


イベント ▶ 水産

第3回目(全6回予定)
「うまいよ! るもい市(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! るもい市(いち)」を開催します。
平成18年度の第3回目は7月30日(日)です。今回は、ウニの掴み取り(袋詰め放題)による販売を行う予定です。皆さんのお越しをお待ちしています。

■次回開催日 8月27日(日)

回7月30日(日)
時10:00~14:00
場留萌地方卸売市場内
市・農林水産課
☎42・1837

講座 ▶ 参加者募集

夏休みに親子で体験しよう
「ミニ・フラワーアレンジ講座」




市民が企画した学習活動などに対して教育委員会が助成を行う「マイプラン支援事業」として、「ミニ・フラワーアレンジ講座」を実施します。

■用意する物 ハサミ・ニッパ・カッター・持ち帰り用袋など
■料金 1500円(当日徴収)
■定員 あわせて20名
■申込期限 7月14日(金)

回7月23日(日) 場中央公民館
時10:00~正午
14:00~16:00
申 教育・生涯学習課
☎42・0435
広香フラワーアレンジ・伊藤
☎090・7657・2103

講習会 ▶ 参加者募集

NPO法人留萌市文化会議主催
市民料理講習会




市民料理講習会を「くつきんぐ」に参加しませんか。託児所有(事前に連絡が必要)する「くつきんぐ」NPO法人留萌市文化会議が主催となり、プロの調理師に講師を依頼し、留萌近郊の食材を使った料理を家庭で楽しんでいただくことと毎月1回実施している講習会。

回7月15日(土)
時10:00~ 料1,000円
場留萌市中央公民館調理実習室
場 NPO法人留萌市文化会議
☎42・3333
募集定員は、25名です。

イベント ▶ コンサート

ジャズの息吹を感じよう
「サンセットコンサート」



夕陽を眺めながら、ジャズを聞きませんか。生の楽器の音色を通して、ジャズを楽しもう。

猿演奏者 登 敬三 With The Trio Jazz
登敬三(サクソフ)、石田幹雄(ピアノ)、瀬尾高志(ベース)、木村優斗(ドラム)のユニット

回7月5日(木)
時開演18:30~
1時間30分の予定
料コンサート観覧は無料
場 海のふるさと館
☎43・6677

献血 ▶ 提供者募集

愛の献血助け合い運動
移動献血車「ひまわり号」

7月は「愛の献血助け合い運動」を実施しています。移動献血車「ひまわり号」の運行予定は次のとおりです。

日	時	実施場所	住之江町2
7月24日(月)	10:30-16:00	北海道留萌合同庁舎前	住之江町2
	10:30-12:30	留萌開発建設部前	寿町1
7月25日(火)	13:30-14:40	ラルズプラザ留萌店前	錦町1
	15:00-16:00	留萌信用金庫本店前	花園町2
7月26日(水)	10:30-11:30	留萌開発事務所前	堀川町2
	12:30-14:00	留萌市立病院職員通用口前	東雲町2
7月27日(木)	14:30-16:00	ホ-マック・マックスパリュ-前	南町4
	10:30-11:30	留萌地方合同庁舎前	大町2
7月27日(木)	12:30-14:30	留萌市役所前	幸町1
	15:00-16:00	はーとふる前	五十嵐町1

場市・げんき課 ☎49・2558

労働 ▶ 安全


全国安全週間
7月1日松~7月7日晶

道内の平成17年の死亡労働災害は、105件と全国ワーストワンの状況にあり、平成18年も、4月末現在で15件発生しています。このような中、各事業所の労働災害の一層の減少を図るためには、労使が一丸となって、改正労働安全衛生法に盛り込まれたリスクアセスメントを実施し、その結果に基づきリスクを軽減させることが必要で、この全国安全週間に契機に、それぞれの職場において、労働災害防止の重要性について認識をさらに深め、安全活動の着実な実行を図りましょう。

場留萌労働基準監督署
☎42・0463

イベント ▶ 講演会

子どもの食について考えよう
子どもが生活習慣病予備軍?



子どもの「食」について、講演会を開催します。皆さん、ぜひ。演題「子どもに教えるたい簡単調理」食生活を改善するために私たちができること。

■講師 料理研究家 小笠原登志子氏 札幌ベルエポック製菓調理専門学校講師 NHK「ほくほくテレビ」等多数出演

■料金 無料

回7月8日(土)
時14:00~16:00
場留萌合同庁舎講堂
場北海道教育庁 留萌教育局学校教育係
☎42・8095

環境 ▶ 参加者募集

きれいな留萌の海を次世代に!
「蒼い海」と「海の清掃活動」

ボランティアアサークル「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(南側) 清掃場所はその場で、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。留萌の海をきれいにしましょう。

<清掃スケジュール>

清掃日	時間
7月1日(土)	午前8:00~ 午前9:00
7月8日(土)	
7月15日(土)	午前8:00~ 午前9:00
7月22日(土)	
7月29日(土)	

場蒼い海事務局
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。

学校 ▶ 行事

千望高校学校祭
「312ピース」

今年は、「312ピース」をテーマに千望祭を行います! 7月15日(土)には、恒例の行灯行列を行いますので、市民の皆様の審査をお願いします。場留萌千望高校☎42・2474

日	時	内容
7月15日(土)	19:00-20:00	行灯行列
7月17日(月)	10:00-14:00	一般公開

・校舎の壁に垂れ幕が展示されます。(審査をお願いします。)
・各科の科展示では、科の特徴をいかした激安品(木工製品など)販売を行います。
・ステージでは上位3クラスによる発表やバンド演奏。
・校内スタンプラリーで景品を当てよう!

学校 ▶ 行事

留萌高校文化祭
「零生 ゼロからのスタート」

今年は、「零生~ゼロからのスタート」をテーマに取り組み、地域の皆様にも観て楽しんでいただける文化祭を目指しています。是非、お越しください。場留萌高校☎42・0730

日	時	内容
7月7日(金)	9:00-10:00	開祭式・仮装パフォーマンス
	10:30-12:30	仮装パレード
7月8日(土)	終日研究発表クラス展示	
	9:00-10:00	研究発表プレゼンテーション
	10:30-	吹奏楽部演奏、演劇部公演、ロックサークルライブ、茶華部お茶会
7月9日(日)	13:00-	クラそろ(クラス対抗歌合戦)
	終日研究発表クラス展示	
7月9日(日)	9:30-	連合合唱
	11:00-	クラそろ第二部

健康 ▶ アルコール

アルコール問題を考える
家族の集い


留萌保健福祉事務所ではアルコール問題を考える家族の集いを開催しています。この集いは、アルコール依存症(疑い)の問題を抱える人のご家族や身近な人が知識を得たり、悩みを相談する集まりです。

■開催 月1回
■場所 留萌保健福祉事務所
■対象 アルコール問題を抱える方の家族、身近な方
■内容 学習、話し合い
■参加料 無料
■詳しいお問い合わせは左記まで。

場留萌保健福祉事務所保健福祉課(留萌保健所)
子ども保健推進課
☎42・8327

環境 ▶ 河川

「川が好き川にうつった空も好き」
河川愛護月間



7月は、河川愛護月間です。川は、みんなのものです。ゴミ(特に、犬猫などの動物のフン)は、持ち帰り、マナーを守ってきれいな川にしましょう。

■河川清掃 河川の美化を推進するため、留萌川の一斉清掃を行います。市民の方々のボランティアを募集しています。募集のお問い合わせは左記まで。

回7月7日(日)「川の日」
時9:30~
場ルルルモッペ大橋から東橋までの両岸
場場開発建設部管理課 企画係☎42・2311

運動 ▶ 明るい社会

「ふれあいと対話が築く明るい社会」
第56回社会を明るくする運動

近年、社会を震撼させる凶悪、粗暴な事件が相次いで発生しており、社会的な不安が高まっています。このため、法務省が主催する、社会を明るくする運動が、毎年7月を強調月間として、全国的に展開されています。

第56回目を迎える今年には、犯罪・非行の防止と更生の援助のため、地域住民の理解と参加を求め、「重点目標」として様々な活動が取り組まれます。犯罪や非行のない明るい社会の実現を目指すこの運動に地域の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

場留萌地区保護司会事務局
城越☎42・6185

住宅 ▶ 支援制度

「フラット35」を知っていますか
長期固定金利の住宅ローン

「フラット35」とは 住宅金融公庫がバックアップする民間金融機関の長期固定金利の住宅ローンです。6月から省エネルギー、耐震、バリアフリーのいずれかの性能に適合した住宅を取得した場合にフラット35の当初金利を0.3%優遇する、優良住宅取得支援制度を実施しています。なお、適用戸数に制限があり、年度の途中で受け付けを終了する場合があります。詳しくは、住宅金融公庫のホームページをご覧ください。だくか、左記まで。

場住宅金融公庫北海道支店
☎011・2611・8306
<http://www.flat35.com/>

暮らし ▶ 道路

道路防災週間
8月25日(金)~8月31日(木)

北海道開発局では、道路が生活に必要な物資の輸送や通勤通学など、地域社会における活動のあらゆる面を支えていることから、いつも安心して利用できる安全性・信頼性の高い道路ネットワークづくりを進めています。この期間中、地域の方々や道路利用者などに道路と生活との関わりをご理解いただくため、様々な活動を実施しています。また、安心して利用いただけるような災害に強く信頼性の高い道路づくりを計画的に進めていきますので、よろしくお願ひします。

場留萌開発建設部
☎42・2311

環境 ▶ 参加者募集

7月の自然観察会
森の高山植物を見に行こう

増毛町「天狗岳」の高山植物を見に行きませんか。

■場所 増毛町天狗岳周辺
■集合場所 増毛町暑寒スキー場入り口(荒天時中止あり)
■参加費 保険代100円(会員無料)
■持ち物 山道を走れる車、昼食
■定員 10名
■申込期日 7月6日(木)

回7月9日(日)
時10:00~14:00
場増毛の森サポーター'Sクラブ 宍戸
☎090・2776・4837
☎43・6692

消費者のまど 留萌消費者協会 ☎42・0629
ある体験談 火災警報器の訪問販売

ある日、自宅に紺色の作業服を着た人がやってきて「6月1日から法改正により、火災警報器の設置が義務付けられました。量販店で売っているものは許認可を受けていないし、うちの商品は電気代もかからないから、ぜひ購入してほしい」と言った。しつこく購入を勧められたので火災警報器を購入したが、随分と高額な金額を支払うことになった。納得がいかないの、商品を返したいのですがどうしたらよいのでしょうか。という相談がありました。このような場合は、消費者を保護する制度として「クーリング・オフ」があります。一定の条件を満たす場合、契約日から8日以内であれば適用できます。また、火災警報器は安心できる業者に設置してもらうことをお勧めします。一人で悩みを抱えないで、まずは消費者協会にご相談ください。

ダイヤル交換 留萌地域消費生活センター ☎42・0651

- ◆これ、譲ります
 - ◆ジュニアシート(6才迄) ◆A型うば車
 - ◆ピアノ ◆二段ベッド ◆浴槽ガス用長方形ホーロー
 - ◆集合住宅用風呂釜 ◆ダブルベッド木製
 - ◆これ、譲ってください
 - ◆レコード ◆タイヤR14(175)
 - ◆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。

案内 ▶ 本 大好き



「びっくり水族館」長 新太作
なにがとびだすかわからないびっくり箱のような水族館がオープン、ふしぎな海が楽しめる絵本。



「がんの教科書」 駒沢伸泰 著
大阪大学が書いたやさしい「がん」の教科書。母親をがんでなくした現役大学生が、がんを病む本人および家族のために「がん」の基礎知識を書いた入門書。

30日(日) 児童向アニメ	23日(日) 一般向邦画	9日(日) 一般向邦画	2日(日) 児童向アニメ	日程対象種別	映画名	時間
ピカチュウのなつやすみ(劇場版)	喜びも悲しみも幾年月	釣りバカ日誌2	モンスターズ・インク(日本語吹替版)	児童向アニメ	映画名	48分
				一般向邦画		160分
				一般向邦画		97分
				児童向アニメ		92分

場所: 視聴覚室 時間: 午後1時30分~ 無料です。

7月のおすすめ本
一般向け「ガンを知る」
大阪大学が書いたやさしい「がん」の教科書 駒沢伸泰 著
母親をがんでなくした現役大学生が、がんを病む本人および家族のために「がん」の基礎知識を書いた入門書。

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。

- ◆こんなボランティアします！
 - ◆掃除・洗濯・家事 ◆介護 ◆タイヤ交換、パンク修理
 - ◆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 ◆司会(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
 - ◆森林環境教育
 - ◆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 ◆住宅周辺の草刈 ◆理容
 - ◆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！

市立留萌図書館ニュース

Library News
本 大好き

7月の休館日は、3日、10日、17日、18日、24日、31日です。
10月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日は除く)
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。

7月のおすすめの本
一般向け「ガンを知る」
大阪大学が書いたやさしい「がん」の教科書 駒沢伸泰 著
母親をがんでなくした現役大学生が、がんを病む本人および家族のために「がん」の基礎知識を書いた入門書。

市立留萌図書館 ☎42・2300

- 7月のおはなし会
 - 対象 土曜おはなし会 3歳以上
 - とき 29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会
 - 対象 0・1・2歳児・保護者
 - とき 21日(金) 午前11時
 - 場所 図書館 視聴覚室
- 子どものゆかいな音楽会
 - 期間 7月1日(出) 午後2時
 - 場所 図書館 視聴覚室
 - 対象 子どもからおとなまで
 - 出演バンド 和尙さん
 - ギター、マンドリン、バイオリン、ブームワッカー(棒状のパイプ)にあわせて、「おじいさんの古時計」、「手話の歌」など、楽しく歌いましょう。
- 市民ボランティア写真展「図書館ボランティアの活躍」
 - 期間 7月19日(水)~8月13日(日)
 - 場所 図書館ロビー
 - おはなし会・環境整備・布のえほんづくりなど、図書館に協力している個人やグループの活動を紹介いたします。

健康 ▶ これからの健康づくり

- 提議1 「健康不安」の原因をよく考えてみる。体力の衰え、がんへの恐怖、ストレス、肥満など、自分にとって、何が不安なのか原因を見極める。
 - 提議2 よくない生活習慣は自分で直すという意欲と責任をもつ。健康不安の原因をみつけたら解消していきこうという意欲と責任をもつ。
 - 提議3 手軽なことからまず一つだけ実行。一度にたくさんを始めるより、目標を高くもちすぎると3日坊主に。
 - 提議4 生活習慣の改善は人生観さえ変える。たとえば、禁煙が成功すれば、何となく身体が軽くなり、スポーツを始め、交友の和がひろがる等。
 - 提議5 家族みんなが協力しあう。生活の改善はみんなの力がなければできません。よく話し合おう。
- 国市・げんき課 ☎49・2558

自分でつくり自分の健康 生活習慣を見直そう

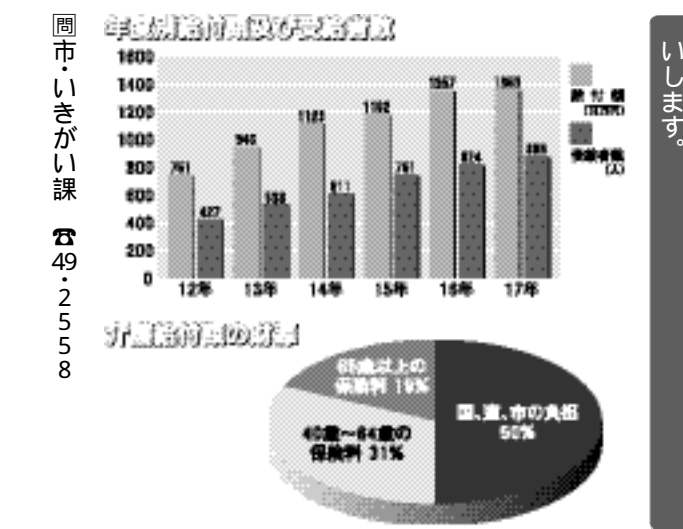
留萌市は昨年、「健康都市宣言」を行いました。市民の健康づくりを推進するために、関係機関と連携しながら、健康の意識付けと実践活動の場づくりを進めています。

これからの健康づくりは、市民一人一人が日常生活における健康づくりの大切さを自覚して、健康的な生活習慣を実践していくことが大切です。生活習慣病を引き起こす原因の多くは、日常の生活の中にひそんでいます。チリも積もれば山となる。これは健康についても言えることです。

今すぐ生活改善に向けて取り組みませんか？

生活習慣を変える 5つの提議

介護保険 ▶ 助け合いの社会



7月31日は、介護保険料1期の納付期限です

◆介護保険制度とは
介護保険制度は介護を必要とする方々を支えるため、平成12年度に開始された助け合いの制度です。介護保険料は3年に一度見直しを行います。平成18年度(20年度)は制度開始から3年度目の見直しとなり、介護サービスの利用が増加することで介護サービスの必要となりました。給付の費用は、皆さんが納める。介護保険料で5割、国、道、市の各々の負担の合計で5割をみています。保険料は介護サービスを行うための大切なお金です。

保険料を1年以上未納すると、介護サービスを利用したときに利用料の負担が増えてしまうことがありますので、支払が困難な方は、早めにご相談ください。

生活 ▶ めざせ快適環境

みんなで止めよう温暖化 チーム・マイナス6%

削減項目	平成14年度使用量	平成17年度使用量	目標値	実績	評価
ガソリン使用量(ℓ)	53,178	52,972	6%以上増加しない	99.6%	
重油使用量(ℓ)	2,335,250	2,037,587	9%削減	87.3%	
軽油使用量(ℓ)	20,457	18,918	12%削減	92.5%	
灯油使用量(ℓ)	208,617	172,681	19%削減	82.8%	
電気使用量(kwh)	3,287,914	2,977,552	7%削減	90.6%	
水道使用量(t)	61,708	52,431	10%削減	85.0%	
封筒使用量(枚)	78,396	70,730	2%削減	90.2%	
ごみ排出量(kg)	296,400	279,759	3%以上増加しない	94.4%	
用紙使用量(枚)	7,049,130	6,968,200		98.9%	
再生紙使用率(枚)	6,968,200	6,790,721	使用率90%以上	97.5%	
エコマーク商品(個)	12,000	11,156	導入率80%以上	93.0%	

評価欄の「は」目標達成、「は」平成14年度より削減できたが目標を達成できなかったことを表しています。

国市・生活環境課 ☎42・1806

みんなで考えよう！ エコライフ

◆留萌市庁内環境率先行計画の
平成17年度取り組み結果について
留萌市では、環境への負荷の少ない環境重視型社会構築のため、平成15年4月に本計画を策定し取り組みを始めました。

削減数値目標を定めた11項目の取組結果は左表のとおりとなっています。