

広報

2014
6月号
No.675

こどもい



今月号の表紙

ワイワイ賑わい子ども広場

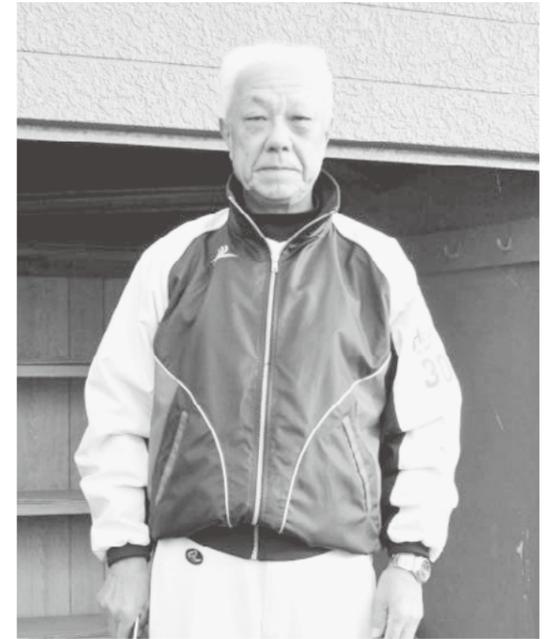
留萌市商店街振興組合連合会と市教育委員会主催の「ワイワイ賑わい子ども広場」が「こどもの日」の5月5日(月)、るもいプラザで開かれました。会場は子どもたちが描いた絵の展示、綿あめやポップコーンの無料配布、ヨーヨー釣り、紙芝居、絵本の朗読、木のおもちゃなどお楽しみがいっぱい！子どもたちの元気な声と笑顔に包まれました。

今月号のおもな内容

- ② - ③ 輝く留萌挑戦物語
- ④ - ⑤ 温水プール「るも」の一般開放について
- ⑥ - ⑦ お知らせします 2つの給付金
- ⑧ - ⑨ お茶の間トークを活用しましょう！
- ⑩ - ⑪ 留萌市応援寄附の報告
- ⑫ - ⑬ るもい健康の駅でもっと健康 ずっと笑顔
- ⑭ - ⑰ 暮らしのお知らせ ⑳ - ㉑ 健康ひろば
- ㉒ ごみ減量のコツ ㉓ 留萌市情報アンテナ



最高齢は69歳！還暦を過ぎても野球を楽しみたい



留萌還暦野球倶楽部「留萌ヘリングス」
監督 佐藤 直仁さん

白球追う永遠の野球少年
全道制覇果たし波に乗る

留萌還暦野球倶楽部「留萌ヘリングス」は平成22年11月に結成されました。メンバーの多くは、若い頃に選手として活躍した経験があり、現在のチームの平均年齢は63・6歳です。昨年は第10回北海道選抜還暦軟式野球大会で初の全道制覇を果たし、今年には震災復興祈念第19回北日本還暦軟式野球大会への出場が決まった「留萌ヘリングス」監督の佐藤直仁さんにお話を伺いました。

留萌還暦野球倶楽部「留萌ヘリングス」は、最高齢69歳の選手を筆頭に26人が在籍しています。結成当初は、運動不足の解消や知り合いに声を掛けられたことをきっかけに軽い気持ちでチームに参加した人もいましたが、いざ練習を始めると、やはり往年の選手たち。久しぶりのボールやバットの感触に、子どものように心が弾んでいる様子が手に取るようになります。



留萌還暦野球倶楽部「留萌ヘリングス」の選手たち

そして、チームとして初めて参加した平成23年6月の道北ブロック還暦軟式野球リーグ戦。いいところなしの4戦全敗という結果でしたが、これが選手たちの心に火を点けました。

「相手も同じ還暦野球チーム、自分たちの何が悪くて、どのような練習方法を取り入れればいいのか」など、敗戦の悔しさをバネに、さまざまな練習方法に挑戦しました。

ほかの還暦野球チームと交流戦を重ね、ついに勝ち取った初の1勝は今でも忘れられません。

その後は、徐々に勝ち星を積み上げ、3シーズン目の昨年9月の第10回北海道選抜還暦軟式野球大会で、初めての全道制覇を果たすことができました。

この活躍が評価され、福島県で9月5日(金)から4日間の日程で行われる震災復興祈念第19回北日本還暦軟式野球大会に北海道代表の1チームとして出場することが決まりました。

強豪がひしめき合う大会ですが、まずは1勝、そして優勝を目指すため、さらに交流戦などで実戦を積み重ね、最高の状態とチームワークで臨みたいと思いますので、ぜひ応援をよろしく願います。

すでに今シーズンの各大会に向け、選手たちは練習をスタート。体力づくりに励んでいます。

還暦を過ぎても衰えを知らない永遠の野球少年たち。第二の野球人生の挑戦はこれからも続きます。

お問い合わせは
留萌還暦野球倶楽部
「留萌ヘリングス」事務局
090・8897・4738

留萌の夕日のようなキバナコスモスを広めたい



留萌市フラワーマスター連絡協議会
会長 佐藤 鎮夫さん

美しい草花の植栽を指導
マチの景観づくりのキー役

留萌市フラワーマスター連絡協議会は、平成12年に組織されました。現在は28人のフラワーマスターが在籍し、草花の植栽や市民への技術講習会など開催して、マチの美しい景観づくりに大きな役割を果たしているほか、見る人の心に安らぎと潤いを与えています。留萌市フラワーマスター連絡協議会会長の佐藤鎮夫さんにお話を伺いました。

北海道の認定を受けたフラワーマスターは、花の育成管理やマチの景観づくりに配慮した草花に関する豊富な知識と技術を持ち、花のまちづくりのボランティアリーダーとして活動しています。

留萌市フラワーマスター連絡協議会は、市都市整備課に事務局を置き、市内の公共施設の花壇の植栽や維持管理に努めているほか、技術向上を図るため、他のマチのフラワーマスターとの交流会や視



▲8月から9月いっぱいにかけて見ごろを迎えるキバナコスモス



▲フラワーマスターによる植栽活動

察研修会を行っています。現在、力を入れている活動の一つに、美しい留萌の夕日を連想させる鮮やかなオレンジ色の花をつける「キバナコスモス」と呼ばれる一年草のコスモスでマチをいっぱいにし、美しい景観づくりと元気な地域づくりにつなげようと取り組んでいます。

「キバナコスモス」は、6月初旬に種をまき、見ごろを迎えるのは8月から9月いっぱいまでです。

「キバナコスモス」が、市の花である「ツツジ」と並び、市民の皆さんや留萌を訪れる方に愛される花となるように、これからも活動を続けていきます。

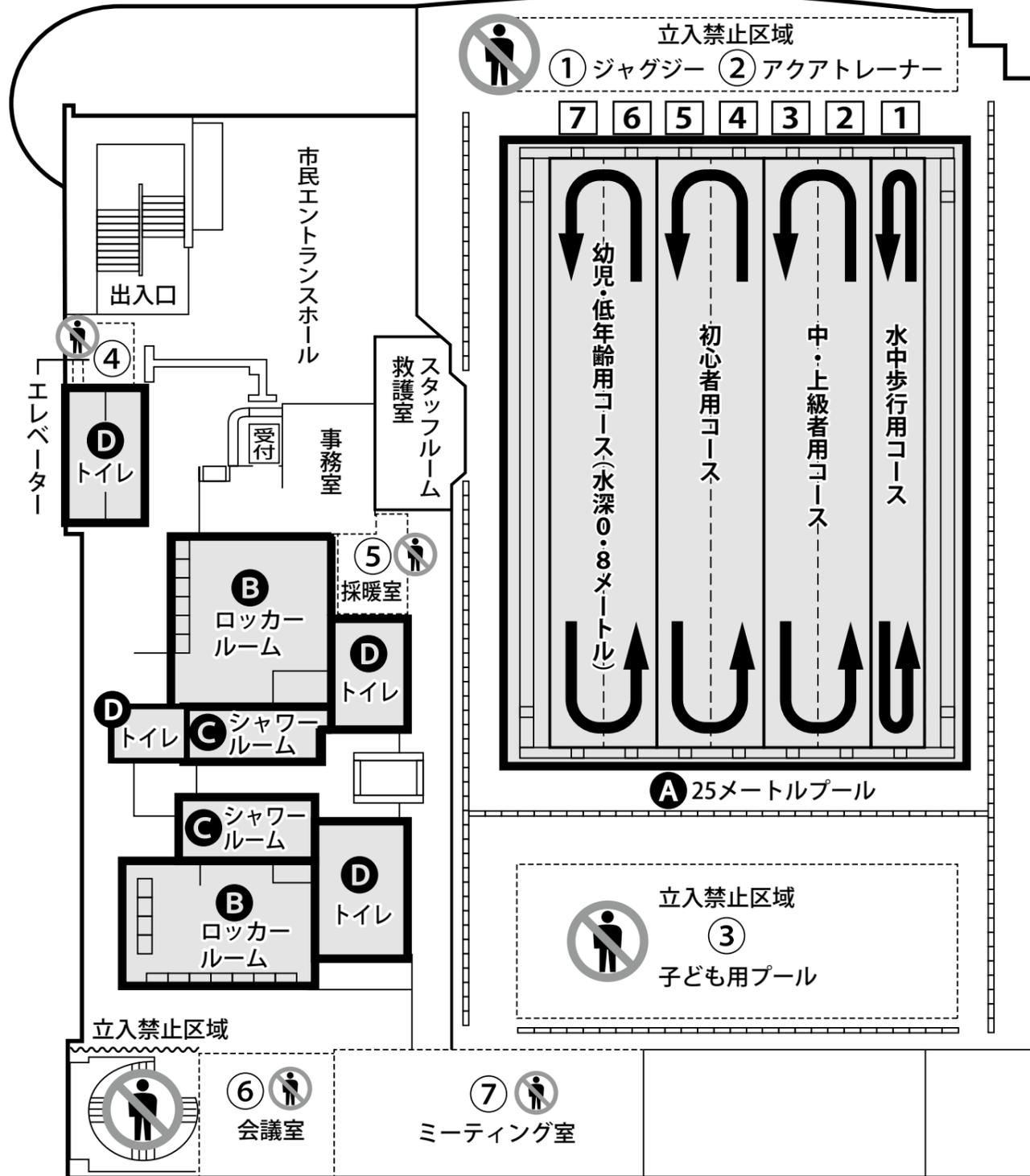
また、最近では自宅や町内会の活動として花壇、植樹ますを用いた草花の植栽に人気があります。

マチの美しい景観づくりのお手伝いのために、私たちフラワーマスターがさまざまなアドバイスや指導を行います。ぜひお気軽に声をかけてください。

ともに安らぎと個性的なマチの景観づくりの種をまきませんか。

留萌市フラワーマスター連絡協議会は、これからも美しい草花を愛情を込めて育て、マチいっぱいが増やし、見る人の心に安らぎと潤いを与えてくれるでしょう。

お問い合わせは
留萌市フラワーマスター連絡協議会(事務局長 野坂)
423724



- 利用休止施設**
- ① ジャグジー
 - ② アクアトレーナー
 - ③ 子ども用プール
 - ④ エレベーター
 - ⑤ 採暖室
 - ⑥ 会議室
 - ⑦ ミーティング室
- ※1階フロアのスタジオ、トレーニングルームおよび3階フロアは利用できません

- 利用可能施設**
- A 25メートルプール
※レーン毎に使用制限があります
 - B ロッカールーム
 - C シャワールーム
 - D トイレ

温水プール「ふるも」の一般開放について



新・留萌市財政健全化計画期間中に休止しておりました温水プール「ふるも」ですが、平成26年度と27年度については、学校プール授業専用として一部再開いたします。

市教育委員会では、「学校プール授業として使用しない夏休み期間」に限り、25メートルプールに限定して一般開放を行います。

一部利用できない設備もあり、ご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、今年度の温水プール「ふるも」の開設期間や利用料金、利用における注意点は下記のとおりです。

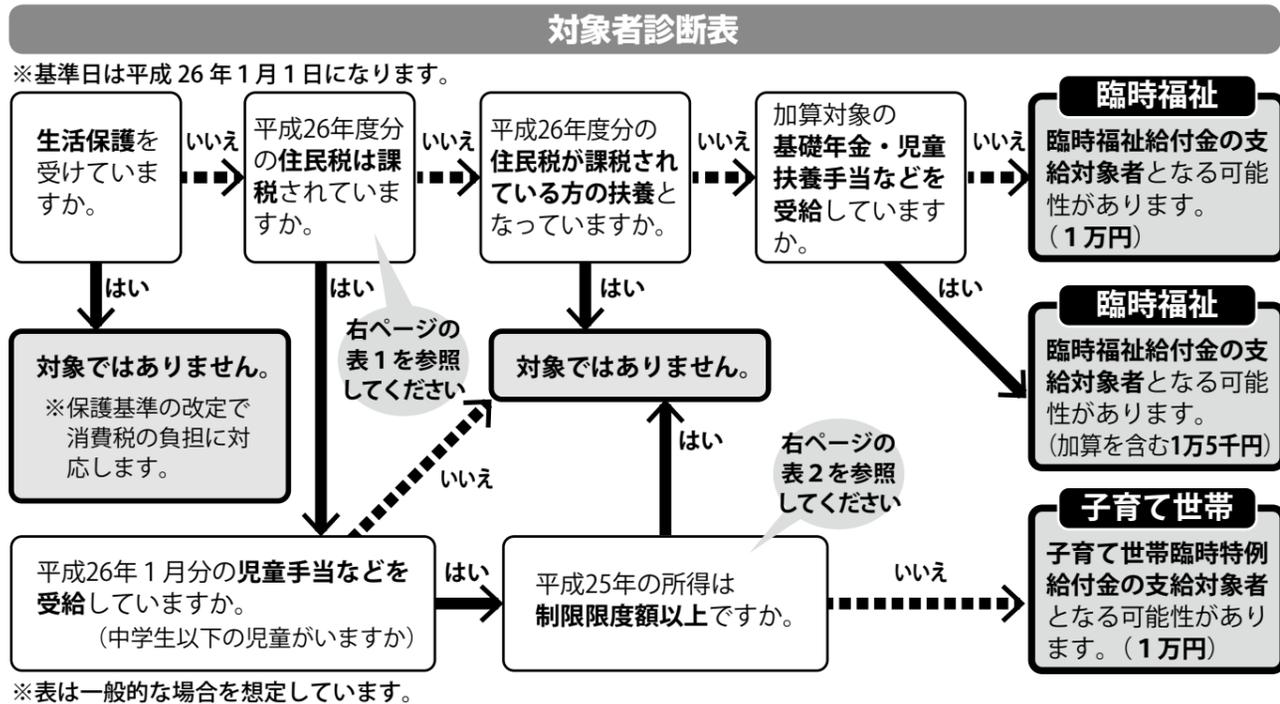
■温水プール「ふるも」の一般開放について

- 開設期間 7月25日(金)～8月19日(火) (土・日曜日は休館)
- 開設時間 10:00～15:00 (12:00～13:00は休館)
- 利用料金
 - ・高校生以下…無料
 - ・一般(65歳未満)…500円
 - ・高齢者(65歳以上)…300円



利用における注意点

- 施設内では、スタッフおよび掲示板の指示に従ってください。
- 使用可能箇所は2階部分のみです。1階トレーニングルームなどは利用できません。
- エレベーターは利用できません。
- 一部利用できない施設があります。(左ページを参照ください)
- レーンにより利用方法が異なります。(左ページを参照ください)
- 50分ごとに10分間の休憩時間があります。(プールから上がっていただきます)
- プール内には、メガネやガラス製品、貴金属類の持ち込みはできません。
- 化粧などをされての入場はできません。
- 水泳キャップの着用が必要です。
- 未就学児、小学校2年生以下の利用には、プール内への保護者の同伴が必要です。(保護者は有料です)
- 高校生以下や高齢者の利用には、年齢の確認をさせていただく場合がありますので、年齢を確認できるもの(学生証、免許証など)をご持参願います。



給付金の申請方法と受取方法

「臨時福祉給付金」および「子育て世帯臨時特例給付金」を受け取るためには**申請**が必要です。給付金の支給対象と思われる方には、**6月下旬に送付**される申請書などを返信用封筒で返信ください。公務員の方は、勤務先から交付される申請書および児童手当受給状況証明書を添えて申請してください。

- 申請期間** 7月1日(火)～10月1日(水)
※7月1日(火)から31日(木)まで(土日・祝日除く)の1カ月間は、20:00まで夜間受付窓口を設置します。
- 申請方法** お手元に届いた申請書に**申請者本人であると確認できる書類**(運転免許証や健康保険証、住民基本台帳カード、身体障がい者手帳などの写し)と**振込指定口座が確認できる書類**(金融機関名や口座番号、口座名義人がわかる通帳やキャッシュカードの写し)を添え、返信用封筒で返送ください。なお、来庁による申請は、市役所1階に設置する受付窓口で受け付けます。
※「子育て世帯臨時特例給付金」は、児童手当の受取口座を指定する場合には、これらの確認書類は不要です。
- 受取方法** 市が審査を行い、支給対象者には指定された口座に給付金を振り込みます。
- その他** 昨年の所得について未申告の方は、対象(非課税者)となるか判断できない場合がありますので、申告をお願いします。

下記の点にご注意ください

- ☞申請先は、**基準日(平成26年1月1日)**において住民登録がある市町村となります。
- ☞受け取ることができるのは「**いずれか1つの給付金**」です。
- ☞DV被害者や児童福祉施設などに入所している児童などで、他の市町村から住民票を移さずに留萌市にお住まいの方については、**留萌市で申請を受け付けることができる場合があります**のでご相談ください。
- ☞高齢基礎年金など、臨時福祉給付金の加算対象の年金・手当などの請求が可能で、まだ行っていない方は、平成26年9月30日(木)までに請求の手続きを行っていただく必要があります。

臨時福祉給付金や子育て世帯臨時特例給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

- ◆市町村や厚生労働省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いすることはありません。
- ◆ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にありません。
- ◆ご自宅や職場などに不審な電話や郵便が届いたら、迷わず留萌市役所や警察署にご連絡ください。

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

お知らせします 2つの給付金



4月から消費税率が8%に引き上げられたことに伴い、所得の低い方や、子育て世代への影響を緩和するため、暫定的・臨時的な措置として、「臨時福祉給付金」および「子育て世帯臨時特例給付金」を給付することになりました。

臨時福祉給付金

■お問い合わせは 社会福祉課へ

- 消費税率の引き上げに際し、所得の低い方への影響を考慮し、暫定的・臨時的な措置として実施します。
- 支給対象者** 平成26年度分の住民税が課税されていない方
ただし、課税されている方の扶養となっている場合や生活保護受給者である場合などは除きます。
 - 支給額** 1人につき10,000円(下記の加算対象者は1人につき、5,000円を加算)
 - ・高齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金などの受給者 ※1
 - ・児童扶養手当、特別障害者手当などの受給者 ※2
 ※1 平成26年3月分の受給権があり、4月または5月分の年金の支払いがある方が対象です。
 ※2 平成26年1月分の手当などを受給している方が対象です。

●**表1** 住民税が課税されない所得水準の目安(非課税限度額) ※夫もしくは妻いずれか一人の収入の場合

給与収入の方		年金収入の方	
区分	非課税限度額目安(給与収入ベース)	区分	非課税限度額目安(年金収入ベース)
単身	93万円以下	単身 65歳以上	148万円以下
夫婦	137.8万円以下	単身 65歳未満	98万円以下
夫婦と子1人	168.4万円以下	夫婦 65歳以上	192.8万円以下
夫婦と子2人	210万円以下	夫婦 65歳未満	147万円以下

子育て世帯臨時特例給付金

■お問い合わせは 教育委員会子ども課へ

- 消費税の引き上げに際し、子育て世帯への影響を緩和するとともに、子育て世帯の消費の下支えから、臨時的な給付措置として実施します。
- 支給対象者** 下記のどちらの要件も満たす方
 - ①平成26年1月分の児童手当、特例給付※の受給者
 - ②平成25年の所得が、児童手当の所得制限限度額未満の方(表2の限度額目安未満かどうか)
※特例給付とは、所得が高額な方に、児童1人につき月額5,000円を支給しているものです。
 - 対象児童** 支給対象者の平成26年1月分の児童手当、特例給付の対象となる児童
ただし、「臨時福祉給付金」の対象となる世帯や生活保護の受給者となっている世帯などは除きます。
 - 支給額** 対象児童1人につき10,000円

●**表2** 児童手当の所得制限限度額

区分(扶養親族などの数)	限度額目安(給与収入ベース)
子1人(1人)	875.6万円
夫婦と子1人(2人)	917.8万円
夫婦と子2人(3人)	960万円

60種類の出前メニューから テーマを選べます

(出前メニューは毎年見直しています)

■教育・子育て

- ① 広げよう子育ての輪「子育て支援センター」～子どもたちの望ましい教育環境のために～
- ② 「留萌市立小中学校適正配置計画」について
- ③ 生涯学習ってなに？
- ④ 留萌市民の貴重な財産～留萌市の文化財について～

■防災・防犯

- ① 防災意識を高めましょう！
- ② あなたの家は大きな地震に耐えられますか？
- ③ 交通事故から身を守るために
- ④ 「賢い」消費者になりましょう！
- ⑤ 犯罪に巻き込まれないために
- ⑥ 町内会防犯灯をLED化します
- ⑦ 留萌市国民保護計画について

■身近な市政

- ① 誇りと満足を目指す みなとまち留萌 [第5次留萌市総合計画基本構想]
- ② 市民社会への扉 [留萌市自治基本条例]
- ③ 市民社会への扉 [留萌市自治基本条例] ○教えて！ 自治基本条例編
- ④ 留萌市応援寄附(ふるさと納税)について
- ⑤ 健全化への取り組み～留萌市の財政状況～
- ⑥ わかりやすい地方公務員制度
- ⑦ 情報公開と個人情報保護
- ⑧ 男女共同参画社会の実現に向けて
- ⑨ 登録しませんか 安心情報メールマガジン
- ⑩ 船場公園の整備を進めています
- ⑪ 港を知って、みなと・まちづくり
- ⑫ ポート・ウォッチング「お茶の間ウォッチング」
- ⑬ 飛び出せ！ るもいびと～市民活動推進条例～
- ⑭ 「市立病院改革プラン」ってなに？
- ⑮ 地域公共交通活性化・再生総合事業について
- ⑯ 「漁業振興に向けた産学官連携事業」
- ⑰ なぜ地籍調査が必要か？

■暮らし・環境

- ① 市民の豊かな環境意識の向上 『留萌市環境基本計画』
- ② 市民の恵まれた自然と健康な暮らし 『留萌市の環境』
- ③ 市民の家庭で出来ることがいっぱい！ 『地球温暖化防止対策』
- ④ ごみの分別について
- ⑤ 知って得する税の「豆知識」
- ⑥ きちんと理解しましょう「年金制度」
- ⑦ 「留萌市民ボランティア制度」
- ⑧ 協働ってなに？
- ⑨ 民生児童委員の活動と市民の協力について
- ⑩ 沖見配水場の整備事業を進めています
- ⑪ 飲料水はこうして作られる(浄水場)
- ⑫ 水道料金で運営しています！
- ⑬ 水道料金のしくみ
- ⑭ ここで「きれいな水」にしています ～浄化センター～
- ⑮ 下水道に接続しましょう！
- ⑯ 下水道をつくるために・・・

■保健・福祉

- ① 健康を核としたまちづくりとるもいコホートピア
- ② 「知って防ごう生活習慣病」
- ③ 「おいしく食べて、いきいき健康」
- ④ 第2次留萌市食育推進計画について
- ⑤ 笑顔で健康！ 「特定健診・保健指導」
- ⑥ おしえて「国民健康保険」
- ⑦ おしえて「後期高齢者医療」
- ⑧ 介護保険制度について
- ⑨ 生活保護制度について
- ⑩ 障害福祉サービスってなに？
- ⑪ 高齢者の在宅福祉サービスについて
- ⑫ 「成年後見制度 ～判断力が低下した方の財産と暮らしを守る～」
- ⑬ 高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
- ⑭ 認知症サポーター養成講座
- ⑮ 留萌市立病院看護部出前講座
- ⑯ どうしてお薬が必要なのですか？

特集 3

■お問い合わせは 政策調整課 ☎42-1809まで

皆さんの「知りたいこと」、「わからないこと」、
市政情報を出前します

お茶の間トークを 活用しましょう！



お茶の間トークってなに？

お茶の間トークには、市民の皆さんから申し込みを受け、市の職員が地域に出向き、市の仕事で知りたかったことやわからないことをわかりやすく説明する「出前トーク」と市の担当課がテーマを設け、説明会や意見交換会などを開く「出張トーク」があります。

出前トークは、気軽に申し込めばでき、市民の皆さんの意見や要望を市政に届けることができる場です。

60種類のメニューから選択

平成26年度の出前トークは、左ページに掲載している60種類のメニューから、関心のあるテーマを選ぶことができるほか、自由にテーマを決めていただくこともできます。出前メニューの冊子は、左記の公施設に設置しています。

- ・コミュニティセンター(港東、港西、港南、港北、東部、幌糠)
- ・中央公民館
- ・市立留萌図書館
- ・保健福祉センターはーとふる
- ・風土工房こさえる
- ・市立病院
- ・るもい健康の駅
- ・市役所

■平成25年度の出前トーク開催状況

テーマ	実施回数	参加人数
るもいのごみについて	11回	227人
防災意識を高めましょう！	6回	264人
介護保険制度について	3回	80人
雪対策懇談会	2回	31人
認知症サポーター養成講座	2回	30人
交通事故から身を守るために	1回	20人
どうしてお薬が必要なのですか？	1回	15人
「知って防ごう生活習慣病」	1回	14人
誇りと満足を目指す みなとまち留萌	1回	10人

このほか、各町内会・自治会にも配布しております。

また、市・ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)でも見ることが出来ます。

■平成25年度の開催状況

町内会・自治会や各種団体からの申し込みを受け、平成25年度に開催した出前トークは28回、参加人数は691人でした。前年度と比べて17回、755人減っていますが、25年4月から始まった新しいごみの分別への関心の高さから「るもいのごみについて」、

東日本大震災後の防災意識の広がりによる「防災意識を高めましょう」をテーマに選ぶ町内会や各種団体が多く、この2種類のテーマで、25年度の参加人数の71・1%を占めました。

■申込方法など

出前トークは、友達同士、町内会・自治会の会員、各種団体のメンバーなど5人以上で申し込んでください。人数は、説明会がおおむね20人、意見交換会などはおおむね15人までです。人数が上限を超える場合や出前メニュー以外のテーマを希望する場合はお問い合わせください。

開催時間は、曜日を問わず午前9時から午後9時までで、1回につき2時間程度です。

会場は、市内限定とし、申請者の方に用意していただきます。

申込書は、市役所2階の政策調整課で配布しています。

また、市・ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)からダウンロードできますので、必要事項を記入し、開催希望日の2週間前までに政策調整課に提出してください。

出前トークをきっかけにまちづくりへの関心を深め、皆さんの「声」を市政に届けませんか。

留萌市応援寄附の報告

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子どもたちに引き継ぎ、明るい未来を目指したマチづくりを進めるために「ふるさと・るもいの応援団」を募集しています。



寄附の状況

市は、平成20年9月に「若者たちが萌えるまち」留萌市応援寄附条例を定め、「ふるさと・るもいの応援団」からの寄附を生かしたマチづくりを進めています。

25年度は、40人から延べ42件、総額66万6999円の寄附をいただきました。

42件の寄附のうち、個人からの寄附が30件、団体からの寄附が12件で、地域別にみると、市内が14件、道内（留萌を除く）が6件、道外が8件、その他（住所非公表）が14件となっています。

寄附者の想いを市の施策に反映し、26年度も、さまざまな事業に寄附金を活用し、取り組みを進めます。

留萌を愛する皆さんとともに、明るい未来を目指して歩んで行くために引き続き応援をお願いいたします。

寄附金（基金）の活用状況

平成25年度は、寄附者の意向を市の施策に反映し、これまで積み立てた基金を取り崩し実施した8事業と25年度の寄附金を基金に積み直すに直接活用した3事業を左ページのように行いました。

基金を取り崩し実施した8事業(7,888,870円)

萌える若者たちのまちづくり 5,511,157円

- ◆留萌観光・感動事業
- ◆北海道日本ハムファイターズ 応援大使事業

ゴールデンビーチるもいでの留萌海岸花火などの事業を実施



食のブランド化、食育 1,053,775円

- ◆水産業持続的発展推進事業
- ◆子どもの食農教育推進事業
- ◆地元食材100%給食事業

小学生が農業への関心と理解を深めることを目的とした農業体験学習などの事業を実施



健康で輝きのある元気づくり 1,262,218円

- ◆健康増進特別対策事業
- ◆目のコホート研究事業

市内居住の40歳以上の方を対象に目の健診と健康アドバイスを行い、目の病気の早期発見・治療、研究事業などを実施



安心して暮らせる地域医療づくり 61,720円

- ◆医療人材交流拠点形成事業

「留萌ならではの」医療人材実習メニュー開発を進めるため、医療、保健、看護、介護系の学生などの受け入れを実施



寄附金を直接活用した3事業(447,000円)

その他留萌市が推進する事業

- ◆環境保全事業
- ◆小学校教育振興事業
- ◆中学校教育振興事業

「環境パネル展」など環境保護に関する事業などに活用



寄附者の皆さんからのメッセージ (一部抜粋)

- 今年の冬は大変でしたね。今年も少額ですが、ふるさと納税いたします。
- 約30年前、留萌市に住んでいました。留萌市の発展のために、わずかではありますが寄附させていただきます。
- 平成25年6月、留萌市に移住しました。祖先ゆかりの留萌市が再び賑わいを取り戻すよう、微力ながら尽くす所存です。
- 父が、市立病院で長年にわたり、治療を受けたことへの、わずかなお礼です。
- 子ども時代を留萌市で過ごしました。現在は旭川市に住んでいますが、少し前にテレビでふるさと納税制度を知り、少しでも故郷に恩返しができるかと思い、寄附をさせていただきます。
- 留萌市に高校卒業まで住んでいました。故郷を懐かしく思っております。少しでもお役に立てたら幸いです。

寄附の申し込みについて

留萌市へ寄附をしていただく際には、市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) 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お願いします。

申し込み後、市から「振り込みの案内」を送付しますので、同封の振込用紙（手数料無料）にて、お近くの郵便局でお振り込みください。

1回につき、1万円以上の寄附をしていただいた方に、初回は「新留萌市史」、2回目以降は「留萌の特産品」をお届けいたします。

留萌市応援基金の残高

平成26年3月末現在（単位：円）

寄附事業の区分（略称）	留萌市応援寄附条例に基づく寄附金等積立分				合計
	平成24年度末累計額	平成25年度寄附額	平成25年度活用金額	平成25年度積立金額	
(1)萌える若者たちのまちづくり 基金運用益	21,342,687	5,136,101	5,511,157	5,136,101	20,976,231
(2)ふるさとの海づくり・里山づくり	338,000	60,000	-	60,000	398,000
(3)ニシン文化の継承	114,000	20,000	-	20,000	134,000
(4)食のブランド化、食育	4,493,360	335,000	1,053,775	335,000	3,774,585
(5)健康で輝きのある元気づくり	12,351,481	10,000	1,262,218	10,000	11,099,263
(6)安心して暮らせる地域医療づくり	7,436,000	225,000	61,720	225,000	7,599,280
(7)その他留萌市が推進する事業	-	883,968	※(447,000)	※(436,968)	-
合計（上段は基金運用益除く）	46,075,528	6,670,069	7,888,870	5,786,101 5,794,701	43,981,359

※留萌市応援基金には積み立てずに、寄附者の意向に沿った基金に積み立てて活用します。

その他基金への積立状況

平成26年3月末現在（単位：円）

基金の名称	平成24年度末累計額	平成25年度末活用金額	平成25年度末積立金額	合計
留萌市社会福祉振興基金 基金運用益	267,356,158	4,501,947	236,968	263,140,168
留萌市芸術文化振興基金 基金運用益	10,073,018	1,049,886	100,000	9,125,001
留萌市奨学基金 基金運用益	12,063,984	924,000	100,000	11,242,414
合計	289,493,160	6,475,833	436,968 53,288	283,507,583

留萌市応援基金の残高と その他基金への積立状況

平成25年度に寄附をいただいた総額66万6999円のうち、「その他留萌市が推進する事業」に寄附してい

ただいた金額88万3,968円を除いた寄附金と、基金を積み立てたことにより得られた運用益を合わせた579万4,701円を留萌市応援基金に積み立てました。

るもい健康の駅5周年記念 イベント開催!

テーマは、「交流」です。

▼るもい健康の駅は、7月11日(金)で5回目の誕生日を迎えます。これを記念して、指定管理者であるNPO法人るもいコホートピア主催で3日間にわたる交流イベントを開催します。

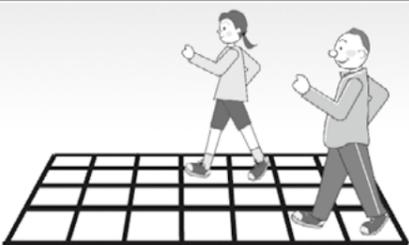
みんなで考える明日の健康るもい



体験! なっとく減塩な1日



あなたも「ふまねっとサポーター」



※詳しい内容は、広報るもい7月号「健康ひろば」でお知らせします。

施設案内

るもい健康の駅

留萌市花園町3丁目1-1
☎43-8121 / FAX43-8123

開館時間 9:00~17:00
水・木曜日は20:30まで開館

休館日 毎週月曜日、祝日、年末年始

主な施設 事務室、健康体験室、ホール、健康相談室、健康サロン、軽運動室

施設は無料でご利用できます

NPOスタッフが紹介する 「るもい健康の駅」おすすめスポット



NPOスタッフの
山崎です

▲平成21年7月に全国では13番目、北海道では初の認証を受けて、健康づくりの新たな交流の場として「るもい健康の駅」が誕生。



軽運動室には、ウォーキングマシン5台、エアロバイク7台などを設置しており、有酸素運動が体験できます。



NPOスタッフの
向山です



健康体験室には、健康測定機器を設置しており、自分の健康状態や体調を管理しながら、健康づくりができます。



NPOスタッフの
田中です



健康サロンには、厨房などを設置しており、「食と健康」をテーマとした交流の場として広く活用できます。



NPOスタッフの
大西です



ホールでは、健康講話や運動教室などを定期的で開催しており、市民に健康に関する学びの場を提供しています。



NPOスタッフの
紅屋です



せなみ すずむ
瀬波 進さん
(留萌市沖見町在住)

常連の利用者に聞きました 「るもい健康の駅」の魅力とは

長生きするためには、体が元気でないといけないので、日常の運動不足を補うために1日おきに来館しています。好きな時間に運動できて、なによりも無料でウォーキングマシンや健康測定機器などが利用できるのがうれしいです。健康の駅には知人も来ており、色々な話ができ、ストレス発散にもなっています。運動は継続が大切なので、これからも「るもい健康の駅」を利用します。

特集 5

■お問い合わせは コホートピア推進室 ☎56-1535まで

健康長寿のマチを目指そう!

るもい健康の駅で もっと健康 ずっと笑顔

この特集では、「るもい健康の駅」の指定管理者であるNPO法人るもいコホートピアの梅田治子事務局長が、施設の概要を皆さんにご紹介します。



家族での介助技術を学ぶ「介護教室」



◀インターネットを活用した運動プログラムで健康づくりを行うグループ

NPO法人るもいコホートピア

事務局長 梅田 治子さん



るもい健康の駅は「栄養・運動・感動」をテーマに、心と体の健康づくりを応援しています。

ここでは市民自らが集い、学習会や運動教室、研究などさまざまな活動を通じて自由に利用できる交流拠点となっています。



◀看護師と管理栄養士の健康アドバイスを受けている「るもい健康の駅」利用者



▲いつも笑顔で元気に活動しているふまねっとサークル

皆さんはご存知ですか? るもい健康の駅

るもい健康の駅がオープンして5年になりますが、まだ、どんな施設か知らない方も多いと思います。健康の駅は、自分のペースで健康づくりを行うことができる「健康づくり交流施設」です。

誰でも無料で利用できるだけではなく、予約や面倒な手続きも一切ありません。

「健康づくり」を始めるには、自分の健康状態を知ることが大切です。そのため、健康体験室に体組成計、血圧計、骨密度計などの健康測定機器を設置しています。

さらに、軽運動室にはウォーキングマシンやエアロバイクなどの運動機器を設置しています。

このほかにも健康の駅では、自分や家族の健康のこと、病気や治療について不安に思っていることなどを医師、看護師、主任ケアマネージャー、管理栄養士に無料で相談できます。

健康の駅は、市民の皆さんが気軽に来館できる健康づくりのホットスポットになるよう、日々努力していきますので、ぜひ「健康づくり」にご活用ください。

子育て 「児童手当」現況届の提出について

▼市では、児童手当を受給されている方に、毎年6月1日現在において、引き続き手当を受給する要件があるかどうかを確認するために、現況届の提出をお願いしています。期間内に現況届の提出がない場合、6月分以降の手当が受給できないことがありますので、忘れずに提出してください。

日 6月2日(月)～30日(月) (土日除く) 8:50～17:20

所 市・教育委員会子ども課 (市役所1階)

対 0歳～中学修了前の児童を養育している方

申 手続きに必要なもの

- ①現況届 (受給者へ届出用紙を送付します)
- ②印鑑
- ③受給者の健康保険証の写し (国民健康保険加入者は不要です)
- ④同意書 (所得確認用)

※留萌市に平成26年1月1日に住所がなかった場合、前住所地の市町村が発行する児童手当所得証明書が必要になります。

⑤その他必要に応じて提出する書類があります。

問 市・教育委員会子ども課 ☎42-1808



暮らし 「特定計量器(はかり)の定期検査」を実施します

▼商店、スーパーマーケット、食品加工場、学校、病院などの事業所で、取引や証明上の計量に使用するはかりを継続して使用する場合は、計量法第19条第1項の規定により、2年に一度、北海道知事が実施する定期検査を受けることが義務付けられています。市内の事業所は、今年度が定期検査の年となっており、下記の日程で検査を実施します。

該当するはかりを使用している事業所などはご承知願います。なお、検査を受検しなければ、取引や証明上の計量に使用することができませんので、ご注意ください。

日 対 6月24日(火)～27日(金) 小型はかり：ひょう量1トン未満
9月1日(月)～3日(水) 大型はかり：ひょう量1トン以上 ※検査場所は別途通知します。

○定期検査の実施前に、前回(平成24年度)の定期検査の実績をもとに、はかりを使用している事業所などに連絡し、はかりの有無などの調査を行いますので、ご協力をお願いするとともに、前回定期検査以降、新たにはかりを取引や証明上の計量に使用している事業所などは下記までご連絡願います。

問 市・経済港湾課 ☎42-1840 北海道計量検定所旭川支所 ☎0166-46-4937

暮らし 風土工房「こさえーる」料理講習会を開催します

▼うどんやそばの出汁にぴったりの「手作りめんつゆ」と、きゅうりや焼きなすとの相性抜群の「手作り練り味噌」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 6月19日(木) 9:00 **定** 15人

費 1,000円 **申** 6月3日(火)から13日(金)の間に、下記まで申し込みください。

○講師は食を楽しむネットワーク「秋桜」です。

○当日は、エプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

問 風土工房「こさえーる」☎43-4556



■眼科外来の完全予約制について

▼5月12日より眼科外来が「完全予約制(当日予約不可)」となっています。

予約は希望診療日の前日までに電話予約のうえ、来院をお願いいたします。なお、予約日は希望に添えない場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 市立病院医事課 ☎49-1011

■市民公開講座の開催のご案内

▼全国的に総合診療で名高い徳田安春先生をお招きし、地域医療再生について講演いただきますので、ぜひご参加ください。

日 6月27日(金) 18:30～

所 保健福祉センターはーとふる

問 市立病院総務課 ☎49-1011

くらしのお知らせ

▼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

保健 「国保脳ドック」を実施します

▼国民健康保険加入者対象の脳ドックを実施します。前年度に引き続き、医療機関の受入体制により特定健診との同時実施ができません。特定健診については、集団健診や個別健診をご利用ください。

所 市内医療機関(問診票を郵送する際にお知らせします)

対 今年度40～74歳になる国民健康保険加入者(昭和15年4月1日～昭和50年3月31日生まれ)

定 150人(申込多数の場合は抽選)

費 5,000円

申 6月2日(月)から12日(木)まで(土日除く)の間に、下記窓口もしくは電話で申し込みください。

○脳疾患で治療中、経過観察中の方は受診できません。

○前年度、受診された方は申し込みできません。

問 市・市民課 ☎42-1805

保健 移動献血車「ひまわり号」の巡回について

▼移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回します。皆さんの献血へのご協力をお願いします。

日 所 下記の表をご覧ください

日 時	実施場所	
6月10日(火) 10:00～16:00	市役所前 幸町1丁目	
6月12日(木) 10:00～16:00	北海道留萌合同庁舎前 住之江町2丁目	
6月16日(月) 10:00～12:30	留萌開発建設部前 寿町1丁目	
	14:00～16:30	ホームック・マックスバリュ前 南町4丁目
6月17日(火) 10:00～11:00	空知商工信用組合留萌支店前 末広町2丁目	
	12:30～14:30	市立病院職員通用口前 東雲町2丁目
	15:00～16:30	保健福祉センターはーとふる前 五十嵐町1丁目

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050

保健 「予防接種実施規則」が改正されました

▼四種混合・三種混合・ヒブワクチンなど、接種間隔の緩和が図られました。標準的な接種方法は変更ありません。今まで接種を忘れた場合、任意接種となっていました。一定条件の範囲内で定期接種と認められるようになりました。

詳しくは、個々の事情により判断されますので、かかりつけ医に相談するか、下記までお問い合わせください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050



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

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

留萌市以外からのお知らせ 「国際的な子の奪取の民事上の側面に関する条約の実施に関する法律」の施行について

▼この法律は、国際結婚が破綻した夫婦間で、子どもの奪い合いが起きた際のルールを定めた、「ハーグ条約」の日本国内における手続きを定めており、4月1日から施行されました。

●**ハーグ条約とは？**

正式名称を「国際的な子の奪取の民事上の側面に関する条約」といい、昭和55年に作成され、日本は平成26年4月1日に正式加盟しました。これは、一方の親が無断で子どもを国外に連れ出した場合に、子どもの立場を再優先に、子どもの返還や国境を越えた親子の面会のルールを定めています。条約加盟後に連れ出された子どもは、原則として元の国に戻し、その国で子どもがどちらの親と暮らすかなどを決めることになります。

●**日本人がトラブルの当事者になることはあるの？**

❖**外国から日本に子どもを無断で連れ帰ってしまうケース**

連れ去られた一方の親から日本の裁判所に子どもを元の国に戻すための裁判が申し立てられる可能性があります。

❖**日本から外国に子どもを連れ出されてしまうケース**

子どもを連れ去られた親などは、外務大臣に対し返還のための必要な援助を求めることができます。なお、この場合には子どもを日本に戻すための手続きは、連れ去られた外国の手続きによることになります。

●**子どもを元の国に戻すための裁判手続きについて**

手続きを行う家庭裁判所は、東京家庭裁判所または大阪家庭裁判所になり、審理は非公開で行われます。また、電話会議やテレビ会議システムを利用することができます。

○ハーグ条約についての詳細は、下記のホームページをご覧ください。

問 外務省 **HP** <http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/hague/>

留萌市以外からのお知らせ 信用金庫の日「愛の献血運動」について

▼留萌信用金庫では、社会貢献事業の一環として、信用金庫の日に合わせて、「愛の献血運動」を実施しています。献血をされる方は、市内の信用金庫各本支店窓口へ申し込みください。

日 6月13日(金) 10:00～16:00 (休憩時間 11:30～13:00)

所 留萌信用金庫本店駐車場 ※旭川赤十字血液センター献血車が駐車しています。

問 留萌信用金庫業務推進部 担当 松岡 ☎42-1250



留萌市以外からのお知らせ 6月1日は「人権擁護委員の日」です

▼人権擁護委員は、いつでも地域の住民からの相談に応じ、内容の秘密は守られます。相談は無料で難しい手続きもありません。

人権相談は、離婚相談などの家庭内や借地借家、隣近所の問題など、とても幅広い内容です。

○留萌市には、市長から推薦され、法務大臣が委嘱した下記の人権擁護委員がいます。

- ・穂坂 孝史氏・室谷 雄一氏・長尾 佳子氏
- ・下家 幸代氏・本内 義徳氏・工藤 克則氏
- ・安達香代子氏

平成26年度「人権擁護委員の日」特設相談所の開設

日 6月1日(日) 10:00～15:00

所 るもいプラザまちなか賑わい広場

問 旭川地方法務局留萌支局 ☎42-0492

留萌市以外からのお知らせ 市の「行政相談委員」を紹介します

▼行政相談委員は、行政と市民の皆さんのパイプ役です。皆さんから、年金、窓口サービス、登記、道路、河川など行政の仕事についての苦情、要望、意見をお聞きして改善を図ります。

相談は無料で秘密は守られます。行政相談委員まで口頭、電話、手紙でご連絡ください。

○留萌市には、市長から推薦され、総務大臣が委嘱した下記の行政相談委員がいます。

- ・高橋 悦子氏 旭町3丁目8-2 ☎42-3962
- ・数田 譲治氏 見晴町1丁目11-3 ☎42-5346

問 総務省北海道管区行政評価局旭川行政評価分室 行政相談担当 ☎0166-38-3011

空き地の管理について

▼毎年、この時期になると草木が生い茂っている空き地が見られます。草木が生い茂ると害虫が発生したり、ごみのポイ捨てなどの原因となり、地域の環境衛生の悪化につながります。

空き地の管理者は、草刈りをするなど定期的に草木を処理し、空き地の適正管理に努めましょう。

問 市・環境保全課 ☎42-1806



留萌市以外からのお知らせ 「高次脳機能障がい者の家族の集い」の開催について

▼高次脳機能障がいは、外見からは分かりにくく、周囲の理解が得られにくいため、本人や家族が悩みを抱えやすい障がいです。同じ悩みを持つ家族との交流やほかの家族の体験などから、障がいへの理解を深めることで、本人との関わりを学んだりすることを目指した集いです。参加を希望する方は事前にご連絡ください。

日 6月12日(木)、11月5日(木) 10:00～11:30

所 留萌保健所一般相談室

対 高次脳機能障がい者(疑いを含む)の家族 **費** 無料

問 申 留萌保健所 ☎42-8327

高次脳機能障がいに関する相談も随時受け付けています。

留萌市以外からのお知らせ 「アルコール問題を考える家族の集い」の開催について

▼アルコール関連の問題を抱える家族や身近な方を対象に、病気について学び、参加者同士の話し合いを通じて、自分自身を大事にした生活を送ることを目的とした集いです。

日 6月18日(木)、7月10日(木)、9月18日(木)、10月22日(木)、11月18日(火) 14:00～15:00

所 留萌保健所一般相談室

対 アルコール関連の問題を抱える家族や身近な方 **費** 無料

○プログラムにより、日時・場所を変更する場合があります。

問 申 留萌保健所 ☎42-8327

アルコールに関する相談も随時受け付けています。

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ごろの悩みについて相談に応じます。債務整理、離婚、相続、民事事件、刑事事件など幅広い相談に、旭川弁護士会に所属する弁護士が順番制で担当します。

日 所 下記の表をご覧ください。13:00～16:00(1件につき30分。6枠用意しています)

対 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、下記で実施される各相談会のどの相談会にでも申し込みができます。

費 無料

申 前日までの事前予約制となっています。下記まで申し込みください。(先着順)

○平成26年6月から27年3月まで巡回します。

実施日程	実施自治体	実施場所	
平成26年 6月25日(木)	羽幌町	羽幌町立中央公民館	羽幌町南6条2丁目
平成26年 7月23日(木)	小平町	小平町文化交流センター	小平町字小平町356-2
平成26年 8月27日(木)	増毛町	増毛町文化センター	増毛町南島中町2-25
平成26年 9月24日(木)	苫前町	苫前福祉センター	苫前町字苫前172
平成26年10月22日(木)	留萌市	留萌市保健福祉センターはーとふる	留萌市五十嵐町1丁目1-10
平成26年11月26日(木)	初山別村	初山別村自然交流センター	初山別村字初山別155-1
平成26年12月24日(木)	羽幌町	羽幌町立中央公民館	羽幌町南6条2丁目
平成27年 1月28日(木)	小平町	小平町文化交流センター	小平町字小平町356-2
平成27年 2月25日(木)	増毛町	増毛町文化センター	増毛町南島中町2-25
平成27年 3月25日(木)	苫前町	苫前町公民館	苫前町字古丹別187-15

問 旭川弁護士会 ☎0166-51-9527

Moe welfare service

一人ひとりの幸せを見つめる介護です。

心の声に寄り添い、ご自身の意志を反映した「心豊かな生活」の実現に取り組んでいます。

全道20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

こんなときは 民生委員児童委員へ①



今月号から民生委員児童委員の活動を
知っていただくための一問一答を5回に
わたり連載します。

問 ひとり暮らしで、最近、体力が落ち
て年齢とともに将来が不安です。近
くに身内もないし、どうしたらいいで
しょう。

答 民生委員児童委員は、高齢者の方が
抱える悩みごとや困りごとを解決す
るために、市役所への働きかけ、専門機
関の紹介、必要なサービスの紹介や連絡
などを行い、地域福祉の向上に努めてい
ます。生活上のさまざまな悩みごとの相
談相手となり、場合によっては地域包括
支援センターや福祉施設と連携できな
いかなど、問題解決のために相談者と一緒
に考えます。必ず皆さんのお近くに担当
している委員がいます。心配、不安、悩
みなどがありましたら、お近くの民生委
員児童委員にご相談ください。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

市立図書館 6月のお知らせ

【ブックスタート】 **所** は一とふる9カ月児健診会場

日 25日(水) 13:00～

【土曜おはなし会】

日 7日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

【ちいさいこのおはなしかい】

日 13日(金) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【水曜おはなしかい】

日 25日(水) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【土曜おはなし会】

日 28日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

【映画会】 ①10:30～②13:30～

日 15日(日)

内 一般向 ①松本清張シリーズ 顔(90分)

子ども向 ②おじやる丸 マロがおじやる丸でおじやる ほか(60分)

【休館日】

2日(月)・9日(月)・16日(月)

23日(月)・30日(月) (月曜休館)

27日(金) (館内整理休館)



問 市立留萌図書館 ☎42-2300

社会福祉コラム ①

「知ってほしい！障がい福祉のこと」

●「障がい」について正しい理解を

留萌市では、障がいのある人もない人も、と
もに安心して、イキイキ暮らせるまちづくりを
目指し、さまざまな取り組みを進めています。

今月号から始まったこのコラムでは、こう
した取り組みを広く皆さんにお知らせするた
め、現在、市が行っている、いろいろな障害
福祉サービスや制度の内容について、連載を
していきます。

●そもそも「障がい」とは…

障がいとは「身体障がい」、「知的障がい」、「精神障がい
(発達障がいを含む)」、その他心身機能の障がいなどがあ
り、継続的に日常生活や社会生活に相当な制限を受ける状
態を指します。これら障がいの原因は、生まれたときから
のもの、病気や事故によるもの、老化によるものなど、誰
にでも起こり得る身近なことなのです。

今回は身体障害者手帳についてお知らせします。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

あなたも手話を学んでみませんか？

▼北海道手話通訳問題研究会道北支部留萌班・留萌手話サークルでは、手話の普及を目的に手話講習会を開催します。

手話・聴覚障がいなどについて学習し、手話検定試験に合格することや手話で日常会話程度のコミュニケーションができることを目指します。ぜひ参加してみませんか。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807 **申** 留萌手話サークル事務局 代表 鉢呂康子 ☎42-3311

日 6月3日～8月5日 19:00～20:30

毎週火曜日(全10回)

所 保健福祉センターは一とふる

定 10人

費 テキスト代3,500円(厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラム対応教材)

留萌市以外から「ETCマイレージサービス」に登録のお知らせ

▼ETCマイレージサービスは、ETCを使い高速道路を走行するとマイレージが貯まり、ETCでの通行料に還元されるサービスです。

登録いただくと、普通車、軽自動車など(126cc以上の二輪自動車)で利用できる「休日割引」、すべての車種で利用できる「平日朝夕割引」や「深夜割引」に利用できます。ETCマイレージサービスへの登録は無料で、年会費もかかりません。

申 ●インターネットによる申し込み

<http://www.smile-etc.jp/>にアクセスし、ETCマイレージサービス利用規約に同意のうえ表示に従い、必要事項を入力してください。

●郵送による申し込み

料金所またはサービスエリア、パーキングエリアに設置の申込書に必要事項を記載のうえ82円切手を貼付し、郵送してください。

○登録には、①ETCカード番号と有効期限、②車両番号、③車載器管理番号が必要です。

○マイレージ登録が完了した方に、マイレージIDとパスワードを郵送でお知らせしますので、厳重に管理してください。

問 ETCマイレージサービス事務局 ☎0570-010125
携帯電話・PHS・IP電話など ☎045-477-3793

留萌市以外から「不法電波」をシャットアウト!!

▼もしも電波にルールがなかったら…例えば航空機や消防車、救急車の安全な運行ができず、安心して携帯電話を利用することもできなくなります。

総務省北海道総合通信局では、電波監視を実施し、適正な電波環境を守っています。

○電波に関する困り事やご相談は、下記までお問い合わせください。

○電話受付時間 8:30～12:00 (土日・祝日を除く)
13:00～17:00

問 北海道総合通信局 ☎011-737-0099

HP <http://www.soumu.go.jp/soutsu/hokkaido/>

Eメール soudan-hokkaido@soumu.go.jp

留萌市以外から7月は「社会を明るくする運動」のお知らせ

▼毎年7月1日(更生保護の日)から1カ月間は、「社会を明るくする運動」強調月間です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生に理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。地域住民の連携を強め、犯罪や非行を抑止する力を増進するため、街頭啓発活動を下記のとおり行いますので、皆さんのご理解をお願いいたします。

日 7月1日(火) 13:30

所 るもいプラザ前

問 留萌地区保護司会 事務局長 工藤 敏

☎ 43-8056

留萌市以外から「蒼い海「ビーチ・クリーン」参加者募集

▼市民ボランティア団体「蒼い海」では、定期的
に海辺の清掃を行っています。今月は下記の日程で
実施します。みなさんも気軽に参加してみませんか。

日 6月14日(土)、28日(土) 8:00集合(1時間程度)

所 ゴールデンビーチるもい南側駐車場(雨天時は中止)

○火バサミ・ごみ袋は事務局が用意します。

問 蒼い海 代表 鶴城 雪子 ☎090-2050-6552

HP [蒼い海 留萌](#) [検索](#)

留萌市以外から「老人クラブ」会員募集!

▼老人クラブは、高齢者の皆さんがこれまでに培った多くの経験や知識、技能を生かして、すべての会員が助け合い、楽しく、生きがいを持って生活できる、温かい地域社会づくりのために活動しています。

クラブは、おおむね町内会・自治会ごとに結成され、「健康づくり」、「社会奉仕活動」、「交流活動」などに積極的に取り組んでいます。また、おおむね60歳以上の方が参加できます。

会員は常に募集していますが、体験からでも可能ですので、興味のある方は下記までご連絡ください。

問 留萌市老人クラブ連合会(は一とふる内)

☎ 42-7217 ※月・水・金曜日に連絡願います。

地元・留萌の当霊苑で

ペットの火葬は、
留萌ペット霊苑協会
でお引き受けいたします。

お問い合わせはこちらまで

留萌ペット霊苑協会

◆島田商店(南町2丁目)☎42-0425

◆(株)行徳石材(本町4丁目)☎42-0847

現地受付 ☎080-5595-5929 片山

健康コラム

「留萌を歩こう！」

雪解けも進み、外を歩くのに良い季節となりました。

ウォーキングは、手軽にできる全身運動で、生活習慣病予防に大きな効果があります。

例えば、肥満予防、血糖値を下げる、足腰強化、心肺機能の活性化、脳の活性化、美肌、ストレス解消などです。

ウォーキングのペースの目安は、①いつまでも楽に続けられる感じがする ②軽く汗ばむか、汗が出るか出ないか程度 ③会話したり、風景を楽しむ余裕があることです。

留萌市には海・山・河川敷と、ウォーキングに適したコースがたくさんあります。

ふだん車で素通りする所を歩いてみると、留萌のマチを再発見できること間違いなし！

楽しみながら、自分のペースで歩きましょう。

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

10日(火)	3 歳 児 (23年 5月生)	【受付】 13:00 ～13:30
11日(水)	1歳6カ月児 (24年 11月生)	
24日(火)	4 カ月 児 (26年 2月生)	
25日(水)	9 カ月 児 (25年 8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

12日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
19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～

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

12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

5日(木)	10:00～11:30	沖見児童センター
-------	-------------	----------

※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。

健康ひろば



あなたが望む“あなたらしい生活”を送るために

「介護予防事業」は、高齢者の皆さんが、介護が必要な状態にならないことを目的として行われています。内容は、転倒予防や閉じこもり予防、認知症予防などさまざまです。

市の「介護予防事業」に参加されている皆さんにお話を聞くと、多くの方が「他人に介護されるのは気兼ねしてしまう。自由に生活したいから、世話をされないで済む自分でいたい」とおっしゃいます。「私はワガママだから、自分の好きにしたいの」と言う方もいます。

長年、社会や家庭の中で厳しい役割を果たしてきた方が、高齢期になり、自分の心許せる環境で穏やかに暮らしたいと願うのは、当然のことではないで

しょうか。

- ・自分で買い物に行って、食べたいものを買える。
- ・1人でくつろいでお風呂に入れる。
- ・庭の草花の手入れができる。
- ・友達とのお出かけが楽しめる。

自分の望むように過ごせることは、“自分らしい生活”につながっています。人として当たり前の暮らしを、なるべく長く維持するために、日々の健康管理に気を配ることが、介護予防の秘訣と言えるかもしれません。

市が行っている介護予防事業を紹介しますので、ぜひご活用ください。



【ピンピンからだ広場】

- はーとふる機能訓練室で行っている運動教室です。
- 毎週月曜の午前と、月・金曜の午後に開催しています。

【ピンピンからだ教室】

- 町内会や老人クラブなどを対象とした出張運動教室です。
- 依頼のあった地域の会館で、週1回2時間程度の運動を3カ月継続して実施します。

【介護予防教室】

- 町内会や老人クラブなどを対象とした出張介護予防教室です。
- 依頼のあった場所に職員が出向き、脳を活性化させるレクリエーションや体操などを行います。

【認知症サポーター養成講座】

- 町内会や老人クラブなどを対象とした出張認知症予防教室です。
- 依頼のあった場所に職員が出向き、参加者個人の認知症予防だけでなく、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて考えます。

利用は全て無料です。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 申 市・地域包括支援センター (はーとふる内) ☎49-6060

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

6月のイベント

7日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
14日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「糖尿病について」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
14日(土)	13:00～14:00	マンスリー健康講話「介護が必要になった時」 講師：NPO法人るもいコホートピア 主任介護支援専門員 梅田 治子氏
24日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講習会
28日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑫「認知症について」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏

基礎老年医学講座(後期) 受講生募集
日程などの詳細は右記へお問い合わせください

日 7月5日(土)から全12回 (関心のある講座を受講することができます)
費 1講座1人500円
※ふまねっとのサポーターやインストラクター、認知症サポーターは無料

問 申 るもい健康の駅 ☎43-8121

6月8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、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

狂犬病予防注射はお済みですか



▼狂犬病予防法では、飼い犬は毎年1回、6月末までに狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。

犬のため、人のためにも狂犬病予防注射を必ず受けましょう。狂犬病予防注射は動物病院で受けることができます。

- 市内の動物病院 はしばトントン動物病院 ☎43-5621
るもい南町動物病院 ☎42-4208
留萌ペットクリニック ☎43-7334

問 市・環境保全課 ☎42-1806

市長とフリートーク 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
6月18日(水)
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

お気軽に申し込みください

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。

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

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

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、保育園など

■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.19]

新しいごみの分別になって1年以上経過しましたが、プラスチック製容器と紙類に不適切な排出が多くなっています。平成26年2月号(Vol.15)でも紹介しましたが、プラスチック製容器と紙類の分別チェックポイントを再度紹介しますので、適正な排出をしてください。

1 プラスチック製容器の分別のチェックポイント

- ①商品を入れる、または包装するもの
 - ②中身が商品であるもの
 - ③商品を使ったら不要になる入れ物
- 上記のすべてに該当しますか？

はい ↓ いいえ ↓
☑マークがついていますか？

はい ↓ いいえ ↓
汚れをチェックします。

チェック1：水でさっと洗ったり、簡単に汚れをふきとる。

チェック2：水気を切り、汚れを確認する。

汚れがとれた ↓ 汚れがとれない ↓

プラ製容器 (資源にリサイクル)

不燃系埋立ごみ

硬質プラスチック製品(洗面器、おわん、ハンガー、弁当箱、プラモデル、バケツ、おもちゃ、CDやDVDのケース)、荷造り用バンドやひもなど

問 市・環境保全課 ☎42-1806

可燃系埋立ごみ

汚れがとれないプラ製容器、ストロー、水切りネット、クリーニングのポリ袋など

2 紙類の分別のチェックポイント

新聞、雑誌、ダンボール、牛乳パックですか？

はい ↓ いいえ ↓

それぞれの方法で排出してください(資源にリサイクル) 紙マークがついていますか？

紙製容器 (資源にリサイクル)

雑がみ (資源にリサイクル)

はがき、手紙、封筒、コピー用紙、メモ用紙、色紙、折り紙、画用紙、トイレットペーパー・ラップ・アルミホイルの芯、ポスター、1枚もののダイレクトメールなど

可燃系埋立ごみ

レシート、パズル、写真、キッチンペーパー、油紙、感熱紙、紙コップ、紙皿、ティッシュ、汚れた紙、シュレッダーされた紙など

- 不適切な分別のごみには、収集できない理由を書いた貼紙などをして収集はしませんので、自分で持ち帰り、適正に分別をしたうえで排出しなおしてください。
- 資源化施設(美・サイクル館)で適正なものを選別していますが、かなりの手間とコストがかかりますので、「資源」にできるものは「きれい」にして「分別」して排出してください。

6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	収集日	地区
18日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町	
19日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台	
20日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町	
25日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町	
26日(木)	住之江町、泉町、野本町、千鳥町、元川町、神居岩、堀川町、高砂町、五十嵐町	
27日(金)	東雲町、緑ヶ丘町、南町、潮静、大和田、藤山町、幌糠町、中幌、樽真布、南幌、峠下町、東幌	

問 申 留萌南部衛生組合 ☎43-2555

6月は「環境月間」

▼今年も環境の保全について、広く関心と理解を深めてもらうため、「環境パネル展」を下記のとおり開催します。環境に関するパネルの展示や環境にやさしい環境石けんなどの展示、試供品の提供などを行います。

日 所 6月5日(木)~9日(月) 中央公民館ロビー
10日(火)~13日(金) 保健福祉センターはーとふるロビー
19日(木)~23日(月) るもいプラザまちなか賑わい広場

問 市・環境保全課 ☎42-1806

FM 76.9MHz エフエムもえる 留萌市情報プラザ

朝 8:05~8:10 災害時は76.9MHz
夕 5:05~5:10 留萌市とエフエムもえるは災害協定を結んでいます

○留萌市ホームページバナー ○広報誌 ○封筒 ○公共施設 ○公用車 など

企業のPRにご活用ください！

広告主になりませんか

市では、あらゆる広告媒体を利用して、皆さんからの広告を募集しています。
すでに広告をいただいている媒体もありますが、次回掲載時の申し込みは通年受け付けています。

詳しくは市・ホームページをご覧ください。 <http://www.e-rumoi.jp/>

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 6月10日(火) 18:30～
- 場所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

- 日時 6月22日(日) 14:00～
- 場所 留萌ブックセンター

三省堂書店を応援し隊では、子どもたちによる子どもたちへのおはなし会の開催を予定しています。詳しくは下記までお問い合わせください。



■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