



おめでとう新1年生

4月6日(金)、市内5小学校の入学式が各校でそれぞれ執り行われました。

留萌小学校の新1年生たちは、ちょっぴり緊張した表情を浮かべながらも、期待に胸を膨らませ、キラキラと瞳を輝かせていました。



今月の主な内容

- ②-③ 特集／中西市長から市民の皆さんへ
- ④-⑤ 特集／町内会・自治会に加入しよう
- ⑥-⑦ 特集／共に支え合う地域社会を目指して
- ⑧-⑨ 特集／「医療費適正化」を進めるために
- ⑩-⑪ 特集／食育を通じた豊かな暮らしの実現へ

- ⑫-⑬ 特集／観光振興による地域の活性化へ
- ⑭-⑰ 議会だより
- ⑲-⑲ クラしのお知らせ
- ⑳-㉑ 健康ひろば
- ㉒ 連載／健康寿命と骨粗しょう症④
- ㉓ 留萌市情報アンテナ

中西市長から 市民の皆さんへ

今年2月に留萌市長選挙が執り行われ、新しい市長が決まりました。中西俊司市長の所信表明とプロフィールを紹介します。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809



特集

ふるさと留萌を愛する

市民の皆さんのために

私は、去る2月の市長選挙におきまして、多くの市民の皆さんの温かいご支援を賜り、留萌市長に初当選させていただきました。市民の皆さんの大きな期待を思うとき、私に課せられました責務の重大さと役割の大きさに身の引き締まる思いをいたしております。

私は留萌市で生まれ、これまで42年間市職員として、4人の市長に仕えながら、留萌市の現状や課題と向き合い、微力ながらも市政発展のため力を注いで参りました。市職員として得られたこれまでの多くのご縁を財産にふるさと留萌を愛する市民のために、持っている力を十分發揮し、この光栄ある任務に向って全力を挙げて取り組んで参る決意であります。

同時に、市政の発展という大きな役割を担っておられる市議会議員の皆さんや経済界の皆さんと共に、3者がしっかりとスクラムを組み、力を合わせて市民の期待と信頼に応えるよう全力を尽くして参りたいと思っております。

また、このたび退任をされました

高橋前市長には、3期12年にわたり、

留萌市の発展のためにご尽力いただきましたことを、議員の皆さん、そして市民の皆さんと共に心から感謝を申し上げます。高橋前市長の今後のご健勝をお祈り申し上げますとともに、今後とも留萌市の発展のためにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

さて、今日の地方行政を取り巻く環境は、市民ニーズが多様化する中、人口減少問題や少子高齢社会への対応、地域産業力の向上や異常気象に伴う災害への備えなど地方都市が直面する困難な課題に対し、地域の個性と潜在的な価値を見出しながら、「地方創生」の成果を導く施策の構築が求められております。

市民の声に耳を傾け、子ども達の未来を責任世代である大人が真正面から向き合い、対話、計画、実行と留萌市のまちづくりを進めていかなければなりません。これまで進めてきた財政健全化の取り組みにより、今こそ市民の皆さんと一緒に未来を想像したまちづくりを展望しているものと考えており、安定的で持続可能な財政運営を基本としながら、市民が市民力を発揮し、新たな発想や活力を生み出すための未来への投資を進めて参ります。

資を進めて参ります。

心豊かで安心なまちづくり

このような思いを市政運営に映するため、はじめに私の市政執行に当たり、「市民の生活力の向上」「稼げる留萌への基盤づくり」「市民の安心の実現」の3本柱を掲げ、市民の皆さんや職員とコミュニケーションを図りながら、「心豊かで安心なまちづくり」を市政運営の基本理念として進めて参ります。

このような認識に立ち、私のこれからのまちづくりにおける基本的な考えを申し上げます。

① 市民の生活力の向上

1つ目は、誰もが生き生きと働ける元気なまちを目指し、企業と就労者への一体的な支援を行い、地元経済の活性化に取り組む「市民の生活力の向上」であります。留萌市には誇れる企業、技術力があり、関係機関との連携により、若い方達にこれらの技術を伝える環境を充実させ、地元での雇用づくりと企業が求める人材の育成、確保に努めて参ります。

また、起業や新規参入企業の誘致、働く意欲のある中高年と企業と

のマッチングなど市内企業の新たな取り組みや1次産業への新規就業者の育成、支援を積極的に進め、産業の担い手となる「人材の確保と人づくり」に取り組んで参ります。

② 稼げる留萌への基盤づくり

2つ目は、豊かな自然環境と地域特性を最大限に生かしながら、活力ある地域づくりの基盤を整える「稼げる留萌への基盤づくり」であります。良質なるもい産米をはじめ、自然環境に左右されない「育てる漁業」の確立に向けた生産基盤の強化や6次化に向けた調査、研究を進めながら、1次産業の経営安定に取り組んで参ります。

また、地域の稼ぐ力を導き出し、かずの子やるもい産米などを例に、新たな特産品の創出や消費、販路拡大による留萌ブランドの発信に取り組んで参ります。深川留萌自動車道の全線開通が間近に迫る中、国道の結節点に位置する船場公園を交流拠点とし、新しい交流人口の創出と港を含めた面的な相乗効果を高めながら、「道の駅」の登録に向け、準備を進めて参ります。

このほか、留萌の自然環境を生かした滞在型の「観光地域」づくりや

市民力を生かした新たな発想を引き出す環境づくりについても積極的に取り組んで参ります。

③ 市民の安心の実現

3つ目は、子どもたちに夢と、女性や高齢者に優しい思いやりのある「市民の安心の実現」であります。市民の命を第一に、2次医療機関である留萌市立病院の経営安定を図りながら、安心できる地域の医療体制構築に取り組んで参ります。

また、在宅医療や介護従事者の充実を支援し、地域包括ケアシステムの構築を進め、地域における「あんしん見守りネットワーク」や健康づくり活動の充実を図りながら、高齢者に優しく思いやりのあるまちの実現に向け、取り組んで参ります。

「留萌の宝」である子どもたちをこの地域で安心して産み、育てることができる環境づくりに向け、保育料や医療費の負担軽減策をはじめ、地域での子育て支援体制の充実強化、さらには、保護者や地域、学校と連携した「学びや遊び」を実践できる場づくりに取り組んで参ります。

このほか、JR留萌本線が置かれた現状を真正面から受けとめ、市民

の生活、経済への影響を考慮し、課題解決に向けて市民と協議を行いながら、市民にとって最善な方向性を示して参ります。

また、老朽化した公共施設整備の今後のあり方については、官民一体のプロジェクトチームにより、市民目線で使いやすい都市計画の方向性について、協議を進めて参ります。市民の皆さんの生命、財産を守るため、関係団体と連携した防犯、防災体制の強化、さらには、地域を挙げた自衛隊の駐屯地活動への協力を維持することにより、安心を確実に届けられる市政の実現に取り組んで参ります。

ふるさと留萌の発展へ

以上、市政に取り組む私の基本的な考えについて申し上げます。

第6次留萌市総合計画に基づいた施策の推進と、中期財政計画による財政規律を遵守しながら、安定的で持続可能な行財政運営を市民の皆さんと共に、着実に取り組んで参ります。

本年は、「留萌（るもい）」と命名されてから150年の節目を迎えました。あらためて、留萌の先人が築

■中西市長プロフィール

【年齢】

61歳（昭和31年12月29日生まれ）

【経歴】

◎市・企画財政部
企画調整グループマネージャー

◎市・政策経営室長

◎市・産業建設部長

◎副市長（平成22年7月～29年12月・2期）



【趣味】バスケットボール／バレーボール／ゴルフ／映画鑑賞

【好きな言葉】置かれた場所で咲きなさい。

いたこれまでの数々の功績を思いめぐらせながら、次の時代を切り開き、新たな留萌の幕開けとともに、ふるさと留萌の発展に挑戦し続ける決意であります。なお、具体的な諸施策につきましましては、次の議会開催時に、予算などのご審議をいただく段階で明らかにして参りたいと存じます。

議員各位、並びに市民の皆さんの特段のご理解とご協力を心からお願ひ申し上げます、私の所信表明といたします。

留萌市長 中西俊司

町内会・自治会の4つの活動

▼町内会・自治会では、住みよい地域づくりを進めるため、大きく分けて「情報の提供」「ふれあいのまちづくり」「安全で安心なまちづくり」「きれいなまちづくり」の4つの活動に取り組んでいます。

情報の提供

▼広報るもい



「広報るもい」の配布や回覧板などを通じ、生活に必要な情報をお知らせしています。

ふれあいのまちづくり

町内会・自治会の親睦を温めるため、夏祭りやラジオ体操、敬老会などの催しを開き、地域住民が交流できる機会を提供しています。

安全で安心なまちづくり

地域の安全を守るため、防犯灯の設置・維持管理を行っているほか、災害に備えて自主防災活動などに取り組んでいます。

きれいなまちづくり

各町内に設置しているクリーンステーションの管理をはじめ、清掃活動や花壇整備など地域の環境美化に努めています。

住民組織運営助成金について

▼市では、町内会・自治会の自主活動を支援するため、「住民組織運営助成金」を交付しています。各助成対象および交付額は次のとおりです。

【住民組織に対する助成】

- ① 1組織につき 7,800 円
- ② 1世帯につき 100 円
- ③ 一般社団法人北海道町内会連合会が実施する共済事業への掛け金の半額
- ④ 自主防災組織を設置した住民組織（町内会・自治会）に対し、1世帯につき 100 円
※設置した年度の翌年度に限る
- ⑤ 老人クラブ運営の助成として、1組織につき 5,000 円

【行政協力に対する助成】

- ① 市の広報誌配布に対し、1世帯につき 120 円
- ② 地域の環境美化に対し、1世帯につき 150 円

【その他】

- ① 住民組織が設置し、維持管理している街路灯などの電灯料金（4月分の電気料金 × 12ヶ月）の半額
- ② 会館などに係る火災保険料の半額

平成30年度の住民組織運営助成金の交付申請手続きなどは、各町内会・自治会宛てに直接ご案内します。詳しくは、市・政策調整課（電話：42-1809）へお問い合わせください。

特集



町内会・自治会に 加入しよう

市では、町内会や自治会と連携しながら、安全で安心な住みよいまちづくりを進めています。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

町内会・自治会で住みよい地域づくり

▼町内会・自治会は、「自分たちが暮らす地域を自分たちの力で住みよい地域にしていこう」とを目的に組織された任意団体です。町内会・自治会では、住みよい地域づくりを推進するため、次の5つの機能があります。

相互扶助

地域住民が互いに協力し合いながら、良好な生活環境づくりに取り組むことができます。



生活環境の維持・改善

各町内に設置しているクリーンステーションの管理や地域の清掃活動、花壇整備などを通じ、地域住民の力で快適な生活環境を守ることができます。

安全・安心

地域住民が力を合わせ、自主的に防犯活動や防災訓練などに取り組むことで、誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを推進することができます。

自治

地域住民が自分たちが暮らす地域の課題を把握し、問題の解決に向けて話し合い、協力し合うことで、より良い生活環境を築くことができます。

親睦・連帯

町内会・自治会の行事を通じて地域の親睦を温めたり、回覧などで情報共有を図ることで、地域住民同士の信頼関係を育むことができます。

町内会・自治会へ加入する場合は

▼町内会・自治会へ加入する場合は、ご自身が暮らしている地域の町内会・自治会の会長または役員（総務部長など）へお問い合わせください。

【市役所にご相談ください】

地域の町内会・自治会の会長または役員が分からない場合は、市・政策調整課（電話：42-1809）へご連絡ください。



社会参加の促進

移動支援や障がいの特性に応じた意思疎通支援、その他の社会参加促進事業などの充実を図りながら、障がいのある方の地域活動への参加を推進します。

【基本方針を具体化するための施策】

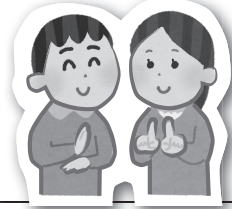
- ◎移動支援の充実
- ◎意思疎通支援事業の充実
- ◎社会参加促進事業の充実
- ◎地域活動支援センターの充実
- ◎その他社会参加の促進

障がい理解の促進、権利擁護の推進

障がいのある方が生活する上で生じる社会的障壁を取り除くため、障がいがあるなしを問わず誰もが互いに尊重し合う共生社会の実現を目指します。

【基本方針を具体化するための施策】

- ◎障がい福祉に関する情報提供の推進
- ◎障がい理解の促進
- ◎権利擁護の推進



地域への移行促進・地域生活の継続に向けた支援

障がいのある方が施設や病院から戻ってきた後の居住の場の確保に努めるとともに、生活を支える家族が亡くなった後などでも地域での生活が継続できる体制の整備を推進します。

【基本方針を具体化するための施策】

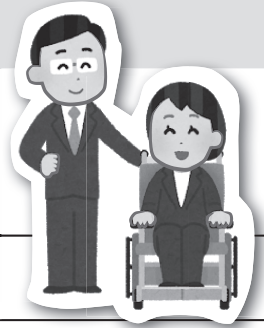
- ◎居住系サービスの充実
- ◎地域生活の継続に向けた支援

就労支援の充実

障がいのある方の自立した生活を支援するため、相談支援事業所を引き続き開設するとともに、障がいのある方が働きやすい職場環境づくりに取り組みます。

【基本方針を具体化するための施策】

- ◎就労支援の充実



災害に備えた避難体制などの確保

障がいのある方の避難について適切な支援を行うため、災害発生時の支援体制づくりに努めます。

【基本方針を具体化するための施策】

- ◎災害時に支援が必要な方を支援できる体制づくり

障がい児支援の充実

「留萌市子ども・子育て支援事業計画」との調和を図りながら、障がいのある子どもへの適切な支援体制の充実に努めます。

【基本方針を具体化するための施策】

- ◎障がい児支援の充実
- ◎特別支援教育の推進

市では、関連団体と連携して障がいのある方の自立や社会参加の促進などを図りながら、「誰もが住みやすく、共に支え合う地域社会」の実現を目指していきます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

特集



共に支え合う 地域社会を目指して

市では、誰もが安心して暮らせるまちづくりのため、「留萌市障がい支援計画」を推進しています。

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

留萌市障がい支援計画がスタートしました

▼市では、障害福祉サービスの充実や障がい者の生活基盤の整備などを図るため、これまで「留萌市障がい者保健福祉計画（以下：障がい者保健福祉計画）」「留萌市障がい福祉計画（以下：障がい福祉計画）」を進めてきました。

「留萌市障がい支援計画（平成30～32年度）」は、「障がい者保健福祉計画」「障がい福祉計画」のほか、新たな計画である「障がい児福祉計画」を加えた3つの計画を一本化した計画で、市の障がい者施策を総合的に展開するための基本計画です。

■基本理念

みんなでつくる安心なまち いきいきと暮らせるまち

■8つの基本方針

総合的な相談サービスの提供

障がいのある方への相談支援事業所を引き続き開設し、生活支援や就労支援などライフステージに合わせて対応できる相談サービスの提供を図ります。

【基本方針を具体化するための施策】

- ◎総合的な相談支援体制の充実

利用しやすい福祉サービスの提供

障がいのある方の生活実態に対応できる福祉サービスの充実を図るとともに、利用しやすいサービスの提供を目指します。

【基本方針を具体化するための施策】

- ◎訪問系サービスの充実
- ◎自立支援医療などの充実
- ◎日中生活の支援
- ◎難病等である方への支援
- ◎日中活動系サービス（在宅者向け）の充実

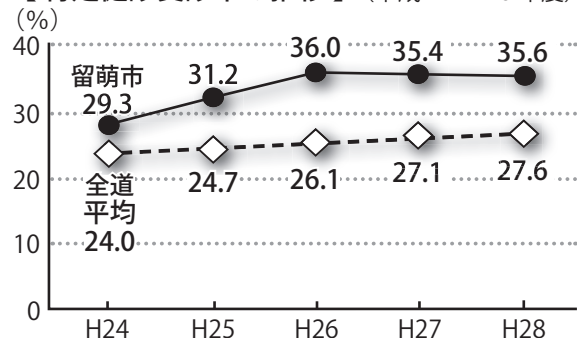


2つの計画がスタートしました

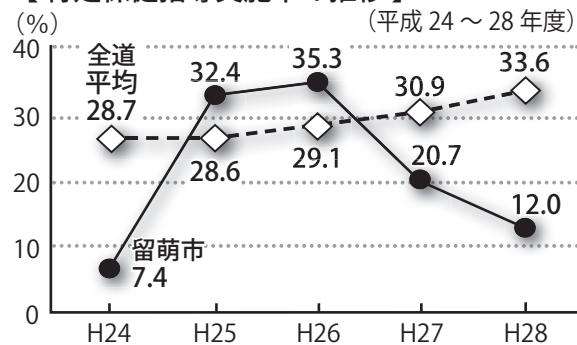
▼市では、平成20年度から特定健診および特定保健指導の普及と推進に取り組んでいます。
今年度からは、特定健診および特定保健指導に関連する「第3期留萌市特定健康診査等実施計画」「留萌市国民健康保険第1期データヘルス計画」が新たにスタートしました。

第3期留萌市特定健康診査等実施計画（平成30～35年度）

【特定健診受診率の推移】（平成24～28年度）



【特定保健指導実施率の推移】（平成24～28年度）



▼第3期留萌市特定健康診査等実施計画（以下：第3期実施計画）では、市の特定健診および特定保健指導の実施状況などを考慮してこれまでの計画を見直し、改めて目標を設定しています。

第3期実施計画では、留萌市の平成30年度の目標値を特定健診40%、特定保健指導30%とそれぞれ設定し、国が定める35年度の目標値60%の達成を目指し、段階的な引き上げを図っていきます。

●留萌市の目標値（平成30～35年度）

年 度	H 30	H 31	H 32	H 33	H 34	H 35
特定健診	40%	40%	45%	50%	55%	60%
特定保健指導	30%	30%	40%	50%	55%	60%

留萌市国民健康保険第1期データヘルス計画（平成30～32年度）

▼留萌市国民健康保険第1期データヘルス計画（以下：データヘルス計画）は、効果的で効率的な保健事業の推進を目的として、健康・医療情報を活用し、当該計画に基づきながら、策定した保健事業をPDCAサイクルに沿って「計画」「実施」「評価」「改善」していくための実施計画です。

データヘルス計画では、健康課題の解決に向けて保健事業の目標を定めています。

■保健事業の目標

「一年に一度は特定健診を受けて、自分の健康状態を把握しよう！」

「健診結果から、メタボ改善に取り組もう！」

「健診結果から、適切に病院を受診しよう！」

◎「第3期留萌市特定健康診査等実施計画」「留萌市国民健康保険第1期データヘルス計画」の詳細については、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

留萌市 市民課

検 索

特集



「医療費適正化」を進めるために

市では、安心・安全な医療の充実を図るため、「医療費適正化」を推進しています。

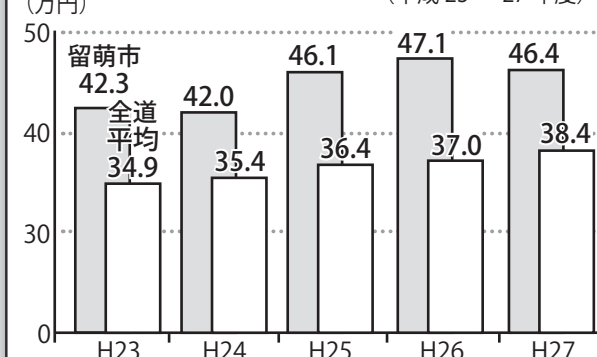
問 市・市民課 ☎ 42-1805

医療費適正化について

▼医療費の増加は全国的にも社会問題となっています。平成27年度の留萌市国民健康保険加入者1人当たりの医療費は46万4,285円となっており、全道の平均額を上回っています。

安心・安全な医療を受けるためには、一人一人が「医療費適正化」への関心を高め、取り組むことが不可欠です。

【国民健康保険加入者1人当たりの医療費】（平成23～27年度）



■医療費と生活習慣病との関係

▼医療費の増加の主な原因は、長期的な療養を必要とする糖尿病や高血圧症、がんなどの生活習慣病の受診が多いことが考えられます。

特定健診（特定健康診査）

は、日本全国の40歳以上の方を対象にしており、生活習慣病の早期発見を目的としています。まずは、特定健診を受診してご自身の健康状態を確認しましょう。

年に1度必ず健康診断を受診し、ご自身の健康状態と生活習慣を振り返りましょう。

特定健診の4つのメリット

病気の早期発見

生活習慣病を予防するためには、早い段階で病気の予兆を見つけ出すことが大切です。定期的に特定健診を受診しましょう。

健診後のサポートが充実

生活習慣の改善をサポートするため、「結果説明会（成人健康・栄養相談）」「からだチェンジ教室」などを開催しています。

家計の支出を抑える

生活習慣病予防に取り組むことで、療養のためにかかる家計への負担（治療費や通院費など）を軽減させることができます。

医療費の上昇を抑制

病気の早期発見・早期治療を推進することで、医療費の上昇が抑制され、「医療費適正化」を促進することができます。

各ライフステージに応じた食育推進施策

▼「第3次留萌市食育推進計画では、各ライフステージに応じた食育推進施策として、「乳・幼児期」「学齢期」「青・壮年期」「高齢期」ごとの現状を把握し、課題の解消に向けた推進目標を定めています。

乳・幼児期 (0～6歳) 【現状と課題】 ◇食事バランスへの親の知識不足 ◇朝食の欠食による体調不良 など ●幼児期における朝食での野菜摂取率 (平成28年度) … 1歳6カ月児 44.6% 3歳児 27.7% 【推進目標】 ◎哺乳・離乳・幼児食を正しく伝える ◎食へることへの興味・楽しさの経験 ◎自然から食べる喜びを感じる ◎食へることから生活習慣を学ぶ	学齢期 (7～18歳) 【現状と課題】 ◇食の指導や給食への地場産品の活用 ◇親の欠食の影響による朝食の孤食化 ◇「早寝、早起き、朝ごはん運動」や「留萌市食育10カ条」の推進 など ●家庭において子どもが「ひとり」で朝食を食べる割合 (平成29年度) …… 13.0% 【推進目標】 ◎食に関する指導、啓発の充実 ◎「給食」の教育的機能重視による充実 ◎体験からの生産、流過程知識の習得
青・壮年期 (19～64歳) 【現状と課題】 ◇若い世代の欠食や野菜摂取量の低下による食生活の乱れ など ●1日3回食べている人の割合 (平成28年度) …… 72.9% 【推進目標】 ◎食に関する指導、啓発の充実 ◎正しい食習慣による健康管理の推進 ◎次世代への伝達と家族や地域での共食の推進 ◎地産地消による食への愛着心の醸成	高齢期 (65歳～) 【現状と課題】 ◇加齢に伴う食欲の減退による「低栄養」 ◇ひとり暮らし高齢者へのバランスの取れた食事支援 など ●介護予防教室参加延べ率 (平成28年度) …… 32.0% 【推進目標】 ◎正しい食習慣による健康管理の推進 ◎食への関心づけと介護予防の推進

皆さん一人ひとりがご自身や家族の「食と健康」に関心を持つことが「食育」の第一歩です。食育環境の充実を図るため、皆さんの積極的な参画をよろしくお願いします。

◎「第3次留萌市食育推進計画」の詳細については、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

留萌市 農林水産課

検 索

特集



食育を通じた豊かな暮らしの実現へ

市では、食育環境の充実を図るため、「第3次留萌市食育推進計画」を策定しました。

問 市・農林水産課 ☎ 42-1837

「第3次留萌市食育推進計画」がスタートしました

▼「第3次留萌市食育推進計画 (平成30～34年度)」では、皆さんが健康で豊かな生活を生涯にわたって実現できることを目指しています。第2次留萌市食育推進計画で取り組

んできた食育への推進を継承するとともに、行政や関係団体、地域ボランティアなどで目指す方向性を共有して連携しながら、各ライフステージに応じた事業を進めています。

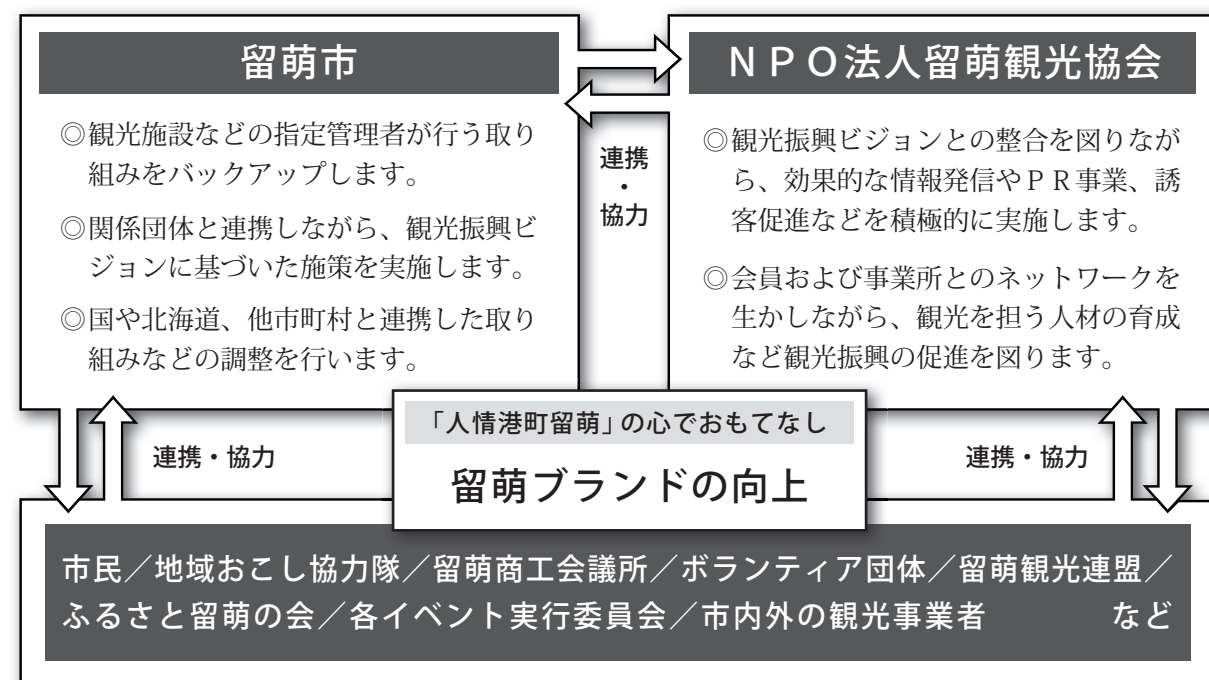
■計画の基本構造

目指す姿	「知食」「共食」「健食」による豊かな暮らしの実現へ 「知食」食の大切さや食文化を理解すること 「共食」食卓を囲んで交流を深めること 「健食」食を通じた健康づくりを進めること			
基本方針 (重点目標)	①「食育」についての理解と実践 ②地域の「食」を知る体験・伝承 ③地産地消で豊かな「食・暮らし」の実現 ④食と健康の推進 			
各ライフ ステージ	乳・幼児期 (0～6歳) 		学齢期 (7～18歳) 	
	青・壮年期 (19～64歳) 		高齢期 (65歳～) 	
	食と子育て		家族の食と健康	
	母子健康	学校給食	生活習慣病予防	介護予防

留萌ブランドの向上を目指して

▼観光振興による地域の活性化を進めるためには、行政や経済団体、NPO法人など地域が一体となって取り組むことが重要です。市では、留萌ブランドの向上を目指し、各関係団体と連携を図りながら、「留萌市観光振興ビジョン 2018」を推進します。

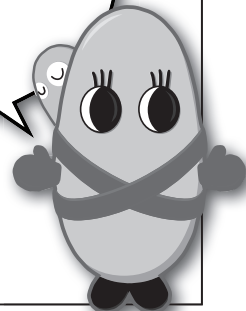
■ビジョンの進行体制



■市内開催の主なイベント（2月～8月）

- | | |
|----------------|-------------------|
| 【2月】 | 【7月】 |
| ◎オロロン・スノーパラダイス | ◎日本海CUP争奪ビーチバレー大会 |
| 【3月】 | ◎るもい呑涛まつり |
| ◎萌って春待里（はるまつり） | ◎うまいよ！るもい市 |
| 【5月】 | 【8月】 |
| ◎かずの子のマチ留萌フェスタ | ◎オロロン・サマーフェスタ |
| 【6月】 | ◎やん衆盆踊り |
| ◎うまいよ！るもい市 | ◎るもい川まつり |

このほかにも、さまざまなイベントが市内各地で開催されているMO～♪



留萌ブランドの向上を図るためには、皆さんが留萌の魅力を再確認し、観光に訪れる方たちを温かく迎え入れる気持ちが必要です。ご理解とご協力をお願いします。

◎「留萌市観光振興ビジョン 2018」の詳細は、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

留萌市 経済港湾課

検 索

特集



観光振興による地域の活性化へ

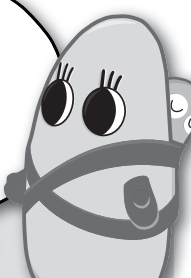
市では、留萌ブランドの向上を図るため、「留萌市観光振興ビジョン 2018」を推進しています。

問 市・経済港湾課 ☎ 42-1840

新しい「観光振興ビジョン」がスタート

▼「留萌市観光振興ビジョン 2018（平成 30～34 年度）」では、地域の強みである「食」と「景観」を生かし、留萌ならではのおもてなしの心を加えながら、「人情港町留萌ブランドの向上」を目指していきます。

地域資源を生かした留萌ならではの観光を進めるMO～♪



市公認かずの子応援マスコット▲キャラクター「KAZUMOちゃん」

■3つの基本理念

「食」と「景観」に続く新たな資源の発掘と磨き上げ

- 【戦略プランに基づいた各種施策】
- ◎物産振興と一体となった観光PRの推進
 - ◎埋もれている観光資源の発掘と磨き上げ
 - ◎道内外に対する効果的な誘客活動の推進

ニーズに即した受け入れ態勢と情報発信の強化

- 【戦略プランに基づいた各種施策】
- ◎SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などの特性を生かした戦略的な情報発信
 - ◎インバウンドの拡大
 - ◎地域版DMO設立に向けた検討

「SNS」人と人が交流を深めるために設計されたインターネット上の会員制サービス
「DMO」地域観光を活性化させることを目的に官民などが連携して形成した法人組織の略称

留萌の観光を支える人材と受け入れ環境づくり

- 【戦略プランに基づいた各種施策】
- ◎観光客の受け入れ基盤の整備
 - ◎観光客の受け入れ態勢の整備
 - ◎ゾーン（港・海岸部・山間部）での展開

人情港町留萌ブランドの向上

■公共施設に関する調査研究会議

留萌市中央公民館や文化センター、スポーツセンターなどの社会教育施設の調査報告書が第2常任委員会に提出、報告されました。

施設は建築後40年以上が経過し、旧耐震基準であり、老朽化が著しく、修繕などの経費が増加しているため、社会教育施設の計画的な施設整備が必要とされています。合わせて、他の公共施設計画の把握や建設可能用地の課題を検討するという内容であるため、議会全体の協議の場を立ち上げました。構成委員は、8人となっています。

今後の会議では、社会教育施設などの調査報告について情報を精査すること、市・教育委員会が昨年10月に実施した「伊達市」「豊浦町」「北広島市」の社会教育施設の視察内容について確認、情報を共有することからスタートし、具体的な進め方を決定して協議していきます。

<メンバー>

座長 村山 ゆかり 委員	野呂 照 幸 委員
副座長 澤井 篤 司 委員	野崎 良 夫 委員
燕 昌 克 委員	坂本 茂 委員
小野 敏 雄 委員	村上 均 委員



▲公共施設に関する調査研究を行う

■議会運営委員会「ICT専門部会」

留萌市議会は、「市民にわかりやすく・開かれた議会」を目指すために議会基本条例を平成26年6月に制定し、議会運営委員会によって議会基本条例を毎年検証しています。平成28年度の検証で示された代表的な今後の課題のひとつとして、議会のIT化の検討がありました。

そこで、議会運営委員会内に「ICT専門部会」を設置し、「議会インターネット中継の配信」「会議室などのマイク機材の整備」「パソコンやタブレットを活用した議場におけるペーパーレス化」について検討しています。

また、昨年視察した鎌倉市議会と町田市議会の先進的な事例を参考にし、今後も集中的に議論していきます。

<議会運営委員会ICT専門部会メンバー>

部会長 燕 昌 克 委員
川口 宏 和 委員
戸水 美保子 委員
坂本 守 正 委員



▲議会インターネット中継の先進地を参考に議会のIT化を検討



▲老朽化に伴い更新が検討されるマイク機材

留萌市議会だより

第128号

平成30年5月1日発行

議会です
こんにちは

●留萌市議会事務局

TEL42-1907 FAX43-6700
URL : <http://www.e-rumoi.jp/gikai/index.html>
E-mail : rumoishigikai@basil.ocn.ne.jp

留萌市議会

検索



※左記のQRコードからも
留萌市議会のホームページにアクセスできます。

主な内容

- P14～P15 ・留萌市議会の動き
- P16 ・各常任委員会からの報告
- P17～P19 ・第1回定例会一般質問項目
- P20 ・予算審査特別委員会からの報告（一部抜粋）
- P21 ・こんなことが決まりました
- ・南部衛生組合議会からの報告 …… ほか

留萌市議会の動き

留萌市議会には、年4回開催の定例会のほか、臨時会や特別委員会、常任委員会、議会運営委員会のほか、地方自治法の規定に基づいて設置される各種会議があります。今回は、議員定数に関する特別委員会と小委員会、議会運営委員会に設置された「ICT専門部会」、公共施設に関する調査研究会議についての内容を紹介します。

■議員定数に関する特別委員会・小委員会

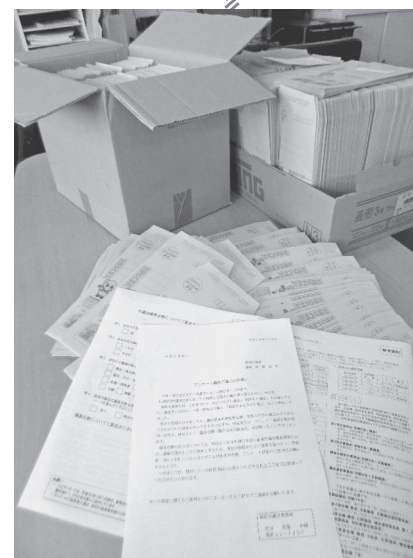
議員定数に関する特別委員会が平成29年9月に設置されました。

市政の現状、将来の予測、展望、道内の人口類似市の議員定数など、さまざまな角度から十分に調査研究することが目的です。また、具体的な論点整理をする小委員会が設置され、これまで6回の会議を開催しました。「アンケート調査」と「市民と議会の意見交換会」の実施について特別委員会で決定しました。アンケートは、留萌市に住民登録している満18歳以上の留萌市民の中から無作為に1,000人を選んで送付しました。留萌市議会では「留萌市議会定数条例」で定数を16人と定め、平成19年の選挙から適用しています。

道内の人口類似市の状況や留萌市議会の活動状況などを参考としてもらい、「留萌市議会の議員定数16人。あなたはこの数をどのように考えますか」という設問などに答えてもらい、特別委員会での議論の参考とされています。

<議員定数に関する特別委員会小委員会メンバー>

座長 坂本 守 正 委員
燕 昌 克 委員
小野 敏 雄 委員
戸水 美保子 委員
坂本 茂 委員



▲議員定数についてアンケートを送付

第1 常任委員会からの報告



▲6次産業化の取り組みの一つ「留萌産てぎり干し大根」

■「農業を核とした産業創出プロジェクト」事業報告会の結果について
市では近畿大学の協力を得て、平成27年度から3年間をかけて1年を通じて行える農作業を目指し、旧幌糠中学校の施設を利用した地熱型ハウスによる水耕栽培を実施。市内の障がい福祉サービス、地元農家の協力により加工して販売する等農業と福祉の連携による6次産業化に取り組んでおり、この事業の報告会を開き、農業者や市民、企業に対し、これまでの研究内容や成果を発表しました。

農業者の高齢化、担い手の減少、農業所得の減少などの課題解決に向けた「農業を核とした産業創出プロジェクト」が推進されています。

委員会としても今後の活動に着目し、議論していきます。



▲路面の除排雪を行う除雪車

■「今季の降雪量および除排雪状況」について
昨年比べて12月、1月と大雪が降ったため、いつもの年よりも雪が多く感じられますが、今季の降雪量は52.1cmとほぼ昨年並みでした。

12月17日には最深積雪110cmを記録し、12月の積雪としては51年ぶりに1mの大雪を超えたため、平年値の20cmに比べて5倍以上となりました。

また、暖気と降雪が繰り返されて道路がガタガタになり、路面の整正作業や除雪する回数が例年に比べて多かったとの報告がありました。

また、ゴールデンビーチ市民雪捨て場は3月10日まで、八線左の沢市民雪捨て場は3月20日頃まで開設されました。

市民の皆さんが毎年不安視されている除排雪に関し、より良い方法がないか調査研究していきます。

平成30年第1回定例会



おの としお 小野 敏雄 留萌クラブ

般質問と答弁

高規格幹線道路深川留萌自動車道の全線開通までに登録するため、不足している地域連携機能を整え、道路管理者の北海道開発局と協議したい。

構想に関する市民意見を集める必要は理解するが、今後の作業を考えると、ある程度の理解をいただきたい。



▲道の駅として、るしんふれ愛パーク(船場公園)はどんな施設を目指すのか



よねくら やすお 米倉 靖夫 無党派

質問 留萌の宝である子どもたち今年度からアルペン少年団および6歳から10歳の子どもたちが、ナイタースキーを神居岩スキー場にて、親たちがスノーモービルで輸送補助し、練習している。

神居岩スキー場で子どもたちが育つ

第2 常任委員会からの報告



▲妊婦の相談を聞く助産外来

■助産外来開設
妊婦さんのお産や育児に対する不安を少なくし、快適な妊娠生活を送ることができるよう、助産師が相談や健診を行う「助産外来」が3月から開設されるとの報告を受けました。

毎週木曜日午前9時から12時まで、1人60分受診できるもので、マタニティライフをサポートできる取り組みとして期待しています。

■市立病院の病床再編
高齢化社会を支える地域医療体制を構築するため、「地域包括ケア病棟」の新設準備を進めていることが報告されました。

市立病院の病棟再編(案)で現在の回復期リハビリテーション病棟を50床削減し、地域包括ケア病棟44床を新たに加える検討を進めているようです。

急性期4病棟を加え246床となります。病院収益向上に繋が



▲学校給食の異物混入を防ぐ

る取り組みとして期待しています。

■異物混入対応マニュアル
市・教育委員会から、学校給食における異物混入防止のためのマニュアル(案)を作成したとの報告を受けました。

異物が混入した場合、児童・生徒が不快な気持ちを持つだけでなく、健康被害の危険も生じることから、学校給食センター、各小中学校、給食物資納入業者など給食に携わる関係機関における防止対策や異物が発見された場合の基本対応がフローチャートで分かりやすく作成されました。

その中でも学校(配膳・喫食時)で異物が発見された場合「最初に喫食の一時中断の指示をすべきではないか」という意見に対し、成案作成に向けて検討したいという答弁がありました。

ていくと、大学に推薦で進学できることもある。神居岩スキー場の活用方法について聞きたい。



▲神居岩スキー場の活用により、未来のオリンピック選手の輩出を期待

質問 留萌からも、オリンピックや日本代表選手を輩出している。

冬の学びや遊びを体験できる場であると認識していることから、神居岩スキー場の活用を考えていきたい。

質問 水産業振興策について
留萌市内では、初期投資や海面利用などの問題があり、養殖業を営んでいる漁業者はいない。市として、今後の方向性をどう考えているか。

また、課題の解決のために新規漁業を支援する制度を考えてほしいと思うが、市長の考えを伺いたい。

答弁 育てる漁業を推進し、経営の安定と所得の向上による持続可能な漁業生産体制の構築が課題であることから支援をしたい。

また、新規就業者支援事業との整合性も含め、支援制度の制定を検討した

い。



つちだ えつや 土田 悦也 萌政会

質問 JR北海道発表の収支・営業係数について

JR北海道は「単独では維持が困難な路線」として留萌線を廃線・バス転換するとし2019年度末をめどに合意形成を図りたいと発表した。

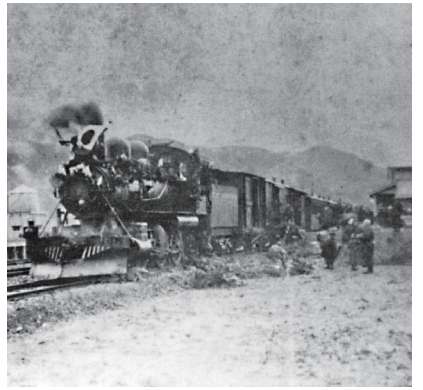
平成28年度の留萌線の営業管理費含む営業損失が6億7100万円とされ1日おおよそ184万円の営業赤字が出ていることになる。

片道17本の運行で1日の全走行距離851.7km。車輛1両の燃費リッター1km、1日当り851.7リッターが必要となる。鉄道燃料は免税価格リッター94円で1日8万59円になる。人件費は1日85往復で運転士は4人、留萌・深川駅員4人で1日1人2万円として1日当り人件費16万円となり、総計24万円となる。ここに運賃収入年間7600万円(1日当り20万8千円)が計上されなければならない。

JRの1日の営業損益が184万円とは大きな違いだ。

また、今後20年間で施設維持費用30億円、車輛が4両で8億円となっている。何故4両が必要なのか。試算の信頼性以上に「赤字だから路線

維持するためには留萌市が負担を」「6億7100万円払えないのなら廃止に」という展開だ。市長の見解をお聞きする。



▲留萌線開通の様子 (明治43年)

【答弁】 JR北海道の発表数値については、鉄道ネット・ワーキングチームフオローアップ会議なども状況把握が行われたものと認識しているが、国や北海道が示す考え方などの情報提供を行いつながり、市民との協議を進めていく。



むらやま

村山ゆかり

萌芽クラブ

【質問】 子育て・教育の支援

公約である保育料の無償化、中学生までの医療費無償化の想定される予算額と実施時期、一時預かりの保育看護を行う病児保育室の環境整備についての取り組み方針を伺いたい。

また「寺子屋をもいつこ」の設置構想について伺いたい。



▲留萌地方卸売市場

【質問】 無償化の予算額は、国保会計べースで、保育料が約9千万円、中学生までの医療費は2200万を想定される。実施時期は、中期財政計画などを考慮し判断したい。

病児保育事業は、医療機関内での実施が望ましい。看護師、保育士の人材確保に加え、国の子ども子育て支援交付金などを踏まえて判断したい。

子ども学習する場の確保、スポーツを通じた体力づくり、自然体験などを総合的に進めることを目的とした寺子屋をもいつこ設立を進めたい。

今年9月までに大枠を固め、平成31年度からの実施を目指したい。

【質問】 1次産業の促進

これまで3年間実施してきた「農業を核とした産業創出プロジェクト」は、今後も継続していくのか。

「留萌地方卸売市場」の建替えと漁組本所の移転についての進捗よく状況と小平町との調整について伺いたい。

【答弁】 3年間で明らかになった問題解決に向けて、幌糠農業・農村支援センターが引き続き事業を展開し、留萌農業の発展を目指したい。



とみず みほこ

戸水美保子

留萌公明党

【質問】 地元経済の活性化について

人口減少などにより、地元での個人消費が減る傾向にあり、売上の減少を心配している市内の事業者がいる。地元での買い物は、お金を地域に循環させて地域を元気にする。

また、地方消費税などの税収増をもたらす、公共サービスの向上につながる。こういったプラス面の共通理解を促しながら、商店街の商品券や「イソガニカード」などを活用し、地元での消費行動を誘導する施策を行ってはどうか。

【答弁】 現在、実施されている取り組みを生かしながら、今後さらに市内での消費行動を誘導する施策について、留



▲地元での買い物は留萌を元気にする

【質問】 市内企業の事業承継について

市長は、市政執行に当たり、「稼げる留萌への基盤づくり」を掲げている。現在、しっかりと稼いでいる企業が引き続き、事業を続けていくということも大事になる。

今の少子高齢化の社会にあつて、市内の企業においても、後継者問題が喫緊の課題と考えられる。地元の金融機関や商工会議所などでの取り組みとともに、市としても事業承継に対する支援策が必要であると考えているが、市長の考えをお聞きしたい。

【答弁】 留萌中小企業相談所が行った昨年の調査においても、後継者不足が明らかになっている。

市としては、道北地域に所在する市町村、商工団体、金融機関、事業引き継ぎ支援機関などが構成する「道北事業承継サポートネットワーク」に参画

し、情報の共有を図りながら、必要な支援策を検討する。



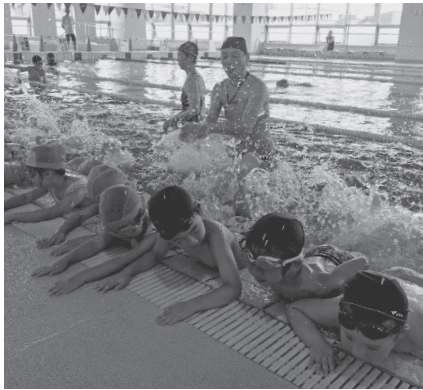
うしろ 鵜城 雪子

萌政会

【質問】 公約の実現性「温水プール」『ふるも』について

市長が公約の中で「ふるも」の開設期間・時間延長を述べているがどのように考えているのかお聞きしたい。平成29年度に行われた水泳教室の回数を増やしてほしいというアンケート調査の結果を受け、30年度の方針をお聞きする。

また、るも健康の駅の活用もつたっているので「ふるも」と連動させて市民の健康づくりを行う考えはないかお聞きする。



▲温水プール「ふるも」の開設期間の拡大や水泳教室の拡大などを協議

【答弁】 今年度は一般開放中の金曜日、土曜日は午前10時から午後8時まで実験的に開設する。水泳教室は、アンケ

ートでの要望に応え、水泳教室拡大に向け、予算を計上し検討していく。

健康の駅と「ふるも」の連動については、NPO指定管理団体との協議を重ね、現職員でできるのかなどさまざまな問題を今後、市・教育委員会と協議をしていく。

【質問】 公約の実現性『ごみ分別』について

市民の暮らしに直結している問題の「ごみ分別」についてどのような問題意識を持ち、どのように解決を図る考えをお持ちなのか伺います。さらに分別ができない高齢者のための支援を考えているかお聞きしたい。

【答弁】 現状では、埋立ごみを減らすため23種類と綿製品に分別しているが、ごみの分別種類が多いと市民からの意見が多くあることは承知している。

現在、焼却処分の技術が進歩している。燃えるごみを活用し、24時間燃やすることが可能ならば、焼却施設は作れるだろう。そうすれば、埋立施設の延命化が図れる。15年経つごとに埋立施設を作ることを繰り返すならば、時代の流れの中で新しい施設開発がされているので今後、協議をしていきたい。分別困難な高齢者に対する対策についてはとられていないので、調査研究を進める。



さかもと 坂本 茂

無党派

【質問】 市政執行の基本について

市政執行の基本に「市民本位・市民中心」を据えること。また、市民の知恵と力を発揚するために、行政として積極的に旗振り役を果たすことが求められる。

【答弁】 市民の声に耳を傾けてまちづくりを進める基本に立ち、市民目線で市民のためになることを市民と一緒にくり上げていく。個人や団体・組織の皆さんの知恵と力を発揮していただくため、進んで出かけていく。

【質問】 JR留萌線問題について

留萌線問題は、先達が百年前に築いた鉄路を受け継ぎ、どう活用し、この先五十年百年への必要性和可能性を見通して持続運営を考える歴史的な課題である。

そのため、①JRの情報だけではだめ。市民が正しい判断をできるよう適切な情報を提供すること。②耐震埠頭を備えた重要港湾をもつ留萌と内陸・全道・全国を網の目で結ぶ鉄路留萌線が持つ特別の役割についてどのように考えるか。③JR北海道提案の根拠は、毎年500億円近い赤字が出ることを承知の上、国が穴埋めすることで国鉄の分割民営化を強行したことにある。

議事を傍聴・見学しませんか？

議会は、本会議、特別委員会などの傍聴・見学ができます。傍聴・見学をご希望の方は議会事務局（☎42-1907）までお申し込みください。

委員会の日程や傍聴の可否などにつきましては、議会事務局で確認願います。

【答弁】 市としても独自に資料を集め、研究も行いながら、市民が適切な判断をできるように情報を提供したい。鉄路留萌線が持つ特別の役割についてなど、いまだ少し時間をいただきたい。JR北海道や国には、北海道市長会を通して意見を出している。関係自治体との連携は急ぐ。



▲未来を見据えた鉄路の必要性和可能性を考えるための連携が急がれる

今ここに来て、沿線自治体が支えられないなら「廃線・バス転換を」と迫る。まずJR北海道と国が責任を果たすよう求めるべきではないか。④関係自治体との連携は急ぐべきではないか。

こんなことが決まりました

平成30年 第1回定例会
3月20日～28日

平成30年第1回定例会が9日間の会期で開催され、報告1件、議案19件、意見書案6件などを審議しました。

【報告】

・議長の動向について 了

【議案】

- ・平成29年度留萌市一般会計補正予算（第8号）
- ・平成29年度留萌市一般会計補正予算（第9号）
- ・平成29年度留萌市一般会計補正予算（第10号）
- ・留萌市指定居宅介護支援等の事業の人員及び運営の基準等に関する条例制定について
- ・留萌市後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例制定について
- ・留萌市都市公園条例の一部を改正する条例制定について ほか11件 原案可決
- ・留萌市副市長の選任について
- ・留萌市教育委員会教育長の任命について 同 意

【意見書案】

- ・地方公務員法及び地方自治法の一部改正における新たな一般職非常勤職員の処遇改善と雇用安定に関する意見書
- ・バリアフリー法の改正及びその円滑な施行を求める意見書
- ・洪水回避等を目的とした流量確保のための中小河川の河道掘削の予算の確保を求める意見書
- ・所有者不明の土地利用を求める意見書
- ・新たな森林管理システムの早期実施を求める意見書
- ・土地改良法を改正し、必要な施策の推進を求める意見書 原案可決

編集後記



20年ぶりの市長選挙。

激戦を勝ち抜いて留萌市政7人目の市長として誕生した中西市長。行政経験42年間の経験を基に市の課題と展望を見据えた選挙公約の実現に向けて、どのような取り組みを進めていくのか注目された平成30年第1回定例会。

道の駅登録、JR留萌線、一次産業の振興、子育て支援、高齢者福祉政策について7人の議員に対して真摯に答弁していた中西市長のやる気が伝わる定例会でした。

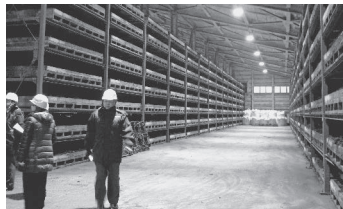
市議会では、議員定数協議をはじめ、公共施設に関する調査研究、議会のインターネット中継などについて協議するICT専門部会などの会議が目白押しの年になりそうです。(ゆ)

留萌南部衛生組合議会からの報告

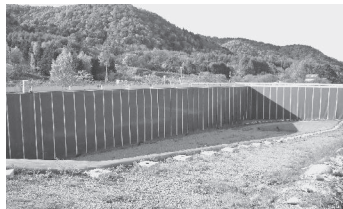
1月31日開催の第1回議員協議会で、プラ製容器と紙製容器の分別状況についての報告がありました。プラ製容器は、3市町合わせた適正な分別は65.8%と前回調査よりかなり改善されていました。紙製容器は、83.1%となっており、前回調査より改善されていましたが、引き続き各市町において、適正な分別への周知など取り組みをお願いしています。

2月14日の第1回定例会では、平成30年度留萌南部衛生組合予算を審議。歳入歳出総額8億748万8,000円としたほか、「情報公開条例はじめ個人情報保護条例」など9件の条例制定および「職員の公務災害補償等に関する条例施行規則」など5件の規則、5件の規定を定めました。

新年度予算では、「し尿処理場」「火葬場」「ごみ処理場」「有害鳥獣処理施設」各施設の管理費など合わせた衛生費が6億1,812万5,000円。し尿処理場管理費は、施設の老朽化による補修工事費が毎年計上されています。新年度は、屋根の防水補修工事や原水ポンプな補修工事が予定されています。また、ごみ処理管理費は、前年比より約600万円多い4億8,821万1,000円が計上されました。



▲小平町にある生ごみ処理施設



▲増毛町にある最終処分場（不燃系区画3）

予算審査特別委員会からの報告（一部抜粋）

2月7日から8日まで予算審査特別委員会を開きました。

【総務費】

Q津波などの災害時の避難場所や備品庫として、高台にある未居住の市営住宅の1室を開放してもらうことはできないか。

A空いている市営住宅を違う用途で改造するには、用途廃止などの問題がでてくる。今すぐその用途に利用することは難しいが、ハザードマップで定めた浸水想定区域外である場合は一時避難の場所としての利用は問題ない。

Q今年度中におけるふるさと納税の返礼品の課題や見直しなどについて伺う。



▲留萌産なつぼし

A返礼品は、新商品や季節限定品を依頼し、随時受け付けているが、サンプル品の審査の際に送料などの負担がある。平成30年度は、出品事業者に係る経費を市が負担できるような措置を講じる。

【民生費】

Q幼児療育通園センター改築により利用者数の変化はあるか。

A現在96人が在籍しているが春に退園者があり一度減る。その後は暫時伸びていく。平成30年度は100人を超えると見込んでいる。その中で十分に対応できる指導体制の工夫を検討中である。

Q保育施設の老朽化が著しい。新年度に向けた検討は行ったか。

A萌幼会で運営している3保育所について平成28・29年度を通し、意見交換や事務レベルでの建て替えなどに対するワーキンググループの準備を進めている。

【衛生費】

Q市営墓地における「合同墓」の新年度の進め方について伺う。

A平成30年度に建設を検討しており、補正予算で計上できるよう進めている。

Q留萌沿岸に漂着する、ごみや漂着物の対策は。

A漂着物の除去として、クリーンアップ日本海事業を毎年5月30日に市民の協力をいただき展開している。予算については、国や北海道に補助予算を要望していく。

【労働費】

Q人材開発センターの老朽化が進んでいる。

閉校した北光中学校を活用する議論はどのように進んでいるのか。

A北光中学校への移設に係る負担割合などを含め、数回協議を行っているが、移転を前提としたものではない。

【農林水産費】

Q幌糠地域のハウス栽培の管理委託料が追加されている経緯を伺う。

A前年度は「農業を核とした産業創出プロジェクト」により進めた。骨格予算ということもあり、継続した事業であることから、最低限の予算立てを行った。

【商工費】

Q平成27年に黄金岬周辺で大量発生したドクガの新年度の対策は。

A昨年はハマナスなどの伐採、法面を可能な範囲で防除した。今年も関係機関と対応していきたい。

【土木費】

Q市営住宅には入居者が浴槽を付けなければいけない住宅がある。全ての住宅にあらかじめ設置することはできないか。

A風呂付きの住宅が求められていることから、市単独で設置を進められるよう配慮していきたい。

【土木費】

Qるしんふれ愛パーク（船場公園）で、カフェなどの収益事業や物販販売を行うことは可能か。



▲るしんふれ愛パーク

A事業者による事業計画から判断できるものと考えている。法律的には可能であるが、今すぐ公園内で収益事業を行えるかについては現段階では明言できない。物販行為も可能であると考えている。

【教育費】

Q英語指導助手（ALT）配置事業の実績として、子どもたちの英語を話す力などの向上について、どのように捉えているか。

A保育所にもALTを派遣をしている。小さい頃から英語を聞いたり接することで、日常的に簡単な英単語を使う機会が増えていると感じている。

Q温水プール「ぶるも」の通年開設に向け、燃料費や人件費の改善、費用捻出のために募金を募るなどの努力を行う考えはあるか。



▲温水プール「ぶるも」

A利用者を増やす取り組みとして、市民へのアンケートを続けるなど今後に向けた議論を行いたい。

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、離婚相談や家庭内の問題、借地借家、隣近所の問題など幅広い内容について相談に応じます。

なお、無料で相談ができ、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

●「人権擁護委員の日」特設相談所を開設します

日 6月1日(金) 10:00～15:00

所 まちなか賑わい広場（るもいプラザ内）

●留萌市には、法務大臣が委嘱した下記の人権擁護委員がいます

- ながお

よしこ

氏
- あだち

かよこ

氏
- つづき

ひとし

氏
- まつもと

しゅうじ

氏
- とみず

しょうぞう

氏
- なかの

とおる

氏
- いばた

ひさえ

氏

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

自動車税は忘れずに納めましょう

▼自動車税の納期限は5月31日(木)です。

自動車税納税通知書の発付日は5月7日(月)となります。万が一、お手元に届かない場合は、札幌道税事務所(電話:011-746-1190)にご連絡ください。

なお、自動車税は、各金融機関や郵便局、指定のコンビニエンスストアのほか、公共料金支払い専用ホームページ「Yahoo! 公金支払い」(<http://koukin.yahoo.co.jp/>)を利用し、クレジット納税することもできます。

また、今年度から、納期内に納税すると応援店で特典サービスを受けることができる「自動車税スマイル納税キャンペーン」を実施します。詳しくは、北海道税務課ホームページ(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>)をご覧ください。

問 留萌振興局税務課 ☎ 42-8418

学 ぶ 「手話講習会」を開催します

▼市では、留萌手話サークルと連携し、市民の皆さんに手話を普及することを目的とした手話講習会を開催します。講習会では、手話・聴覚障がいなどについて学習し、手話検定試験の合格を目指すとともに、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。ぜひご参加ください。

日 ・6月5日／12日／19日／26日
・7月3日／10日／24日／31日
・8月7日／21日／28日(計11回)
いずれも火曜日 19:00～20:30

所 保健福祉センターはーとふる 定 15人

費 受講料 無料

教材費 3,300円(昨年参加した方は教材費不要)
※教材は厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラムに対応しています。

申 5月25日(金)までに下記へ電話でお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・社会福祉課 ☎ 42-1807

留萌市以外からのお知らせ

行政相談委員会にご相談ください

▼行政相談委員は、皆さんと行政とのパイプ役です。行政の仕事(年金や道路、社会福祉など)について、皆さんからの苦情や要望を伺い、改善を図ります。

留萌市には、総務大臣が委嘱した行政相談委員がいます。相談は無料で、秘密は厳守されます。口頭または電話、手紙などでご相談ください。

●留萌市の行政相談委員

- やぶた

じょうじ

氏
- 電話: 42-5346

住所: 留萌市見晴町1丁目11-3
- わたなべ

たつじ

氏
- 電話: 42-5443

住所: 留萌市港町1丁目20-1

問 北海道管区行政評価局旭川行政監視行政相談センター

☎ 0166-38-3011

学 ぶ 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内①

▼風土工房こさえーるでは、定期的に料理講習会を開いています。5月は2つの料理講習会をそれぞれ開催します。

1つ目は、留萌産大豆を使った「手づくり豆腐・厚揚げなど」の料理講習会です。ぜひご参加ください。

日 5月18日(金) 9:00～

定 10人

費 1,000円

内 講師: 食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 5月1日(火)から15日(火)までに下記へお申し込みください。(月・土・日曜日、祝日を除く)
※当日はエプロンや三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえーる

☎ 43-4556

学 ぶ 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内②

▼風土工房こさえーるでは、定期的に料理講習会を開いており、5月は2つの料理講習会をそれぞれ開催します。

2つ目は、「手打ちうどん」の料理講習会です。ぜひご参加ください。

日 5月27日(日) 9:00～

定 10人

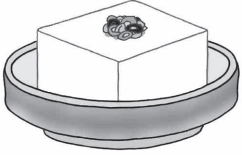
費 700円

内 講師: 食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 5月1日(火)から24日(木)までに下記へお申し込みください。(月・土・日曜日、祝日を除く)
※当日はエプロンや三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえーる

☎ 43-4556



学 ぶ 「ピンピンからだ広場」に参加しませんか？

▼「ピンピンからだ広場」は、おおむね65歳以上の方を対象とした運動教室で、健康づくりを目的に通年で開催しています。備え付けの運動器具が利用できるほか、みんなで一緒に体操する時間を設けていますので、一人では運動が長続きしない方や会話を楽しみながら運動したい方にお勧めです。

日 毎週月曜日 10:00～12:00／13:30～15:30
(祝日を除く)

毎週金曜日 13:30～15:30(祝日を除く)

※いずれも時間内の出入りは自由となります。
※上靴をご持参の上、直接会場へお越しください。

所 保健福祉センターはーとふる機能訓練室

費 無料

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内)

☎ 49-6060

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼5月の催しおよび休館日は、下記のとおりとなります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●乳幼児向けおはなし会(おはなし玉手箱) 11:00～
・11日(金)「おでかけ」 ・26日(土)「ちょうちょ」

●映画会 10:30～

・4日(金・祝)

「トムとジェリー」(アニメ・50分)

・5日(土・祝)

「ドラえもん のび太のねじ巻き都市冒険記」
(アニメ・100分)

・6日(日)

「ティファニーで朝食を」(洋画・114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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

5月の催し

おとなのためのおはなし会 日 5月8日(火) 18:30～ 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 5月27日(日) 14:00～ 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」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「こどものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255

一歩前に踏み出そう！仲間が、仕事が待っている！

「療育手帳を持っていて働いていたが辞めた」「一般企業で働いていたが、対人関係が苦手でうつを発症し、治療中である」「内臓疾患などがあり、身障者手帳を持っている」「障がいがあり、年齢や体力面で一般企業で働くのは無理と考えている」・・・

まずは一歩踏み出して相談を！

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

chao ちゃお

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)

☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

仕事内容

◎各種軽作業(室内外)

◎喫茶業務(2店舗)

随時、見学受付中！
(要予約)

25

広報るもい 2018(平成30)年 5月号

24

広報るもい 2018(平成30)年 5月号

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

～制度の見直しについて～

▼後期高齢者医療制度の見直しに伴い、保険料の軽減割合などが変更となりました。なお、平成 30 年度の保険料は、7 月中旬に通知書を郵送してお知らせします。

●保険料の計算方法（平成 30 年 4 月から）

均等割【1人当たりの額】 5 万 205 円	+	所得割【被保険者本人の所得に応じた額】 (H 29 年中の所得－33 万円) × 10.59%	=	1 年間の保険料【限度額 62 万円】 ※ 100 円未満切り捨て
---------------------------	---	--	---	--------------------------------------

※年度の途中に加入した場合は、加入した月から月割で計算します。

●1 年間の保険料の賦課限度額（平成 30 年 4 月から）

平成 29 年度	平成 30 年度
57 万円	62 万円

●均等割 2 割・5 割軽減の範囲（平成 30 年 4 月から）

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33 万円 + (27 万 5,000 円 × 世帯の被保険者数)	5 割軽減
33 万円 + (50 万円 × 世帯の被保険者数)	2 割軽減

●所得割の軽減割合（平成 30 年 4 月から）

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から 33 万円を引いた額が 58 万円以下の方	軽減なし

●高額療養費の限度額（平成 30 年 8 月から）

区 分		1 カ月の自己負担限度額	
		外 来 (個人単位)	外 来 + 入 院 (世帯単位)
現役並み 所得者	課 税 所 得 690 万円以上	25 万 2,600 円 + (医療費－84 万 2,000 円) × 1 % ※ 1【14 万 100 円】	
	課 税 所 得 380 万円以上	16 万 7,400 円 + (医療費－55 万 8,000 円) × 1 % ※ 1【9 万 3,000 円】	
	課 税 所 得 145 万円以上	8 万 100 円 + (医療費－26 万 7,000 円) × 1 % ※ 1【4 万 4,400 円】	
一 般		1 万 8,000 円 ※ 2【14 万 4,000 円】	5 万 7,600 円 ※ 1【4 万 4,400 円】
住民税非課税世帯	区 分 II	8,000 円	2 万 4,600 円
	区 分 I		1 万 5,000 円

※ 1 …… 多数該当（世帯単位での高額療養費の支給に過去 12 カ月で 3 回以上該当し、4 回目以降の支給該当となる世帯）の場合の自己負担限度額

※ 2 …… 1 年間の自己負担限度額

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601

留萌市以外から「夏休み海外研修交流事業」参加者募集のご案内

▼公益財団法人国際青少年研修協会では、「夏休み海外研修交流事業」の参加者を募集しています。

この事業は、参加者や外国の仲間と一緒に親睦を深め、体験を通じて国際性を養うことを目的としています。

参加者の 7 割以上が一人で参加し、初めて海外へ行く方もたくさんいます。全国各地から参加する仲間との出会いもこの事業の楽しみの一つです。なお、仲間づくりへの協力も行いますので、安心してご参加ください。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、公益財団法人国際青少年研修協会ホームページ（http://www.kskk.or.jp/）をご覧ください。

日 7 月 26 日(木)～8 月 16 日(木)(8～18 日間)

所 研修先の一例

◎イギリス ◎カナダ ◎サイパン
◎シンガポール など

対 小学校 3 年生から高校 3 年生までの児童・生徒
費 25 万 8 千円～63 万 8 千円

内 ホームステイ／ボランティア／文化交流／
学校体験／英語研修／地域見学／野外活動など
※「夏休み海外研修交流事業」では、9 コース
を設けています。日程や研修先、対象などは
各コースによって異なります。
※各コースの資料は下記へご請求ください。

申 5 月 22 日(火)および 6 月 8 日(金)(コースによって異なる)までに、郵送またはファクス、電子メールのいずれかの方法で下記へお申し込みください。

問 公益財団法人国際青少年研修協会
(〒141-0031 東京都品川区西五反田 7-15-4)

☎ 03-6417-9721

FAX 03-6417-9724

✉ info@kskk.or.jp

留萌市以外から「北海道メディカルミュージアム」開催のお知らせ

▼旭川医科大学では、インターネット医学講座「北海道メディカルミュージアム」を開催しています。

講座では、医師や看護師が「病気の最新情報」「健康に暮らすための知識」などについて分かりやすく解説します。なお、講座の受講は無料です。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 5 月 15 日(火) 14:00～15:00

所 視聴会場 保健福祉センターはーとふる

内 テーマ「糖尿病から腎臓を守ろう」

問 旭川医科大学

☎ 0166-65-2111

HP http://www.asahikawa-med.ac.jp/

留萌市以外から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、音楽に合わせて踏み台を上り下りする有酸素運動です。
楽しみながら、一緒に汗を流しましょう。

日 毎週木曜日
13:00～14:00(祝日を除く)

所 スポーツセンター小体育館

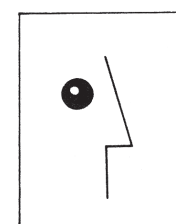
費 1 回 700 円(実費相当分)

内 ◎インストラクターが指導します。
◎動きやすい服装でご参加ください。
◎運動靴やスポーツタオル、飲み物などをご持参ください。

※無料体験も可能です。

問 スマイル・ステップ(阿部礼子代表)

☎ 42-3005



ちくのう症・慢性鼻炎・鼻づまりによく効きます。

《生薬製剤》

チオセルエース

★鼻のまわりが熱っぽい ★鼻のまわりに痛みがある
★くさい鼻汁、濃い鼻汁が出る ★鼻づまりがとれない
★のどの奥に黄色い鼻汁がおりる ★においがわからない

お問い合わせは

江戸薬局 ☎42-0697

留萌市錦町 3 丁目

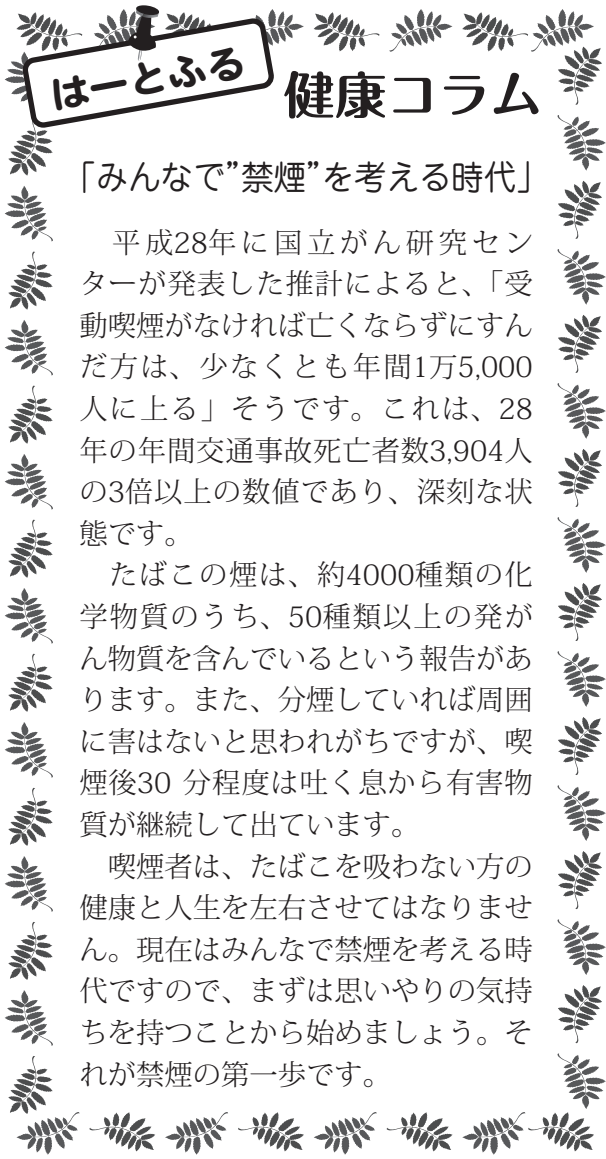
家事のお手伝いからお年寄りの介護まで
皆さんの生活をサポートします

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

☎42-0697 (江戸薬局内)



はーとふる

健康コラム

「みんなで”禁煙”を考える時代」

平成28年に国立がん研究センターが発表した推計によると、「受動喫煙がなければ亡くならずにすんだ方は、少なくとも年間1万5,000人に上る」そうです。これは、28年の年間交通事故死者数3,904人の3倍以上の数値であり、深刻な状態です。

たばこの煙は、約4000種類の化学物質のうち、50種類以上の発がん物質を含んでいるという報告があります。また、分煙していれば周囲に害はないと思われがちですが、喫煙後30分程度は吐く息から有害物質が継続して出ています。

喫煙者は、たばこを吸わない方の健康と人生を左右させてはなりません。現在はみんなで禁煙を考える時代ですので、まずは思いやりの気持ちを持つことから始めましょう。それが禁煙の第一歩です。

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

【5月のイベント】

※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

12日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑨「血液系疾患(血液検査の読み方)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

12日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

22日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30)＋オレンジカフェ留萌(14:30～15:30)

26日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑩「感覚器系疾患(視覚と聴覚の老化)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「インスリン作用の低下は、糖尿病のみならず多くの生活習慣病の発生に関係している」講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

【祝日休館のお知らせ】るもい健康の駅は、5月3日(木・祝)から5日(土・祝)まで休館となります。

5月13日の 日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 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、全ての「土・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。

8日(火)	1歳6カ月児(28年10月生まれ)	【受付】 13:00～13:30
15日(火)	9カ月児(29年7月生まれ)	
22日(火)	3歳児(27年4月生まれ)	
29日(火)	4カ月児(30年1月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

10日(木)	10:00～11:00	13:00～15:30
--------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎4日(金・祝)は休みです。

軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

10日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
--------	------------	-------------

【一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

30日(木)	10:30～11:30	潮 静 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(No.721)に折り込みした用紙(ピンク色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

からだすこやか(こころ)イキイキ

健康ひろば



■こんにちは！るもい健康の駅です■

「るもい健康の駅をぜひご利用ください」

平成21年7月にオープンした「るもい健康の駅」は、今年で9年目を迎えます。道内唯一の「健康の駅」認証施設として、利用人数は年間延べ1万6千人と、たくさんの方に親しまれています。

運動は継続して行うことがとても大切です。るもい健康の駅では、脂肪燃焼に効果の高い有酸素運動を行えるよう、ウォーキング

マシンやエアロバイク、ステップマシンを設置しています。20～30分の運動を週に2～3回くらい継続して行うことで効果が得られます。

また、介護支援専門員や看護師、介護福祉士(介護予防運動指導員)が常駐していますので、健康に関することで日頃から気になることがありましたら、気軽にご相談ください。

■軽運動室のご紹介(運動する前に、血圧測定を必ず行ってください)

ウォーキングマシン (設置台数：5台)	◎10分×2～3セットと小分けにしても大丈夫です。最初から軽く息が弾むほどの早足で20～30分連続で行う必要はありません。まずはマシンに乗る習慣をつけましょう。(時速6.0km以下で歩く機械です。中学生からご利用できます)
エアロバイク (設置台数：4台)	◎自転車に乗る感覚で手軽に楽しめます。難しい操作も要らず、下半身の筋トレにはもちろん、ダイエットにもぴったりです。
ステップマシン (設置台数：1台)	◎下半身全体によく効きます。負荷が掛かっている分、普通に歩くよりも断然足の筋肉を使いますので、太もものシェイプアップにも最適です。

【利用上の注意】※運動機器の利用方法などの説明が必要な場合は、職員へお声掛けください。

- ・運動靴やタオル、飲料水などをご持参ください。なお、貴重品は2階ロッカーをご利用ください。
- ・混雑時は、運動器具を独占せずに30分を目安に交代しましょう。
- ・ペースメーカーを使用している方は、ご利用の前に医師へご相談ください。

【開館日】火・金・土・日曜日 9:00～17:00／
水・木曜日 9:00～20:30(20:00受付終了)

【休館日】月曜日、祝日



☎ るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

4月29日(日) 海のふるさと館 オープニングイベント

入場無料!!

2階ラウンジ 13:00～14:00

“三省堂書店を応援し隊”のおはなし会

※午前11時より、本の出張販売も行います。

2階レストラン 11:30～売切まで

1食500円

【限定50食】

“留萌手打ちそば愛好会”のおそば屋さん

1階ロビー 11:00～13:00

春のお茶会

私の宝物コーナーもあるよ!

5月3日(祝)14:00～

留萌高校吹奏楽部

スプリングコンサート

2階ラウンジ

入場無料!!

海のふるさと館開館時間
9:00～18:00【入館無料】

←イベントのお問い合わせ
海のふるさと館
☎43-6677(9:00～17:00)

海のふるさと館の最新情報は
留萌観光協会HPで確認!
<http://rumoi-rasisa.jp>

留萌市情報アンテナ

留萌市市民憲章

わたくしたちは美しい日本海と留萌川にそう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く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。

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



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

お茶の間トーク

気軽に申し込めます

あなたが知りたい「市政のいろいろ」について、市の職員が直接出向き、分かりやすく説明します。
お申し込み・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 保健福祉センターはーとふる ☎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 教育委員会子育て支援課 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 地域包括支援センター ☎49-6060
- 防災相談 総務課 ☎56-5005

FM 76.9MHz
エフエムもえる



朝 8:05~8:10/夕 5:05~5:10

留萌市情報プラザ

災害時は 76.9MHz
留萌市とエフエムもえるは
災害協定を結んでいます

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 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、林業など 農林水産課 ☎42-1837
- 商工業、観光、港湾など 経済港湾課 ☎42-1840
- 生活保護、障がい者福祉など 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、公園など 都市整備課 ☎42-2010
- 市営住宅、建築確認申請など 建築住宅課 ☎42-2025
- 上下水道の料金・トラブルなど 上下水道課 上水道係 ☎42-5151 下水道係 ☎42-2049
- ごみの分別、公衆衛生など 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 子育て支援課 ☎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
- 高齢者相談、介護予防など 地域包括支援センター ☎49-6060
- 粗大ごみ収集の申し込みなど 留萌南部衛生組合 ☎43-2555

コラム カラダのハテナ？

「今から始めよう！骨粗しょう症予防」

監修 市・保健医療課 管理栄養士 橋場 美野

健康寿命と骨粗しょう症

意外な関係が
明らかになる？

第4回（全4回）

＜骨粗鬆症予防のための「+ 10の習慣」＞

- その1 1日30分のウォーキング
- その2 自転車や徒歩で通勤する
- その3 エレベーターではなく階段を使う
- その4 カルシウムやビタミンDが豊富な食材を摂る
- その5 仕事の休憩時間に体を動かす
- その6 テレビを見ながらストレッチする
- その7 遠くまで歩いて買い物に行く
- その8 家事の合間にストレッチをする
- その9 近所の公園や運動施設を利用する
- その10 休日に家族や友人と外出を楽しむ

最終回の今回は、骨粗しょう症とロコモティブシンドロームを防ぐための手軽な運動として、骨と筋肉を鍛える「ロコモーショントレーニング」と「プラス10の習慣」を紹介いたします。

食事での予防と運動での予防から、普段の生活習慣に取り入れられるものを見つけて、自分の体に合った骨粗しょう症予防を実践していただければ幸いです。

ほんの少しの意識の変化が骨粗しょう症を予防します

ロコモーショントレーニングを紹介します。

1つ目は、バランス能力を鍛える「開眼片足立ち」です。つかまるものがある場所で行います。背筋を伸ばし、目を開けたまま片足を5センチ上げ、1分間キープします。両手をテーブルについて行っても効果はあるので、無理せずにご自身のペースで行ってください。

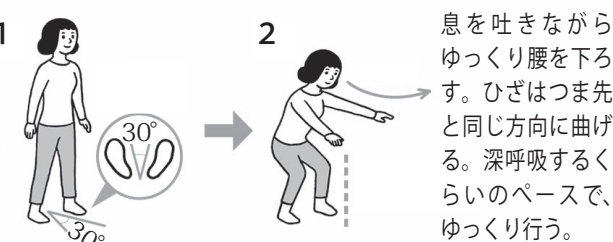
2つ目は、下半身を鍛えるスクワットです。足を肩幅に広げ、つま先を30度くらいに開きます。イスに腰掛けるように、息を吐きながら、ゆっくり腰を下ろします。このとき、膝をつま先と同じ方向に向け、膝がつま先より前に出ないようにすることがポイントです。

ロコモーショントレーニング

1つ目



2つ目



カルシウムを含めバランスの良い食生活を心掛け、毎日の生活に「+ 10の習慣」を取り入れましょう！

問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

お客様の
声

サポートが手厚く、 業務に専念できています!!

NTT
東日本

通信機器まわりの対応に苦慮していた
「堀松産商株式会社」様をNTT東日本が一括サポート

留萌市を中心に事業を営む堀松産商株式会社様。長年苦慮していた通信機器周辺について、当社コンシェルジュが課題を整理し直し、最適な商品をご提案。導入・運用開始時にはコンシェルジュが親身に説明・対応し、お客様の不安を解消することで、「今では安心して業務に専念でき満足しています。」との声を頂戴しております。これからも地域で頑張る企業を支えていくために、NTT東日本はさまざまなICTソリューションをご提案し、地域の会社を全力でサポートしてまいります。

ICTに関するお困り事は安心・安全・信頼の
NTT東日本にご相談ください。



堀松産商株式会社 コトリジューススタンド 様

北海道の野菜やフルーツ本来のおいしさを、ゆっくり丁寧に搾った色とりどりのジュースで提供する札幌・大通駅直結のジューススタンドです。

お問い合わせ

NTT東日本-北海道 北海道北支店
0800-800-6530

受付時間

9:30~17:00

休業日：土・日・休日・年末年始

K17-2235[1802-1805]

ともに前を向き、ともに歩み、
“豊かな暮らし”を叶えてゆく。

身も心も寄り添って前に進めるのは、
いつも相手のことを考え、どんな暮らしを
実現していきたいのかを理解しているから。
昨日より、ずっともっといい毎日を送って欲しいから、
叶えたい想いに終わりは無い。

全道に広がる54事業所の
ネットワークで皆様をしっかりとサポート

株式会社 萌福祉サービス

〒077-0042 留萌市開運町1丁目2番1号
TEL. 0164-49-2258 FAX. 0164-49-2278
<http://www.moe-fukushi.com/>



MOE®
welfare service

