



平成25年度の後期高齢者医療保険料のお支払いと保険証(被保険者証)の一斉更新

▼平成25年度の後期高齢者医療保険料額を7月に個別にお知らせします。また、保険証(被保険者証)が一斉に更新されます。

●保険料の計算方法

【均等割】 1人当たりの額 47,709円	+	【所得割】 本人の所得に応じた額 <small>※1</small> (平成24年中の所得-33万円)×10.61%	=	【1年間の保険料】 (100円未満切り捨て) 1年間の保険料の上限額は55万円です
---	---	--	---	--

○年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※1「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。

●保険料の軽減

①均等割の軽減(年額)

- ・軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- ・被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

②所得割の軽減

- ・被保険者個人の所得で判定します。

②所得割(所得が次の金額以下の方)	
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- ・この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

※2 被用者保険とは、協会けんぽなど主にサラリーマンが加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

●保険証が新しくなります

有効期限が1年間になり、毎年更新することになりました。現在ご使用の保険証は平成25年7月31日で使用できなくなります。7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届いたら現在お持ちの黄色の保険証を破棄し、ピンク色の保険証をご使用ください。

○新しい保険証の有効期限は、平成26年7月31日までです。

○紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、下記まで申請してください。

●減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限は平成25年7月31日で満了となり、8月以降は使用できません。引き続き交付対象になる方は、7月中に保険証と一緒に減額認定証を交付しますので、現在お持ちのオレンジ色の減額認定証を破棄し、水色の減額認定証をご使用ください。有効期限は1年間です。

新たに必要になる方は、次の区分ⅡまたはⅠに該当することを確認のうえ、下記まで申請してください。

交付対象の減額認定証	区分Ⅱ	○世帯全員が住民税非課税である方
	区分Ⅰ	○世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
		○世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の場合)
		○高齢福祉年金を受給されている方

新しい保険証はピンク色です

新しい減額認定証は水色です

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601



「熱中症」の予防対策

▼人間の体には、体内にたまった熱を放散して体温を下げるために、汗をかく機能と、皮膚に熱い血液を集めて熱を外気へ逃がそうとする機能があり、体温を37度前後に保ち、臓器が活動しやすい温度に維持しています。この体温調節がうまくできなくなり、体の中に熱がこもり、さまざまな症状に襲われるのが「熱中症」です。「熱中症」が怖いのは、誰にでも起こり、進行が速く、短時間で重症化しやすいことです。ぜひ下記の「熱中症予防対策」を実践してください。

熱中症予防対策の6カ条

①日かげを味方に!

外では、直射日光を避け日かげを選び、室内は風通しをよくする工夫をしましょう。

②服装に工夫を!

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服を着ましょう。

③水分を上手に補給!

暑い時期は、水分が失われやすいので、渇きを感じる前に早めに水分を補給しましょう。

④適度に汗をかく習慣を!

発汗機能が正常に働くように、ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣をつけましょう。

⑤体調と服薬の管理を!

1日3食、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、持病があり薬を飲んでいる方は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。

⑥室内の温度、湿度管理を!

冷房は強過ぎると外気温との差が大きくなり、外出などの際に体への負担となりますので気をつけましょう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-2558



「第56回日本腎臓学会学術総会 市民公開講座 in 留萌」の開催

▼慢性腎臓病はCKD(Chronic Kidney Disease)といわれ、成人の8人に1人にみられる新たな「国民病」とされています。初期では自覚症状がなく、症状が出現する頃にはかなり悪化しています。CKDは、透析の予備軍となるだけでなく心臓病や脳卒中の危険性が約3倍高いと言われています。しかし、CKDは予防や早期診断が可能です。

あなたの大切な体を守るために腎臓のことを正しく知りましょう。腎臓を守るために今できることを一緒に考えてみませんか?このCKDを、より多くの人に知ってもらうため「市民公開講座 in 留萌」を開催します。

多数の皆様のご来場をお待ちしています。

●日 時 7月28日(日) 開場 13:00

開演 13:30~15:30

●場 所 留萌振興局講堂 (2階)

●料 金 無料(事前申し込みは必要ありません)

●テーマ「慢性腎臓病：あなたの腎臓は大丈夫?」

総合司会
・富野康日己先生
(順天堂大学大学院医学研究科腎臓内科学 教授)

講演
・笹川 裕先生
(留萌市立病院 院長)

「CKD留萌での現状」

・長谷部直幸先生
(旭川医科大学内科学講座循環・呼吸・神経病態内科 教授)

「高血圧から腎臓を護って健康長寿を」

・堀越 哲先生
(順天堂大学医学部腎臓内科学講座 先任准教授)

「もっと腎臓を知ろう・腎臓は肝腎な臓器です」

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-2558

札幌、旭川など留萌市以外の処方せんもどんどん受け付きます!!

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) TEL42-0260

テラニシ美容室 定休日 毎週火曜日
0120-42-6374 営業時間 9時~18時
(18時以降 要予約)

冠婚葬祭の着付け・成人式予約受付中

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?

関節痛 椎間板(コンドロイチン硫酸(凝結))

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。体の弾性力保持や保水作用も持っています。

本当によかったを形に 優しい気持ちがいっぱいの斎場です

NISHIKIDO HANAZONO FUNERAL HALL

にしきどう 花園市民斎場

安心の24時間 電話対応 0120-43-9000

留萌市花園町2丁目3-23

留萌市関連町1丁目4番9号 (AKさし様向) TEL (0164) 42-8111

■ 営業時間 AM10:00 ~ PM 7:00 ■ 定休日 毎週火曜日

●安心してお仏壇をお選びいただくために
正しい品質表示と原産国表示をするこのマークのある 確かな仏壇店でお求めください
※原産国や品質表示を適正に表示をすることなく販売をする仏壇店が増えていますので、ご注意ください

留萌市以外からのお知らせ
蒼い海「ビーチ・クリーン」

▼市民ボランティア団体「蒼い海」では、定期的に海辺の清掃を行います。今月は下記の日程で実施します。皆さんも気軽に参加してみませんか。

- 日 時
 7月 6日(土)、13日(土)
 20日(土)、27日(土)
 8:00集合(1時間程度)



- 集合場所 ゴールデンビーチるもい南側駐車場
 ○雨天の場合は中止します。
 ○火バサミ・ゴミ袋は事務局が用意します。
 詳しくは [HP](#) 蒼い海 留萌 [検索](#)

問 申 蒼い海 代表 鶴城 雪子
 ☎ 090-2050-6552

留萌市以外からのお知らせ
7月は「国民の森林」クリーン活動月間

▼国有林内における不法投棄は、平成13年4月の家電リサイクル法施行後、増加の傾向にあります。そのため、平成17年度から不法投棄の未然防止を強化する活動として、森林管理署などが主体となり、一斉パトロールに取り組むとともに、7月を『「国民の森林」クリーン月間』に定め、国有林の地域と関わりの深い箇所などで、市、関係団体や地域住民の皆さんによるボランティアと一体となった清掃活動を市内の国有林で実施します。「不法投棄は犯罪です」絶対にしないようにお願いします。

問 留萌南部森林管理署総務グループ ☎ 42-2515

留萌市以外からのお知らせ
ご存知ですか「個別労働紛争解決手続」

▼労働条件やその他の労働関係に関する、使用者と労働者の間で紛争(トラブル)を「個別労働紛争」といい、裁判所においても「個別労働紛争解決手続」があります。

- 裁判所における主な「個別労働紛争解決手続」には下記の3つがあります。
 ○労働審判手続…原則3回以内の期日で早期に解決を図ります。弁護士に依頼することが望ましいです。
 ○少額訴訟手続…60万円以下の金銭の支払を求める場合に利用でき、原則として審理を1回の期日で終了し判決します。
 ○民事調停手続…話し合いで円満に解決を目指し、当事者同士が納得するまで話し合うことを基本としている手続です。
 ※個別労働紛争を解決する裁判所の手続には、ほかにも「仮処分手続」などがあります。
 それぞれの手続の特徴や紛争の実情などを踏まえて、どの手続を利用するかを検討することが大切です。手続の概要については、各裁判所の窓口などにあるリーフレットや裁判所ウェブサイトなどをご覧ください。
 ※労働審判手続については、旭川地方裁判所留萌支部 ☎0166-51-6142へお問い合わせ下さい。

問 旭川地方裁判所留萌支部 ☎ 42-0465 [HP http://www.courts.go.jp](http://www.courts.go.jp)

留萌市以外からのお知らせ
7月の粗大ごみ収集日

▼4月から粗大ごみの問い合わせ、申し込み先が「留萌南部衛生組合」に変わりました。また、収集の申し込みは収集日2日前の15:00までをお願いします。

- 日程と収集地区
 10日(木) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
 11日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
 12日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
 24日(木) 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

問 申 留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555

留萌市以外からのお知らせ
「教育相談電話」をご利用ください

▼市・教育委員会では、さまざまな悩みの相談、問い合わせの窓口として、教育相談電話を開設しています。

いじめ問題や不登校、児童生徒の発達や行動の様子などの相談には早期対応が大切です。相談内容ごとに下記の3カ所の窓口をお知らせします。いずれの窓口にご相談されても連携を図り速やかに対応しますので遠慮なくご相談ください。

- 教育相談電話窓口
 ○学校教育に関すること
 いじめ問題、不登校、児童生徒の発達や行動の様子など
 問 学 校 教 育 課 ☎ 42-3006
 ○児童福祉に関すること
 児童虐待、子どもの養育、療育相談など
 問 こども課家庭児童相談室 ☎ 42-1808
 ○社会教育に関すること
 文化、スポーツ、各種団体、生涯学習など
 問 生 涯 学 習 課 ☎ 42-0435

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

留萌市以外からのお知らせ
留萌市文化賞・文化奨励賞の推薦受付

▼平成25年度留萌市文化賞と文化奨励賞の候補者の推薦を下記のとおり受け付けています。

- 受賞対象
 〈文化賞〉
 市の文化の向上発展に関し特に実績があると認められる個人または団体。
 〈文化奨励賞〉
 市の文化の向上発展に関し、実績が認められ、かつ、今後の活動が期待される個人または団体。
 ○対象者は、市の文化の発展に貢献し、10年以上活動する、科学・芸術・教育の3分野のいずれかで、第三者からの推薦を受けた個人または団体とします。
 ●提出期限 7月31日(木)
 ○推薦の方法など詳しくは下記までお問い合わせください。
 ●表彰日 11月3日(祝) 文化の日

問 申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

留萌市以外からのお知らせ
投票所の一部に変更があります

▼平成25年7月に予定の第23回参議院議員通常選挙で投票所の一部に変更があります。

第3投票区、第19投票区、第20投票区で投票所が変更になります。入場券に記載している投票所で投票してください。

- ①第3投票区(沖見町1丁目、宮園町1~3丁目、幸町1~4丁目、寿町1~3丁目、瀬越町90番地以上)
 留萌小学校改築のため、投票所を「留萌小学校」から「港西コミュニティセンター」に変更します。
 ・留萌小学校→**港西コミュニティセンター**
 (住所 港町3丁目)
 ②第19投票区(タルマップ)
 第20投票区(ポルルモッペ、字峠下)
 第18投票区、第19投票区及び第20投票区を統合し、第18投票区とするため、投票所を「幌糠コミュニティセンター」に変更します。
 ・樽真布親交会館→**幌糠コミュニティセンター**
 ・峠下町内会館 (住所 幌糠町)
 ○入場券には変更後の投票所を記載しています。
 ○入場券は有権者1名につき1枚です。

問 市・選挙管理委員会 ☎ 42-1908

留萌市以外からのお知らせ
東海大学海洋調査研修船「望星丸」留萌港寄港

▼市は平成15年度から漁業振興を目的とし、東海大学と産官学連携による共同調査試験研究事業を展開しており、今年度で10周年を迎えました。



10周年を記念して「望星丸」が留萌港へ寄港し一般公開が行われます。ぜひ参加ください。

- 日 時 7月14日(日) 10:00~15:00
 ●場 所 留萌港南岸
 ●内 容 船内一般公開、学校説明会ほか
 ●その他 乗船記念として先着100名に「望星丸」のジグソーパズルをプレゼントします。小学生以下の子どもに乗船記念証を進呈します。(枚数限定)

問 市・農林水産課 ☎ 42-1837

ラス **LAS英数塾** 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

原則2名までの個別指導

- 通年受講 ●各講習(春・夏・冬) ●算数・数学受講体験 45分無料
 【小学生】英・算・国
 【中学生】英・数・国・理・社
 【高校生】英・数・古典・化学・生物など



サービス付き高齢者向け賃貸住宅
 グランジェMOE 山の手

MOE 豊かな暮らしがここにある
<http://www.moe-fukushi.com>

只今、見学会開催中
 ※詳しくはお問い合わせ下さい

MOE 豊かな暮らしがここにある

株式会社 萌福祉サービス ☎077-0042 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>



ビーチスポーツフェスティバル2013 in るもい

▼「ビーチスポーツフェスティバル2013 in るもい」がゴールデンビーチるもい北側特設会場で行われます。ビーチサッカー・ビーチバレー・ビーチテニスの大会出場者を募集しています。

- 日 時 8月18日(日) 9:00～ 開会式 10:00～試合開始
※チーム数により、開始時間の変更があります。
- 場 所 ゴールデンビーチるもい北側特設会場
- 募集内容
ビーチサッカー 20チーム(1チーム5名以上・先着順)
ビーチバレー 10チーム(男女4人組・先着順)
ビーチテニス 男子2人制・女子2人制(先着順)
- 参加費
ビーチサッカー 1チーム10,000円
ビーチバレー 1チーム 4,000円
ビーチテニス 1チーム 3,000円
- 申込締切 8月12日(月)まで
- 申込方法 出場種目を電話で下記まで連絡し申し込みください。



●表彰
優勝、準優勝、3位 MVP ほか
※表彰されたチームには豪華賞品をプレゼント!

問 申 北海道ビーチスポーツ事務局 ☎ 011-788-5122



長年ご使用の扇風機についてのお知らせとお願い

▼長年ご使用の扇風機では、モーターやコードなどの電気部品の経年劣化による発煙・発火の恐れがあります。ご使用前に必ず確認をし、下記のような状態がみられる場合は、すぐに使用を中止してください。

- スイッチを入れてもファンが回らない。
- ファンが回っても回転が遅かったり不規則。
- 回転するときに異常な音がする。
- モーター部分が異常に熱かったり、コゲくさいにおいがする。



問 一般社団法人 日本電機工業会 ☎ 03-3556-5887



第39回「留萌市民芸術祭」(留萌市芸術文化活動振興事業)

▼市内で文化活動を行っている団体、個人の参加をお待ちしています。独自に開催する事業(10月20日まで)の参加も可能です。参加者は芸術祭賞・芸術祭奨励賞の審査対象になります。

〈合同発表〉

- 日 程 9月23日(月・祝)
- 場 所 留萌市文化センター
- 参加費 8,000円(17分以内)



〈合同展示〉

- 日 程 9月22日(日)～23日(月・祝)
- 場 所 留萌市中央公民館
- 参加費 ロビー展示 団体1,000円
個人1点 300円

- 申込締切 7月26日(金)
- 申込方法 申し込み用紙は留萌市中央公民館窓口にて配布しています。

○詳細は下記までお問い合わせください。

問 申 特定非営利活動法人 留萌市文化会議 ☎ 090-4878-5063



7月は「不正軽油防止強化月間」

▼不正軽油とは、軽油取引税を脱税するために、軽油に灯油や重油を混和するなどした燃料油のことです。

●不正軽油を

売らない
買わない
使わない



○不正軽油について、見たり聞いたりしたときは!
不正軽油ストップ110番(無料)
(フリーダイヤル)0800-8002-110
まで情報をお寄せください。

問 留萌振興局税務課 ☎ 42-8417



マリノレジャーを安全に楽しむために

▼7月1日(月)～8月31日(土)の間、マリノレジャー安全推進活動を実施しています。

万が一、海に落ちたときに大切な命を自分で守る「3つのポイント」

- 1 まずは浮いていること
救命胴衣(ライフジャケット)の常時着用
- 2 次に迅速な救助要請
防水バック入り携帯電話など連絡手段の確保
- 3 緊急通報は
海の事件・事故は、局番なしの118番

問 留萌海上保安部警備救難課 ☎ 42-9118



海上保安庁職員採用試験(海上保安学校・海上保安大学校学生採用試験)

▼海上保安庁では平成26年4月の職員採用試験を下記により行います。

		海上保安学校	海上保安大学校
受験申込書 受付期間	郵送	7月23日(火)～7月31日(水)	8月29日(木)～9月6日(金)
	インターネット	7月23日(火) 9:00～ 8月1日(木) 17:00	8月29日(木) 9:00～ 9月9日(月) 17:00
試験日(第1次試験)		9月29日(日)	11月2日(土)・11月3日(日)

○受験資格や試験科目などの詳細については右記までお問い合わせください。

問 留萌海上保安部管理課 ☎ 42-0656



「投資詐欺」や「回復型の詐欺」にご注意

▼電話などで儲け話を持ちかけ、出資者へ突然配当や利子を支払わなくなったり、勧誘時と異なることを告げてだます「投資詐欺」が問題になっています。また、詐欺被害者に対し「被害を回復してあげる」などと電話でもちかけ、金銭を要求する「回復型の詐欺」も増えています。心配なときは下記へご相談ください。

【留萌消費生活相談窓口】

- 日 時 毎週月曜日から金曜日(週5日)
10:00～15:00
- 場 所 留萌消費者センター内
- 【るもい消費生活ひろば】
- 日 時 毎週月曜日及び木曜日(週2日)
10:00～15:00
- 場 所 るもいプラザ内

問 留萌消費生活相談窓口 ☎ 42-0651



7月は「河川愛護月間」

▼河川の美化を推進するため、ボランティアによる留萌川河川敷の一斉清掃を行います。皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時 7月3日(水) 9:30
- 清掃場所 ルルモッペ大橋から東橋までの両岸
- 集合場所 留萌開発事務所構内(堀川町2丁目)
- 小雨決行、荒天時は7月4日(木)に延期。

問 留萌開発建設部公物管理課 ☎ 42-2315



留萌のうまい物が勢揃いする「うまいよ! るもい市」が開催されます。今年の2回目は「ユニ袋詰め放題」をメインに各種企画を用意しています。

日時 7/28(日) 場所 留萌市地方卸売市場(留萌港南岸)
10:00～14:00

内容 ユニ・ホタテ袋詰め放題、ホタテ釣り
甘えび盛り放題、もてダコ販売、
留萌名産「るもい浜焼き」

今後の予定 10/6(日)・12/1(日) 問「うまいよ! るもい市」実行委員会(NPO法人留萌観光協会) ☎ 43-6817

留萌の夏の一大イベント「るもい呑涛まつり」が開催されます。イベントも盛り沢山!

7/26(金)【前夜祭】 10:00 式典/湊神社
11:00 在港船慰問/留萌港
17:30 前夜祭/留萌港南岸地区特設会場

7/27(土)【やん衆あんどん】 18:20 あんどん出発式/市役所
18:45 やん衆あんどん/市内パレード
21:30 フィナーレ 各所でピヤガーデンなどの協賛事業

屋台に抽選会
フィナーレは花火

問 るもい呑涛まつり実行委員会(市・経済港湾課内) ☎ 42-1840