

イベント▶ 講演会



留萌市立病院医事課企画係
TEL 49・1011 FAX 43・0337
e-mail: soumu@rumoi-hp-jp
山下医師への質問がある場合は、事前に受け付けますので、連絡願います。

「前立腺疾患の早期発見と治療」
■講師 留萌市立病院
泌尿器科 山下 登医師
■料金 無料

■日時 11月18日(土)
午後2時〜午後4時開場午後1時30分
■場所 中央公民館 研修会議室1号
■講演

この講座は、特に50歳以上の男性にお聞きいただきたい講座です。ぜひお時間をつくってご参加ください。

留萌市立病院の市民公開講座を開催します。
市民公開講座の内容は、前立腺の疾患についてお話しいたします。
「意外と知られていない前立腺の疾患には、どのようなものがあるのか。その病気を早くみつけるためにはどうすればよいのか。病気が見つかった場合どのように治療するのか。」などについてわかりやすくお話しいたします。

報告▶ 内視鏡治療



南医師は、留萌市立病院においても、内視鏡を使った粘膜下層はく離手術による治療を行い、実際に論文で発表されている方式で手術を行っています。

南医師の論文が世界的に権威のある雑誌に掲載されました

留萌市立病院消化器科医長南伸弥医師の論文が世界的に権威のある米内視鏡学会誌GIE(4月号)に掲載されました。
南医師は、早期の胃がん手術をする場合、開腹手術を避け、内視鏡を使った手術を行うことにより、患者さんの負担を軽減することとを提言しています。

紹介▶ 新任医師



留萌市立病院
TEL 49・1011

新任の医師を紹介します

10月1日付けで赴任された医師を紹介いたします。
■循環器科
山内 敦司医師
地域の皆さんに一言
微力ながら地域の皆様の健康にお役に立ちたいです。

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/

コラム▶ 病院の見える風景

定期的なエネルギーが補給されないと、からだは飢えに対する危機感を抱きます。エネルギーをできるだけ節約し、いざというときのために貯蔵しておこうとコントロールし、太りやすい体質になってしまうのです。

「朝食&ダイエット」
▼当院の栄養相談では、生活習慣病である「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」による相談件数が多くなっています。生活習慣病のもとになる「肥満」は、若い女性を除くすべての世代で年々増加しています。
「それほど食べていないつもりなのに、どうして太るのか・・・。」と悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。

肥満の傾向として、「1日2食」「野菜不足」「間食での菓子類・清涼飲料水の摂取量が多い」といった、不規則でバランスの悪い食生活や間食によるカロリーの摂りすぎがみられます。
「朝ごはんは抜き、昼食も適量、その分、夕食だけはしっかり食べる。」
皆さんは、こんな食べ方をしていますか。



留萌市立病院
TEL 49・1011

栄養相談を受ける際、よりの確な評価ができますので、ぜひ記録を持参していただきたいと思います。

朝食には様々な役割があります。睡眠中に下がっていた体温や血圧を上昇させて、やる気や集中力を高めます。睡眠中にエネルギーを使いきってしまったのに、朝食を抜くとエネルギーが補給されず飢餓状態が続きます。脳のエネルギー不足で仕事や勉強の能率が上がらなくなってしまうのです。

規則正しい食事は生体リズムを整え、自律神経にも余計な負担をかけません。太りにくい体質をつくり、生活習慣病予防にも有効です。
食生活を改善したい時やダイエットをしたい時には、食事日記をつけてみてはいかがでしょうか。日記を見直すと、過不足や好き嫌いなどの傾向がよくわかり、どこをどう改善すればよいのかがわかりやすくなります。書くのが大変というのであれば、写真で記録することもおすすめです。撮ることにによって、品数を増やそう、きれいに盛り付けようなどと考えると、自然にバランスの整った食事になる効果が期待できそうです。

今月のコラムニスト

管理栄養士 上坪 良江

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」

▼11月は「愛の献血助け合い運動」を実施しています。献血のご協力をお願いします。
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
11月24日(金)	10:30-16:00	北海道留萌合同庁舎前 住之江町2
11月28日(火)	10:30-12:30	留萌開発建設部前 寿町1
	13:30-14:40	ラルズプラザ留萌店前 錦町2
	15:00-16:00	留萌信用金庫本店前 花園町2
11月29日(水)	10:30-11:30	留萌地方合同庁舎前 大町2
	12:30-14:00	留萌市立病院職員通用口前 東雲町2
	14:30-16:00	ホ・マック・マックスバリュ・前 南町4
11月30日(木)	10:30-11:30	留萌開発事務所前 堀川町2
	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

献血された方には健康チェックがあります。
留萌市・げんき課 TEL 49・2558

自衛官▶ 入隊者募集



自衛隊留萌地域事務所
TEL 42・4650
市・市民課 TEL 42・1805

自衛隊生徒
■応募資格
中学卒業(見込を含む)の15歳以上17歳未満の男子
■応募受付締切日 平成19年1月9日(火)
■試験日 平成19年1月13日(土)(一次試験)
■試験科目
筆記試験(国語・数学・社会・理科・英語・作文)
給与 初任給 15万2000円/月(1年目)
■手当 期末勤勉手当2回(6月・12月)
生徒教育3年終了時に高等学校卒業資格取得
詳しくは自衛隊留萌地域事務所または市・市民課まで、お問合せ下さい。

イベント▶ 子ども

上靴を忘れずに持ってきてね
「第18回子どもまつり」

▼昔の遊びやゲームに参加して、楽しい時間を過ごしませんか?
お子さんを対象に「第18回子どもまつり」を開催します。
ぜひお越しください。
■日時 11月5日(日)
午前9時30分〜午後12時30分
■場所 パワスポ(人材開発センター)
■料金 無料
留萌市青少年健全育成推進員協議会
留萌市・女性青少年室
TEL 42・0435

時 間	内 容
9:30-	開会式
9:40-11:10	わたあめ、木工工作、ヨーヨーすくい、紙芝居丸太切り、溶接、昔の遊び体験など
11:20-	閉会式
11:40-	子ども餅つき大会

千望高校プラスバンド部による演奏もあります。
今年は、パワスポで開催します。みんなで仲良く遊ぼうね。

平成18年度 自衛官募集

自衛隊旭川地方協力本部では、次の種目で自衛官の採用試験を行いますので、ご応募をお待ちしています。
2等陸海空士(3・4月要員)
■応募資格
18歳以上27歳未満の男子
■応募受付締切日 11月27日(月)
■試験日 12月3日(日)・12月4日(月)
■試験科目
筆記試験(国語・数学・社会・作文)・口述試験
適正検査・身体検査
給与 初任給 15万7500円/月
9ヵ月後 17万2100円/月
■賞与 年2回(6月・12月)
自衛隊生徒
■応募資格
中学卒業(見込を含む)の15歳以上17歳未満の男子
■応募受付締切日 平成19年1月9日(火)
■試験日 平成19年1月13日(土)(一次試験)
■試験科目
筆記試験(国語・数学・社会・理科・英語・作文)
給与 初任給 15万2000円/月(1年目)
■手当 期末勤勉手当2回(6月・12月)
生徒教育3年終了時に高等学校卒業資格取得
詳しくは自衛隊留萌地域事務所または市・市民課まで、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(改善)年度	募集戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉	28 S5Q(H14)	1戸	2LDK	62.1㎡	17,300円〜38,000円
高砂	37 H6	1戸	3LDK	79.5㎡	24,300円〜53,300円
野本中央	B H10	1戸	3LDK	73.7㎡	22,600円〜49,700円

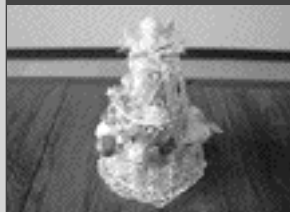
高齢者世帯向け住宅				
団地名	建設年度	募集戸数	間取	住戸面積
野本中央	A H9	1戸	2LDK	63.0㎡

注1 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2 駐車場使用料金が月額2,540円かかります。
注3 共益費が別途毎月かかります。
注4 入居できる時期は、12月下旬以降となります。
注5 今回の募集と同じ団地で同じタイプの空き家が発生した場合は、一定期間に限り今回の補欠当選者が入居できる場合があります。

道営住宅の入居者を募集します

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 11月13日(月)〜11月15日(水)
午前9時〜午後5時
■募集案内・受付場所 留萌市企画総務部建設指導課(住之江町2)
申込書は、11月6日(月)から11月15日(水)まで、留萌市企画総務部建設指導課にて配布します。
留萌土木現業所建設指導課建築住宅主査
TEL 42・8451(直通)
・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建設指導課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ください。
留萌土木現業所建設指導課建築住宅主査
TEL 42・8451(直通)

講座 ▶ 参加者募集



場中央公民館 託児室
申問広香フラワーアレンジ
(伊藤)
☎090・7657・2103
教育・生涯学習課
☎42・0435

フラワーアレンジ講座
「プリザーブドフラワーでクリスマスケーキを作ろう」

▼マイプラン支援事業として、
フラワーアレンジ講座、プリ
ザーブドフラワーでクリスマス
3段ケーキを作ろう」を実施し
ます。ぜひご参加ください。

■日時 12月6日(水)
午前10時～正午
午後2時～午後4時
午後6時30分～午後8時30分

■対象 小学生以上(小学生は
保護者同伴)

■定員 、あわせて25名

■用意するもの ハサミ、ニッ
パー、カッター 20cm 四方の入
持ち帰り袋

■教材費 3000円程度当
日徴収します。会場費含む)

■募集期間
11月20日(月)まで希望の回を
お知らせください。定員になり
次第、締め切ります。

■マイプラン支援事業とは
市民が自ら企画・運営し、多く
の市民を対象にした学習活動な
どに対して講師謝礼金の一部を
助成する事業です。

イベント ▶ 演奏会



日11月12日(日)
時開場14:00、開演14:30
料前売800円 / 当日900円
小学生以下無料
問(株)さしかわ(菅原)
☎42・2205

素晴らしい音楽をお届けします
「留萌市民吹奏楽団 第25回定期演奏会」

▼留萌市民吹奏楽団が創立25周
年を記念して、演奏会を開催し
ます。ぜひお越しください。

この演奏会は、平成18年度生
涯学習振興奨励費補助事業、北
海道教育委員会、留萌市芸術劇
場助成事業です。

■場所 留萌市文化センター
■内容 2部構成
第1部 クラシック・オリジ
ナルステージ
第2部 真島俊夫作曲・編曲
作品・ポップスステージ
■プレイガイド 留萌市中央公
民館(株)さしかわ

▼自由演奏コーナーで、一緒に
演奏してみませんか？
■自由演奏コーナーとは
音楽と楽器が好きなら誰
でも自由に演奏できるコーナー
です。第2部終了後に真島俊夫
氏の指揮で、宝島と、オーメン
ズ・オブ・ラブを演奏します。
楽器の経験のある方ならど
なたでも参加できます。
練習は各自で行うこととなり
ます。詳しくは、左記まで。

コラム ▶ 留萌ひまわり基金法律事務所

留萌で唯一の「行列ができる法律相談所」
第4回目「グレーゾーン(灰色)金利」



▼最近、テレビや新聞などでグレイ
ゾーン(灰色)金利という言葉を目
にしませんか？今回は、グレイゾ
ン金利」と法改正についてです。
グレーゾーン(灰色)金利とは
現在、お金の貸し借りに関する法
律は利息制限法と出資法という二つ
の法律が定めています。
利息制限法は貸出金額に応じて年
利15パーセントから20パーセントの
金利を超えないよう上限金利を定め
ています。つまりこれを下回る金利
は問題ない「白」なのです。
他方で、出資法は年利29・2パーセ
ントを超える金利は刑罰をもって禁
止しています。つまりこの制限を超
えた金利は違法「黒」なのです。
ではこの2つの制限の間、つまり
15パーセントから29・2パーセント
の間の金利はどういう扱いなので
しょうか。

実は利息制限法違反の「違法」なの
ですが、一定の要件を満たせば29・
2パーセントを超えない限りは金利
を受け取ってもいいことになってい
るのです。これが「黒ではないが
「白」でもない、灰色」グレーゾ
ン金利と呼ばれるゆえんです。

利息を多く払い過ぎているかも？
なぜ、グレーゾーン金利を巡って、
様々な問題が発生しているかとい
いますと、二つの法律が異なる規制を
していることが混乱の原因となっ
ています。

例えば、一定の要件は非常に厳し
く解釈されているため、ほとんどの
ケースで金利の徴収が認められない
はずなのですが、消費者金融のほと
んどが利息制限法を超えたグレイ
ゾーン金利で約定利率を設定して
お客さんから金利を徴収しています。
そのため、専門家が一つ一つ取引
をチェックすると、債務残高が数十
万円あると思いきや、実は債務残高
がほとんど0円だったり、それど
ろか払いすぎたお金が返ってきたり
することがあるのです。(五年以上消
費者金融と継続取引があれば専門家
に相談することをお勧めします)

このグレーゾーン金利、廃止の
方向で国会にて議論されていますが、
上限金利を現在よりも引き上げると
いう動きもあるようです。
ぜひ、注目して見てください。

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

研修会 ▶ 参加者募集



問(株)ドーコン総合企画部
(今野亨、窪田映子)
☎011・801・1555
FAX011・801・1556
e-mail: e k h 078@ d o
c o n . j p (窪田)

	開催日	内 容
1回目	11月14日(火)	事業機会の見つけ方・儲かる仕組みの作り方ほか
2回目	11月28日(火)	やりたいことの実現のために考えるべきこと
3回目	12月12日(火)	資金調達について・お金を生み出す仕組みについてほか

時11:00～17:00(3回とも) 場留萌市内で調整中(10月20日現在)
研修会は、(株)ヒューマン・キャピタル・マネジメントが実施し、
全3回行います。また、個別相談も随時行います。
申し込み:平成18年11月7日(火)までに、左記の連絡先まで、参加
希望の旨、氏名、住所、電話番号を添えて、電話・ファックス・
メールいずれかの方法でお申し込みください。
■後援 留萌開発建設部

「事業化支援研修会～事業計画の作り方～」
に参加しませんか(全3回)

▼「食」や「観光」の分野で、ビジ
ネスアイデアを事業化したい方
を対象に、事業計画のつくり方
を学ぶ研修会を開催します。

■対象 留萌管内に在住で、具
体的なアイデアをお持ちの方
(事業の大小は問いません。)

■費用 2000円(全3回分
の昼食代・資料代)

キーワード ▶ 教えて！建退共制度



問市・管財課
☎42・1803
独立行政法人勤労者退職
金共済機構建設業退職金
共済事業本部 北海道支
部 ☎011・261・6186

■建退共制度とは
建設現場で働く方々のために
「中小企業退職金共済法」という
法律により国が作った退職金制
度です。

■どのように退職金が払われる
の？
事業主の方々が、現場で働く
労働者の共済手帳に働いた日数
に応じて掛金となる共済証紙を
貼り、その労働者が建設業界で
働くことをやめたときに建退共
から退職金が支払われます。

■加入できる事業主
建設業を営む方

■対象となる労働者
建設業の現場で働く人

■掛金
月額310円
ホームページ、建退共へよう
こそ」に退職金の試算・パンフ
レット請求等、建退共制度の知
りたい情報が記載されています。
ぜひご覧ください。

建退共制度を知っていますか？

H P アドレス▶www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/

留萌市立病院 ▶ 看護師募集

平成18年度留萌市職員(看護師)採用試験
H P アドレスはこちら▶www.rumoi-hp.jp/

▼留萌市立病院に勤務する職員の採
用試験を次のとおり行います。

■職種及び採用予定人員
看護師 20名(予定、多少変更にな
る場合があります。)

■受験資格
看護師免許取得者又は平成19年3
月学校卒業見込みの者で、昭和46年
4月2日から昭和62年4月1日まで
に生まれた者

ただし、地方公務員法第16条の次の
各号に該当する者は受験できません。
・成年被後見人又は被保佐人
・禁錮以上の刑に処せられ、その執
行を終わるまで又はその執行を受け
ることがなくなるまでの者
・留萌市の職員として懲戒免職の処
分を受け、その処分の日から2年を
経過しない者
・日本国憲法又はその下に成立した
政府を暴力で破壊することを主張す
る政党その他の団体を結成し、又は
これに加入した者

■試験の方法
面接試験(個別面接により主とし
て人物評価をします。)
身体検査(職務遂行に必要な健康
度を医学的に検査します。)

■受付期間
平成18年10月10日(火)から受付を開
始し、下表の試験の各回の締切日ま
で(時間は午前9時から午後5時ま
で)の平日に、事務部総務課総務係で
受け付けます。

看護師採用試験日時、試験会場、受付締切日

	試験日	時 間	会 場	受付締切日
第1回	平成18年11月24日(金)	18:30	札幌市中央区北4条西6丁目 札幌自治会館5階会議室	平成18年11月2日(木)
	平成18年11月25日(土)	10:00	旭川市7条通9丁目 旭川市民文化会館2階第4会議室	
第2回	平成18年12月16日(土)	10:00	留萌市東雲町2丁目 留萌市立病院6階会議室	平成18年11月15日(水)
第3回	平成19年1月20日(土)	10:00		平成18年12月22日(金)

(1) 申込書の請求
申込書は、留萌市立病院事務部総務課に請求するものとし、郵送による場合は封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、あて先を明記して、90円切手を貼った返信用封筒を必ず同封してください。当院ホームページより申込書及び健康診断書をダウンロードできます。

(2) 申し込み
申し込みは、申込書に所定事項を記入し、最近3カ月以内に帽子をつけないで上半身を写した、縦4.5cm横3.5cmの本人であると確認できる写真を貼り付け、健康診断書(当院指定の様式)及び看護師免許証の写しを添えて事務部総務課総務係に提出してください。

調査結果 ▶ 浄化センター



市・下水道課
☎42・2049

臭気調査及び放流水
水質分析結果

▼留萌浄化センターから発生する臭気について敷地境界、発生源を5月～9月にかけて調査をしました。また、放流水の水質分析も8月に調査しました。

留萌浄化センターの臭気調査及び放流水水質分析の結果、臭気・放流水、共に法律で決められた基準値以内であることを報告いたします。

募集 ▶ 歯科衛生士



市・げんき課
☎49・2558
が13:00～17:00、
が10:00～15:00の勤務
時間となります。

歯科衛生士を募集します

▼市役所では、月に2回程度市の歯科保健事業をお手伝いしてくださる歯科衛生士を募集しています。

■内容
乳幼児健診（1歳6カ月）での歯科保健指導
フッ素塗布での塗布と歯科保健指導

詳しい内容は左記まで。

パレエ ▶ 募集



市・アンジュパレエスタジオ事務局（角浦）☎43・2611
（角浦携帯）☎090・9519・2857
（植松）☎42・7657
毎週水曜日（16:20～）
と 毎週土曜日（13:00～）
がレッスン日となります。

楽しく美しく踊りませんか
「アンジュパレエスタジオ」

▼パレエを始めてみませんか。パレエは、レッスンを通じて健康な心身をつくります。

男女（3歳以上）問わずいつでも入会できますので、気軽にお問い合わせください。

■場所 勤労者体育センター
見学、体験レッスンもできます。詳しくは左記まで。

国民保護計画案 ▶ 意見募集

武力攻撃やテロから市民を守るために「留萌市国民保護計画」にあなたのご意見を

■国民保護計画とは
平成16年6月に国民保護法武力攻撃事態等における国民の保護の措置に関する法律が成立したことに伴い、都道府県や市町村において、それぞれ「国民保護計画」を策定することになりました。

国民保護計画策定に当たっては、市町村では市町村長が会長となる「市町村国民保護協議会」を設置し、計画案を協議、諮問することになります。

留萌市においても今年7月に、第1回留萌市国民保護協議会を開催し、今年度中に「留萌市国民保護計画」を策定することが決まりました。

■国民保護計画とは
市町村が策定する国民保護計画には、国民保護法における市町村の主な役割である住民への情報伝達や避難誘導、収容施設（避難所）の供与や食品・飲料水の給与等の救済攻撃災害の被害をできるだけ小さくするための措置などを盛り込むこととなっています。

留萌市では、留萌市国民保護計画の素案を公開し、下記のとおり、市民の皆さんからご意見やご提案を募集します。

なお、提出いただいた意見は十分に検討し、計画に盛り込んでいききたいと考えています。

ただし、個々の意見に対して直接回答することはいたしませんので、あらかじめご了承ください。

募集期間

11月13日（月）～12月1日（金）

応募資格

留萌市在住の方

閲覧場所

留萌市役所総務部総務課
閲覧時間は午前8時50分～午後5時20分（土・日・祝日を除く）
留萌市ホームページへの掲載
<http://e-run.jp/runoip/hotnews/kokunihogo/kokunihogoh.htm>

意見の提出様式

右記の留萌市ホームページからダウンロードするか、留萌市総務部総務課に備え付けである様式に必要事項を記載のうえ、提出してください。

応募方法

郵送の場合（あて先）
〒077-8601
留萌市幸町1丁目11番地
留萌市役所 総務部総務課 宛
ファクシミリの場合（FAX番号）
FAX 43・8778
電子メールの場合（メールアドレス）
E-mail:kokunihogo2@e-run.jp

その他

意見は日本語で記載してください。
次の事項を必ず明記してください。
（未記入の場合は、受付ができません）
・個人での提出の場合は、氏名、住所、連絡先（電話番号）
・団体等の場合は、名称、所在地、代表者名、連絡先（電話番号）

市・総務課
☎42・1801

健康 ▶ 検診

検診種類	対象者	料金	定数
乳がん検診 （マンモグラフィ・併用）	40歳以上の女性市民	2,400円	70名
子宮がん検診 頸部 体部 超音波検査	20歳以上の女性市民 超音波検診によって、卵巣腫瘍や子宮筋腫の有無・子宮内膜肥厚状態がわかります。	1,200円 700円 500円	120名
骨粗しょう症検診 子宮・乳がんの受診時期は隔年です。（2年に1度受診）	20歳～70歳までの女性市民	500円	100名

市・げんき課はーとふる内）
☎49・2558

秋の健康管理
「秋の子宮・乳がん・骨粗しょう症検診」

■日時
11月17日（金）
11月19日（日）

午前9時～
午前11時～
午後2時～
午後3時～

午前10時～
午後1時～
午後3時～

■場所 保健福祉センターはーとふる

■申込方法
予約制です。事前にげんき課まで連絡願います。

▼次の方は無料です。
●留萌市国民健康保険加入者
●70歳以上の留萌市民
●生活保護世帯の方

図書館 ▶ 講演会



市・市立留萌図書館
☎42・2300

文化講演会 西村 淳氏
「南極料理人の旨いぞばなし」

▼「南極料理人の旨いぞばなし」るもいばあちゃんから教わったこと」と題して、南極で料理をしていた西村 淳氏（しむら じゅん）留萌出身をお招きし、講演会を開催します。

西村さんの子ども時代や留萌のばあちゃんの思い出のほか、オーロラなどの写真を紹介しながら極地観測の魅力を語ります。また、南極料理も紹介します。

イベント ▶ コンサート



市・NPO法人留萌市文化会議
☎42・3333
☎43・9100

指定管理記念事業特別企画
「真知亜@N響 .nakama .」

▼NPO法人留萌市文化会議が今年度より、留萌市文化センターの指定管理者として施設管理運営を任されたことを機に、クラシックコンサートを開催します。

■ブレイクガイド 留萌市中央公民館、喫茶店ビューネ（株）さしかわ、オプトめがね、エフエムもえるほか。

広場 ▶ まちなか元気



市・まちなか元気広場
10月8日（日）から11月30日（木）までオープンしていますので、中心街へお越しの際は気軽にお立ち寄りください。
お待ちしております。

まちに元気を取り戻そう
「まちなか元気広場」がオープン！

▼ラルズプラザ（留萌市錦町）1階の「空きスペース」を利用した「まちなか元気広場」がオープンしました。

軽食・喫茶コーナーを常設し、写真展の開催、バザーや野菜即売会、習字教室、健康教室、るもいグルメパーティーなどのイベントや行事が行われます。

主催 留萌市商店街振興組合連合会

イベント ▶ リサイクル



市・総合福祉センター
市・留萌リサイクル運動の会
杉山 ☎42・4987
☎090・4875・9784

フリーマーケットにしよう
留萌に広げ、フリマの輪

▼あなたも、リサイクルの輪を広げていきませんか。
「留萌リサイクル運動の会」が主催するフリーマーケットを開催します。

古着や雑貨など思わぬ品物が手に入るかもしれませんよ。まずは気軽に会場に行ってみよう。

■次回開催予定日 1月28日（日）

①記号の読み方 ②月日 ③時間 ④場所・会場 ⑤料金 ⑥営業時間 ⑦申込先 ⑧問合せ先 ⑨電話 ⑩内線

19 18

ダイヤル交換

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、よろしくお願いします。

多く方々のご利用をお待ちしております。

◆これ、譲ります

- ◆レコード ◆集合住宅用風呂釜
- ◆浴槽(ガス用)
- ◆昔の和着物 ◆テーブル(86cm × 110cm)
- ◆自転車(27インチ)
- ◆チャイルドシート(4歳～6歳)



◆これ、譲ってください

- ◆レコード ◆A型うば車
- ◆生ごみ処理機(家庭用) ◆ステレオ



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



「シマフクロウとサケ」

字根 静江 古布絵制作・再話

アイヌのカムイユーカラをもとに古い布を組み合わせてつくった絵本。



児童向け「北の国のお話」

「さつよ嬢おらの一生、貧乏と辛抱」

石川 純子 著

どんな境遇のときにも希望を失

わなかったさつよ嬢、96歳のい

ま長く苦しかった半生を語る。

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。今月は、新たに【音楽の録音・編集】が増えました。

◆こんなボランティアします！

- ◆掃除・洗濯・家事 ◆介護 ◆司会 ◆着物の着付け指導
- ◆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 ◆音楽の録音・編集

◆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 ◆買い物代行

◆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



市立留萌図書館
☎42・2300

- ▼11月の休館日は、3日、5日、6日、13日、20日、23日、27日、30日です。
- ▼ブックリサイクル市を開きます。
- とき 11月5日(日) 午後1時～4時
- 場所 図書館ホール
- とき 11月7日(火)・8日(水) 午前10時～午後5時
- 場所 図書館 視聴覚室
- 11月のおすすめ本
- 一般向け「苦勞」
- 「さつよ嬢おらの一生、貧乏と辛抱」

18日(土)	16日(木)	15日(水)	14日(火)	日程
子育て支援センター	寿児童センター	潮静児童センター	春日児童センター	午前10時30分 午後3時30分

11月のおはなし会

- 対象 幼児・小学生以上
- とき 4日(土)・11日(土) 午後1時30分
- 場所 図書館 おはなしのへや
- 対象 0・1・2歳児・保護者
- とき 17日(金) 午前11時
- 場所 図書館 視聴覚室

▼左記の日程で各児童センターにておはなし会を行います。

26日(日)	12日(日)	日程
一般向邦画	児童向アニメ	対象種別
(監督黒澤明 音楽佐藤勝)	まんが日本昔ばなし12(屁ひり女房)など	映画名
143分	50分	時間
13:30	13:30	開始

コラム ▶ これからの健康づくり

「見逃さないで！女性特有のがん」
～もう検診はお済みですか？～

◆乳がんは
一生を通じて、日本の女性の30人に1人以上が、乳がんにかかると言われ、乳がんによる死亡数は、年間約1万人となっており、年々増加しています。特に65歳未満の世代では、女性のがん死亡の第1位となっています。以前は、欧米に多く、日本には少ないが、喫煙や食生活の欧米化、その他の環境要因、遺伝的要因等によって増加していると考えられています。

◆子宮がんは

子宮の入り口付近にできる子宮頸がん、子宮の内側の内膜にできる子宮体がんがあります。子宮頸がんは、性生活や出産と関連があると考えられ、30代から増え始め、40～50歳代でピークとなり、近年、死亡率は、年々減少しており、その背景には、検診が普及したことによる、早期発見・早期治療の効果と考えられています。子宮体がんは、閉経後の50～60歳代に急増し、加齢とともに増加します。子宮頸がんは、比べると、罹患率・死亡率ともに低い状況ですが、近年増加傾向にあります。

◆定期的に検診を受けましょう

子宮がんは早期発見・早期治療で治せるがんといわれています。しかし、子宮がん検診を受けている女性は全国平均で3人に1人以下に過ぎず、進行がんで見つかる方が後を絶ちません。乳がんにも同様のことが言えます。自分の体は、自分で守らなければなりません。自分の健康状態を知ることがとても大切なことです。

留萌市でも、乳がん・子宮がん検診を行っています。昨年の検診では、乳がん子宮がん共に数名見つかり、早期発見につながっています。この機会にぜひ検診を受けてみませんか。

問市・げんき課 ☎49・2558

環境家計簿 ▶ モニター募集

環境家計簿モニターを募集します

環境家計簿モニターを募集します
留萌市では、地球温暖化の主な原因となっている二酸化炭素の排出量を日常生活の中でのくらしい排出しているかを調査するため、環境家計簿モニターを募集します。
地球温暖化防止のため日常生活の中でどのような行動ができるのか、また、自分がどのくらい二酸化炭素を排出しているか自覚するためにもぜひ参加してみませんか？

環境家計簿モニターの内容

電気、水道、ガス、ガソリン、軽油、灯油などの使用量を12月より3カ月間チェックし、環境家計簿に記入していただきます。

環境家計簿へ記入したエネルギーの使用量に二酸化炭素排出係数を掛けることによって、二酸化炭素の排出量を確認することができます。3カ月間連続して記入していただくことによって二酸化炭素排出の経過を確認することもできます。

モニター期間

平成18年12月1日(金)～平成19年2月28日(水)

対象者

留萌市内在住の18歳以上の方

募集人数 100人

申込期間

平成18年11月1日(水)～11月17日(金)

応募方法

電話の場合 市・生活環境課 ☎42・1806
ファクシミリの場合 FAX番号 ☎43・8778

電子メールの場合 メールアドレス
Email: kakebo@e-run.jp

後日、環境家計簿をお送りいたします。詳しくは左記まで。

問市・生活環境課 ☎42・1806

生活 ▶ めざせ快適環境

みんなで考えよう！ エコ・ライフ
平成18年度2回目の水質調査を実施しました

◆今月の環境調査報告
8月28日に2回目の高砂川上流・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	8月
pH	6.8～8.5	6.6	7.9
SS(mg/l)		6.0	15.0
BOD(mg/l)	10以下	1.9	1.6
DO(mg/l)	2以上	7.6	7.2
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	790	33,000
実施項目	環境基準	5月	8月
pH	6.8～8.5	6.8	7.6
SS(mg/l)		5.0	4.0
BOD(mg/l)	10以下	7.8	4.6
DO(mg/l)	2以上	4.9	3.5
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	79,000	1,300
実施項目	環境基準	5月	8月
pH	7.0～8.3	6.8	7.4
SS(mg/l)		24.0	5.0
BOD(mg/l)	8以下	5.2	3.7
DO(mg/l)	2以上	11.4	6.2
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	70,000	230

は、ごみの浮遊が認められないを表します。

3地点とも環境基準を超えた項目はありませんでした。大腸菌群数の環境基準はありませんが、高砂川上流で多く、高砂川下流及び副港では少なくなっています。今後も継続して調査して経過をみていきたいと思います。

▼調査項目解説

- ① pH 水素イオン濃度。
SS 水中を濁らしている不溶性の物質。
- ③ BOD 河川の水質の汚染度合いを示す指標
- ④ COD 海湖沼の水質の汚染度合いを示す指標。
- ⑤ 大腸菌群数 大腸菌の群数を表す数値。
②から⑤の数値が前回数値よりも大きくなっている場合、水が汚れている濁っている水といえます。
- ⑥ DO 水中に溶けている酸素量であり、この数値が小さくなると水生生物が息できません。