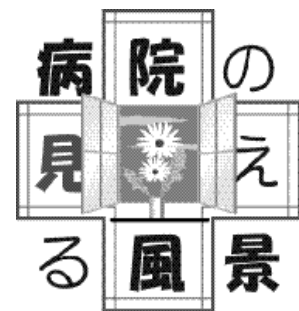


コラム ▶ 病院の見える風景

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/



留萌市立病院
☎49・1011

「手術室の風景その②」

手術は、チームプレーだ！
当院では年間約1200件の手術が行われています。

手術を行う科は外科、整形外科、脳神経外科、泌尿器科、産婦人科、眼科、皮膚科、形成外科などで、これらの手術が安全、円滑に行えるようにするのが「麻酔科の役割」です。

麻酔科医師は現在2名ですが、手術ではよく飛行機のパイロットや船舶の船長さんに例えられる、手術では重要な舵取り役です。飛行機で例えると、麻酔をかける作業（離陸）は、安定した状態で麻酔を維持（高度1万メートルで安定飛行）、手術が終了したら麻酔から覚ます作業（着陸）がその役割です。

外科医はこの「安定飛行中」に手術を行うわけです。手術中の患者さんの状態はさまざま、心臓病やその他合併症を抱えている方は、手術中の血圧、心拍、呼吸状態、尿量、体温などが変動しやすく、うまくこれをコントロールしていかなくてはなりません。いわば飛行機が低気圧の中を通過するときのようです。

今月のコラムニスト



副院長
越湖 進 医師

手術は、かなり出血が見込まれるような大手術から、10分程度で終了する小手術などさまざまです。また、手術には、1つのストーリーのように起承転結があり、ヤマ場がいくつもあるケースもあります。

外科医は手術に臨む前に必ずその手術をイメージし、よくコミュニケーションしておくことを習慣付けています。もちろん出血など不測の事態にも対処できる能力や経験をつむことはとても重要なことで、この指導は上級医の義務でもあります。

ですから手術は、手術を行う外科医同士はもちろん、麻酔科医や手術器械を術者に手渡す看護師さんなど周りのスタッフと状況を確認しあひながら、チームワークであたらなければなりません。

ときには半日を超える長時間手術があったり、待ったなしの超緊急手術があったり、手術室は戦場のような状況になることもあります。このような状況でも昨今マスコミをにぎわす医療事故が生じないように手術室内でのマニュアルを作成するとともに声のかけあいなど確認作業を怠らないように努めています。

予防対策 ▶ インフルエンザ ~ 感染対策委員長 関医師 ~

インフルエンザ予防対策の厚生労働省のホームページアドレスは
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/index.html

■毎年冬季に流行を繰り返すインフルエンザのシーズンがやってきます。

「守って、防いでインフルエンザ！ ワクチン、手洗い、マスク、うがい」

厚生労働省ではインフルエンザ総合対策として右記の標語を掲げ拡大防止に取り組んでいます。

インフルエンザの症状で典型的なものは急激で高度の発熱、頭痛、腰痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が現れ、これらの症状と同時に、あるいはやや遅れて、鼻汁、咽頭痛、咳などの呼吸器症状が現れます。

熱は急激に上昇して、発症してから1日〜3日目には、体温が38度〜39度あるいはそれ以上に達した後、諸症状とともに次第に緩解し、1週間程度で治癒に向かいます。

インフルエンザの予防の基本は、日ごろからの十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取、外出時のマスク着用、帰宅時の手洗い、うがい、流行前のワクチン接種などの方法があります。

特に手洗い、うがいは今世間を騒がせているノロウイルスの予防にも効果があります。病院のほか介護が必要な福祉施設や小児が集団で生活する保育所、幼稚園、小学校などや人混みの中、特にヒト同士が2m以内の直接対面や接触の多いところは感染に対する注意が必要となります。



特別支援教育とは

従来の「特殊教育」は、障害の種類や程度に応じて、教育を行ってききました。しかし、最近では、LD（学習障害）、ADHD（注意欠陥/多動性障害）、高機能自閉症など、障害のある児童や生徒が多様化し、従来の「特殊教育」では必ずしも十分に対応できない状況にあります。

平成19年度からは、児童生徒一人一人の個性に合わせた「特別支援教育」を推進していきます。

従来の「特殊教育」の対象の障害だけでなく、LD、ADHD、高機能自閉症などを含め、障害のある子ども一人一人の教育的ニーズ（要求）を把握して、その持てる力を高め、生活や学習上の困難を改善し、克服するために、適切な教育や指導を通じて必要な支援を行うことです。（下図）

「特殊教育」から「特別支援教育」への転換は、障害の種類や程度によって特定の場で行う教育から、一人一人の特別な支援教育のニーズに對し、的確かつ柔軟に心える教育への転換です。（下図）



理解を深めよう

「特別支援教育」では、身近な地域で教育が受けられるようにすることや児童生徒の能力を可能な限り発揮できるようにすることなどの視点を持つことが大切です。

障害の有無に関わらず、すべての児童生徒がそれぞれの個性を尊重し、心豊かにたくましく育ちあう教育を推進するために、保護者と学校が、子どもの支援について、率直に話し合い情報交換をしながら、共に協力して対応することが必要となります。



学校の取り組み

次の取り組みを行います。
学習や生活に困難を感じている児童生徒についての理解を深めるための研修を行います。

校内委員会やコーディネーターの指名など支援体制を整備します。

個人に応じた具体的な指導及び支援を行う計画を策定します。



教育委員会の取り組み

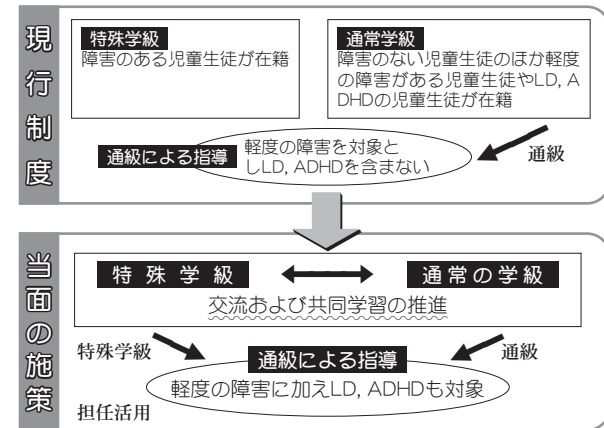
次の取り組みを行います。
児童生徒が教育的ニーズに応じた適切な指導、必要な支援が受けられるように、学校や関係機関と連携協力を行うネットワークシステムを組織化します。

保護者等への相談支援、学校への支援を行います。

地域の保護者や関係者をはじめ地域住民に対する特別支援教育の周知に努めます。

保護者や地域との関係機関などとの連携を促進します。

お問合せ
教育委員会学校教育課事務係
☎42・3488



高性能のCT

留萌市立病院に新しい高性能のCTが入りました。
今までのものに比べ撮影時間と画像解析時間が短縮されました。
詳しくは、広報4月号の、病院の見える風景」でお知らせする予定です。

児童家庭 ▶ 留守家庭児童会

平成19年度入会案内「留守家庭児童会」

留守家庭児童会の名称と実施場所

名称	実施場所	定員	連絡先
(留萌小学校生) 留萌小学校区 留守家庭児童会	留萌市寿児童センター	40名	☎43・1193
(沖見小学校生) 沖見小学校区 留守家庭児童会	留萌市沖見児童センター	30名	☎42・0072
(東光小学校生) 東光小学校区 留守家庭児童会	留萌市住之江児童センター	40名	☎42・4381
(緑ヶ丘小学校生) 緑ヶ丘小学校区 留守家庭児童会	留萌市千鳥児童センター	30名	☎42・2226
(港北小学校生) 港北小学校区 留守家庭児童会	港北小学校体育館 2階プレイルーム	30名	☎090・ 7514・1203
(潮静小学校生) 潮静小学校区 留守家庭児童会	留萌市潮静児童センター	30名	☎42・1303

市では、昼間保護者のいない家庭の小学校児童を対象に、遊びを主とした健全育成活動の場として、留守家庭児童会を実施しています。

■対象児童 小学校に通学する児童(1～6年生)で、下校し、家に帰っても保護者が仕事などで留守にしている家庭の児童

■利用時間 下校時から登録時間最長午後5時半までです。

■休館日 日曜日・祝祭日
年末年始(12月31日～1月5日)

■入会申請 2月9日(木)～2月23日(金)

■留守家庭運営負担金
1カ月 1800円

■必要書類 留守家庭児童会入会申請書、雇用証明書(成人世帯全員、保育園に入園している世帯については必要ありません)、調査表、留守家庭児童運営負担金減免申請書(2人目以降の児童など必要に応じて提出願います。)

■入会申込 希望する留守家庭児童会に直接お申し込みください。
定員の関係で希望する児童会に入会できない場合もあります。

■必要書類 留守家庭児童会入会申請書、雇用証明書(成人世帯全員、保育園に入園している世帯については必要ありません)、調査表、留守家庭児童運営負担金減免申請書(2人目以降の児童など必要に応じて提出願います。)

■入会申込 希望する留守家庭児童会に直接お申し込みください。
定員の関係で希望する児童会に入会できない場合もあります。

☎市・児童家庭課 42・1808

講座 ▶ 参加者募集

北海道地域環境学習講座
「eco-アカデミア」を開催します



回 2月22日(木)
時 18:00～19:30
場 留萌市中央公民館研修
会議室1号
料 無料
問 市・生活環境課
☎42・1806

留萌市では、平成18年度から留萌市環境基本計画を施行し、環境保全意識をテーマに、環境学習や家計簿の取り組みを進めています。

■北海道地域環境学習講座を開催します

日々の暮らしや周辺環境、そして地球環境

ご聴講の際は、直接会場にお越しください。

このかわりを学びながら、未来の環境づくりの知恵と行動力を身につける内容です。

講師 小林三樹氏
(藤女子大大学院教授)

演題「みんなの環境 みんなで守ろう」

保育園 ▶ 入園募集

■受付場所 留萌市役所 児童家庭課

■申し込み用紙 2月1日(木)から児童家庭課及び保育園にて配布致します。なお、申し込みされても、定員などにより入園できないことがありますので、あらかじめご了承ください。

■募集対象保育園

- 留萌保育園 ☎42・7273 (定員90名) 寿町2丁目 乳児(0歳児保育)、障がい児保育
- 沖見保育園 ☎42・7225 (定員90名) 沖見町5丁目 乳児(0歳児保育)
- みどり保育園 ☎42・7226 (定員120名) 高砂町3丁目 1歳児

☎市・児童家庭課 42・1808

健康 ▶ 検診

冬の健康管理
「胃・肺・大腸がん検診」

■日時 2月24日(土)、2月25日(日)

午前6時30分～
午前7時30分～
午前8時30分～
午前9時30分～

■場所 は1とふる

■申込方法 予約制です。事前にご申し込みください。

■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

☎市・げんき課 49・2558

検診種類	対象者	検診料金
胃がん検診	30歳以上の留萌市民	1,500円
肺がん検診	40歳以上の留萌市民 (喀痰検査は必要に応じて行う)	500円
喀痰検査		1,000円
大腸がん検診	40歳以上の留萌市民	500円

入園児を募集します
「平成19年度 保育園」

保護者が次のいずれかに該当し、保育することができない家庭の児童。ただし、同居の親族が保育することができると判断される場合は除きます。

保護者が昼間家庭外で働いている場合

保護者が家庭内で家事以外の仕事をもって働いている場合

保護者が妊娠中であるかまたは出産後間がない場合

保護者が病気、ケガ、心身障がいなどである場合

保護者が同居の病人や心身に障がいがある方の世話をしている場合

火災、震災、風水害など災害の復旧に従事などしている場合

その他、に準じる理由がある場合

■受付期間 平成19年2月5日(月)～2月16日(金)

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7回目「厚生年金の離婚による分割制度」

平成19年4月から離婚による厚生年金の分割制度ができます。

これまで夫が会社員、妻が専業主婦の夫婦が離婚した場合、夫が掛けていた厚生年金は夫が100%取得し、妻は国民年金しか受給できませんでした。

しかし、夫婦が結婚中に厚生年金保険料を支払った部分は妻にも受給権利があつてしかるべきです。そこで年金分割という制度がスタートすることになりました。

「離婚時の厚生年金の分割制度とは」

- 平成19年(2007年)4月1日以降に離婚した夫婦に適用されます。それ以前に離婚した夫婦には適用されません。
- 分割対象の年金は、結婚している期間の厚生年金です。
- 分割された年金は離婚時にもらえるものではありません。年金給付開始時に分割された年金が上乗せ支給されます。

足立敬太弁護士の
ひまわり法律相談

平成19年
4月1日から

第7回

「年金分割で年金受給額が減る?」
年金分割によって年金受給額が増える、まさに夢のような制度に思えます。

ところが、夫婦共働きの場合には注意が必要です。

この場合夫婦両方の年金がそれぞれ分割されるので、年金分割されたことで夫の受給額が増額され妻の受給額が減ってしまうというケースもありえます。

●分割される年金は、最大50%です。つまり当然50%ももらえるわけではありせん。

●平成20年(2008年)4月1日以降はさらに進んで、当然に50%が分割されます。

当事者の話し合いや裁判所の決定すら不要になります。

コラムニスト

あだち けいた 足立 敬太 弁護士

☎留萌ひまわり基金法律事務所 42・3341

留萌市各種委員 ▶ 募集

留萌市では各種委員の選任にあたって、多くの市民の意見を反映させるため、広く市民の皆さんから委員を募集する「公募制」を導入しています。

各種委員とは、市がこれから進めようとする様々な仕事を適正に進めるため、市民の皆さんから意見や提言をいただくための組織(協議会・審議会など)の委員です。

今回の募集は、平成19年度中に改選期を迎える2つの協議会等に10人の公募枠を設け、市民の皆さんに審議に加わっていただくこととするものです。任期は平成19年4月1日から2年間

◆募集する各種委員

- 環境審議会
- 環境の保全及び創造、環境基本計画環境行政に関すること(募集7名)
- 上下水道事業運営委員会
- 上下水道事業の運営に関すること(募集3名)

■対象者 留萌市に住民票、留萌市に住所がある満20歳以上75歳以下(平成19年4月1日現在)の方に限ります。

■申込方法 「留萌市各種審議会選考申込書(別記様式1号)(用紙は市役所総務課、中央公民館は1とふる窓口にあります)に必要事項を記入し、市役所総務課総務課へお申し込みください。(留萌市のホームページから直接申し込みすることもできます)

■申込期間 2月5日(月)～2月23日(金)
(郵送の場合も2月23日(金)が必着となります)

☎市・総務課 42・1802

地域振興 ▶ “留萌の魅力”を全国へ発信します



昨年、販売した「九宝御膳」は、9市町村の特産品で作られ、大好評でした。(道の駅弁プロデュース)

留萌管内の風景を題材とした写真の募集です。平成18年は95点の応募をいただきました。ひまわり景観改善(肥料作り)沿道にひまわりを植栽し、美しい景観を作ります。また、ひまわりから肥料も作ります。情報発信・全道ラジオ放送エフエムもえるや全道のラジオ局で留萌管内の情報を発信し、ルート情報誌、フリーペーパーを発行します。

- 初山別村「道の駅」がオープンします。オープンに合わせて「食の駅」を開催する予定です。
 - エゾカンゾウ勉強会
 - 清掃活動
- 詳細は決まり次第お知らせします。

萌える天北オロロンルート
「手をつないだらここが一番！見えてきた」

留萌管内9市町村で開催される、萌える天北オロロンルートの今年の活動内容(予定)をお知らせします。

- フォトコンテスト
- 留萌管内の風景を題材とした写真を募集します。平成18年は95点の応募をいただきました。
- ひまわり景観改善(肥料作り)沿道にひまわりを植栽し、美しい景観を作ります。また、ひまわりから肥料も作ります。
- 情報発信・全道ラジオ放送エフエムもえるや全道のラジオ局で留萌管内の情報を発信し、ルート情報誌、フリーペーパーを発行します。
- 初山別村「道の駅」

講演会 ▶ 参加者募集



留萌海上保安部
42・0414

海難防止に努めよう
「海上保安部講演会」

留萌港安全対策協議会は、海難防止活動の一環として講演会を開催致します。

料理 ▶ 参加者募集



留萌市中央公民館調理実習室
42・3333

市民料理講習会
「るる・くつきんぐ」

今年度の最後第8回目の市民料理講習会「るる・くつきんぐ」を開催します。

環境 ▶ 畜犬

一人一人がマナーを守り、融雪時に雪の中から「フン公害」が発生しないよう街の環境衛生に努めましょう。



犬の適正管理とフン公害防止をお願いします！

冬になると、犬の放し飼いが多くなります。放し飼いは、留萌市畜犬取締及び野犬捕とう条例(第3条)の規定に違反するとともに、嘔みつき事故や「フン公害」の発生につながる恐れがありますので、飼育者はルールを守り正しい飼い方をしてください。

競争入札 ▶ 申請

提出書類は、留萌市役所管財課まで持参してください。

申請書	工事等	市町村統一様式
	物品等	留萌市独自様式()
納税証明書	法人	法人市民税、固定資産税、市・道民税(特別徴収)
	個人	市・道民税、固定資産税、国民健康保険税
	共通	消費税(税務署発行)

受付期間 2月1日(木)～2月28日(木)
土曜・日曜・祝日を除きます。
受付時間 午前9時～午後4時
正午～午後1時を除きます。

盲導犬 ▶ 参加者募集



3月24日(土)～3月25日(日)
3月24日(土)13:00～

北海道盲導犬協会
「第2回盲導犬宿泊体験セミナー」

盲導犬希望者に対して、実際に歩行や日常管理を体験できるセミナーを開催します。

イベント ▶ 市民映画会



3月中旬～下旬予定
留萌市文化センター
未定
留萌映画ファンクラブ事務局(益田)
090・7056・2580

監督山田洋次 原作藤沢周平
主演木村拓哉「武士の一分(いちぶん)」

キムタク主演の話題の映画が留萌にやってきました。皆さん、お楽しみに。

イベント ▶ まつり



3月4日(日)
10:30～14:00
陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド
留萌っこ春待里実行委員会事務局 村山
43・2637

るもいに春を呼びまつり
「第9回萌っこ春待里」

「みんなで楽しもう」「みんなの手で創り上げよう」を合言葉に、多くの市民が力を結集して手づくりのまつりを開催します。

イベント ▶ 冬の鉄人レース



3月4日(日)
8:30～12:00(予定)
神居岩スキー場(周辺)
オロロンウィンタースロン大会実行委員会事務局 渡邊
43・5100

冬の寒さを吹き飛ばせ！
第4回オロロンウィンタースロン

「第4回オロロンウィンタースロン」を開催します。

税 ▶ インターネット

申告はインターネットで
HPアドレス▶www.e-tax.nta.go.jp

便利な国税電子申告・納税システム(e-Tax)をご利用ください。

イベント ▶ コンサート



3月19日(月)
開場18:00 開演18:30
留萌市文化センター
大人2,000円
高校生以下500円
教育・生涯学習課
42・0435

開基130年・市制施行60年・開港70年記念事業
～故宮川泰氏を偲んで

留萌市開基130年・市制施行60年・開港70年を記念して、宮川彬良と平原まことの「音物語」(宮川泰メモリアルコンサート)を開催します。

税 ▶ 確定申告

平成18年度の確定申告が始まります。留萌市役所 2月19日(月)～3月14日(水) 留萌税務署 2月16日(金)～3月15日(木) 還付申告はすでに税務署で受け付けています。

消費者のまど 留萌消費者協会 誤認を与える医療用具で消費者を惑惑

健康についてのアンケート調査を装って電話をかけ、腰痛であることを聞きだすと「詳しく知りたいので訪問する」あなたの体には「が必要」などと言って強引に訪問し、言葉巧みに高価な医療用具の購入契約をさせた上で、販売員が直接商品箱を開封して、あたかも返品ができないと思わせるような悪質商法が発生しています。

こういったケースでは、電話でクーリング・オフを申し出ても、無条件解約ができないような回答をしてくる場合が多くみられます。クーリング・オフは電話ではなく、はがきを書いて配達記録付きで出すなどの対策が必要です。被害にあったと思われる場合には、すぐに消費生活センターにご相談を！

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
- ◆レコ - D(昔なつメロ、歌謡曲;78回転)
 - ◆集合住宅用風呂釜(左付け有)シャワー付
 - ◆チャイルドシート(4歳~6歳) ◆ベットシート(60cm x 90cm)
 - ◆テーブル(86cm x 110cm、白系) ◆食卓用ベビーチェア
 - ◆スキーウェア(大人用)
- ◆これ、譲ってください
- ◆三角形テント ◆レコード ◆ステレオ
 - ◆スキーウェア上下男物
- 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



浜田 桂子 絵と文
ぼくのかいわいおにいちゃん、でしゃばり、そのいもうとがあたふくかぜになっちゃった。



大原 寿美 著
朝晩たった10分で介護のいらぬい丈夫な体を作ることができる簡単な体操を紹介します。

25日(日) 児童向アニメ	4日(日) 一般向邦画	日程対象種別	映画名	時間
「タヌキと彦市ねずみの嫁」	釣りバカ日誌 3			開始
50分	96分			13:30

- 2月の映画会
- 対象 児童・小学生
 - 対象 幼児・小学生
 - 対象 3日(土)、24日(日) 午後1時30分
 - 対象 図書館 おはなしのへや
 - 対象 ちいさいこのおはなしのへや
 - 対象 0・1・2歳児・保護者
 - 対象 16日(金) 午前11時
- 写真展「Enjoy at 図書館」
- 対象 親子と遊ぶ「赤ちゃんから幼児まで」
 - 対象 2月17日(土) 午後1時
 - 対象 図書館視聴覚室
 - 対象 旭川わかば幼稚園
 - 対象 園長 佐藤公文氏

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。本格的な冬が到来しています。除雪ボランティアに協力をお願いします。

- ◆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 ◆除雪ボランティア ◆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



2月の休館日は、5日、13日、蔵書点検のため2月5日(月)~2月13日(火)まで休館いたします。

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へ申込みください。

2月のおすすりめ本

一般向け「若さを保つ」

「医者も驚く若返り体操」

大原 寿美 著

- 2月のおはなし会
- 対象 土曜おはなし会
 - 対象 幼児・小学生
 - 対象 3日(土)、24日(日) 午後1時30分
 - 対象 図書館 おはなしのへや
 - 対象 ちいさいこのおはなしのへや
 - 対象 0・1・2歳児・保護者
 - 対象 16日(金) 午前11時

コラム ▶ これからの健康づくり

脳血管疾患について
脳血管疾患(脳卒中)には、脳の血管が破れて起こる脳出血や、脳動脈のコブが破れて出血するくも膜下出血、脳の血管が詰まる脳梗塞があります。3大生活習慣病の中で、脳血管疾患は、がん・心疾患について死亡原因が第3位で、年間13万人の方が亡くなっています。これは、交通事故の13倍にもなります。たとえ死亡しなくても、後遺症で言葉や体の自由が効かなくなることも多い病気です。突然死や寝たきり、認知症の原因にもなる可能性があります。

最近では、30代でも発症することがあり、若い方でも注意が必要です。

危険要因と予防について
要因としては肥満、高血圧、動脈硬化、糖尿病、高脂血症、心臓病などの病気や寒さ、温度変化、ストレス、過労運動不足、暴飲暴食などの環境原因などがあり、大切なのは、病気の早期発見と予防になります。

高血圧の早期発見、早期治療…脳卒中の一番の危険因子は高血圧です。定期的に血圧を測定し、自分の血圧をコントロールすることが必要です。

適度な運動をする…運動をすることで一時的に血圧は上がりますが、定期的に適度な運動を行うと血圧は下がると言われています。

ストレスをためず、休養をとる生活をおくる。寒さにさらされないようにする。

禁煙する。

危険要因に該当する方はもちろん、しない方も含め、健康診断を受けて、自分の体を知ることが大切です。

まだまだ寒い日が続きますが、まずは寒さ対策をしながら、「自分やご家族の生活について振り返ってみませんか？」

岡市・げんき課 ☎49-2558

~若くても注意しましょう~

脳血管疾患について
脳血管疾患(脳卒中)には、脳の血管が破れて起こる脳出血や、脳動脈のコブが破れて出血するくも膜下出血、脳の血管が詰まる脳梗塞があります。3大生活習慣病の中で、脳血管疾患は、がん・心疾患について死亡原因が第3位で、年間13万人の方が亡くなっています。これは、交通事故の13倍にもなります。たとえ死亡しなくても、後遺症で言葉や体の自由が効かなくなることも多い病気です。突然死や寝たきり、認知症の原因にもなる可能性があります。

最近では、30代でも発症することがあり、若い方でも注意が必要です。

危険要因と予防について
要因としては肥満、高血圧、動脈硬化、糖尿病、高脂血症、心臓病などの病気や寒さ、温度変化、ストレス、過労運動不足、暴飲暴食などの環境原因などがあり、大切なのは、病気の早期発見と予防になります。

高血圧の早期発見、早期治療…脳卒中の一番の危険因子は高血圧です。定期的に血圧を測定し、自分の血圧をコントロールすることが必要です。

適度な運動をする…運動をすることで一時的に血圧は上がりますが、定期的に適度な運動を行うと血圧は下がると言われています。

ストレスをためず、休養をとる生活をおくる。寒さにさらされないようにする。

禁煙する。

危険要因に該当する方はもちろん、しない方も含め、健康診断を受けて、自分の体を知ることが大切です。

まだまだ寒い日が続きますが、まずは寒さ対策をしながら、「自分やご家族の生活について振り返ってみませんか？」

岡市・げんき課 ☎49-2558

安全 ▶ 厳冬の釣りに 楽しく釣りをしましょう

厳冬期を迎え、釣りを迎えるには、海への転落事故や暖を取る際の一酸化炭素中毒など、生命に関わる危険な事故が発生しやすくなります。事故を未然に防止するため、次のことに注意して慎重な行動を心掛け、安全に釣りを楽しみましょう。

- ・安全に楽しむために、目的、帰りの時間などをあらかじめ家族や知人に連絡しておきましょう。
- ・釣りは、磯釣りの際、救命胴衣は常時着用しましょう。
- ・船釣り、磯釣りの際、滑りやすくなっているため、十分に注意しましょう。
- ・釣りは、海草などで滑りやすくなっているため、十分に注意しましょう。
- ・釣りは、海草などで滑りやすくなっているため、十分に注意しましょう。
- ・釣りは、海草などで滑りやすくなっているため、十分に注意しましょう。

セミナー ▶ 参加者募集 ロシアビジネスへの参入セミナー

ロシアビジネスにおける最新の情勢や事例を学ぶ、ロシアビジネスへの参入セミナーを開催します。

講師
小泉 裕男氏(伊藤忠商事)
小宮 山陽氏(中小企業基盤整備機構)

カストルノフS・I氏(在札幌ロシア連邦総領事館領事)

申込方法 参加申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXでお申し込みください。詳しくは左記まで。

日時 2月20日(火)
会場 留萌産業会館 2F大ホール
時間 14:00~17:00
料 無料
申 岡市・経済振興課 ☎42-1840 FAX42-7865

生活 ▶ めざせ快適環境

3地点とも環境基準を超えた項目はありませんでした。8月の調査で高砂川上流において大腸菌数が多くなっていましたが、11月には例年どおりとなっており一時的な数値と考えられますので問題ありませんでした。

今後継続して調査していきます。

調査項目解説

- ① pH 水素イオン濃度。
- ② 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。
- 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。

岡市・生活環境課 ☎42-1806

みんなで考えよう！ エコ・ライフ 平成18年度3回目の水質調査を実施しました

◆ 今月の環境調査報告

11月21日に3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	8月		11月	
		8月	11月	8月	11月
高砂川上流	pH(℃)	6.0~8.5	7.9	7.1	
	SS(mg/l)		15.0	2.0	
	BOD(mg/l)	10以下	1.6	0.5	
	DO(mg/l)	2以上	7.2	9.6	
	大腸菌群数(MPN/100ml)	-	33,000	280	
高砂川下流	pH(℃)	6.0~8.5	7.6	7.2	
	SS(mg/l)		4.0	4.0	
	BOD(mg/l)	10以下	4.6	2.6	
	DO(mg/l)	2以上	3.5	8.1	
	大腸菌群数(MPN/100ml)	-	1,300	350,000	
副港	pH(℃)	7.0~8.3	7.4	7.1	
	SS(mg/l)		5.0	8.0	
	COD(mg/l)	8以下	3.7	3.9	
	DO(mg/l)	2以上	6.2	7.3	
	大腸菌群数(MPN/100ml)	-	230	28,000	

は、ごみの浮遊が認められないを表します。