

講習会 ▶ 参加者募集



回 8月20日(月)、8月24日(木)
時 10:00～ 9:30～
場 風土工房こさえーる
料 800円
申 問 風土工房こさえーる
☎43・4556

「こさえーる」8月講習会

手打ちそば講習会
■人数 10名
■講師 幌糠そばつづえ会
■必要なもの 汚れてもいい服装
イカ飯づくり
■人数 10名
■講師 秋桜
■必要なもの エプロン、キャップ
■受付期間(、共に)
8月8日(火)～8月11日(金)

講習会 ▶ 参加者募集



回 8月12日(土)
時 10:00～ 料 1,000円
場 留萌市中央公民館調理実習室
問 NPO法人留萌市文化会議
☎42・3333
募集定員は、25名です。

市民料理講習会
「るる・くつきんぐ」に参加しませんか

▼NPO法人留萌市文化会議では「るる・くつきんぐ」を開催しています。託児室もご用意しています。(事前に連絡必要)
■内容 8月はコーンスープなど野菜中心のメニューを予定しています。
■講師 杉本正樹氏(板前割烹 天まさ)

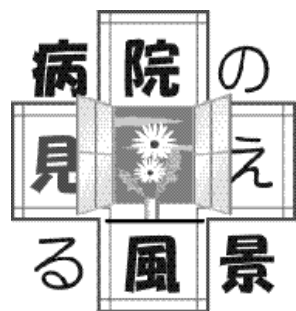
スポーツ ▶ 参加者募集

▼後期キッズクラブ
■対象 3～5歳児と保護者
■期間 全6回
(8月21日(月)～10月30日(月))
■定員 12組24名
■時間 10時30分～11時30分
■場所 スポーツセンターほか
■内容 楽しい運動で体力づく
り
■参加料 1組3,000円(傷害保険料他)
■託児 1回1人500円
■申し込み期限 8月17日(木)
▼後期リフレッシュクラブ
■対象 一般(20歳～)
■期間 全9回
(9月4日(月)～12月18日(月))
■定員 15名
■時間 19時～21時(予定)
■場所 スポーツセンターほか
■内容 軽スポーツ、フィットネスなど
■参加料 3,500円(傷害保険料他)
■申し込み期限 8月31日(木)
■申し込み方法 留萌市スポーツセンター備え付けの申込用紙に記入し、参加料を添えて同センターまでお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。
問 NPO法人留萌体育協会
(スポーツセンター内)
☎42・2917

平成18年度スポーツ教室
総合型地域スポーツクラブ設立を目指しています!

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/



問 留萌市立病院
☎49・1011

『言語聴覚士』という名前を聞いたことがありますか?
言語聴覚士とは、コミュニケーションや食糧の摂食に障害を持つ方々を支援する仕事です。言語や聴覚、食糧の機能の回復を援助します。患者様の、生活の質(QOL)を高めるために行われるリハビリテーションや療育の一領域といえます。
ここで、言語聴覚士が関わる主な障害について説明します。
失語症
脳の病変や交通事故等による頭部外傷の後遺症として、話す・聴く・読む・書く・計算というコミュニケーション手段に障害をきたした状態をいいます。
構音障害
発音の障害のことをいい、うまく口腔器官を動かすことが出来ず、言葉が不明瞭となる状態です。構音障害には、運動障害性・器質性・機能性の構音障害があります。
音声障害
喉の病変や不適切な発声習慣等が主な原因で、大きな声が出ない、声が囁れる等の症状が出る場合があります。広い年齢層で見られます。

今月のコラムニスト



リハビリテーション科
言語聴覚士
松川 倫子

音声障害 摂食・嚥下障害
食物を食べる過程のどこかで不具合が生じ、障害を引き起こすことです。食物が気管に入り肺炎になったり、空気の通り道である気道を食物が塞いで窒息する等、生命に関わる重大な問題が生じることをいいます。
高次脳機能障害
交通事故により脳に損傷を受ける、また脳の病変の後遺症として記憶障害・注意障害・社会的行動障害等の認知障害が生じ、これにより日常生活(生活への適応)が困難となる障害をいいます。
聴覚障害
聴覚の障害によって聴こえが悪くなる状態(難聴など)をいいます。
発達障害
知的発達の遅れ、対人関係が育たない等の原因で言葉の発達が遅れた(ダウン症・自閉症等)、知的発達は正常でも能力間にアンバランスがあるために、言葉や読み書きの発達が遅れる場合(学習障害)があります。
現在、成人の言語療法を中心にを行っています。「飲む」「食べる」「話す」「聞く」などに違和感や心配事がありましたら、ご相談ください。

イベント ▶ 水産



回 8月27日(日)
時 10:00 ~ 14:00
場 留萌地方卸売市場内
園 市・農林水産課
☎ 42・1837

第4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4回目は8月27日(日)です。今回は、イカやエビ、農産物の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 9月10日(日)

イベント ▶ 市民映画会



時 開場18:00 上映18:30
料 大人 1,000円(前売・当日) 65歳以上700円(前売・当日)
問 明日の記憶 上映会担当事務局(下家)
☎ 43・2891
☎ 090・6876・8458

病気と家族について考えよう
映画「明日の記憶」

▼もし、若年性アルツハイマー症を患ったとしたら。話題の映画「明日の記憶」を上映します。出演は、渡辺謙、樋口可南子ほか。
■日程 9月29日(金)
■場所 留萌市文化センター
■プレイガイド
留萌市中央公民館、ビューネ、エフエムもえる、オプト・メガネ、わーげん

講座 ▶ 受講者募集



回 8月8日(火)
時 19:00 ~ 20:30
料 2,000円(1講座)
問 留萌青年大学事務局(浅田)
☎ 43・0099
FAX 43・8384

青年大学第2講座 中村文昭氏
「出会いを活かせば道は開ける」

▼留萌青年大学講座第2講座は、次のとおりです。
■会場 留萌産業会館 錦町1
■講師 中村文昭氏(旬クロフネカンパニー代表取締役)
■演題 「出会いを活かせば道は開ける」
申し込みは、電話・FAXで。当日会場でも受け付けております。

イベント ▶ ライブ



時 開場18:00 開演18:30
場 留萌市中央公民館小ホール
料 500円
問 はせみつこライブ実行委員会事務局(村山)
☎ 090・7658・6633

はせみつこライブ
「しゃべる詩 あそび詩 きこえる詩」

▼「あいうえおあそび」など言葉遊びを舞台で表現するはせみつこ氏のライブに皆さんぜひ。
■日程 8月30日(水)
■講師 はせみつこ氏
(パフォーミング・アーティスト)
■プレイガイド
中央公民館、吉崎レコード、ビューネ、わーげん、エフエムもえる(ことぶき薬局)

コラム ▶ 留萌ひまわり基金法律事務所

▼皆様こんにちは。
留萌ひまわり基金法律事務所の所長弁護士・足立敬太です。留萌ひまわり基金法律事務所は留萌の皆様のお役に立つべく設立され今年で3年目です。これからも地元のために頑張りますのでよろしくお願ひします。
さて、この度、広報する「い」に紙面を割いていただき、市民の皆様がすぐに見える知識をお知らせしていくことになりました。第1回は、法律相談の受け方についてお話しします。
その1 まずは予約しましょう。
法律相談には、市役所や各種センターが主催するものと各法律事務所が個別に行うものがありますが、いずれも必ず事前に電話予約してください。また、各法律事務所でも、先約があつたり不在だったりして飛び込みでは相談を受けられないのが通常です。予約の時に料金も確認してください。
その2 資料を必ず持参しましょう。
相談者が一生懸命言葉で説明しても、弁護士にそれが全て伝わるものではありません。例えば、雨漏りがす

るというトラブル一つとっても、写真1枚あれば弁護士にもその存在程度や場所が分かりますが、言葉だけではうまく伝わりません。また相談者の記憶が曖昧でも、資料から事情がわかることもあります。関係ありそうな資料は全部持参しましょう。
その3 相談内容は事前にまとめましょう。
限られた時間内に、初めて相談内容を聞く弁護士にトラブルの概要を説明して理解してもらうのは、実は大変難しい作業です。相談内容を時系列にまとめておくといひです。
その4 同伴者は選びましょう。
相談申込みまでは身内でもできますが、相談には必ず本人を連れてきてください。本人のみが知る事情こそが実は重要なこともよくあります。また、相談内容は非常に重要です。弁護士の回答がトラブルの相手方に漏れた時は非常に不利になる場合もあります。絶対に信頼できる者以外は同席させてはいけません。法律相談を生かすには、実は相談者の相談の受け方にもかかっているのです。

足立敬太弁護士の
ひまわり法律相談

分かりやすく
説明します

第1回

コラムニスト

あだち けいた 足立 敬太 弁護士

問 留萌ひまわり基金法律事務所
☎ 42・3341

健康 ▶ 住民検診

平成18年度 結核住民検診

▼結核住民検診を受けませんか。
現在、全国的に結核患者数が増加し続け、「結核緊急事態宣言」が発令されています。
昨年、札幌市内では、死亡者1名、発病者3名、疑陽性者16名の発症がありました。
また、今年になってからも、網走管内で5名の感染例が報告されています。(6月30日現在の)
是非受診されますようお願いいたします。
問 市・げんき課
☎ 49・2558

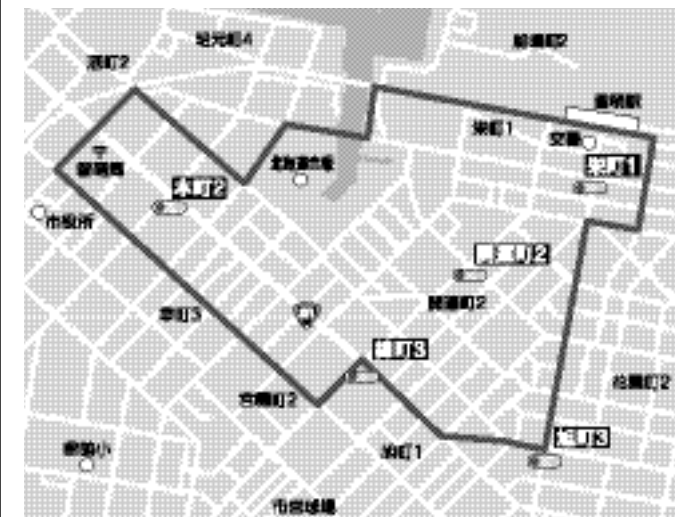
■実施方法 レントゲン間接撮影2分位で終わります。
■対象者 65歳以上の市民ただし、3ヶ月以内の結核・肺がん検診受診者の方は対象となりません。
■料金 無料
■検診期間 8月28日(月)~8月31日(木)
検診場所 検診時間につきましては、くらしのカレンダーをご覧ください。

手当 ▶ 児童扶養手当

忘れずに提出願ひます
児童扶養手当現況届

既に手当を受けている場合
▼現在、児童扶養手当を受けている方は、案内文を送付しますので期間内に届出してください。提出されない場合は、8月分以降の手当が支給されませんのでご注意ください。
■提出期間 8月7日(月)から9月8日(金)まで
■提出先 児童家庭課
新規申請の場合
▼新規申請ができる場合は、次のとおりです。
離婚 未婚 父親が死亡 父親が重度障害者 父親が1年以上生死不明 遺棄、拘禁 児童が父母の死亡による公的年金を受けることができる場合、または養育している方が老齢福祉年金以外の公的年金を受給しているか一定以上の所得がある場合は支給されません。また、支給要件該当後、未請求のまま5年を経過すると時効により請求ができなくなります。
問 市・児童家庭課
☎ 42・1808

募集 ▶ 借上げ公営住宅



講習会 ▶ 参加者募集



楽しく技術を高めませんか
「留萌地区書道実技講習会」

▼指定管理者制度の導入により、公民館の管理・運営を行っていただきます。特定非営利活動法人留萌市文化会が書道愛好者を対象に講習会を開催します。
■場所 留萌市中央公民館
■講師 中西春湖氏
回 9月2日(土) 9月3日(日)
時 9:10 ~ 16:30 9:00 ~ 15:00
料 一般 3,500円 中高生 無料
問 NPO法人留萌市文化会(木村 留美子)
☎ 42・3333

(日本書道アカデミー助教)
■内容 基本を大切にしたい創作。半切以上の作品づくり。
■受付締切 8月18日(金)
■昼食代 希望する方には、ククロットのお弁当を予約注文します。
・1食 600円

墓地 ▶ マナー

ルールを守ってお墓参りを
路上駐車は禁止です

▼8月13日(日)~15日(火)の3日間は警備員を配置していますので、指示に従って駐車場をご利用ください。
▼供物は必ず持ち帰りましょう。
お参り後の供物等は、カラスなどにより墓地内が大変汚れますので必ずお持ち帰り下さい。
▼こんなときは届出が必要
●墓地の使用権者が変わったとき(墓地使用権者変更届)
●墓地の使用許可証がないとき(墓地使用許可証再交付申請)
●遺骨を移動するとき
なつたとき(墓地返還届)
●墓地の使用権者の本籍、住所氏名が変わったとき(墓地使用許可変更届)
●墓地の使用許可証がないとき(墓地使用許可証再交付申請)
●遺骨を移動するとき
問 市・生活環境課
☎ 42・1806

借上げ公営住宅の事業者を募集します

▼平成19年度借上げ公営住宅の事業者募集説明会を開催します。
■日時 平成18年8月30日(水) 午後6時
■会場 市役所3階会議室
■募集戸数 1棟8戸
■事業者の条件
●借上げ公営住宅は、新築に限ります。
●建設場所は、左記の対象区域です。
●事業者は、税金等の未納がない方です。
説明会の資料は、8月23日(水)より、市・建築指導課で配布します。
問 市・建築指導課
☎ 42・2025

テレビ ▶ アナログからデジタルへ

地上デジタルテレビ放送は、2003年12月1日から関東中京及び近畿の一部において開始され、2006年末までには、全ての都道府県庁所在地で開始されることになっています。

■アナログ放送はいつまで？
現行の地上アナログテレビ放送は、地上デジタル放送への移行に伴い、2011年7月24日までに終了します。

■地上デジタルテレビ放送を視聴するには？
地上デジタル放送対応のテレビに買い換える。
地上デジタルチューナーを買い足す。

地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する方法があります。

■どんな番組が提供される予定なの？
デジタルハイビジョンの高画質・高音質番組のほか、双方向番組、高齢者や障害者に向けた福祉番組、暮らしに役立つ地域の情報番組などが予定されています。

詳しくは、左記へお問い合わせ願います。

総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター
☎0570・07・0101

地上デジタルテレビ放送
地上デジタル放送推進協会HP施www.d-pa.org

教育 ▶ 子どもの安全確保対策

子どもが危ない！今大人がすべきことは

▼昨今、全国各地で児童に関わる残虐な事件・事故が発生し、子どもを取巻く環境に深刻な影響を与えています。

留萌市においては以前より不審者情報等もあることから、引き続き市民挙げて通学路を中心にパトロール隊、見守り隊などを結成し、子どもの安全確保対策を講じているところです。

幸い留萌市ではこの様な事件は起きていませんが、これからも事件が起きないことを願うばかりです。

まもなく子どもたちが夏休みに入ります。子どもの安全確保のため、尚一層、地域での取り組みについてご協力をお願いいたします。

■知らない人には、ついていかないように！
不審者にあつた時の対処について、親子でよく話し合っておきましょう。特に、知らない人には、ついていかないことを子どもにきちんと伝えてください。

また、一人で遊んでいる子や不審な行動を目撃した場合には、声をかけるようにしましょう。

☎教育・女性青少年室
42・0435

講演会 ▶ 参加者募集

子育て支援対策事業
「三世代（異世代）交流」

■日時 14:00～15:00(予定)
■料 無料
■場 市・児童家庭課
子育て支援センター
☎42・4150
寿児童センター
☎43・1193

▼子どもを地域で育てる環境づくりを目的に、講演会を実施します。ぜひお越しください。

■日程 8月8日(火)
■会場 寿児童センター
■講師 大橋清見氏 花園遊遊クラブ
■内容、私の体験談へ空襲の体験談など昔の話をお話します。詳しく内容は左記まで。

環境 ▶ 参加者募集

8月の自然観察会
“るもいの夏の花”を探そう！

▼るもつべ憩いの森で一緒に夏の花を探しませんか。

■日時 8月13日(日)
午前10時～午後2時
■場所 留萌市千望台るもつべ、憩いの森(周辺)
■集合場所 千望台入り口(荒天中止あり)
■参加料 100円(保険料)
■持ち物 昼食
■定員 10名
■申込期日 8月10日(木)
☎43・6692
☎090・2776・4837

イベント ▶ リサイクル

リサイクルの輪を広げよう
「フリマ出店者募集」

■日時 9月3日(日) 9月24日(日)
11:00～14:00
13:00～15:00
■場 ぶるも1F 美サイクル館
■場 留萌リサイクル運動の会(杉山) ☎42・4987
☎090・4875・9784

▼フリーマーケットを開催します。ふるつてご参加ください。

■申込方法 普通はがきに主な品物2～3点を記入し、申し込みください。なお、電話での申し込みはできませんので、あらかじめご了承ください。

■申込先 杉山真由美 ☎077・0036 浜中町50
定員になり次第、締め切ります。

イベント ▶ 観劇

劇団カップ座公演
「ねこときんぎょ」

■日時 9月2日(土)
14:00～15:15
■場 留萌市文化センター大ホール
■料 前売1,000円/当日1,300円
■場 留萌カップ座の会(土田) ☎43・6031

▼今年も劇団カップ座がやってきます。今回の公演「ねこときんぎょ」ではねこが金魚の力を借りて、歌手になるお話です。ぜひ、親子でご覧ください。

■劇団カップ座
表情豊かな等身大のぬいぐるみ人形を中心に、演劇を製作し、全国や海外で公演している劇団です。1968年旗揚げ。

講座 ▶ 参加者募集



■日時 8月6日(日)
9:30～正午
■料 無料
■場 黄金岬(集合場所)
■場 市・海のふるさと館
☎43・6677

黄金岬にはどんな生き物がいるの
郷土講座「磯のいきもの観察会」

▼黄金岬にはどんな生き物が住んでいるでしょうか。
磯遊びをしながらみんなでいろいろな磯の生物を集めて調べてみましょう。普段何げなく見ている黄金岬のカニや、貝など意外な発見があるかもしれませんよ。

■講師 留萌市農林水産課 榎 昭博

公開 ▶ 参加者募集



■日時 8月13日(日)
10:00～16:00
■料 無料
■場 海のふるさと館
佐賀家漁場整備推進室
☎43・6677

留萌の歴史に触れよう
「旧留萌佐賀家漁場」一般公開

▼国の重要有形民俗文化財に指定されている留萌市礼受町の「旧留萌佐賀家漁場」を一般公開します。

この機会にぜひご覧ください。

■特別解説 佐賀家漁場整備推進室長 福士廣志
午前10時～午後1時
午後3時の3回解説を行います。

募集 ▶ 自衛官

▼自衛隊旭川地方連絡部では、次の種目で自衛官を募集しています。

■2等陸海空士(3・4月採用)
■応募資格 18歳以上27歳未満の者
■試験日及び試験会場
(男子) 9月19日(火) 留萌市
(女子) 9月25日(月) 旭川市
■受付締切 9月8日(金)
■入隊 平成19年3月下旬～4月上旬

曹候補士
■応募資格 18歳以上27歳未満の者
■試験日及び試験会場
(一次試験) 9月16日(土) 留萌市
(二次試験) 10月7日(土) 10月13日(金) 留萌市
■受付締切 9月8日(金)
■入隊 平成19年3月下旬～4月上旬

一般曹候補学生
■応募資格 18歳以上24歳未満の者
■試験日及び試験会場
(一次試験) 9月16日(土) 留萌市
(二次試験) 10月7日(土) 10月13日(金) 留萌市
■受付締切 9月8日(金)
■入校 平成19年3月下旬～4月上旬

航空学生
■応募資格 高卒(見込含む)21歳未満の者
(一次試験) 9月23日(土) 旭川市
(二次試験) 10月14日(土) 10月19日(木) 旭川市
(三次試験) 11月12日(日) 12月8日(金) 旭川市

■受付締切 9月8日(金)
■入校 平成19年3月下旬～4月上旬

防衛大学校
■応募資格 高卒(見込含む)21歳未満の者
■試験日及び試験会場
(一次試験) 11月11日(土) 11月12日(日) 旭川市
(二次試験) 12月12日(火) 12月15日(金) 旭川市
■受付締切 9月29日(金)
■入校 平成19年4月上旬

試験科目は、募集種目により異なります。詳細は左記までお問い合わせください。

☎自衛隊留萌募集事務所
42・4650
☎市・市民課 42・1805

海のふるさと館 ▶ 展示



■料 一般・大学生 300(200)円
高校生 200(100)円
小・中学生 100(50)円
カッコ内は、20名以上
■場 市・海のふるさと館
☎43・6677

海のふるさと館第18回特別展
「海鳥・海と共に生きる鳥たち」

▼海のふるさと館では、海鳥・海と共に生きる鳥たちを開催します。海鳥の姿や、海鳥を取り巻く状況を通して、海洋環境に目を向けてみましょう。

■開催期間 平成18年7月22日(土)～8月27日(日) 期間内無休
■開館時間 午前10時から午後8時まで(但し、入場は7時30分まで)

環境 ▶ 参加者募集

＜清掃スケジュール＞

清掃日	時 間
8月5日(土)	午前8:00～
8月12日(土)	午前9:00
8月19日(土)	
8月26日(土)	

■集合場所 ゴールデンビーチ駐車場
清掃場所はその場で、お伝えします。また、軍手、火ばさみ、ゴミ袋は、事務局で用意します。
留萌の海を楽しみましょう。

☎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。

きれいな海で夏の思い出を！
“蒼い海”と「海の清掃活動」

▼「蒼い海」のメンバーと一緒に海の清掃を行いませんか。
海がキレイになるのは、気持ちいいですよ。

平成18年度自衛官の採用試験

イベント▶消費生活

第31回消費生活展
(消費者まつり)

▼第31回消費生活展(消費者まつり)を開催します。

❖日時 平成18年9月3日(日) 午前10時～午後3時

❖場所 留萌地域消費生活センター

❖テーマ 「食の安全」

❖主催 留萌消費者まつり実行委員会

📍留萌消費者協会 ☎42・0629

ダイヤル交換

留萌地域消費生活センター
緯42・0651

❖これ、譲ります

◆集合住宅風呂釜 左付け シャワー付
◆ダブルベッド(木製) ◆ガス用浴槽(ホーロー)
◆二段ベッド(黒) ◆ジュニアシート(6歳まで)
◆A形うば車 ◆ピアノ
◆27インチ自転車



❖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
◆パソコン



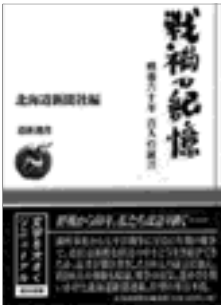
広報誌がお手元に届く前に交換が成立している場合があります。

案内▶本 大好き



「北海道わくわく地図えほん」
堀川 真 絵

名産物や難しい土地の読み方など北海道のことが楽しく調べることができる絵本。



「戦後と記憶」
北海道新聞社 編

児童向け「調べてみよう」
「北海道わくわく地図えほん」

戦中戦後の過酷な状況の中で、道民がいかに生きてきたかを60年後に聞き書きした証言集。



Library News
本大好き

▼8月の休館日は、7日、14日、21日、28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。

「8月のおすすめ本」
留萌市平和祈念事業
一般向け「戦争体験」
「戦禍の記憶」
北海道新聞社 編

市立留萌図書館ニュース

8月のおはなし会
土曜おはなし会

- 対象 幼児・小学生
- とき 12日(土)、26日(土)
午後1時30分
- 場所 図書館 視聴覚室
- 対象 0・1・2歳児・保護者
- とき 18日(金) 午前11時
- 場所 図書館 視聴覚室

▼図書館を利用される乳幼児をお持ちの保護者を対象に託児を行います。
●対象年齢 生後3ヶ月～3歳
●日時 8月20日(日)
午後1時30分～2時30分
申し込みは8月16日(水)図書館まで

8月の映画会
平和資料展「戦争の記憶をつむぐ」

- 期間 8月15日(火)～9月17日(日)
- 場所 図書館ロビー

▼戦中戦後の暮らしや三船遭難について書かれた資料を展示します。

日程対象種別 映画名 時間開始

27日(日) 児童向けアニメ	17日(木) 一般向け記録映画	13日(日) 児童・一般向けアニメ	10日(木) 児童・一般向けアニメ	6日(日) 幼児・一般向け洋画
「まんが日本昔ばなし9 耳なし芳一」	「戦争が終った夏にリン」	「戦争が終った夏にリン」	「戦争が終った夏にリン」	「ハリ・ポッターと炎のゴブレット」
46分	60分	72分	72分	157分
13:00	18:00	13:30	18:00	13:30

コラム▶これからの健康づくり

自分で守ろう自分の健康
—夏バテしないための食事対策—

夏バテは、なぜ起こる？

体は汗をかくことで体温を調節し、失われた水分を補給するために水分や水分の多いものを多く摂るようになります。すると胃液が薄まり、栄養素の吸収力が低下して体調不良が起きます。水分の多い食事は栄養密度が低く、栄養素の欠乏状態を引き起こしやすいものです。また、水分補給に糖分の多い清涼飲料水を摂り過ぎると、血糖値が一定以上に保たれるため、食欲が沸かず、胃液分泌が不十分になり、消化不良を起こします。更に、清涼飲料の糖分をエネルギーにかえる際にビタミンB1が余分に消費されて不足するようになり、だるさやむくみ、疲労などを感じるようになります。これらが夏バテの原因です。

夏バテ予防にはビタミンB群をたっぷり
ビタミンB群は、穀類、肉、魚、大豆、牛乳、卵などに多く含まれ、元氣のもとになります。エネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれます。また、食欲がないときは、香りが爽やかな香味野菜を使った料理や柑橘系の酸味による爽快な味わいが食欲中枢を刺激して胃液の分泌を促します。

冷たい料理とアツアツの一品を組み合わせ
献立の全てが冷たいものでは良くありません。食の細い人は血行を良くし、新陳代謝を高める必要があるため、一品は熱いものを取り入れたメニューにしましょう。熱い料理はしっかり熱く、冷たいものはひんやり冷やすこと。中途半端な温度のものは食欲を減退させます。

冷麺の献立には、主菜、副菜を必ず添えて
麺類を食べるときは、たんばく質の主菜とビタミンや食物繊維の多い野菜中心の副菜を合わせましょう。麺をとるならビタミンBの多いそばもお薦めです。

📍市・げんき課 ☎49・2558

土地▶市有地

留萌市有地(未利用地)公開物件

▼次のとおり市有財産をお売りします。
土地の大きさや形状等により、処分する方法が異なりますが、希望者へ売却処分しますので、ご連絡願います。
広報誌がお手元に届く前に契約が成立している場合があります。まずは、市・管財課までお問い合わせください。

留萌市有地(未利用地)公開物件一覧表

物件番号	所在地	面積(㎡)	種目	1㎡単価	備考
1	留萌市寿町1丁目12番6	447.11	宅地	15,400円	随契物件
2	留萌市大町1丁目27番ほか1筆	600.00	宅地	算定中	入札予定物件
3	留萌市泉町2丁目53番	338.00	原野	12,000円台	随契物件
4	留萌市泉町2丁目25番1ほか6筆	1,384.48	原野	100円前後	随契物件
5	留萌市寿町3丁目16番2、16番7及び16番16	781.00	宅地	15,600円	入札予定物件
6	留萌市寿町3丁目16番8	226.03	宅地	15,800円	入札予定物件
7	留萌市五十嵐町2丁目4番4	214.03	宅地	20,400円	随契物件

📍市・管財課 ☎42・1803

生活▶めざせ快適環境

みんなで考えよう！エコライフ

「留萌市の環境 平成17年度版」ができました！
▼留萌市環境基本条例第9条に基づき、留萌市の環境 平成17年度版「ができました！
「留萌市の環境」とは留萌市内で行った環境調査の結果や環境用語の解説などを冊子にまとめたものです。留萌市の環境に興味のある方は市役所市政情報コーナーに置いてありますので是非ご覧下さい。

▼今月の環境調査報告
5月22日に高砂川上流・下流と副港の水質調査を実施しました。
調査結果については次のとおりです。

実施項目	環境基準	5月
pH()	6.8～8.5	6.6
SS(mg/l)		6.0
BOD(mg/l)	10以下	1.9
DO(mg/l)	2以上	7.6
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	790.0

実施項目	環境基準	5月
pH()	6.8～8.5	6.8
SS(mg/l)		5.0
BOD(mg/l)	10以下	7.8
DO(mg/l)	2以上	4.9
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	79,000.0

実施項目	環境基準	5月
pH()	7.0～8.3	6.8
SS(mg/l)		24.0
COD(mg/l)	8以下	5.2
DO(mg/l)	2以上	11.4
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	70,000.0

(は、ごみの浮遊が認められない)を表します。

副港のpHが環境基準より酸性傾向となっていますが、その他の項目については環境基準を超えた項目はありませんでした。今後も継続して調査し、経過を見ていきます。

▼調査項目解説 ●pH 水素イオン濃度
●SS 水中を濁らしている不溶性の物質
●BOD 河川の水質の汚染度合いを示す指標
●COD 海や湖沼の水質の汚染度合いを示す指標
●大腸菌群数 大腸菌の群数を表わす数値
●DO 水中に溶けている酸素の量

📍市・生活環境課 ☎42・1806