

# 広報 るもい

2011  
12



## 連載

2 留萌子ども夢物語

## 特集

4 平成22年度一般会計決算と財政健全化項目の実績

8 市職員の給与・人事のあらまし

10 地域とともに推進する「るもいオリジナル予防・健診」

12 平成25年4月からごみの共同処理がはじまります

14 特定健診受診率アップにご協力を！

16 留萌市からのお知らせ

22 暮らしのお知らせ





高文連上川支部演劇発表大会で最優秀賞を受賞した留萌高校演劇部の皆さん  
左から 中村純貴君(1年)、岩橋真理さん(3年)、川越由貴さん(3年)

## 留萌子ども夢物語



### 留萌高校演劇部

#### 3年間の集大成

今回は「お葬式」という作品で、「命の重さ」というテーマを、どのように演じれば観客の皆さんに伝わるのかを考えて取り組みました。

観客の皆さんが笑ってくれたり、泣いてくれたり、拍手をくれたりと、この3年間で一番伝わった演劇になったと思います。

全道大会では、3年生は進路の関係もあり、ほとんど練習が出来ずに臨んだ大会でしたが、3年間の集大成となりました。

最後に「3年生は引退をしますが、留萌高校演劇部が好きで続けていくので、ぜひ入部してください」と語ってくれました。



# 広報 るもい

2011.12.1 / No.645

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500名が参加した「留萌市子どもまつり」

11月6日(日)、市中央公民館で「第23回留萌市子どもまつり」が開催され、集まった幼児や小中学生が、友達や家族とさまざまな遊びや体験コーナーを満喫しました。

子どもたちは、射的、けん玉などを楽しんだほか、木工工作、バルーンアートなどに挑戦して笑顔を見せていました。

### 市長とフリートークしてみませんか！

- ◆日時 12月8日(木) 9:00～17:00 ※フリートークに関するお問い合わせは、
- ◆場所 留萌市役所 市長室 市・企画調整課 ☎42・1809までお願いします。

### 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5:05～5:10

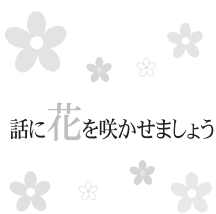
### 主な電話番号

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

### 人の動き

	平成23年 10月末現在	平成23年 9月末現在
総人口	24,305 (-34)	24,339 (-39)
男	11,669 (-10)	11,679 (-26)
女	12,636 (-24)	12,660 (-13)
世帯数	12,180 (-13)	12,193 (-26)

( )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

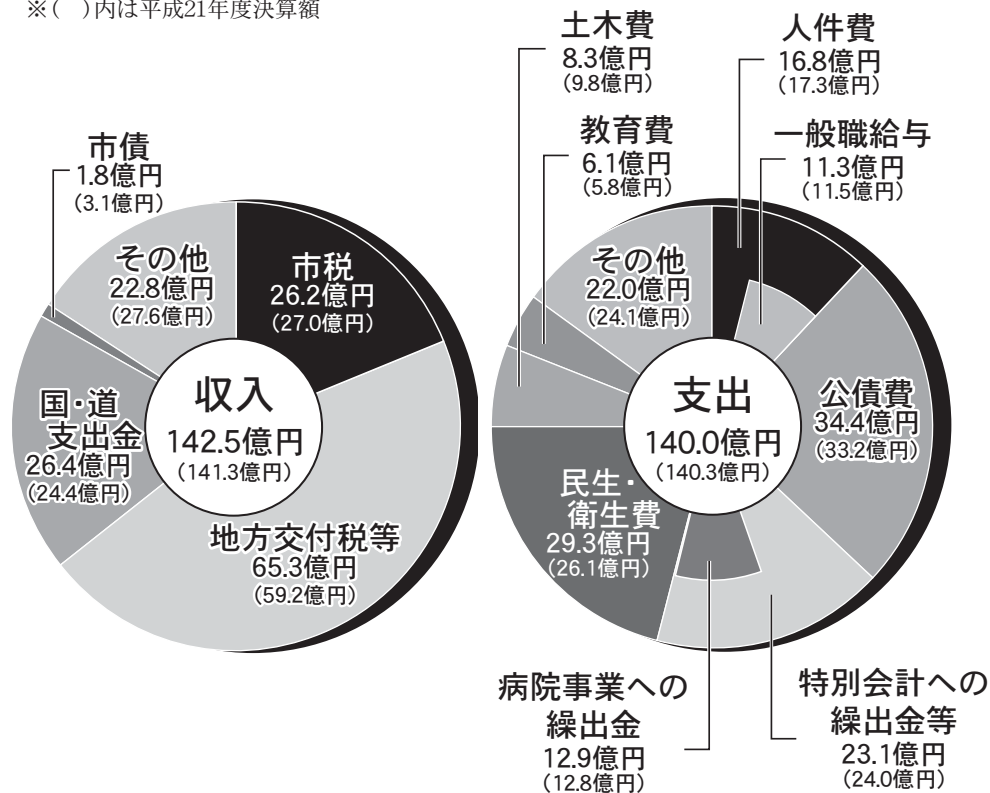
お問合せは、市役所へ  
☎42・1809

# 一般会計決算と財政健全化項目の実績

一般会計決算は2億5千万円の黒字、財政健全化項目は計画の項目を全て実施し、6億2千万円の実績となりました。

## 一般会計決算

※( )内は平成21年度決算額



### 収入

■市税は、健全化計画に基づき平成21年度に税率を改定しましたが、土地評価額の下落や人口の減少、景気の低迷などにより、8千万円の減少となりました。

■地方交付税等は、児童手当及び子ども手当給付費の増加に対し市税の減少などにより普通交付税が増加し、また、特別交付税の配分額も増加したことから、6億1千万円の増加となりました。

■国・道支出金は、子ども手当の措置や雇用創出を推進するための補助金の増加などにより、2億円の増加となりました。

■市債は、借金の残高を減らすため、新たな借金を抑制したことにより、1億3千万円の減少となりました。

### 支出

■公債費は、借金返済額のピークであった平成21年度から9千万円減少し、後年度の負担を軽くするための繰り上げ返済が1千万円増加しました。また、今後の借金返済に備え、減債基金に2億円貯金したことにより、1億2千万円の増加となりました。

■特別会計への繰出金等は、健全化計画に基づいて病院事業への特別支援を実施しました。

前年度は港湾会計に繰り上げ返済をするための財源を繰り出しましたが、今年度は繰り上げ返済を実施しなかったため大きく減少し、全体で9千万円の減少となりました。

■民生・衛生費は、子ども手当の創設や生活保護の受給者数が増加したことなどにより、3億2千万円の増加となりました。

## 市民一人当たりの支出と負担はいくら？

<b>市民一人当たりの支出</b> 合計額は、 <b>572,000円</b> <small>※平成23年3月末現在の人口(24,489人)で算出しています。</small>	<b>人件費</b> 約69,000円 職員(市長・副市長・教育長含む)の給料や手当、市議会議員の報酬など	<b>公債費</b> 約140,000円 借金の返済(繰上償還含む)	<b>特別会計への繰出金等</b> 約94,000円 病院・水道・国保・下水道などの各会計に支払った経費		
<b>民生・衛生費</b> 約120,000円 福祉・生活保護・医療・ごみ処理などの経費	<b>土木費</b> 約34,000円 道路・公園・港湾などの整備や維持、除雪などの経費	<b>教育費</b> 約25,000円 学校教育や公民館・図書館など教育施設の経費	<b>その他</b> 約90,000円 議会・農林水産業・商工・消防・災害復旧などの経費		
<b>市民一人当たりの負担</b> 合計額は、 <b>107,000円</b>	<b>市民税</b> 約48,000円	<b>固定資産税</b> 約42,000円	<b>軽自動車税</b> 約2,000円	<b>都市計画税</b> 約8,000円	<b>たばこ税</b> 約7,000円

市民一人当たりへの支出は約57万2千円ですが、そのうち10万7千円を皆さんの税金で、残りの47万5千円は国や道からの交付金や借金などによりまかっています。差額の1万円は翌年度へ繰り越しました。

## 財政健全化項目の実績

### 留萌市の現状

留萌市では、「地域医療の確保」と「財政再生団体への転落の回避」を目標として財政健全化計画を策定し、取り組みを進めています。

平成22年度の留萌市全体の実質収支は、健全化計画や市立病院改革プランの取り組みにより各会計で収支の改善が進み、黒字となりました。これにより、連結実質赤字を解消することができました。

しかし、実質公債費比率は、国が定めた繰上基準が平成21年度に変更となり、市立病院への支援が全額比率に算入されることとなったため、計画より悪化しています。

### 7年間の取り組みで見込む効果額

健全化計画では、平成21年度から平成27年度までの7年間で、税率の引き上げや温水プール「ぶるも」の休止など市民負担・サービスの見直しで15億2千万円、職員数や給与の削減などで22億4千万円、全体で37億6千万円の効果を見込んでいます。

### 計画2年目の実績 6億1858万円

平成22年度の実績は、市民負担・サービスの見直しで計画を約1千3百万円上回る2億3千万円、職員給与などの見直しで計画を約3千7百万円上回る3億9千万円となり、合計で計画を約5千万円上回る6億2千万円となりました。

これは、昨年度の実績と比較すると、1千万円の増加となりました。

### 今後の計画について

平成21年度から平成23年度までを重点期間として取り組んできた健全化計画は順調に推移し、収支及び各健全化判断比率も改善に向かっていきます。

これまでの取り組みの内容・影響などを検討し、今後の収支見込みや病院の状況など総合的に判断しながら健全化計画の見直しを進めています。

今後も健全化計画を着実に取り組み、健全な財政水準を維持するよう努めてまいります。

# 平成22年度 財政健全化項目の実績

計画 5億6,815万円 / 実績 6億1,858万円

●住民負担・サービスの見直し 計画 2億1,747万円 / 実績 2億3,067万円

## 1. 地域力での運営 (計画 1,562万円 / 実績 1,354万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
公園管理事業	○トイレ10箇所を休止し、公園15箇所を地域のみなさんに管理していただいております。	570万円
コミュニティセンター(4館)	○指定管理料を削減。	378万円
東部地区公民館	○コミュニティセンターに変更し、指定管理者制度を導入。	267万円
幌糠公民館・市民センター	○コミュニティセンターに変更し、指定管理者制度を導入。 ○各種証明の交付事務は郵便局での取り扱いに移行。	84万円
農村交流センター「こさえる」	○指定管理料を削減。	55万円

## 2. 除排雪体制の見直し (計画 4,671万円 / 実績 6,314万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
除排雪体制の見直し	○北5条通り及び留萌通りのロードヒーティングを休止。	6,314万円

## 3. 各種施設の見直し (計画 3,382万円 / 実績 3,463万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
温水プール「ぶるも」	○休止。	4,403万円
望洋の森・憩いの森	○望洋の森は休止し、憩いの森の管理経費を削減。	31万円
海のふるさと館	○観光施設と併せて指定管理者制度を導入し、海のふるさと館の季節開館を実施。(別に職員削減効果あり)	27万円
観光施設		
教育施設・スポーツ施設	○指定管理を統合。	781万円
港湾施設(塩見緑地など)	○トイレ開設期間を短縮し、芝生の管理などの経費を削減。	62万円
畜産館	○管理委託と使用者負担の経費を明確に区分。	48万円
図書館	○指定管理者制度を導入。(別に職員削減効果あり)	▲1,889万円

※職員削減効果分は職員給与などの見直しに計上しています。

## 4. その他の項目 (計画 2,203万円 / 実績 2,114万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
小・中学校スキー授業	○児童・生徒のリフト・バス代の公費負担を廃止。	751万円
綿製品リサイクル	○危険ごみと併せて月1回のステーションでの回収へ変更。	238万円
民生委員事業	○北海道の基準額に加算している市単独上乗せ分を縮小。	204万円
市営住宅管理	○共益費の段階的引き上げを実施。	24万円
教育総合センター	○休止。	113万円
青少年教室	○休止。	59万円

健全化項目	実施内容の概要	実績
生涯学習推進	○休止。	27万円
P T A 研究大会	○公費負担を休止。	3万円
(基金) 高齢者入浴助成	○廃止。(基金残高に影響のあるもの)	(275万円)
(基金) 高齢者除雪サービス 緊急通報システム	○受益者負担金を導入。(基金残高に影響のあるもの)	(55万円)
給食センター	○平成22年4月からの民間委託の実施を見送り。	-
ごみ袋保管配送	○業務委託経費見直しにより削減を実施。	333万円
児童館	○運営手法や施設数の検討を継続。	-
小・中学校配置	○適正配置の検討を継続。	-
報酬	○単価の見直しを実施。	18万円
その他	○庁舎内の清掃や墓地周辺警備の一部を職員で実施。 ○例規類集(冊子)を廃止。	344万円

## 5. 補助金の見直し (計画 1,871万円 / 実績 1,975万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
補助金の見直し	○イベント補助金の廃止や単独補助金の見直しを実施。 <廃止>るもい呑涛まつり補助金、納税貯蓄組合補助金など <見直し>老人クラブ運営費補助金、中小企業特別融資保証料補給金など	1,975万円

## 6. 収納対策・収入確保 (計画 180万円 / 実績 180万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
税・税外収入関係	○債権管理条例を制定。 ○悪質な滞納者に対する行政サービス制限項目を平成22年度から拡大。	-
住宅使用料収納対策	○徴収業務委託を廃止し、直営実施。	180万円

## 7. 市税率の引き上げ (計画 7,878万円 / 実績 7,667万円)

健全化項目	実施内容の概要	実績
固定資産税	○標準税率を1.4%から1.5%に引き上げを実施。	6,349万円
軽自動車税	○標準税率を1.5倍(制限税率)に引き上げを実施。	1,318万円

## ●職員給与などの見直し 計画：3億5,068万円 / 実績：3億8,791万円

健全化項目	実施内容の概要	実績
特別職給与	○給与の30%削減を実施。	1,472万円
一般職給与	○給与の20%削減や職員数の削減を実施。	3億5,422万円
議員報酬等	○市議会では議員報酬等の15%削減を実施し、政務調査費交付金及び常任委員会視察を休止。	1,897万円

平成22年度一般会計決算と財政健全化項目の実績に関する  
お問い合わせは 市・財務課 ☎42・1813

## 5. 職員手当の状況（平成23年4月1日現在）

- ▼職員には、給料の他に一定の条件に該当する場合、諸手当が支給されます。退職手当は退職時の給料月額に、勤続年数と退職事由に応じて決められている支給率を乗じた額が支給されます。
- この他に寒冷地手当や時間外勤務手当などがあり、勤務の状況に応じて支給されます。

区分	内容	区分	内容														
扶養手当	配偶者13,000円、扶養親族6,500円（配偶者がいない場合1人目は11,000円、満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算）	住居手当	借家など12,000円を超える場合 上限27,000円														
		期末勤勉手当	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月期</th> <th>12月期</th> <th>合計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>期末手当</td> <td>1.12月分</td> <td>1.28月分</td> <td>2.40月分</td> </tr> <tr> <td>勤勉手当</td> <td>0.60月分</td> <td>0.60月分</td> <td>1.20月分</td> </tr> <tr> <td>役職加算</td> <td colspan="3">5～15%（削減中0%）</td> </tr> </tbody> </table>		6月期	12月期	合計	期末手当	1.12月分	1.28月分	2.40月分	勤勉手当	0.60月分	0.60月分	1.20月分	役職加算	5～15%（削減中0%）
	6月期	12月期	合計														
期末手当	1.12月分	1.28月分	2.40月分														
勤勉手当	0.60月分	0.60月分	1.20月分														
役職加算	5～15%（削減中0%）																
管理職手当	部長級 64,600円（削減後51,600円）	退職手当	勤続20年 勤続25年 勤続35年 最高限度額														
	課長級 47,900円（削減後38,300円）		自己都合 23.50月分 33.50月分 47.50月分 59.28月分														
通勤手当	課長補佐級 38,100円（削減後30,400円）	勤奨・定年 30.55月分 41.34月分 59.28月分 59.28月分															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>交通機関の利用</th> <th>上限</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>交通機関の利用</td> <td>55,000円</td> </tr> <tr> <td>自家用車の利用</td> <td>24,500円</td> </tr> </tbody> </table> 例）片道5km未満2,000円	交通機関の利用	上限	交通機関の利用	55,000円	自家用車の利用	24,500円										
交通機関の利用	上限																
交通機関の利用	55,000円																
自家用車の利用	24,500円																

## 人事行政の状況

### 1. 採用、退職、役職別職員数の状況

▼平成22年度中の採用者は38名（消防組合に派遣した3名を除く）で、一般会計で事務職4名、土木職1名を採用したほか、市立病院で医師10名、医療技術職8名、看護師10名、事務職5名を採用しています。退職者は全体で32名（消防組合退職者2名を除く）となっています。（増減には、採用・退職のほか会計間異動を含む）

会計別職員数増減（単位：人）

区分	平成22年度	平成23年度	増減
一般会計	189	183	▲6
特別会計	20	20	0
企業会計（病院・水道）	281	293	12
合計	490	496	6

役職別職員数の状況

標準的職務	職員数	対前年増減	構成比
係員・主任職	96	▲4	52.4%
係長・主査職	53	▲1	29.0%
補佐・主幹職	6	▲1	3.3%
課長職	22	1	12.0%
部長職	6	▲1	3.3%
計	183	▲6	100%

（一般会計／平成23年4月1日現在）

### 2. 勤務時間、休暇などの状況

▼職員の勤務時間は、午前8時50分から午後5時20分（うち休憩時間45分）までの1日7時間45分です。ただし、公務上の必要に応じて時間外勤務などがあります。休暇の種類は、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇のほか、無給となる組合休暇、介護休暇、育児休業があります。

### 3. 分限及び懲戒処分等の状況

▼分限及び懲戒処分等の状況は次のとおりです。

処分内容	人数	事由
分限処分 休職	1人	心身の故障
懲戒処分 戒告	5人	道路交通法違反

### 4. 研修及び勤務評価の状況

▼職員研修は、市職員研修規程や毎年度策定する研修計画に基づき実施しています。また、毎年1月の昇給時期に勤務状況の評価を実施しています。

### 5. 福祉及び利益保護の状況

▼職員に各種健康診断を実施していますが、経過観察、要再検査の職員の割合が高くなってきており、健康診断の結果を今後の生活に活かしていくように指導していくことが重要になってきています。また、地方公務員の公務または通勤途中における災害（負傷、疾病、障害又は死亡）によって本人または遺族若しくは被扶養者が受ける損害を補償します。

### 6. 公平委員会の状況

▼平成22年度において、職員からの措置の要求、不服申し立て、苦情相談の要求はありませんでした。

# 市職員の給与・人事のあらまし

市の人事行政の運営などの状況についてお知らせします。

## 給与の状況

### 1. 職員給与の状況（平成22年度一般会計決算）

▼一般職員に支払う給料、職員手当、期末勤勉手当を合わせた職員給与は、総額9億1千万円で、歳出総額に占める割合は6.5%（前年度6.7%）となっています。

	職員数①	給与費				1人当たりの給与費 ②÷①
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計②	
平成22年度	189人	5億8,355万円	1億382万円	2億2,684万円	9億1,421万円	484万円
平成21年度	192人	6億229万円	1億103万円	2億3,784万円	9億4,116万円	490万円

※総額を単純に平均した数値です。

### 2. 初任給、平均給料などの状況（平成23年4月1日現在）

▼職員の給料は、民間の水準に基づいて国が決められた国家公務員の給料を参考に、条例で定めた給料表によって決まります。引き続き一般職員の給料一律20%減額、管理職手当の20%減額、期末勤勉手当における役職加算の凍結を行っているため、国や他の団体と比較して低い水準となっています。

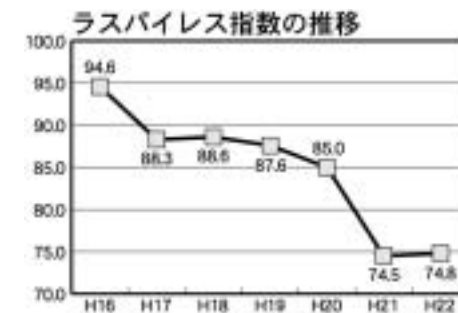
		初任給	平均給料	平均給与	平均年齢
市	大学卒	137,760円	263,300円	311,500円	45.1歳
	高校卒	112,080円			
国	大学卒	I種 185,800円	327,205円	397,723円	42.3歳
		II種 172,200円			
	高校卒 III種 140,100円				

※市の初任給は減額後（平成23年度給与実態調査より）  
※平均給与は、国の算出方法に合わせているため、決算の1人当たり給与費とは異なります。



### 3. ラスパイレス指数の推移

▼国家公務員の給与水準を100とした地方公務員の給与水準を示す「ラスパイレス指数」は、平成22年4月1日現在で留萌市の場合74.8となっています。これは、道内178市町村で1番低く（札幌市を除く）、全国で2番目に低い水準となっています。



団体区分別ラスパイレス指数

	平成22年度	平成21年度	平成20年度
留萌市	74.8	74.5	85.0
道内市平均	96.2	95.4	95.4
道内市町村平均	96.2	95.5	95.4
北海道	92.8	92.8	92.6
全国市平均	98.8	98.4	98.3
全地方公共団体平均	98.8	98.5	98.7

### 4. 特別職などの給与の状況（平成23年4月1日現在）

▼市長、副市長、教育長の給料は30%を減額し、期末手当における役職加算を凍結しています。市議会の議長、副議長、議員の報酬月額は15%を減額しています。

※（ ）内は減額後の支給額、加算率

区分	給料月額又は報酬額	期末手当		退職手当
		支給月数	役職加算	
特別職など	市長 900,000円（630,000円）	3.08月分	15%（0%）	（算定方式） 給料月額×支給率×在職年数 <支給率>市長5.5、副市長4.5、教育長3.3
	副市長 720,000円（504,000円）			
	教育長 620,000円（434,000円）			

市職員の給与・人事行政に関するお問い合わせは  
市・総務課 ☎42・1802 ファックス43・8778

# 地域とともに推進する「るもいオリジナル予防・健診」

## 地域でのオリジナル予防・健診の推進

市では、地域の健康いきいきサポーターの皆さんなどと一緒に、地域で進める健康支援の一環として、「るもいメタボリックスクアンケート」をお配りしています。本アンケートは、回答内容を点数化して、メタボリックシンドロームを予測することができます。

点数が20点以上の方は、後日、るもい健康の駅から、健診の案内と血液検査の無料クーポン券をお配りします。

今回の事業を通じて、健診受診のきっかけづくりと早期予防に繋がっていきたく考えています。

## あなたのカラダは大丈夫…？

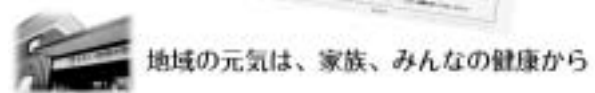
さあはじめよう、健康づくりの第1歩  
セルフチェック（アンケート）からはじまる健康管理…

心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化を背景とする病気により、日本人の約4人に1人が亡くなっています。

なかなか忙しくて、健診が遠のいているあなたに、生活習慣病予防の重要性を広く知っていただきたい。

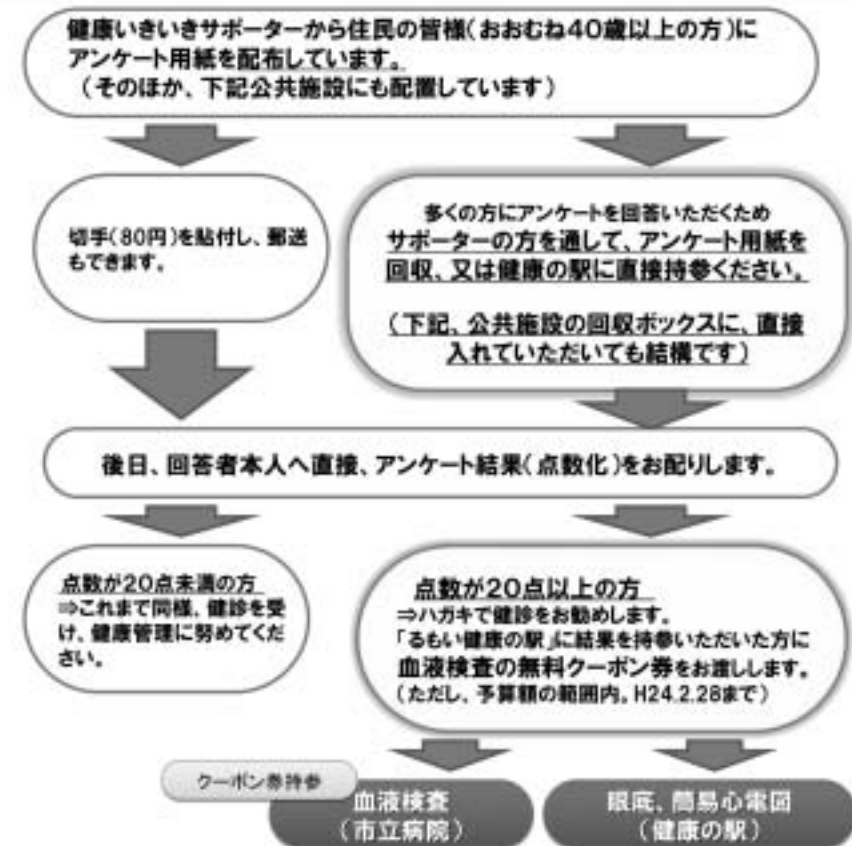
ぜひ、この機会にるもいオリジナル予防・健診で健康の目安を手に入れてください。

※アンケートは、平成24年10月1日～平成25年3月31日まで実施予定です。



地域の元気は、家族、みんなの健康から

## アンケートから健診までの流れ



※アンケートは、健康の駅のほか、中央公民館、はーとふる、市立病院、るもいプラザ、市役所でも配布、回収しています。

## 「るもいオリジナル健診」を受けて、

### あなたの体質確認と隠れ糖尿病の早期発見へ

## インスリンパワーから見えてくるもの

アンケートの結果、点数が高い方には、るもいオリジナル健診の「インスリンパワー健診」をお勧めし、糖尿病リスクの早期発見と、自覚症状が出る前の予防、改善に努めていただきたいと思います。

食後、血液内の糖分を体(細胞)に取り込むホルモンが「インスリン」です。このインスリンが何らかの原因で効かないあるいはインスリンの出(分泌量)が悪くなり、血糖値の異常として現れてくるのが糖尿病です。

インスリンのパワーが落ちてくると、食後に急激な高血糖の状態を引き起こす引き金となり、この血糖値の変動幅の大きさが動脈硬化を進め、最悪の場合心臓発作などに直結する危険な状態となります。

## 自分の体質を知ること タイプに応じた改善を

このような状態になる前に、自分の体のタイプ(体質)を確認し、早めに自分にあつた方法で生活習慣病を予防し、または改善に取り組むことがとても大切です。

インスリンパワー健診は、これまで数多くの患者さんを見てきた市立病院の笹川院長が、早期予防の大切さと通常の健診では見つかりにくい、糖尿病(食後高血糖タイプ)を見つけ出すために、8年ほど前から研究を進め、独自に開発した検査方法です。

ぜひ、一度この機会に健診を受けて、自分の体の状態と健康の目安を手に入れましょう。



## ○市立病院の笹川院長に聞きました！○

Q1 隠れ糖尿病とはどのような意味(症状)でしょうか？

A1 通常の健診で、空腹時(食事前)の血糖値が正常でも、食後に急激に血糖値が上がるタイプの人があり、このような見つかりづらい糖尿病を「隠れ糖尿病」といいます。これまでの市立病院での患者さんの統計データから、実はこのタイプが心臓発作の危険性が高いということがわかっています。

Q2 健診はなぜ必要でしょうか？

A2 「病院外来の落とし穴」という言葉があります。病院の治療で検査をしているから健診を受けなくても安心という人もいるかもしれませんが、特定の病気の症状のみを集中的に検査、治療しているため、それ以外のことはわからないという場合も多いのです。ですから年に1度は、治療とは別に健診が必要という訳です。

Q3 るもいオリジナル予防・健診モデルへの期待をお聞かせください。

A3 これまでのアンケート研究から、点数の高い方は食後高血糖になるタイプが多いという結果が出ています。インスリンパワー健診と組み合わせることで、同じ食後高血糖型でも、どのようなタイプなのか、または、将来なりそうな人を早めにみつめて、自分の体の状態をお伝えし、予防につなげてもらうというのが、「るもいオリジナル予防・健診」です。この健診モデルの有効性を留萌から全国に発信していきたいと考えています。



アンケート参加者で血液検査受診の案内を受け取った方  
ぜひ、この機会に受診して自分の健康管理に役立ててください！  
無料クーポン検査期間  
**平成24年2月28日(火)まで**  
※ただし、350名になり次第終了となります。

お問い合わせ先 市・コホートピア推進室(るもい健康の駅内) ☎43・8121

# 平成25年4月から留萌南部三市町で、 ごみの共同処理がはじまります



**なぜ、ごみの共同処理がはじまるのですか？**

現在、留萌南部（留萌市、増毛町、小平町）のごみの処理は、「生ごみ」「もやせるごみ」「資源ごみの一部」を留萌市の美・サイクル館で資源化し、もやせないごみなどは、それぞれの市町で埋立処分をしています。

しかし、美・サイクル館は、建設後13年を経過し、特に生ごみの堆肥化施設やもやせるごみの固形

燃料化施設は、機械類の腐食や損耗が進み、設備の維持管理に多くの経費がかかっています。

さらに、美・サイクル館で埋立処分をしている最終処分場は、平成25年3月末には計画埋立量に達する見込みになっています。

また、増毛町、小平町のごみ処理は概ね留萌市と同様な状況であることから、それぞれの市町が現在の施設などを更新して処理をするより、三市町共同で分担処理をした方が経費はかきません。そこで、三市町で構成する「留

**どのようなごみ処理施設になるのですか？**

美・サイクル館は、まだ使用できる設備を有効活用し、新聞紙、雑誌、空き缶、空き瓶などの再利用、再資源化をする資源化施設と粗大ごみを破碎する施設とします。増毛町には、屋根がついた埋立最終処分場を現在建設中です。屋根がつくことで、周辺へのごみの飛散を防止したり、降雨、降雪、風などの気象条件の影響を受けずに埋立できます。また、埋立地から出る汚水を処

理した水は、埋立最終処分場の散水用水として循環利用し、近くを流れる信砂川へは、原則として放流はしません。

小平町には、生ごみ中間処理施設を建設する計画をしています。生ごみをアースラブ（分解用母材）、おがくずと混ぜ合わせることで、微生物の働きにより、生ごみを分解し消滅させる処理方式とする予定です。

**ごみの分別・収集体制について**

ごみの分別方法や経費などの詳しい内容については、事業主体である留萌南部衛生組合で協議を進めていくこととなりますが、内容が決まり次第、広報紙やホームページ、地域での住民説明会などを通じて皆さんにお知らせをしていきます。



増毛町に建設中の最終処分場完成イメージ図



美・サイクル館

お問い合わせ先  
美・サイクル館  
☎46・1600



# 特定健診受診率アップにご協力を！

市の特定健診の受診率は、平成22年度で18・7%。国が定めた目標は平成24年度で65%です。病気の重症化を予防し、いつまでも健康でいるために、毎年特定健診を受診しましょう。

## 毎年の健康 チェックを！

平成20年度から国民健康保険やけんぽ協会、共済などの医療保険者に対して、「特定健診」を実施して健康状態を把握することに加え、メタボリックシンドロームの危険性がある方を発見し、生活習慣の改善のサポートをする「特定保健指導」を実施することが定められています。

メタボリックシンドロームになると、生活習慣病になりやすく、虚血性心疾患や脳血管疾患などへ重症化する危険性が高まります。健診を受診することが「面倒くさい」「必要ない」と思いかもしれませんが、生活習慣病が進行し、重症化した状態で発見されたら、その治療には健診に費やす

何十倍もの時間と医療費がかかってしまいます。

もし医療費が年々増加し続けた場合、その財源である皆さんが支払う国民健康保険税も値上げしなければなりませんので、市では毎年「特定健診・特定保健指導」の利用を皆さんにお願いしています。

※特定健診の対象者は、市の国民健康保険に4月1日から1年間通じて加入している40歳から74歳の方となります。（希望すれば年度途中の加入者も受診できます）

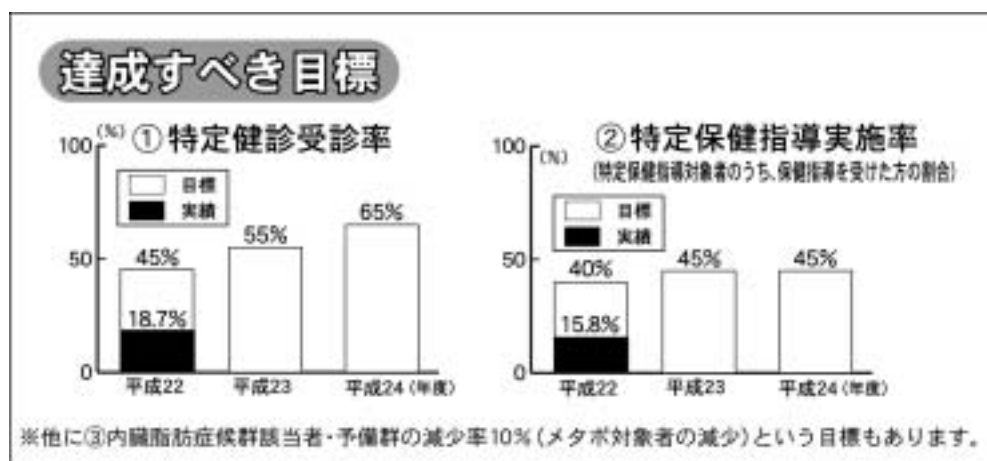
## 目標未達成なら ペナルティー

特定健診の受診率は国の基準で、平成24年度までに65%を達成することが決められています。詳しくは、下記のグラフをご覧ください。

もし目標を達成しない場合は、財政的なペナルティーが与えられることが検討されています。その内容ですが、平成25年度から「後期高齢者支援金」が目標の達成度に応じて最大で10%加算・減算されることとなります。（詳細は国で検討中です）

市の国保では、年間約2億4千万円を負担していることから、もし目標を達成した場合は、最大で2千4百万円の支払いが減額、達成しない場合は逆に増額されることになり、この増減分は皆さんの国民健康保険税に大きく影響してくることとなります。

「後期高齢者支援金」…後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の医療費は、自己負担額を除いた4割分を国民健康保険やけんぽ協会など各医療保険者が負担することが定められています。



## 健診結果の提供にご協力ください！

～受診率アップにつながります～

市では今年度、国民健康保険の特定健診（人間ドック、脳ドックを含む）を受診されていない方の健診結果の提供をお願いしています。  
※ただし、平成23年4月～平成24年3月に実施した検査に限ります。

### ①国民健康保険以外の人間ドックなど、他の健診を受けられた方

### ②職場で健診を受けられた方

①、②の方は、特定健診の検査項目を満たしていますので、検査結果の写しを提出していただくと、特定健診を受診したものとみなされます。

受診率向上のためにも、心当たりのある方は、市・市民課までご連絡ください。

## いつまでも健康で いるために

「特定健診・特定保健指導」を皆さんが利用すれば、健康な体を維持することができ、医療費を抑えることにも繋がります。また受診率の目標が達成されれば、「後期高齢者支援金」が減額され、市の国保財政の安定化に繋がるとともに、皆さんが支払う医療費や国民健康保険税にも大きな影響があります。

特定健診は、現在糖尿病や高血圧などの生活習慣病で通院され、定期的に検査を受けている方も例外ではなく、市の国民健康保険に加入している皆さん（6カ月以上の長期入院者等は除く）が対象となります。

受診率向上のためにも、通院している方は主治医の先生にご相談のうえ、ぜひ今年度の特定健診を受診くださるようお願いいたします。

いつまでも健康で、豊かな生活を送るためにも、毎年必ず特定健診を受診するようにしましょう。

## アンケートへのご協力を

特定健診の受診対象者で、今年度未受診の方を抽出し、特定健診のアンケートを実施します。より受診しやすい体制づくりや、検査結果の情報提供のお願いなど、今後の特定健診受診率向上の参考とさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。（併せて2月健診の早期申し込みもできます）

### 今年度最後の 集団健診のご案内

- ◆日程 2月17日(金)～19日(日)
- ◆会場 は一とふる
- ◆受付 1月10日(火)～



お問い合わせ、お申し込み先  
市・市民課 ☎42・1805

## 成人式

### 参加申し込み受付、誓いの言葉を朗読する方と開催案内はがきに掲示する広告の募集

#### ○参加申し込み受付

▶留萌市外に在住の方で、平成24年留萌市成人式に参加を希望される方の申し込みを受け付けています。  
なお、留萌市内に住所がある方については、申し込みは不要です。(12月中に案内文書を発送予定です)

#### ◆対象者

現在、留萌市外に在住の方で、平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの方

#### ◆受付期間

平成23年11月28日(月)～平成24年1月6日(金)まで

#### ◆申込方法

市・教育委員会生涯学習課窓口、または電話でお申し込みください。

#### ◆式典開催日時

平成24年1月8日(日) 15:00～(予定)

#### ◆式典会場

留萌市文化センター

#### ○誓いの言葉を朗読する方の募集

▶平成24年留萌市成人式で新成人を代表して「誓いの言葉」を読み上げる男性1名、女性1名を募集します。

一生に一度の成人式の舞台上で思い出を作りませんか。

#### ◆応募要件

成人式当日、出席可能な留萌市出身の新成人(平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ)であること。



#### ○開催案内はがきに掲示する広告の募集

▶平成24年留萌市成人式の開催案内はがきへの広告掲示を希望する企業などを募集しています。

#### ◆広告掲示箇所

成人式開催の案内はがき下部(下記のイラスト参照)

#### ◆規格

縦3cm、横9cm

#### ◆掲示期間

平成23年12月上旬から随時(はがきの発送を広告期間とします)

#### ◆広告料

広告が印刷された50円の郵便はがき200枚の現物納入(50円切手を貼付した私製はがきの納入も可能です)

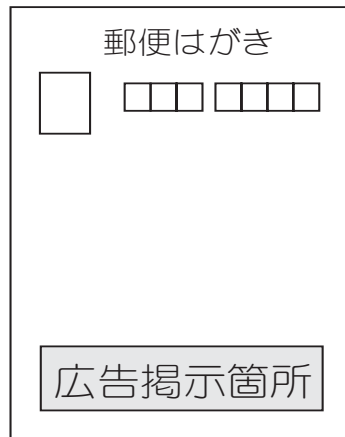
#### ◆募集要件

上記規格の広告が印刷された郵便はがき200枚を12月2日までに納品してください。その他、留萌市広告掲載要綱別表に該当しないもの。広告掲載を希望する個人もしくは法人は、市税の滞納がないことが条件となります。

#### ◆募集期間

留萌市広告掲載申込書に広告原稿を添付し、平成23年11月28日から12月2日までに申し込みください。

◆備考 募集期間中でも広告が決まった場合は、募集を締め切ります。その他、留萌市広告掲載要綱に定めるとおりです。



問 申 市・教育委員会生涯学習課  
☎42-0435 FAX 43-6312

## 広告主になりませんか

留萌市では、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。

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

# 12月

# 留萌市からのお知らせ

⑤記号の読み方 ④問い合わせ先 ③申し込み先 ②電話 ①ファックス ⑥ホームページ ⑦メール

## 保健

### ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒の予防

▶ノロウイルスは、世界中に広く分布しており、感染した場合、急性胃腸炎や食中毒を引き起こすことをご存じでしょうか。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生は、1年を通して見られますが、12月から1月がピークとなる傾向にあり、冬から春まで注意が必要です。

症状としては、潜伏期間(通常24時間から48時間)を経て、吐き気、嘔吐、下痢や腹痛などの症状が1日から2日続いた後、回復し、後遺症もありません。

ただ、ノロウイルスの感染力は強く、ほとんどの場合、ウイルスが口から入ることで、次のように感染すると考えられています。

- ①家庭や共同生活施設などで、人と人が接触する場面や、患者などの糞便や吐物を処理する際に人の手が触れる場合
- ②調理に従事した人が感染しており、その人の手を介して汚染された食品を食べた場合

#### ③食品を十分に加熱しないで食べた場合

ノロウイルスへの感染は、家庭生活が発端となることが多く、そこで感染した人が集団生活を行う人々の間へ加わることにより、集団感染へと拡大していきます。

ノロウイルスによる集団感染は、介護保険施設、医療機関、保育所・幼稚園、社会福祉施設、学校などでの発生が多くなっています。

ウイルスは目に見えません。日頃から「ウイルスに汚染された物、場所に触れている」ことを想定して、下記の感染防止対策を行いましょう。

#### ●感染防止対策

- ①手洗いを十分に行う
- ②調理器具などの消毒、食品の加熱処理を行う
- ③糞便や吐物の処理、汚染されたおそれがある場所の消毒を行う

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-2558

## 税務

### 納め忘れはありませんか? 12月は「納税推進強調月間」

▶市では、留萌管内統一の取り組みとして、12月を「納税推進強調月間」と設定し、皆さんに市税の納付をお願いしています。

今一度、納め忘れのないよう、お手元の納税通知書をご確認ください。

納期が過ぎますと延滞金が発生する場合がありますので、納期内納付について、ご理解とご協力をお願いします。

#### ○市税の納付には、便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、公共料金と同じように指定する預貯金口座から自動的に納税する方法で、一度手続きをすると、翌年度以降も自動的に継続され、納期のたびに金融機関へ行く必要がありません。

留萌市内にある金融機関、または郵便局でご利用できますので、口座振替をご利用される方は、市内の金融機関で手続きをするか、市・税務課までお問い合わせください。

※事情により納付できない方は、市・税務課へご相談ください。ご連絡がなく税金を滞納すると、差押処分を受ける場合があります。



問 市・税務課 ☎42-1804

## うまいよ! るもい市

12月4日(日) 10:00～14:00  
会場 留萌市地方卸売市場

「うまいよ!るもい市」年末総決算!!  
本年最後の「うまいよ!るもい市」を開催します。全国一のシェアと品質を誇る数の子などの魚卵製品をはじめ、新巻鮭などといった、旬のうまい物の直売のほか、飲食や地産物コーナーなどを用意していますので、ぜひお越しください。

●イベント内容 ●旬のうまい物の直売 ●タコ串から揚げ販売 ●お楽しみ抽選会など

お問い合わせ先  
「うまいよ!るもい市」実行委員会  
(市・農林水産課) ☎42-1837

**国民年金**  
**こんなときは国民年金の手続き(種別変更)が必要です**

▶20歳以上、60歳未満の皆さんは、国民年金に加入することが義務付けられています。  
 加入の種類(種別)は、  
 第1号被保険者 自営業者や学生など  
 第2号被保険者 厚生年金や共済組合の加入者  
 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)  
 の3種類に区分されています。ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、下記の表のように、種別変更などの手続きが必要となる場合があります。  
 手続きをされなかった場合は、病気やケガで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金、遺族年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きしてください。

国民年金の手続き(種別変更)が必要なとき	被保険者の種別	手続き先
学生や非正規雇用者、臨時雇用者など、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	市・市民課の窓口
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の勤務先
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	市・市民課の窓口
第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	市・市民課の窓口
パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき		

問 市・市民課 ☎42・1805 留萌年金事務所 ☎43・7211

**啓発**  
**冬期間の踏切事故防止のために**

▶冬期間の踏切事故は夏期間に比べ、約3倍も多く発生しています。特に12月から2月の積雪・寒冷期間に年間発生件数の約半数の踏切事故が発生しています。踏切事故防止のために、次の点に注意しましょう。

①踏切に近づいたら路面状況に応じ、確実に一旦停止できるスピードに落としましょう



②踏切の中で立ち往生したときは、あわてず行動しましょう  
 ■非常ボタンがあるときは、警報機が鳴っていないくてもすぐにボタンを押してください。  
 ■非常ボタンがないときは、自動車に備え付けの発炎筒や赤旗などで列車に合図してください。

③踏切内に閉じ込められたら、ゆっくり前進し車で遮断ポールを押し上げ、通り抜けてください。

問 市・生活環境課 ☎42・1806

**税務**  
**市・道民税の特別徴収未実施事業者の皆さんへ**

▶地方税法では、所得税の源泉徴収を行っている事業者は、原則、個人住民税についても給与から給与所得者が納める税額を差引いて給与所得者に代わって納入することとなっています。  
 特別徴収は、給与所得者が金融機関に出向く事や納め忘れなどの心配がないなど利便性向上に役立ちます。  
 また、年12回に分けて徴収されますので年4回で納める普通徴収に比べ1回あたりの負担額が少なくなります。

事業所で実施している所得税の税額計算、年末調整などの手間に比べて、特別徴収は市で計算した月々の税額を事業主に通知しますので、その税額を給与から差引き翌月10日までに金融機関に納めていただくだけとなります。  
 特別徴収未実施の事業者は、早期に特別徴収に切り替えられるようお願いします。

問 市・税務課 ☎56・5004  
 留萌振興局税務課 ☎42・8419

**介護保険**  
**忘れていませんか？12月は「介護保険料納付強調月間」**

▶12月は、介護保険料納付強調月間として、各納期ごとに送付している督促状(第3期末納分)のほか、過去の未納分の催告状を該当する方に送付します。  
 なお、保険料を未納のままにしていると、介護サービスを受ける時に下記のような措置がとられますので、ご注意ください。  
 保険料の納付にご理解、ご協力をお願いします。

未納期間	措置内容
1年以上 1年6カ月未満	介護サービス費の全額自己負担 ※申請により、費用の9割を払戻
1年6カ月以上 2年未満	介護サービス費の全額自己負担 ※申請により、費用の9割から保険料未納額を差し引いて払戻
2年以上	介護サービス費の自己負担割合3割(通常は1割) ※支払が高額になった場合に支給される高額介護サービス費などの支給なし

※一度に全額納付が困難な場合、分割納付の方法もありますので、ご相談ください。

問 市・介護支援課(はーとふる内) ☎49・2558

**公開講演会**  
**まちそだて「るもい」～自然のめぐみと人のいとなみを生かして～**

▶「放送大学北海道学習センター」では、学生に限らず広く地域の方々の生涯学習を支援するために、公開講演会を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

◆講師 筑和 正格氏(放送大学北海道学習センター所長、北海道大学名誉教授)  
 ◆内容 「まちづくり」に成功した「まち」が、いつの間にか再び活力を失ってしまう現象が各地で見られています。公開講演会では、自然と人との融合を生かした「持続的地域社会活性化」のあり方を学びます。

◆日時 12月18日(日) 13:00～15:00  
 ◆場所 留萌産業会館 2階大ホール(錦町1丁目)  
 ◆受講料 無料  
 ◆定員 40名  
 ◆演題 まちそだて「るもい」～自然のめぐみと人のいとなみを生かして～

問 申 放送大学北海道学習センター ☎011・736・6318  
 市・教育委員会生涯学習課 ☎42・0435  
 留萌商工会議所 ☎42・2058

## 啓発

### 遊漁に伴う事故防止について

▶晩秋から冬にかけて釣りをを行う際には、暖を取る際の一酸化炭素中毒や海への転落事故など、生命に関わる危険な事故が発生しやすくなります。

安全に遊漁を楽しむためには、天候などの自然条件にも十分留意しながら、一人ひとりが慎重な行動を心掛ける必要があります。

事故を未然に防ぐため、次の点に注意して慎重な行動を心掛け、安全に釣りを楽しみましょう。

#### ○安全に楽しむために

- 目的地、帰宅の時間などをあらかじめ家族や知人に連絡しておきましょう。
- 単独行動はできるだけ避けましょう。
- 目的地の気象状況を事前に確かめましょう。
- 釣り場では、左右や後ろの人に十分注意しましょう。
- 釣り場は、海草などで滑りやすくなっているため、十分注意しましょう。
- 船釣り、磯釣りの際、救命胴衣は常時着用しましょう。
- 携行品には命綱、呼び子笛、懐中電灯、非常食、救急薬なども加えてください。
- 車やテントの中で暖を採る場合は、一酸化炭素中毒とならないよう、喚起を十分行いましょう。

■凍った湖や沼などでワカサギ釣りなどをする場合は、氷の薄い場所には近寄らないようにしましょう。

#### ○自然を守るために

■ビニール袋は、海や川を汚す大きな原因となっています。また、捨て針、捨て糸による野鳥の被害が増えています。ごみは必ず持ち帰って処理しましょう。

#### ○資源の保護のために

■海藻類、貝類などを採ることはやめ、小さな魚は放流しましょう。

#### ○トラブルを防ぐために

■無秩序な駐車、ごみの不法投棄などで地元の人や漁業者に迷惑をかけるないようにしましょう。



問 留萌振興局環境生活課 ☎42・8430

## 相談所

### 法務局休日なんでも相談所の開設

▶法務局が取り扱う登記、供託、戸籍、国籍、人権擁護業務などに関する市民の皆さんの疑問や相談について、法務局職員がお受けします。

また、遺言書、公正証書作成などの相談もお受けします。相談内容は厳守しますので、ご安心ください。

- ◆日時 12月10日(土) 10:00~14:00
- ◆場所 旭川地方法務局留萌支局(大町2丁目)
- ◆相談料 無料

※事前に電話で下記まで予約してください。

問 申 旭川法務局留萌支局 ☎42・0492

## 啓発

### 12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

▶平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、毎年12月10日から16日までは「北朝鮮当局による人権侵害問題啓発週間」となっています。

国民的課題である拉致問題の解決をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を挙げて取り組む課題とされる中、この問題についての関心と意識を深めていくことが大切です。



問 留萌警察署警備課 ☎42・0110

## 下水道

### ご安心ください 留萌浄化センターから発生する臭気は法律の基準値以内です

▶留萌浄化センターから発生する放流水については8月に、敷地境界の臭気については9月に調査をしました。

その結果、敷地境界の臭気、放流水は、共に法律で定められた基準値以内であることを報告します。

#### ○臭気調査(測定場所 井原水産株式会社様前)

	規制基準	測定値(9/26実施)
硫化水素(ppm)	0.022ppm	0.002ppm未満
アンモニア(ppm)	1.0ppm	0.03ppm未満
トリメチルアミン(ppm)	0.005ppm	0.0005ppm未満

#### ○放流水調査(測定場所 浄化センター内放流水塩素混和池)

	放流水の水質基準	放流水(8/24実施)
PH (mg/ℓ)	5.0~8.6mg/ℓ	6.9mg/ℓ
SS (mg/ℓ)	40mg/ℓ以下	11mg/ℓ
BOD (mg/ℓ)	15mg/ℓ以下	11.5mg/ℓ
大腸菌群数(個/ℓ)	3,000個/ℓ以下	0個/ℓ
ダイオキシン類	10pg/ℓ	0.0012pg/ℓ
n-ヘキサン(mg/ℓ)	動植物油類 30mg/ℓ以下	4.7mg/ℓ

問 市・上下水道管理課 ☎42・2049

## 下水道

### 下水道(汚水)に関するアンケート調査結果

▶下水道整備に関するアンケートを9月1日から30日まで、南町・東雲町・潮静・塩見町・春日町の対象となる市民の皆さんに実施し、回答率は44.2%でした。

下水道整備については、重要な事業ですので、未回答の方には再度調査回答をお願いし、今年度中に改めて結果を公表したいと考えています。

#### ○各地域の回答結果

	南町3	南町4	東雲町	潮 静	春日町	塩見町	三泊町	合 計
配 布	28	71	78	337	149	57	70	785
回 答	11	26	46	155	62	23	24	347
回 答 率	39.3%	36.6%	59.0%	46.0%	41.6%	44.2%	34.3%	44.2%

問 市・上下水道管理課 ☎42・2049

## 講習会

### こさえーる市民講習会

▶ケーキ作り、手打ちそば講習会を開催します。ぜひご参加ください。

#### ①ケーキ作り講習会

- ◆日時 12月11日(日) 9:30~
- ◆場所 風土工房こさえーる
- ◆講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」
- ◆参加料 1,000円
- ◆定員 10名
- ◆必要なもの エプロン、キャップ



#### ②手打ちそば講習会

- ◆日時 12月18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 800円
- ◆定員 10名
- ◆必要なもの エプロン、キャップ



※①、②ともに申し込み期間は12月1日(木)~8日(木)です。(ただし、5日(月)は除きます)

問 申 風土工房こさえーる ☎43・4556



●澤住内科小児科医院（開運町3丁目）☎42・1531  
 ◆日時 12月11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、30日(金)～2012年1月5日(木)

●水曜おはなしかい (0～2歳児向け)  
 ◆日時 7日(水) 11:00～

●ちいさいこのおはなしかい (0～2歳児向け)  
 ◆日時 16日(金) 11:00～

●クリスマスおはなし会 (幼児、小学生向け)  
 ◆日時 23日(金) 13:30～

●映画会  
 「逃亡者」(131分、一般向け)  
 ◆日時 18日(日) 10:00～  
 「劇場版ポケットモンスター 結晶塔の帝王」(73分、児童向け)  
 ◆日時 18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 7日(水) ●B地区 8日(木)
  - C地区 9日(金) ●D地区 14日(水)
  - E地区 15日(木) ●F地区 16日(金)



※粗大ごみの申し込みは、収集日の前日の午前中(正午)までです。

**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 8日(木)、22日(木) 17:20～20:00

●休日納税相談窓口  
 ◆日時 25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4期、国民健康保険税第6期納期限  
 ◆納期限 26日(月)

**12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)  
 ※年末年始の休診日については、各医療機関にお問い合わせください。

●三種混合・麻しん・風しん(乳幼児)  
 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 毎週木曜日 13:30～15:00

●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 8日(木)、22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8月生まれ)

◆日時 20日(火) 13:00～13:30

●9カ月児健診(平成23年2月生まれ)

◆日時 21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5月生まれ)

◆日時 7日(水) 13:00～13:30

●3歳児健診(平成20年11月生まれ)

◆日時 6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)
  - 3日(土) AED体験講習会(13:00～定員12名)
  - 4日(日) 「ヘルス&ビューティフェスタin健康の駅」(10:30～)

●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(23日(金)、26日(月)、30日(金))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

10日(土)	マンスリー健康講話(13:00～定員40名) 「笑いと健康」講師 留萌市立病院 多田光宏先生
25日(日)	子ども実験室「ロウの性質」(13:30～定員10名/小中学生対象)
28日(水)～ 30日(金)	「生活習慣病予防」運動教室無料体験会 (ふまねっと、ステップ、筋トレ、ストレッチなど)

●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)

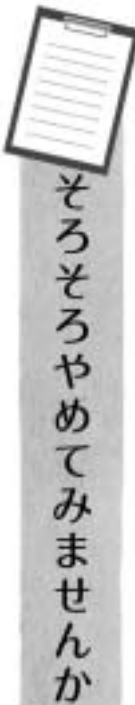
●母子健康・栄養相談(乳幼児)  
 ◆日時 1日(木)、15日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00  
 ●健康・栄養相談(乳幼児～成人)  
 ◆日時 8日(木) 10:00～11:30 ◆会場 春日児童センター  
 ●フッ化物塗布(予約制)  
 ◆日時 8日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00  
 22日(木) 13:30～15:00

**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)**

愛煙家の皆さん、一度は「たばこ、やめようかな」「禁煙できたらいいな」と思ったことはないでしょうか。世間では喫煙の害が強調され、町の中は禁煙・分煙化が進み喫煙場所は減る一方、たばこはほとんど値上がりするばかり。やめた方がいいのはわかっているけれど、なかなかやめづらいのが現実でしょうか。

◆なぜやめづらい？  
 自分の意志が弱いからではありません。脳がニコチンに支配されているからです。たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同じように依存症を引き起こす薬物です。たばこを吸ってニコチンが入ることにより、心地よさや満足感を感じさせるドーパミンが大量に放出されます。そのため、イライラが消えたり、頭がさえるため、喫煙を続けると自分にとってたばこは必要なもの(ニコチン依存)となってしまうのです。

◆禁煙はいつから初めても効果的！  
 禁煙は1人で頑張る方法もありますが、ニコチンパッチやガムを使用したり、禁煙外来で治療を受けることも成功の秘訣です。  
 禁煙直後から、体はたばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。病気のリスクは徐々に減り、食べ物がおいしく、血行も良く肌に張りも出てきます。また、みなさんのたばこ代は年間どのくらいか？1箱410円の場合、1日1箱として年間約15万円です。禁煙すると趣味や旅行など今よりも充実することでしょう。喫煙者であることに少しでも肩身の狭さを感じることもあるようにしたら、世の中の禁煙の流れに乗ってみることをおすすめします。



## 留萌市立病院 外来診療のご案内

診療科によって下記のとおり診療日・診療時間が異なりますのでご注意願います。

### 【月～金曜日 午前診療】

○消化器内科、循環器内科、外科、整形外科、産婦人科、泌尿器科

### 【月～金曜日 午前・午後診療】

○脳神経外科 水曜日午後 休診

○小児科 木曜日午後 ワクチン外来のみ診療

### 【その他の診療日】

○総合内科 月・火・木・金曜日(午前診療)

○腎臓内科 月・水曜日(午前診療)

○呼吸器内科 水・金曜日(午前診療、完全予約制)

○神経精神科 木曜日(午前・午後診療、完全予約制)

○皮膚科 火・木曜日(午後診療)

水・金曜日(午前診療)

○形成外科 金曜日(午前診療)

○耳鼻咽喉科 火曜日(午前診療、完全予約制)

○眼科 月・水・金曜日(新患受付は午前11時まで)

火・木曜日(新患受付は午前9時まで)

○麻酔科 月・水・金(午前診療)

## 東雲診療所

### 【診療案内】

○内科 月～水曜日

13:00～15:00

※高校生のみ16:00まで  
診療

○禁煙外来 火曜日

16:30～17:00

(完全予約制)

東雲町2丁目

(留萌市立病院隣です。)

電話 43-1119

診療科によって受付時間が異なりますので、下記までお問い合わせ下さい。

# 留萌市立病院

【DPC対象病院】

東雲町2丁目

電話 49-1011

URL <http://www.rumoi-hp.jp>