

広報 留萌

2013年 7月号 No.664

7

今月号の主な内容

- 2 【連載】市民の元気や感動を伝える
留萌まるごと体験・体感物語
- 4 市民の健康と福祉の向上、医療人の育成へ
特集 札幌医科大学と留萌市が
連携協定を締結しましたほか
- 14 暮らしのお知らせ
- 20 健康ひろば
- 22 【連載】ごみ減量のコツ
- 23 留萌市情報アンテナ



市内小学校で運動会

6月9日(日)、市内の各小学校で運動会が開かれました。

東光小学校では、家族らが見守る中、児童たちが日ごろの練習の成果を発揮しようと、一生懸命に競技に挑みました。

力の限り応援する児童たちの熱気、父母たちの歓声に包まれていました。





- ▲楽しいイベントが盛りだくさん
- ・優勝ペナントの展示
 - ・日ハム10年の軌跡
 - ・選手使用用品の展示
(手にとって触れることができます)
 - ・ファイターズグッズの販売
(留萌限定品の販売もあります)
 - ・ふわふわやバッティングアトラクション
 - ・パブリックビューイング(試合生放送)
 - ・ファイターズガールも登場します
 - ・ステージイベントやポリーポラリス、もんすけ、Qooも登場します(27日~28日) ほか
- ※内容は変更になる場合があります。

北海道日本ハムファイターズは2004年、北海道初のプロ野球球団として誕生し、昨シーズンまでの9年間にリーグ優勝4回、日本一1回という輝かしい成績を収め、皆さんとその感動を分かち合いました。

「10年目」を迎える今年は、「10th SEASON プロジェクト」として、ともに歩み続けたファンの皆さんへの感謝とこれからも夢と感動を与える決意を込めて、さまざまな企画に取り組んでいます。

プロジェクトの一環として、今回留萌市で行われる「10th シーズンキャラバン あなたの街へ行っちゃいま〜す!!」は、7月26日(金)から28日(日)までの3日間にわたり、留萌港南岸を会場にさまざまなイベントが展開されます。

北海道日本ハムファイターズ留萌地区後援会

北海道日本ハムファイターズ 大型ビジョンで試合観戦 呑涛まつり前夜祭と連動

7月26日(金)~28日(日) 留萌港南岸

会長の高橋雄輔さんは、「私たち後援会は自らも楽しみ、ひとりでも多くのファンに愛され、親しまれる道民球団を創り上げていくため応援しています。今回開催されるイベントは、私たち後援会もすごく楽しみにしています」と声を弾ませています。

この3日間は、キャラバンカーやステージイベント、大型ビジョンによる試合中継、グッズ販売など、大人から子どもまで楽しめるイベントとなっており、「るもい呑涛まつり前夜祭やうまいよ！るもい市と一緒に楽しんでいただき、会場全体で日ハムを応援しましょう」と話しています。

イベント期間中は、留萌のゆるキャラ「KAZUMOちゃん」をあしらった北海道日本ハムファイターズとのコラボレーショングッズが地域・数量限定で販売されます。こちらもお見逃しなく！



北海道日本ハムファイターズ留萌地区後援会
会長 高橋 雄輔さん



るもい呑涛まつり前夜祭実行委員会
実行委員長 中出 靖彦さん



▲「前夜祭」はたくさんの人で大盛り上がり



▲留萌の夜をあざやかに彩る「やん衆あんどん」

るもい呑涛まつり やん衆の息吹を今に伝え 未来に感動をつなげよう

前夜祭 7月26日(金) 留萌港南岸
やん衆あんどん 7月27日(土) 市役所前発

留萌最大のイベント「るもい呑涛まつり」。今年7月26日(金)午後5時30分より「前夜祭」が留萌港南岸で開催、27日(土)午後6時20分に「やん衆あんどん」が市役所前を出発し、大小色とりどりのあんどんが、留萌の夏をエキサイティングに盛り上げます。

企画運営委員会がるもい呑涛まつりのあり方や継続開催を検討する中で、「継続していく」という熱い想いを持った市民有志が賛同し、組織されたのが「るもい呑涛まつり前夜祭実行委員会」です。

今年、前夜祭実行委員長を務める中出靖彦さんは「るもい呑涛まつりはやん衆の息吹を今に伝え、未来にその感動をつなげていく留萌になくてはならないまつりです」と話し、「前夜祭は『残そう！るもい呑涛まつり』がテーマです。市民の皆さんの協力やアイデアをいただきながら、留萌が大好きな実行委員会メンバーがやん衆魂を燃やし日夜準備を進めています。感動あふれる留萌の熱い夜をマチ全体で盛り上げていきます」と意気込んでいます。

26日の「前夜祭」では、会場内の飲食屋台や豪華景品が当たる抽選会に利用できるチケットを販売し、フィナーレ花火への寄附としております。フィナーレ花火は、毎年見る人に迫力ある音と光で感動を与えています。

27日の「やん衆あんどん」は大小のあんどんが市内中心部を練り歩き、はねとや女みこしも盛り上げます。ぜひ会場に足を運び、やん衆の息吹を肌で感じてみませんか。

札幌医科大学と留萌市が連携協定を締結しました



協定書に署名し、握手を交わす島本和明札幌医科大学理事長・学長(左)と高橋定敏市長

健康長寿のまちを目指して

平成25年5月22日、札幌医科大学と留萌市は、市民の皆さんの健康と福祉の向上、人間性豊かな医療人の育成に寄与することを目的に連携協定を締結しました。

市では、これまでも札幌医科大学と連携し「地域医療合同セミナー」の地域医療実習や市民公開講座の開催を実施しており、その実績が評価され、今回の連携協定が結ばれることとなりました。

札幌医科大学が道内の自治体と連携協力を結ぶのは、宗谷管内利尻富士町、根室管内別海町、宗谷管内利尻町に続いて4番目となり、「市」との連携は留萌市が初となります。

市では、札幌医科大学との一層の連携協力により、若手医療人の育成に向けた地域医療実習・教育、市民向けの公開講座、健康セミナーの開催などのさまざまな取り組みを行うとともに、市の医療・介護・福祉の充実に努めながら、「健康長寿のまちづくり」を目指します。

連携協定を強固なものに

札幌医科大学理事長・学長 しまもと かずあき 島本 和明 氏



留萌市と札幌医科大学の連携協定にあたりまして、ひと言ごあいさつを申し上げます。

当大学の学生は、長きにわたり、実習などで留萌市のお世話になっており、学生も実習内容に満足し多くのものを学んで帰ってきています。

また、当大学フロンティア医学研究所の小海康夫教授が、コホート研究

を留萌市と一緒に進めており、留萌市とは、協定で医療人の育成を進めていく上での下地が出来上がっていました。

今回は、これまで培われてきた関係を連携協定という形でしっかりと整理をしていきます。

私もこれまで通り、学生の実習を中心に、お世話になると思いますので、留萌市民をはじめ各関係機関の皆さんのご協力をお願いします。

当大学として、留萌市に対しどのようなお手伝いができるのかを探り、結ばれた連携協定を強固なものにしたいと思っています。

これまでの経緯

| | |
|--------|---|
| 平成20年度 | ◇市が「守る健康から自らつくる健康へ」を柱とする留萌市健康づくり計画を策定。 |
| 平成21年度 | ◇札幌医科大学教員の協力のもと、NPO法人るもいコホートピアが設立。 ◇市が「るもい健康の駅」を開設。 ◇市が主催する「市民公開講座」がスタート。(現在も年1回開催) |
| 平成23年度 | ◇札幌医科大学の医学部と保健医療学部が市内で「地域医療合同セミナー」の地域医療実習を実施。 |
| 平成24年度 | ◇札幌医科大学の医学部と保健医療学部の1年生が市内で地域医療や高齢者介護を体験。2年生が健康教育セミナーを実施。 ◇札幌医科大学が主催する「市民公開講座」を開催。 |

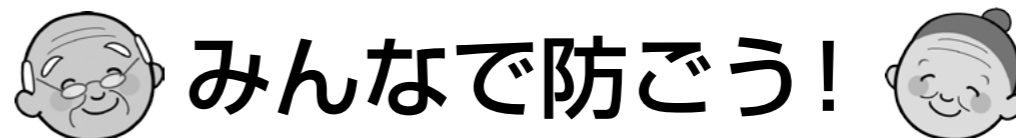


▲笹川院長と札幌医大生たちが、「るもい健康の駅」を訪問



▲市内高齢者宅を訪れ、地域医療の現場を体験

誰にもやさしい地域づくりを目指して



みんなで防ごう！ 高齢者虐待

高齢者虐待とは

高齢者（65歳以上）への虐待を指し、「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）」では、家族など養護者または養介護施設従事者などによる下記のような行為を「高齢者虐待」と定義しています。

虐待をしている当事者は、自分が虐待をしているという自覚がないことが多く、高齢者のためにも思っていることが、虐待につながっている場合もあります。

高齢者の介護は想像以上に負担が大きく、一生懸命に取り組むあまり心身ともに疲れきり、追いつめられることで、虐待が発生してしまうことがあります。

※養護者とは
実際に高齢者を養護する方で、世話をしている家族や親族、同居人などをいいます。

通報の義務があります

市民の皆さんが高齢者虐待を発見した場合、速やかに市へ通報することが義務付けられています。

通報者の個人情報守秘義務により守られます。事態が深刻にならない

設などから報告を受け、立入検査などの事実確認を行い、北海道へ報告します。

留萌市の取り組み

市は、平成18年4月に「高齢者虐待防止法」が施行されたことを受けて、相談窓口として地域包括支援センターを中心に関係機関とともに対応してきました。平成20年度には、より専門的・多角的な対応を進めるため、「留萌市高齢者虐待防止ネットワーク会議」を設立し、高齢者虐

待の早期発見、対応策、関係機関との連携や支援活動を行っています。このたび、地域包括支援センターが中心となり、高齢者虐待の未然防止や早期発見、通報などを受けた際に迅速に対応するため、「留萌市高齢者虐待防止対応マニュアル」を作成しました。
マニュアルは市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) からダウンロードできますので、虐待を認めない社会づくりのために、ぜひお役立てください。

高齢者虐待を未然に防ぐために

高齢者虐待は家庭内という密室で行われることが多く、周りからは発見しにくいものです。

その要因として、虐待されている高齢者が家族をかばったり、虐待者自身が自らの行為を虐待と認識していなかったり、外部への相談をためらったり、あるいは相談窓口を知らないことなどが考えられます。

下記のポイントを参考にし、日頃から高齢者や家族（介護者）の発するサインを見逃さないように、皆さんで見守り、地域全体で虐待を防ぐことが大切です。

日常的な声かけ

日常的にあいさつを交わしましょう。また、元気がなさそうな時は、率先して声をかけましょう。

見守り

夜になっても部屋の明かりがつかない、最近姿を見ないなど、家庭に不審な様子がないか見守りましょう。

相談をすすめる

介護に負担を感じている人がいたら、労をねぎらい、地域包括支援センターなどへの相談をすすめましょう。

家族での話し合い

介護保険などのサービスを上手に利用し、無理をせず、介護を抱え込まない方法を家族で話し合いましょう。

高齢者の総合相談窓口

留萌市地域包括支援センター

（留萌市保健福祉センターは一とふる内）

留萌市五十嵐町1丁目1番10号 ☎ **49-2558**（月曜日～金曜日 8:50～17:20）
※国民の祝日・年末年始を除く

◇夜間・休日は☎42-1801 までご連絡ください。市役所警備室につながりますので「緊急で相談がある」と伝えてください。

こんなことが 高齢者虐待 にあたります

身体的虐待

- ◆平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけど、打撲させる。
- ◆ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服用させる、身体拘束、抑制する、など。

心理的虐待

- ◆排せつの失敗をあざ笑ったり、それを人前で話すなどにより恥をかかせる。
- ◆怒鳴る、ののしる、悪口をいう。
- ◆侮辱を込めて子どものように扱う、など。

介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

- ◆入浴させていないため異臭がする、髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている。
- ◆水分や食事を十分に与えられていないことで空腹状態が長時間続いたり、脱水症状や栄養失調の状態にある。
- ◆室内にごみを放置するなど、劣悪な住環境の中で生活させる。
- ◆高齢者本人が必要とする介護・医療サービスを、理由なく制限したり使わせない、など。

性的虐待

- ◆排せつの失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- ◆キス、性器への接触、性行為を強要する、など。

経済的虐待

- ◆日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。
- ◆本人の自宅や財産などを無断で売却する。
- ◆年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用する、など。

◆基金への積立

平成24年度に寄附をいただいた総額992万9,742円のうち、「その他留萌市が推進する事業」に寄附していただいた金額118万8,742円を除いた寄附金と、基金を積み立てたことにより得られた運用益を合わせた874万6,293円を留萌市応援基金に積み立てました。

留萌市応援基金の残高

平成25年3月末現在 (単位:円)

| 寄附事業の区分 (略称) | 留萌市応援寄附条例に基づく寄附金等積立分 | | | | 合計 |
|----------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------------|------------|
| | 平成23年度末 累計額 | 平成24年度 寄附額 | 平成24年度 活用金額 | 平成24年度 積立金額 | |
| (1) 萌える若者たちのまちづくり 基金運用益 | 20,649,431 | 5,513,000 | 4,825,037 | 5,513,000 5,293 | 21,342,687 |
| (2) ふるさとの海づくり・里山づくり | 297,000 | 41,000 | | 41,000 | 338,000 |
| (3) ニシン文化の継承 | 13,000 | 101,000 | | 101,000 | 114,000 |
| (4) 食のブランド化、食育 | 3,067,052 | 2,046,000 | 619,692 | 2,046,000 | 4,493,360 |
| (5) 健康で輝きのある元気づくり | 12,250,481 | 101,000 | | 101,000 | 12,351,481 |
| (6) 安心して暮らせる地域医療づくり | 6,497,000 | 939,000 | | 939,000 | 7,436,000 |
| (7) その他留萌市が推進する事業 | — | 1,188,742 | 1,002,000 | ※(186,742) | — |
| 合計 (上段は基金運用益除く) | 42,773,964 | 9,929,742 | 6,446,729 | 8,741,000 8,746,293 | 46,075,528 |

※留萌市応援基金には積み立てずに、寄附者の意向に沿った基金に積み立てて活用します。

その他基金への積立状況

平成25年3月末現在 (単位:円)

| 基金の名称 | 平成23年度末 累計額 | 平成24年度末 活用金額 | 平成24年度末 積立金額 | 合計 |
|----------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------------|
| 留萌市社会福祉振興基金 基金運用益 | 282,773,132 | 15,638,383 | 186,742 34,667 | 267,356,158 |

寄附者の皆さんからの
メッセージ (一部抜粋)

メッセージ (一部抜粋)

■ 私は留萌市に高校卒業まで住んでいました。両親を見送り留萌に帰ることが少なくなりましたが、ふるさとを懐かしく思っています。「若者たちが萌えるまち」を応援したいと思います。少しでもお役に立てたら幸いです。

■ 生前、父が留萌市立病院に大変お世話になりました。優しく心温かいお医者さま、看護師の皆さんのおかげで父は眠るように安らかに旅立つことができました。本当にありがとうございました。市立病院のさらなる発展を祈念するとともにお世話になった皆さんへのお礼を兼ね、わずかながら寄附させていただきます。

■ 留萌市の活性化のために「20代から30代の若者」を中心に「就業活動の充実」、「育児・子育て支援」、「街が華やぐ時である祭りなどのイベント運営支援」に利用してください。

■ 今年度もわずかながら寄附させていただきます。留萌市立病院の存続及び医療の充実に役立てば幸いです。

若者たちが萌えるまち 留萌市応援寄附の報告

特集 3

お問い合わせは

政策調整課

☎42-1809

私たちのマチ「ふるさと・るもい」を誇りを持って未来を担う子どもたちに引き継ぐため「ふるさと・るもいの応援団」とともに、明るい未来を目指したまちづくりを進めています。

寄附の状況

市では、平成20年9月に「若者たちが萌えるまち」留萌市応援寄附条例を定め、「ふるさと・るもいの応援団」からの寄附を活かしたまちづくりを進めています。

平成24年度は、39名延べ47件、総額992万9,742円の寄附をいただきました。寄附者の内訳は次の表のとおりです。

寄附者の想いを市の施策に反映し、平成25年度は、「留萌観光・感動事業」や「子どもの食農教育推進事業」など、さまざまな事業に寄附金を活用し、取り組みを進めます。

留萌を愛する皆さんとともに、明るい未来を目指して歩んでいくために引き続き応援をお願いします。

寄附金(基金)の活用状況

平成24年度は、寄附者の意向を市の施策に反映し、これまで積み立てた基金を取り崩し実施した4事業と24年度の寄附金を基金に積まないで直接活用した5事業を行いました。

平成24年度の寄附件数

| | 個人 | 団体 | 合計 |
|-----|-----|-----|-----|
| 市内 | 6件 | 11件 | 17件 |
| 道内 | 6件 | 0件 | 6件 |
| 道外 | 5件 | 0件 | 5件 |
| 非公表 | 18件 | 1件 | 19件 |
| 合計 | 35件 | 12件 | 47件 |

基金積立額を取り崩し実施した4事業 (544万4,729円)

○萌える若者たちのまちづくりに関する事業 (482万5,037円)

- 留萌観光・感動事業



留萌観光・感動事業

ゴールデンビーチのるもいでの花火大会や「KAZUMOちゃん」をイメージしたレトロバスの運行を実施しました

○食のブランド化、食育に関する事業 (61万9,692円)

- 漁業体験モデル事業
- 子どもの食農教育推進事業
- 地元食材100%給食実施事業



漁業体験モデル事業

中学生が漁業と水産物への関心と理解を深めることを目的とした「地引き網体験」を実施しました

子どもの食農教育推進事業



小学生が農業への関心と理解を深めることを目的とした「農業体験(田植え・稲刈り体験)」を実施しました

寄附金を直接活用した5事業 (100万2,000円)

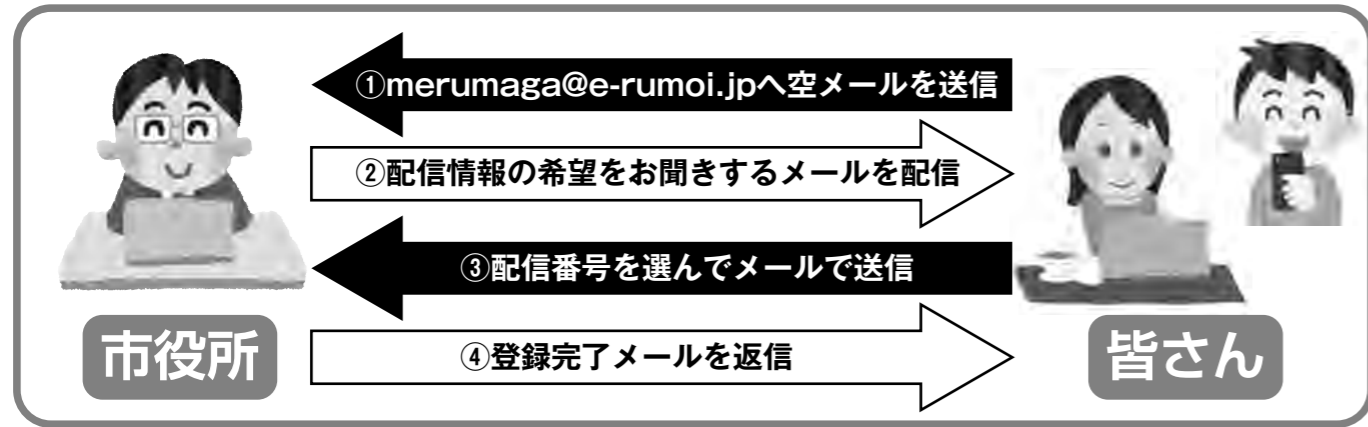
- その他留萌市が推進する事業
- 児童館運営管理事業
- 環境保全事業
- 除雪対策事業
- 小学校教育振興事業
- 中学校教育振興事業



環境保全事業

「環境パネル展」など環境保護に関する事業に活用しました

●メールマガジンの配信登録方法



●安心情報メールマガジンの配信内容

| 配信番号 | 項目 | 配信情報内容 | 担当課 |
|------|--------------|--|--------------|
| ① | 防災情報 | ●災害の心構えなどの防災に関する情報 | 総務課 |
| ② | 税相談情報 | ●休日夜間納税相談 ●インターネットオークション情報 ●各税目納期限 | 税務課 収納対策室 |
| ③ | 防犯・交通安全情報 | ●不審者情報 ●車上荒らしや振り込め詐欺などの犯罪情報 ●防犯啓発情報 ●交通安全運動・交通事故情報 | 総務課 |
| ④ | 子育て支援情報 | ●児童・家族・子育て支援者向けイベント情報 ●児童センター情報 ●子育て支援センター情報 | こども課 |
| ⑤ | 母子家庭等・児童相談情報 | ●母子家庭などに関する相談 ●DV・児童虐待相談情報 | こども課 |
| ⑥ | 予防・健康づくり情報 | ●予防接種情報 ●虫歯予防情報 ●セミナー情報 ●健診・検診情報 ●健康・栄養相談情報 | 保健医療課 |
| | | ●るもい健康の駅イベント情報(運動教室・健康講話など) ●コホートピアコラム | コホートピア推進室 |
| ⑦ | 消費者あんしん情報 | ●消費者トラブル情報 ●悪質商法情報 | 経済港湾課 |
| ⑧ | イベント情報 | ●観光・イベント情報 | 経済港湾課 |

これまで配信したメールマガジンのバックナンバーは、市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でいつでもご覧いただけます。配信登録する際の参考にしてください。※携帯電話には対応していません。

個人情報の取り扱いについて

市では、皆さんからご提供いただいた個人情報については適正に管理し、メールマガジン配信の目的以外には利用しません。

皆さんも登録しませんか

安心情報メールマガジン

留萌の旬をお届けします

merumaga@e-rumoi.jp で簡単登録できます。



特集 4

お問い合わせは

政策調整課

☎42-1809

市では、皆さんがお使いのパソコンや携帯電話に電子メールで「安心情報メールマガジン」をお届けしています。あなたが選んだ安心情報などが定期的に配信されます。ぜひ登録してください。

「いつでも情報が届くの?」

子育てに関する情報や防災に関する情報、健康に関する情報、観光・イベントに関する情報など、皆さんの日常生活で関心のあることや不安・心配に感じていることに対しての安心情報などを、1カ月に1回程度、定期的に配信しています。また、急を要する情報がある場合には、臨時のメールマガジンをタイムリーに配信します。

「だれでも登録できるの?」

パソコン用か携帯電話用のメールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも登録できます。

「配信登録にはお金がかかるの?」

メールマガジンの配信登録には、お金はかかりません。ただし、プロバイダーや携帯電話の契約内容により、配信登録やメールマガジンを受け取る際に「情報通信料」としてお金がかかる場合があります。

「配信登録の方法は?」

①お使いのパソコンや携帯電話から「merumaga@e-rumoi.jp」へ何も文字を打たない空メールを送信してください。
②市役所から、希望の配信番号をお聞きするメールが返信されます。
③配信番号①～⑧の中から番号を選び、再度メールを送信してください。
④「登録完了メール」がお手元に返信されれば、手続きは完了です。

「携帯電話からの登録はQRコードが便利で簡単」

携帯電話で配信登録をする場合は「QRコード」をお使いになると便利です。携帯電話から登録の空メールを送信する場合は、携帯電話のカメラ機能のバーコードリーダー(読み取り機能)で左記のQRコードを読み取り「merumaga@e-rumoi.jp」のアドレスが表示されますので、そのま



「登録完了メール」が届かない場合は?」

お使いの機器などで迷惑メール防止機能などが設定されている可能性があります。市からのメールを受信できるように設定を変更してから再度配信登録をしてください。それでも登録完了メールが届かない場合は、お手数ですが市・政策調整課までご連絡ください。

「途中でやめたくなったら?」

配信停止を希望するメールを「merumaga@e-rumoi.jp」へ送信してください。「配信停止完了メール」がお手元に返信されれば、手続き完了です。

「メールアドレスを変更する場合は?」

新旧のメールアドレスを入力したメールを「merumaga@e-rumoi.jp」へ送信してください。「アドレス変更完了メール」がお手元に返信されれば、手続き完了です。

配信登録をして、毎日の暮らしにお役立ててください。

61種類の出前メニューからテーマを選べます

身近な市政

- ① 誇りと満足を目指す みなとまち留萌
[第5次留萌市総合計画基本構想]
- ② 市民社会への扉 [留萌市自治基本条例]
○自治ってなに？
- ③ 市民社会への扉 [留萌市自治基本条例]
○教えて！ 自治基本条例編
- ④ 留萌市応援寄附（ふるさと納税）について
- ⑤ 健全化への取り組み～留萌市の財政状況～
- ⑥ わかりやすい地方公務員制度
- ⑦ 情報公開と個人情報保護
- ⑧ 男女共同参画社会の実現に向けて
- ⑨ 登録しませんか 安心情報メールマガジン
- ⑩ 船場公園の整備を進めています
- ⑪ 港を知って、みなと・まちづくり
- ⑫ ポート・ウォッチング「お茶の間ウォッチング」
- ⑬ 飛び出せ！ るもいびと～市民活動推進条例～
- ⑭ 「市立病院改革プラン」ってなに？
- ⑮ 地域公共交通活性化・再生総合事業について
- ⑯ 「漁業振興に向けた産学官連携事業」
- ⑰ なぜ地籍調査が必要か？

教育・子育て

- ① ～子どもたちの望ましい教育環境のために～
「留萌市立小中学校適正配置計画」について
- ② 生涯学習ってなに？
- ③ 留萌市民の貴重な財産～留萌市の文化財について～
- ④ 広げよう子育ての輪「子育て支援センター」

防災・防犯

- ① 防災意識を高めましょう！
- ② あなたの家は大きな地震に耐えられますか？
- ③ 交通事故から身を守るために
- ④ 「賢い」消費者になりましょう！
- ⑤ 「振り込め詐欺」にご用心
- ⑥ 町内会防犯灯をLED化します
- ⑦ 留萌市国民保護計画について

暮らし・環境

- ① 市民の豊かな環境意識の向上
『留萌市環境基本計画』
- ② 市民の恵まれた自然と健康な暮らし
『留萌市の環境』
- ③ 市民の家庭で出来ることがいっぱい！
『地球温暖化防止対策』
- ④ るもいのごみについて
- ⑤ 知って得する税の「豆知識」
- ⑥ きちんと理解しましょう「年金制度」
- ⑦ 「留萌市民ボランティア制度」
- ⑧ 協働ってなに？
- ⑨ 民生児童委員の活動と市民の協力について
- ⑩ 沖見配水場の整備事業を進めています
- ⑪ 飲料水はこうして作られる（浄水場）
- ⑫ 水道料金で運営しています！
- ⑬ 水道料金のしくみ
- ⑭ ここで「きれいな水」にしています
～浄化センター～
- ⑮ 下水道に接続しましょう！
- ⑯ 下水道をつくるために・・・
- ⑰ 下水道工事にご協力を！

保健・福祉

- ① 健康を核としたまちづくりと
るもいコホートピア
- ② 「知って防ごう生活習慣病」
- ③ 「おいしく食べて、いきいき健康」
- ④ 第2次留萌市食育推進計画について
- ⑤ 笑顔で健康！「特定健診・保健指導」
- ⑥ おしえて「国民健康保険」
- ⑦ おしえて「後期高齢者医療」
- ⑧ 介護保険制度について
- ⑨ 生活保護制度について
- ⑩ 障害福祉サービスってなに？
- ⑪ 高齢者の在宅福祉サービスについて
- ⑫ 高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
- ⑬ 「成年後見制度～判断力が低下した方の
財産と暮らしを守る～」
- ⑭ 認知症サポーター養成講座
- ⑮ 留萌市立病院看護部出前講座
- ⑯ どうしてお薬が必要なのでしょう？

皆さんの「知りたいこと」、「わからないこと」、
市政情報を出前します

活用しよう！ お茶の間トーク



特集 **5**

お問い合わせ
お申し込みは



政策調整課

☎42-1809

暮らしの身近な話題や市の仕事で知りたいこと、わからないことがあれば、お気軽に申し込みください。市の職員が直接出向いて、わかりやすく説明します。

お茶の間トークってなに？

お茶の間トークには、市民の皆さんから申し込みを受け、市の職員が地域に出向き、市の仕事をわかりやすく説明する「出前トーク」と市の担当課がテーマを設け、市民の皆さんに説明会や意見交換会などを開く「出張トーク」があります。

出前トークは、気軽に申し込みができ、市民の皆さんの意見や要望を市政に反映させることができる場です。

61種類のメニューから選択

平成25年度の出前トークは、次ページに掲載している61種類のメニューから、市民の皆さんが関心のあるテーマを選ぶことができるほか、自由にテーマを決めていただくこともできます。

出前メニューの冊子は、次の公共施設に設置しています。

- ・コミュニティセンター（港東、港西、港南、港北、東部、幌糠）
- ・中央公民館

平成24年度の開催状況

町内会や各種団体からの申し込みを受けて、平成24年度に開催された出前トークは45回、参加者1,446名で、前年度と比べて28回、922名増えています。

特に、今年4月から始まった新しいごみ分別への関心が高く、「ごみの分別収集について」の出前トークは32回開催され、参加者は1,003名に上りました。

申し込み方法など

出前トークは、友達同士、町内会

- ・市立留萌図書館
 - ・保健福祉センターはーとふる
 - ・風土工房こさえる
 - ・市立病院
 - ・るもい健康の駅
 - ・市役所
- このほか、市内の各町内会にも配布しております。また、市ホームページ（<http://www.e-runio.jp/>）でも見るすることができます。



▲「ごみの分別収集について」を熱心に聴く参加者（3月17日消防会館・沖見町4）

の会員、各種団体のメンバーなど5名以上で申し込みください。

人数は、説明会がおおむね20名、意見交換会などはおおむね15名までです。また、人数が上限を超える場合や出前メニュー以外のテーマを希望する場合はお問い合わせください。

開催時間は、曜日を問わず午前9時から午後9時までで、1回につき2時間程度です。

会場は、市内限定とし、申請者の方に用意していただきます。

申込書は、市役所2階の政策調整課で配布しています。また、ホームページ（<http://www.e-runio.jp/>）からダウンロードできますので、必要事項を記入し、開催希望日の2週間前までに政策調整課に提出してください。

出前トークをきっかけにまちづくりへの関心を深め、市民の皆さんの「声」を市政に届けませんか。



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 ※1 (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けます!!

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

コンドロイチン

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(凝集体))

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
留萌市花園町2丁目3-23 ☎ 0120-43-9000

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO 結 はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし横向) 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(水) 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(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

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(水)
 ○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(ボンルルモッペ、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の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



豊かな暮らしがここにある

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>



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!

| | |
|--|--|
| <p>7/26(金)【前夜祭】</p> <p>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</p> <p>屋台に抽選会 フィナーレは花火</p> | <p>7/27(土)【やん衆あんどん】</p> <p>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</p> |
|--|--|

問 るもい呑涛まつり実行委員会(市・経済港湾課内) ☎ 42-1840

はーとふる

健康コラム

「野菜を食べよう！」

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているのが栄養的特徴で、がんや動脈硬化の予防、血圧や血糖のコントロール、アンチエイジングなど抗酸化作用の強い物質が含まれるものが多く、注目されています。

これらの栄養素を摂るためにサプリメントなどを利用している人もいますが、1日3回の食事から摂りませんか？

美味しく食べられ、生活習慣病の予防にもなり、サプリメントにはない噛む効果も得られます。

色の濃い緑黄色野菜と見た目や中身の色が薄い淡色野菜がありますが、それぞれ違った効果が得られます。

緑黄色野菜を中心に、1日350g(両手山盛り)以上を目標に、積極的に食べるようにしましょう。

7月7日の日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311
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。

保健福祉センターはーとふる ☎49-2558

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

| | | | |
|----|--------|-----------------|---------------------|
| 7月 | 9日(火) | 3歳児(22年6月生) | 【受付】 13:00~13:30 |
| | 10日(水) | 1歳6カ月児(23年12月生) | |
| | 23日(火) | 4カ月児(25年3月生) | |
| | 24日(水) | 9カ月児(24年9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カ月以上の子どもです

| | | | |
|----|--------|-------------|-------------|
| 7月 | 11日(木) | 10:00~11:00 | 13:00~15:30 |
| | 25日(木) | | 13:30~15:30 |

●ピンピンからだひろば 7月15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~

| | | | |
|----|-------|-------------|-------------|
| 7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・発達などについてご相談ください

| | | | |
|----|--------|------------|-------------|
| 7月 | 4日(木) | 9:30~11:30 | 13:00~15:00 |
| | 25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

| | | | |
|----|--------|-------------|--------------|
| 7月 | 11日(木) | 10:00~11:30 | 住之江児童センター |
| | 12日(金) | 13:00~15:00 | 幌糠コミュニティセンター |

※各種予防接種やがん検診は、広報4月号に折り込みした水色の用紙「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を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

休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木)
※20時以降は入館できません

| | | | |
|---------|--------|------------------------|-------------|
| 7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) | 医療介護お仕事紹介シリーズ「薬剤師のお仕事」 | 13:00~14:00 |
| | | あかね薬局 薬剤師 吉田 龍 氏 | |
| | 23日(火) | 認知症サポーター養成講習会 | 13:00~14:30 |
| | 27日(土) | 子ども実験室「風力発電の仕組み」 | 13:00~14:00 |
| | | 札幌医科大学 今井 伸一氏 | |

基礎老年医学講座 受講生募集
高齢者の疾患の理解を深めることを目指した講座を開催します。
●期間 7月~12月(土曜日・全12回) 9:30~11:30
●定員 20名・完全予約制(興味のあるテーマだけの受講も可)
●費用 お一人 1講座 500円
※ふまねっとサポーター、インストラクターは無料



健康を左右する「腎臓病」を防ぎましょう！

「酒は肝臓に悪い」「ストレスで胃が痛い」などは、知識と経験から知っていても、「腎臓病とは？」と聞かれると知っているようで知らない病気ではないでしょうか。腎臓はソラマメに似た形をしていて大人の握りこぶし位の臓器で、腰の辺りの両側の一つずつあります。「必要なものは全身へ、いらぬものは尿へ。腎臓は体を健康に保つフィルター」です。

腎臓の役割 新しい国民病！慢性腎臓病(CKD)とは

- ①老廃物を体の外に出す
- ②体液の量や電解質バランスの調整
- ③血圧の調整
- ④造血ホルモンを作る
- ⑤ビタミンDを活性化し骨を強くする

腎臓病の発端は、腎臓そのものに原因があるものと、他の病気の影響で起こるものに分けられ、さらに進行の程度も、比較的治りやすい急性と、治りにくい慢性に分かれます。

新しい国民病として注目されている慢性腎臓病(CKD)とは、「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、あるいは両方が一定期間以上続く状態のことです。成人の8人に1人がCKDと推測され、とても身近な病気です。CKDが怖いのは、初期にほぼ自覚症状がないところで

す。進行すると治療が難しく、命にかかわる心臓病や腎不全へと進んでしまいます。

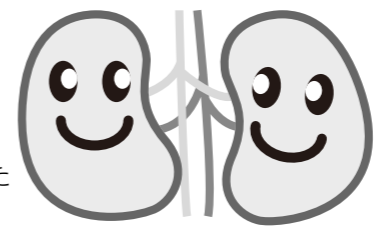
腎臓は、一度悪くなってしまうと完全に治す特效薬がなく、進行の程度によっては透析治療が必要になります。留萌市では透析患者(国保加入者)は14人(男性11人・女性3人)です。

透析患者数は年々増加傾向にあり、日本では30万人を超えました。都道府県別では北海道が6位。

原因疾患で多いのが、糖尿病性腎症となっています。

腎臓からのSOSサイン

- 尿の色が赤く濁っている、または白っぽい
- 尿が泡立つ
- 尿の量が増えた・減った
- 尿が甘酸っぱく臭う、アンモニア臭が強い
- 排尿回数が増えた
- 体がだるい
- 顔色が青白い
- 急激に体重が増えた
- 皮膚がかゆい
- 最近血圧が高くなった
- 体がむくむ など



➔腎臓はSOSをなかなか出さないのです、小さな変化を見逃さないことが大切です。いつもとちょっと違う、それが合図です！早期に発見すれば、進行を抑えられる可能性が高まります。そのため、尿検査や血液検査を定期的に受けて、腎臓の状態をチェックすることが重要です。

腎臓にやさしい生活とは

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 水分を十分にとり、排尿を我慢しない
- 風邪などをひかない
- 高血圧・痛風・糖尿病をしっかり管理する
- 腎臓に負担をかけない運動をする
- 喫煙・暴飲はやめる
- 十分な睡眠・休養をとり、ストレスをためない
- 必要な薬以外は服用しない

➔毎日の生活の見直しは、腎臓病予防にも有効です。自分の生活を振り返ってみましょう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-2558

7月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

| | |
|---|--|
| 【おはなしかい】 | 休館日 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) ※月曜休館 |
| ・13日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会 | 26日(金) ※館内整理のため休館 |
| ・19日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい | 【ブックスタート】はーとふる9カ月健診会場 |
| ・24日(水) 11:00~[対象:0・1・2歳児] 水曜おはなしかい | ・24日(水) 13:00~ |
| ・27日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会 | 【映画会】 |
| | ・28日(日) |
| | 10:30~(96分)[一般向け]釣りバカ日誌4 |
| | 13:30~(115分)[一般向け]ボセイドン・アドベンチャー2(字幕) |

市長とフリートーク してみませんか?

毎月1回、市民の皆さんと市長との対話の機会を設けています。
参加人数、話題、形式は問いません。
また、事前の受付もありません。時間内であればいつでもお越しください。

■日時
7月8日(月)
9:00~12:00

■場所
市役所 市長室
※お問い合わせは
市・政策調整課
☎42-1809まで

市長とホットライン(FAX)
0120-223-846

市民の声メール
koucyou@e-rumoi.jp

お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」、市の職員が直接出向いてわかりやすくご説明します。

お気軽にお申し込みください

お申し込み・お問い合わせは☎42-1809まで

困ったときは相談しましょう

市民相談
■市民課
56-5003

健康・栄養相談
■はーとふる
49-2558

教育相談電話
学校教育に関すること
■教育委員会学校教育課
42-3006

児童福祉に関すること
■教育委員会子ども課
家庭児童相談室
42-1808

社会教育に関すること
■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
■留萌地域包括支援センター
49-2558

防災相談
■総務課
56-5005

広報のものは再生紙を使用しています

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

ホームページ <http://www.e-rumoi.jp>
eメール kikaku@e-rumoi.jp

人口と世帯数 平成25年5月末現在

| | | |
|------|----------|--------|
| ・総人口 | 23,695人 | (-20人) |
| ・男 | 11,330人 | (-15人) |
| ・女 | 12,365人 | (-5人) |
| ・世帯数 | 12,158世帯 | (-5世帯) |

※()内は前月比

人口動態 平成25年5月末現在

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| ・出生 | 11人 | ・転入 | 39人 |
| ・死亡 | 26人 | ・転出 | 44人 |

納税について

- 今月納期の市税
 - ・固定資産税 2期
納期限 7月31日(水)
 - ・国民健康保険税 1期
納期限 7月31日(水)
- 夜間納税相談窓口 7月25日(木) 20時まで
- 休日納税相談窓口 7月28日(日) 9時~17時
- 場所 税務課 ☎42-1804

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 | 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 |
| | 夕 5:05~5:10 | |

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、生活保護、障がい者に関する事など
 - 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
水道料金や上下水道のトラブルなど
 - 上下水道課
上水道係 42-5151
下水道係 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
広域ごみ処理、粗大ごみなど
 - 留萌南部衛生組合 43-2555

連載コラム

ごみ減量のコツ

[vol.8]

先月号で間違いや問い合わせの多いものなどをお知らせしましたが、今回は具体例をお知らせしますので、今後のごみの分別の参考にしてください。

●プラスチック製容器に混入していたごみ

| 混入ごみ | 正しい分別 |
|--------------------------|--------------------|
| カップ麺の容器(紙マークのもの) | 紙製容器 |
| ティッシュの箱(紙マークのもの) | |
| たばこの包装 | 紙製容器(外装フィルムはプラ製容器) |
| 汚れたプラスチック製容器、ストロー、水切りネット | 可燃系埋立ごみ |
| 荷造りバンドボールペン | 不燃系埋立ごみ |
| 牛乳パック | 紙パック |
| チラシ | 新聞紙(チラシもいっしょにしぼる) |

●生ごみに混入していたごみ

| 混入ごみ | 正しい分別 |
|------------------|---------|
| 水切りネット 汚れた新聞紙 | 可燃系埋立ごみ |

※生ごみは、指定ごみ袋に生ごみだけを入れて排出してください。

●紙製容器に混入していたごみ

| 混入ごみ | 正しい分別 |
|-------------------------------|-------------------|
| 封筒、トイレットペーパーの芯、ラップの芯 コピー用紙 | 雑がみ |
| カレンダー | 雑がみ(金属部分は不燃系埋立ごみ) |
| 薬用袋 | 雑がみ(紙マークのものは紙製容器) |
| コーヒーフィルター | 可燃系埋立ごみ |
| カップ麺の容器(プラマークのもの) | プラスチック製容器 |

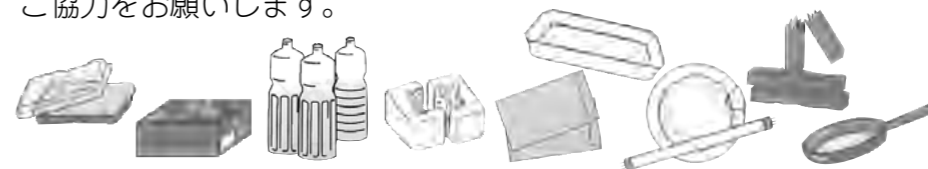
●発泡スチロールに混入していたごみ

| 混入ごみ | 正しい分別 |
|-------------|---------|
| 汚れた発泡スチロール | 可燃系埋立ごみ |
| 断熱材(発泡性断熱材) | 不燃系埋立ごみ |

※送り状、シールなどは発泡スチロールから取り外し、可燃系埋立ごみとして排出してください。

お願い

透明または半透明の袋には、「プラ容器」「紙容器」「ペット」「発泡」「雑がみ」「白トレイ」「キケン」「木くず」「金属」など書いていただいたり、貼紙をしていただきますと、収集の間違いが少なくなります。表示のご協力をお願いします。



問 市・環境保全課 ☎42-1806

お詫びと訂正

- ・2013年5月号26ページ「留萌ペット霊苑協会」広告中、(株)徳石材店 南町2丁目 ☎42-0425と掲載しましたが、正しくは(株)徳石材店 本町2丁目 ☎42-0847です。お詫びして訂正いたします。
- ・2013年6月号13ページ「宝くじまの音楽会」広告中、当日券3,000円と掲載しましたが、正しくは当日券2,500円です。お詫びして訂正いたします。



NTT東日本史上過去
最大級の割引キャンペーン



フレッツ光を
新規に申し込む方へ
朗報です!!

FLET'S 光

思いっきり割

WEBからカンタンお申し込み!

申込期間: 2013.9.30(月)まで

思いっきり割 検索

(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。キャンペーン期間は延長になる場合があります。本キャンペーンは2012年12月から、継続して実施しています。(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

<http://www.ntteast-hokkaido.co.jp/> [NTT東日本-北海道 旭川支店]

K13-0601 [1305-1308]

■監修/発行 留萌市政政策調整課

TEL 42-1809

FAX 43-8778

■編集 株式会社留萌新聞社

■印刷 白鷗印刷株式会社

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、
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/>