

**国保・後期高齢者医療 特定健診（個別健診） 対象：40歳以上**

▶特定健診を受けていますか。

毎年7月から翌年3月まで、市内の病院で特定健診を受診することができます。定期通院時や近くの病院で年に一度、特定健診を受診しましょう。

市の国保加入者の受診率は道内平均を下回っています。その要因として、通院している方が多いことが挙げられます。通院中の方も、かかりつけの病院で特定健診の受診をお願いします。

また、市立病院以外は事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。

▶今年度受診できる病院

荻野病院	大町3丁目	☎ 42-1406
川上内科医院	錦町4丁目	☎ 43-6451
たけうち内科循環器内科医院	高砂町3丁目	☎ 42-8820
富山整形外科	末広町1丁目	☎ 42-2030
藤田クリニック	宮園町1丁目	☎ 42-1660
わたべ整形外科医院	栄町3丁目	☎ 42-5011
留萌記念病院	開運町1丁目	☎ 42-0271
留萌セントラルクリニック	栄町1丁目	☎ 43-9500
留萌市立病院（要予約）	東雲町2丁目	☎ 49-1011

☎ 市・市民課 ☎ 42-1805

**65歳を迎えた方の介護保険料納付 対象：65歳**

▶65歳を迎える方は、介護保険制度では第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めていただくことになります。誕生月の前月にピンク色の被保険者証が交付され、後日、誕生日前日の属する月から月割計算された介護保険料の納付書が郵送されますので、【表1】を参考に期日までに納めてください。

【表1】例：今年の7月2日に65歳になる方の月割計算 ※（7月から翌年3月までの9カ月が対象）

年額51,800円の場合

（第4段階：本人が住民税非課税で世帯に課税者がある場合）  
51,800円 ÷ 12カ月 × 9カ月（※） ≈ 38,800円

期別	納期		保険料
	期別	納期	
第1期	平成24年	7月31日	9,700円
第2期	平成24年	10月1日	9,700円
第3期	平成24年	11月30日	9,700円
第4期	平成25年	1月31日	9,700円

年金からの天引きは平成25年4月からです。誕生日によって、天引き開始月が異なります。

【表2】をご確認ください。

【表2】今年度65歳になる方の保険料の年金からの天引き（年金から天引きになる前は、納付書払いになります）

平成24年 4月2日～平成24年10月1日までに65歳になる方	平成25年 4月年金から開始
平成24年10月2日～平成25年 4月1日までに65歳になる方	平成25年10月年金から開始

40歳から64歳までの方は、第2号被保険者として、それぞれの医療保険から納めていただいています。介護保険料について不明な点がございましたら、第1号被保険者は市・介護支援課に、第2号被保険者はそれぞれの医療保険の保険者にお問い合わせください。

7月31日（火）は、介護保険料第1期の納期限です。

☎ 市・介護支援課（はーとふる） ☎ 49-2558

暮らし 医療 障害者福祉 市政情報・広報  
 防災・眠寝 届出 学ば 留萌市以外からのお知らせ  
 ごみ 子育て 労働 高齢者福祉  
 環境 物流 相談

くらしの  
お知らせ  
2012  
7月

記号の読み方 問 問い合わせ 申 申込先 ☎ 電話 FAX ファクシミリ HP ホームページ メール

**後期高齢者医療制度のお知らせ**  
～減額認定証、医療費通知の発行について～ 対象：75歳以上

**減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）が新しくなります**

▶現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成24年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。8月以降も減額認定証が必要な方は、下記の交付対象に該当することを確認のうえ、市民課保険給付係へ申請してください。

減額認定証の交付対象は、次の区分に該当する方です。

- ❖区分Ⅱ 世帯全員が住民税非課税の方
- ❖区分Ⅰ 世帯全員が住民税非課税で、次のいずれかに該当する方
  - ①世帯全員の所得が0円の方  
（公的年金収入のみの場合、受給額が80万円以下）
  - ②老齢福祉年金を受給されている方



色はオレンジです

**医療費通知の発行を希望される方へ**

▶被保険者の皆さんに健康や医療に対する理解を深めていただくために、ご希望の方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を発行し送付しています。次回の発行は9月（平成24年1月～6月の医療費を対象）に行います。

②この通知を受け取られたことによる申請などの手続きは必要ありません。  
 ③受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額（10割の金額）を記載しています。

▶新たに発行をご希望の方は、北海道後期高齢者医療広域連合または市・市民課保険給付係へご連絡ください。電話での連絡だけで手続きできます。

この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

①すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方は、継続して発行します。再度の連絡は必要ありません。

☎ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601  
 市・市民課 ☎ 42-1805

仏壇仏具専門店 **花結** NISHIKIDO はなむすび  
 〒077-0041 北海道留萌市開運町1丁目4-9  
 TEL 0164-42-8111 FAX 0164-42-8119  
 Open 10:00 Close 19:00 毎週火曜定休日

にしきどう花園市民斎場  
 24時間受付の葬儀執り受け  
 0164-43-9000

**西原 腎・泌尿器科クリニック**  
 7月2日 クリニックが誕生します!  
 留萌市花園町1丁目5-14  
 ☎ 0164-56-1678  
 看護師の追加募集しています 院長 西原 正幸  
<http://www.web-clover.net/m-nishiclinic/>





## i 家庭での節電のお願い

▶この夏、電力会社においては電力需要に発電施設の発電供給力が限界に達する恐れがあり、電気の安定供給が非常に厳しくなる見通しです。照明器具、冷蔵庫、テレビなどを中心に電気ポット、炊飯器、掃除機、温水洗浄便座などの待機電力の節電をお願いします。

- ❖**節電をお願いしたい期間** 7月23日(月)～9月7日(金) 平日9:00～20:00  
ただし、お盆期間(8月13日～15日)を除く。  
9月10日(月)～14日(金) 平日17:00～20:00

❖**節電チェックシート** (ご家庭における使用状況に併せてご活用ください)

お願いしたい節電方法	節電効果		チェック	
	削減率	削減消費電力		
①照明	日中は照明を消し、夜間も照明をできるだけ減らす。	7%	50W	<input type="checkbox"/>
②冷蔵庫	冷蔵庫の温度設定を「強」から「中」にする。扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。	2%	19W	<input type="checkbox"/>
③テレビ	省エネモードに設定する。画面の輝度を下げ、必要な時以外は主電源で消す。	2%	15W	<input type="checkbox"/>
④待機電力	リモコンではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はプラグをコンセントから抜く。	3%	25W	<input type="checkbox"/>
⑤温水便座	便座保温・温水のオフ機能やタイマー節電機能を利用する。または、プラグをコンセントから抜く。	1%	9W	<input type="checkbox"/>
⑥炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存する。	3%	25W	<input type="checkbox"/>

◎合計で7%以上の節電となるようご協力をお願いします。

◎在宅世帯の日中の平均消費電力(20時:約700w)に対する削減率と削減消費電力の目安です。(資源エネルギー庁推計)

合計	
----	--

☎ 北海道電力株式会社旭川支店 節電専用ダイヤル ☎ 0120-635-154 (通話料無料)

## i 洗濯機・脱水槽事故防止の啓発

▶洗濯機を利用される際、洗濯槽・脱水槽が確実に停止してから洗濯物を取り出していますか。完全に止まる前に手を入れると、衣類が指にからまり、指を切断する恐れがあります。また、脱水途中にフタを開けても15秒以内に止まらない時などは、故障の恐れがあるので、ご購入の販売店もしくは下記へお問い合わせください。

☎ 一般社団法人 日本電機工業会 ☎ 03-3556-5887

## i サマージャンボ宝くじ

▶サマー史上最高額の1等・前後賞合わせて5億円のサマージャンボ宝くじが販売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

- ❖**発売期間** 7月9日(月)～27日(金)  
❖**抽せん日** 8月7日(火)  
❖**支払開始** 8月13日(月)

☎ 公益財団法人 北海道市町村振興協会 ☎ 011-232-0281

## 広報誌は各コンビニ店にも設置しています!

市では、毎月1日に広報のものを発行していますが、広報誌がより身近になるよう、各コンビニ店のご協力により市内コンビニ全店に設置をしています。広報誌が届かない世帯の方は、市の施設または、右記のコンビニ店まで足をお運びください。

また、店頭での設置は毎月10部限りとしていますので、店頭が無い場合は、市の施設に設置している広報誌をご利用ください。

☎ 市・政策調整課 ☎ 42-1809

店名	住所	電話番号
セイコーマートしらとり	三泊町	42-2172
セイコーマート住之江店	住之江町1丁目	43-7011
セイコーマート中一丁目	大町2丁目	42-1457
セイコーマート留萌元川店	元川町3丁目	43-6437
セイコーマート留萌沖見店	沖見町3丁目	42-0084
セイコーマート留萌ことぶき店	寿町1丁目	43-4080
セブンイレブン留萌沖見店	沖見町2丁目	42-1288
セブンイレブン留萌開運町店	開運町3丁目	42-0827
セブンイレブン留萌合同庁舎前店	花園町4丁目	43-5377
セブンイレブン留萌南町店	南町4丁目	42-4431
ローソン留萌駅前店	栄町1丁目	43-0527
ローソン留萌千鳥店	千鳥町1丁目	42-2000

## i 7月は「社会を明るくする運動」強化月間

▶7月1日(更生保護の日)から1か月間は「社会を明るくする運動」強化月間です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生に理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

地域住民の連携を強め、犯罪や非行を抑止する力を増進するため、街頭啓発活動を行います。

- ❖**日時** 7月2日(月) 13:30  
❖**場所** るもいプラザ前(錦町3丁目)

☎ 留萌地区保護司会 津田 ☎ 42-2861

## i 北海道苦情審査委員制度

▶北海道苦情審査委員制度は道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。中立的な立場で道の機関に対し、必要な調査などを行います。

自身の利害に係わる苦情があれば、「苦情審査委員」に申立てができます。お気軽にご相談ください。

☎ 北海道総合政策部知事室道政相談センター ☎ 060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 ☎ 011-204-5022 (代表)  
✉ kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

## i 海上保安庁職員採用試験

▶海上保安庁では平成25年4月の職員採用試験を以下のとおり行います。

		海上保安学校	海上保安大学校
受験申込書	郵送	7月30日(月)～8月7日(火)(必着)	9月3日(月)～9月11日(火)(必着)
	インターネット	7月24日(火)9:00～8月2日(木)17:00	8月30日(木)9:00～9月6日(木)17:00
試験日(第1次試験)		9月30日(日)	11月3日(土)・11月4日(日)

受験資格・試験科目などの詳細についてはお問い合わせください。☎ 留萌海上保安部管理課 ☎ 42-0656

## ジュニアクッキング教室

対象:小中学生

- ❖**日時** 7月21日(土) 10:00～13:00  
❖**参加料** 1人 500円  
❖**場所** 保健福祉センターはーとふる  
❖**申込** 7月13日(金)  
❖**対象** 小学校高学年(5・6年生)～中学生  
❖**持ち物** エプロン、三角巾(またはスカーフ、ハンカチ)、筆記用具  
❖**メニュー** 栄養満点!簡単メニュー(メニューは未定)

☎ 留萌市食生活改善推進員協議会事務局 はーとふる 保健医療課 ☎ 49-2558