

人権 ▶ 人権擁護

6月1日は、人権擁護委員の日です

◆人権擁護委員制度
 ■人権擁護委員とは
 人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。また、相談は無料で、難しい手続きもありません。

■人権相談とは
 人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっています。

■留萌市人権擁護委員
 留萌市には、留萌市長から推薦されて、法務大臣から委嘱された次の人権擁護委員がいます。

・越野 俊興氏
 ・島居 美智子氏
 ・松下 功氏
 ・浅沼 亮子氏
 ・穂坂 孝史氏




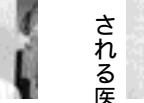
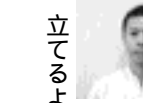
■相談する場合には
 相談については、旭川地方法務局留萌支局(留萌市大町2丁目)までお問い合わせください。相談内容についての秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

旭川地方法務局留萌支局
 ☎42・0492

留萌市立病院 ▶ 新任医師紹介

皆さんとよりよい信頼関係を築いていきます

◆新任の医師を紹介します。
 4月の異動で、赴任された医師を今月号と来月号で紹介いたします。

 消化器科 宮島 治也 医師	 消化器科 小野 道洋 医師	 外科 石川 訓行 医師	 外科 木村 文昭 医師	 整形外科 佐藤 貴博 医師
---	--	---	---	---

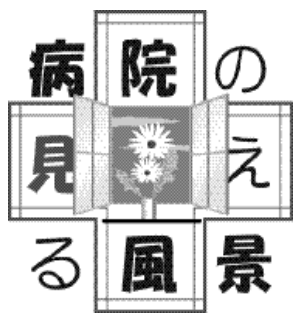
地域にねざした信頼される医師をめざします。
 地域にねざした信頼される医師をめざします。
 地域にねざした信頼される医師をめざします。
 地域にねざした信頼される医師をめざします。
 地域にねざした信頼される医師をめざします。

立てるよつがんばります。
 立てるよつがんばります。
 立てるよつがんばります。
 立てるよつがんばります。
 立てるよつがんばります。

医事課からのお願い
 月に一度は、保険証を見せてください。

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.rumoi-hp.jp/




母乳育児を見直しませんか
 母乳のよさが再評価
 1960年代から70年代にかけて世界的に人工乳がもてはやされ、日本でも母乳率が20%近くにまで落ち込んだ時代がありました。現在では医学的な見地からも母乳育児が見直されています。

そもそも人間は哺乳動物に所属しており、母乳を飲んで育つように生まれています。母乳を通して母から子へ、色々なものが伝わっていきます。必要な水分や栄養、病気を防ぐための免疫物質などはもちろんですが、おっぱいを吸う事で赤ちゃんは安心し、お母さんの愛情も受け取っているのです。

母乳育児を成功させるには
 母乳育児を成功させるために重要なのは、特別な必要がない限り母乳以外を与えないということです。なんとなく、母乳のみでよいのかという不安だけで粉ミルクを足さないようにしましょ。粉ミルクを足すとそれでお母さんが満足してしまつたため、母乳もだんだんなくなつてしまつて

今月のコラムニスト



小児科
 小野 真樹 医師

ことがあるのです。また、赤ちゃんが欲しがって泣けば、何回でも欲しがつただけ母乳を与えることも大切です。生まれて間もなくの数日間には特に重要です。はじめは母乳の出もよくありません。しかし、頻繁におっぱいを吸わせることで少しずつ増えていきます。この時期の母乳不足を解消するために、病院でも人工乳の追加がしばしば行われてきました。しかし、最近では、健康な赤ちゃんであれば蓄えをもって生まれているので、むしろ人工乳を足さない方が母乳育児に成功しやすいと言われていきます。このような考えに基づいて、留萌市立病院でも新生児期からの母乳育児支援を見直そうと取り組んでいます。

一人で悩まないで相談を
 危険を見逃さない十分な観察のもとで、安心して楽しく母乳育児ができるよつにお手伝いしたいと私たちは考えています。母乳育児についての疑問や心配事がありましたら、当院小児科でも相談いただけますので、お気軽にお尋ねください。

イベント ▶ 映画

超ヒット作を格安で上映
 映画「県庁の星」



6月29日(木)
 開場18:00開演18:30
 留萌市文化センター
 料一般前売1,000円/当日1,200円
 高校生以下 前売600円/当日800円
 市・企画調整グループ
 ☎42・1869

県庁の職員を主人公にした映画「県庁の星」を上映します。
 県庁の職員・野村は、民間研修でスパーに派遣されます。民間との交流を通して、野村が得たものは？
 出演は、織田裕二、柴崎コウほか。
 留萌市役所
 5月下旬販売開始予定

■プレイガイド
 中央公民館、ビューネ、吉崎レコード、四十坊、れいめい塾、FMもえる、市・企画調整Gほか
 ■主催
 留萌映画ファンクラブ
 ■共催
 留萌市役所

届出 ▶ 児童手当

児童手当現況届の提出

留萌市から児童手当を受けられている方は、毎年6月1日における状況について記載する「現況届」の提出が必要です。
 提出を怠ると6月分以降の支給を受けられなくなり、提出し忘れたら提出し直す必要があります。現況届の用紙は受給者に送付します。
 なお、今回の法改正に伴い、5年生、6年生の新規認定の方は今回の現況届は不要となります。

■手続きに必要なもの
 現況届
 健康保険証の写し
 (厚生年金加入者等)
 国民年金手帳
 国民年金加入者のみ
 平成18年度児童手当所得証明書
 市民課で発行
 印鑑

■提出期間
 6月5日(月)～6月30日(金)
 提出場所は、市・児童家庭課まで。

市・児童家庭課
 ☎42・1808

国民年金 ▶ 免除制度

■1カ月の保険料額(平成18年度価格)・所得基準・将来の年金額

区分	保険料月額	所得基準(単身者の場合)	年金額に反映
免除なし	13,860円	158万円超	満額
3/4納付(1/4免除)	10,400円	158万円+各種必要経費控除	5/6
半額納付(半額免除)	6,930円	118万円+各種必要経費控除	2/3
1/4納付(3/4免除)	3,470円	78万円+各種必要経費控除	1/2
全額免除	全額免除されます	57万円	1/3

・1/4、半額、3/4免除については、それぞれ免除以外の分の保険料について納めなければ未納と同じ扱いになります。
 ・免除期間中に障害となつたり、死亡した場合は、障害基礎年金や遺族基礎年金の保障の対象となります。
 ・将来の年金額は、例えば1/4免除された月は7/8カ月として計算されます。(上記参照)

講座 ▶ 受講者募集



6月29日(木)
 留萌青年大学事務局
 浅田 ☎43・0099

青年大学第1講座 松平定知氏
 「私の取材ノートから」

■受講期間
 6月10月(4講座)
 ■開講時間
 午後7時～午後8時30分
 ■会場
 留萌産業会館
 (錦町1)
 ■受講料
 一般 3,000円
 (全講座申込みをしない受講される場合「わたしの取材ノートから」)

1講座2,000円で
 す。
 今年の第1講座
 ■講師
 松平定知氏
 (NHKエグゼクティブアナウンサー)
 ■演題
 「わたしの取材ノートから」

推薦 ▶ 文化賞

留萌市文化賞・文化奨励賞

平成18年度留萌市文化賞と留萌市文化奨励賞候補者の推薦を次のとおり受け付けます。

■受賞対象
 ・長年にわたり留萌市文化の進展に著しく貢献し、推薦時に10年以上の活動を有している個人及び団体。
 ・留萌市に在住又は留萌市にゆかりの深い個人、若しくは留萌市に主たる事務所がある団体。いずれも第三者からの推薦を受けること。

■表彰の日
 11月3日(金)文化の日
 ■刷教育・生涯学習課
 ☎42・0435

■対象部門
 科学・芸術・教育
 ■提出期限
 7月31日(月)

■推薦の方法
 所定の推薦書で提出してください。(推薦書は、生涯学習課に備えてあります。)

平成18年7月からスタート
 国民年金保険料の免除制度

国民年金保険料の免除
 国民年金保険料の免除に、4分の1、4分の3免除制度が加わり、4段階になります。
 現在、保険料の免除は「全額免除」と「半額免除」の2種類となっています。
 平成18年7月からは、さらに「4分の1免除」と「4分の3免除」が新たに加えられることになり、所得状況等に応じて納付しやすい仕組みとなります。

税務職員 ▶ 受験者募集



留萌税務署総務課
42-0661
申込用紙の請求など詳しいことは、お問い合わせください。

納税者に信頼される税務職員を目指そう
札幌国税局では、税務職員を募集しています。
人事院が実施する国家公務員採用三種(税務)試験の最終合格者の中から採用されます。

納税者に信頼される税務職員を目指そう

札幌国税局では、税務職員を募集しています。
人事院が実施する国家公務員採用三種(税務)試験の最終合格者の中から採用されます。

相談 ▶ 弁護士



留萌市開運町2丁目4番1号
センタービル2階
留萌ひまわり基金法律事務所
42-3341
市・生活環境課
42-1806

足立敬太弁護士が着任
留萌ひまわり基金 法律事務所

平成16年2月に、公設事務所「留萌ひまわり基金法律事務所」を開設した所長の大谷和弘弁護士が、2年間の任期を満了したため、足立敬太弁護士が5月15日から着任しました。

献血者 ▶ 募集



留萌信用金庫では、社会貢献事業の一環として、信用金庫の日に合わせて、愛の献血運動を実施しています。

あなたの献血が必要で信用金庫の日「愛の献血運動」

留萌信用金庫では、社会貢献事業の一環として、信用金庫の日に合わせて、愛の献血運動を実施しています。

講座 ▶ 参加者募集



6月18日(日)、6月22日(木)
10:00~9:30
風土工房こさえーる
800円 600円
風土工房こさえーる
43-4556

一緒に「料理上手」を目指そう「こさえーる講習会」

手打ちそば講習会
人数 10名
講師 幌糠そばつづべえ会
必要なもの 汚れてもいい服装
豆腐、あげつくり
講師 秋桜
必要なもの エプロン、キャップ
受付期間、共に
6月10日(土)~6月15日(木)

イベント ▶ 水産

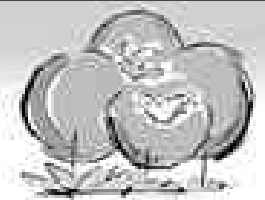


6月25日(日)
10:00~14:00
留萌地方卸売市場内
市・農林水産課
42-1837

第2回目(全6回予定)「うまいよ!もい市いち」

留萌地域の水産業、農業、水産加工業その他食品産業等が連携し、「うまいよ!もい市いち」を開催します。

環境 ▶ 管理



市・生活環境課
42-1806

快適で住みよいまちづくり「空き地の適正管理」

毎年夏になると草木が繁茂している空き地が見られます。草木が繁茂すると害虫の発生や、ごみのポイ捨ての原因となり地域の環境衛生を悪くします。

イベント ▶ コンサート



6月20日(火)
11:00~11:50
留萌市働く婦人の家2階
無料
琴生流大正琴 代表平井
42-3184(夜間のみ)

美しい音色に癒されよう「大正琴ミニコンサート」

大正琴のミニコンサートを開催します。琴生流大正琴の会員は、現在、少数ですが、生涯学習として、日頃の練習の成果をみなさんにご披露致します。

環境 ▶ 参加者募集

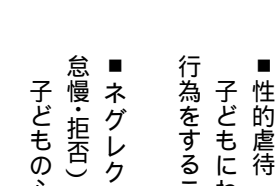


8:00~9:00
蒼い海事務局
代表 鶴城 雪子
090-6269-7936
雨天の場合は、中止します。詳しくは、事務局まで。

るもいの海をきれいにしよう「蒼い海」と「海の清掃活動」

ボランティアサークル「蒼い海」のメンバーと一緒に海の清掃を行います。
集合場所 ゴールデンビーチ駐車場
清掃場所は、お伝えします。また、軍手、火ばさみ、ごみ袋は、事務局で用意します。

人権 ▶ 児童虐待



児童虐待は人権侵害です
児童に対して、家庭内などにおいて次に掲げる行為が行われてい

児童虐待は人権侵害です

児童に対して、家庭内などにおいて次に掲げる行為が行われてい

労働者 ▶ 外国人

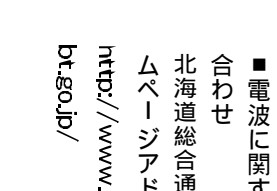


ハローワーク
2-0388
北海道労働局職業安定部職業対策課
011-709-2311
3683

6月「外国人労働者問題啓発月間」です

近年、経済社会の国際化の進展に伴い、我が国に在留する外国人は増加傾向にあり、我が国の労働市場に及ぼす影響も大きくなっています。

相談 ▶ 電波利用

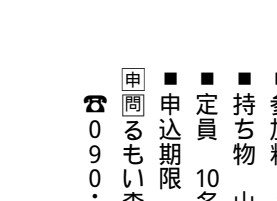


電波に関する困りごとなどは、留萌のボランティア、電波適正利用推進委員までお気軽にご相談ください。

6月1日~10日は「電波利用保護月間」です

総務省では、6月1日から10日までを電波適正利用保護月間と定め、電波利用環境保護の大切さを訴えています。

環境 ▶ 参加者募集



森の高山植物を見に行こう
片道2時間の行程をかけて、増毛町、天狗岳の高山植物を見に行きます。

森の高山植物を見に行こう

片道2時間の行程をかけて、増毛町、天狗岳の高山植物を見に行きます。

森林に関する技術や知識を身につけよう 6月の自然観察会

苗木づくり講習会
森づくりは、苗木をつくることから始まります。あなたも「さし木」で元気な苗木をつくりませんか。

ダイヤル交換市 留萌地域消費生活センター ☎42-0651

あなたの身近に、「現在使ってない」「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。

興これ、譲ります

- ◆チャイルドシート(0歳児、4~8歳) ◆A形うば車
- ◆TBSブリタニカ百科辞典 ◆ジュニアシート(6歳迄)
- ◆幼児用玩具(電池式) ◆ピアノ ◆二段ベッド
- ◆テーブル長さ96cm、幅49cm、高さ42cm(軽ガラス上)
- ◆浴槽ガス用長方形ホーロー ◆二層式洗濯機
- ◆集合住宅用風呂釜 ◆ダブルベッド木製

興これ、譲ってください

- ◆レコード ◆タイヤR14(175)
- ◆ステレオ式 ◆卓球台(公式)
- ◆ベビーベッド ◆うすと杵



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。平成17年度は、30件成立し、25団体・個人70人の方々がボランティアで活躍しております。

興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
- ◆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

興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

興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 ☎43-0423
留萌市役所市民サポートグループ ☎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



『うちのパパが世界でいちばん！』
ハリエット・ジョーンズ フィールド文
アマダ ハーレイ 絵

子どもがパパへ望むことは？
パパへの接し方をユーモアあふれた
絵と文で描く。



『白洲次郎の生き方』
馬場敬一 著

英国流ダンディズムを備え、自らの
考えに忠実に生きた白洲次郎の
品格を学ぶ。

市立留萌図書館ニュース



市立留萌図書館
☎42-2300 ☎42-3577

6月の休館日は、5日、12日、19日、
26日、30日です。
電話で本の予約ができます。本に
ついての問合せ、予約は電話☎42-
3577へお申込みください。

6月のおすすめ本

一般書テーマ「男の心意気」
図書館ロビー

6月の映画会

25日(日) 児童・一般 洋画	18日(日) 児童 アニメ	11日(日) 一般 邦画	4日(日) 児童・一般 映画	日程 対象 種別	映画 名	時間
ポーラ・エクस्प्रेस (日本語吹き替え版)	まんが日本昔ばなし 8 「河童の雨」	男はつらいよ 第30作 花も嵐も寅次郎	かわいい子犬 3・4			
100分	50分	106分	60分			

場所:視聴覚室 時間:午後1時30分~無料です。

開館時間を延長します。

6月1日(休)から10月26日(休)までの
木曜日は午後7時30分まで開館しま
す。(但し、8月31日は除きます。)

自然写真展「森林讃歌」

生態系に基づく素人の山づくりを
提唱している留萌市民 加藤征治さ
んの森の写真と自作の詩を紹介しま
す。

6月のおはなし会

- 土曜おはなし会
- 対象 幼児・小学生
- とき 10、24日(土) 午後1時30分
- 場所 図書館 おはなしのへや
- ちいさいこのおはなしかい
- 対象 0歳~2歳児・保護者
- とき 16日(金) 午前11時
- 場所 図書館 視聴覚室

介護 ▶ 参加者募集

・利用料 無料(傷害保険料は自己負担)
・内容 訓練室内の訓練器具を、自由にお使いください。
・下記の通り、体操の時間を設けています。
希望者はご参加ください。
・必要時、健康相談もお受けします。
送迎はありません。詳しくは左記まで

ピンピンからだ広場時間割

時間	月曜の午前中	時間	月・金曜の午後
10:00	部屋が開く	1:30	部屋が開く
10:05	は~と体操	1:50	ピンピンからだ体操
10:35	体操入れ替え	2:35	体操入れ替え
10:40	は~と体操	2:45	は~と体操
11:10	体操入れ替え	3:15	自主訓練
11:15	は~と体操	3:30	部屋が閉まる
11:45	自主訓練		
12:00	部屋が閉まる		

*時間内であれば、いつ来所しても構いません

国民健康保険 ▶ 脳ドック健康診断

現在、日本人の死亡原因の中で高い割合を占める脳疾患を防ぐには、早期発見が一番です。
国民健康保険では、被保険者を対象に、脳ドックを実施いたします。

■ 対象者
・満40歳以上の留萌市国民健康保険の加入者で、現在、脳疾患治療中でない方
・この脳ドック健康診断を初めて受ける方に限らせていただきます。(ただし、ペースメーカーや体内に金属を装着している方は受診できません。)

■ 定員 70名(厳選なる抽選を行い、6月下旬までに文書にて結果をお知らせ致します。)

■ 検査料金 受診者一部負担金 5000円
(検査当日、留萌市立病院へお支払いください。)

■ 検査場所 留萌市立病院

■ 検査期間 7月上旬から翌年2月末までの月火、水曜日(1日1名)

■ 検査内容 頭部断層撮影(MRI)、頭部頸部血管撮影(MRA)血圧、血液検査、尿検査、心電図

■ 申込受付 6月12日(月)~13日(火)午前8時50分から午後5時20分まで市役所1階2番窓口(国民健康保険証を持参ください)に来庁するか電話で申し込みしてください。
申込期間は2日間となっておりますので厳守願います。詳しくは左記まで。

市市民課保険医療係
☎42-1805(内)118-119

生活 ▶ めざせ快適環境

◆ 6月は「環境月間」です。
留萌市留萌支庁では、今年も広く環境の保全について関心と理解を深めていただくため、「環境パネル展」を次のとおり開催します。ぜひお立ち寄りください。

・6月1日(休)~6日(火)
留萌市役所庁舎1階ロビー
・6月7日(水)~13日(火)
は~とふる1階ロビー
・6月14日(水)~16日(金)
中央公民館1階ロビー
・6月19日(月)~25日(日)
留萌支庁1階道民ホール

「環境パネル展」では、環境に関するパネルの展示のほか、詰め替え製品・再生品や環境石けんの展示、試供品の提供など、見てためになるだけではなく地域と地球を守るヒントが見つかることでしょう。

◆ 狂犬病予防注射はお済みですか？
狂犬病予防法で、飼い犬は毎年1回6月末までに狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。狂犬病は、発病すると治療方法はなく、ほぼ100%の致死率に加え、ほ乳類すべてが感染する恐ろしい「死の病」です。
1957年以降、日本では人も動物も発症は認められていませんが、世界中で毎年3万人、5万人が狂犬病で死亡しており、アジアでは韓国や中国でも2年以内の発症が認められています。まだ予防注射を実施していない方は犬のためにも、人のためにも、次の動物病院で必ず受けてください。

はしはトントン動物病院 ☎43-5621
留萌ベッククリニック ☎43-7334
市生活環境課 ☎42-1806

介護予防事業「ピンピンからだ広場」で 体も心も元気！

は~とふる機能訓練室で体操しませんか？
人の体は使わなければ衰えます。加齢とともに体力の減少や生活機能の低下を感じている高齢者の方は、是非ご利用ください。

■ 対象者
・自主的に体操や訓練を行う意欲がある方
・訓練や体操を行う際に、身体介助を必要としない方(介助が必要な方も、家族やヘルパーが付き添う場合はご利用いただけます。)

■ 開催日時
・毎週月曜日 午前10時~正午
・毎週月曜日 午後1時30分~3時30分
・毎週金曜日 午後1時30分~3時30分

■ 開催場所
留萌市五十嵐町1丁目
保健福祉センターは~とふる2階機能訓練室

国民健康保険脳ドック健康診断「自分だけは大丈夫」という過信は禁物！

現在、日本人の死亡原因の中で高い割合を占める脳疾患を防ぐには、早期発見が一番です。
国民健康保険では、被保険者を対象に、脳ドックを実施いたします。

■ 対象者
・満40歳以上の留萌市国民健康保険の加入者で、現在、脳疾患治療中でない方
・この脳ドック健康診断を初めて受ける方に限らせていただきます。(ただし、ペースメーカーや体内に金属を装着している方は受診できません。)

■ 定員 70名(厳選なる抽選を行い、6月下旬までに文書にて結果をお知らせ致します。)

■ 検査料金 受診者一部負担金 5000円
(検査当日、留萌市立病院へお支払いください。)

■ 検査場所 留萌市立病院

■ 検査期間 7月上旬から翌年2月末までの月火、水曜日(1日1名)

■ 検査内容 頭部断層撮影(MRI)、頭部頸部血管撮影(MRA)血圧、血液検査、尿検査、心電図

■ 申込受付 6月12日(月)~13日(火)午前8時50分から午後5時20分まで市役所1階2番窓口(国民健康保険証を持参ください)に来庁するか電話で申し込みしてください。
申込期間は2日間となっておりますので厳守願います。詳しくは左記まで。

市市民課保険医療係
☎42-1805(内)118-119

みんなで考えよう！ エコライフ

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

◆ 6月は「環境月間」です。
留萌市留萌支庁では、今年も広く環境の保全について関心と理解を深めていただくため、「環境パネル展」を次のとおり開催します。ぜひお立ち寄りください。

・6月1日(休)~6日(火)
留萌市役所庁舎1階ロビー
・6月7日(水)~13日(火)
は~とふる1階ロビー
・6月14日(水)~16日(金)
中央公民館1階ロビー
・6月19日(月)~25日(日)
留萌支庁1階道民ホール

「環境パネル展」では、環境に関するパネルの展示のほか、詰め替え製品・再生品や環境石けんの展示、試供品の提供など、見てためになるだけではなく地域と地球を守るヒントが見つかることでしょう。

◆ 狂犬病予防注射はお済みですか？
狂犬病予防法で、飼い犬は毎年1回6月末までに狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。狂犬病は、発病すると治療方法はなく、ほぼ100%の致死率に加え、ほ乳類すべてが感染する恐ろしい「死の病」です。
1957年以降、日本では人も動物も発症は認められていませんが、世界中で毎年3万人、5万人が狂犬病で死亡しており、アジアでは韓国や中国でも2年以内の発症が認められています。まだ予防注射を実施していない方は犬のためにも、人のためにも、次の動物病院で必ず受けてください。

はしはトントン動物病院 ☎43-5621
留萌ベッククリニック ☎43-7334
市生活環境課 ☎42-1806