

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。

発表会 第7回「夢空間」 障害者の日記念事業



◆演劇練習のようす

障がいを持つ仲間と、自ら創り出すステージ「夢空間」は今年で7回目の開催になります。今年も皆さんにたのしんでいただけるよう一生懸命練習を重ねています。演劇のほかにも音楽あり、踊りありのたのしいステージです。「夢空間」で感動を味わいませんか。皆さんのお越しをお待ちしています。



座長 松谷貴宏さん

今回は、落語にある「寿限無」をアレンジした演劇です。私は旦那さんの役を演じますが長台詞が多く覚えるのに大変苦労しています。ほかの団員も皆仲良く、たのしく、一生懸命練習しています。スタッフ一同お待ちしておりますので、ぜひ皆さん見に来てください。

詳しくは下記までお問い合わせください。

市・社会福祉課 ☎42・1807

- 日時 10月12日(日)
- 開場 午後1時30分
- 開演 午後2時
- 場所 文化センター
- 料金 無料

保険給付

留萌市医療費助成制度が変わります

留萌市乳幼児等医療費助成制度は、平成20年10月1日受診分から小学生の入院医療費に対する助成を開始します。小学校卒業までの入院時の医療費が対象になります。制度を利用する場合、申請が必要です。

■申請のしかた

- ①領収書を市役所の窓口へ提出し、医療費助成申請を行う。（医療費助成受給者証交付申請を同時に行う）
- ②入院後、医療費助成受給者証の交付を受け、病院に提示する留萌管内の病院での入院に限る。

■申請に必要なもの

健康保険証/印鑑/領収書/保護者の銀行口座（通帳）

留萌市重度心身障害者医療費助成制度では、精神障害者保健福祉手帳1級の手帳をお持ちの方に対して、平成20年10月1日受診分からの通院費が医療助成になります。この制度の対象者には、個別にご案内いたします。

詳しくは下記までお問い合わせください。

市・市民課保険給付係 ☎42・1805

調停相談

無料調停相談会

無料調停相談会を下記の日程で開催します。

- 日時 10月6日(月) 午前10時～午後3時
- 場所 保健福祉センターはーとふる
- 相談担当者 調停委員
- 相談内容
 - ・民事関係（交通事故、金銭、土地建物、損害賠償など）
 - ・家事関係（離婚、親子関係、相続など）

相談内容の秘密は厳守されます。相談会の事前予約は必要ありません。詳しくは下記までお問い合わせください。

市・簡易裁判所 ☎42・0465

行政相談

10月20日～10月26日は行政相談週間です

なんでも行政相談所を開設します。気軽にご相談ください。

■なんでも行政相談所とは
市役所や開発、支庁、NTT、公庫・公団といった特殊法人の仕事について、各関係機関の担当者が皆さんからの相談に応じるものです。

- 日時 10月23日(木) 午後1時～午後4時
- 場所 ギャラリーアカシア（錦町2丁目）
- 料金 無料

市・生活環境課 ☎42・1806

広報誌への広告を募集

広げるものの広告スペースを拡大します。これまで、暮らしのカレンダーに広告スペースを設けていたが、本誌の裏表紙とお知らせコーナーにも広告スペースを設けました。地元の商店街及び企業の皆さん、ぜひこの広告スペースをご活用ください。

詳しくは下記までお問い合わせください。

市・企画調整課 ☎42・1809

保健医療

子宮・乳がん、骨粗しょう症検診

- 期間 11月14日(金)～11月16日(日)
- 受付時間 ①7時～ ②8時～ ③9時～ ④10時～ ⑤11時～ ⑥13時～ ⑦14時～ ⑧15時～
- 場所 保健福祉センター はーとふる
- 受付期間 10月1日(水)～10月24日(金)

検診種類	対象者	定員	料金
乳がん検診 (マンモグラフィ併用)	40歳以上の市民	80名	2,400円
子宮がん検診	20歳以上の市民	120名	頸部1,200円 超音波検査500円
骨粗しょう症検診	20歳～70歳までの市民	120名	500円

- 注1 留萌市国民健康保険加入者は各々500円になります。
注2 .75歳以上の方と生活保護世帯は無料になります。
注3 .子宮・乳がんの受診時期は隔年です。(2年に1度受診)
注4 .予約制です。事前に下記へお申込みください。

市・保健医療課（はーとふる） ☎49・2558

保健医療

胃・肺・大腸がん検診

- 期間 11月28日(金)～11月30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
- 受付期間 10月14日(火)～11月7日(金)

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
大腸がん検査	40歳以上の市民	500円
肝炎検査	40歳の市民()	500円
エキノコックス検診	小学校3年生以上の市民	無料

- () 41歳以上の方で、過去にこの検査を受けたことのない方。
注1 留萌市国民健康保険加入者は各々500円です。
注2 .75歳以上の方と生活保護世帯は無料です。
注3 .予約制です。事前に下記へお申込みください。

市・保健医療課（はーとふる） ☎49・2558

保健医療

高齢者インフルエンザ予防接種

留萌市では、高齢者インフルエンザ予防接種に対して、予防接種料金の一部を助成していますので、ご利用ください。

- 対象者
 - ①留萌市に住民票のある方で接種時に満65歳以上になられている方
 - ②満60歳以上、満65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある方及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を持つ方
- 接種期間 平成20年10月1日(水)～平成21年3月31日(火)
- 費用 自己負担 1,300円
- 場所 留萌市立病院・市内各病(医)院等

接種開始日、また予約の必要な病(医)院等もありますので、ご確認のうえ受けてください。

市・保健医療係（はーとふる） ☎49・2558

保健医療

成人ポリオ予防接種

厚生省(当時)の調査で、昭和50年～52年生まれの方は、他の年齢層に比べてポリオ抗体の保有率が低いことが判明しました。

対象世代が親になった場合、ポリオ予防接種を受けた子供からごく稀に感染する可能性があります。対象となる方は、この機会に予防接種を受けましょう。

- 日程 10月28日(火)、10月29日(水)
- 時間 午後2時～3時
- 場所 保健福祉センターはーとふる
- 対象者 昭和50年～52年生まれの方
- 料金 1人3,000円
- 申込み締切 10月24日(金)



当日は乳幼児ポリオ接種も同時に実施します。

市・保健医療係（はーとふる） ☎49・2558

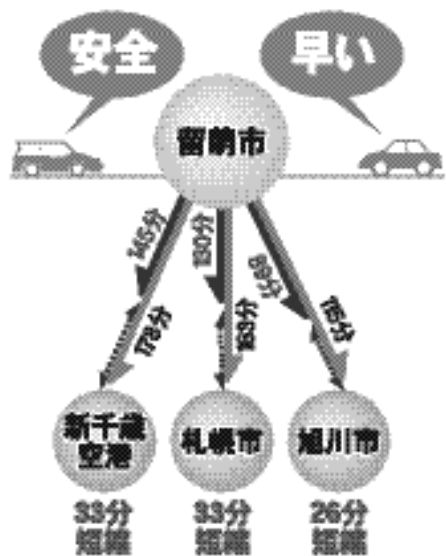
皆さんはこれまで、「都市部に行くまでの時間が、もう少し短ければいいのに…」と思ったことはありませんか？

都市部へたどり着くための距離と時間を解消する、都市間を結ぶ道路ネットワークが「高規格幹線道路」です。

留萌管内初のインターチェンジである「留萌縦横」が開通したことで、都市部との距離はグーンと縮まりました。

現在、留萌地域の重点施策として取り組んでいる「食と観光による地域活性化」にも大きく貢献するものと期待されています。

留萌⇄旭川・札幌がスピーディに



公演 (留萌市芸術劇場助成事業)
サハリン・アンサンブル「ペールイエ・ロースィ」留萌公演

留萌市国際交流協会は、ロシア民謡と伝承芸能を積極的に紹介する教育・音楽集団『ペールイエ・ロースィ』（白い朝露）を招き、アカペラを中心とした民族コーラスやいろいろなアンサンブル公演を行います。

『ペールイエ・ロースィ』は、サハリン州芸術カレッジの教育者・学生が、2001年に結成。以来さまざまな式典、フェスティバル、イベント会場に出演し、その歌声で観客を魅了しています。



- 日時 10月15日(水)
開場 午後6時 開演 午後6時30分
- 場所 産業開館大ホール
- 料金 一般 ¥1,000/小中高 無料(入場券が必要)

留萌市国際交流協会(事務局:市・企画調整課) ☎42・1809

発売 オータムジャンボ宝くじ

宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい街づくりに使われています。



- ◆発売期間 9月29日(月)～10月17日(金)まで
- ◆抽選日 10月22日(水)

財団法人全国市町村振興会

公演 北海道フォーク・シーン2008

北海道フォーク・シーン2008を開催します。ぜひ、お聞きください。



- 日時 10月15日(水) 午後6時30分～
- 場所 文化センター
- 料金 一般 ¥4,300/会員 ¥3,800 全席自由
- プレイガイド 吉崎レコード店、ローソンチケット[Lコード:15094]

MIN-ON留萌 ☎42・3910

地域振興 暮らしぶりの映し～北の光が続く道～

第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテストの応募を締め切りました。10月に審査会を予定しています。

第1回萌える天北オロロンルートフォトコンテスト最優秀作品

萌える天北オロロンルート②

萌える天北オロロンルートのホームページが完成しました。ルートの内容がわかりやすく説明されているほか、各プロジェクトの活動報告も掲載しています。

<http://rumoifan.net/moeten/>

お問い合わせ
 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
 シーニックパイウェイ北海道情報 <http://www.scenicbyway.jp/>

変更 政府管掌健康保険は「協会けんぽ」に変わります

政府管掌健康保険は、これまで国(社会保険庁)で運営していましたが、本年10月に新たに全国健康保険協会が設立され、協会が運営することになりました。



現在お持ちの被保険者証は10月以降も切替が終了するまで引き続き有効で保険給付の内容に変わりありません。全国健康保険協会北海道支部の所在地・連絡先は下記のとおりです。

全国健康保険協会北海道支部(札幌市北区北7条西4-3-1新北海道ビル) ☎011・726・0352

講演会 留萌市活性化事業「留萌の今と未来を知る」講演会

留萌商工会議所青年部では、「留萌の今と未来を知る」と題し、現在の多様化された価値観と経済の二極化に立ち向かい地域の活性化やまちづくりに資する情報を提供する講演会を開催します。

- 日時 10月20日(月) 午後6時～午後9時
- 場所 産業会館
- 参加料 無料
- 講師 藻谷 浩介氏(日本政策投資銀行地域振興部参事役、NPO法人Compus地域経営支援ネットワーク理事長)
- 受付締切 10月3日(金)

留萌商工会議所(佐藤) ☎42・2058

料理講習 こそえーる講習会

こそえーる講習会に参加しませんか。今回は手打ちそばを作ります。

- 日時 10月19日(日) 午前10時～
- 場所 風土工房「こそえーる」
- 講師 幌糠そば打つべえー会
- 参加料 800円
- 定員 10名程度
- 受付期間 10月6日(月)～10月11日(土)
- 必要なもの エプロン、スカーフ

風土工房「こそえーる」 ☎43・4556

エコ レジ袋無料配布中止 お買い物にはマイバッグ!を

10月1日から、市内のスーパーマーケットではレジ袋が有料になります。留萌市ではごみの減量化、資源の循環利用、地球温暖化防止に貢献し、環境保全意識の高揚を目的としてレジ袋の削減に取り組んでいます。買い物の際は、「マイバッグ」を持参し、生活に身近なレジ袋をきっかけに誰もがができる環境保全運動を進めていきましょう。

- レジ袋無料配布中止参加店
 - ・Aコープのまい「ルピナス」
 - ・生活協同組合コープさっぽろのまい店
 - ・中央スーパー
 - ・マックスバリュ留萌店

市・生活環境課 ☎42・1806

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。10月は中華料理を数品予定しています。

- 日時 10月11日(土)、午前10時～
- 場所 中央公民館 調理実習室
- 講師 大懸 信司氏(美食酒家 司 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

養成講習 ヘルスサポーター21講習会

「ヘルスサポーター21講習会」を開催します。自分の食生活を見つめ直し、健康づくりについて一緒に考えてみませんか。

受講者には、ヘルスサポーター登録証をお渡しします。また、普段食べている味噌汁の塩分測定もします。

- 日時 10月27日(月) 午前10時～午後3時
- 場所 保健福祉センターはーとふる
- 対象 20歳以上の留萌市民
- 参加料 500円
- 人数 30名
- 受付締切 10月17日(金)(定員になり次第締切ります)

市・保健医療課 ☎49・2558

健康 お口と歯の健康キャンペーン開催

留萌歯科医師会では「お口と歯の健康キャンペーン」を下記のとおり開催します。お気軽にお越しください。

- 日時 10月26日(日) 午前10時～午後1時
- 場所 留萌支庁合同庁舎
- 料金 無料
- 内容 歯科健診、歯科相談、無料フッ化物塗布、ブラッシング指導、歯科ドック(口臭測定)

留萌歯科医師会事務局(野田) ☎43・8500

入居者募集 道営住宅入居者の募集について

■受付日時 10月20日(月)～10月22日(水) 午前9時～午後5時
 ■受付場所 留萌土現企画総務部 建設指導課(住之江町2)
 ■申込書配布期間 10月14日(火)～10月22日(水)
 ■申込条件
 ・住宅に困っている方
 ・公営住宅法に定める収入基準内であること
 ・入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと
 応募が募集戸数を上回った場合は、抽選により入居者を決定しますので、ご了承願います。
 詳しくは下記までお問い合わせください。
 留萌土現建設指導課 ☎42・8451

単身者向け住宅				
団地名	建設(改善)	募集住宅		
		戸数	間取り	月額家賃
泉 27	S50(H15)	1戸	2DK	14,000円～

一般世帯向け住宅				
団地名	建設(改善)	募集住宅		
		戸数	間取り	月額家賃
野本 29	S52(H13)	2戸	2LDK	17,100円～
野本 30	S52(H13)	1戸	2LDK	17,100円～
野本 30	S52(H13)	1戸	3LDK	19,400円～

一般世帯向け住宅				
団地名	建設(改善)	募集住宅		
		戸数	間取り	月額家賃
平和台 31	S54	2戸	3DK	13,400円～
平和台 31	S54	1戸	3DK	13,300円～
平和台 32	S54	3戸	3DK	13,800円～
平和台 33	S56	1戸	3DK	14,800円～
栄町 34	H1	1戸	2LDK	16,100円～
高砂 36	H6	1戸	3LDK	22,300円～
高砂 37	H8	2戸	3LDK	24,300円～

注1 家賃は、その世帯の収入や扶養親族等により異なります。また、共益費・駐車場料金がかかります。
 注2 平和台団地は浴槽及び風呂釜を各自用意してください。
 注3 受付期間中に募集案内を受け取り、申し込みを希望される場合は印鑑をご持参ください。

留萌市・保健医療課

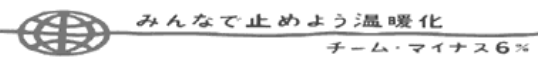
☎49・2558

<p>夕食</p>  <p>夕食は、家族の団らんや会食など、安らぎや満足感を満たす役割があります。夕食時間はできるだけ早めにし、遅くとも寝る2時間前までには食べ終えましょう。</p>	<p>昼食</p>  <p>昼食は、活動量が最大になる午後に向けてのエネルギー補給という役割があります。夕食まで時間があるので、しっかりと食べることが大切です。</p>	<p>朝食</p>  <p>朝食は、眠っている間に低下した体温を上昇させ、身体と脳を目覚めさせる合図の役割があります。ご飯は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の供給源です。</p>
---	--	--

私たちの食生活は、朝・昼・夕の3度の食事から成り立っています。普段当たり前のようになっている3度の食事ですが、それぞれに大切な役割があることを、皆さんはご存知ですか？

生活習慣病の予防・改善の基本は、バランスのとれた規則正しい食事と生活リズムです。1日3食を心がけて生活してみませんか？

めざせ快適環境



留萌市・生活環境課

☎42・1806

10月1日は「浄化槽の日」です。

浄化槽は、家庭などから排出されるし尿や生活雑排水をきれいにし川や海へ放流する設備です。浄化槽が排水をきれいにするのは、たくさん微生物が汚物を食べ、きれいな水だけを放流してくれるからです。

しかし、浄化槽を適正に維持管理（保守点検・清掃）しなければ本来の力を発揮できずにそのまま放流され、水質汚濁や悪臭の発生など環境の悪化につながります。

浄化槽を使用されている方は、浄化槽の状態を正常に保つため保守点検・清掃、年1回の法定検査が浄化槽法によって義務付けられていますので、必ず行うようお願いいたします。

◆保守点検とは
浄化槽の点検、調整、修理を行なう作業で浄化槽の処理方法や規模によって様々ですが、概ね4カ月に1回程度行なわれます。

◆清掃とは
浄化槽内に生じた汚泥等の引き抜きを行い、付属装置の洗浄などを行なう作業です。

◆法定検査とは
北海道の指定検査機関である(社)北海道浄化槽協会により、水質、外観、保守点検記録簿を参考とした総合検査です。法定検査を受けない場合は、浄化槽法に基づき北海道の指導、勧告、命令の行政指導の対象となり、命令に従わない場合は罰則(30万円以下の過料)が科せられる場合がありますのでご注意ください。

浄化槽が設置されている住宅へ引越された場合や下水道に接続した場合には届出が必要になりますので、お問い合わせください。



編集・発行

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

人の動き

平成20年8月末現在
()前月比
男12,475 (-10)
女13,410 (4)
総数25,885 (-6)
世帯数12,630 (0)

2008年10月号 / 607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

ダイヤル交換

譲ります

- ◆水槽(熱帯魚用) ◆ファンヒーター
- ◆ベビーカー B型 ◆ベビーベッド(布団付き)
- ◆石油ファンヒーター
- ◆電気ストーブ ◆長いす(3点セット)
- ◆洋ダンス(3棹) ◆洋茶ダンス(2点)

譲ってください

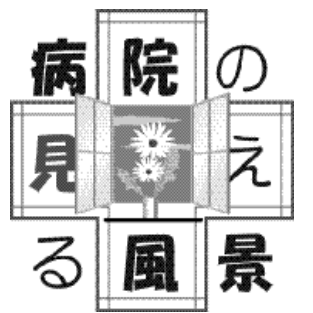
- ◆加湿器 ◆ワッフル焼器
- ◆ミシン ◆ベビーカー ◆チャイルドシート
- ◆ストーブガード (FF式用/煙突用)

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。

留萌消費者センター ☎42・0651



青空教室 子どもたちは見た！感じた！
緑丘小2年生 ちゃんと、こうつうルールをまもります。



留萌市立病院
☎49・1011

今月のコラムニスト



薬剤師
加須屋 仁史

禁煙のすすめ

咳、痰、息切れが気になる方、タバコを吸ってはいませんか？

害と知りつつ喫煙を繰り返す方はありませんか？

やめられない喫煙はニコチン依存症であり、現在では、治療が必要な病気であると認識されています。

タバコは働き盛りの日本人最大の早死因子ということも明らかになっています。一方、心筋梗塞や脳梗塞による死亡の危険性もまた、喫煙により数倍に跳ね上がります。

高血圧や高コレステロール症による危険性より、喫煙による危険性の方がはるかに大きいのです。

さて、禁煙治療の方法はいくら簡単で、禁煙の状態を長く続けることに他なりません。とは言っても、禁煙に挫折した経験を持つ方も多いことでしょう。



そこで禁煙治療のためのお薬の登場となります。

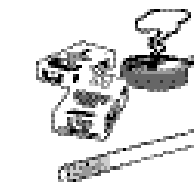
これまでは薬局で購入できる禁煙ガム(ニコレット)と、医療機関から処方される貼り薬(ニコチン)の二つがありましたが、最近禁煙のための飲み薬(チャンピクス錠)が新たに登場しました。

体験者によると、この飲み薬を内服することで、「タバコを吸うとまずい」と感じ、タバコをやめることができるそうです。

この新薬の力を借り、これまでの治療ではうまくいかなかった方々の禁煙が達成されるものと期待します。

あわせて、市立病院が開設している沖見診療所では、毎週火曜日午後4時より禁煙外来を実施しております。今は禁煙治療に対しても保険適用が認められ、費用負担も軽減されています。

禁煙をめざす方は事前予約のうえ、ぜひ受診されてはいかがでしょうか。



本 大好き

市立図書館案内
HPアドレスはこちら→http://opac.library.ne.jp/rumoi/



留萌市立図書館
☎42・2300
FAX42・2303

製本講習会「絵本の修理」
糸が切れ、表紙が破れた本をすてきな絵本に変えるコツを指導します。

◆日時 10月19日(日)
午後1時～午後4時

◆場所 図書館

◆講師 伊藤嘉奈子氏(北海道立図書館職員)

◆定員 6名(定員になり次第締め切ります)

ブックスタート(9カ月児健診)
10月は平成19年12月生まれの赤ちゃんに絵本を手渡します。

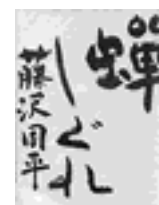
◆日時 10月22日(水) 午後1時

◆場所 はーとふる

11月号から本大好きのコナーはなくなりません。

土曜おはなし会やちいさいこのおはなし会、休館日については広報もい・くらしのカレンダーで紹介していきます。

また、図書館内でも掲示していますのでご確認ください。



◆一般向け
「あの名作をもつ一度」
「蝉しぐれ」
藤沢 修平 著

◆児童向け
「読みつがれてきたものがたり」
「エルマーのぼうけん」
ガードナー 著



◆ゆうがんなる島男の子がどうぶつにとらわれ、助けを求めた。動物園に連れて行かれた。動物園で動物と触れ合える。動物園で動物と触れ合える。動物園で動物と触れ合える。

