉庫を所有されている方は、お手数ですが税務課資産税係までご連絡をお願いいたします。

問 市・税務課 ☎42・1804



税 務 税務署からのお知らせ
~相続又は贈与等に係る生命保険契約や損害保険契約等に基づく年金の税務上の取扱いの変更について~

▶この度、遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象となった部分については、所得税の課税対象にならないとする最高裁判所の判決がありました。そこで、このような年金に係る税務上の取扱いを改めることとしましたので、お知らせします。これにより、平成17年分から平成21年分までの各年分について所得税を納めすぎとなっている方につきましては、その納めすぎとなっている所得税が還付となります。お手数をお掛けしますが、必要な手続き(更正の請求又は確定申告など)をしていただきますようお願いいたします。

この取扱いの変更の対象となる方や所得税の還付のお手続きについては、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。最寄りの税務署にお問い合わせください。※平成17年分について、早い方は平成22年12月末が還付できる期限となりますので、お早目のお手続きをお願いします。※受け取られた年金の受給権が相続税や贈与税の課税対象となる場合は、実際に相続税や贈与税の納税額が生じなかった方も対象となります。

問 留萌税務署 ☎44・1009

㊤ 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 E:メール

セミナー **事業所向け通年雇用促進セミナー**

▶南留萌地域通年雇用促進協議会では、事業所向けセミナーを開催します。
セミナーに参加され、社員のやる気アップを図るとともに、助成金を有効に活用してみませんか？

◆日時 11月19日(金) 13:00～15:30
◆会場 留萌地域人材開発センター (パワスポ留萌)
◆料金 無料
◆内容 「就業規則の見直し、人事・労務管理のポイント」「各種助成金について(助成金の活用法)」
◆講師 特定社会保険労務士・行政書士 松田隆氏
◆申込締切 11月17日(木)

問 甲 南留萌地域通年雇用促進協議会 ☎・FAX 42・2278

労働 **11月は労働保険適用促進強化期間**

▶事業主の皆さん、労働保険の加入はお済みですか。労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進などを図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務付けられています。

問 ハローワーク留萌 ☎42・0388

気象台 **気象台一口メモ 冬のおとずれ**


▶秋はひと雨ごとに気温が下がり、11月は冬に向かって寒さが一段と厳しくなり、雪が地面を覆う積雪現象も始まります。
秋の終わりに初めて積雪が観測される月の平年値は、留萌市の場合11月7日です。
また、積もった雪が解けないで翌年の春まで積もったままになることを根雪と言いますが、その初日の平年日は留萌市の場合11月30日です。
お出かけの際には、最新の気象情報の確認をお忘れなく。

問 旭川地方気象台総務課 ☎0166・32・7101

会 **点字を学ぶ会「あかげら」**

▶点字を学ぶ会「あかげら」は、点字という言葉表現を通じて、視覚障がい者の方々のお役に立ちたいと、点字図書作成や点訳などを目標に活動しています。皆さんもぜひ一緒に活動しましょう。初めての方も大歓迎です。

◆日時 毎週水曜日 10:00～12:00
◆場所 は一とふる 2階点字図書室



問 点字を学ぶ会「あかげら」
☎42・5957(能登) ☎54・9048(安達)

共 **小規模企業共済制度のご案内**

▶小規模企業共済制度は、個人事業主または会社などの役員の方が事業をやめられたり退職されたりした場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく国がつくった共済制度で、いわば「小規模企業の経営者のための退職金制度」と言えます。

この制度の特徴は、掛金は全額所得控除。受け取る共済金も退職所得扱いまたは公的年金などの雑所得扱いとなります。

詳しい内容のお問い合わせと加入申し込みは、商工会議所、金融機関の本支店の窓口などで取り扱っています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

※詳しくは下記までお問い合わせください。

問 中小企業基盤整備機構 ☎050・5541・7171
HP <http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html>

共 **経営セーフティ共済(中小企業倒産防止共済制度)のご案内**

▶経営セーフティ共済は、取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまったときに資金を借入れることができる制度で、中小企業を守るために国がつくった共済制度です。

無担保・無保証人で、積み立て掛金の10倍の範囲内(最高3,200万円)で被害額相当の共済金が借入れ可能です。毎月の掛金も税法上、必要経費または損金に算入できます。

詳しい内容のお問い合わせと加入申し込みは、商工会議所、金融機関の本支店の窓口などで取り扱っています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

※詳しくは下記までお問い合わせください。

問 中小企業基盤整備機構 ☎050・5541・7171
HP <http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html>

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④**

▶ルート内 イベント情報

今月のトピックス
エゾカンゾウ植栽プロジェクト
小平町民が取り組んでいる、「地域協働による緑花の推進」に足並みを合わせ、自生種である「エゾカンゾウ」の種取り・苗作り・植栽の一連の活動を行っている「エゾカンゾウ植栽プロジェクト」。7年目を迎えたこのプロジェクトは、小平町をはじめ、苫前町・天塩町・初山別村など、ルート内での活動が広がっています。6月下旬に花を咲かせた「エゾカンゾウ」は、8月末頃から種を取り始め、翌年の春になると苗作りを行い、道路の法面などに植栽します。来年の初夏には黄色い花が咲き、ドライバー達の目を楽しませてくれるでしょう。

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 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>

最 **必ずチェック最低賃金!**

▶北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

◆最低賃金額 **時間額 691円**
◆効力発生日 **平成22年10月15日**

問 留萌労働基準監督署 ☎42・0463

キャン **11月は「労働時間適正化キャンペーン」期間**

▶11月は「労働時間適正化キャンペーン」期間です。過重労働と賃金不払残業の解消をするため、全国一斉無料相談ダイヤルを開設します。

◆ダイヤル開設日時
11月6日(土) 9:00～17:00
◆ダイヤル電話番号
☎0120・794・713
なくしましょう 長い残業

問 北海道労働局労働基準部 ☎011・709・2311
HP <http://www.hokkaido-labor.go.jp/>

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 E:メール

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 E:メール

市民環境講演会を開催します

「日本の森と水資源を守る」と題して、森資源を守ること、それがもたらす水資源への効果などについて講演します。森林の環境保全の大切さについて、一緒に考えてみましょう。

お問い合わせ、申し込み先 市・生活環境課 ☎42・1806

◆日時 11月19日(金) 18:30～
◆場所 留萌市中央公民館 小ホール
◆受講料 無料
◆講師 平野秀樹氏(森林総合研究所理事) 吉原祥子氏(東京財団研究員)
◆主催 留萌環境ネットワーク

『インフルエンザが流行る前に…』

▼大流行した新型インフルエンザ

昨年、新型インフルエンザが大流行しました。新たなタイプのウイルスは、誰も免疫を持っていないため、一度、発生すると大流行を引き起こします。過去にも「スペイン風邪」「アジア風邪」など世界中で大流行したことがあり、流行は数十年周期で起こっています。

今後、冬に向かって季節性インフルエンザの流行が予想されます。流行っていない時期だからこそ、感染予防について考えましょう。

▼咳エチケットのすすめ

インフルエンザの感染経路のひとつは、飛沫感染です。咳やくしゃみをするとうイルスは2〜3メートル飛ぶと言われていて、それらを鼻や口から吸い込むことで感染します。そのため、咳やくしゃみなど出る時はマスクやハンカチ、ティッシュで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける「咳エチケット」を心がけましょう。

マスクにはウイルス侵入、感染した場合はウイルスの拡散を防ぐことができます。また、ウイルスは乾燥した環境で繁殖するので、マスクを着用すれば口腔内を保湿することができま

▼普段から、気をつけよう！

ウイルスがついた手で目・鼻・口の粘膜に触れることでも感染しますので、日頃から帰宅時にうがい、手洗いの習慣を身につけることが手軽な予防方法です。

また、感染や、感染しても重症化しないため予防接種が効果的です。今年のインフルエンザワクチンは、季節性と新型（昨年の新型インフルエンザ）が一緒になっています。留萌市では、市内各病（医）院にて「インフルエンザワクチン接種」を行っており、高齢者の方には助成しています。わからないことがありましたら保健医療課までお問い合わせ下さい。

問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎49・2558

自分の健康を研究レベルで知ろう

コホートピアコラム

留萌コホートの本格調査に先駆け、「パイロットスタディ」と呼ばれる調査研究に着手します。調査研究の目的は、参加者の食事、生活習慣、健康観のアンケート調査と同時に唾液及び血液を提供いただき、生活習慣、生活環境等の影響と個人の遺伝的な要因などとの関係について検証し、これらの情報を基に個人の体質に合ったきめ細かな保健指導、予防法の開発に役立てようとするものです。

これら高いレベルの研究を留萌で行い、実際に留萌市民の皆さんが参加することで、たくさんの特典として持ち帰っていただくというのが、るもいコホートピアの目指す取り組みです。

具体的に、今回の調査研究では、食品摂取量のアンケートに回答することで、あなたの現在の食事バランスがわかり、また、唾液と血液から体脂肪の燃焼にかかわる遺伝子を調べ、肥満になりやすい体質かどうかわかります。これらは、研究への参加を通じて手に入れることができるもので、病院などでは決して手に入れることのできない個人個人の貴重な健康情報です。つまり、皆さんにとって、これからの健康づくりに活かすためのオリジナルの助言となります。

このように、官学民が連携した研究体制の構築や、研究を通じて健康づくりにつなげる新たな取り組みをいち早く市民の皆さんが共有できるように、るもい健康の駅を拠点に取組を進めています。

ぜひ参加して、あなたの体質にぴったりの生活習慣を手に入れてみてはいかがでしょうか。

問 市・コホートピア推進室（健康の駅内） ☎43・8121

パイロットスタディ説明会のお知らせ

説明会（予約不要）

日時：11/13（土）、20（土）
午前10時から（約1時間）
場所：るもい健康の駅（留萌市花園町3丁目1-1）

※調査内容

1. 身体計測（身長、体重、腹囲、血圧）
2. 食事、生活習慣と健康観のアンケート調査
3. 唾液および血液の提供

くわしくは、NPO法人るもいコホートピア（健康の駅内：43-8121）にお問い合わせください。

⑧ 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 ブログ メール

運動教室無料体験会

11月10日（水）

18：00～お題引き締め

11月11日（木）

18：00～エアロピクス入門

19：00～ダンスエアロ

すべて60分

定員15名 要予約



市民BLS/AED体験講習会

11月7日（土）13:00～14:30

定員12名 要予約 参加料無料

マンスリー健康講話

11月27日（土）13:00～14:00

「生活習慣病の予防」

NPO法人るもいコホートピア理事長 小海 康夫先生

定員40名 参加料無料



市民くるまざ対話

皆さんの地域に健康講話に出向きます。場所、時間はご相談ください。

健康づくり活動を支援します

健康の駅で行う健康づくりなどの事業を企画した際に、講師料の一部を支援します。詳しくはご相談ください。

るもい健康の駅 留萌市花園町3丁目1-1 ☎43-8121