

**学 ぶ** 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内

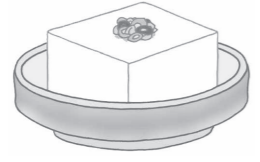
▼風土工房こさえーる料理講習会では、留萌産大豆を使った豆腐・油揚げ作りを行います。

料理講習会を通じて留萌食材の素晴らしさや留萌伝統の味を学んでみませんか。

日 5月20日(金) 9:00～  
定 10人 費 1,000円

内 講師：食を楽しむネットワーク「秋桜」  
申 5月6日(金)から14日(土)までに下記へお申し込みください。(日曜を除く)

※当日はエプロンや三角巾、豆腐(2丁)を入れる容器をご持参ください。



問 風土工房こさえーる ☎ 43-4556

**学 ぶ** 「手話講習会」を開催します

▼市では、留萌手話サークルと連携し、市民の皆さんに手話を普及することを目的とした手話講習会(留萌市コミュニケーション支援事業)を開催します。手話・聴覚障がいなどについて学習し、手話検定試験の合格を目指すとともに、手話による日常会話程度のコミュニケーションがとれることを目指します。

日 6月7日/14日/21日/28日  
7月5日/12日/19日/26日  
8月2日/9日(計10回)  
いずれも火曜日 19:00～20:30

所 保健福祉センターはーとふる 定 10人  
費 受講料 500円  
教材費 3,000円(昨年参加した方は教材費不要)  
※教材は厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラムに対応しています。

申 留萌手話サークル 鉢呂康子事務局長(電話：42-3311)までお申し込みください。

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

**暮らし** 「ガーデニング研修会」「花の植栽会」を開催します

▼「ガーデニング研修会」「花の植栽会」は、いずれも参加無料ですので、ぜひご参加ください。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●ガーデニング研修会  
日 6月4日(土) 10:00～12:00  
所 中央公民館研修室、見晴公園花壇 定 先着50人  
申 5月20日(金)以降に下記へお申し込みください。(土・日曜を除く)

●花の植栽会  
日 6月10日(金) 10:00～11:00  
所 船場公園管理棟周辺(ふれあい広場)植樹帯  
問 市・都市整備課 ☎ 42-2010

**暮らし** 「21世紀の桜の丘市民育樹祭」のご案内

▼神居岩総合公園内の21世紀の桜の丘で、市民育樹祭を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

日 5月15日(日) 10:00～11:00  
所 神居岩総合公園(集合場所 グリーンスポーツ管理棟前)  
内 施肥作業など(必要な肥料は市で用意)  
※雨天決行ですので、雨具をご用意ください。  
※車でお越しの際は、公園駐車場をご利用ください。  
※送迎バスを運行しますのでご利用ください。

●送迎バス運行時間

| 場 所             | 時 間  |
|-----------------|------|
| 萌 寿 園 正 門 前     | 9:10 |
| 旧ローソン沖見店前       | 9:13 |
| 港 南 中 学 校 前     | 9:16 |
| 留 萌 市 役 所 前     | 9:20 |
| 樺 沢 金 物 店 前     | 9:24 |
| J R 留 萌 駅 前     | 9:28 |
| モスバーガー留萌店前      | 9:33 |
| 留 萌 中 学 校 正 門 前 | 9:36 |
| 第 2 南 町 バ ス 停   | 9:41 |
| 神居総合公園内会場       | 9:50 |

問 市・都市整備課 ☎ 42-2010

今月も 知りたい情報がいっぱい! **暮らしのお知らせ**  
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  
問 問い合わせ ☎ 電話 FAX ファクス HP ホームページ Eメール メールアドレス

**暮らし** 「留萌市内無料法律相談会」のご案内

▼市民を対象にした無料法律相談会を開催します。旭川弁護士会に所属する弁護士が、皆さんの相談に対応します。

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 5月25日(水) 13:00～16:00(30分×6枠分)  
所 保健福祉センターはーとふる1階1号会議室  
申 5月24日(火)まで(土・日曜、祝日を除く)  
問 市・市民課 ☎ 56-5003

**暮らし** 春の「おさがり広場」を開催します

▼「おさがり広場」は、まだ使える衣類などを無料で譲り合うエコで子育て世帯にうれしい事業です。

日 6月10日(金) 10:00～14:00  
所 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール  
●おさがり品を集めています  
ご自宅に眠っている衣類などの提供にご協力をお願いします。なお、引き取りのない品物はお返しします。詳しくは下記へお問い合わせください。

内 募集期間 5月9日(月)～6月7日(火)(土・日曜を除く)  
・チャイルドシートやベビーベッド  
・乳幼児用衣類や子ども服(春・夏用)  
・市内保育園や幼稚園、中学校、高校の現在指定品  
・マタニティ用品 ・入園入学用品など  
問 市・教育委員会子育て支援センター(はーとふる内) ☎ 42-4150

**暮らし** 犬の登録・狂犬病予防注射について

▼犬の登録・狂犬病予防注射を実施します。狂犬病予防注射は、年1回受けることが法律で義務付けられていますので、必ず受けましょう。

また、犬の登録(生後91日以上、生涯1回)は、市・環境保全課または巡回期間中の各会場で受け付けています。登録していない犬を飼っている方は、必ず登録してください。



日 5月11日(水)～15日(日)  
所 市内各会場  
※会場や時間などは町内回覧や市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)をご覧ください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

**暮らし** 市民憲章実践旬間のお知らせ

▼毎年5月21日から31日までは「市民憲章実践旬間」です。市民憲章は、昭和48年3月に市民の心の道しるべとして制定されました。

市では、皆さんに市民憲章をより身近に感じてもらうために啓発事業を行います。ぜひお立ち寄りください。なお、市民憲章の前文と目標は、今月号の27ページをご覧ください。

日 5月23日(月)～31日(火) 8:50～17:20(土・日曜を除く)  
所 市役所1階市民ラウンジ  
内 ・市民憲章の生い立ちと歩み  
・パネル展示ほか  
問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

MCE 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!

腎臓仙

このような症状の方に

- 急性腎臓炎・慢性腎臓炎・膀胱カタル(膀胱炎)
- 尿道炎・妊娠腎・妊娠中毒症
- 感冒その他高熱性疾患後の腎炎・高血圧症

以上の諸症および

- 脚気に起因するむくみ
- 動悸・頭痛・肩こり・めまい・耳鳴り

お問い合せは **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)

留萌市以外からのお知らせ 「平成28年度調理師試験」のご案内

▼8月23日(火)に滝川市で行われる「平成28年度調理師試験」の受験願書受付が始まります。

なお、受験願書の提出先は、留萌保健所となります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

【対】学校教育法第57条(高等学校入学資格)に規定する方で、多数人に対して飲食物を調理して供与する学校や病院などの施設または飲食店営業などで平成28年5月20日までに2年以上調理の業務に従事した方

【内】試験科目および試験方法

- ・公衆衛生学や栄養学などについて筆記試験を実施

【申】受付期間 5月9日(月)～20日(金)

※郵送(〒077-8585 留萌市住之江町2丁目1-2 留萌合同庁舎内)の場合は、5月20日(金)までの消印のあるものに限りま

提出書類

- ・調理師試験受験願書
- ・調理師試験受験者整理カード
- ・調理師試験入力通知書

【問】留萌保健所企画総務課 ☎ 42-8326

留萌市以外からのお知らせ 自動車税は忘れずに納めましょう

▼自動車税の納期限は5月31日(火)です。自動車税は、運輸支局に登録している自動車をお持ちの方に課税される税金です。忘れずに納期限までに納めましょう。

自動車税納税通知書の発送日は5月9日(月)となります。万が一、お手元に届かない場合は、札幌道税事務所(電話:011-746-1190)にご連絡ください。

なお、自動車税は、各金融機関や郵便局のほか、指定のコンビニエンスストアなどでも納めることができます。詳しくは、下記へお問い合わせください。

【問】留萌振興局税務課 ☎ 42-8418

留萌市以外からのお知らせ 6月1日は「人権擁護委員の日」です

▼人権擁護委員は、離婚相談や家庭内の問題、借地借家、隣近所の問題など幅広い内容について相談に応じます。

なお、無料で相談ができ、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

●「人権擁護委員の日」特設相談所を開設します

【日】6月1日(水) 10:00～15:00

【所】まちなか賑わい広場(るもいプラザ内)

●留萌市には、法務大臣が委嘱した下記の人権擁護委員がいます

- ・長尾 佳子氏
- ・安達 香代子氏
- ・工藤 克則氏
- ・都筑 仁氏
- ・松本 衆司氏
- ・戸水 正三氏

【問】旭川地方法務局留萌支局 ☎ 42-0492

留萌市以外からのお知らせ スマイルステップで「ステップ・エクササイズ」を始めてみませんか?

▼ステップ・エクササイズは、日常生活で例えると階段の上り下りのような運動です。走ることと比べて同じくらいのカロリー消費が期待できます。また、足への負担は、普段歩く程度ととても優れた運動です。



【日】毎週木曜日(祝日を除く)

13:00～14:00

【所】スポーツセンター小体育館

【費】1回600円(実費相当分)

- 【内】
- ・インストラクターが指導します。
  - ・動きやすい服装でご参加ください。
  - ・運動靴やスポーツタオル、飲み物(飲料水)などをご用意ください。

※無料体験も可能ですので、お気軽にご参加ください。

【問】スマイル・ステップ(阿部禮子代表)

☎ 42-3005

学ぶ 図書館からのお知らせ

▼5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)

- ・13日(金) 11:00～「さんぽ」
- ・28日(土) 11:00～「のりもの」

●映画会

- ・3日(火) 13:30～「ドラえもん のび太のドラビアンナイト」(アニメ・100分)
- ・4日(水) 13:30～「千と千尋の神隠し」(アニメ・124分)
- ・5日(木) 13:30～「学校」(邦画・129分)

●休館日

- ・2日(月) / 9日(月) / 16日(月) / 23日(月) / 30日(月) 月曜休館
- ・6日(金) 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



学ぶ 「るもい子ども食・農体験教室」のご案内

▼教室では、野菜苗の植え込みや水やり、草取りなど農作物の管理を行います。親子で楽しく農作物を育てることの大切さなどについて学んでみませんか。

【所】市民農園(東雲町)ほか

【定】市内在住の親子10組(幼児から小学生まで)

【費】2,000円(野菜苗代として)

【申】5月2日(月)から13日(金)までに下記へ電話またはファクスでお申し込みください。(土・日曜、祝日を除く)  
※定員を上回った場合は、抽選となります。

【問】市・農林水産課 ☎ 42-1837 FAX 43-7865

●日程

- ・5月28日(土) 「農園作り、サツマイモなどの植付け体験」
- ・6月18日(土) 「かかし作り、カラスよけ対策」
- ・8月6日(土) 「トマト収穫&料理体験」
- ・9月10日(土) 「収穫体験」
- ・10月 「野菜販売体験」

ごみ 「5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時までにお願ひします。

●5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】留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555

「経済センサス - 活動調査」を実施します

【問】市・総務課 ☎ 56-5002

▼総務省と経済産業省が平成28年6月に実施する「経済センサス - 活動調査」では、全国の企業(事業所なども含む)を対象として、売上(収入)金額や費用などの経理項目を調査します。

なお、調査結果は、国および地方公共団体の各種行政施策や地域産業の振興、商店街の活性化などのための基礎資料として利活用されます。

調査票は、5月末までに調査員が直接各企業を訪れて配布します(インターネットでの回答も可能)。支社・支店などがある企業には、支社・支店分を含め、調査票を本社にまとめて郵送します。

「経済センサス - 活動調査」についての詳細は、キャンペーンサイト(<http://www.e-census2016.stat.go.jp/>)をご覧ください。

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

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

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険料率の見直しについて～

▼後期高齢者医療制度の保険料は、2年ごとに保険料率が見直されています。平成28・29年度の新しい保険料率は次のとおりです。なお、28年度の保険料は、7月中旬に通知書を郵送してお知らせします。詳しくは、下記へお問い合わせください。

### ●均等割（被保険者が等しく負担）



### ◎均等割2割・5割軽減の範囲が拡大しました

| 【平成27年度まで】 |                      | 【平成28年度から】 |                        |
|------------|----------------------|------------|------------------------|
| 軽減割合       | 所得が次の金額以下の世帯         | 軽減割合       | 所得が次の金額以下の世帯           |
| 5割軽減       | 33万円+(26万円×世帯の被保険者数) | 5割軽減       | 33万円+(26万5千円×世帯の被保険者数) |
| 2割軽減       | 33万円+(47万円×世帯の被保険者数) | 2割軽減       | 33万円+(48万円×世帯の被保険者数)   |

※軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。  
※被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

### ●所得割（被保険者の所得に応じて負担）



### ●限度額（1年間の保険料の上限額）



●保険料の計算方法……保険料は、被保険者全員が負担する「均等割」と前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計で計算します。  
※年度の途中に加入した場合は、加入した月から月割で計算します。

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

**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)

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

## 日本脳炎の予防接種を安心して受けるために

平成28年4月1日から道内でも日本脳炎の定期予防接種が開始されました。

▼道内ではこれまで40年以上日本脳炎の発症患者がいなく、感染を媒介する蚊（コガタアカイエカ）も生息していないため、日本脳炎の定期予防接種を行っていませんでした。

しかし、近年は旅行などで日本脳炎が発症し

ている地域にも行く機会が増えていることから、日本脳炎に感染する可能性が高まっています。

このため、平成28年4月1日から道内でも日本脳炎の定期予防接種が開始されました。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

### ●日本脳炎の予防接種について

日本脳炎ワクチンを接種することで、日本脳炎への抵抗力（免疫）ができ、発症しづらくなります。また、発症しても軽症で抑えることができます。

日本脳炎の予防接種は通常、3歳に2回、4歳に1回、9歳に1回の合わせて4回受けます。ただし、道内ではこれまで定期予防接種が行われていなかったため、対象年齢以外の方の接種も推奨されています。

なお、予防接種を差し控えていた年代の方を対象にした特例制度があり、20歳未満の方も

予防接種を受けることができます。

日本脳炎の予防接種に少しでも不安を感じた場合は、医師に相談し、十分に納得した上で受けるようにしてください。

※平成21年からは、重い副反応が起こりにくい安全なワクチンが用いられています。  
※ごくまれに副反応が起こる可能性があります。平成26年末の報告では、延べ89万回の接種のうち、ショックや脳炎などの重篤な副反応が6件報告されています。

**【定期予防接種を受ける年齢】**

- 標準的な接種年齢
  - ・3歳（2回）
  - ・4歳（1回）
  - ・9歳（1回）

定期予防接種を受けられる期間（無料）  
**6カ月以上7歳6カ月未満**

定期予防接種を受けられる期間（無料）  
**9歳以上13歳未満**

・期間外は有料（7歳6カ月以上9歳未満）

※平成19年4月1日以前に生まれた方は、特例制度で20歳になるまで定期予防接種を受けることができます。

問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-6050

**オロロンひまわり基金法律事務所**  
弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など…  
どうぞお気軽にご相談ください

●借金問題の初回相談無料

●業務時間／9:00～18:00 ●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

～児童生徒の読書活動に関わってみませんか～

## 「学校図書館ボランティア」を募集しています

▼平成17年度に発足した学校図書館ボランティアは、28年度で12年目となります。学校図書館の円滑な運営や図書環境の整備などボランティアの皆さんの地道な活動により、子どもたちが学校図書館に足を運ぶ回数や本を借りる回数が増えています。

各学校によって活動内容や活動日時などは異なりますので、年度始めに学校図書館ボランティアと学校とが打ち合わせをして決めています。学校図書館ボランティアは、学校図書館を主体的に運営する担当教員と児童生徒の運営を補助する仕事をしています。

学校図書館は、言葉を学ぶことや感性を磨くこと、表現力を高めて創造力を豊かにするなど生きる力を身に付ける上で欠かせない施設です。

### ●学校図書館ボランティアに参加しませんか

皆さんも学校図書館ボランティア活動に参加し、児童生徒の読書活動のお手伝いに関わってみませんか？



なお、市・教育委員会では、ボランティア活動中のけがなどに備え、ボランティア保険に加入しています。

### ●主な活動内容

- ・図書の貸し出しの補助
- ・図書室や図書スペースの清掃
- ・図書の補修（古く壊れた本の補修など）
- ・図書の整理整頓
- ・図書室や図書スペースの飾り付け
- ・図書の読み聞かせ
- ・児童や生徒たちの話し相手
- ・おはじきなどの昔遊びや手遊び
- ・紙芝居
- ・ペープサート（紙人形劇）
- ・図書室の鍵の開け閉め
- ・各校単位での活動打ち合わせ
- ・学校図書館ボランティア意見交換
- ・学校図書館ボランティア研修会など



▲図書館ボランティアの主な活動(図書室の飾り付け)

### ●学校図書館ボランティアの人数 (平成28年4月12日現在)

|       |     |
|-------|-----|
| 留萌小学校 | 7人  |
| 東光小学校 | 10人 |
| 港北小学校 | 10人 |
| 潮静小学校 | 7人  |
| 緑丘小学校 | 7人  |
| 留萌中学校 | 5人  |
| 港南中学校 | 5人  |
| 合計    | 51人 |

問 市・教育委員会学校教育課 ☎ 42-3006

## ふるさと納税の返礼品および収納方法の見直しについて

▼市では、マチづくりへの共感やふるさとへの想いを持つ方の地域づくりへの参加手法として「留萌市応援寄附事業」に取り組み、寄附をいただいた方に返礼品をお届けしています。多くの方々に市や特産品の魅力を感じていただき、応援の輪がさらに広がることを目指し、留萌市応援寄附事業の内容を次のとおり見直しました。

### ①返礼品の見直し

・平成28年4月1日から、1回につき1万円以上の寄附をした方への返礼品を見直しました。

|     |              |             |
|-----|--------------|-------------|
| 以 前 | 【選択区分】・1万円以上 | 【返 礼 品】・6種類 |
|-----|--------------|-------------|



|      |   |
|------|---|
| 見直し後 | 【選択区分】・1万円以上3万円未満 ・3万円以上5万円未満<br>・5万円以上   |
|      | 【返 礼 品】・34種類（水産加工品、農産品、パスタ、お菓子セットなど）  |
|      | ●返礼品の例  |
|      |    |
|      | ▲数の子                      ▲タラコ                      ▲南るもい米  |

※返礼品送付の対象は、個人からの寄附のみとなっております。団体からの寄附は対象外となります。  
※期間限定の返礼品もありますので、時期によって選択できない場合があります。

### ②納付方法の見直し

・寄附者の利便性向上を図るため、平成28年6月1日からクレジットカード決済ができるようになります。

|      |   |
|------|---|
| 見直し後 | 【選択区分】<br>・郵便局の納付書払い（継続）<br>・クレジットカード決済 |
|------|---|

※クレジットカード決済をご利用いただく場合は、インターネットでの支払い手続きとなります。ご利用いただくためには、インターネット環境が整備されたパソコンなどが必要となります。

申込方法や返礼品の内容などの詳細は、下記へお問い合わせください。また、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)でもご覧いただけます。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809