

★ 麻しん（はしか）・風しんの予防接種

対象：13歳、18歳

▶市では、若い世代から麻しん（はしか）の発生を防ぐため、麻しん・風しん混合ワクチンの2回接種を勧めています。
現在、日本でも風しんが流行しているため、この2回接種が大変重要となっています。幼児期に1回の予防接種しか受けていない、下記の年齢に該当する方は、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を早めに受けましょう。

❖期 間 平成25年3月31日（日）まで

❖接種対象者 13歳の方（平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ）
18歳の方（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）

❖料 金 無料

❖接種できる医療機関

病（医）院名	電話番号	接種対象者	予約
川上内科医院	43-6451	13歳、18歳	事前予約のうえ、接種を受けてください
沢住内科小児科医院	42-1531		
藤田クリニック	42-1660		
留萌市立病院（小児科）	49-1011		
たけうち内科循環器内科医院	42-8820	18歳	

〒 市・保健医療課（は一とふる内） ☎ 49-2558

★ 温泉学セミナー実践編 元気アッププラン

▶9月に行ったセミナーの実践編です。少人数で、温泉を活用した健康づくりを紹介します。
今回の内容は、健康チェック、血管年齢測定、健康プチ講話、かんたん健康運動、神居岩温泉に入浴します（送迎つき、食事は各自負担）。

❖日程・場所

	1日（木）	2日（金）	5日（月）
午前の部	港南コミセン	港東コミセン	港北コミセン
午後の部	港西コミセン	東部コミセン	

❖対象者 市民
（入浴と運動を医師から禁止されていない方）
❖定 員 各20名（定員になり次第受付終了）
❖参加料 無料
❖持ち物 動きやすい服装とシューズ、汗拭きタオル、入浴セット

❖スケジュール

	受付開始（コミセン）	健康教室（コミセン）	神居岩温泉（移動）	神居岩温泉（入浴）	コミセン着（解散）
午前の部	9：00	9：30	11：00	11：30	13：30
午後の部	13：00	13：30	15：00	15：30	17：30

〒 市・保健医療課（は一とふる内） ☎ 49-2558

暮らし	防災・国民健康	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	年金・保険	物流	相談
市政情報・広報	留萌市以外からのお知らせ			

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



国民年金保険料、退職時の免除および追納制度

▶国民年金について、退職時の届出と保険料の免除および追納制度をご存知ですか。

退職時に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）への変更を届け出てください。

❖手続き 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（年金手帳が必要）

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。

❖手続き 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

（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が確認できる公的機関の証明の写しが必要）

免除された期間の保険料と年金について

将来、受け取る年金額のために、追納制度を利用しましょう。
保険料の納付を免除された期間は、10年以内（例えば、平成24年4月分は平成34年4月末まで）であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。保険料を追納した期間の年金額の計算は、保険料を納付した場合と同じです。

❖手続き 年金事務所に「国民年金保険料追納申込書」を提出

◎保険料の一部が免除された期間については、免除された部分を除く保険料を納付していることが前提です。

◎保険料の納付を免除された期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納すると、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。



市役所本庁舎1階の市民課 窓口



留萌年金事務所（大町3丁目）

〒 市・市民課 ☎ 42-1805 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

市営住宅の相談を受け付けています

市では、現在住宅に困窮されている方のために、市営住宅の相談を受け付けています。お気軽に下記までご相談ください。

❖相談受付 都市整備課（市役所分庁舎2階） ☎ 42-2025

❖受付時間 8：50～17：20（時間外および土日祝祭日などは除く）



東雲診療所をご利用ください

▶東雲診療所をご存知ですか。

東雲診療所では、風邪や腹痛などの軽度の症状の患者さんを対象に診察を行っています。

また、健診、血圧・血糖・脂質（コレステロール・中性脂肪）の異常による健診2次検査などを行っており、中等症以上の患者さんは、本院（留萌市立病院）の外来や救急外来での対応となっています。この春より、午前中の診療も始まりました。本院よりも、診察の待ち時間が短く、忙しい方でも利用しやすくなっています。

❖**診 療** 内科外来（インフルエンザワクチンも接種できます）
 月・火・水… 8：45～11：30、13：00～15：00
 （高校生は16：00まで）
 木・金………… 8：45～11：30
 禁煙外来（完全予約制）
 火…………… 16：30～17：00

在宅医療

在宅医療とは、通院が困難な患者さんの自宅に医師が訪問し診療することです。

現在40名程の患者さんのお宅に月2回定期的に訪問し、在宅での療養を支援しています。もちろん、調子が悪くなった場合は、24時間・365日連絡を受ける体制を整えていて、必要な支援をすることになっています。医師の訪問のほかに、看護師の訪問も可能ですので、通院で困っている方はご連絡ください。

365日24時間いつでも対応します



東雲診療所管理者
うすの よしのり
上野 芳経 医師

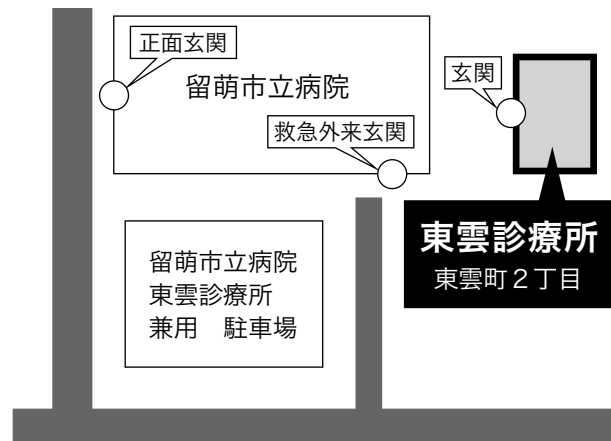


図 東雲診療所 ☎ 43-1119

10月の粗大ごみ収集日

日 程	収 集 地 区
17日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
18日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
19日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
24日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
25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
26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。

問 美・サイクル館 ☎ 46-1600



豊かな暮らしがここにある

Mouri Welfare Service
株式会社 萌福祉サービス
代表取締役社長 水戸 康智

〒077-0012 留萌市開運町1丁目2番1号
代表／TEL0164-49-2258 FAX0164-49-2278

0164-49-2258

<http://www.moe-fukushi.com>

秋の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診

▶早期発見、早期治療を目的に秋の乳がん・子宮がん、骨粗しょう症検診を行います。今年度最後の集団検診ですので、この機会にぜひ受診して健康チェックをしましょう。

❖**日 程** 11月15日（木）～11月19日（月）
 ❖**受付時間** 7：00～11：00、13：00～15：00（11月19日（月）は午前中のみ実施）
 ❖**場 所** 留萌市保健福祉センターはーとふる
 ❖**申込期間** 10月 4日（木）～10月18日（木）（託児を希望される方は、申し込み時にご相談ください）

検診種類	対象者	料金	定員（1日につき）
乳がん検診 （マンモグラフィー併用）	40歳以上の 女性市民	2,400円	80名（11月19日は50名）
子宮がん検診	20歳以上の 女性市民	頸部 1,200円 超音波検査 500円	120名（11月19日は75名）
骨粗しょう症検診	40歳～70歳以下の 女性市民	500円	120名（11月19日は75名）

◎子宮がん検診の超音波検査によって、卵巣腫瘍や子宮筋腫の有無、子宮内膜肥厚状態がわかります。

◎留萌市国民健康保険加入者は、各検診それぞれ500円です。

◎75歳以上の方と生活保護世帯は無料です。

◎検診は予約制です。お早めに下記へお申し込みください。

問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-2558

特設合同行政相談所を開設します

▶10月15日（月）から21日（日）は行政相談週間です。

相談週間に合わせて「特設合同行政相談所」を開設します。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。お気軽にご相談ください。

平成24年度「行政相談週間」の特設合同行政相談所を開設します。

❖**日 時** 10月19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

市には、市長から推薦されて、総務大臣が委嘱した次の行政相談委員がいます。

高橋 悦子氏 旭 町3丁目（TEL 42-3962）
 荻田 譲治氏 見晴町1丁目（TEL 42-5346）

行政相談員は行政と市民のパイプ役、相談は無料です。

問 総務省北海道管区行政評価局 旭川行政評価分室 行政相談担当 ☎ 0166-38-3011



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

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

ひざが痛い！

根本治療を考えませんか？

椎間板（コンドロイチン硫酸（潤滑油））

TVやCMでの健康食品にみまわられていますか？

「関節痛・神経痛・腰痛」

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 東京・札幌・旭川 留萌の会開催

▶今年も、東京・札幌・旭川にて、留萌の会が開催されます。

各会場では、留萌の特産品が当たる抽選会や即売会のほか、札幌では、留萌出身の南極料理人「西村淳」さんによる講話や著書のサイン会などを開催します。各開催地近郊にお住まいのご家族、ご親戚、知人、友人にお知らせください。多くの参加をお待ちしています。申し込みは下記事務局までお願いします。

第34回東京留萌の会

❖日時 平成24年10月21日（日） 13：00～

❖場所 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

第6回札幌留萌の会

❖日時 平成24年10月25日（木） 17：30～

❖場所 KKRホテル札幌（札幌市中央区北4条西5丁目）

❖会費 5,000円

❖その他 17：30 南極料理人西村淳さんの料理講話『留萌をクッキング』
18：15 書籍販売・サイン会、「国稀」の振舞酒
18：40 懇親会（大抽選会・物産直売会）



南極料理人 西村淳氏

講話・懇親会のいずれか片方だけの参加もできます。
（講話は無料です）

第5回旭川留萌の会

❖日時 平成24年10月27日（土） 17：00～（予定）

❖場所 花月会館（旭川市3条7丁目）

❖会費 6,000円（予定）

〒 東京留萌の会（堀松建設工業株 東京支店） ☎ 03-3373-8075
札幌留萌の会（市・政策調整課） ☎ 42-1809
旭川留萌の会（加藤礼一事務所） ☎ 0166-27-5501

i 赤十字救急法講習会参加者募集 「救急法の知識と技術を学ぼう！」

▶赤十字救急法講習会「救急法の知識と技術を学ぼう！」を開催します。家族などに「急病人」や「けが人」が出た時に必要な応急手当などを身につけることができます。

実技を交えて、わかりやすく指導しますのでぜひ、ご参加ください。

❖日時 10月26日（金）
受付：13：00～
講習会：13：30～16：30
❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる
2階多目的ホール

❖定員 30名（定員になり次第締切）
❖申込 10月19日（金）まで（電話申込）
❖受講料 無料
◎動きやすい服装でご参加ください。

〒 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

国保脳ドック健診を追加募集します 〒市・市民課 ☎ 42-1805

定員にまだ余裕がありますので、追加募集します。「特定健診」の受診を兼ねていますのでこの機会にぜひ受診しましょう。（今年度、特定健診を受診された方はご遠慮ください。）

❖対象者 今年度40歳～74歳になる国民健康保険加入者（脳疾患治療中の方は除く）
※昨年度中受診した方は申込みできません。
❖追加募集 50名（申込み多数の場合は抽選）

❖料金 5,000円
❖申込 10月9日（火）～19日（金）
❖健診期間 12月中旬～3月末まで
❖健診場所 留萌市立病院

i 腸管出血性大腸菌による食中毒および感染症の予防について

▶今年も道内において、O157などの腸管出血性大腸菌感染症が多数確認されています。

この菌に感染し発症すると、水様性の下痢、腹痛のほか、発熱や血便を伴うこともあり、また、重症例では溶血性尿毒症症候群（HUS）を発症し、死亡することもあります。予防のポイントは、手洗いの徹底や食品の衛生的な取り扱いです。次の対策を確実に実施し、感染を予防しましょう。

1 腸管出血性大腸菌の特徴

◎牛などの家畜の腸管内に存在します。

◎人に、わずかな菌量で発症します。

◎この菌に汚染された飲食物や患者のふん便中に排出された菌が直接、または間接的に口から入ることにより感染します。（咳、くしゃみでは感染しません。）

2 感染予防方法

◎感染予防の基本は手洗いです。排便後、食事の前、下痢をしている乳幼児や高齢者の世話をした後、また、動物と接触した後なども、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

◎熱には弱く75℃以上で1分以上加熱すると死滅しますので、食品などはしっかり加熱しましょう。

◎冷凍しても菌は死滅しませんが、低温では菌の増える速度は遅くなりますので食品は速やかに冷却しましょう。

《食中毒予防の三原則》

- | | |
|------------|--|
| ①原因菌をつけない | ・手指はせっけんで、調理器具は洗剤でよく洗う。 |
| ②原因菌を増やさない | ・肉、魚などの生ものや調理済みの食品の室温放置を避ける。
・冷蔵庫は詰めすぎに注意する。（7割程度が目安） |
| ③原因菌を殺菌する | ・食品の中心温度が75℃以上で1分間以上を目安として加熱する。 |

〒 留萌保健所 子ども保健推進課 ☎ 42-8324
生活衛生課 ☎ 42-8331

i 無料調停相談会の開催

▼調停制度をご存じですか。調停制度とは、当事者同士の同意によって紛争を解決する制度です。民事および家事の紛争について、広く市民から、その解決手段のひとつである調停制度の利用に関する相談を受けるとともに、調停制度の普及宣伝を図ります。お困りごとの相談を受け付けますので、お気軽にご相談ください。

❖日時 10月9日（火）
10：00～15：00

❖内容 民事関係（交通事故、金銭、土地建物、損害賠償など民事に関する問題）
家事関係（離婚、親子関係、相続など家庭問題）

❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる

❖担当 調停委員

◎事前予約不要・相談内容の秘密は厳守されます

〒 留萌簡易裁判所 ☎ 42-0465

国保人間ドックを実施します 〒市・市民課 ☎ 42-1805

「特定健診」を受診できない30代の国民健康保険（国保）加入者の方、健康管理のためにぜひご利用ください。（今年度、特定健診や脳ドックを受診された方はご遠慮ください。）

❖対象者 今年度30歳～74歳になる国保加入者
❖定員 20名（申込み多数の場合は抽選）
❖検査項目 血液検査（特定健診含む）・胃がん（バリウム）
肺がん・大腸がん（検便）

❖料金 5,000円
❖申込 10月9日（火）～19日（金）
❖健診期間 10月下旬～
❖健診場所 留萌市立病院

i お口と歯の健康キャンペーン

▶留萌歯科医師会では「お口と歯の健康キャンペーン」を開催します。お気軽にご来場ください。

❖日 時 10月28日(日) 10:00~13:00

❖場 所 留萌振興局 1階ホール

❖参加料 無料

❖内 容 無料歯科検診、無料フッ化物塗布、フッ素洗口体験、ブラッシング指導、歯とお口の健康相談、口臭測定、咬合力測定、栄養相談コーナー



☎ 留萌歯科医師会 ☎ 0164-53-1166 (担当 風間)

i 市民活動支援セミナー i n たきかわ

▶まちづくりやボランティア活動、NPOなどの市民活動に関心がある方や市民活動団体のスタッフなどを対象に、市民活動支援セミナーを開催します。

❖日 時 10月13日(土) 10:00~17:15

10月14日(日) 10:00~15:30

(カリキュラムのみの受講も可能です)

❖場 所 駅前ひろばく・る (滝川市栄町3丁目9-2)

❖参加料 無料

❖定 員 30名

14日(日) 13:00~15:30で行われる地域セッション『“集う”を生かすまちづくり』では一般参加が可能です。多数のご参加をお待ちしています。講師はNPO法人留萌体育協会 専務理事 伊端隆康氏です。

☎ (社)北海道未来総合研究所 ☎ 011-716-0011

🌐 <http://www.hifa.or.jp/support/>

i 雇用調整助成金・被災者雇用開発助成金の要件の一部見直し

▶平成24年10月1日以降、雇用調整助成金および被災者開発助成金の要件が、次の通り一部見直されます。

❖雇用調整助成金

項 目	現 行	見直し後
① 生産量要件の見直し	最近3か月の生産量または売上高が、その直前の3か月または前年同期と比べ、5%以上減少	最近3か月の生産量または売上高が、前年同期と比べ、10%以上減少
② 支給限度日数の見直し	3年間で300日	1年間で100日
③ 教育訓練(事業所内訓練)加算額の見直し	雇用調整助成金: 2,000円 中小企業緊急雇用安定助成金: 3,000円	雇用調整助成金: 1,000円 中小企業緊急雇用安定助成金: 1,500円

❖被災者雇用開発助成金

助成金対象者である被災地求職者の要件が、これまでの要件に加え、平成24年9月30日までにハローワークなどでの求職活動支援実績が必要となります。

☎ 留萌労働基準監督署 ☎ 42-0463 ハローワーク留萌 ☎ 42-0388

🌐 <http://hokkaido-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

i 第32回婦人の家サークル発表会

▶展示、喫茶などもあります。ぜひお越しください。

❖日 時 10月13日(土) 10:00~16:00

10月14日(日) 10:00~15:00

◎芸能発表13日(土) 13:00~、バザー14日(日) 11:00~

❖場 所 留萌市働く婦人の家 (開運町2丁目)

☎ 留萌市働く婦人の家 ☎ 43-0440

i 洗濯機・脱水槽事故防止の啓発

▶洗濯脱水時、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。脱水途中にフタを開けて15秒以内に止まらない時は故障の恐れがあるので、購入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 さけ・ます違法採捕

▶河川内などの内水面および禁止区域が設定されている河口域でのさけ・ますの採捕は法令、規則により全面禁止されています。海や川でさけ・ますを違法に採捕すると罰せられます。違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役、または200万円以下の罰金を受けることがあります。違反防止のため、さけ・ます釣りを含む遊漁を行う場合は、北海道が発行する「フィッシングルール2012 ルール&マナー」などにより事前に禁止事項などを確認してください。

密漁者を発見した場合は、最寄りの警察署、または海上保安部に連絡してください。

❖取締機関連絡先

留 萌 警 察 署 …… ☎ 42-0110

留萌海上保安部 …… ☎ 42-9118

☎ 市・農林水産課 ☎ 42-1837

🌐 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/ggk/>

i 北海道立旭川高等技術専門学院 平成25年度学生募集のお知らせ

▶技術を磨き、将来の夢を育む学びの場へチャレンジしてみませんか。

❖募集科目

システム制御技術科・自動車整備科・印刷デザイン科
色彩デザイン科・建築技術科・造形デザイン科

❖訓練期間 平成25年4月~平成27年3月(2年間)

❖応募資格

【推薦】平成25年3月に高等学校を卒業見込みの方

【一般】高校を卒業した方(平成25年3月卒業見込みを含む)。若しくはこれと同等以上の学力を有すると認められる方。

❖募集期間

【推薦】10月1日(月)~20日(土)まで

【一般】11月1日(木)~20日(火)まで

☎ 北海道立旭川高等技術専門学院

☎ 0166-65-6667 (担当 上野)

i 悪質な貸金業者にご注意

▶貸金業を営む者は、財務局長または都道府県知事の登録を受けなければなりません。無登録で貸金業を行っている業者を「ヤミ金」といい、無登録営業は貸金業法違反です。容易に借りられるなどの広告を出したりダイレクトメールを送る業者の中には、違法なヤミ金業者も多いことから、不安な場合は、下記までお問い合わせください。

貸金業苦情相談専用フリーダイヤル

電話番号	フリーダイヤル 0120-1-78372
受付日	毎週月曜日・金曜日 (祝・祭日、12/29~1/3を除く)
受付時間	10:00~12:00、13:00~16:00
受付内容	貸金業に関する苦情申立または相談

☎ 留萌振興局環境生活課 ☎ 42-8430

北海道環境生活部消費者安全課 ☎ 011-231-4111

「Let's 離乳食!」 ~♡♡♡を育てる離乳食教室

育児に関しての保健師・栄養士の講話、調理実習や試食を行います

11/2(金) 10:00~12:00

市・保健福祉センターはーとふる

お子さんの食事などで不安なことはありませんか? そんなお母さん、ぜひ参加してください。

❖対 象 生後4ヵ月~1歳未満の親子【15組】

❖持ち物 エプロン、三角巾(又はスカーフ)、筆記用具
お子さんの飲み物(お茶、湯冷ましなど)

❖申 込 10月26日(金)まで

☎ 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-2558

こさえーる料理講習会 手打ちうどんを手作りしてみませんか

10/20(土) 9:00~

風土工房「こさえーる」(藤山町)

講師: るもいそば道楽

❖募集人数 10名

❖料 金 1,000円

❖申 込 10月2日(火)~12日(金)

❖持 ち 物 エプロン、キャップ

☎ 風土工房「こさえーる」 ☎ 43-4556