

広報 るもい

2011
10

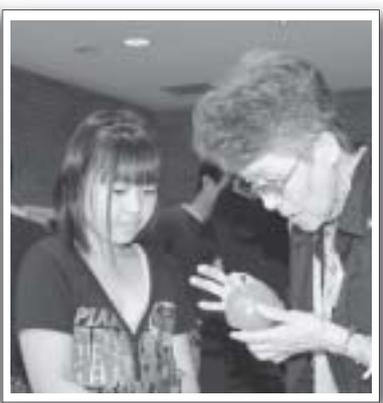


連載

2 留萌子ども夢物語

特集

- 4 減災社会を創る 今、わたしたちに できること
 - 6 皆さんの意見をお寄せください！
 - 8 平成22年度 決算
 - 12 纏（まとい）
 - 14 国保の現状と適正受診のお願い
 - 16 図書館が新しくなりました！
-
- 18 留萌市からのお知らせ
 - 22 くらしのお知らせ





小学校低学年の部で優勝した 留萌剣道連盟Aチームの皆さん
 左から 佐々木暁斗君、佐々木混斗君、佐々木楓斗君、岩崎楓君、岩崎雅さん

留萌子ども夢物語



継続は力

稚内剣道連盟主催の第40回青少年剣道錬成大会で、団体戦の小学校低学年の部で優勝を飾った、留萌剣道連盟の会長にお話を伺いました。

大会の規模に関わらず、決勝戦で勝つのは大変ですが、今回は見事に勝利をしました。

小学校低学年の稽古は基本的には週2日ですが、今回の子どもたちは、高学年以上の稽古の日にも参加し、週4日休むことなく励んでいます。

「子どもたちには、暑い日も、雨や雪の寒い日も休まずに、目標を高く持って稽古に励んでほしい」と語ってくれました。

留萌剣道連盟

会長 清水

のぼる
 陸



広報 るもい

2011.10.1/No.643

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。



親子連れらでにぎわった「図書館まつり」

9月18日(日)午前10時から市立留萌図書館で「第1回図書館まつり」が行われ、約300名の来場者が用意されたさまざまな催しを堪能しました。

同イベントは、本好き市民拡大プロジェクトとして初めて企画されました。

訪れた親子連れらは、図書館前の広場で絵本フェアや本のフリーマーケット、図書館内でおはなし会、ミニ音楽会、バルーンアートなどを心から楽しんでいました。

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
- 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！

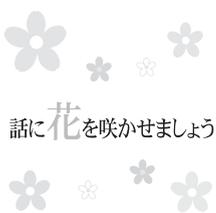
- 留萌市ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
- 留萌市情報プラザ エフエムもえる76.9MHz

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

人の動き

	平成23年 8月末現在	平成23年 7月末現在
総人口	24,378 (-33)	24,411 (+22)
男	11,705 (-14)	11,719 (+25)
女	12,673 (-19)	12,692 (-3)
世帯数	12,219 (-32)	12,251 (+21)

()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



9月11日に潮静小学校で開催された平成23年度留萌市市民防災訓練における「要介護者支援訓練」の様

「減災」という言葉を知っていますか。東日本大震災の後、自然災害を人間の力で防ぐのは難しいけれども、事前の対応で被害を軽くする（減災）ための取り組みが目されています。今月号では、「減災」のために、わたしたち一人ひとりができることを考えてみます。

■依存から参加へ

東日本大震災で、「日ごろから避難訓練に取り組んでいた学校が、全員助かった」という例が報道されていました。

『追ってくる津波に対して、年長児が年少児をかばいながら、もっと高い安全な所へと、勇敢に避難した。そこには、訓練で得た経験と判断力、行動力があつた』この例は、「個々の意識とつさの判断力、行動力が生死を分ける」という教訓です。

これまでの災害対策は、「マニュアル通りに、誰かの指示や助けを待って、誰かが導いてくれる所に避難すれば安心」という受身型・依存型の対応でした。しかし、これからは、マニュアル

ルがなくても、「自分で正しい気象情報を得て、適切な判断をし、すばやく逃げる」という自律型・参加型へ変わっていかなくてはなりません。

行政が行う防波堤や堤防、ダム、下水道などのハード整備（公助）だけに頼るのではなく、一人ひとりが避難訓練に参加したり、安全対策を立てる「自助」、地域の人々が助け合う「共助」が大切になります。

ハードからソフトへの転換ともいえます。「自助」のためには、自分で自分を守る方法をも身につけたり、学校での防災教育や町内会での避難訓練など日ごろの取り組みの積み重ねが必要になります。

「共助」を進めるためには、普段から地域社会での生活や人付き合いを見直し、よりよいコミュニケーションを形成することが基本となります。

そして、気象情報や防災の知識を得たり、さまざまな減災対策を身につけて、いざという時に、適切な判断をして、自分や家族の安全を守り、地域の被害を最小限にできるように心掛けましょう。

■始めよう！ 減災対策

自律型・参加型の取り組みで、あなたもできる「減災対策」をご紹介します。

①日ごろからできる減災対策
事前に危険を排除することで、不用なけがを防ぎ、失わなくてもいい命を守ることが出来ます。耐震性のある家に住むことや、タンス、冷蔵庫などを転倒防止器具で固定すること、棚の荷物や額縁などの落下を防ぐこと、もし、家具が倒れてもドアをふさがらないような配置をしたり、ガラスが割れても飛び散らないようにするこ

となどがあげられます。

「災害を知る」ことも大事です。災害の種類や規模に応じた対策、気象情報の知識を得るために、本やインターネットで調べたり、職場や町内会で学習会を開いたり、市役所の出前講座を利用したりすることなどがあげられます。避難訓練の実践も大事です。避難情報を伝えたり、避難所までの時間を計ったり、高い逃げ場所を探したり、担架での搬送や車いすの介助を体験したり、AEDの取扱いや応急手当の方法を身につけるのも役立ちます。

②家族でできる減災対策
家族で、避難場所・避難路の確

認、家族が揃わないときの集合場所・連絡方法（電話が通じるとは限らない）の確認をしましょう。住所・血液型などを書いた「防災カード」や緊急連絡先一覧も用意しましょう。

③地域でできる減災対策

「共助」の基本は、普段住んでいる町内会です。自主防災組織を作り、防災訓練を開催したり、避難支援の方法を相談しましょう。今こそ、日ごろのお付き合いを大事にして「減災」に備えましょう。

④いざというときの減災対策
災害が起きたとき（起きそうな

「減災」について、『今、わたしたちができること』をこの機会に考えてみませんか。

お問い合わせ先

- ・防災・災害に関すること
- ・自主防災組織や出前講座のご相談（お申し込み）

市・総務課
☎42・1801

★ 減災度チェックポイント ★

●地震編

- 家の耐震性（昭和56年6月以降の新耐震基準の家かどうか）
- 家具の固定、茶ダンスなどの引き出し、扉の飛び出し対策
- 壁や棚からの落下物防止
- 出口の確保対策
- ガラスの飛散防止
- ブロック塀や自動販売機の安全確認
- 看板などの落下物の安全確認

●風水害編

- 避難所や避難経路の確認
- 停電時の用意（電池式ラジオ、懐中電灯など）
- 家の屋根やトタンなどが飛ばない対応
- 逃げるときの履物（長靴は、脱げるし、水が入ると重くなり危険）

●総合編

- 町内会の自主防災組織
- 町内会、学校、職場などでの防災訓練の実施と参加
- 近所で助けが必要な人の確認

●非常持出編

- 【貴重品】現金、預金（貯金）通帳、免許証、健康保険証、印鑑など
- 【衣類】下着、上着、タオル、紙おむつなど
- 【非常食】乾パン、缶詰、カップめん、水など
- 【医薬品】常備薬、目薬、傷薬、胃腸薬、解熱剤、かぜ薬、絆創膏、包帯など
- 【その他】携帯ラジオ、懐中電灯、電池、防災ずきん、マスク、軍手、マッチ、ライター、缶切り、ティッシュ、歯磨き、靴、ポリ袋、リュックサックなど

パブリックコメントは下記の方法でお寄せください！

計画の内容をご覧いただけない方は

市役所に来られない、またはホームページを見られないために計画の内容をご覧いただけない方は、下記に掲載している今後5年間の市の施策について、自由様式で意見をお寄せください。

- ▼地域産業の育成と支援
 - 新産業・起業○中小企業
 - 雇用・労働○地場産品・水産加工
 - 商店街
- ▼都市機能の充実
 - 都市計画・再開発・路外駐車場・国土利用
 - 地籍調査・住居表示・町名及び町界
 - 都市景観・屋外広告物○中心市街地
 - 道路・橋りょう
- ▼地域コミュニティの育成と支援
 - 市民活動○男女平等参画○審議会・委員会
 - 町内会○コミュニティセンター・町内会館
 - 集会所
- ▼健康の維持と増進
 - 健康・保健予防
- ▼安心できる地域医療の充実
 - 地域医療○地域センター病院
- ▼地域福祉の充実
 - 地域福祉○高齢者○障がい者
- ▼社会保障の充実
 - 国民健康保険○後期高齢者医療
 - 医療費助成○母子・寡婦・助産
 - 年金○生活保護○介護保険・介護予防
- ▼地産地消と一次産業の推進
 - 農業○林業○漁業○地産地消
- ▼エネルギーの有効利用
 - 省エネルギー・新エネルギー
- ▼市民生活の基盤づくり
 - 生活環境○消費生活○し尿処理
 - 火葬場○墓地○上水道○下水道
 - 浄化槽○河川・ダム○除雪
 - 市営住宅○火災・救急救命
 - 防犯○交通安全○ごみ・一般廃棄物
- ▼災害に強い地域づくり
 - 防災
- ▼税などの負担
 - 税・税外収入
- ▼子どもの育成と支援
 - 子ども未来・少子化対策○保育園
 - 幼稚園○幼児療育通園センター
 - 青少年・健全育成
- ▼学校教育の充実
 - 学校施設○学校教育○学校給食
- ▼社会教育の充実
 - 社会教育○芸術・文化○スポーツ
 - 社会教育施設
- ▼魅力の再発見と創造
 - 観光・イベント○国際交流
- ▼郷土文化・歴史の伝承
 - 郷土文化・歴史○文化財
- ▼自然環境の保護と緑の整備
 - 公園・緑地○花・街路樹
- ▼港を活かしたまちづくり
 - 留萌港○貿易
- ▼能率の良い市役所づくり
 - 都市経営○地域振興○統計調査
 - 広域行政○財政○人事○人材育成
 - 財産管理○契約○車両管理
- ▼信頼される市役所づくり
 - 窓口○広報広聴
 - 請願・陳情及び不服申し立て
 - 情報化

計画の内容をご覧いただける方は

市役所2階の市・企画調整課か市・ホームページで計画の内容をご覧いただき、指定様式で意見をお寄せください。

- 次の内容について意見を募集します
 - ①戦略の内容及び目的
 - ②施策の目指す姿（平成28年）
 - ③前期計画の取り組み結果（施策の成果・効果）
 - ④現状と課題
 - ⑤後期計画に向けての施策の方向性
 - ⑥成果指標（基準値、現状値、後期目標値）
- インターネットで計画の内容をご覧いただくには市・ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
- 意見を書くにあたって

計画の内容のすべてに対して意見を書く必要はありません。

左記の内容について、興味のある部分だけを読み、意見をお寄せください。

意見をお寄せいただくには

- 受付期間

10月1日(土)～31日(月)

期間内に市・企画調整課に様式を提出するか、ファックス、電子メールで意見をお寄せください。

※ただし、市・企画調整課に直接様式を提出される場合は、土・日曜日、祝祭日をのぞく、月～金曜日の9:00～17:00で、受け付けをしております。
- 注意点

意見をお寄せいただく際には、氏名及び住所（法人の場合は代表者及び事務所の所在地）の記載が必要です。
- 応募先

市・企画調整課
〒077-8601 留萌市幸町1丁目
ファックス 43・8778
電子メール kikaku@e-rumoi.jp

第5次留萌市総合計画についてのお問い合わせは 市・企画調整課 ☎42・1809



皆さんの意見をお寄せください！

第5次留萌市総合計画基本計画の後期計画を策定します

市では現在、第5次留萌市総合計画基本計画の後期計画（平成24年度から28年度まで）の策定作業を進めています。多くの市民の皆さんからの意見（パブリックコメント）を計画に反映させるため、ご意見を募集しますので、ご協力をお願いします。

皆さんの意見を 計画策定に反映

市では、平成24年度からスタートする第5次留萌市総合計画基本計画の後期計画策定に向けて、市民満足度アンケートの結果や各統計数値を踏まえ、各担当所管で前期計画の検証を行い、後期計画の各施策の方向性と計画の最終年である平成28年を目指す姿を設定し、後期計画の素案を作成しました。今年7月には、市民の皆さんの意見を反映させることを目的に市民検討会議を設置し、月2回のペースで開催しています。市民検討会議では、素案についてのさまざまな意見交換が行われており、各担当所管は、いただいた意見を計画に反映できるかどうか検討し、反映できると判断した意見を取り入れ、施策の方向性や目指す姿の修正を行うとともに、成果指標の見直しなどを進めています。

市民検討会議に加え、市民の皆さんから広く意見をいただくために、10月1日から31日までパブリックコメントを実施します。



市民検討会議

皆さんからいただいた意見を検討し、計画に反映させていただきます。パブリックコメントには、今後5年間の市の施策についての意見を自由様式でお寄せいただくか、計画の内容をご覧いただき指定様式でお寄せいただくという2通りの方法があります。詳しくは、左ページをご覧ください。より良い計画を策定するために、市民の皆さんからの意見をお待ちしています。

平成22年度決算 健全化計画は順調に推移

9月の市議会定例会で、平成22年度決算が認定されました。今月号では、平成22年度各会計の決算の状況と自治体財政の健全度を判断する『健全化判断比率』についてお知らせします。

留萌市全体の実質収支は黒字に転換

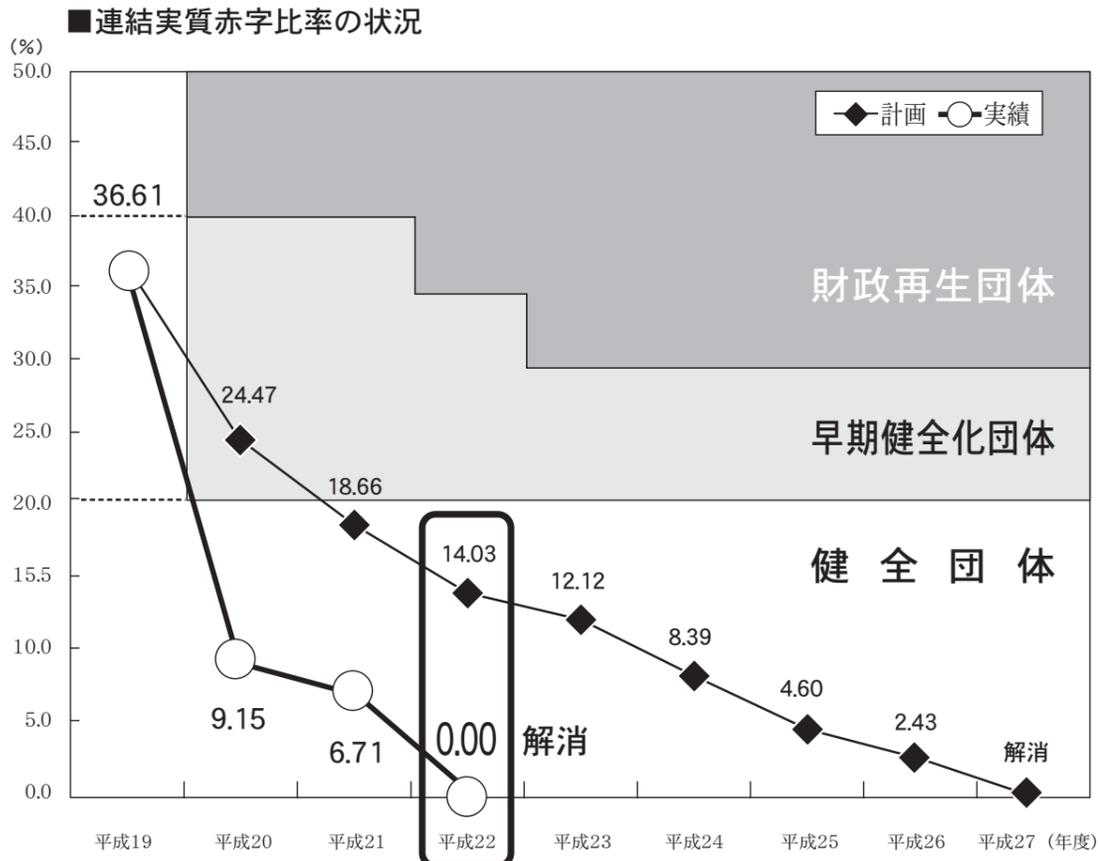
平成22年度決算における留萌市全ての会計の黒字や赤字を合算した連結の実質収支は、前年度の5億円を超える赤字から、2億4千9百万円の黒字に転換し、約8億円の収支改善となりました。

一般会計は2億2千3百万円の黒字となり、前年度と比較して1億2千万円改善しています。さらに、後年度の借金返済の負担を軽くするために4億1千6百万円を繰り上げて返済し、また、今後の財政の安定化・健全化のために、3億4千8百万円を積み立て（貯金）しました。

特別会計では老人会計、後期医療会計、介護会計及び港湾会計は黒字を維持しています。一方、国保会計は約2億4千7百万円の赤字、下水道会計も3億7千5百万円の赤字（比率算定上解消可能資金不足額として控除されています）です。しかし、単年度収支は両会計とも黒字であり、赤字を縮小しています。

企業会計においても水道会計で3億8千万円の黒字となり、病院会計では1億1千2百万円の赤字となつていますが、単年度収支は5億4千万円の黒字となり、赤字を縮小しています。

平成22年度決算で 連結実質赤字比率はゼロ（解消）



(単位：万円)

平成22年度の各会計実質収支について

会計名	歳入 (流動資産) A	歳出 (流動負債) B	差引 C = A - B	繰越財源・解消可能資金不足額 D	実質収支 E = C - D	【参考】H21年度実質収支
一般会計	142億4,848	139億9,739	2億5,109	2,854	2億2,255	1億 273
国保会計	27億4,083	29億8,798	△2億4,715		△2億4,715	△3億2,796
老人会計	432	429	3		3	0
後期医療会計	2億6,731	2億6,539	192		192	138
介護会計	16億5,081	16億4,721	360		360	2,597
港湾会計	1億9,054	1億9,054	0		0	0
下水道会計	12億2,192	15億9,703	△3億7,511	△3億7,511	0	0
水道会計	4億4,454	6,477	3億7,977		3億7,977	2億9,986
病院会計	10億 82	11億1,292	△1億1,210		△1億1,210	△6億5,540
留萌市全会計	217億6,957	218億6,752	△9,795	△3億4,657	2億4,862	△5億5,342

「繰越財源」…翌年度に持ち越した事業に使う財源。
 「解消可能資金不足額」…公営企業の赤字のうち、今後、解消が可能と判断される額で、比率算定上控除される赤字額。

連結赤字は解消！

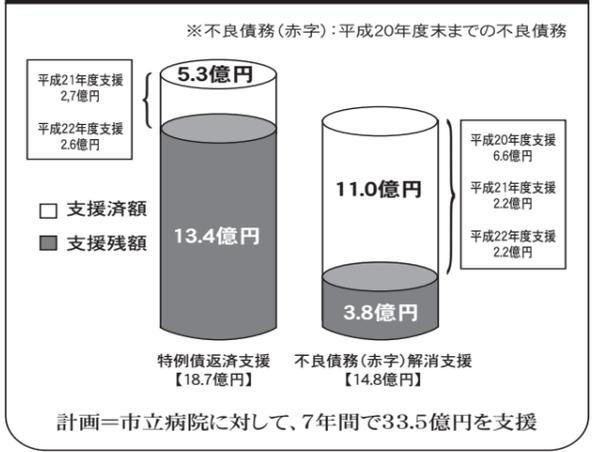
平成22年度決算における留萌市全ての会計を連結した実質収支は、前年度までの赤字を解消し、2億4千9百万円の黒字となりました。これにより、健全化計画では平成27年度に解消予定であった連結実質赤字比率も解消されました。

この比率が解消された要因は、平成20年度に実施した病院への6億6千万円（3年分）の前倒し支援や各会計の収支改善、特に病院会計において単年度収支の黒字が達成されたことによるものです。

市立病院も黒字に！

平成22年度の市立病院の実質単年度収支（市からの特別な支援を除いた病院単独の収支）は3億2千3百万円の赤字となり、前年度決算における6億5千5百万円の不良債務（赤字）は、一般会計からの2億2千万円の支援と合わせ、5億4千3百万円の大幅な圧縮となる1億1千2百万円となりました。

残る市立病院への支援は 17.2億円（今後5年間）



その主な要因として、収入において診療報酬が10年ぶりにプラス改定になったことに加え、循環器内科、脳神経外科といった救急対応部門での医師確保が進んだことにより支えます。また、支出において経営改善のための経費削減として、職員給与の削減を継続しているほか、後発薬品の採用拡大による薬品費の圧縮や施設の管理経費を削減できたことにより支えます。

このように、病院会計の収支は改善されてきていますが、健全化計画に計上している一般会計から市立病院への支援は今後5年間で17・2億円必要となっております。

留萌市の「健全化判断比率」について(4指標)

平成19年度に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」ができ、自治体財政の健全度を判断する健全化判断比率(4指標)が導入されました。

これらの指標のうち1つでも早期健全化基準を上回ると、財政健全化計画を策定し、自主的な健全化に取り組むことになります。

さらに財政再生基準を上回ると国の指導の下、確実な財政の再生に取り組むことになります。

1 実質赤字比率 -%(21年度 -%)

■福祉や教育、まちづくりなどを行う、留萌市の一般会計の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。

○黒字のため、該当ありません。

(早期健全化団体・・・13.63%以上 / 財政再生団体・・・20.00%以上)

2 連結実質赤字比率 -%(21年度 6.71%)

■一般会計のほか国保や病院、港湾事業など全ての会計の黒字や赤字を合算した留萌市全体の赤字の程度を指標化し、留萌市全体の財政運営の深刻度を示すものです。

○平成22年度に黒字となったため、該当ありません。

(早期健全化団体・・・18.63%以上 / 財政再生団体・・・35.00%以上)

3 実質公債費比率 22.7%(21年度 18.2%)

■一般会計の借金の返済やこれに準ずる企業・特別会計に対する繰り出しなどの額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すものです。(3ヵ年平均値)

○今年度は計画よりも悪化してしまいましたが、来年度は計画を下回る見込みです。

(早期健全化団体・・・25.0%以上 / 財政再生団体・・・35.0%以上)

4 将来負担比率 180.8%(21年度 201.8%)

■一般会計の借金残高や将来支払っていく可能性のある負担などの、現時点で想定される額の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

○健全団体の比率となっています。

(早期健全化団体・・・350.0%以上 / 財政再生団体・・・基準なし)

留萌市の公営企業の「資金不足比率」について

公営企業(病院、水道、下水道、港湾)の資金不足額(赤字)を、事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。

(経営健全化団体・・・20.0%以上)

1 病 院 事 業 2.3%(21年度 14.7%)

○資金不足額 1億1千2百万円(21年度 6億5千5百万円)

○診療報酬のプラス改定や医師確保、経費節減など経営努力により改善。

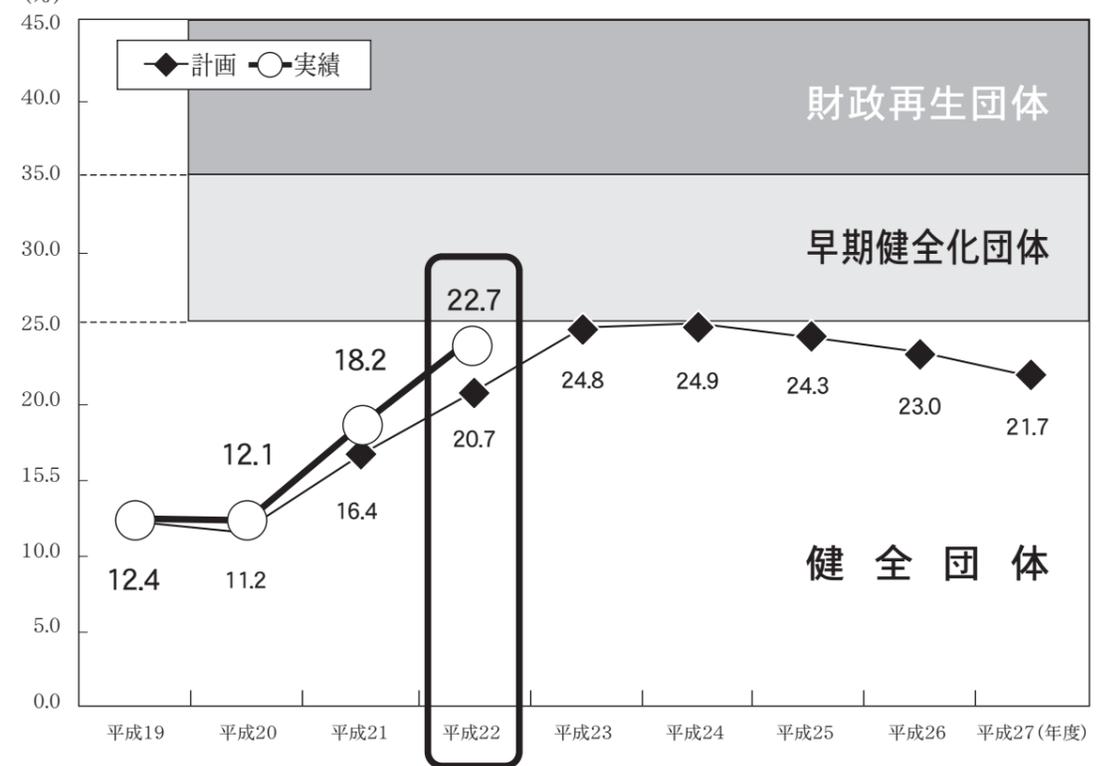
2 水道事業・下水道事業・港湾事業 -%(21年度 -%)

○資金不足額がないため、該当ありません。

平成22年度決算の詳細や新・留萌市財政健全化計画の進捗状況については、今後も「広報るもい」を通じてお知らせします。

お問い合わせ先 市・財務課 ☎42・1813

■実質公債費比率の状況



単比	年率	年度
平成20年度	16・0%	平成21年度
	27・0%	平成22年度
	25・3%	

平成22年度決算における実質公債費比率(3ヵ年平均で算出)は22・7%となり、前年度の18・2%から4・5%の悪化となりました。悪化の要因は、平成17年度に借換えを実施した借金の元金返済が平成21年度から始まったことにより一般会計の借金の返済額が増加したこと、市立病院に対する国の繰り出し額が変更となり、一般会計が市立病院に対して支援する借金の返済額が全額比率に算入されることになったためです。これにより、実質公債費比率は悪化しましたが、単年度比率については前年度から1・7%改善しています。

借金残高	年度	金額
平成20年度	平成21年度	平成22年度
497億5千4百万円	464億1千万円	433億8千3百万円

平成21年度に借金の返済額がピークを迎えたことから、実質公債費比率は計画よりも悪化してしまいました。しかし、平成23年度の比率は、平成21年度から借金の繰り上げ返済が続いてきており、計画を下回る見込みとなっています。また、平成24年度には比率がピークを迎え、早期健全化基準である25・0%に迫るまで悪化する見込みでしたが、これまでの繰り上げ返済や新たな借金の抑制効果もあらわれ、地方債(借金)残高も確実に減少しており、平成23年度をピークに改善する見込みとなっています。

実質公債費比率(3ヵ年平均)はこれからがピークに単年度比率は改善へ

平成22年度の比率は22・7%に悪化

平成23年度以降の比率は?

クラブ員募集



留萌消防組合では少年消防クラブ員の募集しております。
対象年齢は小学校1年生から中学校3年生までの男女です。
現在、留萌・小平・鬼鹿合わせ約100名程のクラブ員がおり、防火や救急に対する知識を学んでいるほか、施設見学や宿泊研修など多くの活動があります。
今年の施設見学では、旭山動物園や旭川市科学館へ行き交流を深め、3年に1度の宿泊研修では幌加内町朱鞠内ふれあいの家「まどか」に宿泊し、オリエンテーリングや真つ暗やみ避難体験、消火訓練なども行いました。
皆さまも少年消防クラブにぜひ入会して一緒に消防に関する知識を深めませんか？
入会費・年会費は無料となっております。

- #### 地震が発生したら・・・
- ①自分の身を守る為に、机やテーブルの下に隠れたり、座布団や布団などで頭を保護しましょう。
 - ②ドアや窓が変形し室内に閉じ込められる場合があるので、身を守りながらドアや窓を開け逃げ道を確認しましょう。
 - ③火を使用していた場合、消してから避難しましょう。また、電気のブレーカーを切って避難すると、なお安全です。
 - ④揺れが収まっても油断せず、安全な場所に避難しテレビやラジオで正確な情報を入手しましょう。



BFC 少年消防クラブ

家庭での地震対策

- #### 地震が起きる前に・・・
- ①家具類の転倒・落下の防止措置をしましょう。
 - ②非常用品を備えておきましょう。
 - ③消火の備えをしておきましょう。
 - ④家族で地震が発生した際の対応を話し合っておきましょう。
 - ⑤地域の危険性を把握しておきましょう。
 - ⑥日ごろから防災に対する行動力を高めるおきましょう。



灯油タンクやガスボンベの管理をお願いします

冬期は積雪や屋根からの落雪により屋外灯油タンクやプロパンガスボンベが破損し漏油やガス漏れの危険性が高くなります。
定期的に点検や周辺の除雪を行うなど適切な管理をお願いします。



●紙面に対するお問い合わせ先●
留萌消防組合
留萌消防署 予防課 予防係
電話 42-2211
FAX 43-5153

消防団員 募集中



古い消火器は使わないで下さい。

秋の火災予防運動

10月15日～10月31日

《全国统一標語》
『消したはず 決めつけしないで もう一度』
《留萌消防組合テーマ》
『火災から 生命を 守ろう』

午後8時サイレン吹鳴

秋の火災予防運動が実施されます

10月15日(土)から10月31日(月)までの間、

『消したはず 決めつけしないで もう一度』

を統一標語に秋の火災予防運動が実施されます。
これからの季節、暖房器具を使用する機会がとて多くなります。火気の取扱には十分注意し、日ごろから火の用心を心がけましょう。
留萌消防組合では火災予防運動期間中、火災防ぎよ訓練、住宅防火展巡回広報などさまざまな活動を通じ皆さまに火災予防への呼びかけを行ってまいります。
火災防ぎよ訓練や住宅防火展に一度足を運んでいただき、皆さまも火災予防について考えてみてはいかがでしょうか？

住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

皆さまのご自宅にはもう住宅用火災警報器の設置はお済みでしょうか？

消防法の改正により平成23年6月1日から全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。設置しなければならぬ場所は寝室です。ただし、2階に寝室がある場合は、階段室にも設置が必要となります。
大切な生命や財産を火災から守るために必ず設置しましょう。

戸別訪問調査実施中

また、市では住宅用火災警報器の設置状況を把握するため、緊急雇用創出推進事業を活用し11月30日(水)まで訪問調査を実施しています。調査員が各家庭を戸別に訪問し、玄関先で聞き取りによる調査を行います。訪問時に不在の場合は郵便受けなどに資料と留守宅用連絡票を投函させていただきます。再訪問時に不在の場合は、戸別調査票も投函させていただきます。後日電話か同封の封筒での回答をお願いいたします。調査の際はぜひご協力ください。
※調査員が住居内に立ち入ることや、販売、斡旋を行うことは絶対にありません。悪質な訪問販売などには十分注意してください。

全国各地で住宅用火災警報器の奏功事例が数多く報告されています

事例① 寝室のベッドでタバコを吸っていたところ、火種が落下したのに気付かずそのまま就寝。その後、煙が発生し、設置していた住宅用火災警報器が作動。警報音に気づき本人が消火し火災に至らなかった事例です。



事例② 1階居間に設置されていた、ストーブより出火。2階寝室で就寝中、階段室に設置していた住宅用火災警報器が鳴動、警報音に気づいた家人が消火し火災に至らなかった事例です。



事例③ ストーブの上に干していた洗濯物がストーブ上に落下し発火。台所に設置していた住宅用火災警報器の鳴動に気づき、就寝中の家族全員が避難することができた事例です。



住宅用火災警報器を設置しましょう。

国保の現状と適正受診のお願い

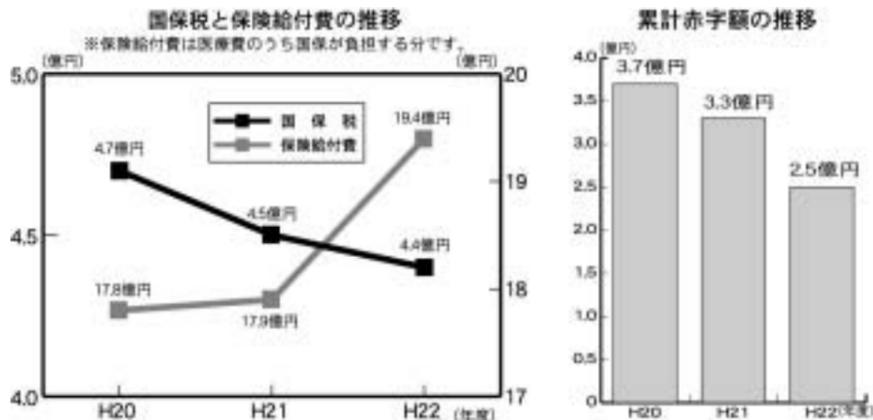
市の国民健康保険は平成22年度末で2億5千万円の赤字を抱えています。その中で、少しでも医療費を節約するために、医療機関の正しいかかりかたについてお知らせします。

国保の現状

市の国保会計の平成22年度の決算は、単年度収支が8千万円の赤字となりました。3年連続で累積赤字額が減少し、前年度の3億3千万円から2億5千万円まで解消されました。

前年度に不足していた交付金が精算されたことや、国からの負担金が本来よりも多く収入されたことが主な要因です。

しかし、皆さんに納めていただく国保税は所得の落ち込みにより年々減少する一方、医療費は年々増加しており、依然として厳しい財政状況が続いています。

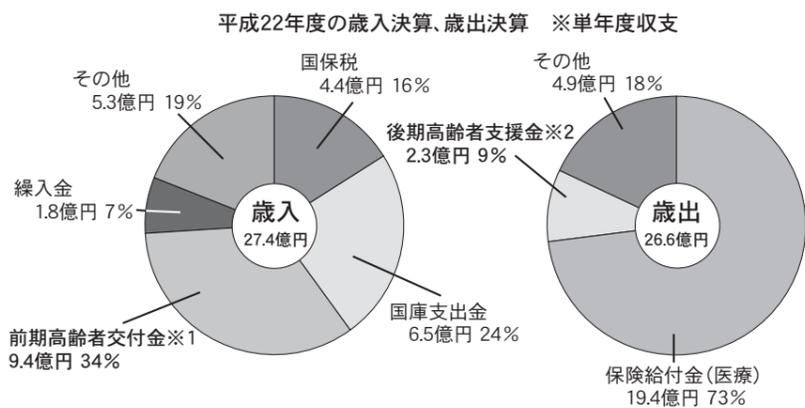


みんなで支える医療制度

現在の医療制度は、65歳以上の方の医療費を社会全体で支える仕組みとなっています。

平成22年度決算の歳入のうち、国保会計を支えている大きな財源が「前期高齢者交付金」※1です。全国の65歳以上75歳未満の方（前期高齢者）の医療費を、国保や、健保協会・共済組合など全国の保険者が前期高齢者の加入割合に応じて負担しています。

市は前期高齢者の加入者数が多くその医療費も高いことから、多額の交付金を受け取っています。また、歳出の中の「後期高齢者支援金」※2は、75歳以上の方の医療費の約4割を現役世代である



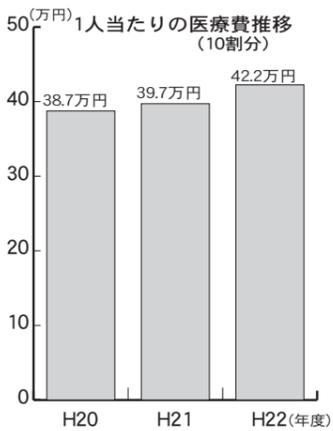
国保や健保協会、共済組合などが支えるもので、加入者数に応じて負担しています。

医療費の状況

平成22年度の1人当たりの医療費は約42万2千円と、前年度と比較して2万5千円（6%）増加しました。

特に入院に係る費用が10%増と高い伸びとなりましたが、これは平成22年度に改定された診療報酬の影響や、血管や脳の疾患、またがんなどの高額な手術が増加したことによるものです。

高額医療となった病気についても、日ごろの生活習慣の改善や定期的に健康診断を受診することで、早期に発見・予防し重症化を防げることから、市では、毎年皆さんに特定健診やがん検診の受診をお願いしています。



実際の医療費は窓口負担の3〜10倍

加入者の皆さんは、かかった医療費のうち、70歳以下の方は3割（未就学2割）、70歳以上は1割（現役並み所得者3割）を医療機関の窓口で負担しています。残りの7割〜9割分は皆さんが納めている国保税や、国や道からの負担金（税金）、そして全国の現役世代の方の保険料を集めた各種交付金などで賄われています。

「少しぐらいなら…」と思っても皆さんの医療費は窓口負担の何倍にも膨れ上がっています。（1割負担ならなんと10倍）

適正受診のお願い

増え続ける医療費を少しでも節約していくために、毎年健康診断を受診して日頃から健康管理を行うとともに、医療機関にかかる際には、適正な受診心がけるようご協力をお願いします。

医療機関の正しいかかりかた

皆さん1人ひとりの医療費は社会全体で支えられています。適正な受診は家計のムダな医療費も減らすことにもなりますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

① 休日・夜間診療はよく考えてから

休日や夜間などの時間外診療は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。割増料金がかかるうえ、お医者さんの負担にもなりますので、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

また、夜間にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（☎#8000）の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

○北海道小児救急電話相談（19:00～23:00）
☎011・232・1599 または ☎#8000
※明らかに重大な場合は直ちに119番通報してください。

② 同じ病気で重複受診はやめましょう

複数の医療機関にかけると医療費を増やしてしまうだけではなく、重複する検査や投薬が体に悪影響を与える場合があります。

③ 薬のもらいすぎに注意しましょう

薬が余っているときは、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。また、「湿布薬」などを必要以上にもらうのはやめましょう。

④ ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分のある安価な医薬品です。お医者さんや薬剤師さんに相談して、積極的に活用しましょう。



図書館が新しくなりました！

市民の皆さんにとってより利用しやすく、より愛される施設を目指して、「おはなしの部屋」をリニューアルし、「学習コーナー」を新設しました。



リニューアルされた「おはなしの部屋」

●「おはなしの部屋」をリニューアル

乳幼児と保護者の方が、ゆっくりとくつろいで本に親しんでいただけのように、「おはなしの部屋」をリニューアルしました。明るい日差しにまつまられたカーペット敷きの部屋の中で、安心して本を楽しむことができるようになりました。

「こ」が良くなりました！

①いつでも開放しています！
新しい「おはなしの部屋」は、いつでも開放しています。

②スペースが広く、明るくなりました！
座席が階段状になっていた「おはなしの部屋」を改装したため、ゆったりとしたスペースを確保したほか、部屋が窓際に設置されたため、明るくなりました。

③授乳コーナーを設置！
新たにカーテンで遮断した授乳コーナーを設置しました。

④乳児も安心して利用できます！
以前は段差があり危険なため、乳児には開放していませんでしたが、新しい「おはなしの部屋」は土足厳禁のカーペット敷きの床になっているため、乳児も安心して横になることができます。

⑤部屋の音が館内に漏れにくい！
新たにガラスで間仕切りしたため、「おはなしの部屋」の声などが図書館内に漏れにくくなりました。

⑥イスとテーブルを設置！

新たに乳幼児の利用に配慮した小さなイスや背丈の低いテーブルを設置したため、乳幼児がゆっくりと本を楽しむ環境が整いました。

利用者からの声

「子どもが好きな姿勢で本を楽しめるようになりました」
「おはなしの部屋に本棚ができたので、子どもの本が選びやすくなりました」



●視聴覚室を「学習コーナー」として開放

多くの児童、生徒の皆さんに静かでゆったりとした環境の中で勉強してもらうため、今年2月から図書館内の視聴覚室を「学習コーナー」として開放しています。

定期試験や受験勉強などで図書館を利用する皆さんのニーズに配慮、視聴覚室が映画上映会などで使われていない時間を「学習コーナー」として開放し、落ち着いた環境の中で学習に取り組むことができるようになりました。

②最大26名まで利用可能！

視聴覚室の「学習コーナー」は、1テーブルに2人掛けで、最大26名まで利用することができます。

③いつでも開放しています！

視聴覚室の「学習コーナー」は、いつでも開放しています。ただし、おはなし会・映画会などの行事があるときは開放していませんので、「ご注意ください」。

主な特徴を紹介します！

①静かな環境で集中できます！

これまでの「学習コーナー」は一般図書コーナーの中にあり、利用者の往来がありました。視聴覚室の「学習コーナー」は一般図書コーナーから離れた場所にあるため、児童、生徒の皆さんは静かな環境で学習に集中することができます。



「学習コーナー」として開放している視聴覚室

図書館がさらに利用しやすくなりました！

●開館している時間が長くなりました！

今年4月から開館時間は30分繰り上げて9:30に、閉館時間は30分繰り下げて18:00となりました。

●毎週木曜日は19:00まで開館しています！

今年4月から毎週木曜日は通年で19:00まで開館しています。

●祝日も開館しています！

昨年4月から祝日も開館しています。ただし、月曜日は祝日も休館日です。

●1人10冊まで借りることができます！

今年4月から1人10冊まで借りることができるようになりました。ただし、新刊本は1人5冊までとなります。

「見晴分館」もご利用ください！

平成21年10月にオープンした留萌市中央公民館内の「見晴分館」もぜひご利用ください。

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 12月30日～1月5日

「おはなしの部屋」や「学習コーナー」などのお問い合わせは 市立留萌図書館 ☎42・2300

旭川・札幌・東京 留萌の会開催

▶今年も旭川・札幌・東京において留萌の会が開催されます。各開催場所近郊にお住まいのご家族、ご親戚、知人、友人にお知らせいただき、ぜひ多くの方にご参加いただきたく、ご案内いたします。

○第33回東京留萌の会

- ◆日時 10月16日(日) 13:00~
◆会場 東京プリンスホテル 11階 末広 (東京都港区芝公園3-3-1)
◆会費 6,000円

問 申 東京留萌の会事務局(堀松建設工業株 東京支店総務部:渡邊) ☎03-3373-8075

行政相談

なんでも行政相談所を開設します

▶10月17日(月)から23日(日)は行政相談週間です。相談週間に合わせて「なんでも行政相談所」を開設します。

なんでも行政相談所とは、国の行政全般についての意見や要望などを受け付け、公正・中立の立場から行政の制度や運営の改善を図ります。どうぞお気軽にご相談ください。

- ◆日時 10月21日(金) 13:00~16:00
◆場所 るもいプラザ1階(錦町2丁目)
◆料金 無料

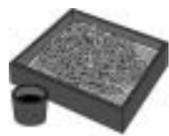
問 市・生活環境課 ☎42-1806

講習会

こさえーる市民講習会

▶手作りそば作り講習会を開催します。新そばの試食も実施しますので、ぜひご参加ください。

- ◆日時 10月23日(日) 10:00~
◆場所 風土工房「こさえーる」
◆講師 幌糠そばうつべえー会
◆参加料 1,000円
◆必要なもの エプロン、キャップ
◆申し込み期間 10月4日(火)~9日(日)



問 申 風土工房こさえーる ☎43-4556

○第4回旭川留萌の会

- ◆日時 10月22日(土) 17:30~
◆会場 花月会館(旭川市3条7丁目)
◆会費 6,000円

問 申 市・企画調整課 ☎42-1809

○第5回札幌留萌の会

- ◆日時 10月28日(金) 17:00~トークショー 18:20~懇親会
◆会場 KKRホテル札幌(札幌市中央区北4条西5丁目)
◆会費 5,000円(懇親会会費)

問 申 市・企画調整課 ☎42-1809

講習会

赤十字健康生活支援講習会

▶家族の健康を守るための「病気の知識」と「介護の知識と技術」を身につけましょう。実技を交えて、わかりやすく指導します。

※電話でお申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)
※動きやすい服装でご参加ください。

- ◆日時 10月21日(金) 13:30~16:30(受付13:00~)
◆場所 は一とふる 2階多目的ホール
◆定員 30名
◆締切 10月14日(金)
◆受講料 無料



問 申 日本赤十字社北海道支部留萌市地区事務局(市・社会福祉課)☎42-1807

講演会

市民公開講座「乳がんを学び、乳がん検診を考える」

▶大切な人、自分自身を守るために、乳がん検診のことを学び、考えてみませんか？

- ◆日時 10月2日(日) 10:00~11:30
◆場所 留萌合同庁舎 2階講堂
◆受講料 無料
◆内容 ①講演「近年の乳がん治療の進歩と留萌の現状」講師 留萌市立病院副院長 越湖 進先生
②私たちの町の乳がん検診に関するシンポジウム パネリスト 地域の乳がん検診担当者と市民の皆さん
◆募集人数 100名(当日、会場に直接お越しください)



ピンクリボン運動

問 NPO法人るもいコホートピア(るもい健康の駅内)☎43-8121

⑤記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファックス ホームページ メール

保健

「大腸がん検診無料クーポン券」の配布

▶市では、大腸がんの早期発見を目的として、特定の年齢に達した方々に、10月初旬までに「大腸がん検診無料クーポン券」を郵送します。

この機会に、ぜひクーポン券を利用して検診を受診して、健康状態のチェックをしましょう。

◆無料クーポン券を郵送する対象者(平成22年度に下記の年齢に達した方)

Table with 2 columns: 年齢, クーポン対象者の生年月日. Rows for ages 40, 45, 50, 55, 60.

- ◆無料クーポン券の有効期限 平成24年3月に実施する定期検診まで
◆無料クーポン券を利用できる検診 ①10月と2月に実施する集団検診 ②10月から毎月実施する定期検診

※定期検診を受診するためには、事前に下記まで予約が必要です。定期検診の受診方法など詳細については、下記までお問い合わせください。



問 申 市・保健医療課(は一とふる内)☎49-2558

保健

成人ポリオ予防接種

▶昭和50年から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ています。

対象世代が親になった場合、ポリオ予防接種を受けた子どもからごくまれに感染する場合があります。この機会に予防接種を受けましょう。

- ◆日程 10月25日(火)、26日(水)
◆時間 14:00~15:00(受付 13:30~)

- ◆場所 は一とふる 2階多目的ホール
◆対象者 昭和50年~52年生まれの方
◆接種料金 3,000円
◆申し込み期間 9月26日(日)~10月18日(火)
※乳幼児ポリオ予防接種(申し込み不要、接種料金無料)も同時に行います。

問 申 市・保健医療課(は一とふる内)☎49-2558

保健

「Let's離乳食!」「Happy!おやつ」教室の開催

▶お子さんの成長に応じた離乳食や手づくりおやつを皆さんで楽しく作ってみませんか?食事や育児に関しての保健師、栄養士の講話のほか、調理実習、試食もあります。

○「Let's離乳食」こころを育てる離乳食教室

- ◆日時 11月2日(水) 10:00~12:00
◆場所 は一とふる 2階栄養指導室
◆対象 生後4カ月~1歳未満のお子さんと保護者15組
◆締切 10月26日(水)

○「Happyおやつ!」あったかおやつ教室

- ◆日時 11月22日(火) 13:30~15:30
◆場所 は一とふる 2階栄養指導室
◆対象 1~3歳のお子さんと保護者15組
◆締切 11月15日(火)

※両教室とも、エプロン、三角巾(またはスカーフ)、筆記用具が必要です。離乳食教室では、お子さんの飲み物もご用意ください。

問 申 市・保健医療課(は一とふる内)☎49-2558

市民芸術祭
平成23年度(第37回)留萌市民芸術祭

▶平成23年度留萌市民芸術祭が開催されます。参加団体は、発表・展示に向けて研鑽を重ねてきました。多くの市民の皆さんのご来場を心からお待ちしています。

○合同展示会

- ◆日 程 10月9日(日)、10日(月・祝)
- ◆場 所 中央公民館
- ◆参加団体

藤工芸サークル、川柳集団萌流、茶華道連合会(鍵社中・鳴海社中・横内社中・佐伯社中・出村社中・三浦社中・土井社中)

土地売却
道有未利用地売却情報

▶次の道有未利用地を一般競争入札で売却しますので、購入を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。

◆住所と面積

留萌市寿町2丁目4番2、5番1、6番1(土地・宅地)2,283.40㎡

◆入札予定日

平成23年11月上旬

※平成23年10月上旬に最低売却価格などの詳細を下記ホームページでお知らせする予定です。

問 北海道出納局財産管理課 ☎011・204・5056

HP <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/st/zsk/kzi/home/douyuutiirharai.htm>

教室
(財)日本電信電話ユーザ協会 パソコン教室

▶(財)日本電信電話ユーザ協会では、パワーポイントを使用してチラシの作成方法を学ぶパソコン教室を開催します。ぜひご参加ください。

- ◆日 時 11月9日(火)、10日(水) 18:00~20:00
- ◆場 所 パワスポ留萌(南町1丁目)
- ◆定 員 10名
- ◆教材費 1,000円
- ◆締 切 11月2日(火)



問 申 (財)日本電信電話ユーザ協会 ☎0166・20・5400

○合同発表会

- ◆日 程 10月9日(日)
- ◆開場時間 12:00
- ◆場 所 文化センター
- ◆参加団体



レイモミラニ小原フラスタジオ、箏曲・土井社中、留萌黒潮太鼓保存会、泉徳干慧社中、東宴華会、徳踊会、琴城流大正琴琴萌会、アンジュバレエスタジオ、虹の会バレエスタジオ、PL北海道第二MBA留萌教室、民謡佳舟会(順不同)

問 NPO法人留萌市文化会議 ☎090・4878・5063(小沼)

花展
池坊留萌支部花展

▶池坊留萌支部では、下記の日程で「550年」花を紡いでをテーマに花展を開催します。支部員一同皆さんのご来場をお待ちしております。

- ◆日時 10月 9日(日) 10:00~18:00
- 10月10日(月) 10:00~17:00

- ◆場所 中央公民館



問 池坊留萌支部 ☎43・1448

発表会
第31回婦人の家サークル発表会

▶展示、芸能発表、バザーを行うほか、喫茶ではコーヒー、ミルク、こぶ茶、サンドイッチを販売しますので、皆さんのお越しをお待ちしています。

- ◆日 時 10月22日(土) 10:00~16:00
- 10月23日(日) 10:00~15:00

※ただし、芸能発表は10月22日(土)13:00~、バザーは10月23日(日)11:00~となります。

- ◆場 所 留萌市働く婦人の家(開運町2丁目)

問 留萌市働く婦人の家 ☎43・0440

道営住宅
道営住宅入居者募集

▶道営住宅について、入居者の募集を行います。

- ◆申し込み書配布期間 10月13日(木)~19日(火) ◆受付期間 10月17日(月)~19日(水)

◆募集案内配布、受付場所 留萌振興局建設指導課

◆申し込みの条件 ①住宅に困窮している方 ②公営住宅法に定める収入基準に該当する方 ③入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと

◆その他 応募が募集戸数を上回った場合は、10月26日(火)に抽選会を行い、入居者を決定します。

※詳細については、下記までお問い合わせください。

○単身世帯向け住宅

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉	27号棟 S49(H15)	1戸	2DK	49.9㎡	13,900円~27,400円

○一般世帯向け住宅

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉	27号棟 S49(H15)	1戸	3LDK	66.8㎡	18,700円~36,700円
栄	34号棟 H1	1戸	3LDK	72.4㎡	19,500円~38,400円
栄	34号棟 H1	1戸	3LDK	72.7㎡	19,600円~38,500円
高砂	36号棟 H5	1戸	3LDK	74.9㎡	22,200円~43,600円
高砂	37号棟 H6	3戸	3LDK	79.6㎡	24,500円~48,100円
野本中央	A号棟 H9	1戸	2LDK	64.8㎡	20,000円~39,200円
野本中央	C号棟 H10	1戸	2LDK	64.8㎡	20,500円~40,200円

注1 家賃は、その世帯の収入や扶養親族などにより異なります。

注2 駐車場使用料金は、泉・野本中央が月額2,920円、栄・高砂が月額3,490円かかります。

注3 共益費が別途毎月かかります。

注4 入居できる時期は、11月中旬以降となります。

注5 申し込みをされる場合は印鑑、所得並びに世帯を確認できる書類などをご持参ください。

問 留萌振興局建設指導課 ☎42・8451

国民年金
国民年金の退職時の届出と保険料の免除制度

▶国民年金について、退職時の届出と保険料の免除制度についてお知らせします。

○会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です!

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、厚生年金(第2号被保険者)から国民年金(第1号被保険者)への変更の届出が必要です。

市・市民課、あるいは年金事務所に「国民年金被保険者関係届書」を提出してください。

手続きには、年金手帳が必要です。

○保険料の免除制度があります!

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

また、退職(失業)による特例免除もあります。市・市民課、あるいは年金事務所に「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を提出してください。

手続きには、年金手帳と雇用保険受給資格者証の写しなどの失業していることを確認できる公的機関の証明の写しが必要です。

※詳しくは下記までお問い合わせください。

問 市・市民課 ☎42・1805 留萌年金事務所 ☎43・7211



●整形外科稲垣医院 (幸町3丁目) ☎43・3311

◆日時 10月16日(日) 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。

図書館からのお知らせ ☎42・2300(図書館)

●**休館日**

毎週月曜日、28日(金)

●**土曜おはなし会 (幼児、小学生向け)**

◆日時 8日(土)、22日(土) 13:30~

●**水曜おはなしかい (0~2歳児向け)**

◆日時 12日(水) 11:00~

●**ちいさいこのおはなしかい (0~2歳児向け)**

◆日時 21日(金) 11:00~

●**映画会**

「チャップリン 街の灯」(87分、一般向け)

◆日時 23日(日) 10:00~

「ハウルの動く城」(119分、児童向け)

◆日時 23日(日) 13:30~

ごみなどの収集日 ☎46・1600(美サイクル館)

●**粗大ごみの収集日**

●A地区 19日(水) ●B地区 20日(木)
●C地区 21日(金) ●D地区 26日(水)
●E地区 27日(木) ●F地区 28日(金)

●**剪定枝の収集日**

●A地区 5日(水) ●B地区 6日(木)
●C地区 7日(金) ●D地区 12日(水)
●E地区 13日(木) ●F地区 14日(金)



収集地域

●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

納税相談窓口と税納期限 ☎42・1804(市・税務課)

●**夜間納税相談窓口**

◆日時 13日(木)、27日(木) 17:20~20:00

●**休日納税相談窓口**

◆日時 23日(日) 9:00~17:00

※夜間・休日納税相談窓口の開設場所は、市役所2階の市・税務課です。

●**市・道民税第3期、国民健康保険税第4期納期限**

◆納期限 31日(月)

10月 暮らしのお知らせ



子どもの予防接種と健康診断

○各医療機関で行う予防接種(祝・祭日は除く)

●**三種混合・麻しん・風しん(乳幼児)・二種混合**

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

※二種混合は、毎週火曜日のみです。

◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30

土曜日 9:00~11:30

市立病院(予約制) ☎49・1011

◆日時 毎週木曜日 13:30~15:00

※二種混合は、6日(木) 13:30~16:00です。

●**麻しん・風しん(13歳・18歳)**

川上内科医院(予約制) ☎43・6451

藤田クリニック(予約制) ☎42・1660

たけうち内科循環器内科(18歳のみ・予約制) ☎42・8820

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間(川上内科医院・藤田クリニック)

平日 8:30~11:30 13:30~16:00

土曜日 8:30~11:00

◆時間(たけうち内科循環器内科)

平日 8:00~11:30 13:00~15:30

水・土曜日 8:00~11:30

◆時間(沢住内科小児科)

平日 9:00~11:30 13:30~16:30

土曜日 9:00~11:30

市立病院(予約制) ☎49・1011

◆日時 毎週月曜日~金曜日8:45~11:30 13:30~16:00

●**BCG**

沢住内科小児科 ☎42・1531

◆日程 毎週月曜日~土曜日

◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30

土曜日 9:00~11:30

市立病院(予約制) ☎49・1011

◆日時 13日(木)、27日(木) 13:30~15:00

○はーとふる(☎49・2558)で行う健康診断

●**4カ月児健診(平成23年6月生まれ)**

◆日時 18日(火) 13:00~13:30

●**9カ月児健診(平成22年12月生まれ)**

◆日時 19日(水) 13:00~13:30

※会場で図書館のブックスタートも実施します。

●**1歳6カ月児健診(平成22年3月生まれ)**

◆日時 5日(水) 13:00~13:30

●**3歳児健診(平成20年9月生まれ)**

◆日時 4日(火) 13:00~13:30

るもい健康の駅からのお知らせ ☎43・8121

●**イベントのお知らせ(要事前予約)**

1日(土) AED体験講習会(13:00~ 定員12名)

18日、19日(土) るもい基礎老年医学講座(9:30~ 参加料500円)

●**ウェルネットリンクで眼底健康アドバイス(無料)**

毎週水曜日(10:00~/第3水曜日のみ19:00~)

※事前に来館の上、健康チェックと予約が必要です。

はーとふるの保健・介護予防事業 ☎49・2558(市・保健医療課、介護支援課)

※健康・栄養相談(乳幼児~成人)のみ、はーとふる以外の会場です。

●**ピンピンからだひろば**

◆日程 毎週月・金曜日(10日(月)はお休みです)

◆時間 月曜日 10:00~12:00 13:30~15:30

金曜日 13:30~15:30

●**母子健康・栄養相談(乳幼児)**

◆日時 6日(木)、20日(木) 9:30~11:30 13:00~15:00

22日(土) 子ども実験室『第4回 圧力の不思議』
(13:00~ 定員10名/小学校高学年対象)
講師 札幌医科大学 武井則雄先生

29日(土) お仕事シリーズ「介護福祉士になろう!」
(13:00~ 定員20名/中高生対象)

●**ココから(心と体)体操(体の調子を整える体操です) 毎日9:30~10:00(無料)**

●**健康・栄養相談(乳幼児~成人)**

◆日時 21(金)13:00~15:00 ◆会場 幌糠コミセン

◆日時 27(木)10:00~11:30 ◆会場 沖見児童センター

●**フッ化物塗布(予約制)**

◆日時 6日(木) 10:00~11:00 12:30~15:00

20日(木) 13:30~15:00

健康コラム「いきいき ふんわり 思いやり」 ☎49・2558(市・保健医療課)

かつて乳がんは、欧米諸国に多く、我が国には比較的少ないが、近年は、原因は、まだ明らかではありませんが、食習慣、女性ホルモンの分泌の乱れや遺伝などが関係していると言われていています。40代後半に最も発生し、女性にできるがんの中で一番多く、年間4万人が乳がんになっていきます。日本女性の20人に1人がかかっていることになり決して他人事ではありません。◆**こんな症状は危険サイン** 早期の症状に、しこりや皮膚が引っばられ、えくぼのようなへこみなどがみられます。しこりは、指で押すと皮膚の下で自由に動くことがありません。進行すると、乳首からの異常分泌物や乳頭部の湿疹などがあります。◆**乳がんの予防には、自己チェックが大切** ①鏡に向かい乳房とその辺にくぼみなどはないか両



乳がんを予防しましょう

手を上下しながら、正面と横から確認します。②乳房の突出している部分だけではなく、鎖骨や骨の下まで、そして胸骨の中央や脇の下までまんべんなく調べます。この時は、指の腹を小さく動かして滑らせるように触ります。③乳首をつまんで血液などが出ないか確認します。自己チェックは、月経が終わって1週間以後の乳腺が最も柔らかい頃が良いです。閉経後は、覚えやすい日に決めて行いましょう。乳がんは、早い時期から転移しやすい特徴がありますが、体の表面近くに行けるので自己チェックでも早期に発見が可能です。 ④日常の健康管理として、毎月の自己チェックを習慣とし、また市で実施している集団検診や病院での個別検診などを活用し、ご自身の体を守りましょう。

10月は **市長とフリートーク** は行わず、秋の市政懇談会 で皆さんと意見交換させていただきます。



●懇談会の主なテーマ（予定）

- ①財政状況（健全化比率）について
- ②今後の5年間（後期計画）の姿と留萌経済の状況について
- ③新たなごみの分別収集について
- ④小中学校の配置計画と学校の耐震性について
- ⑤自由意見交換

●開催日時と場所

- | | | |
|-----------|--------|----------|
| 10月23日(日) | 10:00～ | 港南コミセン |
| | 13:30～ | 港西コミセン |
| 10月24日(月) | 18:30～ | 港東コミセン |
| 10月25日(火) | 18:30～ | 幌糠コミセン |
| 10月26日(水) | 18:30～ | 東部コミセン |
| 10月27日(木) | 18:30～ | 港北コミセン |
| 11月1日(火) | 19:00～ | 共同福祉センター |