

# るもい①

特集 P.2 多くの笑顔にあふれて  
**2012年を振り返る** ほか

連載 P.16 留萌の良さをすすそわけ  
**留萌観光・感動物語**

- 2 [特集] 2012年を振り返る ほか
- 10 [連載コラム] ごみ減量のコツ
- 11 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



## もちつき

師走。

かもめ幼稚園で毎年恒例のもちつきが行われた。杵を振り下ろす小さな腕に力を込めて、一生懸命につく。まわりの園児から、「よいしょ！よいしょ！」の掛け声上がり「べったん、ぼったん」の声も園内に響く。

# 特集① 2012年を振り返る

市では、昨年「留萌観光・感動物語」をテーマとして取り組み、多くの笑顔にあふれた年となりました。

新年、明けましておめでとうございます。

輝かしい新春を皆さんとともに迎えることができましたことを心からお慶び申し上げます。

昨年、「留萌観光・感動物語」をテーマにさまざまな企画を進めることができました。

「やん衆横丁」、「留萌海岸花火大会」、「やん衆盆踊り」の開催など、皆さんと想いを一つにして、若い世代にご協力をいただきながら、ある意味では感動を与え、新たな取り組みに対してやり甲斐を持った中で、新たな事業を進めることができたと感じております。

これからの、皆さんと一緒に留萌ならではの「自然」、「人間味」、「食」などを活かしながら、新たな産業を育て、さらには交流人口を増やしていくために、もっともっと感動できるような体験の場を企画していきたいと考えております。

本年が皆さんにとりましても、明るく希望に満ちた年となりますよう、心からご祈念申し上げます。

2013年 元旦  
留萌市長 高橋 定敏

## 留萌 観光・感動 物語

START  
1月



・市民ボランティア団体「蒼い海」が、エコジャパンカップ2011で特別賞受賞

2月

・やん衆横丁1200人楽しむ



10月

・KAZUMOちゃん食堂、好評のうち終了



9月

・減圧乾燥機導入で農水産物の新商品開発に期待  
・富士登山駅伝、留萌自衛隊が3位に輝く  
・やん衆盆踊り初開催  
・カズモちゃんバス、運行期間中681人乗車



8月



3月

・農業青年グループ留萌市☆五志道が、全国農村青少年教育振興会長賞受賞



11月

・(株)加藤水産の味付けカズノコ「奥義」が第23回全国水産加工品総合品質審査会で最高賞受賞  
・やん衆横丁1600人楽しむ



4月

・東京秋葉原に「留萌マルシェ」オープン



GOAL  
12月

・今年を締めくくる「うまいよ！ るもい市」開催

7月

・客船にっぽん丸寄港  
・留萌海岸花火大会、毎週土曜日開催  
・留萌市東日本大震災被災者受け入れプロジェクト「ふくしまキッズ」来留  
・呑涛まつり前夜祭、やん衆あんどん



5月

・増毛ノロッコ号、9日間で1677人が楽しむ



6月

・地域おこし協力隊、新隊員2名に任務委嘱  
・客船ぱしふいっくびいなす寄港



### 特集①

新たな一年も笑顔に出会える年でありますように。

政策調整課  
☎42-1809  
本庁舎2階

# プラスチック製容器

このリサイクルマークが表示されている物が対象です。

週1回 無料 透明半透明ポリ袋

洗剤・シャンプーボトル・たまごケース・色付きトレイ・豆腐ケース  
ソース・マヨネーズ・からし・ペットボトルのキャップ(ふた)  
パック・チューブ・レジ袋・ネット・ラベル・包装用フィルムなど

- △ 中身を使い切り、汚れは水ですすぐかふき取ってください。
- △ 食品などの残りがすが取れないときは、可燃系埋立ごみとして出してください。
- △ バケツやおもちゃなどの「プラスチック製品」は不燃系埋立ごみになります。

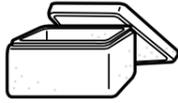


# 発泡スチロール

月2回 無料 透明半透明ポリ袋

## 発泡スチロール

- △ 砕いてから透明または半透明のポリ袋に入れるか、大きいものは十字に束ねて出してください。
- △ 貼ってあるラベル・テープなどは取り外してください。

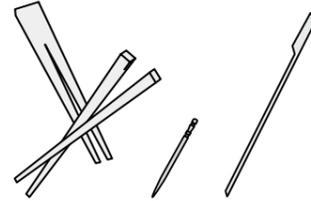


# 木くず

月1回 無料 透明半透明ポリ袋

## 木くず

わりばし・竹串・つまようじなど

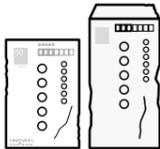


# 雑がみ

月2回 無料 透明半透明ポリ袋

はがき・手紙・封筒・トイレトペーパーやアルミホイル・ラップの芯など

- △ 資源物に出せない紙は可燃系埋立ごみへ、窓付き封筒のビニールははずしてプラスチック製容器へ出してください。



# 白色トレイ

月2回 無料 透明半透明ポリ袋

白色トレイ  
両面が白色のトレイ

- △ 汚れ、食品残物がある場合洗って出してください。
- △ 色の付いたトレイは、プラスチック製容器で出してください。



# 紙製容器

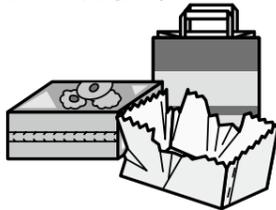
このリサイクルマークが表示されている物が対象です。

月2回 無料 透明半透明ポリ袋

## ●箱・袋類

お菓子の箱やレトルト食品などの紙箱、洗剤やティッシュの紙箱、商店の紙袋や包装紙など。

- △ ティッシュの内側のビニールは取り除いてプラスチック製容器へ出してください。



## ●紙カップ類・紙パック(中が銀色の物)

ジュースや酒類、ヨーグルトなどのカップなどの内側がアルミ加工された紙パックなど。

- △ 中をすすいでから出してください。



## ●ふた・ラベルなど(紙製品)

カップめんなどのふた、缶詰などの紙ラベル

- △ 紙ラベルを剥がした後の本体は、指定された資源物へ出してください。



# 特集 2

## 3号連続特集 第2弾

# ごみの分別が変わります

4月から実施する新たなごみの分別方法について、市内各地域で市民説明会を開催しました。

大きく変わる分別には、生ごみの出し方ともやせるごみの細分化があります。

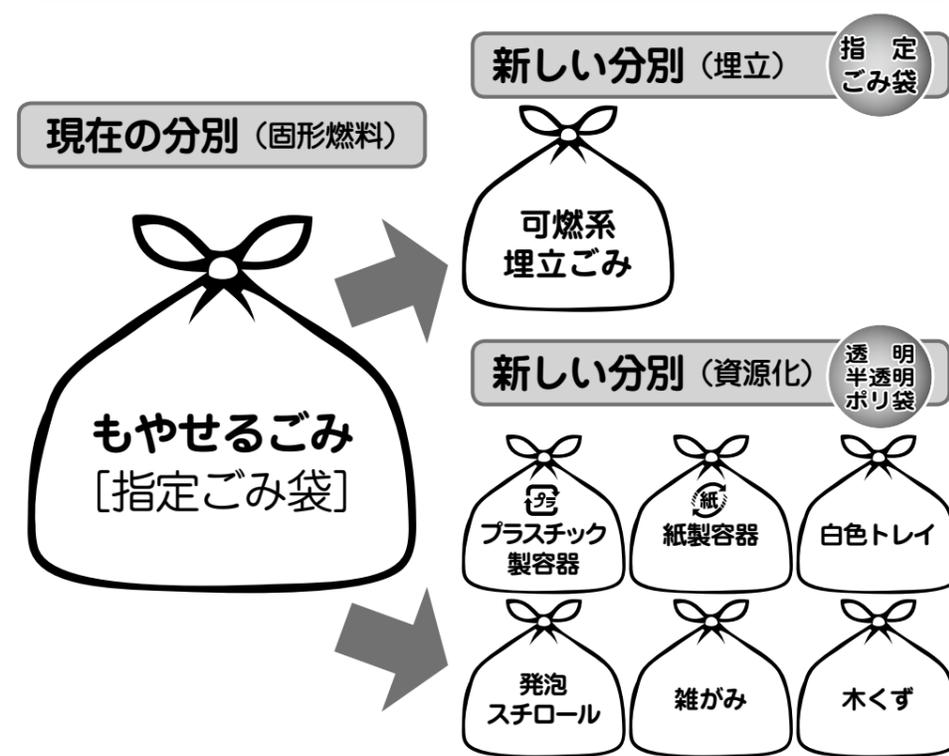
生ごみの指定ごみ袋が、「紙袋」から「生分解性ポリ袋」に変わります。

もやせるごみとして出していたごみは、指定ごみ袋で「可燃系埋立ごみ」と透明・半透明袋で資源物として分別する「プラスチック製容器」「発泡スチロール」「木くず」「雑がみ」「白色トレイ」「紙製容器」の7種類に分けます。

今回の特集では、ごみの種類別に収集回数、対象物、排出方法などをイラスト、写真などで紹介していきます。

ごみの分別について町内会、サークルなどでの説明にも伺いますので、美・サイクル館までお問い合わせください。

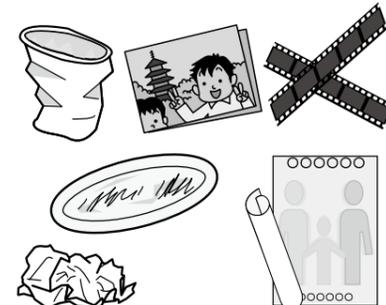
# 現在のもやせるごみが7種類に分別変更



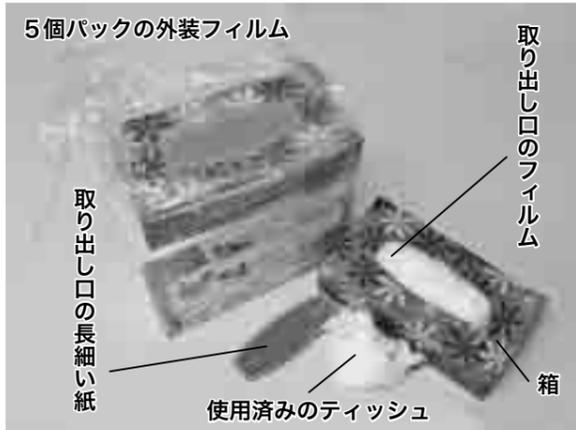
# 可燃系埋立ごみ

週1回 有料 指定ごみ袋

汚れた紙コップ・汚れた紙皿  
汚れた紙・コーヒーの紙フィルターシート・ちり紙  
シュレッダー紙、フィルム用ネガ  
感圧紙・油紙・カーボン紙  
ラミネート加工紙  
ビニールコート紙など



ごみの減量化・資源化を推進するため、新たなごみの分別には皆さんの協力がが必要です。今後もご要望に応じて説明に伺います。



### ボックスティッシュ

- 取り出し口のフィルム } ... 【プラスチック製容器】
- 5個パックの外装フィルム } ... 【プラスチック製容器】
- △ 取り出し口のフィルムは、本体から剥がしてください。
- 箱 } ..... 【紙製容器】
- 取り出し口の細長い紙 } ..... 【紙製容器】
- 使用済みのティッシュ ..... 【可燃系埋立ごみ】



### アルミホイル・ラップ

- アルミホイルの箱 } ..... 【紙製容器】
- ラップの箱 } ..... 【紙製容器】
- アルミホイルの芯・ラップの芯 ..... 【雑がみ】
- アルミホイル、刃 ..... 【不燃系埋立ごみ】
- ラップ ..... 【可燃系埋立ごみ】



### ワイシャツ

- 袋、えり芯、ピン } ..... 【プラスチック製容器】
- 台紙、襟ボール紙 } ..... 【紙製容器】
- ラベル (加工紙) ..... 【可燃系埋立ごみ】
- 衣類 ..... 【不燃系埋立ごみ】
- △ 綿50%以上の衣類については、クリーンステーションで月1回の回収が、拠点回収に変更になります。設置場所については、留萌南部衛生組合または、美・サイクル館までお問い合わせください。

## 今までの「もやせるごみ」を資源として7つに分ける事例

△ メーカーにより の表示が違いますので注意してください。



### カップめん

- 食べ残し ..... 【生ごみ】
- カップめんの容器 } ..... 【紙製容器】
- カップめんのふた } ..... 【紙製容器】
- わりばしの袋 } ..... 【プラスチック製容器】
- レジ袋 } ..... 【プラスチック製容器】
- 外装フィルム } ..... 【プラスチック製容器】
- カップめんの容器 } ..... 【プラスチック製容器】
- かやくなどの袋 } ..... 【プラスチック製容器】
- (汚れが取れないものは可燃系埋立ごみ)
- わりばし ..... 【木くず】
- ふたを抑えるテープ ..... 【可燃系埋立ごみ】



### トレイ

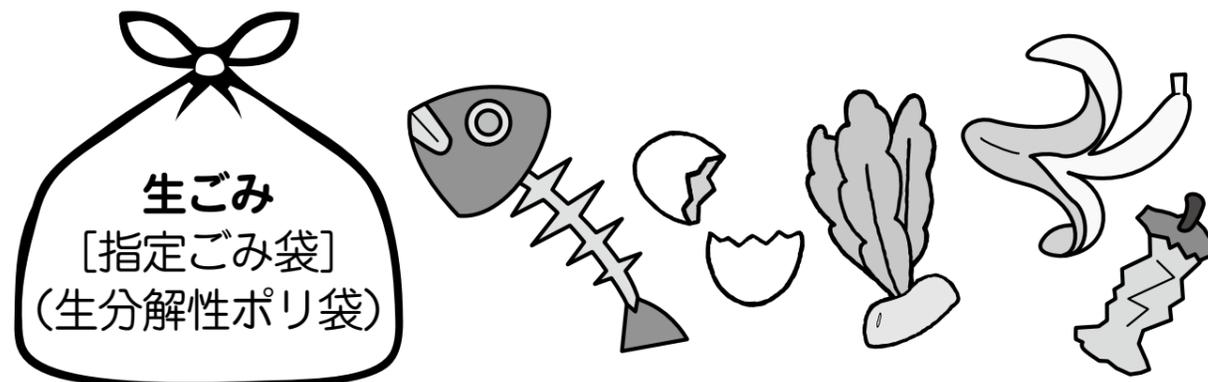
- 白色トレイ ..... 【白色トレイ】
- 色付きトレイ } ..... 【プラスチック製容器】
- 吸水シート } ..... 【プラスチック製容器】
- (トレイに敷いてあるシート)
- △ トレイは洗ってください。

## 生ごみの出し方が変わります

### 生ごみ (アースラブによる分解処理)

週2回 有料 指定ごみ袋

残飯・料理くず・果物・菓子・茶がら・コーヒーがらなど



- △ 生ごみは十分に水切りをしてください。
- △ 生ごみ以外のものは絶対に入れないでください。
- △ 貝がらは不燃系埋立ごみです。

### 生ごみを減らそう〈家庭でできる減量方法〉

- 生ごみの水切りで簡単にごみの減量ができます。生ごみをぎゅっと絞ることにより、約2割の減量になります。
- P10連載コラムでも、ごみ減量のコツを紹介していますのでご覧ください。
- 生ごみ堆肥化方法  
コンポスト容器・生ごみ処理機〈乾燥式・バイオ式〉



△ 生ごみの袋が紙製から生分解製ポリ袋に変わります。  
この袋自体が分解する性質があるので、買い置きをしないようお願いします。

△ 生ごみを新聞紙に包んだまま出すことはできません。  
自宅で水切り用に使用した新聞紙は可燃系埋立ごみとして出してください。  
△ 生ごみは、冷凍保管しないでください。(温度が低くなるとアースラブの分解が遅くなるため)

## もやせないごみの分別が一部変わります

現在の分別



新しい分別 (埋立)



新しい分別 (資源化)



△ 硬プラ：30cmを超えないものは「不燃系埋立ごみ」とともに出してください。  
30cmを超えるものは現行と同じ「粗大ごみ」になります。

### 金属類 リサイクルのための新しい分別項目です。

月1回 無料 透明半透明ポリ袋

家庭で使用された金物が対象となります。  
フライパン・やかん・包丁・スプーン  
鍋・はさみ・スプレー缶など



- △ 包丁などは、新聞紙などでしっかりと包んでください。
- △ スプレー缶などは、中身を全部使い切り、必ず穴を開けてから出してください。

### ペットボトル

PET このリサイクルマークが表示されている物が対象です。

週1回 無料 透明半透明ポリ袋

- △ ペットボトルは、キャップ・ラベルを外して中をすすいでから出してください。
- △ キャップ・ラベルはプラスチック製容器として出してください。



特集②  
ごみ特集第3弾は、ごみ袋の料金や市民説明会で皆さんから寄せられた質問などを紹介する予定です。

美・サイクル館  
☎46-1600  
藤山町

「生ごみ」は腐りやすく、いやな「悪臭」で困っている人も多いでしょう。

実は、生ごみの悪臭や腐敗は、生ごみに含まれる水分が主な原因だといわれています。水分をよく切ることで、生ごみの悪臭や腐敗防止に役立ち、減量化にもつながります。調理の際に出る生ごみをなるべく水にぬらさずに処理する方法を紹介します。

### ○水にぬらさない



- ・玉ねぎの皮など、初めから乾いている野菜などは、水分を含んでいる生ごみと別にして。
- ・野菜は洗う前に皮をむきます。洗う前なので、水分を吸うことはありません。



- ・ざるなどに入れて、水に濡らさないようにします。

### ○乾かす工夫



- ・野菜くずや果物の皮は三角コーナーに捨てず、食品トレイの上に乗せて乾かしてから生ごみとして出します。
- ・野菜くずは腐りにくく自然乾燥しても、悪臭が発生しにくいため、新聞の上に置いて天日干してから生ごみとして出します。



- ・お茶がらは軽くしぼり乾燥させてから生ごみとして出します。
- ・ティーバッグは軽くしぼり乾燥させ、中身だけ生ごみとして出します。

平成25年4月1日からごみ袋が変わります!

現在使っている指定ごみ袋は、新しい指定ごみ袋と交換ができません。

計画的な購入をお願いします。

新しい指定ごみ袋については、平成25年3月下旬から販売する予定です。

美・サイクル館

☎46-1600

(藤山町)



# くらしの お知らせ

2013  
1月

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

## 冬の特定健診とがん検診

▶生活習慣病やがんの早期発見・早期治療を目的に、冬の特定健康診査とがん検診を行います。同時に受診できるように、日程、会場、受付時間を合わせています。健康チェックのために、毎年必ず受診しましょう。

### ◆特定健診およびがん検診の申込期間、日程、会場、受付時間

申込期間	日程	会場	受付時間
平成25年1月8日(火) ～平成25年1月21日(月)	平成25年2月15日(金)	市保健福祉センター はーとふる	6:30～10:30
	平成25年2月16日(土)		
	平成25年2月17日(日)		

**特定健診について(予約制)**  
 特定健診を受診される方で希望される方は心電図検査も受診できます。  
 料金は別途かかります。詳しくは、下記の料金をご覧ください。  
**◆対象** 40歳から74歳までの国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者  
**◆申込方法** 市・市民課窓口、電話(氏名、年齢、国保番号、受診希望日時をお知らせください)  
**◆料金** 特定健診500円、心電図検査500円(ただし、心電図検査のみの受診はできません)  
**◆その他** がん検診の同時受診も可能ですので、併せてお申し込みください。

**がん検診について(予約制)**  
**◆対象** 下表の年齢に該当する市民  
**◆申込方法** 市・保健医療課窓口、電話(氏名、年齢、受診希望日時をお知らせください)  
**◆料金** 下表をご覧ください。

検診名	対象	料金
胃がん検診	30歳以上の市民	1,500円
肺がん検診	40歳以上の市民 (喀痰検査は必要に応じて実施)	肺がん検診 500円 喀痰検査 1,000円
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の市民 (以前に検査を受けたことがない方)	500円
エキノコックス症検診	小学3年生以上の市民	無料

◎75歳以上と生活保護世帯は無料、国保加入者は各検診500円です。

特定健診およびがん検診 問申 市・市民課 ☎ 42-1805  
 がん検診 問申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-2558

仏壇仏具専門店  
**花** NISHIKIDO **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  
24時間受付  
0164-43-9000

**北海道日本ハムファイターズ北海道全力応援宣言『留萌市応援大使』決定！**

▶北海道日本ハムファイターズが北海道に移転して10年目を迎えました。これから10年間かけてファイターズの選手が、北海道179市町村応援大使を務めます。1年目となる2013年の派遣地に留萌市が選ばれ、二岡智宏選手と村田和哉選手が応援大使に決定しました。市では、応援大使の任期期間中（1年間）に、特産品のPRや地域活性化活動など球団や皆さんとともに盛り上げていきます。



二岡智宏選手 背番号23 内野手  
村田和哉選手 背番号51 外野手

〒市・経済港湾課 ☎42-1840

**償却資産の申告**

▶償却資産の申告を受け付けています。償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の償却資産の状況を申告しなければなりません。期限内の申告をお願いします。

◆申告期限 平成25年1月31日（木）まで

◆償却資産 法人（会社）や個人で、工場や商店などを経営している方が、その事業のために使用することができる機械、器具、備品などをいい、固定資産税の課税対象となります。

◎申告対象となるもの

- ①構築物（看板、鉄塔、家屋附帯設備など）
- ②機械および装置（旋盤、ベルトコンベアーなど）
- ③船舶（漁船、貨物船、モーターボートなど）
- ④車輛および運搬具（大型特殊自動車など）
- ⑤工具、器具および備品（測定・検査工具、机、パソコンなど）

◎申告対象とならないもの

- ①使用可能期間が1年未満の資産
- ②少額償却資産
- ③一括償却資産
- ④自動車税、軽自動車税の課税対象となるもの

〒市・税務課 ☎42-1804

**1月の粗大ごみ収集日**

日程	収集地区
9日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
10日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
11日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
16日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
17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
18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

◎収集日前日の午前中（正午）までにお申し込みください。

〒市・美・サイクル館 ☎46-1600

**年末年始における市役所臨時窓口の開設**

▶平成24年12月29日（土）から平成25年1月6日（日）の年末年始は市役所が閉庁となるため、市民生活への影響を考慮し利用度の高い業務について臨時窓口を開設します。

◆日 時 平成25年1月4日（金） 8:50～17:20

◆臨時窓口および取扱業務

市民課 (本庁舎1階)	・戸籍、住民票、印鑑証明および税証明の交付など ・印鑑登録、住民異動届の受付など ・国民健康保険、後期高齢者医療の保険証および医療費助成受給者証の交付など ・国民年金の加入、免除申請の受付など	こども課 (本庁舎1階)	児童手当および児童扶養手当受付など
		上下水道課 (分庁舎1階)	水道料金の收受、問い合わせなど
		美・サイクル館 (藤山町)	ごみ収集業務の問い合わせなど

◎平成25年1月4日（金）を含め閉庁期間中の「婚姻」「出生」「死亡」などの届出は、市役所当直窓口（本庁舎正面玄関横）で受領します。

〒市・総務課 ☎42-1801

**年末年始、水道凍結にご用心！**

▶年末年始の水道凍結などの修繕対応は、市内の水道指定店2社をご利用ください。

◆年末年始（休日）の指定給水装置工事事業者当番表

月 日	指定事業者	電話番号	住所
平成24年12月29日（土）～平成25年1月1日（火）	㈱ハチロ	☎42-3311	栄町2
平成25年 1月 2日（水）～平成25年1月6日（日）	㈱不二水道	☎42-1955	幸町3

◎修繕に伴う費用は個人負担となります。

〒市・上下水道課 ☎42-5151

**年末年始のごみ収集体制**

▶年末年始のごみの収集体制をお知らせします。なお、ごみは午前9時までに排出してください。

月 日	月・水・木地区	火・水・金地区
平成24年12月28日(金)	ごみの収集はありません	通常収集
平成24年12月29日(土)～平成25年1月3日(木)	ごみの収集はありません 美・サイクル館は休みです	通常収集
平成25年1月4日(金)	生ごみもやせるごみ ペットボトル	通常収集
平成25年1月7日(月)	通常収集	ごみの収集はありません

〒市・美・サイクル館 ☎46-1600

**年末年始の診療体制**

▶留萌市立病院および東雲診療所について、年末年始の診療体制をお知らせします。

年末年始の診療体制	
平成24年12月28日(金)	診療
平成24年12月29日(土)～平成25年1月3日(木)	年末・年始休日休診
平成25年1月4日(金)	診療

◎留萌市立病院は二次診療病院として、休診日でも救急外来は受け付けています。

〒留萌市立病院 ☎49-1011 東雲診療所 ☎43-1119

本社 ウェルフェア萌

# 謹賀新年

輝かしい新年を迎え、謹んで皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

MCE 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 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 **コンドロ錠**  
ひざが痛い!  
根本治療を考えたませんか?  
椎間板(コンドロイチン)増強(浸透液)  
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。  
体の弾性を保持や保水作用も持っています。

## 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。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。

- ❖**申込書配布期間** 平成25年1月23日(水)～2月1日(金)(土日除く)
- ❖**受付期間** 平成25年1月28日(月)～2月1日(金)
- ❖**案内配布、受付場所** 留萌振興局留萌建設管理部・建設指導課(庁舎3階)
- ❖**所在地(建物規模)** 栄町2丁目7番地3(5階建 29戸)
- ❖**申込条件** 下記記載事項のほか、条件の詳細は募集案内時に配布します。

共通事項	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 <b>入居申込者および同居者が暴力団員でないこと</b>
シルバーハウジング住宅	①高齢者(平成25年2月1日時点で満60歳以上の者)の単身世帯、高齢者のみの世帯または高齢者夫婦世帯で、自炊が可能な程度の健康状態であるが身体機能の低下などが認められ独立して生活するには不安があると認められる方 ②道が指定する緊急通報システムへ加入を承諾される方(有料) ③市税の滞納がない方
子育て支援住宅(入居期限付き)	①同居または同居しようとしている親族のうち1名以上が小学校就学前(平成25年2月1日時点)である方 ②期限付入居に同意し、指定する書面で承諾出来る方※

※入居期限は、同居する小学校就学の始期に達するまでの者のうち、年齢が最も高い者が中学校に就学する年の3月31日までが原則です。

### 単身向け住宅

申込種別	募集戸数	募集階数	間取	住戸面積	月額家賃
一般	2戸	4～5階	2DK	48.75㎡	16,600～32,700円
シルバーハウジング住宅	3戸	1～3階	2DK	48.75㎡	16,600～32,700円

### 世帯向け住宅 ※単身者の申込不可

申込種別	募集戸数	募集階数	間取	住戸面積	月額家賃
一般	10戸	2～5階	2LDK	58.50㎡	20,000～39,300円
一般	5戸	1～5階	3LDK	71.76㎡	24,500～48,200円
シルバーハウジング住宅	3戸	1～3階	2LDK	58.50㎡	20,000～39,300円
子育て支援住宅	6戸	1～3階	2LDK	58.50㎡	20,000～39,300円

◎**犬、猫などのペットを飼育することは禁止しています。**

◎申し込みをされる場合は、印鑑、所得を確認できる書類などをご持参願います。

☎ 留萌振興局留萌建設管理部・建設指導課 ☎ 42-8451

## i 第31回留萌市民吹奏楽団定期演奏会 留萌市芸術劇場助成事業

▶留萌市民吹奏楽団の演奏会を開催します。多くの皆さんのお越しをお待ちしています。

- ❖**日時** 平成25年2月10日(日) 開演 14:00
- ❖**チケット販売所** 市文化センター、(株)さしかわ
- ❖**場所** 市文化センター
- ❖**入場料** 500円、小学生以下無料

☎ 株式会社さしかわ(菅原) ☎ 42-2205

## ご存じですか？要介護認定高齢者の税の控除

介護認定(要介護度2～5)を受けている65歳以上の方で、一定の要件を満たした時は、障害者控除と同様の税控除が受けられます。平成24年の所得申告などで手続きする際には、「障害者控除対象者認定書」が必要となりますので市・社会福祉課へ申請してください。

申請受付  
開始日 **平成25年  
1月7日(月)より**

☎ 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

## i 国立小樽海上技術学校生徒募集

▶国立小樽海上技術学校では、中学校卒業者に船員となるための教育を行っています。平成25年度の募集要項の概要は次のとおりです。詳しくは、下記までお問い合わせください。

- ❖**募集定員** 30名
- ❖**受験資格** 中学校卒業以上(平成25年3月に卒業見込みを含む)
- ❖**修業年限** 本科3年
- ❖**取得資格** ・四級海技士(航海および機関)筆記試験免除  
・一級小型船舶操縦士  
・高等学校卒業同等資格
- ❖**奨学金** 各種奨励金制度あり
- ❖**入学試験** 推薦入試 平成25年1月20日(日)  
一般入試 平成25年2月10日(日)

☎ 国立小樽海上技術学校 教務課  
☎ 0134-54-2122 ☎ 0134-54-2391  
✉ nomps.info@kagoya.net  
🌐 http://otaru.mtea.ac.jp

## i 増毛町営暑寒別岳スキー場無料送迎バス

▼平成25年1月6日から2月24日までの毎週日曜日に、無料送迎バスを運行します。発着場所は、留萌合同庁舎(留萌振興局)前です。皆様のご利用をお待ちしています。

### ❖無料送迎バス時刻表

	留萌合同 庁舎前発	スキー場 着	スキー場 発	留萌合同 庁舎前着
行き	9:30	10:20		
帰り			16:30	17:20

◎定員40名程度、乗車できない場合もあります。

☎ 増毛町営暑寒別岳スキー場 ☎ 53-3002

## i HTLV-1抗体検査の実施

▶留萌保健所では、HTLV-1抗体検査を実施しています。検査は無料ですので、希望される方は下記までお問い合わせください。

- ❖**日程** 毎月1回(予約制)
- ❖**申込方法** 電話
- ❖**検査内容** 採血
- ❖**対象** ・これまで医療機関などで、抗体検査を受けたことがない方  
・平成23年度以降、妊婦一般健康診査によって抗体検査を受けたことがない方

◎HTLV-1は日本名を「ヒトT細胞白血病型ウイルス1型」といい、国内では、108万人がこのウイルスを持つ(キャリア)と推計され、成人T細胞白血病やHTLV-1関連脊髄症を発症する可能性があると考えられています。感染経路は、主として母子感染(母乳感染)、まれに性感染や血液感染があるとされています。

☎ 留萌保健所 子ども・保健推進課 ☎ 42-8324

## i 登記事項証明書の取得はオンライン請求

▶不動産や会社などの登記事項証明書の取得は、オンライン申請が可能です。下記までお問い合わせください。

### ◎手数料が安い

	法務局で受け取る場合	郵送で受け取る場合
書面で請求	700円	700円 (返送郵送料は申請人が負担)
オンラインで請求	550円	570円 (返送郵送料は法務局が負担)

### ◎早く受け取れる

インターネットでの申請後、ペイジー対応のATMやインターネットバンキングで手数料を支払うと、すぐに発送手続きが行われます。

☎ 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 42-0492

## 平成25年甲種防火管理新規講習

- ❖**日時** 平成25年2月26日(火)・27日(水) 9:00～17:00
- ❖**場所** 市保健福祉センター はーとふる(2階多目的ホール)
- ❖**定員** 50名(定員になり次第締切)
- ❖**申込** 平成25年1月28日(月)～2月15日(金) 9:00～17:00(土日受付可)

講習料: 無料(テキスト代 4,000円)

### 対象

- ①不特定多数の人が出入りする対象物に勤務している方  
・福祉施設など(10名以上収容)  
・物品販売、ホテル、旅館など(30名以上収容)  
・事業所、学校、共同住宅など(50名以上収容)
- ②20歳以上の方

☎ 留萌消防組合消防署 予防課(講習事務局) ☎ 42-2296

# 笑顔の贈り物、バルーンアート

## バルーンアートの魅力

2011年に発足したオロロン・バルーンアート・サークルは、18名でスタートしました。

バルーンアートとは、風船で動物などを作る身近な芸術で、大道芸に通じるエンターテインメントの世界です。

発足まもなく、『うまいよ！るもい市』の会場で、犬やキリン、花などを作って子ども達へプレゼントしました。屋外のイベント、るもいプラザでの催しものでのアートパフォーマンスはなくてはならない存在です。赤、黄、青、緑、色とりどりの風船に命を吹き込むように動物や剣、アニメのキャラクター達を次々と形づくっていきま。風船を巧みに扱う会員の周りには、子ども達が集まり、好奇心にあふれた表情で出来上がりを待っています。

「日本の風船からおもいがけなく、いろんなものを作り出せるのが魅力。子ども達に手渡したときの笑顔が、私達にとっての贈り物です」と話す代表の下山園恵さんです。

## 広がる輪

サークルの活動が2年目を迎えた2012年は、留萌市内だけでなく、羽幌町の甘えびまつり、小平町の産業まつりへ参加しました。苦前町などでの講習会開催や、イベント参加のほどか高齢者や障がい者の施設も訪問しています。

なんといつても市民の目を惹いたのは、今年初めて開催された「やん衆盆踊り」での仮装でした。風船で作ったドレスをまとった会員の姿が大いに会場を盛り上げました。

イベントに華やぎを添え、作る楽しさも伝える、まさに笑顔の贈り物です。現在、会員は10代から70代まで50名を越え、風船のように「まあるいまあるい輪」が広がっています。

イベント会場ではバルーンアートのつべんに大きなタコが掲げられ世代を問わず多くの人々に喜ばれています。これからも、笑顔の贈り物で留萌を元気にするオロロン・バルーンアート・サークルです。



昨年10月にるもいプラザで開かれたハロウィンのイベント会場にて



昨年11月29日に開催された講習会ではサンタクローズ作りにチャレンジ



徐々に姿形がみえてくると笑顔がこぼれる

オロロン・バルーン  
アート・サークル

[問い合わせ]

留萌振興局地域政策課

☎ 42-8421 (直通)

1月

(休館日)

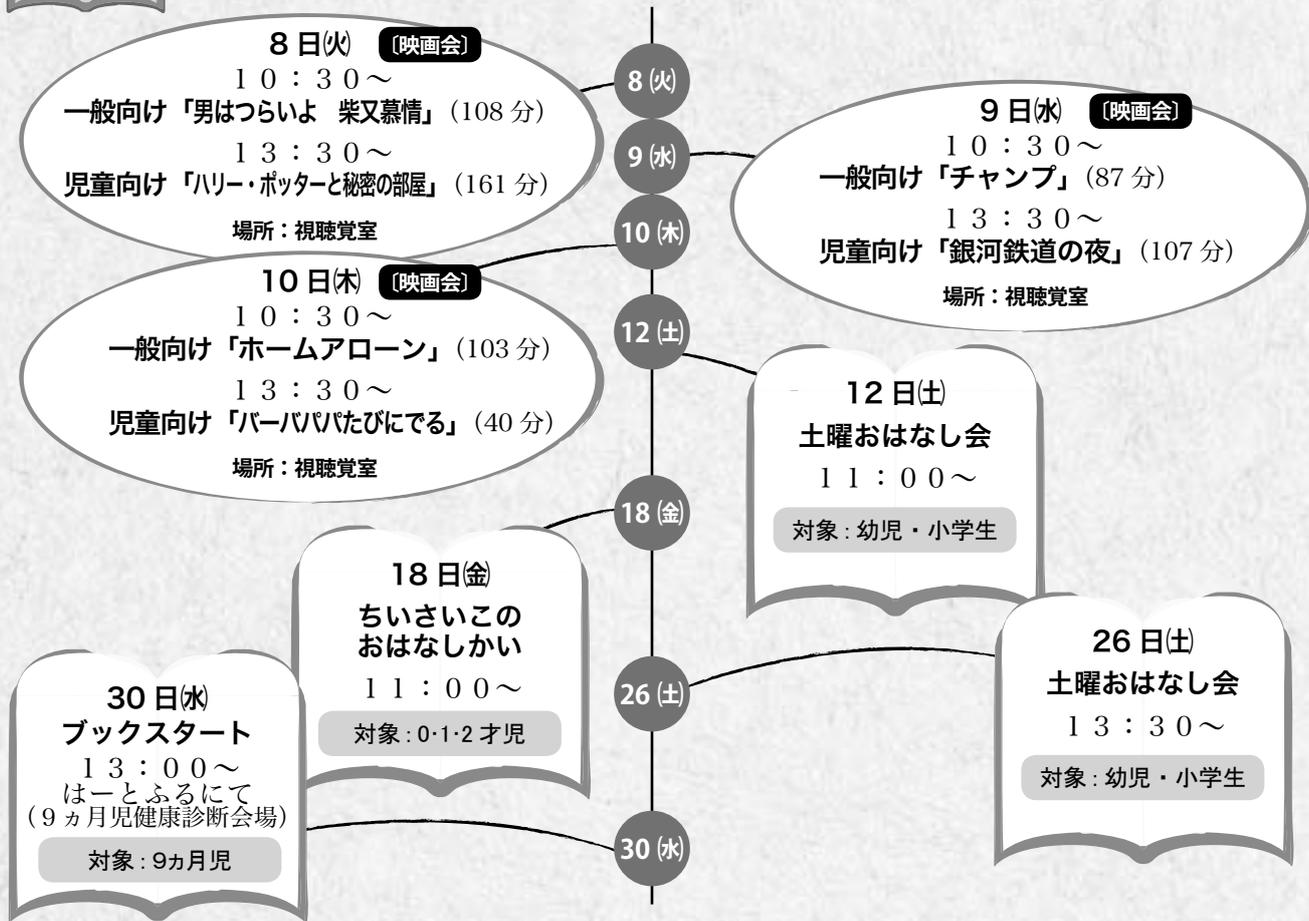
12/30(日)～1/5(土)  
年末年始休館

7(月)

14(月)

21(月)

1/28(月)～2/4(月)  
蔵書点検休館



新しい本が入りました (一部ご紹介しします)

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| ☐ 紀行 雪山登山           | 野村 仁/著   |
| ☐ 政治 消滅した国々         | 吉田 一郎/著  |
| ☐ 料理 家庭料理の裏技 50     | 三國 清三/著  |
| ☐ 演芸 セレブの黙示録        | 辛酸なめ子/著  |
| ☐ 小説 宝くじが当たったら      | 安藤 祐介/著  |
| ☐ 小説 スタンドアップダブル!    | 小路 幸也/著  |
| ☐ 絵本 たのしい麒麟のかいかた    | たがわひでき/え |
| ☐ 絵本 ムーフと99ひきのあかちゃん | のぶみ/さくえ  |
| ☐ 絵本 十二支のしんねんかい     | みぎつきみ/文  |

蔵書点検

図書館では年に一度、10万冊におよぶ蔵書の点検を行っています。点検方法はハンディターミナルという機械で図書のパターンを読み取り、所在不明な図書がないかどうか、またあるべき場所に整理されているかどうかのチェックを行います。

点検期間中はご不便をおかけしますが、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



移動献血車「ひまわり号」

が市内を巡回します。  
献血のご協力をお願いします。

❖巡回期間 平成25年1月28日(月)  
～2月1日(金)

☎ 市・保健医療課 (はーとふる内)  
☎ 49-2558

日 時	実施場所
1月28日(月)	10:00～16:00 北海道留萌合同庁舎前 住之江町2丁目
1月30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 ホーマック・マックスパリュ前 南町4丁目
1月31日(木)	10:00～11:30 株式会社堀口組前 高砂町1丁目
	12:30～14:30 留萌市役所前 幸町1丁目
	15:00～16:00 はーとふる前 五十嵐町1丁目
2月1日(金)	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 留萌信用金庫本店前 花園町2丁目

# 1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	
1月	29日(火)	24年9月生	30日(水)	24年3月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	23日(水)	23年6月生	22日(火)	21年12月生

**フッ化物塗布** 予約制で、料金は1回500円です。

対象は1歳6か月以上の子どもです。

1月	17日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	31日(木)		13:30～15:00

**ピンピンからだひろば** 1月4日(金)、14日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入り自由。

1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。

1月	10日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	31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。

1月	18日(金)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター
	24日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター

※各種予防接種やがん検診は、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

▶1月のイベント

12日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会  
13:00～14:30

18日(金) 前期『基礎老年医学講座』  
18:30～20:30

19日(土) 前期『基礎老年医学講座』  
9:30～11:30  
◎両日ともに同一の内容ですが、2回受講可能(有料)。

19日(土) お仕事シリーズ  
「介護支援専門員のお仕事」  
NPO法人るもいコホートピア  
介護支援専門員 梅田 治子  
13:00～14:00

22日(火) 認知症サポーター養成講習会  
13:00～14:30

26日(土) マンスリー健康講話  
「メタボリック症候群について」  
国立保健医療科学院  
医学博士 佐田 文宏氏  
13:00～14:00

1月27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・祝日およ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「リム

薄味にしよう！

砂糖・塩などの摂り過ぎが、肥満や高血圧などを誘発し、さまざまな病気につながることはご存じですね。

急に「薄味を！」と言われても難しいのですが、薄味の工夫は調味料を減らすことだけではありません。

例えば、ご飯をよく噛んで食べると甘味や旨味が感じられますよね。他の食材でも同じことが言えます。よく噛むことで素材の旨みを味わうことができますのです。濃い味付けでは素材の旨味を感じることができません。

素材の旨みという点では、旬の食材で旨味や風味を感じ、満足感を得るということも大切かもしれませんね。

薄味に慣れない方は、「よく噛む」ということから始めてみてはいかがでしょうか。

# 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、各種証明、国保・後期、  
医療費助成など  
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  
教育委員会子ども課  
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
- ごみ処理、粗大ごみなど  
美・サイクル館  
46-1600

## 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

教育委員会生涯学習課  
42-0435

## 家庭児童相談室

教育委員会子ども課  
42-1808

## 高齢者に関する相談

留萌市地域包括支援センター  
49-2558

## 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 平成 25 年 1 月 28 日(月) 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

美・サイクル館 館長  
わたなべ たつじ  
渡辺 辰二



美・サイクル館では市民が快適で安全な生活環境で暮らせるよう、一般廃棄物の処分などを行っています。今年は新たなごみ処理が始まります。日頃から感じているのは、市民の環境に対する意識の高さです。とりわけ女性の意識が高いですね。サークルなどのグループ単位でのご要望があれば、説明に出向くよう体制を整えていますので、ご連絡ください。

### 人口と世帯数

(平成 24 年 11 月末現在)  
※ ( ) 内は前月比

総人口 23,951 人 (- 1 人)  
男 11,434 人(- 6 人)  
女 12,517 人(+ 5 人)  
世帯数 12,148 世帯 (- 4 世帯)

### 人口動態

(平成 24 年 11 月)

出生	12 人
死亡	24 人
転入	48 人
転出	36 人

### 納税

#### 今月納期の市税

国民健康保険税 7 期  
納期限 1 月 31 日(木)

#### 夜間納税相談窓口

1 月 24 日(木)  
20 時まで

#### 休日納税相談窓口

1 月 27 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



『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

広報るもいは  
再生紙を使用  
しています

FLET'S光  にねん割

(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!**

※「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

**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]

K12-3046[1210-1301]

# 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、皆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>