

# るもい③

特集 P.2 子どもの体力アップ  
推進事業 ほか

子どもたちの体力向上のために

連載 P.12 留萌  
観光・感動物語

留萌の良さをおすすめ

- 2 [特集] 子どもの体力アップ  
推進事業 ほか
- 6 [連載コラム] ゴミ減量のコツ
- 7 くらしのお知らせ
- 11 転入、転出手続きガイド
- 12 [連載] 留萌 観光・感動物語
- 14 健康ひろば
- 15 留萌市情報アンテナ



## けあらしの里

2月6日と7日、留萌の冬を楽しむ「けあらしの里」が海のふるさと館で開催された。

1月の「けあらし塾」に集まった子どもたちが、雪のブロックをひとつずつ運んで積み、作り上げたイグルー。けあらしの里イグルー作り&宿泊体験では、多くの子どもたちが留萌の冬を楽しみました。

子どもたちの健やかな体を育てるため、コーディネーショントレーニング(COT)を導入しています。その取り組みと効果、今後の展開について紹介します。

COT導入の背景と目的

市では、道内でもいち早く小学校の体育授業にコーディネーショントレーニング(以下「COT」)を導入しています。

文部科学省の調査では、子どもの体力は昭和60年頃から長期的に低下し、肥満などの生活習慣病の増加とともに、子どもの体力に格差が広がっているという結果が報告されています。子どもたちの体力低下は、将来的に市民全体の体力の低下につながり、社会全体の活力が失われることが危惧されます。

市では、「走る」「跳ぶ」「投げる」という基礎的な運動能力の向上と少しでも高いレベルに体力を向上させることを目的に、遊びを取り入れながらゲーム感覚で行えるCOTを、平成23年度から新規事業として取り入れており、道内でも先進的な取り組みとして、注目を浴びています。

COTの取り組みと効果

子どもたちの神経系統の発達には、10歳前後で95%まで発達するとされており、最も運動の習得速度が速いとされる6歳から10歳前後の時期に、多様な運動の刺激を与えると、複雑な神経回路を作ることが可能で、昔の「木登り、鬼ごっこ、かけっこ」などがCOTの要素を持つ遊びとされています。

市では、平成23年度に東光小学校で試験的に実施し、平成24年度は1年目の事業成果に基づき、東光小学校、留萌小学校の2校に拡大して実施しています。

【対象】小学校3・4年生  
【時期】2学期の体育の時間  
【回数】各学年それぞれ週1回程度。  
初回と最終回に体力テストを実施し、効果を検証。  
【方法】小学校に指導者が赴き指導。(NPO法人留萌体育協会職員など)

保護者の声

- ・子どもの楽しそうな姿が見られた。
- ・実際にやってみて楽しかった。

【平成24年11月 留萌小学校授業参観日にて】



COTの実例【ジャンケンシャトルラン】  
足でじゃんけんをして負けた子が、負けた足の形を維持しながら、勝った子のまわりをジャンプして回る。

子どもの声

- ・とび箱が飛べるようになった!
- ・体育が好きになった!
- ・最初は不安だったけど、面白かった!
- ・来年もまたやりたい!
- ・ボールを使った運動、ゲームみたいな運動が多くて楽しい!

先生の声

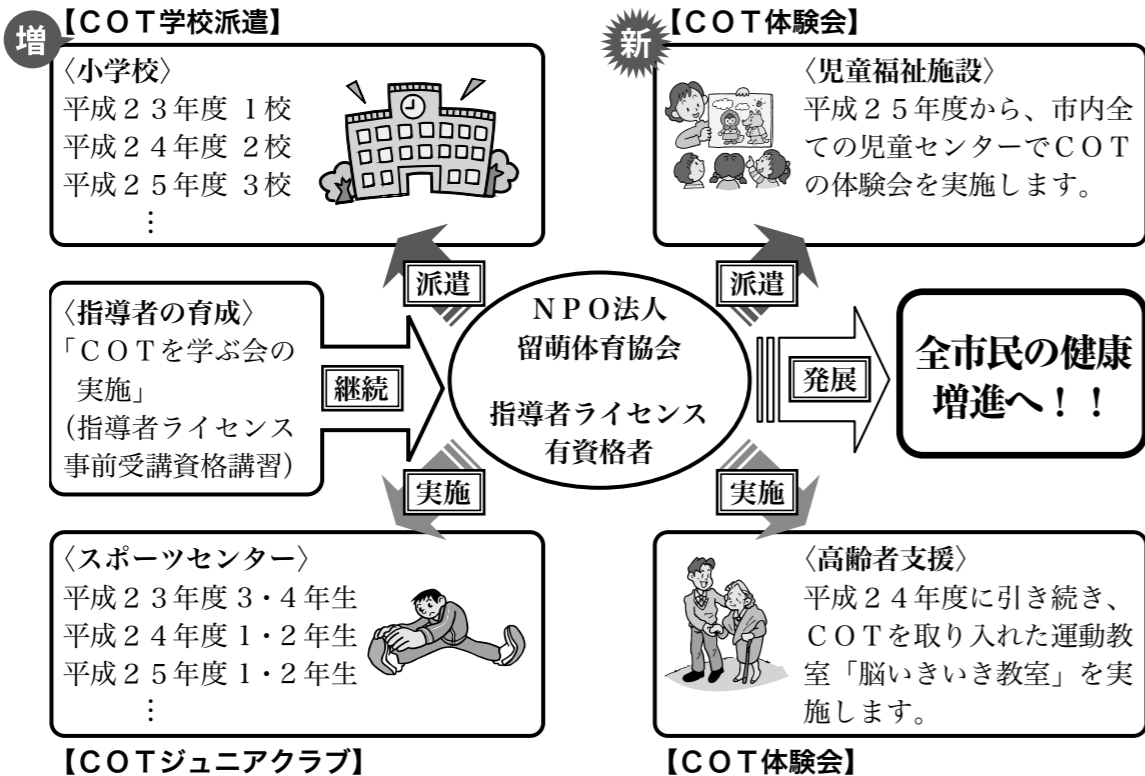
- ・学習内容と関連したトレーニングで子どもたちも興味をもって取り組んだ。
- ・運動が不得意な子どもも体を動かすことを楽しんでいた。
- ・整列や道具の後片付けが速くなった。

今後の取組

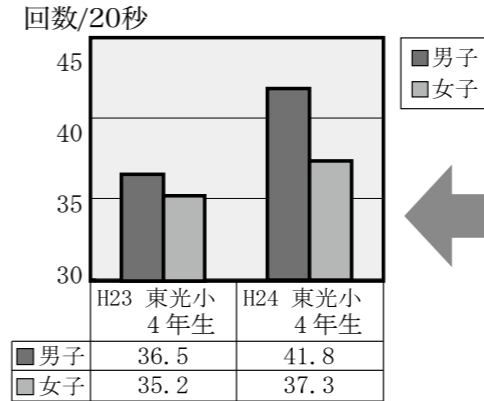
今後の取り組みについては図のように、学校への派遣、市民対象の体験会、スポーツセンターや児童センターでの子どもたちへの指導などを中心に積極的に行い、特に、平成25年度にはCOT学校派遣を3校に拡大することで、子どもたちの体力向上を進めていきます。

市では、これまでの取り組みの拡大と新たな取り組み、また、指導者の養成を進めながら将来的に全市民の健康増進へとつなげていきたいと考えています。

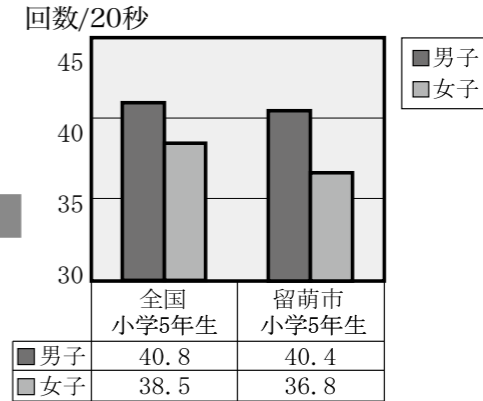
【子どもの体力アップ推進事業の今後の姿】



反復横とび平均値比較 (平成23年度：平成24年度)



反復横とび平均値比較 (平成21年度)



▶平成21年度の調査(右グラフ)では、市の子どもの反復横とびの平均値は全国を下回る結果でしたが、COTに2年間取り組んできた東光小学校4年生の今年の結果(左グラフ)は、男子は、全国の小学5年生の平均値を上回っており、この2年間のCOTの成果は目を見張るものがあります。平成23年度の4年生と今年(24年度)の4年生を比較しても体力レベルが向上しており、明らかな成果が見てとれます。

コーディネーショントレーニング(COT)とは

ドイツで生まれたトレーニング方法で、五感で察知した周囲の状況を脳で判断し、次にどんな動作をしたらよいか筋肉に伝える能力を向上させます。脳や神経系統も鍛えられ、学力面やコミュニケーション能力にも効果が期待され、ゲーム感覚で行えるため、運動嫌いの子どもでも楽しみながら、運動能力、知力、集中力、精神力がアップします。

# 特集② 男女共同参画基本計画の策定

市では、男女が、互いに人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現を目指し、新たな計画を策定しました。

## 男女共同参画基本計画の策定

平成24年度をもって計画期間が終わる「男女平等参画のいプラン」の中で展開してきた施策を基盤に、平成25年度から34年度までを期間とする男女共同参画社会の実現に向けた計画を策定しました。

計画の策定にあたり、昨年10月より市民検討会議を5回開催し、現計画の検証、各施策の内容や方向性について意見交換を行い、意見を計画策定に反映するなどの取り組みや、12月にはパブリックコメントを募集し、広く皆さんからの意見を求めました。

新たな課題も踏まえつつ、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形成と、男女がその個性と能力を十分に発揮し社会のあらゆる分野に参画できる男女共同参画社会の実現に向けて、一層の推進を図っていきます。

## 基本目標Ⅰ

### 男女共同参画の実現に向けた意識の変革

市民一人ひとりが、男女共同参画に関する理解を深め、固定的な性別役割分担意識を解消していくための広報啓発活動を推進します。

また、男女共同参画の視点に立った学習機会や、次代を担う子どもたちの個性を重視し、お互いを認め合う教育を推進します。

男女共同参画の取り組みは、日本だけではなく世界的な規模で進められています。国際的視野を養い、理解を広げていくための交流事業や平和事業を推進していきます。

## 基本目標Ⅱ

### 家庭・職場・地域社会における男女共同参画の推進

社会の様々な分野で、男女が共同して能力を発揮できるように、政策・

方針決定過程への女性の参画を推進していきます。

また、男女がともに、家庭生活において家事や子育てを協力し、身近な地域活動やまちづくりに積極的に参画できるよう環境づくりに努めていきます。

## 基本目標Ⅲ

### 多様なライフスタイルを可能にする環境の整備

男女が様々な分野において平等にその個性と能力を十分に発揮するために、ともに自分にあつた生き方を選択し、生涯にわたって健康で充実した人生が送れるよう、生活上の様々な面における環境の整備に努めていきます。

## 男女共同参画社会の実現に向けて

意識の変革には、男女共同参画の視点に立った表現や情報提供により

男女共同参画基本計画の詳しい内容については、市ホームページ地域振興部政策調整課へアクセスしてご覧ください。

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

留萌市

検索

# 留萌市男女共同参画基本計画

## 基本目標Ⅰ 男女共同参画の実現に向けた意識の変革

基本方向	今後の方向性
男女共同参画の啓発の推進	各種メディアを活用した広報・啓発活動と国際的視野を広める情報提供に努めます。
男女共同の視点に立った教育の推進	家庭・学校教育・社会教育に関する学習支援、各種情報の提供に努めます。
性の尊重など女性の人権についての認識の浸透	暴力の根絶・性の尊重に基づく啓発活動や相談活動を推進します。

## 基本目標Ⅱ 家庭・職場・地域社会における男女共同参画の推進

基本方向	今後の方向性
政策・方針決定過程への女性の参画の拡大	女性の参画・登用の促進を図り、審議会などあらゆる分野での登用率50%を目指します。
男女の職業生活と家庭生活の両立の支援	地域での子育て支援体制の確立、育児環境の整備に努めます。
就労などの場における男女共同の確保	男女雇用機会均等法や育児休業制度に関する啓発に努め、仕事と生活の調和のとれた社会の構築を目指します。
農林水産業・自営業における男女共同参画の推進	農林水産業に従事する女性の就業労働環境の整備、家族経営協定の普及啓発に努めます。
地域社会における男女共同参画の促進	ボランティア活動やNPOなどの活動の参加促進のため、環境整備やリーダー養成・活動拠点の充実を図ります。
男女共同参画を阻害するあらゆる暴力の根絶	暴力を根絶するための啓発、相談機能の充実を図ります。

## 基本目標Ⅲ 多様なライフスタイルを可能にする環境の整備

基本方向	今後の方向性
生涯学習の推進	男女が共に学び合える学級講座の開発や文化・芸術・スポーツを通じた生涯学習機会の拡充を図ります。
生涯にわたる健康づくりの推進	男女の性差を踏まえ、各ライフステージに応じて適切な健康保持・増進ができる支援に取り組みます。
高齢者などが安心して暮らせる環境の整備	企業や労働者への介護休業制度の周知・啓発の推進、社会全体における課題への理解、問題意識の共有の促進を図ります。
相談・支援機能の充実	生活相談事業の充実など各関係機関と連携・協力し相談機能や支援体制の充実を図ります。

## 特集②

人権が尊重され、性別に関わりなく、ともに個性と能力を発揮できる社会を目指して。

政策調整課

☎42-1809  
本庁舎2階

「ごみ減量のコツ」として、先月号のコラムで具体的な調理法などのアイデアを紹介しましたが、今回は生ごみの実態をご紹介します。

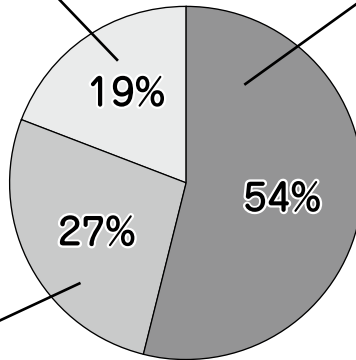
## ★ご存知ですか？生ごみの実態

一般家庭から出される生ごみは、平成21年度は全国で約1,000万トンです。そのうち約2～4割が、まだ食べられるのに、捨てられている「食品ロス」で、その内訳は次のとおりです。

### 「食品ロス」の内訳

#### ③手つかずのもの

冷蔵庫の奥から賞味期限が過ぎた食材が見つかることはありませんか。せっかく買っても、使わずにそのまま捨てるのは、とてももったいないことです。冷蔵庫の中のチェックを定期的に行いましょう。



#### ①食べられる部分を過剰に除いたもの

野菜や果物の皮や芯などを、必要以上に切ってしまったものです。調理方法の工夫で、野菜や果物の皮や芯もおいしく食べることができます。

#### ②食べ残したもの

たくさんの料理を買ってきたり、作ったりしても、食べきれずに残してしまったら「ごみ」になります。食べきれ的分だけを買ってきたり、作ったりして、残さないようにしましょう。

※農林水産省「食品ロス統計調査（平成21年度）」「食品ロスの削減に向けて（平成24年10月）」を参考

4月から始まる新しいごみ処理を機会に、改めて日々の暮らしを見つめ直してみませんか。

## 4月1日からごみ袋が変わります！

現在利用している指定ごみ袋の使用期間	生ごみ袋	3月29日まで使用できます。 (3月30日以降は使用できません。)
	もやせるごみ袋	可燃系埋立ごみ袋として4月30日まで使用できます。
	もやせないごみ袋	不燃系埋立ごみ袋として4月30日まで使用できます。

美・サイクル館  
☎46-1600  
(藤山町)

## いきいきクッキング教室

対象：20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 3月11日(月) 10:00～13:00
- ❖場所 留萌市保健福祉センターはーとふる
- ❖募集人数 25名程度(定員になり次第締め切り)
- ❖メニュー 簡単ヘルシーこつ骨ランチ②

- ❖参加料 500円
- ❖申込 3月4日(月)まで
- ❖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

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



# くらしの お知らせ

2013  
3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

## パスポート申請

▶市では、4月1日よりパスポート申請・受領の手続きを行います。

❖申請できる人 日本国籍を有し、留萌市に住民登録のある人

❖発行までの日数 申請日を含め2週間程度

❖取扱時間

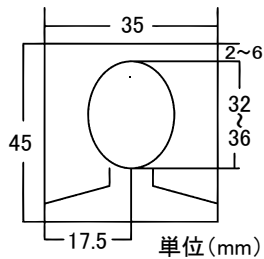
受付時間	8:50~16:30	月~金曜日
交付時間	8:50~17:20	

◎土日、祝日、年末年始を除く

❖パスポートの受取手数料

	手数料	内 訳	
		収入印紙	収入証紙
10年有効旅券	16,000円	14,000円	2,000円
5年有効旅券	11,000円	9,000円	2,000円
12歳未満申請 (5年有効)	6,000円	4,000円	2,000円
訂正申請	900円	700円	200円
増補申請	2,500円	2,000円	500円

❖申請に必要な書類 (新規・切替)

一般旅券発給申請書	市民課窓口にあります。
戸籍抄(謄)本 (6ヶ月以内に発行されたもの)	本籍が留萌市の方のみ市民課窓口で取得できます。
写真 (6ヶ月以内に撮影したもの) 	①左記の規格でふちなしのもの。カラー、白黒どちらも可 ②申請者のみが撮影されたもの ③正面向き、無帽、無背景、影なし ※規格に合わない場合は、撮り直しをお願いすることがあります。
本人確認書類 (有効な原本、コピー不可)	運転免許証、写真付き住基カードなど ※健康保険証、年金手帳などは2点必要
前回取得した旅券	有効、失効にかかわらず、前回取得した旅券が必要です。

❖受領に必要なもの 引換証・印鑑・手数料 ◎受領の際は必ず本人がお越しください。(代理人不可)

問申 市・市民課 ☎ 42-1805

## チャイルドシート貸出し事業の終了

▶市では、チャイルドシートの着用義務化(平成12年4月)に伴い、チャイルドシートの普及と子どもたちの安全確保を目的とし、平成15年からチャイルドシートの貸出し事業を行ってきました。

着用の周知が図られ運転者の意識も定着したことから、当初の目的が達成されたと判断し、3月末日をもってチャイルドシートの貸出しを終了します。

問 市・総務課 ☎ 56-5005

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時間受付の葬儀・火葬場  
0164-43-9000

**国民年金 遺族基礎年金**

▶遺族基礎年金は、一家の働き手に先立たれた際に受ける年金です。

国民年金加入中、または老齢基礎年金を受ける資格期間（原則として25年）を満たした方が亡くなったとき、その方によって生計を維持されていた「お子さんのいる妻」または「お子さん」に支給される年金が「遺族基礎年金」です。遺族基礎年金が支給される期間は、いずれの場合も、お子さんが18歳に到達する年度末まで、あるいは障がい等級1級、2級の障がい者のお子さんが20歳になるまでの間です。

◆遺族基礎年金を受けるための要件

(①～④のいずれかに該当する方が亡くなった場合)

- ①国民年金の被保険者
  - ②国民年金の被保険者であった方で、日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方
  - ③老齢基礎年金の受給権がある方
  - ④老齢基礎年金の受給資格期間を満たす方
- ただし、①または②の場合、亡くなった日の月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料を納めた期間と免除・納付猶予期間を合算した期間が3分の2以上あることが必要です。

◆遺族基礎年金額（年額）

	お子さんの人数	年金額（年額）
お子さんのいる妻が受ける場合	1名	1,012,800円
	2名	1,239,100円
	3名	1,314,500円
	4名以上	3名の金額に1名につき75,400円を加算
お子さんのみが受ける場合	1名	786,500円
	2名	1,012,800円
	3名	1,088,200円
	4名以上	3名の金額に1名につき75,400円を加算

☎ 市・市民課 42-1805 留萌年金事務所 43-7211

**第15回萌っこ春待里**

▶「萌っこ春待里」で留萌に春を呼ぼう！

◆日時 3月10日(日) 10:00～14:00

◆場所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド



○豪華景品が当たる雪上競技やゲームが満載！人気のジャンボ滑り台や、あったか無料グルメを提供！  
○カンパ券(500円)の提示で、会場の往復バス料金(市内路線バス)が無料！

☎ 萌っこ春待里実行委員会事務局 090-7658-6633

**3月の粗大ごみ収集日**

日程	収集地区
6日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
7日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
8日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
13日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
14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
15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。

☎ 美・サイクル館 46-1600

**国民健康保険の手続きはお早めに**

▶留萌市に住所があり、職場の健康保険に加入もしくは扶養となっている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受給されている方以外については、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。また、次のいずれかに該当する場合は、14日以内に本人による手続きが必要です。

◆国保に入るときに必要なもの

・他市町村から転入 ・子どもが生まれた ・生活保護をやめた	印鑑
・他の健康保険をやめた	印鑑、資格喪失証明書

◆国保をやめるときに必要なもの

・他市町村へ転出 ・生活保護を受ける	印鑑、保険証
・他の健康保険へ加入	印鑑、保険証、加入した方全員の健康保険の保険証
・亡くなった	印鑑、保険証、葬祭を行った方の預貯金通帳(葬祭費支給手続のため)

◆こんな時に必要なもの

・世帯の変更(合併・分離) ・住所、氏名または世帯主が変わった	印鑑、保険証
・保険証を紛失した	印鑑、身分証明書(免許証など)
・修学のため転出する	印鑑、保険証、在学証明書または学生証の写し(特例として引き続き親元の世帯で加入することもできます。)

▶70歳以上75歳未満の自己負担割合「1割」が延長されます。

国民健康保険では、70歳以上75歳未満の被保険者に、保険証と併せて『高齢受給者証』を交付しており、70歳の誕生月の翌月から自己負担を「1割」に適用するものです。この4月から自己負担割合「1割」が「2割」に引き上げられる予定でしたが、引き続き延長されます。ただし、現役並み所得者の「3割」負担は変更ありません。

◆据置期間 現行平成25年3月31日まで「1割」→変更後平成26年3月31日まで「1割」

◆発送予定 3月下旬 7月31日まで使用する高齢受給者証  
7月中旬以降 8月1日から使用する高齢受給者証

◆その他 新しい高齢受給者証には、一部負担金の割合は「1割」と表示されています。なお、医療機関などの受診の際は、新しい高齢受給者証を忘れずに提示してください。

☎ 市・市民課 42-1805

**3月は納税推進強調月間**

▶3月は納税推進強調月間です。市では、夜間・休日納税相談窓口を開設しており、納付もできます。また、便利な口座振替もご利用ください。なお、ご連絡がなく税金を滞納すると、差押処分を受ける場合があります。

◆日時 夜間相談窓口 3月14日(木)・28日(木) 17:30～20:00  
休日相談窓口 3月24日(日) 9:00～17:00

◆場所 税務課(市役所、正面玄関、向かって左横の通用口より2階へお越しください。)

☎ 市・税務課 42-1804

サービス付き高齢者向け賃貸住宅  
グランジェMOE 山の手

豊富な暮らしがここにある

MOE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>

# MOE

COMING SOON 2013.SPRING

Here is earth, home  
豊かな暮らしがここにある  
<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**  
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/](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!  
根本治療を考えませんか?  
椎間板(コンドロイチン)増強(浸透液)  
「1ヶ月ほど健康食品にたまされていませんか?」  
「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。」

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



## 深川・留萌自動車道 留萌幌糠IC～留萌大和田IC間の開通

▶深川・留萌自動車道（全長 49 km）、留萌幌糠IC～留萌大和田IC間延長約 8.9 kmが開通します。今回の開通で深川JCTから留萌大和田ICまでの延長約 45 kmが繋がります。

❖開通日 3月16日（土）15：00

❖通行料 無料

❖開通による主な整備効果

- ①地域間交流の活性化
- ②水産品の流通利便性の向上
- ③高次医療施設へのアクセス向上 など



図 留萌開発建設部 道路計画課

☎ 42-4526

深川留萌自動車道早期建設促進期成会事務局 市・都市整備課 ☎ 42-2010



## 河川愛護モニター募集

▶留萌開発建設部では、河川に関する情報提供などをしていただく「河川愛護モニター」を募集します。

❖応募資格 満20歳以上の健康な方で、モニター区間からおおむね5 km以内に居住され、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方。

❖活動内容 ①毎月1回程度、モニター区間の河川の利用、環境などに関する情報提供。

②当部が主催または協賛するイベントへの参加。

❖モニター区間 ①留萌川 ②天塩川

❖募集人員 各モニター区間につき1名

❖任期 5月1日（水）～10月31日（木）

❖報酬 薄謝進呈

❖応募方法 ハガキまたは任意の用紙に①～⑥を記載し、下記まで郵送またはFAXにて応募願います。

- ①氏名・性別・生年月日 ②住所・電話番号 ③職業（公務員は応募不可）
- ④希望するモニター区間（河川名）
- ⑤自治会や町内会などの地域活動をされている方は、会の名称と役職
- ⑥その他応募理由、河川への感想など

❖募集締切 3月22日（金）まで（締切日必着）

図 留萌開発建設部 公物管理課 ☎ 42-2315 FAX 42-2335



## 高齢者雇用安定法の一部改正

▶高齢者が、少なくとも年金受給開始年齢まで意欲と能力に応じて、働き続けられる環境の整備を目的として「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」（高齢者雇用安定法）の一部が改正され、4月1日（月）から施行されます。詳しくは、ハローワークまたは北海道労働局へお問い合わせください。

図 留萌公共職業安定所（ハローワーク）☎ 42-0388  
北海道労働局 ☎ 011-709-2311



## 旭川地方法務局留萌支局内における印紙売りさばき所の廃止

▶旭川地方法務局留萌支局における収入印紙などの売りさばきについては、これまで支局内にて行ってきましたが、3月29日（金）をもって廃止することとなりました。

4月1日（月）から留萌支局での登記申請および証明書交付請求の際に納付する収入印紙については、他の印紙売りさばき所での購入をお願いします。

図 旭川地方法務局総務課 ☎ 0166-38-1111



## 三幸福社カレッジ

●資料請求は ☎ 0120-294330  
●お問い合わせは ☎ 0120-294330

※課題提出と全日程出席で修了。  
無試験で資格取得。



留萌市見晴町2丁目27  
●無料駐車場あり

3/2（土）10時～16時  
3/13（水）10時～14時・17時

留萌市中央公民館

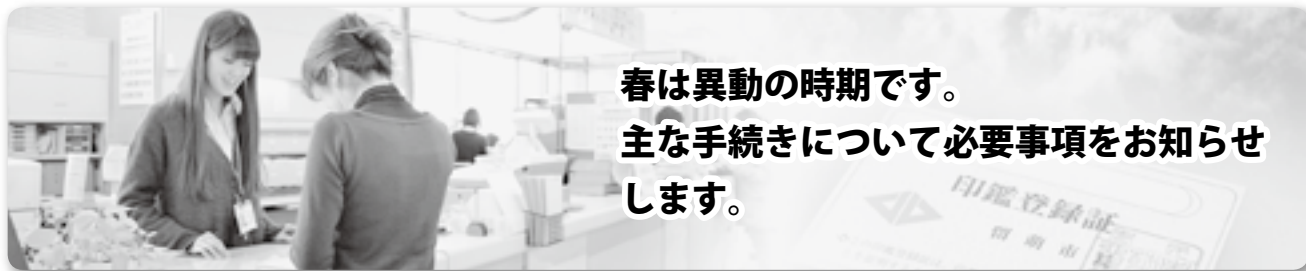
●ホームヘルパー2級講座（3月生）の無料説明会を開催します。予約不要。服装、途中入退場自由です。（約40分）

（修了生の塚田貴子さん）  
この講座は会社からの紹介で受講しました。ここでなかり勉強できましたから、介護初心者でも大丈夫。先生方の教え方も分かりやすいし、丁寧ですよ。



13日で取得  
2級講座

ホームヘルパー



**春は異動の時期です。  
主な手続きについて必要事項をお知らせ  
します。**

## 転入・転出

### 👉 転出される方

転出の届出をしてください。転出証明書を発行しますので、14日以内に転入先で転入の届出をしてください。転出証明書がなければ転入できません。

### 👉 転入された方

引越してから14日以内に転入の手続きをしてください。前住所地の役場で発行した転出証明書が必要です。

### 👉 転居される方

引越してから14日以内に転居の届出をしてください。

### 👉 本人確認について

転入、転出や転居などの届出には印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明証が必要です。なお、写真付きの身分証明証が無い場合は2種類の身分証明証が必要です。

- ・健康保険証 ・公的年金手帳
- ・公的年金証書など

## 戸籍・住民票

### 👉 戸籍の届出および証明書の取得

婚姻や離婚など戸籍の届出には、他人による「なりすまし」を防ぐため、本人確認が必要です。確認できない場合は、ご本人に対し届出が受理されたことを通知します。また、戸籍の証明書を取得する際にも本人確認が必要です。直系親族の戸籍以外の他人の戸籍を取得する際は、本人確認に加え、委任状が必要です。なお、本人確認ができない場合は、交付をお断りすることがあります。

### 👉 住民票の届出および証明書の取得

住民異動届や取得についても、本人確認が必要です。

#### ❖ 戸籍・住民票の届出および交付に必要な本人確認の方法

原則 (以下の中から1点を提示)	左記のものが提示できない場合 (以下の中から2点を提示)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運転免許証</li> <li>・住民基本台帳カード (写真付)</li> <li>・パスポート</li> <li>・身体障がい者手帳など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証</li> <li>・介護保険証</li> <li>・公的年金手帳または証書</li> <li>・住民基本台帳カード (写真無)</li> <li>・法人発行の身分証明証 (写真付)</li> <li>・学生証 (写真付) など</li> </ul>
本人からの委任状が必要な場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代理人が窓口に来られるとき</li> <li>・世帯が違う方の住民票の異動や交付などを行うとき</li> </ul>

## 印鑑登録

印鑑登録をする際は、次のことにご注意ください。

また、転入された方の前住所地での印鑑登録は、転出の届出により廃止されるため、新たに登録が必要となります。

#### ❖ 本人が窓口に来られる場合

登録する印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明証が必要です。写真付きの身分証明証が無い方は、市内で印鑑登録をしている人に保証人になってもらえる方は、当日登録ができます。写真付きの身分証明証が無く、保証人もいない場合は、仮受付となり、後日、本人確認のための照会書を郵送しますので、必要事項を記入し、身分証明証とともに窓口へ持参してください。

#### ❖ 本人が窓口に来られない場合

代理人による登録申請ができますが、代理人選任届書などが必要です。ただし、仮受付となるため、即日交付はできません。



## 「けあらしの里」で留萌の冬を楽しむ

### 子どもたちが主役

この冬、子どもたちが主役のイベントが行われました。吹き付ける風と雪に覆われる厳しい留萌の冬を逆手にとり、冬を楽しむのが、「けあらし塾」「けあらしの里」です。

主催はNPO法人留萌観光協会と地域おこし協力隊員ら。冬休み期間中に行われた「けあらし塾」では、小中学生31名が海のふるさと館で学習会とイグルー作りを楽しみました。

お兄さん、お姉さんのように子どもたちのサポートをするのは、地域おこし協力隊員と観光協会職員。冬休みの宿題や苦手科目などを勉強したあとは、イグルー作りに挑戦。

雪と格闘しながらも留萌の自然環境を体で感じる子どもたち一人ひとりの心の中には「留萌の冬は楽しいぞ」という、そんな思い出が刻まれました。

地域に今あるものの魅力を見つけ出し、この地に暮す人々が楽しむ。

観光資源の新たな芽生えがここにあります。

### とにかく楽しむ

2月6日、7日に行われたのは、「けあらしの里」イグルー作り&宿泊体験。今年で2回目を迎えました。子どもたちや一般参加者らとイグルーを作ったり、夕陽を眺めながらドラム缶風呂に入ったたり、雪中バーベキューの「浜焼き」では、魚介類やシカ肉を味わいました。

寒さと非日常の楽しさを同時に共有する空間が「けあらしの里」の魅力です。「留萌ならではの冬の体験観光の可能性を探っています。スタッフ自身も楽しみながら、イベントに関わる人々との絆を深め合い、次のアイデアを生みだしたいです」と観光協会事務局長の海東剛哲さん。

けあらしは厳しい冬がもたらす幻想的な風景。

留萌港を、黄金岬を包み込む蒸気霧の美しさを知る留萌の人々が、名付けた「けあらしの里」は、けあらしが海を漂うように、楽しさ、魅力もじわじわと広がってきています。



「けあらし塾」でのイグルー作り。勉強の後、思いっきり身体を動かし、完成に向けてみんなで力を合わせました。



ドラム缶風呂の「けあらしの湯」。元気な子どもたちが歓声をあげながら入りました。



6日の夜、キャンドルの灯りのもと直径5mのイグルーの中で「浜焼き」を楽しむ参加者。

### けあらしの里

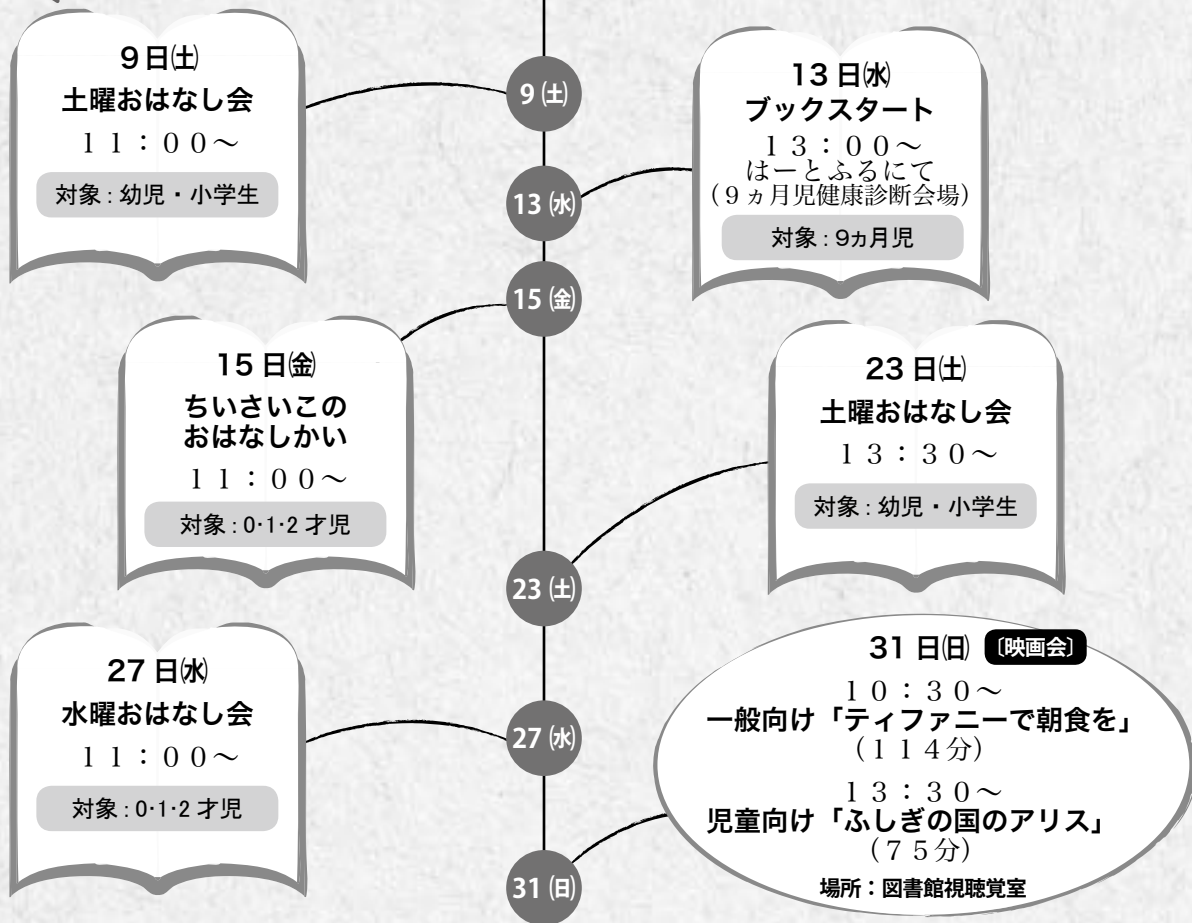
開催：2月6日(水)・7日(木)  
15:00～20:00  
イグルー作り体験、浜焼き懇親会、イグルー宿泊体験が行われた。

[問い合わせ]

NPO法人留萌観光協会  
☎ 43-6817

3月

(休館日) 4月 11月 18月 25月 29日(金) (29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)

- |      |               |            |
|------|---------------|------------|
| 歴史   | 目からウロコの逆さま世界史 | 島崎 晋 / 著   |
| 伝記   | 水戸光潤          | 童門 冬二 / 著  |
| 社会   | アフリカの姿        | 堀内 伸介 / 著  |
| 医学   | がんになって分かったこと  | 赤荻 栄一 / 著  |
| 小説   | それを愛とまちがえるから  | 井上 荒野 / 著  |
| 小説   | たったひとり        | 乾 ルカ / 著   |
| エッセイ | 無名人のひとりごと     | 永 六輔 / 著   |
| 絵本   | おじいさんのしごと     | 山西ゲンイチ / 作 |
| 絵本   | たいこうちたろう      | 庄司三智子 / さく |

おはなしの会「もこもこ」

図書館でのおはなし会(赤ちゃん向け・幼児向けなど毎月4回)で読み聞かせを行い、子どもや保護者がくつろいで絵本に触れるひとときを提供しています。平成13年に発足。会員13人。手作りの大型紙芝居、紙人形を使った歌劇など演目は多彩。昨年夏に図書館まつりで行った創作人形劇は大好評。古本市などのイベントでは心強い助っ人です。



ラス LAS英数塾 受講生募集

沖見町3丁目  
TEL 42-1743

**通年受講** 中学生・高校生 申し込み 随時  
 ☆ 数学受講体験 45分無料  
 小5,6(英・算) 申し込み 随時

**春期講習** 中学生・高校生 申し込み期限  
 平成25年 3月10日

# 3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	
3月	12日(火)	24年11月生	13日(水)	24年5月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	6日(水)	23年8月生	5日(火)	22年2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。

3月	7日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	14日(木)		13:30～15:00

**ピンピンからだひろば**

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

3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。

3月	7日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	21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。

3月	14日(木)	10:00～11:30	寿児童センター
----	--------	-------------	---------

**成人健康・栄養相談**

病気の予防や病気に対する日常生活、食生活の留意点などについてご相談ください。

3月	26日(火)	10:00～16:00
----	--------	-------------

※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

▶3月のイベント

2日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会

13:00～14:30

9日(土) お仕事シリーズ  
「介護福祉士のお仕事」

13:00～14:00

NPO法人るもいコホートピア

小方 崇嗣

26日(火) 認知症サポーター養成講習会

13:00～14:30

**お知らせ**

市民公開講座「海の恵みと健康」

～海藻栄養成分の研究と地域・産業振興～

日時 3月9日(土) 10:00～12:00

場所 市中央公民館 講堂

主催 札幌医科大学

参加料 無料(要予約)

☎ 43-8121

3月10日の日曜当番医院

**藤田クリニック**

宮園町1丁目 ☎ 42-1660

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

ストレスと

上手に付き合う

ストレスは誰にでもあるものですが、少ない方が良いですね。

ストレスを溜め込まないようにするには、どんな方法があるのでしょうか。趣味や自分が楽しいと思うことに取り組む、地域のイベントに参加する、旬の物を美味しく食べるのも良いでしょう。

また、春は新生活を迎える方も多いと思います。新しい環境はストレスも多くなるので、自分の時間をゆつくり過ごすことが大切です。

一日の終わりに、好きな音楽を聴きながらぬるめのお風呂にゆつくり浸かるのがおすすめです。規則正しい生活で免疫力を高め、ストレスに負けない身体を作ることにも効果的です。

自分に合った方法を見つけて、この春も健康的に過ごしましょう。

# 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、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 3 月 28 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 1 月末現在)  
※ ( ) 内は前月比

総人口 23,889 人  
(-29人)  
男 11,418 人(-4人)  
女 12,471 人(-25人)  
世帯数 12,124 世帯  
(-12世帯)

## 人口動態

(平成 24 年 1 月)

出生	10人
死亡	28人
転入	34人
転出	33人

## 納税

### 夜間納税相談窓口

3月14日(木)・28日(木)  
20時まで

### 休日納税相談窓口

3月24日(日)  
9時~17時

### 場所 税務課

☎ 42-1804

今月の  
課長

市民課 課長  
たつぎき つよし  
立崎 強



市民課では、戸籍謄本や住民票、各種証明書の発行、国民健康保険や後期高齢者医療、国民年金などの市民生活に直結した業務を行っています。市民相談の窓口でもあり、日々、さまざまな相談に応じています。市役所の顔として、常に丁寧で迅速な対応を心がけており、「優しい・お役に立つ」をモットーにしています。これからも、各種手続きの疑問や不安なことは、気軽にお尋ねください。



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

広報るもいは  
再生紙を使用  
しています



NTT東日本史上過去  
最大級の割引キャンペーン



**FLET'S 光**

**思いっきり割**

くわしくは

〈思いっきり割について〉対象サービスやお申し込みには条件があります。詳しくは下記までお問い合わせください。  
〈フレッツ光について〉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。

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]

K12-4691 [1301-1304]

# 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>