

# るもい⑨

特集 P.2  
↓  
メタボリックの早期発見  
あなたの健康を守る  
特定健診 ほか

連載 P.16  
↓  
留萌の良さをすすわけ  
留萌  
観光・感動物語

2 〔特集〕  
あなたの健康を守る  
特定健診 ほか

10 暮らしのお知らせ

16 〔連載〕  
留萌 観光・感動物語

18 健康ひろば

19 留萌市情報アンテナ



## カズモちゃん号

この夏、留萌市内を走った『レトロバス カズモちゃん号』は、留萌観光の目玉のひとつです。親子で、友達同士で、笑顔あふれる車内には、ボランティアガイドとして渡辺正美さんが乗車。昔の留萌の姿を重ねながらのガイドに、観光客だけではなく、市民も留萌を感じる小さなバスの旅となりました。

# 特集 1

## あなたの健康を守る

### 特定健診

特定健診はメタボリック症候群をより早い段階で発見し、予防・改善するものです。毎日をイキイキと過ごすために、市の特定健診を受診し、あなたの健康づくりに役立てましょう。

#### ご存じですか「特定健診」

「特定健診」はメタボリックに着目し、生活習慣病を早期に発見し予防するための健診です。生活習慣病は自覚症状がなく進行しますので、ご自身の健康を守るため、「特定健診」を受診しましょう。

市では6月・10月・2月の集団健診（がん検診と同時開催）、市内病院での個別健診（7月から翌年3月まで）、脳ドック、人間ドックで「特定健診」を実施しています。

「特定健診」の受診対象は、4月1日現在で国保に加入している40歳から74歳までの方および後期高齢者医療に加入している方です。

ただし、長期入院、施設入所している方などを除きます。

検査項目は身体計測、腹囲、血液検査、問診、血圧測定、医師の診察、尿検査です。自己負担額は500円で、希望される方は、心電図（別途500円）を追加受診することも可

能です。

健診結果が一定の基準値を超えた方には、市の保健師が生活習慣の改善を目的とした運動教室や、栄養指導などでサポートしますので、気軽にご相談ください。

#### 国保の「特定健診」の現状

平成20年にスタートした「特定健診」は、今年度が実施計画最終年度にあたります。

国で定められた国保の健診受診率の計画目標値は65%ですが、市の平成22年度の受診率は18.7%であり、北海道の平均22.6%と比較しても低い状況となっています。

特定健診や保健指導の受診率は、目標達成の度合いにより、後期高齢者医療制度への支援金の支払い額が増額される可能性があり、結果的に市の国保の支出額が増えることにつながり、皆さんの国民健康保険税に影響を及ぼす恐れがあります。

### 特定健診の適齢期を迎えたあなたへ

こんにちは、NPO法人もいコホートピア理事長の小海康夫です。

『あなたは健康ですか？』

この問いに自信を持ってすぐにYESと答えられるでしょうか。

通院しているから健康管理は大丈夫と思っている方も多いと思います。だからといって、安心してはいけません。メタボリック症候群（メタボ）は通常の診療ではなかなか発見できないものです。市が実施する特定健診ではメタボを発見できる『腹囲の測定』を行い、内臓肥満を明らかにしています。

内臓にたまった悪玉脂肪が体に及ぼす悪影響には、糖尿病や高血圧、血栓の形成や摂食・代謝・生殖異常、女性ならば乳腺や子宮の過剰刺激もあります。これらを未然に防ぐ第一歩が特定健診です。

また、毎年受診を続けることで、微妙な変化に気づき、早い段階で生活習慣を改善することも可能となります。健やかで快適な生活を“わがものにす”特定健診を継続して受診しましょう。

NPO法人もいコホートピア理事長  
札幌医科大学医学部教授  
小海 康夫



## 秋の集団健診のお知らせ

❖受診対象 40歳から74歳までの市の国民健康保険加入者  
後期高齢者医療加入者

❖日程および場所

実施日	受付時間	場所
10月10日（水）	6:30	るもい健康の駅
	7:30	
	8:30	
10月11日（木） ～14日（日）	9:30	留萌市保健福祉センター はーとふる
	10:30	

❖検査項目 身体計測、腹囲、血液検査、問診、血圧測定、医師の診察、尿検査

❖料 金 自己負担分500円。心電図希望の場合は別途500円。  
同時に胃・肺・大腸がん検診も行っています。  
(がん検診1種目につき500円、ただし75歳以上の方は無料です)

❖申込期間 8月30日（木）～9月13日（木） 8:50～17:20（土日祝日を除く）

❖申 込 先 市・市民課 ☎42-1805

#### 電話勧奨のお知らせ

市では、現在、歯科を除く医療機関を受診し（平成24年2月から4月診療分まで調査）、国保の特定健診を受診していない市民およそ2000人を対象に、今年7月から来年3月まで電話勧奨を実施しています。昨年度、実施した未受診者のアンケートの中で、受診しない理由の50%弱が通院中との回答でした。そのため、通院中の方でも一年に

#### メタボは万病のもと！

ちょっと高血糖、ちょっと高血圧、ちょっと高脂血症でちょっと肥満。メタボはちょっと病なのです。ちょっとの内に治せば楽ちん、経済的、快適なのですが、ほうっておくと、心筋梗塞、脳卒中、認知症、がんに直結します。今のうちに治しておきましょう。だから、特定健診を受ける必要があるのです。

#### メタボは組み合わせで襲ってくる！

4つの危険因子、肥満（内臓脂肪型）・高血圧・高血糖・高脂血症（中高性脂肪血症）はそれぞれ個別でも気になるところですが、組み合わせが問題なのです。メタボの要素が0の場合に比べ、2つ以上ある場合は5倍も心筋梗塞になります。さらに、3つ以上では実に35.8倍になります。ひとつではそれほど重くないメタボ、組み合わせされると、牙をむきます。

一度は総合的な健診が必要なことをPRしています。

市から委託を受けた「るもい健康の駅」の保健師や看護師が、かかりつけ医での「個別健診」や、がん検診と同時に開催される「集団健診」をご案内しています。

ぜひ、ご自身の健康管理のために「特定健診」を受診していただくようお願いいたします。

## 特集 1

いつもの通院にプラスして、より健やかに！ 秋の集団健診が始まります

市・市民課

☎42-1805  
本庁舎1階

特集  
②

9月10日は第52回「下水道の日」

下水道は、水道や電気などと同様に、暮らしになくてはならないライフラインです。目に見えないところで、市民の生活や活動を支えています。

「下水道の日」のいわれ

毎年9月10日は「下水道の日」です。「全国下水道促進デー」として始まり、普及促進を目的に全国一斉にスタートしましたが、下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、立春から数えて210日を過ぎた、台風シーズンである220日が適当であるとされ、また旧下水道法が制定されてから百年を迎えたことから、より親しみのある名称として「下水道の日」に改称されました。

なお、「下水道の日」の期間は9月10日を中心とした1週間です。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

留萌市の下水道

留萌市の公共下水道は、昭和52年2月に事業を着手し、平成23年度末での整備区域は508ヘクタールで、事業認可区域に対する整備率は80・9%となりました。下水道を利用できる人は、市民全体の83・6%の2万1877人です。このうち85・2%の方が概に水洗化され、下水道を利用しています。

しかし、多額の事業費を投じて下水道を整備しても、地域ぐるみで利用しなければ、その地域の環境を良くすることができず、市民一人ひとりが環境改善の意識を持たなければ、下水道の目的を達成することができません。

下水道は、住民に安全で快適な生活確保し、河川・湖沼・海等の公共用水域の水質汚濁防止のための重要な役割を果たすとともに、良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。



留萌浄化センター（船場町1丁目）

平成24年度下水道推進標語（「第51回下水道いろいろコンクール」標語部門 大臣賞）

「下水道 お水がいつても またくるね」

留萌の美しい自然と住みよい生活環境を実現するために、皆さんのより一層のご理解とご協力をお願いします。

留萌浄化センターを一般公開します！

「下水道の日」が全国一斉にスタートするのに併せ、留萌浄化センターを一般公開します。

皆さんにこの処理場と下水道の役割などを、担当者が案内し分かりやすく説明します。

ご希望の方は、浄化センターにお集まりください。

日時 9月6日(木)・7日(金)

11時・14時の2回

場所 留萌浄化センター

(船場町1丁目)

問い合わせ

上下水道課 42-2049

今年の社会科学習の様子 H24.6.22 苫前小学校4年生



担当者の説明に耳を傾ける児童たち



汚水処理の説明を受ける児童たち



顕微鏡で微生物を観察する児童

都市環境部 上下水道課 ホームページ  
URL <http://www.e-rumoi.jp/>

留萌市ホームページ内の各課のホームページから上下水道HPへアクセスできます。

悪質な訪問販売にご注意ください！

皆さんのお宅を訪問し、下水道の排水管などを点検、清掃、消毒などを行う業者が一部の地区で営業しています。

なかには、あたかも市の指示で実施しているかのように誤解させ、高額な費用を請求する悪質な業者もいます。

市では、点検・清掃などの幹旋は行っていませんので、契約の際には金額や内容を十分確認してください。



特集②

きれいなまち、さわやかな暮らしは下水道から

市・上下水道課

☎42-2049  
分庁舎1階

# 特集 3 男女共同参画社会の実現

「男女共同参画社会」とは・・・

男女が互いの違いを認め合い、その個性と能力を十分に発揮し、家庭、学校、職場、地域など社会のあらゆる分野においてともに参画し、責任も分かち合うことのできる社会です。そして、その実現には、女性にとっても男性にとっても、生活しやすい社会をつくる必要があります。

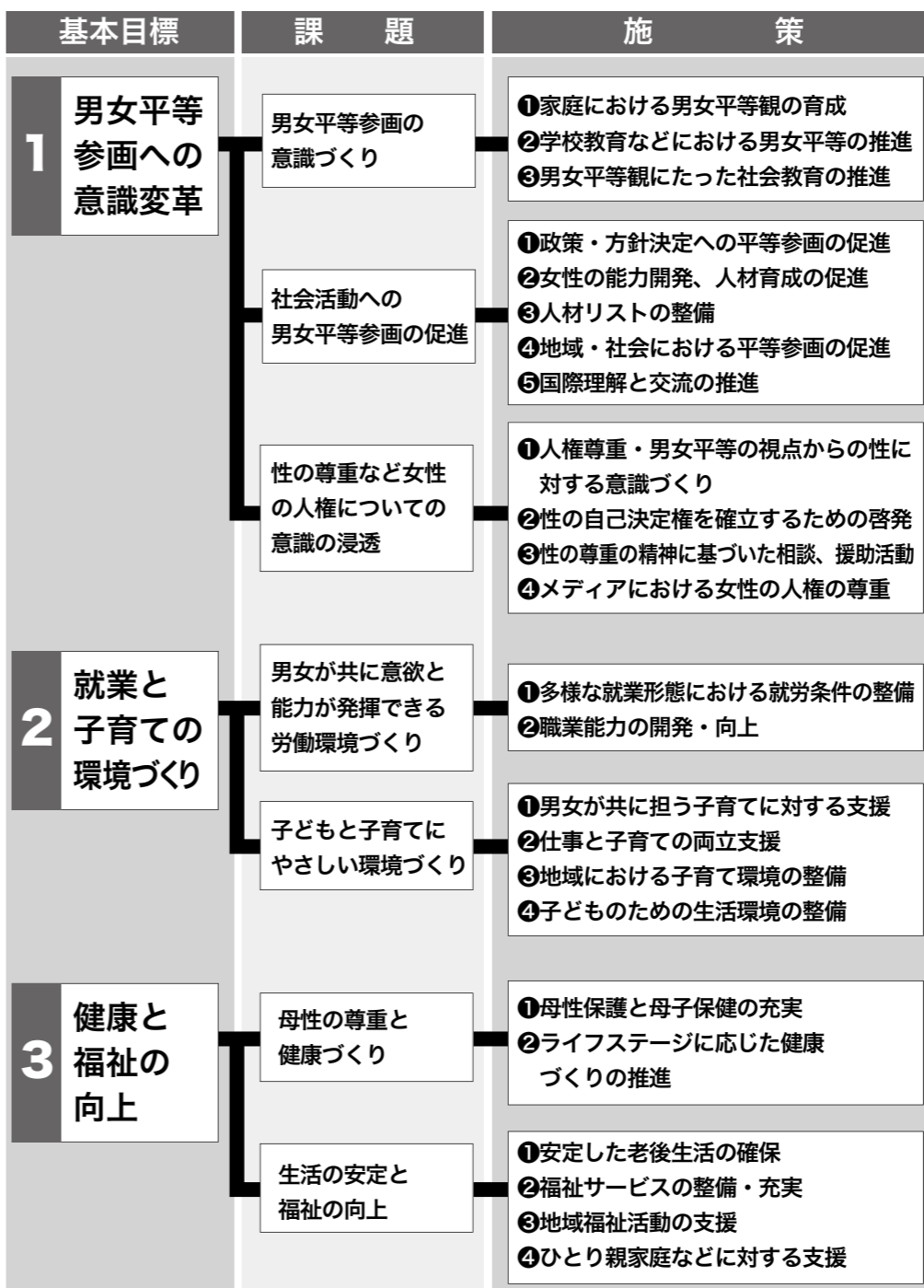
## 「男女平等参画もいプラン」策定

平成11年6月、『男女共同参画社会基本法』が施行されました。

市では、平成13年に設置された「男女共同参画を考える市民懇話会」から提言をいただき、平成15年に「男女平等参画もいプラン」を策定しました。

意識変革、就業と子育ての環境づくり、健康と福祉の向上を基本目標に、男女平等参画社会の実現のための取り組みを進めています。

## 男女平等参画もいプラン体系



実現に向けては、男女が互いに認め合い、支え合い、尊重し合う、調和のとれた社会の形成が必要で、また、性別による固定的な役割分担意識を解消し男女があらゆる分野に参画できるシステムをつくっていく必要があります。

## 男女平等の意識づくり

市では、「男女平等参画もいプラン」に基づき先に掲げた3つの基本目標を課題、施策と具体化し、計画を推進してきました。男女が互いに性別役割分担意識や異性に対する偏見などを改め、ともに平等であるという意識づくりが重要です。

## 就業と子育ての環境づくり

市では、仕事と子育てが両立できる社会を目指し環境づくりに取り組んでいます。

子育て支援センターを設置し、現在子育て中の方、妊娠中の方からの不安や心配事の相談に対応しています。

また、乳幼児や保護者に対する遊び場所の提供や講演・講座の開催など、子育てに関する様々な事業を実施しています。

児童センターも市内に6ヶ所あり、乳幼児とその保護者を対象にし

た親子ひろば、小・中学生までを対象にしたわんぱく広場を行っています。

## 社会活動への男女共同参画の促進

近年、女性の社会活動への参加気運が高まってきており、職場や地域、また、国際交流の場などにおいても、その活動分野が進んでいます。

しかし、政策・方針決定過程への参画は近年進みつつあるものの、まだ女性の参画が十分とはいえない状況にあります。

市では、政策・方針決定に女性の意見を反映させるため審議会などにおける女性の割合を50%を目標に段階的に取り組んでおり、平成14年調査では23・9%、平成24年調査では27・2%となっています。

市内の女性団体も活発に活動していますが、今後も女性が、地域活動や社会的意思決定の場で男性とともに重要な役割を果たせるよう女性の参画や登用を促進することが必要です。

留萌市における女性の社会的意志決定への参画状況

	平成14年			平成24年		
	総数	女性の人数	女性の比率	総数	女性の人数	女性の比率
市議会議員	22人	1人	4.5%	16人	5人	31.3%
審議会委員	209人	50人	23.9%	147人	40人	27.2%
町内会長	133人	0人	0%	138人	8人	5.8%

審議会の設置数や構成人数には変動があります。

## 男女共同参画の現状と課題

女性の就労については雇用状況がきびしく、希望の職種につきにくいという現状があります。

審議会・委員会など、実際のところ、できるだけ多くの市民の方々から市政への意見反映ができるよう、募集方法や周知方法を工夫してきましたが、結果的には自ら応募する市民は少ない状況にあります。

今後は、さらに市政への市民の参加意識を高めるとともに、参加しやすい環境づくりに取り組んでいきます。

「男女平等参画もいプラン」の計画期間は、平成24年度までとなっております。今後、市民検討会議やパブリックコメントなどを実施しながら、次期計画の策定作業を進めていきます。様々な課題はありますが、引き続き皆さんの理解と協力をいただきながら、誰もが主体的に参画できるよう計画推進体制の充実を目指していきます。

## 特集 3 平成24年度 男女共同参画標語

「あなたがいる わたしがいる 未来がある」

市・政策調整課

☎42-1809  
本庁舎 2階

## 市営住宅入居者の募集

▶市営住宅の入居者および補欠入居申込者を募集します。

- ❖受付日時 9月5日(水)～7日(金) 9:00～15:00
- ❖受付場所 市役所1階ロビー
- ❖申込書配布 8月27日(月)～9月7日(金)まで 市・都市整備課にて配布します
- ❖申込要件
  - ①住宅に困窮している方で市税などの滞納がないこと
  - ②公営住宅法に定める収入基準に該当する方
  - ③入居申込者および同居者が暴力団員でないこと
  - ④そのほかの要件については下記へお問い合わせください

### 一般世帯向け住宅

団地名	規模・構造等	募集住宅内容				
		戸数	階数	間取	住戸面積	月額家賃
大町団地	鉄筋コンクリート造3階建	1戸	1階	1LDK	42.2㎡	10,400円～15,500円
	鉄筋コンクリート造4階建	20戸	1～4階	3LDK	69.9㎡～72.8㎡	15,900円～25,800円
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	4階	2LDK	67.6㎡	17,200円～25,600円
		12戸	1、3、4階	3LDK	72.8㎡～77.2㎡	19,400円～31,000円
沖見町アザレア団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	1階	2LDK	62.4㎡	17,900円～26,700円
沖見町平家(S48)	簡易耐火造 平家建	1戸	1階	3LDK	45.2㎡	11,200円～16,700円
平和台団地	鉄筋コンクリート造4階建	20戸	1～4階	3LDK	63.4㎡～68.7㎡	14,200円～23,900円
平和台平家(S62)	木造平家	1戸	1階	3LDK	69.3㎡	15,400円～22,900円
旭町団地	鉄筋コンクリート造4階建	3戸	3、4階	2LDK	36.9㎡	8,000円～11,900円
		2戸	3、4階	3LDK	57.6㎡	13,400円～19,900円
末広町ポプラ団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	3階	3LDK	78.4㎡	23,900円～35,600円
借上げ団地	木造2階建	2戸	1、2階	2LDK	54.8㎡～55.9㎡	18,200円～27,200円
元町団地	鉄筋コンクリート造4階建	2戸	3、4階	3LDK	67.1㎡	16,500円～24,500円
塩見町団地	鉄筋コンクリート造3階建	6戸	2、3階	3LDK	59.3㎡	12,600円～18,800円
藤山町団地	簡易耐火造 平家建	3戸	1階	1LDK	38.2㎡	6,300円～9,300円

### 身障者向け住宅

団地名	規模・構造等	募集住宅内容				
		戸数	階数	間取	住戸面積	月額家賃
沖見町まなす団地	鉄筋コンクリート造7階建	1戸	1階	3LDK	68.3㎡	18,000円～26,800円
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	2戸	1階	3LDK	81.6㎡	22,500円～33,600円

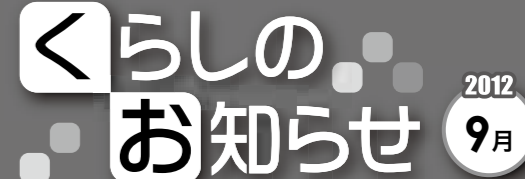
- ❖注意事項
  - ①身障者向け住宅は別途入居条件があります。
  - ②家賃はその世帯の収入や扶養親族などにより異なります。
  - ③駐車場使用料金が別途毎月かかります。(車をお持ちの方は駐車場の有無を必ず確認願います)
  - ④共益費が別途毎月かかります。
  - ⑤入居できる時期は10月となります。
  - ⑥申込みをされる方は印鑑、住民票、所得が確認できる書類などを持参願います。
  - ⑦団地によっては浴槽および風呂釜を各自用意していただくこととなります。

※補欠入居申込者とは上記の募集団地以外の住宅に入居を希望される方です。

市・都市整備課 ☎42-2025



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



## 医療費の助成費制度

▶次の要件に該当する方を対象に、医療費の一部を助成していますのでご活用ください。  
医療費の助成を受けるためには、申請が必要です(申請日から適用されます)。また、所得制限があるため、一定以上の所得がある場合は対象外になります。詳しくは、窓口までご相談ください。

### (1) 重度心身障害者医療費助成

- ・身障者手帳1～2級及び3級の内部疾患による認定者
- ・療育手帳A判定
- ・重複障害者(重度の知的障害者)
- ・精神障害者保健福祉手帳1級取得者(外来のみ対象)

### (2) ひとり親家庭等医療費助成

- ・18歳(高校卒業年度の3月31日)までの子どもがいる、母子または父子家庭(親は入院のみ対象)
- ※引き続き、親に扶養される場合は20歳の誕生日末まで延長されます。

### (3) 乳幼児医療費助成

- ・0歳～小学生(小学生は入院のみ対象)

助成後の自己負担額	3歳未満	初診時一部負担金のみ
	3歳以上非課税世帯	
	3歳以上課税世帯	1割(上限あり)

市・市民課 ☎42-1805

## 国民年金保険料の後納制度(納期限の延長)が始まります

▶国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間に国民年金保険料を納めることで満額の老齢基礎年金を受給できる制度です。しかし、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、受給できなくなってしまうこと(保険料納付や免除等の合計が25年(300月)未満の場合)があります。

このような事態を避けるため、昨年、法律が改正され、10月1日から、国民年金保険料を納められる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。具体的には、平成14年10月分以降の未納分の保険料を納めることができます。ただし、すでに老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができません。事前の申込と審査が必要です。審査の結果、後納制度による納付ができない場合があります。

❖納付期間 平成24年10月1日～平成27年9月30日

❖専用ダイヤル ☎0570-011-050

平日 8:30～17:15 第2土曜日 9:30～16:00

月曜日(月曜が休日の場合は火曜)は19:00まで

市・市民課 ☎42-1805 留萌年金事務所 ☎43-7211

## シニアクッキング教室

対象: 60歳以上 手軽でおいしい生活習慣病予防のメニューを作りましょう。

❖日時 9月10日(月) 10:00～13:00

❖参加料 500円

❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる調理実習室

❖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

❖募集人数 25名(定員になり次第締め切り)

❖申込 9月3日(月)まで

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

仏壇仏具専門店  
NIHIKIDO  
**花結**  
はなむすび

〒077-0041 北海道留萌市開港町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

**★ 9月10日～16日は「自殺予防週間」**

▶9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。

近年、新聞などでも報じられているように、自殺は増加傾向にあります。自殺は、経済問題や家族問題、心の悩みなどさまざまな要因が複雑に関係しており、こうした悩みにより「心理的に追い込まれた末の死」と言えます。介護や人間関係に疲れている、自身や家族の病気のことで悩みがあるなど、気持ちが不安定で悩みを抱えている方やご家族、心の健康に興味がある方は、まずは健康相談窓口にご相談ください。

市では「自殺予防週間」中、パネル展を開催します。また、ラジオでのワンポイントアドバイスも放送しますのでお聴きください。

**自殺予防パネル展**

❖日時 9月3日(月)～14日(金) 8:50～17:20  
❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる(1階ロビー)

**『心のビタミン』**

❖放送日時 9月3日(月)～16日(日) 8:12～8:15  
❖放送局 エフエムもえる 76.9MHz

**健康相談窓口** (下記相談窓口は常設です。一人で悩まずにご相談ください)

❖市の相談窓口 市・保健医療課(はーとふる内) 保健師  
電話: 49-2558(平日8:50～17:20)

❖そのほかの『こころの健康相談窓口』 留萌保健所 こども・保健推進課 保健師  
相談窓口 電話: 42-8327(直通)(平日9:00～17:00)

『旭川のいのちの電話』(24時間)  
電話0166-23-4343



留萌市保健福祉センターはーとふる

留萌市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-2558

**★ 心の健康啓発事業**

▶心の健康を維持し、市民がいきいきと暮らしていくことを応援するため、心の健康をテーマとした教室を各コミュニティセンターで実施します。この機会にぜひ参加しませんか。

**❖日時および場所**

10月16日(火) 午前: 港北コミセン  
午後: 港南コミセン  
10月27日(土) 午前: 港西コミセン  
午後: 港東コミセン  
10月31日(水) 午前: 幌糠コミセン  
午後: 東部コミセン  
※午前9:30～11:30、午後13:30～15:30

**❖教室の内容**

講話「生きる力がアップする体づくり」  
NPO法人留萌体育協会 専務理事 伊端隆康氏  
実技「コーディネーショントレーニング体験」  
NPO法人留萌体育協会 運動指導員

❖参加料 無料  
❖募集人数 30名(定員になり次第締め切り)

留萌市・保健医療課(はーとふる内)  
☎49-2558

**★ 『救急の日』 応急手当救命講習**

▶留萌消防組合では、9月9日の『救急の日』に伴い、応急手当救命講習を開催します。この講習会は、救急車が到着するまでの応急手当の必要性や有効性について理解してもらおうと、平成6年から実施しており、これまでに約6,700名が受講しています。皆様のご参加をお待ちしています。

**救命入門コース**

❖日時 9月8日(土) 10:30～12:00  
❖場所 消防会館2階(末広町4)  
❖内容 心肺蘇生法、AEDの使い方  
❖対象 10歳以上の男女  
❖募集人員 20名  
❖申込 9月6日(木)まで電話またはメール

**普通救命講習**

❖日時 9月9日(日) 9:00～12:00  
❖場所 消防会館2階(末広町4)  
❖内容 応急手当の重要性、心肺蘇生法、AEDの使い方  
❖対象 15歳以上の男女  
❖募集人員 20名  
❖申込 9月6日(木)まで電話またはメール

留萌消防組合消防署 消防課 ☎42-2211  
rumoi.f.d.119@bz01.plala.or.jp

**🗑️ 9月の粗大ごみ収集日**

日程	収集地区
19日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
20日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
21日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
26日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
27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
28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。 留萌市・美・サイクル館 ☎46-1600

**👥 コミュニティ助成事業の活用報告**

▶末広町交和会では、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により太鼓など青少年活動のための備品を整備しました。この事業は全国自治宝くじの普及広報事業費を財源とし、住民のコミュニティ活動を促進しその健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報を目的としたものです。

末広町交和会のコミュニティ活動の更なる充実が期待されます。



整備された太鼓は町内の盆踊りで使われました

留萌市・政策調整課 ☎42-1809

本社 ウェルフェア萌

**Moe**

豊かな暮らしがここにある

Moe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

0164-49-2258 http://www.moe-fukushi.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 SINCE1950  
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時間受付可能)

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!  
根本治療を考えたことがありますか?  
椎間板(コンドロイチン)増量(医薬品) [1]や[2]との健康食品に比べていませんか?  
コンドロイチンの不足が、痛みの原因の一つと考えられます  
・骨の間隙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** 内閣総理大臣名の書状贈呈

▶先の大戦において、外地（事変地の区域または戦地の区域）などに派遣され、戦時衛生勤務に従事された、旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍従軍看護婦の方（慰労給付金受給者は除く）に対して、そのご苦勞に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

ご本人または家族などからの連絡をお待ちしています。

❖請求期限 平成25年3月31日（日）

☎ 総務省大臣官房総務課管理室  
☎ 03-5253-5182  
☎ 03-5253-5190

**i** 調理技術審査・技能検定試験の実施

▶調理技術審査・技能検定試験は調理師のステップアップのために設けられた国家試験です。合格者には厚生労働大臣から「専門調理師」・「調理技能士」の称号および調理師養成施設校の教員資格が与えられます。

❖実技試験日 平成25年1月19日（土）～  
2月15日（金）の期間で主催者が別途指定する日

❖学科試験日 平成25年1月20日（日）

❖受験手数料 18,800円（実技）3,700円（学科）

❖試験場所 札幌市ほか

☎ 社団法人調理技術技能センター ☎ 03-3667-1867

**i** 洗濯機・脱水槽事故を防ごう

▶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、ご購入の販売店またはメーカー相談窓口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** 蒼い海「ビーチ・クリーン」

▶市民ボランティア団体「蒼い海」と一緒に海辺の清掃を行いますか。

❖清掃日時 9月8日（土）、22日（土）

❖集合時間 8：00（1時間程度）雨天中止

❖集合場所 ゴールデンビーチ南側駐車場

◎軍手・火バサミ・  
ごみ袋は事務局  
が用意します。



☎ 代表 鶴城雪子 ☎ 090-2050-6552  
☎ http://so-ran.jp/aiumi.html

**i** 労働相談ホットライン

▶労働問題でお困りの方は、「労働相談ホットライン」をご利用ください。

- ・突然、解雇を言い渡されてしまった。
- ・会社が倒産したけど、未払賃金はどうなるの？
- ・採用のとき提示された労働条件と違っているけど、どうしたらいいの？

このような、労働条件や解雇などの労働問題でお困りの時は、「労働相談ホットライン」にお電話ください。道内どこからでも通話料は無料です。

日中は仕事が忙しくて電話ができないという方でも平日の正午から夜8時まで相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。携帯電話からも利用できます。

フリーダイヤル ハイロードコール  
0120-81-6105

月～金曜日（祝日を除く）12：00～20：00

☎ 北海道経済労働局雇用労政課  
☎ 011-204-5354

**i** 戦没者遺児による慰霊友好親善事業

▶（財）日本遺族会では、戦没者遺児による慰霊友好親善事業を実施しています。この事業は厚生労働省から補助を受け、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象とし、父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行なうとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

❖日 程 （財）日本遺族会事務局へお問い合わせください。

❖参加料 90,000円

❖実施地域 以下のとおりです  
（広域地域）

- ①旧満州 ②旧ソ連 ③モンゴル ④西部ニューギニア ⑤中国（一次）
- ⑥マリアナ諸島 ⑦東部ニューギニア（一次） ⑧ボルネオ・マレー半島
- ⑨トラック諸島 ⑩パラオ諸島 ⑪ソロモン諸島 ⑫フィリピン（一次）
- ⑬ミャンマー（一次） ⑭台湾・フィリピン海峡 ⑮ミャンマー・インド（二次）
- ⑯東部ニューギニア（二次） ⑰フィリピン（二次） ⑱中国（二次）

（特定地域）

- ①西部ニューギニア ②ビスマーク諸島 ③マーシャル・ギルバート諸島

☎ （財）日本遺族会事務局 ☎ 03-3261-5521

☎ 北海道連合遺族会 ☎ 0166-51-1040

**i** 移動献血車「ひまわり号」の巡回

▶移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回します。みなさんのご協力をお願いします。

巡回日程

日 時		実施場所	
9月28日(金)	10:00～16:00	北海道留萌合同庁舎前	住之江町2丁目
10月1日(月)	10:00～11:30	株式会社堀口組前	高砂町1丁目
	12:30～14:00	留萌市役所前	幸町1丁目
	15:00～16:00	留萌信用金庫本店前	花園町2丁目
10月3日(水)	10:00～11:30	留萌開発事務所前	堀川町2丁目
	12:30～14:00	留萌市立病院職員通用口前	東雲町2丁目
	14:30～16:30	ホームック・マックスバリュ前	南町4丁目
10月4日(木)	10:00～12:00	留萌開発建設部前	寿町1丁目
	13:00～14:30	留萌地方合同庁舎前	大町2丁目
	15:00～16:00	はーとふる前	五十嵐町1丁目

☎ 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-2558

留萌市ファミリーサポートセンター子育て講座 ～肩の力を抜いてあなたらしく～

9/12(水) 受付：12：30 講演：13：00  
はーとふる 多目的ホール

主催：留萌市ファミリーサポートセンター  
NPOおたすけママくらぶ **参加料無料**

☎ NPOおたすけママくらぶ（はーとふる内） ☎ 080-6085-5458

講師 <sup>あづた</sup> 吾田 <sup>ふじこ</sup> 富士子氏

- ・藤女子大学人間生活学部保育学科准教授
- ・保育現場経験を経て現職へ

平成24年度 子育て講演会 『乳幼児の心と体の育ち』

9/10(月) **参加料無料**  
10：30～11：30

はーとふる多目的ホール  
主催：留萌市教育委員会こども課 子育て支援センター

☎ 留萌市子育て支援センター（はーとふる内） ☎ 42-4150

乳幼児の  
保護者・保育、  
子育て関係者及び  
関心のある方

講師 <sup>まつむら</sup> 松村 <sup>すみえ</sup> 澄絵氏

- ・國學院大學北海道短期大学部  
幼児・児童教育学科  
特別任用専任教員准教授

## i 点字を学ぶ会「あかげら」会員募集

▶点字を学ぶ会「あかげら」では、視覚障害を持つ方々のお役に立ちたいと、点字図書の製作活動などを行っています。初心者の方も大歓迎です。一緒に学び、楽しく活動しませんか。



- ❖日時 毎週水曜日 10:00～12:00
- ❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる 点字図書室
- ❖会費 300円(1カ月)

なお、会費は点字図書の製作実費です。

☎ 点字を学ぶ会「あかげら」(能戸) ☎ 42-5957 (安達) ☎ 54-9048

## i 道営住宅入居者募集

▶道営住宅の入居者の募集を行います。

- ❖申込書配布期間 9月13日(木)～20日(木)(土日祝日を除く)
- ❖受付期間 9月18日(火)～20日(木)
- ❖抽選会 9月26日(水)
- ❖案内配布、受付場所 留萌振興局建設指導課(庁舎3階)
- ❖申し込み条件 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入居申込者およ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、抽選会で入居者を決定します。

### 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 28号棟	S50(H15)	1戸	2DK(404)	49.4㎡	14,000～27,500円

### 一般世帯向け住宅

※単身者は申込できませんので、ご注意ください。

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉 28号棟	S50(H15)	2戸	2LDK(205・305)	60.2㎡	17,100～33,500円
野本 29号棟	S51(H13)	1戸	2LDK(403)	60.9㎡	17,500～34,400円
高砂 36号棟	H5	2戸	3LDK(202・203)	74.9㎡	22,200～43,600円
高砂 37号棟	H6	1戸	3LDK(801)	79.6㎡	24,500～48,100円

- ◎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。
- ◎駐車場料金は、月額2,970円かかります。
- ◎共益費が別途毎月かかります。
- ◎入居出来る時期は、10月中旬以降となります。
- ◎申し込み時は印鑑・所得を確認できる書類などをご持参下さい。
- ◎犬・猫などのペットを飼育することは禁止しています。

☎ 留萌振興局留萌建設管理部建設行政室建設指導課 ☎ 42-8451

## 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。

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 「全国一斉!法務局休日相談所」を開設します

▶法務局が取り扱う登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護業務などに関する皆さんの疑問や相談について、法務局職員、人権擁護委員、司法書士及び土地家屋調査士がお答えします。



- ❖日時 9月23日(日) 10:00～14:00
- ❖場所 旭川地方法務局留萌支局(大町2丁目)
- ❖料金 無料
- ❖その他 相談の秘密は厳守します。  
事前に電話でご予約ください。

☎ 旭川地方法務局留萌支局総務係 ☎ 42-0492

## i 10月1日は「法の日」

▶「法の日」は皆さんに法の役割や重要性について考えていただくきっかけとなるようにと、裁判所、検察庁および弁護士会の協議で提唱され、昭和35年、政府によって定められました。

**法**は、個人と個人との自由の調和を図り、安定した社会生活を送れるようにする役割を果たしています。また、国に対し、法に従って権限を行使するように命じ、国による権限行使が適正な内容と手続きの下で行われるよう、国民の権利を守るという役割も果たしています。国民一人ひとりが、法や裁判への理解を深めることは、それぞれの自由を尊重しながら、安心して暮らせる社会をつくることに役立つと考えます。

**の**ぞいてみてください。  
法を身近に感じていただくために、裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年、全国各地で各種行事を実施しています。裁判所では、今年も「法の日」週間で、裁判員制度に関すること、全国各地で法や裁判手続に関する説明会や見学会などの催しを行う予定です。各地の催しは『裁判所ウェブサイト』<http://www.courts.go.jp/>で紹介しています。

**日**々社会は変化し、生活の様々な場面で法の果たすべき役割がこれまで以上に重要となってきました。皆さんが刑事裁判に参加する裁判員制度は、施行から3年が経過し、多くの方が裁判員または補充裁判員を経験されました。裁判員制度の最新情報や広報用映画・裁判員経験者へのインタビューなどは『裁判員制度ウェブサイト』<http://www.saibanin.courts.go.jp/>で紹介しています。

◎裁判所見学・模擬裁判・裁判傍聴(団体)の申し込みは下記へお願いします。

☎ 旭川地方・家庭裁判所事務局総務課 ☎ 0166-51-6255  
☎ <http://www.courts.go.jp/asahikawa/>

## 温泉学セミナー

温泉の医学的効果と、身体によい温泉入浴法を学び、いつまでも健康を保つための講演会を開催します。

**9/21(金)** 受付: 18:00  
講演: 18:30～20:00  
留萌市保健福祉センターはーとふる

内容 安全・効果的な温泉を楽しむために留萌近郊の温泉解説  
入浴体操の勧めなど

- ❖参加料 無料
- ❖募集人数 100名(定員になり次第締め切り)
- ❖講師 大塚吉則氏(北海道大学医学博士)
- ❖申込 9月14日(金)まで

☎ 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-2558



留萌  
観光・感動  
物語

# 留萌の夏を一生の思い出に！



海水浴を楽しむ『ふくしまキッズ』のこども達。

## ふくしまキッズを迎えて

その爪痕を大地に、そして人々の心に残したままの、東日本大震災。今も福島県在住の子ども達は、その後の原発による放射能の影響で、戸外での活動を制限されています。夏休みだけでも、思いつきり自然を満喫してもらおうと、東日本大震災被災者受入プロジェクトの一環として、この夏、50名余りの小中学生らが2班に分かれて、留萌を訪れました。

受け入れの中心として、また、プロジェクトスタッフのとりまとめ、子ども達のお世話をしていたのが、NPO法人留萌観光協会職員の佐藤雄一郎さん。地域おこし協力隊員として、平成23年度から地域活性化の活動に従事した佐藤さんは、この春に、観光協会職員として新たな一歩を踏み出しました。観光施設の管理、事務処理など幅広い仕事を担っています。「全行程を安全に終わることができるよう無我夢中でした」と語る佐藤さん。

## また会おう

佐藤さんはプロジェクト全体を管理しながら、ボランティアスタッフとともに子ども達と、とことん遊び、時間を過ごしました。海のない地域で暮らしている子ども達が多く、皆が楽しみにしていたのが、ゴールデンビーチるもいでの海水浴。

海遊びや、スイカ割り、夜には、ビーチでの花火、キャンプを楽しみました。留萌を離れる日、ビデオカメラを回す佐藤さんは、ともに過ごした日々を振り返りながら、子ども達の笑顔撮り続けました。

「最後の夜、みんなで泣いたのに、バスに乗ってから泣く子がいて、ビデオを映しながら、僕も泣きました」。留萌で出会った人、景色、体験した一つひとつを思い出に、日常の暮らしに戻っていく子ども達。

別れの言葉は、さよならではなく、「留萌でまた会おう」。留萌の夏をそれぞれの胸に刻んで。

## ふくしまキッズ 受け入れプロジェクト事業

留萌商工会議所、留萌市など経済団体と行政機関でつくる留萌市東日本大震災被災者受け入れプロジェクトの事業。

第1班は7月25日～8月1日、第2班は8月8日～15日。小学3年生から中学3年生までの51名が留萌での夏を楽しんだ。



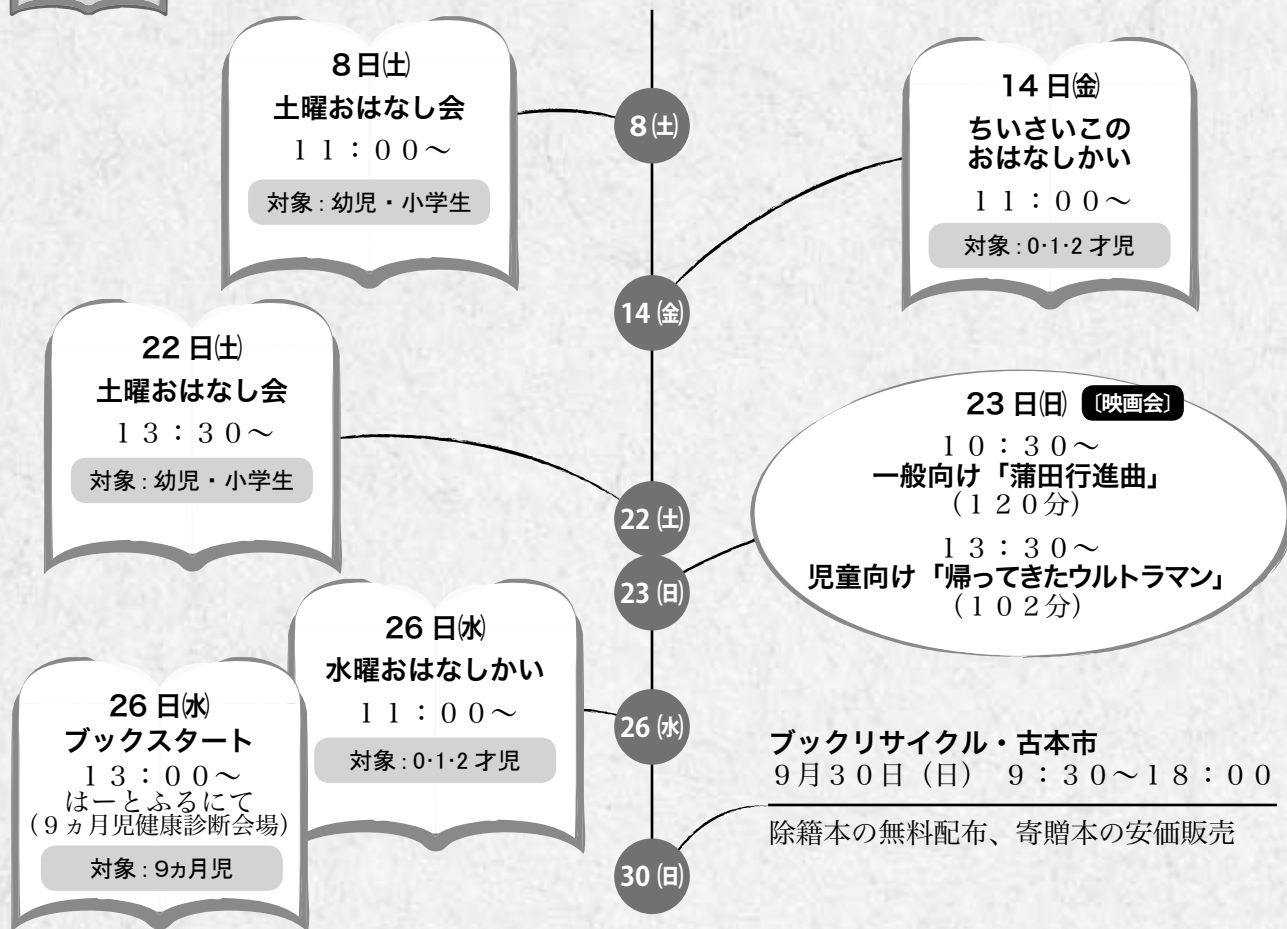
ゴールデンビーチるもいで、打ち上がる花火を見つめる。



食事の時間も子ども達と一緒に。子ども達にも人気の佐藤雄一郎さん。

9月

(休館日) 3(月) 10(月) 17(月) 24(月) 28(金) (28日のみ館内整理休館)



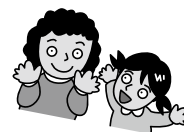
新しい本が入りました (一部ご紹介します)

- ☐ 映画 山田洋次と寅さんの世界 吉村 英夫/著
- ☐ 演芸 立川談志自伝狂気ありて 立川 談志/著
- ☐ スポーツ 心の聖地 共同通信社/編
- ☐ 球技 石川遼自伝 石川 遼/著
- ☐ 小説 江戸の茶碗 中島 要/著
- ☐ 小説 ラスト・コード 堂場 瞬一/著
- ☐ 児童 ひとりって、こわい! 石崎洋司/編作
- ☐ 児童 好きって、こわい? 令丈ヒロ子/編作
- ☐ 絵本 オムライス・ヘイ! 武田 美穂/作

より多く

市立留萌図書館(本館)での貸出冊数はひとり「10冊まで」です。以前は5冊まででしたが、多くの利用者の要望に応え、新刊本を除いて、貸出冊数を増やしました。ただし、見晴分館(中央公民館1階)はひとり5冊までとなっています。秋の読書シーズンがやってきました。ぜひ、図書館でお気に入りの本を借りてください。

こどもエコ講座



留萌市環境ネットワークでは、環境の大切さを親子で学ぶ、こどもエコ講座を開催します。廃油を活用した『粉石けんづくり』を体験しませんか。

❖日 時 9月22日(土) 10:00~12:00 ❖募集人数 親子30名(参加費無料)  
❖場 所 ワーコレ留萌加工施設(浜中町) ❖申 込 9月8日(金)まで

問申 市・環境保全課 ☎42-1806

# 9月 健康ひろば

保健福祉センター  
はーとふる ☎ 49-2558

**乳幼児検診** 受付 13:00 ~ 13:30

対象児には事前に文書でお知らせします。

	4カ月児		9カ月児	
9月	25日(火)	24年5月生	26日(水)	23年11月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	5日(水)	23年2月生	4日(火)	21年8月生

**フッ化物塗布** 予約制

対象は1歳6か月以上の子どもです。

9月	6日(木)	10:00 ~ 11:00	12:30 ~ 15:00
	27日(木)		13:30 ~ 15:00

**ピンピンからだひろば** 9月17日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

9月	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	13:30 ~ 15:30
	毎週金曜日		

**母子健康・栄養相談 (乳幼児)**

乳幼児の発育・発達や育児などについてご相談ください。

9月	6日(木)	9:30 ~ 11:30	13:00 ~ 15:00
	20日(木)		

**一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)**

年齢を問わず健康相談を行います。

9月	13日(木)	10:00 ~ 11:30	寿児童センター
----	--------	---------------	---------

※各種予防接種や集団がん検診は、広報4月号に折り込みしたピンクの用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※はーとふるでは、随時、電話や来所での相談も受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

るもい健康の駅  
☎ 43-8121

▶開館時間 9:00 ~ 17:00  
9:00 ~ 20:30 (水・木)  
(但し 20時以降は入館できません)

▶休館日 月曜日・祝日

▶9月のイベント  
1日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」  
13:00 ~ 14:30

15日(土) マンスリー健康講話  
「119番のかけ方と救急車」  
留萌消防署  
13:00 ~ 14:00

25日(火) 認知症サポーター養成講習会  
13:00 ~ 14:30

29日(土) お仕事シリーズ  
「リハビリテーション職種」  
留萌市立病院 リハビリテーション科  
理学療法士・作業療法士  
言語聴覚士

**お知らせ**

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」

❖日時 9月2日(日) 10:00 ~ 12:00

❖場所 中央公民館 講堂

9月9日の日曜当番医院

**富山整形外科**

末広町1丁目 ☎ 42-2030  
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。

※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

はーとふる健康「10分多く歩く」

10分多く歩く

健康を増進するためには食事と睡眠、運動が大切です。

なかでも運動は、食事と睡眠の両方に関係しているため、欠かすことができません。簡単な運動としてウォーキングがおすすめです。まずはいつもより10分多く歩くことから始めましょう。歩くことで血液循環の改善や、生活習慣病予防など良い効果があります。

10分多く歩く方法

- ①近場の買い物は歩いて行く
- ②エレベーターを使わずなるべく階段を使う
- ③外出時、少し遠回りをする

いずれも、毎日続けることが大切です。無理せず、自分のペースで取り組んでいきましょう。

# 留萌市情報アンテナ

## 主な電話番号

- 下記以外のお問い合わせ  
総務課 42-1801
- 市の財政、地籍調査など  
財務課 42-1813
- 道市民税など  
税務課  
市民税係 56-5004  
固定資産税など  
その他の係 42-1804
- 広報、町内会、市民活動など  
政策調整課 42-1809
- 農業、漁業、水産加工業など  
農林水産課 42-1837
- 商工業、観光、港湾など  
経済港湾課 42-1840
- 社会福祉施設、障がい者、  
生活保護など  
社会福祉課 42-1807
- 戸籍、印鑑証明など  
市民課 42-1805
- 道路、公園、市営住宅など  
都市整備課 42-2010
- 水道料金など  
上下水道課  
上下水道関係 42-5151
- 下水道など  
下水道関係 42-2049
- 公衆衛生、市営墓地など  
環境保全課 42-1806
- 市内の小中学校など  
教育委員会学校教育課  
42-3006
- 児童手当、児童虐待など  
教育委員会こども課  
42-1808
- 社会教育、スポーツなど  
教育委員会生涯学習課  
42-0435
- 健康づくり、介護保険など  
はーとふる  
49-2558
- るもい健康の駅など  
コホートピア推進室  
56-1535

## お困りですか

市民相談担当が  
新設されました

56-5003

## 健康・栄養相談

はーとふる  
49-2558

## 精神保健相談

留萌振興局保健環境部保健行政室  
42-8327

## 教育電話相談室

生涯学習課  
42-0435

## 防災相談

総務課  
56-5005

## あなたと市政をつなぐ

### 市長とフリートークしてみませんか！

- 日時 9月28日(金) 9:00～17:00
- 場所 市長室
- 市・政策調整課 ☎42-1809

### 市長とホットライン (FAX)

0120-223-846

### 市民の声メール

koucyou@e-rumoi.jp

今月の  
課長

上下水道課  
きくち さとし  
菊地 敏



上下水道課は『命を支える水』に関する事業を担当し、安全で良質な水道水の安定供給、下水道による生活環境の向上、河川や海の水質保全に努めています。現在、老朽化した施設の改修事業を行っており、沖見配水場の給水補給体系の整備、浄化センターの改修に取り組んでいます。漏水や濁水事故の発生時は、被害を最小限にすべく臨機応変に対応しています。これからも生活の基本である『水』を守っていきます。

## 人口と世帯数

(平成24年7月末現在)  
※( )内は前月比

総人口 24,030人 (+36人)  
男 11,488人(-45人)  
女 12,542人(+81人)  
世帯数 12,216世帯 (+62世帯)

## 人口動態

(平成24年7月)

出生 16人  
死亡 18人  
転入 88人  
転出 145人

## 納税

### 今月納期の市税

固定資産税 3期  
国民健康保険税 3期  
納期限 10月1日(月)

### 夜間納税相談窓口

9月27日(木)  
20時まで

### 休日納税相談窓口

9月23日(日)  
9時～17時

場所 税務課

☎ 42-1804



市役所あての郵便物は下記郵便番号とあて名(留萌市役所・担当課)で届きます。

〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地



ホームページ

<http://www.e-rumoi.jp/>

eメール

[kikaku@e-rumoi.jp](mailto:kikaku@e-rumoi.jp)



『留萌市情報プラザ』

FM 76.9MHz エフエムもえる  
毎週月～金曜日  
朝 8:05～8:10  
夕方 5:05～5:10

災害時は76.9MHz  
留萌市とエフエムもえるは  
災害協定を結んでいます

Facebookページ

『るもい生活』開設しました  
るもいの今をお届けします

広げるもいは  
再生紙を使用  
しています

FLET'S光

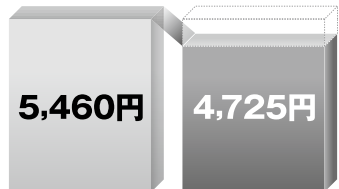


# にねん割 新登場!

(インターネット接続サービス)

「にねん割」のお申し込みで「フレッツ 光ネクスト」月額利用料5,460円から

フレッツ 光ネクスト ファミリータイプ  
月額利用料の比較例



735円割引に!

つまり、2年間合計で  
最大 **17,640円** おトク!

※月々735円\*1(割引額)×  
24ヵ月=17,640円

※「にねん割」は、下記対象サービスをご利用中または新規にお申し込みされるお客さまが、24ヵ月のご利用をお約束いただくことでお申し込みいただけます。※上記利用料金のほか、インターネットのご利用にはプロバイダとの契約が必要です(別途月額利用料などがかります)。

※「にねん割」の利用期間は2年単位(自動更新)です。利用期間の途中(利用期間満了月の翌月[更新月]を除く)でフレッツ光を解約された場合、「にねん割」の解約金9,975円をお支払いいただきます。

「にねん割」の対象となるインターネット接続サービス ●フレッツ 光ネクスト ファミリー・ハイスピードタイプ/ファミリータイプ ●Bフレッツ ハイパーファミリータイプ

**利用開始日** 「にねん割」の利用開始日は、お申し込み日(新規にフレッツ光をご利用になるお客さまはフレッツ光利用開始日)の翌月1日です(申込内容の確認をさせていただきます)。

**初期費用例** 「フレッツ光」契約料**840円**●  
初期工事費 1,050円/月×24回 = **25,200円**\*2  
(代表的な工事の場合)

〈にねん割について〉※1 フレッツ光月額利用料無料特典の適用期間と「にねん割」の利用期間が重複する場合、月額利用料無料特典の適用が優先され、特典適用終了月の割引額は特典終了後から月末までの日割となります。〈初期工事費について〉※2 初期工事の内容によっては工事費が異なる場合があります。初期工事費は分割(24回)払いの他、一括払いも選べいただけます(支払総額は同額です。分割払いの途中で残額を一括でお支払いいただくことも可能です)。平成24年6月1日以降にフレッツ光を新規にお申し込みされ、「初期工事費」の分割払いの途中でフレッツ光を解約される場合、初期工事費の残額も一括で支払いただけます。【フレッツ光について】●フレッツ光とは「フレッツ光ネクスト」、「フレッツ光ライト」、および「Bフレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。●弊社の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただいたり、サービスをご利用いただけない場合がございます。●表示金額は、特に記載のある場合を除きすべて税込です。

お問い合わせ  
お申し込みは

**0120-116-116**

午後7時まで受付

営業時間

午前9:00～午後7:00  
(年末年始を除く)

<http://www.ntteast-hokkaido.co.jp/> [NTT東日本-北海道 旭川支店]

K12-0879[1206-1210]

# 広告主になりませんか

企業のPRにご活用ください!

市では、あらゆる広告媒体を利用して、みなさん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。

留萌市ホームページバナー、  
広報誌、封筒、公共施設、  
ごみ袋、公用車など

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

■監修・発行

留萌市政  
策調整課

☎42・1809

FAX43・8778

■編集

株式会社エフエムもえる

■印刷

白鷗印刷株式会社