

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。

入札 競争入札 参加資格審査申請

平成21・22年度の留萌市競争入札参加資格審査申請を受付けます。

- 提出書類
 - 1.申請書
 - ・工事など：市町村統一様式
 - ・物品など：留萌市独自様式
 - 2.納税証明書
 - 法人：法人市民税、固定資産税、市道民税(特別徴収)
 - 個人：市道民税、固定資産税、国民健康保険税
 - 共通：消費税(税務署発行)
 - 受付期間
 - 2月2日(月)～27日(金)(土・日・祝日を除く)
 - 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
- 申請書は持参してください。

市・総務課契約係 ☎42・1803

講演会 「糖尿病予防講演会」のご案内

メタボと糖尿病について、病気の原因・合併症・予防のための食事法・運動と生活習慣の改善法などについて、旭川医科大学の4名の講師による講演会が開催されます。

- 日時 3月7日(土)午後2時～午後4時
- 場所 中央公民館(小ホール)
- 講師 旭川医科大学 伊藤博史氏・安孫子亜津子氏・斉藤文子氏・法月章子氏
- 申込期間 2月9日(月)～27日(金)(土・日・祝日を除く)
- 人数 150名程度
- 料金 無料

市・保健医療課 ☎49・2558
留萌保健福祉事務所 ☎42・8326

ぶるも 整備点検による休館期間変更のお知らせ

平成20年度の整備点検休館期間を当初予定の「2月2日から15日」を「3月16日から31日」に変更します。このため、今年度の開館は3月15日までとなります。予定していた2月の整備点検休館期間中は通常通りの営業です。

なお、4月から、温水プールは休館予定のため、ぶるも回数券、特別券の使用可能期間は平成21年3月15日までとなります。利用券をお持ちの方は期限までのご使用をお願いします。また、ご使用されなかった利用券の払い戻しなどは行わないので、ご了承願います。

教育・生涯学習課 ☎42・0435

講習 平成21年 甲種防火管理 新規講習の開催案内

留萌消防組合では、平成21年甲種防火管理新規講習を開催します。

- 日時 2月24日(火)～25日(水)の2日間
午前9時～午後5時
- 場所 留萌市五十嵐町1丁目 はーとふる(2階多目的ホール)
- 対象 不特定多数の出入りする施設に勤務している20歳以上の方(福祉施設などで10名以上を収容する施設。物品販売・ホテル・旅館などで30名以上を収容する施設。事業所・学校・共同住宅などで50名以上を収容する施設。)
- 定員 50名(定員になり次第締め切り)
- 申込期間 1月13日(火)～2月10日(水)
- 料金 テキスト代として4,500円がかかります

留萌消防組合予防課 ☎42・2296

児童家庭 平成21年度入会案内「留守家庭児童会」

市では、昼間保護者のいない家庭の小学校児童を対象に、遊びを主とした健全育成活動の場として、留守家庭児童会を実施しています。

- 対象児童 小学校を下校し、家に帰っても保護者が仕事などで留守にしている家庭の児童(1～6年生)
- 利用時間 下校時から登録時間 最長午後5時30分まで。ただし、土曜日、春・夏・冬休みなど小学校休校日は午前9時から。
- 休館日 日曜日・祝祭日 年末年始(12月31日～1月5日)
- 入会申請 2月9日(月)～2月20日(金)
- 留守家庭運営負担金 1カ月 1,800円
準要保護世帯及び2人目以降の児童900円
要保護世帯は無料
- 入会申込 希望する留守家庭児童会で必要書類をご確認の上、直接お申し込みください。定員の関係で希望する児童会に入会できない場合もあります。詳しくは下記までお問い合わせください。

市・児童家庭課 ☎42・1808(内線164)

留守家庭児童会の名称と実施場所

| 名称 | 実施場所 | 定員 | 連絡先 |
|---------------|-----------------------|-----|----------------|
| 留萌小学校区留守家庭児童会 | 留萌市寿児童センター | 40名 | ☎43・1193 |
| 沖見小学校区留守家庭児童会 | 留萌市沖見児童センター | 30名 | ☎42・0072 |
| 東光小学校区留守家庭児童会 | 留萌市住之江児童センター | 50名 | ☎42・4381 |
| 緑丘小学校区留守家庭児童会 | 留萌市千鳥児童センター | 30名 | ☎42・2226 |
| 港北小学校区留守家庭児童会 | 留萌市立港北小学校 体育館2階プレイルーム | 30名 | ☎090・7514・1203 |
| 潮静小学校区留守家庭児童会 | 留萌市潮静児童センター | 30名 | ☎42・1303 |

料理教室 いきいき クッキング教室

20歳以上の方を対象に、生活習慣病予防のための料理教室を開催します。ぜひ参加してください。

- 日時 2月23日(月)午前10時～午後1時
- 場所 はーとふる調理実習室
- 定員 30名(定員になり次第締め切り)
- 料金 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾(またはスカーフ、ハンカチ)、筆記用具
- 締切 2月13日(金)

留萌市食生活改善推進員協議会事務局 はーとふる保健医療課保健指導係 ☎49・2558

イベント 「若者たち」を奏でるコンクール

郷土が誇る音楽家「佐藤勝さん」が打ち立てた映画音楽の不朽の業績を称え、市民の誇りとして後世に遺すことを目的としたコンクールです。

- 開催日 2月7日(土)
- 時間 開場 午後5時30分 開演 午後6時
- 場所 中央公民館 小ホール
- 料金 無料

指定管理者 NPO法人留萌市文化会議 ☎42・3333

署名 2月7日は「北方領土の日」です

～択捉と国後・色丹・歯舞は日本の領土(とち)です 誇りです～ 北方領土返還要求署名にご協力をお願いします。署名を通じて、国民一人ひとりの意思を北方領土返還実現に反映させましょう。

- 署名期間・場所 1月21日(水)～2月20日(金) 市役所市政情報コーナー、北海道留萌合同庁舎(北海道留萌支庁)1階 2月12日(木)～2月24日(火) 留萌市中央公民館ロビー(パネル展同時開催)

市・企画調整課 ☎42・1809

祝 野球殿堂入り

“小さな大打者”若松 勉さん(元ヤクルト監督/留萌市栄誉賞受賞者) 2009年度の野球殿堂表彰者が発表され、留萌市出身の若松勉氏の野球殿堂入りが決まりました。



野球殿堂は、日本の野球の発展に大きく貢献した方々の功績を永久に称えるために創設されたもので、若松氏はヤクルトの好打者として日本人選手1位の通算打率3割1分9厘を記録するなど、選手時代の実績を評価する競技者表彰のプレーヤー部門で殿堂入りすることになりました。(道内出身選手初!) 表彰式は7月24日のオールスター第1戦(札幌ドーム)で行われます。おめでとう!若松さん!!

募集 第6回盲導犬宿泊体験セミナー 「体験しよう 歩行とココロのパートナー」

盲導犬に興味がある方で、盲導犬との歩行や生活を実際に体験してもらうセミナーを開催します。

- 参加対象者 視覚障害による身体障害者手帳をお持ちの15歳以上の方で、これまで盲導犬との生活を体験したことのない方と同伴者。

- 日時 3月21日(土)午後1時～ 3月22日(日)午後2時
 - 定員 7組
 - 申込期日 2月26日(木)
 - 料金 2,500円
- 財)北海道盲導犬協会 (札幌市南区南30条西8丁目) ☎011・582・8222



募集 平成21年度留萌市奨学生を募集

留萌市では、平成21年度留萌市奨学生を募集します。

- 対象者 大学・専門学校・高校に進学し選考基準を満たす方
- 申込方法 市内の中学校・高校又は教育委員会にある願書とその他必要書類を提出
- 申込期間 2月1日(日)～2月28日(土)
- 貸付金額(1カ月) 大学生 18,000円/専門学校生 14,000円/高校生 9,000円
- 利息・返還期間 貸付金は無利息で、貸付終了後10年以内の返還となります。
- 奨学生の決定 別に定める選考基準(成績・収入状況)により決定します。

詳しくは下記までお問い合わせください。 教育・学校教育課 ☎42・3006

これからの健康づくり

塩分も糖分も控えめが大事ですよ！

「薄味」「塩分控えめ」というイメージがあるかと思いますが、「糖分控えめ」ということも忘れてはいけません。日本人は、昔から塩やしょうゆ、味噌、砂糖などを、料理の味付けや食品の保存などに使用してきました。その為、濃い味付けに慣れて塩・砂糖の摂取量が多くなり、肥満や高血圧などにつながり、動脈硬化をはじめとし、脳、心臓、腎臓などに病変を起すこととなります。

健康にとって望ましいとされる塩分の量は1日10g以下となっています。砂糖の適量は1日20g程度ですが、調味料・嗜好品を合わせての量になるので、調味料としては10g程度でしょう。

濃い味に慣れて過ごされてきた方は、「これから薄味を！」と言われても実行できないと思われるかも知れません。でも、ちょっとした工夫で、おいしい料理が作れ、食事を楽しむことができるのです。

【薄味の工夫】
しょうゆは、酢やだし汁で割って使う。
食卓調味料は、かけずにつけるようにする。
料理の甘味は薄めに。甘味が濃いと塩味も濃くなりがちです。
汁物を具だくさんに。
麺類の汁は全部飲まないようにする。
薬味、香辛料、酸味を利用する。
だし(昆布、椎茸、かつお節、煮干など)を効かせる。
加工食品や既製食品は控えめにする。
飲み物(糖分)に気をつける。

出来そうなものはありましたか？
急に薄味にしても長続きしません。少しずつ、時間をかけてじっくり取り組むことが大切です。
あなたも是非、薄味に！

薄味にしよう！

「薄味」「塩分控えめ」というイメージがあるかと思いますが、「糖分控えめ」ということも忘れてはいけません。日本人は、昔から塩やしょうゆ、味噌、砂糖などを、料理の味付けや食品の保存などに使用してきました。その為、濃い味付けに慣れて塩・砂糖の摂取量が多くなり、肥満や高血圧などにつながり、動脈硬化をはじめとし、脳、心臓、腎臓などに病変を起すこととなります。

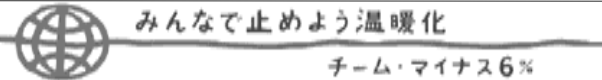
健康にとって望ましいとされる塩分の量は1日10g以下となっています。砂糖の適量は1日20g程度ですが、調味料・嗜好品を合わせての量になるので、調味料としては10g程度でしょう。

濃い味に慣れて過ごされてきた方は、「これから薄味を！」と言われても実行できないと思われるかも知れません。でも、ちょっとした工夫で、おいしい料理が作れ、食事を楽しむことができるのです。

【薄味の工夫】
しょうゆは、酢やだし汁で割って使う。
食卓調味料は、かけずにつけるようにする。
料理の甘味は薄めに。甘味が濃いと塩味も濃くなりがちです。
汁物を具だくさんに。
麺類の汁は全部飲まないようにする。
薬味、香辛料、酸味を利用する。
だし(昆布、椎茸、かつお節、煮干など)を効かせる。
加工食品や既製食品は控えめにする。
飲み物(糖分)に気をつける。



めざせ快適環境



◆お風呂は続けて入り、シャワーは必要時だけ
浴槽では、水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネにつながります。また、シャワーを16分間使用した水量は、浴槽1杯(約200ℓ)にもなります。シャワーヘッドを穴の小さいものに交換するなど工夫で使用量を減らすことができます。入浴間隔は空けず、シャワーの使用も必要最小限にしましょう。

家庭も職場もウォームピズで省エネライフ！

地球に、家計にやさしい省エネライフ

寒い季節となり冬番を迎えましたが、ついつい室内暖房などの設定温度が高くなりがちです。この時期に欠かせない灯油を少し節約することで、温室効果ガスを減らし、さらに家計の負担を少なくすることができます。

そこで、簡単に気軽にできる灯油の節約方法をご紹介します。

◆室内温度を少し下げると…
普段生活している室内温度は何度になっていませんか？ 実際に温度計で測ってみると意外と高めになっていることがあります。
室内温度を2℃下げただけで、年間1〜2万円程度の節約になることがあります。
また、着ているものを増やすことで次のように体感温度を上げることができます。

- カーディガン +2.2℃
- ひざかけ +2.5℃
- くつ下 +0.6℃



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12月末現在
()前月比
男12,375 (-24)
女13,320 (-17)
総数25,695 (-41)
世帯数12,561 (-12)

2009年2月号/611号
印刷/はくおう印刷社
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
◆石油ファンヒーター ◆洋茶ダンス2点 ◆洋ダンス
◆洋服ダンス ◆和ダンス ◆ホーロ煙突 ◆デジタルカメラ
◆引き出しタンス ◆パナソニックワープロ ◆ソニー短波ラジオ
◆カップボード ◆灯油タンク(90ℓ) ◆ワッフル焼き器
◆煙突長、半、L字(各1) ◆ガス風呂給湯器(追い炊き式)
◆浴槽(市住用)シャワーセット ◆レンジ台(米びつ付)
◆チャイルドシート ◆子どもチェスト木製 ◆犬舎

譲ってください
◆電子ピアノ及びキーボード ◆ベビーカー 双子用
◆ベビー布団一式 ◆ストーブガード ◆パソコン
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

町内会情報交換交流会開催のご案内

留萌市では、思いやりのあるコミュニティづくりを通して安心して暮らせる地域社会を目指し、町内会活動のより一層の発展と町内会と市の協働を推進していくため、情報交換交流会を開催します。

■日時 2月7日(出)午後2時~午後4時30分
■場所 留萌地域消費センター
■対象 町内会長を含め各町内会2~3名
■内容 市からの情報提供
・留萌コホートピア構想について
・健康いきいきサポーターについて
町内会情報交換
その他
交流会
■交流会費 1人 2,000円
お問合せ・お申込みは下記まで
市・生活環境課 ☎42-1806

るもいに春を呼ぶまつり
「第11回萌っこ春待里」に来てね！

優勝賞金3万円が当たる「萌っこばんばレース」や「モッコしょいレース」など名物雪上競技、人気のゲーム機など豪華景品が当たるカンパ券大抽選会のほか、ジャンボ滑り台、おいしさ満点の「グルメ街道」が並びます。1枚500円のカンパ券をお買い求めいただき、ご家族そろって楽しい一日を過ごしましょう！雪だるまのころん太が待ってるよー

■日時 3月1日(日)
午前9時30分~午後2時
■場所 陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド

☎萌っこ春待里実行委員会
事務局(村山) ☎43-2637



落雪注意

屋根から落ちる雪や氷による危険防止のお願い

毎年、屋根に積もった雪や氷、つららが落ちて歩行者がケガをしたり、死亡するなどの事故が起こっています。事故を無くするために次のことに注意しましょう。

- 屋根の雪や氷、つららが道路に落ちる建物には、事故を避けるため雪止めをつける。
- 気温がマイナス3度位からプラス3度位になったときに雪や氷が落ちやすい状態となるため、早めに落とすなど十分に注意する。
- 屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないか確かめ、通行への影響を避けるため速やかに処理する。
- 交通事故、交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さない。
- 軒下を通行するときは、落氷雪に十分注意する。
- 軒下では、子どもを絶対に遊ばせない。

☎市・都市整備課 ☎42-2010
留萌開発建設部 ☎42-2311
留萌土木現業所 ☎42-8369
留萌警察署 ☎42-0110



地域振興

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[㊤]

ルート内の取り組み
■第2回萌える天北オロロンルートフォトコンテスト
巡回展示開催中！
会場及び日程は随時、
萌える天北オロロンルート
ホームページでお知らせいたします。

☎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
http://rumoifan.net/moeten/index.html
tenpoku-ororon@moeru.frn

留萌管内2月のイベント情報
・15日(日)
■スキー場まつり(増毛町)
時間:午前10時~
場所:増毛町暑寒別岳スキー場
■オロロンウィンターフェスティバル(羽幌町)
時間:午前8時30分~午後2時
場所:リバーサイド開発用地
・21日(土)
■ミレニアムパークランド'09(天塩町)
時間:午後3時
場所:ミレニアムパーク
・22日(日)(予定)
■北海道風あげ大会(苫前町)
詳細:未定
・3月1日(日)
■萌っこ春待里(留萌市)
時間:午前9時30分~午後2時
場所:陸上自衛隊留萌駐屯地グラウンド
・2月中旬(予定)
■えんべつまつり(遠別町)

入居募集
道営住宅入居者の募集について

今回の募集は入居申し込み順に入居者を選考しますので、入居者が決まり次第募集を終らせていただきます。

■受付日時
2月2日(月)から次回一般公募まで午前9時~午後5時

■受付場所 留萌市現企画総務部建設指導課(住之江町2)

■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

詳しくは下記までお問い合わせください。
☎留萌市建設指導課 ☎42-8451

| 一般世帯向け住宅 | | | | | | |
|----------|----|------|-----|-----|------|-----------------|
| 団地名 | 竣工 | 募集住戸 | | | | |
| | | 戸数 | 設置階 | 間取り | 月額家賃 | |
| 平和台 | 31 | S54 | 1戸 | 1階 | 3DK | 13,400円~29,400円 |
| 平和台 | 31 | S54 | 1戸 | 1階 | 3DK | 13,300円~29,200円 |
| 平和台 | 31 | S54 | 1戸 | 2階 | 3DK | 13,300円~29,200円 |
| 平和台 | 32 | S54 | 1戸 | 4階 | 3DK | 13,800円~30,300円 |
| 平和台 | 33 | S56 | 1戸 | 3階 | 3DK | 14,800円~32,500円 |

注1 一般世帯とは、2人以上の世帯をいいます。(単身者の方は申し込みできません)
注2 家賃は、世帯の収入や扶養親族数等により異なります。
注3 駐車場を使用する場合、使用料が月額2,920円かかります。
注4 共益費が別途毎月かかります。
注5 浴槽及び風呂釜を各自で用意して下さい。
注6 台所への給湯設備はありません。
注7 即日申し込みを希望される場合は、収入状況(収入のある方全員)のわかるもの、扶養親族数が確認できるもの、印鑑などをお持ち下さい。