

広報 るもい

2013年 9月号 No.666

9

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 留萌市自治基本条例を知っていますか？
特集 市民が主役の
マチづくりを目指して 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



るもい呑涛まつり

7月27日(土)、留萌の夏の最大イベント「るもい呑涛(どんとう)まつり」のフィナーレを飾る「やん衆あんどんパレード」。

大小13基のあんどんとはねと集団の総勢約1,500人が思い思いのパフォーマンスと、力強い乱舞で盛り上げ、市民を魅了しました。





留萌市食農教育推進協議会
会長 佐藤 剛信さん

稲刈り体験学習

市内5小学校の児童が 実りの秋を笑顔で体験

10月初旬を予定(生育状況によります)

今年も小学生が「稲刈り体験」にチャレンジします。

稲刈り体験学習は、児童たちが農業体験を通して農業への関心と理解を深め、楽しさを学ぶことを目的に留萌市食農教育推進協議会の前身である農村青年グループ五志道が平成19年度から始め、22年度から同協議会が引き継いで実施しています。

今年も、市内の留萌、東光、港北、潮静、幌糠の5小学校の第5学年の児童(幌糠小学校のみ全児童)が「春の田植え」から「秋の稲刈り」までを各校が午前と午後の2回に分けて行います。

留萌市食農教育推進協議会会長の佐藤剛信さんは、「農業体験学習は、児童たちが慣れない田んぼに足を踏み入れて苗を植え、土の感触を体で感じ、稲の成長を喜び、鎌を使い収穫するという農業の原点を学びます」。参加する児童については「最初は田んぼに入るのをためらっていても、すぐに慣れて泥んこになりながら喜んでいる様子や農業について授業で習ったことを真剣に質問してくる姿など、一緒にいてとても楽しいですね」と笑顔を見せます。「南るもい産ななつぼしは食味も良く、ブランド米に成長しつつあります。そして、児童たちがこの稲刈り体験学習を通じて留萌産米に関心と誇りを持ち、将来の農業への就労や留萌産米のPRの先頭に立ってもらえたら心強く思います」と話しています。

収穫された稲は後日精米し、各校に贈られて家庭科の授業などで利用されます。



▲土の感触を感じながら初めての田植え(今年6月)



▲指導を受けながら慎重に刈り取り(昨年10月)



社会福祉法人 留萌市社会福祉協議会
事務局長 大澤 貞閑さん

障がいのある方もない方も 笑顔が広がる交流の機会に

第32回 留萌市ふれあい広場

9月29日(日) 午前10時〜
留萌市保健福祉センターはーとふる

留萌市ふれあい広場が、9月29日(日)午前10時から留萌市保健福祉センターはーとふる及び駐車場が開かれます。

この事業は、昭和56年に設けられた「国際障害者年」にちなみ、障がいのある方もない方もともに助け合いながら暮らすことが正常な社会であるとする「ノーマライゼーション」の考え方に基づき、同年より開催しています。

留萌市ふれあい広場を主催する留萌市社会福祉協議会事務局長の 大澤貞閑さんは、「今年で32回目を数える留萌市ふれあい広場は、最初は3団体の参加で旧金市館4階催事場を会場に始まりました。

その後、総合福祉センター2階ホールへ会場を移し、平成12年からははーとふるを会場としています。

現在では、障がい者福祉施設やボランティア団体など16団体が参加し、写真や書道の展示、フリーマーケット、農水産物の販売などにぎやかなイベントになり、この日を楽しみにしている方も多そうです。

さらに「留萌市ふれあい広場は、ハンディキャップのある方と交流する機会であると同時に、ノーマライゼーションへの理解を深めてもらう良い機会だと考えています。

当日は、ドラムサークル演奏会やスマイル劇団るもいによる演劇、スタンプリリー抽選会などたくさんイベントがあります。」と話しています。

ぜひ、この機会に足を運んでみませんか。
留萌市社会福祉協議会 ☎42・55330



▲その場にいる全員が演奏者になるドラムサークル演奏会



▲大勢の市民でにぎわう屋外物品販売コーナー

市民が主役の マチづくりを目指して



留萌市自治基本条例を知っていますか？

自治基本条例とは
どのようなものですか？

自治基本条例は、自治体が何を指して、どのような方法でそのマチを運営するのかという基本的な事柄をまとめたものです。

なぜ市の条例が
できたのですか？

市民の皆さん一人ひとりが満足感にあふれる豊かな暮らしの実現のため、自らマチづくりに参加し、マチのことを考え、話し合い、力を合わせて解決していくことが大切です。平成19年から始まった留萌市自治基本条例は、地方分権の時代に市が自主自立した自治体運営を進めるための理念や基本原則を条例として文

章化することで、市民、議会、市が共通認識を持ち、「市民が主役のマチづくり」を進めるために定めた条例です。

この条例では、左記の条例の特徴のとおり、市民、議会、市の三者の役割と責務や基本原則のほか、世の中の変化に敏感に対応できるように、条例見直しの項目を定めています。

市の条例によって何が
変わりましたか？

市の条例の基本原則として情報共有、市民参加、協働を具体的に定めたことで、自治の担い手である市民、議会、市の役割と責任が明確になりました。市の条例の全文は、市ホームページ (<http://www.e-r.moi.jp/>) でご覧いただけます。

留萌市自治基本条例の特徴

- 市民による自治を理想とした「自治の理念」を定めました。
- 自治の担い手として、市民、議会、市の三者の役割と責務を定めました。
- 自治の基本原則として、情報共有、市民参加、協働の3つを定めました。
- 市役所が仕事を進める基本原則として、都市経営の考え方を定めました。
- この条例が正しく実施されているかを定期的に確認し、世の中の変化に敏感に対応し、見直し（成長する条例、育てる条例）ができるように定めました。

留萌市自治基本条例の3つの基本原則

① 情報共有

市民、議会、市が、自治に関する情報を互いに提供し合い共有します。

市民には、情報を「求める権利」「知る権利」があります。市は情報を「提供する義務」があります。

② 市民参加

市の仕事の企画立案、実施、評価などの過程に市民が関わり、意見や考えを明らかにし、行動します。

市民は、市政に関心を持って積極的に行動することが大切です。市は市民が参加しやすい環境づくりに努めます。

③ 協働

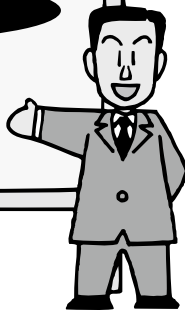
市民、議会、市は、役割と責任を分担し、互いに対等な立場で連携、協力して自治を進めます。

市民、議会、市の「対等・協力」という関係が、市民自治の実践につながります。

留萌市自治基本条例

市民の皆さん 議会・市

それぞれの 役割



市民の皆さんの役割

【市民の権利】

- ①市の情報を知る権利
- ②自治に参加する権利
- ③市の行政サービスを受ける権利



【市民の責務】

- ①自治の主権者として、互いに尊重し、自治に参加します。
- ②自治に参加するときに、自らの発言と行動に責任を持ちます。
- ③行政運営と行政サービスに伴う負担を受け持ちます。

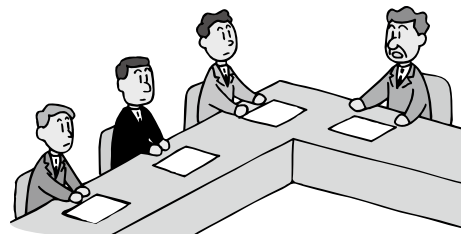
【コミュニティ（地域共同体）】

- ①市民は、自治の担い手としてコミュニティの役割と責務を認識し、コミュニティを守り育てるよう努め、市はコミュニティの自主性と自立性を尊重するよう努めます。

議会の役割

【議会の役割・責務】

- ①市の議決機関として、政策を総合的な視点で審議し、意思決定をします。
- ②常に市が市民本位で効率的な市政運営を行っているかどうかを調査し、自らも政策立案を行い、市民の意思を反映するよう活動します。
- ③議会活動について市民にわかりやすく説明し、市民・市と連携し、協働により自治の発展と市民の福祉の向上に努めます。



【議員の責務】

- ①市民の信託に応え、自己の能力の向上に努め、誠実に職務に取り組みます。
- ②公職選挙法などの法令やこの条例の基本原則を守り、政治責任を果たします。

市の役割

【市長の責務、政治倫理】

- ①市政の代表者として、市民の信託に応え、公正で誠実に職務に取り組み、政治倫理を守り、自治の理念の実現に努めます。

【職員の責務】

- ①市民の立場に立ち、全力で職務に取り組みます。
- ②自治の課題に適切に対応するため、常に自己の能力向上に努めます。



【市の責務】

- ①公正で誠実に仕事を進め、内容や進め方を常に見直し、最少の経費で最大の効果を上げるよう努めます。
- ②市の仕事の各過程で、市民への説明責任を果たし、透明な自治に努めます。
- ③常に市民の声に耳を傾け、誠実に対応します。
- ④職員が自己の能力向上を図ることができる機会づくりに努めます。

市政の主役である市民の皆さんが幸せな暮らしを願い、自ら市政の方向を決定し、運営に携わることこそ自治にほかなりません。市民の皆さんの意思と行動で市民が主役のマチづくりを目指しましょう。



札幌医科大学特任助教
管理栄養士
三上奈々さん
からのアドバイス

1日の
食塩摂取量
は6g未満
(日本高血圧学会推奨)

今日からできる 減塩のコツ

●味噌汁の味噌は少な目、だしは濃い目にとり、小さなお椀で具は多めにしましょう。

●香辛料・香味野菜や果物の果汁を利用して食塩や調味料を減らし、減塩することも有効です。

コショウ、七味、生姜、レモン、すだちなどは塩分を含まず、素材の味にアクセントをつけてくれます。

また、加齢による味覚の低下に対しても、刺激を与えてくれ、唾液の分泌も促してくれます。

●加工食品は保存性を高めるために食塩を多く使っているものがあります。(左記の一例参照)

インスタントラーメンのスープを全部飲むと、それだけで1日の食塩摂取量になってしまいますが、スープを残せばその分減塩できます。

その他の加工食品やコンビニエンスストアのお弁当などにも、栄養成分表示のラベルに「食塩相当量」が記載されているものがあります。表示を見ながら「1回に食べる量を半分にする」など、工夫するとよいでしょう。

加工食品の食塩含有量の一例

食品名	おおよその1回摂取量	食塩相当量(g)
即席袋ラーメン	1袋(100g) ※めん・やくみ1.8g、スープ4.0g	5.8
食パン	1枚(60g)	0.8
いか塩辛	大さじ2杯(30g)	2.1
たらこ	1/2腹(40g)	1.8
塩さけ	1切れ(60g)	1.1
梅干し	1個(10g)	2.2
たくあん	3切れ(30g)	1.3
かまぼこ	2枚(50g)	1.3
プレスハム	2枚(45g)	1.0

(中村美知子、塩澤和子ほか監修(2004)ケアのこころシリーズ⑥食事指導をスムーズに 第4版、P25、インターメディアより一部改変)



独り暮らしの高齢者の健康を守る

独居高齢者栄養実態調査の結果から

特集 2

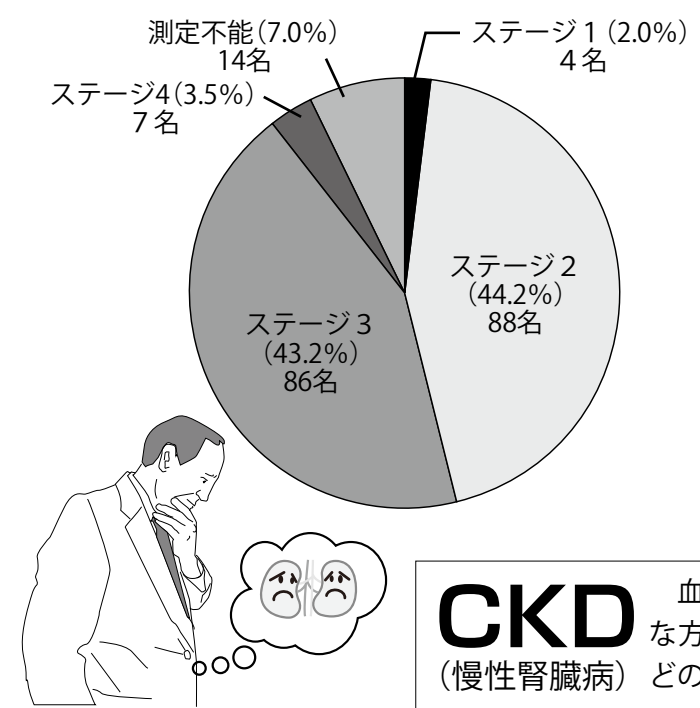
お問い合わせは

コホートピア推進室

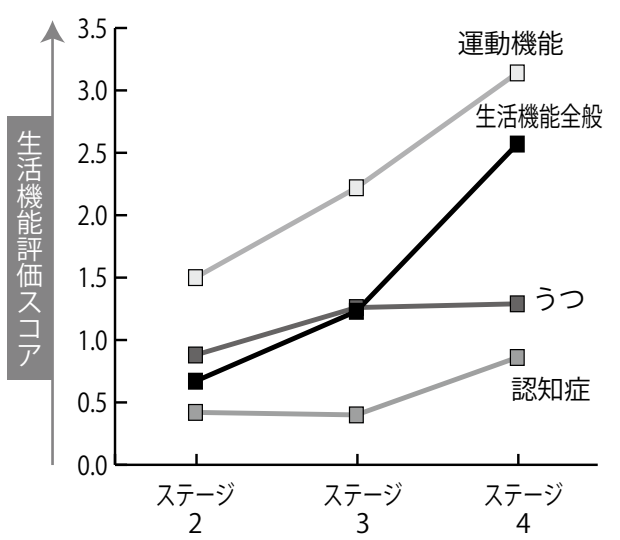
☎56-1535

市は、NPO法人るもいコホートピアの協力のもと、市内在住の65歳以上の独居高齢者1,333名を対象に、無料の健康診断とアンケート調査を行い、健康問題の現状と課題を調査しています。平成24年9月18日から25年1月15日までに健診を終えた199名の結果から見てきた独り暮らしの高齢者の健康の実態を中間報告します。

【データ1】腎機能ステージの割合



【データ2】腎機能ステージと生活機能評価の関係



CKD 血液をろ過して尿を作る力が落ち、腎機能が健康な方の60%以下に低下する状態や、タンパク尿(慢性腎臓病) どの症状が3カ月以上続く状態です。

約半数の方にCKDの心配があります
腎臓は血液をろ過して尿を作り、老廃物を体外に排出するという、とても大切な働きをしています。しかし、近年、CKDという腎機能が低下する病気が問題になっており、日本では約1,330万人(国民の8人に1人)がこの病気にかかっていると言われています。腎機能はその過量によりステージ1~5に段階分けされ、数字が上がると腎臓の働きが悪くなっていることを意味します。今回の実態調査では、血液検査の血清クレアチニン値より腎臓のろ過量を推定し、ステージ別に示しました【データ1】。

その結果、健診を終えた199名の独居高齢者の約半数(93名)がステージ3以上であることがわかりました。ステージ3以上、またはタンパク尿などの症状が3カ月以上続く状態をCKDと呼び、ステージ5は腎不全という尿を作ることができない非常に深刻な状態で、人工透析や腎移植を受けなければなりません。

腎機能の低下と生活機能の低下との関係
また、腎機能の低下が進むと生活機能評価スコアが上昇し、生活・運動機能の低下、認知症やうつ症状の傾向が強まることがわかりました【データ2】。

このことより、腎臓を大切にすること、いきいきと生活することは深い関連があると考えられます。

1日の塩分は6g未満を心がけましょう
CKDの方は高血圧であることが多く、高血圧はCKDを進行させることがわかっています。すなわち、CKDと高血圧は密接に関わっており、互いにその状態を悪くしているのです。腎臓は、体の中でも特に加齢の影響を受けやすく、年齢を増すごとに腎臓のろ過量が減少していきます。

失われた腎機能を元に戻すことはできませんが、普段の生活の中でも「減塩」(1日食塩摂取量6g未満)を心がけることにより血圧を下げ、自分の腎臓を守ることができます。

今回の調査で、約7割の方が高血圧であり、過去のデータからも留萌の市民は食塩摂取量が多いことがわかっています。

血圧の低下と腎臓の保護の2つの目標を組み合わせて、健康な生活を送れるように「減塩」に取り組みましょう。



市は、市内に在住する65歳以上の独り暮らしの高齢者を対象に、生活機能や栄養に関する実態調査を行っています。健康に暮らすためには、まずご自身の体の現状を知ることが大切です。

まだ健診を受けていない方には、郵送や電話、個別訪問などを行い、受診いただくように勧めています。

健康診断の内容は血液検査や口腔検診、簡易心電図・血圧測定とアンケート調査となっております。無料で受診できます。

詳しい内容や受診のお申し込みは、NPO法人るもいコホートピア(るもい健康の駅内) ☎43-8121までお問い合わせください。



▲健診受診者全員が対象の「結果説明会」



▲ウォーキングを利用した「運動教室」

春の健診で問診票の中にある「生活習慣改善について保健指導を利用しますか?」という質問に約6割の方が「いいえ」と回答しています。メタボリスクのある特定保健指導の対象者へ電話案内した際にも、「自分で健康管理をしている」「働

気軽に受けられる 特定保健指導

とができます。また、過去1〜2カ月の平均の血糖値を表すHbA1cは、糖尿病関連の病気でなければ検査することができません。特定健診は、自己負担500円で市独自の検査項目を含む9項目を受診し、自分の体の状態を知ることができ、自分の体の状態を知ることができ、ぜひ受診することをお勧めします。

メタボリスクが高い「積極的支援」の方は、6カ月間を通して保健師や栄養士のサポートを受けて生活習慣の改善に取り組むこととなります。特定保健指導に併せて、運動の習慣を身につけていただくため、ウ

ていて指導を受ける時間がない」という理由で断られることがあります。が、特定保健指導は、生活習慣の改善を強制するのではなく、皆さんが自分の健康状態を正しく理解して、改善に取り組めるようにお手伝いすることが目的です。メタボリスクが低い「動機付け支援」の方には、最初に保健師や栄養士のアドバイスを受け生活習慣の見直しを考え、6カ月間、自分が決めた目標に向けてご自身で取り組んでいただきます。

留萌市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ



受診しませんか 秋の特定健診

特集 **3**

お問い合わせは

市民課

☎42-1805

年に一度の特定健診は
とても大切です

特定健康診査(特定健診)は、日本全国の40歳以上の方が受診する法律で定められた健診です。健診を受診した結果、検査数値が所定の基準値を超えている方は特定保健指導の対象となります。

「ちよつと高血圧」、「ちよつと高血糖」、「ちよつと高脂血」、「ちよつと肥満」など、ちよつとの内に直せるとよいのですが、症状が重なったり放置しておくくと重症化し、慢性腎臓病や脳卒中、心臓病といった重大な病気になる可能性が高くなります。年に一度特定健診を受診し、自分の体の状態を確認して、生活習慣を見直してみませんか?

今年度は、留萌市国民健康保険加入者のうち、すでに500人以上の方が受診しています。

500円以下でさまざまな
検査を受診できます

血液検査といっても千差万別。特定健診には治療中の病気の検査は含まれない項目もあります。

市が独自で追加実施しているクレアチニン検査は、年齢や性別に応じて慢性腎臓病の危険性を判定するこ

●特定健診の流れ



これだけの検査項目が
入っています

料金
500円

①問診票	服薬・既往歴・喫煙など
②身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
③理学検査	身体診察
④血圧	収縮期・拡張期
⑤血液化学検査	中性脂肪・HDL・LDL コレステロール
⑥肝機能検査	ALT・AST・γ-GDP
⑦血糖検査	空腹時血糖値かHbA1c
⑧尿検査	尿糖・尿タンパク
⑨腎機能検査	クレアチニン

※希望者は心電図(別途500円)も検査できます

腹囲やBMIを基本としてメタボリスクがあると判定された国民健康保険加入者を対象に、はーとふるの保健師や栄養士が生活習慣の改善をサポートしています。
(生活習慣病の治療中の方を除く)

●特定健診の受診方法

市・市民課 ☎42-1805

①秋の集団健診 ●申込期限 9月5日(木)

締切間近

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

※集団健診は、胃がん・肺がん・大腸がんなども同時に受診できます。

②個別健診 ●随時申込

■実施医療機関

市内医療機関で個別健診を受診することができます。かかりつけの病院やお近くの病院をご利用ください。診察が混みあうことがあります。事前に受診日を確認、または予約してください。

医療機関によっては、診療との同時実施や定期的を受けている検査の一部を「特定健診」として実施できる場合があります。主治医にご相談の上、ぜひ受診をお願いします。

- 荻野病院 ☎42-1406
- 川上内科医院 ☎43-6451
- たけうち内科循環器内科医院 ☎42-8820
- 富山整形外科 ☎42-2030
- 藤田クリニック ☎42-1660
- 留萌記念病院 ☎42-0271
- 留萌セントラルクリニック ☎43-9500
- わたべ整形外科医院 ☎42-5011
- 留萌市立病院 ☎49-1011

■今年度も、委託先のるもい健康の駅の看護師が特定健診の電話勧奨を実施していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

オーキングやパークゴルフなど気軽に楽しめる「運動教室」も毎月開催しています。また、はーとふるでは、特定保健指導の対象にならなかった方も含め、受診者全員を対象に年3回「結果説明会」を開催しています。自分の体がどんな状態なのか、検査結果の数値が高くなるとうなる

のかなどの説明や食事・健康の面でのサポートを受けることができます。保健師や栄養士は健康づくりの専門家ですので、ちよつとした疑問でも遠慮なくご相談ください。なお、結果説明以外でも、電話や来所での相談を随時受け付けています。(市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050)

9月10日は 第53回 「下水道の日」



下水道マスコット
キャラクター
「スイスイ」

「下水道の日」のいわれ

毎年9月10日は「下水道の日」です。
「全国下水道促進デー」として昭和36年に始まり、普及促進を目的に全国一斉にスタートしました。
下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、立春から数えて210日を過ぎた、台風シーズンである220日が適当であるとされ、また旧下水道法が制定されてから100年を迎えたことから、平成13年により親しみのある名称として「下水道の日」に改称されました。
なお、「下水道の日」のPR期間は、9月4日(水)から16日(月)までです。

留萌市の下水道

留萌市の公共下水道は、昭和52年2月に事業を着手し、平成24年度末の整備面積は508ヘクタールで認可区域の面積に占める整備率は80.9%となり、下水道を利用できる人は、市民全体の83.7%の1万9,790人です。このうち85.7%の方がすでに水洗化され、下水道を利用しています。
しかし、多額の事業費を投じて下水道を整備しても、地域ぐるみで利用しなければ、その地域の環境を良くすることができず、市民一人ひとりが環境改善の意識を持たなければ下水道の目的を達成することができません。
下水道は、市民の皆さんに安全で快適な生活を確保し、河川・湖沼・海などの公共用水域の水質汚濁防止のための重要な役割を果たすとともに、良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。
留萌の美しい自然と住みよい生活環境を実現するために、市民の皆さんのより一層のご理解とご協力をお願いします。

留萌浄化センターを一般公開します！

「下水道の日」にちなんで、留萌浄化センターを一般公開します。
市民の皆さんに浄化センターと下水道の役割などを担当者が案内し分かりやすく説明をします。
参加をご希望の方は、留萌浄化センターにお集まりください。

- ▼日時 9月4日(水)・5日(木)
11:00、14:00の2回
- ▼場所 留萌浄化センター
(船場町1丁目)
- ▼問い合わせ 市・上下水道課 ☎42・2049



▲汚水処理の仕組みを学ぶ児童たち

浄化槽を設置する方の補助金制度を見直しました

市では、下水道管敷設工事の計画のない地域(下水道認可区域外)に住んでいる方が浄化槽を設置する場合に補助金を交付していましたが、7月24日より下水道区域内であっても、下水道の接続できない特別な事情がある場合には補助金の交付が可能になりました。
「線路などの構築物が邪魔をして下水道に接続できない」、「低地であるため下水道に接続するには専用ポンプを設置しなければならない」などといった場合には、浄化槽設置補助金の対象になります。
浄化槽を設置しようと考えている方は、市・上下水道課もしくは設置業者にご相談ください。
※補助金の申請は毎年4月1日から10月31日までとなっています。

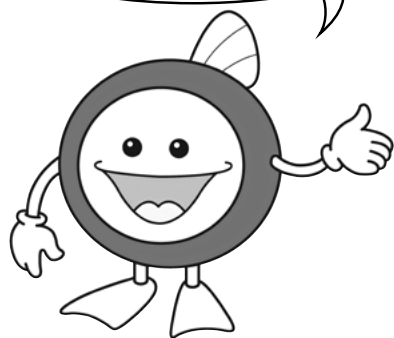
浄化槽補助規模	補助金額
5人槽	352,000円
6人～7人槽	441,000円
8人～10人槽	588,000円

排水設備工事責任技術者 全道統一試験

市では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者試験を導入し、次のとおり全道統一試験を行います。

- ▼名称 平成25年度北海道排水設備工事責任技術者試験
(北海道地方下水道協会に委託して実施します。)
- ▼試験日時 10月22日(火) 13:30
- ▼場所 旭川市民文化会館(旭川市7条通9丁目)
- ▼受験料 5,000円
- ▼受付期間 8月26日(月)～9月4日(水) ※土日は除く
- ▼問い合わせ 市・上下水道課 ☎42・2049

浄化槽を
設置しようとする方は
必ず相談してね！



都市環境部 上下水道課ホームページ
URL <http://www.e-rumoi.jp/>
留萌市ホームページ内の各課のホームページから上下水道課ホームページにアクセスできます

下水道 水が笑顔になれる道

(第52回下水道いろいろコンクール標語部門 大臣賞 [平成24年度])



留萌浄化センター(船場町1丁目)

現在活動中の隊員に今後の抱負などを聞きました



にしおか じゅんじ
西岡 潤二 隊員

昭和60年生まれ
余市町出身
札幌市より転入

●この1年を振り返って

市内外の観光物産イベントや観光PRイベントに参加してきました。観光という分野は今まで経験のなかった分野でしたが、留萌の良いところや特徴、何が他の地域と違うのかを理解する上でよい経験になりました。

「ふくしまキッズ」や「ふるさと探検隊」をはじめ留萌の素晴らしい自然に注目し、子ども向けの自然体験活動を推進してきました。

新しい環境・職場と慌ただし1年でしたが、周りの方々の理解と配慮で留萌での生活も慣れるこ

とができました。

●今後の抱負

地域のニーズと自分のやりたいことをうまくマッチングさせていけたらと思います。留萌管内全体の自然体験活動を推進する取り組みや国際理解に目を向けた教育活動なども積極的に行っていきたいと思っています。

●新隊員へのメッセージ

活動中は壁にぶつかることも多々あるとは思いますが、根気強く長期的な目標を持って、一緒に楽しく留萌で活動していきましょう！

●地域おこし協力隊の志望動機

大学卒業後は、ずっと札幌で販売業に就き「食」に携わりました。

今回、故郷である増毛町に戻ろうと決意し、就職情報などを調べているときに、この「地域おこし協力隊」を知りました。

食分野で募集していたので、これまでの販売経験などを生かし、役に立ちたいと強く思ったのがきっかけです。

●留萌の印象

ひさしぶりの留萌ですが、素敵な夕日と青い海が大好きです。とても過ごしやすいのは、留萌の人

の優しさが大きいと感じています。

●今後の抱負

現在は市のイベントを中心に活動しています。旭川や札幌にも行かせていただきました。

留萌には多くのおいしいものがあるので、今後はそれを広げる場を作っていきたいですね。

まだまだ不慣れな点が多いですが、皆さんに助けていただき感謝しています。1年目の目標は早く生活に慣れ、少しずつできる事を増やし、この地域で必要とされるように成長しようと思います。



おのみゆき
小野美由紀 隊員

昭和53年生まれ
増毛町出身
札幌市より転入

●地域おこし協力隊の志望動機

横浜市で販売業に就いていましたが、以前から農業に関心がありました。農業研修などの就職情報を調べていたときに、留萌市の「地域おこし協力隊」の募集に目が留まり、自分が培ってきた販売業の経験を最大限に生かせる機会だと考えて応募を決めました。

●留萌の印象

夕日の素晴らしさに驚きました。また、食べ物は何を食べてもおいしくて、特に南るもい米はとても素晴らしい味です。

留萌の人は人情味があって面倒

見もよく、食事の差し入れなどでもお世話になっていて、とても感謝しています。

●今後の抱負

一日も早く農業の知識と技術をしっかりと身に付け、今後も農業に関わっていける下地を作り、横浜にいる妻と2歳の長男を、自信を持って留萌市に迎えるつもりです。

また、農作物を収穫するだけでなく、自分の経験を生かし、加工して流通・販売までを手がける「6次産業化」を目指していきたいと思っています。



もんま あきら
門間 明 隊員

昭和40年生まれ
札幌市出身
横浜市より転入

地域の未来を
拓くチカラ
地域おこし協力隊

都会から移住し
ただいま留萌で奮闘中！



特集 5

お問い合わせは

政策調整課

☎42-1809

現在3名の隊員が活動中

市では、平成22年度より「地域おこし協力隊」を募集し、これまでに8名の隊員を迎え、地域での協力活動を委嘱しました。

委嘱期間は、おおむね1年から最長3年で、期間中、隊員は市より生活や定住への支援を受けながら、地域でさまざまな地域活動に取り組む、今後の定住・定着を目指します。これまで2名の隊員が地元企業に就職し、そのチカラを存分に発揮しています。

現在は、24年度に委嘱した1名と今年度委嘱した2名の合わせて3名の隊員が、それぞれ活動に取り組んでおり、地域の未来を拓くチカラとして期待されます。

地域おこし協力隊とは

地域おこし協力隊は、総務省が推進する都市住民などの地域外の人材を地域社会に受け入れ、地域力の維持・活性化を図るものです。人口減少や高齢化などが進む地方において、地域外の人材を積極的に誘致し、定住・定着を図ることで活力ある地域づくりの一助とする取り組みです。



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。

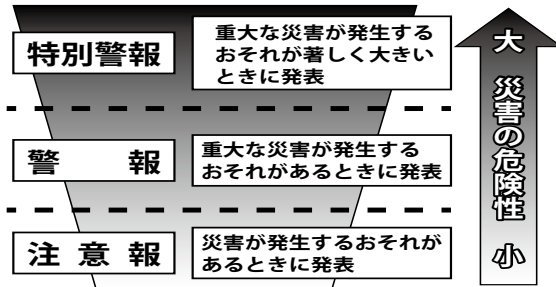
問 市・市民課 ☎ 42-1805
留萌年金事務所 ☎ 43-7211



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(火)～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(日) 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



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㎡ 17,200~33,700円
野本	30号棟	S52(H14)	3LDK(1戸)	69.7㎡ 19,900~39,200円
高砂	37号棟	H6	3LDK(1戸)	74.2㎡ 22,900~44,900円
栄町	35号棟	H2	3LDK(1戸)	72.7㎡ 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

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

はーとふる
健康コラム

「あなたのために
がん検診」

がんは日本人の死因第1位です。市における平成22年の死亡者数は85人で、1位は消化器系、2位は呼吸器系、3位は婦人科系のがんですが、がん検診を受診した市民は約1割程度です。がん検診未受診の理由に思い当たるところはありませんか？

①「がんは自分に関係ない？」→がんは他人事ではなく、とても身近な病気です！

②「今は症状がないから大丈夫？」→早期のがんは自覚症状がほぼありません！

③「検診でがんが見つかったら怖い？」→がんは不治の病ではありません！早期発見・早期治療で生存率は高まります。

市では10月に各種がん検診を実施します。大切な命を守るため、ぜひ受診してください。同時に、食生活・運動・喫煙・飲酒・休養などの生活習慣も見直しましょう。

9月29日の
日曜当番医院
富山整形外科

末広町1丁目 ☎42-2030
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 ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

9月	3日(火)	3歳児(22年8月生)	【受付】 13:00~13:30
	4日(水)	1歳6カ月児(24年2月生)	
	10日(火)	4カ月児(25年5月生)	
	11日(水)	9カ月児(24年11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

9月	5日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
	26日(木)		13:30~15:30

●ピンピンからだ広場 9月16日(月)・23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~

9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

9月	5日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
	19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

9月	12日(木)	10:00~11:30	寿児童センター
----	--------	-------------	---------

※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

9月のイベント


7日(土)	救急蘇生法とAED体験講習会	13:00~14:30
14日(土)	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉について」	9:30~11:30
講師:札幌医科大学 小海 康夫 氏		
14日(土)	医療介護お仕事紹介シリーズ 「主任介護支援専門員のお仕事」	13:00~14:00
講師:主任介護支援専門員 梅田 治子		
21日(土)	基礎老年医学講座⑥「泌尿器系」	9:30~11:30
講師:札幌医科大学 小海 康夫 氏		
24日(火)	認知症サポーター養成講習会	13:00~14:30
27日(金)	メディカルカフェ(場所:留萌信金本店)	15:30~17:00

からだすこやか ところイキイキ
健康ひろば

介護予防で
体も心も健康に

留萌市地域包括支援センターでは、おおむね65歳以上の方を対象に、体も心も元気に、いきいきとした生活を送ることができるよう、運動習慣のきっかけづくりや認知症予防のため、各教室を実施しています。お気軽に参加してみませんか？

＜ピンピンからだ広場＞
はーとふる機能訓練室を利用した運動教室です。1人では運動が長続きしない方や、おしゃべりができるような場所がほしい方は、ぜひお友達を誘って、一緒に体を動かしませんか？随時、見学も受け付けています。




●実施日時 毎週月曜日 10:00~12:00
毎週月・金曜日 13:30~15:30

●場 所 はーとふる2階 機能訓練室

●内 容 筋力アップ体操、リハビリ体操、訓練器具での自主運動

＜ピンピンからだ教室＞
運動習慣のきっかけづくりとして、町内会や老人クラブなどを対象とした出張運動教室です。いつまでも若く元気に過ごせるよう、週1回2時間程度の運動を3カ月間継続し、筋力低下を予防します。




●実施時期 随時

●場 所 コミュニティセンター、町内会館など

●内 容 健康チェック、健康講話、ふまねつなど

●定 員 20名程度

＜脳いきいき教室＞
認知症の予防を目的とした教室です。今や認知症は誰にでも起こり得るとても身近な病気であり、脳がいきいきする生活を心がけることが大切です。教室では、認知症に関する知識を学び、認知症予防に向けた運動などを行っていきます。




●実施時期 秋~冬頃予定
(実施日時は広報誌でご案内します)

●場 所 コミュニティセンターなど

●内 容 認知症予防についての講話、軽体操など
※認知症サポーター養成講座も併せて実施

＜介護予防教室＞
町内会や老人クラブを対象とした出張介護予防教室です。町内会や老人クラブからの依頼を受け、介護予防の基本的な知識を学び、介護予防に向けた運動などを随時実施しています。



●実施時期 随時


●場 所 コミュニティセンター、町内会館など

●内 容 健康相談、介護予防についての講話、軽体操など

●利用料はすべて無料です。利用を希望される方は下記までお問い合わせください。

問 申 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

平成25年度地域人権啓発活動活性化事業
人権啓発映画上映会
「だいじょうぶ3組」



●日時 9月21日(土)【1回目】11:00~【2回目】14:00~

●場所 文化センター

入場無料 問 市・市民課 ☎56-5003

「五体不満足」の作者・乙武洋匡が小学校の教員を務めた経験をもとに執筆した小説「だいじょうぶ3組」が映画化されました。補助教員の白石役で「TOKIO」の国分太一。乙武が自身をモデルにした赤尾を演じます。

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
9月27日(金)
9:00~17:00

■場所
市役所 市長室
※お問い合わせは
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

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
49-6050

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
49-6060

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7月末現在

・総人口	23,632人	(-48人)
・男	11,280人	(-42人)
・女	12,352人	(-6人)
・世帯数	12,102世帯	(-56世帯)

※()内は前月比

人口動態

平成25年7月末現在

・出生	21人	・転入	89人
・死亡	14人	・転出	145人

納税について

- 今月納期の市税
 - ・固定資産税 3期
 - ・国民健康保険税 3期
 - 納期限 9月30日(月)
- 夜間納税相談窓口 9月26日(木) 20時まで
- 休日納税相談窓口 9月22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



朝 8:05~8:10
夕 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

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
 - 学校教育課 42-3006
児童手当、児童虐待など
 - こども課 42-1808
社会教育、スポーツなど
 - 生涯学習課 42-0435
健康づくり、介護保険など
 - 保健医療課 49-6050
■介護支援課 49-6070
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.10]

新しいごみの分別になってから5カ月が経過しましたが、収集日の間違いなどが見られますので、注意してください。

◎ごみの排出日について

◎生ごみ

指定ごみ袋には、生ごみだけを入れて排出してください。

水切りネット、汚れた新聞紙は、可燃系埋立ごみで排出してください。

レジ袋は、プラスチック製容器で排出してください。

◎ペットボトル、びん、かん

中をすすいで排出してください。

◎薬品、化粧品のびん

中をすすいで不燃系埋立ごみで排出してください。

◎プラスチック製容器

汚れているものは資源にできません。

汚れがとれない場合は、可燃系埋立ごみで排出してください。

◎硬質プラスチック

プラスチック製容器ではありません。不燃系埋立ごみで排出してください。

◎ダイレクトメール

1枚のもの：新聞紙、チラシといっしょにひもでしばって排出してください。

とじてあるもの：雑誌といっしょにひもでしばって排出してください。

◎ごみの収集日の間違いについて

特に下記のものに間違いが多くなっています。収集体制表で収集日を確認して排出してください。

●新聞、雑誌、ダンボール、紙パック

週1回の収集ではありません。月2回(「第○曜日」ではなく「日にち」)の収集です。

●可燃系埋立ごみ

週2回の収集ではありません。週1回の収集です。

●不燃系埋立ごみ

毎週水曜日の収集ではありません。曜日が変更になっています。

●ペットボトル

週2回の収集ではありません。週1回の収集です。

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

9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までにお願いします。

日程と収集地区

- 18日(水) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
- 19日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
- 20日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
- 25日(水) 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
- 26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
- 27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 留萌南部衛生組合 ☎43-2555

9月 図書館からのお知らせ

休館日 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月) ※月曜休館
27日(金) ※館内整理のため休館

【おはなしかい】

- ・13日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい
- ・21日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会
- ・25日(水) 11:00~[対象:0・1・2歳児] 水曜おはなしかい

【映画会】

- ・22日(日) 10:30~(97分)
- [一般向け] 太平洋一人ぼっち
- 13:30~(48分)
- [子ども向け] こちら葛飾区亀有公園前派出所 最も危険なサバイバル!

【ブックスタート】はーとふる9カ月健診会場

- ・11日(水) 13:00~

【図書館まつり】

- ・1日(日) 10:00~14:00
- 古本市・おはなし会
- わたあめ無料配布
- バルーンアートなど



NTT東日本史上
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

営業時間

午前9:00~午後5:00

土日・祝日も営業(年末年始を除く)

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

K13-2065[1308-1309]

監修/発行 留萌市政策調整課

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/>