

講座 ▶ 参加者募集



料1,000円(教材費)
場留萌地域人材開発センター
(パワスポ留萌)
問申(財)日本電信電話
ユーザ協会留萌地区事務局
(山田・鈴木)
☎0166・20・5400

パソコン教室の開催

▼財団法人日本電信電話ユーザ協会ではパソコンの初心者を対象に、マウスの使い方や文字入力、インターネット体験などの「パソコン教室」を開催します。
お気軽にご参加ください。
■日時
12月10日(月)、11日(火)
午後6時30分～午後8時30分
■定員 15名

自衛官 ▶ 募集



問自衛隊留萌地域事務所
☎42・4650
市・市民課
☎42・1805

平成19年度自衛官募集

▼自衛官の採用試験を行います。
■応募資格 中学卒業見込みを含む15歳以上17歳未満の男子
■応募受付締切
平成20年1月8日(火)
■試験日 平成20年1月12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)
詳しくは左記までお問い合わせください。

人権 ▶ 北朝鮮問題

12月10日から16日までは、
「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

問留萌警察署
☎42・0110

▼平成18年6月に、拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律が施行され、毎年12月10日から12月16日まで、北朝鮮人権侵害問題啓発週間とすることになりました。
国民的課題である拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

生活 ▶ 変更



問留萌警察署
☎42・0110

「落とし物・忘れ物の取扱制度」の変更

▼平成19年12月10日遺失物法が次のとおり変わります。
落とし物や忘れ物の保管期間が6カ月から3カ月に短縮されます。
落とし物や忘れ物の情報がインターネットで公表されます。
個人情報が入った物(カード類など)は拾った人が所有権を取得できません。
傘や衣類などは2週間以内に落とし主が見つからない場合は売却などの処分ができます。
犬・猫は、遺失物法の対象外です。

コラム ▶ 病院の見える風景

在宅療養支援診療所の役割
目的としては元々、市立病院が在宅医療を目指したものと基本的には変わりません。すなわち、高齢者が住み慣れた家庭や地域で療養しながら生活できる、あるいは、家族に囲まれて自宅で最期の看取りを受けられることもできる医療の提供です。
しかしながら、従来の在宅医療ではこの目的を達成するには、診療体制としては不十分な面も否定できませんでした。この点で在宅療養支援

「在宅療養支援診療所」について
▼今年、新設された在宅療養支援診療所についてご紹介します。
留萌市立病院では従来より在宅医療を行ってききましたが、この在宅医療をより強化する目的で平成18年の診療報酬改定で、在宅療養支援診療所が制度上新設されました。
留萌市立病院沖見診療所として、沖見町2丁目港南中学校の向かいに今年、9月3日に開設されました。
同診療所を拠点として在宅医療を展開していきますが、市立病院とは医療連携の関係をしっかりと保ちながら運営されます。
在宅療養支援診療所の役割
目的としては元々、市立病院が在宅医療を目指したものと基本的には変わりません。すなわち、高齢者が住み慣れた家庭や地域で療養しながら生活できる、あるいは、家族に囲まれて自宅で最期の看取りを受けられることもできる医療の提供です。
しかしながら、従来の在宅医療ではこの目的を達成するには、診療体制としては不十分な面も否定できませんでした。この点で在宅療養支援



お知らせ



市立病院沖見診療所長
上野 芳經

診療所の持つ新しい機能としては、患者様からの連絡を365日、24時間体制で受けられるように職員を配置し、毎日の担当(看護師・医師)とその連絡先を明示しています。
往診の回数も従来の在宅医療では原則月に1回でしたが、新体制では、原則月に2回に増え、患者様の要請があれば2回以上も可能です。
さらに、患者様に緊急事態が生じた場合は状況に応じていつでも市立病院に緊急入院が可能で、自宅での療養を希望される患者様は当然、この在宅医療の対象となりますが、老人ホームなどの施設入所されている方も希望があれば対象となります。

本病院の理念にもありますように、「地域にねざした医療」を目指す意味でもこの在宅医療をより充実していく方針です。
在宅医療を希望される方は気軽に相談して頂ければ幸いです。
時間は午前9時から午後4時までです。

問沖見診療所在宅支援診療所
☎43・1119

国民の義務 ▶ 納税

問市・税務課
☎42・1804

12月の「納税などの相談日」は次のとおりです。

休日納税相談窓口		夜間納税相談窓口	
相談日	時間	相談日	時間
12月 1日(土)	午前9:00～ 午後5:00	12月 4日(火)	午後5:30～ 午後8:00
12月 2日(日)		12月 5日(水)	
12月 8日(土)		12月 6日(木)	
12月 9日(日)		12月18日(火)	
12月23日(金)		12月19日(水)	
		12月20日(木)	
		12月27日(水)	

正面玄関横の通用口からお入りください。

▼何らかの事情により納期限内に納められなかった方は、税務課へご相談ください。
便利な口座振替制度もご利用ください。

忘れていませんか？
12月は「市税・市税外完納強調月間」

市税外	市税
住宅使用料・保育料・下水道受益者負担金・土地貸付金等	市道民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税等

▼税務課では、10月から12月を「市税・市税外完納強調月間」として、皆さんに市税・市税外の完納をお願いしています。
もう一度お手元の納税通知書等をお確かめのうえ、お忘れの方は早急に納入してください。

法律 ▶ 改正

「配偶者暴力防止法」の改正

▼平成20年1月11日から、配偶者暴力防止法が変わります。
■改正の主な内容
◆保護命令制度の拡充
生命または身体に対する脅迫を受けた被害者に係る保護命令、電話等を禁止する保護命令、被害者の親族などへの接近禁止命令
◆市町村基本計画の策定の努力義務
◆配偶者暴力相談支援センターに関する改正
◆裁判所から配偶者暴力相談支援センターへの保護命令発令の通知
詳しくは左記までお問い合わせください。
問留萌支庁生活環境課 ☎42・8430
市・児童家庭課 ☎42・1808

ナースバンク事業 ▶ 登録

ナースセンターに登録しませんか！

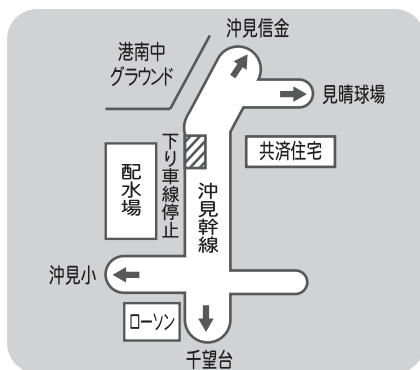
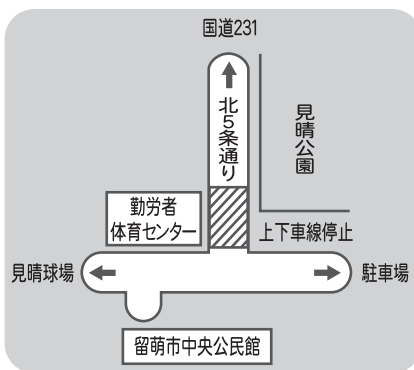
▼北海道ナースセンターは、北海道からの委託を受けて開設している看護職員無料紹介所です。
札幌(本所)のほか5カ所の支所(渡島、上川、帯広、釧路、北見)を開設しています。
「就職先を探している看護職員」と「看護職員を雇用したいと考えている施設」に登録していただき職業紹介を進めています。
■登録方法
ナースセンターへ来所して登録
電話・郵送での申し込み登録
ホームページから登録
<http://www.nurse-center.net>
問社団法人北海道看護協会
北海道ナースセンター
☎011・863・6794

冬の暮らし ▶ パートナースhip除雪

マナーを守り、みんなで協力しながら除排雪をしよう
目指せ!“市民協働”で快適な冬の暮らし

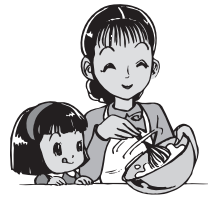
◆パートナースhip除雪
▼留萌の豊かな冬の暮らしを実現するためには、地域の住民、除雪委託業者、市が協力し、協働体制づくりをめざしながらパートナースhip除雪を推進しなければなりません。雪国の生活を快適に過ごすためにも、市民の皆さんのご協力が必要です。
◆市のお助け制度を利用しよう
●ダンプロック及び融雪機の貸出支援
町内会が、自主的に町内の市道や生活道路の除雪をする場合、市が指定した業者のダンプロックを無料で貸し出します。また、融雪機も貸し出しますのでご利用ください。
ただし、貸出ダンプロック利用時のシヨベルなどの使用料や融雪機の燃料代は申請者の負担となります。
■貸出支援の申込先
市・都市整備課土木係
☎42・2010
●市民雪捨て場情報
▼市では市民の皆さんとの除雪協働体制づくりを推進するため市民雪捨て場を設置しています。気軽に利用ください。
■場所 大和田八線左の沢
■雪捨て場開放時間
平日 午前6時～午後6時30分
土日 午前6時～午後7時
(平日、土日とも正午～午後1時は閉鎖しています。)
■年末年始
・12月31日：午前6時～正午
・元旦：休み
・2日：午前6時～正午
・3日：平常通り開放

問市・都市整備課土木係
☎42・2010



▼ロードヒーティングの一部の運転を停止
急勾配の市道に設置してあるロードヒーティングの効率的運用を図るため、交通事故の防止対策を十分にとりながら、今年度より下記のとおりヒーティングの一部の運転を停止します。ヒーティングを停止した箇所は、早朝除雪と塩カル、ピリ砂散布等に対応します。ご理解くださいますようお願いいたします。

講習会 ▶ 参加者募集



場 風土工房こさえーる
料 1,000円
申 問 風土工房こさえーる
☎ 43・4556

こさえーる講習会

- ▼ ケーキづくり講習会
- 日時 12月6日(木) 午前9時30分～
- 人数 10名
- 講師 秋桜おいしんぼクラブ
- 必要なもの エプロン、三角巾(スカーフ)
- 受付期間 12月4日(火)～12月5日(水) 午前9時から午後4時まで

講習会 ▶ 参加者募集



日 12月8日(土)
時 10:00～ 料 1,000円
場 中央公民館調理実習室
申 問 NPO法人留萌市文化会議
☎ 42・3333

市民料理講習会
「るる・くつきんぐ」

- ▼ 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。
- 内容 12月はクリスマスお正月にむけてオーソドブル料理を作ります。
- 講師 大懸 信司氏 美食酒家「司」店主
- 定員 20名 (定員になり次第締め切ります)

コラム ▶ 留萌ひまわり基金法律事務所

誰でも利用できるの？
誰でも利用できるわけではなく、一定額を返す必要がある場合があります。ただし留萌市の給与水準であれば公務員や一部の土建業、自営業などを除く多くの方が収入基準を満たすのではないのでしょうか。

法律扶助制度とは？
お金がない人の弁護士費用を無利息で立て替えてくれる制度です。依頼した弁護士はあなたから弁護士費用を受け取らない代わりに日本司法支援センター(通称:法テラス)から弁護士費用を受け取ります。あなたは毎月一定額5000円以上で法テラスが決めます。の引き落としで立て替え払いを返済します。

▼ 離婚をしたい、債務整理をしたい、相続のめめ事を解決したい「こういう場合は専門家の相談を受けるのが一番です。しかし、弁護士に頼むお金はないから頼めないのでは」とあきらめる方も多いのでは。そのような場合法律扶助制度を利用してみましょう。

足立敬太弁護士の
ひまわり法律相談

わかりやすく
説明します

第17回

また、法律扶助を申し込むためには住民票の写しなどの必要書類がありますので、まずは費用の心配はせずに「法律相談を受けた上で法律扶助について検討することをお勧めします。

資力要件さえ満たせばいいの？
法律扶助を受けるためには、資力要件のほかに「勝訴の見込みがない」とは言えないこと、敗訴が避けられない場合はダメ、法律扶助の制度趣旨に適すること、例えば報復感情を満たすための訴訟や暴力団員が組織の利益追求や不当な要求のため法律扶助を利用することは許されません」といった要件を満たす必要があります。

いくら立て替えてくれるの？
依頼する事件の内容や請求額によって変わりますが、弁護士費用の全額を立て替えてくれます。ただし、一部立て替えられない金額(例えば裁判所に納める予納金担保のようなもの)は扶助対象外です。で自分で用意しなければなりません。

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

地域振興 ▶ “留萌の魅力”を全国へ発信します



- メインイベント トナカイフェスタ2008(幌延町) トナカイソリの試乗、手打ちそばの実演・試食、三花火大会 子どもたちにサンタさんからプレゼントがあります。
- 日時 12月16日(日) 午前11時～
- 場所 幌延町トナカイ観光牧場
- 料金 無料
- 問合せ先 幌延町経済産業グループ ☎ 01632・51111
- 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/moetenorori/>
- 問 萌える天北オロロンルート 運営代表者(会議事務局) ☎ 42・3871 FAX 42・2200 Eメール tempku-oron@merufm

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、シニックパ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 10月末、第3回植樹活動を行いました。ナナカマドと野球のバットに適しているアオダモの木を計120本、遠別町シニックの森のそばに植えました。

税金 ▶ 確定申告

確定申告は便利な
e-Tax(イータックス)で

- 国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーから直接電子申告ができます。
- 本人の電子署名及び電子証明書を付して所得税の確定申告をe-Taxで行うと最高5千円の税額控除を受けることができます。
- 平成19年分または平成20年分のいずれか1回です。
- 医療費の領収書や源泉徴収票などは提出に代えて、記載内容を入力して送信できるので、添付書類が提出不要です。(原則確定申告期限から3年間添付書類の提出又は提示を求められることがあります。)
- ▼ 詳しくはe-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp>
- 問 留萌税務署 ☎ 42・0661

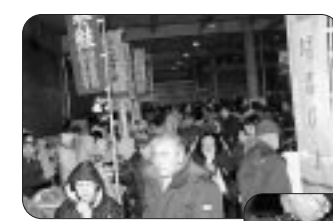
生活 ▶ 相談

司法書士無料法律相談会

- ▼ 旭川司法書士会では無料法律相談会を開催します。
- 開設日時 12月15日(土) 午前10時～午後3時
- 場所 開運町2丁目 勤労福祉センター
- 相談内容 登記関係(相続、名義変更、会社設立など)債務関係(任意整理・特定調停・自己破産など)訴訟関係(損害賠償請求など)家事関係(成年後見・離婚など)
- 料金 無料
- 予約締切 12月14日(金) 午後4時まで
- 相談内容など個人の秘密は守られます。
- 問 旭川司法書士会 ☎ 0166・517837

イベント ▶ 水産

第6回目「うまいよ！るもい市(いち)」
と数の子料理レシピ集



昨年12月の
「うまいよ！るもい市」



活エビすくい
「いっぱいすくえたよ」

- つまいよ！るもい市
- ▼ 本年度最後の「うまいよ！るもい市」を開催します。
- 今回は、数の子、魚卵製品などの水産加工品や甘エビ、新巻鮭といった旬の「うまい物」の直売のほか、飲食や地方発送のコーナーもあります。
- お歳暮や年末年始に、こだわりの留萌の幸はいかがですか！
- 開催日 12月9日(日)
- 時間 午前10時～午後2時
- 場所 留萌地方卸売市場内
- ◆ お楽しみのアトラクション 活エビすくい
- ・ キャラクターすくい(子供向け)
- ・ お楽しみ抽選会(2千円毎に1回抽選)
- ・ すり身鍋の販売(正午～)
- ・ 留萌米でWチャンス！(午後12時30分～)
- 問 市・農林水産課 ☎ 42・1837

問 留萌水産物加工協同組合
☎ 42・1392
市・農林水産課
☎ 42・1837

数の子のレシピは留萌水産物加工協同組合ホームページで公開しています。
<http://www15.ocn.ne.jp/~runoi-sk/>

12月の「うまいよ！るもい市」では数の子の直売もあります。ぜひこの機会に「留萌の数の子」を使った料理を味わってみてください。



数の子料理レシピ集

▼ 全国一の生産量と品質を誇る留萌の数の子ですが、年々、数の子の消費量が減っています。もっと多くの方に数の子のおいしさを知ってもらうために、留萌水産物加工協同組合が主体となって、数の子を使った料理コンテストや講習会を開催しています。

数の子料理コンテストの平成17年から平成18年の入賞作品を掲載した「数の子料理レシピ集」を作成しました。留萌水産物加工協同組合と市役所農林水産課に置いてありますので、ぜひご利用ください。

消費者のまど

留萌地域消費生活センター
☎42・0651



『標準営業約款制度[Sマーク]をご存知ですか!』
標準営業約款制度は消費者(利用者)を擁護するための制度です。
厚生労働大臣認可の約款に従って営業登録した、理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、一般飲食店では店頭でSマークを掲げています。登録店は、安全・清潔・安心を約束する信頼できるお店です。

❖これ、譲ります

- ◆作業台 ◆学習机 ◆餅つき器
- ◆薄型デスク(未使用)◆ハロゲンランプ(2個)
- ◆スキー式(大人用、160cm 靴25cm) ◆食卓テーブル
- ◆スキー式(婦人用、170cm 靴24cm)
- ◆スタットレスタイヤ(265・R16インチ・ホイ付)
- ◆夏タイヤ(新品215・60・R16インチ)

❖これ、譲ってください

- ◆コンビラック ◆ベビーベッド
- ◆自動車タイヤ(195・80・R15)
- ◆テント一式(大きいサイズ)



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



「一枚のかみであるおりがみどきどき恐竜」
山田勝久 作

ティラノサウルスやトリケラトプスがおりがみでかんたんに行ける折りかたを説明しています。



これからイルミネーションをはじめ人たちがコツとテクニックを紹介しています。

「DIYで楽しむイルミネーション入門ブック」
学研

一般向けテーマ「家を飾る」100冊

12月のおすすめ本

▼12月の休館日は、3日、10日、17日、24日、25日、30日、31日です。
年末は12月29日まで開館します。



市立留萌図書館
☎42・2300
FAX 42・2303

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!

市立留萌図書館ニュース

H Pアドレスはこちら→<http://opac.library.ne.jp/rumoi/>

式典 ▶ 成人式



市教育・生涯学習課
☎42・0435
FAX43・6312

誓いの言葉を読み上げる
新成人を募集!

▼平成20年留萌市成人式のステージで新成人を代表して誓いの言葉を読み上げる男性1名、女性1名を募集します。
一生に一度の成人式の舞台上で誓いの言葉を読み上げてみませんか。(応募が在り次第締め切ります)
■応募条件
成人式当日(1月13日)出席可能な留萌出身の新成人(昭和62年4月2日〜昭和63年4月1日生)

イベント ▶ コンサート



開場18:00 開演18:30
留萌産業会館
イエマングァーファンクラブ事務局
☎090・3779・9137(角谷)
料一般1,000円/学生500円
中学生以下無料

ラテンジャズビッグバンド
イエマングァーライブ・ザ・忘年会

▼地元民で結成されたバンド「イエマングァー」も今年で15周年を迎えます。ファンの方々により楽しいサウンドになること必至です。
『産業会館』にて年忘れライブを開催いたします。
おなじみのルパン三世やマンボメドレーを
はじめて、ワクワクする曲を多数用意いたしました。結成初期のメンバーも集まり、より熱いサウンドになること必至です。
■開催日 12月15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

コラム ▶ これからの健康づくり

市保健医療課
☎49・2558

「飲む」より「味わう」心構えで飲みましょう。
お酒の適量は、1日に日本酒1合程度と言われています。
休肝日を設ける
毎日の飲酒は避け、1週間に2回は休肝日を設けましょう。
水分をとる、食べながらのむ
濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。おつまみもバランスのよいものを心がけましょう。
楽しく飲む
明日への活力となるような楽しい飲み方をしましょう。

アルコールと肝臓の関係
▼お酒を飲むと、体は有害物質であるアルコールを体外に排出しようと肝臓が中心となって働き始めます。肝臓が1時間に処理できるアルコール量はわずか7グラム程度。処理しきれない分は、心臓を経由して体中を巡り、再び肝臓に戻って分解されるという過程を繰り返します。飲んだお酒の量が多いほど肝臓は長時間労働を強いられ、肝臓に負担がかかります。
また、お酒の飲み過ぎはカロリー取りすぎにつながったり、夜遅くまでの飲酒、塩分・脂質の多いつまみ、飲酒後の夜食といった飲酒に伴う習慣は内臓脂肪の蓄積にも影響します。
平成18年の留萌市の基本健診の結果でも、毎日飲酒する人、肝機能障害の疑われる人、肥満の人の割合が40代、50代男性に揃って多く、その関係性が伺えました。アルコールの飲み過ぎは、肝臓がんを始めとする様々な肝臓疾患、生活習慣病の危険因子となってしまうのです。
お酒とつまみ付き合うために
適量を守る
「飲む」より「味わう」心構えで飲みましょう。
お酒の適量は、1日に日本酒1合程度と言われています。

生活 ▶ めざせ快適環境

みんなで考えよう! エコ・ライフ



1 騒音測定結果					単位: d B(A)			
箇所	測定地点	測定値		基準値	要請限度		昼間	夜間
		昼間 1	夜間 1		昼間	夜間		
沖見町2丁目	サッポロドラックストア前	62.0	55.3	70	65	75	70	
高砂町3丁目	光栄運輸倉庫前	61.3	51.6	以下	以下			
旭町3丁目	パチンココンパル前	66.3	57.9	以下	以下			
五十嵐町1丁目	はーとふる駐車場横	60.8	51.5	65	60			
1 時間区分 昼間: 6:00~22:00 夜間: 22:00~6:00								
2 振動測定結果					単位: d B			
箇所	測定地点	測定値		基準値	要請限度		昼間	夜間
		昼間 1	夜間 1		昼間	夜間		
沖見町2丁目	サッポロドラックストア前	35	30未満	70	65			
高砂町3丁目	光栄運輸倉庫前	36	30未満					
旭町3丁目	パチンココンパル前	39	30未満					
五十嵐町1丁目	はーとふる駐車場横	39	30未満	65	60			
1 時間区分 昼間: 8:00~19:00 夜間: 19:00~8:00								

騒音については、全て環境基準値以下で、振動についても全て要請限度内となっています。
▼調査項目解説
環境基準 人の健康を保護し、生活環境を保全するうえで維持することが望ましい基準(環境基本法に基づく基準)です。
振動に環境基準はありません。
要請限度 この基準を超えると北海道公安委員会に対し、道路交通法の規定による措置を要請するほか、必要があれば道路管理者等に道路構造の改善や振動騒音の大きさの減少について意見を述べる事ができます。
市・生活環境課 ☎42・1806

◆ 今月の環境調査報告
▼ 9月11日と12日に、市内4箇所(自動車交通騒音と振動を24時間測定しました。調査結果は次表のとおりです。
市立留萌図書館
「調べる学習作品展」
▼ 図書館の本を活用してレポートを作成した優秀作品を紹介します。
郷土研究や冬休みの課題などに参考にできます。
● とき 平成12月20日(木) ~ 平成20年1月17日(木)
● 場所 図書館 ホール
12月の映画会
23日(日) アニメ 日程
16日(日) 郷土映画 映画名
「くまのプーさん」 「みんなのクリスマス」
64分 20分 時間
13:30 13:30 開始