

# 広報 るもい

2011  
3月号

## もくじ

- ◆P 4 ICTを使った最適な健康管理、  
医療サービスの実現を目指して
- ◆P 6 市政懇談会「留萌百年物語」
- ◆P10 暮らしのお知らせ
- ◆P2とP19 暮らしのカレンダー

今月号の表紙は、2月6日(日)に行われた  
「まち灯り杯雪合戦」&「留萌AKB級グルメ  
コンテスト」の様子です。





# 広報るもい

2011.3.1/No.636

広報るもいは、毎月25日に、町内会などを通じて市内の全世帯に配布しています。もしご家庭に広報紙が届いていない場合は、留萌新聞社総務部かお住まいの町内会の会長宅へお問い合わせください。

監修・発行

## 留萌市政策経営室

〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地

E-mail/kikaku@e-rumoi.jp

TEL42・1809/FAX43・8778

広報るもいは、再生紙を使用しています。



### 約2,000人が訪れた雪合戦&グルメコンテスト

2月6日(日)、市内明元町の北海道合板工場跡地で第2回まち灯り杯雪合戦&留萌AKB級グルメコンテストが開かれ、訪れた約2,000人の市民が冬を満喫しました。

雪合戦には、小中学生、一般合わせて21チームが出場。選手たちは、家族らの声援を受けながら熱戦を繰り広げました。

一方、グルメコンテストには市内の飲食店など12店舗が参加。来場者は、各店自慢の味を楽しんでいました。

### 主な電話番号

部署名	電話番号
総務課	☎42・1801
税務課	☎42・1804
市民課	☎42・1805
生活環境課	☎42・1806
社会福祉課	☎42・1807
児童家庭課	☎42・1808
企画調整課	☎42・1809
財務課	☎42・1813
農林水産課	☎42・1837
経済港湾課	☎42・1840
地籍調査室	☎42・1858
都市整備課	☎42・2010
はーとふる (保健医療課・介護支援課)	☎49・2558
コホートピア推進室	☎43・8121
上下水道管理課	☎42・2049
上下水道事業課	☎42・5151
教育委員会学校教育課	☎42・3006
教育委員会生涯学習課	☎42・0435

### 市の情報アンテナ

#### あなたの声を市政に反映させましょう

- 市民の声メール [koucyou@e-rumoi.jp](mailto:koucyou@e-rumoi.jp)
- 市長とホットライン FAX 0120・223・846

#### 困ったときは、まず相談しましょう

- 健康相談・栄養相談 ☎49・2558
- 精神保健相談 ☎42・8327
- 教育電話相談室 ☎42・0435
- 市民相談 ☎42・1806

#### まちの詳しい情報は、ここでチェック!

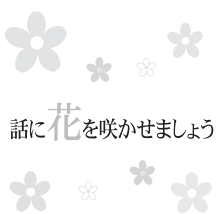
- 留萌市ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
- 留萌市情報プラザ エフエムもえる76.9MHz

毎週月曜日～金曜日 (朝)午前8:05～8:10、(夕)午後5:50～5:55

### 人の動き

	平成23年 1月末現在	平成22年 12月末現在
総人口	24,799 (-28)	24,827 (-3)
男	11,920 (-14)	11,934 (+3)
女	12,879 (-14)	12,893 (-6)
世帯数	12,342 (-10)	12,352 (-4)

( )内は、前月との増減です。

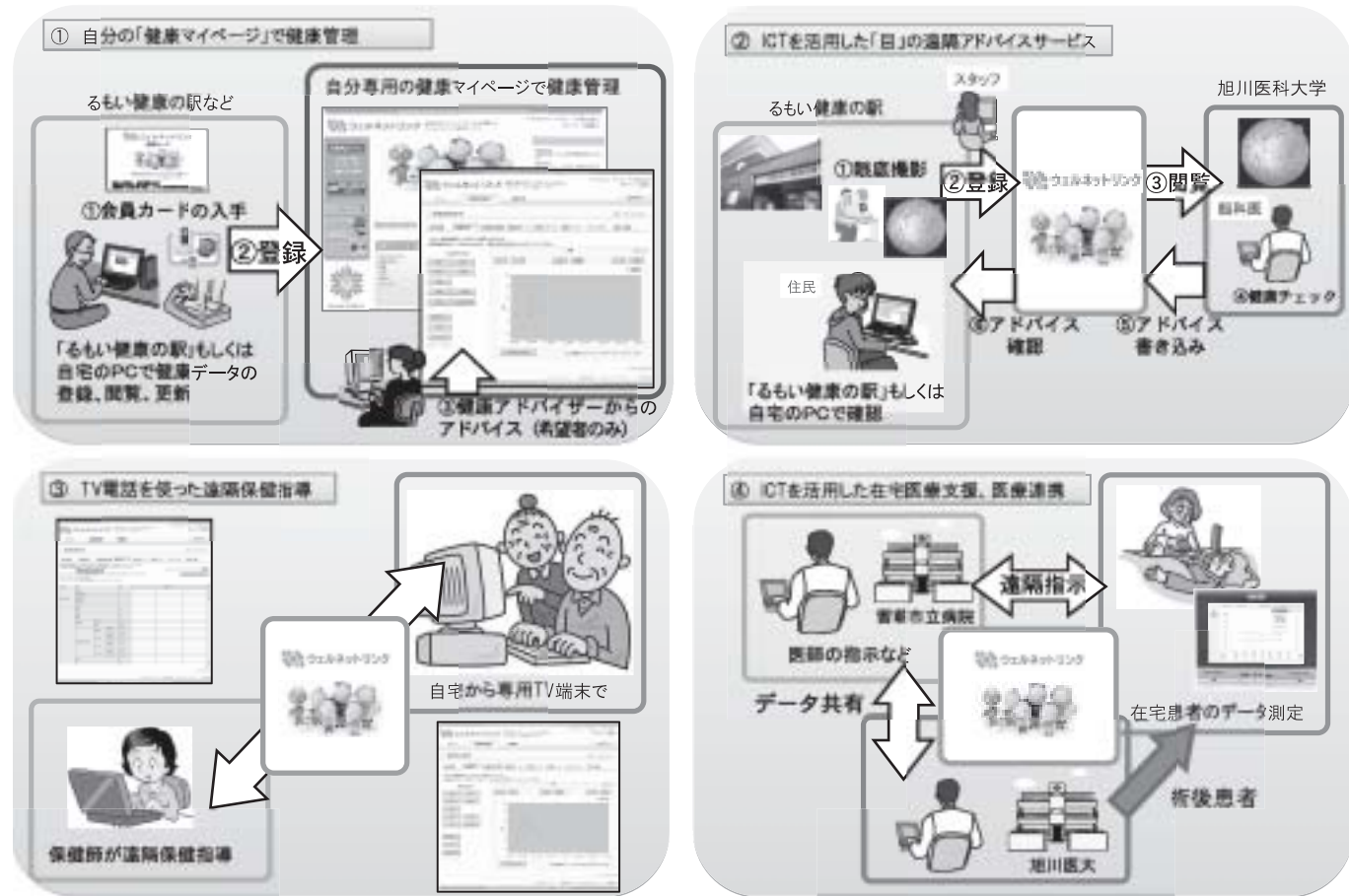


### お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」職員が出向いてご説明します

お問合せは、市役所へ ☎42・1809

## ICTを活用した留萌サービスモデル事業



## ICTを使った最適な健康管理、医療サービスの実現を目指して

つくりませんか。  
 インターネットで健康マイページ

いつでも、どこでも健康管理

ウエルネットリンク

留萌地域ICT利活用広域連携事業

このほか、留萌独自のモデル事業として、健康の駅で撮影した眼底画像をインターネット上で旭川医科大学の眼科医が閲覧し、遠隔地から「目」の健康アドバイスをを行うサービスや、保健師や運動指導士からのインターネットでの健康アドバイス、在宅患者と市立病院、旭川医大間を専用のテレビ電話端末で結び、血圧や血糖値などのバイタルデータ（生体情報）のチェックや、遠隔指導などの医療支援サービスをモデル的に展開しています。

特に「目」の遠隔健康サービスは、自覚症状が出ている前の段階で早期に異変に気づき、適切に医療機関へ誘導できるとも有効なサービスで、これまで、利用者の約6割に何らかの異変

### ICTを活用した留萌サービスモデル事業

時間に決まった状態で測定し、記録することで皆さんにとって貴重な自分の「基準値」を知ることにつながります。まず自分の今の健康状態を適切に把握し、そのためにはしっかりと健診を受けてその情報を自分で管理することが大切です。インターネットにつながるパソコンさえあれば、いつでも、どこでも閲覧でき、入力が可能です。

### ICT(情報通信技術) 社会への期待

インターネットや携帯電話の普及により、ICT(情報通信技術)を活用したサービスが広がりを見せています。ICTは医師不足や少子高齢化への対応、地域の安全、安心の確保や新たなネットワークづくりなど、幅広い場面で課題解決やサービスの向上を実現できる可能性があり、皆さんがICTの恩恵を身近に感じられるよう、国も様々な取り組みを後押ししています。本年度、地域の喫緊の課題となっている「医療」「介護」「福祉」「防災」「防犯」などの分野で、ICTを活用したサービスにより解決を図ろうとする「地域ICT事業」のモデル事業として国から採択を受け、留萌市と旭川医科大学、北海道などが連携・協力し、健康管理、医療支援サービスに取り組んでいます。

ICTを活用した未来型の健康ライフと健康、医療情報の共有により、限られた医療資源を有効に結び付け、安心した地域社会が実現することを目指しています。



### 会員登録と健康情報の代行入力

自宅にパソコンがなくても大丈夫!



私たち、専門スタッフ(WNL推進員)がしっかりサポートします。

気軽に声をかけてください。

るもい健康の駅、はーとふる、留萌市立病院などに専用のパソコンを設置し、操作の説明や代行して登録します。(3月末まで)

を疑い、約3割の方を医療機関へ誘導することができました。(1月現在) ICTを使って遠隔地にいる専門医とデータを共有することにより、実現できたサービスです。

高齢化社会を迎え、医療機関に何度も足を運ぶことが困難な方々などが、自宅に居ながらICTを使って定期的に医師の経過観察や指導を受けたり、あるいは、治療の際、蓄積された健康データなどを引き出せるなど、データがしっかりと蓄積、保存されていることで、健康管理から医療サービスまで利用できる可能性が広がります。

このように、ICTを使った未来型の健康管理、医療サービスが実現できる時代がもうすぐそこまで来ています。

### 健康データで見えてくる…あなたの「基準値」



いつでも、どこでも健康管理 『ウエルネットリンク』

本モデル事業は、旭川医科大学が開発した、インターネット上で健康、医療情報を管理する「ウエルネットリンク」というサービスを使って、登録された健康情報を用いて、複数の専門家からの健康アドバイスや、医療機関相互の連携サービスなどにも活用を広げようとするものです。

健診結果や健康データ結果などの健康情報は、生涯にわたって蓄積・保存し、その情報を活用することで、みなさんの健康ライフに役立てていくことができます。

たとえば血圧や体重など、決まった

# 市政懇談会 「留萌百年物語」

「新・協働時代」をテーマにまちづくりを進めます。



市政懇談会「留萌百年物語」に参加していただいた市民の皆さんの意見に対する、市の対応方針の主な項目を紹介いたします。

## 昨年11月の 市政懇談会の概要

昨年、11月6日に留萌産業会館で開催した市政懇談会では「協働によるまちづくり」を進める中で、地域において活躍されている防災連絡員や民生児童委員、健康いきいきサポーター、環境美化推進員の皆さんに参加いただき新たな試みとしてグループ討議形式を取り入れました。

参加された皆さんから「大人数の懇談会ではなかなか発言できないが、グループ別なので発言しやすい」と好評で、活発な意見交換となりました。

広報1月号では、グループ討議でいただいた意見から主なものを紹介

しましたが、今月号では、意見に対して市の各部署で十分な議論を重ねた対応方針の主な項目を、平成23年度に進める4つの重点的な取り組みである「地域経済の活性化」「健康で笑顔あふれるまちづくり」「夢と可能性が育つまちづくり」「安心安全なまちづくり」ごとに紹介します。

市政懇談会の開催結果は、市ホームページに掲載しているほか、各町内会に1部ずつ配布しています。

市政懇談会に関するお問い合わせは

市・企画調整課 ☎42・1809

市ホームページ <http://www.e-rumoi.jp>

## 地域経済の活性化

### 道の駅の建設

道の駅の建設については、市民の皆さんから賛否両論さまざまな意見をいただいています。

財政の健全化に取り組んでいる現状では、新たな施設の建設は難しい状況ですが、皆さんからいただいた意見を参考に、慎重に検討していきます。

### お勝手屋「萌」の支援 や留萌駅の有効活用

お勝手屋「萌」は現在、NPO法人留萌観光協会運営のもと、留萌の特産品や留萌産食材などを活用した新商品の販売、観光案内機能を有するアンテナショップとして、観光客はもとより、多くの市民の皆さんにもご利用いただいています。

また、今年度整備された留萌駅前の広場についても、いくつかのイ

ントが開催されています。

市としても、お勝手屋「萌」、昨年開駅百年を迎えた留萌駅、エフエムもえるなど、留萌の情報発信機能が集まる留萌駅周辺の有効活用について、観光協会などと連携しながら取り組んでいきます。

### 雇用問題

人口の減少や景気の低迷などにより企業も経営の縮小、業務の見直し、撤退、廃業といった状況があり、市内の雇用環境は厳しい現実となっています。

このことが、働く場所がないため人口が流出し、人口減によりまた経済が冷え込み、経済の低迷により雇用が生まれないといった負の連鎖に陥っている状況です。

このような状況を解決するための特効薬はありませんが、国や道の施策を的確に捉え、地域の再生に繋がる事業を進めながら、1人でも多くの雇用が実現されるように各方面に

### 商店街の活性化

働きかけます。

また、企業の異分野進出や起業による活性化も支援していきます。

現在、市内商店街は人口の減少や郊外型大型店の進出、交通事情の進展、コンビニエンスストアやドラッグストアの台頭、ラルズプラザの撤退などにより、活気が低迷しているほか、消費の市外への流出が顕著と

なっています。

また、後継者不足や経営不振で廃業となり、空き店舗が発生するなど商店街の形成も難しくなっています。

市としては、各商店街や商店街振興組合連合会が中心となった「がんばり」に期待しているところですが、商工会議所なども連携しながら、今後の商店街のあり方についての確かな議論を展開していかなければならないと考えています。

また、るもいプラザを活用したイベントや賑わい創出への取り組みに対しても、引き続き支援していきます。



## 健康で笑顔あふれるまちづくり

### 市立病院の職員対応

患者様への対応については、院内にCS（顧客満足度委員会）を設置し、外来待ち時間の短縮、病院給食改善、接遇改善、地域住民交流、広報活動を行っています。

特に接遇研修は、毎年講師を迎えて実施しており、今後も窓口対応職員も含めた確かな説明と接遇改善に努力していきます。

うな場合でも、産婦人科医、外科医、麻酔科医、小児科医など万全の体制を備えております。

また、特別な合併症などにより当院での出産が困難な場合でも、患者様と相談の上、適切な医療機関への紹介を行っていますので、安心して受診していただきたいと思います。

今後においても、現在の診療体制の維持、強化を目指し努力を続けていきます。

### 出産体制の充実

市立病院産婦人科は現在、留萌管内唯一の分娩施設として、地域の皆さんが満足できる安全で幸せな出産を目指し、常勤医師1名と非常勤医師1名の2名で24時間365日、全出産に産婦人科医が立ち会う体制となっています。

万が一、緊急に帝王切開になるよ

### 健康の駅の取り組み

健康の駅では、健康に対する身近な知識を持ち、アドバイスができる市民を増やすため、定期的な健康講話などを開催していますので、お気軽に参加ください。

また、町内会事業や各種イベントなどでも活用できる健康講座のメニューも取り揃えていますので、多くの市民の皆さんに活用していただきたいと思えます。

### 小中学校のスキー授業やリサイクルへの取り組み

小中学校のスキー授業は、学校の裏山を利用したり、バス運賃を節約するため、4時間ずつ3日間で行っていた授業を、6時間ずつ2日間にして時間を省くことに実施日数を減らすなど、学校ごとに工夫しています。

また、今年度から市PTA連合会が主体となり、不要になったスキーのリサイクルを保護者間で取り組んでおり、今後も継続することになっています。

### 公園の整備

閉鎖したトイレ、水飲み場の利用の再開については、財政の健全化が終了した時点で検討していきます。

また、公園の遊具についても、規模の小さい公園（錦町公園、ひまわり公園など）の利用状況を考慮し、設置について検討します。

中規模の公園（高砂公園、潮静公園など）や大きな公園（神居岩公園、浜中運動公園、見晴公園）は、「公園長寿命化計画」を策定し、計画的に遊具などを順次更新していきます。



## 夢と可能性が育つまちづくり

### 温水プールの再開

温水プールは、新・財政健全化計画により、平成27年度までの7年間の休止となりましたが、子どもたちの健全な育成や市民の健康増進のためには必要な施設です。

温水プールの再開は、財政の状況を見ながら考えなくてはなりません。子どもたちの夢と可能性を育む

ために、少しでも早い再開に向けて全力で財政の健全化に取り組んでいきます。

### 子供たちが留萌の海を体験する機会

教育委員会で「磯のいきもの観察会」などの事業を行っています。今後も子供たちに留萌の海を体験してもらう機会を設けていきます。

## 安心安全なまちづくり

### クリーンステーションの維持管理

平成22年度にクリーンステーションの適正な維持管理を行うための調査を実施しています。

今後は、調査結果をクリーンステーションの更新計画などの参考にしていきます。

### 防災行政無線

防災行政無線の屋外拡声器は、以前から「放送が聞きにくい」という指摘を受けています。

今後も、放送する際の声の発声、間隔の方法を工夫するなど、聞きやすい放送に努めていきます。

また、エフエムもえるのラジオ放送や、広報車を通じての巡回広報も行っていますので、日ごろから地震や台風などの災害に対する備えをお願いします。

### 防災活動

市では、対象地域を指定して行う市民防災訓練のほか、自主防災組織や町内会単位での防災訓練のお手伝いを行っています。

また、避難対応マニュアルなどは、市のホームページに掲載している以外に、防災訓練などのときに担当者が向いて説明しています。

平成23年度には、防災連絡員の方々を対象に、情報伝達訓練を計画しています。

### 道路整備

道路整備は、道路パトロールを行い、交通量が多く、緊急性の高い箇所から補修を行っています。

また、抜本的な道路改良工事は「道路五カ年計画」により実施していきます。



**保健医療** 子宮頸がん予防ワクチンなどの予防接種に対する全額助成が始まりました

▶子宮頸がん予防ワクチン、インフルエンザ菌b型(ヒブ)ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの予防接種に対する全額助成が始まりました。

- ◆助成期間  
2月1日(火)～3月31日(木)
- ※4月1日(金)以降の助成については検討中です。
- ◆助成対象者・接種回数  
いずれのワクチン接種も助成対象者は留萌市民です。

子宮頸がん予防ワクチン	
助成対象者	接種回数
中学1年生～高校1年生に相当する女性(平成6年4月2日～平成10年4月1日生まれ)	3回 2回目は1回目から1カ月後 3回目は1回目から6カ月後

注 子宮頸がん予防ワクチン接種を希望する方で、保護者が同伴しない場合は、予診票に保護者の署名が必要です。

ヒブワクチン	
助成対象者	接種回数
生後2カ月齢以上 7カ月齢未満	3～8週間の間隔で3回、 1年後に4回目
生後7カ月齢以上 12カ月齢未満	3～8週間の間隔で2回、 1年後に3回目
生後1歳以上 5歳未満	1回

注 ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンを接種する方には必ず保護者が同伴し、母子健康手帳を持参してください。

小児用肺炎球菌ワクチン	
助成対象者	接種回数
生後2カ月齢以上 7カ月齢未満	4週間以上の間隔で3回、 12～15カ月の間に4回目
生後7カ月齢以上 12カ月齢未満	4週間以上の間隔で2回、 12カ月齢後に3回目
生後1歳以上 2歳未満	60日以上の間隔で2回
生後2歳以上 5歳未満	1回

- ◆接種費用  
いずれのワクチン接種も助成対象者は無料です。  
なお、子宮頸がん予防ワクチンを希望する高校1年生に相当する女性は、3月31日(木)までに1回以上の接種を終了していると、平成23年度に残りの回数を無料で接種できるよう検討しています。
- ◆接種できる医療機関  
下記医療機関に予約してから接種を受けてください。

医療機関名	電話番号	子宮	ヒ・肺
川上内科医院	☎43・6451	○	○
沢住内科小児科医院	☎42・1531	○	○
藤田クリニック	☎42・1660	○	○
留萌記念病院	☎42・0271	○	×
留萌セントラルクリニック	☎43・9500	○	×
留萌市立病院	☎49・1011	○	○

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558

**消防** 住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

▶消防法の改正により、平成23年6月1日から、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられます。火災による死者の約6割は住宅火災によるもので、発見の遅れによる「逃げ遅れ」が原因の第1位となっています。大切な生命や財産を火災から守るために住宅用火災警報器を設置しましょう。

設置する場所は、寝起きしている「寝室」及び2階に寝室がある場合の「階段室」です。  
感知器の種類は、煙に反応し音声や警報音で火災を知らせる「煙感知式」です。



問 留萌消防組合消防署予防課 ☎42・2211

**対話** 市長とフリートークしてみませんか！

▶毎月1回、市民の皆さんと市長との対話の機会を設けています。参加人数や話題、形式は問いません。また、事前の受付は必要ありません。時間内であれば、いつでもどうぞお越しください。

皆さんも市長とお話をしてみませんか！

○3月の実施日時と場所

- ◆日時 3月28日(月) 9:00～17:00
- ◆場所 留萌市役所 市長室
- ※参加される方が重複した場合はお待ちいただくことがありますので、ご了承ください。



問 市・企画調整課 ☎42・1809 HP有

㊤ 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

**保健医療** インフルエンザワクチン接種の費用負担軽減事業

▶インフルエンザワクチン接種にあたり、市民税・道民税が非課税となっている世帯と生活保護を受給している世帯でワクチン接種を希望される方は、接種料金が無料となりますので、次の書類を持参して医療機関で接種を受けてください。

- ◆市民税・道民税が非課税世帯の方  
接種前に、市・市民課窓口で、「平成22年度市民税・道民税課税証明書(インフルエンザワクチン予防接種用)」(無料)の交付を受けてください。

- ◆生活保護世帯の方  
接種前に、市・社会福祉課から、生活保護受給証明書の交付を受けてください。

※該当する世帯の方で、すでに有料で予防接種を受けられた方は、接種料金の助成が受けられますので、3月31日(木)までに下記にて手続きをしてください。

- ◆助成の手続きに必要なもの
  - 印鑑
  - 本人名義の口座番号がわかるもの
  - 新型インフルエンザ予防接種済証
  - 領収書
  - 平成22年度市民税・道民税課税証明書(インフルエンザワクチン予防接種用)か生活保護受給証明書

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558

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!!

**予防接種** 麻しん(はしか)及び風しんの予防接種

▶平成18年以降、麻しん(はしか)及び風しんの予防接種は2回接種となっていますが、それ以前の方は1回の接種しか受けていません。

国では、若い世代から麻しん(はしか)の流行を防ぐため、13歳と18歳の方に対して無料で予防接種が受けられるように法律を改正しました。

希望される方は、3月31日(木)までに予防接種を受けてください。

ただし、この期間を過ぎると有料接種になりますので、ご注意ください。

- ◆接種対象者  
13歳の方(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)  
18歳の方(平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ)

- ◆接種できる医療機関  
下記医療機関に予約してから接種を受けてください。

医療機関名	電話番号	接種対象者
川上内科医院	☎43・6451	13歳、18歳
沢住内科小児科医院	☎42・1531	
藤田クリニック	☎42・1660	
留萌市立病院(小児科)	☎49・1011	18歳
たけうち内科循環器内科医院	☎42・8820	

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558

㊤ 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

**国保 国民健康保険の手続きはお早めに！**

▶留萌市に住所がある方で、職場の健康保険に加入もしくは扶養となっている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受給されている方以外については、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。

また、次のいずれかに該当する場合は、14日以内に手続きが必要ですので、お早めにご手続きをお願いします。

※加入や脱退などの申請は、事業所などでは行いません。必ず世帯主（家族）ご自身で手続きを行ってください。

※特に、転入した場合や他の健康保険に加入した場合は、手続きを忘れると国保税が誤って課税される恐れがありますので、ご注意ください。

**○国保に入るとき**

状況	手続きに必要なもの
他市町村から転入したとき	印鑑
他の健康保険をやめたとき	印鑑、健康保険の資格喪失証明書など
子供が生まれたとき	印鑑、保険証、母子手帳
生活保護が廃止されたとき	印鑑

**○国保をやめるとき**

状況	手続きに必要なもの
他市町村へ転出するとき	印鑑、保険証
他の健康保険に加入したとき	印鑑、保険証、加入した健康保険の保険証
死亡したとき	印鑑、保険証、葬祭費の支給口座
生活保護が開始されたとき	印鑑、保険証

**○その他**

状況	手続きに必要なもの
住所、氏名または世帯主が変わったとき	印鑑、保険証
世帯に変更があったとき（世帯合併・分離）	印鑑、保険証
保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印鑑

問 市・市民課 ☎42・1805

**国保 国民健康保険税の賦課限度額が変わります**

▶地方税法施行令の改正に伴い、平成23年度から国民健康保険税の賦課限度額が変更されます。

※「賦課限度額」は、国民健康保険税の医療分、後期高齢者支援金分、介護納付金分のそれぞれ1年間の最高額です。

※保険税額が改正前の賦課限度額に達していない世帯の場合は、今回の変更による影響はありません。

平成23年度改正後の賦課限度額			
	改正前	改正後	引上額
医療分	47万円	50万円	3万円
後期高齢者支援金分	12万円	13万円	1万円
介護納付金分	9万円	10万円	1万円
計	68万円	73万円	5万円

問 市・市民課 ☎42・1805

㊤ 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

**保 健 医療 「女性特有のがん検診」クーポン券の利用**

▶市では、がんの早期発見を目的として、対象となった年齢の方々に、乳がん・子宮頸がん検診の「がん検診無料クーポン券」を配布しています。

クーポン券の交付を受けた皆さんは、健康状態をチェックするため、検診を受診しましょう。

◆無料クーポン券が送付されている対象者

右の表に書かれている女性市民の皆さん

◆無料クーポン券の有効期限

3月31日(木)

◆検診受診機関

留萌市立病院

※検診の受診には予約が必要です。

◆予約先

留萌市立病院 検診窓口 ☎49・1011



無料クーポン券

乳がん検診	
年齢	クーポン券対象者の生年月日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

子宮頸がん検診	
年齢	クーポン券対象者の生年月日
20歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

問 市・保健医療課（はーとふる内）☎49・2558

**国保 70歳以上75歳未満の自己負担割合「1割」が延長されます**

▶国民健康保険では、加入している70歳以上75歳未満の被保険者の方に、保険証と併せ「高齢受給者証」を交付しています。

平成23年4月から医療制度の見直しにより、70歳以上75歳未満の方の一部負担金の割合が「1割」から「2割」に引き上げられる予定（現役並みの所得者除く）でしたが、平成22年度に引き続き平成23年度も「1割」負担を延長することになりました。

対象者の方には、新しい高齢受給者証を郵送しますので、医療機関を受診される時は忘れずにご提示ください。

◆一部負担金「1割」の据置期間

【現在】平成23年3月31日まで1割

【変更後】平成24年3月31日まで1割

◆受給者証発送予定 3月下旬

※高齢受給者証の有効期間は8月1日から7月31日までです。今回郵送する受給者証の有効期限は、平成23年7月31日までとなり、一部負担金の割合は「1割」と表記されます。

問 市・市民課 ☎42・1805

㊤ 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

**診療所 東雲診療所診療日のお知らせ**

▶市立病院は、隣接する道立衛生学院留萌学習センター内に東雲診療所を開院しました。  
午後には内科の新患外来と禁煙外来を行っておりますので、皆さんお気軽にご利用下さい。  
なお、市立病院の診察券をお持ちの方は受診時にご持参ください。

○内科診療 毎週月・火・水曜日(年末年始・祝祭日休診)  
◆受付時間 13:00～15:00 (学生のみ16:00まで)  
◆診療時間 13:30～

○禁煙外来 毎週水・木曜日(年末年始・祝祭日休診)  
◆受付時間 16:30～17:00  
◆診療時間 16:30～

※診療所に入院設備はありません。  
※在宅診療は上記の時間にかかわらず行っておりますので、希望される方はお問い合わせ下さい。



問 東雲診療所 ☎43・1119

**税 務 軽自動車税の手続き**

▶「軽自動車税」は、毎年4月1日現在、留萌市に軽自動車などを登録している方にかかる税金です。  
車両の廃車や名義変更、留萌市から他市町村へ引越した場合などは、15日以内に速やかな手続きが必要です。  
手続きをしていない場合は、「車両を所有していないのに税金がかかる」「引越をしたのに留萌市から納付書が届く」ということがありますので、お忘れのないよう、4月1日(金)までに必ず手続きをしてください。

◆手続き、問い合わせ先  
①原付バイク50cc～125cc、小型特殊(農耕用を含む)  
問 市・税務課 ☎42・1804  
②250ccを超える自動二輪  
問 旭川地方自家用自動車協会 ☎0166・51・1221  
③その他の軽自動車  
問 旭川地区軽自動車協会 ☎0166・53・7300



**税 務 3月は、滞納処分強化月間です**

▶留萌振興局では3月の滞納処分強化月間中、給与・預金など財産の差し押さえを強化します。  
自動車税など道税に未納のある方は、早急に納税してください。



※自動車税など道税の納税相談は、下記までお問い合わせください。

問 留萌振興局税務課 ☎42・8418

**定期演奏会 第33回留萌高等学校吹奏楽部・マーチングバンドBlueSnow定期演奏会**

▶今年も、クラシック・アンサンブル・マーチング・ポップスと様々なスタイルでお楽しみいただきます。  
ぜひ足をお運びください。  
◆日 程 3月20日(日)  
◆開 演 14:00～(開場13:30～)  
◆会 場 留萌市文化センター  
◆料 金 高校生以下 500円  
大人 800円  
指定席(50席限定) 1,000円



問 留萌高等学校(横地) ☎42・0730

㊤ 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

春になると家庭用ホームタンクから灯油が漏れる事故が発生しています。

灯油タンクは大丈夫ですか?



冬期間、雪に埋もれていた灯油タンクなどの配管接合箇所などが雪の重みで破損し、灯油が漏れ出しているケースが多くなっています。  
油が流れ出ると、家の中や周囲で油の臭いがするなど、隣近所に迷惑をかけるだけでなく、川や海への自然環境汚染にもつながります。  
「今年は灯油の使用量が多いな」と思ったら一度灯油タンクを点検し、配管の破損やタンクからの漏れがないかを確認し、油の流出を防ぎましょう!

問 市・生活環境課 ☎42・1806

**健康講座**

**3月6日は世界緑内障の日 旭川医科大学健康講座「目の健康を守るために」**

▶緑内障で失明している人の数は世界で670万人、患者は約7,000万人がいると認められており、2020年には、その数が8,000万人になるだろうと予測されています。  
旭川医科大学では市民健康講座を開講し、大切な「目」に関する予防のヒントや病気のサインなどをわかりやすくお話しします。  
◆日 時 3月16日(水) 15:00～17:00  
◆会 場 留萌市中央公民館小ホール  
◆内 容 第1部「みえるしくみと‘め’のなやみ」  
第2部「‘め’をまもる‘め’の病気について」

◆講 師 旭川医科大学 特任講師 花田 一臣先生(眼科指導医)  
◆募集定員 100名(事前申し込みが必要です)  
◆受講料 無料  
※受講者を対象に、下記日程で眼底検査(健康アドバイス)の予約を受け付けます。3月10日(水)までに①講演のみ②講演+検査のいずれかを電話などでお申し込みください。

眼底測定日時(場所:るもい健康の駅)	
3月22日(水)	9:00～11:30/14:00～16:00
3月23日(木)	19:00～20:30
3月24日(金)	9:00～11:30/14:00～16:00

問 申 市・コホートピア推進室(るもい健康の駅内) ☎43・8121

**税 務 納め忘れはありませんか? 3月は「納税推進強調月間」です**

▶市・税務課では、3月を「納税推進強調月間」として、皆さんに市税の完納をお願いしています。  
お手元の納税通知書をもう一度お確かめの上、お忘れの方は早急に納付してください。  
何らかの事情により納めることが困難な方は、市・税務課へご相談ください。

市 税
市・道民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税

日中、お仕事などで市・税務課まで来ることができない方は、下記の日時に夜間、休日納税相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。  
なお、相談窓口での納付も受け付けています。

**○3月の夜間、休日納税相談窓口**

休日納税相談窓口	相談日	時間	夜間納税相談窓口	相談日	時間
	3月27日(日)	9:00～17:00		3月10日(水)	17:30～20:00
			3月24日(水)		

※夜間、休日窓口は、市役所2階で開設していますので、正面玄関向かって左横の通用口からお入りください。

○納税は便利な口座振替で!  
◆口座振替のメリット  
公共料金と同じようにあなたが指定する預金口座から自動的に納税する方法です。  
納期のたびに金融機関へ行く必要がありませんので、時間が節約できます。

◆申し込みの手続きは  
口座振替専用のハガキに必要事項を記入の上、ポストに投函してください。  
※口座振替専用のハガキは市・税務課にありますので、ご連絡ください。(市内の金融機関にも置いてあります)  
郵便自動振替の場合には直接郵便局窓口で申請する必要があります。



問 市・税務課 ☎42・1804

㊤ 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



モニター募集

河川愛護モニター募集

▶留萌開発建設部では、河川に関する情報提供などを  
していただく「河川愛護モニター」を募集します。

◆応募資格

満20歳以上の健康な方で、モニター区間（高砂町第  
9留萌川橋梁から大和田ユードロ橋）からおおむね5km  
以内に居住し、河川に接する機会が多く、河川愛護に  
関心のある方

◆活動内容

①毎月1回程度、モニター区間の河川に関して、河川  
の利用、河川環境など、河川に関する情報を提供し  
ていただくこと

②留萌開発建設部が主催または協賛するイベントに参  
加していただくこと

◆募集人員 1名

◆任 期 5月1日(日)～10月31日(日)まで

◆応募方法

ハガキまたは任意の用紙に、氏名、性別、生年月日  
住所、電話番号、職業などを明記し、下記まで応募し  
てください。

〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地 留萌開発建設部

◆募集締切 3月25日(金)まで（締切日必着）

問 留萌開発建設部公物管理課 ☎42・2315

雇用促進

季節労働者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、季節労働者向  
けセミナーを開催します。

セミナーに参加され、職業選択のためのアドバイス  
や就職に役立つ資格取得について聞いてみませんか。

興味のある方はぜひお申し込みください。

◆日 時 3月18日(金) 13:30～15:30

◆会 場 留萌地域人材開発センター（パスポ留萌）

◆受講料 無料

◆内 容 「季節労働者を取り巻く環境変化と影響を考える」  
「仕事を中心とした将来を考える」  
「転職や資格取得について考える」

◆講 師 キャリアアドバイザー 志田浩一郎氏

※ガス溶接技能講習日が、3月22日(火)、23日(水)に変更  
になりました。技能を身に付けて、通年雇用結び付  
けましょう。

問 申 南留萌地域通年雇用促進協議会 ☎42・2278



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⑤

▶ルート内  
イベント情報

【留萌市】  
3月13日(日)  
第13回  
萌っこ春待里

今月のトピックス

さっぽろ雪まつり会場でもPRしました！

2月7日(日)から13日(日)まで行われた「第62回さっぽろ雪まつり」の会場で、シー  
ニックパイウェイ北海道の取り組みを紹介しました。

2月8日(火)午後2時。PR会場となった大通西6丁目会場には300名の来場者が集  
まりました。会場の大型スクリーンでは、「萌える天北オロロンルート」を含む、  
道内5ルートの紹介。外国人観光客も参加したクイズ、じゃんけん大会などを行  
い、広くPRに貢献しました。

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

⑤ 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



愛犬の適切な管理をお願いします！

この時期になると犬の放し飼いが多くな  
ります。

犬の放し飼いは噛み付き事故や「フン公  
害」の発生につながります。

散歩時には必ずリード（引き綱）を付け、  
他人や物に飛びつかないようにリードを短く

持って散歩をしましょう。

また、犬のフンは必ず拾って持ち帰り、街  
の環境衛生に努め、融雪期に「フン公害」が  
発生しないよう、犬の散歩者はマナーを守り  
ましょう。

問 市・生活環境課 ☎42・1806

『1日3食は体にいい!』

1日3食の習慣は鎌倉時代に取り入れられ、明治になって一般庶民に3食が定着したとされています。  
1日3回の規則的な食事が望ましい理由には、①人体に備わっている生体リズムに合わせて3食摂ることが健康に大変良い②1日に必要な栄養素は3食でないと充足しにくい、などがあります。

◆生体リズムの発信源は「体内時計」

生体リズムに「時間の情報」を発信しているのが生まれつき脳に備えているとされる「体内時計」で、睡眠・食事・活動などの生体リズムをコントロールしています。生体リズムは本来1日25時間周期ですが、体内時計の働きで1日24時間周期に調整されています。その調整に強い影響を与える因子が夜明けや日没などの光の変化です。

コンビニの照明、パソコンのディスプレイ、テレビ画面などの強い光を浴びると体内時計が狂ってきます。体内時計は昼のままで活動期の生体リズムが続き、睡眠不足、疲れ、精神不安定などの弊害が生じてきます。

◆食事の役割

朝・昼・夕の規則的な食事には、1日のリズムを守る効果もあります。朝食を食べることにより午前中の活動のためのエネルギー源が補給され、体温が上がり、1日の活動へのウォーミングアップ効果を得ることができます。

夕食には、その日に消費された栄養素や、睡眠中に進められる骨や筋肉づくりに必要な栄養素を補給する働きがあります。

◆あなたの体内時計は狂っていませんか?

一度自分の、家族の生活を見直して、体内時計をリセットしてみてくださいませんか?

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558

「ゲノムコホート」

コホートピアコラム

昨年末、26歳から80歳までの男女41名に参加いただき、ゲノムコホートという研究のパイロットスタディ(本格研究に向けた試行)を行いました。ゲノムコホートの研究目的は、生活習慣の影響と遺伝的な要因などの関係について調べ、個人の体質に合ったきめ細かな保健指導、予防法を確立しようというものです。

今回、身体計測、血液(血糖値)検査、食品摂取量調査、唾液による肥満関連遺伝子検査などに協力いただきました。肥満関連遺伝子は、近年の研究で50種類以上あるといわれています。今回の検査では3種類の遺伝子について調べました。肥満関連遺伝子はエネルギー消費を節約し、体内に脂肪を貯め込む働きがあります。

食が豊かな現代では、これらの遺伝子の異常で肥満になりやすく、生活習慣病を招く要因になるといわれています。研究実施者であるNPOるもいコホートピアの集計によると、今回の調査では、調べた3つの遺伝子のうち一つでも肥満型であった方の割合は98%、3つとも肥満型であった方の割合は24%でした。

また、同時に食品摂取量の調査を行った結果、脂質や塩分の摂取が過剰気味で、食物繊維の少ない食事をとっている方が多いことがわかりました。脂質エネルギー比率の増加は肥満やメタボリック症候群を招くことから、上限を超えないことが望ましいとされています。今回の調査結果をふまえて食生活を改める方も多いのではないかと思います。

このような研究への参加を通じて、日常あまり機会のない遺伝的要因や食物摂取の状況など、データ結果を客観的な指標と比較することで、自らの健康、生活を振り返るとともに、参加いただいた貴重な健康情報を今後の研究に役立てていく取り組みを、今後も展開していきたいと考えています。

結果の解説や結果に基づいた健康づくりの相談を受け付けていますので、健康のことをじっくり考える良い「きっかけ」にしてください。

問 市・コホートピア推進室(健康の駅内) ☎43・8121

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 BL: ブログ E: メール

## 広告主になりませんか

留明市では、あらゆる広告媒体を利用して、皆さまからの広告を募集しています。既に広告を頂いている媒体もありますが、次回掲載時の申し込みは通年受け付けています。




企業のPRにご活用ください!

詳しくは留明市ホームページをご覧ください。  
URL <http://www.e-rumoi.jp/>

# 転入、転出の手続きは

春の異動の時期は窓口が混雑します  
主な手続きに必要な事項をお知らせします



## ■ 転出される方

【市外】 転出の届け出をします。

転出証明書を発行しますので、14日以内に転入先で転入の届け出をしてください。

転出証明書がなければ転入ができません。

【市内】 引越してから14日以内に転居の届け出をします。

## ■ 転入された方

引越してから14日以内に転入の手続きをしてください。転出証明書が必要です。

転入、転出の届出には印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要です。写真付きの身分証明書がない場合は2種類の身分証明証が必要です。

- ・ 健康保険証
- ・ 公的年金手帳
- ・ 公的年金証書など

## ■ 印鑑登録をされる方

前住所地での印鑑登録は、転出の届け出により廃止されています。

印鑑証明書が必要な場合は新たに登録をしてください。



● 本人が窓口に来られる場合

登録印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明証が必要です。

写真付きの身分証明証がない場合は窓口で仮受付します。後日、本人確認のための照会書が郵送されるので、必要事項を記入し、2種類の身分証明証を持参してください。

- ・ 健康保険証
- ・ 公的年金手帳
- ・ 公的年金証書など

● 本人が窓口に来られない場合

代理人による登録申請ができます。代理人選任届書などの書類が必要になります。この場合、証明書の即日交付はできません。

詳しくは左記までお問い合わせください。

問 市・市民課 ☎42・1805

## ■ 引越しごみ

引越しに伴い、大量のごみが出る場合は次のように処理してください。

● 自分で直接搬入するとき

搬入の際には、必ず分別し透明な袋に入れるなど中がわかるようにしてください。

指定のごみ袋には入れないでください。

- 搬入先 藤山町 美サイクル館
- 曜 日 月曜日から金曜日
- 時 間 9時～17時

10キログラムごとの料金

生ごみ	200円
もやせるごみ	330円
もやせないごみ	330円
粗大ごみ	470円

● 収集運搬業者に依頼するとき

- 収集運搬許可業者
- (有)コバヤシ ☎43・1259
- (有)北清留明 ☎43・7700
- (有)留明塵芥処理公社 ☎42・0173

※引越しごみを大量にクリンステーションに出したり放置したりすると、カラス、犬、猫による散乱など環境悪化の原因となりますので、正しく処理しましょう。

問 市・美サイクル館 ☎46・1600

# くらしの カレンダー

## 3月

冷蔵庫などに貼って毎日のくらしに  
お役立てください。

**3月の  
主な行事**

13日(日) 第13回 萌っこ春待里▶P16参照  
16日(水) 旭川医科大学健康講座  
「目の健康を守るために」▶P14参照

**粗大ごみの収集区域**

●A地区…大町・瀬越町・港町・明元町・幸町・本町  
●B地区…寿町・礼受町・浜中町・沖見町・平和台  
●C地区…見晴町・宮園町・錦町・開運町・栄町  
●D地区…三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町・旭町  
●E地区…住之江町・泉町・野本町・千鳥町・元川町・神居岩・堀川町・高砂町  
五十嵐町  
●F地区…東雲町・緑ヶ丘町・南町・潮静・大和田・藤山町・幌糠町・中幌・樽真布  
南幌・峠下町・東幌

**予防接種**

■三種混合・BCG・麻しん・風しん(乳幼児)  
・沢住内科 平日 9:00~11:30・13:30~16:30  
土曜 9:00~11:30  
・市立病院 火・水 13:30~14:00(火・水のみ実施、3/16は除く)  
<予約制> ※BCG 3/16のみ

■麻しん・風しん(13・18歳) ※印の病院は予約が必要です。  
・川上内科※・藤田クリニック※  
平日 8:30~11:30・13:30~16:00  
土曜 8:30~11:00  
・沢住内科 平日 9:00~11:30・13:30~16:30  
土曜 9:00~11:30  
・たけうち内科※平日 8:00~11:30・13:00~15:30  
水・土 8:00~11:30  
・市立病院※月・水・金 15:45~16:15(3/16は除く)

**お問い合わせ先**

美…ごみ ■美サイクル館 ☎46・1600  
保…保健 ■はーとふる ☎49・2558  
病…病院 ■市立病院 ☎49・1011 ■藤田クリニック ☎42・1660  
■沢住内科小児科 ☎42・1531 ■川上内科 ☎43・6451  
■たけうち内科循環器内科 ☎42・8820  
図…図書館 ☎42・2300

<b>27日</b>	<b>28月</b>	<b>1火</b>	<b>2水</b>	<b>3木</b>	<b>4金</b>	<b>5土</b>
<p>図 映画会 「アルマゲドン(字幕)」 (151分、一般向け) 13:30~ [図書館]</p> <p>税務課休日窓口 9:00~17:00</p>	<p>保 [三種混合・麻しん・風しん(乳幼児) 沢住内科小児科(月~土曜日) 市立病院(火・水曜日)]</p> <p>市長とのフリートーク 9:00~17:00 [市役所市長室]</p> <p>保 ピンピンからだ広場 10:00~12:00 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>国民健康保険税8期 納期限(税務課)</p> <p>図 休</p>			<p>BCG(乳児) 沢住内科小児科 (月~土曜日)</p>	<p>麻しん・風しん(13歳・18歳) 沢住・川上・藤田・たけうち(月~土曜日) 市立病院(月・水・金曜日)</p>	
<b>6日</b>	<b>7月</b>	<b>8火</b>	<b>9水</b> 美粗大ごみ A地区	<b>10木</b> 美粗大ごみ B地区	<b>11金</b> 美粗大ごみ C地区	<b>12土</b>
	<p>保 [三種混合・麻しん・風しん(乳幼児) 沢住内科小児科(月~土曜日) 市立病院(火・水曜日)]</p> <p>保 ピンピンからだ広場 10:00~12:00 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>図 休</p>	<p>保 3歳児健診 (平成20年2月生) [[はーとふる]]</p>	<p>保 1歳6カ月児健診 (平成21年8月生) [[はーとふる]]</p> <p>保 母子健康・栄養相談 (乳幼児) 9:30~12:00 13:00~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>保 フッ化物塗布/予約制 1歳6カ月~ [[はーとふる]]</p> <p>税務課夜間窓口 17:30~20:00</p>	<p>保 ピンピンからだ広場 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p>	<p>図 土曜おはなし会 (幼児~小学生向け) 13:30~ [図書館]</p>	
<b>13日</b>	<b>14月</b>	<b>15火</b>	<b>16水</b> 美粗大ごみ D地区	<b>17木</b> 美粗大ごみ E地区	<b>18金</b> 美粗大ごみ F地区	<b>19土</b>
<p>病 日曜当番医 たけうち内科循環器内科 ☎42・8820 9:00~17:00 ※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。 ※市立病院は2次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。</p>	<p>保 [三種混合・麻しん・風しん(乳幼児) 沢住内科小児科(月~土曜日) 市立病院(火曜日)]</p> <p>保 ピンピンからだ広場 10:00~12:00 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>図 休</p>	<p>保 4カ月児健診 (平成22年11月生) [[はーとふる]]</p>	<p>保 9カ月児健診 (平成22年5月生) [[はーとふる]]</p> <p>図 ブックスタート 13:00~ [[はーとふる]]</p>	<p>保 健康・栄養相談 (乳幼児~成人) 10:00~11:30 [寿児童センター]</p>	<p>保 ピンピンからだ広場 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>図 ちいさいこのおはなしかい (0歳~2歳児向け) 11:00~ [図書館]</p>	<p>図 映画会 50年代名作映画特集 「禁じられた遊び(字幕)」 (86分、一般向け) 13:30~ [図書館]</p> <p>「道民育児の日」 子どもとふれあう時間を大切に!</p>
<b>20日</b>	<b>21月</b> 春分の日	<b>22火</b>	<b>23水</b>	<b>24木</b>	<b>25金</b>	<b>26土</b>
<p>図 映画会 50年代名作映画特集 「理由なき反抗(字幕)」 (105分、一般向け) 13:30~ [図書館]</p> <p>「道民家庭の日」 家族団らんの機会を増やしましょう!</p>	<p>保 [三種混合・麻しん・風しん(乳幼児) 沢住内科小児科(火~土曜日) 市立病院(火・水曜日)]</p> <p>図 休</p>		<p>BCG(乳児) 沢住内科小児科 (火~土曜日)</p>	<p>保 母子健康・栄養相談 (乳幼児) 9:30~12:00 13:00~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>保 フッ化物塗布/予約制 1歳6カ月~ [[はーとふる]]</p> <p>税務課夜間窓口 17:30~20:00</p>	<p>麻しん・風しん(13歳・18歳) 沢住・川上・藤田・たけうち(火~土曜日) 市立病院(月・水・金曜日)</p>	<p>保 ピンピンからだ広場 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>図 休</p>
<b>27日</b>	<b>28月</b>	<b>29火</b>	<b>30水</b>	<b>31木</b>	<b>1金</b>	<b>2土</b>
<p>図 映画会 「かいけつゾロリ ドラゴンたいじ他」 (50分、児童向け) 13:30~ [図書館]</p> <p>税務課休日窓口 9:00~17:00</p>	<p>保 [三種混合・麻しん・風しん(乳幼児) 沢住内科小児科(月~土曜日) 市立病院(火・水曜日)]</p> <p>市長とのフリートーク 9:00~17:00 [市役所市長室]</p> <p>保 ピンピンからだ広場 10:00~12:00 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p> <p>図 休</p>		<p>保 成人健康・栄養相談 10:00~16:00 [[はーとふる]]</p>		<p>麻しん・風しん(13歳・18歳) 沢住・川上・藤田・たけうち(月~土曜日) 市立病院(月・水・金曜日)</p>	<p>保 ピンピンからだ広場 13:30~15:30 [[はーとふる]]</p>

## 医師紹介



### 東雲診療所を拠点とした在宅医療の充実

東雲診療所長（留萌市立病院副院長）

上野 芳 經

市民の皆さんこんにちは。自己紹介をさせていただきます。

平成2年1月1日に札幌医科大学より留萌市立病院に赴任して以来、消化器内科医として勤務してまいりました。恩師の笹川先生が院長に就任後、副院長を命じられ多くの職員に助けられながら今日に至っています。

出身地は釧路ですが留萌での生活の方が長くなりました。お陰様と言っていいのかこの留萌で結婚し三人の子供にも恵まれました。

私の主な仕事ですが、新設された東雲診療所を拠点にした在宅医療を中心に診察を行っています。医師・看護師が患者宅に往診に伺います。電話相談・往診による365日・24時間体制です。必要時はいつでも市立病院に入院できます。病気をもちながらの一人暮らしの方でも在宅医療を利用することで自宅での生活は可能です。お困りの方は諦めないで診療所にご相談ください。

在宅医療ではむしろ私の方が癒されているかも知れません。長年この地で診療をさせていただき、多くの患者さん、そして市民の方にはこの場を借りて感謝を申し上げたいと思います。