

健康の駅 AED講習会「簡単！やってみよう！AEDで救える命」

▶救急救命は、知っているだけで大切な人の命を救う素晴らしい技術です。札幌医科大学看護学科の皆さんをお招きし、身近なAEDをいざというとき、正しく使用できるための講習会を開催します。



AEDとは、裸の胸の上に張ったパッドから自動的に心臓の状態を判断し、心室細動という不整脈であれば、強い電流を流して心臓の状態を正常に戻す機能を持つ小型の機器です。

- ◆日時 10月10日(木) 午前の部 10:30~12:00
午後の部 13:30~15:00
- ◆定員 各40名
(事前にお申し込みください)
- ◆対象 高校生以上の一般市民
- ◆場所 るもい健康の駅
- ◆講師・指導 札幌医科大学保健医療学部看護学科
門間正子准教授ほか

問申 市・コホートピア推進室 (るもい健康の駅) ☎ 43・8121 HP 有

予防接種 高齢者季節性インフルエンザ予防接種 (注意！この予防接種は新型インフルエンザに対するものではありません)

▶市では、高齢者の季節性インフルエンザ予防接種に対して、予防接種代金の一部を助成していますので、この機会に予防接種を受けましょう。

- ◆対象者 ①留萌市に住民票のある方で接種時満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

○新型インフルエンザの予防接種については、国から接種時期・接種方法などが今後示される予定です。

- ◆接種期間 平成21年10月1日(木)~平成22年3月31日(木)
- ◆接種回数 実施期間内に1回
- ◆費用 自己負担 1,300円
ただし、生活保護世帯は無料
- ◆場所 市立病院、市内各病(医)院など
※病(医)院によっては、予約が必要な場合や接種を受けられる日が異なる場合がありますので、事前に病(医)院にご確認ください。また、接種時には、年齢を確認できる書類をご持参ください。

問申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49・2558 HP 有

予防接種 成人ポリオ予防接種

▶厚生省(当時)の調査で、昭和50~52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ています。

対象世代が親になった場合、ポリオ予防接種を受けた子どもからごくまれにポリオ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27日(火)、28日(水)
- ◆時間 14:00~15:00 (受付は13:30~)
- ◆場所 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
- ◆申込期間 10月13日(火)~23日(金)

※当日は、乳幼児ポリオ接種も同時に実施します。

問申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49・2558 HP 有

④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 ☎:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

特定健診 年に1回の健診でメタボ対策を！

▶市では、内臓への脂肪蓄積による高血圧、糖尿病などによる生活習慣病の予防及び早期発見、早期改善を目的に特定健康診査を実施しています。

- ◆対象者 40歳から75歳までの国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度加入者
※いずれも6カ月以上の長期入院者は除きます。
- ◆申込方法 市役所窓口又は電話
(土・日・祝日を除く 9:00~17:00)
- ◆申込事項 氏名、年齢、保険証番号、受診希望日時、健診などの種目
- ◆同時検診 胃・肺・大腸がん検診
(65歳以上の方は生活機能評価を同時受診となります)
- ◆個人負担 特定健診:500円
がん検診:1種目500円(75歳以上の方は無料)

◎健診日時と場所

日程	時間	健診場所
10月22日(木)	6:30~10:00	港南コミュニティセンター
10月23日(金)	6:30~10:30	共同福祉センター
10月24日(土)	6:30~11:00	るもい健康の駅
10月25日(日)		はーとふる

問申 市・市民課 ☎ 42・1805 HP 有

健康の駅 るもい健康の駅からのお知らせ

▶健康の駅は「健康づくりの出発点」。皆さんの健康づくりをサポートします。

○よろず健康相談

留萌市立病院脳神経外科の多田先生による無料健康相談を行っています。

自分や家族の健康のこと、症状、治療のこと、健康チェックの結果が気になる方など、やさしくアドバイスします。ご利用を希望される方は事前に電話などで予約してください。



- ◆日程 毎週水曜日
- ◆時間 19:00~20:30
- ◆場所 るもい健康の駅
※土曜日、日曜日も不定期で行っていますので、お問い合わせください。

○市民くるまざ対話

町内会や市民団体など地域からのリクエストに応じて、留萌市立病院の笹川院長や多田先生が、皆さんの地域に向いて健康、予防のお話や身近な健康相談など、ひざを交えてお話しします。皆さんお気軽にお申し込みください。



- ◆日程 毎週火曜日
- ◆時間 19:00~
- ◆場所 町内会館など
(会場をご用意いただけない場合は健康の駅もお使いいただけます)

○健康づくり活動講師派遣事業

健康の駅を活用して、市民向けの健康づくりや予防に関する講演会、講習会などを企画した場合、講師経費の一部を負担します。

問申 市・コホートピア推進室(るもい健康の駅内) ☎ 43・8121 HP 有

④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 ☎:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

保健医療 胃・肺・大腸がん検診

▶日本人の死因第1位であるがんの早期発見・早期治療を行うために検診を実施します。

- ◆日程 11月27日(金)～29日(日)
- ◆受付時間 ①6:30～ ②7:30～ ③8:30～ ④9:30～
- ◆場所 は一とふる
- ◆申込期間 10月7日(水)～30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
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円
肝炎検査	40歳の市民 ※41歳以上の方で過去に この検診を受けたことのない方	500円
エキノコックス検診	小学3年生以上の市民	無料

注1 留萌市国民保健保険加入者の料金は、各検診それぞれ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 検診は予約制です。事前に下記へお申し込みください。

問 申 市・保健医療課(は一とふる内) ☎ 49・2558 HP 有

講習 単身者のための調理講習会のご案内

▶北海道栄養士会留萌支部では単身者、独身者のための調理講習会を開催いたします。今回季節の食材を使った、簡単手間なし料理をつくりまします。皆さんの参加をお待ちしております。

- ◆日時 10月20日(水) 18:00～
- ◆場所 増毛町保健センター 健康一番館
- ◆講師 オーベルジュましけ 総料理長 伊藤浩二氏
「ちゃちゃっと作れる!オーベルジュ風晩ごはん」

- ◆対象 単身者、独身者
- ◆参加料 500円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
- ◆締切 10月9日(金)
- ◆定員 20名



問 申 市・保健医療課(は一とふる内 布目栄養士まで) ☎ 49・2558

宝くじ 9月28日から発売
オータムジャンボ宝くじ

▶この宝くじの収益金は、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28日(月)～10月16日(金)
- ◆抽選日 10月23日(金)

※昨年のオータムジャンボ宝くじの引き換え締切日の10月26日(月)が迫っていますので、お忘れなく。



問 財団法人 北海道市町村振興協会 ☎ 011・232・0281
HP <http://www.jumbo-takarakuji.jp/>

環境講座 環境講座「エコ・アカデミア」

▶地球温暖化防止のため、森林の役割などについての環境講座を開催しますので、参加してみませんか!

- ◆日時 10月16日(金) 18:30～20:30
- ◆場所 中央公民館C研修室
- ◆講師 五十嵐北大名誉教授
(農学博士)
- ◆演題 「森林の効用、森とキノコのかかわり」
- ◆定員 50名



問 申 留萌環境ネットワーク事務局(安達) ☎ 54・9048

④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 ☎:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

税務 平成21年10月より住民税の年金からの特別徴収(天引き)が始まります

▶平成21年4月1日現在65歳以上の年金受給者で、住民税がかかっている方にお知らせです。

平成20年4月の税制改正により、平成21年10月から、公的年金などの年金所得にかかる市・道民税が年金から特別徴収(天引き)されます。

年金からの特別徴収(天引き)によって新たな税負担はありません。

平成21年度市民税・道民税納税通知書をご確認ください。

※なお、転出や税額変更などを除いて、特別徴収(年金天引き)から普通徴収(納付書・口座振替による納付)への変更はできません。



①対象となる方は、年金特別徴収(年金からの天引き)の欄の10月以降に、徴収金額が記載されています。記載のない方は年金特別徴収ではありません。

②天引きされる年金は、介護保険料が天引きされている年金です。

※平成22年度の年金特別徴収について
平成21年度通知書の2月の徴収金額が平成22年度の4月、6月、8月の特別徴収仮徴収税額として天引きされます。10月、12月、2月は、年税額から4月、6月、8月の税額を差し引いた残りの税額が天引きとなります。

問 市・税務課 ☎ 42・1804 HP 有

生涯学習 留萌市生涯学習リーダーバンク登録者をご活用ください

▶市教育委員会には、豊富な経験や知識及び技能を持っている方に市内の各地域で講師として活躍していただくリーダーバンク登録制度があります。皆さんの町内会や団体で「学習活動をしたいけれど、講師が見つからない」などの場合には、リーダーバンク登録者をご活用ください。

※登録者の氏名、連絡先については教育委員会ホームページ(<http://www17.ocn.ne.jp/~rumoiky/>)をご覧ください。

◆留萌市生涯学習リーダーバンク登録者指導種目

- ・ダンス・レクリエーション・ゲートボール・手話
- ・華道(池坊)・茶道(大和遠州流)・茶道(表千家)
- ・七宝焼・水泳・手打ちそば・保存食(山菜)・園芸
- ・自然観察(植物、蝶、鳥)・百人一首・コーラス
- ・マラソン・ジョギング・モダンバレエ・書道
- ・ジャズダンス・エアロビ・ディスコ・日本舞踊
- ・詩吟・剣詩舞(聖月流)・フォークダンス・相撲
- ・バトミントン・俳句・三絃(地唄)・琴

問 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42・0435 HP 有

④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 ☎:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

講習 **こさえーる料理講習会**

▶料理講習会を開催します。今回は、新そばの手打ちそばに挑戦します。市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

- ◆日時 10月18日(日) 10:00～
- ◆会場 風土工房「こさえーる」
- ◆講師 幌糠そば打つベエー会
- ◆必要なもの エプロン、キャップ
- ◆料金 1人 800円
- ◆受付期間 10月6日(火)～10日(土)

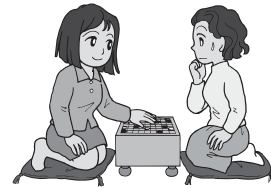


問 申 風土工房「こさえーる」 ☎ 43・4556

会 員 集 募 **女性囲碁の会**

▶女性囲碁の会では、会員を募集しています。初めての方、興味のある方、気軽に参加してみませんか。四十坊アマ5段や会員がいていねいに指導します。

- ◆日時 毎週水曜日 13:00～
- ◆場所 婦人の家 談話室



問 中村 ☎ 42・7178 野田 ☎ 43・7072

食 品 **「知ってますかお米の表示？」米の表示方法の変更について**

▶今年1月にお米の表示方法が変わりました。ただし、平成22年3月31日までは今までの表示でも可能です。

※検査証明を受けた単一銘柄米を原料に使用した場合

「精米」「もち精米」「玄米」又は「胚芽精米」と表示されています。

名称	産地	品種	産年
原料玄米	単一銘柄米	北海道 ななつこし	00年産
内容量	00kg		
精米年月日	平成00年00月00日		
販売者	農林 太郎 北海道00市00町0-0-0 TEL. 000(1000)0000		

販売者の「氏名」又は「名称」、住所及び電話番号が表示されています。

「単一原料米」と記載し、その産地、品種及び産年を併記します。なお、使用割合はなくなりまし。

産地に「単一銘柄米」を使用した場合、包装の裏面にも産地、品種及び産年を記載することはできません。

産地、品種及び産年は表示できない。「単一銘柄米」などの記載に加え、産地であることを使用割合を「100%」で記載します。

キログラム又はグラムと表示されています。

問 農林水産省
北海道農政事務所
地域第十一課
☎ 0125・22・1511

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③**

- ▶留萌管内 イベント情報
- 【留萌市】10月4日(日) 留萌ダム完成記念第7回健康づくり大遠足
- 【小平町】10月10日(土) 第30回小平町健康マラソン大会
- 【羽幌町】10月11日(日) 第20回おろちゃんマラソン大会

今年度のプロジェクト紹介その4&トピックス

景観診断プロジェクト この秋、ドライブ観光の魅力を高めるため、留萌開発建設部と共に国道沿いの適切な休憩スペースや案内標識などの景観づくりに取り組めます。

ガイドブック&観光案内デスク 留萌管内の自然・歴史・食事処など、ルート内の魅力を紹介した「北海道るもい支庁管内ガイドブック2009」が完成しました。各市町村の観光協会をはじめ、観光スポット・道の駅などに設置しています。無料で配布しているので、ぜひお手にとってご覧ください。問い合わせ：留萌観光連盟事務局・管内観光案内デスク 電話番号：42・3871 (エフエムもえる内)

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局 (増毛土建株式会社内)
☎ 53・1140 FAX 53・1141 y.sango@mashikedoken.co.jp
留萌管内の情報が満載！るもいfan.net HP http://rumoifan.net/moeten

④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 電:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

記事の誤りについて (お詫び)

▶広報るもい9月号防災特集記事の中で、留萌市の避難場所の電話番号に誤りがありますので、お詫びして訂正いたします。

・礼受町内会館 ・浜中町内会館 ・三泊住民センター ・春日住民センター
上記4箇所の避難場所には、常設電話はありません。

道 営 住 宅 **道営住宅の入居者を募集します**

▶留萌市内の道営住宅について、入居者の募集を行います。
◆受付日時 10月19日(月)～21日(水) 9:00～17:00

- ◆募集案内・受付場所 留萌土現企画総務部建設指導課
- ◆申込書配布期間 10月14日(水)～21日(水)
- ◆申込要件
 - ・住宅に困窮している方
 - ・公営住宅法に定める収入基準に該当する方
 - ・入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと

問 留萌土木現業所建設指導課 ☎ 42・8451

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
平和台	S56	3戸	3LDK	68.3㎡～68.7㎡	14,800円～29,300円
野本中央	C H10	1戸	2LDK	64.8㎡	20,400円～40,100円
高砂	H5	1戸	3LDK	74.9㎡	22,300円～43,800円
高砂	H6	2戸	3LDK	79.6㎡	24,600円～48,300円
野本	S52(H13)	1戸	3LDK	67.3㎡	18,900円～37,200円
泉	S49(H15)	1戸	2LDK	61.5㎡	17,300円～34,000円
泉	S50(H14)	1戸	2LDK	62.1㎡	17,600円～34,500円

注1 家賃は、その世帯の収入や扶養親族などにより異なります。
注2 駐車場使用料金が月額2,920円(平和台・野本中央)、3,490円(高砂)かかります。
注3 公益費、リース代金が別途毎月かかります。
注4 入居できる時期は、12月上旬以降となります。
注5 申し込みをされる場合は印鑑、所得並びに世帯を確認できる書類などをご持参ください。
注6 平和台団地は浴槽及び風呂釜を各自用意してください。

英 語 手 助 **留萌市の小中学校の皆さんこんにちは**

▶皆さん、こんにちは。私の名前はデビッド ケニー、カナダのバンクーバー出身です。新任ALT(英語指導助手)として留萌に派遣され、とても嬉しく思っています。

そして、新しく私の故郷となるこのまちと出会えたことに、これまで経験したことがないほどワクワクしています。過去に様々な国を旅しましたが、世界で最も素晴らしい国のひとつである日本に実際に住むことができるなんて、私は本当に幸せです。
日本の文字、美味しい日本食(ここに来た最初の1カ月間で、いろんなメニューにトライしました!)

そしてこの上なく美しい北海道、留萌。ここでは全てが新しいことばかりですが、多くの方々の温かいもてなしや親切に触れ、すでに我が家のような居心地の良さを感じています。



豊かで独特な日本の文化、皆さんとの交流で、それぞれの言葉と文化を少しでも共有し合えることが楽しみです。そして、皆さんが私と同じように感じてくれることを願っています。Douzo Yoroshiku Onegaishimasu!

保 健 **お口と歯の健康キャンペーン**

▶留萌歯科医師会では、お口と歯の健康に関する意識の向上とより良い健康増進を図るため、お口と歯の健康キャンペーンを開催します。

◆日時 10月25日(日) 13:00～16:00
◆場所 留萌支庁1階ホール
◆内容 歯科検診及び相談、無料フッ化物塗布、ブラッシング指導、お口の健康度チェック(ウ蝕判定試験、唾液潜血テスト、咬合力測定、唾液緩衝能検査、口臭測定)



問 留萌歯科医師会事務局(担当 野田) ☎ 43・8500

講 座 **社会保険労務士による中小企業のための就業規則講座・無料相談会**

▶北海道社会保険労務士会道北支部留萌部会では、「中小企業のための就業規則講座」・無料相談会を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

◆日時 10月23日(金) 講演会 14:00～15:00
相談会 15:00～16:00
◆場 所 留萌産業会館(錦町1丁目)
◆受講料 無料
◆定 員 30名(定員になり次第締め切り)
◆申し込み 10月10日(土)まで

問 申 東海林事務所(道北支部事務局) ☎ 0166・23・2849 FAX 0166・24・1005

④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 電:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

「家庭看護の知識と技術を」 **赤十字健康生活支援講習会 参加者募集**

▶家庭の健康を守るための「病気の知識」と、家庭に病人がたどときの「介護の知識と技術」を身につけましょう。どなたにも簡単に覚えらるよう、実技を交えてわかりやすく指導します。
電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。
※動きやすい服装でご参加願います。

- ◆日時 10月16日(金) 13:30～16:30
- ◆場 所 は一とふる2階多目的ホール
- ◆定 員 30名
- ◆申込締切 10月9日(金)
- ◆受講料 無料

問 日本赤十字北海道支部留萌市地区事務局(市・社会福祉課) ☎ 42・1807 HP 有

『今注目されているCKD（慢性腎臓病）』

▼CKD（慢性腎臓病）とは？

みなさん、CKDという言葉をご存知でしょうか？CKDとは、自覚症状がなく慢性的に腎機能が低下した状態のことを言います。その状態が長く続くと人工透析になる可能性が高くなることや、心臓病や脳血管疾患をひき起こす危険因子にもなることで、近年注目されるようになりました。

日本では、人工透析や心臓病・脳血管疾患の患者数が年々増加していることや、それに伴う医療費の増大が問題となっています。留萌市でも四十歳以上の国民健康保険の医療費（平成二十一年六月分）の内、約八百七十万円が腎臓病の治療にあてられています。CKDを予防することで腎臓病の患者が減り、医療費の抑制にもつなげることができそうです。

▼CKDの早期発見のために

留萌市では、今年度からCKD早期発見のため特定健診の検査に、腎臓の項目を増やしました。クレアチニンとeGFR（推算糸球体ろか量）です。これらは腎臓の働きを見るのに有効で、特にeGFRは、自覚症状が出る前の腎臓の変化がわかります。eGFRは九十以上が正常ですが、五十未満になると腎臓者が出てくると言われています。年齢や他の検査項目と合わせて総合的に判断する必要があります。そのため、心配のある方は市の保健師まで相談をしてください。健康でいきいきとした生活を長く続けていくためにも、早くからCKDの予防に取り組むことが大切です。自分の腎臓の状態を確認するためにも特定健診を受けましょう。

問 市・保健医療課 ☎ 49・2558

留萌の短い夏も終わり、秋もすっかり深まってきました。秋といえば、実りの秋や食欲の秋と言われるようにお米や野菜、果物、魚など、旬の食べ物がおいしい味覚の季節です。そんなおいしい秋に皆さんも食・健康・環境について考えてみませんか？

▼食べ物の「旬」

食べ物の旬は、最も多く収穫できる時期で、最もおいしい時期でもあります。市場にたくさん出回ることによって価格も手頃になり、なによりその食材の栄養価が最も高くなるのが旬の時期です。

現在では、ハウス栽培や品種改良、輸送・冷凍技術の進歩などにより一年中同じ野菜や果物が店頭に並びことも珍しくなくなりましたが、やはり、旬の食材の味や栄養価の違いははつきりと表れます。

▼秋にうれしい食べ物

留萌地域にも夏から秋にかけて旬を迎える食材がたくさんあります。農産物は、近年、食味が高い評価を得ている「お米」や「かぼちゃ」「じゃがいも」「ミニトマト」「だいこん」「そば」「長いも」など、水産物は、別名「秋味」と呼ばれている「鮭」が代表的で、このほか、「りんご」「なし」「ぶどう」なども秋が旬のフルーツです。

このように地元でも様々な旬の食べ物が生産されています。

▼地産地消は健康にも環境にもおいしい

「おいしい」「栄養価が高い」「安い」と、いいことばかりの旬の食べ物ですが、このほかにいいことがあります。それは、私たちの健康のリズムと関係があります。夏の野菜には、ほつたからだを冷やす作用や、暑さで奪われたビタミンCを補給する役目があり、秋には冬に備えて脂肪の多い魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれるやさしい作用の野菜がおいしくなります。また、季節外れの野菜を作ったり、海外など遠くから食べ物を運んできたりのためには、多くのエネルギーが必要になり、環境にも大きな負担をかけることとなります。

このように自分たちの暮らす地域で生産された旬の食材を食べる「地産地消」は、からだにも地球の環境にもおいしくやさしい活動です。ぜひ、実りの秋に食と健康と環境について考えてみましょう！

問 市・経済港湾課 ☎ 42・1840

⑧ 記号の読み方 問：問い合わせ先 申：申込先 電：電話 ファ：ファックス HP：ホームページ BL：ブログ E：メール

10月19日～25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・公団などの仕事について、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22日(木) 13:00～16:00
◆場 所 ギャラリーアカシア（錦町2丁目）
◆料 金 無料

問 市・生活環境課 ☎ 42・1806 HP 有