

保健 秋の「特定健診(集団健診)」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。

今年度の健(検)診では、下記の内容が変わっています

- ・健(検)診の受付時間を30分ごととし、待ち時間の短縮を図っています。
- ・今年度から特定健診に「尿酸値」の検査項目を追加しました。
- ・肺がん検診ではデジタル直接撮影により、検査精度がより向上しています。
- ・さまざまながんの疑いがわかる「腫瘍マーカー(消化器・すい臓・前立腺・婦人科)」の血液検査が同時に受診できるようになっています。
- ・協会けんぽ被扶養者の「特定健診」も受診することができます。

●「特定健診(集団健診)」および「がん検診」の日程・場所・受付時間

日 程	場 所	受付時間
9月30日(火)	潮 静 住 民 セ ン タ ー	6:00 ~ 11:00
10月1日(水)	る も い 健 康 の 駅	
10月2日(木)	保健福祉センターは 一 と ふ る	
10月3日(金)		
10月4日(土)		



申 8月15日(金)～29日(金) (土日除く) ※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、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 の 市 民	料 金
C E A (消化器)	今回の胃がん検診または特定健診を 受けられる方	1,200円
C A 19-9 (すい臓)		1,500円
P S A (前立腺)	50歳以上の男性	1,500円
C A 125 (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。

- 腫瘍マーカー検診は、検診委託業者が独自に実施する検診です。
- 費用は健康保険の種類にかかわらず、上記の費用となります。
- 受診を希望する方は、特定健診およびがん検診を申し込む際に併せてご予約ください。

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・協会けんぽ被扶養者の特定健診 市・保健医療課(は一とふる内) ☎ 49-6080

平成26年度 留萌市職員採用試験の実施について

▼採用する職種および予定人数は、初級・上級事務職が合わせて10名程度、上級土木職が1名、初級消防職が若干名です。
第1次試験は、初級・上級事務職と上級土木職を9月20日(土)、初級消防職を9月21日(日)に行います。募集要領や受験に必要な応募様式は、市役所で配布しているほか、市・ホームページからもダウンロードすることができます。

申し込みは、8月22日(金)までの平日8時50分から17時20分まで市・総務課で受け付けます。郵送による申し込みは8月22日(金)までの消印のあるものに限り受け付けます。

なお、保健師職は通年で募集を行っております。採用試験に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

問 市・総務課 ☎ 42-1802 HP <http://www.e-rumoi.jp/>



今月も知っておきたい情報が満載です!

暮らしのお知らせ

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

暮らし 8月は「北方領土返還運動全国強調月間」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。

日 8月1日(金)～29日(金) (土日除く) 8:50～17:20

所 市役所1階市民ラウンジ

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

保健 国民健康保険、後期高齢者医療「特定健診(個別健診)」について

▼平成27年3月まで、市内の病院で特定健診を受診することができます。かかりつけの病院などで、年に1度の特定健診を受診しましょう。医療機関によっては、診療と同時に実施したり、定期検査を活用して特定健診を受診できる場合がありますので、主治医にご相談ください。

●特定健診を受診できる病院(事前に病院に健診日時を確認または予約してください)

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)
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)	市立病院(☎49-1011)	

問 市・市民課 ☎ 42-1805

保健 国民健康保険加入者を対象とした「人間ドック」を実施します

▼特定健診の検査項目に加え、心電図、胃がん(バリウム)、肺がん、大腸がん(採便)検診やより詳細な血液検査が含まれています。特に30歳代の方は、特定健診を受診することができませんので、健康管理のためにぜひご利用ください。

日 10月から 所 市立病院

対 今年度30歳～74歳になる国民健康保険加入者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

費 5,000円

申 8月18日(月)から28日(木)までの間に、下記まで電話または市・市民課窓口でお申し込みください。

○特定健診を受診された方は検査項目が重複しますので、ご遠慮ください。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

保健 平成26年度「結核検診」を実施します

▼日本の結核り患率は、ほかの先進国に比べて高く、年代別の患者数で見ると60歳以上が多い状況です。昨年度市が行った検診では結核感染者はいませんが、肺疾患が5人確認されました。市では、今年度も結核検診を実施しますので、この機会に受診しましょう。

日 8月27日(水)～29日(金)

所 市内各所を巡回

対 65歳以上の市民

費 無料(事前の申し込みは不要です)

○巡回日程および場所については、8月上旬に町内回覧によりお知らせします。

○受診の際は、巡回する検診会場へ直接お越しください。

問 市・保健医療課(は一とふる内) ☎ 49-6050

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

学び 「旧留萌佐賀家漁場」一般公開について

▼国指定の史跡となっている「旧留萌佐賀家漁場」を一般公開します。佐賀家漁場は弘化元年に礼受町でニシン漁場を開き、以来昭和32年まで113年にわたりニシン漁を営んでいました。ニシン漁に使用された道具も当時のまま残されており、国の重要有形民俗文化財に指定されています。ぜひご覧ください。



日 8月6日(水)～12日(火) 10:00～16:00

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

暮らし 平成26年8月1日から「屋内・屋外イベント会場などでの火災予防」が一部改正されます

▼平成25年8月15日、京都府福知山市の花火大会で発生した火災を踏まえ、消防庁は「消防法施行令の一部改正」を行いました。

これにより各消防本部では火災予防条例を改正し、平成26年8月1日(金)から祭礼、縁日、花火大会、展示会など、多くの方が集まるイベント会場での対象火気器具などを使用する露店、屋台その他これに類するものの出店には、火災予防の徹底を図るため、露店出店届出と消火器の準備が義務付けられます。

●届出の対象とならないもの

近親者によるバーベキューや幼稚園などで父母が主催するものなど、相互に面識のある者が集まる催しなどは対象となりません。

●大規模な催しものとして消防長が定めるもの

- ①大規模な催しが開催可能な公園、河川敷、道路その他の場所を会場として、1日当たりの人出予想が10万人以上の屋外催し
- ②対象火気器具などを使用する露店が100店以上出店する屋外催し

上記の2つの要件が該当するものを「指定催し」として、防火担当者、火災予防上必要な業務に関する計画の届出が必要となります。「指定催し」の指定をしたときは、催しの関係者のほか、多くの人に対して知らせる必要があることから、公示することとします。(計画を提出しなかった場合は罰則が適用されます)

問 留萌消防署予防課 ☎ 42-2211

子育て 「子育て支援者のためのセミナー」と「子育て講演会」を開催します

▼誰もが持っている子育ての悩み。ちょっとした方法などを学ぶことで、子どもとの関わりを良い方向に変えることができます。札幌医科大学保健医療学部看護学科准教授の澤田いずみ先生を講師にお迎えして、子育てに関するヒントとコツ、育児を前向きにとらえるためのセミナーと講演会を開催します。ぜひご参加ください。

【セミナー】子育てで困っている親子に役立つ、具体的な子育て技術「前向き子育てプログラムトリプルP」

日 9月4日(木) 18:30～20:30 **所** 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール

対 子育て支援者(保育士、幼稚園教諭、保健師、相談員、助産師、看護師、関心のある方)

申 8月29日(金)までに下記までお申し込みください。

【講演会】やってみよう！親子の良い関係をはぐくむ「前向き子育てプログラムトリプルP」

日 9月5日(金) 10:30～12:00 **所** 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール

対 子育て中の保護者、妊産婦、関心のある方(未婚の方もぜひご参加ください)

申 8月29日(金)までに下記までお申し込みください。(当日参加可、先着30名まで託児有り)

問 市・教育委員会子ども課 子育て支援センター(はーとふる内) ☎ 42-4150

留萌サマーフェスティバル2014

やん衆盆踊り

▼市民の皆さんはもちろん、お盆の帰省により訪れる方も楽しめるよう、親子盆踊り、仮装盆踊りだけではなく、抽選会や縁日屋台、留萌の美味しいものを楽しめるグルメ屋台を出店し、皆さんをお待ちしています。

日 8月14日(木)、15日(金) 18:00～21:00

所 やん衆特設会場(留萌産業会館駐車場)

問 留萌サマーフェスティバル実行委員会(市・経済港湾課内) ☎ 42-1840



暮らし 「食中毒の予防」について

▼夏季は、細菌性の食中毒が多発する時期です。そのため、食中毒を予防するには食品などの細菌汚染を防ぐことが大切です。

食品などの取り扱いについては、下記の食中毒予防の三原則を守り、食中毒を起こさないように注意しましょう。

●食中毒予防の三原則

- ①清潔(食品に細菌を付けないために)
 - 調理の前や調理中には、手をよく洗ってください。食器、まな板やふきんなどの調理器具の消毒(熱湯・塩素系漂白剤など)は、食品への二次感染を防ぐために大切なことです。

②迅速または冷却

買って来た食品は室温に放置しないで、できる限り早く調理し、調理したものは早く食べましょう。

細菌は冷却しても死にませんが、増殖しにくくなります。食品を保管する場合は、5度以下を目安に冷却してください。

③加熱と殺菌

細菌は熱に弱いので、食品はなるべく火を通して調理しましょう。

また、調理器具の殺菌・消毒も念入りに行ってください。

問 市・保健医療課(はーとふる内)

☎ 49-6050

暮らし ルールを守って「お墓参り」

▼8月13日(水)から15日(金)までの間は、市営墓地駐車場が大変混み合います。

路上駐車は、交通障害やお墓参りをされる方の迷惑となりますので、絶対にやめましょう。

また、お墓参り後の供物などは必ずお持ち帰りください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

医療 市立病院から「外来診療体制」変更のお知らせ

▼4月から整形外科の診療日は下記のとおり変更となっています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前診療	休診	午前診療	午前診療	午前診療

※火曜日は、整形外科リハビリも休診となっています。

●眼科外来について

5月12日(月)から「完全予約制(当日予約不可)」となっています。ご予約は希望診療日の前日までをお願いします。

○当院を受診される際は、お薬手帳や薬の内容がわかるものを持参してください。

問 市立病院医事課 ☎ 49-1011

子育て 「児童扶養手当」現況届の提出について

▼父子または母子家庭などで、児童扶養手当を受給している方に、毎年8月1日現在において、引き続き手当を受給する要件があるかどうかを確認するために、現況届の提出をお願いしています。

期間内に現況届の提出がない場合、8月分以降の手当が受給できないこととなりますので、忘れずに提出してください。

日 8月1日(金)～8月29日(金)(土日除く) 8:50～17:20

対 下記のいずれかに該当する児童を養育している父または母などが支給対象です。

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が一定程度の障がいの状態にある児童
- ④父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤その他、父または母に1年以上遺棄されている児童、父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童、父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童など

申 市・教育委員会子ども課に提出してください。

○下記のように支給対象外となる場合がありますので、まずはご相談ください。

- ・受給者または同居扶養義務者に一定以上の所得がある場合
- ・婚姻の届出をしていないが事実婚にある場合など

問 市・教育委員会子ども課 ☎ 42-1808

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20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**

こんなときは 民生委員児童委員へ③

問 高齢者や児童の虐待、一人暮らしの高齢者など、近所で気になることがあります。そのうち誰かが何とかするだろうと見過ごしていますが、このままでいいのでしょうか。

答 民生委員児童委員は、担当する地域の気になる兆候を耳と目で把握し、速やかに対応しています。

しかし、全てを完璧には把握しきれません。さまざまな情報を得ることも重要です。なかなか当事者から事情を聴くことはむずかしいので、気になることがあった時には、なるべく早く民生委員児童委員へお知らせください。

必要により関係機関などと連携して迅速に対応し、虐待などの早期発見に努めます。

また、情報を寄せていただいた方をはじめ関係者に迷惑をかけないよう適切に対応します。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

市立図書館 8月のお知らせ

【土曜おはなし会】

日 9日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

【ちいさいこのおはなしかい】

日 22日(金) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【映画会】①10:30～②13:30～

日 1日(金)

内 子ども向 ①学校の幽霊1(50分)
子ども向 ②トイレの花子さんがきた!(41分)

日 2日(土)

内 子ども向 ①ドラえもん のび太の南海大冒険(93分)
子ども向 ②ファインディング・ニモ(100分)

日 3日(日)

内 子ども向 ①ピカチュウのドキドキかくれんぼ(47分)
子ども向 ②かいけつゾロリ ドラゴンたいじ 他(50分)

日 24日(日)

内 子ども向 ①はだしのゲン(90分)
一般向 ①戦場のピアニスト(149分)

【図書館まつり】

日 31日(日) 10:00～14:00

内 古本市、バルーンアート、おはなし会、ポップコーンの無料配布など

【休館日】

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月) (月曜休館)
29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 ③

「知ってほしい! 障がい福祉のこと」

▼療育手帳について

先天性または出生時などに、脳になんらかの障がいを受けたために知的な発達が遅れ、社会生活のしづらさを抱えている方に、手帳が交付されます。ただし、児童相談所または北海道立心身障害者総合相談所において知的障がい者と判定された方に限ります。判定を受けるには、生活状況などについて、市町村の調査が必要です。18歳未満の方は市・教育委員会子ども課、18歳以上の方は市・社会福祉課にご相談ください。

▼どのような手帳なのか?

手帳の交付を受けた方には、継続して相談や支援を行います。また、手帳により、障がい福祉サービスの利用や税金の減免などの制度を利用できますが、障がいの程度や所得状況などにより利用できない場合があります。

今回は、精神障害者保健福祉手帳についてお知らせします。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

るもい子ども加工塾 参加者募集

第2回 「農園でのトマト収穫とジュースづくり体験」

▼小学生および親子を対象に、身近な地域でとれる農水産物を使った加工体験を行います。地元の食材を使い、作る楽しさを通して「るもいの味と伝統」を学びませんか。

問 市・農林水産課 ☎42-1837

日 8月23日(土) 10:00～ **定** 10人

所 風土工房こさえーる、東農園

費 500円(収穫体験料含む)

申 電話で左記へお申し込みください。

○当日は、エプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

○東農園(樽真布)までは車の乗り合いとなりますので送迎のご協力をお願いします。

留萌市以外から「第25回 るもい川まつり」のお知らせ 開催のお知らせ

▼昭和63年の洪水の記憶を忘れないため、一級河川の留萌川に触れ合うイベントとして開催しています。降雨体験や地下浸水体験、Eボート体験など水防災企画や子ども釣り大会、縁日、エア遊具も登場します!夏休み流木工作コーナーもあります。ぜひ遊びに来てください。



日 8月10日(日) 11:00～14:30

所 高砂公園裏河川敷(少雨決行)

○大雨の場合は留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)で開催します。

問 るもい川まつり実行委員会 事務局長 村山ゆかり

☎ 090-7658-6633

留萌市以外から「第14回 るる祭」開催のお知らせ

▼「ごみの分別とリサイクルのしくみ」をテーマに、分かりやすい講話が聞けます。ぜひお気軽にご参加ください。



日 8月24日(日)
10:00～14:00

所 海のふるさと館

内 講話 ごみのゆくえ 11:00～
フリーマーケット・手づくりマーケット
10:00～14:00

問 女性ネットワーク・るる 事務局長 蔵根倫美

☎ 080-5375-5615

留萌市以外から「ビーチスポーツフェスティバル2014inるもい」出場者募集!

▼ビーチサッカー、ビーチバレーの大会出場者を募集しています。詳細は下記ホームページをご覧ください。

日 8月17日(日) 10:00～開会式 10:30～試合開始

所 ゴールデンビーチるもい北側特設会場

申 8月11日(月)までに出場種目を電話で下記まで連絡しお申し込みください。(先着順)

競技種目	参加料金	
ビーチサッカー	1チーム	12,000円(学生10,000円)
	男女4人制	5,000円(学生4,000円)
ビーチバレー	男女2人制	3,000円(学生2,000円)
	男子2人制 女子2人制	

問 北海道ビーチスポーツ事務局 ☎011-788-5122 **HP** <http://beachsportsfestival.com/>

参加者募集 こさえーる料理講習会

酢イカ作り講習会

日 8月22日(金) 9:00～

定 10人

費 1,200円

申 8月5日(火)～15日(金)(日曜除く)

問 風土工房こさえーる ☎43-4556

トマトジュース作り講習会

日 8月30日(日) 9:00～

定 10人

費 2,000円

申 8月20日(水)～27日(水)(日曜除く)

▼旬のイカや留萌産トマトを使った料理講習会を風土工房こさえーるで開催します。地元食材を使い、留萌の美味しい夏を満喫しませんか。

○当日はエプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

左記まで電話でお申し込みください