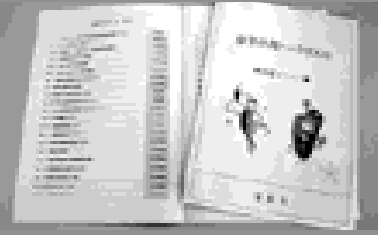


「お茶の間トーク2008」を更新

市民の市政に関する「？」を、「なるほど！」にするために企画しました。このたび、2008年度版にメニューを更新しました。お友だち同士、町内会や各種団体など、お気軽にお申し込みください。2008年度版「お茶の間トーク2008」は市内の公共施設または、各コミュニティセンターに置いてあります。



市・企画調整課 ☎42・1809

「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が行われます。



- 日時 7月19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)
- 航海海域 留萌沖合海域
募集については7月上旬を予定しています。

詳しくは下記までお問い合わせください。
市・経済港湾課港湾係 ☎42・4272
留萌海上保安部管理課 ☎42・0656

美術鑑賞 美術館に行こう！
「没後40年レオナルド・フジタ展」

優れた美術作品を鑑賞しに美術館へいきませんか？

美術への知識・関心を深め、豊かで潤いのある生活を送りましょう。

- 日時 7月15日(火) 午前8時30分～午後5時30分
- 場所 道立近代美術館(札幌市)
- 対象 留萌市・増毛町・小平町の住民
- 定員 20名
- 料金 2,000円(鑑賞料含む)
- 申し込み 6月10日(火)午前9時から受付開始(中央公民館窓口及び電話) 定員を超えた場合は先着順とする

指定管理者NPO法人留萌市文化会議 ☎42・3333

演奏会 新田昌弘&しんた
スーパーセッション

津軽三味線奏者新田昌弘氏と、和太鼓奏者しんた氏による演奏会を開催します。ゲストには、チェロ奏者佐藤舞希子氏をむかえ、和洋音楽の共演をお楽しみください。

- 日時 6月25日(水) 開場 午後6時 開演 午後6時30分
- 場所 文化センター
- 入場料 一般1,500円 シルバー 1,000円 高校生以下無料
- プレイガイド 中央公民館/(株)さしかわ/吉崎レコード/FMもえる

指定管理者NPO法人留萌市文化会議 ☎42・3333

ぶるも 着衣泳
(サバイバルスイミング)

留萌市温水プール「ぶるも」では、本格的な行楽シーズンを前に、水難事故に遭遇しないため、また万一の際に自分の命を自分自身で守る技術(対処法)を学習する着衣泳(サバイバルスイミング)を実施します。

- 日時 6月29日(日) 午前11時～正午
 - 場所 留萌市温水プール「ぶるも」
 - 対象 小学生以上
 - 定員 30名
 - 料金 無料(別途入館料が必要)
 - 持ち物 水着、キャップ、バスタオル、Tシャツ、ズボン、ビニール袋
- 留萌市温水プール「ぶるも」☎42・1200

人権擁護

6月1日は『人権擁護委員の日』

◆平成20年度「人権擁護委員の日」特設相談所の開設

- 日時 6月2日(月) 午前10時～午後3時
- 場所 留萌消費者センター

◆人権擁護委員とは

人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。また、相談は無料で、難しい手続きも必要ありません。

◆人権相談とは

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣

近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっています。

◆留萌市人権擁護委員

留萌市には、留萌市長から推薦されて、法務大臣が委嘱した人権擁護委員がいます。

- ・越野俊興氏 ・鳥居美智子氏
- ・松下功氏 ・浅沼亮子氏
- ・穂坂孝史氏

相談内容についての秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

☎旭川地方法務局留萌支局 ☎42・0492

献血

信用金庫の日
「愛の献血運動」

留萌信用金庫では、社会貢献事業の一環として、信用金庫の日に合わせて「愛の献血運動」を実施しています。

献血をされる方は、留萌市内の信用金庫各本支店窓口へお申し込みください。

- 日時 6月13日(金) 午前10時～午後4時
- 場所 留萌信用金庫本店駐車場 旭川赤十字献血センター献血車が駐車しています。

留萌信用金庫業務推進部 宮井 ☎42・1250

保健相談

アルコール問題を考える家族の集い

留萌保健福祉事務所(留萌保健所)では、アルコール問題を考える家族の集いを開催しています。

- 開催日 月1回
- 場所 留萌保健福祉事務所(留萌保健所)
- 対象 お酒のためにさまざまな問題や悩みを抱える方の家族・身近な方
- 内容 学習・話し合い
- 料金 無料

詳しくは下記までお問い合わせください。
留萌保健福祉事務所保健福祉部 子ども・保健推進課 ☎42・8327

Rumoi R-das

今月はこんな情報 アルダス

お知らせコーナーのタイトル「アルダス」は、留萌にある(アル)市民に役立つ情報をたくさんお伝え(出す→ダス)したいという思いを込めて名付けました。誌面に対するご意見・ご感想をお待ちしています。

保健 夏の胃・肺・大腸がん検診



市・保健医療課 ☎49・2558

- 期間 7月4日(金)～7月6日(日)
- 受付時間 ①午前6時30分～ ②午前7時30分～ ③午前8時30分～ ④午前9時30分～
- 場所 保健福祉センター はーとふる

検診種類	対象者	料金
胃がん検診	30歳以上の市民	1,500円
肺がん検診 (喀痰検査)	40歳以上の市民 (喀痰検査は必要に応じて行う)	500円 1,000円
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円
肝炎検査	40歳の市民 41歳以上の市民であって、過去にこの検査を受けたことがない方	500円
エキノコックス検査	小学校3年生以上の市民	無料

- ①留萌市国民健康保険加入者は、各々500円です。
- ②75歳以上の方と生活保護世帯は無料です。
- ③予約制です。事前に左記へお申込みください。

◆申し込み期間 6月2日(月)～6月20日(金)まで

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、次のような相談を受け付けます。

- 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。

- 開設日
 - ・7月1日(火)・8月5日(火)・9月2日(火)・10月7日(火)
 - ・12月2日(火)・1月13日(火)・2月3日(火)・3月3日(火)
- 時間 午後3時～午後5時
- 場所 留萌保健福祉事務所(留萌保健所) 予約制です。(開催日前の週末までに予約してください。)

留萌保健福祉事務所保健福祉部 子ども・保健推進課 ☎42・8327

水産 「うまいよ！るもい市(いち)」
(第2回目)

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第2回「うまいよ！るもい市」を開催します。留萌地域の特産品の即売会のほか、話題のウニの袋詰め放題など、各種アトラクションやお子さまも楽しめる企画をたくさんご用意しています。皆さん、ぜひお越しください。

- 開催日 6月29日(日)
- 時間 午前10時～午後2時
- 場所 留萌市地方卸売市場

- イベント
 - ・ウニの袋詰め放題販売 ・タコ串から揚げ販売
 - ・炭焼きコーナー設置 ほか
 - 留萌開発建設部監督測量船「ゆりかもめ」港内見学(当日受付) 午前10時30分開始/1日4回/1回につき20名まで乗船。
- 市・農林水産課 ☎42・1837

ダイヤル交換

譲ります
自ガス給湯器(市営住宅用)自犬小屋
自留萌高校制服(女子/夏・冬/身長158尺)
自スリムミラー(キャスター付)自洗濯機2台
自洋茶ダンス2点 自洋服ダンス3本
自水槽(熱帯魚用)自長いす(3点セット)
自ソファ(2人用)自煙突式ストーブ
自夏タイヤ4本(215・60・R16)
自ポータブルステレオ(CD)自金庫(耐火式)

譲ってください
自自転車(婦人用カゴ付/男子用16・18インチ)
自ワッフル焼器 自FFストーブ 自ミシン
自コンピラック 自ベビーベッド
自編み機(細糸用)自ベビーカー 自加湿器

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。
留萌消費者センター ☎42-0651

許すな密入国～なくそう不法就労

全国の警察署では、6月を「外国人の不法滞在、不法就労防止のための活動強化月間」として、不法外国人の取り締まりを強化します。
地域住民のご協力をお願いします。

いつも見かけない外国人や日本人が、目的もなく海岸を歩いたり、工事現場や工場、飲食店で働いていたなど、不審に思うことがあったときは、遠慮なく通報してください。

外国人に関することで、あなたが困っていて、相談したいことがあれば、気軽にお問い合わせください。

留萌警察署警備課 ☎42-0110(内線481)

地域振興

5月12日(月)萌える天北オロロンルートはシーニックバイウェイ北海道指定ルートに認定されました。

■詳細はシーニックバイウェイ北海道支援センターホームページをご覧ください。
<http://www.scenicbyway.jp/index.html>

リサイクルフリーマーケットにいこう

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よ。お気軽にお越しください。一緒にリサイクルの輪を広げていきましょう。

■開催日 6月22日(日)
■時間 午前10時～正午
■場所 留萌支庁駐車場

留萌リサイクル運動の会(杉山) ☎42-4987 ☎090-4875-9784

料理講習 こそえーる講習会

料理講習会に参加しませんか！

陰そば打ち講習会
■日時 6月22日(日) 午前10時～
■講師 幌糠そば打つべえー会
隠めんつゆ及び練り味噌づくり
■日時 6月26日(木) 午前9時～
■講師 秋桜
■料金 ①800円②1,000円
■人数 各10名
■受付期間 6月10日(火)～15日(日)

風土工房「こそえーる」 ☎43-4556

演劇 家族で見た演劇『現代座の虹の立つ海』

東京に拠点を置き、現代の日本を描く《NPO現代座》『虹の立つ海』から8年ぶりの留萌公演です。

合唱のある二幕四場『約束の水』
■日時 6月26日(木) 開場 午後6時30分 開演 午後7時
■場所 文化センター
■料金 一般¥2,500/ペア《2名》¥4,000 ファミリー《4名》¥6,000/中高¥1,000
■プレイガイド 中央公民館/樹さしかわ/よしざき/ビューネほか

現代座「約束の水」留萌公演実行委員会(ゲキシンかどや) ☎090-3779-9137

料理講習 るる・くつきんぐ

指定管理者NPO法人留萌市文化会議では「るる・くつきんぐ」を開催しています。6月は創作料理を数品予定しています。

■日時 6月14日(土) 午前10時～
■場所 中央公民館 調理実習室
■講師 近江 美智子 氏(友禅 店主)
■料金 1,000円
■人数 20名(定員になり次第締切ります)

詳しくは下記までお問い合わせください。
指定管理者 NPO法人留萌市文化会議 ☎42-3333

注意 ウニ、アワビ、タコ等の採捕は密漁になります！

留萌支庁管内の沿岸海域では、コンブ、ウニ、アワビのほか、タコ、ギンナンソウ等の魚貝藻類は、管内の漁業協同組合の第1種共同漁業権とされています。これらを採捕することは密漁となりますので、ご注意ください。

なお、密漁を発見した場合は、下記へご連絡ください。ご協力をお願いします。

■連絡先
・新星マリン漁業協同組合 ☎43-1111
・留萌市役所・農林水産課 ☎42-1837
・留萌警察署 ☎42-0110
・留萌海上保安部 ☎42-0656 (緊急ダイヤル ☎118)

留萌支庁水産課漁業管理係 ☎42-8472

注意 要注意！タケノコ採り遭難

増毛町の山岳遭難事故は、6月、7月に集中しています。登山者は少なく、タケノコ採りの遭難者が大半を占めます。平成15年からの4年間で暑寒別岳の山麓や信砂地区で不明になった件数が7件(うち留萌市民5件)あり、捜索活動が行われました。

増毛町山岳遭難防止対策協議会では、昭和57年から捜索活動費用の一部を遭難者から負担していただいています。遭難の通報があると警察、消防、自衛隊、山岳会などの関係者が捜索活動する一方、おもわぬ負担が遭難者に請求されることがあります。

山菜採りなどで入山する場合十分ご注意ください。
増毛町山岳遭難防止対策協議会 増毛町役場内経済課観光推進室 ☎53-1111

参加者募集 親子で参加してみませんか？ 蒼い海「ビーチ・クリーン」

ボランティアサークル『蒼い海』のメンバーと一緒に海の清掃を行いますか！

■6月の清掃日 6月7日(土)、6月21日(土)
■集合場所 ゴールデンビーチ駐車場
■時間 午前8時～午前9時 軍手、火バサミ、ごみ袋は事務局で用意します。

蒼い海事務局(代表 鶴城雪子) ☎090-2050-6552

講習会 遊漁船業務主任者講習

遊漁船業を行うためには、遊漁船業務主任者を乗船させることが法律で定められています。遊漁船業務主任者になるためには、講習の受講が条件となっています。

また、平成15年度に講習を受講された方で遊漁船業務主任者を継続するためには、再度講習を受講し、遊漁船業者登録の更新をしなければなりません。

■日時 6月27日(金) 午後1時30分～(受付は正午～)
■場所 中央公民館
■受付 6月6日(金)までに郵送でお申し込みください。詳しくは下記までお問い合わせください。

留萌支庁水産課漁業管理係 ☎42-8472

注意 山菜採りの事故防止

山菜採りは年齢を問わず手軽に楽しめるレジャーとして、広く親しまれていますが、慣れた山でも、山菜採りに無我夢中になると「隠れた危険」があります。下記のことにご注意し山菜採りを楽しみましょう。

■山菜採りの心構え5か条
・家族等に行き先と帰宅時間を知らせましょう。
・単独での入山を避け、2人以上で声を掛け合い位置を確認しましょう。
・服装は目立つ色にしましょう。
・携帯電話や非常食、熊よけのための鈴やラジオ等を携帯しましょう。
・迷ったときは無理をせず、落ち着いて行動しましょう。

留萌支庁環境生活課道民生活係 ☎42-8430

参加者募集 楽しく美しく踊りませんか？ 無料体験レッスン

バレエ始めてみませんか。無料体験レッスンを行っています。アンジュバレエスタジオへ、気軽にお問い合わせください。

自クラシックバレエ
・幼児 毎週土曜日 午後1時～
・小学生以上 毎週水曜日 午後4時20分～ 毎週土曜日 午後2時～
■場所 勤労者体育センター 自大人のストレッチクラス 毎週金曜日 午後7時～
■場所 住之江児童センター
アンジュバレエスタジオ(角浦) ☎43-3320

会員募集 健康づくりに卓球をはじめませんか！

体力増進、技術の向上を目指して、楽しく練習しています。いっしょに爽やかな汗を流しませんか。市内の大会や地方の大会にも参加しましょう！

■練習日 毎週木曜日
■時間 午後1時～午後4時
■場所 港東コミュニティセンター

萌えぎ野卓球クラブ(森) ☎090-6262-1960

講習会 パソコン操作技術を身に付け再就職を目指そう！

パソコン初心者を対象にパソコンの初歩操作及び表計算・データベースなど操作方法を身に付ける講習会を開催します。

自表計算技術科
■訓練期間 7月23日(水)～10月8日(水)
■時間 午前9時～午後3時40分
■定員・対象 15名、就職しようとする方(公共職業安定所に求人の届出をしている方)
■場所 パワスポ留萌(留萌地域人材開発センター)
■料金 無料(但し教材費等必要)
■受付期間 6月2日(月)～6月30日(月)

詳しくは下記までお問い合わせください。
留萌公共職業安定所 ☎42-0388

暮らしぶりの映し～北の光が続く道～ 萌える天北オロロンルート

SCENE

全道の道の駅をはじめ全国各地で配布されています。指定ルートを中心に地域の魅力を紹介する季刊誌です。

ひらめ底建網オーナー in 遠別
■日時 6月21日(土) 午前10時～
■場所 遠別漁港
<http://rumoifan.net/hirame>
萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局 ☎42-3871 ☎42-2200
tenpoku-ororon@moeru.fm
現在ホームページ作成中！

「平成19年度健康づくりアンケート」の中で、『仕事や通勤・家事などで1日90分以上歩行している』と答えた人の割合は、男性11.7%、女性12.9%でした。これに対して『30分未満』という人は、男性45.9%、女性29.8%でした。

■健康づくりのために理想とされる歩行量は？
1日1万歩、時間にすると90分強です。

留萌市民の歩行量はかなり不足しています。この結果を受け、『留萌市健康づくり計画』の中では運動目標の一つとして、『今より10分多く歩こう』と設定されました。

運動は生活習慣病予防に効果的な方法で、健康づくりには欠かせません。

■自分が一日にどの位歩いているかわかりますか？
ウォーキングを始める・続けるのに、気持ちの良い季節になってきましたが、ウォーキングが大変なのはわかるけれど、出かけるのが大変だし、続かないという方が多くいるのも事実です。

例えば、家事、育児、通勤、犬の散歩など、普段の生活の中で、今より10分多く歩くことならできそうな気がしませんか？体を動かすことを特別なことと考え、無理な目標を立てても、長続きはしないものです。体を動かすと気分がいい、体が軽くなるなど、よいイメージを持ち、自分の体力に応じた方法で体を動かすことを増やしてみよう。

運動を始めるのに遅すぎることはありません。「体を動かそう」という気持ちを行動に示すことにより、将来の健康状態が大いに改善されます。まずは、普段の生活の中で、今の自分にできることを探してみませんか？



めざせ快適環境

◆6月は「環境月間」です。

留萌市、留萌支庁では、今年も広く環境の保全について関心と理解を深めるため「環境パネル展」を次のとおり開催しますので、ぜひ、お立ち寄りください。

- 6月2日(月)～6日(金) 留萌市役所庁舎1Fロビー
- 6月9日(月)～13日(金) はーとふる1Fロビー
- 6月16日(月)～18日(水) 中央公民館1Fロビー
- 6月22日(日)～27日(金) 留萌支庁1F道民ホール

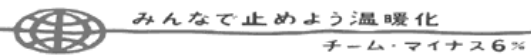
「環境パネル展」では、環境に関するパネルの展示のほか、詰め替え製品・再生品や環境石けんの展示、試供品の提供など見てためになるだけでなく地域と地球を守るヒントが見つかります。

◆狂犬病予防注射はお済みですか？
狂犬病予防法で、飼い犬は毎年1回6月末までに狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。狂犬病は、発病すると治療方法はなく、ほぼ100%の致死率に加え、ほ乳類すべてが感染する恐ろしい「死の病」です。2006年には49年ぶりに日本で狂犬病による死亡者が出てしまいました。世界中で毎年3万人～5万人が狂犬病で死亡しており、アジアでは韓国や中国でも2年以内の発症が認められています。

まだ予防注射を実施していない方は犬のためにも、人のためにも、動物病院で必ず受けてください。

「市内の動物病院」

- はしばトントン動物病院 ☎43・5621
- 留萌ペットクリニック ☎43・7334
- るもい南町動物病院 ☎42・4208



28000人のボランティア
「るもい市民ボランティア制度」
ボランティア活動をしたいけど、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。ボランティア活動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。

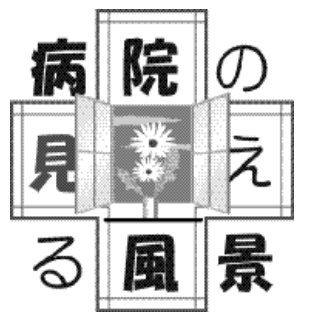
◆ボランティアの登録&依頼申し込み
留萌市ボランティアセンター ☎42・0423
留萌市役所生活環境課市民活動係 ☎42・1806

たくさんのお問い合わせをお待ちしています!

編集・発行
留萌市政策経営室企画調整課
— 広報るもいへのお問合せ —
077-8601
留萌市幸町1丁目11番地
「広報るもい」係
☎0164・42・1809
FAX0164・43・8778

人の動き
平成20年4月末現在
()前年月比
男12,544(-23)
女13,443(-7)
総数25,987(-30)
世帯数12,657(73)

2008年6月号 / 603号
印刷 / はくおう印刷株式会社
この広報誌は、再生紙を使用しています



留萌市立病院
☎49・1011

今月のコラムニスト



診療部長(泌尿器科)
山下 登 医師

腎臓について
腎臓は、体内の老廃物の除去、塩分や水分の調整、赤血球量の調節、血圧の調整など多くの働きをしています。

腎臓の機能が低下して、人体に余剰な物質や水分、有害な物質が蓄積する病気を慢性腎不全といえます。

症状(尿毒症)は、食欲不振・はきけ、神経症状、全身倦怠感、貧血、むくみ、しびれ、目がかすむなど、全身にあらわれ、さらに進行すると昏睡状態に進展します。

しかし、自覚症状は出にくく、腎機能が30%くらいになって初めて、疲れやすい、食欲がないなどの症状が出てくるため、気がついた時には腎不全がかなり進行していたというケースもあり、注意が必要です。

慢性腎不全治療には、血液透析、腹膜透析、腎臓移植があります。

現在最も普及しているのは血液透析で、人工の細かい管の中に血液を流し、血液の中から体に不必要なものや余剰な水分を除去し、体に必要な物質(ブドウ糖、電解質など)を加え、腎臓の仕事の代行をします。1回の治療は通常4時間程度で、週に3回ほどします。

一度低下した腎機能は元に戻すことが出来ません。(急性腎不全は治せることが多いです。)

ですから、定期検査を受け、腎不全の早期発見に努めることが大切です。

軽度の場合、食事療法・安静療法・薬物療法などをして病気の進行を遅らせます。

高血圧や糖尿病は腎不全を悪化させますので、それらの治療もとても重要です。

思い当たる方は専門医師の診察を受けることをお勧めします。

本 大好き

父の日記念
「パパのためのおはなし会」
子どもとおとうさんがいっしょに楽しめるおはなし会です。絵本の読み合いやパントマイムをします。

●とき 6月14日(土)
午後1時30分
●場所 図書館視聴覚室

「雑誌」の
寄贈をお願いします
雑誌(最新号)の寄贈者を募集しています。図書館で人気のある雑誌は次のとおりです。

婦人公論/時刻表/ミセス/エッセ/クワッサン/すてきな奥さん/歴史街道/歴史と群像/趣味の園芸/きょうの料理/じやらん/るるぶ/文芸春秋/週刊朝日/オール読み物/自家用車などです。詳しくは、図書館までお問い合わせください。

ブックスタート(9カ月児健診)
平成19年8月生まれの赤ちゃんに絵本を手渡します。

●とき 6月25日(水) 午後1時
●場所 はーとふる



留萌市立図書館
☎42・2300
FAX42・2303



◆どうぶつや食べ物、スポーツのなぞなぞがいっぱい詰まっています。ことばのおもしろさが伝わります。



◆顔を保持して、顔をくすぐって、友人に話します。

おはなし会
土曜おはなし会
●とき 6月28日(土)
午後1時30分
●場所 図書館おはなしのへや
●対象 3歳以上

ちいさいこのおはなし会
●とき 6月20日(金)
午前11時
●場所 図書館視聴覚室
●対象 あかちゃん・幼児・保護者
おすすめ本コーナー
■一般向け「伝えたいこと」100冊
「ぶ男の遺言」 徳大寺有恒著