

広報 ふとしい

2014年 1月号 No.670

1

今月号の主な内容

2 【連載】市民の元気や感動を伝える
留萌まるごと体験・体感物語

4 新たな年もたくさんの笑顔と
出会えますように

特集

2013年を振り返る

8 暮らしのお知らせ

16 健康ひろば

18 【連載】ごみ減量のコツ

19 留萌市情報アンテナ



おもちつき会

12月7日(土)、沖見
保育園でおもちつき会
が開かれました。2人
1組で餅をつく園児に
「よいしょ！」の掛け
声が飛び交います。つ
きたての餅であんこ餅
を作りパクリ！最後は
バイキング形式で、き
なこや納豆などで思い
思いにトッピングをし
て、保護者と一緒に味
わいました。





▲北海道留萌高等学校吹奏楽部マーチングバンド「Blue Snow」のメンバー

皆さんは、留萌の厳しい冬を楽しむオロロン・スノーパラダイス2014(以下スノパラ)が、2月7日(金)から9日(日)まで留萌合同庁舎駐車場などを会場に開かれます。今回で3回目を迎えるスノパラは、「雪のわくわく迷路」、「キャンドルナイト」、「けあらしの里」の主に3つの事業で構成されます。

スノパラの目玉事業でもある「雪のわくわく迷路」のグループリーダーを務め、迷路製作の指揮をとる居原田さんは「スノパラには1回目から参加しています。今回は『雪の迷路はわくわくシューター』をテーマに、留萌建設協会の有志5人を中心に製作に臨みます。迷路は集めた雪を高さ2メートル、縦横25メートルの直方体に押し固め、設計図をもとにパワーショベルで削り出し、約3週間かけて製作します。迷路の全長はおよそ200メートル。道北一の距離を誇り、ゴール部分に滑り台を設けるなど工夫を凝らしています。子どもたちの笑顔を見ると、作業の疲れも吹き飛びますね」。さらに「今後も、イベントを冬の風物詩に育てたいという想いと、製作風景の映像を子どもたちに見てもらったり、高校生が製作できる機会を設け、建設業に関心を持ってもらいたいという想いを大切にしながら事業に携わりたいですね」と話しています。

実行委員会では、さまざまなゲームやアトラクションを用意しています。また、夜間はキャンドルに明かりがとまり幻想的な雰囲気を演出します。ぜひ家族や友人とスノパラの3つの事業に参加し、楽しい冬の思い出をつくりませんか。

実行委員会では、さまざまなゲームやアトラクションを用意しています。また、夜間はキャンドルに明かりがとまり幻想的な雰囲気を演出します。ぜひ家族や友人とスノパラの3つの事業に参加し、楽しい冬の思い出をつくりませんか。



北海道留萌高等学校吹奏楽部マーチングバンド
現部長(左) 祐川 沙紀さん(2年)
前部長(右) 秋葉 真世さん(3年)



▲本番を前に練習に余念がないメンバー

第13回マーチングステージ全国大会 チームワークを大切に 念願の優勝を目指す!

2月22日(土)・23日(日)
神奈川県横須賀芸術劇場

平成25年10月20日(日)、札幌市で行われた第31回北海道マーチングバンドフェスティバル第2部で堂々の1位に輝き、2年ぶり2回目の全国大会への切符を手に入れた北海道留萌高等学校吹奏楽部マーチングバンド「Blue Snow」。

オロロン・スノーパラダイス2014 雪の迷路は夢いっぱい 留萌の冬を楽しもう!

2月7日(金) 午後5時～午後7時30分
8日(土) 午前10時～午後7時30分
9日(日) 午前10時～午前12時
留萌合同庁舎駐車場など



オロロン・スノーパラダイス実行委員会
雪のわくわく迷路グループリーダー
居原田隆夫さん



▲幻想的な雰囲気を演出するキャンドル



▲迷路のコースを丁寧に削り出すパワーショベル



▲全長200メートルの迷路に子どもたちは大喜び

新たな年もたくさんの笑顔と
出会えますように

2013年を 振り返る

市では、昨年「留萌まるごと体験・体感物語」をテーマとして取り組み、多くの市民の皆さんの元気や喜び、笑顔と出会うことができました。



■子育て支援おさがり広場 (6月)



■萌っこ春待里 (3月)



■留萌市成人式 (1月)



■オートキャンプ
フェスティバル in るもい 2013 (6月)



■増毛ノロッコ号運行 (4月)



■オロロン・スノーパラダイス2013 (2月)



■るもい呑涛まつり
前夜祭 (7月)



■まちなか賑わい子ども広場 (5月)

新春のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございませう。

輝かしい新春を皆さんと共に迎えることができましたことを心からお慶び申し上げます。

昨年は、「留萌まるごと体験・体感物語」をテーマに留萌ならではの物づくり、留萌ならではの健康づくり、留萌ならではの体験づくりを通して、市民の皆さんに新たな体験を感じていただく中で、精神的な豊かさ、幸福を実感できるような「人情港町留萌」の実現を目指し、さまざまな取り組みを進めることができたと感じております。

今年におきましては、市民の皆さんの満足度を高めていくために、さまざまな課題解決に向け市役所が主体的に考え行動する組織づくりを進め、「誇れる留萌」「自立する留萌」「希望ある留萌」を市民の皆さんと一緒に、新しい力で挑戦する留萌を目指してまいります。

本年が皆さんにとりまして、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。ごあいさつといたします。

2014年 元旦

留萌市長 高橋 定敏



■北海道日本ハムファイターズ
留萌市応援大使の村田和哉選手
トークイベント (11月)



■うまいよ！るもい市 (12月)



■るもい親子「あぐり教室」(9月)



■るもい呑涛まつり (7月)



■海のふるさと館感謝祭 (10月)



■留萌サマーフェスティバル2013
やん衆盆踊り (8月)



■留萌市子どもまつり (11月)



■LOVE RIVER 2013 るもい川まつり (9月)

2013年主な出来事 ※抜粋

【1月】

- 元旦マラソン
- 北海道日本ハムファイターズ留萌市応援大使事業スタート
- 暴風雪で市内の交通網寸断
- 留萌市成人式
- 一般廃棄物処理施設の建屋が倒壊

【2月】

- 留萌やん衆横丁2月の陣
- 商店街キャンドルロード
- オロロン・スノーパラダイス2013
- 防災ガイド・マップを配布

【3月】

- 沖見小学校閉校式
- 萌っこ春待里

【4月】

- 高規格幹線道路深川・留萌自動車道
- 留萌大和田インターチェンジ開通
- JR留萌駅ホームに北海道日本ハムファイターズ留萌市応援大使の歓迎看板設置

【5月】

- 新しいごみの分別スタート
- 増毛ノロッコ号運行
- 今冬積算降雪量704センチ、史上4番目の多雪

【6月】

- まちなか賑わい子ども広場
- 札幌医科大学と留萌市が連携協定を締結
- るもい親子あぐり教室

【7月】

- るもい親子あぐり教室
- 子育て支援おさがり広場
- 陸上自衛隊留萌駐屯地創立60周年記念マーチおよび記念行事
- 地域おこし協力隊委嘱状交付
- 留萌子ども加工塾
- オートキャンプフェスティバル in るもい 2013
- 留萌海岸花火

【8月】

- KAZUMOちゃんバス無料運行
- うまいよ！るもい市

【9月】

- るもい呑涛まつり
- 北海道日本ハムファイターズ10thシーズンキャラバン「あなたの街へ行っちゃいます!!」
- うまいよ！るもい市
- ふくしまキッズが留萌入り
- KAZUMOちゃんバス無料運行

【10月】

- 留萌子ども加工塾
- るもい親子あぐり教室
- 留萌管内オリジナル花札「萌か留た」製作
- 留萌サマーフェスティバル2013やん衆盆踊り

【11月】

- LOVE RIVER 2013 るもい川まつり
- 球児たちの北海道日本ハムファイターズ応援観戦ツアー
- るもい親子あぐり教室
- 田んぼでなつぽしレストラン

【12月】

- 三省堂書店を応援し隊が文字・活字文化推進大賞を受賞
- うまいよ！るもい市
- 留萌子ども加工塾
- 海のふるさと館感謝祭
- 北海道留萌高等学校吹奏楽部がマーチングバンドフェスティバルで全国大会へ
- 子育て支援おさがり広場
- 留萌市子どもまつり
- 商店街においで Day スイーツバイキング2013
- 留萌やん衆横丁11月の陣
- 北海道日本ハムファイターズ留萌市応援大使の村田和哉選手来訪イベント
- 留萌子ども加工塾
- うまいよ！るもい市
- 陸上自衛隊留萌駐屯地定期演奏会

市民の身近で手軽な交通手段 地域公共交通を 利用しましょう

市は、地域公共交通のあり方について「留萌市地域公共交通総合連携計画」に基づき推進し、円滑な地域公共交通の実現を目指します。

地域公共交通の必要性

地域公共交通とは電車やバス、タクシーなど不特定多数の方が通学や通勤、通院、買い物など、身近な移動手段として手軽に利用できる交通手段です。

しかし、マイカーの普及や人口の減少などにより、地域公共交通の利用者は大幅に減少しています。このような状況が続くと、公共交通事業者の収益が減少し、運賃の値上げや便数の削減、路線の廃止につながり



▲今後、重要性が高まる地域公共交通

かねません。一方、加速する高齢化社会により、バスなどの地域公共交通の重要性が高まり、公共交通空白地域の解消が求められます。

留萌市地域公共交通活性化協議会の設立

市は平成21年3月、公共交通事業者、道路管理者、公安委員会、学校関係者、商業関係者、公共交通空白地域の町内会、北海道運輸局、留萌振興局などと、留萌市地域公共交通活性化協議会を設立しました。

公共交通空白地域の解消や高齢化などによる市民の交通手段の確保のため、バス路線の見直しやバスによる実証運行などを目的とした「留萌市地域公共交通総合連携計画（22～26年度）」を策定しました。

留萌市地域公共交通総合連携計画に基づき推進

留萌市地域公共交通総合連携計画は、市内全域を計画区域に定め、下記の4つの基本方針をもとに、短期

多様な生活スタイルに即した交通体系の実現を目指して

留萌市地域公共交通活性化協議会では、今後も交通需要を的確に把握し、需要の少ないバス路線や時間帯の見直しなどによる再編、公共交通空白地域の解消に取り組んでいきます。さらに、中心市街地の商店街と

的計画と中・長期的計画の2つの計画で構成されています。短期的計画は、22年度から24年度までの実証期間を経て、25年度までに本格的な運行と持続可能な運営体制の実現を目指します。

中・長期的計画は、22年度から26年度まで継続的に協議を行い、本格的な運行と着実な事業の展開を図ります。

また、計画期間中は関係者と密接に連携し、市民との合意を図りながら、継続的に評価および改善を行うことで、地域公共交通の活性化を推進していきます。

【基本方針】

- ① 地域特性と市民のライフスタイルに即した効率的な公共交通の構築
- ② 中心市街地と地域公共交通の連携による相互の活性化を推進
- ③ 市民の公共交通に対する意識向上と幅広い交通情報の発信などによる公共交通の利用促進
- ④ 誰もが利用できる快適な公共交通の利用環境整備

の連携、ノーマイカーデーの促進、地域公共交通の利用意義を伝える教育やセミナーによる啓発活動、地域懇談会の開催など、さまざまな活動を通して、市民の皆さんの多様な生活スタイルに即した交通体系とマッチづくりとの連携を図り、円滑で効率的な地域公共交通の実現を目指して取り組んでいきます。

日東団地線が本格運行

留萌市地域公共交通活性化協議会では、留萌市地域公共交通総合連携計画策定のために、地域公共交通のニーズや日常の移動手段の把握を目的としたアンケート調査、利用者実態把握のため、市内バスの乗降者調査を実施しました。

留萌市地域公共交通総合連携計画に基づき、見晴町や千鳥町、春日町の公共交通空白地域を対象に、平成21年度に路線バスの試験運行、22年度には実証運行を行いました。

その結果、見晴町6丁目を帰着点に留萌駅を経由し、市立病院を往復する路線について、地域の皆さんの一定の利用が見込めるとして、23年10月から沿岸バス株式会社を運行主体に「日東団地線」の本格運行に取り組んでいます。

日東団地線は、小回りが利きバリアフリーに対応した小型の低床バスを導入し、土・日曜日と祝日を除く1日上下4便が運行しています。

23年10月の運行開始から25年9月までの2年間に延べ19,158人が利用し、目標の1日1便当たりの平均乗車人数10人を達成しています。

●日東団地線の便別乗車人数と1日1便当たりの平均乗車人数

区 分		平成23年10月 ～24年3月	平成24年4月 ～24年9月	平成24年10月 ～25年3月	平成25年4月 ～25年9月	2年間の合計	
		乗車人数	乗車人数	乗車人数	乗車人数	乗車人数	1日1便当たりの平均乗車人数
見晴町 6丁目発	1便(7:53)	1,171人	1,014人	1,217人	1,133人	4,535人	9.4人
	2便(10:00)	1,911人	1,562人	1,785人	1,512人	6,770人	14.1人
市立 病院発	3便(11:30)	1,016人	947人	1,016人	919人	3,898人	8.1人
	4便(15:40)	1,032人	731人	1,236人	956人	3,955人	8.3人
合 計		5,130人	4,254人	5,254人	4,520人	19,158人	10.0人

最も利用されているのが、見晴町6丁目午前10時発の第2便で、6,770人と全体の約35・3%を占めています。また、冬季に利用者が増加することが分かりました。



▲小型の低床バスを導入

- 市内循環バス、通院・買物バスの運行
- 公共交通空白地域への路線の整備

今後も

さまざまな活動を通して効率的な公共交通の実現を目指します



▲活発な意見が交わされた地域懇談会

- 中心市街地の商店街との連携
- 地域公共交通の利用意義を伝える教育、ノーマイカーデーの促進
- 公共交通セミナー、地域懇談会の開催



病気やケガで障がいが残ったら「障害基礎年金」

▼「障害基礎年金」とは、国民年金に加入中の病気やケガにより日常生活に制限を受けるなど、一定の障がいが残った場合に受け取ることができる年金です。

国民年金保険料を滞納していると、重い障がいの状態でも「障害基礎年金」を受け取れないことがあります。納付が困難なときは免除制度を利用するなど、未納期間を発生させないようにしましょう。

●対象要件

①障がいの程度が障害認定日において国民年金法施行令別表（1級・2級）に定める程度であること。

1級…他人の介助を受けなければ、ほとんど自分の用を済ますことができない程度

2級…必ずしも他人の助けを借りるほどではないが日常生活は極めて困難で労働により収入を得ることができない程度

②初診日のある月の前々月までの国民年金保険料を納付しなければならない期間（年金の資格を取得したときから）のうち、3分の2以上の納付済期間（免除・猶予期間などを含む）があること、または初診日のある月の前々月までの直近1年間（免除・猶予期間などを含む）に未納期間がないこと。

※ただし、初診日が20歳前であれば②の納付の要件は必要ありません。

●支給額および給付額

・障害基礎年金（平成25年10月分から） 1級…年額973,100円 2級…年額778,500円

※受給者に生計を維持されている18歳未満の子などがある場合には加算があります

問申市・市民課 ☎ 42-1805 留萌年金事務所 ☎ 43-7211



ご存知ですか？国民年金保険料の「追納と後納制度」

▼国民年金保険料の「追納と後納制度」についてお知らせします。

●国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間のある方

国民年金保険料の追納をお勧めします。
国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除）、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために10年以内であれば、さかのぼって古い月分から納める（追納）ことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられます。

●国民年金保険料を納められなかった期間がある方

国民年金保険料の後納制度をご利用ください。
国民年金保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間

がない場合には、老齢基礎年金の受給額が少なくなったり、受給できなくなってしまうことがあります。

このような事態をさけるため、平成27年9月までに限り、保険料を納められる期間が過去2年から10年に延長されました（平成24年10月から3年間）

[例] 平成16年1月分
↓
平成26年1月末までが納付可能

※ただし、すでに老齢基礎年金の受給権を持つ方は納めることができません。

事前の申し込みと審査が必要で、審査の結果、後納制度による納付ができない場合があります。

問申留萌年金事務所 ☎ 43-7211



新成人の皆さんへ 20歳になったら「国民年金」

▼「国民年金」は年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。若いときに公的年金に加入し、保険料を納め続けることで、年をとったときや病気やケガで障がいが残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

●「国民年金」のポイント

○将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営す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。

○老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計が維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取れます。

●「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

○「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が低いため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

○「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問申市・市民課 ☎ 42-1805 留萌年金事務所 ☎ 43-7211



後期高齢者医療の医療費通知

▼北海道後期高齢者医療広域連合では、発行をご希望の方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。

今回の発行は3月末（平成25年7月～12月診療分）に行います。

●新たに発行をご希望の方はご連絡ください

北海道後期高齢者医療広域連合または市・市民課へご連絡ください。なお、すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要はありません

○この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

問申市・市民課 ☎ 42-1805
北海道後期高齢者医療広域連合
☎ 011-290-5601



1月の粗大ごみ収集日

▼収集の申し込みは収集日2日前の15:00までにお願います。

●日程と収集地区

- 15日(水) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
- 16日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
- 17日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
- 22日(水) 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
- 23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
- 24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

問申留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555

札幌、旭川など留萌市以外の処方せんもどんどん受け付けます!!

ビューティ&ヘルスケア **寺西薬局**

留萌市錦町4丁目(神社下商店街) TEL42-0260

テラニシ美容室 定休日 毎週火曜日
0120-42-6374 営業時間 9時~18時 (18時以降 要予約)

冠婚葬祭の着付け・成人式予約受付中

当薬局ホームページをご覧ください! http://www.myph.jp/teranishi_ph/

医薬品 コンドロイチン硫酸ナトリウム製剤

コンドロイチン

ひざが痛い!

根本治療を考えませんか?

関節痛 椎間板(コンドロイチン)軟化(硬直)

コンドロイチンの不足が、痛みの原因の一つと考えられます。

骨の関節部分にも多く含まれ、潤滑油の役割をします。体の弾力性保持や保水作用も持っています。

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

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 AM10:00 ~ PM 7:00 ■ 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

冬「乳がん」、「子宮がん」、「骨粗しょう症」検診のご案内

▼冬の「乳がん」、「子宮がん」、「骨粗しょう症」検診を右記の通り行います。

- ・秋の検診の際に好評だった夕方からの検診を今回も行います。
- ・無料クーポン券をお持ちの方は、集団検診で利用できる最後のチャンスです。

※予約開始は、1月27日(月)9:00からです。

2月6日(木)までの平日9:00から17:00まで予約を受け付けます。

日 程	受付時間
2月28日(金)	① 7:00~11:00
3月1日(土)	② 16:00~19:00
3月2日(日)	① 7:00~11:00
会 場	
保健福祉センターはーとふる	

検診種類	対象者	料 金
乳がん検診(マンモグラフィ併用)	40歳以上の女性市民	2,400円
子宮がん検診	20歳以上の女性市民	頸部1,200円・超音波検査500円
骨粗しょう症検診	40歳~70歳の女性市民	500円

- 子宮がん検診の超音波検査によって、卵巣腫瘍や子宮筋腫の有無、子宮内膜肥厚状態がわかります。
- 75歳以上と生活保護世帯は無料、国民健康保険加入者は、各検診500円です。

問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6080

暮らし「各種審議会委員」募集

▼各種審議会委員とは、市がこれから進めようとするさまざまな仕事を適正に進めるため、市民の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。市では、各種審議会委員の選任に当たり、より多くの市民の皆さんの意見を反映させるため、公募制を導入しています。今回の募集は、4月に改選期を迎える5つの審議会に、12人の公募枠を設け、市民の皆さんに審議に加わっていただくこととするものです。

●募集する審議会委員と募集人数、主な活動内容

- ・国民健康保険運営協議会…3人(ただし、国民健康保険に加入している方)
国民健康保険の状況や保険税、特定健診など国民健康保険事業の運営に関する話を話し合います。
 - ・介護保険運営協議会…4人
介護を必要とする方が安心して暮らせるように、介護保険事業の状況や計画に関する話を話し合います。
 - ・社会教育委員の会議…1人
社会教育に関する諸計画に住民の意向や地域の実態を反映させるために話し合います。
 - ・留萌市青少年問題協議会…3人
青少年に関する指導などに関する総合的な施策に必要な重要事項を調査・審議するほか、いじめや不登校などの諸問題などについて話し合います。
 - ・地域包括支援センター運営協議会…1人(ただし、介護保険被保険者の方)
高齢者が地域で安心して暮らせるまちづくりを提言するために話し合います。
- 任期は4月1日から2年間で会議出席時には所定の報酬が支払われます。

- 応募期間
1月27日(月)~2月28日(金)
- 応募資格
市内在住で、市内に住所がある満20歳~75歳の方に限ります。
- 応募方法
市・総務課、中央公民館、保健福祉センターはーとふる窓口にある「留萌市各種審議会選考会申込書」に必要事項を記入し、納税証明書を添付してお申し込みください。
また、市・ホームページから直接申し込むこともできます。

問 申 市・総務課 ☎ 42-1802 HP <http://www.e-rumoi.jp/>

冬「特定健診」と「がん検診」のご案内

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療を目的に、冬の特定健康診査とがん検診を行います。ご自身の健康チェックのために、毎年必ず受診しましょう。

市の検診では、「協会けんぽ被扶養者の方の特定健診」も受診が可能ですので、受診券をお持ちの方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

(協会けんぽの特定健診については、保健福祉センターはーとふるまでお申し込みください。)

申込期間	日 程	受付時間	会 場
1月10日(金)~23日(日)	2月14日(金)	6:30~10:30	保健福祉センターはーとふる
	2月15日(土)		

○予約制につきお早めにお申し込みください。

特定健診について(予約制)

特定健診を受診される場合、希望者は心電図検査も併せて受診できます。

- 対 象 40歳~74歳の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者
- 申込方法 市・市民課窓口または電話申し込み(氏名、年齢、保険証番号、受診希望日をお知らせください)
- 料 金 ・特定健診500円 ・心電図検査500円(ただし、心電図検査のみの受診はできません)
- そ の 他 がん検診の同時受診も可能ですので、併せてお申し込みください。

がん検診について(予約制)

- 対 象 下記表の年齢に該当する市民
- 申込方法 市・保健医療課窓口(保健福祉センターはーとふる内)または、電話申し込み(氏名、年齢、受診希望日をお知らせください)
- 料 金 下記表をご覧ください。

検 診 名	対 象 者	料 金
胃 が ん 検 診	30歳以上の市民	1,500円
肺 が ん 検 診	40歳以上の市民 ※喀痰検査は問診時に必要とされた場合	肺がん検診 500円 喀痰検査 1,000円
大 腸 が ん 検 診	40歳以上の市民	500円
肝 炎 ウ イ ル ス 検 診	40歳以上の市民 ※過去に検査を受けたことがない方	500円
エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診	小学3年生以上の市民	無 料

○75歳以上と生活保護世帯は無料、国民健康保険加入者は、各検診500円です。

問 申 特定健診のみ、特定健診とがん検診 市・市民課 ☎ 42-1805
問 申 がん検診のみ、協会けんぽの特定健診 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6080

市立病院から電話回線工事に伴う 臨時電話番号のお知らせ



市立病院の電話回線工事のため、下記の日時は代表電話(☎49-1011)が不通となります。

この時間に当院へご用の方は、臨時電話へおかけ願います。

- 電話が不通となる日時 1月7日(火) 23:30~24:00
- 臨時電話番号 ☎43-8877

問 市立病院総務課 ☎ 49-1011



豊富な暮らしがここにある

MCE 株式会社 留萌福祉サービス 〒077-0012 留萌市開運町1丁目2番1号
代表取締役社長 水戸 康智 代表/TEL0164-49-2258 FAX0164-49-2278

0164-49-2258 <http://www.moe-fukushi.com>



「協力除雪」で安全・安心で快適な冬の暮らしを！

▼効率的な除雪作業には、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。

●玄関先の除雪は皆さんの協力をお願いします

除雪作業では、玄関や道路の出入り口に雪が残ります。各ご家庭の協力をお願いします。



●道路に雪出しや物を置かないでください

道路や歩道への雪出しは、交通事故の原因となり非常に危険ですので、絶対にやめてください。また、歩道に物を置くと、除雪作業の障害となりますので置かないでください。



●路上駐車はやめてください

車道や歩道の路上駐車は、除雪作業の障害になり、円滑な作業の妨げとなります。また、交通事故の原因にもなりますので、絶対にやめてください。



北海道地区道路情報 **国道・道道の道路通行止め情報等の情報を提供します。**

PCアドレス <http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/index.htm>
携帯アドレス <http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/m/>



○除雪に関するお問い合わせは下記へお問い合わせください。

問(市道)市・都市整備課 ☎42-2010
(道道)留萌建設管理部事業室事業課 ☎42-1849*1
(国道)留萌開発建設部留萌開発事務所 ☎42-3168*1
(国道の異常については道路緊急ダイヤル #9910)
※1:夜間・休日は担当者へ転送されます



地域おこし協力隊と行く！「ふるさと探検隊」参加者募集

▼春・秋・冬の季節ごとに企画している子どもキャンプ企画第3弾。今回は雪のブロックで作られた家「イグルー」の製作や宿泊体験を行います。厳冬期用の寝袋やマットは実行委員会で用意します。

チラシの受け取り、申し込みは下記へお問い合わせください。

- 日時 2月15日(土) 9:00～翌日10:00
- 場所 海のふるさと館
- 対象者 8歳～12歳
- 料金 2,000円(食費・保険料含む)
- 申込期限 2月7日(金)

○プログラム内容は天候などにより変更になる場合があります。
○この事業は「子どもゆめ基金」助成金を活用しています。



問申 フィールドるもい実行委員会 ☎43-6677



図書館からのお知らせ

▼図書館の利用を通じて学習し、情報を入手し、文化的な生活に役立ててください。

【ブックスタート】は一とふる9カ月児健診会場

●日時 1月29日(水) 13:00～

【土曜おはなし会】対象：幼児・小学生

●日時 1月11日(土) 13:30～

25日(土) 13:30～

【ちいさいこのおはなしかい】対象：0・1・2歳児

●日時 1月17日(金) 11:00～

【映画会】

●日時と内容 ①10:30～②13:30～

1月7日(火)

一般向 ①ひまわり(107分)

子ども向 ②新・忍たま乱太郎 補習授業の段

(50分)

1月8日(水)

一般向 ①レッド・ドラゴン(125分)

子ども向 ②ポケットモンスター 結晶塔の帝王

(73分)

1月9日(木)

一般向 ①華麗なる賭け(102分)

子ども向 ②かいけつゾロリ あいの三部作

(70分)

【休館日】平成25年12月30日(月)～1月6日(月)

(年末年始休館)

13日(月)・20日(月)(月曜休館)

27日(月)～2月3日(月)(蔵書点検のため休館)

※年1回、約10万冊の本を点検するため1月27日(月)～2月3日(月)休館します。



問 市立留萌図書館 ☎42-2300



「償却資産」の申告

▼償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産状況を申告しなければなりません。

期限内の申告をお願いします。

また、「eLTAX(エルタックス)」で償却資産の申告ができるようになりました。

●申告期限 1月31日(金)

●申告対象になるもの

- ①構築物(看板、鉄塔、家屋附帯設備など)
- ②機械および装置(旋盤、ベルトコンベアーなど)
- ③船舶(漁船、貨物船、モーターボートなど)
- ④車輛および運搬具(大型特殊自動車など)
- ⑤工具、器具および備品(測定・検査工具、机、パソコンなど)

●申告対象にならないもの

- ①使用可能期間が1年未満の資産
- ②少額償却資産
- ③一括償却資産
- ④自動車税、軽自動車税の課税対象となるもの

○償却資産とは

法人(会社)や個人で、工場や商店などを経営している方が、その事業のために使用することができる機械、器具、備品などをいい、固定資産税の課税対象となります。

○「eLTAX(エルタックス)」とは

道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と市税の「個人住民税」「法人市民税」「固定資産税(償却資産)」の申告や一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。詳しい情報およびご利用届出はホームページ(<http://www.eltax.jp/>)をご覧ください。



償却資産について

問 市・税務課 ☎42-1804

eLTAX(エルタックス)について

問 市・税務課 ☎56-5004

留萌振興局税務課 ☎42-8417

平成26年 甲種防火管理新規講習

- 日時 2月25日(火)、26日(水) 9:30～17:00
- 場所 保健福祉センターはーとふる 2階多目的ホール
- 定員 50人(定員になり次第締切)
- 申込期間 1月20日(月)～2月14日(金) 9:00～17:00(土日受付可)
- 料金 無料(テキスト代として4,000円が別途必要)

●対象

- ①不特定多数が出入りする対象物に勤務している方
 - ・福祉施設など(10人以上収容)
 - ・物品販売、ホテル、旅館など(30人以上収容)
 - ・事業所、学校、共同住宅など(50人以上収容)
- ②20歳以上の方

問申 留萌消防組合消防署予防課(講習事務局) ☎42-2296

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

申請受付 **1月6日(月)より開始**

▼介護認定(要介護度2～5)を受けている65歳以上の高齢者で、一定の要件を満たしている場合、障害者控除と同様の税控除を受けることができます。

平成25年の所得申告などで税控除を受ける手続の際には、「障害者控除対象者認定書」が必要となりますので、下記へ申請してください。

問申 市・社会福祉課 ☎42-1807



「平成26年度国立小樽海上技術学校生徒」募集

▼国立小樽海上技術学校では、中学校卒業者に船員となるための教育を行っています。募集要項など詳しくは下記へお問い合わせください。

- 資格 中学校卒業以上
(平成26年3月卒業見込を含む)
- 修業年限 本科3年
- 取得資格など
 - ・4級海技士(航海および機関)筆記試験免除
 - ・1級小型船舶操縦士
 - ・高等学校卒業同等資格
- 奨学金 各種奨学金制度あり

●推薦入試と一般入試について

試験区分	募集期間	試験日
推薦入学試験	1月7日(火)～1月15日(水)	1月19日(日)
一般入試試験	1月7日(火)～2月5日(水)	2月9日(日)

問 国立小樽海上技術学校教務課 ☎ 0134-54-2122 FAX 0134-54-2391

✉ nomps.info@kagoya.net HP http://otaru.mtea.ac.jp



「ワックスキャンドルづくり体験会」参加者募集

▼オロロン・スノーパラダイス・プロジェクトでは、冬の生活を楽しみ活動的に過ごすことを目的に下記の通り体験会を開催します。ぜひ参加しませんか。

- 日時 1月18日(土)、25日(土) 10:00～13:00
※時間内にご自由にお越しください。

- 場所 留萌合同庁舎
- 料金 無料
- 口の開いた牛乳パックをご持参ください。
- 屋外での作業を20分程度行いますので、防寒着などを着用し参加してください。

参加された方には、製作したワックスキャンドル1本とエコバックをプレゼントします!



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内) ☎ 42-8425



増毛町営暑寒別岳スキー場「無料送迎バス」運行!

▼増毛町営暑寒別岳スキー場では、右記の通り「無料送迎バス」を運行します。

皆様のご利用をお待ちしています。

- 運行日 1月5日(日)～2月23日(日)の毎週日曜日
- 発着場所 留萌合同庁舎前
- 定員(40人程度)を超えた場合は乗車できないことがあります。

●無料送迎バス時刻表

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

2月7日は「北方領土の日」

『一日も早い返還実現を!』



1/21(火)～2/20(木)は「北方領土の日特別啓発期間」です

- 市役所1階 市民ラウンジ 8:50～17:20 (土・日・祝日を除く)
- パネル展(署名コーナーもあります) 2/3(月)～12(水) 中央公民館

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

署名にご協力ください
署名コーナー
設置して
います。



「道営住宅サンセット留萌団地」入居者募集

▼道営住宅の入居者を募集します。

- 団地所在地 米町2丁目8番12号
- 申込書配布期間 1月22日(水)～31日(金) ※土日祝日除く
- 受付期間 1月27日(月)～31日(金)
- 抽選会 2月18日(火)
- 案内配布、受付場所 留萌振興局建設指導課 庁舎3階
- 申込条件 記載事項のほか、条件の詳細は募集案内時に配布

- 共通事項 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入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと

シルバーハウジング住宅 ①高齢者(1月31日時点で満60歳以上の方)の単身世帯で、自炊可能な程度の健康状態であるが、身体機能の低下などが認められ独立して生活するには不安があると認められる方

②道が指定する緊急通報システムへ加入を承諾される方(有料)

③市税の滞納がない方

子育て支援住宅 ①同居または同居しようとしている親族のうち1名以上が小学校就学前(1月31日時点)

(入居制限付き)である方

②期限付入居に同意し、指定する書面で承諾できる方

※入居期限は、同居する小学校就学の始期に達するまでの方のうち、年齢が最も高い方が

中学校に就学する3月31日までが原則です。

- その他 応募が募集戸数を上回った場合、抽選会で入居者を決定します。

○単身向け住宅

申込種別	募集戸数	募集階数	間取	住戸面積	月額家賃
一般	6戸	3～5階	2DK	48.75㎡	16,600～32,700円
シルバーハウジング住宅	4戸	1～2階	2DK	48.75㎡	16,600～32,700円

○世帯向け住宅 ※単身者は申し込みできません

申込種別	募集戸数	募集階数	間取	住戸面積	月額家賃
一般	6戸	3～5階	2LDK	58.50㎡	20,000～39,300円
子育て支援住宅	4戸	1～2階	2LDK	58.50㎡	20,000～39,300円

問申 留萌振興局建設指導課 ☎ 42-8451



平成26年1月から「記帳と帳簿書類などの保存制度」の対象者が拡大されました

▼平成26年1月からは、事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方について、記帳と帳簿書類の保存が必要となりました。

なお、この「記帳と帳簿書類の保存制度」は所得税の申告が必要ない方も対象となります。詳しくは国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。

問 留萌税務署 ☎ 42-0663

クロスカントリースキーを体験してみませんか

歩くスキー貸し出し日

1月～3月中旬の土曜日、日曜日

▼神居岩スキー場では、3月中旬までクロスカントリースキーコースを整備し、市民の皆さんに無料で開放しています。小学生から大人までの歩くスキー30台を同スキー場ロッジで貸し出しています。また、希望があれば乗り方を指導します。

○コースの開設日、時間は毎月異なりますので下記までお問い合わせください。

コース利用 問申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435
歩くスキー貸し出し、指導 問申 留萌スキー連盟(阿部) ☎ 090-9759-5088

はーとふる

健康コラム

「間食を 楽しみましょう」

「間食」と言うと、どんな物が思い浮かびますか？

いわゆる「おやつ」の果物やお菓子を思い出す人が多いのではないのでしょうか。

本来は「毎日の規則的な食事以外に摂る全ての飲食物」を指します。

間食で摂ってもよいとされるのは、1日の総摂取カロリーの10%程度。年齢や性別で違いはありますが、約200キロカロリーです。食事制限の必要な人などは数値が変わります。

「間食」には、栄養補給のほかに、生活に潤いを与えるなどの役割もあります。

量を決める、飲み物はお茶にする、食べ過ぎ防止のために歯応え・噛み応えのあるものにする、20時以降は食べないなどの工夫をして、「間食」を楽しみましょう。

1月19日の 日曜当番医院 藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660
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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

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月	21日(火)	3歳児(22年12月生)	【受付】 13:00 ~13:30
	22日(水)	1歳6カ月児(24年6月生)	
	28日(火)	4カ月児(25年9月生)	
	29日(水)	9カ月児(25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月	16日(水)	10:00~11:00	13:00~15:30
	23日(水)		13:30~15:30

●ピンピンからだ広場 1月3日(金)・13日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

1月	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

1月	9日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00
	23日(水)		

●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

1月	17日(金)	13:00~15:00	幌糠コミュニティセンター
	30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4月号に折り込みした水色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※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 ☎43-8121

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

1月のイベント

- 11日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00~14:30
- 18日(土) 基礎老年医学講座①「身体の仕組みと老化」 9:30~11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 18日(土) 医療・介護お仕事シリーズ「リハビリのお仕事」 13:00~14:00
講師:市立病院 リハビリテーション科職員
- 28日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00~14:30

【年末年始休館のお知らせ】

休 館…平成25年12月30日(月)~1月6日(月)
通常開館…1月7日(火)~



認知症を予防しよう!

「認知症」は、脳の病気によって起こるもので、85歳以上になると4人のうち1人には認知症の症状があると言われています。

認知症の多くを占めるのは、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症です。認知症予防のためには、動脈硬化や体の老化を防ぐ生活を送ることが大切です。

生活改善のポイントは下記の3つです。

①食 事

何よりも大切なのは、野菜と魚を中心としたバランスの良い食事です。

色の濃い野菜や果物に含まれる抗酸化物質、魚の油に含まれる不飽和脂肪酸が脳内の血流を良くしたり、脳に不要なタンパクが溜まるのを阻止するといわれています。

一日に必要な野菜の量は350グラム(両手いっぱい位)です。必要な栄養を食事で摂ることは、若々しい心と体を保つことにつながります。

②運 動

適度な運動を短い時間でも、毎日続けることが大切です。

家事や、庭仕事で体を動かすこと、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動は特に効果的です。

膝が痛い人は、椅子などにつかまり、その場足踏みや、上半身だけでも体操をしましょう。体を動かし、全身の血液の流れを良くすることが認知症予防につながります。

③脳を刺激する

趣味で、ゲーム、絵画、ガーデニング、手芸、料理、陶芸や日曜大工、釣りなどを続けることは、脳の活性化に有効です。

散歩のときも、たまに散歩道を変えて脳を刺激しましょう。

いつもと違うことに挑戦をすると、脳に新しい情報伝達の回路が生まれます。

何事にも意欲を持って生活していることが認知症予防につながります。

市では市内のコミュニティセンターで認知症予防の教室を開催します。冬は家にこもりがちになります。この機会をぜひご利用ください。

「脳いきいき教室」のお知らせ

認知症を予防するための教室を開催します。認知症予防の講話と、楽しみながら認知症予防につながる運動を行います。各会場とも、時間は9:30から12:00まで、定員20名です。お早めにお申し込みください。



- 対 象 65歳以上の市民
- 料 金 無料
- 申 込 先 留萌市地域包括支援センター
(保健福祉センターはーとふる内)
- 申込期限 1月22日(水)

日 程	会 場
1月29日(水)	東部コミュニティセンター
1月30日(木)	港西コミュニティセンター
2月 4日(火)	港南コミュニティセンター
2月 5日(水)	港東コミュニティセンター
2月 6日(木)	港北コミュニティセンター
2月 7日(金)	幌糠コミュニティセンター

問 申 市・地域包括支援センター(はーとふる内) ☎49-6060

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。

■日時
1月28日(火)
9:00~17:00

■場所
市役所 市長室
※お問い合わせは
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。

お気軽にお申し込みください

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
■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
■教育委員会子ども課
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

家庭児童相談室
■教育委員会子ども課
42-1808

高齢者に関する相談
■留萌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

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 社会福祉施設、生活保護、障がい者に関することなど
 - 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、市営住宅など
 - 都市整備課 42-2010 水道料金や上下水道のトラブルなど
 - 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、児童虐待など
 - 子ども課 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



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25年11月末現在

・総人口	23,490人	(-27人)
・男	11,224人	(-7人)
・女	12,266人	(-20人)
・世帯数	12,062世帯	(0世帯)

※()内は前月比

人口動態

平成25年11月末現在

・出生	6人	・転入	45人
・死亡	32人	・転出	46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 1月31日(金)
- 夜間納税相談窓口 1月23日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 1月26日(日) 9:00~17:00

留萌市情報プラザ

FM 76.9MHz
エフエムもえる



朝 8:05~8:10
夕 5:05~5:10

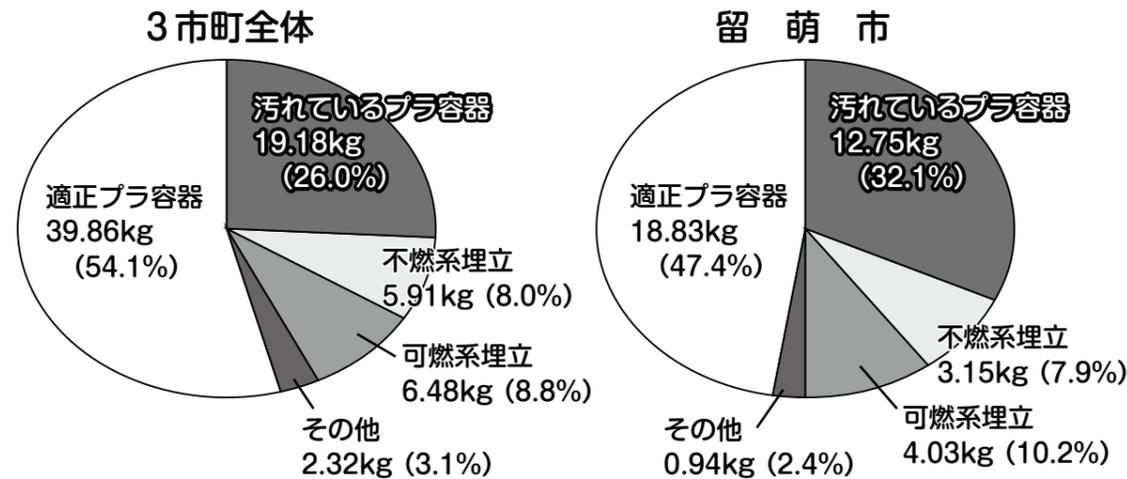
災害時は76.9MHz
留萌市とエフエムもえるは
災害協定を結んでいます

連載コラム ごみ減量のコツ

[vol.14]

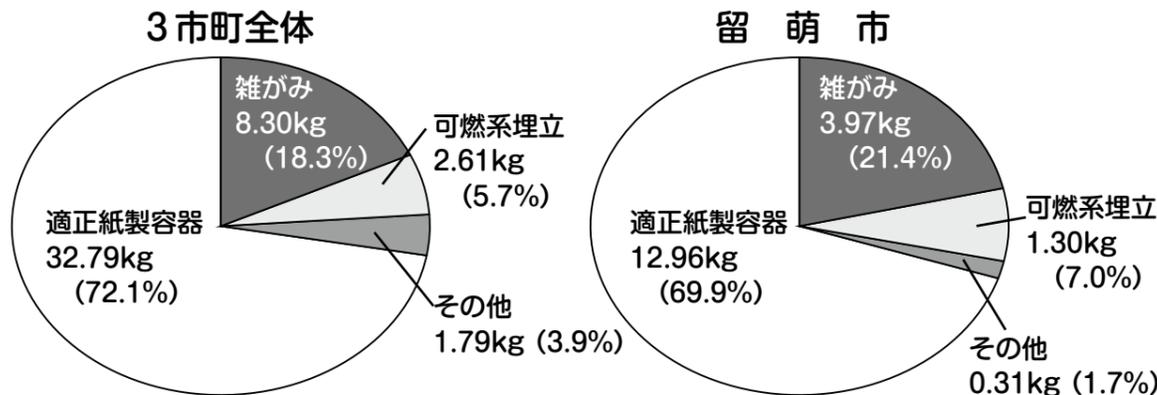
プラスチック製容器、紙製容器の分別状況の調査をしたところ、依然として不適正なものがありました。資源化施設(美・サイクル館)で適正なものに選別していますが、かなりの手間とコストがかかり、ごみ処理費用の増大につながりますので、適正な排出をしてください。

●プラスチック製容器の分別状況 (資料提供：留萌南部衛生組合)



汚れているものが3割近く混入しており、中には全く分別をしていないものもありました。汚れているものは資源にできませんので、水洗いしても汚れがとれないものは、可燃系ごみで排出してください。プラスチック製容器は「プラマーク」がついているものが対象です。

●紙製容器の分別状況 (資料提供：留萌南部衛生組合)



雑がみが2割近く混入していました。コピー用紙、封筒、手紙、はがき、カレンダーは紙製容器ではありません。雑がみで排出してください。紙製容器は「紙マーク」がついているものが対象です。

透明または半透明袋の使用のお願い

中身の見えない袋を使用しているものがあります。中身が見えないごみ袋を使用すると、一つ一つ中身を確認しなければならず、収集・選別作業に支障がありますので、透明または半透明の袋は「中身が見える」袋を使用してください。白色、乳白色の袋は使用できませんので注意してください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

お詫びと訂正

・2013年12月号3ページ「留萌まるごと体験・体感物語」連載記事中、留萌スキー連盟の連絡先に誤りがありました。正しくは090-2076-6750です。お詫びして訂正いたします。なお、スキー教室の申し込みは終了しています。



NTT東日本史上
最大級の割引実施中!



FLET'S 光

思いっきり割

WEBからカンタンお申し込み!

申込期間: 2014.1.31(金)まで

思いっきり割 検索

(思いっきり割について)対象サービスやお申し込みには条件があります。詳しくは下記までお問い合わせください。申込期間は延長になる場合があります。本割引は2012年12月から、継続して実施しています。(フレッツ光について)弊社の設備状況などによりサービスのご利用をお待ちいただいたり、サービスをご利用いただけない場合がございます。

お問い合わせ
お申し込みは

0120-116-116

営業時間

午前9:00~午後5:00

土日・祝日も営業(年末年始を除く)

<http://www.ntteast-hokkaido.co.jp/> [NTT東日本-北海道 旭川支店]

K13-4383[1312-1401]

■監修/発行 留萌市政政策調整課

TEL 42-1809

FAX 43-8778

■編集

株式会社留萌新聞社

■印刷

白鷗印刷株式会社

大きいサイズ はじめました!!

メンズ
カジュアル

- ・トレーナー
- ・セーター
- ・ブルゾンなど

選べる豊富な種類

2L~8Lまで

・ウエスト 97cm~140cm ・身長 170cm~200cm

紳士服の はるやま

留萌店

留萌市花園町5丁目2-8

TEL 43-1629