

るもい⑩

特集
P.2

市の財政状況を報告

平成23年度
決算のあらまし ほか

連載
P.20

留萌の良さをすすめる

留萌
観光・感動物語

↓ も く じ

2 〔特集〕
平成23年度決算のあらまし ほか

10 纏（まとい）

12 暮らしのお知らせ

20 〔連載〕
留萌 観光・感動物語

22 健康ひろば

23 留萌市情報アンテナ



小学生による秋の 農産物バザー

秋晴れの9月8日、土曜日。

小学生が農産物の収穫から販売までを体験した。集まったのは、小学生6人。ジャガイモを掘り、長ネギを抜き、袋に詰め、販売するのも初めての経験だ。

「いらっしゃいませ!」の明るい声に誘われ、野菜を手にする人々。「ありがとうございます!」子ども達の笑顔が、週末の商店街に爽やかに広がった。

特集 1 平成23年度決算のあらまし

平成23年度決算が、9月の市議会定例会で承認されました。

市民の暮らしを支える財政の基盤でもある、市の財政状況を改めて考えてみませんか。

平成23年度決算の状況

平成23年度決算は、平成21年1月に策定した新・留萌市財政健全化計画の最重要期間の最終年度にあたり、全ての会計の黒字や赤字を合算した連結の実質収支は、前年度に引き続き黒字となり、その額は約2億7千9百万円となりました。

〈一般会計〉

1億7千2百万円の黒字となり、前年度に引き続き黒字決算を維持しています。さらに今後の借金返済の負担を軽減するために4億7千6百万円を繰上返済し、安定した財政運営のために2億9千6百万円を財政調整基金へ積立(貯金)することができました。

〈特別会計〉

後期医療会計で百万円、介護会計で3百万円の黒字となる一方で、国保会計で2億7千百万円、下水道会

計で3億1千9百万円の赤字となりました。

下水道会計の赤字については、連結実質赤字比率の算定上解消可能資金不足額として控除されるため、実質収支はゼロとなり、単年度収支では黒字を維持しています。

〈企業会計〉

水道会計で3億7千4百万円の黒字となり、病院会計では、一般会計からの支援などもあり、3億6千6百万円の黒字となり、平成13年度から発生していた不良債務を解消しました。

このように、全体を連結した実質収支は、前年度に引き続き黒字となりましたが、国保会計だけは赤字となっています。この赤字の解消については国の制度上の構造的問題もあり、難しい部分が含まれています。

今後も連結実質収支が黒字となるよう、引き続き財政の健全化に努めます。

(単位：万円)

■ 平成23年度の各会計実質収支について

会計名	歳入 (流動資産)	歳出 (流動資産)	差引	繰越財源・ 解消可能資金不足額	実質収支	【参考】 H22年度 実質収支
一般会計	140億305	138億2663	1億7642	412	1億7230	2億2255
特別会計	国保会計	26億5411	29億2517	△2億7,106	△2億7,106	△2億4,715
	後期医療会計	2億7,183	2億7,054	129	129	192
	介護会計	17億4,398	17億4,146	252	252	360
	港湾会計	2億2,335	2億2,335	0	0	0
	下水道計	11億4,747	14億6,646	△3億1,899	△3億1,899	0
企業会計	水道会計	4億8,133	1億765	3億7,368	3億7,368	3億7,977
	病院会計	12億1,807	8億5,249	3億6,558	△3億6,558	△1億1,210
留萌市全会計				217億4,319	214億1,375	3億2,944
					2億7,873	2億4,862

「繰越財源」……………翌年度に持ち越した事業に使う財源

「解消可能資金不足額」… 公営企業の赤字のうち、今後、解消が可能と判断される額で、連結実質赤字比率算定上控除される赤字額

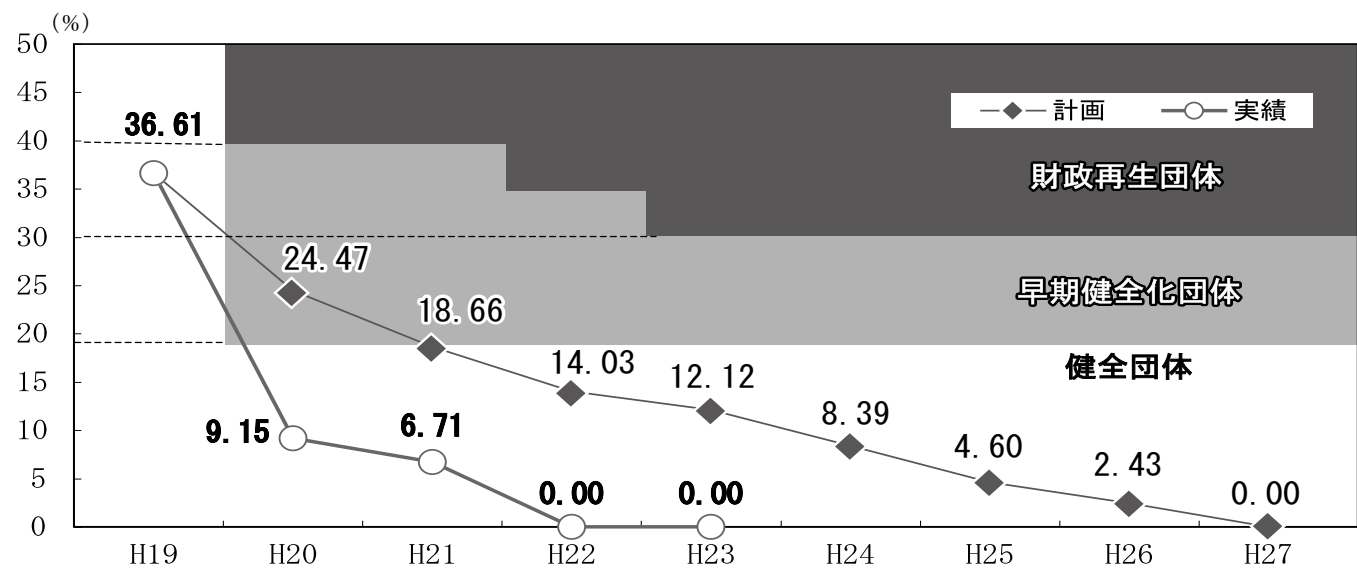
平成23年度決算のあらまし

この比率は、全ての会計を連結した実質収支の赤字額が財政規模に占める割合を示すものですが、2億7千9百万円の黒字となったことにより、前年度に引き続き該当していません。

これは、各会計の収支の改善によるものです。中でも病院会計は医師確保による診療体制の充実によって収益が大きく増加し、前年度に引き続き、単年度収支黒字化を達成し、連結での黒字を維持できたことが大きな要因です。

しかし、国保会計では平成20年度から3年間黒字となっていた単年度収支は、保険給付費が高水準で推移する一方、国保税の収収が年々減少したことなどから、今年度は赤字となりました。

また、全特別会計・企業会計への一般会計からの繰出金は、国の基準に基づく繰出しもありますが、総額23億2千2百万円と一般会計歳出の16・8%を占める状況ですので、今後も経営の健全化への努力が必要です。



実質公債費比率 (単年度)	平成23年度	19.9%
	平成22年度	25.3%
	平成21年度	27.0%
	平成20年度	16.0%

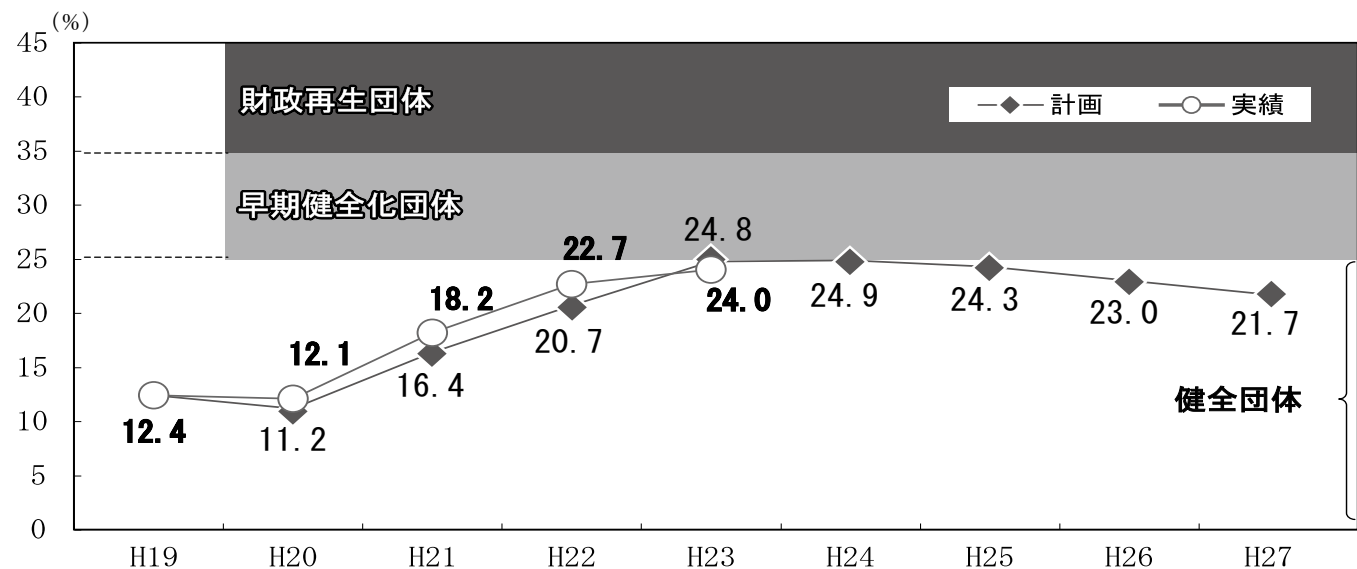
24.0%
22.7%

地方債 (借金) 残高	平成23年度	407億9千1百万円
	平成22年度	433億8千3百万円
	平成21年度	464億1千万円
	平成20年度	497億5千4百万円

この比率は、公債費および公債費に準じる経費が財政規模に占める割合(3カ年平均)で、今年度は24・0%となり、前年度の22・7%から1・3ポイント悪化しています。

比率が悪化した理由は、平成17年度に借り換えた借金の返済が、平成21年度から始まったことや、国が定める病院への繰出基準が変わったためです。

しかし、今後は計画的な繰上返済の実施と地方債発行の抑制により、本年度をピークに徐々に改善していく見込みです。



公営企業の「資金不足比率」について

「資金不足比率」とは、公営企業（病院、水道、下水道、港湾）の資金不足額（赤字）を事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。20%以上になると、経営健全化が必要な団体とみなされます。

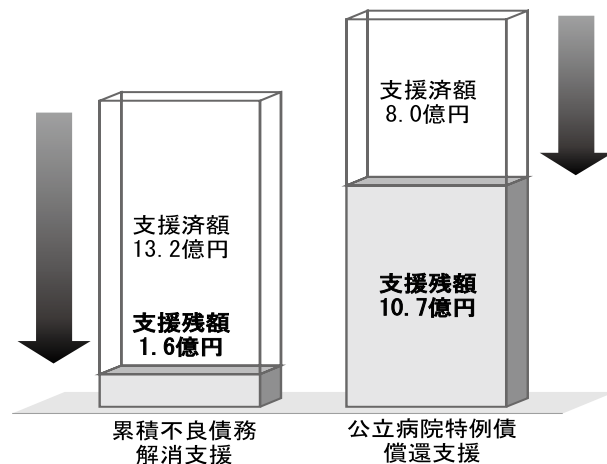
市の公営企業の「資金不足比率」は下表のとおりです。

■ 資金不足比率

(単位：%)

会 計 名	H23 決算 (A)	H22 決算 (B)	差引 (A)-(B)	経営健全化 基準
① 港 湾 事 業 特 別 会 計	—	—	—	20.0
② 下 水 道 事 業 特 別 会 計	—	—	—	
③ 水 道 事 業 会 計	—	—	—	
④ 病 院 事 業 会 計	—	2.3	△ 2.3	

■ 病院事業会計健全化支援額



※累積不良債務解消支援で総額 14 億 8 千万円、公立病院特例債償還支援で総額 18 億 7 千万円に対し、H 23 年度末の支援済合計額は 21 億 2 千万円で、残り 12 億 3 千万となりました。このうち、不良債務解消支援 1 億 6 千万円については、H 23 年度で不良債務が解消されたため、支援を留保しています。

平成 23 年度決算において、前年度に引き続き、全ての健全化判断比率で「健全な団体の水準」を維持することができました。
実質赤字比率、連結実質赤字比率については黒字のため該当がなく、将来負担比率についても前年度を下回りました。

財政運営の見通し

実質公債費比率は悪化したものの、繰上返済を継続し、新たな借金を抑制してきたことなどにより、今年度をピークに改善が見込まれます。
一方、病院会計の不良債務は解消されたものの、公立病院特例債の返済が 10 億 7 千万円残っており、この返済は平成 27 年度まで続きます。財政の順調な回復により、平成 24 年度予算では、引き上げていた市税の税率還元や、一部住民サービスを見直しました。

更なる見直しについては、今後の病院会計の経営状況や国の地方財政対策などを注視しながら、慎重に判断していきます。

平成 23 年度決算の詳細は、市のホームページで公開しています。

<http://www.e-rumoi.jp/>
留萌市 検索

市・財務課

☎42-1813
本庁舎 2 階

市の「健全化判断比率」について (4指標)

平成19年度に「地方公共団体の健全化に関する法律」ができ、自治体財政の健全度を判断する健全化判断比率（4指標）が導入されました。

これらの指標のうち1つでも早期健全化基準以上になると、財政健全化計画を策定し、自主的な健全化に取り組むことになります。

さらに、財政再生団体の基準以上になると国の指導の下、確実な財政の再生に取り組むことになります。

■ 市の「健全化判断比率」

① 実質赤字比率 ー% (22年度 ー%) 黒字のため、該当ありません

福祉や教育、まちづくりなどを行う一般会計の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。

(早期健全化基準・・・13.67%以上 / 財政再生基準・・・20.00%以上)

② 連結実質赤字比率 ー% (22年度 ー%) 黒字のため、該当ありません

一般会計のほか国保や病院、港湾事業など全ての会計の赤字や黒字を合算した留萌市全体の赤字の程度を指標化し、留萌市全体の財政運営の深刻度を示すものです。

(早期健全化基準・・・18.67%以上 / 財政再生基準・・・30.00%以上)

③ 実質公債費比率 24.0% (22年度 22.7%) 昨年よりは悪化しましたが来年度は改善の見込みです

一般会計の借金の返済やこれに準ずる企業・特別会計に対する繰り出しなどの額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すものです。(3カ年平均)

(早期健全化基準・・・25.0%以上 / 財政再生基準・・・35.0%以上)

④ 将来負担比率 165.1% (22年度 180.8%) 健全団体の水準となっています

一般会計の借金残高や、将来支払っていく負担などの、現時点で想定される額の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

(早期健全化基準・・・350.0%以上 / 財政再生基準・・・基準なし)

特集 2

ストップ！滞納

「公平な税負担を確保するために」

税の公平性と税収入を確保するため、差押えの強化など滞納の解消に向けた取り組みを進めています。

延滞金に加算されます

市税は、税金の種類により複数回に分けて納めることができます。

市道民税、固定資産税は各4回、軽自動車税では1回、国民健康保険税では8回の納期が決められています。

それぞれの納期限を過ぎた場合には、法律で定められた延滞金に加算され、納税が遅くなるほど負担が大きくなるので、納期限までに忘れずに納めましょう。

納期限を過ぎた方には、納期限から20日以内に督促状を送付し、また、電話や文書による催告も行っていますので、納税を忘れていた方は最寄りの金融機関などで速やかに納税してください。

延滞金に加算されている場合は、それぞれの納期分の納税後に改めて延滞金の納付書が送付されますので、指定された期日までに忘れずに納めてください。

安心・便利な口座振替

納税には、口座振替が安心で便利です。

口座振替とは、本人が指定した税金の種類を、指定した預金口座から自動的に納税する方法で、納期のたびに金融機関へ足を運ぶ必要がなく、一度手続きすると、翌年度からの分も自動的に継続されるため、納税の「うっかり納め忘れ」も防ぐことができます。

税金を滞納している人

督促や催告にもかかわらず納税をされない方や、分割納付の約束を守られない方などに対しては、財産の調査を行い、預貯金、給与、年金、土地、建物などの差押えを実施し、滞納になっている税金の解消を進めます。差押えは本人の同意を必要とせず、本人の信用にもかかわらず、早期の納税をお願いします。

差押えによる滞納処分を強化しています！

市では、皆さんに納めていただいた税金により、快適で住み良いまちづくりを目指して取り組んでいます。

税金は、皆さんが生活していく上で欠かすことのできない行政サービスを進めるための大切な財源であり、決められた納期限までに自主的に納めていただくものです。

市税の滞納は、納期限内に納税された多くの皆さんとの公平性を欠き、また、市の財政を圧迫するなど、解決をしなければならない大きな課題となっており、収入があるのに納税しないといった、納税意識に乏しい滞納者に対して、預貯金や給与、年金、不動産などの差押えによる滞納処分を強化しています。

《過去3年間の差押え実績》

	21年度	22年度	23年度
預貯金	59件	67件	85件
給与・年金	16件	22件	41件
動産・不動産	5件	1件	1件
その他	16件	15件	5件
合計	96件	104件	132件



《滞納処分までの流れ》

◎督促状の発送

納期限までに納税がない場合に発送します。

◎電話催告・文書催告

督促状発送後にも納税がない場合に電話・文書により催告します。

◎財産調査

督促や催告をしても納税がない場合、勤務先、金融機関、取引先、日本年金機構などに財産の調査を実施します。

◎差押え

財産調査で判明した財産を差押えます。

◎取立て・公売

差押えた財産を強制的に取立てや公売をし、金銭に換えて滞納している税金に充てます。

《納期一覧》 納期限は原則、各月の月末です。

納期	税目期別
5月	軽自動車税（全期） 固定資産税（1期）
6月	市道民税（1期）
7月	固定資産税（2期） 国民健康保険税（1期）
8月	市道民税（2期） 国民健康保険税（2期）
9月	固定資産税（3期） 国民健康保険税（3期）
10月	市道民税（3期） 国民健康保険税（4期）
11月	固定資産税（4期） 国民健康保険税（5期）
12月	市道民税（4期） 国民健康保険税（6期）
1月	国民健康保険税（7期）
2月	国民健康保険税（8期）

納税の相談はお早めに

病気療養や失業、極端な収入の減少など、止むを得ないご家庭の事情や生活困窮などで納期限内の納税が困難な方は、納税の方法について早めにご相談ください。

また、市役所の通常業務時間内に来庁できない方の納税・相談窓口として、定期の夜間・休日相談窓口を開設していますので、ご利用ください。

◆夜間相談窓口 毎月第4木曜日
(午後5時20分から午後8時)

◆休日相談窓口 毎月第4日曜日
(午前9時から午後5時)

国保に加入されている方へ

国民健康保険（国保）は、加入者が転出された場合や就職、扶養になることにより他の健康保険に加入された場合でも自動的に脱退となりません。脱退の手続きがされないとい、国保に加入したままになり、引き続き国保税が課税されてしまいます。

また、他の健康保険に加入していない

問い合わせ

▼納税相談、口座振替、固定資産税▼

市・税務課 ☎42-1804

▼市道民税、軽自動車税、国民健康保険税▼

市・税務課（市民税係） ☎56-5004

▼国保の加入、脱退、異動などの手続き▼

市・市民課 ☎42-1805

特集 2

市税は納期限までに忘れずに納めましょう！
納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。

市・税務課

☎42-1804
本庁舎2階
☎56-5004
本庁舎1階

特集 3

AEDについて正しい知識を身に付けましょう！

AEDについて、正しい知識を身に付け、いざという時に迅速な行動ができるよう、救命講習会や体験講習会をご活用ください。

AEDって何ですか？

心臓が痙攣^{けいれん}を起こし震えた状態（心室細動）になると、極めて短時間に意識を失い、救命するには迅速な応急手当が必要となります。

このような場合の唯一の治療手段は、体外から強い電気ショックを与え、心拍を正常な状態に戻すことです。それを誰でも出来るようにしたのがAEDという器械です。

AEDの日本語訳は、自動体外式

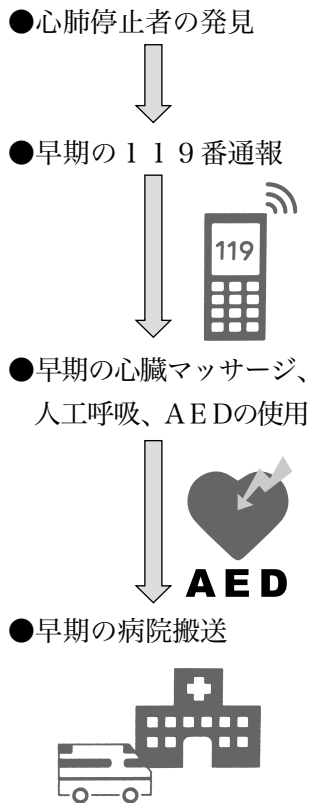
除細動器といえます。

最近では、商業施設や官公庁、コミュニティセンターなど、不特定多数の方が集まる場所に、設置が進んでいます。

AEDの使い方

AEDは初めての人でも簡単に使えるよう設計されています。器械の種類にもよりますが、一般的には、AEDのフタを開けると電源が入

～救命のリレー～



り、あとは音声を実際にすべきことを指示してくれますので、それに従い操作することになります。
具体的にはAEDからコードでつながった粘着パッドを裸の胸部に2枚貼り付け、スイッチを押します。するとAEDが心臓に電気ショックの必要性を自動で判断し処置します。

万が一、心肺停止の状態と思われる状況に遭遇した時は、なかなか冷静に行動ができないものです。

まずは119番への通報、そして心臓マッサージや人工呼吸などを行いながら、AEDを使用してください。

救急車の到着には、平均で6分程かかるといわれています。心室細動を起こすと、1分経過するごとに助かる確率が約10%減るといわれています。しかし、人が倒れたその場所の近くにAEDがあり、そこにいる人がすぐに操作をすることで助かる確率が高くなります。

問 保健医療課 Tel. 49-2558



AEDの日常点検

AEDの電池パックや電極パッドには寿命があります。AED装着パッドは2～3年、電池は約5年で交換が必要となります。

また、本体にも耐用年限があります。

いざという時、AEDの使用が出来るないということがないように、施設の管理担当者は常に点検確認をお願いします。

AEDを設置したら

留萌消防署では、AEDの普及状況を把握するため、企業や商業施設など、新たにAEDを購入設置した場合には、設置した旨のご連絡をお願いしています。

※左の「市内AED設置一覧表」に掲載されていない企業や商業施設などで、AEDを設置している場合は、左記までご連絡をお願いします。

問 留萌消防署消防課 Tel. 42-2211

救命講習の実施

留萌消防署では、企業や町内会などの要望がありましたら、消防署職員による救命講習（AEDの使用方法も学べます）を随時実施しています。ぜひこの機会を利用し、救命に関する知識を身に付けてください。詳しい内容は、左記までお問い合わせください。

問 留萌消防署消防課 Tel. 42-2211

AED体験講習会

るもい健康の駅では、市民を対象にしたAED体験講習会を毎月1回実施しています（基本的に、毎月第1土曜日開催）。個人でも受講できますので、AEDの操作方法を実際に学んでみてはいかがでしょうか。参加予約が必要ですので、詳しい内容は、左記までお問い合わせください。

問 るもい健康の駅 Tel. 43-8121

AED設置施設一覧表

平成24年8月現在

設置住所		設置場所
明元町	2丁目	留萌港日通留萌支店（スタッフルーム）
	6丁目	ホテルニューホワイトハウス
五十嵐町	1丁目	留萌市保健福祉センターはーとふる
	3丁目	川上歯科クリニック
大町	2丁目	留萌地方合同庁舎（ハローワーク）
	3丁目	留萌年金事務所
沖見町	2丁目	留萌市立港南中学校
	4丁目	留萌市立沖見小学校
	5丁目	港南コミュニティセンター
	6丁目	特別養護老人ホーム 萌寿園
開運町	2丁目	NPO法人社会復帰サポートセンター かもめ 萌州建設(株)
春日町	1丁目	留萌市立北光中学校
	1丁目	留萌開発建設部
寿町	2丁目	留萌市立留萌小学校
	3丁目	留萌税務署
幸町	1丁目	留萌市役所
栄町	1丁目	留萌セントラルクリニック
三泊町		留萌港トラックスケール場内事務所
		ホクレン三泊油槽所
塩見町		
東雲町	1丁目	北海道留萌高等学校
	2丁目	あかね薬局
末広町	2丁目	留萌農業会館
住之江町	1丁目	堀松建設工業(株)
	2丁目	市立留萌図書館
	4丁目	留萌振興局
高砂町	2丁目	留萌市立東光小学校
	3丁目	港東コミュニティセンター
千鳥町	3丁目	たけうち内科循環器内科医院
	3丁目	留萌市立留萌中学校
	4丁目	留萌市立緑丘小学校
潮静	3丁目	北海道留萌千望高等学校
	3丁目	留萌市立潮静小学校
錦町	2丁目	るもいプラザ
	3丁目	留萌三番街商店街振興組合（あずまし屋）
	4丁目	寺西ビル（寺西薬局）
花園町	2丁目	にしきどう花園市民斎場
	3丁目	留萌信用金庫 本店
浜中町		るもい健康の駅
幌糠町		浜中運動公園管理棟
		幌糠コミュニティセンター
本町		留萌市立幌糠小学校
港町	4丁目	留萌信用金庫 中央支店
	3丁目	港西コミュニティセンター
南町	1丁目	ひまわり留萌店
	2丁目	東部コミュニティセンター
見晴町	1丁目	留萌信用金庫 沖見支店
	2丁目	留萌市スポーツセンター（NPO法人留萌体育協会）
元町	1丁目	留萌中ゲタ港運(株)
	3丁目	留萌市立港北小学校
	5丁目	港北コミュニティセンター

特集 3

AEDで救える生命があります

市・保健医療課
☎49-2558
保健福祉センター
はーとふる



防炎品ラベル

防炎品のラベルは、ある一定以上の防炎基準を満たし、防炎品の登録を受けた製品に貼られています。

防炎品は一般のものとは比べ、著しく炎の燃焼を抑えることが出来ます。

現在では、カーテン、ブラインド、じゅうたんのほか、布団や毛布、衣類などさまざまな防炎品が販売されています。

本来なら燃えやすいとされるものを防炎品にすることで、大きな防火効果が期待できます。

大切な生命や財産を火災から守るため、防炎品を使用しましょう。

**防炎品を
知っていますか？**

防炎品と普通品はどれくらい違うの？



2枚の写真は防炎品と普通品へ同時に着火し、延焼を比較したものです。



定期的な除雪が大切です

**冬期間は灯油タンクやガスボンベに
特にご注意ください！**

屋外に設置している灯油タンクやプロパンガスボンベが、積雪や落雪により破損し、灯油やガスが漏れる事故が発生しています。

定期的な点検やこまめな除雪を行うなど、適切な管理をお願いします。

また、屋内でガス臭を感じた場合は、絶対に火を使用せず、窓を開け十分に換気しましょう。

換気扇や照明、家電のスイッチは火花を発生させる可能性がありますので、ガス会社と連絡し安全が確認できるまでは使用を控えましょう。

●紙面に対するお問い合わせ先●

留萌消防組合
留萌消防署予防課予防係
電話 42-2211
FAX 43-5150

BFC

**少年消防クラブ員と
指導員を募集しています。**

BFCはBoys and Girls Fire Clubの略です



秋の火災予防運動 10月15日～10月31日

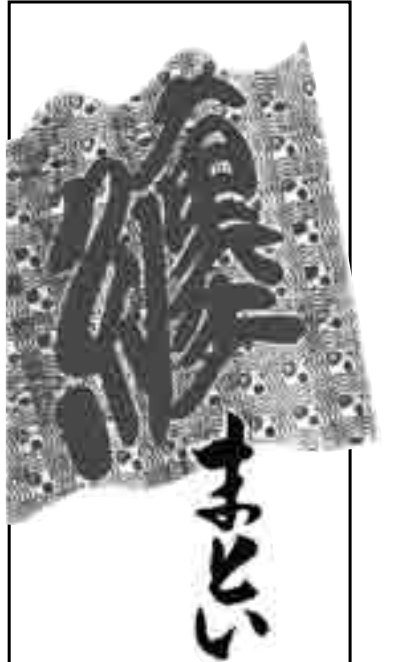
《全国統一標語》

『消すまでは 出ない
行かない 離れない』

《留萌消防組合テーマ》

『火災から生命を守ろう』

午後8時 サイレン吹鳴



第51号

**秋の火災予防運動
を実施します**

10月15日(月)から31日(水)まで『消すまでは 出ない 行かない 離れない』を統一標語に秋の火災予防運動を実施します。

これからの季節、暖房機器などを使用する機会が増え、毎年、全国で多くの火災が発生しています。今一度、身の周りの火の元の確認をお願いします。

留萌消防組合では運動期間中、火災防ぎょ訓練、住宅防火展、街頭啓発など各種行事を通じて、火災予防を啓発していきますので、ご理解とご協力をお願いします。

行事名	日程と場所
火災防ぎょ訓練	10月15日(月) 北海道留萌高等学校
住宅防火展	10月15日(月)～31日(水) 留萌市保健福祉センター は一とふる
街頭啓発	10月15日(月) マックスバリュ留萌店前

**点検しよう！
住宅用火災警報器**

住宅用火災警報器の点検や手入れをしていますか？

一般的に電池の寿命は10年とされています。しかし、使用状況などにより、それより短くなる可能性があります。

住宅用火災警報器には、電池が切れそうになった時や異常の時に、音や光で知らせてくれる機能があります。定期的に点検ボタンを押すなどして作動確認を行いましょう。

また、住宅用火災警報器にホコリなどが入ると、誤作動が起きたり、火災時に正常に作動しない場合があります。いざという時に正常に作動し、いち早く火災を発見するために、定期的な点検と手入れを心掛けましょう。

住宅用火災警報器の 奏功事例

木造2階建て住宅の1階より出火、2階で就寝中の長女が住宅用火災警報器の警報音に気づき目を覚ましたところ、煙と熱気で階段からの避難が出来ず、2階窓から飛び降り、屋外に避難しました。1階で就寝していた世帯主も煙と炎で目を覚まし、1階窓から屋外へと避難しました。

★ 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

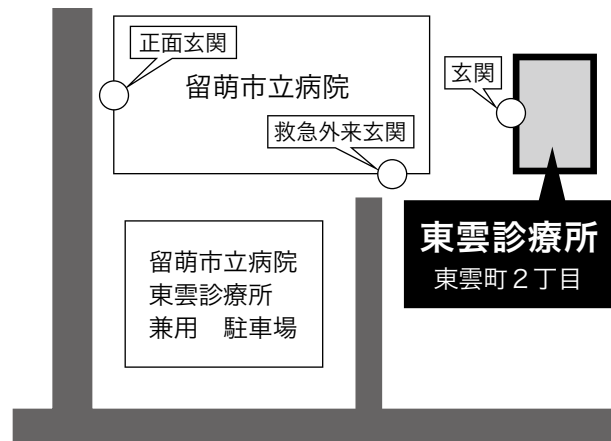
在宅医療とは、通院が困難な患者さんの自宅に医師が訪問し診療することです。

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
 うえの よしのり
上野 芳経 医師



 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。

 美・サイクル館
  46-1600



豊かな暮らしがここにある

 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。

 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。

たかはし えつこ 高橋 悦子氏 旭 町3丁目（TEL 42-3962）
 やぶた しょうじ 薮田 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。

 総務省北海道管区行政評価局 旭川行政評価分室
  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 寺西薬局

留萌市錦町4丁目（神社下商店街）TEL 0164-42-0260 FAX 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

インパクト錠

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されていますか？

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 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）

❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる

❖担当 調停委員

家事関係（離婚、親子関係、相続など家庭問題）

◎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 in 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

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。

留萌市一般社団法人 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

留萌市・農林水産課 ☎42-1837

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

「Let's 離乳食！」

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

留萌市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-2558

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

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

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

みんなが笑顔になる食堂



海に面した窓からは陽が差し込む。開放的で清潔感のあるエントランス。

海が見える食堂

海を眺めながら、ゆっくりと地元食材を味わう。そんな願いが叶う場所、そこがKAZUMOちゃん食堂です。

留萌市海のふるさと館2階、海に面した窓側の席からは、眼下に黄金岬の光輝く海、岩場で遊ぶ人々、視線の先に飛び交う海鳥を眺めつつ、留萌地方調理師会の皆さんがその腕をふるう料理を味わえます。

調理師会の皆さんは、普段はそれぞれの店で営業し、週末土日のランチタイムは、KAZUMOちゃん食堂の厨房に立ちます。

新鮮な魚介類を使った海鮮ラーメン、管内で栽培するパスタ用小麦ルルロツソを使ったペスカトーラ、海鮮丼に鯉そばの和食、カレーやデザートもあります。

施設の指定管理者であるNPO法人留萌観光協会と調理師会による初の試験的な共同事業として営業、プロの美味しい料理で、訪れる人々をもてなしています。

みんなの笑顔のために

「観光協会から打診された時、時間的にも体力的にも無理だと思いましたが、僕らのできる範囲でお引き受けしました」と会長のおおかげしんじさん。

本業との掛け持ちは体力勝負。お盆期間中は、週末だけではなく一週間の連続営業にもチャレンジしています。

観光客はもちろんのこと、市民も通う食堂は毎回にぎわっています。

来客を伴い、友人同士で、あるいは家族でと、レジャー感覚で休日のランチタイムを楽しむ人々にとつては、留萌の良さを発見する場所ともなりました。

「店主らが協力して一つの店を営業することはこれまでにないことです。良い経験になりました。僕らの予想を上回るお客様の来店も嬉しい限りです」。

移ろう季節は夏から秋へ。海の色は深い蒼に変わりました。

KAZUMOちゃん食堂を舞台にした留萌観光・感動物語は、10月半ばまで続きます。



「はい、どうぞ」「おいしそう」そんな声が聴こえてきそう



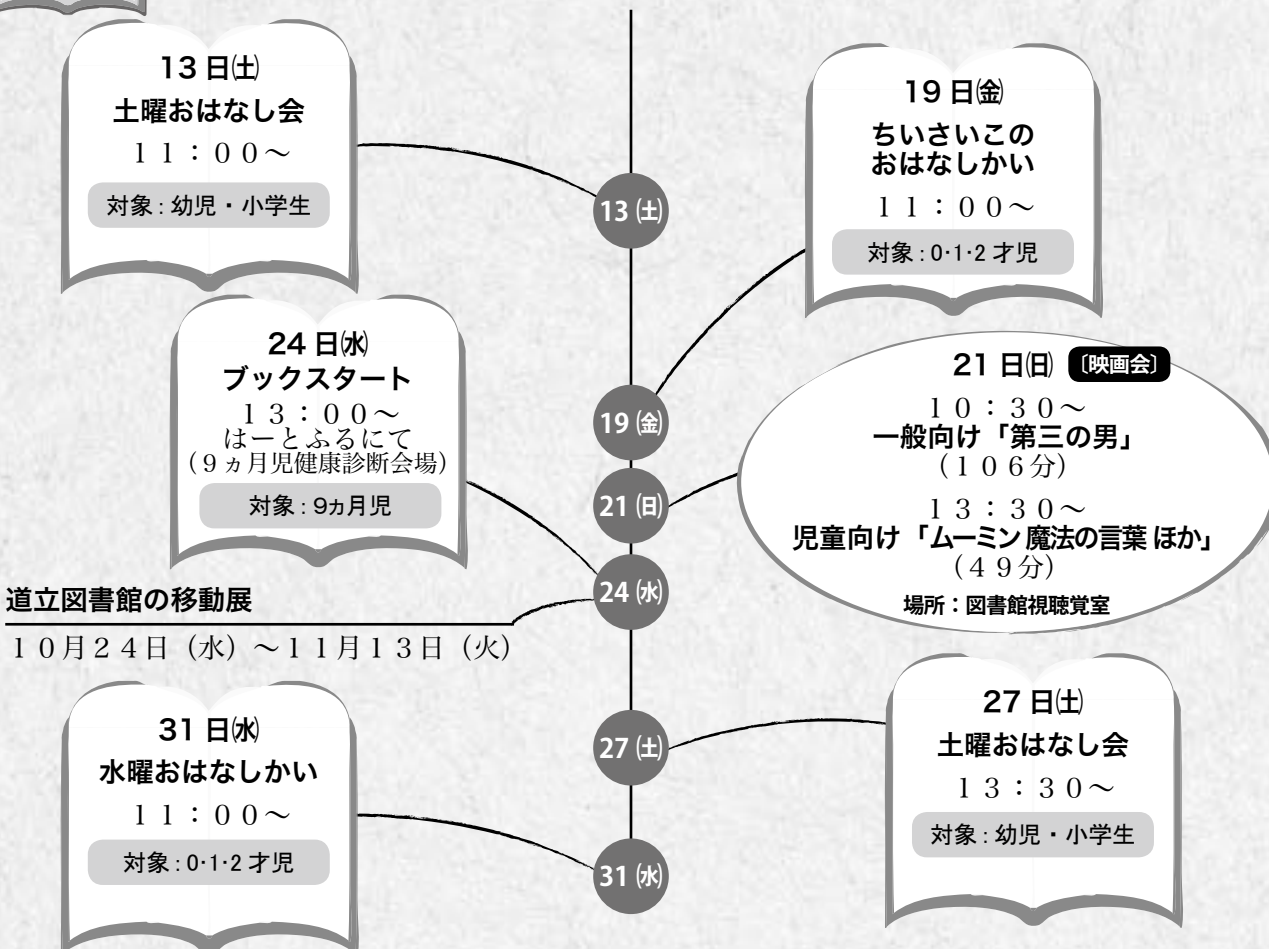
地元食材をふんだんに使った一品。ルルロツソ・ペスカトーラ

KAZUMOちゃん食堂

海のふるさと館2階
開館：6/30～10/14
土・日のみ営業
11:00-14:00
入館料：無料
駐車場：40台
問合せ：NPO法人
留萌観光協会
☎ 43-6817

10月

(休館日) 1(月) 8(月) 15(月) 22(月) 26(金) 29(月) (26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)

- ☐ 心霊研究 誰も語りたがらないタブーの真実 中丸 薫/著
- ☐ 宗教 地獄の本 洋泉社
- ☐ 経営 若者、バカ者、よそ者 真壁 昭夫/著
- ☐ 医学 顔をみて病気をチェックする本 猪越 恭也/著
- ☐ 小説 はかぼんさん さだまさし/著
- ☐ 小説 視線 永嶋 恵美/著
- ☐ 絵本 おべんとうばこのうた さいとうしのぶ/え
- ☐ 絵本 おいしいよ せぎねえいいち/詩
- ☐ 絵本 うどんのうーやん 岡田よしとか/作

図書館へ行こう!

道立図書館の移動展

「舞台は北海道/映画をみなくちゃ生きていけない」

「幸せの黄色いハンカチ」「網走番外地」「北の零年」など北海道を舞台とした映画は多く、名作ぞろいです。懐かしい作品の数々を振り返ってみませんか。

❖日程 10月24日(水)～11月13日(火)

❖場所 市立留萌図書館 視聴覚室

❖内容 北海道を舞台にした映画や映画館を振り返り、関連図書やポスターなど展示

❖主催 北海道立図書館

❖協力 NPO法人北の映像ミュージアム
留萌映画ファンクラブ

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日に広報もい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。

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すき	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

10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	
	23日(火)	24年6月生	24日(水)	23年12月生
10月	1歳6カ月児		3歳児	
	3日(水)	23年3月生	2日(火)	21年9月生

フッ化物塗布 予約制

対象は1歳6カ月以上の子どもです。

10月	4日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	18日(木)		13:30～15:00

ピンピンからだひろば 10月8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。

10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。

10月	4日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	18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。

10月	11日(木)	10:00～11:30	沖見児童センター
	19日(金)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター

※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

▶10月のイベント

6日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」
13:00～14:30

20日(土) お仕事シリーズ
「医師のお仕事」
札幌医科大学教授
小海 康夫
13:00～14:00

23日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00～14:30

お知らせ

ピンクリボン運動

10月1日(月)から20日(土)まで
乳がん検診の啓発活動を行います。

市民公開講座「乳がんの早期発見」

❖日時 10月14日(日) 10:00～12:00

❖場所 留萌振興局 講堂

❖講師 新札幌恵愛会病院
福井里佳 氏

10月14日の日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎ 42-5011
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。

おっぱいを大切に！

10月は、ピンクリボン
運動月間です。

ピンクリボンとは乳がんの撲滅を願い、早期検診や発見を啓発する運動の象徴です。

留萌市における女性の悪性新生物の部位別死亡順位（平成21年統計）では、乳がんが第2位となっています。

乳がんは、早期発見が何よりの予防法と言えます。治癒率も高くなります。そのためには、検診受診の他に毎月1回の自己チェックをお勧めします。自己チェックとしては、指で小さな円を描きながら乳房を触り、しこりの有無を確認しましょう。また、日頃から普段の乳房の形や状態を把握し、形や乳頭の位置、赤みや腫れなど、いつもと違う変化に気づくことも重要です。

はーとふる健康コラム

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
56-5003

健康・栄養相談

はーとふる
49-2558

教育電話相談室

生涯学習課
42-0435

家庭児童相談室

教育委員会こども課
42-1808

精神保健相談

留萌振興局保健環境部保健行政室
42-8327

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 10月18日(木) 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

人口と世帯数

(平成24年8月末現在)
※()内は前月比

総人口 23,997人
(-33人)
男 11,470人(-18人)
女 12,527人(-15人)
世帯数 12,192世帯
(-24世帯)

人口動態

(平成24年8月)

出生	18人
死亡	22人
転入	48人
転出	72人

納税

今月納期の市税

市道民税 3期
国民健康保険税 4期
納期限 10月31日(水)

夜間納税相談窓口

10月11日(木)、25日(木)
20時まで

休日納税相談窓口

10月28日(日)
9時～17時

場所 税務課

☎ 42-1804

今月の
課長

財務課
たかはし かずひろ
高橋 一浩



財務課では、市の財政運営、財産の管理、地籍調査を担っています。

『最小限のコストで最大の効果を生むように』との先輩の一言を今も大切に業務にあたっています。

市は現在、財政健全化計画の真ただ中にあり、市民の協力を得て、計画を少し上回るスピードで改善してきていますが、現状だけで判断せず5年、10年先をしっかりと見据えながら慎重な財政運営に努めていきます。



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



『留萌市情報プラザ』

毎週月～金曜日
朝 8:05～8:10
夕方 5:05～5:10

FM 76.9MHz エフエムもえる

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



ホームページ

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

eメール

kikaku@e-rumoi.jp

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

広報るもいは
再生紙を使用
しています

FLET'S 光

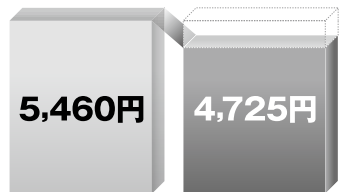


にねん割 新登場!

(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と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掛かります)。

※「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」利用前 「にねん割」利用後 [[「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いたため、申込日の翌々月1日からの利用開始となる場合があります)。

初期費用例 「フレッツ光」契約料840円①
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、一括払いもお選びいただけます(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いただきます。【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/>