

音楽を愛する留萌市民があなたに「げんき」をお届けします
第3回留萌げんきmorimORI音楽祭

イベント 市民音楽祭



回 12月11日(日)
時 開場12:30 開演13:00
場 留萌市文化センター
料 一般 300円/高校生以下無料
問 中央公民館
☎42・3333

- 参加団体
- ・留萌市民吹奏楽団
 - ・サロソウイッシュ
 - ・留萌ファミリーコーラス
 - ・ローズシエーン
 - ・るもい女声コーラス
 - ・東光小学校吹奏楽部
 - ・港南中学校吹奏楽部
 - ・留萌駐屯地音楽隊
 - ・留萌げんきmorimORI合唱団
 - ・Friday Family Special
 - ・留萌混声合唱団
 - ・留萌シニアキーボード合奏団
 - ・留萌中学校吹奏楽部
 - ・留萌高校吹奏楽部
 - ・イエマンジャー
- (出演順)

イベント 講演会(留萌市役所野球部地域貢献事業)

青少年健全育成講演会
～野球が教えてくれたこと～



回 12月3日(土)
時 15:00～17:00
場 留萌産業会館 講演会)
料 一般 1,000円
高校生以下無料

■定員 200名 懇談会は、30名)
問 留萌市役所野球部 犬養
☎090・13387・8357
FAX 43・8561
☎077 00011
留萌市東雲町2丁目61
E-mail: world.eagle.ocn.ne.jp

コラム 病院の見える風景

留萌市立病院は、地域にねざした信頼される病院をめざします
HPアドレスはこちら→www.8.ocn.ne.jp/rmh/



問 留萌市立病院
☎49・1011

寒い冬には、脳卒中にご用心
今年も夏が過ぎて、留萌地方にも寒い季節がやって来ようとしています。脳神経外科医の立場から申し上げますと、これからの季節は、脳卒中が心配な季節と言えます。
脳卒中と言っても、血液の流れが悪くなる脳梗塞や血圧が上がって起こる脳内出血、動脈瘤が破裂して起こるくも膜下出血などがあり、それぞれに特徴があります。
留萌地方に限ってみますと、脳梗塞やくも膜下出血は春や秋の季節の変わり目に多く、脳内出血は2月から3月頃までの寒い季節に多く発生しています。
高血圧は、脳卒中の危険因子
そこで統計をとってみますと、脳卒中は1日のうち血圧が最高となる午前10時から正午までに発生のピークがあり、血圧が最も低くなる午前2時から午前6時には少なくなるという傾向があります。
要するに血圧が高いと脳卒中は起こりやすいということです。この辺りまでは医者が、血圧が重要であると堂々と説明できる話です。

今月のコラムニスト



脳神経外科部長
川田 佳克

どんな時に発生しやすいの？
ところが病気というものはその簡単なものではありません。脳内出血は何故か車を運転しているときに多く発生しています。また脳梗塞の発生は居眠り中、座っているとき話をしているときなどに多いようです。決して無理しているとか、ストレスを溜めたから、ということではなさそうです。さらに脳卒中全般で言えば、金曜日、土曜日、日曜日に多く発生し、木曜日には少ないという統計もあります。これはいったいどういうことなのでしょう？医学的には未だに解明できておりません。
予防は、生活習慣の改善から
医者の立場で言うのも何ですが、病気というのは難しい物だといづくと思えます。具体的なことは省略しますが、深く現代社会に根ざした原因もあるのではないかと考えます。
日頃から、生活習慣を改善することや、適度に動くこと、血圧を管理したりすることは、最低限の健康管理として大事なことだと思います。また、自覚症状があった場合は、すぐに医師に相談してください。

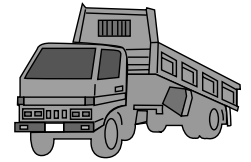
冬の暮らし パートナーシップ除雪

雪国の生活を快適に過ごすために

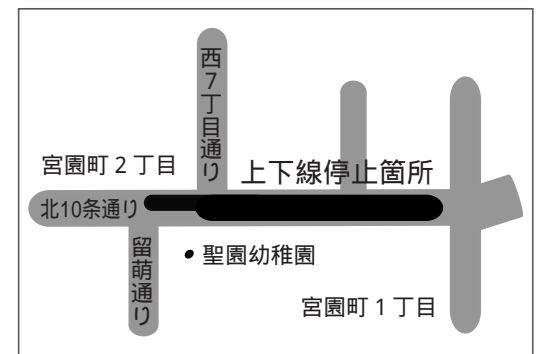
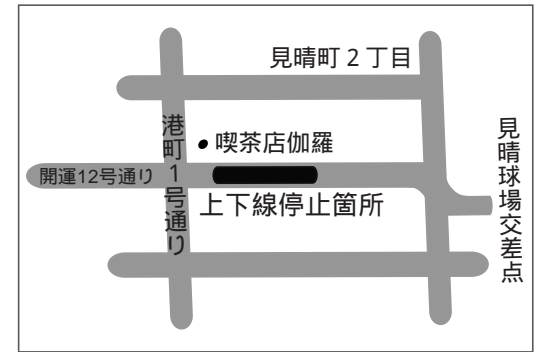
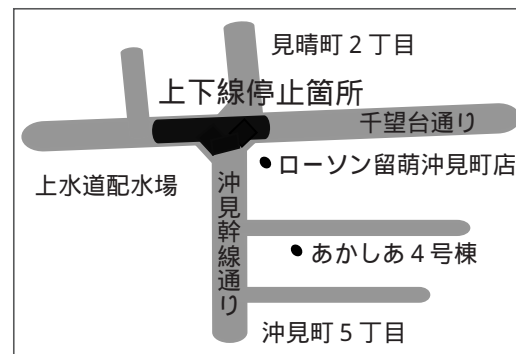
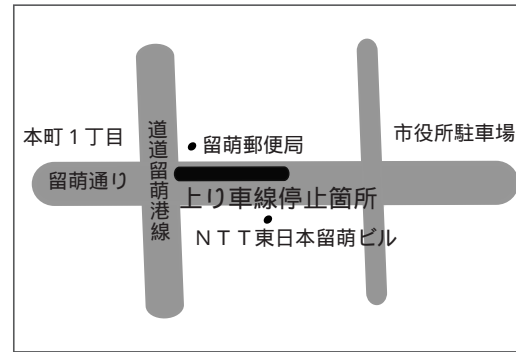
道路ヒーティングの一部の運転を停止
留萌市の財政状況が大変厳しくなっており、当分の間はこのような状況が続く事が予想されます。そのような中で、都市整備課が管理している急勾配の市道に設置してある道路ヒーティングを、交通事故の防止対策を十分にとりながら、今年度より下記図のとおりヒーティングの一部の運転を停止します。ヒーティングの停止箇所には、早朝除雪とツルツル路面については塩カル、ピリ砂利散布等に対応する予定です。
ご理解くださいますようお願いいたします。

- 市民雪捨て場情報
- 場所 大和田八線左の沢
 - 雪捨て場開放時間
午前6時～午後7時(昼休 正午～午後1時)
■年末年始
12月31日：午前中のみ開放 元旦：休み
二日：午前中のみ開放 三日：平常通りの開放

ダンプロトラックの貸出支援
町内会が、自主的に町内の市道や生活道路の除雪をする時に、市が指定した業者のダンプロトラックを無料で貸し出します。
どうぞご利用ください。
ただし、除雪に使用するショベルなどの使用料は、申請者の負担となります。
■貸出支援の申込先
都市整備課維持係 ☎42・2010



問 市・都市整備課維持係 ☎42・2010(直通)



道政 北海道苦情審査委員制度

道政へ苦情は、苦情審査委員へ
www.pref.hokkaido.jp/menu.html

道の仕事のこと、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、苦情審査委員に申し立ててください。
簡単な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど苦情の解決に向けて、迅速に処理します。
個人情報保護には十分配慮します。
■苦情の窓口は？
道庁道民相談センター(各支庁道民相談室)です。
■苦情の申し立て方法は？
所定の「苦情申立書」に必要事項を記入し、提出願います。
■提出方法は？
郵送、FAX、メールでも申し立てできます。
問 北海道総務部総務課道民相談センター(道庁1階)
☎011・231・4111
(内線22706・22707)
☎011・204・5022(直通)
FAX 011・241・8181
札幌市中央区北3条西6丁目
E-mail: soudan.soudan@pref.hokkaido.jp
問 留萌支庁道民相談室
☎42・8405
FAX 42・1651

税 強調月間&相談

■ 岡市・税務課 ☎42・1804(直通)



正面玄関横の通用口をご利用ください。

■ 火・水・木曜日
午後5時30分～午後8時

■ 土・日曜日
午前9時～午後5時

納税等に関する相談はコチラで

12月中の火・水・木・土・日曜日24日を除くは「納税等の相談日」です。(12月25日まで)是非ご利用ください。

忘れていませんか?
「市税・市税外完納強調月間」

市税	市税外
道市民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税等	住宅使用料・保育料・下水道受益者負担金・土地貸付金等

◆12月は、市税・市税外完納強調月間」
税務課では、10月から12月を、市税・市税外完納強調月間」として、みなさんに市税・市税外の完納をお願いしています。
もう一度お手元の納税通知書等をお確かめの上、お忘れの方は早急に納入して下さい。

成人式 協力者募集



岡市・生涯学習課 ☎42・0435 FAX43・6312

「平成18年留萌市成人のつどい」
運営協力者募集

平成18年成人のつどいの運営にご協力いただける方を募集します。地域のまちづくりへ参加し、新たな交流と仲間作りをしませんか。

■ 内容
餅つき、お茶席等のアトラクションや場内整理、会場設営の運営

■ 対象者
市内に在住している高校生以上の市民

■ 受付期間
12月22日(木)まで

■ 募集人数
20名程度

■ 申込方法
住所・氏名・年齢・電話番号を左記へ申し込み願います。

自衛官 入隊者募集



岡自衛隊旭川地方連絡部 留萌募集事務所 ☎42・4650 市・市民課 ☎42・1805(直通)

平成18年度自衛官隊生徒募集

自衛隊旭川地方連絡部では、次の種目で自衛官(自衛隊生徒)の採用試験を行います。

■ 応募資格
中学校卒業 卒業見込み(含む)の15歳以上17歳未満の男子

■ 応募受付締切日
1月10日(火)

■ 試験日
1月14日(土)

■ 14日の試験科目
筆記試験(国・数・社・理・英・作文) 一次試験(給与(1年目) 15万2300円/月 生徒教育3年終了時に高等学校卒業資格取得 詳しくは左記まで、お問合せ下さい。

道営住宅 入居者募集

一般世帯向け住宅					
団地名	建設年度	募集戸数	間取	住戸面積	月額家賃
平和台	31 S53	1戸	3DK	63.8㎡	13,400円～29,400円
栄町	34 H元	1戸	2LDK	61.8㎡	16,800円～36,900円
単身者向け住宅(泉27は高齢者等優先住宅)					
団地名	建設年度	募集戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉	27 S49(H16)	1戸	2DK	49.9㎡	14,000円～30,700円
	28 S50(H15)	1戸	2DK	49.4㎡	13,800円～30,300円

注1 募集戸数などは、多少変動する場合があります。
注2 家賃は、その世帯の収入や扶養親族などにより異なります。
注3 駐車場使用料が月額2,540円かかります。
注4 共益費が別途毎月かかります。
注5 入居できる時期は1月となります。(12月中の入居が可能な場合もあります。)
注6 今回の募集と同じ団地で同じタイプの空き室が発生した場合は、一定期間に限り、今回の申込者が補欠入居する場合があります。

留萌市内の道営住宅について、入居者の募集を行います。

■ 受付日時
12月7日(水)～9日(金) 午前9時～午後5時

■ 募集案内配布・受付場所
留萌支庁経済部建設指導課(住之江町2) 案内申込書は、12月1日(木)から9日(金)まで、留萌支庁経済部建設指導課にて配布します。

■ 申込条件
・住宅に困窮している方
・公営住宅法に定める収入基準に該当する方
その他、詳細については支庁建築住宅主査にお問い合わせください。
応募が募集戸数を上回った場合は、抽選により入居者を決定しますのでご了承願います。
岡留萌支庁建設指導課建築住宅主査 直通ダイヤル(42・8451)

道営住宅の入居者を募集します!

施設 オープン



岡市・経済振興グループ ☎42・1840
12月25日のオープン当日はリフトを無料開放します。是非ご利用ください。

シーズン到来
「神居岩スキー場」

営業予定
■ 12月25日(日)正午～午後5時
■ 12月26日(月)～30日(金) 午前9時30分～午後5時
■ 12月31日(土)休業
■ 1月1日(日)～3日(火) 午前10時から午後4時
ナイター営業は1月からです。本シーズンの営業終了は、2月26日(日)を予定しています。

イベント 水産



岡市・経済振興グループ 地域経済活性化プロジェクト ☎42・1837(直通)

回12月11日(日)
時10:00～14:00
場留萌地方卸売市場内
岡市・経済振興グループ 地域経済活性化プロジェクト ☎42・1837(直通)

留萌の特産品が勢揃い
「うまいよ! るもい市(いち)」

本年の最後を締めくくろうまいよ! るもい市(いち)を開催します。

・歳末餅つきコーナー
・活エビすくい
・そば、ラーメン等飲食コーナー
・地方発送コーナー
2千円お買上げ毎に1回のお楽しみ抽選会があります。

元氣交流 募集



回12月7日(水)
時10:30～15:00
場東部地区公民館(南町2)
車岡市・いきがい課 ☎49・2558 サロンウイシュ ☎42・7030

65歳以上の高齢者を対象に
「地域サロン推進事業」展開中

65歳以上のみなさん新しい仲間との交流の場を広げ、楽しいひとときを過ごしませんか? 電話でお申し込み願います。

■ 内容
健康チェック、健康相談、簡単なゲーム、レクリエーションなど

■ 料金
500円

■ 定員
15名

イベント 観劇



回12月18日(日)
時開場12:30 開演13:00
料一般1,500円 小中学生1,000円
岡実行委員会ビューネ ☎43・5268

1,708名の尊い命が奪われた
「慟哭(どうこく)の海2005」

樺太引揚三船遭難60年追悼公演 慟哭の海2005」を開催します。昭和20年8月、樺太から引揚げてきた三船は、留萌沖で敵潜水艦の不法攻撃を受けました。歴史を風化させないために、ご鑑賞をお待ちしています。

■ 場所
留萌市文化センター
■ プレイガイド
中央公民館/喫茶店ビューネ

講習会 参加者募集



回12月11日(日) 12月18日(日)
時9:00～正午
料1,000円 800円
場岡風土工房こさえーる ☎43・4556
人数は、10名(共に)

もっと料理上手になろう
「こさえーる12月講習会」

ケーキづくり講習会
■ 受付期間
12月6日(火)～12月9日(金)

■ 講師
秋枝 幸子

■ 必要なもの
エプロン、キャップ

■ 講師
幌糠そばつつべえ会

■ 必要なもの
汚れてもいい服装

■ 受付期間
12月6日(火)～12月11日(日)

北海道 最低賃金

効力発生年月日	最低賃金額
平成17年10月1日	時間額 641円

岡北海道労働局労働基準部賃金課 ☎011・709・2311
留萌労働基準監督署 ☎42・0463

「今年の最賃 いくらかかな?」
北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道地域別最低賃金が次のとおり改正されました。

ペット マナー

岡市・生活環境課 ☎42・1806(直通)

愛犬の適正管理について

平成17年12月1日から平成18年3月31日まで野犬掃とう期間です。

留萌市畜犬取締及び野犬掃とう条例の規定に基づき、飼犬であつても放れると捕獲または棄殺(処分)の対象となりますので飼育者は適正管理に努めてください。

また、散歩時における犬のフンは必ず拾って持ち帰るなど、街の環境衛生に努め、融雪期に「フン公害」が発生しないよう犬の散歩者はマナーを守りましょう。

融資 年末資金

岡旭川市4条通9丁目) ☎0166・23・5241

年末資金はお早めに

国民生活金融公庫では、例年どおり年末事業資金をお取り扱い中です。また、新たに事業を始められる方へのご融資の相談もお受けしています。

年末の商品仕入れや手形の決済(従業員へのボーナスの支払)などに国民生活金融公庫の資金をお役立てください。なお年末はお申し込みが集中することが予想されますので、お早目のご相談をお待ちしております。

ダイヤル交換 留萌地域消費生活センター 電話42・0651

あなたの身近に、「現在使っていない」「一度も使ったことがない」そういった品物はないでしょうか？
ダイヤル交換は、家庭や職場の不要品などの交換情報です。
「譲ってほしいもの」「譲りたいもの」は、ココで情報発信、情報収集を！
「譲ってほしいもの」「譲りたいもの」は、3カ月で、リストから削除しますので、よろしくお願ひします。
多くの方々のご利用をお待ちしております。

- ◆これ、譲ります
◆冬タイヤ(13インチホイール付) ◆乾燥機 ◆リングフォン
◆2ドア冷蔵庫(300ℓ) ◆学習机 ◆チャイルドシート
◆ひな人形(7段) ◆ベビーベッド(木製) ◆おまる
◆カセットテープ入れ(3段) ◆手押車(1才位)
◆14cm長靴(アンパンマン)

◆これ、譲ってください
◆レコード
広報誌がお手元に届く前に交換が成立している場合があります。

ボランティア 28000人のボランティア 「るもい市民ボランティア制度」

ボランティアをしたいけど、どうしたらいいかわからない方。ボランティアに手伝って欲しいけど、どうしたらいいかわからない方。ボランティアをしたい人と求める人を結びつける「るもい市民ボランティア制度」をご利用ください。今まで、33件成立し、12団体・個人16人の方々ボランティアで活躍しております。

- ◆こんなボランティアします！
◆掃除・洗濯・家事 ◆介護 ◆写真撮影 ◆司会 ◆草取り
◆障害者・高齢者へのお手伝い ◆そば打ち指導 ◆車の運転
◆読み聞かせ・代読 ◆イベント協力 ◆高齢者の話し相手
◆スポーツ指導(バレーボール、テニス、バドミントン、カヌー、空手、剣道、パウンドテニス、卓球) ◆教育相談・生活相談
◆自然、アウトドア指導(自然観察、釣り、山菜取りなど)
◆囲碁・将棋の相手 ◆外国人ホームステイ ◆森林環境教育(ヤマを中心とした遊び) ◆確定申告手続手伝(年金取得者等)
◆税務、経理、会計、労務、社会保険、医療等の事務、除雪
◆タイヤ交換、パンク修理 ◆犬の散歩
◆こんなボランティア探しています！
◆通園センターへの送迎 ◆木・枝の始末
◆ボランティアの登録&依頼申込み
留萌市ボランティアセンター 電話43・0423
留萌市役所市民サポートグループ 電話42・1902
たくさんのお問合せをお待ちしています！

案内 本 大好き

アイヌ大コロとクロ
今泉 耕介著
絵を描くことが大好きな優しい心の少年と兄弟のように暮らした犬たちの物語。

人事の日本史
遠山 美都夫他著
歴史は人事で動いている。聖徳太子の時代から幕末まで日本人にとっての出世と肩書きの意味を探る。

Library News 本大好き
12月の休館日は、5日、12日、19日、23日、26日、30日、31日です。
12月のおすすめ本
一般書「今年イチ押し本」
『人事の日本史』

Table with columns: 日程対象, 映画名, 時間. Includes movie listings like 'かいけつゾロリ2', '男はつらいよ 第1作', 'ブラザー・ベアー', 'ウルトラマンティガ 外伝'.

市立留萌図書館ニュース

介護保険 安心できる老後を送るために

◆新たに65歳になる方の介護保険料について
◆介護保険料の未納について
◆1年以上納付しない場合
◆1年以上納付しない場合
◆2年以上納付しない場合
◆介護サービス費用の3割の支払いとなり、普通の3倍の負担となります。

都市経営 描こう！るもいの未来予想図

◆行政単独による公共サービス提供は限界
◆新たな公共サービス提供者の誕生
◆公共サービス提供のあり方を見直す
◆みんな協力し支え合う関係をつくる

生活 めざせ快適環境

みんなで止めよう温暖化
2003年度CO2排出量
産業 約478百万トン
家庭 約170百万トン
+43百万トン
1990年度CO2排出量
産業 約476百万トン
家庭 約129百万トン

12月は、介護保険料納付強調月間 保険料の納付にご理解、ご協力願ひます

◆新たに65歳になる方の介護保険料について
◆介護保険料の未納について
◆1年以上納付しない場合
◆1年以上納付しない場合
◆2年以上納付しない場合

これからの公共サービスのあり方

◆行政単独による公共サービス提供は限界
◆新たな公共サービス提供者の誕生
◆公共サービス提供のあり方を見直す
◆みんな協力し支え合う関係をつくる