

# 広報 まとい

2014年 4月号 No.673

4

## 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 平成26年度市政執行の 重点的な取り組み



留萌の魅力を高めたいほか

### 12 纏(まとい)

### 14 暮らしのお知らせ

### 20 健康ひろば

### 22 【連載】ごみ減量のコツ

### 23 留萌市情報アンテナ



### 留萌市立幌糠小学校閉校式

3月2日(日)、留萌市立幌糠小学校の閉校式が行われ、115年の歴史に幕を下ろしました。

在校生9人が地域のお世話になった方へ手作りの感謝状を贈るサプライズに思わず目に涙を浮かべる出席者も。

新年度からは留萌市立潮静小学校での新しい生活が始まります。



賑わい創出のキーワードはイソガニー(磯ガニ)



留萌市商店街振興組合連合会 理事長 土田悦也さん

地域密着型の新しい施設 商店街活性化の起爆剤に

市民のやすらぎと交流の場を利用してほしいと、商店街の空き店舗を活用したコミュニティ施設、カフェ・イソガニー(錦町3丁目)とあずまし屋開運だるま店(開運町2丁目)が2月中旬、相次いでオープンしました。マチの新しい休憩施設として早くも賑わいを見せる2つの施設。運営の母体となる留萌市商店街振興組合連合会の理事長土田悦也さんにお話を伺いました。

留萌市商店街振興組合連合会(以下商店街連合会)は、昭和55年に市内の5つの商店街が一体となって、マチづくりなどに取り組みために結成しました。留萌市内の商店街は、他都市の

商店街同様、人口の減少や大型店の進出による収益低下など、多くの悩みや問題を抱えています。現在117人の商店街連合会の会員は、愛される商店街づくりと活性化に向けて知恵を絞っています。



▲商店街活性化の起爆剤として期待されるカフェ・イソガニー(左)とあずまし屋開運だるま店(右)

今回オープンしたカフェ・イソガニーとあずまし屋開運だるま店の2つのコミュニティ施設は、事業費の一部を国のコミュニティ機能再生事業の補助を受けて誕生しました。イソガニーは、留萌の代表的な景勝地である黄金岬の「磯ガニ」をモチーフにしており、磯ガニの

ように、のんびりゆっくり楽しんでほしいとの想いを込めて命名しました。イソガニーは今後の商店街連合会の活動のキーワードにもなります。

オープンして日の浅い2つの施設ですが、マチの情報発信基地として、皆さんが気軽に立ち寄ることができ、落ち着いた雰囲気でも食などを楽しめる店づくりに努力していきます。

また、あずまし屋開運だるま店は、会議やサークル活動に利用できるスペースも用意していますので、さまざまな場面に応じて活用してください。

商店街連合会ではこれからも活発な活動を通して、賑わいの創出を目指していきます。

イベントや情報の告知、施設利用、営業時間に関するお問い合わせ、お申し込みは左記までご連絡ください。

施設についてのお問い合わせ  
留萌市商店街振興組合連合会  
賑わい広場  
56-4382

北のハイグレード食品+(プラス)に選ばれたピクルス



株式会社 田中美智子さん 営業部長

瓶の中は色鮮やかな世界 新食感を楽しんでほしい

株式会社田中美智子さんが製造したピクルスが、北海道のトップブランドを選定する「北のハイグレード食品+(プラス)」に選ばれました。留萌管内からの選考は、平成24年度の生パスタ「ルルロソ」に続いて2品目となります。構想から商品化まで約2年かけたピクルス。野菜ソムリエの資格を持ち、製造に携わった同社営業部長の田中美智子さんにお話を伺いました。

ピクルスとは、一般的に欧米風漬物を指し、塩漬けにしたキュウリなどを漬け液に漬け込んだものの総称です。日本風の漬物はピクルスとは呼びません。しかし、製造には日本風の漬物

と共通する部分もあり、当社のノウハウを存分に発揮できる自信はありました。素材選びや加工において、さまざまな苦労もありましたが、約2年の試行錯誤を経て、ジャガイモ、長イモ、ミニトマト、



▲すべて手作業で瓶詰めが行われ見た目にも美しい北のハイグレード食品+(プラス)に選ばれたピクルス

豆(大豆・黒豆・虎豆)などがピクルスに適していると判断し、素材の持ち味を損なわない工夫と、日本人の味覚に合わせた味付けを目指して製造に着手しました。また、瓶の中の世界観を大切にしたいと考え商品の色使いにも配慮し、瓶詰めはすべて手作業で行い、見た目の美しさ、楽しさにもこだわりました。今回、北のハイグレード食品+(プラス)に選ばれたことは、とても名誉なことであり、応援していただいた皆さんに心からお礼を

申し上げます。一方、「食」に携わる者としての責任をさらに強く感じる機会にもなりました。

おかげさまでピクルスの評判は上々で、道内外からの注文に比例するように市内での販売も増えていきます。また、購入されたお客さまから食べ切ったあとの漬け液を利用したメニューなど、思いがけないアイデアを提案されることもあり、ピクルスから広がる新しい「食」の可能性を強く感じています。

これからも、皆さんに愛される商品づくりはもちろんです。固定概念にとらわれない意外性のある商品開発に積極的に挑み、留萌発の「食」のブランド力を高めたいと考えています。

ピクルスは市内同店舗、札幌市の北海道どさんこプラザのほか、「ピクルスギフト」として全国の百貨店で取り扱っています。

商品についてのお問い合わせ  
株式会社 田中美智子  
42-0858

# 市政運営における5つの政策



**新たな戦略による地域経済の活性化**

経済界との連携を強め、国や北海道の施策を積極的に活用し、市民生活の基盤である地域経済の活性化と雇用の確保を図ります。

また、地域経済の再生に向け、農林水産業に携わる方が自信と誇り、希望を持って、取り組める産業であり続けるよう、担い手の育成と確保、6次産業化や農商工連携の推進などによる地域の食の高付加価値化やブランド化、留萌の農水産物や水産加工品など、食の資源の市内外への積極的なPRを推進し、観光と連携した取り組みにより経済の活性化に繋がります。

地域から伐採した間伐材の利活用に向けた検討と、公共工事をはじめとする留萌地域材の利用拡大を進めます。

**自然とともに生きる健康市民の構築**

るもい健康の駅を中心とし、食生活の改善など市民の皆さんが健康づくりを学ぶ場の創出、予防医学の視点による医学研究を推進しながら、

**マチの安心安全と賑わいの創出**

市民生活に欠かせない道路整備、老朽化した市営住宅の改良などの整備を進めるとともに、ロードヒーティングの改修による冬道対策、幹線道路の舗装路面や擁壁など道路ストックの点検、通学路の安全対策と市街地の排水機能の回復に取り組みます。

また、安心安全に暮らせる地域づくりのため、自主防災組織の設立や市民防災訓練など「地域の防災活動」を進め、防災意識の向上と新たな防災拠点の整備に取り組みます。

すべての市民が住み慣れた地域でもに支え合い、安心して生活できるマチを目指します。

今年4月に完成予定の「地域医療教育センター」を基盤として、研修医や医科大学の学生臨床実習の積極的な受け入れなど、大学との連携強化に努めながら、将来的な医師確保に繋がる事業を展開します。

市民の皆さんが自分の健康上の問題を解決するために、自らが興味を持って取り組み、健康でいきいきとした社会生活が送れるよう、地域の医療、介護、福祉の充実を図ります。

**健やかな子どもを育む未来への約束**

平成27年度から施行予定の「子ども・子育て支援事業」に向けて、多様な支援を展開し、地域ぐるみで子育てを応援する環境づくり、さらには留萌市幼児療育通園センターの体制・施設整備などを総合的に進めます。

子どもたちが安心して学習できる教育環境の整備を進めるとともに、児童生徒の学校生活や学習活動への支援などに努めます。

**留萌港利活用に向けた魅力発信**

地域を支える拠点港としての整備を進めるとともに、留萌港の魅力を高める施設整備の検討を進めます。

対岸貿易による港湾施設や船舶などの利用拡大に向け、関係機関と連携を図り、対岸地域との経済交流の調査研究に取り組みます。

## 平成26年度 市政執行の重点的な取り組み

# 留萌の魅力を高めたい

未来に向け新しい流れ、輝き続ける留萌づくりを進めるためには、「人・情報・モノ」といった地域資源を大切に育てていくことが必要であると考え、「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ます。

## 特集 1

お問い合わせは

### 政策調整課

☎42-1809

### 未来に向けた新しい挑戦が始まります！

市は、「市民が主役のマチづくり」を掲げ、市政懇談会などを通じて、多くの市民の皆さんと対話を重ねながら、市が直面する課題に取り組んでいます。

昨年は、「留萌まるごと体験・体感物語」をテーマに、そして「留萌ならではの創りたい」をキャッチフ

レーズに、市民の皆さんの協力を得ながら、取り組みを進めることができました。

今年のテーマは、「輝く留萌挑戦物語」とし、「留萌の魅力を高めたい」をキャッチフレーズに新しい力で挑戦する留萌を目指します。

引き続き新財政健全化計画、市立病院改革プランの進捗よく状況にも配慮しながら、第5次留萌市総合計画の着実な推進を図ります。

## 市政運営に臨む基本理念

### 1、市民との「対話」の重視

市民の皆さんがマチに誇りを持ち、満足した暮らしを送るために、市民との「対話」を積み重ねて留萌の未来につなげます。市政懇談会や各種団体との意見交換会などを通して、積極的に市民の皆さんと「対話」を重ねます。

### 2、市民との「協働」の推進

市民一人ひとりが役割を果たし、地域の絆を強め、誰もが健康で明るく温かみのある暮らしを送ることが大切です。

社会資本の整備、地域医療の確保、健康産業の基盤づくりなど、いきいきと安心して暮らせるマチの実現に向け、市民の皆さんとの「協働」を進めます。

### 3、営業する市役所

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、行動する市役所づくりを進めていきます。留萌で生産された物産をその土地で消費する「地産地消」から、地域を飛び越え、大都市や海外で消費される「地産外商」の取り組みを積極的に進めます。

## 市政運営における5つの政策

1. 新たな戦略による地域経済の活性化
2. 自然とともに生きる健康市民の構築
3. マチの安心安全と賑わいの創出
4. 健やかな子どもを育む未来への約束
5. 留萌港利活用に向けた魅力発信



平成26年度

# 今年の 予算・仕事



すべての主要施策一覧は市・ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)でご覧いただけます。

市は、平成19年度から28年度までの10年間で第5次留萌市総合計画と定め、「生」、「優」、「地」、「守」、「宝」、「海」、「信」からなる「留萌を彩る6つの基本政策プラス1」をテーマとして、さまざまな仕事に取り組みたいです。3月の市議会定例会で、高橋定敏市長が所信を述べ、平成26年度の予算と仕事が決まりましたので、主な仕事を紹介します。

## 生 やる気と活気

やる気を応援し、活気あふれる都市空間と新しい地域経済をつくるまちづくり

**新規** ■道路整備事業  
 継続 ..... 1億3,505万3千円

平成24年度からの第3次道路整備5カ年計画に基づき、老朽化への対応と高齢者・障がい者に配慮した生活道路を整備します。



▲平成25年～26年度で整備する栄町3号通り

## 優 思いやりと安心

思いやりのコミュニティで安心して健康に暮らせるまちづくり

**継続** ■目のコホート研究事業  
 ..... 353万4千円

40歳以上の市民1,700人の参加者を募り、眼底・眼圧検査および健康測定を5年間実施し、検査の結果に基づきアドバイスします。また、生活習慣や眼底検査、健康測定の結果をもとに、緑内障や眼底出血などの発症を予測するための分析を行います。



▲目のコホート研究事業

## 地 自然と資源

自然の恵みを活かし、資源を大切に作るまちづくり

**継続** ■るもいの顔の見える農業・漁業元氣プロジェクト  
 ..... 360万4千円

地域の食の高付加価値化や販路拡大、将来的な後継者確保に向けた機運の醸成や食育の推進などにより、生産者や事業者の経営体質の強化と農村集落の活性化を図ります。



▲親子あぐり教室

## 海 海と港

海と港、留萌らしさを未来へ繋げるまちづくり

**継続** ■船場公園整備事業  
 ..... 1億2,500万円

市街地におけるイベント広場の確保、留萌管内の交流拠点、新たな観光ゾーンの創出により、市民や観光客が憩う中心市街地と留萌港に隣接した公園を整備します。



▲船場公園管理棟完成予想図

## 信 対話と信頼

市民との対話による働く市役所づくり

**継続** ■地域おこし協力隊事業  
 ..... 2,519万7千円

地域力の再生に意欲ある都市部の人材を隊員として委嘱し、地域資源を活用して地域力の維持・強化を図ります。

## 守 暮らしと安全

機能的な生活基盤で、安全で清潔な暮らしを守るまちづくり

**新規** ■ロードヒーティング改修事業  
 継続 ..... 2千6百万円

老朽化が進んでいるロードヒーティングを計画的に改修します。



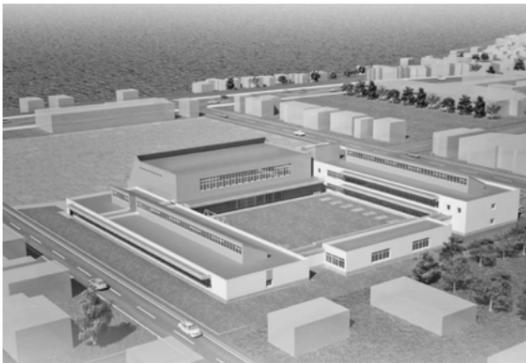
▲平成25年～27年度で改修する北10条通り

## 宝 夢と宝

人・文化・地域の魅力と夢を育てるまちづくり

**継続** ■留萌小学校改築事業  
 ..... 10億9,594万9千円

留萌小学校・沖見小学校の統合に合わせ、留萌小学校の校舎・屋内体育館を全面改築します。



▲留萌小学校完成予想図

## 新規

■東光小学校改築事業  
 ..... 3,060万円

校舎の老朽化が著しく、現在の耐震基準に適合していない東光小学校の改築に向け、耐力度調査および基本設計を行います。

## 新規

■特別支援教育支援員配置事業  
 ..... 513万5千円

特別支援学級の児童生徒および通常学級に在籍する発達障がい児童生徒10人以上の学校に、特別支援教育支援員を配置し、きめ細やかな対応・指導を行います。

## 継続

■留萌観光・感動事業  
 ..... 499万3千円

おみやげ処お勝手屋「萌」発着のKAZUMOちゃんの装飾を施した、無料観光施設巡回バスの運行およびゴールデンビーチのモい、7月上旬から8月中旬までの毎週土曜日に、留萌海岸花火を実施します。



▲留萌海岸花火

# 平成26年度各会計別予算

(単位:百万円)

会計区分	平成26年度 予算額 (A)	平成25年度 予算額 (B)	比較 (A)-(B)	増減率	市債(借金)残高		
					平成26年度末 見込額	平成25年度末 見込額	
一般会計	14,000	13,023	977	7.5%	14,692	15,006	
特別会計	国民健康保険事業会計	3,006	2,914	92	3.2%	-	-
	後期高齢者医療事業会計	331	301	30	10.0%	-	-
	介護保険事業会計	1,999	1,920	79	4.1%	-	-
	港湾事業会計	188	177	11	6.6%	1,128	1,196
	下水道事業会計	1,342	1,423	△81	△5.7%	8,703	8,971
企業会計	水道事業会計	1,458	950	508	53.5%	3,576	3,503
	病院事業会計	8,361	6,610	1,751	26.5%	7,063	7,694
合計	30,685	27,318	3,367	12.3%	35,162	36,371	

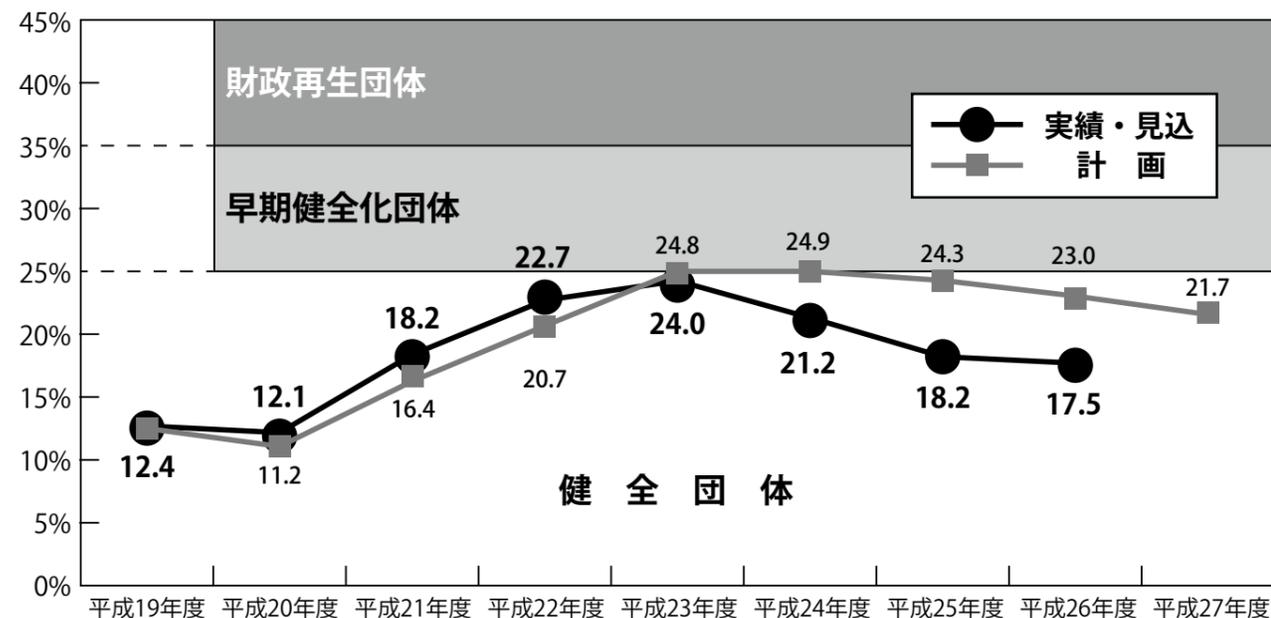
※各会計ごとに端数処理しているため、合計額が一致しない場合があります。  
 ※企業会計については、平成26年度からの地方公営企業会計基準の見直しにより、各種引当金などを計上しているため、予算額が大幅に増加しています。

## 健全化判断比率

健全化判断比率については、前年度に引き続き、すべて健全な水準を維持しています。国民健康保険事業会計と下水道事業会計では引き続き累積赤字が残っているものの、平成26年度予算においてもすべての会計を連結した実質収支は黒字を見込んでいます。

実質公債費比率は、借金の繰上返済や新たな借金の抑制により、平成23年度をピークに改善しており、平成26年度は17.5%まで改善する見込みとなっています。

## 実質公債費比率の状況

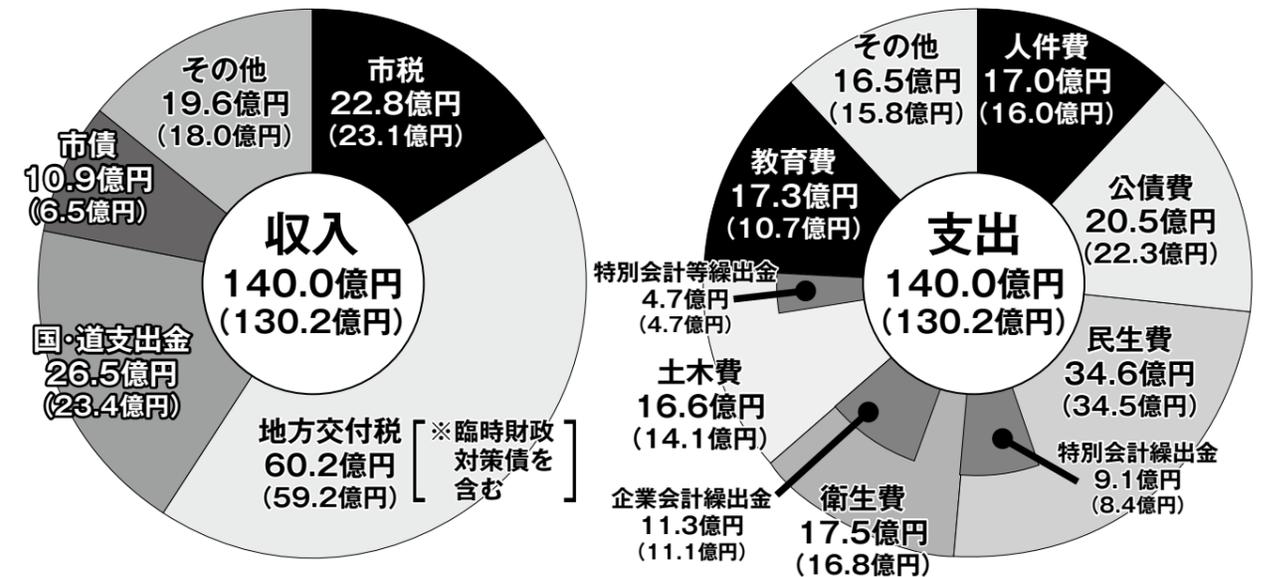


# 平成26年度一般会計予算

平成26年度の予算は、留萌小学校の改築や公営住宅ストック総合改善事業・消防無線デジタル化事業などの大型事業により、前年度当初予算と比較して大幅に増加し、一般会計の総額は140億円(前年度比9億8千万円の増)となりました。

また、健全化策のうち、温水プール休止については、小学校のプール授業を中心とした夏期の一部再開を実施することとし、職員給与削減についても削減率を一部回復しています。

※( )内は平成25年度当初予算額



※臨時財政対策債とは、現金交付を受けない交付税相当分

## 収入の主な増減

【 】内は前年度比

- 地方交付税【1億円の増】  
普通交付税では消費税増税に伴う増加を見込み、特別交付税については、近年の交付額実績を基に増加しています。
- 国・道支出金【3億1千万円の増】  
市道11線通り整備事業の完了や生活保護負担金などで減少していますが、工事が本格化する留萌小学校改築の負担金や公営住宅ストック総合改善事業が増加しています。
- 市債【4億4千万円の増】  
消防救急デジタル無線機器整備事業、留萌小学校改築事業、公営住宅ストック総合改善事業や水道事業会計による沖見2号配水池整備事業などで増加しています。
- その他【1億6千万円の増】  
消費税増税に伴う地方消費税交付金、公営住宅ストック総合改善事業、東光小学校改築事業などへの公共施設整備基金繰入金が増加しています。

## 支出の主な増減

【 】内は前年度比

- 人件費【1億円の増】  
職員給与削減率の一部回復や退職者数が増えたことにより増加しています。
- 公債費【1億8千万円の減】  
借金の繰上返済の中止や温水プール建設事業債の返済終了などにより、返済額が減少しています。
- 土木費【2億5千万円の増】  
市道11線通り整備事業の完了により減少していますが、除雪対策事業の設計単価見直しや公営住宅ストック総合改善事業などで増加しています。
- 教育費【6億6千万円の増】  
留萌小学校の校舎建設や温水プール再開事業、東光小学校改築事業などにより増加しています。
- その他【7千万円の増】  
公共施設整備基金への積立が減少していますが、消防救急デジタル無線機器整備事業で増加しています。

お問い合わせ  
お申し込みは

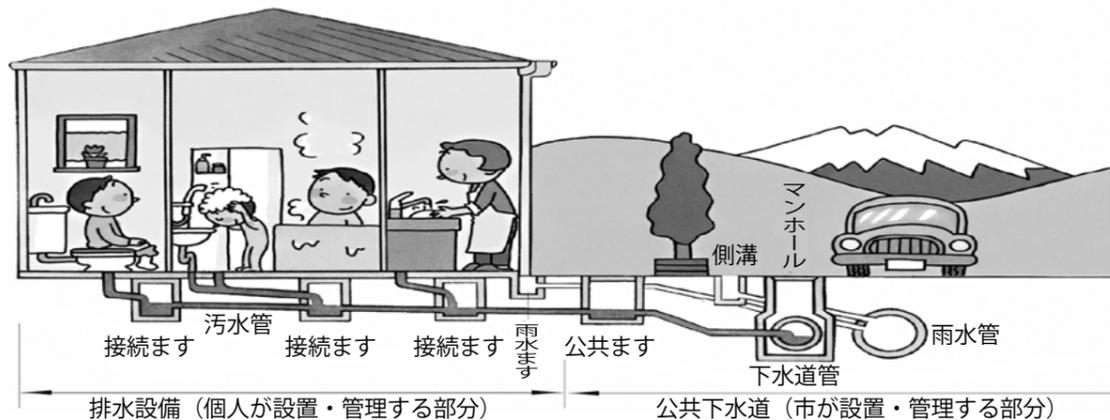
上下水道課

☎42-2049

# 下水道で衛生的な暮らしを実現



市では、下水道の正しい利用を皆さんにお願いするとともに水洗化の普及を目指し、ご協力をお願いしています。



水洗化で衛生的な環境を実現しましょう

## 平成26年度 留萌市排水設備指定工事店

所在地	指定工事店名	電話番号
留萌市	伊藤産業(株)	43-7789
	(株)熱源	42-3081
	(株)ハチ口	42-3311
	(株)不二水道	42-1955
	ナリタ設備	49-2355
	北興機械(株)	42-3615
	(株)パイライン	42-8622
札幌市	日南産業(株)	011-791-3000
	熊谷住設	011-854-7803
旭川市	(株)原田設備工業	0166-73-5260
	(株)丸信衛生工業	0166-23-2528
	(株)前田住設	0166-46-1994
滝川市	(株)キョウエイ	0166-50-2772
	(株)道央ハウジング	0125-24-0357
士別市	フジヤ住設工業(株)	0165-23-3788
羽幌町	北日本設備(株)	0164-62-3592
沼田町	(有)松尾住設	0164-35-1672

市では、下水道管敷設工事計画のない地域(下水道認可区域外)に住んでいる方が浄化槽を設置する場合に補助金を交付していましたが、平成25年7月24日より下水道認可区域内であっても、下水道に接続できない特別な事情がある場合には、補助金の交付が可能になりました。「線路などの構造物が邪魔をして下水道に接続できない」、「低地であるため下水道に接続するには専用ボ

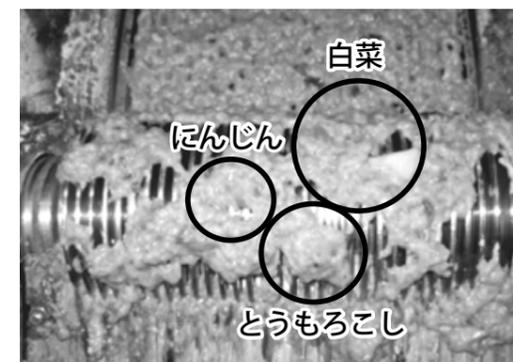
## 浄化槽設置の補助金制度の見直しについて

浄化槽の設置を検討されている方は、市・上下水道課(☎42-2049)、市・環境保全課(☎42-1806)もしくは設置業者にご相談ください。 ※補助金の申請は、毎年4月1日から10月31日まで受け付けます。

浄化槽補助規模	補助金額
5人槽	352,000円
6~7人槽	441,000円
8~10人槽	588,000円

## 流入水質が悪化

留萌浄化センターでは、毎日の水質を確認していますが、最近では汚水管に流してはいけない「水に溶けないティッシュペーパー」や「野菜くず」などの生ごみが多数見られます。



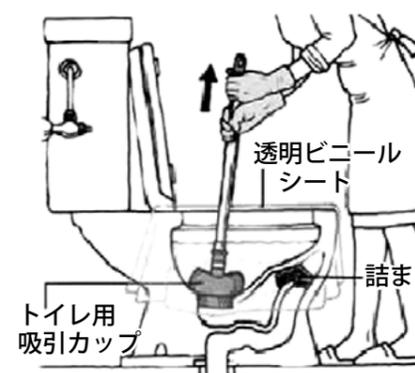
▲異物を除去するためのスクリーンに引っかかった多数の生ごみ

台所やトイレから誤って異物を流すと、汚水管を清掃しなければなりません。近年は汚泥の量が増加傾向にあり、生ごみのような異物の混入も水質悪化の原因の一つとなっています。そのため浄化センター管理経費の増加につながり、下水道料金にも関わるようになります。

生活環境の保全のため、下水道を正しくお使いいただくよう、皆さんのご協力をお願いします。

## 水洗トイレの詰まりを解決

水洗トイレの詰まりの多くは、トイレットペーパー以外の水に溶けないものを流したことが原因とされます。特に、ティッシュペーパーは水に溶けませんので流さないでください。誤ってそのような物を流してしまった場合、便器が詰まることがあります。その時は、トイレ用吸引カップを使って取り除きましょう。トイレ用吸引カップはホームセンターなどで1,000円程度で購入できますので、万一来に備え、ご家庭に常備されることをおすすめします。



排水口にトイレ用吸引カップをあて、上下させるように吸い出します

## ご家庭の水洗化に貸付制度をご活用ください!

市では、一日も早く汚水管へ接続していただくため、無利子の貸付制度を設けて、皆さんの経済負担を軽減しています。貸付制度については、貸付申込期限が供用開始から3年以内となっていました。平成27年3月31日までは下水道開始区域の全域が貸付対象となっていますので、ぜひ貸付制度をご活用ください。

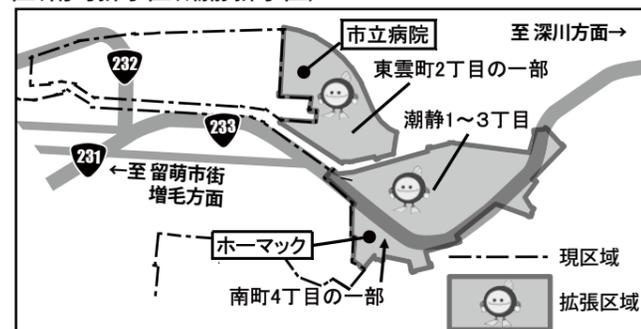
問 申 市・上下水道課 ☎42-2049



## 浸水対策のため、下水道全体計画(雨水)を見直しました!

市街地東部に位置する東雲排水区、南町排水区、潮静排水区などの浸水被害の抜本的な解消を図るため、留萌市公共下水道事業計画変更により、雨水整備計画を策定しました。防災・減災への取り組みを行い、右記のとおり処理区域を拡大しました。

▼下水道全体計画(雨水)見直しに伴う拡張区域(東雲排水区、南町排水区、潮静排水区)



# もし、火災が起きたら？

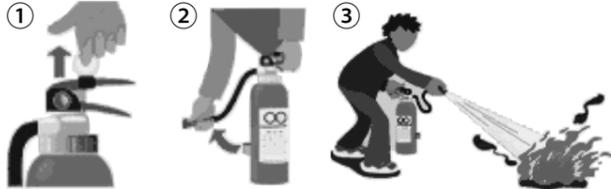


知らせる

「火事だ！」と大声を出したり、音を立てて周りに知らせましょう。

近くに水や消火器があれば消火しましょう。ちなみに…消火器の使い方を知っていますか？

消火する



- ①安全栓を外す。
- ②ホースを外して火元に向ける。
- ③レバーを強く握って噴射する。

避難する

水や消火器を使用しても消火することができなかつたときは、すぐにその場から避難してください。姿勢を低くし、煙を吸わないように気をつけて避難しましょう。

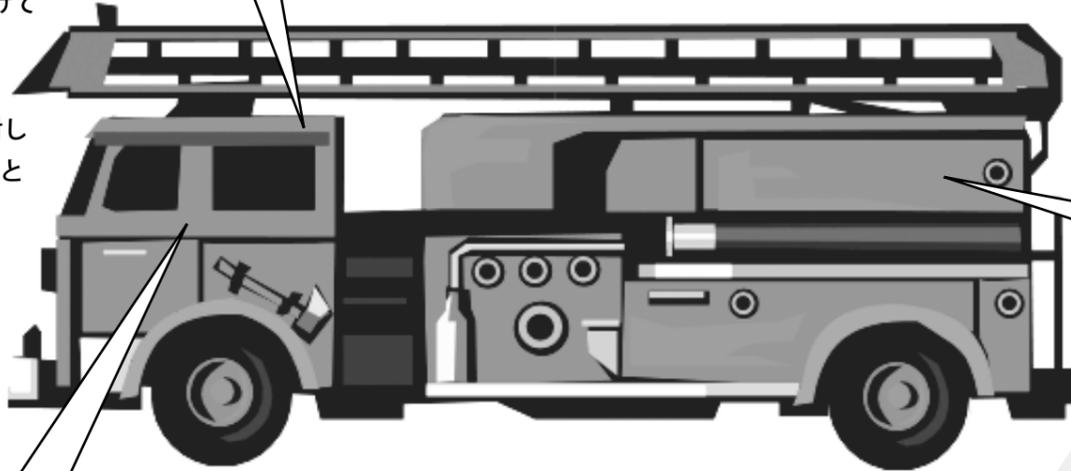
通報する

安全な場所に避難し、119番通報をしましょう。通報は質問に対し「落ち着いて・ゆっくり・はっきり」と答えましょう。

火災はいつ起きるかわかりません。  
もし起きてしまったときにどうするか！  
そこで、火災が起きてしまったときの対応について考えてみましょう！

暖かい日が差し、あたりも春らしい景色となりました。しかし、まだ肌寒い日、ストーブなど暖房機器を使用しているご家庭も少なくないと思います。「ストーブなど暖房機器の近くに、衣類など燃えやすい物は置いていませんか？」  
少しの油断が大きな火災を引き起こしてしまいました。今一度、身の回りの確認をしてみたいかがでしょうか？

留萌消防組合では運動期間中、サイレンの吹鳴、火災防衛訓練、街頭啓発、防火巡察など、さまざまな行事を通じて火災予防を訴えてまいりますのでご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



**春の火災予防運動**  
4月20日(日)～30日(水)  
◎全国统一標語  
『消すまでは心の警報 ONのまま』  
◎留萌消防組合テーマ  
『火災から生命を守ろう』

午後8時  
サイレン吹鳴

**獲**  
まどい

第54号



留萌消防署では災害に備え、毎日午前8時50分と午後4時55分に消防車両と無線交信の点検を行い、災害現場で支障がないように細かく確認しています。さらに、災害現場でスムーズに活動するために訓練や体力錬成も行っています。

そのほかにも消火栓など、消防水利の点検や市内の道路状況の確認など行い、日ごろから災害に備えています。

消防に興味がある方や詳しく知りたい方は、お気軽に消防署へお越しください。

## 火災予防～未然に防ごう～

皆さんは日ごろから防火を意識していますか？小さな心がけで火災を未然に防ぐことができます。

「住宅防火 いのちを守る 7つのポイント」3つの習慣・4つの対策」という言葉を聞いたことがありますか？

- 3つの習慣**
- ①「寝たばこ」は絶対やめる。
  - ②「ストーブ」は燃えやすい物から離れた位置で使用する。
  - ③「ガスコンロ」などのそばを離れるときは必ず火を消す。
- 4つの対策**
- ①逃げ遅れを防ぐために「住宅用火災警報器」を設置する。
  - ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために「防災品」を使用する。
  - ③火災を小さいうちに消すために「住宅用消火器」などを設置する。
  - ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために「隣近所の協力体制」をつくる。

この7つのポイントを日ごろから意識・実行することが大切です。皆さんの周りで、この7つのポイントを知らない方がいたら、教えてあげましょう。その一言が、火災を未然に防ぐための一歩となります。

誌面に対するお問い合わせ先  
留萌消防組合消防署予防課予防係  
TEL 42-2211 FAX 43-5150

**BFC**  
Boys and girls Fire Club  
少年消防クラブ員と指導員を募集しています。



### 「土地・家屋の固定資産価格などの縦覧」について

- ▼土地・家屋縦覧帳簿の縦覧が始まります。
- 日 時 4月1日(火)～6月2日(月) 8:50～17:20 (土日、祝日を除く)
- 場 所 税務課(市役所2階)
- 対 象 市内に土地・家屋を所有する納税義務者(借地人・借家人は対象外)  
※縦覧する方の身分証明証などの提示を求めることがあります。

#### 【縦覧制度とは】

納税義務者本人が所有する土地や家屋の価格などを縦覧帳簿により近隣の土地や家屋と比較することができます。(償却資産は縦覧できません)

#### 【縦覧帳簿とは】

市内にある土地の「所在・地番・地目・地積・価格」と家屋の「所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格」を記載した帳簿です。

問 市・税務課 ☎ 42-1804



### 「平成26年度 留萌市芸術文化振興助成、留萌市スポーツ振興助成」の受付

▼平成26年度留萌市芸術文化振興助成、留萌市スポーツ振興助成の申請を受け付けています。この助成は教育委員会が指定する各事業に対し、経費の一部を助成するものです。

#### 【芸術文化振興助成】

- ・芸術文化活動振興事業  
対象：①市民団体が創作した発表活動 ②市民団体が企画した鑑賞活動  
③文化の振興に関する講演会 ④文化の振興に関する研修会
- ・文化財保存保護事業  
対象：①文化財保存保護のための記録の作成 ②文化財保存保護のための指導者および後継者の育成  
③文化財保存保護のための修理および維持などの処置

#### 【スポーツ振興助成】

- ・スポーツ振興事業  
対象：①スポーツ振興に係わる講演会および講習会の開催 ②市民を対象としたスポーツ大会の開催
- ・スポーツ大会選手派遣事業  
対象：予選を経て、最終大会(全道、全国大会)に出場する団体および個人(全道大会への助成は小・中・高生に限ります)

- 対象者 市内に事務所または住所を有する団体(実行委員会)および個人
- 受付期間 4月1日(火)～30日(木) ※予算額に達しない場合は達するまで受付期間を延長します。
- 助成金交付率および助成金交付額

事業名	交付率	交付額
芸術文化活動振興事業	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき10万円が限度
文化財保存保護事業		
スポーツ振興事業	助成対象経費の2分の1以内	交付額の限度についてはお問い合わせください
スポーツ大会選手派遣事業		

問 申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435



### ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

▼交通安全を自らのことと捉え、交通安全意識を高めるため、「ストップ・ザ・交通事故～めざせ 安全で安心な北海道～」をスローガンに交通安全運動を実施します。

#### ●重点目標

- ①高齢者事故防止 ②自転車走行ルール・マナーアップ ③シートベルト全席着用
- ④スピードダウン ⑤飲酒運転根絶 ⑥居眠り運転防止 ⑦デイ・ライト実践

#### ●期別運動日程

- ・春の全国交通安全運動 4月 6日(火)～15日(火)
- ・夏の交通安全運動 7月 1日(金)～20日(日)
- ・秋の全国交通安全運動 9月 2日(日)～30日(火)
- ・冬の交通安全運動 11月 1日(火)～20日(木)



問 市・総務課 ☎ 56-5005



### 「し尿処理業務」について

▼4月1日(火)から、し尿収集の方式が「許可」から「委託」に変わります。

なお、料金、収集事業者は変わりません。料金は10リットルあたり86.5円、お申し込みは収集希望日の3日前までに委託業者へお願いします。

- 留萌市し尿収集委託業者 (有)留萌清掃公社 ☎ 42-1602 (有)衛生公社 ☎ 42-1727

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806



### 4月からの「特別徴収(年金からの天引き)」開始

▼介護保険料は、満65歳から市への納付となり、基本的に特別徴収(年金からの天引き)になりますが、資格を取得した当初は普通徴収(納付書払い)になります。

普通徴収(納付書払い)の期間は、本人の誕生月により異なります。4月と10月に特別徴収が開始されるのは下記の方で、老齢(退職)年金、遺族年金もしくは障害年金が年額18万円以上の方が該当します。ただし、年金の支給状況により、特別徴収の開始時期が異なる場合があります。

#### ●4月に特別徴収が開始される方

・平成25年4月2日から10月1日までに満65歳になった方または転入された方

#### ●10月に特別徴収が開始される方

・平成25年10月2日から平成26年4月1日までに満65歳になった方または転入された方

・現況届の提出忘れなどにより、普通徴収(納付書払い)に切り替わっていた方

問 市・介護支援課(は一とふる内) ☎ 49-6070



### 「国民健康保険証」を更新します

▼現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は4月30日(木)までです。

新しい保険証の有効期限は平成27年4月30日(木)までとなり、4月下旬に世帯主あてに加入者全員分を郵送(簡易書留郵便)します。

○就学のために住所を移される方は、引き続き親元の世帯で国民健康保険に加入できますので、学生証もしくは在学証明書の写しを持参のうえ、市民課2番窓口にて手続きを行ってください。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

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.myph.jp/teranishi\\_ph/](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(脱水)

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。体の弾性力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

留萌市関連町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

花 結 仏壇仏具専門店 NISHIKIDO はんむすび

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

## 春の「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・早期治療を目的に春の特定健康診査とがん検診を行います。健康チェックのために、毎年必ず受診しましょう。特定健診と同時にがん検診も受診できるように、日程、場所、受付時間ともに同じです。

### 今年度の検診から、下記の内容が変わります

- ・検診の受付時間を30分ごととし、待ち時間の短縮を図ります。(昨年秋からの試行で短縮が実証されました)
- ・検診車の都合で、東部コミュニティセンターからパワスポ留萌に会場が変更になります。
- ・特定健診では「尿酸値」の検査項目が増えます。
- ・肺がん検診では料金が上がりましたが、デジタル直接撮影により、市内医療機関と同等の検査精度となります。
- ・さまざまながんの疑いがわかる「腫瘍マーカー(消化器・すい臓・前立腺・婦人科)」の血液検査が同時に受診できるようになります。
- ・協会けんぽ被扶養者の「特定健診」も受診することができます。

●**申込期間** 4月17日(木)～5月1日(木)  
※すべての検診は予約制です。



日 程	場 所	受付時間
6月2日(月)	幌糠コミュニティセンター 港北コミュニティセンター	6:00・7:00 9:00・10:00
6月3日(火)	パワスポ留萌	6:00～11:00
6月4日(水)	港西コミュニティセンター	
6月5日(木)	るもい健康の駅	
6月6日(金)	港南コミュニティセンター	6:00～11:00
6月7日(土)	保健福祉センターはとふる	※検診車2台体制
6月8日(日)		

健(検)診名	対 象 者	料 金
特 定 健 診	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	500円
心 電 図 検 査	30歳以上の市民	500円(特定健診を受けられる方のみ)
胃 が ん 検 診	40歳以上の市民 ※喀痰検査は必要な場合のみ実施	1,500円
肺 が ん 検 診	40歳以上の市民 ※ <sup>かくたん</sup> 喀痰検査は必要な場合のみ実施	肺がん検診1,000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 ※以前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

○各がん検診は、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。

### ★今年度から、希望される方は下記の検診も追加で受診(オプション検診)することができます。

腫瘍マーカー検診名	対 象 者	料 金	※腫瘍マーカーの値が低いから「がんではない」とは言えません。しかし、値が高い場合はがんやほかの病気が考えられます。
C E A (消化器)	今回の胃がんまたは特定健診を受けられる方	1,200円	
C A 1 9 - 9 (すい臓)		1,500円	
P S A (前立腺)	50歳以上の男性	1,500円	
C A 1 2 5 (婦人科)	今回の特定健診を受けられる方	1,600円	

○オプション検診は検診委託業者が独自に実施する検診です。料金は健康保険の種類にかかわらず上記の料金です。  
○受診希望の方は、検診をお申し込みの時に併せて予約してください。

問 申 留萌市国民健康保険加入者の特定健診およびがん検診 市・市民課 ☎ 42-1805  
問 申 がん検診・協会けんぽ被扶養者の特定健診 市・保健医療課(はとふる内) ☎ 49-6080

## 生徒募集 脳の活性化・思考力・集中力・探究心のアップ!

●● 初心者囲碁無料教室 ●●

日 時 4月から6月までの  
毎月…第2・第4土曜日  
13:00～15:00

定 員 10名(初心者先着順)

講義料 無料(テキスト代1,000円別途)

※両教室とも都合により日程が変更になる場合があります



●● 囲碁未来教室 ●●

日 時 毎月…第2・第4土曜日  
10:00～12:00

定 員 10名(級位者先着順)

講義料 月1,000円

(テキスト代7,500円別途 ※囲碁未来雑誌年額分)

特 典 日本棋院の囲碁未来会員となり初段まで受検可能

お申し込みは

日栄会館囲碁道場

☎43-5303・☎42-0259

FAX43-4112

宮園町1丁目2-29

講師 水嶋 健次

(日本棋院八段)

## 市立病院からのお知らせ

▼4月以降の麻酔科体制が不確定なため、出産予定日が4月15日(火)以降の方は、下記のように対応いたします。

当分の間、皆さんには大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ●当院での分娩ができなくなる方

- ・すべての初産婦
- ・筋腫の手術を受けた方
- ・帝王切開の経験がある方
- ・逆子など帝王切開の可能性のある方
- ・その他医師がリスクがあると判断した場合

※ただし34週までは当院での妊婦健診は可能です。

### ●これまでどおり当院で分娩できる方

- ・リスクのない経産婦
- 詳しくは担当医にご相談ください。

問 市立病院産婦人科 ☎ 49-1011

## 「教育相談電話」をご利用ください

▼教育委員会では、さまざまな悩みの相談、問い合わせの窓口として、教育相談電話を開設しています。

いじめ問題や不登校、児童生徒の発達や行動の様子などの相談には早期対応が大切です。相談内容ごとに下記の3カ所の窓口をお知らせします。いずれの窓口にも相談されても連携を図り、速やかに対応しますので遠慮なくご相談ください。

### ●教育相談電話窓口

○学校教育に関すること

いじめ問題、不登校、児童生徒の発達や行動の様子など

問 学 校 教 育 課 ☎ 42-3006

○児童福祉に関すること

児童虐待、子どもの養育、療育相談など

問 こども課家庭児童相談室 ☎ 42-1808

○社会教育に関すること

文化、スポーツ、各種団体、生涯学習など

問 生 涯 学 習 課 ☎ 42-0435

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

## 春の「乳がん」、「子宮がん」、「骨粗しょう症」検診のご案内

▼がんの早期発見、早期治療を目的に、春の「乳がん」、「子宮がん」、「骨粗しょう症」検診を行いますので、この機会にぜひ健康チェックをしましょう。託児を実施する日がありますので、お申し込みの時にご確認ください。

●日 時 5月15日(木)～18日(日) 受付時間 ①7:00～11:00 ②16:00～17:00  
※18日(日)の受付は午前中のみです。

●場 所 保健福祉センターはとふる

●申込期間 4月2日(火)～15日(火) ※すべての検診は予約制で、時間ごとに定員があります。

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(頸部)	20歳以上の女性市民	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。

### ★今年度から、希望される方は下記の検診も追加で受診(オプション検診)することができます。

検診種類	対 象 者	料 金
子宮がん検診(体部)	今回の子宮がん検診を受けられる方	2,500円
HPV検診(ヒトパピローマウイルス検診)		4,500円

○オプション検診は検診委託業者が独自に実施する検診です。料金は健康保険の種類にかかわらず上記の料金です。

○HPV検診は子宮頸がんの原因とされているウイルスを見つけ出す検診です。

問 申 市・保健医療課(はとふる内) ☎ 49-6080



豊かな暮らしがここにある

ME 株式会社 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

**留萌市  
以外からの  
お知らせ** 「国家公務員採用試験」のお知らせ

▼国家公務員採用試験を実施します。お申し込みはインターネットで行っていますので、詳細は下記専用アドレスをご覧ください。

**【総合職試験（院卒者・大卒程度）】**

●申込期間 4月1日(火)～8日(火)

**【一般職試験（大卒程度）】**

●申込期間 4月9日(火)～21日(月)

**【一般職試験（高卒者・社会人）】**

●申込期間 6月23日(月)～7月2日(火)

●申込専用アドレス

http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

問 人事院北海道事務局第二課

☎ 011-241-1248

**留萌市  
以外からの  
お知らせ** 「労働基準監督官採用試験(大卒程度)」のお知らせ

▼労働基準監督官採用試験を実施します。詳細は下記までお問い合わせください。

●受験資格

1. 昭和59年4月2日～平成5年4月1日生まれの方
2. 平成5年4月2日以降生まれで下記に掲げる方
  - ①大学を卒業した方および平成27年3月までに大学を卒業する見込みの方
  - ②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認めた方

●申込期間 4月1日(火)～14日(月)

●試験日程 第1次試験 6月8日(日)

第2次試験 7月16日(火)・17日(水)・18日(金)

●試験の区分 ・労働基準監督官A（法文系）  
・労働基準監督官B（理工系）

問 留萌労働基準監督署 ☎ 42-0463

**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

▼あなたがお住まいの地域まで、弁護士が出張して日頃の悩みについて相談に応じます。債務整理や離婚・相続、民事事件、刑事事件などの質問に旭川弁護士会に所属する弁護士が順番制で対応します。料金は無料ですので、お気軽にご相談ください。

●相談時間 13:00～16:00（30分×6枠を用意） ※前日までの事前予約制（先着順）

●対象 留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村にお住まいの方であれば、下記で実施する相談会のどの相談会にでもお申し込みができます。

●実施日程 下記をご参照ください。 ※自治体の都合により変更となる場合があります。

実施日程	実施自治体	実施場所
4月23日(火)	留萌市	保健福祉センターはとふる（留萌市五十嵐町1丁目1-10）
5月28日(火)	初山別村	初山別村自然交流センター（初山別村字初山別155番地1）

問 旭川弁護士会 ☎ 0166-51-9527

**留萌市  
以外からの  
お知らせ** 「海のふるさと館」オープニングイベント開催！

▼春の観光シーズン到来。海のふるさと館のオープンにあわせて、下記イベントを開催します。

●開館日 4月26日(土) 9:00～18:00

●場所 海のふるさと館（入館無料）

●イベント 「懐かしの留萌」鑑賞会や春のお茶会、ラウンジカフェ、ラウンジコンサート

○2階レストラン「KAZUMOちゃん食堂」同時オープン！

問 NPO法人 留萌観光協会 ☎ 43-6817

**留萌市  
以外からの  
お知らせ** 「こころの健康相談」開設

▼留萌保健所では、こころの健康相談を開設しますので、お気軽にご相談ください。

●日時 4月15日(火) 15:00～17:00

●場所 留萌保健所

●相談内容 うつ病、引きこもり、人間関係など

●その他 今後毎月1回開設します。詳しくは下記までお問い合わせください

問 留萌保健所 健康推進課 ☎ 42-8329

**「特別児童扶養手当などの手当額」改定のお知らせ**

手当の名称	平成26年3月まで	平成26年4月から
特別児童扶養手当(1級)	50,050円	49,900円
特別児童扶養手当(2級)	33,330円	33,230円
特別障害者手当	26,080円	26,000円
障害児福祉手当	14,180円	14,140円
経過的福祉手当	14,180円	14,140円

▼4月1日(火)から、各手当の金額が、左記のとおり改定されますので、お知らせします。

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

**留萌市  
以外からの  
お知らせ** 「十字街西ビル交流プラザ」をご利用ください

▼十字街西ビル交流プラザは、多くの団体、サークルなどにパネル展示やイベントのほか、さまざまな活動にご利用いただいています。料金は無料ですので、お気軽にご利用ください。

利用方法など詳しくは下記までお問い合わせください。

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

**暮らし** 「春の研修会」を実施します！

▼(公社)北海道栄養士会留萌支部では春の研修会を実施します。「栄養士以外の皆さんにも聞いてもらいたい!」、「普段聞けない話なのでおもしろい!」という講演内容です。お誘い合わせのうえ、参加してみませんか。

●日時 4月26日(土) 13:00～15:30 ※事前申込みは必要ありません。時間までにお越しください。

●場所 保健福祉センターはとふる2階

●料金 500円

●講演 ①13:00～(受付12:45～)

美味しくて体によい地産地消の意識を今一度!

「仮・留萌管内の農作物について学ぼう」 講師 JA南るもい農業振興部長 伊藤 稔氏

②14:15～(受付14:00～)

スパイスやハーブの基本的な知識と辛味を調節しながら自分だけの出来たて七味を風味とともに!

「スパイス&ハーブを知ろう!～オリジナル七味を作ろう～」

講師 エスピー食品㈱北海道エリア総括チーフ 尾田 修氏

問 市・保健医療課 (はとふる内) ☎ 49-6050

**観光** 「観光施設などのオープン」のお知らせ

▼春の訪れとともに市内の観光施設などがオープンします。

施設名	開館期間	開館時間および定休日
海のふるさと館 ☎ 43-6677	4月26日(土)～ 10月26日(日)	・9:00～18:00 ※日没まで入館できます ・期間中無休
千望台休憩施設 ☎ 42-0569	4月26日(土)～ 10月13日(月)祝	・10:00～18:00 (6～8月は19:00まで) ・火曜日定休 (ゴールデンウィーク、祝日、7月22日(火)～8月12日(火)は無休)
礼受牧場畜産館 ☎ 43-0964	4月26日(土)～ 10月13日(月)祝	・10:00～18:00 (7～8月は20:00まで) ・火曜日定休 (ゴールデンウィーク、祝日、6月20日(金)～8月20日(火)は無休)

問 観光施設等指定管理者 NPO法人 留萌観光協会 ☎ 43-6817

**「留萌市生涯学習リーダーバンク」登録者募集**

▼市民の学習意欲を高めるため、自主的な学習活動を行う団体などへ講師を紹介する留萌市生涯学習リーダーバンクに登録をしませんか。

●登録分野 料理・音楽・舞踊・工芸などの生活伝承文化、スポーツ、趣味、奉仕活動、一般教養など特に制限はありません。

●登録方法 下記に設置の登録申請書を提出してください。随時受け付けています。

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42-0435

はーとふる

## 健康コラム

「特定健診を受けて安心！  
受けて健康！」

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病（がん・心臓病・糖尿病など）を予防・改善するための健診です。

自覚症状がないと体は健康だと思いがちですが、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多く、健診を受けていないと重症化するまで気づかないことや、最悪命を落とすこともあります。

特定健診では、異常を早期発見するほか、健康に気をつけている方は、日ごろの頑張りを数値で確認できる機会にもなります。

もし、異常が見つかった場合でも保健師・栄養士による特定保健指導で改善が可能です。

いつまでも健康で過ごすために、特定健診を受けてみませんか。

### 4月13日の 日曜当番医院

#### 西原 腎・泌尿器科クリニック

花園町1丁目 ☎56-1678  
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

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

4月	10日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
	24日(木)	10:00～11:30	

### ●ピンピンからだ広場

高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

4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

4月	10日(木)	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

4月	17日(木)	10:00～11:30	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月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「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

### 4月のイベント

- 5日(土) 基礎老年医学講座⑥「消化器疾患について」9:30～11:30  
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 5日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00～14:30
- 12日(土) マンスリー健康講話「野菜の上手な摂り方を考えよう」13:00～14:00  
講師:札幌医科大学 特任助教 管理栄養士 三上 奈々 氏
- 19日(土) 基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚疾患について」9:30～11:30  
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 22日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00～14:30

るもい健康の駅ホームページ <http://www.cohortopia.jp/eki/>

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



## 予防接種のお話 1人はみんなのために、みんなは1人のために

### 免疫力を高めよう！

皆さんは、免疫力を高める努力をしていますか？  
適度な運動をする。バランスの良い食事をする。休養をとる。ストレスをためない。たばこを吸わない。最近では、特定の菌が入ったトクホのヨーグルトも注目されています。これらのことは、一般的に健康な生活を送ることにもつながりますね。

### 感染症に対応できる体を作ろう！

体は、初めて遭遇したウイルスや菌が“よいもの”か“悪いもの”か分からず、病気に感染してしまいます。

そして、「こいつは悪者」だとわかったとき、いろいろな細胞が病気の原因を退治します。一度かかった病気は、細胞が「こいつは悪者」だと覚えているので、また悪者が体に入ってきたときには、すぐにいろいろな細胞に「退治しろ」という命令が伝わります。これが「免疫」と呼ばれる仕組みです。

この仕組みを利用するのが、ワクチンです。

病気にかからず免疫の仕組みを得るためのものです。

### 子どもが受けるワクチンは たくさんあります！

子どもは、母親から譲り受ける免疫もありますが、生まれてから獲得する免疫も多くあります。

通常生まれてから獲得する免疫は、病気に感染して得られるものです。免疫がなければ、一昨年のおしんのように

うに短期間で多くの人に伝染してしまいます。また、海外旅行帰りのあなたが、流行の始まりになるかもしれません。

病気にかかって重篤な状況になってから免疫を得るよりも、ワクチンで免疫を得られる方がよくありませんか？

国では、流行すると障がいが残ったり死亡したりする確率が高い病気に対して、効果や安全性が高いワクチンを接種するよう法で定めています。

下記の表のとおりたくさんありますね。

しっかりと免疫をつけるためには、必要回数を必ず受けましょう。

### ▼必ず受けてほしいワクチン(予防接種法の定期接種)

ワクチン名	接種回数
ヒブワクチン	4
小児肺炎球菌ワクチン	4
4種混合ワクチン	4
B C G ワクチン	1
M R (麻しん・ふうしんワクチン)	2
2種混合ワクチン	1
子宮頸がん予防ワクチン	3

### 予防接種で障がいになった、死亡した。 その時補償してくれるの？

予防接種法で決められた予防接種を受けた場合、「予防接種健康被害救済制度」で医療費などの給付を行います。任意の予防接種の場合、「医薬品副作用被害救済制度」「生物由来製品感染等被害救済制度」の対象となります。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎ 49-6050

## 4月 図書館からのお知らせ 休館日 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月) ※月曜休館 25日(金) ※館内整理のため休館

### 【おはなしかい】

- ・12日(土) 13:30～[対象:幼児・小学生]土曜おはなしかい
- ・18日(金) 11:00～[対象:0・1・2歳児]ちいさいこのおはなしかい
- ・26日(土) 13:30～[対象:幼児・小学生]こどもの読書週間行事特別おはなしかい
- ・30日(水) 11:00～[対象:0・1・2歳児]水曜おはなしかい
- 【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場
- ・23日(水) 13:00～

### 【映画会】

- ・20日(日) 10:30～(139分)
- [一般向け]大統領の陰謀 13:30～(49分)
- [子ども向け]ムーミン 歌う花のプレゼント



**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

●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

集合住宅向けサービス

●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<sup>+</sup>** 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<sup>+</sup>** 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]

## 留萌市商店街振興組合連合会からのお知らせ

### コミュニティ施設がオープンしました！お気軽にご利用ください！

磯の思い出よ、永久に。 留萌の印象、思い出は？…夕陽、黄金岬、魚介も美味しい。際立つのは「黄金岬の磯ガニ釣り」。ぜひ、もう一度「黄金岬の磯ガニ釣り」を多くに人たちが楽しむことができれば…。「藻場再生」を目指す増毛町。磯ガニは持ち帰らずキャッチ&リリースを推進。ここ「cafe ISOGANY」を通し「昭和の海の家」を維持し名物メニューを提供する。留萌の観光の大きな力になりたい。商店街でも「留萌の磯ガニ」をキーワードにカフェ、バル、コンサートホール、お買物ポイントカードを模索しています。ユックリズムを目指し「急がない(交通安全)=ISOGANY」をマスコットやゆるキャラに育てましょう。ぜひ市内のあちこちに ISOGANY が出現した町並みを「のんびり横歩き」で見てください！

cafe ISOGANY

錦町3丁目  
☎56-4411  
10:00~18:00  
(日曜定休)

・バリアフリーのトイレ  
・軽食コーナー

黄金岬の ISOGANY(磯ガニ)

コミュニティスペース

**あずまじ屋** ISOGANY  
開運だるま店 留萌市商店街振興組合連合会

開運町2丁目 ☎56-4277  
10:00~17:00(日曜定休)

・1階 チャレンジレストラン・カフェ  
・2階 貸会議室

留萌市商店街振興組合連合会にぎわい広場 ☎56-4382