

学 ぶ 「Happy!おやつ」あったか手作りおやつ教室を開催します

▼食事や育児に関する栄養士の講話のほか、調理実習や試食を行います。

お子さんの食事などで不安を感じている方にぜひ参加してほしい教室です。お子さんの成長に応じた簡単手作りおやつを皆さんで楽しく作りましょう。

- 日 11月20日(金) 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 1～3歳の子どもとその保護者
- 定 15組
- 費 無料
- 申 11月13日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜、祝日を除く)

※当日はエプロン、三角巾、筆記道具をご持参ください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎ 49-6050

学 ぶ 「親子料理教室」のご案内

▼親子で料理を楽しく作りながら、食べることの喜びや食べ物の大切さを学びましょう。教室では、簡単おやつ作りを行います。

当日は、会場で塩分測定ができますので、塩分測定を希望される方は、ご自宅のみそ汁をご持参してください。

- 日 12月12日(土) 10:00～13:00
- 所 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室
- 対 小学生から中学生の児童生徒とその保護者
- 定 15組 (定員になり次第締め切り)
- 費 1人300円
- 申 12月4日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜、祝日を除く)

※当日はエプロン、三角巾、筆記道具をご持参ください。

問 留萌市食生活改善推進員協議会(市・保健医療課(はーとふる内)) ☎ 49-6050



学 ぶ 「風土工房こさえる料理講習会」のご案内

▼留萌産そば粉を使った「手打ちそば」と、留萌産大豆を使った「手作りみそ」の料理講習会を開催します。

●手打ちそば

- 日 11月15日(日) 9:00～
- 定 10人 費 1,000円

●手作りみそ

- 日 ・麴造り 11月18日(水)
- ・みそ造り 11月20日(金)または21日(土)
- いずれも午前9時開始
- ※麴造り、みそ造りの両方に参加していただきます。

- 定 20人 費 3,700円

申 いずれも11月5日(木)から13日(金)までに下記へお申し込みください。(日曜を除く)

※当日はエプロン、三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえる ☎ 43-4556

学 ぶ 「低栄養・ロコモ・認知症予防教室」のご案内

▼市内で暮らす高齢者を対象にした「低栄養・ロコモ・認知症予防教室」を開きます。

食べることを通じて、少しでも長く“いきいき元気”に過ごせるように、推進員と一緒に学んでみませんか?ヘルシーメニューを用意しています。ぜひご参加ください。

当日は、会場で塩分測定を行いますので、ご自宅のみそ汁をご持参してください。

- 日 11月16日(月) 10:00～13:30

- 所 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室
- 定 25人 費 500円

申 11月9日(月)までに下記へお申し込みください。(土・日曜、祝日を除く)

※当日はエプロン、三角巾、筆記道具をご持参ください。

問 留萌市食生活改善推進員協議会(市・保健医療課(はーとふる内)) ☎ 49-6050

献血 移動献血車が巡回します

▼献血にご協力をお願いします。※天候や道路状況などで巡回時刻が変更になる場合があります。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) 49-6050

●巡回日程

- 11月6日(金) 10:00～11:00 空知商工信用組合留萌支店前(末広町2丁目)
- 12:30～14:30 市立病院職員通用口前(東雲町2丁目)
- 15:00～16:30 保健福祉センターはーとふる前(五十嵐町1丁目)
- 11月9日(月) 10:00～16:00 市役所前(幸町1丁目)
- 11月11日(水) 10:00～16:00 北海道留萌合同庁舎前(住之江町2丁目)
- 11月12日(木) 10:00～12:30 留萌開発建設部前(寿町1丁目)
- 14:00～16:30 DCMホームマック・マックスパリュ留萌店前(南町4丁目)

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 対象 定 定員 費 費用 内 内容 申 申込方法など

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼11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)

- 13日(金) 11:00～ 「どうぶつ」
- 28日(土) 11:00～ 「おと」



●映画会

- 14日(土) 10:30～ 「ドラえもん のび太とブリキの迷宮(ラビリンス)」(アニメ・100分)
- 15日(日) 10:30～ 「燃えよドラゴン」(103分)

●休館日

- 2日(月) / 9日(月) / 16日(月) / 23日(月) / 30日(月) 月曜休館
- 4日(水) 祝日振替休館
- 27日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

暮らし 「女性に対する暴力をなくす運動」を推進しています

▼毎年11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。また、11月12日(水)から25日(水)までは「女性に対する暴力をなくす運動」の運動期間です。

暴力は、加害者や被害者の間柄、性別を問わず決して許されるものではありません。特に「女性に対する暴力」は、女性の人権を著しく侵害するだけでなく、男女共同参画社会で克服すべき重要な課題です。

●早めの相談が問題解決への第一歩

ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。また、暴力を受けて緊急に避難したい場合や身に危険が迫っている場合は、110番通報するか、最寄りの警察署や交番・駐在所に助けを求めてください。

- 留萌警察署 ☎ 42-0110
- 駅前交番 ☎ 42-0649
- 幸町交番 ☎ 42-3782
- 大和田駐在所 ☎ 42-7710
- 幌糠駐在所 ☎ 46-1141
- 港北駐在所 ☎ 42-0429



問 市・子育て支援課 ☎ 42-1808

ごみ 「11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。

●11月の粗大ごみ収集日(日)所

- 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

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

留萌市以外からのお知らせ 「表計算基礎科受講生募集」のご案内

▼ハローワーク留萌では、受講生を募集しています。

留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）で1月19日(火)から3月31日(木)までの訓練期間中、表計算などの集計型パソコンソフトを用いて事務処理などを学び技能習得を目指します。

募集期間 11月16日(月)～12月16日(木)

定 15人

費 受講は無料ですが、テキスト代が必要です。

※各種検定受験料は別途自己負担となります。

問 ハローワーク留萌 ☎ 42-0388

留萌市以外からのお知らせ 留萌開発建設部の留萌市内工事紹介「留萌港建設工事」について

▼留萌港では現在、海底の土砂を掘削する改良工事を行っています。また、土木学会選奨土木遺産にも認定されている南防波堤の改良工事で使用するために、消波ブロックを製作しています。

製作している消波ブロックは、国内最大級の80t型で、この消波ブロックを用いて防波堤を高くすることで外海から来襲する高波から港を守ります。

船舶の安全航行や留萌港の安全利用のため、早期完成を目指しています。

問 留萌開発建設部技術管理課

☎ 42-2312

留萌市以外からのお知らせ 「指名手配被疑者」の捜査・逮捕にご協力をお願いします

▼全国の指名手配被疑者は平成27年8月末現在で、凶悪犯を含めて約720人に上ります。

潜伏中の指名手配被疑者は、再び暴行や傷害、窃盗など凶悪事件を起こすおそれがあります。捜査・逮捕には皆さんのご協力が必要です。

「指名手配被疑者に似た人を見た」など些細な情報でも、ご存知の方は警察に情報提供いただけますようご協力をお願いします。

問 留萌警察署 ☎ 42-0110

留萌市以外からのお知らせ 「北海道最低賃金」の改正について

▼北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働く全ての労働者（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が10月8日から改正されました。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●北海道最低賃金額

時間額 **764円**

問 厚生労働省北海道労働局

☎ 011-709-2311

留萌市以外からのお知らせ 留萌ひまわり基金法律事務所に新しい所長が就任しました

▼留萌ひまわり基金法律事務所の猪瀬健太郎弁護士が任期満了で退任し、二村沙絵弁護士が11月1日から新所長に就任しました。

●地域の皆さんへ

「はじめまして、弁護士の二村です。留萌のために頑張ります。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください」



二村 沙絵 弁護士

問 留萌ひまわり基金法律事務所

☎ 42-3341

留萌市以外からのお知らせ 「お口と歯の健康キャンペーン」のご案内

▼一般社団法人留萌歯科医師会では、無料歯科健診や無料フッ化物塗布、フッ素洗口体験などを行うイベント「お口と歯の健康キャンペーン」を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

☎ 11月8日(日) 10:00～13:00

所 北海道留萌合同庁舎1階ホール

費 無料

問 一般社団法人留萌歯科医師会(担当:風間歯科医院)

☎ 53-1166

税・年金・保険 「国民年金(種別変更)の手続き」について

▼20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。本人および配偶者の就職や転職、結婚などで国民年金の加入種別が変わることがあり、種別変更の手続きが必要となります。

手続きをされなかった場合には、病気・けがで障がいが残ったときの障害年金や死亡した場合の遺族年金などが受け取れなくなる場合もあります。必ず手続きを行ってください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●こんなときは、国民年金の種別変更手続きが必要です

種別変更例	被保険者の種別	手続き先
・学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	市・市民課窓口
・第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	
・第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	市・市民課窓口
・パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき	第3号→第1号	
・第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の勤務先
・配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	
・第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	

問 市・市民課 ☎ 42-1805

留萌市以外からのお知らせ 「借金・金融一般相談窓口」のご案内

▼北海道財務局の専門の相談員が、「借金の悩み」「金融問題」などについてのご相談を親身になって伺い、あなたに合った解決方法を提案します。(相談無料)

また、預金や融資、保険などの金融全般についてもご相談ください。秘密は厳守します。詳しくは、下記へお問い合わせください。(土・日曜、祝日を除く)

問 北海道財務局 ☎ 011-807-5144

☎ 011-807-5145

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

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。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

☎ 11月25日(木) 13:00～16:00(30分×6枠分)

所 初山別村自然交流センター

☎ 11月24日(火)まで(土・日曜、祝日を除く)

問 旭川弁護士会 ☎ 0166-51-9527

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 日本葬礼文化研究協会
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ますので、ご注意ください

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)

痛み出血はれに
飲んで治す痔のくすり 生薬製剤 レニミン
お問い合わせは 江戸薬局 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697