

**運動 明るい社会**

『防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り』  
第57回社会を明るくする運動

法務省が主催する「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない明るい社会を築こうとする運動で、毎年7月を強調月間として、全国的に展開されています。

地域の犯罪や非行を抑止する力を増進するため、この運動への地域住民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◎留萌地区保護司会事務局  
城越 ☎42・6185

**健康 参加者募集**

北海道栄養士会留萌支部主催  
「ヘルシーライフ教室」

月日	時間
8月5日(日)	13:00~16:30
8月10日(金)	18:30~20:30
8月19日(日)	13:00~16:30
8月24日(金)	18:30~20:30
8月31日(金)	18:30~20:30
9月8日(日)	13:30~17:30

■内容 栄養指導と軽運動  
■定員 30名  
■受付 7月20日(金)まで(定員になり次第締め切ります。)  
■持ち物 上靴・水着・タオル・筆記用具・飲み物(水分補給)  
■全日程に参加された方には、プレゼントを差し上げます。

◎温水プールぶるも  
料500円(入館料)  
◎留萌市立病院 栄養管理科・池田  
☎49・1011

**報告 コミュニティ助成**

留萌市・留萌市教育委員会では、5月26日(土)に財団法人自治総合センター・コミュニティ助成事業の助成を受け、スポーツ講演会とバレーボール教室を開催しました。

この事業は、財団法人自治総合センターが全国宝くじ受託収入を財源として、住民が行うコミュニティ活動を促進し、健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報を目的として行われているものです。

講師には元バレーボールアメリカ代表のヨーコ・ゼッターランドさんを招き、午前にはスポーツ講演会、午後からはバレーボール教室を行い、市内の小中学生との交流を深めました。

ゼッターランドさんは、教室に参加した留萌の子供達のバレーボール技術の高さと、行儀の良さに感心されていました。

今月号の表紙は、バレーボール教室終了後に撮影した集合写真です。

◎教育・生涯学習課  
☎42・0435

**放送大学 募集**

放送大学で学んでみませんか

放送大学はテレビなどの放送で授業を行う通信制の大学です。働きながらの大学卒業やキャリアアップ・生涯学習などを目的として、さまざまな年代や職業の人たちが学んでいます。

■募集期間  
平成19年6月15日(金)~  
平成19年8月15日(水)  
詳しくは左記まで。

◎放送大学北海道学習センター  
旭川サテライトスペース  
☎0166・22・2627  
資料備え付け場所  
留萌市中央公民館

**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/

「白内障とは」その

白内障とは、眼の中にある水晶体が濁ったために見えにくくなった状態をいいます。

年齢的な変化であることが圧倒的に多いのですが、飲んでのお薬や全身的な病気、例えば糖尿病の方は、そうでない方に比べて白内障が進みやすい(よ)って白内障が進むことも時々あります。

また、眼にけがをして急激に白内障が進むことも、まれにあります。

水晶体は、生まれたとき透明だったものが年齢とともに白っぽくなり、さらに黄色っぽくさらにオレンジから茶色へと濁りが強くなります。人によって差はありますが、60~70歳くらいで少しずつ自覚症状が出てきます。

最初はかすみ、まぶしさなどの自覚症状が始まり、徐々に視力が下がります。けがで白内障になっているようなときは、すぐに手術しなければならぬのですが、年齢的な変化で進んだ白内障は、手術しなくても徐々に何か悪いことがおこるわけではなく、手術しないで様子を見ていく方もいらっしゃいます。

ただ、僕たち手術をする立場の人間としても、手術をするタイミングというも

**診療 外科**

外科外来の診療日が変わります

日	午前	午後
月	午前診療	午後
火	x	x
水	午前診療	x
木	x	x
金	午前診療	x

◎留萌市立病院  
☎49・1011

午前の受け付けは、午前8時15分から  
午後は手術、検査のため休診

**イベント 学校祭**

千望高校学校祭  
「HappySummer~熱烈学園~」

今年は、「HappySummer~熱烈学園~」をテーマに千望祭を行います！7月14日(土)には、恒例の行灯行列を行います。市民の皆さんの審査をお願いします。◎留萌千望高校 ☎42・2474

日	時	内容
7月14日(土)	19:00-20:00	行灯行列
7月16日(日)	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を行います。  
・校内スタンプラリーで景品を当てよう！

**健康 体操**

平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

留萌市市制施行60年・開港70年事業平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を留萌市で開催します。

家族みんなで参加して留萌市の熱気を全国へ伝えましょう。  
NHKラジオ第1放送で全国放送されます。

■日時 7月26日(日)  
開会式 午前5時55分  
全国生放送 午前6時30分

◎見晴公園球場  
雨天時:留萌市スポーツセンター  
◎留萌郵便局貯金保険課  
☎42・0377  
主催 日本郵政公社、NHK、全国ラジオ体操連盟

**イベント 学校祭**

留萌高校文化祭  
「心夏」心に残る夏

今年は、毎年伝統のイベントだけではなく、新しい企画を取り入れます。「心夏」心に残る夏。一緒に楽しみましょう。ぜひ観に来てください。◎留萌高校 ☎42・0730

日	時	内容
7月6日(金)	9:00-10:00	開祭式・仮装パフォーマン
	10:30-12:30	仮装パレード
7月7日(土)	終日	研究発表クラス展示
	8:50-	フィーリングカップル
	10:00-	ロックサークルライブ、茶道部お茶会
	11:00-	演劇部公演「ナイス・エイジ」
7月8日(日)	13:00-	クラス対抗(歌合戦)第一部
	終日	研究発表クラス展示
	9:30-	連合合唱
7月8日(日)	10:00-	吹奏楽部演奏
	11:00-	クラス対抗(歌合戦)第二部

**眼科医師**  
常陰 英俊

今月のコラムニスト

のがあります。通院していただいている方には、「こちらから、そろそろ手術したらどうですか」と伝えます。早くものでなくとも、数年くらいの内には手術を考えたいただきたいところです。

95歳の方を手術をしたことがありますが、手術は問題なく終わりましたが、あまり放置しすぎると手術がやりにくくなりますし、患者さんもお大変だったようです。

白内障がどんなに進んで、視力が下がり、見えにくくなっていても、絶対手術は受けられないという方もいらっしゃいます。そのときに、進行予防の点眼薬を使ってみることもありますが、これは、あくまで進行予防であり、もとの透明な状態に戻せるわけではありません。症状は少しずつ進んでいきます。つまり視力の改善を望むのであれば、手術をしなくてはいけないということになるでしょう。

**イベント 水産**

第3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。

今回は、イカ釣り、ウニの袋詰め放題のほか新鮮な魚介類や農産物の直売を行います。

皆さんのお越しをお待ちしています。

■次回開催日 8月26日(日)

◎7月29日(日)  
時10:00~14:00  
◎留萌地方卸売市場  
◎市・農林水産課  
☎42・1837

**河川 ボランティア**

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 河川をきれいにするため、留萌川河川敷の一斉清掃に協力していただけるボランティアを募集しています。

■集合場所  
留萌開発事務所構内  
小雨決行 荒天の場合7月9日(日)

◎7月6日(金) 時9:30~  
◎丸ルモッペ大橋から東橋までの両岸  
◎留萌開発建設部管理課  
企画係 ☎42・2311 内344

**放送大学 募集**

放送大学で学んでみませんか

放送大学はテレビなどの放送で授業を行う通信制の大学です。働きながらの大学卒業やキャリアアップ・生涯学習などを目的として、さまざまな年代や職業の人たちが学んでいます。

■募集期間  
平成19年6月15日(金)~  
平成19年8月15日(水)  
詳しくは左記まで。

◎放送大学北海道学習センター  
旭川サテライトスペース  
☎0166・22・2627  
資料備え付け場所  
留萌市中央公民館

**健康 体操**

平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

留萌市市制施行60年・開港70年事業平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を留萌市で開催します。

家族みんなで参加して留萌市の熱気を全国へ伝えましょう。  
NHKラジオ第1放送で全国放送されます。

■日時 7月26日(日)  
開会式 午前5時55分  
全国生放送 午前6時30分

◎見晴公園球場  
雨天時:留萌市スポーツセンター  
◎留萌郵便局貯金保険課  
☎42・0377  
主催 日本郵政公社、NHK、全国ラジオ体操連盟

**診療 外科**

外科外来の診療日が変わります

日	午前	午後
月	午前診療	午後
火	x	x
水	午前診療	x
木	x	x
金	午前診療	x

◎留萌市立病院  
☎49・1011

午前の受け付けは、午前8時15分から  
午後は手術、検査のため休診

**健康 体操**

平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

留萌市市制施行60年・開港70年事業平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を留萌市で開催します。

家族みんなで参加して留萌市の熱気を全国へ伝えましょう。  
NHKラジオ第1放送で全国放送されます。

■日時 7月26日(日)  
開会式 午前5時55分  
全国生放送 午前6時30分

◎見晴公園球場  
雨天時:留萌市スポーツセンター  
◎留萌郵便局貯金保険課  
☎42・0377  
主催 日本郵政公社、NHK、全国ラジオ体操連盟

**イベント 学校祭**

千望高校学校祭  
「HappySummer~熱烈学園~」

今年は、「HappySummer~熱烈学園~」をテーマに千望祭を行います！7月14日(土)には、恒例の行灯行列を行います。市民の皆さんの審査をお願いします。◎留萌千望高校 ☎42・2474

日	時	内容
7月14日(土)	19:00-20:00	行灯行列
7月16日(日)	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を行います。  
・校内スタンプラリーで景品を当てよう！

**健康 体操**

平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

留萌市市制施行60年・開港70年事業平成19年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を留萌市で開催します。

家族みんなで参加して留萌市の熱気を全国へ伝えましょう。  
NHKラジオ第1放送で全国放送されます。

■日時 7月26日(日)  
開会式 午前5時55分  
全国生放送 午前6時30分

◎見晴公園球場  
雨天時:留萌市スポーツセンター  
◎留萌郵便局貯金保険課  
☎42・0377  
主催 日本郵政公社、NHK、全国ラジオ体操連盟

**講座 受講者募集**



おさ 隆氏  
たかし 隆氏

青年大学第2講座  
「動き出した自治体病院改革」

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 長 隆氏 東日本税理士法人代表社員
- 演題 「動き出した自治体病院改革」官民協同で進める民間経営手法の導入」

申し込みは、電話 FAX で。当日、会場でも受け付けております。

回7月20日(金)  
時19:00~20:30  
料2,000円(1講座)  
留萌青年大学事務局 (浅田) ☎43-0099 FAX43-8384

**イベント 募集**

「海の月間」巡視船ちとせ体験航海



「海の月間」に巡視船ちとせ体験航海を行います。

- 実施日時 7月21日(土) 午前中(乗船時間90分)
- 乗船場所 留萌港南岸2号岸壁
- 人数 150名(予定)

募集については7月上旬を予定しています。

航海海域 留萌港沖合海域

留萌市・港湾課 ☎42-4272  
留萌海上保安部管理課 ☎42-0656

**地域振興 “留萌の魅力”を全国へ発信します**

「フォトコンテスト巡回展」

- 日時 6月24日(日)~7月4日(水)
- 場所 てしお温泉夕映
- 日時 7月10日(火)~7月19日(水)
- 場所 幌延町公民館

留萌市天北オロロンルート運営  
代表者会議事務局  
☎42-3871 FAX42-2200

e-mail: tenpoku-ororon@moeru.fm Blog: http://fine.ap.teacup.com/moetenoron

**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」

萌える天北オロロンルートは、シニックバイウェイ候補ルートに認定されています。

■萌える天北オロロンルートの活動発足1年。6月に総会を行います。

■イベント紹介  
「オロロンの里はほろ味まつり」  
羽幌の旬の農産・水産物が堪能できます！


■日時 8月19日(日)  
■場所 羽幌町北3条1丁目 はほろパラ園

■問合せ先 羽幌町商工観光課  
☎0164-62-1211

〈7月のイベント〉

7日(土)	焼尻めん羊まつり(焼尻島)
8日(日)	サンセット王国祭(サマーライブ) 羽幌町
14日(土)	増毛町観光港まつり(増毛町)
28日(土)	るもい呑湯まつり(留萌市)
28日(土)	うまいよ！るもい市(留萌市) 風車まつり(苫前町) サンセットビーチSummer フェスタ(羽幌町)
29日(日)	
29日(日)	

**イベント リサイクル**



フリーマーケットにいいモノは、いつまでも大切に


フリーマーケットを開催します。古着や雑貨などあなたが求めている品物があるかもしれません。気軽に越してください。一緒にリサイクルの輪を広げていきましょう。

■次回開催予定日 9月2日(日)

回7月18日(水)  
時15:00~17:00  
留萌神社境内  
留萌リサイクル運動の会 (杉山) ☎42-4987 ☎090-4875-9784

**環境 参加者募集**

きれいな海を次世代に!!  
蒼い海「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。一緒に、海の清掃を行いませんか。

- 集合場所 ゴールデンビーチ 駐車場
- 軍手、火ばさみ、ごみ袋は、事務局で用意します。
- 7月の清掃日時 午前8時~
- 7月7日(土) 7月14日(土)
- 7月21日(土) 7月28日(土)

留萌市役所(3・4号会議) 詳しくは左記まで。

留萌市・財務課 ☎42-1813

**土地 競争入札**

留萌市と留萌市土地開発公社が、所有する土地を一般競争入札により売却いたします。

1. 留萌市土地開発公社売払物件

物件番号	所在	地目	数量(m)
1	留萌市五十嵐町1丁目2番8	宅地	262.18

2. 留萌市売払物件

物件番号	所在	地目	数量(m)
1	留萌市沖見町2丁目71番ほか1筆	宅地	1,861.32
2	留萌市元町5丁目90番1ほか3筆	宅地	1,319.87
3	留萌市元町5丁目137番	宅地	168.59

■入札日時 7月25日(水)  
留萌市土地開発公社売払物件 午前11時  
留萌市売払物件 午後2時

留萌市役所(3・4号会議) 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12回目「クレジットの基本知識」

高額の商品が欲しいけど手持ちの現金がない...そんなときでもクレジットカードを使ったり、クレジット契約(代金分割払い)を結んだりすれば商品を購入でき、一昔前なら借金として忌み嫌われていたものが今は気軽に利用する人も多くなりました。しかし、安易な利用には落とし穴があります。

■クレジットの仕組み

普通は商品と交換で代金を全額支払わなければサービスや物の購入は出来ません。

販売店は代金を現金でもらえなければ新たな仕入れや従業員への給与支払いができないからです。

しかし、クレジットは、信販会社が買い主の代わりに代金立替金を売り主に立替払いして、信販会社が買い主に立替金を分割で徴収するシステムです。従って売り主・買い主のほかに第三者である信販会社が契約に関わってくるのです。

■名義を貸してもいいのかわからないのか

信販会社が利用限度枠を利用者に設けているのは、利用者の年齢・家族構成・収入・借入状況から見て、利用者の利用額が限度枠内なら返済可能だと判断したからです。

他人に名義を貸すことは信販会社が想定していないことなので絶対にやめてください。なお名義を貸した場合返済義務を負うのは名義人である名義を貸した人です。

名義を借りようとする人は、すでに自分の名義で借入が出来ないために名義を借りようとしているのです。

■クレジットを利用した商品を換金してもいいのかわからないのか

クレジットを利用して購入した商品は、買い主のものと誤解している人がいます。買い主が信販会社に分割払いを完了するまでは、信販会社のもので、このため、クレジットで商品を購入し転売・換金して借返済などに充てることは問題になりますので絶対にやめてください。

■利息制限法の上限金利年利15%~20%の適用は受けるか

クレジットは利息制限法の適用外です。ただし、クレジットカードに付属しているキャッシングでお金を借りる機能については法が適用されます。

クレジットは便利ですが、くれぐれも利用方法には注意してください。

**足立敬太弁護士**  
ひまわり法律相談

わかりやすく説明します

第12回

留萌市中央公民館指定管理事業、料理講習会「るる・くつきんぐ」に参加しませんか

留萌市中央公民館調理実習室  
留萌市文化会館  
☎42-3333  
募集定員は、20名です。

**コラムニスト**

足立 敬太 弁護士

留萌ひまわり基金法律事務所  
☎42-3341

**裁判所 受験者募集**

平成19年度裁判所事務官採用Ⅲ種試験を次のとおり行います。

- 受験資格 昭和61年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた方
- 受付期間 7月17日(火)~7月25日(水)
- 第1次試験日 9月16日(日)

詳しくは左記まで。

旭川地方裁判所事務局 総務課人事係 ☎0166-51-6267

**公民館 公民館**

留萌市中央公民館指定管理事業、料理講習会「るる・くつきんぐ」に参加しませんか

留萌市中央公民館調理実習室  
留萌市文化会館  
☎42-3333  
募集定員は、20名です。

**裁判所 事務官採用Ⅲ種試験**

平成19年度裁判所事務官採用Ⅲ種試験を次のとおり行います。

- 受験資格 昭和61年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた方
- 受付期間 7月17日(火)~7月25日(水)
- 第1次試験日 9月16日(日)

詳しくは左記まで。

**公民館 公民館**

留萌市中央公民館指定管理事業、料理講習会「るる・くつきんぐ」に参加しませんか

留萌市中央公民館調理実習室  
留萌市文化会館  
☎42-3333  
募集定員は、20名です。

**イベント 観劇**

劇団カッパ座公演  
「天のたまご」

今年も劇団カッパ座がやってきます。今回は、4面のスクリーンを使って舞台と映像と音楽で会場が童話の世界に。いままでに観たことのない劇空間です。「心からの願いは必ず叶う」のテーマが胸に迫ります。

■プレイガイド 留萌市中央公民館、喫茶ビューネ、靴のたかなし、カレー大将ほか。

回8月6日(月)  
時18:00~19:15  
留萌市文化センター  
料前売り1,000円、当日1,300円  
留萌カッパ友の会 ☎43-6031

**コーラス 団員募集**

歌を歌って楽しみましょう

いっしょに歌を歌って楽しみませんか！ るもい女声コーラスでは団員を募集しています。

- 日時 毎週水曜日 午前10時~正午
- 場所 留萌市中央公民館視聴覚室
- 会費 月額 3千円

詳しくは左記まで。

るもい女声コーラス  
☎090-7510-1145 (加須屋)

市民講座 受講者募集

留萌市開基130年・市制施行60年・開港70年事業  
歴史再発見市民講座



海のふるさと館では、郷土のふもとの歴史・文化を再発見する歴史再発見市民講座を次のとおり開催します。

■開催日・内容  
・7月25日(水) 「大昔の留萌II」  
・8月22日(水) 「留萌港築港と五十嵐家」

9月26日(水) 「大留萌建設事業」

■時間 午後7時  
■場所 海のふるさと館  
■定員 各講座25名(定員になり次第締め切りとなります。)

受講料は無料です。

海のふるさと館  
☎43-6677

税 固定資産税

バリアフリー改修に伴う  
固定資産税(家屋)の減額

平成19年度の税制改正により高齢者などが居住する住宅の改修を行った場合、固定資産税(家屋)が減額になります。

■対象 平成19年4月1日から平成22年3月31日までの間にバリアフリー改修工事が完了した住宅。

■要件 65歳以上の方、要介護認定又は要支援認定を受けている方、障害者のいずれかの方が住んでいる住宅(賃貸住宅を除く)。

■減額率 減額内容翌年度分の税額1/3を減額(100㎡分までを限度)

■申請 新築軽減の対象となっていない家屋は対象になりません。

■申請先 留萌市・税務課  
☎42-1804

講座 受講者募集

再就職を目指してパソコン操作技術  
(OA基礎科)を身に付けませんか

再就職を目指す方々(一定の条件に該当する方)にパソコン操作(ワード、エクセル)の操作技術及び知識を習得していただくための職業訓練講座を開催します。

■訓練期間 9月3日(月)～11月29日(木)

■準備講習 8月27日(月)～8月31日(金) (土日・祝祭日は休み)

■対象 就職を希望する方で、母子家庭の母親などが対象です。

■場所 パワスポ留萌(留萌地域人材開発センター)

■応募期間 6月25日(月)～7月24日(火)

■定員 15名

■料金 無料

■但し、テキスト代・総合保険料・検定料は個人負担

●実施主体 道立旭川高等技術専門学院

詳しくは左記まで。  
留萌公共職業安定所  
☎42-0388

文化賞 推薦

留萌市文化賞・留萌市文化奨励賞

平成19年度留萌市文化賞及び留萌市文化奨励賞候補者の推薦を受け付けます。

■授賞対象  
・長年にわたり留萌市の文化発展に著しく貢献し、推薦時に10年以上の活動を有している個人または団体。

■留萌市に在住また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。

■推薦方法 所定の推薦書で提出すること

■提出期限 7月31日(火)

■表彰日 11月3日(土)文化の日

■教育・生涯学習課  
☎42-0435

国民健康保健 改正

課税限度額改正  
(4月1日施行)

国の法改正に基づき、平成19年度から、国民健康保険税限度額の引き上げを行いました。留萌市国民健康保険は、加入者の高齢化、病床数の増加、医療技術の進歩による診療費の増加などにより、医療費が年々伸び続け、平成18年度決算見込みにおいて、約3億5千万円の累積赤字を抱え、厳しい財政運営を強いられています。

国民健康保険は、加入者から納付された国民健康保険税によって運営されています。国民健康保険事業の安定した運営のため、皆さんのご協力とご理解をお願いします。

区分	改正前	改正後	増減
医療分	530,000	560,000	30,000
介護分	80,000	90,000	10,000

留萌市・市民課  
☎42-1805

保健 相談

お悩みのときはご相談ください

留萌保健福祉事務所(留萌保健所)では、精神保健相談窓口を開設します。

精神科医師や保健師が次のご相談をお受けします。

●引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行性のことで困っているとき

●家庭・職場・学校での人間関係がうまくいかないとき

●認知症・アルコール依存症・高次脳機能障害についての相談など

留萌保健福祉事務所(留萌保健所) 専門医による相談は予約制です。保健師による相談は随時受け付けています。

留萌保健福祉事務所(留萌保健所) 子ども保健推進課保健師  
☎42-8327  
☎42-8329

■開設日  
・7月10日(火)・8月7日(火)  
・9月4日(火)・11月6日(火)  
・12月4日(火)・1月8日(火)  
・2月5日(火)・3月4日(火)

■時間 午後3時～午後5時

■会場 留萌保健福祉事務所(留萌保健所)

介護保険 みんなで支えあう制度です

介護保険料を忘れずに納めましょう!

介護サービス提供に使われる給付額の財源は、皆さんが納める介護保険料が全体の半分を占め、残りの半分は、国・道・市で負担しています。

このように介護保険料は、介護サービスを提供するための大切な財源になっています。

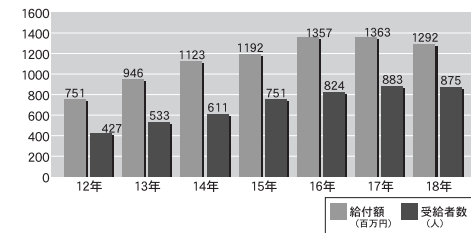
介護保険料を1年以上納めていないと、介護サービスを利用したときに利用料の負担が増えたり、高額介護サービスの利用ができなくなる場合があります。

支払いが困難な方は、お早めにご相談ください。

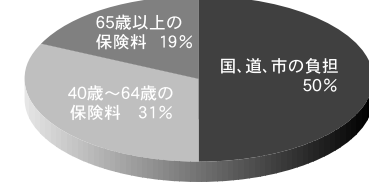
7月31日は、介護保険料第1期の納付期限です。保険料の納付にご理解・ご協力をお願いします。

留萌市・介護支援課  
☎49-2558

年度別給付額及び受給者数



介護給付額の財源



更新申請 特定疾患医療受給者

忘れずに更新の申請を行いましょう  
特定疾患医療受給者証

留萌保健所では、平成19年度の特定疾患及びウイルス性肝炎・橋本病医療受給者証の更新申請を次のとおり受け付けますので、期間内に手続きされるようお願いいたします。

提出に必要な書類(昨年度受給者証交付(郵送)の際、平成19年度分を送付済)

必要な書類	受給者種別		特定疾患の方		ウイルス性肝炎及び橋本病の方	
	保険の種類等		社会保険等の方(1)	国民健康保険の方	緑色の受給者証	オレンジ色の受給者証
現在お使いの受給者証写し						×
臨床検査個人票						
世帯全員の住民票						
健康保険証の写し						
世帯調書		×			非課税世帯のみ	
同意書					×	×
所得税額等を証明する書類		生計中心者分(2)	世帯全員分(2)		非課税世帯になった方のみ世帯全員分非課税証明書	世帯全員分非課税証明書

(1)社会保険等 社会保険、各種共済、船員保険等  
(2)1人につき、源泉徴収票、確定申告書本人控、道・市町村民税課税または非課税証明書(非課税世帯のみ)のいずれか

■申込期間 7月2日(月)～8月31日(金)

■申込先 留萌市住之江町2丁目  
留萌市・保健推進課保健予防係  
☎42-8324

アンケート 基本集計

市民満足度アンケート2007基本集計

このアンケートは、今年4月よりスタートした、第5次留萌市総合計画に設定した成果指標のデータを収集し、満足度などの市民の気持ち「を測り、変化を比較することで、総合計画の進み具合を確認しながら、仕事の見直しなどを行うことを目的として実施しました。

住民基本台帳から無作為抽出した満16歳以上の留萌市民1,000名に調査票を送付し、結果、420件の調査票を回収することができました。回収率は、昨年10月に実施しました2006年(第1回)の回収率35.8%を6.2ポイント上回る42.0%となりました。

■市民満足度&重要度ランキングの「ベスト3」と「ワースト3」を紹介します。( )は前回ランク。

市民満足度ランキング(ベスト&ワースト)

1	(1)	栄養バランスの取れた給食メニューであること
2	(2)	ごみを減らし、リサイクルすること
3	(4)	自然に親しむ機会があること

市民重要度ランキング(ベスト&ワースト)

1	(1)	病気がケガをしたとき、いつでも安心して診断や治療が受けられること
2	(2)	地域医療が充実し、安心して暮らせること
3	(3)	高度な医療を提供する地域の核となる病院があること

■市民満足度アンケート2007基本集計の詳細は、留萌市ホームページで見ること(ダウンロード)ができますので、ぜひご覧ください。

留萌市・企画調整課 進行管理担当  
☎42-1809

**消費者のまど** 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ヵ月で、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。

**◆これ、譲ります**

- ◆ワープロNEC ◆テーブル木製(ワイン色104cm×60cm×37cm)
- ◆旅行かばん(キャスター付) ◆ズボンプレス
- ◆ゴムボート式(3人用) ◆学習机(組み立て式) ◆五月人形
- ◆食卓テーブル(高さ100cm位) ◆テント式(7人用)
- ◆離人形(7段飾り) ◆食器櫃(2点) ◆ブラザー編み機
- ◆道営住宅用ガス風呂釜 ◆レーザーディスクカラオケ式

**◆これ、譲ってください**

- ◆大人用三輪自転車 ◆キーボード(小さめ)
- ◆レコード(フォーク) ◆ステレオ(古いもの)
- ◆スキーウェア(男性Lサイズ) ◆三角テント
- ◆きもの(演劇で使用)



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。

**◆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  
留萌市役所生活環境課市民活動係 ☎42・1806

たくさんのお問合せをお待ちしています！

**案内 本 大好き**

**「チンパンジー」**  
オナー・ヘッド文  
児童向け「動物のくらし」



チンパンジーはアフリカの森や林に住んでいます。大きな群れで暮らしているチンパンジーの親子を紹介しています。

**「インターネット活用」**  
インターネット&Eメールよく使う用語解説 プレティック社  
項目別にまとめてあり、知識がない人でもIT時代に必要用語を理解し使いこなせるよう解説した本です。

**7月のおすすめ本テーマ**

一般向け「インターネット活用」

10月までの毎週木曜日は午後7時30分まで開館します。  
7月の開館時間の延長日は、5日、12日、19日、26日です。

7月の休館日は、2日、3日、9日、16日、17日、23日、30日、31日です。

**7月の映画会**

22日(日)	8日(日)	日程対象種別	映画名
児童向けアニメ	一般向け洋画		
かわいい子犬	パリのアメリカ人		
60分	113分	時間	
13:30	13:30	開始	

図書資料の検索ができます。また、インターネットを利用することもできます。  
問合せは図書館まで。

**7月の映画会**

図書資料の検索ができます。また、インターネットを利用することもできます。  
問合せは図書館まで。

**市立留萌図書館ニュース**

**Library News 本大好き**

☎42・2300 FAX42・2303

**7月の映画会**

土曜おはなし会  
対象 幼児・小学生  
とき 14日(土)、28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 20日(金) 午前11時  
場所 図書館 視聴覚室

**図書の宅配サービス開始**

支援が必要高齢者、身障者などで、図書館に来ることができない方に、図書を自宅へお届けします。  
希望する方は、図書館へお申し込みください。

●宅配日 第1、第3水曜日(第1回目は7月4日)  
●図書申込み 宅配日の前日正午まで  
●貸出冊数 5冊まで(図書館で所蔵している本に限りです。)

問合せは図書館まで。

**インターネットで蔵書の検索**

図書館のホームページを開設します。  
図書資料の検索ができます。また、インターネットを利用することもできます。  
問合せは図書館まで。

**コラム これからの健康づくり**

**■ご家庭で取り組んでほしいこと**

- 「早寝早起き」 家庭で早寝早起きのルールを作り、習慣をつけるようにしましょう。
- 「正しい食生活」 家族そろって楽しく食べましょう。
- 「食べたら磨く」 子どもの歯磨きの後は必ず親がチェックして仕上げ磨きをしましょう。

**■リズムある生活習慣を送るためには？**

- ・親が規則正しい生活をして、良い手本を示す。
- ・昼の態度や方針を変えず、一貫したものに。
- ・焦らず、気長に根気よく、繰り返し教える。
- ・子どもが一人で行いやすい環境を整える。
- ・褒めることを忘れず、楽しく習慣づける。

規則正しい生活リズムは、子どもの健全な成長のためのエネルギー源です！

☎49・2558 関市・保健医療課

**～小さいうちからリズムのある生活を～**

幼児健診の中で、「この子が嫌って言うから...」という言葉が聞かれます。子ども主導の生活になりつつある家庭はありますか？自分でやりたいという子どもの気持ちを大切にすることは大事ですが、子どもの自主性を尊重すること、好き勝手にさせることは違います。

子どもはお父さん、お母さんをお手本にして生活習慣を覚えていきますので、家族でリズムのある生活を送りましょう。

**■留萌市の現状過去5年間の乳幼児健診の結果より**

- ・生活リズムの不規則な子どもが多い。
- ・おやつ回数や甘味飲料摂取量の決まっていない子どもが多い。
- ・年齢が上がるにつれて虫歯になる子が増え、虫歯も悪化している。

**選挙 7月22日執行予定** **第21回参議院議員通常選挙**

**■投票日** 7月22日(日) 午前7時～午後8時

**■公示日** 7月5日(木)

**■開票日** 7月22日(日) 午後8時

今回の参議院議員通常選挙は、6年前の選挙で選出された議員の任期満了に伴って行われます。

**■期間** 公示日の翌日から投票日の前日まで

**■時間** 午前8時30分～午後8時

期日前投票  
投票日当日、仕事等で投票所に行かれない方は市役所で期日前投票することができます。

留萌市ホームページをご覧ください。  
www.e-rn.jp/

☎42・1908 関市・選挙管理委員会

**愛の血液助け合い運動 移動献血車「ひまわり号」**

7月は「愛の血液助け合い運動」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
7月31日(火)	10:30-16:00	北海道留萌合同庁舎前
	10:30-11:30	住之江町2
	10:30-11:30	留萌開発事務所前
8月1日(水)	12:30-14:00	留萌市立病院職員通用口前
	14:30-16:00	東雲町2
	14:30-16:00	ホームマック・マックスパリュ前
	14:30-16:00	南町4
8月2日(木)	10:30-12:30	留萌開発建設部前
	10:30-12:30	寿町1
	13:30-14:40	ラルズプラザ留萌店前
	13:30-14:40	錦町2
	15:00-16:00	花園町2
	15:00-16:00	留萌信用金庫本店前
8月3日(金)	10:30-11:30	留萌地方合同庁舎前
	10:30-11:30	大町2
	12:30-14:30	留萌市役所前
	12:30-14:30	幸町1
	15:00-16:00	はーとふる前
	15:00-16:00	五十嵐町1

献血された方には健康チェックがあります。  
関市・保健医療課 ☎49・2558

**生活 めざせ快適環境**

留萌市の家庭に換算すると1年間で約162,000tのCO2を排出していることになりました。(事業所を除く)

これは50年生のトドマツ約1,000万本15,300ha(相当)が1年間に吸収するCO2に相当します。

15,300haとは留萌市の面積の約20%に相当します。

地球温暖化防止のため普段の生活を見直すことが大切です。

詳しい内容をまとめた冊子は、市役所の市政情報コーナーに置いてありますので、ぜひご覧下さい。


環境家計簿に参加いただいたモニターの方々、ご協力ありがとうございました。

関市・生活環境課 ☎42・1806

**みんなで考えよう！ エコ・ライフ**

みんなが止めよう温暖化

環境家計簿モニター1世帯1カ月平均1,062kgのCO2を排出しています。



留萌市の家庭(12,756世帯)に換算すると1カ月で約13,500t、1年間で約162,000tのCO2を排出していることになりました。

環境家計簿モニター版の結果について  
平成18年11月に募集しました環境家計簿モニターに、147名の応募がありました。  
応募いただいたモニターの方々には平成18年12月から平成19年2月までの3カ月間、家庭で使用する電気、水道、LPGガス、ガソリン、軽油、灯油の6項目について使用量からCO2の排出量を記入していただきました。  
3カ月間記入した環境家計簿を128名のモニターの方々へ提出していただき、集計した結果が次のとおりです。