

広

報

RUMOI

るもい

2016
7月号
No. 700



力を合わせて

6月11日(土)、12日(日)の両日、市内の5小学校で運動会が開かれました。緑丘小学校では、児

童たちが紅白に分かれ、騎馬戦や創作ダンスなどの種目に挑戦しました。一生懸命に頑張る児童たちの姿は、きらきらと輝いていました。



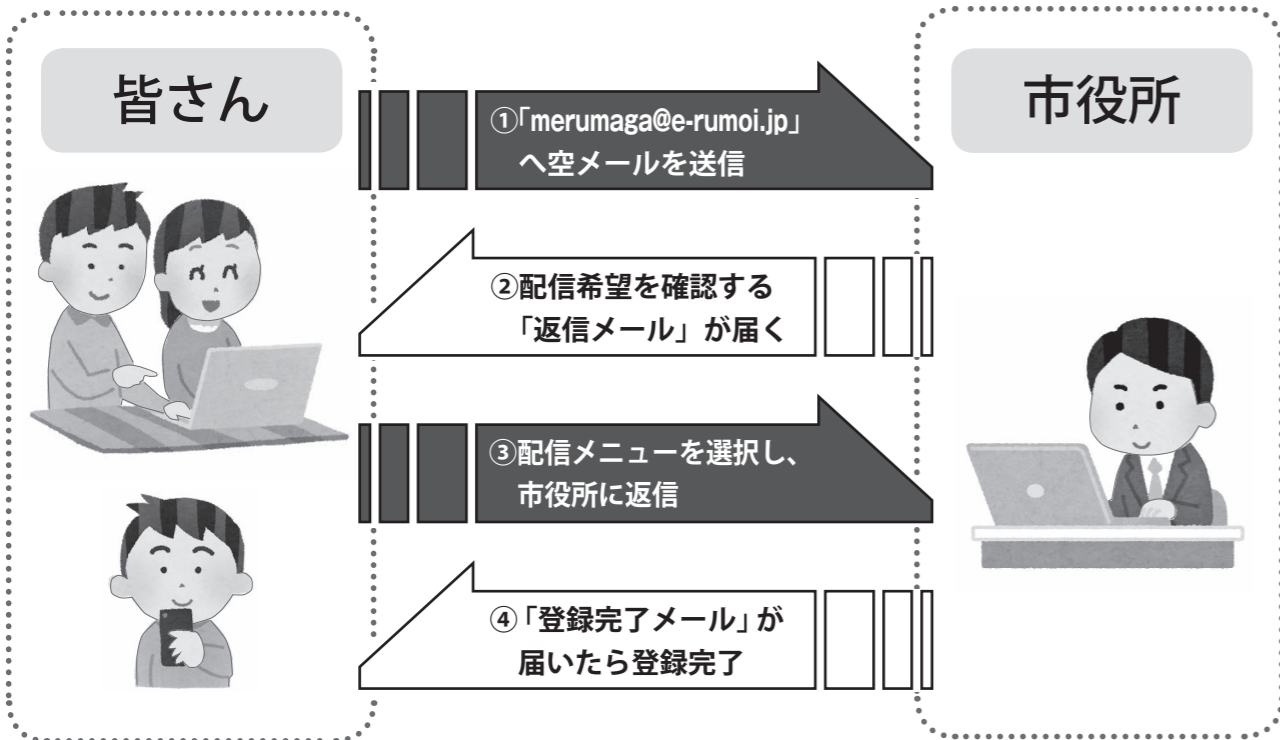
■■ 今月の主な内容 ■■

- ② - ③ 特集／安心情報をメール配信しています
- ④ - ⑪ 暮らしのお知らせ
- ⑫ - ⑬ 健康ひろば
- ⑭ 連載／留萌きらめき舞台物語
- ⑮ 留萌市情報アンテナ

■ 配信登録の手順

▼配信登録は、お使いのパソコンまたは携帯電話の電子メールで、下記の手順に従って行ってください。最後に市役所から「登録完了メール」が届いたら、登録完了となります。

なお、返信・登録完了メールが届かない場合は、市・政策調整課へお問い合わせください。



●登録用QRコード

携帯電話で配信登録する場合は、登録用QRコードを利用することで、手続きがスムーズになります。

登録用QRコードを読み取ると、送信先に「merumaga@e-rumoi.jp」と入力された新規メール作成画面が表示されますので、そのまま空メールを送信してください。



●登録の際はご注意ください

留萌安心情報メールマガジンの配信登録は無料です。ただし、メールの送受信の際に情報通信料などが掛かる場合があります。

プロバイダーの契約内容や携帯電話の契約内容などをご確認ください。

皆さんのお手元に安心情報を届ける「留萌安心情報メールマガジン」に登録し、ぜひ皆さんの生活にお役立てください。

登録しているメールアドレスを変更する場合は、配信情報の変更、配信を停止する場合は、ご希望する内容を入力したメールを「merumaga@e-rumoi.jp」へ送信してください。なお、登録していただいた個人情報については、市で適正に管理し、メールマガジン配信の目的以外には使用しません。

登録変更などについて

返信・登録完了メールが届かない場合は、お使いの機器で迷惑メール防止機能が設定されている可能性があります。受信設定を確認してから再度、登録手続を行ってください。それでも返信・登録完了メールが届かない場合は、市・政策調整課へお問い合わせください。

メール設定の確認を

いたら、登録完了となります。

特集

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

安心情報を メール配信しています

留萌安心情報メールマガジンでは、防災や防犯、健康などに関する情報を電子メールで配信しています。



メールマガジンを配信

「留萌安心情報メールマガジン」は、皆さんのパソコンや携帯電話に防災や防犯、健康などに関する情報を電子メールで月に1回程度配信しています。

また、急を要する情報がある場合は、臨時のメールマガジンを配信し、皆さんにタイムリーな情報をお届けします。

登録は電子メールで

配信登録の際は、パソコンまたは携帯電話のメールアドレスが必要となります。まず、電子メールを新規作成し、送信先に「merumaga@e-rumoi.jp」と入力し、本文に何も入力せずに（空メール）送信してください。その後、市役所から配信希望を確認する「返信メール」が届きます。

返信メールでは、8つの配信メニューを掲載しています。その中から、配信を希望する番号を全て選び、市役所に返信してください。返信後、「登録完了メール」が届

■ 配信メニューの一覧

配信番号	項目	配信内容	担当課
①	防災情報	災害への心構えなどの防災に関する情報	総務課
②	税相談情報	休日夜間納税相談情報、インターネットオークション情報、各税目納期限	税務課・収納対策室
③	防犯・交通安全情報	不審者情報、車上荒らしや振り込め詐欺などの犯罪情報、防犯啓発情報、交通安全運動・交通事故情報	総務課
④	子育て支援情報	児童・家族・子育て支援者向けイベント情報、児童センター情報、子育て支援センター情報	子育て支援課
⑤	母子家庭等・児童相談情報	母子家庭等相談、DV・虐待相談情報	子育て支援課
⑥	予防・健康づくり情報	予防接種情報、虫歯予防情報、セミナー情報、健診・検診情報、健康・栄養相談情報 るもい健康の駅イベント情報（運動教室・健康講話など）、コホートピアコラム	保健医療課 コホートピア推進室
⑦	消費者あんしん情報	消費者トラブル情報、悪質商法情報	経済港湾課
⑧	イベント情報	観光・イベント情報	経済港湾課

ごみ 「7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
に下記へお願いします。

●7月の粗大ごみ収集日

日 所

・13日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
・14日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
・15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
・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
・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

問 留萌南部衛生組合

☎ 43-2555

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼7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）11：00～
・8日(金)「おまつり」 ・23日(土)「おさかな」

●映画会 10：30～
・9日(土)「おどるポケモンひみつ基地」(アニメ・45分)
・10日(日)「菊次郎の夏」(邦画・121分)
・30日(土)「ディズニー モンスターズ・インク」
(アニメ・92分)

・31日(日)「トイレの花子さん」(邦画・95分)
●休館日
・4日(月)／11日(月)／18日(月)／25日(月) 月曜休館
・29日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館 **☎** 42-2300

暮らし 「るもい呑涛まつり」を開催します

▼夏の一大イベント「るもい呑涛まつり」を今年も
開催します。前夜祭、本祭の2日間をかけ、さまざま
な催しが行われ、留萌の夏を彩ります。

また、市内各所では、ビアガーデンなどの協賛事
業も行われ、るもい呑涛まつりを盛り上げます。

●前夜祭

日 7月29日(金)
内 ・10：00～式典(留萌神社)
・11：00～在港船慰問(留萌港)
・17：30～前夜祭(船場公園特設会場)

●本祭(やん衆あんどん)

日 7月30日(土)
内 ・18：20～あんどん出発式(市役所駐車場)
・18：45～やん衆あんどん市内パレード
・21：30～フィナーレ

問 るもい呑涛まつり実行委員会(市・経済港湾課内)

☎ 42-1840

暮らし 熱中症に気を付けましょう！

▼これからの時期は、熱中症への注意が必要となり
ます。次の点に気を付けましょう。

- ①屋外での活動の際はこまめに水分補給しましょう。
- ②高齢者や乳幼児、体調不良の方などは、日中の車
内や密閉された場所、エアコンがなく温度調整が
できない場所などでも熱中症への注意が必要です。
- ③「頭痛」「吐き気」「高熱」「めまい」「ふらふらする」
などの症状がある場合は、まず熱中症を疑いま
しょう。
- ④熱中症の疑いがある場合は、涼しい場所に移動し、
体を冷やし、冷水やイオン飲料を飲んで十分に休
息を取りましょう。
- ⑤「温度に気を配ろう」「飲み物を持ち歩こう」「休
息・栄養を取ろう」と声を掛け合いましょう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) **☎** 49-6050

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

選挙 「第24回参議院議員通常選挙」について

▼6年前の選挙で選出された議員の任期満了に伴
い、第24回参議院議員通常選挙が行われます。

日 公示日 6月22日(水)
投票日 7月10日(日) 7：00～20：00

対 ●投票できる方

- ①平成10年7月11日までに生まれた方
※今回から、選挙権年齢が18歳以上に引き下
げられました。
- ②留萌市で平成28年3月21日までに住民登
録し、引き続き3ヵ月以上住んでいる方

●投票できない方

①留萌市の選挙人名簿に登録されていない方
※初めて選挙権を得る方で転出・転入した方は、最
寄りの選挙管理委員会にお問い合わせください。

問 市・選挙管理委員会 **☎** 42-1908 **HP** <http://www.e-rumoi.jp/>

●期日前投票

仕事などで投票日に、投票所に行くことができない
方は、期日前投票所(市役所本庁舎1階、正面玄関を
入って右側)で期日前投票を行うことができます。

日 6月23日(土)～7月9日(土) 8：30～20：00
※投票日の翌日までに18歳になる方が投票できます。

●不在者投票

長期出張のため滞在先の市町村で投票する場合や
指定施設(病院・老人ホームなど)で投票する場合
などは、不在者投票を行うことができます。

日 6月23日(土)～7月9日(土)

◎第24回参議院議員通常選挙については、市ホー
ムページでも掲載しています。

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
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 7月20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 7月19日(火)まで(土・日曜、祝日を除く)

問 市・市民課 **☎** 56-5003

暮らし 移動献血車「ひまわり号」巡回のご案内

▼献血のご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

日 時	場 所
7月10日(日) 10：00～16：00	DMCホームマック留萌店・ マックスバリュ留萌店前
7月12日(火) 10：00～12：30	留萌開発建設部前
	保健福祉センターはーとふる前
7月13日(水) 10：00～16：00	市役所前
7月14日(木) 10：00～16：00	北海道合同庁舎前

※いずれも午後0時30分から1時間昼休みとなります。
※天候などで、巡回時刻が変更になる場合があります。
※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

問 市・保健医療課(はーとふる内) **☎** 49-6050

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)

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 日本儒教文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定
安心の24時間 電話対応 **☎** 0120-43-9000
留萌市花園町2丁目3-23 **☎** 42-2300
留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさき橋向) 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きますので、ご注意ください

税・年金・保険 65歳を迎えた方の介護保険料について

▼65歳を迎えた方は第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めることになります。誕生日の前月にピンク色の被保険者証を交付しますので、大切に保管してください。

後日、月割計算した介護保険料の納付書を郵送しますので、期日まで納めてください。なお、平成28年度第1期の納期限は8月1日(月)です。

◎例：今年7月2日に65歳になる方の月割計算

年額 54,100円（第5段階：世帯の中に市民税課税者がいて、本人は市民税非課税で本人所得と年金収入の合計が80万円を超える方）

※ 54,100円 ÷ 12カ月 × 9カ月 = 40,574.99 ≒ 40,500円

平成28年度 介護保険料 40,500円	納期限		保険料
	第1期	平成28年8月1日	5,500円
第2期	平成28年8月31日	5,000円	
第3期	平成28年9月30日	5,000円	
第4期	平成28年10月31日	5,000円	
第5期	平成28年11月30日	5,000円	
第6期	平成28年12月26日	5,000円	
第7期	平成29年1月31日	5,000円	
第8期	平成29年2月28日	5,000円	

●年金からの天引きについて

年金からの天引きは、誕生日によって天引き開始月が異なります。また、年金からの天引きになる前は、納付書払いになります。

平成28年4月2日から10月1日までに65歳になる方	→	平成29年4月の年金から開始
平成28年10月2日から29年4月1日までに65歳になる方	→	平成29年10月の年金から開始

介護保険料について不明な点は、第1号被保険者の方は市・介護支援課に、第2号被保険者（40歳から64歳まで）の方はそれぞれの医療保険の保険者にお問い合わせください。

問 市・介護支援課（はーとふる内） ☎ 49-6070

税・年金・保険 「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう

▼平成28年4月から29年3月分までの国民年金保険料は月額16,260円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書で、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、クレジットカードやインターネットなどを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。また、指定された期限を過ぎると延滞金が課せられるだけではなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方（世帯主および配偶者）の財産を差押えることがありますので、早めの納付をお願いします。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

税・年金・保険 「国民年金保険料免除などの申請」について

▼国民年金保険料を未納のまましていると、障がいや死亡などの不慮の事態が発生した場合に、障害基礎年金・遺族基礎年金を受けられないことがあります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている各市町村の国民年金窓口で手続きを行ってください。なお、申請書は窓口にあります。

平成28年度の免除などの受付は7月1日(金)から開始し、28年7月分から29年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、26年4月に法律が改正されており、2年1カ月前の月分までさかのぼって、免除申請を行うことができます。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

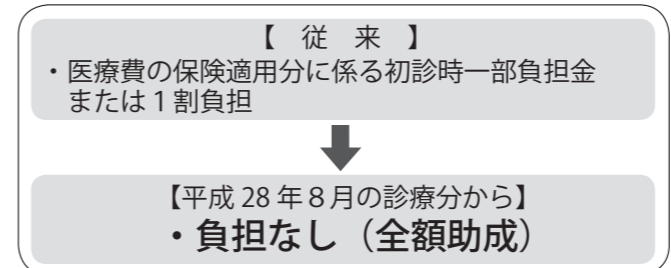
保 健 「乳幼児等医療費」の助成内容について

▼市の乳幼児等医療費の助成内容が、平成28年8月の診療分から変わります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●変更内容

平成28年8月の診療分からは、保険適用分に係る小学校就学前の乳幼児の医療費や小学生の入院に係る医療費が医療機関の窓口で受給者証を提示すると全額助成となります。

また、医療費助成の受給資格である所得制限はなくなります。



※受給者証を忘れたり、一部取り扱いができない健康保険の場合や一部未対応の医療機関および道外の医療機関等を受診した場合は、従来どおり2割または3割の一部負担金を支払い、後日、市へ医療費の助成申請を行ってください。（郵送可）

問 市・市民課 ☎ 42-1805

保 健 「特定不妊治療費助成事業」について

▼少子化対策の一つとして、体外受精および顕微授精を受けている夫婦に対し、その治療費の一部を助成します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●助成金額

・治療に要した医療費の自己負担額から、北海道の助成金額を除いた額で1回につき上限75,000円（初回の上限は150,000円）

対 北海道特定不妊治療費助成事業の助成を受けている方

問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-6050

学 ぶ 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内

▼留萌産のイカを使用した、暑い夏の時期にぴったりの「酢イカ」料理講習会を開催します。

日 8月5日(金) 9:00～

定 10人 **費** 1,200円

申 7月19日(火)から7月29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 風土工房こさえーる ☎ 43-4556

学 ぶ 「旧留萌佐賀家漁場」一般公開のご案内

▼重要有形民俗文化財「留萌のニシン漁撈（旧佐賀家漁場）用具」および史跡「旧留萌佐賀家漁場」を一般公開します。

日 8月3日(水)～9日(火) 10:00～16:00

所 国指定史跡旧留萌佐賀家漁場（市内礼受町）

内 有形民俗文化財および史跡の自由見学

※職員の指示に従い、見学してください。なお、解説をご希望の方には、職員が可能な範囲で対応します。

問 市・教育委員会生涯学習課

☎ 42-0435

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。おいしいヘルシーメニューを楽しく学びましょう。なお、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 7月29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 20人（定員になり次第締め切り） **費** 500円

申 7月22日(金)までに下記へお申し込みください。 ※当日はエプロン、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

ゴールデンビーチるもいOPEN!
開設期間：7月9日(土)～8月21日(日)
駐車料金(1日) 普通車：600円
大型車：1,000円

懐かしの留萌鑑賞会
7月4日(月) 各回18:30～
8月8日(月) 会場：お勝手屋 萌
9月5日(月) (留萌市栄町3丁目)
10月3日(月) (入場無料)

海のふるさと館だより 開館時間：9:00～18:00
問い合わせ：☎43-6677

海のふるさと館 ラウンジコンサート
夏はやっぱり三線さあ～♪ (出演) 玉田基 (三線)
サマーコンサート 八幡映美 (ピアノ&ボーカル)

～三線とピアノの響きにのせて～
7月23日(土) 14:00～
コンサート・展示会など海のふるさと館をご利用ください
入場無料 共催：特定非営利活動法人留萌観光協会
オロロンラインミュージックサポートクラブ

「夏の交通安全運動」が始まります!

●実施期間 7月11日(月)～20日(水)
●実施の重点
・観光や夏型レジャーなどに伴う事故防止をはじめ、自動二輪車による事故防止や飲酒運転根絶などを図るための活動を推進します。

★うっかり・ぼんやりによる交通事故を防止しましょう
★スピードダウンを意識して、安全運転を心がけましょう



問 市・総務課 ☎ 56-5005 **問 留萌警察署 ☎ 42-0110**

留萌市以外からのお知らせ 「放送大学 10月入学生募集」について

▼放送大学では、平成28年10月の入学生を募集しています。

授業は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学分野など約300科目があります。関心のある科目を自由に選ぶことができ、1科目だけでも学ぶことができます。

ご希望の方には、無料で詳しい資料を送付いたします。お気軽に下記へお問い合わせください。

☎ 出願期間

- ・1回目 6月15日(水)～8月31日(水)
- ・2回目 9月1日(水)～9月20日(火)

☎ 授業料 1科目：11,000円(半年間)
※教材費込み

☎ 放送大学北海道学習センター

☎ 011-736-6318

HP <http://www.ouj.ac.jp>

留萌市以外からのお知らせ 平成28年度「留萌開発建設部事業費総括表および留萌市関連事業」について

▼留萌開発建設部では、留萌管内8市町村と宗谷管内幌延町で治水や道路、港湾整備、農業農村整備などの事業を進めています。詳細は、留萌開発建設部ホームページ(<http://www.rm.hkd.mlit.go.jp/>)をご覧ください。

事項	平成27年度 予算額	平成28年度 予算額	平成28年度留萌市関連の主な事業
治水	26億5,200万円	20億3,300万円	・留萌川河口部改修(導流堤改築など) ・留萌ダム管理用発電設備整備(発電設備設置など)
道路	96億4,200万円	91億3,300万円	・深川留萌自動車道留萌大橋(L=339m) ・深川留萌自動車道カモイワ高架橋(L=305m) ・一般国道232号春日路肩拡幅(L=2,340m)
港湾整備	8億4,700万円	7億9,700万円	・留萌港建設(南防波堤改良ほか)
都市水環境	1億4,300万円	1億7,200万円	
農業農村整備	4億5,100万円	5億4,700万円	
水産基盤整備	2億5,600万円	4億9,600万円	
合計	139億9,100万円	131億7,800万円	(対前年度比：0.942)

※農業農村整備および水産基盤整備を除き、工事諸費は含まれていません。

☎ 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 「裁判所ってどんなところ？みんなで体験！」開催のご案内

▼旭川地方・家庭裁判所留萌支部では、夏休み子ども企画「裁判所ってどんなところ？みんなで体験！」を開催します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

☎ 7月28日(木) 13:15～16:05

☎ 旭川地方・家庭裁判所留萌支部

☎ 小学校5年生および6年生の児童

☎ 20人

☎ 無料

☎ ・模擬裁判 ・法廷見学

・クイズ大会

・裁判官への質問タイム

☎ 事前に下記へお申し込みください。

※先着順で、定員になり次第締め切ります。

☎ 旭川地方・家庭裁判所留萌支部庶務課

☎ 42-0465

留萌市以外からのお知らせ 「国立宮古海上技術短期大学校」のオープンキャンパスに参加しませんか

▼国立宮古海上技術短期大学校では、オープンキャンパスの参加者を募集しています。

オープンキャンパスでは、施設見学や操船シミュレータ体験、体験航海などを行います。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、または大学ホームページ(<http://www.miyako.mtea.ac.jp>)をご覧ください。

☎ 7月2日(土)・23日(土) / 10月8日(土)

☎ 国立宮古海上技術短期大学校教務課

☎ 0193-62-5316

留萌市以外からのお知らせ 「OA経理科受講生募集」のご案内

▼ハローワーク留萌では、OA経理科(訓練期間8月18日(水)～11月14日(月))の受講生を募集しています。簿記会計やパソコンでの事務処理について知識と技能を習得し、再就職を目指します。

☎ 募集期間 6月9日(水)～7月8日(金)

☎ 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)

☎ 15人

☎ 受講無料

※テキスト代、各種検定受験料は別途

☎ ハローワーク留萌 ☎ 42-0388

留萌市以外からのお知らせ 少額訴訟について

▼少額訴訟とは、60万円以下の少額な金銭トラブル(敷金の返還、ネットオークションの代金請求など)を迅速に解決するための方法の一つです。原則として1回の審理で解決でき、簡易裁判所備え付けの用紙で申し立てを行うことができます。

詳しくは、下記にお問い合わせいただくか、裁判所ホームページ(<http://www.courts.go.jp/>)内で掲載している「簡易裁判所の民事事件Q&A」をご覧ください。

☎ 留萌簡易裁判所 ☎ 42-0465

市政情報・広報 「留萌市文化賞・文化奨励賞」の推薦受付について

▼平成28年度留萌市文化賞候補者と留萌市文化奨励賞候補者の推薦を受け付けます。

推薦方法についてなど詳しくは、下記へお問い合わせください。

☎ 提出期限 7月29日(金)まで

☎ 表彰日 「文化の日」11月3日(木・祝)

☎ ①長年にわたり留萌市の文化の進展に著しく貢献し、推薦時に10年以上活動している個人および団体

②第三者からの推薦を受けること

☎ 市・教育委員会生涯学習課

☎ 42-0435

留萌市以外からのお知らせ 「サマージャンボ等宝くじ」発売のご案内

▼「サマージャンボ等宝くじ」の収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

☎ 発売期間 7月6日(水)から7月29日(金)まで

☎ 抽せん日 8月9日(火) 支払開始日 8月15日(月)

●サマージャンボ宝くじ

※発売総額690億円・23ユニットの場合

・1等：5億円×23本 ・前後賞各：1億円×46本

●サマージャンボミニ7000万

※発売総額360億円・12ユニットの場合

・1等：7,000万円×120本



☎ 公益財団法人北海道市町村振興協会

☎ 011-232-0281

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

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

「特定健診・がん検診」実施のご案内

▼市では、下記の医療機関で受診することができる「特定健診・がん検診」の個別健（検）診を実施しています。なお、受診する際は、事前に電話予約が必要となる場合があります。

健（検）診日時など詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。

●特定健診・がん検診が受診できる医療機関

医療機関	電話番号	項 目						
		特定健診	胃がん	胃カメラ	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
荻野病院	42-1406	○		○		○		
川上内科医院	43-6451	○		○	○	○		
たけうち内科循環器内科医院	42-8820	○			○	○		
藤田クリニック	42-1660	○		○	○	○		
留萌記念病院	42-0271	○	○	○		○		
留萌セントラルクリニック	43-9500	○						
わたべ整形外科医院	42-5011	○						
市立病院	49-1011	○	○	○	○	○	○	○
北海道結核予防会(札幌市)	011-700-1331						○	○

●対象者および料金

項 目	対象者	料 金			
		一 般	市国保	75歳以上	
特定健診	・国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者で40歳以上の市民		500円	500円	
心電図	・特定健診を受診する方		500円	500円	
胃がん	・30歳以上の市民	3,200円	1,000円	無料	
胃カメラ	・30歳以上の市民	4,500円	4,500円	4,500円	
肺がん	・40歳以上の市民	1,500円	1,000円	無料	
肺がん(喀痰検査)	※必要がある場合に実施	1,000円	無料	無料	
大腸がん	・40歳以上の市民	500円	500円	無料	
子宮がん	頸部+HPV検査 (ヒトパピローマウイルス検査)	・20歳以上41歳以下の女性市民	3,000円	1,000円	
	頸部のみ	・42歳以上の女性市民	2,000円	1,000円	無料
	頸・体部	・子宮がん検診を受診する方	頸部をみの料金の1,000円追加		
乳がん	・35歳以上の女性市民	2,400円	1,000円	無料	

※子宮がん・乳がん検診は、平成28年度で奇数年齢となる女性市民が対象となります。なお、受診間隔が2年以上開いている方は、市・保健医療課へご相談ください。

※胃カメラ検診の料金は、健康保険の種類を問わず、4,500円となります。

※生活保護世帯の方は、検診料金が無料となります。(胃カメラ検診を除く)

◎特定健診についてのお問い合わせは……市・市民課 電話：42-1805

◎がん検診についてのお問い合わせは……市・保健医療課(はーとふる内) 電話：49-6080

問 市・市民課 ☎ 42-1805

「後期高齢者医療保険料」「保険証(被保険者証)の一斉更新」などについて

▼平成28年度の後期高齢者医療保険料は、7月に個別にお知らせします。また、保険証(被保険者証)が一斉に更新されます。

●保険料の計算方法

【均等割】 1人当たりの額 49,809円	+	【所得割】 本人の所得に応じた額 (平成27年中の所得-33万円)×10.51%	=	【1年間の保険料】 (100円未満切り捨て) 1年間の保険料の上限額は57万円
-----------------------------	---	--	---	---

※年度の途中で加入した場合は、加入した月から月割で計算します。

※所得とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除額、必要経費などを差し引いた金額です。

●保険料の軽減について

①均等割の軽減

・軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。また、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。なお、昭和26年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

軽減割合	対象(所得が次の金額以下の世帯)	軽減後の年間均等割額
9割軽減	33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合は受給額80万円以下)	【年額】 4,980円
8.5割軽減	33万円	【年額】 7,471円
5割軽減	33万円 + (26万5千円×世帯の被保険者数)	【年額】 24,904円
2割軽減	33万円 + (48万円×世帯の被保険者数)	【年額】 39,847円

②所得割の軽減

・被保険者個人の所得で判定します。

軽減割合	対 象
5割軽減	所得から33万円を引いた額が58万円以下の方

●保険証(被保険者証)の更新について(※新しい保険証は水色)

現在ご使用の保険証は、平成28年7月末で有効期限が満了となり、使用できなくなります。7月中に新しい保険証を交付します。新しい保険証の有効期限は、29年7月31日までとなります。

●減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の更新について(※新しい減額認定証は黄緑色)

現在ご使用の減額認定証は、平成28年7月末で有効期限が満了となり、使用できなくなります。7月中に新しい減額認定証を交付します。新しい減額認定証の有効期限は、29年7月31日までとなります。

なお、新たに必要となる方は、右記の交付対象要件に該当することをご確認の上、下記へ申請してください。

減額認定証の交付対象	区分Ⅱ	①世帯全員が住民税非課税である方
	区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、下記のいずれかに該当する方
		①世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合は、その受給額が80万円以下)
		②高齢福祉年金を受給している方

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

はーとふる
健康コラム

「質の良い睡眠を取りましょう」

質の良い睡眠を取ることは、心身の疲れを回復し、脳の働きを活性化することにも繋がります。

質の良い睡眠を取るためには、最低でも就寝1時間前までに、脳と体をリラックスさせることが大切です。

具体的な方法としては、「ぬるま湯につかる」「携帯電話の使用やゲームを控える」「軽いストレッチを行う」「午後3時以降のカフェインの摂取は控える」などです。また、部屋の照明がつき、明るいままで眠ると、眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」が機能しなくなります。暗がりだと眠れない方は、足元に間接照明を置くなどして、目に光を浴びないようにしましょう。

そして、就寝前にはリラックスし、ゆったりとした時間を過ごすよう心がけましょう。

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

12日(火)	3 歳 児 (25年 6月生)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(水)	1 歳 6 月 児 (26年 12月生)	
26日(火)	4 カ 月 児 (28年 3月生)	
27日(水)	9 カ 月 児 (27年 9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か月以上の子どもです(1歳6か月に関わらず、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)

7日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 18日(月・祝)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

7日(水)	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

21日(水)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
28日(水)	10:30～11:30	春日児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.697)に折り込みした用紙(緑色)「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。

- 7月のイベント
- 2日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
 - 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
 - 10日(日) 16:00～17:00 マンスリー健康講話「糖尿病について」講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏
 - 23日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座②「神経疾患(脳卒中など)」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

【多職種合同「福祉・介護職の魅力」開催のご案内】講演：「介護福祉士・介護支援専門員」
日時：23日(土) 13:00～14:00 会場：るもい健康の駅ホール 定員：40人(要事前予約) 費用：無料

7月10日の 日曜当番医院 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 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)
- 数学・英語受講体験 **45分無料** (対象：中学生・高校生)

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



■こんにちは！るもい健康の駅です■
「るもいコホートピア構想について」

るもいコホートピア構想とは、医学研究を留萌の地に誘致することで、理想的な医療環境を構築しようとする試みで、「健康長寿のまちづくり」を目指す「民・学・官」の連携プロジェクトです。

「コホートピア」は、前向きな医学研究を意味する「コホート」、理想郷を意味する「ユートピア」を組み合わせた造語です。

「るもいコホートピア構想」は、「医学」の価値を共有しながら、地域住民の健康と地域医療を守り、「保健」「医療」「福祉」の理想的なまちづくり、人づくりを目指しており、大きく分けて①調査・研究のオープンフィールド構築②地域住民の健康増進活動③医療人材の育成・交流④地域食素材の高付加価値化の4つに分けられます。

るもいコホートピア構想

■地域住民の健康と地域医療を守り、「保健」「医療」「福祉」の理想的なまちづくり、人づくり

- ①調査・研究のオープンフィールド構築
 - ・研究への参加を通じ、地域住民が健康への意識などを高める仕組みづくり
 - ・簡単で精度の高いリスク抽出法の探索・研究(メタボリックシンドローム、認知症など)
 - ◎目のコホート研究・独居高齢者栄養実態調査など
- ②地域住民の健康増進活動
 - ・体質などに応じた個別型健康予防
 - ・医師による健康啓発、健康知識の普及
 - ・健康を通じた地域コミュニティの創出支援
 - ・「保健」「医療」「福祉」の連携を支援
 - ◎基礎老年医学講座・マンスリー健康講話など
- ③医療人材の育成・交流
 - ・医療大学などと連携した教育環境の提供・受け入れ
 - ・地域医療の活動に貢献できるプログラムづくり、情報発信
 - ◎医学生などの地域医療実習受け入れ
- ④地域食素材の高付加価値化
 - ・地域の食材などを機能性評価することで、付加価値を創出する取り組み
 - ◎海藻由来成分(フコキサンチン)、牛乳由来成分(乳脂肪球被膜)の機能性評価

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

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

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

チアアウトショップ キートス (市立病院内) 営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

☎ 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。お気軽に電話を。☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

Cafe Clover 7-ii
メニューがリニューアル！
新メニュー

- 生パスタ使用の ナポリタン 600円
- 白いバナナパフェ(チョコソース付き) 500円

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、みんなでたすけ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」

市長とフリースペース
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 7月8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

広報のもの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5月末現在

・総人口	22,284人	(-39人)
・男	10,636人	(-20人)
・女	11,648人	(-19人)
・世帯数	11,852世帯	(-28世帯)

※()内は前月比

人口動態 平成28年5月末現在

・出生	14人	・転入	42人
・死亡	35人	・転出	61人

納税について

- 今月納期の市税
 - ・固定資産税 2期
 - ・国民健康保険税 1期
 納期限 8月1日(月)
- 夜間納税相談窓口 7月28日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 7月24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 ☎49-6060
- 広域ごみ処理、粗大ごみなど 留萌南部衛生組合 ☎43-2555



▲代表の武良さん(前列中央)と三省堂書店を応援し隊のメンバー

留萌ブックセンターを応援

「本が大好きになるような活動を」

市内唯一の書店「留萌ブックセンターby三省堂書店(以下、留萌ブックセンター)」は今年7月で開店5周年を迎えます。三省堂書店を応援し隊(以下、応援し隊)は、留萌ブックセンターで開かれるイベントの運営に協力しているほか、市内外でお話し会や絵本の読み聞かせなどを開き、子どもや家族連れらに本の面白さを伝える活動を続けています。

応援し隊代表の武良千春さんは「これからもたくさんの子どもたちが本に関心を持ち、大好きになるような活動を続けていきます」と語ってくれました。

応援し隊の前身である「三省堂書店を呼び隊」は、留萌市内

に書店がなくなつたことを受け、市民らが大手書店の誘致に立ち上がり平成23年4月に結成されました。市民に書店誘致への協力を呼び掛け、留萌ブックセンターの開店に大きく貢献しました。「開店が決まったときは、うれしい気持ちよりも信じられないといった気持ちでいっぱいでした。開店当日に見たきりいな店内と本は、とても印象的でした」と振り返ります。

留萌ブックセンターの5周年記念イベントが7月23日(土)、24日(日)の2日間開かれます。「バールンアートやドラムサークル、お話し会などさまざまな催し物を行いますので、たくさんの方に喜んでもらえるとうれし

いですね」と笑顔を見せていました。

今後の活動について「子どもたちが参加しやすいお話し会を企画していきたいと考えています。10周年、15周年と継続していくるように、メンバーや地域の皆さんと一緒に楽しみながら、これからも留萌ブックセンターを応援していきたいと思えます」と話してくれました。

◇

応援し隊の活動などについては、左記へお問い合わせください。

問 三省堂書店を応援し隊 (留萌ブックセンターby三省堂書店内) ☎43-2255

#6 武良 千春さん



三省堂書店を応援し隊 代表 武良 千春さん

FLET'S あずけ〜る PRO

会社で保存・管理している
重要データを、
**NTT東日本に
預ける。**という安心。

(オンラインストレージサービス)

◎フレッツ・あずけ〜るPROプランのご利用には月額利用料が必要です。◎フレッツ・あずけ〜るPROプランのご利用には、フレッツ光(Bフレッツは対象外)または、光コラボレーション事業者さまが提供する光アクセスサービスおよびプロバイダとの契約が必要です。◎フレッツ・あずけ〜るPROプランのご利用には、IPv6に対応した端末およびIPv6通信の設定が必要です。◎「Bフレッツ」から「フレッツ 光ネクスト」「フレッツ 光ライトプラス」「フレッツ 光ライト」のいずれかもしくは光コラボレーション事業者さまが提供する光アクセスサービスへの変更について、詳しくはお問い合わせください。◎フレッツ・あずけ〜るPROプランのご利用には、メールアドレスおよび専用ツールのインストールが必要です(対応OSは、フレッツ 光公式ホームページ[フレッツ・あずけ〜るPROプラン](<https://flets.com/azukeru/pro/offer.html>)をご確認ください)。◎他人の著作物・商標およびプライバシーなどを侵害した場合、ならびに各種法令違反に該当する行為を行った場合は、お客さまが全面的に責任を負うものとしNTT東日本は一切責任を負わないものとします。

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
0120-116-116 通話料無料

営業
時間 | 午前9時～午後5時
年中無休(年末年始を除く)

K15-3007[1604-1610]

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 7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 7月24日(日) 14:00～
- 場所 留萌ブックセンター

留萌ブックセンター by 三省堂書店 5周年記念イベント

- 日時 7月23日(土)、24日(日)
- 場所 留萌ブックセンター

■催し物が盛りだくさん!!

- ・絵本でお馴染みの「ノンタン」が登場!
- ・バルーンアート
- ・ドラムサークル
- ・お話し会など



■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