

学 ぶ 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内

▼留萌産のイカを使用した、暑い夏の時期にぴったりの「酢イカ」料理講習会を開催します。地元食材を使った料理を学び食べて、留萌の夏を満喫してみませんか。

日 8月7日(金) 9：00～

定 10人

費 1,200円

申 7月28日(火)から8月4日(火)までに下記へお申し込みください。

(日曜を除く)

※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

学 ぶ 「いきいきクッキング教室」に参加しませんか

▼20歳以上の方を対象にした「いきいきクッキング教室」を開催します。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楽しく学びましょう。ぜひご参加ください。

当日は、塩分測定を行いますので、普段食べているみそ汁をご持参ください。

日 7月29日(水) 10：00～13：00

所 保健福祉センターはーとふる 調理実習室

定 25人

費 500円

内 地元食材や旬の食材を使ったヘルシーメニュー

申 7月22日(水)までに下記へお申し込みください。

※当日はエプロン、三角巾(またはスカーフ、ハンカチ)、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

(市・保健医療課(はーとふる内))

☎ 49-6050

暮らし 「るもい呑涛まつり」を開催します

▼夏の一大イベント「るもい呑涛まつり」を開催します。前夜祭、本祭の2日間にかけて、さまざまな催しが行われ、留萌の夏を彩ります。

また、市内各所では、ビアガーデンなどの協賛事業も行われ、るもい呑涛まつりを盛り上げます。

●前夜祭

日 7月24日(金)

内 ・10：00～式典(留萌神社)

・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)

●本祭(やん衆あんどん)

日 7月25日(土)

内 ・18：20～あんどん出発式(市役所駐車場)

・18：45～やん衆あんどん市内パレード

・21：30～フィナーレ

問 るもい呑涛まつり実行委員会(市・経済港湾課)

☎ 42-1840

ご み 「7月の粗大ごみ収集日」について

▼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。

●7月の粗大ごみ収集日

日 所

・8日(水) 大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町

・9日(木) 寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台

・10日(金) 見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町

・22日(水) 三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町

・23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

・24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

ゴールデンビーチるもいOPEN!
開設期間：7月11日(土)～8月23日(日)

詳細はWEBで!
http://rumoi-rasisa.jp

お問い合わせ
留萌観光協会
☎43-6817
(海のふるさと館内)

KAZUMO ちゃん Bar

7月 8月
11日(土) 1日(土)
8日(土)
15日(土)

☆留萌海岸花火中止時は
お休みとなる場合があります

海のふるさと館 ラウンジコンサート
サマーコンサート～三線とピアノの響きにのせて～
7月18日(土) 14:00～ 玉田基(三線)
八幡映美(ピアノ&ボーカル)

入場無料 共催：特定非営利活動法人留萌観光協会
オロロンラインミュージックサポートクラブ

♪Asian Gypsy 黄金井 脩コンサート
7月18日(土) 19:15～(前売券発売中) 会場：海のふるさと館

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

問 問い合わせ
☎ 電話 FAX ファクス
HP ホームページ
✉ メールアドレス

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

暮らし 温水プール「ぷるも」の一般開放のお知らせ

▼温水プール「ぷるも」は、平成27年度も学校プール授業専用として一部を開設します。また、夏休み期間中は、下記のとおり一般開放を行います。

一部利用できない設備がありますので、あらかじめご理解いただきますようお願いいたします。

日 開設期間 7月27日(月)～8月19日(水)

休 館 日 土・日曜

開設時間 10：00～15：00
(12：00～13：00は休館)

費 ・高校生以下 …無 料
・一 般(65歳未満) …500円
・高齢者(65歳以上) …300円

暮らし 移動献血車「ひまわり号」巡回について

▼輸血用血液は全血液型が不足しています。移動献血車が巡回しますので、献血のご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

日 時		場 所
7月6日(月)	10：00～11：00	空知商工信用組合留萌支店前
	12：30～14：30	留萌市立病院職員通用口前
	15：00～16：30	保健福祉センターはーとふる前
7月7日(火)	10：00～16：00	留萌市役所前
7月8日(水)	10：00～16：00	北海道留萌合同庁舎前
7月9日(木)	10：00～12：30	留萌開発建設部前
	14：00～16：30	ホームック・マックスバリュ前

※天候や道路状況により、巡回時刻が変更になる場合があります。

問 市・保健医療課(はーとふる内) **☎** 49-6050

●利用における注意点(抜粋)

・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25mプールのみとなります。

・エレベーターは、利用できません。

・健康管理のため50分ごとに休憩を取りましょう。

・プール内には、ガラス製品や貴金属の持ち込みはできません。また、化粧をした方の入場は、お断りしています。

・安全上、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。

問 市・教育委員会生涯学習課 **☎** 42-0435

暮らし 夏季における食中毒の予防について

▼夏季は、細菌性の食中毒が多発する時期です。食中毒予防の三原則を守り、食中毒を起こさないように注意しましょう。

●食中毒予防の三原則

①清潔(食品に細菌を付けないために)

・調理の前や調理中には、手をよく洗い、食器や調理器具の消毒(熱湯・塩素系漂白剤など)を行いましょう。

②迅速または冷却

・食品は室温に放置せずに、できる限り早く調理し、調理したものは早く食べましょう。

・食品の保管は、5度以下を目安に冷却してください。

③加熱と殺菌

・食品はできるだけ火を通して調理しまししょう。

・調理器具の殺菌、消毒は念入りに行いましょう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) **☎** 49-6050

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22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**

税・年金・保険 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。

誕生月の前月にピンク色の被保険者証を交付しますので、大切に保管してください。後日、月割計算した介護保険料の納付書を郵送しますので、下記の例を参考に期日まで納めてください。

◎例：今年 7 月 2 日に 65 歳になる方の月割計算
年額 54,100 円（第 5 段階：世帯の中に市民税課税者がいて、本人は市民税非課税で本人所得＋年金収入の合計が 80 万円を超える方）
※ 54,100 円÷ 12 カ月× 9 カ月＝ 40,574.99 ≒ 40,500 円

平成 27 年度 介護保険料 40,500 円		納 期 限	保 険 料
	第 1 期	平成 27 年 7 月 31 日	5,500 円
	第 2 期	平成 27 年 8 月 31 日	5,000 円
	第 3 期	平成 27 年 9 月 30 日	5,000 円
	第 4 期	平成 27 年 11 月 2 日	5,000 円
	第 5 期	平成 27 年 11 月 30 日	5,000 円
	第 6 期	平成 27 年 12 月 25 日	5,000 円
	第 7 期	平成 28 年 2 月 1 日	5,000 円
	第 8 期	平成 28 年 2 月 29 日	5,000 円

●年金からの天引きについて
年金からの天引きは、誕生日によって天引き開始月が異なります。また、年金からの天引きになる前は、納付書払いになります。

平成 27 年 4 月 2 日から 10 月 1 日 までに 65 歳になる方	➡	平成 28 年 4 月の 年金から開始
平成 27 年 10 月 2 日から 28 年 4 月 1 日までに 65 歳になる方	➡	平成 28 年 10 月の 年金から開始

介護保険料について不明な点は、第 1 号被保険者の方は市・介護支援課に、第 2 号被保険者（40 歳から 64 歳まで）の方はそれぞれの医療保険の被保険者にお問い合わせください。
問 市・介護支援課（はーとふる内） ☎ 4 9 - 6 0 7 0

税・年金・保険 「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう

▼「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう。
平成 27 年 4 月から 28 年 3 月分までの国民年金保険料は月額 15,590 円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書で、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、クレジットカードやインターネットなどを利用した納付のほか、口座振替もあります。

納期限までに納付されない方には、電話や書面などで納付の案内を行うほか、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押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。

問 市・市民課 ☎ 4 2 - 1 8 0 5
問 留萌年金事務所 ☎ 4 3 - 7 2 1 1

税・年金・保険 「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、障がいや死亡など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は、「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。申請書は窓口に備えてあります。

平成 27 年度の免除などの受付は 7 月 1 日(水)から開始し、27 年 7 月分から 28 年 6 月分までの期間を対象として審査を行います。

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るようになりました。

問 市・市民課 ☎ 4 2 - 1 8 0 5
問 留萌年金事務所 ☎ 4 3 - 7 2 1 1

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

一般財団法人
日本儀礼文化調査協会
JECIA
★★★★★ 認定

安心の 24 時間 電話対応
留萌市花園町 2 丁目 3-23

0120-43-9000
留守対応 OK ※携帯・自動車電話・PHS からでもご利用になれます。

● 安心してお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

仏壇仏具専門店
NISHIKIDO
はなむすび 結

留萌市開運町 1 丁目 4 番 9 号 (AK さし様向) TEL (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM 10:00 ~ PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日

仏壇公正取引協議会

税・年金・保険 平成 27 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）の一斉更新について

▼平成 27 年度の後期高齢者医療保険料は、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 (平成 26 年中の所得－ 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場合は、加入した月から月割で計算します。

※「所得」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）を引いた額です。

●保険料の軽減について
①均等割の軽減(所得が下記の表の金額以下の世帯)
・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。

9 割 軽 減	33 万円かつ被保険者全員の所得が 0 円 (年金収入のみの場合は、受給額 80 万円以下)
	均等割の年額 5,147 円
8.5 割軽減	33 万円
	均等割の年額 7,720 円
5 割 軽 減	33 万円＋(26 万円×世帯の被保険者数)
	均等割の年額 25,736 円
2 割 軽 減	33 万円＋(47 万円×世帯の被保険者数)
	均等割の年額 41,177 円

②所得割の軽減
・被保険者個人の所得で判定します。

5 割 軽 減	所得から 33 万円を引いた額が 58 万円以下の方
---------	----------------------------

③被用者保険の被扶養者だった方の軽減
・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。
※被用者保険とは、主にサラリーマンが加入している協会けんぽなどの健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

●新しい保険証の交付について

現在ご使用の保険証の有効期限は、平成 27 年 7 月 31 日をもって満了となり、8 月以降は使用できなくなります。7 月中にオレンジ色の新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら現在お持ちの黄緑色の保険証を破棄し、新しい保険証をご使用ください。

※新しい保険証の有効期限は、28 年 7 月 31 日までとなります。

※紛失や汚れた場合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）の交付について

現在ご使用の減額認定証の有効期限は、平成 27 年 7 月 31 日で満了となり、8 月以降は使用できなくなります。引き続き、交付対象になる方は、7 月中にピンク色の新しい減額認定証を保険証と一緒に交付しますので、現在お持ちの黄色の減額認定証を破棄し、新しい減額認定証をご使用ください。

※新しい減額認定証の有効期限は、28 年 7 月 31 日までとなります。

※新たに必要になる方は、下記の表の区分ⅡまたはⅠに該当することを確認の上、下記まで申請してください。

減額認定証の交付対象	区分Ⅱ	①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
		①世帯全員の所得が 0 円の方 (公的年金収入のみの場合は、その受給額が 80 万円以下)
		②老齢福祉年金を受給されている方

問 市・市民課 ☎ 4 2 - 1 8 0 5
問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 0 1 1 - 2 9 0 - 5 6 0 1

痛み出血はれに

でお悩みの方に

飲んで治す痔のくすり【第 2 類医薬品】

生薬製剤

江戸薬局

お問い合わせは 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。

江戸薬局グループ ハウスキーパーバンク ☎ 42-0697 (江戸薬局内)

