

広報 りもい

2014年 3月号 No.672

3

今月号の主な内容

2 【連載】

輝く市民、挑戦する市民を応援します！

輝く留萌挑戦物語

4 不適正なごみの分別を減らし、ごみの減量と資源化を進めるためには、市民の皆さんのご理解とご協力が不可欠です。

特集

適正なごみの分別にご協力を！ ほか

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



オロン・スノーパラダイス2014

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オロン・スノーパラダイス2014が開催され、多くの来場者で賑わいました。雪の巨大迷路や滑り台、さまざまなゲーム、アトラクションに子どもたちは大喜び。夜はキャンドルが点灯し、幻想的な雰囲気醸し出しました。



皆さんはテレビ番組などで、壁に備え付けた突起物に手や足をかけて登る場面を見たことはありませんか。それがボルタリングというスポーツです。それを見たときに「自分もやってみたい！」と思

いませんでしたか。

私は、平成24年に埼玉から留萌に戻り家業を手伝っています。久しぶりに留萌に戻って感じたことは、もっとマチに活気がほしいということでした。

頂上を目指すチャレンジ精神と達成感が魅力

ボルタリングで愛好者の輪を広げマチを元気に！

ボルタリングは、フリークライミングの一種で2メートルから4メートル程度の岩や石を命綱（ロープ）を使用せず登るスポーツで、最近では岩や石に見立てた壁面を登る室内施設が主流となっています。市民の皆さんに気軽に楽しんでもらおうと、留萌管内で唯一となる施設を開設した留萌ボルタリングクラブ代表の大沼さんにお話を伺いました。



留萌ボルタリングクラブ
代表 大沼 だい さん



▲ボルタリングは指や足の力だけではなく、バランス感覚も重要

そこで、元々自分が趣味で楽しんでいたボルタリングを生かせるいかと考え、(有)大沼ベニヤ商会2階に施設を開設しました。気軽にボルタリングを体験してほしいと考え、NPO法人留萌体育協会と連携して高校生以上を対象にした体験会を開催したところ、老若男女50人の参加をいただきました。

その後、るもいスポーツクラブ「このゆびとまれ」内に留萌ボルタリングクラブを立ち上げ、現在は20代から50代の会員28人が週2

日、施設の開放日にさわやかな汗を流しています。開放日であれば見学もできます。競技に性別や体形は関係ありません。興味のある方は、ぜひボルタリングの魅力を体感してください。

ボルタリングは道内でも競技人口が増えているスポーツなので、今後はインストラクターの育成に力を入れるとともに、大人も子どもも一緒に楽しめるようなもっと広い施設を作り、ボルタリング大会を開きたいと考えています。留萌ボルタリングクラブでは会員を募集しています。一緒にさわやかな汗を流しませんか？お気軽にお問い合わせください。

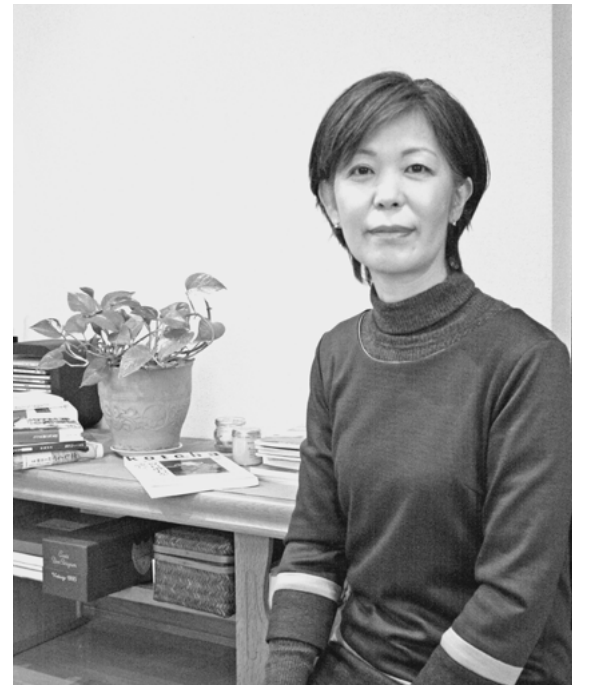
施設の内容や開放日、利用料金については、<http://ameblo.jp/inks-runoi/>をご覧ください。左記へお問い合わせください。

会についてのお問い合わせ
留萌ボルタリングクラブ(事務局)るもいスポーツクラブ「このゆびとまれ」内
☎ 42・2917

毎月書店でお話会や本の出張販売を実施

本の魅力と楽しさ伝えて息の長い活動を続けたい

三省堂書店を応援し隊は、市内などに住む主婦6人が中心となつて立ち上げた三省堂書店を呼び隊を前身に、市民の豊かな読書環境確保のため活動を続けています。平成25年10月には、これらの活動が高く評価され、一般財団法人高橋松之助記念顕彰財団の「文字・活字文化推進大賞」を受賞。三省堂書店を応援し隊代表の武良千春さんにお話を伺いました。



三省堂書店を応援し隊
代表 武良 ちはる 千春さん

支援のおかげだと感謝しています。

しかし、書店の採算性が悪化した場合には撤退もあり得ることから、なんとしても留萌から書店の灯を消さないためにと、三省堂書店を応援し隊と改名し、活動を続けることになりました。

書店の開店当初は、店舗スタッフが少なかつたため、書籍の梱包など運営の手伝いを行ったりしていました。現在は協力してくれる仲間も19人となり、それぞれ時間が許す範囲でともに活動しています。おもな活動として、子どもたちへの「お話会」と大人向けの「朗読会」、市立病院での「本の出張販売」をそれぞれ月に1回。また、2カ月に1回るもいプラザでも



▲三省堂書店を応援し隊に贈られた「文字・活字文化推進大賞」

「本の出張販売」を実施しているほか、書店の周年事業やイベントのお手伝いにも参加しています。「文字・活字文化推進大賞」を受賞したことに最初は戸惑いもありましたが、多くの人の支援によつていただいた賞だと考え、これからの活動の励みにしたいと思います。

1月25日(土)に、ホテルフォート札幌で開かれた北海道教育委員会主催「生きる力をはぐくむ子ども読書活動ネットワークフォーラム」の展示・交流コーナーに出展し、これまでの活動をパネルで紹介するなどの機会に恵まれました。

今後は「子どもたちによる子どもたちへのお話会」などを新たに行い、ひとりでも多くの子どもたちに本の魅力と楽しさを伝えていきたいです。

三省堂書店を応援し隊の「お話会」や「朗読会」などの活動については、左記までお気軽にお問い合わせください。

会についてのお問い合わせ
三省堂書店を応援し隊(事務局)留萌ブックセンター
☎ 43・2255

不適正なごみの分別を減らし、ごみの減量と資源化を進めるためには、市民の皆さんのご理解とご協力が不可欠です。

適正なごみの分別にご協力を！



▲手作業で行われる不適正なごみの選別

は3市町全体で72・1％、市で69・9％です。
市のプラスチック製容器のうち、汚れているものの混入が28・6％、硬質プラスチックなどの不燃系埋立ごみの混入が8・3％。紙製容器ではコピー用紙やカレンダーなどの雑紙の混入が21・4％。ティッシュペーパーやシュレッダーごみなどの可燃系埋立ごみの混入が7％になっています。

ごみの量が2町より多い市の不適正なごみの混入が改善されると、プラスチック製容器と紙製容器は、ほとんど適正な分別になり、さらにごみの資源化を進めることができます。

選別はすべて手作業

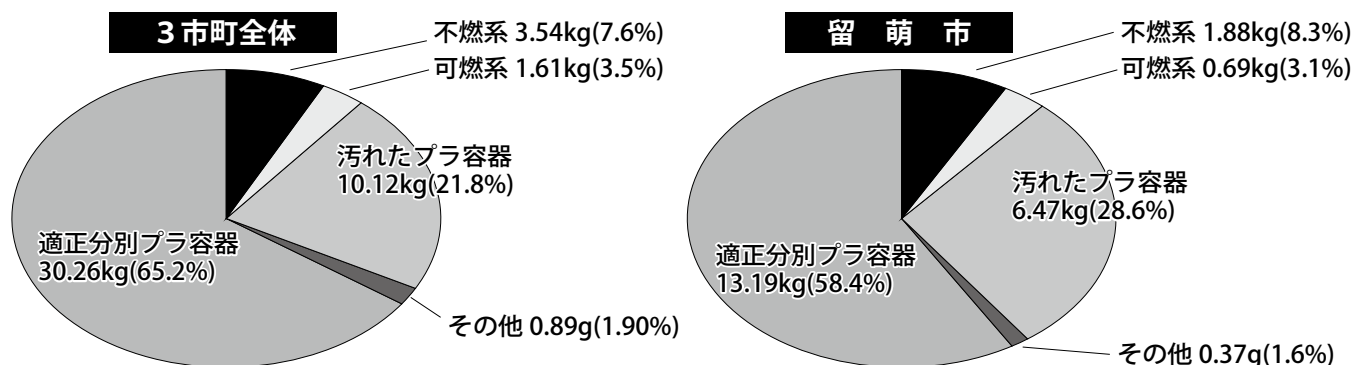
プラスチック製容器や紙製容器は、適正に分別がされていないと資源化ができないため、資源化施設では手作業で選別をしています。

これには、多くの手間とコストがかかり、ごみ処理費用の増大にもつながります。

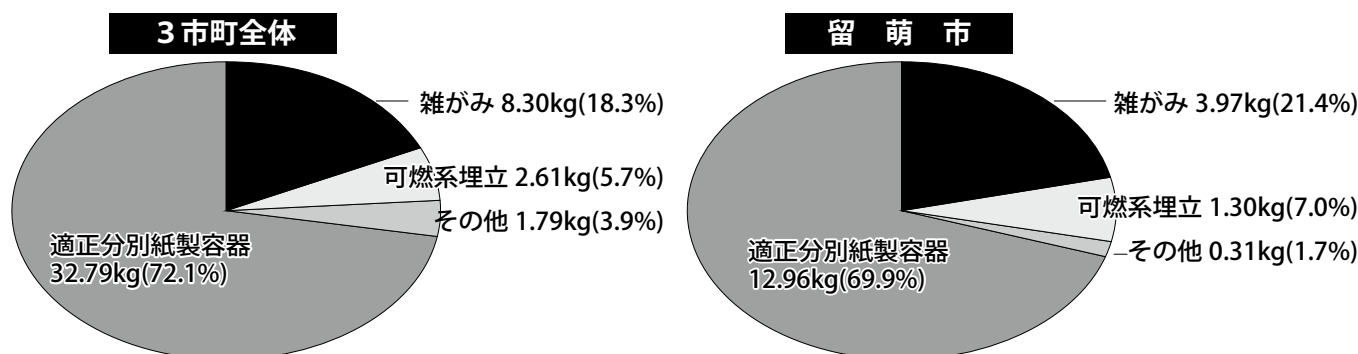
また、不適正な分別ごみの中には、包丁や割れたびんなど危険なごみが混入していることもあります。

市民の皆さんには適正なごみの分別に一層のご協力をお願いします。

■不適正ごみ調査（プラスチック製容器） 平成25年12月17日・19日調査（資料提供：留萌南部衛生組合）



■不適正ごみ調査（紙製容器） 平成25年11月6日・12日・13日調査（資料提供：留萌南部衛生組合）



■市のごみ処理実績（平成25年4月～12月）（資料提供：留萌南部衛生組合）

種 類		旧分別(H24) (4月～12月)	新分別(H25) (4月～12月)	対前年比
可 燃 系	可燃系埋立（もやせる）	1,041.43	615.05	△ 426.38
	プラスチック製容器	—	217.77	—
	ペットボトル	44.00	66.69	22.69
	紙製容器	—	93.59	—
	雑がみ	—	35.63	—
	発泡スチロール	—	5.99	—
	白色トレイ	—	3.91	—
	木くず	—	18.08	—
不 燃 系	小計	44.00	441.66	397.66
	合計（旧もやせるごみ）	1,085.43	1,056.71	△ 28.72
	不燃系埋立（もやせない）	1,640.03	1,633.15	△ 6.88
	硬質プラスチック	7.10	—	—
	金属	—	18.32	—
	合計（旧もやせない）	1,647.13	1,651.47	4.34
	生	1,430.38	1,343.44	△ 86.94
	粗 大	200.40	311.28	110.88
合 計	かん・びん	282.33	277.53	△ 4.80
	新聞・雑誌	345.25	339.46	△ 5.79
	ダンボール	196.60	168.52	△ 28.08
	紙 パ ッ ク	3.66	6.34	2.68
	危 険	7.06	12.76	5.70
	小 型 家 電	15.89	13.76	△ 2.13
	綿 製 品	2.03	1.89	△ 0.14
	合 計	5,216.16	5,183.16	△ 33.00

新しいごみの分別収集が始まってまもなく1年

平成25年4月1日から留萌市と増毛町、小平町の3市町で構成する留萌南部衛生組合が、ごみの共同処理および収集を開始しました。

留萌市は、資源化施設（美・サイクル館）を、小平町は生ごみ処理施設をそれぞれ供用を開始し、ごみの

処理を行っています。

増毛町の一般廃棄物最終処分施設（被覆型）は屋根の倒壊により供用開始が遅れていましたが、修繕が終了し、4月1日より供用開始する運びとなりました。

新しいごみの分別収集が始まり、まもなく1年がたちます。

市のごみ処理実績は平成24年と比較して、全体量で33トン減っています。

すが、大きな変化として粗大ごみが約110トン増え、生ごみは約86トン減っています。

その理由として、粗大ごみは料金が安くなったこと、生ごみは新聞紙に包む必要がなくなったことが考えられます。

そのほかのごみは一部を除き減少しており、従来の17種類から22種類に増えた新しいごみの分別を含め、市民の皆さんのご理解とご協力によるごみ減量に向けた取り組みの成果の表れと考えられます。

また、8種類となった旧もやせるごみの合計は約1,057トン。そのうちプラスチック製容器などの資源ごみで排出されたものは、約442トンで全体の41・8％ですが、資源にできるものは約60％とされていることから、可燃系埋立ごみの中には、資源にできるものがまだまだあると思われます。

不適正ごみ調査の結果から

平成25年11月と12月に留萌南部衛生組合が行った、不適正ごみ調査の結果をお知らせします。

適正に分別されていたものは、プラスチック製容器が3市町全体で65・2％、市で58・4％。紙製容器

1 周りのおとなは何が できるのでしょうか？

「どうして〇〇〇できないの？」「ちゃんと〇〇〇しなさい」では、解決になりません。

保護者は子育てにおいて、「育て方がわるかったのか？」「しつけが間違っていたのか？」などと悩んでしまいがちですが、育て方やしつけの問題だけではない場合があります。子どもへの正しい理解と適切な支援が必要です。



子どもたちの健やかな成長を、学校、家庭、 地域社会で見守り、支えていきましょう！

2 子どもの特性を正しく 理解しましょう！

「さっぱりわからないまま授業がすすんでいくよ」「一生懸命やっているのに何で上手くできないんだろう」「今日も忘れ物したの？って言われたよ」

子どもはこんな状況が続くと、自分を責めたり、自信を失ったりしてしまいます。

どの特徴が強いのかは一人ひとり違い、成長によっても変化します。

何よりも子ども一人ひとりの特性や状態を正しく理解することが大切です。

3 子どもに自信と充実感を 持たせましょう！

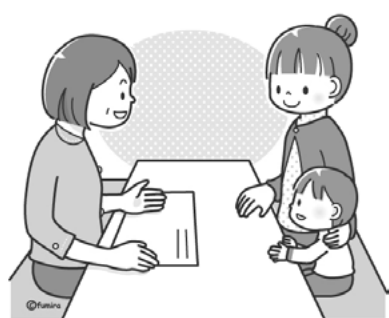
子どもの個性を尊重し、子どもに自信や認めてもらえたという充実感を持たせることが大切です。

4 こんなときは悩まずに 相談してみませんか？

「どうしていいのかわからない」「きつく叱ってしまう」など、こんなときは悩まずに、下記の相談窓口にご相談ください。

周囲の大人たちが特性に応じた丁寧な関わり方を理解することで、子どもの困っている気持ちを減らすことにつながります。

相談窓口のご案内



【発達に関する相談】

- ・保健福祉センターはとふる 保健医療課 ☎ 49-6050 (五十嵐町1丁目)
- ・幼児療育通園センター ☎ 42-1109 (元町5丁目)

【教育・就学に関する相談】

- ・市・教育委員会学校教育課 ☎ 42-3006 (幸町1丁目)

《通園・通学している場合》

- ・幼稚園、保育園では…担当主任など
- ・小中学校では………特別支援教育コーディネーターなど

子どもたちの理解と 支援のために



「急に予定が変わると、混乱する」、「誰かと話をしているときに、自分のことばかり話してしまい、止まらなくなる」などの問題を抱えている子どもの中には、発達障がい疑われる場合があります。

子どもの特性を正しく理解し、適切な支援や環境を地域で協力し整えることが大切です。

特集 2

お問い合わせは

学校教育課

☎42-3006

子どもの発達や成長について気になっていることはありませんか？

※以下のような特性があったとしても必ずしも発達障がいがあるというわけではありません。

多動性

落ち着きがなく、すぐに席を離れる。体を動かすことがやめられない。



指示理解

1対1では、説明や指示がわかるのに、みんなの中では、なかなか理解できず、ひとりだけ違うことをしてしまう。



衝動性

友だちに軽く触れられただけで叩かれたと思い、友だちを叩いたり、ささいなことでも、カッとなったりする。



興味・関心のかたより

特定のことにこだわりがあったり、興味にかたよりがみられる。好きなことについては、とても詳しい。



コミュニケーション

おしゃべりで話好きだけど、会話がちぐはぐで、ずれていたり、関係のないことを言ったりする。



不注意

忘れ物が多く、片付けが苦手。ぼんやりすることが多く、話を聞いていないように見える。





「国民健康保険」の手続きはお早めに！

▼市に住所がある方で、職場の健康保険に加入もしくは扶養となっている方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受給している方以外は、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。また、右記のいずれかに該当する場合は、14日以内に市民課2番窓口にて、世帯主または本人による手続きが必要です。

国民健康保険の加入・脱退などの申請は、勤めている会社や事業所などでは行いません。必ず世帯主（家族）ご自身で手続きを行ってください。

特に、他市町村へ転出した場合や他の健康保険に加入した場合は、手続きを忘れると国民健康保険税が誤って課税される恐れがありますので、ご注意ください。

○修学のため転出される方はご注意ください。

国民健康保険は、住所地の市町村で加入することが原則です。

ただし、「修学」のため留萌市外に住所を移される方は、特例として引き続き親元の世帯に属するものとして、市の国民健康保険に加入することができます。

この場合、在学証明書や学生証の写しなど、在学を証明できるものが必要となります。また、卒業などで特例期間が終了した場合は、市の国民健康保険の脱退手続きが必要となりますので、下記までご連絡ください。

●国民健康保険を脱退するときに必要なもの

●他市町村へ転出 ●生活保護を受ける	印鑑、保険証
●他の健康保険に加入	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、葬祭費の支給口座のわかるもの

●国民健康保険に加入するときに必要なもの

●他市町村から転入 ●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、資格喪失証明書

●このようなときに必要なもの

●住所、氏名または世帯主が変わった ●世帯が変更した（合併または分離）	印鑑、保険証
●保険証を紛失した	印鑑
●修学のため転出する	印鑑、保険証、在学証明書 または学生証の写し

ご注意ください

- 住民票の手続きのみでは、国民健康保険の変更などの手続きはされません。
- 転居された場合や世帯が変更になった場合（分離・合併）は保険税や自己負担額に変更が発生することがありますので、必ず市民課2番窓口にて手続きを行ってください。

問 申 市・市民課 ☎ 42-1805



70歳から74歳までの方の「国民健康保険」自己負担割合の見直しについて

▼国民健康保険では、70歳の誕生日の翌月から本来2割の自己負担を1割にする「高齢受給者証」を発行しています。すでに高齢受給者証をお持ちの方や平成26年4月1日までに70歳になる方については、1割負担が据え置かれることになりましたので、3月下旬に「2割（特例措置により1割）」と記載された高齢受給者証を郵送します。

○平成26年度から、より公平な仕組みとするために特別措置が見直され、平成26年4月2日以降、70歳になる方から段階的に本来の2割負担となる予定です。なお、69歳までの方と比べて月々の負担上限額は下がります。詳しくは決定次第お知らせします。

70歳の到達日	自己負担割合
平成26年4月1日まで	1割負担
平成26年4月2日以降	2割負担（予定）

※一定の所得がある方は3割負担です。

問 市・市民課 ☎ 42-1805



納め忘れはありませんか？ 3月は「納税推進強調月間」

▼3月は「納税推進強調月間」です。お手元の納税通知書をもう一度お確かめのうえ、お忘れの方は早急に納付してください。また、日中の時間帯にご来庁できない方は、夜間・休日納税相談窓口でも納付できますので、ぜひご利用ください。なお、ご連絡がなく税金を滞納すると、滞納処分を受ける場合があります。

●3月の夜間・休日納税相談窓口

	開設日	開設時間
夜間相談窓口	13日(木) 27日(木)	17:20～20:00
休日相談窓口	23日(日)	9:00～17:00



※相談窓口は市役所2階です。正面玄関向かって左横の通用口よりお越しください。

●市税の納付には便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、公共料金と同じように、指定する預貯金口座から自動的に納税をする方法で、一度手続きを行うと、翌年以降も自動的に継続され、納期のたびに金融機関へ行く必要がありません。

口座振替をご利用される方は、市内の金融機関、郵便局で手続きを行うか、下記までお問い合わせください。

問 市・税務課 ☎ 42-1804



後期高齢者医療制度の新しい保険料率 などに関する「住民説明会」のお知らせ

▼後期高齢者医療制度に関することや平成26年度からの新しい保険料率に関する説明会を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 日 時 3月26日(木)
13:30～15:30
- 場 所 保健福祉センターは一とふる
2階多目的ホール
- 対 象 どなたでも参加できます。年齢不問。
また、申し込みの必要はありません。

○説明会の主な内容

- ・後期高齢者医療制度について
- ・平成26・27年度保険料率について
- ・給付サービスについて
- ・各種申請手続きについて

問 市・市民課 ☎ 42-1805



後期高齢者医療制度に関する 「運営協議会委員」募集

▼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していただく運営協議会委員を募集します。

- 資 格 道内在住の満20歳以上の方
(ただし、議員や公務員などを除く)
- 募集人数 5人
- 任 期 7月から2年間(協議会の開催は年3～4回を予定)
- 申込方法 北海道後期高齢者医療広域連合および市町村窓口にある応募要領を参照してください。
- 申込期限 4月30日(木)
- 報酬など 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

○選考は選考委員会を設置し、提出された小論文などにより総合的に委員を選考します。

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



札幌、旭川など留萌市以外の処方せんもどんどん受付けます!!
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 要予約制)
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.myp.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、腰痛、椎間板、骨の関節部分にも多く含まれ、潤滑油の役割をします。体の弾性力保持や保水作用も持っています。
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。
TYPOM2の健康食品にたまわっていませんか?
「関節痛・神経痛・腰痛」

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 日本儀礼文化調査協会 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
留萌市 ☎0120-43-9000
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

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しほ様向) Tel (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM10:00～PM7:00 ■ 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



消費税増税による「保険適用外の料金改定」について

▼消費税法の一部改正により、4月1日(火)から消費税率が5%から8%に引き上げられます。

これに伴い、当院における保険適用外の料金についても4月から消費税率8%として改定させていただきます。

○保険診療におきましては、4月の診療報酬改定により料金に変更となる場合があります。

保険適用外とは、初診時選定療養費、健康診断、個室使用料など、病院独自料金を設定している料金です。

問 市立病院医事課 ☎ 49-1011



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】はーとふる9カ月児健診会場

●日時 3月12日(火) 13:00～

【土曜おはなし会】対象：幼児・小学生

●日時 3月8日(土) 13:30～

22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 3月14日(金) 11:00～

【水曜おはなしかい】対象：0・1・2歳児

●日時 3月26日(火) 11:00～

【映画会】

●日時と内容 3月30日(日) ①10:30～

②13:30～

一般向 ①男はつらいよ 寅次郎あじさいの恋 (110分)

子ども向 ②ハッピーバースデー

(80分)

【休館日】 3日(月)・10日(月)・17日(月)

24日(月)・31日(月)

(月曜休館)

28日(金)

(館内整理休館)



問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

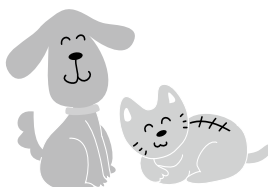


犬・猫の「適切な管理」と「マナー」を守ろう！

▼春先には犬の放し飼いが多く、噛みつき事故やフン公害の発生につながります。

また、野良猫に餌を与えているなどの苦情も多く寄せられています。

動物愛護法が改正され、飼い主の責任が重くなりました。最後まで適切な飼育管理をお願いします。



●飼育管理の注意点

【犬】①散歩時には必ずリード(引き綱)を付け、リードは短く持ちましょう。

②犬のフンは必ず拾い、持ち帰りましょう。

【猫】①猫は室内で飼いましょう。

②野良猫に餌を与えないようにしましょう。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806



「野犬掃とう」を実施します

▼飼い犬であっても、犬を放し飼いにすると野犬として捕獲処分の対象となり、噛みつき事故の原因にもなります。犬の放し飼いは絶対にしないでください。

●実施期間 4月1日(火)～9月30日(火)

○生後91日以上の子犬を飼っている方は、登録の手続き(生涯に1回)が必要です。まだ登録をしていない方は下記へ届出をしてください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806



「市民ノーマイカーデー」を実施します！

▼市では、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出削減に向けて、マイカーの利用を控え地域公共交通などに移動手段を切り替えていくきっかけづくりとして「市民ノーマイカーデー」を実施します。

●実施期間 3月1日(土)～31日(月)

※上記の期間内に、個人および市内事業所で自由に実施日程、回数を設定して取り組んでください。(詳しくはホームページをご覧ください)

●対象 市民の皆さん、市内事業所

○参加いただいた市内事業所は、協議会事務局へ電話、FAXで報告をお願いします。



問 留萌市地域公共交通活性化協議会(市・政策調整課内) ☎ 42-1809 FAX 43-8778 HP <http://www.e-rumoi.jp/>



若者たちが萌えるマチ「留萌市応援寄附金」について

▼「留萌市応援寄附金」は永遠に持続できるふるさとの海、山、健康づくりを進め、誇りを持って未来を担うこどもたちに引き継ぐまちづくりを進めることを目的に平成20年度から留萌市応援基金を設立し、寄附者の意向に沿った事業に有効活用しています。

寄附金の5年間の実績として「学校教育」や「こども」に関する寄附件数が多いことから、より寄附者の意向を事業に反映させるため、平成26年度から新たな寄附項目として「こどもの健全な育成に関する事業」を新設し、子育ての支援やこどものための施設の整備、教育内容の充実など、こどもたちの健全な育成を図るために活用していきます。

新設後の寄附項目

- 1、萌える若者たちのまちづくりに関する事業
- 2、ふるさとの海づくり・里山づくりに関する事業
- 3、ニシン文化の継承に関する事業
- 4、食のブランド化、食育に関する事業
- 5、健康で輝きのある元気づくりに関する事業
- 6、安心して暮らせる地域医療づくりに関する事業
- 7、こどもの健全な育成に関する事業【新設】
- 8、その他留萌市が推進する事業

■税控除について

個人が市(自治体)に2,000円を超える寄附を行った場合、個人住民税の寄附金税額控除と所得税の寄附金控除を受けられ、寄附金のうち2,000円を超える部分について、個人住民税所得割額の1割を上限として、個人住民税から控除されます。ただし、控除を受けることができる上限額が決められており、金額は個々(市道民税の課税額など)により違うため注意が必要です。税制度に関するお問い合わせは市・税務課(☎42-1804)へお問い合わせください。

■寄附の申込手続きについて

市・ホームページや市内の公共施設に設置している寄附申込書により申し込みを行います。申し込み後に、市より「振り込みのご案内」が届きますので、同封されている郵便局用の振込用紙(手数料無料)にて、お近くの郵便局で振り込んでください。

1回につき、10,000円以上の寄附をいただいた方に、留萌市のことをより知っていただきたく、初回は「新留萌市史」、2回目以降は「留萌の特産品」をお送りしています。

問 申 市・政策調整課 ☎ 42-1809 HP <http://www.e-rumoi.jp/>

ラス

LAS英数塾

受講生募集

留萌市沖見町3丁目

TEL(0164)42-1743

申し込み
随時!

原則2名までの個別指導 ※受講時間は面談の際に決定いたします

●通年受講 ●各講習(春期・夏期・冬期)

●算数・数学・英語受講体験 **45分無料**

【小学生：英・算・国】

【中学生：英・数・国・理・社】

【高校生：英・数・古典・化学・生物など】

サービス付き高齢者向け賃貸住宅
グランジェMOE 山の手

MOE

豊かな暮らしがここにある

只今、見学会開催中
※詳しくはお問い合わせ下さい

株式会社 萌福祉サービス

代表取締役社長 水戸 康智

〒077-0042 留萌市開運町1丁目2番1号

代表 TEL0164-49-2258 FAX0164-49-2278

0164-49-2258

<http://www.moe-fukushi.com>



「社会保障と税の一体改革によるおもな消費税法改正」の概要と「消費税転嫁対策特別措置法」に規定する総額表示義務の特例措置について

▼平成24年8月に「社会保障の安定財源の確保等を図る税制の抜本的な改革を行うための消費税法の一部を改正する等の法律」により、消費税法の一部が改正されました。また、平成25年6月に成立した「消費税の円滑かつ適正な転嫁の確保のための消費税の転嫁を阻害する行為の是正等に関する特別措置法」（以下「消費税転嫁対策特別措置法」）により、総額表示義務の特例が設けられました。

4月1日から8%に引き上げられる消費税の改正内容などについてお知らせします。消費税の引き上げを含む消費税法の改正内容については、国税庁ホームページの「消費税法改正のお知らせ（社会保障と税の一体改革関係）」をご覧ください。

●社会保障と税の一体改革によるおもな消費税法改正の概要

1、消費税率が引き上げられます

消費税（地方消費税を含む）の税率が4月1日から8%に引き上げられます。消費税の課税事業者が、平成26年4月1日を含む課税期間分（個人事業者の場合は平成26年分）の消費税および地方消費税の確定申告書を作成するためには、課税売上げ・課税仕入れについて、帳簿などにおいて旧税率が適用されたものと新税率が適用されたものに区分しておく必要があります。

なお、税率引き上げに伴う経過措置により、平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、旧税率が適用される場合があります。

2、任意の中間申告制度が創設されました

直前の課税期間の確定消費税額（地方消費税額を含まない年税額）が48万円以下の事業者（中間申告義務のない事業者）が、任意に中間申告書（年1回）を提出する旨を記載した届出書を納税地の所轄税務署長に提出した場合には、当該届出書を提出した日以後に、その末日が最初に到来する6月中間申告対象期間以後の6月中間申告対象期間について、自主的に中間報告・納付を行うことができるようになりました。

事業年度が1年の法人については、平成26年4月1日以後に開始する課税期間の中間申告から適用されます。なお、個人事業者の場合には平成27年分の中間申告から適用されます。

●消費税転嫁対策特別措置法に規定する総額表示義務の特例措置

消費税向けの価格表示については、税込価格を表示（総額表示）することが義務付けられていますが、「消費税転嫁対策特別措置法」により、平成25年10月1日から平成29年3月31日までは、「現に表示する価格が税込価格であると誤認されないための措置」（誤認防止措置）を講じている場合に限り、税込価格を表示（総額表示）しなくてもよいとする特例が設けられました。

なお、消費者の利便性にも配慮する観点から、この特例の適用を受ける事業者は、できるだけ速やかに「税込価格」を表示するよう努めることとされています。

■誤認防止措置の具体例

【例1】値札、チラシ、ポスター、商品カタログ、インターネットのホームページなどにおいて、商品などの価格を下記のように表示してください。

△△円（税抜価格）

△△円（税別）

△△円（本体価格）

△△円＋税

△△円＋消費税

【例2】個々の値札などにおいては「△△円」と税抜価格のみを表示し、別途店内の消費者が商品などを選択する際に目に付きやすい場所に明瞭に「当店の価格はすべて税抜価格となっています」といった掲示を行ってください。

問 国税庁 HP <http://www.nta.go.jp/> 留萌税務署 ☎ 44-1009

地域公共交通は通学や通勤、通院、買い物など手軽に利用できる交通手段です。その必要性和重要性を理解していただくために…

パネル展を開催します！

- 期 間 3月1日(土)～7日(金) 10:00～17:00 ※ただし、5日(木)は休館日です。
- 場 所 るもいプラザ1階 まちなか賑わい広場
- 展示内容 地域公共交通先進事例や北海道運輸局提供の写真パネルなど

問 留萌市地域公共交通活性化協議会(市・政策調整課内) ☎ 42-1809



「平成26年度 予備自衛官補」募集

▼自衛官としての経験がなくても予備自衛官になれる予備自衛官補を募集します。予備自衛官補は一般公募で採用された方は3年以内に50日間、技能公募で採用された方は2年以内に10日間の教育訓練を受け、教育訓練終了後、予備自衛官になります。

- 応募資格 ・一般公募 18歳～34歳未満の方
・技能公募 18歳以上の下記の国家免許資格などを有すること
(衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設) ※詳しくは下記へお問い合わせください。

●応募期限 【第1回】4月 2日(水) 【第2回】9月19日(金)

●試験日 【第1回】4月11日(金)～15日(火) 【第2回】10月3日(金)～6日(月) ※いずれか1日を指定

●試験科目 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査



問 申 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 ☎ 42-4650



「米トレーサビリティ法」をご存じですか？

▼米穀や米飯・米加工食品などを販売・提供する事業者の方は、この法律に該当します。

●取引記録の作成保存

米穀商品の仕入・出荷の際には、必要取引記録を記載した帳簿か伝票類を3年間保存する。

●産地情報の伝達

米穀商品の生産・販売事業者は、伝票類に産地情報を含む取引記録、もしくは米袋か商品などで産地情報を伝達する。

外食店、仕出し、弁当、宅配、出前などで米飯類を提供する事業者は、店舗において貼紙かメニューなどで産地伝達するか、宅配・出前などでは伝票類やチラシ、はし袋などで産地伝達をする方法もあります。

○詳しくは農林水産省 HP の「米トレーサビリティ法」をご覧ください。下記までお問い合わせ下さい。

問 農林水産省 HP <http://www.maff.go.jp/> 北海道農政事務所旭川地域センター ☎ 0166-76-1277



「河川愛護モニター」募集

▼留萌開発建設部では、河川に関する情報などを提供していただく「河川愛護モニター」を募集します。

- 応募資格 満20歳以上の健康な方で、モニター区間からおおむね5km以内に居住し、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方。

●活動内容

- 1、毎月1回程度、モニター区間の河川を利用し、河川の環境などに関する情報を提供
- 2、当部が主催または協賛するイベントへの参加

●モニター区間 1、留萌川 2、天塩川

●募集人数 各モニターにつき1名

●任 期 5月1日(木)～10月31日(金)

●報酬 月額2,320円

●応募方法 はがきまたは任意の用紙に①～⑥を記載し、下記まで郵送またはFAXでご応募ください。

- ①氏名、性別、生年月日②住所、電話番号
- ③職業（当局関係者は応募不可）
- ④希望するモニター区間（河川名）⑤町内会などで地域活動している方は、会の名称と役職
- ⑥そのほか応募理由、河川などへの感想など

●応募期限 3月20日(木)までに必着

問 申 留萌開発建設部公物管理課 (〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地) ☎ 42-2315 FAX 42-2325

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

ちゃお

喫茶 クローバー

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください。軽食メニューもご紹介します。

営業時間 10:00～15:00(月曜日～金曜日)

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



転入、転出の手続きについて

春は異動の時期です。
おもな手続きについて必要事項をお知らせします。

転入・転出

■転出される方

転出の届出をします。転出証明書を発行しますので、転出の手続きをしたあと14日以内に転入先で転入の届出をしてください。転出証明書がなければ転入できません。

■転入された方

引越してから14日以内に転入の手続きをしてください。前住所地の役場で発行した転出証明書が必要です。

■転居される方

引越してから14日以内に転居の届出をしてください。

■本人確認について

転入、転出や転居などの届出には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。なお、写真付きの身分証明証が無い場合は2種類の身分証明証が必要です。

- ・健康保険証
- ・公的年金手帳
- ・公的年金証書など

戸籍・住民票

■戸籍の届出および証明書の取得

平成20年5月1日より婚姻や離婚など戸籍の届出には、他人による「なりすまし」を防ぐため、本人確認が必要となっております。本人確認ができなかった場合には、ご本人に対し届出が受理され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となっております。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、委任状が必要になります。なお、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。

■住民票の届出および証明書の取得

住民異動届や証明書の取得についても、本人確認が必要です。

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)
・運転免許証・住民基本台帳カード(写真付) ・パスポート・身体障がい者手帳 など	・健康保険証・介護保険証・公的年金手帳又は証書 ・住民基本台帳カード(写真無) ・法人発行の身分証明書(写真付)・学生証(写真付) など
※代理人が窓口へ来られる際は、上記のほかに請求者本人からの委任状が必要になります。 なお、住民票の手続きなど(異動・住民票交付)で世帯が違う方の場合も本人からの委任状が必要になります。	

印鑑登録

印鑑登録をする際は、下記にご注意ください。また、転入された方の前住所地での印鑑登録は、転出の届出により廃止されるため、新たに登録が必要になります。

○本人が窓口に来られる場合

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。写真付きの身分証明書が無い方でも、市内で印鑑登録をしている方に保証人になってもらえる場合は受付当日に登録ができます。写真付きの身分証明書が無く、保証人もいない場合は、窓口で仮受付します。後日、本人確認のための照会書が郵送されますので、必要事項を記入し、身分証明書とともに窓口へ持参して下さい。

○本人が窓口に来られない場合

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。

問 申 市・市民課 ☎ 42-1805

「国外財産調書制度」について

▼居住者の方で、その年の12月31日において、5,000万円を超える国外財産を有する方は、翌年3月15日までに、その国外財産の種類、数量および価格などを記載した「国外財産調書」を税務署へ提出することが義務付けられました。法施行後、初めての「国外財産調書」は、平成25年12月31日(火)における国外財産の保有状況を記載して、平成26年3月17日(月)まで(15日が土曜日であるため)に提出してください。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

問 国税庁 HP <http://www.nta.go.jp/>
留萌税務署 ☎ 44-1009

留萌市以外からのお知らせ

お楽しみ企画が満載！留萌に春を呼ぶ「第16回 萌っこ春待里」開催

▼優勝賞金30,000円の萌っこばんばレースのほか、新たに小学校高学年対象のサッカーPK戦が加わり、ゲームもいっぱい。さらに豪華景品が当たるカンパ券(1枚500円)大抽選会、エビ汁・ぶた汁の無料提供やおいしい屋台が並ぶグルメ街道などで楽しい一日を！

●日 時 3月9日(日) 10:00~14:00
●場 所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド
○「カンパ券」は、自衛隊前の乗降に限り市内循環バスの無料乗車券として使用できます。(当日のみ)



問 萌っこ春待里実行委員会事務局 ☎ 090-7658-6633

留萌市以外からのお知らせ

「平成26年度 留萌市あかしあ大学学生」募集

▼多くの友達と学びながら、生きがいを求め、豊かな学生生活を送りませんか。

●対 象 留萌市・小平町・増毛町に在住する満60歳以上の方
●年 限 本科4年と修士・博士課程3年【計7年間】
●内 容 教養、健康を高める講義や講座、運動会などの各行事
●申込期限 4月24日(木)までに入学願書を提出してください。
●授 業 料 年2,000円(別途保険料など1,000円)
●入 学 式 平成26年5月9日(金)
○入学願書は中央公民館窓口にあります。
○入学説明会は4月25日(金)に行います。



問 申 中央公民館 あかしあ大学事務局(長尾) ☎ 42-3333

3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までをお願いします。

日程と収集地区	19日(木)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
	20日(金)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
	21日(土)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
	26日(木)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
	27日(金)	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
	28日(土)	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	

はーとふる

健康コラム

「お風呂で
リラックス」

人は、日常生活の中で気づかぬうちに心の疲れを感じています。心の健康を保つには、心の疲れと上手に付き合うことが大切です。

今回はリラックス法の1つとして入浴について紹介します。入浴は、全身の血行を良くし、代謝を活発にして、心身の緊張をほぐします。特に効果的なのは、半身浴です。

ぬるめのお湯(40℃前後)にみぞおちから下だけ30分ほどつかる入浴方法です。

汗をかいたら浴槽から上がり、2～3分の休憩をはさむようにしましょう。

就寝前の半身浴は、リラックスでき、入眠しやすくなる効果があります。

時間に余裕がないとシャワーで済ませがちですが、週に1回でもお風呂につかる時間を作りませんか。

3月9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、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

3月	4日(火)	3歳児(23年2月生)	【受付】 13:00～13:30
	5日(水)	1歳6カ月児(24年8月生)	
	11日(火)	4カ月児(25年11月生)	
	12日(水)	9カ月児(25年5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

3月	6日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
	13日(木)		13:30～15:30

●ピンピンからだ広場

3月21日(金)は休み
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

3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

3月	6日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	20日(木)		

●成人健康・栄養相談

病気の予防、日常生活・食生活の留意点についてご相談ください

3月	25日(火)	10:00～16:00
----	--------	-------------

●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

3月	13日(木)	10:00～11:30	寿児童センター
----	--------	-------------	---------

※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

3月のイベント

1日(土) 基礎老年医学講座④「呼吸器疾患について」 9:30～11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

1日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00～14:30

1日(土) マンスリー健康講話「薬の飲み方と、飲み合わせ」 13:00～14:00
講師:㈱ハートファーマシーハート薬局 薬局長 吉田 龍 氏

8日(土) 医療・介護お仕事シリーズ「社会福祉士について」 13:00～14:00
講師:ウエルアナザーデザインセンター長 小野 尚志 氏

14日(金) 「コツを覚えてらくらく介護」 13:30～16:00
講師:るもいナースコール「結」代表 長尾 佳子 氏

15日(土) 基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患について」 9:30～11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

25日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00～14:30

【お知らせ】軽運動室のウォーキングマシンを1台追加し、5台となりました。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ<http://www.cohortopia.jp/eki/>をご覧ください。

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば

コツを覚えてらくらく介護

「介護」のイメージは？

皆さんは、「介護」という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか？
介護というと「何から何までやってあげる」というイメージをもつ人が多いようです。
そのため、本人にとっては「家族に迷惑をかけてすまない」、家族にとっては「つらく苦しい」「先が見えない」「腰を痛めた」など、マイナスイメージが膨らんでしまいます。
今、医療機関や介護施設などが受け入れられる高齢者には限りがあることから、在宅での介護が増加しています。

介護に前向きになるために

人間は、もっている機能を使わないとどんどん衰えてしまい、身体全体にさまざまな弊害を引き起こします。
このような状態を「廃用症候群^{はいようしょうぐん}」といい、介護をつらいものになっている原因になっています。
日々の介護で、本人ができることを少しずつでも増やしていけたら、本人や家族の心は前向きになれるはずです。
また、介護に関する知識とボディメカニクス(力学的原理)を活用した介護技術を習得することで、介護する人と介護される人の両者の負担を軽減することができます。

介護技術を学びませんか？

るもいナースコール結では、介護が必要な高齢者が、住み慣れた地域で家族とともに安心して暮らすことができるようになることを目指して、高齢者やその家族に介護保険制度や介護技術を学ぶ機会を提供したいと考えています。
その手始めとしてNPO法人るもいコホートピアの協力を得て、介護教室を開催する予定です。
教室では、ボディメカニクスを活用した体位交換や車いす移乗と介助、杖歩行の介助などの技術指導のほか、参加者からの個別相談も受けますので、この機会に家族での介護技術を学んでみませんか。



参加をお待ちしています！

看護師として経験豊富なメンバーです。在宅介護の経験もあり、参加者に寄り添った研修会にしたいと考えています。

るもいナースコール結
代表 長尾 佳子さん



廃用症候群ってナニ？

【主な症状】

●心臓の機能が低下する。
●食べ物がうまく飲み込めない。
●肺活量が減り、感染症にかかりやすい。
●骨がもろくなり、折れやすくなる。
●排せつ機能が低下し、便秘や膀胱炎になりやすい。

●脳への刺激が減り、うつや認知症の原因になる。
●血圧の調整機能が低下し、立ちくらみを起こしやすい。
●平衡感覚が低下し、身体のバランスを失い、転倒しやすくなる。
●関節の柔軟性がなくなり、固まったまま動かせなくなる。

そうならないためにも、日ごろからきちんと食事をして、身体をしっかり動かすことが大切です！

問 NPO法人るもいコホートピア ☎ 56-1535

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、事前の受付もいりません。時間内であればいつでもお越しください。

■日時
3月28日(金)
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

■留萌市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

■こども課 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

連載コラム

ごみ減量のコツ

.....[vol.16]

◎一般廃棄物最終処分施設（被覆型）の供用開始

屋根の倒壊により供用開始が遅れていた、増毛町に建設している一般廃棄物最終処分施設（被覆型）の修繕が終了し、4月1日(火)から供用を開始します。

このため、今まで資源化施設（美・サイクル館）で直接持ち込みの受け入れをしていたごみの一部の受け入れ先が変わります。

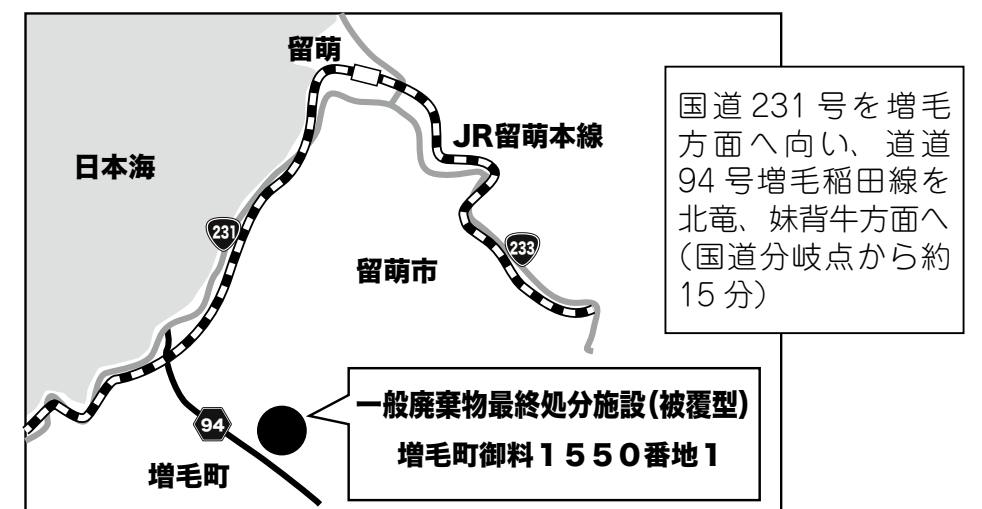
受け入れが変更になるごみの種類（クリーンステーションに出す場合は、変わりありません。）

可燃系埋立ごみ、不燃系埋立ごみ

●新しい受け入れ先 一般廃棄物最終処分施設（被覆型） 住所：増毛町御料1550番地1

●供用開始日 4月1日(火)

●受入日時 月曜～金曜 9:00～17:00（12月31日から1月3日までは休み）



◎ごみの分別の必要性

資源として活用できるごみを多くし、埋め立てるごみを減らし、埋立処分場を少しでも長く使用するために、処理および再商品化方法にあわせた22種類の分別になっています。



○このように、処理および再商品化方法が異なりますので、ごみの分別に協力をお願いします。

【再商品化の具体例】

- 新聞 …… 新聞紙など
- ダンボール …… ダンボールなど
- 紙(牛乳)パック …… トイレtpペーパーなど
- アルミ缶 …… アルミ缶など
- スチール缶 …… 鉄製品など
- ガラスびん …… ガラス製品など
- 紙製容器 …… ダンボールなど
- プラスチック製容器 …… 再生樹脂など
- ペットボトル …… 衣料品など
- 雑誌 …… お菓子の紙箱など
- 発泡スチロール …… プラスチックなど
- 白色トレイ …… 断熱材など

問 市・環境保全課 ☎42-1806

FLET'S 光



にねん割

「にねん割」対象となる
インターネット接続サービス

戸建て向けサービス

集合住宅向けサービス

- フレッツ 光ネクスト ファミリー・ハイスピードタイプ/ファミリータイプ
- Bフレッツ ハイパーファミリータイプ
- フレッツ 光ネクスト マンション・ハイスピードタイプ/マンションタイプ
- Bフレッツ マンションタイプ

戸建て
なら

「にねん割」のお申し込みでフレッツ光月額利用料が

5,200円 → 4,500円⁺

プロバイダーサービス
月額利用料
月々700円割引

集合住宅の料金等はお問い合わせください

初期費用例 フレッツ光(新規の場合)

契約料 800円⁺ 初期工事費(代表例) 24,000円

【初期工事費について】初期工事の内容によっては工事費が異なる場合があります。初期工事費は一括または分割払い(当社所定回数)からお選びいただけます(支払総額は同額です)。分割払いの途中で残額を一括でお支払いいただくことも可能です。【フレッツ光解約時のご注意】分割払いの途中でフレッツ光を解約される場合、初期工事費の残額を一括でお支払いいただきます。

【にねん割について】◎利用期間は2年単位(自動更新)です。◎利用期間の途中(利用期間満了月の翌月<更新月>を除く)でフレッツ光を解約された場合、「にねん割」の解約金(戸建て向けサービスの場合9,500円、集合住宅向けサービスの場合1,500円)をお支払いいただきます。◎利用期間の途中で、戸建て向けサービスと集合住宅向けサービスの間でサービス変更される場合、解約金は「にねん割」の更新月以降にご利用のサービスの金額に変更となります。◎利用開始日は、お申し込み日(新規にフレッツ光をご利用になるお客様はフレッツ光利用開始日)の翌月1日です(申込内容の確認をさせていただくため、申込日の翌々月1日からの利用開始となる場合があります)。◎「フレッツ光」とは、「フレッツ 光ライト」、「フレッツ 光ネクスト」、「Bフレッツ」の総称です。◎NTT東日本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。◎インターネットのご利用にはフレッツ光の契約に加え、プロバイダとの契約が必要です。◎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

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]

K13-4833[1401-1404]

お知らせ

この春、皆様の

名前も新たに



Gカードが

新ポイントカードに生まれ変わります!!

長年にわたり、Gカードをご愛顧、ご利用いただき、誠にありがとうございます。
この度、諸般の事情により、今まで皆様に愛されて参りました Gカードが大はばにリニューアルされ、さらにお得感がアップし、使いやすくなった新ポイントカードに生まれ変わります。詳しくは下記までお問い合わせください。

1

現在、お手持ちの Gカードは、平成26年3月31日(月)をもって、ご利用を終了させていただきます。

2

お手持ちの満点カードは、平成26年3月31日(月)までに Gカード加盟店にてお早めにご使用ください。

3

途中ポイントの Gカードは、新ポイントカードへ振り替えさせていただきます。(ポイントはけっして無駄になりません)

4

Gカードから新カードへの切り替えイベントを3月中旬に開催予定です。詳しい日程などは、追ってチラシ・広告などで告知いたします。

るもいカード会

会長 関口 秀二

事務局

留萌市錦町3丁目「あずまし屋」内

TEL/FAX 43-5955