

**はーとふる内の  
直通電話番号について**

▼保健福祉センターはーとふるでは、各課に直接つながる「ダイヤルイン方式」となりました。ご用の際は下記の電話番号をご利用ください。

- はーとふるの貸館申込みや各種健康・栄養相談について  
保健医療課 ☎49-6050
- 各種がん検診申込について  
保健医療課 ☎49-6080
- 高齢者に関する各種相談について  
留萌市地域包括支援センター  
☎49-6060
- 介護保険に関する各種お問い合わせについて  
介護支援課 ☎49-6070

問 市・保健医療課(はーとふる内)  
☎ 49-6050

**「無料のがん検診」について**

▼保健福祉センターはーとふるでは、がんの早期発見・早期治療を目的に「無料のがん検診」を実施しています。下記に該当する方は、この機会に検診を受診して健康チェックをしてください。

- 【無料のがん検診】
- 無料クーポン券による「子宮・乳・大腸がん検診」  
※平成24年度に下記の年齢になられた方が対象です。  
子宮がん…20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になられた女性  
乳がん…40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になられた女性  
大腸がん…40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になられた市民  
※対象者には、無料クーポン券を送付しています。
  - 平成25年度に40歳になる市民  
対象者は「大腸がん検診」を無料で受診できます。  
随時、受け付けておりますので、健康手帳と一緒に送付された検診キットと問診票を下記まで持参いただき提出願います。
  - 有効期間 平成26年3月31日(月)

問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

**国民年金の手続き(種別変更) 対象: 20歳以上、60歳未満**

▼20歳以上、60歳未満の皆さんは、国民年金に加入することが義務付けられています。本人や配偶者の就職、転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、種別変更の手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合、病気やケガで障がいが残ったときの障害年金や、死亡した場合の遺族年金が受け取れない場合もありますので、必ず手続きをしてください。

- 加入の種類(種別)は下記のとおりです。
- 第1号被保険者: 自営業者や学生など
  - 第2号被保険者: 厚生年金や共済組合の加入者
  - 第3号被保険者: 第2号被保険者に扶養されている配偶者  
(収入が一定額を超えない方)

| こんなときは国民年金の手続き(種別変更)が必要です                    | 被保険者の種別 | 手続き先    |
|--|---------|---------|
| 学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき      | 未加入→第1号 | 市・市民課窓口 |
| 第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき                 | 未加入→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき   | 第1号→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき                 | 第2号→第1号 | 市・市民課窓口 |
| 第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき | 第2号→第3号 | 配偶者の勤務先 |
| 第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき          | 第3号→第1号 | 市・市民課窓口 |
| パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき      |         |         |

問 市・市民課 ☎ 42-1805 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

**「市民後見人養成研修」を開催します**

▼市は、認知症や知的・精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方を身近な地域で支える「市民後見人」を養成する研修を開催します。

成年後見制度では、判断能力が不十分な方に代わり、成年後見人が不動産や預貯金などの財産管理や施設入所の契約などを行い、支援します。

しかし、親族がいない場合などは、弁護士・司法書士などの第三者が後見人となりますが、認知症高齢者の増加などに伴い成年後見制度の利用者が増え、専門職不足が問題となり、身近な地域で支える「市民後見人」が必要となっています。

市民後見人養成研修では、成年後見制度のしくみや、「市民後見人」に必要な心構え・知識・実務などを学びます。

ひとりでも多くの市民の皆さんの参加をお願いします。

**市民後見人養成研修(50時間程度)**

- 日 時 10月1日(火)～3日(休)(前期3日間) 15:00～19:20  
10月22日(火)～24日(休)(後期3日間)  
※前期と後期の間に地域実習などがあります。  
※全日程を受講の方には、修了証をお渡しします。
- 場 所 中央公民館
- 対 象 25歳以上の留萌市民
- 料 金 無料
- 申込期限 9月20日(金)

問 申 市・社会福祉課 ☎ 42-1807  
市・地域包括支援センター ☎ 49-6060

**秋の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診**

▼早期発見、早期治療を目的に秋の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診を行います。今年度より、夕方からの検診も開始します。この機会にぜひ受診をして健康チェックをしましょう。

- 日 時 10月23日(木) 16:00～19:00  
10月24日(木) 7:00～11:00  
16:00～19:00  
※仕事帰りなどにご利用ください。  
10月25日(金)、26日(土) 7:00～14:00
- 場 所 保健福祉センターはーとふる
- 申込期間 9月6日(金)～26日(休)

○子宮がん検診の超音波検査では、卵巣腫瘍や子宮筋腫の有無、子宮内膜肥厚状態がわかります。

- 留萌市国民健康保険加入者は、各検診500円です。
- 75歳以上の方と生活保護世帯は無料です。
- 検診は予約制です。お早めに右記までお申し込みください。
- 乳・子宮頸がん無料クーポン券もご利用できます。

| 検診種類                  | 対象者                 | 料 金                           |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------|
| 乳がん検診<br>(マンモグラフィー併用) | 40歳以上の女性市民          | 2,400円                        |
| 子宮がん検診                | 20歳以上の女性市民          | 頸部<br>1,200円<br>超音波検査<br>500円 |
| 骨粗しょう症検診              | 40歳以上<br>70歳以下の女性市民 | 500円                          |

問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6080

2013年  
9月

くらしの  
お知らせ

今月も知っておきたい情報が満載です

記号の読み方  
問 問い合わせ先  
申 申し込み先  
☎ 電話 FAX ファックス  
✉ メール HP ホームページ

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 椎間板(コンドロイチン)軟化(脱水) 腰痛(腰痛) 腰痛(腰痛)

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

一般社団法人 日本儀礼文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定

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



## 国民年金 学生納付特例制度

▼国民年金には学生納付特例制度がありますのでご利用ください。対象は、大学(大学院を含む)や短大、高等専門学校、専修学校および各種学校在学する昼間、夜間、定時制、通信課程の学生です。

### ●学生納付特例制度とは

この制度は20歳以上の学生の皆さんが、毎年度申請をして承認されると、国民年金の保険金納付が卒業するまで猶予されるというものです。

20歳以上の全ての皆さんが、国民年金に加入することになっています。学生も例外ではありませんが、学生は一般的に収入が少なく、保険料を自分で納めることが困難です。経済的負担を考慮し、学生向けの特例制度が設けられています。

### ●適用の基準は？

「学生納付特例」を受けるには、「学生本人の前年の所得が一定額以下である」ことが条件です。「学生納付特例」を受けた期間は、老齢基礎年金を受けるための資格期間には含まれますが、受け取る年金額の計算には算入されませんので、注意してください。

また、申請した翌年から10年以内なら保険料を納めることもできますので、年金額を満額に近づけるためにも、卒業後には納めましょう。

### ●万一に備えて

学生納付特例を受けている人は、在学中事故や病気や障がいが残った場合、障害基礎年金を受給することができます。

「学生納付特例」の申請をせず、保険料を未納にした場合は、障害基礎年金を受給することはできません。

### ●添付書類について

#### ①国民年金手帳または基礎年金番号通知書

初めて国民年金の資格を取得された方が、資格取得の届出と同時に学生納付特例申請書を提出される場合は、添付の必要はありません。

#### ②学生であることを証明する書類

在学証明書、または学生証の写しを添付してください。

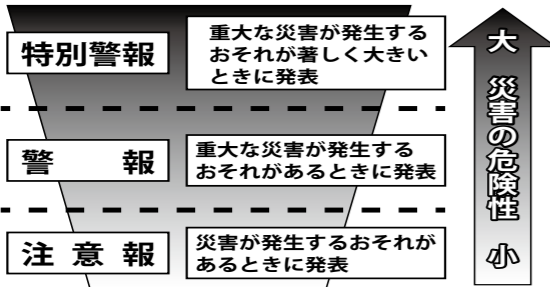
問 市・市民課 ☎ 42-1805  
留萌年金事務所 ☎ 43-7211



## 自然災害の危機を伝える新しい気象台の情報「特別警報」が運用開始

▼気象台は、重大な自然災害の起こるおそれが著しく大きい場合に、8月30日(金)より「特別警報」を発表することになりました。

「特別警報」が発表されたら、ただちに身に迫る危険から逃れるために最善の行動を取るようしてください。詳しくは旭川地方気象台ホームページをご覧ください。



問 旭川地方気象台防災業務課 ☎ 0166-32-7102  
HP <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>



## 「自殺予防パネル展」及び「こころの健康相談」について

▼9月10日(火)～9月16日(月)は「自殺予防週間」です。自殺はさまざまな要因が複雑に関係しており、「心理的に追い込まれた末の死」と言えます。

介護や人間関係、自分や家族のことで悩みがあるなど、気持ちが落ち着かない方、そして自殺予防に関心がある方はぜひお越しください。

### 自殺予防に関する啓発パネル展

●日時 9月2日(月)～13日(金)※土日を除く平日のみ 8:50～17:20

●場所 保健福祉センターはーとふる 1階ロビー こころの健康相談窓口

○市・保健医療課(平日8:50～17:20)

☎ 49-6050

○留萌保健所健康推進課(平日9:00～17:00)

☎ 42-8327(直通)

○旭川ののちの電話(24時間)

☎ 0166-23-4343

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050



## 市営住宅の入居者募集

▼市では、市営住宅の入居及び補欠入居申込者を募集します。

●申込書配布期間 8月26日(月)～9月5日(木)

市・都市整備課にて配布

●受付期間 9月3日(火)～5日(木) 9:00～15:00

●受付場所 市役所1階ロビー

●申込条件 ①住宅に困窮している方で市税などの滞納がないこと

②公営住宅法に定める収入基準に該当する方

③入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと

※その他の条件については下記までお問い合わせください。

- 身障者向け住宅は、別途入居条件があります。
- 家賃はその世帯の収入や扶養親族などにより異なります。
- 駐車場使用料金が別途毎月かかります。(住宅によっては駐車場をご利用できない場合があります)
- 共益費が別途かかります。
- 入居できる時期は10月末となります。
- 申込の際は、印鑑・住民票・所得が確認できる書類などを持参願います。
- 団地によっては、浴槽及び風呂釜を各自用意していただくこととなります。

### ●一般世帯向け住宅

| 団地名       | 規模・構造など      | 募集住宅内容 |       |      |             |                 |
|-----------|--------------|--------|-------|------|-------------|-----------------|
|           |              | 戸数     | 階数    | 間取   | 住戸面積        | 月額家賃            |
| 大町団地      | 鉄筋コンクリート造4階建 | 26     | 1階～4階 | 3LDK | 69.9㎡～72.8㎡ | 15,700円～25,500円 |
| 沖見町あかしあ団地 | 鉄筋コンクリート造4階建 | 1      | 4階    | 2LDK | 67.6㎡       | 17,000円～25,400円 |
|           |              | 6      | 2階～4階 | 3LDK | 76.2㎡～77.2㎡ | 19,200円～29,400円 |
| 沖見町団地     | 簡易耐火造 平家建    | 1      | 1階    | 2LDK | 39.7㎡       | 10,000円～15,000円 |
| 平和台団地     | 鉄筋コンクリート造4階建 | 15     | 1階～3階 | 3LDK | 63.4㎡～68.7㎡ | 14,100円～23,600円 |
| 旭町団地      | 鉄筋コンクリート造4階建 | 3      | 2階～4階 | 2LDK | 36.9㎡       | 7,900円～11,800円  |
|           |              | 1      | 3階    | 3LDK | 57.6㎡       | 13,200円～19,700円 |
| 元町団地      | 鉄筋コンクリート造4階建 | 2      | 1階、4階 | 3LDK | 67.1㎡       | 16,000円～24,200円 |
| 千鳥町メイプル   | 鉄筋コンクリート造4階建 | 1      | 2階    | 2LDK | 65.3㎡       | 17,800円～26,600円 |
| 末広町ポプラ    | 鉄筋コンクリート造4階建 | 2      | 1階    | 2LDK | 64.7㎡       | 19,000円～28,300円 |
| 藤山町団地     | 簡易耐火造 平家建    | 3      | 1階    | 1LDK | 38.2㎡       | 6,300円～9,300円   |
|           |              | 1      | 1階    | 2LDK | 47.0㎡       | 7,700円～11,500円  |
| 塩見町団地     | 鉄筋コンクリート造3階建 | 3      | 1階～2階 | 3LDK | 59.3㎡       | 12,600円～18,800円 |

### ●高齢者向け住宅

| 団地名    | 規模・構造など       | 募集住宅内容 |    |      |       |                 |
|--------|---------------|--------|----|------|-------|-----------------|
|        |               | 戸数     | 階数 | 間取   | 月額家賃  |                 |
| 五十嵐町リラ | 鉄筋コンクリート造10階建 | 1      | 6階 | 1LDK | 52.5㎡ | 16,500円～24,600円 |

### ●身障者向け住宅

| 団地名       | 規模・構造など      | 募集住宅内容 |    |      |       |                 |
|-----------|--------------|--------|----|------|-------|-----------------|
|           |              | 戸数     | 階数 | 間取   | 月額家賃  |                 |
| 沖見町はまなす団地 | 鉄筋コンクリート造7階建 | 1      | 1階 | 3LDK | 68.3㎡ | 17,800円～26,500円 |
| 沖見町あかしあ団地 | 鉄筋コンクリート造4階建 | 2      | 1階 | 3LDK | 81.6㎡ | 22,300円～33,200円 |

※補欠入居申込者とは、上記の募集団地以外の住宅に入居を希望される方です。

問 申 市・都市整備課 ☎ 42-2025

# 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>

留萌市以外からののお知らせ  
**「第24回もい川まつり」開催**

▼留萌市内を襲った大洪水から今年で25年。  
 水害の記憶を忘れないため、市民の皆さんが参加できる手作りイベントとして始まりました。降雨体験や地下浸水体験、Eボート体験などの水防災企画や子どもも楽しめる釣り大会や抽選会も行います。ぜひ遊びに来てください。

- 日時 9月7日(土) 11:00~14:30
- 場所 高砂公園裏河川敷
- 少雨決行。大雨の場合はパワスポ留萌で開催します。



問 もい川まつり実行委員会事務局  
 事務局長 村山ゆかり ☎ 090-7658-6633

留萌市以外からののお知らせ  
**「第13回るる祭」開催**

▼テーマは「あれから25年~これからの心がけ~」  
 と題して留萌市内を襲った大洪水を振り返ります。

- 日時 9月14日(土) 10:00~14:00
- 場所 海のふるさと館
- 洪水当時の記録映像上映と講話 11:00
- るるキッチン(500円ランチ) 12:00
- フリーマーケット、手作りマーケット 10:00~14:00



問 女性ネットワーク・るる事務局  
 事務局長 蔵根 倫子 ☎ 080-5375-5615

留萌市以外からののお知らせ  
**「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 9月14日(土)、28日(土) 8:00集合(1時間程度)
- 集合場所 ゴールデンビーチるるもい南側駐車場
- 雨天の場合は中止します。
- 火バサミ・ごみ袋は事務局が用意します。
- 詳しくは [HP](#) 蒼い海 留萌 [検索](#)

問 蒼い海代表 鶴城 雪子 ☎ 090-2050-6552

留萌市以外からののお知らせ  
**「詩吟「創立50周年吟道大会」**

▼吟詠や剣詩舞、太鼓、構成吟などもありますので、お気軽にお越しください。

- 日時 9月15日(日) 10:00~15:00
- 場所 中央公民館 小ホール
- 料金 無料

問 日本詩吟学院認可留萌吟詠会事務局  
 代表 角田 春光 ☎ 42-2898

留萌市以外からののお知らせ  
**米倉斉加年(よねくらまさかね)演出、出演「海流座」留萌公演**

▼文化衆くるま座主催による「海流座」の演劇公演を行います。

当日は市民エキストラも出演します。

- 演目 菊池 寛作「父帰る」  
木下順二作「二十二夜待ち」
- 日時 10月17日(土) 18:00開演  
18:30開演
- 場所 文化センター
- 料金 大人2,000円(当日2,500円)  
高校生1,000円(当日1,200円)  
※中学生以下は無料

●プレイガイド  
 中央公民館・喫茶店ビューネ・お勝手屋「萌」・  
 小平町文化交流センター・増毛町文化センター

問 文化衆くるま座(喫茶店ビューネ内) ☎ 43-5268



留萌市以外からののお知らせ  
**道営住宅の入居者募集(一般世帯向け住宅)**

▼道営住宅の入居者を募集します。

- 申込書配布期間 9月12日(木)~19日(日) ※土日祝日除く
- 受付期間 9月17日(火)~19日(日)
- 案内配布、受付場所 留萌振興局建設指導課 庁舎3階
- 申込条件 ①住宅に困窮している方(単身者は入居できません)  
②公営住宅法に定める収入基準に該当する方  
③入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと
- その他 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。

- ・家賃は、その世帯の収入や扶養家族などにより異なります。
- ・駐車場料金は、月額2,970円かかります。
- ・共益費が別途毎月かかります。
- ・入居は10月中旬以降です。
- ・申込の際は、印鑑・所得を確認できる書類などをご持参ください。
- ・犬、猫などのペットの飼育は禁止です。

| 団地名 | 建設(改善) | 間取       | 住戸面積     | 月額家賃                    |
|-----|--------|----------|----------|-------------------------|
| 泉   | 27号棟   | S49(H16) | 2LDK(1戸) | 61.5㎡<br>17,200~33,700円 |
| 野本  | 30号棟   | S52(H14) | 3LDK(1戸) | 69.7㎡<br>19,900~39,200円 |
| 高砂  | 37号棟   | H6       | 3LDK(1戸) | 74.2㎡<br>22,900~44,900円 |
| 栄町  | 35号棟   | H2       | 3LDK(1戸) | 72.7㎡<br>19,300~37,900円 |

問 留萌振興局建設指導課 ☎ 42-8451

留萌市以外からののお知らせ  
**留萌ダムで「流木を無料配布」します**

▼留萌ダムでは、大雨などにより流れ出た流木を無料配布します。インテリア雑貨や家具など使い道は自由です。ぜひご利用ください。

- 配布日時 9月17日(火)~27日(金) 9:00~16:00  
 (9月21日(土)・22日(日)・23日(月)は配布休止日です)  
 ※雨天時には配布を中止します。また、流木がなくなり次第終了とします。
- 配布場所 留萌ダム
- 配布概要 流木の配布を希望する方は、必ず事前に電話で下記までお問い合わせください。流木配布場所まで担当者が案内しますので、必ず留萌ダム管理支所で受付を行ってください。

○流木の長さは約1.8m程度です。運搬や積込、切断などについては個人でお願いします。また、事故などについても個人の責任となります。  
 ○営利目的の方には配布をお断りしています。  
 ○必要な分のみ持ち帰るなど、節度を持った利用をお願いします。(積込はトラック2t程度まで)

問 留萌開発建設部 留萌ダム管理支所 ☎ 46-8111

留萌市以外からののお知らせ  
**「全国一斉!法務局休日相談所」開設**

▼法務局が取り扱う登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護業務などに関する市民の皆さんの疑問や相談を、法務局職員、人権擁護委員、司法書士及び土地家屋調査士がお答えします。

- 日時 10月6日(日) 10:00~15:00
- 場所 旭川地方法務局留萌支局
- 料金 無料
- 相談の秘密は厳守します。電話でご予約ください。

問 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 42-0492

留萌市以外からののお知らせ  
**国有地売却**

▼市内の国有地を先着順にて下記のとおり売却します。

- 売却物件(土地) 宅地 212.70㎡(約64.3坪)  
留萌市礼受町20番4(礼受町内会館前)
- 受付期間 10月15日(火)まで
- 公表売却価格 74,000円

問 留萌開発建設部経理課 ☎ 42-2314

廃油を活用した「粉石けんづくり」を体験しませんか



留萌市環境ネットワークでは、環境の大切さを親子で学ぶ、子どもエコ講座を開催します。廃油を活用した「粉石けんづくり」を体験しませんか。

- 日時 9月28日(土) 10:00~12:00
- 場所 ワーコレ留萌加工施設(浜中町)
- 募集人数 親子30名(参加費無料)
- 申込期限 9月13日(金)

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

留萌市食生活改善推進員養成講座のご案内 **参加料無料**

市では、いきいき暮らせるまちづくりを目指すため、平成9年度から食生活改善推進員協議会を設置しています。協議会では、健康的な食生活の普及のために活動(ボランティア)を行っており、この度、今後の活動をさらに充実させるため、新たな仲間を募集することになりました。栄養のことだけでなく食品や運動についても学べます。ぜひ参加して、健康づくりの輪を広げませんか!

- 日程 10月7日(月)~28日(月)までの5日間(講座は週1回程度の予定です)
- 場所 保健福祉センターはーとふる
- 対象 市内在住で健康的な食生活の普及活動に興味のある方
- 申込期限 9月17日(火)
- 定員30名程度
- 問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050