

# 広報 らもい

2013年 12月号 No.669

12

## 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 効率的な組織づくりと  
市民満足度の向上を目指して

**特集** 職員の給与・人事のあらまし

10 暮らしのお知らせ

16 健康ひろば

18【連載】ごみ減量のコツ

19 留萌市情報アンテナ



### 留萌市子どもまつり

11月3日(日)、留萌市青少年健全育成推進員協議会、市教育委員会主催の留萌市子どもまつりが「人間力」をテーマに保健福祉センターはとふるで開かれました。子どもたちは絵手紙づくりや工作、そば打ちなどさまざまなイベントを熟練者の指導を受けながら挑戦。学生ボランティアが子どもたちとの触れ合いムードを一層高めてくれました。





スキー教室

# レベルアップを目指し 基礎からしっかり指導

1月3日(金)・4日(土)・5日(日)  
神居岩スキー場

1月3日(金)・4日(土)・5日(日)の3日間、神居岩スキー場でスキー教室が開かれます。

スキー教室は小学1年生から中学3年生までを対象にスキーの技術向上とスキーを安全に楽しんでもらおうと、留萌スキー連盟が昭和57年1月から開催し、今回で33回目を数えます。

留萌スキー連盟は、これまでに全道大会や全国大会、オリンピックで活躍するスキー選手を数多く輩出してきました。

留萌スキー連盟事務局長の倉内さんは「スキー教室は基礎スキーやクロスカントリー、ファミリーなどの教室を選択でき、スキーを安全に楽しんでもらうための基礎を指導員が親切にレッスンしますので、初心者や親子も安心して参加できます。教室終了後には、参加者に修了証が交付されます。さらに上級を目指すレベルアップ教室やアルペンポール教室の参加者も受け付けています」。また、「小学生を対象にしたジュニアテスト（1級～6級）、年齢制限なしの級別テスト（1級～5級）のスキー検定も実施しますので希望者は下記へご連絡ください」と話しています。

長い冬を楽しく過ごすために、ぜひ冬休みを利用して、スキー教室に参加しませんか。

● 留萌スキー連盟 ☎090-6750-2076(倉内)



留萌スキー連盟 事務局長 倉内 章さん



▲指導員の説明に聞き入る子どもたち



▲ゲレンデの上までは手作りのかむいわ号が活躍

●初心者向けスキー教室のご案内（レベルアップ教室、アルペンポール教室は別日程）

| 教室名           | 対象              | 日程               | 時間          | 実施会場        | 受講料    |
|---------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------|
| クロスカントリースキー教室 | 小学1年生～中学3年生(男女) | 1/3(金)・4(土)・5(日) | 9:30～11:30  | 神居岩<br>スキー場 | 3,500円 |
| ジュニア教室        | 小学1年生(男女)       | 1/3(金)・4(土)・5(日) | 10:00～12:00 |             | 6,000円 |
|               | 小学2年生(男女)       |                  | 13:00～15:00 |             | 8,000円 |
| ファミリー教室       | 親子で2人1組(園児可)    | 1/4(土)・5(日)      | 10:00～12:00 |             |        |

※各教室の受講料には保険料が含まれます。 ※悪天候などで中止する場合は担当者より電話連絡します。



▲スタート前の準備運動後に参加者全員で記念撮影

新春の恒例となった元旦マラソンが平成26年1月1日(水)に行われます。

元旦マラソンは昭和54年から始まり、今回で35回目を迎えます。参加者は小学生から高齢者まで幅広く、新しい一年の始まりにさまざまな願いをこめて完走を目指します。

元旦マラソンのコースは、JR留萌駅前をスタートして、留萌セントラルクリニック、十字街西ビル、留萌税務署、留萌信用金庫沖見支店を通り、留萌神社をゴールとする約3kmです。

主催者の留萌走ろう会会長の炭谷さんは「一般の参加者にも負担の少ない距離を設定しています。完走することが目的ですので途中で歩いて結構です。近年では友人同士や正月に帰省した方が家族で参加するなど、思い思いに走り初めを楽しんでいます。完走した参加者は留萌神社で参拝後、牛乳で乾杯するほか、おみくじを引いて一年の健康を祈願します」。そして「元旦マラソンへの参加を希望される方は、事前の申し込みや参加料は必要ありません。元旦午前9時30分までにJR留萌駅前にお集まりください。ただし、防寒対策をしっかりと施して参加願います。多くの皆さんとともに走る楽しみを肌で感じながら、笑顔でゴールを目指しましょう。また、初詣などでお出かけの皆さんも道などで参加者を見かけたら、温かい応援の声をかけていただけるととても励みになります」と話しています。心地よい汗を流し、一年のスタートを切りませんか。

☎ 留萌走ろう会 ☎090-2052-4182(炭谷)



▲JR留萌駅前を元気にスタートする参加者



▲完走後に牛乳で乾杯し新しい一年の健康を祈願

元日マラソン  
新しい一年の始まりに  
願いこめて完走目指す  
1月1日(水) 午前10時  
JR留萌駅前スタート



留萌走ろう会 会長 炭谷 憲治さん



# 給与の状況

## ① 職員給与について

(平成24年度一般会計決算)

▽一般職員に支払う給料、職員手当、期末勤勉手当を合わせた職員給与は、総額9億902万円で、歳出総額に占める割合は6.7% (前年度6.4%) となっています。

|        | 職員数① | 給与費       |         |           |           | 1人当たりの給与費②÷① |
|--------|------|-----------|---------|-----------|-----------|--------------|
|        |      | 給料        | 職員手当    | 期末勤勉手当    | 計②        |              |
| 平成24年度 | 184人 | 5億8,847万円 | 1億590万円 | 2億1,465万円 | 9億902万円   | 494万円        |
| 平成23年度 | 183人 | 5億6,278万円 | 1億531万円 | 2億1,974万円 | 8億8,783万円 | 485万円        |

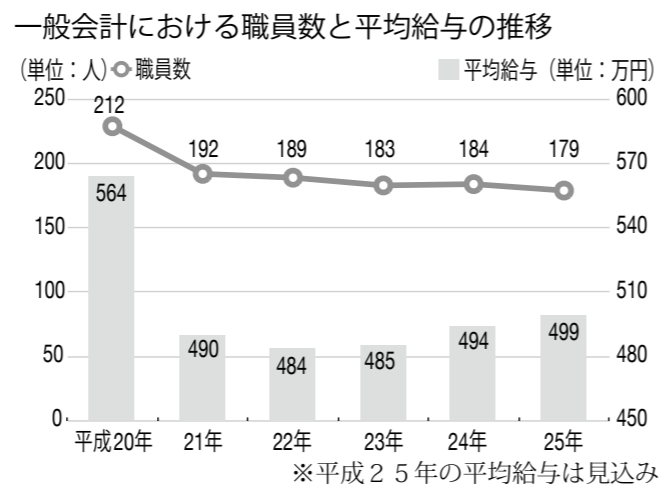
## ② 初任給、平均給料などについて

(平成25年4月1日現在)

▽職員の給料は、条例で定めた給料表によって決まります。前年度から一般職員の給料を一律20%の減額から平均15%の減額へと見直しましたが、引き続き管理職手当の20%減額、期末勤勉手当の削減や役職加算の凍結などを行うことにより、国や他の団体と比較して低い水準となっています。

|   |     | 初任給                          | 平均給料                      | 平均給与     |
|---|-----|------------------------------|---------------------------|----------|
| 市 | 大学卒 | 151,536円                     | 268,259円                  | 310,259円 |
|   | 高校卒 | 123,288円                     | 平均年齢<br>43.5歳             |          |
| 国 | 大学卒 | 総合職 176,510円<br>一般職 163,590円 | 307,220円<br>平均年齢<br>43.1歳 | 376,257円 |
|   | 大学卒 |                              |                           |          |
|   | 高校卒 | 133,095円                     |                           |          |

※減額後の支給額を記載しています。国は7.8%減額  
※平均給与は、国の算出方法に合わせているため、決算の1人当たり給与とは異なります



## ③ ラスパイレス指数について

(平成24年4月1日現在)

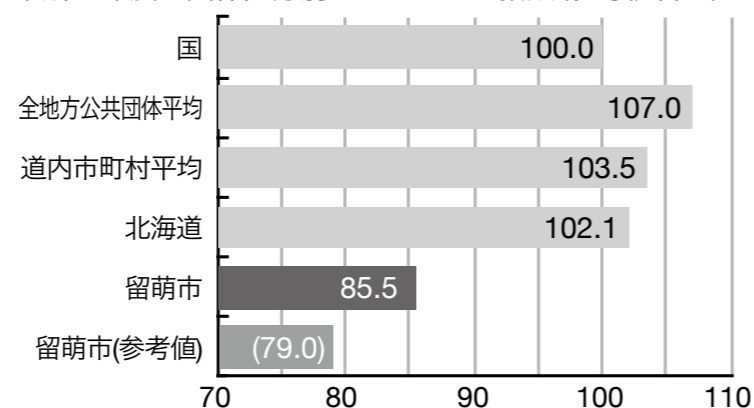
▽国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す「ラスパイレス指数」は、留萌市の場合85.5です。道内市町村中下から2番目、全国でも下から4番目に位置しています。国が2年間に限り実施している特例削減が無かったとした場合のラスパイレス指数(参考値)は79.0となります。

団体区分別ラスパイレス指数

|           | 平成22年度 | 平成23年度 | 平成24年度       |
|-----------|--------|--------|--------------|
| 留萌市       | 74.8   | 75.1   | 85.5 (79.0)  |
| 道内市町村平均   | 96.2   | 96.6   | 103.5 (95.6) |
| 北海道       | 92.8   | 92.5   | 102.1 (94.4) |
| 全地方公共団体平均 | 98.9   | 98.9   | 107.0 (98.9) |

※( )内は国の特例法による減額が無かったとした場合の参考値

平成24年度 団体区分別ラスパイレス指数(参考値含む)



効率的な組織づくりと市民満足度の向上を目指して

# 職員の給与・人事のあらまし

市では「地方公務員法第58条の2」および「留萌市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」の規定に基づき、市職員の給与や勤務条件などのほか、公平委員会の業務状況について、市民の皆さんへ概要をお知らせします。

特集 1

お問い合わせは

総務課

☎42-1802

### 給与の決定

地方公務員の給与は、地方公務員法第24条第3項の規定により、生計費をはじめ、国家公務員や地方公共団体の職員、民間企業の従業員の給与などを総合的に考慮し、条例で定めるものとしており、市職員の給与は「留萌市一般職員給与条例」によって定められています。

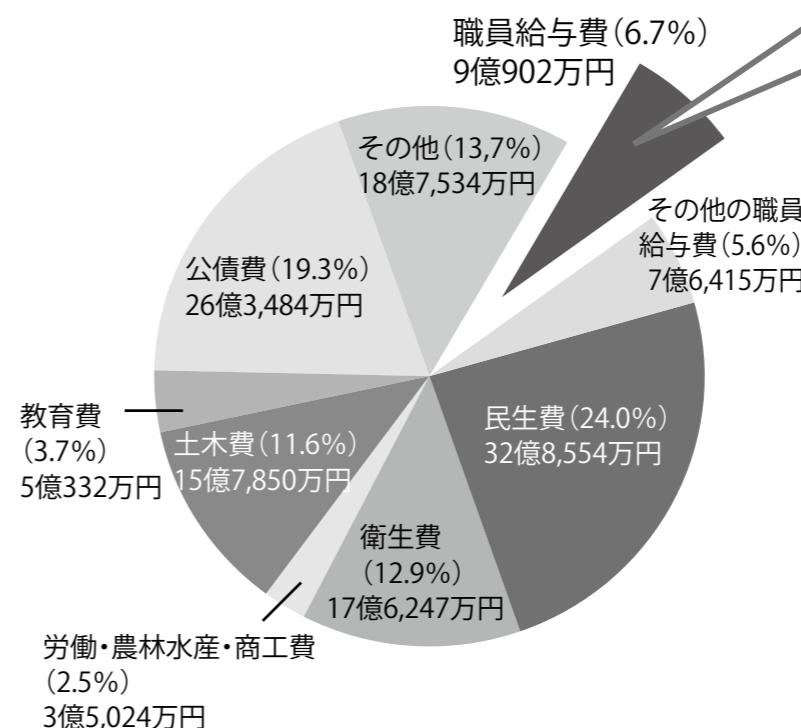
さらに現在は、財政再生団体への転落の回避と信頼に込められる病院の再生により、市民が安心して暮らせる健全なマチに生まれ変わることを目指した新・留萌市財政健全化計画を実施するために「市長等の給与の特例に関する条例」が定められています。

給与に関する予算については、毎年、留萌市議会での審議を経て決定しています。

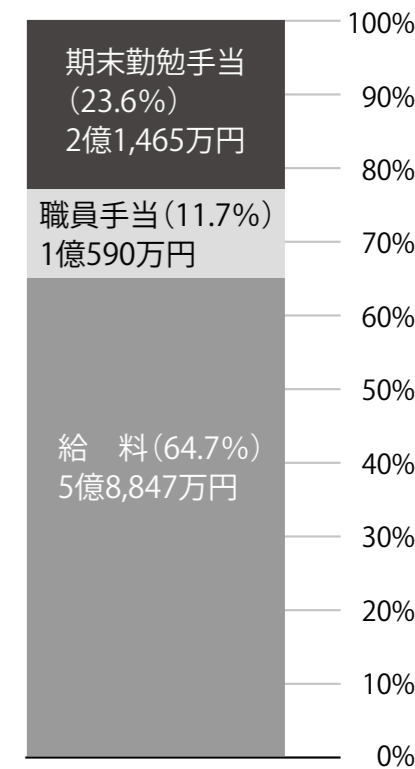
### 職員の配置

市の職員の定数は、国が示した定員モデルや他市の状況、市の行政需要を考慮して適正な配置に努めますが、現在は財政健全化計画に基づき配置しています。

## 一般会計歳出の内訳 (平成24年度) (136億6,342万円)



## 職員給与費の内訳 (9億902万円)



# 人事行政の状況

## ① 採用、退職、役職別職員数について

(平成25年4月1日現在)

▽平成24年度中の採用者は、消防組合に派遣した3名を除き43名で、一般会計で事務職7名、上級土木職2名、保健師職2名を採用したほか、市立病院で医療職員を採用しました。退職者は、消防組合退職者2名を除き47名となっています。

会計別職員数増減

| 区分              | 平成24年度 | 平成25年度 | 増減  |
|-----------------|--------|--------|-----|
| 一般会計            | 184人   | 179人   | ▲5人 |
| 特別会計            | 20人    | 19人    | ▲1人 |
| 企業会計<br>(病院・水道) | 301人   | 309人   | 8人  |
| 合計              | 505人   | 507人   | 2人  |

※増減には、採用・退職のほか会計間の異動を含む

一般会計における役職別職員数の状況

| 標準的職務  | 職員数  | 構成比   | 対前年増減 |
|--------|------|-------|-------|
| 係員・主任職 | 98人  | 54.7% | 3人    |
| 係長・主査職 | 47人  | 26.3% | ▲5人   |
| 補佐・主幹職 | 5人   | 2.8%  | 1人    |
| 課長職    | 22人  | 12.3% | ▲4人   |
| 部長職    | 7人   | 3.9%  | 0人    |
| 計      | 179人 | 100%  | ▲5人   |

## ② 勤務時間、休暇、休業について

▽職員の勤務時間は、午前8時50分から午後5時20分(うち休憩45分)までです。ただし、公務上の必要に応じて時間外勤務などがあります。

休暇の種類は、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇のほか、無給となる組合休暇、介護休暇、育児休業があります。

## ③ 分限および懲戒処分について

▽分限処分とは一定の事由がある場合に、職員の意に反して降任、休職、免職とする処分です。平成24年度には心身の故障に伴う長期療養のために休職処分が1件ありました。

懲戒処分とは、職員に法令違反や職務上の義務違反、職員としてふさわしくない行為があった場合に科す処分です。平成24年度には停職が1件あったほか、道路交通法違反などによる減給が4件、業務上の服務違反による戒告が3件ありました。

## ④ 研修および勤務評価について

▽職員研修は市職員研修規程により、必要な基本的知識や技能を習得するための基本研修、専門的知識や技能の習得をはじめ、特定事項の調査・研究、実務経験などにより資質の向上を図る派遣研修などを行い、市民全体の奉仕者としてふさわしい能力の育成を目指し、毎年策定する研修計画に基づき実施しています。

また、毎年1月の昇給時期に勤務状況の評価を実施しています。



▲職員研修の様子

## ⑤ 福祉および利益保護について

▽職員には各種健康診断を実施しています。経過観察や要再検査の職員の割合が高くなっていることから、健康診断の結果を今後の生活に生かしていくように指導しています。また、公務中や通勤途中における災害(負傷、疾病、障がいまたは死亡)によって本人または遺族もしくは被扶養者が受ける損害を補償します。



## ⑥ 公平委員会について

▽平成24年度は、職員からの措置の要求、不服申し立て、苦情相談の要求はありませんでした。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

<http://www.e-rumoi.jp/>

留萌市

検索

## ④ 特別職などの給与について

(平成25年4月1日現在)

▽市長、副市長、教育長の給料は30%を減額し、期末手当の削減や役職加算を凍結しています。退職手当は、任期ごとに支給されます。

市議会の議長、副議長、議員の報酬月額が15%を減額し、期末手当の削減を行っています。

| 区分  | 給料月額                   | 期末手当                   |                    | 退職手当   |
|-----|------------------------|------------------------|--------------------|--|
|     |                        | 支給月数                   | 役職加算               |  |
| 市長  | 630,000円<br>(900,000円) | 3.08月分<br>(3.85月分)     | 0%<br>(15%)        | (算定方式)<br>給料月額×支給率×在職年数<br>支給率:市長5.5、副市長4.5、教育長3.3 |
| 副市長 | 504,000円<br>(720,000円) |                        |                    |  |
| 教育長 | 434,000円<br>(620,000円) |                        |                    |  |
| 議員  | 議長                     | 348,500円<br>(410,000円) | 3.74月分<br>(3.85月分) | -  |
|     | 副議長                    | 306,000円<br>(360,000円) |                    |  |
|     | 議員                     | 280,500円<br>(330,000円) |                    |  |

※( )内は、減額前の支給額・支給月数・加算率

## ⑤ 職員手当について

(平成25年4月1日現在)

▽職員には、給料のほかに一定の条件に該当する場合に諸手当が支給されます。下記の手当のほかに寒冷地手当や時間外勤務手当などがあり、勤務の状況に応じて支給されます。

退職手当は退職時の給料月額に、勤続年数と退職事由に応じて、支給率を乗じた額が支給されます。なお、平成25年度から3カ年で支給率が段階的に引き下げられます。

| 区分     | 内容   |                     |                     |                    |
|--------|--|---------------------|---------------------|--------------------|
| 扶養手当   | 配偶者13,000円、扶養親族6,500円(配偶者がいない場合1人目は11,000円、満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算) |                     |                     |                    |
| 管理職手当  | 部長級  | 51,600円             | (64,600円)           |                    |
|        | 課長級  | 38,300円             | (47,900円)           |                    |
|        | 課長補佐級  | 30,400円             | (38,100円)           |                    |
| 通勤手当   | 通勤距離<br>2 km以上   | 交通機関の利用             | 上限 55,000円          |                    |
|        |  | 自家用車の利用             | 上限 24,500円          | (例)片道5 km未満 2,000円 |
| 住居手当   | 借家など、月額家賃が12,000円を超える場合 上限27,000円  |                     |                     |                    |
| 期末勤勉手当 |  | 6月期                 | 12月期                | 合計                 |
|        | 期末手当   | 1.12月分<br>(1.225月分) | 1.28月分<br>(1.375月分) | 2.4月分<br>(2.6月分)   |
|        | 勤勉手当   | 0.60月分<br>(0.675月分) | 0.60月分<br>(0.675月分) | 1.2月分<br>(1.35月分)  |
|        | 役職加算   | 0%(5~15%)           |                     |                    |

※( )内は、減額前の支給額・支給月数・加算率

| 退職手当  | 勤続20年     | 勤続25年    | 勤続35年   | 最高限度額   |
|-------|-----------|----------|---------|---------|
| 自己都合  | 23.03月分   | 32.83月分  | 46.55月分 | 55.86月分 |
| 勤奨・定年 | 28.7875月分 | 38.955月分 | 55.86月分 | 55.86月分 |



# 今後も健全な財政水準の維持に努めていきます 平成24年度 財政健全化の実績

財政健全化計画による平成24年度の効果額  
計画:5億5,061万円／実績:3億6,787万円

特集 2

お問い合わせは

財務課

☎42-1813

平成24年度の実績は、「住民負担・サービスの見直し」で1,595万円、「組織・人件費の見直し」で3億5,192万円となり、合計で3億6,787万円の効果がありました。

財政健全化計画と比較すると効果額は1億8,274万円の減少となりましたが、これは計画の一部見直しによる、固定資産税・軽自動車税の税率還元や職員給料の削減率緩和、さらに昨冬の豪雪により除雪経費が増加したことが大きな要因です。

平成23年度で健全化計画の最重点期間が終了し、財政状況は順調に回復していますが、今後も健全な財政水準の維持に努めるとともに、さらなる健全化計画の見直しについては、国の地方財政対策や収支状況を勘案し、慎重に判断していきます。

詳しくは市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

## 住民負担・サービスの見直し (計画:2億1,726万円／実績:1,595万円)

(1) 地域力での運営 (計画:1,562万円／実績:995万円) 単位:万円

| 健全化項目           | 実施内容の概要  | 実績  |
|-----------------|--|-----|
| 公園管理事業          | ・地域住民の協力による公園18カ所と植樹帯3カ所の管理を実施(計画の見直し⇒公園トイレ7カ所を再開) | 303 |
| コミュニティセンター(4館)  | ・指定管理委託料を削減(計画見直し⇒指定管理委託料の削減額緩和)                   | 315 |
| 東部コミュニティセンター    | ・指定管理委託料を削減(計画見直し⇒指定管理委託料の削減額緩和)                   | 247 |
| 幌糠コミュニティセンター    | ・指定管理委託料を削減(計画見直し⇒指定管理委託料の削減額緩和)                   | 75  |
| 農村交流センター「こさえーる」 | ・指定管理委託料を削減  | 55  |

(2) 除排雪体制の見直し (計画:4,671万円／実績:△4,324万円) 単位:万円

| 健全化項目     | 実施内容の概要                               | 実績     |
|-----------|---------------------------------------|--------|
| 除排雪体制の見直し | ・近年の降雪量実績を考慮した見直しによる経費の増加および豪雪による経費激増 | △4,324 |

(3) 各種施設の見直し (計画:3,364万円／実績:3,188万円) 単位:万円

| 健全化項目        | 実施内容の概要  | 実績     |
|--------------|--|--------|
| 温水プール「ぷるも」   | ・休止により、施設管理経費を削減                                 | 4,412  |
| 望洋の森・憩いの森    | ・望洋の森、憩いの森ともに維持管理経費を削減                           | 34     |
| 海のふるさと館      | ・観光施設と併せて指定管理者制度を導入し、4～10月までの季節開館を実施(別に職員削減効果あり) | △295   |
| 観光施設         | ・公民館、体育施設の指定管理を統合                                | 763    |
| 教育施設・スポーツ施設  | ・指定管理者制度導入による委託料の増加(別に職員削減効果あり)                  | △1,861 |
| 図書館          | ・芝生管理などの維持管理経費を削減                                | 86     |
| 港湾施設(塩見緑地など) | ・4～10月の開館期間は管理を委託し、11～3月の閉館期間は自主管理で運営            | 49     |
| 畜産館          |  |        |

※職員削減効果分は一般職給与の見直しに計上しています

(4) その他の項目 (計画:2,200万円／実績:1,628万円) 単位:万円

| 健全化項目              | 実施内容の概要   | 実績    |
|--------------------|---|-------|
| 小・中学校スキー授業         | ・スキー授業の公費負担を廃止(計画見直し⇒公費負担を再開)                   | 127   |
| 綿製品リサイクル           | ・委託を廃止し、危険ごみと併せて月1回ステーションで回収                    | 238   |
| 民生委員事業             | ・北海道の基準に加算している市独自上乗せ分を縮小                        | 204   |
| 教育総合センター           | ・休止   | 113   |
| 市営住宅管理(共益費)        | ・共益費の改定を実施                                      | △67   |
| 青少年教室              | ・一部事業の復活として、子どもたちの芸術鑑賞事業と宿泊体験事業を実施              | 59    |
| 生涯学習推進             | ・休止   | 27    |
| P T A 研究大会         | ・休止   | 3     |
| (基金)高齢者入浴助成        | ・事業を廃止(基金残高に影響があるもの)                            | (275) |
| (基金)高齢者除雪・緊急通報システム | ・受益者負担金を導入(基金残高に影響があるもの)                        | (65)  |
| 庁舎管理               | ・職員による庁舎内清掃を実施し、ワックス清掃のみ委託                      | 255   |
| 庁内一般管理             | ・例規類集(冊子)を廃止                                    | 168   |
| ごみ袋保管配送            | ・業務内容を再検討し委託管理費を削減                              | 332   |
| 道路台帳整備             | ・隔年化により平成23年度に台帳補正業務を実施したため、平成24年度は実施見送り        | 154   |
| 小・中学校配置            | ・小中学校適正配置計画を策定し、平成25年度末の潮静小学校と幌糠小学校の統合に向けて協議を実施 | -     |
| 報酬                 | ・報酬単価の見直し                                       | 15    |
| 児童館                | ・民間委託を含めた運営手法の検討を継続                             | -     |
| 給食センター             | ・調理器の入れ替えを優先し、民間委託は当面見送りを決定                     | -     |

※(基金)については、一般財源への効果は無いが、基金残高に影響があるもの

(5) 補助金の見直し (計画:1,871万円／実績:962万円) 単位:万円

| 健全化項目   | 実施内容の概要  | 実績  |
|---------|--|-----|
| 補助金の見直し | ・イベント補助金の廃止や単独補助金の見直しを実施(計画見直し⇒経済対策として、住宅改修促進助成金を一時的に再開) | 962 |

(6) 収納対策、収入確保 (計画:180万円／実績:180万円) 単位:万円

| 健全化項目     | 実施内容の概要   | 実績  |
|-----------|---|-----|
| 税・税外収入関係  | ・徴収強化の継続<br>・債権管理条例に基づく税外債権の適正管理<br>・悪質滞納者への行政サービスを制限 | -   |
| 住宅使用料収納対策 | ・徴収業務委託を廃止し、直営実施                                      | 180 |

(7) 市税の引き上げ (計画:7,878万円／実績:△1,034万円) 単位:万円

| 健全化項目 | 実施内容の概要                                | 実績   |
|-------|--|------|
| 固定資産税 | ・税率1.4%(標準税率)を1.5%に引き上げ(計画見直し⇒標準税率に還元) | △954 |
| 軽自動車税 | ・標準税率を1.5倍に引き上げ(計画見直し⇒標準税率に還元)         | △80  |

## 組織・人件費の見直し (計画:3億3,335万円／実績:3億5,192万円)

単位:万円

| 健全化項目  | 実施内容の概要                           | 実績     |
|--------|-----------------------------------|--------|
| 特別職給与  | ・給料30%削減                          | 1,472  |
| 一般職給与  | ・給料20%削減(計画見直し⇒給料削減を平均15%に緩和)     | 32,038 |
| 議員報酬など | ・議員報酬15%削減と、政務調査費交付金および常任委員会視察の休止 | 1,682  |



**「子宮・乳・大腸がん検診」  
無料クーポン券の利用**

▼市では、がんの早期発見を目的として、特定の年齢に達した方に「子宮・乳・大腸がん検診」の無料クーポン券を郵送しています。

まだクーポン券を利用していない方は、ぜひこの機会にご自身の健康状態のチェックを行いません。

●無料クーポン券配布対象者

平成24年度に下記の年齢に達した方

| 子宮頸がん検診 |                     |
|---------|---------------------|
| 年齢      | クーポン券対象者の生年月日       |
| 20歳     | 平成 4年4月2日～平成 5年4月1日 |
| 25歳     | 昭和62年4月2日～昭和63年4月1日 |
| 30歳     | 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日 |
| 35歳     | 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日 |
| 40歳     | 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日 |

| 乳がん・大腸がん検診(大腸がん検診は男女が対象) |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 年齢                       | クーポン券対象者の生年月日       |
| 40歳                      | 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日 |
| 45歳                      | 昭和42年4月2日～昭和43年4月1日 |
| 50歳                      | 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日 |
| 55歳                      | 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日 |
| 60歳                      | 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 |

●無料クーポン券の有効期限

平成26年3月31日(月) (以降は無効となります)

●検診の実施医療機関 ※事前に予約が必要です

・子宮頸がん・乳がん検診

|               |               |
|---------------|---------------|
| 市立病院          | ☎49-1011      |
| 札幌複十字総合検診センター | ☎011-700-1331 |

・大腸がん検診

①2月14日(金)～15日(土)の「胃・肺・大腸がん検診」  
※申込期間は、広報の1月号でお知らせします。

②市内医療機関で実施している「個別検診」

|               |          |
|---------------|----------|
| 市立病院          | ☎49-1011 |
| たけうち内科循環器内科医院 | ☎42-8820 |
| 川上内科医院        | ☎43-6451 |
| 留萌記念病院        | ☎42-0271 |
| 藤田クリニック       | ☎42-1660 |

※休日および受診日、予約の有無など、必ず事前にお問い合わせください。

③「随時検診」(事前に予約が必要です)

|               |          |
|---------------|----------|
| 保健福祉センターはーとふる | ☎49-6050 |
|---------------|----------|

問市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050

**「特別徴収」による納入のお願い**

▼「特別徴収」は、事業主である給与支払者(特別徴収義務者)が、所得税の源泉徴収と同様に、毎月給与を支払う際に、給与所得者(納税義務者)が納めるべき住民税額を差し引き、給与所得者に代わって納入する制度です。

●住民税の「特別徴収」による納入のメリット

- ①給与所得者が納税をする手間を省くことができます  
給与支払者がまとめて市に納入するため、給与所得者が金融機関などへ納税に向く必要がありません。また、住民税の納め忘れも防ぐことができます。
- ②給与所得者の1回当たりの税負担が少なくなります  
年税額を毎月の給与から年12回に分けて納付するので、普通徴収(通常は6月、8月、10月、12月に納付書により納付)による納付より、1回の納税額が少なく済みます。
- ③給与支払者が住民税の税額を計算する必要がありません  
所得税の源泉徴収制度と異なり、給与支払者が住民税の税額計算をする必要がありません。市が提出された給与支払報告書などに基づき、住民税額を計算し給与所得者ごとの住民税を給与支払者に通知しますので、その税額を納入していただくだけです。

問市・税務課 ☎56-5004  
留萌振興局税務課 ☎42-8419

**道税・市税の申告がネットでできる  
「eLTAX (エルタックス)」**

▼エルタックスとは道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と市税の「個人住民税」「法人市民税」「固定資産税(償却資産)」の申告や一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。

詳しい情報およびご利用届出はホームページ(<http://www.eltax.jp/>)をご覧ください。



問市・税務課 ☎56-5004  
留萌振興局税務課 ☎42-8417

**納め忘れはありませんか?  
12月は「納税推進強調月間」**

▼市では、留萌管内統一の取り組みとして、12月を「納税推進強調月間」と設定し、皆さんに市税の納付をお願いしています。日中、仕事などで市役所まで来られない方は、夜間・休日納税相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。(相談窓口で納付もできます)

また、口座振替による市税の納付も可能です。市内の金融機関や郵便局で手続を行うか下記へお問い合わせください。

●12月の夜間・休日納税相談窓口

|        | 開設日    | 開設時間        |
|--------|--------|-------------|
| 夜間相談窓口 | 12日(木) | 17:20～20:00 |
|        | 26日(木) |             |
| 休日相談窓口 | 22日(日) | 9:00～17:00  |



※窓口は市役所2階です。正面玄関より向かって左横の通用口よりお入りください。

○事情により納付ができない方は下記までご相談ください。ご連絡がなく税金を滞納すると、差押処分を受ける場合があります。

◎北海道では、12月を「滞納整理強化月間」と設定し、給与・預金など財産の差押えを強化しています。自動車税など道税に未納のある方は早急に納税してください。道税に関する相談などは留萌振興局税務課☎42-8418までお問い合わせください。

問市・税務課 ☎42-1804

**忘れていませんか? 12月は「介護保険料納付強調月間」**

▼12月は「介護保険料納付強調月間」として、各納期ごとに送付している督促状(第3期末納分)のほか、過去の未納分の催告状を該当者に送付します。

保険料を未納のままにしていると、介護サービスを受ける際に下記のような措置がとられますので、ご注意ください。保険料の納付にご理解、ご協力をお願いします。

| 未納期間        | 措置内容  |
|-------------|---|
| 1年以上1年6カ月未満 | 介護サービス費の全額自己負担<br>※申請により、費用の9割を払戻                             |
| 1年6カ月以上2年未満 | 介護サービス費の全額自己負担<br>※申請により、費用の9割から保険料未納額を差し引いて払戻                |
| 2年以上        | 介護サービス費の自己負担割合3割(通常は1割)<br>※支払が高額になった場合に支給される高額介護サービス費などの支給なし |

○一度に全額納付が困難な場合、分割納付の方法もありますので、ご相談ください。

問市・介護支援課(はーとふる内) ☎49-6070

2013年  
**12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 要予約制)  
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  
**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))  
コンドロイチンの不足が、骨の関節部分にも多く含まれ、潤滑油の役割をします。痛みの原因の一つと考えられます。  
関節痛(神経痛)は、関節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  
留萌市関連町1丁目4番9号 (AKさし様向) TEL (0164) 42-8111  
■ 営業時間 AM10:00～PM 7:00 ■ 定休日 毎週火曜日  
●安心してお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



**ご存知ですか？  
「国民年金の任意加入制度」**

▼老齢基礎年金(65歳から受給できる年金)は、保険料を20歳から60歳になるまでの40年間納めなければ、満額の年金を受給することができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることで満額の年金に近づけることができます。

老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが、原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合でも70歳になるまで任意加入することができます。(昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)。また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

問 市・市民課 ☎ 42-1805 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

**「市民活動振興助成金」をご活用ください**

▼市では、市民活動を行う市民活動団体に対し助成金を交付しています。「市民活動」とは、不特定多数の利益の増進につながる活動のことで、下記の経費に対して助成を行っています。ただし、恒例で行われている事業は対象外となりますのでご注意ください。

詳しくは下記までお問い合わせください。

| 区 分                      | 助成金の額              | 助成率   |
|--------------------------|--------------------|-------|
| NPO法人格取得に係る経費            | 10～30万円<br>(1万円単位) | 1/2以内 |
| 人材育成事業(リーダー養成講座など)       | 1～20万円<br>(1万円単位)  | 2/3以内 |
| 調査研究事業(先進地視察など)          |                    |       |
| イベント開催事業(会場費、PR費用など)     |                    |       |
| シンポジウム・講習会など開催事業         |                    |       |
| 団体の新規立ち上げに係る経費           | 1/2以内              |       |
| 既存の事業を拡大および新事業の立ち上げに係る経費 |                    |       |

問 申 市・政策調整課 ☎ 42-1809

**「記帳と帳簿書類などの保存制度」の対象者が拡大されます**

▼平成26年1月から、事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方は、記帳と帳簿書類の保存が必要となります。なお、この「記帳と帳簿書類の保存制度」は所得税の申告が必要ない方も対象となります。詳しくは国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。

問 留萌税務署 ☎ 42-0663

**「国民年金保険料」退職時の免除制度**

▼退職時の届出と保険料の免除制度についてご存知ですか。

●退職時には国民年金の届出が必要です  
20歳から60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、厚生年金(第2号被保険者)から国民年金(第1号被保険者)への変更を届け出てください。\*市・市民課または年金事務所に「国民年金被保険者関係届出書」を提出し手続を行ってください。(年金手帳が必要)

●保険料の免除制度があります  
保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。  
\*市・市民課または年金事務所に「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を提出し手続を行ってください。(年金手帳と雇用保険受給資格者証の写しなどの失業していることを確認できる公的機関の証明が必要)

問 市・市民課 ☎ 42-1805  
留萌年金事務所 ☎ 43-7211

**冬季間の節電のお願い**

▼北海道電力管内で平成22年度を基準に-6%以上の節電目標が設定されました。不要な照明の消灯や暖かい服装、体が温まる食事を摂るなど、無理のない範囲で節電にご協力ください。

●節電をお願いする期間と時間  
平成25年12月9日(月)  
～平成26年3月7日(金)の平日  
16:00～21:00  
\*平成25年12月30日(月)・31日(火)、平成26年1月2日(木)・3日(金)を除きます。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

**平成26年留萌市成人式 「市外在住者参加申込受付」**

▼留萌市出身で留萌市外に在住する新成人の方で、平成26年留萌市成人式に参加を希望される方の申し込みを受け付けています。なお、市内に住所がある方は、12月中旬に案内文書を発送する予定のため申し込みは不要です。

●対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの留萌市出身で留萌市外に在住する新成人の方

●申込方法 右記までご連絡ください。

●申込期限 平成26年1月10日(金)まで

平成26年留萌市成人式  
●日時 平成26年1月12日(日)  
受付: 14:15 式典: 15:00  
●場所 文化センター

問 申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

**平成26年留萌市成人式 「ありがとう&がんばれメッセージ」募集**

▼平成26年留萌市成人式で紹介するメッセージを募集します。  
テーマは「家族愛」で、新成人から家族へ、家族から新成人へのメッセージを募集し、成人式中で紹介します。  
成人まで育ててくれた家族への感謝の気持ち、無事に成長することができた新成人への想いを成人式を通して再確認しませんか。

●応募期限 12月30日(月)まで  
●応募方法 下記まで郵送またはFAX、メールでご応募ください。  
●応募内容 メッセージは200字以内で、最初に「〇〇〇へ」と送る相手、最後に「×××より」と発信者を書いてください。(ニックネーム、匿名可)

問 申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 077-0031 留萌市幸町1丁目14番地  
☎ 42-0435 FAX 43-6312 ✉ kyouiku007@yacht.ocn.ne.jp

「お父さん、お母さんへ」  
私が進学のために留萌を離れて、もうすぐ2年が経つね。大好きな音楽を続けたり、健康で過ごしたりできたのも、お父さんとお母さんのおかげです。  
恩返しするからそれまで待っていてね。いつもありがとう。これからもよろしくお願いします。  
「×××より」  
みなさんのメッセージをお待ちしています

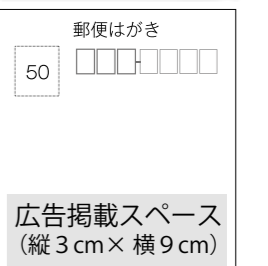
**平成26年留萌市成人式 「開催案内はがきの広告主」募集**

▼成人式開催案内はがきへの広告掲載を希望する企業などを募集します。

●広告掲載場所 成人式開催の案内はがき表面下部(イラスト参照)  
●規格と枠数 縦3cm×横9cmの1枠  
●掲載期間 平成25年12月中旬から随時(はがきの発送を広告掲載期間とします)  
●広告掲載料金 広告が印刷された50円の郵便はがき200枚の現物納入(50円切手を貼付した私製はがきの納入も可)  
●広告掲載条件 上記規格の広告が印刷された郵便はがき200枚を12月13日(金)までに納品してください。ただし、留萌市広告掲載要綱別表に該当しないもので、広告掲載を希望する個人もしくは法人は市税の滞納がないことが条件となります。

●申込期限 留萌市広告掲載申込書に広告原稿を添付し、12月9日(月)までにお申し込みください。  
○留萌市広告掲載書、留萌市広告掲載要綱別表は市・ホームページからダウンロードおよび確認ができます。  
○募集最終日前でも申し込みがあった場合は募集を締め切ります。その他、留萌市広告掲載要綱に定める通りです。

問 申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435 FAX 43-6312 HP <http://www.e-rumoi.jp/>



**平成26年留萌市成人式  
「誓いの言葉」を朗読する  
新成人募集!**

▼平成26年留萌市成人式で新成人を代表して「誓いの言葉」を朗読する男女各1名を募集します。一生に一度の成人式の舞台上で思い出を作りませんか。



●対象者 平成26年1月12日(日)に行われる成人式当日に出席可能な留萌市出身の新成人  
●応募方法 下記まで電話、FAXでお申し込みください。  
●応募期限 12月13日(金)まで

問 申 市・教育委員会生涯学習課  
☎ 42-0435 FAX 43-6312



**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>



# 留萌市からの お知らせ 年末年始の業務情報

平成25年12月29日(日) ▶ 平成26年1月5日(日)

## 市役所の閉庁期間について

- ▼年末年始の市役所の閉庁期間は下記の通りです。
- 閉庁期間 12月31日(火)～平成26年1月5日(日)
- 年末年始の閉庁期間中の婚姻・出生・死亡などの届出は、市役所当直窓口(正面玄関横)で受け付けます。
- 1月6日(月)より通常業務となります。 問 市・総務課 ☎ 42-1801



## 市立病院および東雲診療所の診療体制について

▼年末年始の市立病院および東雲診療所の診療体制は下記の通りです。

| 月 日                             | 診療体制      |
|---------------------------------|-----------|
| 平成25年12月30日(月)                  | 平常診療      |
| 平成25年12月31日(火)<br>～平成26年1月5日(日) | 年末・年始休日休診 |
| 平成26年1月6日(月)                    | 平常診療      |

○市立病院は、休診日でも救急外来は受け付けています。  
問 市立病院 ☎ 49-1011  
東雲診療所 ☎ 43-1119

## 水道凍結などの修理対応について

▼年末年始の水道凍結などの修理対応は、市内指定給水装置工事業者2社による自主的な当番制となっています。故障の際は下記へ修理を依頼してください。

### ●年末年始(休日)の指定給水装置工事業者当番表

| 月 日                       | 事業者と連絡先                    |
|---------------------------|----------------------------|
| 平成25年<br>12月29日(日)～31日(火) | 株式会社 不二水道<br>幸町3 ☎ 42-1955 |
| 平成26年<br>1月1日(水)～5日(日)    | 株式会社 ハチロ<br>栄町2 ☎ 42-3311  |

○修理に伴う費用は個人負担です。  
問 市・上下水道課 ☎ 42-5151

## ごみの収集について

▼年末年始のごみ収集体制は下記の通りです。また、すべてのごみは「午前9時」までに排出してください。

| 月 日                             | 月・水・木地区  | 火・水・金地区   |
|---------------------------------|--|---|
| 平成25年12月30日(月)                  | 通常収集   | ごみ収集はありません  |
| 平成25年12月31日(火)<br>～平成26年1月5日(日) | ごみ収集はありません<br>※資源化施設(美・サイクル館)は休みです   |   |
| 平成26年1月6日(月)                    | 通常収集<br>※大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町、錦町、栄町、開運町については資源ごみ(新聞紙、雑誌、ダンボール、紙パック)の収集があります | ごみ収集はありません  |
| 平成26年1月7日(火)                    | ごみ収集はありません   | 通常収集<br>※三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、住之江町、泉町、野本町、千鳥町、元川町については資源ごみ(新聞紙、雑誌、ダンボール、紙パック)の収集があります |

※臨時収集はありません

問 留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555

# 新年交礼会を開催します

- 日 時 平成26年1月6日(月) 18:00～
- 場 所 留萌産業会館
- 料 金 お一人2,000円(当日会場にて承ります。)
- 参加を希望される方は、12月16日(月)までに右記まで電話またはFAXでお申し込みください。



▼市内の各官公庁、各種団体および市民が一堂に会し、新年の抱負を語り合い、交流を深めることを目的に市と留萌商工会議所の共催による新年交礼会を開催します。

問 申 市・総務課 ☎ 42-1801  
FAX 43-8778

## 留萌市以外からの お知らせ 「平成25年度自衛官」募集

▼自衛隊高等工学校生徒を募集します。身分は特別職国家公務員(生徒)で、生徒手当が支給され、生徒過程修了時に高等学校の卒業資格が取得できます。(提携する通信制高等学校に編入学)

- 応募資格 15歳～17歳未満の男子で中学校を卒業した方(平成26年3月卒業見込を含む)
- 応募期限 平成26年1月10日(金)
- 試験日 平成26年1月18日(土)【第一次試験】
- 試験内容 筆記試験(国、数、理、社、英、作文)
- 試験会場 留萌駐屯地
- 詳しくは下記へお問い合わせください。

問 申 自衛隊留萌地域事務所 ☎ 42-4650

## 留萌市以外からの お知らせ 「放送大学」4月入学生募集

▼放送大学は、幅広い世代・職業の方がさまざまな目的で学ぶため、テレビなどの放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。

入学手続のための詳しい資料を無料で送付しますので、気軽にお問い合わせください。学べる科目は約300科目で、関心のある1科目だけを選択し学ぶことができます。

- 出願期限 平成26年2月28日(金)まで
- 授業料 1科目11,000円(半年間) ※教材費込み
- 資料は無料で差し上げています。

問 申 放送大学北海道学習センター  
☎ 011-736-6318 HP <http://www.ouj.ac.jp/>

## 留萌市以外からの お知らせ 電気暖房器具の経年劣化による火災事故を未然に防ぐために

▼長年使用している電気暖房器(電気毛布、電気ミニマット、電気カーペット)の経年劣化が原因の火災事故が起きています。事故を未然に防ぐため、日ごろから製品とその周辺のチェックを行いましょう。少しでもおかしいと思ったら、ご使用を中止し販売店または下記へご相談ください。

- このような場合は使用を中止してください。
  - ・表面が熱により変色している場合
  - ・光に透かしてみても、ヒーター線の重なりやループ状のねじれ、折りぐせがある場合



問 一般社団法人 日本電機工業会 ☎ 03-3556-5887 HP <http://www.jema-net.or.jp/>

## 留萌市以外からの お知らせ 必ずチェック 最低賃金! 「北海道最低賃金」の改定

▼北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道最低賃金(地域別)が10月18日(金)から下記の通り改定されました。

必ずチェック 最低賃金!  
北海道最低賃金 **734円** 時間額

問 留萌労働基準監督署 ☎ 42-0463

## 留萌市以外からの お知らせ 「特設人権相談所」の開設

▼12月4日(水)から12月10日(火)までの「人権週間」に合わせて、人権擁護委員が「特設人権相談所」を開設し、皆さんの身近な問題解決のお手伝いをします。

相談は無料で難しい手続もありません。また、相談内容についての秘密は守られます。

- 日 時 12月5日(木) 10:00～15:00
- 場 所 るもいプラザ1階 まちなか賑わい広場

留萌市には、市長から推薦され法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます

- ・穂坂 孝史氏
- ・室谷 雄一氏
- ・長尾 佳子氏
- ・下家 幸代氏
- ・本内 義徳氏
- ・安達香代子氏
- ・工藤 克則氏

問 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 42-0492

# 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) **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





**はーとふる**  
**健康コラム**  
**「太らない食事のポイント」**  
 年末年始に向けて、外食をする機会が増え、アルコールを飲むことも多くなるのではないのでしょうか。  
 暴飲暴食が続くと体重が増え、肥満など健康に影響を及ぼすことが考えられます。  
 太らない食事のポイントは「一日三食食べる」ことが基本です。空腹時間が長いと、身体が脂肪をためこみます。  
 食事をする際には「一番先に野菜や海藻などの食物繊維を食べる」と、胃が膨らみ食べ過ぎ防止だけではなく、食後の血糖値の変動を緩やかにしてくれる効果もあります。  
 食欲をセーブする満腹中枢を働かせるためには「よく噛んでゆっくり食べる」ことも大切です。  
 おいしく楽しい食事、心を満たしながら体重増加に気を付けましょう。

**12月8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 ☎49-6050**

- 乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします
 

|     |        |                |                     |
|-----|--------|----------------|---------------------|
| 12月 | 3日(火)  | 3歳児(22年11月生)   | 【受付】<br>13:00~13:30 |
|     | 4日(水)  | 1歳6カ月児(24年5月生) |                     |
|     | 17日(火) | 4カ月児(25年8月生)   |                     |
|     | 18日(水) | 9カ月児(25年2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
 

|     |        |             |             |
|-----|--------|-------------|-------------|
| 12月 | 5日(木)  | 10:00~11:00 | 13:00~15:30 |
|     | 19日(木) |             | 13:30~15:30 |
- ピンピンからだ広場 12月23日(月)・27日(金)・30日(月)は休み  
 高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~
 

|     |       |             |             |
|-----|-------|-------------|-------------|
| 12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
 

|     |        |            |             |
|-----|--------|------------|-------------|
| 12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
 

|     |        |             |          |
|-----|--------|-------------|----------|
| 12月 | 10日(火) | 10:00~11:30 | 沖見児童センター |
|-----|--------|-------------|----------|

**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)  
 ※20:00以降は入館できません

- 12月のイベント**
- 7日(土) 基礎老年医学講座⑩「糖尿病の合併症と生活習慣病」 9:30~11:30  
 講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
  - 7日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00~14:30
  - 7日(土) 医療・介護お仕事シリーズ「医師の仕事」 13:00~14:00  
 講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
  - 21日(土) 基礎老年医学講座⑩「認知症:病態の理解と連携」 9:30~11:30  
 講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
  - 22日(日) 子ども実験室「食べ物を使って実験してみよう」 13:00~14:00  
 講師:札幌医科大学 管理栄養士 三上 奈々 氏
  - 24日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00~14:30
- 【年末年始休館のお知らせ】  
 休館…平成25年12月30日(月)~平成26年1月6日(月)  
 通常開館…平成26年1月7日(火)~



**ご存知ですか? 「ふまねっと運動」**

**ふまねっと運動とは**  
 ふまねっと運動は、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーが研究開発した運動学習プログラムです。  
 50センチ四方のマス目のできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり歩きます。マス目を利用したステップがたくさん用意されており、楽しみながら歩行のバランスを改善していきます。集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。  
 これまでの研究で、週1回、毎回60分程度の練習を継続的に行うことで、認知機能を改善する効果もあることがわかってきました。

**「るもねっと」で体験**  
 留萌市内には、ふまねっと事業の推進を図るために活動している団体「るもねっと」があります。現在は毎週火、木曜日に、るもい健康の駅で活動しています。  
 るもねっとには、「こんなに笑ったのは何年ぶり、とても楽しくて元気になる」など、受講者からの声がたくさん届いています。  
 興味をお持ちの方は、まず見学してみたいかがですか。  
 ●次のような活動をしています。  
 ○ふまねっと運動  
 ○準備運動(タオル運動)  
 ○脳トレーニング  
 ○手・足・口の運動  
 ○各種ゲーム



▲市内の小学生もふまねっとを体験



▲ゲームコーナーでは笑顔いっぱい



▲笑顔になることが健康長寿の秘訣、皆さんも一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか

**ふまねっとで元気に!**  
 皆さんに笑顔で元気になっていただけるよう、がんばっていますので、気軽にお越しください。町内、介護施設などからの依頼があればお伺いします。  
 ふまねっとサークル  
 代表 熊澤秀子さん  
 ☎43-5053

☎ NPO法人るもいコホートピア ☎43-8121

**12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  
 ~平成26年1月6日(月)※年末年始休館  
 ☎42-2300

【おはなしかい】  
 ・7日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会  
 ・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] クリスマスおはなし会

【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場  
 ・18日(水) 13:00~

【映画会】  
 ・15日(日) 10:30~(125分)  
 [一般向け]狼たちの午後 13:30~(65分)  
 [子ども向け]ディズニーマッキーのマジカルクリスマス



## 市長とフリースペース 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  
12月18日(水)  
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](mailto:kikaku@e-rumoi.jp)

### 人口と世帯数

平成25年10月末現在

|      |          |        |
|------|----------|--------|
| ・総人口 | 23,517人  | (-31人) |
| ・男   | 11,231人  | (-1人)  |
| ・女   | 12,286人  | (-30人) |
| ・世帯数 | 12,062世帯 | (-9世帯) |

※( )内は前月比

### 人口動態

平成25年10月末現在

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| ・出生 | 18人 | ・転入 | 43人 |
| ・死亡 | 33人 | ・転出 | 58人 |

### 納税について

- 今月納期の市税
  - ・市道民税 4期
  - ・国民健康保険税 6期
  - 納期限 12月25日(水)
- 夜間納税相談窓口 12月12日(木)、26日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 12月22日(日) 9:00~17:00

### 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

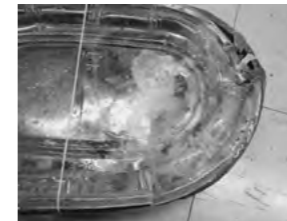
[vol.13]

新しいごみの分別の間違いなどがまだ見られます。選別作業に支障がありますので、ごみ分別ハンドブック、収集体制表、ごみ収集カレンダーを参考にして、ごみの適正な排出をしてください。今回は、分別の間違いなどの、代表的な例をお知らせします。

### プラスチック製容器

#### ●汚れているものが入っていた例

※汚れていると資源にできません。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。



#### ●硬質プラスチックが入っていた例

※不燃系埋立ごみで排出してください。



### ペットボトル

#### ●ペットボトル以外のボトルが入っていた例

※中をすすいでプラスチック製容器で排出してください。



#### ●汚れているものが入っていた例

※汚れていると資源にできません。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。



### お願い

透明または半透明の袋には、中身の見えない袋を使用しているものがあります。中身が見えないごみ袋を使用すると、一つ一つ中身を確認しなければならず、収集・選別作業に支障がありますので、**透明または半透明の袋は「中身が見える」袋を使用してください。**白色の袋は使用できませんので注意してください。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

### 12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

## 幌糠小学校卒業生の住所を教えてください

- 対象者 幌糠小学校の卒業生または在籍していた方
- 連絡方法 電話またはFAX、メール
- その他 ・個人情報については慎重かつ適切に管理します  
・式典当日に配布する記念誌には住所は記載しません

問 幌糠小学校閉校事業実行委員会 ☎46-1044 FAX 46-1044 ✉ horo-syo@educet.plala.or.jp

▼幌糠小学校は、平成26年3月末で115年の歴史に幕を閉じます。

つきましては、平成26年3月2日(日)に幌糠小学校で「閉校式典」および「惜別の会」を開きます。幌糠小学校閉校事業実行委員会では、可能な限り卒業生の皆さんにご案内をしたいと考えておりますので、ご協力をお願いします。





NTT東日本史上  
最大級の割引実施中!



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: 2014.1.31(金)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。申込期間は延長になる場合があります。本割引は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]

K13-2543[1309-1312]

■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

## 空知しんくみ 60周年記念特別金利定期預金

# 「とくとく」

新規お預入金額・期間に応じ、

最大 **0.5%**!

(組合員で1,000万円以上を5年で預入の場合)

平成25年12月30日(月)まで発売中!

- 対象商品: スーパー定期預金および大口定期預金
- 預入金額: 新規預入 10万円以上
- 預入条件: 新規のお預入、または満期継続時に満期額の50%以上増額された方
- 預入期間: 1年・3年・5年(自動継続)
- 注意事項: ※組合員加入には別途出資金が必要となります。  
※初回満期までの適用となります。  
※金利情勢により適用金利を見直す場合があります。



※その他詳しい商品につきましては店頭  
または渉外担当者にお尋ねください。  
※また、当組合ホームページからもご確  
認いただけます。



豊かなくらしづくりに奉仕する

空知しんくみ

空知商工信用組合

留萌支店 ☎42-7242

留萌市末広町2丁目3-24

<http://www.sorachi.shinkumi.jp>