

広  
報

RUMOI  
るもい

2016  
3月号  
No. 696



### にっこり笑顔

2月2日(火)、脳と体をリフレッシュさせる「脳いきいき教室」が港南コミュニティセンターで開かれました。教室では、脳と体を同時に使う軽運動やゲームに挑戦する参加者の楽しそうな笑顔が輝いていました。



### ■■ 今月の主な内容 ■■

- ② - ③ 連載／地域創生
- ④ - ⑤ 特集／留萌市公共施設等総合管理計画(案)について意見を募集します
- ⑥ - ⑪ 暮らしのお知らせ      ⑭ 留萌きらめき舞台物語
- 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」3つ目の柱「出産・子育て留萌サポート戦略」では、若者が留萌市で希望する「結婚」「出産」「子育て」を実現できるまちづくりを目指します。



## 出産・子育て 留萌サポート戦略

「出産・子育て留萌サポート戦略」では、合計特殊出生率の目標値を2019（平成31）年までに1.64まで向上させると定め、人口ビジョンで示す2040（平成52）年には、2.07まで向上させる数値目標を定めました。

市では、この数値目標を達成するため、「子育て環境の充実」「学校教育の充実」「社会教育の充実」

「子育て空間の充実」の4つのテーマに取り組みます。

## 子育て環境の充実

「子育て環境の充実」では、家庭・学校・地域・行政が一体となり、子どもたちの健全な成長を願い、子どもが育ちやすい環境と子育てしやすい環境づくりに取り組みます。

各施策の推進状況は、「年齢別人口で見ると子ども（0～14歳）の割合10.5%を維持」「子育てしやすいマ

## 「出産・子育て留萌サポート戦略」

各KPI  
(重要業績評価指標)

### 子育て環境の充実

- ・年齢別人口で見ると子ども（0～14歳）の割合10.5%を維持
- ・子育てしやすいまちとを感じる市民の割合40.0%
- ・地域の子どもの育成や支援に対する満足度42.0%
- ・幼稚園と保育所に対する満足度42.0%
- ・障がい児療育の充実に対する満足度36.0%

### 学校教育の充実

- ・小中学校における学習状況に対する満足度65.0%
- ・小中学校における学校生活に対する満足度71.0%
- ・栄養バランスを視点とした学校給食メニューに対する満足度85.0%
- ・子どもの教育について家庭と学校の連携が十分だと感じる保護者の割合77.0%
- ・学力・学習状況調査結果が全国平均以上

### 社会教育の充実

- ・公民館利用実績4万3,504人以上
- ・文化センター利用実績2万7,095人以上
- ・図書館の市民1人当たりの貸し出し冊数5.3冊
- ・スポーツ施設利用実績9万3,547人以上
- ・自ら生涯学習活動に取り組んでいる市民の割合65.0%
- ・社会教育環境の充実に対する満足度36.0%
- ・文化センター利用者満足度76.0%
- ・スポーツセンター利用者満足度78.0%
- ・体力・運動能力、運動習慣等調査結果が全国平均以上

### 子育て空間の充実

- ・留萌の自然が素晴らしいと思う市民の割合80.0%
- ・公園の緑地、広場があることに対する満足度46.0%



■子育て環境の充実

「学校教育の充実」では、国・道・市の役割分担の基、家庭・学校・地域・行政が一体となり、子どもたちの学ぶ環境を整備していくとともに、心と身体のバランスの取れた子どもたちの成長を目指した教育の充実に取り組みます。

各施策の推進状況は、「小中学校における学習状況に対する満足度

## 学校教育の充実

とを感じる市民の割合40.0%」「地域の子どもの育成や支援に対する満足度42.0%」「幼稚園と保育所に対する満足度42.0%」「障がい児療育の充実に対する満足度36.0%」の5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。

## 社会教育の充実

「社会教育の充実」では、市民の芸術・文化やスポーツ・レクリエーション活動を活発にしていくとともに、社会教育環境の充実に取り組みます。

各施策の推進状況は、「公民館利用実績4万3504人以上」「文化セ



■学校教育の充実



■社会教育の充実

「子育て空間の充実」では、幼児や小さな子どもがいる家庭が親子で安心して楽しめる空間づくり、子どもからお年寄りまで安心して過ご

## 子育て空間の充実

「子育て空間の充実」では、市民の芸術・文化やスポーツ・レクリエーション活動を活発にしていくとともに、社会教育環境の充実に取り組みます。

各施策の推進状況は、「公民館利用実績4万3504人以上」「文化セ



■子育て空間の充実

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

総合戦略3つの柱に基づいて人口減少の抑制に取り組む、皆さんが安心して暮らせるまちづくりを進めるとともに、地方から新しい人の流れを創出し、笑顔あふれる留萌の創生を目指します。



## 留萌市公共施設等総合管理計画(案)について意見を募集します

市では、公共施設などを総合的・計画的に管理するため、この計画(案)に対する皆さんの意見を募集します。



### 留萌市公共施設等総合管理計画(案)を作成

公共施設などの老朽化対策が、全国的に大きな課題となっており、国は各地方公共団体に対し、総合管理計画の策定を求めています。

これに伴い市では、公共施設などの最適な配置に向けた指針となる「留萌市公共施設等総合管理計画(案)」を作成しました。

### 公共施設の延命措置や取り壊しが今後の課題

市が所有する建築物は561棟、総延べ床面積は23万6200平方メートルで、市民1人当たりの延べ床面積は9・48平方メートルとなります。これは、全国の市町村の平均値3・22平方メートルと比べると約3倍の数値となり、1人当たりの延べ床面積の縮減が今後の課題となっています。また、築30年以上の建築物は全体の約半数の299棟に上るほか、旧耐震基準の建築物は総延べ床面積の42・6%を占め、老朽化が進行しています。(図1)

こうした現状から、公共施設などの延命措置や取り壊しの実施による

### 計画の実施方法

総合的で計画的な管理を実現するため、各部署を横断する検討組織を構築し、公共施設に関する情報の「共有」「一元化」「定期更新」に努めながら、市全体で取り組んでいきます。

### 追跡調査の実施方針

計画を継続・発展させていくため、計画に関する推進状況を把握していきます。また、必要に応じて各施設の管理者などで構成する調整会議を開き、推進が遅れている施設の課題整理や解決策の検討を行います。

「留萌市公共施設等総合管理計画(案)」の全文については、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でご覧いただけるほか、市・建築住宅課でも公表しています。なお、下記の募集で皆さんからいただいた意見とそれに対する市の考え方は、4月中に公表を予定しています。皆さんからいただいた意見などを参考に協議し、この計画を策定していきます。

最適な配置の実現が今後の大きな課題となっています。

### 適正管理に関する基本方針について

計画期間は、平成28年から47年までの20年間となり、一般会計保有施設のほか、企業会計保有施設や道路、上下水道などの市が所有する全ての施設が対象となります。また、取り組みの推進状況などを踏まえ、必要に応じて見直し、取り組みの継続・発展を行っていきます。

公共施設管理の方向性として、「点検・診断等の実施方針」「維持管理・修繕・更新等の実施方針」「安全確保の実施方針」「耐震化の実施方針」「長寿命化の実施方針」「統合や廃止の推進方針」の6つの方針を定めました。

健全な施設の維持管理のため、現在の総延べ床面積の2割程度の削減を目標としています。このため、稼働率が低い施設は、運営改善の徹底を図った上で、統合や整理を検討していきます。さらに財政負担の抑制を図るとともに、特定の時期に改修や更新などに係る財政支出が過度に集中しないよう平準化も図ります。

## 留萌市公共施設等総合管理計画(案)に対する意見募集について

▼留萌市公共施設等総合管理計画は、公共施設などの総合的・計画的な管理を推進するための計画です。市では、この計画の策定にあたり、皆さんからの意見を募集します。

詳しくは、市・建築住宅課へお問い合わせください。

募集期間：3月1日(火)～31日(木)

資料の公表場所：①市・建築住宅課 ②市役所1階「市政情報コーナー」  
③市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>)

募集方法：「留萌市公共施設等総合管理計画(案)に対する意見」と記載し、「氏名または団体名・代表者氏名(ふりがな)」「電話番号やメールアドレスなどの連絡先」「住所」を明記し、下記のいずれかの方法で意見書を提出してください。

①郵送……………宛先：〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地 留萌市役所建築住宅課

②ファクス送信……FAX：42-7865

③電子メール送信…メールアドレス：kenchikushidou@e-rumoi.jp

④持参……………提出先：市・建築住宅課(市役所分庁舎2階)

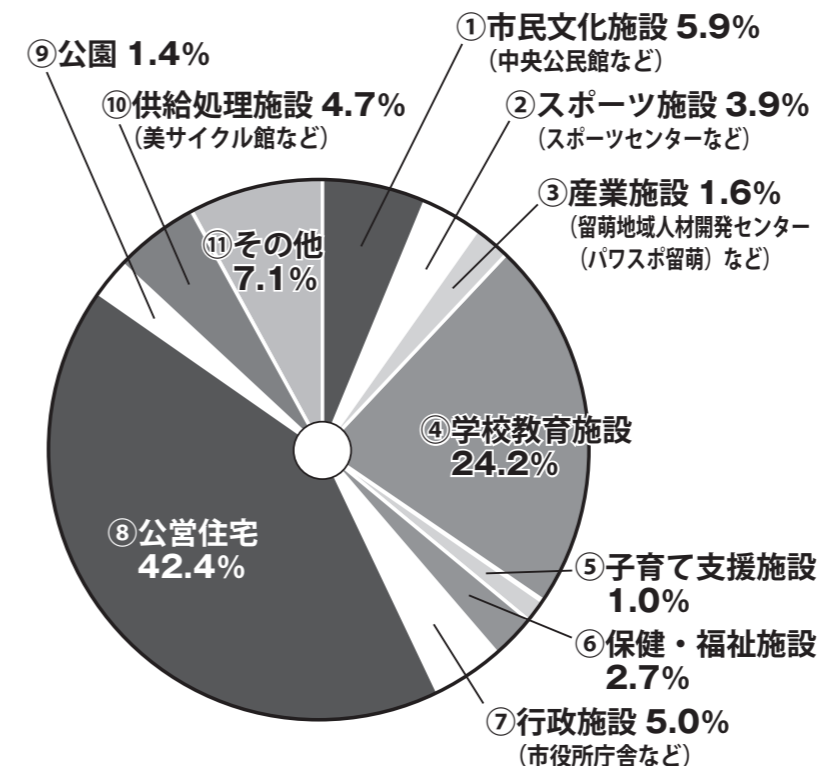
※口頭または電話での意見は受けませんので、あらかじめご了承ください。

問市・建築住宅課 ☎ 42-2025

### ●市の考え方の公表について

皆さんからいただいた意見の概要とそれに対する市の考え方は、平成28年4月中に市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) にて公表を予定しています。また、市・建築住宅課の窓口でもお問い合わせいただけます。

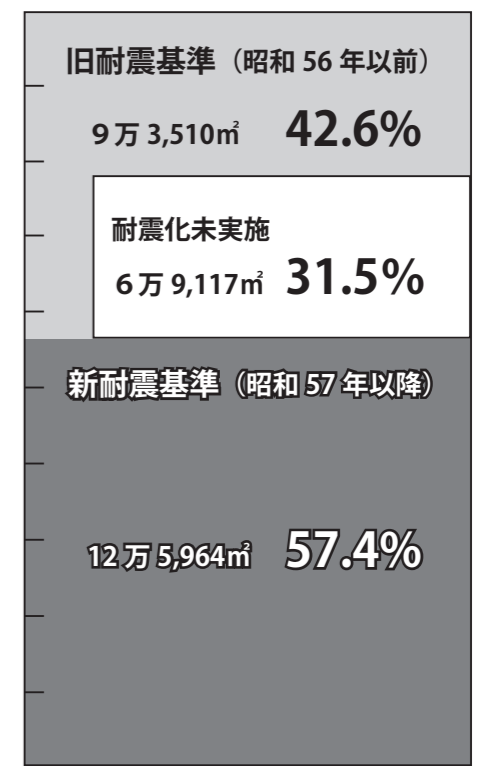
### ●建物面積の内訳



※各表は、床面積50㎡以上の施設(364施設)を対象にグラフ化しています。  
※「建物面積の内訳」のグラフは各項目ごとに端数処理しているため、合計値は100%にはなりません。

▲図1 市が所有する建築物の現状

### ●耐震化の状況



**暮らし** 留萌浄化センター「臭気・放流水調査」結果について

▼「臭気・放流水調査」結果は、いずれも法律で定められた基準値以内の数値となっています。

●臭気調査

調査項目	規制基準	測定値（平成27年8月6日実施）
硫化水素（ppm）	0.02ppm	0.002ppm 未満
アンモニア（ppm）	1ppm	0.1ppm 未満
トリメチルアミン（ppm）	0.005ppm	0.001ppm 未満

●放流水調査

調査項目	水質基準	測定値（平成27年8月26日実施）
pH	5.8～8.6	7.0
SS（mg/l）	40mg/l以下	8mg/l
BOD（mg/l）	15mg/l以下	4.6mg/l
大腸菌群数（個/ml）	3,000個/ml以下	1個/ml
ダイオキシン類（pg/l）	10pg/l以下	0pg/l
n-ヘキサン（mg/l）	動植物油類30mg/l以下	0.9mg/l

問 市・上下水道課 ☎ 42-2049

**暮らし** 灯油タンクの点検は大丈夫ですか

▼毎年この時期は、雪の重みなどで灯油タンクの接合箇所や配管などが破損し、家庭用灯油タンクから灯油が漏れる事故が発生しています。

灯油が漏れると、隣近所に迷惑をかけることになります。また、川や海などに灯油が流れ込むと、処理費用が莫大なものになる上、損害賠償を請求され

ることがあります。

●灯油タンクの点検をしましょう

「灯油タンクの上に雪が積もったままになっていないか」「破損箇所がないか」など点検し、灯油漏れがないか確認しましょう。



問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

**ごみ** 「3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。

●3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	・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
・17日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台	・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
・18日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町	
・23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

**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

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!

# 暮らしのお知らせ

問 問い合わせ  
☎ 電話 FAX ファクス  
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

**選挙** 選挙の投票について

▼参議院選挙は、今年7月に予定されています。この選挙は、選挙権年齢が18歳以上に引き下げられてから最初の選挙となります。

●住民票の異動はお済みですか

進学や就職などで留萌市から転出した方や留萌市に転入した方は、転入先への住民票の異動が必要で

す。選挙の投票日にお住まいの近くの投票所で投票するためにも、転入先の役所でお早めに異動手続きを行ってください。

皆さんの大切な1票を無駄にしないようよろしくお願ひします。



問 市・選挙管理委員会 ☎ 42-1908

**暮らし** 移動献血車「ひまわり号」の巡回について

▼輸血用血液は、全血液型が不足しています。

移動献血車が以下の日程で巡回しますので、献血のご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

日時		実施場所
3月 4日(金)	10:00～12:30	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
	14:00～16:30	DCM ホーマック留萌店・マックスバリュ留萌店前（南町4丁目）
3月 7日(月)	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）
3月 8日(火)	15:00～16:30	保健福祉センター は一とふる前（五十嵐町1丁目）
	10:00～16:00	市役所前（幸町1丁目）
3月 14日(月)	10:00～16:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
	10:00～11:00	留萌開発事務所前（堀川町2丁目）
3月 15日(火)	12:30～14:30	留萌地方合同庁舎前（大町2丁目）
	15:00～16:00	株式会社堀口組前（高砂町1丁目）

※天候や道路状況により、巡回時刻が変更になる場合があります。

問 市・保健医療課（は一とふる内） ☎ 49-6050

■「野犬掃とう」の実施について

▼「留萌市畜犬取締り及び野犬掃とう条例」により、野犬掃とうを実施します。

市では、放たれている犬が、市民に危害を与える恐れがあることなどから捕獲しています。

登録や予防注射を受けている犬であっても、放たれ

ていると野犬と見なし、捕獲処分の対象となります。

●実施期間

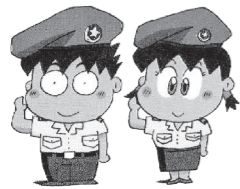
日 4月1日(金)～9月30日(金)



問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

留萌市以外からのお知らせ 「予備自衛官補募集」のご案内

▼自衛隊では、予備自衛官補を募集しています。  
予備自衛官補は、一般公募採用者が3年以内で50日間、技能公募採用者が2年以内で10日間の教育訓練を終了した後、予備自衛官になることができます。詳しくは、下記へお問い合わせください。



- 一般公募  
対 18歳以上 34歳未満の方
- 技能公募  
対 18歳以上の方で、次の国家資格などを持つ方  
・衛生 ・語学 ・整備 ・情報処理  
・通信 ・電気 ・建設  
※対象資格など詳しくは、下記へお問い合わせください。
- 内 試験種目：筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
- 申 ・第1回：4月8日(金)まで  
・第2回：9月16日(金)まで
- 問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所  
☎ 42-4650

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、苦前町、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 3月23日(水)  
13:00～16:00 (30分×6枠分)
- 所 苦前福祉センター
- 申 3月22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 国民年金「退職時の変更届出」「免除制度」について

▼20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられており、会社を退職した際は、厚生年金(第2号被保険者)から国民年金(第1号被保険者)への変更届出が必要となります。「国民年金被保険者関係届出書」を下記へ提出してください。  
また、保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除される制度、退職(失業)による特例免除があります。「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を下記へ提出してください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。  
※手続きの際に年金手帳と雇用保険受給資格者証の写しなどが必要となります。

- 問 市・市民課 ☎ 42-1805
- 問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

税・年金・保険 「後期高齢者医療制度」住民説明会のお知らせ

▼後期高齢者医療制度は、75歳以上の後期高齢者の方および65歳から74歳までの方のうち一定の障がいのある方を対象にした制度です。

市では、後期高齢者医療制度に関することや平成28年度からの新しい保険料率に関するこの説明会を開催します。

- 詳しくは、下記へお問い合わせください。
- 日 3月23日(水) 13:30～15:00
- 所 保健福祉センターはーとふる 2階多目的ホール
- 対 どなたでも参加可能(年齢は問いません)

- 内 主な内容  
・後期高齢者医療制度について  
・平成28・29年度保険料率について  
・給付サービスについて  
・各種申請の手続きについて
- 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

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼3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)  
・11日(金) 11:00～「ともだち」 ・26日(土) 11:00～「ばいばい」
- 映画会  
・12日(土) 10:30～「トムとジェリー 火星へ行く」(アニメ・75分)  
・13日(日) 10:30～「男はつらいよ 知床慕情」(邦画・107分)
- 休館日  
・7日(月) / 14日(月) / 21日(月) / 28日(月) 月曜休館 ・25日(金) 館内整理休館



問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

税・年金・保険 国民健康保険の手続きについて

▼市に住所がある74歳以下の方は、国民健康保険への加入が法律で義務付けられています(他の健康保険に加入している方とその扶養になっている方、すでに後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除く)。また、右記に該当する場合は、14日以内に手続きが必要です。

●修学のための転出について  
修学のために転出する方は、親元の世帯に属するものとなり、特例として引き続き市の国民健康保険に加入することができます。また、卒業などで特例期間が終了した際は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。

●以下の点にご注意ください  
・転居や世帯を変更する際(合併・分離)は、保険税や医療費の自己負担額が変更になる場合がありますので、必ず市・市民課の「2番窓口」で手続きをお願いします。  
・手続きの際には、個人番号(マイナンバー)の記入が必要となります。手続きの際に必要なもの(印鑑など)とともに、「個人番号通知カード」または「個人番号カード」をご持参ください。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

◎国民健康保険に加入する場合

加入事由	手続きの際に必要なもの
・他市町村から転入した ・子どもが生まれた ・生活保護を受けなくなった	・印鑑
・他の健康保険をやめた	・印鑑 ・健康保険の資格喪失証明書

◎国民健康保険を脱退する場合

脱退事由	手続きの際に必要なもの
・他市町村に転出する ・生活保護を受けることになった	・印鑑 ・保険証
・他の健康保険に加入した	・印鑑 ・保険証 ・加入した健康保険の保険証
・亡くなった	・印鑑 ・保険証 ・葬祭を行った方の預金口座が分かるもの

◎その他の場合

その他の事由	手続きの際に必要なもの
・住所、氏名または世帯主が変わった ・世帯を変更した(合併・分離)	・印鑑 ・保険証
・保険証を紛失または破損した	・印鑑 ・身分証明書(運転免許証など)
・修学のために転出する	・印鑑 ・保険証 ・在学証明書または学生証の写し

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

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)

テイクアウト専門  
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)



■3月は「納税推進強調月間」です

▼市では、3月を「納税推進強調月間」と定め、皆さんに市税の完納をお願いしています。今一度お手元の納税通知書をご確認の上、お忘れの方は早急に納付してください。また、事情により納付が遅れる場合は、市・税務課にご相談ください。  
※連絡がないまま税金の滞納が続いた場合、差押えなどの滞納処分を行う場合があります。

問 市・税務課 ☎ 42-1804

●市税の納付は便利な口座振替をご利用ください  
口座振替は、指定する預貯金口座から自動的に納税する方法で、一度手続きをすると納期のたびに金融機関、郵便局へ行く必要がありません。  
口座振替を希望される方は、市内の金融機関や郵便局、市・税務課で手続きが行えます。

## 転入・転出などの手続きについて

春は異動の時期です。主な手続きについて必要事項をお知らせします。

### 転入・転出

#### ■転出する方

転出の届出を行ってください。市・市民課で「転出証明書」を発行しますので、引っ越してから14日以内に転入先の役所に提出し、転入の手続きを行ってください。なお、転出証明書がないと転入の手続きができません。

#### ■転入した方

引っ越してから14日以内に転入の手続きを行ってください。前住所地の役所で発行した転出証明書が必要となります。

#### ■転居した方

引っ越してから14日以内に転居の届出を行ってください。

※転入・転居の際は新しい住所を記載しますので、「個人番号通知カード」または「個人番号カード」をご持参ください。

### 戸籍・住民票

婚姻や離婚など戸籍の届出の際は、平成20年5月1日より他人による「なりすまし」を防ぐため、本人確認が必要です。本人確認ができなかった場合は、本人に届出が受理したことを通知します。

また、戸籍の証明書を取得する際にも本人確認が必要です。直系親族の戸籍以外の他人の戸籍を取得する際は、本人確認に加え、委任状が必要となります。

※本人確認ができない場合は、交付をお断りすることがあります。

### 印鑑登録

前住所地での印鑑登録は、転出の届出の際に廃止されるため、新たに登録が必要となります。登録手続きの際は、登録する印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要です。また、代理人による登録申請ができます。ただし、仮受付となるため、即日交付はできませんので、あらかじめご了承ください。

### 戸籍・住民票の届出および証明書の取得に必要な本人確認書類について

原則（以下の中から1点を提示）	左記のものが提示できない場合（以下の中から2点を提示）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・運転免許証</li> <li>・住民基本台帳カード（写真付）</li> <li>・パスポート</li> <li>・身体障害者手帳</li> <li>・個人番号カード など</li> </ul> <p>※「個人番号通知カード」は本人確認書類にはなりません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証</li> <li>・介護保険証</li> <li>・公的年金手帳または証書</li> <li>・住民基本台帳カード（写真無）</li> <li>・法人発行の身分証明書（写真付）</li> <li>・学生証（写真付）など</li> </ul>

※代理人が来庁して手続きを行う際は、上記のほかに請求者本人の委任状が必要です。世帯が違う方が来庁して住民票の手続きなど（異動・住民票交付）を行う際も、請求者本人の委任状が必要となります。

問 申 市・市民課 ☎ 42-1805

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

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

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

### 留萌市以外からのお知らせ 「北海道小児救急電話相談」のご案内

▼北海道では、夜間の子どもの急な病気やけがなどの際に、「すぐに医療機関にかかる必要があるか」「家庭でどのような応急手当をすればよいか」などの相談を看護師が対応する電話相談事業を行っています。

平成27年12月25日から相談時間を翌朝8時までに拡大しました。お子さんが急な病気やけがなどの際には、ぜひご活用ください。

#### ●北海道小児救急電話相談

【受付電話番号】 いーこぎゅうきゅう

**011-232-1599**

【受付時間】午後7時から翌朝午前8時まで

対 道内に在住または滞在している子どもの保護者の方など

内 小児科医の支援体制の基、看護師が相談に対応  
※電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言やアドバイスです。電話による診断・治療は行っていませんので、あらかじめご了承ください。

問 留萌振興局保健行政室企画総務課

☎ 42-8315

### 留萌市以外からのお知らせ 自動車税の住所変更はお忘れなく

▼自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しなどで住所が変わった際は、運輸支局で住所変更の登録手続きを行ってください。お早めに手続きを行うようお願いいたします。

#### ●次の場合には手続きが必要です

- ・住所が変わったとき（変更登録）
- ・自動車を売買したとき（移転登録）
- ・自動車を使用しなくなったとき（抹消登録）

#### ●変更登録が間に合わない場合

札幌道税事務所へご連絡ください。また、北海道ホームページ (<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>)でも自動車税の住所変更手続きが可能です。

問 札幌道税事務所自動車税課 ☎ 011-746-1197

### 留萌市以外からのお知らせ 道営住宅の入居者募集について

▼道営住宅の入居者を下記のとおり募集します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 対 ①住宅に困窮している方  
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 3月7日(月)～9日(水)

※申込書は、留萌振興局建設指導課で3月1日(火)から9日(水)まで配布します。(土・日曜を除く)

◎応募が募集戸数を上回った場合は、3月14日(月)に抽選会を行い、入居者を決定します。

◎インターネット経由でも申請することができます。

問 留萌振興局建設指導課 ☎ 42-8451

HP <http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/>

### 留萌市以外からのお知らせ 「後期高齢者医療制度」運営協議会委員の募集について

▼北海道後期高齢者医療広域連合では、皆さんの代表として、制度の運営に関する重要事項を審議する運営協議会委員を募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 道内在住で20歳以上の方  
(議員や公務員などを除く)

定 5人

内 任期：平成28年7月から2年間  
(開催は年3回を予定)

報酬：1日につき5千円のほか、旅費を支給

申 北海道後期高齢者医療広域連合および市区町村の窓口にある応募要領を参照し、4月28日(木)までに下記へ郵送(〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階)してください。  
※選考委員会を設置し、応募者が提出した小論文などに基つき、総合的に選考します。

問 北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011-290-5601

痛み出血はれに

飲んで治す痔のくすり

生薬製剤

江戸薬局

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)

# はーとふる 健康コラム

## 「プラス10分」体を動かしましょう

適度な運動は、骨や筋肉を強化するだけでなく、肥満の予防・改善にもつながり、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果も期待できます。

「毎日まとまった時間をつくって運動することは難しい」という方も多いと思います。しかし、体を動かす機会なら日常生活のあちらこちらにたくさんあります。部屋の掃除や草刈り、子どもと一緒に遊ぶなど1回10分程度の身体活動であっても、積み重ねればエネルギー代謝を向上させ、肥満予防につながるという研究結果もあります。また、運動の基本「歩くこと」は、運動が苦手な方でも1日に何度も行っていますよね。

まずは「プラス10分」体を動かすことを心掛けましょう。

### 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		
1日(火)	3歳児(25年2月生)	【受付】 13:00 ～13:30
2日(水)	1歳6カ月児(26年8月生)	
15日(火)	4カ月児(27年11月生)	
16日(水)	9カ月児(27年5月生)	
●フツ化物塗布 予約制で料金は1回500円です 対象は1歳6カ月以上の子供です(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)		
10日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
●ピンピンからだ広場 21日(月)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		
10日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
●成人健康・栄養相談 病気の予防など日常生活・食生活についてご相談ください		
29日(火)	10:00～15:00	
●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		
9日(水)	10:00～11:30	寿児童センター
30日(水)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター

### 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。

### 3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「骨粗しょう症・筋疾患(転倒、骨折)」 講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
12日(土) 13:00～15:00	「多職種合同医療・福祉・介護職の魅力」 講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏 他
22日(火) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
26日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑥「口腔ケア・消化器疾患」 講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏

---

### 3月27日の日曜当番医院

#### 富山整形外科 末広町1丁目 ☎42-2030 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。

### ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 原則2人までの個別指導
- 通年受講 ●各講習(春期・夏期・冬期)
- 算数・数学・英語(小4以上)受講体験 **45分無料**

【小学生:英(小4～6)・算・国】  
【中学生:英・数・国・理・社】  
【高校生:英・数・古典・化学・生物など】

# からだすこやか 健康ひろば

## ■ウォーキングで足腰を丈夫にしましょう■

筋力が落ちてくると足腰が弱くなったり、日常生活にさまざまな支障をきたします。また、転倒などによる骨折は、そのまま寝たきりの状態になる危険性もあります。

「立つ」「座る」「歩く」「階段の上り下り」などの日常の基本動作には、下半身の筋肉を意識的に鍛えることが大切です。

運動の中でも有酸素運動であるウォーキングは、体の負担が少なく、高齢の方にもおすすめです。ウォーキングは、腰から下の筋肉を全て使うので、骨が刺激されて骨粗しょう症の予防になるほか、脳が活性化されるため、認知症の予防にも効果が期待できます。

これからの時期は春に向けて暖くなるため、外出の機会も増えます。「あっ、危ない」とつまずきそうになったときに、転ばないための足腰を鍛えましょう。

### ★春先からのウォーキングの注意点とポイント★

- ・膝や腰に痛みがある方は、事前に主治医に相談する
- ・しっかり水分補給する
- ・20～30分程度をめぐり、少し汗ばむくらい
- ・つま先で地面をけり出し、かかとで着地する
- ・歩幅は少し広めに歩く
- ・目線は少し先の道を見る
- ・買い物などで外出する際にも、姿勢を意識する

### ●「ピンピンからだ広場」「ピンピンからだ教室」のご案内

地域包括支援センターでは、おおむね65歳以上の方を対象として、1人からでも参加できる「ピンピンからだ広場」を開催しています。また、町内会や自治会、老人クラブなどの団体を対象とした「ピンピンからだ教室」を開催しています。

軽体操やふまねっと運動などを行います。運動の機会として、ぜひご利用ください。

利用を希望される場合や詳しい内容などについては、下記へお問い合わせください。



▲「ピンピンからだ広場」の様子

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、みんなですすめ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもつて、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」

市長とフリートーク  
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 3月18日(金) 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

お気軽に申し込みください

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28年1月末現在

・総人口	22,481人	(-27人)
・男	10,710人	(-6人)
・女	11,771人	(-21人)
・世帯数	11,817世帯	(-10世帯)

※( )内は前月比

人口動態 平成28年1月末現在

・出生	12人	・転入	22人
・死亡	27人	・転出	34人

納税について

- 夜間納税相談窓口 3月10日(木)、24日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 3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



▲ジュニアオリンピックに出場することが決まった高橋実紗希さん

ジュニアオリンピック出場へ  
「全力を尽くして頑張ります」

#2 高橋 実紗希さん



留萌中学校3年生 高橋 実紗希さん

留萌中学校3年生の高橋実紗希さんは3月9日から11日までの3日間、新潟県妙高市で開かれる「JOCジュニアオリンピックカップ2016全日本ジュニアスキー選手権大会兼全日本中学生選抜スキー大会(以下・ジュニアオリンピック)」のノルディック競技「女子5キロメートルクラシカル」に出場することが決まりました。

高橋さんは、今年2月に出場した「第53回全国中学校スキー大会」のノルディック競技「女子3キロメートルクラシカル」では32位と入賞は逃したものの、北海道スキー連盟会長推薦枠に選ばれ、ジュニアオリンピックへの出場権を獲得しました。

高橋さんは「全国大会では全力を出すことができなかったの、ジュニアオリンピックでは自分の力を出し切ることができると語ってくれました。

ノルディック競技を始めたきっかけについて「小学校3年生からアルペン競技に打ち込んできました。(ノルディック競技)クロスカントリイは、トレーニングの一環として昨シーズンから始めました」と振り返り、「昨年の夏からは、留萌高校スキー部の先輩たちと一緒に練習しています。とても良い刺激になり、もつと頑張ろうという気持ちになります」と笑顔を見せました。

高橋実紗希さんの活動などについては、左記へお問い合わせください。

◇ スキーの魅力について「大会を通じてたくさんの人に出会えることが楽しいですね。大会では友達に会えるので、とてもうれいです」と語り、今後の目標について「高校進学後もスキーを頑張りたいと考えています。インターハイで優勝できるように選手になることを目標に努力します」と話してくれました。

問 留萌中学校 42-1811



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)



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+ひかり電話で

通話コスト削減\* 業務効率化

\*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。

◎ひかり電話のご利用には、別途、初期費用・月額利用料・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。

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)

K15-1936[1601-1604]

## 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 3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 3月27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