



### 爽やかな汗きらり

6月1日(土)、市内の各中学校で体育大会がそれぞれ行われ、生徒たちが勝利を信じて爽やかな汗を流しました。

留萌港南中学校では、生徒たちが100メートル走や走り高跳びなどの種目に挑み、日頃の成果を発揮していました。



### 今月の主な内容

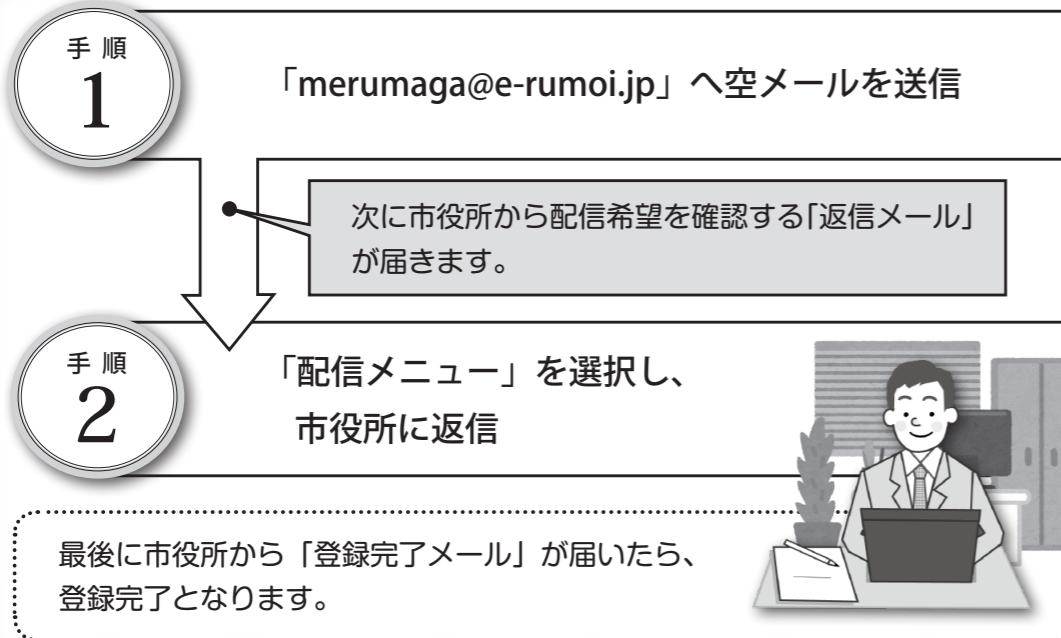
- ②-③ 特集／メールマガジンをお役立てください
- ④-⑤ 特集／自主防災組織を結成しましょう
- ⑥-⑦ 特集／「るもい研究でわかってきたこと」

- ⑧-⑮ 暮らしのお知らせ
- ⑯-⑰ 健康ひろば
- ⑱ 連載／災害への備え⑥
- ⑲ 留萌市情報アンテナ



## メルマガを読むためには ~配信登録の手順~

▼下記の手順に従い、お使いのパソコンまたは携帯電話の電子メールで配信登録を行ってください。最後に市役所から「登録完了メール」が届いたら、登録完了となります。なお、返信・登録完了メールが届かない場合は、市・政策調整課へお問い合わせください。



「留萌市安心情報メールマガジン」の配信登録は無料です。ただし、電子メールの送受信の際に情報通信料などがかかる場合があります。プロバイダーまたは携帯電話会社との契約内容などをご確認ください。

また、お使いの機器で迷惑メール防止機能が設定されていると、返信メールが届かない場合があります。配信登録を行う前に、受信設定をご確認ください。登録内容の変更などを行う場合は、電子メールの本文に希望する内容を入力し、「merumaga@e-rumoi.jp」へ

送信してください。

なお、市職員が皆さんからの送信メールを確認した後で返信しているため、配信登録などの際に時間がかかる場合があります。あらかじめご了承ください。

市では、皆さんの登録情報を適切に管理するため、北海道自治体情報セキュリティクラウドのサーバーを活用しています。なお、登録情報については、メールマガジンの配信以外には使用しません。

もしもに備えて防災情報を確認したり、健康などへの知識を深めたりと、留萌安心情報メールマガジンの活用方法はさまざまです。ぜひ配信登録して皆さんの暮らしにお役立てください。

◎「留萌安心情報メールマガジン」の詳細については、市の専用ページ ([http://www.e-rumoi.jp/shisei/rum\\_00010.html](http://www.e-rumoi.jp/shisei/rum_00010.html)) をご覧ください。

留萌 メルマガ

検索

## 特集



# メールマガジンをお役立てください

市では、留萌安心情報メールマガジンで皆さんの暮らしに役立つ情報を配信しています。

問 市・政策調整課 ☎ 42-1809

## 留萌安心情報メールマガジン

▼「留萌安心情報メールマガジン」は、防災や防犯、健康などの情報を電子メールで皆さんのパソコンや携帯電話へ配信しています。

また、急を要する情報がある場合は、臨時のメールマガジンを配信し、皆さんにタイムリーな情報をお届けします。

留萌安心情報メールマガジンを配信登録するためには、パソコンまたは携帯電話のメールアドレスが必要です。



### 「配信メニュー」の一覧

配信番号	項目	配信内容	担当課
①	防災情報	災害への心構えなどの防災に関する情報	総務課
②	税相談情報	休日夜間納税相談情報、インターネットオークション情報、各税目納期限	税務課・収納対策室
③	防犯・交通安全情報	不審者情報、車上荒らしや振り込め詐欺などの犯罪情報、防犯啓発情報、交通安全運動・交通事故情報	総務課
④	子育て支援情報	児童・家族・子育て支援者向けイベント情報、児童センター情報、子育て支援センター情報	子育て支援課
⑤	母子家庭等・児童相談情報	母子家庭等相談、DV・虐待相談情報	子育て支援課
⑥	予防・健康づくり情報	予防接種情報、虫歯予防情報、セミナー情報、健診・検診情報、健康・栄養相談情報	保健医療課
		るもい健康の駅イベント情報（運動教室・健康講話など）、コホートピアコラム	コホートピア推進室
⑦	消費者あんしん情報	消費者トラブル情報、悪質商法情報	経済港湾課
⑧	イベント情報	観光・イベント情報	経済港湾課

## さあ！自主防災組織を結成しましょう

▼「自主防災組織を結成する」となると難しく考えてしまうかもしれません。最初は連絡網の整備、次に防災部門の設置などというように、まずは取り組みやすいことから進めましょう。

### 1) まずは話し合いを進めましょう

自主防災組織の結成に向け、「規約」「組織構成」「活動内容」などについて、町内会・自治会の役員会で話し合いましょう。

- ◎防災連絡員を市役所に登録する
- ◎町内会・自治会の連絡網を作成する
- ◎地域の危険箇所や避難場所を確認する

規約(案)の作成方法などに関するご質問は、市・総務課へお問い合わせください。

### 2) 結成に必要な事項を定めましょう

規約(案)や連絡網などを作成した後、町内会や自治会の総会で自主防災組織の結成について協議し、承認を受けて結成完了となります。

### 3) 市へご連絡ください

自主防災組織を結成した場合は、忘れずに市・総務課(電話：56-5005)へご連絡ください。

### ■市の職員が説明に伺います

町内会・自治会では近年、高齢化などに伴う役員のなり手不足から、自主防災組織を結成できない事例がよくみられます。

このため、市では、町内会・自治会の役員会に伺い、自主防災組織の設置方法などに関する説明を行っています。

詳しくは、市総務課(電話：56-5005)へお問い合わせください。



## 特集



# 自主防災組織を結成しましょう

市では、いざというときに備え、「自主防災組織」の設置を町内会・自治会に呼び掛けています。

問 市・総務課 ☎ 56-5005

## ご存じですか？「自主防災組織」

▼大規模な災害が発生した直後は、公助(行政による安否確認や避難支援、救済活動など)が行き届かない場合があります。また、災害への備えがあったとしても、個人や家族では、対応しきれない可能性があります。

このため、大規模な災害が発生した場合は、災害に伴う人的影響などを最小限にとどめるためにも、住民が互いに助け合い、安否確認や避難支援を実践することができる「自主防災組織」の役割が非常に重要となります。

### 「自分の命は、自分で守る。自分たちの地域は、自分たちで守る」

自主防災組織は、「自助・共助」の考えの下、自主的に防災活動を行う組織です。

### ■自主防災組織の活動例(通常時・非常時)

通常時(災害発生前)	非常時(災害発生後)
災害情報などの伝達方法の確認(連絡網などの作成)	避難情報や災害情報の伝達
高齢者や障がい者、未就学児童などの把握	避難が困難な方への声掛けやサポート
防災訓練の定期開催、資機材の整備 など	避難所の運営・協力と連携 など

### 【自主防災組織の設置・運営に対する助成】

市では、自主防災組織を設置した町内会・自治会に対し、1世帯につき100円を交付しています(新規設置時はその翌年度から交付)。

- ①助成対象： 自主防災組織の設置・運営
- ②助成額： 毎年度、世帯数×100円  
※その年の4月1日時点の世帯数
- ③提出書類： 活動計画書、連絡体制表(町内会の連絡網) など

### 【自主防災組織の地域防災活動に対する助成】

市では、自主防災組織が独自で行う地域防災活動のうち、対象活動(防災・避難訓練の実施など)の経費を助成しています。

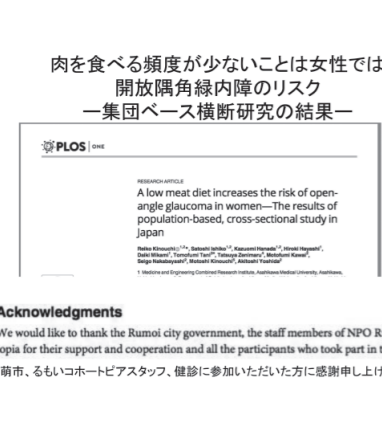
- ①助成対象： 防災・避難訓練の実施、研修会の開催・参加、防災マップの作成 など
- ②助成額： 1組織につき年1回、上限3万円
- ③提出書類： 活動計画書、実績報告書 など

詳しくは、市・総務課へお問い合わせください。

災害の被害を最小限にするためには、日ごろからの心構えと準備が大切です。自主防災組織や市民防災訓練などに参加し、いざというときに備えて防災意識を高めましょう。

なお、広報るもいでは、連載コラムとして「防災への備え」を連載しています。今月号は18ページで、「自主防災組織」の活動状況について紹介しています。ぜひご覧ください。

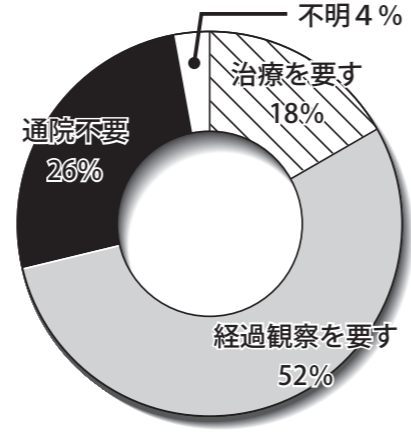
【図3】 るもい研究に関する論文



【表1】 二次検査で見つかった疾患

緑内障	53人	
近視関連	9人	
糖尿病網膜症	10人	
網膜静脈閉塞	9人	
高血圧眼底	5人	
動脈硬化眼底	8人	
網膜出血	5人	
網膜細動脈瘤	1人	
黄斑変性関連	4人	黄斑変性
	7人	変性前変化
網膜前膜	4人	
MPPE	1人	
網膜変性	1人	
網膜格子状変性	1人	
網膜裂孔	2人	
眼底でない異常	29人	白内障
	3人	狭隅角
	4人	その他

【図2】 二次検査の判定結果



# 「るもい研究でわかってきたこと」

旭川医科大学と留萌市が実施してきた「目のコホートピア研究事業」の5年間にわたる研究成果について報告します。

問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

平成25年1月から、旭川医科大学と留萌市が共同で実施してきた「目のコホート研究事業」の健診が、平成31年3月で終了しました。5年間にわたり、多くの方々に研究への協力をいただきました。この特集では、これまでの取り組みでわかったことについて、旭川医科大学の木ノ内玲子特任准教授と石子智士特任教授との共同コラムで報告します。

## 留萌市民の健診参加 1700人超

平成25年から5年間にわたって『るもい研究』として、留萌市民に眼底写真健診、身体検査、生活習慣アンケートに協力していただき、眼底疾患と身体測定結果、生活習慣に関連があるかを研究してきました。また、健診結果から目の病気を早期発見することで、目の健康維持にも貢献してきました。

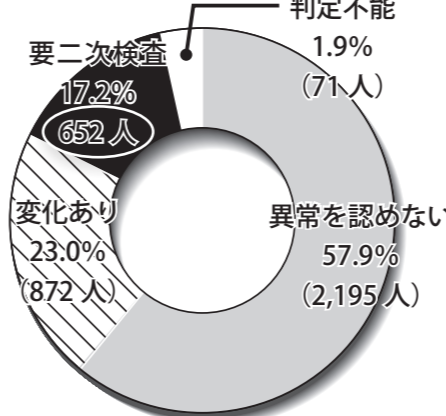
研究には、1700人以上の留萌市民に参加していただき、5年間で延べ3790人の眼底写真を読影させていただきました。最初の健診で目の病気がない方も、5年の間に病気が発症することもあるため、毎年るもい健康の駅で眼底写真を撮影し、それをチェックしてきました。

それでは、この研究で、どのくらいの方の目の病気が見つかったか、また、現在までに出ている研究成果について、説明します。

## 目に異常が疑われる方は二次検査へ誘導

眼底写真健診は、4つの区分で判定されます【図1】。

【図1】 一次検査（眼底アドバイス）結果



## 女性はお肉を週3日は食べる生活が良い!?

次に、今まで出ている研究成果として、論文に掲載された内容です【図3】。初回検査の1731人の検査結果で、開放隅角緑内障の方と開放隅角緑内障でなかった方を比べてみました。

開放隅角緑内障というのは、緑内障の中で最も割合の多い病型で、日本では40歳以上の方のうち20人に1人が緑内障と言われており、こちらの8割が開放隅角緑内障です。この開放隅角緑内障と「身体検査の結果」「生活習慣」で何か関係があるかについて、統計を使って検討しました。

【表2】 開放隅角緑内障とその他の比較

Parameter	男性		P Value	女性		P Value
	開放隅角緑内障 (19人)	それ以外 (861人)		開放隅角緑内障 (23人)	それ以外 (680人)	
肉 (日/週)	2.8±1.5	2.5±1.4	0.26	1.7±1.2	2.7±1.5	0.003*
魚 (日/週)	2.7±1.2	2.9±1.6	0.71	4.1±1.8	3.5±1.7	0.12
左目	15.6±3.1	13.9±2.8	0.01*	14.0±2.9	14.0±2.8	0.90
右目	15.6±2.7	14.1±2.7	0.02*	14.0±2.9	14.2±2.8	0.67

\*多変量解析でも男性で眼圧、女性で肉食は有意差が出ており、独立したリスクファクターであった



旭川医科大学 医工連携総研講座 特任准教授 木ノ内 玲子 氏

旭川医科大学 医工連携総研講座 特任教授 石子 智士 氏

■異常なし  
■変化あり  
(色素沈着などはあるが問題なし)

■異常が疑われる  
■判定不能 (写真の写りが悪い)

このうち異常が疑われると判定した方には、市内の眼科を受診して二次検査を受けていただくようお願いしています。5年間で、延べ3790人の眼底写真健診のうち、652人(17%)の方に異常の疑われる変化がありました。

## 二次検査の半数が経過観察を要する状態

健診は平成31年3月に終了したばかりで、まだ二次検査の結果はそろっていませんので、平成25年から26年までの1回目の眼底写真健診

その結果、身長や体重などの身体検査の結果とは関連はできませんでしたが、他の要素とは独立して、男性ではより高い眼圧、女性では1週間に肉を食べる日数が少ないことが、開放隅角緑内障と関連がありました【表2】。

つまり、男性で開放隅角緑内障の方は眼圧がより高く、女性で開放隅角緑内障の方は肉を食べる日数がより少ないという結果です。

食事のトータルカロリーを上げることで糖尿病や悪性腫瘍などを発症するリスクもありますから、肉を食べる量を増やすことが必ずしも体に良いとは言えませんが、本研究の結果からは、女性では週3日くらいは肉を食べる生活が良いと示唆されました。

## 旭川医大でデータ解析継続 新たな知見は論文で報告

留萌での眼底写真健診は終了しましたが、旭川医科大学でのデータ解析はまだ続いています。今後も新たな知見が得られた際は、論文などで報告していきたいと考えています。最後に、眼底写真健診を受けてくださった留萌市民、地元企業の皆様

**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。各種催しのほか、協賛事業が行われます。

●前夜祭

- 日 7月26日(金)
- 内 ・10:00～式典(留萌神社)  
・11:00～在港船慰問(留萌港)  
・17:00～前夜祭  
(るしんふれ愛パーク特設会場)

●本祭(やん衆あんどん)

- 日 7月27日(土)
- 内 ・18:30～あんどん出発式  
・18:45～やん衆あんどん市内パレード  
・21:20～フィナーレ

問 るもい呑涛まつり実行委員会事務局(市・経済港湾課)

☎ 42-1840

**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、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 7月17日(水)  
13:00～16:00(30分×6枠分)
- 所 保健福祉センターはーとふる1階1号会議室
- 申 7月16日(火)まで  
(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・市民課

☎ 56-5003

**暮らし 移動献血車巡回のご案内**

▼移動献血車が下記の日程で巡回します。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28日(日)	10:00～11:50	DCMホームック留萌店・マックスバリュ留萌店前(南町4丁目)
	13:00～16:00	
7月29日(月)	10:00～12:00	留萌開発建設部前(寿町1丁目)
	13:30～14:30	保健福祉センターはーとふる前(五十嵐町1丁目)
	15:00～16:00	株式会社堀口組前(高砂町1丁目)
7月30日(火)	10:00～10:50	留萌開発建設部留萌開発事務所前(堀川町2丁目)
	11:20～12:20	北海道留萌合同庁舎前(住之江町2丁目)
	13:30～16:00	
7月31日(水)	10:00～11:00	北海道電力株式会社留萌営業所駐車場(末広町4丁目)
	12:30～16:00	市役所前(幸町1丁目)

※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。  
※混雑する場合がありますので、余裕を持って会場へお越しください。

問 市・保健医療課(はーとふる内)

☎ 56-1507

**サマージャンボ**

**7億円**

1等・前後賞合わせて  
1等5億円×20本・前後賞各1億円  
(20ユニットの場合※1ユニット1,000万枚)

**サマージャンボミニ**

**5,000万円**

1等3,000万円×40本・前後賞各1,000万円  
2等100万円×1,600本  
3等10万円×16,000本  
夏祭り賞 2万円×24,000本  
(8ユニットの場合※1ユニット1,000万枚)

**2種類同時発売!** 7/20(火)→8/2(金) 各1枚300円

知りたい情報が  
いっぱい!

▲市の木「アカシア」

**くらしのお知らせ**

▼市の花  
「ツツジ」

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25回参議院議員通常選挙」について ～あなたの一票を大切に～**

▼任期満了に伴い、第25回参議院議員通常選挙が次の日程で行われます。

**【第25回参議院議員通常選挙】公示日◎7月4日(木)**  
**投票日◎7月21日(日) 7:00～20:00**

- 投票できる方
  - ①平成13年7月22日までに生まれた方
  - ②留萌市に住民登録し、引き続き3カ月以上住んでいる方(平成31年4月3日までに住民登録した方)
- 投票できない方
  - 留萌市の選挙人名簿に登録されていない方
  - ※初めて選挙権を得る方のうち、転出・転入した方は最寄りの選挙管理委員会へお問い合わせください。

- 期日前投票
  - 日 7月5日(金)～20日(土) 8:30～20:00
  - 所 期日前投票所(市役所本庁舎1階)
  - 対 投票日の翌日までに18歳になる方のうち、投票日当日に仕事やレジャーなどで投票所へ行くことができない方は、期日前投票をすることができます。
- 不在者投票
  - 日 7月5日(金)～20日(土)
  - 対 長期出張に伴って滞在先の市町村で投票する場合や指定施設(病院や老人ホームなど)で投票する場合は、不在者投票をすることができます。

**【本人確認にご協力ください】**  
各投票所では、皆さんの大切な一票を適正に投票してもらうため、一人一人にお名前を伺って本人確認を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

※第25回参議院議員通常選挙については、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)などでもお知らせします。なお、国の状況などにより、内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

問 市・選挙管理委員会事務局 ☎ 42-1908

**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 ● 女性・高齢者のご相談も多く受けています。

●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

231

オロンひまわり基金法律事務所 検索

**税・年金・保険 65歳を迎えた方の介護保険料について**

▼65歳を迎えた方は第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めることになります。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、期日まで納めてください。なお、令和元年度第1期の納期限は7月31日(水)です。

◎例：今年7月2日に65歳になる方の月割計算  
年額63,600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と年金収入の合計が80万円を超える方）

※63,600円 ÷ 12カ月 × 9カ月 = 47,700円

令和元年度 介護保険料 47,700円	納期限		保険料
	第1期	令和元年 7月31日	6,400円
第2期	令和元年 9月2日	5,900円	
第3期	令和元年 9月30日	5,900円	
第4期	令和元年 10月31日	5,900円	
第5期	令和元年 12月2日	5,900円	
第6期	令和元年 12月25日	5,900円	
第7期	令和2年 1月31日	5,900円	
第8期	令和2年 3月2日	5,900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31年4月2日から令和元年10月1日までに65歳になる方	➡	令和2年4月の年金から開始
令和元年10月2日から2年4月1日までに65歳になる方	➡	令和2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） ☎ 49-6070

**税・年金・保険 「後期高齢者医療被保険者証(保険証)」などの一斉更新について**

▼現在ご使用の保険証、減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）、限度証（限度額適用認定証）は、今年7月末で有効期限が満了となり、使用できなくなります。

7月中旬に新しい保険証（橙色）、新しい減額認定証・限度証（いずれも黄緑色）を交付します。新しい有効期限は、いずれも令和2年7月31日までです。なお、新たに減額認定証・限度証の交付対象となる方は、下記へ申請してください。

**●減額認定証の交付対象者（次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方）**

区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税の方のうち、次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、受給額が80万円以下） (2)老齢福祉年金を受給している方
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

**●限度証の交付対象（次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方）**

現役並みⅢ	住民税課税所得が690万円以上の被保険者およびその方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅡ	現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者およびその方と同一世帯にいる被保険者の方
現役並みⅠ	現役並みⅡ・Ⅲに該当せず、住民税課税所得が145万円以上の被保険者およびその方と同一世帯にいる被保険者の方

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

**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（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。

**●7月の粗大ごみ収集日 日 所**

10日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
11日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
12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、樽真布町、南幌、峠下町、東幌

問 留萌南部衛生組合 ☎ 43-2555 / 43-2588

**税・年金・保険 「国民年金保険料免除などの申請」について**

▼国民年金保険料を未納のまましていると、障がいや死亡などの不慮の事態が発生した場合に、障害基礎年金・遺族基礎年金を受けられないことがあります。

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。なお、申請書は窓口に備えてあります。

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

また、平成26年4月に法律が改正されており、2年1カ月前の月分までさかのぼって、免除申請を行うことができます。

問 市・市民課 ☎ 42-1805  
問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

**学 ぶ 図書館からのお知らせ**

▼7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～・10日(水)「さかな」 ・27日(土)「くだもの」

●映画会 ※8月実施分を一部掲載

7月31日(水)	10:30～「おしりたんてい」(アニメ・60分)
	13:30～「忍たま乱太郎」(アニメ・80分)
8月1日(木)	10:30～「忍たま乱太郎」(アニメ・80分)
	13:30～「おしりたんてい」(アニメ・60分)
8月2日(金)	10:30～「おしりたんてい」(アニメ・60分)
	13:30～「忍たま乱太郎」(アニメ・80分)

●休館日  
・1日(月) / 8日(月) / 15日(月・祝) / 22日(月) / 29日(月) 月曜休館  
・2日(火) 臨時休館（システム更新のため）  
・26日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館 ☎ 42-2300

**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。7月は留萌でとれたトマトを使った「トマトジュース」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 7月26日(金) 9:00～  
定 10人

費 参加料 400円  
（内訳：トマトジュース1本（1ℓ）400円）

内 講師：食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 7月2日(火)から23日(火)までに下記へお申し込みください。（土・日・月曜日を除く）  
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

**一歩前に踏み出そう！仲間が、仕事が待っている！**

～お知らせ～  
この度、令和元年5月7日に、旧サポートセンターかもめ様と合併しました。これからは、旧サポートセンターかもめ様が「サポートハウス ちゃお」、旧サポートハウスちゃお（公民館内）が「ちゃおピッコロ」となります。

**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

**ちゃお**

・留萌市開運町2丁目6番3号 ☎42-8666 [サポートハウスちゃお]  
・留萌市見晴町2丁目27番地（中央公民館内） ☎43-3888 [ちゃおピッコロ]

**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）

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料電話相談をご利用ください

**B型肝炎訴訟（給付金請求） 無料電話相談**

対象者 昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～  
3,600万円  
※病態に応じて給付等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

〈ご予約受付時間〉 ☎ 9:00～18:00 〈完全予約制〉 ☎ 0120-013-621

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所  
〒045-0001 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00  
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp  
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

留萌市以外からのお知らせ **東海大学海洋調査研修船「望星丸」一般公開のご案内**

▼東海大学海洋調査研修船「望星丸」の一般公開を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 7月14日(日) 10:00～15:00 (乗船受付は午後2時半まで)

所 留萌港南岸 ※雨天決行

内 一般公開プログラム

【サイエンスラボ】10:00～15:00

・パネル展示 ・観測機器展示 ・ロープワーク ・タッチングプール など

【記念講演】11:00～12:00

講演「海の安全について～これまでの航海、これからの航海～」ほか

・望星丸の上河内信義船長らによる記念講演を船内学生食堂で開催します。(定員は先着50人)

問 東海大学札幌教学課 ☎ 011-571-5111

留萌市以外からのお知らせ **「留萌海上保安部」からのお知らせ**

▼夏は、海水浴やボート遊び、釣りなどのマリレジャーを楽しむ機会が多くなり、海難事故の危険性も高まります。マリレジャーを安全に楽しむためには、事前に気象情報や安全情報を収集するとともに、もしもに備えて自分の身を守る準備をすることが大切です。

【自己救命策3つの基本】

- ①海に落ちても沈まない「ライフジャケットの着用」
- ②防水対策をした携帯電話の携行
- ③海の事故緊急番号118番の活用

●マリレジャーを楽しむ際の主な注意点

【海水浴をする場合】

- ・「遊泳禁止場所」での事故が多発しています！必ず決められた場所で泳ぎましょう。
- ・保護者の方は、子どもから目を離さないようにしましょう。 ・飲酒後の遊泳はやめましょう。

【ボートなどに乗る場合】

- ・出発前に必ず点検整備を行いましょう。 ・ライフジャケットを着用しましょう。
- ・見張りを徹底しましょう。 ・海上交通ルールおよびマナーを守りましょう。

【岸壁などで釣りをする場合】

- ・万が一の海中転落に備え、必ずライフジャケットを着用しましょう。
- ・できるだけ複数で行動するように心掛けましょう。 ・岸壁際から離して駐車しましょう。
- ・立ち入り禁止区域での釣りは絶対にやめましょう。 ・消波ブロックに登るのは絶対にやめましょう。

マリレジャーを楽しむ際は、インターネットで気象情報(海象・潮汐・日没など)を確認しよう！

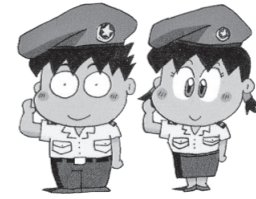
留萌海上保安部 海の安全情報

検 索

問 留萌海上保安部交通課 ☎ 42-0414

留萌市以外からのお知らせ **令和元年度「自衛官候補生などの募集」のお知らせ**

▼自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生などを募集しています。



詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、自衛官募集のホームページ (<http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/>) をご覧ください。

●自衛官候補生、一般曹候補生の募集

対 18歳以上33歳未満の方

申 7月1日(月)～9月6日(金)

※自衛官候補生の男子および女子の募集は、年間を通じて行っています。

●その他、学生などの募集

航空学生/防衛医大看護学科学生/防衛大学校学生

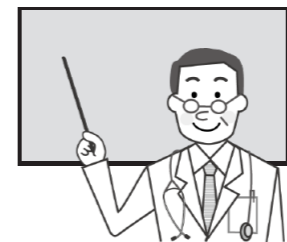
問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

☎ 42-4650

留萌市以外からのお知らせ **「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「病気治療の最新情報」「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 7月11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「もし大腸癌(がん)になったら？」

最新の外科治療を踏まえて

問 旭川医科大学 ☎ 0166-65-2111

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

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**

▼平成31年4月から令和2年3月分までの国民年金保険料は月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書を利用し、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、クレジットカードやインターネットバンキングを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。また、指定された期限を過ぎると延滞金が課せられるだけでなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方(世帯主および配偶者)の財産を差し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 ☎ 42-1805

問 留萌年金事務所 ☎ 43-7211

留萌市以外からのお知らせ **「OA事務科受講生募集」のご案内**

▼留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)では、OA事務科(訓練期間:8月21日(水)～11月20日(水))の受講生を募集しています。



パソコンの基本操作と活用法、簿記会計の基本などを習得し、資格取得を目指します。

日 募集期間 6月13日(木)～7月18日(木)

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

**痛み出血はれに**

飲んで治す痔のくすり **リンミン**

生薬製剤

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

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

2F レストラン 留萌手打ちそば愛好会 **お蕎麦屋さん**

**7月14日(日)・7月21日(日)・7月28日(日)**

営業時間: 11:00～無くなり次第終了 ※8月もOPEN予定

**ゴールデンビーチるもいOPEN! 7月6日(土)～8月18日(日)**

1F ロビー 市民のコレクション『私の宝物』展示中

**＊夏休み工作教室＊**

**8月開催決定!**

開催日程・詳細につきましては、決まり次第HP等でお知らせいたします!お楽しみに♪

監視棟では、焼き肉用コンロ(焼き台)のレンタル、炭・氷等の販売も行っております!

遊泳可能時間 ▶ 9:00～16:00

駐車料金(1日) ▶ 普通車700円/大型車1,000円

## ふるも「水泳教室」を開催します

▼市では、多くの市民に水泳への関心を持っていただくため、温水プールふるもで水泳教室を開催します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。



### 日 対 定

開催日程	時 間	対 象 者	定 員	内 容
8月3日(土)	10:00~11:00	大人(中学生以上)	25人	技術や泳力別で初心者と中級者にクラスを分け、各種泳法・軽運動などを指導します。
8月7日(水)	18:30~19:30	大人(高校生以上)	25人	
8月9日(金)	10:00~10:50	子ども(5歳児~小学校2年生)	35人	年齢別でクラスを分け、水慣れをはじめ、初歩のクロール・背泳ぎなどを指導します。
	11:00~11:50	子ども(小学校3~6年生)	35人	
8月10日(土)	10:00~10:50	子ども(5歳児~小学校2年生)	35人	
	11:00~11:50	子ども(小学校3~6年生)	35人	

### ● 共通事項

#### 費 利用料金 (受講料は無料)

- ◎一般・学生 500円      ◎高校生 250円      ◎小学生 100円
- ◎65歳以上・障がい者 300円      ◎中学生 150円      ◎小学生未満は無料

※当日は水着、水泳帽子、水中メガネ、バスタオルをご持参ください。

申 7月1日(月)から受け付けを開始しますので、専用の申込書に必要事項を明記し、下記へお申し込みください(定員になり次第締め切り)。なお、申込書は市・教育委員会生涯学習課およびスポーツセンターで配布しているほか、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)からダウンロードすることができます。

問 市・教育委員会生涯学習課

☎ 42-0435

### 留萌市以外からのお知らせ 「放送大学 10月入学生募集」について

▼放送大学では、令和元年10月の入学生を募集しています。授業は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学分野など約300科目があります。関心のある科目を自由に選ぶことができ、1科目だけでも学ぶことができます。

ご希望の方には、無料で詳しい資料を送付しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、放送大学ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp/>)をご覧ください。

#### 日 出願期間

- ・1回目 6月15日(土)~8月31日(土)
- ・2回目 9月1日(日)~9月20日(金)

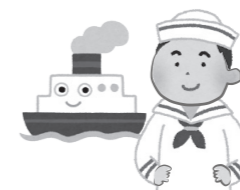
費 授業料 1科目: 11,000円(半年間)  
※教材費込み

#### 問 放送大学北海道学習センター

☎ 011-736-6318

### 留萌市以外からのお知らせ 「国立宮古海上技術短期大学校」オープンキャンパスに参加しませんか?

▼国立宮古海上技術短期大学校は、貨物船やフェリー、タンカーなどの航海士や機関士を育てる学校です。国立宮古海上技術短期大学校では、オープンキャンパスの参加者を募集しています。



オープンキャンパスでは、施設見学をはじめ、操船シミュレーター体験やロープ実習、体験航海などを行います。

ご希望の方には、無料で詳しい資料を送付しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、国立宮古海上技術短期大学校ホームページ(<https://www.jmets.ac.jp/miyako/>)をご覧ください。

日 7月20日(土)/10月12日(土)

問 国立宮古海上技術短期大学校教務課

☎ 0193-62-5316

### 留萌市以外からのお知らせ 「海上保安学校学生採用試験」実施のご案内

▼令和2年4月期に採用する「海上保安学校学生採用試験」を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

なお、海上保安庁の業務や海上保安学校の教育内容などの情報は、海上保安庁ホームページ(<http://www.kaiho.mlit.go.jp/>)または海上保安学校ホームページ(<http://www.kaiho.mlit.go.jp/school/>)をご覧ください。

#### 対 次のいずれかに該当する方

- ①平成31年4月1日現在で、高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から5年を経過していない方
- ②令和2年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みがある方
- ③そのほか、高等専門学校の第3学年の課程を修了しており、人事院が①と同等の資格があると認めた方

内 1次試験 9月22日(日)

試験地 (道内は5都市で実施)

・札幌市/函館市/小樽市/旭川市/釧路市

試験区分 ◎船舶運航システム課程  
◎航空課程 ◎情報システム課程  
◎海洋科学課程および管制課程

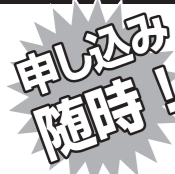
申 受験申込は、人事院インターネット専用申し込みアドレス(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)で7月16日(火)~25日(木)まで受け付けています。なお、インターネットで申し込みができない場合は、第一管区海上保安本部人事課(電話:0134-27-0118)または留萌海上保安部管理課(電話:42-0656)へお問い合わせください。

問 第一管区海上保安本部人事課

☎ 0134-27-0118

問 留萌海上保安部管理課 ☎ 42-0656

## ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743



※対象:大学進学予定の中学生・高校生  
※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:英語・数学】
- 【高校生:英語・数学・古典】

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

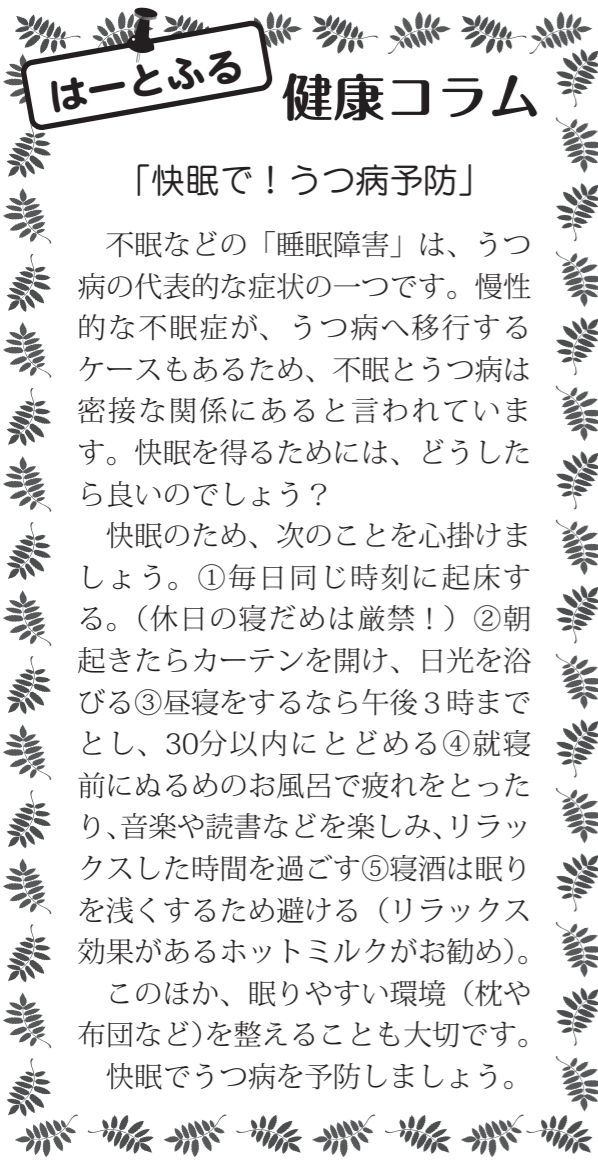
安心の24時間 電話対応  
留萌市花園町2丁目3-23

☎ 0120-43-9000

● 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  
**花 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



## はーとふる 健康コラム

### 「快眠で！うつ病予防」

不眠などの「睡眠障害」は、うつ病の代表的な症状の一つです。慢性的な不眠症が、うつ病へ移行するケースもあるため、不眠とうつ病は密接な関係にあると言われていいます。快眠を得るためには、どうしたら良いのでしょうか？

快眠のため、次のことを心掛けましょう。①毎日同じ時刻に起床する。(休日の寝だめは厳禁!) ②朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる③昼寝をするなら午後3時までとし、30分以内にとどめる④就寝前にぬるめのお風呂で疲れをとったり、音楽や読書などを楽しみ、リラックスした時間を過ごす⑤寝酒は眠りを浅くするため避ける(リラックス効果があるホットミルクがお勧め)。このほか、眠りやすい環境(枕や布団など)を整えることも大切です。快眠でうつ病を予防しましょう。

## 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

2日(火)	1歳6カ月児(29年12月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
9日(火)	9カ月児(30年9月生まれ)	
23日(火)	3歳児(28年6月生まれ)	
30日(火)	4カ月児(31年3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)】

◎15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)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4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

【7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(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑤「身体の清潔(入浴・洗髪)」  
会場：留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌・南町1丁目)

4日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 浜中」会場：浜中会館(浜中町)

6日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「肥満による健康への影響」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

6日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

21日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知っていますか? 糖尿病の原因とインスリンの役割」  
講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

23日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑥「身体の清潔(足浴・手浴・爪切り)」会場：るもい健康の駅

23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)

24日(水) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター(南町2丁目)

27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「がん検診を上手に活用する方法」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 錦町」会場：るもいプラザまちなか賑わい広場(錦町2丁目)

【「夜間自由参加型DVDエクササイズ」のお知らせ】開催日：毎週水曜日 18:00～20:00

◎エアロビクスやヨガなどのDVDを観ながら、運動することができます。気軽にご参加ください。

からだすこやか ころこイキイキ

## 健康ひろば



7月21日の  
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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

### 「大人もかかる百日咳(ひやくにちせき)」

百日咳は、百日咳菌という細菌が呼吸器に感染して発症する病気です。特徴として、咳が数週間から数カ月の間続きます。

日本では、生後3カ月から百日咳ワクチンの定期接種が4回あり、1歳半前後までに接種が終了します。このワクチンは、重症化などを予防する効果があります。しかし、定期接種開始前の3カ月未満の新生児が感染してしまうと、重症化したり、ひどいときには死亡する場合があります。

近年では、百日咳ワクチンの免疫持続期間は、4年から12年ほどといわれ、小・中学校での集団感染や成人患者の増加が問題と

なっています。

ただ、成人が感染しても命にかかわるまでの症状に至ることはほとんどありません。成人の百日咳の場合、咳だけのことが多く、風邪やぜんそくなどと間違われやすいため、早期診断が困難となります。百日咳の感染経路は、咳によって飛び散るしぶきにより、菌が拡散する飛沫(ひまつ)感染です。

また、その感染力は麻しんに匹敵するほど高く、咳が出始めてからの2週間ほどが最も感染力があります。咳だけの症状であるため、そのまま学校や会社へ行ってしまう、感染が広がる事例が多くみられます。

### 百日咳から、(生後3カ月未満の)新生児を守るために!

- ・咳をしているひとと、できるだけ接触させないようにしましょう。
- ・咳が出る方が新生児のお世話をしなければならない場合は、マスクを着用しましょう。
- ・咳が2週間以上続く場合は、平日に医療機関に相談しましょう。  
(注! 時間外や休日に受診すると、十分な検査ができないことがあります)
- ・ワクチンの定期接種は、必要な回数を受けましょう。

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



おとなのためのおはなし会 日 7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 7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 令和元年5月末現在

・総人口	20,929人	(-71人)
・男	9,996人	(-30人)
・女	10,933人	(-41人)
・世帯数	11,497世帯	(-50世帯)

※( )内は前月比

人口動態 令和元年5月届出分

・出生	10人	・転入	39人
・死亡	32人	・転出	88人

納税について

- 今月納期の市税
  - ・固定資産税 2期
  - ・国民健康保険税 1期
 納期限 7月31日(水)
- 夜間納税相談窓口 7月25日(木)20:00まで
- 休日納税相談窓口 7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

毎週月～金曜日	朝 8:05~8:10	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
	夕 5:05~5:10	

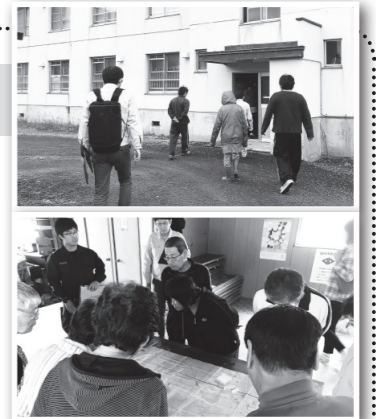
災害への備え⑥

「自主防災組織」の活動状況

今月は、市内各町内会・自治会「自主防災組織」の主な活動状況を紹介いたします。なお、広報の月刊号（No.736）の4・5ページでも自主防災組織に関する特集を掲載しています。そちらも併せてご覧ください。

【塩見町町内会】（平成30年度結成）

「塩見町町内会防災訓練」を今年6月に実施しました。防災訓練では、津波避難ビルまでの避難経路を確認したほか、非常食の試食や留萌警察署警備課職員による地震や津波を想定した災害図上訓練などの活動に取り組み、災害に対する意識向上を図りました。



【ひまわり台町内会】（平成19年度結成）

市の広報車による避難警報を受けた後、しらかば公園への避難訓練を行いました。このほか、アルファ化米（乾燥米飯）の炊き出し訓練や試食会などの活動に取り組んでいます。



【双葉親睦会】（平成26年度結成）

お茶の間トークを活用し、市の職員から防災講話を受け、段ボールベッドの組み立て方を学んだほか、アルファ化米の炊き出し訓練などの活動に取り組んでいます。



災害発生時の被害を最小限にするためには日頃からの心構えと準備、そして地域の防災力が大切です。自主防災組織の活動や市民防災訓練などへ積極的に参加し、いざというときに備え、防災意識を高めましょう。

自主防災組織や防災に関するご相談は、市・総務課（電話：56-5005）へご連絡ください。

問 市・総務課 ☎ 56-5005



社内託児所“もえっこクラブ”は

保育料

昼食

おやつ

すべて

# 無料

働きたくても働けなかったお母さん、託児所を利用しながら当社で働きませんか!?

## もえっこクラブ 4つの特徴

### 1. 勤務事業所が介護施設

施設には看護師が在中しており、お子様の急変時に対応が可能です。

### 2. 高齢者との関わり

高齢者と日々接することで、お年寄りや障がい者への労いや思いやりを育めます。

### 3. イングリッシュプログラム

バイリンガル子育て法を用い、毎日の生活の中で楽しみながら英語に取り組みます。

### 4. 子供の自立教育

「子どもには、自分を育てる力が備わってる」との考え方を取り入れ保育いたします。

## もえっこクラブ ご利用について

利用時間 AM9:00~PM5:00

対象年齢 1才~就学前の児童

休日 日曜日・保護者の休日

備考 昼食・おやつ付き

利用条件 当社事業所での勤務

現在の募集職種に関しては、HPまたはQRコードでご確認ください



全道に広がる54事業所のネットワーク

株式会社 萌福祉サービス

TEL. 0164-49-2258

〒077-0042 留萌市開連町1丁目2番1号 <http://moe-fukushi.com/>



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



## 手書き帳票データ化サービス

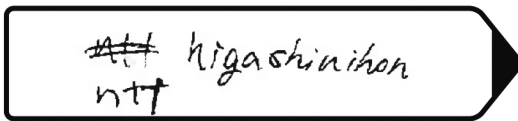
# AIよみと〜る

注文書や伝票など  
手書き帳票の入力が  
面倒、誤りが多い!

入力作業の  
社員を募集しても  
人が集まらない!

手書き書類や帳票の文字読取を行い、データ化するAI-OCRサービスです。大量の書類のデータ化により業務の稼働削減が期待できます。

こんな文字でも  
読取れました



ntthigashinohon



東京都新宿区

### 読取精度

20,000文字を超える  
実証実験の結果、  
導きだされた読取精度

# 96.71%

※1

### 稼働削減

社内システム等と連携できる  
RPAと組み合わせ、担当者の  
投入時間を削減!削減率単純平均

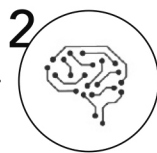
# 61.69%

※2

ご利用イメージ



書類・帳票を  
アップロード



AIを使って  
データ化



読取結果を  
ファイル出力

さらに RPAに連携すれば  
自社システム  
等へ自動投入も  
可能

※本サービスのご利用には、スキャナ等の帳票類を電子化する機器およびインターネット接続環境が必要です。

実際に  
デモ体験できます!

お問い合わせ  
はこちら!

☎ 0120-009-070

平日9:00~18:00  
(時間外は自動音声対応)

※1 2018年8月~9月に3社で行ったトライアルにおける、申込書・現金通帳(手書き文字を含む20,275文字)の読取精度(正解数/全文字数)の平均。※2 トライアル前(2018年7月)とトライアル時(2018年8月~9月)の申込書・現金通帳(対象帳票数3,900枚)の読取~システム投入にかかる帳票1枚あたりの削減率を3社で単純平均した結果。

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

K19-00027(1905-2004)