

広
報

RUMOI るもい

1 2016
月号
No. 694



ぺったん、ぺったん

12月5日(土)、みどり保育園で恒例の餅つきが行われました。園児たちは、「よいしょ！よいしょ！」の掛け声に合わせて、杵を一生懸命に振り下ろし、みんなで力を合わせておいしいお餅をつきあげました。



■■ 今月の主な内容 ■■

② - ③ 連載／地域創生

④ - ⑤ 特集／2015年の出来事

⑥ - ⑦ 特集／市政懇談会

「留萌おもいやり・おもてなし物語」を開催しました

⑧ - ⑪ くらしのお知らせ

⑭ 留萌おもいやり・
おもてなし物語

⑫ - ⑬ 健康ひろば

⑮ 留萌市情報アンテナ

人口減少・地方創生 プロジェクト

「留萌市総合戦略」では、「魅力・やりがい留萌地域経済戦略」「健康・賑わい留萌ブランド戦略」「出産・子育て留萌サポート戦略」の3つの柱を定め、笑顔あふれる留萌の創生を目指します。



魅力・やりがい 留萌地域経済戦略

「魅力・やりがい留萌地域経済戦略」では、地場企業の強化や支援、1次産業の強みを生かした魅力とやりがいのある仕事の創出などを目指し、「製造品出荷額等130億円を維持」「産業分類別総所得額275億円を維持」「転入による新規就農・新規漁業従事者数延べ10人」の3つの数値目標を定めました。

ため、「地域産業の振興」「農林水産業の振興」「留萌港の利用促進」の3つのテーマに取り組みます。

地域産業の振興

支援や事業展開への支援に取り組むほか、事業所や関係機関と連携しながら、働きやすい職場環境づくりの促進と就業に向けた環境の充実を図ります。

さらに地場産品・水産加工の施策として、6次産業化や高付加価値化など販路拡大への事業に取り組みます。

各施策の推進状況は、「生産年齢人口に対する就業人口の割合70・2%を維持」「商品販売額813億8千万円」「商店街の魅力に対する満足度10・0%」「水産加工品生産量1万696トン以上」の4つのKPI（重要業績評価指標）を基準に年度ごとに確認します。

農林水産業の振興

「農林水産業の振興」では、農業の施策として、生産の維持強化と付加価値の向上に向けて取り組むほか、農業と福祉が連携した6次産業化への支援や新規就農者支援事業、農業を核としたものづくり拠点形成と産業創出プロジェクトなどを展開し、新規就農者の受け入れの拡大と農業の活性化に取り組めます。

また、林業の施策として、森林所有者の森林づくりに対する意識啓発や地域材の需要拡大、未利用材の有効活用などに向け、関係機関との連携を図り取り組みます。

各KPI (重要業績評価指標)

「魅力・やりがい留萌地域経済戦略」

地域産業の振興

- ・生産年齢人口に対する就業人口の割合 70.2%を維持
- ・商品販売額 813 億 8 千万円
- ・商店街の魅力に対する満足度 10.0%
- ・水産加工品生産量 1 万 696 トン以上

農林水産業の振興

- ・農業販売額 6 億 2,800 万円
- ・漁業生産高 7 億 4,880 万円
- ・地元産品であることを意識して商品を選択する市民の割合 65.0%
- ・漁業従事者数 38 人
- ・新規就農者数 5 人以上
- ・林業従事者数 25 人を維持
- ・6次産業化による新商品開発・販売開始数 5 品以上

留萌港の利用促進

- ・留萌港取扱貨物量 145 万 3 千トン以上

■地域産業の振興



■農林水産業の振興



■留萌港の利用促進



さらに漁業の施策として、産学官が連携した水産資源の増大やICT（情報通信技術）を活用した共同研究をはじめ、新規就農者の受け入れ体制の整備や女性が活躍できる環境づくりに取り組みます。

このほか、地産地消の推進として、市民の地場産品への関心の向上や消費拡大に向けた事業を展開するほか、生産者や官民が連携した道内外の消費者へのPR事業や地場産品の販路拡大に取り組めます。

各施策の推進状況は、「農業販売額6億2800万円」「漁業生産高7億4880万円」「地元産品であることを意識して商品を選択する市民の割合65・0%」「漁業従事者数38人」

留萌港の利用促進

「新規就農者数5人以上」「林業従事者数25人を維持」「6次産業化による新商品開発・販売開始数5品以上」の7つのKPIを基準に年度ごとに確認します。

「留萌港の利用促進」では、平成31年に高規格幹線道路・留萌インターチェンジが開通予定で、今まで以上に陸上交通アクセスの向上が期待される中、旭川をはじめとする留萌港の背後圏の産業・生活に関わる流通や留萌流域のトドマツなど木材の海外輸出の拠点港を目指し、官民で連携して道北の物流・交流の玄関港として利用促進に取り組めます。

施策の推進状況は、「留萌港取扱貨物量145万3千トン以上」の1つのKPIを基準に年度ごとに確認します。

◆ 次回の地域創生では、「留萌市総合戦略」2つ目の柱「健康・賑わい留萌ブランド戦略」について詳しく紹介します。

■お問い合わせは
政策調整課 ☎42-18009
<http://www.e-rumoi.jp/>

特集

昨年はこんなことがありました

2015 年の出来事

昨年も市では、多くの皆さんと共にさまざまなことに取り組み、たくさんの元気や喜び、笑顔に出会うことができました。



新年、明けまして
おめでとございます

輝かしい新年をみなさんと共に迎えることができましたことを心からお喜び申し上げます。

昨年は、留萌青年会議所が地域再興政策コンテストでグランプリを受賞し、野村幸一さんがフライングディスク競技で金メダルを獲得するなど市民の皆さんが全国的に活躍した一年となりました。

市では、「留萌おもてなし・おもしろ物語」をテーマにさまざまな施策に取り組むとともに、国の地方創生という流れを受け止め「まち」「ひと」「しごと」の創生により、笑顔あふれる留萌の創生を目指し、「留萌市人口ビジョン」「留萌市総合戦略」を策定したところです。

今年におきましても、総合戦略に基づく取り組みを着実に推進するとともに、最終年度を迎える第5次総合計画の検証と新たな総合計画の策定に向けて市民の皆さんと共にまちづくりを進めてまいります。

本年がみなさんにとりましても明るく希望に満ちた年となりますよう、心からご祈念申し上げます。

2016年 元旦
留萌市長 高橋 定敏



10月
・野村幸一さんが第15回全国障害者スポーツ大会のフライングディスク競技で金メダル獲得



9月
・留萌ヘリングスが北海道選抜還暦軟式野球大会で優勝



7月
・豪華客船「にっぽん丸」寄港



11月
・東京フィルハーモニー交響楽団が東光小学校で演奏会を開催



8月
・旭川商業高校、滝川高校の吹奏楽部（局）が音楽合宿を実施。留萌高校とジョイントコンサートを開催



12月
・留萌千望高校の「キッズビジネスタウン」が開催



6月
・市民公開講座「地域ぐるみで医療人育成を」開催



5月
・横浜の修学旅行生が網外し体験



4月
・NPO法人るもいコホートピアと森永乳業株式会社がるもい健康の駅を拠点に共同研究開始



1月
・留萌小学校新校舎落成式



3月
・市内の認知症サポーター養成講座修了者が2千人を達成



2月
・高橋淳さんを新規就農予定者第1号に認定

- ▼ 般販売開始
- ▼ 豪華客船「にっぽん丸」寄港
- ▼ 友好港湾締結25周年を記念し、市友好代表団が中国・營口港を訪問
- ▼ 一般社団法人留萌青年会議所が地域振興政策コンテストでグランプリ
- 【8月】
▼ 札幌医科大学と花王株式会社がるもい健康の駅を拠点に共同研究開始
- ▼ 旭川商業高校、滝川高校の吹奏楽部（局）が音楽合宿を実施。留萌高校とジョイントコンサートを開催
- 【9月】
▼ 留萌ヘリングスが北海道選抜還暦軟式野球大会で優勝
- 【10月】
▼ 「留萌市人口ビジョン」「留萌市総合戦略」を策定
- ▼ 野村幸一さんが第15回全国障害者スポーツ大会のフライングディスク競技で金メダル獲得
- 【11月】
▼ 東京フィルハーモニー交響楽団が東光小学校で演奏会を開催
- ▼ 消防新庁舎が運用開始
- 【12月】
▼ 留萌千望高校の「キッズビジネスタウン」が開催

2015年の出来事

- 【1月】
▼ 留萌小学校新校舎落成式
- 【2月】
▼ 高橋淳さんを新規就農予定者第1号に認定
- 【3月】
▼ 市内の認知症サポーター養成講座修了者が2千人を達成
- 【4月】
▼ NPO法人るもいコホートピアと森永乳業株式会社がるもい健康の駅を拠点に共同研究開始
- ▼ 留萌市議会議員選挙
- 【5月】
▼ 横浜の修学旅行生が網外し体験
- ▼ 北海道留萌マルシェ品川イーストワンタワール店が開店
- 【6月】
▼ るもい活性化プレミアム商品券先行販売開始
- ▼ 市民公開講座「地域ぐるみで医療人育成を」開催
- 【7月】
▼ 前市立病院院長の笹川裕氏が名誉院長に就任
- ▼ るもい活性化プレミアム商品券一

グループ別意見交換（一部抜粋）

※凡例→「Q.」参加した方からの意見や要望 「A.」市の回答

●ＪＲ北海道・留萌線（留萌～増毛）の現況

Q. お客さんが少なく企業の論理からすると廃線は仕方ない。ここはもともと路線バスが走っている。ＪＲの傷が少ないうちに廃線するのが良いのではないか。

A. 市民や市議会の意見を参考に、今年度中に市の判断を決定し、ＪＲ北海道に伝えることとしている。

Q. ＪＲ北海道・留萌線（深川～留萌）の廃止の可能性とそのときの取り組みは。

A. この区間も赤字路線であることはＪＲ北海道からも聞いているが、現時点ではＪＲ北海道・留萌線（深川～留萌）の廃止の話はない。乗客数を増やすことが現実的には求められると考える。

●留萌市の人口ビジョン

Q. 人口減少を食い止める策は。

A. 国全体が減少傾向にある中で、減少幅をいかに少なくしていくかという考えの基、子どもを産んでもらうため親の負担を減らすこと、留萌に来てもらうよう交流人口を増やすこと、健康になってもらい元気な高齢者を増やすことを考えている。

Q. 若い人が入ってきたり、戻ってこない人口減少の対策として始まらない。

A. 大学や専門学校などがない中で、進学で出て行っても戻ってくる仕組みを考える必要がある。例えば、幌糠地域の林業を生かし、間伐材を利用した燃料をつくるようなことができないかと考えており、今年からは、幌糠で新規就農に結び付くような新たな農業として薬物栽培や花き栽培といった取り組みなどを進めている。

●留萌市中期財政計画

Q. 市立病院への繰出しは、中期財政計画の中で合計いくらになるのか。

A. 推計として１年で９億円、それを５年間続けて繰出していくという推計である。

●船場公園の運営管理について

Q. まちなかと船場公園を行き来するのが不便である。駅もあり、踏切もあるので。

A. 国道 231 号留萌拡幅事業により、踏切位置もまちなかに近くなり、踏切道路幅員も拡幅になり利便性が改善されている。また、ＪＲ北海道の厚意により駅構内の通路も通行可能となっており、さらに平成 29 年度には市道船場公園通りが開通し、高砂町方面など市街地東部からのアクセスも向上する。

Q. 船場公園にどのような施設を造るのか、市民に情報提供するのが明らかに不足していた。完成してから施設を市民に利用を促すようにしか聞こえない。

A. 平成 15 年から 16 年にかけて公募による市民会議を開催して議論を重ねた上、現計画を策定して完成した。今後は指定管理者と協議して、さまざまな事業を展開していく。

●今年の除排雪計画について

Q. 除雪に関して、道路が狭い。

A. 道路除雪は、決まった時間内に除雪するため路肩へのかき分け堆積除雪が基本となっている。道路が狭くなり、交通に支障が生じそうな路線については状況を確認の上、必要に応じて排雪を実施しているので、間口除雪については各家庭での協力をお願いしている。

Q. 市の除雪計画（除雪出動基準）に基づいて除雪業者が来ることになっているが、計画通り除雪に来たことがない。

A. 早朝に突然降りだすような降雪始めの時間が遅い場合には、出動判断の関係で入れない場合があるが、出動基準に則って除雪を行っている。



▲市政懇談会「留萌おもいやり・おもてなし物語」グループ別意見交換

市では、今回の市政懇談会でいただいた貴重な意見を参考にしながら、これからの政策を展開していきます。今後も多くの皆さんから知恵をお借りして情報の共有を進め、協働のマチづくりに取り組んでいきます。



市政懇談会「留萌おもいやり・おもてなし物語」を開催しました

市では、皆さんと情報共有を進め、皆さんの声を市政に反映させることを目的に市政懇談会を開催しています。



市の政策について報告

市では、平成 27 年度のテーマ「留萌おもいやり・おもてなし物語」、キャッチフレーズ「明るく笑顔のキャッチボール」を掲げ、皆さんが住みやすい地域だと感じられる「人情港町留萌」の実現のため、さまざまな政策を進めています。

市政懇談会「留萌おもいやり・おもてなし物語」は、平成 27 年 10 月 31 日(土)午後 1 時半から留萌産業会館 2 階ホールで開催し、市内 37 町内会から合わせて 53 人の方に参加していただき、初めに各担当部長が次の 4 項目についてそれぞれ報告しました。

留萌市の人口ビジョン

「留萌市の人口ビジョン これから 25 年後（2040 年）の想定人口」では、地域振興部長が平成 22 年までの留萌市の人口の推移や人口減少の状況などに触れた後、人口減少の抑制のための目指すべき将来の方向性などを定めた「留萌市人口ビジョン」について説明しました。また、留萌市人口ビジョンに基づいた今後 5 力

年の具体的な取り組みを示した「留萌市総合戦略」について説明しました。

留萌市中期財政計画

「留萌市中期財政計画」では、総務部長が平成 27 年度に終了が見込まれている「新・留萌市財政健全化計画」についての検証をまとめた資料を示し、市の財政状況が順調に推移していることを説明した後、28 年度から実施を予定している「留萌市中期財政計画」について、核となる 5 つの財政規律（基準）や推計条件、28 年度から 32 年度までの 5 力年の財政見通しについて説明しました。

船場公園の運営管理

「船場公園の運営管理について」市民と来訪者との交流の場」では、都市環境部長が平成 28 年 5 月に供用開始予定である船場公園の「管理棟」「多目的広場」「ふれあい広場」などの概要や機能についてそれぞれ説明した後、船場公園の運営管理に指定管理者制度を導入し、指定管理者に委託することを説明しました。

平成 27 年度の除排雪計画

「今年の除排雪計画について」では、都市環境部長が留萌市の過去 9 年間の気象状況や運搬積雪量の推移に触れた後、平成 27 年度除雪計画をはじめ、ロードヒーティング稼働箇所や雪捨て場の開設、ダンプトラック・融雪機無料貸し出し制度などを説明し、除排雪に対する理解と協力を呼び掛けました。

グループ別意見交換

次いで、グループ別意見交換では、地域振興部長が「ＪＲ北海道・留萌線（留萌～増毛）の現況」に基づき、留萌線の沿線概要や利用状況、収支状況などについて情報提供した後、参加した皆さんからＪＲ北海道・留萌線（留萌～増毛）の現状や留萌市の人口ビジョン、留萌市中期財政計画などについて意見・要望をいただきました。

皆さんからいただいた主な意見・要望は左記のとおりです。また、市ホームページ (<http://www.e-rumojip.jp/>) でもご覧いただけます。

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	・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
・22日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町	
・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でお願いします。
- 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。

現在、発電機建屋などの施設が概成し、早期運用開始を目指して関係機関との協議を進めています。

▲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、^{エルタックス}eLTAX（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

仏壇公正取引協議会

仏壇公正取引協議会

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO 花 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

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

江戸薬局

お問い合わせは 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)

11

広報るもい 平成28(2016)年 ■1月号

広報るもい 平成28(2016)年 ■1月号

10

はーとふる

健康コラム

「肥満予防で
スッキリ元気な1年を」

肥満とは、体内に脂肪が過剰にたまった状態です。

肥満予防には、適正な食事と運動などのエネルギー消費を積極的に行うことが大切です。

●食べ過ぎを防ぐ3つのポイント

- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・食べごたえのある野菜から食べる
- ・体重を毎日測って意識する

●活動量を増やす3つのポイント

- ・1日10分多く体を動かす
- ・ラジオ体操やウォーキングなど体力に合ったものから始め、徐々に量や強度を増やしていく
- ・地域のスポーツイベントに参加するなど楽しみながら体を動かす

◇

ストレスになると長続きしませんので、マイペースに続けましょう。

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
19日(火)	3 歳 児 (24年 12月生)	【受付】 13:00 ～13:30
20日(火)	1 歳 6 カ月 児 (26年 6月生)	
26日(火)	4 カ 月 児 (27年 9月生)	
27日(火)	9 カ 月 児 (27年 3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）		
14日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30

●ピンピンからだ広場		1日(金・初)・4日(月)・11日(月・初)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
14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
28日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター

※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。

1月のイベント	9日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」	講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
	9日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会	
	10日(日) 13:30～15:00	冬休みこども実験室「作って感じる！『でんき』と『じしゃく』の関係」	講師：NPO法人 butukura サイエンスインストラクター 中司 展人 氏
	23日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座②「高齢者の神経疾患（脳卒中など）」	講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
	23日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「心のかぜのお話し～うつ病の理解のために～」	講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
	26日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座	

1月17日の
日曜当番医院

わたべ整形外科医院

栄町3丁目 ☎42-5011 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

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

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を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

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

ティークアウト専門 コーヒーショップ キートス (市立病院内)
営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)



■今日からできる認知症予防■

認知症になると判断力や記憶力などが徐々に低下し、物忘れがひどくなったり、時間や場所が分からなくなってしまうなどの症状が現れます。

誰もがかかる可能性がある認知症ですが、生活習慣を改善することで発症を遅らせることができると言われています。今までと違う方法や新しいことに挑戦することは、脳の活性化にもつながり、認知症の予防にもなります。

「年を取れば仕方がない」と思わずに、日常生活でできることから実践することが大事です。

地域包括支援センターでは、認知症予防として「脳いきいき教室」を下記の日程で開催しますので、ぜひご参加ください。

「脳いきいき教室」のご案内

「脳いきいき教室」では、遊び感覚で頭と体を同時に使ったゲームをしたり、運動を楽しみながら脳を活性化させていきます。

昨年9月に開催した教室に参加された方からは、「血行が良くなり、体が温まった」「今後も介護予防として自分のために続けたい」「たくさん笑って楽しかった。また参加したい」と好評をいただきました。ぜひお友達と一緒にご参加ください。

日 所	
・2月2日(火) 港南コミュニティセンター	・2月3日(水) 東部コミュニティセンター
・2月4日(木) 幌糠コミュニティセンター	・2月5日(金) 保健福祉センターはーとふる
各会場いずれも9:30～12:00	

対 おおむね65歳以上の市民の方 定 各会場20名程度 費 無料

申 1月22日(金)までに下記へお申し込みください。

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内） ☎ 49-6060



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

至留萌駅

オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所 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、みんなですぐ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？

日 1月18日(月) 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 kouchyou@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

広報るもい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11月末現在

・総人口	22,536人	(43人)
・男	10,719人	(25人)
・女	11,817人	(18人)
・世帯数	11,849世帯	(13世帯)

※()内は前月比

人口動態

平成27年11月末現在

・出生	13人	・転入	32人
・死亡	34人	・転出	54人

納税について

- 今月納期の市税 ・国民健康保険税 7期 納期限 2月1日(月)
- 夜間納税相談窓口 1月28日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 1月24日(日) 9:00~17:00

FM 76.9MHz
エフエムもえる

朝 8:05~8:10
夕 5:05~5:10

留萌市情報プラザ

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

シリーズ 12 最終回



▲募金協力と呼び掛ける留萌市老人クラブ連合会会員

留萌市老人クラブ連合会は、昭和38年に老人福祉法が制定されたことを受け、高齢者福祉の向上などを目的に同年11月に発足し、一昨年の平成25年に創立50周年を迎えました。スポーツ大会や道内旅行などで会員同士の親睦を図っているほか、高齢者福祉施設や児童施設にタオルを寄贈する「タオル1本運動」をはじめ、「赤い羽根」街頭募金活動や高齢者福祉施設への慰問などの奉仕活動に取り組んでいます。

会長の松下功さんは「私たちは、時代に合った明るく豊かな高齢社会の構築を目指し、生きがいづくりを」と語っています。具体的には、「赤い羽根」街頭募金活動として市内の食料品店や大型量販店などの店先で募金協力と呼び掛けています。また、高齢者福祉施設への慰問として会員が施設を訪れ、舞踊やダンス、歌などを披露して施設利用者を楽しませています。

このほか、単位クラブの奉仕活動として「在宅福祉を支える友愛活動」に取り組んでいます。「友愛活動」は、地域の実態にに応じ、独り暮らしの方などへの見守りや声掛け、除雪の手助けなどを行っています。話し合います。

問 留萌市老人クラブ連合会

「支え合い」「地域とのつながり」
できることの継続が大切

留萌市老人クラブ連合会



留萌市老人クラブ連合会
まつした いさお 松下 功 さん

☎ 42-7217

FLET'S 光 / ライト × ひかり電話
(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)

K15-1221[1510-1512]

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 1月12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 1月24日(日) 14:00～
- 場所 留萌ブックセンター

読み手として
おはなし会に参加しませんか？

「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。

また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

興味がある方は、下記へご連絡ください。



■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