

広

報

RUMOI

# るもい

9 2015  
月号

No. 690



## 留萌の夏にぎやかに

7月25日(土)、るもい呑涛まつりのやん衆あんどんパレードが行われました。多くの市民が見物する中、あんどんやはねと集団、女みこしなどが、市内目抜き通りを練り歩き、まつりを大いに盛り上げました。



### ■■ 今月の主な内容 ■■

- ② - ③ 連載／地域創生
  - ④ - ⑤ 特集／留萌市自治基本条例について
  - ⑥ - ⑦ 特集／公課以外の市の債権と滞納者への対応について
  - ⑧ - ⑨ 特集／特定健診を受診しましょう
  - ⑩ - ⑪ 特集／もしものために備えよう！9月1日は「防災の日」
  - ⑫ - ⑬ 特集／9月10日は第55回「下水道の日」
- 
- ⑭ - ⑰ 暮らしのお知らせ
  - ⑳ 留萌おもいやり・おもてなし物語
  - ㉑ - ㉒ 健康ひろば
  - ㉓ 留萌市情報アンテナ

# 人口減少・地方創生 プロジェクト

市の「農業を核としたものづくり拠点の形成と産業創出プロジェクト」事業では、地域連携集落活性化支援事業として軽トラ市や買い物代行サービスなどに取り組んでいます。



## 商店街と農村部が連携した集落支援モデル

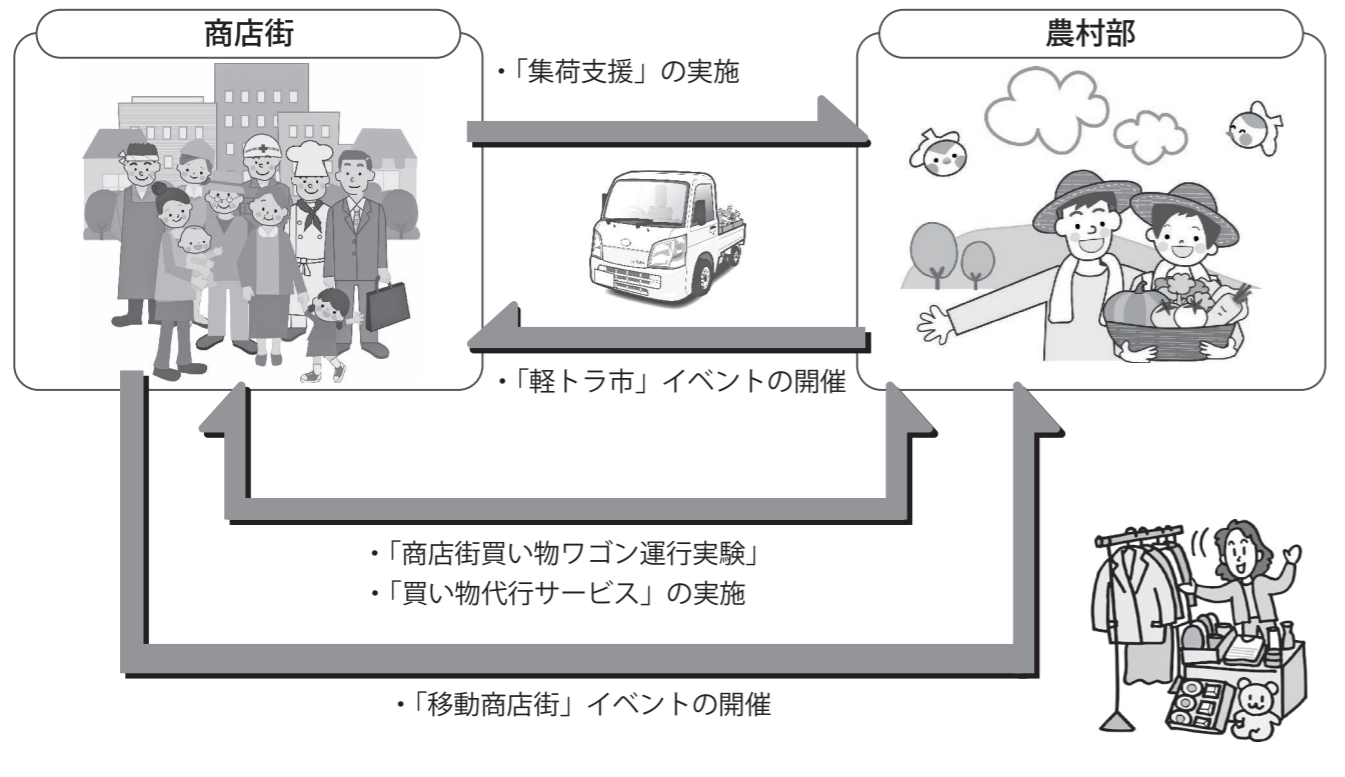
市は、国の地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金（地方創生先行型）を活用し、「農業を核としたものづくり拠点の形成と産業創出プロジェクト」事業を実施しており、このプロジェクトの1つとして、地域連携集落活性化支援事業に取り組んでいます。

超高齢化や過疎化などの社会情勢の大きな変化に伴い、農村部では買

い物する場所や移動手段などの生活基盤が低下しています。また、商店街では店舗数の減少に伴う集客力の確保が課題となっています。

このような状況の中で、地域連携集落活性化支援事業は、留萌市商店街振興組合連合会に委託し、高齢農家などの農産物の集荷支援と商店街での産直販売支援、農村部の買い物支援に取り組むことで、商店街と農村部との結びつきから「モノ」「ヒト」「経済」などの交流を増やし、新たな集落支援モデルの構築とマチの活

## 商店街と農村部が連携した集落支援モデルの概要



▲集落支援モデルフロー図（概略版）



▲朝採れ野菜を求める地域住民でにぎわう「軽トラ市」

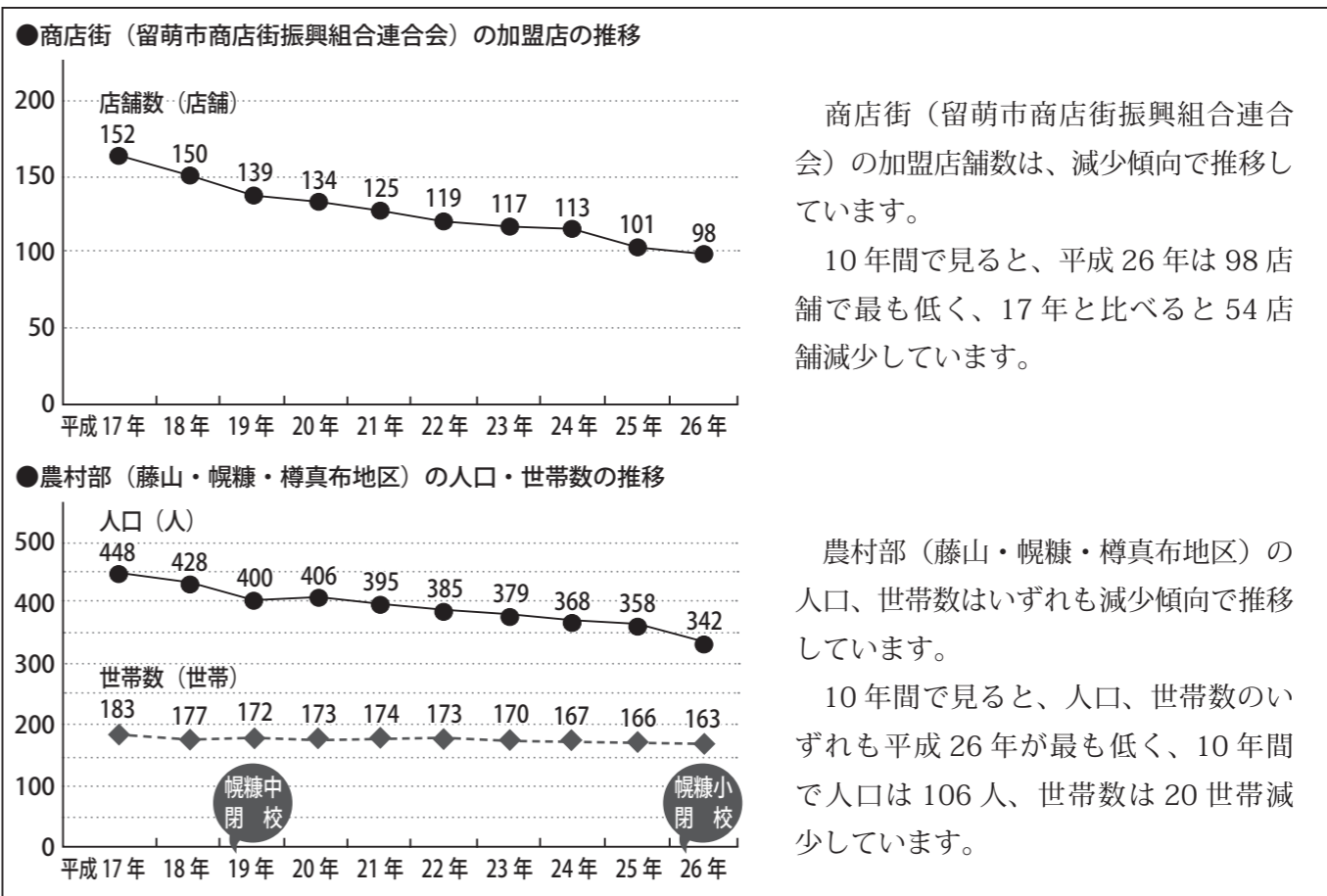
性化を図ることを目的とするものです。  
**農作物の集荷・販売支援「軽トラ市」を開催**  
 農村部（藤山・幌糠地区）で高齢農家などが栽培した野菜の集荷支援を実施しています。  
 また、産直販売支援として、農家の庭先で集荷した朝採れ野菜を販売するイベント「軽トラ市」を市内開運町にある「開運あずまし屋」横の駐車場で、9月末まで毎週火曜日、木曜日の週2回開催し、マチのにぎわい創出に積極的に取り組んでいます。

**農村部の買い物支援「買い物代行サービス」**  
 農村部の買い物支援では、生活用品や食料品などを市内商店街で事前注文を受けて配送する「買い物代行サービス」や農村部から商店街へ定期運行する「商店街買い物ワゴン運行実験」を実施します。  
 さらに、旧幌糠小・中学校を活用し、臨時的に商店街から生活物資や食料品などを持ち運ぶ「移動商店街」イベントの開催を予定しています。

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

**つながりを温める良いきっかけに**  
 「軽トラ市」は、たくさんの方に喜んでもらっています。本事業を契機に商店街と農村部とのつながりを温める良いきっかけにしたいと考えています。

留萌市商店街振興組合連合会 専務理事  
 室本 直俊さん



▲商店街、農村部の10年間の推移（平成17年～26年）

商店街（留萌市商店街振興組合連合会）の加盟店舗数は、減少傾向で推移しています。

10年間で見ると、平成26年は98店舗で最も低く、17年と比べると54店舗減少しています。

農村部（藤山・幌糠・樽真布地区）の人口、世帯数はいずれも減少傾向で推移しています。

10年間で見ると、人口、世帯数のいずれも平成26年が最も低く、10年間で人口は106人、世帯数は20世帯減少しています。

特集

# 留萌市自治基本条例について



留萌市自治基本条例は、自治体が何を指して、どのような方法でマチの運営を行うかなどの基本的な事柄をまとめています。

【留萌市自治基本条例の特徴】

- ①市民による自治を理想とした「自治の理念」を規定
- ②自治の担い手として「市民」「議会」「市」の三者の役割と責務を規定
- ③自治の基本原則として「情報共有」「市民参加」「協働」の3つを規定
- ④市役所が仕事を進める基本原則として、都市経営の考え方を規定
- ⑤この条例が正しく実施されているかどうかを定期的に確かめ、世の中の変化に敏感に対応できるように見直しの規定を設置（成長する条例、育てる条例）

市民が主役のマチづくり

「留萌市自治基本条例」は、平成18年12月に議会にて議決され、19年4月1日から施行しています。  
この条例は、「市民」「議会」「市」が同じ方向を向いて、市民が主役のマチづくり（市民自治）を進めるために定められています。このため、市民一人ひとりがこの条例の内容や

考え方を理解し、参加や協働、行政運営など具体的実践の中で定着し、条例に基づいた自治を進めていくことが重要となります。

「情報共有」「市民参加」「協働」3つの基本原則

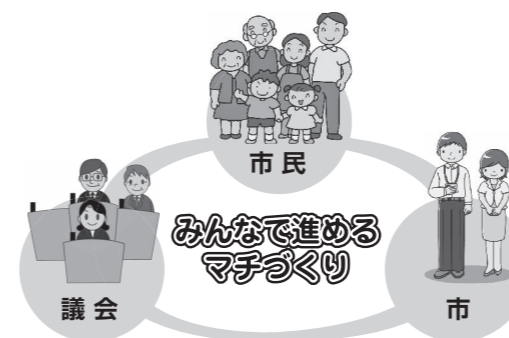
条例の基本原則として、「情報共有」「市民参加」「協働」の3つがあり、いずれも市民による自治を進める上で欠かすことのできない大切なものです。

「情報共有」は、市民には「情報を求める権利・知る権利」、市には「情報を提供する義務」があり、自治に関する情報を互いに提供し合い共有することを原則としています。

「市民参加」は、市民は「市政に関心を持ち積極的に行動すること」、市は「市民が参加しやすい環境をつくること」を原則としています。

「協働」は、市民、議会および市がそれぞれの役割と責任を分担し、互いに対等な立場で連携・協力して自治を進めることを原則としています。（図1）

留萌市自治基本条例の全文は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でご覧いただけます。



▲図1 「市民」「議会」「市」協働のマチづくり

| 主な役割と責務 |   |
|---------|---|
| 市民      | ・自治の主権者として、互いに尊重し、自治に参加します。<br>・自治の担い手としてコミュニティの役割と責務を認識し、コミュニティを守り育てるよう努めなければなりません。            |
| 議会      | ・市の議決機関として、重要な政策を総合的な視点に立って審議し、意思決定します。   |
| 市       | ・公正で誠実に仕事を進め、その内容や進め方を常に見直し、最小の経費で最大の効果を上げるよう努めなければなりません。<br>・職員は、市民の立場に立ち、全力で職務に取り組まなければなりません。 |

情報共有



自治に参加するためには、まずマチのことを知ることが重要です。市では、広報誌「広報るもい」の発行・配布や市ホームページの公開などをして、皆さんに情報を発信しています。

情報共有



市が実施する「お茶の間トーク（出前トーク）」などを活用して必要な情報を求めたり、懇談会・説明会で皆さんが有しているマチの情報を互いに共有し合うことが大切です。

市民参加



町内会・自治会で行っている防災活動や町内清掃、年間行事などに積極的に参加しましょう。参加しやすい環境づくりを進めるためには、家庭や職場の応援も必要です。

協働



市と市民とが「対等・協力」といった関係を築いていくことが大切です。市では、公園の環境美化などに取り組む環境美化パートナー制度を推進しています。

自治に参加しましょう

市民が主役のマチづくりを進めるためには、市民の自治参加が不可欠です。そのため、条例の基本原則に基づき、皆さん一人ひとりが市民の権利と責務などについて正しく理解し、自らマチづくりに参加し、マチのことを考えて話し合い、互いに力を合わせて問題解決していくことが求められます。（図2）

民主主義社会の主権者は市民です。地域の魅力や個性を生かして経済・文化を育んでいくとともに、子どもたちに持続可能な社会を残していくかなければなりません。  
◆ 今後は、市民による自治が進み、「市民の参加」から「市民が進める自治を行政機関が補う」に変化していくことが期待されます。そのためには、市民、議会および市それぞれが連携、協力して「みんなで進めるマチづくり」に取り組んでいくことがとても大切です。  
皆さんの意思と行動で市民が主役のマチづくりを進めていきましょう。

▲図2 自治参加の主な具体例

## 《土地貸付料》

市では、公用や公共事業などで使用しない土地（普通財産）を住宅用地などとして貸し出しています。

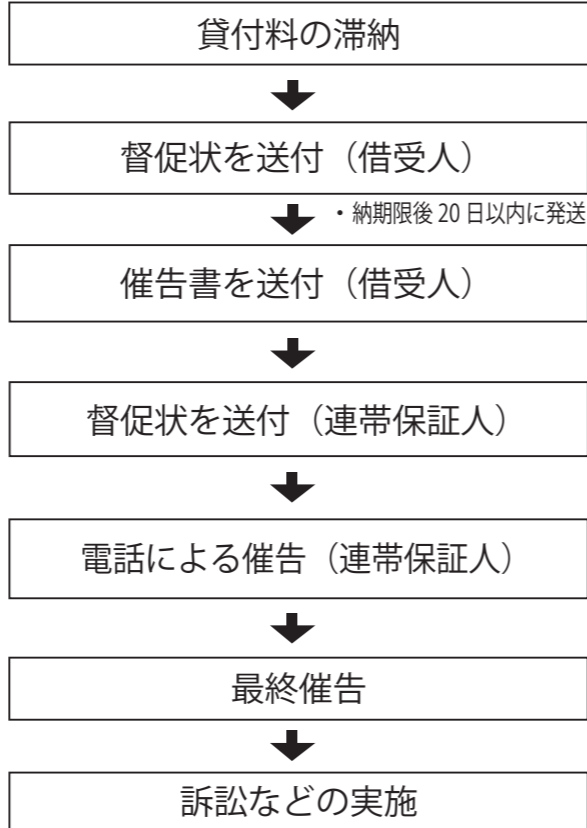
貸付地を返還する場合は、借受者が設置したものは全て撤去し、原状に戻していただきます。

土地貸付料は、固定資産税評価基準年度ごと（3年ごと）に改定しています。

貸付料の納期限は毎月月末となっています。

納期限を過ぎた場合は、納期限後 20 日以内に督促状を送付します。その後、右記のフロー図のとおり対応したあと、最終的に資力があるにもかかわらず滞納していると判断した場合には、訴訟などの申し立てを行います。

納め忘れを防止などの観点から、口座振替による納付を推奨しています。また、納期限までに納付が困難な場合は早めにご相談ください。



問 市・財務課 ☎ 42-1813

## 特集

## 公課以外の市の債権と滞納者への対応について

市営住宅の使用料や土地貸付料など特定の利用者に課せられている税金以外の費用についても納付義務があります。



### 公平性を保つため 滞納処分を執行

債権とは、ある人が別のある人に対してお金の支払いなどの特定の要求をできる権利です。債権を持つ人を債権者、債権によって要求を受けられる人を債務者といいます。

市の債権には、市道民税や固定資産税など市税等、保育料、下水道使用料、介護保険料など公課、このほか、税金以外の費用として住宅使用料、土地貸付料、生活保護費返還金などがあります。いずれも行政サービスを運営する上では、欠かすことのできない貴重な財源です。

このため、市民一人ひとりに納付する義務が課せられており、滞納した場合には、納期限までに納付している多くの皆さんとの公平性を保つため、催告や差し押さえなどの滞納処分を行います。

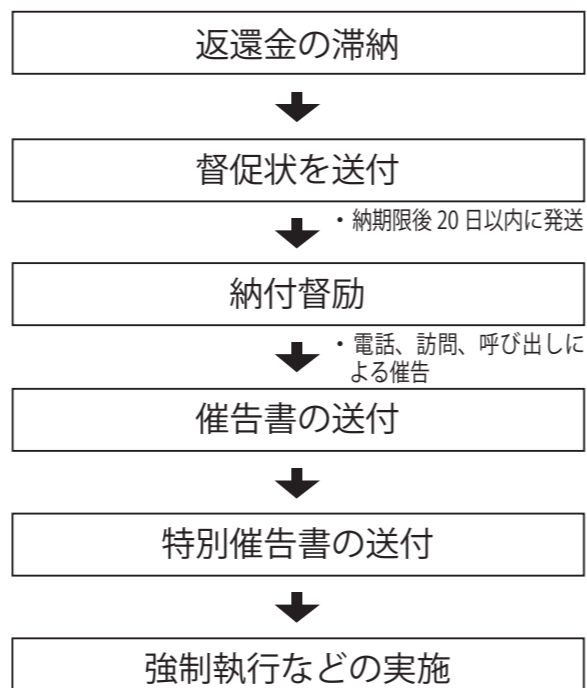
◇ 納期限までに納付が困難な場合は、収入の状況などを考慮した分納の計画を立てて、完納できるよう相談に応じますので、早めに各担当課にご相談ください。

## 《生活保護費返還金》

生活保護費返還金には、費用の返還と徴収があります。費用の返還とは、急迫した事情などで資力があるにもかかわらず保護を受けた場合、受けた保護金品に相当する金額を返還しなければならないことをいいます。

また、費用の徴収とは、収入などの状況の届出を故意に怠ったり、偽りの申告や不正な手段で保護を受けた場合、保護に要した費用の全額または一部を徴収するほか、その徴収額の 40%以下の金額を徴収することをいいます。

返還金が生じた被保護者には、費用の返還を通知します。通知した納期限を過ぎた滞納者には、督促状を送付し、その後も納付や相談が無い場合は、催告状を送付するとともに電話や呼び出しによる納付指導を行います。



※特別催告書にも応じない悪質滞納者には、保護の状況により強制執行などを実施する場合があります。

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

## 《住宅使用料》

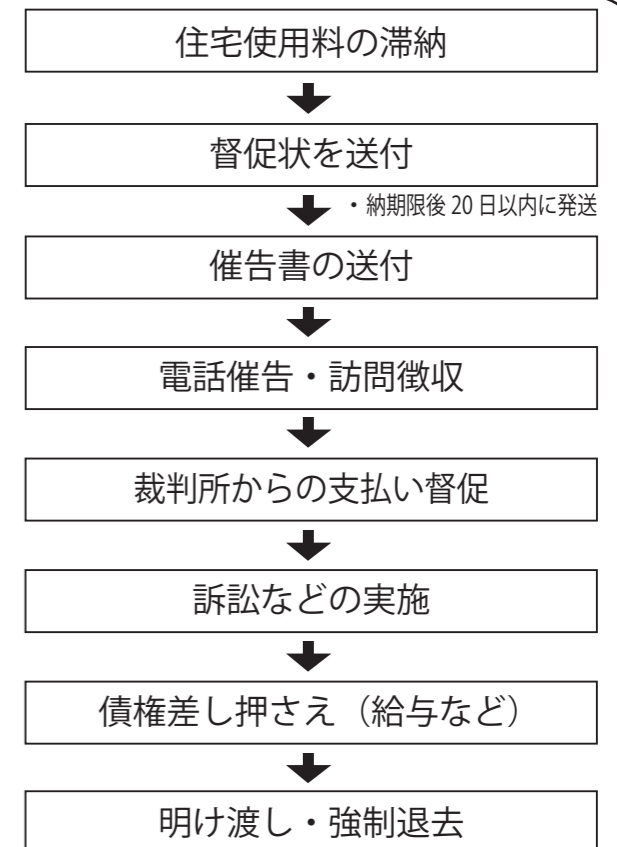
市営住宅は、住宅に困窮している低所得者のための住宅で、住宅使用料と税金によって運営しています。

納期限を過ぎた滞納者に対し、督促状を送付します。納付や分納の相談が無い場合は、電話による催告や催告書を送付し、それにも応じない悪質な滞納者に対しては、支払い督促の申し立てを行います。

最終的には給料の差し押さえや市営住宅明け渡しのための訴訟を行います。

平成 27 年度は、すでに明け渡しの執行により強制退去を 1 件実施しました。

納め忘れ防止などの観点から、口座振替による納付を推奨しています。



問 市・建築住宅課 ☎ 42-2025

特集

国民健康保険加入者の皆さんへ

特定健診を受診しましょう

特定健診を年に一度、定期的を受診して自分の体の状態を確認することが生活習慣病予防のための第一歩です。



| 検査項目  | 有所見者の割合 |       |
|---|---------|-------|
|   | 留萌市     | 全道    |
| LDLコレステロール (悪玉コレステロール) … 量が多い状態が続くと血管内にたまり、動脈硬化を進行させます。 | 50.5%   | 55.8% |
| 収縮期血圧 (上の血圧) … 高血圧になると動脈硬化のリスクが高まります。                   | 49.0%   | 45.2% |
| ヘモグロビンA1c …… 血糖の状態を調べて糖尿病の判定をします。                       | 46.7%   | 48.9% |
| 腹 囲 …… 基準値 (男性 85 cm、女性 90 cm) を超えた場合、内臓脂肪型肥満のおそれがあります。 | 34.3%   | 29.9% |
| BMI …… 身長と体重のバランスから肥満の程度を調べる体格指数です。                     | 31.3%   | 28.1% |

▲図4 平成25年度特定健診有所見者状況 (北海道国民健康保険団体連合会データより)

生活習慣病の重症化を防ぐためには、異常を早期に発見して生活習慣を改善していくことが大切です。市では、特定保健指導該当者の方を対象に「からだチェンジ教室」を開催しています。この教室にはメタボリスクが高い方への積極的支援を目的とした「しっかりチェンジコース」、メタボリスクが現れはじめた方への動機付け支援を目的とした「気ままにチェンジコース」の2つのコースがあり、特定健診の結果を

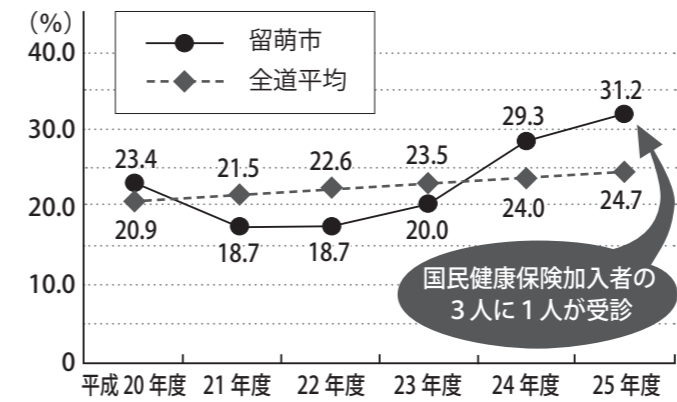
**「からだチェンジ教室」2つのコースで習慣改善**

全道の平成25年度特定健診有所見者(基準値を超えている方)のうち、市の有所見者の状況は、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)と収縮期血圧(上の血圧)の割合が高く、受診者のほぼ半数という結果となっており、血管に負担が掛かっている方が多いことが分かりました。また、メタボの判断基準である腹囲は、全道平均を上回る結果となっています。(図4)

**メタボ判断基準の腹囲が全道平均を上回る**

**特定健診受診率が上昇**

日本全国の40歳以上の方を対象にした特定健康診査(特定健診)は、高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、メタボ)の早期発見を目的としています。市の国民健康保険加入者の特定健診受診率は、平成23年度から上昇傾向で推移し、24年度、25年度と全道平均を2年連続で上回る結果となっています。(図1)



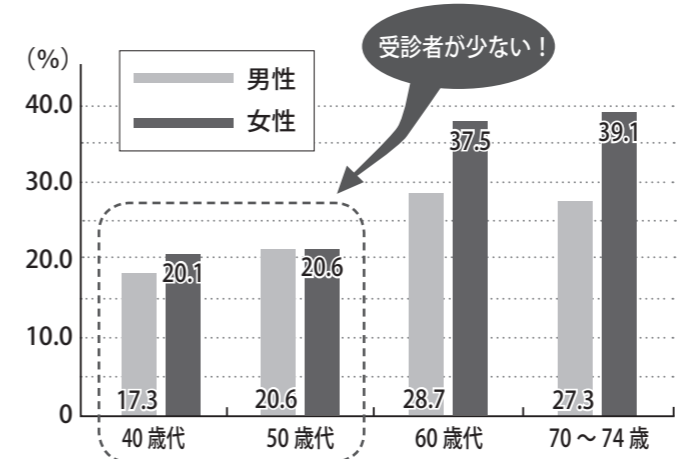
▲図1 特定健診受診率の推移

| 会場            | 実施日      | 時間          |
|---------------|----------|-------------|
| 保健福祉センターはーとふる | 12月4日(金) | 10:00~15:00 |
|               | 3月29日(火) |             |

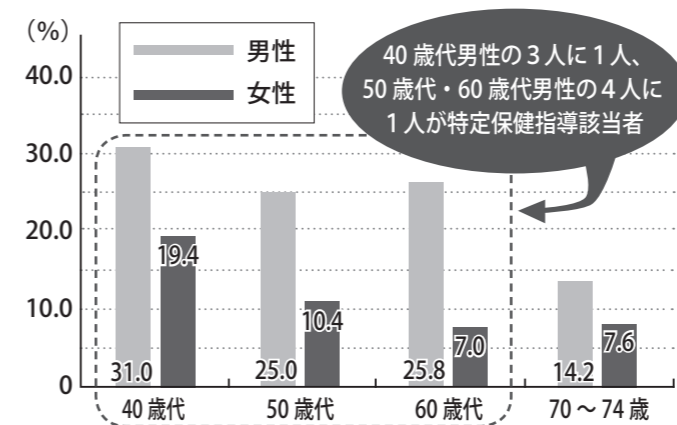
▲図5 平成27年度結果説明会 (成人健康・栄養相談)

| 会場        | 実施日          | 時間          |
|-----------|--------------|-------------|
| 寿児童センター   | 9月10日(木)     | 10:00~11:30 |
|           | 3月9日(水)      |             |
| 春日児童センター  | 10月22日(木)    | 10:00~11:30 |
| 潮静児童センター  | 11月4日(水)     |             |
| 沖見児童センター  | 12月2日(水)     | 10:00~11:30 |
| 住之江児童センター | 1月28日(木)     |             |
| 千鳥児童センター  | 2月16日(火)     | 13:00~15:00 |
|           | 幌糠コミュニティセンター |             |
|           | 3月30日(水)     |             |

▲図6 平成27年度一般健康・栄養相談



▲図2 平成25年度男女別・年代別受診状況



▲図3 平成25年度男女別・年代別特定保健指導該当者状況

**40歳代の該当率が高い**

平成25年度の受診状況では、女性の受診者が多く、年代別では男女ともに40歳代、50歳代の受診者が少ない傾向にあります。特に40歳代の受診率は、男性17.3%、女性20.1%で男女共に最も低い結果となっています(図2)。

また、特定健診の結果、特定の検査項目(腹囲、BMI、糖、脂質、血圧)の値が基準値を上回った特定保健指導該当者の割合は、いずれの

基にそれぞれに合ったコースをご案内しています。平成25年度の実績は、積極的支援と動機付け支援を合わせて48人の方が「からだチェンジ教室」に参加しており、参加者からは、「目標を意識して生活するようになった」という声も上がっています。また、特定健診受診者全員を対象に「結果説明会(成人健康・栄養相談)」(図5)や幼児から成人までを対象にした「一般健康・栄養相談」(図6)をそれぞれ開いているほか、市保健医療課(はーとふる内、電話:49-6050)では、保健師や栄養士が電話や来館による相談を受け付

このほか、ウォーキングやパークゴルフなど軽スポーツが楽しめる「運動教室」を毎月1回開催し、生活習慣の改善をお手伝いしていますので、興味がある方は市・市民課へお問い合わせください。


◇ 広報るもい今月号の「くらしのお知らせ」では、16ページに『秋の特定健診』「各種がん検診」実施のご案内」を掲載しています。また、市ホームページ(<http://www.city.rumoi.laprim.jp/>)や秋の集団検診の町内回覧でもお知らせします。



年代でも男性が多く、男女ともに40歳代の該当率が高い状況となっています。(図3)

# 命を守る一人ひとりの防災対策

## 津波警報などの種類と「とるべき行動」

| 種類    | 予想される津波の高さ           | とるべき行動  |
|-------|----------------------|---|
| 大津波警報 | 10 m 超               | <ul style="list-style-type: none"> <li>沿岸部や川沿いにいる方は、ただちに高台や津波避難ビルなど安全な場所に避難する</li> <li>津波警報などが解除されるまで安全な場所から離れない</li> </ul>  |
|       | 10 m (5 m 超 10 m 以下) |   |
|       | 5 m (3 m 超 5 m 以下)   |   |
| 津波警報  | 3 m (1 m 超 3 m 以下)   | ※ここなら安全と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう！   |
| 津波注意報 | 1 m (0.2 m 超 1 m 以下) | <ul style="list-style-type: none"> <li>海の中にいる方は、ただちに海から上がり海岸から離れ、津波注意報が解除されるまで海岸に近付かない</li> </ul>   |

## 緊急速報メール (エリアメール)

▼緊急速報メールとは、気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報を携帯電話各社が特定のエリアの利用者に一斉送信するサービスのことです。

市では、緊急速報メールを活用し、災害発生の際に避難所などの情報を配信します。

※緊急速報メールの受信方法などについては、契約している携帯電話各社へお問い合わせください。

## 「北海道防災総合訓練」を実施します

📅 11月2日(月)

📍 留萌小学校、留萌振興局ほか

※詳細については、町内会などを通じてお知らせします。



## 風水害に備えよう

▼近年、集中豪雨が多発しており、大雨や台風による浸水被害や土砂災害が心配されます。

大雨などにより避難する際は、地域で助け合って避難するよう、皆様のご協力とご理解をよろしくお願いします。

大雨警報(土砂災害・浸水)や洪水警報、注意報などが発表された際に身を守るため、次のことに気を付けてください。

- ①避難場所や避難経路、自宅周辺の危険箇所をあらかじめ確認しておきましょう。
- ②防災行政無線・テレビ・ラジオ・インターネットなどを活用し、正確な情報収集を行いましょう。
- ③河川の水位の急激な変化、流水の異常な濁りなどの“前兆現象”を確認した場合は、十分に注意しましょう。
- ④身の危険を感じた際は、直ちに安全な場所へ避難しましょう。



## もしものために備えよう！ 9月1日は「防災の日」

災害は、いつ発生するか分かりません。今回は、地震・津波・風水害に関する情報や行動などについて学びましょう。



### 津波への対応について

津波は、地形などの影響により、局所的に予想よりも高くなる場合があります。強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、すぐに避難を開始するようにしてください。

また、津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災級の巨大津波が襲ってくるおそれがありますので、直ちに海拔の高い場所へ避難しましょう。

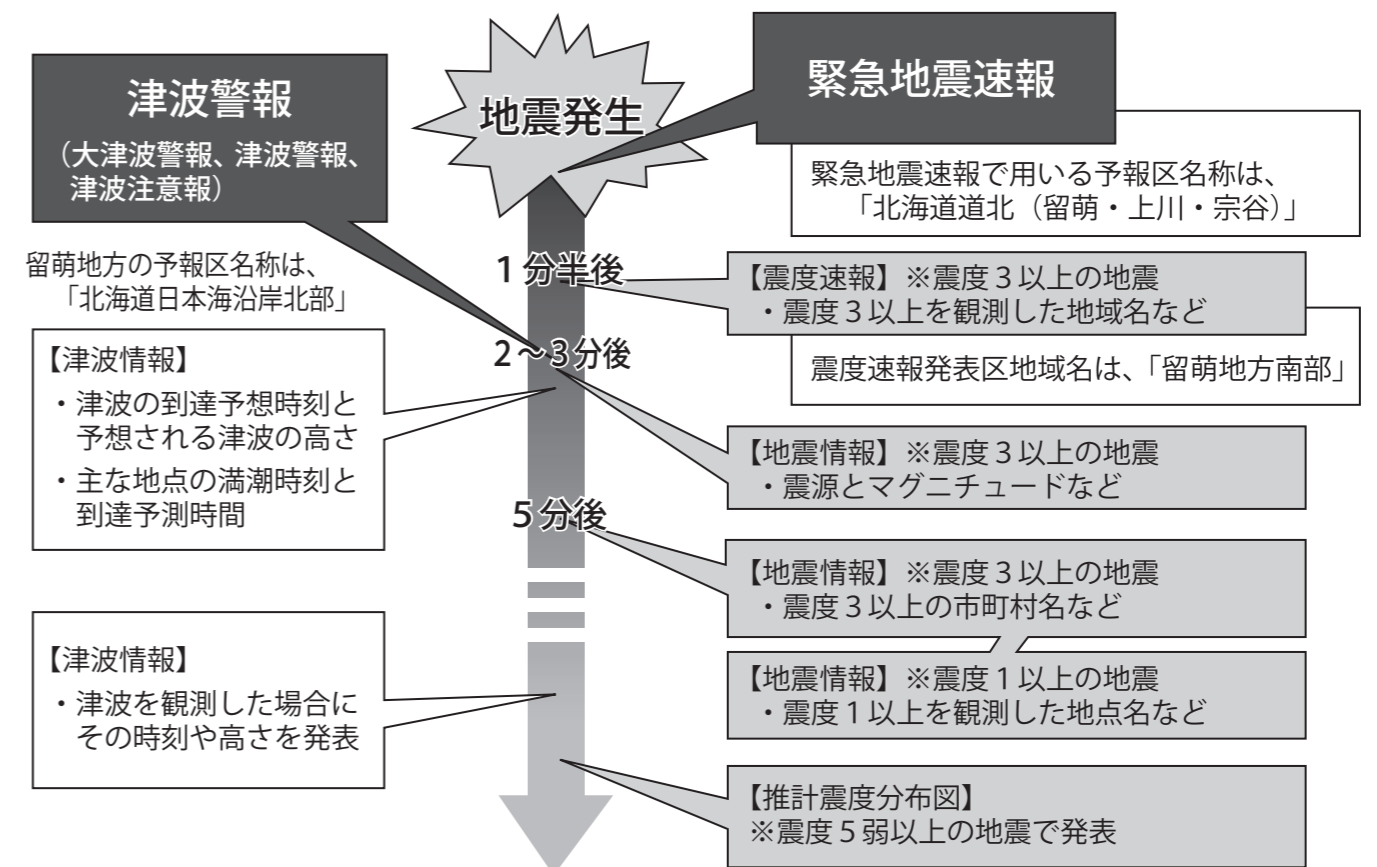
津波は、長い時間で繰り返し襲ってきます。津波警報が解除されるまでは、避難を続けましょう。

### 地震が発生したら…

地震が発生した際には、気象庁が地震の規模や位置を推定し、沿岸で予想される津波の高さを求め、地震が発生してから約3分を目標に大津波警報(特別警報)、津波警報などを発表します。

市では、防災行政無線や広報車などを活用し、これらの情報を皆さんに伝達していきます。

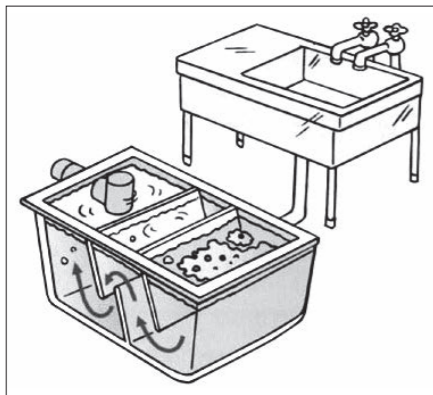
## 地震および津波に関する情報



**特集**

**9月10日は  
第55回「下水道の日」**

9月10日を中心とした前後1週間は下水道の日PR期間となっており、期間中は下水道の普及促進を図ります。



**グリーストラップを設置している皆さんへ**

グリーストラップは適正に管理をしましょう。  
飲食店などの油脂分を含む排水は、下水道本管を閉塞させます。そのため、定期的にグリーストラップの清掃を行ってください。  
適正な管理を怠り、油脂分を流出させて下水道本管を詰まらせた場合は、下水道本管の清掃費用を負担していただく場合がありますのでご注意ください。  
適正な維持管理を行い、下水道を正しく使用しましょう。

市の公共下水道は、昭和52年2月から整備され、平成26年度末の整備面積は508ヘクタール、事業区域面積に対する整備率は80・9%となっており、市内で下水道を利用できる人は、市民全体の84・1%に当たる1万9134人で、このうち86・8%の方が水洗化しています。しかし、多額の事業費を投じて下水道を整備しても、地域ぐるみで利用しなければ、その地域の環境を良くすることはできません。下水道の目的を達成していくためには、皆さ

**留萌市の下水道について**

暮らす魚や昆虫、植物などの生態系を壊してしまいます。また、汚水の臭いなどが都市の景観を損ねてしまうことから、生活環境にも影響を及ぼします。  
下水道を整備することで、汚水が直接川や海などに流れ込むのを防いでいます。下水道は、良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。皆さんの安全で快適な生活を確保し、河川・湖沼・海など公共水域の水質汚染防止のために重要な役割を果たしています。

**「下水道の日」のいわれ**

毎年9月10日は「下水道の日」です。この日は、台風シーズンである「二十十日」から10日過ぎた220日目に当たり、台風による大雨に備える趣旨と下水道の大きな役割の1つである「雨水の排除」にちなみ、昭和36年に「全国下水道促進デー」として定められました。  
その後、平成13年に旧下水道法制

**【下水道整備前】**



・家庭や事業所から出された汚水が川や海などに流れ込み、水質が汚染されて生態系に影響を及ぼします。



**【下水道整備後】**



・汚水が正しく処理されることは、水環境を改善し、生態系や自然環境を守ることとなります。

▲図1 下水道の整備で改善されるマチの水環境

**下水道の役割について**

定100年を記念し、より親しみのある名称として「下水道の日」と改称されました。  
下水道には、川や海など水環境を改善し、生態系を守るという重要な役割があります。(図1)  
家庭や事業所から出された汚水をそのまま川や海などに流してしまうと、水質が汚染され、川や海などに

**留萌浄化センターの役割**

一人ひとりが環境改善の意識を持って利用していくことがとても大切です。

留萌浄化センターでは、家庭や事業所から出された汚水をさまざまな処理を行い、汚水をきれいな水にしてから留萌川に流しています。  
浄化してきれいになった水を川や海などに戻すことで、水質を保全し、マチの水環境をよみがえらせる働きもあります。

下水道の整備とともに汚れた川がきれいになり、本来の生態系が復活します。留萌の美しい自然と住みよい生活環境実現のため、皆さんのより一層のご理解とご協力をお願いします。



▲留萌浄化センター

**留萌浄化センターを一般公開します！**

▼「下水道の日」に合わせ、留萌浄化センターを一般公開します。  
当日は、担当者が留萌浄化センターの施設案内をしながら、留萌浄化センターや下水道の役割などについて分かりやすく説明します。  
ご希望の方は当日、留萌浄化センターにお集まりください。

☎ 9月4日(金)・7日(月)  
① 11:00～ ② 14:00～

📍 留萌浄化センター (船場町1丁目)



▲汚水処理の仕組みを学ぶ子どもたち

問市・上下水道課 ☎42-2049

**排水設備工事責任技術者 全道統一試験のお知らせ**

▼市では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備責任技術者制度を導入しています。北海道地方下水道協会主催の全道統一試験が次のとおり行われます。詳しくは下記へお問い合わせください。

●平成27年度北海道排水設備工事責任技術者試験

📅 10月21日(水) 13:30～15:30

📍 旭川市民文化会館 (旭川市7条通9丁目)

受験料 5,000円

8月24日(月)から9月2日(水)までに下記へお申し込みください。(土・日曜を除く)

問市・上下水道課 ☎42-2049

**暮らし 市営住宅の入居者募集について**

▼市営住宅の入居および補欠入居申込者を募集します。

- 対** ①住宅困窮の方で、市税などの滞納が無いこと  
 ②公営住宅法に定める収入基準に該当する方  
 ③入居申込者および同居者が暴力団員でないこと  
 申込会場：市役所 1階市民ラウンジ

**申** 9月1日(火)～3日(木)

※申込書は8月24日(月)～9月3日(木)まで(土・日曜除く)市・建築住宅課にて配布します。

●一般世帯向け住宅

| 団地名     | 規模・構造        | 間取(戸数)        | 階数    | 住戸面積       | 月額家賃(円)       |
|---------|--------------|---------------|-------|------------|---------------|
| 大町      | 鉄筋コンクリート造4階建 | 3LDK(32戸)     | 1階～4階 | 69.8～72.8㎡ | 15,500～24,900 |
| 沖見町あかしあ | 鉄筋コンクリート造4階建 | 2LDK、3LDK(3戸) | 3階、4階 | 67.6～77.2㎡ | 16,600～29,500 |
| 平和台     | 鉄筋コンクリート造4階建 | 3LDK(12戸)     | 1階～3階 | 63.4～68.7㎡ | 14,000～23,300 |
| 元町      | 鉄筋コンクリート造4階建 | 3LDK(2戸)      | 1階、4階 | 67.1㎡      | 15,600～23,700 |
| 藤山町     | 簡易耐火造平屋建     | 1LDK、2LDK(4戸) | 1階    | 38.2～47.0㎡ | 6,300～11,500  |
| 塩見町     | 鉄筋コンクリート造3階建 | 3LDK(3戸)      | 1階、2階 | 59.3㎡      | 12,500～18,600 |
| 沖見町S47年 | 簡易耐火造平屋建     | 2LDK、3LDK(7戸) | 1階    | 33.5～37.5㎡ | 8,800～14,600  |
| 春日町     | 簡易耐火造平屋建     | 1LDK(1戸)      | 1階    | 39.6㎡      | 8,300～12,300  |
| 幌糠      | 簡易耐火造平屋建     | 2LDK(1戸)      | 1階    | 43.5㎡      | 6,900～10,300  |

●身障者向け住宅

| 団地名     | 規模・構造        | 間取(戸数)   | 階数 | 住戸面積  | 月額家賃(円)       |
|---------|--------------|----------|----|-------|---------------|
| 沖見町あかしあ | 鉄筋コンクリート造4階建 | 3LDK(3戸) | 1階 | 81.6㎡ | 21,800～32,500 |

**問** 市・建築住宅課 ☎ 42-2025

**ごみ 「9月の粗大ごみ収集日」について**

▼収集の申し込みは、収集日2日前の午後3時までをお願いします。

●9月の粗大ごみ収集日 **日** **所**

- ・16日(水) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
- ・17日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
- ・18日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
- ・23日(水・祝) 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、未広町、旭町
- ・24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
- ・25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

※家賃は、その世帯の収入や扶養親族などにより異なります。  
 ※駐車場使用料金、共益費が別途毎月かかります。  
 ※入居できる時期は11月初旬となります。  
 ※申し込みの際は、印鑑・住民票・所得が確認できる書類などをご持参ください。  
 ※団地によっては、浴槽および風呂釜を各自用意していただくこととなります。



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** ファックス
- HP** ホームページ
- ✉** メールアドレス

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 ヒグマにご注意ください**

▼これからの季節は、ヒグマが冬眠準備に入るため、積極的に採餌活動を行います。

キノコ採りなどで野山に入る際には、人身被害を防ぐためヒグマに対する注意をお願いします。ヒグマのフンや足跡を見つけたら、市・環境保全課または留萌警察署に連絡してください。

●以下の点に注意しましょう

- ・野山に1人では入らないようにし、鈴など音のものを身に付けましょう。また、薄暗い時には行動しないようにしましょう。
- ・ヒグマのフンや足跡を見つけた場合は、すぐに引き返しましょう。



**問** 市・環境保全課 ☎ 42-1806

**問** 留萌警察署 ☎ 42-0110

**暮らし 「救急の日」救命講習のご案内**

▼留萌消防組合では、9月9日の「救急の日」に伴い、留萌振興局と共催で救命入門コースおよび救命実技講習、普通救命講習を実施します。

●救命入門コース(講習時間:1時間30分)

**日** 9月12日(土)10:00～11:30

**対** 10歳以上の男女

●救命実技講習(講習時間:2時間)

**日** 9月12日(土)13:00～15:00

**対** 救命入門コース受講から1年以内の方

●普通救命講習(講習時間:3時間)

**日** 9月13日(日)9:00～12:00

**対** 15歳以上の男女

◎共通要項

**所** 消防会館2階(末広町4丁目)

**定** 5人以上20人以下

**費** 無料

**申** 9月9日(水)までに電話または、メールで下記へお申し込みください。

※講習当日は、動きやすい服装でご参加ください。  
 ※「救命実技講習」受講の方は、前回受講された際の年月日の確認を行いますので、救命入門コース参加証を持参してください。

**問** 留萌消防組合留萌消防署消防課 ☎ 42-2211

**✉** rumoi.f.d.119@bz01.plala.or.jp

**女ふたり るもの寄席**  
 落語協会 女性真打のバイオニア  
**出演** 三遊亭 歌る多(落語)  
 「江戸のラブソング」寄席弾き語り  
**柳家小菊(三味線)**  
 10月17日(土) 17:30開場 18:00開演  
 会場:海のふるさと館(留萌市大町2丁目)  
 木戸銭:2,000円(前売)、2,500円(当日)  
 海のふるさと館(43-6677)他で販売中

**秋の紙芝居** (入場無料)  
 9月14日(月) 13:30～  
 増毛の民話～影絵紙芝居～  
 宮沢賢治の紙芝居【大人向け】  
 会場:海のふるさと館

**郷土学習講座** (受講料無料)  
 9月16日(水) 18:30～  
 留萌沖三船遭難の悲劇  
 10月21日(水) 18:30～  
 北海道人造石油の軌跡  
 会場:海のふるさと館 2階会議室

**海のふるさと館 ラウンジコンサート** (入場無料)  
 中村梢ユーフォニアムコンサート  
 9月12日(土) 14:00～  
 共催:留萌観光協会  
 オロロンラインミュージックサポートクラブ

**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!



**学 ぶ** 図書館からのお知らせ

▼9月の催しおよび休館日は、下記のとおりとなります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●おはなし玉手箱（乳幼児向けおはなし会）

- ・11日(金) 11:00～「くだもの」
- ・26日(土) 11:00～「いもほり」

●映画会

- ・12日(土) 10:30～  
「ドラえもん のび太と雲の王国」(アニメ・97分)
- ・13日(日) 10:30～「知りすぎた男」(洋画・121分)

●休館日

- ・7日(月)／14日(月)／21日(月祝)／28日(月) 月曜休館
- ・24日(木) 祝日振替
- ・25日(金) 館内整理

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

税・年金・保険 ジェネリック医薬品の利用について

▼医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、その旨を医師や薬剤師にお伝えください。

●効き目・安全性

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全な薬です。

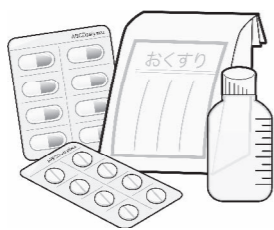
●価格

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

※処方をご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師にご相談ください。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601



**子育て** 「Let's 離乳食！」開催のご案内

▼お子さんの成長に応じた離乳食を楽しく作っていませんか？「Let's 離乳食！」では、保健師や栄養士による食事や育児に関する講話をはじめ、調理実習や試食などを行います。

日 9月29日(火) 10:00～12:00

所 保健福祉センターはーとふる 2階 調理実習室

対 生後4カ月～1歳未満の乳児がいる親子

定 15組 費 無料

申 9月18日(金)までに下記へお申し込みください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎ 49-6050

**子育て** 「留萌市子ども・子育て会議」委員を募集します

▼「留萌市子ども・子育て会議」の委員は、子ども・子育て支援に関する施策の総合的かつ計画的な推進に関して必要な事項および当該施策の実施状況について調査と審議を行います。

対 留萌市内に住所を有し、小学生以下の児童を養育している満18歳以上の子育て当事者

内 任期：平成27年11月1日～29年10月31日  
募集人数：5人

申 市・教育委員会子育て支援課で配布している「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、9月15日(火)から30日(水)までに下記へ提出してください。(土・日曜、祝日を除く)

問 市・教育委員会子育て支援課 ☎ 42-1808

**学 ぶ** 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内

▼ふわふわでおいしい手作りパンの講習会を開催します。

日 9月11日(金) 9:00～

定 10人 費 1,000円

申 9月1日(火)から8日(水)までに下記へお申し込みください。(日曜を除く)

※エプロン、三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえーる ☎ 43-4556

**保 健** 「秋の特定健診」「各種がん検診」実施のご案内

▼生活習慣病や各種がんの早期発見・早期治療を目的とした「秋の特定健康診査」「各種がん検診」を10月中旬に実施します。ご自身の健康チェックのために必ず受診してください。

●今年度の検診より、下記の内容が変わりました！

- ・乳がん、子宮がんの各検診を受診できる年齢が奇数年齢になりました。検診の受診間隔が開いている場合は、下記へご相談ください。
- ・乳がん検診の受診可能年齢が35歳以上になりました。
- ・子宮頸がんの罹患リスクが高い世代(20歳～41歳)は、「子宮頸がん」に加え、「HPV(ヒトパピローマウイルス)検査」が受診項目となりました。

●健(検)診の受診日程

| 日 程                    | 会 場           | 受付時間       | 受診できる健(検)診  |     |     |      |      |           |      |     |        |   |
|------------------------|---------------|------------|-------------|-----|-----|------|------|-----------|------|-----|--------|---|
|                        |               |            | 特定健診<br>心電図 | 胃がん | 肺がん | 大腸がん | 肝炎検査 | エコー<br>検査 | 子宮がん | 乳がん | 骨粗しょう症 |   |
| 10月13日(火)              | 潮静住民センター      | 6:00～11:00 | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ×   | ×      | × |
| 10月14日(水)              | るもい健康の駅       | 6:00～11:00 | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ×   | ×      | × |
| 10月15日(木)              | 保健福祉センターはーとふる | 6:00～7:30  | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ×   | ×      | × |
|                        |               | 8:00～11:00 | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ○   | ○      | ○ |
| 10月16日(金)<br>(レディースデー) | 保健福祉センターはーとふる | 6:00～7:30  | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ×   | ×      | × |
|                        |               | 8:00～11:00 | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ○   | ○      | ○ |
| 10月17日(土)<br>(レディースデー) | 保健福祉センターはーとふる | 6:00～7:30  | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ×   | ×      | × |
|                        |               | 8:00～11:00 | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ○   | ○      | ○ |
| 10月18日(日)              | 保健福祉センターはーとふる | 6:00～7:30  | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ×   | ×      | × |
|                        |               | 8:00～11:00 | ○           | ○   | ○   | ○    | ○    | ○         | ○    | ○   | ○      | ○ |

申 9月1日(火)から9月16日(水)までに下記へお申し込みください。(土・日曜を除く)

※いずれの健(検)診も予約制となります。受診年齢などの条件や料金は、予約の際にご確認ください。

※上記受診科目のほか、ピロリ菌検査、腫瘍マーカー(消化器、すい臓、婦人科、前立腺)、HPV検査も受診できます。ご希望の方は、お申し込みの際に併せてご予約ください。(受診年齢などの条件有り)

※10月16日(金)、17日(土)の両日は「レディースデー」となり、女性市民のみが対象となります。

※10月16日(金)は、午前9時から午前11時まで託児を実施します。健(検)診受診中の託児をご希望の方は、下記へご相談ください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎ 49-6080

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 日本葬文化研究協会  
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

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし様向) 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きますので、ご注意ください

痛み出血はれに でお悩みの方に... 飲んで治す痔のくすり 生薬製剤 レニミン

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  
家政婦さんを紹介するために、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  
お問い合せは 江戸薬局 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697 (江戸薬局内)

**留萌市以外からのお知らせ 「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意ください**

▼最近、日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとしたり、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる手口が増えています。

流出が確認された方の新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。日本年金機構が、この件で電話やメールで連絡することは一切ありません。

また、日本年金機構が、お金やキャッシュカードを要求したり、ATMの操作をお願いすることは一切ありません。

「自分の情報が流出しているかも」などと、ご心配の方は、不正アクセス専用コールセンターで午前8時30分から午後9時まで受け付けていますので、ご利用ください。または、お近くの年金事務所へご相談ください。

**問 不正アクセス専用コールセンター**

**☎ 0120-818211 (フリーダイヤル)**

**問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211**

**お詫びと訂正**

2015年8月号22ページ「公職の候補者の選挙運動に関する収入・支出の報告」の記事中で、下記の2候補者の各収入科目に誤りがありました。お詫びして訂正します。

誤)

| 候補者名  | 収入の部 (円)  |         |           |
|-------|-----------|---------|-----------|
|       | 寄附        | その他の収入  | 合計        |
| 鶴城 雪子 | 600,000   | 140,000 | 740,000   |
| 野崎 良夫 | 1,100,000 | -       | 1,100,000 |

正)

| 候補者名  | 収入の部 (円) |           |           |
|-------|----------|-----------|-----------|
|       | 寄附       | その他の収入    | 合計        |
| 鶴城 雪子 | 140,000  | 600,000   | 740,000   |
| 野崎 良夫 | -        | 1,100,000 | 1,100,000 |

**留萌市以外からのお知らせ 「るる祭」開催のご案内**

▼第15回るる祭では、留萌神社で留萌の歴史探訪「新しい文化を切り拓いた女性たち」をテーマにした講話を開きます。また、留萌神社境内では、フリーマーケット&手づくりマーケットも開催します。

お気軽にご参加ください。

**日** 9月13日(日)10:30~13:00

**所** 留萌神社および神社境内

- 内** ・10:30 「大和撫子・着物まちなか散歩」  
 ・11:00 講演「留萌の歴史探訪」  
 ~新しい文化を切り拓いた女性たち~  
 講師：福士 廣志氏  
 ・12:00 お茶席ほか

**問 女性ネットワーク・るる (蔵根倫美事務局長)**

**☎ 080-5375-5615**

**留萌市以外からのお知らせ 「美味しく簡単☆料理教室」開催のご案内**

▼公益社団法人北海道栄養士会留萌支部では、「美味しく簡単☆料理教室~るるもい管内栄養士おススメ料理~」を開催します。

栄養士が、各施設で人気の献立や調理実習などで好評のレシピを基にした簡単料理を教えます。

お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

**日** 10月3日(土)10:00~12:50 (9:50受付)

**所** 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

**定** 15人(定員になり次第締め切り) **費** 500円

**内** メニュー：高野豆腐とひじきの混ぜご飯、まぐろのにんにくパン粉焼きほか4品

**申** 9月18日(金)までに下記へお申し込みください。

※エプロン、三角巾、筆記用具をご持参ください。



**問 公益社団法人北海道栄養士会留萌支部 (市・保健医療課 (はーとふる内))**

**☎ 49-6050**

**留萌市以外からのお知らせ 留萌ダム「流木無料配布」のご案内**

▼留萌開発建設部では、留萌ダムで流木の無料配布を行います。

**日** 9月14日(月)~30日(水)(土・日曜、祝日除く) 9:00~16:00

※雨天時には配布を中止します。また、流木がなくなり次第終了とします。

流木配布を希望する方は、必ず事前に電話で下記までお問い合わせください。流木配布場所まで担当者が案内しますので、必ず留萌ダム管理支所で受付を行ってください。

※流木の長さは約1.8m程度です。運搬・積込・切断などについては個人でお願いします。また、事故などについても個人の責任となります。

※営利目的の方に対する配布は、お断りしています。※必要な分のみ持ち帰るなど、節度を持った利用をお願いします。積込は、トラック2t程度までとします。

**問 申 留萌開発建設部留萌開発事務所留萌ダム管理支所**

**☎ 46-8111**

**留萌市以外からのお知らせ 「留萌教育講演会」のご案内**

▼留萌管内教育調査研究事業実行委員会では、「気がつけば騎手の女房」著者で、ノンフィクション作家の吉永みち子さんを講師に招いて「留萌教育講演会」を開催します。

保護者・教職員・地域住民が一堂に会して、子どもの健全育成の方策を学び合い、留萌教育の一層の充実と発展を目指すことを目的とした講習会です。

**日** 9月2日(水)14:00~16:00 (13:30開場)

**所** 文化センター

**費** 無料(どなたでも入場できます)

**内** 演題「子どもの本音と親のたてまえ」

**問 留萌管内教育調査研究事業実行委員会事務局 (小平町立小平中学校内 担当：外山)**

**☎ 56-2225**

**その他 「国勢調査」実施のお知らせ**

▼国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施するものです。調査結果は、社会福祉や雇用政策、防災対策など私たちの暮らしのために役立てられます。

国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいる全てのおおよび世帯が対象です。

**●便利で手軽なインターネット回答**

今回の国勢調査から実施される「インターネット回答」は、9月10日(水)から調査員が配布する操作ガイドの手順に沿ってパソコンやスマートフォンなどで入力することにより、期間中(9月10日(水)~20日(日))にいつでも回答することができます。従来の調査票での回答が不要になるなど手軽に回答できますので、ぜひご活用ください。

なお、インターネットで回答を行わなかった世帯には、別途調査員が訪問し、紙の調査票を配布して調査を行いますので、ご協力をお願いします。



**問 市・総務課 ☎ 56-5002**

**留萌市以外からのお知らせ 「留萌管内巡回無料法律相談会」のご案内**

▼旭川弁護士会では、留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村に住む方を対象に巡回無料法律相談会を開催します。

相談会に参加するためには、前日までに下記へ予約が必要です。また、参加予約は、先着順となります。

**日** 9月24日(木) 13:00~16:00 (30分×6枠分)

**所** 増毛町文化センター

**問 旭川弁護士会 ☎ 0166-51-9527**



**オロロンひまわり基金法律事務所**

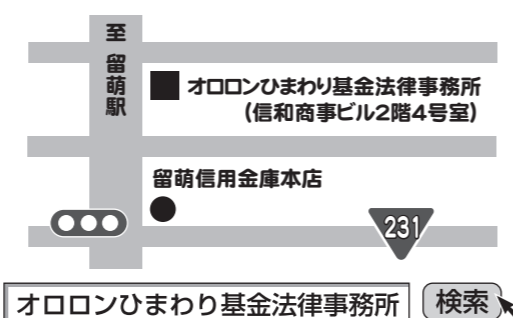
弁護士 成田 騎信

**離婚 相続 交通事故 借金問題 の初回相談無料**

●業務時間/9:00~17:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312



**「かもめ幼稚園」見学会のお知らせ**

平成28年度に入園を考えている方、幼稚園を見学に来ませんか。

**園内自由見学会** ●日時 10月2日(金)~7日(水) 9:30~10:30

**新入園児見学会** ●日時 10月1日(木) 9:30~11:30

新入園児見学会では、園児が行う「お店屋さんごっこ」に参加していただけます。

詳しいお問い合わせは **かもめ幼稚園 ☎0164-42-1324 (担当：藪田、白石)**

# はーとふる 健康コラム

## 「特定健診を活用しよう！」

健診は、病気の早期発見とともに、病気にならないよう予防することが目的です。このため、受ただけで安心するのではなく、健康維持のために健診結果の活用方法を知りましょう。

●健診結果には体の情報がたくさん！  
健診結果は、自分の体の状態を映し出すものです。結果をもとに、日頃の生活習慣を見直す機会にしましょう。

●健診結果を保存しよう！  
健診を毎年受け、保存することで毎年の数値の変化を比較し、体の微妙な変化を把握することができます。

●早期発見、早期治療！  
体の不調を知ることは、病気の早期発見につながり、早い段階での治療が可能になります。

特定健診を毎年定期的に受け、健診結果を有効活用しましょう！

### 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

|        |                |                         |
|--------|----------------|-------------------------|
| 8日(火)  | 3歳児(24年8月生)    | 【受付】<br>13:00<br>～13:30 |
| 9日(水)  | 1歳6カ月児(26年2月生) |                         |
| 15日(火) | 4カ月児(27年5月生)   |                         |
| 16日(水) | 9カ月児(26年11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(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

|       |             |             |
|-------|-------------|-------------|
| 3日(木) | 10:00～11:00 | 13:00～15:30 |
|-------|-------------|-------------|

●ピンピンからだ広場 21日(月・祝)は休みです  
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

|       |            |             |
|-------|------------|-------------|
| 3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

|        |             |         |
|--------|-------------|---------|
| 10日(木) | 10:00～11:30 | 寿児童センター |
|--------|-------------|---------|

※各種予防接種やがん検診は、広報の多い4月号に折り込みした用紙(レモン色)「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 【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

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

9月のイベント

|                   |  |
|-------------------|--|
| 5日(土) 13:00～14:30 | 救急蘇生法とAED体験講習会   |
| 12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  |
| 26日(土) 9:30～11:30 | 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患(口腔ケア、栄養)」講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏   |
| 26日(土) 13:00～     | 市民公開講座「オレンジカフェ第2回認知症フォーラム in 留萌」会場:留萌産業会館2階ホール<br>講師:砂川市立病院 認知症疾患医療センター医長 畠山茂樹氏<br>同病院 認知症看護認定看護師 福田智子氏<br>座長:留萌市立病院 脳神経外科医師診療部長 多田光宏氏 |

**9月13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。

**働くことを練習しよう** 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。

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](mailto:chao@bz03.plala.or.jp)

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

**Cafe Clover** (中央公民館内) 営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

**キートス** (市立病院内) 営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

coffee キートス Kitos

# からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

## ■マイペースにできるちょこっと減塩生活■ 札幌医科大学 助教 三上 奈々 管理栄養士 監修

▼ヒトが生きるうえで最低限必要な食塩量は、「1日当たり0.5g程度」と言われています。

世界各地で食塩摂取量や血圧を調べた『INTERSALT(インターソルト)』という研究の結果では、1日食塩摂取3g未満の地域の人たちは血圧が低く、高血圧の頻度も極めて低いそうです。

特に、南米ブラジルのヤノマモインディアン(アマゾン川の源流に住み、塩分を摂らない民族)は1日の食塩摂取量0.1g、最高血圧が95mmHg程度であると報告されています。

それに比べると現代の日本人の平均摂取量が約10gですから、かなり過剰にとっていることがわかりますね。

世界の中でも摂取量上位です。しかし、だからといってあきらめてはいけません！

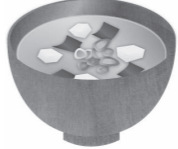
減塩に取り組むことで血圧が下がる、という報告はたくさんあります。

普段の生活の中でできる「少し塩を減らす努力」で、血圧の薬の量も減り、健康になれたら…とてもお得ですよ。


参考文献: Br Med J (1988) 297:319-328.

### 日頃の食生活を改善して もっと元気に生活しよう！

●汁物は1日1杯にする  
《さらにひと工夫！》  
※だしを濃いめにとると味噌を少なくできます。  
※具をたくさんにすると汁の量が減ります。  
※お椀を小さくすると1杯の量が減ります。



●しょうゆ、たれ、ソースは量を控える  
《つけ方にも工夫！》  
※しょうゆ、たれ、ソースはかけずに、小皿にとって「つける」と減塩できます。  
【塩分】しょうゆ(にぎりずし8貫分)  
・飯にたっぷり…約0.80g  
・ネタに少し…約0.16g



●ラーメンやうどんなどの汁は残す  
・全部食べる→約6g  
・スープを半分残す→約4g…2gの減塩！  
【塩分】ラーメン1杯  
・麺、薬味…約2g  
・スープ…約4g

●香辛料・薬味を取り入れる  
《素材にひと工夫！》  
※にんにく、こしょう、七味、しょうが、レモン、すだちなどは塩分を含みません。味にメリハリをつけ、薄味の物足りなさをカバーしてくれます。

問 市・コホートピア推進室 ☎56-1535

お墓のことをお考えの方へ  
**「失敗しないお墓づくり」**

この小冊子は、マスコミ各社でも紹介され北海道で6000人以上に読まれています。

お墓の引越・建て替えリフォームも

北海道の失敗しないお墓づくり

お電話で (午前9時～午後8時 土日祝も受付) 無料相談 ☎0120-16-1483 (代表) 011-593-7700  
FAXで (011) 593-7722 (24時間受付)  
メールで [info@teihoku.com](mailto:info@teihoku.com) (24時間受付)

※お申し込みの際は、氏名・住所・電話番号をご確認ください。  
失敗しないお墓 北海道 検索

留萌市市民憲章

わたしたちは美しい日本海と留萌川にそよ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市にしよう。
- 1 丈夫なからだとかかるい心をもち、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？

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 9月28日(月) 9:00~17:00  
 所 市役所 市長室  
 問 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 教育委員会子育て支援課 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

人口と世帯数

平成27年7月末現在

|      |          |        |
|------|----------|--------|
| ・総人口 | 22,652人  | (-17人) |
| ・男   | 10,794人  | (-1人)  |
| ・女   | 11,858人  | (-16人) |
| ・世帯数 | 11,911世帯 | (-1世帯) |

※( )内は前月比

人口動態

平成27年7月末現在

|     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| ・出生 | 11人 | ・転入 | 96人  |
| ・死亡 | 21人 | ・転出 | 103人 |

納税について

- 今月納期の市税
  - ・固定資産税 3期
  - ・国民健康保険税 3期
 納期限 9月30日(水)
- 夜間納税相談窓口 9月24日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 9月27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
- 生活保護、障がい者福祉など 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、公園など 都市整備課 ☎42-2010
- 市営住宅、建築確認申請など 建築住宅課 ☎42-2025
- 上下水道の料金・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 子育て支援課 ☎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

明るく笑顔のキャッチボール

留萌おもいやり・おもてなし物語



▲今年8月に開かれた滝川高校と留萌高校のジョイントコンサート

一般社団法人留萌青年会議所(留萌JC)は、交流人口の増加などを目的に昨年から道内の高等学校吹奏楽部などの音楽合宿の誘致を目標として交流人口創造事業に取り組んでいます。また、この交流人口創造事業は今年、公益社団法人日本青年会議所主催の地域再興政策コンテストで最終選考に選ばれ、「地域住民らの協力を得て合宿を実現し、検証作業を行った素晴らしい政策」と高い評価を受け、最高賞の内閣府特命担当大臣大賞(グランプリ)を受賞しました。

第60代理事長の池田聖さんは「留萌JCのメンバーは、この交流人口創造事業は今年、公益社団法人日本青年会議所主催の地域再興政策コンテストで最終選考に選ばれ、「地域住民らの協力を得て合宿を実現し、検証作業を行った素晴らしい政策」と高い評価を受け、最高賞の内閣府特命担当大臣大賞(グランプリ)を受賞しました。」

今年、北海道滝川高校吹奏楽局が8月4日(火)から6日(木)まで、北海道旭川商業高等学校吹奏楽部が11日(火)から14日(金)までそれぞれ音楽合宿を行いました。滝川高校吹奏楽局は6日(木)にスポーツセンターで、旭川商業高等学校吹奏楽部は14日(金)にやん衆盆踊りの会場となった留萌産業会館前でそれぞれ北海道留萌高等学校吹奏楽部とジョイントコンサートを開催しました。「多くの方がコンサートに

問 一般社団法人 留萌青年会議所

「留萌らしいおもてなし」で  
交流人口創造事業を展開

一般社団法人 留萌青年会議所



一般社団法人 留萌青年会議所  
池田 聖 さん

☎ 43-0099

FLET'S 光 / ライト × ☆ ひかり電話で  
(インターネット接続サービス) (電話サービス)

NTT  
東日本

オフィスの通話コスト削減を図りませんか？

フレッツ光 ライト+ひかり電話なら

通話コスト削減\* 業務効率化

◎ひかり電話のご利用には、別途、初期費用・通話料がかかります。また、フレッツ光の契約が必要です(契約料、工事費、月額利用料がかかります)。  
なお、一部対象外の回線があります。詳しくはお問い合わせください。\*)通話時間が短い場合や割引サービスの加入状況などによっては通話料がお得にならない場合があります。

お問い合わせ  
お申し込みは

NTT東日本-北海道 北海道北支店 ブロードバンド営業担当  
(NTT東日本 販売受託会社 株式会社シグマスタッフ)

TEL 0800-800-0302

営業時間

午前9:00~午後6:00 土日・祝日可(年末年始を除きます)

K15-00511[1507-1509]

## 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 9月8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 9月27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13回の読み手は、東光小学校5年生の瀬尾歩優香さんです。  
※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