



はつらつとした笑顔

2月1日(金)、脳を鍛えて活性化させる「脳いきいき教室」が港南コミュニティセンターで開かれました。

教室では、脳と体を同時に使う軽運動やゲームなどに挑戦する参加者たちの楽しそうな笑顔が輝いていました。



今月の主な内容

②-③ 特集／ごみの資源化で快適なまちづくり

④-⑪ 暮らしのお知らせ

⑫-⑬ 健康ひろば

⑭ 連載／災害への備え②

⑮ 留萌市情報アンテナ

リサイクルは地球を救う！

▼大切な資源をリサイクルすることは、地球温暖化などの環境への負荷を減らすことにもつながります。このため、皆さん一人一人が適切な「ごみ分別」を続けることがとても大切です。家庭から出されるごみの約6割が食品や製品を包んでいる「容器包装」のごみです。適切な「ごみ分別」に取り組むことでこれらのごみを大幅に減らすことができ、ごみを資源化することができます。



間違いやすい分別区分

【不燃系ごみに間違って混入しているもの】

- ◎スプレー缶 ◎カセットボンベ ⇒ 缶に穴を開けてから「金属類」として出す
- ◎ホーロー鍋、フライパン（いずれも50センチ未満） ⇒ 正しくは「金属類」
- ◎傘、長靴（いずれも30センチ以上のもの） ⇒ 正しくは「粗大ごみ」

【生ごみに間違って混入しているもの】

- ◎水切りネット、ビニールの袋 ⇒ 正しくは「可燃系ごみ」

【プラスチック製容器にはならないもの】

- ◎汚れたプラスチック製容器 ⇒ 汚れを落としてから「プラ製容器」として出す

【紙製容器に間違って混入しているもの】

- ◎封筒、ラップの芯など ⇒ 正しくは「雑がみ」

適切な「ごみ出し」 5つの基本原則

- ①決められた曜日の
- ②決められた時間に
- ③決められたものを
- ④決められた方法で
- ⑤決められた場所へ



ごみ出しできるクリーンステーションは、各家庭ごとにそれぞれ決まっています。各収集日の午前9時までにそれぞれ所定の場所へごみ出ししてください。所定の場所が分からない場合は、市・環境保全課へお問い合わせください。



不適ごみを減らすためには、「ルールを守って気持ちよくごみ出し」をみんなで継続していくことがポイントです。

ごみ分別の詳細は、「ごみ分別ハンドブック（留萌南部衛生組合発行）」または「留萌市家庭ごみ収集カレンダー（市発行）」をご確認いただくか、同組合ホームページ（<http://www.rumoi-nanbu.jp/>）または市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

特集



ごみの資源化で 快適なまちづくり

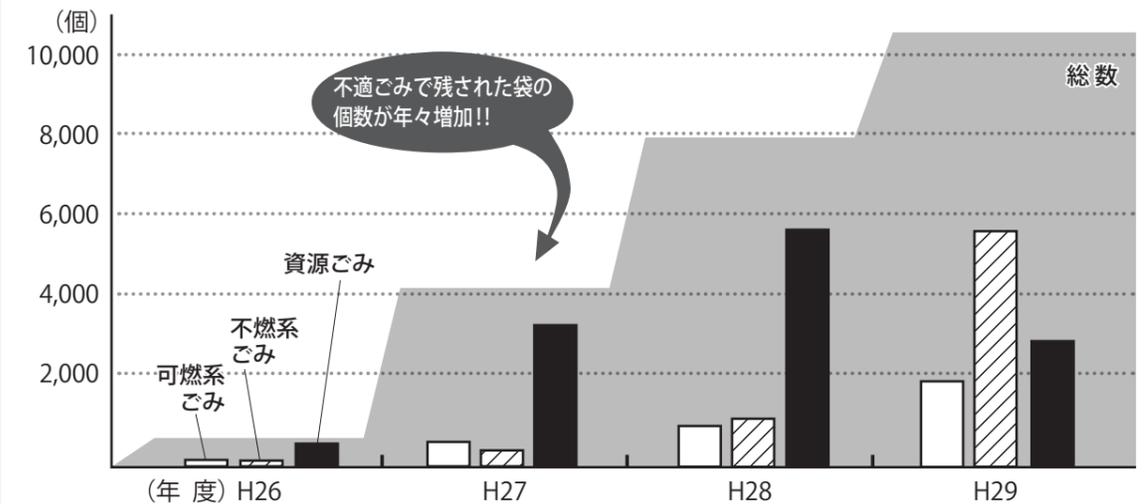
市では、埋立ごみの減量や自然環境の保護、資源の有効活用などを図るため、家庭から出されるごみの資源化を推進しています。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

適切な「ごみ分別」をしていますか？

▼市内のごみ分別は現在、23種類の分別区分と綿製品（綿50%以上のもの）の合わせて24種類があります。平成26年から29年までの「不適ごみで残された袋の個数」は次のとおりです。

【不適ごみで残された袋の個数】※留萌市内



【不適ごみで残された袋の内訳 (個)】

区 分	H26	H27	H28	H29	備 考	
可燃系ごみ	93	628	960	1,947	紙製容器などが混入	
不燃系ごみ	83	396	1,167	5,872	金属類などが混入	
資源ごみ	プラ製容器	392	1,773	2,400	1,531	汚れている・無分別
	紙製容器	40	704	2,585	818	雑がみなどが混入
	雑がみ	27	145	301	314	紙製容器などが混入
	ペットボトル	31	638	534	173	汚れている
総 数	666	4,284	7,947	10,655		

※プラ製容器＝プラスチック製容器の略称

市内の不適ごみは残念ながら年々、増加傾向にあります。各家庭で適切な「ごみ分別」に取り組むことで、有効活用できる資源を増やすことができます。



暮らし 「住民票の写し・印鑑証明書」交付予約サービスのご案内

▼市では、保健福祉センターは一とふる窓口で「住民票の写し」「印鑑証明書」を受け取ることができる交付予約サービスを行っています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

費 発行手数料

- ・住民票の写し……………300円
- ・印鑑証明書……………400円

内 ●利用方法

①希望日の前日までに市・市民課へ電話またはファクスで申し込む

↓

②希望日の午後に保健福祉センターは一とふる窓口で受け取る

※土・日曜日、祝日は、交付予約サービスの申込受付および窓口での受け渡しは行っていません。

●受け取りに必要なもの

①証明書発行申請書

・受取時に配布しますので、必要事項をご記入ください。

②本人確認書類

・運転免許証やマイナンバーカード（個人番号通知カードは不可）、証明写真付きの住民基本台帳カードなど本人であることが確認できるものをご持参ください。

※証明写真付きの本人確認書類がない場合は、本人確認書類として2種類以上の公的機関が発行した書類が必要となります。

※本人または同一世帯の方以外が住民票の写しの発行を希望する場合は、委任状が必要です。

※印鑑証明書を希望する場合は、印鑑登録証をご持参ください。

問 市・市民課

☎ 42-1805 FAX 43-7711

暮らし 「移動献血車」巡回のお知らせ

▼「移動献血車」が下記の日程で市内を巡回します。献血のご協力をお願いします。

●3月の巡回日程 日 所

日 時	場 所	
24日(日)	10:00～12:00	DCMホームマック留萌店・マックスバリュ留萌店前 駐車場
	13:00～16:00	
25日(月)	10:00～10:50	留萌開発事務所前 北海道留萌合同庁舎前
	11:20～12:30	
	13:30～16:00	
26日(火)	10:00～12:00	留萌開発建設部前 市立病院職員通用口前
	13:30～16:00	
27日(水)	10:00～12:00	港西コミュニティセンター前
	13:00～16:00	

※今回の巡回日程は、広報のまい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」に掲載している日程から変更となっています。ご注意ください。

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。また、健康状態などで、献血をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。

問 市・保健医療課 (は一とふる内)

☎ 56-1507

■「留萌市内無料法律相談会」のご案内

▼市民を対象にした無料法律相談会を開催します。旭川弁護士会に所属する弁護士が、皆さんの相談に応じます。相談会に参加するためには、前日までに下記へ予約が必要です。

なお、参加予約は先着順となります。

日 3月20日(水) 13:00～16:00 (30分×6枠分)

所 保健福祉センターは一とふる1階1号会議室

申 3月19日(火)まで(土・日曜日を除く)

問 市・市民課 ☎ 56-5003

▼市の花「ツツジ」 ▲市の木「アカシア」

知りたい情報が いっぱい! **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
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

選挙 「第19回統一地方選挙」について

▼北海道知事・北海道議会議員選挙、留萌市議会議員選挙が次の日程でそれぞれ行われます。

【北海道知事・北海道議会議員選挙】◎4月7日(日) いずれも
【留萌市議会議員選挙】◎4月21日(日) 7:00～20:00

【北海道知事・北海道議会議員選挙】告示日 知事選：3月21日(休祝)、道議選：3月29日(金)

- | | |
|--|---|
| <p>●投票できる方</p> <p>①平成13年4月8日までに生まれた方</p> <p>②留萌市に住居登録し、引き続き3ヵ月以上住んでいる方(それぞれ知事選は平成30年12月20日まで、道議選は30年12月28日までに住民登録した方)</p> | <p>●投票できない方</p> <p>投票日当日までに留萌市から転出した方(道内市町村に転出した後、現住所での「引き続き住所を有する証明書」を提出した方は、投票することができます)</p> |
|--|---|

●期日前投票 【知事選】3月22日(金)～4月6日(土)
【道議選】3月30日(土)～4月6日(土) いずれも8:30～20:00

【留萌市議会議員選挙】告示日 4月14日(日)

	<p>●投票できる方</p> <p>①平成13年4月22日までに生まれた方</p> <p>②留萌市に平成31年1月13日までに住民登録し、引き続き3ヵ月以上住んでいる方</p>	<p>●投票できない方</p> <p>投票日当日までに留萌市から転出した方</p>
	<p>●期日前投票 4月15日(月)～20日(土) いずれも8:30～20:00</p>	

※道議会議員選挙は、3月29日以前の投票ができません。各選挙、候補者が定数以内のため無投票となる場合は、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)などでお知らせします。「配送区域などの関係で投票日までに入場券が届いていない場合」や「入場券を紛失した場合」などでも投票可能(本人確認が必要)ですので、遠慮なく下記へご相談ください。

《市議会議員選挙に立候補予定の方へ》立候補予定者説明会は3月20日(水)に開催予定です。

問 市・選挙管理委員会 ☎ 42-1908

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」...

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)

まずは一歩踏み出して相談を!

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼3月の催しおよび休館日は、次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～
・8日（金）「ちいさい」 ・23日（土）「ともだち」

●映画会 10:30～
・16日（土）「まんがイソップ物語 北風と太陽ほか」
（子ども向け・アニメ・66分）

・17日（日）「旅情」（大人向け・洋画・100分）

●休館日
・4日（月）／11日（月）／18日（月）／25日（月）
月曜休館
・22日（金）祝日振替休館
・29日（金）館内整理休館

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

留萌市以外からのお知らせ 道営住宅の入居者募集について

▼道営住宅の入居者を募集します。なお、募集住戸は留萌振興局ホームページ（http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/）で掲載しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

【対】住宅に困窮しており、北海道の収入基準に該当し、過去に道営住宅での未納がなく、暴力団員ではない方（シルバーハウジング住宅の対象者は、平成31年3月7日時点で60歳以上の単身者のうち、自立生活は可能であるが、独立での生活に不安を認められる方）

【申】シルバーハウジング住宅 3月5日（火）～7日（木）
その他の住宅 3月12日（火）～14日（木）

※申込書は、留萌振興局建設指導課（北海道留萌合同庁舎3階）で3月1日（金）から14日（木）まで配布します。（土・日曜日を除く）

◎応募が募集戸数を上回った場合は、3月22日（金）に抽選会を行い、入居予定者を決定します。

問 留萌振興局建設指導課 ☎ 42-8451

税・年金・保険 国民健康保険の手続きについて

▼市に住所がある74歳以下の方は、国民健康保険への加入が法律で義務付けられています。次の場合には、14日以内に手続きが必要です。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

◎他市町村から転入した場合 ◎子どもが生まれた場合 ◎他の健康保険を脱退した場合など	➡	国民健康保険への加入
◎他市町村へ転出する場合 ◎死亡した場合 ◎他の健康保険に加入した場合など	➡	国民健康保険からの脱退
◎住所・氏名または世帯主が変わった場合 ◎世帯を変更した場合（合併・分離） ◎修学のために転出する場合 など	➡	その他の手続きが必要

※手続きの際は、マイナンバー（個人番号）の記載が必要となります。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

税・年金・保険 国民年金「退職時の変更届出」「保険料の免除制度」について

▼20歳以上60歳未満の方は、法律で国民年金への加入が義務付けられており、会社を退職した際などに変更手続きが必要です。

●退職時の変更届出
会社を退職した際は、厚生年金（第2号被保険者）から国民年金（第1号被保険者）に変更する手続きが必要となります。

●保険料の免除制度
保険料を納めることが困難な場合には、申請することで納付が免除される制度があるほか、退職（失業）時には特例免除があります。「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を提出してください。
※手続きの際は、年金手帳や雇用保険受給資格者証の写しなどが必要となります。

問 市・市民課 ☎ 42-1805

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

ご み 「3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（閉庁日の場合はその前の平日）の午後3時までに下記へお願いします。

●3月の粗大ごみ収集日 日 所

13日（水）	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
14日（木）	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
15日（金）	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
20日（水）	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
21日（木・祝）	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
22日（金）	緑ヶ丘町、東雲町、南町、潮静、大和田、藤山町、幌糠町、中幌、樽真布町、南幌、峠下町、東幌

問 留萌南部衛生組合

☎ 43-2555 / 43-2588

環 境 留萌浄化センター「臭気・放流水調査結果」のお知らせ

▼「臭気・放流水調査」結果は、いずれも法律で定められた基準値を下回っています。

●臭気調査（平成30年7月17日実施）

調査項目	測定値（基準値）	
硫化水素	0.0005ppm 未満	（ 0.02ppm ）
アンモニア	0.1ppm 未満	（ 1 ppm ）
トリメチルアミン	0.0008ppm 未満	（ 0.005ppm ）

●放流水調査（平成30年8月22日実施）

調査項目	測定値（基準値）	
pH	6.9	（ 5.8～8.6 ）
SS	6mg / l	（ 40mg / l 以下 ）
BOD	2.3mg / l	（ 15mg / l 以下 ）
大腸菌群数	0個 / ml	（ 3,000 個 / ml 以下 ）
ダイオキシン類	0.00085pg-TEQ / l	（ 10pg-TEQ / l 以下 ）
n-ヘキサン	0.8mg / l	（ 動植物油脂類 30mg / l 以下 ）

問 市・上下水道課 ☎ 42-2049

暮らし 「合同墓」のご案内

▼市では、少子高齢化や核家族化などのやむを得ない事情で墓を引き継ぐことができない方のために「合同墓（1つの墓に血縁を超えた複数の方のご遺骨を一緒に納める形式の墓）」を整備しました。市が管理しますので、無縁化の心配もなく安心してご利用いただけます。

【日】納骨可能期間 4～11月（3月1日受付開始）

【費】焼骨（ご遺骨）1体につき3万円

【対】「親族の焼骨を管理している市民または過去に留萌市に居住していた親族の焼骨を管理している方（市営墓地の利用者を除く）」「市営墓地の使用場所を返還し、埋蔵している焼骨を改葬したい方」
※合同墓に納骨した場合、二度と取り出すことができません。収容数は十分に確保していますので、ご利用の際は、ご親族でよく相談してからお申込みください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

オロンひまわり基金法律事務所
 ・相続・離婚・成年後見・不動産・交通事故
 ・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など
 弁護士 河本 晃輔

●どうぞお気軽にご相談ください
 ●相続・借金・過払金の相談無料

●業務時間 / 9:00～18:00 ●休業日 / 土・日・祝日
 留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
 TEL. 0164-56-4312

至留萌駅
 オロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)
 留萌信用金庫本店

オロンひまわり基金法律事務所 検索

本当によかったを形に 優しい気持ちがいっぱいの斎場です

NISHIKIDO HANAZONO FUNERAL HALL
 にしきどう 花園市民斎場
 一般社団法人 日本葬礼文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定

安心の24時間 電話対応
 留萌市花園町2丁目3-23 ☎ 0120-43-9000

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO 結 はなむすび
 留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし橋向) TEL. (0164) 42-8111
 ■ 営業時間 AM 10:00～PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日

安心して仏壇をお選びいただくために
 正しい品質表示と原産国表示をするこのマークのある 確かな仏壇店でお求めください
 ※原産国や品質表示を適正に表示をすることなく販売をする仏壇店が増えていますので、ご注意ください

留萌市以外からのお知らせ 「河川愛護モニター」 募集のご案内

▼留萌開発建設部では、河川愛護モニターを募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、留萌開発建設部ホームページ (<http://www.rm.hkd.mlit.go.jp/>) をご覧ください。

対 各モニター区間からおおむね5 km以内に居住し、河川愛護に関心がある20歳以上の方

定 各モニター区間につき1人

内 モニター区間

①留萌川

・第9留萌川橋梁から大和田橋までの区間

②天塩川(下流)

・天塩川河口から同河川公園北端までの区間

任期 5月1日(水)～10月31日(木)

報酬 月4,000円

申 3月15日(金)までに、氏名や住所、連絡先、職業、応募理由などの必要事項を明記の上、はがきまたは任意の用紙で留萌開発建設部公物管理課(〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地)へ郵送してください。(当日必着)

問 留萌開発建設部公物管理課 ☎ 42-2315

留萌市以外からのお知らせ 「石綿関連疾患に関する労災補償制度」について

▼労働者が中皮腫などの石綿(アスベスト)による疾病を発症した場合は、石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金などの対象となります。

また、中皮腫などで死亡した方が過去に石綿業務に従事していた場合は、労災保険などの支給対象となる可能性があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 北海道労働局労働基準部労災補償課

☎ 011-709-2311

問 留萌労働基準監督署

☎ 42-0463

留萌市以外からのお知らせ 3月は滞納整理強化月間です

▼留萌振興局では、滞納整理強化月間の期間中、滞納者への財産(給与や預金など)の差押えを強化します。自動車税などの道税で未納がある方は、早急に納税してください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●納税相談はお早めに

自動車税などの道税の納税相談は、留萌振興局税務課で受け付けています。

問 留萌振興局税務課

☎ 42-8418

留萌市以外からのお知らせ 「自動車税の住所変更」はお忘れなく

▼自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

引っ越しなどで住所が変わった際は、お早めに運輸支局で変更登録を行ってください。

●次の場合には手続きが必要です

◎住所が変わった場合	➡	変更登録
◎自動車を買った場合	➡	移転登録
◎自動車を使用しなくなった場合	➡	抹消登録

※平成31年度の自動車税納税通知書を確実にお届けするためにも、3月中の手続きをお願いします。

◎3月中に変更登録が間に合わない場合は、札幌道税事務所へご連絡ください。また、道税ホームページ(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/>)でも住所変更の手続きが可能です。

問 札幌道税事務所自動車税部

☎ 011-746-1197

留萌市以外からのお知らせ 「るもい冬の森マスターチャレンジ」参加者募集のお知らせ

▼留萌振興局森林室では、森の達人・木育マイスターと一緒に薪割り体験や木工などを親子で楽しむ「るもい冬の森マスターチャレンジ」への参加者を募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 3月24日(日) 10:00～15:00(午前9時40分までに「るしんふれ愛パーク(船場公園)」に集合)
※荒天時は内容を変更します。

所 るしんふれ愛パーク、千望台周辺の森林

対 小学校1年生以上の児童とその保護者

定 先着30人(定員になり次第締め切り)

内 ◎かんじきを履いた森林散策

◎薪割り、たき火、炭づくり体験

◎樹液採取体験 ◎木工 など

申 3月15日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

問 留萌振興局森林室

☎ 42-8381 FAX 42-2754

留萌市以外からのお知らせ 「働き方改革関連法」について

▼「働き方改革関連法(働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律)」が4月1日から施行されます。厚生労働省では、働き方改革関連法の円滑な施行を推進するため、36(サブロク)協定などのリーフレットを作成しました。詳しくは、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)または北海道労働局ホームページ(<https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/home.html>)をご覧ください。

なお、各労働基準監督署の労働時間相談・支援コーナーでは、働き方改革への取り組みなどの相談に対応しています。ぜひご利用ください。

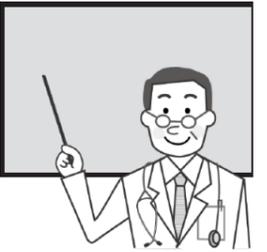
問 北海道労働局労働基準部監督課

☎ 011-709-2311

留萌市以外からのお知らせ 「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 3月7日(木) 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「乳がんのお話～大切なあなたとあなたの大切な人のために～」

問 旭川医科大学 ☎ 0166-65-2111

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

留萌市以外からのお知らせ 「第21回萌っこ春待里」開催のご案内

▼「第21回萌っこ春待里」を開催します。会場では、萌っこばんばレース(優勝賞金10万円)をはじめ、豪華景品(特賞の旅行券など)が当たるカンパ券大抽選会など楽しいアトラクションをたくさん用意しています。皆様のご来場をお待ちしています。

日 3月10日(日) 10:00～14:00

所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド

◎萌っこ春待里カンパ券は、陸上自衛隊留萌駐屯地前での乗降に限り、市内循環バスの無料乗車券(1枚につき1人まで)として使用することができます。

内 ・萌っこばんばレース ・カンパ券大抽選会
・サッカーPK戦/PK体験
・豚汁などの無料提供 ・グルメ街道 など

問 萌っこ春待里実行委員会事務局

☎ 090-7658-6633(村山ゆかり)

HP <http://yukarin.oops.jp/haru/>

腎臓仙 このような症状の方に

- 急性腎臓炎・慢性腎臓炎・膀胱カタル(膀胱炎)
- 尿道炎・妊娠腎・妊娠中毒症
- 感冒その他高熱性疾患後の腎炎・高血圧症

以上の諸症および

- 脚気に起因するむくみ
- 動悸・頭痛・肩こり・めまい・耳鳴り

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 グループ ハウスキーパーバンク ☎42-0697 (江戸薬局内)

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!

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 通年受講、【春期・夏期・冬期】各講習
- 受講体験(英語または数学) **45分無料**

【中学生：英・数・国・理・社】
【高校生：英語・数学・古典】

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

～高額介護合算療養費について～

▼「高額介護合算療養費」は、医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減するための制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた場合は、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、受給するためには、市区町村窓口への申請が必要となります。

※後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。また、支給額が500円以下の場合には支給されません。

【自己負担限度額表】（1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日）

負担割合	区 分	自己負担額の合計（基準額）
3割	現役並み所得者	【課税所得 690万円以上】 212万円
		【課税所得 380万円以上】 141万円
		【課税所得 145万円以上】 67万円
1割	一般 住民税非課税世帯	56万円
		区分Ⅱ（※1） 31万円
		区分Ⅰ（※2） 19万円

※1. 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2. 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合は支給額80万円以下）または老齢福祉年金を受給している方

申請の際は、市・市民課（後期高齢者医療担当）へお申し出ください。

●「高額介護合算療養費」勧奨通知の発送時期について

高額介護合算療養費の勧奨通知は、支給対象となる方に例年1月～2月に発送していましたが、平成29年度分（計算対象期間：平成29年8月1日～平成30年7月31日）については、3月～4月に発送予定です。

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

■「野犬掃討の実施」のお知らせ

▼「留萌市畜犬取締り及び野犬掃とう条例」に基づき、野犬掃討を4月1日(月)から翌年3月31日(火)まで実施します。野犬掃討は、野犬などによる市民へのかみつき事故を未然に防ぐことを目的に放たれている犬を捕獲するものです。なお、登録されている犬や予防注射を受けている犬であっても、放たれている場合は野犬と見なされ、捕獲処分の対象となります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806



転入・転出などの手続きについて

春は異動の時期です。主な手続きについて必要事項をお知らせします。

転入・転出

※転入・転居の際に新しい住所を記載しますので、「マイナンバー（個人番号）カード」または「個人番号通知カード」をご持参ください。

【転出する方】

転出の手続きを行ってください。市・市民課で「転出証明書」を発行しますので、引っ越してから14日以内に転入先の役所に提出し、転入の手続きを行ってください。なお、転入の手続きには転出証明書が必要です。

【転入した方】

引っ越してから14日以内に転入の手続きを行ってください。前住所地の役所で発行した転出証明書が必要です。

【転居した方】

引っ越してから14日以内に転居の手続きを行ってください。

戸籍・住民票

※本人確認ができない場合は、交付をお断りする場合があります。

▼婚姻や離婚などの手続きの際は、本人確認が必要となります。（他人による「なりすまし」を防ぐため、平成20年5月1日から実施）

また、証明書発行の際にも本人確認が必要です。同一世帯員以外の住民票や直系親族以外の他人の戸籍を取得する際は、本人確認と併せて、委任状の提出が必要となります。

印鑑登録

※代理人による登録申請が可能です。ただし、仮受付となるため即日交付はできませんので、あらかじめご了承ください。

▼前住所地での印鑑登録は、転出の手続きの際に破棄されるため、新たに登録が必要です。登録手続きの際は、登録する印鑑と本人確認のできる写真付きの身分証明書が必要となります。

戸籍・住民票の届出および証明書の取得に必要な本人確認書類について

原則（以下の中から1点を提示）	左記のものが提示できない場合（以下の中から2点を提示）
<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・住民基本台帳カード（写真付） ・パスポート ・身体障害者手帳 ・マイナンバー（個人番号）カードなど ※「個人番号通知カード」は、本人確認書類に含まれません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険証 ・公的年金手帳または証書 ・介護保険証 ・住民基本台帳カード（写真なし） ・法人発行の身分証明書（写真付） ・学生証（写真付）など

※代理人が来庁して手続きを行う際は、上記のほかに請求者本人の委任状が必要です。

※世帯が違う方が来庁して転入や転出、転居などの住民票の手続きを行う際も、請求者本人の委任状が必要となります。

問申 市・市民課 ☎ 42-1805

■4月から「林地台帳制度」がスタートします

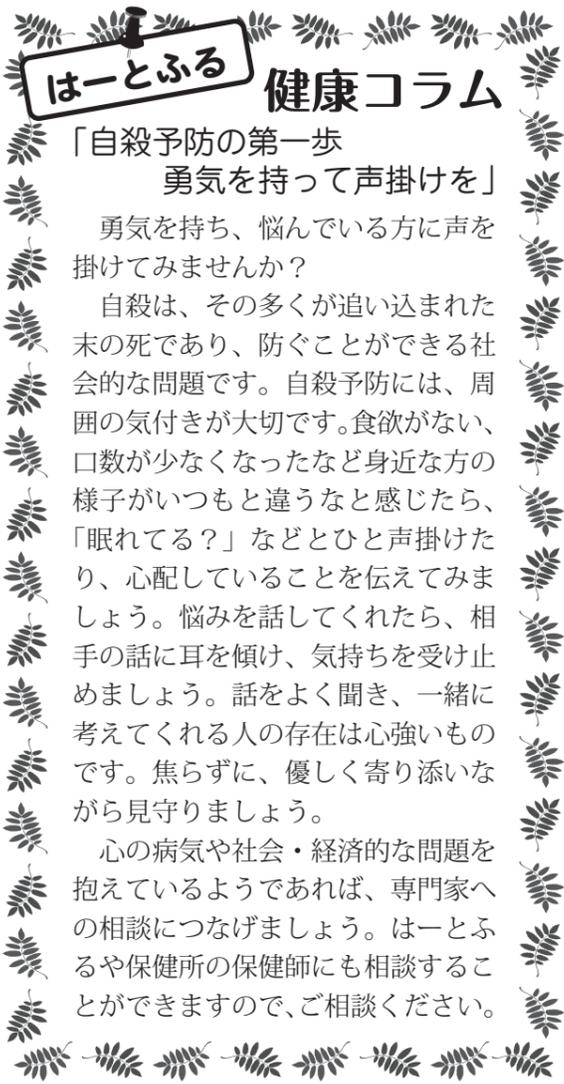
▼森林法一部改正により、今年4月から「林地台帳（森林の土地の所有者や林地の境界に関する情報などを市町村が整備し、公表する）制度」が運用開始となります。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 市・農林水産課 ☎ 42-1837

公表	情報提供
申請により、林地台帳・地図の閲覧ができます。（所有者情報を除く）	所有者または森林経営計画の認定を受けている者は、申し出により、所得者情報を含む情報提供を受けることができます。

※林地台帳および地図は、森林の土地の権利や所有の境界を確定するものではありません。また、森林の土地の売買などの証明資料として用いることはできません。



はーとふる **健康コラム**

「自殺予防の第一歩
勇気を持って声掛けを」

勇気を持ち、悩んでいる方に声を掛けてみませんか？

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題です。自殺予防には、周囲の気付きが大切です。食欲がない、口数が少なくなったなど身近な方の様子がいつもと違うなど感じたら、「眠れてる？」などとひと声掛けたり、心配していることを伝えてみましょう。悩みを話してくれたら、相手の話に耳を傾け、気持ちを受け止めましょう。話をよく聞き、一緒に考えてくれる人の存在は心強いものです。焦らずに、優しく寄り添いながら見守りましょう。

心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。はーとふるや保健所の保健師にも相談することができますので、ご相談ください。

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。

5日(火)	1歳6カ月児(29年 8月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
12日(火)	9カ月児(30年 5月生まれ)	
19日(火)	3歳児(28年 2月生まれ)	
26日(火)	4カ月児(30年 11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。

7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)】
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。

7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。

13日(水)	10:30～11:30	寿 児 童 セ ン タ ー
--------	-------------	---------------

※各種予防接種やがん検診は、広報の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。

※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、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

【3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。

- 2日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 9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
- 16日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知って防ごう!慢性腎臓病」
講師:るもいナースコール「結」副代表 貝森涼子氏
- 20日(水) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 大町 会場:黄金会館(大町2丁目)
- 23日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系疾患(栄養、消化、吸収のしくみ)」
講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
- 23日(土) 13:00～14:30 ・多職種連携カフェ「医療・福祉・介護職の魅力」
講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
留萌セントラル薬局 薬局長 薬剤師 辻坂 雄策氏ほか
- 26日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)

3月3日の日曜当番医院 **わたべ整形外科医院** 栄町3丁目 ☎42-5011 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。



■知って防ぐ!感染症の豆知識と予防法■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美
「MRワクチンの2回目は、忘れずに就学前に受けましょう」

日本では現在、MRワクチン(麻しん風しん混合)の2回接種が定期接種として実施されています。ワクチンの定期接種の対象となる感染症は、感染すると重症化したり、人から人への感染力が強い感染症などを対象としています。定期接種のワクチンを多くの方が受け、抵抗力をつけることで「集団免疫」となり、感染症の流行を予防することができます。このため、国では定期接種を積極的に勧めています。

国は、市町村単位でのMRワクチン第1期・第2期の目標接種率をいずれも95%以上としています。ただ、留萌市の平成29年度の集計では、第1期61.8%、第2期85.1%となっています。現状では、麻しんや風しんが

流行してしまう危険性があります。

近年、法律の改正などに伴い、海外で作られたワクチンが日本でも接種できるようになりました。また、科学的なデータや研究を基に定期接種の対象が増えており、保護者の方が子どもだった頃とはいろいろなことが変わってきています。

定期接種の対象となっているそれぞれの感染症には、それぞれ感染しやすい時期があります。定期接種のスケジュールは、感染症にかかりやすい時期の前にしっかり接種できるように組まれています。ぜひ、決められた定期接種のスケジュールを信じ、スケジュールに沿った接種をしていただくことを願っています。

【MRワクチンについて】

- 定期接種の時期 第1期……生後12カ月の期間
第2期……就学前(小学校に入学する前)までの1年間

※95%以上の方が定期接種を受けることで、その方たち自身の抵抗力が高まるとともに、予防接種を受けることができない方(妊娠中の方や生まれたばかりの赤ちゃんなど)を特効薬がない麻しん・風しんから守ることもつながります。
《保護者の方へ》お子さんが定期接種を受けられなかった場合には、市立病院またはかかりつけの小児科へご相談ください。

問 市立病院・医事課 ☎49-1011

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

3月の催し

- おとなのためのおはなし会 日 3月12日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター
- 子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 3月24日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子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

留萌市 情報 アンテナ

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。



▲市の木「アカシア」

- 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、みんなでたすけ合う秩序ある市にしよう。
- 1 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。
- 1 丈夫なからだとかかるい心もち、平和な市にしよう。



▲市の花「ツツジ」

市長とフリートークしませんか？

参加人数や話題、形式は問わず、市長とフリートークすることができます。ただし、決まった実施日を設けていませんので、ご希望の方は、市・政策調整課（☎42-1809）へご連絡ください。

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」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

気軽にお申し込みください

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 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

広報のもの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 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

市役所宛ての郵便物は下記郵便番号と宛て名（留萌市役所・担当課）で届きます。〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地

ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/> 電子メール kikaku@e-rumoi.jp

人口と世帯数 平成31年1月末現在

・総人口	21,284人	(-28人)
・男	10,157人	(-16人)
・女	11,127人	(-12人)
・世帯数	11,610世帯	(-9世帯)

※()内は前月比

人口動態 平成31年1月届出分

・出生	6人	・転入	31人
・死亡	39人	・転出	26人

納税について

- 夜間納税相談窓口 3月14日(木)、28日(木) 20:00まで
- 休日納税相談窓口 3月24日(日) 9:00～17:00

FM 76.9MHz エフエムもえる 留萌市情報プラザ

毎週月～金曜日 朝 8:05～8:10 夕 5:05～5:10 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

災害への備え②

津波について正しい知識を



津波に対する正しい知識や意識を身に付けるとともに、津波発生に関する情報が発表された場合にはすぐに高台などの安全な場所へ避難することが重要です。また、地震などの発生に伴って津波発生の可能性がある場合には、気象庁から3段階の津波に関する情報が発表されます。

各段階	発表基準	予想される被害状況
津波注意報	予想される津波の高さが20cm以上、1m以下で災害のおそれがある場合	人が速い波に巻き込まれるほか、海上では小型船舶が転覆するおそれがある
津波警報	予想される津波の高さが1m(3m以下)を超える場合	海拔の低い所で浸水被害が発生するほか、人が高波に巻き込まれる場合がある
大津波警報	予想される津波の高さが3mを超える場合	木造家屋が全壊・流出するほか、人が大規模な津波に巻き込まれる可能性が高い

【避難のときのポイント】

●「徒歩で避難すること」が原則

自動車での避難は道路の渋滞に巻き込まれるおそれがあるため、可能な限り徒歩で避難しましょう。東日本大震災では、道路が渋滞し、大混乱が起きました。

また、津波による浸水の高さが2m程度になると、木造家屋は倒壊するおそれがあります。浸水が1m程度でも半壊の被害が出ることもあるため、木造家屋に住んでいる方はすぐ

に高台へ避難を開始しましょう。

「高台まで距離がある場合」や「津波の認知が遅れてしまった場合」などには、市内各所で指定されている津波避難ビルへ避難しましょう。「津波避難ビルの一覧」については、「留萌市防災ガイド・マップ」を確認してください。

●知っておくべきこと

「30cmの津波」でも人が流されるおそれがあります！ また、小さな地震でも津波は発生します。明治三陸沖地震では、震度4の揺れであったにもかかわらず、津波によって約2万人の方が亡くなっています。揺れを感じた場合にはテレビなどで必ず状況確認してください。「留萌市防災ガイド・マップ」では、津波による市内各地の最大浸水想定を掲載しています。災害に備えて避難する場所・避難経路を確認しておきましょう。



▲留萌市防災ガイド・マップ

問 市・総務課 ☎56-5005



親が働く時間、子供にも有意義な時間を！ 託児所のある職場で 働きませんか？

留萌市内
各施設で
募集

もえっこクラブ留萌は
魅力がいっぱい

- 1 高齢者との関わり
長年の知識や経験、礼儀礼節作法や地域の歴史などを学べます。
- 2 緊急の際も安心
介護施設には看護師在の中のため、お子様の急変時に対応が可能です。
- 3 イングリッシュ学習
英語教材を用いて毎日実施し、英語に触れる機会をつくります。

託児所の利用について

もえっこクラブ留萌は弊社事業所で勤務するお子様をお預かりしております

料金	保育料:1日300円 食費:1日300円(昼、おやつ)	時間	時間:AM9:00~PM5:00 ※保護者の勤務時間により変動	年齢	年齢:1才~就学前の児童 ※休所日は保護者の休日
----	--------------------------------	----	------------------------------------	----	-----------------------------

そんな託児所を利用しながら
弊社で働きませんか？

募集施設

①ウエルフェア萌／②グループホーム萌／③ケアセンター・もえ〜／④デイサービスセンターはーとふる

募集
職種

介護スタッフ/夜勤専属介護スタッフ/起床・就寝介助専門スタッフ
入浴介助専門スタッフ/通院介助専門スタッフ/送迎ドライバー
送迎介助専門スタッフ/調理師/看護師

詳細は
こちら



お電話でも受け付けております

TEL.0164-49-2258 担当 ヤマフチ

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

監修・発行 留萌市政策調整課

TEL 42-1809 FAX 43-8778

編集・印刷

株式会社留萌新聞社



おまかせサイバーみまもりで 御社をバックアップ!



こんなお悩みありませんか?

情報セキュリティ対策の事で、サポートしてもらえない会社がよくわからない。

NTT東日本にご相談ください!

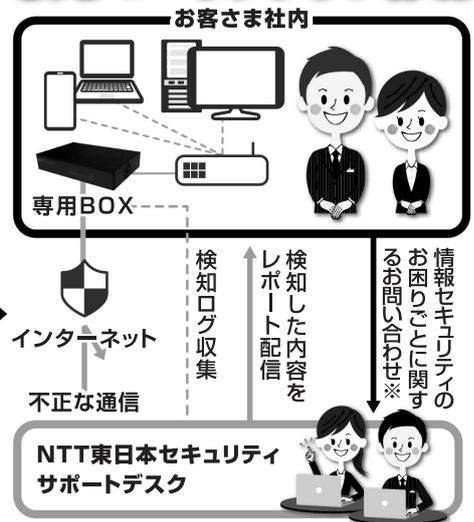
営業担当者の声 端末50台以下のオフィスにオススメの対策!

情報セキュリティ被害を最小限に食い止めるためには、端末セキュリティ対策やネットワークセキュリティ対策を施すだけでなく、通信状況をモニタリングし、問題がある際に適切な対応をすることが重要です。当社のおまかせサイバーみまもりは、「ネットワークの対策」「通信状況のモニタリング」「ウイルス感染時の駆除・復旧支援」を一元的に提供致します。



NTT東日本 北海道北支店営業担当 伊藤 亮太

安心のバックアップ体制



※お問い合わせに対する解決を保証するものではありません。※お問い合わせは専用BOX設置拠点からの場合に限りです。

同様の悩みがあれば下記までご連絡を！
最適なプランをご提案いたします!

お問い合わせ

NTT東日本 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

K18-0471【1806-1903】