

## 暮らし 夏の「食中毒の予防」

▼夏季は、細菌性の食中毒が多発する時期です。そのため、食中毒を予防するには食品などの細菌汚染を防ぐことが大切です。

食品などの取り扱いについては、下記の食中毒予防の三原則を守り、食中毒を起こさないように注意しましょう。

### ●食中毒予防の三原則

#### ①清潔（食品に細菌を付けないために）

調理の前や調理中には、手をよく洗ってください。食器、まな板やふきんなどの調理器具の消毒（熱湯・塩素系漂白剤など）は、食品への二次感染を防ぐために大切なことです。

#### ②迅速または冷却

買った食品は室温に放置しないで、できる限り早く調理し、調理したものは早く食べましょう。細菌は冷却しても死にませんが増殖しにくくなります。

食品を保管する場合は、5℃以下を目安に冷却してください。

#### ③加熱と殺菌

細菌は熱に弱く、たいいていの菌は死んでしまいますので、食品はなるべく火を通して調理しましょう。

また、調理器具の殺菌・消毒も念入りに行ってください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

## 暮らし 8月は「北方領土返還運動 強調月間」です

▼歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島（北方領土）は、祖国復帰がいまだに実現していません。北方領土の1日も早い返還を実現させるためには、粘り強い返還運動を行っていくことが大切です。

署名を通じて皆さんの意思を北方領土返還実現に反映させましょう。署名にご協力ください。

●署名期間 8月1日(休)～30日(金) (土・日を除く) 8:50～17:20

●署名場所 市役所1階 市民ラウンジ

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

## 医療 秋の「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、秋の特定健康診査とがん検診を行います。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」及び「がん検診」の日程・場所・受付時間

実施日	受付時間	検診会場
10月2日(休)	6:30～10:30	保健福祉センター はーとふる
10月3日(休)		
10月4日(金)		
10月5日(土)	6:30～10:30	るもい健康の駅

### ●申込期間 8月15日(休)～9月5日(休)【予約制】

### ●申し込み、問い合わせについて

○留萌市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方 市・市民課 ☎ 42-1805

○協会けんぽ・共済組合員・組合健保などに加入している方、及びがん検診のみを受診希望の方 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6080

### ●「特定健診」について

○留萌市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方

・対象 40歳以上  
・料金 特定健診500円、心電図検査500円  
(心電図検査のみの受診はできません)

○協会けんぽ・共済組合員・組合健保などに加入している方

・対象 特定健康診査の受診券が送付されている方  
(勤務先で受診券の発行手続きが必要な場合があります)  
・料金 協会けんぽ・共済組合員・組合健保などで定めた自己負担額

### ●「がん検診」について

・対象者及び料金は下記をご覧ください。

検診名	対象の市民	料金
胃がん検診	30歳以上	1,500円
肺がん検診	40歳以上	500円
	喀痰検査は必要に応じて実施	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ※以前に未検査の方	500円
エキノコックス症検診	小学校3年生以上	無料

○75歳以上と生活保護世帯は無料、国民健康保険加入者は、各検診500円です。

問 申 市・市民課 ☎ 42-1805

市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6080

## 子育て 「児童扶養手当」現況届の提出について

▼父子または母子家庭などで、児童扶養手当を受給している方に、毎年8月1日現在において、引き続き手当を受給する要件があるかどうかを確認するために、現況届の提出をお願いしています。

期間内に現況届の提出がない場合、8月分以降の手当が受給できないことがありますので、忘れずに提出してください。

●受付期間 8月1日(休)～8月30日(金) (土・日を除く)

●受付時間 8:50～17:20

●提出先 市役所1階 市・教育委員会子ども課

●支給対象 下記のいずれかに該当する児童を養育している父または母など

- 1, 父母が婚姻を解消した児童
- 2, 父または母が死亡した児童
- 3, 父または母が一定程度の障がいの状態にある児童
- 4, 父または母の生死が明らかでない児童
- 5, その他、父または母に1年以上遺棄されている児童、父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童、父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童など

○下記のように支給対象外となる場合がありますので、まずはご相談ください。

- ・受給者または同居扶養義務者に一定以上の所得がある場合
- ・婚姻の届出をしていないが事実婚にある場合など

問 市・教育委員会子ども課 ☎ 42-1808

## 医療 国保・人間ドック

▼国民健康保険加入者を対象とした人間ドックを実施します。特定健診の検査項目に加え、胃がん(バリウム)・肺がん・大腸がん(採便)健診やより詳細な血液検査が含まれています。

特に30歳代の方は、特定健診を受診することができませんので健康管理のために、ぜひご利用ください。

●対象者 今年度30歳～74歳になる国民健康保険加入者

●定員 20名(申し込み多数の場合は抽選となります)

●料金 5,000円

●申込期間 8月19日(月)～30日(金)

●健診期間 10月から

●健診場所 市立病院

○特定健診を受診された方は検査項目が重複していますので、ご遠慮ください。

問 申 市・市民課 ☎ 42-1805

## 医療 結核検診

▼日本の結核り患率は、他の先進国と比べて高い状況にあります。年代別の患者数で見ると、60歳以上が約60%を占める状況です。

なお、市の平成24年度の結核発病者は2名(2名とも肺結核)でした。

市では、本年度も結核検診を実施しますので、この機会に受診しましょう。

●日程 8月28日(休)～30日(金)

●対象者 65歳以上の市民

●検診場所 市内各所を巡回(巡回日程・場所は8月上旬に町内回覧でお知らせします)

●料金 無料(事前申し込みは不要です)

○巡回会場へ直接お越しください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6080

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/](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(コンドロイチン硫酸ナトリウム製剤) 椎間板(コンドロイチン硫酸ナトリウム製剤)

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。体の弾力性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

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO 花結 はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし様向) TEL (0164) 42-8111

■営業時間 AM10:00～PM7:00 ■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



### 図書館からのお知らせ(8月)

▼留萌市平和都市宣言啓発事業として、図書の展示や上映会をします。(9ページもご覧ください)

【展示図書】「留萌沖の悲劇」、「樺太終戦秘話」ほか

●日 程 8月4日(月)～28日(木)

【アニメ】戦争が終った夏に(72分)

●日 時 8月11日(月) 10:30～  
18日(月) 13:30～

【記録映画】慟哭の証言(70分)

●日 時 8月11日(月) 13:30～  
18日(月) 10:30～

【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場

●日 時 8月21日(木) 13:00～

【土曜おはなし会】対象:幼児・小学生

●日 時 8月10日(土) 13:30～  
24日(土) 13:30～

【水曜おはなし会】対象:0・1・2歳児

●日 時 8月28日(木) 11:00～

【映画会】

●日時と内容 ①10:30～②13:30～

8月 1日(木)

子ども向 ①学校の怪談I(50分)

②学校の怪談2(103分)

8月 2日(金)

子ども向 ①学校の怪談III(50分)

②トイレの花子さん(95分)

8月 3日(土)

子ども向 ①ドラえもん のび太と銀河超特急(99分)

②金田一少年の事件簿(95分)

8月 4日(日)

子ども向 ①モンスターズ・インク(92分)

②ルパン三世 カリオストロの城(100分)

8月 25日(日)

一般向 ①武器よさらば～字幕～(83分)

子ども向 ②火垂るの墓(88分)

【バルーンアート親子体験会】視聴覚室

●日 時 8月10日(土) 14:00～

●料 金 500円(材料費)※事前申し込み不要

主催:オロロンバルーンアートサークル

【休館日】5日・12日・19日・26日(月曜休館)  
30日(金) (館内整理のため休館)

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300



### ルールを守ってお墓参り

▼8月13日(火)～15日(木)は、市営墓地駐車場が大変混みあいます。路上駐車は、交通障害やお墓参りをされる方の迷惑となりますので、絶対にやめましょう。また、お参り後の供物などは必ずお持ち帰りください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806



### 「ゆにバザール」開催

▼市内の障がい福祉サービス事業所があるもいプラザに「ゆに」という名の店を出店しています。「ゆにバザール」を開催しますので、ぜひお越しください。

●日 時 8月2日(金) 10:00～

●場 所 るもいプラザ正面玄関

問 NPO法人留萌ふれあいの家 ☎ 42-4390



### 「北の浜村」経塚 剛敏写真展

▼留萌など1970年代からの写真展を開催します。

●日 時 8月10日(土)～24日(土)  
10:00～17:00(最終日は15:00まで)

●場 所 るもいプラザ1階 まちなか賑わい広場

問 経塚 剛敏 ☎ 0133-74-6233



### 海のふるさと館「サマーイベント」

▼下記の日程で「サマーイベント」を開催します。夏休み工作教室(海の万華鏡または海のフォトフレーム)

●日 時 8月6日(火) 13:00～14:00

●料 金 500円(材料費含む)

フェルト人形劇「ゆうびんうさぎとおおかみがぶり」

●日 時 8月6日(火) 14:00～

●料 金 無料

アイヌ民族伝統工芸作品展

●日 程 8月25日(日)まで

●料 金 無料

問 申 海のふるさと館 ☎ 43-6677



### 65歳以上を迎えた方の介護保険料

▼介護保険制度では、65歳を迎えると第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めていただくこととなります。誕生月の前月にピンク色の被保険者証が交付されますので大切に保管してください。

後日、誕生日前日の属する月から月割計算された介護保険料の納付書が郵送されますので、【表1】を参考に期日までに納めてください。

【表1】  
例:今年7月2日に65歳になる方の月割計算  
年額51,800円(第4段階:本人が住民税非課税で世帯に課税者がいる場合)  
51,800円÷12ヵ月×9ヵ月(※)=38,800円  
※7月から翌年3月まで

平成25年度介護保険料38,800円		
期 別	納 期	保 険 料
第1期	平成25年7月31日	9,700円
第2期	平成25年9月30日	9,700円
第3期	平成25年12月2日	9,700円
第4期	平成26年1月31日	9,700円

年金天引きは平成26年4月から開始

また、年金からの天引きは、平成26年4月から始

まります。誕生日によって天引き開始月が異なりますので、【表2】をご確認ください。

【表2】  
今年度65歳になる方の保険料の年金からの天引き

平成25年4月2日～10月1日までに 65歳になる方	平成26年4月 年金から天引きを開始
平成25年10月2日～平成26年4月1日までに 65歳になる方	平成26年10月 年金から天引きを開始

年金から天引きになる前は、納付書払いになります。

○40歳から64歳までの方は第2号被保険者として、それぞれの医療保険から納めていただいています。

介護保険料について不明な点がございましたら、第1号被保険者の方は市・介護支援課に、第2号被保険者の方はそれぞれの医療保険の保険者にお問い合わせください。



問 市・介護支援課(はーとふる内) ☎ 49-6070



### 「児童扶養手当額」が変更されます

▼児童扶養手当額は、消費者物価指数の変動により手当額を改定する仕組みがとられており、平成25年10月分からの児童扶養手当額が下記のように変更となります。

	平成25年 9月分まで	平成25年 10月分から
全額支給 (月額)	41,430円 →	41,140円
一部支給 (月額)	41,420円 ～9,780円 →	41,130円 ～9,710円

問 市・教育委員会子ども課 ☎ 42-1808



### 国保・後期高齢者医療 特定健診(個別健診)

▼毎年7月から翌年3月まで、市内の病院で特定健診を受診することができます。かかりつけの病院などで、年に1度の特定健診を受診しましょう。医療機関によっては、診療と同時に実施したり、定期検査を活用して特定健診を受診できる場合がありますので、主治医にご相談ください。なお、診察が混みあうことがありますので、事前に病院に健診日時を確認、または予約してください。

●今年度受診できる病院

- 荻野病院 大町3丁目 ☎ 42-1406
- 川上内科医院 錦町4丁目 ☎ 43-6451
- たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎ 42-8820
- 富山整形外科 末広町1丁目 ☎ 42-2030
- 藤田クリニック 宮園町1丁目 ☎ 42-1660
- わたべ整形外科医院 栄町3丁目 ☎ 42-5011
- 留萌記念病院 開運町1丁目 ☎ 42-0271
- 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎ 43-9500
- 留萌市立病院(健診窓口) 東雲町2丁目 ☎ 49-1011

問 市・市民課 ☎ 42-1805

# ペットの火葬は、 留萌ペット霊苑協会 お引き受けいたします。

地元・留萌の当霊苑で

お問い合わせはこちらまで

留萌ペット霊苑協会

◆島田商店(南町2丁目) ☎ 42-0425

◆(株)行徳石材店(本町2丁目) ☎ 42-0847



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

いつでもお電話に  
応じます 0164-49-2258 <http://www.moe-fukushi.com>