

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。

## 成人式 平成21年留萌市成人式 市外在住者参加申込受付

留萌市外に在住の方で、平成21年留萌市成人式に参加を希望される方の申し込みを受け付けします。

- 対象者  
現在、留萌市外に在住の方で、昭和63年4月2日から平成元年4月1日生まれの方です。
- 受付開始  
平成20年11月10日(月)～平成21年1月9日(金)まで
- 申し込み方法  
教育委員会生涯学習課窓口または、電話でお申し込みください。
- 式典開催日  
平成21年1月11日(日)午後3時～(予定)

☎教育・生涯学習課 ☎42-0435

## 図書館 ブックリサイクル市(無料) 古本市(有料)を開催

ブックリサイクル市(無料)・古本市(有料)を開催します。

市民の皆さんにさまざまな本を提供します。

皆さんのお越しをお待ちしています。

- 日時 11月23日(日) 11月26日(水)～11月30日(日) 午後1時～午後4時
- 場所 市立留萌図書館(住之江町2)

内容  
・文芸書・まんが・児童書  
・料理本・ビデオ・CDなど

☎市立留萌図書館 ☎42-2300

## 協力 犯罪被害者週間

### ◆犯罪被害者週間 11月25日(火)～12月1日(月)

平成17年に「犯罪被害者週間」が設けられました。

被害者が、受けた被害から立ち直り、再び地域で平穩に過ごせるようになるためには、地域すべての皆さんの理解と配慮、そして協力が必要です。そんな被害者の苦しみを理解し、私たちに何ができるか一緒に考えてみましょう。

被害者相談窓口  
道警相談センター ☎0166-34-9110

☎留萌警察署 ☎42-0110

## 下水道 水洗便所改造等 資金貸付制度

市では、下水道供用開始区域全域の未水洗化世帯を対象に無利子で貸付を行っています。

### ◆貸付限度額

内 容	金額
・くみ取り便所及び排水設備の改造工事を同時に行う場合	58万円以内
・し尿浄化槽及び排水設備の改造工事を同時に行う場合	26万円以内

詳しくは下記までお問い合わせください。

☎市・上下水道事業課・管理課 ☎42-2049

## 記事の誤りについて(お詫び)

広報もい10月号の記事の中で誤りがありました。ここにお詫びして訂正いたします。

■10ページの「若者たちが萌えるまち」留萌市応援基金の写真説明の中で誤りがありました。

### ■誤

山口外一氏の寄附により設置した留萌市の新たなシンボル「波灯の人」



### ■正

山口外一氏の寄附により設置した留萌市の新たなシンボル「波灯の女」

## 調査 平成20年度住生活総合調査にご協力ください

平成20年12月1日に、全国一斉の「平成20年住生活総合調査」が実施されます。

調査では、皆様の住宅や住環境に対する評価などについて伺いますので、ご協力をお願いいたします。

- 目的 住生活総合調査は、居住環境を中心に住生活全般に関する実態等を総合的に調査するもので、5年毎に実施しています。
- 調査期日 平成20年12月1日(月)現在で実施します。
- 調査対象 「平成20年住宅・土地統計調査」の調査対象世帯から抽出した世帯となります。
- 調査の方法 国土交通省から委託された、統計調査員が調査対象世帯に対して調査票を配布、回収します。

詳しくは下記までお問い合わせください。

☎市・建築指導課住宅係 ☎42-2025

## 投票所 末広町・栄町(一部)地区の投票所が 次の選挙から変更になります

第7投票所が変更になりますので、お間違えのないようご確認ください。



☎市・選挙管理委員会 ☎42-1908

## 祭り コホートピア健康祭り 「からだ探検はっけんフェア」

コホートピア健康祭り「からだ探検はっけんフェア」世界糖尿病デー・いい歳「アンチエイジングの日」のイベントを開催します。

### 前夜祭

■開催日 11月14日(金) ■場所 中央公民館

- ◆「公開講座」 午後6時30分～午後8時  
もっと身近なメタボのお話  
札幌医科大学 教授 小海 康夫先生  
脳を守るアンチエイジングのお話  
北海道大学 准教授 多田 光宏先生



### からだ探検はっけんフェア

■開催日 11月15日(土) ■場所 中央公民館

- ◆健康啓発(参加して楽しむ) 午前10時～午後3時  
塩分摂取量測定器デモ等/女性のお肌チェック/「タッチM」での認知力測定/医科大学による遠隔医療デモ/食後の高血糖に関する保健指導等
- ◆特別講演「健康を考える市民講座」 午後1時～午後3時  
演題 パイオと皆さんが創る健康  
講師 日経BP社医療局主任編集委員 宮田 満 氏  
主催 るもいコホートピア推進機構(市立病院内) ☎49-1011

## 音楽祭 第6回留萌げんきmoriMORI音楽祭

「るもいがもっともっと元気になる日」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。



●昨年の留萌げんきmoriMORI音楽祭

■出演団体  
留萌ファミリーコーラス/コーラスローズシェーン/るもい女声コーラス/留萌混声合唱団/フライディ・ファミリー・スペシャル(ゴスペル)/吹奏楽部・プラスバンド(東光小、潮静小、留萌中、港南中、留萌高校、留萌千望高校)/留萌市民吹奏楽団/留萌シニアキーボード奏団

- 日時 11月9日(日) 開場 正午 開演 12時30分
- 場所 文化センター
- 料金 500円(高校生以下無料)
- チケット取扱  
中央公民館/さしかわ楽器/各出演団体ほか

☎留萌げんきmoriMORI音楽祭実行委員会(菅原) ☎42-2205

## 料理教室 こさえーる講習会

こさえーる講習会に参加しませんか。

- ①そば打ち講習会  
■日時 11月16日(日) 午前10時～  
■講師 幌糠そば打つべえー会  
■参加料 800円 ■定員 10名程度

- ②味噌づくり講習会  
■日時 こうじづくり 11月18日(火) 午前9時～ 味噌づくり 11月20日(木)～21日(金) 午前9時～  
■講師 秋桜  
■参加料 3,500円 ■定員 20名程度

受付期間  
①②共に11月4日(火)～9日(日)

☎風土工房「こさえーる」 ☎43-4556

## 料理教室 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。11月は韓国料理を数品予定しています。

- 日時 11月8日(土)、午前10時～
- 場所 中央公民館 調理実習室
- 講師 阿部 正人氏 (彩食健美 希人 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

## 料理教室 親子料理教室

親子で料理を楽しく作りながら、食べることの喜びや、食べ物の大切さを学びましょう!

普段飲んでいるみそ汁を塩分チェックしてみませんか? 当日、塩分測定ができるので、希望される方は、みそ汁を持参してください。

- 日時 12月6日(土)、午前10時～午後1時
- 場所 はーとふる調理実習室
- メニュー 子ども向けヘルシーメニュー
- 料金 1人300円
- 人数 小学生の親子15組 (定員になり次第締切ります)
- 受付締め切り 11月27日(木)

☎市・保健医療課 ☎49-2558

みなさんは健診を受けていますか？  
みなさんの身体は、時には無理をしたり、疲れがたまったりと日々頑張って活動しています。多少負担がかかっても日常生活に支障がなければ問題は生活することができ、心臓病や脳卒中または、糖尿病やがんなどの生活習慣病は、自覚症状のない場合が多く、気づいたときにはかなり進行しているということも多くあります。

心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症の多くは発症してしまつと、寝たきりや身体に障害が残る状態になったり、死に至る場合もあります。

その前に、身体の不調のサインを読み取ったり、自分ではなかなか気づきにくい病気の予兆を調べて、身体の状態を総点検することが健診の役目です。

病気の早期発見につなげ、いつまでも健康でいられるためにも、年一回の健診受診は大切です。

健診は受けたあとでも大切です。しかし、せっかく受けた健診も、受けっぱなしでは意味がありません。病気になるてしまつ前に、今までより体を動かすようにしたり、食生活の改善や、飲酒や喫煙を控えるなど病気を予防することが大切です。

場合によっては薬でコントロールすることが必要になることもあります。

健診結果が出て、生活上の注意などを受けた場合には速やかに指示に従いましょう。

また、健診結果は大切に保管して今後の健康維持に役立てましょう。



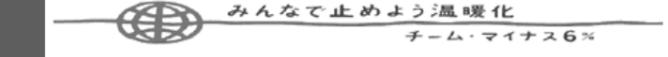
めざせ快適環境

◆環境調査報告  
8月27日に高砂川上流・下流と副港の水質調査2回目を実施しました。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
高砂川上流			
pH	6.8~8.5	7.4	7.5
SS(mg/l)		7.0	31.0
BOD(mg/l)	10以下	1.0	0.9
DO(mg/l)	2以上	7.1	6.7
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	240	2,400
高砂川下流			
pH	6.0~8.5	7.2	7.3
SS(mg/l)		8.4	13.0
BOD(mg/l)	10以下	5.2	7.0
DO(mg/l)	2以上	5.6	4.2
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	35,000	2,400,000
副港			
pH	7.0~8.3	7.9	7.7
SS(mg/l)		12.6	63.0
COD(mg/l)	8以下	5.9	2.8
DO(mg/l)	2以上	6.0	4.5
大腸菌群数(MPN/100ml)	-	790	46,000

環境基準はありませんが、高砂川下流の大腸菌群数が多くなっています。その他の項目については環境基準を超えていません。今後も継続した調査を実施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(こみ)  
③ BOD 河川の水質の汚染度合いを示す指標  
④ COD 海や湖沼の水質の汚染度合いを示す指標  
⑤ 大腸菌群数 大腸菌の群数を表す数値  
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  
この数値が小さくなると水生生物が生きられません。



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  
FAX 0164-43-8778

人の動き  
平成20年9月末現在  
( )前月比  
男12,442 (-33)  
女13,375 (-35)  
総数25,817 (-68)  
世帯数12,598 (-32)

2008年11月号 / 608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  
◆ファンヒーター ◆電気ストーブ  
◆洋ダンス ◆長いす(3点セット)  
◆洋茶ダンス ◆ホーロ煙突、曲がり  
◆カップボード ◆和ダンス  
◆電動三輪車(子ども用) ◆煙突長、半、L字

譲ってください  
◆チャイルドシート(6カ月~) ◆電子ピアノ  
◆キーボード ◆石油ファンヒーター

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

皆さんはこれまで、「高速道路料金が、もう少し安ければいいのに…」と思ったことはありませんか？

深川留萌自動車道の深川西IC~留萌横瀬IC間は、いつでも通行無料です。  
また現在高速道路では、『休日昼間割引』や平日の『深夜割引』時間拡大のETC時間帯割引拡充を実施しています。  
この機会に、深川留萌自動車道から高速道路を利用して、お得に旭川や札幌に出掛けてみてはいかがでしょうか。

ETC休日昼間割引(普通車)  
ETCを利用した休日昼間に100km以内の走行で割引が適用されます。

留萌⇄旭川 (深川西IC~留萌横瀬IC) ETC利用時  
1,150円  
通常料金1,800円  
650円  
往復で1,000円お得!

留萌⇄札幌 (留萌横瀬IC~深川西IC) ETC利用時  
2,700円  
通常料金3,200円  
1,450円  
往復で2,500円お得!

※1 詳細については、下記のNEXCOホームページをご覧ください。  
[http://www.driveplaza.com/etc/holiday\\_daytime\\_discount/index.html](http://www.driveplaza.com/etc/holiday_daytime_discount/index.html)

講習会 地球にやさ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？「見直そう 我が家の暮らし今一度 適量示す予算生活」をテーマに家計簿の必要性や活用方法、食べもの調べから見てきたこと、CO2を減らす簡単エコライフについて講習会を行います。

■日時 11月12日(水) 午前10時~正午  
■場所 働く婦人の家 2F  
■料金 400円

託児は、予約の方のみ、200円にて受けています。  
☎ 深川友の会留萌最寄 (村上) ☎53-2330(野口) ☎42-6982

講座 健康都市宣言協賛事業 糖尿病予防のお話を聞く会

NPO法人ウイシュでは、例年地域還元活動を行っています。今年は、3大成人病の1つである糖尿病予防のためのお話を聞き血糖値測定もおこないます。お気軽にご参加ください。

■日時 11月22日(土) 午前11時30分~午後3時  
■場所 留萌消費生活センター  
■定員 60名  
市内在住の60歳以上の方  
■参加費 無料(昼食付き)  
■締め切り 11月14日(金)

☎ NPO法人ウイシュ ☎42-7030

賃金 必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

北海道内で事業を営む使用者及びその事業所で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が下記のとおり改正されました。

最低賃金額	時間額667円
効力発生年月日	平成20年10月19日

☎ 北海道労働局労働基準部賃金課 ☎011-709-2311(内線)3564  
留萌労働基準監督署 ☎42-0463

講座 パソコン教室の開催(ブログの作成)

財団法人日本電信電話ユーザ協会では、市民を対象にブログの基礎知識やブログ作成などの「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 11月19日(水) 11月20日(木) 午後6時~午後8時  
■場所 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)  
■定員 15名  
■参加費 1,000円(教材費)

☎ (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

地域振興 暮らしづくりの映し ~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審査会を開催します。  
応募総数は100点以上でした。たくさんのご応募ありがとうございました。  
受賞された方へは事務局からご連絡いたします。

シーニックの森  
萌える天北オロロンルートは今春、指定ルートに認定されました。  
7月には「シーニックの森」第1号が誕生し、9月に下草刈りを行いました。シーニックの森づくりに興味のある方は下記までどうぞ。  
[http://www.scenicbyway.jp/travelers\\_woods/index.html](http://www.scenicbyway.jp/travelers_woods/index.html)

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 FAX 42-2200  
✉ tenpoku-ororon@moeru.fm  
・シーニックバイウェイ北海道情報  
<http://www.scenicbyway.jp/>

イベント フリーマーケットにいこう

「婦人の家」で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んませんよ。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 11月30日(日)  
■時間 正午~午後3時  
■場所 婦人の家 2F

☎ 留萌リサイクル運動の会 (杉山) ☎090-4875-9784