

広報

2014
7月号
No.676

るもい



今月号の表紙

市内各小学校で運動会

市内各小学校の運動会が、6月8日(日)に開かれました。

留萌小学校は現在の校舎で開かれる最後の運動会となりました。「めざせ優勝！仲間とともに！～思い出のグラウンドで～」をテーマに、児童たちが赤組と白組に分かれ、練習の成果を発揮しようと、曇り空で雨の降る悪天候をものともせず、一生懸命に競技に挑みました。

グラウンドは、児童たちの熱気と父母たちの歓声に包まれていました。



今月号のおもな内容

- ② - ③ 輝く留萌挑戦物語
- ④ - ⑤ 留萌市権利擁護支援センターを開設しました！
- ⑥ - ⑦ 安心情報メールマガジンに皆さんも登録しませんか！
- ⑧ - ⑮ くらしのお知らせ ⑯ - ⑰ 健康ひろば
- ⑱ ごみ減量のコツ ⑲ 留萌市情報アンテナ

卓球クラブ「留萌モンスターズJr」の2選手が全国大会出場



卓球クラブ「留萌モンスターズJr」
門脇虎雅君(左)と桜井倭君(右)

攻めの卓球をモットーに
狙うは全国小学生の頂点

全農（全国農業協同組合連合会）が卓球少年・少女の夢を応援する、全農杯全日本卓球選手権大会が7月25日(金)から3日間、兵庫県神戸市のグリーンアリーナ神戸で開かれます。5月17日(土)に深川市総合体育館で開かれた北海道予選会でも入賞し、全国大会の切符を手にした、卓球クラブ「留萌モンスターズJr」（ジュニア）に所属する門脇虎雅君（小2）、桜井倭君（小5）の2人にお話を伺いました。

北海道予選会のバンビ（小2以下）男子個人の部6位に入賞し、全国大会への出場権を手にした門脇君は、「予選会の1回戦は勝ちました。2回戦で負けてしまいま

したが、ベスト8に入ることができました。でも、全国大会に行けるのは上位の7人だけです。その代表を決めるトーナメントで勝つことができたときは、とても嬉し



▲卓球クラブ「留萌モンスターズJr」監督の桜井さん



▲全国大会に向けて練習に励む2人の選手

かったです。初めての全国大会出場で緊張していますが、頑張って1勝を挙げたいです」と張り切っています。

また、北海道予選会のホープス（小6以下）男子個人の部3位に入賞し、全国大会への出場権を手にした桜井君は、「1回戦から

富士登山駅伝競走大会に留萌自衛隊チームが出場

熱い想いをたすきに託し
日本一の栄冠を目指す！



第26普通科連隊長兼留萌駐屯地司令
宮寄 浩一さん

秩父宮記念第39回富士登山駅伝競走大会が8月3日(日)、静岡県御殿場市で開かれます。この大会は、御殿場市陸上競技場をスタート・ゴール地点とし、標高3,776メートルの富士山を駆け抜ける世界に類のない過酷な山岳駅伝として有名で、留萌自衛隊チームは、毎年上位入賞を果たすチームとして知られています。第26普通科連隊長兼留萌駐屯地司令の宮寄浩一さんにお話を伺いました。

留萌自衛隊チームは、今年で39回目を数える富士登山駅伝競走大会に、平成7年から毎年出場し、今回で20回目となります。

平成9年の第22回大会では、並

みいる強豪を相手に、準優勝という成績を収めたほか、3位が5回、4位が4回など、大会において上位入賞の常連チームです。この大会の見所は、霊峰富士を



▲5月7日に開かれた富士登山駅伝大会留萌市後援会による留萌自衛隊チームへの激励会



▲たすきをつなぎ上位入賞を目指す選手たち（昨年の富士登山駅伝競走大会より）

一気に駆け抜ける3,199メートルの標高差と20度以上の気温差、そして、46・76キロメートルの距離をたすきで結ぶ選手たちの壮絶なドラマにあります。今年の留萌自衛隊チームは三上雅等監督の指導のもと、コーチを

含め16人の選手が日本一の栄冠を目指し、7月上旬に現地入りし、トレーニングと体調管理に努めます。日ごろの成果を存分に発揮することができれば、今年も上位入賞が期待できます。私が今年3月にこの留萌駐屯地に着任して最初に感じたことは、地域の皆さんの自衛隊に対する温かいご支援とご理解です。留萌自衛隊チームのパワーの源は、応援してくださる地域の皆さんのご声援です。選手たちは、好成績でその期待に応えたい、そして、恩返しをしたいという強い思いで大会に臨みます。応援してくださる地域の皆さんの温かい「心のたすき」を胸に大会に挑み、優勝の報告ができることを楽しみにしています。

大会当日は、エフエムもえる（76・9メガヘルツ）が大会の模様を生中継します。皆さんも、ぜひ留萌から、この過酷で厳しい大会に挑む留萌自衛隊チームの応援をお願いします。

お問い合わせは

陸上自衛隊留萌駐屯地広報班
☎42 2655

3回戦までは勝つことができたけど、準決勝で敗れてしまいました。全国大会には6年連続で出場しています。決勝トーナメントまで進むことはできるけど、なかなか1勝を挙げることができません。今年も決勝トーナメントに進み、しっかりと1勝を挙げて、日本一に近づきたいです」と意欲を燃やしています。

卓球クラブ「留萌モンスターズJr」監督の桜井匠さんは、「十分に実力のある選手たちなので、普段通りに攻めの卓球で頑張ってもらいたいと思います。本番までの短い期間ですが、技術と体力をつけることに重点を置いて指導していきます」と話してくれました。

◇
全日本卓球選手権大会に出場する2人の選手。全国大会の大舞台の雰囲気にもまれることなく、全国の小学生の頂点を目指してください。

お問い合わせは
卓球クラブ

「留萌モンスターズJr」
☎090-1104-4701

留萌市権利擁護支援センターの 主な事業を紹介します

今後、市民後見人の需要は、さらに増えることが予想されるため、留萌市権利擁護支援センターの果たす役割は、より大きなものとなります。

1 権利擁護に関する不安や困りごとの相談

不安や困りごとについて相談に応じ、相談者のさまざまな権利が守られるように支援を行います。

●例えば、こんなことで困ったときに…

- ・物忘れがあり、自分でお金の管理ができない。
- ・訪問販売や悪質商法の被害を頻繁に受けている。
- ・自分に何かあったときに、障がいがある子どもの生活が心配。
- ・成年後見制度について詳しく知りたい、など



2 市民後見人の活動支援や養成など

市民後見人養成研修を修了し、後見事務を行う市民後見人の業務の調整や監督を行います。また、市民後見人の研修や養成を行います。

市は、平成25年度に北海道と共催により市民後見人養成研修を実施しました。この養成研修で23人の市民が修了し、留萌市権利擁護支援センターには、現在12人が市民後見人として登録しています。



3 日常生活自立支援事業

在宅で生活をしていて、一定の要件を満たす方を対象に、生活支援員が訪問して日常生活での心配ごとや困りごとの相談を受けながら、適切な福祉サービスの利用手続きや日常生活費の管理のお手伝いをします。

●例えば、こんなことで困ったときに…

- ・どのような福祉サービスが利用できるのかわからない。また、手続きの方法がよくわからない。
- ・お金の管理に不安があり、年金がきちんと振り込まれているかどうかなどがわからない。
- ・大事な書類（通帳や権利証）を無くしてしまいうそう、など

●利用には料金がかかります

- 1回（1時間程度）の利用で、利用料金1,200円と生活支援員の交通費を実費でいただきます。
- ※生活保護を受けている方は、公費で補助されるので無料です。
- 金融機関の貸金庫を利用し、大切な書類などを預かる場合には、貸金庫利用料の実費をいただきます。

特集

1

■お問い合わせは 社会福祉課 ☎ 42-1807、地域包括支援センター ☎ 49-6060 まで



留萌市権利擁護 支援センターを 開設しました！

安心して暮らし続けるために

市は、留萌市権利擁護支援センターを、保健福祉センターはーとふるに事務局を置く留萌市社会福祉協議会に業務を委託し、平成26年4月に開設しました。

留萌市権利擁護支援センターは、認知症や知的障がい、精神障がいなどで、判断能力が不十分になり、契約や財産管理などが困難になった方の権利を守り、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、お手伝いをする相談、支援窓口です。

判断能力が不十分な方が、成年後見制度などを的確に利用できるよ

困りごとは
ありませんか？
お気軽に
ご相談ください。



う、後見活動に幅広い知識を習得した市民後見人が、本人の意思を尊重し、きめ細やかに支えていきます。

●成年後見制度とは

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方に代わり、成年後見人などが不動産や預貯金などの財産管理や施設入所の契約などの支援を行う制度です。

●市民後見人とは

判断能力が十分でない方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう身近な立場で、その方の生活の支援を行う専門職および親族以外の市民による成年後見人などのことです。

留萌市権利擁護支援センター

留萌市社会福祉協議会内 ☎ 42-5530

- 場 所 五十嵐町1丁目1-10 保健福祉センターはーとふる2階
- 開設時間 月～金曜日 8:50～17:20
※祝日、年末年始（12月31日～1月5日）除く

お気軽にご相談ください



●メールマガジンの配信登録方法

市役所

1
merumaga@e-rumoi.jp
へ空メールを送信

2
配信情報の希望をお聞きするメールを配信

3
配信番号を選んでメールで送信

4
登録完了メールを返信

皆さん

途中でやめたくなったら、配信停止を希望するメールを「merumaga@e-rumoi.jp」へ送信してください。「配信停止完了メール」がお手元に返信されれば、手続き完了です。

メールアドレスを変更する場合は、新旧のメールアドレスを入力をしたメールを「merumaga@e-rumoi.jp」へ送信してください。「アドレス変更完了メール」がお手元に返信されれば、手続き完了です。

個人情報の取り扱いについて
市では、皆さんからご提供いただいた個人情報については適正に管理し、メールマガジン配信の目的以外には利用しません。
ぜひ配信登録をして、毎日の暮らしにお役立てください。

●安心情報メールマガジンの配信内容

配信番号	項 目	配 信 情 報 内 容	担 当 課
①	防 災 情 報	●災害の心構えなどの防災に関する情報	総 務 課
②	税 相 談 情 報	●休日夜間納税相談 ●インターネットオークション情報 ●各税目納期限	税 務 課 収 納 対 策 室
③	防 犯 ・ 交 通 安 全 情 報	●不審者情報 ●車上荒らしや振り込め詐欺などの犯罪情報 ●防犯啓発情報 ●交通安全運動・交通事故情報	総 務 課
④	子 育 て 支 援 情 報	●児童・家族・子育て支援者向けイベント情報 ●児童センター情報 ●子育て支援センター情報	こ ど も 課
⑤	母子家庭等・児童相談情報	●母子家庭などに関する相談 ●D V ・ 児童虐待相談情報	こ ど も 課
⑥	予 防 ・ 健 康 づ く り 情 報	●予防接種情報 ●虫歯予防情報 ●セミナー情報 ●健診・検診情報 ●健康・栄養相談情報 ●るもい健康の駅イベント情報（運動教室・健康講話など） ●コホートピアコラム	保 健 医 療 課 コ ホ ー ト ピ ア 推 進 室
⑦	消 費 者 あ ん し ん 情 報	●消費者トラブル情報 ●悪質商法情報	経 済 港 湾 課
⑧	イ ベ ン ト 情 報	●観光・イベント情報	経 済 港 湾 課

これまで配信したメールマガジンのバックナンバーは、市・ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）でいつでもご覧いただけます。配信登録する際の参考にしてください。※携帯電話には対応しておりません。

特集 2

■お問い合わせは 政策調整課 ☎ 42-1809 まで

留萌の旬をお届けします！

安心情報メールマガジンに 皆さんも登録しませんか！

merumaga@e-rumoi.jpで簡単登録できます



市役所

市では、皆さんがお使いのパソコンや携帯電話に電子メールで「安心情報メールマガジン」をお届けしています。あなたが選んだ安心情報などが定期的に配信されます。ぜひ登録してください。

子育てに関する情報や防災に関する情報、健康に関する情報、観光・イベントに関する情報など、皆さんの日常生活で関心のあることや不安・心配に感じていることに対しての安心情報などを、1カ月に1回程度、定期的に配信しています。

また、急を要する情報がある場合には、臨時のメールマガジンをタイムリーに配信します。

だれでも登録できるの？

パソコン用か携帯電話用のメールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも登録できます。

配信登録には費用がかかるの？

メールマガジンの配信登録には、費用はかかりません。ただし、プロバイダーや携帯電話の契約内容により、配信登録やメールマガジンを受け取るなどに「情報通信料」として費用がかかる場合があります。

皆さん

「登録完了メール」が届かない場合は？

お使いのパソコンや携帯電話から「merumaga@e-rumoi.jp」へ、何も文字を打たない空メールを送信してください。

②市役所から、希望の配信番号をお聞きするメールが返信されます。

③配信番号①～⑧の中から番号を選び、再度メールを送信してください。

④「登録完了メール」がお手元に返信されれば、手続きは完了です。

携帯電話からの登録はQRコードが便利で簡単

携帯電話で配信登録をする場合は「QRコード」をお使いになると便利です。



▲メニューの登録完了の際は上記のようなメールが届きます

機能のバーコードリーダー（読取り機能）で左記のQRコードを読取ることで「merumaga@e-rumoi.jp」のアドレスが表示されますので、そのまま空メールを送信してください。

「登録完了メール」が届かない場合は？

お使いの機器などで迷惑メール防止機能などが設定されている可能性があります。

市からのメールを受信できるように設定を変更してから再度、配信登録をしてください。

それでも登録完了メールが届かない場合は、お手数ですが市・政策調整課までご連絡ください。



学ぶ

「留萌市文化賞・文化奨励賞」の推薦受付について

▼平成26年度留萌市文化賞候補者と留萌市文化奨励賞候補者の推薦を、下記のとおり受け付けます。

●受賞対象 文 化 賞 留萌市の文化の向上発展に関し、特に事績の顕著な個人または団体
文化奨励賞 留萌市の文化の向上発展に関し、事績が顕著であって、かつ、今後の活動が特に期待される個人および団体

※いずれも長年にわたり留萌市文化の進展に著しく貢献し、推薦時に10年以上活動している個人および団体。また、第三者からの推薦を受けること。

●対象部門 科学・芸術・教育
●提出期限 7月31日(木)まで
●表彰日 11月3日(月) 文化の日

○推薦の方法など、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

年金

「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう！

▼平成26年4月分から27年3月分までの国民年金保険料は月額15,250円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができます。

また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めていただけない方に対して、電話や書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課せられるだけでなく、納付義務のある方(※)の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

なお、所得が少ないなど、保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。(※)納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

問 市・市民課 ☎ 42-1805、留萌年金事務所 ☎ 43-7211

年金

「国民年金保険料免除などの申請」について

▼保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

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

平成26年度の免除などの受付は7月1日(火)から開始し、26年7月分から27年6月分までの期間を対象に審査を行います。

また、26年4月から法律が改正され、2年1カ月前の月分までさかのぼり、免除申請を行うことができます。

問 市・市民課 ☎ 42-1805、留萌年金事務所 ☎ 43-7211



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

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

ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしなが就労を目指す場所です。

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

喫茶 クローバー (中央公民館内) 営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

テイクアウト専門 コーヒーショップ キートス (市立病院内) 営業時間 10:30～14:00 (月～金曜日)

市立病院1階にOPEN!

coffee キートス Kitos

テイクアウト(持ち帰り)専門です

今月も知っておきたい情報が満載です！

くらしのお知らせ

凡例 日 日程・日時 所 場所・会場 対 対象 定 定員 費 費用 内 内容 申 申込方法など

介護

「65歳を迎えた方の介護保険料」について

▼介護保険制度では、65歳を迎えると第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めていただくことになります。誕生日の前月にピンク色の被保険者証が交付されますので、大切に保管してください。後日、誕生日前日の属する月から月割計算された介護保険料の納付書が郵送されますので、表1を参考に期日までに納めてください。

表1 例:今年7月2日に65歳になる方の月割計算	表2 今年度65歳になる方の保険料の年金からの天引き
年額 51,800円 (第4段階:本人が住民税非課税で世帯に課税者がいる)の場合	平成26年4月2日から10月1日までに65歳になる方
51,800円÷12カ月×9カ月(※)=38,800円	平成27年4月年金から開始
(※)7月から翌年3月まで	平成26年10月2日から27年4月1日までに65歳になる方
	平成27年10月年金から開始
	年金から天引きになる前は、納付書払いになります。

期別	納期限	保険料
平成26年度 介護保険料 38,800円	第1期 平成26年7月31日	9,700円
	第2期 平成26年9月30日	9,700円
	第3期 平成26年12月1日	9,700円
	第4期 平成27年2月2日	9,700円

年金天引きは平成27年4月からの開始になります。

問 市・介護支援課 (は一とふる内) ☎ 49-6070

選挙

「留萌市農業委員会委員選挙」が行われます

▼農業委員は、農地法の番人であるばかりでなく、地域農業の発展や将来の農業後継者育成などの重要な使命があります。投票日時と各投票区の投票所は、下記のとおりです。

日 7月6日(日) 8:00～16:00

所 ・第1投票区 Aコープるもいルピナス
・第2投票区 春日住民センター
・第3投票区 大和田生活館
・第4投票区 風土工房こさえる
・第5投票区 幌糠コミュニティセンター
※樽真布投票区、峠下投票区は、第5投票区(幌糠)に統合

問 市・選挙管理委員会 ☎ 42-1908

○投票できる方は、平成6年4月1日以前に生まれ、農業委員会委員選挙人名簿に登録されていること。
○投票日当日、何かの都合で投票できない方は、期日前投票制度をご利用ください。
期日前投票は、6月30日(月)から7月5日(土)まで(8:30～20:00)、市・選挙管理委員会事務局で行っています。
○開票は、留萌市役所3階3、4号会議室にて18:00から即日開票されます。
○その他不明な点や詳細については、下記までお問い合わせください。



留萌市以外からのお知らせ 「雇用保険の制度改正」について

▼平成26年4月1日から、雇用保険法の一部が下記のとおり改正されました。

●育児休業給付金の支給率の引き上げ

平成26年4月1日以降に開始する育児休業より、育児休業の初日から180日目までの給付率が67%（従来は50%）に引き上げられました。（支給を受けるには一定の要件があります）

●就業促進定着手当の創設

雇用保険の再就職手当の支給を受けた方で、再就職先に6カ月以上雇用され、その6カ月間の賃金が離職前よりも低い場合に、低下した賃金の6カ月分（上限額あり）を支給する制度が創設されました。（平成26年4月1日以降に再就職するなど一定の要件があります）

○詳しくは下記までお問い合わせください。

問 留萌公共職業安定所 ☎ 42-0388

留萌市以外からのお知らせ ご存知ですか？道の「苦情審査委員」制度

▼「北海道苦情審査委員」制度とは、道が行った業務や制度の内容を審査する制度で、皆さんに代わり「苦情審査委員」が中立的な立場で、道の機関に対し必要な調査などを行い、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、是正や改善を求めます。

皆さん自身の利害に係わる苦情であれば、「苦情審査委員」に申し立てを行うことができ、個人情報保護されます。

○苦情申立は、道庁の「道政相談センター」または各総合振興局（振興局）の「道政相談室」までご相談ください。

○相談窓口には、苦情申立書がついたリーフレットを用意しています。また、道・ホームページからも苦情申立書をダウンロードできます。

○申立方法は、「苦情申立書」に苦情などを記載し、道庁または各総合振興局（振興局）まで郵送、ファクス、メールをお送りください。

問 北海道総合政策部知事室道政相談センター 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

☎ 011-204-5523 FAX 011-241-8181 E-MAIL kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

HP <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou.htm>

留萌市以外からのお知らせ ご存知ですか？「筆界特定制度」

▼法務局では、「筆界特定制度」に基づく、筆界特定申請を受け付けています。

「筆界特定制度」とは、あなたの大事な土地が登記された際の筆界を明らかにする制度です。所有者の経済的負担が少なく、裁判所の境界確定訴訟よりも迅速に筆界を特定できます。

隣接地との筆界が分からず困っている方、筆界について隣地の所有者との間でトラブルのある方は、筆界特定申請について下記までご相談ください。

問 旭川地方法務局登記部門 ☎ 0166-38-1145

留萌市以外からのお知らせ ご存知ですか？「国民年金基金」

▼国民年金基金は、自営業の方など、国民年金の第1号被保険者で、保険料を納めている60歳未満の方が加入できる国民年金の上乗せ年金として創設された公的な年金制度です。

○平成25年4月から、60歳以上65歳未満の方で、国民年金に任意加入されている方も加入できるようになりました。

○詳しくは下記までお問い合わせください。

問 北海道国民年金基金

☎ フリーダイヤル 0120-65-4192

保険 平成26年度の後期高齢者医療保険料の納付と保険証（被保険者証）の一斉更新

▼平成26年度の後期高齢者医療保険料を7月に個別にお知らせします。また、保険証（被保険者証）が一斉に更新されます。

●保険料の
計算方法

【均等割】 1人当たりの額 51,472円	+	【所得割】 本人の所得に応じた額 (※1) (平成25年中の所得ー33万円)×10.52%	=	【1年間の保険料】 (100円未満切り捨て) 1年間の保険料の上限額は57万円です。
------------------------------------	---	--	---	--

○年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

(※1)「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

●保険料の軽減

①均等割の軽減（年額）

- ・軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- ・被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

②所得割の軽減

- ・被保険者個人の所得で判定します。

②所得割（所得が次の金額以下の方）	
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

(※2)

③被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- ・この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

(※2)被用者保険とは、協会けんぽなど主にサラリーマンが加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

●保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成26年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。7月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届いたら現在お持ちのピンク色の保険証を破棄し、黄緑色の保険証をご使用ください。

○新しい保険証の有効期限は、平成27年7月31日までです。

○紛失したときや汚れたときは再交付しますので、下記まで申請してください。

●減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が、平成26年7月31日で満了となり、8月以降は使用できません。引き続き交付対象になる方は、7月中旬に保険証と一緒に減額認定証を交付しますので、現在お持ちの水色の減額認定証を破棄し、黄色の減額認定証をご使用ください。有効期限は1年間です。新たに必要になる方は、右記の区分ⅡまたはⅠに該当することを確認のうえ、下記まで申請してください。

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

新しい保険証は黄緑色です

新しい減額認定証は黄色です

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

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】

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

留萌市以外からのお知らせ **今年は、「サマージャンボ宝くじ」史上最高額の1等・前後賞合わせて6億円！**

▼この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

1等 4億円×26本（発売総額780億円・26ユニットの場合）
前後賞 各1億円×52本（発売総額780億円・26ユニットの場合）

●**発売期間** 7月4日(金)～25日(金)

●**抽せん日** 8月5日(火)

○支払開始は8月11日(月)からです。

問 公益財団法人 北海道市町村振興協会 ☎011-232-0281

留萌市以外からのお知らせ **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。皆さんも気軽に参加してみませんか。



日 7月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26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](#)

留萌市以外からのお知らせ **スマイルステップで「ステップ・エクササイズ」を始めてみませんか？**

▼ステップ・エクササイズは、日常生活での階段の昇り降りのような運動で、走るのと同じくらいの高いエネルギーを消費でき、足への負担はふだん歩いているのと同程度という優れた運動です。

日 毎週木曜日（祝日休み）13:00～14:00

所 スポーツセンター小体育館

費 1回 600円（実費相当分）

○動きやすい服装で参加してください。また、運動靴、スポーツタオル、飲料水を用意してください。
○インストラクターが指導します。

○無料体験も可能です。お気軽にご参加ください。

問 スマイルステップ 代表 阿部 禮子

☎FAX 42-3005



留萌市以外からのお知らせ **裁判所ってどんなところ？ みんなで体験！**

▼旭川地方・家庭裁判所留萌支部では、夏休み子ども企画「裁判所ってどんなところ？ みんなで体験！」を開催します。庁舎見学や模擬裁判、クイズ大会などを行いますので、ぜひご参加ください。

日 7月29日(火) 13:15～16:05

所 旭川地方・家庭裁判所留萌支部

対 小学校5年生および6年生の児童

定 20人（事前申込制・先着順） **費** 無料

問 申 旭川地方・家庭裁判所留萌支部 ☎42-0465

留萌市以外からのお知らせ **「北海道日本ハムファイターズオーナー代行講演会」を開催します**

▼北海道日本ハムファイターズオーナー代行の大社啓二氏を招き、「地域に根ざす球団経営」を演題に講演会を開催します。

日 7月4日(金) 開場18:30 開演19:00

所 留萌産業会館2階大ホール

費 無料

問 北海道日本ハムファイターズ留萌地区後援会 ☎43-5955

留萌市以外からのお知らせ **「傾聴ボランティア」をしてみませんか？**

▼傾聴とは、心をこめて聴くことで、〈聴く側〉と〈話す側〉の両方の気持ちを癒やし、孤独や不安を軽減する助けを目指すボランティアです。

興味のある方は下記までお問い合わせください。

日 週1～2回（30分～1時間）

所 市内の特養ホームや病院、高齢者のご自宅など

問 傾聴ボランティア 代表 下山 園恵

☎42-0548

留萌市以外からのお知らせ **海上保安庁職員採用試験（海上保安学校・海上保安大学校学生採用試験）について**

▼海上保安庁では、平成27年4月の職員採用試験（海上保安学校・海上保安大学校学生募集）を下記のとおり行います。

		海上保安学校	海上保安大学校
受験申込書	郵送	7月22日(火)～7月25日(金)	8月28日(木)～9月1日(月)
受付期間	インターネット	7月22日(火) 9:00～7月31日(木) 17:00	8月28日(木) 9:00～9月8日(月) 17:00
試験日（第1次試験）		9月28日(日)	11月1日(土)・2日(日)

○受験資格や試験科目など、詳しくは下記までお問い合わせください。

問 留萌海上保安部管理課 ☎42-0656

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

▼国立宮古海上技術短期大学校は、国土交通省の所管する学校で、優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。

卒業生には、海技資格における特典が与えられます。

オープンキャンパス

は、施設見学や操船シミュレータ体験、ロープ実習、体験航海などの学校体験ができます。

日 7月5日(土)、26日(土)、9月6日(土)

申 申込方法や資料請求など、詳しくは下記ホームページをご覧ください。

問 国立宮古海上技術短期大学校教務課

☎0193-62-5316

HP <http://www.miyako.mtea.ac.jp/>

留萌市以外からのお知らせ **「オロロンひまわり基金法律事務所」新所長紹介**

▼「オロロンひまわり基金法律事務所」の堀田健弁護士が任期満了で退任し、5月17日から成田騎信弁護士が新所長に就任しました。

●地域の皆さんにひとこと

「はじめまして、弁護士の成田です。留萌のために頑張ります。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。」

問 オロロンひまわり基金法律事務所 ☎56-4312



成田騎信弁護士



るもい子ども加工塾 参加者募集

第1回 留萌産小麦ルルロッソを使った「るもいうどん」

▼小学生を対象に、身近な地域でとれる農水産物を使った、子ども加工体験を行います。地元の食材を使い、作る楽しさを通して「るもいの味と伝統」を学びませんか。

問 市・農林水産課 ☎42-1837

日 8月2日(土) 10:00～

所 風土工房こさえーる

定 10名 **費** 無料

申 電話で左記へ申し込みください。

○当日は、エプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

るもいカード会からののお知らせ

Gカードからイソガニーカードへのポイント移行は6月30日(月)をもって終了しました。

今後ともお買い物はイソガニーカード加盟店で！

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



～児童生徒の読書活動に関わってみませんか～

学校図書館ボランティア 募集

留萌市立学校図書館ボランティアは、平成17年度に発足し、留萌小学校、東光小学校、留萌中学校の3校、20人強でスタートしました。

ピーク時には60人程いたボランティアも、現在は53人となり、活動が難しい状況となってきています。

ボランティアの活動の内容や活動する曜日、時間は学校ごとに異なり、活動の内容などは、年度当初に各校単位でボランティアの皆さんと学校が協議して決めています。

学校図書館の主体的な運営は、図書担当の先生と児童生徒ですが、ボランティアの皆さんには、その補助的な用務を無理のない範囲で行っていただいています。

ボランティアの皆さんの、これまでの地道な活動によって、児童生徒の図書の貸出冊数が増え、読書感想文コンクールでの評価も高くなっており、学校にも大変喜ばれています。

言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身に付けていくうえで欠かせない児童生徒の読書活動に関わってみませんか。

学校図書館ボランティアの数

(平成26年4月25日現在)

留萌小学校	9人	緑丘小学校	6人
東光小学校	14人	留萌中学校	5人
港北小学校	10人	港南中学校	4人
潮静小学校	5人	合計	53人



※写真は平成26年2月に行われた「学校図書館ボランティアに係る講習会」の様子

【問】市・教育委員会学校教育課 ☎42-3006



主な活動内容を紹介します

- ・図書の貸し出しの補助
- ・図書館、図書スペースの清掃、飾り付け
- ・図書の補修（古く壊れた本の補修など）
- ・図書の整理整頓
- ・図書の読み聞かせ
- ・児童生徒の話し相手
- ・手遊び
- ・おはじきなどの昔遊び
- ・紙芝居
- ・ペープサート（紙人形劇）
- ・図書館の鍵の開け閉め
- ・各校単位のボランティア打合せ
- ・学校図書館ボランティア意見交換
- ・学校図書館ボランティア研修会



小児科ワクチン外来日が追加されました

診療曜日	受付時間	診察時間
火曜日	11:00～12:00	11:30～12:15
木曜日	13:30～15:00	13:45～15:00

【問】市立病院小児科 ☎49-1011

▼市立病院では、小児科ワクチン外来を木曜日以外に火曜日も追加し、週2回の接種が可能となりました。

「完全予約制」につき、ワクチンの接種を希望する方は、事前に電話予約をお願いします。

なお、予約には人数制限があり、予約日の希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

※小児科ワクチン外来での薬の処方はいたしません。

こんなときは 民生委員児童委員へ②



問 一人暮らしの高齢者です。財産が少しあるので、もし認知症になってしまったときに、誰かに面倒をみてもらえるよう、お願いしておきたいと考えていますが、どうしたらいいでしょう。

答 このような方の場合、任意後見人制度の活用が考えられます。

本人の判断能力があるうちに、後見を頼む相手や内容を任意で決めておくことから、任意後見制度と呼ばれています。

任意後見制度を利用するためには、公正証書による契約書を作成する必要があります。

司法書士、弁護士などに相談すると安心です。

将来への不安がある方は、お近くの民生委員児童委員にお気軽にご相談ください。制度の活用方法や相談窓口など紹介してくれます。

【問】市・社会福祉課 ☎42-1807

市立図書館 7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】30日(水) 13:00～

【土曜おはなし会】

【日】12日(土) 13:30～ 対 幼児・小学生

【日】26日(土) 13:30～ 対 幼児・小学生

【ちいさいこのおはなしかい】

【日】18日(金) 11:00～ 対 0・1・2歳児

【水曜おはなしかい】

【日】30日(水) 11:00～ 対 0・1・2歳児

【映画会】①10:30～②13:30～

【日】20日(日)

【内】一般向 ①釣りバカ日誌5(96分)

子ども向 ②ゴジラvsモスラ(102分)

【休館日】

7日(月)、14日(月)

21日(月)、28日(月) (月曜休館)

25日(金) (館内整理休館)

【問】市立留萌図書館 ☎42-2300



社会福祉コラム ②

「知ってほしい！障がい福祉のこと」

▼身体障害者手帳について

身体に永続する障がいを有する方に、手帳が交付されます。交付対象は視覚、聴覚または平衡機能、音声・言語またはそしゃく機能、肢体不自由、心臓・じん臓・呼吸器機能、ぼうこうまたは直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓機能の障がいで、申請先は市・社会福祉課です。

自分の状態が手帳の申請に該当するかどうかは、かかりつけの医師へご相談ください。

▼手帳によって受けられるサービスは・・・

手帳の交付により利用できる制度があります。車いすなどの補装具の購入費や修理費の支給、日常生活用具給付、自立支援医療（更生・育成医療）給付、障がい福祉サービスの利用や税金の減免、バスや鉄道など公共交通機関の運賃割引などですが、障害等級や所得状況などにより利用できない場合があります。次回は療育手帳についてお知らせします。

【問】市・社会福祉課 ☎42-1807

産婦人科分娩管理の再開のご案内

▼市立病院では、今年4月中旬以降休止していた初産婦および帝王切開などのリスクのある分娩管理について、対応可能な体制となりました。

ただし、再開後も帝王切開については、分娩に制限が加わる場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●再開日 7月1日(火)以降の分娩対象者

【問】市立病院産婦人科 ☎49-1011



はーとふる
健康コラム

「熱中症を
予防しよう」
日差しの強い季節になりました。7月、8月は熱中症発生のピークです。
熱中症とは、体温調節の機能が上手にコントロールできなくなる状態のことを言います。
症状は、めまいや頭痛など、脱水に伴って起こります。脱水のサインは、汗をかかない発熱だけでなく、手足の冷えや、唇の色が悪いなどもあります。特に体温調節が苦手な子どもや高齢者は、元気がなければ要注意です。
熱中症の効果的な対策は、水分補給と体温調節、日ごろからの丈夫な体づくりです。
日々の生活習慣を整え、早寝早起きを心掛けましょう。また、夏野菜は体温を下げる効果があり、食事からも予防ができます。
熱中症を予防し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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

8日(火)	3歳児(23年6月生)	【受付】 13:00 ～13:30
9日(水)	1歳6カ月児(24年12月生)	
29日(火)	4カ月児(26年3月生)	
30日(水)	9カ月児(25年9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
21日(月)はお休みです
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児)
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

3日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●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

28日(月)	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

10日(木)	10:00～11:30	住之江児童センター
31日(木)	13:00～15:00	幌糠コミュニティセンター

※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
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

7月のイベント

5日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座①「老化の医学と高齢者の特徴」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
5日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
19日(土)	13:00～14:00	子ども実験室「水と氷とドライアイスのふしぎ」 講師：札幌医科大学 今井 伸一 氏
22日(火)	13:00～14:30	認知症サポーター養成講習会
26日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座②「高齢者の神経疾患(脳卒中)」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
26日(土)	13:00～14:00	医療・介護お仕事紹介シリーズ「看護師のお仕事」 講師：NPO法人るもいコホートピア 看護師 山崎 洋子 氏

7月6日の
日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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。

からだすこやか ところイキイキ
健康ひろば

るもい健康の駅5周年記念イベントを開催します

るもい健康の駅においでよ！
イベントテーマは「交流」です。

5th anniversary
るもい健康の駅
参加費 無料

市民の協力で行ってきた
調査研究を紹介します

- ◇独居高齢者栄養実態調査
- ◇介護サービス等実態調査
- ◇介護・疾病リスク早期検出調査
- ◇目のコホート研究
- ◇脳卒中領域におけるコホート研究
- ◇地元農水産物の健康効果等の研究
- ◇フコキサンチン等ヒト介入試験
- ◇るもいオリジナル予防・健診に関わるアンケート

今後も皆様のご協力を
よろしくお願いします。

7/11 (金)
みんなで考える明日の健康留萌
9:00～15:00 るもい健康の駅

るもい健康の駅の開設5周年を記念したセレモニーのほか、参加者と一緒に「健康」をテーマに懇談するワールドカフェを開催。来館者への特典も用意しています。

特典：スムージーの無料配布
ポップコーンの無料配布など

7/12 (土)
体験納得 減塩な1日
10:00～16:00 るもい健康の駅

「減塩」をテーマに、日ごろの食生活の改善について、皆さんと一緒に学びます。会場では、減塩講話やトークショー、試食会、クイズ大会などを開催。どなたでも自由に参加できます。

講師：留萌市立病院 院長 笹川 裕 氏
札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏ほか

7/13 (日)
ふまねっとフェスティバル
13:30～16:00 留萌振興局

「ふまねっと」は、歩行機能や認知機能の向上を目的とした運動です。50センチメートル四方の網を踏まないように、ゆっくりと歩くことで効果が得られ、子どもも大人も楽しめます。

講師：NPO法人地域健康づくり支援会 しょうわ さん
ワンツースリー 尚和 里子 氏ほか

12日(土)「減塩試食会」、13日(日)「ふまねっと」に参加を希望の方は、るもい健康の駅(☎43-8121)へお問い合わせください。

問 NPO法人るもいコホートピア ☎56-1535

るもい
香湊まつり

留萌の夏の一大イベント「るもい香湊まつり」が開催されます。イベントも盛り沢山！

7/25 (金)【前夜祭】
10:00 式典／湊神社
11:00 在港船慰問／留萌港
17:30 前夜祭／留萌港南岸地区特設会場

7/26 (土)【やん衆あんどん】
18:20 あんどん出発式／市役所
18:45 やん衆あんどん／市内パレード
21:30 フィナーレ

屋台に抽選会
フィナーレは花火

各所でピヤガーデンなどの協賛事業

問 るもい香湊まつり実行委員会(市・経済港湾課内) ☎42-1840

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
7月28日(月)
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

■教育委員会こども課
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、
障がい者に関する事など

■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

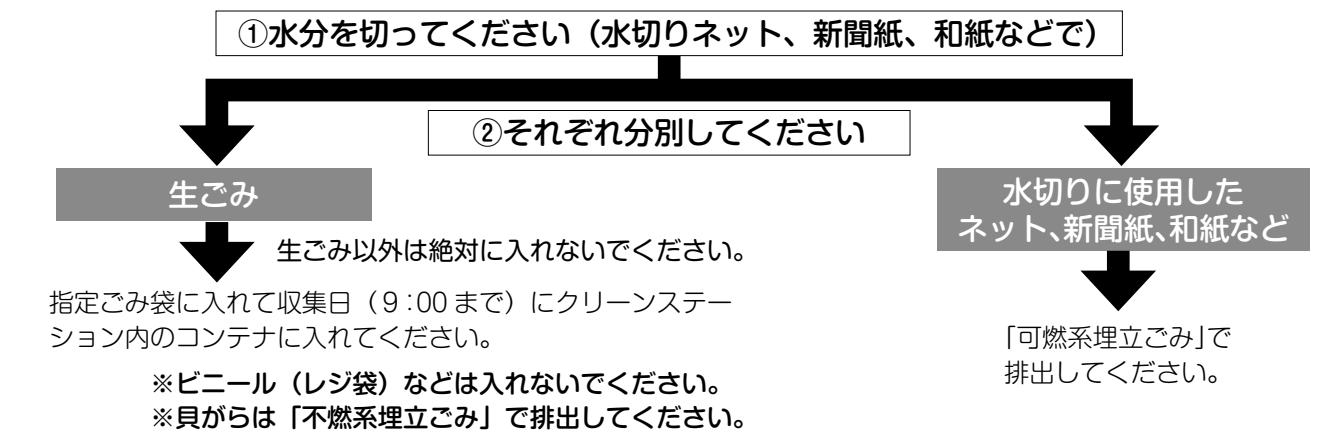
■留萌南部衛生組合
43-2555

連載コラム ごみ減量のコツ

[vol.20]

最近、生ごみの排出方法に間違いが多くなっています。クリーンステーション内に収集しないごみとし
て残った場合、これから本格的な夏を迎えて、気温が上昇し、腐敗の進行が早くなり悪臭が発生します。
「生ごみの出し方のチェックポイント」を紹介しますので、適正な排出をしてください。

◎生ごみの出し方のチェックポイント



◎水切り、分別が必要な理由

- ・生ごみの悪臭、腐敗は、生ごみに含まれる水分が原因といわれており、水分を切ることで悪臭、腐敗を抑制することができます。
- ・水切りをすることで、ごみの量が少なくなります。
- ・生ごみ処理施設では、生ごみだけを消滅処理するため、水切りネット、新聞紙、和紙などは処理できません。
- ・水分が多いと、調整するための「おがくず」がたくさん必要になり、コストがかかります。

●事業者の方へ
事業者から排出される生ごみは、家庭から排出される生ごみと比べ水分が多くなっています。→
・水分をよく切ってから排出してください。
・生ごみ以外は絶対に入れないでください。
・バケツなどの底にたまった水は収集しません。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

7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	16日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
	17日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
	18日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
	23日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
	24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
	25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

木のおもちゃであそぼう 2014 ウッドウィークは一もにい

▼キッコロ（木のボールプール）や木馬、滑り台、木の
ままごとキッチンセット、ドミノや積み木、知育おもちゃ
など、いっぱい用意しています。木の香りや温もりを感じ
ながら親子でたくさん遊びましょう。

日 7月7日(月)～11日(金) 9:00～16:00

所 子育て支援センター（保健福祉センターはーとふる1階）

対 乳幼児（保護者同伴）、団体利用（幼稚園児および保育園児とその引率者）

問 市・教育委員会こども課 子育て支援センター（はーとふる内）☎42-4150

詳しくは左記へ
お問い合わせく
ださい

広報るもいは再生紙を使用しています



「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／ギガファミリー・スマートタイプ(受付およびサービス提供開始:7/1)
- 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／ギガマンション・スマートタイプ(受付およびサービス提供開始:7/1)
- Bフレッツ マンションタイプ

フレッツ光
ネクスト
ギガファミリー・
スマートタイプ
の場合

「にねん割」のお申し込みでフレッツ光月額利用料が700円割引
5,700円 → 5,000円+ プロバイダーサービス
月額利用料

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)

7月1日以降 契約料 800円+ 初期工事費[代表例] (初回) 3,000円+(2回目以降) 700円/月×30回=24,000円

◎土日休日に工事を実施する場合は、上記に加え3,000円がかかります(初回にお支払いいただきます)。(6月30日までの初期費用についてはお問い合わせください)

【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。詳しくはお問い合わせください。◎初期工事費は分割払いの他、一括払いも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できます。◎月額利用料無料特典の適用を受けているお客さまの2回目以降のお支払いは、特典終了日の翌月からとなります。◎年末年始に工事を実施する場合は、料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。◎プロバイダーサービスの初期費用は発生しません(ただし、オプションサービスのお申し込みなどがある場合は初期費用が発生する場合があります)。**【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】◎ご利用にはお申し込みが必要です。◎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:9,500円、集合住宅向け:1,500円)をお支払いいただきます。◎「にねん割」の利用開始日は、お申し込み日(新規にフレッツ光をご利用になるお客さま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)。◎フレッツ光月額利用料無料特典の適用期間は、同特典の適用が優先されます。同特典適用終了月の割引額は、特典終了後から月末までの日割となります。

◎「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
年中無休(年末年始を除きます)

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

K14-0762[1406-1407]

三省堂書店を応援し隊 インフォーメーション

「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

留萌ブックセンター3周年記念イベント

三省堂書店を応援し隊は、留萌ブックセンターの3周年記念として
おとなも子どもも楽しめるイベントを開催します。

- 日時 7月19日(土)、20日(日)、21日(月)
- 場所 留萌ブックセンター

主なイベント

7月19日(土) 9:45 黒潮太鼓演奏(オープニング)
21日(月) 15:00 クラリネット&ピアノ演奏
16:00 ドラムサークル

そのほか、トランペット演奏、手品、バルーンアート、朗読会、紙芝居
など、楽しいイベントをたくさんご用意しています。ぜひ遊びに来てください!

みんなが大好きな
「かいけつゾロリ」が
やってくる!
「KAZUMOちゃん」も
特別出演します!

■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