

市営住宅 入居者募集

募集する団地

住所	住宅の種類	団地名		
入居者を公募する団地 (空家のある団地)	市営住宅	4階建	2LDK 沖見町はまなす(2室)	
		3LDK	沖見町はまなす(1室)元町(1室) 旭町(2室)平和台(1室)	
	借上げ住宅	2階建	2LDK	アーバン錦町(1室) 入居期間はH39.9.30まで

注1 上記に記入のない団地は、募集を行いません。
注2 入居開始日は、11月下旬頃に入居出来ることを条件としております。
注3 家賃のほかに、団地によっては、共益費・駐車場料金がかかります。
注4 入居の際には、一定の条件を満たす保証人が1名必要となります。

市・建築指導課住宅係 ☎42・2025

市営住宅入居者を募集します

次の日程により、市営住宅の入居者などを募集致します。

■ 受付日時
11月6日(火)・7日(水)
午前9時～午後5時20分
受付場所(分庁舎2階)
留萌市役所建築指導課窓口

■ 申込み条件(一部抜粋)
・住宅に困っている理由があり、市税などの滞納がないこと
・公営住宅法に定める収入基準内であること
・借上げ公営住宅に入居する場合、各種機器のリース契約も締結していただきます。
10月30日(火)より建築指導課住宅係にて入居申込書及び要項を配付しています。

市民講座 留萌市立病院

市民みんなで考えよう私たちの市立病院
「なぜなにトーク」を開催します



料無料
留萌市立病院事務部経営改革室 ☎49・1011
募集定員は、各会場50名です。

<スケジュール>

開催月日	会場	住所
11月13日(火)	港西コミュニティセンター	港町3丁目
11月14日(水)	三泊住民センター	三泊町
11月15日(木)	礼受町内会館	礼受町
11月20日(火)	港東コミュニティセンター	高砂町2丁目
11月21日(水)	幌糠地区公民館	幌糠町
11月22日(木)	東部地区公民館	南町2丁目
11月27日(火)	港北コミュニティセンター	元町5丁目

いずれの開催日も午後7時から開始です。

市立病院では、なぜなにトークを開催します。市民の健康を守り続けるのが市立病院の使命と考えています。これからの市立病院について皆さんとお話ししたいと思えます。ぜひ、ご参加ください。

■ 内容
(1) 血糖値測定の実施(医師によるメタボリック健診とお話)
(2) 病院の状況とアクションプランの説明
(3) 病院に関する意見交換及び病気にに関する質問

コラム 病院の見える風景

留萌市立病院は、地域にねぎ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

「インフルエンザの流行に備えて」
今年も冬が近づき、インフルエンザや風邪症候群の流行が予想されます。自分ですべての予防対策を再チェックしましょう。

■ 予防
インフルエンザウイルス自体は暖かいほうが増えやすのですが、だから暖かい地方でも流行します。じやあなぞ冬季に流行するからという人間の防御力が低下するからです。のど・鼻が冷えたり乾くとウイルスに感染しやすくなります。

● マスクのど・鼻を保湿します。
● 手洗い/手を介して、ウイルスが口や鼻に入るのを防ぎます。
● うがい/のどを湿らせる効果とウイルスが増える前に除去することが期待できます。

● 外出時の防寒/全身が冷えると当然のど・鼻も冷えます。
● 予防接種/100%ではないですが感染する確立を下げます。費用もかかりませんが、ご検討下さい。

一方で1歳未満のお子さんではワクチンの効果はほとんど期待できません。

お知らせ
小児科部長 関 公平

■ 検査
例年インフルエンザが流行すると発熱してすぐに検査を希望して来院される方がおりますが、発熱してすぐはほとんど結果が生まれません。発熱から12時間、理想を言うと24時間してから検査が有効です。

また、検査は鼻に綿棒を入れるもので奥まで入れるとより確実ですが、痛みを伴いますので良いタイミングで1回に検査・診断できるようにしましょう。

■ 治療
基本は、安静・対症療法です。解熱剤は熱が下がれば用いてもかまいませんが一部使用に制限のある解熱剤がありますので不安ならご相談下さい。

現時点で抗インフルエンザ薬商品名タミフル(リレンザ)は使用に制限がかかっております。特に10歳代では原則使用中止です。今シーズンの使用についても今のところ不明ですが何か変化がありましたら再度お知らせします。

イベント コンサート



開基130年・市制施行60年・開港70年記念事業
「第435回ほくでんファミリーコンサート」

第435回ほくでんファミリーコンサートを開催します。指揮に高関健さんをお迎えし、ドヴォルザーク作曲、交響曲第9番「新世界より」ほかを札幌交響楽団の演奏でクラシック音楽の素晴らしさと、本格的なオーケストラ演奏をお楽しみください。整理券を中央公民館ほくでん留萌営業所で配布しています。

回11月21日(水)
時開場17:30 開演18:30
場文化センター
問教育・生涯学習課 ☎42・0435
料無料

イベント 音楽祭

第5回留萌げんきmorimori音楽祭

「ふるもい」がもつともつと元気になる日」をスローガンに市内の音楽サークルが練習の成果を発表する地域の音楽祭です。

■ 出演団体 留萌ファミリーコーラス
ふるもい女声コーラスコーラス
ローズエン、留萌混声合唱団、フレイアファミリー・スペシャルコスベル、東光小留萌中、留萌高校吹奏楽部、留萌市民吹奏楽団、自衛隊留萌駐屯地音楽隊、イェマンジャー、留萌シニキボーボード合奏団

回12月9日(日)
時開場12:00 開演12:30
場文化センター
料500円/高校生以下無料
問留萌げんきmorimori音楽祭実行委員会 ☎42・2205(菅原)
チケット販売 中央公民館/さしかわ楽器

講習会 参加者募集

「シニアクッキング教室」



場はーとふる
料300円
問留萌市食生活改善推進員協議会事務局 市・保健医療課 ☎49・2558

60歳以上の方を対象に、手軽でおいしい生活習慣病予防のメニューを用意しています。

日時 11月13日(火) 午前10時
対象 60歳以上の留萌市民
人数 30名
必要なもの エプロン・三角巾(スカーフ)、筆記用具
申込期限 11月5日(月)
みぎ汁の塩分チェックを希望される方は当日みぎ汁を持参してください。

講習会 参加者募集

市民料理講習会
「るる・くつきんぐ」



回11月10日(土)
時10:00~料1,000円
場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、20名です

内容 NPO法人留萌市文化会議ではるる・くつきんぐを開催します。11月は寒さに向かって韓国料理を企画しました。今月のメニューは、たらのキムチなべナムル、ナムルを使ってヒンパ風ませ(ごはん)

講師 阿部 正人氏
美食健康「希人」店主

式典 成人式



平成20年留萌市成人式
市外在住者参加申込受付

回平成20年1月13日(日)
時13:30
12:40(受付開始予定)
場文化センター
問教育・生涯学習課 ☎42・0435

平成20年留萌市成人式に参加を希望され、左記に該当する方の申し込みを受け付けます。

■ 対象者 現在、留萌市外に住居、昭和62年4月2日(昭和63年4月1日生まれ)の方です。
■ 受付開始 11月5日(月)から
市内在住の方には、個別に御案内する予定です。

イベント 民族歌舞団



回11月13日(火)
時開場18:30 開演19:00
料一般1,500円/小中高500円
シルバー1,000円
問こぶし座留萌公演実行委員会 ☎42・5502(小美川)

民謡歌舞団こぶし座

「ふるさとの鼓動北に生きる心むすんで」
北の漁師の昔話の昔語りや網越しソラン節など広い北海道を舞台にしてさまざまな人の想いを民族芸能を通してお楽しみください。

■ 場所 文化センター
■ プレイガイド 中央公民館、吉崎楽器店、FMもえるほか。

講習会 参加者募集

数の子料理講習会



場はーとふる
料無料
問留萌水産物加工協同組合 ☎42・1392
問市・農林水産課 ☎42・1837

留萌名産の数の子を使った料理講習会を開催します。簡単においしい数の子料理を3品程度作りま。ご参加ください。

日時 11月28日(水)
午前10時～午後1時
講師 おいしんぼクラブ代表 佐藤 信子氏
人数 20名
定員になり次第締切りします。必要なもの エプロン・三角巾

講習会 参加者募集

こさえーる講習会



回 11月9日(金)、12日(月)
11月18日(日)
時 9:30~10:00
料 3,500円 800円
問風土工房こさえーる ☎43・4556

味噌づくり講習会
講師 秋桜(藤山ミセス)
そば打ち講習会
講師 幌糠そばうつべえ会
必要なもの エプロン、三角巾(スカーフ)
■ 場所 風土工房こさえーる
■ 受付期間 共に
11月6日(火)~11月8日(木)
午前9時から午後4時まで

人権 相談

「女性の人権ホットライン強化週間」

旭川地方検察局及び旭川人権擁護員連合会では、女性の人権ホットライン強化週間として女性に対する暴力やセクシャルハラスメント、ストーカー行為などの女性の人権問題に関する電話相談をお受けします。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

■期間 11月12日(月)～18日(日)
 ■電話 ☎0570・070・810
 ■受付時間
 11月12日(月)～16日(金)
 午前8時30分～午後7時
 11月17日(土)、18日(日)
 午前10時～午後5時

旭川地方検察局人権擁護課
 ☎0166・53・3943

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

留萌浄化センターの臭気調査及び放流水水質分析結果について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～8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。

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。

地域振興 “留萌の魅力”を全国へ発信します



指定ルートへ向けて
 指定ルート認定を目指し、これまで活動してきましたが、来春の審査へ向けて目下準備中！

■萌える天北オロロンルートブログ
 情報満載のブログは随時更新中です。
<http://fineap.teacup.com/moeteorolon/>

■萌える天北オロロンルート
 運営代表者会議事務局
 ☎42・3871 FAX42・2200
 Eメール teapoku-oron@meurim

11/11(日)	3直市(小平町)
12/9(日)	うまいよーるもい市(留萌市)

管内のイベント

■11月号のメインイベント
 うまいよーるもい市(11/11)

■11月の子や新巻鮭、各種水産加工品と留萌のうまい物が勢揃い！

■日時 12月9日(日)午前10時

■場所 留萌地方卸売市場

■問合せ先
 うまいよーるもい市実行委員会
 市農林水産課 ☎42・1837

イベント コンサート



開場17:00 開演17:30
 文化センター
 駒澤大学吹奏楽部北海道特別演奏会事務局
 ☎080・3265・5628(谷)
 料 2,500円 / 1,500円

駒澤大学吹奏楽部 北海道特別演奏会留萌公演

全日本吹奏楽コンクール大学の部・3年連続金賞受賞の駒澤大学吹奏楽部。3年連続金賞受賞の場合、4年目はコンクールに参加できないため、今年には北海道特別演奏会を開催いたします。4年前の感動をふたたび、日本一の実力をお聴きのがしなく。

■開催日 11月24日(土)
 チケット販売中央公民館/さしかわ楽器/エフエムもえるほか

講習会 参加者募集



11月7日(水)
 10:00～正午
 働く婦人の家2F
 料400円
 申込 深川友の会留萌最寄(野口) ☎42・6982

地球に優しい生活をめざして「家事家計講習会」

家事家計講習会に参加しませんか。
 「簡素な暮らし、きれいな地球、家計簿記帳が第一歩をテーマに家計簿の必要性や活用方法、朝のすっきり掃除のほか、海草・豆製品の料理実習も行います。

託児は、予約の方のみ、200円にて受け付けます。

コラム 留萌ひまわり基金法律事務所

パチンコやパチスロに必勝法は無い。当たり前のことですが、パチンコやパチスロに必勝法はありません。仮に必勝法があったらパチンコ屋は必ず倒産してしまいます。必ず当たるのであればギャンブルではありませんよね。

パチンコ雑誌の広告は信用できない。被害相談に来る方には、パチンコ攻略雑誌に広告が出ているから信用してしまっただけという方も多くいます。しかし雑誌は広告主である業者の素性を調べてから広告を載せているわけではなく、実は業者が雑誌社にお金を出して都合のいい記事を書いてもらっていたということもありません。従ってパチンコ雑誌に載っているからと言って信用は出来ません。

留萌で唯一の「行列ができる法律相談所」第16回目「パチンコ攻略法詐欺にご注意ください」

足立敬太弁護士のひまわり法律相談

わかいやく説明します

第16回

最近、パチンコやパチスロに必ず勝つ方法を教えるという雑誌の広告記事やダイレクトメールを見て何十万円も振り込んでしまったという相談が多くなっています。都会では既に広まっていた詐欺手口ですが、ようやく留萌にも遅れて広がってきたと思われるようです。

パチンコやパチスロに必勝法は無い。当たり前のことですが、パチンコやパチスロに必勝法はありません。仮に必勝法があったらパチンコ屋は必ず倒産してしまいます。必ず当たるのであればギャンブルではありませんよね。

パチンコやパチスロはゲームです。ゲームに何十万円も支払ったり、消費者金融から借金したりするのは度を超えています。騙されているのでは？と疑いの気持ちを持ち、心の片隅に持ちましょう。

攻略法の金額は高額である。現在のパチンコ攻略法詐欺は10万円以上を請求するケースがほとんどです。高額の方が当たるかもという心理につけ込んだのだと思われます。また、当たれば元が取れる」と説得されるケースも多いようです。

しかし高額であれば信用できるといふのは思いこみです。必勝法が無い以上、当たればという期待は幻想にすぎません。

振り込んだお金の回収は困難である。業者は最初から詐欺目的ですので、お金が振り込まれたら即引き出します。業者が返金に応じることは無く回収は極めて困難です。

業者はさらに支払を求めてくる。いったん騙された人に対して、業者はさらに「グレードを上げる」「もっといい情報を教える」「返金手続きに応じる」など様々な名目をつけてさらに支払をさせようとします。

パチンコやパチスロはゲームです。ゲームに何十万円も支払ったり、消費者金融から借金したりするのは度を超えています。騙されているのでは？と疑いの気持ちを持ち、心の片隅に持ちましょう。

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

加入 労働保険

留萌公共職業安定所
 ☎42・0388

労働保険適用促進 「労働保険に加入していますか」

労働保険に未加入の場合、労働保険の成立手続きを行っていない事業主の方は、今すぐ最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所(ハローワーク)で加入の手続きをしてください。

留萌労働基準監督署
 ☎42・0463

税 相談

留萌税務署総務課
 ☎42・0661

「電話相談センター」の開設

札幌国税局では税務相談室職員が電話でお答えする「電話相談センター」を開設します。

■開設日 11月1日(木)

■電話相談センターについて
 電話による相談をご希望の方は、最寄りの税務署に電話をしていただき、自動音声案内にしたがって番号選択をします。電話相談センターにつながります。(税務署までの通話料金をご利用できません)

また、税務署からの発送文書還付金の振込時期、納付相談などの問い合わせについては従来どおり電話での相談もできます。

防犯 留萌地方石油組合



留萌石油組合では平成13年から社会貢献事業として、かけこみ110番事業に取り組んでいます。

留萌支庁地域の給油所を拠点に警察署と連携を図り、地域防犯ネットワークを構築しています。

お子さんや高齢者などのいわゆる「社会的弱者」が犯罪に巻き込まれそうになった場合や何か困ったときは非難場所として一時保護します。また、通行中体調が悪くなったときなども、お気軽にお寄りください。

留萌地方石油業協同組合
 ☎42・7315

地域防犯ネットワーク 「かけこみ110番」

フォーラム 参加者募集



開場18:00 開演18:30
 料無料
 申込 旭川地方裁判所総務課庶務係
 ☎0166・51・6255
 FAX0166・54・2506

裁判員制度ミニフォーラム

平成21年5月までに始まる裁判員制度について裁判官による説明やDVDの上映など、制度の内容を皆さんにより深くご理解いただくため、裁判員制度ミニフォーラムを開催いたします。

■開催日 12月5日(水)
 ■場所 中央公民館
 ■定員 70名
 定員になり次第締切します。

相談 警察

留萌警察署
 ☎42・0110

犯罪被害者週間について

「初めの一步、話してみませんか？あなたの勇気にこたえません。」をスローガンに、11月25日(日)から12月1日(土)まで犯罪被害者週間が始まります。

犯罪被害者給付制度や被害者支援活動など、皆さんの積極的な参加をお願いします。相談に関する窓口は左記のとおりです。

性犯罪被害110番	0120-756-310
少年相談110番	0120-677-110
暴力相談電話	011-222-0200
相談センター	9110 / 011-241-9100
警察署相談室	42-0110

協会 会員募集

留萌年金受給者協会
 ☎42・3742(大津)
 ☎43・4332(高橋)

年金受給者協会に加入しませんか

留萌年金受給者協会では会員募集キャンペーンを進めています。当協会では、全道・全国年金受給者連合会と連携を図り、年金機構組織の強化を進める運動を続けています。

■募集期間 11月30日(金)まで

■活動内容
 ①年金情報資料の配布
 ②年金相談会・研修会参加
 ③パークゴルフ大会の開催
 ④各種交流会など

■会費 年間 2千円

詳しいお問い合わせは左記まで。
 留萌年金受給者協会
 ☎42・3742(大津)
 ☎43・4332(高橋)

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、「現在使っていない」「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

- ◆食器棚 ◆学習机(組立用)
- ◆薄型デスク(未使用、巾90cm×奥45cm×高さ76cm)
- ◆スキー式(大人用、160cm 靴25cm) ◆洗濯機
- ◆クリスカントリースキー(大人用) ◆食卓テーブル
- ◆ベビーラック ◆作業台(1m×2m)
- ◆電動四輪車イス ◆ハロゲンランプ(2個)
- ◆スタットレスタイヤ(265・R16インチ・ホイ付)

❖これ、譲ってください

- ◆テント一式(大きいサイズ) ◆ベット(大人用)
- ◆ベビーベット ◆ランドセル(女子用)
- ◆自動車タイヤ(195・80・R15)



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 ◆家周辺の草刈 ◆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

児童向け「えほん」と図書館」

「としょかんライオン」他80冊
ミシェルヌードセン 作

「みんな土方でまきてきました」他100冊
日野 勝美 著

としょかんは、町の人たちがほんをよんだりかりたりするところです。そこへ大きなライオンがやってきたら？大切なことを教えてください。

一人前の土方は大きい弁当箱でないと恥ずかしい。人力のいる作業はご飯の量が少ないと体力が持たないからです。

11月のおすすめ本テーマ

11月の休館日は、5日、6日、12日、19日、23日、26日、30日です。

Library News 本大好き

☎42・2300 FAX 42・2303

11月のおはなし会

土曜おはなし会
対象 幼児・小学生
とき 10日(土)、24日(土) 午後1時30分

場所 図書館 視聴覚室
ちいさいこのおはなし会
対象 0・1・2歳児・保護者
とき 16日(金) 午前11時

場所 図書館 おはなしのへや
布絵本フェア
「さむいあそび」「めくあそび」

北海道優良読書グループで表彰されたボランティアサークル「ひよこの会」が作成した楽しい布の絵本やタペストリー等を紹介いたします。

●とき 11月27日(火)・12月27日(木)

●場所 図書館 ホール・ロビー

●展示作品
■タペストリー/赤鬼、青鬼、冬景色、ひなまつり
■布絵本/むし、ノンタンのいちにち、おうま

■エプロンシアター/おむすびころり、まるさんかくしかく

■遊具/ころころボール

ほか30点を紹介します。

11月の映画会

日程	映画名	時間	開始
25日(日) 郷土映画	開基130年記念 留萌郷土史研究会制作 留萌幌糠獅子舞 留萌岩戸神楽	40分	13:30
11日(日) アニメ	「トムとジェリー」火屋へ行く」	73分	13:30

市内留萌図書館ニュース

11月の休館日は、5日、6日、12日、19日、23日、26日、30日です。

11月のおすすめ本テーマ

児童向け「えほん」と図書館」

「としょかんライオン」他80冊
ミシェルヌードセン 作

「みんな土方でまきてきました」他100冊
日野 勝美 著

としょかんは、町の人たちがほんをよんだりかりたりするところです。そこへ大きなライオンがやってきたら？大切なことを教えてください。

一人前の土方は大きい弁当箱でないと恥ずかしい。人力のいる作業はご飯の量が少ないと体力が持たないからです。

11月のおすすめ本テーマ

11月の休館日は、5日、6日、12日、19日、23日、26日、30日です。

Library News 本大好き

☎42・2300 FAX 42・2303

11月のおはなし会

土曜おはなし会
対象 幼児・小学生
とき 10日(土)、24日(土) 午後1時30分

場所 図書館 視聴覚室
ちいさいこのおはなし会
対象 0・1・2歳児・保護者
とき 16日(金) 午前11時

場所 図書館 おはなしのへや
布絵本フェア
「さむいあそび」「めくあそび」

北海道優良読書グループで表彰されたボランティアサークル「ひよこの会」が作成した楽しい布の絵本やタペストリー等を紹介いたします。

●とき 11月27日(火)・12月27日(木)

●場所 図書館 ホール・ロビー

●展示作品
■タペストリー/赤鬼、青鬼、冬景色、ひなまつり
■布絵本/むし、ノンタンのいちにち、おうま

■エプロンシアター/おむすびころり、まるさんかくしかく

■遊具/ころころボール

ほか30点を紹介します。

11月の映画会

日程	映画名	時間	開始
25日(日) 郷土映画	開基130年記念 留萌郷土史研究会制作 留萌幌糠獅子舞 留萌岩戸神楽	40分	13:30
11日(日) アニメ	「トムとジェリー」火屋へ行く」	73分	13:30

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」

12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
12月3日(月)	10:30-16:00	北海道留萌合同庁舎前 住之江町2
12月4日(火)	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
	14:30-16:00	ホーマック・マックスパリュ・前 南町4
12月5日(水)	10:30-11:30	留萌地方合同庁舎前 大町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
12月6日(木)	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

献血された方には健康チェックがあります。輸血される方も安心です。
☎市・保健医療課 ☎49・2558

健康 健診 秋の子宮・乳がん・骨粗しょう症検診

■日程 11月15日(木)～18日(日)

■受付時間 8時～9時、10時～11時、13時～14時、15時～

⑦ 対象者 乳がん検診は40才以上、子宮がん検診は20才以上の女性市民

■料金 乳がん/2400円、子宮がん/1200円、超音波検査/500円

⑧ 骨粗しょう症/500円

■定数(1日につき) 乳がん/60名、子宮がん頸部/100名、骨粗しょう症/120名

⑨ 次の方は、無料です。国民健康保険加入者、70才以上の方、生活保護世帯

⑩ 受診時期は隔年に、乳がん検診は、マンモグラフィが併用

☎市・保健医療課 ☎49・2558

コラム これからの健康づくり

なぜ、女性に多い病気なのか？
女性は男性に比べて、骨が細く骨量が少ない傾向にあります。また、閉経後、骨の形成を促進する女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌量が急激に減少します。
年齢と共に、骨量が減少することを完全に止めることはできませんが、減少スピードをゆるやかにすることはできます。
骨粗しょう症を予防しましょう
・カルシウムをとりましょう
・無理なダイエットはやめましょう
・適度な運動をしましょう
・タバコをやめましょう
・一日一回は日光を浴びましょう
・一年に一回は骨密度の検査を受けましょう

☎市・保健医療課 ☎49・2558

「あなたの骨は健康ですか？」

骨粗しょう症について
骨粗しょう症とは、骨の量が減り、スカスカにもろくなった状態です。65歳以上の女性の2人に1人がかかる病気といわれています。
骨粗しょう症になると、日常生活のさまざまな動作や転倒で、骨折を引き起こしてしまいます。
骨のカルシウムが溶け出すしくみ
体内のカルシウムの99パーセントは、骨や歯に蓄えられています。残り1パーセントは血液の中にあり、からだの機能を正常に保つ働きをしています。食事からのカルシウムの摂取が不十分であったり、体内のカルシウム調節機能が衰えると、血液中のカルシウムが不足します。
そのため、血液中のカルシウムを一定に保つために、骨に蓄えられたカルシウムを溶かし、血液中に取り込んでいきます。骨からカルシウムが溶け出し続けていると、骨量はどんどん減少していきます。

生活 めざせ快適環境

副港のCODが環境基準を超えており、環境基準はありませんが、高砂川下流、副港の大腸菌群数が多くなっています。また、その他の項目については環境基準を超えていません。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(ごみ)。
- ② BOD 河川の水質の汚染度合いを示す指標
- ③ COD 海、湖沼の水質の汚染度合いを示す指標
- ④ 大腸菌群数 大腸菌の群数を表す指標
- ⑤ ①から⑤の数値が(前回よりも)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生息できません

☎市・生活環境課 ☎42・1806

みんなで考えよう！ エコ・ライフ

◆ 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	
		値	値	値	値
pH	6.8~8.5	7.1	7.2	7.2	7.2
SS(mg/l)		8.4	17.0		
BOD(mg/l)	10以下	1.3	1.3		
DO(mg/l)	2以上	6.6	7.3		
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	79	240		
実施項目	環境基準	5月		8月	
		値	値	値	値
pH	6.8~8.5	7.2	7.4		
SS(mg/l)		5.4	9.0		
BOD(mg/l)	10以下	2.6	6.6		
DO(mg/l)	2以上	4.9	4.6		
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	54,000	1,600,000		
実施項目	環境基準	5月		8月	
		値	値	値	値
pH	7.0~8.3	7.4	7.8		
SS(mg/l)		5.4	7.2		
COD(mg/l)	8以下	4.6	13.0		
DO(mg/l)	2以上	7.2	5.0		
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	24,000	92,000		

は、ごみの浮遊が認められないことを表します。