

広報

2015
3月号
No.684

おもい



今月号の表紙

留萌小学校新校舎落成式

留萌小学校の新校舎落成式が、1月20日(火)に児童、教諭、来賓合わせて約400人が出席し行われ、校歌を歌い、市長や来賓、児童会長があいさつし、新しい校舎の落成を祝いました。

また、24日(土)には新校舎見学会を開き、多くの市民が生まれ変わった留萌小学校を見学しました。



今月号のおもな内容

- ② - ③ 留萌おもいやり・おもてなし物語
- ④ - ⑤ 地域創生
- ⑥ - ⑦ 安心して医療を受けるために一人ひとりができること
- ⑧ - ⑨ 「留萌市子ども・子育て支援事業計画」を策定しました

- ⑩ - ⑮ 暮らしのお知らせ ⑯ - ⑰ 健康ひろば
- ⑱ ごみ減量のコツ ⑲ 留萌市情報アンテナ





▲売上金を被災地に送る手編み品の材料代に充てるバザーを開催

日本中が深い悲しみに包まれた、平成23年3月11日の東日本大震災から間もなく4年がたちます。

手編みサークルは、震災をきっかけに、被災者を支援するためにその年の夏に結成。手編みのマフラーなどの製作を始めました。

手編みサークルの代表を務める荒井勝子さんは、「最初は個人で始めた支援活動でしたが、1人の作業に限界を感じ、知人に声を掛けて手編みサークルを結成しました。サークル以外の知人からも協力を得て、千点以上を完成させ、24年11月に震災の爪あとが深く残る岩手県宮古市の仮設住宅の

集会場を訪問。手編み品をプレゼントし、手編み教室を開きました。」

それ以来、手編みサークルでは年に2回、市内栄町の笠井商店内の元気ギャラリーでバザーを開き、手編み品などを販売し、売上金を被災地に送る手編み品の材料代に充てています。「毛糸などの材料の提供や材料代の資金援助、手編み品の輸送、被災地に送る丹前のクリーニングなど多くの事業所などの協力、なによりも市民の皆さんの温かな思いやりによって、私たちの活動は支えられています」と感謝しています。

さらに「被災地では仮設

住宅で不便な生活をしている方が数多くいます。私たちが送る手編みのマフラーや靴下、手袋が心や体を温めてくれていると思うと、支援活動をやるわけにはいきません。1日も早い復興を願い、一針一針に真心を込めて製作するつもりです」と想いを語り、「今年最初のバザーは7月の留萌神社祭に合わせ、笠井商店内の元気ギャラリーで開きます。ぜひお立ち寄りください」と話してくれました。

◇ 被災者を手編み品で支援する手編みサークル。これからも思いやりの輪を広げる活動を期待しています。

一針一針に真心込めて 1日も早い復興を願う

手編みサークル



手編みサークル

あらい かつこ
荒井 勝子さん



▲協力し合い奉仕活動に汗を流す留萌中学校野球部の部員たち

除雪ボランティアは、留萌市ボランティアセンターが発足した昭和52年から行っている取り組みです。

除雪に困っている独居高齢者や在宅障がい者などを対象として、当初は同センター加盟団体が参加して除雪作業を行っていました。

が、高齢化社会など社会的な背景に伴って市民の関心も高まり、近年では加盟団体以外の参加も増えてきています。

留萌中学校野球部は、10年以上除雪ボランティアに参加し、さわやかな汗を流しています。野球部主将の明石悠馬君は「市内の野球大会で温かい声援を送って

くれたり、野球部OBの先輩たちが練習をつけてくれたりとさまざまな応援と協力を受け、たくさんの方に支えられて日々練習しています。除雪ボランティアは、野球部を応援してくださる地域の方に対する感謝の気持ちから行っています。」

1月下旬に行われた除雪ボランティアでは、野球部部員や野球部顧問の長縄淳教諭、同センター職員らが、高齢者宅を訪れました。スノーダンプやスコップを使って、軒下にたまった雪をおよそ1時間かけてきれいに取り除きました。

「窓を覆っていた雪を取り除いたあと、『ありがと

う。家の中が明るくなりました』と喜んでいただき、嬉しく思いました。除雪ボランティアは、部員同士が協力し合って取り組めるので楽しいです。部の伝統として次の代に受け継いでいきたいと考えています」と笑顔で話してくれました。

◇ 留萌市ボランティアセンターでは、「福祉豊かで住みよいまちづくり」を目指しています。

また、同センターでは、除雪ボランティアに取り組むことができる個人・団体を募集しています。参加方法などについては、下記までお問い合わせください。

奉仕活動にさわやかな汗 地域に感謝の気持ちで

除雪ボランティア 留萌中学校野球部



留萌中学校野球部

あかし ゆうま
明石 悠馬君

人口減少・地方創生プロジェクト

創生総合戦略の策定に向けた「地方創生るもい市民会議」を開催し、地域創生のための取り組みが本格的に始動しました。



減少し続ける人口

国勢調査の数値を基に、市の人口【図表1】をみると、1965年の40,231人をピークに減少傾向が続ぎ、2010年には24,457人、457人となっています。これを1965年のピークと比較すると45年間で15,774人、39・2%減少しています。

と、年少人口(0～14歳)が11,128人から2,751人となり、75・2%減少しています。

一方、老年人口(65歳以上)は、1,947人から6,899人となり、約3・5倍に増加しており、総人口に対する老年人口の構成比も4・8%から28・2%と急激に増加しています。

1996年以降、年少人口と老年人口が逆転し、年少人口が老年人口

を下回る状況が続いています。

生産年齢人口(15～64歳)についても、27,156人から14,807人、45・4%減少しています。

さらに、市の出生・死亡、転入・転出の推移【図表2】をみると、1968年以降、市内への転入者が市外への転出者を下回っており、社会増減数(転入－転出)において、減少状況に入ったことを示しています。

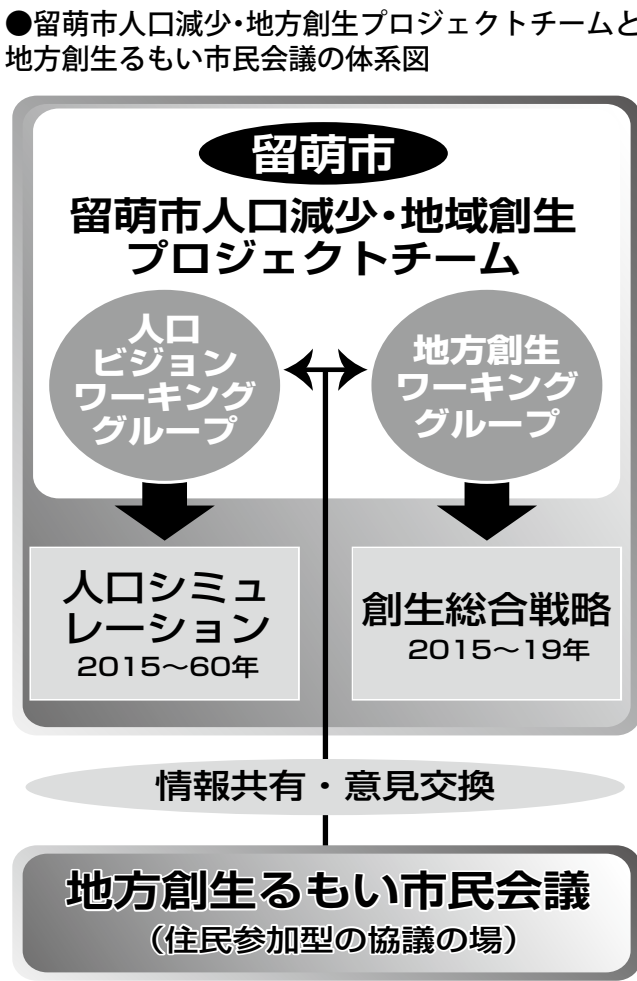
また、2003年以降、出生数が死亡数を下回っており、自然増減数(出生－死亡)においても減少状況

に入ったことを示しています。

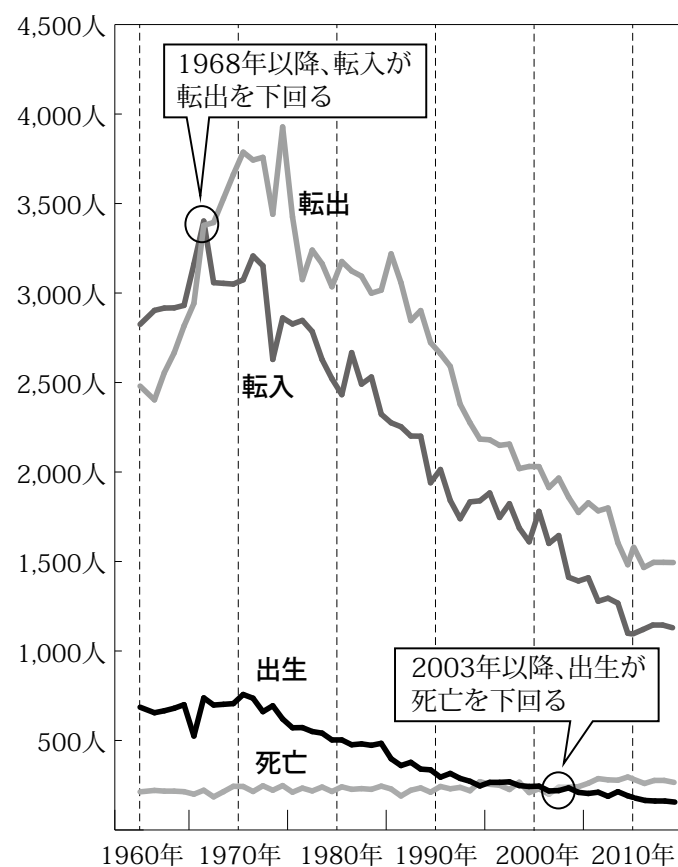
市の人口減少の大きな要因としては、基幹産業である漁業や水産加工業の衰退、国鉄羽幌線の廃止と国鉄民営化による人員整理、日本電信電話公社民営化による電話交換業務の廃止、国や道の出先機関の統廃合が進んだことなどが考えられます。

地方創生るもい市民会議が本格的に始動

市は、市民参加型の協議の場として設置した第1回目の地方創生るもい市民会議を1月30日(金)に開催し、

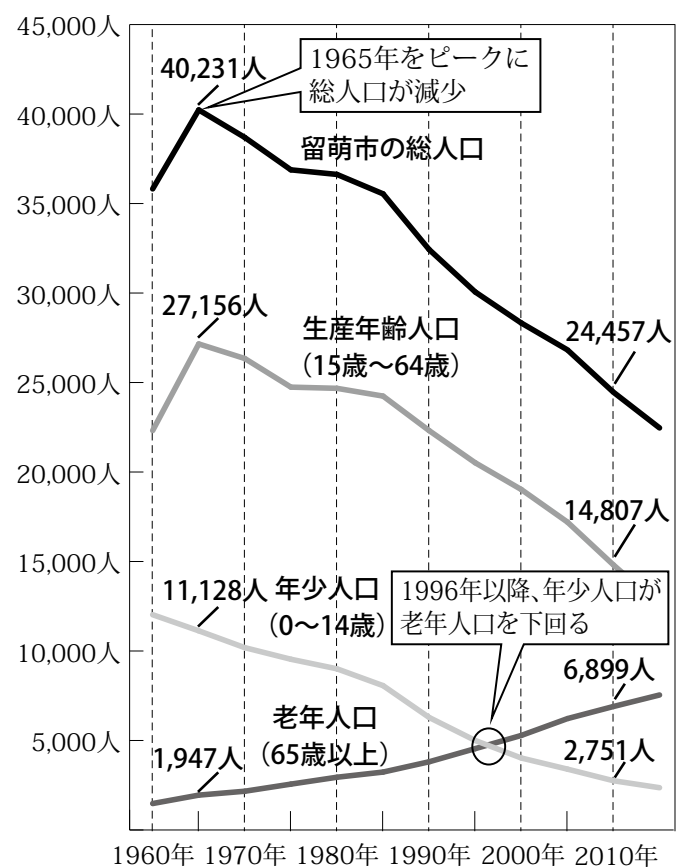


●図表2 留萌市の出生・死亡、転入・転出の推移



※留萌市統計書により作成

●図表1 留萌市の総人口と年齢3区分別人口の推移



※国勢調査により作成

公募により選出された市民および市内の各団体から選出された市民15人に委嘱状を交付しました。

座長を互選により選出したあと、市の人口の現状分析などを報告し、国の人口ビジョンおよび創生総合戦略の内容について説明しました。

意見交換では、市の将来に向けたマチづくりについての課題やそれらを解決・推進するための方向性などの意見が多く出され、参加者全員が市の人口の流出と減少に対して危機感を持って臨むとともに、地方創生るもい市民会議の役割について認識を共有しました。

今後、地方創生るもい市民会議は昨年12月1日に設置した留萌市人口減少・地域創生プロジェクトチームやそれぞれのワーキンググループと連携し、創生総合戦略の策定に向けた議論を進めていきます。

地域創生に関する市の取り組みについては、市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

■お問い合わせは
政策調整課 ☎42-1809
<http://www.e-rumoi.jp/>



▶市の将来について議論を進める「地方創生るもい市民会議」

安心して医療を受けるために 一人ひとりができること

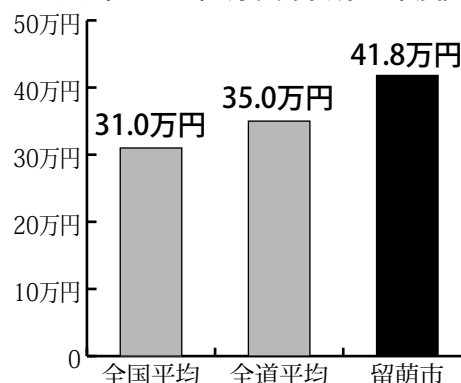
市は、皆さんの健康づくりをさまざまな形で応援しています。その一つとして、国民健康保険(国保)は、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の利用促進など、皆さんの身近な医療・健康に関わる取り組みを進めています。市の国保の医療費の特徴を知って、ご自身の健康を守るためにできることを、一緒に考えていきませんか。



1人当たりの医療費は42万円

市の平成24年度の国保1人当たりの医療費は41・8万円で、全国平均や全道平均と比べて高い状態にあります。

●全国、全道、留萌市の1人当たりの医療費(平成24年度)



これは65歳以上の高齢者の加入割合が高いことも要因の一つですが、疾病の特徴にも要因があるようです。

下記の表は、26年5月診療分における市の国保の医療費を疾病別に分類し、上位5位を記したものです。

この中で医療費が最も高く、受診件数の多い疾病分類は「循環器系の疾患」となっていて、中でも1件当たりの医療費が全道平均を上回っている「循環器系の疾患」の特徴的な疾病として、高血圧性疾患や脳梗塞、脳内出血が挙げられます。

●留萌市の国保の疾病別医療費の状況(平成26年5月診療分)

疾病分類	件数	医療費(円)	構成割合(%)	1件当たりの医療費(円)
循環器系の疾患	953	31,839,250	21.0	33,409
新生物	192	25,901,820	17.1	134,905
精神および行動の障害	225	20,603,660	13.6	91,572
消化器系の疾患	633	15,067,960	9.9	23,804
筋骨格系および結合組織の疾患	464	10,352,110	6.8	22,311

※疾病分類上位を抽出しているため、構成割合は100%になりません。
※筋骨格系および結合組織の疾患にはリウマチ、痛風、骨粗しょう症などがあります。

また、「循環器系の疾患」に次いで高い疾病分類は、がんなどの「新生物」となっています。同様に1件当たりの医療費が全道平均を上回っている「新生物」の疾病として、大腸がんや子宮がん、乳がんが挙げられます。

「新生物」による疾病の1件当たりの医療費が高い理由として、薬代が高いことや診療日数が長いこと、そして、手術や入院が多いことが考えられます。

ことば



●特定健康診断(特定健診)とは

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診断です。

●ジェネリック医薬品とは

先発医薬品(これまで使われてきた新薬)の特許が切れた後に医薬品メーカーが製造・販売する、厚生労働省から「先発医薬品と同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。すでに有効性や安全性について先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えることで、先発医薬品と比べて値段が安く設定されています。

市民の健康を守るために

平成20年度から始まった特定健診・特定保健指導は、これまでの実施状況や成果を検証・評価した上で、計画を見直し、目標も改めて設定して、25年度から新たに第2期計画期間がスタートしました。

市では、達成しようとする特定健診実施率や特定保健指導実施率を年度ごとに段階的に設定し、計画期間の最終年度の29年度には60%を目標として設定しています。

計画初年度の25年度の実績は、特定健診実施率は31・2%、特定保健

●留萌市の特定健診と特定保健指導の実施率の目標(平成25年度～29年度)

目標	特定健診実施率	特定保健指導実施率
平成25年度	30.0%	20.0%
平成26年度	35.0%	30.0%
平成27年度	40.0%	40.0%
平成28年度	50.0%	50.0%
平成29年度	60.0%	60.0%

指導実施率は32・4%で、いずれも目標を達成することができ、幸先の良いスタートを切りました。

60%の利用率を目標に

厚生労働省ではジェネリック医薬品の利用率を平成29年度までに60%以上に引き上げることが目標に普及を進めています。

市の国保加入者のジェネリック医薬品の利用率は、26年9月診療分は53・4%で、25年同月診療分43・4%と比べ、10ポイント利用が増えました。

その理由として、先発医薬品の特許が切れ、新たにジェネリック医薬品が製造されたことやジェネリック医薬品に切り替えた方が増加したことが考えられます。

市は、慢性疾患などの薬を処方され、ジェネリック医薬品に切り替えることで、一定額の節約効果が期待できる市の国保加入者に対し、ジェネリック医薬品を利用した場合の「医療費差額通知」を25年度から郵送しており、今年も対象者にお知らせし利用を促します。

利用を希望する方は

ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、かかりつけの医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品を利用できますか?」と伝えてください。ジェネリック医薬品を利用するメ

リットとして、飲みやすいように薬の大きさや匂いが改善されているものがあり、飲みやすい薬を自分で選べることで、全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

有効成分や効果は変わりませんが添加物が異なることがあり、アレルギーを持つ方は選択できない場合があるため、医師や薬剤師に相談の上、ジェネリック医薬品の利用をお願いします。

ジェネリック医薬品を希望する方は、医師・薬剤師にご相談ください。



市では、皆さんが自らの身体の状態に気づくためにも一年に一度特定健診を受診していただくこと、そして、安心して自分に合った薬を選択し、費用の負担を節約できるジェネリック医薬品を利用していただくことを勧めています。

皆さんの健康でイキイキとした暮らしのために、ご理解とご協力をお願いします。

自分の健康状態を知ろう!

「自分の現在の身体の状態と特徴はどうなんだろう?」と思った方には、確かめる方法の一つとして「健康診断」をお勧めします。市の国保では、下記の健診を実施していますので、自分の健康状態を知るためにも、ぜひ活用してください。

●特定健診

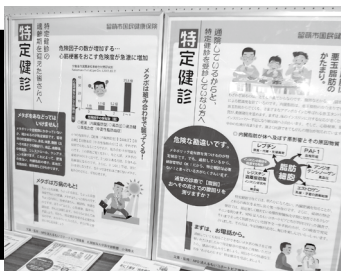
生活習慣病に着目した健診です。平成25年度の受診率は31.2%と、市の国保加入者の3人に1人が受診しています。

●脳ドック

脳梗塞や脳内出血などの脳疾患の早期発見・早期治療を目的に実施しています。

●がん検診(市・保健医療課実施)

市・保健医療課ではがん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)を実施しています。



広報るもい4月号「くらしのお知らせ」では、特定健診の日程などについて、詳しくお知らせします。ぜひ受診しましょう。

●留萌市子ども・子育て支援事業計画の基本的な考え方

基本理念、基本視点、基本目標を踏まえ、下記の体系図に基づき実施していきます。

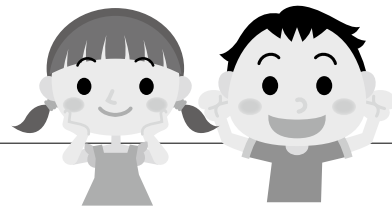
基本理念 子どもたちの生きる力「夢・希望・笑顔」あふれるまち

基本視点

- すべての子どもたちの心豊かな成長を育む環境づくり
- 安心して子どもを産み育てることができる環境づくり
- 子育て家庭を地域みんなで支える環境づくり
- 特別な支援が必要な子どもが健やかに成長できる環境づくり

基本目標

- | | | |
|-------------------------|---------------|------------|
| ①地域子育て支援の充実 | ②就学前教育・保育の充実 | ③学校教育環境の充実 |
| ④情報提供・相談体制の充実 | ⑤母子保健・医療体制の充実 | ⑥食育の推進 |
| ⑦安心・安全な生活環境の整備 | ⑧仕事と子育ての両立支援 | ⑨子どもの健全育成 |
| ⑩次代の親の育成 | ⑪家庭や地域の教育力の向上 | ⑫有害環境対策の推進 |
| ⑬子どもの権利・安全の確保 | ⑭児童虐待防止の推進 | |
| ⑮ひとり親家庭等への自立支援 | ⑯障がい児施策の推進 | |
| ⑰その他支援を必要とする児童に対する施策の推進 | | |



●市が取り組む子育て支援事業の一例

■放課後児童クラブ（留守家庭児童会事業）

留守家庭児童会の開設時間を下記のとおり拡大します。

現在の 開設時間	平日（月～金曜日）	下校時～17：30
	土曜日、夏冬春休み、 学校の振替休日	9：00～17：30
▼		
新しい 開設時間	平日（月～金曜日）	下校時～18：00
	土曜日、夏冬春休み、 学校の振替休日	8：00～18：00

■保育事業

保育時間を従来より1時間拡大し、7：30から18：30までの11時間を「保育標準時間」とします。

また、保育利用については、「保育の必要性」の認定を受けた保護者の就労状況などにより、「保育標準時間認定」と「保育短時間認定（8時間以内）」の2区分により、保育を実施します。

○延長保育事業について

新たに平成27年度から「保育短時間認定」については「保育標準時間」の範囲内で延長保育を実施します。「保育標準時間認定」の延長保育については、実施体制が整備され次第、実施していきます。

特集 2

■お問い合わせは 教育委員会こども課 ☎ 42-1808 まで

「留萌市子ども・子育て支援事業計画」を策定しました



子どもは家庭の希望であり、留萌の宝です。全ての子ども一人ひとりの幸せは社会全体の願いです。「留萌市子ども・子育て支援事業計画」は、留萌の全ての子どもたちが、郷土愛を育み、夢や希望の持てる笑顔と活気に満ちあふれた生活を送り、全ての子育て家庭が安心して子育てができる環境づくりの推進を目標としています。



▲子どもたちの健やかな成長と子育てを支援するための子ども・子育て支援事業計画

子ども・子育て支援事業計画の策定にあたって

市では、事業計画の参考とするため平成25年12月に「子ども・子育て支援に関するニーズ調査」を実施し、また、多くの市民が計画に参画でき

子ども・子育て支援新制度は、子育てをめぐる現状と課題を踏まえ、「質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的提供」「保育の量的拡大・確保」「地域の子ども・子育て支援の充実」を総合的に推進するため、平成24年8月に子ども・子育て関連3法が国会で可決・成立し、市町村が実施主体として「子ども・子育て支援事業計画」の策定が義務付けられました。

子ども・子育て支援新制度とは

このような地域で子育て支援に関わる団体や事業所、子育て当事者などで構成する「留萌市子ども・子育て会議」を設置・開催しながら、市における子ども・子育て支援を審議し、パブリックコメントを実施した中で事業計画を策定しました。

留萌市子ども・子育て支援事業計画について

この事業計画は、「子どもたちの生きる力「夢・希望・笑顔」あふれるまち」を基本理念に、4点の基本視点、17点の基本目標を定め、平成26年度が計画終了年度である「るもい次世代育成支援行動計画（後期計画）」を継承し、さらに新たな施策を加えた具体的事業により、次のとおり子ども・子育て支援を総合的に推進します。

●質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的提供

現在、市には幼児期の学校教育・保育を総合的に提供する「認定こども園」は設置されていませんが、「認定こども園」は、保護者の就労状況などに関わらず、柔軟に子どもを受け入れられるといった特長があることから、その普及促進を図ります。

●保育の量的拡大・確保

保育需要を適切に把握し、待機児

「結果を踏まえ、量の見込みと確保策を定めました。」

特に放課後児童クラブ（留守家庭児童会事業）および延長保育事業などの保育事業については、事業内容を拡大し子育て支援の充実を図ります。

市は、子どもとその保護者に必要な支援を行い、妊娠・出産期から学童期に至るまでの家庭を切れ目なく支援することにより、一人ひとりの

●国が定めた地域子ども・子育て支援事業（13事業）

1	利用者支援事業	7	ファミリー・サポート・センター事業
2	地域子育て支援拠点事業	8	一時預かり事業
3	妊婦健康診査	9	延長保育事業
4	乳児家庭全戸訪問事業	10	病児保育事業
5-1	養育支援訪問事業	11	放課後児童クラブ
5-2	その他要保護児童等の支援に資する事業	12	実費徴収に係る補足給付を行う事業
6	子育て短期支援事業	13	多様な主体が本制度に参入することを促進するための事業

※事業内容および確保策の詳細は、3月中旬に市・ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）に掲載します。

子どもの発生を防ぐため、保育実施法人と連携し、利用定員の弾力運用などにより、保育の供給体制の確保を図ります。

●地域の子ども・子育て支援の充実

国が定めた右記の地域子ども・子育て支援事業（13事業）について「子ども・子育て支援に関するニーズ調査」結果を踏まえ、量の見込みと確保策を定めました。

留萌市子ども・子育て支援事業計画の計画書は、3月中旬に市役所1階ロビー、子育て支援センター、中央公民館、市立留萌図書館、市内の各児童センターに設置します。また、市・ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）でもご覧いただけます。

税・年金・保険 「国民健康保険の手続き」はお早めに

▼市に住所がある方で、職場の健康保険に加入もしくは扶養となっている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受給している方以外は、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。

また、右記のいずれかに該当する場合は、14日以内に市民課2番窓口で、世帯主または本人による手続きが必要です。国民健康保険の加入・脱退などの手続きは、勤めている会社や事業所などでは行いません。必ず世帯主（家族）ご自身で手続きを行ってください。

特に、他市町村へ転出した場合や他の健康保険に加入した場合は、手続きを忘れると国民健康保険税が誤って課税される場合がありますので、ご注意ください。

●修学のため転出される方ご注意ください。

国民健康保険は、住所地の市町村で加入することが原則です。ただし、「修学」のため留萌市外に住所を移される方は、特例として引き続き親元の世帯に属するものとして、市の国民健康保険に加入することができます。この場合、在学証明書や学生証の写しなど、在学を証明できるものが必要となります。また、卒業などで特例期間が終了した場合は、市の国民健康保険の脱退手続きが必要となりますので、下記までご連絡ください。

ご 注 意 く だ さ い	●住民票の手続きのみでは、国民健康保険の変更などの手続きはされません。 ●転居された場合や世帯が変更になった場合（合併・分離）は保険税や自己負担額に変更が発生することがありますので、必ず市民課2番窓口で手続きを行ってください。
------------------	--

問 市・市民課 ☎42-1805

留萌市以外からのお知らせ 「平成27年度 予備自衛官補」募集について

▼自衛官としての経験がなくても予備自衛官になれる予備自衛官補を募集します。

予備自衛官補は一般公募で採用された方は3年以内に50日間、技能公募で採用された方は2年以内に10日間の教育訓練を受け、教育訓練終了後、予備自衛官になります。

対 ・一般公募 18歳以上34歳未満の方
・技能公募 18歳以上の次の国家免許資格などを有する方（衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設・放射線管理・法務）※詳しくは下記へお問い合わせください。

●応募期限 【第1回】3月24日(火) 【第2回】7月1日(水)～9月18日(金)
●試験日 【第1回】4月10日(金)～14日(火) 【第2回】10月2日(金)～5日(月) ※いずれか1日を指定
●試験種目 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査

問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 ☎42-4650

高齢者特有の症状でお悩みの方へ！

夜間尿・頻尿・軽い尿漏れ
下腹痛・腰痛・むくみ・しびれ

漢方製剤 「サンワロン」

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。

江戸薬局グループ ハウスキーパーバンク ☎42-0697 (江戸薬局内)

●こんなときは14日以内に手続きをしてください
国民健康保険に加入するときに必要なもの

・他市町村から転入 ・子どもが生まれた ・生活保護を受けなくなった	印鑑
・他の健康保険をやめた	印鑑、資格喪失証明書

国民健康保険を脱退するときに必要なもの

・他市町村へ転出 ・生活保護を受ける	印鑑、保険証
・他の健康保険に加入	印鑑、保険証、 加入した健康保険の保険証
・亡くなった	印鑑、保険証、葬祭を行った 方の預金口座のわかるもの

このようなときに必要なもの

・住所、氏名または 世帯主が変わった ・世帯が変更した (合併・分離)	印鑑、保険証
・保険証を紛失した	印鑑
・修学のため転出する	印鑑、保険証、在学証明書 または学生証の写し

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

問 問い合わせ
☎ 電話 FAX ファクス
HP ホームページ
メ-ル Eメール

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

税・年金・保険 納め忘れはありませんか？3月は「納税推進強調月間」

▼市では3月を「納税推進強調月間」として、皆さんに市税の完納をお願いしています。

お手元の納税通知書をもう一度お確かめの上、お忘れの方は早急に納付してください。

また、お仕事などで日中の時間帯にご来庁できない方は、夜間・休日納税相談窓口でも納付できますので、ぜひご利用ください。

●市税の納付には便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、公共料金と同じように指定する預貯金口座から自動的に納税をする方法で、一度手続きを行うと翌年度以降も自動的に継続され、納期ごとに金融機関や郵便局へ行く必要がありません。

口座振替をご利用される方は、市内の金融機関や郵便局で手続きを行うか、下記までお問い合わせください。

○連絡がなく税金を滞納すると滞納処分を受ける場合があります。

○事情により納付できない方は、下記までご相談ください。

問 市・税務課 ☎42-1804

税・年金・保険 退職時の国民年金の「変更届出」と「免除制度」について

▼会社を退職されたときの国民年金への「変更届出」と国民年金保険料の「免除制度」についてご存じですか。

●退職時には国民年金の届出が必要です

20歳以上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。

申 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」を提出し手続きを行ってください。（年金手帳が必要です）

●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。

申 市・市民課または留萌年金事務所に「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を提出し、手続きを行ってください。（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です）

問 市・市民課 ☎42-1805 留萌年金事務所 ☎43-7211

●3月の夜間・休日納税相談窓口の開設について

	開設日	開設時間
夜間納税相談窓口	12日(木)	17：20～20：00
	26日(木)	
休日納税相談窓口	22日(日)	9：00～17：00

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



留萌市以外からのお知らせ 「平成27年度 留萌市あかしあ大学学生」募集について

▼同年代の多くの方と学びながら、生きがいを求め、豊かな学生生活を送りませんか。

対 留萌市・小平町・増毛町に在住する満60歳以上の方
内 年限は本科4年と修士・博士課程3年の計7年間で、教養、健康を高める講義や講座および運動会などを実施します。（おおむね月3回、10：00から14：30まで開講します）

申 4月23日(木)までに中央公民館に設置の入学願書を提出してください。入学説明会は4月24日(金)に行います。

費 年2,000円

○入学式は5月8日(金)に行います。

問 あかしあ大学事務局（中央公民館内） ☎42-3333

留萌市以外からのお知らせ 「OA介護科」受講生募集について

▼介護職員初任者研修の資格取得を目指して、介護の基礎知識と技術を学びながら、ウインドウズの基本操作、ワードやエクセルなどのパソコン操作を基礎から習得します。

日 5月14日(木)～8月7日(金)

定 15人（応募者が少ないときは中止の場合があります）

所 留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）

費 無料（テキスト代、各種検定料は別途自己負担）

申 3月11日(木)から4月10日(金)まで（土日、祝日除く）に下記までお申し込みください。（選考日4月21日(火)）

○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

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 自動車税の「グリーン化税制」について

▼「グリーン化税制」は、環境負荷に配慮した税率で課税する制度ですが、平成27年度から下記のとおり変更となります。

●主な変更点

基準を満たした自動車税の税率を軽減する割合が変更となります。

・平成26年度に新車新規登録した自動車は、25%または50%の軽減となります。

・平成27年度に新車新規登録した自動車は、50%または75%の軽減となります。

※新車新規登録の翌年度に課税する自動車税に限り適用されます。

ただし、賦課期日（4月1日）現在、新車新規登録後、13年間を超えたガソリン車やLPG車（登録日が平成14年3月31日まで）、11年間を超えたディーゼル車（登録日が平成16年3月31日まで）のような環境負荷の大きい乗用車やキャンピングカーなどは、自動車税の税率を上乗せする割合が、10%から15%に変更となります。○詳しくは、道税ホームページをご覧ください。

問 札幌道税事務所自動車税部

☎ 011-746-1190

HP <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/dzc/>

留萌市以外からのお知らせ 点字を学ぶ会「あかげら」で点字を打つ体験をしてみませんか

▼点字を学ぶ会「あかげら」では、視覚障がいを持つ方のお役に立ちたいと、点字図書の製作活動を行っています。

点字に興味のある方は下記へお問い合わせください。

日 毎週水曜日 10：00～12：00

所 保健福祉センターは一とふる点字図書室

問 点字を学ぶ会「あかげら」

会長 安達 涼子 ☎54-9048

能戸智恵子 ☎42-5957

留萌市以外からのお知らせ 「河川愛護モニター」募集について

▼留萌開発建設部では、「河川愛護モニター」を募集します。

対 満20歳以上の健康な方で、モニター区間からおおむね5km以内に居住し、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方（当部関係者は応募不可）

内 ①毎月1回程度、モニター区間の河川の利用や河川環境などに関する情報を提供すること
②当部が主催または協賛するイベントに参加すること

定 各モニター区間につき1名（モニター区間 留萌川および天塩川）

申 3月20日(金)までに、はがきまたは任意の用紙に①～⑥を記載し、下記へ郵送またはFAXでご応募ください。

①氏名、性別、生年月日

②住所、電話番号

③職業

④希望するモニター区間（河川名）

⑤町内会などで地域活動している方は、会の名称と役職

⑥そのほか応募理由、河川などへの感想など

○任期は、5月1日(金)～10月31日(土)とし、月額4,000円が支給されます。

問 留萌開発建設部公物管理課

（〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地）

☎ 42-2315 FAX 42-2335

留萌市以外からのお知らせ 「支払督促」について

▼「知り合いが貸したお金を返してくれない」「売り渡した商品の代金を支払ってくれない」といった相手方が支払う理由を分かっていながら、支払ってくれない場合などの金銭トラブルの解決方法の一つに「支払督促」があります。「支払督促」は、申立人の申立のみに基づいて、裁判所書記官が行う略式の手続きで、裁判所に来る必要も証拠書類を提出する必要もなく、申立に必要な手数料も民事訴訟の半額です。

○手続きの詳細については、下記ホームページからパンフレットをダウンロードできます。

問 留萌簡易裁判所 ☎42-0465

HP <http://www.courts.go.jp/about/pamphlet/index.html>

留萌市以外からのお知らせ 「国民年金後納制度」の利用期間は平成27年9月までです

▼「国民年金後納制度」とは、時効で納付することができなかった保険料について、平成24年10月から27年9月までの3年間に限り、過去10年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。過去10年以内に納め忘れの保険料がある方で、利用希望の方はお早めにお申し込みください。

●後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度の申し込みを行った方で、平成17年4月分以降の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された「使用期限（27年3月31日(火)）」までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、27年4月以降に納付を希望する場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので国民年金保険料専用ダイヤルを利用されるか、留萌年金事務所までお問い合わせください。

【注意】平成17年3月分以前の後納保険料は、10年間を超えるため、27年4月以降は納付できません。

●後納制度の申し込み・納付書の再発行のお問い合わせは

・国民年金保険料専用ダイヤル(ナビダイヤル)

0570-011-050（市内通話料金で利用可・携帯電話などからの利用は通常通話料金）

・050から始まる電話でおかけになる場合

03-6731-2015（通常通話料金）

・受付時間 8：30～19：00（月曜日）

8：30～17：15（火～金曜日）

9：30～16：00（第2土曜日）

○基礎年金番号がわかるものを用意してお問い合わせください。

問 留萌年金事務所 ☎43-7211

ラス
LAS英数塾

受講生募集

留萌市沖見町3丁目
TEL(0164)42-1743

申し込み 随時！

原則2名までの個別指導 ※受講時間は面談の際に決定いたします

●通年受講 ●各講習(春期・夏期・冬期)
●算数・数学・英語受講体験 **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】

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>

職員随時募集中!
詳しくはお問い合わせ下さい

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**

転入、転出の手続きについて

春は異動の時期です。おもな手続きについて必要事項をお知らせします。

転入・転出

■転出される方

転出の届出をします。転出証明書を発行しますので、引っ越しが終わってから14日以内に転入先の市町村役場で転入の届出をしてください。転出証明書がなければ転入ができません。

■転入された方

引っ越しが終わってから14日以内に転入の手続きをしてください。前住所地の市町村役場で発行した転出証明書が必要です。

■転居される方

引っ越しが終わってから14日以内に転居の届出をしてください。

■窓口に来た方の本人確認について

転入、転出や転居などの届出には印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要です。なお、写真付きの身分証明証が無い場合は2種類の身分証明証が必要です。

- ・健康保険証
- ・公的年金手帳
- ・公的年金証書など

戸籍・住民票

■窓口に来た方の本人確認について

平成20年5月1日より婚姻や離婚などの戸籍の届出には、他人による「なりすまし」を防ぐため、本人確認が必要です。本人確認ができなかった場合には、本人に対し届出が受理されたことを通知します。

また、戸籍の証明書を取得する際にも本人確認が必要です。直系親族の戸籍以外の他人の戸籍を取得する際は、本人確認に加え、委任状が必要です。なお、本人確認ができない場合は、交付をお断りすることがあります。

■戸籍・住民票の届出および証明書の取得に必要なものについて

原 則（以下の中から1点を提示）	左記のものが提示できない場合（以下の中から2点を提示）
・運転免許証・住民基本台帳カード（写真付） ・パスポート・身体障害者手帳 など	・健康保険証・介護保険証・公的年金手帳または証書 ・住民基本台帳カード（写真無） ・法人発行の身分証明書（写真付）・学生証（写真付）など

※代理人が窓口へ来られる際は、上記のほかに請求者本人からの委任状が必要です。
なお、住民票の手続きなど（異動・住民票交付）で世帯が違う方の場合も本人からの委任状が必要です。

印鑑登録

■本人が窓口に来られる場合

登録する印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要です。写真付きの身分証明証が無い方でも、市内で印鑑登録をしている方に保証人になってもらえる場合（保証人の印鑑登録の押印と印鑑登録証の番号が必要）は受付当日に登録ができます。写真付きの身分証明証が無く、保証人もいない場合は、窓口で仮受付します。後日、本人確認のための照会書が郵送されますので、必要事項を記入し、身分証明書とともに窓口へ持参してください。

■本人が窓口に来られない場合

代理人による登録申請ができます。ただし、仮受付となるため、即日交付はできません。

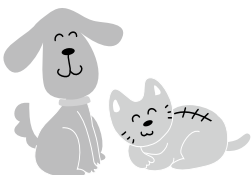
問 市・市民課 ☎42-1805

印鑑登録をする際は、下記にご注意ください。また、転入された方の前住所での印鑑登録は、転出の届出により廃止されるため、新たに登録が必要です。

犬・猫の適切な飼育管理とマナーを守ろう！

▼春先には犬の放し飼いが多く、噛みつき事故やフン公害の発生につながります。また、野良猫に餌を与えているなどの苦情も多く寄せられています。○動物愛護法が改正され、飼い主の責任が重くなりました。最後まで適切な飼育管理をお願いします。

問 市・環境保全課 ☎42-1806



●飼育管理の注意点

- 【犬】①散歩のときには必ずリード（引き綱）を付け、リードは短く持ちましょう。
②犬のフンは必ず拾い、持ち帰りましょう。
- 【猫】①猫は室内で飼いましょう。
②野良猫にエサを与えないようにしましょう。

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！⑤（最終回）

東日本大震災発生直後、飲料水、食料品、乾電池などからトイレットペーパーまでが店頭から消え、過剰反応でありましたが、いかに多くの方が備えをしていなかったのか、その証明でもありました。

大震災後も、各地で豪雨、台風、竜巻、大雪など、自然災害による被害が頻発しています。

いつ、誰もが被害者になり得るなか、過去の台風、地震などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。

災害発生地域だけが狙われているとは限りません。便乗した悪質な商法には十分注意してください。

また、義援金詐欺の事例も報告されています。義援金は、確かな団体であることを確認して送るようにしてください。

被害にあいそうになったとき、あってしまった場合は、消費生活センターに相談してください。

問 留萌消費生活相談窓口 ☎42-0651

市立図書館 3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 18日(水) 13:00～

【土曜おはなし会】

日 7日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

日 28日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

【ちいさいこのおはなしかい】

日 13日(金) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【水曜おはなしかい】

日 25日(水) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【映画会】①10:30～②13:30～

日 29日(日)

内 一般向 ①「男はつらいよ 花も嵐も寅次郎」(105分)

子ども向 ②世界名作アニメ「オズの魔法使い」(42分)

【休館日】

3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、

23日(月)、30日(月)（月曜休館）

27日(金)（館内整理休館）



問 市立留萌図書館 ☎42-2300

社会福祉コラム ⑩（最終回）「知ってほしい！障がい福祉のこと」

▼障がい福祉に関する相談について

市では、障がいのある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、相談窓口を設置しています。また、基幹相談支援センターを開設し、障がいに関するお悩みに対して総合的に支援を行っていますので、下記相談窓口までご相談ください。

- 市・社会福祉課（☎42-1807）
- 基幹相談支援センターうえるデザイン（☎56-1662 栄町2丁目）

▼ふれあいサロンの開催について

障がいのある方やご家族などを対象に、悩みの相談や自由に語り合える場として、るもいプラザ1階まちなか賑わい広場で「ふれあいサロン」を、毎週月・火・金曜日（11:00～18:00）と月1回土曜日（10:00～17:00）に開催しています。（予約不要）詳しくは、留萌市社会福祉協議会（☎42-5530）までお問い合わせください。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

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)

テイクアウト専門 **キートス**
(市立病院内)
営業時間 10:30～14:00
(月～金曜日)



テイクアウト(持ち帰り)専門です！

はーとふる
健康コラム
「心の健康づくり」

皆さんの心は健康ですか。ストレスは溜まっていませんか。ストレスは「心」「体」「行動」に現れます。

①心理的反応：不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなど

②身体的反応：頭痛、肩こり、動悸、めまい、息切れ、倦怠感、食欲不振、下痢、不眠など

③行動的反応：酒や煙草の量が増える、食事や生活リズムの変化、薬物やギャンブルへの依存、暴力、出勤困難など

心の健康を保つために取り組めることとして、

①休養で心身の疲労を回復すること

②ストレスを溜めないこと

③質の良い睡眠をとること

などがあります。

何だかおかしい＝不調は、心と体からのSOSと受け止め、見逃さないように対応しましょう。

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

3日(火)	3歳児(24年2月生)	【受付】 13:00～13:30
4日(水)	1歳6カ月児(25年8月生)	
17日(火)	4カ月児(26年11月生)	
18日(水)	9カ月児(26年5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

5日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
19日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場
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

5日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●成人健康・栄養相談
病気の予防、日常生活・食生活の留意点についてご相談ください

24日(火)	10:00～16:00
--------	-------------

●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

11日(水)	10:00～11:30	寿児童センター
26日(木)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター

※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。

るもい健康の駅
休館日 月曜日・祝日
9:00～17:00 / 9:00～20:30(水・木)
※20:00以降は入館できません
43-8121

3月のイベント

7日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患(転倒、骨折)」
		講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
7日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
24日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
24日(火)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑥「消化器疾患(口腔ケア)」
		講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏

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/>

3月8日の日曜当番医院

藤田クリニック
宮園町1丁目 42-1660 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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

からだすこやかこころイキイキ
健康ひろば

足腰の筋力づくりで転倒予防

①片足上げ・膝伸ばし

年齢を重ねるにつれて、足腰の機能はだんだん衰えていきます。

それに加え、運動をしない生活を送っていると、さらに筋力は低下し、ちょっとした段差でつまずいたり、道路や階段で滑って転ぶなど、転倒事故が増えてきます。

高齢になればなるほど、運動をしている人としていない人では、運動機能に大きく差が現れますが、「もう、いまさら」と思わずに、体を動かす習慣をつけて転倒を防ぐことが重要です。

筋力トレーニングは、筋肉と骨を強くし、運動を続けることで体のバランス感覚を向上させる効果があり、高齢の方にもお勧めです。

毎日のちょっとした時間の合間に行えるお手軽なトレーニングをご紹介します。

右記の①～③の各筋力トレーニングの動作については、毎日5～10回程度を目安に行い、だんだん慣れてきたら回数を増やしながらか、体力に合わせて続けていきましょう。

・背もたれのある椅子にしっかり座ります。

・片足ずつゆっくりと膝を伸ばして、約5秒間停止した後に下ろします。

②かかとの上げ下げ

・机や椅子などにつかまりながら、両足を揃えて立ちます。

・かかとをゆっくり上げて下ろします。

③椅子の立ち座り

・椅子に座った状態から、立ち上がる動作を繰り返します。

※安全のために手すりなど、しっかりしたものにつかまって行いましょう。

地域包括支援センターでは、介護予防事業として「ピンピンからだ広場」「ピンピンからだ教室」「脳いきいき教室」など、おおむね65歳以上の方を対象に、運動習慣のきっかけづくりや認知症予防のための各教室を実施しています。

運動の機会として、ぜひご利用ください。利用を希望される場合、詳しい内容については下記までお問い合わせください。

▲ピンピンからだ広場

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内） 49-6060

「野犬掃とう」の実施について

▼留萌市畜犬取締及び野犬掃とう条例の規定に基づき、野犬掃とうを実施します。市では、放たれている犬が市民に危害を与えるおそれがあることなどから捕獲しています。登録や予防注射を受けている犬であっても、放たれていると野犬とみなされ捕獲処分の対象となります。

日 4月1日(水)～9月30日(水)

問 市・環境保全課 42-1806

○飼い犬の首輪などに必ず鑑札を付けてください。犬を捕獲した際、鑑札が付いていると、飼い主に連絡することができます。

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^{まち}市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもって、仕事に精を出し豊かな^{まち}市にしよう。
- 1 丈夫なからだとかかるい心^{まち}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 3月27日(金) 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

広報るもいは再生紙を使用しています

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、
障がい者に関することなど
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.28]

不適切なごみ排出が目立っています。ごみを捨てる前にもう一度確認し、適切な排出をしてください。不適切な排出があった場合には、理由を書いた紙や荷札などを貼り、収集はしませんので、自分で正しく分別し排出しなおしてください。

■生ごみ

●生ごみ処理施設では、生ごみ以外は処理できません。指定ごみ袋には、生ごみだけを入れて排出してください。

●混入している例
新聞紙、レジ袋、水切りネット（汚れている場合は可燃系埋立ごみで排出してください）
貝がら（不燃系埋立ごみで排出してください）

■資源ごみの袋

（プラ製容器、紙製容器、ペットボトル、雑がみ、白色トレイ、発泡スチロール、木くず、金属類、危険ごみ）
●中身の見える袋を使用してください。白色、乳白色の袋は使用できません。

■ペットボトル

●キャップ、ラベルは取り外してください。（キャップはプラ製容器、ラベルでマークがついているものはプラ製容器、マークがついているものは紙製容器で排出してください）
●中をすすいでください。

■空きかん、空きびん

●中をすすいでください。
●資源用かごに直接入れてください。（ポリ袋、紙袋などには入れないでください）

■プラ製容器

●マークがついているものが対象です。
●汚れを落として排出してください。（汚れが落ちない場合は、可燃系埋立ごみで排出してください）

■紙製容器

●マークがついているものが対象です。
●混入している例
コピー用紙、封筒、カレンダー（雑がみで排出してください）

■紙パック

●中をすすいでください。
●注ぎ口があるものは取り外してください。（注ぎ口はプラ製容器で排出してください）
●中が白色のものは紙パックで排出してください。
●中が銀色のものは紙製容器で排出してください。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

3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	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 申	留萌南部衛生組合 ☎43-2555

「広報るもい」に広告を掲載しませんか？

「広報るもい」は、毎月1日に発行します。

▼「広報るもい」に広告を掲載して企業などのPRにお役立てください。広告は「広報るもい」お知らせ欄および裏表紙欄に掲載します。

問 市・政策調整課 ☎42-1809

■規格および掲載料金

- お知らせ…縦 45mm×横180mm 8,000円〜/月
- 裏表紙…縦130mm×横185mm 25,000円/月

■発行部数

12,200部/月

■申込方法

留萌市広告掲載申込書に掲載を希望する広告の原稿、図案などを添付し提出してください。詳しくは、市・ホームページ（http://www.e-rumoi.jp/）をご覧ください。左記までお問い合わせください。

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 3月10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 3月22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7回目は、東光小学校4年生の真田里奈ちゃん、瀬尾歩優香ちゃん、福嶋華ちゃん、山田さくらちゃんです。

※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