

広報

2014
9月号
No.678

ももい



今月号の表紙

うどん打ちを体験

市主催の第1回のもい子ども加工塾が、8月2日(土)に風土工房こさえーるで開かれました。参加した子どもと保護者が、留萌産の小麦「ルルロソ」を使用したうどん打ちを体験しました。小麦粉と水を混ぜ込み、うどんにコシを与えるための足踏みを行い、発酵を促すためバスタオルにくるみ寝かせます。その間に主催者が用意したコシの強いうどんの食感を楽しみました。最後にうどんの生地をパスタマシンで製麺し、自宅に持ち帰りました。



今月号のおもな内容

- ② - ③ 輝く留萌挑戦物語
- ④ - ⑤ 留萌市自治基本条例をご存知ですか？
- ⑥ - ⑦ 留萌市農林水産業振興基本計画を策定します
- ⑧ - ⑮ 暮らしのお知らせ 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

手だてでじっくりと淹れるコーヒーが好評



NPO法人「サポートハウスちやお」 施設長 那須 司さん

活動の場を広げ2店出店 利用者の活動をサポート

NPO法人(特定非営利活動法人)「サポートハウスちやお」(本村誠一理事長)は、社会に出て働きたいと願う、障がいのある方の支援と就労の促進を図るため、平成20年に誕生しました。利用者への就労支援を行う「サポートハウスちやお」の施設長の那須司さんにお話を伺いました。

「サポートハウスちやお」では、

現在、25人の利用者が活動しており、企業から依頼を受け、ダンボールの組み立てや商品パッケージのシール貼り、タオルの梱包のほか、手縫いによる布巾の製作や割り箸の袋詰めなど、毎日多くの仕事を

こなしています。また、中央公民館1階に「喫茶クロバー」、そして、今年6月には市立病院1階に持ち帰り専門の「テイクアウトコーヒーショップキートス」を出店し、新たに活動の場を広げました。



▲中央公民館1階に出店する「喫茶クロバー」の店内



▲市立病院1階に出店する「テイクアウトコーヒーショップキートス」の店内

この2つの店舗では、美瑛町のコーヒー専門店Goshの自家焙煎コーヒー豆を主力に、利用者がコーヒーを手だて(ハンドドリッ プ)で提供するほか、冷たい飲み物や軽食(クロバーのみ)なども提供しています。利用者、店舗の準備や接客、

調理などの業務を分担して行い、就労に必要な知識や能力の向上、そして、来店するお客さんとのふれあいを通し、地域とのつながりを深めながら、社会に出て働くために励んでいます。手だてで、じっくりと淹れるコーヒーは、時間をかけて訓練に取り組み、社会へ踏み出すためにチャレンジする利用者の姿に重なると感じています。これからも、多くの協力をいただいている関係機関との連携を深め、一人でも多くの利用者が、社会に出て働くことができるように、そして、就労後も働く利用者の不安を解消できるように、しっかりと支援していきたいと思っ

「サポートハウスちやお」は、利用者の活動を暖かく見守り、きめ細かくサポートし、一般就労を目指す利用者の支えとなることでしょうか。

お問い合わせは NPO法人「サポートハウスちやお」 43 3 8 8 8

朝採りの新鮮な地元産野菜に賑わう



留萌市商店街振興組合連合会 専務理事 室本 直俊さん

軽トラの荷台に野菜満載 生産農家と市民をつなぐ

留萌市商店街振興組合連合会(以下商店街連合会)が、初めて挑んだ「開運だるま夕焼け軽トラ市」は、朝採りの新鮮な地元産野菜を皆さんに市価より安く提供して喜んでもらい、マチの賑わい創出と愛される商店街づくりのために開かれました。商店街連合会専務理事の室本直俊さんにお話を伺いました。

「開運だるま夕焼け軽トラ市」は、開運町のコミュニティ施設「あずまし屋開運だるま店」隣の駐車場で、7月23日から9月24日までの毎週水曜午後4時から6時まで開かれています。すでに何度か開催し、多くの皆

さんに朝採りの新鮮な地元産野菜を楽しんでいただいています。この企画は、以前、商店街連合会が、独自に買い物客などにアンケートを行った際に「地元産の野菜の直売を行ってはどうか」「商店街に賑わいが無い」という声が



▲軽トラックの荷台には朝採りの新鮮な野菜などが並ぶ



▲手ごろな価格で提供される野菜を求めて多くの市民で賑わう

多く寄せられました。これらの声を参考に企画を練り、市内の野菜生産農家と食育や1次産業の振興に取り組むフィードバックも実行委員会の皆さんの心強い協力を得て、開催にこぎつきました。安く購入できる値ごろ感と地元産であるという安心感も手伝ってか、開始30分程度で売り切れてし

まうことがあり、ご迷惑をおかけしたこともありましたが、引き続き「開運だるま夕焼け軽トラ市」を開催していくための大きな手応えを感じています。留萌は「食」の宝庫です。これからも、「開運だるま夕焼け軽トラ市」を通じて、地元の生産農家と手を携えながら、皆さんに新鮮で安心な地元産野菜を提供し、地産地消の推進にも取り組んでいければと思います。商店街連合会では、これからも皆さんの声やアイデアを大切に、地域に密着した活発な活動を展開し、マチの賑わい創出と市民の皆さんに愛される商店街づくりを目指していきます。

軽トラの荷台に満載したトマトや玉ねぎ、長ネギ、キュウリ、ダイコン、ナス、ししとうなど、朝採りの新鮮な地元産野菜を堪能しませんか。

お問い合わせは 留萌市商店街振興組合連合会 賑わい広場 56 4 3 8 2

留萌市自治基本条例をご存知ですか？

自治基本条例は、自治体が目指して、どのような方法でそのまちを運営するのかを定めたものです。

留萌市自治基本条例は、市が自主自立した自治体運営を進めるため、平成19年に施行しました。



市民が主役のまちづくりを進めるために

市民の皆さん一人ひとりが満足感にあふれる豊かな暮らしを実現するために、自らまちづくりに参加し、まちのことを考え、話し合い、力を合わせて解決していくことが大切です。

平成19年に施行した留萌市自治基本条例は、地方分権の時代に、市が自主自立の自治体運営を進めるための理念や基本原則を条例として文章化することで、市民、議会、市が共通認識を持ち、「市民が主役のまちづくり」を進めるために定めた条例です。

特徴のとおり、市民、議会、市の三者の役割と責務や基本原則のほか、世の中の変化に敏感に対応できるように、条例見直しの項目を定めています。

3つの基本原則で市民、議会、市の役割が明確に

留萌市自治基本条例は左記の3つの基本原則を定めています。

①情報共有 ②市民参加 ③協働の3つを具体的に定めたことで、自治の担い手である市民、議会、市の役割と責任が明確になりました。留萌市自治基本条例の全文は、市ホームページ (<http://www.city.rumoi.jp/>) でご覧いただけます。

留萌市自治基本条例の3つの基本原則

①情報共有

市民、議会、市が、自治に関する情報を互いに提供し合い共有します。

市民には、情報を「求める権利」「知る権利」があります。市は情報を「提供する義務」があります。

②市民参加

市の仕事の企画立案、実施、評価などの過程に市民が関わり、意見や考えを明らかにし、行動します。

市民は、市政に関心を持って積極的に行動することが大事です。市は市民が参加しやすい環境づくりに努めます。

③協働

市民、議会、市は、役割と責任を分担し、互いに対等な立場で連携、協力して自治を進めます。

市民、議会、市の「対等・協力」という関係が、市民自治の実践につながります。

留萌市自治基本条例の特徴

- 市民による自治を理想とした「自治の理念」を定めました。
- 自治の担い手として、市民、議会、市の三者の役割と責務を定めました。
- 自治の基本原則として、情報共有、市民参加、協働の3つを定めました。
- 市役所が仕事を進める基本原則として、都市経営の考え方を定めました。
- この条例が正しく実施されているかを定期的に確認し、世の中の変化に敏感に対応し、見直し（成長する条例、育てる条例）ができるように定めました。

留萌市自治基本条例 市民の皆さん 議会・市 それぞれの 役割



市政の主役である市民の皆さんが、幸せな暮らしを願い、自ら市政の方向を決定し、運営に携わることこそ自治にほかなりません。

皆さんの意思と行動で、市民が主役のまちづくりを目指しましょう。

市民の役割

【市民の権利】

- ①市が保有する情報を知る権利
- ②自治に参加する権利
- ③市の行政サービスを受ける権利



【市民の責務】

- ①自治の主権者として、互いに尊重し、自治に参加します。
- ②自治に参加するときに、自らの発言と行動に責任を持ちます。
- ③行政運営と行政サービスに伴う負担を受け持ちます。

【コミュニティ（地域共同体）】

- ①市民は、自治の担い手としてコミュニティの役割と責務を認識し、コミュニティを守り育てるよう努めます。
- ②市はコミュニティの自主性と自立性を尊重するよう努めます。

議会の役割

【議会の役割・責務】

- ①議決機関として、政策を総合的な視点で審議し、意思決定をします。
- ②常に市が市民本位で効率的な市政運営を行っているかどうかを調査し、自らも政策立案などを行い、市民の意思を反映するよう活動します。
- ③議会活動について市民にわかりやすく説明し、市民・市と連携し、協働により自治の発展と市民の福祉の向上に努めます。

【議員の責務】

- ①市民の信託に応え、自己の能力の向上に努め、誠実に職務に取り組みます。
- ②公職選挙法などの法令やこの条例の基本原則を守り、政治責任を果たします。



市の役割

【市長の責務、政治倫理】

- ①市政の代表者として、市民の信託に応え、公正で誠実に職務に取り組み、政治倫理を守り、自治の理念の実現に努めます。

【市の責務】

- ①公正で誠実に仕事を進め、内容や進め方を常に見直し、最少の経費で最大の効果を挙げるよう努めます。
- ②市の仕事の各過程で、市民への説明責任を果

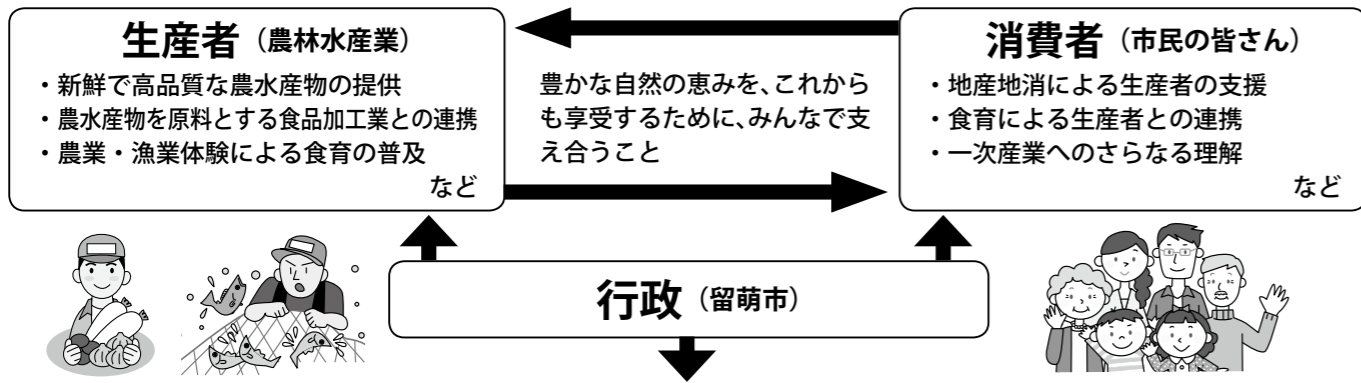
たし、透明な自治に努めます。

- ③常に市民の声に耳を傾け、誠実に対応します。
- ④職員が自己の能力向上を図ることができる機会づくりに努めます。

【職員の責務】

- ①市民の立場に立ち、全力で職務に取り組みます。
- ②自治の課題に適切に対応するため、常に自己の能力向上に努めます。





留萌市が目指す農林水産業の姿と政策の4本柱

消費者と生産者をつなぐ豊かな農林水産業

- 市民の豊かな暮らしを支える農水産物の安定供給の推進
- 安全・安心で、高品質な農水産物の生産に向けた取り組みの推進
- 生産者の顔が見える農林水産業の展開や消費者などのニーズに応える取り組みの推進 など

自然と環境に調和した農林水産業

- 農業・農村の持つ多面的機能の維持、農地などの適切な保全管理の推進
- 間伐材を中心とした森林資源の有効活用に向けた研究の推進
- 海、川の生態系の保全と海を豊かにするための森づくりの推進 など

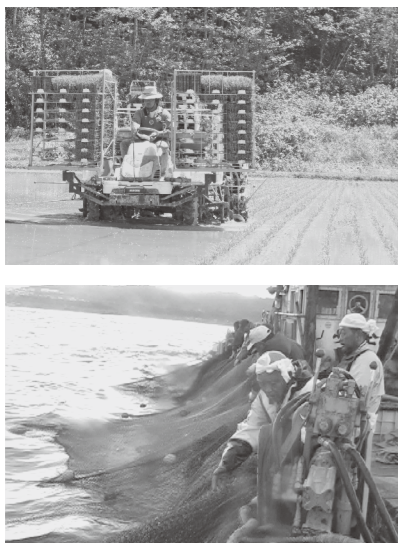
多様な担い手が活躍する農林水産業

- 新規就農者の受入体制整備、農業生産組織などの育成と構築の推進
- 森林づくりへの市民参加や森林教育、多様な林業担い手の確保と育成の推進
- 漁業の新規就業者の確保や技術向上のための研修体制の整備などによる担い手の育成の推進 など

留萌ならではの創造する農林水産業

- 農漁業者が自ら取り組む直売や加工・販売の取り組みの推進
- 新たな農産物の生産や加工品の製造などによる新規需要の開拓の推進
- 留萌の「食」の高付加価値化とブランド化の推進 など

皆さんの意見や提案 (パブリックコメント) を募集します!



■計画の内容をご覧いただくためには

市役所2階の農林水産課、市立留萌図書館、中央公民館、保健福祉センターはとふるなどの公共施設に設置、または市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) で、「留萌市農林水産業振興基本計画(素案)」の内容をご覧いただき、指定様式で意見や提案をお寄せください。

■意見をお寄せいただくには

☞受付期間および応募方法

9月10日(水)から10月9日(木)までに、市・農林水産課へ提出またはファクス、電子メール、郵送(当日消印有効)で意見や提案をお寄せください。 ※ただし、市・農林水産課へ直接提出される場合は、土日、祝日を除く9:00から17:00まで受け付けています。

☞意見や提案を書く際には

「留萌市農林水産業振興基本計画(素案)」の内容の全てに対し意見を書く必要はありません。興味のある部分をお読みいただき、意見や提案をお寄せください。また、氏名および住所の記載が必要です。(法人の場合は代表者および事務所の所在地)

☞応募先

市・農林水産課 (〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地)
☎ 42-1837 FAX 42-7865 E-MAIL nousui@e-rumoi.jp

留萌市農林水産業振興基本計画を策定します

皆さんの意見や提案(パブリックコメント)を募集します。ぜひ多くの声をお寄せください。



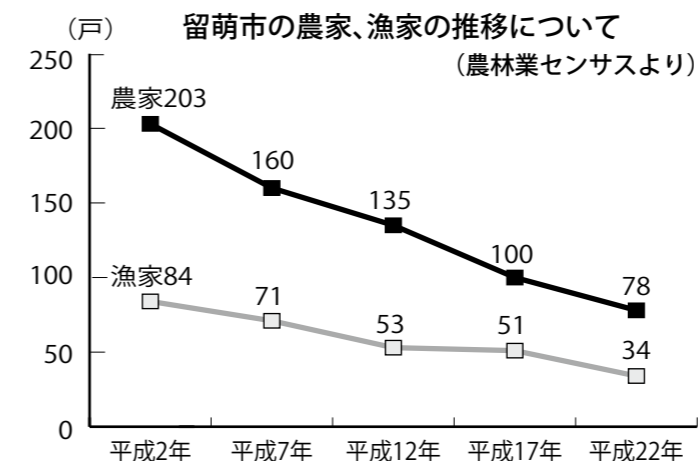
市は今年度、将来に向け農林水産業を振興していくために、「留萌市農林水産業振興基本計画」を策定します。安全で安心、そして豊かな「食」を提供する農林水産業の持続的な発展のため、皆さんの意見や提案(パブリックコメント)を募集します。

「留萌市農林水産業振興基本計画」について

「留萌市農林水産業振興基本計画」は、市の農林水産業を取り巻く情勢や直面するさまざまな課題に対応し、農林水産業を支えてきた農業者や漁業者が、将来に向けて自信と希望、そして誇りを持って取り組んでいける産業を目指し、農林水産業の振興を総合的かつ計画的に推進するための政策を、戦略的に展開する長期的な指針となるものです。計画期間は平成26年度から33年度までの8年間です。

市の農林水産業の現状と課題

市の農林水産業は、昨今の経済情勢の変化、TPPや国の農林水産業に関わる政策のほか、消費者の食に対する安全・安心への関心の高まりやニーズの多様化、そして少子高齢化の進行による農林水産業への就労人口の減少など、多くの課題を抱え



特に、市の農林水産業を支える農家と漁家の戸数が大きく減少しています。農家は平成2年には203戸ありましたが、平成22年では78戸と20年間で125戸(62%)の減少となっています。また、漁家も同様に平成2年には84戸ありましたが、平成22年には34

目指す姿と基本柱

海と緑に囲まれた、豊かな環境の留萌地方に住む私たちは、南るもい米や新鮮な野菜、ウニ、エビ、タコをはじめ、前浜で獲れた新鮮な魚、市の面積の58・7%を占める森林資源など、豊かな自然の恵みを受け生活しています。これら自然の恵みが地域にもたらす恩恵を市民全体が享受し、農林水産業に携わる生産者が、この地域で活躍できる産業を目指すためにも、一次産業への理解と生産者との結びつきを図りながら、市民全体で応援していくことが重要です。市では、左ページの4つの基本柱により、農林水産業の目指す姿と役割を掲げ、農林水産業の発展と持続的な生産活動を支えるための計画づくりを行い、活性化を図っていきたくと考えています。今後の農林水産業振興のために、皆さんの意見や提案(パブリックコメント)を募集します。

講演会 心の健康啓発事業「ひきこもり支援講演会」の開催について

▼皆さんの心の健康を維持し、イキイキと暮らしていくことを応援するために講演会を開催します。
今回は「ひきこもり」をテーマにその背景にあるものや対策と予防についてのお話です。ひきこもりを防ぐためのヒントやなってしまった場合の対応方法について学びませんか。

日 9月22日(月) 16:30～18:00 **所** 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール

定 50人 **費** 無料 **申** 9月12日(金)まで(土日除く)に下記までお申し込みください。

内 テーマ 「ひきこもりの理解と支援～今、私たちにできること～」

講 師 北海道ひきこもり成年相談センター所長 阿部 幸弘氏

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050

医療 「風しん抗体検査」および「風しんワクチン接種」の助成制度について

▼先天性風しん症候群予防のため、市立病院では、妊娠を希望する女性およびその配偶者への風しん抗体検査、東雲診療所では、抗体検査により風しん抗体価が低い方へのワクチン接種を実施しています。ご希望の方は下記まで電話でご予約ください。

●風しん抗体検査 (費用は市または北海道のどちらか一方のみ助成制度を受けることができます)

事業主	日程	場所	負担額	対象者など
留萌市			1,000円	・19歳から49歳までの妊娠希望の女性 ・妊婦(抗体価16以下)の19歳以上の配偶者
北海道	平成27年3月まで	市立病院	5,250円 ※接種後、申請書を北海道に提出することにより全額助成。	札幌市、小樽市、函館市、旭川市以外の道内在住者で、 ・妊娠希望の初産女性 ・妊娠希望の初産で抗体のない女性の配偶者および同居者 ・妊婦(抗体価16以下)の配偶者および同居者 ○過去に風しん抗体検査や予防接種、風しんと判断された方は除きます。

●ワクチン接種 (麻しん・風しん混合ワクチン)

事業主	日程	場所	費用	対象者など
留萌市	平成27年3月まで	東雲診療所	2,000円	・風しん抗体価が低い方(抗体価16以下)

問 市立病院医事課 ☎49-1011

医療 「がんサロン」の開催について

▼市立病院では、月に1度、北海道対がん協会による「がんサロン」を開催し、がん患者さんやその家族などが集まり、交流や情報交換を行っています。詳細は院内掲示板や市立病院ホームページをご覧ください。

日 9月30日(火)、10月21日(火)、11月25日(火)、12月16日(火)、1月20日(火)、2月10日(火)、3月3日(火)

所 市立病院1階地域医療教育研究センター

問 市立病院医療連携室 ☎49-1011

HP <http://rumoi-hp.jp/>

医療 市立病院から「皮膚科外来の診療日」の追加について

▼7月28日(月)から、皮膚科外来の診療日を追加し、第1、3、4、5月曜日にも受診が可能となりました。なお、受付時間や診療時間は変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。

診療日	受付時間	診療時間
第1、3、4、5月曜日	8:15～11:30 13:00～14:00	10:00～12:30 13:30～15:00

○上記以外の診察日は従来どおりとなっています。

問 市立病院医事課 ☎49-1011



今も知っておきたい情報が満載です!

暮らしのお知らせ

問 問い合わせ
☎ 電話 **FAX** ファクス
HP ホームページ
メール Eメール

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

情報公開 平成25年度「情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況」について

▼「情報公開制度および個人情報保護制度」は、皆さんと市との間の情報の流れを豊かなものにするためのものです。また、市が保有する個人情報の適切な保護を図ることにより、皆さんの市政に対する理解と信頼を深め、市民参加による公正で信頼される開かれた市政の推進を図ることを目的としています。

この2つの制度の適正な運営と健全な推進を図るため、条例の規定に基づき、両制度がどの程度利用され、どのように処理されたかを公表します。平成25年度の運用状況は下記のとおりです。

●情報公開制度運用状況

年度	実施機関	対象公文書の件名	公開区分			公開方法		請求方法	
			公開	一部公開	非公開	閲覧	写しの交付		
H25	市長	土地・家屋の現況把握のためにした「地番、家屋番号等の修正(更新)業務委託契約・仕様書」などにより取得した成果品としての地番現況図および家屋現況図データ	1件	0件	0件	不存在	0件	0件	郵送
	市長	平成20～24年度の起債償還表(各会計)および縁故債入札状況など一覧表	1件	1件	0件	0件	0件	1件	郵送
	計		2件	1件	0件	1件	0件	1件	

●個人情報保護制度運用状況

年度	実施機関	請求件数	公開区分				
			開示	一部開示	非開示	不存在	取下げ
H25	—	0件	0件	0件	0件	0件	0件
	計	0件	0件	0件	0件	0件	0件

※個人情報にかかる訂正請求、利用停止請求および不服申立てはありませんでした。

問 市・総務課 ☎42-1801

相談 「自殺予防啓発パネル展」および「こころの健康相談」について

▼9月10日から16日までは「自殺予防週間」です。自殺は、経済問題や家族問題、心の悩みなどさまざまな要因が複雑に関係しており、「心理的に追い込まれた末の死」と言えます。介護や人間関係に疲れている、自分や家族の病気のことで悩みがある、仕事がうまくいかないなど、気持ちが不安定で悩みを抱えている方、そして自殺予防に関心がある方は、ぜひお越しください。

●自殺予防に関する啓発パネル展

日 9月8日(月)10:00～19日(金)15:00
(土日、祝日除く)

所 保健福祉センターはーとふる1階ロビー

●こころの健康相談窓口

・市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050
・留萌保健所健康推進課 ☎42-8327
※ともに9:00～17:00(土日、祝日除く)
・旭川いのちの電話 ☎0166-23-4343(24時間)

問 市・保健医療課 (はーとふる内) ☎49-6050

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ら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)

キートス (市立病院内) 営業時間 10:30～14:00 (月～金曜日)

coffee

キートス Kiitos

テイクアウト(持ち帰り)専門です!

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

仏壇仏具専門店

NISHIKIDO

花結 はなむすび

●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

保健 「秋の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」の実施について

▼がんの早期発見、早期治療を目的に「秋の乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」を実施します。
この検診では、「乳がん無料クーポン券」および「子宮頸がん無料クーポン券」を利用できますので、この機会にぜひ受診をして健康チェックをしましょう。

日 10月29日(水) 16:00～19:00
30日(木) 7:00～11:00、16:00～19:00
31日(金) 7:00～11:00、13:00～14:00
11月1日(土) 7:00～11:00

所 保健福祉センターはとふる2階多目的ホール

申 9月18日(木)～10月3日(金)

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

○検診は、予約制で時間毎に定員があります。お早めに下記までお申し込みください。

○託児については、申し込み時にご確認ください。

問 市・保健医療課 (はとふる内) ☎49-6050

○子宮がん検診の超音波検査では、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。
○留萌市国民健康保険加入者は、各検診500円です。
○75歳以上の方と生活保護世帯は無料です。
○乳・子宮頸がん無料クーポン券もご利用できます。

今年度から下記の検診も受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)	20歳以上の女性市民	体部追加 2,500円
HPV検診 (ヒトパピローマウイルス検診)	20歳以上の女性市民	4,500円

○上記の検診は、検診委託業者が独自に実施する検診です。

○健康保険の種類にかかわらず上記の料金となります。

年金 「国民年金(種別変更)の手続き」について

▼20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。本人や配偶者の就職、転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、種別変更の手続きが必要となる場合があります。手続きをされなかった場合、病気やケガで障がいが残ったときの障害年金や、死亡した場合の遺族年金が受け取れない場合もありますので、必ず手続きをしてください。

- 加入の種類(種別) 第1号被保険者：自営業者や学生など
- 第2号被保険者：厚生年金や共済組合の加入者
- 第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)

こんなときは国民年金の手続き(種別変更)が必要です	被保険者の種別	手続き先
学生やフリーターなど、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	市・市民課窓口
第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の勤務先
配偶者が就職して第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	市・市民課窓口
第2号被保険者が会社などを退職し、第2号被保険者である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	市・市民課窓口
パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき		

問 市・市民課 ☎42-1805 留萌年金事務所 ☎43-7211

認知症の専門医も使用をすすめる注目のフェルラ酸

米糠油から抽出された天然ポリフェノールである「フェルラ酸」には、老化やアルツハイマー病などにより、傷んで減少した脳細胞を修復し、細胞が死んでしまうことを防いでくれる脳細胞保護作用があり、アルツハイマー型認知症に有効との論文がいくつか発表されている今注目の素材です。

お問い合わせは **江戸薬局** 留萌市錦町3丁目 ☎42-0697

家事のお手伝いからお年寄りの介護まで
皆さんの生活をサポートします

家政婦さんをご紹介します

家政婦さんをご紹介しますために、家政婦さんとして働いてみたい方の登録を受け付けています。

江戸薬局 ハウスキーパーバンク
グループ ☎42-0697 (江戸薬局内)

医療 平成26年度「市立病院職員採用試験(看護師・薬剤師)」の実施について

▼市立病院職員採用試験を実施します。詳しくは下記へお問い合わせください。

●採用区分、人数および資格

区分	募集人数	受験資格(資格、免許など)
看護師(助産師)	10人程度	看護師免許を有する方、もしくは平成26年度中に実施される看護師国家試験により資格を取得する見込みの方。
薬剤師	2人程度	薬剤師免許を有する方、もしくは平成26年度中に実施される薬剤師国家試験により資格を取得する見込みで、平成27年4月1日現在35歳以下の方

●試験方法、日時、申込締切、試験場所

試験方法	試験日時		申込締切	試験場所		
個別面接	第1回	10月11日(土)	9月25日(木)	ホテルノースシティ (札幌市中央区南9条西1丁目)		
	第2回	10月18日(土)			10月2日(木)	旭川勤労者福祉会館 (旭川市6条通4丁目)
	第3回	11月15日(土)			10月30日(木)	留萌市立病院 (留萌市東雲町2丁目16番地1)

○受験手続の方法や合格者発表および初任給などの詳細は市立病院ホームページをご覧ください。

○地方公務員法第16条の各号に該当する方は受験できません。

問 市立病院総務課 ☎49-1011 **HP** <http://rumoi-hp.jp/>

医療 「第14回 ボランティア・スマイルフェスティバル」の開催について

▼ボランティア・スマイルの活動紹介や会員の手作り品などを販売します。エプロン、袋物、米粉のケーキやパン、手打ちそば、花などのほか、未使用の贈答品や日用雑貨など、たくさんの品をご用意していますので、ぜひご参加ください。

日 9月19日(金) 10:00～13:00

所 市立病院6階展望ラウンジ

問 市立病院総務課 ☎49-1011



環境 「リサイクルまつり」の開催について

▼昨年まで「美サイクル館まつり」を開催していましたが、今年から会場を保健福祉センターはとふるに変更し、「リサイクルまつり」として開催します。フリーマーケットやペットボトル工作教室、ケナフ紙すき教室、ごみの分別教室などを行います。また、抽選会もありますので、ぜひご参加ください。

日 9月6日(土) 13:00～15:00

所 保健福祉センターはとふる1階ロビー
および2階多目的ホール

○送迎バスの運行はありません。

○綿50%以上の綿製品の臨時回収を行います。ボタンやファスナーを取り外して、お持ち込みください。
※スーツ、Gパン、コート、毛糸類、布団、ジャージ、ジャンパー、厚手のもの、ペットに使用して臭いがついているものなどは、回収の対象になりませんので、ご注意ください。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

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

市議会 「市民と議会の意見交換会」の開催について

▼留萌市議会基本条例（平成26年10月施行）では、「市民にわかりやすく、開かれた」、そして「市民とともに歩む」議会を実現するために、市民の皆さんと議会がさまざまな行政課題などについての情報や意見交換を行い、その結果を議会としての政策立案や提言につなげていきます。

この意見交換会には、①議会から「あるテーマ」について意見交換会を開催し、市民の皆さんに参加をお願いする場合と、②市民の皆さん（団体など）からの申し込みにより開催する場合の2つがあります。

内 ①「平成26年度 市民と議会の意見交換会」を開催します。（日程調整中）

詳細は「広報るもい10月号」および「留萌市議会ホームページ」でお知らせします。

②「議会との意見交換」を希望する団体を募集します。（開催希望日の1カ月前までにお申し込みください）
開催時期 平成26年10月から平成27年2月中旬まで（議会の会期中は除きます。）

問 市・議会事務局 ☎42-1907 **HP**

暮らし 「いきいきクッキング教室」の開催について

▼20歳以上の方を対象に、地元食材や旬の食材を使った手軽でおいしいヘルシーメニューを作れませんか。当日、その場で塩分測定を行いますので、ふだん食べているみそ汁をご持参ください。

日 9月24日(木) 10:00～13:00 **所** 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

定 25人（定員になり次第締め切り） **費** 500円

申 9月17日(木)まで（土日、祝日除く）に下記までお申し込みください。

○エプロン、スカーフ（三角巾）、筆記用具をご持参ください。

問 留萌市食生活改善推進員協議会事務局（市・保健医療課（はーとふる内））☎49-6050



留萌市以外からのお知らせ 「北海道シェイクアウト（自主参加型の一斉防災訓練）」参加者募集！

▼「北海道シェイクアウト」とは、時間のかからないシンプルな訓練で、参加者の防災意識向上に効果的です。また、自主訓練などと組み合わせることで災害リスクマネジメントの向上が期待できます。北海道防災会議（事務局：北海道）では、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。参加は無料です。

日 10月15日(木) 10:00

対 道内在住の個人および団体（学校や企業など）

申 10月14日(水)までに下記ホームページの申し込みフォームから参加登録してください。

内 それぞれの場所で地震による揺れを想定し、おおむね1分間程度、①姿勢を低くし②手や腕で首や頭部を守り③揺れが収まるまでじっとする行動を実施します。

問 留萌振興局地域政策課 ☎42-8426 **HP** <http://www.shakeout.jp>

留萌市以外からのお知らせ トラブルのより良い解決のための「民事調停」をご存知ですか？

▼民事のトラブル（金銭の貸借や近隣関係、交通事故の損害など）を裁判所で解決する方法は裁判（民事訴訟）だけではありません。「民事調停」という話し合いの制度があります。

「民事調停」は、裁判官1人と一般市民から選ばれた2人以上の民事調停委員により構成される調停委員会が、当事者双方の言い分を聴き、歩み寄りを促し、話し合いによって解決することを目指す手続きです。

詳しくは、裁判所ホームページ（http://www.courts.go.jp/saiban/qa_kansai/index.html）をご覧ください。

問 留萌簡易裁判所 ☎42-0465

「よちよちサークル」に参加してみませんか？

▼「よちよちサークル」は、0歳から幼稚園入園までのお子さんとお母さんの交流を目的とした子育てサークルです。

毎週木曜日を基本に、保健福祉センターはーとふるの高齢者教養娯楽室などを利用して、交流活動を行っています。また、果実狩りや海遊び、ピクニック、お誕生会など親子で楽しめる行事も行っています。ぜひ「よちよちサークル」に参加して、交流の輪を広げませんか。

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



入居者募集 「市営住宅」入居者募集について

▼市では、市営住宅の入居および補欠入居申込者を下記のとおり募集します。

対 ①住宅に困窮している方で市税などの滞納がないこと。
②公営住宅法に定める収入基準に該当する方。

③入居申込者および同居者が暴力団員でないこと。
○その他の要件については下記までお問い合わせください。

申 9月2日(火)～4日(木)

※申込書は9月4日(木)まで（土日除く）、市・都市整備課にて配布します。

所 市役所1階市民ラウンジ

●一般世帯向け住宅

団地名	規模・構造など	募集住宅内容				
		戸数	階数	間取	住戸面積	月額家賃(円)
大町団地	鉄筋コンクリート造4階建	32	1階～4階	3LDK	69.9㎡～72.8㎡	15,700～25,800
平和台団地	鉄筋コンクリート造4階建	13	2階～3階	3LDK	63.4㎡～68.7㎡	14,100～23,600
元町団地	鉄筋コンクリート造4階建	1	4階	3LDK	67.1㎡	16,000～23,900
野本町団地	鉄筋コンクリート造4階建	1	3階	3LDK	57.4㎡	12,400～18,400
春日町団地	簡易耐火造 平家建	3	1階	2LDK	37.2㎡	4,800～7,200
藤山町団地	簡易耐火造 平家建	1	1階	1LDK	38.2㎡	6,300～9,300
		1	1階	2LDK	47.04㎡	7,700～11,500
幌糠町団地	簡易耐火造 平家建	1	1階	2LDK	43.5㎡	7,000～10,400
塩見町団地	鉄筋コンクリート造3階建	3	1階～2階	3LDK	59.3㎡	12,600～18,800

●身障者向け住宅

団地名	規模・構造など	募集住宅内容				
		戸数	階数	間取	住戸面積	月額家賃(円)
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	2	1階	3LDK	81.6㎡	22,300～33,200

○補欠入居申込者とは、上記の募集团地以外の住宅に入居を希望される方です。

問 市・都市整備課 ☎42-2025

子育て 「Let's離乳食！～♡こころ♡を育てる離乳食教室」の開催について

▼お子さんの育児や食事などで不安なことはありませんか。食事や育児についての保健師や栄養士のお話のほか、調理実習、試食もあります。お子さんの成長に応じた離乳食を楽しく作ってみませんか。

日 9月17日(木) 10:00～12:00 **所** 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

対 生後4カ月から1歳未満の親子 **定** 15組（定員になり次第締め切り）

申 9月10日(木)まで（土日除く）に下記までお申し込みください。

○エプロン、スカーフ（三角巾）、筆記用具、お子さんの飲み物（お茶、湯冷ましなど）をご持参ください。

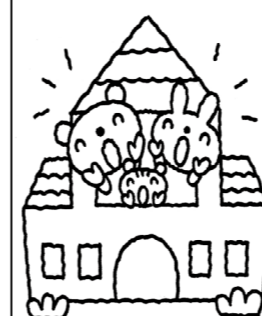
問 市・保健医療課（はーとふる内）☎49-6050

平成27年度「かもめ幼稚園」見学会のお知らせ

平成27年度に入園を考えている方、幼稚園を見学に来ませんか。

園内自由見学会	10月3日(金)～9日(木) 9:30～10:30	新入園児見学会では、園児が行う「お店屋さんごっこ」に参加していただけます。
新入園児見学会	10月10日(金) 9:30～11:30	

詳しいお問い合わせは **かもめ幼稚園** ☎0164-42-1324（担当：藪田、白石）



こんなときは 民生委員児童委員へ④



問 自分の将来のことや家族のことなど、心配や悩みごとがありますが、聞いてもらえる人がいなくて不安です。何か良い方法はありませんか。

答 人は誰でも大なり小なりの、心配や悩みごとを持っています。同じ事柄でも軽く受け流せる人、深刻に悩む人など受け止め方にも違いがあります。

大切なことは、心配や悩みごとを聞いてくれる人がいるかどうかです。

民生委員児童委員の原点は話を聞いて、話し相手になることです。

話をすることで信頼関係を築き、心配や悩みごとを共有し、何気ない会話から気分も晴れて、問題解決に繋がっていくこともあります。

それでも解決できないときには、専門機関や関係機関などを紹介します。

民生委員児童委員は、誰もが安心して楽しく生活できるように、がんばっています。守秘義務もありますので、安心してご相談ください。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

市立図書館 9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 10日(水) 13:00～

【土曜おはなし会】

日 6日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

日 27日(土) 13:30～ **対** 幼児・小学生

【ちいさいこのおはなしかい】

日 12日(金) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【水曜おはなしかい】

日 24日(水) 11:00～ **対** 0・1・2歳児

【映画会】 ①10:30～②13:30～

日 21日(日)

内 一般向 ①たそがれ清兵衛(129分)

子ども向 ②千と千尋の神隠し(124分)

【休館日】

1日(月)、8日(月)、15日(月)、

22日(月)、29日(月) (月曜休館)

26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 ④

「知ってほしい！障がい福祉のこと」

▼精神障害者保健福祉手帳について

統合失調症、気分障害(うつ病など)などのさまざまな精神疾患により、長期にわたり日常生活または社会生活のしづらさを抱えている方に、障がいの程度に応じて1級から3級までの手帳が交付されます。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。

▼どのような手帳なのか？

手帳の交付を受けた方に対し、社会参加と自立の促進を図ることを目的として交付されるものです。

また、手帳により、障がい福祉サービスの利用や医療費の助成、NHK放送受信料や税金の減免などの制度を利用できますが、障害程度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、障害者手当についてお知らせします。

問 市・社会福祉課 ☎42-1807

田んぼdeレストラン

日 9月21日(日) 10:30～ **所** 佐藤氏ほ場隣接地(東幌糠)

定 20人(定員になり次第締め切り) **費** 1,500円(食事代として)

申 9月16日(火)まで(土日、祝日除く)に電話またはFAX、メールで下記までお申し込みください。

問 市・農林水産課 ☎42-1837 **FAX** 42-7865 **メール** nousui@e-rumoi.jp

▼南るもい米ななつぼしと留萌産の野菜を青空の下で楽しむ「田んぼdeレストラン」を、今年も開催します。稲穂が実る田園風景の中、留萌産の食材をたっぷり使った本格料理を堪能しませんか。会場までは送迎バスを用意しています。

留萌市以外からのお知らせ 留萌ダムで「流木を無料配布」します

▼留萌ダムでは、大雨などにより流れ出た流木を無料配布します。インテリア雑貨や家具など使い道は自由です。ぜひご利用ください。

日 9月16日(火)～10月10日(金)(土日、祝日除く) 9:00～16:00

所 留萌ダム

○雨天時には配布を中止します。また、流木がなくなり次第終了とします。

○流木の配布を希望する方は、必ず事前に電話で下記までお問い合わせください。流木配布場所まで担当者が案内しますので、必ず留萌ダム管理支所で受付を行ってください。

○流木の長さは約1.8メートル程度です。運搬や積込、切断などについては個人でお願いします。また、事故などについても個人の責任となります。

○営利目的の方には配布をお断りしています。

○必要な分のみ持ち帰るなど、節度を持った利用をお願いします。(積込はトラック2トン程度まで)

問 留萌開発建設部留萌ダム管理支所 ☎46-8111

留萌市以外からの お知らせ 春風亭柳橋師匠が来演！「落語と新そばを楽しむ会」の開催について

▼楽しい落語と美味しい新そばを楽しみませんか。

日 9月15日(月) 15:30開演

所 海のふるさと館1階ロビー

定 70席限定 **費** 2,000円(新そば1枚付)

○新そばは、落語の終演後にお楽しみいただけます。

○チケットの購入は下記へお問い合わせください。

問 NPO法人 留萌観光協会 ☎43-6817

留萌市以外からの (公社)北海道栄養士会留萌支部 食育推進事業 のお知らせ 「“ちゃちゃっとできるひとり飯” かんたん！料理講習会」の開催について

▼20歳以上の方を対象に料理講習会を開催します。道内、留萌管内の食材を使った「かんたん料理」を作ってみませんか。ふだんと違った食べ方や調理のコツなど、新しい発見があるかもしれません。ぜひご参加ください。

日 10月16日(木) 18:30～20:30 **所** 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

定 20人(定員になり次第締め切り) **費** 500円

申 10月6日(月)まで(土日、祝日除く)に下記までお申し込みください。

○当日は、エプロン、三角巾またはキャップ、手ふきタオル、筆記用具をご持参ください。

問 留萌セントラルクリニック ☎43-9508、市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

留萌市以外からの お知らせ 「借金・金融一般相談会」の実施について

▼北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」「金融問題」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。

また、預金・融資、保険などの金融全般の相談も受け付けます。秘密は厳守します。

日 9月9日(火) 10:00～12:00(要予約)

9月24日(水) 9:00～12:00 (予約不要)
13:00～16:00

所 旭川地方合同庁舎(旭川市宮前通東4155番31)

問 北海道財務局 ☎011-807-5144 (相談員直通)
011-807-5145

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 9月13日(土)、27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](#)

ヒグマの目撃情報が寄せられています

▼これからの季節は、ヒグマが冬眠準備のため、積極的に採餌活動を行います。キノコ採りなどで野山に入る際には、ヒグマによる人身被害を防ぐためにも右記の点に注意してください。また、ヒグマのフンや足あとを見つけたときは、市・環境保全課または留萌警察署(☎42-0110)に連絡をしてください。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

ヒグマに注意!

●ヒグマに遭遇しないために

- ・野山に一人で入らないようにしましょう。
- ・鈴など音の出るものを身に付けましょう。
- ・薄暗いときには行動しないようにしましょう。
- ・ヒグマのフンや足あとを見つけたらすぐに引き返しましょう。



健康コラム

「肥満解消でイキイキ元気！」

肥満とは、「体脂肪が必要以上に増えた状態」のことだと言えます。体脂肪は、生命活動に欠かせない役割をしていますが、増え過ぎると悪影響を及ぼします。

体脂肪は年齢とともに増加する傾向があり、基礎代謝の減少が理由のひとつです。

若いころと同じ食事が続くとカロリー過多になり、体脂肪が蓄積されます。体重が変わらなくても、筋肉量が落ち、体脂肪が増えることもあります。

●食事抜きは× (ダメ)

食べた物を脂肪として蓄えようとしてしまいます。

●食事制限だけは× (ダメ)

体を支える力が弱くなります。肥満解消は、食事と運動で行うものであることを忘れずに、健康的な体を手に入れましょう。

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

2日(火)	3 歳 児 (23年 8月生)	【受付】 13:00 ～13:30
3日(水)	1歳6カ月児 (25年 2月生)	
9日(火)	4 カ月 児 (26年 5月生)	
10日(水)	9 カ月 児 (25年 11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日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
25日(木)	10:00～11:30	

●ピンピンからだ広場 15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

4日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

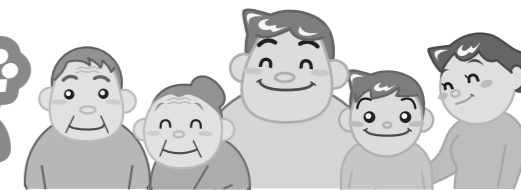
●一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)

年齢を問わず健康相談を行います

18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。
※保健福祉センター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



介護予防は低栄養予防から

「今どき低栄養なんて…」と思いませんか？

高齢者は「肉を食べない」「好きなものだけ食べる」「入れ歯が合わず食事が食べにくい」などの理由で、栄養バランスが偏り、たんぱく質などが不足しがちになります。健康を気づかい、食事に配慮している人でも低栄養(栄養失調)に陥りやすいのです。70歳以上の5人に1人が、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足した状態だと言われています。

低栄養になるとどうなるのでしょうか。低栄養になると血液中のアルブミンというたんぱく質の一種の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。抵抗力も低下し、病気になりやすくなります。筋力も弱まって転倒や骨折をしやすくなります。寝たきりや閉じこもりの原因になり、このような状態になると老化が加速します。いつもの食習慣をちょっと見直し、低栄養を予防すれば、老化を遅くすることができます。

◆バランスのよい食事を心がけましょう◆

1日の中で同じメニューが重ならないように意識してみることははじめます。「たくさん」食べるより「まんべんなく」食べるようにしましょう。

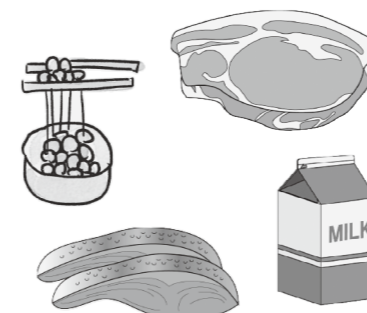
- ・3食をしっかり食べ、欠食をしないようにする。
- ・肉、魚、卵、大豆製品を毎食時にどれか1品ずつ摂る。
- ・コップ1杯の牛乳または乳製品(ヨーグルトなど)を1日1回、果物と合わせて摂る。
- ・食欲がないときは、さまざまな栄養を摂取するために、おかずを優先して食べる。
- ・一度に1食分を食べられないときは、数回に分けて食べる。



◆食べにくい食品に注意しましょう◆

噛む力や飲み込む力が弱ってくると、食べにくくなる食品があります。噛みにくい、むせやすい、口や喉に残りやすい食品は、下ごしらえの工夫などで、安全に食べられるようにしましょう。

- ・隠し包丁をいれる。
- ・水分(牛乳など)に浸す。
- ・よく叩き繊維を切る。
- ・あんかけや卵とじにする。
- ・やわらかく煮込む。



※腎臓病や糖尿病などの疾病をお持ちの方は、医師の指示に従い食事療法を守ってください。

問 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

9月のイベント	6日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋疾患(転倒、骨折)」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
	6日(土)	13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
	13日(土)	13:00～14:00	マンスリー健康講話「胸骨圧迫の必要性和119番～身近な人だからできること～」 講師：留萌消防組合留萌消防署 担当者
	20日(土)	9:30～11:30	基礎老年医学講座⑥「高齢者の消化器疾患」 講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
	20日(土)	13:00～14:00	医療・介護お仕事シリーズ「介護福祉士のお仕事」 講師：NPO法人るもいコホートピア 小方 崇嗣氏

お(知)ら(せ) 市民公開講座「認知症フォーラム～みんなで支えるまちづくり～」

日 9月27日(土) 14:00～ 所 留萌産業会館2階大ホール
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫氏

9月7日の日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 9:00～17:00

※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

参加者募集 こさえる料理講習会

「ふっかふかの手作りパン」講習会

日 9月12日(金) 10:00～ 定 10人 費 1,000円
申 8月26日(火)～9月5日(金)(日曜除く)

下記まで電話でお申し込みください

問 風土工房こさえる ☎43-4556

▼風土工房こさえるでは定期的に料理講習会を開催しています。9月は「ふっかふかの手作りパン」講習会です。ぜひご参加ください。



○当日はエプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

留萌市市民憲章

わたしたちは美しい日本海と留萌川にそよ山々の緑にかこまれた留萌の市民です。港を中心に栄える産業都市、豊かで健康な文化都市がわたしたちのねがいです。このねがいを実現するため市民憲章をさだめます。

- 1 海の資源や山の緑を大切に美しい市にしよう。
- 1 人に迷惑をかけず公共の物を大切に清潔な市にしよう。
- 1 きまりを守り、みんなですすめ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもつて、仕事に精を出し豊かな市にしよう。
- 1 丈夫なからだとかかるい心もち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

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 9月18日(木) 9:00~17:00
所 市役所 市長室
問 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。申し込み・お問い合わせは☎42-1809まで

お気軽に申し込みください

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

広報のま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 56-5004

市民税係
■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 42-5151

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.22]

新しい分別になってから1年5カ月が経過しましたが、依然として分別の不適切なおみがあります。

生ごみ

- ・生ごみ以外は、指定ごみ袋に絶対に入れないでください。(水切りネット、新聞紙、レジ袋などは可燃系埋立ごみで排出してください。)
- ・貝からは生ごみではありません。不燃系埋立ごみで排出してください。
- ・水切りをしてください。

◎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言われており、水分を切ることで悪臭、腐敗を抑制することができ、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。また、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。

汚れたプラスチック製容器

- ・どうしても汚れがとれない場合は、可燃系埋立ごみで排出してください。(弁当容器、マヨネーズ・ケチャップ容器、ソース・醤油の小袋など)

硬質プラスチック

- ・硬質プラスチックは、不燃系埋立ごみで排出してください。(おもちゃ、ビデオテープ、カセットテープ、プラスチックハンガー、プラスチックスプーン・フォークなど)

透明・半透明袋

- ・中が見える袋を使ってください。(袋の口は縛ってください。)
- ・白色、乳白色の袋は使用できません。
- ・中にごみを入れた小袋を入れないでください。

ペットボトル

- ・中を軽くすすいでください。
- ・キャップをとり、ラベルをはがし、キャップ、♻️マークのついたラベルはプラスチック製容器、♻️マークのついたラベルは紙製容器で排出してください。

シュレッダーされた紙

- ・可燃系埋立ごみで排出してください。

◎収集カレンダー

10月分から平成27年3月分までの収集カレンダーは、町内会などを通じて、9月中に配布します。

問 市・環境保全課 ☎42-1806

- ・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、ごみ処理費用の増大につながっていますので、「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。

9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	17日(水) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
	18日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
	19日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
	24日(水) 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
	25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
	26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

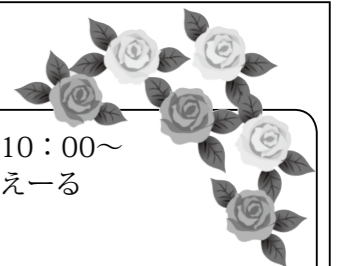
るもい子ども加工塾 参加者募集

第3回「るもい産切り花を使ったフラワーアレンジメント体験」

▼小学生および親子を対象に、身近な地域でとれる農産物を使った加工体験を行います。地元で作られた切り花を使い、作る楽しさを通して「るもいの素晴らしさ」を学びませんか。

問 市・農林水産課 ☎42-1837

日 9月6日(土) 10:00~
所 風土工房こさえる
定 10人
費 無料
申 電話で左記へお申し込みください。





ギガ・ダッシュ

メガ・ダッシュ

ダッシュ

いよいよフレッツ光は、
Wi-Fiまで「ギガ・スピード」へ。

ギガ速い。

FLET'S 光

(インターネット接続サービス)

- フレッツ 光ネクスト
ギガファミリー・スマートタイプ
- フレッツ 光ネクスト
ギガマンション・スマートタイプ

◎IEEE 802.11acに対応したホームゲートウェイをセットでレンタル提供します。◎「ギガ・スピード」とは通信技術規格における概ねの最大値に基づくイメージです。◎お客様のご利用環境(端末機器の仕様等)や回線の混雑状況等により、通信速度が大幅に低下する場合があります。◎「フレッツ 光ネクストギガマンション・スマートタイプ」は、光配線方式をご利用頂けます。◎「フレッツ光」とは、「フレッツ 光ライト」、「フレッツ 光ネクスト」および「Bフレッツ」(いずれもインターネット接続サービス)の総称です。◎NTT東日本の設備状況等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あります。

お問い合わせ
お申し込みは

0120-116-116

営業時間

午前9:00~午後5:00
年中無休(年末年始を除きます)

<http://www.ntt-east.co.jp/hokkaido/index.html> [NTT東日本-北海道 北海道北支店]

K14-01569[1408-1412]

三省堂書店を応援し隊 インフォーマーセッション

「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 9月9日(火) 18:30~
- 場所 留萌ブックセンター



こどもたちによるこどもたちへのおはなし会

- 日時 9月28日(日) 14:00~
- 場所 留萌ブックセンター

今月から「こどもたちによるこどもたちへのおはなし会」を開催します!市内の小学生が絵本や詩を読んでもくれます。

第1回目は、東光小学校5年生の飯坂 茉唯ちゃんと高橋 結衣ちゃんの2人です。

※小学生の読み手を募集しています。下記までご連絡ください。

■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