

留萌市地域包括支援センターをご利用ください

▶留萌市地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく生活できるためのお手伝いをしています。「もっと元気に暮らしたい」「一人ではできないことが増えてきた」「お隣のおばあちゃんが認知症で心配」など、お気軽にご相談ください。

寝たきりなどにならないようお手伝いします！

- ◎ピンから広場、ピンから教室などの運動教室を開催しています。
- ◎近い将来介護が必要となりそうな方（特定高齢者）に必要な運動・栄養・口腔などの介護予防事業を開催しています。
- ◎要支援1・要支援2と認定された方が、状態を悪化させず維持・改善できるよう、必要な介護予防サービスを紹介しています。

高齢者やご家族・ご近所の相談窓口です！

- ◎介護保険サービスや福祉サービスの紹介・申請手続きのお手伝いをしています。
- ◎サービス担当者などへ状況を伝え、速やかに支援を受けられるよう調整しています。
- ◎地区民生委員などと連携しながら支援しています。



**留萌市地域包括支援センターへ
お気軽にご相談ください**

主治医や介護支援専門員などと連携し、家や施設で継続的に支える体制を整えます！

- ◎居宅介護支援事業所や介護保険施設のケアマネジャー（介護支援専門員）との連絡会議で情報を共有、相互のネットワークづくりに努めています。
- ◎関係機関と随時連絡を取り、支援が途切れないよう努めています。
- ◎認知症や精神病などで思うように支援ができない方へのサポートをしています。



住みなれた地域でその人らしく過ごせるよう、お手伝いします！

- ◎高齢者虐待防止ネットワークで、関係機関と連携し、虐待防止に努めています。
- ◎虐待が発見された場合、保護し、関係機関と連携しながら支援しています。
- ◎認知症などで判断能力が低下している方へ、金銭管理や契約などの法的行為が必要な場合、成年後見制度などの紹介や手続きの支援などを行っています。
- ◎悪徳商法や振り込め詐欺などを防止するため、普及啓発に努めています。

▶留萌市地域包括支援センターは、保健福祉センターはとふる（五十嵐町1丁目）内にあります。

留萌市地域包括支援センター
市・介護支援課（はとふる） ☎ 49-2558

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

くらしのお知らせ 2012 8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

「児童扶養手当」現況届の提出

▶父子または母子家庭などで、児童扶養手当を受給している方に、現況届の案内を送付します。必要な書類などの提出をお願いします。

現況届の提出がない場合、8月分以降の手当が支給されませんので、ご注意ください。

- ◆受付期間 8月1日（水）～31日（金）（土・日を除く） 8：50～17：20
- ◆提出先 市・教育委員会子ども課（市役所1階）
- ◆支給対象 いずれかに該当する児童を養育している、父または母などです。

- 1 父母が婚姻を解消した児童
 - 2 父または母が死亡した児童
 - 3 父または母が一定程度以上の障害の状態にある児童
 - 4 父または母の生死が明らかでない児童
 - 5 その他、父または母に1年以上遺棄されている児童、父または母が1年以上拘禁されている児童など
- 次のように支給対象外となる場合もありますので、まずはご相談ください。
- ◎受給者または同居扶養義務者に一定以上の所得がある場合、婚姻の届出をしていないが事実婚にある場合など。

留萌市・教育委員会子ども課 ☎ 42-1808

子どもがあなたに助けを求めてきたら

▶暖かくなってくるとともに、子どもたちが被害者となる不審者情報が増えてきます。学校では子どもたちの安全のため、万が一、不審な人に出会ったらその場から逃げ、できるだけ近くの住宅や商店へ助けを求めるよう教育しています。子どもが助けを求めてきたら、以下の対応をお願いします。

- ◎必ず、話を聞いて助けてあげてください。
- ◎警察に通報し、警察官が現場に来るまで不審者などの行動を監視してください。
- ◎周りに不審者が見えなくても、決して、子どもだけで帰さないでください。
- ◎不審者の性別、年齢、服装、身長、体格、髪型、車のナンバー、色などできるだけメモしてください。
- ◎必ず、警察に通報（110番通報）してください。一刻も早い通報が犯人検挙につながります。
- ◎警察が来るまで、子どもから離れないでください。
- ◎不審者（車）などを発見しても、声を掛けたり、捕まえようとししないでください。

留萌市青少年育成センター
市・教育委員会子ども課 ☎ 42-1808
留萌警察署 ☎ 42-0110

仏壇仏具専門店
花 結
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

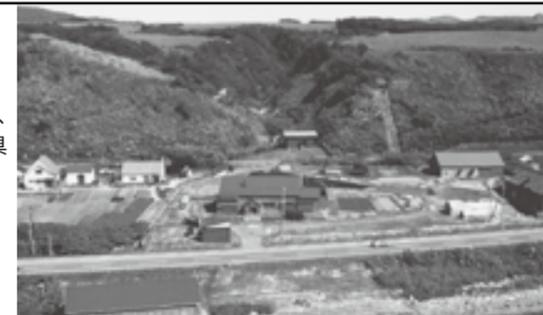
☎ 0164-43-9000

旧留萌佐賀家漁場一般公開

国指定の史跡「旧留萌佐賀家漁場」は弘化元年に礼受でニシン漁場を開き、昭和32年まで113年にわたってニシン漁を営んでいました。使用された道具も当時のまま、国の重要有形民俗文化財に指定されています。

日時 8/6月~12日 10:00~14:00 解説希望の方は事前にお問い合わせください。

市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435



留萌管内巡回無料法律相談会

▶債務整理、離婚・相続など、ひとりで悩みを抱えていませんか。あなたがお住まいの地域まで、弁護士が出張します。この機会に日頃の悩みについてお気軽にご相談ください。

- ❖費用 無料
- ❖相談内容 債務整理、離婚・相続、民事事件、刑事事件など幅広い相談に対応
- ❖日程 下表参照（平成24年8月～25年3月まで巡回）
- ❖相談時間 13:00～16:00（1件につき30分。6枠用意しています）
- ❖申込 前日までの事前予約制（先着順）
- ❖対象者 留萌市・増毛町・小平町・苫前町・羽幌町・初山別村にお住まいの方。
なお、上記の自治体にお住まいの方であれば、お住まいの自治体以外の自治体で実施する相談会についても、お申し込みが可能です。
- ❖担当者 旭川弁護士会に所属する弁護士が順番制で担当します。

【実施日程】

実施日程	実施自治体	実施場所
平成24年 8月22日（水）	増毛町	増毛町文化センター（増毛町南畠中町2-25）
平成24年 9月26日（水）	苫前町	苫前町福祉センター（苫前町字苫前172番地）
平成24年10月24日（水）	留萌市	留萌市保健福祉センターはーとふる（留萌市五十嵐町1丁目1-10）
平成24年11月28日（水）	初山別村	初山別村自然交流センター（初山別村字初山別155番地1）
平成24年12月26日（水）	羽幌町	羽幌町立中央公民館（羽幌町南6条2丁目）
平成25年 1月23日（水）	小平町	小平町文化交流センター（小平町字小平町356-2）
平成25年 2月27日（水）	増毛町	増毛町文化センター（増毛町南畠中町2-25）
平成25年 3月27日（水）	苫前町	苫前町公民館（苫前町字古丹別187番地の15）

☎ 旭川弁護士会 ☎ 0166-51-9527

8月の粗大ごみ収集日

日程	収集地区
22日（水）	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
23日（木）	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
24日（金）	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
29日（水）	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
30日（木）	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
31日（金）	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

◎収集日前日、午前中（正午）までに申し込みください。 ☎ 美・サイクル館 ☎ 46-1600



本社 ウェルフェア萌

MOE

豊かな暮らしがここにある

株式会社 萌福祉サービス ☎077-0012 留萌市開運町1丁目2番1号
代表取締役社長 水戸康智 代表/TEL0164-49-2258 FAX0164-49-2278

11/25まで受付中
11/25まで受付中
11/25まで受付中

☎ 0164-49-2258 <http://www.moe-fukushi.com>

国民年金の手続き（種別変更） 対象：20歳以上、60歳未満

▶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。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、種別変更の手続きが必要となる場合があります。手続きされなかった場合、病気やケガで障害が残ったときの障害年金や、死亡した場合の遺族年金を受け取れない場合もありますので、必ず手続きをしてください。

加入の種類（種別）は次のとおりです。

- 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）

【こんなときは国民年金の手続き（種別変更）が必要です】

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
学生やフリーターなど、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 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	第3号→第1号	市・市民課窓口

☎ 市・市民課 ☎ 42-1805

市民公開講座

▶骨や関節に痛みはありませんか。
市民公開講座「あなたの骨は大丈夫？骨と関節の健康をチェックしましょう！」を開催します。

- ❖日時 9月2日（日）10:00～12:00
- ❖会場 市中央公民館 講堂
- ❖受講料 無料
- ❖講師 日本整形外科学会専門医
北郷整形外科副院長
高田潤一先生（医学博士）

- ❖内容
 - ①骨粗しょう症の予防と治療に関する最新のお話
 - ②骨と関節をやさしく守る「ロコモ運動の実演と体験」
 - ③骨の丈夫さを評価するFRAX体験
 - ④あなたは大丈夫？ロコモチェックの実施
- ❖後援
札幌骨を守る会、留萌医師会、留萌歯科医師会
- ☎ NPO法人るもいコホートピア ☎ 43-8121
✉ cohortopia4@gmail.com



確かな情報・技術・商品をお届けして半世紀→
ビューティ&ヘルスケア **寺西薬局**
CO., LTD. PHARMACY SINCE 1950
留萌市錦町4丁目（神社下商店街） ☎0164-42-0260 ☎0164-43-6244
（フリーダイヤル）処方せん専用FAX 0800-800-3788（24時間受信可能）

テラニシ美容室 ☎0120-42-6374
定休日 毎週火曜日 営業時間 9時～18時（18時以降 要予約制）
高齢者や障がい者をサポートするハートフル美容師・常駐。成人式予約受付中
※teranishiメンバーズカード・Gカード・各種クレジットカード・デビットカード取扱店
当薬局ホームページをご覧ください！ http://www.myph.jp/teranishi_ph/



医薬品 コンドロイチン硫酸ナトリウム製剤
コンドロイチン
ひざが痛い！
根本治療を考へませんか？
椎間板（コンドロイチン）増量（医薬品）
「この薬は、健康食品に比べて、骨の関節部分にも多く含まれ、潤滑油の役割をします。体の弾性力保持や保水作用も持っています。」

i 建退共制度

▶建設業退職金共済制度（略称：建退共）は中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。国の制度なので安全、確実、申し込み手続きは簡単です。

- ❖加入できる事業主：建設業を営む方
- ❖対象となる労働者：建設業の現場で働く人
- ❖掛金：月額310円

■ 独立行政法人勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部 ☎ 03-6731-2866

i 中退共制度

▶中小企業退職金共済制度（略称：中退共）は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。短時間労働者（パートタイマー）のための特例掛金月額も用意されています。



詳しくはホームページへ

中退共 検索

また、国による掛金助成や税法上の優遇も受けられます。お気軽にお問い合わせください。

■ 独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03-6907-1234

i 戦後海外から引き揚げて来られた方々へのお知らせ

▶戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かりした未返還の保管証券類を返還しています。

- ❖保管証券類
- 1 終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 2 帰国前に樺太や満州にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券などのうち日本に返還されたもの。

■ 函館税関 札幌税関支署 留萌出張所 ☎ 42-0467

i オープンキャンパスへの参加

▶国立宮古海上技術短期大学校ではオープンキャンパスを実施します。学生の皆さん、船舶運航技術やシーマンシップを学ぶキャンパスを実際に見学してみませんか。卒業生は海運界やその関連産業を中心に活躍しています。

❖実施日時 9月8日（土）

■ 国立宮古海上技術短期大学校（岩手県宮古市）
☎ 0193-62-5316

i elTAX 法人道民税・事業税などの申告・届出

▶地方税ポータルシステム エルタックスをご利用ください。

エルタックスを利用すると、窓口へ出かけずにインターネットで簡単に申告・届出ができます。関与税理士が電子申告するときは、納税者本人の電子証明書が不要です。ご利用届出、詳しい情報はホームページをご覧ください。

■ 留萌振興局 税務課 ☎ 42-8417
■ <http://www.eltax.jp/>

i 密漁は犯罪です

▶留萌振興局管内の沿岸では『うに・あわび・なまこ・たこ・こんぶ』などに漁業権が設定されています。不審な行動や密漁を見かけたら、警察署や海上保安部、漁業協同組合、市町村、振興局に連絡をお願いします。

❖関係取締機関連絡先
留萌海上保安部（警備救難課）☎ 42-0656

■ 留萌振興局 水産課 ☎ 42-8472

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すずき	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 北海道警察官採用試験（第2回）

▶平成24年度北海道警察官採用試験（第2回）について募集します。すでに、留萌警察署にて受験申込書を配布しております。採用予定人員や受験資格などの詳細は留萌警察署までお問い合わせください。

❖受付期間 8月1日（水）～22日（水）
（電子申請は17日（金）17：30まで）

❖第一次試験日 9月16日（日）

❖第一次試験地（旭川方面）
旭川・稚内・名寄・留萌

◎その他、東京、札幌など21会場の試験地あり

■ 留萌警察署 警務課 ☎ 42-0110

i 北海道シェイクアウト

▶北海道防災会議（事務局：北海道）では、自主参加型の一斉防災訓練「北海道シェイクアウト」を実施します。北海道シェイクアウトとは、時間もかからない大変シンプルな訓練です。

❖日時 8月30日（木）10：00

❖対象者 個人や団体、どなたでも参加可能

❖参加内容 それぞれの場所で概ね1分程度、①～③の安全行動を実施します。

- ①姿勢を低くし
- ②手や腕で首や頭部を守り
- ③揺れが収まるまでじっとする

❖参加費 無料

❖参加方法 専用Webサイトにアクセスし、申込フォームから登録

❖募集期間 8月29日（水）まで

■ 留萌振興局 地域政策課 ☎ 42-8426
■ <http://www.shakeout.jp>

i 第23回のもい川まつり

▶第23回のもい川まつりを開催します。るもい川まつりは、昭和63年の留萌川流域での水害の記憶を忘れないため、市民が参加できる手づくりイベントとして始まりました。降雨体験や地下浸水体験、Eボート体験など水防災企画や子供釣り大会、楽しい縁日、エアーツ具「ダルメシアン」も登場します。

❖開催日時 8月19日（日）10：30～14：00

❖開催場所 高砂公園裏河川敷

❖その他 少雨決行。大雨の場合には屋内で行いますのでお問い合わせください。

■ るもい川まつり実行委員会 事務局（村山）
☎ 090-7658-6633

i こさえーる料理講習会

▶旬のイカやトマトを使った料理講習会を開催します。この機会に手作りしてみませんか。

■ 酢イカ作り講習会

❖日時 8月22日（水）9：00

❖場所 風土工房「こさえーる」（藤山町）

❖募集人数 15名

❖料金 1名900円

❖申込期間 8月2日（木）～10日（金）

■ トマトジュース作り

❖日時 8月31日（金）9：00

❖場所 風土工房「こさえーる」（藤山町）

❖募集人数 10名

❖料金 1名1,500円

❖申込期間 8月2日（木）～10日（金）

◎講師はともに、食を楽しむネットワーク「秋桜」です。

◎エプロンとキャップをお持ちください。

■ 風土工房「こさえーる」 ☎ 43-4556

ルールを守ってお墓参り

▶8月12日（日）～15日（水）は、市営墓地駐車場が大変混み合います。

路上駐車は、交通障害や墓参される方々の迷惑となりますので、絶対にやめましょう。警備員がいる場合には、指示に従ってください。また、お参り後の供物などは、そのままにしておくと動物などに汚されますので、必ずお持ち帰りください。



■ 市・環境保全課 ☎ 42-1806