



暖かい日差しの下

3月10日(日)、「萌っこ春待里(はるまつり)」が陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド特設会場で開かれました。

会場では、萌っこばんばレースをはじめ、さまざまな催しが行われ、たくさんの市民らが楽しい時間を過ごしていました。



今月の主な内容

- ②-⑦ 特集／2019(平成31)年度の主要施策と予算
- ⑧-⑨ 特集／「医療費適正化」を進めるために
- ⑩-⑪ 特集／新入学児童・園児の交通安全のために
- ⑫-⑬ 特集／「快適都市づくり」のための下水道の役割

- ⑭-⑮ 特集／纏(まとい)
- ⑯-⑳ 暮らしのお知らせ
- ㉑-㉒ 健康ひろば
- ㉓ 連載／災害への備え③
- ㉔ 留萌市情報アンテナ

■ 2019（平成31）年度の主要施策（※主な事業を抜粋）

▼第6次留萌市総合計画の「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営（その他の事務）」に基づいた主要施策は、次のとおりです。

基本政策 産業・港・雇用

目指す姿 「地域産業の活性化と起業の促進、働きやすい環境づくり」

継続 地元若者人材育成事業 …… 582.2万円

地域外からのアドバイザーを招き、地元民間支援組織などが高校生をサポートし、商品開発を通じて地域ビジネスを学ぶ機会を提供します。



▲商品開発に取り組む留萌高校の生徒ら

新規 農業振興事業補助金 …… 483.3万円

昨年7月の豪雨災害に伴う水稲農家への経営支援として少額復旧工事および水稲種子購入費用を支援するとともに、水稲新品種候補の試験ほ場に対して助成します。

新規 漁業振興対策事業補助金 …… 575.5万円

留萌の新鮮な水産物の安定供給と消費流通の拡大を図るため、老朽化した留萌地方卸売市場の改修に対し、事業経費の一部を補助します。

新規 新規漁業就業者支援事業 …… 150万円

新たに市内で漁業を営む方の経営の安定化を図るため、収入が安定しない初期の漁業経営を支援します。

基本政策 観光・交流

目指す姿 「魅力あふれる留萌ブランドの発信とおもてなしの向上」

新規 客船寄港歓迎事業 …… 25万円

「にっぽん丸」の寄港に併せ、観光案内デスク（前寄港地からの乗船）の実施をはじめ、歓迎セレモニーや物産展などを開催します。

継続 観光ブランド向上・販路拡大PR事業 …… 611.1万円

留萌ブランドの知名度の向上や販路拡大、交流人口の拡大を図るため、道内外の都市圏で留萌観光・特産品（かずの子など）のPR支援やトップセールスなどを実施します。



▲加工生産量日本一を誇る「留萌の塩かずの子」

継続 西海岸集客力向上事業（西海岸集客力向上事業委託料） …… 243.6万円

ゴールデンビーチるもいなどの観光資源を生かした集客力の向上を図るため、オートキャンプ受け入れ体制の構築やインバウンドをはじめとした周遊観光イベントを開催します。

特集



2019（平成31）年度の主要施策と予算

市では、心豊かなまち「るもい」の実現に向け、皆さんの期待と信頼に応えることができる市政運営に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 ☎42-1809 / 問 市・財務課 ☎42-1813

2019（平成31）年度の主要施策

▼2019（平成31）年度は、留萌市総合戦略の最終年度であり、地方創生の新たなステージに向けた重要な一年です。市では、「心豊かで安心なまちづくり」を進めるため、市

政執行方針「3つの基本理念」と第6次留萌市総合計画「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営」に基づき、主要施策をはじめとする各事業に取り組んでいます。

市政執行方針「3つの基本理念」

市民の生活力の向上

誰もがいきいきと働ける元気なまちを目指し、市民生活の基盤である地域経済の活性化に取り組みます。

稼げる留萌への基盤づくり

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、稼ぐ力を導き出します。

市民の安心の実現

将来に向け、安心した暮らしの実現を目指すとともに、子どもたちの夢を育てていきます。

第6次留萌市総合計画 2017（平成29）～2026年度

基本テーマ「みんなでつくる まち・ひと・きぼう 次の時代へ続く留萌」



市民に信頼される行政運営

・左記の「6つの基本政策」には含まれない市の仕事に関わる事業など

第6次留萌市総合計画は、「6つの基本政策」と「市民に信頼される行政運営（その他の事務）」で構成されています。

基本政策 環境・都市基盤

目指す姿 「都市機能の効率的な集積と地域資源の利活用」

新規 クリーンステーション整備事業 …………… 208.7万円

老朽化に伴う腐食などによって強度が低下し、補修が困難な市内のクリーンステーションを計画的に更新します。

新規 港湾施設改修工事 …………… 5,390万円

安全な離着岸および荷役作業の安全確保のため、道北地域の物流拠点港としての役割を持つ「留萌港」港内の保安設備を改修します。



▲市内北西部に整備されている港湾施設「留萌港」

継続 公園施設長寿命化事業 …………… 3,900万円

公園施設の安全を確保するため、公園施設長寿命化計画に基づき、神居岩公園をはじめとした公園遊具の修繕などを計画的に実施します。

市民に信頼される行政運営 (その他の事務)

新規 職員共用電気自動車譲り受け代金 …………… 1.1万円

市が率先して電気自動車を導入することによって市民への環境意識の向上を図るため、温室効果ガスの排出抑制の取り組みとして、公用車の更新時に職員共用の電気自動車を導入します。

新規 公共施設官民プロジェクト事業 …………… 43.2万円

新たな公共施設（市役所庁舎、社会教育施設）の建て替えに向け、官民連携による協議の場を設け、施設設備に対する検討・方策協議などに取り組みます。



▲昨年文化センターで行われた音楽合宿事業

新規 若者によるまちづくり推進事業 …………… 150万円

市内に暮らす若者たちがまちが抱えている課題を認識し、若者の目線から見た新たな政策提案などができる場を創出します。

新規 交流人口拡大推進事業 …………… 577.9万円

市民団体が主導して誘致活動を展開している音楽合宿事業の支援をはじめ、スポーツ合宿の誘致や都市間および大学生との交流推進による関係人口の創出などの市内の資源や施設、地域力を活用しながら、交流人口のさらなる拡大を目指します。



▲昨年スポーツセンターで行われたスポーツ合宿事業

基本政策 健康・福祉

目指す姿 「市民の自発的な課題解決と安心した地域福祉・地域医療の充実」

新規 は一とふる改修事業 …………… 2,070.2万円

施設の機能を維持するとともに、市民が利用しやすい環境を整えるため、老朽化が進む保健福祉センターは一とふるのボイラー整備を更新します。

新規 新生児聴覚検査費助成金 …………… 80.5万円

聴覚障害の早期発見と適切な療育へと導くための受診環境の構築を支援するため、新生児聴覚検査の費用を助成します。

新規 慢性腎臓病重症化予防対策事業 …………… 200万円

特定健診などの結果に基づき、慢性腎臓病のリスク保持者の階層化を行い、支援が必要な階層の対象者への受診勧奨や指導、支援を実施します。

継続 乳幼児等医療扶助費（中学生までの医療費無償化分） …………… 2,920万円

乳幼児の入院・通院や小学生の入院に係る医療費の助成に加え、市独自の取り組みとして助成対象を拡大し、中学生までの入院・通院に係る医療費を無償化します。

基本政策 教育・子育て

目指す姿 「学校・家庭・地域が連携した教育と子育て環境の充実」

新規 留萌中学校整備事業 …………… 2,725.2万円

生徒たちが安全安心な学校生活を過ごせる教育環境の維持・向上を図るため、建築年数が経過し、老朽化が進む校舎および屋内運動場の大規模改修に取り組みます。

新規 寺子屋・るもいっこ事業 …………… 165.4万円

「るもいの宝」である子どもたちが勉強や遊び、体験など通じ、故郷を愛するとともに、自らが考えて行動し、将来の夢を育む拠点となる「地域の学び舎」を開設します。

基本政策 防災・防犯

目指す姿 「一人ひとりの安全意識の向上と地域のつながりの一層の強化」

新規 自主防災活動支援事業 …………… 90.1万円

自主防災組織の設置・運営、防災訓練などの地域防災活動を助成するほか、沿岸部の町内会などが自主的に管理している避難路の維持管理に必要な消耗品を支給します。

継続 橋梁長寿命化事業 …………… 7,000万円

安全で安心な道路網を保全するため、橋梁長寿命化修繕計画に基づき、老朽化した橋梁などの点検や補修を計画的かつ効率的に実施します。

2019（平成31）年度 会計別予算

区 分	平成31年度予算額（前年度比）	市債残高（見込み額）		
		平成30年度末	平成31年度末	
一 般 会 計	131億6,098万円（+ 1,716万円）	130億0,645万円	123億9,571万円	
特別会計	国民健康保険事業会計	20億1,790万円（- 4,628万円）	-	-
	後期高齢者医療事業会計	3億6,609万円（+ 871万円）	-	-
	介護保険事業会計	22億4,382万円（+ 6,852万円）	-	-
	港湾事業会計	1億7,943万円（- 689万円）	8億3,640万円	7億6,393万円
	下水道事業会計	16億6,776万円（+ 2億8,743万円）	77億7,805万円	76億6,776万円
企業会計	水道事業会計	10億6,562万円（+ 1,295万円）	32億0,967万円	31億8,982万円
	病院事業会計	71億0,266万円（+ 7億7,125万円）	53億5,022万円	56億7,402万円
合 計	278億0,426万円（+ 11億1,285万円）	301億8,079万円	296億9,124万円	

主な基金の残高状況

▼市の一般会計では、年度間の財源調整や市債の返済、公共施設の整備などのための財源として、13種類の基金を設けています。

2019（平成31）年度は、財政調整基金から4億3,752万円を取り崩し、収支不

足を補てんします。これに伴い、財政調整基金の残高は、平成29年度比9億7,664万円減の7億8,302万円となる見通しです。また、保健福祉センターは一とふるなどの改修のための財源として、公共施設整備基金から9,517万円を活用します。

区 分	平成29年度末残高	平成30年度末残高（見込み額）			平成31年度末残高（見込み額）		
		取り崩し	積み立て	残 高	取り崩し	積み立て	残 高
財政調整基金	17億5,966万円	6億4,875万円	1億0,947万円	12億2,038万円	4億3,752万円	16万円	7億8,302万円
減債基金	3億7,079万円	-	4万円	3億7,083万円	-	4万円	3億7,087万円
公共施設整備基金	9億4,791万円	9,980万円	13万円	8億4,824万円	9,517万円	9万円	7億5,316万円
その他（※1）	3億7,735万円	3,521万円	4,017万円	3億8,231万円	3,398万円	3,878万円	3億8,711万円
合 計	34億5,571万円	7億8,376万円	1億4,981万円	28億2,176万円	5億6,667万円	3,907万円	22億9,416万円

（※1）留萌市応援基金や芸術文化振興基金、スポーツ振興基金など

◎2019（平成31）年度の主要施策と予算の詳細については、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）でご覧いただけます。「主要施策」に関することは市・政策調整課、「予算」に関することは市・財務課の各ページをご覧ください。

留萌市 政策調整課（※または財務課）

検 索

2019（平成31）年度の予算

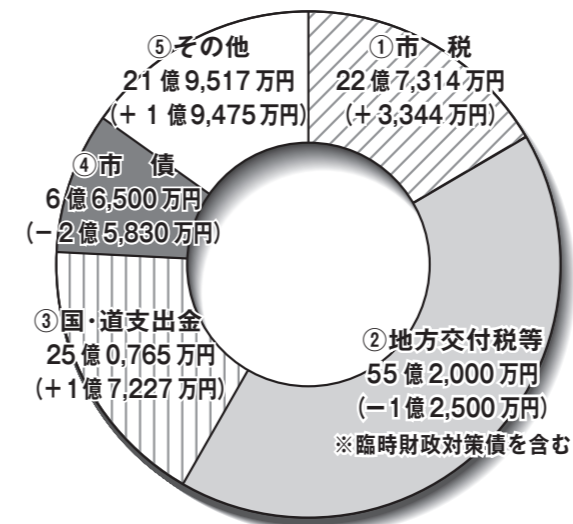
▼2019（平成31）年度の予算は、収支不足のため財政調整基金を取り崩して編成しています。財政調整基金の取り崩しは3年連続となり、非常に厳しい財政運営が続いています。収支改善のためには、市税などの財源確保の強化をはじめ、より一層の経費節減が急務となっています。

2019（平成31）年度 一般会計予算

▼2019（平成31）年度一般会計の予算は、幼児療育通園センター改築などが完了したものの、港湾施設改修工事などを新たに計上しているため、前年度比1,716万円増の総額131億6,098万円となりました。前年度比の予算額は、市長就任後の昨年6月の補正予算を組み込んだものです。

総額 131億6,098万円（前年度比+ 1,716万円）

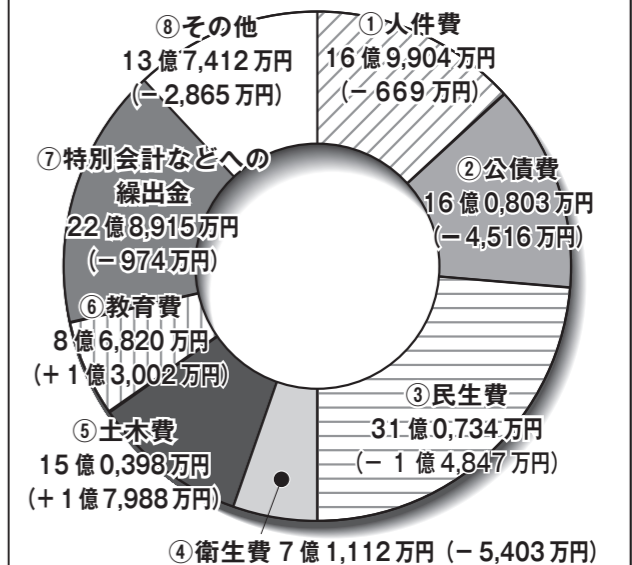
収 入



【収入の主な増減】

- ①市 税（前年度比……3,344万円増）
固定資産税や市町村たばこ税などの減額を見込んでいるものの、平成30年度決算を踏まえて市民税などの増額を見込んでいます。
- ④市 債（前年度比……2億5,830万円減）
前年度の大幅な借入れの要因となっていた幼児療育通園センターの改築が完了したことに伴い、減額予算となりました。
- ⑤その他（前年度比……1億9,475万円増）
留萌市応援寄附金の増額を見込んでいるほか、収支不足の補てんに伴う財政調整基金の繰り入れを増額しています。

支 出



【支出の主な増減】

- ③民生費（前年度比……1億4,847万円減）
前年度の大幅な増額の要因となっていた幼児療育通園センターの改築が完了したことに伴い、減額予算となりました。
- ⑤土木費（前年度比……1億7,988万円増）
港湾施設の改修工事に係る事業費を新たに計上したほか、除雪対策に係る事業費などを増額しました。
- ⑥教育費（前年度比……1億3,002万円増）
留萌中学校整備に係る事業費を新たに計上したほか、教職員住宅の改築に係る事業費などを増額しました。

特定健診で分かる「生活習慣病」

▼特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・メタボ）の早期発見を目的として、日本全国の40歳以上の方を対象に実施しています。検査結果で異常が出た場合、次のような生活習慣病のおそれがあります。

【検査値と基準値を比べた場合】

◎（基準値よりも）血圧が高い → 高血圧症の可能性あり	◎ AST (GOT) が高い ◎ ALT (GPT) が高い ◎ γ -GTP が高い → 肝臓病の可能性あり
◎ HDL コレステロールが低い ◎ LDL コレステロールが高い ◎ 中性脂肪が高い → 脂質異常症の可能性あり	◎ 尿酸が高い ※高尿酸血症の症状（＝痛風や腎障害） → 高尿酸血症の可能性あり
◎ 血糖値が高い ◎ HbA1c が高い ◎ 尿糖が陽性 → 糖尿病の可能性あり	◎ ヘモグロビンが低い ◎ ヘマトクリットが低い ◎ 赤血球数が低い → 貧血の可能性あり
◎ 尿たんぱくが陽性 ◎ クレアチニンが高い ◎ eGFR が低い → 腎臓病の可能性あり	年に一度、必ず健康診断を受けてご自身の健康状態を確認し、日々の生活習慣を振り返りましょう。

【次の所見に異常があった場合、病気の可能性あり】

- 胸部 X 線 ⇒ 肺がん、肺結核など
- 心電図 ⇒ 不整脈、心筋梗塞など
- 眼底検査 ⇒ 高血圧、動脈硬化など
- 便潜血検査 ⇒ 大腸がん・ポリープなど
- 上部消化管 X 線 ⇒ 胃・食道の異常など

市では、国民健康保険の特定健診対象者へ「特定健診の受診券」を4月中旬に送付します。詳しくは、市・市民課（電話：42-1805）へお問い合わせください。

「春の特定健診・各種がん検診」の日程などについては、広報るもい今月号（No.733）の22ページや市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）でも掲載しています。ぜひご覧ください。

◎「春の特定健診・各種がん検診」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 特定健診

検索

▼市では、下記の電話番号を使い、特定健診の電話勧奨を行っています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【電話番号】

◎42-2301

※この電話番号は発信専用です。電話勧奨は、看護師が行っています。健康相談も受け付けていますので、気軽にご相談ください。



特集



「医療費適正化」を進めるために

市では、安心して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。

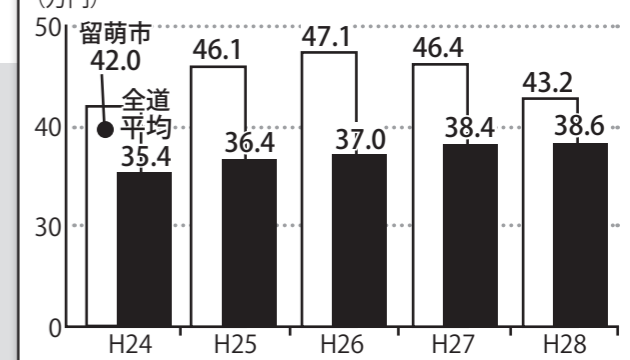
問 市・市民課 ☎ 42-1805

医療費適正化について

▼近年、医療費の増加が全国的にも社会問題となっています。平成28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43万1,594円となっており、依然として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、私たち一人一人が健康の維持と増進に努めていくことが重要です。また、生活習慣病の発病や重症化を予防していくことで「医療費適正化」を推進することにもつながります。

【国民健康保険加入者1人当たりの医療費】
(万円) (平成24～28年度)

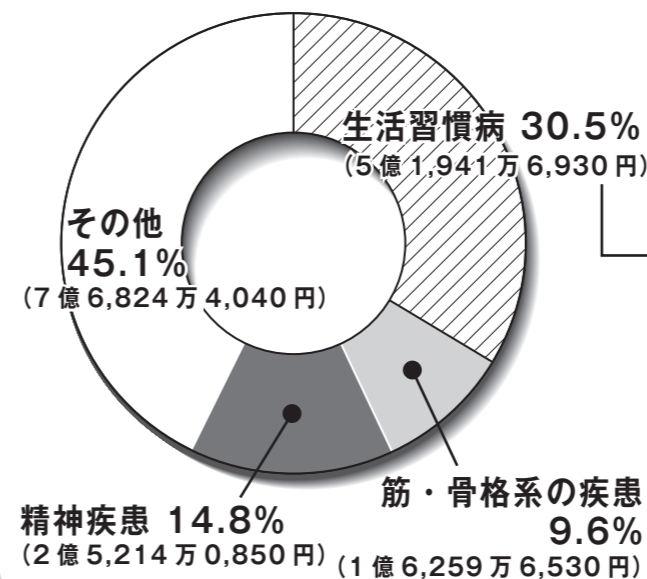


生活習慣病に係る医療費は全体の約3割を占める

▼市の平成29年度診療分の医療費は17億239万8,350円となっています。このうち「生活習慣病に係る医療費」は5億1,941万6,930円で、全体の約3割を占めています。

●市の平成29年度診療分の医療費（資料：国民健康保険データベース（KDB）システム）

医療費：17億239万8,350円



- ・がん 2億7,256万8,600円
- ・糖尿病 8,125万8,410円
- ・高血圧症 6,308万3,990円
- ・脂質異常症 3,454万5,470円
- ・脳梗塞 1,523万1,200円
- ・狭心症 2,674万2,180円
- ・心筋梗塞 1,496万6,270円
- ・その他の生活習慣病 1,102万0,810円

【生活習慣病とは】

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患の総称です。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなどの生活習慣が積み重なることで、生活習慣病へのリスクが高まると言われています。

交通安全にご協力ください！

▼子どもたちは入学や入園を期に、保護者の皆さんと離れて行動する機会が増え、活動の範囲も徐々に広がっていきます。子どもたちの交通事故を未然に防ぐため、**交通ルールをしっかりと教え、安全な行動や正しい判断ができるように指導しましょう。**

ポイント①

お子さんと一緒に通学路を歩いてみましょう

保護者の皆さんが実際のお子さんの通学路を歩き、ご自身の目で安全確認をすることが大切です。お子さんと一緒に通学路を歩きながら、子どもの目の高さで危険箇所などを点検し、安全な登下校ができるように、お子さんにしっかりと指導しましょう。



ポイント②

横断歩道を渡るときの注意点を伝えましょう

横断歩道の利用方法などを実際の道でお子さんに指導しましょう。安全確認の大切さをしっかりと伝えましょう。



「青信号で横断するときでも安全確認を必ずする」「右折車、左折車に気を付ける」など具体的に伝えましょう。

ポイント③

道路の危険箇所についてしっかりと教えましょう

お子さんが急に道路へ飛び出さないように、しっかりと指導しましょう。特に止まっている車の前後から道路に飛び出すことがいかに危険かをお子さんに伝えましょう。また、道路を横断するときは必ず一度立ち止まり、左右の安全確認することを繰り返し指導しましょう。



ポイント④

私たちが子どもたちの模範となりましょう

保護者の皆さんが交通ルールを正しく理解し、子どもたちの模範となることが大切です。日ごろから交通安全を意識し、交通事故の未然防止に努めましょう。

通学、通園に慣れてきたころに事故が起こりやすくなります。保護者の皆さんは、お子さんに繰り返し安全指導するようお願いします。



5月11日(土)から春の交通安全運動が始まります。市では、留萌警察署や交通安全関係団体などと連携し、交通安全街頭啓発を市内各地で実施します。一人ひとりが交通安全をしっかりと意識し、みんなで協力し合いながら、安心して安全なまちづくりを進めましょう。

特集



新入学児童・園児の交通安全のために

春は交通事故が増える時期です。子どもたちの交通事故を未然に防ぐため、皆さんの理解と協力をお願いします。

問 市・総務課 ☎ 56-5005

子どもたちの登下校を見守っています

▼市では、交通安全教育指導員らを委嘱し、児童をはじめとした歩行者の交通事故の未然防止に努めています。交通安全女性指導員が各小学校の通学路をそれぞれ担当し、子どもたちに交通安全指導を行っています。

▼子どもたちに交通ルールの大切さを伝える交通安全教育指導員

留萌小学校



ふるやま はるか 古山 晴香 指導員

港北小学校



さとう みゆき 佐藤 深雪 指導員

東光小学校



かわうち かおり 河内 香織 指導員

わかまつ いづこ 若松 育子 指導員

緑丘小学校



こたに しょうこ 小谷 昌子 指導員

きむら あえみ 木村 知恵美 指導員



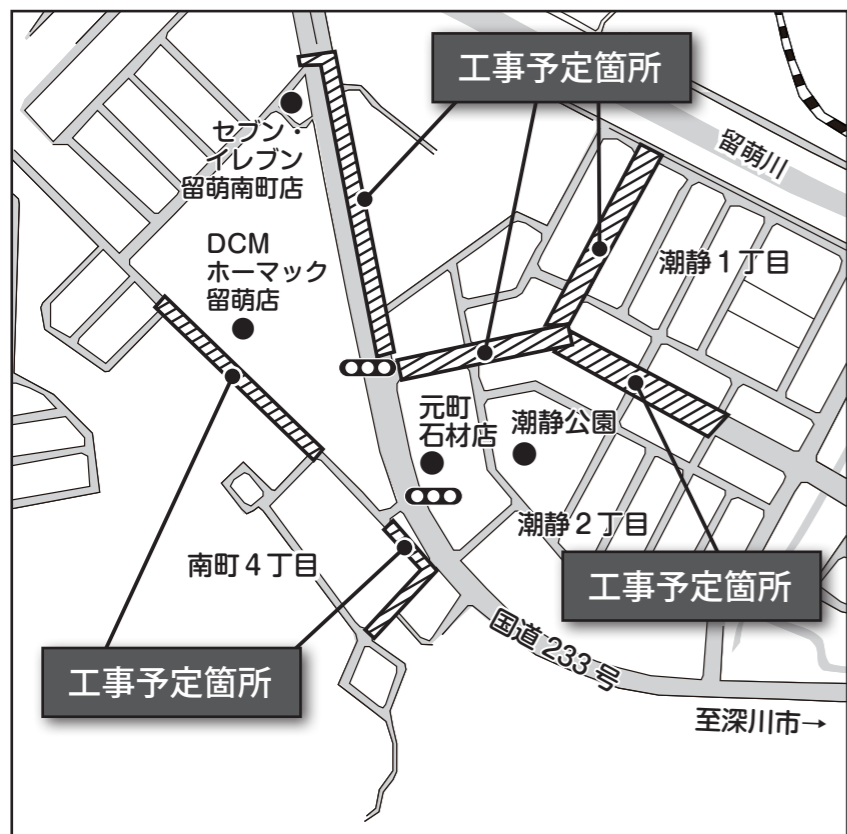
潮静小学校

くしひらこ 櫛井 博子 指導員

よいこのみんなへ

とうげこうするときは、どうろであそんだり、よりみちしたりしないで、こうつうルールをしっかりとまもりましょう。

下水道污水管整備工事を実施します



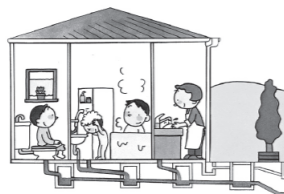
▼市では、平成31年度から東部地区および潮静地区で下水道污水管整備工事をを行います。31年度の工事予定箇所は、「南町3丁目」「南町4丁目」「潮静1丁目」「潮静2丁目」の一部となります。(左記地図参照)

ご協力をお願いします

工事期間中は、工事に伴う騒音などで近隣住民の皆さんにご迷惑を掛ける場合がありますので、ご協力をお願いします。また、歩行者や車両を対象にした交通規制を行っている場合がありますので、現場付近を通行する際は、係員の指示に従ってください。

工事資金貸付制度について

▼宅地所有者の財産となるため、宅地内の排水設備工事に掛かる費用は自己負担になります。市では、経済負担の軽減を目的として無利息の工事資金貸付制度を設けています。詳しくは、市・上下水道課または右記の留萌市排水設備指定工事店にご相談ください。



▲宅地内の排水設備

【貸付申込期限】

貸付申込期限は、供用開始から3年以内が原則となっています。ただし、2020年3月31日までは申込期限を緩和しているため、供用開始時期を問わず、下水道供用開始区域で貸付条件を満たし、下水道に接続していない世帯が工事資金貸付制度の対象となります。

●平成31年度 留萌市排水設備指定工事店

所在地	指定工事店名	電話番号
留萌市	伊藤産業株式会社	43-7789
	株式会社熱源	42-3081
	株式会社ハチ口	42-3311
	株式会社不二水道	42-1955
	ナリタ設備	49-2355
	北興機械株式会社	42-3615
	株式会社パイプライン	42-8622
札幌市	日南産業株式会社	011-786-7111
旭川市	株式会社原田設備工業	0166-73-5260
	丸信衛生工業株式会社	0166-23-2528
	大建工業株式会社	0166-60-5500
	株式会社キョウエイ	0166-50-2772
	株式会社グラシアス	0166-73-9618
滝川市	株式会社道央ハウジング	0125-24-0357
羽幌町	北日本設備株式会社	0164-62-3592
沼田町	有限会社松尾住設	0164-35-1672

特集



「快適都市づくり」のための 下水道の役割

下水道は、衛生的で快適な生活環境に役立っているとともに、浸水被害の発生を防いでいます。

問 市・上下水道課 ☎ 42-2049

川と海を汚していませんか？

皆さんの家庭から毎日出されている生活雑排水は、どこに流れていくのでしょうか。あなたの家庭は、公共下水道に正しく接続していますか？ 家庭から流れ出る生活雑排水が、そのまま川に流れ込んでしまうと水質が変化し、川や海に暮らす魚などの生態系を壊してしまいます。下水を正しく処理することで、大腸菌群数などが大幅に減少します。未来ある子どもたちにきれいな川や海を残していくことは、私たちに与えられた使命です。

下水を処理する設備には、市が設置・管理する污水管や雨水管などの公共下水道のほか、各家庭で設置・管理する排水管や接続枡などの排水設備があります。下水道の整備は、川や海の水質を守るとともに、道路や住宅地に降った雨が雨水管を通じて排出されるため、浸水被害の発生を防ぐことにもなります。

浄化槽の設置について

污水整備計画のない地域（下水道

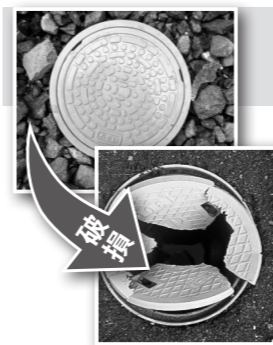
認可区域外）に住んでいる方が浄化槽を設置する場合は、市の補助金制度の対象になります。

また、下水道認可区域に居住する方で、下水道の接続ができない特別な事情がある場合（線路などの構造物があり接続できない、低地にあり専用のポンプを設置しなければならぬなど）も補助金制度の対象となっています。浄化槽の設置を検討している方は、市・上下水道課（電話：42-2049）または環境保全課（電話：42-1806）、もしくは設置業者にご相談ください。※補助金の申請は毎年4月1日から10月31日までとなります。

- 補助金額（浄化槽規模別）
- ・5人槽………35万2千円
- ・6～7人槽……44万1千円
- ・8～10人槽……58万8千円

下水道の整備だけでは環境改善にはなりません。皆さんが下水道を正しく利用することが重要です。水洗化のできる地域の方は、一日も早く下水道に接続しましょう。住みよいマチのため、皆さんのご協力をお願いします。

ご家庭の污水枡は大丈夫ですか？



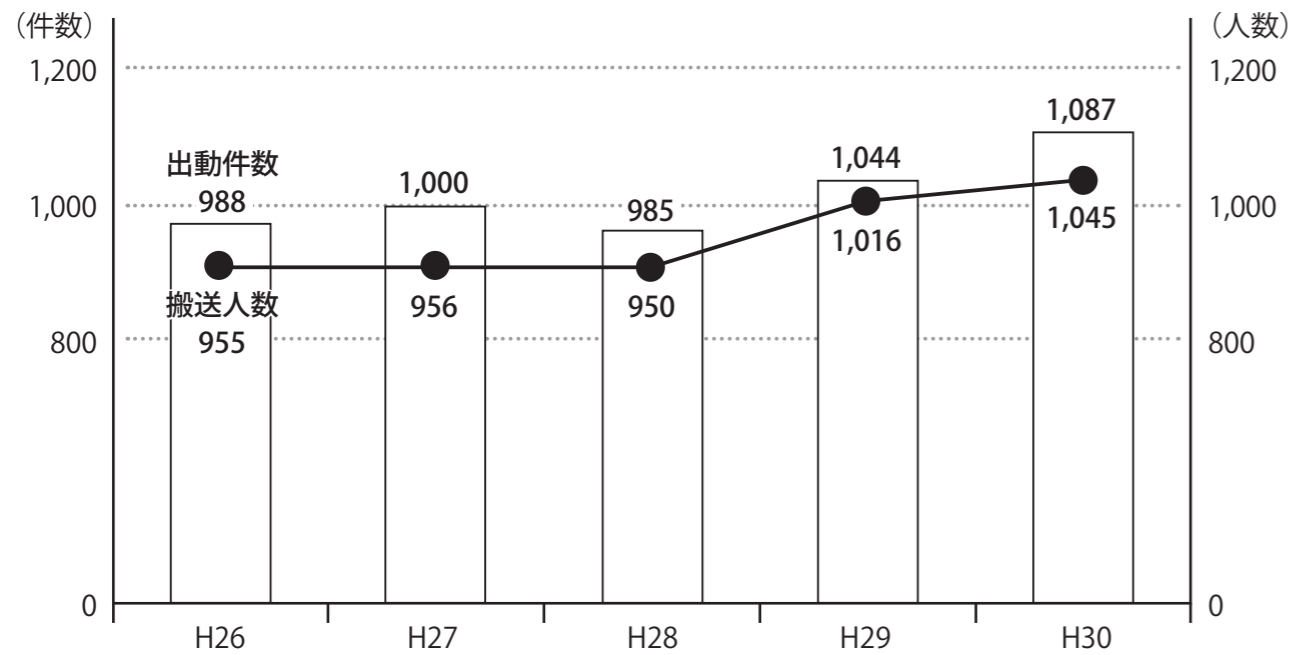
▲污水枡のふた（マンホール）

▼公共下水道に接続しているご家庭の污水枡は破損していませんか。污水枡やふた（マンホール）が破損していると、雨水が下水道管へ流れ込んでしまう恐れがあります。雨水が下水道管に流れ込んでしまうと、下

水道の機能が低下して流れが悪くなったり、マンホールから水が溢れたりします。污水枡が破損した場合は、「留萌市排水整備指定工事店」に修理を依頼するか、ホームセンターなどで購入して新しいものと交換してください。

救急車の適正利用について

【救急時における留萌市内の出動件数および搬送人数】(平成26～30年)



▼日本では近年、救急件数の増加が社会問題となっています。

救急件数の増加は、わがまち「るもい」でも例外ではありません。上記の「救急時における留萌市内の出動件数および搬送人数(平成26～30年)」を見ると、出動件数と搬送人数のいずれも増加傾向で推移していることが分かります。

救急車は大切な「地域の限られた救急資源」です。留萌消防署では、地域の安心・安全を守るため、救急・災害時に備えて24時間365日、救急車や消防車などを待機しています。「救急車の適正利用」への皆様のご理解とご協力をお願いします。

その119番
本当に緊急ですか？



夜間・休日の診察時間外だった



救急車は
地域の限られた救急資源



火災から 生命を 守ろう

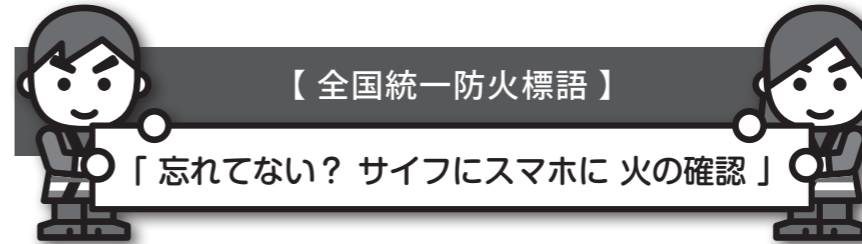
【誌面に対するお問い合わせ先】

留萌消防組合留萌消防署・予防課予防係 ☎ 42-2211 FAX 43-5150

春の火災予防運動

平成31年4月20日(土)～30日(火)

▼春の火災予防運動期間中の4月20日(土)から25日(木)までは、午後8時に防火サイレンを吹鳴します。



【全国统一防火標語】

……【「春の火災予防運動」関連行事のお知らせ】……

- ◎火災防御訓練
日 4月19日(金) 10:00～
所 市営住宅リラA (五十嵐町1丁目)
- ◎街頭防火啓発
日 4月19日(金) 13:00～
所 コープさっぽろるもい店
- ◎住宅防火防災展示会 ※施設の閉館日・閉館時間は入館できません。
日 4月20日(土)～30日(火) 所 保健福祉センターはーとふる



第64号

少年消防クラブ員を募集します！



▼「少年消防クラブ」では、防火・防災についての知識や技術を身に付け、災害時に自らの生命や体を守る力を育むことを目的に現在、クラブ員34人、指導員9人でさまざまな活動を行っています。

少年消防クラブ員の対象者は、小学生から中学生までの少年・少女で、通年で募集しています。また、クラブ員のほか、指導員(成人)、準指導員(高校生)も募集しています。

皆さんもクラブ員のメンバーと一緒に、施設見学や消火体験などを通じ、火災や自然災害に対する防災について学んでみませんか？

詳しくは、下記へお問い合わせください。

留萌消防組合留萌消防署・予防課予防係

☎ 42-2211



▲施設(旭山動物園)を見学する少年消防クラブ員ら



▲留萌消防署の職員と共に消火器の使い方を学ぶ少年消防クラブ員

ごみ 「4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。

●4月の粗大ごみ収集日 日 所

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)	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、南幌、峠下町、東幌

問 留萌南部衛生組合

☎ 43-2555

学 ぶ 図書館からのお知らせ

▼4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。

●おはなし会（おはなし玉手箱）

- 11:00～
- ・3日(水)「はじめまして」（乳幼児向け）
- ・20日(土)「こどもの読書週間 春のおはなし会」（幼児、小学生向け）

●休館日

- ・1日(月) / 8日(月) / 15日(月) / 22日(月)
- 29日(月・祝) 月曜休館
- ・26日(金) 館内整理休館

●ゴールデンウィーク（4月27日～5月6日）期間の休館日

- ・4月29日(月・祝) / 30日(火)
- ・5月1日(水) / 3日(金・祝) / 6日(月)

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

暮らし 犬・猫の適切な飼育管理とマナーを守りましょう！

▼犬・猫の放し飼いやフン公害、野良猫への餌やりなどに対する苦情が市に数多く寄せられています。



マナーをしっかりと守り、犬や猫の適切な飼育管理をお願いします。

●飼育管理の注意点

犬	◎リードを必ず付けて散歩しましょう。 ◎犬のフンは必ず拾って持ち帰りましょう。
猫	◎猫は室内で飼いましょう。 ◎野良猫には餌を与えないでください。

※放し飼いは絶対にやめましょう。

問 市・環境保全課

☎ 42-1806

ごみ 「ゴールデンウィーク期間中のごみ収集」について

▼「ゴールデンウィーク期間中のごみ収集」については、通常通り行います。また、各ごみの自己搬入についても通常通りとなります。

●各ごみの自己搬入（10kg当たり）

※搬入日：月～金曜日

種 別	手 数 料	搬入場所	搬入時間
生 ご み	210円	生ごみ処理施設（小平町）	9:00～16:00
可燃系埋立ごみ	160円	最終処分施設（増毛町）	9:00～17:00
不燃系埋立ごみ	160円		
粗 大 ご み	220円	旧美サイクル館（留萌市）	
資 源 ご み	無 料		

問 市・環境保全課

☎ 42-1806

「市営墓地（一般墓地）の使用」について

▼市では、市営墓地の貸し付けを行っています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 留萌市内に住所を有し、市営墓地を使用していない方

問 市・環境保全課

☎ 42-1806

●使用料（管理料を含む）

①甲・乙・A・B・C地区 1㎡につき 35,000円
②D・E地区 1㎡につき 56,000円

知りたい情報が いっぱい! **くらしのお知らせ** ▼市の花「ツツジ」
▲市の木「アカシア」
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

暮らし ヒグマにご注意ください！

▼毎年この時期は、冬眠から目覚めたヒグマの採餌活動が活発となるため、目撃情報が市や警察に数多く寄せられます。山菜採りなどで野山に入る際は、次のことに注意してください。

●ヒグマに遭遇しないために

- ◎1人で野山に入らないようにしましょう。
 - ◎鈴など音の出るものを身に着けましょう。
 - ◎薄暗い時間帯の行動は控えましょう。
 - ◎ヒグマの足跡などを見つけた際は、引き返しましょう。
 - ◎弁当の食べ残しやごみは、必ず持ち帰りましょう。
- ※ヒグマの足跡やフンなどを見つけた場合は、市・環境保全課または留萌警察署に連絡してください。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

問 留萌警察署 ☎ 42-0110

暮らし 「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予約が必要です。開催前日までに市・市民課へお申し込みください。

なお、参加予約は先着順となります。

日 4月17日(水) 13:00～16:00(30分×6枠分)

所 保健福祉センターはとふる1階1号会議室

申 4月16日(火)まで(土・日曜日を除く)

問 市・市民課

☎ 56-5003

暮らし 灯油タンクの点検は定期的に行いましょう

▼毎年この時期は、灯油タンクの破損などが原因で灯油が漏れる事故が多発します。

灯油が漏れ出してしまった場合、近隣に迷惑を掛けるだけでなく、川や海などを汚染してしまうおそれがあります。また、川や海などに灯油が流れ込んでしまうと、処理費用が莫大なものとなるため、汚染の原因をつくった当事者に損害賠償を求める場合があります。

灯油タンクの点検は定期的に行うことが大切です。灯油タンク周辺の除雪を小まめに行ったり、配管の点検・補修などを実施しましょう。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806

暮らし 住宅改修に係る助成について

▼市では、地域経済の活性化などを図るため、「留萌市住宅改修促進助成事業」を実施します。

この事業では、住宅のリフォームに係る経費の一部（100万円以上の工事（消費税および地方消費税を含む）を対象に最高20万円）を助成します。助成の申請は、改修工事が始まる前に必ず市・経済港湾課(市役所東分庁舎2階)で行ってください。なお、改修工事の施工は、「留萌市住宅改修促進助成事業」で登録された市内の企業および事業所に限ります。※申請以前に改修工事が着工している場合は、対象外となります。また、対象住宅は所有者本人が所有し、現在居住している住宅に限ります。

内 受付開始日 4月11日(水) 13:00～

問 市・経済港湾課 ☎ 42-1840

オロ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 弁護士 河本 晃輔
・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など
女性・高齢者のご相談も多く受けています。
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
231
オロロンひまわり基金法律事務所 検索

税・年金・保険 65歳以上の方の介護保険料の納付について

▼65歳以上の方は、介護保険料を市に納めることとなり、原則として納付方法が特別徴収（年金から天引き）となります。

特別徴収の対象者は、「老齢（退職）年金」「遺族年金」「障害年金」の支給額が年額18万円以上の方となります。また、特別徴収の開始月は、下記のとおり生年月日ごとに分かれています。

なお、そのほかの方は、納付書での納付となります。

※年金の支給状況によって特別徴収の開始時期が異なる場合があります。

●特別徴収開始月

開始月	対象者
2019（平成31）年 4月	・平成30年4月2日から10月1日までに65歳になった方 ・平成30年4月2日から10月1日までに転入した65歳以上の方
2019年 10月	・平成30年10月2日から翌年4月1日までに65歳になった方 ・平成30年10月2日から翌年4月1日までに転入した65歳以上の方 ・現況届の提出忘れなどで、納付書での納付に切り替わっている方

問 市・介護支援課（はーとふる内） ☎ 49-6070

医療 「市立病院の臨時診療」のお知らせ

▼ゴールデンウィーク期間中の市立病院の休診期間は次のとおりです。なお、5月2日（木）は、臨時診療日となり、外来診療を行います。

また、救急外来については、休診期間中も受け付けます。

●診療日および休診期間

4月26日（金）	診療日
4月27日（土）～ 5月1日（水）	休診期間
5月2日（木）	臨時診療日
5月3日（金・祝）～ 6日（月）	休診期間

※5月7日（火）からは通常どおりとなります。

問 市立病院・総務課

☎ 49-1011

税・年金・保険 4月から市税の「コンビニ納付」がスタートします

▼4月1日以降に発行された納付書からは、夜間・休日を問わず、全国のコンビニエンスストアで納付可能です。なお、納付書の裏面に納付可能なコンビニが記載されています（市内の各金融機関、市役所でも従来どおり、納付することができます）。

●コンビニ納付が可能な市税

◎市道民税（普通徴収） ◎固定資産税・都市計画税
◎軽自動車税 ◎国民健康保険税

※納付後すぐに納税証明書が必要な場合は、市・市民課（市役所本庁舎1階）へ領収証書をご持参ください。

●コンビニ納付ができないもの

◎納付書1枚の金額が30万円を超えるもの
◎金額を訂正したもの
◎コンビニ取扱期限を超過したもの
◎バーコードがないものや汚損して読み取れないもの

問 市・税務課 ☎ 42-1804

学 ぶ 2019（平成31）年度「留萌市あかしあ大学学生」募集のご案内

▼同年代の方と一緒に楽しく学びながら、新たな生きがいを見つけませんか？

留萌市あかしあ大学では、2019（平成31）年度に入学する学生を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 留萌南部3市町（留萌・増毛・小平）に在住する60歳以上の方

費 年間授業料 2,000円

内 教養や健康を高める講義・講座をはじめ、運動会や野外交流会などの各行事を行います。

申 4月16日（火）までに下記へ入学願書を提出してください。なお、入学願書は下記で配布しています。

※入学式は5月10日（金）となります。

問 留萌市あかしあ大学事務局（中央公民館内）

☎ 42-3333

学 ぶ 「Let's！離乳食」のご案内

▼お子さんの成長に合わせ、楽しく離乳食を作りませんか？

「Let's！離乳食～親と子のこころを育てる離乳食教室～」では、育児や食事に関する講話、調理実習・試食などを行います。



日 5月17日（金） 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カ月以上1歳未満の乳児とその保護者

定 10組 **費** 無料

申 5月9日（木）までに下記へお申し込みください。（土・日曜日、祝日を除く）

※当日はエプロン、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

学 ぶ 市民農園で野菜作りしてみませんか？

▼2019（平成31）年度の市民農園利用者を募集します。野菜作りを通じて農業を楽しみましょう。なお、市民農園には大区画と小区画がありますので、利用人数や作物に合わせてお選びください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●各利用料金

区分	広 さ	利用料金
大区画	66.0㎡ (12.0m×5.5m) ※約20坪	6,500円/年 (水道料を含む)
小区画	20.0㎡ (12.0m×1.7m) ※約6坪	2,700円/年 (水道料を含む)

※区画によって縦横の長さが変わる場合がありますが、面積自体が変わることはありません。

申 4月1日（月）から12日（金）までに市・農林水産課へお申し込みください。（土・日曜日を除く）
※申し込みの際に、利用料をお支払いください。

問 市・農林水産課 ☎ 42-1837

学 ぶ 「風土工房こさえる料理講習会」のご案内

▼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。4月は「お惣菜作り」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 4月12日（金） 9：00～

定 10人 **費** 600円

内 講師：食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 4月2日（火）から9日（火）までに下記へお申し込みください。（月・土・日曜日を除く）

※当日はエプロンや三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえる ☎ 43-4556

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さし様向) TEL (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM 10:00～PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日

花 結

●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

「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧が始まります

▼「土地・家屋価格等縦覧帳簿」とは、市内の土地や家屋の価格（評価額）などを記載した帳簿をいいます。市内に土地や家屋を所有する納税義務者は、価格などを近隣と比較するためにこの帳簿を縦覧することができます。※縦覧の際に、身分証明書の提示を求められる場合があります。

日 4月1日（月）～5月31日（金） 8：50～17：20（土・日曜日、祝日を除く）

所 市・税務課（市役所本庁舎2階）

問 市・税務課 ☎ 42-1804

留萌市以外からのお知らせ 「春の研修会」開催のお知らせ

▼公益社団法人北海道栄養士会留萌支部では、「春の研修会」を開催します。お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 日** 4月20日(土)
13:00～15:50(受付12:40～)
- 所** 中央公民館2階研修会議室C
- 費** 参加料 1,000円
- 内** 講演① 13:00～14:30
「健康の保持増進のための運動と栄養について～スタミナと筋肉を増やすために～」
講師：酪農学園大学 農食環境学群
食と健康学類 准教授 山口 太一 氏
- 講演② 14:40～15:40
「薬の服用・保存に関する基本と食べ物との相互作用」
講師：北海道ファーマライズ株式会社
留萌大町薬局 管理薬剤師 吉田 龍 氏
- 問** 健康一番館(増毛町)(担当：栄養士 宮本)
- ☎** 53-3111

留萌市以外からのお知らせ 「パソコン基礎科①受講生募集」のご案内

▼ハローワーク留萌では、パソコン基礎科①(訓練期間：5月23日(木)～7月22日(月))の受講生を募集しています。ワードやエクセルなどの基本操作を習得し、実務に合わせて柔軟に対応できる技術を身に付け、資格取得および再就職を目指します。

- 日** 募集期間 3月20日(金)～4月22日(月)
- 所** 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)
- 定** 15人
- 費** 受講無料
※テキスト代、各種検定受験料は別途
- 問** 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)
- ☎** 42-0348

留萌市以外からのお知らせ 2019(平成31)年度「予備自衛官補募集」のお知らせ

▼防衛省・自衛隊では、予備自衛官補を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 対** 次のいずれかに該当する方
【一般公募】(4月1日現在)
◎18歳以上34歳未満の方
- 【技能公募】(4月1日現在)
◎国家免許資格(衛生・語学・情報処理・通信など)を有する18歳以上の方
- 内** 試験日 4月20日(土)～24日(水)
(いずれか1日を指定)
- 申** 4月12日(金)までに下記へお申し込みください。
- 問** 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所
- ☎** 42-4650

留萌市以外からのお知らせ 蒼い海のクリーン活動に参加しませんか?

▼市民ボランティア「蒼い海」では、ゴールデンビーチのクリーン活動(海岸清掃)を実施しています。きれいな海を守るため、皆さんもクリーン活動に参加しませんか。

- 日** ・4月27日 ・5月11日/25日
・6月8日/22日
・7月6日/13日/20日/27日
・8月3日/10日/17日/24日
・9月14日/28日 ・10月12日 計16回
いずれも土曜日8:00～9:00
- 所** 集合場所 ゴールデンビーチの南駐車場
※雨天の場合は中止となります。
※火バサミやごみ袋は蒼い海で用意します。

詳しくは、蒼い海ホームページをご覧ください。

- 問** 蒼い海(鶴城雪子代表)
- ☎** 42-3575

市政情報・広報 2019(平成31)年度「芸術文化振興助成」「スポーツ振興助成」のご案内

▼市では、2019(平成31)年度「芸術文化振興助成」「スポーツ振興助成」の申請を受け付けています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 内** 受付期間
・芸術文化振興助成 4月1日(月)～22日(月)(土・日曜日を除く)
- ・スポーツ振興助成 随時受付(土・日曜日、祝日を除く)
- ※予算額に達しない場合は、達するまで受付期間を延長します。

●助成金対象および交付率・交付額

事業名		対象	交付率	交付額
芸術文化振興助成	芸術文化活動振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき上限10万円
	文化財保存保護事業	団体および個人		
	大会出場者派遣事業	団体および個人		
下記へお問い合わせください				
スポーツ振興助成	スポーツ振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき上限10万円
	スポーツ大会選手派遣事業	団体および個人		
下記へお問い合わせください				

問 市・教育委員会生涯学習課 **☎** 42-0435

市政情報・広報 2019(平成31)年度「市民活動振興基金助成金」のご案内

▼市では、市民活動を行う団体に対し、対象経費の一部を助成しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 申** 4月1日(月)から7月1日(月)までに下記へ申請してください。(土・日曜日、祝日を除く)
- ※助成金の予算額に達し次第、申請受付を終了します。

●助成金対象および交付率・交付額

区分		交付率	交付額
NPO法人格取得に係る経費		2分の1以内	10～30万円(1万円単位)
市民活動奨励事業	人材育成事業(リーダー養成講座・講習会など)	3分の2以内	1～20万円(1万円単位)
	調査研究事業(先進地視察など)		
	イベント開催事業(会場費、PR費用など)		
団体の新規立ち上げに係る経費		2分の1以内	1～20万円(1万円単位)
既存の事業を拡大および新規事業の立ち上げに係る経費		2分の1以内	1～20万円(1万円単位)

※「市民活動」とは不特定多数の利益の増進につながる活動のことをいいます。なお、助成対象は、上記の経費のみとなります。恒例で行われている事業などは対象外となっていますので、ご注意ください。

問 市・政策調整課 **☎** 42-1809

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)

留萌観光協会
インフォメーション
☎0164-43-6817

観光施設 OPEN!!

黄金岬海浜公園 海のふるさと館
千望台 礼受牧場

留萌市海のふるさと館
開館時間/9:00～18:00 ☎0164-43-6677

～ オープニングイベント ～ **入場無料**

4月27日(土) 11:00～海を眺めながら春のお茶会
11:30～留萌手打ちそば愛好会のおそば屋さん
13:00～三省堂書店を応援し隊によるおはなし会

4月28日(日) 14:00～留萌高校吹奏楽部
スプリングコンサート

児童生徒の読書活動に関わってみませんか？

「学校図書館ボランティア」を募集しています

▼平成17年度に発足した学校図書館ボランティアは、今年度で15年目を迎えます。

ボランティアの皆さんには、学校図書館の円滑な運営や環境整備などの活動を続けていただいています。皆さんの地道な活動が実り、子どもたちが学校図書館を利用する回数や本を借りる回数が増えています。

学校図書館ボランティアは、学校図書館を主体的に運営する担当教員や児童、生徒たちの運営を補助する仕事をしています。ただし、活動内容や活動日時などは各学校によって異なりますので、年度始めに学校図書館ボランティアと学校で協議し、活動内容を決めています。

●学校図書館ボランティアに参加しませんか

児童や生徒たちは、読書を通じて言葉を学んだり、豊かな表現力や創造力、生きる力などを身に付けます。学校図書館は、児童や生徒たちが成長するために欠かせない施設です。皆さんも学校図書館ボランティア活動に参加し、児童生徒の読書活動のお手伝いに関わってみませんか？

なお、市・教育委員会では、ボランティア活動中のけがなどに備え、ボランティア保険に加入しています。

●主な活動内容

- ・図書貸出の補助
- ・図書室や図書スペースの清掃
- ・図書の整理整頓
- ・図書の読み聞かせ
- ・紙芝居
- ・ペープサート（紙人形劇）
- ・図書の補修（古く壊れた本の補修など）
- ・図書室や図書スペースの飾り付け
- ・児童や生徒たちの話し相手
- ・おはじきなどの昔遊びや手遊び
- ・図書室の鍵の開け閉め
- ・各校単位での活動打ち合わせ
- ・学校図書館ボランティア意見交換
- ・学校図書館ボランティア研修会 など

問 市・教育委員会学校教育課

☎ 42-3006



▲図書の読み聞かせ



▲学校図書館ボランティア研修会

●学校図書館ボランティアの人数 (平成31年3月1日現在)

留萌小学校	10人
東光小学校	14人
港北小学校	10人
潮静小学校	6人
緑丘小学校	7人
留萌中学校	7人
港南中学校	6人
合計	60人

春の特定健診とがん検診のご案内

◎今月号に折り込みした用紙（水色）「留萌市保健予防事業一覧」でも掲載しています。

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療などを目的とした健（検）診を実施します。ご自身の健康チェックのため、必ず受診しましょう。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 健（検）診の実施日程

日程	時間	会場	特定健診・心電図	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	エキノコックス症検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診
5月26日(日)	6:30~10:30	るもい健康の駅	○	○	○	○	○	○	×	×	×
5月27日(月)	7:00~10:30	パワスポ留萌	○	○	○	○	○	○	×	×	×
5月28日(火)	6:30~10:30	港西コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	×	×	×
5月29日(水)	6:30~10:30	港南コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	16:00~17:30	保健福祉センターはーとふる	×	×	×	○	×	×	○	○	○
5月30日(木)	6:30~7:00	港北コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00~11:00	保健福祉センターはーとふる	×	×	×	○	×	×	○	○	○
	13:00~14:00		×	×	×	○	×	×	○	○	○
5月31日(金)	6:00~7:30	保健福祉センターはーとふる	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00~11:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○
	13:00~14:00		×	×	×	○	×	×	○	○	○
6月1日(土)	6:00~7:30	保健福祉センターはーとふる	○	○	○	○	○	○	×	×	×
	8:00~11:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○

対 費

項目	対象者	料 金		
		一 般	市国保	75歳以上
特定健診	・40歳以上の方で、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者	△	500円	500円
心電図	・特定健診を受診する方	△	500円	500円
胃がん検診	・40歳以上の市民	1,500円	500円	無料
肺がん検診		1,000円	500円	無料
大腸がん検診		500円	500円	無料
肝炎ウイルス検診		500円	500円	無料
エキノコックス症検診	・小学校3年生以上の市民	無料	無料	無料
乳がん検診	・35歳以上の女性市民	2,400円	500円	無料
子宮頸がん検診	・20歳以上41歳以下の女性市民	2,200円	500円	△
	・42歳以上の女性市民	1,200円	500円	無料
子宮超音波検査	・子宮頸がん検診を受診する方	500円	無料	無料
骨粗しょう症検診	・40歳以上70歳以下の女性市民	500円	500円	△

※子宮がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となります。

※乳がん検診はマンモグラフィーのみとなります。

甲 4月9日(火)から26日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

※受付時間は午前9時から午後5時までとなります。

問 市・保健医療課（はーとふる内） ☎ 49-6080

◎協会けんぽ（全国健康保険協会）加入者のご家族の方も特定健診を受診できます。（受診券が必要）

◎特定健診、胃がん検診を受診する方は、「ピロリ菌検査」「腫瘍マーカー」も追加受診できますので、申し込みの際にお問い合わせください。

◎生活保護受給者は、受給証明書をご持参ください。

◎全ての健（検）診は30分ごとの予約制となり、時間ごとに定員があります。

はーとふる健康コラム

「塩分を取りすぎていませんか？」

味覚は加齢によって変化し、特に「塩味」は感じづらくなります。一方で、「酸味」の感じ方には年代による差はほとんどありません。

酢やレモン、柚子などを使うと、味にメリハリを付けられるとともに、減塩にもつながるため、おすすめです。また、香辛料や生姜、にんにくなどを使っても良いですね。

食事での工夫としては、みそ汁を具だくさんにしてみたり、だしをしっかり効かせてみその量を少なくしても、おいしくいただけます。

近年では、調味料や加工食品などのさまざまな食品で減塩タイプのもが増えています。単に調味料を減らしたり使わないというのではなく、減塩タイプの調味料や加工食品などを上手に活用してみても良いでしょう。皆さんもおいしく減塩を試みませんか？

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)	1歳6カ月児(29年9月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
9日(火)	9カ月児(30年6月生まれ)	
16日(火)	3歳児(28年3月生まれ)	
23日(火)	4カ月児(30年12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。

11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)】◎29日(月・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。

11日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【成人健康・栄養相談】病気の予防や食生活などについてご相談ください。

19日(金)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

※各種予防接種やがん検診は、広報のまい今月号(No.733)に折り込みした用紙(水色)「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

【4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。

- 6日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 13日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚系疾患(腎不全、褥瘡)」
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 16日(火) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 沖見町」会場：港南コミュニティセンター(沖見町5丁目)
- 17日(水) 14:00～15:00 ・マンスリー健康講話「あなたは頻尿と尿失禁を我慢していませんか？」
講師：西原 賢・泌尿器科クリニック 院長 西原 正幸 氏
- 23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)
- 27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座⑧「内分泌系疾患(甲状腺)」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

【ゴールデンウィーク期間中の休館について】

◎るもい健康の駅は、4月29日(月・祝)から5月6日(月)まで休館となります。

4月14日の日曜当番医院 留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 9:00～17:00

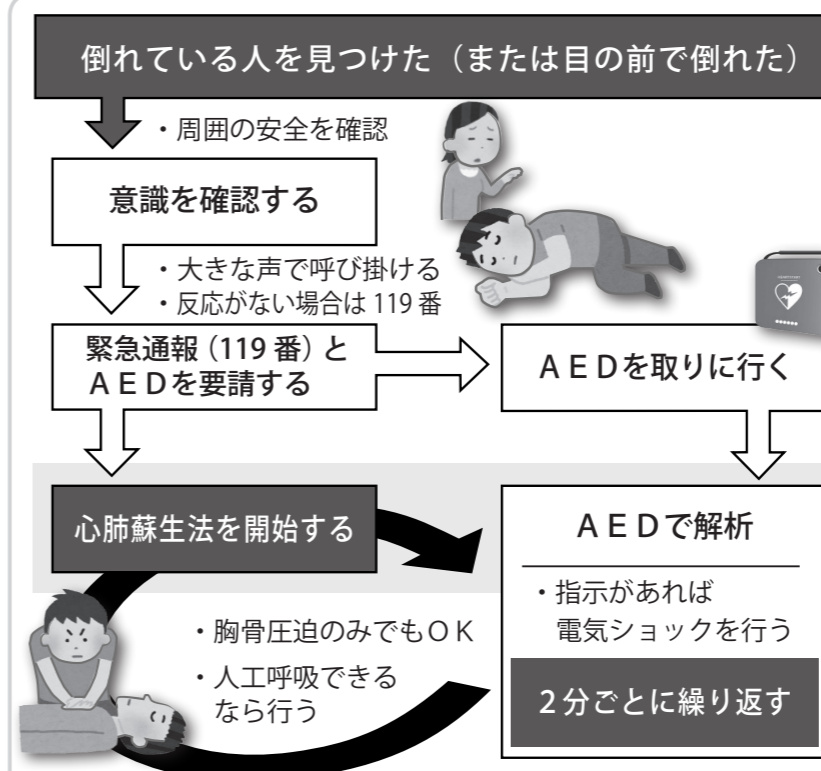
※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院(医院)へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

からだすこやか 健康ひろば



■こんにちは！るもい健康の駅です■ 「市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会」

◎あなたにも救える「命」がある!!



「BLS(ベーシック・ライフ・サポート=一次救命処置)」とは、急に倒れたり、窒息を起こしたりした方に対し、その場所に居合わせた方が救急隊や医師へ引き継ぐまでの間に行う応急処置のことです。「緊急通報(119番)すること」「効果的な胸骨圧迫を行うこと」「AEDを使用すること」で救命ができると言われており、もっとも基本的で大切な救命処置です。

■「市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会」開催のお知らせ

- 日 毎月第1土曜日定期開催 13:00～14:30 所 るもい健康の駅
- 定 6人(完全予約制・要事前予約) 費 無料
- 内 講師：NPO法人るもいコホートピア、留萌消防署、市立病院の各担当職員
※運動靴やタオルなどをご持参ください。また、動きやすい服装でお越しください。

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

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

- 4月の催し
- おとなのためのおはなし会 日 4月9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 4月28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、「子どものための親子(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

わたく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。



▲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。
お気軽にお申し込みください 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

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2月末現在

・総人口	21,228人	(-56人)
・男	10,133人	(-24人)
・女	11,095人	(-32人)
・世帯数	11,592世帯	(-18世帯)

※()内は前月比

人口動態

平成31年2月届出分

・出生	7人	・転入	28人
・死亡	20人	・転出	73人

納税について

- 夜間納税相談窓口 4月25日(木)20:00まで
- 休日納税相談窓口 4月28日(日)9:00～17:00

FM 76.9MHz エフエムもえる

留萌市情報プラザ



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③

「緊急地震速報」が発表されたら

国では、「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を整備し、気象情報（津波など）や緊急地震速報などを防災行政無線、携帯・スマートフォンのエリアメールで皆さんに発信しています。もしも、屋外や車の運転中に緊急地震速報が発表されたら、あなたならどうしますか？

【緊急地震速報が発表された場合に気を付けるべきポイント】

場 所	気を付けるべきポイント
自 宅	◎大きな家具から離れ、テーブルや頑丈な机などの下に隠れる ◎火元の近くにいる場合には必ず火を消す
屋 外	◎ブロック塀や看板などの落下する可能性があるものから離れる ◎カバンなどで頭を守る
商業施設など	◎スタッフの案内に従って行動する（案内がない場合でも慌てずに！） ◎頭上に注意しながら、つり下がっている照明器具や掲示板などから離れる
車 内	◎ハザードランプを点滅させ、周囲の車のスピードを意識しながらゆっくりと速度を落とし、車を道路の左側に寄せて停車する
エレベーター内	◎全てのボタンを押し、最寄りの階で降りる ※緊急停止や故障などによってエレベーター内に閉じ込められることを防ぐ

【揺れが収まった後の行動のポイント】

●火を消す

- ◎必ず揺れが収まってから火を消しましょう。
- ◎火が消えていても、ガスが漏れている場合があるため、必ずガスの元栓を閉めましょう。

●落下物や足元に注意

- ◎大規模な地震の後には、揺れの影響によって破損したものが頭上に落ちてくる可能性があるほか、ガラスや蛍光灯の破片などが散乱している場合があります。十分に注意しましょう。

●暖房機器を消す

- ◎ストーブなどの暖房機器が倒れている可能性があるほか、電気が復旧した場合、暖房機器が自動的に燃焼を再開する可能性があります。暖房機器のコンセントは必ず抜きましょう。

過去の地震では、家具などの転倒によって亡くなる事例が数多くありました。普段から家や通勤先の危険箇所を把握しておき、家具などの転倒防止策を講じる必要があります。地震発生時は、まず深呼吸などして落ち着き、冷静な行動を心掛けましょう。

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すか？

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



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!

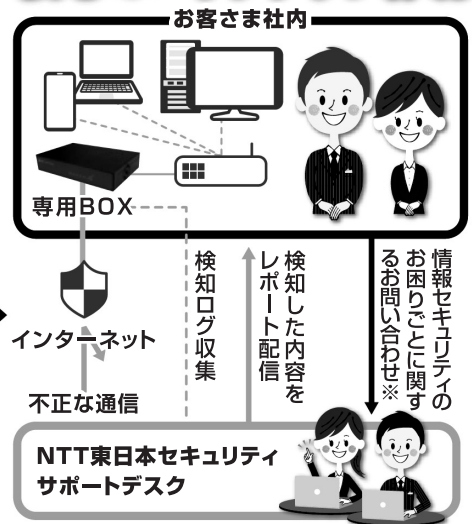
営業担当者の声 端末50台以下のオフィスにオススメの対策!

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】

TEL 42-1809

FAX 43-8778

編集・印刷

株式会社留萌新聞社