



高齢者季節性インフルエンザ予防接種

▼市では、高齢者の季節性インフルエンザ予防接種に対し、予防接種料金の一部を助成していますので、この機会に予防接種を受けましょう。

- 対象者 ①市内に住民票のある接種時に満65歳以上の方
②満60～満65歳の、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を持つ方

- 接種期限 平成26年3月31日(月)まで
- 接種回数 1回
- 接種料金 1,300円 ※ただし、生活保護世帯は無料(受給者証明書を持参してください)
- 予防接種ができる病院



うがい 手洗い マスクの着用

- 留萌市立病院 東雲町2丁目 ☎49-1011
- 東雲診療所 東雲町2丁目 ☎43-1119
- 荻野病院 大町3丁目 ☎42-1406
- 整形外科稲垣医院 幸町3丁目 ☎43-3311
- 藤田クリニック 宮園町1丁目 ☎42-1660
- 川上内科医院 錦町4丁目 ☎43-6451
- 沢住内科小児科医院 開運町3丁目 ☎42-1531

- 留萌記念病院 開運町1丁目 ☎42-0271
- 富山整形外科 末広町1丁目 ☎42-2030
- 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500
- たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820
- わたべ整形外科医院 栄町3丁目 ☎42-5011
- 西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678
- わたなべクリニック 開運町2丁目 ☎42-4411

○予約が必要な場合などがありますので事前にご確認ください。また接種時に年齢が確認できる書類をご持参ください。

問 市・保健医療課(は一とふる内) ☎49-6050



平成25年度「女性に対する暴力をなくす運動」

▼毎年11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。暴力は加害者や被害者の間柄、性別を問わず、決して許されるものではありません。

特に女性への配偶者などからの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカーなどの行為は女性の人権を著しく侵害するだけでなく、男女共同参画社会を築いていく上で克服すべき重要な課題です。

●運動期間 11月12日(火)～25日(月)
○恥ずかしいことと思ったり、家族に迷惑がかかることを気にして被害が表に出にくくなることがあります。ひとりで悩まず相談しましょう。

○暴力を受けて緊急に避難したい場合や身に危険が迫っている場合は、110番通報するか、最寄りの警察署や交番、駐在所に助けを求めてください。

- 留萌警察署 ☎42-0110 大和田駐在所 ☎42-7110
- 駅前交番 ☎42-0649 幌糠駐在所 ☎46-1141
- 幸町交番 ☎42-3782 港北駐在所 ☎42-0429

問 市・教育委員会こども課 ☎42-1808



心の健康啓発事業 自殺予防講演会「いのちと心を支える～今、私たちにできること～」

▼市では、市民の皆さんが心の健康を維持し、イキイキと暮らしていくことを応援するため、「自殺予防」をテーマとした講演会を開催します。

自殺につながる病気や生活のこと、心の状態を知り自殺予防のためにできることを、自分のこととしてだけでなく、身近な支援者の立場として考えることができる講演内容です。

自殺について「ひとごと」ではなく「身近な健康問題」としてとらえ、自分はもちろん、大切な人の心にも目を向ける機会としてぜひ参加しませんか。

- 日時 11月5日(火) 13:30～15:30
- 場所 中央公民館 小ホール
- 料金 無料
- 定員 100人
- テーマ 「いのちと心を支える～今、私たちにできること～」
- 講師 公益財団法人 北海道精神保健推進協会

こころのリカバリー総合支援センター 施設長 阿部 幸弘氏

問 市・保健医療課(は一とふる内) ☎49-6050



今年度最後の「うまいよ！るもい市(いち)」

▼留萌のうまい物が勢揃いする「うまいよ！るもい市」。今年度最後の4回目は「大水産祭り」をメインにお歳暮に最適な留萌の水産加工品を取り揃え、さまざまな企画を用意していますのでぜひご来場ください。

- 日時 12月1日(日) 10:00～14:00
- 場所 留萌市地方卸売市場(留萌港南岸)
- 内容 ・旬のうまい物直売
・豪華景品が当たるお楽しみ抽選会



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



「スマイルハート劇場」開催

▼「障がい者にとって暮らしやすいマチは、みんなにとっても暮らしやすいマチである」を基本理念に「心暖まる小さな芸術祭」「スマイルハート劇場」を下記の通り開催します。ぜひご来場ください。

- 日時 11月10日(日) 13:30～
- 場所 文化センター
- 料金 500円

プレイガイド

- ・市・社会福祉課
- ・中央公民館
- ・市立留萌図書館

問 申 市・社会福祉課 ☎42-1807



妊婦のための「風しん予防接種対策事業」

▼風しんの抗体価が低い妊婦が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障などの障がい(先天性風しん症候群)が発症する場合があります。市では、全国的な風しん患者の増加を受け、先天性風しん症候群の発症を防止するために風しんの抗体検査と予防接種料金の一部助成を新たに始めました。

- 対象者 ①風しんの抗体価が低い妊婦(妊娠初期)の19歳以上の夫(未届けでも可)
※ただし、妊婦健診などにより風しんの抗体価が高い妊婦の夫は除きます。
②19歳～49歳の妊娠を希望する女性
- 事業内容 最初にウイルス抗体価の検査を行い、抗体価が低いという結果が出た場合にMRワクチンの予防接種を行います。
- 接種料金 ・ウイルス抗体価検査…1,000円
・MRワクチン予防接種…2,000円

●検査と予防接種ができる病院

- 留萌市立病院 東雲町2丁目 ☎49-1011
- 東雲診療所 東雲町2丁目 ☎43-1119
- 藤田クリニック 宮園町1丁目 ☎42-1660
- 川上内科医院 錦町4丁目 ☎43-6451
- 沢住内科小児科医院 開運町3丁目 ☎42-1531
- たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820

問 市・保健医療課(は一とふる内) ☎49-6050



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 **ソトノカ錠**
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(浸透液))
ソトノカ錠の不足が、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 留萌市花園町2丁目3-23 ☎0120-43-9000
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さし橋向) TEL (0164) 42-8111
■営業時間 AM10:00～PM7:00 ■定休日 毎週火曜日

留萌市以外からのお知らせ **悪質な貸金業者にご注意!**

▼貸金業を営む者は、財務局長または都道府県知事の登録を受けなければなりません。

無登録で貸金業を行っている業者を「ヤミ金」といい、無登録営業は貸金業法違反です。

容易に借りられるなどの広告を出したりダイレクトメールを送る業者の中には、違法なヤミ金業者も多いことから、不安がある場合は下記にご相談ください。

●貸金業苦情相談専用フリーダイヤル

☎ 0120-1-78372

●受付日時 毎週月曜日と金曜日(祝祭日、年末年始除く)
10:00~12:00、13:00~16:00

問 留萌振興局環境生活課 ☎ 42-8430

留萌市以外からのお知らせ **「裁判員制度」まもなく名簿記載通知を発送します!**

▼11月中旬に平成26年の裁判員候補者名簿記載通知を発送します。受け取られた方はご協力をお願いします。

●裁判員候補者氏名記載通知とは

市町村の選挙管理委員会が選挙人名簿から無作為に抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成し、名簿に登録された方に対して発送します。

この通知は平成26年2月頃からおよそ1年間、裁判員に選ばれる可能性があることを事前に通知するもので、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

「裁判員制度」は皆さんの協力がなくては成り立ちません。引き続きご理解とご協力をお願いします。

問 旭川地方裁判所 ☎ 0166-51-6251

留萌市以外からのお知らせ **銀の筆水彩画会**

▼初心者の方も大歓迎。一緒に水彩画を学びませんか。

●日時 毎月第1、第3火曜日(月2回)
10:00~12:00

●場所 働く婦人の家 ※12月~翌年2月の

●講師 池田 保雄氏 講習はお休みです。

問 申 銀の筆水彩画会 代表 鈴木 詔子 ☎ 42-7063

留萌市以外からのお知らせ **「家庭看護の知識と技術を学ぼう!」赤十字健康生活支援講習会参加者募集**

▼家族の健康を守るための知識や技術を、実技を交えて、わかりやすく指導します。ぜひ参加しませんか。

- 日時 11月15日(金) 13:00受付
- 場所 保健福祉センターはーとふる 2階多目的ホール
- 定員 30人(定員になり次第締切)
- 申込期限 11月8日(金) ※電話でお申し込みください
- 料金 無料

○動きやすい服装で参加ください。

問 申 日本赤十字社北海道支部留萌市地区事務局
(市・社会福祉課) ☎ 42-1807

留萌市以外からのお知らせ **エゾシカ狩猟解禁**

▼エゾシカ可猟期間中(10月1日~平成26年3月31日)における国有林の狩猟入林手続きの詳細は、下記ホームページをご確認ください。国有林では事故が発生することのないよう、猟銃事故の防止と自然保護へのマナーの向上と徹底、また、市民の皆さんには期間中の国有林の入林規制についてもご理解とご協力をお願いします。

問 留萌南部森林管理署 ☎ 42-2515

HP <http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/apply/nyurin/>

留萌市以外からのお知らせ **北海道立旭川高等技術専門学院 平成26年度訓練生募集**

▼下記のように訓練生を募集します。

- 募集科目 システム制御技術科・自動車整備科・印刷デザイン科・色彩デザイン科・建築技術科・造形デザイン科
- 訓練期間 平成26年4月~平成28年3月(2年間)
- 応募資格と申込期間
推薦…平成26年3月に高校を卒業見込みの方
11月1日(金)~11月20日(水)
一般…高校を卒業した方(平成26年3月卒業見込みを含む)。もしくはこれと同等以上の学力を有すると認められる方
11月21日(木)~12月15日(日)

問 申 北海道立旭川高等技術専門学院 ☎ 0166-65-6667

留萌市以外からのお知らせ **「味噌作り」「手打ちそば」講習会参加者募集**

▼「味噌作り」「手打ちそば」講習会を開催します。

【味噌作り講習会】 講師:食を楽しむネットワーク「秋桜」

- 日時 こうじ作り 11月13日(水)
味噌作り 11月15日(金)・16日(土)
※味噌作りは2班に分けて行います
各9:00~

●募集人数 20人
※こうじ作りと味噌作り(いずれか1日)の両方に参加できる方に限ります。

●料金 3,500円

●申込期間 11月5日(火)~10日(日)

○30型味噌用樽と30リットルポリ袋2袋程度を各自持参願います。

【手打ちそば講習会】 講師:萌麵愛好会

●日時 11月24日(日) 9:00~

●募集人数 10人

●料金 1,000円

●申込期間 11月12日(火)~17日(日)

○両講習会とも風土工房「こさえる」で行います。当日はエプロンとキャップを各自持参願います。

問 申 風土工房「こさえる」 ☎ 43-4556

留萌市以外からのお知らせ **さけ・ます違法採捕**

▼河川内などの内水面および禁止区域が設定されている河口域でのさけ・ますの採捕は法令、規則により全面禁止されており、違法に海や川で採捕すると法律や規則で罰せられます。

違反者は法令により最高3年以下の懲役、または200万円以下の罰金を受けることがあります。違反防止のため、さけ・ます釣りを含む遊漁を行う場合は、北海道が発行する「フィッシングルール2013ルール&マナー」などにより事前に禁止事項などを確認してください(下記ホームページからもご覧いただけます)。密猟者を発見した場合は下記まで連絡願います。

●取締機関連絡先 留萌警察署 ☎ 42-0110
留萌海上保安部 ☎ 42-9118

問 留萌振興局水産課 ☎ 42-8472

HP <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/ggk/ggs/turi-r-m/rule-manner.htm>

留萌市以外からのお知らせ **専業主婦(夫)の年金改正**

▼会社員の夫が退職したときや妻自身の年取が増えたときなどは、手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更届)をして保険料を納めなければなりません。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦(夫)の年金が改正され、このような方が手続きをすることで、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

○切り替え手続きが2年以上遅れたことがある方は、下記までお問い合わせください。

○65歳以上の方は、お問い合わせが遅れると年金の受け取りも遅れます。

○65歳未満の方は、障がい・遺族年金を受け取りやすくなります。

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211
専用ダイヤル ☎ 0570-011-050

留萌市以外からのお知らせ **体にやさしいヘルシーメニューに挑戦! 「クッキング教室」参加者募集**

▼簡単でヘルシーな料理をテーマに、作りながら食べる大切さを学びます。当日会場で塩分測定を行うことができますので、日ごろ飲んでいる味噌汁やスープの塩分をチェックしてみませんか。

【いきいきクッキング教室】

- 日時 11月15日(金) 10:00~14:00
- 募集人数 25人(定員になり次第締切)
- 料金 500円
- 申込期限 11月7日(日)

【親子料理教室】

- 日時 12月7日(土) 10:00~14:00
- 募集人数 小学生の親子、中学生など15人程度(定員になり次第締切)

●料金 1人300円

●申込期限 11月28日(水)

○両教室とも保健福祉センターはーとふる調理実習室2階で行います。当日はエプロン、三角巾(スカーフ、ハンカチ)、筆記用具を各自持参願います。

問 申 留萌市食生活改善推進員協議会事務局
市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

「ホームヘルパー2級」制度は、4月から「介護職員初任者研修」制度に変わりました

介護ヘルパー初任者研修講座 厚生労働省指定講座・北海道知事指定講座 15日間で取得可能
「教育訓練給付制度」対象 条件あり

留萌教室無料説明会の開催 講座内容や割引制度の説明をします

説明会会場 中央公民館 ◇10月25日(金) 10:00~14:00~17:00~
◇11月7日(木) 10:00~14:00~17:00~
●予約不要 ●各回約40分 ◇11月16日(土) 10:00~14:00~
●実技スクーリング有り(全15回) ◇11月25日(月) 10:00~14:00~17:00~

○地元で資格がとれるチャンスです
○詳しくは下記へお問い合わせ下さい
お問い合わせ、資料請求は▶三幸福祉カレッジ

☎ 0120-294-350
<http://www.sanko-fukushi.com>



豊かな暮らしがここにある

ME 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>