

広報

2015
1月号
No.682

ふもい



今月号の表紙

もちつき会

留萌保育園で恒例のおもちつき会が、12月6日(土)に開かれました。園児は2人1組になり、小さな杵でペタンペタンと餅をつきます。保護者と一緒に、あんこをつきたての餅でくみ、口にほおばって「おいしい！」と大満足。ほかにも、きなこ餅などを作り、保護者と味わい楽しいひとときを過ごしました。



今月号のおもな内容

② - ③ 輝く留萌挑戦物語

④ - ⑤ 2014 年を振り返る

⑥ - ⑪ くらしのお知らせ ⑫ - ⑬ 健康ひろば

⑭ ごみ減量のコツ

⑮ 留萌市情報アンテナ

旅行代理店とタッグを組み「開運ツアー」を企画



NPO法人留萌観光協会
事務局長 かいとう よしのり
海東 剛哲さん

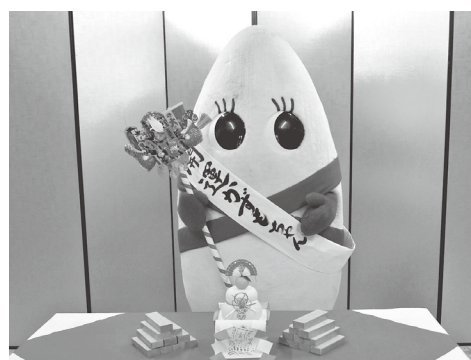
冬季の交流人口拡大に貢献
留萌ならではの魅力を提供

NPO法人（特定非営利活動法人）留萌観光協会は、ふるさと「留萌」の魅力を多くの方に知ってもらうため、さまざまな角度からPRを行っています。「開運ツアー」は、今年で2回目となる冬の観光客を留萌に呼び込むことを目的とした事業です。留萌観光協会事務局長の海東剛哲さんにお話を伺いました。

「開運ツアー」は、冬季の交流人口拡大と「留萌ならではの」を多くの方に体験してもらうことを目的に、札幌市の旅行代理店と企画し、市内企業の皆さんに協力をいただき実施するツアーで、今年で2回目の開催になります。

留萌には開運町や寿町、黄金岬といった町名や景勝地に縁起の良い言葉が多く、留萌を代表する産品は子孫繁栄の縁起物「数の子」です。新年に縁起の良い留萌に来てもらい、一年をスタートしてもらおうという企画です。

1月6日(火)から24日(土)までの間に11回の開催を予定し、「7つのラッキーポイントで新年のスタート」と題し、札幌市から目的地を伏せた日帰りミステリーバスツアーとして実施します。参加される方は、どの地域に行くのか「わからない」ことになってますが、留萌の縁起の良い場所を巡り、留萌を体験したら必ずファンになってくれると思っています。



▲金運UPに期待。金庫の中ではKAZU MOちゃんがお出迎え

ので、ぜひ遊びに来てください。厳しい冬の留萌ですが、私たちがふだん当たり前と感じている食べ物や風景、厳しさは、都市圏の方には新鮮で魅力にあふれたものに映ります。

やん衆横丁や萌っこ春待里など、留萌の冬を元気にする企画は有志が集まり、元氣いっぱい取り組んでいます。地元の人が楽しめる企画は集客力をもった観光イベントに繋がっていきます。

これからも「留萌ならではの」を大切に、市民の皆さんとともに「留萌のおもてなし」を実践しながら、多くの方に四季を通じて留萌を楽しみ、味わってもらえる魅力ある企画を作っていきます。

そして何より住んでいる私たちが誇りをもてる「留萌らしさ」に挑戦していきます。

留萌の観光振興に大きな役割を果たす留萌観光協会。これからも魅力ある留萌の情報を発信し、市民と観光客をつなぐ架け橋として期待されます。

お問い合わせは
NPO法人留萌観光協会
☎ 43 6 8 1 7

留萌スノーホッケークラブが創立20年を迎える



留萌スノーホッケークラブ
会長 かとう ますみ
加藤 真澄さん

道内のチーム招き記念大会
競技人口の拡大に取り組む

雪上版アイスホッケーともいえる「スノーホッケー」は、瞬発力や動作の正確さを養うことができる冬季の屋外スポーツとして注目されています。普及と指導者の育成に取り組んでいる留萌スノーホッケークラブ会長の加藤真澄さんにお話を伺いました。

スノーホッケーは、1チーム7人で行うスポーツで、ミニスキーツのついた靴をはいた選手がスティックで相手のゴールにボールを打ち込み得点を争います。冬場も全身を使いプレーできることから、道内でも人気のある競技です。

留萌スノーホッケークラブの発足のきっかけは、平成2年度に当時の市・教育委員会社会体育課から、スノーホッケーを冬場の野球少年団のトレーニングに取り入れるかどうかと紹介を受けたことです。



▲雪上のコートでは、子どもたちが冬の寒さをものともしない熱い試合を繰り広げる

当時、冬場のトレーニングといえば、屋外ではクロスカントリースキー、屋内ではミニサッカーなどに限られていたことから、スノーホッケーを新しいメニューとして取り入れようと考えました。スノーホッケーの楽しさを知ってもらうために、市内の小学校と連携を図り、交流試合や全道大会に参加しながら普及を進め、平成7年度に、正式に留萌スノーホッケークラブを設立しました。

その後、競技人口の拡大に取り組む、最盛期には100人ほどのメンバーが在籍し、全道大会でも常に上位に食い込むなど、レベルの高さでも一目置かれる存在となりました。

設立20周年を迎える今年は、30人ほどまで減少したメンバーの拡大と、指導員の育成強化を目標に積極的に取り組みます。

3月1日(日)に潮静小学校グラウンド特設コートで、20回目の節目の記念大会として、クラブ発足から毎年実施している「留萌スノーホッケー交流大会」を道内のチームを招き開催します。愛好者との交流を深めることで、競技の普及とクラブ発展の良い機会にしたいと考えています。

夢中にボールを追いかける子どもたちの姿に元気をもらい、これからもスノーホッケーを、留萌の冬の定番スポーツとして定着させるため、あせらずじつくりと時間をかけて普及に挑んでいきます。

◇
気軽に楽しめる冬季の屋外スポーツとして普及が進むスノーホッケー。地道に築き上げてきたこれまでの実績をさらに大きなものにするためにも、歩みを止めることなく競技人口の拡大に取り組んでください。

お問い合わせは
留萌スノーホッケークラブ
☎ 43 3 8 2 2

新たな年もたくさんの笑顔と出会えますように 2014年を振り返る

市では、昨年「輝く留萌挑戦物語」をテーマとして取り組み、多くの皆さんの元気や喜び、笑顔と出会うことができました。



新春のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。
輝かしい新春を皆さんとともに迎えることができましたことを心からお慶び申し上げます。

昨年は、陸上自衛隊第26普通科連隊Aチームが第45回全日本青年銃剣道大会で日本一に輝くなど、市民の皆さんの挑戦が素晴らしい成果を生んだ一年でした。

市といたしまして、「輝く留萌挑戦物語」をテーマに、るもい健康の駅を中心とした「食で創る地域住民健康づくり事業」や「新規就農者支援」、「6次産業化乾燥加工エラインの整備」など、「誇れる留萌」「自立する留萌」「希望ある留萌」を市民の皆さんと一緒に進め、新たな力で挑戦する留萌を目指した一年であったと感じております。

今年におきましても、市民の皆さんが安心して生活を営み、子どもを産み育てられる社会環境を作り出すことによって、活力にあふれた郷土づくりを目指すことが急務の課題であります。このためにも、「しごと」が「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む「好循環」を確立することで、新たな人の流れを生み出すとともに、その「好循環」を支える「マチ」に活力を取り戻すためにも、市役所が主体的に考え行動する組織づくりを進めてまいります。

本年が皆さんにとりまして、明るく希望に満ちた年となりますよう、心から祈念申し上げます。

2015年 元旦

留萌市長 高橋 定敏

○農産物処理加工施設でてぎり干し大根などの製造を行う利用者



10月

- 旧幌糠中学校を改修し、農産物処理加工施設開所
- よりみちの駅フェスタとうまいよ！るもい市が合同開催

○開設5周年を迎えたるもい健康の駅



7月

- るもい健康の駅が開設5周年
- るもい呑涛まつり前夜祭開催
- 大型客船飛鳥IIとにっぽん丸が留萌港に寄港

○北日本還暦軟式野球大会に出場が決定した留萌ヘリングス



4月

- 留萌ヘリングスが第19回北日本還暦軟式野球大会に出場決定
- 留萌産トウガラシ入り乾麺「やん衆とんがら麺」販売開始

○147人が大人の仲間入りをした留萌市成人式



1月

- 留萌市成人式開催
- てぎり干し大根試験販売開始
- 港南中学校米倉寿里さん、クロカンで全国大会出場決定

○新鮮な海の幸などを堪能した海辺deレストラン



11月

- 海辺deレストラン開催
- 留萌市子どもまつり開催
- やん衆横丁11月の陣開催

○全国制覇を果たした陸上自衛隊第26普通科連隊Aチーム



8月

- 陸上自衛隊第26普通科連隊Aチームが全日本青年銃剣道大会で全国制覇
- 留萌サマーフェスティバル2014やん衆盆踊り開催
- 港南中学校男子卓球部が初の全国大会出場

○地域医療教育研究センターで研修に励む若手医師



5月

- 市立病院地域医療教育研究センター開所
- 卓球チーム「モンスターズJr」の桜井優くと門脇虎雄くんが全農杯全日本卓球選手権大会出場決定

○留萌高校吹奏楽部マーチングバンドが全国大会で優秀賞



2月

- 留萌高校吹奏楽部マーチングバンド「BlueSnow」が全国大会で優秀賞
- 磯田中青果のピクルスが北のハイグレード食品+2014に選定
- カフェ・イソガニー、あずまし屋開運だるま店オープン

○多くの来場者で賑わったうまいよ！るもい市



12月

- うまいよ！るもい市開催
- 留萌千望高校でキッズビジネスタウン開催

○地元食材に舌つみを打った田んぼdeレストラン



9月

- 田んぼdeレストラン開催
- 港南中学校檜森夢佳さん、第20回馬の絵作品展で最高賞の文部科学大臣賞受賞

○親子で農業体験に挑戦したるもい親子あぐり教室



6月

- るもい親子あぐり教室開催
- 留萌産トモツ材韓国へ輸出

○雪上の競技や催しを楽しんだ萌っこ春待里



3月

- 萌っこ春待里開催
- 幌糠小学校閉校式挙行、115年の歴史に幕
- 留萌市商店街振興組合連合会が新ポイントカード導入

保健 「冬の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」の実施について

▼「冬の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」を実施します。この検診では、「乳がん無料クーポン券」および「子宮頸がん無料クーポン券」を利用できますので、この機会にぜひ受診して健康チェックをしましょう。

日 2月26日(木) 16:00～19:00
27日(金) 7:00～11:00、16:00～19:00
28日(土) 7:00～11:00

所 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール

申 1月22日(木)～2月3日(火) (土日除く)

検診種類	対 象 者	料 金
乳がん検診 (マンモグラフィー併用・視触診)	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 1,200円 超音波検査 500円
骨粗しょう症検診	40歳以上70歳以下の女性市民	500円

○検診は、予約制で時間ごとに定員があります。お早めに下記までお申し込みください。

○託児は2月27日(金)9:00から12:00まで行います。希望する方は予約の際にお申し込みください。

○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。

今年度から下記の検診も受診することができます

検診種類	対 象 者	料 金
子宮がん検診 (体部)	20歳以上の女性市民	体部追加 2,500円
H P V 検診 (ヒトパピローマウイルス検診)	20歳以上の女性市民	4,500円

○上記の検診は、検診委託業者が独自に実施する検診です。

○健康保険の種類にかかわらず上記の料金となります。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6080

税・年金・保険 従業員(給与所得者)の皆さんへ「特別徴収」制度をご存知ですか

▼住民税の「特別徴収」とは事業主(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、従業員が納めるべき住民税額を給与から差し引き、従業員に代わり納付する制度です。

●住民税の「特別徴収」による納付のメリット

・従業員が納付をする手間を省くことができます
事業主がまとめて市に納付するため、従業員が金融機関などへ納付に出向く必要がありません。

・従業員の1回当たりの税負担が少なくなります
(年税額は変わりません)

年税額を6月から12回に分けて天引きするので、普通徴収の4回払い(6月、8月、10月、12月)より、1回当たりの税負担が少なくなります。

・住民税の納め忘れを防ぐことができます

事業主から提出された給与支払報告書に基づき、市が従業員個人ごとの税額を計算し、その税額が表記された特別徴収税額の決定通知書を5月に事業主を通して従業員に配布します。表記の月額が給与から天引きされるので、納め忘れがありません。制度に関するご相談は下記までお問い合わせください。

問 市・税務課 ☎56-5004 留萌振興局税務課 ☎42-8419

届出 「競争入札参加資格審査申請」について

▼平成27・28年度の留萌市競争入札参加資格審査申請を受け付けます。

日 1月19日(月)～2月13日(金) (土日、祝日除く)
9:00～11:30、13:00～16:00

※建設工事、設計、物品など一括で受け付けます。

所 市・総務課契約係に申請書などをご持参ください。

●提出書類

①申 請 書 建設工事、設計など(市町村統一様式)
物品など(留萌市独自様式)

②納税証明書 留萌市税(市民課窓口発行)
消 費 税(税 務 署発行)

○建設工事については、これまでの資格要件に加え、「社会保険等の加入」が追加となっていますので、ご注意ください。

問 市・総務課 ☎42-1803



今月も知っておきたい情報が満載です！

くらしのお知らせ

凡 例	日 日程・日時	所 場所・会場	対 対 対象	定 定 定員	費 費 費用	内 内 内容	申 申 申込方法など
------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------------

税・年金・保険 新成人の皆さんへ20歳になったら「国民年金」

▼「国民年金」は年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

若いときに公的年金に加入し、保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

●「国民年金」のポイント

・将来の大きな支えになります

「国民年金」は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたり保障されます。

・老後のためだけのものではありません

「国民年金」には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気やケガで障がいが残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計が維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

●「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

・「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

・「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問 市・市民課 ☎42-1805

留萌年金事務所 ☎43-7211

税・年金・保険 「償却資産の申告」について

▼償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産状況を申告しなければなりません。

申告期限は2月2日(月)ですので、期限内に申告をお願いします。

また、「eLTAX(エルタックス)」で償却資産の申告ができます。

●申告対象になるもの

- ①構築物(看板、鉄塔、家屋附帯設備など)
- ②機械および装置(旋盤、ベルトコンベアーなど)
- ③船舶(漁船、貨物船、モーターボートなど)
- ④車輛および運搬具(大型特殊自動車など)
- ⑤工具、器具および備品(測定・検査工具、机、パソコンなど)

●申告対象にならないもの

- ①使用可能期間が1年未満の資産
- ②少額償却資産
- ③一括償却資産
- ④自動車税、軽自動車税の課税対象となるもの
- ⑤無形減価償却資産

○償却資産とは、法人(会社)や個人で、工場や商店などを経営している方が、その事業のために使用することができる機械、器具、備品などをいい、固定資産税の課税対象となります。

○eLTAX(エルタックス)とは、市税の「個人住民税」「法人市民税」「固定資産税(償却資産)」と、道税の「法人道民税」「法人事業税」「地方法人特別税」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方法についてはホームページ(<http://www.eltax.jp/>)をご覧ください。

問 償却資産について 市・税 務 課 ☎42-1804
eLTAX(エルタックス)について

市・税 務 課 ☎56-5004

留萌振興局税務課 ☎42-8417

働くことを練習しよう

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所

NPO法人 サポートハウス ちゃお

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)
見学もできます。お気軽にお電話を。☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしながら就労を目指す場所です。

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

喫茶 クローバー
(中央公民館内)
営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

ダイクアウト専門 コーヒーショップ キートス
(市立病院内)
営業時間 10:30～14:00 (月～金曜日)



coffee
キートス
Kiitos

ダイクアウト(持ち帰り)専門です！

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
留萌市花園町2丁目3-23 ☎0120-43-9000

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



仏壇仏具専門店
NISHIKIDO 結 はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし横向) Tel. (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM 10:00～PM 6:30 ■ 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



暮らし「留萌市職員」の募集について

▼留萌市職員採用試験を下記のとおり実施します。

●試験区分および採用予定人員

上級土木職…若干名

対 昭和60年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく土木系4年制大学を卒業、または平成27年3月までに卒業見込の方です。

ただし、日本国籍を有しない方および地方公務員法第16条の各号に該当する方ならびに平成26年度に実施した留萌市職員採用試験を受験した方を除きます。

日 所 第一次試験 1月31日(土) 留萌市役所内会議室

※大学卒業程度の能力を測定する基礎能力検査による試験および性格検査を行います。

第二次試験 2月中旬 留萌市役所内会議室

※個別面接(専門・人物)による人物評価、書面審査を行います。

申 申込書などは市・総務課で配布しており、市・ホームページからもダウンロードできます。また、郵便による請求も可能です。

申込書などを提出する際は、申込書および受験票の所定事項を記入し、3カ月以内に写した写真(縦4cm×横3cm)を添付して、1月23日(金)まで(土日、祝日除く)に、当市所定のエントリーシートと併せて市・総務課に提出してください。(郵送による申し込みは1月23日(金)の消印有効となります)

○詳しくは下記までお問い合わせください。

問 市・総務課 ☎42-1802

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

留萌市以外からのお知らせ「やん衆横丁2月の陣」の開催について

▼寒い季節、炭火を囲んでやん衆浜焼きセットや各種アトラクションが楽しめる、恒例のやん衆横丁を開催します。

日 2月3日(火)、4日(水) 17:30～21:00

所 やん衆特設会場(留萌産業会館向い)

○やん喰いバトル(王子決定戦、キング決定戦)などイベントが盛りだくさんです。

○酒場詩人の吉田類さんが訪れる予定です。

問 やん衆横丁実行委員会事務局(市・経済港湾課内) ☎42-1840

暮らし「各種審議会委員」の募集について

▼各種審議会委員とは、市がこれから進めようとするさまざまな仕事を適正に進めるため、皆さんから意見や提言をいただくための組織の委員です。

市では、各種審議会委員の選任に当たり、より多くの皆さんの意見を反映させるため、公募制を導入しています。

今回の募集は、4月に改選期を迎える2つの審議会に12人の公募枠を設け、皆さんに審議に加わっていただくとするものです。

●募集する審議会委員と募集人数、主な活動内容

留萌市環境審議会……………7人
※環境の保全に関することや環境基本計画など環境行政全般に関することを話し合います。

留萌市上下水道事業運営委員会…5人
※上下水道事業の運営(料金、予算、決算、その他)に関することを話し合います。

対 市内在住で、市内に住所がある満20歳以上75歳以下の方で市税を完納されている方に限ります。

申 応募を希望する方は、市・総務課、中央公民館、保健福祉センターは一とふる、るもいプラザに設置の「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、応募する方の納税証明書を添付の上、2月27日(金)までに市・総務課に提出してください。
また、市・ホームページからも直接申し込むことができます。

○任期は4月1日から2年間で、会議出席時には所定の報酬が支払われます。

問 市・総務課 ☎42-1802

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

保健 冬の「特定健診」と「がん検診」について

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療を目的とした、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」および「がん検診」の日程・場所・受付時間

日 2月13日(金)、14日(土) 6:00～11:00

所 保健福祉センターは一とふる2階多目的ホール

申 1月8日(木)～20日(火)(土日、祝日除く) ※全ての健(検)診は予約制です。

健(検)診名	対 象 者	料 金
特 定 健 診	40歳～74歳の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者	500円
心 電 図 検 査		500円 (特定健診を受けられる方のみ)
胃 が ん 検 診	30歳以上の市民	1,500円
肺 が ん 検 診	40歳以上の市民 ※喀痰検査は必要な場合のみ実施	肺がん検診1,000円 喀痰検査1,000円
大 腸 が ん 検 診	40歳以上の市民	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の市民 ※以前に検査を受けたことがない方	500円
エキノコックス症検診	小学3年生以上の市民	無 料

○各がん検診は75歳以上と生活保護世帯は無料、留萌市国民健康保険加入者は各検診500円です。

今年度から下記の検診も受診することができます

腫瘍マーカー検診名	対 象 者	料 金
消 化 器	今回の特定健診または胃がん検診を受けられる方	1,200円
す い 臓		1,500円
前 立 腺	50歳以上の男性	1,500円
婦 人 科	今回の特定健診を受けられる方	1,600円

※腫瘍マーカーの値が低いから「がんではない」とは言えません。しかし、値が高い場合はがんやほかの病気が考えられます。

問 留萌市国民健康保険加入者の特定健診およびがん検診 市・市民課 ☎42-1805

がん検診・協会けんぽ加入者の家族の方の特定健診 市・保健医療課(は一とふる内) ☎49-6080

暮らし「市民活動振興基金助成金」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、右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。

対象となる経費についての詳細やお申し込みについては下記までお問い合わせください。

問 市・政策調整課 ☎42-1809

区 分		助成金の額	助成率
N P O法人格取得に係る経費		10～30万円 (1万円単位)	1/2以内
市民活動 奨励事業	人材育成事業（リーダー養成講座など）	1～20万円 (1万円単位) ※市民活動奨励事業は同一年度内に限り 1回限り	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、P R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			

認知症の専門医も使用をすすめる注目の **フェルラ酸**

米糠油から抽出された天然ポリフェノールである「フェルラ酸」には、老化やアルツハイマー病などにより、傷んで減少した脳細胞を修復し、細胞が死んでしまうことを防いでくれる**脳細胞保護作用**があり、アルツハイマー型認知症に有効との論文がいくつか発表されている今注目の素材です。

お問い合わせは **江戸薬局** 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697

家事のお手伝いからお年寄りの介護まで
皆さんの生活をサポートします

家政婦さんをご紹介します

家政婦さんをご紹介しますために、家政婦さんとして働いてみたい方の登録を受け付けています。

江戸薬局 **ハウスキーパーバンク**
グループ ☎42-0697 (江戸薬局内)

MOE
welfare service

一人ひとりの幸せを
見つめる介護です。

心の声に寄り添い、ご自身の意志を反映した「心豊かな生活」の実現に取り組んでいます。

全道22介護施設のMOEネットワーク
<http://www.moe-fukushi.com>

株式会社 萌福祉サービス

〒077-0042
北海道留萌市開運町1丁目2番1号 TEL **0164-49-2258** (代表) FAX **0164-49-2278**

職員随時募集中!
詳しくはお問い合わせ下さい!!

皆さんの安全で快適な消費生活を守るために！

消費生活センターを 利用しましょう！ ③

悪質商法と聞けば、高齢者に被害が多いというイメージがあるかもしれません。しかし、悪質商法に関する知識に乏しい若者も標的にされやすいのです。

20歳を過ぎると、法律で保護されている「未成年」と違い、契約すると簡単に取り消すことは難しくなります。

若者が巻き込まれやすい代表的な手口には「アポイントメントセールス」「キャッチセールス」「マルチ商法」などがあり、これらの悪質商法に関して寄せられた相談の多くは20～30歳代の若者からのものです。また、スマートフォンなどの新しい情報通信機器やSNSなどの新しいインターネットサービスを日常的に利用している若者も多いため、ネットを介してトラブルに巻き込まれるケースも目立ちます。

消費者被害にあったりトラブルに巻き込まれそうになったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

【問】 留萌消費生活相談窓口 ☎42-0651

市立図書館 1月のお知らせ

【ブックスタート】 所 は一とふる9カ月児健診会場

【日】 28日(木) 13:00～

【土曜おはなし会】

【日】 10日(土)、17日(土) 13:30～ 対 幼児・小学生

【ちいさいこのおはなしかい】

【日】 16日(金) 11:00～ 対 0・1・2歳児

【映画会】 ①10:30～②13:30～

【日】 6日(火)

【内】 子ども向 ①ドラえもん のび太と雲の王国(97分)

一般向 ②ラストサムライ(154分)

【日】 7日(水)

【内】 一般向 ①新選組(122分)

子ども向 ②アニメ おしん(120分)

【日】 8日(木)

【内】 一般向 ①ボディガード(135分)

子ども向 ②ムーミン 魔法の言葉(49分)

【休館日】

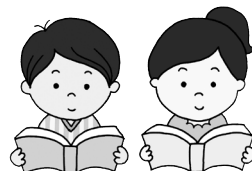
平成26年12月29日(月)～1月5日(月)まで (年末年始休館)

12日(月)、19日(月) (月曜休館)

1月26日(月)～2月2日(月)

(蔵書点検休館)

【問】 市立留萌図書館 ☎42-2300



社会福祉コラム ⑧

「知ってほしい！障がい福祉のこと」

▼障害者手帳による税の減免について

障害者手帳の交付を受けた方は、税の減免を受けることができます。ただし、障がいの種類や程度によって該当にならない場合があります。

なお、税の減免についての申請場所は、各制度により異なりますのでご注意ください。

▼どのような制度がありますか？

所得者自身が障がい者あるいは控除対象配偶者、扶養親族が障がい者である場合に、年間所得から所

得税・市道民税の障害者控除を受けられる制度や身体障がい者またはその者と生計を一にする方が障がい者のために使用するもので知事が認めるものは、自動車税・自動車取得税の減免を受けられる制度などがあります。そのほかの受けられる制度や各制度の詳細、また、障害者手帳については下記までお問い合わせください。次回は、障害者手帳により受けられる助成・援助についてお知らせいたします。

【問】 市・社会福祉課 ☎42-1807

要介護認定高齢者の方に対する 税法上の障害者控除について

申請受付 1月6日(火)より開始

【問】 市・社会福祉課 ☎42-1807

▼介護認定（要介護度2～5）を受けている65歳以上の高齢者で、一定の要件を満たしている場合、障害者控除と同様の税控除を受けることができます。

平成26年の所得申告などで税控除を受ける手続きの際には、「障害者控除対象者認定書」が必要となりますので、左記まで申請してください。

留萌市以外から「平成27年度国立小樽海上技術学校」 の お知らせ 生徒募集について

▼国立小樽海上技術学校では、中学校卒業者に船員になるための教育を行っています。詳しくは同校教務課までお問い合わせください。また、ホームページもご覧ください。

【問】 国立小樽海上技術学校教務課 ☎0134-54-2122

【HP】 <http://otaru.mtea.ac.jp/> / nomps.info@kagoya.net

留萌市以外から ご存知ですか？最大30万円が受け取 るの お知らせ れる「すまい給付金」

▼「すまい給付金」は、消費税率引上げによる住宅取得者の負担を緩和するための制度で、住宅の引渡しから1年以内を期限とし、申請により最大30万円（消費税率8%時）を給付します。

●どのようなケースが支給対象になるの？

・持分を有していれば、配偶者の方も受け取ることができます。

・中古住宅（個人間売買除く）も対象となります。

・住宅ローン減税と併用できます。（すまい給付金とは別の手続きが必要です）

○申請には要件があります。

○詳しくは下記ナビダイヤルまでお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【問】 すまい給付金事務局 【HP】 <http://sumai-kyufu.jp>

☎ 0570-064-186 (ナビダイヤル) ※通話料がかかります

※PHSや一部のIP電話からは☎045-330-1904

留萌市以外から 機動職業訓練「OAアプリケーション科」 の お知らせ 受講生募集について

▼ワードやエクセルなどのパソコンソフトに関する資格取得を目標として就職を目指す「OAアプリケーション科」の受講生を募集します。

【対】 ハローワークに登録している求職者

【所】 留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）

【申】 1月8日(木)まで

○選考試験を1月9日(金) 13:30から行います。

○訓練期間は1月19日(月)から3月31日(火)までです。

○詳しくは下記までお問い合わせください。

【問】 留萌公共職業安定所（ハローワーク留萌）

☎ 42-0388

医療費通知の発行を 希望される方へ

▼北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望の方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。今回の発行は3月末（平成26年7月～12月診療分）に行います。

【問】 市・市民課 ☎42-1805 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601

留萌市以外から 振り込め詐欺防止「迷惑電話チェッ の お知らせ カー」 無料モニター募集中！

▼「迷惑電話チェッカー」は振り込め詐欺被害防止のために、北海道警察が事業者と連携して行う対策で、平成28年9月まで機器の月額基本料金を無料で提供します。



●「迷惑電話チェッカー」の機能

着信した電話番号の危険度を「青色（安心）」、「黄色（注意）」、「赤色（危険）」に色分けし、音声で知らせ、電話に出る前に注意を呼びかけます。

●ご利用にあたっては

・番号表示される電話機をお持ちの方で、ナンバーディスプレイサービスの契約が必要となります。

・無料期間終了後、契約を継続する場合は有料となります。

○お申し込みや詳細については下記にお問い合わせください。

【問】 留萌警察署生活安全課 ☎42-0110

留萌市以外から「月尾嘉男自然塾公開講座」開催に の お知らせ ついて

▼月尾嘉男自然塾「萌州沿岸塾」

主催の公開講座を4年ぶりに開催します。大宅壮一ノンフィクション賞受賞のノンフィクション作家神山典士氏が「佐村河内事件の真実」、月尾嘉男東京大学名誉教授が「ビッグデータ時代のカラクリ」について講演します。どなたでも受講することができます。

【日】 1月24日(土) 18:30～20:00

【所】 留萌産業会館2階大ホール 【費】 無料

【問】 萌州沿岸塾運営委員長 村山ゆかり

☎ 090-7658-6633



▲月尾嘉男塾長

■新たに発行をご希望の方はご連絡ください

北海道後期高齢者医療広域連合または市・市民課へご連絡ください。なお、すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要はありません。※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

はーとふる

健康コラム

「美味しく減塩しよう！」
「昔ながらの和食が一番良い」という人がいますが、かつての日本人は塩分摂取過多のために脳血管疾患の発症率が高く、寿命も長くはありませんでした。
近年、社会的にも減塩が話題になっていますが、日本人は主に何から塩分を摂っているのでしょうか。摂取源として食塩そのものからは20%未満、しょうゆや味噌などのその他の調味料や、加工食品（練り物製品、パン類など）から多く摂取しています。
つまり、減塩タイプの調味料や加工食品を選べば手軽に減塩することが可能です。
だし汁や香味野菜の利用など方法はさまざまですが、減塩に対しマンネリ気味の方も多いのではないのでしょうか。
美味しく減塩できる時代だからこそ、減塩調味料や減塩加工食品を活用してみませんか。

るもい健康の駅

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

☎43-8121

1月のイベント

10日(土)
9:30～11:30
基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」

講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

10日(土)
13:00～14:30
救急蘇生法とAED体験講習会

11日(日)
10:30～11:30
子ども実験室「自分の体と食べ物で実験してみよう」

講師：札幌医科大学 特任教授 三上 奈々 氏

24日(土)
9:30～11:30
基礎老年医学講座②「高齢者の神経疾患」

講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(火)
13:00～14:30
認知症サポーター養成講座

詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご覧ください。 <http://www.cohortopia.jp/eki/>

1月18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

20日(火)	3 歳 児 (23年 12月生)	【受付】 13:00 ～13:30
21日(水)	1 歳 6 カ月 児 (25年 6月生)	
27日(火)	4 カ 月 児 (26年 9月生)	
28日(水)	9 カ 月 児 (26年 3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

8 日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
22日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場 2日(金)、5日(月)、12日(月)はお休みです

高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

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

8 日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
--------	------------	-------------

●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

29日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センター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。

からだすこやか

こころイキイキ

健康ひろば

認知症を学ぼう！

「認知症」は、脳の病気です。
いろいろな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなることで、生活する上で支障が出ている状態を認知症と言います。
認知症の多くを占める、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症を予防するためには、動脈硬化や体の老化を防ぐ生活を送ることが大切です。認知症予防のための生活のポイントは下記のとおりです。

認知症予防のための生活のポイント

①食事 1日3食を基本とした栄養バランスの良い食事と減塩
②運動 全身の血液の流れを良くする毎日の適度な運動
③脳を刺激する 趣味を楽しみ、何事にも意欲を持った生活

今後、高齢者が増えるとともに、認知症の人も増えていくと予測されています。認知症は誰にでも起こりうることで、一人ひとりが自分や家族のこととして理解を深め、認知症の人への正しい対応方法を学ぶことが大切です。

周囲にいる人が正しい対応をすることで、認知症の人は安心して暮らすことができます。認知症の人への対応の心得について、ぜひ実践してみましょう。

認知症の人への対応の3つのポイント

①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

地域包括支援センターではこのような認知症についての学び、理解を深める機会として「認知症サポーター養成講座」や、認知症を予防するための講話や教室を行っています。

家にこもりがちになる季節ですが、「運動」と「脳を刺激する」方法を体験できる「脳いきいき教室」を右記の日程で開催します。
ぜひこの機会に、お友達と一緒にご利用ください。

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内）☎49-6060

平成27年 甲種防火管理新規講習の開催について

日 2月17日(火)、18日(水) 9:30～17:00
所 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール
定 50人（定員になり次第締切）
費 無料（テキスト代として別途4,000円が必要）
申 1月13日(火)～2月6日(金)（土日受付可）9:00～17:00

対 ①不特定多数が入り出る対象物に勤務している方
・福祉施設など（10人以上収容）
・物品販売、ホテル、旅館など（30人以上収容）
・事業所、学校、共同住宅など（50人以上収容）
②20歳以上の方

問 留萌消防組合留萌消防署予防課（講習事務局）☎42-2296

「脳いきいき教室」
のご案内

認知症を予防するための教室を開催します。
楽しみながら行う「頭」と「身体」の運動を皆さんで体験しましょう。



対 65歳以上の市民
定 20人（各会場）
費 無料
申 1月22日(木)まで（土日、祝日除く）に、市・地域包括支援センターまでお申し込みください。
日 所 （各会場とも9:30～12:00）

- ・1月29日(木) 港東コミュニティセンター
- ・2月2日(月) 港西コミュニティセンター
- ・2月3日(火) 港北コミュニティセンター
- ・2月4日(水) 東部コミュニティセンター
- ・2月5日(木) 幌糠コミュニティセンター
- ・2月10日(火) 港南コミュニティセンター

留萌市市民憲章

わたくしたちは美しい日本海と留萌川にそう山々の緑にかこまれた留萌の市民です。港を中心に栄える産業都市、豊かで健康な文化都市がわたくしたちのねがいです。このねがいを実現するため市民憲章をさだめます。

- 1 海の資源や山の緑を大切に^{まち}して美しい市にしよう。
- 1 人に迷惑をかけず公共の物を大切に^{まち}して清潔な市にしよう。
- 1 きまりを守り、みんなでたすけ合う秩序ある市に^{まち}しよう。
- 1 働くことによるこびをも^{まち}って、仕事に精を出し豊かな市にしよう。
- 1 丈夫なからだ^{まち}とあかるい心をもち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

市長とフリースペース
してみませんか？

【日】1月28日(水) 9:00～17:00
【所】市役所 市長室
【問】市・政策調整課 ☎42-1809

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。

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

お気軽に申し込みください

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
保健福祉センターはーとふる ☎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

■高齢者に関する相談
地域包括支援センター ☎49-6060

■防災相談
総務課 ☎56-5005



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26年11月末現在

・総人口	22,975人	(-26人)
・男	10,976人	(-11人)
・女	11,999人	(-15人)
・世帯数	11,944世帯	(-28世帯)

※()内は前月比

人口動態 平成26年11月末現在

・出生	9人	・転入	44人
・死亡	26人	・転出	53人

納税について

- 今月納期の市税 ・国民健康保険税 7期
納期限 2月2日(月)
- 夜間納税相談窓口 1月22日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 1月25日(日) 9:00～17:00

FM 76.9MHz
エフエムもえる

留萌市情報プラザ



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、保育園など
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.26]

新たなごみの分別になった平成25年度のごみ処理量、指定ごみ袋の経費がまとまりましたのでお知らせします。皆さんのご協力により、ごみの排出量が減っていることを心から感謝いたします。

●ごみ処理量の推移について

①ごみの排出量

年 度	平成24年度	平成25年度
ごみ排出量	7,000t	6,719t
前年度比較	▲29t	▲281t

※ごみ全体の排出量は、変更前の平成24年度は7,000tでしたが、新たな分別に変更した平成25年度は6,719tで、281t、およそ4%減少しています。

②家庭からのごみ量(1人1日当たり)

年 度	平成24年度	平成25年度
ごみ排出量	560g	503g
前年度比較	30g	▲57g

※家庭から排出される1人1日当たりのごみ量は、変更前の平成24年度は560gでしたが、新たな分別に変更した平成25年度は503gと大きく減少しています。

●1世帯当たりの指定ごみ袋の経費について

年 度	平成24年度	平成25年度
生ごみ(12ℓ用)	@125円×15.10枚=1,887円	@80円×13.70枚=1,096円
可燃ごみ(40ℓ用)	@125円×28.34枚=3,542円	@80円×10.83枚=866円
不燃ごみ(40ℓ用)	@155円×14.41枚=2,233円	@80円×12.18枚=974円
合 計	7,662円	2,936円

※ごみの排出量を、1世帯で使用した指定ごみ袋に換算した経費は、平成24年度は7,662円でしたが、平成25年度は2,936円とおよそ60%減少しています。

- 経費の減少理由 指定ごみ袋→単価が安くなったこと。
生ごみ→新聞紙を使用しなくなったこと。
可燃ごみ→資源として新たに分別することになった6種類が、「透明・半透明の袋」を使用するようになったこと。
不燃ごみ→金属類を資源として新たに分別するようになったこと。

○今後も、ごみの減量に、より一層のご協力をお願いします。

【問】市・環境保全課 ☎42-1806

1月の粗大ごみ収集日

▼収集の申し込みは収集日2日前の15:00までをお願いします。

日程と収集地区

14日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
15日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
16日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
21日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
22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
23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】市・留萌南部衛生組合 ☎43-2555

2月7日は「北方領土の日」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。

【問】市・政策調整課 ☎42-1809

●署名コーナー

【日】1月21日(水)～2月20日(金)(土日・祝日除く)
8:50～17:20

【所】市役所1階市民ラウンジ

●北方領土復帰期成同盟会留萌地方支部主催パネル展(署名コーナーもあります)

【日】2月2日(月)～11日(水)

【所】中央公民館ロビー

ギガ速い。

フレッツ光は、
Wi-Fiまで「ギガ・スピード」。

FLET'S 光

(インターネット接続サービス)

フレッツ 光ネクスト / フレッツ 光ネクスト
ギガファミリー・スマートタイプ / ギガマンション・スマートタイプ

◎対象サービスに限ります(IEEE 802.11acに対応したホームゲートウェイをレンタル提供します)。◎「ギガ・スピード」とは通信技術規格における概ねの最大値に基づくイメージです。
◎お客様のご利用環境(端末機器の仕様等)や回線の混雑状況等により、通信速度が大幅に低下する場合があります。◎「フレッツ 光ネクストギガマンション・スマートタイプ」は、
光配線方式でご利用頂けます。◎サービス内容、提供条件など詳しくはお問い合わせください。◎「フレッツ光」とは、「フレッツ 光ライト」、「フレッツ 光ネクスト」および「Bフレッツ」
(いずれもインターネット接続サービスの総称です)。◎NTT東日本の設備状況等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あります。

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
年中無休(年末年始を除きます)

<http://www.ntt-east.co.jp/hokkaido/index.html> [NTT東日本-北海道 北海道北支店]

k14-2611[1412-1503]

三省堂書店を応援し隊 インフォメーション

「三省堂書店を応援し隊」は、本の魅力や楽しさをひとりでも多くの方にお伝えし、地域とのつながりを大切にして、さまざまな活動に取り組んでいます。

今月の
主な活動
ご紹介

おとなのためのおはなし会

- 日時 1月13日(火) 18:30～
- 場所 留萌ブックセンター



こどもたちによるこどもたちへのおはなし会

- 日時 1月25日(日) 14:00～
- 場所 留萌ブックセンター

市内の小学生が絵本や詩を読んでもくれる「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」にぜひご参加ください!

第5回目は、東光小学校3年生の横尾希美ちゃんです。

※小学生の読み手を募集しています。下記までご連絡ください。

■お問い合わせは 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター) ☎43-2255