

ごみ

「1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。

●1月の粗大ごみ収集日

日所

・20日(水) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町	・28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
・21日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台	
・22日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町	・29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
・27日(水) 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町	

問申 留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555

保健

「冬の特定健診とがん検診」「冬の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」のご案内

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療などを目的とした健（検）診を実施します。ご自身の健康チェックのため、必ず受診しましょう。なお、「大腸がん」「子宮がん」「乳がん」の無料クーポン券が利用できますので、まだ受診されていない方は、この機会に受診しましょう。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●「冬の特定健診とがん検診」

日 2月12日(金)／13日(土) 6:00～11:00

所 保健福祉センターはーとふる

対	項目	対象者
	特定健診	・40歳以上の方で、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者
	心電図	・特定健診を受診する方
	胃がん検診	・30歳以上の市民
	肺がん検診	
	大腸がん検診	・40歳以上の市民
	肝炎ウィルス検診	
	エキノコックス症検診	・小学校3年生以上の市民

申 1月7日(木)から22日(金)までに●国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者は市・市民課（電話：42-1805）、●その他の方は下記の問い合わせ先へそれぞれお申し込みください。（土・日曜、祝日を除く）

※協会けんぽ（全国健康保険協会）加入者のご家族の方も特定健診を受診できます。（受診券が必要）
※特定健診、胃がん検診を受診する方は、「ピロリ菌検診」「腫瘍マーカー」も追加受診できますので、申し込みの際にお問い合わせください。

問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-6080

●「冬の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」

日 ・2月25日(木) 7:00～11:00／16:00～18:00
・2月26日(金) 7:00～11:00／16:00～18:00
・2月27日(土) 7:00～11:00／13:00～14:30

所 保健福祉センターはーとふる

対	項目	対象者
	乳がん検診	・35歳以上の女性市民
	子宮頸がん検診	・20歳以上の女性市民
	子宮超音波検査	・子宮頸がん検診を受診する方
	骨粗しょう症検診	・40歳から70歳までの市民

申 1月21日(木)から2月2日(火)までに下記の問い合わせ先へお申し込みください。（土・日曜を除く）

※乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度の受診となります。受診間隔が2年以上の場合は、ご相談ください。

◎全ての健（検）診は予約制となります。
◎生活保護受給者は、受給証明書をご持参ください。
◎がん検診の料金など詳細は、下記へお問い合わせいただくか、広報もい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。

MOEwelfare 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



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



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

暮らし

快適な冬の暮らしのため「協力除雪」をお願いします

▼効率的な除排雪作業には市民の皆さんの協力が欠かせません。

「協力除雪」で冬の暮らしを守りましょう。

●「協力除雪」3つのポイント

- ①道路への雪出しはやめましょう
- ・道幅が狭くなったり、わだちができるなど交通障害の原因にもなります。
- ②玄関先の除雪は各家庭で行いましょう
- ・除雪車がかき分け、玄関先や車庫前などに置かれた雪の除雪は各家庭をお願いします。
- ③路上駐車はやめましょう
- ・道路に1台でも駐車車両があると、除排雪作業の妨げになります。また、交通障害の原因にもなります。

降り積もった雪は各家庭でご自分の敷地に積み上げるか、所定の雪捨て場に運ぶなど除雪マナーをしっかりと守りましょう。

皆さんの協力をお願いします。

高齢者福祉

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

▼介護認定（要介護度2～5）を受けている65歳以上の高齢者の方で、一定の要件を満たしている場合、税法上の障害者控除を受けることができます。

所得申告などで税控除の手続きをする際には「障害者控除対象者認定書」が必要となります。

障害者控除対象者認定書の申請は、市・社会福祉課の窓口で1月6日(火)から受け付けます。

※申請の際は印鑑をご持参ください。

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

●屋根から落ちる雪や氷にご注意ください

毎年、全道各地で屋根の雪おろし作業中などの落水雪による事故が発生しています。落水雪による事故防止のため、以下のことにご注意ください。

- ・屋根の雪や氷は、小まめに下ろしましょう。
- ・屋根の雪や氷、つららが道路に落ちる建物は、雪止めを付けましょう。
- ・雪止めは、小まめに点検し、古いものや壊れているものなどは早めに修理しましょう。
- ・軒下では、子どもを絶対に遊ばせないでください。

※市道は市・都市整備課、道道は留萌建設管理部事業室事業課、国道は留萌開発建設部留萌開発事務所それぞれお問い合わせください。

問 市・都市整備課 ☎ 42-2010

問 留萌建設管理部事業室事業課 ☎ 42-1849

問 留萌開発建設部留萌開発事務所 ☎ 42-3168

暮らし

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。

市では、北方領土問題への理解と関心を高め、早期返還への願いを実現するため、署名コーナーを設置します。皆さんのご協力をお願いします。

日 1月21日(木)～2月19日(金)(土・日曜、祝日を除く) 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

「冬の節電」に協力ください

▼北海道電力管内では、この冬も必要な電力を確保できる見通しとなっていますが、寒さが厳しくなる時期に発電所などでトラブルがあった場合、電気の安定供給ができなくなる可能性があります。無理のない範囲で引き続き節電の協力をお願いします。

期間と時間帯	・3月31日(木)までの平日 いずれも8:00～21:00
--------	-------------------------------

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

留萌市以外からのお知らせ 「ワックスキャンドルづくり体験会」のご案内

▼冬の生活を楽しみ活動的に過ごすことを目的として開催するオロロン・スノーパラダイスに先立ち、「ワックスキャンドルづくり体験会」を開催します。

日 1月16日(土) 10:00～13:00
所 留萌合同庁舎 1階道民ホール **費** 無料
問 オロロン・スノーパラダイス・プロジェクト事務局 (留萌振興局地域政策課)
☎ 42-8421

留萌市以外からのお知らせ 「増毛町営暑寒別岳スキー場 無料送迎バス運行」のご案内

▼今年も「増毛町営暑寒別岳スキー場 無料送迎バス」を2月28日まで運行します。

なお、乗車定員は40人程度となります。定員により乗車できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●時刻表

行き	留萌合同庁舎前発 9:30	スキー場着 10:20
帰り	スキー場発 16:30	留萌合同庁舎前着 17:20

問 増毛町営暑寒別岳スキー場 **☎** 53-3002

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「留萌ダム管理用小水力発電工事」について

▼留萌ダム管理用小水力発電工事では、災害による長期的な停電などの不測の事態に備え、ダムからの放流水を有効活用することができる発電施設の整備を進めています。



▲留萌ダム管理用小水力発電工事

問 留萌開発建設部技術管理課
☎ 42-2312

市政情報・広報 「各種審議会委員」募集のご案内

▼市では、4月に改選期を迎える5つの審議会（公募枠14人）の委員を募集します。

各種審議会委員は、市がこれから取り組むさまざまな業務を適正に進めていく上で、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。より多くの意見を反映させるため、公募制を導入しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●募集する各種審議会委員

- ・国民健康保険運営協議会……………3人（国民健康保険に加入している方に限る）
- ・介護保険運営協議会……………4人
- ・社会教育委員の会議……………3人
- ・青少年問題協議会……………3人
- ・地域包括支援センター運営協議会………1人（介護保険の被保険者の方に限る）

任期はいずれも平成28年4月1日から2年間

対 市内在住で、20歳以上75歳以下の方（市税を完納している方に限る）

申 「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、応募者の納税証明書を添付の上、2月29日(月)までに下記へお申込みください。

また、市ホームページ（http://www.e-rumoi.jp）から直接申し込むこともできます。

問 市・総務課 **☎** 42-1802

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。

日 1月27日(水) 13:00～16:00(30分×6枠分)

所 羽幌町立中央公民館

申 1月26日(火)まで（土・日曜、祝日を除く）

問 旭川弁護士会 **☎** 0166-51-9527

税・年金・保険 「償却資産の申告」について

▼償却資産（事業に使用できる機械や器具、備品など）は固定資産税の課税対象となります。法人および個人事業主は、毎年1月1日現在の償却資産状況の申告が必要です。

申告期限は2月1日(月)までとなりますので、期限内の申告をお願いします。

また、eLTAX（^{エルタックス} 地方税ポータルシステム）を活用することで、会社や自宅のパソコンでも償却資産状況の申告ができます。申告方法など詳しくは、専用ホームページ（http://www.eltax.jp/）をご覧ください。

問 市・税務課 **☎** 42-1804

税・年金・保険 20歳になったら「国民年金」

▼「国民年金」は、加入者が給付年齢に達した場合や病気・けがで障がいが残った場合などに年金を受け取ることができる制度です。

●20歳から加入「将来の大きな支えに！」

「国民年金」には、20歳から60歳までの方が加入します。国が責任をもって運営してい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。

また、「国民年金」には、老齢年金をはじめ、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気やけがで障がいが残った場合に加入者に給付され、遺族年金は、加入者が死亡した場合にその加入者が生計を維持していた遺族（子のある配偶者や子）に給付されます。

●「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」について

「学生納付特例制度」は学生、「若年者納付猶予制度」は学生を除く30歳未満の方をそれぞれ対象にした制度です。加入者（若年者納付猶予制度は加入者および配偶者）の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。

問 市・市民課 **☎** 42-1805

問 留萌年金事務所 **☎** 43-7211

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼1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。

●乳幼児向けおはなし会（おはなし玉手箱）

・8日(金) 11:00～

「おしょうがつ」

・23日(土) 11:00～

「ぽっかぽか」



●映画会

・16日(土) 10:30～

「ドラえもん のび太とアニマル惑星(プラネット)」(アニメ・100分)

・17日(日) 10:30～「刑事ニコ 法の死角」

(洋画・100分)

●休館日

・12月30日(水)～1月5日(火) 年末年始休館

・11日(月・祝) / 18日(月) 月曜休館

・25日(月)～2月1日(月) 蔵書点検休館

問 市立留萌図書館 **☎** 42-2300

学 ぶ 「いきいきクッキング教室」に参加しませんか

▼20歳以上の方を対象にした「いきいきクッキング教室」を開催します。手軽でおいしい生活習慣病予防のメニューを楽しく学びましょう。

当日は、塩分測定を行いますので、普段食べているみそ汁をご持参ください。

日 2月19日(金) 10:00～13:00

所 保健福祉センターはーとふる 調理実習室

定 25人（定員になり次第締め切り） **費** 500円

内 メニュー「簡単ヘルシーこつ骨ランチ」

申 2月12日(金)までに下記へお申し込みください。

※エプロンや三角巾、筆記用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

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
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

●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

仏壇仏具専門店
NISHIKIDO
はなむすび 結

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさき様向) TEL (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM 10:00～PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日

仏壇公正取引協議会

痛み出血はれに

でお悩みの方に

飲んで治す痔のくすり【第2類医薬品】
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

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)